A TEST KULTÚRÁJA.

Írta: POGÁNY PAULA.

(Befejezés.)

Belenyugszunk a nők „fiziológiai inferioritásába" és nem tudjuk, hogy rugalmasak, mozgékonyak, erősek és kitartóak lehetnénk.

Pedig lehetnénk szépek, erősek, karcsúak, egészségesek, rugalmasak, sőt mozdulataink is kecsesek lehetnének, ha annak a megértésére jutnánk, hogy az izmokat nem mint a természet által reánk rótt terhet kell cipelnünk, hanem mint szervezetünk fontos tényezőit, rendszeres, megfelelő munkával kell hivatásukra alkalmassá tennünk.

Amint eddig tapasztaltuk, a háztartásban végzett céltalan ide-oda kapkodás csak elhízást, nehézkességet, az otthonülésre irányult törekvés pedig tényleg a nők fiziológiai inferioritását eredményezte. Keresnünk kell tehát, miképen juthatnánk a mostani viszonyok között is helyes irányba.

Célunkat egyedül a testgyakorlás szolgálná, mely alatt azonban nem egyes izmokat túlfejlesztő sport értendő, hanem az összes izmok egyenletes fejlesztésével járó torna. Az általa fejlesztett izmok jobban táplálkoznak, mert a vérkeringés erősebb lesz, a véredények kitágulnak, ennek következménye, hogy az izmok életképesebbek, nem fáradnak el oly hamar. A test rugalmassága és cselekvőképessége fokozódik, a lélekzetvétel erősebb, míg a közvetett hatás a szellemi frissességben, az állandó jó hangulatban és élénkségben nyilvánul Az ember érzi, hogy ura erőinek, élvezi testének könnyedségét és életképességét.

Bizonyos, hogy eleinte a szokatlan munkától a merev ínakat kellemetlen érzés fogja el, de rövid időn belül a rendszeresen gyakorolt mozgások szükségletté válnak, sőt fizikai élvezetet okoznak. Eltekintve ezektől, a mozdulatok felszabadulnak, természetesebbek lesznek és a bizonytalanság okozta félszegség észrevétlenül eltűnik. Ez a hatás idősebb egyéneknél is mutatkozik. Bámulatos, hogy a rendszeres torna még egészen elhízott nőket is előnyösen megváltoztat.

A külföldi irodalom erősen foglalkozik a női testnek torna útján való fejlesztésével. Mindenütt hangsúlyozzák, hogy sok emberi nyomorúság a nők fiziológiai elsatnyulásában, illetve a testet fejlesztő törvények nem ismerésében keresendő. Nemcsak önmagukat hanyagolják el, hanem mint gyermekeik egészségének gondozói, a jövő generáció elsatnyulása ellen sem küzdhetnek, személyes tapasztalatok és teoretikus tudás híján.

A női test kultúrájával foglalkozó legkiválóbb művek egyike dr. Bess M. Mensendieck asszonynak „Körperkultur des Weibes" című könyve.* Nagy tudással, német alapossággal van megírva. Instrukciói olyan világosak és szuggesztív hatásúak, hogy a gyakorlatok az olvasó előtt kívánatosakká is válnak. Bemutatott gyakorlatai a legprecízebbek, úgy hogy a rendszeresen tornászó egyének is kitűnő hasznát vehetik otthoni szabadgyakorlataiknál. Minden tekintetben radikális felfogásával azonban nem egyezik a reformruha elleni érvelése Szerinte a faj kiválasztás érdekében szükséges a női idomok feltüntetése, amit a reformruha állítólag nem tesz meg. Hogy

* Verlagsanstalt F. Bruckmann A.-G. München. M. 3,80.

a fajkiválasztás érdekében fontos-e a női idomok erőszakos érvényre juttatása, az vita tárgyát képezheti, tény azonban, hogy a reformruha az idomokat nem tünteti el, hanem azáltal, hogy a testhez simul és nem feszül, a vonalakat enyhíti és minden erőszakos domborítást mellőz. A könyvében reformruha gyanánt bemutatott norvég népviselet pedig impraktikus, csúnya, a mell fölött sűrűn beráncolt szoknya, mely talán megfelel Mensendieck asszony abbeli aggodalmának, hogy a teljesen elrejtett formákat, mivel közszemle elől rejtettek, esztétikai szempontból elhanyagolják. Nagy mulasztást követett el azzal, hogy nem tanulmányozta jobban a reformruha kérdését.

Margarethe N. Zepler „Erziehungzur Körperschönheit" című könyvében* éppen a reformruha szépségét és praktikus voltát hirdeti. Könyve főleg a női test esztétikai kiművelését tárgyalja. Rajong a calisténikus gyakorlatokért, melyek nem annyira a test erejét, mint a mozdulatok kecsességét tökéletesítik. A bemutatott gyakorlatok azonban nem igen győzik meg az embert igazáról, mert modelljei szűk, ünnepi ruhákban kiöltözve, nagyon távol állnak a szépség fogalmától. Könyvében felemlíti, milyen kívánatos volna, ha intelligens nők az u. n. „Physical Culture" (testfejlesztő) pályára lépnének Ez a pálya még teljesen kiaknázatlan. A vele foglalkozók pedig nem csak nemes missziót tölthetnének be, hanem nagyon szép jövedelemre is szert tehetnek. A pályára előkészítő tanulmányok elvégzése nagyon költséges, pl. Madame Bergmann-Österberg londoni tornatanító-képzőjében a kétéves kurzus kb. 6000 koronába kerül.

Nagyon praktikus házi használatra Deborah Primrose munkája (Beauty of Figure)...** Világosan, röviden bemutat és magyaráz szabad gyakorlatokat Akinek elfoglaltsága nem engedi, hogy valamely tornatanfolyamon résztvegyen, jó hasznát veheti. Érthetetlen, hogy az ügyes, okos könyvillusztrációk modelljei magassarkú cipőben tornáznak.

A tapasztalat azt mutatta, hogy a testedzés iránt nagyon lelkesedő emberek, ha el is határozzák, hogy gyakorlataiknak naponként egy bizonyos időt szentelnek, rövidesen szomorúan látják, hogy mindenre van idejük, csak a tornára nem jut. Ellenben, ha csatlakoznak valamilyen tornacsapathoz, mely rendszeres időben, szakavatott vezetés mellett végzi gyakorlatait, biztosabban kitartanak mellette.