

И. МЮЛЛЕР
АВТОР КНИГИ
«МОЯ СИСТЕМА»

ПЯТЬ МИНУТ В ДЕНЬ



—
«ВРЕМЯ»
1925

СОУЧЕНЬ ИМ. В. Г. Белинского

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК
СРОКОВ ВОЗВРАТА

КНИГА ДОЛЖНА БЫТЬ
ВОЗВРАЩЕНА НЕ ПОЗЖЕ
УКАЗАННОГО ЗДЕСЬ СРОКА

Колич. пред. выдач.

01.
05
02.

з ТМО т. 3600000 з. 1424-91

ВИКТОР АЛЕКСАНДРОВИЧ

Панкратов.
И. П. МЮЛЛЕР

Автор книг: "Моя Система",
"Моя Система для женщин",
"Моя Система для детей" и
"Моя Система Дыхания".

ПЯТЬ МИНУТ В ДЕНЬ

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ и СОХРАНЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ и ЗДОРОВЬЯ

С 46 рисунками в тексте и 4 та-
блицами на отдельных листах

Предисловие Председателя Научного Бюро
Московского Института Физической Культуры
профессора В. В. ГОРИНЕВСКОГО

Перевод Иинны Малкиной

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВРЕМЯ»

ЛЕНИНГРАД 1925

I. P. MÜLLER
«Die täglichen
fünf Minuten»

Обложка работы А. Лео.
На обложке репродук-
ция статуи «Давид»
Микель-Анджело

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Автор этой книги приобрел мировую известность некоторыми популярными сочинениями по физкультуре, которые разошлись по всему свету в миллионах экземпляров и, по его словам, переведены на 24 языка.

Такой необычайный успех выпадает на долю очень немногих, и факт этот свидетельствует, что книги автора отвечают большому спросу на подобные произведения. Главная цель его книг дать в сжатой и конкретной форме программу физических упражнений, доступных каждому, вызывающих хорошее самочувствие, поддерживающих работоспособность и укрепляющих здоровье. Большинство читателей Мюллера и поклонников его системы люди занятые, которые не в состоянии тратить много времени на культ тела. Поняв великое значение этого культа, они готовы из предлагаемого автором минимума упражнений извлечь постоянной тренировкой максимальную пользу. Идея Мюллера в основной линии правильная, у него масса приверженцев, в течение

многих лет пунктуально исполняющих все его советы и вполне довольных результатами.

И. П. Мюллер большой эмпирик; не дожидаясь точных научных обоснований тому, что он считает правильным, он смело проводит в жизнь, испытывая вначале на самом себе, свои новые методы практических приемов.

В области физкультуры он новатор и пионер; он ищет новых путей, анализирует и сравнивает; увлекаясь сам, он увлекает других и вовлекает каждого в опыт над самим собой. Таким образом он активирует массы и поддерживает в них интерес к собственному здоровью и к расцвету физического развития. Мюллеру и его сочинениям мы обязаны тем, что сотни тысяч людей, ведущих поневоле сидячий образ жизни, вместо того, чтобы мечтать о физкультуре и о полном здоровье, как о чем-то недосягаемом и хорошем в идеале, от мечты прямо приступают к делу и завоевывают себе здоровье при самых неблагоприятных к тому условиях.

Рассматривая с этой точки зрения последнее произведение автора, нужно сознаться, что он упростила задачу каждому до последней степени.

Пять минут ежедневной работы над своим телом в целях здоровья и физического развития — период времени слишком малый, чтобы считать, что его не найдется у делового человека, так как несомненно, что такая жертва окупится сторицей улучшением работы.

Таким образом весь вопрос в удачном выборе средств физической культуры, которые в пять минут

ежедневной работы над собою дадут все, что нужно для основной цели физических упражнений,—укрепления здоровья и правильного развития тела.

Автор, видимо, ничуть не умаляет значения игр, спорта, влияния воды, солнца и воздуха, как великих факторов здоровья; он сосредоточивает свое внимание на небольшом числе избранных, чисто искусственных движений тела, совершаемых в виде тренировочных упражнений ежедневно. Он настаивает на их методически правильном применении, так как, по его мнению, они поддерживают жизненный тонус человека при всех условиях жизни и труда.

Автор справедливо нападает на ненужность очень большого числа упражнений, вводимых как нечто обязательное в разных гимнастических системах. Экономическое, строго продуманное и целесообразное распределение всей мышечной работы во время упражнений ему кажется более обеспечивающим успех, чем огромное число иногда весьма скучных и утомительных движений во время слишком продолжительного урока гимнастики.

Самый выбор упражнений для пятиминутных занятий им делается весьма целесообразный в смысле гармонического развития и упражнения частей тела, при обычных условиях наименее подвижных.

Автор совершенно справедливо обращает особое внимание на работу мышц туловища, в котором заключены важнейшие жизненные органы.

Весьма основательна его идея научить пользоваться всем дыхательным аппаратом в частности—мышцами,

этого аппарата, менее упражняемым. Дышать правильно, глубоко и достаточно быстро во время всякой работы при всяком мышечном упражнении есть большое искусство, которое обнаруживают немногие, даже занимающиеся физкультурой систематически, большинство же людей даже не сознают всей важности этих навыков, от которых выигрывает и здоровье и трудоспособность всякого трудащегося.

Из личного опыта автор пришел к убеждению, что глубокое и достаточно быстрое дыхание, строго соразмеренное с совершающейся работой, дает лучшие достижения в работе. Эти навыки хотя и налаживаются до некоторой степени в процессе работы автоматически, но они делаются значительно более совершенными, когда человек научается сознательно управлять своим дыханием. При известной методике эти навыки налаживаются быстро. Основываясь на своем громадном опыте, проделывая этот опыт на массе людей и постоянно улучшая свою методику, Мюллер пришел к известным выводам, и рекомендации его имеет большой удельный вес.

Нет ничего противоречащего научным данным в его утверждениях, подчас очень решительных. Как практик он сделал очень много, и следовало бы его данные проверить научными методами на тех, кто пользуется его практическими советами.

Мюллер видимо враг шаблона и рутины, но его резкие нападки на многие гимнастические приемы дышат полемическим задором и не всегда беспристрастны, тем не менее нельзя не признать спра-

вёдливости его доводов по отношению ко многим промахам, им подмеченным в системах гимнастики, применяемых без должной критики и осторожности. Он безусловно прав в том, например, что указывает на бесконечное нагромождение всякого рода упражнений в обычной гимнастике. Многие из этого огромного числа всевозможных движений искусственны, мало пригодны, а потому излишни, и жаль на них тратить время, когда их можно заменить движениями более естественными, более эмоциональными и увлекательными. Игры и многие спортивные упражнения имеют в этом отношении гораздо более притягательной силы и гораздо большее гигиеническое значение.

Все подготовительные упражнения, тренирующие, типа учебных, должны быть по возможности ограничены, чтобы дать простор тем, которые представляют гораздо больше интереса и больше радуют. С этой точки зрения нужно соблюдать наибольшую экономию, чтобы предоставить в области движений больший простор инициативе и этим увеличить интерес к физкультуре.

Но в стремлении экономизировать силы и время на упражнения гимнастические нужно опасаться зайти слишком далеко, так как эти последние упражнения имеют большое педагогическое значение. Педагогическая гимнастика принадлежит к числу тех упражнений, которые приучают человека анализировать свои движения — это необходимо, как подготовка ко всякой работе.

Как ни важно здоровье для человека, но оно не единственная цель его жизни; в период своей молодости человек должен научиться управлять своим телом с возможным совершенством, при помощи движений он должен развить не только мышцы, легкие и сердце, но и свой мозг, как рабочий орган. Отсюда следует, что некоторое разнообразие в движениях требуется педагогической гимнастикой.

Пятиминутная гимнастика Мюллера не служит этим целям, ее главная цель дать здоровье и поддержать тонус человека на весь день. Это по существу «зарядовая гимнастика» и с этой точки зрения она представляет серьезное приобретение.

Профессор **В. Гориневский**

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Наш век — век истинной физической культуры, может быть, первый со времени великих дней Эллады. Правда, в эпоху Ренессанса в Италии существовало нечто вроде физической культуры, но она не была связана ни внешним, ни внутренним образом со здоровым воспитанием и рациональным развитием тела, а также и с личной гигиеной. Это было скорее «мускульное идолопоклонство».

Наша эпоха физического развития тоже началась с такого же идолопоклонства: с одной стороны, чрезмерное развитие наружной мускулатуры атлетов, борцов и гимнастов, с другой стороны — столь же преувеличенная напряженность позы при шведской гимнастике и других видах «гимнастических упражнений».

В настоящее время мы знаем, что как те, так и другие признаки здоровья и силы являются ложными, и мы еще не достигли идеала древних греков, являющегося результатом 1200-летнего опыта.

Однако, я считаю себя вправе утверждать, что мы значительно приблизились к этому идеалу в течение

первого столетия нашей эпохи. В то время, как все «силачи мира» на континенте, насколько мне известно, давно успели умереть — многие из них даже в сорокалетнем возрасте — мы видим, что интеллигентные атлеты связывают свою систему физического развития с научной гигиеной.

МОЯ ПЕРВАЯ КНИГА

Мое первое выступление в литературе в 1904 году, носившее название «Моя Система», и мои таблицы пятнадцатиминутных упражнений, купания и массажа кожи в целях здоровья — явились значительным фактором в великом деле, — направить нашу физическую культуру на подлежащий путь, — другими словами — на путь древних эллинских идеалов. Если я достиг успеха в этом отношении, то в значительной степени это объясняется моими стараниями, чтобы от первой до последней минуты перед глазами моих читателей находились изображения греческой скульптуры. На обложке моей первой книги я поместил изображение статуи Апоксиомена. Статуэтка эта стоит на камине в моей конторе, а на моем письменном столе находится Антиой. И почти каждый день я пользуюсь ими, обращая внимание моих посетителей на то, что у этих прекраснейших изображений атлетов, когда-либо существовавших на нашей планете, живот — особенно если смотреть сбоку — выступает несколько больше, чем грудь.

С 1904 года «Моя Система» переведена на 24 языка, во многих случаях с присоединением глав, предназначенных для женщин и детей, и я могу с уверенностью сказать, что она стала классической во всех цивилизованных странах и даже в некоторых африканских государствах. И сейчас, может быть, миллионы людей во всем свете выполняют ежедневно эту пятнадцатиминутную систему, с громадной пользой для своего здоровья и для своей работоспособности.

Я настолько усовершенствовал постепенно свои руководства, что каждый,— хотя бы это был слабый, старый или больной человек,— может даже при отсутствии особых вспомогательных средств, но при наличии известной интеллигентности и энергии, извлечь из них почти такую же пользу, как если бы он сам прослушал соответствующий курс.

НОВАЯ «СОКРАЩЕННАЯ СИСТЕМА»

В результате моих многолетних наблюдений и опытов, произведенных с «Моей Системой», а также и некоторых толчков извне¹ я года три тому назад

¹ Между прочим, вот что сказал мне демобилизованный офицер: «До войны я прошел полный курс вашей 15 минутной системы и проводил ее некоторое время. Теперь я демобилизован и очень занят. Нет ли у вас каких-нибудь избранных гимнастических упражнений, которые взяли бы у меня минут пять времени? Я абсолютно лишен возможности тратить 15 или 20 минут на ежедневные упражнения?— Я открыл ящик и достал оттуда свою таблицу пятиминутных

пришел к заключению о необходимости переработать ее в «Сокращенную Систему». Удерживая в ней главные пункты первоначальной «Системы», поскольку дело касается общего здоровья, я исключил из нее некоторые части, не безусловно нужные для более или менее здоровых людей, и подобрал известное количество упражнений, заключающих в себе движения, необходимые для поддержания здоровья. В настоящее время я закончил эту «Сокращенную Систему», и книга, излагающая ее, появляется под названием «Пять минут в день».

Применяя эту «Пятиминутную Систему» без каких бы то ни было аппаратов и вспомогательных средств, каждый работоспособный человек — как это изложено в книге — может вполне сохранить свою работоспособность, пользоваться жизнью в полном объеме и увеличить ее продолжительность.

Если же эта «Сокращенная Система» будет введена в школах в качестве основы физической культуры, то я уверен, что уже через несколько поколений наш народ займет первое место в ряду других. И, наконец, каждый атлет, который воспользуется этой «Сокращенной Системой», как основой для своей

упражнений. Просмотрев ее, он сказал: «О, это как раз то, что мне нужно. Чудесно: именно то, чего я желал. Я знаю многих из ваших старых последователей, они будут в восторге от этой новой „карманной системы“. Отчего вам не издать ее? Она имела бы огромный успех».

ежедневной программы, удвоит свои шансы добиться первенства.

Сомневаюсь в том, возможно ли придумать упражнения, которые в такой же промежуток времени могли бы оказаться более полезными для общего здоровья и физической культуры, чем три-четыре ряда упражнений, подобранных мною. Можно доказать математически и физиологически, что эти пять минут в день оказывают на важнейшие мускулы и внутренние органы более сильное влияние, чем тридцать минут разных других методов школьной муштровки и гимнастики, не исключая и последних «открытий» в этой области. С этим согласились многие авторитеты, правда, лишь после того, как они про- делали мои упражнения в надлежащей последовательности и надлежащим образом.

Прошло уже более трех лет с тех пор как моя «Пяти-минутная Система» применяется с успехом в Скандинавии. Она официально рекомендована датским министерством народного просвещения; в Копенгагене, Христиании и в других городах основаны Мюллеровские клубы, имеющие своей специальной задачей содействовать введению этой системы в каждой школе и в каждом доме. Во главе этих клубов находятся выдающиеся врачи, и мужчины и женщины, известные своим авторитетом.

И. Н. Мюллер

Мюллеровский Институт
45. Dover Street, London, W 1.

I

ОБЗОР РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ «ПЯТИМИНУТНОЙ СИСТЕМЫ»

В то время как «Моя система 15 минут ежедневной работы для здоровья», которая отныне будет называться «Долгой Системой», применяется для исцеления хронических болезней, физической слабости и недостатков, новая¹ «Пятиминутная Система», которой я даю название: «Краткая Система» имеет другие задачи.

1. Она достаточна, чтобы удержать на уровне «fit»² здоровых людей, ведущих более или менее гигиенический образ жизни. Годится для обоих полов и для всех возрастов, начиная с 5 и до 85 лет.

¹ Старая пятиминутная таблица в моей книге „Моя Система Дыхания“ представляет собою легкие упражнения для начинающих, которые могут перейти впоследствии, или к „долгой“, или к „краткой“ системе.

² „Fit“ — спортивный технический термин, обозначающий ту степень тренировки атлета, при которой он способен вступить в борьбу. За неимением надлежащего обозначения в русском языке мы сохраняем в нашем изложении этот термин.

2. Она служит пробным камнем физического благосостояния, потому что человек, не обладающий здоровьем, не в состоянии будет произвести эти упражнения надлежащим образом и в течение пяти минут.

3. Она — необходимая и достаточная основа физического воспитания школьников; она развивает самые важные мускулы, укрепляет внутренние органы и делает детей способными выдерживать атлетические и гимнастические упражнения и трудные игры.

4. Рациональная основа тренировки атлетов.

5. Хороший способ замены растираний тела в жарком климате. Каждый, живущий в тропических странах и не могущий производить растираний из-за обильного пота, вызываемого ими, с такой же пользой может взамен упражнений и растираний №№ 9—18 производить десять упражнений новой «Краткой Системы». Другими словами, можно комбинировать старые упражнения №№ 1—8 с «Краткой Системой», что является чрезвычайно целесообразным для жаркого климата. Все эти упражнения, понятно, следует производить без всякой одежды.

II

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

МОИ СОБСТВЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Для здоровья, в общем, гораздо важнее полное ритмическое и равномерное дыхание во время вся-

кого физического упражнения, чем правильность мускульных движений самих по себе.

2. Всякий мускул, который не необходим для данного упражнения и в нем не участвует, должен оставаться в состоянии расслабления и покоя.

Все упражнения и положения, которые с полным и равномерным дыханием несовместимы (как, например, большинство шведских), вредят в конце-концов, самым важным внутренним органам,—наоборот, всякое движение, какова бы ни была его внешняя гимнастическая «форма», полезно для этих органов, если существенной частью его является полное и равномерное дыхание.

Второе положение показывает, что мои упражнения совершенно иного рода, чем шведские: во время этих последних надо длительно напрягать по возможности все мускулы в состоянии крайнего их растяжения, для того чтобы сохранить чрезмерно напряженную позу, для которой характерны выпяченная грудь, откинутые плечи и втянутый живот.

3. Как третье положение,—являющееся в сущности лишь логическим выводом из первых двух,—можно отметить, что мои упражнения надо исполнять в соответствии с удобным и естественным полным дыханием, свойственным данному человеку. Отсюда, однако, не следует, что разные движения надо исполнять с абсолютно равномерной точностью,—что тоже является одним из основных принципов шведской гимнастики, когда дети в классе производят одинаковые движения в одно и то же время.

МОЯ ПРЕЖНЯЯ КРИТИКА ШВЕДСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Еще в 1904 году я утверждал в моей первой книге «Моя Система», что физическое воспитание детей ведется совершенно неправильно: время тратится даром на длинные уроки шведской гимнастики, которая не только скучна и утомительна, но и вредна для наиболее важных органов еще неразвитого организма. И я указывал, что единственной разумной физической тренировкой для детей являются пребывание на свежем воздухе, игры и спорт, когда кроме того ежедневно тратится несколько минут на вольные движения, служащие для укрепления сердца, легких и пищеварительного аппарата, а также для развития тех мускулов тела, которые мало упражняются при обычных играх и в повседневной жизни.

Далее я продолжал: «Не только в школьные годы, но и всю дальнейшую жизнь, физическое развитие должно руководствоваться определенными наставлениями. В большей части других предметов, — например, чтение, письмо, счет, — ученик получает знания, которым в дальнейшей жизни он может найти ежедневное применение... Ученики должны в школе не только выучить эти упражнения, но им должно быть твердо внушено, что эта краткая система раз навсегда входит, как составная часть, в их утренний и вечерний туалет. Ученик, получивший такое физическое воспитание, вынесет из своего школьного опыта нечто, полезное ему на всю жизнь».

В позднейших книгах я подробно доказывал, что основы физической тренировки, применяемой в школах, противоречат здравому смыслу, и подверг настойчивой и научной критике систему шведской гимнастики, критике, которую никто не в состоянии опровергнуть. Некоторые из преподавателей этой гимнастики возражали мне, но ни одно из моих утверждений не было опровергнуто. Более пятисот английских врачей, устно или письменно, согласились с правильностью моих взглядов, а медицинские статьи и журналы констатировали, что приемы шведской гимнастики «очень вредны для молодежи, так как они уменьшают силу легких и ведут не только к понижению сопротивляемости по отношению к заболеваниям, но и к болезням сердца и переутомлению его». И далее, что «чрезмерная резкость движений при шведской гимнастике является несомненным фактором, вызывающим переутомление сердца в очень юном возрасте».

Мой собственный опыт привел меня к убеждению, что ужасающее огромное число запоров и других неправильностей пищеварения у молодых людей вызвано привычкой держать живот всегда в напряженном и втянутом состоянии, — привычка, которую создает шведская гимнастика, и которая ведет к уничтожению эластичности нижних ребер, препятствует движениям грудобрюшной преграды и затрудняет внутренний массаж внутренностей и кишечек, которым не остается достаточно места для правильной деятельности.

ЧТО Я СЧИТАЮ НЕДОСТАТКАМИ ШВЕДСКОГО МЕТОДА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

В ней слишком много упражнений.

Последняя шведская книга о гимнастике профессора Л. М. Тернгрена (Стокгольм) содержит более 900 различных упражнений. Даже самому опытному преподавателю невозможно освоиться с таким количеством упражнений. Нередко преподаватель будет пользоваться тем или другим упражнением, только чтобы проявить свои знания, хотя бы само по себе это упражнение было весьма малоценно. Из этого чудовищного количества упражнений детям, может быть, будут даваться сегодня одни, а завтра другие, так что они никогда не выучат их настолько основательно, чтобы правильное дыхание сделалось при этом механическим актом.

Названия движений слишком сложны и слишком вычурны.

Поэтому учителю слишком трудно заучивать слова команды, а ученики не могут схватывать их с достаточной быстротой. Кроме того, слишком много времени тратится на объяснение сложной команды¹.

Было бы еще не так плохо, если бы во время этих пауз ученики производили глубокие дыхания, для того чтобы отдохнуть от предыдущего упражне-

¹ Например: „Протянуть вперед руки,—выпал,—основное положение, подымаясь на носках, наклонить туловище вперед и отогнуться назад“. Сопровождающие слова команды: „Руки выбросить вверх, выдвинуть правую ногу для выпада! Низко наклониться вперед! Выпрямиться!“

ния. Но им не разрешается ослабить напряжение своих мускулов или сжать грудную клетку для глубокого выдоха: наоборот, они должны стоять в основном положении с напряженными мускулами и приподнятой или выпяченной грудью, задерживая дыхание или производя лишь короткие отрывистые дыхания, пока учитель произносит слова команды. В моей книге о дыхании я дал научное объяснение тому, насколько это вредно для сердца и для легких. Как показывает мой опыт, почти каждый из привычных последователей шведской гимнастики или гимнастики на аппаратах, посещавший мой институт, оказывался утратившим эластичность грудной клетки и способность расслаблять свои мускулы. Такие люди могут иметь в высшей степени красиво выпуклую грудь и железные мускулы, но они лишены быстроты, выносливости и гибкости.

В моей системе всего от 10 до 18 упражнений, и ученики скоро настолько ими овладевают, что могут автоматически выполнять их и запоминать их последовательность. Длинных пауз для команды нет. Руководителю достаточно назвать только номер упражнения, и ученики скоро уже сами будут помнить, что надо делать в каждой стадии упражнения. Таким образом, руководитель может сосредоточить все свое внимание на контролировании дыхания и правильности движений.

Все вольные движения слишком просты.

Для начинающего это, может быть, и хорошо, но как только ученик приобретает некоторый навык,

это становится бесполезной тратой времени, потому что в данный промежуток совершается слишком мало производительной работы.

Для того, чтобы при подобных условиях достигнуть известной степени физического развития, необходимо, чтобы учащиеся около часа ежедневно посвящали упражнениям, в то время как можно добиться тех же результатов в пятнадцать минут и даже еще меньше, если не тратить слишком много времени на команду и если сократить промежуток между упражнениями и лучше подбирать их (впоследствии я еще вернусь к этому пункту). Студенты, в особенности перед экзаменами, могли бы тратить ежедневно пять или десять минут на физические упражнения. Если эти упражнения надлежащего рода то пяти минут достаточно, чтобы поддержать работоспособность, хорошее самочувствие и сопротивляемость организма.

Слишком много значения придается позам и слишком мало—движениям, вызывающим здоровое самочувствие и работоспособность.

