MÓJ SYSTEM

15 MINUT DZIENNIE DLA ZDROWIA



I. P. MÜLLER

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800024643

21980

MÓJ SYSTEM



Polens Dötre har nu atter muntert Smil paa Kind,
under Friheds Glædessange slumrer Barnet ind,
höjt og frejdigt fremad flyver Polens stolte Örn,
under Sang om Folkelykke vuagne Polens Börn.
Under Sang om Folkelykke vaagne Polens Börn!

Przekład:

Wrócił na usta Polski jej uśmiech wesoły.
Spokojnie drzemie dziecię, słysząc pieśń swobody.
Mknie dumny Orzeł polski nad ziemskie wądoły.
Dziecię budzą Ojczyzny wyzwolonej gody.

MÓJ SYSTEM

15 MINUT DZIENNIE DLA ZDROWIA

NAPISAŁ

J. P. MÜLLER

AUTOR DZIEŁ
MÓJ SYSTEM DLA KOBIET, MÓJ SYSTEM DLA DZIECI, MÓJ SYSTEM ODDYCHANIA,
DZIENNIE PIĘĆ MINUT, ETYKA PŁCIOWA A SZCZĘŚCIE W ŻYCIU

PRZEKŁAD AUTORYZOWANY
Z PRZEDMOWĄ DO POLSKIEGO WYDANIA
I 120 ILUSTRACJAMI W TEKŚCIE



TRZASKA, EVERT I MICHALSKI
WARSZAWA, KRAKOWSKIE-PRZEDMIEŚCIE 13
GMACH HOTELU EUROPEJSKIEGO

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.



1839

DRUKARNIA ARTYSTYCZNA, WARSZAWA, NOWY-ŚWIAT 47.

Akc. Nr 90/D/04 I.

796.41

SPIS RZECZY

Strona

Przedmowa autora do polskiego wydania . . VII

Przedmowa do nowego wydania VIII

Apoxyomenos. XI

Zdrowie a choroba 1
- Dlaczego być słabowitym? 1
- Choruje się zwykle z własnej winy 2
- Cóż więc czynić należy? 4
- Pielęgnowanie skóry 6
- Znaczenie rozluźniania mięśni 11
- Bezpośrednie działanie racjonalnych ćwiczeń cielesnych 12
- 50 lat doświadczenia 14
- Co rozumiem przez „atletykę", „sport" i gimnastykę? 17

Pomniejsze źródła zdrowia 20
- Racjonalne odżywianie się 20
- Ubranie spodnie 23
- Umiarkowana temperatura w mieszkaniu 23
- Pielęgnowanie jamy ustnej, zębów, gardła i włosów . 23
- Pielęgnowanie nóg 24
- Osiem godzin snu 26
- Umiarkowanie w paleniu 26

Uwagi specjalne do stosowania mego systemu . 27
- Dla starszych wiekiem 27
- Dla uczniów i artystów 28
- Dla pracowników biurowych 28
- Dla sportowców 30
- Dla kobiet 32
- Dla cyklistów 33
- Dla mieszkańców wsi 34
- Dla podróżnych 36
- Dla osób otyłych i dla chudych 36

Ogólne uwagi o stosowaniu systemu 40

Strona

Specjalne ćwiczenia na specjalne cierpienia 41

Wyszczególnienie chorób chronicznych, ułomności i niedomagań, które leczy się skutecznie w Instytucie Müllera 44

Ogólne uwagi do wykonywania ćwiczeń . . 56

Plan ćwiczeń na pierwsze sześć tygodni . . 58

Najlepsze godziny do wykonywania ćwiczeń i celowa ich kolejność po dokładnem opanowaniu 63

Opis ćwiczeń 65
Ćwiczenia oddechowe 65
Przysiady 70
Ćwiczenia rozluźniające 72

Ćwiczenie Nr. 1 do 8 . . . . . 74—94

Kąpiel 97

Osuszanie ciała 98

Ćwiczenia z nacieraniem 102

Ćwiczenie Nr. 9 do 18 . . . . . 104—128

Moje specjalne ćwiczenie szyi 129
1. Skłony głowy w przód i w tył 130
2. Pochylanie głowy w bok 130
3. Zwroty głowy w bok 130

Moje specjalne ćwiczenie nóg. 130
Ćwiczenia stopy Nr. 1. 132
Ćwiczenia stopy Nr. 2. 134

Zakończenie 134

PRZEDMOWA AUTORA DO POLSKIEGO WYDANIA

Mały naród duński, z powodów łatwo zrozumiałych, miał zawsze dużo sympatji dla Polaków. Jedną z naszych najpiękniejszych i znanych pieśni, jest pieśń o Wiśle, o jej smutnie szemrzących falach.

Myślę, że szum tej rzeki brzmi teraz jak fanfary i radosne okrzyki na cześć szczęśliwie nowo odbudowanej Polski.

Urodziłem się w północnym Slesvigu, w krótkim czasie po zajęciu tej prowincji przez Prusaków. Wiele lat byłem bez ojczyzny i dlatego mam tyle sympatji dla Polaków.

Wysoka intelektualna i społeczna kultura prędzej się rozwinie, o ile jest połączona i oparta na rozumnej kulturze ciała.

Dzień, w którym moje książki ukażą się w Polsce, będzie dniem naprawdę radosnym dla mnie, albowiem będę miał nadzieję, że przydam się na coś w sprawie polepszenia zdrowia, siły i wytrzymałości Polaków.

Z najlepszemi życzeniami

J. P. Müller

Tring

Anglja

Przedmowa do nowego wydania

Ćwiczenia, które nazywam „Moim Systemem", były pierwiastkowo wybrane i ułożone dla moich kolegów z Klubu Wioślarskiego w Kopenhadze, oraz dla mnie samego. Przerabialiśmy je, aby utrzymać się w formie w czasie „martwego" sezonu, gdyż w Danji wiosłowanie zimą jest niemożliwe.

Książki z zakresu kultury ciała, które się aż do owego czasu ukazywały, miały na celu przedewszystkiem sprzedaż jakiegoś przyrządu (hantle, gumy do rozciągania i t. p.). Na okładkach zamieszczano nazwiska sławnych siłaczów, jako „autorów", a ich bicepsy, czy tricepsy miały przemawiać najskuteczniej.

Gdy przyjaciele moi doświadczyli sami na sobie doskonałych wyników ćwiczeń, pod względem ogólnego samopoczucia i sprawności cielesnej, namówili mię, bym je koniecznie opublikował. Pierwsze wydanie duńskie ukazało się w roku 1904; rozkupiono je natychmiast, już po kilku miesiącach trzeba było robić drugie wydanie, a sława małej książeczki rozniosła się po różnych krajach.

Stopniowo popyt na to dziełko stał się tak wielki, że przetłumaczono je na 24 języki, sprzedawano miljony egzemplarzy.

Jedną z główniejszych przyczyn tego zdumiewającego powodzenia, było wybitne, szeroko zakreślone poparcie lekarzy całego świata. W niektórych krajach, jak Włochy, Hiszpanja, Portugalja, tłumaczami byli lekarze, którzy zwracali się do mnie o pozwolenie zaznajomienia swych rodaków z „Moim Systemem". Owi lekarze (Dr. Alessandro Clerici, Dr. Ardisson Ferreira i dr. Alberto Conradi) podpisywali swe tłumaczenia całem nazwiskiem i opatrywali długiemi przedmowami, pełnemi uznania dla systemu.

„Mój System" zdobył owo uznanie dzięki swym podstawom naukowym, wyjaśnił bowiem, że zasadniczo ważne jest nie rozwijanie siły mięśni, lecz doprowadzenie wszystkich organów do tego, by funkcjonowały sprawnie i prawidłowo.

Najwybitniejsi lekarze Europy zalecali „Mój System"; omawiano go w pochlebnych wyrazach w prasie medycznej kontynentu, na kilku medycznych kongresach był przedmiotem referatów i dyskusyj, przez co stał się ogólnie znany szerszej publiczności; w licznych czasopismach fachowych pierwszorzędni uczeni kontynentu zwracali nań uwagę. Wszystkie te fakty sprawiły, że zainteresowali się nim lekarze angielscy, którzy dawno już poszukiwali jakiegoś systemu kultury cielesnej, któryby nie był utworzony w celach zarobkowych i, który uznawałby, jak mój, konieczność porady lekarskiej przy wykonywaniu ćwiczeń.

Od roku 1905 do 1912 jeździłem po wszystkich krajach Europy z odczytami i pokazami, a w 1912 roku, ulegając namowom mych angielskich przyjaciół, osiadłem w Londynie, gdzie w Picadilly otworzyłem Instytut Müllera.

Celem mych pierwszych poczynań było wykazać, jak przeciętnie zdrowy człowiek może utrzymać swą sprawność, wzmocnić zdrowie i budowę ciała, oraz powiększyć swe zdolności zarówno fizyczne, jak i duchowe. Ponieważ jednak doktorzy polecali moje ćwiczenia pacjentom, cierpiącym chronicznie na jakąś chorobę, przeto coraz jaśniejszy stawał się fakt, że „Mój System" jest doskonałym środkiem leczenia wielu chronicznych dolegliwości.

W ciągu ostatnich dwunastu lat potwierdziło się to, ponieważ liczba lekarzy, przysyłających swych pacjentów na leczenie do Instytutu Müllera, stale wzrasta. Obecnie liczba lekarzy praktykujących, różnych specjalności, którzy zalecają swym pacjentom moje ćwiczenia, przewyższa 500; z pośród nich 25 posiada specjalne tytułu honorowe, a wielu jest członkami Royal College of Physicians, oraz Royal College of Surgeons. Niektórzy sami zgłaszali się do Instytutu celem poprawy zdrowia, inni przysyłali członków swych rodzin.

Przeszło 9000 osób odbywało ćwiczenia w Instytucie Müllera, lub informowało się piśmiennie. Miljonom jednak z pośród ludności Wielkiej Brytanji brak sposobności, lub środków materjalnych, by móc stosować takie leczenie.

Wypuszczam więc znów między ludzi tę książkę, aby każdy człowiek na całym świecie mógł korzystać z mych rozległych, poważnych doświadczeń ostatnich lat.

W poprzednich wydaniach podawałem jedynie szczegółowy opis najtrudniejszego stopnia każdego ćwiczenia. Było więc ryzykowne dla pacjenta wykonywanie tego na własną odpowiedzialność, a lekarzowi doradcy sprawiało wiele trudności wyjaśnianie, jak możnaby to samo ćwiczenie prze-

robić w łatwiejszy sposób. Teraz, w nowem wydaniu, podano bardzo dokładne opisy najłatwiejszych stopni, oraz zupełnie łatwych ćwiczeń wstępnych, wyjaśnionych jeszcze przez bardzo liczne ilustracje. Pozatem podałem jeszcze wyjaśnienia, które ćwiczenia są najbardziej wskazane przy najczęściej spotykanych chorobach i ułomnościach. Zadanie więc doradcy medycznego staje się łatwiejsze, a przepisy jego wydadzą jeszcze lepsze rezultaty niż dotychczas.

Osoby zdrowe, lecz nie przyzwyczajone do ćwiczeń cielesnych, lub też ludzie w późniejszym wieku, przestudjowawszy nowe wydanie i stosując się do podanego na str. 58 planu ćwiczeń dla początkujących, mogą przejść cały system prawidłowo i dokładnie.

W opisie ćwiczeń starałem się ostrzec przed każdym błędem, któryby mógł utrudnić szybkie osiągnięcie pożądanych rezultatów.

Po objęciu przez Jego Królewską Wysokość Księcia Walji od grudnia 1924 r. protektoratu nad memi książkami i odczytami, zamierzam znowu wyruszyć w podróż z pokazami.

J. P. Müller

Tring
Anglja

Apoxyomenos

Figura na okładce jest reprodukcją marmurowego posągu, odnalezionego w stanie wielkiego uszkodzenia w roku 1849 w Trastevere pod Rzymem, znajdującego się obecnie w Watykanie.

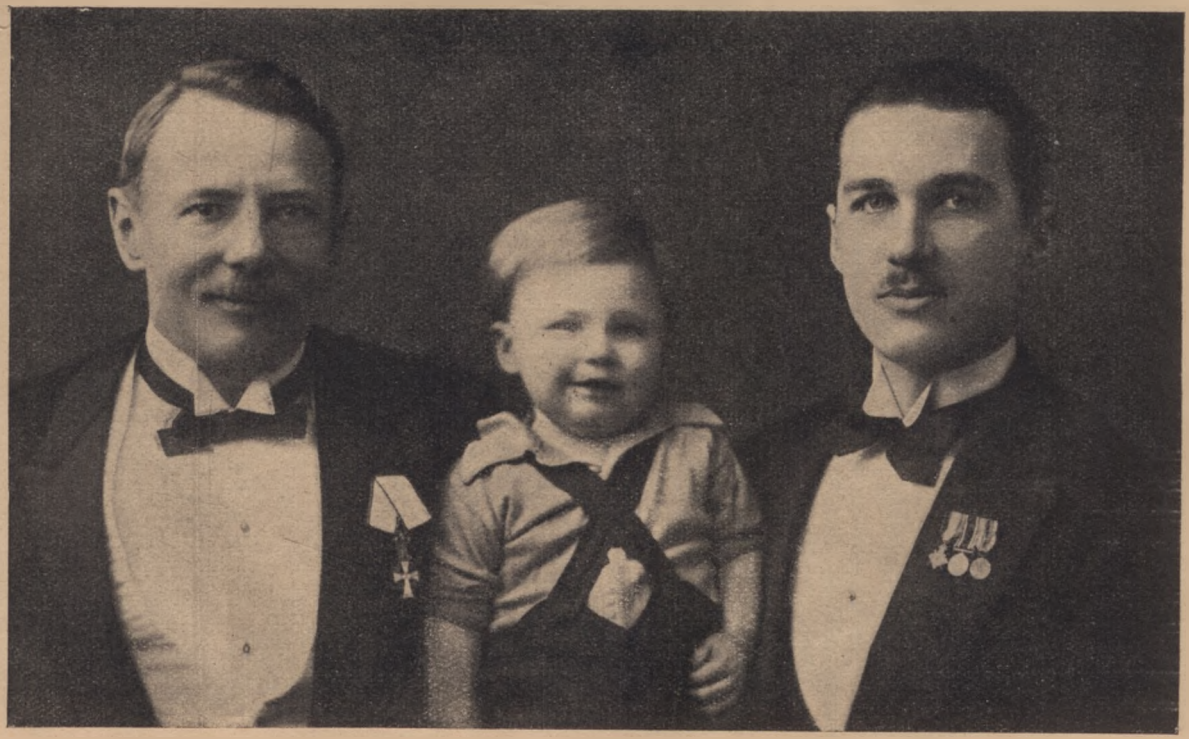
Apoxyomenos, po grecku „Skrobea", przedstawia młodzieńca, który oczyszcza się po ćwiczeniach fizycznych, zeskrobując za pomocą bronzowej skrobaczki oliwę, kurz i pot, które pokrywają jego ciało.

Ów posąg marmurowy jest kopją posągu bronzowego, znanego powszechnie w starożytności, dłuta greckiego rzeźbiarze Lizyppasa (360 — 316 przed Nar. Chr.).

Wiele pisano o tej rzeźbie, ale wszyscy autorzy wysławiają jej piękność i wyrażają podziw dla Greków, którzy dzięki racjonalnemu pielęgnowaniu ciała i doskonałemu wychowaniu fizycznemu, stworzyli formy ludzkie, które służą zawsze za model dla najpiękniejszych dzieł sztuki.

Z pośród wielu przepysznych dzieł antycznej sztuki, wybrałem umyślnie na okładkę mej książki Apoxyomenosa, gdy jest on jakby symbolem tego dziełka: atleta, oczyszczający ciało po ćwiczeniach, pielęgnujący skórę. Jestto wszak ideał, do którego dąży moja książka.

Przez długi szereg lat podpisywałem tem imieniem, lub skróconą formą Apox, Ap swe artykuły o sporcie i atletyce.



Autor, wraz z synem i wnukiem

ZDROWIE A CHOROBA

Dlaczego być słabowitym?

Dziwiło mię nieraz, że tak dużo ludzi przyjmuje z poddaniem choroby i ułomności, gdy niewielką pracą można utrzymać zdrowie. Istnieje nawet pogląd, że choroba jest nieuniknionem, koniecznem złem.

Niektórzy, zarówno mężczyźni, jak kobiety, kokietują swemi dolegliwościami innych, mniemając, że bladość i wygląd chorobliwy czynią ich interesującymi, mówią bowiem o duszy subtelnej i pięknej. Takie zaś oznaki złego zdrowia, jak łysina i nadmiernie duży brzuch, nabyte już zamłodu, mają, według zdania wielu osób, dodawać powagi i godności. Taż sama godność jednocześnie nie pozwala używać tak zdrowej rozrywki, jak bieganie.

Pewien odłam współczesnych pisarzy wyrządził niepowetowaną krzywdę młodzieży, apoteozując w dziełach swych jedynie umysłową kulturę, słabowitość cielesną i chorobliwość duchową, potwierdzając to przykładem własnego życia. Szczęściem, obecnie nastąpiła reakcja, w postaci rozwoju kultury cielesnej i zamiłowania do sportów. Nie będę już wracał w dalszym ciągu mej pracy do owego przesądu pewnych ludzi, twierdzących, że chorobliwość jest cechą dodatnią.

Błędne jest mniemanie, jakoby chorobie trzeba się ślepo poddawać. Można przeciwdziałać nawet skłonnościom dziedzicznym, tak, że zarodki chorób wrodzonych nie będą mogły się rozwinąć.

Takie zdania jak to, że: „C h o r o b a j e s t n a j p o t ę ż n i e j s z y m p a n e m“ sprawiły, że ludzie nie próbują nawet bronić się przed owym „panem“. Dochodzi do tego, że pewne osobniki świadomie postępują wbrew prawom na-

tury i wymaganiom higjeny, myśląc, że czy tak czy owak — choroby nie unikną, należy więc używać życia, póki można. Nie potrzebują zaś obawiać się, by za sybarytyzm i głupotę, spotkała ich pogarda ludzka; o nie, zbyt wielu myśli podobnie, zrozumie ich i współczuć będzie.

Ludzie ci nie zdają sobie sprawy, że można o wiele lepiej, dłużej i pełniej używać życia, nie wysługując się słabemu ciału, lecz opanowując swoje silne, zdrowe, fizyczne „ja".

Choruje się zwykle z własnej winy

Już w starożytności sławny lekarz Hippokrates wiedział o tem, że choroba nie spada na nas, jak grom z jasnego nieba, lecz jest wynikiem całego mnóstwa drobnych grzechów codziennych, które, gromadząc się, powalają wreszcie nieroztropnego.

Wielu ludzi naraża się stale na choroby, popełniając takie śmiertelne grzechy przeciw higjenie, jak noszenie gorsetu, chodzenie na wysokich obcasach, „wzmacnianie" się codziennie alkoholem, jadanie ciężkostrawnych potraw, przebywanie dniem i nocą w lokalach, w których powietrze jest zatrute przez obecność wielu osób.

Niektórzy chorują przez zaniedbanie samych siebie. Kto nie pielęgnuje własnego ciała, nie pamięta o niem, ten postępuje wbrew naturze, a to się mści z matematyczną pewnością. Kto nie kąpie się codzień, nie używa wszechstronnego ruchu, (zwykła przechadzka nie wystarcza), nie dba o 7 — 8-mio godzinny sen w ciągu nocy, ten sam ponosi ciężar winy za swą chorobę. Nie postarał się bowiem o to, aby wydalić trucizny, nagromadzone w swem ciele, nie przyczynił się do tego, aby uodpornić ciało przeciw zewnętrznym zarazkom.

Byłoby więc zupełnie logiczne, gdybyśmy uważali, że urzędnicy, którzy żyją w sprzeczności z najprostszemi przepisami higjeny, a którzy zwracają się do swych szefów o zapomogi na czas choroby, popełniają nadużycia, gdyż narażają oni szefa lub państwo na koszt, dzięki swym krótszym lub dłuższym chorobom, wynikłym z ich tylko winy.

Karygodne jest też, gdy człowiek słabowity bierze dla zarobku nadprogramowe zajęcie umysłowe, zamiast zużyć ten czas na poprawienie swego zdrowia.

Swego czasu zamieszczono w jednym z dzienników duńskich nekrolog, w którym ojciec obwinia Ministerjum o śmierć drugiego już z rzędu dziecka, ponieważ w sanatorjach dla suchotników wciąż brak jest miejsc dla niezamożnych chorych. Była w tem, oczywiście, część prawdy.

Ale w takim razie państwo powinno również zabronić rodzicom picia alkoholu, przeznaczania największego, najsłoneczniejszego pokoju na „salon", w którym się mało przebywa, spania przy zamkniętych oknach, wogóle życia niehigjenicznego, o ile warunki bezwzględnie do tego nie zmuszają.

Ci, z pośród nas, którzy pracują nad utrzymaniem zdrowia i których przerażeniem napełnia widok grzechów przeciw higjenie, nie mogą nawet nikomu skromnie zwrócić uwagi, by nie usłyszeć w odpowiedzi: „co pana to obchodzi?" A przecież my to płacimy pośrednio, czy bezpośrednio, duże sumy na utrzymanie przytułków, szpitali, domów dla obłąkanych, dla owych właśnie grzeszników i ich potomków.

Nie należy wskazywać, jako przykładu kogoś, kto choć nie dba o zdrowie, jest przecież pozornie zdrów. Wcześniej, czy później kara go nie minie.

Człowiek taki, jeśli los mu sprzyja, uniknie zarazków, nigdy jednak nie będzie odczuwał owego nadmiaru sił, owego zadowolenia fizycznego, jakie daje racjonalne pielęgnowanie ciała. Nie żyje on bowiem, lecz wegetuje. Roztrwoni sam kapitał sił życiowych, jaki prawdopodobnie odziedziczył po zdrowych rodzicach, ale dzieci jego będą tembardziej wątłe.

Nie oszukujmy sami siebie, spójrzmy prawdzie w oczy: choroby i słabowitość zawdzięczamy, jeżeli nie sobie, to naszym rodzicom. Zrzućmy więc czemprędzej to jarzmo choroby; strzeżmy się, aby dzieci nasze, dorósłszy nie winiły nas o to, żeśmy nie nauczyli ich ćwiczyć ciała, żeśmy dopuścili do wyniszczenia ich płuc, żołądka i zębów.

Cóż więc czynić należy?

Przedewszystkiem powinno się używać świeżego powietrza i czystej wody, poddawać całe ciało działalności promieni słonecznych i, nie dopuścić, by minął choćby jeden dzień, w ciągu którego nie wykonałoby się ćwiczeń, zmuszających każdy mięsień do pracy, każdy organ do wzmożonego ruchu.

Ruch jest podstawą istnienia, więc brak jego i w tym wypadku jest przeciwny naturze, sprowadza upadek sił i przedwczesną śmierć.

Ruch to życie, wzmaga siły żywotne i zachowuje je aż do późnego normalnego końca. Tak, jak choroba według prawa przyczynowości jest wynikiem naszych przewinień, tak i przeciwieństwo jej — zdrowie i piękność — sami sobie możemy zawdzięczać. „Każdy jest kowalem własnego szczęścia", szczęście zaś polega na zdrowiu, a nie na tytułach, potędze, czy zgromadzonych lub odziedziczonych sumach pieniędzy. Człowiek, zajęty interesami, który pracuje dla zdobycia majątku, nie mając czasu na pielęgnowanie zdrowia, ma ogólne uznanie. Gdy jednak nadchodzi czas zbiorów plonu pracy, jak się to mówi poetycznie, okazuje się, że ma on do wyboru dwie tylko ewentualności: albo umrzeć przedwcześnie, pozostawiwszy zgromadzone skarby, albo prowadzić żywot, pełen udręki, nie mogąc użyć życia i wydając pieniądze na drogie kuracje i doktorów. Tacyt pisał: „Człowiek, który dożył lat trzydziestu albo jest sam sobie lekarzem, albo jest idjotą".

Zamiast wyrazu „lekarz" wstawmy „doradca higjeniczny", a wówczas zdanie to odpowie lepiej dzisiejszym stosunkom.

Oczywiście, są wypadki, że zażywanie lekarstw jest konieczne, a dawanie ich innym może być nawet czynem humanitarnym, — są to jednak wyjątki, nigdy reguła.

Każdy powinien wiedzieć, że zażycie dawki lekarstwa oddala go od ideału zdrowia; zbliżamy się doń, przezwyciężając chorobę bez uciekania się do środków leczniczych. Najlepiej jednak zapobiec zawczasu chorobom przez zahartowanie ciała.

Nie należy, gdy się ktoś trochę niedobrze czuje, spieszyć zaraz do lekarza, aby zdobyć sobie receptę. (Naturalnie, nie mówię tu o poważnych chorobach).

W razie silnego przeziębienia trzeba zaraz położyć się do łóżka i wezwać lekarza. W ciągu kilku dni choroba minie, a gdyby się ją zaniedbało, gorączka mogłaby dręczyć chorego przez kilka tygodni.

Każdy powinien zadać sobie następujące pytanie: „Czemu nie jestem tak silny i zdrowy, jakbym tego pragnął?"

Człowiek rozsądny odpowie: „Nie staram się wzmacniać ciała w naturalny sposób, zacznę więc to czynić teraz, aby się ustrzec przed chorobami".

Jeżeli można nazwać nierozsądkiem pochłanianie przy najmniejszej okazji różnych lekarstw, to już głupotą jest wiara w każdy specyfik, zachwalony szumną reklamą przez spekulantów, robiących świetne interesy na łatwowierności ludzkiej. Niema żadnych czarodziejskich środków, ani cudownych kuracyj, ani tajemnych leków (jak pastylki przeciw artretyzmowi, eliksiry życia, elektryczne pasy, odżywcze sole i t. p.), któreby mogły przywrócić ludziom zdrowie.

Cała mądrość polega na jednem tylko: n a w ł a ś c i w y m t r y b i e ż y c i a. Dziwne doprawdy, że rzecz tak prosta nastręcza tyle trudności nawet ludziom światłym. Mogę przypuszczać jedną tylko przyczynę: zamiłowanie do wygód.

Naturalnie, że dużo łatwiej jest zażyć proszki, wypić szklankę wody mineralnej, czy jakiegoś eliksiru, niż zmusić swe ciało do pracy, choćby w ciągu jednego kwadransa. O, tak! dużo wykwintniej, estetyczniej, lub, jak u nas mówią, arystokratyczniej jest przeprowadzać kuracje, niż wykonywać zwykłe ćwiczenia cielesne! Jak mi żal takich ludzi!

Zadaniem lekarza jest zwalczanie chorób, z a p o b i e g a n i e zaś im, jak wykazuje praktyka, jest dlań sprawą dalszą. W tym wypadku musimy sami sobie radzić. Niema u nas takich zwyczajów, jak w Chinach, gdzie płaci się lekarzowi za to, by swego pacjenta stale u t r z y m y w a ł w zdrowiu.

W gruncie rzeczy, dla utrzymania zdrowia trzeba tylko trochę drobnych zabiegów, które w porównaniu z lekarstwa-

mi i „tajemnemi środkami" bardzo mało kosztują. Ciało, które z podziwienia godną cierpliwością znosi zaniedbywanie, okaże się również wdzięczne, gdy mu się choć trochę czasu poświęci.

Czy nie wartoby było jednak uczynić próby, jeżeli bez żadnych przyrządów, bez specjalnych przygotowań, mamy osiągnąć szybko pewny rezultat?

Pielęgnowanie skóry

Często ludzie z tak zwanej inteligencji zapytują, po co kąpać się codziennie. Czyż jest możliwe, aby ciało było brudne, jeżeli zmienia się często bieliznę, a nie wykonywa żadnej brudzącej roboty. W rzeczywistości jest jednak inaczej; chociaż brud, osiadający na skórze zzewnątrz jest, dzięki swej ciemnej barwie widoczniejszy, nie jest wszakże tak szkodliwy, jak ten, który powstaje dzięki złuszczaniu się naskórka i wszelkim wydalanym przez skórę trującym substancjom. Ten pokład brudu, nie zmywany codzień, nagromadza się i zatruwa organizm ludzki. O możności zatrucia organizmu przez działanie na skórę zzewnątrz, świadczy przykład następujący: składniki kwasu salicylowego, wtartego w skórę, odnajduje się po kilku godzinach w moczu.

Skóra wchłania ponownie pot i tłuszcz, których nie zmyto, co szkodzi nietylko zdrowiu danego osobnika, ale i tym z pośród osób jego otoczenia, których zmysł powonienia nie jest jeszcze znieczulony przez niezdrowy tryb życia.

Zazwyczaj ludzie krępują się mówić wprost o tych rzeczach, ja jednak nie będę owijał prawdy w bawełnę. Nie zaszkodzi nikomu, jeśli mu powiem, że choć wzrok nie stwierdza, powonienie wyraźnie mi mówi, że dany osobnik nie kąpie się. Podczas krótkiej nawet obecności takiego człowieka w moim pokoju, gdzie są stale otwarte okna, zmuszony bywam otwierać jeszcze drzwi naprzestrzał, by przeciąg usunął trujący odór. Nie mówię wcale w tej chwili o substancjach wydechowych, ani o gazach z kiszek, lecz jedynie o cuchnącej woni brudno utrzymywanej skóry. Dotyczy to nietylko sfer ludzi pracujących: często spotykałem właśnie panów w tużurkach i cylindrach i damy w „g r a n d e t o i-

l e t t e", od których już w odległości kilku kroków czuło się, że bardzo rzadko używają kąpieli. Odór to zupełnie specyficzny, tak jak i odór alkoholika. Przypuśćmy, że opisany wyżej osobnik posiada jeszcze cuchnący wydech, a jako krótkowzroczny może jedynie zbliska prowadzić rozmowę, to jakżeż przykra, a tak często spotykana, wytwarza się wówczas sytuacja! Kąpiel i nacieranie należy traktować, jako gimnastykę skóry. Wpływają one na wzmocnienie, oczyszczenie i hartowanie nerwów skórnych i cebulek włosowych, co ma bardzo doniosłe znaczenie dla zdrowia całego organizmu. Zarówno zaniedbanie, jak i dobre pielęgnowanie skóry, ma natychmiastowy ogólny wpływ na samopoczucie człowieka. Skóra ludzka nie jest bynajmniej jedynie powłoką bez znaczenia, przeciwnie, jest j e d n y m z n a j w a ż n i e j s z y c h o r g a n ó w, za pomocą którego czujemy, częściowo oddychamy, który reguluje ciepło i służy do wydalania szkodliwych substancyj. Bardzo dobre, prawie konieczne nawet dla zdrowia jest codzienne wypocenie się, o ile można potem zaraz się obmyć. Jeżeli nie ma się po temu sposobności, to należy zatrzymać pot na powierzchni skóry przez dalsze utrzymanie ciała w ruchu aż do chwili przyjścia do domu, czy do zakładu kąpielowego. W najgorszym razie trzeba przynajmniej wytrzeć się dosucha ręcznikiem. Kto nie zna tej zasady, czy też ją zaniedbuje, ten naraża się na zapalenie płuc, lub toruje drogę innym chorobom. Szczególnie często takie wypadki zdarzają się w wojsku, gdzie po forsownych ćwiczeniach terenowych i innych wysiłkach, wywołujących poty, następują zwykle dłuższe przerwy na wietrze i chłodzie, a latem w cieniu. Jest to zwyczaj, oparty na przestarzałych teorjach. Ale i temu możnaby zapobiec, gdyby żołnierze mogli wytrzeć pod koszulą plecy i piersi suchym ręcznikiem, który każdy z nich powinien mieć w swym tornistrze. Również zdaniem mojem, graniczy z samobójstwem postępek spoconej i zgrzanej damy na balu, lub równie spoconego cyklisty, gdy które z nich je lody, lub pije zimne piwo. Wogóle oziębienie ciała, gdy jest się mokrym, bywa zawsze niebezpieczne, bez względu na to, czy zmokło się na deszczu, czy wpadło w ubraniu do wody, czy też ma się spoconą skórę.

Na wyparowywanie wilgoci zużywa się wielka ilość ciepła naszego ciała, co działa tem ujemniej, że ostyganie, zwłaszcza przy poceniu, zachodzi bardzo nierównomiernie na całej powierzchni skóry. Przeciwnie, oziębienie ciała przy skórze suchej, wcale nie jest niebezpieczne, a tymczasem tego właśnie ludzie najwięcej się boją. Dlatego okrywają się tyloma warstwami ubrań, dzięki czemu przy najmniejszym ruchu ciało ich poci się. I skutek jest taki, że właśnie ci, ciepło ubrani, najłatwiej podlegają zaziębieniom. A więc zaziębienie wynika najczęściej nie z przyczyny lekkiego ubrania, lecz przeciwnie, ze zbyt ciepłej i zbyt grubej warstwy odzienia. Jeszcze mniej niebezpieczne jest używanie kąpieli słonecznych w chłodnych porach roku, a to przecież uważane jest za wielką nieostrożność. Do tego stopnia spaczone pojęcia o higjenie grasują wśród szerokich mas. Często słyszałem przechwałki sportsmenów i atletów, że mogą czynić pewne wysiłki, nie pocąc się, a wielu wśród nich było tak „silnych", że wogóle nie pocili się nigdy. A przecież ci ludzie nie chwalić się, lecz wstydzić powinni byli, bo jeśli pory ich skóry nie przepuszczały potu, to dlatego jedynie, że były zapchane brudem i łojem skórnym, zresztą nalane twarze o ziemistej cerze wymownie świadczyły o złym stanie ich zdrowia.

Posłuchajmy, co mówi profesor Laynard w dziele swem p. t. „Beauty, health and long life": „Skóra, tak samo jak nerki i płuca jest organem, oczyszczającym krew, którego działalność rozciąga się na całą powierzchnię ciała przez pory, owe dreny naszego organizmu, które ułożone w jednej linji ciągnęłyby się na przestrzeni około 45 klm. Skomplikowana działalność skóry jest niezbędna dla zdrowia i życia. Żołądek, wątroba, a nawet mózg nie są tak nieodzowne dla naszej egzystencji, jak skóra. Człowiek może żyć tydzień, nawet dłużej, bez pożywienia, nie umiera jeszcze przez kilka dni po ustaniu działalności wątroby; jeżeli jednak cała powierzchnia skóry przestanie funkcjonować, to w kilka godzin następuje śmierć".

Któż nie zna opowieści o dziecku, które podczas uroczystości, związanych z wstąpieniem na tron papieski Leona X, miało przedstawiać w czasie procesji złoty wiek? W tym

celu pozłocono je od stóp do głowy, a w kilka godzin zmarło w konwulsjach.

Bardzo praktycznym zabiegiem, skutecznym, a tańszym niż turecka czy fińska łaźnia jest: wracając do domu z zajęcia, iść tak szybko, lub nawet biec, aby wywołać poty, bezpośrednio potem wziąć kąpiel, zaraz po kąpieli wykonać ćwiczenia z nacieraniami i potem dopiero ubrać się znów do obiadu, lub kolacji. Oczywiście, po tych zabiegach należy się całkowicie przebrać i zmienić bieliznę. W związku z tą sprawą muszę nadmienić, że nie powinno się spać w tej bieliźnie, w której chodzi się w ciągu dnia, bieliznę nocną zaś należy w dzień wietrzyć. Zresztą człowiek zahartowany najlepiej się czuje, kładąc się spać nago.

Przez dłuższy czas stosowałem jedynie bieg z następującą po nim kąpielą i nacieraniem. pomijając inne ćwiczenia, a jednak utrzymywałem się w doskonałej formie. Nie można powiedzieć, by ten sposób zabierał dużo czasu, lub był kosztowny, gdyż przybywałem do domu dużo prędzej, niż tramwajem i oszczędzałem pieniędzy na przejazd. Nie powinno się nigdy wchodzić do zimnej kąpieli, jeśli się nie rozgrzeje uprzednio ciała. Im więcej człowiek się poci, tem niższą temperaturę wody może znieść i tem przyjemniej się w kąpieli czuje*). Jeżeli nie można przed kąpielą rozgrzać ciała, to woda musi być ciepła lub dobrze letnia. Gdy latem ma się sposobność brać kąpiele morskie lub rzeczne, to można przerabiać ćwiczenia codziennie w zakładzie kąpielowym.

W chłodnym czasie, po dłuższem pływaniu, najlepszemi ćwiczeniami, które mogą unormować krwiobieg, są ćwiczenia z nacieraniem. W porze słonecznej najlepiej wykonywać ćwiczenia przed kąpielą bez odzieży. Ci, którzy nie znoszą działania promieni słonecznych na głowę, mogą ją osłonić słomkowym kapeluszem lub białą chustką. Najlepiej jest poddawać ciało pod działalność promieni słonecznych przy każdej sposobności (nie zapominać przytem o tylnej stronie ciała). Tym sposobem nagromadza się w organiźmie zapas energji, która ma starczyć na zimowe miesiące.

---

*) *Dr med Marcinowski* zwrócił mi uwagę na tę zależność, moje zaś długoletnie doświadczenie potwierdziło to w zupełności.

Starożytni Grecy rozumieli w całej pełni znaczenie promieni słonecznych, jako źródła zdrowia i spoglądali lekceważąco na człowieka o białej gąbczastej skórze. Później poszło to w zapomnienie, jak wiele wartościowych wiadomości, aż wreszcie teraz znów zostało na nowo odkryte*). Stosunkowo jednak jeszcze dziś niewielu ludzi wierzy w leczniczą działalność promieni słońca. Nawet w szpitalach, gdzie chorzy przebywają specjalnie po to, aby wyzdrowieć, stawiano tamy dopływowi słońca przez zapuszczanie rolet nawet podczas miesięcy zimowych, kiedy słońce tak rzadko świeci, a tak bardzo jest potrzebne. Nie można lekceważyć słońca bezkarnie! Ponieważ nie ciepło, lecz promienie słońca działają dobroczynnie na skórę, więc nawet wczesnym rankiem w letniej porze można zyskać wiele przez półgodzinną kąpiel słoneczną, co każdy może osiągnąć, wstawszy trochę wcześniej. Zato zimą, zgodnie z prawami natury, należy używać więcej snu.

Bardzo też dobrze jest dla małych dzieci, by w dni słoneczne, a nawet tylko ciepłe chodziły i bawiły się bez ubrania. Złą natomiast metodą hartowania jest chodzenie zimą z gołemi łydkami. Powstrzymuje to raczej rozrost nóg. Nakrywanie głowy dzieciom jest zbyteczne prawie przy każdej pogodzie. Nawet dorośli też powinni przyzwyczajać się do chodzenia z odkrytą głową, zapobiegną wówczas łysieniu i nerwowym bólom głowy, a stopniowo utracą zabobonną wiarę w szkodliwość przeciągów. Zresztą wszystkie te punkty omówi się szczegółowo we „Wskazówkach higjenicznych".

