

Шребер Даниэль Готлиб Мориц

**Комнатная гимнастика и лечение
разных болезней
гимнастическими упражнениями**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 61
ББК 5
Д18

Д18 **Даниэль Готлиб Мориц Ш.**
Комнатная гимнастика и лечение разных болезней гимнастическими упражнениями /
Шребер Даниэль Готлиб Мориц – М.: Книга по Требованию, 2023. – 80 с.

ISBN 978-5-521-31563-5

ISBN 978-5-521-31563-5

© 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.

1. ВВЕДЕНИЕ.

Человѣкъ имѣетъ двойственную природу, представляющую соединеніе духа и тѣла, сообразно чему возникаетъ для него необходимость двойкой дѣятельности, духовной и тѣлесной, такъ что все существо его зависитъ отъ этой необходимости. Тщетно лѣнивый ждетъ развитія духовныхъ и тѣлесныхъ силъ: отсутствіе дѣятельности не даетъ ему право на это. Черезъ это отсутствіе дѣятельности притупляются чувства органовъ, разстраиваются ихъ отправленіе, происходятъ болѣзни и ранняя смерть. Такъ какъ силы увеличиваются только при цѣлесообразномъ употребленіи органовъ, то отъ недостатка онѣ должны, слѣдовательно, слабѣть и, наконецъ, погибнуть.

Это—все старыя истины, но люди никогда не вѣрятъ имъ. Нѣкоторые совершенно не думаютъ о потребностяхъ тѣла, а живутъ исключительно жизнью ума; это тоже своего рода погрѣшность, которую очень легко избѣжать, хотя она тѣсно соединена съ цивилизаціей и утопченностью житейскихъ отношеній. Нѣкоторые же, наслаждаясь физически, забываютъ, что наслажденія получаются только дѣятельностью. Измѣнить законы природы никакъ не возможно, и всякое видоизмѣненіе ихъ часто карается очень строго: первое мѣсто по строгости къ ней занимаетъ наша тѣлесная натура.

Если же будемъ пренебрегать физическимъ воспитаніемъ и, кромѣ того, имѣть недостатокъ всеобщей физической работы (отъ которой, главнымъ образомъ, зависитъ обмѣнъ матеріи нашего тѣла), то этимъ причинимъ себѣ безчисленныя болѣзни. Зная это, врачи ставили необходимымъ условіемъ для сохраненія и возстановленія здоровья соотвѣтственное тѣлесное движеніе; поэтому, тѣмъ людямъ, которые вели тѣлесно-недѣятельную жизнь, предлагались прогулки, путешествія пѣшкомъ, ѣзда верхомъ, фехтованіе, работа въ саду, ручныя работы и т. п.

Безусловно, такая работа должна быть полезной, но она не всегда можетъ быть исполнена, что и составляетъ ея недостатокъ. Тѣ, которые очень нуждаются въ движеніи, должны удовлетворяться однимъ только доступнымъ средствомъ, это — ежедневная опредѣленная прогулка. Но такое средство, разумѣется, не въ состояніи удовлетворить потребности человѣческаго организма. Въ настоящее время умственное образованіе сдѣлалось потребностью для каждаго человѣка, слѣдовательно, увеличилась и духовная дѣятельность; поэтому, многіе изъ людей потеряли охоту отдавать часть времени на прогулку (можетъ быть, за неимѣніемъ времени). Несообразность между духовною дѣятельностью и обычными занятіями и необходимымъ попеченіемъ о нашемъ тѣлѣ стали въ настоящее время болѣе замѣтны, чѣмъ прежде, и послѣдствія ихъ стали для многихъ чувствоваться сильнѣе. Вотъ этотъ то искусственный способъ, которымъ въ настоящее время можно возстановить нарушенное равновѣсіе, и есть *новѣйшая гимнастика*.

Здѣсь мы будемъ излагать ту часть гимнастики, которая устраняетъ болѣзненные явленія; она называется *врачебной гимнастикой*.

Съ самаго начала эту гимнастику употребляли противъ хроническихъ болѣзней, которыя произошли отъ недостатка движенія. Однако, вскорѣ было замѣчено, что она дѣйствуетъ благотворно и при другихъ болѣзняхъ, хотя, конечно, не такъ, какъ утверждаютъ ярые ея приверженцы, которые находятъ ее универсальнымъ средствомъ. Но такого средства не было, пѣть и быть не можетъ, такъ какъ чрезвычайная сложность нашего организма и безконечное разнообразіе въ образѣ жизни вызываютъ разнородныя болѣзни; но все-таки каждый безпристрастный критикъ согласится, что, если гимнастику примѣнять со знаніемъ, она представляетъ собою совсѣмъ незамѣтное лечебное средство, а потому и входитъ въ одну изъ важныхъ частой врачебной науки.

