

# HIGIENE, DEPORTE Y HUMANISMO EN EL RENACIMIENTO ESPAÑOL

## *Hygiene, sport and humanism in the Spanish Renaissance*

Conrad VILANOU TORRANO  
*Universidad de Barcelona*  
E-mail: cvilanou@ub.edu

Fecha de aceptación de originales: 21 de junio de 2009

Bibliid. [0212-0267 (2009) 28; 37-59]

RESUMEN: A partir del canon medieval de las seis cosas no naturales para mantener y prolongar la salud, se analizan algunos de los aspectos higiénicos (el aire y el régimen de las ciudades, el cuerpo y el baño, los deportes caballerescos, los ejercicios físicos, la moderación en la dieta y en la manera de vivir, las pasiones del alma y los ejercicios espirituales) que dejaron sentir su influencia durante el período bajomedieval y renacentista. Además, al considerar la historia de la pedagogía como un proceso de larga duración, el autor sostiene que la educación ha mantenido, desde la época clásica y hasta la modernidad, una serie de tópicos en torno al cuidado corporal que exaltan —de acuerdo con la tradición aristotélica y galénica— la importancia de una vida equilibrada y moderada, que responde a la virtud de la templanza. Igualmente, se constata que la higiene —en su doble dimensión privada y pública— posee una trayectoria histórica anterior a la Ilustración y al liberalismo del siglo XIX.

PALABRAS CLAVE: Higiene, deporte, humanismo, Renacimiento, España.

ABSTRACT: Starting with the medieval canon of the six non-natural things that maintain and prolong health, this paper analyses some of the hygienic aspects (air and life in the towns, the body and bathing, noble sports, the physic exercises, moderation in diet and way of life, the passions of the soul and spiritual exercises) that were considered important during the Late Middle Ages and Renaissance. Furthermore, viewing the history of teaching as a process that spans many centuries, the author argues that education has perpetuated, from Antiquity to the modern period, a series of commonplaces about bodily health that extol —in line with Aristotelian and Galenic tradition— the importance of a balanced, moderate life, which aligns with the virtue of temperance. It is also stated that hygiene —in its public and private dimensions— has a history that goes back before the Enlightenment and the liberalism of the 19<sup>th</sup> century.

KEY WORDS: Hygiene, sport, humanism, Renaissance, Spain.

EN OCASIONES LA HISTORIOGRAFÍA presenta las distintas etapas o fases históricas de manera independiente, sin vasos comunicantes entre los diversos períodos o edades históricas como si el Medioevo no tuviera relación alguna con la época antigua, y la Edad Moderna con su antecesora medieval. Ahora bien, si analizamos las cosas con atención podemos observar que quizá no se dieron tantas queiebras o fracturas y que la historia —parafraseando a Braudel— puede considerarse un proceso de larga duración. Con este enfoque, la historia de la pedagogía adquiere connotaciones —y aquí seguimos al profesor Fullat—<sup>1</sup> de una narrativa en que las ideas de tiempos pasados perviven en etapas posteriores, manteniéndose una serie de hilos o conductos que afloran en diferentes momentos. No en balde, la historia de cuño discursivo e intelectual destaca el surco que los conceptos han labrado en el transcurso del tiempo, confirmando que las ideas evolucionan, tal como sucede con «higiene», «ejercicio» y «deporte», conceptos que ya forman parte del universo medieval al estar presentes en los regimientos de salud que, confeccionados con destino a una persona regia o eclesiástica, prolongaron su vigencia hasta bien entrada la Edad Moderna<sup>2</sup>. En esta dirección, y sobre la base de la tradición galénica del tratado *De sanitate tuenda*, encontramos el famoso *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* de Arnau de Vilanova, escrito en latín alrededor de 1305 para el rey Jaime II, y que se vertió al castellano el año 1606, por el jurista zaragozano Jerónimo de Mondragón en una edición aparecida en Barcelona, lo cual confirma la longevidad de este texto del que hoy contamos con un par de versiones que enfatizan sus dimensiones higiénicas y dietéticas, aspectos casi sinónimos en aquel momento<sup>3</sup>.

Con relación a la evolución del pensamiento pedagógico se puede añadir que los ideales educativos —*Paideia*, *Humanitas*, *Studium*— no desaparecen nunca del todo porque, más allá de las características que determinan cada una de estas ideas-fuerza, fluye a través de la historia una serie de concepciones que dan continuidad a la educación y que, en muchas ocasiones, se articulan a modo de tópicos que perviven al margen de cortes o cesuras. Así, por ejemplo, la visión clásica de la unidad psicofísica del ser humano constituye un tópico que responde a una antropología armónica e integral gestada al socaire de la doctrina higiénica de las seis cosas no naturales para

<sup>1</sup> FULLAT, Octavi: *Valores y narrativa. Axiología educativa de Occidente*, Barcelona, Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona, 2005.

<sup>2</sup> Aunque la palabra «higiene» no aparece hasta el siglo XIX al ser importada de Francia, el concepto que corresponde a las seis cosas no naturales para mantener la salud ya está presente en la época bajo-medieval a través de los regímenes de sanidad, claro antecedente de la higiene privada. Por su parte, José M. LÓPEZ PIÑERO en el estudio introductorio a *Los orígenes en España de los estudios sobre la salud pública* (Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1989) se remonta a la España del siglo XVI y la primera mitad del XVII, sin olvidar incluso referencias anteriores vinculadas al escolasticismo arabizado de origen bajomedieval, para dar cuenta y razón de los inicios de la higiene pública. Una síntesis sistematizada de las ideas contenidas en la introducción a aquel libro puede encontrarse en su reciente artículo «Los orígenes de los estudios sobre la salud pública en la España Renacentista», *Revista Española de Salud Pública*, Madrid, n.º 80 (2006), pp. 445-456.

<sup>3</sup> *El maravilloso regimiento y orden de vivir (Una versión castellana del «Regimen sanitatis ad regem Aragonum»)*, Juan A. Paniagua (ed.), Zaragoza, Cátedra de Historia de la Medicina, 1980 [Cuadernos Aragoneses de Historia de la Medicina y de la Ciencia, III - serie B, textos clásicos]; *Dietética medieval. El Régimen de Salud de Arnaldo de Vilanova*, Juan Cruz Cruz (ed.), Pamplona, Universidad de Navarra (Seminario de Alimentación y Cultura), 1994.

preservar la salud, esquema ya presente en Hugo de San Víctor o Vicente de Beauvais y que mantuvo su vigencia hasta bien entrado el siglo XVI como confirma el *Libro del régimen de la salud* (1551) de Luis Lobera de Ávila. Tanto es así que el tópico de la unidad psicosomática trasciende los límites del mundo medieval y del humanismo renacentista, llegando incluso hasta épocas recientes. Algo semejante, podemos decir del ejercicio físico que, practicado moderadamente, favorece la salud corporal, convirtiéndose en otro tópico que circuló en el período bajomedieval y que pervivió en el humanismo renacentista, mucho antes de que la pedagogía deportiva triunfara en el siglo XIX.

Tampoco deja de sorprender que la versión en catalán que Berenguer Sarriera hizo entre 1307 y 1310 del *Regimen sanitatis* de Arnau de Vilanova, sobre el original latino para doña Blanca de Anjou, esposa del rey Jaime II de Aragón, introdujera el epígrafe «Del deport que deuen fer ans que dormen aquells qui han menjat atempradament», es decir, del deporte que deben hacer antes de ir a dormir los que han comido moderadamente, recomendándose para tal fin las historias de reyes y los instrumentos musicales<sup>4</sup>. En realidad, en el mundo bajomedieval el deporte no sólo contemplaba la práctica de ejercicios físicos sino que también implicaba actividades recreativas como la música que, junto a la caza y al manejo de las armas, integraban el universo deportivo de nobles y caballeros. Bien mirado, los valores del humanismo clásico —siempre ávido por defender la unidad psicosomática, según el conocido aforismo de «mens sana in corpore sano» (Juvenal, sátira X)— mantuvieron su presencia en la Edad Media y florecieron en las restauraciones humanistas posteriores<sup>5</sup>.

## 1. Del aire y del régimen de las ciudades

Las investigaciones históricas confirman que las ideas médicas gestadas por Hipócrates y Galeno en el mundo helenístico —griego o latino— prolongaron su influencia hasta la época moderna. Así parece confirmarlo la presencia de muchas ideas higiénicas que fueron transmitidas a través de los regímenes de sanidad, primero en latín, más tarde en lengua vulgar, circunstancia que a la larga benefició su difusión puesto que, a pesar de su carácter elitista, la circulación de estas obras en lengua romance sirvió para propagar los idearios higiénicos, al facilitar —como ha puesto de manifiesto María José Ruiz Somavilla— la recepción de los saberes médicos en diferentes grupos sociales<sup>6</sup>. Así se desprende de las palabras que Jerónimo de Mondragón

<sup>4</sup> VILANOVA, Arnau de: *Obres Catalanes. Vol. II. Escrits mèdics*, Miguel Batllori (ed.), Barcelona, Editorial Barcino, 1947, p. 125.

<sup>5</sup> Juan Luis Vives, refiriéndose a los ejercicios corporales en el tratado de *Las disciplinas*, dice que deben ser «frecuentes en los niños, pues esta edad necesita crecimiento, firmeza y robusteza». Más adelante añade que «está bien que haya juegos en los que anden juntos la honestidad y el placer, como la pelota, las carreras». De la misma manera que Cicerón prescribía juegos honestos y moderados, Vives pregunta «¿cuánto más razonable es que yo los prescriba a mi humanista?». La respuesta es clara: «la salud física no tiene más objeto que la salud moral y ver cumplido aquel ideal que el poeta pagano pedía a sus dioses, a saber, mente sana en un cuerpo sano» (VIVES, Juan Luis: *Obras Completas*, Madrid, Aguilar, 1992, 1.ª reimpresión, vol. II, p. 590b).

<sup>6</sup> Si en un primer lugar los regímenes de sanidad se redactaban en latín, a partir del siglo XVI circulan, gracias a la imprenta, en versiones romances, sobre todo castellanas. De este modo, se establecía una

escribió para justificar que en 1606 tradujese al castellano un texto latino como el *Regimen sanitatis* de Arnau de Vilanova, pergeñado tres siglos antes: «saliendo ahora a la luz de molde en esta lengua, por do podrán gozar y aprovecharse muchos más de ella que en la que antes estaba»<sup>7</sup>.

Así pues, la higiene —entendida como la parte de la medicina que enseña a conservar la salud y a precaver las enfermedades con la intención de alargar la vida— se enraíza en la preocupación galénica por las seis cosas no naturales que constituyen el entorno físico, social y moral del hombre, y que, por ende, inciden en su régimen de vida no sólo desde un punto de vista preventivo sino también curativo. De hecho la síntesis galénico-arábica dio lugar en el siglo IX al canon de las seis cosas no naturales, catalogadas por la *Isagoge* o *Liber introductorius in medicinam* de Johannitius<sup>8</sup>. Conviene tener en cuenta que las cosas naturales son las que constituyen el cuerpo humano (elementos, cualidades, humores, fuerzas o «virtudes», espíritus, complejiones) mientras que las contranaturales, que se oponen a la salud, corresponden a las enfermedades<sup>9</sup>.

