

## **EL DEPORTE EN SEFARAD DURANTE LA EDAD MEDIA**

Prof. Dr. Juan Carlos Fernández Truan

Facultad del Deporte - Universidad Pablo de Olavide

Sevilla, España

jcfertu@upo.es

Recebido em 27 de março de 2008

Aprovado em 5 de abril de 2008

### **Resumen**

Al analizar los acontecimientos históricos sucedidos durante la Edad Media en España, se suele mencionar la convivencia de las culturas musulmana y cristiana, pero suele ser habitual olvidarnos de la existencia de otro núcleo de población como fue el judío, que aunque nunca fue el más numeroso, sí que desempeñó un papel primordial en la coexistencia de las tres culturas. Mediante el conocimiento y la comprensión de las actividades físicas que sirvieron de diversión y entretenimiento a esta población, podremos comprender mucho mejor la vida cotidiana de ese pueblo, que tanto se llegó a identificar con su tierra, que incluso en la diáspora tras su expulsión, siguieron llamándose hijos de “Separad”, nombre con el que reconocían a la España que los musulmanes denominaban “Al-andalus”,

**Palabras clave:** Historia del Deporte; Deporte Sefardí; Historia de Al-Andalus.

### **Resumo**

#### **O esporte em Sefarade durante a idade média**

Ao analisar os acontecimentos históricos ocorridos durante a Idade Média na Espanha, costuma-se mencionar a convivência das culturas muçulmana e cristã, mas é comum nos esquecermos da existência de outro núcleo de pessoas, como os judeus, que apesar de nunca ter sido o mais numeroso, desempenhou um papel importante na coexistência das três culturas. Através do conhecimento e da compreensão das atividades físicas que serviram como diversão e entretenimento a essa população, podemos entender muito melhor a vida cotidiana desse povo, que tanto se identificou com a sua terra e que, mesmo com a diáspora após a sua expulsão, seguiram se denominando filhos de “Separade”, nome pelo qual reconheciam a Espanha que os muçulmanos chamavam de “Al-andalus”.

**Palavras-Chave:** história do esporte; esporte sefarade; história de Al-andalus.

## **Abstract**

### **Sport in Sefarad during the Middle Ages**

When we analyze the historical events occurred during Middle Ages in Spain, usually the coexistence of Muslim and Christian cultures is mentioned, but we usually forget the existence of another group of people: the Jews, whom, even though were never the more numerous, played an important role on the coexistence of the three cultures. Through the knowledge and understanding of the physical activities that served as diversion and entertainment for this population, we can better understand the everyday life of these people, whom came to identify themselves with their land, and whom even in the Diaspora after their expulsion, continued calling themselves sons of "Separad", the name they used to recognize the Spain Muslims named "Al-andalus".

**Keywords:** sport history; Sephardic sport; history of Andalusia.

## **Contexto histórico-geográfico**

Sefarad es una palabra hebrea que aparece una sola vez en la Biblia, en el libro profético de Abadías:

Los deportados, este ejército de los hijos de Israel, poseerán Canaán hasta Sarepta, y los deportados de Jerusalén, que están en Sefarad, poseerán las ciudades del Négueh<sup>1</sup>.

Desde la Edad Media, los judíos han situado a Sefarad en la península ibérica; sin embargo, autores como San Jerónimo han creído situar a Sefarad en el Bósforo, o según las últimas investigaciones, se ha identificado dicho nombre con el de Sardes (Sfardes) o Saparda, localidad ubicada en Lidia en el Asia Menor.

No obstante, los judíos descendientes de los expulsados de España, han situado tradicionalmente en nuestro país a Sefarad, aplicándose ellos mismos el nombre étnico de "Sefarditas", como originarios de aquella tierra.

No se puede llevar a cabo un riguroso análisis de la realidad histórica de la península ibérica durante la Edad Media, sin contemplar la realidad social de la época, resultado de la coexistencia durante más de 10 siglos, de las tres culturas imperantes de

---

<sup>1</sup>. Abdías, 1:20.

la época: la islámica, la cristiana y la hebrea; cada una de ellas con características muy diferentes, pero formando parte de un objetivo común. Sin embargo, mientras que las dos primeras han sido ampliamente estudiadas desde múltiples aspectos, la cultura hebrea ha sido muy poco analizada y en algunos casos casi olvidada. Podríamos pensar que por causa de su reducida población, pero sin embargo, los judíos ya habitaban en nuestro país desde el año 300 de nuestra era aproximadamente, en que llegaron los primeros judíos procedentes de Jerusalén, tras la prohibición de Adriano en el 135 d.C. de que habitaran en sus territorios; aunque se tienen noticias del asentamiento de familias de comerciantes judíos en España con anterioridad en la zona de Elche y Adra<sup>2</sup>.

A este respecto, Salomón ben Verga, en su obra “Vara de Juda”, recogida por el historiador Esteban de Garibay, afirmaba que Nabucodonosor dio como cautivos a los reyes Pirro e Hispano, sus aliados, a los habitantes que vivían en la tercera zona de las murallas del templo de Jerusalén, donde residían los descendientes de la casa real de David, los sacerdotes y los ministros del templo, y que Pirro fue el que los embarcó hacia España:

...embarcó en navíos todos los cautivos y llevóles a España la antigua, que es la Andalucía, y a la ciudad de Toledo, y de allí se esparcieron, porque eran muchos y no podía la tierra con ellos y fueron algunos de la Casa Real a Sevilla y de allí a Granada<sup>3</sup>.

Este mismo rabino afirmaba que en la expulsión de los judíos por el Imperio Romano, habían venido a España...:

cuarenta mil casas de la tribu de Judá y diez mil de la de Benjamín, con lo cual no solo estaba demostrada la antigüedad de los judíos españoles, sino también la nobleza de linajes<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup>. Caro Baroja, J. Los judíos en la España Moderna y Contemporánea, Istmo, San Sebastián de los Reyes (Madrid), 2000, p 46.

<sup>3</sup>. Salomón ben Verga, p.32-33, citado en Esteban de Garibay. Los XL libros del Compendio historial de las Crónicas y Universal Historia de todos los reynos de España; lib. V, cap.IV, p 129-131.

<sup>4</sup>. Caro. 2000. Op.cit., p 48.

El número de judíos que habitaban en las aljamas (vocablo árabe con el que se designaba a los barrios judíos), variaba de unas ciudades a otras. En Zaragoza, la antigua “*Caesar Augusta romana, ocupaban en el medievo la cuarta parte del recinto romano*”<sup>5</sup> y en Toledo se afirma que habitaban 70000 judíos, según Gil de Zamora en su “*Liber de preconiis civitatis Numantinae*” de 1282. En Andalucía se tienen noticias de que durante el repartimiento cristiano de Jerez de la Frontera había 86 cabezas de familia hebreos<sup>6</sup>; en otras ciudades su número era muy elevado como en Sevilla o Granada, de la que se afirmaba llamarse “*Granada de los judíos, porque los primeros habitantes que se instalaron fueron judíos.*”<sup>7</sup> y de la que también se afirmaba que en una localidad próxima a Granada, la llamada Elvira o Iliberris: “había tantos judíos, que en el Concilio celebrado allí a comienzos del siglo III, se prohibió a los cristianos que les dejaran bendecir sus mieses...”<sup>8</sup>.

Incluso se conoce el caso de alguna ciudad como Lucena, la antigua Eliossana, también llamada “Alisana-al yahud” (Lucena de los judíos), o “la Perla Sefardí”, en donde se estableció desde el siglo IX hasta el XII, una especie de república independiente gobernada por los judíos y regida por un “nasi” (príncipe) hebreo que ejercía la jurisdicción por delegación del califa; y en la que incluso se afirmaba que los musulmanes y cristianos debían acampar fuera de los muros de la ciudad al caer la noche.<sup>9</sup>

La repercusión en la toma de decisiones de poder, de numerosos personajes hebreos durante toda la Edad Media en España, hizo que tuvieran un importante peso

---

<sup>5</sup>. Ibidem, p 52.

<sup>6</sup>. Ibidem, p 52.

<sup>7</sup>. Al-Himyarí, “La península ibérica au Moyen Age”, p 30.

<sup>8</sup>. Caro.2000.Op. cit., p 46.

<sup>9</sup>. Pelaez, Jesús. “Los judíos y Lucena, pensamiento y poesía”, Ed. El Almendro, Córdoba, 1984.

específico sus hábitos y costumbres en toda la sociedad, a pesar de su baja consideración social y sus persecuciones.