Uważam za wskazane przystosowywanie ubrania spodniego do pór roku, tak, aby w zimie nie marznąć, a w lecie nie pocić się przy byle wysiłku. Pocenie się jest wogóle nieprzyjemne, prócz tych wypadków, gdy je wywołujemy przez umyślnie wzmożony ruch, poczem możemy zmienić ubranie. Dla człowieka zahartowanego wystarcza jeden rodzaj spodniego ubrania, mianowicie: koszula i majtki z płótna, czy ba-

*) *Arnold Rikli* († 1906) już r. 1859 stosował w lecznictwie kąpiele powietrzne i świetlne, a prof. *Finsen* († 1904) w Kopenhadze leczył w swym instytucie z wielkiem powodzeniem chorobę wilka (lupus) i inne choroby skórne promieniami świetlnemi (w r. 1903 otrzymał nagrodę Nobla).

wełny latem, i z grubego jedwabiu lub flaneli w czasie wilgotnej angielskiej zimy. Koszulka wełniana powinna być wkładana tylko pod koszulę frakową.

Znaczenie rozluźniania mięśni

Najważniejsza zasada ćwiczeń polega na tem, aby w czasie wykonywania każdego ruchu oddychać głęboko, druga zaś, równie ważna, aby nie naprężać tych mięśni, które nie biorą udziału w danem ćwiczeniu.

Ćwiczący, którzy przestrzegają tych dwóch prawideł, będą się zawsze cieszyli wytrzymałemi mięśniami oraz giętkiemi, silnemi i sprawnemi organami całego ciała.

Wyrażenie: „z naprężonemi mięśniami i wstrzymanym oddechem", które w tylu powieściach ma odmalować człowieka, lub zwierzę, gotujących się do wykonania jakiegoś ważnego, czy trudnego wysiłku fizycznego — narobiło wiele szkody, wpajając w ogół błędne przekonania. Oczywista, że w takich okolicznościach wszystkie nerwy i mięśnie muszą być w pogotowiu, ale jeżeli mięśnie są naprężone, to nie mogą natychmiast usłuchać rozkazu nerwów, gdyż są już zmęczone, nim zaczną właściwą pracę. Jeżeli zaś człowiek w czasie walki nietylko napręża mięśnie, ale zatrzymuje jeszcze oddech, to w rezultacie nie może, jak się to mówi, złapać tchu i ulega przeciwnikowi. Każdy bokser, czy siłacz, skacząc wokół swego przeciwnika, rozluźnia mięśnie, a nawet w chwili starcia, podczas chwytu broni jednego lub dwu punktów ciała, przez napięcie kilku tylko odpowiednich mięśni. Pływający „ręka pod rękę" nie mógłby zdobyć wytrzymałości, gdyby nie odpoczywał przez rozluźnienie mięśni w chwili, gdy unosi wolną rękę ponad wodą. Tak samo i mięśnie nóg po pchnięciu, czy uderzeniu, powinny przy odciąganiu nogi stać się absolutnie bezwładne i rozluźnione. Mężczyzna, zwany „silnym", którego mięśnie rąk, brzucha i klatki piersiowej są stale twarde jak drzewo, nie może dojść do doskonałości w żadnym sporcie, ani w grach.

Uważam za największy błąd postawę kurczowo naprężoną w czasie wykonywania moich ćwiczeń, równie jak i chwaloną, a w rzeczywistości bardzo niezdrową „postawę

zasadniczą". Wymagam, aby w czasie każdego wydechu wiele mięśni rozluźniać i trochę się pochylić całemu, ten sposób bowiem prowadzi do uzyskania giętkości i podatności wszystkich części ciała, organów i mięśni.

Większość ludzi, wliczając w to „dobrych gimnastyków" i złych atletów, starzeje się przedwcześnie. Ciało ich staje się sztywne, oddech krótki, a wszystko to dlatego, że nie posiedli sztuki, lub przyzwyczajenia oddychania pełnemi płucami i rozluźniania mięśni we właściwym czasie. Mięśnie ich są częściowo naprężone nawet wówczas, gdy drzemią w wygodnym fotelu, lub leżą, śpiąc w łóżku.

Bezpośrednie działanie racjonalnych ćwiczeń cielesnych

Po kilku tygodniach pracy nad sobą zauważa się z radosnem zdumieniem, że tłuszcz na brzuchu i na całem ciele zaczyna ustępować miejsca silnym mięśniom. Stopniowo tworzy się to, czemu nadaję miano „g o r s e t u m i ę ś n i o w e g o" i co stanowi podstawę silnego zdrowego ciała. Dla kobiet specjalnie gorset taki jest warunkiem łatwego porodu i ważnym czynnikiem ich zdrowia. „Ćwiczenia gorsetowe" dają w rezultacie dobry sposób trzymania się, proste plecy, elastyczność, giętkość wszystkich części tułowia. Całe ciało staje się silniejsze, więcej gibkie, ruchliwe i sprawne.

Jeżeli ktoś jest rzeczywiście silny, to wskutek tego jest zdrowy, a będąc zdrowym, jest wówczas i tylko wówczas — jednocześnie pięknym; stosuje się to zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn. Piękność nie jest odrębną cechą, lecz w y r a z e m zdrowia i siły. Można dowieść zarówno na przykładzie ludzi, jak i zwierząt, że te formy i proporcje, które czynią ciało najsprawniejszem pod każdym względem, są zarazem najpiękniejsze, najbardziej harmonijne. Naturalnie, nie mówimy tu o regularności rysów twarzy, ani o bezsensownej sile rąk. Na co się zda w łańcuchu kilka ogniw niezwykle mocnych, gdy inne są zupełnie słabe.

Trzeba się więc zgodzić na to, że z gruntu błędne jest nazywanie silnym człowieka, który ma szczególnie mocne mięśnie rąk, podczas gdy podstawy prawdziwej siły — mięś-

nie tułowia i organy wewnętrzne — są słabe. Czasami nawet bywa bardzo niebezpieczne, gdy jedne członki są o wiele silniejsze od innych.

Łatwo wówczas o przecenienie swej sprawności fizycznej. Podźwignięcia, kłócie w boku, naderwania mięśni i prawie wszystkie przeforsowania, również i wewnętrznych organów, np. serca, wypływają zwykle z takiego braku równowagi.

Wyglądałoby to tak, jakby ktoś chciał obciążyć wspomniany łańcuch, biorąc pod uwagę jedynie wytrzymałość kilku mocnych ogniw, jakgdyby cały z takich ogniw się składał. Wynik tego byłby taki, że niebawem jedno ze słabych ogniw zerwałoby się, a tem samem cały łańcuch byłby na nic. Mocne ogniwa nie tylko nic nie pomogły, ale zaszkodziły jeszcze, dając fałszywe mniemanie o całości.

Okoliczność, że pojęcie „siły" jest tak często błędnie rozumiane, a samo słowo nadużywane, sprawiła, że ludzie naogół stracili ochotę do pracy nad tem, aby stać się rzeczywiście (harmonijnie) silnymi. Obserwowano bowiem często, że tak zwani „silni ludzie" chorują na wszelkie możliwe choroby, a często umierają przedwcześnie.

Podobnie rzecz się ma z pojęciem piękności. Istnieje błędne zapatrywanie, że urodę stanowią rysy twarzy, kolor oczu, bujność włosów, cechy, których dowolnie zmieniać nie można. Pogląd ten sprawił, że przeocza się piękność prawdziwą, bardziej wartościową, którą każdy może zdobyć sam dla siebie. Bo cechy, które daje jedynie racjonalna kultura ciała, jak świeża cera, jasne spojrzenie, swobodnie wzniesiona głowa, użyczają niewątpliwej piękności nawet najmniej regularnym rysom. Kto stosuje „Mój system", a prócz tego biega codzień choć na niewielkiej przestrzeni na palcach, ten zdobywa nietylko zdrowie, ale jednocześnie wygląd jego i kształty z każdym dniem stają się bliższe ideału klasycznej piękności, na którą składają się poprostu: kwitnące zdrowie, sprężystość ciała i doskonałe przystosowanie wszystkich członków do funkcyj, które spełniają. Uwaga o biegach dotyczy nietylko chłopców i mężczyzn: kobiety, a szczególniej młode dziewczęta powinny się ćwiczyć w bie-

gach na dłuższą metę w ściśle sportowym stylu. Oszczędziłoby to nam może widoku sylfidy, która chcąc dogonić odjeżdżający tramwaj, zmienia się w krowę, lub kołyszącą się kaczkę.

Współcześni krytycy sztuki, jako uczeni książkowi, nie zajmujący się zupełnie sportem, rozpatrując starożytne posągi, pomylili zapewne przyczynę ze skutkiem, gdyż w wywodach ich brak jest zrozumienia, ile wspaniałej, a jednocześnie subtelnej, cudownie sharmonizowanej mocy fizycznej, jakie potężne źródło zdrowia wyobraża taki Doryphoros, albo Apoxyomenos, i jakiej wytężonej, celowej pracy trzeba było, żeby wykształcić podobne ciała. Śmieszne, doprawdy jest przypuszczenie, że jedynie poczucie piękna stworzyło te formy i linje. Wyniosła, silnie sklepiona klatka piersiowa, charakterystyczna dla postaci rzeźb starożytnych, jest oznaką najwyższej siły i wytrzymałości płuc i serca. Potężne mięśnie, skośne brzucha, stanowiące najpiękniejszą część słynnych antycznych torsów, wybitne przeciwieństwo wątłej muskulatury tułowi naszych współczesnych atletów, można wyrobić sobie przez ćwiczenia, które wskazałem powyżej, jako najpożyteczniejsze dla trawienia i funkcyj organów wewnętrznych, one bowiem najlepiej wzmacniają te grupy mięśni.

Niektóre zato mięśnie, jak np. triceps — trójgłowy (na tylnej części ramienia) i trapezius — kapturowy (z tyłu i z boku karku) są przesadnie rozwinięte u współczesnych atletów, a u starożytnych posągów zupełnie nie rzucają się w oczy. Mięśnie te nie mają wybitniejszego znaczenia dla zdrowia, lub ogólnej sprawności ciała, dlatego też nie zajmuję się nimi specjalnie w „Moim systemie". Największą wartością i racją bytu rzeźby starożytnej jest to, że stworzyła ona wzór, który można podziwiać i naśladować.

50 lat doświadczenia

Jedynie u siebie w domu można używać wszechstronnego ruchu w połączeniu z kąpielą, nie tracąc na to wiele czasu, nie ponosząc kosztów, ani kłopotów.

Każdy więc może zbierać zbawienne owoce gimnastyki

pokojowej, kto tylko zechce po nie rękę wyciągnąć. Teraz opowiem czytelnikom trochę o sobie. Ojciec mój był człowiekiem chorowitym, ja sam po urodzeniu ważyłem zaledwie $3^1/_2$ funta, tak, że można mię było pomieścić w zwykłem pudełku od cygar. Mając dwa lata chorowałem ciężko na dyzenterję, później przeszedłem wszelkie choroby wieku dziecięcego; w czasie pierwszych lat pobytu w szkole chorowałem stale kilka razy do roku (przeziębienia, biegunki). Nie odziedziczyłem więc mego obecnego zdrowia, ani też nie położono dlań podwalin w dzieciństwie.

Swoje zdrowie zdobyłem sam przez ćwiczenia fizyczne, które przeprowadzałem według planu z roku na rok doskonalonego.

Oczywiście, doszedłbym do tego samego rezultatu dużo prędzej i łatwiej, gdybym miał na początku te wiadomości i to doświadczenie, które mam obecnie. I dlatego właśnie uważam za swój obowiązek ułatwić pracę tym wszystkim, którzy dążą do tego samego celu, ale nie osiągnęli go jeszcze w zupełności.

W 1874 roku, gdy miałem zaledwie 8 lat, wpadło mi w ręce kilka książek, tłumaczonych z angielskiego i niemieckiego. Były tam, między innemi „O zasadach fizjologji — (Dr. A. Combe) i Gimnastyka zdrowotna — (Dr. Schreber). Zacząłem wówczas na własną rękę przerabiać ćwiczenia z ciążkami i inne bez ciążków. Krótka wzmianka „O pedestrianizmie" (sport pieszy), którą przeczytałem w roku 1880 w piśmie „Ueber Land und Meer", nauczyła mię między innemi biegu na palcach i była pierwszą przyczyną tego, że przestudjowawszy potem jeszcze Wiktora Silbera, mogłem już w roku 1885 wprowadzić w Danji biegi racjonalnie stosowane. W roku 1881 przestudjowałem mały, popularnie napisany podręcznik pielęgnowania zdrowia przez doktora Trautnera *), który mi dostarczył wielu wysoce wartościowych wskazówek.

Próbowałem stopniowo wszystkich systemów, które możnaby zastosować, jako gimnastykę pokojową, prócz tego

*) Trautner. Vejledning i Sundhedspleje. 3 wyd. Kopenhaga. 1894 r. 1-sze wydanie wyszło w r. 1881).

nabierałem coraz więcej doświadczenia dzięki temu, że ćwiczyłem sam lub w towarzystwach, to według metody „duńskiej", to „szwedzkiej", a poza tem uprawiałem „lekką atletykę" na świeżem powietrzu. Głównie jednak ćwiczenia pokojowe w domu i biegi na świeżem powietrzu przerobiły mię z wątłego chłopca na pełnego sił młodzieńca.

Pierwsze moje wolne ćwiczenia, jak i ćwiczenia z ciężkami, nie były zupełnie usystematyzowane. Próbowałem później różnych systemów, według których można było ćwiczyć się przy pomocy ciężarów, zawieszonych na linach, które przesuwały się na ruchomych blokach. Przyrządy te były stosunkowo trudne do zawieszenia, robiły dużo hałasu w czasie użycia i łatwo się psuły.

Nadawały się one do przerabiania ćwiczeń, rozwijających muskulaturę ciała, ale nie służyły zupełnie celom rozwoju organów wewnętrznych. A przecież trzeba było zasadniczo całej godziny, by wszystkie te ćwiczenia przerobić. Ten sam zarzut można uczynić wielu przyrządom angielskim, amerykańskim i niemieckim, oraz odnośnym systemom ćwiczeń. Zasada tych przyrządów jest podobna, tylko że ciężary zastąpiono przez opór elastycznych gumowych kabli. Te prędko tracą swą rozciągliwość, zdzierają się, co sprawia, że przyrząd taki jest kosztowny. Według mego doświadczenia przyrządy te wpływają na rozwój mięśni, okrywających klatkę piersiową, a przez to ograniczają ruchliwość żeber, gdy przeciwnie, należy dążyć do tego, by uczynić klatkę piersiową jaknajwięcej ruchliwą i zdolną do rozszerzania się.

Siła żywotna nie koncentruje się w ramionach człowieka. Znam wielu mężczyzn, którzy mają potężne bary, ramiona i mięśnie piersiowe, lecz przytem niezdrową krew, słabe płuca i chory żołądek. Dużo ważniejsze od ramion muskularnych są silne płuca, mocne serce, zdrowa skóra, dobre trawienie, normalnie funkcjonujące nerki i wątroba, pomijając już nawet to, że ramiona i ręce, nadmiernie rozwinięte w stosunku do reszty ciała, rażą zmysł estetyczny. Jestem wogóle zdecydowanym przeciwnikiem forsownego rozwijania oddzielnych grup mięśniowych przez różne „psycho-fizjologiczne" systemy, zachwalane nieraz w ogłoszeniach pod

nazwami bądź naukowemi, bądź nęcącemi napół mistyczną tajemniczością. Owe 15 — 20 minut codziennych ćwiczeń, mają być odpoczynkiem dla umysłu, nie zaś nowym dodatkiem do pracy umysłowej, którą i tak współczesny przeciętny człowiek jest przeciążony.

Niektóre systemy gimnastyki pokojowej zalecają „bieg" w miejscu. Byłem w Danji mistrzem w biegach na średnią i długą metę; nikt więc nie będzie wątpił, że znam dokładnie bieg i oceniam dostatecznie jego wartość, jako zasadniczego, klasycznego ćwiczenia; pomimo to twierdzę, że w gimnastyce pokojowej nie można go stosować pod żadną postacią. Jeżeli bieg jest powolny, to tem samem traci całe swe gimnastyczne znaczenie; jeżeli jest prędki, to porusza powietrze, kurz wznosi się do góry i, wobec przyspieszonego oddechu, dostaje się z łatwością do płuc. Szkoda pozatem tracić nawet kilku minut na źle wykonane ćwiczenie, jeżeli można je wykonać doskonale na świeżem powietrzu, chociażby wracając do domu z zajęcia.

Zanim zakończę ten rozdział, muszę wspomnieć jeszcze o licznych „twórcach" różnych systemów gimnastyki pokojowej. Ludzie ci, zamiast zaznajomić ogół ze swemi metodami zapomocą tanich książek, nęcą nieświadomych jarmarcznemi afiszami, by tem łacniej wyłudzić bezwstydnie wysokie ceny za nauczenie ćwiczeń. Same ćwiczenia są zazwyczaj dobrane według powszechnie znanych zasad i mogą być zupełnie pożyteczne. Faktem jest, że ludzi pociąga zawsze tajemniczość, a im coś jest droższe, tem im się wydaje doskonalsze.

Co rozumiem przez „atletykę", „sport" i gimnastykę?

Możliwe, że określenia tych pojęć, podane przeze mnie poniżej, nie będą odpowiadały ogólnemu ich rozumieniu. Przez a t l e t y k ę rozumiem w s z y s t k i e ćwiczenia cielesne. Przez s p o r t — ruchy i ćwiczenia, wykonywane z jednej strony dla rozrywki, lub przyjemności, a z drugiej dla wydoskonalenia swej sprawności na danem polu, by móc prześcignąć innych, lub uzyskać odznaczenia. Ogólną zaś nazwę

BIBLIOTEKA GŁÓWNA w Krakowie

gimnastyki nadaję pracy, która zdąża do ściśle określonego celu, a mianowicie do udoskonalenia ciała i duszy osobnika, i co za tem idzie, uzyskania dlań zdrowia, siły, szybkości, wytrwałości, gibkości, zwinności, odwagi, przytomności umysłu, panowania nad sobą i poczucia koleżeńskości. Toż samo więc ćwiczenie może być zaliczone bądź do dziedziny sportu, bądź do gimnastyki, zależnie od stanowiska ćwiczącego. Człowiek, który uprawia wioślarstwo, po to, aby wzmocnić sobie płuca i mięśnie pleców, — wykonywa ćwiczenie gimnastyczne, i odwrotnie, gdy tak zw. „lekkoatleta" wykonywa skoki, by osiągnąć rekord — jest to już sport. Gdy nauczyciel gimnastyki doprowadza wykonanie ćwiczeń swych uczniów do doskonałości, po to, aby przewyższyć inne drużyny, to pracę tę można nazwać sportem, choćby nie szło w danym wypadku o nagrody, czy odznaczenia. Jeżeli wymagania, stawiane uczniom świeżo zakończonego kursu ćwiczeń fizycznych sformułują się w pytaniu: „co oni mogą teraz wykonać?", oznacza to, że chodzi wtedy o sport. Gdy zaś owo pytanie będzie brzmiało: „jakie zmiany zaszły w uczestnikach kursu pod względem fizycznym i duchowym" — to chodzi o gimnastykę. Ćwiczenia, mające na celu uzdrowienie i rozwój danego osobnika, dobrane tak, by uwzględniały indywidualne właściwości i słabe strony ćwiczącego, stanowią gimnastykę racjonalną. Najlepszy, najrozumniej ułożony system gimnastyczny może być wręcz szkodliwy, jeśli go się stosuje niewłaściwie, w nieodpowiedniem miejscu, lub złym czasie. Dla anemicznych młodzieńców, małokrwistych dziewcząt, słoneczne kąpiele i nacierania są racjonalniejszą gimnastyką, niż ćwiczenia na sali gimnastycznej, choćby nawet według systemu „ojca Linga"*). Gimnastyka może być uznana za racjonalną w swem zastosowaniu tylko wtedy, jeżeli ma na względzie indywidualne potrzeby danego osobnika. Dlatego też gimnastyka masowa, w szkołach i towarzy-

*) Ling, twórca gimnastyki szwedzkiej 1775—1839.

stwach może być racjonalna tylko w przybliżeniu. W większości przypadków, tak, jak się ją powszechnie uprawia, daleka jest bardzo od ideału.

Jeżeli płuca i mięśnie pleców są najsłabszemi punktami w organiźmie wyżej wspomnianego wioślarza, to właśnie owo ćwiczenie jest dlań gimnastyką racjonalną. Jeśli atleta podnosi ręką ciężar, by pobić rekord, to uprawia sport; jeśli czyni to, by wyrobić sobie mięśnie, wyprostne, to uprawia gimnastykę, jeżeli zaś powtarza to ćwiczenie dlatego, że ma ręce, a szczególniej mięsień trójgłowy stosunkowo słabe, — to stosuje gimnastykę racjonalną. Coprawda, nie zdarzało mi się widzieć człowieka, któryby miał mięśnie rąk słabsze od mięśni brzucha.

W ciągu pięćdziesięciu lat obserwowałem ludzi i przemyśliwałem nad temi kwestjami i wreszcie doszedłem do przekonania, że płuca, skóra i tułów są u większości ludzi najsłabszemi punktami, oddalającemi ich od ideału zdrowia i piękności. Dlatego też dla 90% z pośród ludzi najważniejsze powinny być te ćwiczenia, które wpływają na rozwój mięśni tułowia i na działalność skóry, oraz głębokie oddechy.

A więc system, który obejmuje te właśnie ćwiczenia, ma najwięcej podstaw ku temu, aby stać się w swem praktycznem zastosowaniu najzdrowszą pokojową gimnastyką racjonalną. Kwadrans dziennie, to przecież tak niewiele czasu, a jednak, jeśli się go wyzyska umiejętnie i celowo, wystarczy, by umożliwić uodpornienie przeciw chorobom, zachowanie zdrowia, nawet odzyskanie go w wielu wypadkach, tak, że wkońcu ciało z niezadowolonego, hipochondrycznego władcy przeobraża się w dzielnego, posłusznego sługę. Jeżeli w ciągu owego kwadransa skoncentruje się całą uwagę na pracy nad zdrowiem swego ciała, to przez pozostałe z doby 1425 minut nie trzeba będzie już czynić żadnych zabiegów w tym względzie. Przeważnie ci ludzie, którzy twierdzą, że nie powinno się myśleć o swem ciele, narzekają na rozstrój nerwów, złe trawienie, zmęczenie i inne dolegliwości fizyczne. Wystarczy przeczytać jedno ogłoszenie, reklamujące cudowne środki lecznicze, by się przekonać, ile to cierpień czyha na tych ludzi, którzy nie używają codzień ra-

cjonalnego ruchu. Zastrzegam się, że nie zalecam bynajmniej zażywania owych reklamowanych środków.

Pomniejsze źródła zdrowia

Najgłówniejsze źródła zdrowia to te, które polecałem na poprzednich kartach tej pracy i które wcieliłem do mojego systemu, a mianowicie: gimnastyka mięśni, skóry i płuc łącznie z działalnością świeżego powietrza, słońca i wody. Kto stale czerpie z tych źródeł, ten bez większego uszczerbku dla zdrowia może zaniedbać trochę inne, mniejsze źródełka. Jakkolwiek niepodobna uwzględnić ich w granicach 15 minut, przecież chcę je omówić choć pokrótce, dzieląc się z czytelnikami mem doświadczeniem.

Racjonalne odżywianie się

Obżarstwo pewniej prowadzi do śmierci, niż głód. Nie należy nigdy jeść tyle, ile żołądek może pomieścić pozornie, szczególniej tyczy się to posiłku wieczornego. Uczucie głodu niezawsze jest oznaką rzeczywistego zapotrzebowania organizmu, może wynikać raczej z pewnych fermentacyj, zachodzących w żołądku. W większości wypadków dla osób dorosłych wystarczają dwa posiłki w ciągu dnia: jeden między 10-tą a 11-tą rano, i drugi — między 5-tą a 6-tą popołudniu. Przy zbyt forsownem odżywianiu się, część pokarmów zostaje wydalona z organizmu w stanie niestrawionym. Daje to bardzo cenny nawóz, ale wynika z tego, że przemęczone organy trawienne ustają w pracy przed końcem całego procesu. Widzimy stąd, jak błędne w gruncie rzeczy było owo zdanie mędrca: „Człowieka wytwarza to, co on je", bo najważniejsze jest: „jak on je", a właściwie: „jak trawi".

Nie powinno się łykać całych kawałków jedzenia, ani popijać każdego kęska wodą, ani zajmować się czytaniem w czasie posiłku, gdyż wówczas łatwo zapomnieć o dokładnem przeżuciu pokarmu. Z drugiej strony jednak nie należy wierzyć w to, że można dożyć wieku lat 80-ciu tylko dzięki temu, że się żuło każdy kąsek pożywienia 36 razy. Przeważnie przyczyną złego samopoczucia jest przeładowanie żo-

łądka i najlepszym środkiem zaradczym będzie skasowanie jednego posiłku, lub nawet całodzienna głodówka z piciem wody jedynie. Po takim poście najzwyklejsze potrawy będą smakowały znakomicie.

Gdy ćwiczenia cielesne uregulują i wzmocnią trawienie, to można wówczas jeść prawie wszystko, unikając wszakże octu i przypraw korzennych. Przytem należy zapamiętać sobie, że chleb, kasza, kartofle i owoce dają więcej sił, niż pieczenie i befsztyki z cebulą, a nie pociągają za sobą artretyzmu. Poza tem ludzie, odżywiający się mięsem, miewają przykro woniejący wydech. Jakże często obserwowałem podczas wyścigów wioślarskich, jak osada, która posiliła się befsztykami przed wyruszeniem, szybko traciła siły, wyczerpana trawieniem mięsa i pozostawała daleko w tyle za nami, którzyśmy się zadowolili kawałkiem chleba i porcją owsianej kaszy. Widziałem też niejednego rosłego, silnego Włocha, którego strawę codzienną stanowił jedynie biały chleb i kawa z mlekiem, a który przecież pracował wydajniej, niż duńscy robotnicy, odżywiający się mięsem i piwem.

Dla żołądków dziecięcych prawdziwą trucizną są takie potrawy, jak mięso wędzone, różne ostre sałatki, potrawy, zaprawione octem, sardynki, homary, ostre sery i t. p. To samo dotyczy napojów takich, jak piwo, wino, herbata, kawa. Dorośli powinni też wystrzegać się tych rzeczy, pamiętając zawsze zdanie: „mocny trunek czyni człowieka słabym". Nie jestem wszakże fanatykiem w tych sprawach i nie propaguję zupełnego wyrzeczenia się przyjemności spożywania pewnych potraw i picia trunków, gdyż racjonalnie stosowane ćwiczenia, służące zdrowiu, mogą tak wzmocnić narządy trawienne, że nie będzie potrzeby ciągłego zastanawiania się nad tem, co można zjeść, lub wypić. Jedna szklanka piwa, lub wina, wypita przed obiadem, nie może bardzo zaszkodzić, nie trzeba jednak zapominać, że codzienne przyzwyczajanie się do picia psuje zdrowie, a w każdym razie zmniejsza odporność organizmu na choroby.

Nie potrzebuję chyba mówić o tem, jak ważną rzeczą jest codzienne wypróżnianie się. Muszę jednak zaznaczyć, że chciałbym zobaczyć wśród tych, co uprawiają mój system,

choć jednego, któryby miał wstrzymane wypróżnienie dłużej, niż 24 godziny. Powinno się codzień bezwarunkowo pić po szklance zimnej wody, rano, zaraz po wstaniu, wieczorem, przed udaniem się na spoczynek i w ciągu dnia, najlepiej w przerwie między dwoma głównemi posiłkami. Będzie to dobroczynna kąpiel dla nerek i wnętrzności. Jeżeli żołądek wymaga oczyszczenia, to należy do wody dodać trochę soli kuchennej.

Ubranie spodnie

Minione pokolenia miały dużo lepsze zasady higjeny, niż my, gdyż nie zalecały młodzieży noszenia wełnianych koszul i majtek. Dopiero za naszych czasów stopniowo weszły w użycie ubrania spodnie z grubej, gęsto tkanej wełny, które przyczyniły się do wytworzenia generacji zmarźlaków. Ja sam przez szereg lat nosiłem wełnę, próbowałem też bielizny jägerowskiej i w rezultacie uzyskałem tylko ogólne wydelikacenie, miałem ciągle katar lub kaszel. Gdy zaś wreszcie zaniechałem noszenia wełnianego spodniego ubrania, apetyt mój podwoił się na dłuższy przeciąg czasu, ciepłe ubranie bowiem wpływa ujemnie na przemianę materji. Kto jednak jest przyzwyczajony do ciepłej koszulki, ten może ją zrzucić dopiero wtedy, kiedy zahartuje swe ciało przez codzienne kąpiele i ćwiczenia z nacieraniem. Stosując przez pewien czas mój system nacierania, zabezpiecza się ciało od łatwego ziębnięcia i stopniowo nabiera się samemu niechęci do wkładania wełnianej koszulki. Dla ludzi, pracujących na powietrzu, jak np. wieśniaków, czy rzemieślników, zajętych przy budowie domów, najprzyjemniej i najzdrowiej byłoby ubierać się do roboty jedynie w krótkie spodeńki, a wracając z zajęcia narzucić na nagie ciało kurtkę. Jeśli bokserzy walczą publicznie obnażeni do połowy ciała, czemużby to prawo nie miało przysługiwać robotnikom, jeśliby zechcieli ze względów zdrowotnych pracować w takim stroju? Za lat 50 będzie to z pewnością powszechnie przyjęte. Dlaczegóż więc nie przyspieszyć postępu, i nie zrzucić już teraz grubych, brzydkich, przesyconych potem koszul wełnianych? Dawniej, w czasie długotrwałych wycieczek wioślarskich

w „Öresund" pod Kopenhagą, zmuszałem często całą osadę do zrzucenia wełnianych koszulek wioślarskich. Nawet w czasie wietrznej pogody, choć byliśmy spoceni, doznawaliśmy uczucia przyjemności i wpływało to dodatnio na stan zdrowia.

Zresztą należy unikać wszelkiego ucisku, spowodowanego przez ciasno zapięte u szyi, lub u rąk koszule, ciasne kołnierzyki i podwiązki. Szczególnie szkodliwe dla nóg są koliste podwiązki. Ongiś panowała wśród uliczników kopenhaskich moda zakładania psom na ogony gumowych krążków z butelek od piwa. Psy z początku nic nie odczuwały, a ich właściciele nie zauważali cienkich obrączek. Po pewnym jednak czasie ogony usychały i odpadały.

Umiarkowana temperatura w mieszkaniu

Do czegoż z czasem dojdziemy? Dawniej nie myślał nikt ogrzewać kościołów, ani pokojów sypialnych, dziś zapewne zacznie się ustawiać piecyki w tramwajach i dorożkach. Temperatura w pokoju wyższa niż 12° R, jest nietylko zbyteczna, ale wręcz szkodliwa dla tych, co tam dłużej przebywają. Organizm w tych warunkach staje się rośliną cieplarnianą, nieodporną na choroby. Można łatwo przyzwyczaić się do temperatury o wiele niższej. W biurze, w którem pracuję nie bywa nigdy temperatury wyższej nad 9° — 10° R, a przecież nawet najsłabsi czują się dobrze. Nie twierdzę przez to, aby o wiele mniej opalać mieszkanie, należy mieć tylko okna bądź otwarte całkowicie, bądź uchylone. Ciepłe, lecz wciąż odświeżane powietrze jest dużo zdrowsze, niż chłodne, ale nieodnawiane. Dobrą wentylację można uzyskać tylko wtedy, gdy pokój jest ogrzany. Oczywiście, jeśli ciepło w pokoju utrzyma się przez szczelne zamykanie okien, to będzie to sposób tańszy, niż opalanie, ileż jednak pieniędzy pochłoną wówczas drogie leki?

Pielęgnowanie jamy ustnej, zębów, gardła i włosów

Nie trzeba wymagać za wiele od ludzi, przeciążonych pracą, trudno naprzykład żądać, aby po każdem jedzeniu czyścili zęby szczotką, powinni jednak zawsze usuwać z po-

między zębów resztki jedzenia za pomocą wykałaczki. Człowiek, który chce mieć prawo nazywania się czystym i rozsądnym, musi poddać się pewnym minimalnym wymaganiom higjeny. Musi więc przynajmniej raz na dzień, lepiej wieczorem, niż rano, czyścić zęby i dziąsła szczoteczką w kierunku pionowym i poziomym, z wewnętrznej i zewnętrznej strony. Rano można w ostateczności poprzestać na przepłókaniu jamy ustnej i gardła ciepłą wodą z dodatkiem łyżeczki soli kuchennej. Kilka razy do roku należy być u dentysty, by sprawdzić, czy wszystkie zęby są zdrowe; zagrożone trzeba bądź usunąć, bądź plombować. Opłaci się to sowicie w przyszłości.

Dawanie dzieciom cukierków, czekolady, ciastek, posypanych cukrem jest bardzo szkodliwe dla ich zębów. Również niezdrowe są pokarmy zbyt gorące lub bardzo zimne. Nie wystarczy jednak sprawdzenie temperatury potrawy przez spróbowanie samemu, gdyż wrażliwość na ciepło języka dorosłych cywilizowanych ludzi jest mocno stępiona.

Pielęgnowanie nóg

Źle utrzymywana noga ma w sobie coś trupiego. Jak grób pięknie otynkowany, przesłania okropność rozkładającego się ciała przed wzrokiem i powonieniem żywych, tak eleganckie obuwie kryje często pod sobą szpetną, zniekształconą stopę, i to zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Wielu z pośród tych, którzy bardzo rzadko myją całe ciało i nogi, nie wyszłoby na ulicę w źle oczyszczonem ubraniu i niedość błyszczącem obuwiu, a codzienna zmiana kołnierzyka jest dla tych osób nieodzowna. Jestem głęboko przekonany, że nawet wśród inteligencji są ludzie, którzy uważają za bardzo naturalne, samo przez się zrozumiałe, że nogi mogą być brudne, byle ręce były koniecznie czyste. Określmy to pobłażliwie, jako... naiwność. Wysłuchałem raz części rozmowy dwóch nauczycielek: „Wyobraź sobie, ręce miał tak brudne, jak... no, jakby tu powiedzieć, no — jak m o j e n o g i...". A pewnego razu podczas konkursu pływackiego w Kopenhadze obserwowałem jednego pana, chcącego brać

udział w zawodach, który przechadzał się wśród publiczności koło doków wojennych w kostjumie pływackim, czapce studenckiej na głowie i prezentował czarne z brudu, zniekształcone nogi.

Czy pielęgnowanie nóg ma jaki związek z ogólnym stanem zdrowia? — tak, być może, zapyta niejeden. Niewątpliwie. Po pierwsze nogi źle pielęgnowane łatwo ziębną i nie znoszą wilgoci, przez co mogą być przyczyną wielu zaziębień i różnych niebezpiecznych chorób, powtóre zaś nogi zniekształcone stają się obolałe, przyczyniają człowiekowi wiele cierpień i tamują swobodę ruchów zdrowego poza tem człowieka.

Codzienne kąpiele są najważniejsze dla zdrowia nóg. Poza tem trzeba co tydzień, a przynajmniej co miesiąc po ciepłej kąpieli obciąć paznokcie i usunąć stwardniałą skórę. Operacja to konieczna, bo jeśli się jej nie dokona, paznokcie zaczną wrastać, powodując zapalenia i inne dolegliwości, a wtedy pożałujemy naszego niedbalstwa.

Palce nóg wymagają, jak zresztą całe ciało, dostępu powietrza i ruchu, gdyż w przeciwnym razie, pocąc się, wydzielają ów przykry odór, który jest najprzykrzejszem następstwem wstrętnego niechlujstwa. Po powrocie do domu z zajęcia należy natychmiast zdjąć buty i pończochy i albo chodzić boso, albo włożyć tylko płaskie sandały z kilkoma rzemykami; za tak małą cenę uzyska się błogie uczucie wypoczynku. Gdy noga nie jest już skrępowana, palce same, bez nakazu woli, zaczynają wykonywać różne ruchy, podczas gdy człowiek siedzi, czyta lub pisze.

Szpetne, kanciaste, stwardniałe, lub też pozbawione skóry palce staną się wkrótce ładne, okrągłe, miękkie, gdy się zacznie używać pończoch z oddzielnemi palcami, jak w rękawiczkach.

Nie będę się dłużej rozwodził nad tem, jakie powinno być obuwie dla dorosłych. Niektórzy uważają że ich tylko rzeczą jest decyzja w wyborze ciasnych, wąskich trzewików dla siebie. Ale chcę zabrać głos w obronie niewinnych dziatek.

Chińczycy krępowali nogi dziewcząt, by uczynić stopę możliwie najkrótszą. My ściskamy stopy naszych dzieci, by

nadać im formę wąską. Jedno warte drugiego! Jakże często zdarza się widzieć maleńkie dzieci, które, wykrzyczawszy się, zasypiają wreszcie w swej kołysce i śpią, mając na nóżkach obcisłe pończoszki i sznurowane fabryczne trzewiczki. Matka, która dopuszcza do podobnej rzeczy, powina być zmuszona, aby za karę, sama przespała całą noc w pończochach i sznurowanych trzewikach. 99% matek w Danji chlubi się tem, że ich dzieci noszą najmniejsze trzewiczki, jakie można dostać w sklepach. Niepodobieństwem byłoby przekonać którąś z nich, że buciczki owe są za małe na nóżkę dziecka. Nie pomogłoby nawet, gdyby, obrysowawszy stopę dziecka, wyciąwszy ją i włożywszy do bucika, pokazało się naocznie, że jest ona szersza, niż podeszwa.

W okresie wzrostu dziecka ciasny trzewik jest przyczyną złego trzymania się, niepewnego, nieporadnego chodu, zniekształconych stóp i niezliczonych godzin męczarni.

Osiem godzin snu

Oto przeciętne minimum snu, jeśli człowiek nie chce, by płomień jego życia spalał się zbyt prędko. W lecie jednak można ograniczyć czas snu do siedmiu godzin, a za to zimą spać dziewięć godzin na dobę. Ciało nasze może wtedy tylko pracować sprawnie, kiedy nocy poprzedzającej wypoczęło we śnie. Jestem również najgłębiej przekonany, bo sam na sobie tego doświadczyłem, że niepodobna wykonać żadnej pracy umysłowej, o ile się niedosypia, chyba że się używa środków, podniecających nerwy.

Umiarkowanie w paleniu

Pewien stary angielski pastor, który za młodu wiele palił rzekł raz: „Na nagrobkach osób duchownych, czytamy napis: Zmarł w Panu. Czy nie powinien on raczej brzmieć: „Tytuń doprowadził go do śmierci?“.

Młodzieńcy, których widuje się stale z papierosem w ustach, a których liczba jest zastraszająco wielka, — to wszystko mordercy swego własnego ciała, duszy i umysłu.