Aunque el orden de las seis cosas no naturales puede cambiar según los autores, e incluso ampliarse a más aspectos de los comúnmente aceptados llegando a ser siete u ocho según los casos, estos seis puntos canónicos —que fueron asumidos por la medicina universitaria del siglo XIV— son los siguientes: aire y las estaciones climáticas; movimiento y reposo, que incluye el ejercicio físico, los deportes, el baño y los masajes; alimentos y bebidas, esto es, la dietética que ha de ser sobria y que implica reglas médicas y sociales del bien comer; sueño y vigilia, con sus horarios y modos de dormir; repleción y evacuación, o higiene de los deshechos que puede incluir según los tratados la vida sexual (el coito) y las evacuaciones artificiales como la flebotomía o arte de sangrar, las ventosas, sanguijuelas y purgantes; y los accidentes o pasiones del alma que acentuaban la unidad psicosomática y la convergencia de médicos y filósofos en las cuestiones higiénicas que presentan así una doble dimensión fisiológica y moral.

---

nueva dinámica que «trascendía a la de autor-lector estando más próxima a la de médico-paciente, en la medida en que sus autores perseguían que los textos ayudaran a mantener la salud de los lectores». Ruiz Somavilla saca a colación el caso de Luis Lobera que, en el prólogo de *El libro del régimen de la salud* (1551), manifiesta que su intención no era otra que «aprovechar a los de mi nación en el mayor de los bienes humanos, que es la salud» (RUIZ SOMAVILLA, María José: «Las normas de higiene y los consejos de carácter moral en la práctica médica de los siglos XVI y XVII», *Dynamis*, Granada, 22 [2002], p. 237).

<sup>7</sup> *El maravilloso regimiento y orden de vivir (Una versión castellana del «Regimen sanitatis ad regem Aragonum»)*, op. cit., p. 14.

<sup>8</sup> Diego GRACIA y José Luis VIDAL se ocuparon de esta obra, en su estudio sobre la «*Isagoge* de Ioannitius. Introducción, edición, traducción y notas», *Asclepio*, Madrid, XXVI-XXVII (1974-1975), pp. 267-382.

<sup>9</sup> Sobre las seis cosas no naturales existe una amplia bibliografía. Además de la presencia de extensas referencias en las introducciones de los diversos regímenes de sanidad ya sean generales o específicos sobre las pestilencias, destaca la magnífica introducción de Pedro GIL-SOTRES a la edición crítica del *Regimen sanitatis* que Arnau de Vilanova dedicó al rey Jaime II (VILANOVA, Arnau de: *Opera Medica Omnia. X.I. Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*, Barcelona, Universitat de Barcelona, 1996). A modo de síntesis conclusiva de todo este fenómeno de los regímenes de sanidad, citamos el trabajo de SÁNCHEZ-GRANJEL, Luis: «El cuidado del cuerpo en la sociedad renacentista española», *Medicina & Historia*, n.º 75 (1998), en que aborda la cuestión de una manera genealógica y sistemática, ya que vincula el «cuidado del cuerpo» —término que aplica a lo que actualmente conocemos como higiene privada— a la tradición hipocrática (en particular al libro *Sobre la dieta* de Hipócrates), a la medicina galénica (en especial a la obra *De sanitae tuenda* de Galeno) y al *Regimen de la salud* de Maimónides.

A pesar de que estos seis aspectos son importantes para la salud, destaca el papel del aire que es considerado el elemento vital básico, de manera que acostumbra a figurar en primer lugar, habida cuenta de su incidencia en la transmisión de las enfermedades y en la preservación de la salud. Ya Hipócrates en su breve tratado *Sobre los aires, aguas y lugares* apuntó, con su teoría sobre el régimen de los vientos, la importancia de la situación geográfica y el clima, cuáles eran las condiciones más apropiadas para establecer emplazamientos humanos y fundar ciudades, dando lugar a lo que con el tiempo se ha conocido como medicina meteorológica. De hecho, detrás de la preocupación por el aire existe una larga tradición no únicamente griega sino también medieval, como bien refleja Maimónides que sentenció en su *Tratado del asma* que «el mantenimiento del aire fresco es la regla más importante para la preservación de la salud del cuerpo»<sup>10</sup>.

Sin embargo, no sólo los *regimina sanitatis* —verdaderos antecedentes de la higiene privada, concepto que se puede asociar al de «cuidado del cuerpo», tal como plantea Sánchez-Granjel— se preocuparon por el medio físico, sino que también apareció un subgénero de regímenes con proyección pública dedicados a la peste, la enfermedad social que hasta el siglo XVIII más asoló a Europa, ya que sus brotes episódicos constituían unas auténticas plagas que hacían estragos por doquier. Así surgieron en los siglos XIV y XV diversos *Regímenes preservativos y curativos de la pestilencia* que recalcan el papel del aire en la propagación de las enfermedades contagiosas, a la vez que invitaban a mantener limpias las casas de cualquier suciedad<sup>11</sup>.

Parece lógica, pues, la insistencia en el aire como primera condición higiénica de la salud, ya que en la cosmovisión bajomedieval el cielo y la tierra, el orden sobrenatural y natural, el mundo de los astros —de las estrellas, pero también del sol con sus estaciones y de la luna con sus fases— y la vida humana se daban en un todo integral de modo que la salud también dependía de la interacción entre ambos mundos. De ahí el interés por las cuestiones astrológicas que influían sobre el mundo sublunar, habitado por los hombres que, además, eran castigados por Dios con el envío de las epidemias que causaban grandes mortandades. «No se trataba solamente de que hubiera una correspondencia entre las distintas partes del cuerpo humano con las distintas

<sup>10</sup> BORTZ, Jaime E. y SEDLINSKY, Claudia E.: «Ideas sobre la salud y el aire ambiental. Un estudio comparativo entre textos médicos antiguos y medievales», *Asclepio*, Madrid, XLVI, fasc. 2 (1994), p. 106. [Además de fragmentos de Hipócrates, Galeno y Maimónides, el autor recoge textos bíblicos y talmúdicos, concluyendo que los conocimientos que Maimónides tenía «sobre climatología médica provenían de la medicina clásica grecorromana y de las fuentes bíblicas y talmúdicas» (p. 117). En cualquier caso, y distanciándose de la cosmovisión teocéntrica hebrea que vincula la ciencia a la religión, los médicos medievales como Maimónides plantean un discurso racional al margen de la intervención divina de modo que «el hombre, en tanto ser racional, puede dominar el ambiente»].

<sup>11</sup> Con especial referencia al Reino de Aragón citamos el *Regiment de preservació de pestilència* (Lérida, 1348) de Jaime de Agramunt y el *Regiment preservatiu e curatiu de la pestilència* (Valencia, 1490) de Lluís Alcanyís. María Nieves Sánchez recogió cuatro de estos tratados (los correspondientes a Velasco de Taranta, al licenciado Fores, a Fernando Álvarez y a Diego Álvarez) en el libro *Tratados de la peste* (Madrid, Arco/Libros, 1993). Con anterioridad, tres de estos tratados —en concreto, el *Regimiento contra la peste* de Fernando Álvarez, el *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se declara de qué manera se ha de curar el mal pestilencial* de Diego Álvarez y el *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto* del licenciado Fores— se habían recuperado en edición facsímil bajo el título de *Tres escritos sobre pestilencia del Renacimiento*, Salamanca, Real Academia de Medicina de Salamanca-Instituto de Historia de la Medicina Española, 1979.

partes del cielo y las estrellas, sino que cualquiera función fisiológica o cualquier tratamiento que, por su naturaleza, alterara más o menos las funciones corporales, estaba influido por la acción de los cuerpos celestes»<sup>12</sup>.

En el universo bajomedieval el aire estaba dotado de una «virtud celestial» que podía alterar los cuerpos humanos y todo aquello que los circunda, siendo por tanto prioritario que cualquier lugar, villa o ciudad, fuese de «buen aire», según recoge el *Código de las siete Partidas* al referirse a las condiciones de los lugares que debían cobijar los estudios generales: «De buen aire et de fermosas salidas debe seer la villa do quieren establecer el estudio, porque los maestros que muestran los saberes et los escolares que los aprenden vivan sanos, et en él puedan folgar et rescebir placer a la tarde cuando se levantaren cansados del estudio; et otrosi debe seer abundada de pan, et de vino et de buenas posadas en que puedan morar et pasar su tiempo sin grant costa»<sup>13</sup>.

La consideración del aire no sólo era necesaria para preservar la salud individual, generando una serie de consejos sobre la manera de vestirse para protegerse del sol, del viento, del frío o del calor, sino también para la vida colectiva, cuando la vida urbana empezaba a desarrollarse con el florecimiento de las primeras universidades, tal como recuerda Sánchez de Arévalo al señalar «cómo deben ser los ciudadanos y los habitantes en la ciudad ejercitados en continuo uso y estudio de cosas intelectuales y de virtud». Efectivamente, el trabajo y el estudio, el ejercicio y el descanso, debían estar presentes en unas ciudades que tampoco eran ajenas al solaz recreo, a través de juegos y distracciones, para «reposo y folgança» y obtener la «alegría y sanidad» de sus moradores. Y todo ello —como no podía de otra forma— presidido por un ambiente de moderación, es decir, de «temperancia y continencia», según la tradición aristotélica que, junto a la galénica, llenó de contenidos la vida académica de aquellos tiempos, bajo la influencia de una escolástica médico-filosófica que, a la larga, posibilitaría la irrupción de la ciencia moderna.

A la vista de lo dicho, es lógico que durante la Baja Edad Media se escuchasen voces a favor del régimen que debía gobernar las ciudades, desencadenándose una importante literatura sobre las condiciones que debían cumplir. Así, por ejemplo, en la *Suma de política* de Rodrigo Sánchez de Arévalo, elaborada a caballo de los años 1454 y 1455, después de proclamar a la luz de la filosofía aristotélica que «toda ciudad sea una ordenada comunidad», se establece que «ciudad es ordenada por vivir alegre y delectablemente». Para poder cumplir esta exigencia, el autor formula consideraciones en torno al clima, al lugar, a las aguas, concluyendo que toda ciudad debe ser «fundada en sitio sano para los omes» a fin de que los ciudadanos se dispongan a «bien y viertuosamente bivar». Naturalmente este interés por el «buen aire» implicó una preocupación por la ubicación de las ciudades, en un contexto en que emergía con fuerza la vida urbana que fue defendida por autores como Rodrigo Sánchez de Arévalo y Francisco Eiximenis, que buscaron —bajo la influencia clásica— la ciudad ideal. En cualquier caso, y como bien puso de manifiesto Antonio Antelo, ambos autores representan dos posiciones marcadamente diferenciadas, ya que si Sánchez

<sup>12</sup> GARCÍA BALLESTER, Luis: *La búsqueda de la salud. Sanadores y enfermos en la España medieval*, Barcelona, Península, 2001, p. 177.

<sup>13</sup> ALFONSO EL SABIO: *Antología*, México, Porrúa, 1976, p. 131.