En cuanto a una posible causa de los escasos estudios realizados sobre la población sefardí, habría que buscarla en las propias características de sus habitantes, puesto que siempre se trató de una población mal considerada y perseguida, condenada a vivir en ghettos con espacios estrechos, cerrados y casi ninguna zona amplia para sus prácticas recreativas, lo que provocó que sus entretenimientos en momentos de descanso o festivos, fueran casi siempre desarrollados en el interior de las casas o en pequeños locales cerrados, como las propias sinagogas, en los que no podían ser observados por sus vecinos de otras religiones.

A estas características hemos de unirle la persecución provocada por la Inquisición Española desde 1478, hacia todo aquello que pudiese ser peligroso para los “cristianos nuevos”, provocando la erradicación de cualquier uso, costumbre, vestimenta, o tradición judeizante, por temor a los tribunales inquisitoriales; comprenderíamos el motivo por el que en nuestro país desaparecieron de una manera radical, cualquier referencia a costumbres y tradiciones islámicas o judías, por entender que eran motivo de falsa conversión.

### **Los ejercicios físicos**

Hemos de tener en cuenta que el escaso conocimiento de actividades físicas recreativas entre los judíos, se debe fundamentalmente al hecho de que musulmanes y cristianos ocupaban sus días de descanso festivo en entretenimientos activos como torneos, bailes, juegos de pelota, y competiciones en general, mientras que los judíos tenían prohibido realizar ningún tipo de esfuerzo, labor o trabajo (definidas con el

término “melajá”) durante su día festivo de descanso (el Sabbath), lo que provocó que tan solo pudieran practicar actividades físicas recreativas durante los días festivos de las otras religiones, el viernes y el domingo, días que para ellos eran laborales y que no podían desaprovechar comercialmente, ya que en esos días, el descanso de los demás les permitía realizar buenos negocios, que el resto de la semana estaban vetados para ellos.

Es de señalar que la Mishna señala treinta y cuatro actividades señaladas como “melajá” (o prohibidas) en Shabbath, entre las que destacan por su relación con la actividad física recreativa: “unir”, “desatar”, “cazar”, “marcar”, etc.<sup>10</sup> y más adelante como desarrollo de la interpretación de la le y rabínica, se pueden añadir otras llamadas “toladot”, como: “remar”, “montar un animal”, “viajar”, y más concretamente “realizar ejercicios o actividades atléticas”.

Además, se trató siempre de una cultura tremendamente dirigida por sus normas y tradiciones escritas muy dogmatizadas, que apenas dejaban espacio para nuevas variantes o modificaciones más creativas en su aplicación. Todo en la vida de los sefardíes estaba dirigido por las leyes escritas y casi todas las fiestas judías en Sefarad se limitaban a las ceremonias rituales marcadas en su calendario litúrgico, en el que encontramos dos tipos de celebraciones, correspondientes a:

- a) Los ciclos de la vida.- como las de nacimiento, la boda y los entierros.
- b) Los ciclos anuales.- como las marcadas en el calendario litúrgico.

Todo estaba regulado por la Thorá y la Mishnah y especialmente aquellas actividades que se referían al cuerpo humano; por eso resulta evidente, que los judíos que habitaban en Sefarad realizaban tan solo aquellas actividades que venían reflejadas

---

<sup>10</sup>. Shabbath 7:2.

en la Thorá, por haber sido realizadas por los antiguos israelitas, o aquellas que expresamente eran autorizadas por el Talmud.

En este sentido, encontramos que las actividades físicas que realizaban los antiguos israelitas, siguieron desarrollándose en todos los lugares de la diáspora hebrea, como medio para conservar las tradiciones y la propia identidad del pueblo judío. Esto hace necesario que para poder conocer las actividades físicas que realizaban los judíos durante el medievo en Sefarad, sea necesario revisar en primer lugar, como fuente primaria, las actividades reflejadas en la Biblia, especialmente en el Pentateuco que forma la Thorá, así como en sus comentarios históricos de la Mishnah y la Guemará, que se agrupan en el Talmud. Posteriormente, se añadirán las escasas referencias escritas de las que disponemos sobre el tema en esa época, especialmente relacionadas con celebraciones litúrgicas como danzas o el tiro con arco y finalmente las recomendaciones que sobre el ejercicio físico y la salud formularon sabios, médicos y filósofos hebreos de ese periodo, especialmente Maimónides, que nos indicarán muy claramente cuales eran los hábitos físicos de salud que aplicaba la sociedad sefardí.

Las recomendaciones sobre la práctica de ejercicios físicos entre los judíos, como medio para adquirir mejor calidad de vida, aparecen en la Biblia desde sus orígenes como pueblo, encontrándonos citas muy significativas como las siguientes:

Yo había destruido al amorreo delante de ellos, que era alto como la altura de los cedros y fuerte como las encinas.<sup>11</sup>

La gloria de los jóvenes es su fuerza... el vigor es la belleza de los jóvenes, las canas el ornato de los viejos.<sup>12</sup>

El varón sabio está fuerte, el hombre de ciencia fortalece su vigor, porque con sabios consejos harás la guerra.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup>. Amós 2:9.

<sup>12</sup>. Proverbios 20:29.

<sup>13</sup>. Proverbios 24:5.

Incluso el filósofo semita Tácitus, al pretender describir al pueblo hebreo lo describía como: “sus varones tienen cuerpos sanos, capaces de hacer frente a las dificultades.”<sup>14</sup>

En cuanto a las actividades físicas deportivas más populares de los sefardíes durante el medievo, parecen haber sido los juegos de pelota, los torneos y justas, el tiro con arco, las carreras, y la esgrima; sin embargo, una revisión de las actividades físicas más practicadas por los judíos en la Edad Media, realizada a través de la obra “Vida de los judíos en la Edad Media”, de I. Abrahams<sup>15</sup>, nos muestra como los ejercicios físicos que más realizaban fuera de sus días festivos (recordando que el Shabbat no estaba permitido realizar esfuerzos), eran dar paseos, ejercicios de autodefensa, bailes, juegos de azar (especialmente el ajedrez) y juegos de niños.<sup>16</sup>

Durante toda la Edad Media, se aprecia en toda la cultura sefardí una gran preocupación por las actividades físicas higiénicas que aportasen a los ciudadanos un mayor bienestar. Por esa causa, fueron muy numerosas y apreciadas por todas las culturas que cohabitaron en nuestra península, las recomendaciones sobre hábitos de salud de notables médicos y filósofos judíos que nacieron o habitaron en Al-Andalus, siendo muy difundidas sus ideas por todo el mundo, como: Yehuda Den Samuel Halevi (nacido en Tudela en 1070, que ejerció de médico en las cortes de Córdoba y Granada, siendo conocido entre los árabes con el nombre de Abu I. Hasan ibn Leví); Salomon ben Yehudah ben Gabirol (en las versiones latinas “Avicebrón”, nacido en Málaga en 1021, que ejerció de médico en la corte de Valencia); Abraham ben Meir ibn Ezra “el Admirable” (nacido en Tudela en 1092, que ejerció la medicina en diferentes países

---

<sup>14</sup>. Tacitus. Historia V 6, Heineman, Londres, 1969, 185.

<sup>15</sup>. Abrahams. 1932, 2, rep. 1960, 397-411.

<sup>16</sup>. Harold. 2003. Op.cit., p 2.



Europeos como Inglaterra, Francia e Italia, así como en África y Palestina); Haym ha Levi (médico del Arzobispo Pedro Tenorio); Samuel ibn Nagrella (Nacido en Qurtuba (Córdoba) en 993, que ejerció la medicina en Málaga y Granada); Ibn Shaprut (médico en la corte de Abd al Arman III y sobre todo Rabí Moshe ben Maimon “Maimonides”).

