

Мюллер Йорген Петер

**Моя система для дам, с
олимпийским конкурсом
красоты**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4

Йорген Петер М.

Моя система для дам, с олимпийским конкурсом красоты / Мюллер Йорген Петер – М.: Книга по Требованию, 2022. – 116 с.

ISBN 978-5-519-98389-1

ISBN 978-5-519-98389-1

© 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

ВЕНЕРА МИЛОССКАЯ.

На обложкѣ этой книги воспроизведенъ снимокъ съ античной статуи греческой богини любви Афродиты, или, по латинскому названію, Венеры. Эта статуя, представляющая, по общему признанію, величайшее произведеніе классическаго искусства, не имѣющее подобнаго себѣ ни въ новомъ ни въ древнемъ мірѣ, въ апрѣлѣ 1820 года было случайно вырыта изъ земли, на островѣ Милосѣ, простымъ крестьяниномъ. По имени острова статуя и получила названіе, хорошо извѣстное всѣмъ интересующимся искусствомъ—Венера Милосская.

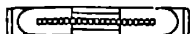
Нашедшій статую земледѣлецъ, ничего, конечно, не подозревавшій о величайшей цѣнности находки, продалъ ее французскому послу въ Константинополь, а послѣдній подарилъ статую королю Франціи Людовику XVIII.

Венера Милосская находится въ Парижѣ и въ настоящее время, украшая національный музей Лувра, гдѣ хранятся вѣками собиравшіяся наиболѣе цѣнныя сокровища искусства всѣхъ временъ и народовъ.

Статуя сдѣлана изъ мрамора и считается произведеніемъ греческаго скульптора Александра изъ города Антиохіи на р. Меандрѣ; она относится, какъ предполагаютъ знатоки классическаго искусства, къ концу II вѣка до Р. Х. и представляетъ, вѣроятно, художественную копію съ какого-нибудь не дошедшаго до насъ первокласснаго оригинала.

Какъ только Венера Милосская стала извѣстна европейскимъ ученымъ и художникамъ, она очаровала всѣхъ изяществомъ позы, поразительной красотой формъ тѣла и строгой, величавой прелестью выраженія лица; поэтому она скоро была признана всѣми авторитетами наиболѣе совершеннымъ образомъ красоты женскаго тѣлосложенія, и этому признанію не помѣшало даже тотъ поврежденный видъ (отсутствіе обѣихъ рукъ), въ которомъ была найдена статуя. Произведеніе греческаго ваятеля отличается такой высоко-художественной работой, что многочисленныя попытки придѣлать статуѣ отбитыя руки были съ теченіемъ времени оставлены, отчасти какъ неудачныя, а главнымъ образомъ потому, что руки не увеличили бы красоты того идеально-гармоническаго тѣла, которое представляетъ статуя. По мнѣнію знатоковъ античнаго искусства, если бы даже отъ всей статуи Венеры Милосской до нашего времени сохранился одинъ лишь торсъ, т.-е. туловище, съ мускулатурой живота, то уже по одной лишь этой части можно было бы составить вполне ясное представленіе о высокомъ развитіи въ Древней Греціи не только культуры тѣла, но, до нѣкоторой степени, и общей культуры жизни. Теперь вполне установлено, что всѣ образцы греческаго искусства являются не плодомъ фантазіи художниковъ-скульпторовъ, а создавались по живымъ моделямъ. Поэтому только у народа, глубоко проникнутаго культъ физическаго развитія и красоты, могъ встрѣтиться такой живой оригиналъ, мраморная копія котораго спустя два тысячелѣтія вызываетъ всеобщее восхищеніе, и не перестанетъ вызывать его, пока существовать человечество.

Статуя Венеры Милосской не сплошь изваяна изъ одного куска, а состоитъ изъ двухъ отдѣльных частей, верхней и нижней; мѣсто соединенія ихъ проходитъ непосредственно надъ одеждой. Кромѣ того, античный скульпторъ сдѣлалъ изъ отдѣльнаго куска мрамора лѣвую руку и прикрѣпилъ ее къ туловищу. Статуя была найдена съ серьгами въ ушахъ и съ отбитымъ кончикомъ носа. Послѣдствіемъ серьги были вынуты, а поврежденный кончикъ носа исправленъ рукой искуснаго скульптора-художника новѣйшаго времени.



