

Мюллер Йорген Петер

Моя система

**15 минут ежедневной работы
ради здоровья**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4

Йорген Петер М.

Моя система: 15 минут ежедневной работы ради здоровья / Мюллер Йорген Петер – М.: Книга по Требованию, 2022. – 104 с.

ISBN 978-5-519-98386-0

ISBN 978-5-519-98386-0

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

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 первозданном 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.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

внутренними органами важнѣе, чѣмъ сильными мускулами. Въ отношеніи купанья авторъ не является фанатичнымъ сторонникомъ метода леченія холодною водою.

Новы и своеобразны его сухія растиранія, которыя выдвинули на почетное мѣсто цѣлыя столѣтія, находившіеся въ пренебреженіи ухажь за кожей и которыя имѣетъ съ тѣмъ предоставляють прекрасныя вольныя упражненія. Этотъ приемъ автора гениаленъ.

„Моя Система“ навѣрно совершитъ побѣдоносное шествіе по всему свѣту.

Мы старались по возможности сохранить своеобразный слогъ автора, рискуя даже, что нѣмецкій языкъ нѣсколько пострадаетъ и переводъ будетъ не гладокъ и отшлифованъ.

Нашему долготѣнному другу Г. В. Ветекампу, завѣдывающему Вернеръ-Силенской реальной гимназіей въ Шпекбергъ--Берлинѣ мы выражаемъ здѣсь нашу благодарность за тщательный и умѣлый просмотръ нѣмецкаго манускрипта

Копенгагенъ. Ноябрь 1904 г.

Переводчики.

Къ пятому нѣмецкому изданію.

Вышесказанныя предсказанія сбылись, такъ какъ къ Рождеству 1904 г. всего продано 100,000 экземпляровъ „Моей Системы“.

Въ нѣмецкой книжной торговлѣ это единственный случай, тѣмъ болѣе, что „Моя Система“ никогда не рекламировалась.

Кромѣ того вышли изданія на языкахъ: шведскомъ, чешскомъ, англійскомъ, французскомъ, голандскомъ и на другихъ европейскихъ языкахъ и предполагается одно турецкое изданіе. Въ Америкѣ также появилось изданіе на англійскомъ языкѣ.

Копенгагенъ. Январь 1906 г.

Переводчики.

Отзывы д-ра Frode Sadolin'a,

практическаго врача гигиениста и редактора „Dansk Sundhedstidende“ въ Копенгагенѣ.

Когда профаны читають медицинскія книги, они берутъ какой-либо случай, который, по ихъ мнѣнію, имѣется и у нихъ, развиваютъ его далѣе собственной фантазіей, пока не найдутъ у себя какой либо болѣзни, при чемъ для нихъ особенно пріятно найти болѣзнь поопаснѣе.

Это относится какъ къ описанію отдѣльных болѣзней, такъ и къ общему изложенію о болѣзняхъ и особенно къ тѣмъ книгамъ, въ которыхъ всевозможныя болѣзни и недомоганія перечислены въ алфавитномъ порядкѣ. Эти книги часто скверно написаны; но даже и при хорошемъ изложеніи онѣ рѣдко приносятъ пользу. Для 90% читателей онѣ служатъ лишь источникомъ ипихондрій... Публика должна предоставить врачамъ ученіе о болѣзняхъ; что же касается ученія о здоровьѣ, то оно должно быть достояніемъ каждаго и все то, что написано по этому поводу, должно имѣть возможно широкое распространеніе. Объ одномъ только слѣдуетъ пожалѣть: Въ то время какъ многіе интересуются болѣзнями самими по себѣ, до того, что какъ бы ведутъ игру съ туберкулезомъ, ракомъ и заворотомъ кишекъ, только меньшинство интересуется гигиеной, смыслъ которой въ предотвращеніи болѣзней.

Перепечатка изъ статьи „Домашній врачъ“ въ „Hjemmet Damerens Blad“ („Родина“ дамскій журналъ въ Копенгагенѣ).

* * *

Никто такъ не понимаетъ гигиену, какъ спортсмены. Они одни правильно понимаютъ ее, и такъ сжились съ ея задачами. Они начали съ основныхъ правилъ и потому ничего не потеряли... Только личный опытъ даетъ намъ правильное представленіе о гигиенѣ. Только когда вы на опытѣ узнаете сущность гигиены, вамъ стануть понятны и ясны тѣ отдѣльные случаи, о которыхъ вы читаете или слышите. И для здороваго воспитанія дѣтей спортсменовъ имѣетъ лучшія

условія, чѣмъ неѣ прочіе. Я знаю всего 3—4 семейства, которыя жили согласно гігіенѣ и гдѣ дѣти получили здоровое физическое воспитаніе.

