



**WALT
WHITMAN**

GUÍA PARA LA

**SALUD Y EL
ENTRENAMIENTO
MASCULINOS**



**WALT
WHITMAN**

GUÍA PARA LA
**SALUD Y EL
ENTRENAMIENTO
MASCULINOS**

ILUSTRACIONES DE MATTHEW ALLEN

TRADUCCIÓN DE ÍÑIGO JÁUREGUI

Nørdicalibros

Título original: *Walt Whitman's Guide to Manly Health & Training*

Publicado por acuerdo con Ten Speed Press,
un sello de Crown Publishing Group,
división de Penguin Random House LLC

© de las ilustraciones: Matthew Allen, 2017

© de la traducción: Íñigo Jáuregui

© de esta edición: Nórdica Libros, S. L.

Avda. de la Aviación, 24, bajo P

28054 Madrid

Tlf.: (+34) 917 055 057

info@nordicalibros.com

Esta obra es una adaptación de una serie de columnas periodísticas publicadas bajo el seudónimo de Mose Velsor en *The New York Atlas* en 1858, que fueron recopiladas y reimprimas en *The Walt Whitman Quarterly Review* en 2016.

Primera edición en Nórdica Libros: septiembre de 2018

ISBN: 978-84-17281-77-9

Depósito Legal: M-23786-2018

IBIC: FA

Impreso en España / *Printed in Spain*

Gracel Asociados

Alcobendas (Madrid)

Diseño: Angelina Cheney

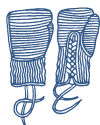
Diseño de colección y maquetación: Diego Moreno

Corrección ortotipográfica: Victoria Parra y Ana Patrón

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

PRÓLOGO	3
INTRODUCCIÓN	4



1	EL VALOR DEL ENTRENAMIENTO	6
----------	-------------------------------	---



2	SALUD GENERAL Y BUENOS HÁBITOS	22
----------	-----------------------------------	----



3	EJERCICIO Y DEPORTE	38
----------	---------------------	----



4	ASEO Y ROPA	56
----------	-------------	----



5	COMIDA Y BEBIDA	74
----------	-----------------	----



6	SALUD MENTAL Y FORTALEZA MORAL	88
----------	-----------------------------------	----



7	MISCELÁNEA	104
----------	------------	-----

CONCLUSIÓN	119
SOBRE EL AUTOR	123

PRÓLOGO

El siguiente texto, compuesto de consejos y reflexiones del famoso poeta estadounidense Walt Whitman, es la adaptación de una serie de columnas periodísticas de 1858 que él escribió con el seudónimo de Mose Velsor. Las columnas —tituladas «La salud y el entrenamiento masculinos, con pistas informales sobre su condición»— se publicaron en el relativamente desconocido periódico *The New York Atlas*, y durante más de ciento cincuenta años se ignoró que fueron escritas por Whitman. La serie de 47.000 palabras se publicó después de que las dos primeras ediciones de las famosas *Hojas de hierba* de Whitman salieran a la luz sin pena ni gloria, y antes de que se publicara la mítica edición de 1860.

