

MÓJ SYSTEM DLA KOBIET

15 MINUT DZIENNIE
DLA ZDROWIA



I. P. MÜLLER

V7 212847
xx.002560885

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800055833

41799

J. A. #1

MÓJ SYSTEM DLA KOBIEC

*Wydanie 149
Tall*

MÓJ SYSTEM DLA KOBIET

NAPISAŁ

J. P. MÜLLER

AUTOR DZIEŁ

MÓJ SYSTEM, MÓJ SYSTEM DLA DZIECI, MÓJ SYSTEM ODDYCHANIA,
DZIENNE PIĘĆ MINUT, ETYKA PĘCIOWA A SZCZĘŚCIE W ŻYCIU

PRZEKŁAD AUTORYZOWANY
Z PRZEDMOWĄ DO POLSKIEGO WYDANIA
Z 99 ILUSTRACJAMI W TEKŚCIE



Tall

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



666

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

DRUKARNIA ARTYSTYCZNA WARSZAWA NOWY-ŚWIAT 47

796.41-055.3:613.997(0831)

RZEDMOWA 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 Sleswigu, 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 prędkiej się rozwinięła, 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 najlepszymi życzeniami

J. P. Müller

Tring
Anglja

Słowo wstępne autora

Jakkolwiek pierwsze wydanie „Mego Systemu” (duńskie i niemieckie wydanie 1904 r.) nie było właściwie przeznaczone dla kobiet, to jednak conajmniej połowa moich zwolenników, a w niektórych krajach i więcej — należy do płci pięknej; mam więc nadzieję, że niniejsze dziełko specjalne — powiększy jeszcze ich liczbę. Dziewczęta i kobiety nie mają tyle sposobności, co chłopcy i mężczyźni do uprawiania lekkiej atletyki, sportów, gier, gimnastyki, treningu i innych ćwiczeń na świeżem powietrzu, lub w sali. A jednak przyszły rozwój fizyczny każdej rasy — zależy w znacznie większym stopniu do stanu zdrowia i sił matki, niż ojca.

Zestawiwszy te dwa fakty, a mianowicie pierwszy, że kobieta ma mniej sposobności do ćwiczeń i drugi, że potrzebuje ona kultury ciała więcej, niż mężczyzna, dochodzimy do przekonania, że uprawianie gimnastyki domowej ważniejsze jest dla kobiet, niż dla mężczyzn. I jeszcze jedno należy podkreślić: o ile piękność fizyczna jest dla mężczyzn bardzo przyjemna, to dla kobiet jest ona czemś więcej, — jest absolutną koniecznością.

Z dnia na dzień staje się jaśniejszem, że można osiągnąć prawdziwą piękność kobiecą i utrzymać ją za pomocą racjonalnych ćwiczeń fizycznych, a więc uprawianie ich jest obowiązkiem każdej kobiety.

A piękność jest dziedziczna! Można nie móc pozostać córce znacznego majątku, ale można jej dać wiele przez staranne pielęgnowanie jej skóry i zdrowia, tak, aby sama czuła, że „jej oblicze jest bogactwem”, i to bogactwem wielkiem, gdyż potęga kobiecej piękności nie ma granic.

W „Moim Systemie” znajduje się kilka rozdziałów, zawierających rady co do kultury ciała wogóle i w szczególności w zastosowaniu do mego systemu gimnastyki domowej. W książce niniejszej zamieściłem natomiast listy z wyrazami uznania od wielu pań, które pisały do mnie z różnych części

świata. Pewien jestem, że zdania tych pań będą bardziej przekonywujące, niż moje zalecenia, bo gdy ja mógłbym powiedzieć tylko: „Stosowanie mego systemu da Wam najprawdopodobniej zdrowie i piękność“, to moje uprzejme współpracowniczki zapewniają, iż „przez stosowanie systemu Müllera osiągnęły zdrowie, piękność i radość życia!“.

Pozatem w „Moim Systemie“ podano całkowity, choć krótko opracowany, wstęp do higieny, który został następnie uzupełniony przez moje „Wskazówki higieniczne“. W tej książce nie zamierzam zatem powtarzać prawideł ogólnych, zawartych w dziełach poprzednich, co zresztą czyniłoby ten tom zbyt obszernym, lecz ograniczę się tylko do przytaczania pewnych wskazówek, gdy okoliczności będą tego wymagały.

Na jedno tylko, a mianowicie na prawidłowy oddech, położyłem w książce dla kobiet większy nacisk, niż w „Moim Systemie“. Przytaczam też kilka nowych metod, za pomocą których czytelnicy moi lepiej rozumieć będą znaczenie prawidłowego oddechu, nie tylko bezpośrednio po każdym ćwiczeniu, lecz i podczas tychże ćwiczeń. Prawidłowy oddech jest faktycznie rzeczą niezmiernie ważną, a jedyną metodą racjonalną jest ta, która jest naturalna. Muszę więc ostrzec moich uczniów przed setkami różnych sztucznych metod oddychania, wynalezionych przez różnych teoretyków i opisanych w grubych tomach. Niektóre z tych metod są tak dziwaczne, że poprostu stoją w sprzeczności z naturą. Na kontynencie ukazuje się przeciętnie co tydzień nowa książka „O sztuce oddychania“, a ja otrzymuję wskutek tego setki listów od osób, proszących mnie o zdanie co do takiej, lub innej „ostatniej“ sztuki i metody, gdyż zdania, wyrażone w owych książkach przeczą, jedno drugiemu, wywołują zamęt i niepokój w umysłach niedoświadczonych.

Czytelnicy moi zauważą pewno, że ćwiczenia w niniejszej książce są prawie wszystkie te same, co i w „Moim Systemie“. Przyczyną jest to, że celowość ich została stwierdzoną na tysiącach przykładów i że nadają się równie dobrze dla kobiet. Podczas jednak gdy w pierwszej książce szczególnie trudne stopnie każdego ćwiczenia były opisywane

drobiazgowo, to w tym tomie objaśnione są przedewszystkiem najłatwiejsze stopnie tych samych ćwiczeń. Pozatem polecam nowe specjalne ruchy dla początkujących przy niektórych ćwiczeniach z nacieraniem. Mam więc nadzieję, że objaśnienia moje wydadzą się naogół zrozumialsze, a ilustracje odpowiedniejsze dla danego celu, niż w „Moim Systemie“.

Zmienione zostało jedynie ćwiczenie Nr. 17, które w swej pierwotnej formie nie było odpowiednie dla każdej kobiety. Mała zmiana jest też w Nr. 15; dotyczy ona sposobu nacierania, które jest tu tak przeprowadzone, aby móc zadosyćuczynić nowej modzie, wymagającej szczupłych bioder. Gdy zmienna moda zawyrokowała pewnego dnia że pełne biodra są piękne, to wówczas Szanowne Panie będą musiały wykonywać ćwiczenie Nr. 15, w ten sposób, jak to czynią ich męscy wielbiciele.

J. P. Müller

Tring

T R E Ś C

	Strona
Przedmowa autora do polskiego wydania	V
Słowo wstępne autora	VII
Ćwiczenie się w głębokim oddychaniu	1
Ćwiczenie oddechowe	2
Osiem ćwiczeń mięśniowych	4
Ćwiczenie Nr. 1: Powolne krążenie tułowia	5
Ćwiczenie Nr. 2: Szybkie wymachy nóg	5
Ćwiczenie Nr. 3: Powolne wznoszenie tułowia	6
Ćwiczenie Nr. 4: Powolne skręty tułowia (ze skłó- nami w bok)	8
Ćwiczenie Nr. 5: Szybkie krążenie rękami	10
Ćwiczenie Nr. 6: Powolne krążenie nogami	11
Ćwiczenie Nr. 7: Powolne skręty tułowia (ze skłó- nem w przód)	12
Ćwiczenie Nr. 8: Opadanie ciała ze zginaniem rąk	14
Kąpiel	16
Ćwiczenia z nacieraniem	18
Ćwiczenie Nr. 9: Nacieranie nóg i karku	20
Ćwiczenie Nr. 10: Głębokie przysiady bez podno- szenia się na palce, wraz z nacieraniem rąk, ramion i dokoła pach	21
Ćwiczenie Nr. 11: Powolne skłony tułowia w tył i w przód, połączone z nacieraniem przedniej i tyl- nej strony ciała, oraz nóg	22
Ćwiczenie Nr. 12: Powolne skłony tułowia w obie strony z odpowiedniem wyciąganiem jednej, a zgi- naniem drugiej nogi, połączone z nacieraniem ud, bioder i podbrzusza	24
Ćwiczenie Nr. 13: Powolne skręty tułowia naprze- mian w prawo i w lewo z jednoczesnem krążeniem	

rękami i uciskiem w dół jedną ręką, podczas gdy druga naciera plecy i lędźwie	25
Ćwiczenie Nr. 14: Podnoszenie nogi w bok, połączone z nacieraniem boków tułowia, ud i kolan.	28
Ćwiczenie Nr. 15: Podnoszenie kolan z następującym później nacieraniem pięt, nóg, przedniej strony tułowia oraz poprzecznym przez lędźwie i biodra	30
Ćwiczenie Nr. 16: Szybkie skłony tułowia w bok, połączone z nacieraniem boków tułowia, bioder i ud	31
Ćwiczenie Nr. 17: Ruchy podbrzusza do wewnątrz i nazewnątrz, połączone z oddychaniem brzuchem oraz masażem	33
Ćwiczenie Nr. 18: Szybkie skłony tułowia w tył i w przód, połączone z nacieraniem piersi i lędźwi	35
Moje specjalne ćwiczenia karku	36
Ćwiczenie szyi Nr. 1: Skłony głowy w tył i w przód	36
Ćwiczenie szyi Nr. 2: Skłony głowy w bok	36
Ćwiczenie szyi Nr. 3: Zwroty głowy w bok	38
Moje specjalne ćwiczenia stóp	39
Ćwiczenie stopy Nr. 1: Podwójne wyginanie stopy	39
Ćwiczenie stopy Nr. 2: Krążenie stopami	39
Masaż twarzy	41
Jak osiągnąć szczupłe biodra	42
Ideał kobiecej piękności a gorset	45
Jak się należy zachować w pewnych okresach	54
Dodatek. Listy	56

Ćwiczenie się w głębokim oddychaniu

Podaję przedewszystkiem opis i objaśnienia mojego ćwiczenia oddechowego, nie dlatego, aby należało je wykonywać przed innymi ćwiczeniami, lecz dla tej jedynie przyczyny, że jest ono najważniejsze i w czasie całkowitego przerabiania mego systemu powtarza się conajmniej 17 razy. Do pewnego stopnia wszystkie inne ćwiczenia „Mego Systemu“, zarówno mięśniowe, jak i ćwiczenia z nacieraniem, są zarazem też ćwiczeniami oddechowymi, gdyż przywiązuję jak największą wagę do prawidłowego sposobu wdychania i wydychania podczas ruchu. Z tego powodu przy każdym poszczególnym ćwiczeniu podaję objaśnienia, jak należy stosować oddech. Posuwam się nawet tak daleko, iż twierdzę, że dla ludzi słabowitych i początkujących, niewprawnych najważniejszą rzeczą jest prawidłowe oddychanie, a różne ćwiczenia ciała i poszczególnych członków są — w zastosowaniu do takich ludzi — tylko rodzajem pewnego dodatku i urozmaicenia dla uniknięcia monotonii. Nawet jednak przy najpoprawniejszym oddychaniu w czasie ćwiczeń mięśniowych i z nacieraniem, odczuwa się po każdym z nich potrzebę zaczerpnięcia w płuca jeszcze więcej powietrza. Dlatego też wprowadziłem w moim systemie paazy dla głębokich oddechów, ze wskazówką, aby je stosować po każdym ćwiczeniu mięśniowym, czy też z nacieraniem.

Moje ćwiczenie oddechowe jest bardzo proste i naturalne. Należy myśleć przy niem tylko o jednym, a mianowicie, aby napełnić płuca możliwie największą ilością powietrza i opróżnić je potem dokładnie. Istnieje oczywiście około stu różnych „metod“ głębokiego oddychania, a niektóre z nich są bardzo sztuczne. Próbowałem wszystkich i doszedłem do przekonania, że głównym celem niektórych wynalazców

owych metod musiała być chęć oszukania czytelnika, lub natchnięcia go pełnym łęku szacunkiem.

Wnętrze nosa służy, że się tak wyrażę, jako dobry filtr od kurzu i bardzo skuteczny aparat, ogrzewający zimne powietrze. Wyciągam z tego wnioszek, że najlepiej jest wdychać i wydychać powietrze stale przez nos, a nie przez usta. Jedynie wyjątki, na jakie sam sobie pozwalam, mają miejsce w czasie pływania, kiedy wdycham przez usta, a wydycham pod wodą przez nos, i przy krótkich szybkich biegach, gdy oddycham zarówno przez usta, jak i przez nos. Polecane najczęściej wdychanie powietrza przez nos, a wydychanie przez usta nie jest dobre i szczególnie w czasie zimna jest bardzo nieprzyjemne, gdyż wydychane ciepłe powietrze powinno służyć do ogrzania błony śluzowej nosa, która jest silnie ochłodzona przez ciągłe wprowadzanie zimnego powietrza. Jeżeli się zauważy, że niepodobna wciągnąć przez nos dostatecznej ilości powietrza, to należy iść do doktora, gdyż możliwe jest istnienie narośli, które można usunąć za pomocą łatwej operacji. Pozatem usunięcie takich przeszkód w nosie polca się i z innych jeszcze powodów, nietylko dla ułatwienia oddychania przez nos.

Ćwiczenie oddechowe

Stanąc zupełnie swobodnie i zrobić jak najgłębszy wdech. Ręce położyć na biodra i rozsunąć klatkę piersiową, najlepiej w górę (patrz fig. a). Trzeba napełnić powietrzem nietylko piersi, lecz i „żołądek”. Przy ćwiczeniu oddechowem dużym błędem jest wysuwanie piersi, a wciąganie brzucha. Nie należy zatrzymywać powietrza w płucach, lecz bez żadnej pauzy zacząć je wydychać równo i głęboko, przy czem tułów znowu opada.

Każde z następných „ćwiczeń głębokiego oddychania” składa się z dwóch lub trzech takich właśnie pełnych oddechów. Po powolnych nacieraniach należy w czasie wdechu wznosić ręce w bok (patrz fig. b). Aby osiągnąć dobrą postawę, trzeba ściągnąć ramiona energicznie w tył. W czasie wydechu ręce opuszczać.

Bardziej zaawansowane uczenie

mogą przy wdechu wznosić się na palcach (patrz fig. c i d), a przy wydechu znowu opadać. Działa to dobrze na ukształtowanie łydek. Silne i wyćwiczone panie powinny łączyć dwa całkowite oddechy z jednym przysiadem, przyczem należy wdychać powietrze przy wznoszeniu się, a wydychać przy opadaniu i mianowicie w taki sposób: wznosić się na palce przy pierwszym wdechu (patrz fig. c) przysiądać jak najniżej, zginając kolana, w tym czasie wydychać (patrz fig. e), następnie podnosić się, kolana prostować i wrócić do pozycji, podanej na fig. c, w czasie drugiego wdechu i wreszcie, robiąc drugi wydech, opuścić z wolna pięty.

Jeżeli to złożone ćwiczenie robi się z wyciągniętymi rękami, to odpowiednie ruchy można znaleźć na fig. d, f i d. W czasie przysiadu ręce się opuszcza, a palce można zacisnąć; następnie jednocześnie z prostowaniem nóg wznosi się ręce, a palce prostuje. Te specjalne ruchy mają na celu nadanie krągłości przedramieniu oraz ładniejszego kształtu dłoniom, pozatem zaś prostowanie krzywych nóg i wypełnienie ud.

Radzę jednak, aby przysiadów nie robić dopóty, dopóki wymagają choćby najmniejszego wysiłku, a wogóle nie wykonywać ich po szybkich ćwiczeniach (Nr. 2, 5, 16 i 18). Nie można zapominać, że podczas „pauz oddechowych” rzeczą najważniejszą jest naturalnie oddech, i że celem ich jest odpoczynek po pracy, gdyż są właśnie „pauzami”.

Stałe wykonywanie ćwiczeń oddechowych na świeżem powietrzu jest najlepszym środkiem do osiągnięcia pełnego, dobrze rozwiniętego biustu, świeżej cery, jasnych błyszczących oczu, dźwięcznego głosu i wreszcie wzmoczonej energii, siły życiowej i radości życia.

Osiem ćwiczeń mięśniowych

„Ćwiczeniami mięśniowymi” nazwałem osiem ćwiczeń, wykonywanych przed kąpielą, aby je odróżnić od dziesięciu ćwiczeń z nacieraniem (m a s a ż o w y c h), które następują po kąpielu. Obie te grupy ćwiczeń mogłyby być nazwane „ćwiczeniami dla upiększenia figury”, ewentualnie „ćwiczeniami dla upiększenia cery”. Jednak żadna z tych nazw nie byłaby wyczerpująca, gdyż „ćwiczenia mięśniowe” są też doskonałe dla organów wewnętrznych, a ćwiczenia z nacieraniem, pomijając ich znaczenie dla skóry, wzmacniają nerwy i organy wewnętrzne i przyczyniają się do foremniejszego kształtowania się tułowia i innych członków ciała.

Wszystkie kobiety pragną być piękne i mieć dobrą figurę, lecz bardzo mało z nich wie, że najlepszą drogą do osiągnięcia tych przymiotów jest ćwiczenie ciała w dobrym powietrzu. Harmonijne, klasyczne formy i linie mogą istnieć tylko wtedy, gdy mięśnie są równomiernie rozwinięte, a to bynajmniej nie nasuwa obawy, aby mięśnie kobiety stały się twarde, suche i zbyt wydatne, gdyż będą one zawsze posiadały dostateczną warstwę tłuszczu. Z drugiej strony ćwiczenia cielesne usuną zbyt dużą ilość tłuszczu, który jest często zmartwieniem wielu pań w średnim wieku. Otrzymywałem listy od wielu setek ludzi, którzy twierdzili, że wskutek stosowania moich ćwiczeń, stracili na wadze około 20 kilogramów i czują się dzięki temu znowu rzeźko i młodo. Chuda i kanciasto zbudowana kobieta może za pomocą ćwiczeń mięśniowych zdobyć w krótkim czasie pełniejszą i krągłą figurę, o wiele przytem piękniejszą niż wtedy, gdy ciało jej wypełnia się tłuszczem na skutek tuczenia. Ponieważ takie działanie posiadają wszystkie ćwiczenia mięśniowe i z nacieraniem, więc nie podkreślam specjalnie znaczenia każdego ćwiczenia oddzielnie.