Отцы этихъ семействъ были выдающіеся спортсмены. Можетъ быть покажется, что 3—4 семейства, ведущіихъ здоровый образъ жизни, слишкомъ мало, но у насъ (въ Даніи) такъ рѣдка дѣйствительно правильная постановка гігіены, обращающая вниманіе какъ на главныя стороны, такъ и на мелочи нашей жизни. Неудивительно, что люди нашего времени такъ болѣзненны.

„Изъ реферата въ *K. F. Juhl*“.

(Христіанское общество для молодыхъ людей, Копенгагенъ).

ОГЛАВЛЕНИЕ.

	Стр.
Здоровье вместо болѣзни.	
Почему люди слабы?	1
Люди обыкновенно сами виноваты въ болѣзняхъ	2
Что намъ дѣлать?	4
Различныя системы комнатной гимнастики.	
30 лѣтъ опыта	6
Что я понимаю подъ атлетикой, спортомъ и гимнастикой	10
Моя система	11
Непосредственное вліяніе оказываемое рациональными упражненіями	23
Малые источники здоровья.	
Соотвѣствующая діета	26
Рациональное нижнее одѣяніе	28
Умѣренная комнатная температура	30
Тщательный уходъ за зубами ртомъ и горломъ	31
Минигого ухода за ногами	31
Восемь часовъ сна	33
Умѣренность въ куреніи	33
Особыя замѣчанія о примѣненіи комнатной гимнастики.	
Для малыхъ дѣтей, для дѣтей старшаго возраста, для стариковъ, для ученихъ и художниковъ, для конторщиковъ, для спортсменовъ, для женщинъ, для велосипедистовъ, для деревенскихъ жителей, для путешественниковъ, для полныхъ и худыхъ людей	34—46
Общиі замѣчанія о примѣненіи системы	46
Описаніе упражненій.	
№ 1—8	46—60
Купаніе	60
Обтираніе до суха	62
Растиранія	65—81
Мои спеціальныя упражненія шен.	
№ 1—3	81—83
Заключеніе	83
„Рег“	89
Таблица упражненій въ послѣдовательномъ порядкѣ соотвѣственно степени трудности	91
Таблица сравнительная	94
Таблица времени	95



Здоровье вмѣсто болѣзни.

Почему люди слабы?

Я часто удивлялся, что такое множество людей совершенно равнодушно относится къ своей слабости и болѣзненности, тогда какъ въ дѣйствительности требуется не много труда, чтобы сдѣлаться здоровымъ и сохранить это здоровье; но таковъ уже общій взглядъ, что болѣзнь и слабость не отвратимы, а потому съ ними слѣдуетъ примириться, какъ съ необходимымъ зломъ.

Встрѣчаются и такіе люди обоюго пола, которые кокетничаютъ своимъ недугомъ, воображая, что блѣдный и болѣзненный видъ,—этотъ несомнѣнный признакъ ихъ эстетической и совершенной души, дѣлаетъ ихъ интересными въ глазахъ окружающихъ. Другіе признаки педоровья и слабости, какъ плѣшивость и большой животъ въ молодости, многими считаются признакомъ солидности и благородства,—та самая ложная солидность, которая запрещаетъ людямъ такое здоровое упражненіе, какъ бѣганье. Часть авторовъ нашей „прекрасной литературы“ причинили нашей молодежи неисчислимый вредъ, систематически восхваляя какъ личнымъ примѣромъ, такъ и въ своихъ книгахъ, съ одной стороны, исключительно культуру ума, а съ другой тѣльное недомоганіе и душевную слабость. Къ счастью имѣются нѣкоторые признаки, что ихъ вредное вліяніе сломлено. Итакъ мы, работающіе надъ усиломъ физической, а этимъ самымъ и нравственной культуры, теперь можемъ рассчитывать, что насъ наконецъ услышатъ. Поэтому, въ дальнѣйшемъ изложеніи я совсѣмъ не буду говорить о томъ распространенномъ въ публичныхъ кругахъ нашего общества предубѣжденіи, которое

заставляетъ смотрѣть на болѣзненность, какъ на достойное подражанія качество.

Совершенно несправилень взглядъ, что болѣзнь есть нѣчто такое, чему нужно слѣпо подчиниться. Даже съ наследственной склонностью можно бороться настолько успѣшно, что развитіе природныхъ зародышей болѣзни будетъ остановленно.

