

Мюллер Йорген Петер

Моя система для дам

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4

Йорген Петер М.

Моя система для дам / Мюллер Йорген Петер – М.: Книга по Требованию, 2023. – 176 с.

ISBN 978-5-519-98387-7

ISBN 978-5-519-98387-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

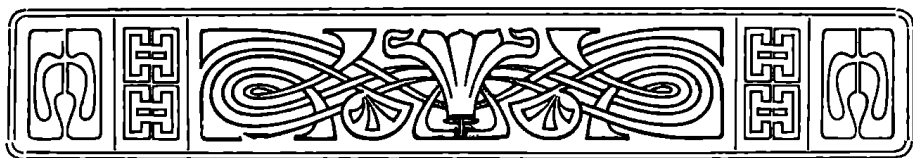
Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ПОСВЯЩАЕТСЯ

*моей дорогой супругъ, вѣрной подругъ жизни въ
теченіе 21 года и первой женщины, занимавшейся
по „Моей Системѣ“.*

АВТОРЪ.



Сочиненіе І. П. Мюллера, «МОЯ СИСТЕМА», впервые появившееся въ Даніи 3 августа 1904 года, съ тѣхъ поръ было переведено (считая одни только авторизованныя изданія) на слѣдующіе восемь языковъ:

- 1) НѢМЕЦКІЙ—9 изданій;
- 2) ФРАНЦУЗСКІЙ—5 изданій;
- 3) АНГЛІЙСКІЙ—4 изданія (одно изданіе въ Сѣв. Америкѣ);
- 4) ИТАЛІАНСКІЙ—1 изданіе;
- 5) ГОЛЛАНДСКІЙ—1 изданіе;
- 6) ШВЕДСКІЙ—1 изданіе;
- 7) ФИНСКІЙ—1 изданіе;
- 8) ЧЕШСКІЙ—1 изданіе,

и разошлось, въ Европѣ и въ Америкѣ, въ общемъ въ количествѣ БОЛѢЕ $1\frac{1}{2}$ МИЛЛІОНА экземпляровъ.

Кромѣ того, въ другихъ странахъ было выпущено много не авторизованныхъ изданій на языкахъ: 1) русскомъ (9 изданій), 2) польскомъ, 3) испанскомъ, 4) португальскомъ, 5) венгерскомъ, 6) румынскомъ, 7) ново-греческомъ, 8) арабскомъ и др.

Такимъ образомъ, въ теченіе менѣе 7 лѣтъ «Моя Система» Мюллера распространилась по всему міру въ количествѣ СВЫШЕ 1 МИЛЛІОНА экземпляровъ.



О г л а в л е н і е.

	<i>Стр.</i>
Предисловіе русскаго издательства	VII
Предисловіе автора къ русскому изданію	XXI
Предисловіе автора къ англійскому изданію	XXV
Нѣкоторыя изъ писемъ, полученныхъ авторомъ отъ дамъ-последова- тельницъ изъ 15-ти странъ	1
Два интересныхъ свидѣтельства дамъ	5
Нѣкоторые отзывы изъ журналовъ для дамъ	6
Нѣсколько писемъ отъ мужчинъ относительно результатовъ, получен- ныхъ ихъ женами или родственницами	7
 Здоровье вмѣсто болѣзни	 24
Зачѣмъ быть слабыми?	24
Болѣзнь происходитъ большей частью по нашей собственной винѣ. . .	25
Что мы должны дѣлать?	26
Тридцати-пятилѣтній опытъ.	28
Моя система	30
Непосредственные результаты рациональныхъ физическихъ упражненій.	44
Второстепенные источники здоровья	48
Соотвѣтственное питаніе	48
Разумное нижнее бѣлье	50
Умѣренная комнатная температура	52
Надлежащій уходъ за зубами, ртомъ и горломъ	52
Нѣсколько вниманія къ ступнямъ ногъ.	53
8-ми часовой сонъ	55
 Идеаль женской красоты и корсетъ	 55
Что надо соблюдать въ теченіе нѣкоторыхъ періодовъ?	70
Упражненіе въ глубокомъ дыханіи	73
8 мускульныхъ упражненій.	77
Упражненіе № 1.	79
Упражненіе № 2.	80
Упражненіе № 3.	82
Упражненіе № 4.	86
Упражненіе № 5.	89
Упражненіе № 6.	91
Упражненіе № 7.	93

