

I. P. MÜLLER

JÄRJESTELMÄNI NAISILLE



15

MINUUTTIA PÄIVÄSSÄ TERVEYDEN
JA KAUNEUDEN HYVÄKSI : : : : :

JÄRJESTELMÄNI NAISILLE

J. P. MÜLLER.

JÄRJESTELMÄNI NAISILLE

TERVEYDEN VAHVISTAMISEN SEKÄ KAUNEUDEN
HANKKIMISEN JA SÄILYTTÄMISEN OPAS

Varustettu tekijän kuvalla ja 109 tekstikuvalla sekä kaikki
eri liikkeet järjestyksensä mukaisesti esittävällä taulukolla.

Tekijän englanninkielisestä
käsikirjotuksesta suomensi

L. T. HEINONEN.



HELSINKI 1911.

YRJÖ WEILIN & KUMPP. OSAKEYHTIÖ.

näköispainos ntamo 2013
ISBN 978-952-215-278-7

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

www.ntamo.net

HELSINKI 1911.
KIRJAPAINO-OSAKEYHTIÖ SANA.



J. P. MÜLLER.

*Rakkaalle vaimollensa, ensimmäi-
selle naiselle, joka on harjotta-
nut „järjestelmääni“, omistaa kir-
jansa, kiitollisena 21-vuotisesta us-
kollisesta elämänkumppanuudesta,
Tekijä.*

Tekijän esipuhe englanninkieliseen painokseen.

Vaikka alkuperäinen kirjani „Järjestelmäni“ (tanskalainen painos 1904, englantilainen 1905) ei ollut tarkotettu erikoisesti naisille, on kuitenkin puolet — muutamain paikoin enemmänkin — kannattajajoukostani naisia. Nyt toivon, että heidän lukumääränsä yhä kasvaisi.

Tytöillä ja naisilla ei ole niin hyviä tilaisuuksia atlektiikkaan, urheiluun, leikkien, voimistelun ja kaikellaisen ulkoilmaurheilun harjoittamiseen kuin pojilla ja miehillä. Ja kuitenkin toiselta puolen taas tulevaisen sukukunnan ruumiillinen hyvinvointi riippuu paljon enemmän äidin hyvästä runmiinrakenteesta kuin isän.

Nämä kaksi tosiasiaa, ruumiinhoidon suuri puutteellisuus ja sen ehdoton välttämättömyys, todistavat epäamättömästi meille, että kotivoimistelun harjoittaminen on paljon tärkeämpää naisille kuin miehille.

Ja vielä on huomattava eräs seikka: ruumiin kauneus on miehille erinomainen ominaisuus, mutta naisille se ei ole sen vähempää kuin — välttämättömyys.

Mutta tosiasia, joka päivä päiväältä yhä selvenee, on myöskin se, että todellinen naiskauneus on saavutettavissa ja ylläpidettävissä ainoustaan tieteellisin ja järkipäraisin ruumiinharjotuksin.

Siis on naisten välttämättömästi ryhdyttävä harrastamaan näitä harjotuksia! Ja kauneus on sitä paitsi perinnöllistä. Mahdollisesti te ette voi tyttärellenne jättää perinnöksi aineellisia rikkauksia, mutta te voitte kuitenkin tehdä hänelle paljon enemmän hyötyä hoitamalla oman ruumiinne elimiä ja ihoanne siten, että tyttärenne huomaa, että „hänen ulkomuotonsa on hänen onnensa“ eikä niinkään vähäinen rikkaus, sillä kauniin naisen valta on rajaton.

Alkuperäisessä „Järjestelmässäni“ on useita ylistyspuheita ruumiinharjotuksista yleensä ja omasta kotivoimistelujärjestelmästäni erittäin. Tässä kirjassani olen niihin vielä liittänyt joka taholta maailmaa naisilta saamiani kirjeitä. Luulen, että niillä on parempi vaikutus kuin omilla ylistelyilläni, sillä minä voin vain sanoa: „Tulette varmasti terveeksi ja kauniiksi harjottamalla „järjestelmääni!“, kun sitä vastoin nämä naiset vakuuttavat: „Me olemme jo saaneet terveyden, kauneuden, nuorekkaan reippauden ja elämänilon harjottamalla sitä!“

Eräaseen seikkaan olen tässä naisille kirjottamassani kirjassa kohdistanut paljon enemmän huomiota kuin alkuperäisessä „Järjestelmässäni“, nimittäin oikeaan hengittämiseen, ja olen huomannut uusia tapoja, miten harjoittelijan saa muistamaan oikean hengitystavan ei vain heti harjoitusten jälestä, vaan myöskin hänen itse harjoitusta suorittaessaan. Oikea hengittäminen on todellakin hyödyllinen tapa — mutta luonnon oma tapa on ainoa oikea. Minun täytyy sen vuoksi varottaa luottamasta noihin satoihin hengitys-„metodeihin“, joita kaikenkaltaiset ammattimiehet ovat keksineet ja joita he ovat paksuissa nidoksissa selitelleet; muutamia niistä ovat aivan yhtä hullun „teoreettisia“ kuin ne todellisuudessa ovat luonnonvastaisia. Europassa ilmestyy joka ainoa viikko jokin uusi „Hengittämisen taito“, ja minä saan satoja kirjeitä henkilöiltä, jotka hengityspyrkimyksissään ovat joutuneet kokonaan hämmen-

nyksiin ja nyt toivovat, että minä lausuisin heille mielihelpenei sattumalta uusimmasta „tavasta“ tai „metoodista“.