Большинство упражнений шведской гимнастики сводится к позам,—очень красивым—я готов с этим согласиться,—комбинирующимся с многими, но большей частью медленными движениями. Упражнения, производящиеся в течение четверти часа по «Моей Системе», оказывают более благотворное влияние на органическую слабость и хронические страдания, чем целый час упражнений шведской гимнастики — это факт, засвидетельствованный сотнями авторите-

тов. Я знал многих людей—в том числе учителей шведской гимнастики,—страдавших запорами, плохим пищеварением или болезнями печени, несмотря на то что они регулярно посвящали «ежедневный час» своим упражнениям. Но обратившись, в конце-концов к моей системе, они выздоравливали. У меня имеется, кроме того, целая масса писем от шведских офицеров и частных лиц, сообщающих, что они отказались от своей национальной системы, как от утомительной и бессильной вылечить их различные недуги. Но перейдя к моей системе, они стали работоспособными и здоровыми.

Все выступления шведских гимнастических обществ, например, в современных Олимпийских играх, носят скорее характер какой-то комбинации балета с военной муштровкой, нежели целесообразной гимнастики. Если защитники шведской системы и сумели импонировать всему свету, то это зависит не столько от действительных заслуг этой системы, сколько от умелой и широко поставленной рекламы и от систематического злоупотребления словом «научный».

ЧЕТЫРЕ НАУЧНЫХ ОСНОВАНИЯ, ПОЧЕМУ ШВЕДСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА ПРИНОСЯТ ТАКУЮ НИЧТОЖНУЮ ПОЛЬЗУ

Как известно, движения туловища всего важнее для органов, находящихся в брюшной полости, и я уже указывал, что, согласно данным опыта, мои упражнения туловища гораздо действительнее швед-

ских. Не безинтересно будет проследить, какими причинами это вызывается.

Таких причин четыре, и первая из них заключается в том, что упражнения туловища по шведской системе черезчур кратковременны или ограничены в своем размахе. И в моей, и в шведской системе имеются сгибания вперед, назад, в стороны и поворачивание. Но в шведской системе размах движения, производимого туловищем, всегда вдвое меньше чем в моей системе. В шведской системе туловище из вертикального положения сгибается вперед и снова возвращается в начальное положение. Точно таким же образом оно из вертикального положения наклоняется назад или в стороны и снова принимает вертикальное положение, после чего и происходит пауза. Или же оно поворачивается вокруг вертикальной оси то влево, то вправо и каждый раз снова возвращается в прежнее положение. По моей системе размах движений всегда вдвое больше, а именно: туловище от предельного сгибания назад переходит к предельному сгибанию вперед и наоборот; или оно наклоняется влево и оттуда проходит весь путь до наклона вправо, или же после поворота влево описывает полный поворот вправо. Некоторые движения туловища вперед и назад по шведской системе еще более ограничены в пространстве: они равняются всего одной трети размаха соответствующих движений по моей системе.

Я долго старался понять, какая была руководящая мысль при установлении этих странных ограничений

в размахе движений. Мне остается только предположить, что побудительным мотивом служило стремление строго ограничить каждое отдельное движение туловища в пределах своей особой группы, например, «боковые упражнения», «упражнения живота», «упражнения спины», для того чтобы придать таким образом всей системе характер дешевой научности. Но, наоборот, подобную классификацию всего менее можно признать научной, и она расчитана только на то, чтобы вызвать известный эффект в наружной мускулатуре, потому что, по воззрениям последователей шведской системы, мускулы и осанка — это все, а внутренние органы не играют никакой роли. Конечно, они этого не говорят, но их действия показывают, что они так думают. А между тем, понятно, гораздо легче развивать мускулы, чем укреплять столь важные для жизни органы, как органы живота и грудной клетки. По-моему, эта последняя задача несравненно важнее, поскольку дело идет о рациональной гимнастике. Между прочим, причина исключительного внимания, оказываемого мускулам шведскими специалистами, заключается не в том, что мускулы заметнее, чем внутренние органы. Ибо при виде обнаженного человеческого тела прежде всего бросается в глаза кожа, а уход за ней вообще не играет никакой роли в шведской гимнастике. Мы видим, что в шведской системе совершенно отсутствуют комбинации сгибаний вперед и назад, или сгибаний вправо и влево, или такие же вращения.

Но есть еще один вид комбинаций, отсутствие которых в шведской системе оказывается еще более вредным. И в этом заключается вторая причина. В шведской системе нет комбинаций: ни сгибательных движений вперед-назад и в стороны, ни вращений и сгибаний вперед-назад, ни вращения и сгибания в стороны. Примером первой из этих комбинаций может служить мое «кружение туловища».—Подобные комбинированные упражнения гораздо полезнее для внутренних органов, позвоночника и мускулов спины, чем простые движения. Если эти сложные упражнения сопровождаются правильными и глубокими дыхательными движениями, так что нижние ребра свободно двигаются внутрь и кнаружи, а грудобрюшная преграда заметно поднимается и опускается, то получающийся таким образом массаж значительно усилит еще общее действие.

Третьей причиной является то обстоятельство, что во всей шведской системе не имеется быстрых, непрерывных движений туловища.

Простые шведские сгибания и вращения производятся большей частью очень медленно. А если они иногда и совершаются в более быстром темпе, то отдельные движения прерываются такими большими паузами, что совершенно теряется весь эффект. По команде «раз!» происходит переход из вертикального положения; затем короткая пауза, и по команде «два!»—обратный переход в вертикальное положение. Или—в том случае, когда происходят вращательные движения—по команде «раз!» вращение из фронтального

положения в сторону; затем короткая пауза, и по команде «два!» обратный переход во фронтальное положение, и тем же образом вращение в другую сторону.

А между тем именно приостановка движения, за которой непосредственно следует отбрасывание туловища в противоположном направлении, означает собою интенсивную работу в мускулах и значительное возбуждение деятельности внутренних органов, в особенности, если это сопровождается одновременно глубокими дыханиями и, следовательно, движением ребер и грудобрюшной преграды. Так как в шведской системе отсутствует элемент непрерывного выбрасывания туловища, то само собою разумеется, что тут не может быть и заключающихся в нем комбинаций, представляющих собой очень трудные, но чрезвычайно действительные упражнения. Далее, быстрые, непрерывно следующие одно за другим движения туловища, как это требуется при моей системе, дают огромное сбережение времени по сравнению с утомительно медленными движениями шведской гимнастики. Это приводит нас к четвертой причине, почему движения туловища по шведской системе не дают надлежащего эффекта: она заключается в том, что количество различных движений туловища представляется совершенно недостаточным. Вследствие медленного темпа движений и многочисленных пауз между ними, потребовалось бы слишком много времени, чтобы повторить движения туловища по шведской системе, скажем, двадцать раз.

И до чего это было бы утомительно! Вот почему в действительности это никогда и не делается.

Черезчур мало внимания обращается на правильное дыхание во время каждого движения и на глубокое дыхание непосредственно после каждого утомительного упражнения.

Я признаю, что в шведских учебниках обычно дается совет заботиться о правильном дыхании во время упражнений «насколько это допускает характер упражнений», но я убедился в том, что ученик никогда не дышит правильно, за исключением тех случаев, когда он получает специальное наставление при каждом отдельном движении, где и когда ему следует делать вдохание и выдохание. И в большинстве случаев приходится все снова и снова исправлять дыхание, пока оно не начинает происходить автоматически. Такие подробные указания вполне возможны при системе, состоящей из каких-нибудь 10 или 18 упражнений, но совершенно невозможны в системе, заключающей в себе больше 300 упражнений. Всякий раз, когда ученику надо произвести упражнение новое, или кажущееся ему новым, потому что прошло уже много дней с тех пор, как он совершал его в последний раз, все его внимание будет сосредоточено на том, чтобы правильно проделать движение, а о том, как он дышит, он и не думает. Правда, в конце, а иногда и в начале каждого урока шведской гимнастики мы встречаем одно, особенно глубокое дыхательное упражнение. Но этого еще далеко недостаточно. После каждого особенно утомительного

упражнения невольно является стремление компенсировать недостаток воздуха глубоким дыханием. Но эти дыхательные движения следует производить, так сказать, на научной основе, и на обязанности учителя назначать и контролировать их. Поэтому неправильно заставлять ученика, только что проделавшего упражнение, ускоряющее деятельность сердца и легких, стоять в напряженном состоянии («смирно!»), так же неправильно предоставить ученику по команде: «вольно!» стоять в небрежной и безразличной позе и производить короткие дыхания ртом. Есть еще одно обстоятельство в шведской гимнастике, содействующее недостаточному дыханию: это строгое предписание относительно положения плеч и груди. Откинуть плечи назад и выпрямить грудь — это очень хорошие компенсирующие движения для людей с впалой грудью и сутулой спиной. Но это положение никогда не должно быть длительным. При каждом вдохании грудная клетка должна сокращаться, и ребра, насколько возможно, сближаться между собой. Мы очень часто читаем в шведских книгах о том значении, которое представляет раздвигание ребер и расширение грудной клетки, но ни слова не находим относительно сужения грудной клетки, имеющего, по меньшей мере, такое же значение. Кое-где упоминается о межреберных мышцах, служащих для поднимания и опускания нижних ребер, но, повидимому, от внимания специалистов по шведской гимнастике ускользнуло то обстоятельство, что имеется еще второй ряд межреберных мускулов, назначение которых

сближать эти ребра. В моей книжке о дыхании я посвятил целую главу доказательству того, что медленное и глубокое выдохание еще важнее, чем глубокое вдохание. Когда после физического напряжения, легкие нуждаются в большем количестве воздуха, представляется чрезвычайно желательным и возможным производить глубокие вдохания. Для человека, привыкшего правильно дышать, совершенно естественно особенно глубокое дыхание непосредственно после особенно сильных напряжений.

В среднем взрослый человек совершает в минуту от 16 до 18 дыханий. Когда я сижу за своим письменным столом, число моих дыханий равняется приблизительно 14 в минуту, потому что я сам тренировал себя в этом направлении. А после физических напряжений, например, после бега взапуски на расстоянии 400 метров или после гребли в гоночной лодке, число моих дыханий составляет около 10—12 в минуту и они, конечно, в таком случае особенно глубоки. Следует иметь при этом в виду, что подобные атлетические упражнения несравненно утомительнее для легких, чем какое-нибудь трудное гимнастическое упражнение. Короткое дыхание в таких случаях не более как плохая привычка, которую следует осудить, а не поддерживать, как это делается в общепризнанных учебниках. Вся суть в том, чтобы во время самого напряжения накачивать в свои легкие и выкачивать из них как можно больше воздуха путем полных, но очень быстрых дыхательных движений. Если это совершается надлежащим образом,

то в тот момент, когда кончается напряжение, легкие не будут нуждаться в особенно большом притоке воздуха, между тем как лица, не специально тренированные в дыхании, более или менее задыхаются после таких утомительных напряжений и с усилием ловят воздух. Особенное глубокие дыхательные движения непосредственно после физического напряжения имеют своей целью не продолжать усиленный обмен воздуха в легких, а успокоить деятельность сердца, произведя дыхание настолько полно и медленно, чтобы для этого не требовалось никаких усилий.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ НАХОДИТСЯ В ОСОБЕННОМ ПРЕНЕБРЕЖЕНИИ

Шведская система никогда не принимает во внимание, что для подвижной грудной клетки способность сокращаться еще важнее, чем способность расширяться, и что оба эти процесса должны следовать друг за другом в определенном соответствии.

Даже в тех упражнениях, которые предназначены исключительно для выдохания, не упоминается о таком сокращении грудной клетки. В шведских учебниках нигде нельзя встретить указаний, как следует производить выдохания. Для примера я приведу упражнение: «Сгибание туловища вперед». Я думаю, каждый согласится, что нагибание вперед связано с выдоханием, а нагибание назад — с вдоханием. В большинстве учебников при подробном описании вышеупомянутого упражнения говорится следующее:

«Медленно наклоняй туловище вперед, начиная от бедер, держа при этом спину выпрямленной, грудь выпяченной, а голову так, как при начальном положении». Но держать грудь вперед, это как раз нечто противоположное сокращению грудной клетки.

Специалисты по шведской гимнастике, может быть, возразят на это, что такое сгибание туловища вперед употребляется или должно употребляться, как исходное для сгибания вниз — для упражнения, при котором должно происходить выдохание и что, поэтому, вполне целесообразно производить вдохание при этом подготовительном положении. Но мы сейчас убедимся в неправильности этого довода, потому что подробное описание «Сгибания туловища книзу» гласит следующее: «Сгибай по возможности книзу туловище, начиная от бедер, не выгибая спины и не сжимая груди». А запрещать сжимать грудь это то же самое, что запрещать производить выдохание.

«ЕЖЕДНЕВНЫЕ УРОКИ» ШВЕДСКОЙ ГИМНАСТИКИ — БЕССМЫСЛИЦА

Ничто не способствовало в такой степени псевдо-научному характеру шведской системы, как так называемые «ежедневные уроки». Импонировать не-посвященным, конечно, нетрудно. Гораздо более удивительно, что столько ученых оказались не в состоянии критически отнестись к этому вопросу. Согласно шведским учебникам эти «ежедневные уроки» должны начинаться с легких «вступительных упражнений

с целью постепенно подготовить тело к более серьезной работе». Далее следуют так называемые «общие упражнения», постепенно возрастающие в силе и трудности, и урок заканчивается легкими, спокойными «заключительными упражнениями», задача которых состоит в том, чтобы «привести ускоренное кровообращение в прежнее нормальное состояние во избежание слишком внезапного перехода от утомительной работы к другим занятиям, так чтобы ученик не чувствовал ни чрезмерного возбуждения, ни усталости».

Это звучит весьма поучительно и научно. И я даже готов признать, что при применении шведской гимнастики число молодых людей, страдающих сердцем, было бы гораздо значительнее, если бы не существовало таких мер предосторожности.

Но я позволю себе заметить, что в системе упражнений, в которой обращается внимание на правильное дыхание, такая искусственная схема оказывается совершенно излишней и ведет только к бесполезной потере времени.

Если каждое отдельное упражнение сопровождается надлежащим глубоким и правильным дыханием под контролем преподавателя, то никакого вреда для здоровья не может произойти даже тогда, когда начинают с очень трудного упражнения. В таком случае ученики привыкнут при первых же движениях выдыхать несколько больше воздуха, чем требуется в данный момент. Благодаря этому у них не будет ни одышки, ни нарушенной сердечной деятельности, и

они окажутся лучше подготовленными ко всякого рода напряжению во время игр и спорта, где не всегда употребляются «подготовительные упражнения».

С точки зрения шведской скалы дальнейшие степени упражнений № 1 в моей системе должны представляться очень трудными. Но уже в течении двадцати лет миллионы людей проделывают их в качестве начальных упражнений, нередко даже по утрам, на пустой желудок, и я никогда не слышал, чтобы это сопровождалось вредными последствиями. Наборот, благодаря им окрепли тысячи слабых сердец, и произошло это по той простой причине, что мои упражнения тесно связаны с правильным глубоким дыханием.

Что касается заключительных упражнений, то без сомнения ошибочно отводить им место только в конце урока, хотя бы дело касалось более или менее привычных учеников. Непосредственно после каждого из более утомительных упражнений следовало бы поставить «заключительное упражнение», как это делается в моей системе. Разница тут только в названии: я называю свои упражнения «паузой глубокого дыхания» или «специальным глубоким дыханием». И когда целая серия «заключительных упражнений» помещается в конце шведских «ежедневных уроков» трудной степени, то я готов дать им название «упражнений, поглощающих испарения кожи», потому что пот, вызванный трудными упражнениями в середине урока, снова всасывается кожей в то время, как производится этот ряд легких заключительных упражнений.

Я должен прямо сказать, что подобное распределение непрактично и вредно. Я держусь того, чтобы оставлять трудные упражнения к концу урока, а именно в тех случаях, когда имеется возможность вслед за тем принять ванну или по крайней мере произвести сухое обтижение—проводя полотенцем несколько раз по груди и спине под рубашкой.

И неприятно и вредно давать высыхать поту на коже во время спокойных движений или во время паузы, следующей после утомительных упражнений. Это нередко ведет к простудам, ревматизму и даже воспалению легких. Прежде чем взять холодную ванну после утомительных напряжений, конечно, необходимо предварительно дать пульсу притти в норму. Для этого достаточно нескольких глубоких дыханий.

Резюмируя кратко все недостатки шведской системы, я должен сказать, что для слабых лиц она непрактична и даже опасна, потому что не считается с сердцем и легкими,—а для крепких людей бесполезна, потому что движения ее чрезчур кратковременны и медленны.

КАК РАЗРУШАЮТСЯ СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ

В моих книгах о физическом развитии я подробно с научной точки зрения разбирал шведскую систему. Приведу здесь только несколько замечаний, относящихся к самим упражнениям. Если грудь все время выпячена, то почти невозможно вдохание. Что можно затолкать в мешок, который и без того цодон?

И если грудь постоянно выпячена, даже при сгибании вперед, то невозможно и выдохание. Таким образом, для учеников нет иного выхода, как удерживать дыхание, или поспешно глотать воздух, когда учитель отвернется. В результате — нарушение сердечной деятельности, а впоследствии, когда грудная клетка утратит свою эластичность, болезни легких.

В учебниках через каждые две страницы повторяется, что надо грудь держать вперед или «хорошенько приподнятой», между тем, о том, что во время всех упражнений надо поддерживать естественное дыхание, упоминается только в маленьком примечании, которое легко и не заметить. Но при этом нет никаких указаний на то, как надо дышать, и учителя сами никогда не учились делать это правильно,—что совсем не так легко, как думают многие. Особенно же трудно продолжать полное дыхание во время разного рода непривычных физических напряжений. Естественному дыханию в таких условиях нужно учиться, исходя из научных данных. Если один человек из сотни чувствует инстинктивно, как нужно дышать, то шведская муштровка лишает и его этой возможности; поэтому голая ссылка на «естественное дыхание» бесцельна или даже заслуживает осуждения.

КАК ВОЗНИКАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И ПЕЧЕНИ

Вторая ошибка — это втянутый живот. Поддерживаемые в постоянном напряжении, мускулы его ста-

новятся втянутыми. Первое следствие отсюда — запоры, так как кишечник не может свободно работать в таком ограниченном пространстве. Затем могут возникать разные болезни органов брюшной полости, вызываемые отсутствием возбуждения и внутреннего массажа, тесно связанных с движением нижних ребер и с предельным подъемом и опусканием грудобрюшной преграды.

Но это именно и не разрешается при шведской системе гимнастики. Жертвы этой системы поддерживают равновесие и выпрямку своего тела только посредством передних мышц живота, а не боковых (которых они не развиваются). Благодаря этому обстоятельству им еще труднее расслабить свой живот, что было бы для них лучшим средством исцеления.

ПОТЕРЯ ДРАГОЦЕННОГО ВРЕМЕНИ

Мы видели, что шведские вольные движения опасны для слабых людей. С другой стороны, для людей тренированных они означают потерю времени, потому что они чрезчур медленны, содержат слишком мало повторений, и следовательно, не могут сколько-нибудь значительно развить мускулы. Может быть, это звучит не логично, что одно и то же обстоятельство вызывает и слишком большое напряжение и, тем не менее, не действует укрепляюще на людей, которые случайно достаточно сильны, чтобы вынести такое напряжение. Но вот пример, показывающий, что это возможно: человека ставят в основ-

ное положение «грудь вперед, живот втянут» и требуют, чтобы он сохранял эту позу. Более слабый человек выдержит только несколько минут, здоровый человек выдержит, может быть, только полчаса, но ни его мускулы, ни его внутренние органы, разумеется, ничего от этого не выиграют.

Каждый может сам проделать опыт, показывающий, как мало ценны имеют шведские упражнения туловища. Для этого можно выбрать, например, боковые сгибания, посредством которых должны развиваться, собственно, очень важные боковые мускулы. Итак, шведское упражнение состоит в следующем: нагнуться вправо — пауза — выпрямиться — пауза — нагнуться влево — пауза — выпрямиться — пауза — нагнуться вправо и т. д. Это никогда не повторяется более четырех раз подряд, и каждое отдельное движение производится по команде. Человек тренированный мог бы проделывать с легкостью тысячи таких движений, но потребовались бы годы ежедневного упражнения, чтобы заметно развить боковые мускулы. А вот полезное упражнение для боковых сгибаний: вытянуть руки в стороны и сжать кулаки, согнуться направо, перекачнуть туловище налево и вниз, потом без малейшей остановки опять вправо, потом налево и т. д. Руки при этом нужно держать, не опуская, на уровне плеч, тело перекидывать как можно скорее из стороны в сторону и наклонять его каждый раз, как можно ниже (с приблизительной скоростью 110 раз в минуту). Во время вдохания надо делать четыре движения и шесть бо-

лее быстрых—во время выдохания. После двух минут самый сильный человек почтвует, что с него хватит.

С точки зрения физической тренировки шведские упражнения шеи, рук и ног еще менее действительны и кроме того до чрезвычайности скучны. Легкая атлетика, бокс, борьба, футбол и т. п. значительно легче и более интересным путем развивают эти части тела.

Известно, что именно благодаря такому спорту британская молодежь отличается силой, а британские солдаты храбростью, выносливостью и подвижностью. Только самые выносливые оказались в состоянии выдержать все опасности и неблагоприятные результаты шведской муштровки.

Желательно, чтобы в будущем все население обучалось играм и прекрасному спорту на свежем воздухе. Но в качестве подготовительных упражнений следовало бы пользоваться системой истинной физической культуры. Достаточно пяти минут в день, чтобы научиться правильному дыханию, этой важнейшей из функций человеческого организма, именно—дыханию, комбинированному с небольшим числом целесообразных упражнений тех мускулов и органов, которые не укрепляются непосредственно или в достаточной степени во время атлетических игр.

Вместо «выживания наиболее приспособленных», весь народ был бы тогда сильным, здоровым и потому имеющим больше шансов на счастливое существование.

III

МОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Упражнения дыхания являются наиболее важными из всех, и это утверждение до такой степени правильно, что отнюдь недостаточно ограничиться заявлением, что они представляют собой главнейшую группу телесных упражнений.

Я иду еще дальше и утверждаю, что каждое упражнение должно было бы быть одновременно и упражнением глубокого дыхания. Или иными словами: первое правило разумной тренировки тела заключается в том, чтобы во время всякого рода движений, вплоть до самых быстрых и утомительных, или даже неправильных, продолжать глубоко, равномерно и беспрерывно дышать, так сказать, не прерывать дыхания. Ввиду этого никогда не следует задерживать дыхание или делать короткие вдохания.

Поэтому все мои упражнения — суть дыхательные упражнения. Я подразделяю их на две группы, соответственно взаимоотношению между движениями и дыханием. Первая из этих двух главных групп — «Медленные упражнения», т. е. такие упражнения, при которых движения туловища и членов соответствуют мере и ритму естественного и полного дыхания упражняющегося. Вторая группа состоит из «Быстрых упражнений», во время которых происходит несколько повторных движений, как при вдохании, так и при выдохании. На такого рода

упражнения не обращено внимание ни в какой другой, до сих пор известной нам «системе»; тем не менее они имеют огромное значение, в особенности быстрые и непрерывные движения туловища, оказывающие исключительно благотворное влияние на здоровье внутренних органов и на крепость самых важных мускулов тела.

