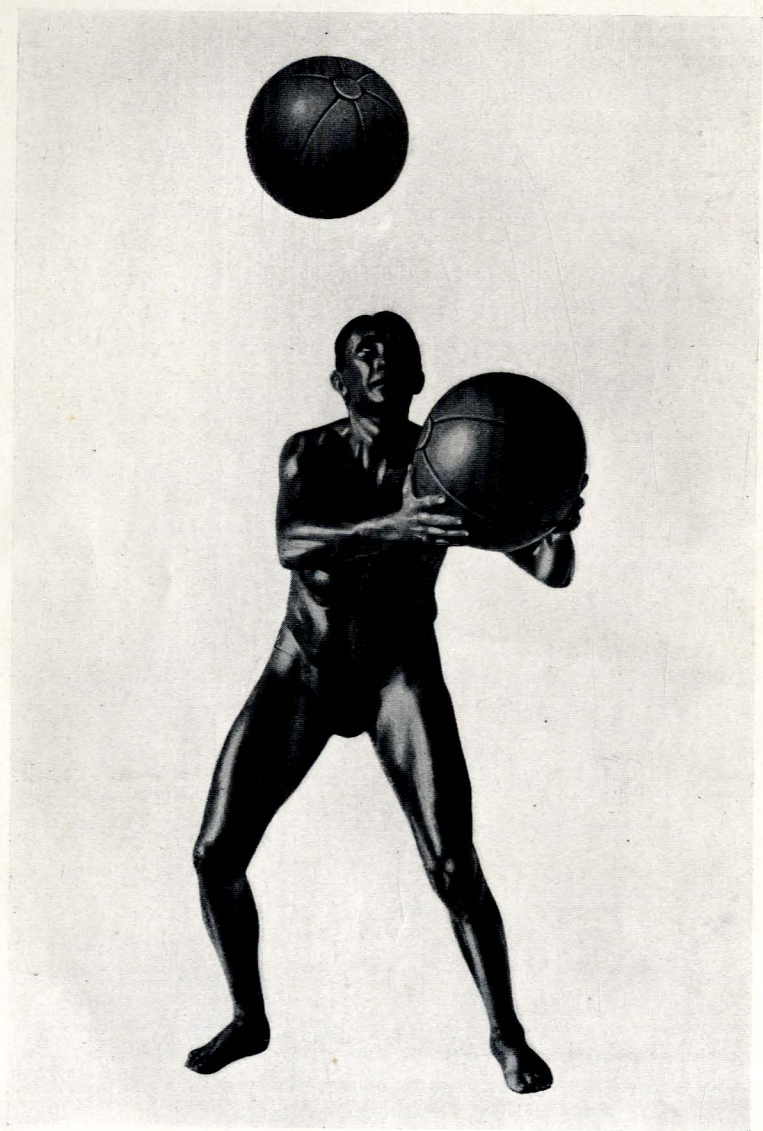


CZŁOWIEK I SŁOŃCE

Ks. Henryk
Gulbinowicz
Nr.



Autor słonecznej książki, major Hans Surén

HANS SURÉN

CZŁOWIEK I SŁOŃCE

SŁOWO WSTĘPNE GENERAŁA
LUCJANA ŻELIGOWSKIEGO

STO ILUSTRACYJ W TEKŚCIE

WYDANIE DRUGIE, UZUPEŁ-
NIONE ARTYKUŁEM D-RA
WACŁAWA SIDOROWICZA

WYDAWNICTWO »ORLOGA« W WILNIE

Z 67-go WYDANIA NIEMIECKIEGO PRZEŁOŻYŁ
W Ł A D Y S Ł A W L A U D Y N
W S Z E L K I E P R A W A Z A S T R Z E Ż O N E



372.879.6

OKŁADKĘ I RYSUNKI W TEKSCIE WYKONAŁ
GRACJAN ACHREM - ACHREMOWICZ

1 9 3 7

DRUKARNIA ARTYSTYCZNA »GRAFIKA«, WILNO, Tatarska 22

Świąt kłóci ualewie do tygł, który
musini młajis, który ołajis i pnyro-
Dz i który praejys dla samej pracy
L. Zeligowski

Włstno
1936 r.

AUTOGRAF GENERAŁA BRONI LUCJANA ZELIGOWSKIEGO

KSIĄŻKA ta powstała z dążenia do wykazania najważniejszych zasad życia i rozwoju każdego narodu. Jeśli zmarnieje siła fizyczna, wówczas nawet najwyższe duchowe zdobycze i najgłębsze wartości wiedzy nie uchronią nas od zniszczenia i śmierci.

Naród powinien wspólnymi wysiłkami i wszelkimi środkami dążyć z bezwzględną energją do wzmożenia swej siły. Podniesienie poziomu moralności i utrwalenie charakteru jest z tem ściśle związane.

Ćwiczenia fizyczne tylko wówczas dadzą wysokowartościowe wyniki—zarówno fizyczne jak i duchowe, gdy będą traktowane jako gimnastyka. Młodzież nie może uważać wyniku i rekordu za cel. Celem musi być potęga zdrowia i piękno wygimnastykowanego ciała.

Ilustracje tej książki ukazują człowieka jako uosobienie siły i zdrowia. Takie ciała, gdy nad niemi panują silne charaktery, dają rękojmię lepszej przyszłości. Jest obowiązkiem każdego, kto szczerze dąży do poprawy, w tym duchu hartować i wychowywać ciało.

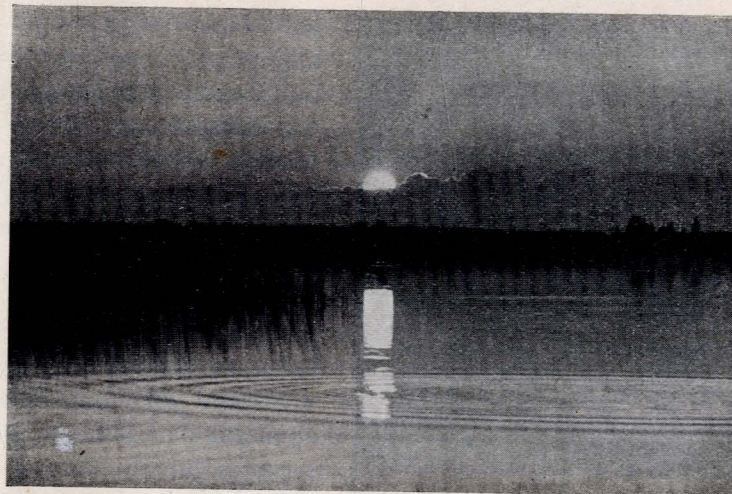
Niezbędnymi środkami do tego są: oswojenie się z naturą i nagość. Pierwszem wymaganiem jest tu trenowanie nago osób tej samej płci. Na wspólne przebywanie nago osób różnej płci mogą sobie pozwolić wyłącznie ludzie, którzy dają gwarancję, że ich czyste intencje nie zostaną źle zrozumiane i zbrudzone. Zdaje sobie sprawę, że wspólne przebywanie nago nie może być popularyzowane wśród szerokich mas.

Pomimo to jednak starałem się omówić również i te zagadnienia, ponieważ są one wszędzie przedmiotem dyskusyj.

Prawie pięć lat kierowałem kursami dla wyszkolenia nauczycieli ćwiczeń fizycznych. Znalazłem w tem szczęście i zadowolenie, które otwierają serca dla natury, siły i charakteru. Spodziewam się, że w przyszłości będę mógł działać w podobnym zakresie.

Książka niniejsza powstała mimo dość znacznych trudności. Jej ukończenie zawdzięczam duchowej współpracy mojej żony i słońcu w jej sercu. Spodziewam się, że dzięki tej książce istota naszego dobrotliwego słońca stanie się bliższa moim współbraciom. Obym w ten sposób przyczynił się do ogólnego zrozumienia radości słońca!

Hans Surén



WITAM was wszystkich, kochających słońce! Nosicie w sercach płomienną tęsknotę—za gorącym słońcem, błękitnym niebem, światłem i przyrodą, tęsknotę za zwycięską siłą, za wyższym poziomem duchowym, za dziecięcą wiarą! Cierpicie boleśnie w więzach dnia powszedniego i okowach ciężkich czasów. Radujecie się na widok najmniejszego promyczka, który ozłaca ołtarz waszej tęsknoty. Tęsknota za słońcem rodzi wspaniałe ideały!

Cześć wam, kochającym słońce i światło pełnią tęsknoty,—szczerze, gorąco!

Radośnie, a jednak w nabożnym skupieniu przyjmujemy pierwszy promień słońca, podobni do delikatnego ziarna w wiosennie ciepłej ziemi. Przepaja nas jakieś wzniosłe, czyste, prawdziwie ludzkie uczucie, gdy pierwszy promień słoneczny całuje nasze nagie ciało,—gdy radosne światło słońca przedziwnie budzi duszę! Otoczeni tkaniną zieleniejącej się



Kształtem i barwą słońca cieszy wzrok
bujny słonecznik

wokół natury, czy pośród szalejącej burzy, czy w powiewach ciepłego wiatru, zawsze odczuwamy słodką radość słońca, a najwyższe ideały wydają się nam osiągalne i bliskie. Wiemy, że od najdawniejszych czasów rozwój i pełnia ludzkości łączą się najściślej z najwyższymi ideałami. Nie zamienimy na żaden inny naszego ideału – szczęścia słońca!

Tym wszystkim, którzy walczą o nowy byt,

o nowy stosunek do natury, o człowieczeństwo, o prawo do słońca, życzymy zwycięskiej siły!.. Zaiste to, co wokół widzimy i co musimy znosić, nie jest godne ludzkości! Jesteśmy jako niewolnicy, którzy, chwiejąc się, wloką ciężkie kajdany, aby w pracy dnia powszedniego zarobić na chleb, zdala od natury, w więzieniach miast. Ludzie, związani bezlitosnymi przepisami praw i krótkowzrocznych, niszczących przesądów moralnych, miotają się, jęcząc w walce o swój byt. Tym oto spragnionym macie przynieść światło i wyzwolenie, wy, którzy się cieszyacie słonecznymi obrazkami tej książki!

Witam was i prośbę mam do was! Niech obrazki tej książki zachęcą was do czynu! Wywalczcie sobie drogę przez ponurość naszych czasów! Pozwólcie sobie na radość współżycia z naturą i słońcem, a ze zdumieniem poznacie, że w duszy waszej wyrasta cudowna siła, która was wzniesie ponad małości codziennosci!

Życzę wam przeto siły zwycięskiej, – wam wszystkim, którzy chcecie być pionierami - bojownikami o prawo słońca i szczęście w słońcu! Wiecie, że i ludzie słońca nie pozostają wolni od ludzkiego cierpienia, ale zaprawdę, my, ludzie radujący się naturą, mamy zawsze dostateczny zapas siły, aby wrócić do równowagi z cierpliwością i wyrozumiałością. Siłę słońca i duszy otrzymujemy stamtąd, gdzie nasza ojczyzna, a ojczyzną człowieka jest natura. Duma i zuchwałość czasów zatraconych w chorobliwym szaleństwie sprawiły, że zapomnieliśmy i wyparliśmy się najistotniejszych prawd naszego istnienia. Lecz my, przyjaciele słońca, śpieszymy, aby odnaleźć naszą ojczyznę, – aby wrócić na łono natury. My, radośni poszukiwacze potęgi przyrody, musimy pamiętać, że władztwo słońca wkłada na nas wielki obowiązek – być pionierami, niosącymi światło!

Tak, niosącymi światło! Bo taki święty obowiązek wkłada na nas wszystkich potęga słońca! Prawie zuchwalstwem wydaje się nam dzierżyć pochodnię tego poznania, gdy wokół otaczają nas twarde barjery chorobliwie wyhodowanego intelektu. Czy dusza ludzkości nie wzdycha smutnie pod ciężarem ozięblej wiedzy rozumowej, pod olbrzymim naciskiem sztucznie konstruowanej uczoności? Czy nie jest ona nieomal pogrzebana w ciemności, egoizmie i materjalizmie? Prawda, że rozum jest świetnie wykształcony, ale na jego zimnych wyżynach dusza drży w samotności, pozbawionej



Iskrzą się w słońcu: biały śnieg,
srebrzysty szron i roześmiana
młodość...

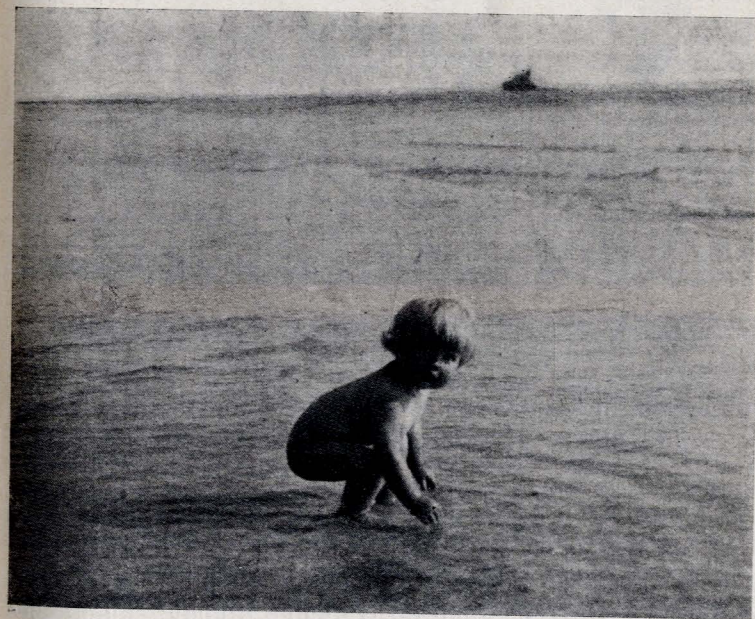
światła. Im bystrzejszy i mocniejszy jest rozum, tem bardziej są beznadziejne pytania, dotyczące prawdziwego sensu życia. I dlatego nawet ludzie, stojący na wyżynach mędrkującego, chłodnego rozumu, odczuwają głęboką, duchową ciemność i tęsknią boleśnie do tego, co od roku i tysięcy lat, w teraźniejszości i całej wieczności, jest największym szczęściem i zawsze niem będzie—do spokoju ducha.

Idźcie i zapytajcie tych, którzy zdobyli ten prawdziwy spokój, a oni wskażą wam drogę, wiodącą do prawdziwego człowieczeństwa! Drogę tę może znaleźć każdy szukający i każdy może nią iść,—zarówno prostak, jak i człowiek wykształcony. Prowadzi ona do słońca i natury. W bezpośrednim oddaniu się pramatce naturze znajdzie każdy niewyczerpane zapasy siły, cudowną mądrość, i jako najwspanialszy dar—spokój duszy. A w tym spokoju—nasza ojczyzna!

A więc dalej do zbożnego dzieła, przyjaciele! Nieście wysoko pochodnie, by wskazać ludzkości bramę, przez którą się idzie do natury, do słonecznego blasku, i która otwiera drogę do szczęścia i pokoju! Każdy z was ma możliwość uczestniczenia w wielkim, szlachetnym dziele,—nawet ten najmniejszy, najmłodszy! Wasza pochodnia—to zapał! Zapał ten winien porwać wszystkich ludzi, aby za waszym przewodem zwrócili się oni do natury i w blasku słońca znaleźli siebie! A to przeżywanie da wam siłę do beztróskiego przewyciężania drobnych życiowych krzywd. Wszyscy wiecie, jak różnie — zależnie od stopnia rozwoju człowieka — odczuwa się to życie na łonie natury. Jeden pojmuję naturę bardziej cieplej, inny duchowo. Jak różni są ludzie w swych dążeniach, tak rozmaita bywa skala ich wrażliwości. Istnieje jednak pewność, która stała się dla nas dogmatem, że przyroda i słońce wzmacniają człowieka, posuwają go naprzód, prowadzą wyżej, bliżej do celu, który widzimy jako ideał duszy. Dlatego każdy człowiek wśród nas, przyjaciół słońca,

ma tę moc i święty obowiązek, by wskazywać cierpiącej ludzkości wrota, przez które wiedzie prosta droga do lepszego życia.

Cześć wam wszystkim, którzy kochacie przyrodę i słońce! Wesoło wędrujecie przez pola i łąki, góry i doliny. W płó-



...i Kolumb zaczynał od takiego obcowania z morzem!...

ciennym kitlu, z odsłoniętą szyją i bosemi stopami, z plecakiem na grzbiecie, maszerujecie uśmiechnięci, zarówno pod błękitnym niebem, jak i w czasie burzy.

Stodoła ze słomą czy wspaniała świątynia lasu udziela wam noclegu. Wieczorem przy ognisku przeżywacie to, co przyroda haftuje przez dzień cały w głębiach dusz waszych. Jeszcze silniej jednak pojmujecie radość życia, gdy zupełnie



Jakże pociąga do siebie ciepła woda, pełna blasków wschodzącego lipcowego słońca!...

odrzućcie ubranie, aby na brzegu strumyka czy jeziora odpocząć i wykąpać się. Odczuwacie wówczas jakgdyby przypływ wspaniałego uczucia wolności i radość opromienia wasze poczynania. Teraz dopiero odnajdujecie siebie samych i odczuwacie życie waszego ciała. Większość ludzi nie zna swego własnego ciała. Jest ono dla nich tylko niezbędną, często uciążliwą maszyną do istnienia. Również wielu wędrowcom ich własne ciało jest zupełnie obce; poznają je naprawdę dopiero na łonie natury, w świetlanym stroju własnej nagości. W naszej nagości, tak naturalnej przecież, jest czystość, jest jasność! Piękno i siła nagiego ciała zachwycają, gdy boska czystość promieniuje z otwartego, wolnego oka, w którym odzwierciadla się cała głębia szlachetnej duszy! Na pięknym tle wzniosłej natury ciało ludzkie znajduje swój najidealniejszy wyraz!

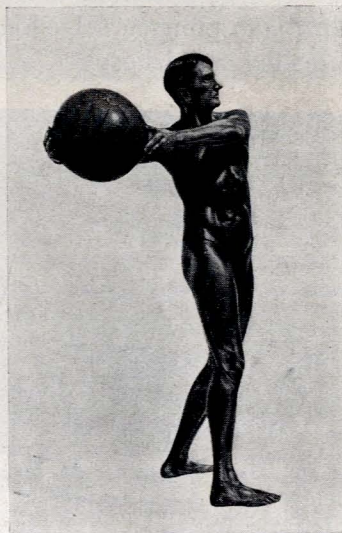
Dlatego cześć wam wszystkim, którzy kochacie słońce

i działaniu jego promieni poddajecie nagie ciało! Wspólne węzły łączą nas, dzieci słońca, bez względu na to, czy się bliżej znamy, czy nie. Przyjaciele słońca! Odważnie odrzuciliście więzy zupełnie fałszywego wychowania i stoczyliście zwycięsko niejedną ciężką walkę z przestarzałymi poglądami i pruderją. Jesteście poszukiwaczami nowych dróg do szczęśliwszego bytowania, a szukający są pionierami, bez względu na to, czy są młodzi, czy starzy. Jakże wielu jest takich, którzy swój pęd do słońca i tęsknotę ciała muszą boleśnie ukrywać przed świadomością innych ludzi. Jednakże już nigdy nie będzie powrotu do fałszu i chorobliwości dawniejszych poglądów i przyzwyczajęń, gdyż zaprawdę wszyscy, którzy są na tej drodze, widzą jako płonący cel—słońce, opromieniające czystsza i szczęśliwszą ludzkość!



Przyjemnie jest w słoneczny zimowy dzień, zrzuć ubranie, kreślić nartami nowe drogi nad zaśnieżonym brzegiem znieruchomiałej, ciemnej rzeki!...

A więc trwajcie, przyjaciele słońca, w twardej, ale radosnej walce o wasze szczęście, a niejeden wesoły dzień słoneczny da wam siłę na wiele dni pracy! Jesteście męczennikami w ciężkiej epoce więzów! Wielu z was, wkraczających w krąg światła, poznaczonych jest cierpieniem i bliznami, które wam przyniosła walka o słońce, walka o światło, przeciwko niezrozumiałstwu i tradycji, która się przeżyła. Niechże wokół przodujących w tej walce zabrzmi zewsząd radosny okrzyk wyznawców światła!



KĄPIEL POWIETRZNA I SŁONECZNA



PRZYJACIELE słońca, nie dajcie się wprowadzić w błąd, jeśli zwyrodniała cywilizacja drwi z entuzjastów światła i słońca ku zadowoleniu tych, którzy znają jedynie kult ubrania. Często słyszy się zdania, wypowiedziane nawet przez naukę, że nie należy dążyć do silnego opalenia skóry. Jednakże wy, przyjaciele słońca, zestawcie ten pogląd, wynikający z błędnych pojęć współczesności z tem, do czego dążył przez setki lat naród, odznaczający się wielką kulturą. Pomyślcie, przyjaciele, o czasach świetności starożytnej Grecji. Brązowa skóra była wówczas pierwszą cechą mężczyzny, a skóra biała uchodziła za niemęską. Gdy w wielkiej bitwie pod Termopilami, wobec znacznie licznie przeważających Persów, trzystu Spartan poczęło się cofać, kazał król Leonidas pokazać im rozebranych jeńców perskich. Biała ich skóra wydała się Grekom dowodem takiej zniewieściałości, że poczęli się śmiać, nanowo odważnie uderzyli na nieprzyjaciół i pobili ich na głowę. Wówczas słońce było uważane za siłę, daną od bogów, i działanie jego przyjmowano z radością i wdzięcznością. Nie sądźmy, że klimat grecki jest znacznie znośniejszy dla nagiego ciała, aniżeli nasz. Wskutek zupełnego odzwycczajenia od światła i słońca nie znieslibyśmy wogóle błogosławionych promieni słońca południowego. Nawet Grekom da-



Płynąć na łagodnej fali, pieszczonej promieniami słońca, jest tak przyjemnie, jak...

wało się we znaki straszne gorąco, zwłaszcza w czasie upałów, a właśnie w tym okresie odbywały się wielkie igrzyska olimpijskie. Nie wybierano na ten cel miejscowości na przewiewnych wzgórzach, lecz odbywano igrzyska w osławionej z gorąca dolinie Alphejos.

Grecy wiedzieli bardzo dobrze, czego mają wymagać od swego ludu. Chodziło o takie wychowanie, aby zdobyć siłę i wytrzymałość do znoszenia największych trudów. Podstawę tego wychowania stanowiła gimnastyka.

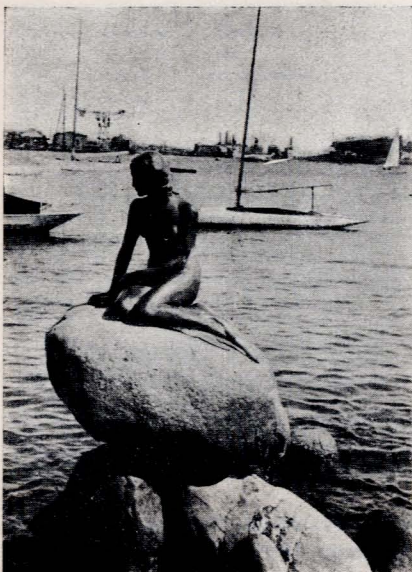
Z tego punktu widzenia klimat nasz, wskutek ostrych zmian, zachodzących w różnych porach roku, nadaje się bardzo dobrze, by ciało uczynić odpornem i zahartować zdrowie.

Z głęboką tęsknotą oczekujemy pierwszych promieni wiosennego słońca, z wielkim zapalem poddajemy się promie-



...zanurzając się w rzeźwiącym srebrnym puchu, spoczywać na miękkim kobiercu rozświeconego śniegu!..

niującemu słońcu w lecie i jeszcze późną jesienią delektujemy się z uczuciem szczerzej wdzięczności jego ogrzewającym blaskiem. Wzmocnione siłą słoneczną, zahartowane na wietrze i deszczu, ciało, radosne słońcem, wytrzyma wszelkie zmiany pogody oraz srogości zimy i w przyjemności przezwyciężania znajdzie najwyższy wyraz swej doskonałości. Klimat nasz, zwłaszcza w czasie zmian pór roku, kryje w sobie szczególny urok i tajemniczą siłę. Prawda, że większość ludzi będzie innego zdania, ponieważ zmiany pór roku powodują u nich różne objawy chorobowe. Jakże współczuć trzeba z tymi biedakami, ofiarami naszego zupełnie błędnego wychowania i trybu życia! Wszystkie ludy południa są narażone na podobne, często nawet wielkie wahania temperatury. Nawet na obszarach tropikalnych jest wiele okolic, gdzie po gorącym dniu następuje dotkliwie zimna noc, a jed-



Mała syrenka z Kopenhagi w zamyśleniu przygląda się wodom Bałtyku

z Makaonem po powrocie z gorącej bitwy poddawali się przewiewowi chłodnego wiatru. Dawni Rzymianie nosili sandały i luźną tunikę mimo, że Włochy mają swój okres dotkliwego zimna. Jakżeż niewrażliwe musiały być te narody na zmiany pogody: przecież nawet w okresach zimna chodzili oni w sandałach po kamiennych posadzkach swych domów. Starożytni cenili słońce nadewszystko. Hipokrates, który żył na czterysta lat przed Chrystusem, sławi dobroczynne działanie słońca; Herodot dał obszerne wskazówki, dotyczące kąpiei słonecznych, i ocenił wzmacniającą muskuły i nerwy siłę słońca. Jak wiemy, dobroczynne skutki słońca znane były kulturalnym narodom starożytności (Egipcjanom, Grekom i Rzymianom); narody te rozumiały ich wartość.

nak krajowcom nie przynosi to żadnej szkody. Wychowanie i przyzwyczajenie to najlepsi nauczyciele.

W naszej epoce trudno nam nawet wyobrazić sobie, jak nadzwyczajnie zahartowani byli ludzie ubiegłych tysiącleci. Wiemy ze starogreckich rękopisów, że nawet uczeni w podeszłym wieku wychodzili w czasie burzy, by wzmocnić swoją wytrzymałość. Odyseusz i Diomedes, gdy zroszeni potem wracali z nocnej wyprawy, rzucali się w morze. Stary Nestor wraz

Zbyt wiele przeprowadzamy badań i dociekań, dotyczących wpływu słońca i powietrza na nagie ciało, zamiast z ufnością i radośnie poddać się bytowaniu nago. Jakże wielu chce się dopiero pytać najrozmaitszych lekarzy, a nie zastanawia się nad tem, że wiedza lekarska jest także tylko dziełem swojej epoki. O wpływie słońca może mówić tylko ten, kto zebrał osobiste doświadczenia z tego zakresu. Są takie dziedziny, a wśród nich właśnie i ta, która dotyczy ćwiczeń cielesnych, gdzie decyduje wyłącznie praktyka. Jest niestety aż nadto zrozumiałe, że w dzisiejszych czasach bardzo mało zwraca się uwagi na ten głos praktyki. Kto ma czas i sposobność zbierać doświadczenia w tych dziedzinach? Przedewszystkiem młodzież, która mogłaby nago bawić się

w słońcu. Jednakże nie ona o tem decyduje, a jej możliwości zdrowej radości życia zabija wychowanie szkolne i praca zarobkowa.

Niewielu jest takich, którzy zachowali w sobie te naturalne skłonności, którzy na sobie doświadczyli, jak bardzo dodatnio wpływa słońce, światło i powietrze na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Wszyscy doświadczyliśmy nieraz, jak ożywiająco działa po deszczowym dniu dzień słoneczny. To dodatnie działanie zawdzięczamy siłom i wpływom, promieniującym z najdobrotliwszego słońca. Wprawdzie nie dadzą się one przez



Z falami burzliwego jeziora Narocz rozmowę wiedzie polska dziewczyna

badania dokładnie wymierzyć, ani obliczyć aparatami; to też nauka niewiele jeszcze może o nich powiedzieć, – jednakże istnieją, a siła słońca jest i pozostanie bez względu na to, czy istotę jej zbadamy i zrozumiemy.

Wiedza czasów najnowszych powoli zaczyna rozpoznawać potężną wartość zdrowotną promieniowania słonecznego. Z wielką radością obserwujemy, my, wierni zwolennicy niosącego błogosławieństwo słońca, rezultaty badań słynnego chirurga berlińskiego, prof. d-ra A. Biera. Osiągnął on w swym sanatorium w Hohenlychen zdumiewające rezultaty leczenia gruźlicy kąpielami słonecznymi. Jego liczne, przekonywające artykuły w naukowych czasopismach, to wskazanie nowych dróg; wielu innych uczonych wstępuje już w jego ślady. Bier, pomimo swej wielkiej wiedzy, zachował umiejętność patrzenia na życie praktyczne. Jest on człowiekiem praktyki. Na setkach chorych stwierdził on nadzwyczajny wpływ promieni słonecznych. Jego chorzy leżą godzinami w promieniach letniego słońca. Rezultatem doświadczeń prof. Biera jest wniosek, że leżenie w promieniach naszego słońca w ciągu szeregu godzin nie tylko nie jest szkodliwe, lecz wpływa niezwykle dodatnio.

Poglądy w tych sprawach są jeszcze ciągle sprzeczne.

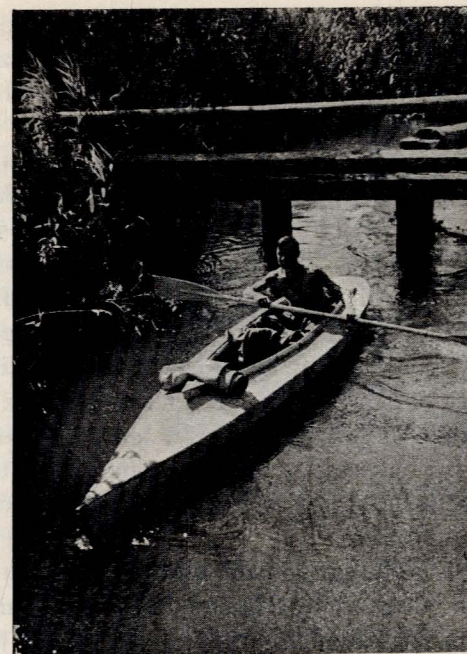
Większa część ludzi odniesie korzyść nawet z wielogodzinnego leżenia na słońcu, o ile ciało będzie stopniowo przyzwyczajane do działania słonecznego. Oczywiście, po kąpeli słonecznej, trwającej czas dłuższy, zależnie od wytrzymałości ciała, wystąpi zmęczenie, ponieważ kąpiel słoneczną należy traktować jako ćwiczenie cielesne, podobne do wysiłku sportowego. Prof. Bier uważa kąpiele słoneczne za ćwiczenia, uszlachetniające nagość, ponieważ one rozwijają mięśnie i upiększają ciało. Ja również pozwalałam wzmacniającej sile słońca działać w najgorętszej południowej porze lata i mogę tylko powiedzieć, że to napawa mnie

siłą życiową. Podczas gorącego lata w roku 1921 pracowałem tygodniami nago, w wielkim upale, leżąc na werandzie, osłoniętej przed wiatrem. Mogę pracować najspokojniej gdy jestem nagi, a najlepiej w słońcu, podany jego wzmacniającemu wpływowi.

A więc, jako człowiek miłujący słońce, witam doświadczenia prof. Biera z największą radością i mam nadzieję, że zostaną one docenione przez wielu i wprowadzone

w czyn. Są szkoły gimnastyki, które przyjmują twierdzenie, że nagość na łonie natury i w słońcu nie ma nic wspólnego z poważną kulturą ciała. Ci, którzy tak mówią, nie wiedzą nic o wpływie światła i słońca i nic o właściwościach oraz treningu skóry.

Kto jednak, przeczytawszy to zdanie, sądzi, że może wybiec i położyć się na słońcu, ten się myli. Zaskodziłoby sobie takim postępowaniem. Przekleństwem naszego wychowania i naszej zepsutej cywilizacji jest właśnie to, że bez specjal-



W cichych zakątkach małych rzeczek, wśród zieleni przybrzeżnych drzew, w blaskach słońca kryją się zapomniane przez człowieka skarby radości i siły...

nego przyzwyczajania się nie możemy znieść twórczej siły potężnego słońca, które u ludów przeszłości cieszyło się najwyższym uznaniem i czcią. Jakże wielu poniosło szkodę na skutek palących pocałunków słońca i cierpiało nieznośny ból. Nie wolno nam zapominać, że nie tylko my jesteśmy odzwyczajeni od słońca, ale że jesteśmy dziećmi rodziców, również odzwyczajonych od natury. Tu jest bardzo wiele do naprawienia. Dłuższe poddawanie się promieniom słonecznym nie jest dla ludzi delikatnych i wrażliwych. Dla nich cień drzew w gorącym powietrzu letniem posiada także swe właściwości lecznicze. Od tych ciał o delikatnej konstytucji do człowieka, nawykłego do współżycia z przyrodą, jest jeszcze wiele stopni pośrednich. Jednakże doświadczenie uczy, że przy ostrożnym przyzwyczajaniu się wszyscy ludzie, prócz nielicznych wyjątków, mogą korzystać ze zbawczego działania słońca.

Z głęboką radością witamy wszyscy pierwsze gorące promienie wiosenne. Każdy doświadczył już ich radosnego wpływu na siebie, bez względu na to, czy jest zwolennikiem kąpieli słonecznych, czy też nie. Jest to najpiękniejszy czas do zaprzyjaźnienia się ze słońcem i należy wyzyskać każdą sposobność do poddania nagiego ciała działaniu światła i powietrza. Na wsi i w małych miasteczkach zawsze znajdzie się taką okazję.

W wielkim mieście zmusiły mnie pewnego razu warunki do znalezienia sobie miejsca słonecznego na dachu wysokiego domu i mogłem tam doskonale pracować, zdala od wielkomiejskiego hałasu. Złe strony tego locum (od czasu do czasu dym i sadze) chętnie znosiłem wobec nieocenionych korzyści, jakie daje światło i słońce. Jak widzimy, nawet dom w mieście daje często sposobność do wyzyskania każdej godziny w sposób najkorzystniejszy dla zdrowia, podczas gdy przez oddalanie się z miasta traci się czas i drogo-

cenny okres słoneczny, aby znaleźć miejsca, nadające się do kąpieli słonecznych. Niestety, we wczesnych godzinach rannych bardzo niewielu ludzi ma czas do wygrzewania się na słońcu, a właśnie poranne słońce posiada największą intensywność.

Najsilniejsze działanie słońca występuje na wiosnę, jest bowiem wielka różnica między słońcem w okresie zbliżania się do niego ziemi, a oddalania się, między światłem aktywnym i pasywnym. Najwięcej mocy daje słońce człowiekowi, jak i wszel-

kim innym tworom natury, na wiosnę do 21 czerwca, szczególnie w czasie od wschodu do południa. Kto zdoła corocznie wyzyskać tę aktywną siłę słońca, ten osiągnie żelazne zdrowie. Pasywne światło zniżającego się słońca jesienno- zimowego ma mniejszą siłę, jednakże dostateczną, aby móc korzystać także z niej. O każdej porze roku światło wschodzącego słońca aż do południa jest intensywniejsze i w tym świetle osiągamy najwydatniejsze rezultaty.