	<i>Стр.</i>
Упражнение № 8.	97
Обмываніе	100
Обтираніе тѣла.	102
Упражнение № 9.	108
Упражнение № 10	109
Упражнение № 11	114
Упражнение № 12	116
Упражнение № 13	120
Упражнение № 14	122
Упражнение № 15	124
Упражнение № 16	127
Упражнение № 17	129
Упражнение № 18	129
Растираніе лица	131
Мои спеціальныя упражненія для шеи	132
Мои спеціальныя упражненія для ступней ногъ.	135
Какъ сдѣлать бедра тонкими?	137
Таблица упражненій по степенямъ ихъ трудности.	141
Списокъ сочиненій І. П. Мюллера въ разныхъ изданіяхъ	146

ПРЕДИСЛОВІЕ РУССКАГО ИЗДАТЕЛЬСТВА.

«Здоровье дороже всего на свѣтѣ».—«Нѣтъ въ жизни блага выше здоровья».—«Отъ здоровья зависитъ вся жизнь человѣка».—Эти и подобныя имъ фразы повторяются всякій разъ, когда рѣчь заходитъ о здоровьи и болѣзни. Высшая цѣнность здоровья никогда никѣмъ не оспаривается, какъ нѣчто непреложное и самоочевидное.

Въ виду такого значенія здоровья естественно было бы ожидать, что люди и прилагаютъ всѣ свои усилія къ сохраненію или къ приобрѣтенію вновь того, что они считаютъ дороже всего на свѣтѣ. Однако, въ дѣйствительности происходитъ какъ разъ обратное.

Если человѣкъ здоровъ, то онъ или вовсе не принимаетъ мѣръ для сохраненія и укрѣпленія своего здоровья, или же, что всего чаще наблюдается,—принимаетъ, по своему глубокому невѣдѣнію въ вопросахъ гигиены и физиологіи, именно такія мѣры, которыя скорѣе вредятъ здоровью, и, въ лучшемъ случаѣ, нисколько не способствуютъ его сохраненію и укрѣпленію. Мало того, такъ высоко цѣня свое здоровье на словахъ, огромное большинство людей совершенно не интересуется, хотя бы даже очень поверхностно, тѣми знаніями, которыя касаются спо-

собовъ и средствъ сохраненія и укрѣпленія здоровья. По глубокому заблужденію, эти знанія считаются узкой спеціальностью однихъ лишь врачей, а не достояніемъ каждого разумно живущаго человѣка. Поэтому вполнѣ понятно, что въ обществѣ распространены совершенно извращенныя, нерѣдко чудовищно нелѣпыя представленія о томъ, что полезно для здоровья и что вредно для него, а въ цѣляхъ сохраненія здоровья дѣлается именно то, что въ дѣйствительности часто всего больше вредитъ ему.

Такое ненормальное отношеніе къ здоровью всего рѣзче сказывается тогда, когда появляется болѣзнь— послѣдствіе несоблюденія истинныхъ предписаній гигиены. Именно во время болѣзни, когда, въ сущности говоря, уже поздно заботиться о здоровьи, люди принимаютъ энергичныя, на первый взглядъ, мѣры къ возстановленію здоровья. Начинается усиленное потребление лѣкарствъ, посѣщеніе больницъ, обращеніе къ докторамъ и пр. Но пройдетъ болѣзнь, и человѣкъ возвращается къ прежнему нездоровому образу жизни, большей частью дѣлая это просто потому, что не имѣетъ никакого понятія о дѣйствительно гигиенической жизни, и, по своей наивности, глубоко убѣжденъ въ томъ, что его болѣзнь была простой непредотвратимой случайностью, поразившей его, несмотря на соблюденіе всѣхъ правилъ гигиены. Горькая дѣйствительность и логика фактовъ нерѣдко очень чувствительно обнаруживаютъ полную неосновательность такого убѣжденія, и заболѣваніе повторяется рано или поздно.