Первое изданіе книги І. П. Мюллера «Моя Система для дамъ», отпечатанное въ количествѣ 5000 экземпляровъ, разошлось меньше чѣмъ въ 2½ года, несмотря на то, что въ началѣ 1913 года фирма «Сотрудникъ» въ С.-Петербургѣ выпустила, безъ разрѣшенія автора и даже не предупредивъ его, свое изданіе той же книги, о которомъ ниже мы скажемъ нѣсколько подробнѣе.

Такой значительный успѣхъ «Моей Системы для дамъ» въ первомъ нашемъ изданіи показываетъ, насколько великъ среди русскихъ женщинъ интересъ къ физическому развитію, и даетъ основаніе надѣяться, что и настоящее 2-е изданіе той же книги встрѣтитъ съ ихъ стороны не меньше вниманія, тѣмъ болѣе что къ его улучшенію самъ авторъ и издательство «Здоровье и Красота» приложили всѣ возможные усилія.

Въ началѣ марта 1911 года авторъ «Моей Системы» былъ приглашенъ «Обществомъ народныхъ университетовъ» выступить въ Москвѣ и С.-Петербургѣ передъ публикой и показать правильное исполненіе упражненій его знаменитой «Системы». Въ Москвѣ выступленіе І. П. Мюллера происходило въ зданіи Политехническаго музея, въ присутствіи многочисленной аудиторіи, шумными оваціями привѣтствовавшей всемірно извѣстнаго гигиениста.

Книгу «Моя Система для дамъ» издательство «Здоровье и Красота» стремилось выпустить къ пріѣзду автора въ Москву, и, вслѣдствіе спѣшной работы при печатаніи книги, въ послѣдней неизбѣжно оказались нѣкоторые недосмотры, хотя и совершенно несущественные, не повліявшіе на общее качество изданія. Всѣ они, конечно, устранены въ настоящемъ 2-мъ изданіи, и, кромѣ того, для улучшенія книги сдѣлано еще слѣдующее.

На всѣхъ иллюстраціяхъ къ упражненіямъ, состоящимъ въ растираніи, фонъ, окружавшій изображеніе самаго тѣла, удаленъ, а нѣкоторыя наименѣе отчетливыя иллюстраціи передѣланы заново; благодаря этому всѣ иллюстраціи стали гораздо яснѣе, что должно значительно облегчить читательницамъ пониманіе и усвоеніе описанія упражненій, тѣмъ болѣе что соотвѣтствующій иллюстраціямъ текстъ вездѣ, гдѣ только это было возможно, помѣщенъ около самыхъ иллюстрацій.

Весь текстъ тщательно пересмотрѣнъ, провѣренъ и нѣсколько измѣненъ, чтобы достигнуть еще большей ясности и точности изложенія.

По мысли автора и по образцу лучших изданий его сочинений на главных европейских языках, ко всем иллюстрациям сделаны подробные подписи, поясняющие в каждом отдельном случае, что именно представляет данная иллюстрация.

Довольно обширный отдел книги, содержащий многочисленные отзывы разных лиц о влиянии упражнений «Моей Системы» на здоровье и общее физическое развитие, в настоящем издании помещен не в начале книги, а в конец ее, и тоже несколько переработан: опущены все краткие отзывы неопределенного характера, мало говорящие читателям, и добавлено два отзыва новейшего времени, полученных непосредственно издательством «Здоровье и Красота». Один из этих отзывов, г-жи М. Л. Адлер, очень подробно и красноречиво описывает благотворное влияние «Системы» — на него мы обращаем особое внимание читателей. Редакция всех прежних отзывов, приведенных и в 1-м издании книги, несколько изменена: опущены целые фразы и отдельные слова, не имеющие прямого отношения к главной цели отзывов — к сообщению о влиянии упражнений «Моей Системы» на состояние здоровья и общее физическое развитие упражняющихся.

Подобно олимпийским конкурсам красоты телосложения для детей в возрасте от 5 до 17 лет и для мужчин, издательство «Здоровье и Красота» во 2-м издании «Моей Системы для дам» объявляет такой же конкурс для дам и девиц старше 17 лет. Все подробности относительно его читатели найдут в этой книге. Издательство позволяет себе надеяться, что этот конкурс достигнет поставленной цели — возбудит среди русских женщин благородное соревнование в стремлении к совершенному физическому развитию и красивому телосложению.