Эти обе главные группы подразделяются в свою очередь на четыре второстепенные группы, а именно: 1) движения туловища; 2) движения с вытянутыми членами; 3) движения со сгибанием членов и 4) движения затылка, суставов ног, суставов рук, пальцев рук и ног. Первая из этих второстепенных групп безусловно наиболее важна для здоровья и работоспособности. Вторая имеет в общей сложности больше значения, чем третья, потому что вытянутая рука или вытянутая нога всегда приводятся в движение посредством мускулов туловища, тогда как сгибание какого-либо сустава происходит посредством мускулов самого члена.

Я употребляю выражение «в общей сложности», потому что в этом правиле могут быть и исключения.

Возможно, например, что движение со сгибанием ноги важнее, чем движение со сгибанием руки, потому что для этого требуется несравненно большее напряжение мускулатуры. Для человека занятого и не страдающего особенной вялостью, выполнять движения четвертой группы в виде самостоятельных упражнений, как на то указывается во всех «системах», является простой потерей времени. Вполне

достаточно двигать затылком, суставами ног и т. д., соединяя это с другими более важными движениями.

Движения рук, в особенности, когда руки согнуты, не имеют особенного значения для здоровья и общей продуктивности. В то время, как в моей «Долгой Системе» имеется специальное упражнение рук, в «Краткой Системе», наоборот, все упражнения рук совершаются одновременно с движениями туловища и ног, что дает огромную экономию времени. Все органы дыхания, кровообращения, пищеварения и т. д. сосредоточены в туловище, и движения туловища, массируя и разминая эти органы, способствуют возбуждению их деятельности. Поэтому так значительно влияние этих движений на общее состояние здоровья и на работоспособность.

Существуют три главные формы упражнений туловища, а именно: 1) сгибания и разгибания вперед и назад или движения в вертикальной плоскости; 2) отведение туловища в сторону, т. е. движения в вертикальной, фронтальной плоскости и 3) повороты, то есть движения в горизонтальной плоскости.

Каждый курс «Системы» или последовательности упражнений — хотя бы самый краткий для новичков в области культуры тела или даже для маленьких детей, должен был бы состоять преимущественно из упражнений, принадлежащих к этим трем главным группам движений туловища, чтобы отвечать разумным и научным требованиям.

КРАТКИЙ ОБЗОР

А. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Медленные упражнения.

а) Движения корпуса:

- 1) Сгибания и разгибания.
- 2) Отведение в сторону.
- 3) Поворот.

б) Движения с вытянутыми членами:

- 1) Поднимание ног. Кругообразные движения ногами.
- 2) Поднимание рук. Кругообразные движения руками.

в) Движения со сгибанием членов:

- 1) Поднимание колен. Опускание колен. Приседание.
 - 2) Сгибание рук. Скрешение рук с обхватом плеча.
- г) Движения затылка, кистей рук, щиколотки и пальцев.

II. Быстрые упражнения.

а) Выбрасывание корпуса:

- 1) Сгибание и разгибание.
- 2) Выбрасывание в сторону.
- 3) Повороты.

б) Движения с вытянутыми членами:

- 1) Поднимание ног. Размахивание ногами.
- 2) Кружение рук.

в) Движения со сгибанием членов:

Поднимание и опускание колен, приседание, выбрасывание.

г) Движения щиколотки и пальцев.

Б. ОСТАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Не комбинированные с дыханием)

Не приведены в моих «Системах».

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ О «КРАТКОЙ СИСТЕМЕ»

РАЗЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ ОБЕИХ МОИХ «СИСТЕМ»

С 1904-го года, когда впервые появилась «Моя Система» («Долгая Система»), миллионы людей стали применять на практике «15 минут ежедневной работы для здоровья». Несомненный факт, что система эта, подкрепленная ежедневной небольшой прогулкой на свежем воздухе, сохраняет человека не только работоспособным, но и вылечивает большинство обычных хронических недугов. Несмотря на совершенно очевидные выгоды «Долгой Системы» существует еще, к сожалению, черезчур много таких людей, которые находят, что у них нет времени затратить на это ежедневно от 15 до 20 минут. Большинство людей вообще не исполняют ничего из предписанного, а некоторые делают лишь восемь первых упражнений. Последнее тоже неправильно, потому что эти восемь упражнений не составляют систематического целого (не достает, напр., быстрых движений корпуса). Уж лучше проделывать в отдельности десять упражнений с растягиванием, чем отдельные упражнения системы, и я знаю некоторых людей, которые именно так и поступают.

Старая «Долгая Система» расчитана на применение в домашней обстановке. Для этого требуется лишь кое-что из мебели и, разумеется, для исполнения

второй части упражнений — упражнений с растираниями — необходимо быть раздетым.

Новая «Краткая Система» составлялась в течение последних 18 лет, во время которых мне приходилось исключительно изучать культуру тела и иметь дело с тысячами взрослых учеников обоего пола, равно как с многочисленными детьми всех возрастов и всевозможных телосложений. Всеми признанные положительные качества «Долгой Системы» доведены здесь до минимума упражнений, для людей от природы здоровых или же вылечивших уже свои хронические недуги времененным применением удлиненного 15-ти минутного курса. Эти новые «Пять Минут» составляют таким образом квинтэссенцию старых 15 минут, с прибавлением совершенно нового упражнения ног, которое является полезной начальной тренировкой для всех игр на воздухе и к тому же укрепляет ножные мускулы атлетов. Таким образом получается достаточное количество упражнений для автомобилистов, летчиков и вообще людей, которые не находят времени и возможности для ежедневной прогулки. «Краткая Система» может быть выполнена всеми и всюду: отдельными лицами у себя дома и во время служебных занятий, в саду или на море; тысячами солдат на учебном плацу, матросами на палубе и т. д. Не нужно для этого ни приборов, ни мебели, ни какой-либо посторонней помощи; не нужно раздеваться, и ни одно из упражнений не производится сидя или лежа на земле (которая зачастую оказывается грязной или мокрой). Если дома утром не

хватило времени, всегда есть возможность найти 5 свободных минут на службе. Утро, разумеется, наиболее подходящее для этого время, а для занятого человека непосредственный результат упражнений послужит экономией времени, что звучит парадоксом, но на самом деле это так: дневной работе дается правильный толчек, тело заряжается энергией, вызывается работоспособность, приподнятое настроение духа, живость, подвижность и выносливость; таким образом за день достигается большая и лучшая работа, при меньшем утомлении.

ВАЖНЕЙШИЕ ОСНОВЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТЕЛА ДЕТЕЙ, МАЛЬЧИКОВ, РАВНО КАК И ДЕВОЧЕК

Я хочу научить их—или даже заставить, пока это не войдет в привычку—дышать полной грудью, равномерно и спокойно даже во время самых быстрых и непривычных движений членов или туловища. Я хочу развить и укрепить все главнейшие их органы и мускулы тела и таким образом дать им возможность переносить без малейшего риска самые тяжелые напряжения, когда со временем они посвятят себя атлетическим играм и будут принимать участие в трудных состязаниях. Для выполнения учащимися «Краткой Системы» в школе совершенно не нужно иметь специального гимнастического зала. Они вполне могут производить это на траве, земле, песке, или, если идет дождь, в вестибюле или классе, между двумя уроками. В то время, как длиннейшие уроки скучной

шведской гимнастики делают учеников медлительными, негибкими, не развивают их мускулов и уничтожают лучшие качества будущего атлета, вызывая на всю жизнь отвращение к какому бы то ни было способу правильного развития тела—моя «Краткая Система» особенно пригодна для развития сердца, легких и пищеварения при полной быстроте действия и выносливости мускулатуры. Упражнения состоят из движений, заимствованных из народных игр, как напр., игра в мяч, бокс, теннис, гольф, плавание, бег и катанье на коньках.

И так как—когда они правильно заучены, они отнимают лишь пять минут в день, то упражнения эти едва ли могут показаться скучными. Учеников следует подбадривать все лучше и лучше исполнять упражнения, ибо не существует никаких препятствий к тому, чтобы при постоянной практике исполнять упражнения правильно и отчетливо. Быстрые и сильные движения могут быть повторены по многу раз, без того, чтобы ученик стал запыхиваться, потому что одновременно с движениями мускулов производится полное дыхание.

При шведской гимнастике теряется масса времени на объяснение сложных командных выражений. При «Краткой Системе» наоборот ученики так быстро привыкают к движениям, что производят упражнения автоматично и запоминают их последовательность, и благодаря этому не приходится тратить времени на слова команды. Учитель же может сосредоточить свое внимание на наблюдении за дыханием учеников.

До полного изучения упражнений должны быть, конечно, сделаны паузы для поправки ошибок и для объяснений. Пока это происходит, учитель должен был бы разрешить ученикам отдохнуть по их усмотрению. В сущности говоря, грубейшей ошибкой было бы сохранять неестественное положение по шведской команде «смирно!»

Во время исполнения моих упражнений все тело при вдохании должно отдыхать, а некоторые мускулы расслабляться.

КАК СОСТАВЛЕНА И ПОДРАЗДЕЛЕНА «КРАТКАЯ СИСТЕМА»

Она состоит из 60-ти полных дыханий, во время которых производятся десять упражнений. Таким образом, на каждое упражнение приходится шесть дыханий. Напряжение силы при упражнениях или же степень их трудности могут почти беспредельно меняться, но существуют три главные степени: *первая* или наиболее легкая для начинающих, женщин и маленьких детей; *вторая* для более крепких детей и детей старшего возраста; *третья* для опытных гимнастов. Но все начинающие, включая сюда и атлетов, должны начинать с *первой* степени, чтобы приучиться к правильному дыханию, и затем уже постепенно доходить до высшей степени. Каждый, кто желает составить себе индивидуальное подразделение упражнений, может в каждом из десяти упражнений выбрать наиболее подходящую для себя степень, или ту, которая ему больше

нравится. Если мы примем во внимание не только три главные степени, но также и «добавочную» степень и, наконец, «дубликатные» упражнения, то мы сможем создать 6.531.840 различных упражнений, таким образом, что почти каждый — и это факт — из семи миллионов жителей Лондона мог бы иметь свою собственную специальную табличку упражнений.

Первые пять из этих десяти упражнений всегда — я хочу сказать в каждой степени и каждой индивидуальной табличке — медленные и должны быть повторены шесть раз, по разу на каждое дыхание. Последние пять упражнений всегда быстрее, и каждое из них повторяется во время первых четырех дыханий возможно большее количество раз, с остановкой во время последних двух дыханий.

Каждая из групп этих пяти упражнений, или, другими словами, первая медленная часть «Системы», равно, как и вторая — быстрая, состоят из упражнения с выпрямленной ногой, трех упражнений туловища и одного упражнения со сгибанием ног. Эти три упражнения туловища всегда заключаются (т. е. как в медленной, так и в быстрой частях каждой степени или каждого упражнения «Системы») сперва в сгибании и разгибании (назад и вперед), затем в отведении в сторону и наконец в кружении (или повороте). Это распределение очень облегчает заучивание наизусть последовательности упражнений. Одновременно с упражнениями корпуса и ног, производятся соответственные упражнения рук (упражнения с вытянутыми и согнутыми руками), затылка, кисти и пальцев. В каждом

чределении упражнений этой «Краткой Системы» производится в десять раз больше движений туловища, чем в обычном получасовом уроке шведской гимнастики, таким образом в соответствующий промежуток времени производится в 60 раз больше упражнений туловища.

КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО ПРОДЕЛАТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПРАВИЛЬНО И ХОРОШО В ТЕЧЕНИЕ ПЯТИ МИНУТ

Взрослый человек, который захочет изучить «Краткую Систему» автодидактически, по этому учебнику, отнюдь не должен ожидать, что он будет немедленно в состоянии исполнить всю серию в пять минут. Начинающему для этого понадобится наверно десять минут, а то и больше. Поэтому не следует унывать, если при первых опытах придется поглядывать на часы. Когда уже знаешь все десять упражнений наизусть и запомнил их правильную последовательность и когда естественная легкость движений является уже сама собой, тогда пора смотреть на часы и стараться усовершенствовать движения. Далее, если при переходе от одного упражнения к другому уже не происходит никакого перерыва, так что вся серия может быть проделана в течение 60-ти полных дыханий, то для такого рода исполнения достаточно пяти минут. Но я должен предупредить, что люди, заучившие «Систему» наизусть и безошибочно выполняющие ее в течение пяти минут, отнюдь не должны впасть

в заблуждение, что было бы хорошо сократить еще более количество минут. Отнюдь не так, и даже скорее наоборот, потому что это ясно доказало бы, что дыхания их были слишком короткими. Влияние на «медленную» половину системы было бы, может быть, и невредно, но «быстрая» половина страдала бы тем больше, по той именно причине, что каждое упражнение было бы слишком мало повторено.

С другой стороны, было бы не плохо, еслибы очень опытным спортсменам со здоровыми легкими понадобилось пять с половиной, пять три четверти или даже шесть минут, для 60-ти дыханий, при условии, что они не будут делать перерывов, кроме глубоких дыханий после пяти «быстрых» упражнений.

Спортсменам, которые тренируются для таких исключительных вещей, как, напр., восхождение на Маунт Эверест, я посоветовал бы попробовать продлить эти 60 дыханий до $7\frac{1}{2}$ минут, так чтобы во время самых трудных упражнений они производили бы в минуту лишь 8 дыханий. В то время как учеников эти упражнения притягивают, как утят—вода, мне известно, что взрослые обыкновенно желали бы предварительно получить ответы на разные интересующие их вопросы.

ПРАВИЛЬНО ИЛИ НЕТ УПРАЖНЯТЬСЯ НАТОЩАК?

Нет, не плохо упражняться примерно за несколько минут до первого завтрака. На самом деле это даже самое полезное для более или менее здоровых людей.

После этого, бодрые телом и душой, они со спокойной совестью приступят к своей повседневной работе, потому что у них будет сознание исполненного долга перед своим физическим «я». Боксеры и другие атлеты всегда гораздо лучше работают натощак, и в сравнении с теми продолжительными и утомительными упражнениями, которые они проделывают—«Краткая Система»—это сущий пустяк. В темное и холодное время года, когда невольно хочется как можно дольше пролежать в постели, «Система» может быть выполнена непосредственно перед обедом. В это время, даже если себя и чувствуешь не совсем по себе, упражнения подействуют согревающие, не вызывая, однако, испарину. Необходимо только снять пиджак.

Или же их можно выполнить вечером, перед самым сном, по прошествии по крайней мере одного часа после последней еды.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ Я СТАР, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ ТЕЛА?

Как я могу на это ответить? Это зависит от каждого данного случая. Возраст человека, т. е. количество прожитых им лет, не имеет никакого отношения к его способности выносить физические утомления. Я видел, как «молодые» люди семидесяти и восьмидесяти лет проделывали самые утомительные из моих упражнений, и,—к сожалению, я должен в этом сознаться—у меня были тридцатилетние ученики, кото-

рые представляли собой настоящие развалины. Опыт, однако, показал, что упражнения «Краткой Системы», когда они правильно исполнены, с успехом могут быть производимы в возрасте от пяти до восьмидесяти пяти лет, если ученики «уже стоят на ногах» и «более или менее здоровы».

КАК МОГУТ ПЯТИМИНУТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИМЕТЬ ТАКОЕ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ?

Проделывать в такой короткий промежуток времени медленную шведскую гимнастику было бы также бесполезно для здоровья и общей продуктивности, как общераспространенные упражнения с гирями или с так называемыми расширителями груди, или как пятиминутная прогулка.

Вполне понятно,—и на этом не стоит останавливаться,—что для достижения наибольшей пользы, распределение этих пяти минут должно исходить из научных оснований: исполненные упражнения должны быть самыми полезными для намеченной цели. Они должны быть наиболее действительными для улучшения деятельности сердца, легких и других жизненных органов, для усиления кровообращения, пищеварения и обмена веществ, так же для возбуждения тех процессов, помо~~щ~~ью которых из организма удаляются яды и использованные вещества. Кроме того каждый мускул и каждый член тела должны попеременно упражняться, однако, в строгом соответствии с его

значением для общего здоровья и жизненной силы всего организма.

Вот мои руководящие принципы при выборе упражнений для «Краткой Системы».

НЕСКОЛЬКО СЛОВ К АТЛЕТАМ

Молодые люди, увлекающиеся атлетическим спортом, легко склонны позабыть значение подготовительной тренировки, предназначеннай для укрепления жизненных органов и тем самым для упрочения общего состояния здоровья; они проявляют чрезмерную предприимчивость и хотят, до приобретения настоящей к тому подготовки, стартовать в юношеских состязаниях и гандикапах. В сущности им хочется тренироваться только ради особо излюбленных упражнений.

Однако это безусловно неправильно: опыт показал, что лучшие «специалисты» находятся среди тех, у которых наилучшее общее развитие и самые здоровые внутренние органы. Пусть начинающий атлет выработает в себе даже блестящую технику и основательные познания всех тонкостей и трюков своего спорта: если у него при этом не хватает общего здоровья и настоящей культуры тела, его успех — если он вообще достигнет его — будет кратковременным. Даже атлет зрелого возраста и очень опытный, к сожалению, слишком часто упражняется только по своей специальности и старается больше развить необходимые для этого мускулы. Но если он чрезмерно бу-

дет предаваться такой односторонней и специальной работе, то он только вызовет в этой части своего тела излишнее переутомление и рискует утратить свою гибкость.

Такого рода специальная тренировка не сделает его поэтому вполне работоспособным и совершенно здоровым.

Для общего кровообращения, обмена веществ, здоровья, закаливания и для работоспособности всего тела и внутренних органов необходимы еще некоторые другие дополнительные упражнения.

Я часто встречал людей, которые страдали от вялого пищеварения, несмотря на то, что они ежедневно ходили от четырех до восьми миль, и я знаю спортсменов-бегунов, страдающих от запора. Человек, который пробегает в день одну милю (одна английская миля равна 1.609 м.) обладает, разумеется, сильно развитыми мускулами ног, но руки его могут быть слабыми, или, что встречается еще чаще, мускулы корпуса и некоторые из его важнейших органов не будут здоровыми. Кроме того он легко может перетрудить себе сердце и легкие.

Применение моей «Пятиминутной Системы» разовьет и укрепит важнейшие мускулы и органы и научит, даже заставит упражняющегося во время самых быстрых и неожиданных движений членов и всего корпуса дышать полной грудью, равномерно, и тем самым дать возможность сердцу и легким выдерживать самые затруднительные и продолжительные состояния.

КАК МОЖНО СОХРАНИТЬ СЕБЯ РАБОТОСПОСОБНЫМ В ТЕЧЕНИЕ 365-ти ДНЕЙ В ГОДУ

Впервые появилось в «Pictorial Magazine», 1-го июля 1922 года.

Некоторые люди рождаются счастливчиками. Болезни их мучают редко, но существуют тысячи менее счастливых людей, которые ныне обуреваемы одним желанием — таким же вечным, как мечта о счастьи — найти ключ к здоровью, ибо одно несомненно проистекает из другого. Но они не имеют успеха! Их поиски начинаются обычно в это время года. Я говорю о летних каникулах, и странное дело, что большинство людей смотрит на этот десятидневный отрыв, как на что-то, что их «поддерживает» до каникул следующего года.

Это время влияет на заурядного человека, ведущего сидячий образ жизни, двумя различными способами. С одной стороны, люди торчат пятьдесят недель в году на службе, а когда наступают каникулы, они сломя голову уезжают, с жаром набрасываются на развлечения — купаются, гребут, подолгу гуляют, безумно проводят эти четырнадцать дней среди всевозможных утомительных развлечений.

Затем они возвращаются загорелые, или румяные, смотря по тому, где они были, и восклицают, ударяя себя в грудь: «Вот это мне пошло впрок! Никогда я себя так хорошо не чувствовал!»

И все-таки ровно неделю спустя, они становятся совершенно такими же вялыми, какими были раньше,

и проявляют еще меньше охоты к работе. Другая сторона медали несколько иная, но также указывает на необходимость целесообразно пользоваться отдыхом. После одного или двух дней шалой беготни человек начинает мечтать о покойном кресле. Его уже не тянет на вершины гор или к морю.

«Я безумно устал», — поясняет он. «Здешний воздух слишком утомителен для моего организма».

На самом деле это, конечно, не так, а скорее реакция, вызывающая утомление.

Дело заключается в том, что во время каникул люди начинают прибегать к здоровым привычкам и забрасывают их, как только возвращаются назад. Они запряжены в более или менее сидячую работу, недопускающую почти никакого движения и, когда вечером они возвращаются домой, то, либо заходят в какое-нибудь увеселительное заведение, либо предаются полному безделью.

В тысячах случаях эти люди даже не ходят пешком на службу, и, действительно, как часто слышишь, как они говорят с известным бахвальством, что проехали от одной двери до другой.

Когда же эти самые люди уезжают в отпуск, то они начинают рано вставать и поздно ложиться, а остальное время заполняют наибольшим количеством движений.

Несомненный факт, что для таких людей, как те, которые приведены здесь — каникулы скорее вредны, чем полезны. Хорошее здоровье не заключается в кирпичном цвете лица.

Бывает еще и другой сорт людей: «Теперь я хочу хорошенько отдохнуть. Только это мне и нужно». И они так и делают. Они ложатся на кушетку, на самый припек, встают только на полчаса к обеду и завтраку и целые дни проводят в бездействии.

Вернувшись на службу, они, в сравнении с прежним, выглядят немного пополневшими, но увеличилась ли от этого их бодрость и работоспособность?

Я думаю, что нет. Ровно через месяц они снова будут сетовать на усталость и на отсутствие энергии.

Каково же должно быть идеальное препровождение каникулярного времени, которое должно сделать нас здоровыми?

Я хочу предложить средство, совершенно не совпадающее с обычными понятиями. Почему бы не положить начало своей работоспособности и выносливости («fitness»), не дожидаясь каникул, которые должны нас воскресить, и затем уже как следует наслаждаться ими? Но как положить это начало? Быть может, я могу сейчас же прибавить, что быть «fit» отнюдь не значит иметь хорошую мускулатуру. Первым требованием хорошего здоровья является скорее правильное пищеварение, здоровые легкие и правильно работающее сердце.

Слишком много людей, воображая, что они себе этим приносят пользу, живо обзаводятся гирями, дубинами и без всякой предварительной подготовки начинают труднейший «курс физической культуры». Они проделывают целый ряд вреднейших движений и при этом так сильно переутомляются, что вредят

своим важнейшим органам, в особенности сердцу и легким. Лишь немногим людям известно, как следует дышать при телесных упражнениях — пример, который я нередко встречал на собственных учениках, изучивших мою собственную систему культуры тела.

Недостаточное дыхание вызывает утомление.

Почему бы в таком случае, зная, что работоспособность равносильна здоровому телу, не дать себе ежедневно несколько минут свободного времени, чтобы производить укрепляющие упражнения?

