

6

...

R

D

(A

...

...

...

T

Sala cf  
Est. 2  
Tab. 72  
N.º 46









# O MEU SISTEMA

GIMNASTICA DINAMARQUEZA



J. P. MÜLLER

Tenente de engenharia, Klampenborg, Dinamarca

959

O.B. 28-2-925

# O MEU SISTEMA

GIMNASTICA DINAMARQUEZA

2944

Um quarto de hora de exercicio por dia

Tradução livre de

ARDISSON FERREIRA

Medico-inspector do Gym. Club Port.



CENTRO CIENCIA VIVA  
FORMULO DE CAMPO DE 1917

NONA EDIÇÃO

RC  
HNCT  
796  
MUL



LIVRARIAS AILLAUD E BERTRAND

PARIS — LISBOA

1923





## Prefacio da edição portugueza

O apparecimento d'este livro na Dinamarca constituiu um verdadeiro successo de livreria. A primeira edição, de 2:000 exemplares, desapareceu em quatro dias; a segunda e a terceira, de 8:000 exemplares, esgotaram-se em tres semanas; a quarta, de 10:000 exemplares, vendeu-se toda, e da quinta, de 10:300 exemplares, poucos restam.

Quer dizer, em anno e meio venderam-se na Dinamarca mais de 30:000 exemplares do «Meu Sistema»!

O successo que o livro obteve nos outros paizes foi tambem grande. Assim a somma dos exemplares das duas edições suecas (1:000 exemplares cada uma), das allemãs (70:000 exemplares), das inglezas (26:400 exemplares), da americana (21:000 exemplares), da franceza (11:000 exemplares), da finlandeza (6:000 exemplares), da bohemia (11:000 exemplares), e da hollandeza (11:000 exemplares), ascende a 176:400 volumes, quasi todos vendidos. Juntando a estes os 30:300 exemplares da edição original, vê-se que até hoje, se têm publicado, em nove linguas, 206:700 exemplares do «Meu sistema».

Embora nos tenhamos dedicado ao estudo das questões relativas á Educação Phisica ha perto de dez annos, não conheciamos o livro de Müller senão de nome. No mez de janeiro de 1906 travámos conhecimento com o Sr. Dr. Kr. Nyrop, sabio pro-

fessor da Universidade de Copenhague; este senhor prometteu enviar-nos da Dinamarca um exemplar do «Meu Sistema».

Effectivamente, passados quinze dias, recebiamos o livro de J. P. Müller, rubricado pelo auctor.

Sabendo que toda a imprensa medica dinamarqueza se tinha pronunciado em termos muito elogiosos a respeito d'esse livro, resolvemos, antes de emprehender a sua traducção, lel-o com attenção, submittendo-o a uma critica rigorosa.

Executámos todos os exercicios indicados no «Meu Sistema», estudando-os cada um por si, e chegámos á conclusão de que o methodo original de Müller consegue supplantar todos os similares, impondo-se pela clareza, pela simplicidade e pela fórma racional e scientifica como está feito. Vê-se em cada linha que o auctor experimentou e experimentou muito, antes de estabelecer definitivamente cada um dos exercicios.

Achamos muito racional a ideia de collocar o banho no meio da serie de exercicios.

Os oito exercicios que precedem o banho são destinados, não só aos musculos, como tambem aos órgãos internos; o auctor entende e muito bem, que deve ser este o caracteristico d'um sistema ginstico racional, fundando-se em que a força vital não está nos braços.

Constituem novidade muito util os exercicios de fricção depois do banho; com effeito, essas fricções contribuem para a hygiene da pelle e são excellentes exercicios livres.

O methodo é executado sem aparelhos e n'um curto intervallo de tempo (quinze minutos); por esta razão é simples e pratico.

Exposta a nossa sincera opinião a respeito d'este notavel livro, digámos algumas palavras acerca do seu auctor.

J. P. Müller, que tem hoje 39 annos, é univer-

salmente considerado como o unico homem cujo corpo se pode pôr ao lado do das estatuas antigas embora os seus adversarios, entre elles Sandow, o julguem desproporcionado. Obteve o bacharelato em 1884 e mais tarde foi tenente de engenheiros. Durante dez annos dedicou-se á engenharia civil; depois desempenhou o cargo de inspector do grande sanatorio nacional de Vejleffjord, na Jutlandia; actualmente abandonou esse logar para desenvolver a propaganda do «Meu Sistema».

Desde creança que se tornou notavel nos differentes desportos. A sua belleza corporal despertou a admiração do pintor dinamarquez C. Bloch, que lhe disse um dia: «Sois o mais bello ser humano que tenho visto» e o «pae dos athletas», o Dr. Krajewski, de S. Petersburgo que, entre outros elogios, lhe disse: «Na realidade, poucas vezes tenho visto em amadores ou profissionaes, fôrmas tão bellas e que lembrem tanto as das antigas estatuas, como as vossas».

J. P. Müller ganhou até hoje 132 premios, dos quaes 123 campeonatos e primeiros premios e só 9 segundos premios. Estes premios foram ganhos em quasi todas as differentes especies de desporte: corridas de velocidade e de resistencia, pedestrianismo, salto em comprimento, remo, natação, mergulho, jogo do martelo, lançamento da bola de 16 libras inglezas, jogo da bola de 56 libras, jogo do disco, jogo do dardo, lucta grego-romana, alteres, lucta de tracção, pentatalo ou lucta de cinto, lucta de dez (all-around athletic championship), etc. Joga perfeitamente o box e o foot-ball e, apesar de ter 39 annos, ainda entra em campeonatos. Em 1832 introduziu na Dinamarca as corridas pedestres e o footing (pedestrianismo) e depois o bachswimming (nadar de costas) moderno, o overhandstroke (de braçada), processo de Jarvis, e todas as outras differentes fôrmas inglezas de natação.



Como jornalista desportivo, tem collaborado em variadissimos periodos desde 1886 com o pseudonimo de «Apox».

Durante vinte annos trabalhou com amor a favor de quasi todas as sociedades desportivas dinamarchezas e o seu desinteresse e o seu character modesto, amavel e simples, tornaram-no querido de toda a gente.

O que acabamos rapidamente de dizer ácerca de J. P. Müller, basta para garantir a sua auctoridade em todos os assumptos que se referem a Educação phisica.

O methodo de Müller, é certo, tem tido diversos impugnadores, todos officiaes do mesmo officio, mas o factio (e dizemol-o por termos lido quasi todas as refutações ao «Meu Sistema»), é que nenhuma das objecções apresentadas até agora deixa de desapparecer á luz de uma critica sinceramente desinteressada.

Pois e em conclusão, o methodo de gymnastica «Meu Sistema», inventado pelo engenheiro dinamarchez J. P. Müller, constitue, a nosso vér, o melhor trabalho que tem apparecido sobre «gymnastica de quarto» e deve ser seguida por todos os individuos que desejem gosar boa saude.

DR. ARDISSON FERREIRA.

Maiio de 1908.



Considerações do medico dinamarquez F. Sadolin,  
autor do livro "Vort Helbred,, (A nossa saude)

«... Quando os leigos leem os livros de medicina, consagrados á descripção das doenças, quasi sempre julgam achar em si mesmos um ou mais symptomas de tal ou tal molestia, e não é raro que a imaginação os leve a construir, para seu uso, um typo de doença, que, em regra, consideram grave.

Se o livro se occupa de qualquer especialidade medica, é certo que o leitor descobre logo no seu organismo uma das doenças de que trata o livro; se se indica um symptoma grave, fatal, nove vezes por dez o leitor julga sentil-o e desde então, ou começa a correr os consultorios em busca de remedio que, de vez, o ponha bom, ou então, o que é mais grave, entra a pensar na sua doença hypothetica, que considera mortal e pouco a pouco cae em hipocondria.

Só os medicos devem estudar as doenças e lêr os tratados que lhes são consagrados; pelo contrario, o estudo da saude, isto é, da higiene, deve ser feito por todos, razão por que consideramos humanitaria a diffusão dos livros consagrados a estas questões.

É realmente para lastimar que sejam tão poucas as pessoas que dão a devida importancia á higiene geral e que trabalham com o fim de prevenir as doenças».

(Extrahido do artigo «O Medico da familia», publicado no jornal dinamarquez *Hjemmet* (A casa).





J. P. Müller, auctor do «Meu Sistema»

## Saude e doença

---

Hippocrates, o mestre mais illustre da antiguidade, dizia que a doença não era um relampago n'um céu azul, mas a consequencia de uma série de pequenas faltas quotidianas que, juntando-se umas ás outras, acabavam de cahir em avalanche sobre a cabeça do imprudente.

A maior parte das pessoas devem a doença a si proprias, por terem commettido faltas graves contra a hygiene, como, por exemplo, trazerem sempre espartilho ou guarda-sol; porque tinham o habito de comer alimentos excitantes ou de beber bebidas alcoolicas; ou ainda porque permaneciam de dia e de noite em atmosferas viciadas, introduzindo no sangue gazes toxicos, exhalados pelo proprio individuo e por os que o rodeiavam.

Outros — e em grande numero —, embora não commettam nenhum dos abusos apontados, não tratam convenientemente do corpo e, por esta razão, veem a soffrer mais tarde, pois que a natureza não perdoa a ninguem, vingando-se com segurança mathematica.

Leitor, se não estás habituado a tomar banho todos os dias; a praticar um exercicio que ponha em acção *todos os musculos* (o simples passeio não basta), e a dormir sete a oito horas por noite, serás o culpado da tua doença, por não teres feito o que *toda a gente* deve fazer para eliminar os venenos



elaborados no organismo e para poder offerecer resistencia aos germens morbidos vindos do exterior.

Se, em vez de dedicares as horas de ocio á pratica dos exercicios phisicos e aos cuidados que a pelle reclama, preferes dormir duas ou tres horas a mais, ou se, sobrecarregado de trabalho, acceitas serões quando não necessitas absolutamente do augmento de rendimento que elles te veem trazer, leitor amigo, não te admires se vires que a saude te vae abandonando e que te falta a coragem para o trabalho.

A saude é coisa bem contingente: a mais pequena imprudencia a pode alterar.

Lembra-te de que o microbio da tuberculose pulmonar está de atalaia, aguardando o momento propicio para o ataque, e que a melhor maneira de resistir ás suas investidas é dar ao corpo todos os cuidados apontados pela hygiene.

Se, em creança, foste doente ou se, por heritariedade, temes o apparecimento de qualquer doença, redobra de cuidados, estimula de forças vitaes, leva vida regrada e lembra-te que a saude, uma vez perdida, nunca mais se recupera.

Não feches os olhos á verdade; tem a coragem de considerar facto assente, que quasi todos os estados morbidos e todas as fraquezas phisicas são devidas a nós mesmos ou a nossos paes.

Por consequencia, começa o mais depressa possivel a sacudir o jugo da doença, para que os teus filhos quando nascerem não tenham que te pedir contas por teres sido a causa da sua fraqueza, da sua miseria organica.

— Que devo fazer?

Acabámos de o indicar, leitor amigo. Costuma-te ao ar puro e á agua fria; procura o sol e submete, todos os dias, cada um dos musculos, cada um dos orgãos do teu corpo, a um movimento energico, nem que seja só durante um momento!



A inacção conduz á degeneração organica e á morte prematura.

O movimento é a vida; conserva as forças até aos ultimos limites da existencia normal.

O homem é o auctor da propria felicidade: esta depende da saude e não dos titulos ou dos capitães herdados ou adquiridos á custa de trabalho insano.

O homem de negocios que trabalha para arranjar fortuna, sem se importar com a saude, quando quer recolher o fructo do seu trabalho fatigante, acha-se quasi sempre em presença d'este cruel dilemma: ou deixar a vida e o dinheiro antes do tempo normal, ou arrastar uma existencia desgraçada, porque o pobre corpo maltratado não permite gosar a vida, obrigando a gastar as economias com tratamentos dispendiosos.

O velho Tacito disse: «Quando um homem chega aos trinta annos, se não é um idiota, é o seu proprio medico.» Se substituir-mos a palavra «medico» pela palavra «higienista», essa maxima ainda hoje é verdadeira.

Pode haver casos, é certo, em que seja necessario tomar medicamentos ou administral-os a outrem; mas isto é uma excepção que não deve converter-se em regra.

Devemos saber que quando tomamos um remedio, por mais inoffensivo que seja, nos afastamos do ideal da saude, ao passo que nos approximamos d'esse ideal triumphando da doença sem o auxilio das drogas, quando nos acautellamos a tempo.

Não é necessario, pois, leitor, que recorras ao medico, quando te sentires indisposto. E' preferivel perguntares a ti proprio: «Porque me sinto eu mal disposto?» Se és atilado, responderás: «E' porque não fortifiquei o corpo pelos meios naturaes, mas vou fazel-o agora, para evitar futuros males».

E' uma imprudencia encher-mos de poções, de

pilulas, etc., logo que sentimos o mais insignificante incommodo e acreditarmos em todos os industriaes desprovidos de escrupulos que, emboscados na ultima pagina dos jornaes — ou mesmo na primeira — estendem todos os dias as suas redes aos ignorantes e aos credulos; são creaturas que especulam com successo, da fraqueza intellectual e da obnubilção do sentido critico das suas victimas.

Todos os dias surgem novos elixires, «unicos e definitivos regeneradores da especie humana»; são incessantes as descobertas no dominio da magia: cinturões electricos, aneis contra gotta, pilulas, tisanas, licóres, depurativos, etc.! Acautella-te!

Não ha elixires de longa vida, aguas da juventude, arcanos ou pactos diabolicos, capazes de darem força vital a quem não a tem. Da alchimia só subsiste a arte de transmutar em ouro a basbaquice e a ingenuidade.

Não, leitor, a saude não melhora com algumas gottas de uma qualquer substancia mirifica e extravagante.

A verdadeira pedra philosophal é simplesmente esta: *vida regrada*.

Mas, a maior parte da gente, por perguiça, não o quer comprehender.

Em regra, considera-se mais commodo engulir algumas pilulas, uma hostia contendo qualquer pó, um copo de agua mineral ou um aperitivo «reconstituente», do que submeter os musculos a um exercicio methodico e regular, mesmo que seja de um quarto de hora por dia.

A ingestão de drogas a supplantar a pratica do exercicio! A therapeutica impondo-se á higiene!

Os individuos que não passam bem de saude, porque as digestões se fazem difficilmente ou por qualquer outro motivo, consequencia da falta de higiene, consideram mais distincto encher o estomago com aguas mineraes e drogas varias, mais ou me-

nos em moda, do que praticar qualquer exercicio de gymnastica.

Como eu lastimo os *snoobs* que pensam assim!

O nosso corpo, que tem enorme paciencia para supportar os maus tratos, testemunha-nos reconhecimento quasi immediato quando lhe prestamos alguma attenção.

O resultado do exercicio é rapido e duravel; podemos tratar do corpo sem necessitarmos de apparelhos especiaes nem de installações complicadas.

Se assim é, leitor, porque não experimentas?





# Os diversos sistemas de gymnastica de quarto

---

## Trinta annos de experiencias

Leitor, dentro do teu quarto, podes fazer uma serie de exercicios e banhares-te, sem te incommodares, sem gastares dinheiro e sem perderes muito tempo.

Os beneficios da gymnastica de quarto são accessiveis e uteis a toda a gente.

Antes de entrar em pormenores, leitor amigo, deixa-me fallar um pouco de mim.

Meu pae não era homem robusto, tinha varias enfermidades; eu pesava á nascença tres libras e meia; quanto a dimensões, cabia perfeitamente n'uma caixa de charutos. Aos dois annos estive ás portas da morte com diarrhéa; tive todas as doenças da primeira infancia e, enquanto frequentei a escola, estava em regra, doente duas a tres vezes por anno, com bronchites, diarrhéas, etc.

Como vês, a força e a saude que hoje gozo não me vieram por herança, nem nasci com ellas; foram adquiridas pelos exercicios phisicos, cujo methodo fui aperfeçoando de anno para anno.

É para mim ponto de fé, que teria attingido o mesmo resultado muito mais depressa e mais facil-



mente, se dispozesse, desde o principio, dos conhecimentos e da experiencia que tenho hoje.

É justamente por isto que considero um dever facilitar a tarefa áquelles cuja boa vontade não foi ainda plenamente recompensada.

Em 1875, tinha eu 8 annos, chegaram-me ás mãos alguns livros de physiologia e de gymnastica traduzidos do inglez e do allemão; interessado por estas leituras, comecei desde logo a exercitar-me no meu quarto, com e sem alteres.

Um artigo sobre «pedestrianismo», publicado na revista allemã *Ueber Land und Meer* (1880), ensinou-me, entre outras coisas, a correr nos bicos dos pés. Foi com estas noções, como ponto de partida, que mais tarde, depois de ter lido, em 1885, os livros de Victor Silberer (1), pude introduzir na Dinamarca o desporto pedestre racionalmente constituido.

Em 1881, li uma pequena guia popular da saude, escripta por um medico chamado Trautner. Entendo que alguns sabios actuaes muito lucrariam lendo este manual com attenção.

Experimentei, em seguida, todos os sistemas de gymnastica de quarto e, além d'isso, enriqueci o meu *stock* de experiencias fazendo gymnastica sueca em varios clubes e praticando todos os desportos.

Mas, foram os exercicios em casa, organisados por mim e para mim só, e as corridas ao ar livre, que transformaram a creança doente que eu era n'um rapaz robusto e sadío.

(Não fallo d'uns celebres cursos de gymnastica, que eram dirigidos na escola por um velho holsteinez e onde nós em geral só estudavamos as lições!)

Os meus primeiros exercicios individuaes e trabalhos com alteres, como bem se pode calcular, não foram sistematicos.

---

(1) Auctor austriaco, introductor dos desportos na America.

Experimentei depois diversos methodos de exercicio com pesos suspensos por cordas que passavam em roldanas. Estes apparatus eram de difficil installação e manejo e quebravam-se com facilidade.

Muito bons para desenvolver os musculos, não exerciam nenhuma acção sobre os orgãos internos; além d'isso, era precisa uma hora para executar todos os exercicios prescriptos.

A mesma critica se pode applicar a uma infinidade de apparatus e de sistemas vindos da Inglaterra, da America e da Allemanha, cujo principio é analogo, com a differença que os pesos são substituidos pela resistencia de cordões elasticos. Estes elasticos relaxam-se depressa e quebram-se com facilidade, razão por que os apparatus d'este genero se tornam muito dispendiosos.

O sistema Sandow com pesos leves obteve um successo extraordinario e está espalhado por toda a parte. Consiste n'uma modificação do methodo que Sandow aprendeu com o seu mestre, o professor Attila.

Pul-o em pratica durante muitos annos, embora sob uma forma um pouco differente.

Dos 18 exercicios d'este sistema, os 15 primeiros são movimentos muito fatigantes dos braços, o que evidentemente, não é bom. Além d'isso, o sistema obriga a pausas muito numerosas para descanso dos braços, e é extenso, monotono e fastidioso.

No seu *Physical development*, livro que appareceu em Londres em 1905, Pope, devotado admirador de Sandow, commenta o sistema do mestre e propõe que se tomem attitudes variadas e classicas para passar o tempo durante estas pausas obrigatorias!

O methodo é bom para produzir bicipites salientes; mas, como se sabe, *a força vital não está nos braços.*

Conheci e conheço ainda hoje muitos homens de

braços robustos, mas com sangue pobre, pulmões fracos e estomago preguiçoso.

Acho preferível ter coração, pulmões, pelle, digestão, rins e figado normaes, do que bons bicípites: além d'isso, considero pouco esthetico o desenvolvimento exagerado do braço em relação ao resto do corpo. Ora o methodo de Sandow, exige, excepto no exercicio n.º 13, que se aperte sempre com força o peso na mão; d'aquí resulta que, mesmo durante a execução dos poucos exercicios destinados ao corpo e ás pernas, o pensamento se concentra, apesar de tudo, nos musculos dos braços. (1)

Se quizermos classificar as differentes partes do corpo, conforme a importancia que lhes attribue o methodo de Sandow, obteremos a serie seguinte: 1.º musculos do ante-braço; 2.º musculos do braço e das espaduas; 3.º alguns dos musculos das pernas e do corpo; 4.º pulmões e pelle, (de que o methodo de Sandow não se occupa, por assim dizer, directamente).

Como se vê, esse methodo despreza completamente a boa attitude geral de todo o corpo. Além d'isso, a maior parte das figuras do livro de Sandow apresentam-nos individuos com o dorso e as pernas arqueadas.

O sistema de Ling, tão conhecido, conduz facilmente ao excesso opposto e despreza muitas coisas uteis.

---

(1) Sou grande adversario da *tensão cerebral*, recommendada por Sandow e por muitos dos seus imitadores. (Refiro-me aos sistemas «psicho-fisiologicos» como dizem os reclamados, cujo titulo, de sonoridade scientifica, attrahe pela propria obscuridade).

Em meu entender, os 15 a 20 minutos de gymnastica de quarto devem constituir recreação para o espirito e não novo trabalho cerebral a juntar aos que a civilização moderna impõe já em demasia á maior parte dos homens.



O *Meu sistema* constitue uma media entre estes dois extremos.

O desenvolvimento phisico de Sandow não me parece que corresponda ao ideal: com effeito, os membros são muito grossos em relação ao seu comprimento e á pequena estatura do individuo. Sandow faz lembrar esses corpos pesados e reforçados da Renascença, tão differentes dos antigos pela saude, pela força bem repartida, pela agilidade, pela graça e pela elegancia.

É realmente para admirar a habilidade com que Sandow, athleta allemão de profissão, soube persuadir uma grande parte do povo anglo-saxão de que era o melhor exemplar vivo do desenvolvimento phisico! Apesar d'isso, devemos reconhecer que a sua auctoridade tem sido muito proveitosa.

Sandow tambem criticou a minha pessoa. Na sua revista intitulada *Sandows Magazine for physical culture* (janeiro 1804, pag. 55), declara que a minha musculatura abdominal «tem um desenvolvimento quasi anormal».