Aunque a lo largo de toda la historia de la Edad Media fueron numerosas las prohibiciones de la iglesia Católica contra la práctica de la medicina en enfermos cristianos por parte de médicos judíos, como por ejemplo la bula del Papa Gregorio XI al rey Enrique II de Castilla, del 28 de octubre de 1375, en la que recomendaba al rey que los judíos no tuviesen “dominio alguno sobre los cristianos, según marcaba la doctrina tradicional de la Iglesia”. Sin embargo, estas medidas nunca llegaron a ser cumplidos de manera estricta, como prueban numerosas excepciones, hasta el punto de que en 1379, al ser nombrado D. Pedro Gómez Barroso como Arzobispo de Sevilla, que formaba parte del Consejo del reino de Enrique II de Trastámara y que era sobrino del Obispo de Osma y Cardenal de Santa Praxedis, hombre de gran influencia en la Santa Sede de Gregorio XI en Aviñón; trajo consigo a su médico personal, un judío converso llamado Juan de Aviñón, quien llegó a publicar una de las primeras topografías médicas de Occidente en el libro “Sevillana Medicina”, en el que relata las condiciones de salubridad de nuestra Ciudad.<sup>17</sup>

Entre estos físicos (médicos) hebreos destacados en la aplicación de la medicina, es de destacar la labor de Abu Joseph ibn Hasday ibn Shaprut, nacido en Jaén en el 915 H., que ejerció la medicina en la corte de Abd al-Rahman III en Córdoba, además de prestarle numerosos servicios como diplomático y negociador; adquirió gran fama como

---

<sup>17</sup>. Montes Romero-Camacho, I. “Los judíos del reino de Sevilla en la Baja Edad Media; en García Sanjuán, A. (Ed.) Tolerancia y convivencia étnico-religiosa en la península ibérica durante la Edad Media. III Jornadas de cultura islámica. Universidad de Huelva, Ayuntamiento de Almonaster la Real, 2003, p 101-102.

médico por redescubrir la “tríaca o theríaca”, especie de penicilina de amplio espectro inventada por los romanos y cuya fórmula se había perdido, así como por haber tratado la obesidad del rey de León, Sancho I “el craso”, quien debido a su gordura no podía ni andar, ni montar a caballo sin ayuda, lo cual le representaba un gran problema de confianza ante su pueblo, que llegó al extremo de montar un motín en el año 958 d.C. para deponerlo y colocar a su lugar al único varón de la familia real, un primo suyo que era jorobado; sin embargo, su abuela Doña Toda, reina de Navarra, solicitó ayuda al Califa de Córdoba: Abd al-Rahman III, quien le envió a su médico particular Hasday ibn Shaprut para que le tratara. Éste viajó hasta Pamplona, pero comunicó a Sancho I que para poder atenderlo debería ir a Córdoba, ya que allí tenía los aparatos necesarios para su tratamiento, pero que era necesario que el viaje lo realizase andando. Al llegar a Córdoba, Sancho I y la reina de Navarra fueron recibidos por el Califa con todos los honores, lo que unido al buen hacer del médico provocó las buenas relaciones posteriores entre los dos reinos, ya que recuperado de su obesidad el califa le aportó las tropas suficientes para recuperar su reino, haciéndose famoso en todas las cortes europeas la eficacia del tratamiento de Ibn Shaprut. En pago de sus servicios el califa solicitó diez fortalezas; sin embargo, al poco tiempo Abd al-Rahman murió y al solicitar su sucesor Al Hakem II, el cumplimiento de la deuda tres años después, el rey leonés se negó a su pago lo que provocó la reanudación de los enfrentamientos entre los dos reinos.

Entre las obras más importantes referentes al tratamiento corporal, de este hombre que llegó a ser “nasi” (príncipe) de las comunidades judías en Al-Andalus, encontramos la traducción del latín al árabe del tratado “Materiales médicos de Dioscórides”.

Tampoco podemos olvidar que los propios rabinos eran los encargados de hacer cumplir los severos códigos rituales de higiene y limpieza que ya aparecían en el Levítico, e incluso que para la cultura hebrea la enfermedad era un castigo divino por los pecados, de ahí la importancia de mantener el cuerpo sano. Recordemos las afirmaciones al respecto del Éxodo:

si de veras escuchas la voz de Yahveh, tu Dios, y haces lo que es recto a sus ojos, dando oídos a sus mandatos y guardando todos sus preceptos, no traeré sobre ti ninguna de las plagas que envié sobre los egipcios; porque yo soy Yahveh, el que sana.<sup>18</sup>

La práctica del ejercicio físico entre las mujeres sefardíes, así como a lo largo de toda la historia de pueblo hebreo, ha sido algo corriente y bastante valorado, como podemos deducir de poemas como el de Eshet Hayil (“La mujer fuerte”) que aparece en el libro de los Proverbios:

- 10.- Una mujer fuerte ¿quién la encontrara? Por encima de las personas se alza su valor.
- 11.- Confía en ella el corazón de su marido y de ganancia no carece...
- 17.- Ciñe vigorosamente sus lomos y fortalece sus brazos.
- 25.- De fuerza y dignidad está revestida y sonrío al día por venir.<sup>19</sup>

En el Talmud, son muy numerosas las recomendaciones sobre el modo de realizar los ejercicios físicos para que reportasen salud y bienestar a sus practicantes, como los consejos aportados por sabios y estudiosos de la Thorá como:

- Rabí Yohanan: *“Estar sentado demasiado, provoca hemorroides: no esté demasiado de pie, es perjudicial; no esté parado demasiado, es injurioso a los ojos.”*; por lo que él aconsejaba: *“sentarse un tercio, estar parado otro tercio y caminar otro tercio del camino”*.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>. Exodo 15:26.

<sup>19</sup>. Proverbios XXXI, 10-31.

<sup>20</sup> b. Kethubot 11 a.

- Rabbi Judah: Afirmaba que la gente que vivía en las ciudades con muchas cuestras envejecía prematuramente.<sup>21</sup>

Otra recomendación que encontramos en el Talmud, para después de las comidas era: “Cualquiera que coma y no camine después de eso por lo menos cuatro cúbicos (cubits), el alimento que comió se descompondrá y producirá un olor asqueroso de la boca.”<sup>22</sup>

- Rabbi Hananel: Ya en el siglo XI describía a los judíos como personas que: *“la gente practicaba flexiones y extensiones de brazos y piernas, calentándose así y sudando, que era una clase de remedio médico.”*<sup>23</sup>

Sin embargo, las recomendaciones más relevantes sobre el beneficio de los ejercicios físicos, entre los sefardíes del medievo español, fueron las emitidas en el siglo XII por el filósofo, teólogo y médico nacido en Córdoba en 1135: Rabí Moshe ben Maimon: Conocido como Maimónides y entre sus conciudadanos como “Rambam” por las siglas de su nombre. Escribió numerosos libros sobre medicina e higiene corporal, como: “Extractos de Galeno”, “Comentarios sobre los aforismos de Hipócrates”, “Aforismos médicos de Moisés”, “Tratado sobre las hemorroides”, “Tratado sobre las relaciones sexuales”, “Tratado sobre el asma”, “Tratado de los venenos y sus antídotos”, “Régimen de la salud” y sobre sus aplicaciones según la ley “Mishné Thorá”. Sus enseñanzas médicas basadas en Galeno e Hipócrates eran de carácter racional y combatían duramente el uso de hechizos, encantamientos y amuletos, tan frecuentes hasta entonces.<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup>. b. Erubin 56 a.

<sup>22</sup>. b Shabbat 41 a.

<sup>23</sup>. b Shabbat 147 b.

<sup>24</sup>. Leibowitz, J.O. Maimonides on physical exercise; en Physical Education and Medicine (A. Brand Auraban and U. Simri eds.) Jerusalén.

Son numerosas sus recomendaciones sobre la práctica de los ejercicios físicos, repartidas por casi todas sus obras, como en “Aforismos médicos de Moisés”, que se ocupa principalmente de los ejercicios físicos en su capítulo 18, de los 25 que componen la obra con 1500 aforismos basados en la medicina griega; en donde encontramos afirmaciones como:<sup>25</sup>

18.2.- La mejor clase de ejercicio es aquel que cansa el cuerpo mientras que endurece el alma, haciéndola feliz, como por ejemplo la caza, o jugar con la pelota. Tales efectos psicológicos pueden incluso curar enfermedades.

18.4.- El mejor y más acertado ejercicio es el que vacía lo que se acumula profundamente en el cuerpo (¿grasa, humores?).

18.9.- Los ejercicios demasiado violentos endurecen el cuerpo, disminuyen la sensibilidad y la inteligencia. Así los luchadores y los levantadores de peso son de baja inteligencia.

18.13.- El tiempo más conveniente para los ejercicios físicos es después de completar la digestión de la comida de la tarde.

18.11.- Los ancianos necesitan un cierto tipo de ejercicio para calentar su cuerpo. Ninguno de ellos debería permanecer estático ni demasiado activo. Demasiado ejercicio sería causa de su frágil calentamiento enfriándose hasta destruirse.

Otras referencias sobre la importancia de los ejercicios físicos para la salud, las encontramos en su libro “Mishneh Thora”, en donde se puede leer:

Cualquiera que esté siempre sentado y no haga ejercicio físico – incluso si come solo alimentos sanos y sigue los consejos médicos – estará siempre enfermo y débil. Siempre que un hombre haga algo de ejercicio físico y sea activo físicamente, siempre que no coma excesivamente y sus movimientos intestinales sean fáciles, no estará enfermo y aumentará su fuerza.<sup>26</sup>

También en el mismo libro “Mishneh Thora”, aparecen recomendaciones sobre el modo en que se debía caminar:

---

<sup>25</sup>. Maimonides (Rabí Mose ben Maimon). The medical aphorisms of Mose Maimonides. Ed. F. Rosner and S. Munther, 1970, 2 V.