Początkujący nie powinien nigdy poddawać się działaniu słońca w południe. Jeżeli jednak jest to jedyny czas wolny, jaki posiada, to niech wybierze takie miejsce, w którym jest cień. W pierwszych ośmiu dniach winno się wykorzystywać jedynie słońce poranne i popołudniowe. Pod tym względem popełnia się często błędy, używając kąpieli słonecznych nieumiejętnie; niejeden, szukając wypoczynku, wskutek nieświadomości psuje sobie całe wakacje. Przedewszystkiem na początku należy unikać stałego przebywania naprzemian



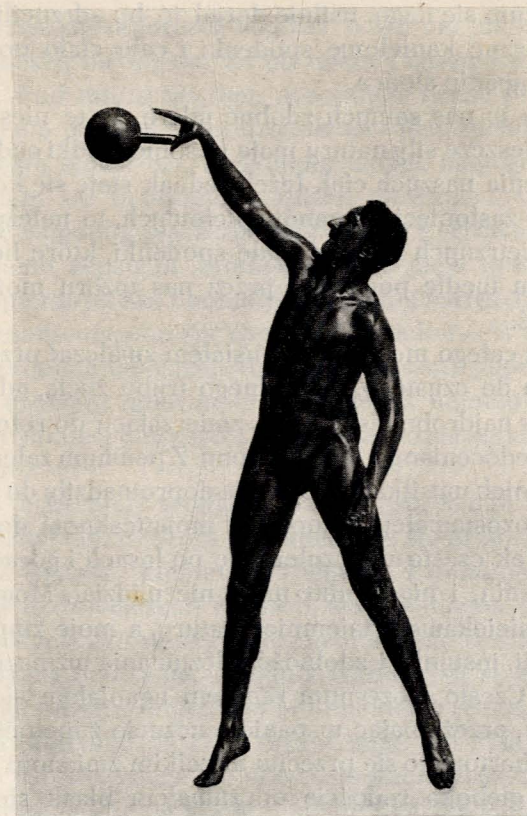
Bądź pozdrowione, życiodajne słońce!

na słońcu i w wodzie. Takie ciągle zmiany męczą bardzo całe ciało i silnie podrażniają skórę.

Szeroko rozpowszechniony pogląd, że woda posiada właściwości wzmacniające, nie potwierdza się na przykładach u większości ludzi. Człowiek jest stworzeniem wrażliwym na światło i powietrze, a nie istotą wodną. Woda odciąga od ciała zbyt wiele ciepła, magnetyzmu i elektryczności, przyrodzonej każdemu ciału. Jeżeli człowiek nie może długo przebywać w wodzie, – nie jest to bynajmniej oznaką słabości. Wrażliwość ludzka na działanie wody jest bardzo różna. Zdolność do reakcji bywa, na przykład, w sporcie częstokroć znacznie silniejsza u tych, którzy nie znoszą dłuższego przebywania w wodzie, aniżeli u ludzi, którzy szczególnie lubią wodę. Jednakże dla wszystkich kąpiele wodne będą niekorzystne, o ile przedtem i potem nie natrze się ciała tłuszczem roślinnym.

Początkującym trzeba usilnie zalecić wielką ostrożność tak długo, dopóki nie osiągną jednolitego opalenia skóry. Dopiero gdy chorobliwa bledź ustąpi pięknej i zdrowej opaleniznie, wówczas można się nie obawiać gorących promieni słonecznych.

Jakże bardzo nieświadoma jest większość ludzi, jeśli chodzi o najprostszy stosunek ich ciała do natury. Gdy posłyszają coś o kąpielach słonecznych i powietrznych, to wyobrażają sobie zaraz, że mogą bezkarnie używać przyjemności człowieka natury. Wielu kładzie się w ubraniu – często brudnym i przezoconym – w palącym słońcu i potem dziwi się, jeśli im to nie służy, jeśli ich ogarnia niechęć i nieprzyjemne uczucie. Należy pamiętać, że przyczyn wielu chorób, fizycznych i psychicznych, doszukiwać się należy w ubraniu! Lepiej już oczywiście do kąpeli słonecznej wybrać cienki ubiór, ale trzeba stwierdzić, że najłżejszy materiał powstrzymuje działanie promieni słonecznych. Niecelowe więc było-



Autor książki wyglądem swego ciała i zręcznością ruchów dowodzi słuszności głoszonych przezeń tez

by i nie posiadałoby wartości poddawanie się działaniu promieni słonecznych w ubraniu chociażby najłżejszym. Stwierdziła to także nauka, jednakże nie zamierzam w tej książce podejmować rozważań naukowych. Moim celem jest jedynie wskazać na zdrowotną wartość kąpeli słonecznych i powietrznych. Chciałbym jednak wszystkim przyjaciółom słoń-

ca, kąpiącym się nago, usilnie doradzić, by odrzucili bardzo niehigieniczne kąpielowe spodenki i całe ciało poddawali promieniowaniu słońca.

Musimy w nas samych zdobyć wiarę, że te niestety tak nieznane jeszcze siły natury mają w sobie środki cudownego wzmocnienia naszych ciał. Jeżeli jednak staje się konieczne chwilowe zasłonięcie organów płciowych, to należy do kąpieli powietrznych wybrać małe spodenki, które bez trudu każdy sam wedle podanego przez nas wzoru może sobie sporządzić.

Wciągu całego mego życia musiałem zwalczać przeszkody w dążeniu do czystego, naturalnego trybu życia, gdyż dawniej nawet najdrobniejszy krok, zmierzający do reformy życia, był niedoceniany i lekceważony. Z pewnym żalem myślę o wielu moich wysiłkach, które nie doprowadziły do niczego. Zawsze pozostawałem samotny z moją tęsknotą do światła i słońca. Jak często włóczyłem się po lasach i górach nago, niby Indjanin, i nigdy nikt mnie nie widział. Mogłem poznawać najciekawsze tajemnice natury, a moje zmysły, dar obserwacji, instynkt i zdolność odczuwania wzmacniały się znacznie. Często wczesnym rankiem uganiałem się konno przez lasy, przeżywając wspaniałe uczucie zupełnej wolności. Ciało hartowało się przeciw wszelkim zmianom pogody; z równie głęboką radością odczuwałem blask słoneczny, deszcz, burze i nawałnice—a w zimie miękkie bezgłośnie spanie się płatków śnieżnych.

Wciągu tych lat używałem wedle możliwości stroju natury. Czy natura nie stworzyła nas nago i czy mamy się wstydzić własnej nagości? Czy pielęgnacja ciała, jeśli idzie w parze z kulturą ducha, nie przyczyni się do pogłębienia wychowania i uszlachetnienia ludzi? Niestety, w dzisiejszych czasach ciasnej pruderji musimy liczyć się z otoczeniem i dlatego nie możemy się obejść bez brzydkich strojów kąpielowych. Naj-

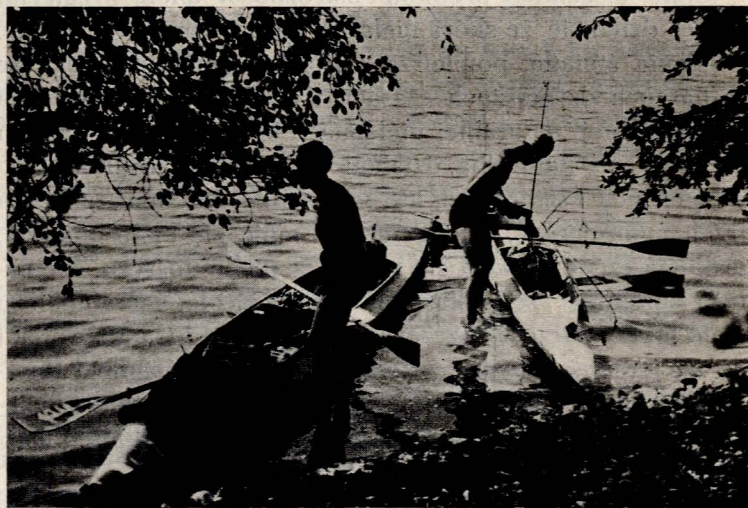
mniej przeszkadza fartuch nagości, o którym już wspominałem, jednakże nie wystarcza on wielu z naszych kochanych bliźnich. Pod tym względem porobiłem liczne przykre doświadczenia w czasie mej działalności nauczycielskiej. Mogłem często stwierdzić, że kobiety wobec nagiego ciała zachowywały się swobodniej, aniżeli mężczyźni. Często nakłada się wygodny płaszczk moralności i grzmi się przeciw bezbożnemu zepsuciu, zamiast cieszyć się z tworzenia się siły i popierać je. Ale i kobietom mogłyby bardzo często—jak mężczyznom—wystarczyć spodenki kąpielowe. W kąpielach, przeznaczonych wyłącznie dla kobiet, jeszcze poprzednie generacje używały tylko małych spodenek kąpielowych. Nie mogę zrozumieć, dlaczego kobieta ma bezwarunkowo zasłaniać pierś?

Mimo wszelkich środków ostrożności wielu przyjaciół słońca dziwi się, że skóra niełatwo daje się przyzwyczaić do działania światła, powietrza i słońca. Zapominają oni, że w naszych dzisiejszych czasach wogóle niema się pojęcia o racjonalnej, naturalnej pielęgnacji skóry. W porównaniu z pielęgnacją naturalną, działanie wszystkich środków kosmetycznych i sztucznych jest minimalne. Przedewszystkiem trzeba uwzględnić, że zbyt często myje się ciało mydłem, wskutek czego odciąga się skórę za wiele tłuszczu. Nie należy zapominać, że po każdym myciu i każdej kąpieli należy ciało lekko natrzeć tłuszczem roślinnym. Są doskonałe olejki do nacierania, jednakże ostrzegam przed używaniem tłuszczów zwierzęcych i mineralnych. Nie jest obojętne co wciera się w skórę. Będzie to zrozumiałe, gdy pomyślimy o ważności organów skóry.

Należyta pielęgnacja skóry decyduje w znacznym stopniu o stanie zdrowia i sile. Nie potrzebuję nadmieniać, że codziennie przynajmniej jedno całkowite obmycie jest bezwarunkowo konieczne, jednakże wystarczy zupełnie dokonać

tego bez mydła, z użyciem szczotki lub szorstkiego gałganka. Trzeba do tego używać małej miednicy. Najlepsze oczywiście będzie obmycie się przy studni, albo w czystym potoku. Woda deszczowa jest najzdrowsza i najlepsza.

Często nazywa się pielęgnacją skóry silne i codzienne namydlenie. Niestety nie tu miejsce, by wskazywać na wielkie szkody, jakie wyrządza mydło. Źródeł naszych nerwów i wszelkich naczyń krwionośnych z ich rozgałęzieniami należy szukać w skórze, a tak, jak drzewo tysiącami swych liści czerpie swą siłę życiową z powietrza i słońca, tak i nasza skóra, z niezliczoną ilością tkwiących w niej zakończeń naczyń krwionośnych i nerwów, tworzy połączenie ze światem zewnętrznym, z którego każdy, przeważnie podświadomie, czerpie część swej siły. Poznaliśmy już wiele z tych rze-



Kajaki lekko się kołyszą na przybrzeżnej fali... Radośnie prężą się mięśnie obnażonego ciała, przeczuwając wesołą pracę... Promień słońca kreśli na wodzie brylantową drogę w dal...

czy, które się dzieją wewnątrz naszego ciała i wzajemnie od siebie zależą, jednakże stosunkowo mało znamy rolę otaczającego nas świata, działanie na ciało wpływów atmosferycznych, a nawet oddziaływanie metapsychiczne. Wpływy te, których nie można zbadać zapomocą instrumentów, a które obejmują zarówno psychikę jak i ciało człowieka, są bardzo znaczne.

Jest samo przez się zrozumiałe, że nasza uboga w tłuszcz skóra wskutek złej pielęgnacji nie może znosić promieni słonecznych, a nawet powietrza. Dlatego powinniśmy skórę codziennie trochę natłuszczać, jak ja to czynię już od lat. Trudno wprost sobie wyobrazić, jak miękka i zdrową staje się skóra dzięki tej pielęgnacji, zwłaszcza jeśli się ją przytem mocno naciera. Wiemy jak wysoko cenili starożytni Grecy oliwienie skóry. Natłuszczenie skóry to jeden z najważniejszych warunków kąpieli słonecznych. Skóra musi być bezwarunkowo natłuszczona przed każdą kąpielą słoneczną. Tylko w ten sposób można osiągnąć szybkie przyzwyczajenie się do działania promieni słonecznych. Da się także zauważyć, że przy natłuszczeniu skóry pocenie się występuje w znacznie mniejszym stopniu, i że objawy osłabienia, tak częste po działaniu słonecznym, nie występują, gdyż natłuszczenie wywiera uspakajający wpływ na nerwy. Wiedzą o tem bardzo dobrze ludzie krajów tropikalnych, jak to miałem sposobność stwierdzić w Afryce zachodniej i centralnej.

Skóra jest jednym z najważniejszych organów naszego ciała, na który jednak zwracamy zbyt mało uwagi; musimy więc ją utrzymywać w stanie zdrowym i zdolnym do funkcjonowania. Natłuszczenie, hartowanie i pielęgnację skóry, jako też racjonalne mycie i kąpiel omówilem dokładnie w pracy mej p. t. »Niemiecka gimnastyka«.

Trudno sobie wyobrazić, ile słońca można znieść, gdy skóra jest natłuszczona. Kiedy w pełni lata przybyli nasi ucz-



W zaczarowanym pałacu z lodu

niowie sportowi, około 70 dorosłych ludzi, którzy w większości nigdy nie przebywali nago na słońcu, mogliśmy już po 10 dniach prowadzić wyszkolenie nago, zarówno przed południem, jak i po południu. Wielu z nich pozostawało na powietrzu także między 12 a 3-cią. Dzięki nim poznałem, że w każdym człowieku, mimo pewnych zboczeń, wywołanych przez cywilizację, drzemie jednak natura pierwotna i tylko trzeba ją obudzić. W tym radosnym stosunku do natury, przytłoczonym w tej chwili fałszywymi poglądami, fałszywą moralnością i fałszywym wychowaniem, leży przyszłość naszego narodu. Musimy uważać za wielkie szczęście, że ta tęsknota do natury wogóle istnieje jeszcze. Jeśli kiedyś siła i zdrowie staną się znowu powszechnym dobrem narodu, to z pewnością będziemy zawdzięczali te zalety nie wyższemu wykształceniu szkolnemu, nie aptekom, lecz tylko tym ludziom, którzy zespolili swe dążenia, by serca i umysły innych zwrócić do natury i słońca!

Niezawodnie wielu czytelników pod wpływem tej książki zechce zapewne doznać dobrodziejstw błogosławionego słońca. Bardzo wielu sądzi, że trzeba potojechać nad morze, czy też do innego miejsca kąpielowego; jednakże przerażają ich wielkie wydatki, wobec czego zarzucają swe plany. Otóż trzeba sobie powiedzieć, że nasze najłaskawsze słońce rozsyła swe gorące promienie na wszystkie strony. Uszczęśliwia i miasto i wieś, góry i równiny, a raduje zarówno ubożego, mającego ograniczone możliwości, jak i bogatego, którego stać na spełnienie wszystkich jego życzeń.

Wprawdzie działanie słońca na równinie jest inne niż w górach, ale różnica polega tylko na sile, a nie na całokształcie działania. Nad morzem prędzej opali się człowiek na brązowo, ale na równinie słońce działa tak samo, tylko powolniej. Ja osobiście nie miałem sposobności od lat być nad morzem albo w górach, a jednak mogę zapewnić, że słońce na pachnących żywicą równinach brandenburskich wpływało na mnie doskonale. Mogłem z moją zdrową, naturalnie brązową skórą iść o lepsze z każdym rodowitym Afrykańczykiem. Zdjęcia w tej książce są tego najlepszym dowodem. Dlatego wołam do wszystkich przyjaciół słońca: gdziekolwiek się znajdujecie, czy na dachu wielkomiejskiego domu, czy



Taniec fal

na piasku wybrzeża morskiego, czy na rozległym zboczu górskim, korzystajcie z błogosławieństw słońca!

Siła słońca wysokogórskiego, nadmorskiego, średnich gór i wreszcie równiny, gdzie jest najłagodniejsza, różni się tylko różną szybkością działania. Te różne wpływy uwzględniać musi początkujący. Przed kąpielami powinien on przebywać nago na powietrzu, głównie w cieniu, aby przyzwyczaić skórę do powietrza i światła. Samo światło dzienne wywiera już dodatni wpływ na nagie ciało, może nawet spowodować bronzowanie skóry. Gdy uczniowie nasi przybyli na kurs zimowy, ćwiczyli w halach gimnastycznych. Po paru tygodniach zmieniła się chorobliwa bledź ich ciała na zdrową, świeżą barwę, a wszystkie nieczystości skóry zniknęły. Dzięki takiemu życiu stwarzamy w sobie ogromną odporność przeciw wszelkim zmianom pogody, przeciwko



Uciec na nartach dalej od miasta, wciąż mając ślad drogi poza sobą, — nie przed sobą; a później na białym, rozświetlonym odludziu bawić się w wesołej gromadzie, — cóż może być przyjemniejszego?...



Bezbrzeżna biała przestrzeń... Samotność wśród śniegów... Jest-że wtedy człowiek niczem, czy też potęgą? Jest-że naprawdę samotny, czy też ma cały świat w sobie?...

chorobie i chleractwu. W dążeniu do wykorzystania najprostszych możliwości natury powinno współzawodniczyć państwo, samorządy, przemysł i handel. Musimy się wyzwolić z poglądów dzisiejszej t. zw. pruderji i pracować w tym kierunku.

Gdy skóra jest już przyzwyczajona do światła i powietrza, wówczas można bez dalszych zwolekań przebywać na początek pół godziny w słońcu przedpołudniowym lub popołudniowym. Bez uprzedniego przygotowania należy ten czas skracać, w każdym razie podczas opalania się skóra nie powinna ulec silnemu zaczerwienieniu. Zaczerwienienie się skóry jest najlepszym miernikiem długości poddawania się działaniu promieni słonecznych. Umiejętnie postępuje ten, który powoli opala skórę, bez znacznego zaczerwienienia. Po silnym zaczerwienieniu górna warstwa skóry złazi wielkimi

kawałami. Ten skutek opalania się, jeśli nawet nie jest niebezpieczny, to jednak bolesny i bardzo nieprzyjemny. Po takim porażeniu słonecznym trzeba przerwać kąpiele słoneczne, często na przeciąg kilku dni. Miejsca na ciele w ten sposób poparzone należy utrzymywać w stanie suchym i posypywać proszkiem salicylowym.

Szczególną ostrożność trzeba zachować, uprawiając nago sport w zimie, w wysokich górach. Słońce na wysokich górach, pokrytych śniegiem, ma niezwykłą siłę, gdyż śnieg odbija promienie słoneczne i przez to wzmacnia ich działanie na ciało. Wpływ ten zwiększa się przez to jeszcze, że ciało w zimie nie jest wogóle przyzwyczajone do światła i słońca. Nie należy więc zbyt długo pozostawać nago i trzeba unikać bolesnych następstw w ten sposób, że się uprzednio ciało silnie natłuszcza. Ale i na zimnej równinie, gdzie działanie słońca jest słabe, możemy dzięki sportowi, uprawianemu nago, do-



Oto początek wesołych zawodów. Kto zwycięży?

znać wzmocnienia i radości. Przeziębienia są wykluczone, jeśli się uprawia sport, bieg lub marsz. Właśnie w zimie niezwykle wzmacnia nas poczucie nagości i wytwarza radosny nastrój zwycięskiego triumfu.

Jak już wspominałem, to co piszę, nie ma na celu naukowego przeprowadzania dowodów jaką wartość ma poddawanie się promieniom słońca. W tym zakresie istnieją już znakomite prace zorientowanych nowocześnie uczonych. Jak wszystko nowe, wiedza ta powoli zdobywa sobie uznanie, jakkolwiek w dzisiejszych czasach dotkliwej biedy jesteśmy niejako skazani na wykorzystywanie naturalnych prostych źródeł siły. Kto zna nadzwyczaj dodatnie działanie promieni słonecznych przy najrozmaitszych chorobach, zwłaszcza przy gruźlicy, musi szczerze żałować, że państwo nie popiera z całą gorliwością propagandy nagości. Przedewszystkiem należałoby wychowywać w tych zdrowych zasadach nasze młode



Zapasy wiosny z zimą



Grzeczni chłopcy są ubrani tak, jak nakazuje pruderja; czy jednak estetycznie i higienicznie?

pokolenie. Osiągnęlibyśmy wyniki, o jakich nawet nie marzymy, jeśli chodzi o wzmocnienie zdrowia i siły. Dlaczego mamy zgóry bać się wielkich przeszkód, skoro nawet na ulicach miast dzieci bawią się nago? Do lat 12-tu powinna nagość dzieci być czymś zupełnie, samo przez się zrozumiałem. Widok dzieci dzisiejszych, jakże często w zniszczonym ubraniu, działa wprost odstrasza. Często tygodniami noszą tę samą bieliznę. Tysiąc razy wolę, gdy małe nagie ciałko dziecka jest zabrudzone. Umorusany malec jest nawet zabawny, a ma to ten dobroczynny skutek, że małego łobuza trzeba codziennie porządnie wymyć, a nie szkodzi, jeśli się to dzieje nawet pod studnią. Musimy bezwarunkowo dojść do zasadniczych zmian naszych poglądów życiowych, inaczej nie wybrniemy nigdy ze smutnego stanu dzisiejszego. Starsi powinni naśladować dzieci i każdą wolną godzinę, każde miejsce, każdy dach i każdy ogród wyzyskiwać starannie, by ze słońca wydobyć jego siłę. W tym sensie winny działać

urzędy zdrowia i przepisy policyjne, oświecając i wspomagając. Sądzę jednak, że energicznych zarządzeń można się będzie spodziewać dopiero wówczas, gdy ludzie stojący na czele państwa, samorządów i przemysłu zdecydują się zebrać osobiste doświadczenia.

Na to nie wystarczą krótkie dni urlopu, gdyż musimy zrozumieć, że siłę słońca trzeba wykorzystywać codziennie, jako godzinny odpoczynek. Znam jedno takie ministerstwo i pewien zarząd miasta, gdzie w gmachu urzędowym pracownicy odbywają codziennie gimnastykę. Jest to prawdziwe dobrodziejstwo dla urzędników. Państwo powinno uznać naukę gimnastyki za obowiązkową, aby wzmocnić wydajność pracy i zdrowie swoich urzędników.

»Gimnastyka jest niezbędna dla wszystkich «powiedziałem w specjalnym odcinku mej »Niemieckiej gimnastyki«, podkreślając związek między fizycznymi i psychicznymi korzyściami gimnastyki, a stosunkiem pracodawców i pracowników. Wiele urzędowych budynków z płaskimi dachami daje doskonałą sposobność do ich wyzyskania, bo na nich bez trudu dałyby się urządzić kąpiele słoneczne. Jakże wielu urzędników wolałoby spędzać przerwy w pracy na wesołej gimnastyce i w słońcu, a



Nieprawdaż: jestem piękna i wcale się nie potrzebuję wstydzić stroju, w którym jest mi najbardziej do twarzy?

nie w zadymionej knajpie! Ciężkie czasy obecne wymagają od kierowników, aby zrozumieli te myśli, tak przecież proste, i sami dawali dobry przykład. Z rozważaniami moimi zwracam się do drzemiącego w każdym z nas t. zw. zdrowego, prostego rozumu. Każdy zdrowy, chociaż nawet słaby człowiek, może, uwzględniając te proste rady, być swym własnym lekarzem i nauczycielem, przyczem od razu stwierdzi znaczny wzrost siły życiowej. Zanim zakończę część pracy o kąpielach słonecznych, chcę raz jeszcze zebrać najważniejsze rady, które przytoczyłem w książce: »Niemiecka gimnastyka«.



Śmiejemy się do słońca, które jest nad nami i przed nami: śmiejemy się słońcem, które jest w nas samych!...

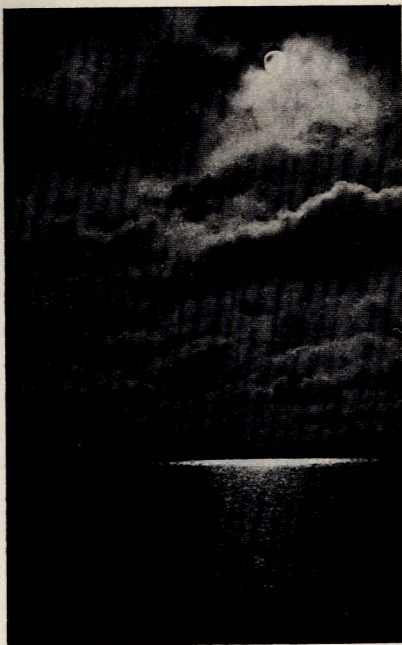
RADY, DOTYCZĄCE STOSOWANIA KĄPIELI ŚWIETLNYCH, POWIETRZNYCH ORAZ SŁONECZNYCH



ZNIEWIEŚCIAŁY człowiek musi zacząć kąpiele powietrzne w ciepłym powietrzu i początkowo nie może długo przebywać w takiej kąpieli. Później można brać kąpiele powietrzne przy każdej temperaturze; nawet w zimnej, wilgotnej i wietrznej atmosferze mogą one zdrowemu człowiekowi przynieść duże korzyści. Początkujący musi, jeżeli jest chłodno, używać kąpieli słonecznej krótko i dbać o ciągłe pozostawanie w ruchu. W czasie kąpieli powietrznej nie wolno marznąć. Jeśli kąpiący się po rozebraniu odczuwa lekki dreszcz, powinien silnie natrzeć się ręcznikiem. Jeśli uczucie zimna po biegach, sporcie czy gimnastyce nie zniknie, powinien ubrać się.

Przy silnym wietrze skóra łatwo pęka i dlatego powinna być natłuszczana. Człowiek małokrwisty powinien, jeżeli jest wiatr, używać kąpieli powietrznej bardzo krótko. Jeśli powietrze jest wilgotne, powinien początkujący pozostać w obuwiu i przebywać na powietrzu niedługo. To samo dotyczy ludzi, którzy się łatwo przeziębają lub cierpią na pęcherz, albo na nerki. Dla chorych na nerki wilgotne powietrze jest szkodliwe.

Deszcz jest bardzo korzystny i stanowi źródło hartu oraz radości dla zdrowych, jednakże nie nerwowych ludzi. Ci powinni tylko przez krótki czas pozostawać na deszczu i ochra-



Ciche jezioro i burzliwe niebo w spokoju czy gniewie mają olbrzymią potęgę. Człowieku! Zbliź się do przyrody, aby nauczyć się od niej być silnym w radości i cierpieniu, w pogodnym uśmiechu i błysku gniewnych oczu!...

winien starannie ochraniać kark. Z początku nie należy używać słońca południowego, należy położyć się na słońcu przed południem, lub po południu. Gorące słońce południowe w środku lata działa usypiająco nawet na przyzwyczajonych i na brązowo opalonych ludzi, jednakże wielu z nich znosi dobrze także i to słońce. Początkujący powinni trochę chronić oczy, pozatem trzeba podczas kąpeli słonecznej

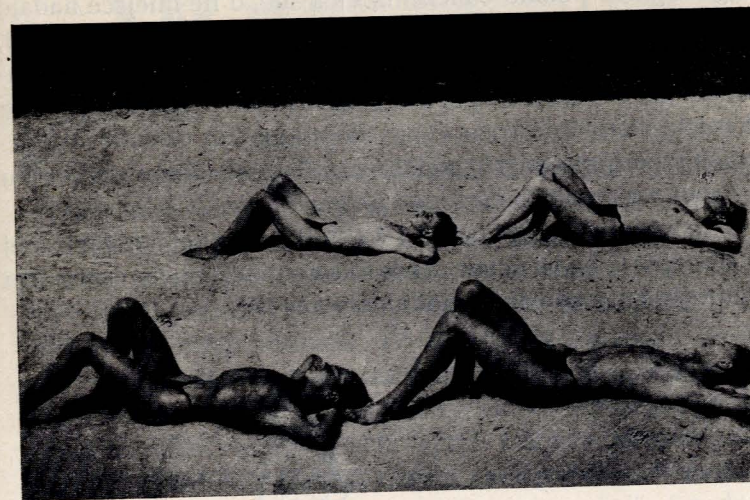
niać głowę. Przedłużona kąpiel deszczowa działa podniecająco na mózg, stos pacierzowy oraz unerwienie ludzi wrażliwych.

Przed każdą kąpielą słoneczną trzeba się obficie natłuścić. Początkujący powinien na zmianę przebywać na słońcu i w cieniu. Przyjemną tę zmianę poleca się wszystkim w czasie pełni lata. Pozatem trzeba co 10–15 minut obracać się, aby ciało nie było naświetlane jednostronnie. Bardzo zaleca się też przykrywać głowę jakąś lekką materją, do czego, wedle moich doświadczeń, wystarcza najzupełniej chustka. Początkujący, poddający działaniu promieni plecy, po-

w czasie czytania i pisanja tak trzymać papier, aby nie oslepiął.

Wczesne słońce działa na organizm chemicznie najlepiej. Ten dodatni wpływ mają promienie świetlne, a nie ciepło słoneczne.

Na początku okresu kąpielowego należy baczyć, aby słońce zbyt nie zaczerwieniło skóry. Jeśli skóra poczyną zlażyć na początku kąpeli słonecznych, to pożądana jest przerwa na jakiś czas, aż dopóki ból nie przejdzie. Miejsce t. zw. porażenia słonecznego należy trzymać w stanie suchym i posypywać proszkiem salicylowym. Zjawisko to jest przejściowe. Po zejściu spalonej skóry powstaje nowa, przyzwyczajona do światła, dobrze przekrwiona i zdrowa. Jednakże silne opalenizny, powstające wskutek zupełnego lekceważenia



Czy jest lepszy przyjaciel i lekarz od słońca? Poddąć się działaniu słonecznych promieni – i oto skóra zabarwi się na brązowo, piersi się rozszerzy, płuca zaczną pracować silniej, a mięśnie zapragną wysiłku i ruchu!...

wszelkich przestróg, mogą spowodować chorobliwe podniesienie temperatury ciała.

Ochładzanie nagrzanego słońcem ciała powinno nastąpić najpierw przez ochłodzenie go w powietrzu, a dopiero potem (i tylko, o ile odczuwa się potrzebę tego), przez wodę. Szczególnie dla początkującego byłoby błędem co chwila zmieniać kąpiel słoneczną na kąpiel wodną. Nie należy przytem brać kąpieli ani z pustym żołądkiem, ani ze zbyt pełnym.

Przy dłuższych kąpielach słonecznych trzeba się starać wykonywać pewne ćwiczenia cieleśne, o ile miejsce nadaje się do tego. Aby uzyskać najlepszy wynik kąpieli świetlnej, należy planowo przeplatać ćwiczenia cieleśne odpoczynkiem, jak słońce i ciepło—cieniem i ochładzaniem. Jeśli się kąpiele słoneczne rozpocznie stopniowo, to uniknie się różnych rzeczy niemiłych, a ciało, przedewszystkiem zaś nerwy i krew, zostaną odświeżone i wzmocnione.

Miarą właściwego użycia kąpieli świetlnej, powietrznej i słonecznej będzie stan naszego samopoczucia, a dowodem dobrego zastosowania—podniosły nastrój.



Spokój pełen jasności...



GDY o świetle wysoko płynące obłoczki rozzłocą się promieniami słońca, a nad ornami skibami rozdzwoni się śpiew skowronka,—gdy jeszcze śpią ludzie, którzy tak łatwo i chętnie gorszą się z byle powodu,—wybiegnijcie na pole, zrzuciwszy to wszystko, co jest naszą codziennością, troską i przykrościami. Oddajcie się czystości, z dziecięcą otwartością serca i umysłu,—wszystkim cudom natury, które daje niebo, słońce i ziemia! Odrzućcie wszystkie okrycia, wędrujcie i biegajcie w czystej, zdrowej nagości! Jak wspaniale pieści chłodny poranny wietrzyk nagie członki! Jak radośnie upaja zmysły boska poranna piosenka skowronka! Rozkosznie przeży się wolna pierś; niewypowiedziane miłe jest uczucie nagości, pozabawionej więzów ubrania. W świetlnym odzieniu, ściśle złączeni ze wszystkim, co nas otacza, czujemy tchnienie natury. Dawno znane drogi wywierają na nas wrażenie głębokie, a zupełnie nowe. Każdy krzak i każde drzewo, tak świeże rzeźkością poranka, szepcą nam głęboko drżące w duszy naszej słowa wzajemnego porozumienia i podnoszą nas ponad trud nieubłaganej codzienności.

Tak wędrujemy w dal, w świeżości wczesnego poranka, wolni od wszelkich ciężarów, nadzy w pełnej wolności,

przepojeni najszlachetniejszym uczuciem. Z przyjemnością pogrążają się stopy w wilgotnej trawie i jakieś dziwne wspaniałe strumienie siły płyną w górę ciała. Głębokie uczucie szczęścia ścisłej łączności z naturą upaja nasze zmysły. Oko śmieje się radośnie, wyraz zmęczenia znika z czoła i ust, a jasny blask rozświetla rysy, podobnie jak wschodzące słońce ozłaca blade obłoczki na niebie. Ogarnia nas niewypowiedziana tęsknota. Otwieramy szeroko ramiona i głęboko wdychamy rokoszne powietrze poranka. Nagle wstrzymujemy krok, gdyż złoty ogień rozlewa się od wschodu na całą okolicę. Przejęci, stoimy podobni do smukłej sosny i czujemy w sobie nowe życie. Promieniuje młody dzień i ozłaca nasze nagie członki! Kołysze się nad zbożami i łąkami, szumi w drzewach i ziołach. Zbliża i zdaleka, z konarów, z gałęzi, z trawy i miedzy polnych słychać radosne pieńia ptaków. Wraz z całą naturą śpiewamy radośnie jej hymn światła!...

Po cichej kontemplacji podziwiania ogarnia nas najgłębsza radość życia.

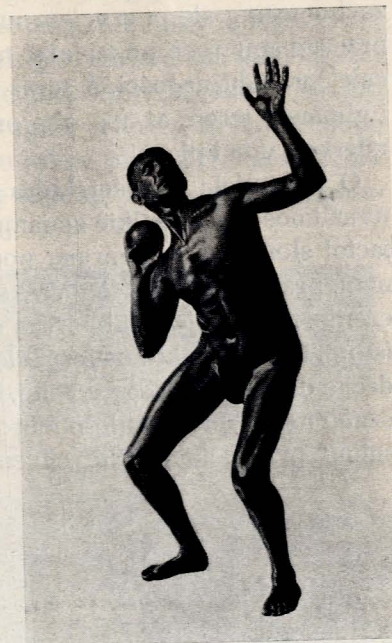
Z miłym uczuciem dotykamy chłodnej, świeżej skóry. W tej nagiej, odświeżonej skórze wyczuwamy żywotność człowieka. Nigdy jeszcze nie mieliśmy większej pewności, niż w tej chwili, że wiedza i wykształcenie to pusty dźwięk, o ile ich nie posiada człowiek, radujący się naturą i słońcem! Nawet szum drzew na stromym stoku wzgórza daje nam świadomość prawdziwego człowieczeństwa i przemijania naszej szkolnej mądrości. Pędzimy radośnie przez trawy i zarośla, przez świątynie leśne bukowych drzew na wzgórzach. Płuca pracują, nagie stopy lekko dotykają ziemi, zwyciężając kamienie i gałązki, igły sosen i stwardniałe wrzosey. A oto teraz pieści nas miękka kwiatowa łąka doliny. Jakieś strumienie ciepła spływają do serca, przepełniają duszę niewypowiedzianą radością, a nieznane siły ciągną nas wdół na rosę.