Чтобы яснѣе понять объ основѣ врачебной гимнастики и о цѣлебной силѣ движеній, постараемся представить въ общихъ чертахъ фізіологическое значеніе органовъ движенія, какъ-то: мускуловъ, въ животной экономіи нашего тѣла.

Въ виду того, что организмъ нашъ устроенъ для совершенной дѣятельности всѣхъ своихъ частей, то по-этому для правильнаго развитія и здороваго состоянія необходимо нужна духовная дѣятельность, равная физическимъ силамъ. Далѣе мы увидимъ, что физическая (мускульная) дѣятельность болѣе необходима, чѣмъ духовная.

Органическая жизнь сопровождается непрерывнымъ выдѣленіемъ старыхъ частицъ и замѣной ихъ новыми, которыя пріобрѣтаются тѣломъ изъ выдыхаемаго воздуха, изъ пищи и проч. Чѣмъ скорѣе и дѣйствительнѣе происходитъ этотъ обмѣнъ матеріи, тѣмъ спѣжѣе, сильнѣе и долговѣчнѣе будетъ жизнь. Поэтому, физическое благо-

состояніе только тогда будетъ возможно, когда происходитъ непрерывное обновленіе составныхъ частицъ нашего тѣла; если же видоизмѣненіе этого отправления не будетъ устранено сейчасъ же, то происходятъ слабость, болѣзни и смерть. Слѣдовательно, обычная причина болѣшинства нашихъ болѣзней есть недостаточное обновленіе органическихъ веществъ въ тѣлѣ и неправильное выдѣленіе изъ него отжившихъ частицъ, что то же самое: нарушенное равновѣсіе между этими двумя отправлениями.

Обмѣнъ матеріи есть результатъ физической дѣятельности всѣхъ органовъ тѣла при достаточномъ отдыхѣ. Мускульная система по своей массѣ далеко превосходитъ остальные системы; а такъ какъ она обладаетъ огромной двигательною силою, то болѣе способна къ обновленію своего вещества, чѣмъ другія системы; быстрый и совершенный обмѣнъ, а вмѣстѣ съ тѣмъ и возстановленіе всей массы крови и соковъ, зависитъ отъ правильной дѣятельности мускульной системы. То давленіе, которое происходитъ отъ сокращенія мышечныхъ волоконъ на кровеносные сосуды, усиливаетъ обращеніе крови; кровь есть общій источникъ питанія для организма, вслѣдъ за кровообращеніемъ увеличиваются приготовленіе и смѣшеніе крови, дѣятельность пищеварительныхъ, дыхательныхъ и выдѣляющихъ органовъ—всѣ жизненные отправления. Поэтому то и происходитъ каждый разъ при движеніи бѣшеніе сердца и усиленное дыханіе, а во всемъ тѣлѣ чувствуется живительная теплота; если продолжать мускульную дѣятельность, то явится желаніе ѣсть, пить; появляются отдѣленія урины, пота и, наконецъ, глубокій освѣжающій сонъ. Изъ фізіологическихъ опытовъ и наблюденій было замѣчено, что обновленіе всей массы тѣла у сильно дѣя-

тельного человека происходит въ 4—5 недѣль; для физически-недѣйственного человека нужно, при тѣхъ же условіяхъ, 10—12 недѣль. При сильной дѣятельности масса мускуловъ твердѣетъ, становится крѣпче и полнѣе; излишекъ жиру и клѣтчатки исчезаютъ.

Зная, что мускульная работа есть одно изъ лучшихъ естественныхъ средствъ для обмѣна матеріи, нельзя по согласію, что это средство способствуетъ къ уничтоженію образовавшихся скопленій и болѣзней, отъ нихъ происходящихъ.

Но при этомъ способѣ леченій необходимы какъ врачевныя пособія, такъ и соответствующій цѣли образъ жизни; однако, мускульная дѣятельность есть самое дѣйствительное и естественное средство. Наибольшее дѣйствіе она оказываетъ при болѣзняхъ органовъ, находящихся въ нижней части брюшной полости и при происходящихъ отъ нихъ разстройствахъ, напр., запоръ, застой крови въ печени и селезенкѣ, головная боль, матеріальная инпохондрія, меланхолія и проч. Эти болѣзни по большей части бываютъ въ болѣе зрѣломъ возрастѣ; но мускульная работа оказываетъ также хорошее вліяніе на болѣзни, которыя бываютъ въ раннія лѣта, напримѣръ, малокровіе (хлоризисъ), золотуха и проч. Гимнастическому леченію этихъ болѣзней помогаетъ еще механическое вліяніе движеній, которыя примѣняются спеціально къ мышцамъ живота. Кромѣ того, есть еще другое механическое вліяніе,—это легкое треніе тѣла отъ окружающаго платья, посредствомъ этого явленія происходятъ оправленія кожи, которыя необходимы для здоровья.