Охраняя интересы многочисленных в России последователей И. П. Мюллера, мы, к сожалению, вынуждены обратить их особое внимание на петербургское и варшавское (на польском языке) издания «Моей Системы для дам». На первом из них, выпущенном фирмой «Сотрудник» (Литейный 55), стоит пометка: «перевод с английского». Однако, внимательное сличение его текста с текстом английского издания показывает, что в этом «перевод» есть целые фразы и отдельные слова, отсутствующие в английском оригинале, но зато находящиеся в нашем первом издании, куда они перешли из той руки автора, с которой был сделан наш перевод. Впоследствии, обрабатывая свою первоначальную рукопись для английского издания, автор счел нужным опустить эти фразы и слова. Такая характерная особенность «перевода», изданного «Сотрудником», а также буквальное повторение в нем двух-трех неточных выражений, оказавшихся в нашем первом издании, вполне выдает, как заглаженного с личным, петербургского издателя. Это не пере-

водъ, а пересказъ очень тяжелымъ и даже не всегда вполне грамотнымъ языкомъ изложенія нашего перваго изданія книги, притомъ пересказъ, сдѣланный даже безъ справокъ съ тѣмъ англійскимъ оригиналомъ, на который на титулѣ книги имѣется указаніе—изъ этого оригинала взяты лишь иллюстраціи и очень незначительная часть текста.

Всѣмъ, конечно, хорошо извѣстно, какъ называется такое обращеніе съ чужой собственностью, особенно литературной. Къ сожалѣнію, несовершенство нашихъ законовъ о печати, въ смыслѣ охраненія авторскаго права, дѣлаетъ петербургскаго издателя книги «Моя Система для дамъ» неуязвимымъ, и, воспользовавшись чужимъ трудомъ, онъ можетъ вполне безнаказанно распространять свой товаръ такого темнаго происхожденія. Отъ подобнаго товара мы и авторъ совершенно безсильны охранить покупателей—послѣдніе сами всего дѣйствительнѣе могутъ защищать себя, рѣшительно отказываясь принимать «переводъ» такой работы.

Варшавское изданіе книги «Моя Система для дамъ», выпущенное такой, казалось бы, почтенной и крупной польской фирмой, какъ Гебетнеръ и Вольфъ, даже превосходитъ петербургское въ смыслѣ захвата чужой собственности. Это цѣлкомъ воспроизведеніе и текста и всѣхъ рисунковъ нашего перваго изданія, сдѣланное не только безъ разрѣшенія его владѣльца, но даже и безъ увѣдомленія. Очевидно, чтобы скрыть оригиналъ, съ котораго сдѣлано польское изданіе, на книгѣ стоитъ лишь слово «переводъ», безъ указанія источника, съ котораго исполненъ этотъ переводъ.

Такимъ образомъ, оба названныя изданія книги «Моя Система для дамъ», петербургское и варшавское, представляютъ неблаговидное пользованіе произведеніями І. П. Мюллера. Авторъ «Моей Системы» уже много потерпѣлъ и матеріальнаго и даже нравственнаго ущерба отъ издателей подобнаго рода. Безнаказанно похищая плоды чужихъ трудовъ, эти господа не стараются даже выпускать въ свѣтъ свои изданія въ сколько-нибудь приличномъ видѣ, не роняющемъ ни имени автора ни важности того великаго дѣла физическаго возрожденія человечества, которому І. П. Мюллеръ посвятилъ всю свою жизнь.

И з д а т е л ь с т в о
«ЗДОРОВЬЕ и КРАСОТА»

Москва, мартъ 1914 г. *



ПРЕДИСЛОВІЕ КЪ РУССКОМУ ИЗДАНІЮ.

Для всякаго человѣка, независимо отъ возраста, пола, матеріальнаго благосостоянія и общественнаго положенія, самымъ высшимъ, самымъ цѣннымъ благомъ является здоровье, котораго ничто не можетъ замѣнить. Какъ бы хороши ни были всѣ условія жизни—если нѣтъ здоровья, горечь жизни ощущается еще больше, нежели при нуждѣ и лишеніяхъ, такъ какъ нѣтъ возможности пользоваться имѣющимися благами. Наоборотъ, даже при самыхъ тяжелыхъ матеріальныхъ условіяхъ крѣпкое здоровье даетъ силу переносить лишенія и бороться за лучшее будущее.