Ćwiczenie oddechowe



a. — 1 stopień. Postawa przy wdechu



b. — 1 stopień. Wdech z wyciągniętymi rękami



c. — 2 stopień. Wdech jak w a, z podnoszeniem się na palce



d. — 2 stopień. Wdech jak w b, z podnoszeniem się na palce



e. — 3 stopień. Postawa do głębokiego wydechu



f. — 3 stopień. Pierwszy wydech kończy się w tej postawie

Ćwiczenie Nr. 1. Powolne krążenie tułowia

Stanąc mocno na całych stopach, aby zachować równowagę, ręce na biodrach, górną częścią tułowia wraz z głową zataczać duże kręgi. Narazie robić pięć razy w jedną i pięć razy w drugą stronę. Łokcie trzymać odsunięte nazewnątrz, głowę do góry, a plecy przez cały czas prosto. Przy skłonie w przód kręgosłup powinien być wklęsnięty, a nie wypukły, aby uniknąć garbienia się. Figury **a, b, c, d** i **a** podają różne pozycje, które ciało przyjmuje przy wykonywaniu całkowitego krążenia w jedną stronę w różnych jego fazach. Jeżeli weźmiemy te figury w kolejności **a, d, c, b** i **a**, to zilustrujemy krążenie, wykonane w przeciwną stronę: Szybkość ruchu stosuje się do oddechu; należy robić wdech przy prowadzeniu tułowia w tył (to znaczy przy zakreśleniu tylnej połowy koła), a wydech, gdy tułów pochyla się w przód (przednia połowa koła).

Bardziej zaawansowane uczenie

mogą przy wykonywaniu tego ćwiczenia trzymać ręce na karku. Fig. **e** pokazuje prawidłową pozycję przy skłonie w przód, zaś fig. **f** — pozycję wadliwą.

Ćwiczenie Nr. 1 rozwija wszystkie tak zwane „mięśnie gorsetowe“ i nadaje górnej części tułowia klasyczne kształty, a całemu ciału grację. Poza to przyczynia się do podwyższenia wzrostu i ma dobry wpływ na trawienie.

Głębokie oddechy z rękami na biodrach

Zrobić dwa, lub trzy głębokie całkowite oddechy.

Ćwiczenie Nr. 2. Szybkie wymachy nóg

Oprzeć się jedną ręką o poręcz łóżka, ciężkie krzesło, lub inny mebel i wymachiwać wyciągniętą nogą w tył i w przód krótkimi, ostremi ruchami. Im więcej ma się wprawy, tem szybciej można wymachiwać. Ćwiczenie musi być wykonane bez przerwy; między wymachem w tył

i w przód nie może być żadnej pauzy. Osoby początkujące, powinny zaczynać od krótkich wymachów jedną nogą, potem trzeba odwrócić się i zrobić tę samą liczbę wymachów drugą nogą. Osoby, posiadające już pewną wprawę, robią właściwą liczbę wymachów dwustronnych, a mianowicie 16 każdą nogą; trzy ostatnie należy zrobić możliwie jak najwyżej, tak wprzód, jak i w tył, aby rozruszać staw biodrowy. Jeżeli się robi to ćwiczenie, stojąc na małym stołeczku, to umożliwia się przez to naciąganie stopy podczas wymachów. Figury **a** i **b** pokazują, jak daleko wyrzuca się nogę przy pierwszych 13 dwustronnych rzutach, a fig. **c** daje przykład, jako wysoko w przód idzie noga przy trzech ostatnich rzutach. Oddech przy tem ćwiczeniu nie może się zgadzać z rytmem ruchu, należy tylko uważać, aby przez cały czas spokojnie i głęboko oddychać.

Z a a w a n s o w a n e p a n i e

mogą przy wymachach nóg położyć obie ręce na biodra: w ten sposób ćwiczenie zyskuje jeszcze jedno znaczenie, stając się doskonałym ćwiczeniem równowagi (patrz fig. **d**).

Ćwiczenie to nadaje udom i dolnej części pleców dobre formy, a biodrom krągłość i piękne linje.

Ć w i c z e n i e o d d e c h o w e

powinno składać się z dwóch lub trzech całkowitych głębokich oddechów.

Ćwiczenie Nr. 3. Powolne wznoszenie tułowia

Położyć się na podłodze i wsunąć palce nóg pod jakiś mebel, n. p. pod komodę (jeżeli niema dla palców dość miejsca, należy wyciągnąć do połowy dolną szufladę). Wtedy wznieść górną część tułowia do postawy siedzącej i znowu opaść w tył; powtórzyć to kilka razy. Początkujące mogą przy podnoszeniu i opadaniu podpierać się rękami (patrz fig. **a**), przy pewnej wprawie trzymać trzeba jednak ręce na biodrach (patrz fig. **b**). Przy opadaniu w tył należy robić

Ćwiczenie Nr. 1



a. — Krążenie tułowiem od bioder. W tej postawie należy robić wdech



b — Dalszy ciąg tegoż ćwiczenia. „Wdech jest już tu skończony



c. — Wydech zaczyna się tutaj



d. — Wydech kończy się i zaczyna się znowu wdech



e. — Trochę trudniejszy stopień tego samego ćwiczenia. Ruchy takie jak poprzednio



f. — Wadliwa postawa. Plecy muszą być zupełnie proste

Ćwiczenie Nr. 2



a. — Figura pokazuje granicę krótkiego wymachu nogą w tył



b. — Figura ta pokazuje granicę wymachu w przód. Oddychać spokojnie i głęboko



c. — Zakończyć ćwiczenie trzema długimi wymachami, jak na niniejszej rycinie



d. — Gdy się już posiada wprawę, odrzuci się krzesło, jako podporę

wdech, przy podnoszeniu tułowia wydech. Skłon w przód powinien być bardzo energiczny, gdyż wpływa to doskonale na trawienie.

Z a a w a n s o w a n e u c z e n i c e

trzymają ręce na karku (za głową), a wznoszenie i opadanie tułowia mogą po jakimś czasie powtarzać dwanaście razy. Łokcie muszą być przytem silnie odciągnięte w tył, a głowę należy przez cały czas trzymać prosto. Fig. c pokazują postawę poprawną, a fig. d bardzo wadliwą. Młode i bardzo silne panie mogą robić to samo ćwiczenie, siedząc na krześle (fig. e i f). Przy wykonywaniu tej trudnej odmiany ćwiczenia Nr. 3 należy zaczynać wydech, zanim się dojdzie do samego dołu, aby uniknąć przez to pauzy w oddychaniu. Ćwiczenie to wpływa na wyrobienie klasycznych kształtów goleni, dolnej części brzucha i pachwin. Wzmacnia też w najwyższym stopniu całą dolną część brzucha i posiada przez to pierwszorzędne znaczenie dla młodych kobiet. Gdyby każda dziewczyna od najwcześniejszej młodości przerabiała codziennie regularnie te dwanaście ruchów, to przewlekłe, bolesne i niebezpieczne porody należałyby do przeszłości, z wyjątkiem oczywiście wypadków, gdzie wchodzi w grę wadliwa budowa kostna.

W różnych dziełach, traktujących o kulturze ciała, można znaleźć ćwiczenie, podobne do wyżej opisanego, nigdy jednak nie poleca się opierania nóg w sposób podany przeze mnie. A jednak, gdy nogi nie są ustalone, to wyniki ćwiczenia są bardzo nieznaczne, chyba, że ktoś posiada ciężki dół ciała, a bardzo lekką górę.

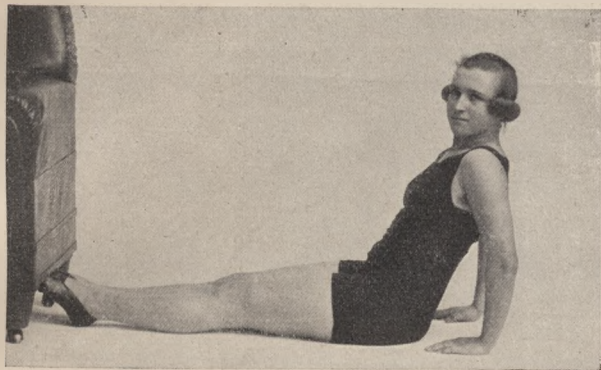
Tułów bowiem musi być zawsze podnoszony miarowo za pomocą mięśni dolnego brzucha, a nie przez jakies gwałtowne szarpnięcie tułowiem lub rękami.

Głębokie oddechy z rękami na biodrach.

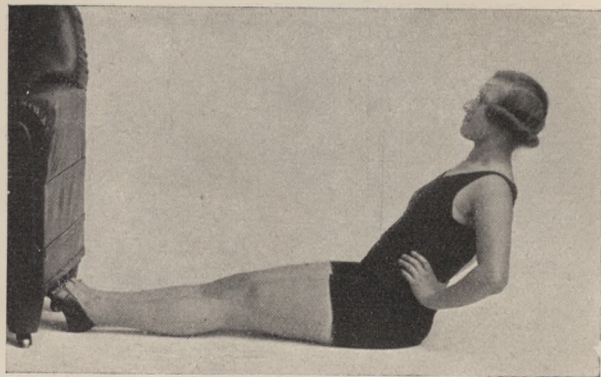
Ćwiczenie Nr. 4. Powolne skręty tułowia ze skłonami w bok

Stanąc jak wskazuje fig. a, w pozycji zasadniczej z lekko zaciśniętymi pięściami. Zwolna skręcać górną część tu-

Ćwiczenie Nr. 3



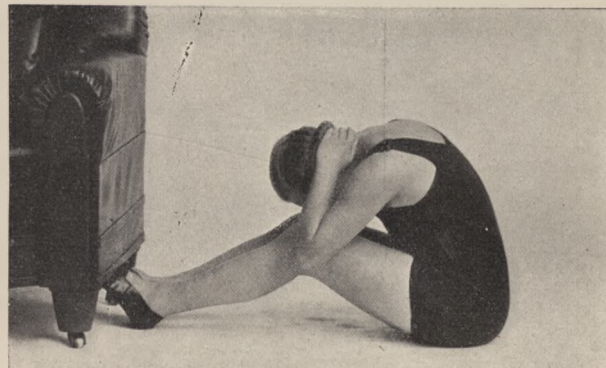
a. — Wdychać przy podnoszeniu się, a wydychać przy opadaniu



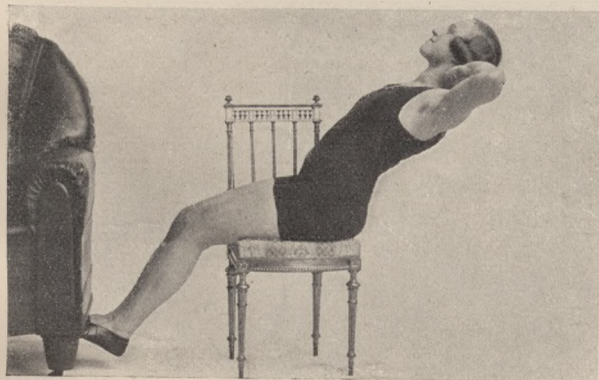
b. — Gdy się nabierze siły, trzymać ręce na biodrach



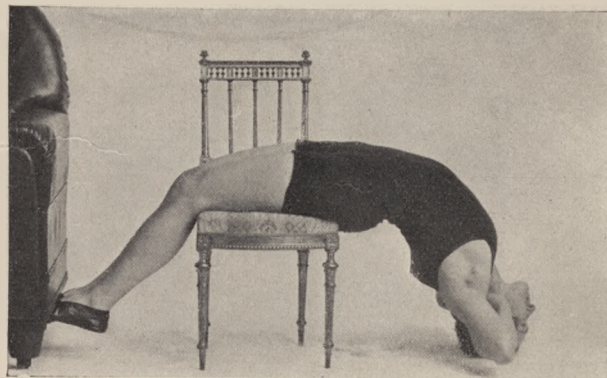
c. — Po nabraniu jeszcze więcej siły, kłaść ręce na kark. Plecy muszą być zupełnie proste



d. — Nie przybierać takiej postawy. Prostować tułów z wolna



e. — Najtrudniejsza forma ćwiczenia.



f. — Zanim się dojdzie do tej pozycji robić, wdech i zaczynać natychmiast wydech

łowia w lewo, podnosząc jednocześnie ręce do poziomu i robiąc głęboki wdech (fig. **b**). Bezpośrednio potem należy wracać do postawy zasadniczej, opuszczając wolno ręce i robiąc wydech. Następnie robić to samo ćwiczenie w prawo również z wdechem i podnoszeniem rąk (patrz. fig. **c**) — i wracać z wydechem, opuszczając ręce. Trzeba wykonać 10 takich skrętów bez żadnej przerwy między nimi — pięć w lewo i pięć w prawo, zawsze na zmianę. Tempo ruchów uzależnione jest od oddechu, z którym musi się zgadzać. Nogi muszą stać mocno na podłodze i w tem ćwiczeniu i przy innych skrętach (Nr. 7 i 13). Skręcać tułów trzeba tylko w pasie, nigdy przy pomocy ruchu nóg lub bioder.

Bardziej zaawansowane

mogą każdy skręt połączyć ze skłonem w bok w pozycji skrętu; ręce muszą być przytem cały czas wyciągnięte. Ruchy należy wykonywać w następującym porządku: skrócić tułów w lewo (fig. **b**), pochylić się zwolna w bok, aż zaciśnięta w pięść prawa ręka dotknie podłogi (fig. **d**), potem podnieść spokojnie tułów do postawy z fig. **b**, skrócić go w prawo, jak na fig. **c**, pochylić się wolno w bok i dotknąć podłogi lewą pięścią (fig. **e**), poczem wrócić do postawy z fig. **c**. Powtarzać to, aż się wykona dziesięć skrętów naprzemian w każdą stronę ze skłonem w bok. Jeżeli nie jest się jeszcze dostatecznie wyrobioną, to można przy skłonie w bok zginać kolano: prawe, gdy prawa ręka dotyka podłogi (patrz fig. **d**), a lewe, gdy skłon jest ku lewej ręce. Przy prawidłowym skręcie w pasie, można wykonać skłony w bok bez zginania kolana (patrz fig. **c**). Figura **f** podaje wadliwe wykonanie skłonu w bok, gdyż na niej tułów nie jest wcale w skręcie. Robiąc ćwiczenie Nr. 4 dla zaawansowanych, należy wdychać powietrze przy prostowaniu się i pierwszym półskręcie, a wydychać przy drugim półskręcie i skłonie w bok.

Potem następują głębokie oddechy z rękami na biodrach.

Cwiczenie Nr. 5. Szybkie krążenie rękami

Zrobić niewielki „wygodny“ wypad w przód, powiedzieć, prawą nogą, ręce wyciągnąć w bok i krążyć niemi tak, aby dłonie zwrócone w dół zakreślały małe kółka. Kółka te powinny być robione od przodu w tył; to znaczy, że dłonie muszą iść w dół przy zakreślaniu przedniego półkola, a w górę, zakreślając półkole tylne. Figury **a** i **b** pokazują, jak wysoko i jak nisko mają się ręce wznosić i opadać przy wykonywaniu tych małych kół. Koła końcowe powinny być bardzo duże, aby stawy ramieniowe rozruszać i uczynić giętkie (fig. **c** i **d**). Następnie zmienia się pozycję nóg, wypad trzeba teraz zrobić nogą lewą i krążyć rękami w stronę przeciwną, tak, aby ręce szły w górę w czasie przedniego półkola, a w dół w czasie tylnego. Dłonie powinny być teraz zwrócone w górę. W miarę nabierania sił, należy krążyć coraz szybciej. Przy pewnej wprawie powinno się móc zrobić 16 kół w każdą stronę, przyczem trzy ostatnie z każdych 16-tu mają być możliwie jak największe. Figury **c** i **d** pokazują jak wysoko i jak nisko prowadzić trzeba ręce przy dużych kołach. Tutaj, tak jak w ćwiczeniu Nr. 2, ruchy nie mogą się stosować do tempa oddechu. Nie można nigdy zapominać o tem, że przy dużych kołach należy oddychać równo i głęboko

Bardziej zaawansowane

powinny robić większy wypad i pochylić się przytem trochę w przód (patrz fig. **c** i **f**), muszą jednak zwracać uwagę, aby krążenia nie robić zbyt do przodu. Ramiona trzeba dobrze ściągnąć w tył. Na figurach **c** i **f** pokazano, jak daleko przy poprawnem wykonaniu ćwiczenia powinny iść ręce w tył i w przód w czasie wykonywania małych kół w chwili, gdy dłonie są zwrócone w dół. Wypadki rozwijają nogi, wprowadzone są jednak do ćwiczenia i dlatego jeszcze, aby przy krążeniu rękami można było łatwiej utrzymać równowagę. Krążenie zaś rękami nadaje piersiom, plecom i ramionom kształty klasyczne.

Tu następują głębokie oddechy z rękami na biodrach.

Ćwiczenie Nr. 4



a. — Postawa zasadnicza



b. — Tułów skręcony w lewo, wdech skon-
fuzony



c. — Ten sam ruch w prawo



d. — Stopień trudniejszy



e. — Ruch, wykonany z kolanami zupełnie
prostymi



f. — Wadliwa pozycja; tułów nie jest
w skręcie

Ćwiczenie Nr. 5



a. — Dłonie w dół, mały wypad, małe kółka, nie wyżej, jak tu pokazano



b. — i nie niżej, niż tutaj



c. — Zakończyć trzema kółkami, tak wysoko, jak tutaj



d. — a tak nisko, jak tutaj



e. — Stopień trudniejszy. Fotografia pokazuje granicę małych kółek wprzód



f. — Granica małych kółek w tył

Cwiczenie Nr. 6. Powolne krążenie nogami

Położyć się na plecach i krążyć zwolna lewą nogą, tak aby stopa zakreślała dość duży krąg. Kolano i stopa muszą być w czasie ćwiczenia zupełnie wyprostowane (patrz fig. a). Przy każdorazowym wznoszeniu nogi robić głęboki wdech, a przy opuszczeniu wydech. Dwa ostatnie koła zrobić możliwie wielkie, aby wyrobić stawy biodrowe (patrz fig. b). Następnie krążyć w ten sam sposób prawą nogą, robiąc mniej więcej sześć średnio dużych kół, a na zakończenie zakreślić dwa wielkie koła. Potem powtórzyć ćwiczenie lewą nogą, krążąc nią tym razem w przeciwną stronę, i to samo zrobić prawą nogą, również w przeciwną stronę.

Początkujące niechaj podłożą ręce pod kark i unoszą cokolwiek głowę, aby móc obserwować nogę i kontrolować ruchy. Później, gdy się już umie wykonywać krążenie prawidłowo, można trzymać ręce i głowę zwyczajnie na podłodze.

Bardziej zaawansowane

powinny krążyć obiema nogami jednocześnie (patrz fig. c); przytem, gdy nogi spotykają się, trzeba je za każdym razem mocno ścisnąć. Należy wykonywać ruchy powoli, zgodnie z oddechem. Na każde całkowite koło, zrobione nogami, wypada całkowity oddech. Jeżeli się tak rzeczywiście robi, to ćwiczenie staje się bardzo trudnem; dobrze jest więc przy wykonywaniu go po raz pierwszy opuszczać nogi na podłogę po każdym, całkowicie zakreślonym kole, dla małej pauzy oddechowej. Później można wszystkie osiem krążeń przerabiać bez przerwy.