Dorosłym nie szkodzi zbytnio wypalenie jednego cygara

lub fajki codzień po głównych posiłkach. Ten tylko jednakże może w całej pełni korzystać ze swych zmysłów (zwłaszcza ze smaku i powonienia, kto nie pali zupełnie. Sprawdzałem to niejednokrotnie na samym sobie, gdy w czasie trenowania się w jakimś sporcie, przestawałem palić na przeciąg kilku miesięcy.

Wyrzekłszy się tytuniu, można dopiero rozkoszować się wielu przyjemnościami wyższego rzędu, można w czasie wolnym od zajęć, swobodnie i wesoło bawić się z własnemi dziećmi. Człowiek, który chce być prawdziwie zdrowy, powinien ograniczyć palenie do minimum, ale jeszcze lepiej nie palić wcale. Jeżeli ktoś poprzestanie na jednem lub dwóch cygarach dziennie, to wydadzą mu się one jeszcze smaczniejsze.

UWAGI SPECJALNE CO DO STOSOWANIA MEGO SYSTEMU

Cenne wskazówki, dotyczące wychowania fizycznego dziatwy, zawarłem w specjalnej książeczce p. t. „Mój system dla dzieci", który to tomik ukazał się w tem samem wydaniu.

Dla starszych wiekiem

Stosując rozsądnie codzienne ćwiczenia cielesne można pozbyć się otyłości, artretyzmu, sztywności stawów i całego ciała. Rozpowszechnione jest mniemanie, że ten, kto skończył lat 30, jest za stary do gimnastyki. Smutne to nieporozumienie! Ćwiczenia fizyczne są właśnie jedynym rzeczywiście skutecznym środkiem dla utrzymania sił młodzieńczych, ruchliwości i sprężystości zarówno ciała, jak i ducha. „Tak. Jeśli jednak kto nie uprawiał tych sztuczek w dzieciństwie, to na niewiele mu się już przyda zabierać się do tego, gdy ma lat pięćdziesiąt i czuje zbliżającą się starość". — „Otóż właśnie wtedy mu się przyda".

Posiadam setki listów od mężczyzn i kobiet w wieku od 50-ciu do 80 lat. Wszyscy oni stwierdzają, że dzięki stosowaniu „Mojego systemu" czują się, jak nowonarodzeni, ubolewają tylko, że tak późno zapoznali się ze zbawiennemi

skutkami ćwiczeń cielesnych. Wśród uczniów mojego instytutu przypominam sobie trzy osoby: pewną panią, biskupa i pułkownika, które zaczęły ćwiczyć mając 84 lata. Jedna z tych osób po sześciotygodniowych ćwiczeniach, pozbyła się uporczywej obstrukcji, na którą cierpiała od lat 30-stu.

Dla uczonych i artystów

Duch artystów i uczonych przebywa w wyższych sferach, kroczy innemi drogami, niż duch zwykłych śmiertelników, to też często zapominają oni, że ciało ich podlega zwykłym prawom natury. Jeżeli się je zaniedba, to wreszcie zbuntuje się ono i stanie się przeszkodą dla ducha w jego pochodzie ku wyższym celom. Większość znakomitych kompozytorów, wielu poetów, zmarło około trzydziestego roku życia. Ileż pieśni, ile skarbów poezji przepadło dla świata tylko dlatego, że owi genjusze nie dbali o zdrowie ciała! — Śpiewacy powinni dbać przedewszystkiem o wzmacnianie i rozwijanie swych mięśni brzusznych. Zresztą nie zdobędzie się poczucia higjeny w gabinecie uczonego. Brak go też często, niestety, i tam, gdzie jest najpotrzebniejsze, mianowicie u wielu osób, czuwających nad zdrowiem publicznem. W wielu krajach uczeni studjują z zainteresowaniem kulturę fizyczną, lecz u nas w Danji jest to dla nich zupełna terra incognita. A przecież jakiego obfitego materjału do rozpraw uczonych, nawet do prac doktorskich dostarczyłby rozwój fizyczny ludzkości. Czy nie byłyby one pożyteczniejsze, niż rozprawa na temat: „Oko dorsza", lub „Wegetacja na Maderze"? (prace doktorskie w Danji).

Dla pracowników biurowych

„Czyżby znów ktoś chciał dorzucić nam jeszcze roboty? Cały dzień siedzimy zgięci i mozolimy się, nie mając nawet czasu na posiłek!". Zarzut ten odpieram w ten sposób: „Posłuchajcie mię choć raz! Gdy poczujecie nad wieczorem znużenie i zesztywnienie ciała, wynikłe z całodziennej pochylonej postawy, czyż nie sprawi wam ulgi, jeżeli skorzystacie z nieuwagi szefa, oprzecie się mocno o poręcz krzesła, wy-

ciągniecie ramiona z całej siły wgórę, a nogi wysuniecie wprzód? Oto właśnie jest już owa ważna praca mięśni, wszak słychać nawet, jak stawy trzeszczą". Bardzo podobną, ale bez porównania ważniejszą pracę specjalną, zabierającą 15-cie minut czasu, chcę wam zaproponować. Urzędnik wielkomiejski to przeważnie jakieś smutne widmo. Młody, a już zgarbiony, skrzywiony w biodrach, na skutek wadliwej pozycji podczas siedzenia na niewygodnych, źle skonstruowanych krzesłach w biurze, wybladły, z twarzą, pokrytą wyrzutami, z cienką, długą szyją, wynurzającą się z kołnierzyka, który normalnemu człowiekowi mógłby służyć za mankiet, wypomadowany, w pretensjonalnem, skrojonem według ostatniej mody ubraniu, które zwisa na jego piszczałkowatych nogach i ramionach. W późniejszym wieku wygląd jego jest jeszcze więcej pożałowania godzien: nie może już poddawać się wymaganiom mody, bo ma rodzinę, o której potrzebach musi myśleć, wzrok ma przygasły, cała postać pochyliła się jeszcze więcej, ciało wyschło, lub rozlało się chorobliwie, jest tłuste, bezbarwne, a przesiąknięte specyficznym odorem starych szpargałów, brudno utrzymywanej skóry i cuchnącego wydechu. A l e n i e p r a w d ą j e s t, ż e b y t o b y ł o k o n i e c z n e.

Nie jest wcale nieodzowne, aby praca wyciskała takie piętno na człowieku. Sam przez siedemnaście lat życia pracowałem w kantorze. Należy tylko poświęcić marne piętnaście minut czasu i zużytkować go w sposób przeze mnie wskazany, a wkrótce życie będzie mogło zaofiarować wiele radości.

Ten, kto czas wolny od zajęć poświęca na zabiegi, uzdrawiające ciało, może już z czystem sumieniem dać do zrozumienia szefowi, że to o n tylko jest winien chorobom urzędników, bo przez niedbalstwo, czy źle zrozumianą oszczędność, zmusza ich do całodziennego siedzenia w źle wentylowanym pokoju.

To, co wyżej powiedziałem, stosuje się również do wszystkich, którzy dużo czytają, piszą, do rzemieślników i wogóle tych, którzy pracują w zamkniętym lokalu stale w jednej pozycji, czy to siedzącej, czy stojącej.

Dla sportowców

Każdy, kto zna najnowsze, najlepsze metody wiosłowania, pływania, pchnięcia kulą, rzutów młotem, dyskiem, kulą (wagi 56 funtów angielskich), wie, że najdoskonalsze rezultaty w tych działach atletyki i sportu osiąga się wówczas gdy się główną pracę wykonywa za pomocą mieśni nóg, a w szczególności tułowia. Współzawodnik, mający anormalnie rozwinięte przez ćwiczenia ciążkami, lub systemem Sandowa, grube, poprzerastane mięśnie ramion, będzie prawie zawsze ostatni. Mówię to, opierając się na doświadczeniu, gdyż sam byłem mistrzem we wszystkich tych ćwiczeniach. Nie każdy wie o tem, że silne mięśnie brzucha i całego tułowia są w wysokim stopniu potrzebne do biegu, szybkiego chodu i skoków. Za pomocą mych ćwiczeń „gorsetowych" (nazwa ogólna, nadana przeze mnie ćwiczeniom, rozwijającym wyżej wspomniane mięśnie) można utrzymać się w ciągu całej zimy w treningu, choćby się nie miało sposobności biegania na otwartem powietrzu. Źle wyćwiczony biegacz musi zazwyczaj przerywać bieg nietyle z powodu braku oddechu, czy zmęczenia nóg, ile przez dobrze znane nieprzyjemne uczucie bólu w brzuchu, bokach i lędźwiach, znane pod nazwą „kłócia".

W styczniu 1904 r. przebiegłem w godzinę przeszło $11^{1}/_{4}$ kilometra w grubem zimowem ubraniu, na terenie pagórkowatym, po miękkim śniegu. Pomimo, że nie biegałem od 3 miesięcy, nie odczuwałem żadnego kłócia w boku, jedynie dlatego, że robiłem codzień moje „gorsetowe" ćwiczenia.

Będąc znacznie młodszym, lżejszym, lecz w czasach, w których jeszcze tych ćwiczeń nie uprawiałem, nie przeszedłbym w tych warunkach nawet 2 kilometrów bez odczuwania kłócia w boku. Obecnie mam lat 59 i mogę wiosłować, czy biegać w szybkim tempie na przestrzeni mniej więcej 7 klm., dlatego tylko, że utrzymuję się w formie przez codzienne ćwiczenia mym systemem.

Przy wyborze ćwiczeń kierowałem się myślą, aby były one najlepszem przygotowaniem dla młodzieży, pragnącej się wydoskonalić we wzmiankowanych wyżej zdrowych, rados-

nych sportach i ćwiczeniach. Stosując mój system każdy sportowiec może się łatwo utrzymać w dobrej formie i rozwinąć jednocześnie te mięśnie, które są dla niego najpotrzebniejsze. W związku z tem mogę jeszcze przytoczyć, jako curiosum, że otrzymałem listy od różnych starszych gimnastyków i sportowców, którzy donosili, że dawniej, mimo uprawiania sportów, cierpieli stale na niestrawność, a obecnie przy dłuższem stosowaniu „Mego systemu", trawienie uregulowało się doskonale.

Muszę poważnie przestrzec naszych sportowców przed zbyt forsownem trenowaniem się, gdyż odbiera ono spokój, przeszkadza w śnie i odżywianiu się. Powoduje stan, zwany przetrenowaniem, który sprawia, że dany osobnik staje się łatwą zdobyczą dla różnych chorób. Zła to reklama dla sportu. Nie podniesie jej wartości to, że ów ktoś pobije nawet jakiś rekord. W treningu nie chodzi przecież o to, by codziennie wykonywać jakąś ciężką, dużo czasu zabierającą pracę, lecz o to, aby ciało swoje tak przysposobić, by w odpowiedniej chwili (np. w czasie zawodów)) mogło wykonać dobrze i sprawnie ciężką pracę bez przykrych dla siebie następstw.

Pod tym względem u nas wiele się grzeszy, i w tym wypadku moglibyśmy dużo nauczyć się od Amerykan, którzy są świetnymi sportowcami, ale głównie dbają o to, by c a ł e m u ciału dać siłę i zdrowie.

Wielu ze sportowców przez zaniedbywanie prawidłowego oddechu szkodzi swemu sercu. W roku 1906 podczas igrzysk Olimpijskich, okazało się, że prawie wszyscy uczestnicy mają rozszerzenie serca, lub inne stany chorobowe tego organu. Jeśli się wykonywa „Mój system" ściśle według wskazówek, to nabiera się dobrego przyzwyczajenia głębokiego wdychania i wydychania tak podczas ćwiczeń, jak i bezpośrednio po nich. To, że przez tak długi okres czasu mogłem brać udział w wielu ciężkich i długotrwałych zawodach, a nie zaszkodziłem absolutnie sercu, muszę przypisać temu, że od wczesnego dzieciństwa zwracałem uwagę na prawidłowy oddech.

Dla kobiet

Gdyby zechciano poświęcić na rozsądną kulturę ciała choć połowę czasu, zużywanego na czesanie, fryzowanie i tym podobne niszczenie włosów, byłoby mniej nieszczęśliwych małżeństw, mniej chorowitych dzieci: kraina niedoli — stałaby się rajem. Wszystkie kobiety chciałyby być piękne, mieć harmonijne kształty, zaledwie jednak jeden procent z pośród nich rozumie, co się składa na te przymioty i zdaje sobie sprawę z tego, że jedynym środkiem na osiągnięcie piękności, a dla starszych jej utrzymania są codzienne kąpiele, nacierania skóry, wszechstronne ćwiczenia ciała i ruch na świeżem powietrzu, w słońcu.

Dzisiejszemu pokoleniu starszych kobiet niewiele już pomóc można. Może jednak ze wzlędu na wasze córki, moje panie, zainteresuje was moje twierdzenie, że za lat dwadzieścia mężczyźni tak się posuną w znajomości przepisów higjeny, że nie będą mieli litości dla kobiety, która zepsuła sobie zdrowie przez noszenie wysokich obcasów i gorsetu (chociażby się nie ściskała), lecz przeciwnie to, że kobieta nosi sznurówkę, nie kąpie się codziennie i nie gimnastykuje — będą uważali za głupotę, nieporządek i lenistwo. Jakże przykre będzie położenie młodej mężatki, gdy mąż zwróci jej uwagę na niski stopień kultury, na jakim znajduje się ona pod względem zdrowia, dbałości o swą urodę, a nawet mówmy bez ogródek, pod względem czystości, pomimo, że ciało jej okrywają piękne stroje. Kobieta, która przestaje nosić gorset musi mieć wzamian coś, co podtrzymuje jej ciało w prostej postawie i nie pozwala ziębnąć.

Uczucie ciepła zdobywa się bardzo prędko, gdy kąpiele i nacierania pobudzą skórę do życia. W niektórych „podręcznikach lekarskich" można znaleźć twierdzenie, że po zrzucenia gorsetu zaczynają się same tworzyć mięśnie, które podtrzymują ciało. Mięśnie te jednak rozwijają się bardzo powoli, w wielu zaś wypadkach nie rozwijają się wcale, o ile nie stosuje się specjalnych, jedynie dla tego celu odpowiednich ćwiczeń, tych właśnie, które ja polecam, przy pomocy których każdy zdobędzie sobie w ciągu kilku miesięcy

wspaniały „gorset mięśniowy". Tajemnica pięknych form ciała kobiecego w posągach starożytnych polega na tem, że ciała te podtrzymuje „gorset mięśniowy", nie zaś dzisiejsza sznurówka droga, nieładna, nietrwała, niewygodna i psująca zdrowie.

„Ależ my nie mamy na to czasu!" wykrzykną panie. Nieprawda, macie go dość! Im kto ma więcej zajęcia, tem potrafi umiejętniej rozłożyć sobie czas na wszystko tak, by został codzień ów kwadrans niezbędny dla zdrowia. Gdy się zaś zacznie już ćwiczenia, to się wyczekuje z utęsknieniem tych piętnastu minut dla siebie, a szczególniej niezwykle miłego uczucia, jakiego się doświadcza podczas nacierania całego ciała. Bardzo często zresztą okazuje się, że wymówka o brak czasu nie jest zgodna z rzeczywistością. Te same panie, które nie mają czasu ani dla siebie, ani nawet dla swych dzieci, na ćwiczenia ciała, czyszczenie zębów, dbałość o regularny stolec, codzienne, bez względu na pogodę, przechadzki z dziećmi, te same panie, powtarzam, mają go dość na pochłanianie romansów, gadanie na schodach i ulicy z równie zapracowanemi matkami, spacerowanie po gwarnych, tłumnych ulicach, odwiedzanie cukierń i t. p.

Dla cyklistów

Rower jest nieoceniony dla tego, kto chce wyrwać się z atemosfery miasta i szybko, niezależnie od kolei żelaznej znaleźć się na łonie przyrody, mogąc natychmiast wracać na zew obowiązku! Jest też doskonałym środkiem komunikacyjnym dla podróżnych. Znaczenie jego wszakże dla zdrowia jest niewielkie. W roku 1883 jeździłem na bicyklu, później zaś używałem zwykłego niskiego roweru i jeździłem na nim w ciągu kilku lat zimą i latem. Stopniowo doszedłem do przekonania, że rower, jako codzienny środek komunikacyjny pozbawia mię doskonałego ruchu, jakim jest spacer z domu do zajęcia i z powrotem.

Racjonalnie stosowany sport nożny nadaje nagom formy klasyczne. Spacer, szybkim krokiem, a jeszcze więcej prędki chód, wprawia w ruch nietylko mięśnie nóg, ale wiele

innych całego tułowia. Tymczasem jazda na rowerze rozwija nadmiernie tylko niektóre mięśnie nóg, podczas gdy inne są poszkodowane i męczą się, będąc albo przez cały czas jazdy w ciągłym naprężeniu, albo w ciągłej bezczynności.

Osobnik, który nie używa innego ruchu prócz jazdy na rowerze, doprowadza się do tego, że różne części jego ciała słabną, a organizm traci odporność i ulega chorobom. Dla cyklisty więc jeszcze ważniejsze niż dla piechura są codzienne ćwiczenia mięśni brzucha, piersi, pleców i ramion. Mam głęboką wiarę w to, że najwygodniej osiągnąć można najlepsze wyniki jedynie za pomocą „Mojego systemu".

Dla mieszkańców wsi

Szanowni mieszkańcy wiosek! Cały świat podziwia waszą wzorową gospodarkę rolną, hodowlę bydła i produkcję masła *). Znani też jesteście powszechnie, jako ludzie mądrzy, rozsądni, nie wyrzucający grosza na rzeczy niepotrzebne.

Dlaczego więc pochłaniacie owe wszystkie drogie leki, które lekarz zapisuje często tylko dlatego, by okazać, jak się zna na rzeczy. Posłuchajcie zdań kilku najmędrszych lekarzy świata. Dr. Mackenzie (lekarz cesarza Fryderyka) powiedział: „Gdyby nie było na świecie ani kropli żadnego lekarstwa, śmiertelność zmniejszyłaby się napewno". Dr. Titus (nadworny lekarz w Dreźnie) zaś rzekł: „Trzy czwarte ludzkości umiera przez lekarstwa". Prawie każde bowiem lekarstwo jest trucizną. Im więcej się go zażywa, tem mniej pomaga na daną dolegliwość, ale za to zatruwa cały organizm.

Skandal to doprawdy, żeby właśnie na wsi, gdzie są wszelkie warunki dla zupełnie zdrowego trybu życia, grasowało tyle chorób. Zasadnicza przyczyna tego zjawiska tkwi w tem, że nikt z was nie ma przybliżonego pojęcia o pielęgnowaniu skóry.

Jest rzeczą bezwątpienia złą, że lękacie się dostępu świeżego powietrza do waszych izb mieszkalnych, da się to jednak jakoś powetować, bo ledwo wytkniecie nos za drzwi

*) Rolnictwo w Danji stoi bardzo wysoko. W r. 1924 wywieziono do Anglji masła za 326 miljonów koron. *(Przyp. tłum.).*

domu owiewa was powietrze, o wiele lepsze, niż w mieście. Ruchu macie dużo, nie jest on jednak taki, jak być powinien. Łatwo jest zrozumieć, czemu robotnik w fabryce, lub biedak wielkomiejski staje się łupem choroby, ale dla was nie można znaleźć okoliczności łagodzących. Macie organizm zatruty, jesteście chorzy tylko dlatego, że nie dbacie o waszą skórę. Zamiast ratować zdrowie przez mycie, czesanie, hartowanie skóry — zabiegi, których nie szczędzicie waszemu bydłu, koniom, a nawet świniom, zażywacie coraz więcej, coraz innych trucizn w postaci lekarstw; otulacie się grubemi warstwami zbytecznej odzieży. Czyż trudno wobec tego zrozumieć, że najdrobniejsze wasze niedomaganie rychło przeobraża się w poważną chorobę?

Jedna z najgorszych plag ludzkości, tuberkuły płuc, o której się tyle pisało i mówiło w ostatnich czasach, zawdzięcza swe godne podziwu rozpowszechnienie wśród ludności wiejskiej tym właśnie okolicznościom. Dr. M. Dettweiler, lekarz, specjalnie zajmujący się gruźlicą, rzekł: „Suchotnik ma równie chorą skórę, jak i płuca". Człowiek, który nie pielęgnuje swej skóry, traci odporność przeciw zarazkom.

Dr. P. Niemeyer powiedział: „Obawa przed świeżem powietrzem jest w gruncie rzeczy przyczyną gruźlicy. Kto pokona w sobie tę obawę, ten walczy przeciw chorobie z równem powodzeniem, jak ten, co zabija bakterje!"

Jakiemiż wylęgarniami chorób są małe, natłoczone, niewietrzone izby szkół wiejskich! Powietrze tam przesycone jest wyziewami brudnych dzieci, parą, ulatniającą się z ich wilgotnych ubrań, odorem wysmarowanych łojem butów, dymem z pieca i przeciążone kurzem. Rozsądny nauczyciel, który otworzy podczas lekcji okna, naraża się na nieprzyjemności od rodziców dzieci.

W niektórych okolicach młodzież uprawia z zapałem ćwiczenia gimnastyczne, które mogłyby wpłynąć bardzo korzystnie na stan ich zdrowia, a tymczasem, ponieważ ćwiczącym brak zupełnie zrozumienia, jak ważne jest pielęgnowanie skóry i wpływ świeżego powietrza, stają się one nawet szkodliwe.

Byłem kilka razy obecny przy takich ćwiczeniach na wsi. Zgromadzeni wdychali pełnemi płucami powietrze małej salki, pełne kurzu, przesycone odorem potu ludzkiego, dymem tytuniowym. Ćwiczący byli wprost zlani potem, żaden jednak nie pomyślał, by się obmyć po ćwiczeniach. Ubrali się zaraz, a nowa warstwa brudu z potem przyschła na dawniejszych, zdobytych podczas poprzednich ćwiczeń. Raz w rozmowie z jednym z najlepszych gimnastyków wiejskich wyraziłem zdumienie nad zadziwiającą siłą organizmów zawodników, którzy, ćwicząc w takich warunkach, nie wpadają w żadne choroby. Przyznał mi się wówczas, że zwykle po ćwiczeniach czuje się źle.

Dla podróżnych

Często słyszałem narzekania komiwojażerów i ludzi, którzy są zmuszeni przez rodzaj swego zajęcia do dłuższego przebywania po za ogniskiem rodzinnem, że nie mają możności wzmacniania swego ciała przez gimnastykę, lub sport. Żalą się też na to, że w małych miasteczkach, gdzie się czasem zatrzymują, kąpiel, tak miła i konieczna po podróży, połączona jest z wielu trudnościami. Sądzę, że w tym wypadku „Mój System" będzie im bardzo pomocny. Nie wymaga przy stosowaniu żadnych przyrządów, któreby trzeba było przewozić i ustawiać podczas podróży. Po przyjeździe z dworca do pokoju hotelowego trzeba się zaraz rozebrać, stanąć na małym dywaniku i przetrzepać całe ciało mokrym ręcznikiem (można również, bez wielkiego kłopotu wozić z sobą małą wanienkę gumową), wytrzeć się potem dosucha i przerobić ćwiczenie z nacieraniami. Przed ubraniem się trzeba umyć w miednicy twarz, ręce i nogi wodą z mydłem. Jak widzimy, ćwiczenia przed kąpielą zastępuje w tym wypadku zmęczenie uciążliwą podróżą. O ile jednak w danem miejscu zostaje się przez parę dni, to naturalnie, należy przerabiać cały „Mój System" rano lub wieczorem.

Dla osób otyłych i dla chudych

Czy to nie jest szczególne, że ta sama przyczyna wywołuje dwa, wręcz przeciwne sobie skutki? Każdy zna bajkę

o owym Indjaninie, który nie mógł zrozumieć, jak się to dzieje, że Europejczyk przy pomocy ust chłodzi zupę i rozgrzewa zziębnięte palce?

Pod względem jakości ciała klasyfikuję ludzi na następujące grupy: 1) muskularni, 2) szczupli, 3) muskularni, lecz otyli, 4) chudzi, 5) nalani. Oczywiście, istnieje jeszcze wiele form przejściowych. Zdarza się naprzykład, że dany osobnik ze względu na górną część tułowia może być zaliczony do jednej kategorji, a ze względu na dolną do innej. Ludzie, należący do pierwszej grupy, mają mięśnie pełne, wydłużone, miękkie w stanie spoczynku. Mięśnie ludzi drugiej grupy są wyraźniej uwydatnione, bywają często przetrenowane, a w środkowej miękkiej części są skrócone. Mięśnie ludzi z trzeciej grupy są pokryte i poprzerastane tkanką tłuszczową, wogóle jednak są zupełnie dobre, podczas gdy ludzie, zaliczeni do czwartej i piątej grupy poprostu zupełnie nie mają mięśni. Gdy człowiek jest ubrany, trudno się zorjentować, do której grupy trzeba go zaliczyć. Niejeden mężczyzna, który w opinji przeciętnego ogółu uchodzi za silnego, nie przedstawia naprawdę żadnej wartości pod względem fizycznym, podczas gdy niejeden pozornie niepokaźny, jest atletą. Ten sam osobnik może czasem z różnych przyczyn przejść z jednej grupy do drugiej. Naprzykład: człowiek z grupy pierwszej, który nie uważa na siebie i żyje niehigjenicznie może przejść do grupy 3-ciej, a nawet przedwcześnie (zależnie od wieku) do grupy 2-giej! Z grupy 4-ej można łatwo przejść do 5-ej na skutek dostatniego życia, i odwrotnie z 5-ej do 6-ej przez choroby lub głód. Wzory piękna w postaci starożytnych posągów, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, należą do pierwszej klasy, tymczasem współczesne rzeźby męskie należą do klasy 2-ej, a żeńskie do 5-ej. Przy odpowiednim treningu (naprzykład, stosując się do moich wskazówek) można przejść z każdej grupy do 1-ej. (W niektórych tylko wypadkach niemożliwe to jest dla grupy 2-ej). Osobniki, których zaliczyłem do grupy 4-ej wyrobią sobie pod wpływem ćwiczeń mięśnie tułowia i kończyn, przez co powiększy się ich objętość i nabiorą wagi.

Co się tyczy ludzi tęgich, to przedewszystkiem należy

z całą pewnością stwierdzić, do której grupy należą, gdyż osobniki z grupy 5-ej muszą postępować bardzo ostrożnie i stopniowo.

Ludzie z grupy 3-ej mogą bez szkody dla zdrowia pozbyć się s z y b k o tłuszczu przez odbywanie długotrwałych biegów, wypacanie się w łaźniach, i natężone uprawianie sportów. Przykrą jednak stroną tej metody jest to, że tłuszcz z brzucha ustępuje zwykle na ostatku, podczas gdy każdemu zależy na najszybszem pozbyciu się go. Dlatego też należy ten trening uzupełnić przez moje ćwiczenia z nacieraniem i ćwiczenia „gorsetowe". Przytoczę kilka wymownych przykładów, znanych mi dotychczas, stwierdzających, że za pomocą „Mojego Systemu" można usunąć nadmierne otłuszczenie.

A więc: Signor Contini, dyrektor „Maison Alexandre" w Rzymie, dzięki stosowaniu „Mojego Systemu" w ciągu dwóch lat obniżył wagę ze 123 kg. na 70 kg. Pewien pułkownik saperów w Indjach przez 18 miesięcy stracił na wadze 46 kg. (ze 100 kg. na 54 kg.). Uwierzyłem mu dopiero, gdy mi pokazał swą dawną fotografję. W obu wypadkach w miarę utraty tłuszczu wstępowała w tych ludzi radość życia i energja do pracy. Wogóle zauważyć można, że ludzie, którzy uprawiają „Mój System" zyskują w obwodzie klatki piersiowej 5 do 6 cm., a tyleż tracą w obwodzie brzucha. O ile dobrze jest dla ludzi tęgich, gdy tracą tłuszcz, o tyle źle jest dla szczupłych, gdy tyją. Muszą oni wprawdzie, aby przyjść do normy, zdobyć dobre mięśnie, nie zaś tłuszcz, a to są dwie rzeczy zupełnie odrębne, tak dalekie sobie, jak zdrowie i choroba. Nauczmyż się wreszcie, na litość Boską, odróżniać tłuszcz od mięśni!

Istnieje kilka dróg, któremi najłatwiej pójść, by utracić szkodliwy nadmiar tłuszczu. Zrobię poniżej małe zestawienie ich i dam kilka wskazówek, jak postępować, by przez prawidłowy rozwój mięśni stać się normalnym człowiekiem.

Otłuszczenie jest wynikiem braku ćwiczeń racjonalnych. Nawet zdrowi ludzie, mający dobrze funkcjonujące narządy trawienne, tyją, chociaż nie jedzą zbyt wiele.

Utracić tłuszcz można przez:

1) djetę (sposób rzadko skuteczny, zawsze nieprzyjemny, przeważnie źle wpływający na ogólne samopoczucie);

2) długotrwałe głodówki (bardzo skuteczne, osłabiają przecież organizm, często niebezpieczne);

3) Tureckie, lub inne łaźnie z wypacaniem (skuteczne, o ile są połączone z innemi metodami; osłabiają serce i mogą powodować zaziębienia).

4) Pigułki odtłuszczające (tamują pracę narządów trawiennych, tak, że pożywienie nie może być przetrawione, są trujące i bardzo szkodliwe dla kiszek).

5) Celowe ćwiczenia.

Długie przechadzki same przez się nie mają wartości, jako środek przeciw otyłości, gdyż pobudzają apetyt i żołądek dzięki nim wchłania więcej pożywienia. Z drugiej strony jednak spacer wzmacnia nogi i wpływa dodatnio na stan zdrowia, tak, że nie trzeba porzucać spacerów, uprawiając ćwiczenia specjalne.

Tłuszcz zanika gdy:

1. Pobudza się do pracy te mięśnie, które znajdują się bezpośrednio pod warstwą tłuszczu.

2. Masuje się samego siebie, aby uczynić tkankę tłuszczową mniej zbitą i wprowadzić ją w ruch.

3. Oddycha się głęboko, by wydalić z płuc produkty spalania.

Gdy się już nabierze wprawy w wykonywaniu ćwiczeń, można wszystkie te trzy zabiegi stosować jednocześnie, jak to jest w moich ćwiczeniach z nacieraniami; tym sposobem zyskuje się na czasie. Pocenie się nie jest konieczne. Wyziewanie przez nagą skórę zachodzi i wtedy, kiedy wyraźne krople potu nie występują.

Podczas gdy pierwsze cztery podane wyżej metody mogą przynieść szkodę organizmowi, piąta, t. j. specjalne ćwiczenia odtłuszczające wzmacniają zdrowie na długi przeciąg czasu i wzmagają siły żywotne organizmu.

Celowe ćwiczenia, połączone, oczywiście, z odpowiedniem odżywianiem się i ogólnym spokojem, są jedynym środkiem dla uzyskania idealnie normalnego ciała pierwszej grupy.

Ponieważ ćwiczenia te wpływają dodatnio na narządy trawienne i na ogólną przemianę materji, przeto niema obawy o to, by w czasie ich stosowania pożywienie mogło nie być strawione. Również dobry wpływ mają one i na inne funkcje organizmu, a szczególniej na sen, o ile się zostawia nań dość czasu. Przytem ćwiczenia te uczą ciało i wszystkie członki pozbywania się sztywności, oraz oczyszczają krew z trujących substancyj, które przyczyniają się do zaburzeń nerwowych.

Wielkie mięśnie tułowia: piersiowe, pleców, brzucha, bioder, żebrowe i lędźwiowe, o ile są prawidłowo rozwinięte, tworzą piękną budowę, taką, jaką widzimy w posągach starożytnych, zarówno męskich, jak żeńskich postaci. Dużą wartość mają również mięśnie tych części ciała, które są w pobliżu tułowia. Ćwicząc je, otrzymujemy piękne zaokrąglone ramiona i uda, podczas gdy nogi i ręce pozostaną smukłe, co znów jest ideałem klasycznej piękności.

Kształty ciała muskularnego w spokoju są zawsze harmonijne, podczas gdy tłuszcz występuje nierównomiernie w brzydkich bryłach. Często można się spotkać, szczególniej wśród pań, z chęcią przytycia. Sądzą one bowiem, że „muskuły" zacierają miękkość kobiecą, nadając ciału twarde, męskie formy. Cóż to za nieszczęsna pomyłka! Wszak właśnie owe wielkie mięśnie w stanie spokoju nadają piękno boskiej postaci Wenus.

Zasadniczo ważną rzeczą jest, aby nie ćwiczyć zbyt wiele i nie uprawiać ćwiczeń nieodpowiednich. Przeciętna ilość czasu, potrzebna na gimnastykę pokojową, to 10 — 20 minut, poza tem należy odbywać codzienny $^1/_2$ — 1 godzinny spacer, uzupełniony jakimkolwiek sportem.

Przemęczanie zaś mięśni godzinnemi, nieodpowiedniemi ćwiczeniami, bez żadnych odpoczynków jest stanowczo złe, osłabia mięśnie.

Ogólne uwagi o stosowaniu systemu

Przy opisie ćwiczeń będą podane wskazówki, jak ma je wykonywać początkujący, a jak zaawansowany, słabszy i silniejszy, młodszy i starszy. Proszę zwrócić baczną uwagę

na wskazówki dla początkujących (str. 58). Można powiedzieć, że system mój, o ile się dokładnie przestrzega wszystkich wskazówek, jest odpowiedni dla obu płci i dla każdego wieku.

Wyjątek stanowią oczywiście osoby, podlegające jakiejś poważnej chorobie, czy też mające wady organiczne, np. wadę serca chore płuca, wrzody w kiszkach, — osoby te muszą zasięgnąć koniecznie rady swego lekarza co do tego, jakich ćwiczeń robić im nie wolno.

Specjalne ćwiczenia na specjalne cierpienia

Aby dokładnie wyleczyć chroniczne cierpienie, należy poznać jego przyczynę i, usunąwszy ją, wyleczyć chorego dokładnie, tak, aby cierpienie nie mogło się już powtórzyć.

Istnieje przesąd, bardzo rozpowszechniony, że, aby usunąć pewne cierpienie, należy zastosować jedno, lub dwa specjalne ćwiczenia. Przypuszczam, że jest to pozostałością po starej wierze w to, że każda choroba jest czemś, co nagle spada na niewinnego człowieka i, aby tego „czegoś" pozbyć się, należy tylko wysunąć odpowiednią szufladkę, znaleźć odpowiednie pudełeczko, i zażyć te pigułki, czy krople, które przygotowano właśnie na ten jedyny przypadek. Ludzie obrażają się czasami poprostu, gdy im powiem, że cwiczenie specjalne dla chorego organu jest zbyteczne, potrzebne zaś jest natomiast ogólne odświeżenie najważniejszych dla życia organów.

Naturalnie, czasem w wypadkach osłabienia mięśnia czy jakiejś ułomności, stosowanie specjalnych ćwiczeń z zaniechaniem innych, daje doskonałe wyniki, ale nawet wówczas ogólne ćwiczenia na wzmocnienie serca i płuc, poprawienie trawienia, wzmożenie krążenia krwi, — mają zawsze ogromne znaczenie; bez nich mięśnie i tkanki nie otrzymują odpowiedniego pożywienia, a przemęczone przesadnemi „ćwiczeniami specjalnemi", niekiedy zamierają, zamiast się wzmocnić. W każdym razie wszystkie, tak rozpowszechnione chroniczne choroby powstałe na tle samozatrucia organizmu (krwi, a więc całego ciała przez narządy trawienia, ze-

psute zęby i dziąsła, zastarzałe trucizny i inne) — usuwa się i zapobiega im przez oczyszczenie całego naszego organizmu. Reumatyczne, lub artretyczne bóle miewają różne nazwy i odczuwa się je w różnych okolicach ciała, gdyż krążące w ciele trucizny odnajdują zawsze najsłabsze i najczulsze miejsca i zaczynają na nie działać.

Na zapalenie stawów, „hexsenschuss", newralgję, zapalenie nerwów, bóle biodrowe, reumatyzm, artretyzm i tym podobne cierpienia, na większość chorób nerkowych, liszaje skórne, wyrzuty, bicie serca, zawroty i szum w głowie, puchnięcie nóg i t. d., — najlepszemi ćwiczeniami „specjalnemi" są: głębokie oddechy, nacierania, połączone ze skrętami i skłonami tułowia, gdyż te ćwiczenia wzmagają nadzwyczajnie działalność trzech głównych kanałów organizmu (skóra, płuca, kiszki), które wydalają odpadki i trucizny. Jednocześnie czwarty organ oczyszczający, nerki, uwalnia się od trucizn, któremi jest zwykle przeładowany.

Najlepszemi „specjalnemi" ćwiczeniami, są również ćwiczenia tułowia (Nr. 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17 i 18) i przysiady, połączone z głębokiemi oddechami, jako środki na usunięcie chronicznych chorób, wywołanych przez zły obieg krwi i nieprawidłową przemianę materji — np. anemji, odmrożenia, cierpienia pęcherza, przewodów żółciowych i większości chorób wątroby. Dalej w wielu wypadkach złego trawienia (kwasy żołądkowe, zgaga, nadmiar gazów, niestrawność, zawroty głowy), zapalenia kiszek, rozszerzenie i opuszczenie żołądka, t. zw. kolki, obstrukcje, — najlepszemi ćwiczeniami są skłony i skręty tułowia w połączeniu z własnoręcznem masowaniem brzucha.

Prawidłowy oddech jest zasadniczo ważny dla czynności żołądka, kiszek, wątroby i innych organów wewnętrznych, ponieważ w miarę wdechów i wydechów żebra rozszerzają się i zaciskają, a przepona wznosi się możliwie najwyżej i opuszcza jaknajniżej i wtedy organy wewnętrzne, poruszając się również, masują się same i dzięki temu odświeżają.

Czasem wyżej wymienione choroby powstają dzięki zaatakowaniu odpowiedniego nerwu, bądź jako wada wrodzona w budowie organizmu, bądź na skutek nieszczęśliwego

wypadku. Wtedy ćwiczenia nie będą skutkowały należycie, dopóki ortopedysta nie przyprowadzi do porządku budowy kostnej.

Głębokie oddechy i nacierania są wreszcie najlepszem ćwiczeniem „specjalnem" dla zahartowania się przeciw katarom i zabezpieczenia przed wszelkiemi zaziębieniami, gdyż dzięki nim zwiększa się ogromnie odporność organizmu na zmiany temperatury i zdolność krwi do zabijania zarazków.