A este respeito direi o seguinte: «Os athletas contemporaneos, comparados com os antigos, teem todos má musculatura abdominal. Quando me tiraram o retrato a que Sandow faz allusão, faltava-me muito — e falta-me ainda — para que os meus obliquos do abdomen fossem tão desenvolvidos como, por exemplo, os do Doryphoro de Polycléto; razão por que, apesar da observação de Sandow, continuei ainda algum tempo a desenvolver-os especialmente, sem receio de os exagerar.

Hoje, posso deixar cair da altura de um metro uma bola de ferro com o peso de 48 libras sobre o ventre nú, e consentir, sem incommodo, que um homem que pese 180 libras, calçado com botas de sola grossa, dê saltos na mesma região do meu corpo, formando pulo á distancia de tres metros; a minha musculatura abdominal permite-me ainda



deixar passar sobre o meu corpo uma carreta fer-  
rada, carregada com o peso de 300 libras.

O que acabo de dizer não é exagero: é a pura  
expressão da verdade; accrescentarei, que o modelo  
da estatua precitada devia ter podido supportar so-  
bre o abdomen a pressão de uma pequena locomo-  
tiva.

Ora o *corpo do Doryphoro* foi considerado por to-  
dos os artistas e criticos antigos e modernos como o  
ideal do corpo humano normal, digno de servir de  
padrão. Por consequencia, a observação de Sandow  
não colhe.

O leitor verá que o *Meu sistema* é quasi diame-  
tralmente opposto ao de Sandow.

Na America, o mais notavel campeão da cultura  
phisica chama-se Bernart Macfadden: os seus livros  
distinguem-se pela clareza e pela verdadeira inter-  
pretação da hygiene. Irving Hancock offereceu-lhe  
o seu livro intitulado «*Japanese physical training*»,  
com esta dedicatória: «A Bernart Macfadden, que  
consagrou os melhores annos da sua vida ao aper-  
feiçoamento da saude e da força phisica dos ame-  
ricanos.»

Citarei, para terminar, o livrinho do medico ame-  
ricano Gulik: *Ten minutes exercise for busy men*.  
A idéa é excellente mas o processo de applicação  
é defeituoso. Assim, por exemplo, os seis exercicios  
prescriptos no livro não são sufficientes nem preen-  
chem os «dez minutos»; além d'isso dois d'elles  
consistem em correr no mesmo logar.

Quem me conhece sabe que tenho grande sim-  
pathia pela corrida e que possuo profundo conhe-  
cimento d'este exercicio eminentemente classico;  
acho-o excellente mas, entendo que de modo algum  
deve entrar n'um programma de exercicios de gi-  
mnastica de quarto.

Com effeito, se o andamento é lento, o exercicio  
perde a maior parte do seu valor gymnastico; se se

executa rapidamente, põe em revolução a atmosfera do quarto e levanta poeira que é absorvida pela respiração offegante do corredor. Demais, não vejo conveniencia alguma em empregar os poucos minutos consagrados á gymnastica de quarto, na execução *defeituosa* d'um exercicio que se pode executar em qualquer occasião ao ar livre, quando, por exemplo, voltamos para casa, ou durante um passeio ao campo.

Antes de terminar este capitulo, sobretudo bibliographico e critico, preciso referir-me aos numerosos fabricantes de sistemas «secretos» de gymnastica de quarto.

Estes industriaes, que tem multiplicado os seus reclamos nos ultimos annos, não procuram fazer propaganda util por intermedio de livros; o fim dos seus annuncios charlatanescos é obrigar o publico a pagar sommas exageradas para conhecer exercicios muito pouco misteriosos, tirados de sistemas antigos e fundados em principios conhecidos.

São um chamariz para as pessoas que gostam de tudo que tem character secreto e para as quaes uma coisa não é verdadeiramente boa senão quando custa cara.

---

## O que eu entendo por *athletica*, desporto e *gymnastica*

---

As definições que vou dar não se parecem com as correntes, pelo menos na Dinamarca.

Sob o nome geral de *athletica* (1), comprehendo *todos* os exercicios corporaes.

Por *desporto*, entendo *todos* os movimentos e exercicios que se executam com o fim de distracção, para se ser mais habil do que os outros em certa especialidade, ou para se obterem premios em concursos.

Chamo *gymnastica*, a todo o trabalho executado com a intenção consciente de aperfeiçoar o corpo e augmentar a saude, a força, a agilidade, a resistencia, a ligeireza, a astucia, etc.

D'esta maneira, um determinado exercicio pode, conforme os pontos de vista porque é encarado, ser um desporto ou uma *gymnastica*.

Um homem que rema para fortificar os pulmões e os musculos dorsaes, faz *gymnastica*; um «*gymnasta*», que vae até ao limite extremo das suas forças, executando um volteio e saltando o maior numero possivel de obstaculos, faz desporto; fal-o

---

(1) O termo não corresponde bem ao vocabulo dinamarquez «*Idrøet*». (N. do T.)



ainda quando executa um salto em altura e procura cair de maneira impecavel.

Mais um exemplo: Se um professor de gymnastica se esforça para que a sua classe execute exercicios individuaes com a maior simultaneidade possivel, afim de mostrar n'um concurso mais disciplina do que as outras classes, faz desporto, mesmo que não obtenha premio nem menção publica.

Se, deante de uma classe que vae executar exercicios corporaes, alguém perguntar — *Que sabem fazer os alumnos?*, trata-se de desporto. Porém, se a pergunta fôr: — *Qual é o seu estado phisico?*, trata-se de gymnastica.

Quando se escolhem os exercicios de maneira que possam contribuir para o desenvolvimento do individuo, tendo em conta a sua personalidade, as suas necessidades e os seus pontos fracos, faz-se «gymnastica racional».

Conclue-se d'aqui que um sistema de gymnastica, por mais racional que seja em theoria, se torna tradicional em relação ao individuo, quando se applica sem discernimento, fóra de proposito e ás vessas.

Para um adolescente anemico ou para uma menina chlorotica, as fricções, os banhos de sol e a natação, constituem gymnastica mais racional do que os exercicios feitos n'uma sala de gymnastica, mesmo segundo o methodo do velho mestre Ling (1).

A gymnastica só é racional na applicação, quando obedece ás exigencias particulares de cada individuo. Razão por que a gymnastica em classes, a gymnastica escolar, não pode nunca ser racional senão por approximação: tal como se pratica hoje na maior parte dos casos, afasta-se consideravelmente do ideal.

---

(1) Fundador da gymnastica sueca (1775-1839).



Se as partes fracas do remador mencionado atrás são os pulmões e os musculos dorsaes, esse remador pode muito bem fazer com que o seu exercicio seja uma gymnastica racional.

Quando n'um club de pesos e alteres, um homem levanta uma barra de ferro, á força de pulso, para «vencer um *record*», estamos em presença d'uma façanha desportiva: mas se esse individuo executa o mesmo movimento com o fim de desenvolver os musculos extensores, então faz gymnastica; esta é racional quando a musculatura dos braços não excede a das outras partes do corpo.

Estudei e pensei maduramente n'estas questões, durante trinta annos, e cheguei á conclusão de que os pontos por onde a maioria dos corpos humanos se afasta mais do ideal da saude e da belleza, são a pelle e o ventre; 90 % dos representantes da especie humana necessitam exercitar os musculos e orgãos abdominaes e tratar da pelle.

Um sistema de gymnastica que satisfaça esta dupla necessidade, terá pois grandes probabilidades de ser racional na sua applicação.

## O Meu sistema

---

Um quarto d' hora por dia é, sem duvida, um intervallo de tempo bem restricto; se se utilizar de fórma racional e apropriada ao fim, pode-se, n'esses quinze minutos, prevenir as doenças, manter a saude e até reconquistal-a em muitos casos, obrigando o corpo, depois de ter sido um tiranno caprichoso e hipocondriaco, a tornar-se um servidor submisso e zeloso.

As pessoas que pensam que os cuidados do corpo não devem prender-nos a attenção, são precisamente aquellas que, a cada momento, ouvimos queixarem-se dos nervos, de má digestão, de fadiga e de todos os desarranjos phisicos imaginaveis.

Nos sistemas anteriores ao meu não se ligou a devida importancia aos cuidados da pelle.

No quarto d' hora consagrado no Meu sistema á cultura do eu phisico, o banho de ar e o banho com fricção, constituem a parte mais importante, quer se trate d'um banho total, quer se humedeça unicamente o corpo com uma toalha molhada.

Como, durante um quarto d' hora, se podem fazer muitas mais coisas uteis, colloquei, antes e depois do banho, uma serie de exercicios praticos, uns copiados de sistemas conhecidos, outros imaginados ou combinados por mim mesmo.

Ensaiei todas as combinações possiveis e cheguei

á conclusão que a melhor disposição pratica, é intercalar o banho *no meio* dos exercicios.

Com effeito, é este o unico processo que permite a toda a gente, mesmo no inverno e com as janellas abertas, tomar um banho de agua e um banho de ar.

D'antes, assim que me levantava da cama mettia-me logo dentro de agua. Observei comtudo, que a sensação de frio se manifestava antes do corpo estar completamente enxuto, visto o calor do leito se não conservar tanto tempo como o que se obtem depois de praticar uma serie de exercicios.

Ha ainda outro inconveniente do banho collocado *antes dos exercicios*. Se os praticamos depois do banho, com o fato vestido, ficamos a suar e appeteece-nos tomar novo banho; suppondo que os executamos em nudez, acabamos por ter frio e, além d'isso, não poderiamos fazer uns certos movimentos sem ficarmos com o corpo sujo de poeira (por exemplo, o que se pratica na posição de decubito dorsal, quer dizer, de costas no chão).

Se collocarmos o banho no *fim*, ipso facto renunciamos a toda a salutar gymnastica da pelle, porque é muito desagradavel tomar um banho de agua depois d'um banho de ar.

Na Dinamarca — e em outros paizes — ha pessoas que pretendem pertencer ás classes «illustradas» e que dizem:

— Mas para que serve tomar banho todos os dias? E' impossivel que se suje quem muda de roupa a miudo e não se emprega em trabalho que emporcalhe.

A isto responderemos: — A sujidade que nos vem de fóra é talvez mais negra, mas não é, certamente, tão perigosa como a que é formada por destrictos da epiderme e pelos productos toxicos exhalados pela pelle; todas estas substancias, cuja quantidade é muito consideravel, podem ser absor-



vidas e envenenar o sangue, se não tivermos o cuidado de as tirar *todos os dias*.

As communicações entre a atmospheria e os órgãos internos, fazem-se facilmente por via da pelle: assim, se friccionarmos a pelle com um soluto d'ácido salicilico, este acido encontra-se na urina uma hora depois.

O facto de deixar em estagnação sobre a pelle o suor e os productos gordurosos, dos quaes alguns são absorvidos pelo corpo, não constitue só um perigo para nós mesmos; é tambem um incommodo para as pessoas que privam connosco, pelo menos para aquellas cujo sentido olfactivo não está obliterado por má hygiene.

Quando um individuo que se não lava amiudadamente, se demora, um momento que seja, no meu gabinete ou no meu quarto de cama — onde as janellas estão sempre abertas —, vejo-me obrigado a abrir a porta para estabelecer uma corrente d'ar que varra a atmospheria.

Não me refiro unicamente aos representantes das classes «laboriosas». Tenho encontrado, muitas vezes, senhores de sobrecasaca e chapéu alto e damas ricamente vestidas, cujo cheiro annuncia, a muitos metros de distancia, que se banham raras vezes ou mesmo que se não banham: é um cheiro caracteristico, que como o do alcoolico, não se confunde com nenhum outro.

Supponhamos que o individuo que se não lava tem, ao mesmo tempo, mau halito e que, ainda por cima, é miope a tal ponto que conversa face a face connosco; pergunto, nestes casos não estaremos n'uma situação desagradavel, intoleravel mesmo, mas que, infelizmente, se apresenta tantas vezes na vida corrente?

Em segundo logar, o banho e a fricção devem servir de gymnastica para a pelle; são destinados a actuar sobre os vasos capilares e sobre os nervos,



de maneira a tornal-os sãos e resistentes, o que é da maior importancia para o estado geral do nosso organismo.

Póde dizer-se, que o bom ou mau tratamento da pelle se repercute immediatamente sobre a saude do corpo.

A pelle não é, com effeito, uma substancia impermeavel collocada sobre a nossa carne; constitue *um dos orgãos mais importantes do nosso corpo* —, orgão com o qual sentimos as impressões tactis; com o qual, em parte, respiramos; que nos serve para regularisar o calor animal e para eliminar as substancias nocivas.

E' bom, direi mesmo, quasi necessario para a saude, suar um pouco todos os dias, mas com a condição de nos lavarmos depois.

Se, estando a suar, não podermos tomar banho, devemos fazer uma fricção secca.

Muitos soldados morrem de pneumonia ou de outras doenças, por serem obrigados a estar immoveis e á sombra, depois de terem executado um exercicio violento que os fez suar. Se tivessem uma toalha á sua disposição e lhes proporcionassem 3 a 5 minutos para se seccarem e friccionarem, ter-se-iam evitado muitos accidentes graves.

Em regra geral, não é perigoso ter frio quando se tem a pelle secca; é ainda menos perigoso tomar um banho de sol ao ar livre durante o inverno. Pelo contrario, comparo a uma verdadeira tentativa de suicidio, a conducta d'uma dansarina ou d'um velocipedista a suar, que se vão sentar, uma para tomar sorvetes e o outro para encher o estomago com cerveja.

Tem-me acontecido muitas vezes ouvir pessoas — mesmo homens de desporto e atletas —, gabarem-se de poder fazer este ou aquelle exercicio sem suar. Insensatos! Fazem gala d'uma qualidade que é má. Os poros d'estes individuos estão tapa-

dos pelo cebo e pelo suor, razão por que não chegam nunca a suar.

Vejamos o que diz o professor Laynard, no seu livro intitulado «*Beauty, health and long life*»: A pelle é, como o pulmão e o rim, um órgão epurador do sangue; exerce as suas maravilhosas funcções pelos poros, verdadeiros tubos de drenagem, que medem todos juntos um comprimento de 28 milhas inglezas. O trabalho complicado da pelle é indispensavel para a saude e para a vida.»

«O estomago, o figado, irei mesmo até dizer o cerebro, são menos indispensaveis á vida do que este vasto órgão espalhado sobre todo o corpo.»

«O homem póde viver uma semana ou mais sem sustento; póde viver alguns dias depois do figado ter cessado o seu trabalho; mas, se as funcções da pelle estão interrompidas completamente, a morte sobrevem no fim d'algumas horas.»

Quem não conhece o caso acontecido com aquella pobre creança, que devia representar a idade de ouro n'uma procissão feita para celebrar o advento do papa Leão X?

Dourada dos pés á cabeça, a pobresinha morreu no meio das maiores convulsões, algumas horas depois da barbara operação!

O Meu systema propõe-se favorecer, principalmente; 1.<sup>o</sup> *as funcções da pelle*; 2.<sup>o</sup> *a actividade dos pulmões* e 3.<sup>o</sup> *a digestão*.

O leitor verá como eu dou o logar de honra aos cuidados da pelle.

Colloquei a abrir, oito exercicios cuja difficuldade crescente é calculada de maneira a produzir por fim a apparição do suor; depois vem o banho — banho d'agua —, com o enxugo subsequente; em seguida temos uma serie de dez exercicios de fricção, cujo resultado é brunir systematica e progressivamente toda a superficie da pelle.

A fricção faz-se com as palmas das mãos: é, ao

principio, um attricto, uma especie de limpeza regular; mais para deante, quando se adquirirem forças, pode dar-se a esta operação uma energia que a torne n'uma verdadeira massagem, quando não seja para os musculos profundos, pelo menos para estes milhares de pequenos musculos cutaneos que se fortificam e desenvolvem melhor d'esta fórmula do que por outro qualquer processo.

Quem executar o Meu sistema durante algum tempo, verá que a pelle muda completamente de aspecto; torna-se lisa e aveludada, forte e elastica; os acnés, as manchas ou qualquer outras erupções, desaparecem.

N'estes ultimos tempos, tem-se aconselhado copiar o antigo costume dos gregos, que executavam os exercicios gymnasticos sem fato. Mas é preciso ser forte para se poder fazer exercicio gymnastico com as janellas abertas e nu. O homem mais friorento pode fazer nas mesmas condições, os exercicios de fricção preconizados no Meu sistema.

Conserva-se melhor o calor executando os exercicios completamente nu do que vestido. Para provar isto, direi que, quando faço as minhas fricções regulamentares, conservo facilmente um calor agradável ao ar livre, mesmo em tempo de geada ou de vento, mas que tremo com frio quando, com o mesmo tempo, passeio de carruagem enterrado n'um cação. Isto, que á primeira vista parece exagerado, é simplesmente a verdade.

E senão, leitor, experimenta!

Todo o misterio está em que a fricção, embora leve, desenvolve na pelle um calor que se conserva algum tempo, não desaparecendo das partes friccionadas enquanto nos occupamos d'outra porção da pelle; basta para isso seguir um plano methodico.

As regiões do corpo em que o resfriamento seria mais para receiar, recebem no Meu sistema uma fricção mais completa e duradoura.



A segunda condição essencial a que deve obedecer um sistema como o meu, é desenvolver e fortalecer os pulmões, os musculos respiratorios e o coração e, por conseguinte, a circulação do sangue e as trocas organicas. Razão por que doze dos meus exercicios são seguidos d'uma pausa de doze segundos, consagrada a respirações regulares e calmas: duas muito profundas ou tres menos profundas.

Depois dos exercicios n.º 10, 13 e 14, colloquei unicamente meia pausa. Não ha necessidade de pausa alguma depois do n.º 9, nem no fim do ultimo exercicio.

Pelo contrario, ha uma triplicada, depois do banho; durante esta longa pausa devem fazer-se exercicios respiratorios, 3 ou 4 vezes, e retiram-se os recipientes d'agua e o fato. E' bom estar a suar quando se vae tomar o banho, mas é necessario tambem que a respiração e as pulsações cardiacas estejam calmas.

Alem d'isso, devemos ter o cuidado de respirar ar puro durante toda a operação. Razão por que, se os exercicios se fazem no quarto de dormir, de manhã, logo depois de sair da cama, suppondo é claro, que as janellas ficaram abertas de noite, é preciso tapar o leito, que será mais tarde convenientemente arejado. Melhor é passar a outro quarto cujas janellas tenham ficado abertas durante a noite, e executar ahi o Meu sistema.

E' uma coisa que me custa a acreditar, como um individuo, por mais rudimentares que sejam as suas ideias sobre higiene, pode dormir sem arranjar um meio qualquer de renovamento do ar no quarto de cama.

A este respeito, permite-me leitor, que te cite o exemplo dos meus filhinhos: estas creanças são mais fortes e mais crescidas do que todas as outras da mesma idade, que eu conheço. Ora o mais ve-



lho *nunca* dormiu com as janellas fechadas, senão durante os 10 primeiros dias de vida, na Maternidade Frederiksberg; quanto ao mais novo *nunca* *conheceu*, *dêsde que nasceu*, senão o sistema da janella aberta, de verão e de inverno. Aos 8 mezes tinha 8 dentes e nunca teve tosse.

Cito este exemplo para tranquillisar os leitores que tem medo do «ar livre». Eu proprio durmo com a janella aberta desde os 8 annos.

Tendo-se receio do frio, na cama, durante o inverno, é preferivel pôr mais um cobertor ou vestir uma camisa mais forte, a dormir com as janellas fechadas.

O ar que se respira deve ser *fresco e renovado incessantemente*.

O exercicio n.º 3 favorece o bom funcionamento do aparelho digestivo.

Os exercicios destinados a facilitar a funcção intestinal favorecem egualmente os rins e o figado. Dando a todas estas visceras uma massagem natural, expremendo-as como se espreme a agua d'uma esponja, fortificam-se e, ao mesmo tempo, supprimem-se as causas de innumeradas doencas que atormentam as pessoas sedentarias.

No Meu sistema, ha onze exercicios que actuam directamente sobre os intestinos; põem em acção energica os musculos abdominaes, geralmente pouco exercitados na vida corrente. Esses exercicios são os n.ºs 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17 e 18.

Tira-se analogo, embora menos energico beneficio, dos quatro exercicios n.ºs 2, 8, 14 e 15.

Depois d'algumas semanas de irabaiho, nota-se com agradavel surpresa, que a gordura accumulada no ventre e á roda da cintura, começa a desaparecer e que os musculos se tornam mais rijos; depois, assiste-se, pouco a pouco, á formação do que eu chamo «um colete de musculos», que é, para o homem a condição essencial de um corpo são e

robusto, e, para a mulher, uma garantia de facilidade de parturição.

A gymnastica do ventre proporciona, além d'isso, aos que a praticam: bôa figura, costas direitas e elasticidade e rapidez em todos os movimentos do tronco.

No Meu sistema não ha, por assim dizer, senão um unico exercicio do braço (n.º 8); perguntará o leitor se é necessario executal-o, uma vez que os braços e os musculos da mão e do peito, são tão fortificados com os exercicios de fricção depois do banho. Responderei, que estes exercicios põem principalmente em jogo os musculos *flexores* (1), ao passo que o n.º 8 é um exercicio dos musculos *extensores*; devemos, pois, executal-o não só por esta razão, como tambem porque faz estender, ao mesmo tempo, quasi todos os musculos do corpo, contribuindo assim para provocar a sudação logo antes do banho.

Alguns exercicios que, á primeira vista, parecem destinados só ao braço, como, por exemplo, os n.ºs 5, 13 e 14, teem tambem acção sobre os musculos das espaduas, do peito, do abdomen, das costellas, das ancas, das coxas e do dorso.

Os musculos do peito, tão importantes, e que — factó notavel — são, em regra, tão desprezados nos differentes tratados de gymnastica, entram em acção em onze dos meus exercicios.