Niewyraźalne są siły, które nami władną. Giętcy i wilgotni rośną, wystrzelamy w górę z tej kąpieli łąkowej, podobni do kwiatu... Głęboko wdychamy silnie pachnące powietrze i uświadamiamy sobie ten pełen siły spokój, który płynie z powstawania i rozrostu życia w naturze.

Zamyśleni kroczymy naprzód, kierując się na małe wzgórce, ukoronowane staremi, potężnymi konarami drzew. Od dawna już wspaniałe słońce wysuszyło wilgotną skórę, gdyż jego ciepło i jego światło zbawczo oddziaływa na wszystko, co mu się z wiarą poddaje. Słońce jest oznaką wszelkiego życia, źródłem każdego bytowania na ziemi. W jego boskim świetle budzą się wszystkie siły duszy, w jego błyszczącym promieniu staje się nagie ciało w swej czystości wielkim nauczycielem.

Radość z jego wzmagającej się siły, w świetle i na łonie przyrody, dodaje nam bodźca i wskazuje dawno zapomniane drogi na wyżynach, jakże dalekie od paplaniny i szumu ulicy. W ten sposób staje się słońce boskim przewodnikiem, wiodącym człowieka po ścieżce jego życia.

Stare, olbrzymie drzewo, jakże mocno tkwisz korze-



Autor książki nie twierdzi, że wszyscy ludzie muszą wyglądać tak, jak on, — stwierdza tylko stanowczo, że wszyscy mogą mieć takie ciało, jeżeli zechcą zastosować się do jego rad

niami w swej rodzimej glebie! Ty, uosobienie siły, iluż burzom stawiałś czoło. Powinnoś być wzorem, wskaźnikiem naszej drogi! Stoimy na twoim pniu z wyprężoną piersią i zespalamy się z całą przyrodą, jak i ty, olbrzymi konarze! Ale oto ciągną ciemne czarne chmury, przynosząc nam znowu wspaniałą radość. Silniej szarpie wiatr mocnymi gałęziami i bardziej dziko dźwięczy pieśń liści. Spada gwałtowny deszcz! Rzuca- my się mu naprzeciw z niepowstrzymaną radością. Ulewa siecze nasze nagie członki, wiatr świszcze; — oczarowani, zachwycamy się poczuciem własnej siły i hartu. Co chwila przesuwamy ręce po świeżej mokrej skórze, doszukując się całej prawdy nagości. A teraz dalej, naprzelaj, przez kałuże i gliniasty teren, aż wysoko pryska woda, a kawałki gliny uderzają uda i plecy!

O wspaniała nagości, która przynosisz z sobą hart i nie- wrażliwość na wszelkie zmiany pogody! Zaprawdę dla przy- jaciół słońca są te kaprysy pogody najmiłą radością, sil- nem, prawdziwym życiem. W samotności przyrody, zjedno- czeni z nią i czując jej twórczą siłę, poznajemy głębię naszej istoty. Tylko ten, kto nauczył się kochać samotność, znajdzie drogę do natury, drogę do siły. Na tej drodze rośnie wola do czynu i silne pragnienie obdarowania innych naszymi rado- snymi przeżyciami. Nie chcemy mas, któreby podeptały

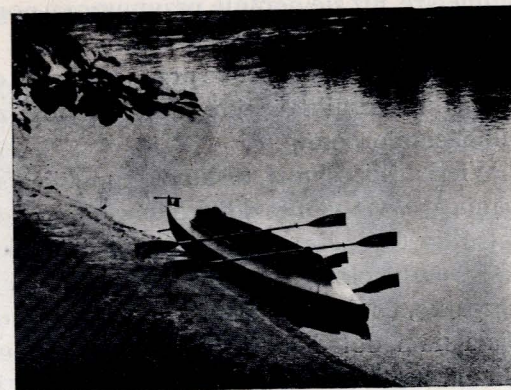


Nowoczesny Ikar

i zwulgaryzowały nasze ideały; o nie, naszą tę- sknotę do natury i słoń- ca będziemy krzawić tyl- ko w małym gronie. Z tych małych kół powsta- nie moc, która kiedyś poprowadzi nasz naród do siły i zdrowej moral- ności!

Pionierzy przyszłego szczęścia przemawiają do nas ze sło- necznych obrazków tej książki. Czy nie są one pełne szczęścia i radości życia, — te zdrowe postacie na świeżem powietrzu, nad brzegiem jeziora? Jak wspaniale lśnią ich członki w blaskach słońca! Szlachetna nagość wzrusza nas, a nasze zmysły stają się czystsze. Spójrzcie na radośnie roze- śmiane dzieci, popatrzcie na wdzięk ich tańca. Porywają nas klasycznie piękne kształty i budzi się pragnienie, aby wziąć w tem udział. Jak uskrzydłony, na śmigłych nartach, pędzi nago człowiek przez ośnieżone góry, a kto nigdy jeszcze nie biegał nago w śniegu wysokich gór, ten nie zna największej rozkoszy zimy. Z podziwem oglądamy te obrazki i trudno nam uwierzyć, że odtwarzają żywą prawdę, że ludzie mogą być w rzeczywistości tak naturalnie piękni. To natura tak uszlachetnia człowieka, w niej staje się jego nagość wymow- ną. Jak zdrowe

są te wesolutkie dzieci, jak czy- ste te kobiety i dziewczęta, sil- ne i skromne w swej naturalnej wrażliwości. Prawdziwy za- chwyty wzbudza- ją wspaniałe, za- hartowane ciała młodzieńców i mężczyzn. Za- prawdę, zmar- twychwstała tu stara Hellada — starożytne zdro-



Kajak czeka... Niech błysnie w słońcu zdrowe, opalone ciało, niech prężnym skokiem rzuci się do wody, a potem odepchnie uwięziony przy brzegu kajak i złączy się z nim w jedną całość!... Niech mknie ku słońcu skrzydlaty człowiek-ryba!...

wie, starożytna siła, starożytna nagość i skromność. A więc, przyjaciele słońca—bądźcie jako oni! Czas większej wolności i samo-dyscypliny jest bliski. Spełni on naszą tęsknotę i pozwoli nieść także innym ludziom błogosławieństwo słońca. Z tych obrazków przemawiają do nas ludzie słońca. Żyjcie tak jak oni, a poznacie szczęście naturalnej prostoty, jakiego nawet nie przeczuwaliście! Mężowie stanu i mężowie ze szkół, posłuchajcie natarczywego wołania natury! Zmieńcie kierunek życia i wychowania, a pełne siły zdrowie i zdrowa moralność staną się waszą nagrodą!

Nie ulega wątpliwości, że przyzwyczajanie do nagości musimy rozpocząć od młodzieży. Na nią musi oddziaływać kształcący wpływ nagości. Nie każdy wychowawca potrafi to zapoczątkować i być przykładem. Umiłowanie i zapał, jak i w pewnym stopniu dobrze zbudowane ciało, są tu warunkiem nieodłącznym. Jednakże to zadanie wychowawcze jest łatwiejsze, niż się ogólnie przypuszcza, ponieważ nagość wychowuje sama przez się. Trzeba tylko zważać na umiejętny początek i właściwe przygotowanie do nagości. Później wszystko rozwija się już samorzutnie z zadziwiającą naturalnością i prostotą.

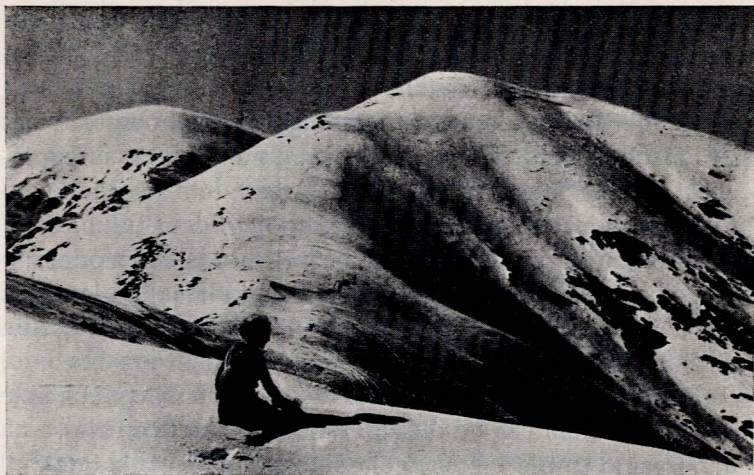
Wielka ilość ludzi, wskutek zupełnie fałszywego wychowania, nie zna nawet dobrze własnego ciała. Musimy jednak dojść do tego, aby w naszym ciele widzieć naszego najlepszego przyjaciela i dla jego wzmocnienia móc poświęcić to wszystko, co współczesna a wymyślna cywilizacja przedstawiała nam dotąd jako radość życia. Wówczas dopiero poznamy, że ta ofiara da nam prawdziwą radość życia. Nie nazywamy bowiem radością tego, co daje nam wystrojona kokota-cywilizacja i co pociąga za sobą biedę, nędzę i tysiączne szkody. Dopiero w ramionach dobrotliwej, skromnej matki natury uczymy się głębokiej radości bytowania. W głębi nas głos serca będzie rozbrzmiewał coraz wyraziściej

i jak radosny dźwięk dzwonka towarzyszył będzie naszej codziennej pracy, zagłuszając swem brzmieniem wszystkich hałas pośpiechu i nerwowości.

Tak, mężowie i niewiasty, powinniście wychowywać wasze dzieci—dać im słońce! Trzeba odmienić bieg skrzypiącego i zardzewiałego mechanizmu przesądów w wychowaniu i życiu codziennem! Naprzód ze spojrzeniem, utkwionem w słoneczną przyszłość! Dajcie naszej młodzieży słoneczny uśmiech jej nagich członków! Ludzie światła, jako pionierzy słońca i przywódcy, przed front! Nie słuchajcie wyłącznie nauki dzisiejszych czasów, gdyż niewielu mędrców służy jej samej, a dla wielu jest ona tylko rzemiosłem! Nie słuchajcie nauk, które odwodzą od duszy i natury, od słońca i siły, a na najwyższym tronie celów życia stawiają wyłącznie intelekt! Ustrzeżcie w was świętą tęsknotę serca, a wówczas w ciichych szeptach natury otworzą się wam jasne bramy! Zachowajcie w sobie świętą tęsknotę za słońcem!



Przyjaciele słońca, ludzie—bronzowe posągi



Księżycowa zjawa słonecznej polskiej zimy w górach—

Niema lepszych dróg do słońca i słonecznej ludzkości niż ścieżki natury. Zmaterjalizowanemu człowiekowi dzisiejszych czasów, czasów najbardziej krańcowego, brutalnego materializmu, nie możemy mówić kazań o cnotach. Nie słucha on już bowiem słów z katedry i kazalnicy. Trzeba go chwycić za to zmaterjalizowane ciało i pokazać mu czystą radość życia na łonie natury. Przez życie w słońcu i słoneczny trening cielesny wzrośnie w nim radość z własnego ciała i silne dążenie służenia tej radości. To wewnętrzne dążenie stanie się pełnem siły działaniem, które pozwoli mu z łatwością zrezygnować z przyjemności naszych zwyrodniałych czasów.

Przyjaciele słońca, pamiętajcie o nieraz doznawanych zawodach! Wyśmiani przez gapiów ulicznych życia, niezrozumiani przez szukających uczciwie, ale błędnie, — niesiemy pochodnię prawdy! Wiemy, że w czasach dzisiejszych droga ta dla wielu z nas jest jeszcze zamknięta, gdyż zbyt różne są



—robi z ziemi krainę bajki, a z ludzi—tajemnicze istoty!...

stopnie rozwoju, na których stoi człowiek. Wiemy, że nie możemy myśleć o pozyskaniu wszystkich dla swojej idei. Jednakże w tej gromadzie szukających słońca pozostaje jeszcze wielka liczba ludzi, którym chcemy wskazać właściwe drogi. Wprawdzie w młodych głowach nieraz powstaje fermentacja, powodując wyskoki, na które z triumfem wskazują nieżyczliwi nam, przyjacielom słońca. Wyrządza to szkody i sprawia przykrości. Widzimy wyraźnie zarówno dobre jak i złe dążenia młodej gromady, jednakże ufnie wierzymy w prawo słońca i jego siłę. Naszej młodzieży w dużej izbie szkolnej należy wskazać drogę do słońca, ale czyn ten wymaga rozumnego ograniczenia naszego intelektualnego wykształcenia. Nie potrzebujemy się obawiać upadku wiedzy, jeśli plan nauczania rozmiścimy w większej przestrzeni czasu, albo też niepotrzebne skreślimy. Każdy prawdziwy talent i tak zdobędzie sobie należne miejsce. Narody północy rozwijają się naogół powoli i szkoła ma obowiązek

przestrzegania tego prawa rozwojowego. Młodzież nasza nie może ponosić szkody na zdrowiu fizycznym i duchowym, gdyż siła i moralność są miarą wartości narodu.

W ostatnich czasach poświęcono wiele uwagi indyjskiemu mędrcowi i wychowawcy Rabindranathowi Tagore. Należy podziwiać, jak człowiek ten łączy ściśle wychowanie z życiem na łonie natury, jak przygotowuje do tego swą młodzież i jak piękne słowa poświęca np. chodzeniu boso.

Większość dorosłych ograniczy się zapewne do znanych już kąpieli słonecznych i powietrznych. Ich zdolności przemiany wobec nowego poznania są wielokrotnie ograniczone; pierwsza część książki da im dostateczne wyjaśnienia. Jednakże w wielu miejscowościach znajdują się ludzie, którzy poznali głęboką, wychowawczą wartość wędrówek nago i wspólnego przebywania nago w kole przyjaciół i znajomych. Ludziom tym naturalna radość słońca i życia z naturą da najlepszy nastrój duchowy.

Zapatrywania na t. zw. »kulturę nagości« są bardzo różne. Powstawało niebezpieczeństwo, że określenie »kultura nagości« stanie się określeniem najgorszych zdeprawowań naszej nisko stojącej cywilizacji. Stosowano je niemal jako definicję niemoralnych nagich tańców w kabaretach i barach. Bezwstydne jest stopniowe obnażanie się, które działa podniecająco, a nie ta naturalna nagość w słońcu, pośród przyrody, którą widzimy na radośnie słonecznych obrazkach tej książki. Głęboka wartość moralna prawdziwego kultu nagości może tylko powoli dążyć do swego celu w dzisiejszych czasach materializmu i rozwydrzonej, rozpręgającej wszystko chęci użycia. Najświętsze uczucia i najczystsze motywy łatwo splugawić na długi czas jednym nieprzyzwoitem słowem. Dlatego szerokie masy nie mogą jeszcze zrozumieć i pojąć czystej radości, jaką daje nagość. Masa czuje się lepiej na szeroko udeptanej ulicy życia.

W ustronnych okolicach chyba nikt nie będzie miał nic przeciwko samotnemu wędrowaniu nago. Jest wielu takich, którzy przeżyli wielokrotnie głęboko radosne uczucie takich wędrówek, nie wzbudzając niezadowolenia innych ludzi. Skały i krzaki dały im na czas osłonę i kryjówkę, jest bowiem rzeczą wielce niemiłą dowiedzieć się, że jest się niezrozumianym mimo najszlachetniejszych pobudek działania. Nie wolno również narzucać innemu człowiekowi widoku swego nagiego ciała, ponieważ niektórzy ludzie w następstwie wychowania i poglądów mogą stracić przez to wewnętrzzną równowagę. Takie wędrowanie z czujnymi oczami i znikanie w kryjówce na czatach, jak Indjanin, przed wrogiem moralnym, sprawia ogromną przyjemność. Co innego, gdy w pustej okolicy jest wiele nagich razem. Wtedy można słusznie i z pewnem uzasadnieniem spodziewać się, że wycieczkowicze będą mieli na tyle delikatności, aby się trzymać zdala od takich miejsc, albo też nie gorszyć się nagością.

Wielka tęsknota coraz bardziej wypycha ludzi z niszczącego nerwy chaosu ulic. Środki komunikacyjne wielkich miast zaledwie wystarczają, aby w dniu niedzielne i świąteczne wywieźć wszystkich łaknących powietrza na łono natury. Po długim martwym okresie niewolnictwa, związanego z pobytem w mieście, patrzą ci ludzie ze smutną pogardą w twarz cywilizacji, która od ich najwcześniejszej młodości przysypywała prawdę o naturze człowieka marnemi i fałszywemi naukami. Cywilizacja rzucała nam z djabelską radością niektóre drobne okruchy, które chwytałyśmy chciwie, aby w ich błyskotliwości uważać się za panów stworzenia. Przekleństwo pieniądza oddawia dawna było i jest tem, co nas odsunęło od pojęcia wystarczalności i naturalnej prostoty. Każdy przywódca powinien być jednocześnie wzorem i wskazywać drogę ku prostocie i naturalności. Na niego patrzy naród i jego obowiązkiem jest poświęcić całą swoją

osobę wykonywaniu zadania. Do takiej działalności niezbędny jest rozsądek i odwaga, wymagany tu jest prawdziwy mężczyzna i prawdziwa kobieta.

Można niestety stwierdzić, że w dzisiejszych czasach wielu zwolenników naturalnego trybu życia dopiero naskutek choroby i cierpienia szuka ucieczki na łonie natury. Jednakże większość wie zaledwie o zasadniczych warunkach takiego trybu życia i stosuje jednostronnie z fanatyzmem pewne reguły. Dlatego ci zwolennicy natury często nie sprawiają wrażenia ludzi zdrowych i silnych.

Organizacje przyrodo-lecznicze istnieją już od dziesiątków lat. Poznały one wpływ naświetlania słonecznego i urządziły plaże, na których kobiety i mężczyźni mogą brać kąpiele słoneczne oddzielnie, w strojach kąpielowych. Zaznaczyłem już w pierwszym rozdziale, że nawet najcieńsza materja powstrzymuje korzystne działanie promieni słonecznych na ciało. Pozatem dla każdego człowieka mającego poczucie swobody, są nieznośne te plaże za wysokimi parkanami z desek. Jeszcze przed wojną musiano ustąpić zdrowym tęsknotom ludowym i pozwolono na t. zw. »kąpiele rodzinne« (Familienbaeder) najpierw nad brzegiem morza, później także nad wodami biejącymi. W niedziele, w czasie lata w Wannsee pod Berlinem tysiące ludzi szukało ochłody. Teraz, po wojnie, nawet duże studnie w miastach w czasie upalnego lata przyciągają tłumy amatorów kąpiei. Dla zdrowia ludu jest prawdziwym błogosławieństwem, gdy szuka wytchnienia poza miastem, wolny od wszelkiego niezdrowego odzienia. Tam nabierze odczucia natury i zdrowia, oraz pozna, jak pozbawione wrażliwości i słabe jest ciało.

Należy żałować, że zaczyna się pewien ruch i wypowiedane są poglądy, zmierzające do przeszkadzania temu zdrowemu i naturalnemu pędowi. Niestety, wielokrotnie słyszy się zapatrywanie, że usiłowania te związane są z dążeniami



W blasku pienistej fali, w błysku rozradowanych oczu, w mocnym biciu młodego serca – wszędzie władnie panuje triumfujące słońce!...

polityczno-rewolucyjnymi. Jednakże nagość i kąpiele rodzinne nie mają naprawdę nic wspólnego z polityką, tak jak i gimnastyka, zabawy i sport. Kąpiele rodzinne nie muszą nawet łączyć się z kąpielami wodnymi, gdyż o wiele wartościowsza niż kąpiel wodna jest kąpiel powietrzna i słoneczna. Jednakże we wszystkich kąpielach rodzinnych bezwarunkowo i zasadniczo powinno być zakazane używanie na miejscu alkoholu. Nie wolno wspaniałego lekarstwa—słońca, powietrza, wody—niszczyć tą trucizną.

Ta swoboda kąpiei w jeziorze i rzece jest normalnym zjawiskiem u wielu narodów zagranicą. Wielokrotnie w czasie moich podróży zagranicznych byłem zaskoczony swobodną naturalnością kąpiei obu płci. Oczywiście plaża nie jest położona w jakimś najbardziej uczęszczanym przez przechodniów punkcie, jednakże w Kijowie przed wojną, naprzykład, przeżyłem miłą niespodziankę. Z ogromnej ogrodowej restauracji miałem wspaniały widok na niżej położony przeciwległy brzeg Dniepru. Po przeciwległej stronie na plaży uwijało się tysiące nagich postaci. Będąc wielkim zwolennikiem naturalności, wspominam z przyjemnością chwilę, kiedy mogłem brać udział w plażowaniu z ludźmi, imponującymi doskonałością fizyczną. W niektórych krajach już przed wojną panował zwyczaj wspólnych kąpiei nago.

Gdy my, pochodzący z kraju o surowych pojęciach moralności, zostaniemy przerzuceni nagle w warunki, gdzie panuje wolność i naturalność pod tym względem, doznajemy jakby olśnienia. Jest zupełnie prostym faktem, że wesoła nagość wokoło nas, w promiennym blasku słonecznym uszczęśliwia nas i uszlachetnia. Cała ciekawość i pożądanie, która w naszych kąpieliskach, z powodu często wyrafinowanych strojów kąpielowych działa na nas podniecająco, znika jak gdyby zgasła. Wiadomo, że półnagość najbardziej pobudzająco działa na zmysły. »Nowoczesny« strój kąpielowy ma być

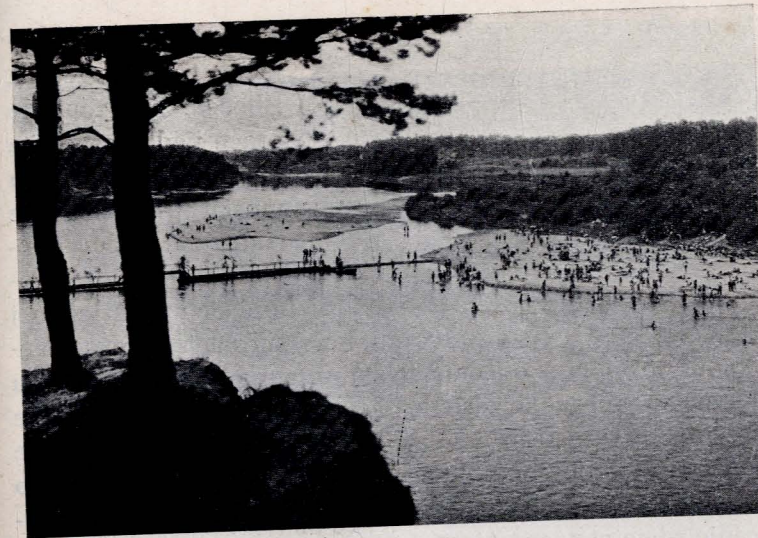
»pikantny« i z tego punktu widzenia, jak długo nie jest przemoczony, może wywierać przyjemne wrażenie. Gdy jednak jest mokry, działa szczególnie wyzywająco, ponieważ podkreśla wszystkie kształty ciała. Tego rodzaju nowoczesny strój kąpielowy można, swoją drogą, spotkać tylko w kąpieliskach morskich tam, gdzie obok przyjemności kąpieli kwitnie także niezdrowy »flirt«, nawet wśród młodzieży. W zwyczajnych miejscach kąpielowych w kraju kąpiący się są często okryci brzydkimi szmatami, które zwieszają się dookoła ciała. Nawet dzieci, w jakiejś niezrozumiałej trosce o moralność, ubiera się w spodenki kąpielowe, które często zakrywają małe ciało od piersi do kolan. Kąpiel w takich warunkach przedstawia się mniej radośnie.

Każdy strój kąpielowy jest bardzo niezdrowy, ponieważ odbiera ciału wiele ciepła, gdy kąpiący się w mokrem ubraniu kąpielowym pozostaje na brzegu.

Wskazywałem na niemożliwy wpływ częściowego przesłaniania ciała. W nas, ludziach, istnieje tęsknota do oglądania drugiej płci i tysiące ludzi może opowiedzieć o swych cierpieniach psychicznych w cza-



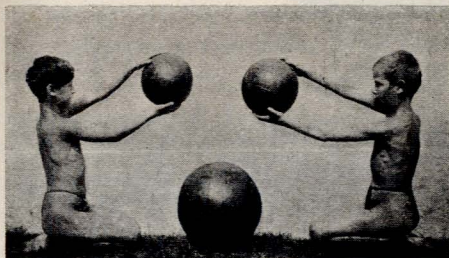
Gdy kajak wzlatuje w górę na burzliwej fali, człowiek czuje się ptakiem; gdy zspala się z wodą, — człowiek staje się rybą; a gdy trzeba się przedzierać przez gęste szuwary, czy nie przyjdzie wówczas na myśl kozak, ukrywający się w stepie przed czujnym okiem Tatarzyna?...



Niemen — prastara, odwieczna rzeka... Ileż uroku jest w jego spokojnym a potężnym nurcie i malowniczych brzegach, — ile siły w każdej kropli wody, niosącej słoneczne pozdrowienie dalekiemu morzu!...

sach młodocianych. Z tej tęsknoty, która początkowo jest czysta i naturalna, wytwarza się często zboczona fantazja, dla której częściowo osłonięte ciało jest niebezpieczną pożywką.

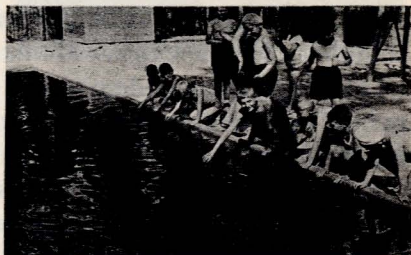
Ileż piękna ginie wskutek starych przesądów moralnych, ponieważ piękno to nigdy nie może być oglądane. Ileż dobrze zbudowanych mężczyzn i kobiet mogłoby przyczynić się tylko naocznym przykładem swych ciał do sprawy poprawienia rasy. Z porównywania cielesnego zdrowia, siły i wdzięku powstaje pragnienie pracowania w czynnej radości nad uzupełnieniem braków własnego ciała. W tem znaczeniu nagość jest potężnym bodźcem do osiągnięcia zdrowej struktury ciała, a ludzkość musi tę ważną podstawę poznać i uznać. Młody człowiek będzie podchodził do płci żeńskiej z większą nie-



Trzy piłki

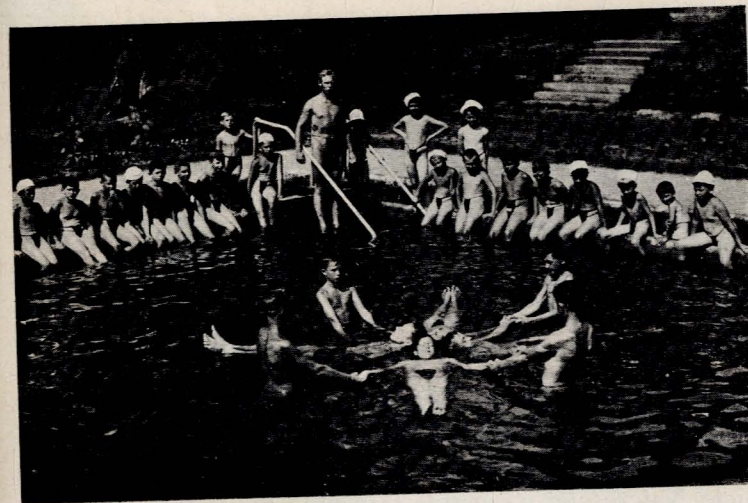
sknota obu płci skoncentruje się w tem, by cały tryb życia oprzeć na podstawie zdrowej dyscypliny cielesnej. Poważne dążenie do czystego i zdrowego życia jest nierozłącznie związane z głębokim wpływem na życie duchowe. Wykazało to wielokrotnie doświadczenie, jednakże dzisiejsze wychowanie zdaje się zapominać o tem.

Częste przebywanie razem w świetlanym stroju natury otwiera większości ludzi serce i duszę i czyni ich wrażliwymi na dobro i piękno. Oczywiście, nie każdy człowiek postąpi odrazu o krok naprzód w rozwoju dlatego, że wędruje wśród przyrody, albo spędzi nago jeden dzień letni. Zależy to od wewnętrznej podatności danej osoby. Twierdząc jednakże, że dla bardzo wielu oznacza okolicznościowo spędzona godzina w radośnem oświeceniu natury naprawdę postęp w rozwoju. Gdyby w dzisiejszych czasach dojrzałym mężczyźni świadomie przyznawali się do naturalnej nagości, to nagość stałaby się wysoko ponad nagością ludów pierwot-



Czy woda jest ciepła?

śmiałością, szacunkiem i rycerskością, i będzie zmuszony do pracy nad własną siłą i zdrowiem. Będzie on musiał poddać swe ciało ostrej dyscyplinie, aby nie potrzebował się wstydzić swej surowej nagości. Tę-

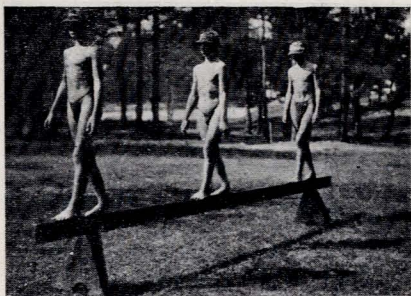


Gwiazda na wodzie, gdy słońce na niebie

nych i stałaby się nakazem kultury. Nagość stałaby się w pewnych warunkach najbardziej dystyngowanym »strojem«.

Nie możemy jednak nigdy wysuwać żądania, aby obie płcie wspólnie przebywały nago, gdyż musimy uwzględnić psychę i indywidualność poszczególnych ludzi. Poza tem wielu ma do zwalczania poza zewnętrznymi także wewnętrzne przeszkody, które uniemożliwiają urzeczywistnienie dążenia do wspólnego przebywania nago. Wspólne przebywanie nago winno działać wyzwalająco i budująco. Każdy przymus przyniosłby bezwarunkowo szkodę.

Poglądy na wspólne życie nago są bardzo rozmaite. Napróchno staralibyśmy się przekonywać każdego o wartości przebywania nago wśród natury, o zaletach sportu nago. W książce tej niema niestety miejsca na przeprowadzenie podziału na trzy klasy zasadnicze: cielesną, intelektualną i duchową, do których mniej więcej dadzą się zaszeregować wszyscy ludzie.



W drodze do siły, zdrowia i radości

Jeśli chodzi o grupę cielesną, to nie mam bynajmniej na myśli ludzi materialistów, ponieważ tę cechę posiadać mogą także intelektualiści. Raczej przez słowo »cielesny« należy rozumieć kulturę ciała, radość z siły, natury i słońca. Dla otaczającego świata w dzisiejszych czasach człowiek intelektualista będzie łatwo zrozumiał, natomiast człowiek ducha, samotny i niezrozumiały, będzie musiał staczać walkę, aby sobie zdobyć należną pozycję. Najczęściej wszystkie trzy typy bywają w człowieku mniej lub więcej pomieszane, jednakże przewaga typu zasadniczego zawsze się da zauważyć. Na najbliższą przyszłość wydaje mi się najlepszy mieszany typ cielesny, z dodatkiem intelektualnego czy nawet duchowego, gdyż cielesny potrzebny jest nam do stworzenia nowej kultury. Konstytucją cielesnie-duchową jest przeważnie każdy artysta.



Kto zreczniejszy?

Im mniej pomieszane występują te typy ludzkie, tem mniej rozumieją się nawzajem. Dlatego bardzo często niemożliwością jest przekonać o wartości dobrej rzeczy, ponieważ ze swego nastawienia psychicznego jeden człowiek nie może pojąć drugiego. W takim wypadku wszelkie wysiłki skazane są na niepowodzenie, jak-

kolwiek mogą to być ludzie bardzo nieprzeciętni. Zdarza się wskutek tego, że wśród własnego otoczenia, nawet wśród własnej rodziny, znajduje się często mniej zrozumienia, aniżeli wśród ludzi, od których przedtem byliśmy oddaleni. Zdarza się, że nawet wiek nie odgrywa w tych wypadkach tak decydującej roli, jak się często przypuszcza.

Cały świat wie, że żyjemy w czasach wielkich przemian i wrzenia. Wychowanie zwyczajowe i powierzchowne ubiegłych czasów, jak też i całe nastawienie materialistyczne, zrównały ludzi na jednym poziomie wychowawczym, którego celem jest wykształcenie intelektu. Jeśli teraz ludzie, znajdujący radość w życiu ciała, żądają uznania, to mają do tego prawo. Nowy kierunek w kulturze cielesnej jest wprowadzony niewątpliwie przez ludzi cielesnie-intelektualnych i cielesnie-duchowych. Stale jest tendencja do uduchowiania ciała. Ciało i duch muszą być traktowane jednakowo, gdyż chodzi o harmonję. Fanatyków należy szukać raczej pośród typów niepomieszanych. Uważam, że w naszym rozwoju ogólnym nawrót do cielesności i słońca, w połączeniu z aspiracjami duchowymi, jest bardzo korzystny.

Mimo wszelkich przeciwności istnieje pewna wspólna podstawa, na której wszyscy ludzie mogą się porozumieć. Nie można żądać, aby każdy stał się zwolennikiem poglądów drugiego, ale można wymagać pewnej tolerancji od człowieka rozsądnego wszystkich trzech wspomnianych typów, jeśli chodzi o ogólny tryb życia, dążenia, działania i pracę ludzi inaczej myślących niż on.

Niestety w każdym ruchu bywają fanatycy, którzy ślepo pędzą do celu, nie oglądając się na innych ludzi. Każdy wyrozumiały zwolennik naturalnego trybu życia musi liczyć się z otoczeniem, jednakże bez pewnej przyjemności walki żaden postęp, ani nowe poznanie nie może być osiągnięte.