Gdy człowiek jest osłabiony na skutek przepracowania, czy braku snu, nadużycia alkoholu, lub innych grzechów przeciw higjenie, wtedy bakterje uzyskują przewagę w organiźmie i występują objawy choroby z gorączką. Wówczas należy położyć się do łóżka i wezwać lekarza. Nawet jeżeli chory przyzwyczaił się do wykonywania codziennie swych ćwiczeń, to w okresie choroby trzeba ich zaniechać na pewien czas. I tak jeszcze ma się korzyść z tego, że się je codzień regularnie przerabiało: wszystkie procesy chorobowe mijają szybko, a organy ważne dla życia działają tak sprawnie, że chory już po kilku dniach wraca do zdrowia, podczas gdy u innych ludzi to samo niedomaganie trwałoby kilka tygodni, nawet może miesięcy.

Chciałbym jeszcze raz na zakończenie podkreślić, że niema żadnych specjalnych ćwiczeń na każdą chorobę. W nielicznych tylko wypadkach pewne ćwiczenia mogą być skuteczniejsze od innych. Ćwiczenia moje dobierałem tak, że cały system jest w rzeczywistości szeregiem „specjalnych" ćwiczeń na wszystkie chroniczne choroby i przypadłości, gdyż czyni całe ciało zdrowem, silnem i doskonałem, reguluje wszelkie przejawy życiowe, wzmacnia wszystkie mięśnie i kości, odnawia organy. W ten sposób każde cierpienie, każde osłabienie, czy zniekształcenie przechodzi samo przez się. Uzdrowić człowieka — to znaczy wyleczyć jego wszelkie niedomagania, a gdy ciało staje się doskonałem, to ludzie opaśli — przeistaczają się w szczupłych, chudzi — w silnych, o wyrobionych mięśniach, trzymający się pochyło — uzyskują postawę prostą i t. d.

Wyszczególnienie chorób chronicznych, ułomności i niedomagań, które leczy się skutecznie w Instytucie Müllera

pod opieką lekarza domowego lub z porady lekarza specjalisty

Zaznaczam, że nie jestem lekarzem, ani zań nie chcę uchodzić. Podając poniżej rady, jak postępować w pewnych chorobach chronicznych, niedomaganiach i w wypadkach ułomności ciała, opieram się przedewszystkiem na mojem doświadczeniu w dziedzinie ćwiczeń cielesnych i oddechów. Jeśli ktoś chce więc korzystać z niniejszego dziełka, by pomóc sobie w cierpieniu, musi uprzednio zwrócić się bądź do lekarza domowego, bądź do specjalisty, by mu zalecił to, co wchodzi w zakres medycyny, więc djetę, lekarstwa, odpowiednie kąpiele i t. p.

A s t m a n e r w o w a. Prawdziwej astmy, cierpienia ludzi starych, którzy mają uszkodzone drogi oddechowe, zarówno jak i otwartej gruźlicy płuc — nie można już wyleczyć. Pojedyńcze jednak ataki dusznicy, których przyczyną jest pewien rodzaj zatrucia nerwów, pobudzających czynność mięśni wydechowych—mogą być wyleczone przez oczyszczenie całego organizmu (zobacz „samozatrucie"). Wśród ludzi młodych często astma występuje na skutek nieopanowania, lub złego rozwoju mięśni, regulujących oddychanie. W takim wypadku nauczenie się prawidłowego oddychania usunie zupełnie ataki.

A r t r e t y z m — patrz rozdział poprzedni.

B l e d n i c a (niedokrwistość). Młodzi ludzie, a zwłaszcza dziewczęta, które najczęściej podlegają tej chorobie, powinni wykonywać stopniowo wszystkie 18 ćwiczeń „Mojego Systemu" (z pierwszych jednak ośmiu tylko łatwiejsze) tak, aby nie przemęczać się, ale poprawić trawienie, przemianę materji, oraz unormować krwiobieg. Dłuższe przebywanie na świeżem powietrzu, głębokie oddychania bez męczących ćwiczeń cielesnych, latem kąpiele słoneczne nago (patrz wskazówki higjeniczne) — oto najlepsze środki lecznicze.

Bąble na skórze — jeżeli nie pochodzą z zakażenia zewnętrznego — patrz rozdz. „Samozatrucie".

Bąble z odmrożenia, — patrz „Bąble na skórze".

Bezsenność. Bezpośrednio przez ćwiczenia cielesne można uleczyć jedynie te przypadki, w których przyczyna cierpienia polega na samozatruciu. Jeżeli jednak bezsenność wynika z przyczyn natury moralnej, to należy te przyczyny przedewszystkiem usunąć, gdyż w przeciwnym razie ćwiczenia, nawet bardzo ostrożnie stosowane, mogą stan pogorszyć. Plan ćwiczeń, obliczony na sześć tygodni (patrz str. 59) należy rozciągnąć na 3 miesiące.

Bóle głowy, patrz „Samozatrucie".

Ból lędźwiowy, (postrzał, hexenschuss). Jedynie w wypadkach bardzo silnego bólu należy położyć się do łóżka. Podczas słabszych ataków, oraz przy bólach chronicznych zaleca się wykonywanie ćwiczeń. Mogą one wpłynąć na zupełne ustanie bólów (patrz rozdział poprzedni). O ile postępuje się ostrożnie i ciało ma się rozgrzane, można, bez wszelkiego niebezpieczeństwa, przezwyciężyć ból i wykonywać silne pochylenia, wyprostowywania oraz skręty tułowia. Gdy się odczuwa zimno, należy unikać skłonów w tył i gwałtownych ruchów. Niebezpieczne jest wykonywać wszelkie prace, przy których pozostaje się przez dłuższy czas w pozycji pochylonej, np. kopanie ziemi. Jeżeli ktoś przy pracy poci się, powinien zaraz potem wykąpać się w ciepłej wodzie i całkowicie zmienić ubranie.

Ból w karku.

Bronchit chroniczny, nieżyt oskrzeli. Przerabiać „Mój system oddechowy" i wszystkie w nim zawarte ćwiczenia.

Brzuch wzdęty. Najlepszemi ćwiczeniami na tę dolegliwość są: Nr. 3, Nr. 6, wykonywane jednocześnie obiema nogami, Nr. 12 i Nr. 18, w bardzo szybkiem tempie. Sprawdź próbę, która jest podana przy opisie ćwiczenia Nr. 12.

Brzucha otłuszczenie, patrz rozdział: „Dla ludzi otyłych i dla chudych".

Chudość, patrz rozdział: „Dla ludzi otyłych i dla chudych".

Cukrzyca. Ważną rolę w tej chorobie gra djeta, przepisana przez lekarza. Wskazane jest wykonywanie wszystkich moich ćwiczeń tułowia, w okolicy pasa, wzmacniających organy wewnętrzne, a podanych w rozdziale o przemianie materji i pożywieniu. Bardzo skutecznie działają głębokie oddechy, nacierania, oraz kąpiele powietrzno-słoneczne.

Czerwienienie się chorobliwe.

Djarja, biegunka, skłonność do niej.

Egzema. Jeżeli egzema powstała naskutek samozatrucia, to może być wyleczona za pomocą ćwiczeń (patrz poprzedni rozdział). Egzemę, pochodzącą z zakażenia zewnętrznego, musi leczyć lekarz.

Gazy z kiszek, patrz „Trawienie osłabione".

Gruczoły w początkach. Przerabiać „Mój system oddechowy".

Hemoroidy. Najczęściej tworzą się naskutek złego krążenia krwi i szkodliwych zabiegów, stosowanych dla przywrócenia normalnych czynności kiszek. W wypadkach ciężkich trzeba się koniecznie poddać operacji, w łagodniejszych można uzyskać znaczne polepszenie przez pobudzenie krwiobiegu i usunięcie obstrukcji (patrz uwagi odnośne).

Ischias (nerwoból kulszowy), patrz uwagi o bólu lędźwiowym (hexenschusie) oraz rozdział poprzedzający. Bardzo szkodliwe jest siedzenie na twardych przedmiotach, oraz narażanie nóg na ziębnięcie i przemoczenie. Gorące kąpiele działają w tym wypadku znakomicie.

Katar (nosa, oskrzeli, żołądka, kiszek), patrz „Bronchit".

Kolana zwrócone do wewnątrz. Wstępne ćwiczenia te same, co i przy krzywych nogach.

Najlepsze z ćwiczeń „Mojego Systemu" w tym wypadku będą: Nr. 6, trzeci stopień, w którym usiłuje się złączyć nogi za każdym razem, gdy jedna noga dotyka drugiej, z dodatkiem przysiadu z Nr. 10 i Nr. 14 oraz Nr. 15 z silnem nacieraniem nóg. Poza tem niektóre ćwiczenia specjalne: głębokie przysiady (objaśnienia na str. 70), wykonywane w ten sposób, żeby uda były możliwie najwięcej rozwarte, oraz ćwi-

czenia dwuosobowe, podane przy opisie „krzywych nóg". W tym wypadku jednak wykonanie będzie się trochę różniło, a mianowicie nogi ćwiczącego muszą się znajdować pomiędzy nogami jego towarzysza. Radziłbym dalej temu, kto ma kolana zwrócone do środka, aby nosił obcasy u buta wyższe od strony wewnętrznej, niż z zewnętrznej. W czasie leżenia na plecach, lub w czasie snu należy związać razem obie nogi w kostce, lub je razem zabandażować szeroką taśmą gumową, a między kolana włożyć twardą poduszkę. Konna jazda jest doskonałem ćwiczeniem na tę wadę budowy, przeciwnie zaś, jazda na rowerze nie jest odpowiednią formą ruchu. Wioślarstwo można bardzo polecać w tym wypadku, gdyż przy pochylaniu tułowia do przodu kolana rozwierają się. Toż samo powiedzieć można o pływaniu, które zmusza nogi bez względu na ich zniekształcenie do prostowania się. Można również polecić grę w piłkę nożną, o ile nogi nie są za słabe.

Kolka.

Krtani cierpienia chroniczne.

Krwi ciśnienie wadliwe.

Krwi uderzanie do głowy, szyi, etc. W pierwszych tygodniach należy opuścić pochylenia, jak w ćwiczeniu Nr. 11, zastąpić je zaś przez specjalne ćwiczenia nóg (patrz str. 130). Ćwiczenie Nr. 9, oraz przysiady w Nr. 10 są bardzo dobre. Największym błędem jest zatrzymywanie oddechu.

Kretynizm.

Kręgosłupa skrzywienie. Najlepsze ćwiczenia na skrzywienia kręgosłupa są: Nr. 1, 4, 7, 11, 12, 13, 16 i 17. Bardzo dobre w tym wypadku jest następujące ćwiczenie specjalne: chwycić rękami kółko lub trapez i zawisnąć z rękami wyciągniętemi, w ten jednak sposób, aby nie naprężać mięśni ramion, tułowia i nóg. Stopy mogą się opierać o podłogę, a cały ciężar ciała muszą podtrzymywać ręce. Pozostając w tej pozycji, kołysać ciałem w przód i w tył, lub nadać mu ruch kołowy. Skrzywienia kręgosłupa zdarzają się często wśród dzieci w wieku szkolnym, które nie dbają przeważnie o to, aby siedzieć prosto. Nieraz dziecko, pisząc,

przewiesza nogi z jednej strony krzesła, a ramię przeciwległe i łokieć wysuwa daleko na przeciwną stronę stołu, tak, że ciało jest zupełnie wykrzywione i trwa w tej pozycji nieraz bardzo długo.

Czasem w poważniejszych wypadkach jedna strona klatki piersiowej jest niedorozwinięta. Należy wówczas zastosować, jako ćwiczenie specjalne Nr. 4, pierwszego i drugiego stopnia B, tylko bez zmiany oddechu tak, by wydech następował zawsze przy pochyleniu tułowia ku stronie gorzej rozwiniętej, a wdech przy pochyleniu ku przeciwnej.

Kurcze.

Kurza pierś, wąska klatka piersiowa i inne zwyrodnienia. Przerabiać „Mój system oddechowy" i wszystkie moje ćwiczenia.

Kwas moczowy, patrz rozdział poprzedni.

Liszaj łuszczący, — łuszczyca.

Łopatki wystające. Najczęściej trafiają się u dzieci z powodu braku rozwiniętych mięśni, któreby pokryły te kości. Najlepsze są ćwiczenia Nr. 5, 10 i 13, oraz silne naciskania łopatek podczas nacierania ciała. Dopóki ten defekt istnieje, należy opuszczać ćwiczenie Nr. 8.

Mdłości, patrz osłabienie trawienia.

Morska choroba. Doświadczenie poucza, że osoby które regularnie wykonywują cały „Mój system", stosując przepisane oddechy, po bardzo krótkim czasie zabezpieczają się całkowicie przed tą dolegliwością. Niektórzy tłumaczą to zjawisko wzmocnieniem okolicy splotu trzewiowego (solar plescus). W czasie jazdy okrętem należy jak najwięcej przebywać na świeżem powietrzu i głęboko oddychać. Gdy fala wznosi okręt czynić wdech, a przy opadaniu wydech.

Narośle, patrz „Hemoroidy".

Nerki wędrujące, słabe, kamienie nerkowe, patrz rozdział poprzedzający.

Nerwowy rozstrój, patrz rozdział poprzedzający.

Nerwy słabe. Plan ćwiczeń, rozłożony normalnie na sześć tygodni (str. 59) należy rozciągnąć na sześć miesięcy. O ile to możliwe przerabiać ćwiczenia nie przed śniadaniem, lecz w czasie między dwoma głównemi posiłkami.

Podczas przechadzki, na świeżem powietrzu ćwiczyć się w wykonywaniu głębokich oddechów, ale od czasu do czasu siąść i odpocząć. Najważniejszą jednak rzeczą jest dobry sen, jestto jedyny, jaki wogóle istnieje, prawdziwy środek na nerwy. Lekarstw należy się w swym własnym interesie wystrzegać, jak trucizny.

Nerwów zapalenie, patrz rozdział poprzedni.

Newralgja, — patrz rozdział poprzedni.

Nerwowe jąkanie się. Przerobić „Mój system oddechowy".

Niestrawność, patrz „Trawienie osłabione".

Nogi krzywe. Osobnik o krzywych nogach, który już uregulował trawienie, przemianę materji, krwiobieg i oczyścił krew za pomocą wykonywania przez dłuższy czas 18-tu ćwiczeń, może zastosować następujące ćwiczenia specjalne:

Stanąć prosto, ręce na biodrach, nogi rozstawione możliwie najwięcej, palce zwrócone nazewnątrz, poczem przysuwać oddzielnie każdą nogę do środka małemi posunięciami, nie dłuższemi nad kilka centymetrów. W czasie zsuwania nóg stopy powinny przylegać mocno całą płaszczyzną do podłogi, a kolana być wyprostowane sztywno.

Po złączeniu nóg znów powrócić do postawy początkowej z nogami rozstawionemi i zacząć ćwiczenie od początku. Powtarzać je aż do zmęczenia.

Inne ćwiczenie. Do tego ćwiczenia potrzebna jest pomoc drugiej osoby. Ćwiczący kładzie się na podłodze plecami z nogami możliwie najwięcej rozsuniętemi w bok od bioder. Osoba, która pomaga, kładzie się nawprost w takiej samej pozycji, lecz odwrotnie tak, żeby stopy obu osób zwrócone były ku sobie, poczem ćwiczący obejmuje swemi nogami nogi towarzysza i usiłuje je zsunąć, podczas gdy tamten stawia możliwie największy opór. Powtarzać to aż do zmęczenia. Nie zapominać o prawidłowym rytmicznym, głębokim oddechu. Jeżeli się nie ma nikogo do pomocy, to można zamiast opisanego ćwiczenia wykonywać część drugą, stopień trzeci ćwiczenia Nr. 6 (przy opuszczaniu w dół nogi silnie łączyć z sobą). Powtarzać to najmniej pięćdziesiąt ra-

zy dziennie, oczywiście z przerwami, pamiętając, by za każdym razem możliwie najsilniej łączyć nogi i zbliżać ku sobie kolana. Obcasy przy bucikach powinny być wyższe od strony zewnętrznej, niż od wewnątrz. Leżąc w łóżku na wznak można zakładać na kolana szeroką taśmę gumową, któraby uciskając zwracała kolana do wewnątrz.

O b r z ę k i n ó g, patrz poprzedni rozdział.

O d d e c h k r ó t k i. Przerabiać „Mój system oddechowy" i wszystkie podane w nim ćwiczenia.

O d d e c h c u c h n ą c y — jak wyżej.

P a d a c z k a.

P ł a t k i p r z e d o c z a m i,—patrz poprzedni rozdział.

P o s t a w a p o c h y ł a. Następujące ćwiczenie doskonale prostuje pochyłą postawę. Stanąć w odległości 25 cm. od ściany, (można stopniowo coraz więcej zwiększać tę odległość), tyłem do niej, pięty złączyć, ręce wyprostowane wznieść w bok do linji poziomej, poczem usiłować cofnąć ręce w tył tak, aby oprzeć dłonie o ścianę wzdłuż małych palców na wysokości pasa barkowego, w tym czasie czynić silny wdech. Opuszczać zwolna ręce, czyniąc głęboki wydech. Powtarzać to ćwiczenie kilka razy z rzędu. Można później przy wdechu podnosić się na palce, a przy wydechu opuszczać pięty. Dla dokładniejszego zrozumienia należy przeczytać ustęp: „Postawa wadliwa". Z pośród ćwiczeń szyi najskuteczniejsze są ruchy, podane w ćwiczeniu Nr. 1.

P o s t a w a w a d l i w a. Należy opuszczać ćwiczenie Nr. 8. Znakomicie działają, o ile są wykonywane ściśle podług opisu, ćwiczenia Nr. 1, 2, 5, 7, 11, 13, 15, 16, 17 i 18 oraz specjalne ćwiczenia szyi (patrz str. 129). Nie należy podczas spoczynku przybierać postawy sztywnej z naprężonemi mięśniami, gdyż to bardzo męczy mięśnie pleców.

P o c e n i e r ą k i n ó g. Ten, kto cierpi na samozatrucie, pozbywa się wielu trucizn przez wypacanie. Jeżeli jednak skóra całego ciała nie pracuje porządnie, to pot wydziela się przez najmniej oporne miejsca, to jest te powierzchnie, gdzie pory są najliczniejsze, więc na dłoniach, podeszwach nóg i pod pachami. Pot taki z powodu nagromadzenia się trucizn ma bardzo przykrą woń. Oczywiście, że leczenie

miejscowe rąk i nóg nie może usunąć przyczyny zła. Należy natomiast wzmocnić całą powierzchnię skóry i pootwierać wszystkie pory przez codzienną kąpiel (początkowo gorącą) i silne nacierania skóry. Ale przedewszystkiem trzeba usunąć źródło samozatrucia. Patrz: „Samozatrucie" i porzedni rozdział.

P r z y g n ę b i e n i e, osłabienie ogólne, patrz „samozatrucie".

P r z y t o m n o ś c i u t r a t a.

R e u m t y z m, patrz „Samozatrucie" i poprzedni rozdział.

R ę k i sforsowanie przy grze w tennisa. Należy pozwolić odpocząć bolącej ręce, ale jednocześnie wykonywać dokładnie ćwiczenia dla poprawy krążenia krwi (patrz rozdziały poprzednie), nie zapominając o głębokich przysiadach. Przy nacieraniu i masażu nie pracować chorą ręką. Ćwiczenie Nr. 8 wykonywać tak, jak to podano dla ludzi o jednej ręce. Ćwiczenia, w których chora ręka porusza się, lecz nie zgina, mogą być wykonywane w całości (ćwiczenia Nr. 4, 5 i 7). Gdy boli ręka prawa, trzeba się nauczyć grać, czy boksować lewą.

R o z e d m a p ł u c. Przerabiać „Mój system oddechowy".

R u p t u r a. U młodych ludzi może nastąpić wyleczenie przez wzmocnienie mięśni brzusznych, za pomocą ćwiczeń Nr. 1, 3, 6, 7 i 11 (przez dłuższy jednak czas trzeba stosować łatwiejszy stopień ćwiczeń Nr. 3 i 6. Należy unikać wszystkich ruchów z pochylaniem się w tył, zatrzymywania oddechu, silnego kaszlu oraz dźwigania ciężkich przedmiotów. Ludzie w średnim wieku, oraz ludzie starsi mogą z pożytkiem dla ogólnego stanu zdrowia przerabiać cały „Mój System", ale muszą mieć na sobie w czasie wykonywania ćwiczeń specjalny pas na rupturę.

S a m o z a t r u c i e. Ciało ludzkie może ulec samozatruciu w najrozmaitszy sposób.

W większości pokarmów i napojów jest pewna doza trucizny. Jeżeli organizm nie wydali dość szybko części niestrawionych naszego pożywienia, to, zalegając, stają się one

„trującemi". Produkty owe dostają się do krwi, krążą po ciele, atakują serce, drażnią nerwy i działają szkodliwie na każde słabsze miejsce organizmu. Wszelkie uczucie zmęczenia, ogólne, lub miejscowe, zawroty głowy, brak energji, wiele bólów głowy i reumatycznych dolegliwości, bezsenność i przygnębienie — oto skutki działania takich trucizn. Najlepszą drogą do pozbycia się tych dolegliwości jest przywrócenie prawidłowej działalności głównych organów wydalających, to zn.: płuc, skóry, kiszek i nerek, a osiągnąć to można przez stosowanie wszystkich 18 ćwiczeń. „Samozatrucie" jest następstwem wszystkich zaburzeń w procesie trawienia, złych funkcyj wątroby i woreczka żółciowego, zepsutych zębów. Prócz tego wstrząśnienia psychiczne, gniew, troski wpływają prawie zawsze na tworzenie się trucizn w ludzkim organizmie.

Serca choroby, osłabienie, otłuszczenie, rozszerzenie, nerwica, przemieszczenie. Przerabiać „Mój system oddechowy".

Serca bicie. Przerabiać „Mój system oddechowy" i przejrzeć rozdział porzedni.

Seksualne osłabienie.

Skleroza (zwapnienie naczyń).

Skurcz pisarski.

„Solniczki". Gdy nastąpiła już wyraźna poprawa w trawieniu i krążeniu krwi, najlepszemi ćwiczeniami dla usunięcia tego defektu będą Nr. 5, 8 i 13, poza tem dobrze skutkują silne nacierania (gniecenie) przy wszystkich ćwiczeniach z nacieraniami, oraz specjalne ćwiczenia szyi. Bardzo dobre rezultaty daje też pływanie na plecach i pływanie z przerzucaniem rąk.

Stawy osłabione. Znakomicie działają ćwiczenia specjalne na nogi (str. 130). Przedewszystkiem trzeba wzmocnić wszystkie ważne dla życia organy, oczyścić krew, unormować krwiobieg przez kilkomiesięczne wykonywanie 18-stu ćwiczeń „Mojego systemu".

Stawów zapalenie.

Stopy płaskie („platfuss"). Zdarza się często, że niektórzy ludzie określają swe stopy, jako płaskie, lub dopa-

trują się tego defektu u swych dzieci. A tymczasem krótka stopa o wysokiem podbiciu nie jest wcale formą klasyczną. Starożytne greckie posągi, wyobrażające postaci mężczyzn i kobiet, mają przeciwnie stopy długie o niskiem podbiciu. Ażeby stwierdzić, czy stopy są rzeczywiście „płaskie" należy zanurzyć je w wodzie i wilgotnemi przejść kilka kroków zwykłym krokiem. Jeżeli mokry odcisk jest najszerszy w środku, to stopa jest „płaska", jeżeli jednak mokry ślad w środku jest wąski, to taka stopa jest najzupełniej normalna. Najlepszemi ćwiczeniami na uleczenie tej ułomności są specjalne ćwiczenia stóp (patrz str. 130) i ruchy „kompasowe", polegające na tem, że, stojąc naprzemian to na palcach, to na samych piętach, zsuwa się i rozsuwa stopy. Można też, zsunąwszy pięty, podnosić się na palce, czyniąc wdech, i opuszczać pięty wraz z wydechem. Należy to powtórzyć około pięćdziesięciu razy. Co się tyczy koniecznych ćwiczeń wstępnych patrz „Stawy słabe".

Sztywność mięśni — patrz rozdział o rozluźnieniu mięśni.

Tuberkuloza płuc. O ile choroba jest w początkowem stadjum rozwoju, może być uleczona przez stosowanie „Mojego systemu oddechowego".

Trawienie osłabione. W tej grupie dolegliwości jest najwięcej powodów do powstania circulus vitiosus. Cierpiący na żołądek staje się po pewnym czasie rozdrażniony, niezadowolony z wszystkiego, i ten stan psychiczny oddziaływa bezpośrednio na wszystkie procesy w organizmie, a w szczególności na trawienie. Niektóre wypadki zaburzeń żołądkowych są skutkami irytacji, lub zdenerwowania, dużo częściej jednak przyczyną choroby jest nieodpowiednie pożywienie, zbyt obfite, czy zbyt częste. Czarna kawa poobiednia wywołuje u tysięcy starszych ludzi zaburzenia w trawieniu. Dla przeciętnego pracownika umysłowego wystarczają trzy, a nawet dwa posiłki dziennie, toż samo dla człowieka bezczynnego. Po za tem można wypić kawę, trochę nawet palić, ale nic już nie jeść. Jeden sucharek wprowadza znów w ruch całą maszynerję i psuje cenny spokój w żołądku. Uczucie głodu bywa często zwodne i jest spowodowane fer-

mentowaniem spożytego jedzenia. Przechodzi ono w niedługim czasie, chociaż się nic nie zje.

W większości wypadków wyleczenie następuje bądź przez stosowanie djety, czy głodówki, bądź przez odpowiednie ćwiczenia. Patrz poprzedni rozdział. Przez ćwiczenia wzmacnia się jednocześnie całe ciało, a gdy po kilku miesiącach narządy trawienia zaczną funkcjonować normalnie, dany osobnik może już jeść, co mu się podoba, z małemi zaledwie zastrzeżeniami. Długotrwałe spacery i gry niezawsze są wskazane przy leczeniu przewodu pokarmowego. Wzmagają one łaknienie, i biedny żołądek zostaje zbytnio obciążony. Miałem uczniów, którzy codziennie odbywali od pięciu do dwunastu kilometrów drogi, skarżyli się oni ciągle na złe trawienie, dopiero kilkuminutowe codzienne stosowanie mych ćwiczeń wyleczyło ich z tych dolegliwości w krótkim czasie.

Umysłowe osłabienie.

Wątroba powiększona, leniwie funkcjonująca, przekrwiona, — patrz poprzedni rozdział.

Wola silna, jej brak.

Wole.

Wycieńczenie.

Wyrzuty skórne.

Wysypka, patrz poprzedni rozdział.

Wzrost niski. Specjalnie skupuję różne kosztowne przepisy „tajemnych ćwiczeń", reklamowanych od czasu do czasu, a gwarantujących zawsze wydłużenie wzrostu. Nie znalazłem jednak wśród nich nigdy ćwiczeń lepiej prowadzących do celu, niż moje, oznaczone numerami 1, 4, 7, 11, 13, 16, 17 i 18. W ciągu pierwszych miesięcy wykonywania moich ćwiczeń większości ćwiczącym, ludziom dorosłym, starszym, a nawet starym przybywa kilka centymetrów wzrostu. Ale to już jest granica i poza nią żadne nowowynalezione ćwiczenie nie może już wyciągnąć ani o jeden centymetr. Ludzie poniżej 25 roku życia mogą wzrosnąć o siedem centymetrów i więcej, jeżeli: 1) nie osiągnęli jeszcze wzrostu swego rodzeństwa, rodziców, lub dziadów, 2) nigdy dotychczas nie wykonywali ćwiczeń na pobudzenie wzrostu, 3) jeżeli w czasie wykonywania ćwiczeń odżywiają się dobrze (właś-

ciwie: dobrze trawią) i mają spokój (przynajmniej 9 godzin snu).

Zawroty głowy, szum w głowie, w uszach, patrz rozdział poprzedzający.

Zapalenie ślepej kiszki w początkach.

Zatkanie nosa. Przerabiać „Mój system oddechowy", zwrócić się do lekarza o zbadanie nosa.

Zatwardzenie. Bywa ono skutkiem jednej lub kilku przyczyn z pośród pięciu niżej wymienionych: 1) Brak celowych ćwiczeń brzucha. Najskuteczniejsze w tym wypadku są ćwiczenia Nr. 3, 4, 6, 11 i 18. 2) zbyt usilne ćwiczenia jednostronne przy obfitem poceniu się. Biegacze, naprzykład i piechurzy na długich przestrzeniach cierpią często na zatwardzenie, gdyż wydaliny ich kiszek stają się zbyt suche i twarde. 3) Nieodpowiednie, to znaczy zbyt delikatne pożywienie, które zostaje odrazu przetrawione tak, że kiszki już nie potrzebują pracować. W tym wypadku należy spożywać pokarmy cięższe lub obfitsze (jarzyny, kasze, ciemny, albo czarny chleb). Należy przytem uważać, aby, unikając Charybdy — zatwardzenie, nie wpaść do Scylli — osłabienia trawienia. 4) Przyzwyczajenie, często spotykane u ludzi szczupłych i żołnierzy, trzymania brzucha zawsze sztywno i wciągania go, tak, że wnętrzności są unieruchomione i nie mają miejsca do pracy. Uczeń musi się przedewszystkiem nauczyć rozluźniania mięśni brzucha i dolnych żeber, aby przez to osiągnąć możliwie największą ruchomość przepony — podczas oddechów przy ćwiczeniach. 5) Często bardzo kobiety i dzieci przetrzymują właściwy czas wypróżnienia. Kiszki powinny być przyzwyczajone do wykonywania pracy regularnie raz lub dwa razy dziennie, dokładnie o tej samej porze, a gdy się odczuwa naturalną potrzebę, należy jej natychmiast zadosyć uczynić. Nawet kilkuminutowe opóźnienie może wywołać lekką obstrukcję.

Zaziębienie, skłonność do zaziębień, patrz rozdział poprzedzający.

Zgaga.

Znużenie umysłowe, patrz „Samozatrucie".

Żołądka przemieszczenie, rozszerzenie, — patrz poprzedni rozdział.

Żołądka kurcze.

Żołądka zapalenie, patrz rozdział poprzedni.

Żołądkowe kwasy,—patrz „Trawienie osłabione".

Żółciowe cierpienia, patrz „Samozatrucie".

Żylaki w początkach. Najczęściej przyczyną tego cierpienia są podwiązki koliste. Niezmiernie szkodliwe są podwiązki, używane przez większość mężczyzn w celu porządnego i gładkiego obciągnięcia skarpetek. Uciskają one na główne arterje i już po kilkomiesięcznem używaniu ich daje się zauważyć lekkie obrzmienie nóg. Człowiek, który wymyślił ten piekielny przyrząd, pozbawił miljony nóg ich wytrwałości i sprawności. Krążenie krwi w nogach zostaje upośledzone, a rana, spowodowana przez podwiązkę, wymaga długiego leczenia. Przekonałem setki moich uczniów, że należy zarzucić podwiązki, a przynajmniej nosić je tylko podczas chodzenia i zdejmować podczas siedzenia przy zajęciu, lub w domu, a przedewszystkiem podczas wykonywania ćwiczeń. Polecam chłopcom, którzy noszą długie wełniane pończochy, aby w czasie, kiedy nie biegają, opuszczali podwiązki na kostki. W ciężkich, bolesnych wypadkach rozdęcia żył trzeba się poddać operacji. Pończochy gumowe i elastyczne bandaże ochraniają nogi i podtrzymują żylaki, ale nie leczą ich. Wyleczenie może nastąpić tylko w bardzo łagodnych wypadkach. Najlepszem ćwiczeniem na rozdęcie żył będzie Nr. 15, połączony z silnym masażem od dołu ku górze nóg. Pożądany jest ruch, ale umiarkowany. Natomiast unikać należy dłuższego stania na jednem miejscu, kiedy ciężar całego ciała spoczywa na nogach. Siedząc, należy zakładać nogi sposobem amerykańskim wyżej od poziomu, na którym się spoczywa.

Żylnych naczyń pękanie w początkach.

Ogólne uwagi co do wykonywania ćwiczeń

Rzeczą niezmiernej wagi jest, aby wszystkie podane niżej ruchy ciała i członków były wykonywane jednocześnie z ćwiczeniami oddechowemi, innemi słowy, aby powietrze

nieprzerwanym potokiem płynęło i wypływało z płuc za pomocą głębokich regularnych oddechów. Nie wolno ani na jedną chwilę zatrzymywać oddechu, by później krótkiemi, astmatycznemi wdechami chwytać powietrze. Należy starannie unikać nawet najmniejszej pauzy po wdechu. Jeżeli ciało znajduje się w trudnej postawie, tak, że głębszy wdech już jest niemożliwy, należy natychmiast zacząć wydychać powietrze, choćby się nie doszło jeszcze do „punktu zwrotnego" ćwiczenia. (Dotyczy to głównie ćwiczeń Nr. 3, 7 i 11).

Większość ćwiczeń ma tempo powolne, przystosowane do rytmu oddechowego, najnaturalniejsze dla ćwiczącego, który chce głęboko oddychać. Dlatego też, jeżeli się wykonywa ćwiczenie ściśle według przepisów, to niema potrzeby liczenia oddechów i ruchów. Pozostałe ćwiczenia, t. j. Nr. 2, 5, 9, oraz ćwiczenia z nacieraniami Nr. 16, 17 i 18 mają tempo szybkie i chodzi w nich o to, by ćwiczący podczas każdego pełnego oddechu wykonał możliwie największą liczbę ruchów. Wtedy dla ułatwienia można rachować oddechy.

Wydechy powinny trwać trochę dłużej, niż wdechy, wobec czego przy ćwiczeniach powolnych, ruchy towarzyszące wydechowi muszą być wykonywane w tempie wolniejszym, niż odpowiednie ruchu, wykonywane w chwili wdechu (dotyczy to Nr. 1, 6, 7 i środkowego stopnia z Nr. 4-go i 7-go). W niektórych ćwiczeniach „powolnych" dozwolone jest wykonanie w czasie wydechu większej liczby ruchów, niż w czasie wdechu (w Nr. 3, w późniejszym stopniu Nr. 4-go i 7-go oraz w wielu ćwiczeniach z nacieraniem). Przy ćwiczeniach „szybkich" można w czasie wydechu wykonać z łatwością więcej ruchów, i prędzej poruszać całem ciałem, tymczasem w czasie wdechu rozsunięcie żeber utrudnia szybkie ruchy ciała.

Po upływie pierwszych kilku dni ćwiczeń daje się odczuwać w różnych okolicach ciała ból. Atleci odczuwają takie bóle w rękach i w nogach, ci zaś, którzy ćwiczą według „Mojego systemu", prawdopodobnie będą mieli ból w okolicy pasa. Nie należy się tem niepokoić, gdyż po pewnym czasie bóle przechodzą. Mnie osobiście owo specjalne uczucie „zesztywnienia" sprawiało przyjemność, wiedziałem bowiem, że

mięśnie, które bolą, wzmacniają się. Ostatecznie, o ile bóle zbyt dokuczają, można odpocząć przez kilka dni, lub zrobić nacierania jakim środkiem uśmierzającym.

Wiele osób wyobraża sobie zapewne, że ćwiczenia moje (np. Nr. 3, 4, 5 i 7) prowadziłyby prędzej do celu, gdyby się je wykonywało z ciążkami (hantlami). Jest to przypuszczenie tak dalekie od prawdy, że najkategoryczniej ostrzegam przed użyciem tych przyrządów. Ciążki wyrabiają skłonność do naprężenia mięśni nieodpowiednich, mianowicie mięśni dłoni i całych rąk, zamiast mięśni tułowia. Prócz tego ćwiczący mógłby nie oprzeć się pokusie pochylania i wyciągania ciała z pomocą wagi ciążków, przez co wykonanie ćwiczenia stałoby się łatwiejsze, a samo ćwiczenie mniej skuteczne. Zapewniam, że nawet najsilniejszy atleta przyzna, że ćwiczenia moje najtrudniejszego stopnia, wykonane bez ciążków, lecz ściśle przepisowo, są dostatecznie wzmacniające. Wielu z pośród tych, którzy próbowali współzawodniczyć ze mną w wykonywaniu ćwiczeń, ulegało z powodu braku tchu, a nikt nie mógł mi dorównać w szybkości i dokładności wykonywania ruchów tułowia.

Istnieją ludzie, którzy uważają „Mój system" za zbiór ćwiczeń łatwych. Jest to słuszne w stosunku do pierwszych najłatwiejszych ćwiczeń, które nawet małe dzieci, słabe kobiety i starcy osiemdziesięcioletni mogą przerabiać bez obawy przemęczenia. Dalsze jednak stopnie nie są wcale łatwe i rozwijają w krótkim czasie silne mięśnie w pasie, a przez uciskanie przy nacieraniach wzmacniają też ogromnie mięśnie rąk, ramion i piersi.

Plan ćwiczeń na pierwsze sześć tygodni

Wszyscy początkujący, nawet silni chłopcy i mężczyźni, powinni zaczynać na próbę od ćwiczeń łatwych, gdyż z początku należy przedewszystkiem skierować uwagę na prawidłowy oddech. Podczas trudnych ćwiczeń nie jest łatwo nauczyć się oddychać głęboko i regularnie. Powinno się przestrzegać zasady, aby nie zaczynać dopóty ćwiczeń trudniejszego stopnia, dopóki poprzednie nie będą zupełnie opanowane, i wzorowe ich wykonanie nie będzie nastręczało

żadnych trudności. Błędne, lub niedbałe przerabianie ćwiczeń trudnych jest o wiele mniej pożyteczne dla zdrowia, niż prawidłowe wykonywanie ćwiczeń łatwiejszych. Dla ludzi zdrowych, normalnie rozwiniętych, którzy rozpoczynają samodzielnie naukę ćwiczeń, najlepszym, najpewniejszym sposobem opanowania systemu będzie stosowanie się do podanego niżej przeze mnie planu. (Cyfry, podane na początku każdego ustępu nie oznaczają ćwiczeń, wskazują tylko, w jakim porządku należy się ich uczyć; najłatwiejsze są na pierwszem miejscu).

Pierwszy tydzień

Przećwiczać:

1. Ćwiczenie wstępne „A" do ćwiczenia 11 (skłony tułowia w przód i w tył w postawie stojącej. Specjalne głębokie oddechy po każdem ćwiczeniu).

2. Pierwszy stopień ćwiczenia 5 (szybkie krążenie wyprostowanemi rękami w postawie siedzącej).

3. Pierwszy stopień „A" ćwiczenia 4 (skręty tułowia w postawie siedzącej).

4. Ćwiczenie wstępne do ćwiczenia 15 (kolejne podnoszenie kolan z naciskaniem ich; w danym razie w postawie siedzącej).

5. Pierwszy stopień „B" ćwiczenia 4 (naprzemianstronne skłony tułowia w bok w postawie siedzącej).

6. Pierwszy stopień ćwiczenia 8 (zginanie i prostowanie łokci przy opadaniu i wznoszeniu ciała).

Drugi tydzień

Dodać następujące nowe ćwiczenia:

7. Ćwiczenie wstępne do ćwiczenia 14 (kolejne podnoszenie nóg w trzech kierunkach w postawie stojącej).