Arévalo responde a un modelo de economía agraria, jerárquica y estática, bien instalado en Castilla, Eiximenis recoge las aspiraciones de una ciudad marítima y dinámica, de signo precapitalista, como Valencia<sup>14</sup>. En efecto, aquí conviene sacar a colación la figura de Eiximenis que enalteció las especiales condiciones de la capital levantina que llegó a equiparar, en la conocida carta dedicatoria dirigida a los jurados de aquella ciudad que introduce su *Regiment de la cosa pública* (1383), con el paraíso terrenal: «que si paradís és en la terra, que en regne de València és»<sup>15</sup>. En total Eiximenis —que toma a Valencia como modelo de ciudad, aunque no se olvida de Barcelona que «es noble ciudad»— aduce treinta y dos razones para justificar su afirmación: que allí en Valencia el aire es bello y claro, la tierra llana y fértil, que posee mar, que hay abundancia y bondad de agua (ríos, fuentes), que existen vientos purgantes de toda corrupción, gran riqueza de árboles frutales, que abundan los alimentos (granos, hortalizas, viandas, caza, pescado, etc.), que es rica en leña, que posee una industria floreciente, que existe una activa clase mercantil, etc.

En consonancia con esta defensa de la cultura urbana, Eiximenis era partidario de potenciar la clase mercantil o «mano mediana», en detrimento de la «mano mayor» o clase nobiliaria. Los mercaderes habían de activar una incipiente vida urbana y comercial que, gradualmente, resquebrajaría la estructura estamental, a la vez que favorecería el desarrollo de las ideas urbanísticas. Así mientras Ramón Llull en *Blanquerna* propuso la tranquilidad del monasterio como lugar idóneo para el estudio, Eiximenis —que sin seguir a pies juntillas el esquema de las seis cosas no naturales también se interesó por una serie de cuestiones higiénicas diseminadas en su enciclopédico tratado *Lo Crestià*—<sup>16</sup> optó sin reservas para que se estableciesen en las ciudades casas de estudio, sobre todo en aquellas que estaban abiertas al mar. De hecho, durante la época bajomedieval se constata el empuje de una incipiente vida urbana que atraía incluso a las órdenes mendicantes a las ciudades, que veían crecer su prestigio con la apertura de las universidades.

De conformidad con esta exaltación de las ciudades, Baltasar Castiglione —en las primeras líneas de *El cortesano* (1534)— pondera la situación de Urbino, ciudad fluvial que, además de «tener el aire muy sano, se halla abundantísima de toda cosa que sea menester para el vivir humano»<sup>17</sup>. Por su lado, Cristóbal de Villalón —en *El Scholastico* (1537), escrito a imitación de *El cortesano* aunque no se llegó a publicar— ensalza las ventajas de la ciudad de Salamanca, donde se cobija la más fecunda y elegante

<sup>14</sup> ANTELO IGLESIAS, Antonio: «La ciudad ideal según fray Francesc Eiximenis y Rodrigo Sánchez de Arévalo», en *La Ciudad Hispánica durante los siglos XIII al XV. Actas del coloquio celebrado en La Rábida y Sevilla del 14 al 19 de septiembre de 1981*, Madrid, Editorial de la Universidad Complutense, 1985, vol. I, pp. 19-45.

<sup>15</sup> EIXIMENIS, Francesc: *Regiment de la cosa pública*, Barcelona, Barcino, 1927, p. 22.

<sup>16</sup> Una escueta síntesis de las normas higiénicas formuladas por Eiximenis en su enciclopédica obra *Lo Crestià* puede encontrarse en CERVERA VERA, Luis: *Francisco de Eiximenis y su sociedad urbana ideal*, San Lorenzo de El Escorial, Swan, 1989, p. 153. Sin olvidar aspectos como el dormir y el baño, Eiximenis mostró especial interés en el tema de la dieta y la cortesía, al entender que el comer no se reduce a una simple ingestión de alimentos sino que constituye también un acto social. A partir de los consejos que se encuentran desperdigados en *Lo Crestià*, se elaboró el libro *Com usar bé de beure e menjar* (Barcelona, Curial, 1983) en el que condena la embriaguez y la gula, exalta la abstinencia y el ayuno, defiende una dieta moderada, y da normas de comportamiento para la mesa.

<sup>17</sup> CASTIGLIONE, Baltasar: *El cortesano*, Madrid, Espasa-Calpe, 1946, p. 17.

Universidad al socaire de «aquel conçierto de cathedras y letturas», en un «continuo exerciçio de lettras». Además, llegado el tiempo del estío, cuando el calor dificulta el estudio, el ambiente que rodea la ciudad permite solaz distracción. Y así los estudiantes «acostumbran por recrear el spiritu y sacarle a espaçiar: de salirse por las aldeas çercanas o huertas deleitosas que la çidad tiene en el rededor de si»<sup>18</sup>. Cristóbal de Villalón añade que se trata de una aldea «muy fresca que esta ay çerca en la ribera de Tormes», río que confiere a la capital castellana la condición de fluvial, característica de buena parte de las ciudades renacentistas italianas.

Esta vida urbana coincide con el florecimiento de la cultura cortesana, de modo que ambos conceptos se llegarán a identificar, generándose en ocasiones —aquí cabe recordar a Antonio de Guevara con su *Menosprecio de Corte y Alabanza de Aldea* (1539) y al médico Luis Lobera de Ávila con su *Libro de las cuatro enfermedades cortesanas* (1544)— una actitud crítica y distante respecto al universo de la cultura urbana y cortesana. Así pues, y mucho antes de la irrupción de los vientos románticos, surge la alternativa campo-ciudad, un tópicos que exalta las virtudes físicas y morales de la vida rural en detrimento de la urbana que es equiparada a una corte decadente que vive un tanto disipadamente sin apenas practicar ejercicio físico, con excesos en la dieta y sin contención sexual alguna. El claroscuro que dibuja Antonio de Guevara no tiene desperdicio ya que al cortesano ocioso, que «siempre anda malo, flojo, tibio, triste, enfermo, pensativo, sospechoso y desengañado», que sólo se ocupa en «comer, beber, jugar y holgar», contrapone la vida aldeana, donde se puede «hacer más ejercicio» de modo que «es privilegio de aldea que vivan los que viven en ella más sanos y mucho menos enfermos, lo cual no es así en las grandes ciudades, a do por ocasión de ser las casas altas, los aposentos tristes y las calles sombrías, se corrompen más aina los aires y enferman más presto los hombres»<sup>19</sup>.

Por su lado, Luis Lobera de Ávila —médico de Carlos V— no sólo se limitó a redactar un *Libro del régimen de salud* (1551) —elaborado todavía según el esquema de las seis cosas no naturales con destino al Patriarca de las Indias— sino que, con anterioridad, ya se había ocupado de aquellas cuatro enfermedades que afectaban a la vida cortesana: el catarro o «rheuma», que ocasiona el «corrimiento de humores que baxan del cerebro», causa de todos los males; la gota o dolor de junturas, que afecta a príncipes y personas poderosas que «viven en quietud y comen y beven demasiado»; el cálculo renal o «piedra de riñones y bexiga», y la sífilis, también conocida como «mal de bubas», «morbo gallico» o «mal francés», por suponer que las tropas galas lo habían extendido<sup>20</sup>. Evidentemente la sífilis —designada en el ámbito de la Corona de Aragón como «mal de simiente» o «mal de siment»— constituyó en el contexto renacentista un problema de salud pública, que obligó a tomar una serie de medidas para controlar su expansión.

Paradójicamente, Juan Luis Vives —que murió en 1540 a causa de la gota, una enfermedad típicamente cortesana—, y que conocía de primera mano el ambiente de las cortes europeas, nos ha dejado en sus *Diálogos sobre la educación* (1528) una ácida

<sup>18</sup> VILLALÓN, Cristóbal de: *El Scholastico*, Richard J. A. Kerr (ed.), Madrid, CSIC, 1967, p. 12.

<sup>19</sup> GUEVARA, Antonio de: *Menosprecio de Corte y Alabanza de Aldea*, Asunción Rallo Gruss (ed.), Madrid, Cátedra, 1984, p. 170.

<sup>20</sup> LOBERA DE ÁVILA, Luis: *Libro de las cuatro enfermedades cortesanas*, Madrid-Sevilla, Fundación Ciencias de la Salud-Sociedad Estatal Quinto Centenario, 1992.

descripción de la vida palaciega, donde florecían todo tipo de males: ocio, juego, murmuración, entretenimiento, adulación, etc. A la pregunta «no acierto a explicarme por qué muchos que dejaron las letras una vez entrados en palacio envejecen en él», Vives —que, en carta de 1522 a su amigo Cranevelt, reconoce que «la suciedad y la inmundicia me matan»— da la siguiente respuesta: «son como los que bebían en vaso de Circe, que —perdida la razón y convertidos en bestias— ya no querían salir de allí, ni volver al estado y condición de hombres»<sup>21</sup>. Bien mirado, esta polémica —que contraponen la salud del hombre que vive en el campo con la vida decadente del cortesano— responde a otro tópico de la pedagogía como es la sempiterna oposición entre una corrupta organización urbano-social y una utópica vida en plena naturaleza, que entronca con el mito de una Arcadia idílica y pastoril, y que puede vincularse con la propuesta romántica (Rousseau) de vuelta a la naturaleza, actitud presente en la literatura humanista clásica y renacentista que exalta la tranquilidad del campo como lugar idóneo para el trabajo intelectual.

## 2. Del cuerpo y del baño

Si analizamos con detalle el largo proceso histórico bajomedieval y humanista-renacentista podemos constatar, a pesar de las innovaciones que surgen, la presencia de un *continuum* histórico. De hecho, esta visión de la Edad Media como un proceso extenso ya fue planteada por Ernst Robert Curtius que, en los momentos más aciagos de la historia europea, y frente a la barbarie totalitaria del fascismo, salió en defensa de los valores culturales y pedagógicos de la tradición *humanista*. Para Curtius, el *Studium* —que hizo posible la cultura de la Edad Media— puede considerarse como un período intermedio entre el humanismo clásico y los vientos del Renacimiento, que más que separar dos épocas lejanas en el tiempo las une culturalmente con lo que se destaca la base medieval del pensamiento occidental. Por consiguiente, el latín fue la lengua de los trece siglos que van de Virgilio a Dante e hizo posible la unidad de la cultura humanística y la continuidad de la civilización europea gracias a la Edad Media que, a pesar de las características de cada siglo que la conforman, no aparece como una época sombría y bárbara sino como una etapa culta y civilizada. En última instancia, Curtius rehabilitó el pensamiento medieval de modo que rectificaba el reduccionismo simplista que en ocasiones identifica peyorativamente el Medioevo con una etapa de oscuridad<sup>22</sup>.

Según este enfoque que enfatiza la continuidad de la cultura europea, hay que destacar el papel de la escolástica aristotélico-galénica que propició el desarrollo de las universidades, a la vez que asentó los principios del humanismo renacentista que, desde Italia, recuperaría la filosofía platónica que, a través de la idea de belleza, también dignificó la imagen del cuerpo humano que refleja el brillo de la belleza divina. En última instancia, la belleza que se manifiesta en el orden, medida y aspecto corporal constituye un signo más de la excelencia humana, tal como constata Fernan

<sup>21</sup> VIVES, Juan Luis: *Diálogos sobre la educación*, Madrid, Alianza, 1987, pp. 157-158.