Если здоровье такъ дорого и важно, то, казалось бы, для всѣхъ оно должно служить предметомъ величайшихъ заботъ и самаго главнаго вниманія, а слѣдовательно, въ общемъ люди должны бы отличаться хорошимъ здоровьемъ. Однако, въ дѣйствительности происходитъ какъ разъ обратное. Ни на что другое не приходится слышать такъ много горькихъ жалобъ, какъ именно на здоровье. Люди во цвѣтъ лѣтъ, когда здоровье должно быть въ наилучшемъ состояніи, тяжело страдаютъ отъ всевозможныхъ болѣзней, чахнутъ и преждевременно умираютъ, не сдѣлавъ въ своей жизни и малой доли того, что могли бы совершить, имѣя крѣпкое здоровье. Вѣдь ничто такъ не препятствуетъ всякой дѣятельности, какъ именно болѣзнь, поражающая одинаково молодыхъ и зрѣлыхъ, богатыхъ и бѣдныхъ, ограниченныхъ умомъ и гениальныхъ. По глубоко вѣрному замѣчанію автора «Моей Системы», сколько великихъ мыслей и плановъ не получило осуществленія только потому, что люди, способные осуществить ихъ, погибли въ началѣ своей жизни и дѣятельности отъ болѣзни!

И все-таки, несмотря на первенствующее значеніе здоровья, огромное большинство людей, правда, чаще по невѣднію, чѣмъ сознательно, не заботится о немъ разумно. Когда же наступаетъ неизбежное слѣдствіе такого отношенія къ здоровью—болѣзнь, люди спѣшатъ какъ можно скорѣе обратиться къ врачамъ и хотятъ разными порошками, компрессами, микстурами и т. под. средствами сразу сдѣлать то, чего можно достигнуть лишь въ теченіе долгаго времени—возстановить здоровье, многіе годы изо дня въ день разрушавшееся негигіеническимъ образомъ жизни.

Правда, всѣ стараются «беречь здоровье», заботятся о немъ, но, вслѣдствіе полного незнанія законовъ гигиены и физиологіи, дѣлають это такъ, что лишь разслабляютъ свой организмъ и лишаютъ его способности сопротивляться болѣзнямъ. Мало кто вполне ясно сознаетъ, что единственное вѣрное средство предохранить себя отъ заболѣваній — не теплая, тяжелая одежда, не пребываніе въ жарко натопленныхъ помѣщеніяхъ или постоянное употребленіе разныхъ лѣкарствъ, а лишь закалиеніе организма, приученіе его переносить, безъ вредныхъ послѣдствій, неблагоприятныя для здоровья внѣшнія вліянія и накопленіе въ немъ силъ для борьбы съ болѣзнетворными началами.

Къ такому закаленію ведетъ лишь одинъ естественный путь — физическія упражненія на свѣжемъ воздухѣ и постепенное приученіе всего тѣла къ холоду. *Движеніе есть жизнь.* Оно поддерживаетъ дѣятельность всѣхъ органовъ тѣла и въ высшей степени способствуетъ тому основному процессу жизни, который тѣсно связанъ съ самымъ существованіемъ организма — обмѣну веществъ, или такъ называемому метаболизму, т. е. уничтоженію и возобновленію составляющихъ тѣло тканей (крови, мускуловъ и т. под.). Если обмѣнъ веществъ задерживается или нарушается, наступаетъ заболѣваніе, большей частью въ тяжелой формѣ. «Для человѣческаго тѣла, — говоритъ докторъ Жоржъ Розе, — движеніе представляетъ естественный законъ. Отъ злоупотребленія физическимъ покоемъ умирають скорѣе и горше, нежели отъ перенапряженія физическихъ силъ».