Есть лишь рѣдкія отдѣльныя лица, которыя сознаютъ основное условіе здоровья, именно, что самымъ вѣрнымъ и дѣйствительнымъ средствомъ противъ заболѣваній служить не лѣкарство, не докторъ, а

только сила и крѣпость самого организма и его способность бороться съ внѣшними вліянїями, вызывающими болѣзнь, и побѣждать эти вліянїя. Всякое лѣкарство и всякое лѣчение являются лишь палліативами, т.-е. средствами, уничтожающими не самую причину, а лишь проявленіе этой причины. Поэтому-то однѣ и тѣ же болѣзни нерѣдко повторяются по нѣскольку разъ въ теченіе жизни. Если же уничтожена причина, благопріятствующая заболѣваніямъ, то организмъ становится вполне застрахованнымъ отъ появленія болѣзни.

Надо стремиться къ тому, чтобы предотвращать возникновеніе болѣзней. А для этого есть лишь одно средство—закаленіе организма, укрѣпленіе его силъ настолько, чтобы онъ самъ, безъ помощи лѣкарствъ и врачей, могъ успѣшно справляться съ зачатками болѣзней, возникающихъ чаще всего вслѣдствіе дѣятельности разныхъ болѣзнетворныхъ микроорганизмовъ, которыми мы окружены и изолировать себя отъ которыхъ мы не имѣемъ никакой возможности. Когда самъ организмъ будетъ способенъ сопротивляться этимъ микроорганизмамъ, тогда здоровье будетъ сохраняться въ теченіе всей жизни.

Къ закаленію и укрѣпленію организма ведетъ лишь одинъ путь—физическія упражненїя и, особенно, свѣжій воздухъ и прїученіе себя къ холоду.

Подобно тому, какъ всякій органъ тѣла долженъ имѣть упражненіе, а иначе атрофируется, т.-е. теряетъ способность дѣйствїя, такъ точно и всякій мускуль долженъ время отъ времени приводиться въ сильное движеніе, чтобы сохранить свою эластичность. Всѣмъ извѣстно, что даже такое животное,

какъ лошадь, самымъ строеніемъ своего тѣла (отсутствуютъ ключицы) приспособленное къ бѣгу, «садится на ноги», т.-е. теряетъ способность быстрого бѣга, если ее не проѣзжать часто и регулярно. Дикія животныя, столь стремительныя и ловкія на волѣ, пробывъ въ клѣткѣ даже не особенно долго, становятся вялыми, худѣютъ (какъ бы хорошо ихъ ни кормили), чахнутъ и теряютъ высокія качества своего мѣха, и это—только вслѣдствіе недостатка движенія.

Все это—факты и наблюденія, хорошо извѣстныя всѣмъ и никѣмъ не оспариваемыя. Но то, что считается необходимымъ для организма животныхъ, люди не соблюдаютъ относительно своего собственнаго организма. Условія такъ называемой цивилизованной жизни, съ примѣненіемъ электрическихъ трамваевъ, автомобилей, омнибусовъ и т. п., сдѣлали то, что современный человѣкъ, особенно живущій въ городѣ, почти пересталъ двигаться самостоятельно, и не имѣетъ даже такого простѣйшаго и очень полезнаго физическаго упражненія, какимъ является ходьба. Другія условія городской жизни,—и прежде всего недостатокъ свѣжаго воздуха,—тоже очень вредно отражаются на физическомъ здоровьи жителей современныхъ городовъ, и нынѣшнее поколѣніе ихъ физически замѣтно вырождается, сравнительно съ предшествовавшими поколѣніями, а также сравнительно съ сельскимъ населеніемъ вдали отъ большихъ городовъ.

