

Tidskrift

för

Uppfostran och Barnavård.

N:o 9.

Augusti 1864.

Till tjänst för Mödrar, Guvernanter och Folkskollärare,
samt för hvarje vän af Uppfostran och Undervisning.

På denna Tidskrift, som utgifves tvenne gånger i månaden, emottages prenumeration i E. T. Bergegrens Bokhandel i Stockholm, äfvensom hos alla öfrige Bokhandlare i riket, för år med 2 R:dr R:mt, samt på alla Rikets Postkontor, med tillägg af 50 öre i postförvaltarearfvode. Bidrag till Tidskriften torde benäget insändas till Redaktionen i Stockholm, genom E. T. Bergegrens Bokhandel. Annonser emottagas endast i nyssnämnda Bokhandel mot 10 öre petitråd om 40 bokstäfver. Under 50 öre införes ingen annons. (Stockholm, tryckt hos E. Westrell, 1864.)

Lefnadsreglor i afseende på kroppsrörelse.

Allt lif består i yttring af kraft, rörelse och inre självverksamhet; ju mera hvila, desto mindre lif och desto närmare är döden. Alla i kroppen inneboende krafter kunna blott genom fitigt begagnande, genom en passande och naturenlig öfning bibehållas, tillvexa och frodas; i motsatt fall blir lifvet matt och slappt, förlorar sin inre kraft och uthållighet.

Menniskan, hos hvilken kroppsliga och andliga krafter äro förenade till ett skönt helt, måste derföre, så vida hon vill sträfva till högsta möjliga utbildning af sin hela varelse, utveckla och bilda så väl de ena som de andra i enlighet med deras naturliga anlag. Hvarje människa, hos hvilken också blott ett enda spår af naturlighet finnes för handen, känner sig kallad dertill genom ett sannt och lifligt behof. Likväl visar oss redan en ytlig blick på nutidens människoslägte huru mycket, åtminstone i de civiliserade länderne och bland de högre stånden, den kroppsliga utbildningen står efter den andliga.

En falsk uppfostran, förklemning, kärlek till bekvämlighet, grofva sinnliga begär och mångfaldiga lefnadsförhållanden hafva småningom förminskat och till en del alldeles förqvåft den naturliga driften, att tillfredsställa villkoren för en nödvändig kroppsutveckling.

Om vi betänka hvilket välsignelserikt inflytande en frisk muskelverksamhet, synnerligen då den försiggår i friska luften, utöfvar på blodets bildning och omlopp, på matsmältningen, på de organiska ämnenas näring och omsättning, huru till följe deraf hela kroppen



lifvas och föryngras; så måste vi erkänna densamma vara det viktigaste medel för helsans bibehållande och lifvets förlängande. Men icke blott kroppen, utan äfven själen, finner deri en riklig källa till välsignelse och ett medel att bevara sinnet vid en frisk ungdomlighet, alldenstund kroppsrörelsens ofvannämnda inverkan på organismen äfven har till följd att sinnet blir glad och muntert. Om öfverhufvud allt, som stärker kroppen, själens verktyg, förfullkomnar den i sin utbildning och höjer känslan af helse, äfven just derigenom väsendtligen befördrar en friare själsutveckling; så vinner denna sednare, synnerligen genom medvetandet af kroppslig styrka och uthållighet, äfven omedelbart i själförtroende, mod, ståndaktighet, kraft i vilja och handling; hvilken oskattbar vinst! Rousseau säger: »kroppen måste ega glädthet för att lyda själen; en god tjenare måste vara stark; ju svagare kroppen är, desto mera befäller han och desto mer försvagar han själen.» Derför finna vi äfven i bristen på en tillräcklig kroppsrörelse orsaken till en öfverskådlig mängd af menskliga svagheter och lidanden, såsom: en i allmänhet svag och sjuklig kroppsbeskaffenhet, förtidig ålderdom, olika slags hemorrhoidalåkommor, gikt, underlifs- och bröstlidanden, hypokondri och melankoli etc. Men vi veta ock huru mången skenbart obotlig sjukdom vikit, blott tillfölje af en länge fortsatt och systematiskt ordnad rörelse.

Då en så stor olikhet i kroppsbeskaffenhet förefinnes hos olika personer, så kan man i allmänhet uppställa följande grundsats, för att ega en måttstock för den grad af kroppsrörelse, som är passande åt hvar och en, nemligen: att dagligen röra sig i friska luften *tills man börjar känna tecken till trötthet.*

Den mest passande tiden för kroppsrörelse är före måltiden eller 2 till 3 timmar efter densamma; i mångt hänseende är stark rörelse skadlig straxt efter magens fullständiga mättande. Också bör sinnesstämmningen härvid vara så glädlig som möjligt. Föröfrigt bör en rörelse, om den skall medföra verklig nytta, ej vara ensidig eller öfvermåttan upphettande och utmattande, äfvensom den genom rörelse upphettade kroppen ej bör för hastigt afkylas.

Personer, som vid stark kroppsrörelse blifva bleka, böra aldrig utan afbrott fortfara dermed, utan alltid göra små uppehåll, för att ej till en farlig grad stegra blodets anlag att tränga sig till de inre delarne af kroppen.