<sup>26</sup>. Mishneh Thora, Hilkhothh Deóth, 4:14-15.

Un hombre sabio no debe caminar con una postura orgullosa y con el cuello estirado. Él no debe caminar causando sano gesto al dedo del pie, así como las mujeres y la gente arrogante. Ninguno debe correr alrededor de la calle como locos. Uno no debe inclinarse mientras camina, pareciendo jorobado, pero mirar hacia abajo gusta entre los jugadores. Su paso en la calle debe ser el de alguien ocupado con sus asuntos. Por la forma de caminar por la calle se puede conocer si se trata de un sabio y pensativo, o un estúpido y absurdo.<sup>27</sup>

En otro orden de cosas, también eran muy practicados en nuestro país durante toda la Edad Media y entre las tres religiones, los masajes corporales; no obstante, parece que siempre fue considerada como una faena algo indigna de los señores, por lo que durante el período de dominación islámica, era considerada una labor más propia de cristianos y judíos; como podemos deducir del testimonio de Ibn `Abdüm, quien afirmaba que determinadas tareas no debían ser realizadas por musulmanes a favor de judíos o cristianos, puesto que se existían una serie de faenas propias de gentes viles, cuya realización suponía una humillación para los musulmanes, como el darles masajes en los baños públicos, tirar sus basuras, limpiar sus letrinas, cuidar sus caballerías, servirles de acemileros y sujetarles los estribos de sus monturas; siendo según el criterio de Ibn `Abdüm más apropiadas para judíos y cristianos.

Más adelante, en el apéndice 153 de sus “Referencias a los protegidos”, vuelve a afirmar que: “Un musulmán no debe dar masaje a un judío ni a un cristiano.”<sup>28</sup>

Sin embargo, todo este periodo de esplendor de los médicos judíos entre la población de las tres culturas en Al-Andalus, comenzaría a declinar a partir del Sínodo de Zamora de 1313, en el que se recuperaron las recomendaciones del Concilio de Letrán, que prohibían a los judíos ser médicos de cristianos; así como consecuencia de

---

<sup>27</sup>. Mishneh Thorá. Hilkhoth De´oth, Ch. 4.

<sup>28</sup>. García Sanjuán, A. Judíos y cristianos en la Sevilla almorávide: El testimonio de Ibn `Abdüm; en García Sanjuán, A. (Ed.) Tolerancia y convivencia étnico-religiosa en la península ibérica durante la Edad Media. III Jornadas de cultura islámica. Universidad de Huelva y Ayuntamiento de Almonaster la Real, 2003, p 65 y 83.

la difusión de la propaganda antisemita que desde 1348 comenzó a circular inculcando a los judíos como responsables de los estragos de la Peste Negra; y por último por la victoria de Enrique de Trastámara sobre su hermano Pedro I, que trajo graves consecuencias para los judíos castellanos al crear hacia ellos un ambiente de hostilidad que desembocaría en las matanzas de 1391 y posteriormente en la expulsión de 1492.

Con todo ello, comenzaría un declive de las teorías que estos médicos defendían sobre la consecución del bienestar y salud corporal mediante la correcta aplicación de los ejercicios físicos; no obstante, sus enseñanzas continuarían por algún tiempo más entre los países del norte de África y el Oriente Medio.

En cuanto a la práctica de la natación, son muy abundantes sus referencias en la Biblia y en el Talmud se indican referencias a la obligación de los padres de enseñar a nadar a sus hijos, como medida de prevención para salvarles la vida. Para enseñar a nadar a los niños, los judíos empleaban una clase de barril llamado “havith” (Makkoth 36 b)

La práctica de la natación fue una actividad muy arraigada en las tres culturas existentes en Al-Andalus desde la época romana, siendo costumbre muy habitual el asistir a los baños públicos, o termas. En éste sentido, son muy numerosos los restos arqueológicos repartidos por todo el país, en los que podemos encontrar baños públicos que fueron utilizados en todas las épocas, no solo como centro de recreo, higiene y salud, sino también como lugares de diversión, de formación física y de entretenimiento social. Por esa razón, no nos debe extrañar que al iniciarse los primeros enfrentamientos antisemitas en nuestro país, una de las primeras prohibiciones que se establecieron fuera la de compartir los baños con los judíos, como muestra el “Código de las Siete Partidas” de Alfonso X “el sabio”, en el que se prohíbe terminantemente a los judíos que se junten

con los cristianos en los baños: “Et aun mandamos que ningún judío sea osado de bañarse en baño en uno con los cristianos”<sup>29</sup>

No obstante, parece que esa norma no llegó a aplicarse de manera muy estricta en todos los lugares, ya que lo habitual era que un mismo edificio de baños sirviera tanto para cristianos como para judíos y mudéjares, regulándose tan solo los días de uso por parte de cada una de las comunidades, así como las diferentes horas para cada sexo, a fin de evitar que coincidieran.<sup>30</sup>

Incluso en algunas localidades en las que la comunidad hebrea tenía un peso significativo en el conjunto de la población, era frecuente que existieran unos baños únicos para los miembros de las tres culturas religiosas.<sup>31</sup>

Los baños públicos judíos se componían básicamente de:

...una habitación rectangular de unos 9 metros de largo por 4 de ancho, cubierta con una bóveda de medio cañón agudo y de otra de planta análoga de 8'90 por 7'15 metros, con entrada independiente, y que se comunicaba en uno de sus extremos con una pequeña cámara abovedada, de 3 por 2 metros. Tanto los muros como las bóvedas eran de ladrillos.<sup>32</sup>

Como puede deducirse por estas medidas, la limitación de espacio no permitía muchas posibilidades para la celebración de competiciones de natación, pero al menos si era conveniente el saber nadar como medida de precaución y como medio de diversión y disfrute del baño, ya que en estos baños públicos no era donde se realizaban las ceremonias litúrgicas, sino en otros baños situados anexos a las sinagogas, que hacían las veces de baños rituales para las mujeres.

---

<sup>29</sup>. Alfonso X “el sabio”; Partida VII, título XXXIV, Ley VIII.

<sup>30</sup>. Romano Ventura, David. “Los judíos en los baños de Tortosa (Siglos XIII-XIV)”, en *Sefarad* XL, 1980, p 57-64.

<sup>31</sup>. Cantera Montenegro, Enrique. Aspectos de la vida cotidiana de los judíos en la España Medieval. UNED, Madrid, 1998, p 161.

<sup>32</sup>. *Ibidem*, p162).



Entre las mujeres judías, era de obligado cumplimiento después de contraer la impureza como consecuencia de la menstruación, el realizar la ceremonia de la “Tebil Lah”, consistente en un baño ritual en el que debía sumergirse verticalmente todo el cuerpo, incluso la cabeza, completamente desnuda, con el pelo suelto y manteniendo los brazos despegados del cuerpo. Para poder llevar a cabo estos rituales, en las aljamas judías existían uno o varios de estos baños rituales a los que se les llamaba “Mikweh”. Este tipo de baño ritual también debían realizarlo las mujeres después de los partos, antes de la boda para acceder purificadas al matrimonio, después de mantener relaciones sexuales, al contraer determinadas enfermedades como la lepra, tras la curación de heridas importantes, e incluso las más piadosas antes de cada Shabbat, o fiesta religiosa importante. Además el Mikweh debía emplearse antes del uso de nuevos utensilios de metal destinados a preparar alimentos y del empleo de vidrios como copas, botellas, etc.<sup>33</sup>

El Mikweh solía ser un pequeño estanque de agua en profundidad, al que se descendía por unos escalones y que estaba situado en una pequeña sala aneja a la sinagoga y cubierta por una bóveda.

### **El deporte sefardí**

Aunque no se han encontrado hasta el momento, referencias concretas a la celebración en nuestro país de competiciones deportivas exclusivas para judíos, parece razonable pensar que al menos en aquellas ciudades con población mayoritaria hebrea, sino en todas por su carácter de población excluida del resto socialmente, se disputaban competiciones populares festivas solo para la población judía, de las que tenemos

---

<sup>33</sup>. Ibidem, p162).

noticias de su celebración en numerosas ciudades europeas, como las celebradas en 1386 en Wiesenfeld (Alemania), en donde se disputó un torneo de lanza y espada exclusivamente para judíos y ya en el siglo XV en otras ciudades como Augsburg (Alemania), o en Roma (Italia), en donde se siguieron disputando hasta el siglo XVIII.<sup>34</sup>

En estas competiciones se celebraban carreras, saltos, lanzamientos, ejercicios gimnásticos y luchas, y se disputaban agrupados por categorías de edades distribuidas a lo largo de diversos días de la semana:

los lunes para la juventud, los martes para los judíos menores de 20 años, los miércoles para los muchachos más viejos, etc. En estas competiciones <obligaron a los judíos a proporcionar alfombras preciosas como premios>.<sup>35</sup>

El **atletismo** es una de las actividades físicas deportivas más practicadas por los judíos desde la antigüedad. Con un carácter eminentemente deportivo, han celebrado carreras a pie desde tiempos inmemoriales, teniéndose constancia en la Biblia de que el hijo mayor de Isaac, llamado Nemrod Esaú, era un veloz corredor “*que alcanzaba a los ciervos a la carrera para cazarlos*”, en donde también encontramos una de las primeras referencias a las formas de caza entre los judíos.