Главнымъ виновникомъ господствующихъ ложныхъ понятій является рутина. Такая простая поговорка, какъ: „болѣзнь повелѣваетъ каждому“ привела людей къ тому, что они падаютъ духомъ и совершенно не помышляютъ о сопротивленіи. Дошло до того, что люди живутъ вопреки законамъ природы и ученію гигиены, думая: „заболѣть мы все равно заболѣемъ, а потому будемъ наслаждаться жизнью, пока это можно; намъ не слѣдуетъ опасаться, что насъ будутъ презирать за нашу глупость и лѣнность“. Нѣтъ! еще у многихъ единомыслящихъ людей мы встрѣтимъ лѣтнюю долю сочувствія“. Эти люди должны были бы знать, насколько лучше и дольше можно наслаждаться жизнью, если вмѣсто того, что-бы находиться въ подчиненіи у больного тѣла, повелѣвать тѣломъ здоровымъ и сильнымъ.

Люди обыкновенно сами виноваты въ болѣзняхъ.

Уже для знаменитѣйшаго врача древности Иппократа было ясно, что болѣзнь не есть нѣчто, свалившееся съ неба, а есть послѣдствіе массы мелкихъ ежедневныхъ грѣшковъ, собирающихся постепенно, чтобы затѣмъ обрушиться на голову невѣжественнаго чловѣка.

Многіе заболѣваютъ потому, что грѣшатъ противъ гигиены, а именно: всегда ходятъ въ корсетѣ, прикрываются зонтикомъ отъ солнечныхъ лучей, подкрѣпляются ежедневно крѣпкими напитками, наполняютъ желудокъ неудобоваримой пищей, днемъ и ночью вдыхаютъ въ себя и выдаютъ въ кровь отравленный испареніями воздухъ. Другіе заболѣваютъ въ силу своей небрежности. Кто не ухаживаетъ за своимъ тѣломъ, тотъ этимъ самымъ грѣшитъ противъ природы, а она не оставляетъ ни одного грѣха безнаказаннымъ и мститъ съ математической точностью. Если ты ежедневно не купаешься, не дѣлаешь всестороннихъ движеній (прогулка не отяѣчаетъ этимъ требованіямъ) и не заботишься о 7—8 часовомъ ночномъ снѣ, то ты самъ виноватъ, если заболѣешь. Ты вѣдь ничего не дѣлаешь ни для выдѣленія ядовитыхъ веществъ, образовавшихся въ собственномъ твоёмъ организмѣ, ни для то-

го, чтобы сдѣлать этотъ организмъ способнымъ противостоять идущимъ извнѣ заразительнымъ нещестіямъ.

Было бы совершенно логично смотрѣть, какъ на родъ обмана, когда люди состоящіе на службѣ живутъ, не соблюдая элементарныхъ правилъ гигіены, и въ слѣдствіе этого вынуждены ежегодно заявлять себя больными и причинять этимъ своему патрону, государству или обществу, лишніе расходы; точно также, когда болѣзненные люди для того, чтобы имѣть побочный доходъ, принимаютъ на себя еще больше мозговой работы, исключая всякія физическія движенія. вмѣсто того, чтобы время, остающееся свободнымъ отъ службы, употреблять для укрѣпленія здоровья.

Недавно кто-то въ объявленіи о смерти сообщилъ, что министерство убило теперь и второе его дитя, такъ какъ у насъ все еще недостаточно мѣста для бѣдныхъ, страдающихъ туберкулезомъ. Въ этомъ, можетъ быть, есть доля правды; но государство въ такомъ случаѣ должно бы имѣть право запрещать людямъ: пить алкоголь, избѣгать свѣтлыхъ и солнечныхъ комнатъ, спать при закрытыхъ окнахъ и, вообще, безъ особенной пужды жить въ нездоровыхъ условіяхъ.

Мы, серьезно работающіе надъ вопросами здоровья, должны быть свидѣтелями возмутительнѣйшихъ нарушеній правилъ гигіены, при чемъ мы не вправе даже вѣжливо просить этихъ господъ не дѣлать того или другого. Отибѣтъ ихъ навѣрно былъ бы таковъ: „Какое вамъ дѣло, судары!“ И въ то же время мы прямо или косвенно платимъ большіе деньги по содержанію для такихъ людей или ихъ потомства больницы и сумасшедшихъ домовъ.

Не слѣдуетъ указывать на людей, повидному, обладающихъ здоровьемъ, и въ тоже время ни мало не заботящихся о сохраненіи здоровья. Ихъ время рано или поздно придетъ. Быть можетъ судьба и будетъ къ нимъ настолько благосклонна, что заразъ ихъ не коснется, но никогда они не будутъ жить такой полной жизнью, какую можетъ дать раціональный уходъ за тѣломъ. Они не живутъ, а лишь прозябаютъ! Они расходуютъ капиталъ жизненныхъ силъ унаслѣдованный отъ здоровыхъ родителей; ихъ дѣти будутъ еще слабѣе.