I afseende på frågan huru snart tröttheten inställer sig, finnes emellan olika personer en mycket stor olikhet. Då t. ex. det spädare qvinnokönet och i allmänhet svaga, gamla och vid kropps-

rörelse ovana, äfvensom feta och krassliga personer, pläga tröttna redan efter de lättaste rörelser; så kunna starka ynglingar och män, med vana dervid, ganska länge och utan svårighet underkasta sig de starkaste kroppsanssträngningar.

Då för de förra promenader, små resor, måttlig dans och ridt, smärre trädgårdsarbeten, sällskapslekar i det fria och mera dylikt kunde anses som ett tillräckligt rörelsemedel; så äro för de sednare mera starka gymnastiska rörelser alldeles oundgängliga, för att uppnå det omtalade målet, så vida kroppskrafterne ej redan tagas i fullt anspråk genom arten af deras sysselsättningar.

Emedlertid bör man härvid ihågkomma, att då t. ex. svaga personer genom regelmässigt fortsatta lättare rörelser redan blifvit till kroppen öfvade och stärkta; så kunna och böra de öfvergå till starkare rörelser, för att utan större tidsuppföring ernå målet — en helsosam daglig trötthet, samt krafternas utveckling och uthållighet.

Bland lättare slags rörelser, förtjenar *dansen* att mera omständligt beröras.

Dansen är i dubbelt hänseende en mycket ändamålsenlig rörelse, så vida den förblir inom måttlighetens och anständighetens gränser, och ej urartar i ett stormande och vildt fläng, såsom vanligen fallet är med nutidens danser.

Å ena sidan blir under musikens medverkan sinnet muntert och uppfriskadt samt den goda smaken förädlad; å andra sidan erhålla kroppskrafterne en helsosam öfning och vinner kroppen derigenom smidighet och en ädel hållning.

Men dansen kan blott under följande vilkor medföra en verklig nytta.

1. När de för kroppsrörelse i allmänhet uppställda helsoreglorne iakttagas.

2. När den försiggår i rum, som ej äro för mycket upphettade, tränga, dammiga eller öfverfyllda med menniskor.

3. Då nattrou derigenom ej för mycket störes. Derför äro aftontimmarne mellan 6 och 11 de dertill mest passande.

Särdeles skadlig för de dansande är en tryckande och mycket åtsittande beklädnad; derigenom kunna till och med lifsfarliga ordningar förorsakas inom blodomloppet. Måtte synnerligen våra dansande fruntimmer lägga detta på hjertat! — Efter hvarje häftig dans är det rådligt att iakttaga någon liten hvila; dock bör man ej omedelbart efter dansen intaga en hvilande eller sittande ställning, utan först gå litet af och an, tills hjertats slag blifvit något

lugnare. På en afton, som man tillbragt med dans, följer blott då en vederqvickande sömn, när man genom en aftagande och inot slutet mildare rörelse småningom öfverlåter kroppen åt hvilan.

Äfven militäriska öfningar, såsom excercis m. m. erbjuda väsendtliga fördelar: de åstadkomma ett manligt skick, sinnet för ordning väckes och lifvas, äfvensom man derigenom vänjes vid uppmärksamhet.

Till kroppsörelser, som kunna anses helsosamma, höra vidare, simning, skridskoåkning, fäktning, brottning, kastning och gymnastik.

Gymnastiken erbjuder öfverhufvud alla möjliga fördelar af kroppsörelse i fullkomligaste mått, och lemnar hvarje sorts rörelse långt efter sig, i det att den innebär den mest mångsidiga öfning och utbildning af musklerne, och har dessutom möjligheten att kunna modifieras från de aldrastarkaste till de svagaste rörelser, allt efter människokroppens helstillstånd och olika grad af styrka. Den kan begagnas af både sjuka och friska, när den rätt användes i enlighet med de olika individernas tillstånd och förhållanden. Den utgör ett medel både för att bibehålla helsan och att återvinna densamma. Den i sednare fallet begagnade gymnastiken, som i vanligt tal kallas sjukgymnastik, vilja vi här förbigå, men taga i närmare betraktande det förra slaget eller den så kallade pedagogiska eller friskgymnastiken.

Med gymnastik förstår man en systematisk öfning och utbildning af hela kroppens muskelverksamhet, och detta så väl förmedelst särskildta derföre uttänkta redskap som också utan sådana; i detta sednare fall kallas den *fristående gymnastik* och består i helt enkla, men väl beräknade rörelser för kroppens alla särskilda delar. Naturligtvis har redskapsgymnastiken en mera genomgripande verkan och bör således ej försummas, der man kan hafva tillfälle att använda densamma.

Gymnastikens nytta är så utomordentligt stor, att den onekligen hör till de förträffligaste medel att underhålla och stärka både själens och kroppens helsa. Om också ännu blott enskilda personer af egen erfarenhet erkänna dess herrliga och välgörande verkningar; så torde dock den tid snart komma, då hela människosläkten skola med hänförelse välsignande blicka tillbaka på gymnastikens grundläggare och befordrare.