Несомненно, у каждого найдется для этого четверть часа. Или же, хотя бы пять минут. Но сколько бы на это ни потребовалось времени, хотя бы и пять минут, его надо употребить с толком, и делать только правильные движения. Далеко не каждый изворот тела достигает цели.

Все телесные упражнения такого рода должны были бы главным образом состоять из движений туловища. Нужно стоять совершенно свободно и наклонять корпус назад, вперед и в стороны. Затем поворачивать из стороны в сторону и одновременно проделывать движения руками, как напр., выкидывание рук вперед и т. п.

Вслед за тем следуют упражнения ног и под конец уже упражнения рук. Людям, которые располагают лишь ограниченным количеством времени для упражнений, я советую выполнять всегда одновременно несколько упражнений, потому что во-первых они за это время таким образом больше упражняются и

во-вторых, по крайней мере так я думаю, получают большую пользу от выполнения скомбинированных движений.

Эти и другие движения, когда они правильно исполнены, сохраняют внутренние органы в образцом состоянии. Они улучшают кровообращение и приводят в движение те части тела, которые до тех пор были более или менее бездействительны.

Развитие мускулатуры дело дальнейшего будущего. Без здорового организма, который является ее основой, не может образоваться никакой внушительной мускулатуры, когда же приобретается хорошее здоровье, то крепкие мускулы развиваются сами собой. Это было бы то же самое, как если бы на песке вздумали построить огромное здание.

Когда впоследствии замечаешь пользу приложенных стараний, то можно с радостным ожиданием думать о предстоящих каникулах. Первую неделю отпуска не будешь терять на то, чтобы привести себя в соответствующее для отдыха настроение, и чтобы затем, едва почувствовав на себе его благотворное влияние, уже быть вынужденным вернуться назад. Будешь чувствовать себя физически на высоте положения еще до отъезда в отпуск.

Будешь наслаждаться с момента отъезда до того времени, когда вернешься домой, более здоровый чем когда-либо. Здоровому человеку ведь также необходимо поддерживать свое здоровье.

Есть еще одна вещь, о которой я хочу упомянуть: следовало бы некоторые из своих каникулярных при-

вычек привести с собой обратно: широко раскрытое окно одинаково необходимо в столице, как на провинциальном курорте, или на берегу моря, так же, как и привычка гулять перед сном, к которой так легко приучаяешься на морском купанье. Она крайне полезна для ночного отдыха.

Кроме упомянутых мною упражнений, которые, между прочим, способствуют устраниению вялого пищеварения, существует еще одна каникулярная привычка, сохранить которую было бы для многих очень полезно.

Я имею в виду способ питания.

Тот, кто обыкновенно поздно встает и во время своего туалета наспех проглатывает несколько кусков, чтобы потом так же торопливо убежать, из опасения пропустить трамвай, омнибус или поезд — невольно сам навлекает на себя болезни в виде вялости кишечника или сердцебиения.

Тот же самый человек уезжает в отпуск и, чувствуя себя по возвращении лучше, чем до отъезда, думает, что море принесло ему пользу. В действительности же он просто не торопясь питался и не был вынужден сразу после еды куда-то мчаться. В этом и заключалась единственная разница. Люди с теми или иными недомоганиями — главным образом, с воображаемыми болезнями — постоянно покупают лекарства, которые должны вылечить их от последствий их бурных привычек. Я осмеливаюсь утверждать, что 75 % из них или даже больше, проделывая ежедневно в течение нескольких минут соответ-

ствующие упражнения могли бы чувствовать себя превосходно.

Мы всегда склонны считать себя какими-то загадками, понять которые могут только химики и врачи, тогда как человеческое тело, в действительности, могло бы оставаться вполне работоспособным, при наличии некоторой рассудительности и здравого мышления. Существуют тысячи людей, у которых образовался целый ряд зловредных привычек — или по крайней мере таких привычек, которые не способствуют сохранению здоровья и работоспособности, а между тем эти люди, прекрасно сознавая это, тем не менее отнюдь не стараются спастись от опасности «сгореть».

Они продолжают идти по старому дурному пути, ожидая чего-то, пока тело их не заявляет протеста против такого отсутствия заботливости, и они начинают болеть всякого рода болезнями. Когда природа замечает, что мы обходим ее законы, она задаст нам хорошую встряску. В связи с тем, что я сказал относительно утомительных каникул, я хочу еще добавить, что предпринятые во время каникул упражнения здоровому человеку отнюдь не могут вредить. Так как данное лицо до известной степени уже привыкло к кое-каким упражнениям, будь то в рамках его служебных занятий, или же выполняя их в виде гимнастики для поддерживания своей работоспособности, то упомянутые здесь напряжения могут в крайнем случае вызвать только некоторое утомление, через которое мы все так или иначе проходим. Игры,

как напр., лаун-теннис, довольно полезны для сохранения подвижности, но есть много и таких людей, для которых они слишком утомительны — для слишком молодых или слишком пожилых — и таким образом мы снова возвращаемся к системе нескольких минут ежедневных упражнений.

V

КАК НУЖНО ДЫШАТЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ДВИЖЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Во время каждого спокойного и глубокого дыхания, следующего за «быстрым» упражнением, руки надо держать на бедрах. Воздух должен входить и выходить из легких через нос и исключительно благодаря сужению стенок грудной клетки, а не благодаря движению живота или насасыванию воздуха через нос или рот. Нижние ребра должны раздвигаться главным образом в стороны, а вся грудная клетка удлиняться вверх, подобно гармонике. Сила рук, которые опираются на бедренные кости и нажимают на них сверху вниз, может оказать значительную помощь при этом движении. Вследствие образовавшегося внутри грудной полости вакуума, воздух втягивается в легкие, если только хорошо открыты ноздри. После полного вдыхания мускулы, растягивающие грудную клетку, ослабляются, и грудная клетка спадается вследствие своей собственной тяжести, а испорченный воздух выталкивается через нос из лег-

ких. Чтобы сделать выдох более полным, нужно возможно более втянуть нижние ребра, оставляя в то же время живот в расслабленном состоянии.

БЕСШУМНОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОС

Межд вдохом и выдохом не должно быть ни малейшей паузы. Воздух должен непрерывно двигаться или изнутри наружу или наоборот. Нос представляет собой пассивный проход для вдыхаемого или выдыхаемого воздуха; ноздри при вдохе должны быть хорошо открыты. Правильное дыхание проходит почти бесшумно. Поэтому ошибочно насасывать и сопеть носом или свистеть и гудеть ртом; всякий шум является только доказательством слишком узкого прохода для воздуха. Грудь играет роль мехов для того, чтобы возможно полнее обновлять воздух в легких. Дыхание производится через нос, но не носом, а грудью. (О дальнейших подробностях см. «Моя Система Дыхания»).

ОШИБКИ ПРИ ДЫХАНИИ И ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ

Это заблуждение, думать, что при выпячивании груди и откидывании назад плеч,—как это делается при устаревшем «глубоком дыхании»,—в легкие поступает больше воздуха. Это всего только мускульное напряжение, не увеличивающее, но лишь меняющее форму грудной полости и создающее углубление между лопатками.

В бесчисленных книжках предписывается глубокое дыхание и описывается оно всегда одинаковым образом, а именно, как ряд глубоких вдохов, большей частью с задержкой дыхания, рано утром у открытого окна, но всегда вне связи с мускульными упражнениями; о глубоком выдохе никогда не упоминается.

Но неправильно стоять спокойно и производить глубокие дыхательные движения без предшествующего напряжения; глубокие дыхательные движения производились бы гораздо полнее, гораздо легче, и давали бы чувство освежения, а не напряженности, если бы их комбинировать с телесными упражнениями, вызывающими усиленный обмен воздуха в легких.

Не надо забывать, что самый лучший способ дыхания во время упражнений, это наиболее легкий и естественный, при котором происходит обмен наибольших количеств воздуха при наименьшем напряжении и в кратчайший срок. Кроме того полное дыхание, искусственно производимое медленнее, чем требуется для нормального дыхательного акта, заставляет напрягаться сердце.

Вертикальное растяжение составляет важнейшую часть глубокого, но производимого без напряжения вдоха. Плечи при этом не должны подыматься отдельно, но вместе с верхней частью грудной клетки, удлиняющейся вверх на несколько дюймов. Наиболее глубокий и удобный выдох производится спадением ребер при расслабленном животе.

Я очень хорошо знаю, что в отношении этих двух пунктов я противоречу всем учебникам. Но путем практических демонстраций мне удалось убедить самых выдающихся профессоров физиологии, как, например, доктора Леонарда Гилля, в том, что мой метод правилен и пригоден для практических целей.

Если так важно вертикальное растяжение, то ясно, что практикующийся при осмотре рекрутов способ определения емкости груди путем наложения горизонтальной круговой ленты не дает удовлетворительных результатов: если у исследуемого таким образом человека разница в объеме груди при вдохе и выдохе превышает 13 сантиметров, то это зависит не от дальнейшего увеличения грудной полости, но от сокращения мускулов книзу от подмышечной впадины. Даже и низкорослый человек может с помощью некоторой уловки показать объем груди около 125 см., если он сначала выгнет спину и, как только что указано, расширится с боков, а потом выпявит грудь и сдвинет назад плечи, прижимая в то же время подмышками сантиметр. Производящий измерение, вероятно, не заметит, что сантиметр свободно свисает сзади на спине у человека, над которым производится измерение!

В КАКОМ СООТНОШЕНИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДЫХАНИЕ И РИТМ ДВИЖЕНИЙ

Глубокое дыхание, сопровождающее различные движения в десяти упражнениях, должно, насколько

возможно, производиться совершенно таким же образом, как спокойное глубокое дыхание, следующее непосредственно за каждым из пяти «быстрых» упражнений.

Движения тела и ног в пяти «медленных» упражнениях должны были бы производиться в соответствии со спокойным и нормальным дыханием упражняющегося.

В положении, когда тело сильно согнуто или повернуто, трудно бывает продолжать вдох, пока не достигнут предел, после которого начинается обратное движение. Тогда вместо естественного стремления задержать дыхание,—нужно непосредственно начинать выдох, то есть за одно мгновение до достижения поворотного пункта. Это замечание распространяется на второе, третье и четвертое упражнения. Необходимо тратить немного больше времени на выдох, чем на вдох.

Между первыми пятью упражнениями («медленными») не должно быть никакого перерыва или остановки; каждое из них кончается выдохом, к концу которого надо, по возможности, привести ноги в положение, соответствующее следующему упражнению. Это упражнение начинается, конечно, немедленно вслед за полным выдохом.

После каждого из вышеупомянутых «быстрых» упражнений следуют два или три особенно глубоких дыхания, причем руки покоятся на бедрах.

Во время последнего выдоха, ноги приводятся в положение, нужное для следующего упражнения

В этих «быстрых» упражнениях, все движения, как туловища, так и отдельных членов, производятся быстро; после некоторого упражнения, можно достигнуть большой скорости; одновременное полное и спокойное дыхание должно быть совершенно независимо от быстрого темпа движений. Обычная ошибка, к которой склонны все начинающие, состоит или в том, чтобы совсем задерживать дыхание, или в том, чтобы производить короткие, прерывистые вдохи в такт быстрому темпу движений. Если дышать совершенно ровно и спокойно, то возможно производить все большее и большее количество движений на одно дыхание, вплоть до восьми двойных движений: четыре во время вдоха и четыре во время выдоха или три во время вдоха и пять во время выдоха. В последнем случае, темп движений во время вдоха несколько замедляется, а при выдохе опять ускоряется.

Новички в искусстве правильного дыхания могут упражняться в этом во время ходьбы, например, по дороге на службу. Они должны делать три-четыре шага при вдохе и от четырех до шести во время выдоха.

После некоторого упражнения можно увеличить количество шагов, но всегда при выдохе надо делать на один или два шага больше.

В моем институте много тысяч человек обучились искусству дышать. Но лишь немногие из них, вступая сюда учениками, знали, как это должно производиться по настоящему,—что не столь уж удивительно, если

представить себе, что имеется, по крайней мере, дюжина различных ошибочных способов и только один правильный и естественный путь. Я многократно наблюдал молодых людей, у которых в две недели увеличивалась окружность груди на пять сантиметров, а рекордом для института было около 7,5 сантиметров в одну неделю.

Очевидно, что такое улучшение не может быть объяснено только ростом или развитием, но прежде всего тем, что ученики научались производить правильные движения грудной клетки.

Нужно многократно объяснять и показывать, и ученик должен снова и снова пробовать, пока он не научится правильно владеть некоторыми из своих мускулов, служащих для дыхательного акта. Эти мускулы имеются у человека, но он не умеет приводить их в действие, так как у него еще не установилось единство нервной функции.

Можно счесть за признак большой тщательности британской системы рекрутского набора то, что годными признаются всего около половины всех новобранцев: причиной забракования в большинстве случаев является слабое развитие груди. Совершенно в порядке вещей, воздавать хвалу строгости военных врачей при рекрутском наборе, но большое количество забракованных служит, во всяком случае, не к чести тех, кто ответственен за их физическое развитие, то-есть, в первую очередь — школьного начальства.

МОЖНО ЛИ ПОДНЯТЬСЯ НА ЭВЕРЕСТ БЕЗ ИСКУССТВЕННОГО КИСЛОРОДНОГО ДЫХАНИЯ?

Из „Health and Strength“, 4 Ноября 1922 года.

КАК ДЛЯ ЭТОГО НАДО ТРЕНИРОВАТЬ ЛЕГКИЕ

Я с большим интересом читал о заседании «Королевского Географического Общества» и «Английского Клуба», где мистер Ж. Л. Маллори говорил о трудностях, которые препятствуют двигаться с начальной скоростью в разреженном воздухе на горе Эверест, на высоте от 8.200 до 8.840 метров.

Я думаю, что мистер Маллори совершенно прав, предпочитая естественное дыхание — кислородному, но это дыхание должно быть полным и правильным, а не тем «глубоким дыханием», которому обучают в школах, на военной службе и т. д.

Боюсь, что европейцам не хватало воздуха просто потому, что они никогда не имели случая научиться правильно дышать при непривычном напряжении, между тем как туземный носильщик умеет это благодаря инстинкту и практической тренировке, и может быть, еще потому, что эластичные движения грудной клетки у него менее стеснены одеждой.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ УЧЕНИЯ

Когда я говорю, что европейца этому не учили, я выражаюсь очень мягко, — я бы мог сказать, например, что его всегда предостерегали от глубокого

дыхания при всяком напряжении, и что то «глубокое дыхание, к которому его учили прибегать лишь после того, как успокоится деятельность сердца и легких, не только бесполезно, но даже вредно для некоторых органов. В моей книге о «дыхании» я указывал, что все употребительные в университетах учебники физиологии ошибаются в этом вопросе, особенно поскольку они не уделяют никакого внимания растяжению грудной клетки по вертикали вверх при вдохе и предписывают втягивать живот при глубоком выдохе. С тех пор я имел случай практически продемонстрировать мои взгляды многим выдающимся ученым и физиологам, которые признали, что я прав.

КОГДА СЛЕДУЕТ ГЛУБОКО ДЫХАТЬ

Руководителей физического воспитания в школах предостерегают от применения глубокого дыхания во время сильного напряжения и непосредственно после него—в этом легко убедиться, просмотрев любой учебник «шведской гимнастики». В руководстве к физическому воспитанию в школах, переизданном в 1921 году Датским министерством просвещения, можно найти утверждение (стр. 9.), что не надо приступать к дыхательным движениям, когда ребенок «запыхался»; и дальше (стр. 64): «Никогда не надо применять глубокое дыхание непосредственно после сильного напряжения». Для меня одна эта фраза является убедительнейшим доказательством того, что ни со-

ставители таких книг, ни учителя, преподающие на основании такого учения, не имеют представления о том, чем в действительности является глубокое дыхание.

В противоречии с такими утверждениями стоит мой, более чем сорокалетний опыт, показывающий, что глубокое дыхание всего нужнее и всего полезнее именно во время сильного напряжения и непосредственно после него. В противном случае понижается выносливость и легко может пострадать сердце.

Если бы всех школьников и атлетов учили правильно дышать при усиленном напряжении, уже давно была бы достигнута вершина Маунт Эвереста.

ЗНАЧЕНИЕ ПОЛНОГО, НО БЫСТРОГО ДЫХАНИЯ ДЛЯ АВИАТОРОВ

Во время войны (май 1918 г.) я писал одному офицеру-летчику, просившему у меня совета о том, как на большой высоте обеспечить достаточный обмен воздуха в легких. Позволю себе привести тут несколько фраз из моего ответа. «Летчик должен обладать легкими, сердцем и сосудами, достаточно крепкими и настолько тренированными, чтобы быть в состоянии продолжительное время выдерживать напряженную работу. Поэтому летчик, который хочет, сидя без движения на большой высоте (свыше 6.500 метров), достигнуть правильного дыхания, должен, вероятно, дышать столь же усиленно, как человек, находящийся на земле, но бегущий со скоростью 9 километров в час. Обычный атлет при таком

бего держал бы рот открытым и дышал бы очень часто и быстро. Такой способ не столь вреден на земле, как на больших высотах, где воздух всегда очень холодный. При дыхании через рот это вредило бы легким, а если вдыхать носом холодный воздух и выдыхать теплый из легких через рот, то пострадала бы слизистая оболочка носа.

Таким образом, проблема заключается в том, чтобы в возможно короткий срок и с наименьшей затратой энергии пропускать через нос в легкие и обратно как можно большее количество воздуха. Легкие, конечно, должны быть чрезвычайно напряжены: неправильно дышать часто и быстро, но столь же неправильно производить длинные, глубокие и медленные вдохи. Они должны быть полными, то-есть глубокими, но в то же время быстрыми. Если ребра действуют как меха, и все мускулы, служащие для дыхания, правильно работают, то можно производить быстрый обмен больших количеств воздуха; в то же время ноздри должны быть широко открыты и действовать как бесшумный насос».

НЕМНОГИЕ ЛЮДИ ДУМАЮТ О ТОМ, КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЫШАТЬ

Из 8.000 человек, исследованных мною за мое десятилетнее пребывание в Лондоне, едва ли больше одного процента умели правильно пользоваться своим дыхательным аппаратом при обычном спокойном движении. Вместе с тем я никогда не встречал ни одного человека, который правильно применял бы этот

способ именно в тех случаях, когда потребность в воздухообмене особенно велика, то-есть во время сильного физического напряжения.

В начале первого урока я всегда спрашиваю нового ученика, может ли он сказать, как он дышит во время обычных своих спортивных упражнений (теннис, гольф, гребля, ходьба). Исключая гоночных гребцов, все обычно отвечают: «Право не знаю; я никогда об этом не думал».

ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ УЧЕНЫХ

Согласно оценке известного физиолога, профессора Цунца, взрослый человек в спокойном состоянии дышит от 16 до 18 раз в минуту. И профессор Цунц добавляет, что при сильном физическом напряжении дыхание может ускориться в несколько раз: при обычной ходьбе в два-три раза, при велосипедной езде, подъеме в гору или беге—в 9—13 раз.

Остановимся на том числе дыханий, которые получаются, таким образом, для подъема в гору: 9×16 или 13×18 , т. е. от 144 до 234 в минуту. Такие дыхания, конечно, очень коротки и поверхностны, но (оставляя в стороне вредное с течением времени действие на сердце), человек, находящийся на небольших высотах, может обеспечить себе достаточный обмен воздуха и при таком способе дыхания. Но что, если он будет держаться этой скверной привычки к поверхностному дыханию и в воздухе, в три раза более разреженном? Он не умеет производить

своей грудной клеткой такие движения, чтобы вводить и выводить из легких в три раза большие количества воздуха. А производить в три раза больше дыхательных движений, то-есть от 432 до 702 в минуту просто физически невозможно. В результате — смерть.

КАК ПРИОБРЕТАЮТСЯ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

В моей системе «Пять Минут в День», состоящей из десяти упражнений и 60 дыханий, я пользуюсь моим методом полного естественного дыхания, чтобы поддерживать нормальную жизнедеятельность в здоровых людях. Применяя эту систему, каждый человек обычного среднего здоровья привыкает довольствоваться всего 12 дыханиями в минуту даже во время какого-нибудь физического напряжения или быстрых движений, а хороший атлет при особенной тренировке сможет дышать еще полнее и всего, скажем, десять или даже меньше раз в минуту.

Если он теперь окажется в атмосфере втрое более разреженного воздуха, то ему надо будет производить только 30 полных дыханий в минуту. Это возможно при наличии сильных и хорошо повинувшихся дыхательных мускулов.

ИЗ МОЕГО ЛИЧНОГО ОПЫТА

Я лично, правда, никогда еще не был на высоте 8.000 метров, но мне пришлось три года прожить в Альпах.

Я много бегал на лыжах на высоте около 2.700 метров и подолгу греб на высоте 1.800 метров. При этом я не ощущал ни малейшего затруднения, между тем как остальные, лет на двадцать более молодые, чем я, сейчас же начинали задыхаться при более усиленной гребле. Мне же это было легко, не потому, что я был сильнее других, но просто потому, что я изучал вопросы дыхания. На высоте 3.500 метров мои мускулистые товарищи сначала оказывались, обыкновенно, более сильными, но затем очень быстро сдавали из-за «недостатка» воздуха.

Я сам (имея более 57 лет от роду) делаю восемь дыханий в минуту, и во время вышеупомянутых 60 дыханий я в состоянии проделать 36 движений затылком, 286 руками, 362 ногами, 12 кистью, 26 ступнями, 28 пальцами и 268 разных движений туловищем.

Это число движений туловищем (движений очень важных, но для большинства людей требующих больше усилия, чем быстрый бег) в двенадцать раз больше того, что исполняется при шведской гимнастике за время получасового урока.

Я был бы очень рад продемонстрировать подобное упражнение перед одним из членов предстоящей новой экспедиции на Маунт Эверест. Моею наградой было бы, если бы мой зритель сам проделал пробу, и в случае, если бы он нашел мой метод хорошим, постарался овладеть им путем упражнения и испробовал бы его при подъеме на Маунт Эверест.

ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ШКОЛАХ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТУБЕРКУЛЕЗ

Напечатано в „Health and Strength“, 16 декабря 1922 года.

Неправильные принципы шведского физического воспитания, не допуская настоящего глубокого дыхания, несут прямую ответственность за широкое распространение туберкулезных заболеваний. А также и косвенную, потому что эти принципы, признанные и распространяемые министерством просвещения, препятствуют тому, чтобы дети могли научиться правильному и здоровому глубокому дыханию.

Несколько недель тому назад я указывал, что одна из причин, препятствующих до сих пор достижению вершины Маунт Эвереста, заключается в том, что учеников и спортсменов не обучают правильно дышать при физических напряжениях. Кстати говоря, человек, который без помощи кислородного дыхания всех выше поднялся на Эверест, тренирует теперь свои легкие согласно моему методу.