Quasi que não dei importancia aos musculos dos membros inferiores; primeiro, porque para se ter boa saude, não é necessario ter pernas muito fortes; em segundo lugar, porque os melhores exer-

---

(1) Para contrabalançar este trabalho de bicipete, aconselho estender com força os membros superiores, durante os exercicios de respiração que seguem os de fricção.

cícios para as pernas (passeio, corrida e salto (1) não se podem praticar, sem inconveniente, n'um quarto; e, emfim, porque as pernas da maior parte dos homens são bem desenvolvidas em relação ao resto do corpo (observação que é facil de fazer, durante os calores do verão, n'uma qualquer praia).

Além d'isso, ha muitas pessoas que dão o seu passeio quotidiano ou fazem a pé o trajecto de casa para o emprego ou vice-versa: em compensação, muito poucas executam outro exercicio phisico.

Não me esqueci de certos musculos que raramente entram em jogo na vida ordinaria; assim, os aductores e abductores são fortificados pelos exercicios n.os 6 e 14, o tibial anterior pelo n.º 3, e os musculos inferiores da barriga da perna, pelo levantamento dos calcanhares.

O exercicio n.º 2 fortifica, ao mesmo tempo, o dorso, as ancas e as pernas.

Exercicios que parecem só favorecer a musculatura das pernas, como, por exemplo, os n.os 12 e 15, actuam principalmente sobre o abdomen, e, além d'isso, permitem fazer fricções segundo o methodo que prescrevo.

O exercicio n.º 18 é muito fatigante para os musculos que não estão ainda bem exercitados; razão por que, ao principio, se deve substituir pelo n.º 11, que d'esta fórma, é repetido no fim.

Póde-se, naturalmente, pensar em dar maior effcacia a alguns exercicios (n.os 1, 3, 4, 5 e 7), exe-

---

(1) Comtudo, nada se oppõe a que, com a continuação, se introduza no programma um certo numero de saltos em comprimento sem esforço; assim, no intervallo dos diversos exercicios, pode-se, em vez de passear, saltar no quarto de dormir. Desenvolve-se assim a elasticidade do corpo, sem que seja preciso augmentar o tempo prescripto para a applicação do Meu sistema.



cutando-os com alteres nas mãos; não é necessario fazel-o; o mais robusto athleta póde percorrer com proveito a minha serie de exercicios, dispensando alteres; o effeito produzido não será mais energico.

Supprimi completamente os pesos, porque a experiencia me demonstrou que se aproveita tanto executando o Meu sistema sem pesos — mas com energia —, como tendo na mão alteres, por mais pesados que sejam.

Além d'isso a maior parte dos meus exercicios são de resistencia.

Deve applicar-se todas as forças de que se dispõe, quer se faça pressão contra um objecto resistente (por exemplo, o corpo, nos exercicios de fricção), quer na occasião de cessar bruscamente os movimentos do corpo ou de lhes mudar a direcção. Não quer isto dizer que uma creança, ou uma menina fraca não possam executar o meu programma, sem receio de fadiga.

Terminando aqui o que tinha a dizer sobre a escolha dos exercicios, farei notar que entre os exercicios musculares de valor igual, adoptei, de preferencia, os que faziam jogar melhor as articulações, pois que a ligeireza e a mobilidade de todos os membros são um ponto capital, se se quer conservar, até idade avançada, a agilidade de um rapaz.

Ha duas qualidades que se devem exigir d'um sistema de gymnastica de quarto, para que seja atrahente e accessivel a todos: a «simplicidade» e a «modicidade de preço».

Pelo que respeita á simplicidade, é preciso que os exercicios sejam faceis de comprehender. Se consagro um certo numero de paginas á descripção dos exercicios que constituem o Meu sistema, não é porque seja difficil decoral-os, mas sómente porque desejo, dando descripções exactas e minuciosas, prevenir os leitores contra as más interpreta-

ções, sempre de prever. Tenho visto os proprios mestres executar mal os exercicios de Sandow, porque o methodo não dá explicações sufficientes.

Quanto á modicidade de preço, como o Meu sistema não exige nenhum apparelho especial, não trará outra despeza senão a de uma vulgar tina redonda de zinco.

Ha-as desde 2\$500 réis e duram muito tempo. Eu tenho uma que emprego ha vinte annos e que levo para toda a parte.

Apezar de termos duche e banho gratuito n'um estabelecimento situado a cem passos apenas de casa, minha mulher e meu filho preferem a tina caseira.

Um utensilio d'este genero quasi que não occupa logar no quarto; depois de servir, encosta-se ou pendura-se na parede, ou mette-se debaixo da cama.

Se quizermos ter luxo podemos comprar um apparelho para banho de chuva, por 800 ou 1\$000 réis. Mas podem muito bem evitar-se despesas, empregando um balde ordinario, ou limitando-nos a ficar de pé sobre um tapete e a bater por todo o corpo com uma toalha molhada em agua fria ou tepida.

O rithmo, mais ou menos rapido, que convem a cada exercicio, é-nos dado comparando o numero de vezes que se executa cada movimento com o numero de segundos marcados no quadro de emprego do tempo.

Naturalmente os exercicios levam mais tempo a executar emquanto não estamos bem iniciados n'elles; mas quando se comprehenderem bem em si proprios e na sua successão, executam-se facilmente n'um quarto d'hora; o resultado será mais proveitoso se podermos dispor de 20 ou de 25 minutos.

Eu já executei em 13 minutos e 11 segundos o Meu sistema completo, com as pausas respiratorias, o banho e um enxugo minucioso, e sem fazer atra-

palhadamente nenhum dos movimentos. Accrescentarei, entre parenthesis, que toda a minha *toilette* matinal: os 18 exercicios, o banho, o enxugo, o vestir, o lavar dos dentes, dois bochechos e um gargarejo e beber um copo com agua não me levam mais de 21 minutos.

Aconselho os principiantes a respirarem com socego, regularmente e *pelo nariz*, durante a execução de todos os exercicios.

Nós primeiros dias sente-se alguma fadiga em todo o corpo: são os musculos que trabalham. Não devemos fazer caso d'esta sensação que desaparece rapidamente com a continuação. Acolho sempre essas pequenas dores com verdadeira satisfação, porque tenho a convicção que os musculos doridos se fortificam e espessam. Se, no emtanto, a sensação fôr muito desagradavel, aconselho o descanso durante um ou dois dias, e o emprego, sendo necessario, da massagem, das fricções com alcool, etc.

Pouco importa que se execute o Meu sistema de manhã, pelo meio do dia, (na occasião de mudança de fato), ou á noite, antes de deitar, comtanto que haja o cuidado de fazer os exercicios pelo menos uma hora depois de comer.

Se o exercicio feito antes de deitar torna o somno agitado, o principiante deve escolher outra occasião para o executar, ou então, quando vestir a camisa de dormir, conserve-se tranquillamente de pé e levante-se sobre os dedos dos pés, 50 a 100 vezes.

O que acabamos de dizer só se refere aos novatos; mais tarde, quando os nervos já estiverem fortalecidos, dorme-se melhor depois da gymnastica da noite.

Podendo ser, é excellente executar o Meu sistema completo de manhã, e á noite só os exercicios de fricção.



Devo fazer notar comtudo, que quando se fizerem estes ultimos exercicios separadamente, é preciso sempre começar pelo n.º 11 ou, para melhor dizer, trocar o n.º 9 pelo n.º 11.

Estas 10 fricções seccas, com as respectivas pausas respiratorias, não levam mais de 5 minutos e meio; depois de as fazermos, deitamo-nos bem dispostos, com a certeza de dormirmos bem.

Ninguem devia desprezar estes 5 minutos e meio.

Quem tiver o habito de tomar banho frio todos os dias, não tem necessidade alguma de consagrar tempo e dinheiro para banhos quentes, nem para banhos de vapor, nem para tal ou tal banho mais ou menos phantasia e dispendioso.

E' conveniente, uma vez por semana, por exemplo aos sabbados, tomar um banho geral (na mesma tina) com agua quente (35º centigrados) e sabão, tendo o cuidado de, com um regador, aspergir em seguida o corpo todo com agua a menor temperatura.

Um processo muito pratico, — egualmente efficaz e mais barato do que os banhos russos ou os turcos —, consiste em correr ou em andar muito depressa quando se volta do emprego, entrar em casa a suar, tomar immediatamente o banho e praticar em seguida todos os exercicios de fricção, antes de se vestir para jantar ou cear.

E, com respeito a mudança de roupa branca?

Direi que não é higienico nem agradavel trazer de dia a roupa com que se dormiu de noite; a roupa que nos serviu durante o somno, deve ficar pendurada todo o dia para ser arejada.

Durante annos os meus exercicios eram o passeio apressado mencionado acima e as fricções; bastava-me isto para me conservar em boas condições.

Este exercicio não me custou tempo nem dinheiro, porque eu chegava sempre a casa ao mesmo

tempo que o electrico, poupando assim a despeza do transporte.

Não devemos nunca tomar banho frio sem nos termos aquecido primeiro.

Quanto mais se transpira, melhor se supporta a agua fria e mais agradavel se torna o banho. Mas, se temos frio e se, por qualquer razão, não nos podemos aquecer, torna-se então necessario que a agua do banho seja quente.

Na epoca dos banhos de mar, devemos reservar a pratica dos exercicios para o estabelecimento dos banhos, seguindo ahi, regularmente, o programma.

Se o corpo estiver frio por termos nadado um pouco mais, recorra-se aos exercicios de fricção, que constituem o melhor meio de nos aquecermos.

Para praticar o Meu sistema na praia, o melhor é despir todo o fato; deve-se estar completamente nú quando se praticam os exercicios que precedem o banho, principalmente á hora do sol.

Algumas pessoas não podem supportar o calor do sol na cabeça; n'este caso cubram-n'a com um chapéu ou com um lenço branco.

Devemos, sempre que podermos, *expôr o corpo aos raios do sol, (sem esquecer as costas!)*. Armazena-se d'esta fórma um capital de saude que se despenderá durante o inverno.

Os gregos antigos consideravam o sol como origem de saude e de vida e olhavam com desprezo para os homens que tinham pelle branca e anemica.

A sua sciencia das propriedades therapeuticas do sol perdeu-se, bem como tantos outros conhecimentos preciosos; sabe-se que foi reconstituída e mesmo aperfeiçoada por Rikli e por um dinamarquez illustre, o professor Finsen. Mas apesar das descobertas d'estes sabios, poucas pessoas avaliam ainda o grande partido pratico que, para a saude, se podê tirar do sol.

Nos hospitaes, onde se procura a cura, vemos

muitas vezes fechar as persianas ou correr os estores para evitar o sol, mesmo no inverno!

Este desprezo pela hygiene tem o seu castigo como todas as faltas do mesmo genero. Pelo que diz respeito á França, onde o sol é mais ardente do que na Dinamarca, ainda se pode abrir uma excepção durante os meses de calor abrazador, julho e agosto; mas do resto do anno, andariam muito melhor abrindo as portas e as janellas á luz solar, do que interceptando-a com taboinhas e estores. O damno que d'ahi resulta para o mobiliario e para as pinturas, é largamente compensado por uma saude mais forte, por maior força para o trabalho.

Como são os raios do sol, e não o seu calor, que teem grande influencia sobre o estado da pelle e, por consequencia, sobre o estado geral, é muito bom tomar banhos de sol de manhã cedo. A maior parte das pessoas não podem tomar estes banhos senão levantando-se mais cedo do que costumam; pois façam-no; em compensação, durmam mais tempo no inverno; d'esta maneira não farão mais do que conformar-se com as indicações da natureza.

As creanças lucrariam muito se se rolassem nuas na praia, á hora do sol, e se andassem nuas muito tempo durante o verão.

Pelo contrario, considero uma obstinação bem mal comprehendida a de deixar-lhes as pernas descobertas na estação fria: isto só serve para impedir o crescimento dos membros inferiores.

Póde dizer-se que o chapéu é superfluo para as creanças, em quasi todo o anno; quanto aos adultos, bom era que se habituassem tambem a sair com a cabeça descoberta. E' esta a melhor forma de evitar a calvicie, as enchaquecas e as dores de cabeça nervosas; fazendo isto talvez se venha mais tarde, a considerar como superstição tola, o horror pela famosa «corrente d'ar.»





Quem fizer exercicio no quarto, durante o verão, fica com certeza a transpirar de novo, antes de ter terminado os exercicios de fricção. N'este caso, antes de se vestir enxugue o suor com a toalha que serviu depois do banho, e que estará, por consequencia, um pouco humida; esta pratica produzirá uma sensação agradável.

No tempo dos calores extraordinarios, como os que soffremos em 1904, podem fazer-se todos os exercicios sem fato (excepto as sandalias ou as pantufas) e na ordem seguinte: n.ºs 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, banho, enchugo, n.º 9. Depois de cada exercicio, faz-se a pausa respiratoria marcada no quadro (depois no n.º 18, pausa de 12 segundos).

Em seguida a uma estada prolongada na agua, os exercicios de fricção são muito uteis para pôr o sangue em circulação.



## immediatos da gymnastica racional

---

Com o uso da gymnastica o corpo fortifica-se, torna-se flexivel, bello e apto para o trabalho: o que acabamos de dizer applica-se tanto aos homens como ás mulheres.

Não pretendo tratar aqui da belleza do rosto ou da força do braço, que são de interesse secundario.

De que serve uma corrente ter alguns elos extraordinariamente fortes, se os restantes são frageis? A linguagem popular erra, pois, quando chama «forte» a um certo homem, simplesmente porque tem os musculos dos braços muito desenvolvidos, quando, talvez, os musculos abdominaes e os que guarnecem as cavidades que conteem os órgãos vitaes, se conservam fracos.

Assevera que é perigoso para a saude geral, ter mais força em certos membros do que n'outros ou no resto do corpo, porque assim chega-se facilmente a exagerar a propria força.

As pontadas, as dôres nas cruces, «os esforços», etc., e, d'uma maneira geral, todos os cançados, por exemplo, o do coração, são consequencias d'esta falsa concepção, contra a qual me revolto.

Continuando na comparação com a cadeia de ferro, se quizermos suspender-lhe, confiando na sua solidez, todo o peso que poderia supportar se os

anneis fossem de igual resistencia, veriamos que os fracos se quebravam e a cadeia ficaria feita em pedaços; os elos mais solidos não só não tiveram nenhuma utilidade, como fizeram mal, dando uma ideia muito optimista do valor do conjuncto.

Ora este abuso da palavra «força» e estes perpetuos contrasensos sobre a sua verdadeira significação, trazem como resultado indispor a maior parte da gente, fazendo com que não tente seguir um processo que lhe dê verdadeira força real.

Muitas vezes individuos classificados de «forte» são presa de todas as doenças possiveis e morrem na flôr da idade.

A belleza deu lugar a um analogo mal entendido. A ideia de que a belleza depende unicamente das linhas do rosto, da côr dos olhos ou do cabello, desviou a attenção geral da belleza verdadeira, solida, que todos nós podemos procurar. E, comtudo, uma pelle fresca, um olhar claro, uma franqueza nobre na maneira de andar ou na posição da cabeça — belleza que podemos adquirir, com certeza, se fizermos gymnastica racional, — tornam attrahentes as feições mais irregulares.

Seguindo o Meu sistema e juntando-lhe de vez em quando, um exercicio de corrida (nas pontas dos pés), não só adquire boa saude, como tambem a fôrma e o aspecto do corpo se approximam dia a dia do ideal classico da belleza, pela simples razão que este ideal concorda com o maximo de bem estar corporal, de flexibilidade, de agilidade e de utilidade phisica geral.

Quando fallo de corrida, não me dirijo unicamente aos rapazes e aos homens; dirijo-me tambem ás mulheres, e, em particular, ás meninas.

Nas suas considerações sobre as estatuas classicas, os modernos criticos d'arte muitas vezes confundem a causa com o effeito, sem duvida porque são mais sabios de gabinete do que homens de



desporto; faltam-lhes os elementos necessarios para comprehender que força colossal, mas harmoniosa e maravilhosamente repartida, que admiravel plenitude de saude, representam as obras primas como o Doryphoro ou o Apoxyomenos; não vêem bem o trabalho paciente e racionalmente conduzido, que ha, necessariamente, por traz d'estes exemplares de belleza masculina.

E' manifesto absurdo acreditar que foram considerações de estetica pura que deram nascença a estas fórmas e a estas linhas.

A ampla caixa thoraxica, traço commum em todas as figuras da antiguidade, significa o maximo de força e de resistencia dos pulmões e do coração. Os poderosos musculos obliquos do abdomen, que são a maior belleza dos famosos torsos antigos e que tanto contrastam com os corpos delgados e pobres dos atletas modernos, desenvolvem-se precisamente com os exercicios que já assignalei, como os mais uteis para o bom funcionamento dos órgãos digestivos.

Ha outros musculos como por exemplo, o tricipite (na face posterior do braço) e o trapezio (por traz e aos lados da nunca), que vemos extraordinariamente desenvolvidos nos atletas d'hoje e que, pelo contrario não tem nada de notavel nas estatuas antigas.

Estas massas musculares não desempenham papel importante para a saude, nem para o bem-estar geral do corpo, razão por que lhes não liguei grande attenção no Meu sistema.

O grande interesse e a principal razão de ser da escultura antiga era crear modelos, como os apontados padrões que todos admiravam e se esforçavam por imitar.

A falta de espaço não me permite citar observações de valor «negativo»; se não fôr isso, reproduziria, por exemplo, algumas palavras do professor

dinamarquez C. Lang extrahidas do seu livro intitulado *Physiologia das sensações* (pp. 170 e seg.); pode ahi ver-se, — como em muitos outros criticos d'arte —, com que estreiteza de criterio um sabio notavel falla d'um assumpto tão natural como a significação e o papel da escultura.

Eis aqui, pelo contrario, uma citação positiva que creio util para os meus leitores; é do doutor F. B. Hutchinsan:

«Na antiga Hollanda os exercicios phisicos e a arte estavam ligados da maneira mais intima. Na realidade, sem os exercicios phisicos a arte não existiria.

«Devemos ter na maior conta os exercicios phisicos, por causa da sua consideravel influencia na conservação das forças da nossa raça.

«Todas as pessoas deviam considerar um dever fazer todo o possivel para aperfeiçoar a saude, a energia, a actividade e a belleza do seu corpo.

«E' preciso que os paes estudem a sua propria constituição e a historia da sua familia, para poderem combater convenientemente as tendencias e os defeitos hereditarios dos filhos.

«Cada um de nós deve esforçar-se para attingir um alto grau de energia vital e de vontade, de força intellectual e moral, para poder esperar filhos robustos e sadios.

«Dando aos filhos uma educação intelligente, presta-se ao Estado o maior e o mais nobre dos serviços, qual é o de contribuir para elevar o nivel geral da raça!

«Deviam suspender-se em todas as escolas, em todos os locaes de reunião e nas salas de gimnastica, reproducções das mais bellas estatuas antigas e modernas, principalmente das primeiras, e exporem-se esculturas de tamanho natural, para costumar os olhos das creanças e dos adultos a comprehenderem a fórmula perfeita, para forçar o espectador a

apreciar a belleza piastica e para expor modelos ideaes á emulação da mocidade.

«Em todas as festas gymnasticas e desportivas, devia haver premios destinados aos concorrentes que apresentassem corpo mais bem conformado.

«Tenho posto em pratica esta ideia muitas vezes. A maior honra para um athleta seria então, não, entrar na posse de uma taça, mas ser julgado digno de se vêr representado por um escultor celebre e de estar exposto ao lado das estatuas antigas.

«Desta fórma abre-se um novo campo de actividade, não só ás ambições do homem de desporto, como á arte nacional do pintor e do escultor.»





## Elementos secundarios da saude, ou Pequena higiene

---

Acabámos de examinar o que eu chamei os elementos primordiaes d'uma boa saude: o exercicio da pelle, dos musculos, dos pulmões e, ao mesmo tempo, ar fresco, luz solar e agua fria.

É isso a grande higiene.

Se tivermos o cuidado de obedecer ás suas regras essenciaes, não haverá grande inconveniente em desprezar um pouco as outras condições de importancia menos vital.

Embora estas ultimas não estejam incluídas no quadro dos quinze minutos destinados á execução do Meu sistema, é conveniente, comtudo, que eu falle um pouco d'ellas, fazendo conhecer os resultados da minha experiencia.

### Regimen

Na nossa linda Dinamarcasinha e na vasta e rica França, é maior o numero de pessoas que morrem lentamente por excesso de alimentação, do que o dos desgraçados que succumbem de fome.

Nunca se deve comer tanto quanto se fem na vontade, principalmente na refeição da noite. Os alimentos ingeridos em excesso, não são digeridos

convenientemente e fatigam os órgãos digestivos.

Por aqui se vé como é falso o velho adagio: «O homem é o que come». Devia antes dizer-se: «O que faz o homem é a *maneira* como elle come», ou, melhor: «como digere».

Os alimentos precisam ser mastigados convenientemente antes de passarem ao estomago; por consequencia, é necessario comer de vagar e perder o habito de lêr á meza; visto a leitura distrahir a attenção. Não se deduza d'aqui, no emtanto, que quem mastigar exageradamente póde chegar á idade de um Mathusalem...

Quem sentir o estomago enfartado deve supprimir uma das refeições ou mesmo jejuar um dia todo, não bebendo senão agua. Depois d'esta abstinencia, parecerá delicioso o alimento mais simples.

É tambem para poupar o figado, — nossa guarda avançada contra as doenças contagiosas e contra o envenenamento, — que convém não comer muito, nem ter uma alimentação muito substancial; esse precioso órgão defensivo tira melhor proveito dos exercicios de rotação sobre as ancas e de flexão lateral, do que de grandes pançadas.

Quando os exercicios phisicos te tiverem fortificado o aparelho digestivo, leitor, poderás permitir-te quasi toda a qualidade de alimentos; foge, no emtanto, de vinagre e dos estimulantes e lembra-te que o pão e os legumes dão mais forças e menos rheumatismos ou gôta, do que os assados e os bifes.

(Ha pouco tempo vi-me livre d'um rheumatismo articular, renunciando durante dois mezes á carne e ao peixe.)