Następnie trzeba krążyć nogami osiem razy w przeciwną stronę. Podczas zakończenia każdego z tych okresów ćwiczenia, robi się wielkie koła, i wtedy naturalnie nogi muszą się krzyżować, i nie można ich ścisnąć, jak poprzednio (patrz fig. d).

Cwiczenie to nadaje formę klasyczną górnej części podbrzusza, a udom pożądaną pełność; biodra stają się ładnie zaokrąglone, a lędźwie s z c z u p ł e. Jest ono drugim z rzę-

du co do znaczenia przy wzmacnianiu podbrzusza i poprawianiu trawienia.

Głębokie oddechy.

Ćwiczenie Nr. 7

Powolne skręty tułowia (ze „skłonem w przód”)

Stanać w postawie takiej, jak w ćwiczeniu Nr. 4 (a) i wolno skręcać tułów w lewo, podnosząc ręce w bok i robiąc głęboki wdech (patrz ćwiczenie Nr. 4 b). Te wstępne ruchy są zupełnie takie same, jak w pierwszej części ćwiczenia Nr. 4. Rozpatrzmy teraz dalszy ciąg ćwiczenia Nr. 7.

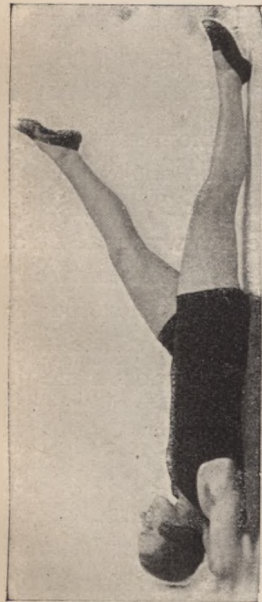
Skłonić tułów, patrząc w lewo, nad lewą nogą, trzymając plecy wklęsło; jednocześnie opuszczać ręce i robić wydech (patrz fig. 7 a). Następnie wzniesić znowu ręce, wrócić tułów do postawy, przedstawionej w ćwiczeniu 4 (b) i bez pauzy zacząć robić skręt w przeciwną stronę, jak w ćwiczeniu 4 (c). W czasie prostowania się i pierwszej części skrętu, głęboko wdychać powietrze. Teraz skłonić tułów nad prawą nogę, patrząc w prawo, opuszczając przytem ręce i robiąc wydech (patrz fig. 7 b). Następnie prostować tułów, wzniesić ręce (ćwiczenie 4 c) i wykonać skręt w lewo (ćwiczenie 4 b). Skłonić tułów po raz drugi nad lewą nogą, będąc zwróconą w lewo, robiąc wydech i opuszczając ręce (fig. 7 a) i t. d. naprzemian w jedną i drugą stronę. Wszystkiego razem należy wykonać dziesięć skrętów w postawie prostej i dziesięć „skłonów w przód”, pięć w lewo i pięć w prawo.

Uwagi podane przy ćwiczeniu Nr. 4, dotyczące się poruszania nogami i biodrami i szybkości ruchów, stosują się też i do ćwiczenia Nr. 7.

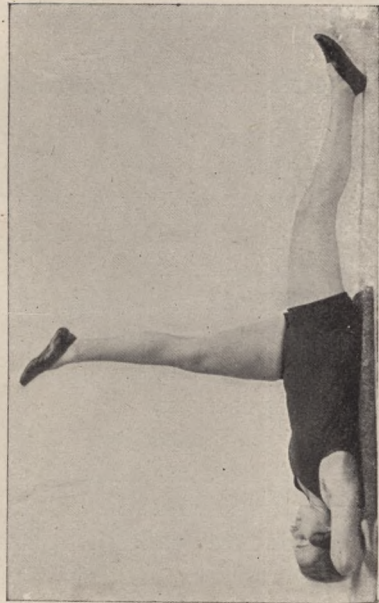
Bardziej zaawansowane

mogą trzymać cały czas ręce wzniesione i robić skręty nie w postawie pionowej, jak było opisane powyżej, lecz wtedy, gdy tułów znajduje się jeszcze w skłonie. Ruchy będą wówczas następowały po sobie w takim porządku: z postawy

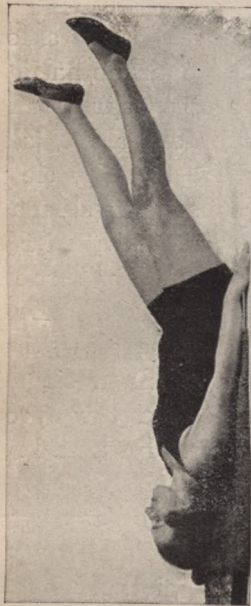
Ćwiczenie Nr. 6



a. — Zaczynać od kół powolnych i wdychać powietrze przy podnoszeniu nogi, a wydychać przy opuszczaniu



b. — Zakończyć kilkoma dużymi kółami



c. — Gdy się już ma wprawę, krążyć jednocześnie dwiema nogami



d. — Przy dużych kółkach muszą się nogi krzyżować

ćwiczenia 4b skłonić się w lewo (fig. 7c), i, będąc w skłonie, skręcać tułów, nie prostując go, tak, jak pokazano na fig. 7d. Potem skłonić się w prawo (fig. 7e), zrobić skręt, jak na fig. 7f, następnie znowu w lewo (fig. 7c), dalej skręt, jak na fig. 7d, aż do skłonu w prawo (fig. 7c) i t. d. Gdy się wykonywa ćwiczenie w ten trudniejszy sposób, to składa się ono właściwie tylko z dwóch taktów, ze skrętu i ruchu „w przód” w przeciwną stronę. Wdech musi być robiony w czasie skrętu, a wydech przy ruchu „w przód”. Dużym błędem jest skłon zbyt głęboki ze spuszczoną głową i wypukłymi plecami. Głowa powinna być trzymana w ciągu całego ćwiczenia w górę, a plecy w czasie skrętów proste, ewentualnie nawet wklęsłe, gdyż to lepiej wpływa na kręgosłup.

To ćwiczenie działa doskonale na nerki i organy trawienia, nadaje klasyczne linje środkowej części ciała, wyrabia dobry sposób trzymania się, elastyczność, giętkość i grację i jest najlepszym ćwiczeniem, gdy się je prawidłowo robi, na zwiększenie wzrostu.

Głębokie oddechy z rękami na biodrach.

Ćwiczenie Nr. 8. Opadanie ciała ze zginaniem rąk

Stanąc przy oparciu łóżka, przed ciężkim krzesłem, komodą, czy parapetem okiennym, oprzeć się o dany przedmiot, pochylić w przód i zginać oraz prostować kilkakrotnie ręce. Przy pewnej wprawie można to zginanie rąk wykonać dwanaście razy. Jeżeli użyty do tego mebel jest stosunkowo wysoki, a ćwicząca stoi blisko (patrz fig. a), to ćwiczenie wyda się bardzo łatwe. Nawet gdy ćwicząca jest już w wieku dość podeszłym, to ćwiczenie 8, wykonane w ten sposób nie grozi żadnym zmęczeniem.

Jeżeli się jednak stoi dalej od punktu oparcia, to oczywiście ćwiczenie staje się przez to trudniejsze (patrz fig. b). Podczas gdy przy innych ćwiczeniach, jak to można było zauważyć, wdech wypadał przy ruchu w górę, lub w tył, a wydech przy ruchu w dół, lub w przód, to przy ćwiczeniu Nr. 8 jest właśnie odwrotnie. Tutaj mianowicie trzeba wdychać

Ćwiczenie Nr. 7



a. — Skręcać tułów w lewo, robiąc wdech. Następnie skłonić się w lewo, robiąc wydech



b. — Następnie powtórzyć to samo w prawo



c. — Trudniejsza forma ćwiczenia



d. — Skręt tułowia, podczas skłonu w lewo



e. — Skłon tułowia w prawo



f. — i skręt w czasie skłonu

powietrze przy ruchu w dół, gdyż łokcie idą nazewnątrz i klatka piersiowa rozsuwa się, zaś przy podnoszeniu się — należy wydychać.

Bardziej zaawansowane

powinny to ćwiczenie wykonywać na podłodze, opierając się na dłoniach i palcach nóg. Dłonie muszą być zwrócone palcami do środka. Za każdym razem, gdy ręce zginają się, należy głowę zwrócić w bok (patrz fig. c). W ten sposób całe ciało może niżej opaść na podłogę i unika się możliwości oddychania kurzem z dywanu czy podłogi. Pozatem skręcanie głowy w bok, naprzemian w każdą stronę, jest doskonałym ćwiczeniem szyi. Ważne jest bardzo, aby ciało było przez cały czas prosto trzymane. Wysuwanie pośladków, jak wskazuje fig. d, lub opuszczanie dolnej części tułowia, jak na fig. e — jest wadliwe,

Gdy się nabierze sił, to można za każdym razem, gdy ciało za pomocą rąk opada, podnieść jedną nogę (patrz fig. f). Kolano musi być jednak bardzo proste. Podnoszenie nóg robi się każdą naprzemian.

Ćwiczenie Nr. 8 czyni ręce krągłymi i pełnymi, rozwija pierś i nadaje całym plecóm i lędzwióm ładne kształty.

Potem następują głębokie oddechy z rękami na biodrach, ale w tym wypadku bez podnoszenia się na palce lub zginania kolan, nawet dla silniejszych i zaawansowanych ćwiczących. Trzeba je powtórzyć trzy razy, to znaczy wykonać sześć całkowitych głębokich oddechów, gdyż ćwiczenie to poprzedza bezpośrednio kąpiel. Bardzo dobrze jest być spoconą przed kąpielą. Trzeba jednak zrobić odpowiednią pauzę, aby oddech i rytm serca wróciły do normalnego stanu, nim się weźmie kąpiel.

Kąpiel

Należy brać kąpiel po ćwiczeniu Nr. 8, przed ćwiczeniami z nacieraniem.

Szczegółowe wskazówki, co do tego, jak urządzić sobie nie tylko prysznic, ale i prawdziwą kąpiel za pomocą małej przenośnej wanienki podano w dziełku, zatytułowanym „Mój system“. Zamieszczono tam również opis wanienki z odpowiednimi ilustracjami. W tejże książce znaleźć też można dokładne objaśnienia, uzupełnione czterema ilustracjami, w jaki sposób należy osuszać ciało zwykłym ręcznikiem. Trzeba podkreślić tę okoliczność, że w czasie, gdy pisałem moją książkę, nie było zwyczaju używania codziennej kąpieli. Mówię: „nie było“, gdyż pochlebiam sobie, że przyczyniłem się w pewnej mierze do spopularyzowania codziennej kąpieli. W niniejszym dziełku specjalnym, instrukcje podobne są już oczywiście zbyteczne: niema potrzeby mówić dziś Polkom, jak się trzeba kąpać. Poprzestaną jedynie na zaleceniu czytelnikom, aby brały kąpiel w określonym czasie, t. j. po przrobieniu ośmiu ćwiczeń mięśniowych i wszystkich opisanych wyżej ćwiczeń głębokich oddechów. Branie kąpieli na samym końcu jest wskazane tylko wtedy, gdy wszystkie ćwiczenia można wykonywać nago, a więc w czasie wielkiego upału, lub w miejscowościach o klimacie zwrotnikowym. Wówczas możnaby wykonywać na zmianę, jedno ćwiczenie mięśniowe i jedno z nacieraniem, w następującym porządku: Nr. 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, potem kąpiel, osuszenie się i Nr. 9. Po każdym ćwiczeniu powinny następować odpowiednie głębokie oddechy. Osoby, które mają rano dużo zajęcia, powinny rozłożyć sobie materjał ćwiczebny tak, aby rano przrobić osiem ćwiczeń mięśniowych z kąpielą (przytem, jeżeli woda jest za chłodna, wykapać się i ubrać przed ćwiczeniami), wieczorem zaś ćwiczenia z na-

Ćwiczenie Nr. 8



a. — Najłatwiejszy stopień. Stać blisko wysokiego mebla



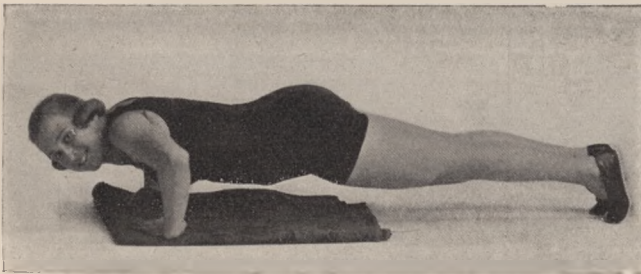
b. — Trochę trudniejsza forma



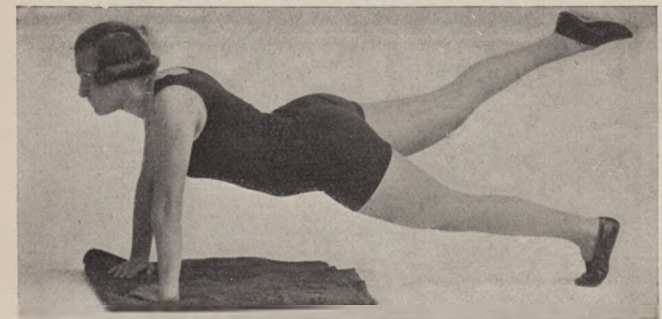
d. — Wadliwa postawa



e. — Inna wadliwa postawa



c. — Forma tegoż ćwiczenia dla zaawansowanych



f. — Najtrudniejsza forma ćwiczenia

cieraniem i kąpiel powietrzną. Kto jednak ma dość czasu, ten lepiej powinien przerobić rano cały system (18 ćwiczeń i kąpiel), a wieczorem, przed pójściem spać, powtórzyć jeszcze nacierania z kąpielą powietrzną.

Ponieważ słyszałem, że w ostatnich czasach odzywały się tu i owdzie głosy, potępiające codzienną kąpiel, przeto chcę skorzystać ze sposobności, i wypowiedzieć się w tej sprawie. Dr. John H. Clarke, lekarz angielski, pisze, że kąpiel codzienna jest nie tylko zbyt dobra, ale wręcz niebezpieczna dla zdrowia. Łatwo zrozumieć źródło takiego mylnego sądu, uprzytomniwszy sobie, że doświadczenie wielu lekarzy tyczy się ludzi chorych. Nie należy zapominać, że mowa tu o krótkiej codziennej kąpeli, a właściwie prysznicu, czy porannem myciu w łazience, lub pokoju sypialnym, nie zaś o jakimś dłuższem pływaniu, ani o wyczepującej łaźni tureckiej. Dr. Clarke zupełnie słusznie twierdzi, że codzienne mycie całego ciała mydłem jest szkodliwe, gdyż odbiera skórze zbyt wiele naturalnego tłuszczu. Tu właśnie według mnie tkwi główna podstawa nieporozumienia ze strony dr. Clarke'a i innych przeciwników codziennej kąpeli. Opierają bowiem oni swój sąd na błędnem mniemaniu, że kąpeli używa się jedynie, jako środka do pozbycia się brudu. Zwracam uwagę, że wystarczy codzienna powietrzna kąpiel z mojemu ćwiczeniami z nacieraniem, lub też z innymi suchymi nacieraniami ciała w połączeniu z jedną w tygodniu kąpielą, przy której używa się mydła. Codzienna kąpiel nie jest również jedynym środkiem hartującym, gdyż pod tym względem można gorąco polecić kąpiel powietrzną. Jako łagodnie działająca jest bardzo odpowiednia dla osób słabych, lub nerwowych, którym nie służy kąpiel zimna, a cieplej nie mogą używać, gdyż nie znoszą zimnego prysznicu, koniecznego dla wywołania reakcji po ciepłej kąpeli. (Osoby takie powinny używać gorącej kąpeli).

Codzienna kąpiel powinna przede wszystkim orzeźwiać i odświeżać. Cóż na świecie może orzeźwić lepiej, niż poranny prysznic, lub krótka kąpiel? Zresztą nie chcąc się powtarzać, odsyłam czytelników do moich „Wskazówek Higijeniczych“.



Ćwiczenia z nacieraniem

(Wykonywać zaraz po kąpieli, lub oddzielnie wieczorem).

Ćwiczenia z nacieraniem są to ruchy gimnastyczne, dobrane na podstawach naukowych, połączone z gładzeniem, czy nacieraniem skóry, dzięki czemu cała powierzchnia ciała zostaje systematycznie i gruntownie polerowana. Należy wykonywać nacieranie wewnętrzną stroną dłoni, zaczynając zaś od zwykłego gładzenia skóry, gdy jednak siły ćwiczącego wzrosną, trzeba to robić coraz energiczniej, by stało się rodzajem masażu, jeżeli nie dla głębiej pod skórą położonych mięśni wewnętrznych, to dla tysiącznych małych mięśni, połączonych ze skórą za pomocą naczyń krwionośnych. Mięśnie te rozwijają się i wzmacniają w ten sposób lepiej, niż przez jakikolwiek inny zabieg. Powinno się masować wszystkie członki ku sobie, nie od siebie i pamiętać, by zużywać więcej siły właśnie w kierunku ku sobie. Jeżeli skóra jest skłonna do bolesnego ścierania się, to w początkach można używać przy nacieraniu wrażliwych miejsc waseliny, lanoliny, lub jakiego innego preparatu, dopóty, dopóki skóra i cebulki włosowe nie staną się odporniejsze.

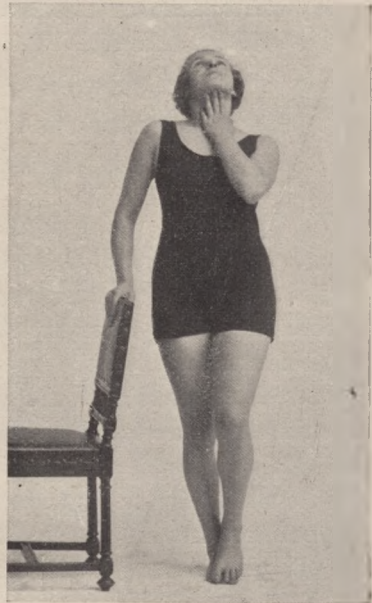
Kto wykonywa przez pewien czas te ćwiczenia, ten w rezultacie zdobywa sobie skórę zdrową i piękną, silną i elastyczną, a jednak delikatną, miękką, jak aksamit, pozbawioną wszelkich plam, pryszczyków i innych oszpeceń. Jednocześnie ćwiczenia te nadają dłoniom ładny kształt, a pierśiom i ramionom miłą dla oka krągłość i harmonijne linje. Przy opisie poszczególnych ćwiczeń zaznaczam specjalne działanie każdego ćwiczenia.