Можно пожалеть о неудаче, постигшей экспедиции на Эверест, но все-таки, в общем, это не затрагивает ни счастья, ни жизни огромных масс населения. Между тем этого как раз нельзя сказать о туберкулезе. Поэтому, если основной причиной этого бича человечества,—что я сейчас постараюсь доказать,—является неправильное физическое воспитание в школах, то такое обвинение представляется чрезвычайно тяжким.

1. Многие случаи туберкулеза в начальной стадии излечиваются благодаря моим упражнениям, которые комбинированы с настоящим глубоким дыханием. Засвидетельствовать правильность этого утверждения могут, например, профессор Леонард Гилль и доктор Д. Р. Мекта.

2. Как известно, легче предупредить болезнь, чем излечить ее.

3. В школе детей предостерегают от глубокого дыхания, именно в те моменты, когда оно всего более нужно. Кроме того, «дыхательные упражнения», которые в небольшом числе предписываются и исполняются во время гимнастики, состоят из движений рук, головы и голеностопного сустава и не имеют ничего общего с настоящим глубоким дыханием.

4. Итак, школа ответственна за то, что она не предохраняет детей от туберкулеза или не излечивает его во время критического периода.

Мне было бы очень интересно, если бы кто-нибудь мог мне указать «ошибку» в этих моих рассуждениях.

Этой же причиной вызывается не только туберкулез, но некоторые другие болезни, часто встречающиеся среди детей школьного возраста. Так, некоторые заболевания желудка и брюшной полости зависят от недостатка внутреннего движения и массажа, которые происходят совершенно естественно при правильном глубоком дыхании, когда и нижние ребра, и грудобрюшная преграда двигаются чрезвычайно энергично.

ЕСТЕСТВЕННАЯ ПРИВЫЧКА

То глубокое дыхание, которое я советую в моих книгах, представляет собою самый естественный путь к достижению наибольшего обмена воздуха с наименьшей затратой энергии, даже во время сильного физического напряжения. Это глубокое дыхание скоро входит в привычку и становится бессознательным актом, который совершается автоматически, пока человек находится в состоянии какого-нибудь физического напряжения или движения—и некоторое время и после, пока не восстановится нормальная деятельность сердца.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ—НАПЕРЕКОР ПРИРОДЕ

Наоборот, «дыхательные упражнения» обычной обязательной школьной гимнастики являются, как я уже указывал, совершенно искусственными и применяются только в разбивку и изредка среди гимнастических движений.

К тому же в описании этих «дыхательных упражнений» никогда не объясняется, как должна двигаться сама грудная клетка,—что, конечно, всего важнее,—а говорится только о том, как надо опускать или подымать руки, подбородок, пятки.

И ритм этих движений руками, подбородком и т. п. предписывается согласовать с дыханием, которое ускорено предшествующим мускульным напряжением, иначе говоря, с тем коротким, неумелым дыханием, которое так характерно для людей, никогда не изу-

чавших или практически не испробовавших контроль над своими дыхательными мышцами.

КОКЕТНИЧАНИЕ В ВОПРОСАХ ДЫХАНИЯ

Эти официально-рекомендуемые «дыхательные упражнения»—просто своего рода кокетство недостаточностью дыхания.

Поэтому я утверждаю, что «авторитеты», в области школьного физического воспитания, не знают, что значит на самом деле глубокое дыхание. Им не достает практического знания, как целесообразно подчинить себе механизм дыхания коль скоро его деятельности предъявляются большие требования.

Производить 24—30 дыханий в минуту,—очень легко, но для того, чтобы производить их с совершенной полнотой и вводить при этом каждый раз по меньшей мере 5.000 кубич. сантиметров воздуха (необходимое количество при подъеме вблизи вершины Маунт Эвереста)—для этого требуется некоторое упражнение и умение управлять главными дыхательными мускулами.

Для того, кто не умеет расслаблять мускулатуру живота, или кто выпячивает грудь, вместо того, чтобы двигать ею на 7,5—10 сантиметров вверх и вниз, как гармоникой,—для того нет никакой надежды осуществить такую задачу.

Другое доказательство недостатка практических знаний у руководителей при министерстве просвещения, можно найти на стр. 12 последнего «Руководства», где говорится, что грудь, даже при спо-

койном вдохе, укорачивается, между тем как на самом деле наиболее полный вдох всего удобнее производить, удлиняя грудную клетку на 7,5—10 см. (3—4 дюйма), что возможно, если сильно надавливать руками сверху вниз на бедренные кости.

VI

ОПИСАНИЕ ДЕСЯТИ УПРАЖНЕНИЙ

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ.— МЕДЛЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВЫПРЯМЛЕННОЙ НОГОЙ

Прими основное положение с почти сомкнутыми и параллельно стоящими ступнями ног.

Первая степень.— Медленное подъемание и опускание выпрямленных ног, правой и левой попеременно в трех направлениях.

Держа руки на бедрах, медленно подьими вперед правую ногу (см. рис. 1). Подьими ее высоко, затем опусти опять. В течение всего этого времени вдыхай воздух.

Затем производи совершенно те же движения левой ногой, но сопровождай это выдыханием.

Теперь подьими правую ногу вправо (рис. 2) и опусти ее, вдыхая при этом воздух.

Затем производи соответственные движения левой ногой, совершая в это время выдыхание. Если упражнения производятся в очень маленьком помещении, то повернись на 90°, прежде чем подымать ноги в стороны.

После этого ноги подымаются назад настолько высоко, насколько это возможно сделать, не отклоняясь при этом вперед, движение правой ногой совершается как и прежде при вдыхании, левой—при

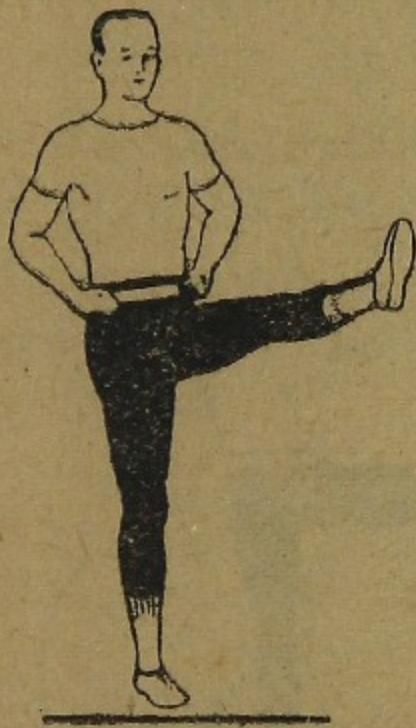


Рис. 1

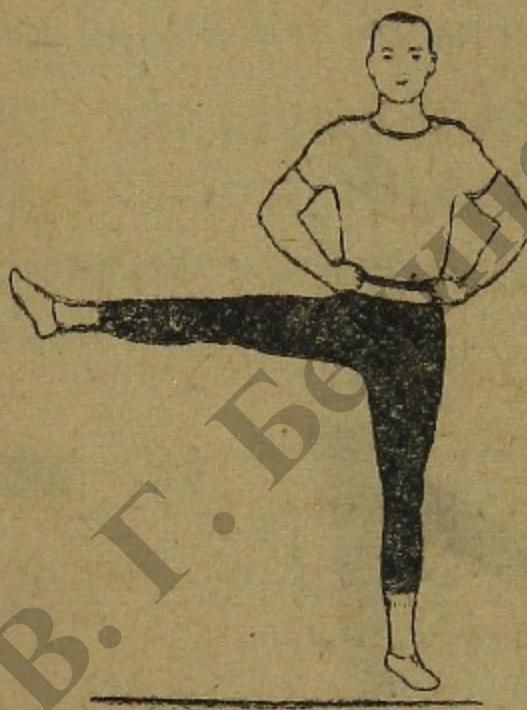


Рис. 2

выдыхании (рис. 3). Каждый раз, подымая ногу, следует хорошенько выпрямлять ее в коленном и в голеностопном суставах.

Повтори затем всю последовательность движений. Этим завершается упражнение, состоящее из двух циклов, каждый из которых содержит шесть двойных движений, причем вся последовательность движений расчитана на шесть дыханий.

Это упражнение совпадает с предварительным движением № 14 «Моей Системы».

Вторая степень.—Выбрасывание ноги в трех направлениях. Каждый раз с последующим медленным опусканием.

Движения, дыхания и число повторений совершенно те же, что и в первой степени, с той только разницей, что ноги каждый раз подымаются сильными толчками как можно выше.



Рис. 3

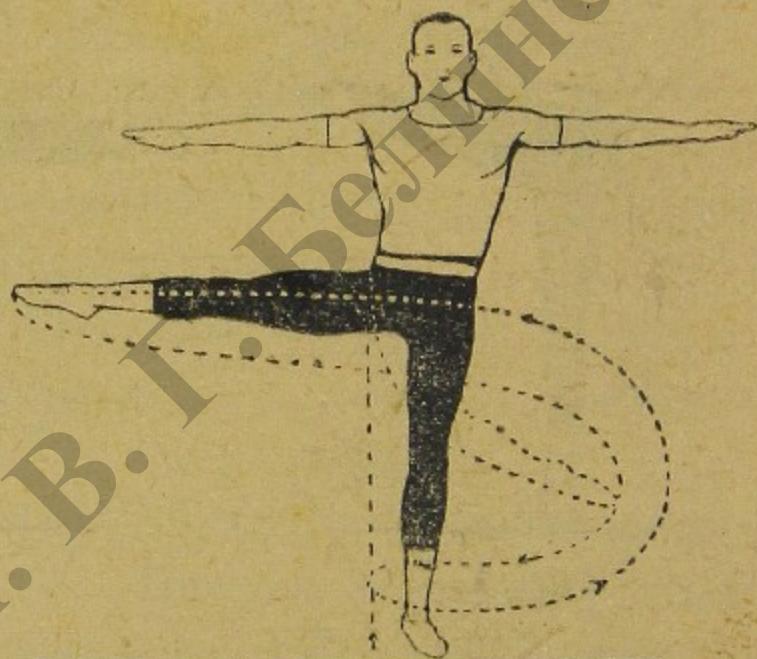


Рис. 4

Третья степень.—Попеременное описывание выпрямленными ногами широких дуг в противоположных направлениях.

Прими основное положение, вытянув руки и пальцы в одну линию для сохранения равновесия. Выдвинь выпрямленную правую ногу вперед и влево и затем опиши ею возможно более широкую дугу вперед, направо (рис. 4), назад, налево за левую ногу и обратно к исходному положению, все в течение одного

вдыхания. Затем произведи, сопровождая это выдыханием, соответствующее движение левой ногой. После этого повтори движение, но в противоположном направлении, сначала правой, потом левой ногой. Цикл из четырех движений с двумя вдыханиями и выдыханиями повтори три раза. Каждый раз, когда выдыхание закончено, опускай руки.

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ. — МЕДЛЕННОЕ НАГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА НАЗАД И ВПЕРЕД.

Прими основное положение, раздвинув ноги на расстояние короткого шага.



Рис. 5

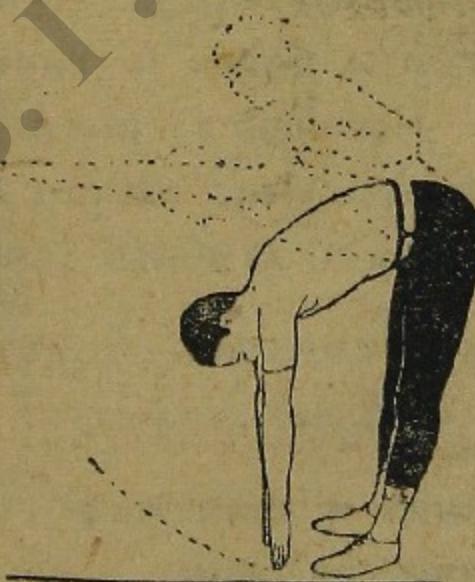


Рис. 6

Первая степень. — Сгибание рук во время движения туловища назад и выпрямление их во время движения вперед и вниз.

Выгибайся насколько возможно назад (также и затылком) во время вдыхания, и вперед и вниз во

время выдохания. Руки, во время поднимания и откидывания туловища назад, должны быть согнуты, локти направлены к наружу, кулаки сжаты и кисти рук отогнуты внутрь (рис. 5). При движении вперед руки и кисти рук снова выпрямляются, кончики пальцев стремятся достать до пола, причем ноги не должны сгибаться в коленях.

Выполните при шести полных дыханиях шесть двойных движений. Страйтесь начать выдохание в нужный момент, чтобы избежать остановки дыхания в момент наибольшего откидывания назад. Это сгибание назад не следует смешивать с соответствующим «шведским» движением, при котором немножко изгибается лишь верхняя часть позвоночного столба и выпячивается грудь. Мое сгибание назад развивает мускулы пояса и внутренние органы полости живота. Изгибайтесь, поэтому, назад насколько возможно, выбрасывая вперед бедра; в этой части упражнения можно сгибать также и колени.

Вторая степень.—Четыре взмаха руками во время каждого двойного движения.

Дыхания и движения туловища те же и в таком же количестве, как в первой степени. Начальное положение с вытянутыми вниз руками, как на рис. 6 (сплошная линия). Подымите туловище с вытянутыми руками до горизонтального направления, как показано на рис. 6 пунктирной линией (первый взмах). Согните руки и снова выпрямите их по мере того, как туловище двигается вверх и назад, принимая поло-

жение, обозначенное на рис. 7 сплошной линией (второй взмах).

Согни руки и вытяни их снова в то время, как туловище, двигаясь вперед, переходит в положение рис. 7, пунктир (третий взмах). Наконец, согни и выпрями их снова по направлению вниз, в то время, как туловище переходит в положение рис. 6, сплошная линия (четвертый взмах).



Рис. 7

Третья степень.—Шесть взмахов руками при каждом двойном движении.

Движения туловища и их число, а также вдохания и выдохания те же, что были в 1-й и 2-й степени.

Но теперь при каждом двойном движении туловища производится шесть быстрых движений руками.

1. Руки, первоначально вытянутые книзу, резким движением выбрасываются вперед (рис. 6)

2. Руки сгибаются и снова вытягиваются вверх и вперед (рис. 6 и 7).

3. Руки сгибаются и вытягиваются вверх и назад (рис. 7).

4. Руки сгибаются и вытягиваются вверх и вперед (рис. 7).

5. Руки сгибаются и вытягиваются в том же направлении вперед, как и при первом взмахе.

6. И, наконец, руки сгибаются и вытягиваются книзу, возвращаясь в основное положение (рис. 6). При сгибании рук каждый раз сжимаются кулаки, при вытягивании, пальцы тоже вытягиваются.

Выыхание должно начинаться с третьего взмаха.

ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ.— МЕДЛЕННОЕ НАКЛОНение ТУЛОВИЩА В СТОРОНЫ

Первая степень.—Попеременное полусгибание рук через голову.

Встань в основное положение со сдвинутыми пятками. Нагибайся медленно то в одну сторону, то в другую, и при сгибании влево заноси через голову наполовину согнутую правую руку с ладонью, обращенной книзу (рис. 8), и левую руку, при сгибании вправо (рис. 9). Шея при этом также должна наклоняться в стороны. Выхай при одном наклонении и выыхай при другом, но на половине упражнения сделай паузу и перемени дыхание, иначе одна часть легких разовьется больше чем другая.

Сделай всего при шести полных дыханиях шесть двойных движений или, чтобы быть вполне точным, в виду наличия паузы, только пять с половиной двойных движений.

Фактические движения заключаются в следующем: нагибайся при вдохании влево, при выдохании



Рис. 8



Рис. 9

вправо и, повторив это, нагинись снова при вдохании влево. Задержись в этом положении, выдыхая воздух. Затем продолжай дальше: нагибайся при вдохании вправо, при выдохании—влево и повтори это еще два раза. При этом часто делают ошибку, нагибая вперед корпус и приподымаю одну из пяток. Это упражнение то же, что под № 4 второй степени «В» «Моей Системы».

Вторая степень.—Комбинация с нагибанием туловища вперед и назад („кружение туловища“).

Прими основное положение, расставив ноги на расстоянии короткого шага. Вытяни руки вверх, переплети пальцы, согни кисти под прямым углом, нагни туловище вперед и спокойно описывай им широкие круги шесть раз в одном направлении, шесть раз в обратном (рис. 10). Вдыхай воздух при одном

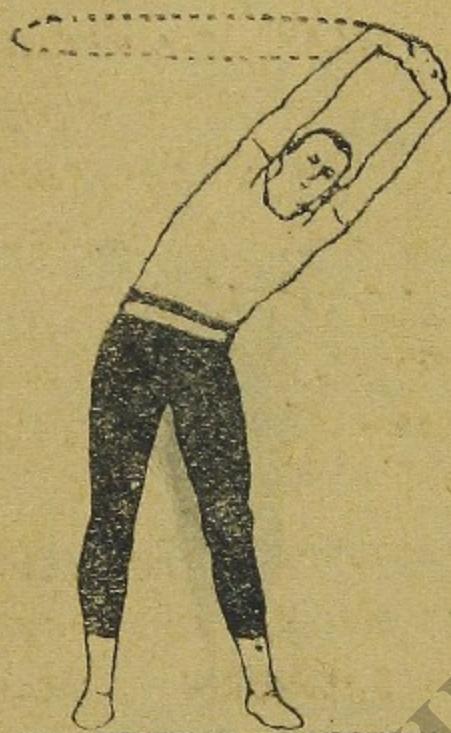


Рис. 10



Рис. 11

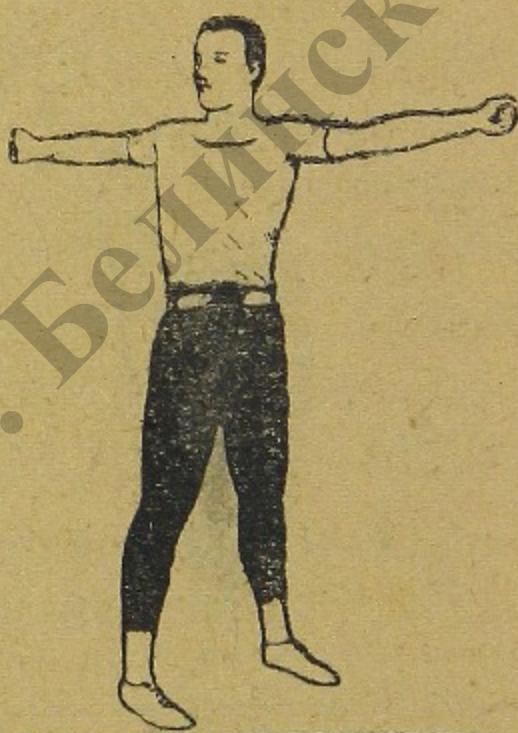


Рис. 12

полном обороте и выдыхай при следующем. Сохраняй все время одно и то же фронтальное положение с напряженно вытянутой шеей и выпрямленным позвоночником.

Бедра и седалище двигаются посредством поясничных мускулов, как мертвый груз, для того, чтобы сбалансировать перемещение верхней части тела.

Обычные ошибки: Отклонение туловища от фронтальной линии; самостоятельное движение го-

ловы; искривление спины при наклонении вперед, неполное вытягивание рук и отклонение их от прямой линии туловища; независимое движение рук и плеч. Это упражнение описано в № 1 четвертой степени «Моей Системы».

Третья степень.—Комбинация с вращением туловища.

Находясь еще в наклоненном вперед положении предшествующего упражнения № 2 третьей степени, сожми слегка пальцы рук и, раздвинув пятки внаружу, так чтобы ноги оказались параллельно стоящими, вращай туловище направо, причем левая рука касается пола между ногами в то время, как правая вытянута вверху, образуя с плечами одну прямую линию (рис. 11).

Из этого положения подыми туловище, все еще смотря вправо, (рис. 12) и поверни его в пояссе так, чтобы взгляд твой оказался обращенным влево (рис. 13); все это время продолжай вдыхание. Теперь нагнись до половины направо (рис. 14, пунктир), затем выпрямись и наклонись насколько возможно налево (рис. 14, сплошная линия) и, наконец, нагибайся направо, пока правая рука не коснется пола (рис. 15) и все время производи выдыхание. После этого повтори все пятерное движение, но на этот раз, конечно, в противоположном направлении: из положения рис. 14, вверх в положение рис. 13 и затем поворот в положение рис. 12, все время вдыхая воздух; потом нагнись наполовину налево, затем направо (или «назад» по отношению к нижней части тела)

и, наконец, вниз, в положение рис. 11, все время производя выдохание. Выполните шесть таких полных движений (каждое, состоящее из пяти взмахов туловища) в течение шести полных дыханий.

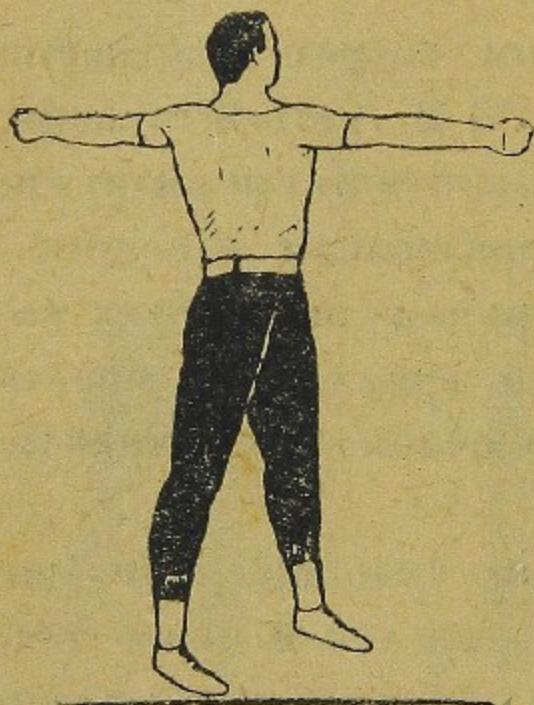


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Обычные ошибки: самостоятельное движение головы; напряжение мускулов рук; отклонение рук от линии плеч и порывистое, колеблющееся движение их, вместо спокойного перемещения вместе со всей верхней частью туловища посредством поясничных мускулов; вращение в коленях или в нижней части ног, между тем как поворот должен производиться выше бедер; наклонение туловища до окончания поворота его. Это движение описано в № 4 четвертой степени «Моей Системы».

ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ.—МЕДЛЕННОЕ ВРАЩЕНИЕ ТУЛОВИЩА

Первая степень. — Верхняя часть туловища во время вращения остается в вертикальном положении.

Пытаясь выполнить в первый раз это упражнение, большинство людей сдвигает ноги, или по крайней мере поворачивает их в коленях и, таким образом, не выполняет упражнения в его самом важном пункте.

Их энергия теряется даром, потому что они не извлекают никакой пользы из этого движения. Вращение должно происходить исключительно в линии пояса.

Я рекомендую начинающим садиться при выполнении этого упражнения на стул или в кресло, пока мускулы их бедер, пояса и нижней части спины не окрепнут настолько, чтобы можно было свободно владеть ими. Стул более подходит для этой цели чем кресло, но можно воспользоваться и обыкновенным креслом, если упражняющийся сидет на переднюю часть его, так чтобы не задевать при вращении руками за спинку кресла. Крепко зацепись одной или двумя ногами за передние ножки кресла. Тогда можно вращать верхнюю часть туловища, не двигая бедрами и ногами. Вращение производится только верхней частью туловища, начиная от линии пояса.