Lukijat huomannevat heti, että tässä kirjassa esittämäni harjotukset ovat pääasiallisesti samat kuin „Järjestelmässäni“, sillä monen tuhannen kokemukset ovat osoittaneet, että ne sopivat erinomaisesti myöskin naisille. Mutta tässä kirjassani olen koettanut saada eri harjotukset ja niiden eri vaikeusasteet vieläkin selvemmin ja helpommin ymmärrettäviksi, ja toivon, että lukijani huomaavat nämä selitykset ja varsinkin kuvat paremmiksi kuin alkuperäisessä „Järjestelmässäni“ olevat.

Ainoa harjotus, joka on varsinaisesti muutettu, on 17., joka ei alkuperäisessä muodossaan sopinut jokaiselle naiselle. Ja 15. harjotuksen hieronnan jälkiosa on myöskin vähän muutettu, olen tehnyt suuren myönnytyksen uudelle muodille, jonka mukaan lanteitten tulee olla hoidat. Jos, mahdollista kyllä, oikullinen muoti kerran taas vaatii täyteläisiä lanteita, niin silloin voitte — rakkaat naiseni! — suorittaa 15. harjotuksen samalla tavoin kuin me, teidän ihailijanne, teemme!

Tämä kirja ei ole käännös Tanskan kielestä, vaan olen sen itse kirjottanut Englannin kielellä. Tosin ovat minua auttaneet englantilaiset hyvät ystäväni, joille täten lausun sydämelliset kiitokseni.

J. P. Müller.

Suomentajan alkusanat.

Meidän maassamme on kuten ulkomaillakin voimistelua ja ruumiinhoitoa koskeva kirjallisuus kirjoitettu etupäässä miehille. Ja kuitenkin on terve, karaistunut ja voimakas ruumis aivan yhtä tärkeä naiselle kuin miehellekin. Nais-temme ruumiillinen kasvatusta on supistunut yksin omaan heille kouluissa tarjona olevaan voimistelunopetukseen, ja lukuunottamatta „Kisakenttää“, Urheilulehden naisten osastoa ja lääkärikirjoja, ei erityisesti naisten terveydenhoitoa koskevaa kirjallisuutta meillä ole ollenkaan, ei ainoatakaan teosta, jonka voisi toivoa innostuttavan naisekin suurin joukoin huolehtimaan terveydestään ja ruumiin todellisesta hyvinvoinnista ja kauneudesta jo silloin, kun he vielä ovat terveitä. Kuinka monta kiusallista sairautta he silloin välttäisivätkään! Päänsärky, hermostuneisuus, heikkous ja minkä nimisiä kaikki nuo rikoksista terveydenhoitoa vastaan seuraavat ruumiin raihnaisuudet sitten lienevätkään, sairaudet, jotka tosin ovat hyvin tavallisia miehilläkin, mutta erityisesti hyökkäävät naisten kimppuun heti heidän siivuttaessaan 20. ikävuotensa ja hävittävät heistä nuoruuden kukoistuksen jo 30 tienoissa, vältettäisiin kokonaan, jos he vain neljännestunnin ajan päivässä jo terveinä käyttäisivät terveytensä säilyttämiseksi ja siten säästäisivät ne viikot ja kuukaudet, jotka laiminlyömisestä ehdottomasti seuraavat sairaudet nielevät.

Ennen oli yleinen luulo se, että naisia on mahdoton saada voimistelemaan. Olivathan he aina halveksien kääntäneet selkensä voimistelua koskevalle kirjallisuudelle ja „järjestelmille“. Mutta vika ei tosiaankaan ollut naisissa, vaan noiden kirjojen miehisissä kirjoittajissa. Kun miesmaailmakin yleensä kylmästi kohteli noita kirjoja, jotka panivat pääpainon voimakkaalle lihasrakenteelle ja saattoivat lukijansa heti kuvittelemaan itselleen Simsonin voimia, kuitenkin kykenemättä niitä heille hankkimaan, terveydenhoidon niissä joutuessa kokonaan lapsipuolen asemaan, niin ei ole ihme, jos naiset olivat ihan välinpitämättömiä kuulumisia lihaksia ylisteleviin kirjoihin nähden. Nuo kirjat innostuttivat vain muutamia harvoja suurin synnynäisin voimin varustettuja miehiä, suuria joukkoja ne eivät kyenneet tempaamaan mukaansa.