Os clubs de remadores teem muitas vezes a desastrada ideia de offerecer, antes das regatas, uma refeição «substancial e fortificante» em que o bife occupa o primeiro logár; ora quantas vezes tenho

eu visto uma tripulação entorpecida com o almoço, remar com difficuldade atraz d'outras que tinham comido simplesmente pão ou um prato de caldo de aveia!

Já vi operarios italianos, bem constituidos e energeticos, cuja alimentação se compunha de pão secco e uma chavena de café fraco, trabalharem com muito mais zelo e persistencia do que os nossos trabalhadores dinamarquezes sustentados com carnes e cerveja alcoolica.

As carnes vermelhas, as saladas apimentadas, as comidas avinagradas, as sardinhas, a lagosta, os queijos azedos, etc., são verdadeiros venenos para os estomagos das creanças e dos adolescentes. O mesmo se pode dizer com respeito ao vinho, á cerveja forte, ao cha e ao café.

Os adultos devem compenetrar-se d'esta verdade: «as bebidas fortes fazem os homens fracos».

Eu, que sou robusto, tenho observado pessoalmente, que basta uma cerveja ou um copinho de qualquer «bebida de guerra» ao almoço, para me diminuir sensivelmente para todo o resto do dia, a aptidão para o trabalho phisico e intellectual. Não tenho vergonha em declarar que bebo quotidianamente agua simples ou addicionada de xaropes; leite em vez de vinho ou de cerveja, e uma pequena chavena de café.

Um pouco d'alcool em certas occasiões solemnes, não faz grande mal; mas quem o bebe diariamente, deve saber que esse veneno arruina pouco a pouco a saude e diminue a força de resistencia para as doenças.

Não tendo necessidade de insistir nos perigos da prisão de ventre sobre a importancia capital de obrar regular e quotidianamente.

As pessoas que praticam regularmente o Meu sistema não podem suspender essa função durante



mais de um dia, os exercicios n.ºs 3, 4 e 6 fazem uma guerra implacavel á prisão de ventre.

Immediatamente depois de levantar, immediatamente antes de deitar e, pelo menos, uma vez ao dia (de preferencia no meio do intervallo entre as duas refeições), deve-se beber um ou dois grandes copos de agua pura.

D'esta forma dá-se um banho muito util ás entranhas e principalmente aos rins.

Se o ventre tiver necessidade de limpeza, junte-se á agua uma pequena quantidade de sal ordinario.

### Roupa branca

O tecido de linho de grandes malhas, que não impede a evaporação cutanea, é para ceroulas e camisas, o mais duravel, economico e higienico; é necessario comtudo que este tecido se não chegue muito á pelle; deve ficar um intervallo onde possa circular livremente uma camada d'ar quente. Indicaremos tambem como tecido, ao mesmo tempo higienico e agradavel, a camisola de linho puro, de malhas largas; o seu defeito é ser um pouco mais cara do que a ordinaria.

A lã e a flanella conservam muito bem o calor; mas encolhem com a barrela e, por consequencia, chegando-se mais á pelle, amollecem-na, erritam-na.

Na geração que nos precedeu, a maior parte das creanças e dos adolescentes dispensavam o uso do casacão, da flanella e da lã; n'isto seguiam os principios — relativamente mais higienicos — do que os nossos — dos paes e dos avós. Hoje os espessos colletes de lã, de malhas apertadas, fizeram invasão por baixo das camisas, e esta moda tem contribuido poderosamente para crear uma geração de friorentos e de constipados.

Eu também usei lã durante annos; experimentei muito tempo as camisolas de tecido «normal» do doutor Jäger, mas constipei-me tantas vezes, que acabei por abandonar o seu uso. Assim que deixei de as trazer, notei logo augmento de appetite, que se manteve durante muito tempo. E' que, com effeito, as roupas muito quentes e muito chegadas ao corpo, embaraçam as funcções do organismo.

Não debes, leitor, renunciar á lã de um dia para o outro; é necessario preparares-te previamente tomando banhos frios quotidianos e fazendo fricções.

Se temeres resfriamentos, podes, como meio de transição, começar por pôr a camisola de lã sobre a camisa, ou então traze duas camisas, por exemplo, uma camisa ordinaria por baixo da camisa de gomma (nunca a camisa de dormir!)

Podes tomar as mesmas precauções quando viares, ou quando o frio for grande.

Quem pratica durante algum tempo o Meu sistema de fricções, não se esfria facilmente e acaba por achar a lã muito desagradavel para a pelle.

D'antes, minha mulher, para se proteger contra o frio do inverno, usava nada menos de sete peças de roupa branca: camisola de lã, cinta de ventre, camisa, calças, colete, calças chamadas «reforme» (com forro) e um «corpinho» quasi branco. Hoje, só usa por baixo do vestido, mesmo quando faz muito frio, uma «combinação» de bom tecido de linho. Sem fallar de quanto, com esta pratica, ella ganha em limpeza, em ligeireza e em bem estar phisico, o processo da roupa branca simplificada traz-lhe uma economia de  $\frac{2}{3}$  sobre o antigo sistema.

Comtudo, quando nos entregamos, com o tempo frio, a exercicios desportivos violentos e de longa duração, é vantajoso trazer um colete de lã de grandes malhas (em inglez: «sweater»).

Os medicos estrangeiros começam já a reprovar o uso da roupa de lã, condemnada desde os tempos

de Hippocrates e do venerando higienista Moisés. O doutor J. L. Milton (senior surgeon, St. Johns Hospital, Londres) conta que combateu durante quinze annos pela causa do colete e do calção de linho. Decidiu velhos de mais de oitenta annos a abandonarem a flanela e a lã, e apesar do clima humido de Inglaterra, nunca observou as consequencias funestas que se attribuem geralmente a este abandono.

O doutor C. P. Ambier (Asheville, New-York) contou n'um congresso de medicos, que tinha substituido sem inconvenientes, a lã pelo linho, em creanças de sete annos e em homens de sessenta, isto em pleno inverno.

Na Russia e na Siberia, bem como nas regiões mais quentes da Africa, quasi que se não usa senão o panno de linho para fazer roupa branca.

N'estes ultimos annos, tem-se feito muito reclamo a uma qualidade especial de tecidos destinados ao mesmo uso. Lê-se nos reclusos em questão, que a força de reacção da pelle é diminuida com o emprego das roupas de lã ou de algodão, (note-se que não dizem palavra acerca da roupa de linho). Depois accrescentam: «Usando os tecidos XX, evita-se o relaxamento e a atonia da pelle, o que é a condição essencial de saude e de força. Consulte-se o medico a este respeito».

E' verdade, com effeito: impedindo-se a atonia da pelle, obtem-se saude e força. Mas, como já demonstrei atraz, é preciso mais alguma coisa, e não basta usar uma certa marca de tecidos, embora bôa.

O sistema mais higienico e mais commodo para as pessoas que trabalham ao ar livre, como são, por exemplo, os cultivadores, os empregados em construcções, etc., seria não usar durante o trabalho, senão ceroulas curtas, e vestir um cazacão quando recolhem a casa.



Se os lutadores de circo podem apparecer em publico com o corpo nú, não vejo porque razão nos havemos de offender vendo os operarios fazer a mesma coisa.

Pelo menos devia experimentar-se.

Estou convencido que d'aqui a cincoenta annos esta ideia se realisará. Porque não se ha de começar já? Porque se não ha de abandonar o pesado e horrivel colete de lã, mal cheiroso e impregnado de suor?

Quando era rapaz, no decorrer dos meus longos passeios de barco sobre as aguas do Sund, muitas vezes decedi toda a tripulação a tirar a camisola de remador. O vento fustigava-nos os corpos a suar, mas as suas rudes caricias, longe de nos desanimarem, augmentavam-nos o ardor e o bem-estar phisico.

Além d'isto, é conveniente evitar o uso de fato apertado, de roupa branca muito abotoada, de collarinhos que afogam, de punhos estreitos e de ligas. As ligas elasticas, mesmo muito laxas em apparencia, podem difficultar a circulação das pernas e produzir consideravel mal.

A este respeito direi, que foi moda durante tempos, em Copenhague, atar um pequeno fio elastico á cauda dos cães. Os pobres animaes não se resentiam logo e o dono acabava por se esquecer do fino atilho. Mas, no fim d'algum tempo, a cauda definhava e cahia.

### Temperatura dos quartos

Onde nos levará o medo exagerado do frio?

D'antes ninguem fallava em aquecer as egrejas e os quartos de dormir; hoje até temos caloriferos nos *tramways* e nos trens!

Leitor, se o thermometro do teu quarto marcar mais de 15° centigrados, é isso um luxo, não só inutil (como todos os luxos), mas prejudicial com a continuação.

Quem se aquece muito torna o corpo n'uma planta de estufa, sem força de resistencia.

No emtanto é facil habituar-mo-nos a temperaturas muito inferiores á que eu indiquei como maxima.

No meu gabinete nunca ha mais de uma duzia de graus centigrados no inverno; a nossa caixeira sente-se ahi perfeitamente.

O meu filho mais velho nunca esteve, desde os primeiros dias de vida, n'uma temperatura superior a 14°, mesmo nas estações em que se accendem os fogões; se tivesse tido frio, naturalmente eu teria aquecido um pouco mais o ar. Agora nunca temos mais de 9 a 10° no quarto das creanças; (devo observar que a temperatura da agua onde vão banhar-se as creanças deve oscillar entre 40 e 41°, nos primeiros annos da vida).

Conservando abertas, de dia e de noite, as janellas de toda a casa, consegui contrabalançar a má influencia d'uma exposição defeituosa, que basta muitas vezes para causar a morte ás creanças; os quartos onde dormimos olham para o norte e tem em frente uma encosta, cujas arvores fazem tanta sombra, que somos por vezes obrigados a accender a luz de dia.

Do que acabo de dizer não se vá concluir que se deve diminuir sensivelmente a actividade do fogão; não é conveniente faze-lo, uma vez que se conserve uma janella aberta ou pelo menos entreaberta.

Com effeito, o ar quente renovado é preferivel ao ar frio viciado, e não seria possivel estabelecer uma ventilação sufficiente sem aquecer um pouco o quarto.

Conservar o calor calafetando as janellas, é um processo menos economico: poupa combustivel, é facto, mas os medicamentos e os honorarios do medico são mais caros do que a madeira.

### Higiene dos dentes, da bocca e da garganta

A pessoas muito apressadas e cheias de occupa-  
ções não se pode pedir um impossivel, como é es-  
covar os dentes depois de cada refeição; devem  
comtudo tirar com um palito as fibras de carne e  
outros restos de alimento que ficam entre os den-  
tes.

Se quizermos ser limpos e cuidadosos devemos  
escovar os dentes e as gengivas (para cima e para  
baixo, por dentro e por fóra), ao menos uma vez  
por dia e de preferencia á noite.

De manhã, enxague-se a bocca e gargareje-se,  
uma ou duas vezes, com agua addicionada d'uma  
pequena colhér de sal.

Uma ou duas vezes por anno submetta-se a den-  
tadura ao exame attento d'um homem d'arte, que  
tratará os pontos ameaçados, obturando os dentes  
cariados.

Não é bom que as creanças comam amendoas,  
chocolate ou bolos polvilhados de assucar; os seus  
alimentos não devem ser nem muito quentes, nem  
muito frios, mas, de preferencia, tepidos.

Não serve de nada experimentar, provando, se o  
caldo que lhes é destinado está muito quente; a  
lingua e o paladar do homem civilizado estão, por  
assim dizer, couraçados contra as sensações ther-  
micas, e por isso é melhor mergulhar a ponta do  
dedo minino n'uma colhér do liquido tirado do  
fundo do prato.



## Higiene dos pés

Pode estabelecer-se como um principio, que quanto mais elegante é o córte da bota, mais feio e deformado é o pé — d'um ou d'outro sexo.

Ha muitas pessoas que só raras vezes lavam o corpo e os pés; em compensação, não são capazes de sair á rua sem ter o fato bem escovado e as botas bem engraxadas.

Muita gente — e até alguns representantes da sociedade «intelligente» —, tem os pés sempre sujos e as mãos sempre limpas.

Surprehendi, um dia, um fragmento de conversação entre duas mestras: — imagina tu, minha querida! Tinha as mãos tão sujas como... com que as compararei?... sim, como os meus pés!

No anno passado, por occasião d'um concurso de natação, vi no caes das construcções navaes em Copenhague, um sujeito fino que devia tomar parte n'uma das corridas, passear deante do publico, o mais innocentemente possivel, com um gorro de estudante, fato de nadador, e uns pés hediondos, sujos e disformes!

— Mas o tratamento dos pés, perguntará o leitor, tem alguma coisa que vêr com a saude geral?  
— Decerto que sim.

Uns pés molles e mal exercitados podem occasionar resfriamentos e mesmo doenças mais graves, porque são muito sensiveis ao frio e não supportam a humidade.

O banho quotidiano satisfaz ás exigencias mais essenciaes da higiene dos pés.

Além d'isto devemos cuidar as unhas e tirar as pelles duras que possam formar-se; esta operação faz-se depois do banho quente hebdomadario, ou pelo menos, uma vez por mez. Quando não, as



unhas encravadas, as inflammações da epiderme, etc., farão com que chores o teu descuido, leitor amigo.

Os dedos dos pés, como o resto do corpo, teem necessidade de ar e de movimento; sem o que se cobrem de suores fetidos que são um dos elementos mais repugnantes da falta de asseio pessoal. Quando se chega a casa, á noite, deve-se immediatamente tirar as botas e as meias e andar com os pés nus ou com sandalias simples (solas chatas de coiro presas com um par de correias); tem-se assim, por pouco preço, uma sensação de bem-estar. Os dedos dos pés acharão depressa meio de se agitar e de fazer gymnastica enquanto estamos a ler ou a escrever.

Os dedos dos pés, mal feitos, angulosos, duros ou quasi sem pelle, tornam-se rapidamente arredondados, flexiveis e bonitos se usarmos meias, tendo, como as luvas, uma divisão para cada dedo.

Quando os dedos estiverem em boas condições, leitor, habitua-te a andar com os pés nus nos sapatos — sapatos largos, tendo espaço para uma camada d'ar e, de inverno, forrados com uma palmilha de palha —; é processo mais commodo e mais agradável. D'esta maneira enrijarás a pelle que estará sempre secca e não correrá o risco de resfriar-se.

Eu ha muito tempo que não uso meias, e verei chegar com prazer o dia em que seja moda passear por toda a parte com sandalias.

Não quero fallar mais do calçado da gente rica. Esta entende que tem o direito de usar botas apertadas e meias justas. E' lá com elles.

Mas desejo dizer ainda algumas palavras a favor de innocentes victimas, as creanças.

Os chinezes ricos comprimem os pés dos filhos, de fórma a encurtal-os; nós fazemos o mesmo, mas n'outro sentido, o da largura, o que é, no fundo, a mesma selvageria.

Veem-se a cada passo, creanças deitadas e mesmo

adormecidas (quando estão fatigadas de chorar), que conservam meias apertadas e sapatinhos de laço!

O menor castigo que se devia infligir ás mães que assim procedem, era condemnal-as tambem a dormirem toda a noite da mesma maneira.

99 % das mães dinamarquezas põem todo o seu orgulho em que os filhos usem as botas mais pequenas e mais finas que possam encontrar.

Se quizessemos demonstrar a estas mães que esse calçado é pequeno de mais, apresentando-lhes desenhada n'uma folha de papel a conformação do pé da creança, e mostrando-lhes quanto a largura d'este pé é maior do que a da sola, riam-se de nós, com certeza, e continuavam na mesma.

Apezar d'isso, sempre vou dizendo que as consequencias d'um calçado muito apertado, imposto ás creanças durante o crescimento, são: má figura, andar incerto e pés mal feitos e sempre doridos.

### Oito horas de somno

E' quanto deve dormir quem quizer viver bem. No emtanto, leitor, podes muito bem contentar-te com 7 horas de verão e dormires 9 no inverno.

Para produzit um trabalho corporal verdadeiramente util, a primeira condição é ter dormido bem; o mesmo se póde dizer do trabalho intellectual.

A cama não deve ter colchão de pennas, nem travesseiro; basta uma almofada.

### Fuma pouco!

Um velho padre inglez, que tinha tido o vicio de fumar, disse um dia: Lê-se sobre muitos tumulos de ecclesiasticos esta inscripção: *Morto na paz*



*do senhor!* Era melhor ter gravado: *Morto pelo fumo do tabaco!*

Os rapazes que vemos sempre com o cigarro na bocca, estão lentamente a suicidar-se phisica, moral e intellectualmente. Uma cachimbada ou um bom charuto depois de comer quasi que não fazem mal; mas se não se fumar nada, conserva-se melhor o pleno uso dos sentidos e em especial do gosto e do olfato: fiz muita vez a experiencia, quando dei-xei de fumar durante alguns mezes, para me entregar á preparação para jogos desportivos.

Quem não fuma tem sensações mais delicadas do que quem fuma.

Quem quer gozar bôa saude, não fuma ou fuma muito pouco. Se nos limitarmos a fumar um charuto por dia, achal-o-hemos delicioso.



## Observações ácerca da applicação do Meu sistema

---

Ver-se-ha, na descripção detalhada de cada exercicio, que tive o cuidado de indicar variantes apropriadas ao grau de força e á pratica de cada um dos meus discipulos.

Observando todas essas variantes, o Meu sistema convém, por assim dizer, a todas as idades e a ambos os sexos.

As pessoas atacadas de doenças agudas ou de taras organicas graves, taes como, perturbações cardiacas, pulmões cavernosos ou lesões intestinaes, não devem fazer exercicio de gymnastica senão por conselho do medico.

Havendo qualquer vicio organico local, deve trabalhar-se para augmentar a força de resistencia d'essa região.

Escusado é dizer que, durante a menstruação, as senhoras devem abster-se do banho geral e dos exercicios fatigantes: limitar-se-hão aos exercicios de fricção mais faceis.

### **Para os pequeninos**

As creanças de peito dão-se muito bem com uma fricção geral consecutiva ao banho quotidiano; tornam-se mais espertas, e o bem-estar que experi-

mentam fal-as sorrir quando lhes friccionamos os membros e o ventre; (se a palma da mão é um pouco dura, a massagem deve ser feita com o antebraço).

Estas creanças, é claro, não devem executar o Meu sistema; mas conservando-se deitadas de costas, podes, leitor, imprimir-lhes muitos movimentos, que as divertem e ao mesmo tempo as desenvolvem. Por exemplo:

a) Faze com que a creança agarre, com cada mãosinha, cada um dos teus pollegares; afasta-lhe os braços lateralmente e depois cruza-lhos sobre o peito. Este movimento pode repetir-se doze vezes.

b) Pelo mesmo processo, estende-lhes os bracitos para traz, no prolongamento do corpo, e para baixo ao longo do thorax.

c) Agarra os pés (ou os joelhos) de teu filho e estende as pernas, alternadamente, para baixo, no prolongamento do corpo, e para cima, de fôrma que as pernas estejam alternadamente direitas e fletidas.

d) Agarra, com uma das mãos, as duas mãos da creança (que continuamos a suppor deitada) e com a outra mão os dois pés. Pucha para ti o corpo da creança de fôrma a collocal-a na posição sentada; depois obriga-a a deitar-se de novo. Este exercicio pôde repetir-se muitas vezes. A creança aprende depressa a fazer força para se levantar, contraindo assim os musculos do ventre: n'este caso, basta agarrar-lhe só uma das mãos, como indica a figura 1. Estes dois ultimos exercicios constituem uma bôa gymnastica abdominal.

e) Faz com que a creança te agarre os pollegares e levanta-a ao ar.

Até as mais pequenas sabem em regra, agarrar-se solidamente e ficar suspensas muito tempo.

f) Colloca a creança de pé e inclina-lhe o corpo para deante e para traz; os pés devem estar fixos



no mesmo lugar. A creança toma depressa o habito de se ajudar e de contribuir para o movimento, o que lhe fortificará as articulações e os musculos.

As pernas das creanças não se encurvam se ellas as exercitarem e se nós lh'as friccionarmos.

Todos os movimentos que constituem a gymnastica das creanças devem ser feitos com doçura e prudencia; deve principiar-se por alguns movimentos feitos só com metade ou um quarto de amplitude indicada acima, de fórma que a creança tenha tempo de se preparar, pelo menos phisicamente, para a execução dos movimentos completos. D'esta

maneira, a creança acostuma-se e não correrá risco, nem de fracturar nem de deslocar nenhum dos membros.

O banho, a fricção e a gymnastica dos meus dois filhos, exigem de mim e de minha mulher, cada noite, meia hora. Pouco mais ou menos  $\frac{1}{3}$  ou  $\frac{1}{4}$  do tempo que a maior parte dos paes de familia gastam a fumar ou a ler jornaes... Ora trabalhar



Fig. 1

**O meu Pedro**

(11 mezes)

Fazendo os seus exercicios ao ar livre  
no mez de Abril

para a saúde dos filhos e preparar-lhes para o futuro um bom temperamento, parece-me uma occupação infinitamente mais importante.

### Para as creanças mais crescidas

Quando as creanças são mais crescidas, o melhor exercicio phisico que se lhes pode proporcionar, são os jogos de toda a especie e particularmente os jogos ao ar livre. Não se lhes devem fatigar os cerebros obrigando-as a comprehender a theoria dos exercicios gymnasticos regulares. Basta que assistam aos exercicios que executamos todos os dias, para que a necessidade de imitação as leve depressa a copiar-nos. N'essa occasião, podemos e devemos dar-lhes coragem e conselhos, porque estes exercicios hão de lhes ser, para o futuro, muito aproveitaveis.

Assim, leitor, para demonstrares á creança os beneficios do excellente exercicio n.º 3, faze com que ella o execute da seguinte fórma:

Senta-te n'uma cadeira, e senta a creança n'um dos joelhos, mantendo-lhe os pés debaixo do outro joelho, faze então com que, n'esta posição, a creança levante e baixe o corpo, como indico adiante.

Muitos paes e sobretudo muitas mães, vão com certeza dizer que o tratamento por mim preconizado para as creanças, é capaz de lhe matar os filhos.