La práctica de los corredores postales estaba bastante difundida en la antigüedad, puesto que incluso en la Biblia encontramos referencias de su práctica. Si importante era para los judíos las carreras de velocidad, no menos lo eran las de resistencia, puesto que desde la antigüedad eran famosos en todo el mundo por ser excelentes escoltas profesionales, que corrían a pie acompañando a los carros reales o de grandes personajes; costumbre muy practicada en Israel desde sus orígenes y de la que se tienen

---

<sup>34</sup>. Diem.1966.Op.cit.,V2, 367.

<sup>35</sup>. Harold. 2003. Op. cit., p 2.

muchas muestras, como la de los cincuenta corredores que acompañaban al carro real de Absalón: "... se hizo con un carro, caballos y 50 hombres que corrían delante de él." <sup>36</sup>

Otro ejemplo lo encontramos en el Libro de Samuel, en el párrafo en el que intenta explicar al pueblo que le pide un rey, como actuará dicho monarca: "Tomará vuestros hijos y los destinará a sus carros y a sus caballos y tendrán que correr delante de su carro." <sup>37</sup>

O incluso sobre el permiso para excusar la prohibición de no hacer ningún esfuerzo en Sabbath, según nos cuenta C. Diem (1966):

los corredores (de escolta) estaban autorizados a salir con su vestido especial sobre su hombro el día del Sabbath, aunque por lo demás estaba prohibido levantar pesos y practicar los ejercicios; en cambio no lo estaba el ungir y hacer masajes, aunque fuese el día festivo. <sup>38</sup>

Incluso estaba permitido hacerlo a las personas que no eran corredores profesionales, según podemos observar en: Shabbath 147 a y en Tos. Shabbath V (VI:11).

Sobre las actividades **hípicas** que se practicaban entre los judíos sefardíes, aparecen relacionadas con las anteriormente mencionadas celebraciones del ciclo de vida, y más concretamente con las ceremonias nupciales, puesto que en el siglo XIII era costumbre entre los judíos el realizar justas y torneos como parte de las celebraciones de las bodas. Isaac Or Zaru'a comentaba en este sentido que...:

los hombres jóvenes salen montando a caballo a saludar al prometido y se entregan a combates unos con otros y se desgarran sus vestiduras unos a otros o causan lesión al caballo. <sup>39</sup>

---

<sup>36</sup>. Samuel II, 15:1.

<sup>37</sup>. Samuel I, 8:11.

<sup>38</sup>. Diem, C. *Historia de los Deportes*. Carak, Barcelona, 1966, VI, p 265.

<sup>39</sup>. Hil. Sukkot ve-Lulav, 315; en Jesse Harold Silver, Enciclopedia Judaica, 2003.

En el siglo XV conocemos la respuesta formulada por el rabino Israel Bruna, a la cuestión formulada sobre si estaba permitido presenciar competiciones hípcas de no judíos en Sabbath, quien contesto que...:

estaba permitido, solamente porque así uno podría juzgar la calidad de los caballos y aprender a montar “para escapar de sus enemigos”, pero que sin embargo, dudaba de que estuviera permitido presenciar las competiciones como quien piensa en tomar parte en simples torneos para el placer.<sup>40</sup>

La **lucha** también fue una de las actividades físicas practicadas por los judíos sefardíes, aunque no de manera muy frecuente, tanto por falta de interés como por su imposibilidad de aplicarla con conciudadanos de otras creencias religiosas, lo que les hubiese llevado a procesos judiciales, que casi siempre les consideraba culpables; no obstante, lo practicaban entre ellos como preparación para posibles contiendas y como forma de mantenimiento físico, por el valor que entre los judíos se daba a la fuerza física. En este sentido, se tienen noticias de la existencia en 1443 de un famoso luchador profesional judío, del que se dice que “conocía la lucha sin derramamiento de sangre”, lo que hoy denominaríamos Lucha Greco-Romana.<sup>41</sup>

Además, la lucha contaba entre los judíos con el beneplácito divino según la Biblia, puesto que el mismo Jacob la practicó con el ángel, según se narra en el Génesis (32:25-30).

En cuanto a la **Esgrima**, también fue un deporte bastante aceptado y practicado por los judíos en Separad, como lo demuestran los numerosos Maestros de Armas existentes en nuestro país durante el siglo XVI y XVII, entre los que habían numerosos “cristianos nuevos” conversos. Muchos de ellos nos legaron espléndidos manuales técnicos de la esgrima de su tiempo, que fueron editados tanto en nuestro país como en

---

<sup>40</sup>. Harold Silver, Jesse. “Una historia de los judíos en los deportes”. Enciclopedia Judaica (CD-ROM Edition), p 71; en <http://www.jewishsports.com/jewsin/history/oldhistory.htm> ; [consultada: 1/07/2003] .

<sup>41</sup>. Harold Silver. 2003. Op.cit.,p 2).

el extranjero, por parte de los que prefirieron salir de nuestro país en la diáspora sefardí. Una prueba de ello la encontramos en el siglo XVI en las obras de los judíos Andrés Jud y Jacob Lignitzer en Alemania, o del judío-converso Ott en Austria.

Según Shevet Yehudad (Crónicas: 8): “los judíos en España durante la Edad Media se distinguieron en el arte de la esgrima.”<sup>42</sup>

Otra forma de lucha en la que es conocida la destreza de los hebreos, es el lanzamiento de piedras con **honda**. De sobra es conocida la habilidad con esta arma de su rey David frente al gigante filisteo Goliat, que aparece en el libro de Samuel.<sup>43</sup> Estos hechos han llegado a convertir la práctica del lanzamiento de honda en una actividad casi de carácter nacional, siendo muy numerosos los honderos judíos que formaron durante la Edad Media en los ejércitos de muchos países.

En cuanto al **Tiro con arco**, desde los inicios de la Edad Media, los cuerpos de ballesteros y arqueros estaban muy mal considerados socialmente, a pesar de su contrastada eficacia militar, puesto que basándose en los ideales caballerescos, la lucha debía desarrollarse cuerpo a cuerpo y de igual a igual; por lo que la soldadesca no debía atacar directamente a los caballeros, quienes para ser reconocidos en el fragor de la batalla, se encargaban de ir muy engalanados y con enormes yelmos con plumas que permitieran reconocerlos entre el tumulto.

Sin embargo, el objetivo de los cuerpos de ballesteros y arqueros era el de abatir al enemigo sin poder hacer distinciones y a distancia, para evitar conflictos de identificación de niveles sociales. Esto provocaba un rechazo social hacia este tipo de soldado especializado que no respetaba las clases sociales; por eso no es de extrañar, que muchos de sus componentes fueran seleccionados entre las clases más bajas de las

---

<sup>42</sup>. Harold Silver. 2003. Op.cit.2.

<sup>43</sup>. Samuel I, 17:40.

poblaciones y en ese sentido, hemos de recordar el permanente rechazo a los judíos en casi todos los lugares. Además, los judíos realizaban competiciones de tiro con arco desde que eran pequeños, en una fiesta ritual conocida como Lag Baomer; lo que hacía que entre sus jóvenes hubiese muchos expertos arqueros.

Las referencias a la pericia de los judíos en el Tiro con arco, ya aparecen en la Biblia, siendo probablemente desde la antigüedad la actividad deportiva más popular entre los judíos, encontrándonos algunas citas como: “El que maneja el arco no resistirá, no se salvará el de pies ligeros, el que monta a caballo no salvará su vida y el más esforzado entre los bravos huirá desnudo el día aquel.”<sup>44</sup>

O la referencia encontrada en el libro primero de las Crónicas: “Los hijos de Ulam fueron esforzados guerreros que manejaban el arco.”<sup>45</sup>

También encontramos que un experto arquero era considerado entre los judíos como símbolo de poder y fuerza, según se menciona en los Salmos:

La herencia de Yahveh son los hijos,  
recompensa el fruto de las entrañas;  
como flechas en la mano del héroe,  
así los hijos de la juventud.  
Dichoso el hombre que ha llenado  
De ellas su aljaba;  
No quedarán confusos cuando tengan pleito  
Con sus enemigos en la puerta.<sup>46</sup>

Por todo ello, la práctica del Tiro con arco ha estado muy arraigada entre los judíos desde edades muy tempranas y siempre relacionándola con prácticas religiosas; en este sentido hemos de recordar que la propia palabra “*pecado*” es un término procedente del argot del Tiro con arco, que significa “no dar en la marca”, “no acertar en el blanco”, o “fallar”, porque si tienes pecado has fallado el tiro.