Jest zupełnie zrozumiałe, jeśli na podstawie dawnego wy-

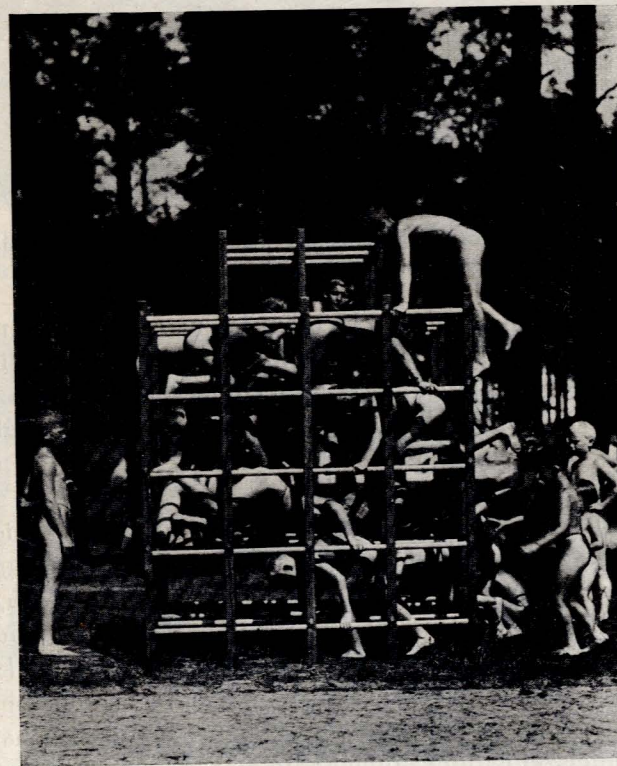
chowania wypowiada się pewne zastrzeżenia natury moralnej przeciwko wspólnemu przebywaniu nago osób różnej płci. Nie można spodziewać się, ażeby ludzie, którzy dorośli w innych poglądach, odrazu rozumieli nowe dążenia, które dawniej wogóle nie były możliwe. Mimo to w ostatnich czasach zarówno ludzie starsi, jak i władze okazują dużo zrozumienia dla krzewienia nagości. Wojna światowa przy całym swym tragiźmie przyczyniła się bardzo do zrozumienia nowych dróg wychowania i pchnęła niezliczone ilości ludzi w objęcia natury. Powaga tamtych czasów wpłynęła na każdego myślącego człowieka tak, iż pojął konieczność zdobywania siły i zdrowia w słońcu, na łonie natury.

Obyczaje i pogląd moralny podlegają wielkim zmianom i pojęcia ich są bardzo różne, zależnie od narodów i czasów. Wśród większości narodów zapatrywania na to, co jest słuszne, a co niesłuszne, co moralne lub niemoralne, są bardzo często zasadniczo sprzeczne. Przepisy moralności są pozostałościami epoki, gdy panowali jedynowładcy, klasa, albo kasta ludzi; dlatego trwa walka nowych poglądów i nowych sposobów życia przeciw ich istnieniu. Niektóre przykłady wykażą różnorodność w poglądach na moralność:

Turczynka zasłaniała swe oblicze, Chinka wstydziałaby się pokazać swe nagie nogi, Arabka swobodnie pokazuje się nago, przesłania natomiast tył głowy. W Assam kobiety zakrywają tylko piersi; u niektórych szczepów na Filipinach tylko pępek uchodzi za część wstydliwą. W Afryce Środkowej spotykamy całą mieszaninę poglądów na moralność, jak się o tem miałem sposobność przekonać osobiście. U wielu ludów natury uczucie wstydu nie dotyczy wcale tych części ciała, które u nas najstaranniej się zakrywa. Nie potrzebujemy zresztą sięgać tak daleko, gdyż i w naszej historii rozwoju znajdziemy przykłady na najprzeróżniejsze poglądy na wstyd i obyczajność. Należy tu nadmienić, że jeszcze przed

niewieloma stuleciami uważano nagie ciało za coś zupełnie naturalnego. Najsurowszą moralność seksualną obserwujemy u tych ludów, które nie znają ubrań. Cywilizacja wszędzie zniszczyła swobodę i naturalność, a nasza dzisiejsza rzekoma moralność jest bardziej niż kiedykolwiek indziej odległa od moralności prawdziwej.

Trudno jest stwierdzić, czy natura wogóle zna uczucie wstydu. Należy raczej przypuszczać, że to wstydyzenie się na-



Ilu się jeszcze zmieści, wykazując swoją zręczność?



Słońce i ziemia, miłośnicie wchłaniająca jego promienie — oto są główne źródła siły i piękna!..

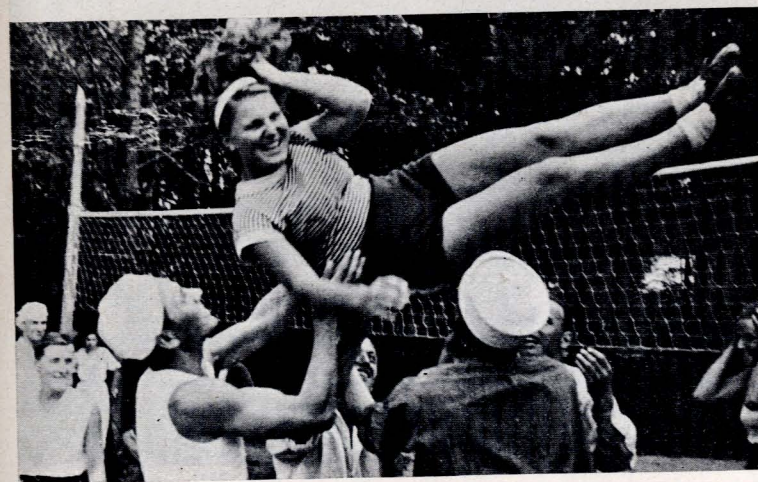
gości powstało dopiero z biegiem lat w następstwie myśli i działań, które sprzeciwiały się naturalnej wrażliwości moralnej. Dziecko nie zna uczucia wstydu cielesnego, poznaje je dopiero przez wychowanie i przejęte od innych poglądy. Dla dziecka nagość jest sama przez się zrozumiała, tu więc powinno się zacząć wychowanie.

Cywilizacja doprowadziła nas, ludzi, do tego, że niemal utraciliśmy granicę między tem, co narzuciło nam wychowanie, a prawami natury. Możemy tylko dążyć do tego, aby żyć zgodnie z naszymi najgłębszymi pragnieniami. Gdyby więc ktoś wbrew temu wewnętrznemu pragnieniu np. kąpał się nago, to byłby nienaturalny, ba nawet postępowałby nieuczciwie, gdyż przebywanie nago musi wynikać z najwewnętrzniejszej istoty człowieka. Jednakże równie nienaturalne jest zmuszanie się do kąpieli w stroju kąpielowym, gdy się

go nie znosi. Jest to tak, jakgdybyśmy mieli coś nieczystego do ukrycia.

Nagość jest wartościowym środkiem wychowawczym. Jeśli wśród dziesięciu nagich jest tylko jeden, który jeszcze nie może z czystym uczuciem patrzeć na nagich, to tamta reszta z pewnością oddziała nań wychowawczo. Oczywiście, przyzwyczajenie musi następować stopniowo. Jak bardzo przyzwyczajenie do widoku nagiego ciała łagodzi chorobliwie wybujałą zmysłowość, stwierdziłem w czasie długoletniego pobytu w Afryce Zachodniej i Centralnej.

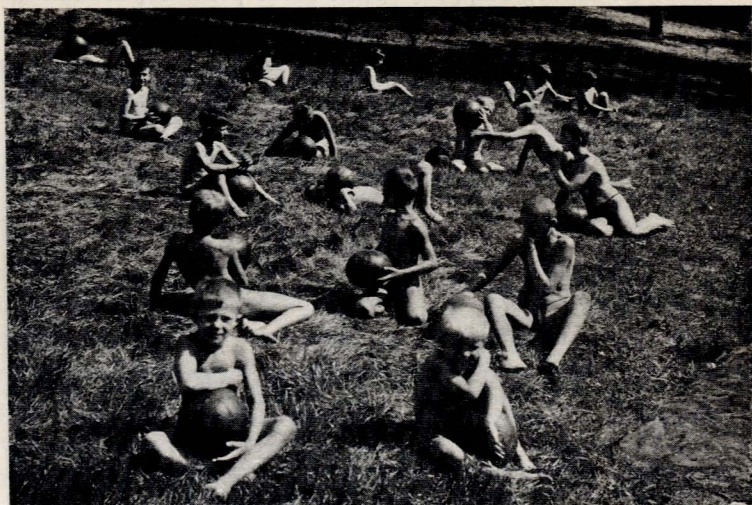
Zapewniano mnie, że początkowo każdy nowicjusz nie może oderwać oczu od nagiego ciała murzynki, jednakże już w krótkim czasie przyzwyczajają się tak dalece, że odczuwa nagość nie tylko jak coś naturalnego, ale nawet działa ona nań uspakajająco. Również ciała starszych kobiet murzyńskich na tle natury stają się czemś samo przez się zrozumiałym.



O, z taką piłką zwycięstwo jest całkiem pewne!...

łem. Przez przyzwyczajenie się do nagości zostaje pożądanie zmysłowe utrzymane w należytych granicach.

Prosta surowa nagość wśród przyrody niweczy w sercu i umysłach wszystkie więzy konwenansów i nastawia zmysły na czyste człowieczeństwo. Porusza nas widok posagu, wykonanego ręką artysty, jednakże o wiele większe wrażenie czyni nagie ciało w naturalnym ruchu. Ciekawe przytem jest, jak nagość zaciera braki fizyczne, które przecież posiada większość ludzi. Są tysiące rzeczy, które decydują o wrażeniu, jakie wywiera nagi człowiek. Każdy wie, iż swobodne ruchy uszlachetniają ciało i wszystkie braki ustępują wobec naturalności. Dlatego i w nagości wszystko nienaturalne i udawane działa odpychająco. Kokieteryja i »flirt« są poprostu niemożliwe w świetlanym stroju natury. Dlatego nagość sprzyja czystości.



Trzeba korzystać z jasnych letnich dni!... Trzeba wchłaniać w siebie blaski słońca i opromieniać niemi swą duszę!..



Jak niegdyś trzy boginie, trzy urocze pływaczki czekają na sąd Parysa

Należy się dziwić, że ludzie dotychczas nie doszli do wniosku, że zdrową nagość trzeba przenieść na życie zawodowe i codzienne. Wspomniałem już w pierwszej części, że powinniśmy małym dzieciom pozwolić biegać nago. Tak samo uczniowie mogliby przebywać nago w szkole, w spodenkach kąpielowych. W szkole zdejmowanoby ubranie, a po zakończeniu nauki wkładanoby je zpowrotem, przez co oszczędzanoby także na ubraniu. Również noszenie sandałów powinno stać się ogólnie obowiązujące.

Musimy znowu kultywować nagą stopę. Gdyby ludzie wiedzieli, jaką ogromną przyjemność sprawia odzienie nagiemi stopami po trawie i jak wzmacniająco działa wędrówka przez nagrzaną słońcem piasek! Prawie wszyscy ludzie cierpią dziś, ponieważ mają chore i słabe nogi. A jednak noga dla człowieka jest tem, czem korzeń dla drzewa, zasługuje więc na poświęcenie jej bacznej uwagi. Chodzenie boso wzmacnia nogę, a całe ciało hartuje. Po ziemi należy chodzić boso. Pokryta świeżą rosą trawa odznacza się największymi właściwościami leczniczymi na wiosnę. Zwłaszcza w aktywnym świetle słonecznym posiada rosa, wskutek radioaktywnej zawartości, dużą siłę oddziaływania. Powinniśmy tylko zdobyć się na odwagę zerwania z przestarzałymi przyzwyczajeniami i poglądami. Jestem zdania, że czysta, pielęgnowana noga w otwartym sandale wydaje się znacznie piękniejsza, aniżeli w najdroższej pończosze i buciku.

Trudno poprostu przewidzieć jak wspaniałe wyniki mogłyby osiągnąć różne przemysłowe przedsiębiorstwa, gdyby w tych sprawach działały pouczająco i uświadamiająco. Jest wiele fabryk i przedsiębiorstw, leżących na uboczu, zdala od wszelkiego ruchu. Robotnicy mogliby tam pracować nago, zamiast w brudnym zwykłym i niemiłym odzieniu. Jeśli ciało, przyzwyczajone do słońca i bronzowe, będzie nawet najbardziej brudne, to jednak po pracy wyjdzie z wody czyste i od-



Przez wesołą zabawę do wielkich czasów czynów!

świeżone. Wola i siła robotników nie powinna się rozdrabniać w walkach politycznych; robotnicy powinni przede wszystkim zajmować się najprostszymi zagadnieniami, dotyczącymi zdrowia i hartu.

W ten sposób miałyby najcięższe prace swą stronę wesołą i przyjemną, a ciężar niejednej »czarnej roboty« zostałby pomniejszony dzięki zadowoleniu, jakie daje własne ciało, zahartowane na słońcu i w powietrzu. Jak często wielkie sukcesy w życiu zależą od drobiazgów. Proste odrzucenie ubrania daje przyjemność w pracy, zdrowie i radość życia. Gdyby wszechstronnie czyniono propagandę temu radosnemu i hartującemu trybowi życia, mogłyby z czasem warsztaty pracy, mieszczące się w miastach, obdarzyć swych robotników tem dobrodziejstwem.

Trudno pojąć, że nawet na wsi zdrowy i naturalny tryb życia nie spotyka się z uznaniem. Ludzie za mało wiedzą

o tem, że gruźlica rozszerza się ogromnie także na wsi. W walce z nią dobry jest każdy środek. W roku 1922 w samych Niemczech zmarło na tę chorobę sto tysięcy ludzi.

Jak już stwierdziłem w pierwszej części niniejszej książki, słońce jest największym niszczycielem bakcyli gruźlicy, a jego promieniowanie jest najlepszym środkiem leczniczym.

Dawniej uważano ludność wiejską za uosobienie siły narodu. Dzisiaj wydaje się nieomal paradoksalne, że na wsi gruźlica rozwija się bardziej aniżeli w mieście. W ponurych i pozabawionych światła chatach chłopskich marnieje wieś, cierpiąc na głód słońca i światła. Dlaczego wieśniak nie pracuje nago w polu, na roli i dlaczego jego dzieci nie biegają nago w słońcu i na wietrze? Co obchodzi ich obcy człowiek, przechodzący szosą, lub podróżni, przejeżdżający obok pociągiem?

Mówił mi pewien ziemianin, że gdy jest gorąco, wyprawia on robotników nago w pole. Gdy dokonywa ze swej posiadłości dalszych wyjazdów inspekcyjnych konno, jest ubrany tylko w lniane, krótkie spodenki, z małą kieszonką. W krótkim czasie okolica przyzwyczaiła się do »oryginała«, jak go nazywano. Człowiek ten jest w naszych czasach wyjątkowym zjawiskiem. Oby wielu go naśladowało, przyczyniając się w ten sposób do naszego okrzepnięcia i uzdrowienia.

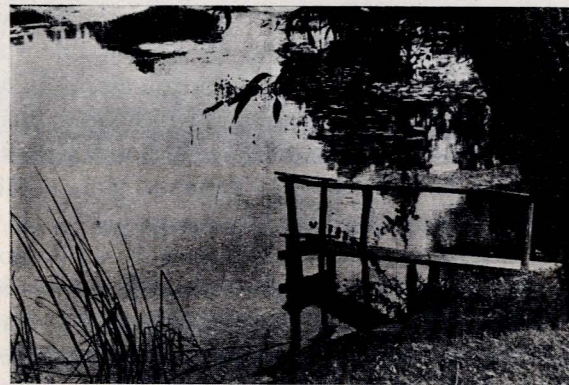
Dzisiaj ciężkie czasy wymagają nadzwyczajnych zarządzeń. Zarządzenia te są w innych dziedzinach same przez się zrozumiałe, to też uginamy się pod wieloma surowymi przepisami prawnymi. Niema jednak człowieka, który zrozumiałby zdrową podstawę przyszłości narodu i energicznie działał dla jej ustalenia. Odkiedy znamy historję świata, dwa czynniki były miarodajne w powstawaniu i mijaniu państw i narodów: zdrowa siła i charakter.

Czas trwania nauki w szkołach musi być skrócony, aby



Z „Jeux Olympiques 1936”
Najwybitniejszy przedstawiciel lekkoatletyki niemieckiej, Stöck,
na Igrzyskach Olimpijskich 1936

uzyskane w ten sposób wolne godziny wyzyskać na wzmacniającą gimnastykę. W przyszłości musimy myśleć o tem, aby młodzieży przywrócić siłę i zdrowie. Lepiej będzie, gdy wykształcimy mniej intelektualistów, a wzamian za to siłą narodu zostanie utrzymana. Pozatem jest tak wielkie przepełnienie i taka przeciętność w zawodach intelektualnych, że zmniejszenie kadr intelektualistów stałoby się prawdzi-



Cicha zaduma letniego dnia

wem błogosławieństwem. Jest rzeczą nierozsądną domagać się od dzisiejszej osłabionej, często niedożywianej młodzieży, tych samych rezultatów, co od zdrowszej w czasach dawniejszych. To wszystko trzeba uwzględnić i wyciągnąć z tego wnioski. Odnosne prawa mogłyby obowiązywać tylko przez pewien czas, powiedzmy przez 10 lat. Jednakże domagać się ich musimy. Musimy znowu wrócić do siły fizycznej i moralnej, a w dążeniu do tego wszystkimi środkami wybrać właściwe drogi. Niema wątpliwości, że drogi te wiodą do natury i słońca. Wychowanie musi zostać zreformowane i przystosowane do wymagań dzisiejszych ciężkich czasów.

Kto potrafił zachować młodość ducha, zrozumie to i będzie umiał z nami współpracować.

Znaczna część naszej młodzieży instynktownie poznała błędy wychowania i z całą energią dąży do nowych dróg. W dążeniach tych uwydatniają się duże przeciwieństwa do starych metod wychowawczych i dlatego młodzież bywa często niezrozumiana przez dorosłych. Młodzież połączyła się w słusznej walce przeciw niemoralności i materjalizmowi. Poprząściła sobie, przepojona idealizmem, ukształtować swe życie wedle własnego uznania i na własną odpowiedzialność. Praktyczny idealizm, kultywowany od wielu lat w licznych miejscach, złączył się w jeden wielki płomień, uwalniając się od bezsłonecznego więzienia i przeżytków staromodnego wychowania, by kroczyć ku życiodajnemu słońcu. Młodzież więc wędruje i walczy żarliwie o nową formę życia.

Powstały organizacje ludzi wędrujących, o bardzo idealnych celach, które propagowały i rozszerzały te dążenia. Jednakże podczas tworzenia się nowych form życia, także i tutaj wystąpiły objawy ujemne. Powstały grupy t. zw. dzikich wędrowników, które stały się postrachem wsi i miast.

Nieliczni tylko oceniają prawdziwą wartość dążeń młodzieży. Inni nie widzą zdrowego ziarna, a jedynie tylko nowe strony zewnętrzne i pośpiesznie wydają o nich swój sąd. Nic dziwnego, że często gorzkie zwątpienie budzi się w młodych duszach, gdy ani w domu rodzicielskim, ani w szkole nie znajdują upragnionego zrozumienia i wzorów do naśladowania.

Tendencja do upartego zmagania się o prawdę i prostotę przeważa wśród młodzieży i nie da się ona oszukać tytułami, rangami i ostrzeżeniami, jeśli nie pochodzą z ust autorytatywnych. Skutkiem niedoświadczenia młodzieży ruch ten rozdrobniony jest w poszczególnych związkach. Naturalnie należy nad tem ubolewać, ponieważ przez to cały ruch traci



Gimnastyka i zabawa; praca i wesoły wypoczynek...
Zbudziły się echa życia pra-pra-ojców!...

bardzo na sile. Jednakże nie jest on bynajmniej martwy — zmusza do pracy, poszukiwań, badań.

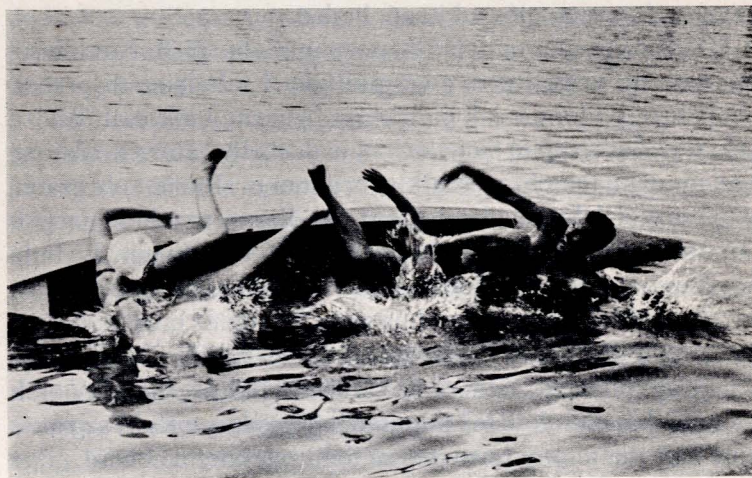
Młodzież powinna dojść do poznania swych sił. Nie mieszczą się one w polityce, gdyż polityka i młodzież to przeciwieństwa, podobnie jak ćwiczenia fizyczne i alkohol. Widzę cele tej młodzieży w zwycięskiej walce z literaturą brukową, życiem w knajpach, z wszelkim brudem w słowie i obrazach, z niszczyielskim działaniem środków oszałamiających i wszelkich trucizn. Cel młodzieży mieści się w tem, by była naprawdę młoda i wolna, a więc, aby nie naśladowała starszych w ubieraniu się i zachowaniu. Młodzież musi uznać za swój najwyższy cel urzeczywistnianie haseł olimpijskich, a więc gimnastykę, ćwiczenia cielesne i kulturę ciała. W tych zadaniach cała młodzież powinna się zjednoczyć. Wszystkie inne dążenia winny pozostać za temi wielkimi celami, gdyż są mniej ważne i cenne.

Wydaje się czemś zupełnie nienaturalnem, jeśli mło-

dzi, często niedoświadczeni ludzie ferują poważne wyroki w kwestiach najwyższej doniosłości. Całe ich życie winno natomiast zmierzać w tym kierunku, aby kiedyś wstąpić w szeregi najlepszych obywateli kraju. Wartość tych najlepszych obywateli tkwi korzeniami w sile, moralności i charakterze. Te zaś wyrastają z ducha olimpijskiego. Później jako dojrzałsi i starsi staną się dzisiejsi młodzi ludźmi silnymi, kochającymi ojczyznę, odważnymi i posiadającymi wysokie poczucie honoru i dyscypliny.

Młodzież kocha przyrodę jako swego największego przyjaciela, na jej łonie zaprzyjaźnia się szybko i szczerze. Tysiące mniejszych i większych trudności są probierzem tej przyjaźni i utrwala ją.

Wiele grup w ruchu młodzieży oddawna poznało niezwykle wpływ słońca, światła i powietrza na nagie ciało. W ich obozach rozwija się życie proste i naturalne w nieskrępowa-



Katastrofa niezbyt tragiczna...

nej nagości. Jest jeszcze pewna trwożliwość i obawy, które niełatwo przezwyciężyć, ponieważ decyzja zupełnego zrzucenia ubrania powoduje u wielu wzmożone bicie serca. Jednakże i ci zrozumieją po doświadczeniach, że naprawdę można czuć się człowiekiem, w świetle i słońcu, gdy się jest nagim, ściśle związanym z naszą matką ziemią. U natur mniej wrażliwych wpływy te będą wolniej przenikały do duszy, a działania uwidoczniać się bardziej fizycznie i hartująco.

Zawsze jednak życie w słońcu i na łonie natury będzie dawało nieocenione korzyści. Dobroczynne słońce na polu i w lesie, w górach i nad morzem daje swobodę i siłę, dziecinną radość i czystość.

Pęd do słońca drzemie u większości ludzi i trzeba jedynie odpowiedniej podniety, aby zerwać fałszywe więzy. Przed laty już myśli te bywały przez wielu wprowadzane w czyn. Jednym z bojowników tego ruchu jest Ryszard Ungewitter, którego podstawowe prace otwierały nowe drogi. Teraz jest wiele takich organizacji, które się połączyły w »związek niemieckich pionierów światła«. Są one, jako zarejestrowane związki, uznane przez prawo, gdyż szlachetnym celom tych usiłowań nie można było odmówić akceptacji prawnej. Już



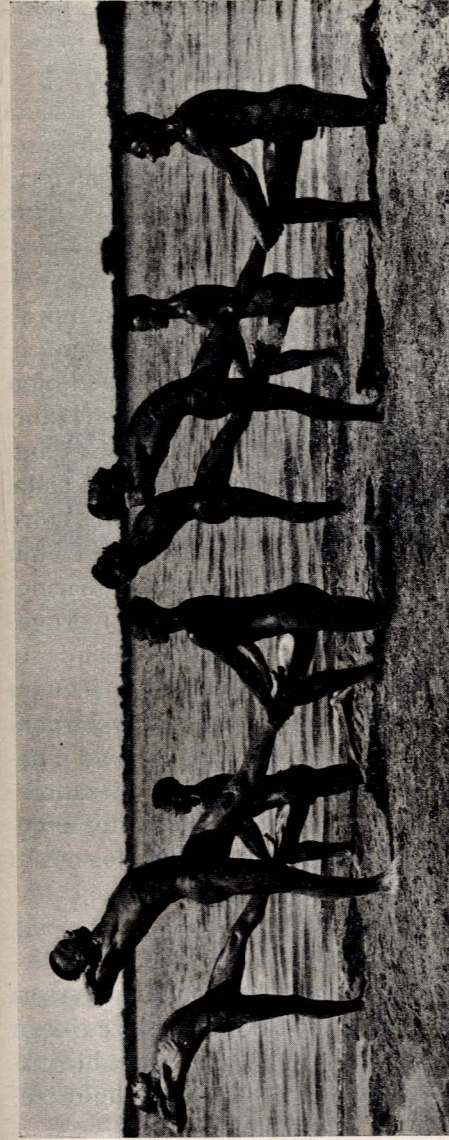
...i katastrofa bardzo wesola

dzisiaj byłoby konieczne zarządzenia władz, któreby najrozsądniejszym związkom i grupom nagich wędrowników dały swobodę ruchu. Jest to jedno z żądań, które dla podniesienia stanu zdrowia powinno być przeprowadzone równie bezwzględnie, jak niejedno ważne prawo z dziedziny socjalnej czy gospodarczej.

Ze zmierzchem niedzielnym wracają do większych miast tysiące ludzi ze wspaniałych kąpeli słonecznych i powietrznych, świeżo wzmocnieni na ciele i duszy. Wiele miejsc, położonych zdala od ogólnego ruchu, chociaż w pobliżu osiedli, nadaje się idealnie do kąpeli. Między mieszkańcami tych osiedli, a przyjaciółmi słońca, wyrobił się w ciągu lat bardzo dobry stosunek tak, że w spodenkach kąpielowych, albo w najłżejszym kąpielowym odzieniu, mogą się przejściowo we wsiach pokazywać. Jest to dowodem tego, że dążenia do nagości również w życiu praktycznym liczyć mogą na zrozumienie. O równie pięknych i podnoszących na duchu rezultatach jak te, które obserwowałem w ostatnich latach w Berlinie, donoszą także z wielu innych miast.

Przyjaciele światła kryją w sercach niejedno głębokie przeżycie na łonie natury i w słońcu. Niewątpliwie każdy spędzał tam czas w tak podniosłym nastroju, jakiego nie mógłby osiągnąć w izbie szkolnej, ani w domu rodzicielskim. Nowicjuszowi wydaje się życie pośród przyjaciół światła i słońca jakgdyby bajką, gdy nagie postacie uwijają się swobodnie wśród otaczającej je przyrody.

Wśród wesołego śmiechu odbywa się na skraju lasu gra w siatkówkę i obie strony starają się ze zręcznością i uprawą przerzucić piłkę na stronę przeciwnika. Wśród niewinnych figlów zderzają się często ze sobą i padają na gorący piasek. Jakież wspaniałe widoki przedstawiają na brązowo opalone postacie! Oko zachwyca się siłą i pięknnością, przejawiającą się w najprzeróżniejszych ruchach szybkiej gry.



Nasza pieśń nie zna waszych uniesień i wieszczeń,
Inny szandar nas zwołał i na czołach legł,—
My sławimy natchnienie, muskuły i przestrzeń,
Serce, co maratoński wytrzymuje bieg.

Otoczyliśmy ziemię nową panoramą
I do taktu jej nowy podajemy krok,
Idziemy drząc, jak pełne człowieka dynamo,
Tłoczące w głąb arterji gęsty, żyzny sok.

Z »Defilady atletów«

Świat uderza uraz z nami jednym pulsem rytmu,
W ramionach drzemie rozmach katapult i proc,
Z naszych mięśni wywodzi się, jak z logarytmu,
Wola w kleszczach zamknięta, wysięk i moc.

Nasza pieśń ponad światem kołuje, jak sokół,
Nasza pieśń łączy ludy i stapia je w hart,
Nasza pieśń się, jak morze, rozlewa naokół,
Wszystkie lądy szturmuje i woła na start!...

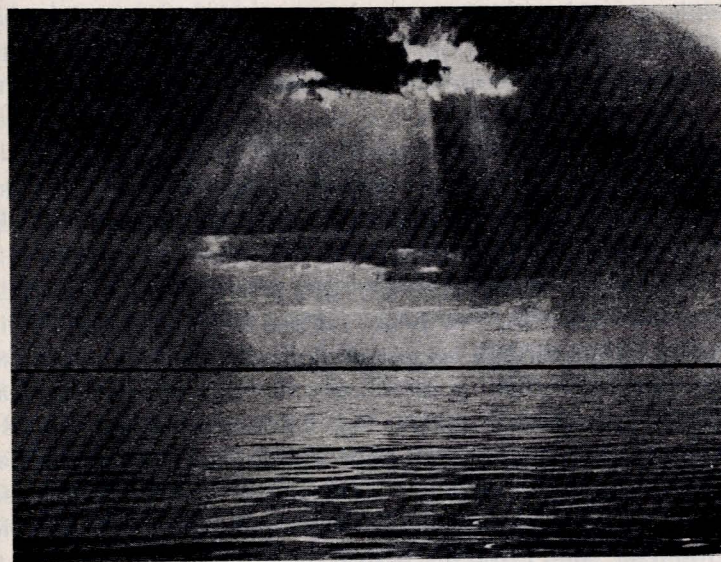
Kazimierz Wierzyński

Potem przy dźwiękach skrzypiec i gitary odbywa się fantastyczny taniec, a w rozjaśnionych wesołych oczach nagich postaci promienieje naprawdę czysta radość.

Nieopisanie pięknie wyglądają naturalnie brązowe ciała dzieci, które w niczem niehamowanej wesołości szaleją sobie wokół. Czyje serce nie uderzy silniej na widok tych radosnych dzieci, jak i wspaniałych ciał dorosłych? Jakie niezmiernie piękna, wywierającego najgłębsze wrażenie, giną wskutek trwożliwego zasłaniania naszych ciał! Piękno to podświadomie, ale nieodparcie oczyszcza moralnie nasze zmysły, a więc i odruchy w życiu codziennym.

Niezapomniane godziny przeżywa ten, kto pod błękitnym namiotem nieba może wzmacniać swe ciało gimnastyką i sportem i poddawać się nago rytmice starych tańców. Gra mięśni pod nagą brązową skórą, wspaniały kształt ciała, pełnego siły, sprawiają wysoce estetyczne wrażenie, które jeszcze uszlachetnia śmiało i otwarte spojrzenie. Dzięki temu staje się człowiek, »korona stworzenia«, zarówno w harmonijnym ruchu jak i w czasie odpoczynku, – jasnym drogowskazem dla zastępów swojej braci. Upodabniając się do brązowych postaci starej Hellady, stanowiąmy dziwny kontrast z miękkimi kształtami kobiecego ciała. W jasnym świetle przyrody budzą się znowu wspomnienia legend o nagich bohaterach. Wrażenia tego rodzaju bywają niezapomniane. Doznawaliśmy ich w czasie niezliczonych dni w górach, nad morzem, w trzcinach nadbrzeżnych, nad jeziorami i wszędzie zresztą tam, gdzie tylko świeci słońce.

Błyszcząc brązową i gładką skórą wypielegnowanych ciał, wkraczaliśmy w płytką wodę roześmiani, radując się rozłożeniem nad morzem. Nago wędrowaliśmy i goniliśmy przez kraj. Radosny okrzyk wydawała gromada, gdy podczas biegu naprzekaj wpadała w las. Gałązki nie tylko głaszały biegnących, ale czasem nawet boleśnie uderzały. Trzeba było cza-



Ten wąski czarny paseczek – to ziemia: a na tej ziemi są ludzie, którzy niezawsze zdają sobie sprawę z potęgi słońca!...

sami wielkiej wytrwałości, aby dotrzeć z honorem do końca takiego biegu. W niepowstrzymanym pędzie biegło się przez bagna i potoki, przez śliską glinę i błoto, a radość nie miała końca; wyrażała ona wyczuwalną wspólnotę z matką ziemią. Ta ziemia zdążyła już niestety stać się ogółowi obcą.

Często biegaliśmy wśród deszczu i burzy. Jeszcze silniej odczuwamy nasze zdrowe praczowieczeństwo, jeśli znajdziemy na tyle woli i siły, aby się nago poddać działaniu burzy i deszczu. Wśród wichru i na deszczu jest nam nieopisanie dobrze, a przez nasze ciało przepływa mocna radość życia. Wszyscy moi wypróbowani w życiu nago i wytrenowani w niem towarzysze odczuwali głęboką tęsknotę za życiem dawnych Germanów. Cóż znaczył dla nich alkohol albo

papieros wobec tego, co im daje czarodziejski środek—nagość? Wszyscy znali już radości, jakie daje sport i bieg w terenie, jednakże nie znali głębokiego przeżywania i zdumienia, jakie ich ogarniało wobec nich samych i prostoty takiego życia. Przedtem przeszkadzała im koszula, to bucik czy inna część odzieży, ustawiając ścianę między człowiekiem a człowiekiem i wyłączając najdelikatniejsze i najgłębsze wpływy przyrody.

Zastanawiałem się wiele nad tym problemem i doszedłem do wniosku, że dopiero pełna nagość łączy nas prawdziwie z naturą. Potwierdzili mi to również ludzie, którzy przedtem nigdy nie odczuwali tej wrażliwości na wpływ natury, a nawet jej zaprzeczali. Z uczucia tego wyrasta prawdziwa radość i zapal, będące najlepszym bodźcem do energicznego działania. Zawsze wychodziłem z założenia, że nastroj i radość są głównymi warunkami wychowania i decydują o postępie człowieka. Nagi człowiek będzie zawsze podatny na wszystkie dodatnie i szlachetne wpływy natury. Podlega on niejako wyższym nakazom i nie może czynić inaczej, niż musi.

Ten czysty, naturalny pęd do przyrody i słońca oraz samo przez się zrozumiałe następstwo tego, dążenie do nagości, stwarzają w sercu i duszy uniesienie takie, jakie tylko dać może sztuka. Sztuka porywa duszę do niebywałych wyżyn, a tutaj, nago wśród przyrody,— zapal znajduje tysiące możliwości do wyładowania się.

