

namiento, en Nebraska, para hombres gordos, atletas decaídos y hombres de negocios, artríticos y cansados.

El Japón, país que tiene fama por sus luchadores, tiene muchos, y algunos de los mejores, que pasan de los cuarenta.

Al igual que otros que han estudiado cuidadosamente el problema de las dietas, *Zabisco* come muy poca carne. En eso se parece mucho a Kolehmainen, el corredor, que es vegetariano.

Suprimir la carne es el paso previo, la regla más sencilla, y la más esencial que debe observar todo el que aspire a progresar en cultura física.

Después de todo, la razón porque somos tan amigos de comer carne, no es por su valor como alimento, sino porque es un estimulante, y suprimir estimulantes, ya sea carne, alcohol, té, café, etc., es difícil, pero es lo único que debe hacerse para obtener los mejores resultados del organismo, a la larga.

Zabisco comienza el día, con el desayuno de frutas, cereales, leche y pan. Entonces no vuelve a comer hasta las tres de la tarde, a esa hora hace su

comida fuerte, que se compone de sopa, de pescado, muchos vegetales de distintas clases, y abundante leche. Por la noche toma leche con pan, y nada más. Jamás fuma ni hace uso de bebidas alcohólicas.

Hay muchos que consideran la cultura física como un calvario o punto menos. Lo estiman como un trabajo penoso, poco usual, como el ascetismo de la Edad Media. Pero lo cierto del caso es que la cultura física, bien entendida, quiere decir, *normalidad perfecta*.

La cultura física es el único medio de sacar todo el partido posible a la vida, haciéndola agradable en extremo. Hacer buen uso de esa cultura, es hacer del cuerpo un instrumento perfecto, para ser gobernado por una clara y bien equilibrada inteligencia.

El mensaje de *Zabisco* a todos los que estén ya en el grupo de cuarenta y cinco en adelante, es el siguiente:

«Más ejercicios, más vegetales, bien frescos, menos carne, tomen mucha leche, que eso es lo que hago yo, y he vivido muchos años, y nunca he estado enfermo, nunca, ni un solo día».

manos, cierto día un viejecito extranjero, tal vez un personaje de Anatole France o un comentarista de Montaigne o de Descartes. Le decíamos a Sebastián Miranda que fuera a París, porque en el ambiente de Francia es donde sus estatuitas pueden alcanzar el máximo de su relieve espiritual. Está allí cargada de intelectualidad la atmósfera que se respira; los gestos son lentos y suaves; las palabras son breves y finas. Se comprende todo; se llega a una concepción humana y tolerante de la vida. En un salón—un salón aristocrático—esa larga, intensa, profunda tradición de intelectualidad, ha hecho que se cree una íntima armonía entre el mueble, la decoración, el retrato de La Tour o el paisaje de Poussin—o de Corot—y el jardín de Le Notre, que se columbra por el balcón. La obra menuda del aurífice o del estatuero tiene aquí—sin que se ponga esfuerzo en ello—una protección de delicadeza de respeto y de cariño, que es difícil que logre, tan plenamente, en otros lugares.

El arte de Sebastián Miranda estriba, como ya he indicado, por incidencia, más arriba, en hacer resaltar en una personalidad la cualidad dominante. Hay en todo hombre en el terreno de la psicología (como en el de la anatomía en todos los vivientes), un rasgo, una modalidad, un gesto, una tendencia que hacen que toda la persona se subordine a esa cualidad, y que hacen de esa cualidad el mejor indicio para el conocimiento del individuo. Ha sido ya definida y estudiada esta ley. Nuestro escultor ha hecho de esa ley psicológica la base de su arte. El gran caricaturista Daumier había hecho lo mismo. ¿En qué nos hace reír Daumier? En nada. ¿En qué nos hace reír Miranda? Absolutamente en nada. ¿Reír? No, pensar; tal vez entristecernos. «¿Ves esta estatuita?—parece decirnos el artista—. Pues ese es el hombre; ese es el hombre, tan vano, tan soberbio, tan arrogante. Todavía cuando un escultor hace una estatua grande, el hombre puede, con las dimensiones, tener la ilusión de su grandeza. Pero aquí, no; aquí yo he reducido la personalidad a un gesto, a un ademán; un ademán y un gesto chiquitos, fugitivos, que son como la gota de agua en el Océano, que duran un instante y que pasan, inexorablemente, para no volver. Esa es la vida...»

Y tiene razón el escultor. Su obra nos regocija al principio; luego deja en nuestro ánimo un reguero de melancolía y amargura. ¡Humo y viento en las ramas! Un puntito en la inmensidad... Esa es la cohorte humana, que ríe y llora, retratada por Miranda.

(A. B. C. Madrid).

La íntima filosofía de un escultor

POR AZORIN

CUANDO mi amigo Sebastián Miranda abrió su Exposición—de esculturas—, yo hacía muchos años que no había estado en su estudio. Veía a mi amigo de tarde en tarde, en la calle. Nos deteníamos un momento; charlábamos de arte; él esculpía sus estatuas; yo escribía mis artículos. No encontraba yo nada de anormal en Miranda; discurría bien; era tan bondadoso y cortés como siempre... Se abrió su Exposición; quise ir el primer día. No pude. No pude ir tampoco en muchos días. El primer artículo que leí sobre la Exposición de Miranda me dejó perplejo. No sabía yo lo que pensar. Otro artículo, a los pocos días, convirtió mi perplejidad en asombro. En asombro mezclado de piedad y tristeza. Los críticos se regocijaban ante las esculturas de Miranda; las tomaban a broma; adoptaban la actitud de quien se halla—o poco menos—en una barraca de feria.

Sí; sentí piedad por mi antiguo y querido amigo. «¿Cómo habrá llegado Miranda a ese extravío?—pensaba yo—. El pobre Miranda se ha vuelto loco. Lo deploro profundamente». Y la curiosidad hizo que yo apresurara mi visita a la Exposición. Entré en ella lentamente, cabizbajo, como se entra en la casa de un doliente o de

un muerto. Comencé a ver las estatuas labradas por Miranda. ¿Qué sensación experimenté? Miranda estaba a mi lado.

—Todo esto, querido Miranda—le dije—, lo he visto yo ya.

—¿Dónde?—me preguntó el escultor.

—Lo he visto—repliqué—en el pórtico de nuestras catedrales y en las sillas de coro en que se sientan los canónigos.

Y ese es el arte de Miranda: la estatuita; la estatuita significativa, modelada sobre el rasgo saliente de la personalidad. Es tradicional Miranda y es nuevo. Es viejo por su arte medieval, y es nuevo por el modernísimo análisis psicológico. Sebastián Miranda, tanto como un escultor, es un psicólogo. Reducida la obra en su tamaño, la estatuita de Miranda, obra de profundo análisis psicológico, necesita un denso ambiente intelectual. «A París», le dije yo por todo comentario a Miranda, al acabar de ver su Exposición. «A París», le dijo Ignacio Zuloaga. «A París», le dijo, estrechando sus

Doctor EDUARDO MONTEALEGRE

Cirujano Dentista Americano

Despacho: 2ª Avenida O. y calle 4ª S.