8. Pierwszy stopień ćwiczenia 3 (wznoszenie tułowia za pomocą rąk z postawy leżącej do siedzącej).

9. Ćwiczenie wstępne „A" do ćwiczenia 10 (wznoszenie rąk w bok i krzyżowanie ich na piersiach w postawie siedzącej).

10. Ćwiczenie wstępne „B" do ćwiczenia 10 (przysiady w rozkroku na całych stopach).

11. Pierwszy stopień ćwiczenia 6 (krążenie nogami naprzemian w postawie leżącej, na plecach).

Trzeci tydzień

Przechodząc do ćwiczeń drugiego stopnia, opuszczamy naturalnie stopień pierwszy. Należy wprowadzić następujące zmiany:

Zamiast 5 ćwiczyć drugi stopień „B" ćwiczenia 4 (skłony tułowia w bok ze zginaniem rąk naprzemian nad głową w postawie stojącej).

Zamiast 2 ćwiczyć drugi stopień ćwiczenia 5 (szybkie krążenie rękami, w postawie stojącej).

Dodać następujące ćwiczenia:

12. Pierwszy stopień ćwiczenia 7 (skręty tułowia z pochyleniem w przód w postawie siedzącej).

13. Pierwszy stopień ćwiczenia 2 (szybkie wymachy nogami w przód i w tył, w postawie stojącej — z oparciem).

14. Ćwiczenia wstępne, do ćwiczenia 13, (skręty tułowia z powolnem krążeniem rękami, w postawie siedzącej),

15. Ćwiczenie wstępne do ćwiczenia 16 (szybkie skłony tułowia w bok, w postawie stojącej).

16. Ćwiczenie wstępne do ćwiczenia 17 (szybkie skręty tułowia z głową nieruchomą, w postawie siedzącej).

Czwarty tydzień

Wprowadzić następujące zmiany:

Zamiast 3 ćwiczyć stopień „A" ćwiczenia 4 (skręty tułowia z rękami wyciągniętemi w bok, w postawie siedzącej).

Zamiast 6 ćwiczyć drugi stopień ćwiczenia 8 (zginanie i wyprostowywanie łokci w postawie klęczącej z dłońmi, wspartemi o podłogę).

Dodać następujące ćwiczenia:

17. Pierwszy stopień ćwiczenia 1 (krążenie tułowia w postawie stojącej).

18. Ćwiczenie wstępne do ćwiczenia 12 (skłony tułowia naprzemian w bok z zginaniem przeciwległego kolana, postawa rozkroczna).

19. Ćwiczenie wstępne do ćwiczenia 18 (szybkie skłony tułowia w przód i w tył w postawie stojącej.

20. Ćwiczenie wstępne „B" do ćwiczenia 11 (ruchy mięśniami brzucha, w postawie stojącej).

Piąty tydzień

Wprowadzić następujące zmiany:

Zamiast 8 ćwiczyć drugi stopień ćwiczenia 3 (wznoszenie tułowia z postawy leżącej do siedzącej, ręce na biodrach).

Zamiast 11 ćwiczyć drugi stopień ćwiczenia 6 (wznoszenie w postawie leżącej jednocześnie obu wyprostowanych nóg w postawie leżącej).

Zamiast 12 ćwiczyć drugi stopień ćwiczenia 7 (skręty tułowia z pochyleniem w przód, ręce wyciągnięte w bok, postawa stojąca).

Rozpoczynając właściwe ćwiczenia z nacieraniami, opuszczamy ćwiczenia wstępne.

A więc:

Łączyć 1 i 20 z nacieraniem z ćwiczenia 11 (wzdłuż całej przedniej powierzchni ciała, dolnej części pleców i wzdłuż nóg).

Łączyć 14 z najprostszem nacieraniem z ćwiczenia 13 (zygzakiem wzdłuż pleców).

Łączyć 7 z nacieraniem z ćwiczenia 14 (nacierać ze wszystkich stron nogi, naprzemian wznoszone oraz mięśnie pośladków i bioder).

Zamiast 4 wykonywać najprostsze nacieranie z ćwiczenia 15 (w górę wzdłuż naprzemian wznoszonych nóg, zgiętych w kolanach).

Zamiast 15 wziąć ćwiczenie z nacieraniem 16 (wzdłuż mięśni pośladkowych, bioder i zewnętrznej strony ud).

Nacierania te należy z początku przerabiać i ćwiczyć w lekkiem ubraniu.

Dodać następujące ćwiczenie:

21. Nacierania z ćwiczenia 9 szyi i nóg — oddzielnie.

Szósty tydzień

Teraz już wykonywanie ćwiczeń powinno następować we właściwej kolejności. Należy spróbować następujących zmian:

Zamiast 17 ćwiczyć drugi stopień ćwiczenia 1 (krążenie tułowia z chwytem karku, w postawie stojącej).

Zamiast 13 ćwiczyć drugi stopień ćwiczenia 2 (szybkie wymachy nogi w przód i w tył, bez oparcia).

Zamiast 8 ćwiczyć trzeci stopień ćwiczenia 3 (wznoszenie tułowia z pozycji leżącej do siedzącej, ręce na karku).

Zamiast 3 i 5 ćwiczyć trzeci stopień ćwiczenia 4 (skręty tułowia ze skłonami w bok, postawa stojąca).

Zamiast 2 ćwiczyć trzeci stopień ćwiczenia 5 (szybkie krążenie rękami w głębokim wypadzie).

Zamiast 11 ćwiczyć trzeci stopień ćwiczenia 6 (jednoczesne krążenie obu nogami w postawie leżącej).

Zamiast 12 ćwiczyć trzeci stopień ćwiczenia 7 (skręty tułowia od bioder naprzemian, w postawie stojącej).

Zamiast 6 ćwiczyć trzeci stopień ćwiczenia 8 (wznoszenie i opuszczanie całego ciała, wspartego na dłoniach i palcach nóg).

Jednoczesne nacierania szyi i nóg z ćwiczenia 9 (21).

Zamiast wznoszenia i krzyżowania rąk 9 wykonywać nacierania z ćwiczenia 10 (ręce, ramiona, łopatki); zachować jednak przysiady 10, jako ćwiczenie oddzielne, dopóki połączenie ich z nacieraniem nie będzie sprawiało żadnej trudności.

Łączyć 18 z najprostszem nacieraniem z ćwiczenia 12 (uda i biodra w górę i brzuch ukośnie).

Łączyć 16 z nacieraniem z ćwiczenia 17 (poprzez piersi, początkowo wolno).

Łączyć 19 z nacieraniem z ćwiczenia 18 (brzuch w górę, lędźwie w dół).

Jeżeli nie jest zbyt chłodno, to należy nacierania, wyuczone w poprzednim tygodniu, wykonywać bez ubrania; po upływie następnego tygodnia, wszystkie nacierania trzeba odbywać nago.

Oczywiście, czas, potrzebny na opanowanie trudniejszych stopni pierwszych ośmiu ćwiczeń i dalszych dodatków do ćwiczeń z nacieraniem zależy jedynie od sił i zdolności ćwiczącego. Ludzie słabi, lub starzy powinni rozłożyć ten plan na 12 tygodni, a nawet dłużej, a w niektórych wypad-

kach nie przechodzić wogóle do najtrudniejszych, najwięcej męczących ćwiczeń.

Najlepsze godziny do wykonywania ćwiczeń i celowa ich kolejność po dokładnem opanowaniu

W ciągu dnia można znaleźć dwie lub trzy pory, odpowiednie do wykonywania ćwiczeń, mianowicie ten czas, w którym z jakiegokolwiek powodu zmieniamy ubranie.

1. Rano przed śniadaniem; 2. po powrocie z zajęcia (przed obiadem lub kolacją) i 3. przed pójściem spać.

Osiem pierwszych ćwiczeń powinno się wykonywać w nocnej bieliźnie (nie należy jeść śniadania w łóżku). Jeżeli ktoś chce pozbyć się tłuszczu, albo też jest bardzo wrażliwy na zmiany temperatury, powinien do ćwiczeń ubrać się w wełniany kaftanik.

Po ćwiczeniach należy się wykąpać, silnie wytrzeć i na zakończenie przerobić 10 ćwiczeń z nacieraniem. Można, o ile to więcej odpowiada, zmienić kolejność: najpierw się wykąpać, potem wykonać 10 ćwiczeń z nacieraniem, a potem, będąc napół ubranym, przerobić pierwsze osiem ćwiczeń. Taki porządek jest dobry, o ile ktoś jest przyzwyczajony brać kąpiel zaraz po wyjściu z łóżka, jeżeli jednak ktoś, wykonywując owe osiem ćwiczeń w ubraniu, poci się — to jest wówczas szkodliwy. W takim wypadku lepiej po kąpieli wykonać wszystkie ćwiczenia bez ubrania, naprzemian jedno ćwiczenie nacierające i jedno zwykłe w kolejności następującej: kąpiel, ćwiczenia Nr. 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8 i 9. Przy pięknej ciepłej pogodzie przeplatanie to jest bardzo miłe, należy jednak wówczas brać kąpiel na końcu, gdyż można przewidywać silne pocenie się.

Normalny, zdrowy człowiek, przerobiwszy rano całkowicie system, ma przez cały dzień uczucie rzeźkości i siły oraz odświeżenia duchowego. Dla ludzi słabych i przepracowanych bardziej wskazane jest rozdzielenie ćwiczeń na dwie, lub trzy części, które należy wykonywać po pięć, dziesięć minut w porach wyżej wspomnianych, jako najodpowiedniej-

szych. Rozdzielając tak system, można sobie dowolnie ułożyć porządek ćwiczeń: rano robić pierwsze osiem ćwiczeń przed lub po kąpieli, a ćwiczenia z nacieraniem wieczorem przed pójściem spać. Gdyby się okazało, że ćwiczenia źle wpływają na sen, trzeba wybrać inną porę, chociaż po pewnym czasie, gdy nerwy się wzmocnią, będzie się właśnie lepiej spało po wieczornych ćwiczeniach, o ile się nie zje zbyt późno kolacji. Trzeba sobie zapamiętać, że o ile nacierania wykonywa się oddzielnie, trzeba je zacząć od numeru 11, a zakończyć 9.

Na wszystkie te dziesięć ćwiczeń, wraz z oddechami między jednem a drugiem, potrzeba siedem minut czasu, w następstwie zaś otrzymuje się cudowne uczucie świeżości na całej powierzchni skóry i pewność nieprzerwanego snu przez całą noc. Nikt nie powinien odmawiać sobie owych siedmiu minut, szczególniej w chłodną pogodę. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Dzieciom to nie szkodzi, ale człowiek dorosły musi przeczekać od ostatniego posiłku przynajmniej $1^1/_2$ godziny, czasem nawet dwie.

Niektórzy kąpią się dwa razy dziennie: rano biorą zimny prysznic, a wieczorem po przyjściu z zajęcia ciepłą kąpiel. Bardzo to zdrowy system i przy każdej z tych kąpieli należy wykonać część ćwiczeń.

Przypuszczam, iż czytelnik rozumie, że branie kąpieli przed nacieraniem nie jest konieczne, bo ćwiczenia te, robione bez ubrania są same przez się doskonałą kąpielą po wietrzną.

W okresie uczenia się systemu wszystkie ćwiczenia (18) trwają mniej więcej 25 do 30 minut, gdyż dużo czasu zabiera zaglądanie do objaśnień i ilustracyj. Jeżeli przeciąga się to dłużej, to znaczy, że ćwiczący zbyt długo się namyśla. Po opanowaniu systemu — wszystkie ćwiczenia wraz z kąpielą powinny być z łatwością wykonane w 20 minut. Ludzie bardzo silni i wyrobieni fizycznie mogą to samo dokładnie przerobić w 15 minut, jak tego dowiodłem więcej, niż 1200 razy na publicznych pokazach.

Ćwiczeń o tempie powolnem nie można przyspieszać, ale ćwiczenia „szybkie" trzeba robić możliwie prędko, by

zdążyć zrobić wszystko w 15 minut. Gdy się już umie cały system na pamięć, unika się niepotrzebnych pauz. Każde ćwiczenie kończy się wydechem, w czasie którego należy już przyjąć postawę do ćwiczenia następnego, w razie zaś specjalnie głębokich oddechów, następny wdech tworzy zupełnie naturalnie część najbliższego ćwiczenia. Tak „płynie" cały łańcuch ćwiczeń, nieprzerywany przez wahania, czy pośpiech.

Ćwiczenia z nacieraniem od Nr. 9 do 18 są same w sobie małym systemem. Błędem jest wykonywanie tylko ćwiczeń Nr. 1 — 8, jak to czynią niektórzy. Brakuje wtedy kilku szybkich ruchów tułowia, oraz głębokiego przysiadu. Ludziom leniwym polecam nawet wykonanie Nr. 16, 17 i 18 bez nacierania, (jak to opisano w „codziennych 5 minutach") oraz kilku przysiadów (patrz str. 70). Jeżeli ktoś nie wykona ćwiczeń tych od Nr. 9 do 18, nie przez lenistwo, lecz przez brak sposobności do rozebrania się, to można je zastąpić przez ćwiczenia pięciominutowe.

Opis ćwiczeń

Ćwiczenia oddechowe

Głębokie oddechy, które nie wynikają z żywszego ruchu ciała, są nienaturalne, a wykonywanie ich, tak często zalecane w wielu książkach, szczególniej niemieckich, jest oszukiwaniem samego siebie, gdyż mogą nawet wywołać zaburzenia w ciśnieniu krwi i spowodować zawroty głowy. Powinno się więc wtedy oddychać głęboko, kiedy organizm potrzebuje większej ilości powietrza. Dlatego też ćwiczenia oddechowe mają rację bytu jedynie podczas ćwiczeń, wymagających stosunkowo dużego wysiłku fizycznego, lub bezpośrednio po nich; jednocześnie wypełniają one ważne zadanie, gdyż uspokajają przyspieszone bicie serca.

W dawniejszych wydaniach „Mojego Systemu" podawałem opis specjalnej „pauzy oddechowej" i zalecałem surowo wytrzymywanie jej po każdem ćwiczeniu. Obecnie, gdy każde ćwiczenie jest jednocześnie ćwiczeniem oddechowem, pauzy takie nie zawsze są konieczne.

Jedynie początkujący i ludzie wątli, którym nawet łatwe stopnie ćwiczeń nastręczają trudności, muszą zawsze stosować regularne pauzy oddechowe. Wycieńczeni nie potrzebują ich stosować po ćwiczeniach „powolnych". Po ćwiczeniach „szybkich" (Nr. 2, 5, 16, 17 i 18), a także po dość forsownem ćwiczeniu 8, bezpośrednio przed kąpielą, trzeba robić kilka głębokich oddechów.

Podczas pauzy oddechowej ćwiczący musi stać zupełnie spokojnie, w wygodnej pozycji, z rękami na biodrach i powinien się starać o to, aby wciągnąć w siebie i wytchnąć jak największą ilość powietrza.

Nie polecam już teraz wykonywania współcześnie z oddechami różnych ruchów, jak podnoszenie rąk, wznoszenie się na palce, przysiadanie, gdyż wiem z doświadczenia, że to odwraca uwagę od rzeczy głównej, t. j. od ruchu klatki piersiowej.

Gimnastyka szwedzka podaje jedno tylko ćwiczenie oddechowe, polegające na tem, że się przy wdechu wznosi ręce do góry, a przy wydechu opuszcza. Nie pouczono przedewszystkiem, w j a k i sposób powietrze powinno wchodzić do płuc i j a k się z nich wydostawać. Mniemanie, jakoby dzięki opuszczeniu rąk powietrze było wypchnięte z płuc, jest błędem, pożałowania godnym. Następujące doświadczenie pouczy nas o czemś zupełnie przeciwnem: stanąć prosto, zwiesić swobodnie ręce i zrobić głęboki wdech, poczem podnieść wolno ręce w bok i jednocześnie wytchnąć powietrze z płuc. Każdy, kto choć trochę panuje nad mięśniami, regulującemi oddech, przekona się, że można zrobić głęboki wydech zarówno mając ręce wzniesione do góry, jak i opuszczone bezwładnie.

Sprawie prawidłowego oddychania poświęciłem całą książkę p. t. „Mój system oddechowy". Uważam więc za zbędne podawanie tu długich wyjaśnień. Ograniczę się do kilku praktycznych wskazówek.

Należy starać się o to, aby przy najmniejszym wysiłku mięśniowym, wdychać i wydychać możliwie jak największą ilość powietrza i, jeżeli idzie o ćwczenia „szybkie", forsowne, czynić to w jak najkrótszym czasie.

W tym ostatnim wypadku, choćby oddechy były bardzo prędkie, muszą być głębokie nigdy zaś powierzchowne. Trzeba się nauczyć rozsuwania nazewnątrz dolnych żeber, i „wyciągania wzdłuż" całej klatki piersiowej. Można to porównać z harmonją, którą rozsuwamy, ciągnąc jedną rączkę w górę, a drugą w dół. Podczas oddychania ręce mają spełniać rolę pomocniczą: opiera się je dłońmi, zwróconemi w dół na biodrach. Powstaje wówczas próżna przestrzeń, którą powietrze samo wypełnia. Nie powinno się bowiem powietrza wciągać, używając nosa, jako pompy ssącej. Nos musi być tylko biernym kanałem, przez który przechodzi wdychane i wydychane powietrze. Otwory nosowe nie mogą być oczywiście zatkane, a jeżeli w przewodzie nosowym, lub na granicy nosa i gardła są jakie przeszkody, to muszą one być usunięte przez lekarza.

Należy stanowczo potępić staromodną metodę szwedzką, która każe oddychać głęboko w ten sposób, aby pochylić piersi, wciągnąć brzuch i wyprężyć ku tyłowi ramiona i łokcie. Duży stosunkowo wysiłek mięśniowy wcale nie ułatwia w rezultacie dostępu powietrza do płuc. Między łopatkami tworzy się wówczas wklęśnięcie, które zmniejsza pojemność płuc i zmienia ich położenie. Wydech następuje wtedy, kiedy mięśnie, działające podczas wdechu, rozluźniają się, przez co klatka piersiowa opada własnym ciężarem i wypycha mechanicznie powietrze przez nos. Jeżeli starczy czasu podczas ćwiczeń, można uczynić wydech głębszym przez ściąganie dolnych żeber za pomocą małych mięśni, znajdujących się pod żebrami i między nimi mechanicznie przez przyciskanie żeber dłońmi. W żadnym jednak wypadku nie powinno się wciągać brzucha, gdyż wtedy niepodobna należycie ściągnąć żeber, i, choć przepona wypycha powietrze, to jednak zalega ono w większej części płuc. Innemi słowy: w czasie wdechu i wydechu mięśnie brzuszne muszą być rozluźnione, aby oddech mógł być głęboki, lecz swobodny.

Szkodliwy zwyczaj wciągania brzucha i wysztywniania go przez naprężenie mięśni, charakterystyczny dla żołnierzy i, tak zwanych, „gimnastyków", powoduje wiele zaburzeń

w trawieniu, ponieważ wtedy wnętrzności pozbawione są ruchu i „masażu". Można powiedzieć nawet, że organy wewnętrzne mają wówczas za mało miejsca, by móc prawidłowo funkcjonować. Ludzie ci dla utrzymania równowagi muszą opierać mięśnie brzuszne o kościec, podczas gdy powinni użyć do tego celu mięśni pleców i lędźwi. Źle jest, gdy ściana brzuszna jest słaba, rozciągnięta i ustępuje pod naporem ciężkich organów wewnętrznych. Ale jest również źle, gdy zamiast owej ściany jest miejsce „zapadnięte". Rozpowszechniło się, dzięki różnym „eleganckim" ilustracjom w książkach z ćwiczeniami, błędne zapatrywanie, że taki zapadnięty brzuch jest ładny i oznacza zdrowie. Wystarczy pójść do muzeum i przyjrzeć się posągowi starożytnego atlety z profilu, aby się przekonać, że w naturalnej postawie ciała idealnie pięknego brzuch musi być conajmniej tak samo wypukły, jak klatka piersiowa. Nie trzeba wcale wyglądać, jak gołąb gardłacz, chociaż się ma plecy proste.

Prawidłowego oddechu nie powinno się słyszeć, wszelkie więc sapanie oznacza, że coś jest nie w porządku. Gdy ktoś sam ma słuch przytępiony, powinien prosić kogoś z otoczenia, żeby go obserwował. Głośny oddech oznacza, że droga powietrza jest w któremś miejscu zacieśniona. Tak samo naprzykład nie słyszy się wiatru, gdy wieje przez otwarte drzwi, jeżeli jednak pęd powietrza będzie się przedostawał przez dziurkę od klucza, lub szpary, usłyszy się gwizdy i wycia.

W mojej metodzie oddychania, którą tu zalecam, niema nic sztucznego; jest jedyna, naturalna, prawidłowa i powinna być stosowana nietylko podczas ćwiczeń, ale i w życiu codziennem, przy każdym wysiłku fizycznym. Na przechadzce, lub podczas jazdy na rowerze, można czynić wdech w czasie trzech lub czterech kroków, albo nacisnięć pedałów i wydech w czasie pięciu lub sześciu kroków, względnie naciśnięć.

W przeciągu dwóch pierwszych tygodni trzeba będzie rachować kroki i oddechy, później stanie się to podświadomem przyzwyczajeniem, tak, że klatka piersiowa będzie już sama pracowała wzorowo, nie zaprzątając uwagi danego osobnika. Każdy głęboki oddech składa się z głębokiego

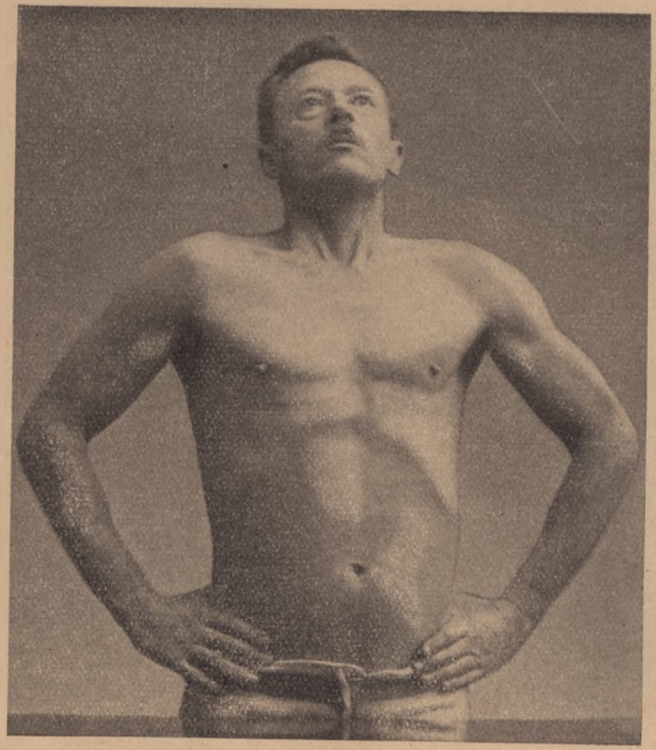


Fig. 1. Prawidłowa postawa przy wdechu

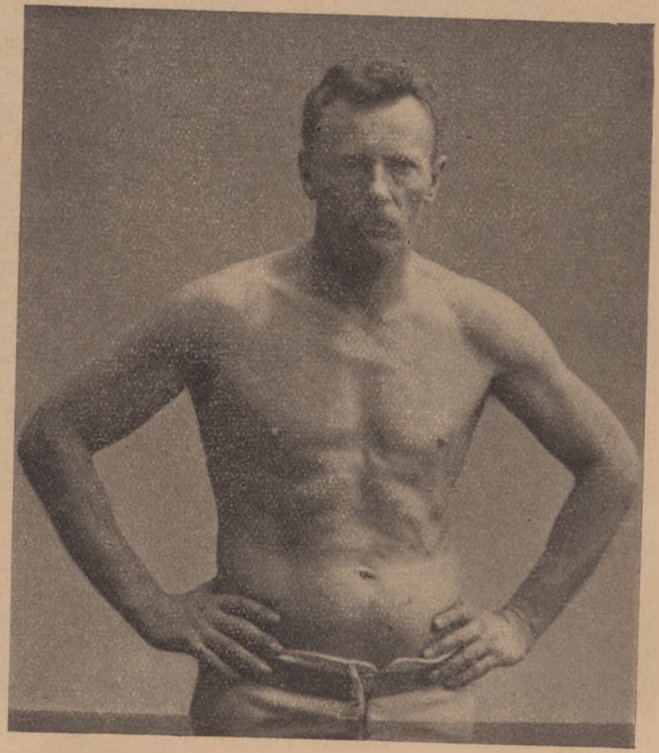


Fig. 2. Prawidłowa postawa przy wydechu

wdechu przez nos i bardzo głębokiego, nieprzerywanego wydechu również przez nos. Ręce powinno się oprzeć na biodrach, łokcie nazewnątrz, lecz nie wyprężone ku tyłowi.

Prawidła dla wdechu są następujące: (patrz fig. 1).

1. Rozewrzeć nozdrza i możliwie najwięcej rozsunąć dolne żebra.

2. Wyprostować całą górną część tułowia.

3. Nie przybierać naprężonej postawy przez wysunięcie naprzód klatki piersiowej.

4. Nie naprężać brzucha.

Prawidła zaś dla wydechu: (patrz fig. 2).

1. Opuścić żebra i cały górny tułów.

2. Dolne żebra ściągnąć jak najwięcej.

3. Nie naprężać brzucha.

Powszechne błędy, jakie się zazwyczaj popełnia przy głębokiem oddychaniu w czasie w d e c h u są: wciąganie brzucha, zbyt silne odchylanie głowy w tył, wyprężanie ramion w tył, zamiast ich podnoszenia, głośne wdychanie powietrza w taki sposób, że dziurki nosa są napół zamknięte. W czasie w y d e c h u zaś: pochylanie tułowia w przód, zamiast ściągnięcia klatki piersiowej; naprężanie lub wciąganie brzucha; nienaturalne wydychanie powietrza przez usta.

Dowiodłem na podstawach naukowych w „Moim systemie oddechowym", że wydychanie przez usta przy wdychaniu przez nos, czego niestety, często jeszcze uczą, jest bezwzględnie błędne.

Przysiady

Głębokie przysiady w czasie oddechów nie są wskazane nawet dla najsilniejszych ludzi; jest to natomiast doskonałe pod wielu względami ćwiczenie nóg i należałoby je przerabiać przed, lub zaraz po ćwiczeniu 8. Polecam je specjalnie motocyklistom, automobilistom, oraz wszystkim tym, którzy nie chcą czasu poświęcać na chodzenie, lub są na to za wygodni. Opiszę wykonanie w tempie powolnem i szybkiem, tego ćwiczenia i jedno i drugie dla zaawansowanych.

1. Pięty złączyć, wznieść się powoli na palce, ręce podnieść w bok, dłonie z wyprostowanemi palcami cofnąć w tył, jednocześnie czynić wdech (patrz fig. 3). Opuszczać się wol-



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

no, zginając i rozszerzając możliwie najwięcej kolana dopóty, dopóki pośladki nie dotkną pięt; wtedy opuścić między kolana ręce z pięściami, wykręconemi do środka; wraz z ruchem ku dołowi następuje wydech (fig. 4). Teraz wyprostować kolana, a ręce z wyciągniętemi palcami wznieść w bok i znów rozpocząć ćwiczenie od zginania kolan. Powtórzyć to dziesięć razy w czasie dziesięciu oddechów. Wdech robić przy ruchu w górę, a wydech przy ruchu w dół.

2. Przerabiać takież same głębokie przysiady w możliwie najszybszym tempie. Można dojść do takiej wprawy, że w czasie jednego wdechu, dwa razy przysiada się i wyprostowywa, a podczas wydechu można wykonać trzy pełne przysiady. Pięty, jak i przy pierwszem ćwiczeniu, powinny być przez cały czas złączone i wzniesione. Przy szybkiem tempie nie trzeba robić ruchów dłońmi, ani wznoszenia i opuszczania rąk. Przez cały czas trwania ćwiczenia ręce pozostają wyciągnięte ukośnie ku przodowi, lub do boku dla utrzymania równowagi. Przerobić około 20 przysiadów w czasie czterech pełnych oddechów, nie zapominając o prostowaniu nóg przy podnoszeniu się.

Ćwiczenia rozluźniające

Mięśnie nabierają sprawności, siły i wytrzymałości przez szybkie przejście ze stanu spoczynku do ruchu i odwrotnie. Należy więc nauczyć się szybko rozluźniać, czy rozprężać mięśnie bądź w s z y s t k i e, o ile ciało jest w spoczynku, bądź przy wykonywaniu pewnego ćwiczenia te wszystkie, które nie biorą udziału w danym ruchu. Wadliwe zasady ćwiczeń, podawane w szkołach, w wojsku i w wielu systemach domowej gimnastyki sprawiły to, że większość ludzi ma mniej, lub więcej „sztywne mięśnie". W tych wypadkach przerabianie ćwiczeń na rozluźnianie mięśni jest bardzo celowe.

Usiąść na krześle i opuścić lewą rękę zupełnie bezwładnie; palcami ręki prawej sprawdzić, czy mięśnie lewej są już zupełnie miękkie. Wówczas ująć ręką prawą przegub dłoni lewej i podnieść całą rękę lewą aż do wysokości ramienia. Trzeba pilnie baczyć, aby ręka lewa ani nie pomagała, ani się nie opierała, tak, żeby cały jej ciężar w zupełności spoczywał

Ćwiczenie Nr. 1



Fig. 7



Fig. 9



Fig. 8



Fig. 10

na ręce prawej. W pewnej chwili nagle usunąć rękę prawą, aby lewa opadła swym ciężarem. Przez kilka chwil powinna wahać się i wreszcie powrócić do pionu. To samo ćwiczenie powtórzyć z bezwładną ręką prawą. Następnie podnieść w podobny sposób oburącz nogę i puszczać ją. Wygodniej jest, gdy ćwiczący położy się na ziemi a ktoś drugi, podnosi mu kolejno nogi i puszcza je. W ten sam sposób można ćwiczyć szyję, chociaż jej mięśnie trudniejsze są do rozluźniania, należy tylko uważać, aby głowa opadała na miękką poduszkę. Mięśnie brzucha najlepiej jest rozprężać siedząc i opierając się o poręcz, lub leżąc w łóżku. Wogóle najlepiej jest wykonywać te ćwiczenia przed pójściem spać. Należy przed zaśnięciem sprawdzić, czy każda cząsteczka ciała leży całym swym ciężarem na posłaniu; innemi słowy trzeba się uczynić możliwie najcięższym; dopiero wówczas sen będzie napewno zdrowy i orzeźwiający.

Ćwiczenie Nr. 1
Powolne krążenie tułowiem

Ćwiczenie to umieszczam na pierwszem miejscu mego systemu. Wykonane w swej pierwotnej formie (trzeci stopień, patrz fig. 7 do 10) jest doskonałym sposobem na wyciągnięcie całego ciała, gdy się rano podniesie z łóżka. Dla początkujących jednak dokładne wykonanie tego ćwiczenia nastręcza pewne trudności. Nie należy go więc przerabiać odrazu, i w pierwszych tygodniach nauki ściśle stosować się do planu, podanego na str. 59.

Stopień pierwszy

Stanąć w rozkroku. Ręce na biodrach („biodra chwyć"). Duże palce zwrócone ku tyłowi. Pochylić tułów w lewo od bioder, potem w tył (patrz fig. 5), następnie w prawo i w przód, tak, aby pośladki były wysunięte w tył, i na zakończenie znów w lewo. W ten sposób wyznaczamy cztery punkty, przez które tułów musi przejść, gdy zakreślamy nim łuki. Jak widzimy, ćwiczenie to łączy w sobie pochylenia boczne ze skłonami w przód i w tył. W żadnym razie nie wolno skręcać tułowia w którąkolwiek stronę. Przez cały czas trwania

ćwiczenia tułów musi zachowywać jednakowe położenie, to znaczy ma być zwrócony w przód. Ruch zachodzi tylko w okolicy pasa, głowa pozostaje nieruchoma, w naturalnej pozycji. Bardzo dobrze jest patrzeć na jakiś punkt, położony nawprost ćwiczącego, na poziomie cokolwiek wyższym od poziomu oczu. Spoglądając kolejno na podłogę, sufit i ściany boczne, uniemożliwia się sobie dokładne wykonanie ćwiczenia i naraża na zawroty głowy. Należy uważać, aby przy skłonie w przód, plecy były proste i tworzyły jedną linję z pośladkami. Gdy się już opanuje owe cztery główne pozycje, a szczególniej dość trudny skłon w przód, należy zacząć „zaokrąglać kanty" t. j. tak łączyć z sobą poszczególne skłony, aby tułów rzeczywiście zakreślał koła, pięć razy w jedną stronę i pięć razy w przeciwną. Ćwiczeniu towarzyszą głębokie oddechy: gdy tułów zakreśla półkole w tył — czyni się wdech, a przy półkolu w przód — wydech.

Stopień drugi

Ręce spleść na karku. Łokcie cofnąć w tył. Będzie to sprawiało sporą trudność przy pochylaniu się w przód. Ruch tułowia i oddechy bez zmiany takie same, jak w stopniu pierwszym. Przy skłonie w przód nie opuszczać głowy, ani łokci i nie krzywić pleców (fig. 6).

Stopień trzeci

Ręce wyciągnąć do góry tak, aby dotykały uszu. Dłonie, zgięte w napięstkach pod kątem prostym, spleść palcami (fig. 7 do 10). W czasie skłonu w przód nie odchylać rąk od głowy. Bardzo rozpowszechnionym błędem jest poruszanie ramionami. Należy ciągle pamiętać o tem, że jedynie mięśnie okolicy pasa mają wprawiać tułów w ruch. Głowa ręce i dłonie muszą być zupełnie nieruchome, niby martwe ciężary.

Stopień czwarty

Ruchy te same, co w stopniu poprzednim, lecz oddech głębszy, i dlatego trzeba robić wdech w ciągu jednego koła, a wydech w ciągu drugiego. Ponieważ wdech jest trochę prędszy, można więc tak wymiarkować, aby wdech trwał przez trzy ćwierci koła, a wydech przez pięć.

Ćwiczenie Nr. 2

Szybkie wymachy nóg

Stopień pierwszy

Jedną ręką oprzeć się o jakiś pewnie stojący mebel, lub o klamkę u drzwi, drugą położyć na biodrze. (Jeżeli ćwiczący ma słabe nogi, może i drugą rękę oprzeć o co). Wymachiwać ruchem wahadłowym jedną nogą w przód i w tył od stawu biodrowego. Najłatwiej jest to wykonywać z palcami zwróconemi ku górze. Stanąwszy bokiem do lustra, można łatwo zauważyć, że noga, którą się uważa za zupełnie wyprostowaną, jest czasem jednak zgięta w kolanie. Nawet wykonywując ruchy w początku nie bardzo prędko, trzeba uważać, żeby nie było żadnych zatrzymań. Owe wymachy wyprostowaną nogą mają początkowo małe odchylenie (30 do 40°), ale pod koniec ćwiczenia czyni się jak największe wymachy, aby rozruszać stawy. Przy rzutach końcowych noga musi być zupełnie swobodna, wszystkie mięśnie rozluźnione, a kolano może się zginąć. Gdy staw biodrowy uzyska już ruchliwość, można nogę wyrzucać powyżej głowy (patrz fig. 11).

Ćwiczenie to powinno odbywać się w czasie czterech głębokich oddechów; na ostatni oddech wypadają wymachy długie. Następnie przerabia się toż samo drugą nogą. Regularny oddech, a właściwie uniezależnienie go od ruchów, sprawia początkującym dużo trudności. Niektórzy wpadają z jednej ostateczności w drugą, albo oddychają zbyt prędko, w takt wymachów, albo też zatrzymują oddech zupełnie. Ażeby osiągnąć zupełnie prawidłową metodę wykonywania tego ćwiczenia, trzeba zaczerpnąć w chwili spoczynku jak największą ilość powietrza, a w czasie powolnego wydechu zacząć szybkie wymachy nóg, rachując, ile ich można wykonać, zanim się płuca całkowicie opróżnią.

Stopień drugi

„Biodra chwyć" obiema rękami, albo też opuścić ręce swobodnie. Tym sposobem ćwiczenie to staje się jednocze-



Fig. 11



Fig. 12

śnie ćwiczeniem równowagi. W miarę jak ćwiczący zyskuje na sile i nabiera większej wprawy, wykonywa coraz szybciej ćwiczenie, tak, że w w czasie każdego oddechu staje się możliwa bardzo duża liczba wymachów. Jednocześnie uczy się oddychać coraz głębiej. Zmniejszając stopniowo liczbę oddechów, można będzie wykonać każdą nogą 20 krótkich i 2 długie wymachy w czasie dwóch oddechów. Przy długich należy również wymachiwać rękami, w takt nóg. Gdy nogę wyrzucamy w górę, i w przód, to odpowiednią rękę w tył, a jednocześnie drugą rękę w przód i odwrotnie (patrz fig. 12). Przez



Fig. 13



Fig. 14

dokładne wykonywanie tego ćwiczenia wzmacnia się doskonale mięśnie bioder i dolne pleców.

Stopień trzeci

Jest to jedno z trudniejszych ćwiczeń równowagi. Ręce wyciągnąć w bok, palce wyprostowane, dłonie zwrócone w dół. W czasie trwania jednego wdechu i wydechu wymachiwać krótkiemi ruchami nogą w bok p o z a drugą nogę (fig. 13). W czasie drugiego pełnego oddechu czynić takież wymachy, ale p r z e d drugą nogą. Przy wdechu powinien być wymach krótki, a przy wydechu długi swobodny. Wymachom towarzyszą wymachy rąk, obu razem, zawsze w przeciwną stronę, niż noga (fig. 14).

Ruchy rąk w tym wypadku przypominają ruchy, jakie wykonywamy przy końcowym biegu na łyżwach (przy finiszu). Powtórzyć to samo drugą nogą.

Stopień czwarty

Jest to połączenie dwóch poprzednich stopni. Podczas pierwszego wdechu krótkie wymachy lewą nogą w przód i w tył. Podczas pierwszego wydechu długie wymachy w przód i w tył lewą nogą i obiema rękami. Na drugi cały oddech przypada powtórzenie tych ruchów prawą nogą. W czasie trzeciego wdechu krótkie wymachy w bok lewą nogą za prawą z rękami wyprostowanemi w bok, a w czasie wydechu długie wymachy w bok lewą nogą przed prawą. Ręce wykonywują ruchy opisane w stopniu 3. Czwarty oddech — powtórzenie tego samego prawą nogą.