Należałoby jeszcze zwrócić uwagę na dwa punkty. Wykonywanie nacierania na świeżem powietrzu powinno być dla nas ideałem. Nie dla każdego jednak jest to możliwe. Wykonywa się więc przeważnie ćwiczenia w sypialni przy otwar-

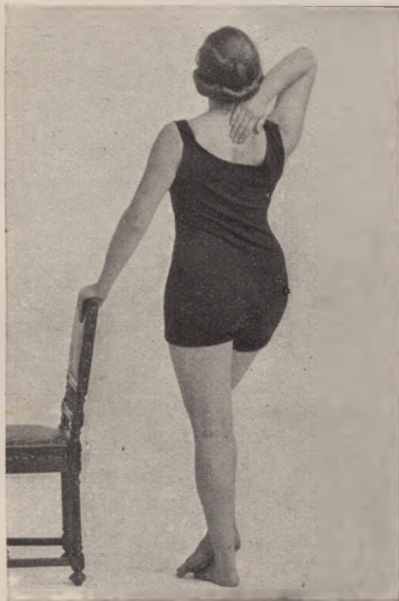
Ćwiczenie Nr. 9



a. — Nacieranie karku i jednej nogi



b. — Pionowe nacieranie krtani



c. — Następnie nacierać plecy między rami-
nami, sięgając możliwie najniżej

tem oknie. Trzeba również pamiętać o tem, że, chcąc wykonywać ćwiczenia zupełnie prawidłowo, nie wolno mieć na sobie żadnej odzieży. Załączone fotografie przedstawiają osobę ubraną tylko dlatego, że to było konieczne z łatwo zrozumiałych względów.

Ćwiczenie Nr. 9. Nacieranie nóg i karku

Oprzeć się ręką o jakiś mebel, poręcz łóżka, czy ciężkiego krzesła i gładzić, ewentualnie nacierać podszewką jednej stopy górną powierzchnię i stronę wewnętrzną drugiej. Robić to tak długo, aż się stopa zupełnie rozgrzeje, a mięśnie nogi zaczną odczuwać zmęczenie. Wówczas odwrócić się i zacząć nacierać w ten sam sposób drugą stopą. Po skończeniu tego nacierania, zacząć nacierać, najpierw jedną ręką, później drugą, szyję dookoła, przy krtani w dół i w górę i od karku między łopatkami również w dół i w górę. Nie zapominać o tem, by tym szybkim ruchom nacierania towarzyszyły równe, głębokie oddechy.

Bardziej zaawansowane

mogą oba te ruchy połączyć, wykonywując jednocześnie ćwiczenie jedną ręką i jedną nogą. Po 25 — 30 takich natarciach powtarza się to samo drugą ręką i drugą nogą.

Na fig. a pokazano nacieranie górnej powierzchni stopy, oraz poziome nacieranie szyi dookoła na fig. b pionowe masowanie krtani; fig. zaś c wyjaśnia, jak nisko należy sięgać między łopatki przy nacieraniu pleców.

Ćwiczenie to przyczynia się do wzmocnienia głosu i nadaje mu pełne brzmienie; poza tem zaokrągla i wypełnia szyję. Jeżeli ktoś cierpi na ziębnięcie nóg, to powinien powtórzyć to ćwiczenie na końcu systemu, przed ubraniem się, lub wieczorem przed udaniem się na spoczynek.

Po wykonaniu wszystkich nacierania następują głębokie oddechy, ewentualnie z wyciągnięciem rękami,

jako zakończenie ćwiczenia z nacieraniem. Większość ruchów nacierania w ćwiczeniach Nr. 9 — 18 wykonywa się

rękami zgiętymi, energiczne więc wyciągnięcie rąk po ćwiczeniu będzie doskonałym odpoczynkiem.

Ćwiczenie Nr. 10. Głębokie przysiady bez podnoszenia się na palce, wraz z nacieraniem rąk, ramion i dokoła pach

Początkujące powinny rozdzielić to ćwiczenie na dwie części: przysiady i nacieranie. Później dopiero należy połączyć te ruchy. Stanać na **rozstawionych nogach**, t. j. w postawie rozkroczonej, wnieść zwolna ręce w przód do poziomu, dłonie powinny być zwrócone w dół; jednocześnie robić głęboki wdech. Następnie wykonać głęboki przysiad, nie podnosząc się na palce (patrz fig. a). Dla utrzymania równowagi, trzeba ciągle mieć ręce wyciągnięte w przód. Potem podnieść się, opuszczając ręce. Ponieważ wydech trwa przez cały czas przysiadania i wstawania, więc cały przysiad musi być wykonany dość szybko. Należy powtórzyć całe ćwiczenie kilka razy, nie więcej jednak, niż dziesięć. Pamiętać o tem, by wdech zaczynał się zawsze w chwili, gdy się wznosi ręce, a wydech, gdy się zgina kolana i potem w czasie prostowania kolan i opuszczania rąk.

Po przysiadach następują ćwiczenia z nacieraniem, które trzeba wykonywać w następujący sposób: wyciągnąć ręce w przód i równomiernie a silnie nacierać prawą rękę — lewą, od palców w górę, poprzez ramię aż do karku (patrz fig. **b** i **c**), a następnie pociągnięciem równem, lecz mniej silnem z powrotem do pozycji, przedstawionej na fig. **b**. Nie robiąc żadnej pauzy, wykręcić prawą dłoń, położyć ją pod lewą rękę i silnie nacierać tę ostatnią w górę aż do pachy, jak pokazuje fig. **d**, a następnie ku sobie poprzez lewą pierś fig. **e**). Tu unosimy prawą rękę i przekładamy w tył na lewą łopatkę, którą klepiemy kilkakrotnie. Prawa ręka przechodzi przytem pod lewą, którą zgina się w ten sposób, aby jej dłoń mogła uchwycić mocno prawe ramię (patrz fig. **f**). Następnie lewa ręka zsuwa się z prawego ramienia wzdłuż prawej ręki, silnie nacierając jej górną powierzchnię w dół, aż obie ręce zostaną, jak na początku, wyciągnięte w przód.

Lewa ręka jest teraz gotowa do wykonania ruchów identycznych z temi, jakie wykonywała prawa. Czytelniczki, które chcą je sobie dobrze uprzytomnić, niech przeczytają opis raz jeszcze, wstawiając tylko wyraz „lewa“ tam, gdzie jest „prawa“ i odwrotnie. Należy wykonać dziesięć takich całkowitych ruchów, naprzemian to prawą, to lewą ręką. Ponieważ wygodniej jest robić wydech w czasie pierwszej połowy ćwiczenia, przeto lepiej jest zrobić wdech przed rozpoczęciem ruchu (to znaczy w czasie spokojnego wznoszenia rąk).

Bardziej zaawansowane

mogą łączyć przysiady z nacieraniem. W czasie pierwszej połowy całkowitego ćwiczenia z nacieraniem musi być wykonany przysiad i wyprostowanie nóg. Wdech należy rozpocząć na chwilę przed tem, nim się osiągnie pozycję, przedstawioną na fig. 1, oczywiście z wyjątkiem tego wypadku, gdy się ćwiczenie rozpoczyna; wydech zaś w chwili zginania kolan, jednocześnie z początkiem ruchu nacierania.

Ćwiczenie to czyni pełnemi chude i źle sformowane ręce, ramiona stają się krągłe i mocne, „solniczki“ wypełniają się; znika też szorstkość z zewnętrznej strony rąk, zmarszczki na łokciach ustępują, a kolana nabierają formy klasycznej.

Następują głębokie oddechy, ewentualnie z wyciągniętemi rękami.

Ćwiczenie Nr. 11. Powolne skłony tułowia w tył i w przód, połączone z nacieraniem przedniej i tylnej strony ciała oraz nóg

Ćwiczenie wstępne

Zanim zacznie się wykonywać prawidłowo ćwiczenie z nacieraniem, dobrze jest wyuczyć się samych ruchów ciała i odpowiedniego oddychania.

Ćwiczenie Nr. 10



a. — Ćwiczenie wstępne dla początkujących



b — Nacierać silnymi pociągnięciami w górę



c — aż do karku i z powrotem do punktu wyjścia



d — gdy powraca się do postawy b. to należy wykonać jedno silne pociągnięcie do wysokości obojczyka



e. — potem poprzez lewą pierś



f. — Prawą rękę poprowadzić pod lewą; lewą dłonią chwycić prawe ramię

Stając z rękami na biodrach, skłonić górną część tułowia, zginając plecy możliwie głęboko w przód (patrz fig. **b**), następnie wyprostować się i skłonić energicznie w tył tułów, a również i głowę. Skłonić się znowu w przód i w tył i powtórzyć ten podwójny ruch kilkakrotnie, lecz nie więcej, niż 20 razy. Szybkość tych ruchów uzależniona jest od oddechu; należy robić wdech, gdy się prostuje tułów, a wydech podczas skłonu w przód.

Nacieranie

Oprzeć ręce o górną część stopy (patrz fig. **b**) i nacierać w górę wzdłuż голени, przedniej strony ud, podbrzusza i piersi, jednocześnie prostując się, pochylając w tył i robiąc wdech.

Figura **e** pokazuje jedną z pozycji w czasie trwania długiego nieprzerywanego nacierania, a fig. **d** podaje, jak ręce po natarciu piersi podchodzą ruchem kołowym pod obojczyk. Potem należy skłonić się w przód, a ręce położyć możliwie wysoko na plecach, jak pokazuje fig. **e**. Teraz naciera się w dół dolną część pleców, lędźwie, pośladki, tylną część ud i łydek, pochylając się coraz niżej i wydychając powietrze. Figura **f** pokazuje jedną z pozycji w czasie trwania tego drugiego nieprzerywanego nacierania. Gdy się dosięga kostek, należy przeprowadzić dłonie znowu do położenia, jak na fig. **b**, poczem zaczyna się nanowo łączny ruch nacierania przodu ciała wraz z prostowaniem tułowia i pochylaniem go w tył. Po pewnej wprawie ćwiczenie to można powtarzać do 20-tu razy.

Ćwiczenie Nr. 11 jest najważniejsze ze wszystkich ćwiczeń z nacieraniem, gdyż wpływa w najwyższym stopniu na kształtność i piękność całego ciała.

Następują głębokie oddechy, ewentualnie z wyciągnięciemi rękami.

Ćwiczenie Nr. 12. Powolne skłony tułowia w obie strony z odpowiednim wyciąganiem jednej, a zginaniem drugiej nogi, połączone z nacieraniem ud, bioder i podbrzusza

Ćwiczenie wstępne

Stanąc, jak pokazuje fig. a, z rękami na biodrach, stopy rozstawione dość szeroko. Zgiąć lewe kolano, skłaniając jednocześnie tułów w bok nad prawą nogą, która powinna być możliwie sztywna (patrz fig. b). Zwolna wyprostować tułów i wrócić do pozycji podobnej jak na fig. a, przyczem obie nogi muszą być wyprostowane; jednocześnie robić wdech. Wytrzymać tak chwilę, zacząć wydech, i skłaniać teraz tułów w bok nad lewą nogą, zginając prawe kolano jeszcze z wydechem. Potem znowu wyprostować się, robiąc wdech i wyciągając prawą nogę, w tej pozycji uczynić małą pauzę (fig. a), zacząć wydech i skłonić się poraz drugi nad prawą nogę, kończąc wydech (fig. b). Te kołyszące ruchy powtarzać na przemian w prawo i w lewo, robiąc razem 12 skłonów tułowia.

Nacieranie

Gdy się już umie dokładnie wyżej opisane ruchy, można do nich dołączyć odpowiednie nacieranie. Za każdym razem, gdy przy końcu wydechu tułów jest przechylony w bok, należy oprzeć ręce o zewnętrzną stronę kolana, względnie uda (fig. c), i nacierać w górę wzdłuż biodra i boku, dochodząc do pozycji, przedstawionej na fig. d. Gdy już tułów jest wyprostowany i wdech zrobiony, trzeba zacząć wydech i jednocześnie przesuwając dłonie przez podbrzusze znowu w górę do pozycji, pokazanej na fig. e. Następnie należy się pochylić w przeciwną stronę i nacierać drugie udo i biodro w zupełnie taki sam sposób, poczem wykonać takież sam ruch poprzeczny przez podbrzusze, tylko oczywiście w przeciwną stronę. Ćwiczenie to powtarzać, nacierając to jedną, to drugą stronę. Jak widzimy, nacieranie ud i bioder odbywa się zawsze z dołu do góry, a nigdy z góry na dół. Często spo-

Ćwiczenie Nr. 11



a. — Ćwiczenie wstępne



b. — Zaczynać od nacierania podbicia



c. — Ruch nacierania przy stopniowym posuwaniu się w górę



d. — Tu się kończy nacieranie w górę



e. — Ręce w pozycji przy zaczynaniu nacierania w dół



f. — Nacieranie w dół napół skończone

tykanym błędem jest tutaj krzyżowanie rąk. Trzeba zwracać uwagę na to, aby ręka, znajdująca się przy początku nacierania niżej na kolanie, zachowała to niższe położenie przez cały czas i przy poprzecznem przesuwaniu się przez „żołądek”. Podczas, gdy górna ręka w tym punkcie odwraca się, niżej położoną rękę należy tak trzymać, aby była ciągle zwrócona palcami w dół, gdyż wtedy może lepiej uciskać podbrzusze i zrobić energiczny masaż mięsistą częścią dłoni. U ludzi szczupłych, gdy mięśnie są swobodnie puszczone, taki masaż może doskonale działać na wnętrzności. Gdy się jednak napręża mięśnie podbrzusza, to masaż ten oddziałuje na tłuszcz, znajdujący się pod skórą i stopniowo go redukuje; tęgie panie powinny to ćwiczenie wykonywać w sposób ostatnio opisany, gdyż Nr. 12 jest najlepszem ćwiczeniem na usuwanie zbytniego otluszczenia. Oprócz tego skłony tułowia działają doskonale na wątrobę i nerki — naturalnie wtedy, gdy są wykonywane rzeczywiście w bok, a nie skośnie w przód, co jest często spotykanym błędem (patrz fig. f). Nie należy też nigdy próbować dotrzeć do kolana niżej kolana, gdyż o ile robi się prawidłowo skłony w bok, jest to niemożliwe. Następują głębokie oddechy, ewentualnie z wyciągniętymi rękami.

Ćwiczenie Nr. 13. Powolne skręty tułowia naprzemian w prawo i w lewo z jednoczesnem krążeniem rękami i uciskiem w dół jedną ręką, podczas, gdy druga naciera plecy i lędźwie

Ćwiczenie wstępne

Siąść na krześle i objąć nogami nogi krzesła.

Zrobić skręt tułowia w prawo, zakreślając jednocześnie dobrze wyciągniętą ręką prawą łuk szeroki z dołu w tył, do góry (patrz fig. a), a gdy tułów znowu wraca w przód, ręka idzie do przodu w dół, aż dłoń dotknie lewego kolana, na którego górną powierzchnię powinna silnie uciskać przez kilka sekund. Jednocześnie lewą rękę wykręca się w tył i naciska grzbietem dłoni między łopatki. Następnie lewa ręka zo-

staje opuszczona, wyciągnięta i w czasie skrętu tułowia w lewo — zakreśla koło w tył, do góry i do przodu w dół, gdzie dłoń uciska prawe kolano, przyczem tułów robi znowu skręt w przód. W tejże chwili prawą rękę prowadzi się na plecy i t. d. naprzemian w prawo i lewo. Głęboko wdychać, gdy ręka zakreśla łuk, a wydychać przy uciskaniu pleców.

Wykonać dwanaście ruchów przy dwunastu głębokich oddechach. Uciskanie pleców musi być robione płaską dłonią o wyciągniętych palcach. Nie należy robić ruchu od pychania, lecz naciskać tak, aby wszystkie mięśnie ramienia i przedniej strony tułowia były naprężone. Jeżeli się umie unieruchomić biodra w czasie skrętu, to można robić ćwiczenie stojąc, uciskając ręką komodę, czy jakiś inny mebel (patrz fig. **b**). Trzeba pamiętać, aby ciało było pochylone ku przodowi, gdy się uciska plecy. Rozpowszechnionym błędem jest wykonywanie skrętu przy końcu całkowitego ruchu, zamiast na początku.

Nacieranie

Zamiast trzymać rękę spokojnie na plecach, trzeba grzbietem dłoni robić nacieranie zygzakiem od łopatek aż do pośladków (patrz fig. **b**). Przerobić do sześciu razy takie silne nacierania podczas każdego wydechu.

Przy dostatecznej wprawie należy wykonywać to ćwiczenie, mając stopy ustawione równolegle i bardzo blisko siebie tak, aby łatwo było przenosić równowagę z jednej nogi na drugą (patrz fig. **c**). Uciskać trzeba teraz nie jakiś przedmiot, lecz kolano, które podnosi się tak, aby udo miało linię poziomą, a noga od kolana wisiała pionowo z palcami, zwróconymi wyraźnie w dół. Prawą ręką uciska się lewe kolano (patrz fig. **d**), jak w ćwiczeniu wstępnem i odwrotnie.

Jeżeli uciskanie wykonywa się silnie i prawidłowo, to ćwiczenie to jest doskonałym środkiem na rozwinięcie biustu. Bardzo wprawne osoby mogą nacierać w górę biodra i bok bezpośrednio przed zaczęciem zygzakowatego nacierania pleców (patrz fig. **c**).

Potem następują głębokie oddechy.

Ćwiczenie Nr. 12



a. — Ćwiczenie wstępne, pozycja początkowa



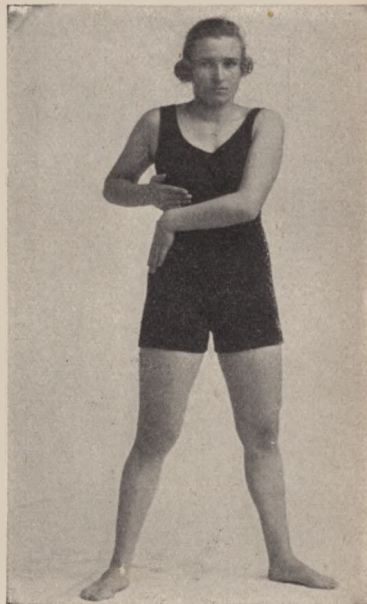
b. — Zgiąć lewe kolano, prawą nogę trzymać sztywno, tułów pochylać w przód



c. — Pozycja przy zaczynaniu nacierania



d. — Nacieranie w górę kończy się tutaj; ręce uciskają poprzecznie brzuch



e. — Poprzeczne nacieranie kończy się tutaj



f. — Błędna pozycja przy zaczynaniu

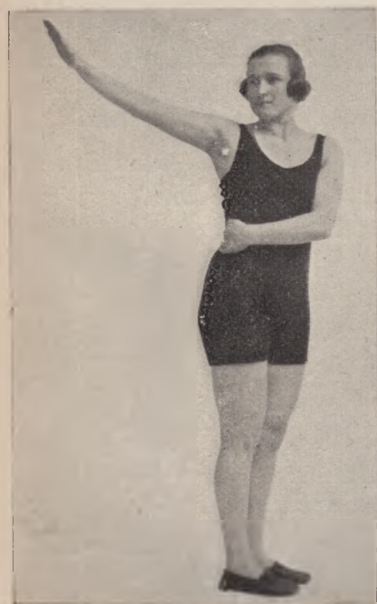
Ćwiczenie Nr. 13



a.—Ćwiczenie wstępne dla początkujących



b.—Lewa ręka robi nacieranie zygazkiem



c.—Gdy tułów robi skręt w prawo, lewą rękę przerzuca się na prawe biodro



d.—Ćwiczenie dla zaawansowanych. Podnoszenie kolana i uciskanie go ręką

Ćwiczenie Nr. 14. Podnoszenie nogi w bok, połączone z nacieraniem boków tułowia, ud i kolan

Ćwiczenie wstępne

Stanąc jak na fig. a, pięty złączone, ręce na biodrach, przyczem palce rąk muszą być zwrócone w dół. Nie poruszając rękami, podnosić nogi kolejno w bok możliwie wysoko. Kolana muszą być wyprostowane, nawet wciśnięte, a stopy naciągnięte (patrz fig. b). Wykonać takie podnoszenie nóg osiemnaście razy, dziewięć razy każdą nogą naprzemian. Jeżeli się ma krótki oddech, to należy robić wdech przy podnoszeniu nogi, a wydech przy opuszczaniu jej. Później, gdy się zrobi postępy w oddychaniu, lepiej jest wdychać powietrze w czasie podnoszenia i opuszczania jednej nogi, a wydychać podczas odpowiedniego ruchu drugiej.