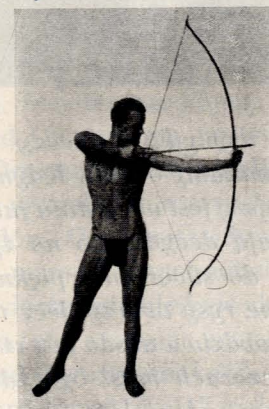
Obowiązkiem przyjaciół światła i słońca, młodych czy starych, jest dążyć za wskazówkami tej książki, aby być doskonałymi w tym stopniu, jak to tylko będzie możliwe. Dążenie do tej doskonałości musi być wszędzie wyraźnie widoczne. Byłby w błędzie ten, kto by sądził, że przez samo przebywanie nago i wędrówki, przez sport i taniec można dojść do siły i piękna. Niewątpliwie natura stwarza dookoła nas i w nas warunki do czystszej odczuwania i myślenia,

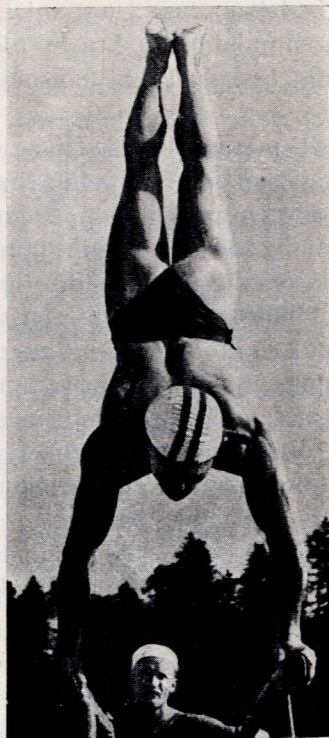
jednakże radość będzie wyższa i wspanialsza, jeśli się połączy z uczuciem harmonijnej siły. Któżby nie chciał być wzorem i radością dla innych dzięki własnej sile i własnemu pięknu?

Błędem jest, jeśli młodzieniec sądzi, że w samym rytmie i gimnastyce rytmicznej znajdzie pełny rozwój swego ciała. Nie wie on nic o sile i prawach, na podstawie których może ją zdobyć. Przez wyłączne uprawianie gimnastyki rytmicznej nie dojdzie nikt, kto ma wątłe ciało, do siły i urody męskiej.

Nie lekceważ gimnastycznych ćwiczeń siły! Bądź co bądź łatwiej jest poddać się szkoleniu rytmicznemu, aniżeli kształcić ciało tak, by dojść do siły. Droga ta wymaga silnego »ja« i wielkiej energii, o czym bardzo wielu, niestety, nie chce nic wiedzieć. Trzeba otworzyć oczy, serca i zmysły na jedno: ciało męskie jest i pozostanie brzydkie nawet w rytmicznych ruchach, jeśli nie będzie silne i zdrowe.

Przeto: do wesołej pracy! Poznaj drogę do siły — bądź słownym, smukłym atletą — bądź gimnastykiem!





Źródło woli nie wypływa z wiedzy. Z nadmiernego uczenia się zapominamy o woli. Jedyne czyn kształci wolę. Czyn dzisiejszy jest wolą dnia jutrzejszego. Wola i energia wpływają decydująco na życie. Połączone z rozumem dążą do stworzenia piękności pełnej siły. Nietylko regularne rysy twarzy, lecz także siła i zdrowie są urodą. Prawdziwa uroda jest rzadko wrodzona. W dzisiejszych czasach musi być zdobyta osobiście. Tylko stała praca nad ciałem stwarza jego piękno. Dlatego szanujmy to piękno!



GORĄCO promieniuje słońce z błękitnego, bezchmurnego nieba. Wesoły, słoneczny dzień jaśnieje nad radośnie podnieconym tłumem, zapelniającym niezliczone rzędy ławek, wokół wielkiego stadjonu marmurowego. Ze wszystkich państw Grecji przybyli najwybitniejsi mężowie na Igrzyska Olimpijskie, by święcić narodową uroczystość. Igrzyska Olimpijskie były punktem zbornym mężów kierujących we wszystkich dziedzinach. Wodzowie, uczeni, politycy, mówcy, filozofowie i słynni artyści spotykali się tu, często po długiej i bardzo uciążliwej podróży. Pochodzenie tej wielkiej uroczystości datowało się jeszcze z zamierzchłych czasów. Pierwszym organizatorem tych walk zawodniczych miał być Herakles, bohater narodowy. Wiadomo dalej, że w roku 1104 przed Chrystusem zostały w nowej formie wznowione przez Orylosa, władcę na Elis. Od tego czasu odbywały się wielkie igrzyska co cztery lata, ustalając wzrost potęgi greckich ludów. O pierwszych 328 latach wznowionych Olimpiad nie mamy żadnych wiadomości, gdyż zasięg badań dzisiejszych dochodzi zaledwie do roku 776. Dlatego Olimpiada w owym roku nazwana została pierwszą. Jednakże od roku 776 przed Chrystusem każda z 293 Olimpiad jest znana. Do najświetniejszych z nich należały Olimpiady od sześćdziesiątej do dziewięćdziesiątej.

W czwartym z pięciu dni zawodów ósmej Olimpiady panuje niezwykle gorąco w dolinie Alpheios koło Olimpji, gdzie mieścił się wspaniały stadjon. Ciągłe płyną nowe tłumy Greków. Szerokie i luźne szaty spływają im wdzięcznie z bark, cześciowo tylko przesłaniając ciała. Nagie opalone od słońca ramiona są kształtne, nawet u uczonych, zajętych poważnymi rozmowami i posuwających się w środku tłumy. Pięknie radosny widok stanowi młodzież, błyszcząc wspaniałe opalonymi, przeważnie nagiemi ciałami. Z zapalem omawia się walki, które mają nastąpić. Niema tu ani jednego mężczyzny, ani jednej nawet kobiety, którzy nie potrafiliby wydać sądu o zawodnikach, mających wziąć udział w walkach. Żarliwie wierzą obywatele przeróżnych państw, że zwycięży zawodnik ich kraju i w ten sposób zapewni mu najwyższą chwałę. Omawia się nie tylko warunki fizyczne zawodników, ale obszerniej jeszcze właściwości moralne, porównyując i przeciwstawiając zalety charakterów zawodników.

Stadjon wypełnił się do najodleglejszego miejsca i radosne oczekiwanie ogarnia wszystkich.

Chodzi nie tylko o to, by być świadkiem słynnych, przez szereg wieków odbywających się walk, lecz także o rozkosz, jaką daje głębokie odczucie ich estetyki. Dzięki powszechnie panującym poglądom, potrafi nawet najuboższy ocenić szlachetne piękno, w szlachetnej walce woli zahartowanego ciała.

Od wczesnej młodości każdy, kto nie mieszkał zbyt daleko, kształcił się w gimnasionie i palestrze, gdzie wszczepiano w nich siłę, zdrowie i szlachetne zalety. Tam uczył się poznawać prawdziwą rytmiczność ciała oraz wyrabiał w sobie siłę, szybkość i wytrwałość, w połączeniu z czystą harmonią ducha, gdyż tylko ona może siłę fizycznej zapewnić właściwą drogę rozwoju. Dzięki temu mogli artyści tworzyć najwspanialsze dzieła, symbole najwyższej kultury, świątynie najszlachetniejszej piękności, podniety dla całego narodu.



Choć przez ułamek sekundy czuć się ptakiem!...

Dzisiaj miały żywe wzory wzniosłej twórczości artystycznej wystąpić na stadjonie w walce—nago—z opaską tylko dookoła bioder. Można było podziwiać wspaniałe ciała z mięsami i krwi w nieustępliwym zmaganiu się i w upartej walce o zwycięstwo.

Walki końcowe w pięcioboju utrzymywały tłum w naprężeniu. Biegi, rzuty, lecz przede wszystkim zapasy siłaczy dawały podniosłą radość. Rękami słynnych artystów zostaną zwycięscy wykuci w marmurze ku pamięci pokoleń i obsypani zaszczytami przez państwa i miasta. W owych czasach rozumiano w szlachetnej Grecji, jak bardzo łączy się prawdziwa kultura ciała z rozkwitem danego narodu, jego rozwojem lub upadkiem. Najwięksi mędrcy i mężowie stanu upalali to uświadomienie ludowi, jako surowy pogląd życiowy, a to utrzymywało Grecję przez wieki na takim poziomie, jakiego nigdy później nie osiągnął inny naród w całej pełni i trwałości.

Walki rozpoczęły się. Z głęboką nadzieją w przyszłość śle-

dził tłum zawody chłopców. Z kolei wmaszerowuje na stadion młodzież, promieniująca siłą młodości. Wydaje się, jak gdyby z płonącego słońca czerwcowego czerpali swoją siłę.

Do 20 roku życia nie mogła młodzież brać udziału we wszystkich walkach dorosłych. W klasie jej wieku zakazany był dolichos—bieg długodystansowy na Igrzyskach Olimpijskich. W czterech miejscowościach, w których odbywały się święte walki, dające laur zwycięstwa, panowały różne prawa i przepisy. Prócz wielu lokalnych konkurencji cieszyły się wielkiem powodzeniem igrzyska Pytyjskie, Nemejskie i Istmijskie, jednakże Olimpia dawała największą sławę. Kto w jednych z tych igrzysk zdobył zwycięstwo, stawał się perjodonikiem i zdobywał największą sławę, oraz specjalne odznaczenia.

Po zawodach młodzieży rozpoczyna się pentatlon—pięciobój, zanim wspaniali nadzy mężczyźni zbiorą się do rozstrzygającego biegu. Wśród nich jest niejeden z wysoce zaszczytnym tytułem »kalos«—piękny. Napięcie tłumów wzrasta z każdą chwilą. Głośne okrzyki zachęty padają z ust tłumy, biegacze rozpoczynają walkę. Prowadzi Orsippos z Megary. Olbrzymimi krokami pędzi na przedzie po miękkim piasku, mając innych tuż na piętach. Wspaniały jest widok jego brązowego, atletycznego ciała. Dziłkami okrzykami radości zachęcają go jego rodacy z wysoko położonych rzędów swych miejsc. Oto teraz, gdy grozi mu wydarcie zwycięstwa, zrywa z ciała w nagłym natchnieniu fartuszek lędźwiowy i wolny—nagi—przelatuje przez metę, jako pierwszy.

Radość całego tłumy niema granic. Oddawna było ogólnem życzeniem, aby na igrzyskach walczyć zupełnie nago, tak samo swobodnie, jak podczas treningu w gimnazjach. Jak jednak rozstrzygną heladonicy—sędziowie zawodów? Jako zastępcy najwyższego sędziego, olimpijskiego Zeusa, cieszą się najwyższym szacunkiem. Ku radości całej Grecji posta-

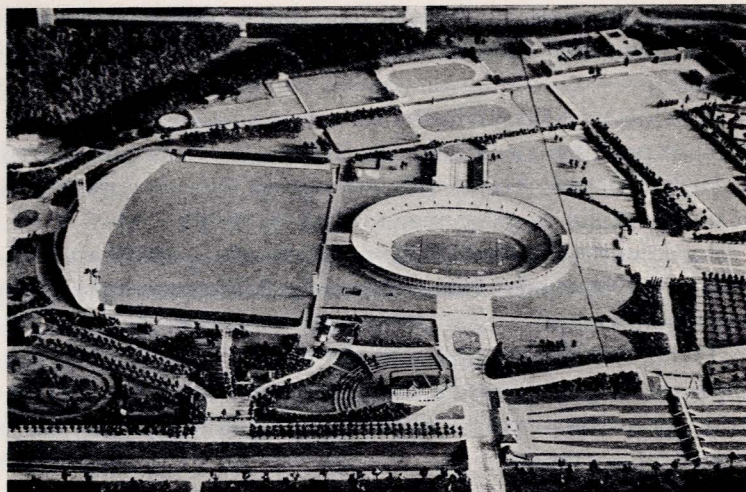
stanowiono, że na przyszłość zawodnicy olimpijscy występować mają przed ludem zupełnie nago, bez fartuszka lędźwiowego.

Wedle najnowszych badań wskazuje znany w świecie sportowym profesor dr. Hueppe z Drezna, że Orsippos musiał zgubić fartuszek. To też dało asumpt do tego, że Arkanthos, startując do następnego biegu, zdjął fartuszek.

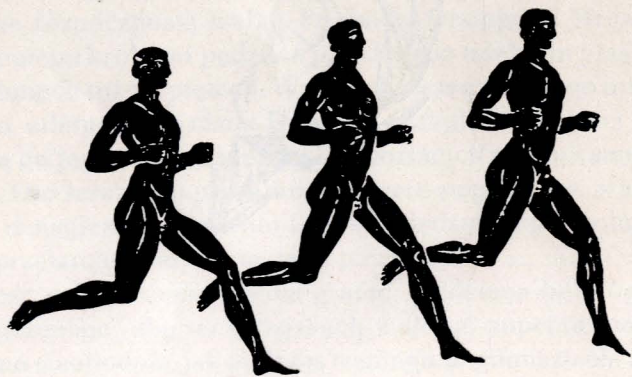
Pozatem przeniosłem akcję na marmurowy stadion w czasie ósmej Olimpiady. W owym czasie stadion nie był jeszcze tak zbudowany.

Trzeba jeszcze zwrócić uwagę i na to, że współczesne zawody olimpijskie nazywa się »Olimpiadą«, podczas gdy nazwą tą określano czas, upływający między jednym okresem zawodów a drugim.





Nowoczesny teren Igrzysk Olimpijskich: Stadjon w Berlinie



S P O R T i K U L T U R A C I A Ł A



NAGOŚĆ i gimnastyka były od wieków źródłem siły i zdrowia ludu greckiego. Nago ćwiczył lud codziennie na placu sportowym w gimnasionie lub w palestrze. Była tam młodzież, dorośli, a nawet dziewczęta, jednakże te ostatnie nie zawsze były obecne przy treningu mężczyzn. W specjalnych dniach obie płcie wykonywały wspólnie tańce rytmiczne lub sakralne.

Sądzę, że było to coś wspaniałego: móc podziwiać nagie ciała, wykonywające w radosnym uniesieniu rytmiczne tańce. U Spartan, gdzie panowały bardzo surowe obyczaje, ćwiczyły również dziewice nago wraz z młodzieńcami. Oparte na tych poglądach moralnych, możliwe było nowe prawo, zezwalające na występowanie na stadjonie zupełnie nago. W ten sposób czyn Orsippa stał się nową podwaliną wspaniałej greckiej kultury.

Zdaje mi się, że nasze dzisiejsze czasy mogłyby już dojrzeć do ustanowienia takiego prawa. Szczególnie nawet wydaje się wskazane, wobec biedy dzisiejszej, aby wszelkie ćwiczenia sportowe i zawody uprawiać i rozgrywać jedynie w fartuszkach lędźwiowych. Jest to koniecznym nakazem dla odrodzenia powszechnej siły narodowej i byłoby wymagane również dla kobiet i dziewcząt, na których opiera się siła, zdrowie i przyszłość każdego narodu.

Mężczyźni już obecnie przyjęliby radośnie tę nagość, gdyż ogólnie biorąc, mężczyzna czuje się nago swobodniej niż kobieta. Lecz kobiety i dziewczęta z biegiem czasu odrzuca również wszelkie osłony, aby przeżywać tę samą radość ciała i w ten sposób dać fundament czystej moralności. Może później, gdy duch moralny zostanie umocniony, zjawi się nowy Orsippos, aby dać wyraz nowej czystości i piękności.

Na swobodnem zastosowaniu nagości w związku z sakralnym tańcem i na gimnastyce opierała się, trwająca przez tysiące lat, wysoka moralność greckiego narodu, który dzięki specjalnym wartościom starożytnych igrzysk osiągał podziwu godne zdrowie i siłę oraz szlachetny charakter. Zapewne że i wówczas były choroby oraz braki duchowe, jednakże nie były one widoczne w potokach słońca, będącego źródłem piękna fizycznego i moralnego.

Igrzyska Helleńskie były zupełnie innego rodzaju, aniżeli zawody współczesne. Jeśli się często dziś słyszy twierdzenie, że we współczesnym sporcie widzimy odrodzenie starej Hellenady, jest to gruby błąd. Nie dlatego, że mamy dzisiaj inne rodzaje sportów od rzutu kulą do narciarstwa, lub że Hellenowie nie znali gimnastyki, ale dlatego, ponieważ poglądy na rolę ciała i na znaczenie osiągniętych rezultatów są zasadniczo różne. Że to podświadomie odczuwamy, poznać można z tych wielu dążeń, których celem jest kultura ciała w najrozmaitszej formie. Niemal jako pojęcie przeciwstawiające się gimnastyce, grom i sportowi powstało określenie »kultura ciała«, które zdaje się wznosić aż do kultu ciała. Przyszłość pokaże, czy w tych najnowszych dążeniach chodzi o kult ciała, przez które to określenie rozumiem harmonijne kształcenie ciała i ducha.

Szczytem starożytnych wysiłków olimpijskich był wielobój, a najwyższa nagroda przypadała zwycięzcy w pięcioboju. Zawodnik musiał zwyciężyć w biegu, skoku, rzucie oszcze-



Z fali na falę, ze słońca w cień!...

pem, dysku i w zapasach, przyczem zapasy obliczano wedle szczególnie korzystnej punktacji.

Grecy rozumieli, że pięciobój wymaga szczególnie wszechstronnego wyćwiczenia gimnastycznego całego człowieka i wykształcali przez to doskonałość ciała i nadzwyczajny hart, dające niezwykle rezultaty. Już starożytny bieg w piasku wymagał innego przygotowania, aniżeli dzisiejszy bieg w »kolicach« na twardej bieżni żuźlowej. Jeśli się przytem uwzględni upał czerwcowy, szalejący w dolinie Alpheios podczas Igrzysk Olimpijskich, to zrozumie się, jak różne były poglądy starożytnych od naszych.

Nasze wychowanie fizyczne musi, podobnie jak dążenia starożytne, koncentrować się w wieloboju, gdyż tylko wielo-

boiści dają gwarancję wszechstronnego rozwoju i wyćwiczenia ciała. Dążenie to obejmuje myśl olimpijską, która dzisiaj obca jest jeszcze większości związków i nawet znanych sportowców. Nigdy idea olimpijska nie może kończyć się na tem, by młodzież uprawiała tylko te sporty, do których dobrotliwa natura dała jej szczególne warunki, na przykład specjalnie korzystnie rozwinięte stawy, albo długie nogi. Wspaniałym



Strój najlepiej dopasowany do tła przyrody, — no i najbardziej higieniczny!

rezultatom cielesnym, opartym na wrodzonych warunkach fizycznych, nie można przyznawać najwyższych nagród. Niejednokrotnie zdarzało się, że jakiś zwycięzca sprawiał na mnie przykre wrażenie, ponieważ był brzydki i nieharmonijnie zbudowany, a jednak fanatycy klubowi wyrażali mu swój najwyższy zachwyt.

To nie jest kultura ciała, gdyż ta ujmować musi całego człowieka z wszelkimi jego właściwościami i kształcić go. Kto chciałby owego wspomnianego zwycięzcę przekazać potomności wykutego w marmurze?

Młodzież, wstępująca do związków czy klubów, szuka prawie zawsze siły i piękna, a znajduje częstokroć pogoń za rekordem, jednostronne dążenia, a pozatem jeszcze złe obyczaje: palenie i używanie środków oszałamiających. Błędne są drogi, które dzisiaj w nieświadomości kroczy większość. Wielu musi po paru latach przerwać czynności sportowe, ponieważ one w ten czy inny sposób im zaszkodziły. Jednakże prawdziwą kulturę ciała musi człowiek uprawiać aż do późnego wieku, aby mieć zdrowie i piękno, które zapala artystę do szlachetnego dzieła. Z wielkim trudem znajduje wielobój miejsce wśród dzisiejszych zawodów atletycznych. Bywa przeprowadzany w różnej formie jako trójbój, pięciobój, dziesięciobój i dwunastobój. U sportowców, wśród widzów, jak i wśród ludu, wielobój niema zbyt wielkiego powodzenia, gdyż z natury rzeczy w poszczególnych jego dziedzinach specjaliści w nich w ciągu lat uzyskali znacznie lepsze wyniki. Sportowiec niechętnie uprawia wielobój, gdyż musi zajmować się tu ćwiczeniami, które mu mniej odpowiadają. Nasze obecne dążenia zmierzają do doskonałości poszczególnych wyników i dlatego nie mają trwałej podstawy. Natomiast idea olimpijska tkwi korzeniami w harmonii wyników całości.



Tylko człowiek silny i zdrowy jest zharmonizowany z przyrodą; tylko człowiek zachowujący ścisłą łączność z przyrodą, jest naprawdę piękny!...



Zimowy akord

W gimnastyce niemieckiej wielobój znany jest oddawna, jednakże przybory gimnastyczne ze swemi często bezsensownymi dla ciała ćwiczeniami, oraz jej forma zewnętrzna, przypominająca musztrę, zbyt wysunęły się na czoło tak, że w Niemczech od dziesiątków lat przez słowo »gimnastyka« rozumie się pewien specjalny dział ćwiczeń cielesnych. Ćwiczenia atletyczne i duch sportowy nie uzewnętrzniają się tu zbyt wyraźnie. Gimnastyka na przyrządach jest wśród wszystkich ćwiczeń cielesnych może najbardziej odległa od naturalnego rytmu ciała. W ćwiczeniu na przyrządach, jeśli chodzi o współzawodnictwo, wyniki zbyttno zależą od subiektywnych wrażeń sędziego.

Natomiast większość zawodów atletycznych osądza się niejako sama rezultatami; dlatego też atletyka najlepiej urzeczywistnia ideę olimpijską. Grecy znali tylko te jej działy, przez które rozumie się t. zw. dzisiejszy sport.

Sport dzisiejszy dzieli się na lekkoatletykę (skok, bieg,

rzut, chody), ciężką atletykę (praca młotem, rwanie i podnoszenie ciężarów, boks, zapasnictwo) i na wielką klasę innych sportów (pływanie, narciarstwo, wioślarstwo, jazda konna, szermierka, strzelanie i t. d.). Wskutek swego wielkiego uroku sport doprowadza często do przesadnego współzawodnictwa, którego chorobliwy przerost można dzisiaj obserwować niemal wszędzie i który można trafnie określić jako chciwość rekordów. Publiczność jest dzisiaj tak zepsuta, że na placach sportowych chce mieć koniecznie sensacje. Niema tam ludzi, albo jest ich bardzo niewiele, którzyby posiadali wiedzę w jakichkolwiek zagadnieniach kultury ciała, albo którzy mieliby pojęcie o technice poszczególnych ćwiczeń. Zawsze te same wielkości klubowe pędzą się przez tuziny różnych konkurencyj, a tłumy wiwatują na ich cześć. Wielkości klubowe wyróżniają się przeważnie jednym działem specjalnym, mając w swym zakresie wrodzo-



Zimowy rytm



Nabok! Co za rozpęd! Podziwiamy energiczny skok człowieka, który bynajmniej nie przypomina skaczącej sarenki; nie krzywdźmy go jednak porównaniem z niedźwiedziem!

ników w działach specjalnych, a mogą jednak być rzeczą zupełnie inną. Obok braku uznania dla wielobojów pomija się także zawody o najlepszy wynik całego związku czy klubu. W takich konkurencjach najslabszy członek związku może się czuć niezastąpionym, a nawet początkujący może mieć świadomość, że przyczynił się osobiście do zwycięstwa swego związku. Przy takim traktowaniu sprawy przeciętny poziom wyników związkowych podniósłby się niezmiernie, a dopiero wtedy wykonałyby związki swe rzeczywiste zadania. Musiałyby się zajmować każdym człowiekiem ze spe-

ne zdolności. Takich właśnie kluby poszukują gorątkowo.

W klubach i związkach panuje na temat cielesnego doskonalenia się wiele niejasności. Jak rzadko pracuje się w spokoju, bez gorączkowego pościgu za rekordem! Nawet w miesiącach zimowych zapędza się sportowca szkodliwym zwyczajem do zawodów w hali.

Czyżby wpływy kasowe mogły osiągnąć taką moc, że przeszkadzają rozwijaniu się prawdziwej siły? Zawody muszą istnieć, to rzecz jasna, niestety jednakże zawody uważane są za coś równoznacznego z dążeniem do rekordowych wy-

cjalną troskliwością, gdyż wyniki każdego, nawet najskromniejsze, byłyby miarodajne w walce o pierwszeństwo. Dzisiaj cała masa członków związku przypatruje się tylko zawodom swych wielkości klubowych. To właśnie wytworzyło t. zw. »kibiców«, którzy mają wiele do powiedzenia na trybunie i z dumą noszą odznakę klubu, czy też związku.

Jakże inna była autentyczna idea olimpijska, która zajmowała umysły narodu greckiego! Szarpiący nerwy pośpiech i niepokój dzisiejszych czasów nie zna solidnego wyćwiczenia zarówno jednostki, jak i mas, nie zna cichej, niezmordowanej pracy na dłuższą metę. Chorobliwie niecierpliwe dążenie do sensacyjnych wyników nie pozwala zajmować się przemyślanem, harmonijnem kształceniem ciała jednostek, lub podnoszeniem poziomu mas. Jakże inaczej było w Grecji! Nie dążono tam do sensacji, ani do łaskotania nerwów. Grecję wychowywano do spokojnej obserwacji, do wypowiedzania się fachowo i do artystycznej oceny harmonii formy oraz wyniku zawodnika.

Swoją drogą, trzeba dodać, że ani sportowiec, ani widz dzisiejszy nie mogą odczuwać piękna harmonii, ponieważ zawody odbywają się w ubraniu. Twierdzę, że prawie wszystkie nasze błędy w wychowaniu fizycznym pozostają w ścisłym związku z zakrywaniem ciała. Naród trzeba doprowadzić do nagości w sporcie. Tak jak w starożytnej Grecji, musimy i my wychowywać się w radosnej nagości i umiejętności oceny piękna nagiego ciała. Wówczas nie pojedyncze wyniki czy rekordy będą wywoływały zachwyt, ale nagie, wszechstronnie wyćwiczone ciało. Największe uznanie zdobędzie sobie harmonja, która złączy ciało i ducha, promieniając zdrowiem i siłą.

Tą harmonją właśnie sprawią nadzy zawodnicy największą radość widzom, współzawodnikom oraz sobie samym, a przez to wszelkie przedsięwzięcia sportowe nabiorą zupeł-

nie innego charakteru. Wszyscy rozumieją, że koroną zawodów jest wielobój, ponieważ jednako uwzględnia wszystkie części ciała i dlatego prowadzi do gimnastycznego szkolenia, z wszystkimi jego radościami. Radości te jednak są dostępne tylko nago, gdyż sama nagość wytwarza w człowieku radosne uczucie. Nagość dopiero budzi pragnienie, aby ciało pięknie ukształtować. W tem naturalnem dążeniu pozna każdy, że przez przedwczesne, albo wyłączne uprawianie pewnej gałęzi sportu czy gimnastyki nie zdobywa się piękna, ani wyższego stopnia rozwoju.

Przecież nie możemy widzieć wyższego rozwoju siły i zdrowia w tem, że ktoś jest dobrym biegaczem, albo dobrym gimnastykiem na przyrządach. Nie możemy też nazwać wyższym rozwojem tego zniekształcenia ciała, jakie wywołuje jednostronne uprawianie piłki nożnej, co łatwo poznać po niezgrabnym chodzie.

Nie ulega wątpliwości, że każdy wynik specjalisty w danej gałęzi sportu będzie znacznie lepszy, im więcej ciało będzie wyćwiczone oraz im silniejsze mięśnie całości zostaną w danej konkurencji umiejętnie wyzyskane.



PRZEZ szereg lat zastanawiałem się nad przyczyną, dlaczego gimnastyka i sport dopiero w ostatnich latach coraz bardziej uznają tak ważną podstawę wszystkich ćwiczeń fizycznych, jaką jest piękno ciała. Przyczyna leży w oddaleniu się od natury w naszych czasach, które w pewien materialny sposób patrzą nie na ciało, ale na osiągnięte wyniki. Na jakie bezdroża zaprowadzić może taka jednostronna ocena wyników, widzimy po chorobliwym życiu naszych czasów, którym poczucie harmonii stało się zupełnie obce. Słońce jednak wyprowadzi nas znowu z błędów owej dysharmonii, a w jego promieniach poznamy, że ponad wynikiem jest radość z ciała, z którego męskość i siła promieniają wszechstronnie. Słońce będzie również budziło zapal kobiet i dziewcząt w dążeniu do piękna i siły. Słońce, natura i nagość zmieniają z gruntu uprawianie ćwiczeń cielesnych, ponieważ mężczyźni i młodzieńcy, kobiety i dziewczęta, wszyscy będą chcieli być piękni, zupełnie w pojęciu antycznym. Antyczna piękność obejmowała zależnie od wieku siłę, wytrzymałość, zgrabność, szybkość i żelazny hart, związany z wartościami duchowymi.

Przeszło tysiąc lat wychowywani byli Hellenowie w nagości i uprawianiu wieloboju. Nam uprawianie wieloboju nie da nowych wartości, ponieważ nie mamy przed oczami celu



Słupy graniczne narciarzy w górach...
Tu się kończy wędrówka? O nie! Stąd
się zaczyna nowy słoneczny etap!..

Wszyscy, dosłownie wszyscy poznają wówczas, że ćwiczenia cielesne muszą służyć ciału, a nie jednostronnie panować nad nim. Jak zahypnotyzowany patrzy każdy na wynik, na tablicę rekordów, a zapomina przytem o ciele, pulsującym słonecznym życiem. Nasze odrodzenie musi się zacząć od zrozumienia radości naszego życia — od nagości i gimnastyki. W tem ujęciu przez słowo »gimnastyka« rozumieć należy wszystkie działy ćwiczeń cielesnych i wychowania fizycznego, gdzie celem jest nie rekord, lecz radość rozwijania ciała. Niestety nie mamy w naszym języku słowa, któreby znaczenie ćwiczeń cielesnych tak trafnie określało, jak słowo

i radości, jaką daje rezultat, a wszystko, co uprawiamy bez głębokiego wewnętrznego przekonania, posiada niewielką wartość. Kto ma pewne doświadczenie z życia klubów i związków, ten wie, jak ciężko jest przekonywać członków o potrzebie wszechstronnego uprawiania ćwiczeń cielesnych. Ale wyprowadźcie ich nago w słońce, na łono natury, a tam zobaczą swe ciała, tam poznają co piękne a co niepiękne iniejedna tak zwana wielkość w jakiejkolwiek dziedzinie stanie się bardzo skromna, gdy ujrzy w słońcu swe braki.

wo gimnastyka. Jak to wykazałem w mej »Niemieckiej Gimnastyce«, utworzono wiele pojęć, zniemczając to słowo, ale żadne nie odpowiada istotnemu sensowi prawdziwej gimnastyki.

Nagość i gimnastyka zmieniają wszelkie dążenia w ćwiczeniach fizycznych, grze i sporcie i dadzą im inne cele. Nowe dążenia w ich najrozmaitszych formach nie są związane z halami gimnastycznymi i placami gry, gdyż słońce świeci wszędzie. W wolnych chwilach odpoczynku ogół coraz bardziej będzie się interesował miejscami, gdzie może zdobyć siłę, zdrowie, radość i zadowolenie. Tam także powędrują starzy, aby radować oczy musującą młodością, dumną męskością, szlachetną urodą kobiet i czystym promieniowaniem nagości.



Przydałyby się narty! Ta śnieżna przestrzeń jest bardziej wabiąca, niż zimna woda!

Szlachetne nagie ciało wywiera wielki wpływ jako podnieta do naśladowania, oraz stwarza nastrój zapału. Wspaniały jest człowiek w swej widocznej słonecznej piękności nie tylko w walce, ale także w spoczynku.

Bronzowe ciało, podobne do posągu z brązu, każe oczom zachwycać się niem i sprawia, że patrzący postanawia z zapałem, iż uczyni wszystko możliwe, aby zdobyć to samo piękno. Dlatego w przyszłości każdy powinien mieć prawo ukazać rezultaty swej wieloletniej, silną wolą zdobytej kultury ciała. W ten sposób słońce znów będzie mogło obdarzać człowieka siłą i pięknem, jak w czasach najwyższej kultury nagości.

Myśl olimpijska jest jeszcze obca większości narodu, a jednak tęskni on do słońca, światła i pełnego siły piękna. Wielka ta tęsknota jest powszechna. Odczuwamy ją w dzisiejszych bardzo nerwowych czasach, poznajemy ją w niepowstrzymanym pędzie do powietrza i światła, pędzie, który jeszcze nigdy nie ogarniał ludzkości tak gwałtownie, jak obecnie. Instynktownie bronią się wielkie masy ludu przeciw zniszczeniu, przeciw chorobom, przeciw wynaturzeniu i żarliwie szukają wyrównania wielkich szkód, wyrządzonych przez cywilizację. W tych czasach największej biedy zaczynają ludzie przypominać sobie prawdziwą naturę i zatrzymują się na rozstaju dróg, które wiodą w przeciwnych kierunkach.

Słońce i przyroda – nagość i gimnastyka wskazują nam wiele dróg, z których każda prowadzi do celu. Nie łatwo jest znaleźć właściwą i bardzo łatwo zbłądzić, jeśli nie przyświeca nam wyraźny cel. Celem tym we wszystkich naszych dążeniach musi być człowiek harmonijny fizycznie i duchowo. To było również celem ducha olimpijskiego. Domaga się on w pierwszej linii wytrwałego, energicznego ćwiczenia ciała, ponieważ z tą kulturą ciała związana jest nierozłącz-



Z „Jeux Olympiques 1936”

Sonja Henie na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich 1936

nie kultura ducha. Nic dziwnego, że w dzisiejszych czasach bezwzględne panowanie rozumu niemal nie słyszy się głosów serca, duszy i natury. Tem się tłumaczy, że ludzie coraz bardziej karleją, że rozpowszechnia się degeneracja i że została zatracona harmonja.

Ziemią ojczystą jest przyroda. Pozwólcie w dalszym ciągu spać tym biedakom, którzy szczęśliwi są na asfalcie miast, gdyż ci są straceni. Wiatr historii rozwieje ich, jak beużyteczne plewy. W naturę musimy się wczuć, w niej odnajdziemy to, co wzniosłe, godne szacunku, co boskie. W naturze krąży i szemrze nasza krew i z niej osiągamy wiedzę o uczuciu, o cudzie, o wierze. Wszystko to nie da się obliczyć, zmierzyć i wymędrkować, a jednak jest prawdziwą rzeczywistością.

Na rzeczywistości tej ciążyą zdobycze cywilizacji: zakazony oddech miast, używanie narkotyków i środków oszałamiających, a wszystko pokrywa nadmiernie wyolbrzymiony intelekt.