<sup>22</sup> CURTIUS, Ernst Robert: *Literatura europea y Edad Media latina*, México, Fondo de Cultura Económica, 1955, p. 818.

Pérez de Oliva en su famoso *Diálogo de la dignidad del hombre* (1546) al afirmar que el cuerpo humano «está hecho con tal arte y tal medida, que bien parece, que alguna grande cosa hizo Dios cuando lo compuso»<sup>23</sup>.

Con todo, esta exaltación del cuerpo humano tuvo una acogida ambivalente en lo que respecta a los ejercicios físicos, porque si bien es verdad que fueron aceptadas las actividades físico-deportivas no sucedió lo mismo con las prácticas balnearias que despertaron muchas reticencias. En cualquier caso, el ejercicio físico y el baño constituyen dos referentes de aquella incipiente higiene bajomedieval, pensada para personas notables, que llegó hasta el humanismo renacentista, aunque el trato con el agua poseía entonces más un carácter curativo-terapéutico que no específicamente higiénico. En este sentido, Arnau de Vilanova —que aconseja lavarse la cabeza «a lo menos de veinte en veinte días»— aborda el baño después del ejercicio, ya que «con él se reparan las faltas del ejercicio». Sin embargo, y tal como señala Juan Cruz, «esta parquedad del uso higiénico del agua no fue compartida por todos los dietistas»<sup>24</sup>, aunque las reticencias respecto del baño perduraron hasta bien entrada la Edad Moderna por razones religioso-cultuales (la posible vinculación de la práctica balnearia con la religión morisca y judía) y morales, por ser los baños lugares propicios a la lujuria: «El baño, primero en los lugares públicos —casas de baño—, después el que se podía tomar privadamente —los lavados parciales—, fue perseguido. Fuera de una forma u otra, total o parcial, la sospecha podía llevar a aquel con costumbre de lavarse, al tribunal ordinario o al de la inquisición»<sup>25</sup>.

En verdad, y a pesar de la rica tradición histórica en torno a la higiene de los baños, y del predicamento que habían tenido en la Europa medieval por influencia árabe, en España se detectan grandes prevenciones sobre su conveniencia. En su documentado trabajo histórico, María José Ruiz Somavilla apunta que se produjo en torno al baño una dinámica que implicó su desaparición como acto higiénico en el siglo XVI y su reaparición en el XVII, bajo la forma de los baños en el río, extremo que ya se contempla en los manuales de caballería. En el mejor de los casos, si los baños se aceptaban era más por cuestiones terapéuticas, que no por su dimensión recreativa, ya que en general las actividades balnearias eran tenidas por peligrosas.

El baño también es sano, y los médicos mandan que en tiempo de enfermedad se tome alguna vez según la diversidad de las enfermedades y edades; pero si es continuo, podrece los humores, y esto es verdad, porque el que entra y tarda mucho, nada mucho: por tanto, ha de tener y entrar y salir luego, y lávese la boca, y aunque tenga sed todo el día, principalmente los viejos, no beban, y los que están mal dispuestos no entren en el baño hasta que haya salido el manjar del cuerpo y antes que tenga hambre, porque después no es bueno sino para el que quiere estar flaco<sup>26</sup>.

Estas consideraciones no impiden que este médico de Carlos V describa la manera como debía realizarse el baño, aunque insiste en sus prevenciones en una carta dirigida

<sup>23</sup> PÉREZ DE OLIVA, Fernan: *Diálogo de la dignidad del hombre*, en Ana M. ARANCON (ed.): *Antología de humanistas españoles*, Madrid, Editora Nacional, 1980, p. 435.

<sup>24</sup> *Dietética Medieval. El Régimen de salud de Arnaldo de Vilanova*, op. cit., p. 92.

<sup>25</sup> RUIZ SOMAVILLA, María José: «Los valores sociales, religiosos y morales en las respuestas higiénicas de los siglos XVI y XVII: el problema de los baños», *Dynamis*, Granada, 12 (1992), p. 171.

<sup>26</sup> LOBERA DE ÁVILA, Luis: *Libro del Régimen de la salud, y de la esterilidad de los hombres y mujeres, y de las enfermedades de los niños, y otras cosas utilísimas*, Madrid, Imprenta de Julio Cosano, 1923, p. 64.

a Francisco de Eraso, secretario de su Majestad, quien había preguntado «por qué el uso de los baños es en nuestro tiempo de tan poca estimación y tan raro, habiendo sido tan frecuentado y encarecido de los muy graves y antiguos». La respuesta de Luis Lobera de Ávila deja claro que hay que distinguir entre los baños naturales, que pueden contribuir en casos extremos al tratamiento de ciertas enfermedades («casi desesperadas y por ordinarias medicinas incurables, las ponen por último refugio»), y los baños artificiales que, por su peligrosidad moral, desaconseja porque han sido pensados para «sola recreación y regalo del miserable y corruptible cuerpo, y muchas veces, a costa de perdición del ánima, porque en semejantes lugares se han cometido o tenido principio gravísimos y detestables males de que las unas historias y las otras están llenas»<sup>27</sup>. Ciertamente que en aquella época los baños mantenían su vigencia en muchas zonas del Imperio —por ejemplo, en Flandes y Alemania—, pero ello no era razón suficiente para justificar su uso en España porque en aquellos territorios los baños eran tomados «por deleites, y hacen los hombres flojos, y aun en el baño se hacen algunos vicios»<sup>28</sup>.

Todo parece indicar que las prevenciones en torno a las prácticas balnearias tenían una motivación religioso-moral, de modo que se anteponía el puritanismo moral a los intereses de la higiene corporal. Ahora bien, ello no fue obstáculo para que el Renacimiento tuviese en cuenta el uso higiénico del agua, que vendría de la mano de los arquitectos que, como Vitrubio, rehabilitaron el esplendor de las construcciones (gimnasios, termas, acueductos, etc.) y de los humanistas que rescataron un lejano pasado higiénico y deportivo. En aquel contexto, Mercurialis publicó su conocido tratado sobre la gimnasia (*De arte gymnastica*, 1569), una verdadera exaltación del mundo gimnástico clásico y de sus juegos, que refuerza el prestigio de la medicina galénica en lo que concierne a la práctica y ventajas del ejercicio físico<sup>29</sup>. Y aunque la terma romana sirvió más para entretenimiento que no para una sistemática ejercitación corporal, tampoco olvidó el fomento de la salud. Así se desprende, por ejemplo, de la carta filológica que el licenciado Francisco Cascales —escrita en los primeros compases del siglo XVII— remite al padre carmelita Francisco Infante, donde después de describir las «muchas curiosidades de los baños y termas de los romanos» incorpora una detallada descripción de los juegos de pelota que se practicaban en aquellas complejas instalaciones. Al entender de Cascales, haciéndose eco de la literatura latina (Plinio, Horacio, Marcial, etc.), las piscinas no sólo se utilizaban para criar peces, ya que «eran también natatorias, para recreo del pueblo, y para limpiar los cuerpos del polvo y sudor». Asimismo, Cascales recuerda que «en los mismos baños y termas públicas había lugares señalados para luchar, para jugar a diversos juegos de pelota; pórticos donde paseasen los viejos»<sup>30</sup>.

<sup>27</sup> *Ibidem*, p. 166.

<sup>28</sup> *Ibidem*, p. 167.

<sup>29</sup> NUTTON, Vivian: «Les exercices et la santé: Hieronymus Mercurialis et la gymnastique médicale», en CÉARD, Jean; FONTAINE, Marie Madeleine y MARGOLIN, Jean-Claude (eds.): *Le Corps à la Renaissance. Actes du XXX Colloque de Tours 1987*, Paris, Aux Amateurs de Livres, 1990, pp. 295-308. [Sobre este texto clásico contamos con la versión española de 1845, de Francisco de Paula Abril, publicada en Madrid por la imprenta de Victoriano Hernando, bajo el rótulo de *Arte gimnástico-médico* de Jerónimo Mercurial, obra que fue reeditada en facsímil en la revista *Citius, Altius, Fortius*, XI-XII (1969-1970)].

<sup>30</sup> CASCALES, Francisco: *Cartas filológicas. III*, Justo García Soriano (ed.), Madrid, Espasa-Calpe, 1969, pp. 72-106.

### 3. De los deportes caballerescos y de los ejercicios de las diferentes edades

Vistos los baños, debemos reparar en los ejercicios o deportes caballerescos que mantuvieron su vigencia hasta época tardía. Ya Arnau de Vilanova aconsejaba ejercicios para el rey Jaime II —siempre antes de comer— a pie o a caballo, a la vez que señalaba que «desentona del porte de la real honestidad el juego de pelota, de lanzas y de lucha con gentes de su edad, porque eso rebaja la dignidad de su persona y pone muy en entredicho la honestidad pública»<sup>31</sup>. De hecho, los ejercicios que Vilanova recomienda responden al esquema caballeresco, al hacer mención expresa de la caza y desdeñar el juego de la pelota que obtuvo gran predicamento en épocas posteriores, tal como confirman Erasmo y Vives al referirse al «jeu de paume»<sup>32</sup>. También Cristóbal Méndez —después de declarar «cómo el ejercicio es la cosa más fácil de las que conservan la salud»— trata del juego de la pelota en su libro sobre el ejercicio corporal (1553) al mostrar «cuán fácil es el ejercicio que se toma de la pelota, comparado a todos los ejercicios comunes», a la vez que resalta que con este juego «se ejercita todo el cuerpo». Si el pasear es el más conveniente de los ejercicios comunes, que pueden practicarlo todos —hombres y mujeres—, el juego de la pelota será el más popular de los ejercicios particulares<sup>33</sup>.

En cualquier caso, no cabe duda de que durante la época bajomedieval pervivió la tradición cinagética que fuera sistematizada por Jenofonte, en aquel manual de caza que sirvió de modelo para la educación de muchos jóvenes, pudiéndose establecer conexiones entre la educación caballerisca y los ejercicios de la caza. Si el joven caballero se había de preparar para la guerra, nada mejor que recurrir a la caza como instancia pedagógica, argumento que hace suyo Alfonso X el Sabio cuando dispone a mediados del siglo XIII, en el *Código de las Siete Partidas*, que el «rey debe ser mañoso en cazar». Ya en su razonamiento, el monarca alfonsí —que siempre tuvo bien presente el modelo del rey don Fernando que era «bien costunbrado en siete cosas», esto es, «comiendo, beviendo, seyendo, yaziendo, estando, andando, cavalgando»<sup>34</sup> da tres razones para defender la caza, interesando especialmente la primera, que destaca su dimensión higiénico-sanitaria para «alongar su vida et su salud, et acrescentar su entendimiento, et redrar de sí los cuidados et los pesares, que son cosas que embargan muy mucho el seso»<sup>35</sup>. Al margen de esta argumentación que se completa añadiendo que la caza confiere alegría y placer, existen otros dos motivos que justifican

<sup>31</sup> *Dietética Medieval. El Régimen de salud de Arnaldo de Vilanova*, op. cit., p. 89. [Como indica el profesor Juan Cruz, este fragmento desapareció en la edición de Mondragón de 1606, «convencido quizás de que había perdido vigencia tres siglos después de haber sido escrito»].