Quer-me parecer que a indifferença, a estupidez, a ignorancia ou a ternura mal comprehendida dos paes, são bem mais perigosas para os filhos, do que um exercicio methodico destinado a fazel-os adquirir energia vital.

A maior parte das creanças são verdadeiros abortos em comparação com o que poderiam ser, se

se lhes desse uma educação racional e conforme ás exigencias da natureza.

E' o que se pode verificar consultando o quadro estatistico publicado pela Associação dos medicos dinamarquezes, que dá as medias de peso, de altura e de circumferencia do peito das creanças dinamarquezas, conforme as differentes idades. E' muito provavel que os Algarismos indicados estejam certos; mas devo dizer, para não adormecer o publico n'uma confiança injustificada, que os resultados obtidos são detestaveis, e que podem e devem ser muito melhores. Assim, no grupo das creanças de 12 a 15 annos, a media dada para a circumferencia do peito varia entre 55 e 70 cm. Ora o meu filho Pedro, que tem 18 mezes, mede 60 cm. de perimetro thoraxico e o irmão Ib, com 5  $\frac{1}{2}$  annos, mede 72. Cada um d'elles pesava, á nascença, 8 a 9 libras; além d'isso estão constantemente em via de desenvolvimento phisico normal e tão afastados da magreza, como da degenerescencia gorda que se observa nas creanças sustentadas com mamma-deira.

O que nós devemos desenvolver nas creanças, rapazes ou raparigas, são os pulmões, os musculos e os ossos, e não as bochechas, a cabeça e a gordura.

### Para os adultos

A gymnastica racional quotidiana, pode evitar a obesidade, o rheumatismo e a anquilose.

Segundo um prejuizo muito espalhado entre nós, é-se já muito velho para fazer gymnastica, quando se passou dos 30 annos. Tu leitor, naturalmente pensas da mesma fórma. Mas é preciso que eu te diga, que te affiance que laboras em erro.

Os exercicios phisicos são, precisamente, o unico meio seguro de que dispomos para conservar no



corpo e no espirito a força e a actividade da juventude.

Queres que l'ò prove? Basta para isso, que te cite os seguintes exemplos:

O «pae» dos desportos athleticos na Russia, Ladislavs Krajewski, nasceu em S. Petersburgo em 1841, doutorou-se em medicina em 1865, e, nomeado medico da côrte, obteve grande clientella. Começou a fazer exercicios phisicos em 1885, e em 1895, (isto é, na idade de 54 annos) podia levantar ao ar um peso de 95 libras com uma das mãos e um peso de 170 libras, empregando as duas.

O celebrè professor D. A. Sargente, da Universidade de Harvard, escreveu o que se segue, na *The North American Review*, em 1897: «Tenho visto, muitas vezes, homens com mais de 60 annos, ganharem força phisica e augmentarem de peso com o uso d'uma gymnastica racional».

Mr. Smith Robertson, d'Eau Claire (Wisconsin), medindo 1<sup>m</sup>,75 de altura e pesando 140 libras, começou a exercitar-se com alteres aos 69 annos. Trabalhou com pesos durante 3 annos, 10 minutos por dia, e dava um passeio quotidiano de 7 a 8 km. No fim d'este triennio tendo por consequencia 72 annos —, pesava 160 libras; a circumferencia thoracica augmentou 1 decimetro e tinha todos os musculos fortificados proporcionalmente. Fui eu quem fez esta observação. Aos 85 annos, dizia-me elle n'uma das suas cartas, ainda podia andar e correr com a mesma facilidade que tinha 60 annos antes.

### Para os sabios e artistas

Os artistas e os homens de sciencia vivem em espheras superiores e obedecem a leis differentes das do commum dos mortaes, razão por que teem tendencia a esquecer que: o corpo, como o espi-

rito, está submettido ás leis ordinarias da natureza. Ora o corpo, sentindo-se desprezado, vingá-se do espirito, contrariando-lhe a liberdade.

A maior parte dos grandes compositores e muitos poetas morrem aos trinta annos. Quantos thesouros de harmonia e quantas creações litterarias se tem perdido para a humanidade, por esses poderosos espiritos não se terem querido occupar da saude do corpo!

Pelo que diz respeito aos cantores, é conveniente que desenvolvam a musculatura abdominal.

*O sentido da hygiene* não se adquire ordinariamente no gabinete de estudo, e até muitas vezes falta nos individuos que mais d'elle precisam, quero dizer, nas proprias auctoridades da saude publica.

Em muitos paizes a cultura phisica attrae a attenção dos sabios e parece-lhes assumpto digno de interesse; na nossa Dinamarca não acontece isso.

E, no emtanto, a meu vêr, o aperfeiçoamento phisico da raça dava assumpto para theses de utilidade pratica e de alcance humanitario, pelo menos tão grandes, como qualquer dissertação inaugural sobre a «neurasthenia de Flaubert» ou a «impregnação da mãe...»

### Para os empregados de escriptorio

Eu já os oiço d'aqui dizerem: — «O quê! Nós temos tanto trabalho e você quer-nos impor mais! Estamos sentados á secretaria todo o dia, curvados sobre o trabalho e mal temos tempo para almoçar».

A esta objecção responderei: — «Escutae-me! Não é verdade que quando, depois do meio dia, vos sentis fatigados, anquilosados por um trabalho muito longo, achaes grande consolação em levantar os braços para o ar e estender as pernas uma para cada lado?»

Ora esse espreguiçamento é uma verdadeira gymnastica, pois ouvís estalar as articulações e porque dos pulmões vos sae uma poderosa expiração. N'esse caso, amigo burocrata, fazeis gymnastica sem o saber, como Mr. Jourdain fazia prosa.

A gymnastica que vos proponho é identica á vossa, differindo unicamente no grao e na qualidade; permitti que vol-a aconselhe, por ser mais radical e muito mais efficaz do que a que praticaes inconscientemente.

Os empregados de escriptorio e os burocratas das nossas cidades teem muitas vezes aspecto lamentavel: sendo novos, apresentam-se alcachinados, com as espaduas e as ancas desviadas da posição normal, por serem obrigados a estar n'uma posição defeituosa, sentados á escrevaninha; são pallidos, teem a cara cheia de borbulhas e o pescoço delgado sae d'um colarinho que qualquer homem normal podia usar como punho; o fato fluctua-lhes á roda das magras tibias e os braços parecem tubos de cachimbo.

Com a idade, este aspecto torna-se ainda mais digno de compaixão. Perdem o verniz da elegancia e já não podem seguir os caprichos da moda, porque teem a familia a sustentar; o olhar é apagado, o corpo encurva-se mais e torna-se mais secco ainda, ou, pelo contrario, cria uma gordura balofa; das suas pessoas exhala-se um fedor especial, caracteristico, composto de cheiros de papelada velha, de pelle pouco lavada e de mau halito.

Mas não é forçoso que assim seja! A occupação não deve matar o homem, nem imprimir-lhe uma tara caracteristica! Eu tambem estive n'um escriptorio 13 annos e, graças a Deus, não faço nojo a ninguem!

Amigo burocrata, exercita-te todos os dias durante um quarto de hora, segue o Meu sistema e verás como a vida se te torna bella e alegre. Dize



depois ao teu patrão ou ao teu chefe, que não deve continuar a obrigar-te a estar á meza do trabalho todo o dia, e que tem obrigação de fazer ventilar convenientemente o escriptorio, sob pena de se tornar responsavel pela doença de que pode enfermar o teu corpo. Dize-lhe que elle não tem o direito de attentar contra a tua saude e que deve tambem exercitar-se e fortificar-se nas horas disponiveis, para saber bem, por experiencia propria, os inconvenientes de se estar durante muitas horas sentado a uma secretária, respirando ar impuro.

### Para os homens de desporto

As pessoas que conhecem bem os differentes desportos, a natação, o remo, o jogo da bola, do martelo, do disco, da bola de 56 libras, etc., sabem perfeitamente que n'estas especies d'exercicios só chega a jogar bem quem consegue dirigir o esforço sobre os musculos das pernas e sobretudo sobre os musculos do corpo; reconhecem egualmente que o uso dos braços, desenvolvidos pelo sistema Sandow, isto é, inchados, nodosos e pesados, desproporcionados em relação ao resto do corpo, dão muitas vezes resultados lamentaveis. Eu pratiquei esses desportos e, por consequencia, fallo por experiencia propria.

Tem grande importancia para os corredores, para quem executa marchas rapidas e para quem salta ter musculos resistentes na cintura e no abdomen.

Os exercicios que desenvolvem esta musculatura, conservam-nos bem dispostos durante todo o inverno, mesmo que não tenhamos occasião de correr.

A causa de um corredor ou de um andarilho, mal

preparado, ser obrigado a parar, não é a falta de fôlego, nem a fraqueza das pernas; são as sensações dolorosas no estomago, no diaphragma, nos flancos e nos rins, chamadas «pontadas».

Em Janeiro de 1904, percorri no espaço de uma hora, com um fato grosso de inverno e com umas grandes botas, uma distancia de 11 km.  $\frac{1}{2}$  em terreno muito accidentado e cheio de lama nevosa; ora, apesar de não ter corrido havia tres mezes, não senti a menor pontada, pela simples razão de que tinha praticado todos os dias os meus exercicios especiaes.

D'antes, quando eu não fazia ainda estes exercicios racionaes, estou certo que, correndo nas condições que acabo de dizer, teria sentido fatalmente a pontada antes de ter percorrido dois kilometros.

Os meus exercicios constituem a melhor escola preparatoria para os rapazes que desejarem entregar-se, com successo, aos desportos higienicos que indiquei.

O Meu sistema fornece a todos os homens de desporto o meio mais facil de se conservarem com o mesmo aspecto durante o inverno e, ao mesmo tempo, de desenvolverem a musculatura.

Não quero terminar este capitulo sem aconselhar os nossos homens de desporto a não praticarem exercicios muito intensos, a não reduzirem o numero ou a qualidade das refeições, o tempo de repouso e as horas de somno.

Quem se quer preparar para qualquer desafio, não deve executar um trabalho consideravel e de longa duração; basta pôr o corpo em estado de fornecer, no momento desejado, o trabalho exigido, sem que d'ahi provenha canção ou pontada.

Devemos seguir o exemplo dos americanos, os melhores atletas do mundo, que sabem muito bem como se adquire o maximo de saude e de resistencia.

## Resumo para senhoras

Se as senhoras dedicassem ao tratamento racional do corpo, metade do tempo que perdem com a *toilette*, com certeza que haveria mais familias felizes e menos creanças enfezadas.

O vale de lagrimas transformar-se-hia em paraizo.

Todas as mulheres desejam ardentemente a belleza, as fórmas harmoniosas e uma bonita figura; mas não ha talvez um cento que saiba em que consiste a verdadeira belleza. Os unicos meios de a obter ou de a conservar, são: o banho quotidiano, as fricções da pelle, o exercicio geral e a vida ao ar livre-e ao sol.

Perderia o meu tempo se quizesse expor as minhas razões ás mulheres de hoje: é já tarde para as aconselhar. Olhae, comtudo, por vossas filhas, senhoras! Visto que o seu futuro é uma das coisas que mais vos devem interessar, pensae que o homem, no qual o sentido da higiene e da belleza phisica faz incontestaveis progressos, ha de, para o futuro, exigir da sua companheira progressos identicos.

Breve chegará o dia em que os homens considerem faltas graves, o uso do espartilho, a omissão do banho quotidiano e a ignorancia da gymnastica.

Pensae na situação humilhante da esposa, quando o marido for obrigado a fazer-lhe observar, como ella está atrazada no que diz respeito á cultura phisica e mesmo á simples limpeza.

A mulher que, levada pelos nossos conselhos, puzer de parte o espartilho, engana-se se julgar que isto basta; é preciso, para substituir este instrumento de tortura, alguma coisa que lhe dê calor e lhe possa estimular os musculos enfraquecidos.

Pelo que diz respeito ao calor, obtel-o-ha depressa, fazendo acordar a pelle do torpor em que jaz,



com o auxílio do banho e dos exercicios de fricção. Por outro lado, pode lêr-se nos livros de medicina, que, tirado o espartilho, pouco a pouco os musculos se fortalecem, substituindo-o com vantagem; comtudo estes musculos desenvolvem-se muito lentamente, se não se fizerem exercicios apropriados, como aquelles que prescreve o Meu sistema.

O segredo da belleza dos corpos femininos, representados pelos estatuarios antigos, está em que os seus modelos possuíam o colete muscular natural, em vez do inquisitorial espartilho moderno.

— «Mas, retorquirão as leitoras, nós não temos tempo para exercicios!».

Perdão, minhas senhoras, querer é poder, e não ha nenhuma pessoa que, querendo, não consiga dispor de um simples quarto de hora para executar o Meu sistema. Experimentae, pouco a pouco, os differentes exercicios que indico, e quando chegar-des a executar todo o Meu sistema, esperareis com prazer o quarto de hora quotidiano e a sensação agradável que as fricções espalham por todo o corpo.

O argumento da «falta de tempo» não passa d'um pretexto; quasi nunca resiste a um inquerito serio.

Muitas mães pretendem convencer-nos de que não teem tempo, nem para tomar banho quotidiano, nem para banhar os filhos, ou fazer com elles gymnastica de quarto, lavar-lhes os dentes, passeal-os todos os dias, etc.

Mas estou em apostar que o encontram para devorar romances, para palestrar nas escadas ou ás esquinas das ruas com outras mães tão occupadas como ellas, para se mostrar nos passeios, para visitar o pasteleiro, etc., etc.!

Eu não quero dizer com isto que não leiam, não passeiem, nem comam bolos; sómente lastimo que tenham tempo para isso e não o tenham para cuidar convenientemente de si e dos filhos, como manda a hygiene e o bom senso.

## Para os velocipedistas

O velocipede foi um invento maravilhoso; permite-nos fugir, rapidamente, da atmosphera pesada das cidades, sem necessitarmos horarios, e voltar, com a mesma rapidez, quando o dever nos chama; comtudo, debaixo do ponto de vista da hygiene, devo dizer que o seu valor é relativo.

Eu montei o primitivo velocipede de grande roda em 1883; depois, usei o velocipede vulgar, durante muitos annos, d'inverno e de verão, mas acabei por convencer-me de que este exercicio não me favorecia tanto como a corrida pedestre quotidiana, de andamento rapido, entre minha casa e o escriptorio e vice-versa. Desde então, renunciei ao uso do velocipede e ainda não me arrependi.

O desporto pedestre racional (e por isso entendo o passeio e a corrida), dá ás pernas uma fôrma classica, ao passo que a velocipedia acaba por deformal-as. O passeio rapido — não fallando do passo de corrida — põe em acção os musculos das pernas e muitos outros musculos do corpo; a velocipedia limita-se a desenvolver alguns musculos das pernas, prejudicando outros, quer por obrigar a uma tensão continua, quer por os deixar completamente inactivos. Um individuo que não fizer outro exercicio, contrae indubitavelmente defeitos phisicos.

E', pois, ainda mais importante para o velocipedista do que para o pedestrianista, procurar uma gymnastica para os musculos do abdomen, do peito, do dorso e das espadas. Tenho a convicção de que o Meu sistema é o que põe esses musculos em acção da maneira mais commoda e efficaz.

## Para os camponezes

Habitantes dos campos da Dinamarca!

Sois conhecidos em toda a parte pela habilidade

que tendes para cultivar a terra, para ensinar o gado e para fabricar manteiga. Tendes tambem a reputação de ser modestos, reflectidos e de não gastar dinheiro em coisas inuteis.

Qual é a razão, pois, porque tomaes as custosas drogas que o medico receita, as mais das vezes para que não julgueis que não sabe do seu officio?

Escutae, a este respeito, a opinião d'alguns grandes medicos. O doutor Mackenzie, medico do imperador allemão Frederico, dizia: «Se não houvesse no mundo nem uma gotta de medicamento, com certeza que seria menor a mortalidade.»

O doutor Titus (medico da cõrte de Dresde) dizia por seu lado: «Tres quartas partes da humanidade morrem victimas do pharmaceutico».

Quasi todos os medicamentos são venenos; quanto mais tempo se tomam, menos força teem para produzir o effeito especial que d'elles se espera; mas, em compensação, mais nos vão envenenando o corpo.

Toda a gente se admira da quantidade de doenças de que soffrem os camponezes, quando é certo que as condições em que vivem, lhes deveriam garantir uma existencia perfeitamente sã. A causa principal d'esta anomalia, na minha opinião, está no *desconhecimento completo dos cuidados que a pelle exige*.

E' realmente para lastimar, que os camponezes tenham tamanho horror, tradicional, pelo ar fresco nos quartos e nas alcovas; comtudo, este mal é compensado em grande parte pelo facto de respirarem ar puro, logo que põem o nariz fóra da porta.

Quanto a exercicio não é a quantidade que lhes falta, em geral; a qualidade é que não é das melhores.

Que os operarios e os pobres das grandes cidades sejam doentes, percebe-se; mas que os camponezes o sejam egualmente, não é admissivel. Os habitantes do campo envenenam-se e adoecem vi-



vendo ao ar puro e em plena natureza, porque desprezam os cuidados da epiderme; porque, em vez de procurarem a saúde, lavando-se, esfregando-se e fortificando a pelle todos os dias, praticando em si mesmo o tratamento que dão ao gado, preferem absorver veneno sob a forma de medicamentos, e vestir fatos grossísimos e anti-higienicos. Esta maneira de proceder traz como resultado inevitavel, enfraquecel-os e tornal-os mais accessiveis a novo ataque da doença.

A fisica, um dos maiores flagelos das populações ruraes, é devida, em grande parte, á má hygiene da pelle.

Um especialista em tuberculose, M. Dettweiler, disse que «A tuberculose é uma doença da pelle e do peito.» O desprezo pelos cuidados da epiderme tira ao individuo a força de resistencia, necessaria para se oppôr á invasão d'estes terriveis microbios.

Por outro lado o doutor Niemeyer escreve: «O receio do ar frio é o começo da tuberculose. Quem lucha contra esta absurda crença, trabalha tanto para destruir o mal, como quem persegue os proprios microbios.»

Que focos de infecção, que ninhos de microbios, são a maior parte das escolas do campo, muito pequenas, atravancadas, sem ventilação sufficiente, em que o ar está saturado por emanções diversas, de creanças mais ou menos sãs e mais ou menos sujas, pela humidade que vem dos fatos e dos sapatos molhados e pelo acido carbonico d'um fogão sem tiragem! Se um professor intelligente tentar abrir as janellas durante a lição, expõe-se aos protestos dos paes indignados.

A gymnastica que os rapazes praticam, com ardor, em muitos lógarejos, *podia* ser aproveitavel para a saúde dos camponezes; mas torna-se nociva, porque estes homens de boa vontade ignoram as funções da pelle e a necessidade de renovar o ar,

Eu já assisti a algumas d'estas sessões de gymnastica rural. Os rapazes respiravam com força o ar da pequena sala, cheio de poeira, de emanações humanas e de fumo de tabaco. Reluziam de suor, e contudo nenhum teve a ideia de tomar banho depois do exercicio! Tornaram a vestir-se sem outra formalidade, fazendo assim com que uma nova camada de suor sêcco se depositasse sobre as camadas mais antigas!

Diriji-me um dia a um dos melhores gymnastas e cumprimentei-o pela força natural, verdadeiramente surprehendente, que lhes permittia, a elle e aos seus camaradas, não cairem gravemente doentes com um tal regimen; disse-me então que, com effeito, costumava sentir-se muitas vezes indisposto depois da sessão de gymnastica.

### Para os viajantes

Muitas vezes tenho ouvido caixeiros viajantes e outras pessoas obrigadas a ausentarem-se durante longos periodos, queixarem-se de não poderem, em condições de vida tão defeituosas, fortificar os musculos pelo desporto ou pela gymnastica, nem ter com o corpo todos os cuidados necessarios. Com effeito, nas pequenas cidades da provincia é difficil arranjar rapidamente um banho, coisa de tanta utilidade depois de uma viagem em caminho de ferro.

Parece-me que, para estes errantes, o Meu sistema enche verdadeiramente uma lacuna. E' muito facil executa-lo em viagem e não exige nenhum apparelho. ☪

Viajante, quando chegares ao quarto do hotel, despe-te, colloca-te sobre um tapete e açoitá o corpo com uma toalha molhada; depois enxuga-te e practica os meus exercicios de fricção; torna a vestir-te,

e lava com sabonete, a cara, as mãos, os pés, utilizando as bacias do hotel.

Como vêes, as attribuições e as fadigas da viagem não te permitem executar os exercicios que precedem o banho: mas, se tiveres de ficar muitos dias na mesma localidade, escusado será dizer que deves percorrer o Meu sistema, de manhã ou de tarde.

### Para os magros e gordos

Como pode a mesma causa produzir dois efeitos oppostos? Como podem a magreza e a obesidade provir da mesma negligencia e curar-se pelos mesmos processos?

Debaixo do ponto de vista do volume, divido a humanidade em cinco classes principaes: 1.<sup>a</sup> os *magros* com musculos arredondados; 2.<sup>a</sup> os *magros* seccos; 3.<sup>a</sup> os *gordos* musculosos; 4.<sup>a</sup> os *magros* esqueléticos e 5.<sup>a</sup> os *gordos* balofos.

Ha, é claro, muitas fórmas intermediarias, da mesma maneira que muitas pessoas podem pertencer a uma cathegoria por uma parte do corpo, por ex., pelo tronco, e a outra, pela parte inferior do corpo.

Os individuos que pertencem á primeira classe tem musculatura forte; os da segunda, apresentam os musculos muito visiveis; os da terceira classe tem os musculos cobertos por uma camada de gordura, (o que nem sempre quer significar que sejam maus); os individuos pertencentes ás duas ultimas classes, são, praticamente fallando, desprovidos de musculos.