Чтобы уяснить себѣ всю важность мышечной дѣятельности и ея дѣйствіе на нашъ организмъ, не нужно

забывать о томъ тѣсномъ отношеніи и взаимодействіи, которое существуетъ между мускульной и нервной системами, или, другими словами: между нервами движенія и нервами чувствъ. Общее нормальное состояніе нашихъ нервовъ содѣйствуетъ физическому и душевному благосостоянію; если дѣятельность нервовъ чувствъ равносильна дѣятельности нервовъ движенія, то тогда только возможно такое состояніе. Если же дѣятельности не равны, то тогда одна будетъ развиваться на счетъ другой; если же хотимъ привести ихъ опять въ нормальное состояніе, тогда нужно сравнять ихъ, усилить дѣйствіе слабѣйшей. Это взаимодействие и есть укрѣпляющее вліяніе мускульной дѣятельности; если же слишкомъ большая раздражительность, то оно оказываетъ уснотконтельное вліяніе. Итакъ, у врача является одно изъ прекраснѣйшихъ средствъ для леченія паралича мускуловъ, раздражительной слабости или тупости нервовъ, нервной миопатіи, истерики, расслабляющихъ поллюцій, душевныхъ болѣзней, пляски св. Вита, надучей болѣзни и пр. Не меньшее вліяніе оказываетъ мускульная дѣятельность и на нашъ духъ.

Пренебрегая физическою лѣнью и нѣгой, упражняясь постоянно тѣлесными движеніями, мы увеличиваемъ силу воли и способность къ работѣ, получаемъ рѣшительность и твердость характера. При помощи этихъ душевныхъ свойствъ и побѣждается внутренний врагъ, который терзаетъ хроническихъ больныхъ.

Теперь замѣтимъ о вліяніи этой системы на укрѣпленіе связокъ и костей, а также и на форму извѣстныхъ частей тѣла. Такъ какъ это вліяніе ничѣмъ не можетъ быть замѣнено, то имъ исключительно и пользуется медицина при леченіи. У человѣка, напримѣръ, по устрой-

ству его скелета и мускуловъ, развитіе и упругость нѣкоторыхъ мышцъ ограничиваютъ въ извѣстной степени форму тѣла, его положеніе и величину выпуклостей. Примѣромъ этого можетъ служить грудь. Многія болѣзни происходятъ отъ того, что грудная и брюшная полости, содержащія самые важные для здоровья органы, не достаточно обширны. Этотъ недостатокъ легко объясняется: масса людей почти никогда не приводитъ въ полную дѣятельность самые сильные мускулы руки, которые лежатъ вокругъ груди и обозначаютъ форму этой части тѣла. Такъ какъ полости узки, то и органы, въ нихъ находящіеся, должны быть сжаты, сдвинуты; чтобы возвратить имъ прежнюю дѣятельность, или же немного облегчить это зло, необходимо эти полости расширить. Самымъ лучшимъ средствомъ для этого являются гимнастическія упражненія. Механическое растяженіе или сжатіе можно примѣнять или къ отдѣльнымъ частямъ туловища, или ко всему, чтобы исправить или увеличить полости тѣла.

По нѣкоторымъ наблюденіямъ, грудная клѣтка взрослого человѣка черезъ нѣсколько мѣсяцевъ гимнастики увеличивалась въ объемъ отъ $\frac{1}{2}$ до 2 дюймовъ. Легко узнать, на сколько увеличился кубическій внутренній объемъ грудной клѣтки. Такое сильное дѣйствіе оказываетъ гимнастика на стѣнки брюшной полости, состоящихъ почти исключительно изъ мышцъ (безъ костей).

Это раздраженіе на лежащіе внизу живота органы препятствуетъ застою крови въ кровеносныхъ сосудахъ и способствуетъ движенію кишокъ (испражненію на низъ).