Всего чаще разныя болѣзни вызываетъ такъ называемая «простуда», т. е. временное охлажденіе всего тѣла или отдѣльной части его. «Простуда» ослабляетъ организмъ, уменьшаетъ его силы и способность къ сопротивленію, вслѣдствіе чего вредныя микробы, которыми мы окружены и отъ которыхъ мы ничѣмъ не можемъ изолировать себя, вѣдряются въ тѣло и даютъ начало многимъ инфекціоннымъ, или заразнымъ, болѣзнямъ. Если же организмъ крѣпокъ, проникновеніе въ него микробовъ не опасно, такъ какъ они не могутъ развиваться, и скоро погибають въ борьбѣ съ организмомъ.

Такимъ образомъ, защитивъ тѣло отъ «простуды», мы тѣмъ самымъ предохранимъ его отъ многихъ болѣзней. А «простудѣ» не подвергается только закаленный и приученный къ холоду организмъ, быстро приспособляющійся къ измѣненіямъ температуры. Поэтому отнюдь не тщательное кутанье въ теплую одежду, не жарко натопленные комнаты, а только цѣлесообразное выставленіе тѣла на холодъ, въ видѣ воздушныхъ ваннъ, можетъ съ успѣхомъ предохранить насъ отъ простуды и всѣхъ ея послѣдствій. Когда тѣло вполне привыкнетъ подвергаться дѣйствію холоднаго воздуха, для него не будутъ опасны ни открытыя фортки, ни сквозной вѣтеръ — то, чего всѣ такъ сильно боятся.

Наоборотъ, если съ ранняго возраста тѣло изнѣжено тепломъ, достаточно небольшой струйки холоднаго воздуха, коснувшася тѣла, когда случайно распахнулась шуба или открылся воротникъ, и уже появляется простуда, а вслѣдъ за ней нерѣдко развивается какая-нибудь тяжелая болѣзнь.

Кромѣ самой вѣрной защиты отъ простуды, приученіе тѣла къ холоду, подобно движенію, способствуетъ обмѣну въ организмѣ веществъ, въ высшей степени усиливаетъ дѣятельность всѣхъ внутреннихъ органовъ и значительно повышаетъ жизненную энергію. Именно благодаря такому вліянію холода на организмъ наиболѣе цивилизованными и дѣятельными являются жители сѣвернаго умѣреннаго пояса, тогда какъ, наоборотъ, жители южнаго пояса, а еще болѣе тропическихъ странъ, воплощаютъ отсталость во всемъ, лѣнь и бездѣятельность.

Такимъ образомъ, основными источниками здоровья являются движеніе и свѣжій воздухъ. Именно то и другое положено І. П. Мюллеромъ въ основаніе его знаменитой «Системы» домашней гимнастики, въ короткое время распространившейся по всему міру. А для очищенія тѣла отъ пота, обильно выступающаго при усиленной работѣ мускуловъ во время упражненій, І. П. Мюллеръ ввелъ въ «Систему» и воду, которая, кромѣ того, освѣжающе дѣйствуетъ на весь организмъ и закаляетъ кожу.

Благодаря указаннымъ особенностямъ «Системы» Мюллера, при занятіи ею достигается не только развитіе мускульной силы, но, въ еще большей степени, укрѣпленіе всѣхъ внутреннихъ органовъ тѣла: сердца, почекъ, печени и легкихъ, что для здоровья несравненно важнѣе силы мускуловъ.

Дѣятельность легкихъ, поддерживающая дыханіе, вообще является однимъ изъ самыхъ главныхъ процессовъ жизни нашего тѣла, а при физическомъ напряженіи работа легкихъ значительно усиливается, такъ какъ наступаетъ увеличенная потребность въ свѣжемъ воздухѣ. Поэтому на правильное глубокое дыханіе во время упражненій и послѣ нихъ авторъ «Моей Системы» обращаетъ самое серіозное вниманіе и даетъ точныя, подробныя указанія, когда и какъ надо дышать. Въ этомъ отношеніи «Система» І. П. Мюллера имѣетъ большія преимущества передъ всѣми другими системами домашней гимнастики, въ которыхъ дыханіе не играетъ главной роли, несмотря на то, что правильное глубокое дыханіе всего болѣе усиливаетъ кровообращеніе и обмѣнъ веществъ въ организмѣ.