É muitas vezes difficil classificar com rigor um individuo vestido. Assim a gente do povo dá o qualificativo de «fortes», a individuos que não tem valor algum debaixo do ponto de vista phisico, e não dá importancia a pessoas magras que são verdadeiros athletas



Qualquer individuo pôde passar de uma para outra cathegoria, por muitas causas. Por exemplo: se um individuo da classe I não tem cuidado e não observa as leis da hygiene, pode passar para a classe II ou então entrar prematuramente na classe III.

A classe IV, sob a influencia de um regimen abundante em bôa carne, torna-se facilmente a classe V e, inversamente, este toma o n.º IV em seguida a doenças ou privações.

Os modelos das estatuas antigas pertencem, tanto os homens como as mulheres, á classe I; quanto aos modelos modernos, os homens pertencem, em regra, á classe II e as mulheres á classe V.

Fazendo exercicio racional — por exemplo, conformando-se com as minhas prescripções — todas as classes podem passar á I (excepto, muitas vezes, a classe II).

Os individuos da classe IV, desenvolverão os musculos dos membros e do corpo e, por consequencia, augmentarão de volume e de peso.

Pelo que diz respeito ás pessoas gordas, é preciso primeiro saber a que cathegoria pertencem, porque as da classe V devem sempre proceder gradual e prudentemente.

Ha muitas especies de tratamento para fazer emagrecer, mas o mais simples, a meu vêr, é diminuir «muito sensivelmente» a alimentação, sem lhe modificar o character habitual. (1)

Evita-se a formação de novas camadas gordurosas e, por outro lado, eliminam-se as camadas antigas, atacando-se ao mesmo tempo, por dentro e por fóra, isto é, pela gymnastica dos musculos internos e pelas fricções epidermicas. Os movimentos

---

(1) Modificando o regimen alimentar, arriscamo-nos a entrar em conflicto com o estomago, que é um grande conservador fiel aos seus habitos.

rationaes teem, além d'isso, a vantagem de fortificar todo o organismo, que poderia facilmente ser enfraquecido por esta «cura» de emmagrecimento.

A gordura incommóda, principalmente quando está depositada no abdomen e nas ancas. Ora contrariamente a uma opinião muito espalhada, os longos passeios e mesmo as ascensões ás montanhas, a velocipedia e os exercicios com alteres, não fazem desaparecer a gordura abdominal; os exercicios musculares do ventre e a massagem local, descriptos no Meu sistema, conseguem fazer fundir esta gordura, sem difficuldade e de uma maneira agradavel.

O temperamento das pessoas da III classe, permite-lhes, em geral, eliminar o excedente de gordura «por processos rapidos»: longos passeios, banhos de suor e pratica intensiva dos desportos.

Este energico methodo torna-se aborrecido, porque a gordura abdominal é precisamente a ultima a desaparecer, quando se queria que fosse a primeira. Acho preferivel substituil-o pelos meus exercicios com as fricções.



# Descrição dos exercícios

---

## Exercício n.º 1

**Extensão geral do corpo e dos membros e elevação do peito. N'esta posição: Circumdução do tronco sobre a bacia para a esquerda e para a direita.**

Leitor, se é de manhã que queres executar o Meu sistema, salta da cama, veste as calças (ou a «combinação») e calça as sandalias (os principiantes devem calçar meias e sapatos). Se é á tarde, na ocasião de mudança de fato: põe-te em roupas brancas, desabotoa o cós da camisa e tudo o que te possa impedir a liberdade dos movimentos.

Estica todo o corpo, estende os braços levantados para o ar, e cruza os dedos, com as palmas das mãos no prolongamento uma da outra e os punhos formando um angulo recto (Fig. 2). (Esta é a melhor posição para estender bem as articulações dos cotovelos e das espaduas).

A extensão pode ainda fazer-se por outro processo: Encosta o dorso á parede, de maneira que os calcanhares fiquem á distancia de 40 a 50 cm. da dita parede. Depois estende os braços para cima e leva-os, com força, para traz, voltando para cima as palmas das mãos. Em seguida, inclina para traz a parte superior do corpo, até que as extremidades dos dedos toquem a parede.



No decorrer d'esta inclinação do corpo, tem o cuidado de levantar o peito, sem avançar a ponta do queixo. O arqueamento do peito é maior, se levantares o corpo sobre as pontas dos pés.

(Os homens robustos podem substituir estes movimentos preparatorios pela «ponte», movimento que se executa antes de saltar da cama: Flecte-se a cabeça para traz, assentam-se na cama as plantas dos pés e, collocando os braços estendidos ao longo do corpo, levanta-se este em forma de arco.)

E' este o «primeiro tempo» do exercicio; passemos agora ao «segundo».

Para podermos conservar o equilibrio, assenta bem os pés no chão, afastando-os cerca de 50 cm. (do meio d'um pé ao meio do outro). As pontas dos pés devem estar ligeiramente voltadas para fóra, naturalmente os braços estendidos para cima, os dedos cruzados e as mãos bem flectidas, como se disse precedentemente.

Inclina para traz a parte superior do corpo, imprime-lhe um movimento regular de rotação para a direita, depois descreve um arco para deante — sem curvares o dorso na inclinanação para deante e sem modificares a posição de frente; — passa para a esquerda, e descreve um novo arco para traz, até que



Fig. 2

o corpo ocupe a mesma situação que tinha no momento em que começaste o movimento.

Feito isto, não pares; continua o movimento (ver-



Fig. 3 (1)

dadeiro movimento de pião) cinco vezes seguidas, passando pelo mesmo circulo e conservando sempre os braços encostados ás orelhas — pormenor que se é tentado a desprezar, principalmente no movimento para deante (v. fig. 2).

Depois da 5.<sup>a</sup> vez, pára e faz a rotação em sentido contrario, isto é: estando o corpo inclinado para traz, inclina-o para a esquerda, depois para deante, depois para a direita, etc., fazendo-o descrever cinco novos circulos.

Na execução d'este exercicio, o corpo descreve

---

(1) Esta figura e muitas outras representam o exercicio executado ao ar livre, n'uma praia ou n'um jardim. Não quer isto dizer, que os exercicios se devem fazer sempre assim, mas que este é o ideal para a sua execução. Quasi sempre os exercicios se fazem em casa, no quarto de dormir ou n'outro visinho e, n'este caso, basta, leitor, que conserves a janella aberta durante esse bello quarto de hora.

um cone, cujo vertice está collocado entre as ancas (1); os dedos entrelaçados desenhão a circumferencia da base.

Se te sentires atordoado, não inclines a cabeça quando balanças o corpo para traz. Caso contrario, é preferivel que a cabeça siga os movimentos do corpo.

Os principiantes e as pessoas fracas devem começar este exercicio collocando as mãos nas ancas ou na nuca, em vez de levantarem os braços para o ar.

Respira regularmente e pelo nariz: *inspira* na primeira metade da circumdução e *expira* na segunda.

### Exercicios respiratorios

Tomar posição e, sem movimentos previos, começar a respirar profundamente — como se recomenda em quasi todos os manuaes allemães —, é um exercicio pouco natural, capaz de produzir vertigens e alterações de pressão nos vasos.

Os exercicios de respiração devem corresponder a uma necessidade real, razão por que se não devem fazer senão depois d'um movimento um pouco violento.

Introduzi no Meu sistema, quando penso que é conveniente, um exercicio d'este genero, consistindo n'uma ou em muitas inspirações profundas (V. o meu quadro de emprego do tempo). Durante a inspiração, o mais profunda possivel, o corpo deve levantar-se sobre as pontas dos pés e a cabeça deve inclinar-se um pouco para traz. Durante a expiração, que tambem tem de ser feita profundamente, com

---

(1) Por causa do equilibrio, este vertice não está absolutamente fixo; move-se tambem descrevendo um pequeno circulo.



energia e sem irregularidade, assentam-se os calcanhares no chão e baixa-se a cabeça.

Quando se começa a inspirar, collocam-se as mãos nas ancas e levam-se os cotovellos para traz, diligenciando tocá-los, (V. a fig. 3). Este movimento dos cotovellos tem por fim produzir a maior elevação possível do peito, para que o ar ahi entre na quantidade maxima.



Fig. 4

Levantando os hombros quando se inspira, augmenta-se ainda mais a capacidade da caixa thoracica; este movimento constitue, além d'isso, uma boa gymnastica muscular.

Depois dos exercicios n.ºs 2 e 6 e de todos os

exercicios de fricção, pode-se, durante a inspiração, estender os braços para os lados e um pouco para traz (fig. 4); baixam-se quando se expirar.

As pessoas fracas podem, ao principio, deixar de levantar os calcanhares; apoiem-se n'uma das mãos, como no exercicio n.º 9.

Recommendo aos individuos já senhores de todos os segredos do meu sistema, combinar, em todas as pausas de 12 segundos, as duas respirações profun-

das e o levantamento dos calcanhares, com uma enérgica flexão dos joelhos, executada da seguinte maneira: Levantar sobre as pontas dos pés no momento da primeira inspiração (V. fig. 3 e 4); depois baixar completamente sobre os joelhos, durante a primeira inspiração; levantar e estender de novo as pernas para a segunda inspiração (fig. 3 e 4) e *cair* outra vez sobre os calcanhares, no momento da segunda expiração.

E' necessario ter sempre presente no espirito, que *os movimentos respiratorios são a coisa essencial*, e que as flexões e extensões das pernas são accessorias, servindo só para as inspirações e expirações profundas.

Podemos ainda, quando flectimos os joelhos, fechar as mãos com toda a força; é um gesto

allegorico, significando que n'este momento se deve expirar todo o ar dos pulmões, é tambem uma util *gimnastica dos dedos*, podendo substituir a do n.º 8.

Ha outras maneiras mais complicadas de respirar; limitei-me a indicar aqui a mais natural.

Uma outra boa gimnastica dos pulmões, já recomendada pelo philosopho Platão e mais tarde por Kant, consiste em respirar tão amplamente quanto



Fig. 5

possível, e depois reter a respiração durante um minuto, pouco mais ou menos.

Podemos muito bem fazer estes exercicios quando passeamos sós.

### Exercicio n.º 2

Na posição de pé, balouçar a perna estendida para deante e para traz; (movimento executado successivamente com cada uma das pernas).

Com uma das mãos, leitor, apoia-te ao rebordo do leito, da chaminé, d'uma commoda, ou ao puchador d'uma porta; assenta o peso do corpo sobre a perna correspondente, e balouça rapidamente, a outra perna, 16 vezes para deante e 16 vezes para traz, alternadamente.



Fig. 6

Colloca a mão livre na anca.

A perna não deve oscillar como um pendulo. As oscillações devem ser curtas e é preciso dispensar uma certa energia, cada vez que se muda a direcção do movimento. Estas mudanças fazem-se depressa e sem pausa. Quando lançares a perna para traz, emprega



mais força. Nas tres ultimas oscillações é convenientr dar ao balanço a maxima amplitude, para augmen tar a flexibilidade das articulações e dos musculos.

Durante a execução d'este exercicio, conserva a perna bem estendida e não inclines para deante o corpo nem a cabeça.

Collocando-te sobre um pequeno banco, podes



Fig. 7

estender a articulação da perna com o pé, (v. fig. 6), e n'esta posição, praticares o exercicio.

Muda de lado e repete o exercicio com a outra perna.

Quanto mais se praticam, com tanta mais rapidez se fazem os movimentos; perceberás pouco a pouco, que este exercicio «pode tornar-se muito fatigante».

### Exercicio n.º 3

Estando deitado em decubito dorsal (de costas) levantar e baixar a parte superior do corpo

Colloca um pequeno tapete deante d'uma comoda ou de outro qualquer movel semelhante. Deita-te sobre o tapete e passa as pontas dos pés

por baixo do movel; (se não fizeres isso, leitor amigo, expoes-te a executar mal o exercicio e a não dar aos musculos abdominaes o trabalho de que precisam).

N'essa posição, senta-te e deita-te 12 vezes.

As costas devem estar estendidas e a cabeça flectida, de modo que só a nuca e, por acaso, os dedos, toquem o chão, mas não o dorso ou as espaldas.



Fig. 8

Ao principio, emquanto estiveres fraco e inexperiente, podes assentar o dorso no chão e facilitar o trabalho apoiando-te com as mãos no solo.

Quando tiveres os musculos abdominaes já bem fortalecidos, executa o movimento com as mãos nas ancas e, mais tarde, au-

gmenta o braço da alavanca pondo as mãos na nuca, ou estendendo os braços para traz no prolongamento do corpo (v. fig. 7). Neste caso, debes conservar sempre, durante todo o exercicio, os braços junto das orelhas.

Estando mais seguro neste exercicio, podes executal-o sobre um tamborete ou uma cadeira, o que te obriga a curvar mais o dorso para traz, para tocares o chão com a nuca.

Não é necessario estender as pernas: o exercicio é proveitoso com os joelhos flectidos.

Inspira quando o corpo se estende, e expira quando te levantares.

Para evitar que se feche a glote, a inclinação da cabeça só se deve fazer depois de terminada a inspiração.

#### Exercício n.º 4

Estando em pé, rodar com o corpo alternadamente para os dois lados; inclinar a parte superior do corpo para o lado opposto áquelle para onde se faz o movimento de rotação; os braços sempre estendidos no prolongamento da linha das espaldas.

Firma-te bem, com os pés afastados á distancia de 55 a 75 cent. (distancia que poderá diminuir um pouco, tratando-se de pessoas baixas). Estende os braços para os lados e fecha as mãos. Roda o corpo para a esquerda, descrevendo um quarto de circulo (90º), sem mexeres os pés e conservando os braços estendidos.

E' esta a posição inicial do exercicio (fig. 8), que se divide em 3 tempos:

Primeiro tempo: Inclina o corpo, n'essa posição, para a direita, de fórma que as extre-

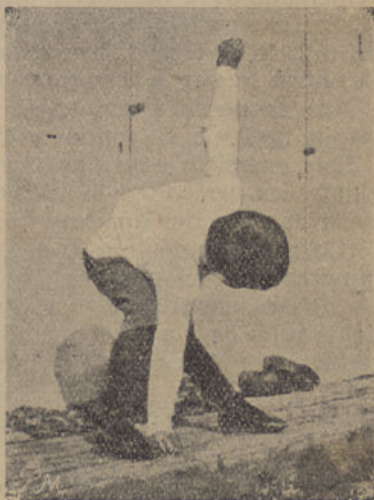


Fig. 9

midades dos dedos da mão direita toquem o chão entre os pés (fig. 9). Poucas pessoas podem executar este tempo sem flectir o joelho direito (v. fig. 9).



Segundo tempo: Levanta o corpo e toma a posição inicial. (fig. 8).

Terceiro tempo: Faz descrever á parte superior do corpo uma rotação de 180° para a direita, de fôrma que a cara se volte para o lado onde estava a nuca. Repete então o movimento em 3 tempos, mas em sentido opposto: Inclina o corpo para a esquerda, de forma a tocares o chão com as pontas dos dedos da mão esquerda (com flexão do joelho esquerdo); depois levanta o tronco e volta á posição inicial; repete, pela terceira vez, o movimento em tres tempos, e assim successivamente.

Com a continuação, não é preciso contar os tres tempos; contam-se só os movimentos complexos, numerando-os á medida que a mão toca no chão.

Este exercicio deve ser feito 10 vezes. Mais tarde, o 2.º e 3.º tempos (elevação e rotação do corpo) executam-se *viva e energicamente*.

Não esqueças a *respiração regular pelo nariz*; inspira no 2.º e 3.º tempos e expira no 1.º

Este exercicio constitue, como o n.º 7, a melhor gymnastica para o figado. E' tambem excellente para evitar as affecções dos rins.

(Os principiantes e as pessoas fracas podem supprimir as flexões para o chão, contentando-se com os 10 movimentos de rotação; se se sentir fadiga nos braços *ou nas espaldas*, deixem-se cair os braços *emquanto se executa a rotação*).

### Exercicio n.º 5

Descrever pequenos circulos, com os braços estendidos, estando o corpo apoiado, primeiro, sobre a perna direita e depois sobre a esquerda.

Colloca o pé esquerdo deante do direito, a uma distancia de 70 cent. a 1 metro.

Flecte o joelho esquerdo e estende os braços hori-

sontalmente, com as palmas das mãos voltadas *para cima* (fig. 10). *Baixa as mãos*, 15 a 16 cent.; n'esta posição, move os braços circularmente — sempre com as palmas voltadas para cima, — para *deante*, depois para *cima*, para *traz*, para *baixo*, etc., descrevendo círculos cujo diâmetro não deve passar 32 cent.



Fig. 10

Quando tiveres descripto os tres ultimos círculos, dá maior amplitude ao movimento, para amaciare as articulações das espaldas. Como vês, de cada braço descreve



Fig. 11

um cone deitado, cujo vertice está na articulação escapular (do hombro), sendo a circumferencia da base traçada pela extremidade dos dedos.

Quando tiveres descripto 16 circulos, cae em posição sobre a perna direita, volta as palmas das



Fig 12

mãos *para baixo, levanta-as* 15 a 16 cent. e move os braços circularmente para deante, para baixo, para traz, etc., isto é, no sentido contrario ao do movimento precedente.

O movimento de rotação só se deve accelerar, a começar no 13º circulo.

Este methodo dos pequenos circulos é muito mais aproveitavel para o desenvolvimento muscular, do

que o methodo dos grandes circulos, muito usado, no qual o peso dos braços entra como elemento essencial na força de impulsão. Para te convenceres da differença, leitor, basta rodar com um braço, isoladamente, palpando com a outra mão a espadua e os musculos proximos da axila.

O exercicio exerce maior acção sobre o dorso e torna-se um pouco mais difficil, inclinando o corpo na direcção da perna que está estendida (a de traz)



e tendo o cuidado de puxar os braços para traz durante a rotação.

(As pessoas que conhecem bem o Meu sistema, podem fazer este exercicio, assentando a face anterior das coxas sobre um coxim ou um tamborete e apoiando os pés n'um qualquer movel. Para que o exercicio seja proveitoso, n'esta posição, é necessario flectir bem para traz a parte superior do corpo e recuar bem as espaduas).

### Exercicio n.º 6

Estando deitado de costas, mover circularmente as pernas; fazel-as rodar, primeiro, n'um sentido, depois no sentido opposto; em ambos os casos, unir os pés no momento em que se encontram.

Deita-te de costas no chão, sobre um tapete, com as mãos collocadas nas ancas, ou com os braços estendidos ao longo do corpo e as mãos assentes no chão. Levanta as coxas, estendidas e unidas a uma altura de cerca de 30 cent.; em seguida faz com os pés (estendidos no prolongamento das pernas) um movimento circular, para cima, para os lados, para fóra (fig. 11) e depois para baixo, acabando por os juntar.

Executa o mesmo movimento 8 vezes seguidas, dando aos seis primeiros circulos um diametro aproximado de 60 centimetros.

Como vês, cada uma das pernas descreve um cone, cujo vertice está na articulação da anca, sendo a circumferencia da base traçada pela ponta do pé.

Dá  $\tau$  maxima amplitude aos dois ultimos circulos, não importando que os pés se cruzem em vez de se juntarem.

Em seguida, faz rodar as pernas, 8 vezes, da mesma maneira, mas em sentido inverso, quero dizer: une as pernas, faz movimentos circulares com os

pés, para baixo, depois para os lados e para fóra, depois para cima; junta-os, torna a separal-os, descreve novos círculos, etc.

(As pessoas fracas podem mover só uma perna de cada vez (1); devem comtudo ter o cuidado de



Fig. 13

não deixar cair os pés no chão depois de cada rotação isolada).

O exercício é muito facilitado (mas perde uma parte do valor) levantando a nuca com as mãos (fig. 11), metten-do-as sob as coxas, ou deitan-do-nos deante de uma commoda ou de um armario, estenden-do os braços para traz e agar-rando-nos ao bordo inferior do movel.

Este exercicio desenvolve consideravelmente os musculos do abdomen e tem influencia sobre os orgãos da digestão.

As pessoas que o tiverem praticado muitas vezes, devem executal-o lentamente.

---

(1) O exercicio feito d'esta maneira não tem acção sobre os musculos do ventre; mas estes musculos são fortificados por muitos outros exercicios.

Respira regularmente pelo nariz. Expira quando os pés estão juntos, inspira durante o resto de tempo.

### Exercício n.º 7

Estando em pé, com as pernas afastadas, rotação do corpo para a esquerda, flexão sobre a côxa esquerda, rotação do corpo para a direita (meia volta) com extensão para traz; flexão para diante sobre a côxa direita; meia volta com extensão do corpo para traz — e assim sucessivamente, com os pés sempre no mesmo lugar e os braços no prolongamento da linha das espaldas.

Não, não é difícil de comprehender, como julgas!

Toma a posição inicial descripta para o exercício n.º 4 (V. fig. 8). Sem flectires o dorso e com a ca-



Fig. 14

beça bem direita, inclina para diante a parte superior do corpo, rodando com o tronco para a esquerda sobre a perna esquerda, um pouco flectida.

Adquirirás assim a posição inicial d'este exercício (V. fig. 12). Faze rodar o tronco 180º para a direita, de tal maneira que a mão direita venha ocupar



exactamente o lugar onde se encontrava d'antes a esquerda e vice versa; o tronco sobre a coxa esquerda, mas olhando para o lado opposto e a cabeça bem inclinada para traz (fig. 13).

Em seguida, flecte a parte superior do corpo sobre a perna direita; adquirirás assim uma posição simetrica da posição inicial, representada na fig. 12;



Fig. 15

repete o movimento indicado, agora em sentido contrario.

O exercicio comprehende, pois, só dois tempos. O primeiro é constituido pela volta completa sobre as ancas; o outro, pela flexão para deante, do lado opposto.

Quando conheceres bem este exercicio, conta 1, 2, quando executares uma rotação completa, ou no momento em que te inclinas para deante.

Os individuos fortes devem executar a rotação com energia; o outro tempo deve sempre fazer-se de vagar.

Faze 10 rotações completas: 5 sobre a perna esquerda e 5 sobre a direita.

Os pés, durante todo o exercício, devem ficar immoveis no mesmo sitio, com as pontas voltadas para deante e um quasi nada para dentro.

Mantem, como no exercício n.º 4, os braços



Fig. 16

sempre estendidos no prolongamento da linha das espaduas e fecha as mãos com força.