Ćwiczenie Nr. 3

Powolne wznoszenie i opadanie tułowia

Stopień pierwszy

Położyć się na plecach przed jakim ciężkim meblem i wsunąć pod nogi trzecią część stóp (trochę dalej, niż za palce). Jeżeli mebel stoi zbyt nisko nad podłogą i nie można pod niego włożyć stóp, to wysunąć do połowy górną szufiadę, lub wyjąć ją zupełnie i w otwór włożyć nogi. Im mniej jest miejsca dla stopy, tem więcej trzeba zginać kolana, gdyż

inaczej można sobie przeforsować staw skokowy. Jeżeli w domu niema odpowiedniego mebla, trzeba przymocować do ściany lub podłogi parę rzemieni; stopy muszą mieć oparcie, gdyż w przeciwnym razie ćwiczenie nie będzie miało wartości. Leżąc więc płasko na plecach, należy rozluźnić mięśnie szyi, ramion i pleców, tak, żeby spoczywać rzeczywiście wygodnie. Następnie wypełnić całkowicie płuca powietrzem, a rozpoczynając wydech, wznosić zwolna tułów do pozycji siedzącej, lekko pochylonej w przód; nogi powinny ciągnąć, a mięśnie brzucha pracować. Chcąc uniknąć w początkach przemęczenia tych mięśni, można sobie pomagać łokciami lub dłońmi, które się opiera o podłogę i w miarę wznoszenia tułowia, przesuwa w tył. Zasadniczym błędem w wykonaniu tego ćwiczenia będzie wznoszenie tułowia za pomocą odepchnięcia się, czy posunięcia głową i ramionami i wyginania całego ciała. Głowa powinna zachować naturalne położenie, a cały górny tułów, niby jednolita całość, porusza się koło osi rotacyjnej, którą stanowią stawy biodrowe. Nie należy wysuwać brody, ani wciskać głowy między ramiona, ani też wciągać brzucha przy pochyleniu w przód. Lepiej nawet będzie zrobić usiłowanie, aby brzuch wydąć nieco między kolanami. W czasie wznoszenia tułowia wydech musi być zupełnie skończony, poczem, nie czyniąc najmniejszej przerwy, zaczyna się opadać w tył i czynić wdech.

Gdy plecy nasze zbliżają się już do podłogi, a mięśnie brzucha stopniowo się ściągają, wtedy niepodobna wciągnąć więcej powietrza; żeby więc uniknąć szkodliwego zatrzymania oddechu, rozpoczynamy natychmiast wydech i kończymy go, leżąc na podłodze. Przy opadaniu w tył można również użyć dłoni i łokci, jako podparcia; należy pilnować się, aby głowa nie opadała w tył, wzrok nie zmieniał kierunku, ani też, żeby broda opuszczała się na piersi. Będąc znów w pozycji leżącej, wypełnić płuca powietrzem i zacząć je wydychać na krótką chwilę przedtem, nim się zaczęło wznosić tułów. Jeśli się tego nie przestrzega, można się narazić na niebezpieczeństwo zatrzymania oddechu w czasie wznoszenia. Jak widzimy, na czas wykonywania całego ćwiczenia wypadają dwa pełne oddechy. Trzeba wykonywać te podwój-

ne ruchy sześć razy, a po paru tygodniach trzeba tę liczbę powiększyć do dwunastu.

Stopień drugi

„Biodra chwyć", jak to wskazuje fig. 15 i 16. Teraz już nie stosuje się żadnych przerw spoczynkowych na podłodze: tułów wznosi się i opada ruchem ciągłym w takt z naturalnym głębokim oddechem. Aby nie dopuścić do najmniejszej przerwy w oddychaniu, trzeba zaczynać wydech na chwilę przed zmianą kierunku ruchu (uważać bardzo, żeby nie skracać ruchów). A więc wdech towarzyszy większej części ruchu opuszczanie tułowia, a przy końcu opuszczania o r a z przez cały czas wznoszenia odbywa się wydech. Wykonanie tego ćwiczenia w postawie siedzącej, na krześle lub stołku, nie jest wcale trudniejsze, a pozwala na większy ruch w okolicy pasa; po pewnym czasie ten sposób wydaje się dużo wygodniejszy. Przy głębokim skłonie tułowia w tył, należy rozluźnić zupełnie wszystkie mięśnie tułowia, tak, aby ciało zwisło bezwładnie swym ciężarem, mając głowę blisko podłogi (patrz fig. 20).

Stopień trzeci

Ręce złożone na karku. Ruchy i oddechy, jak w stopniu drugim. Jeżeli wykonywa się ćwiczenie w postawie leżącej, to łokcie muszą dotykać podłogi, a podczas wznoszenia tułowia muszą zachować wciąż ten sam kierunek w tył. Przy postawie siedzącej na krześle należy strzec się błędu, polegającego na odpychaniu się głową, czy łokciami od podłogi dla wyprostowania się.

Stopień czwarty

Wykonanie ćwiczenia na podłodze, albo na krześle, jak wskazują fig. 17 do 20. Ręce wyciągnąć nad głową koło uszu, jak do nurkowania. Tworzą one dodatkowy ciężar, który unoszą mięśnie brzucha, ściągając się. Zamachy rąk w przód psują wartość ćwiczenia. Małe nawet wzniesienie ich wcześniejsze, niż ruch tułowia jest już poważnym błędem. Przez cały czas trwania ćwiczenia powinno się ciągle trzymać ręce na linji uszu.

Ćwiczenie Nr. 3



Fig. 15[1]



Fig. 16

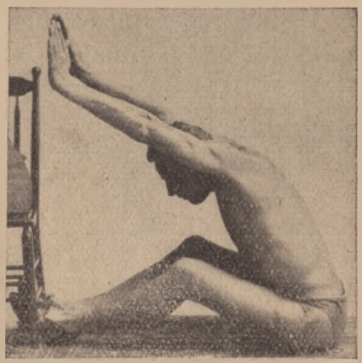


Fig. 17

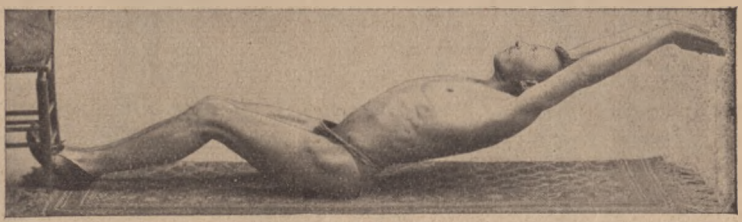


Fig. 18



Fig. 19

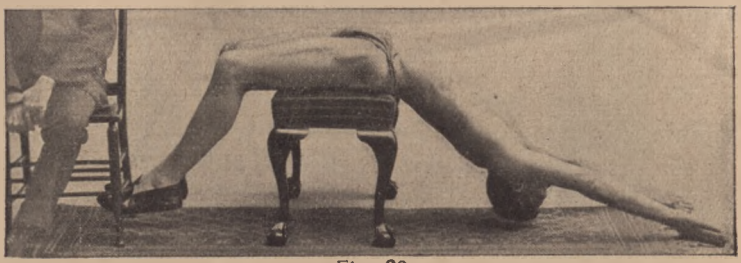


Fig. 20

Ćwiczenie Nr. 4
Powolne skręty tułowia ze skłonem w bok

Stopień pierwszy

Chcąc mieć pewność, że się to ćwiczenie wykonywa w początkach zupełnie poprawnie, trzeba osobno przerabiać skręty i osobno skłony w bok.

A. Usiąść na brzegu krzesła, lub na stołku i jedną nogą, lub dwiema, opleść nogi stołka, przez co dół tułowia staje się ruchomy. Można też poprostu usiąść na podłodze. Dłonie złożyć na biodrach i zwracać tułów powoli naprzemian w prawo i w lewo, tak daleko, jak to możliwe, bez żadnych przerw. Głowa zwraca się razem z tułowiem. Przy skręcie w jedną stronę robić wdech, w drugą zaś wydech. Porównać fig. 104, na której przedstawiono podobne ćwiczenie, lecz z unieruchomioną głową. Przerobiwszy cztery i pół skręty (każdy w dwie strony) oraz cztery i pół oddechy, należy się zatrzymać w skręcie w bok i zrobić wydech. Potem wykonać znów pięć skrętów (naprzemianstronnych) ale tak żeby wdech wypadł na tę stronę, w której poprzednio robiło się wydech i odwrotnie.

B. Siąść na krześle, ręce opuścić bezwładnie. Skłonić tułów naprzemian w lewo i w prawo, możliwie najgłębiej, powoli, lecz bez przerw. Za każdym razem starać się dotknąć końcami palców podłogi. Głowę można również zwolna pochylać. Przy skłonie w jedną stronę wdychać powietrze, w drugą wydychać. Wykonać dziewięć i pół skłonów naprzemianstronnych w czasie dziesięciu głębokich oddechów, nie zapominając o zmianie oddechu w połowie ćwiczenia, w ten sam sposób, co i w ćwiczeniu poprzedniem **„A"**.

W tym wypadku jest to jeszcze ważniejsze, gdyż nie dopuszcza do jednostronnego rozwijania klatki piersiowej (porównaj str. 47 „Skrzywienie kręgosłupa").

Stopień drugi

W dalszym ciągu godne polecenia jest przerabianie oddzielnie skłonów i oddzielnie skrętów tułowia.

A. Stanąć w szerokim rozkroku, stopy ustawić równolegle do siebie, a nawet, co jesj jeszcze lepsze, palce zwrócić

Ćwiczenie Nr. 4



Fig. 21

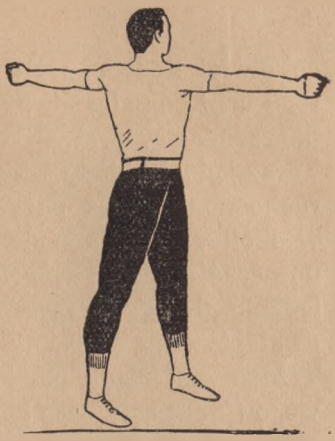


Fig. 22



Fig. 23



Fig. 24



Fig. 25



Fig. 26

cokolwiek do środka. Ręce, z lekko zgiętemi, lecz nie zaciśniętemi w pięść palcami, wznieść w bok. Robimy skręty tułowia naprzemian w prawo i w lewo, jak w stopniu pierwszym. Teraz jednak, kiedy mięśnie bioder i pośladków nie są unieruchomione przez pozycję siedzącą, umiejscowienie ruchu w okolicy pasa staje się dużo trudniejsze. Ćwiczący zaczyna poruszać stopami, wykręcać kolana, lub też czynić skręty jedynie głową. Wszystkie te niepotrzebne ruchy niweczą działanie tego ćwiczenia na ważne organy jamy brzusznej. Trzeba więc ciągle pamiętać o unieruchomieniu pasa biodrowego (przez cały czas biodra zwrócone w przód), albo nawet w chwili, gdy lewe ramię cofa się w tył, wysunąć lewe biodro nieco w przód i to samo zrobić z prawą stroną. Głowa musi się zwracać razem z tułowiem. Ręce nie powinny pociągać tułowia, należy je trzymać spokojnie, lecz bynajmniej nie sztywno, obracają się one biernie wraz z tułowiem i głową jedynie siłą mięśni w pasie. Fig. 22 i 23 objaśniają to ćwiczenie, należy jednak znacznie szerzej rozstawiać nogi. Oddech ze zmianą w połowie ćwiczenia, oraz liczba skrętów takie same jak w stopniu pierwszym. Nie zapominać, by pierwszy wdech wypadł na chwilę wznoszenia rąk. Jeżeli ręce męczą się ciągłem trzymaniem ich w górze, to można je opuszczać przy każdym wydechu.

B. Postawa stojąca. Pięty złączyć, robić skłony naprzemian w prawo i w lewo, jak w stopniu pierwszym, ale teraz przy każdym skłonie w prawo trzymać nad głową lewą rękę, lekko zgiętą z dłonią wyprostowaną, zwróconą w dół. W ten sposób zwiększa się ucisk jaki powstaje przy skłonie na mięśnie lędźwiowe (patrz fig. 21). Oczywiście w czasie skłonu w lewo, tworzy się nad głową takiż łuk z ręki prawej. Oddech ze zmianą w połowie ćwiczenia oraz liczba ruchów takie same, jak i w stopniu pierwszym.

Stopień trzeci

Połączenie skrętów ze skłonami bocznemi. Za każdym razem, gdy tułów osiągnie pozycję skrętu, opisaną w A stopnia drugiego, należy go wolno skłonić w dół tak, aby zaciśniętemi pięściami dotknąć podłogi między nogami (fig. 24) i niezwłocz-

nie wrócić do postawy stojącej (fig. 22). Następuje potem skręt w drugą stronę (fig. 23) i głęboki skłon, aż druga ręka dotknie podłogi (fig. 25) i t. d. W początkach można dla ułatwienia zgiąć trochę kolano tej strony, która odpowiada opuszczonej ręce, ale potem, gdy już wyrobi się sobie większą ruchliwość i gibkość w biodrach, należy pamiętać o tem, aby kolana przez cały czas ćwiczenia były wyprostowane. Nie należy zwracać głowy w bok, ani spoglądać w dół. Wszelki ruch w szyi, czy ramionach jest zbyteczny i błędny. Pracować muszą jedynie mięśnie okolicy pasa. One to poruszają górny tułów powoli, bez żadnych nagłych urywanych ruchów, czy kołysania. Należy wyraźnie rozgraniczać oddzielne ruchy, składające się na to ćwiczenie, lecz wykonywać je jedne po drugich bez żadnych pauz.

Inaczej ucierpi na tem rytm oddechu. Wdech robimy podczas wznoszenia się i przy pierwszej połowie skrętu, zaś wydech podczas drugiej połowy skrętu przy skłonie. W czasie dziesięciu oddechów trzeba zrobić dziesięć takich potrójnych ruchów. Przy dostatecznej wprawie można czynić mniejszy rozkrok. Jeżeli przy skłonie w bok ręka dotyka podłogi tylko wtedy, gdy się zegnie kolana, to znaczy, że skręt wykonano nogami, zamiast mięśniami w pasie i kość biodrowa stoi na przeszkodzie przy skłonie w bok.

Stopień czwarty

Dodajemy tutaj krótkie podwójne skłony w bok. Zaczyna się od tego, że np. lewa ręka dotyka podłogi (fig. 25). Następnie wznosimy tułów (fig. 23) i skręcamy go w lewo (fig. 22). Teraz nie robi się natychmiastowego skłonu w prawo, lecz pochylenie o połowę mniej głębokie, jak to wskazuje linja przerywana na fig. 26, wznosimy się szybko i czynimy możliwie głęboki skłon w lewo (t. zn. w tył od biodra jak pokazują linje ciągłe na fig. 26). Oczywiście nie trzeba zbyt przesadzać pochylenia w tym kierunku. Na zakończenie trzeba zrobić bez żadnych przerw całkowity skłon w prawo, aż prawa ręka dotknie podłogi (fig. 24). Potem przerobić te same pięć ruchów w drugą stronę. Wdech robimy teraz podczas wznoszenia się i całkowitego skrętu, a wydech

w czasie dwóch krótkich i całego głębokiego skłonu. 10 pięciokrotnych ruchów trzeba wykonać w czasie dziesięciu głębokich oddechów.

Ćwiczenie Nr. 5
Szybkie krążenie rękami

Stopień pierwszy

Usiąść na krześle (lepiej na stołku). Ręce z palcami wyprostowanemi, dłońmi zwróconemi ku górze, wznieść w bok. Zataczać dość szybko rękami małe kręgi (mniej więcej o średnicy 30 cm.), kierując je górnym łukiem w przód, a dolnym w tył (porównaj fig. 27). Później krążyć każdą ręką oddzielnie, bardzo swobodnie, robiąc możliwie największe koła. Trzeba uważać, aby rękę prowadzić blisko ucha, możliwie najdalej w tył. Trzeba starać się o to, by w czasie trzech oddechów zrobić jak największą liczbę małych kółek; w czasie czwartego oddechu robić duże koła, tylko prawą rękę, w czasie zaś piątego lewą. Następnie powtórzyć to samo ćwiczenie z małemi i dużemi kołami w czasie pięciu oddechów, lecz krążyć w przeciwną stronę. Dłonie odwrócić w dół i nadać łukom dolnym kierunek w przód, a górnym w tył (porównaj fig. 29). Jeżeli głębokie, swobodne oddychanie w czasie szybkich ruchów rąk sprawia zbyt wiele trudności, to należy wypełnić płuca powietrzem i obliczyć, ile kół można zrobić w czasie powolnego wypuszczania powietrza przez nos.

Stopień drugi

To ćwiczenie należy wykonywać w postawie stojącej, tak, aby jedna noga była nieco wysunięta przed drugą (patrz fig. 27). Krążenie rękami i oddechy takie same, jak w stopniu pierwszym, ale duże koła należy robić jednocześnie dwiema rękami (fig. 29). Gdy się zmienia kierunek krążenia, należy jednocześnie zmienić drugą nogę. Rozpowszechnionym błędem przy robieniu małych kół jest wznoszenie i opuszczanie rąk zamiast prawdziwego krążenia. Trzeba ciągle pamiętać, aby mięśnie rąk, podczas wykonywania dużych kół, były zupełnie rozprężone.

Ćwiczenie Nr. 5

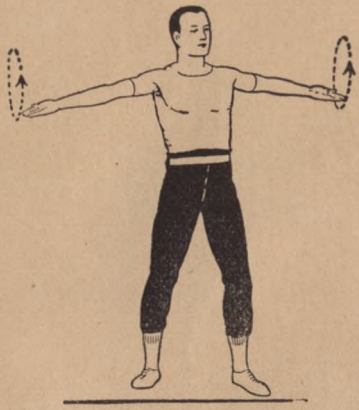


Fig. 27



Fig. 28

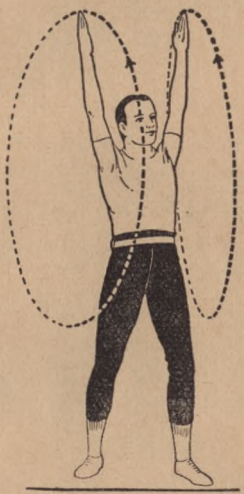


Fig. 29



Fig. 30



Fig. 31



Fig. 32

Stopień trzeci

Głęboki wypad w przód, kolana przednie zgięte, noga wysunięta w tył tworzy z całem ciałem i głową linję prostą (fig. 28 i 30). Krążenie rąk i oddechy takie same, jak poprzednio ale małe koła trzeba zakreślać bardzo szybko, tak, aby ich zrobić możliwie dużą liczbę, szczególniej w czasie wydechu; stopniowo można dojść do tego, by całe ćwiczenie ograniczyć do sześciu oddechów. W połowie ćwiczenia zmienić nogę w wypadzie.

Stopień czwarty

Wypad i krążenie rękami, jak w stopniu poprzednim. W czasie szybkich ruchów rąk skręcać powoli tułów naprzemian w prawo i w lewo, w takt głębokich nieprzerywanych oddechów. Wdech należy robić w czasie skrętu ku nodze wyprostowanej, cofniętej w tył (fig. 31), wydech zaś w czasie skrętu ku nodze zgiętej (fig. 32). Innemi słowy robić wdech w jedną stronę, a wydech w drugą. Duże swobodne koła należy robić podczas ostatniego wydechu każdego okresu, a nie w czasie całkowitego trzeciego oddechu. Przerywa się wówczas skręty i robi się duże koła w przód.

Ćwiczenie Nr. 6

Powolne krążenie nogami

Stopień pierwszy

Położyć się na plecach, z rękami na karku i zataczać powoli wyprostowaną lewą nogą koła o średnicy mniej więcej 50 cm. Noga powinna tworzyć z podłogą kąt nie większy, niż 45°. Przy wznoszeniu nogi w górę, robi się wdech, a przy opuszczaniu wydech. Po wykonaniu sześciu takich kół trzeba zrobić jeszcze dwa, możliwie największe (fig. 34). Kiedy nogę, wyprostowaną z wyciągniętą stopą odwodzimy w bok, musimy oprzeć się mocno łokciami o podłogę, by nie stracić równowagi. Potem prawa noga wykonywa osiem takichże kół w czasie ośmiu głębokich oddechów. Następnie krążymy znów lewą nogą, ale w przeciwną stronę, i potem jeszcze w ten sam sposób prawą.

Ćwiczenie Nr. 6

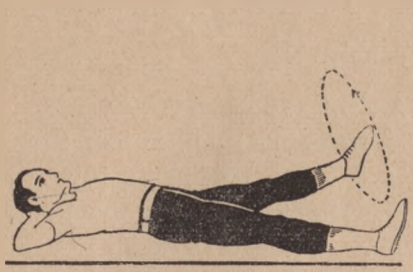


Fig. 33

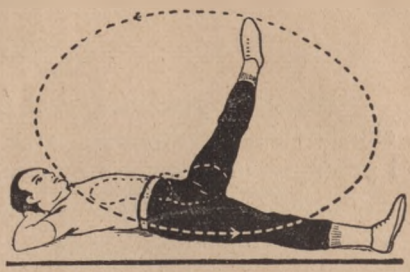


Fig. 34

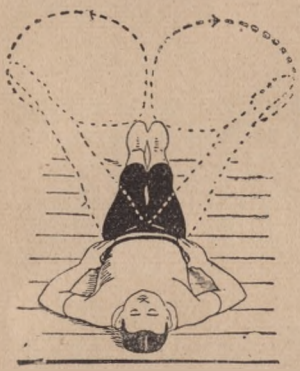


Fig. 35

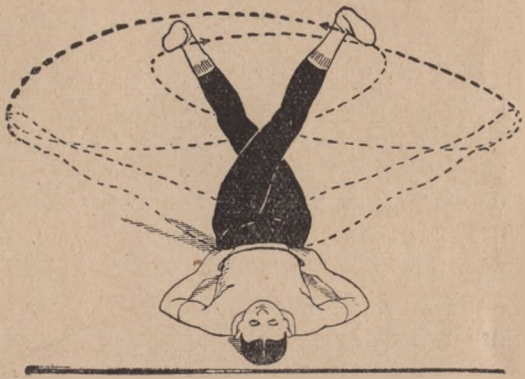


Fig. 36

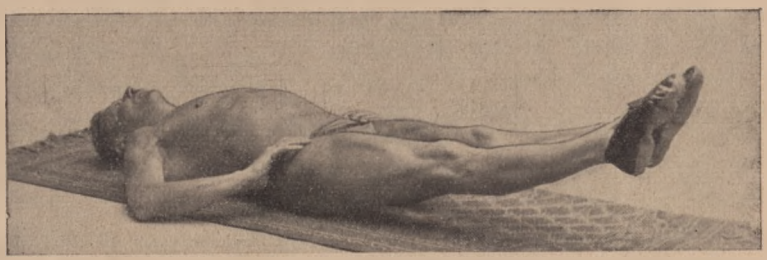


Fig. 37



Fig. 38

Stopień drugi

Leżąc na podłodze, zrobić głęboki wdech. Przy wydechu podnieść wolno obie wyprostowane nogi pod kątem 45° i potem jednocześnie je opuszczać (fig. 37). Powtarzać te ruchy osiem razy w czasie ośmiu oddechów; w czasie wdechu leżeć z rozluźnionemi prawie wszystkiemi mięśniami.

Stopień trzeci

Powolne krążenie wyprostowanemi nogami, z wyciągniętą stopą, jak w stopniu pierwszym, lecz teraz obiema jednocześnie (fig. 38). Zataczając małe koła, trzeba za każdym razem, gdy nogi zbliżają się ku sobie, ścisnąć je mocno razem wzdłuż od kolan do stóp (fig. 35), tak, aby każda noga kreśliła literę „D", lub jej odbicie zwierciadlane. Przy dużych kołach, aby każda z nóg mogła krążyć bez przerwy, muszą one podczas mijania się zachodzić na siebie, niby ostrza nożyc (fig. 36). Należy sprawdzać, czy ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo, dlatego trzeba głowę nieco unieść. Tak jak poprzednio robi się osiem kół w jedną stronę i osiem w drugą, ale w czasie 16 oddechów, a więc o połowę krócej, niż w stopniu pierwszym. Z początku po każdem krążeniu można zrobić chwilę przerwy.

Stopień czwarty

Dziesięć małych kół i dwa wielkie w każdą stronę. Po każdem kole można dotknąć piętami podłogi, lecz nie opierać się o nią. Ruchy muszą być bardzo powolne w czasie również bardzo głębokich oddechów. By uczynić trudniejszą pracę mięśni brzusznych, nakłada się ciężkie buty. Głowa spoczywa na podłodze, ręce kładzie się płasko pod pas, lub na biodra, można również wyciągnąć je przy uszach tak, aby spoczywały na podłodze ponad głową. Przy robieniu małych kół, gdy obie wzniesione nogi zaczynamy opuszczać (wydech), można zamiast ściśnięcia, jak w stopniu trzecim, uderzyć pięć razy jedną o drugą. W czasie wykonywania dużych kół noga wraz ze stopą muszą być wyprostowane.

Ćwiczenie Nr. 7

Powolne skręty tułowia ze skłonem wprzód

Stopień pierwszy

Usiąść na krześle, lub na stołku i nogami opleść nogi mebla, w ten sam sposób, co i w „A" ćwiczenia Nr. 4. Czyniąc wdech, wznosić ręce z lekko zamkniętemi pięściami, zupełnie rozluźnionemi mięśniami powoli w bok, do wysokości ramion. Owo wznoszenie rąk musi się odbywać jedynie dzięki pracy mięśni pasa barkowego. Opuszczając ręce i robiąc jednocześnie wydech, skręcać tułów w pasie w lewą stronę (biodra i pośladki nieruchome), potem zaś powoli czynić skłon „w przód", to znaczy nad lewem biodrem (fig. 39). Nie należy przy tem opuszczać brody, ani się garbić. W czasie następnego wdechu wykonywać należy następujące ruchy: wznosić tułów jednocześnie z podnoszeniem rąk i zwrócić go w przód. Dalej podczas wydechu przerabia się wszystkie te same ruchy, lecz w prawą stronę. Powtarzać je, pamiętając zawsze, by wdech był przy prostowaniu tułowia i skrętach w przód, a wydech przy skrętach w prawo, czy lewo, oraz przy skłonach. Dziesięć całkowitych ruchów wykonywać w czasie dziesięciu oddechów.

Gdy dojdzie się do takiej wprawy, że robi się skręty jedynie w pasie, bez skręcania kolan, można już wykonywać to ćwiczenie, stojąc w szerokim rozkroku, jak w ćwiczeniu 4, stopień drugi „A". W czasie skłonu nad biodrem plecy powinny być lekko wklęsłe tak, aby oczy spoglądały w górę (fig. 40).

Stopień drugi

Ćwiczenie tego stopnia przerabia się zawsze stojąc. Oddechy i ruchy tułowia takie same, jak w stopniu pierwszym, lecz ręce muszą być przez cały czas wzniesione w bok, na wysokości ramion, a nogi trochę mniej szeroko rozstawione. Nie powinno być żadnych przerw między poszczególnemi ruchami. Wdech (z wyjątkiem pierwszego przy wznoszeniu rąk) musi wypadać zawsze przy wznoszeniu tułowia i przy połowie skrętu, a wydech przy drugiej połowie skrętu i przy skłonie. Tylko w tym wypadku, gdy płuca nie zostały dosta-

tecznie wypełnione powietrzem, lub niezupełnie opróżnione, można zrobić małą pauzę, będąc w pozycji skłonu w przód, czy w bok. Kolejność pozycyj w tem ćwiczeniu jest następująca: fig. 22 (patrz ćwiczenie 4), 41, 22, 23, 43, 23, 22, 41 i t. d.

Stopień trzeci

Wstępne ćwiczenie to samo, co w stopniu drugim: w czasie pierwszego wdechu wznosić zwolna ręce, potem przy wydechu uczynić skręt tułowia w lewo (fig. 22) i skłon ponad lewem biodrem (fig. 41). Teraz jednak przed skrętem w prawo zamiast wracać do postawy stojącej, przeprowadzamy tułów w prawą stronę, robiąc jednocześnie wdech. Tułów więc zachowuje postawę skłonu (to jest tworzy kąt z dolną częścią ciała), lecz klatka piersiowa jest zwrócona ku górze (fig. 42). Po tym skręcie następuje wydech, w czasie którego tułów powoli prostuje się i skłania nad prawem biodrem (fig. 43). Następuje potem podobny skręt w lewo, w czasie którego robi się wdech (fig. 44). Ćwiczenie to ma więc tylko dwa takty. Jeden to ciągły i całkowity skręt tułowia, drugi zaś prostowanie się i skłon „w przód" naprzemian w obie strony. Kolana można zginać, ale tylko tyle, ile koniecznie potrzeba; a biodra i nogi muszą, o ile to tylko możliwe, zachować nieruchome w przód zwrócone położenie. Nie cofać zbytnio w tył głowy, ani rąk, choć plecy powinny być lekko wklęsłe. Jedynie mięśnie pasa muszą poruszać całym tułowiem. Przy każdym skręcie ręce zakreślają krąg dokoła pionowej płaszczyzny w ten sposób, że jedna ręka wskazuje na sufit (odpowiednie ramię podane w tył), druga na podłogę. Rozpowszechnionym błędem jest zbyt głęboki skłon, co uniemożliwia utrzymanie przepisowego kąta przy następnym skręcie. Błąd ten jest wynikiem nieprawidłowej postawy bioder; o ile trzyma się je nieruchomo, to kość biodrowa nie pozwala na zbyt głęboki skłon tułowia. Dziesięć podwójnych ruchów wykonywać w czasie dziesięciu oddechów. Pamiętać o tem, by wydech zaczynać zawczasu, na chwilę przed ukończeniem skrętu.

Podany tu sposób wykonania ćwiczenia jest ogólnie przyjęty. Dla urozmaicenia można je wykonywać również w prze-

Ćwiczenie Nr. 7



Fig. 39



Fig. 40



Fig. 41



Fig. 43



Fig. 42



Fig. 44

ciwną stronę, przez co mięśnie pleców będą miały więcej pracy, zaś mięśnie brzucha mniej.

Zaczynać trzeba, jak poprzednio od wznoszenia rąk i skrętu tułowia np. w lewo (fig. 22). Teraz jednak należy pochylić się nie w przód (nad lewem biodrem), lecz w tył nad prawem (fig. 44) i następnie przez skręt w prawo przenieść klatkę piersiową w dół (fig. 43), poczem wyprostować tułów, skłonić „w tył nad lewem biodrem (fig. 42) i przez skręt w lewo jeszcze raz przenieść klatkę piersiową w dół (fig. 41). W tym wypadku oddechy będą wypadały odwrotnie, a więc wdech przy prostowaniu i skłonie w tył, a wydech przy skręcie.

Stopień czwarty

Jest to właściwie to samo ogólnie „przyjęte" ćwiczenie, trzeciego stopnia, lecz znacznie trudniejsze w wykonaniu. Za każdym razem w czasie wydechu, gdy tułów powoli się prostuje i pochyla nad przeciwległem biodrem, trzeba zrobić cztery — do ośmiu — szybkie, krótkie skłony w bok (jak ruchy specjalne w czwartym stopniu ćwiczenia 4). Muszą to być oczywiście skłony w pasie, nie zaś pochylanie ramion.

Ćwiczenie Nr. 8

Zginanie i prostowanie rąk, obciążonych częściowo wagą ciała

Stopień pierwszy

Stanąć z piętami złączonemi nawprost komody, poręczy łóżka, czy innego podobnego sprzętu, w odległości metra. Powiększenie odległości utrudnia znacznie wykonanie ćwiczenia. Ręce wyprostowane oprzeć dłońmi o ów mebel (patrz fig. 45). Opuszczać powoli w przód całe ciało, zginając ręce w łokciach i jednocześnie zwracając palce do wewnątrz, a łokcie lekko w tył i w górę (fig. 46). Robić przytem wdech. Całe ciało musi być proste, jak deska; gdy ręce zaczynają się zginać, pięty muszą się unosić. W czasie wydechu należy ręce wyprostowywać, palce zwrócić znów wprost i pięty opuścić. Wykonać dziesięć takich podwójnych ruchów w czasie dziesięciu pełnych oddechów. Przy każdorazowem zgina-

Ćwiczenie Nr. 8

Fig. 45





Fig. 46

Fig. 47

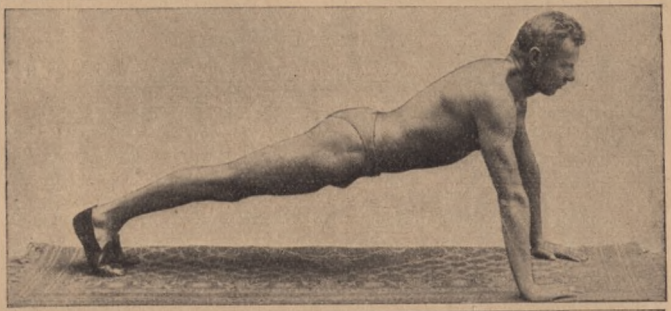


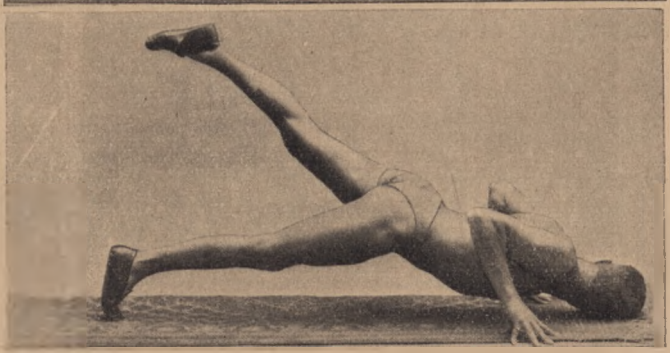
Fig 48



Fig. 49



Fig. 50



niu rąk można zwracać głowę w bok, naprzemian w prawo i w lewo, a przy prostowaniu znów wprzód. Rozpowszechnionym błędem jest wysuwanie pośladków w tył i pochylanie się w biodrach. Ludzie o słabych mięśniach pleców popełniają błąd wprost przeciwny, a mianowicie wysuwają brzuch w przód.

Jeżeli z jakichkolwiek przyczyn nie można się posługiwać dwiema rękami, lecz tylko jedną, to trzeba oprzeć płasko o ścianę dłoń tej ręki na wysokości głowy, i postępować jak poprzednio.

Stopień drugi

Położyć się na podłodze, opierając się dłońmi i kolanami. Wykonywać też same ruchy rąk i głowy, co w stopniu pierwszym. Palce dłoni muszą być ciągle zwrócone do wewnątrz, tworząc kąt 45°. W czasie ruchu w dół robi się wdech, gdyż łokcie przez usuwanie się w bok rozszerzają klatkę piersiową. We wszystkich innych ćwiczeniach zazwyczaj podczas pochylania tułowia robi się wdech.

Stopień trzeci

Wykonanie takie, jak poprzednio. Teraz jednak oprzeć się tylko na dłoniach i palcach nóg (fig. 47). Aby mieć pewność, że się trzyma prosto całe ciało, należy poprosić kogoś, aby tego dopilnował, albo też obserwować samego siebie w ustawionem z boku lustrze. Jeżeli się zauważy, że pośladki są zbyt wzniesione, lub przeciwnie zapadają się, trzeba znów oprzeć się na kolanach i przerobić raz jeszcze ćwiczenie stopnia drugiego. Wdychać powietrze przy opadaniu tułowia (fig. 48), a wydychać przy prostowaniu rąk. Głowę zwracać naprzemian w obie strony (fig. 49).

Stopień czwarty

Wykonywać ćwiczenie bądź, opierając się na końcach rozstawionych palców rąk, bądź unosząc podczas opuszczania tułowia naprzemian to jedną, to drugą wyprostowaną nogę. Zaawansowani mogą, oczywiście, oba te sposoby wykonania łączyć (fig. 50).

Ruchy rąk można też wykonywać prędzej: np. w czasie głębokiego wdechu dwa razy zginać i prostować ręce, a w czasie wydechu trzy razy. Ludzie silni mogą opadać i wznosić się na jednej ręce, drugą założywszy na plecy. Dłoń wówczas musi leżeć głębiej pod ciałem. Przerabiać to właśnie na ręce słabszej.

Kąpiel

Najprościej jest użyć w tym celu miednicy i dzbanka. Dużo jednak lepiej i praktyczniej jest mieć płaską wanienkę, ręczny prysznic i zwykły kubeł z wodą. Prysznic łatwo jest napełnić przez zanurzenie go w kubełku. O ile ktoś jest specjalnie „nerwowy" i lęka się zimnej wody, która jest jednak najzdrowsza dla nerwów, może używać wody letniej, lub ciepłej.

Sposoby używania kąpieli mogą być oczywiście najrozmaitsze. Niektórzy np. biorą dużą gąbkę, maczają ją w wodzie i wyciskają na siebie. Opiszę tu sposób najpraktyczniejszy.

Stanąć w pośrodku wanienki i oblać się wodą z prysznica, następnie siąść w wanience i wylać na siebie resztę wody z kubełka. Przy pewnej wprawie dochodzi się do tego, że, oblewając całe ciało, nie rozlewa się wody na boki. Szczególniej trzeba uważać, żeby woda nie rozpryskiwała się o łokcie. Jeżeli kąpiel bierze się w pokoju, gdzie nie można rozlać ani kropli na podłogę, to należy odrazu, nim się weźmie prysznic, usiąść na środku wanienki. Ale nawet stojąc podczas tego zabiegu, nie zalewa się podłogi więcej, niż wtedy, gdy się stosuje doskonały zwyczaj skrapiania pokoju przed zamiataniem.

Następnie trzeba się położyć w wannie na plecach, dzięki czemu poziom wody się podniesie, a przez obracanie się można zanurzyć w niej ręce i boki. Przód ciała, niepokryty wodą trzeba polewać ręką. Potem siada się znów w wanience, skłoniwszy się w tył, i oblewa rękami piersi, później górną i dolną stronę ud, pośladki, a podniósłszy się, myje się całe nogi i stopy.

W sobotę, gdy się bierze kąpiel gorącą i używa mydła, trzeba na zakończenie oblać się zimną wodą z dzbanka, lub ręcznego prysznicu.

Jeżeli ktoś nie posiada wanienki, można tę kąpiel zastąpić w ten sposób, by, stojąc na małym dywaniku, natrzepywać całe ciało ręcznikiem, zmoczonym w zimnej czy ciepłej wodzie, albo też, gdy się ma tylko jeden ręcznik do rozporządzenia, moczyć wprost ciało dłońmi.