Nacieranie

należy dołączyć wtedy, gdy już umie się wykonywać zadowolająco podnoszenie nóg nie tracąc równowagi. Za każdym razem, gdy się podnosi nogę, odpowiednia ręka musi nacierać w dół bok, biodro, udo i kolano (fig. c). Gdy noga ma zmienić kierunek ruchu, dłoń przesuwana się pod kolano i naciera teraz w górę wewnętrzną stronę uda (patrz fig. d), poczem wraca na swoje miejsce na boku z palcami, zwróconymi w dół, a druga ręka i druga noga powtarzają też same ruchy. Później należy starać się, by ręką dawać silny opór ruchowi nogi, zarówno przy podnoszeniu, jak i przy opuszczaniu jej. Jeżeli się to robi, to ćwiczenie staje się nadzwyczaj ważnym dla rozwinięcia doskonałej formy bioder. Nadaje ono nie tylko wdzięk linjom, lecz i dobrą postawę a także wyrabia umiejętność utrzymania równowagi.

Oddech należy stosować tak samo, jak w ćwiczeniu wstępnym.

Potem następują głębokie oddechy.

Ćwiczenie Nr. 14



a. — Ruch wstępny



b.—Podnosić nogi naprzemian w bok jak najwyżej



c. — Gdy się nogę podniesie, należy rękę zsuwać w dół po zewnętrznej stronie i mocno uciskać nogę



d. — Przy spuszczeniu nogi rękę przesuwamy na stronę wewnętrzną i naciera się udami i pachwinę aż do pozycji zasadniczej

Ćwiczenie Nr. 15. Podnoszenie kolan z następującem później nacieraniem pięt, nóg, przedniej strony tułowia, oraz poprzecznem nacieraniem lędźwi i bioder

Stanąc z piętami złączonemi. Potem podnieść jedno kolano możliwie jak najwyżej do piersi, nie pochylając się w przód; przytem ująć dłońmi piętę (patrz fig. a). Bezpośrednio potem zacząć opuszczać nogę, przesuując przytem dłońmi, każdą z jednej strony, po kostce, łydce, kolanie i udzie (patrz fig. b) i robiąc głęboki wdech. Gdy się jest znów w pozycji początkowej, zostaje się w niej przez chwilę, przyczem następuje wydech. Potem powtarza się te same ruchy drugą nogą, robiąc wdech, a następnie wydech w czasie pauzy. Powtórzyć to dziesięć razy, tak, aby każda noga była podniesiona naprzemian pięć razy.

Bardziej zaawansowane

powinny nacierać również przednią stronę tułowia i każdą pierś naprzemian — obiema rękami, a pauzy oddechowe mogą zużytkować na nacieranie lędźwi i bioder w dół, jednocześnie z obu stron. Ma się to odbywać w następujący sposób: zamiast opuszczać ręce w bok, trzeba je prowadzić w górę nacierając przód ciała, aż obejmą jedną pierś i natrą ją (patrz fig. c) — prawą pierś po nacieraniu prawej nogi, a lewą po nocieraniu lewej nogi — poczem ręce puszczaają pierś i zsuwają się wzdłuż boków — prawa ręka po prawym boku, lewa po lewym — skąd znowu z łokciami, energicznie w tył podanemi (patrz fig. d), każda ręka zaczyna nacierać do tyłu potrójnym zygzakiem lędźwie i biodra. Potem zostaje się w pozycji początkowej, od której można nanowo zaczynać ćwiczenie. Główna różnica między dłużem, nieprzerywanem nacieraniem, wyżej opisanem i odpowiedniem nacieraniem z Nr. 11, polega na tem, że tutaj w Nr. 15 jest ono wykonywane na jednej nodze i jednej pierśi naprzemian, gdy tymczasem w Nr. 11 odbywa się jednocześnie na obu nogach i piersiach. Zasadniczą różnicą jest jeszcze i to, że w Nr. 15 ciało pozostaje w czasie nacierania w pozycji nie-

Ćwiczenie Nr. 15



a. — Podnieść kolano i uciskać dłońmi boki stopy



b. — Opuszczać nogę, uciskając ją silnie dłońmi



c. — Prowadzić nacieranie w górę poprzez podbrzusze i jedną pierś



d. — nacieranie zaś w dół przez boki i biodra



e. — Jak nie należy wykonywać ćwiczenia

zmiennej, a w Nr. 11 przechodzi ze skłonu w przód do postawy prostej i skłonu w tył.

Wdech w tem ćwiczeniu ma miejsce przy nacieraniu nogi i przodu ciała, a wydech w czasie nacierania boków. Ćwiczenie to nadaje łydkom i biustowi skończoną formę i działa na wyszczuplenie bioder. Figura e podaje błędny sposób wykonywania ćwiczenia Nr. 15 z pochyleniem w przód i nienaciągniętą stopą.

Potem następują głębokie oddechy, ewentualnie z wyciągniętymi rękami.

Ćwiczenie Nr. 16. Szybkie skłony tułowia w bok, połączone z nacieraniem boków, bioder i ud

Stanąć, jak na fig. a, pięty złączone, ręce na biodrach. (Zwrócić uwagę na różnicę w położeniu dłoni tu i w Nr. 14, fig. a). Zrobić głęboki wdech i jednocześnie skłonić tułów możliwie najwięcej w bok, na prawo, przyczem zsuwać prawą dłoń po zewnętrznej stronie prawej nogi w dół dopóty, dopóki ręka nie wyprostuje się zupełnie, lewą zaś nacierać w górę lewe biodra i bok tak wysoko, aż ręka złoży się we dwoje (patrz fig. b). Następnie przerzucić tułów do pozycji, pokazanej na fig. c, robiąc wydech, i nacierać lewą dłonią w dół i prawą w górę. Później wdychając powietrze, wrócić do pozycji z fig. b i powtórzyć owe ruchy, przypominające pompowanie 20 razy, to znaczy po dziesięć skłonów w każdą stronę.

Bardziej zaawansowane

mogą stopniowo zwiększać szybkość ruchów, aż się to stanie rodzajem rzutów z jednej strony na drugą. W takim razie w czasie jednego całkowitego oddechu trzeba wykonać kilka dwustronnych ruchów. Należy jednak pilnie baczyć, aby zwiększenie szybkości ruchów nie wpłynęło ujemnie na poprawność wykonania ćwiczenia: tułów musi być za każdym skłonem pochyłony jak najniżej w bok; wszelkie skrócenia i niedociągnięcia są niedopuszczalne.

Ćwiczenie Nr. 16



a. — Stać prosto z rękami na biodrach



b. — Potem pochylić tułów w prawo i nacierać obydwaj jego boki



c. — Następnie pochylić się w lewo, znowu nacierając boki

Ćwiczenie Nr. 17



a. — Położyć obie dłonie na podbrzusze i zrobić przytem głęboki wdech



b. — Pochylić się lekko w przód, uciskać dłońmi do wewnątrz i w górę, robiąc wydech

Ćwiczenie to nadaje klasyczne kształty środkowej części tułowia, wpływa dodatnio na nerki i wątrobę, a silny ucisk rąk na boki doprowadza jak najpewniej do osiągnięcia szczupłych bioder.

Po ukończeniu ćwiczenia głębokie oddechy.

Ćwiczenie Nr. 17. Ruchy podbrzusza do wewnątrz i nazewnątrz, połączone z oddychaniem brzuchem oraz masażem

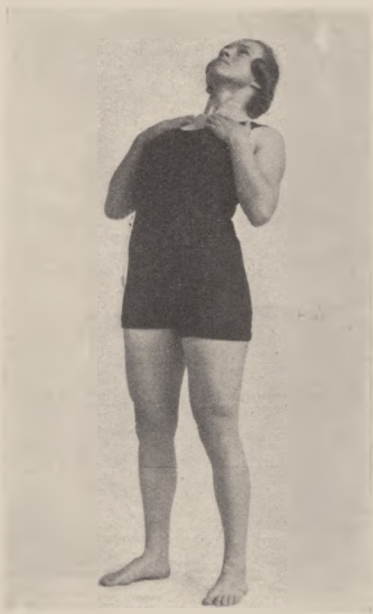
Stanąc, jak na fig. a, z dłońmi na dolnej części podbrzusza, zrobić głęboki wdech, napełniając „brzuch” jak największą ilością powietrza, a więc wydymając go przez to. Następnie, robiąc wydech, pochylić się lekko w przód, wciskać

ręce do wewnątrz i posuwać je ku górze, jak gdyby się chciało całe wnętrzości wsunąć pod żebra (patrz fig. **b**). Gdy ręce zwolnią swój ucisk, — muszą jednak dalej leżeć na podbrzuszu, — trzeba znowu zrobić wdech i wydać brzuch. Potem uciska się brzuch w czasie wydechu (fig. **b**), następnie wydyma się go w czasie wdechu (fig. **a**) i powtarza się to wszystko dziesięć razy.

Bardziej zaawansowane

będą mogły później wciągnąć brzuch bez pomocy rąk, czyniąc to jedynie mięśniami podbrzusza, wzmocnionymi przez różne inne ćwiczenia. W ten sposób osiąga się całkowite opanowanie muskulatury brzucha, co jest niesłychanie ważne dla każdego, kto chce zachować, czy odzyskać swe młodzieńcze zdrowie i świeżość.

Ćwiczenie Nr. 18



a.—Pochylić się w tył, zrobić wdech i nacierać piersi w górę



b.—Potem pochylić się wpród i nacierać lędźwie i siedzenie w dół

Ćwiczenie Nr. 18. Szybkie skłony tułowia w tył i w przód, połączone z nacieraniem piersi i lędźwi

Stanąc jak w ćwiczeniu Nr. 11, z rozstawionymi nogami (w rozkroku). Przechylić tułów w tył, robiąc wdech, i nacierając piersi zupełnie tak samo, jak w ostatniej fazie ćwiczenia Nr. 11 (patrz fig. **a**). Następnie pochylić się w przód nie zginając i nie garbiąc pleców, robić wydech i jednocześnie nacierać w dół lędźwie i pośladki, mniej więcej w ten sposób, jak w środkowej części długiego nacierania w dół w ćwiczeniu Nr. 11.

Potem skłonić się znów w tył i powtórzyć to 20 razy, w czym będzie dziesięć skłonów w przód z wydechami i dziesięć w tył z wdechami. Figura **b** pokazuje, jak daleko w przód należy pochylić tułów o plecach prostych a nawet wklęsłych. Trzeba zwrócić uwagę na różnicę między pozycją w tym ćwiczeniu, a pozycją w ćwiczeniu Nr. 11, fig. **e** i **f**, tam bowiem plecy są wgięte w łuk, względnie zgarbione. Między fig. **a** niniejszego ćwiczenia i fig. **d** ćwiczenia Nr. 11 zachodzi również mała różnica: w ćwiczeniu Nr. 11 mianowicie głowa i tułów są pochylone dalej w tył.

Bardziej zaawansowane

powinny zwiększać stopniowo szybkość ruchów, przy czym w czasie jednego całkowitego oddechu trzeba wykonać kilka dwustronnych ruchów. Ćwiczenie to działa na zjędrnienie biustu i wyszczuplenie lędźwi. Wykonywane szybko wzmacnia całe podbrzusze. Po ćwiczeniu głębokie oddechy, ewentualnie z wyciągniętymi rękami.

Moje specjalne ćwiczenia karku

Wszystkie kobiety, czy też młode dziewczęta, bez względu na wiek, powinny codziennie przerabiać osiemnaście ćwiczeń „Mojego Systemu”. Każda kobieta, która ukończyła 25 lat życia, musi robić codziennie masaż twarzy. Podane zaś niżej specjalne ćwiczenia karku i szyi przeznaczone są dla osób, mających zbyt cienkie szyje, wychudzone figury, lub złą postawę. Gdy po dwu do sześciu miesiącach stosowania owych specjalnych ćwiczeń, szyja zaokrągli się i nabierze ładnego kształtu, a sposób trzymania się ulegnie poprawie, należy ich zaprzestać. Uprawiając je dalej, można narazić się na to, że szyja zbyt grubieje i będzie się wydawała zbyt krótka. „Mój System” obejmuje dostateczną liczbę ruchów głowy, a więc tem samem ćwiczeń szyi, aby móc zachować normalne kształty szyi, gdy się je już uzyskało.

Cwiczenie szyi Nr. 1. Skłony głowy w tył i w przód

Schylić nisko w przód głowę, obejmując ją z tyłu rękami o splecionych palcach (patrz fig. a). Przy wznoszeniu głowy, ręce powinny przeciwstawić temu silny opór. Przy skłonie głowy w tył, podłożyć ręce pod brodę i znów stawiać opór ruchowi w dół. Powtórzyć te ruchy w tył i w przód od dziesięciu do pięćdziesięciu razy.

Cwiczenie szyi Nr. 2. Skłony głowy w bok

Pochylić głowę w prawo, a lewą rękę położyć na lewym boku głowy, jak pokazuje fig. c. Następnie pochylić głowę zwolna w lewo, pokonywując opór lewej ręki. Gdy głowa skłoni się już wyraźnie na lewo, trzeba zdjąć rękę lewą, i w ten sam sposób położyć prawą na prawym boku.

Ćwiczenia szyi



a. — Podnosić zwolna głowę, dając opór rękami



b. — Spuszczać głowę w dół, dając opór rękami



c. — Pochylenie głowy w bok z oporem



d. — Zwrot głowy w bok z oporem. (Skręt)

Teraz, pochylając głowę w prawo, trzeba pokonać opór prawej ręki i t. p. Powtarzać to naprzemian w prawo i w lewo od pięciu do dwudziestu razy.

Cwiczenie szyi Nr. 3. Zwroty głowy w bok

Zwrócić głowę w prawo i lewą rękę położyć na lewy policzek, jak to pokazuje fig. d. Następnie powoli zwracać głowę w lewo, przyczem lewa ręka stawia silny opór. Gdy głowa zwróci się już zupełnie w lewo, zdjąć lewą rękę i położyć prawą na prawy policzek, aby znów przeciwstawić się ruchowi głowy w prawo.

Moje specjalne ćwiczenia stóp

powinny być wykonywane przez wszystkie kobiety i dziewczęta, które mają słabe, lub brzydkie stopy. Jeżeli chodzi o piękno, to sklepienie stopy ma bardzo duże znaczenie. Nawet najkształtniejsza stopa nie może być uznana za zupełnie piękną, jeżeli nie ma symetrycznie sklepionego podbicia. Poza tem ćwiczenia moje są niezawodnym środkiem na rozgrzanie nóg w ciągu kilku minut. Ćwiczenia te można robić w każdej porze dnia, czy siedząc w fotelu, czy leżąc w łóżku, czy też przed pójściem spać.

Ćwiczenie stopy Nr. 1. Podwójne wyginanie stopy

Ćwiczenie to można podzielić na cztery takty:

Takt pierwszy: Wygiąć jaknajwięcej w górę stopę w kostce oraz palce (patrz fig. **a**).

Takt drugi: Wygiąć palce w dół, nie poruszając stopy w kostce (patrz fig. **b**).

Takt trzeci: Naciągnąć stopę w kostce, podczas gdy palce są nadal wygięte w dół (patrz fig. **c**).

Takt czwarty: Podnieść palce w górę, trzymając stopę nadal wyciągniętą w dół (patrz fig. **d**).

Początkowo ćwiczyć każdą stopę osobno, później obie jednocześnie. Gdy się już te ruchy umie, nie trzeba liczyć każdego taktu oddzielnie, tylko każdą całkowitą grupę ruchów — i powtarzać to aż do zmęczenia.

Ćwiczenie stopy Nr. 2. Krążenie stopami

Trzymając całą nogę spokojnie, krążyć stopą w stawie kostkowym w ten sposób, aby wielki palec zakreślał jak największe koło. Gdy się poczuje zmęczenie, zacząć krążenie drugą stopą zupełnie tak samo. Gdy i ta stopa zmęczy się,

zacząć znowu pierwszą, ale już w przeciwnym kierunku i powtórzyć w ten sam sposób drugą. W krótkim czasie dochodzi się do takiej wprawy, że można krążyć obiema stopami jednocześnie aż do zmęczenia, bez obawy zaszkodzenia sobie.

Ćwiczenia stóp



a. -- Zgiąć stopę w kostce, jak również i palce jak najwyżej w górę



b. — Palce zgiąć w dół, nie poruszając stopy w kostce



c. — Naciągnąć stopę w dół, podczas gdy palce pozostają nadal wygięte



d. — Podnieść palce w górę, podczas gdy stopa w kostce pozostaje naciągniętą

Masaż twarzy

Rozdział będzie krótki. Za wiele już pisano na ten temat. Mówię „za wiele“, gdyż przeważnie pisano rzeczy bezsensowne.

Dziwne doprawdy, jak łatwo jest otumanić szeroki ogół za pomocą słów, pięknie brzmiących. Ileż to pieniędzy traci się na różne maście, kremy, środki upiększające, używane do masowania twarzy. Ogłoszenia, reklamujące owe kosmetyki, a zajmujące nieraz całe strony w gazetach, są najlepszym dowodem, jaki zbyt mają owe bezwartościowe środki, sprzedawane po niebywale wysokich cenach. Muszę tu zaznaczyć raz na zawsze: jedynie przez pracę rąk i palców przy nacieraniu, a więc masaż, można osiągnąć dobre skutki, nigdy zaś przez żadne maście, ani drogie esencje. Przy nacieraniu nie potrzeba używać nic inego, jak tylko substancje, zawierające czysty tłuszcz, a więc wazelinę, lub lanolinę. Wszelkie drogie maście, reklamowane w pismach, są poprostu tłuszczem wieprzowym, pomieszonym z perfumami. Każdy, znający się na farmakologii potwierdzi ten fakt.