---

<sup>44</sup>. Amos, 2:14-15.

<sup>45</sup>. Crónicas I, 8:40.

<sup>46</sup>. Salmo 127, 3-5.

Se conocen también determinados aspectos técnicos de la práctica del Tiro con arco durante la Edad Media, entre los que podemos conocer costumbres y hábitos propios de los arqueros, como el origen del signo de la victoria, con los dos dedos de la mano en forma de “V”:

Gesto que realizaban los arqueros medievales con el dorso de la mano dirigido hacia el enemigo, como estrategia psicológica antes de entrar en la batalla. Cuando el enemigo veía el gesto, comprendía el mensaje: “Cuidado que aún tengo dedos para armar mi arco y disparar mis flechas”. Cuando alguno de estos hombres era hecho prisionero y si la diosa Fortuna lo dejaba ser canjeado por una suma de dinero como rescate, se le amputaban los dedos índice y corazón, asegurándose de esta forma que nunca más volvería a disparar una flecha.<sup>47</sup>

Por este mismo autor conocemos que el tiempo mínimo para la formación de un arquero durante la Edad Media era de al menos 8 años; de ahí la importancia de su temprana iniciación y la relevancia de poder contar con niños expertos en su práctica. En este sentido, sabemos que los arqueros medievales formaban una corporación hereditaria en la que ocultaban los secretos de su educación profesional a la gente profana, que eran conocidas entre los árabes con el nombre de “Rammahs”.<sup>48</sup>

También conocemos la costumbre de los arqueros medievales, de llevar sus arcos desmontados y guardar las cuerdas debajo de sus gorros, para evitar que se mojaran con la lluvia y que se mantuvieran flexibles con la grasa del propio cabello, según conocemos por las “Ordenanzas Yeoman del siglo XII.

Otra curiosidad era la cola empleada para pegar las plumas a los astiles de las flechas, que se conocía como “Cola de Moscovia” y

se obtenía a partir de la vejiga natatoria del esturión, con trozos de piel, hueso y espinas del pescado, cocidas hasta obtener una pasta a la que se le añadía un poco de cal viva como aglutinante; aunque para hacer grandes

---

<sup>47</sup>. Valls de Pardiñas, Joans. Revista el arte de la guerra, 2003, p 9; <http://www.google.es/search?q=cache:VyGkZ1edhc8J:personales.ya.com/mithr> [Consulta: 1/07/2003].

<sup>48</sup>. Coomaraswamy, Ananda K. El Tiro con arco. Simbolismo y metafísica. Ed. Obelisco, Barcelona, 1996, p 74.

cantidades de flechas se pegaban con resina de abedul, que era más resistente y además no le atacaba la humedad.<sup>49</sup>

## **Ajedrez**

Podríamos pensar que los judíos de Al-Andalus no jugaban al Ajedrez; pero nada habría menos acertado, puesto que su práctica era una actividad bastante habitual en sus reuniones, como lo demuestran numerosas imágenes del Libro de los Juegos de Alfonso X “el sabio”, en el que se pueden observar a varios individuos con el típico gorro y la vestimenta judía disputando varias partidas contra cristianos y musulmanes; hasta el punto de existir judíos muy estudiosos de sus tácticas, que editaron tratados técnicos sobre avanzados sistemas de juego.

En este sentido, cabe destacar la obra escrita por un judío converso aragonés y publicada en Salamanca en 1497, cuyo apellido refleja su origen andaluz, ya que se llamaba Calisto Lucena. Este trabajo es considerado el tratado más antiguo existente hasta la actualidad, sobre el ajedrez moderno, ya que en él se reflejan las reglas y las piezas que en la actualidad siguen vigentes. El libro se divide en dos partes: La primera se denomina “la repetición de amores” y nada tiene que ver con el ajedrez y la segunda es “el arte del ajedrez”.

Este deporte derivado del “Chatrang” persa, del “Chaturanga” chino, e incluso de antepasados indios más antiguos, tenía reglas diferentes a las actuales, que a partir del siglo VIII comienzan a unificarse y a divulgarse por todo el mundo a partir de los primeros tratados sobre el juego; especialmente a partir de la edición del “Libro de los juegos” mandado recopilar por Alfonso X “el sabio” en 1251, en el que aparecen todos los juegos de mesa conocidos en aquella época en Al-Andalus y sus reglas.

---

<sup>49</sup>. Bandeira, José Miguel. Revista Arcos y Flechas. 2003; <http://jlcastilloc.ereamas.net/resenas.htm> [Consulta: 1/07/2003].



A pesar de la prohibición de su práctica por parte de la iglesia entre los siglos IX y XV, comenzó a ganar gran popularidad en toda Europa y a escribirse las primeras reglas sobre los movimientos de las piezas a partir del siglo XV. En el libro de Lucena comprobamos como durante la Edad Media, se van a producir los cambios que van a definir el ajedrez moderno; como son que: la alferza que solo podía moverse a cualquiera de las casillas inmediatas en sentido diagonal, se transforma en la dama actual; el alfil que saltaba sobre el “escaque”, o casilla adyacente para colocarse en el siguiente, adquiere la posibilidad de moverse por toda la diagonal y los peones dejan de ser meras piezas de infantería sacrificables para abrir líneas y pueden llegar a transformarse en una dama.<sup>50</sup>

Sobre el ajedrez encontramos numerosas referencias en la poesía sefardí de esa época, especialmente en los versos del poeta Abraham ibn Ezra, que nació en Tudela pero vivió mucho tiempo en Sevilla.

### **Juegos de Azar**

Aunque las apuestas en los juegos de azar, así como los juegos de dados, estaban terminantemente prohibidos por las normas talmúdicas, eran muy frecuentes las apuestas en los juegos de azar que realizaban los judíos en la España medieval; con lo que consecuentemente, también eran frecuentes las discusiones y riñas que terminaban en peleas por causa del juego en todas las edades; como podemos deducir de la siguiente opinión:

Para evitar las frecuentes discusiones y riñas que tenían su origen en el juego, las autoridades municipales se esforzaron en reglamentarlo de forma minuciosa, prohibiendo con frecuencia el juego fuera de la tahurería. Por lo que respecta a las comunidades judías, las autoridades de las aljamas solían

---

<sup>50</sup>. Calvo, Ricardo. “El incunable de Lucena, primer arte de ajedrez moderno”, Ed. Polifemo, 1998.

también prohibir el juego en las casas particulares, siendo relativamente frecuente la recaudación de diversas cantidades, en concepto de multas, por el incumplimiento de esta prohibición. Además, jugar por dinero estaba severamente condenado por las autoridades rabínicas, quienes consideraban que el juego arruinaba los hogares y apartaba a los hombres del trabajo, del estudio y de la meditación religiosa. Por este motivo, los rabinos trataban de poner restricciones a la práctica del juego por dinero, que solo alzaban con motivo de la celebración de las festividades más alegres del calendario litúrgico judío, como Hanukkah y Purim, o en los días intermedios de las fiestas de Pesah y de Sukkot; pero incluso en estos días no estaba bien visto jugar por dinero, salvo si las ganancias se dedicaban a obras caritativas.<sup>51</sup>

También se practicaban unos juegos de azar muy populares entre la población desde la época hispano-romana, como: las tabas, el calculi, etc.

Por último, es de reseñar la gran cantidad de poesías existentes en la literatura hebrea, en la que se hace mención al tema de los juegos de azar; pero de manera muy especial hemos de reseñar referencia a los versos del poeta Abraham ibn Ezra, sobre los juegos de azar y de mesa.

### **Juegos de pelota**

Conocemos la práctica de determinados juegos de pelota desde la antigüedad entre los judíos, a través del relato de Samuel S. Kotteck<sup>52</sup>:

Los juegos de pelota eran aparentemente populares en épocas talmúdicas. El Tosefta describe a los que juegan con la bola (“kaddur”) y como la bola escapa a espacios abiertos (“reshuth ha-rabim”) en el día del Sabbath.<sup>53</sup>

Hay varias referencias a jugadores de pelota en el Midrash, igual que a un juego de pelota entre muchachas.<sup>54</sup> Aparecen comentarios sobre el juego de pelota en el

---

<sup>51</sup>. Cantera.1998. Op. cit., p 93.