Поворачивай насколько можешь корпус со свободно опущенными руками сначала в одну сторону, потом в другую. Вдыхай воздух при повороте в одном направлении и выдыхай при обратном повороте;

голова тоже должна поворачиваться. Это является одновременно хорошим упражнением для шеи. Через некоторое время, чтобы усилить вращение, переноси левую руку к правой ляжке, когда ты поворачиваешься направо, и наоборот.



Рис. 16



Рис. 17

Выполнши шесть (или вернее пять с половиной) двойных движений при шести полных дыханиях.

Как и в первой степени предыдущего упражнения, сделай на половине упражнения паузу и перемени дыхание. Я объясню точнее, что я под этим разумею: повернись налево, вдыхая воздух, направо, выдыхая его и, повторив это еще раз, повернись затем со вдыханием налево. Задержись в этом положении, пока ты не выдохнешь воздух. После этого продолжай упражнение: поворачивайся направо, вдыхая воздух, и т. д.

хая воздух, налево, выдыхая его, и повтори это еще два раза.

После многонедельного упражнения ты сможешь выполнять движение стоя, без помощи кресла. Стань

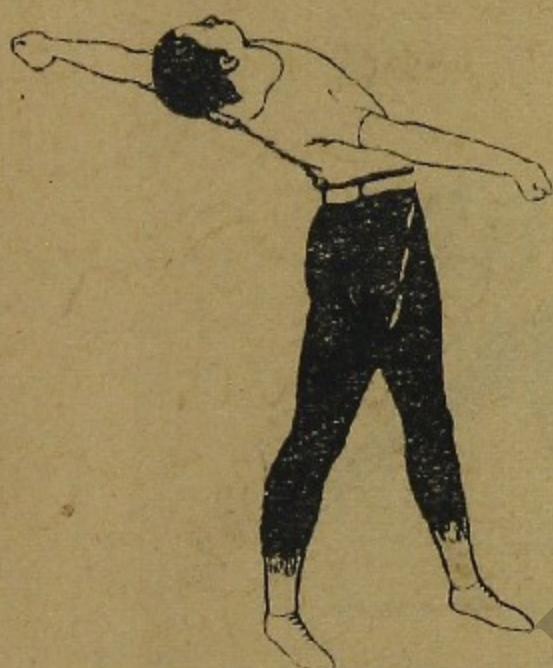


Рис. 18



Рис. 19

в основное положение, раздвинув насколько возможно ноги, и поверни пятки кнаружи. Каждый раз, когда плечо движется назад, правое бедро должно выдвигаться вперед (рис. 16). При движении налево, когда назад переносится левое плечо, нужно выдвигать вперед левое бедро (рис. 17). Употребляя эту предосторожность, можно в значительной степени предотвратить легко совершающую ошибку—поворачивания в коленях или в нижней части ног при вращении туловища.

Вторая степень.— Во время вращений верхняя часть тела сошнута над бедром (т.-е. наклонена в сторону).

Ноги расставлены на расстоянии среднего шага, руки вытянуты в одну линию. Поверни туловище

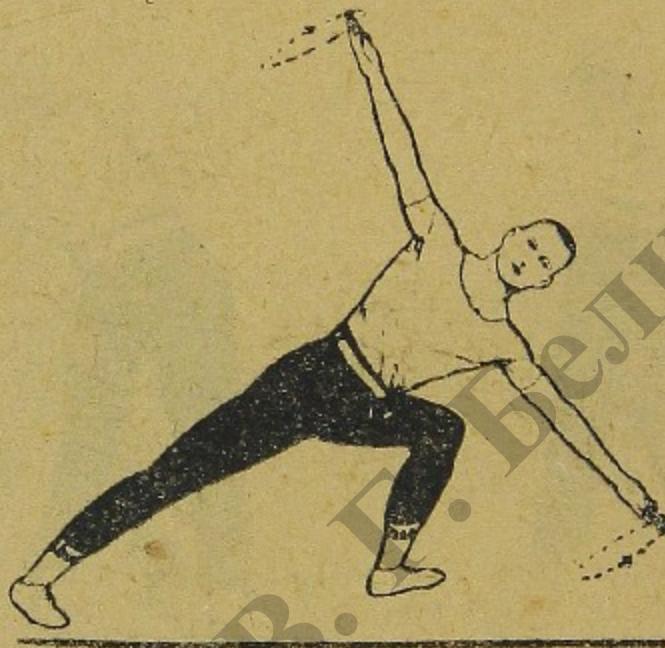


Рис. 20.

налево и нагнись назад над правой ногой (рис. 18). В этом положении туловище трижды поворачивается вокруг своей продольной оси, сначала как можно дальше в одну сторону и потом точно так же в другую, причем голова и руки следуют за этим движением и усиливают его. Выхай всегда, когда грудь поворачивается кверху (или находится в первоначальном предельном положении), и выыхай, когда она поворачивается книзу (или к исходному фронтальному положению). Затем прими положение рис. 19, где туловище откинуто назад уже над левой ногой, и выполнни при трех полных дыханиях три соответствующие

двойные вращения. При этом надо следить, чтобы голова и слегка согнутые руки совершали бы каждый раз больший поворот чем тело, чтобы усилить, насколько возможно, вращение.

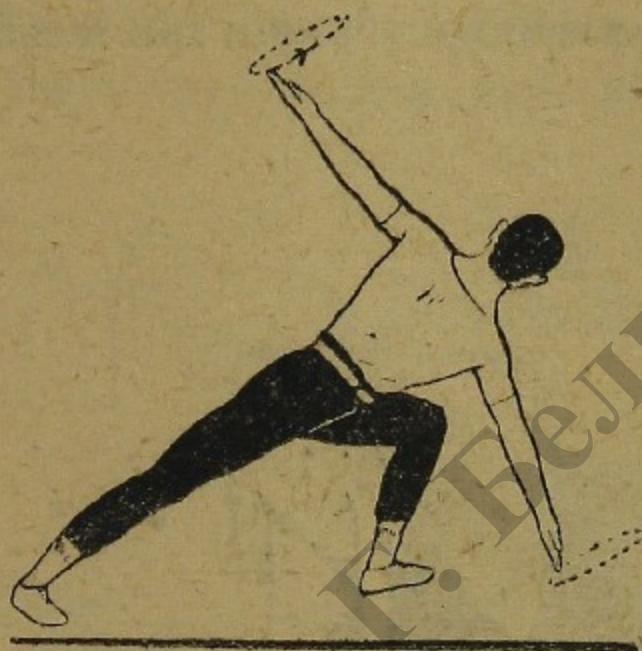


Рис. 21

Третья степень. — Вращение производится при длительном выпаде вперед и комбинируется с быстрым кружением рук.

Сделай левой ногой сильный выпад вперед, нагни тело вперед, с руками и пальцами, вытянутыми в одну линию, ладонями кверху. В этом положении вращай туловище и голову насколько возможно вправо (с грудью, обращенной кверху), вдыхая в то же время воздух (рис. 20); потом произведи вращение влево (грудь направлена книзу) и выдыхай при этом воздух (рис. 21); руки описывают все время быстрые маленькие круги, двигаясь вверх и вперед, и вниз и назад. Повтори это двойное вращательное

движение еще два раза, но повернувшись вперед, задержись и выполнни во время последнего (третьего) выдохания несколько больших широких круговых движений руками.

Затем сделай выпад вперед правой ногой и выполнни соответственным образом три дальнейших двой-

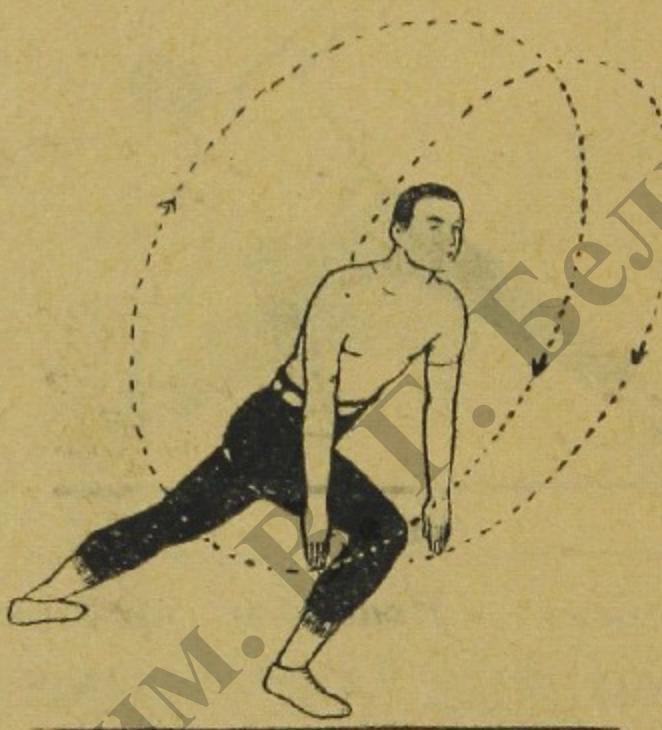


Рис. 22

ных вращения, причем руки теперь должны описывать круги вперед книзу и назад кверху.

Рис. 22 показывает большие круговые движения этой второй половины упражнения.

Обычные ошибки: руки выбрасываются вперед, а не в стороны; движения руками делаются не круговые, а только вверх и вниз; тело не наклоняется в одну линию с отставленной назад ногой, а сохраняет выпрямленное положение.

ПЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ.— МЕДЛЕННОЕ ГЛУБОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ

Первая степень.— Медленное подымание рук и приседание на корточки.

Основное положение с раздвинутыми ногами и опущенными по бокам руками (см. рис. 23, сплошная



Рис. 23



Рис. 24

линия). Подьими медленно перед собой руки с обращенными книзу ладонями и при этом сделай глубокое вдыхание. Затем произведи глубокое приседание (рис. 23, пунктир) и быстро подьмись, сопровождая это выдыханием. Руки должны быть при этом вытянуты вперед в горизонтальном направлении для сохранения равновесия при приседании, при выпрямлении же тела они снова опускаются. Во время упражнения ни на один момент не следует поды-

мать пяток. Выполни при шести полных дыханиях шесть двойных движений.

Начинающие, если им трудно выполнять движения не опрокидываясь назад и не подымая пяток, могут ограничиться полуприседанием или опираться о ножку кровати. Стой спокойно и сделай глубокое вдохание. Затем соверши приседание и снова подымайся, все это за время выдохания. При поднимании можно помочь себе, держась за спинку кровати. Это упражнение такое же, как подготовительное движение «В» № 10 «Моей Системы».

Вторая степень. — Непрерывное глубокое приседание с сожмутыми и все время приподнятыми пятками.



Рис. 25.



Рис. 26.

Прими основное положение со сдвинутыми пятками, приподымись на носках, вытянув в стороны руки и энергично отогнув кверху кисти рук (рис. 24), и вдохни при этом воздух. Делай приседание, раздвинув колени в стороны и попробуй сидеть на корточках; руки со сжатыми и сильно повернутыми

внутрь кулаками должны быть опущены между ног. При этом производится выдохание (рис. 25). Подымись теперь, вдыхая воздух, в первоначальное положение,—и так далее, все время балансируя на носках.

При последнем (шестом) выдохании следует вместо приседания очень медленно опустить пятки. Это упражнение такое же, как первое специальное упражнение с приседанием «Моей Системы» (новое издание).

Третья степень.—Глубокое приседание на одной ноге.

Прими основное положение с почти сомкнутыми и параллельно расположенными ступнями. Как в первой степени, медленно подыми вперед руки с повернутыми книзу ладонями, вдыхая при этом воздух.

Соверший затем глубокое приседание на правой ноге, вытягивая при этом вперед левую ногу (рис. 26), непосредственно вслед за этим возвращайся к исходному положению и опусти руки, продолжая все время выдохать воздух. Повтори движение, но на этот раз на левой ноге. Сделай всего при шести полных дыханиях шесть приседаний, на правой и на левой ноге попеременно. Совершая приседание, балансируй на всей ступне, как изображено у нас на рисунке, или, если хочешь, только на носке. Вначале можно для устойчивости опираться о что-нибудь.

В предыдущем я описал первую половину моей «Краткой Системы», т. е. пять ее «медленных» упражнений. Теперь я опишу пять «быстрых», соответствующих этим пяти «медленным», а именно: одно упражнение с вытягиванием ноги, три с движениями

туловища и одно со сгибанием ног; разница тут только в том, что все эти упражнения должны быть выполнены быстро, так что на каждое дыхание придется много движений. Я рекомендую при этом увеличивать скорость во время выдохания и уменьшать ее при вдохании.

Три упражнения туловища состоят, как и прежде, из прямого и обратного движений, из бокового склонения и вращения. Как видишь, совсем не трудно запомнить десять движений всей серии.

ШЕСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ. — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ ВЫПРЯМЛЕННОЙ НОГОЙ

Прими основное положение с почти сомкнутыми и параллельно расположенными ступнями.

Первая степень. — Попеременное быстрое поднимание назад выпрямленных ног.

Держи руки на бедрах. Подымай как можно выше назад то правую, то левую ногу. Страйся как можно меньше склоняться вперед и по возможности не сгибать колен (рис. 27). После достаточного упражнения можно научиться держаться совершенно прямо. Это укрепляет мускулы поясницы и нижней части спины. Подымая ногу, вытягивай каждый раз хорошенко посок; это, между прочим, очень содействует развитию икр. Это упражнение можно назвать также «упражнением на половике», потому что ноги движутся почти так же, как когда их вытираешь о половик.

Все время надо производить глубокое и равномерное дыхание. Вначале можно при каждом вдохании поднять и опустить сначала одну, потом другую ногу. При каждом выдохании эти движения повторяются. Но по мере упражнения можно будет выполнять при каждом вдохании или выдохании все больше и больше



Рис. 27



Рис. 28

двойных движений и, наконец, довести их число примерно до десяти. Другими словами, правая и левая нога во время четырех полных дыханий будут подыматься и опускаться по двадцати раз каждая.

После этого остановись, сделай два очень полных дыхания, не совершая при этом никаких движений ногами: при «быстром» упражнении должно быть сделано шесть дыханий — то же число, что и при «медленном». Вся разница состоит в том, что при вы-

полнении «быстрого» упражнения два последних дыхания совершаются во время паузы.

Вторая степень. А.—Попеременное быстрое подымание сперед выпрямленной ноги.

Держи руки и пальцы горизонтально вытянутыми перед собою. Подымай ноги правую и левую попеременно так высоко, как только возможно, не сгибая при этом колен. Вытягивай ногу в носке и старайся каждый раз достать до руки (рис. 28). Дыхание, как и в первой степени.

Вторая степень. Б.—Быстрое попеременное подымание в сторону выпрямленных ног.

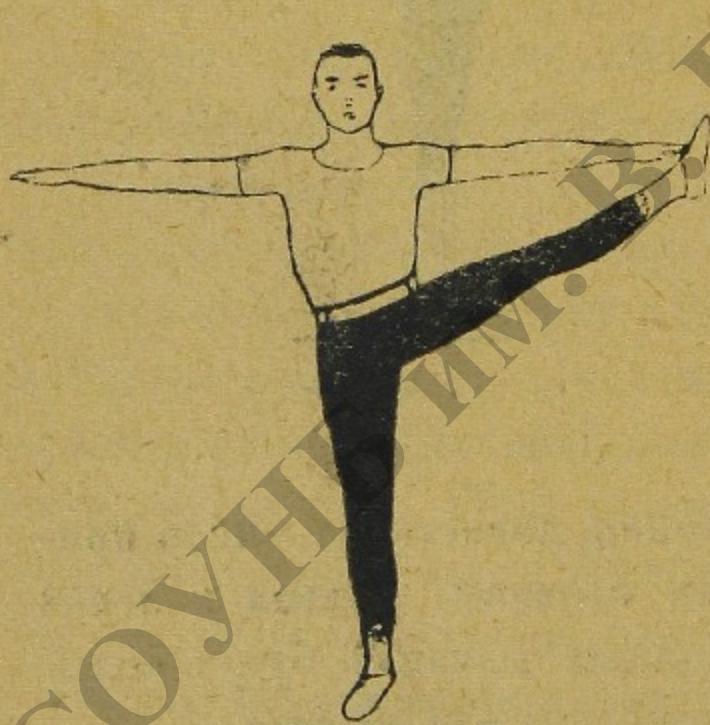


Рис. 29



Рис. 30

Держи руки и пальцы горизонтально вытянутыми в стороны, на одной линии с плечами. Подымай в сторону ноги, попеременно правую и левую, как можно выше, не сгибая при этом колен. Вытягивай

ногу в носке и пытайся каждый раз коснуться ею пальцев руки (рис. 29). Дыхание, как и раньше. Один день делай упражнение по способу «А», другой — по способу «Б». Или, еще лучше, каждый день делай упражнение по обоим способам, например, выполни «А» во время двух первых дыханий и «Б» во время двух следующих. При пятом и шестом дыхании стой спокойно.

Третья степень. А. — Короткое раскачивание ног, руки на бедрах; потом длинные взмахи ногами одновременно с раскачиванием рук.

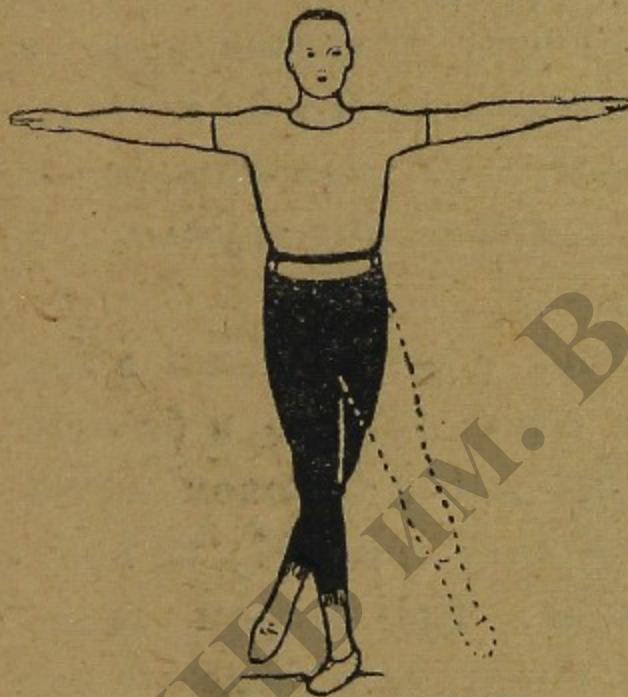


Рис. 31

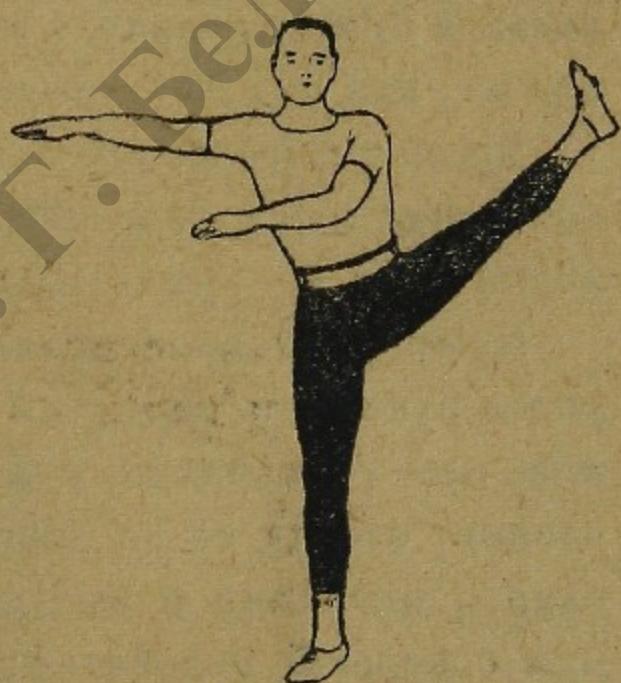


Рис. 32

Прими основное положение, держа руки на бедрах, и непрерывно раскачивай с возможно большей быстротой ногу приблизительно на 30 см. вперед и настолько же назад. В течении этого времени вдыхай, выдыхай и снова вдыхай воздух. При следующем выдыхании сними руки с бедер и взмахни пару

раз ногой в обоих направлениях, так высоко, как можешь, взмахивая одновременно руками, причем, когда одна рука движется вперед, другая должна отходить назад (рис. 30). Повтори вслед за тем те же движения другой ногой и обеими руками во время двух следующих дыханий и заключи упражнение—стоя свободно—двумя глубокими дыханиями. Во время коротких качаний нога должна оставаться совершенно напряженной, как деревяшка, при длинных же взмахах ее, наоборот, следует держать свободно во всех мускулах и суставах. Когда левая нога выбрасывается вперед кверху, левая рука должна отходить назад, а правая вперед, и наоборот. Это упражнение такое же, как под № 2 второй степени «Моей Системы».

Третья степень. Б.—Короткое, потом длинное раскачивание ног в стороны с руками, вытянутыми по линии плеч и со взмахами рук.

Прими основное положение с вытянутыми в стороны руками и пальцами и очень быстро и безостановочно раскачивай одну из ног в боковом направлении, отводя ее за другую ногу (рис. 31), во время одного вдохания и выдохания. При втором вдохании совершай подобные же короткие и быстрые раскачивания, но уже спереди от другой ноги, и заканчивай упражнение во время второго выдохания несколькими широкими и свободными взмахами, причем нога выбрасывается кверху и вбок, насколько можно выше, а обе руки откидываются вместе в противоположную сторону (рис. 32). При двух последующих дыханиях упражнение повторяется соответстven-

ным образом другой ногой и обеими руками. Заканчивай упражнение двумя обычными спокойными и глубокими дыханиями. Это упражнение такое же, как № 2 третьей степени «Моей Системы». Выполняй «А» в один день и «Б» в другой или комбинируй их ежедневно, как это объяснено в упражнении № 2 четвертой степени «Моей Системы».

СЕДЬМОЕ УПРАЖНЕНИЕ.—НАКЛОНение ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД И НАЗАД

Прими основное положение, расставив ноги на расстоянии короткого шага. Выполняй при каждом дыхании от 2-х до 8-ми двойных движений.



Рис. 33

Первая степень.—Руки на бедрах.

Отклони назад верхнюю часть тела, не сгибая при этом шеи, но энергично выдвинув вперед бедра

(рис. 33). Затем наклони туловище вперед, держа спину неподвижно и несколько выгнув ее, выпятив живот и отведя назад бедра. Шея должна быть напряжена, голова сохраняет свое обычное положение. Двигай затем туловище назад и вперед, как показано на нашем рисунке. В первый день выполней это движение очень равномерно, не делай, однако, остановок, но продолжай непрерывно движения туловищем.