W dzisiejszych czasach zaczyna rozbrzmiewać donośny krzyk za słońcem i naturą. Zdumiony wyprostowuje się człowiek w mieście, w fabryce, w biurze i przysłuchuje się obiecującym głosom z dawno minionych czasów. Oczywiście, że nie możemy wrócić do życia ludów pierwotnych. Byłoby to wielkim krokiem w tył w naszym rozwoju. Musimy jednak zdobyć siłę i zdrowie tych dawnych ludów. Obowiązkiem naszym jest codziennie, przez pewien przeciąg czasu żyć tak, aby nam to wystarczyło na cały dzień pierwotnego życia na łonie natury; poznamy wtedy, że z tego obowiązku wyrasta prawdziwa radość. Słońce i natura, nagość i gimnastyka i wywodzące się z nich najrozmaitsze formy ćwiczeń cielesnych, to jedyne środki, dzięki którym możemy doznać błogosławieństwa dawnego życia na łonie natury. Ludzie dawnych czasów, żyjący na łonie natury, nie potrze-

bowali żadnej kultury cielesnej w dzisiejszym znaczeniu, gdyż cały ich tryb życia stał pod znakiem takiej kultury, pod wpływem słońca i natury. Skoro się ludzie odsunęli od tego wpływu, poczęły zanikać zdrowie i siła, a równocześnie z nimi moralność i charakter. Wskazuje nam to wyraźnie zarówno przeszłość, jak i teraźniejszość. Również u ludzi minionych tysiącleci widzimy te same szkody, wyrządzone przez cywilizację, jakkolwiek w innej formie.

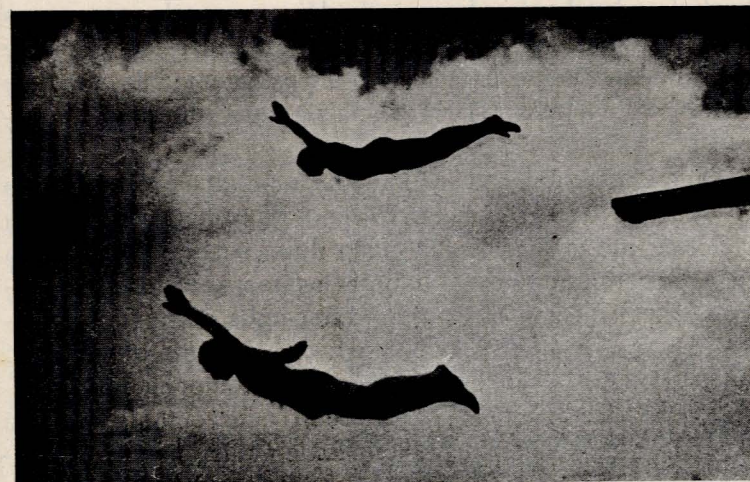
Żaden lud starożytny nie poznał się na tym tak wyraźnie, jak Hellada. Posiadała ona wysoką kulturę i nie żyła wcale jak lud pierwotny, a jednak stworzyła sobie błogosławieństwo naturalnego życia przez gimnastykę nago.

Duch olimpijski ustrzegł ten wielki naród przez setki i setki lat od rozkładu.

Wzniosłe słowo—Olimpiada. Wieńczyło ono życie i wysiłki całego narodu. Jej gałązka oliwna była najwyższą nagrodą zwycięstwa—wspaniałem wyróżnieniem.

Ta idea olimpijska musi wyjść ponownie z narodu. Dzisiejsze wielkie Igrzyska Olimpijskie, podobnie jak te nieliczne zawody, które posiadają pewną wartość, powinny przygotować ludzi do przyjęcia prawdziwej idei olimpijskiej. Ona zaś będzie płonęła niby pochodnia w sercach ludzkich i zapalała każde z nich do czynu. Ten zapal powinien obudzić niezmordowane, ochotcze, radosne i ciągle wysiłki, gdyż bez tych trwałych wysiłków najwyższej sięgający płomień zapalu nie pozostawi wartościowych rezultatów. Nowy ten duch musi się zadomowić w każdej rodzinie i stworzyć podwaliny dla nowej ery, zapowiadającej szczęście.

W gimnastyce domowej, która sprawia nam dużo zadowolenia, mamy również myśl olimpijską. Obowiązkiem każdego jest rozwijać codziennie ciało ćwiczeniami gimnastycznymi. Gimnastykę domową może bowiem uprawiać każdy, wymaga to tylko silnego postanowienia. Z gruntu fałszywe



Bez skrzydeł być ptakiem, znać lotu rozkosze i radość z pocucia swobody i siły!...

jest twierdzenie, że się na to nie ma czasu, albo, że się jest za słabym. Przed śniadaniem należy odbyć gimnastykę poranną. Nikt nie jest na to za słaby, a każdy już po paru tygodniach pozna z prawdziwą radością, jak się ciało zaczyna kształtować. Wrodzona siła i piękność są w dzisiejszych czasach rzadkością. Nie mówcie też, że ćwiczenia gimnastyczne są nudne i nie mogą zainteresować. Znam niejednego system przez wiele osób przyjmowany z zapalem i porzucany znowu po upływie kilku tygodni. Sztuka i tajemnica gimnastyki domowej musi polegać na tym, by stale utrzymać przyjemność ćwiczenia. Kto ćwiczy wedle »Gimnastyki Surena«, pozostaje wierny gimnastyce domowej do końca życia. Wszyscy, nawet związani z życiem miasta i nużącą pracą w biurze, mogą, uprawiając ją, osiągnąć siłę i hart.

Postanowienie uprawiania gimnastyki domowej, to ważny

krok do odzyskania zdrowej siły. W ten sposób rozpoczyna większość kulturę ciała. Już w krótkim czasie odczuwa się uzdrowienie i obudzenie się siły we własnym ciele, a to daje radość. W ten sposób rozkrzewia się myśl olimpijska w narodzie.

Radość, wynikająca z siły i piękna, wypływa potem z kręgu rodzinnego w szeroki świat. Dążeniu do prawdziwej kultury cielesnej nie wystarcza już cichy dom, występuje tęsknota za zieloną murawą i wspaniałym blaskiem słonecznym. Obudzonej sile nie wystarcza już gimnastyka domowa, ta najlepsza nauczycielka zaniedbanych ciał. Pragnie wyładować się w biegach i grach, wypróbować się i wzmocnić najrozma-

itszemi ćwiczeniami. Nagość na łonie natury, nagość w słońcu, wietrze i deszczu—to największa radość dla świeżo obudzonego ciała. Nowi adepci kultury cielesnej szukają w czasie treningu nowych form ćwiczeń cielesnych, podobni do tych Greków, którym serce i dusza rosły w zmaganiu się o doskonałość.

Jednakże w terenie nie możemy tracić z oczu celu. Wszyscy tęsknią do zdrowego, pełnego siły piękna, jednakże wielu posuwa się po drogach, które ich nie doprowadzą do celu. Jedni popadają w jednostajność musztry i pustkę zewnętrznej formy, inni rzucają się do współzawodnictwa.



Hop!... Podskoczyć w górę, zawisnąć w powietrzu—takie to przyjemne i... łatwe! Niech ktoś spróbuje sfotografować się w tej efektownej pozie!...

W ten sposób jedni wpadają w stare szablony, inni ulegają masowej psychozie pod nazwą rekordu. Nigdy jednak nie popełnimy omyłki, jeśli będziemy dążyli do gimnastyki i nagości. Przedewszystkiem musimy się hartować na łonie przyrody. Niema chyba nic piękniejszego niż spokojny bieg, najlepsze wzmocnienie serca i płuc. Bieg naprzelaj wskazany jest nie tylko dla młodzieży, doskonale czyni on również starszym. Łączcie się więc, zrzućcie ubrania i najpierw w lekkim stroju sportowym, później nago, biegajcie drogami natury! Biegnijcie spokojnie, przerywając bieg chodem i czyniąc pauzy oddechowe. Ćwiczcie przytem gimnastykę oddechową, a po pewnym przewyciężeniu siebie każdy doświadczy odświeżającego działania biegu.

Jak niewielu ludzi dotychczas poznało głęboką wartość myśli gimnastycznej, która urzeczywistnia się we wszechstronnych ćwiczeniach ciała! Określenie »ćwiczenia cielesne« zdaje się ujmować pojęcie gimnastyki w słońcu, a sport raczej określa zawodnictwo. Oczywiście sport i zawody są niezbędne, ale dopiero wówczas, gdy ćwiczenia cielesne, uprawiane gimnastycznie, stworzą po temu odpowiednie warunki. Uwzględniając to, poznamy, jak niewielu jest istotnie



Gdzie więcej jest słońca,—w blasku fal, czy w uśmiechu dzieci?

przygotowanych do zawodów i dojdziemy do wniosku, że należy zmienić dotychczas ogólnie stosowane metody.

Ambicja osiągnięcia jaknajlepszego wyniku jest oczywiście silnym bodźcem, jednakże zawsze prawie prowadzi na manowce. Ambicję więc trzeba zwrócić w kierunku piękności ciała i siły ogólnej, w kierunku przewyższania przeszkód atmosferycznych, w kierunku rycerskości charakteru i wewnętrznego szlachectwa.

Jak bardzo rekordomanja, gorączka zawodnicza i wysiłki w imponowaniu wzajemnem ujemnie oddziałują na charakter, widzimy na każdym kroku. Oszukiwaniem nas samych byłoby powtarzanie zdania, że »być sportowcem to znaczy mieć charakter«. Powinno tak być oczywiście, ale tak nie jest. A nie jest tak dlatego, że się chce stale robić drugi krok przed pierwszym. Pierwszym krokiem jest gimnastyka, a drugi sport.

Nikt nie powinien brać udziału w poważnych zawodach, jeśli nie jest wszechstronnie wyćwiczony. Jeśli się przeszło radosną, ale twardą szkołę gimnastyki, to zdobywa się pewną właściwość, której brak niezmiennie daje się odczuwać dzisiejszemu człowiekowi, a mianowicie samodyscyplinę. Twarda walka o zahartowanie ciała, hartuje i wzmacnia również moralność i charakter. Nieopisane są radości tysiącznych zwycięstw, odnoszonych nad gnuśnością i niemoralnością. Zwycięstwo idzie za zwycięstwem, a radość z powodu wzrastającej siły towarzyszy wszelkim poczynaniom gimnastyka. Gimnastyk jest mężniejszym zawodnikiem niż sportowiec, gdyż walczy sam z sobą. Sportowiec, który równocześnie jest gimnastykiem, — będzie zwycięzcą.

Myśl gimnastyczna z tą całą energją, która się w niej mieści, stawia człowiekowi o wiele większe wymagania, aniżeli nasze dzisiejsze ćwiczenia gimnastyczne i sportowe. Z gimnastyki domowej wyrastają wszystkie dalsze ćwiczenia cie-

lesne i umiarkowany tryb życia, który odrzuca wszelkie truczyny oszalamiające. System gimnastyki bez przyrządów, jako gimnastyka domowa, wykonywana samem nagiem ciałem, nie wystarcza oczywiście do osiągnięcia najwyższej siły, urody i najlepszych rezultatów. Obok biegów, wskazanych dla obu płci, bardzo dobra jest dla kobiet i dziewcząt gimnastyka rytmiczna, która wytwarza siłę i harmonję.

Kobiety i dziewczęta idą przez gimnastykę do zdrowia, siły i piękności tą samą drogą, co i młodzieńcy, gdyż rodzaj żeński bywa w dzisiejszych czasach również słaby i nieharmonijnie zbudowany. Codziennie stosowana gimnastyka przyniesie także im wzmocnienie i wyrównanie proporcjonalności ciała. Nie zdołają tego dokonać wyłącznie systemy gimnastyki rytmicznej, jakkolwiek pomagają wiele. Wprawdzie systemy rytmiczne w swych statycznych, lub też dynamicznych ćwiczeniach wywodzą się również od gimnastyki zasadniczej, ale nie mają tak dokładnej formy, jaka wymaga-



Dla silnych i pięknych przyjaciół słońca
niema zimy: jest tylko przyroda, przystrojona w białe, śnieżne szaty. Do zespolenia się z tą przyrodą tęskni zdrowe ludzkie ciało tak samo w zimie, jak w lecie!...

źle rozwiniętego człowieka. Naturalnie, że gdyby wszyscy byli od urodzenia silni, zdrowi i piękni, wystarczałaby sama gimnastyka rytmiczna, by osiągnąć jak najlepsze rezultaty. Istotnie są jeszcze kobiety, które posiadają harmonijne i zdrowe ciało. Dla wszystkich innych jednak musi być podstawą gimnastyka zasadnicza, nazywana w szkołach, prowadzonych przez kobiety: zdrowotno-artystyczną. W przeciwieństwie do mężczyzny, którego psychika jest odmienna, dziewczęta i kobiety w każdym wieku nieraz odnoszą wielkie korzyści z gimnastyki rytmicznej, mogącej się zaczynać wraz z gimnastyką zasadniczą. Ale i kobiety nie powinny zapominać, że gimnastyka rytmiczna stanowi tylko pewien odcinek tego całego zakresu, który nazywamy ćwiczeniami cielesnymi. Niema piękniejszego uczucia, niż potężny rytm, który oponowuje człowieka w sporcie i grach na wolnym powietrzu. Płeć żeńska nie powinna również zapominać o sporcie i grach. Mężczyźni i młodzieńcy muszą przeprowadzać ćwiczenia ze średnim obciążeniem oraz takie, które wyrabiają odwagę osobistą. Gimnastyka z przyrządami (kula, t. zw. hantle, dysk, młot, przybory do skoku wzwyż, lina do przeciągania i piłki), względnie przyborami czysto gimnastycznymi, jest wielce pociągająca. By odbyć ćwiczenia na tych przyrządach, nie potrzebujemy kosztownych placów sportowych, gdyż odpowiednią przestrzeń znajdziemy wszędzie pośród natury. W ten sposób wyćwiczenie cielesne opierać się musi na podłożu gimnastycznym, ponieważ harmonijnie rozwinięte ciało jest nie tylko najpiękniejsze, ale posiada również największą zdolność do osiągnięcia najdoskonalszych rezultatów.

Zestawiłem najciekawsze ćwiczenia gimnastyczne, które zawsze budzą ochotę do zaprawy, odwagę i radość. Nie spotkałem nikogo, komu by gimnastyka z przyborami żelaznymi nie sprawiała przyjemności. Dążeniem młodzieńców i dorosłych jest zdobycie piękności ciała, która każdemu w sercu

przyświeca jako ideał. Dążenie to może być udziałem każdego, gdyż każdy może wziąć przybory do ręki.

Jakiego wspaniałego uczucia doznaje się podczas zonglowania żelaznymi kulami i okrągłymi ciężarkami, wypróbowując i wzmacniając siłę mięśni! Rzuty rozwijają muskulaturę całego ciała, czego zaiste nie osiągnie się samą gimnastyką rytmiczną. Gimnastyka z przyborami jedynie daje siłę i piękno.

Podczas ćwiczeń gimnastycznych nie mogą rządzić komenda i tresura, lecz prawo piękna nagiego ciała. Nagość uczniów jest dla kierownika ćwiczeń pierwszym warunkiem, ponieważ niemożliwe jest wydawanie sądu o ciele zakrytym. Dawne jednostronne ćwiczenia gimnastyczne pokazowe już się przeżyły, jak się zdaje, i nowy duch unosi się wśród przestarzałych ćwiczeń na przyrządach. Jeśli jednak zechcemy badać przyczyny tego nowego życia, to odkrywamy w nim dążenie do uwolnienia się od przestarzałych form, od przymusu i tresury, jak i palącą tęsknotę człowieka, która prowadzi do samodyscypliny i pędu do ożywiającego ciepła słońca.

To dążenie do wolności na łonie natury i w słońcu dało się—szczerze mówiąc—zauważyć zaledwie w bardzo małym stopniu w związkach gimnastycznych i sportowych. Natomiast ruchy młodzieży i dążenia związków przyjaciół światła i słońca szukają siły i zdrowia, przyjaźni i moralności życiowej, wogóle całego uzdrowienia pośród natury. A jednak i wśród nich nie znajdujemy największych możliwości rozwoju cielesnego. W każdym razie ruchy młodzieży znalazły w wędrówkach doskonałe podłoże, na którym mogą budować swoje ideały. Wędrowanie jest istotnie korzystniejsze dla rozwoju całego ciała, aniżeli jednostronna gra w piłkę, ćwiczenia na przyrządach, czy też te lub owe działy sportu lekkoatletycznego.



Każdy człowiek sam kształtuje swoje piękno. Słońce i gimnastyka dają piękno. Tylko nieświadomego zachwyca wyłącznie piękna głowa, gdyż nie widzi znużenia zwiotczących mięśni. Młodzieży pokazuje się wspaniałe zahartowane postacie Germanji i Grecji, ale ją samą doprowadza się do okularów i gruźlicy. Do siły, jaką posiadały ludy natury, prowadzi droga przez słońce i gimnastykę, dostępna nawet dla najślabszych. Cywilizacja wiedzy nieświadomych, nawet najsilniejszych, do choroby, zaniedbania i upadku. Najgłębszą radość i zadowolenie daje siła ciała i duszy, osiągnięta własnym trudem i dominująca nad cywilizacją. To jest właśnie kultura!

Wędrowanie jest podobne do narciarstwa lub wiosłowania i musi, jak te sporty, znaleźć uzupełnienie w innych gałęziach. Tak, jak każdy ma obowiązek szkolić ciało swe gimnastyką domową i przez masaż, dokonywane własnoręcznie, utrzymywać je giętkiem, tak samo należy bezwarunkowo przeprowadzać i inne ćwiczenia. Stale trzeba mieć przed oczami cel: być pięknym, a mianowicie w sensie harmonijnej siły, hartu i zdrowia. Wyrastające z takich ćwiczeń wspaniałe postacie są dziś niestety rzadkością, ponieważ ruch młodzieży za mało uwzględnia gimnastykę i wśród młodzieży nie używa się sprzętu sportowego. Podobnie jest w związkach przyjaciół światła i słońca. Znają oni wprawdzie błogosławione działanie swobodnego życia pośród natury, jednakże znajdują za mało radości w hartowaniu i wzmacnianiu swoich ciał. Wielu ich zwolenników oddaje się zbyt jednostronnie gimnastyce rytmicznej. Sam jestem wielkim zwolennikiem gimnastyki rytmicznej, lecz u mężczyzn i młodzieńca może ona zajmować pierwsze miejsce tylko wówczas, gdy ciało już jest silne. Właśnie dążenie do siły da przyjacielom słońca wytesknione piękno ciała. O wiele głębsze będą ich przeżycia, jeśli połączą zdobytą siłę i piękno z otaczającą ich przyrodą.

Młodzież szkół wyższych musi wystrzegać się nadmiernego opanowania jej przez intelekt.

W rozwoju naszym niezbędny jest intelekt, ale nie ma on nic wspólnego z duszą i duchem. Podniesienie naszej moralności, zahartowanie i uszlachetnienie charakteru nie dadzą się nigdy osiągnąć na drodze intelektualnej, lecz muszą urodzić się z ducha. A odrodzenie to nadejdzie, już się nawet rozpoczęło. Jakkolwiek brzmi to nieprawdopodobnie, to jednak faktem jest, że nasze duchowe odrodzenie nastąpi na podstawie odrodzenia fizycznego.

Natura i piękno naszego ciała będą tymi przymuszającymi

nas nauczycielami i przewodnikami, którzy wskażą nam drogę do natury, do słońca, do duszy, do Boga!

Jaka radosna, słoneczna droga otwiera się naszej przyszłości! Teraz już potrafimy ją sobie wytknąć, my – którzy mamy dobrą wolę i otwarte szeroko oczy, my, w których tkwi przecucie prawdziwego życia w naturze, my, którzy tęsknimy do tego, aby być naprawdę ludźmi.

Ani sama praca rozumu, ani intelekt nie może porywać się na kierownictwo, ale też nie wystarczy tu sama wrodzona siła fizyczna. Ten tylko ma prawo do kierowania, kto w swych dążeniach obie te wartości potrafi odpowiednio wykorzystać. Siła wrodzona jest pięknym darem, często nadużywanym; natomiast siła zdobyta jest wynikiem gimnastyki. Ona to hartuje człowieka również wewnątrz. Być gimnastą, znaczy wyrobić sobie charakter. Gimnasta zwycięża w sporcie – zwycięża w życiu!

A więc do pracy! Weźcie do rąk pochodnie poznania i przedzierajcie się przez ciemność! Niech się wzniesie wasz okrzyk pod samo niebo, ponieważ gęsta ciemność panuje wszędzie, nawet tam, gdzie powinny się otworzyć jasne drogi radosnej przyszłości!

Instytucjami, najbardziej powołanymi do propagandy światła i słońca, są nasze szkoły wyższe. Od nich promieniuje na kraj wielkie światło, które jednak spala siły najlepszych, siły naszego narodu! Biada, jeśli chciwy płomień rozumu i intelektu pozostanie dla nas jedynym drogowskazem!

Zbudź się – Szkoło Wyższe! Naród jest w niebezpieczeństwie! Ratuj go przed trawiącym wszystko płomieniem. W twoim ręku znajduje się ratunek! Skieruj intelekt ku twemu uzdrowieniu! Zdaj sobie sprawę z twych zadań – Szkoło Wyższe! Twe główne zadanie leży w sile, w przyszłości, w honorze twego narodu!

Jeśli siła i charakter mają być uratowane, musi każdy ze-

brać w sobie odwagę i energję, by nie wahał się narazić siebie dla tych wielkich spraw. Student powinien to uczynić pierwszy, bez wahania i wzdragań, a zewsząd powinien zabrzmieć okrzyk: »Gimnaści, na front!«.

Powołani do tego rektorowie, dziekani i profesorowie powinni i muszą również docenić ten szlachetny ogień i również działać, nie – jak młodzież, czynem i ciałem, lecz apelującym słowem.

Wówczas nastąpi cud. Trawiący płomień stanie się promiennym, świetlanym drogowskazem dla naszego całego narodu.

Wówczas intelekt stanie się zdrową dźwignią narodu. Siła, zdrowie, moralność i mocny charakter skierują rozum na właściwe tory. Naród poczuje na nowo, że jest związany z naturą – z przyrodą, z górą, lasem i polem, oraz z własnym ciałem. Pozna znowu to, co stało mu się obce: cud uczucia i wiary!

Zerwij się, słuchaczu szkoły wyższej, – odważ się na pierwszy krok – stań się gimnastą!

Zrozumcież, wy wszyscy szukający, że znajdziecie dopiero wówczas zadowolenie i radość, jeśli będziecie szli drogą do



»Gimnaści, na front!«

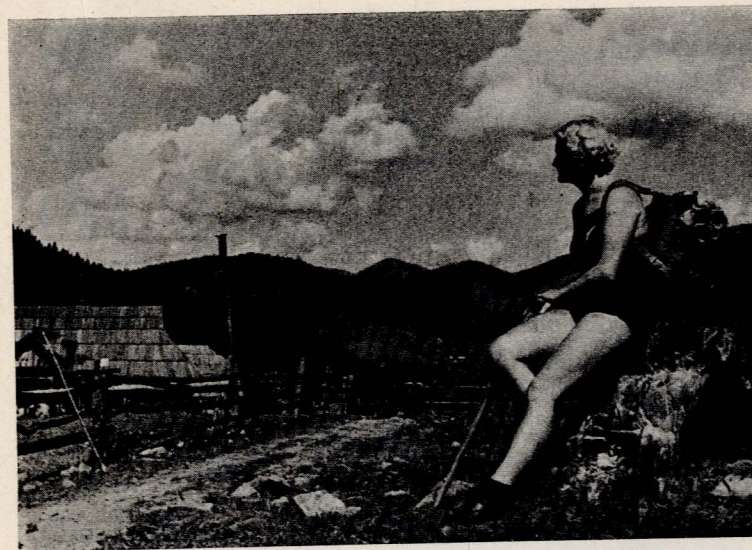


Wędrowcy—miłośnicy słońca i przyrody znają tylko jedną miarę przebytej drogi: są to nie kilometry, lecz chwile radosnej wolności i...

waszego własnego »ja«! Nie można jej odbywać w tłumie, ponieważ tłum z uporem trwa w przestarzałych pojęciach i z trudnością pojmuję nasze myśli. Jednostki, odznaczające się indywidualnością, zbyt łatwo zostają przy tem zniwelowane.

Przemyślane w samotnych, nieraz ciężkich godzinach, niejako zdobyte na nowo, idee przenikną jedynie powoli do tłumu, chyba, że bezpośrednie niebezpieczeństwo, lub oczywisty bezsens i szkodliwość przeżytków wstrząsną nim i otworzą mu oczy na jasną drogę przyszłości.

Zaprawdę, straciliśmy nasze własne ja! Zimne prawa, fałszywe poglądy, forma zewnętrzna i jednostronne wyniki panują brutalnie nad jednostką, zmuszając ją już w młodych latach do hołdowania zmurszałym pojęciom. Co wiedzą tłu-



...słodkiego zmęczenia, które daje tułaczka zdala od ludzi i wymyślonych przez nich więzów miejskiego konwensu!...

my o prawdziwej sile, co o prostej radości życia i istnienia? Mamy tylko nieosiągalne wielkości naszych czasów, we wszystkich zawodach i w sporcie — niedosiężne dla wielu, którzy w tęsknocie i pracy, a częstokroć z zazdrością i z nienawiścią, walczą do krwi o łaskę bożka — powodzenia.

Czemże jest powodzenie, czem zwycięstwo?

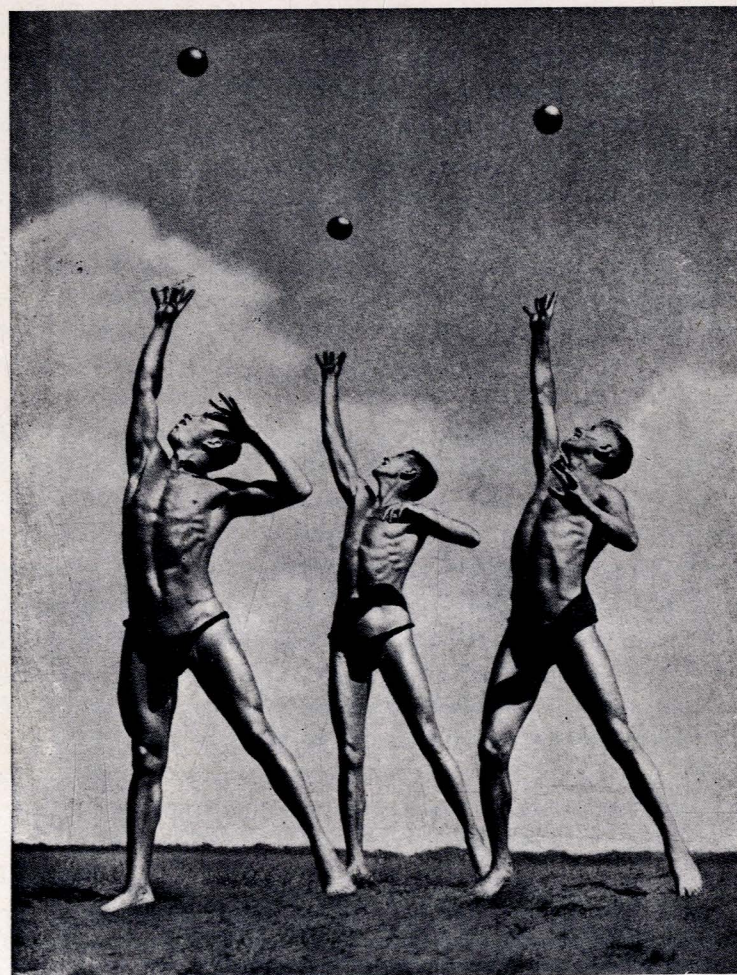
Powodzenie i zwycięstwo mieszkają w nas samych! Wszyscy wiemy o tem; przeżywaliśmy je w godzinach zapału, ale częściej jeszcze w chwilach samotności, gdy przemawiał do nas głos wewnętrzny. Jeśli między tym głosem a naszymi chęciami nie było rozdźwięku, wówczas wznosiła nas jakaś siła na czyste wyżyny szczęśliwości. Niestety otaczający świat aż nazbyt szybko zabijał w nas to uczucie szczęścia. Opadaliśmy zpowrotem i wszystkie drogi wydawały się zam-

knięte. Jednakże gorycz naszej biedy zerwie wkońcu krępujące nas łańcuchy i z ufnością będziemy patrzyli w słońce nadchodzących dni. W jego blaskach poznamy, że jesteśmy ludźmi, tworam natury—dziećmi słońca. Ono odda nam to, cośmy stracili: czyste umysły i prawdziwą radość ciała oraz ducha. Wszystkie zwątpienia i nędzę naszych czasów rozproszy słońce, a w naturze odnajdziemy prawdziwą harmonję między nowymi dążeniami i chęciami, a wewnętrznym głosem prawdy, w nas się odzywającym.

W tych godzinach urzeczywistnijcie w sobie, wy, ludzie słońca, harmonję natury, pełną siły. Pracujcie nad zdrowiem i pięknem waszych nagich ciał, a będziecie się zdumiewali potężną siłą, która pocznie w was wyrastać. Ta siła wewnętrzna w połączeniu ze słoneczną siłą ciała będzie wami kierować i zwycięsko z was promieniować. W tej czystej harmonji szeroko otworzą się wasze serca i dusze i one będą z kolei oddziaływały na ciało. W ten sposób ciało stanie się podatnym narzędziem duszy—oboje pulsujące słonecznym rytmem natury.

Przedewszystkiem wybiec winny na słońce kobiety i dziewczęta, aby ujrzeć swoje ciała i odczuć ich życie. Przyszłość ludzkości domaga się od nich, aby były silne, zdrowe i piękne. Muszą one starać się, by żyć w duchu olimpijskim. Nigdy stan małżeński nie może być powodem zaniedbania kultury cielesnej. Najlepszymi matkami będą te kobiety, które staną się wzorem pod względem zdrowia i siły. Gimnastyka winna najlepiej oddziaływać na małżeństwa: działać na nie odmładzająco i budzić radosne uczucia. Ćwiczcie w słońcu wasze ciała i zachowajcie silne, smukłe członki młodości, oraz kształtujcie całą postać, a wówczas zdrowa wasza uroda nie zniknie w młodych latach!

Wiele kobiet wyklucza udział swój w gimnastyce, sporcie i grach, uważając, że ćwiczenia te są przeznaczone jedynie



Ku słońcu! Wciąż ku słońcu! Niech w jego blaskach zrodzi się radosna siła, która przebuduje świat!...

dla mężczyzn. Niektóre zagadnienia nie są tu dostatecznie wyjaśnione. Niewiadomo, czy wszystkie rodzaje ćwiczeń męskich dodatnio wpływają na organizm kobiety. Należałoby ubolewać, gdyby nasze dziewczęta wskutek jednostronności ćwiczeń stały się niezgrabne i nieharmonijnie zbudowane. Kobieta musi być silna i zahartowana, nie może jednak stracić niczego, co odpowiada jej praistocie—to jest kobiecej harmonji ruchów i ciała. Psychice kobiecej myśl o rekordach jest najzupełniej obca. Od ludzi, pracujących naukowo nad problemem kultury ciała kobiecego, dowiedzieliśmy się w ostatnich czasach wiele rzeczy nowych.

W niektórych związkach gimnastycznych prowadzi się obecnie szkolenie dziewcząt przy dźwiękach muzyki. Zaczyna się więc poznawać, że czysto rozumowe ćwiczenia fizyczne mniej odpowiadają psychice kobiecej. Po tej dobrej drodze będzie się szło dalej i z biegiem czasu dojdzie się do zrozumienia, że takt muzyczny musi być związany z zestawioną razem grupą ćwiczebną. Jednakże te ćwiczenia we wspólnej harmonji rozdzielają się zczasem w pojedyncze, gdzie jednostka znajdzie swój właściwy rytm, aby się znowu później złączyć w rytmicznej harmonji z całością.

Jaka potężna siła i radość życia pulsuje w ciele, przepojonym wszechpotężnym rytmem! Odrzuca ono daleko ciasne więzy, krępujące indywidualność i wewnętrzną radość życia, otwierając drogę dla wzniosłej siły i piękna przeżyć rytmicznych.

Swobodniejszy polot myśli w czasach ostatnich pozwala na indywidualny wyraz ciała w przeciwieństwie do jednostajnych i jednakowych ruchów i czynności masy, stosowanych w gimnastyce na wzór musztry.

Oddawna przeczuwane wrażenia i uczucia stają się słoneczną rzeczywistością. Czy nie odczuwaliście częstokroć porywów i odruchów, aby cieleśnie wyrazić opanowującą

was ogromną radość i czy nie stawaliście przerażeni wobec ubóstwa waszych ciał w przeżywaniu radości? Ślamazarnie, niezgrabnie i niechętnie ulegało wasze ciało nakazowi woli, ponieważ obcy był mu rytm.

Ciało musi się swobodnie poddać w wolnej przestrzeni skończeniu doskonałemu ruchowi, aby się nauczyć wyrażać porywy własnego uczucia. Do tego potrzebna jest jednak siła oraz ćwiczenia, zmierzające do wytworzenia harmonii w ruchach i pięknie. Naturalny rytm, widoczny w każdym ruchu i w każdym działaniu, staje się wyrazem indywidualnego przeżycia. Człowiek rytmiczny, w swej najwyższej pełni, staje się człowiekiem harmonijnym, wsłuchującym się w głos swego wewnętrznego ja, w głos natury i swego powołania.

Rytm możecie odczuwać wszędzie, ale nigdzie silniej, niż w słońcu i pośród natury. Bądźcie ludźmi słońca, hartujcie się przez nagość i gimnastykę, abyście byli silni duchowo i cieleśnie!

Podążajcie na łono natury, by czerpać jej siłę z ziemi, wody, deszczu i blasku słonecznego! Z tą myślą uprawiajcie sport! Tak pojęty sport wskazuje zmysłom prawdziwe uczucia ciała i uczyni was zdolnymi do odczuwania wspaniałych drgnień rytmu. Rytm jest tą siłą, która w porze zimowej stawia człowieka nago na rozpędzonych nartach, w radosnej beztrosce słonecznej, w obliczu pokrytych śniegiem gór.

Rytm jest tem, co łączy ziemię i niebo, gdy znajdujemy się nago na szczycie wzgórza, czy kiedy w czasie letni jesteśmy nad brzegiem morza lub jeziora, lub też na murawie w czasie uprawiania ćwiczeń lekkoatletycznych. Z uśmiechem patrzycie wówczas na małosłowne życie dzisiejsze, wy, którzy stosujecie do siebie miarę natury.

Rytm złączony jest bezpośrednio z odczuwaniem natury, jednakże w naszych, obcych naturze czasach, tylko nieliczni



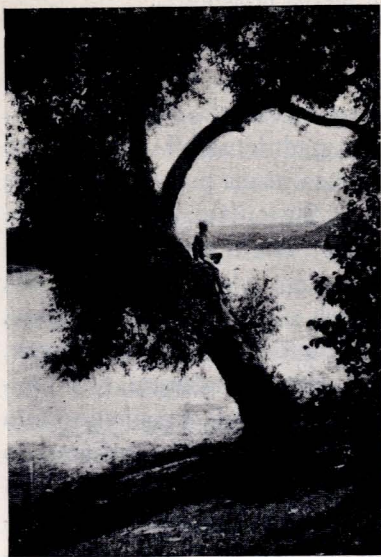
Bronzowe ciała, stalowe mięśnie, odważne serca i dusze, chciwie wchłaniające złote promienie słońca—tacy są nowi ludzie, którzy stoczą zwycięską walkę o piękną przyszłość!...

posiadają tę zdolność. Drzemie ona jednak w każdym człowieku i wymaga jedynie podniety i szkolenia, aby ją obudzić.