A inspiração deve fazer-se durante o movimento de rotação, e a expiração quando se flecte o corpo para deante.

Este exercício é o melhor especifico para conservar a elasticidade da columna vertebral e para manter em bom estado a medula espinhal e as suas raizes nervosas principaes.

As pessoas fracas e os principiantes podem fazer a rotação sem inclinar o tronco, e baixar os braços durante cada volta, quando lhes custe conservá-los estendidos.

## Exercício n.º 8

Flexão e extensão alternada dos braços, com o corpo em posição horizontal, apoiado sobre as mãos e as extremidades dos dedos dos pés. — Depois, exercício do dorso.

Deita-te sobre um tapete, em decubito ventral, de maneira que tenhas como pontos de apoio as palmas das mãos e as pontas dos pés. As mãos

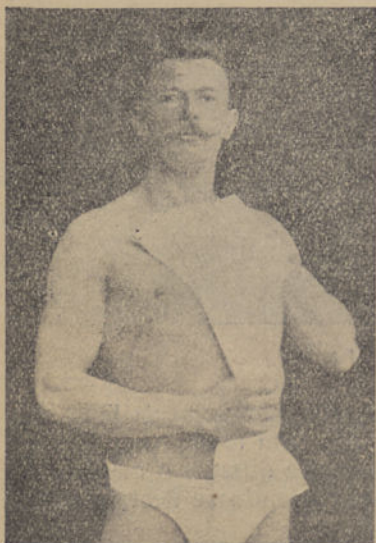


Fig. 17.

devem ser collocadas, pouco mais ao menos, ao nível das espaduas, com os dedos dirigidos para deante ou um pouco para dentro; o corpo bem estendido, de maneira a não tocar com o ventre no chão.

Conservando esta posição rectilínea, flecte os braços até que a ponta do nariz ou o queixo toquem o tapete; depois estende os braços completamente.

Repete o exercício 12 vezes, em cadencia.

Inspira na reflexão e expira na extensão dos braços.

As pessoas fracas podem assentar os joelhos no chão, e não devem continuar a flectir os braços, quando hes custe levantar o peso do corpo. O



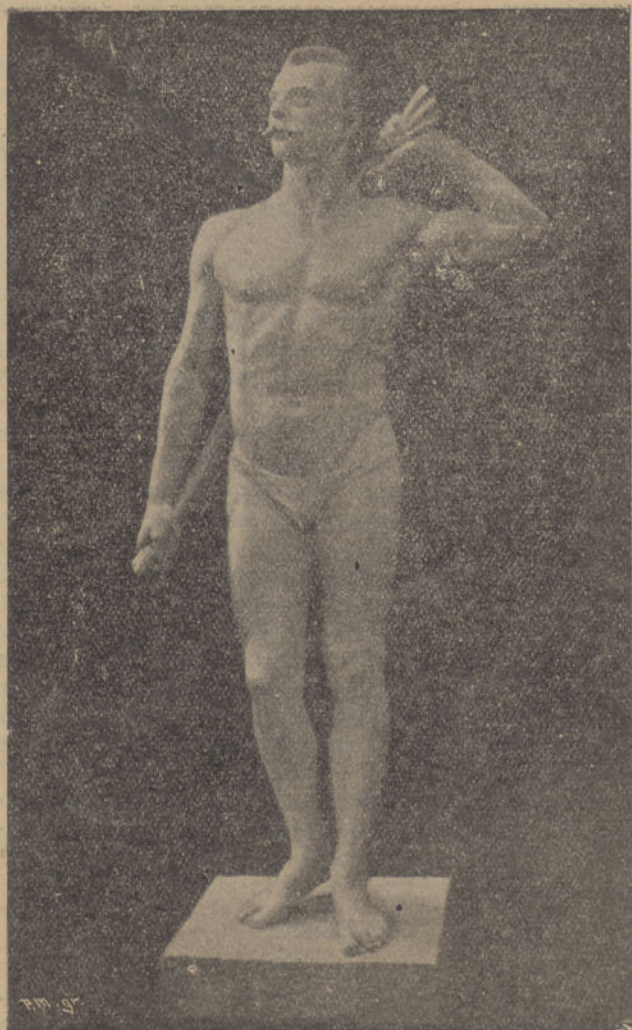


Fig. 18 — Estatua de J. P. Müller, feita pelo escultor dinamarquez  
Bogebjerg

exercício pode executar-se, ao principio, apoiando as mãos á borda de uma commoda, em vez de as collocar no chão. (V. o quadro parietal).

Mais tarde, quando estiveres mais forte, apoia o corpo sobre as extremidades dos dedos das mãos (fig. 14), o que constitue uma bella *gymnastica dos dedos*.

Augmenta-se ainda mais trabalho muscular, levantando uma das pernas para traz, isto é, para o ar, estendendo completamente a articulação do joelho e a do pé com a perna, no momento de flectir os braços, e mudando de perna cada vez que nos baixamos.

D'uma maneira geral, o exercício é tanto mais difficil quanto mais de vagar é executado.

Começámos a serie dos 8 primeiros exercicios endireitando o corpo, na posição de pé ou curvando-o.

Podemos igualmente terminar o exercício n.º 8 com uma extensão do corpo, na posição horisonal, da seguinte maneira: Deita-te completamente sobre o ventre; estende bem os braços e as pernas no prolongamento do corpo; levanta em seguida, ao mesmo tempo, a parte superior do corpo e as pernas estendidas, encurvando o dorso o mais que possas.

O corpo chega assim — depois de algum exercício — a formar um arco analogo á base de um cavallo de balouço. Fica alguns instantes n'esta posição.

## Banho

Como podes vêr no quadro de emprego de tempo, ha aqui, entre o exercício n.º 8 e o banho, uma pausa muito longa, destinada, em parte, a collocar no chão a banheira e os recipientes com agua. O processo mais simples consiste em empregar a bilha

com agua e a bacia das mãos de um lavatorio ordinario; mas melhor é um regador e uma celha.

O banho torna-se mais fortificante e refrescante, juntando á agua um punhado de sal ordinario.

O banho pode tomar-se de differentes maneiras.

Umás pessoas servem-se de esponja, que molham na agua e espremem depois sobre o corpo. Vou descrever o methodo que me parece mais pratico.

Colloca-te de pé e derrama sobre o corpo o conteúdo de um pequeno regador. Senta-te depois, na posição indicada na fig. 16, mas no meio da banheira, e lança sobre ti a agua da celha. Com um pouco de exercicio conseguirás que a agua se espalhe regularmente por todo o corpo.

Em seguida, estende-te na banheira, cujo conteúdo liquido naturalmente se eleva, de maneira que, voltando-te um pouco, primeiro de um lado, e depois do outro, possas mergulhar os braços e os flancos. A mão opposta lava então as partes do corpo que não entram n'agua (V. fig. 15).

Depois senta-te, recua e, com as mãos reunidas, asperge o peito (fig. 16).

Em seguida, lança a agua, da mesma maneira, sobre as faces superior e posterior das coxas e sobre as partes sexuaes e, finalmente, levanta-te e lava as pernas e os pés.

Aos sabbados, quando empregares agua quente e sabão, termina o banho lançando sobre o corpo a agua fria contida n'um regador.

Acabado o banho, deita o conteúdo da banheira n'um balde.

## Enxugo

No fim do banho, quando estás em pé na banheira, podes tirar a maior parte da agua que te escorre do corpo, executando alguns movimentos analogos aos do exercicio n.º 11, isto é, friccioneando



de cima para baixo a face anterior das pernas. Da mesma maneira, a agua dos braços e a dos cabellos é espremida por fricção e cae em gottas na banheira.



Fig. 19

Depois, sacode a agua dos pés, colloca-te sobre um tapete e começa então o enxugo propriamente dito, com uma toalha. Enxuga primeiro os cabellos, a cara e o pescoço. Fricciona, em seguida, repetidas vezes, a superficie anterior do corpo, desde o pescoço á cintura, subindo e descendo; passa depois a toalha pelos lados do corpo, desde as axilas ás ancas, duas ou tres vezes de cada lado, subindo e descendo e segurando a toalha pela fórma indicada na fig. 17.

Cabe agora a vez ás espaduas e ao dorso. Atira a toalha por cima d'uma das espaduas, agarra cada uma das extremidades e puxa alternadamente com uma mão e depois com a outra, de maneira que fricciones de vuez todo o dorso (V. fig. 18). Ao mesmo tempo, desloca a toalha para os lados, de fórma que fricciones, muitas vezes, n'um sentido e n'outro, o espaço comprehendido entre o lado externo d'uma espadua e a outra espadua.

Em seguida, passa a extremidade superior da toalha por cima da cabeça, de maneira que venha assentar sobre a outra espadua, troca as mãos e executa um movimento de fricção, cuja direcção forme um X com a do movimento precedente.

Fazendo descer a toalha ao longo da espadua e do braço, obterás a posição da figura 19. Puxa pela toalha alternadamente, para a direita e para a esquerda; friccionarás assim, pouco a pouco, quasi toda a superficie posterior do corpo, subindo o mais acima que possas, a partir dos rins, descendo depois em zig-zag até aos calcanhares, e tornando a subir até aos rins. Em seguida, enxuga as mãos e os braços, pela fôrma indicada no exercicio n.º 10.

Limpa depois a face interna das coxas, e as faces anterior e posterior.

Termina pelo enxugo dos pés que, de preferencia, deverás fazer de pé, por constituir um bom *exercicio de equilibrio*. Enquanto enxugas os intervallos dos dedos, apoia o calcanhar sobre o joelho da outra perna. (V. fig. 20).

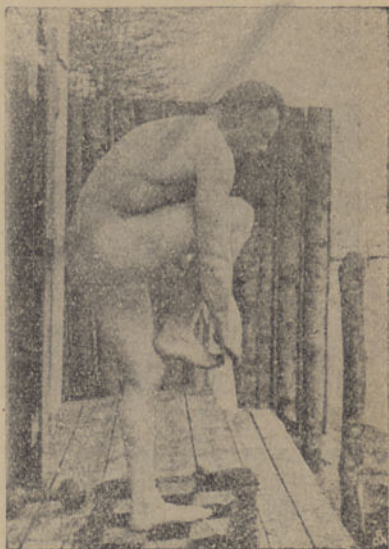


Fig. 20

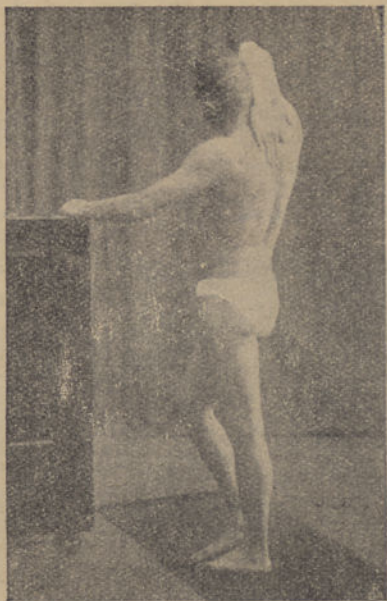


Fig. 21



Fig. 22





## Exercícios de fricção

Executam-se todos *de pé*, para não sujar o corpo depois do banho.

Estes exercícios compreendem um grande numero de exercicios musculares dos braços, do peito e do dorso, quatro exercicios das pernas, duas flexões para deante e para traz, duas flexões lateraes e dois movimentos de rotação do corpo, além de oito exercicios de respiração.

Os exercicios de fricção são, pois, muito mais comprehensíveis do que se poderia supor pela denominação abreviada que lhes dei.

Como formam um conjunto um pouco á parte, podes, leitor, destacal-os do resto do programma e executal-os, com vantagem, por exemplo, á tarde, antes de te deitares. Fazem-se em 5 ou 6 minutos.

(As senhoras devem fazer as fricções da face anterior do corpo *de baixo para cima*. Esta nota refere-se aos exercicios n.os 11 e 18).

A fricção dos membros deve fazer-se com maior



Fig. 23

energia quando é executada na direcção do corpo, do que na contraria.

Antes de praticar estes exercicios, é conveniente untar com vaselina os bicos dos seios (em ambos os sexos).

### Exercicio n.º 9

Fricção dos pés, da parte superior do dorso, da nuca, do pescoço e do colro cabelludo

Segura-te com a mão esquerda ao rebordo da cama ou a um puxador e fricciona a face superior e o lado interno d'um dos pés com o outro pé, cuja superficie inferior é assim friccionada egualmente (V. fig. 21). *Ao mesmo tempo*, fricciona a nuca com a mão direita, fazendo-a descer ao mais baixo possivel. Se os cabellos são compridos, serve-te das extremidades dos dedos. Depois, muda de lado e faz a mesma coisa.

As pessoas que teem cabeça quente e pés frios, farão bem repetindo este exercicio no fim, depois do n.º 18; mas, n'este caso, deve fazer-se uma pausa respiratoria de 12 segundos entre os dois exercicios.

### Exercicio n.º 10

Fricção dos braços, das espaduas e da parte comprehendida entre as omoplattas e o esterno, passando por baixo das axilas

Estende o braço esquerdo para deante, com a palma da mão voltada para baixo. Fricciona, com a palma da mão direita, a superficie superior do braço esquerdo (fig. 22), desde a extremidade dos dedos até á espadua, seguindo até ao pescoço e voltando pelo mesmo caminho até ás extremidades dos dedos, fricciona, em seguida da mesma maneira, a

palma da mão e a parte de baixo do braço até a axila, seguindo transversalmente sobre o seio esquerdo; applica, depois, a mão direita, com força e longe quanto possível, sobre a omoplata esquerda, *por baixo*, do braço esquerdo, que flectirás de maneira a agarrares com a mão toda a espadua direita (V. fig. 23). Feito isto, fricciona com a mão direita a parte inferior da omoplata, situada debaixo da axila esquerda, e, *ao mesmo tempo*, fricciona com a esquerda a face superior do braço direito, descendo da espadua para as extremidades dos dedos. Estende os braços para diante e assim terás terminado o movimento a mão esquerda assente sobre a direita está, então, prompta para começar o movimento *exactamente simetrico*. (Transponha-se a descrição precedente, pondo «direita» em vez de «esquerda» e vice-versa).



Fig. 24

Cada movimento completo divide-se em 5 tempos, que com a continuação, se chegam a executar d'uma maneira mecnica e rithmica, contando, 1, 2, 3, 4, 5.

25 segundos bastam para executar dez d'estes movimentos, em 5 tempos, alternadamente com a mão esquerda e com a direita.



Quando conheceres bem este exercicio, basta que contes cada movimento completo, por exemplo, no momento em que cruzas os braços (fig. 23).

Mais tarde, podes combinar este exercicio com dez grandes flexões das pernas, que se executam com os pés afastados de 30 a 60 cm., (flexões que os meus discipulos mais adeantados podem executar ao mesmo tempo que as respirações profundas), da seguinte maneira:

Quando começares a friccionar a face superior d'um braço (fig. 22), flecte as pernas; quando estiveres completamente de cocoras, fricciona a face inferior dos braços (fig. 24) e, finalmente, no momento em que cruzares os braços, na posição da fig. 23, estende as pernas.

A face superior dos braços deve ser friccionada mais vezes do que a interna, porque é ella a que mais necessita de fricção.

Quando os braços e as espaldas, depois d'um certo tempo, estiverem polidos e arredondados, e quando a pelle der a sensação de setim — sem borbulhas na parte posterior dos braços e sem pregas nos cotovellos, — tomarás tanto gosto por este exercicio, leitor, que terás vontade de augmentar o numero dos movimentos, com risco de passares o quarto d'hora fatidico.

#### Exercicio n.º 11

Flexão do corpo, alternadamente para traz (com projecção do ventre) e para deante (com retracção do ventre), combinada com fricções sobre o peito e o ventre, sobre a parte inferior do dorso, sobre as ancas e as nadegas e sobre a face posterior e anterior (ou interna) das coxas, na ordem indicada.

Posição das pernas como no exercicio n.º 1. Inclina bem a parte superior do corpo para traz e estende o ventre para deante, com toda a força fric-



Fig. 25



Fig. 26





ciona, com as duas mãos, a face anterior do corpo, partindo das clavículas (v. fig. 25) e descendo ao longo do peito, da região do estômago e da parte anterior das ancas. Chegando aqui, cessa a fricção e inclina o corpo para deante, fazendo entrar o ventre tanto quanto possível.

Agarra as ancas o mais acima que possas, com os pollegares dirigidos para deante ou para baixo (fig. 26). Depois, escorrega com as mãos ao longo da parte posterior do corpo e das pernas, até aos calcanhares.

N'este momento, o dorso está curvado e o corpo inclinado o mais possível; n'esta posição, esfrega a articulação do pé com a perna (fig. 27).

Depois sobe ao longo da face anterior das pernas e das coxas.

No alto das coxas, pára o movimento de fricção; inclina novamente o corpo para traz, agarra as clavículas e recomeça o movimento combinado que acabo de descrever.

Neste exercício, os movimentos devem succeder-se sem interrupção; quando se levanta o cor-

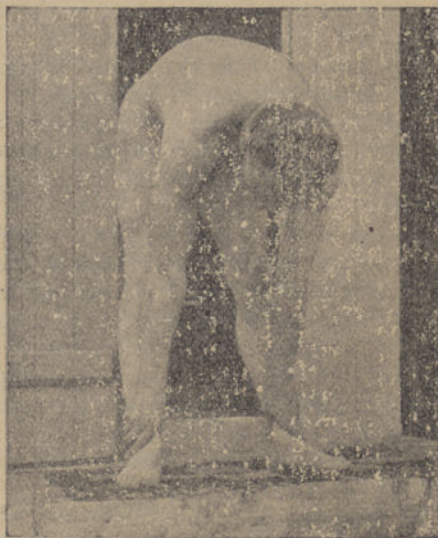


Fig. 27

po, convém que o movimento seja brusco e energico.

Devem fazer-se 16 movimentos completos.

De duas em duas vezes, ou então nas oito ultimas vezes, fricciona (subindo) a parte interna das coxas, em vez da face anterior.

Havendo pouca flexibilidade, pode-se, ao principio, flectir ligeiramente as pernas quando se inclina o corpo para deante; mas, mais tarde, é preciso conservar as pernas direitas.

Em cada movimento completo, faz-se uma inspiração e uma expiração profunda.

Inspira-se quando se friccionam as barrigas das pernas, as pernas, a parte anterior das coxas e na inclinação para traz; faz-se a expiração no resto do tempo.

Como vê, as inspirações e expirações não correspondem exactamente aos movimentos de flexão para traz e para deante; é porque estes ultimos se fazem mais docemente e levam mais tempo, que o endireitamento rapido e a inclinação para traz.

Não desprezes os movimentos especiaes do ventre, que dão ás visceras uma gymnastica util, e lembra-te que todo este exercicio deve ser repetido em vez do n.º 18, emquanto se não tiver um «colete muscular» bem solido.

E' este um dos meus melhores exercicios.

O professor americano, bem conhecido, Edv. C. Warman, chama-lhe «a sua medicina pessoal»: pratica-o ha muitos annos, todas as manhãs, mesmo quando viaja em comboio ou em vapor.

Creio ter augmentado sensivelmente o effeito util do exercicio, juntando-lhe a fricção da pelle e a projecção e retracção do ventre.

## Exercício n.º 12

Flexão alternada e lateral do tronco, com extensão da perna correspondente e flexão da outra; fricção successiva da face externa das coxas e da superficie lateral e inferior do tronco; fricção transversal do ventre e da região do diaphragma.

Posição das pernas como para o exercício n.º 4: pontas dos pés para fóra. Flecte a perna direita; perna esquerda bem estendida; inclina o corpo para a esquerda, o mais que possas. Applica as mãos sobre o lado externo da coxa esquerda, o mais abaixo possível, sem inclinares o corpo para deante (V. fig. 28). Em seguida, levanta o corpo e estende a perna direita, deixando escorregar as mãos ao longo da coxa esquerda, das ancas e da parte esquerda do corpo; passa-as, de vïez, sobre a superficie anterior do corpo, de maneira que a mão esquerda friccione o ventre e a direita se mova sobre a região do diaphragma (V. fig. 29).

Cessa o movimento; applica as mãos sobre o lado externo da coxa direita; inclina o corpo para a direita; flecte a perna esquerda e recomeça um movimento identico ao descripto precedentemente, *mutatis mutandis*.

Repete o exercício, alternadamente, 10 vezes para cada lado, fazendo ao todo 20 flexões lateraes.

Inspira energicamente quando endireitares o corpo (de um lado ou do outro), e expira de vagar durante o resto do exercício.

E' falta grave inclinar o corpo obliquamente para deante, em vez de o inclinar exactamente para o lado.

Ao principio terás tendencia para cruzar as mãos ou para flectir a perna que não debes; a perna que debes flectir é a que está situada do lado opposto áquelle para onde inclinas o corpo.





Fig. 28



Fig. 29



Fig. 30

Carregando com força com as mãos, darás uma boa gymnastica aos musculos do peito e aos grandes musculos dorsaes.

Além d'isso, este exercicio constitue, com os n.<sup>os</sup> 4 e 16, o melhor processo de massagem dos rins.

### Exercicio n.º 13

Apoio alternado das mãos e fricção do dorso e dos lombos com a parte dorsal da mão, com meia rotação do corpo, alternadamente para a direita e para a esquerda.

Colloca-te deante de uma commoda, do leito, etc., a uma distancia tal que lhe possas pôr a mão sem estenderes muito o braço para deante. Posição dos pés como para o exercicio n.º 1.

Encosta ao dorso a face dorsal da mão esquerda, o mais acima possivel; ao mesmo tempo, roda o tronco, cerca de 60º para a esquerda. Feito isto, apoia, com força a mão direita ao movel.

Então, com a face dorsal da mão esquerda, partindo de tão alto quanto possivel, fricciona o dorso tres vezes em zig-zag (V. fig. 30). Depois de feitas as 3 fricções, repete o exercicio com a mão direita.