Osuszanie ciała

Jeszcze stojąc w wanience, należy zetrzeć z powierzchni ciała część wody za pomocą ruchów, podobnych do tych ja-



Fig. 51
Ib, starszy syn autora

kie opisano w ćwiczeniu 11; Z powierzchni nóg należy ścierać wodę ruchem z góry na dół. W ten sam sposób usunąć wodę z rąk i włosów. Następnie otrząsnąwszy stopy z wody, stanąć na małym dywaniku, gdzie się zaczyna właściwe osu-

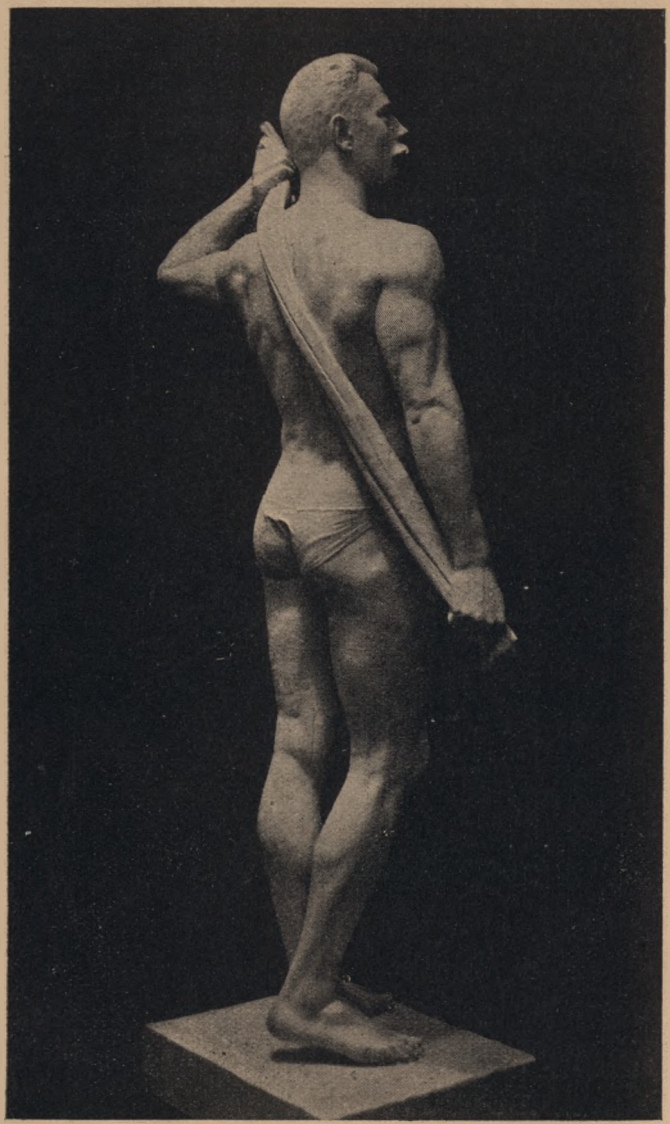


Fig. 52

Posąg autora, naturalnej wielkości, wykonany przez rzeźbiarza Bögebjergsa

szanie ciała ręcznikiem. Najpierw trzeba osuszyć włosy, twarz i szyję, aby woda stamtąd nie kapała na resztę ciała. Następnie wyciera się kilkakrotnie w dół i w górę, przednią stronę ciała od szyi poniżej brzucha, oraz boki od pach poniżej bioder po kilka razy z każdej strony. Najlepiej jest nakryć dłoń z dwóch stron podwójnie złożonym ręcznikiem, i końce jego przytrzymać drugą ręką (fig. 51).



Fig. 53
Jan, czteroletni wnuk autora

Potem z kolei przechodzi się do osuszania ramion i tylnej powierzchni ciała. W tym celu przerzuca się ręcznik przez ramię, jedną ręką ujmuje się jeden koniec, a drugą drugi, poczem pociąga się te końce naprzemian każdą ręką tak, aby wycierać się ukośnie (patrz fig. 52). Jednocześnie wykonywać pociągnięcia w bok od jednego ramienia do drugiego i odwrotnie, przez co wyciera się kilkakrotnie zewnętrzną

stronę obu ramion. Potem przerzucić górny koniec ręcznika nad głową na drugie ramię, zmienić ręce (to znaczy, że ręka, która trzymała górny koniec ręcznika ma trzymać teraz dolny) i powtarzać te same ruchy, co poprzednio, w ten sposów, że razem tworzy się literę X. Następnie puszczamy z ręki górny koniec ręcznika, by opadł z ramienia: przytrzymujemy go w pasie tak, jak to pokazuje fig. 53. Przez pociągnięcie ręcznika naprzemian w obie strony osusza się prawie całą tylną powierzchnię ciała od lędźwi w górę przez plecy tak wysoko, jak tylko można sięgnąć, a potem zygzakiem w dół aż do pięt i znów w górę do lędźwi.

Dalej za pomocą ruchów opisanych w ćwiczeniu Nr. 10 osusza się ręce (naturalnie ręcznik trzeba trzymać między dłonią a wycieraną ręką). Jeżeli komuś ziębną łatwo ręce, to może je osuszać pierw, niż całe ciało. Przypadłość tę często spotyka się u mężczyzn, którzy noszą pod ubraniem wełniane koszulki z długiemi rękawami, za to kobiety nigdy się nie skarżą na ziębnięcie rąk.

Potem należy osuszać po kolei: krocze, przednie i boczne strony nóg i wreszcie stopy. Przy osuszaniu stóp należy nauczyć się stać na jednej nodze, jak bocian, jest to bowiem doskonałe ćwiczenie równowagi. Stopy najlepiej jest osuszyć, ująwszy w ręce dwa końce ręcznika, założonego pod stopy i pociągając go w obie strony. Osuszając stopę między palcami, (jest na to dość czasu) oprzeć piętę o kolano.

Mając wszystkiego 15 minut na ćwiczenia cielesne, nie trzeba wcale w tym czasie wypoczywać, ani siadać na krześle.

Ci, którzy umieją się dobrze osuszać, pomyślą zapewne, że ten szczegółowy opis jest zbyteczny. Uczyniłem to, gdyż widziałem bardzo wielu ludzi, którzy obchodzili się z ręcznikiem tak nieumiejętnie, że tracili dużo czasu, lecz nie wytarli się do sucha! Myślałem też i o tych, którzy nie mają sposobności osuszać się po kąpieli dla tej prostej przyczyny, że się prawie nigdy nie kąpią.

Ćwiczenia z nacieraniem

Uwagi ogólne

Podaję dziesięć złożonych ćwiczeń z nacieraniem, które sprawiają, że cała powierzchnia skóry zostaje wymasowana. Ćwiczenia te wykonywa się w kostjumie do kąpieli powietrznych. Z początku nacierania są prostem gładzeniem ciała dłońmi i rozcieraniem. Później w miarę nabierania sił należy nacierać tak mocno, żeby to było rodzajem masażu, jeżeli nie dla głębiej leżących mięśni, to dla tysięcy małych podskórnych, które rozwijają się wtedy i wzmacniają lepiej, niż wskutek jakichkolwiek innych ćwiczeń. Stosowanie tego systemu przez dłuższy czas sprawia, że skóra zupełnie zmienia wygląd, staje się gładka, miękka, a jednak mocna i elastyczna, pozbawiona pryszczów, plam, zgrubień i innych oszpeceń. W ostatnich czasach poleca się naśladowanie obyczaju starożytnych Greków, to jest ćwiczenie ciała bez ubrania. Trzeba jednak na to być zahartowanym, przeciętni ludzie nie mogą odrazu ćwiczyć nago w zimie, przy otwartem oknie. Moje ćwiczenia wszakże mogą być wykonywane w tych samych warunkach, nawet przez ludzi, bardzo wrażliwych na zimno.

Faktycznie dużo łatwiej jest utrzymać ciepło w organizmie, robiąc nago ćwiczenia, niż stojąc bezczynnie w całkowitem ubraniu.

Jako dowód przytoczę swe własne doświadczenie: przy tej samej temperaturze uczuwam ciepło, ćwicząc nago na mrozie i wietrze, a marznę, jadąc w powozie. Może to dziwnie brzmi, niemniej jednak jest prawdą. Nie pozostaje mi nic, jak tylko zalecić, by każdy sam to wypróbował! Cała tajemnica polega na tem, że nacieranie wywołuje w danem miejscu intensywne uczucie ciepła które nie znika jeszcze w ciągu kilku minut, gdy się naciera inne miejsca, o ile, naturalnie, postępuje się według określonego planu. Według mojego systemu należy najsilniej nacierać te części ciała, dla których ziębnięcie może być najszkodliwsze.

Przez ćwiczenia wstępne do niektórych z tych ćwiczeń nauczymy się poruszać ciało i nogi i jednocześnie prawidło-

wo oddychać. Nacierania można dołączyć dopiero wtedy, kiedy niepotrzebne jest rozbieranie się. Osobom, łatwo zięb-nącym, zaleca się włożenie lekkiego ubrania, gdy przerabiają ćwiczenia z nacieraniem z książki i próbują samodzielnego wykonania. Nie należy czytać książki, nie będąc okrytym. Dopiero po opanowaniu czterech, czy pięciu całkowitych ćwiczeń z nacieraniem można je przerabiać bez ubrania, nie narażając się już na przeziębienie, lub cięższą jeszcze chorobę.

Wszystkie te ćwiczenia robi się w postawie stojącej, aby nie zabrudzić, czy nie zakurzyć ciała po kąpieli. Ćwiczenia z nacieraniem tworzą zamkniętą całość, gdyż, pomijając nawet ich znaczenie dla powierzchni skóry, są one zbiorem mnóstwa ćwiczeń mięśni rąk, ramion, piersi i pleców; prócz tego zawierają 6 ćwiczeń mięśni nóg, 2 skłony w przód i w tył, 2 skłony w bok i 2 skręty tułowia (jeden szybki i jeden powolny w każdem ćwiczeniu). Można je przerabiać z wielkim pożytkiem wieczorem przed położeniem się do łóżka, jeżeli rano wykonało się pierwsze osiem ćwiczeń z kąpielą. Chodzi tu o 6 — 7 minut. Kobietom zaleca się robić nacierania przedniej powierzchni ciała z dołu do góry, zamiast zgóry na dół. Tyczy się to ćwiczeń Nr. 11 i 18. Ćwiczenia „powolne", t. j. te, których takt zgadza się z taktem oddechu (Nr. 10, 11, 12, 13, 14 i 15) powinny być wykonywane przez zaawansowanych w coraz powolniejszem tempie w miarę, jak uczą się głębiej oddychać, jednocześnie początkowe gładzenie staje się silniejsze, a ćwiczenia lepiej opracowane przerabia się przy każdym oddechu. Przeciwnie zaś ćwiczenia „szybkie" (Nr. 16, 17 i 18 oraz do pewnego stopnia Nr. 9) trzeba robić coraz prędzej, aby dojść do możliwie największej liczby ruchów w czasie jednego oddechu.

Wszystkie członki należy nacierać ku sobie, nie od siebie, i mocniej naciskać właśnie w kierunku ku sobie. Dla początkujących dobrze jest natrzeć waseliną brodawki piersi i miejsca uwłosione, gdyż zapobiega to podrażnieniu skóry i zranieniom.

Ćwiczenie Nr. 9

Nacieranie nóg, górnej części pleców, karku i szyi

Oprzeć się prawą ręką o łóżko, komodę, czy klamkę i nacierać 25 razy długiemi, silnemi pociągnięciami górną i wewnętrzną boczną powierzchnię jednej stopy drugą stopą, której spód również się wówczas naciera.

Jednocześnie naciera się lewą dłonią kark, sięgając możliwie najdalej od góry do środkowej części pleców (patrz fig. 54), naokoło całą szyję (fig. 55 i 56) oraz gardło w górę i w dół (fig. 57). Potem następuje zmiana, polegająca na tem, że wykonywa się te same nacierania drugą stopą i ręką. Całe ćwiczenie powinno zająć czas ośmiu głębokich oddechów. Ludzie, cierpiący na uderzenia krwi do głowy oraz na ziębnięcie nóg powinni przerabiać to ćwiczenie na końcu po Nr. 18. Początkujący mogą robić oddzielnie nacierania stopami i oddzielnie rękami.

Ćwiczenie Nr. 10

Nacieranie rąk i ramion z głębokiemi przysiadami

Ćwiczenie wstępne

A. Ruchy rąk, (wykonywane w postawie stojącej, lub siedzącej). W czasie wdechu rozłożyć ręce jak najdalej w tył, potem złożyć je na piersiach, jak wskazano na fig. 58. Podczas tego ostatniego ruchu zacząć wydech i kończyć go, gdy już ręce są złożone na piersiach. Powtórzyć to dziesięć razy przy dziesięciu pełnych oddechach. Składać na wierzchu naprzemian to prawą, to lewą rękę. Ćwiczenie to robią dorożkarze, gdy chłodnym rankiem oczekują na pasażerów, siedząc na koźle.

B. Przysiady. Stanąć wygodnie, rozstawiwszy nogi, ręce z dłońmi, zwróconemi na wewnątrz (fig. 59) zwisają swobodnie. Wznieść wyprostowane ręce z dłońmi w dół do wysokości ramion, robiąc przytem wdech. W czasie wydechu wykonywać następujące ruchy: zgiąć prędko kolana do postawy kucznej, nie wznosząc pięt, potem wyprostować się znów i opuścić ręce. Jeżeli się opuści ręce zbyt wcześnie, można łatwo upaść w tył. Ludzie, mający słabe kolana, lub

Ćwiczenie Nr. 9



Fig. 54



Fig. 56



Fig. 55

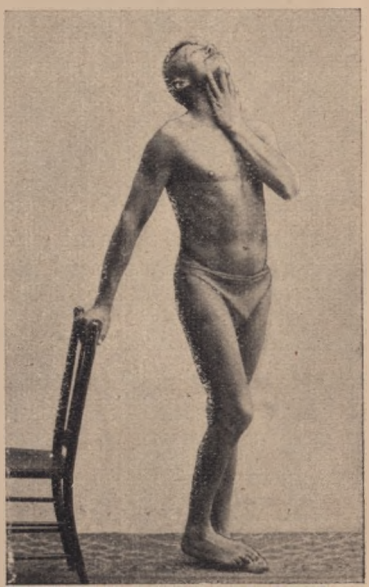


Fig. 57

nie umiejący utrzymać równowagi, mogą się oprzeć o łóżko, czy krzesło i nie robić ruchów rąk. Dziesięć całkowitych ruchów w czasie dziesięciu pełnych oddechów.

Nacieranie: wyciągnąć w przód lewą rękę, dłonią w dół. Nacierać jej wierzchnią stronę (patrz fig. 60), prawą dłonią od końca palców do ramienia; przez ramię do szyi (patrz fig. 61) i z powrotem do czubków palców, potem w ten sam sposób nacierać spodnią powierzchnię aż do pachy (patrz fig. 62) i przez lewą pierś (patrz fig. 63). Tu odejmuje się prawą rękę, aby ją rzucić silnie na lewą łopatkę p o d lewą ręką, którą trzeba jednocześnie zgiąć tak, aby obejmowała pra-

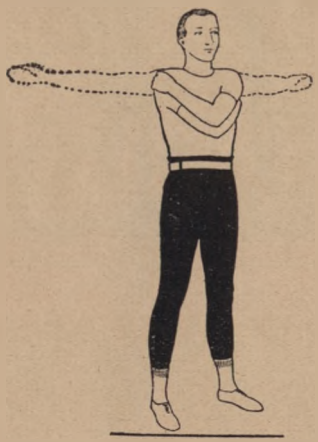


Fig. 58



Fig. 59

we ramię (patrz fig. 64). Podczas gdy prawa ręka naciera powierzchnię lewej łopatki i poniżej lewej pachy, lewa naciera wierzchnią stronę prawej od ramienia w dół do czubka palców. W chwili, gdy obie ręce wyprostowywa się w przód, ćwiczenie jest ukończone. Ponieważ lewa ręka spoczywa na prawej, więc jest już gotowa do rozpoczęcia ćwiczenia, z u p e ł n i e o d p o w i a d a j ą c e g o poprzedniemu (należy tylko w opisie wszędzie zamienić wyraz „lewa" na „prawa" i odwrotnie).

Jak widzimy, całkowite ćwiczenie składa się z 5 części, które przy pewnej wprawie będą następowały po sobie zupełnie mechanicznie i rytmicznie, gdy się rachuje: raz, dwa,

Ćwiczenie Nr. 10



Fig. 60

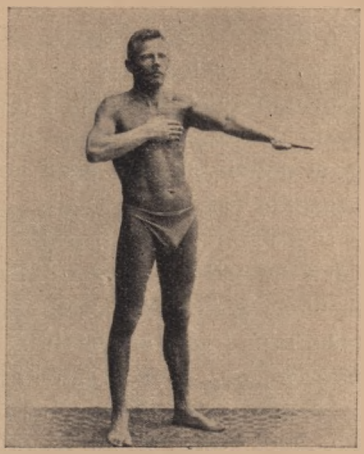


Fig. 63



Fig 61



Fig. 64



Fig. 62



Fig. 65

trzy, cztery, pięć. Starczy w zupełności czasu na to, by powtórzyć dziesięć razy to ćwiczenie na pięć taktów, zaczynając naprzemian prawą i lewą ręką. Gdy się już umie ćwiczenie dobrze, nie trzeba liczyć każdej cząstki, lecz całość, np. w chwili, gdy się ręce składa (fig. 64). Każde całkowite ćwiczenie robi się w czasie jednego oddechu w ten sposób, by pierwszej części towarzyszył wdech, a drugiej wydech (pierwszy wdech przy wznoszeniu rąk). Zewnętrzne strony rąk naciera się dłużej, niż wewnętrzne. Po upływie pewnego czasu, ręce i ramiona stają się silne i krągłe, a skóra gładka, jak atłas, bez „gęsiej skórki" i zmarszczek na łokciach.

Dopiero gdy się ma już dużą wprawę, umie się głęboko oddychać, powinno się wykonywać dwa ćwiczenia w czasie jednego oddechu, a mianowicie pięć taktów w czasie wdechu i pięć w czasie wydechu.

Nacieranie trzeba łączyć z przysiadami tak, że przy pierwszym ruchu (fig. 61) zgina się kolana, a przy drugim prostuje. Trzem pozostałym ruchom nie towarzyszą więc żadne ruchy nóg.

Ćwiczenie Nr. 11

Głębokie powolne skłony w tył i w przód z nacieraniem przedniej i tylnej strony ciała oraz ruchy brzucha

Ćwiczenie wstępne

A. Ruchy tułowia. Stanąć w rozkroku, ręce na biodrach. Powoli skłaniać tułów i głowę możliwie najgłębiej w tył, robiąc przytem wdech (patrz fig. 66). Przy wydechu wznosić tułów w górę i bezpośrednio skłaniać go możliwie najgłębiej w przód. Potem wyprostować się i jeszcze raz przechylić się z wdechem w tył. Wykonać dwadzieścia takich podwójnych ruchów w czasie dwudziestu głębokich oddechów.

Tułów porusza się ruchem ciągłym bez żadnych zatrzymań na punktach zwrotnych. W czasie skłonu w przód mięśnie szyi i pleców powinny być zupełnie rozluźnione, aby ciężar głowy i tułowia „ciągnął" w dół tak nisko, żeby można było patrzeć poprzez rozstawione nogi. Kolana zginać możliwie najmniej. Nie trzeba zapominać o wczesnem zaczynaniu wydechu, aby uniknąć zatrzymania oddechu. Jeżeli po-

Ćwiczenie Nr. 11



Fig. 66

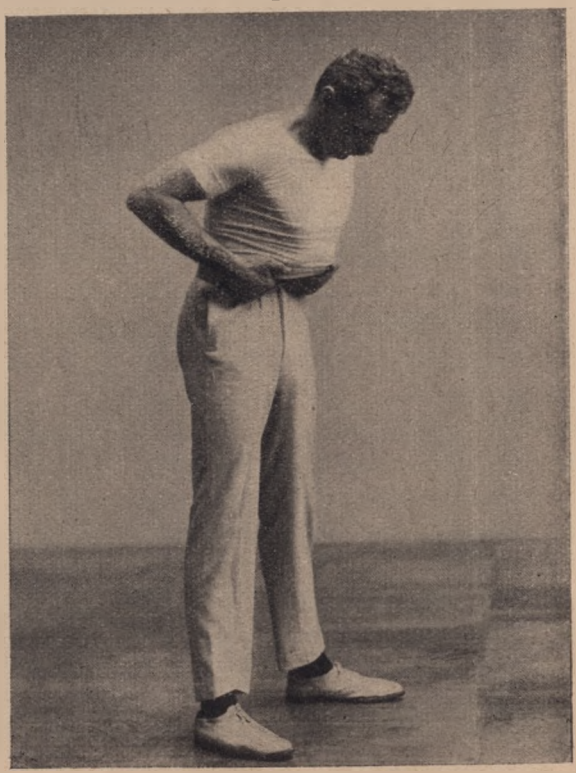


Fig. 67

czątkowo doświadcza się zawrotu głowy, to można jedną ręką opierać się o coś.

B. Ruchy brzucha. Położyć dłonie płasko na „żołądku" i wypełnić powietrzem dolną część płuc, tak, aby cała ściana brzucha była wydęta. Następnie opróżnić tę część płuc i nacierać rozprężony brzuch rękami, aby go wcisnąć do wewnątrz i pod żebra (fig. 67). Należy wykonać 20 takich „oddechów brzuchem". Gdy mięśnie brzucha wzmocnią się po pewnym czasie, można robić to ćwiczenie bez pomocy rąk.

Nacierania

Za każdym razem, gdy tułów jest skłoniony w tył (fig. 68), należy natrzeć szybko dłońmi całą klatkę piersiową i brzuch w dół. Brzuch musi być zupełnie rozluźniony i miękki. Następnie, gdy tylko tułów zaczyna pochylać się w przód, trzeba brzuch jak najwięcej wciągnąć, rozsunąć ręce i oprzeć je możliwie wysoko na krzyżu (fig. 70). Z tej pozycji nacierać dłońmi (wielkie palce zwrócone w tył), lędźwie, pośladki, tylną powierzchnię nóg aż do kostek. W tym momencie tułów powinien być w postawie jak najniższego skłonu; bez zatrzymania należy zacząć go prostować, jednocześnie dłonie przeprowadzić przez podbicie stopy na przednią powierzchnię nogi oraz ud i nacierać je w górę (fig. 72 i 73), poczem zdjąć ręce. Znów pochylić tułów w tył, natrzeć klatkę piersiową (fig. 68) i powtórzyć całe to łączne ćwiczenie według opisu.

Dla kobiet lepiej jest nie odejmować rąk przy wznoszeniu tułowia, lecz prowadzić je bez przerwy w górę od podbicia aż do szyi, a gdy się zaczyna robić skłon w przód, przełożyć je na plecy (patrz „Mój System dla kobiet").

Różnorodne ruchy powinny przechodzić jedne w drugie bez przerw, a nacieranie musi być długie i ciągłe. Tylko w okolicy krzyża można robić rozcierania w dół i w górę, o ile umie się już tak głęboko wydychać, że można zdążyć w tym czasie wykonać dodatkowe ruchy. Należy przerobić 20 całkowitych łącznych ruchów. Co drugi raz, lub w ciągu ostatnich dziesięciu ruchów należy nacierać tylną stronę nóg, zamiast przedniej. Początkowo przy skłonie w przód moż-

Ćwiczenie Nr. 11



Fig. 68



Fig. 71



Fig. 69



Fig 72



Fig. 70



Fig. 73

na trochę zginać kolana, później jednak muszą być przez cały czas wyprostowane. Nie należy zapominać o ruchach brzucha, które mają ogromne znaczenie dla organów wewnętrznych. Jest to jedyne ćwiczenie w „Moim Systemie' które dozwala na wciąganie brzucha. Musi to być jednak wykonane jak najdokładniej, jak najzupełniej i tylko na przeciąg kilku chwil, poczem zaraz następuje ruch przeciwny, czyli „wydęcie brzucha". W ten sposób wywołuje się bardzo silny wewnętrzny masaż, podczas gdy przy stałem wciągnięciu brzucha jest niemożliwy absolutnie nietylko masaż ale wogóle jakikolwiek ruch.

Ćwiczenie Nr. 12

Powolne skłony tułowia w bok z półprzysiadem i nacieraniem ud, bioder w górę oraz brzucha poprzecznie

Ćwiczenie wstępne

Stanąć w szerokim rozkroku, z rękami na biodrach. W czasie głębokiego wydechu zgiąć lewe kolano i jednocześnie skłonić tułów nad prawą nogą, która musi być zupełnie wyprostowana. Potem zwolna wznosić tułów i wrócić do postawy stojącej o prostych nogach. Pozostać chwilę w tej pozycji, zacząć wydech i robić skłon nad prostą lewą nogą, prawą zgiąć w kolanie i kończyć wydech. Wyprostować tułów i prawą nogę, przyczem zrobić wdech. Zatrzymać się chwilę bez ruchu w postawie stojącej, zacząć wydech i skłonić tułów nad prostą nogą prawą; podczas tego ruchu wydech się kończy. Należy przerobić dwanaście naprzemianstronnych skłonów, wytrzymując odpowiednie pauzy, w czasie dwunastu pełnych oddechów. Twarz i piersi muszą być przez cały czas zwrócone w przód. Rozpowszechnionym błędem jest garbienie się w czasie skłonu, który powinien mieć wyraźny kierunek w bok. Trzeba pamiętać o tem, aby skłon był nad nogą prostą, ale ciężar ciała musi spoczywać na nodze zgiętej. Powinno się umieć, będąc w przepisowej postawie skłonu, unieść prostą nogę o kilka centymetrów nad podłogą i trzymać się tak przez chwilę, nie tracąc równowagi (patrz fig. 80).

Ćwiczenie Nr. 12



Fig. 74



Fig. 77



Fig 75



Fig. 78



Fig. 76



Fig. 79

Nacieranie

Podczas skłonu w lewo położyć obie ręce na wewnętrznej stronie nogi lewej tak nisko, jak tylko to możliwe bez pochylenia się w przód (fig. 74). W miarę prostowania się ręce nacierają udo i część boku tułowia (fig. 75). Dłoń lewa musi leżeć poniżej prawej, która leży poziomo i musi być do niej prostopadła, tak, by obie tworzyły literę T. Prowadzić obie dłonie, wciąż w tem samem położeniu przez brzuch, silnie go naciskając. Prawa przechodzi przez pępek ruchem „ciągnionym", a lewa niżej ruchem przerywanym, niby małemi popchnięciami" (fig. 76). Natarłszy już poprzecznie przednią stronę ciała (fig. 77), trzeba zdjąć ręce i w czasie gdy tułów pochyla się w prawo, a lewe kolano się zgina (fig. 78), przełożyć je na zewnętrzną stronę prawej nogi. Powtarza się teraz wszystkie ruchy, tak, jak poprzednio, zmieniając tylko w opisie wyraz „lewa" na „prawa". Teraz naturalnie lewa ręka musi leżeć wyżej (fig. 79), i nacieranie będzie się odbywało w przeciwnym kierunku. Początkujący często krzyżują ręce, prowadząc je w górę na brzuch, co, oczywiście jest błędem, gdyż ręka, która leży niżej na nodze, musi leżeć niżej i wtedy, gdy się rozciera brzuch.

Osoby, cierpiące na utrudnione trawienie, powinny rozluźniać mięśnie brzucha, nie zaś naciągać je, aby masaż mógł działać jak najgłębiej. To samo stosuje się do ludzi, którzy mają mięśnie brzucha słabe i rozciągnięte. Przeciwnie zaś, ci, którzy mają na brzuchu pokład tłuszczu, powinni naprężać mięśnie (nie wstrzymując oddechu!), aby nadmiar tłuszczu mógł wygnieść się doskonale między dłońmi, a twardemi mięśniami, przez co łatwiej zostanie usunięty. Brzuch, którego ściany są porozciągane, jest w czasie siedzenia i leżenia miękki. Aby się przekonać, czy ściana brzuszna jest rzeczywiście rozciągnięta, czy też jest tylko otłuszczona, trzeba położyć się na podłodze i wznieść obie nogi wyprostowane o kilka centymetrów nad podłogą. Dotknąwszy wówczas palcami żołądka, albo wyczuwamy go jako wypukłość twardą, wydętą, niby piłka nożna, albo też znajdujemy w tem miejscu płaską ściankę mięśniową, pokrytą miękkim tłuszczem. Roz-

szerzona, cienka ścianka brzuszna wzmacnia się i grubieje przez prawidłowe wykonywanie moich ćwiczeń, tak, że w końcu nie poddaje się naciskowi ciężkich organów wewnętrznych. Brzuch traci wskutek tego „beczkowaty" wygląd. Nie osiągnie się tego jednak nigdy przez stałe wciąganie brzucha.

Mając już dużą wprawę, można dodać w czasie każdego wydechu następujące specjalne nacieranie: gdy ręka dolna



Fig. 80

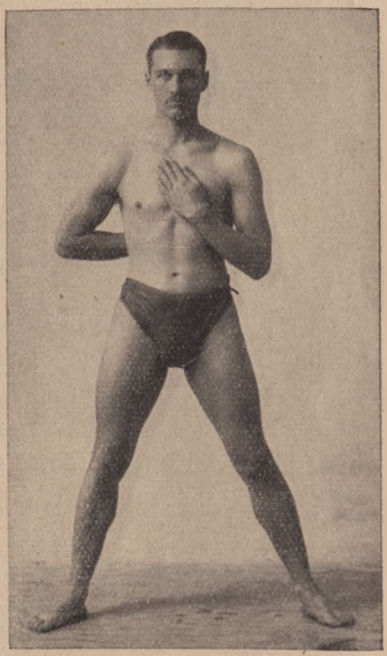


Fig. 81

przeszła już przez brzuch, prowadzić ją dalej w górę, by zatoczyła duże koło przez piersi (fig. 81), oczywiście w przeciwnym kierunku, niż nacieranie żołądka, później w dół i jeszcze raz przez brzuch. Jednocześnie górną rękę prowadzi się przez łopatki (dłonią nazewnątrz), skąd dolną razem z przedramieniem wykonywa długie natarcie pleców, oraz poprzeczne pośladków, na czem kończy (tak jak w ćwiczeniu 15).

Ćwiczenie Nr. 13

Powolne skręty tułowia i krążenie rękami z naciskiem oraz poprzeczne nacieranie pleców i lędźwi

Ćwiczenie wstępne

Usiąść na krześle i nogami opleść nogi krzesła. Skręcać tułów w prawo i jednocześnie zataczać duży łuk w tył i w górę wyprostowaną ręką (patrz fig. 82), a w czasie gdy tułów znów wraca w przód, ręka opada w przód, aż dotknie kolana, które mocno naciska przez kilka sekund. Jednocześnie lewa ręka zatacza łuk w tył i grzbietem dłoni naciska plecy między łopatkami. Potem, lewą rękę opuszcza się, wyprostowywa i prowadzi łukiem w tył (podczas gdy tułów robi skręt w lewo), później w górę, w przód i w dół, dopóki nie dotknie prawego kolana, przyczem tułów znów skręca się w przód. Prawa ręka jest w tym czasie wzniesiona na plecy. Robić wdech wtedy, gdy ręka zatacza duży łuk, a wydech przy naciskaniu.

Wykonać dwanaście dwustronnych ruchów w czasie dwunastu pełnych oddechów. Uciskanie kolana powinno być robione płaską dłonią z wyprostowanemi palcami. Nie odpychać, lecz naciskać należy, tak, aby wszystkie mięśnie koło łopatki i na przedniej stronie tułowia były naciągnięte. Gdy się już umie unieruchomić biodra podczas skrętu, to można wykonywać to ćwiczenie w postawie stojącej (fig. 83). Pamiętać trzeba, że w czasie uciskania tułów musi być zwrócony w przód. Wykonywanie skrętu w końcu złożonego ruchu zamiast na początku jest rozpowszechnionym błędem. Trzeba pamiętać, aby jedna ręka była przed sobą, gdy druga jest w tyle, i poruszać niemi, niby skrzydłami wiatraka.

Nacieranie

Zamiast trzymać ręce spokojnie na plecach, wykonywać nacierania grzbietem dłoni całe plecy zygzakiem wzdłuż od łopatek do pośladków. Wykonywać sześć długich, silnych nacierań w czasie każdego wydechu.

Przy dostatecznej wprawie można wykonywać to ćwiczenie, mając stopy ustawione równolegle do siebie tak, aby

Ćwiczenie Nr. 13



Fig. 82



Fig. 85

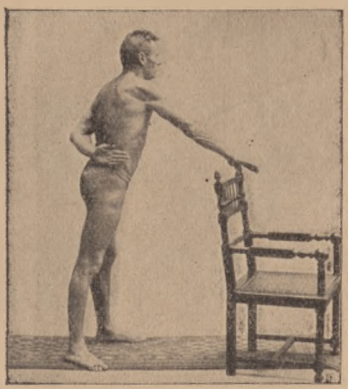


Fig. 83



Fig. 86



Fig. 84



Fig. 87

można było środek ciężkości przenosić z jednej nogi na drugą. Przedmiot do naciskania zastępuje teraz kolano, które się wznosi w ten sposób, aby udo i goleń tworzyły kąt prosty, a palce nogi były zwrócone w dół. Ręką prawą naciska się lewe kolano i odwrotnie tak, jak w ćwiczeniu wstępnem (fig. 84).

Później można dodać jeszcze następujące rodzaje nacierania: za każdym skrętem tułowia w prawo, gdy prawa ręka zaczyna duże koło, lewa sama przez się kieruje się do prawego biodra. Stamtąd trzeba ją prowadzić, nacierając, w górę aż do lewego ramienia (fig. 85) ukośnie przez klatkę piersiową (fig. 86). Jeszcze później starczy czasu na zrobienie tą ręką, zgiętą w przegubie małego koła pod pachą, grzbietem dłoni, nim się ją przełoży pod łopatki, skąd zaczyna się nacieranie zygzakiem. To samo stosuje się do prawej ręki, dla p r a w e g o ramienia, zanim się opuści na lewe kolano. Tym sposobem obie pachy są jednocześnie nacierane wierzchem dłoni (fig. 87). Gdy tułów robi skręt w lewo, prawa ręka naciera oczywiście lewą stronę i t. d.

Ćwiczenie Nr. 14

Powolne wznoszenie wyprostowanej nogi w trzech kierunkach z nacieraniem nóg i dolnej części tułowia w górę i dół

Ćwiczenie wstępne

Postawa stojąca, stopy mocno złączone (równoległe). Ręce na biodrach, lub, co jeszcze jest lepsze, dla zachowania równowagi, na bokach, palce w dół (fig. 88). Wznieść wolno lewą nogę w przód, możliwie najwyżej i znów ją opuścić, robiąc przez cały czas wdech. Powtórzyć to samo prawą nogą, jak najwyżej bokiem w lewo i opuścić. Odpowiednio wznieść prawą nogę, wydychając powietrze. W końcu wznieść lewą nogę w tył, w czasie wdechu i to samo powtórzyć nogą prawą w czasie wydechu. Kolana i stopy muszą być podczas każdego wznoszenia nóg dobrze wyprostowane.

Powtórzyć to wszystko jeszcze dwa razy i wtedy całkowite ćwiczenie będzie składało się z trzech części, każda zaś

Ćwiczenie Nr. 14



Fig. 88



Fig. 91



Fig. 89



Fig. 92



Fig. 90



Fig. 93

z nich z sześciu podwójnych ruchów. Ćwiczenie trwa przez dziewięć głębokich oddechów.

Początkujący, którym sprawia trudność utrzymanie równowagi, mogą się oprzeć o jaki sprzęt.

Nacieranie

Początkowa postawa, jak wskazuje na fig. 88, lub też ze stopami zwartemi. Ruchy nóg i oddechy zupełnie takie same, jak w ćwiczeniu wstępnem. Za każdym razem, gdy nogę wznosi się w przód, odpowiednia dłoń wykonywa nacieranie wzdłuż pachwiny, przedniej strony uda, kolana i nad kolanem (fig. 89), a gdy noga opada przesuwa się dłoń na tylną stronę nogi i naciera się ją w górę przez pośladki i zatrzymuje na boku (fig. 91). Podczas wznoszenia nogi w bok, naciera się biodro i zewnętrzną stronę uda (fig. 90), a przy opuszczaniu przesuwa się dłoń pod kolanem (fig. 92) i naciera wewnętrzną stronę uda, poczem przez pachwinę wraca się na bok. Za każdym razem, gdy się wznosi nogę w tył, dłoń robi nacieranie w dół przez lędźwie, pośladki i tylną stronę uda (fig. 93), a przy opuszczaniu dłoń przesuwa się na przednią stronę, naciera uda w górę i znów wraca do swego pierwotnego położenia na biodro.

W czasie wznoszenia i opuszczania nóg, nacisk dłoni musi mieć zawsze kierunek przeciwny, niż kierunek nóg. W czasie dziewięciu oddechów wykonać osiemnaście podwójnych ruchów. Gdy się już umie głęboko oddychać, można jeszcze przy końcu wydechu zrobić dodatkowe nacierania brzucha w górę, oraz lędźwi i pośladków w dół. Jest to bardzo podobne do nacierania w ćwiczeniu Nr. 18.

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie bioder i dolne pleców, które to mięśnie bardzo rzadko kiedy bywają rozwijane.

Ćwiczenie Nr. 15

Wznoszenie kolan z nacieraniem nóg wzdłuż, oraz przedniej i tylnej strony tułowia

Ćwiczenie wstępne

Postawa stojąca ze stopami prawie zwartemi; wznieść jedno kolano, objąć je dłońmi i przycisnąć udo do tułowia,

Ćwiczenie Nr. 15



Fig. 94



Fig. 97



Fig. 95



Fig. 98



Fig. 96



Fig. 99

poczem pochylić się lekko w tył i czynić wdech (fig. 94). Potem puścić nogę i wrócić do pierwotnej pozycji. Zrobić chwilę przerwy, wznieść i objąć drugą nogę, wszystko to w czasie wydechu. Później przycisnąć uda i zrobić wdech, jak poprzednio. Wykonać dziesięć razy naprzemian każdą nogą powolne wznoszenie kolan w czasie dziesięciu głębokich oddechów. Jeżeli utrzymanie równowagi sprawia trudność, to można wykonywać te same ruchy, siedząc i opierając się o poręcz.

Nacieranie

Za każdym razem, gdy kolano znajduje się w najwyższym punkcie, trzeba objąć oburącz boki stopy, czy pięty, nie pochylając się przytem w przód (fig. 95). Potem opuścić nogę w przód między rękami, które nacierają bardzo silnie w górę (fig. 96). Gdy noga już się wyprostuje zupełnie, przystawia się ją do drugiej, podczas gdy ręce nacierają dalej w górę brzuch, klatkę piersiową aż do obojczyków, stamtąd rozchodzą się na boki i opadają swobodnie (fig. 97). W czasie całego tego nacierania należy robić wdech. Podczas następującego teraz wydechu robi się chwilę przerwy z opuszczonemi rękami, poczem ujmuje się znów oburącz stopę i wykonywa się podczas wdechu takież samo nacieranie w górę nogi i całej przedniej strony tułowia, jak poprzednio opisano. Gdy się wznosi nogę, trzeba palce odrywać od podłogi na samym końcu, w ten sposób stopa musi się za każdym razem wyprostować.