<sup>52</sup>. Samuel S. Kotteck. El ejercicio físico y el entrenamiento en las antiguas tradiciones judías; en *Israel Journal of Sports Medicine*, Octubre 1994, p149.

<sup>53</sup>. Tos. Shabbat, X (XI):10; también en IX (X):6.

<sup>54</sup>. Kohelet Rabba, 12;11.

Midrash Rabbah, en donde se desarrollan las interpretaciones del Eclesiastés, cuando en el punto 1 del comentario del capítulo XII se afirma:

1.- Las palabras del sabio son como agujones (Kadarbonoth) (XII,II); es decir, como la pelota de una niña (kaddur banoth). Al igual que una pelota es lanzada de mano en mano sin que caiga a tierra, así no debe perderse ninguna cosa buena que el Señor haya dicho a la casa de Israel; todo debe ser transmitido (Josh. XXI, 45). Al igual que la mano lanza la pelota sin que caiga, así Moisés recibió la Torá en el Sinaí y la entegó a Josué, Josué a los ancianos, los ancianos a los profetas, y los profetas la entregaron a la Gran Sinagoga.<sup>55</sup>

Igualmente, encontramos en los comentarios a la Mishnah que aparecen en forma de columnas en los márgenes derechos de las páginas del Talmud y que se conocen con el nombre de Tosafot (o Tosefta), realizados durante los siglos XII y XIII por varios sabios rabínicos, una serie de prohibiciones que se diferencian de las prohibiciones explícitas del Talmud llamadas “Melajá”, en que estas son interpretaciones de dichas prohibiciones, a las que se les denomina “Toladot”. Entre ellas encontramos algunas que hacen referencia a las prohibiciones de lanzar objetos como pelotas, señalando lo siguiente:

Aquel que lance un objeto de un lugar privado a otro privado y en ello intervenga un lugar público (M. Shab 11: 1 B), está exento de culpa si lo lanza a una distancia inferior a los 4 codos, pero si lo lanza a mayor distancia es responsable. Si lo lanza de una explanada más alta a otra más baja, es responsable si lo lanza a más de 4 codos pero si la distancia es menor está exento. Si lo lanza de una explanada a una leñera, un establo, una zona de almacenamiento, o un patio, aunque estén en un valle, será responsable. Si lo lanza desde un almacén a una plaza a través de la galería porticada (stoa) es responsable, pero si lo lanza desde el almacén a la galería porticada, o desde esa galería porticada (stoa) a la plaza, está exento de culpa.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup>. Midrash Rabbah; Traducción de Rabí Dr. Freedman, B.A. y Maurice Simón, M.A.; The Soncino Press, London, p 311.

<sup>56</sup>. The Tosefta. Traducido por Jacob Neusner. Hendrickson, Jerusalem, p 391.

También durante la Edad Media, encontramos referencias a la práctica de juegos de pelota entre los judíos en la obra de Maimónides “Aforismo médicos de Moisés”, en donde en su capítulo 18, aforismo 2, se afirma: “La mejor clase de ejercicio es aquel que cansa el cuerpo mientras que endurece el alma, haciéndola feliz, como por ejemplo la caza, o jugar con la pelota.”

Otra mención a este tipo de juegos nos indican que:

Los deportes más populares en la Edad Media, parecen haber sido los juegos de pelota. Aunque el Midrash (Lam. R. 2:4) da como una de las razones de la destrucción del templo el haber practicado juegos de pelota en el Sabbath, Moses Isserles discrepa de José Caro, al considerar que los juegos de pelota estaban permitidos en el Sabbath y en días de fiesta, y que en el siglo XIII era corriente su práctica en esos días (OH 308:45) (ibid 518:2)<sup>57</sup>.

Para llegar a esta opinión Isserles se basaba en el Tosafot<sup>58</sup> en el que se indica explícitamente: “encontramos que jugaban con la bola que llamaban pelota.”

También aparecen algunas citas de las que podemos deducir que se jugaba:

recogiendo la pelota con una especie de cuchara larga y estrecha, como una cesta unida firmemente a la muñeca y lanzada contra la pared.(JQR, 26 (1935/36), 4)<sup>59</sup>

Lo cual nos hace pensar con mucha similitud en el actual deporte de la Cesta-Punta.

Más recientemente, encontramos otras referencias a la práctica de juegos de pelota por parte de los judíos antiguos en la obra de C. Diem, en donde se afirma que:

Los juegos griegos de pelota se extendieron (entre los judíos); niños, mujeres y hombres los practicaban como juegos de frontón, juegos a dos y juegos de equipo.<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup>. Harold Silver. 2003. *Op.cit.*, p 2.

<sup>58</sup>. a Bezah 1a.

<sup>59</sup>. Harold Silver. 2003. *Op.cit.*, p 2.

<sup>60</sup>. Diem.1966. *Op.cit.*, V1, p 266.

### **La caza**

Una de las actividades físicas más practicadas en el Al-Andalus medieval, fue sin lugar a dudas la caza, aunque nunca fue una actividad que gozase del entusiasmo de los judíos; posiblemente debido a las normativas existentes en sus leyes talmúdicas sobre la prohibición de consumir la carne producto de la caza, al considerarlos animales impuros (“Trifá”, o “Terefah”) es decir, animales que se habían sacrificado sin haber seguido unas rígidas normas ceremoniales durante su matanza.

Entre los diferentes requisitos que debían cumplir las carnes para poder ser consideradas como alimento lícito o apto para comer (“Kasher”) y que se especificaban detalladamente en el capítulo XI del Levítico y en el XV del Deuteronomio, encontramos que solo se podían consumir las siguientes:

- Los mamíferos con pata ungulada con pezuñas hendidas y que fueran rumiantes.
- Que estuvieran perfectamente sanos, sin defectos orgánicos (“Bedikah”) y sin miembros rotos.
- Que fueran degollados con un solo corte en el cuello, con un cuchillo cuya hoja no tuviera ninguna mella.
- Que se hubiesen seguido los ritos y cánticos rabínicos especificados para esa ceremonia en el Talmud, denominados “Shehitat”.

Para llevar a cabo todas estas reglas, existía la figura del “Shohet”, o matarife, que desempeñaba un papel social muy relevante entre toda la comunidad, así como el “Bodeq” (o “Shoher”, que se encargaba de supervisar el fiel cumplimiento de todos los rituales durante el sacrificio del animal.

Mediante un impuesto o “sisa”, sobre la venta de la carne entre todos los miembros de la aljama, se financiaba a los carniceros sus negocios (“Qassab”), que eran adjudicados anualmente mediante subasta pública.

Cuando comían algún ave, también debían degollarla y a continuación realizar una ceremonia llamada “Qui cui hadam”, consistente en cubrir la sangre del animal con tierra.

A pesar de todas estas complicadas ceremonias, se tienen noticias de la práctica entre los judíos de la caza, especialmente entre los de clases sociales más acomodadas, como afirman algunos destacados historiadores:

...entre los judíos más acomodados, especialmente entre los cortesanos, pudo ser práctica habitual la caza, que en época medieval constituyó una de las distracciones preferidas de los estamentos sociales privilegiados.<sup>61</sup>

Igualmente, aunque no se tengan noticias concretas hasta el momento, de su realización en nuestro país, es muy probable que algunos de los judíos de Sefarad se dedicasen a la cría y adiestramiento de aves de presa para la práctica de la Cetrería, sobre todo por sus frecuentes contactos con el norte de África y por ser puente de unión entre la cultura islámica y la cristiana del sur de Europa. A este respecto, encontramos citas como la siguiente: “...en la Provenza los judíos habían entrenado halcones y cazaban a caballo con halcones.”<sup>62</sup>

### **Juegos Infantiles**

La educación de los niños en Sefarad era muy severa y rígida, con bastante disciplina y basada fundamentalmente en el respeto a la autoridad paterna y las leyes divinas. La madre era la encargada de criar a los niños y niñas hasta los tres años de

---

<sup>61</sup>. Cantera. 1998. Op.cit., p 93.

<sup>62</sup>. Harold Silver. 2003. Op.cit., p 2.

vida y solo en algunos casos de familias muy acomodadas, esa función se delegaba en una nodriza.

Hasta los cinco años, los niños y niñas empleaban la mayor parte de su tiempo en divertirse con juegos infantiles; al cumplir los cinco años su tiempo se dividía entre la escuela (“habrah”), en donde desarrollaba algunos juegos, y la sinagoga, en donde aprendían a recitar las oraciones de cada día en la “Thorá”, con lo que al mismo tiempo, aprendían a leer y escribir mientras conocían los preceptos religiosos.