Ha tempo, dentro dos 15 minutos, para fazer 8 rotações para a direita e 8 para a esquerda.

E' preciso exercer pressão sobre o movel para exercitar os musculos que rodeiam a axila, bem como os de toda a parte anterior do corpo.

Não ha melhor exercicio para fortificar, no quarto, os musculos do torso e dos braços; egual exercicio só pratica quem nada rapidamente.

Expira quando carregares com a mão; inspira no resto do tempo.

Este exercicio é, por conseguinte, tambem um exercicio de expiração profunda e completa.

## Exercício n.º 14

Pressão lateral e alternada com uma das mãos e fricção do lado correspondente do corpo, com a outra

Colloca-te deante das costas da cama, ou, melhor, do alizar d'uma porta. Posição dos pés como no exercício n.º 1. Estende o braço direito para a di-



Fig. 31

reita e encosta ao movel ou ao alizar, a palma da mão. Ao mesmo tempo, fricciona 3 vezes com a mão esquerda, para cima e para baixo, o lado esquerdo do corpo (V. fig. 31).

Repete o exercício com a mão esquerda. Quando carregares com uma das mãos, deves, para conservar o equilibrio, apoiar com força, no chão, o pé correspondente.

Exerce o movimento 8 vezes com cada mão, o que faz 16 vezes ao todo.

Este exercício desenvolve a maior parte dos musculos dos braços e das pernas.

Os individuos fortes podem substituir este exercício por uma «evolução alternada das pernas para



a direita e para a esquerda, com fricção dos lados opostos do corpo e das coxas,» — movimento que põe em jogo, pouco mais ou menos, os mesmos musculos, mas que é um pouco mais difficil, visto ser um verdadeiro «exercício de equilibrio.» Para isso, antes de carregar, põe-te firme, com os dois braços collocados da maneira indicada na fig. 31-A

Levanta a perna direita o mais alto possivel, lateralmente — joelho e articulação do pé estendidos; — ao mesmo

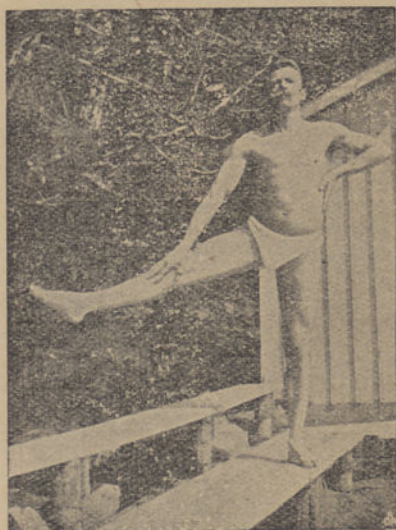


Fig. 31-A

tempo, com a mão direita fricciona de cima para baixo o lado externo da coxa, exercendo uma pressão em sentido inverso do movimento ascendente da perna, o que constitue um exercicio energico, principalmente para os musculos das ancas.

Na occasião em que baixas a perna, a mão deve friccionar, de baixo para cima, o lado interno da coxa.

Repete depois o exercicio com a perna esquerda.

Ha tempo para fazer 20 elevações da perna, ou sejam 10 para cada membro inferior.

## Exercício n.º 15

Elevação alternada dos joelhos com fricção dos lados externos e internos das pernas; depois de cada movimento, fricção da parte anterior, posterior e inferior do corpo.

Posição de pé com os calcanhares unidos. Levanta o joelho direito o mais alto possível, da direcção do peito, sem flectires o tronco para deante. Con-



Fig. 32

serva a perna verticalmente e a articulação do pé bem estendida. Agarra então os dois lados do calcanhar (fig. 32) e estendendo pouco a pouco a articulação do joelho, deixa as mãos escorregar, uma de cada lado, ao longo da parte inferior da perna, da barriga da perna e do joelho, subindo mesmo um pouco acima d'este.

Repete o exercício com a perna esquerda.

Cada vez que mudares de perna,

deves fazer uma pequena pausa, na posição de firme.

No fim d'algum tempo, quando estiveres já familiarisado com este exercício, como, em geral, com o Meu sistema, aproveitas essas pequenas pausas

(mas sem as prolongar), friccionando o corpo adiante e atraz, da maneira seguinte: Suppondo, por exemplo, que fizeste o exercicio com a perna esquerda, continua o movimento das mãos sobre o ventre e o peito até ás clavículas; passa, depois, a mão esquerda para traz das costas e fricciona, com a *face palmar*, os lombos e as nagegas.

Quando fizeres o exercicio com a perna direita, esfrega a parte interior do corpo como acabo de indicar, com as duas mãos, mas fricciona com o *dorso* da mão direita a parte posterior do corpo Deves fazer 10 elevações do joelho com cada perna, o que faz 20 ao todo.



Fig. 33

### Exercicio n.º 16

Flexões lateraes bruscas e alternadas do tronco, acompanhadas de fricções executadas com cada uma das mãos sobre o lado correspondente do corpo.

Põe-te firme em pé com os calcanhares unidos e os braços estendidos ao longo do corpo. Inclina



rapidamente o tronco para a esquerda, escorregando a palma da mão esquerda, de cima para baixo, ao longo da anca esquerda e do lado externo da coxa, e a mão direita, em sentido inverso, isto é, de baixo para cima, sobre o lado direito do corpo (V. fig. 33).

Repete o exercício, inclinando o tronco para a direita.

Os movimentos devem fazer-se rapidamente.

Fazem-se 10 fricções de cada lado. Este exercício muito energico e util, tanto para os braços e para

quasi todos os musculos do corpo, como para as visceras.

Ao principio faz-se o movimento de vagar.



Fig. 34

#### Exercício n.º 17

Movimentos alternados de rotação rápida do tronco acompanhados de fricções transversaes sobre o peito.

Afasta as pernas, o mais possivel com as pontas dos pés ligeiramente voltadas para dentro para que os movimentos de rotação sejam executados exclusiva-

mente pelo corpo e não pelas pernas, o que faria perder parte do effeito d'este exercício. Roda o corpo 90º, ou, pelo menos, o mais possivel para a

esquerda, (movimento lento nos principiantes e acelerado depois); ao mesmo tempo, colloca as mãos sobre a parte direita do peito, uma acima do mamilo e a outra logo abaixo (V. fig. 34). Depois, faz uma rotação do tronco, 180° para a direita, e fricciona o peito, com as mãos no sentido opposto á direcção do movimento do corpo, de modo que, terminada a rotação, as palmas das mãos estejam collocadas sobre o lado esquerdo do peito (V. fig. 35).

Repete o movimento para a esquerda e novamente para a direita, 20 vezes seguidas.

Com a pratica, conseguirás executar estes movimentos de vae-ven mui-to depressa, e carregar bem as mãos contra o peito.

Como vês, as mãos movem-se sempre no mesmo plano horizontal: é bom mudar, de dois em dois dias, a posição das mãos.

Os principiantes devem executar este exercicio de vagar.

É falta grave, rodar só a cabeça, deixando o tronco quasi em repouso.

Para se ter a certeza de que se descreveu, de cada vez, meio circulo (ou mesmo mais), marque-se um



Fig. 35

ponto ou uma linha vertical por traz do dorso; esta linha deve ser attingida ou mesmo passada, alternadamente, pelas espaduas.

### Exercicio n.º 18

Flexões bruscas do tronco, alternadamente, para traz, com fricção da superfície anterior do corpo, e para diante, com fricção da região renal.

Posição das pernas como para o exercicio n.º 1. Inclina primeiro o tronco para traz, de maneira a tomar a posição representada na fig. 25; ao mesmo tempo, fricciona com as mãos, o peito, o ventre e a parte anterior das ancas; (as senhoras devem fazer a fricção em sentido inverso, indo do abdômem para os seios.)

Depois, inclina bem o tronco para diante: então fricciona a parte posterior das pernas, como no exercicio n.º 11, mas pára quando chegares um pouco abaixo dos lombos.

Repete o exercicio, inclinando novamente o tronco para traz e para diante, 20 vezes, rapidamente.

Os principiantes farão bem, substituindo este exercicio um pouco fatigante, pela repetição do exercicio n.º 11.

---





## Exercícios especiaes do pescoço

---

Não descrevi no Meu sistema os exercicios especiaes do pescoço, porque não os considero indispensaveis para a saude. Mas, a belleza do corpo e a elegancia exigem que o pescoço seja bem desenvolvido; por outro lado, todos os exercicios d'este genero descriptos em varios manuaes de gymnastica, tem uma efficacia minima; finalmente, são poucas as pessoas que cultivam a lucta greco-romana, que exercita especialmente os musculos do pescoço e da nuca.



Fig. 36

Por todas estas razões, faço aqui uma descripção de 3 exercicios, combinados por mim, graças aos quaes qualquer individuo que tenha o pescoço muito delgado, póde, em 3 mezes, tornal-o forte e augmentar-lhe 18 mil. no contorno.

Eu já não pratico estes exercicios, porque tenho o pescoço um pouco grosso, dando a impressão de ser curto. A medida do meu colarinho é 47, e se um homem, pesando 250 libras, me agarrar pela



Fig. 37

nuca, posso levantar a cabeça e, sem auxilio dos braços, andar á roda com o individuo pelo ar.

A habilidade que eu executo e a que chamei «ferro de bigorna suspenso», dá uma prova da força que tenho no pescoço: formo uma ponte, com a nuca apoiada n'uma cadeira e os calcanhares n'outra; collocam-me uma bigorna, com o peso de 90 kilos, sobre

o ventre, e consinto, sem incommodo, que dois fogueiros armados de grandes martelos, batam com força sobre ella.

### I—Flexão da cabeça para traz e para diante

Flecte a cabeça para diante o mais possivel; cruza os dedos e colloca as mãos como indica a fig. 36. Procura agora levantar a cabeça para traz, oppondo-lhe energica resistencia com as mãos. Quando a cabeça vencer a resistencia das mãos e estiver inclinada para traz, colloca as mãos por baixo do queixo (fig. 37) e, n'essa posição, resiste á flexão da cabeça para diante.

O exercicio deve fazer-se 10 a 50 vezes.

## II — Flexão lateral da cabeça

Inclina a cabeça para a esquerda e applica a mão direita contra a tempora (fig. 38). N'essa posição, flecte a cabeça lentamente para a direita, oppondo resistencia com o braço.

Repete o movimento com a mão esquerda e depois novamente com direita, 5 a 25 vezes, alternadamente.

## III — Rotação da cabeça

Roda a cabeça para a esquerda e encosta a mão direita á maxilla direita (fig. 39). N'essa posição,



Fig. 38



Fig. 39

roda lentamente a cabeça para a direita contra a resistencia do braço direito.

Repete o movimento com a mão esquerda e depois novamente com a direita, 5 a 25 vezes, alternadamente.



## O meu filho Pedro

---

O meu filho Pedro é, com certeza, a única criança da Dinamarca que, desde a nascença, *nunca* habitou,



Fig. 40



Fig. 41

de noite ou de dia, um quarto com janellas fechadas, *nunca* usou roupas de lã e *nunca* teve a mais insignificante doença (nem mesmo um pequeno acesso de tosse).

Pedro tinha 14 mezes e meio quando lhe tiraram as photographias reproduzidas nas figuras 40 e 41.

Quando nasceu, pesava 8 libras e hoje pesa 28. Anda e corre depressa e por muito tempo.

Na praia, entra sósinho na agua, ahi brinca, mesmo que a temperatura do mar seja 15º centigrados, e não chora nos mergulhos, nem nos duches involuntarios.

De verão, no jardim brinca pelo meio do dia, nú, com sandalias.

Anda sempre bem disposto, porque até aos doze mezes, só se alimentou com leite materno; porque respirou sempre ar fresco; porque teve sempre banho d'agua e de ar, gymnastica e massagem, e ainda porque nunca usou senão fatos leves, amplos e bem arejados.

Actualmente sustentamo-lo com diferentes caldos e farinhas, pão, bolos seccos, fruta e leite (a carne e os pratos compostos são completamente banidos).

Tem 90 1/2 centímetros de altura, 60 centímetros de circumferencia de peito e pesa 34 libras. Mesmo de inverno, passa todo o dia a correr no jardim, com galochas com o irmão mais velho!

— Quereis então fazel-o acrobata ou «hercules?» — perguntar-me-has tu, leitor — «Oh, não! Não é para isso que eu tenho tanto cuidado com a educação do meu filho. Se assim pratico, é porque tenho sempre presentes estas palavras d'um velho medico: «A força e a intelligencia d'uma raça dependem da saude phisica da creança.»

---



## Algumas palavras sobre Apoxiomènos

---

A illustração que orna a capa d'este livro, é copia da photographia de uma estatua de marmore mutilada, que se exhumou no Transtevere em Roma e que está hoje no museu do Vaticano.

O *Apoxiomènos* representa um homem novo que, depois de ter feito exercicio, limpa o corpo.

Esta estatua de marmore é reproducção de uma estatua de bronze muito conhecida na antiguidade e devida ao cinzel do escultor grego Lysippo (360-316 A. C.)

Tem-se escripto muito ácerca do Apoxyomènos (1); todos os auctores lhe elogiam a belleza e admiram os gregos que, graças aos cuidados dados aos exercicios do corpo, e devido á sua excellente educação phisica, puderam crear fórmãs humanas capazes de servir de modelos a essas magnificas obras d'arte.

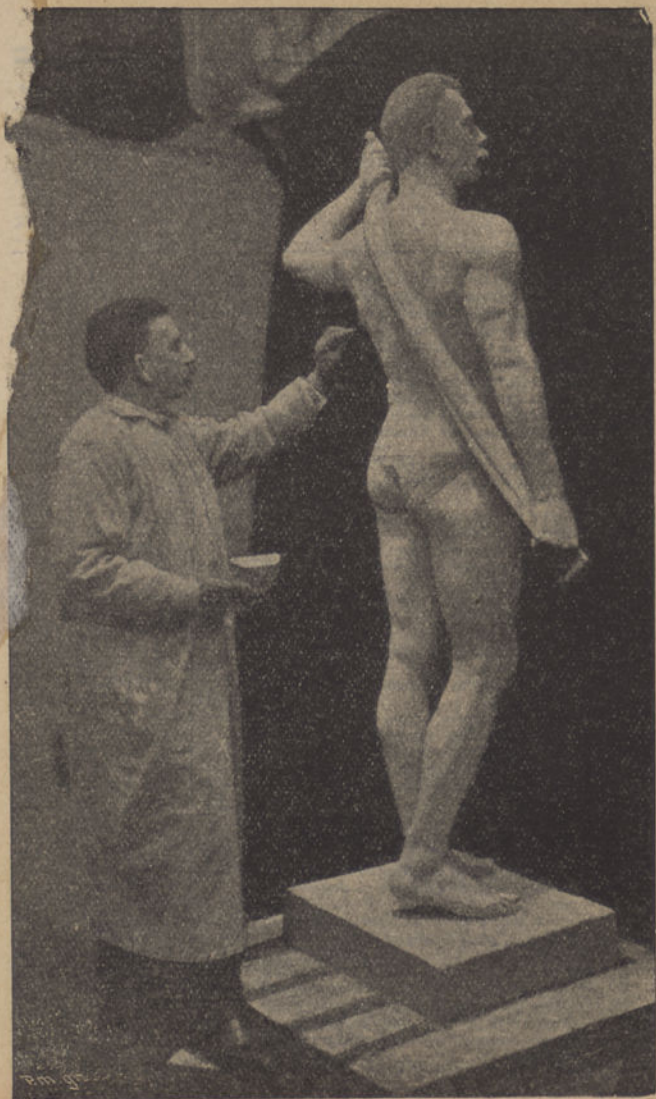
Entre as numerosas obras-primas da estatuaria antiga, escolhi de proposito o Apoxyomènos para ornar a capa do meu livro, porque simbolisa muito bem o assumpto d'elle. E' o athleta que se limpa depois dos exercicios e trata do epiderme, e é, ao mesmo tempo, o ideal que o meu livro procura.

Sobre este nome e ordinariamente com a fórmula abreviada de *Apóx* os *Ap*, publiquei, durante muitos annos, artigos sobre athletica e desporto.

---

(1) Ver por ex.: Koppers, *Der Apoxyomènos des Lysippos* Berlim, 1874.





O escultor dinamarquez R. Rugeberg trabalhando na estatua do auctor

## Quadro d'emprego do tempo

N.os de ordem	Designação dos exercicios	N.o de vezes	Tempo em segundos		
			Ao principio	Quando se está mais forte	Quando se está muito forte
1	Circumdação do tronco na posição do pé	10	Ad libitum conforme as forças de cada um	35	25
	Pausa respiratoria, com levantamento dos calcanhares, elevação dos braços e flexão profunda dos joelhos (1) . . . . .			12	12
2	Estando em pé, projecção das pernas para deante e para traz . . . . .	2 — 16		20	14
	Pausa respiratoria, com levantamento dos calcanhares, elevação dos braços e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
3	Endireitamento do tronco em decubito dorsal . . . . .	12		40	30
	Pausa respiratoria, com levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
4	Estando em pé, rotação completa e flexão lateral do tronco . . . . .	10		32	28
	Pausa respiratoria, com levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
5	Circumdação lateral dos braços na posição de finta . . . . .	2 — 16		18	15
	Pausa respiratoria, com levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
6	Circumdação das pernas em decubito dorsal . . . . .	2 — 8		35	46
	Pausa respiratoria, com levantamento dos calcanhares, elevação dos braços e flexão profunda dos joelhos . . . . .		2	12	
7	Em pé flexão do tronco para deante sobre os lados, com rotação completa do tronco . . . . .	10	30	22	
	Pausa respiratoria, com levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .		12	12	
8	Flexão e extensão dos braços assentando o corpo sobre as mãos e os dedos dos pés . . . . .	12	30	60	
	Triplice pausa para respirar, collocar a banheira, para despir-se (2) . . . . .		36	36	
	<i>Banho</i> . . . . .		115	105	
	<i>Enxugo</i> . . . . .		115	115	
9	Fricção dos pés, da nuca e do pescoço . . . . .	2 — 25	18	18	
10	Fricção dos braços, das espaldas e da região das axilas, com fleccões profundas dos joelhos sem levantar os calcanhares . . . . .	10	25	25	
	Curta pausa respiratoria com elevação dos braços e levantamento dos calcanhares . . . . .		6	6	
11	Flexão completa do dorso com movi-				

## Quadro d'emprego do tempo

N.os de ordem	Designação dos exercicios	N.o de vezes	Tempo em segundos		
			Ao principio	Quando se está mais forte	Quando se está muito forte
	<i>Transporte . .</i>			629	629
	mento do ventre e fricções ao longo do corpo adeante e atraz . . . . .	20		40	40
	Pausa respiratoria, com elevação dos braços, levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
12	Flexão lateral do tronco com flexão dos joelhos; fricção lateral do corpo e fricção transversal da região do ventre e do diaphragma . . . . .	20		35	35
	Pausa respiratoria, com elevação dos braços, levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
13	Pressão vertical da mão com meia rotação do tronco; fricção transversal da parte inferior do dorso . . . . .	16		38	38
	Curta pausa respiratoria, com elevação dos braços e levantamento dos calcanhares . . . . .			6	6
14	Pressão lateral da mão, com fricção ao longo dos lados do corpo . . . . .	16		30	30
	Curta pausa respiratoria, com elevação dos braços e levantamento dos calcanhares . . . . .			6	6
15	Elevação do joelho com fricção sobre os lados da perna e ao longo das superficies anterior e posterior do corpo . . . . .	20		32	32
	Pausa respiratoria, com elevação dos braços, levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
16	Flexão lateral rapida do torso e fricção dos lados do corpo . . . . .	20		6	6
	Pausa respiratoria, com elevação dos braços, levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
17	Rotação rapida do torso e fricção transversal do peito . . . . .	20		10	10
	Pausa respiratoria, com elevação dos braços, levantamento dos calcanhares e flexão profunda dos joelhos . . . . .			12	12
18	Flexão rapida do torso para deante e para traz e fricção ao longo das superficies anterior e posterior do corpo . . . . .	20		8	8
			Ad libitum conforme as forças de cada um		
				Segundos . . .	900    900
					= 15 minutos

(1) As pessoas fracas e os principiantes, devem supprimir as flexões dos joelhos e eventualmente tambem o levantamento dos calcanhares.

(2) As pessoas fracas e os principiantes farão esta pausa muito longa para calmar as pulsações do coração, mas não a prolongarão a ponto de se resfriarem





# INDICE

---

	Pag
Prefacio da edição portugueza .....	V
Considerações do medico Sadolin .....	IX
<b>Saude e doença</b> .....	1
Os diversos sistemas de gymnastica de quarto .	6
O que eu entendo por athletica, desporto e gymnastica .....	13
O meu sistema .....	16
Efeitos immediatos da gymnastica racional ....	33

## Elementos secundarios da saude ou pequena higiene

Regimen .....	38
Roupa branca .....	41
Temperatura dos quartos .....	44
Higiene dos dentes, da bocca e da garganta .....	46
Higiene dos pés .....	47
Oito horas de somno .....	49
Fuma pouco! .....	49

## Observações ácerca da applicação do Meu sistema

Para os pequeninos .....	51
Para as creanças mais crescidas .....	54
Para os adultos .....	55
Para os sabios e artistas .....	56
Para os empregados de escriptorio .....	57
Para os homens de desporto .....	59

Resumo para senhoras .....	61
Para velocipedistas .....	63
Para os camponezes .....	63
Para os viajantes .....	66
Para os magros e gordos .....	67
<b>Descrição dos exercicios</b> .....	70
N.os 1 a 8 .....	70
Banho .....	90
Enxugo .....	91
<b>Exercicios de fricção</b> .....	95
N.os 9 a 18. ....	96
<b>Exercicios espeziaes do pescoço</b> .....	113
O meu filho Pedro .....	116
Algumas palavras sobre Apoxymènos .....	118
<b>Quadro de emprego do tempo</b> .....	120

















RÓ  
MU  
LO

CENTRO CIÊNCIA VIVA  
UNIVERSIDADE COIMBRA



\*1329697112\*