Всѣ упражненія «Моей Системы» рассчитаны такъ, что ихъ могутъ исполнять лица всякаго возраста и физическаго развитія. Это достигается раздѣленіемъ каждаго упражненія на нѣсколько степеней трудности, въ зависимости отъ затратъ силъ, которыхъ требуетъ исполненіе упражненія. Благодаря этому даже слабыя отъ рожденія лица, съ небольшой мускульной силой, могутъ заниматься «Системой» безъ малѣйшаго риска переутомить себя или надорваться.

Однимъ изъ важныхъ преимуществъ «Системы» I. П. Мюллера является простота ея упражненій, исполненіе которыхъ совершенно не затрудняетъ занимающихся. Всѣ лица, безъ различія возраста и силъ, всегда дѣлають о д н и т ѣ ж е у п р а ж н е н і я, только въ разныхъ степеняхъ ихъ трудности. Число повтореній каждаго упражненія тоже всегда остается неизмѣннымъ, такъ что его легко можно разъ навсегда запомнить и не сбиваться во время занятій.

«Моя Система» доступна всѣмъ, безъ различія условій жизни, такъ какъ для занятія ею не требуется ни аппаратовъ, ни спеціальной обстановки, ни какихъ-либо, даже несложныхъ, приспособленій—все, что нужно для исполненія упражненій, въ каждомъ домѣ всегда найдется подъ руками.

Для женщинъ «Моя Система» имѣетъ особенно важное значеніе, такъ какъ ея мускульныя упражненія придаютъ формамъ и линіямъ женскаго тѣла ту красоту и пропорціональность, которыми такъ славились древнегреческія женщины, послужившія живыми моделями для величайшихъ произведеній классическаго искусства. А упражненія «Системы», состояція въ растираніи, удаляютъ морщины и складки на кожѣ, дѣлая ее мягкой и бархатистой, чего нельзя достигнуть никакими дорогими мазями и притираніями, которыя такъ часто и безуспѣшно примѣняются многими женщинами. Эти упражненія, всѣ вмѣстѣ, представляютъ полный массажъ всей поверхности тѣла. У худыхъ дамъ такой общій массажъ усиливаетъ питаніе и развитіе мускуловъ, вслѣдствіе чего формы получаютъ красивую округлость и мягкость. Наоборотъ, у полныхъ дамъ массажъ скоро удаляетъ излишній подкожный жиръ, покрывающій мускулы, и придаетъ эластичность поверхности тѣла, вмѣсто прежней дряблости. Кромѣ того, отъ массажа усиливается притокъ крови къ конечностямъ, во всемъ организмѣ вызывается ощущеніе пріятной теплоты, и исчезаютъ такія болѣзненные явленія, какъ холодныя руки или ступни ногъ. Вмѣстѣ съ нѣкоторыми мускульными упражненіями, массажъ развиваетъ и укрѣпляетъ бюстъ, который изъ мягкаго и отвислаго становится упругимъ, высокимъ, съ красивыми очертаніями.

Для лица массажъ является самымъ лучшимъ и единственнымъ средствомъ удалить морщины, которыя всего больше «старятъ» женщинъ. Только это е с т е с т в е н н о е средство оживляетъ кожу, усиливаетъ ея питаніе и сглаживаетъ всѣ появляющіяся на ней складки и неровности. Тѣ многочисленныя искусственныя средства, которыя такъ заманчиво рекламируются въ газетахъ и журналахъ, въ лучшемъ случаѣ совершенно бесполезны для кожи, а иногда даже и вредны для ея нормальнаго развитія. Уже одно обиліе и разнообразіе такихъ средствъ, а особенно ихъ всегда высокая цѣна, доказываютъ, что главная цѣль, преслѣдуемая ими, не гигиена кожи, а лишь обогащеніе «изобрѣтателей» и фабрикантовъ косметики.

Кромѣ общихъ упражненій, исполненіе которыхъ даетъ красоту тѣлосложенія, «Моя Система для дамъ» включаетъ также спеціальныя упражненія для достиженія красоты шеи и ступней ногъ, этихъ очень важныхъ для изящества женщины частей тѣла. Какъ указываетъ авторъ, такія спеціальныя упражненія должны дѣлать всѣ женщины, у которыхъ шея и ноги имѣютъ какіе-либо недостатки, нарушающіе общую пропорціональность и красоту тѣлосложенія.