Najlepszym środkiem na usunięcie zmarszczek jest uciskanie ich i rozcieranie wzdłuż i wpoprzek wewnętrzną stroną złożonych i wyprostowanych palców. Z początku robi się to lekko, później zaś silnie. Nie zapominać w czasie nacierania o wyprostowaniu skóry. Jeżeli chodzi o zmarszczki poprzeczne na czole, to przy masażu trzeba ściągnąć brwi w dół, jeżeli zaś o usunięcie zmarszczek pionowych, należy podnieść brwi w górę.

Chcąc rozmasować zmarszczki, biegnące od boków nosa do kącików ust, lub też inne zmarszczki na policzkach, należy, masując lewy policzek, ściągnąć mocno usta w prawą stronę i odwrotnie. Gdy się masuje zmarszczki, ciągnące się od lewej strony uszu wzdłuż do szyi, trzeba zwrócić głowę w prawo i odwrotnie. Podczas masowania podbródka odchylić głowę w tył.

Jak osiągnąć szczupłe biodra

Często, szczególnie w ostatnich czasach, zapytywano mię, jaki jest najlepszy środek na to, aby zapobiec gromadzeniu się tłuszczu na biodrach, lub aby go możliwie zredukować. Korzystam teraz ze sposobności, aby odpowiedzieć na owe pytania. Istnieje całe mnóstwo różnych środków dla osiągnięcia tego celu, ale najlepszym, gdyż najnaturalniejszym, najzdrowszym i najprzyjemniejszym jest ćwiczenie fizyczne. Ćwiczenia dla usunięcia zbytecznego tłuszczu na biodrach są częściowo charakteru ogólnego, częściowo specjalnego (to znaczy lokalnego). Ogólne ćwiczenie ma za cel przeciwdziałanie gromadzeniu się tłuszczu i usuwanie tłuszczu ze wszystkich części ciała, a więc i z bioder. Do ogólnych ćwiczeń należą wszystkie rodzaje atletycznego sportu i gier, gry w piłkę, jazda na rowerze, wioślarstwo, pływanie i t. d. jeżeli oczywiście uprawiane są wytrwale i energicznie. Ponieważ jednak najczęściej tłuszcz osadza się na biodrach, więc trudno jest pozbyć się go za pomocą ćwiczeń ogólnych. Dlatego muszą być stosowane ćwiczenia lokalne, które działają albo wewnątrz, albo zewnątrz. Pierwsza grupa składa się z ćwiczeń, które oddziałują bezpośrednio na mięśnie bioder i uwalniają je od tkanki tłuszczowej, znajdującej się na włóknach mięśni i pomiędzy nimi. Najlepsze z tego rodzaju ćwiczeń są następujące numery „Mego Systemu”: Nr. 2, wykonywany w szybkim tempie; duże koła z Nr. 6 (choćby i każdą nogę oddzielnie); podnoszenie nogi w bok w Nr. 14, — z silnym oporem ręki, uciskającej podnoszącą się nogę; podnoszenie kolan z Nr. 15.

Druga grupa składa się z różnych ruchów masażowych, które działają wprost na tłuszcz podskórny. Najlepsze są: mocny masaż przy podnoszeniu nóg w Nr. 14, zygzakowate nacieranie w dół z Nr. 15; silne nacieranie w dół i w górę z Nr. 16.

Cwiczenia takie i masaż bioder są jedynym środkiem, za pomocą którego można zmniejszyć ilość zebranego tam tłuszczu. Istnieje prócz tego jednak, jak już wspomniałem, jeszcze całe mnóstwo środków na zredukowanie tłuszczu wogóle. Chciałbym omówić najczęściej stosowane.

Kąpiele tureckie działają szybko, ale osłabiają nieraz serce i czynią ciało skłonny do zaziębień.

Ochudzające pigułki skutkują silnie, ale dłuższe ich zażywanie szkodzi kiszkom. Ludzie, obdarzeni od natury silnymi i zdrowymi narządami pokarmowymi, będą zawsze tyli jeżeli nie przestaną jadać więcej, niż to jest potrzebne dla zastąpienia materij zużytych przez ćwiczenia cielesne, czy umysłową pracę. Ludzie zaś o słabych organach trawiennych pozostaną zawsze szczupli, bez względu na to, ile jedzą, gdyż większa część pokarmów przechodzi przez ich ciało niestrawiona. Co się tyczy tak zwanych „odtłuszczających” pigułek, to zawierają one zwykle różne trucizny, które mogą uszkodzić działalność najsilniejszych organów trawiennych. Przy zażywaniu takich pigułek dana osoba napełnia swój żołądek pokarmem, który nie będzie strawiony, wobec czego i gromadzenie się tłuszczu nie będzie miało miejsca. W ten sposób jednak kiszki i żołądek niszczą się. Osoby, które używały tych pigułek, muszą później wzywać lekarza w beznadziejnej sprawie naprawienia zła, które już się nie da odrobić. Głodowe kuracje dają wyniki nadzwyczajne, ale działają tak, jak kąpiele tureckie, osłabiająco, a stosowane zbyt często, lub zadługo, mogą być niebezpieczne. Ważne jest, aby żuć pokarm długo w ustach, gdyż w ten sposób potrzebuje się go o wiele mniej, by mieć wrażenie sytości, niż gdy się prędko połyka jedzenie.

Picie większej ilości wody wpływa najrozmaiciej, a czasem w zupełnie przeciwny sposób na różne indywidualności. To samo bywa z tłustym jedzeniem: u niektórych osób wywołuje ono bardzo prędko uczucie nasycenia i w ten sposób nie dozwala im zbyt dużo jeść.

Jabłka i pomarańcze są prawie zawsze bardzo pomocne przy usuwaniu tłuszczu, a i z innych względów są dla zdrowia ogromnie pożyteczne.

Ciało kobiety powinno mieć na całej powierzchni równomierną warstwę tłuszczu. Przyczyną tego, że tkanka tłuszczowa rozwija się najwięcej na biodrach, jest to, że bardzo często górna część bioder dźwiga ciężar sukni, co zmusza tłuszcz do gromadzenia się na części niższej. Ciężar ubrania powinien spoczywać na ramionach. Gdy suknia jest mocno opięta w pasie, to przeszkadza osadzaniu się tam tłuszczu, a skutek tego jest taki, że poniżej pasa gromadzą się podwójne, albo nawet potrójne warstwy tłuszczu.

Ideał kobiecej piękności, a gorset

(Rozdział ten przetłumaczony jest z jednej duńskiej książki mego pióra).

Trzeba przyznać, że obecny ideał kobiecej piękności jest niestety bardzo spaczony. Współczesne dziennikarstwo, za pomocą bezwartościowej i rozwlekłej gadaniny, robi wszystko, aby narzucić kobietom niemądre i szkodliwe mody zdegenerowanych paryżanek, a nieodzownym warunkiem piękności bohaterek romansów jest bladość twarzy. Owa bladość, posiadająca często, według słów autora, odcień żółtawy, lub zielonkawy, jest wyraźną oznaką niezdrovia, wywołanego niedostatecznym pielęgnowaniem ciała, albo no-szeniem gorsetu,—zwykle nawet tylko tem ostatniem. Oczywiście można znaleźć i inne przyczyny, wchodzące w grę, zależnie z jaką klasą ludności ma się do czynienia, więc n. p. niedostateczne odżywianie się biednej szwaczki i jej niszcząca organizm praca w zepsutem powietrzu pracowni, albo też w wypadkach, gdy jest to kobieta zamożna, — rozrywki miejskie, ujemnie wpływające na nerwy, nocne przesiadywanie nad romansami i t. d. Jest coś odpychającego w tem idealizowaniu bladej, chorobliwej kobiety, której namiętności są wywoływane sztucznie, a która nie zdolna jest do prawdziwej miłości. I chociażby była jak najbardziej interesująca, będzie mogła dać zaledwie słaby odblask rzeczywistego szczęścia w miłości.

Sztuki piękne, malarstwo i rzeźba przyczyniły się też do utworzenia tego nieracjonalnego ideału piękna. Na obecnych wystawach malarskich pełno jest obrazów z półświatka francuskiego, a w salonie Paryskim jest naturalnie jeszcze gorzej. Porównajmy naprzykład Cléo de Mérode z jakąkolwiek postacią rzeźby artystycznej Falgnières'a. Zaznaczam przytem, że nie wybierałem specjalnie przykładu, któryby

na;korzystniej ilustrował moje twierdzenie, tak dalece wierze w zwycięstwo prawdy. Cléo mogłaby być prawdziwą pięknoscia, gdyby jej artysta nie potraktował tak źle, bo chociaż bezwątpienia starał się uczynić swe dzieło jaknajpiękniejszym, to jednak każdemu zdrowemu mężczyźnie musi się ono wydać odrażającym. Brzydkie zwały tłuszczu niekształcają piersi i biodra, podczas gdy ramiona, kończyny i pas są o wiele za szczupłe i pozbawione siły; wszelkich muskularnych części, które charakteryzują zdrowe postaci antyczne i są oznaką siły i wytrwałości, bynajmniej nie psując piękna linii dziewczęcych figur, niema u Cléo absolutnie.

Gorset możemy uważać w naszych czasach jako typowy symbol poddaństwa kobiet. Kobiety, prawdziwie wolne i samodzielnie myślące, nigdy nie zgodzą się znosić mąk, złaczonych z używaniem gorsetu. Kobiety, szanujące się i rozumiejące swą wartość nie przystałyby nigdy na to, by je wkładano w jakieś formy i szkodzono zarówno ich zdrowiu, jak i zdrowiu ich dzieci, tylko dlatego, że moda tego wymaga, lub dla zadowolenia złego gustu ludzi mało oświeconych, nie mających zmysłu i zrozumienia prawdziwego piękna.

Istnieje niestety duża liczba ludzi, którzy uważają, że cienka „talja“, okrągła w przekroju — zupełna sprzeczność z naturalnymi kształtami ludzkimi — jest właściwie cechą dobrej figury.

Im więcej młodych ludzi zostanie w tym względzie oświeconych, tym mniej z nich zaofiaruje swą miłość bladym ofiarom gorsetu, czy zaniedbania fizycznego. Miłość nie jest do tego stopnia ślepa, aby mężczyzna pozwolił się opanować namiętności, nie posłuchawszy zawczasu rad zdrowego rozsądku i zmysłu praktycznego. Tylko nieuk i głupiec może się zakochać w parze ładnych oczu, do których należy jeszcze elegancki gorset, zgrabne trzewiczki i szykowny kapelusz, — a więc strój kobiety, ale nie kobieta w rzeczy samej.

Ponieważ gorset można uważać za właściwą przeszkodę do emancypacji kobiety z pod tyranji mężczyzny i mody, więc korzystam ze sposobności, aby się trochę bliżej tym tematem zająć i zaangażować na rzecz tak nazwanego przeze mnie w mych dawniejszych pismach „gorsetu mięśniowego“,

który przystoi prawdziwie wolnej kobiecie. Nazwałbym to teraz chętniej „mięśniowym pasem“, aby uniknąć najłżejszego nawet związku z tem znieawidzonym paskudztwem, jakim jest zwykły gorset. Gorset należy odrzucić ze względów moralnych, higienicznych i estetycznych.

Kobiety, niepotrzebujecie się przecież wstydzić tego, że Bóg wlał w Wasze serce i Waszą krew pragnienie miłości mężczyzny i tęsknotę zostania matkami! Z czystym sumieniem macie moralne prawo żądać spełnienia tych pragnień, od których zależy Wasze zdrowie i szczęście doczesne. I więcej jeszcze, — powinnyście się wstydzić, że psujecie Wasze wspaniałe ciało pod złudnym pozorem, czy przekonaniem, iż za pomocą ściśle przylegającej osłony — nienaturalnego przyrządu do prostego trzymania się — poprawiacie arcydzieło natury, bo jest niem ciało ludzkie, dopóki mu jest dozwolone rozwijać się i wykonywać jego właściwe funkcje w zgodzie z prawami natury.

Przeciwstawianie się tym prawom jest poprostu bluźnierstwem! A wydanie na świat dzieci przez takie kobiety, nie jest niczem innym, jak grzechem, występkiem przeciw moralności.

Co chcą właściwie osiągnąć kobiety przez noszenie gorsetu? Chcą nadać sobie pozór, że są cieńsze w pasie, lub też pełniejsze, albo szczuplejsze w biodrach (zależnie od będącej akurat w modzie formy gorsetu), niż w rzeczywistości. Podlegając więc brutalnej i głupiej tyranji mody, popełniają świadomie, albo nieświadomie zwykłe oszukaństwo. Lecz świadomie, czy nieświadomie — oszukaństwo to ściąga samo na siebie karę.

W jednym ze Stanów Północnej Ameryki wydano niedawno prawo, zezwalające na unieważnienie małżeństwa w razie, jeżeli żona zdobyła męża za pomocą, że się tak wyrażę, sztucznej piękności, która wywołała ślub. Małżeństwo takie można porównać z kontraktem niewykonanym, gdyż warunki, na mocy których został zawarty, okazały się fałszywe. Jako sztuczne sposoby uzyskiwania piękności, lub środki upiększające można uważać: szminki, puder, perfumy,

sztuczne zęby, fałszywe włosy, podwatowania i buciki na wysokich obcasach.

Jeżeli kobieta w poważnym stanie ściska się do tego stopnia, że powoduje to poronienie, czy też śmierć płodu, lub przyczynia się do tego, że przy porodzie dziecko musi być wyjęte częściami, to właściwie mówiąc, jest ona winna morderstwa. Nie znaczy to, bym uważał, że powinna być karana sądownie, gdyż kara, jaką sama na siebie ściągnęła, jest dostatecznie surowa. Lecz bądź co bądź więcej racji miałoby wdanie się władz prawnych w takim wypadku, niżeli w razach zabójstwa dziecka przez kobietę niezamężną, pozbawioną środków. Czyn tej ostatniej jest zwykle rezultatem obłądu rozpaczy, gdy tymczasem sposób postępowania wyżej wspomnianych kobiet jest następstwem tylko głupiej próżności.

Kobieta, która się stale ściska gorsetem, będzie zawsze wyglądała chorobliwie. Cerę będzie miała suchotniczo zaczerwienioną, o odcieniu niebieskawo-czerwonym, żółtym lub ołowiano-szarym, albo też potrochu z tego wszystkiego. Nie dlatego nosi gorset, że jest chora, lecz przeciwnie choruje wskutek noszenia gorsetu. I chociaż dzisiaj jest jeszcze uważane za rzecz normalną—przykładem opisy bohaterki romansów — gdy kobieta ma wygląd słabowity i bezsilny, to jednak przyjdzie czas, gdy będzie to wstydem i dowodem grzechu, czy zaniedbania ze strony danej osoby, lub jej rodziców.

Gorset jest takim symbolem choroby, że właściwie biorąc, może być uważany za bandaż, służący do podtrzymywania zaniedbanego, słabego ciała, mimo, że istnieją ludzie, opowiadający pięknymi słówkami o konieczności podpierania pleców i ukrywania piersi. Gdyby to ostatnie naprawdę było potrzebne, to kobiety przychodziłyby na świat uposażone od natury w gorset z fiszbinów.

Nauka zaczyna uważać za zbędne używanie bandaży nawet w wypadkach zniekształceń i kalectwa. Znany ortopedysta dr. Wilhelm Schulthess z Zurichu odrzuca bandaże przy leczeniu takich chorych, a wzamian stosuje odpowiednie aparaty, gimnastykę i masaże. Jasnym jest więc, że bandaż

gorsetowy jest tembardziej zbyteczny dla kobiety, która nie cierpi na żadne uszkodzenie ciała.

Kobieta skandynawska stoi pod względem fizycznym na wyższym stopniu kultury, niż jej siostry romańskie, teutońskie i słowiańskie. W Brukselli, lub Paryżu można tygodniami spacerować, nie spotkawszy ani jednej naprawdę zdrowo wyglądającej kobiety, gdy tymczasem w Kopenhadze można zobaczyć takich kilka w przeciągu jednego dnia. Tak powszechny w wyżej wymienionych miastach widok kobiety cienkiej w pasie, której stan przypomina cylinder, jaki nosi jej towarzysz, jest już w wielkich miastach północy czemś bardzo rzadkiem. Większość duńskich kobiet nosi jednak jeszcze gorset, a mniejszość bezgorsetowa wystawiona jest na drwiące spojrzenia i złośliwe uwagi tamtych, chcących w ten sposób wyrazić swe współczucie, czy też swą pogardę. W grucie rzeczy jest to wyraz zazdrości z powodu większej odwagi moralnej kobiet bezgorsetowych, ich mocniejszego zdrowia, lepszego samopoczucia i większej wygody. I w tej dziedzinie zresztą, jak i wielu innych, dotyczących obyczajów socjalnych, zamyka się uszy na głos natury. Gdyż, jeżeli rozpatrzymy sprawę w świetle rozsądku, to widzimy jasno, że przedmiotem litości i drwin powinna być nie kobieta bez gorsetu, lecz ta potworność, wcięta w pasie, nakształt osy, spacerująca po ulicach w swym przemodnym gorsecie.

Ogół medyków zgodził się prawie jednomyślnie na to, że noszenie gorsetu jest ze względów higienicznych godne potępienia. Co jakiś czas znani i doświadczeni lekarze publikują poważne odezwy i przestrogi, umieszczane w książkach lub ogólnych, czy też fachowych pismach; godnem podziwu jest, że te artykuły tak doświadczonych osobistości nie robią wrażenia na publiczności! Możliwe zrozumieć podstawy takiej obojętności ogółu, gdyby rzecz miała się odwrotnie, to znaczy, gdyby lekarze zalecali wprowadzenie gorsetu tam, gdzie nie jest on jeszcze znany. Możliwe wtedy było przypuszczać, że czynią to, licząc na przysporzenie sobie pacjentek, dzięki wynikłym z przyczyny gorsetu chorobom kobiecym. Tymczasem lekarze, przekonani o wielkiej szkodliwości

gorsetu, radzą zawrócić ze złej drogi, wykazując tem swą prawdziwą humanitarność, gdyż pozostawianie ludzi w błędzie przyniosłoby im dużą korzyść. Jeż ten sam fakt powinienby zmusić do poważnego zastanowienia się nad całą kwestją. W niektórych krajach utworzyły się stowarzyszenia antigorsetowe: członkinie zobowiązują się nie nosić nigdy gorsetu, a członkowie—mężczyźni składają przyrzeczenie, że nie ożenią się z kobietą, która nie uwolni się od tego zła. To wszystko jest bardzo piękne, lecz jak skłonić szerokie masy, by się zapisywały do takich stowarzyszeń? Istnieje już tyle związków o różnych celach, a należenie do jeszcze jednego oznacza dla każdego nowe wydatki i niewygody. Czasami, gdy czytałem dziennik mód, lub oglądałem okna wystawowe z gorsetami, robiło mi się wprost strasznie i z całej mocy pragnąłem być milionerem, aby móc utworzyć jakieś towarzystwo, dające wyprawy i posagi dziewczętom, ale tylko takim, które przysięgną, że nigdy nie włożą gorsetu. Bezwątpienia, tak praktyczna agitacja obudziłaby uwagę ogólną, nawet tych, co dzisiaj bezmyślnie idą z prądem mody, gdyż sposobność korzyści materialnych zawsze podnieca ciekawość mas.