Вначале может быть трудно во время вдохания сделать больше одного двойного движения туловищем; то же относится и к выдоханию. Постоянное упражнение, однако, разовьет быстроту и силу. Под конец, может быть, удастся дойти до того, что при четырех полных дыханиях туловище успеет наклониться тридцать два раза назад и тридцать два раза вперед. Не следует забывать при этом, что темп движений должен особенно ускоряться при выдохании. Это упражнение укрепляет мускулы живота и в громадной степени возбуждает деятельность внутренних органов.

Важно во все время движения хорошоенько растягивать живот, а спину и шею держать по возможности неподвижно и давать свободно двигаться бедрам. Это упражнение такое же, как подготовительное движение к № 18 «Моей Системы».

Вторая степень. А. — С руками на затылке.

Движения и дыхания точно такие же, как и в первой степени. Руки, однако, держатся постоянно приподнятыми; передвигаемый груз становится от этого

значительно тяжелее, и работа, совершаемая мускулами пояса, соответственно больше.

Обычные ошибки: голова движется независимо сама по себе, спина искривляется, живот втягивается, дыхание задерживается.

Вторая степень. Б.—С движением рук и пальцев.

При каждом движении назад руки сгибаются и со сжатыми кулаками прикладываются к груди; при



Рис. 34



Рис. 35

каждом движении вперед руки и пальцы вытягиваются кверху (рис. 34). Нужно стараться вытягивать их вверх в одну линию с туловищем. «А» и «Б» лучше выполнять попеременно, один день одно, другой день другое, или можно ежедневно комбинировать их, причем на каждый способ будет приходиться по два дыхания.

Третья степень.—Руки с переплетенными пальцами вытянуты вверху.

Движение туловища совершенно такое же, как и до сих пор, но перемещаемый груз еще больше увеличивается,¹ особенно, если руки плотно прилегают все время к ушам, кисти рук сильно загнуты, и пальцы одной входят между пальцев другой (рис. 35). Надо следить, чтобы движение происходило только начиная с бедер и при неподвижных плечах.

Добавочная степень.

1. Туловище, свободно раскачивающееся назад и вперед, как это объяснено для второй и третьей степени, в то же время медленно вращается попаременно в ту и другую сторону. Выхай каждый раз при повороте в одну сторону и выыхай при повороте в другую.

2. При свободном наклонении назад или вперед туловище медленно наклоняется в сторону и притом попаременно налево и направо. Выхай при движении в одну сторону, выыхай—при противоположном движении.

ВОСЬМОЕ УПРАЖНЕНИЕ.—НАКЛОНЕНИЕ ТУЛОВИЩА В СТОРОНЫ

Совершай при каждом дыхании от четырех до двенадцати наклонений.

¹ Точнее говоря, увеличивается не груз, но „момент инерции“, а след. и совершаемая работа.—Прим. перев.

Первая степень. — Руки движутся как при накачивании насоса.

Прими основное положение с сомкнутыми пятками и сжатыми в кулаки руками. Нагибай верхнюю часть тела то в одну сторону, то в другую. Каждый раз, когда туловище обращается направо, правая рука



Рис. 36

должна вытягиваться внизу, левая же подниматься, сгибаясь в локте — и наоборот, когда движение совершается в левую сторону (рис. 36). Таким образом руки двигаются тут подобно тому, как при энергичном накачивании насоса.

Быстрота движений вначале не должна быть слишком велика, однако, следует обращать внимание на то, чтобы не делать остановки в наклоненном положении.

Принцип дыхания совершенно такой же, как и в седьмом упражнении, но даже самый сильный и

ловкий человек вряд ли окажется в состоянии совершать при каждом дыхании больше шести двойных движений, не укорачивая их, т. е. согибаясь до пределов возможного. Два полных дыхания при спокойном положении тела и рук завершают упражнение, содержащее шесть полных дыханий.

Голова не должна двигаться независимо от туловища, иначе при очень быстрых движениях может начаться головокружение.

Для всех моих «быстрых» упражнений имеет место общее правило, что шея должна оставаться неподвижной, а голова сохранять обычное положение. В «медленных» упражнениях, наоборот, головой следует двигать, усиливая этим движение тела и развивая в то же время мускулы шеи.

Это упражнение такое же, как подготовительное движение № 16 в «Моей Системе».

Вторая степень. — Руки вытянуты по линии плеч.

То же положение ног и те же движения туловища, как и в первой степени, но руки должны быть теперь сжаты в кулаки и вытянуты в стороны по линии плеч (рис. 37).

Таким образом значительно увеличивается работа мускулов пояса, если только при этом руки не двигаются в плечевых суставах. При каждом выдохании увеличивай скорость.

Третья степень. — Руки вытянуты кверху и переплетены в пальцах.

Положение ног и движение туловища совершенно такие же, как и до сих пор, но вытянутые руки

с сильно отогнутыми кистями держатся так же, как в третьей степени седьмого упражнения (рис. 38). Следи за тем, чтобы руки не двигались в плечевых суставах и не опускались бы вперед.



Рис. 37

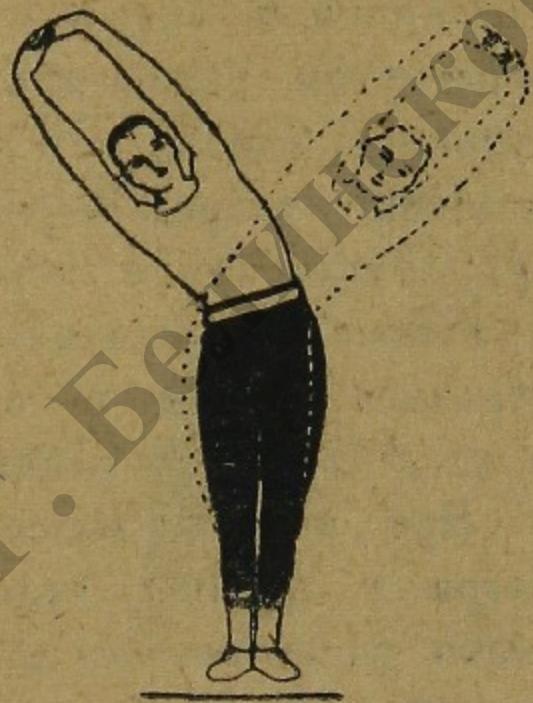


Рис. 38

Добавочная степень.—Ноги расставлены одна параллельно другой.

1. Туловище, свободно раскачивающееся из стороны в сторону, как это описано во второй и третьей степени, в то же время медленно поворачивается около своей вертикальной оси. Производи вдыхание при повороте в одну сторону и выдыхание при обратном повороте.

2. При этом быстром боковом раскачивании, туловище медленно отклоняется назад при вдыхании и

вперед при выдыхании. Выдвигай вперед живот и не искривляй спины.

3. Вращай туловище и перегибайся медленно назад через одно бедро, сопровождая это выдыханием, и затем медленно вперед через другое бедро при выдыхании; после этого перегнись опять назад со вдыханием и вперед с выдыханием; находясь в этом перегнутом положении, сделай медленный поворот туловища, вдыхая при этом воздух, и перегнись затем медленно вперед через другое бедро, выдыхая воздух; после этого перегнись назад со вдыханием и, наконец, возвратись к вертикальному положению, обратись вперед и опусти руки при четвертом и последнем выдыхании.

При каждом медленном перегибании от одного бедра к другому, туловище должно в то же время резко раскачиваться в сторону, как это описано во второй и третьей степени упражнения.

Эта «добавочная степень» почти тождественна с четвертой степенью упражнения № 7 «Моей Системы».

ДЕВЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ.—БЫСТРОЕ ВРАЩЕНИЕ ТУЛОВИЩА

Прими основное положение, расставив ноги как можно дальше и повернув носки внутрь.

При каждом дыхании совершай от четырех до двенадцати резких движений.

Первая степень.—Руки на бедрах.

Вращай верхнюю часть тела из стороны в сторону. Это вращение должно производиться исключительно по линии пояса, совершенно так же, как при медленном вращении туловища в четвертом упражнении.

Тут есть, однако, одно различие. В «медленном» упражнении голова вращается вместе с туловищем



Рис. 39

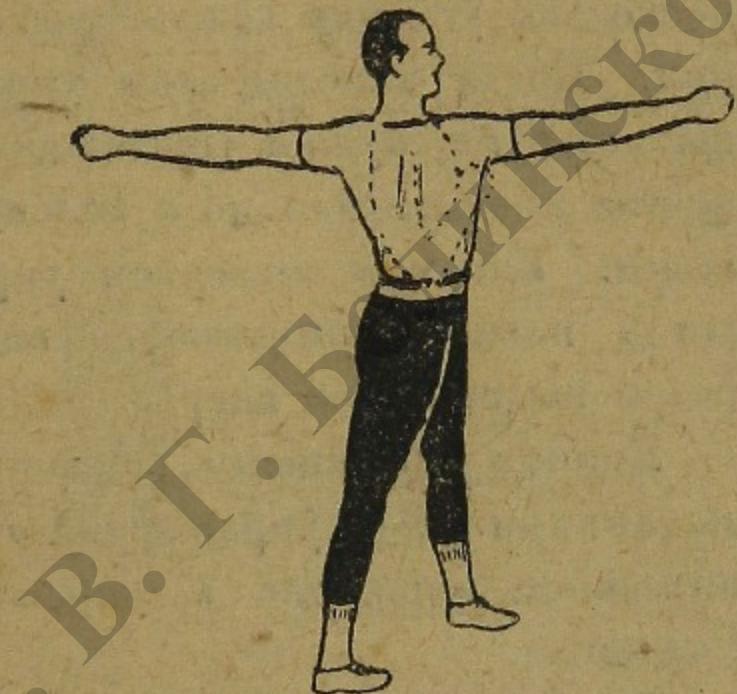


Рис. 40

и даже больше его, в «быстром» упражнении голова все время обращена вперед и остается неподвижной (рис. 39).

Я настоятельно рекомендую начинающим, здесь, как и в четвертом упражнении, плотно усесться в кресло или на стул, зацепившись одной или обеими ногами за передние ножки его. Если это возможно, следует поставить стул перед большим зеркалом, чтобы наблюдать все время за своими движениями. Стул не дает двигаться нижней части тела, а зеркало поз-

воляет наблюдать за тем, чтобы голова не следовала за движениями туловища.

Вначале производи при вдыхании и при выдыхании только по два вращения. Со дня на день скорость должна настолько возрастать, чтобы под конец стало возможным выполнять при четырех полных дыханиях сорок восемь вращений налево и направо, несколько ускоряя каждый раз движения при выдыхании. Когда впоследствии упражнение будет совершаться стоя, нужно тщательно следить, чтобы вращение происходило не в коленях, а именно по линии полса. Как и в четвертом упражнении, в то время, когда плечо откидывается назад, соответствующее бедро выдвигается вперед.

Кончив упражнение, заверши его двумя глубокими дыханиями. Это упражнение такое же, как подготовительное движение к упражнению № 17 «Моя Системы».

Вторая степень.—С выбрасыванием рук.

Упражнения для туловища совершенно такие же, как в первой степени. Но, повернувшись до половины (то-есть, когда верхняя часть тела обращена вперед), надо каждый раз сгибать руки со сжатыми кулаками, а совершив полный поворот в ту или другую сторону, надо с силой выбрасывать руки по линии плеч (рис. 40). Следует обращать внимание на то, чтобы руки образовывали одну прямую с плечами.

Третья степень.—Руки вытянуты по линии плеч.

Туловище, как и раньше, быстро поворачивается, но теперь руки со сжатыми кулаками вытянуты все

время в стороны по линии плеч (рис. 41). Если правильно выполнять это упражнение, то оно оказывает более сильное действие, чем предыдущее: поясничным мускулам надо перемещать теперь вместе с туловищем, как мертвый груз, и вытянутые руки.

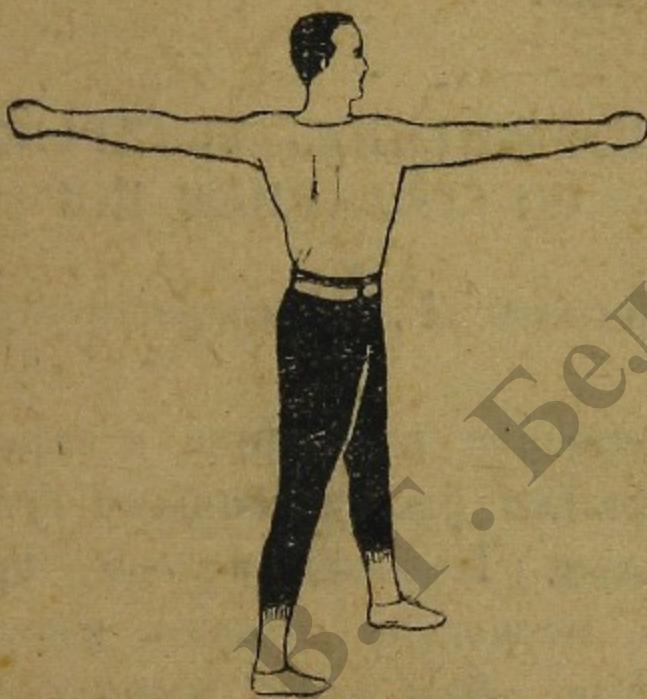


Рис. 41

Но если по ошибке пользоваться руками для того, чтобы усиливать раскачивание туловища, то пропадает весь смысл и всякая польза этого упражнения.

Добавочная степень: 1. Резко поворачивая туловище из стороны в сторону, как это описано во второй и третьей степени, в то же время медленно наклоняйся назад и вперед. Вдыхай воздух каждый раз, когда туловище движется вверх и назад, и выдыхай, когда оно движется вперед и вниз.

2. Быстрое вращение туловища комбинируется тут с медленным боковым наклонением его над пра-

вым или левым бедром. Голова теперь следует за движениями туловища, то-есть она не должна быть все время направлена вперед. Каждый раз во время предельного наклонения над левым или правым бедром тело на мгновение находится точно в таком же положении, как в упражнении № 7 третьей степени «Моей Системы».

ДЕСЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ.—ВЫСТРЫЕ ДВИЖЕНИЯ СО СГИБАНИЕМ НОГ

Первая степень. А. — Быстрое попеременное подъемание колен.

Прими основное положение с параллельно стоящими и несколько расставленными ногами. Опусти руки по бокам. Подымай колени, правое и левое попеременно, насколько можешь высоко по направлению к груди. При этом, однако, не давай телу наклоняться вперед. Носок должен быть направлен вниз (рис. 42). Это достигается лучше всего, если следить за тем, чтобы при подъеме ноги носок оставил бы землю последним.

Вначале, может быть, будет трудно сделать больше одного подъемания и опускания ноги при вдохании или при выдохании. Посредством упражнений, однако, разовьется скорость движений и сила дыхания. Под конец нужно достичь скорости сорока сгибаний колена (по двадцати каждой ногой поочереди) за время четырех полных дыханий. Лучше всего сделать тогда четыре сгибания колена при вдохании

и шесть при выдохании. Чтобы завершить упражнение, сделай два обычных глубоких дыхания без всяких движений.

Первая степень, Б.— Быстрое попеременное подъемание назад голени.



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

Положение, дыхание и число повторений совершенно такое же, как и в «А». В то время, как верхняя часть ноги остается в вертикальном положении, нижняя часть ее вскидывается назад, правой и левой ногой поочередно в быстрой последовательности. Страйся каждый раз, вытянув носок, ударить себя сзади пяткой (рис. 43).

Выполняй упражнение «А» и «Б» попеременно через день или ежедневно, употребляя по два дыхания на каждое из них.

Вторая степень.—Множество очень резких толчкообразных движений, совершаемых сначала вперед, потом назад одной ногой.

Прими основное положение с параллельно стоящими и почти сомкнутыми ногами, держа руки на бедрах. Выполняй при вдохании от четырех до восьми очень быстрых и сильных движений одной ногой и затем при выдохании от пяти до десяти таких же движений другой ногой. Это движение очень похоже на обычный удар носком по футбольному мячу (рис. 44). Потом выполняй левой и правой ногой подобные же движения назад. Повтори этот «цикль» еще раз, сделав всего приблизительно от тридцати шести до сорока двух движений.

Третья степень. А.—Быстрые, глубокие приседания.

Прими основное положение с несколько расставленными ногами и совершай, не подымая пяток, те же самые приседания, как и в пятом упражнении первой степени. Теперь, однако, не следует делать остановки в выпрямленном положении; руки нужно поднимать при опускании тела (рис. 45). Вначале, может быть, нельзя будет выполнять во время одного вдохания более, чем одно опускание и подъемание, и то же самое при выдохании. После некоторого упражнения скорость, однако, начнет постепенно возрастать, так что, наконец, при каждом вдохании можно будет выполнить два, а при выдохании три двойных движения, или всего двадцать глубоких приседаний при четырех дыханиях.

Третья степень. Б.—Быстрые, глубокие приседания со сдвинутыми и постоянно приподнятыми пятками.

Положение и движения ног такие же, как во второй степени пятого упражнения. Движение станов-

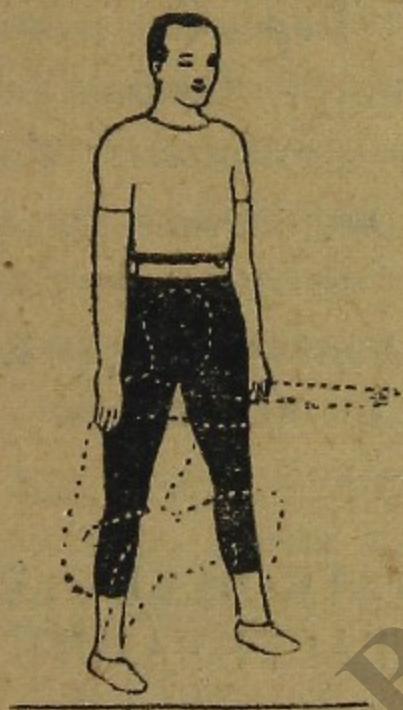


Рис. 45

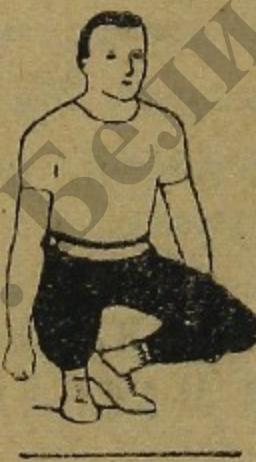


Рис. 46

вится все быстрее и быстрее пока, наконец, за время четырех дыханий не будет выполняться двадцать приседаний, за которыми следуют два обычных спокойных и глубоких дыхания. Руки теперь не поднимаются при каждом приседании, но остаются по бокам вдоль ног (рис. 46) или несколько спереди, что облегчает сохранение равновесия. Это упражнение такое же, как второе специальное приседание «Моей Системы».

Добавочная степень.—Выполняй при четырех полных дыханиях так называемую «русскую пляску»,

совершая при каждом дыхании столько «прыжков», сколько возможно. Начинай с положения, изображенного на рисунке 46, но держа при этом руки на бедрах или вытянув их вперед (этот способ легче).

Выпрямляй сначала одну ногу, ударяя при том пяткою об пол, затем сгибай ее снова, и выпрямляй другую,—и т. д. поочередно. Переноси каждый раз центр тяжести на согнутую ногу. Сперва тебе придется сильно отводить ноги в стороны. Но после некоторого упражнения ты научишься их вытягивать прямо вперед, или подобно тому, как это изображено на рис. 26, с той, конечно, разницей, что левая пятка должна касаться пола, а правая должна быть приподнята.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ «КРАТКОЙ СИСТЕМОЙ» ДЛЯ МАССАЖА И РАСТИРАНИЙ

Люди закаленные, хорошо напрактиковавшиеся в моих упражнениях и предпочитающие выполнять их раздетыми, могут еще использовать преимущество моего систематического массажа кожи, если они распределят упражнения следующим образом:

Первое упражнение.—Медленное движение с выпрямленной ногой.—Растирание № 14 «Моей Системы».

Второе упражнение.—Медленное накивание туловища назад и вперед.—Растирание № 11 «Моей Системы».

Третье упражнение.—Медленное накивание туловища в стороны.—Растирание № 12 «Моей Системы»

Четвертое упражнение.—Медленное вращение туловища.

Положения и движения, сходные с обычными для первой степени этого упражнения, но каждый раз, поворачивая направо верхнюю часть тела, следует растирать правую сторону тела ладонью левой руки, многократно двигая ею вниз и вверх, и в то же время растирать левую половину тела тыльной стороной кисти правой руки (см табл. IV, рис. 4).

Поворачиваясь налево, также следует выполнять соответствующие растирания (в предыдущем описании надо теперь заменять слово «право» словом «лево» и наоборот). Производи вдыхание каждый раз при медленном повороте из стороны в сторону и выдыхание во время остановки, когда ты в повернутом положении производишь растирание тела.

Вместо этого упражнения можно выполнить также растирание № 13 «Моей Системы».

Пятое упражнение.—Медленное движение согнутой ногой.—Растирание № 10 «Моей Системы с приседанием.

Шестое упражнение.—Быстрое движение выпрямленной ногой.

Положение, движение ног и дыхание точно такие же, как обычно в первой степени этого упражнения, но вместо того, чтобы держать руки на бедрах, положи ладони на ляжки и каждый раз, при поднимании ноги, растирай седалище и заднюю поверхность бедра по направлению сверху вниз, а при опускании

ноги—снизу вверх до исходной точки. Левая ладонь растирает левое бедро, правая ладонь—правое бедро (см. табл. IV, рис. 6).

Вместо этого упражнения можно выполнять растирание нижней части ног № 9 «Моей Системы». Ногу следует держать совершенно выпрямленной, по крайней мере, тогда, когда растирается другая нога. Руки для сохранения равновесия держатся по бокам.

Седьмое упражнение.—Раскачивание туловища вперед и назад.—Растирание № 18 «Моей системы».

Восьмое упражнение.—Раскачивание туловища в стороны.—Растирание № 16 «Моей Системы».

Девятое упражнение.—Быстрое вращение туловища.—Растирание № 17 «Моей Системы».

Десятое упражнение.—Быстрое движение со сгибанием ног.—Подобно растиранию № 55 «Моей Системы». Но подымание колен должно тут происходить в быстрой последовательности без остановок, причем растираются только ноги, а не передняя и не задняя часть туловища. На каждое вдохание должно приходится два приседания, а на каждое выдохание—три.