Oafsedt fördelarne af kroppsörelse i allmänhet, så finna vi i gymnastiken det fullständigaste medel att utveckla manlig kraft och qvinlig skönhet, att vinna skick, vighet, behag och säkerhet i hvarje rörelse, och dessutom ett skyddsmedel för skador, som kunna förör-

sakas genom fall, stöt, skakning och häftiga kroppsörelser, såsom t. ex. bräck, vrickningar och dylikt, just emedan de mera öfvade musklerne kunna lemna ett starkare och mera ändamålsenligt motstånd mot yttre våld, än som är fallet med svaga och oviga menniskor.

Men kroppens motståndskraft mot alla öfriga helsovidriga inflytelser höjes och stärkes också omedelbart derigenom, så att organismen eger mindre benägenhet för sjukdomar, men större förmåga att uthärda ansträngningar af hvarje slag. Personer, som äro fallna för fetma, bevara sig härigenom i det längsta från denna besvärliga plåga.

Synnerligen fördelaktig och helsosam är gymnastikens inverkan på bröstet och dess organer; bröstet vinner i omfång och andningsorganerne stärkas derigenom betydligt. Säkerligen skulle lungsoten, denna förhärjande sjukdom, bortrycka långt mindre antal offer i blomman af deras lif, om man ej, genom försummelsen af kroppens behöriga utbildning, äfven gäffe anledning till bröstorganernas förstörelse och aftyning.

Gymnastiken har det stora företrädet framför alla andra rörelsemedel, att den förorsakar den minsta tidsuppföring; ty genom en halftimmes eller heltimmes gymnastik tillskyndar man kroppen vida större fördelar, än genom en flera timmars spatsertur.

Man ser häraf, att det är möjligt till och med för den mest sysselsatte affärs- eller embetsman, att på detta sätt göra sig tid för tillräcklig kroppsörelse, hvilken är nödvändig för att bibehålla helsa och krafter. Härtill kommer ännu, att gymnastiska öfningar äro mycket underhållande och roande, när de utföras i sällskap, och kunde dessa mycket väl tjena till ett vederqvickningsmedel, synnerligen i stället för det tids och själsdödande kortspelet.

Det behöfves ej vidare något ordande om gymnastikens oumbärlighet, isynnerhet för ungdomen, hos hvilken man afser en allsidig kroppsutbildning, ty detta är väl nu mera nästan allmänligen erkänt.

De försigtighetsmått, som vid gymnastiken böra iakttagas, vilja vi kortligen sammanfatta i nedanstående punkter:

1. När ledgångarne i extremiteterne ej äro brukbara, eller en stark blodsanling åt hufvudet eller bröstet förefinnes, likasom då anlag för blodhostning förmärkes, bör ej den pedagogiska gymnastiken användas, så länge detta onda fortfar eller åtminstone till största delen blifvit häfvet. Deremot bör vid sådana fall den så kallade sjukgymnastiken anlitas.

2. Personer med bräck böra ej begagna pedagogiska gymnastiken, utan med största försigtighet och aldrig utan väl åtsittande bräckband. Mången har fått sin bräckåkomma fullkomligt botad genom ett flitigt och ihärdigt begagnande af sjukgymnastiken. Personer med detta onda böra åtminstone alltid genom några motstånd- (dupplicerade) och fristående rörelser förberedas för den pedagogiska gymnastiken.

3. Barn och öfriga personer, som äro ovana vid gymnastik, måste först handledas af en sakkunnig gymnastiklärare och härvid först inöfvas i de enklare rörelserne, men sedan småningom, allt efter som kroppen tilltager i styrka och smidighet, öfvergå till starkare och mera sammansatta rörelser.

4. För det svagare qvinnokönet äro fristående rörelser de bäst passande och blott de lättare rörelserne i redskapsgymnastiken böra af dem begagnas.

Likaså äro enkla och fristående rörelser särdeles lämpliga för äldre personer t. ex. på femtio- eller sextio-talet.

5. Den klädsel, som begagnas vid gymnastiken, bör vara tunn och ej för varm samt löst åtsittande, så att den ej på något ställe trycker eller besvärar kroppen.

6. Under de små uppehåll, som göras mellan rörelserne, bör man göra djupa in- och utandningar. Den som fattar hvilket inflytande andningsprocessen utöfvar på hela organismen, så väl i kroppsligt som andligt hänseende, den vet också att uppskatta värdet af sådana andningsrörelser.

Man känner och uppfattar ännu alltför ringa betydelsen och vigten af att kunna fullständigt in- och utandas.

Hvar och en som nödgas tillbringa hela dagen i små rum, som kanhända ofta nog äro fyllda med instängd och förorenad luft. eller som måste sitta liksom fastläst vid arbetsbordet, han borde åtminstone en till två gånger dagligen utföra några fristående rörelser, ifall att han eger tillfälle till någon gymnastisk anstalt. Äfvenså bör han några gånger om dagen, antingen vid öppet fönster eller ännu heldre i fria luften, företaga några djupa in- och utandningar, för att bibehålla lungorna vid sin fullständiga andningsförmåga och derigenom i tillräcklig mängd förskaffa blodet det nödiga syret ur luften.