<sup>32</sup> Los juegos de pelota alcanzaron un gran éxito durante la época bajomedieval y el Renacimiento, retrocediendo a partir del siglo XVII. Por tanto, no ha de sorprender el elogio que hace Cristóbal Méndez del juego de la pelota —también alabado por Galeno— que entre otras cosas no requiere grandes exigencias, ya que basta un simple rincón de la casa donde practicarlo botando la pelota de una pared a otra.

<sup>33</sup> MÉNDEZ, Cristóbal: *Libro del Ejercicio corporal y de sus provechos*, en ÁLVAREZ DEL PALACIO, Eduardo; GARCÍA LÓPEZ, Carmen y ZAPICO GARCÍA, José Manuel (eds.): *Cristóbal Méndez y su obra-1553*, Málaga, Instituto Andaluz del Deporte, 1997. Existe otra edición de esta obra, con estudio, edición crítica y notas de Eduardo Álvarez del Palacio, publicada en León por la Universidad de aquella ciudad, dentro de su colección Humanistas Españoles, 12.

<sup>34</sup> ALFONSO EL SABIO: *Setenario*, Barcelona, Crítica, 1984, p. 12.

<sup>35</sup> ALFONSO EL SABIO: *Antología*, op. cit., p. 127.

la práctica cinegética al preparar para la guerra y ser un ejercicio que pueden únicamente «mantener los reyes». Naturalmente en el universo del monarca castellano, que sugiere que los reyes aprendan a leer, la nobleza debía combinar el ejercicio físico con el ejercicio intelectual, manifestándose a favor de la unión de las armas y las letras (*fortitudo* et *sapientia*), otro de los tópicos de la literatura pedagógica del humanismo renacentista que encontró un buen valedor en Alonso de Cartagena<sup>36</sup>.

No sorprende, pues, que cuando las corrientes humanistas ya corrían por la España del Cuatrocientos, se identificase la práctica de la caza con una manifestación deportiva. Así, se desprende del *Vergel de los príncipes* de Rodrigo Sánchez de Arévalo —obra que se debió publicar poco después que la *Suma de política*— dirigida «al muy poderoso e excellent príncipe, muy glorioso Rey e Señor Don Enrique, Rey de Castilla e de León, compilado por su leal súbdito e capellán el dotor Ruy Sánchez de Arévalo, Deán de Sevilla, en que fabla de honestos deportes e virtuoso exercicios en que los ínclitos reyes se deven exercitar». Respecto a las formas o maneras de estas delectaciones deportivas, Sánchez de Arévalo nos dice que son tres, a saber, el «generoso e noble exercicio de armas»; el segundo «es el noble exercicio de caça e monte, así como imagen e figura de guerra»; y el tercero «es el cordial, alegre e artificioso exercicio de melodías e modulaciones musicales, las quales alegran e esfuerçan al corazón humano excitándole a actos de virtud».

En realidad, los ejercicios de las armas y la caza también eran avalados por su dimensión higiénica. En efecto, Cristóbal Méndez aconsejaba los ejercicios de las armas para los mancebos, propensos a ello de un modo natural, ya que sus beneficios son notorios: «De manera que el ejercicio de las armas es muy bueno para los mancebos, así para conservar su salud como para hacerse diestros y hábiles, o para una necesidad de defenderse, o para ofender cuando fuere menester, aunque en muchas partes lo usan para tan solamente saberlo»<sup>37</sup>. Precisamente, un siglo antes, en el *Tratado de la guerra* (1430-1434) atribuido a Alonso de Cartagena, se dibujaba el perfil somático del mancebo que debía dedicarse a las artes bélicas: «Es de saber que el mancebo diputado para la obra de la guerra tenga ojos veladores, cerviz derecha, pecho ancho, hombros carnosos, dedos valientes, los brazos luengos, [vientre

<sup>36</sup> Los ejercicios de armas —*actus palatini*— constituían uno de los ejes de la educación palaciega de príncipes y cortesanos, que sólo se familiarizaban de manera rudimentaria con la enseñanza gramatical del latín, que retrocedía de manera alarmante, ocupando en el mejor de los casos la lengua italiana su lugar. Sea como fuere, parece evidente que el espíritu militar presente en la educación de los príncipes y caballeros (*militares viri*) también influyó en los letrados (*scholastici viri*), hasta el punto de que se llegó a proponer la fusión de estos dos arquetipos a través de la figura del *medium genus* que se perfila como la vía más conveniente para alcanzar la sabiduría. Así lo plantea Alonso de Cartagena —obispo de Burgos y traductor de Séneca— que trabajará a favor de armonizar aquellos dos mundos, el militar y el literario, sobre la base de un clasicismo preñado de valores cristianos. Sobre esta fenomenología, puede verse el estudio de Jeremy N. H. LAWRENCE, en su edición de *Un tratado de Alonso de Cartagena sobre la educación y los estudios literarios*, Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, 1979, así como el apartado «La contribución de Alonso de Cartagena al humanismo castellano», en CAMILLO, Ottavio di: *El humanismo castellano del siglo XV*, Valencia, Fernando Torres, 1976, pp. 135-193. También es digno de mención el capítulo «Las armas contra las letras», del libro de RUSSELL, Meter E.: *Temas de La Celestina y otros estudios. Del Cid al Quijote*, Barcelona, Ariel, 1978, pp. 209-239.

<sup>37</sup> MÉNDEZ, Cristóbal: *Libro del Ejercicio corporal y de sus provechos*, en *Cristóbal Méndez y su obra 1553*, op. cit., p. 202.

pequeño], delgadas piernas no demasiada carne cargadas, mas ayuntadas, con dureza de nervios»<sup>38</sup>.

Con independencia de servir para la preparación militar, las actividades cinegéticas según Sánchez de Arévalo también son convenientes para la salud porque la «caza e monte dan buena sanidad a los cuerpos humanos»<sup>39</sup>. Por su lado, Cristóbal Méndez —ya en pleno siglo XVI— considera que la caza es un ejercicio al alcance de todo el mundo, al margen de complexiones, porque la caza —junto al baile, jugar al birlo y a la pelota— también la pueden practicar moderadamente los hombres delicados<sup>40</sup>. Así pues, la medicina —a través de la autorizada voz de Cristóbal Méndez— corrobora la importancia de la caza, porque quienes la inventaron, «así como de conejos, liebres, venados, puercos y jabalíes y otras cosas semejantes, como vilatería, porque mezclaron el trabajo con mucho placer y alegría, fueron muy doctos y son dignos de mucha alabanza, pues, aprovecharon a nuestra naturaleza con tan buen ejercicio»<sup>41</sup>. Igualmente, la música —un tercer deporte, junto al ejercicio de las armas y de la caza— también contribuía a mantener la salud, ya que actuaba a manera de un auténtico bálsamo. En sintonía con la tradición pitagórico-platónica, la música —así aparece en el *Vergel de los príncipes* de Rodrigo Sánchez de Arévalo— transmite el sentido de armonía universal, a la vez que sirve de terapia: «la modulación musical es medezina para las enfermedades e males corporales e espirituales»<sup>42</sup>.

Ahora bien, de la misma manera que los regímenes sanitarios dejaron sentir su influencia a partir del Renacimiento entre las clases populares, algo similar sucedió con los ejercicios físicos que, de acuerdo con las teorías médicas, fueron arbitrados —tal como hace Cristóbal Méndez— para todas las edades<sup>43</sup>. En efecto, este médico andaluz establece ejercicios específicos para cada uno de los seis grupos de edad con la intención de contribuir al mantenimiento de la salud. Así en la infancia, que es hasta los tres años, «el ejercicio de éstos es traerlos muy suavemente en sus cunas y hacerlos dormir con cantares muy dulces y sabrosos. Y principalmente es bueno el

<sup>38</sup> CARTAGENA, Alonso de: *Tratado de la guerra*, en *Tratados militares*, Madrid, Ministerio de Defensa, 2006, p. 448.

<sup>39</sup> SÁNCHEZ DE ARÉVALO, Rodrigo: *Vergel de los príncipes*, en PENNA, Mario (ed.): *Prosistas castellanos del siglo XV*, Madrid, Biblioteca de Autores Españoles, 1959, p. 326.

<sup>40</sup> MÉNDEZ, Cristóbal: *Libro del Ejercicio corporal y de sus provechos*, en *Cristóbal Méndez y su obra-1553*, op. cit., p. 200.

<sup>41</sup> *Ibidem*, p. 208.

<sup>42</sup> SÁNCHEZ DE ARÉVALO: *Vergel de los príncipes*, en *Prosistas castellanos del siglo XV*, op. cit., p. 338.

<sup>43</sup> Si bien los tratados higiénicos y pedagógicos iban dirigidos a personas de las clases privilegiadas, a la larga su influencia también se dejó sentir entre los sectores más populares. Es un lugar común referirse en los tratados de la educación de los hijos —aquí sacamos a colación el que escribió Nebrija a comienzos del siglo XVI— sobre el modo como se hacen más robustos los cuerpos de los hijos; la polémica cuestión —siempre disputada— sobre si el niño debe ser alimentado más por su madre que por la nodriza y, por último, el cuidado de la formación del cuerpo de los niños. Nebrija critica viejas y malas costumbres que perjudican el normal desarrollo infantil, al denunciar la práctica del enfajamiento, es decir, «lo que hacen las amas de leche en España envolviendo al niño en las fajas y acoplando los brazos del infante en la parte anterior a la cintura del ombligo poniendo un brazo sobre el otro» (p. 109), lo cual limita su normal movimiento y ulterior desarrollo. Sin desdeñar los ejercicios físicos se mantiene —por lo general— una actitud moderada, tal como se colige de las siguientes palabras de Nebrija: «La gimnástica, el arte de ungrir, de correr, de ejercitarse en los juegos, en la palestra y en la lucha, las cuales estuvieron desde hace tiempo en vigor, no son de desear desmesuradamente en nuestro tiempo» (p. 111) [NEBRIJA, Elio Antonio de: *La educación de los hijos*, León Esteban y Laureano Robles (eds.), Valencia, Universidad de Valencia, 1981].

llorar, porque con esto hacen los niños muy gran ejercicio, porque cuando lloran menean los brazos y piernas y aun todo el cuerpo, y enciéndese el calor y ayúdales mucho a digerir lo que tienen en el estómago, para que no les vengan algunas indisposiciones, porque las más son en los niños de repleción»<sup>44</sup>. La segunda edad es la puericia que perdura hasta los catorce años, significando que todos a partir de los seis años deben acudir a la escuela o comenzarles a adoctrinar, existiendo muchos ejercicios para esta edad, ya sea la pelota o de otra índole, pero cuidando sus posibles perjuicios porque existen juegos peligrosos como el juego de argolla o los naipes. Méndez añade que para sosegar a estos adolescentes se puede enseñar el ajedrez, aunque sea juego de especulación. De hecho, la única norma que señala —amén de la advertencia sobre la peligrosidad de determinados juegos— es que se evite el movimiento sobre el período que acompaña la comida, esto es, la digestión.