Не будемъ же сами себя обманывать, а посмотримъ правдѣ прямо въ глаза: болѣзью и слабостью мы обязаны, такъ сказать, себѣ-же, во всякомъ случаѣ, нашимъ родителямъ. Поэтому начнемъ возможно скорѣе освобождаться отъ ига болѣзни и будемъ остерегаться, чтобы наши дѣти, не пришли къ намъ въ свое время за отчетомъ, почему мы

не только не заботились о сохраненіи ихъ физическаго здоровья, но даже помогали его разрушенію.

Что же намъ дѣлать?

Я уже указывалъ на это: пользуйтесь свѣжымъ воздухомъ, обмывайтесь холодной водой, находитесь чаще на солнцѣ и не пропускайте ни одного дня, чтобы не привести въ сильное движеніе каждый мускулъ, каждый органъ своего тѣла, хотя бы на самое короткое время. Застой здѣсь, какъ и во всей природѣ, противовѣстенъ и приводитъ къ чахлости и преждевременной смерти. Движеніе есть жизнь, оно увеличиваетъ и сохраняетъ жизненные силы до нормальнаго и поздняго конца.

Если по закону причины и слѣдствія мы обязаны болѣзнями себѣ, то наоборотъ и здоровье зависитъ отъ насъ самихъ. „Каждый-творецъ своего счастья.“ Но счастье зависитъ отъ здоровья, а не отъ званія или нажитыхъ и унаслѣдованныхъ денегъ. Дѣловой человѣкъ, пренебрегшій своимъ здоровьемъ, въ погонѣ за наживой, по общему мнѣнію, поступаетъ чрезвычайно разумно.—Когда же онъ хочетъ пожать, какъ это обыкновенно пріятно звучитъ, плоды своихъ непрестанныхъ трудовъ, то въ перспективѣ его ожидаютъ два исхода: или умереть въ двѣтущемъ возрастѣ и оставить все нажитое, или же доживать свои дни въ постоянномъ озлобленіи на свое бѣдное измученное тѣло, которое не позволяетъ ему наслаждаться жизнью, а заставляеть расходовать свои деньги на разныя дорогія лѣченія и совѣты со спеціалистами. Уже Тацитъ говоритъ: „Если человѣкъ достигъ 39 лѣтнаго возраста, то онъ или идіотъ, или онъ самъ—свой собственннй врачъ.“ Если мы вмѣсто „врачъ“ поставимъ „учитель гигиены,“ то изреченіе это будетъ годиться и для нашего времени. Естественно, что бываютъ случаи, когда, можетъ быть, и разумно принять самому лекарство, и будетъ гуманно дать его другому; но это должно быть лишь исключеніемъ, а не общимъ правиломъ. Мы должны бы помнить, что принимая лекарство даже въ самыхъ малыхъ дозахъ, мы удаляемся отъ идеала здоровья и, наоборотъ,—мы приближаемся къ этому идеалу въ томъ случаѣ, когда нашъ организмъ, не закаленный своевременно противъ вліянія болѣзней, преодолеваетъ эти болѣзни безъ помощи лекарствъ. Нѣтъ нужды, по каждому ничтожному поводу, бѣжать къ врачу за рецептомъ. Скорѣе слѣдуетъ спросить себя: почему я не такъ здоровъ, какъ мнѣ хотѣлось бы. Разумный чело-

нѣкъ отвѣтитъ: „Я не заботился о томъ, чтобы мое тѣло укрѣпилось естественнымъ образомъ; теперь же я начну съ того, чтобы не дать болѣзни развиваться. „Если глупо изъ за малѣйшаго повода пачкать себя лекарствами, то прямо бессмысленно позволять себя обманывать всѣмъ этимъ жаднымъ, безсовѣстнымъ, незнающимъ надъ собою контроля, дѣловымъ людямъ, которые благодаря своей, нѣсколько незаслуженной извѣстности, эксплуатируютъ легковѣрную, недоступную критику публику. Нѣтъ ни фокусовъ, ни чародѣйствъ, ни чудесныхъ исцѣленій, ни тайныхъ средствъ, (какъ напр. ревматическіе пластыри, жизненные эликсиры, электрическіе кушаки, питательныя соли и тому подобныя средства) имѣющія силу возвращать человѣку здоровье. Камень мудрости совсѣмъ не въ этихъ средствахъ, а, единственно, въ здоровомъ образѣ жизни. Совершенно непонятно, почему такая простая петля съ трудомъ усваивается даже образованными и просвѣщенными людьми. Я нахожу только одно объясненіе: лѣнь. Конечно, гораздо легче проглотить пару пилюль или порошокъ, выпить стаканъ минеральной воды или стклянку эликсиру, чѣмъ утруждать себя, хотя бы всего только четверть часа. Само собой! пользоваться медицинскимъ лѣченіемъ—это лѣжачье, благороднѣе, изящнѣе и, наконецъ, это звучитъ, по крайней мѣрѣ у насъ, по-аристократически, тогда какъ упражненіе тѣла дѣлаетъ его грубымъ. Какъ мнѣ жаль этихъ людей.