Tu mieści się główny punkt zagadnienia, dlaczego nasze dzisiejsze dążenia sportowe i gimnastyczne przedstawiają się tak materialistycznie i bezdusznie. Straciliśmy łączność z naturą i słońcem. Spodziewamy się, że dzięki samym zewnętrznym wynikom odzyskamy zpowrotem zdrowego człowieka i jesteśmy zdziwieni, że mimo nich nie znika dysharmonja. Tylko sport, uprawiany na łonie natury, a więc w deszczu, w czasie burzy, na mrozie i w blasku słonecznym, tylko nagość i gimnastyka budzą uczucie złączenia własnego ciała z otaczającą nas naturą. Taki jest rytm siły, o ile szukamy go w przyrodzie!

Rozumiały to szkoły gimnastyki rytmicznej, gimnastyki wyrazu i tańca rytmicznego i ucą naturalnego rytmu zapomocą specjalnych ćwiczeń. To szkolenie i ta gimnastyka ruchu

i jego form ma w sobie wprost nieograniczone możliwości. Wszyscy wiemy, jak twarde i niezgrabne mogą być dobrze nawet wyćwiczone ciała, jeśli się od nich żąda ruchów, których się nie wyuczyły. A jednak wszelkie szkolenie rytmiczne przy całej swej niezbędności nie może zastąpić gimnastyki zasadniczej, która dla dzisiejszego naszego pokolenia będzie stanowić podstawę jeszcze przez dziesiątki lat. Szkolenie rytmiczne jest ściśle związane z ćwiczeniem giętkości i odprężenia, które konieczne jest dla wszystkich ludzi, żyjących wewnętrznym napięciem. Wiemy przecież, że nauczanie się odprężenia fizycznego łączy się z duchowo-cieleśnym odświeżeniem. Da ono najlepsze rezultaty tym, którzy będą naprzemian zmieniali najwyższe napięcie i najzupełniejsze odprężenie. Jednakże uprawianie ćwiczeń odprężających nie może



Za przykładem Tarzana...

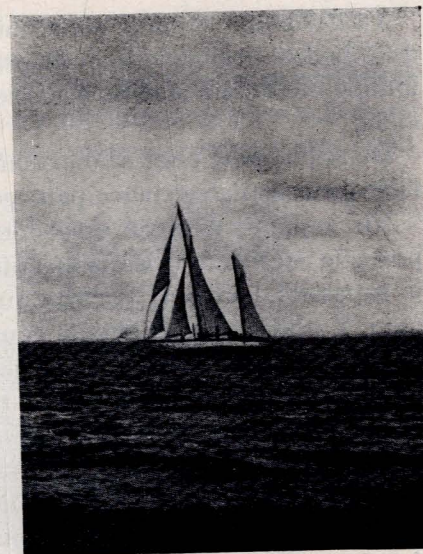
w programie młodzieńca znajdować się na pierwszym miejscu. Niestety, wielu młodych ludzi sądzi, że mogą zdobyć siłę i urodę męską w szkołach gimnastyki, prowadzonych po kobiecemu. Nie odczuwają oni, że jest to czemś sprzecznym z naturą, jeśli mężczyzna chce zdobyć siłę fizyczną pod kobiecym kierownictwem. Psychika męska musi być zupełnie inaczej kształtowana, a mimoto musi osiągnąć opanowanie rytmu.

Swobodnie, w pełni siły i z wdziękiem musi się ciało poddać własnemu rytmowi.

wi. Jaka arcyzdrowa, radosna siła błyszczy w prostych ruchach gimnastyki rytmicznej, jeśli ją wykonywają wyćwiczone ciała! Jak szlachetnie działa szkolenie gimnastyki wyrazu! Poddaje ona ciało przede wszystkim prawom najsilniejszej energii i najlepiej oddziela napięcie od odprężenia.

Gimnastyka rytmiczna oraz gimnastyka wyrazu nie są tańcem, chociaż na laika oddziałują jak taniec. Jej celem jest kształcenie ciała—kultura fizyczna. Podczas tańca natomiast na pierwszym planie znajduje się

obraz taneczny, a ciało musi się zastosować do wymagań tego obrazu. To też najlepsze będzie to szkolenie taneczne, które się opiera na podłożu gimnastycznym i łączy się z wymogami kultury fizycznej. Ze znajdujących się w tej książce obrazków przemawia siła i rozmach, które spotkać możemy jedynie u ludzi z najlepiej rozwiniętym ciałem. Są one przepełnione najwyższym rytmem i opanowane największą energią, która drga w każdym nerwie. Może być, że niedaleki jest okres, kiedy szlachetna siła i uroda kobieca będzie mogła ukazywać się nago i w ten sposób dać wyraz harmonii, która wzajemian dodatnio odbije się w przeżyciach duchowych.



Morze... Oto teren walk dla ludzi zwyciężczych; oto źródło ukojenia dla szukających burzy, a niepokoju dla słabych; oto potęga, która hartuje na stal dusze ludzi silnych i odważnych!...

Ta harmonja zbuduje sobie miejsce, gdzie człowiek spędzać będzie prawdziwie podniosłe godziny, łącząc wysoką kulturę cielesną z duchową, w radosnym, słonecznym kulcie ciała.

Dusza, oddana wszystko przenikającemu rytmowi, uniesie ciało do wspaniałego tańca, pełnego uduchowionego wdzięku.

Nie zapominajmy, że utrwalone w marmurze wspaniałe postacie starożytnej Hellady potrafiły nietylko zwyciężać w zapasach, lecz były również mistrzami w tańcu rytmicznym. Z podziwem patrzyłem również na tańce z bronią ludów natury w samym sercu Afryki i wiem, że mogą one być dla mężczyzny wyrazem najwyższej siły i energii.

Sport ze swoją walką, ćwiczenia cielesne ze stalową kąpielą gimnastyki, szkolenie rytmiczne z jego radościami przeżywania, napięcia i odprężenia mięśni, wędrowanie, kąpiele słoneczne i to jeszcze, coby człowiek mógł wynaleźć w tej dziedzinie—wszystko to winien przeżywać on na łonie natury. Wszystkie poglądy i drogi, wiodące do tego celu, są słuszne, o ile uwzględniają ten pierwszy warunek.

Gdy to zrozumiemy, pojmiemy ducha olimpijskiego, który winien być naszym symbolem! Casy olimpijskie minęły bezpowrotnie i dążenie do ich wskrzeszenia byłoby błędne. Jednakże jako symbol powinna po nich pozostać ta kultura cielesnego i duchowego zdrowia, której w pełni dojrzałe dzieła pozostały jako wieczne przykłady i wzory dla potomności.

Dążenie do harmonijnego zdrowia związane jest z prastaremi prawami i dostosowanie się do nich jest obowiązkiem każdego człowieka. Dobro i zło każdego narodu zależą od cielesnych i moralnych wartości każdego pojedynczego człowieka. O tem wiedzieli już prawodawca Sparty Likurg i Ateńczyk Solon. Tak pisali przed tysiącem lat przywódcy państw i wedle tych wskazań działali. Oni i naród szukali odpoczyn-

ku i wzmocnienia oraz siły moralnej w gimnasionach i palestrze.

Drogi wyszkolenia mogą się zmieniać i ulegać modyfikacji, może tu działać państwo, albo pojedyncze jednostki, jednakże niezmiennie pozostanie jedno przez wszystkie czasy: ciało,



Maratończyk

ożywione w naturze i słońcu, w całej swej wspaniałości, oraz jego ideał gimnaziasta grecki—człowiek słońca.

Żyjemy w twardych czasach. Dokoła nas czatuje zaraza, choroby i śmierć, a jednak z nieba promieniuje dobroczynne słońce. Nacóż zdadzą się jego promienie i jego siła, skoro

jej nie umiemy wykorzystać? Wiele się mówi i wiele się pisze, ale brak ludzi czynu. Tu i ówdzie migocą płomyki ducha olimpijskiego, czyta się w pismach o konieczności powszechnej służby i obowiązku służenia kulturze ciała. Obowiązkuje służba wojskowa, zbyt związana z ogromem współczesnej techniki i trudnymi zadaniami zawodowymi, minimalnie tylko może się poświęcać innym zadaniom.

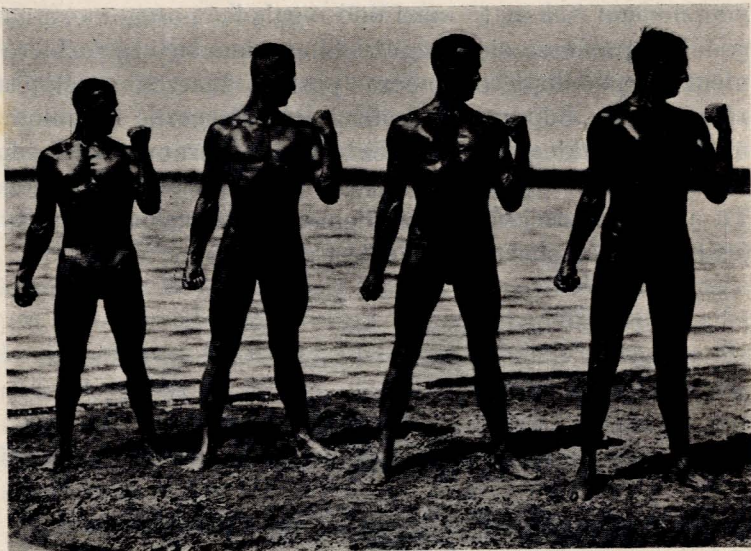
Przyszłość narodu opiera się na jego uzbrojeniu fizycznym i moralnym. W porównaniu z niemi uzbrojenie rzeczywiste jest tylko częścią całokształtu. Kryzys gospodarczy i walka konkurencyjna nie uznają obowiązku służby wyłącznie dla ciała. A jednak ta służba, związana z obowiązkiem pracy, może stać się drogą do uzdrowienia. Praca i ćwiczenia cięlesne, uprawiane na zmianę, pozwolą odzyskać zpowrotem siłę narodu.

Przeto: wszyscy silni na front! Ci wszyscy, ze słońcem w sercu i otwartym umysłem, którzy potrafią poprowadzić innych!

Czy są ludzie niewrażliwi na piękno obrazków gimnastycznych w tej książce i czy jest ktoś, kto nie chciałby oglądać i podziwiać harmonji fizycznej na łonie pulsującej życiem natury? Gdyby naród i młodzież stykali się częściej z tą pełnią życia i szlachetną, zdrową nagością, zniknęłyby wkrótce typ modnego młodzieńca o wąskich piersiach, ze zwisającymi barkami i bladą skórą, a na jego miejsce wystąpiłby opalony młody człowiek o szerokiej piersi i błyszczącym oku. Kobiety i dziewczęta na widok tych zdrowych postaci mogłyby sobie wytworzyć słuszny sąd, dotyczący wyboru męża i ojca ich dzieci. Mężczyzna zaś na widok wygimnastykowanej, naturalnej kobiety poznałby, że nie moda, ale ciało decyduje o jej istotnej wartości. Te brązowe, błyszczące, wspaniałe postacie, o pielęgnowanej skórze, zachęcają do naśladowania ich. Jeśli chcemy dawać przykład wyćwiczo-

nem nagiem ciałem, to musi ono wyglądać posagowo, a nagość nie powinna się łączyć z obnażaniem się czy rozbieraniem. Nagość dopiero wówczas posiada znaczenie, jeśli jest zahartowana, odporna na zmiany atmosferyczne i uwolniona od wszystkiego, co ją przez setki lat marnowało. Wtedy dopiero widzi się postacie takie, jak te na naszych obrazkach. Tu w większości widzimy niemal antyczną wspaniałość, jeśli chodzi o zahartowanie, siłę i piękno.





Każdy człowiek ma obowiązek być tak pięknym, jak tylko może. Piękno—to zdrowie, siła i elastyczność. Zewnętrzna elegancja jest tylko powłoką, a nie prawdziwym pięknem. Ludzie piękni są wysmukli i jaśni, pełni radosnej siły życia. Ich gładka skóra błyszczy opalenizną. Takemu przyjacielowi słońca i światła obca jest próżność tłumu dorobkiewiczów. Wspaniała promienistość zdrowia jest więcej warta od siły nabywczej pieniądza.

G R Y i Ć W I C Z E N I A z P I Ł K A M I



PODOBNI jak starożytni, którzy znali wiele ćwiczeń dla fizycznego szkolenia ciała, tak też i my stosujemy najrozmaitsze ich rodzaje. Dlatego wprowadziłem w Niemczech ćwiczenia piłką lekarską.

Doskonale są ćwiczenia tą 3 klg. skórzaną piłką. Wymaga to siły i wytrzymałości, aby pracować nią z całym rozmachem, jak również najwyższego napięcia nerwów i odwagi. Nadają się one mniej dla młodzieży, a raczej dla starszych. Jednakże i ci ostatni muszą mieć pełne zrozumienie sposobu mego ćwiczenia. Widziałem raz ćwiczenia przeprowadzane tą piłką, w których dominował bezduszny szablon.

O, nie: wszystkie gimnastyczno-atletyczne ćwiczenia muszą być przeprowadzane swobodnie, muszą być wolne od komend i tresury. Tylko wówczas we wspaniałym sporcie łączą się siła, piękno i naturalny rytm. Tylko wówczas znajduje tkwiąca w nas radość życia prawdziwą drogę i staje się wyrazem naszej istoty, równej owej z wzorowych czasów antycznych. Prawie zupełny brak indywidualnej radości ciała, brak kultury ciała, różni nas od pojęć antycznych i oddziela nas od olimpijskiego ducha. To, że wówczas używano innych przyborów czy przyrządów, jest bez znaczenia.

Podane tu obrazki są dlatego prawdziwym sprawdzianem olimpijskiego ducha, ponieważ widać na nich indywidualnie

wytworzoną siłę, odznaczającą się nieosiągalnym bodaj do-
tąd stopniem naturalnego zahartowania. »Starożytne piękno«
oglądamy w czasie ćwiczeń piłką lekarską, jakkolwiek stara
Hellada z pewnością nie знаła tej piłki.

Z naszych obrazków przemawia samodyscyplina, któ-
ra dla własnego dobra znosi radośnie różne wyrzeczenia.
Dyscyplina i samodzielność musi być gwiazdą przewodnią
wszelkich ćwiczeń. Pewne »upozowanie się« zastosowałem
tylko przy niektórych obrazkach, aby zwiększyć wrażenie
i ćwiczenie uczynić bardziej zrozumiałem.

Trzaski, uderzenia, mocny oddech, niemal błyski koncen-
tracji w drgającym ponad gorącym piaskiem powietrzu
i wspaniały widok 30 nagich smukłych, ale silnych młodzień-
ców i mężczyzn, lśniących atletów – oto efekt błyskawicz-
nych ćwiczeń 15 piłkami lekarskimi. Wszystko dzieje się
błyskawicznie, ale aż do koniuszków palców każdego ciała
widoczna jest koncentracja. Niema tu żadnego szablonu, żad-
nego rozkazu, każdy działa sam za siebie. Gwizd i szalone
zapasy kończą się, aby przejść w równomierne oddychanie
dla uspokojenia serca.

To jest mój system! Precz z manekinami ciała, precz z nud-
nem komenderowaniem, odliczaniem i rozkazywaniem!

Na początek oczywiście wskazana jest ostrożność. Dla po-
czątkującego trening jest bardzo ciężki i dlatego powinien
się on do niego uprzednio należycie przygotować gimna-
stycznie, gdyż jest możliwe, że waga piłki i siła rozmachu
mogą spowodować u niego niepotrzebne nadwyrężenia mię-
śni. Pozatem ćwiczący musi już posiadać pewną umiejęt-
ność w stosowaniu oddechu. Piłka lekarska ćwiczy całe ciało
i żadna grupa mięśni nie pozostaje tu nieczynna. Podane
obrazki przemawiają do nas przekonywająco pod tym wzglę-
dem. A pozatem nie pomalowaliśmy się na brązowo spe-
cjalnie dla obrazków – nie – tę brązowo błyszczącą skórę po-

darowało nam powietrze i słońce. Jest to honorowa barwa
przyszłego atlety-gimnasty. Być gimnastą, to znaczy być zwy-
cięskim bojownikiem przeciw najgorszym warunkom po-
gody i własnej słabości.

Wesoły gwar i ruch powinien panować na boiskach i pla-
cach ćwiczeń. Powinny tu być prowadzone gry, w których
uczestniczy całe ciało. Do tego celu wybrałbym specjalnie
dla początkujących palanta. Palant – jakże błyszcząły nasze
oczy i wibrowały nerwy, gdy zaczynała się ta gra! Wśród
nas nie była ona podobna do układnie prowadzonych gier
szkolnych. Zupełnie nadzy, wśród dzikich okrzyków, rzuca-
liśmy i pędzili piłkę z jednego kąta boiska do drugiego. Piłka
mała i twarda sprawiała silny ból, jeśli trafiła nagie ciało.
Tak, palant kształci zręczność, jak niewiele innych gier.

Jeszcze lepszą niż ta gra jest t. zw. piłka bojowa, będąca
piłką ręczną. Gra ta, zbliżona do amerykańskiej rugby, po-
siada bardzo swobodne przepisy. Przytem jest to gra maso-
wa, nieograniczająca liczby uczestników, którzy jednak mu-
szą grać nago. Nagość w tych grach chroni najlepiej przeciw
zranieniom i nieszczęśliwym wypadkom.

W naszych ćwiczeniach cielesnych musimy być naturalni
i uszlachetnić je do miana kultury ciała. Ubóstwo wokół jest
wielkie, przeto stosować musimy najprostsze środki. Pnie
drzewne i kamienie znajdują się wszędzie, a o żelazne kule
łatwo się postarać.

Dostępne dla wszystkich są pozostałe gry masowe, któ-
rych reguły – zależnie od stopnia zahartowania biorących
w nich udział – mogą być zastrzane lub łagodzone. Powin-
niśmy, o ile to jest tylko możliwe, jak najczęściej hartować
się biegiem naprzelaj, bez względu na pogodę.

Nago biegaliśmy w terenie i żadne przeszkody nie były
dla nas zbyt ciężkie. Przez gęste krzaki sosnowych i świer-
kowych gałęzi przebijaliśmy się, skuleni, a jednak stale



Roślina pragnie słońca!...

rzysz. A przytem serca i dusze przepełnione radością! Skąd ta zmiana? Co nam daje tę siłę? Co nas czyni radosnymi

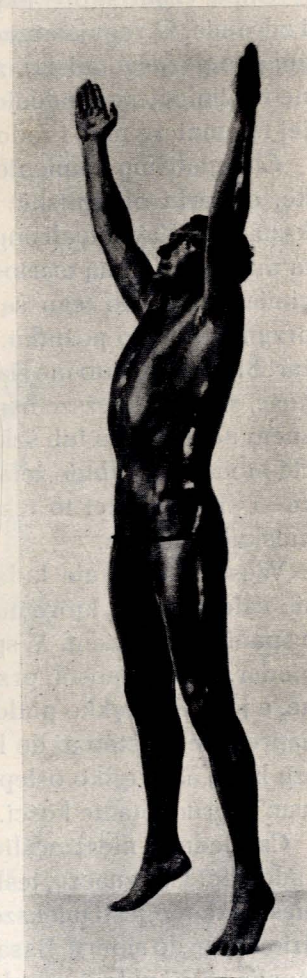
w biegu—w górę i w dół—często przez bagna. Pod nami ugięła się ziemia, a stopy grzęzły w błocie, lub tryskała z pod nich woda. Bez obawy pędziliśmy wśród wesołych okrzyków przez wszystko, co się nam przeciwstawiało, a jedynym naszym hasłem było: »Naprzód!«. Bywały wypadki, że niektórzy po piersi zapadali się w bagnistym terenie.

Często zapytywałem siebie: Czy istotnie jesteś tymi samymi ludźmi, którzy jeszcze do niedawna nosili na sobie całą niezdrową tandetę odzieżową nowoczesnej cywilizacji? Tymi samymi, którzy onegdaj jeszcze układali w biurze akty i którzy doniedawna z troską patrzyli w przyszłość i na świat? Wczoraj wieczorem na koncercie lub odczycie, a dzisiaj nago na wietrze i deszczu. Wczoraj—nie, dzisiaj rano jeszcze przełożony wielu, a obecnie równy wszystkim towa-

i wesołymi tak dalece, że chcielibyśmy oddać trochę tej radości i wesołości innym ludziom? To nagość i natura—praca w słońcu i słoneczne człowieczeństwo!

Z czystej radości ciała, z niekrepowanej werwy życia i ukochania przyrody, rzuciłem się podczas deszczu nago na ziemię, nago na wilgotny gliniasty grunt. W ten sposób powstała we mnie myśl, by urzeczywistnić sportowe kąpiele w glinie.

Rzecz dziwna. Tutaj znaleźli drogę do natury także i ci, którym nieszczęsne wychowanie zbyt zamurowało dla niej serce. Radość i wesołość niemal rozwydrzona panowały tam zawsze. Ciepła, lepka masa przylegała do naszej skóry, tarzaliśmy się w niej i gniatliśmy ją całym ciałem, co czyniło nas silnymi i kształtnymi. Spytajcie dzisiaj jeszcze moich radosnych przyjaciół słońca, a nie znajdą odpowiedzi na pytania, co było przyjemniejsze: czy powolne pogrążanie się w glinie i brudzenie czystej skóry, czy też wzajemne wtrącanie się w glinę. Wszystkich początkowo drwiących, wątpiących i niedowiar-ków potrafiłem tak dalece przekonać praktycznie, że później



Człowiek używa słońce!...

nie mogli się rozstać z radościami »sportowej kąpieli w glinie«.

Glina czyni skórę aksamitnie miękką, wzmacnia nerwy i zdrowie. O zagniataczach gliny w cegielniach mówi się, że żyją do późnego wieku. Ale nie pytajcie o korzyści higieniczne i fizjologiczne, oddajcie się ufnie naturze i przeżywajcie jej tajemniczą moc i radość.

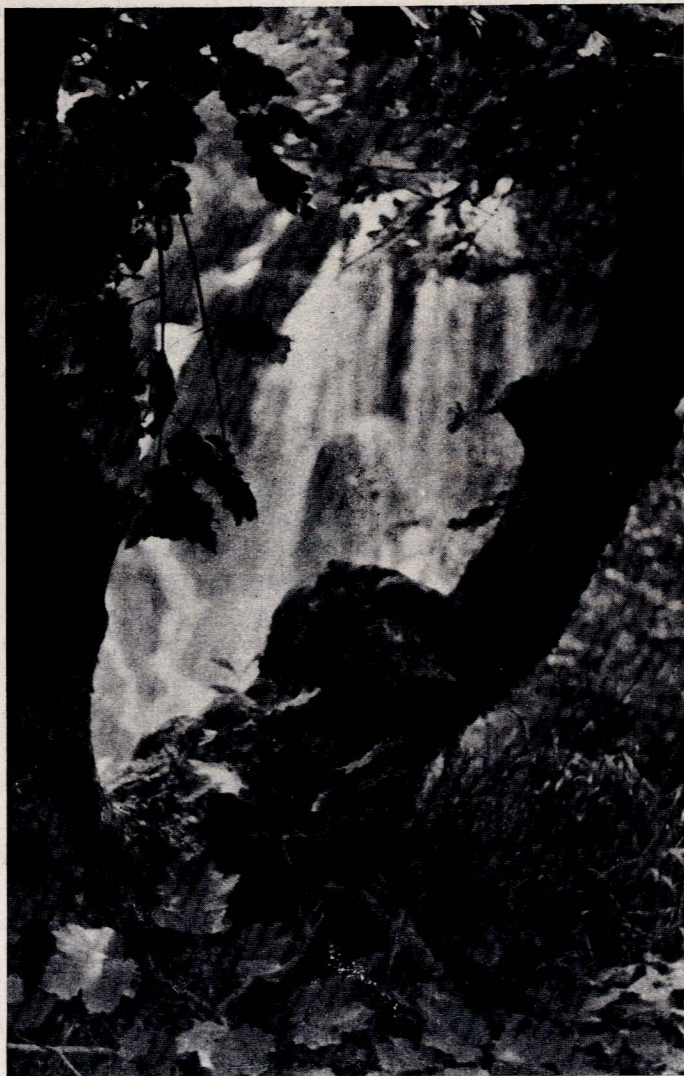
Chwytałyśmy kamienie skalne, pnie drzewa, skórzaną piłkę, ciężarki olimpijskie i pozatem żelaza najrozmaitszych kształtów. Zajmowaliśmy się rwaniem ciężarów, gdyż praca ta ma nieocenioną wartość w szybkim nabieraniu sił. Przeciwnieństwem do tego są małe trzyfuntowe ciężarki, które przynoszą mało pożytku. Jak szybko latał ciężki okrągły ciężar! Biada temu kto nie złapał w czas za uchwyt. Jedynie szybkość, siła i najwyższe napięcie nerwów chroniły przed bolesnym uderzeniem lub szkodą cielesną. Nie jest łatwo uchwycić mocno i zgrabnie żelazo, szybko się obracające, wagi od 10–15 kg. Kształci to wspaniałe całe ciało, wzmacnia cenne mięśnie tułowia.

Wysoko wylatuje kula żelazna z głębokiego pochylenia się całego ciała, któremu wola nakazuje się wyprostować wspaniałym łukiem. Wspaniałe prężą się mięśnie dookoła bioder. W ten sposób przelatuje kula z rąk do rąk, przez silne, a jednak miękko poddające się ruchy tułowia. Ciało jest naprężone od stóp aż do koniuszków palców, gdyż najmniejszy błąd, albo tylko osłabienie przez słońce może spowodować pogruchotanie kości.

Czy jednak nieszczęśliwy wypadek lub ból miałby tu decydować? Cóż znaczy, jeśli w walce o siłę i hart ten i ów poniesie szkodę, jeśli większość osiągnie przez to zdrowie i znajdzie drogę do słońca. Rasą jest to, co zdobyte przez nas przemawia ze smukłych muskularnych, opalonych od słońca postaci. To jest naszym celem, a nie rezultat, mierzony miarą

sportową. My również uprawialiśmy ćwiczenia sportowe wedle obowiązujących reguł, a więc pchnięcie kuli, rzut dyskiem, skoki i biegi, jednakże te treningi ustępowały miejsca ćwiczeniom gimnastycznym. Współzawodnictwo o najlepsze rezultaty sportowe było dla nas czymś wielkim, ale w tej walce może brać udział tylko najwszechstronniej wyćwiczone ciało.





Leśna bajka

ZDOBYWAJMY SŁONECZNĄ SIŁĘ!



A WIĘC—Przyjacielu słońca, bądź gimnastą! Weź do ręki żelazo i zdobywaj siłę! Podalem tu najlepszy wstęp do tego, w słowie i obrazach. A ty—Przyjaciółko słońca, bądź dumna z młodzieńca i męża, który zdobył siłę i piękno, który z upartą energją opanował żelazo, jak ci na naszych zdjęciach.

Należy uwzględnić, że nadzwyczajne wy-czynny w poszczególnych gałęziach sportu, szczególnie w rzucie oszczepem, wymagają specjalnie zbudowanych ciał. Podczas rzucania oszczepem wskazana jest ostrożność, ponieważ w czasie rozmachu do wyrzutu staw łokciowy łatwo może być uszkodzony. Wszyscy początkujący chwytają zwykle za oszczep. Młot i ciężarek do rzucania bywają mniej chętnie używane, jakkolwiek one doskonale nadają się do treningu ciała. Młota używamy do wyrzutów gimnastycznych, gdyż nadaje on ciału siłę oporu.

Wiele radości daje strzelanie z łuku, dobrze nam znane. Napięcie łuku o większej sile wymaga znacznej uprawy. W czasie uprawiania tego szlachetnego sportu ciało przedstawia wspaniały widok. Jednakże najlepszym ze wszystkich ćwiczeń cielesnych jest niewątpliwie zapaśnictwo. Powinno ono być uprawiane we wszystkich związkach, bez względu na ich specjalność.

Jeśli poglądy na sprawy sportu będą się coraz bardziej

zbliżały do kultury cielesnej a na placach sportowych powstaną odpowiednie urządzenia, wówczas walki grecko-rzymskie znajdą dla siebie honorowe miejsce. Fałszywe poglądy szerzą się również w stosunku do boks, ponieważ jest on oceniany wedle walk o charakterze widowiskowym, a zręczne punktowanie jest mniej zrozumiałe dla publiczności. Codziennie polecałem moim uczniom boksowanie, często prowadzone wcale ostro, jednakże walczący byli tak zręczni i opanowani, że krwawiący nos należał do wyjątkowych wypadków. Boksowanie na punkty wyrabia oprócz odwagi także rycerskość. Trening piłką bokserską jest niezrównaną szkołą dla serca i oka, o czym nawet zawodowe szkoły bokserskie mają bardzo względne pojęcie.

Prasiła występuje w zjednoczonej energii męskiej w poważnej grze wielkimi belkami. Są one dłuższe i krótsze, wagi do jednego centnara. Rzuca się je w myśl przemysłanych reguł. Sport ten jest dobrze znany w Szkocji i Finlandji, u ludów o zdrowej sile. Już podniesienie pnia z ziemi wymaga pełni sił i energii, gdy trzeba go unieść prostopadle. Rzucany bywa w ten sposób, że musi się obrócić w powietrzu. Rozwija to doskonale ciało, wzmacnia je nadzwyczajnie i stanowi prawdziwą gimnastykę. Gimnastyka może być surowa, twarda, ostra i bezlitosna dla słabości i tchórzostwa—wówczas będzie przepojona duchem olimpijskim.

Jak za owych czasów najpełniejszej samodyscypliny, musi i w dzisiejszej palestrze i na placach sportowych zniknąć wszystko, co trąci musztrą, szkolarstwem i regulaminem. Place, pokryte trawą, muszą do ćwiczeń posiadać miejsca, na których znajduje się piasek i glina, aby budzić w ten sposób poczucie przynależności ciała do natury i jej radości. Ziemia powinna dotykać bosa noga, nieskrępowana przez pończochę i bucik, gdyż dla naszego ciała noga jest korzeniem, który wyciąga siłę z ziemi, trawy i rosy.

Zdrowa myśl, silna wola, twarde spełnianie postawionych sobie zadań i praca słońca przeświecają z tych obrazków nagości i hartującej na powietrzu gimnastyki. Aby się uzbroić do nieubłaganej walki o życie, odrzuciliśmy odzienię i stanęliśmy nago, uniezależniając się od takiej czy innej pogody. Wzięliśmy do rąk żelazo, kamienie i pnie drzewne, naprzemian stękając i śmiejąc się radośnie wśród ciężkiej pracy. Dawała ona nam radość—przyjaciele słońca! Wierciecie nam, że wlewała nam siły i mocne oparcie moralne.

Wybiegaliśmy na słoneczne przestrzenie, na piękny, zielony brzeg odświeżającego jeziora.



Duch rozświeconej ziemi
spობi się do podniebnych
lotów

Jednakże tutaj nie odpoczywaliśmy. Na odpoczynek i wytchnienie pozwalaliśmy sobie po pracy. Na wysokim wybrzeżu, ze spojrzeniem skierowanym na jezioro, z myślą wysyłaną ku niebu i słońcu, wyprostowywaliśmy i odprężaliśmy mięśnie i stawy w ćwiczeniach gimnastycznych.

Gimnastyko—hojna bogini—z rąk twych spływa zdrowie i piękno i błogosławieństwo na tych, którzy ci służą!

Wszędzie możemy radować się ćwiczeniami gimnastycznymi, najbardziej jednak wśród natury, która daje najwspanialsze ramy dla doskonale wytrenowanych ciał. Jak przepięknie odbija się słońce w błyszczącej skórze wielu bohaterów obrazków tej książki! Jak pełne siły są szlachetne

kszałty tych smukłych ciał! W piękniejszych okolicach terenu powinniśmy stale odpoczywać, aby wchłaniać w siebie otaczające nas krajobrazy. Gdy jesteśmy jakgdyby napełnieni pięknem otaczającej nas przyrody, gdy tętni w nas radość i poczucie siły, wówczas powinniśmy tę siłę użytkować w gimnastyce i podobni dawnym gimnastom w grze sił stosować wolę. Wspaniale przeży się pierś męska, służąc słońcu jako lustro. Smukłe biodra, szerokie barki, twarde i okrągły w napięciu mięsień ramienia—oto ciało w skończonej formie.

Wzorowe piękno działa podniosłe, zarówno na widza, jak i na ćwiczącego, gdyż sztuka kształci i wychowuje człowieka. Jednakże sztuką jest właśnie wykształcić ciało wytrwale, pilnie i z miłością tak, aby stało się ono wzorem.

Patrzymy z zachwytem na smukłe, wytrenowane ciało ludzkie, o które lekko uderzają srebrzyste fale jeziora, i na to, jak promienie słońca załamują się tysiącokrotnie na falach i na brązowej, błyszczącej, wypielegnowanej skórze nagiego człowieka.

Piękna jest harmonja kobiecego ciała. Przemawia z niej siła i giętkość. Wspaniały jest łuk pleców, klasyczne łono i mocna pierś! Słońce pieści radośnie świeżą brązową skórę, błyszczącą i jaśniejącą w świetle i powietrzu. Zaprawdę, z takiego łona powstanie przyszłość narodu, szczęśliwa i silna!

Człowieka przyszłości chcemy widzieć niewrażliwego na zmiany pogody, brązowego od słońca i zahartowanego. W ten sposób wyrośnie pokolenie doskonałe fizycznie i duchowo, o silnym ciele i subtelnej duszy—pokolenie pełne siły urody i siły harmonji.

Reasumując, z dumą patrzymy na żarliwe nasze usiłowania w zakresie gimnastyki, gier i sportu, a ze szczerym żalem myślimy o ciemnych chmurach niezrozumienia i uporu. Jed-



Gimnasion w dawnej Grecji

nakże po stronie świetlanej leży kraina obiecana i nowe szlaki w gorących promieniach słońca. Tam wiedzie droga do nowego trybu życia, przez blask słoneczny i radość ciała. Ludzie, skazani na pobyt w mieście i pozbawieni radości, ludzie, którzy muszą wykonywać swe obowiązki w ciężkich warunkach bezdusznej pracy i nie mają czasu, by uczestniczyć w nowych dążeniach odpowiednich związków—i oni także powinni wiedzieć, że idziemy przez radość życia do światła!

Bezlitosny pług nędzy przygotowuje grunt w sercach ludzkich, czyniąc je wrażliwymi na upomnienia rozumu. Rozum sieje w nich ziarna dobra i doskonałości; tak wpada i myśl olimpijska w serca ludzkie, jak jasny promień obietnicy przyszłych, lepszych czasów.

Tysiące ludzi zmusiła bieda do nawrotu do życia wewnętrznego.