Después de la infancia y de la puericia siguen las otras cuatro edades restantes: la primera adolescencia, hasta los veinticinco años, que es «cuando hay más salud» y, por tanto, «hay necesidad de tomar el mejor de todos los ejercicios, o el que más le aplicare a cada uno para conseguirla y conservarla». Para esta edad —que corresponde a los mancebos— Cristóbal Méndez alaba el ejercicio del pasear, «porque así letrados como religiosos u hombres de semejantes condiciones lo pueden usar, y así las señoras de cualquier estado»<sup>45</sup>. La cuarta edad es la juventud, que al decir del médico andaluz, «es cuando los hombres están en toda su fuerza y vigor, y cuéntase hasta cuarenta y cinco años», aunque el hombre ya «va cuesta abajo de la vida» de modo que se deberá tener mucho cuidado en la elección del ejercicio más conveniente, si bien el pasear y la pelota ocupan un lugar privilegiado.

La quinta edad corresponde a la vejez, que es hasta los setenta años, y aquí el ejercicio apropiado «es cabalgar a mula, andar un rato a pie, y si tuvo costumbre de algún ejercicio de los pasados, y fue de los muy graves y pesados y lo usó y le conservó bien su salud, el proseguirlo con moderación es bueno»<sup>46</sup>. Conviene destacar que Cristóbal Méndez aconseja el ejercicio para la vejez —que debería comenzar a los cuarenta y cinco aproximadamente, prolongándose hasta los setenta años—, así como para la sexta edad que es el decrepito —que será desde setenta años en adelante— el «ejercicio suave», realizado con «más templanza de lo acostumbrado». Más allá de la actualidad de los límites de cada una de estas seis etapas que configuran la vida humana, observamos cómo los humanistas —ya sean médicos como Cristóbal Méndez o literatos como Antonio de Guevara— plantean la vida como un proceso global, en que la juventud y la vejez no constituyen dos etapas separadas sino que la primera incide en la segunda, ya que lo que uno hizo siendo joven repercute en el último tramo de la vida. He aquí, por tanto, otro tópico pedagógico de reminiscencias clásicas —la juventud y la senectud están íntimamente relacionadas— que ahora se aborda desde una perspectiva higiénica, puesto que el ejercicio ocupa el segundo lugar del canon de las seis cosas no naturales para mantener y prolongar la salud, una salud que debía presidir también aquellas seis edades de la vida desde el nacimiento hasta la muerte.

<sup>44</sup> MÉNDEZ, Cristóbal: *Libro del Ejercicio corporal y de sus provechos*, en *Cristóbal Méndez y su obra* 1553, *op. cit.*, pp. 214-215.

<sup>45</sup> *Ibidem*, p. 218.

<sup>46</sup> *Ibidem*, p. 219.

#### 4. De la moderación en la dieta y en la manera de vivir

Es sabido que la identificación entre dietética e higiene es una realidad que, en una sociedad estamental, se explica por los excesos que los poderosos cometían en el comer y en el beber, hasta el punto que las dolencias derivadas de tales desmesuras —las cuatro enfermedades de la corte descritas por Luis Lobera de Ávila reflejan este tipo de desórdenes— eran atemperadas con los consejos que disponían los distintos regímenes sanitarios. Igualmente, no se puede circunscribir el concepto de dieta a un régimen alimenticio, sino que se debe hacer extensivo a otros aspectos no menos relevantes: al régimen de vida del hombre individual y al régimen de vida de la sociedad<sup>47</sup>. En todos estos ámbitos, en los que la dietética interviene a modo de higiene privada o pública, observamos la tendencia a la moderación. Ahora bien, los excesos debían ser de tal envergadura que el infante don Juan Manuel en el *Libro Enferido* (1336-1337), obra inacabada como su nombre indica, también conocida como el *Libro de los castigos y consejos* dedicado a su hijo Fernando, y que responde al esquema de regimiento de príncipes, incorpora un capítulo (el segundo) sobre la salud del cuerpo en el que recoge diversos consejos higiénicos, entre los que destacan sus indicaciones sobre el consumo y la digestión de los alimentos<sup>48</sup>.

Por su parte, el rey sabio estableció en las *Partidas* que los reyes deben ser limpios y apuestos en el comer, de manera que los ayos y preceptores los «deben costumbrar a comer et a beber bien et apuestamente», es decir, adecuada y convenientemente. De hecho, los consejos higiénicos en torno a una buena dieta —que insisten como hace Arnau de Vilanova en su *Regimiento de salud* sobre la necesidad de comer moderadamente, después de describir detenidamente los diferentes alimentos (pan, legumbres, frutas, guisados, hierbas, carnes, leche, huevos, etc.)— acabarán por convertirse en verdaderos tratados de urbanidad y buenas costumbres, porque la mesa no sólo era un lugar para satisfacer el hambre y reponer las fuerzas sino también un espacio privilegiado de civilidad y refinamiento de las costumbres, tal como ya puso de relieve Eiximenis a fines del siglo XIV. Bien mirado, la cosa fue acrecentándose con el paso del tiempo hasta convertirse el banquete en una imagen festiva de abundancia y cortesía porque —en último término— se trataba de «comer mucho y bien»<sup>49</sup>.

También la inclinación a la moderación y al buen gusto de las costumbres se refleja en el *Doctrinal de caballeros* (1444) de Alonso de Cartagena, que confeccionó esta obra a modo de código jurídico de la vida caballeresca que debía ser austera y poco regalada<sup>50</sup>. Ahora bien, quizá nadie asumió mejor este ideal de mesura y civilidad que

<sup>47</sup> GONZÁLEZ DE PABLO, Ángel: «La dietética para el hombre sano en el pensamiento médico moderno», *Asclepio*, XLII, fasc. 1, 1990, p. 109.

<sup>48</sup> *Obras de Don Juan Manuel*, José María Castro y Martín de Riquer (eds.), Barcelona, CSIC, 1955, tomo I, pp. 102-103.

<sup>49</sup> «Pero el banquete no era sólo abundancia, suponía también frecuentemente refinamiento. Se trataba de comer mucho y bien. La idea de comer bien, sin embargo, no era igual para todos. Para los pobres, comer bien era sobre todo comer mucho. Pero como la capacidad de comer tiene un límite, para los ricos era necesario pasar de comer mucho a comer bien, en el sentido de comer refinadamente, para utilizar el banquete como signo de distinción social» (PÉREZ SAMPER, María de los Ángeles: «Fiesta y alimentación en la España moderna: el banquete como imagen festiva de abundancia y refinamiento», *Espacio, Tiempo y Forma. Serie IV, Historia Moderna*, 10 [1997], pp. 55-56).

<sup>50</sup> «Comer y beber y dormir son cosas naturales sin que los hombres no pueden vivir. Pero después deben usar los hombres en tres maneras: la una, con tiempo; y la otra, con mesura; la otra, apuestamente.

los caballeros de la Orden de la Banda, creada en 1332 por Alfonso XI sobre la base de una ordenación refinada de la vida a fin de poner freno a los excesos de la nobleza levantisca. No por azar, las constituciones de dicha Orden —ciertamente un cuerpo social elitista y privilegiado— obligaban a sus miembros a ser corteses («y para ser más corteses y más guardados, también hablar y en traer como en su comer»), a la vez que tenían prohibido comer manjares sucios («mucho debe extrañar todo caballero de la Banda de no comer viandas sucias, ca de las buenas hay asaz en que se pueda bien mantener»). A la larga, ello propició que surgiese una atmósfera de civilidad que no descuidaba los aspectos higiénicos que afloran —por ejemplo— en la carta que escribió Antonio de Guevara cuando recordaba que los antiguos caballeros de la Banda «no podían comer estando en pie, ni comer solo, ni comer sin manteles, sino que comiesen asentados y acompañados y los manteles tendidos», a la vez que se mandaba que ningún caballero «bebiese vino en vasija de barro ni bebiese agua en cántaro»<sup>51</sup>.

Por consiguiente, el mejor elogio que se podía hacer de alguien es que fuese templado, tal como Fernando del Pulgar refiere de don Íñigo López de Mendoza, el primer Marqués de Santillana, de quien dice que «fue muy templado en su comer e beber, e en esto tenía una singular continencia»<sup>52</sup>. La moderación constituía una especie de *ordo* o medida que había de regular no sólo el modo de vida (*regula vitae, ordo vitalis* o *ars vivendi*) individual o colectivo sino también la compleción física de cualquier persona que se prestase dignamente al ejercicio de las armas. Ahora bien, los perfiles que dibuja Fernando del Pulgar confirman que muchos caballeros también se dedicaban al cultivo de las letras. En cualquier caso, nadie como Íñigo López de Mendoza para simbolizar la simbiosis de las armas y de las letras, según se refleja en el prólogo a sus *Proverbios*, donde recuerda al príncipe de Castilla don Enrique IV, a quien dedica el escrito, que no es cierto «que la ciencia embota el hierro de la lanza, ni hace floja la espada en la mano del caballero»<sup>53</sup>. Tanto es así que el Marqués de Santillana «tenía grand copia de libros, dáuase al estudio, especialmente de la filosofía moral, e de cosas peregrinas e antiguas»<sup>54</sup>, siendo habilidoso en la disciplina militar y en el estudio de la ciencia que sabía combinar prudentemente<sup>55</sup>.

En aquel mundo humanístico —embebido de la tradición médica galénica y de la tradición filosófica aristotélica— todo, ya fuese la dieta alimenticia, la compostura o cantidad de cuerpo y la talla del mismo, e incluso la combinación entre armas y letras,

---

Y por ende, los caballeros eran mucho acostumbrados antiguamente a hacer esto». Disposición similar decreta con relación al dormir: «Otro sí, los acostumbraban que no fuesen dormidores, porque nuce mucho a los que grandes hechos han de hacer, y señaladamente a los caballeros cuando son en guerra. Y por eso, así como les consentían en tiempo de paz que trajesen ropas muelles y blandas para su yacer, así no querían que en la guerra yuguesen en poca ropa, y dura, o en sus perpuntos» (CARTAGENA, Alonso de: *Doctrinal de caballeros en Tratados militares, op. cit.*, pp. 88-89).

<sup>51</sup> GUEVARA, Antonio de: «Letra para el Conde de Benavente, don Alonso Pimentel, en la cual se trata la orden y regla que tenían los antiguos caballeros de la Banda. Es letra notable», en José María de Castro (ed.), *Libro primero de las Epístolas Familiares*, Madrid, Aldus, 1950, p. 256.

<sup>52</sup> PULGAR, Fernando del: *Claros varones de Castilla*, J. Domínguez Bordona (ed.), Madrid, Espasa-Calpe, 1954, p. 38.

<sup>53</sup> *Antología de humanistas españoles, op. cit.*, p. 72.

<sup>54</sup> PULGAR, Fernando del: *Claros varones de Castilla, op. cit.*, p. 45.