Ten piękny cel byłby jeszcze prędzej osiągnięty, gdyby na czele przeciwniczek owego narzędzia tortur stanęła któraś z dam królewskiego lub cesarskiego rodu. Cała armja kobiecych snobów stworzyłaby jej dwór i rozsądna moda rozszłałaby się szybko wśród wszystkich klas ludności.

Co się wreszcie tyczy estetycznej strony używania gorsetu, to noszenie go jest przyznaniem się do absolutnej ignorancji i nieświadomości tego, co stanowi piękną figurę. Większość mężczyzn i kobiet ma tak mało zrozumienia naturalnej, subtelnej linii kobiecego ciała, że w braku jakiegokolwiek wyobraźni czepiają się bezsensownej zasady: im cieńszy pas, tem lepsza figura!

Używanie gorsetu jest obecnie nie tak powszechne, jak dawniej, i głos lekarza nie jest już głosem wołającego na puszczy.

Wiele kobiet zbyt pełnych w stosunku do wymaganej przez modę sylwetki, pragnąc wydać się szczuplejszemi, ścisną się pasami, lub gorsetami. Nie rozumieją one,

że przez to tłuszcz gromadzi się bezpośrednio pod i nad linjami krańcowemi gorsetu. Cudowne kontury normalnego ciała kobiecego zawdzięczają swe piękno mięśniom, pozostającym w spoczynku. Istnieje ogólne przekonanie, że mięśnie to coś twardego, bryłowego, coś co przystoi tylko mężczyźnie. Wielka to omyłka. Tylko mięśnie tworzą owe cudnie zaokrąglone ramiona, ręce i biodra, te wspaniale ukształtowane łądźwie i uda, jakie podziwiamy na antycznych posągach. Pokład tłuszczu jest tam bardzo nieznaczny, a rozłożony jest tak równomiernie, że nie ma żadnego wpływu na zarys linii ciała.

Gdy ciała brak mięśni, to szkielet kostny staje się zbyt wyraźny a z drugiej strony nadmiar tłuszczu czyni ciało płaskim, brzydkim i pomimo nadmiernej pełności—kanciastem.

Tłuszcz gromadzi się w bryłach, wyolbrzymiając nieproporcjonalnie niektóre okolice ciała, tymczasem mięśnie układają się tak, jak tego wymaga zadanie, każdej części ciała, harmonijnie, więc pięknie. Wyrobić sobie mięśnie można tylko przez ćwiczenia fizyczne: systematyczne uprawianie gimnastyki i sportu, zajmowanie się pracą ręczną i wogóle pracą fizyczną. Gorset wpływa na zanik mięśni, któremi natura obdarzyła kobietę; przeszkadza ciału przy skłonach, wyciąganiu się, schylaniu, skręcaniu w pasie, — a więc przy wszystkich tych ruchach, które wpływają na rozwój mięśni. Kobiety, które noszą gorset mają płaskie plecy, skrzywioną linię bioder, a nad łądźwiami brak im dwu delikatnie zarysowanych dołeczków.

Pozwolę sobie jeszcze zatrzymać uwagę Szanownych czytelniczek na linjach torsu Venus z Milo. Jak wyraźnie występują tam mięśnie proste brzucha, jak ładnie uwydatniają się nad biodrami mięśnie poprzeczne. Niestety, współczesna kobieta na miejscu tych wspaniale ukształtowanych mięśni ma kilka brzydkich fałd.

Jedynie, co może i powinno podtrzymywać ciało kobiety, — to gorset naturalny, czyli pas mięśniowy. Powstaje on przez rozwój mięśni piersiowych, brzusznych, bocznych, biodrowych, pleców i łądźwi dzięki uprawianiu gimnastyki, lub takich sportów, jak wiosłowanie, pływanie, rzuty, dy-

skiem, sport pieszy i t. d., jak również i przez różne rodzaje zajęć codziennych w domu, ogrodzie, na polu i t. d.

Taka praca fizyczna i ćwiczenia mają dobroczynny wpływ na zdrowie, a duże znaczenie ma to, że wzmógłony ruch wywołuje głęboki i regularny oddech. Gdy wskutek wysiłku szybkość pulsu i oddechu wzrasta, trzeba poczekać, aby oddech się uspokoił.

Naturalny pas mięśniowy ziszcza te wszystkie nadzieje, które się pokłada w gorsecie sztucznym.

Z wielu korzyści i zalet naturalnego pasa wymienię tylko następujące:

Nie można go zniszczyć, przeciwnie, przez użycie staje się mocniejszy.

Można go myć codziennie, nie tracąc na to specjalnie czasu.

Nie szkodzi mu przebywanie na słońcu, pod wpływem promieni słonecznych nabiera głęboko złotawych tonów i staje się miękki, jak aksamit.

Nie zdejmuje się go nigdy, a jednak nosząca go osoba ma zawsze uczucie lekkości i swobody.

Leży zawsze doskonale, co nie może nikogo dziwić, bo przecież jest on częścią składową naturalnego, pięknego ciała kobiecego.

Nie krępuje ruchów, lecz przeciwnie ułatwia je, tak że najcięższa praca, staje się przyjemnością, nie trudem.

Czyni ciało elastycznym, ruchliwym i prostym, nie uciska, nie powoduje żadnej niewygody.

Panie tęgie, wyrobiwszy sobie taki pas, będą wyglądały szczupło, gdyż tłuszcz nietylko zmieni swe umiejscowienie, lecz wprost roztopi się. Z drugiej strony kształty kobiet chudych zaokrągłą się, tak, że będzie sprawiało wrażenie, jakoby przytyły.

Pas naturalny nie przeszkadza w spożyciu smacznej uczy. Nie utrudnia trawienia, nie czyni ciąży przykrzejszą i niebezpieczną, przeciwnie wpływa doskonale na wszystkie funkcje naszego ciała.

Pas mięśniowy podtrzymuje piersi i ochrania od uszkodzeń gruczoły mleczne.

Nie rozwija skłonności do raka i nigdy nie jest przyczyną wytworzenia się dużego, wypukłego brzucha, jak to bywa przy używaniu sztucznego gorsetu.

Nie uciska nerek, ani wątroby, nie gniecie kiszek, nie wykrzywia macicy, raczej utrzymuje te wszystkie ważne organy na ich właściwym miejscu i dzięki temu nie dopuszcza do rozwoju wielu chorób kobiecych.

Wreszcie nie stawia tamy dopływowi świeżego powietrza do płuc, przeciwnie ułatwia regularny oddech. W sztucznym gorsecie jedna trzecia część płuc ma działalność wybitnie utrudnioną, czego rezultatem jest złe krążenie krwi, a co zatem idzie choroby serca, blednica, bóle głowy, ziębnięcie nóg i rąk i t. d.

Jak się należy zachować w pewnych okresach

Chciałbym dodać jeszcze kilka uwag co do wykonywania ćwiczeń cielesnych i kąpeli w czasie okresów, właściwych kobietom.

Otrzymuję wciąż z różnych stron świata zapytania, czy można bez szkody dla zdrowia wykonywać ćwiczenia „Mego Systemu“ podczas menstruacji, lub ciąży.

Najsławniejszy nawet ginekolog, nie zbadawszy danej osoby, nie widząc jej wcale, nie mógłby rozstrzygnąć tej kwestji. Listy takie świadczą tylko o bezmyślności, charakterystycznej dla tłumu, dowodzą też jednocześnie, że lekarze domowi nie rozumieją zupełnie wagi ćwiczeń cielesnych w sprawie leczenia i zapobiegania chorobom i dlatego w danych wypadkach nie umieją, czy nie chcą nic poradzić.

Najprostsze byłoby według mnie surowo zakazać ćwiczeń fizycznych oraz kąpeli w czasie tych okresów. Bywają wszakże wypadki, w których właśnie zakaz taki odbiłby się szkodliwie na zdrowiu.

Dla kobiety, która nigdy nie nosiła gorsetu i przez całe życie uprawiała gimnastykę i sport, ciąża nie jest wcale przyczyną do zmiany trybu życia; nie mówiąc oczywiście o ostatnim okresie brzemienności, gdy trzeba zwracać na siebie większą uwagę i zachować pewne ostrożności. I matka i dziecko zyskują tylko na tem, a łatwy poród jest zapewniony.

Posiadam liczne listy, potwierdzające owo zapatrywanie, ograniczę się jednak do przytoczenia przykładu mej żony, która w przeddzień urodzenia naszego trzeciego syna, wykonywała ćwiczenia „Mojego Systemu“. Bóle porodowe w tym wypadku trwały zaledwie 1 godzinę, podczas kiedy dwa poprzednie porody były bardzo ciężkie (12 — 13 godzin). Dawniej jednak nie wykonywała „Mojego Systemu“.

Rzecz się ma wprost odwrotnie, gdy chodzi o kobietę słabowitą, która nigdy nie uprawiała racjonalnych ćwiczeń cielesnych, ani żadnej pracy fizycznej, a która prócz tego nosi od młodości gorset.

Gdyby taka kobieta zaczęła nagle ćwiczyć w czasie ciąży, mogłaby łatwo doprowadzić się do utraty życia, a w najlepszym razie wywołać poronienie.

Między temi dwoma krańcowemi wypadkami znajduje się cała skala różnych indywidualnych właściwości, zależnych od stanu zdrowia i nabytych przyzwyczajeń. Każda więc kobieta powinna postępować ostrożnie i według wskazań swego lekarza. Ale porzucenie ćwiczeń, gdy się czuje jeszcze dość sił, może być też złe i wywołać rzeczywistą chorobę.

To samo stosuje się i do menstruacji. Zdrowe kobiety mogą z całym spokojem w tym czasie wykonywać ćwiczenia, oddawać się codziennym zajęciom, a nawet brać kąpiel. Należy jednak wystrzegać się zbyt gwałtownych i długotrwałych wysiłków.

Słabe kobiety jednak powinny mieć w tym okresie absolutny spokój, inaczej mogłyby pogorszyć swój stan fizyczny i psychiczny, a nawet wyrządzić sobie niepowetowaną krzywdę.

Właściciele biur, magazynów, którzy nie chcą uwzględnić tych faktów w stosunku do swych pracowników, postępują nieludzko.

Wiele kobiet, których choroba nie przeszła jeszcze w stan chroniczny, znalazłoby wielką ulgę w wykonaniu takich ćwiczeń, jak ćwiczenia z nacieraniem. Z równem powodzeniem powinnyby one brać kąpiele powietrzne. Przeciwnie zaś niewiele osób słabowitych może znieść kąpiele wodne zimne, a nawet ciepłe.

Samo przez się zrozumiałe jest, że każda kobieta musi myć kilka razy na dzień dolną część tułowia.

Dodatek

Kilka listów z pośród tych, które autor otrzymuje od zwolenniczek „Mego Systemu“ z 16 różnych krajów: Niemiec, Anglii, Ameryki, Francji, Belgji, Holandji, Austrii, Szwajcarji, Węgier, Danji, Norwegji, Szwecji, Rosji, Finlandji, Hiszpanji i Grecji. — Otrzymałem dotychczas od mych czytelników ze wszystkich części świata około 14.000 listów z podziękowaniami i wyrazami uznania. A jednak te 14.000 korespondentów stanowi zaledwie małą część zwolenników „Mojego Systemu“, bo liczba ich wynosi teraz miliony. Więcej niż milion egzemplarzy mojej pierwszej książki zostało sprzedanych, a ta wydana już jest w 24 różnych językach. — W wielu wypadkach cała rodzina, składająca się z kilku osób i przyjaciele tej rodziny uczyli się ćwiczeń z jednego egzemplarza „Mojego Systemu“. Setki uczniów korzystały za pośrednictwem nauczyciela również z jednego egzemplarza. Pozatem wiadomo mi, że właśnie zamożniejsi i towarzysko wyżej stojący zwolennicy mojego systemu najmniej byli skłonni do pisania do mnie z podziękowaniem za korzyści, jakie im przyniosło stosowanie mych ćwiczeń. Wiem, że wiele z najwybitniejszych osób na kontynencie, nawet kilku członków rodzin królewskich i cesarskich uprawia „Mój System“. —

Wyżej wymienione listy dały mi tak obfity materiał, że niełatwo mi było coś wybrać, przedewszystkiem dlatego, że panie i panowie, piszący listy, używają prawie zupełnie tych samych zwrotów przy dziękowaniu i zawsze to samo opowiadają, jak się ich zdrowie poprawiło.

Cytować takie listy byłoby zbyt monotonne. Wybrałem zatem tylko te, które mogą zainteresować czytelniczki przez poruszenie jakiegoś specjalnego przedmiotu, lub zawierają jakąkolwiek radę, która może być pożyteczną. —

Nord Berkeley, Kalifornia.

Wielce Szanowny Panie!

Rok mija od czasu, gdy dostałam Pańską książkę „Mój System”. Postępuję już całe miesiące według wskazówek tam zawartych; im dokładniej i punktualniej to robię, tem bardziej odczuwam dobre rezultaty. Mam obecnie 76 lat, byłam zawsze bardzo zdrowa, od 22-go roku życia brałam codziennie zimną kąpiel i nie używałam nigdy lekarstw.

Teraz, gdy przerabiam codziennie ćwiczenia z „Mego Systemu”, uważam, że trawienie moje znacznie się poprawiło. Nie cierpię już na zatwardzenie (obstrukcję), stałam się też zręczniejsza i energiczniejsza w ruchach, tak, że bardzo niewiele kobiet w moim wieku może wykonywać te rzeczy, które ja robię. Dużo pań znajomych zapytuje mnie, co właściwie robię, że wciąż jeszcze tak zdrowo i młodo wyglądam. Moja odpowiedź brzmi zawsze: używam systemu p. I. P. Müllera. Pokazuję im następnie niektóre z moich codziennych ćwiczeń. Mam nadzieję, że ucieszy się Pan z wiadomości, że nawet starzy ludzie tyle pożytku mają z Pańskiego systemu.

Pełna wdzięczności

Eugenja z Knippingów Schenk.

Genewa — Szwajcaria.

Wielce Szanowny Panie!

Niech Pan przedewszystkiem pozwoli podziękować sobie najserdeczniej za wszystko dobre, które zrobiła dla nas Pańska nieprzeciętna książka „Mój System”. Mój mąż i ja przerabiamy Pańskie ćwiczenia już przez cały rok i wprost słów nie znajdujemy, aby wyrazić Panu nasz zachwyt. Mąż mój cierpiał na gwałtowną perjodyczną migrenę, której przez 20 lat żadne leczenie usunąć nie mogło. Od czasu, gdy zaczął stosować „Mój System”, migrena przeszła zupełnie. Ja zaś cierpiałam

na bóle reumatyczne i byłam bardzo skłonna do zaziębień. Od roku jednak nie uskarżałam się ani razu na bóle i nie zaziębiam się również. Jest to wprost nadzwyczajne i jesteśmy Panu niewymownie wdzięczni..

Moje dzieci, jedno 6 $\frac{1}{2}$, drugie 9 lat mające, przerabiają częściowo Pańskie ćwiczenia. Są teraz zadziwiająco zdrowe i nigdy nie ulegają żadnym zaziębieniom. „Mój System“ doskonale zrobił córeczce mojej (6 $\frac{1}{2}$ lat); miała ona niedostatecznie rozwiniętą klatkę piersiową i złą postawę. W przeciągu ostatniego roku rozwinęła się zdumiewająco...

Okna w mieszkaniu trzymamy otwarte dniem i nocą. Dzieci są codziennie około 5-ciu godzin na dworze bez względu na pogodę. W czasie deszczu, śniegu i w słońcu biegają zawsze z gołą głową i nie zaziębają się mimo przepowiedni mych znajomych. Po przeczytaniu Pańskiej książki nie nosimy nic wełnianego bezpośrednio na ciele i czujemy się z tem znacznie lepiej. I drugą książkę Pana, „Wskazówki higieniczne“, przeczytałam; znajduję, iż jest wspaniałą i żałuję tylko tego, że w praktyce niemożliwe jest wprowadzenie w życie wszystkich podanych tam rad.

Raz jeszcze dziękuję za wszystko dobre, które nam Pan wyświadczył, pozostaję szczerze oddana

P. Patry.

Upper Clapton, London N. E.

Kochany Poruczniku Müllerze!

Stosując się do słów zachęty we „Wskazówkach higienicznych“ piszę do Pana, ciesząc się, że mogę mu donieść, jak działa na mnie Pański system.

Przeczytałam w czerwcu Pana wspaniałą książkę „Mój System“ i pociągnęła mię jej prostota i szczerść. Stopniowo nauczyłam się wszystkich ćwiczeń i od października przerabiam je regularnie. Brałam zawsze zimną kąpiel.

Jestem kobietą 40 letnią i gdy zaczęłam uprawiać Pańskie ćwiczenia, cierpiałam bardzo na utrudnione trawienie,

miałam często obstrukcję i byłam bardzo anemiczna. Właściwie nigdy nie byłam bardzo silna. Od początku znajdowałam, że ćwiczenia Pana działają bardzo dodatnio i przez całą zimę czułam się doskonale i cieszyłam się życiem. Skóra moja stała się nadzwyczajnie miękka i nabrała dobrego koloru; przyjemnie jest wprost dotykać się mego ciała rękami. Bardzo dumna jestem z mięśni gorsetowych, które sobie rozwinęłam. Mimo, że nosiłam tylko mały gorsecik, porzuciłam go teraz zupełnie, czuję się o wiele swobodniej i mogę chodzić i biegać, nie męcząc się tak szybko. Nikt nie wierzy, że nie noszę gorsetu, tak mi moje ćwiczenia wyrobiły mięśnie; nie mam też ponad brzuchem nagromadzonego tłuszczu. Chciałabym móc namówić moje przyjaciółki, aby robiły to samo, co ja, lecz niestety zanadto podziwiają one sztuczne gorsety.

Trawienie moje poprawiło się zasadniczo... Przyjemniej mi jest brać kąpiel przed ćwiczeniami, a gdy nie jest bardzo zimno, mogę ćwiczenia robić nago, co mi sprawia znacznie więcej przyjemności. W lecie robię wszystko nago, nawet cheszę się przed włożeniem ubrania, tak, że mam w ten sposób cudowną kąpiel powietrzną. Zachwyca mnie odczuwanie powietrza na całym ciele. Gdy tylko mogę, robię mały odpoczynek w czasie dnia rozbieram się wówczas i, leżąc, biorę kąpiel powietrzną. Odświeżona i z dobrą cerą, wstaję potem, a przyjaciółki moje zapewniają mnie, że w ostatnich miesiącach znacznie lepiej wyglądam....