Всѣ дамы, стремящіяся увеличить свой ростъ, должны обратить особое вниманіе на упражненія «Системы», состоящія въ разныхъ скручиваніяхъ, наклоненіяхъ и вытягиваніяхъ позвоночнаго столба. Именно эти упражненія способствуютъ увеличенію роста, и наблюдались случаи, когда постоянное и продолжительное исполненіе упражненій «Системы» увеличивало на 1, 2, даже 3 сантиметра ростъ лицъ, у которыхъ до занятій «Системой» совершенно не было замѣтно прибавленія роста. Кромѣ того, всѣ эти упражненія въ короткое время развиваютъ «корсетные» мускулы, столь существенныя для красоты женскаго тѣла.

Въ заключеніе напомнимъ упражняющимся о самомъ главномъ условіи для успѣшныхъ занятій по «Моей Системѣ»: никогда не переходитъ къ болѣе трудной степени упражненія раньше, чѣмъ въ полнѣйшій усвоена и дѣлается безъ труда его болѣе легкая степень; кромѣ того, всѣмъ, а особенно начинающимъ занятія по «Моей Системѣ», слѣдуетъ пропускать тѣ отдѣльныя упражненія, исполненіе которыхъ почему-либо вызываетъ непріятное ощущеніе—или вслѣдствіе возраста занимающагося лица или по особенностямъ его тѣлосложенія и физическаго развитія. Со временемъ, когда тѣло окрѣпнетъ отъ другихъ упражненій «Системы», будетъ легко дѣлать и тѣ упражненія, которыя вначалѣ были трудны ¹. При точномъ соблюденіи этихъ основныхъ правилъ «Моя Система» въ короткое время не только укрѣпитъ здоровье, но и разовьетъ красивыя формы тѣла, т.-е. дастъ именно то, къ чему такъ страстно стремятся всѣ женщины и чего онѣ въ большинствѣ случаевъ стараются добиться разными искусственными средствами, которыя всегда приводятъ къ полному разочарованію.



1. Издательство «Здоровье и Красота» всегда готово дать всѣмъ желающимъ разъясненія и указанія относительно занятій по «Моей Системѣ».

ОЛИМПІЙСКІЙ КОНКУРСЪ

(по фотографическимъ снимкамъ)

ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА»

ДЛЯ ДАМЪ И ДѢВИЦЪ СТАРШЕ 17 ЛѢТЪ,

съ присужденіемъ призовъ и почетныхъ дипломовъ за наиболѣе красивое, правильное тѣлосложеніе и лучшее физическое развитіе.

Vollendete Schönheit und vollkommene Gesundheit decken sich.

Совершенная красота и полное здоровье—одно и то же.

Mit der Gesundheit wird zugleich die Schönheit des Körpers erhoben und veredelt.

Укрѣпленіемъ здоровья возвышается и облагораживается красота тѣла.

С. Н. Stratz.

(Изъ книги «Красота женскаго тѣла»).

Если считать красотой не однѣ лишь привлекательныя черты лица или даже какой-нибудь случайный выдающійся признакъ ихъ, наприм. губы, глаза, волосы и т. под., а только о б щ е е впечатлѣніе, получаемое отъ всего тѣла, т.-е. если понимать красоту такъ, какъ ее понималъ античный міръ¹, то, къ прискорбію, надо признать, что въ настоящее время красивыхъ женщинъ вообще, а у насъ въ Россіи, пожалуй, въ особенности, встрѣчается довольно мало, и въ будущемъ, если только условія жизни женщинъ не измѣнятся кореннымъ образомъ, ихъ станетъ, навѣрно, еще меньше.

Въ городахъ это особенно замѣтно. Усиленное затягиваніе въ корсетъ, тѣсная обувь и другія подобныя уродованія тѣла, которыми современная женщина, рабски слѣдуя модѣ, добровольно подвергаетъ себя, ночныя развлечения, пребываніе большую часть года въ душныхъ закрытыхъ помѣщеніяхъ, почти полное отсутствіе движенія, особенно у женщинъ изъ зажи-

1. Такіе же взгляды на красоту женщины вполне разделяетъ и авторъ «Моей Системы». См. объ этомъ дальше, статью: «Идеаль женской красоты и корсетъ», стр. 1.