Mutta silloin ilmestyi mies, joka edellisten „järjestelmien“ surullisesta kohtalosta huolimatta kokonaan toisi uuden periaatteita noudattaen vieläkin rohkeni julkaista uuden „järjestelmän“. Tanskalainen insinöörihuutnantti ja kuuluisa urheilija J. P. Müller julkaisi kolmenkymmenen vuoden kuluessa saamistaan kokemuksista johtuneet mielipiteensä yhteen kirjaan koottuina. Samantapaisia mielipiteitä olivat jo muutkin siellä täällä esittäneet, mutta „Mit System'issään“ esitti J. P. Müller ne niin vakuuttavasti ja niin hyvin edelleen kehitettyinä, että ne heti alusta alkaen saavuttivat kaikkien — lukuunottamatta joitakin äärimmäisyyteen asti ruumiinliikkeitä pelkääviä professoreja ja muutamia kuulumihasten apostoleita — sekä lääkärrien että suuren yleisön yksimielisen kannatuksen. Elokuussa 1904 „Mit System“ ilmestyi, ja nyt on se saavuttanut niin suuremmoisen menestyksen, että se on käännetty 14 eri kielelle ja sitä on levinnyt paljon toista miljoonaa kappaletta. Tämä on kokonaan ennen kuulumatonta voimistelua käsittelevän kirjallisuuden alalla. Paitsi sitä, on se monen muun laajalti levinneen voimistelukirjan pää-

perustuksena. Vaikka se ei olekkaan suomenkielisenä ilmestynyt, on „mylleröiminen“ kuitenkin yleisesti tunnettua täälläkin, ja voimisteluelämämme tukipylväs ja väsymätön fyysillisen kulttuurin esitaistelija, lehtori Ivar Wilskman on erinomaisessa kirjassaan „Terveys ja Tarmo“ esitellyt J. P. Müllerin mielipiteitä ja ruumiinharjotuksia.

„Mit System“ asettaa terveydenhoidon sille kuuluvalla kunniasijalle, ja ulkonaisten lihasten paisuttaminen saa siinä väistyä ihon, sydämen, keuhkojen, maksan, ruuansulatuksen, sanalla sanoen niitten elinten karaisemisen ja vahvistamisen tieltä, joista „terveytemme ja tarmomme“ riippuvat.

Ja tämä oikea ja järkevä menettelytapa tempasikin heti laajat kansankerrokset mukaansa, ja naisetkin, sekä nuoret että vanhat, vaikka „Järjestelmäni“ ei ollut erityisesti heille kirjoitettu, osottivat, että järkevät neuvot terveydenhoidon alalla kohtaavat heissä yhtä hyvän maaperän kuin miehissäkin. Eikä näin käynyt vain Englannissa ja Amerikassa, missä naiset jo vuosikymmenien kuluessa olivat voimistelleet ja urheilleet, vaan myöskin muissa maissa. Monen ranskattaren kureliivit on „järjestelmäni“ heille hankkima luonnollinen „lihasliivi“ karkottanut. Samoin on käynyt Venäjällä, Saksassa ynnä monessa muussa maassa, onpa „mylleröiminen“ tunkeutunut kuninkaitten ja keisarien hoveihinkin.

Ja nyt, kun „Mit System“ esiintyy suomenkielisenäkin ja erityisesti naisille sovellettuna — sen kaipaamat muutokset ovat kuitenkin niin pienet, että mikään ei estä miehiäkään tämän kirjan neuvojen mukaan „mylleröimästä“ — se toivottavasti saavuttaa laajan kannattajajoukon Suomenkin naisten joukossa, sillä „Järjestelmäni“ ei ainoastaan vahvista koko ruumista, vaan se antaa myöskin sille ne ihanan sopusuhtaiset piir-

*teet, jotka lumoovat silmämme helleenien taideluomia kat-
sellessamme.*

*Tekijälle lausun sulimmat kiitokseni suomennoslus-
vasta.*

L. T. H.



Terveys ja tarmo

on jokaisen ihmisen

suurin rikkaus,

mutta sen saavuttamiseksi ja säilyttämiseksi vaaditaan järkevää terveydenhoitoa. Tähän tarkoitukseen suosittelemme etenkin seuraavia kirjoja:

Terveyden opas nuorille voimailijoille. S.

L. U:n tuhansille innokkaille voimailijoille omistettu. Kirj. *Ivar Wilskman*. Hinta 2: —.

Terveys ja tarmo. Ruumiinhoiton ohjeita miehille. Kirj. *Ivar Wilskman*. Hinta 2: 75.

Hermoston terveys. Kirjanen hermojemme hoidosta. Kirj. *Frode Sadolin*. Viiden nestä tanskalaisesta painoksesta suom. L. T. Heinonen. Hinta 1: 75.

Kotivoimistelu. Lukuisilla kuvilla varustettu. Hinta —: 50.

Japanilainen voimistelu. Kirj. prof. *V. Heikel*. Hinta 1: 25.

J. P. Müllerin

Sukupuolimoraali ja elämänonni

on maailmankirjallisuudessa alallaan huomattavimpia ja mieltäkiinnittävimpiä teoksia. „Oikein luettuna se antaa monelle iloa ja siunausta.“ Hinta 3: 75.

Yrjö Weilin & Kumpp. Osakeyhtiö,
Helsinki.