Само собой разумеется, что каждое из пяти медленных растираний, когда они выполняются в «Пятиминутной Системе», должно быть повторено шесть раз при шести полных дыханиях, и что каждое из пяти «быстрых упражнений» должно быть повторено столько раз, сколько это возможно при четырех полных дыханиях, за которыми следуют всегда два заключительных глубоких дыхания.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	СТР.
Предисловие к русскому изданию	3
Предисловие автора	9
Моя первая книга	10
Новая «Сокращенная Система»	11
I. Обзор различных областей применения «Пятиминутной Системы»	14
II. Основные положения и главные цели физической тренировки	15
Мои собственные положения	15
Моя прежняя критика шведской гимнастики	17
Что я считаю недостатками шведского метода физического развития	19
Четыре научных основания, почему шведские упражнения для туловища приносят такую ничтожную пользу	22
Глубокое дыхание находится в особенном пренебрежении	30
«Ежедневные уроки» шведской гимнастики — бессмыслица	31
Как разрушаются сердце и легкие	34
Как возникают заболевания желудка и печени	35

	СТР.
Потеря драгоценного времени	36
III. Мое подразделение вольных движений	39
Краткий обзор упражнений	42
IV. Общие замечания о «Краткой Системе»	43
Различные цели обеих моих «Систем»	43
Важнейшие основы для тренировки тела детей, мальчиков, равно как и девочек	45
Как составлена и подразделена «Краткая Система»	47
Каким образом можно проделать эти упражнения правильно и хорошо в течение пяти минут	49
Правильно или нет упражняться натощак .	50
Не слишком ли я стар, чтобы начать тренировку тела?	51
Как могут пятиминутные упражнения иметь такое большое значение?	52
Несколько слов к атлетам	53
Как можно сохранить себя работоспособным в течение 365 дней в году?	55
V. Как нужно дышать во время упражнений	62
Движения грудной клетки	62
Бесшумное дыхание через нос	63
Ошибки при дыхании и при измерении емкости легких	63

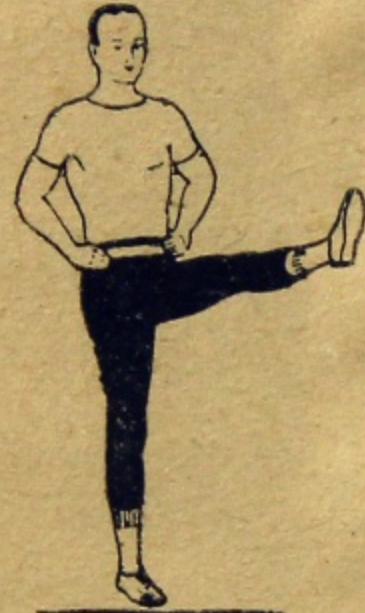
В каком соотношении должны быть дыхание и ритм движений?	65
Можно ли подняться на Эверест без искусственного кислородного дыхания?	69
Как для этого надо тренировать легкие	69
Неправильные учения	69
Когда следует глубоко дышать?	70
Значение полного, но быстрого дыхания для авиаторов	71
Немногие люди думают о том, как лучше всего дышать	72
Поразительные утверждения ученых	73
Как приобретаются правильные привычки	74
Из моего личного опыта	74
Физическая тренировка в школах несет ответственность за туберкулез	76
Естественная привычка	78
Официальные упражнения наперекор природе	78
Кокетничанье в вопросах дыхания	79
VI. Описание десяти упражнений	80
Первое упражнение.—Медленное движение выпрямленной ногой	80
Второе упражнение.—Медленное нагибание туловища назад и вперед	83
Третье упражнение.—Медленное наклонение туловища в стороны	86
Четвертое упражнение.—Медленное вращение туловища	91

Пятое упражнение. — Медленное глубокое приседание	97
Шестое упражнение. — Быстрое движение выпрямленной ногой	100
Седьмое упражнение. — Наклонение туловища вперед и назад	105
Восьмое упражнение. — Наклонение туловища в стороны	108
Девятое упражнение. — Быстрое вращение туловища	112
Десятое упражнение. — Быстрое движение со сгибанием ног	116
Как пользоваться «Краткой Системой» для массажа и растираний	120

I. Таблица упражнений *первой степени* системы „ПЯТЬ МИНУТ в ДЕНЬ“

МЕДЛЕННО

Движения выпрямленной ногой



1. 2 полных цикла движений
при 6 дыханиях (см. стр. 81).

БЫСТРО



6. До 40 раз при 4 дыханиях

Нагибание туловища
вперед и назад



2. 6 раз при 6 дыханиях

2 спокойных глубоких дыхания

Нагибание туловища
в стороны



3. 11 движений при
6 дыханиях



8. До 48 «накачиваний»
при 4 дыханиях

Вращение туловища



4. 11 движений при
6 дыханиях



9. До 48 вращений
при 4 дыханиях

Движения со сгибанием
ног



5. 6 раз при 6 дыханиях

2 спокойных глубоких дыхания

МЕДЛЕННО

БЫСТРО

10. До 40 раз при
4 дыханиях

СОУЧЕМЬ ИМ. В. Г. Белинского

II. Таблица упражнений *второй степени* системы „ПЯТЬ МИНУТ в ДЕНЬ“

МЕДЛЕННО

Движения выпрямленной ногой



1. 2 полных цикла движений при 6 дыханиях (см. стр. 81).

Нагибание туловища вперед и назад



2. 6 раз при 6 дыханиях

Нагибание туловища в стороны



3. 12 «кружений туловища» при 6 дыханиях

Вращение туловища



4. 6 раз при 6 дыханиях

Движения со сгибанием ног



5. 6 приседаний при 6 дыханиях

БЫСТРО



6. До 32 раз при 4 дыханиях

2 спокойных глубоких дыхания



7. До 48 нагибаний при 4 дыханиях

2 спокойных глубоких дыхания



До 48 движений при 4 дыханиях



9. До 40 «выбрасываний» при 4 дыханиях

2 спокойных глубоких дыхания



10. До 72 толчкообразных движений при 4 дыханиях

2 спокойных глубоких дыхания

МЕДЛЕННО

Движения со сгибанием ног

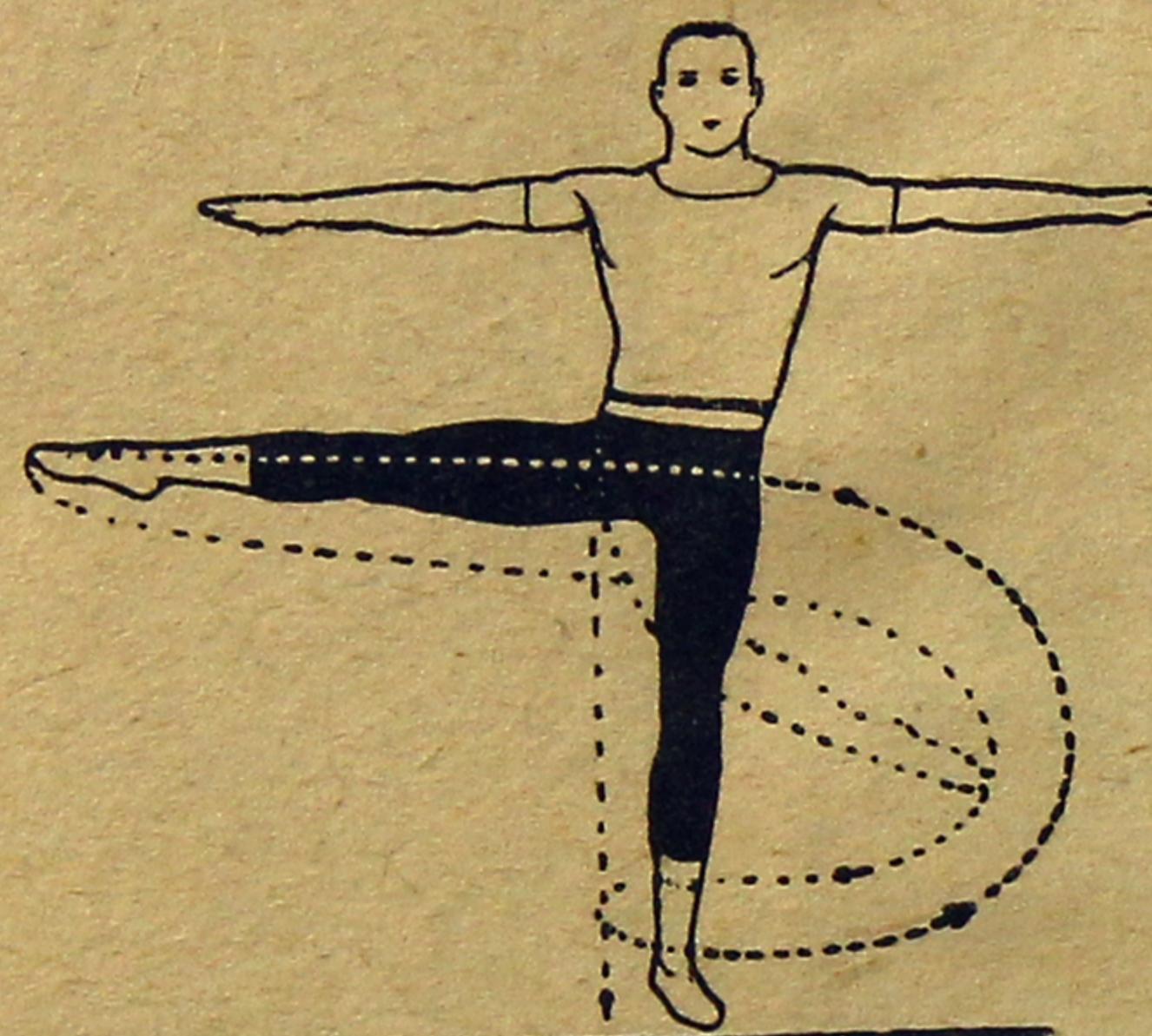
БЫСТРО

СОУЧЕНЬ ИМ. В. Г. Белинского

III. Таблица упражнений третьей степени системы „ПЯТЬ МИНУТ в ДЕНЬ“

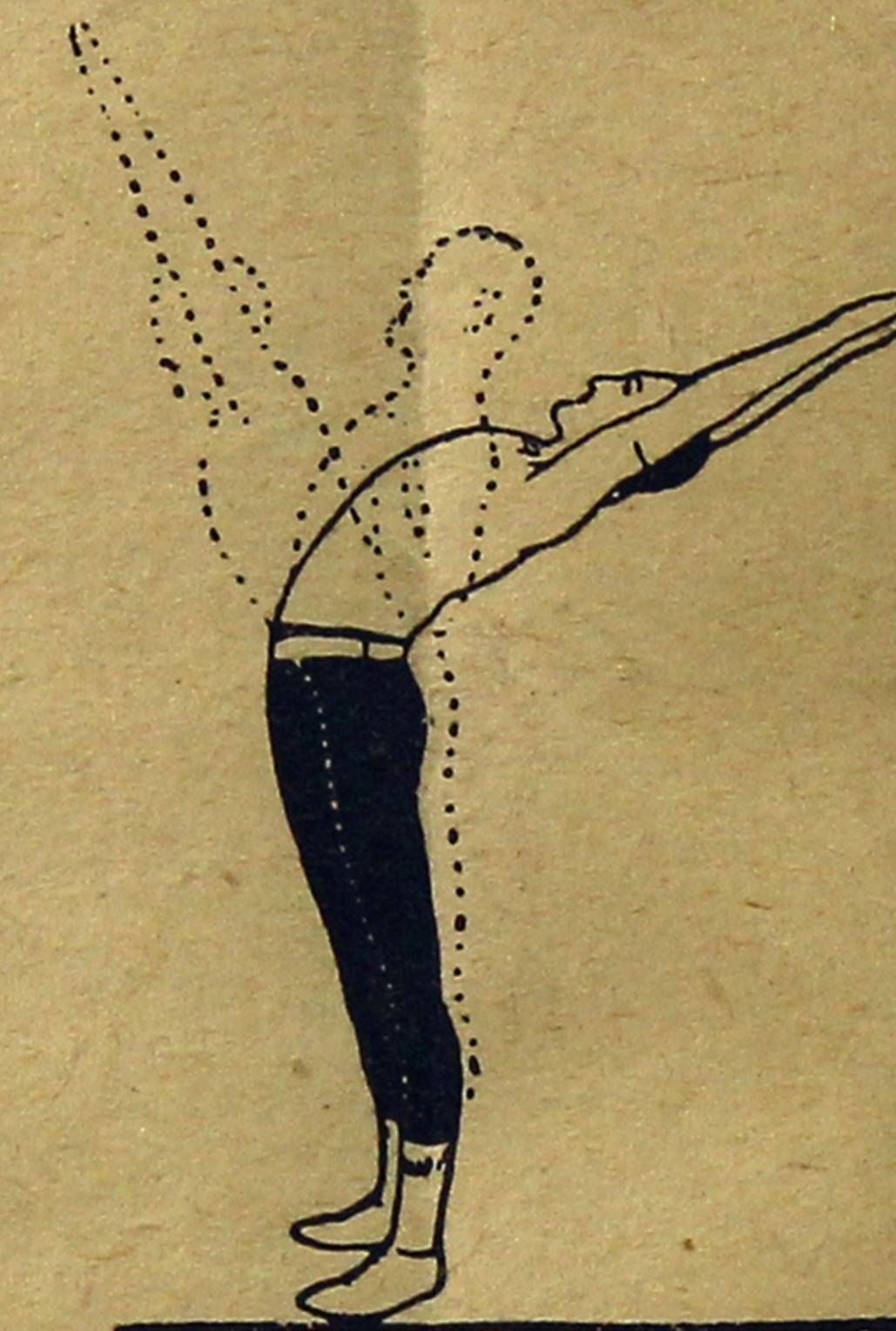
МЕДЛЕННО

Движения выпрямленной ногой



1. Три полных цикла при 6 дыханиях (см. стр. 83)

Нагибание туловища вперед и назад



2. 6 раз при 6 дыханиях

Нагибание туловища в стороны



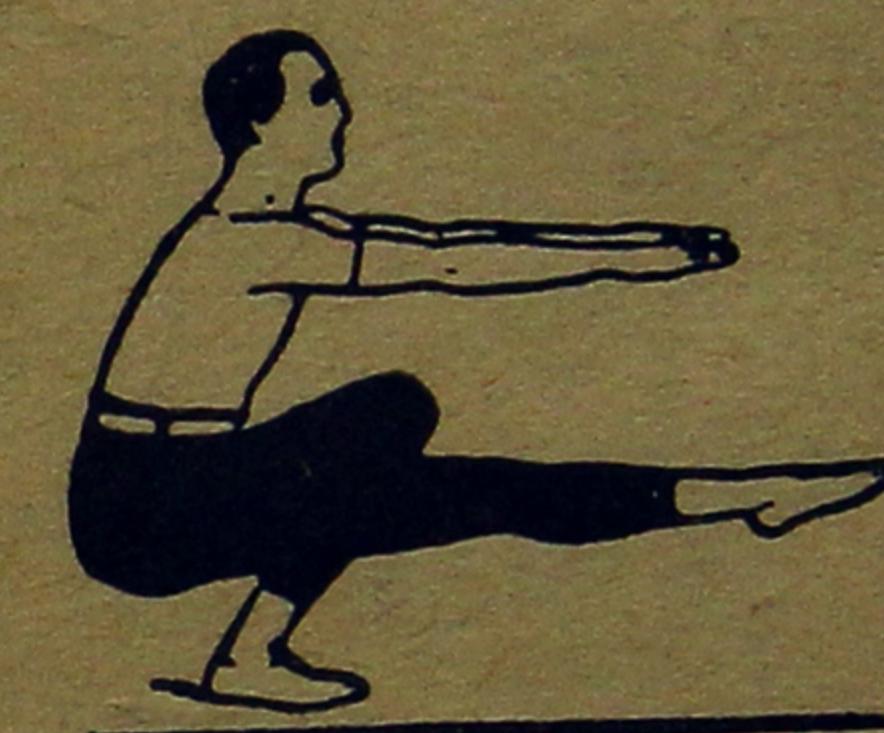
3. 6 Пятикратных движений при 6 дыханиях

Вращение туловища



4. 6 раз при 6 дыханиях

Движения со сгибанием ног



5. 6 приседаний при 6 дыханиях

БЫСТРО



2 спокойных глубоких дыхания

6. Многократные короткие и несколько длинных раскачиваний при каждом из 4 дыханий



7. До 48 нагибаний при 4 дыханиях



8. До 40 сгибаний при 4 дыханиях



9. До 40 вращений при 4 дыханиях

2 спокойных глубоких дыхания



10. До 20 раз при 4 дыханиях

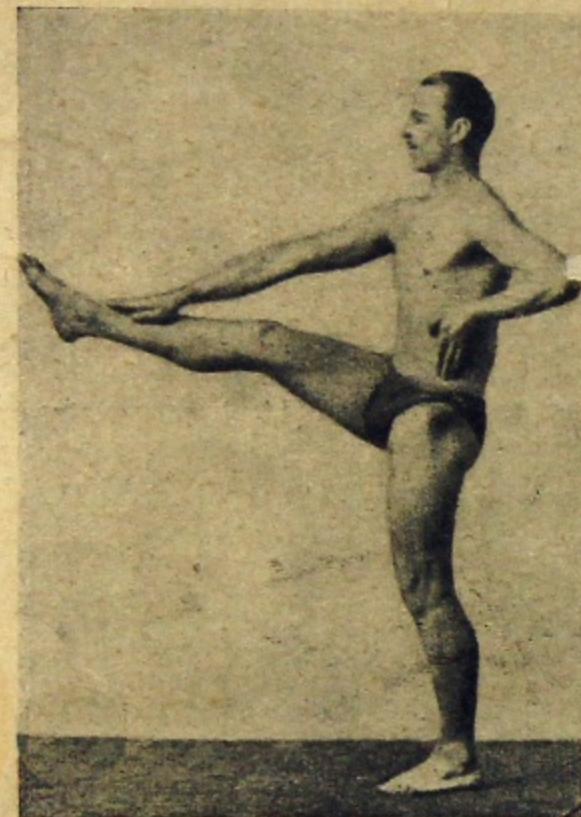
МЕДЛЕННО

БЫСТРО

СОУЧЕСТВИЕ
им. В. Г. Белинского

IV. Таблица упражнений системы „ПЯТЬ МИНУТ в ДЕНЬ“ при массаже и растирании.

Движения с выпрямленной ногой



Два цикла движений при 6 дыханиях

Нагибание туловища вперед и назад



2. 6 раз при 6 дыханиях

Нагибание туловища в стороны



3. 6 раз при 6 дыханиях

Вращение туловища



4. 6 вращений при 5 дыханиях

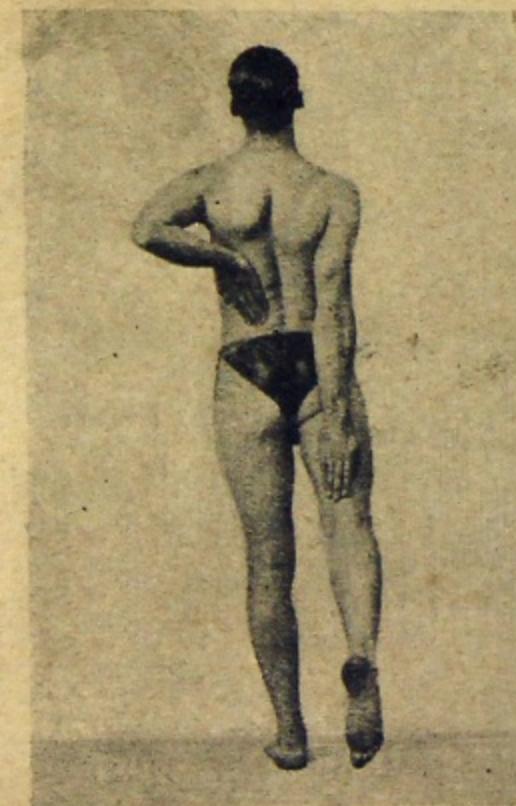
Движение со сгибанием ног



5. 6 приседаний при 6 дыханиях

МЕДЛЕННО

БЫСТРО



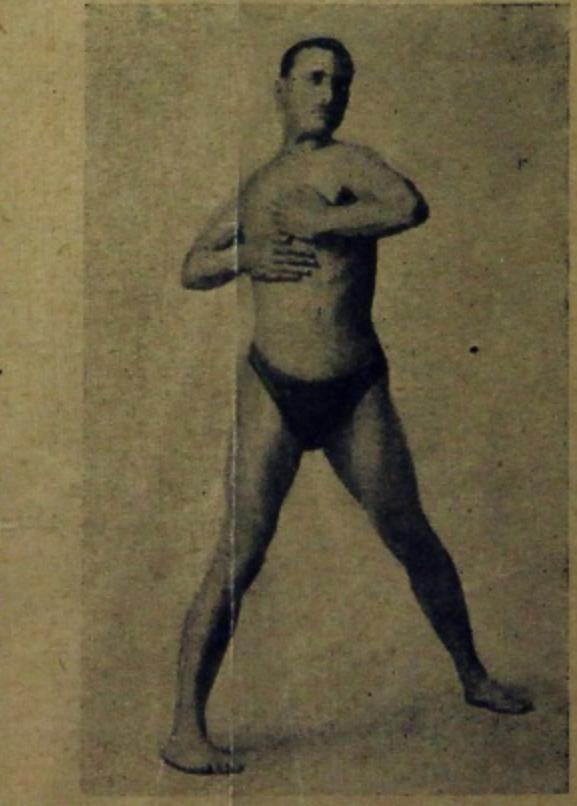
2 спокойных глубоких дыхания



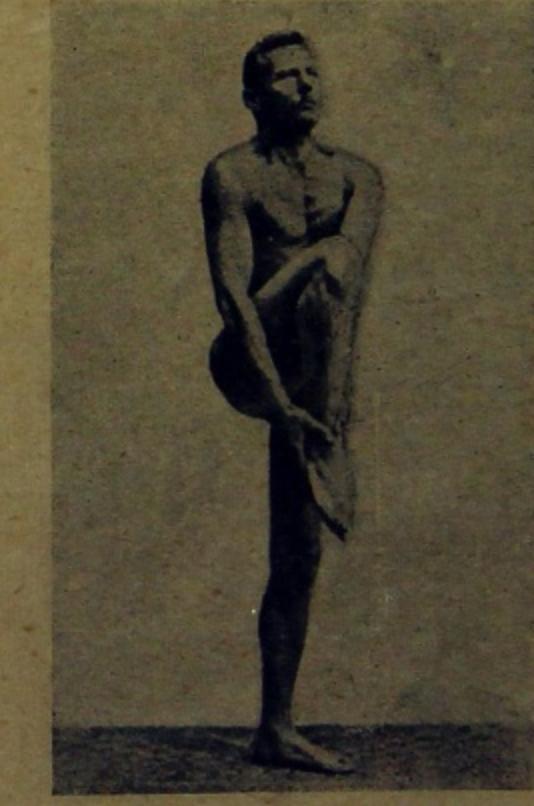
2 спокойных глубоких дыхания



2 спокойных глубоких дыхания



2 спокойных глубоких дыхания



2 спокойных глубоких дыхания

6. До 32 раз при 4 дыханиях

7. До 64 нагибаний при 4 дыханиях

8. До 40 движений при 4 дыханиях

9. До 32 вращений при 4 дыханиях

10. До 20 раз при 4 дыханиях

МЕДЛЕННО

БЫСТРО

СОУЧЕБНИК ИМ. В. Г. Белинского

СОУЧЕБНИК ИМ. В. Г. Белинского

СОЧИБ ИМ. В. Г. Белинского