<sup>55</sup> *Ibidem*, p. 38.

había de tender a la moderación. En realidad, esta tendencia a la templanza —una de las cuatro virtudes cardinales o morales, junto a la prudencia, la fortaleza y la justicia— es un lugar común en los regimientos de sanidad, en los espejos de almas o regimientos de vida de los señores, si bien la apelación a la justeza «proviene más del sentido común que de un apriorismo teorético, y en las complejas elucubraciones que justifican las medidas higiénicas, se encuentran opciones determinadas que se apartan de este “justo medio” ideal»<sup>56</sup>. Sea como fuere, lo dictase la filosofía aristotélica o el sentido común, lo cierto es que todo propendía a la moderación y al equilibrio, con la sana intención de evitar los excesos fuesen de la índole que fuesen.

En efecto, sea por influencia del *mesotes* aristotélico o por la aplicación del sentido común —que según Cristóbal Méndez «está en la parte delantera del cerebro»—, la templanza aparece en el contexto humanista como la virtud que garantiza la salud del cuerpo y del alma, que no deben estar en tensión entre sí sino en perfecta concordia. De hecho, los textos a favor de la templanza aparecen en múltiples lugares de la literatura renacentista. «La templanza en todos los deleites, apetitos y afectos, es la maestra, señora y gobernadora de la salud del hombre y de la salud del alma», leemos en el *Coloquio del conocimiento de sí mismo* (1587), obra atribuida a Oliva Sabuco de Nantes Barrera pero que fue escrita por su padre Miguel Sabuco<sup>57</sup>. En consecuencia, el cuidado de las necesidades corporales exige actuar de conformidad con esta virtud, tal como apostilla Sabuco: «El trabajo y el ejercicio has de reglar con la templanza. Con ésta has de reglar tu comida y bebida, sopena que te castigará con tristeza, pesadumbre o enfermedad»<sup>58</sup>. Unos años antes, Cristóbal Méndez había insistido en la importancia de la moderación en el ejercicio corporal porque «las cosas moderadas son las que duran y permanecen»<sup>59</sup>.

Y esta llamada a la moderación no sólo valía para la juventud, sino también para las restantes edades de la vida, la vejez incluida. En una irónica carta que en 1523 Antonio de Guevara envió al comendador Luis Bravo, que «se enamoró siendo viejo», sobre el modo de vida que han de observar los «viejos de vuestra edad» se dice que «deben mucho mirar en que los manjares que comieran sean pocos, sean tiernos y sean bien sazonados, y si comen mucho y de muchos manjares, siempre andan enfermos; cuanto más que, si tienen dineros para comprarlos, no tienen ya calor para diferirlos»<sup>60</sup>. El mismo Antonio de Guevara dedica en su *Relox de príncipes* (1529) un capítulo a exhortar «a los príncipes y grandes señores a que después que llegaren a viejos sean templados en el comer, sean sobrios en el beber, sean honestos en el vestir y, sobre todo, que sean muy verdaderos en el hablar».

Quizá nadie como Juan Luis Vives para retratar la forma de vida de un verdadero humanista, que había de tener cuidado del cuerpo según se recoge en su ideal de sabiduría. «El comer, el dormir, el ejercicio físico, todo el tratamiento que al cuerpo

<sup>56</sup> VILANOVA, Arnau de: *Opera Medica Omnia. X.I. Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*, op. cit., p. 480.

<sup>57</sup> CASTRO, Adolfo de (ed.): *Obras escogidas de filósofos*, Madrid, Biblioteca de Autores Españoles, 1953, p. 344.

<sup>58</sup> *Ibidem*, p. 344.

<sup>59</sup> MÉNDEZ, Cristóbal: *Libro del Ejercicio corporal y de sus provechos*, en *Cristóbal Méndez y su obra-1553*, op. cit., p. 214.

<sup>60</sup> GUEVARA, Antonio de: *Libro primero de las Epístolas Familiares*, op. cit., p. 229.

se diere debe enderezarse a la salud, no al placer ni al regalo, para que sirva al alma con presteza y ni se insolente por culto demasiado ni decaiga por falta de fuerzas»<sup>61</sup>. Naturalmente, el humanista —arquetipo educativo que suplantará al ideal del caballero, al anteponer el ejercicio de la pluma al de las armas— es un personaje que vive atendiendo a la limpieza de todas las partes del cuerpo de acuerdo con el tópico de la templanza física y moral porque «la limpieza favorece tanto a la salud como al ingenio»<sup>62</sup>. Además, si el humanista se ha de dedicar al estudio de las letras también ha de tener en cuenta una vida que combine el trabajo intelectual con el pasatiempo honesto, como la conversación, el juego o el paseo, a fin de mitigar el cansancio intelectual. De alguna manera, los humanistas asumieron un ideal pedagógico en que, sobre la base de la salud psicofísica, se aconsejaba la erudición intelectual y el ejercicio corporal moderado, para mantener el adecuado equilibrio entre el cuerpo y el alma.

Bien mirado, la comparación entre la vida militar y académica también será un lugar común que adquirirá connotaciones de verdadero tópico. Así aparece, por ejemplo, en las páginas de *El scholastico* de Cristóbal de Villalón cuando se defiende que en las buenas repúblicas —aquellas repúblicas escolásticas o literarias, a la manera de la que describe Saavedra Fajardo (1612)— se habían de cultivar las letras, que «hacen los hombres felices» y «bienaventurados con Dios». En consecuencia, se repudiaba la posición de aquellos que recurriendo a las miserias de los letrados no deseaban que sus hijos se familiarizasen con el estudio humanístico como si el cultivo «de las buenas letras hiziese los hombres viles, y embotasase la lanza para cualquiera noble y heroico exerciçio»<sup>63</sup>.

Ahora bien, el cultivo de las letras exigía una profilaxis higiénica porque su cultivo exagerado podría propiciar enfermedades derivadas del exceso de estudios, tal como comenta Francisco Cascales en una epístola dirigida al licenciado Francisco de Cuenca, maestro de humanidad en Jaén, «sobre estar muy enfermo de estudios», redactada en pleno siglo XVII para dar pautas para vivir honesta y virtuosamente<sup>64</sup>. Por esta vía se constata una preocupación por la higiene intelectual, dirigida a enderezar y guiar los estudios a fin de evitar el quebranto de la salud corporal. También aquí se seguían las orientaciones de la moderación, dibujándose un perfil del estudiante ideal que había de observar la templanza. Si recurrimos a *El scholastico* de Cristóbal de Villalón obtenemos el retrato del discípulo que cumple con sus obligaciones académicas, sin poner en peligro su equilibrio psicofísico por una vida alocada. Por tanto, el estudiante debía recogerse en su cámara, siendo madrugador, ni vago, ni distraído, tampoco trasnochador, sobrio en comer y en beber, gozando honestamente del asueto y de la diversión de acuerdo con la virtud de la eutrapelia, una virtud aristotélica que fue cristianizada por Tomás de Aquino.

<sup>61</sup> VIVES, Juan Luis: *Introducción a la sabiduría*, Buenos Aires, Aguilar, 1972, p. 33.

<sup>62</sup> VIVES, Juan Luis: *Diálogos sobre educación*, Madrid, Alianza Editorial, 1987, p. 52. Palabras similares encontramos en su *Introducción a la sabiduría*: «La limpieza del cuerpo y del mantenimiento sin regalo ni exquisitices contribuye mucho a la salud y al ingenio» (p. 34).

<sup>63</sup> VILLALÓN, Cristóbal de: *El Scholastico*, op. cit., p. 123.

<sup>64</sup> CASCALES, Francisco: *Cartas filológicas. III*, op. cit., pp. 28-39.

## 5. De las pasiones del alma y de los ejercicios espirituales

No cabe la menor duda de que los cuidados del cuerpo y del alma —al asumir la doble ascendencia médico-hipocrática y filosófica-socrática— fueron objeto, en el contexto renacentista, de múltiples consideraciones que ponen de manifiesto la importancia de la unidad psicofísica que así se convirtió en otro de los tópicos que más repetidamente se da en la historia de la pedagogía. Tampoco se puede olvidar que, en el canon de las seis cosas no naturales para mantener la salud, se encuentran las pasiones del ánimo que «mudan o alteran el cuerpo terriblemente y hacen notable impresión en las obras del entendimiento; y así, las que son dañosas deben huirse con mucho cuidado y diligencia: en particular, la ira y la tristeza»<sup>65</sup>.

En el contexto humanista se consideraba a Dios como el único médico capaz de sanar material y espiritualmente, siendo necesaria la salud corporal para honrarlo y glorificarlo. Antonio de Guevara en una carta en que satiriza sobre «el daño y el provecho que hacen los médicos» escribía en 1525 lo siguiente: «Mucho se sirve Dios con la paciencia que tienen los enfermos, mas mucho más se sirve con la paciencia y caridad y hospitalidad en que se ejercitan los sanos»<sup>66</sup>. De un tenor semejante son las palabras que Ignacio de Loyola dirige el año 1536 a Teresa Rajadell —religiosa del Monasterio de Santa Clara de Barcelona— en que distingue dos clases de meditaciones: unas que fatigan, y otras en las que el alma goza y el cuerpo descansa. Así pues, para poder dedicarse a la oración y a la vida espiritual se precisa una buena salud física, ya que «con el cuerpo sano podréis hacer mucho, con el enfermo no sé qué podréis»<sup>67</sup>. Por tanto, y sin perder nunca de vista la unidad psicósomática, la salud corporal posibilita una correcta vida espiritual no ajena tampoco a la fortaleza moral. En un sentido similar, y por aquellas mismas fechas, Vives había señalado en su *Introducción a la sabiduría* (1524) que «cuanto más cuidado se tiene del cuerpo, tanto mayor es el cuidado del alma»<sup>68</sup>.

En realidad, esta preocupación por la higiene espiritual originó que alguien como Ignacio de Loyola —embebido de la savia humanista— destacase la importancia de los ejercicios espirituales a imagen y semejanza de lo que acontecía con los ejercicios físicos y militares. Por extensión, la pedagogía jesuítica se preocupó de la conservación de la salud y de las fuerzas del cuerpo, recomendando la práctica del ejercicio físico como recogen las constituciones de los colegios (1549-1550), si bien el padre Mariana —que vinculaba en 1609 los males causantes de la decadencia española al exceso de comida y placeres—<sup>69</sup> en su *Discurso de las cosas de la Compañía*, y con relación a la crianza de los novicios, deja constancia de lo siguiente: «Dirá alguno que si el trabajo no es muy medido enfermarán y morirán; digo que en buena demanda les faltará la salud. Fuera de que mas quita la salud el regalo y mas mueren por esta causa; y aun

<sup>65</sup> *Dietética medieval. El Régimen de Salud de Arnaldo de Vilanova*, op. cit., p. 112.

<sup>66</sup> GUEVARA, Antonio de: *Libro primero de las Epístolas Familiares*, op. cit., 1950, p. 355.

<sup>67</sup> LOYOLA, Ignacio de: *Obras Completas*, Ignacio Iparraguirre (ed.), Madrid, BAC, 1952, p. 665.

<sup>68</sup> VIVES, Juan Luis: *Introducción a la sabiduría*, op. cit., p. 33.