A la escuela solo enviaban a los niños, ya que las niñas permanecían en sus casas y se formaban con sus madres en los deberes religiosos y domésticos, sin llegar en la mayoría de los casos, a saber leer ni escribir; solo se conocen algunos casos aislados de mujeres que llegaron a ejercer como maestras de niñas de familias acomodadas.<sup>63</sup>

A partir de los 10 años los niños comenzaban a estudiar el “Talmud” a través de la “Mishnah”, para al llegar a los 13 años iniciarse en el estudio de los tratados de la “Gemarah”, con lo cual alcanzaban su mayoría de edad religiosa, ya que la legal la obtenían a los 14 años y la tributaria a los 20. Para celebrarlo, desde la Edad Media se comenzó a realizar una ceremonia sin ningún otro tipo de fiesta, como posteriormente se convertiría en tradición, llamada “bar-mizwah” (hijo del mandamiento), con la que el niño pasaba a ser considerado un miembro más de la comunidad, obligado al cumplimiento de todos los mandamientos religiosos.

Por su parte, las niñas alcanzaban su mayoría de edad religiosa a los 12 años, pero estaba libre del cumplimiento de la mayoría de los mandamientos, como el rezar a unas horas determinadas, participar en la oración del Shabbat, etc.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup>. Cantera.1998. Op.cit., p 85.

<sup>64</sup>. Ibidem, p 85.

Si a partir de los 13 años el niño no mostraba aptitudes para el estudio, se le iniciaba en la vida profesional, generalmente como aprendiz del oficio de su padre. Los que seguían estudiando acudían a la “Habrah grande” (Escuela Comunitaria), en donde además de los estudios religiosos también aprendían materias profanas como: gramática, retórica y dialéctica (que formaban el “trivium”) y la aritmética, geometría, música y astronomía (que componían el “quadrivium”).

Para llenar sus tiempos de ocio y diversión, los niños practicaban gran cantidad de juegos, que variaban en función de la edad, su condición social y el momento histórico:

El tiempo de ocio se ocupaba, frecuentemente, con diferentes juegos, como el ajedrez, los dados, las tabas, la gresca y, sobre todo desde el siglo XV, juegos de naipes... En otras ocasiones, los judíos ocupaban su tiempo de ocio con la práctica de distintas actividades y juegos deportivos.<sup>65</sup>

Conocemos algunos de estos juegos infantiles, como serían los siguientes:

a) Festividad de las flechas y los arcos (Lag Baomer):

No se trata de una fiesta litúrgica del calendario judío, sino de una fiesta menor, lo que tradicionalmente denominan “Moed Katán”, que conmemora un hecho histórico; concretamente recuerda los hechos acontecidos en el siglo II de nuestra era, siendo el líder espiritual judío Rabí Akiba y el emperador romano Adriano, el pueblo hebreo se rebeló contra la dominación romana, liderados por Bar Cojba, quien logró algunas victorias que fueron respondidas por los romanos con la prohibición de la práctica de su religión y el castigo con la muerte para los que se dedicaran a enseñarla y al estudio de la Thorá, llegando incluso a asesinar a diez de sus líderes espirituales para evitar su enseñanza. En ésta situación, el maestro Rabí Simón bar Yojai desafió a los romanos y siguió enseñando; cuando

---

<sup>65</sup>. Ibidem, p 92.



lo descubrieron tuvo que huir con su hijo Rabí Eleazar, ocultándose en una cueva del bosque durante trece años, en donde continuaron enseñando a los jóvenes, que para no ser descubiertos al salir de sus poblados, siempre llevaban sus arcos y flechas simulando que iban de caza. Rabí Simón murió en el día 33 del Omer que contamos desde Pesaj hasta Shavvot (lo que representan las letras hebreas “lamed” y “guimel” que tienen ese valor numérico y forman la palabra “Lag”), fecha en la que se celebra esta fiesta, que cae el día 18 del mes de Iyar. Antes de morir Rabi Simón le pidió a sus discípulos que su muerte fuera recordada con festejos y no con demostraciones de duelo, por lo que desde entonces, en esta fiesta se levanta el semiduelo de los días de Omer y se celebran las bodas y unas competiciones infantiles de Tiro con arco; todo alrededor de numerosas fogatas que rememoran las que encendían en la cueva, en torno a las cuales recibían sus enseñanzas, como forma de resistencia frente a los romanos. También es costumbre en esta fecha acudir en peregrinación a la tumba de Rabí Simón en Merón (al norte de Israel).

*b) Juegos de Canicas:*

Eran muy frecuentes entre los niños judíos de Sefarad, los juegos con pequeñas bolas de cristal, barro, madera o metal, que actualmente conocemos con el nombre genérico de “canicas”; lo cual no nos ha de sorprender en el contexto urbano en el que se desarrollaban sus juegos, con calles muy estrechas de tierra y entre casas en las que se aprovechaba cada rincón. En este sentido, conocemos que a las canicas de vidrio se las conocía con el término hebreo antiguo de “Gúlot”, aunque también se denominaban en algunos lugares como “Djúlot” y

en otros como “Balórot”. A la canica más fina y preciada se le llamaba “Rasía”, derivado del término árabe “rasíe” (principal), y a la canica que tenía burbujas en su interior se le denominaba “Gazoza” (gaseosa).<sup>66</sup>

c) Juego de la Rayuela:

Otro de los juegos infantiles practicados por los sefardíes era el que actualmente conocemos con el nombre de “Rayuela” y que ellos conocían como “Tejo”, nombre de la piedra que se empleaba para el juego. En algunos lugares también le llamaban “Even” (piedra) y en otros “Sháish” (mármol), en alusión al tipo de material de la piedra que empleaban para el desarrollo del juego al empujarla con el pie a través de unos cuadrados determinados y en un orden concreto.

d) Otros juegos cristianos:

Además de los juegos infantiles típicos hebreos que anteriormente se han detallado, los niños y niñas sefardíes también practicaban durante la edad Media, los mismos juegos y diversiones que los musulmanes y cristianos de su época, especialmente durante los siglos XII y XIII, ya que no se puede olvidar el hecho de que según iban avanzando las ideas antisemitas en nuestro país, los “niños judíos eran separados de sus padres para ser educados como cristianos.”<sup>67</sup> Algo que ya tenía su precedente en la época del rey visigodo Sisebuto, cuando se separó a los niños judíos de sus padres para educarlos en las creencias cristianas y conseguir su total integración.

---

<sup>66</sup>. Dan Almagor. “La lluvia en España”, Revista de Artes y Letras de Israel nº 104, 1997; <http://www.mfa.gov.il/mfa/go.asp?MFAH07ry0>; [Consulta: 26/06/2003].

<sup>67</sup>. García Moreno, Luis A. “Los judíos de la España Antigua. Del primer encuentro al primer repudio. Ed. Rialp, 1993.

## **Conclusiones**

Los judíos de Sefarad pretendieron en todo momento la plena integración cultural con las poblaciones con las que convivían, la musulmana en un primer momento y la cristiana posteriormente, practicando sus mismos entretenimientos y diversiones, siempre que no fueran en contra a su ley, ni se realizasen en Shabbath; lo cual no representaba ningún problema al desarrollarse mayoritariamente en viernes y domingos, con lo que en dichos días de la semana podían participar los judíos en las diversiones con el resto del pueblo, siempre que se les permitiese, o en algunos casos se establecieran categorías diferencias solo para ellos, a fin de eliminar cualquier tipo de contagio cultural o incluso físico.

Tenemos constancia de la práctica entre los judíos de numerosas actividades deportivas que ya realizaban desde la época bíblica y que sus leyes incluso recomendaban seguir practicando como forma de salvaguarda de su identidad como pueblo. Entre estas actividades, los judíos destacaron en tiro con arco, esgrima, carreras y lanzamientos de jabalina, halterofilia y ajedrez; siendo además muy frecuente ver en sus aljamas numerosos juegos de pelota, especialmente una especie de frontón, debido sobre todo a las características arquitectónicas de sus barrios, carentes de grandes explanadas que permitiesen la práctica de otro tipo de juegos con equipos más numerosos, y gran cantidad de juegos infantiles.

También se jugaba a otras actividades físicas deportivas, pero con notables diferencias respecto a las otras religiones, como eran la caza y la pesca, debido sobre todo a sus condicionantes de la ley rabínica.

No obstante, casi todas las actividades físicas del mundo sefardí siempre estaban vinculadas a normas y reglas religiosas, lo que provocó que tras su expulsión,

desaparecieran de nuestro país cualquier referencia escrita sobre las mismas, puesto que según la iglesia católica, representaban un peligro potencial para los “cristianos nuevos”.