Физическія упражненія нужны не только для сохраненія мускульной силы, но они необходимы, пожалуй, даже въ еще большей степени, и для поддержанія нормальной дѣятельности всѣхъ внутреннихъ органовъ тѣла, процессъ жизни котораго состоитъ въ постоянномъ уничтоженіи однѣхъ тканей и

замѣнѣ ихъ другими, новыми. А ткани уничтожаются и замѣняются новыми всего лучше именно вслѣдствіе работы тѣхъ внутреннихъ органовъ тѣла, дѣятельностью которыхъ и образуются новыя ткани. Такой процессъ смѣны тканей, извѣстный въ физиологіи подъ названіемъ **о б м ѣ н а в е щ е с т в ѣ** (**м е т а б о л и з м ѣ**), имѣетъ безусловно самое важное значеніе въ жизни организма. Если обмѣнъ веществъ чѣмъ-либо ослабляется или задерживается, то скоро наступаетъ заболѣваніе, большей частью въ очень тяжелой формѣ, и оно не прекращается до тѣхъ поръ, пока обмѣнъ веществъ не возстановится вполнѣ.

При соблюденіи правилъ гігіены нормально не можетъ произойти нарушенія обмѣна веществъ. Поэтому большое количество всевозможныхъ заболѣваній, вызываемыхъ нарушеніемъ обмѣна веществъ въ организмѣ (а медицинѣ извѣстно не мало такихъ заболѣваній), съ очевидностью доказываетъ, какъ далека жизнь большинства людей отъ требованій гігіены. Не имѣя и даже не стремясь имѣть понятіе о томъ, что именно способствуетъ обмѣну веществъ въ организмѣ и что задерживаетъ этотъ обмѣнъ, люди должны винить самихъ себя въ томъ, что часто и сильно болѣютъ.

Умѣренный холодъ не только въ высшей степени способствуетъ обмѣну веществъ въ организмѣ, но является также лучшимъ средствомъ для развитія и усиленія дѣятельности всѣхъ внутреннихъ органовъ тѣла и повышенія жизненной энергіи. Не случайность, что наиболѣе цивилизованные, наиболѣе дѣятельные народы живутъ въ сѣверномъ умѣренномъ климатѣ, тогда какъ жители юга, особенно тропическаго, воплощаютъ собой лѣнь, нѣгу и полную отсталость во всемъ. Кромѣ того, пріученіе тѣла

къ холоду является лучшей гарантіей противъ столь распространенной простуды и всѣхъ связанныхъ съ нею инфекціонныхъ болѣзней. Усиливая дѣятельность всѣхъ органовъ, всѣхъ тканей тѣла, умѣренный холодъ служить такой же превосходной гимнастикой для нихъ, какъ для мускуловъ движеніе.

Лучшимъ доказательствомъ благотѣльнаго вліянія холода на организмъ даже больныхъ людей можетъ служить то, что въ настоящее время и въ Западной Европѣ (наприм., въ Давосѣ) и, особенно, въ Америкѣ чахоточныхъ больныхъ лечатъ съ большимъ успѣхомъ именно холодомъ. А у насъ масса людей, стремясь предохранить себя отъ простуды и болѣзней (въ томъ числѣ и отъ чахотки), старательно кутаетъ все тѣло въ мѣха, въ вату, въ шерсть и т. п., оставляя открытымъ лишь то, что уже нельзя закрыть, чтобы не лишиться возможности видѣть и не задохнуться,— глаза и небольшую часть лица около глазъ, носа и рта! И потомъ эти люди съ дѣтской наивностью удивляются, что они простужаются и заболѣваютъ, хотя всегда «тепло одѣвались»! Они совершенно неспособны понять, что именно потому они и простужаются, что держатъ все тѣло въ температурѣ, отъ которой портится молоко и мясо!

Для человѣка, съ дѣтства привыкшаго всегда тщательно кутаться, достаточно случайно распахнуть шубу (или это можетъ сдѣлать вѣтеръ), раскрыть воротникъ и т. п., чтобы струйка свѣжаго, холоднаго воздуха уже вызвала у него простуду. Между тѣмъ, если тѣло систематически приучено къ холоду, ему не страшны не только струйки холоднаго воздуха, форточки, сквозняки и проч., чего всѣ такъ боятся, но даже и очень сильные морозы. Кожа