Nie może Pan sobie wyobrazić, jak bardzo cenię „Mój System“; całe moje poprzednie zapatrywanie na życie uległo przeobrażeniu, a Pan wydaje mi się prawdziwym przyjacielem i dobroczyńcą, jakim jest Pan zresztą i dla innych. Jeżeli coś z tego, co napisałam, mogłoby się Panu przydać, to cieszyłabym się, gdyby Pan z mego listu zrobił użytek, nie chciałabym jednak, aby moje nazwisko było wymienione.

Raz jeszcze dziękuję za wszystko dobre, które mi Pan wyświadczył i kreślę się, jako szczerze oddana

E. N.

Wiedeń III, 4, Schützengasse Nr. 15.
(Austria).

Szanowny Panie!

Uprawiam Pański system już przeszło rok... Mam 23 lata, a od 15-go roku życia cierpiałam na kurcze, które od czasu do czasu zjawiały się podczas miesięcznych okresów. Bóle w gruczołach piersiowych, trapiące mnie już na osiem dni przed perjodem, stawały się tak silne, że byłam zmuszona radzić się doktora. Wszystkie „medykamenty“ jednak okazały się bezskutecznie, aż zaczęłam się „müllerować“. Obecnie nie cierpię ani na kurcze, ani na bóle w piersiach, ani na obstrukcję. (Kiedyś musiałam z tego powodu trzy tygodnie leżeć w łóżku).

Mniej więcej przed dwoma laty obluzowało mi się kilka zębów. Spałam najczęściej z otwartymi ustami i śniło mi się, że zęby moje są zepsute i wypadają mi. Odkąd nauczyłam się oddychać prawidłowo przez nos, śpię zdrowo i nie niewam snów, dzięki ogólnej poprawie mego stanu zdrowia — co zawdzięczam Pańskiemu systemowi — a zęby mam znowu tak mocne, jak poprzednio.

Nie umiem nawet wypowiedzieć, jak wdzięczną Panu jestem.

Róża Neusser.

Halla nad Saalą.

Szanowny Panie!

Egzemplarze „Higjenicznych Wskazówek“ i „Mego Systemu“ mamy zawsze w domu pod ręką, aby móc je darować odwiedzającym nas krewnym, czy przyjaciółom, słowem każdemu, kto w domu naszym dłużej zabawi, a rezultaty cieszą nas ogromnie.

Mąż mój przerabia ćwiczenia wczesnym rankiem na dachu domu, nawet przy temperaturze poniżej zera.

Ja sama ćwiczę w czasie obecnego zimna w południe w słońcu i czuję się z tem bardzo dobrze, chociaż mam już 51 lat i wydałam na świat czterech chłopców i jedną dziewczynkę. Nie jestem więc już młoda, a przytem trochę anemiczna. Nasi synowie i córki są wszyscy zapalonemi uczniami I. P. Müllera, jak również mój mąż, o którym wspomniałam. Cieszą się oni kwitnącym zdrowiem i żelaznemi siłami.

W umysłach nas starszych powstają naturalnie różne pytania; między innymi na przykład: dlaczego brakuje lekarzy, którzyby system Pana znali i sami go wypróbowali?

Julja Roediger.

Pontarlier, Francja.

Szanowny Panie!

Uważam sobie za szczęście to, że zapoznałam się z Pańskim systemem dzięki inteligentnemu lekarzowi, który polecił „Mój System“ jednemu z moich dzieci, mającemu złą postawę. Rezultaty były tak zadowalające, że ćwiczenia te robi teraz cała moja rodzina, włącznie z mym malutkim wnuczkim, liczącym 22 miesiące. Dla tych członków rodziny, którzy nie mieszkają tutaj w Pontarlier, zamówiłam kilka egzemplarzy Pańskiej książki i rozdałam je też moim przyjaciółom.

Wdzięczna Panu

M-me Charles Lagier.

Malaga (Hiszpanja).

Kochany Panie!

Dziękuję Panu z całego serca ze wszystko dobre, które mi Pan wyświadczył zapomocą swego systemu. Jestem zachwycona i dumna z tego, że mogę współdziałać z Panem w Jego dziele. Jeszcze przed trzema miesiącami cierpiałam silnie na obstrukcję i byłam bardzo osłabiona i niedomagająca. Zaczęłam więc potajemnie (Pan wie, jakie tu jeszcze

panują przesady!) uprawiać Pański system i stosować się do wszystkich Pańskich wskazówek, z wyjątkiem kąpieli słonecznych. Obecnie, po upływie trzech miesięcy, trawienie moje jest w zupełnym porządku, a mięśnie bardzo się rozwinęły...

Początkowo odczuwałam lekkie klucie w sercu (Pani Z. zapomniała o prawidłowym oddechu, dopisek autora), szczególnie po ćwiczeniu 3 i 7, chociaż serce mam zupełnie zdrowe. Teraz jednak przerabiam ćwiczenia bez najmniejszych dolegliwości.

Jeżeli mogę dać Panu jakąś radę, to tę, aby Pan w przyszłym wydaniu „Mego Systemu“ nadmieniał, że podobne klucia nie są niczem poważnym. Wiele osób niepokoi się tem bardzo i poprostu przestaje ćwiczyć. I ja bałam się początkowo, ale powiedziałam sobie, że przecież każdy mięsień, gdy jest trochę pracą zmęczony, sprawia ból, a serce jest też tylko mięśniem...

Dziękuję Panu bardzo za Jego system. Gdybym go nie poznała, to nie wiem, czy zdołałabym podolać wszystkim wynażaniom, jakie stawia Seminarjum Nauczycielskie.

Lola Zimmermann.

Bruksella, Belgja.

Szanowny Panie!

Przed paru miesiącami kilka przyjaciółek postanowiło wykonywać wspólnie ćwiczenia, zawarte w Pańskim dziełku „Mój System“.

Nazwałyśmy nasze kółko serdecznych przyjaciółek „Klubem Müllera“. Zachwycone doskonałemi rezultatami, jesteśmy Panu bardzo wdzięczne i chciałybyśmy tylko wiedzieć, czy możemy nadal nazywać nasze małe stowarzyszenie nazwiskiem Pana...

Z góry już serdecznie dziękując, pozostajemy z szacunkiem

Z upoważnienia Komitetu:

Henrietta Eggermont
Przewodnicząca.

Clara Virby.
Sekretarka.

Lubeka.

Kochany Panie!

Ostatni rozdział w Pańskich „Hygienicznych Wskazówkach” skłonił mnie do napisania do Pana tego, co następuje:

Lekarz mój przepisał mi masaż, gdyż bardzo utylam. Ponieważ od jednej z mych znajomych słyszałam o „Moim Systemie”, więc kupiłam sobie egzemplarz i pokazałam go memu lekarzowi. Zainteresował się nim bardzo, lecz założył się ze mną, że nie wytrwam przez cały rok.

Było to przed dwoma laty i zakład wygrałam oddawna, lecz znajduję, że „müllerowanie się” jest tak przyjemne i tak dobrze działa na całe moje ciało, że i na przyszłość będę je stosowała. Straciłam już na wadze około 20 funtów i zauważyłam, że skóra moja, dawniej bardzo wrażliwa, stała się mocniejsza i odporniejsza. Drugim pomyślnym faktem jest to, że lekarz mój, chcąc zahartować moje dzieci, zalecił mi ćwiczenia Pańskie.

Chciałabym bardzo opublikować mój list, lecz proszę uprzejmie o niepodawanie mego nazwiska.

S. M.

Saloköping, Finlandja.

Kochany Panie!

Muszę Panu wyrazić podziękowanie z powodu nadzwyczajnych rezultatów Pańskiego systemu. Przez siedem lat moje organy trawienne nie funkcjonowały bez pomocy środków przeczyszczających. Mogłam wreszcie odrzucić te sztuczne środki od czasu, gdy zaczęłam wykonywać ćwiczenia według pańskich instrukcyj. Dwa miesiące przerabiam system Pana i uważam, że mam więcej sił i zwinności, chociaż waga moja wynosi 190 funtów i mam już 46 lat.

Niech żyje Müller i Jego system!

Łączę pozdrowienia — wdzięczna Berta Caren.

Nauczycielka.

Sławna lekarka, Anna Fischer - Dückelmann, w swem wielkiem dziele, którego sprzedano 210,000 egzemplarzy: „Kobieta, jako lekarka domowa“, zamieszcza na stronicy 224 i 225 kilka wierszy o „Moim Systemie“, z czego zamieszczam to, co następuje:

„Ćwiczenia te są starannie obmyślane i dobrze ugrupowane i nadają się również dobrze dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Wpływają one na giętkość stawów i silnie działają na organy wewnętrzne. Starzy i młodzi powinni je wykonywać codziennie — łącznie z kąpielą powietrzną (bez ubrania), najlepiej przed dużem lustrem i latem i zimą przy otwartem oknie“.



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. Encyklopedia Trzaski, Everta i Michalskiego
objaśnia słowa mało znane, sprawy, rzeczy i pojęcia. Zagadnienia historyczne obce i polskie, sprawy państwowe, gospodarcze i socjalne, ustawodawstwo, polityka, geografia, etyka, filozofja, religja, medycyna, literatura, sztuka, muzyka, szkolnictwo, wychowanie, sport, wojskowość, etnografia, astronomja, meteorologja, mechanika, technika, prawo, fizyka, chemja, botanika, zoologja, rolnictwo, etc. etc., opracowane przez pierwszorzędných znawców przedmiotu.

Ilustr. Encyklopedia Trzaski, Everta i Michalskiego
zawiera

W CZTERECH DUŻYCH TOMACH:

przeszło 150 arkuszy druku wielkiej 8-ki, 5.000 blisko szp., 3.000 ilustracyj tekstowych, kilkadziesiąt map i wklejek sześciokolorowych, 100 tablic ilustrowanych, 80.000 pojęć objaśnionych, 35 tablic porównawczych.

Ilustr. Encyklopedia Trzaski, Everta i Michalskiego
może śmiało zastąpić słownik wyrazów obcych, słowniki biograficzne oraz całą bibliotekę fachowych książek naukowych ze wszystkich dziedzin wiedzy.

Ilustr. Encyklopedia Trzaski, Everta i Michalskiego
musi być nieodłącznym towarzyszem każdego, kto szybko i pewnie pragnie poinformować się o wszystkim, kto chce sprawdzić swoje wiadomości, kto chce uczyć się i kształcić.

Ilustr. Encyklopedia Trzaski, Everta i Michalskiego
musi być w każdej bibliotece 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 wiadomości o Polsce współczesnej, dotyczące jej geografji, stosunków narodowościowych i rozsiadlenia 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 MICHAŁSKI

KSIĘGARNIA

WARSZAWA, KRAKOWSKIE-PRZEDMIEŚCIE 13

GMACH HOTELU EUROPEJSKIEGO

RAKIETY, PIŁKI

SLAZENGENS'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

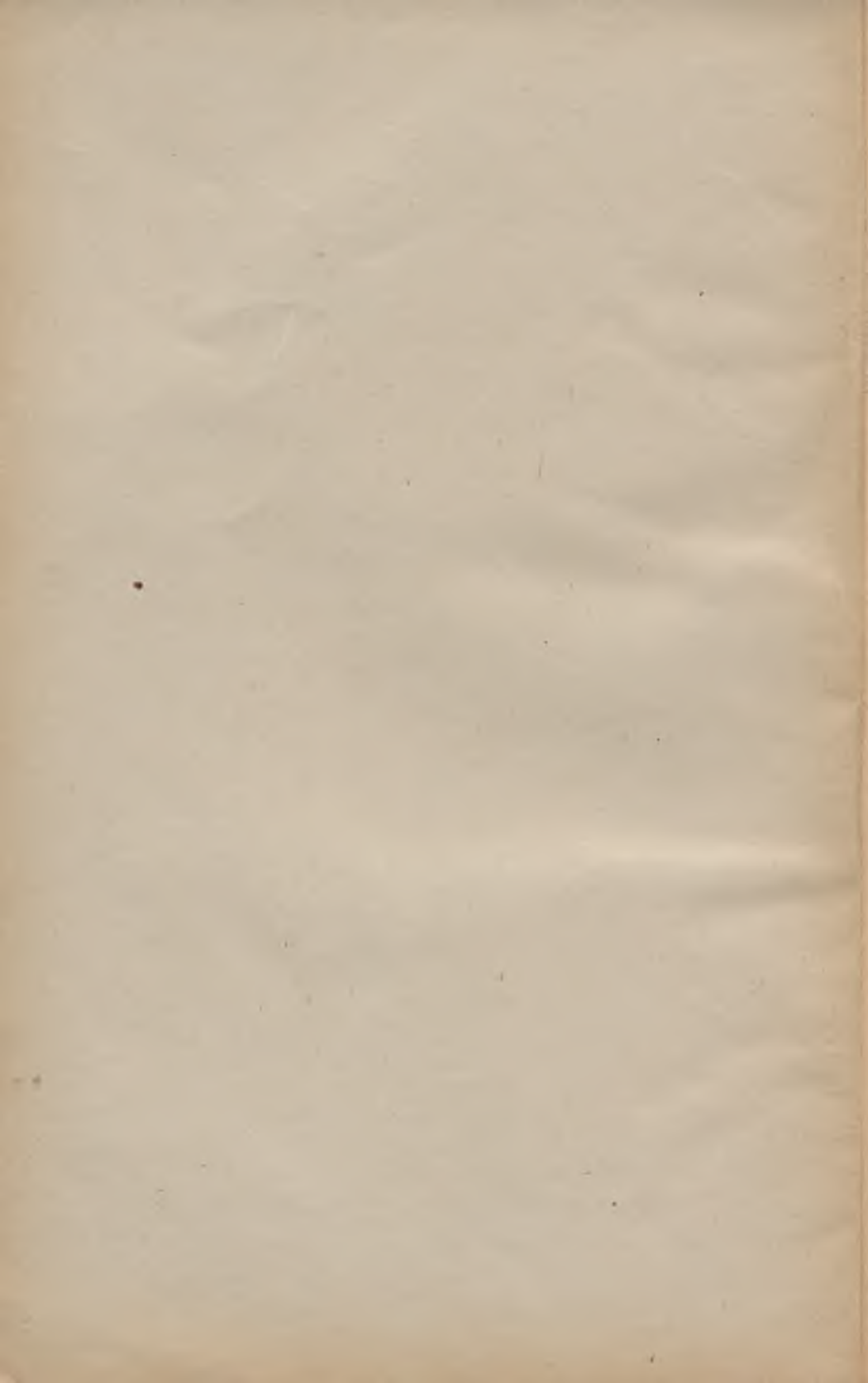
P. K. O. 5.888

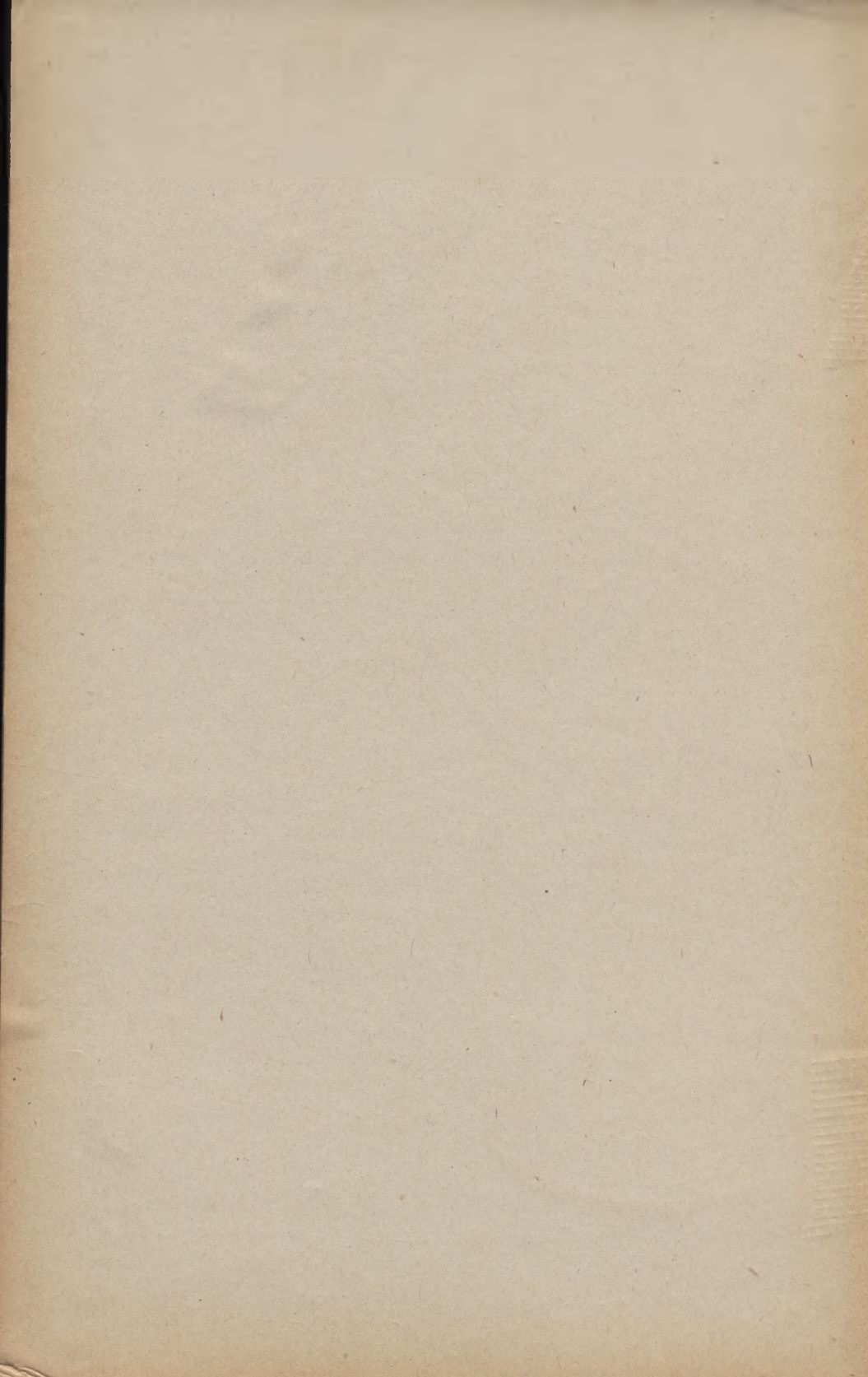
NAPRAWA RAKIET TENNISOWYCH

WSZELKIE ZLECENIA ZAŁATWIA SZYBKO I DO-
KŁADNIE, WYSYLKA NA PROWINCJĘ ZA POBRA-
NIEM POCZTOWEM

KATALOGI ILUSTROWANE I CENNIKI — GRATIS







KOLEKCJA
SWF UJ

A

666

WERSJA
CYFROWA

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800055833