II. Цѣль и планъ этого сочиненія.

Это сочиненіе ставитъ себѣ цѣлью показать домашнюю врачебную гимнастику, т. е. такую, которая совершенно не зависитъ отъ внѣшнихъ условій, и которая можетъ быть исполнена вездѣ и всегда. Дѣйствительно, домашняя гимнастика есть только часть врачебной гимнастики, которая требуетъ особаго помѣщенія, машинъ, надзора врача и т. д.; но такъ какъ домашняя гимнастика имѣетъ массу средствъ, то она вполне бываетъ достаточна при многихъ болѣзненныхъ случаяхъ. Если принять во вниманіе, что посѣщеніе гимнастическихъ помѣщеній для большинства людей невозможно, то отсюда вполне видна польза домашней гимнастики, которой не нужно никакихъ приспособленій: она можетъ быть исполнена въ комнатѣ, въ дорогѣ, на чистомъ воздухѣ и т. д. Окажетъ она пользу и тѣмъ лицамъ, которые принуждены перестать посѣщать гимнастическія помѣщенія.

Главная цѣль этого сочиненія слѣдующая: *объяснить, какъ можно понятнѣе, частное примѣненіе тѣлесныхъ движеній и дать возможность лицамъ, имѣющимъ мало движенія, пользоваться этими движеніями, какъ важнымъ средствомъ при леченіи многихъ болѣзней, а также необходимымъ для развитія тѣла и сохраненія здоровья до глубокой старости.*

Но еще больше пользы приносит домашняя гимнастика тѣмъ лицамъ, которые лечатся водою, такъ какъ даетъ имъ возможность дѣлать тѣлесное движеніе правильнымъ, многостороннимъ и легкимъ образомъ; ибо правильныя упражненія—это одно изъ первыхъ условій леченія такого рода.

Самое распространенное средство—это прогулка; хотя она и полезна, такъ какъ гуляющій можетъ любоваться мѣстностью, вдыхать чистый воздухъ, но не всегда исполнима; прогулка нарушается неблагоприятной погодой и даже она очень односторонняя; есть еще люди, которые по своей болѣзни не могутъ даже ходить. Для пополненія этого недостатка и является гимнастика. Совѣтуется тѣмъ лицамъ, которымъ возможно совершать прогулки, пользоваться и гимнастическими занятіями. Въ лечебницахъ (минеральныхъ водъ), гдѣ могутъ встрѣтиться больные съ одною и тою же болѣзнию, ихъ можно раздѣлить на гимнастическія группы, и тогда для нихъ упражненія будутъ своего рода удовольствіемъ. Для достиженія намѣченной цѣли постараемся выбрать и соединить въ одну систему такія врачебно-гимнастическія движенія, которыя могутъ обойтись безъ всякихъ пособій и при всякихъ условіяхъ. Эти движенія, будучи расположены по законамъ анатоміи систематически, простираются на произвольныя мускулы всего тѣла, и получаютъ основанія, при помощи которыхъ составлены безчисленныя движенія. Эти движенія не только развиваютъ силу, ловкость и тѣлесныя способности, но, при ежедневныхъ занятіяхъ, поддерживаютъ бодрость тѣла и духа до самой старости.

Больные, прежде чѣмъ пользоваться гимнастикой, должны посоветоваться съ врачомъ, чтобы выбрать видъ

движенія и время; рекомендуется повторять эти совѣты. Тѣмъ же лицамъ, которыя не имѣютъ опредѣленныхъ болѣзней, а только занимаются гимнастикой для поддержанія своего здоровья, совѣтъ врача не нуженъ. Тѣ, кто ведетъ сидячій образъ жизни, какъ, напр., чиновники, копторщики и т. п., больше всѣхъ нуждаются въ прогулкахъ; но прогулки, какъ мы уже говорили, не всегда можно совершать, напр., осенью и зимой онѣ сопряжены съ различными неудобствами; занимаясь же гимнастикой хотя по $\frac{1}{2}$ часа въ день, получимъ гораздо болѣшую пользу, чѣмъ отъ прогулокъ. Эта же гимнастика при извѣстныхъ условіяхъ движенія оказываетъ благопріятное вліяніе и на тѣхъ лицъ, которыя должны проводить все время въ постели или въ креслѣ. Вообще, это сочиненіе, какъ нельзя лучше, подходитъ къ тѣмъ лицамъ, которыя большую часть времени проводятъ въ домѣ. Примѣромъ этому можетъ служить слѣдующее: тысячи женщинъ высшаго общества, совершенно не подверженныя опаснымъ болѣзнямъ, вѣчно хворають; главная причина этого—отсутствіе правильного движенія. Домашняя гимнастика можетъ удовлетворить всѣмъ потребностямъ и во всѣхъ случаяхъ.

Чтобы лучше уяснить ея важность, далѣе будутъ описаны не только движенія, но также и ихъ дѣйствія и примѣненія.