INTRODUCCIÓN

LA SALUD MASCULINA

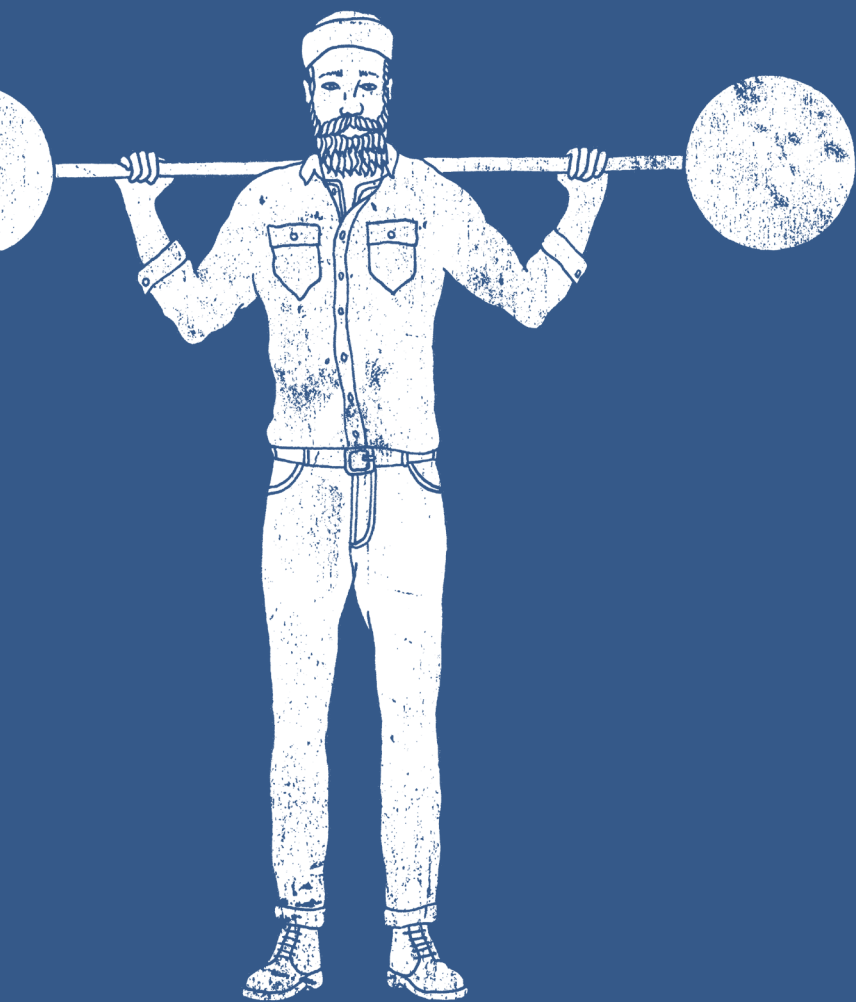
¡La salud masculina! ¿No hay un cierto encanto, una magia fascinante en estas palabras? Nos imaginamos la cara que pondrán ante dicha expresión muchos jóvenes, fuertes, alertas y vigorosos, cuya mente siempre ha sentido, pero nunca ha verbalizado, la ambición de alcanzar la perfección de sus facultades corporales; que han comprendido que los otros bienes de la vida apenas serían tales, en comparación con un cuerpo perfecto y una sangre perfecta, sin ningún humor malsano, debilidad, impotencia, deficiencia o cosas malas en su interior, sino todo rebosante de vitalidad y ardor, todo marcado por la fuerza hercúlea, la agilidad, la tez despejada y los abundantes resultados (que siguen

a dichas causas) de una voz risueña, un aire alegre de día y de noche, los ojos brillantes y un espíritu siempre contento. Para ese joven —para todos los que leen estas líneas—, permítasenos esbozar, con rápida pluma, algunos de los requisitos para ese estado de buena salud del que hablamos, un estado (y queremos que se entienda claramente) mucho más fácil de alcanzar de lo que se supone generalmente, y al que incluso muchos de los que llevan largo tiempo desgarrados por los malos hábitos o la enfermedad no han de renunciar, sino esforzarse por conseguirlo como algo sensato, probable y casi seguro de alcanzar aún.



1

EL VALOR DEL
ENTRENAMIENTO



LO QUE IMPLICA EL ENTRENAMIENTO

¡El entrenamiento!

En su pleno sentido, engloba

*la ciencia entera de la excelencia,
la educación, la belleza y el vigor masculinos,*

y no deja de tener estrechos vínculos
con la naturaleza moral e intelectual.



No hay cazador, guerrero, indio salvaje, ni el colono más fuerte y ágil del Lejano Oeste, que no vea sus cualidades innatas muy aumentadas respecto a cómo son originalmente con el debido entrenamiento. Esto es el arte, cuyo ámbito consiste en coger el germen o los dones innatos y hacerlos florecer al máximo y de la mejor manera.

EL ARTE DEL ENTRENAMIENTO

EL OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO

En el intenso entrenamiento para esta vida, que en sí misma es una lucha continua contra una forma u otra de adversario, el objetivo debería ser moldear un carácter sólido e inquebrantable para resistir los largos y duros ataques que sufrirá, y salir indemne de ellos, más que la capacidad de realizar hazañas sorprendidas y brillantes, las cuales suelen agotar las facultades desplegadas sin hacer ningún bien sustancial.



Ninguna cantidad de cultura, intelecto
o riqueza podrá compensar jamás
a una comunidad por la falta de
músculo, capacidad o coraje varoniles.

SOBRE EL CORAJE