Nacieranie nogi trzeba wykonywać dokładnie, aby nie opuścić kolana. Uniknie się tego niedopatrzenia, jeżeli się nogę doskonale wyprostuje, nim dłonie dojdą do kolana.

Później można zużytkować czas przerw między ruchami i natrzeć wtedy wierzchem dłoni plecy w dół. Rękę, po stronie wzniesionego kolana, przerzuca się przez łopatki (fig. 98) i naciera się nią plecy w dół i w poprzek przez lędźwie i pośladki (fig. 99). Przedramię bierze też udział w tem nacieraniu przez silne uciskanie zagłębienia pleców.

Osoby, które mają początki żylaków, powinny robić to nacieranie nóg bardzo starannie, powtarzając je kilkakrotnie, aby usunąć przykrą dolegliwość nim się rozwinie.

Ćwiczenie Nr. 16

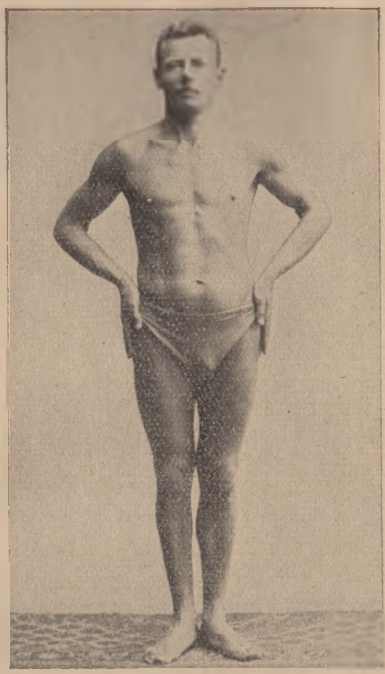


Fig. 100

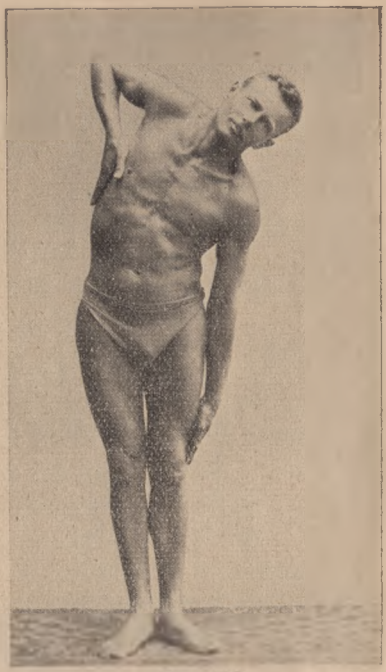


Fig. 102



Fig. 101



Fig. 103

Kobiety, które chcą mieć jędrne piersi i wysmukłe biodra, muszą nacierać obiema dłońmi pierś nad wzniesionem kolanem. Zamiast nacierania w czasie wydechu, powinny one robić zygzakowate nacierania wzdłuż bioder i boków, z każdej strony jedną ręką, jak to wyjaśniono w „Moim Systemie dla Kobiet".

Ćwiczenie Nr. 16
Szybkie skłony tułowia na bok z nacieraniem boków i ud

Ćwiczenie wstępne

Stanąć z piętami złączonemi, rękami opuszczonemi swobodnie. Wykonać kilka naprzemianstronnych skłonów tułowia w bok, bez najmniejszego zatrzymania się w skłonie. Można przytem wykonywać rękami ruchy w rodzaju pompowania, zginając naprzemian jedną rękę, gdy drugą się prostuje w dół, jak na fig. 101. Ćwiczenie powinno trwać przez cztery głębokie oddechy. Z czasem, dochodzi się do takiej wprawy, że można zrobić dwa podwójne ruchy w czasie wdechu i tyleż, a nawet więcej w czasie wydechu. Szyja musi być trzymana sztywno, głowa zwrócona wprost, porusza się wraz z tułowiem, nie pochylając się oddzielnie, jak w ćwiczeniu 4, pierwszy stopień B.

Nacieranie

Postawa początkowa: dłonie przyłożone płasko do bioder, palcami w dół (fig. 100). Przy każdym skłonie w lewo, dłoń lewa naciera zewnętrzną stronę uda do kolana. Jednocześnie posuwa się prawą dłoń po prawym boku aż do pachy, zginając o ile możliwe łokieć, tak, aby móc natrzeć dłuższą przestrzeń (fig. 102). W ten sam sposób lewa ręka naciera w górę, a prawa w dół, podczas gdy tułów skłania się w prawo (fig. 103).

Szybkość ruchów, która wzrasta w miarę wprawy, nie może być jednak ze szkodą dla siły nacierania, lub długości pociągnięć. Innemi słowy: należy w każdym razie uciskać silnie i mocno przechylać się w bok. Rzeczą wielkiego znaczenia jest, by nie zatrzymywać oddechu, co popełnia wiele

Ćwiczenie Nr. 17

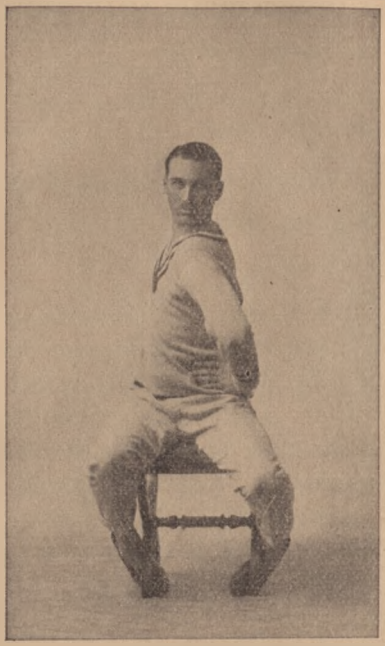


Fig 104

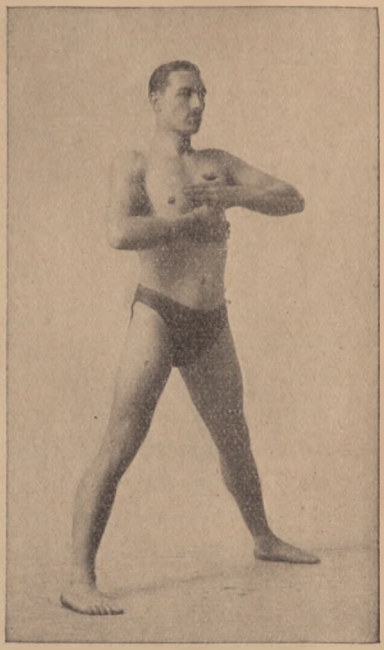


Fig. 106



Fig. 105



Fig. 107

osób przy tem i przy obu następnych ćwiczeniach. Ruchy tułowia powinny być szybsze w czasie wydechu; jest to bardzo dobra zasada, która ma ogólne zastosowanie.

Ćwiczenie Nr. 17

Szybkie skręty tułowia z naciskiem poprzecznem przedniej strony ciała

Ćwiczenie wstępne

Usiąść na stołku (fig. 104), ręce złożyć na biodrach, albo też poprostu siąść na podłodze, jak w stopniu pierwszym A ćwiczenia 4, i wykonywać podobne skręty tułowia w prawo i w lewo, lecz możliwie najszybciej. Teraz jednak nie można zwracać głowy wraz z tułowiem: musi ona być skierowana ciągle w przód. Dobrze jest robić to ćwiczenie przed lustrem, aby móc obserwować samego siebie. Całe ćwiczenie trwa przez cztery głębokie oddechy, a po pewnym czasie powinno się móc wykonać cztery skręty podczas wdechu i tyleż przynajmniej przy wydechu.

Przy większej wprawie można robić to ćwiczenie, stojąc w rozkroku z palcami nóg skierowanemi do wewnątrz.

Nacieranie

Skręcić tułów w lewo tak, aby ramiona były na jednej linji z ich odbiciem w lustrze. Położyć obie dłonie na prawą stronę piersi, jedną nad prawą brodawką, drugą tuż pod nią, jak na fig. 105. W ten sposób ręce będą na stronie, położonej bliżej lustra. Potem, patrząc sobie prosto w oczy, skręcić tułów w prawo tak, aby znów ramiona były w jednej linji z ich odbiciem. W czasie skrętu dłonie przesuwają się poziomo wpoprzek piersi (fig. 106), ruchem przeciwnym do ruchu tułowia, aż znajdą się po lewej stronie klatki piersiowej (fig. 107). I w tym wypadku ręce będą znów po stronie przedniej, bliższej lustra, i zawsze w chwili, gdy skręt jest ukończony, powinny się one tam znajdować. Dłonie przesuwają się poprzecznie przez klatkę piersiową, która sama o nie się ociera.

Ćwiczenie Nr. 18



Fig. 108



Fig. 109



Fig. 110

Nie zapominać o tem, aby jedna ręka poruszała się ciągle nad brodawkami piersi, a druga poniżej ich.

Wskazane jest jednak, aby codzień zmieniać położenie rąk. Oddechy, jak w ćwiczeniu Nr. 16.

Przy ćwiczeniu tem, wykonywanem przez mężczyzn, tak jak i przy ćwiczeniu Nr. 12, zostaje natarta poprzecznie cała przednia strona tułowia. Wysokość całej przedniej powierzchni tułowia równa się akurat trzem szerokościom dłoni (z nieco rozstawionemi palcami) plus jedna długość dłoni. To poprzeczne nacieranie jest szczególnie ważne, dlatego, że przy nacieraniu tułowia w kierunku pionowym (w górę i w dół), można niedostatecznie natrzeć niektóre części, szczególniej, jeżeli dłonie są małe.

W tem ćwiczeniu bywają popełniane dwa błędy: skręt w kolanach, oraz zwracanie tylko głowy. Pierwsze może spowodować uszkodzenie żył w kolanach, a drugie sprowadza zawroty głowy. Skręty muszą być robione tylko w okolicy pasa, aby nie przeszkadzać ważnemu masażowi wewnętrznemu.

Kobiety nie powinny robić nacierań poprzecznych przez piersi, lecz tylko przez brzuch i pas.

Jest to najtrudniejsze ze wszystkich ćwiczeń, lecz, wykonane prawidłowo, daje doskonałe rezultaty. Należy je wykonywać w szybkiem tempie dopiero wtedy, gdy się jest pewnym, że biodra i głowa są zupełnie nieruchome, a dłonie nacierają w sposób właściwy. Jeżeli dłonie poruszają się w tym samym kierunku, co tułów, nie można silnie nacierać.

Ćwiczenie Nr. 18

Szybkie skłony tułowia wprzód i w tył z nacieraniem wzdłuż przedniej strony ciała i lędźwi

W ćwiczeniu tem tułów porusza się w tym samym kierunku, co i w ćwiczeniu Nr. 11. Jest to jednak jedyne podobieństwo. Podczas, gdy ćwiczenie Nr. 11 polega na powolnych długich ruchach z wciąganiem brzucha i pochyleniem karku, w tem ćwiczeniu mamy ruchy krótkie, szybkie, kark i plecy są sztywne, a brzuch wysunięty.

Ćwiczenie wstępne

Stanąć wygodnie w rozkroku, ręce na biodrach. Robić szybko krótkie skłony naprzemian w przód i w tył, bez najmniejszej przerwy i bez przeginania się w pasie oraz garbienia się. Przy skłonach w tył brzuch i biodra muszą być wysunięte w tył, przy skłonie zaś w przód wysuwa się w tył pośladki.

Podobnie, jak w obu poprzednich ćwiczeniach, należy wykonać kilka podwójnych ruchów (od 8 do 16) w czasie jednego oddechu.

Przy większej wprawie można, w czasie każdego skłonu w tył, uderzyć się pięściami w klatkę piersiową, a w czasie skłonu w przód wymierzyć takież uderzenie w lędźwie. Uderzenie w klatkę piersiową robi się wewnętrzną stroną pięści, a w lędźwie bokiem pięści od strony wielkiego palca (fig. 108).

Nacieranie

Podczas każdego skłonu w tył nacierać najpierw obiema rękami od dołu przez brzuch, a potem każdą ręką odpowiedni bok przez dolne żebra (fig. 109). Następnie przeprowadzić szybko ręce na plecy i podczas skłonu w przód robić nacierania w dół przez lędźwie i pośladki (fig. 110). Nacierania pleców robi się wewnętrzną stroną dłoni, tak, jak długie nacierania w ćwiczeniu 11, podczas gdy w ćwiczeniach 12, 13 i 15, nacierało się wierzchem dłoni, a przytem każdą ręką oddzielnie.

Kobiety powinny wykonywać nacieranie przedniej strony ciała przez piersi do obojczyków (powinny one w tem ćwiczeniu o p u ś c i ć nacieranie brzucha), jak to opisano w „Moim Systemie dla Kobiet".

Moje specjalne ćwiczenia szyi

Nie włączyłem ich do mojego systemu, gdyż nie są one konieczne dla zdrowia. Ponieważ jednak ładnie rozwinięta szyja jest warunkiem idealnego piękna ciała i prawidłowej postawy, a ćwiczenia specjalne szyi, podawane w książkach gimnastycznych dają bardzo mierne rezultaty i z dru-

giej strony niewielu ma sposobność uprawiania zapasów grecko-rzymskich, ćwiczących specjalnie mięśnie szyi i karku, przeto uważam za potrzebne zamieścić tu opis moich trzech ćwiczeń. Dzięki tym ćwiczeniom człowiek, mający cienką szyję może w ciągu trzech miesięcy powiększyć jej obwód o 2 cm.

1. Skłony głowy w przód i w tył

Pochylić głowę zupełnie w przód i objąć ją dość wysoko obiema dłońmi, splótłszy ich palce (patrz fig. 111). Gdy się teraz głowę pochyla w tył, ręce powinny przeciwstawić silny opór. Kiedy zaś głowa wolnym ruchem przechyliła się już w tył, kładzie się ręce pod brodę (patrz fig. 112) i przeszkadza pochyleniu w przód i t. d. naprzemian w każdą stronę 10 — 50 razy.

2. Pochylanie głowy w bok

Pochylić głowę w prawo i położyć lewą rękę na skroni (patrz fig. 113). Pochylać teraz powoli głowę w lewo, stawiając silny opór lewą ręką. Gdyby głowa już osiągnęła pozycję skłonu w lewo, opuszcza się lewą rękę i kładzie prawą na prawą skroń. Wtenczas głowa wraca w prawo pokonywując opór prawej ręki, i t. d. na zmianę 5 — 25 razy.

3. Zwroty głowy w bok

Zwrócić głowę w lewo i położyć prawą rękę na prawej szczęce (patrz fig. 114). Zwracać zwolna głowę w prawo, pokonywując opór prawej ręki. Gdy głowa zwróci się już zupełnie w prawo, opuścić prawą rękę i położyć lewą na lewej szczęce, która znów stawia opór zwrotowi głowy w lewo. W taki sam sposób powtórzyć zwroty naprzemian w prawo i w lewo 5 — 25 razy.

Moje specjalne ćwiczenia nóg

Wszystkie kobiety i dziewczęta mające słabe, lub brzydkie stopy, powinny przerabiać te ćwiczenia. Najzgrabniejsza stopa nie jest zupełnie piękna, o ile nie ma symetrycznie ukształtowanego sklepienia. Pomijając zresztą nawet ten

Ćwiczenia szyi



Fig 111

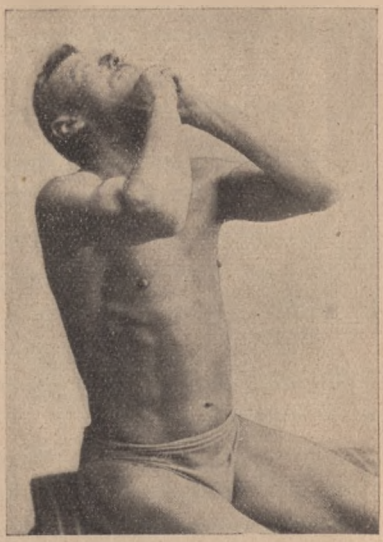


Fig. 112



Fig. 113



Fig. 114

wzgląd, ćwiczenia moje są niezawodnym środkiem na rozgrzanie stóp w ciągu kilku minut. Mogą one być wykonywane w każdej porze dnia, czy gdy się siedzi na krześle, czy leży w łóżku lub przed pójściem spać.

Ćwiczenie stopy Nr. 1. Podwójne wygięcie stopy

Ćwiczenie to składa się z czterech taktów:

T a k t p i e r w s z y: Wygiąć stopę w stawie skokowym w górę, palce również wznieść jak najwyżej (patrz fig. 115).

T a k t d r u g i: Wygiąć palce w dół, nie poruszając stopy w stawie (patrz fig. 116).

T a k t t r z e c i: Wyprostować stopę w stawie skokowym, podczas gdy palce są nadal możliwie najwięcej wygięte w dół (patrz fig. 117).

T a k t c z w a r t y: Wygiąć palce w górę, podczas gdy stopa pozostaje sztywna (patrz fig. 118).

Początkowo należy ćwiczyć każdą stopę osobno, potem obie razem. Gdy się już umie ćwiczenie, można przestać liczyć takty, i odliczać tylko każde całe ćwiczenie. Powtarzać je aż do zmęczenia.

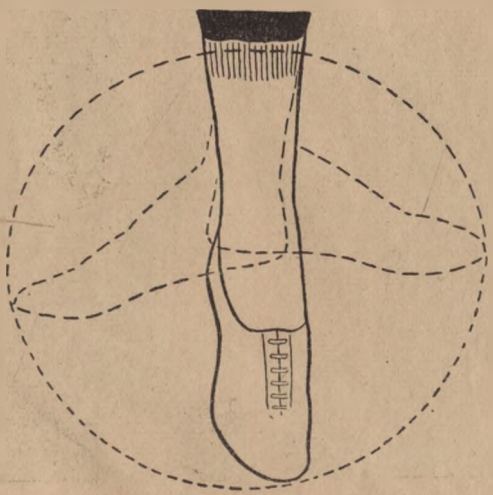


Fig. 119

Ćwiczenia nóg



Fig. 115. Wygiąć możliwie najwięcej w górę stopę w kostce oraz palce.



Fig. 116. Wygiąć palce w dół, nie poruszając nogi w kostce.



Fig. 117. Wygiąć stopę i palce możliwie najwięcej w dół



Fig. 118. Wygiąć palce w górę, podczas gdy cała stopa zachowuje poprzednią pozycję.

Ćwiczenie stopy Nr. 2. Krążenie stopami

Trzymając nieruchomo całą nogę, poruszać stopą w stawie skokowym w ten sposób, aby duży palec zataczał jak największe koło. Gdy tylko wystąpi uczucie zmęczenia, przerabiać to samo drugą stopą; kiedy zaś ta się zmęczy z kolei, zaczyna pierwsza, lecz w przeciwnym kierunku. To samo powtarza druga stopa. W krótkim czasie nabiera się takiej wprawy, że można robić koła jednocześnie obiema stopami, nie narażając się bynajmniej na możliwość jakiegokolwiek uszkodzenia.

Zakończenie

Kochany Czytelniku!

Czyś słaby, czyś silny, młody, czy stary zabierz się zaraz do przerabiania tych ćwiczeń, lepiej dziś, niż jutro. Nie rób jednak zbyt wielu ćwiczeń, chyba, że jesteś przyzwyczajony do pracy fizycznej. Nie ćwicz dłużej nad 10 minut, stosownie do planu ćwiczeń, podanego na str. 58. Nie odkładaj rozpoczęcia, wymawiając się na przykład tem, że nie masz wanienki do kąpieli: kupisz ją sobie później, a tymczasem wystarczy nacieranie mokrym ręcznikiem. W ciągu dnia potem, podczas pracy będziesz zdumiony i uradowany uczuciem rzeźkości, doświadczanem w całem ciele. Można tu rzeczywiście zastosować zdanie o drobnych przyczynach, które pociągają za sobą wielkie skutki. A przecież gdybyś odbył rano godzinę gimnastyki, byłbyś później jeszcze więcej zmęczony i źle usposobiony, niż nie ćwicząc wcale.

Przesądem jest mniemanie, że zimna woda sama przez się wywiera dobroczynny wpływ na zdrowie, orzeźwia człowieka. Głównie chodzi o to, aby poddać całą powierzchnię skóry pod działanie wody, powietrza i natychmiast potem następującego nacierania. Zabiegi te powinny wywoływać tak przyjemne uczucie, że chciałoby się je powtarzać. Później już będziesz używał wody zimnej, tylko dlatego, że jest to sposób wygodny, a nie wywołuje już przykrego dreszczu. Dopie-

ro w t e d y zimna woda będzie wzmacniała twoje nerwy. Na niezahartowany, słaby system nerwowy mogłaby podziałać bardzo ujemnie.

Prawdziwie rozkoszne uczucie ogarnia po owej porannej gimnastyce i kąpieli. Tak ci lekko na duszy, i jeśli nawet zbraknie czasu w ciągu dnia na odpoczynek, czy racjonalny ruch, możesz być spokojny w sumieniu, bo już na ten dzień s p e ł n i ł e ś obowiązek względem swego fizycznego „ja".

* * *

Nie sądź tylko, na litość Boską, że chcę zrobić z Ciebie karykaturę, zwaną „siłaczem". Rozumiem doskonale twoją obawę przed tem, by się nie stać podobnym do owych szanownych obywateli, których rozwój urąga zasadom harmonji i piękna. Tacy atleci uważają za swój obowiązek wyprężanie ramion, zginanie łokci i wykręcanie na zewnątrz i wznoszenie palców nóg, by zaznaczyć, jak trudno im chodzić z nadmiaru sił. Im większa się staje ich „żywa waga", tem większem napawa ich to zadowoleniem. Stając przed aparatem fotograficznym starają się przybrać postawę, któraby zaimponowała tym, którzy ich będą oglądali: wysuwają więc w przód nienaturalnie, naprężone ręce, przez co mięśnie wydają się jeszcze przesadniej rozwinięte więcej „bułowate", niż w rzeczywistości; albo też pochylają się w przód, naprężając wszystkie mięśnie klatki piersiowej i spoglądają ponurym wzrokiem przed siebie. W pismach, traktujących o zapaśnictwie, pełno jest takich ohydnych fotografij.

Jak wspaniałym spokojem tchną w przeciwieństwie antyczne posągi. Ile w nich harmonji, godności i szlachetnego wyrazu. Nie ujrzy się tam nigdy żadnego mięśnia napiętego, o ile nie jest to wynikiem postawy, lub ruchu.

Całość jest wyrazem zdrowia i piękności. Klatka piersiowa mocno sklepiona, ramiona szerokie, zaokrąglone, biodra wąskie, mięśnie ciała pełne, kończyny szerokie u nasady, stają się coraz smuklejsze ku dołowi aż do cienkich wiązań napięstka i kostek nóg. Oto wzór piękna, ku któremu powinieneś dążyć w rozwoju swego ciała!

* * *

Jedynie codzienne ćwiczenia cielesne mogą doprowadzić do tak wspaniałych rezultatów nawet po krótkim czasie. Powinny one więc stać się przyzwyczajeniem, nieodzowną częścią normalnego życia domowego, jak obiad gorący, czy czysty obrus na stole. Tych codziennych ćwiczeń nic nie może zastąpić: ani dwie godziny tygodniowo wieczorowej gimnastyki, ani trening sportowy, wszystko zresztą doskonałe rzeczy, jako dopełnienia.

Piętnaście minut dziennie, to w ciągu tygodnia ledwie 1¾ godziny, jakim więc sposobem skutki tych ćwiczeń mogą mieć o tyle donioślejsze znaczenie dla organizmu, niż gimnastyka, uprawiana dwa razy na tydzień po godzinie? Tłumaczy się to prosto: z owych dwóch godzin gimnastyki traci się wiele czasu na przebranie się, komendę, przerwy i przypatrywanie się, jak inni ćwiczą. Zazwyczaj pozatem część ćwiczeń nie ma wartości bezpośredniej dla zdrowia. Kwadrans ćwiczeń w moim systemie jest przeciwnie, cały od pierwszej do ostatniej chwili wyzyskany w celu wytężonej pracy, nad zdrowiem wszystkich organów. Wreszcie organizm może „strawić" tylko ograniczoną liczbę ćwiczeń. Gdy jednorazowa „dawka" jest zbyt wielka, może to przynieść krzywdę, zamiast pożytku.

* * *

Zastanawiając się nad gimnastyką w szkole, doszedłem do przekonania, że nauczanie tego przedmiotu nie jest prowadzone celowo. Według mnie lekcje te powinny mieć za zadanie zdrowie, oraz ogólny rozwój fizyczny ucznia nietylko w okresie jego życia szkolnego, ale i w całem późniejszem życiu. Podczas gdy z wiadomości, nabytych w szkole (np. nauka czytania, pisania, rachunków), ludzie korzystają w ciągu całego życia, gimnastyki prowadzić nie mogą, gdyż wymaga ona lokalu i przyrządów, które nie każdy może mieć po ukończeniu szkoły.

Istnieją właściwie dwa sposoby racjonalnego wychowania fizycznego, a oba wzajemnie się uzupełniają. Pierwszy to wydoskonalenie w sporcie i grach na swieżem powietrzu, co ma świetny wpływ nietylko na stan zdrowia, ale jednocześ-

nie i na moralność młodzieży. Ideałem człowieka, rozwiniętego dobrze pod względem fizycznym, powinna być istota ruchliwa, rzeźka, nie ociążała, którą w życiu posuwają dwa czynniki charakteru: chęć działalności i wytrwałość, a to właśnie uzyskuje się przez sport i gry. Na tem polu jednak nie rozwinie się sobie owej ciężkiej muskulatury, która wytwarza się sztucznie przez ćwiczenia ciążkami lub na przyrządach (drążek, poręcze, kółka). W życiu praktycznem jednak nadmiernie rozwinięte muskuły są zupełnie zbyteczne, stanowią obciążający a nawet szkodliwy dla zdrowia balast. Wielką zaletą sportu i gier jest to, że są one jedynym bodaj dziś środkiem, rozwijającym w młodzieży takie cechy charakteru i duchowe wartości, jak odwaga, zdecydowanie, przytomność umysłu, umiejętność szybkiego wprowadzania w czyn swych zamierzeń, koleżeńskość i gotowość do usług względem słabszych.

Drugim głównym rodzajem fizycznej kultury młodzieży jest wyćwiczenie się w gimnastyce pokojowej, wzmacniającej najważniejsze organy ciała. Zadaniem szkoły powinno być zapoznanie powierzonych sobie dzieci z takim właśnie systemem gimnastyki i zachęcanie ich do wykonywania ćwiczeń zawsze.

System powinien być tak zbudowany, aby wykonywanie go zapewniło, o ile to jest w mocy ludzkiej, zdrowie i zapobiegało większości chorób. Ćwiczenia więc muszą przedewszystkiem uwzględniać działalność organów oddechowych, trawiennych, krążenia krwi oraz skóry. Mięśnie rozwiną się wówczas same w dostatecznej mierze.

Ten idealny system musi być połączony b e z w a r u n k o w o z c o d z i e n n ą k ą p i e l ą i w ł a s n o r ę c z n y m m a s a ż e m, nie powinien jednak wymagać żadnych przyrządów. Każdy uczeń po wyjściu ze szkoły, bez względu na warunki, w jakich się znajduje, powinien móc stosować go codziennie. Szkoła nietylko musi nauczyć wykonywania ćwiczeń, ale przedewszystkiem powinna wpoić w swych wychowanków przekonanie, że te ćwiczenia, zajmujące tak mało czasu stanowią teraz i będą stanowiły zawsze nieodłączną część ich rannej (czy wieczornej) toalety. Wykonywać je mo-

gą i najbogatsi i ubodzy, słabowici i atleci, młodzi i starzy, dziewczęta i chłopcy, mężczyźni i kobiety. Wymaga zaledwie 15 minut czasu; każde ćwiczenie musi być opanowywane stopniowo, aby nie obciążać pamięci przerabiane kilkakrotnie, a później przerabiane przez całe życie. Wszyscy muszą stosować wszystkie ćwiczenia. Aby jednak można je tylko dostosować do sił i właściwości indywidualnych ćwiczącego, każde ćwiczenie ma kilka stopni, t. j. łatwiejsze i trudniejsze sposoby wykonania.

Gdyby szkoły powszechne i gimnazja dały poznać swym uczniom przez system gimnastyki pokojowej, mój, czy inny, całą rozkosz pielęgnowania ciała i czystości, tak by to dzieciom weszło w krew, uczyniłyby bardzo dużo na polu kultury cielesnej i higjeny osobistej.

Uczeń, który przejdzie takie wychowanie fizyczne, bierze rzeczywiście od szkoły coś na całe życie. Byłoby to tem ważniejsze, że obecnie wszelka praca, czy to umysłowa, czy fizyczna odbywa się w warunkach bardzo niehigjenicznych. Jestem przekonany, że przyszłość urzeczywistni moje myśli.

* * *

Jeżeli nawet jesteś zdrów i dzielny tak, jakby każdy sobie tego życzył, przyzwyczajaj się pomimo to do codziennych kąpieli i wszechstronnych ruchów. Gdy się ma szczęście posiadać zdrowie, należy dołożyć trochę niewielkiego trudu, by je utrzymać i wzmocnić jeszcze.

Jedynie pierwsze kroki mogą się wydać nieprzyjemne, wkrótce kilka tych minut, które przywracają młodość, staną się tak miłe, że niepodobna będzie obejść się bez nich.

Powinieneś to robić nietylko dla siebie samego, ale i dla potomstwa Twego, o które musisz dbać, by nie zwyrodniało dzięki Tobie.

Jakież to mnóstwo dzieci zdrowych rodziców przyjeżdża ze wsi do miasta, gdzie je zupełnie pochłaniają zajęcia umysłowe! Jeżeli są przy tem na tyle „szczęśliwi", że zamożność ułatwia im wszystko, to dołącza się jeszcze życie towarzyskie, nadmiar jedzenia i picia, zbytki, a może i różne namiętności.

Z jakąż pogardą spoglądają na pracę fizyczną, która ich przodkom dała kwitnące zdrowie, a pośrednio wpłynęła i na nich w ten sposób, że owa jednostronna hyperkultura duchowa nie niszczy ich jeszcze zupełnie. Ale już ich potomkowie w pierwszej linji są wątli i nerwowi, a wnukowie od urodzenia są jedną nogą w grobie, lub, że się tak wyrażę, od dzieciństwa są zaopatrzeni w karty wejścia do zakładów dla obłąkanych. Gdyby ludzie zawczasu zrozumieli, że ciało nie jest obojętnym „futerałem" dla duszy i rozumu, lecz gruntem, z którego wyrasta wszelka siła twórcza, możnaby wielu nieszczęść uniknąć. Nie powinieneś więc, niby bezwzględny dzierżawca wyzyskiwać swego ciała, lecz, jak mądry właściciel uczynić je przedmiotem starań i kultury, rozumiejąc dobrze, że to jest wkład, który przyniesie duże zyski.

* * *

Ciało, które nie jest codzień sumiennie ćwiczone, nie ma dostatecznego ruchu, niszczeje, podupada, t. j. staje się przedwcześnie słabe i „stare". Nie jest to oczywiście żadną przyjemnością, żadną specjalną łaską, gdy się doczeka późnego wieku, będąc zesztywniałym, złamanym, wiecznie chorym, cierpiącym, gdy zdolności umysłowe zanikają, a krąg zainteresowań staje się coraz węższy. Tak bowiem wyglądają ci, co dożyli późnej starości, mimo, że przez całe życie drwili z p o w i e t r z a, s ł o ń c a, w o d y i g i m n a s t y k i.

Widok takiej ruiny ludzkiej, napełnia wiele osób młodych wstrętem do starości, tak, że nie myślą o tem, by robić coś, aby ż y ć d ł u g o. Nikt nie widzi faktu, że możliwe jest i zupełnie nawet naturalne utrzymanie sił fizycznych i duchowych nie osłabionych, choćby się żyło 100 lat. Jakąż nadwyżkę szczęścia i bogactwa dałoby to rodzinie, państwu i ludzkości!

Główne znaczenie rozumnych ćwiczeń fizycznych nie polega w pierwszym rzędzie na wzmocnieniu mięśni, lecz na tem, aby wszystkie ważne organy aż do mózgu, serca i mlecza pacierzowego otrzymały codzień odmładzającą kąpiel.

Czy możesz przypuścić naprzykład, aby kręgosłup, który dzień w dzień wykonywa tyle skłonów, skrętów i ćwiczeń

BIBLIOTEKA w Krakowie

wyprostnych, mógł naraz zesztywnieć, zwapnieć, lub przerwać działalność nerwów, które przez niego przechodzą? Albo czy częste głębokie oddechy mogą dopuścić do tego, by płuca straciły elastyczność? Nie. Działają one tak niezawodnie, że choćbyś zaczął je stosować w późniejszym wieku, doprowadzą do tego, że staniesz się ruchliwszy, prostszy, więcej giętki, niż za dni Twej młodości. Możesz nawet w ciągu kilku miesięcy powiększyć wzrost o 2 — 3 cm. Dlatego też prosiłbym wszystkich, zaczynających wykonywać mój system, o dokładne zmierzenie wzrostu. Zanotuj też sobie obwód klatki piersiowej w chwili wdechu i wydechu, a przekonasz się, jak różnica tych dwóch miar wzrośnie po upływie roku.

Wszystkie inne dane, tyczące się objętości rąk, przedramienia, łydek, bioder, pasa szyi, wymagane w innych systemach, są tu bez znaczenia, gdyż nie dają pojęcia o kształcie mięśnia, a tem mniej o jego budowie i sprawności. Objętość w pasie naprzykład nie mówi zupełnie, co się na nią złożyło, czy tłuszcz, czy mięśnie tej okolicy. Jeżeli jednak chce się zadać trochę trudu, by stwierdzić naocznie swe postępy, to trzeba się wyfotografować bez ubrania, najlepiej z rękami wzniesionemi w bok, a po upływie pewnego czasu zrobić drugą fotografję, w tej samej pozycji, w tem samem oświetleniu i tejże wielkości.

ILUSTROWANA ENCYKLOPEDJA

TRZASKI, EVERTA I MICHALSKIEGO

opracowana pod redakcją

DRA STANISŁAWA LAMA

przy współudziale Komitetu redakcyjnego, składającego się z wybitnych uczonych i profesorów Uniwersytetów polskich

Ilustr. Encyklopedja Trzaski, Everta i Michalskiego

objaśnia słowa mało znane, sprawy, rzeczy i pojęcia. Zagadnienia historyczne obce i polskie, sprawy państwowe, gospodarcze i socjalne, nstawodawstwo, polityka, geografja, etyka, filozofja, religja, medycyna, literatura, sztuka, muzyka, szkolnictwo, wychowanie, sport, wojskowość, etnografja, astronomja, meteorologja, mechanika, techniką, prawo, fizyka, chemja, botanika, zoologja, rolnictwo, etc. etc., opracowane przez pierwszorzędnych znawców przedmiotu.

Ilustr. Encyklopedja Trzaski, Everta i Michalskiego

zawiera

W CZTERECH DUŻYCH TOMACH:

przeszło 150 arkuszy druku wielkiej 8-ki, 2.400 z górą stron, 3.000 ilustracyj tekstowych, kilkadziesiąt map i wklejek sześciokolorowych, 100 tablic ilustrowanych, 80.000 pojęć objaśnionych, 35 tablic porównawczych.

Ilustr. Encyklopedja Trzaski, Everta i Michalskiego

może śmiało zastąpić słownik wyrazów obcych, słowniki bjograficzne oraz całą bibljotekę fachowych książek naukowych ze wszystkich dziedzin wiedzy.

Ilustr. Encyklopedja Trzaski, Everta i Michalskiego

musi być nieodłącznym towarzyszem każdego, kto szybko i pewnie pragnie poinformować się o wszystkiem, kto chce sprawdzić swoje wiadomości, kto chce uczyć się i kształcić.

Ilustr. Encyklopedja Trzaski, Everta i Michalskiego

musi być w każdej bibljotece publicznej i szkolnej, w każdym domu, biurze, kantorze handlowym i przemysłowym. Bez dzieła tego nikt nie może się obywać.

PROSPEKTY GRATIS I FRANCO WYSYŁA

TRZASKA, EVERT I MICHALSKI, Sp. Akc.

KSIĘGARNIA

WARSZAWA, KRAKOWSKIE-PRZEDMIEŚCIE 13

GMACH HOTELU EUROPEJSKIEGO

PODRĘCZNY

SŁOWNIK GEOGRAFICZNY

ZE SZCZEGÓLNEM UWZGLĘDNIENIEM POLSKI, JEJ SPRAW I INTERESÓW

OPRACOWANY PRZEZ

Edwarda Maliszewskiego i Bolesława Olszewicza

DWA TOMY W OPRAWIE:

Tom I: litera A—Ł stron 712 i 39 map

Tom II: litera M—Z stron 772 i 35 map

SŁOWNIK GEOGRAFICZNY

zawiera przeszło 30.000 nazw i terminów, podających szereg wiadomości o krajach, państwach, narodach, miastach, wsiach, osadach, rzekach, górach, morzach i jeziorach całego świata

SŁOWNIK GEOGRAFICZNY

podaje wszystkie wiadomości o Polsce współczesnej, dotyczące jej geografji, stosunków narodowościowych i rozsiedlenia ludności, handlu, przemysłu, górnictwa etc.

SŁOWNIK GEOGRAFICZNY

przynosi dokładne życiorysy podróżników polskich i obcych, słynnych odkrywców nowych lądów, geografów i kartografów, oraz ludzi związanych swą pracą z dziedziną geografji

SŁOWNIK GEOGRAFICZNY

zawiera kilkadziesiąt map państw współczesnych, cztery mapy wielobarwne Polski, oraz mapki województw

PROSPEKTY GRATIS I FRANCO WYSYŁA

TRZASKA, EVERT i MICHALSKI

KSIĘGARNIA

WARSZAWA, KRAKOWSKIE-PRZEDMIEŚCIE 13

GMACH HOTELU EUROPEJSKIEGO

RAKIETY, PIŁKI

SLAZENGERS'A, STAUB'A, DAVIS'A I INNE

ORAZ WSZELKIE PRZYBORY

DO

TENNISA

POLECA W WIELKIM WYBORZE

POLSKA SPÓŁKA SPORTOWA

SPECJALNY SKŁAD PRZYBORÓW SPORTOWYCH I GIMNASTYCZNYCH

WARSZAWA, HOŻA 19

TEL. 40-15 P. K. O. 5.888

NAPRAWA RAKIET TENNISOWYCH

WSZELKIE ZLECENIA ZAŁATWIA SZYBKO I DOKŁADNIE, WYSYŁKA NA PROWINCJĘ ZA POBRANIEM POCZTOWEM

KATALOGI ILUSTROWANE I CENNIKI — GRATIS

15,—

1839

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800024643