Задача врача сводится къ борьбѣ съ болѣзнями, предупрежденію же болѣзней, какъ это видно изъ практики, пока находится на второмъ планѣ. Здѣсь мы должны сами себѣ помочь. У насъ вѣдь не такъ какъ въ Китаѣ, гдѣ врачу уплачиваютъ за то, чтобы онъ сохранилъ своимъ кліентамъ здоровье.

Требованія предъявляемыя къ намъ для сохраненія здоровья, въ дѣйствительности весьма ничтожны и, по сравненію съ лѣкарствами и тайными средствами, стоятъ очень мало. Часто приходится удивляться, какъ терпѣливо мирится наше тѣло съ тѣмъ пренебреженіемъ, въ которомъ мы его держимъ; но это же тѣло очень чувствительно къ малѣйшей доль оказываемаго вниманія. И такъ, если намъ общаются скорый и вѣрный результатъ, и достиженіе этого результата возможно безъ особыхъ средствъ и приспособленій, то неужели же не стоитъ труда сдѣлать попытку въ этомъ направленіи?

Различныя системы комнатной гимнастики.

30 лѣтъ опыта.

Всестороннія движенія и купанье, не требующія затраты денегъ, а тѣмъ болѣе много времени и труда, могутъ быть устроены каждымъ у себя дома.

Слѣдовательно, хорошіе результаты комнатной гимнастики доступны каждому, желающему заниматься этимъ дѣломъ. Я разскажу о себѣ самомъ: мой отецъ былъ очень слабаго тѣлосложенія; я самъ, родившись, вѣсилъ только 3½ фунта и могъ помѣститься въ обыкновенномъ ящикѣ отъ сигаръ. Двухъ лѣтъ отъ роду, я былъ смертельно боленъ маляріей; въ болѣе старшемъ возрастѣ я переболѣлъ всѣми дѣтскими болѣзнями; въ началѣ своего ученія я ежегодно бывалъ боленъ по нѣскольку разъ (лихорадкой, поносомъ и т. п.). Отсюда видно, что теперешнюю мою силу и здоровье я не унаслѣдовалъ и не положилъ имъ основаніе въ первые годы моего дѣтства.—Качества эти я приобрѣлъ тѣлесными упражненіями, которыя примѣнялъ изъ года въ годъ по все болѣе цѣлесообразному методу. Само собою разумѣется, что я гораздо скорѣе и легче достигъ бы хорошихъ результатовъ, если бы я въ то время обладать тѣми познаніями и опытомъ, которыми я обладаю теперь. Поэтому я считаю своимъ долгомъ облегчить эту работу всѣмъ тѣмъ, которые стремятся къ этой цѣли, но еще не достигли ее. Въ 1874 г., когда мнѣ было только 8 лѣтъ, въ мои руки попало нѣсколько англійскихъ и нѣмецкихъ переводовъ о главныхъ ученіяхъ физиологіи и рациональной гимнастикѣ. Я началъ на собственный страхъ дѣлать дома упражненія съ гири и безъ нихъ. Маленькая замѣтка въ журналѣ „Ueber Land u Meer 1880 г.“ о Pedestrianismus'ѣ (ножной спортъ), научила меня между прочимъ бѣганью на носкахъ и послужила первымъ поводомъ къ тому, что я позднѣе,—послѣ того какъ я въ 1885 г. изучилъ Виктора Зильбереръ—могъ ввести и въ Даніи рациональный ножной спортъ. Въ 1881 г. я изучалъ небольшое популярное руководство гігіены окружающаго врача Траутнера, котораго и въ наше время многіе ученые могли бы изучать съ пользою для себя. Я послѣдовательно изучалъ всѣ системы, касающіяся вопроса комнатной гимнастики, и приобрѣлъ кромѣ того большой опытъ, занимаясь и одинъ, и въ клубахъ, то по датской, то по шведской системѣ, а на свободѣ—всевозможной легкой атлетикой. Преимущественно это были комнатныя упражненія и