<sup>69</sup> «La glotonería, lujuria, pereza y deleites de todas maneras nos han enflaquecido y sujetado a las injurias de aquellos que temblaban ante el nombre de España», leemos en su *Tratado contra los juegos públicos*, *Obras*, Madrid, Biblioteca de Autores Españoles, 1950, tomo segundo, p. 460.

yo creo que las mas de nuestras enfermedades vienen de mucho comer, mas que de trabajo; y llamo mucho, respecto al poco ejercicio corporal que se hace»<sup>70</sup>.

En este punto, las obras de Cristóbal Méndez e Ignacio de Loyola pueden complementarse, ya que mientras el médico andaluz destaca la relevancia del ejercicio físico el fundador vasco incide en el papel del ejercicio espiritual. Ambos recurren además al símil del paseo, ya que si Méndez lo considera el ejercicio más útil para ambos sexos, los jesuitas remarcan que los ejercicios espirituales son también un paseo o camino. «De manera, que a semejanza del ejercicio corporal, que se hace caminando, paseando o corriendo; se llama también ejercicio espiritual, el caminar, pasear o correr por el camino del espíritu», escribía Luis de la Palma en su *Camino espiritual*, publicado de manera inacabada el año 1626<sup>71</sup>. Este camino espiritual, a modo de un *itinerarium mentis in Deum*, exige en consonancia con la *devotio moderna* una ascética que recuerda una gimnástica espiritual, que ofrece más de un paralelismo con el entrenamiento físico y deportivo ya que, sobre la base del orar, obrar y padecer, plantea tres fases o etapas bien diferenciadas: purgativa, iluminativa y unitiva, que «constituyen tres vías o tres caminos, o por mejor decir, tres jornadas del mismo camino, que son tres maneras de ejercicios acomodados a los tres estados que están declarados»<sup>72</sup>. Si la primera vía purgativa corresponde a los incipientes; la segunda, iluminativa, afecta a los proficientes, mientras que la tercera, unitiva, es propia de los perfectos, es decir, de aquellos que desean «desatarse del cuerpo y estar con Cristo».

De hecho, el tema de la purga —como metáfora de una verdadera *metanoia* o cambio radical de vida— se trasladó del lenguaje médico-farmacológico al espiritual, de modo que la purgación del cuerpo se convertía en paso previo a una completa transformación vital, según la literatura devota y espiritual que se dio en la España del siglo XVI. Aquel ambiente generó un auténtico Renacimiento espiritual a través de la aparición de un sinnúmero de *Ejercicios y guías espirituales* que veían en el alma humana un enfermo y en Cristo un médico<sup>73</sup>. Se trataba, por tanto, de un camino de purgación, purificación, mortificación, oración y contemplación que Santa Teresa definió, con precisión, al considerarlo un *Camino de perfección* (1564-1567).

Resulta lógico, pues, que la espiritualidad jesuítica —aquí seguimos al padre Luis de la Puente— recurriese una y otra vez a la expresión «ejercicio» en la descripción de esta dura ascética dirigida a «amar a Dios y servirle». De ahí que los tratados de los ejercicios espirituales —que buscan mortificar las pasiones— se refieran al «ejercicio de los pecados», al «ejercicio del propio conocimiento», a los «ejercicios de las dos vidas, temporal y eterna», al «ejercicio de la encarnación», etc., aspectos que —en conjunto— constituyen verdaderos tratados de higiene espiritual e, incluso, mental. Aunque las analogías con el caminar sean muchas, no hay que confundir la vía del ejercicio espiritual con el simple pasatiempo o recreación:

<sup>70</sup> MARIANA, Juan de: «Discurso de las cosas de la Compañía», en *Obras*, Madrid, Biblioteca de Autores Españoles, 1950, tomo segundo, p. 600.

<sup>71</sup> PALMA, Luis de la: *Obras completas*, Madrid, Biblioteca de Autores Españoles, 1962, tomo II, p. 33.

<sup>72</sup> *Ibidem*, p. 39.

<sup>73</sup> «El Renacimiento espiritual constituye, pues, el periodo literario que, en el terreno de la espiritualidad, corrió parejo a las grandes creaciones que perfilaron los contornos de la Europa moderna, una vez que el triunfo de los *studia humanitatis* había obligado a repensar las viejas categorías que sostenían la cosmovisión medieval» [PEGO, Amando: *El Renacimiento espiritual. Introducción literaria a los tratados de oración españoles (1520-1566)*, Madrid, CSIC, 2004, p. 14].

Porque una cosa es salir al campo a recrearse y espaciarse, y otra muy diferente salir a caminar. El que sale a recrearse busca compañía de gusto y puesto ameno y deleitoso, y allí se detiene y entretiene en buena conversación; pero el que camina infórmase de su camino, y sin reparar en los que van o vienen, sólo o acompañado, a ratos gozando de buen camino y a ratos peleando con el malo, solamente insiste en irse apartando del término de donde salió, y acercarse al que pretende llegar hasta alcanzarle<sup>74</sup>.

Queda claro, en definitiva, que el hombre puede recorrer dos caminos, uno físico, y otro espiritual, que más que oponerse se complementan, porque sin salud física resulta casi imposible emprender el difícil itinerario del ejercicio espiritual que tampoco está exento de peligros, renunciadas y esfuerzos. En este sentido, y a modo de advertencia, Luis de la Palma recordaba que

así como en el camino corporal, unos hay que van siempre adelante hasta llegar al fin de la jornada, otros que por ignorancia yerran el camino, o por inadvertencia le pierden, o por flojedad se cansan, o por inconstancia y liviandad toman y dejan varios caminos sin hacer jamás jornada, así también sucede en el ejercicio espiritual, que unos con la gracia divina llegan presto a la perfección, otros se pierden o se cansan, y otros hay —y no pocos— que después de muchos años de oraciones y penitencias no han adelantado un paso<sup>75</sup>.

## 6. A modo de conclusión

Ciertamente que en un trabajo de estas características no hemos podido abordar todas las cuestiones que hubiéramos deseado. Han quedado pendientes muchas cosas no sólo desde un punto de vista temático como lo referido a la higiene de las mujeres —que constituyeron importantes agentes en la difusión de las ideas del «cuidado del cuerpo» al atender la salud de las familias, atesorando una serie de conocimientos que complementaban el «arte de curar» médico—, sino también en lo concerniente a las posibles fuentes, porque el Renacimiento español presenta una plétora de autores ciertamente notable. Nuestro objetivo ha sido más modesto y se ha centrado en la revisión de algunas de aquellas seis cosas no naturales para mantener la salud y alargar la vida, según se formuló durante la Edad Media, un planteamiento que mantuvo su vigencia durante toda la etapa renacentista e, incluso, en épocas posteriores. De hecho, hemos analizado un tanto a vuelapluma aspectos como el aire, las prácticas balnearias, las diferentes modalidades deportivas, los ejercicios físicos convenientes a cada edad, las recomendaciones dietéticas, la constante apelación a la moderación, sin olvidar las pasiones del alma. A la vez, hemos destacado no sólo la importancia de la unidad psicosomática sino también de los ejercicios espirituales que surgieron —a semejanza de los ejercicios físicos— en un contexto de renacimiento espiritual. Hemos prescindido, por tanto, de analizar con detalle los puntos relativos al sueño, aunque podemos señalar que las recomendaciones al respecto coinciden con la actitud de moderación que no sólo debía regir la dieta sino también un modelo de vida templado del que hicieron bandera humanistas como Vives y Guevara. Igualmente no hemos reparado en lo relativo a la repleción y evacuación, aspectos que incluían la vida sexual, si bien —y en atención a la misma posición moderada que se proponía

<sup>74</sup> PALMA, Luis de la: *Obras completas, op. cit.*, p. 42.

<sup>75</sup> *Ibidem*, p. 43.

como régimen de vida— se tendía a aconsejar una posición comedida, a fin de evitar cualquier tipo de exceso.

Sea como fuere, lo cierto es que la higiene privada entendida como cuidado del cuerpo y la higiene pública vista desde la perspectiva del régimen de las ciudades o del liberalismo. Existen, por consiguiente, ilustres e importantes antecedentes que afloran en la Baja Edad Media, que se prolongan durante el Renacimiento, pero que no pierden tampoco sus referencias anteriores, a saber, griegas, latinas y árabes. Las tradiciones que emanan de Hipócrates, Galeno y Avicena y dan sentido a la medicina del incipiente mundo universitario de los siglos XIV y XV beben en estas fuentes, de la misma manera que la filosofía moral y política depende de la tradición aristotélica-tomista e, igualmente, de la platónica-agustiniana que vio en la armonía del cuerpo destellos del esplendor de la belleza divina. Así pues, aquel saber universitario de primera hora también elaboró un discurso higiénico, a caballo entre la medicina (con su teoría de los humores y su concepción de la salud basada en los *regimina sanitatis*) y la filosofía (con su inclinación al término medio aristotélico, sin olvidar la influencia de la política aristotélica-platónica en la construcción de una ciudad secular y moderna). Es obvio que esta literatura higiénica se refirió inicialmente a los estamentos sociales más pudientes porque las clases populares (plebeyos y villanos) no podían acceder a aquellos regímenes de sanidad que los médicos de la corte elaboraban para personas con dignidad manifiesta, ya fuesen nobles o miembros del alto clero, clases sociales que eran propensas a contraer enfermedades como la gota precisamente por seguir un modelo de vida poco saludable, aunque el hecho de que estos regímenes circularan en lenguas romances —sobre todo a partir del siglo XVI— favoreció la propagación del ideario higiénico en todas las capas sociales.

Quizá el tratamiento de los aspectos higiénicos que dependen de la medicina galénica ha relegado un tanto las cuestiones educativas. Sin embargo, nuestra intención ha sido confirmar que la historia de la pedagogía —una narrativa rapsódica que se remonta, al igual que la higiene médica, a los tiempos griegos— presenta una serie de tópicos o lugares comunes que perduran a lo largo de la historia, más allá de épocas o modas. Así, por ejemplo, la unidad psicofísica del ser humano; la consideración de la vida humana como un todo desde la infancia hasta la vejez; la importancia del ejercicio físico como propone Cristóbal Méndez al recomendar el pasear; la apelación a una adecuada moderación a fin de evitar los extremos, de acuerdo con una filosofía corporal que ve la salud como la consecuencia del equilibrio humoral; la conveniencia de cultivar la salud física y mental, según el viejo aforismo de Juvenal; la crítica hacia la ciudad y la cultura de la corte con la consiguiente exaltación de la vida al aire libre, tal como proclamarán las corrientes educativas románticas; la práctica del deporte como una instancia al servicio de la salud, con anterioridad a la irrupción de las corrientes iatrogimnásticas, son aspectos —todos ellos— que ya se encuentran en los textos de los autores de la Baja Edad Media y del Renacimiento, lo cual confirma que conceptos como «higiene», «ejercicio» y «deporte» poseen una larga historia. En definitiva, la tradición pedagógica occidental —constituida a modo de narrativa de larga duración— ha sido sensible a las aportaciones higiénicas de médicos y humanistas, y ha aprovechado el recurso retórico de diversos tópicos para elaborar un discurso higiénico que recomendaba seguir un modelo de vida moderado, cuya huella se ras-trea desde el mundo medieval hasta la misma modernidad.