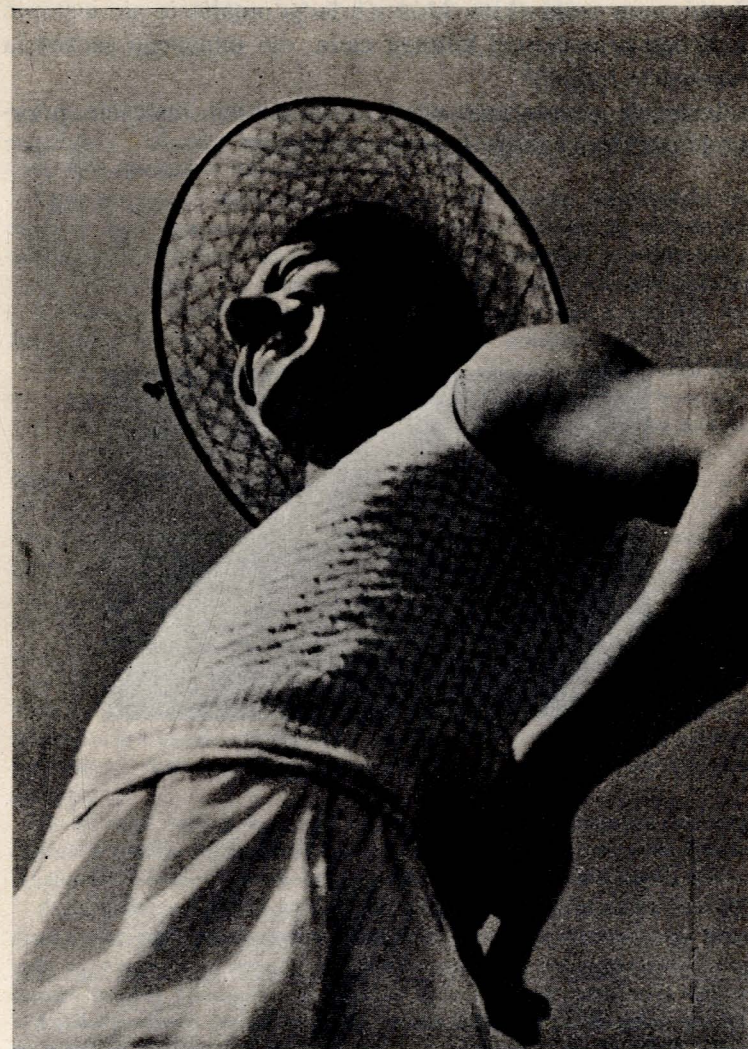
nego, zmusiła ich do wyrzeczenia się nawyków, które polubili. Staliśmy się prostsi, jeśli chodzi o stopę życiową i tryb życia. Bieda sprawiła, że otworzyły się nam oczy na drogi, prowadzące do natury. Każda zmiana jest rzeczą ciężką, a zwłaszcza nawrót—pracą męczącą i trudną. Jednakże drogi te nie są drogami cierniowymi. Dążącym wytrwale i niezmordowanie do celu dają wiele radości i przez tę radość prowadzą do światła. Rozumne zastanowienie się nad tem otwiera nam oczy, więc jasnym wzrokiem patrzymy w przyszłość, pełną zdrowia, siły i piękna, w krainę słońca, pełną kwiatów, zieloności i blasku! W środku tego wymarzonego, pięknego świata czarów widzimy świetlistą drogę, po której kroczą ludzie światła, w słonecznej, twardej pracy nad ciałem i duchem.

To wędrują bojownicy światła, a blisko nich szczęśliwe i wesołe dzieci słońca, rytmu—przez radość ciała do słońca, do światła!

Patrzymy na te drogi i głęboka radość życia przepełnia nam serca i umysły gorącym zapalem tworzenia. Rzucamy okiem wstecz i widzimy cały ciężar przeżytków i przesądów przeszłości; patrzymy przed siebie i widzimy potężnie przyciągającą siłę słońca.

Z najgłębszego upadku wznosi się ludzkość, zrywając okowy czasu. Zdumiona, szczęśliwa, uwolniona poznaje swą prawdziwą istotę i z mocą poczytna zdążać ku drogom, które wiedą do radości, do słońca, do natury—do prawdziwego człowieczeństwa! Drogi te wiedą wzwyż—do blasku słonecznego, do światła! W radosnej, choć dalekiej przyszłości jaśnieje cudowny pałac, jeszcze niewidzialny dla oczu ludzkich. Blask jego wystrzelającej w górę piękności sięga we wszechświat i promieniuje po wszystkie czasy.

Chwała wam wszystkim, którzy tęsknicie do natury, by ciało i ducha hartować i wznosić wyżej po stopniach kultury!



Słoneczny śmiech człowieka, który jednak nierozsądnie nie pozwala swemu ciału śmiać się do słońca radosną nagością!...

Cześć wam wszystkim, którzy zdecydowaliście się wstąpić na drogę prawdziwej kultury ciała, dla własnego szczęścia i szczęścia innych!

Jesteście pionierami myśli olimpijskiej! Jesteście przywódcami słonecznego człowieczeństwa!



OD WYDAWCÓW

Taka oto jest książka majora Hansa Suréna, entuzjasty słońca, który wytrwale i z zapalem krzewi kult ciężkiej fizycznej i nawołuje do stałego, bezpośredniego obcowania z przyrodą...

Czytelnik polski, który uważnie zglebi treść książki, niezawodnie nie przyjmie bez zastrzeżeń wszystkich tez autora: nieraz się zdziwi, gdy spotka zbyt widoczne uproszczenie skomplikowanych zjawisk, nieraz może nawet trochę się zgorszy myślą zbyt zuchwałą. Ale idei zasadniczej napewno nie tylko nie będzie zwalczać, ale razem z autorem podzieli ją, stanie się – jeżeli jeszcze nie jest – jej gorącym wyznawcą.

Czego pragnie autor? – Aby ludzie byli piękni! Twierdzi: »Każdy człowiek sam kształtuje swoje piękno... Nietylko regularne rysy, lecz także siła i zdrowie są urodą«... Do czego wzywa autor? – Do pracy nad sobą, – nad swym ciałem i nad swą duszą, której się należy piękna siedziba w postaci zahartowanego, zdrowego ciała! Mówi: »Ani sama praca rozumu, ani intelekt nie może porwać się na kierownictwo, ale też nie wystarczy tu sama wrodzona siła fizyczna. Ten tylko ma prawo do kierowania, kto w swych dążeniach obie te wartości potrafi odpowiednio wykorzystać«. Jaką wreszcie drogę do tej harmonijnej siły wskazuje autor? – Drogę przez słońce!... – »Powodzenie i zwycięstwo mieszkają w nas samych... jesteśmy ludźmi, twórcami natury, dziećmi słońca. Ono odda nam to, cośmy stracili: czyste umysły i prawdziwą radość ciała i ducha. Wszystkie zwątpienia i nędzę naszych czasów rozproszy słońce, a w naturze odnajdziemy prawdziwą harmonję między nowymi dążeniami i chęciami, a wewnętrznym głosem prawdy, w nas się odzy-mającym«...

W słowach Suréna tkwi tyle siły i słońca, że oddziaływają one sugestyjnie i zdobywają autorowi coraz liczniejsze szeregi przyjaciół. Książka »Człowiek i słońce« doczekała się w Niemczech siedemdziesięciu wydań!

Szata graficzna polskiego wydania została całkowicie zmieniona. Wydawcy wyłączyli przeważającą większość ilustracji niemieckiego oryginału ze względu na obcość ich charakteru, natomiast wprowadzili artystyczne winjety i fotografie, ilustrujące życie polskich »przyjaciół słońca«.

Polska przyroda, polska młodość, polska ciężka i polski jasny uśmiech na licznych ilustracjach mają świadczyć, że Polacy już znaleźli własną drogę do słońca i idą nią krokiem pewnym i dziarskim!...

Oby jak najwięcej było polskich entuzjastów słońca i przyrody!...

DR WACŁAW SIDOROWICZ

Kierownik Okręgowej Poradni Sportowo - Lekarskiej przy Ośrodku
Wychowania Fizycznego w Krakowie

WPŁYW SŁOŃCA NA CZŁOWIEKA

Przemożny wpływ słońca na ludzi znany jest od zamierz-
chłych czasów; prastary jest kult solarny. Jeden z faraonów
egipskich, Amenhotep IV, mąż pięknej Nefertete, panu-
jący około 1400 lat przed Chr., skasował wszystkie bóstwa
i ustanowił »kult tarczy słonecznej« — Atona (Ra) — modląc się
doń temi słowy: »Jesteś jeden, ale miliony z ciebie czerpią
życie. Promieniejesz, aby dać — tchnienie żywota ich noz-
drzom. W czasie gdy zwracamy oczy na twoje promienie, po-
wstają wszystkie kwiaty żywe, rosnące na ziemi. Przez wzej-
ście twoje dojrzewają one i upajają się twym wyglądem«.

I po dziś dzień tarcza słoneczna — bóg Aton — wysyła na
ziemię bezgraniczne ilości ciepła, uywierające decydujący
wpływ na życie naszego globu.

Obliczono, że promienie słońca w przeciągu jednego roku
mogłyby stopić skorupę lodu grubości 34 m., pokrywającą
całą kulę ziemską.

Promienie wysyłane przez słońce, są to fale natury elektro-
magnetycznej. Mają one rozmaite długości. Najkrótsze fale
tworzą grupę tak zwanych promieni pozafioletowych, wy-
wierających działanie chemiczno-dynamiczne. Po nich nastę-
pują promienie świetlne i wreszcie najdłuższe, pozaczerve-
ne — o charakterze promieni ciepłych. Widzimy więc, że do
grupy promieni słonecznych, czyli świetlnych, wchodzi pro-
mienienie, nie mające własności oddziaływania na zmysł wzroku.

Niewszystkie promienie wysyłane przez słońce dochodzą do powierzchni ziemi. Część ich zostaje pochłonięta i rozproszona przez powietrze. Czyste powietrze zatrzymuje tylko nieznaczny ilość promieni, natomiast pył, zawarty w powietrzu, para wodna i dwutlenek węgla intensywnie je pochłaniają. Szczególnie chciwie są pochłaniane przez atmosferę promienie najkrótsze, pozafioletowe. Dlatego też na wiosnę, kiedy powietrze jest mało zanieczyszczone i zawiera niedużą ilość pary wodnej, promieniowanie jest intensywniejsze. Również na dużych wzniesieniach, z powodu cieńszej warstwy atmosfery i mniejszej ilości zanieczyszczeń, przedostaje się więcej promieni słonecznych, szczególnie pozafioletowych—dlatego też w górach łatwo się opalić. Według Rayleigh'a dochodzi do równin połowa promieni słońca, podczas gdy do gór $\frac{2}{4}$ do $\frac{3}{4}$, zależnie od ich wysokości.

Im bardziej skośnie padają promienie słoneczne na ziemię, tem większą warstwę atmosfery muszą przeniknąć, zanim trafią na ziemię. Wynika z tego, że najwięcej promieni słonecznych przedostaje się na ziemię w okolicy równika (największy kąt padania), najmniej zaś w okolicy biegunów (najmniejszy kąt padania). Pozatem największe jest natężenie promieniowania w południe, kiedy słońce jest w zenicie.

W górach (na śniegu) i nad morzem wpływ promieni, bezpośrednio działających na ludzi, wzrasta, gdyż dochodzą do tego jeszcze promienie odbite, które potęgują działanie tych pierwszych, a jednocześnie wzrasta niebezpieczeństwo zbyt-niego nasłonecznienia w postaci zapalenia skóry i ujemnego wpływu na narząd wzroku.

Promienie słoneczne w swoim działaniu na ustrój ludzki napotykać na przeszkodę, jaką stanowi nasza skóra. Skóra ludzka składa się z dwóch części: naskórka i skóry właściwej. Naskórek tworzy szereg warstw komórek, z których zewnętrzna jest zrogowaciała i łuszcząca się. Charakterystycz-

na cechą naskórka jest brak naczyń krwionośnych. Naczynia krwionośne tworzą gęstą sieć tuż pod naskórkiem, już w skórze właściwej.

Ochronna rola naskórka polega na zatrzymywaniu promieni najkrótszych, szczególnie pozafioletowych i fioletowych. Promienie te wzmagają czynność komórek, spełniają więc rolę bodźca chemiczno - dynamicznego. Pozatem promienie te wywołują powstanie w naskórku, w najgłębszej jego warstwie, pigmentu, a przy przedawkowaniu mogą spowodować zapalenie skóry.

Pewna ilość promieni słonecznych (czerwonych i pozaczzerwonych) o właściwościach cieplnych przenika przez naskórek, dochodzi do sieci naczyń, znajdujących się w skórze właściwej i wywołuje ich rozszerzenie, przyczyniając się do lepszego ukrwienia skóry, jak również i tkanki podskórnej.

Liczne spostrzeżenia przemawiają za doniosłą rolą skóry w powstawaniu odporności organizmu. Szczególnie w chorobach ostrych, zakaźnych spełnia ona niejako rolę cementu dla bakterij (Hoffmann).

Naświetlanie skóry promieniami słonecznymi wzmacnia odporność organizmu, miejscową i ogólną, jednak przedawkowanie bodźca świetlnego może dać skutek wręcz odwrotny, osłabienie odporności. Ze względu na obawę przedawkowania bodźca, szczególnie u ludzi słabych, należy być ostrożnym w stosowaniu kąpiei słonecznych. Mechanizm powstawania odporności ustroju przez skórę jest rzeczą narazie do-kładnie nie wyjaśnioną.

Promienie słoneczne, poza wzmożeniem odporności, są bodźcem do nagromadzenia się w naskórku, w jego najgłębszej warstwie, pigmentu. Nie jest to właściwość tylko promieni słonecznych, bo i inne bodźce, jak mroźny wiatr, ucisk i t. p., mogą również spowodować powstawanie pigmentu.

Taksamo w pewnych chorobach, jak: cukrzyca, choroba Addisona, Basedowa, gruźlica, rak i wielu innych, odbywa się nagromadzenie się pigmentu. Pewne stany fizjologiczne, jak starość i ciąża też potęgują ilość pigmentu; również niektóre ciała chemiczne, jak chinina, eozyna i inne działają podobnie.

Znaczenie pigmentu dla ustroju nie jest jeszcze ściśle ustalone. Z jednej strony uważa się pigment poprostu za mechaniczną zasłonę głębszych warstw ciała przed nazbyt silnym bodźcem. Z drugiej strony natomiast stałe występowanie wzmożonej pigmentacji na tych częściach ciała, które są narażone na uraz, byłoby okolicznością, przemawiającą za obronnym zwiększeniem miejscowej odporności. W każdym bądź razie panuje powszechne przekonanie sfer lekarskich, że opalenizna nie jest miernikiem zdrowia. Niewyjaśnioną zaś naukowo jest przyczyna powstawania pigmentu podczas rozmaitych chorób. Badania biologiczne nad barwnikami zwierząt i roślin przemawiają za tem, że pigment nie jest tylko mechaniczną zasłoną, lecz pewnego rodzaju transformatorem promieni na inne energie, jak ciepło i t. p.

Co do wpływu słońca na ustrój ludzki, to jest on wybitnie dodatni. Bez promieni słonecznych człowiek nie może rozwijać się normalnie nie tylko fizycznie i umysłowo, lecz również moralnie. Promienie słoneczne wzmagają przemianę materji, potęgują sprawność organizmu i działają wzmacniająco na system nerwowy. Przy umiarkowanym stosowaniu słońca obserwuje się poprawę ogólnego samopoczucia, zwiększenie apetytu i lepszy sen. Natomiast nadmierne przegrzanie ustroju promieniami słońca wpływa ujemnie na organizm, zjawia się ociężałość, bóle głowy, osłabienie, senność, lub też przeciwnie podniecenie i drażliwość, przyczem następuje obniżenie cielesnych i umysłowych zdolności człowieka.

Znamienny jest również wpływ słońca na krew. Przy umiarkowaniem, lecz systematycznym stosowaniu słońca, wzrasta

ilość hemoglobiny we krwi oraz zwiększa się ilość ciałek czerwonych. Przy nadmiernem jednak naświetlaniu obserwuje się zjawisko odwrotne, zmniejszenie się czerwonych ciałek krwi i hemoglobiny. Słońce wywiera też duży wpływ dodatni na gospodarkę wielu pierwiastków w ustroju, wzmagając ich przyswajanie (sole wapnia, potasu, żelaza) — stąd wynikają naprzykład wskazania dla leczenia naświetleniami krzywicy. Niektórzy niemieccy autorowie (Hoske) są zdania, że naświetlanie promieniami słonecznymi powoduje powstanie odporniejszej tkanki podskórnej, chroniącej przed zwiększonym oddawaniem ciepła, co jest ważne przy pływaniu.

Poszczególne barwy widma słonecznego działają na psychikę ludzką: światło czerwone działa pobudzająco, wywołując nastrój radosny, żywy; kolor niebieski, zielony lub fioletowy działają łagodząco i uspakajająco. Ma to zastosowanie w leczeniu chorób nerwowych i higienie mieszkań (odpowiednie barwy pokoi).

Słońce jest jednak w pewnych warunkach czynnikiem chorobotwórczym. Schorzenie może być wywołane bądź nadużyciem słońca, bądź też naskutek osobniczej nadwrażliwości skóry. Przyczyny takiej nadwrażliwości nie są dokładnie znane. Najbardziej są wrażliwi ludzie o jasnej cerze, zdarza się jednak czasami, że i osobnicy o dużej ilości pigmentu, o cerze śniadej, również są wrażliwi na naświetlanie promieniami słońca, natomiast blondyni są odporni. Ludzie, którzy się już opalali, zazwyczaj mniej są wrażliwi na działanie słońca i szybciej wytwarza się u nich pigment.

Należy tutaj przestrzec niedoświadczonych amatorów opalania się, że dość ryzykowną, a nawet niebezpieczną jest rzeczą zaśnięcie na słońcu. Widzi się nieraz, szczególnie na wiosnę i wczesnym latem, ludzi, którzy po całonocnej pracy w niedzielę, lub święto, chcąc zażyć odpoczynku na łonie natury opalają się bez ograniczenia czasu, ot tak, póki

słońce świeci. Zdarza się wtedy, że słońce rozgrzeje, obezwładni spracowane ciało i człowiek, nie zdając sobie z tego sprawy, słodko zasypia na słoneczku. Przebudzenie po takiej drzemce bywa przeważnie dość smutne, bo skutkiem nadmiernego działania promieni słonecznych, powstaje zapalenie skóry i to z reguły znacznie szerszego stopnia, odstraszać delikwentów na dłuższy przeciąg czasu od używania kąpeli słonecznych.

Pierwszym objawem podrażnienia skóry jest zaczerwienienie, powstałe skutkiem przekrwienia i rozszerzenia naczyń skórnych. Następnie zaczerwienienie przyjmuje barwę ciemniejszą, skóra staje się bolesną na dotyk i obrzękłą. Przy silniejszym podrażnieniu zjawiają się pęcherzyki surowicze, a nawet wypełnione treścią krwawą. Z reguły obserwuje się wtedy podwyższenie ciepłoty ciała, nieraz dość znaczne, połączone z dreszczami. Jest to słoneczne zapalenie skóry (dermatitis solaris), pospolicie zwane oparzeniem. Pamiętać trzeba o tem, że oparzenia mogą powstawać i przez działanie wyłącznie tylko promieni odbitych. Warunki takie mamy na przykład w lecie, gdy niebo pokryte jest jasnymi obłokami.

Sama choroba może wystąpić dość szybko, zależnie od natężenia bodźca i skłonności osobniczych.

Leczenie takich zapaleń będzie się ograniczało do okładów na miejsce schorzałe (olej lniany z wodą wapienną w równych częściach), ewentualnie przyjmuje się jakieś środki przeciwgorączkowe, uśmierzające; potrzebny jest spokój i oczywiście unikanie słońca do czasu ustąpienia objawów zapalnych. Po przebytem zapaleniu następuje łuszczenie się naskórka i powstaje wzmożona pigmentacja miejscowa.

Czasami zamiast zapalenia skóry występuje pokrzywka lub wyprysk, najczęściej u osobników, którzy już to niedomaganie przechodzili. U marynarzy naskutek silnego i dłu-

gotrwałego działania bodźca świetlnego rozwija się rak skóry. Innych chorób, powstających skutkiem działania słońca, nie będę wymieniał, gdyż zdarzają się one stosunkowo rzadko. Wspomnę tylko, że t. zw. udar słoneczny jest właściwie udarem cieplnym, wywołanym przegrzaniem ustroju, a nie bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, i że w naszej szerokości geograficznej udar słoneczny zdarza się tylko wyjątkowo.

Dla uniknięcia zapalenia skóry, poza racjonalnem opalaniem się, wskazane jest stosowanie rozmaitych tłuszczów roślinnych, lub olejków. Natomiast tłuszcze zwierzęce nie są wskazane, ponieważ łatwo ulegają rozkładowi, wydzielając wolne kwasy tłuszczowe, co sprzyja powstawaniu zapaleń.

Słońce jest potężnym czynnikiem w wychowaniu fizycznym jako środek prowadzący do zahartowania ustroju i podniesienia sprawności organizmu ludzkiego.

Ma on zastosowanie bądź w postaci kąpeli słonecznych — plażowania, lub też podczas ruchu, w formie ćwiczeń na otwartej przestrzeni, wystawionej na działanie słońca. Właściwie ludzie zdrowi, uprawiający ćwiczenia fizyczne, nie mają specjalnego powodu do stosowania kąpeli słonecznych, ponieważ promienie słońca działają nie mniej intensywnie i podczas samych ćwiczeń.

Wyjątek może stanowić systematyczne opalanie się na wiosnę, dla uniknięcia podrażnienia skóry, przy dłuższych ćwiczeniach na słońcu. Wskazane natomiast jest stosowanie systematycznych kąpeli słonecznych na rozmaitych obozach młodzieży dla ograniczenia nieracjonalnego opalania się i połączonych z tem nieraz dużych ilości oparzeń skóry.

Ostrożność i systematyczność powinno się stosować nie tylko w stosunku do kąpeli słonecznych, lecz wogóle do wszelkiego rodzaju przebywania na słońcu bez ubrania.

Istnieje wiele sposobów racjonalnego stosowania promieni słonecznych—opalania się. Każdy z nich jest dobry, o ile prowadzi do celu: odpowiedniego wyzyskania życiodajnej siły słońca.

Dla orientacji załączam tabelkę naświetlania dla początkujących i wogóle ludzi wrażliwych na słońce, stosowaną w Hochschule f. Leibesuebungen w Berlinie (wg. Kruemml'a).

1	dzień—2	razy	po 10 min.	w ubraniu sportowym (koszulka, spodenki)	
2	»	2	»	» 10 »	tylko w spodenkach
		2	»	» 10 »	w ubraniu sportowym
3	»	2	»	» 20 »	tylko w spodenkach
		2	»	» 20 »	w ubraniu sportowym
4	»	2	»	» 30 »	tylko w spodenkach
		2	»	» 30 »	w ubraniu sportowym
5	»	60—80	min.		tylko w spodenkach

za każdym
razem
co najmniej
10 min.
przerwy

Godny polecenia może być również sposób, stosowany w Druskienikach w Zakładzie leczniczego stosowania powietrza, słońca i ruchu — przebywanie przez pierwsze dni słońcowania naprzemian w cieniu drzew i na słońcu, o ile oczywiście istnieją ku temu odpowiednie warunki.

W celu dobrego wykorzystania promieni słonecznych, trzeba pamiętać o tem, że najlepszy okres do opalania się jest wtedy, gdy promienie słoneczne padają pod kątem 10 stopni, co ma miejsce między godziną 10 — 11 rano, mamy wtedy najmniejszą zawartość promieni cieplnych, co do pewnego stopnia jest ochroną przed przegrzaniem organizmu. Opalanie się w południe, kiedy słońce stoi najwyżej, z punktu widzenia lekarskiego nie jest wskazane, bo mamy wtedy największą ilość promieni pozafioletowych i cieplnych, istnieje więc możliwość przegrzania organizmu, ze wszystkimi ujemnymi następstwami.

Doskonałe warunki do ćwiczeń fizycznych, połączonych z działaniem promieni słonecznych na skórę, mamy po godzinie 4-tej popołudniu.

Przy dłuższem przebywaniu na słońcu, szczególnie w bezruchu (stanie, leżenie), powinno się głowę chronić przy pomocy jasnych okryć i używać ciemnych okularów dla ochrony oczu.

Każdy zabieg słoneczny jest właściwie kąpielą słoneczno-powietrzną. Natomiast podczas przebywania na powietrzu, gdy nie ma słońca—mamy działanie samego tylko powietrza. Kąpiel słoneczna jest zabiegiem promienio - i ciepło - leczniczym, kąpiel zaś powietrzna jest przede wszystkim ćwiczeniem organizmu w regulacji utraty ciepła drogą wahań termicznych. Fizjologiczne działanie polega w pierwszym rzędzie na udoskonaleniu regulacji ciepła i na przyzwyczajaniu obwodowych naczyń do szybkiej oraz prawidłowej reakcji na zmianę temperatury środowiska zewnętrznego.

Środowisko zewnętrzne jest bardzo zmienne, zależnie nie tylko od położenia geograficznego, wysokości nad poziom morza, lecz nawet w jednej i tej samej okolicy zależy ono od pory roku i czynników meteorologicznych. Człowiek zaś, chcąc zachować swoje zdrowie, powinien umieć regulować te zmiany nie tylko przy pomocy ubrania, mieszkania i odżywiania się, lecz także powinien on umieć dostosować do tych zmian własną aparaturę regulacyjną, jaką posiada, a którą należy wyćwiczyć i utrzymać w jak największej sprawności.

W każdym wypadku dla racjonalnego stosowania kąpiei powietrznych należy znać działanie na nasz ustrój środowiska otaczającego. Największą rolę tutaj odgrywa temperatura powietrza, jego wilgotność oraz ruch. Duże higieniczne znaczenie ma też czystość powietrza.

Im niższa temperatura powietrza, tem bodziec ten silniej działa na obwodowe nerwy i tem większy wywołuje efekt fizjologiczny. Jako odruch na podrażnienie następuje zwężenie drobnych naczyń skórnych, a następnie jako druga faza

działania tego bodźca, przekrwienie skóry, pogłębienie oddechu i zwiększenie ciśnienia krwi. Drogą naczyń obwodowych następuje wzmacniające działanie na mięśnie i gruczoły, zwiększona przemiana materji i dodatnie działanie na krew.

Ruch powietrza powoduje utratę ciepła i usuwanie z powierzchni skóry pary i gazów. Przy dużym wietrze i obnażonej skórze utrata ciepła może następować tak znaczna, że mechanizm regulacji ciepła zupełnie zawodzi i następuje znaczne obniżenie temperatury ciała, zagrażające zdrowiu.

Suche powietrze, szczególnie połączone z wiatrem, zwiększa znacznie pocenie się. Wilgotne powietrze jest dobrym przewodnikiem ciepła, powoduje więc obniżenie temperatury ciała.

Ponieważ skóra podczas działania kąpieli słonecznych i powietrznych spełnia nie tylko rolę mechanicznej zasłony, lecz jest też czynną częścią organizmu o poważnem znaczeniu regulacji ciepła i wydalania produktów przemiany materji, należy utrzymywać ją w należytej czystości. Dla sprawnego jej funkcjonowania trzeba jak najdokładniej usuwać kurz, brud, tłuszcz, złuszczone naskórek, a odsłonić pory skórne. W tym celu powinno się zmywać skórę ciepłą wodą oraz mydłem, gdyż tylko ten zabieg jest naprawdę skuteczny i daje pełną gwarancję utrzymania jej w czystości i sprawności.

Jeśli chodzi o określenie czasu przebywania na słońcu, to niema tutaj ścisłych norm, ponieważ dozowanie będzie zależało od wielu czynników. W każdym bądź razie kąpieli słonecznych nie zaleca się stosować jednorazowo dłużej niż godzinę, podczas gdy przebywanie na słońcu w ruchu, oczywiście niezbyt intensywnym, może być o wiele dłuższe. Przy tem wszystkiem należy jeszcze uzależnić czas przebywania na słońcu od przyzwyczajenia i zahartowania, jak również

od wielu innych czynników. Wśród tych czynników na pierwszym miejscu należy postawić, jak już wspomniałem, wspólne działanie na ustrój człowieka temperatury, wilgotności i ruchu powietrza. Efekt działania wymienionych czynników stanowi t. zw. siłę oziębiającą atmosfery, od której zależy w wybitnym stopniu utrata ciepła przez ustrój.

Z fizjologii wiadomą jest rzeczą, że gdyby ciepło, wyprodukowane przez ustrój w przeciągu doby, nie zostało usuwane, to temperatura ciała podniosłaby się do 100 stopni i nastąpiłaby niechybna śmierć. W obronie przed taką ewentualnością organizm usuwa nadprodukcję ciepła i stale utrzymuje temperaturę na jednym poziomie przy pomocy skomplikowanego aparatu. Odbywa się to bądź czynnie, bądź biernie. Biernie – drogą przewodnictwa i promieniowania, przyczem nasilenie tych procesów zależy od temperatury i ruchu powietrza. Czynnie – drogą parowania, zależnego prócz wyżej wymienionych czynników przede wszystkim od stopnia wilgotności powietrza. Przy niskiej temperaturze utrata ciepła odbywa się przeważnie biernie, przy wysokiej zaś czynnie.

Metodę badania wpływu na ustrój temperatury, ruchu powietrza i wilgotności, zapoczątkowaną przez amerykańskich badaczy, nazwano metodą temperatur efektywnych, dla podkreślenia, że chodzi tu o wspólny efekt działania wymienionych czynników. Nie mogąc zagłębiać się w szczegóły tych bardzo ciekawych badań, zaznaczę, że temperatura efektywna zasługuje na uwzględnienie przy stosowaniu kąpieli słoneczno-powietrznych, jak również podczas ruchu na słońcu, turystyki i t. d. Wiemy, na przykład, z doświadczenia, jak uciążliwe jest przebywanie na słońcu przy kompletnym braku wiatru i dużej wilgotności. Mamy wtedy uczucie duszności, bóle głowy, pocenie się i zachodzi obawa przegrzania ustroju. Takie stany obserwuje się przed burzą. Przeciwnie,

przy stosunkowo nieznacznym wietrze i małej wilgotności, można bardzo lekko znieść nawet dłuższe przebywanie na słońcu, na przykład na wiosnę.

Ujemna reakcja organizmu, przykre uczucie przy nieodpowiedniej temperaturze efektywnej szybciej utrzymuje się podczas kąpieli słonecznych, niż podczas ruchu na słońcu, bo w pierwszym wypadku promienie słoneczne padają na większą powierzchnię ciała.

Nieracjonalne jest stosowanie zabiegów słonecznych po posiłkach, ponieważ występujące przekrwienie skóry odciąga zbyt dużą ilość krwi od narządów wewnętrznych, odbijając się ujemnie na trawieniu. Może to być momentem usposabiającym do rozmaitego rodzaju schorzeń przewodu pokarmowego. Niektórzy higieniści (Gądzikiewicz), wpływem wysokiej temperatury i powstającymi skutkiem tego zaburzeniami regulacji ciepła ustroju, tłumaczą nasilenie schorzeń przewodu pokarmowego w lecie. Na poparcie tego poglądu przytacza się fakt zwiększenia się ilości chorób przewodu pokarmowego u robotników, pracujących w warunkach zwiększonej temperatury (podobnie więc jak na słońcu) w porównaniu do robotników, mających identyczne warunki życia i odżywiania się, lecz pracujących w temperaturze normalnej.

Ponieważ przy wszelkich procedurach, związanych ze słońcem, bądź to jako kąpiele słoneczne, bądź też jako ruch na słońcu, skutkiem działania na organizm promieni ciepłych mamy rozgrzanie ciała, lub nawet przegrzanie, ważną jest rzeczą połączyć te kąpiele z zabiegami wodnymi w postaci kąpieli, lub natrysków, stosując je umiarkowanie i oględnie; pamiętać należy o tem, ażeby nie wskakiwać do wody, mając ciało rozgrzane lub spocone.

Działanie słońca, powietrza i ruchu z dodatkiem zabiegów wodnych prowadzi do zahartowania organizmu czło-

wieka, przez co rozumiemy stan organizmu o zwiększonej odporności na ujemne działanie zmiennych warunków otaczającego nas środowiska, podniesienie sprawności ogólnej i miejscowej (szczególnie aparatu naczynioruchowego i nerwowego) oraz niewrażliwość na zaziębienia się. Stan ten można osiągnąć jedynie dzięki systematycznemu stosowaniu bez przesady wyżej wymienionych czynników.

Należy unikać zbyt silnych bodźców: zbyt długiego przebywania w niskiej temperaturze, lub zimnej wodzie. Głównem niebezpieczeństwem, szczególnie dla nieprzyzwyczajonego osobnika, będzie tutaj silne działanie bodźca, wywołujące nagłe podrażnienie nerwów i organów wewnętrznych. W takich wypadkach mogą powstać zaburzenia w systemie nerwowym i naczynioruchowym. Powinno się więc dążyć do tego, ażeby drogą często powtarzanych i systematycznych ćwiczeń tak »wytrenować« aparat nerwowy i naczynioruchowy, ażeby oba te systemy reagowały na silne i słabe bodźce odpowiednio do stopnia ich natężenia, ażeby reakcja nie była spóźniona i kończyła się zaraz po ustaniu podrażnienia przez bodziec.

Tak skoordynowany automatyzm możemy osiągnąć pewnie jedynie tylko dzięki racjonalnemu zahartowaniu. Wszelkie natomiast »bohaterskie« metody zahartowania, jak kąpiele rzeczne w zimie i t. p. wyczyny, mijają się z celem i mogą tylko zaszkodzić zdrowiu.

Słońce jest również czynnikiem leczniczym w wielu schorzeniach. Zaobserwowano, na przykład, że rany lepiej goją się pod wpływem promieni słonecznych oraz że bakterie chorobotwórcze szybko giną, wystawione na działanie słońca.

Istnieje obecnie duży dział medycyny leczenia chorób przy pomocy słońca (helioterapia). Ażeby jednak osiągnąć pożądaną skutek, konieczna jest kontrola lekarska w mniejszym

lub większym stopniu, zależnie od rodzaju schorzenia i jego ciężkości, gdyż przy nieumiejętnym leczeniu zamiast poprawy można osiągnąć pogorszenie.

W celu dokładnego dawkowania »kuracji słonecznej« tworzą się specjalne zakłady lecznicze, nieraz luksusowo urządzone. Zakłady te znajdują się zazwyczaj w zdrowej pięknej okolicy, odznaczającej się dużym nasłonecznieniem. Szczególnie znane są zdrojowiska tego rodzaju w górach i nad morzem.

W zasadzie słońce działa jednakowo na równinie, w górach, czy nad morzem. Istnieją tylko różnice w nasileniu tego działania.

Chorzy w takich zdrojowiskach przebywają całymi dniami na powietrzu i słońcu, lub też werandują, w zależności od stanu zdrowia i rodzaju choroby.

Do leczenia zdrojowiskowego kwalifikują się chorzy z powiększeniami gruczołów na tle gruźliczym, gruźlica kości, stawów oraz łagodne postaci gruźlicy płuc. Tutaj muszę nadmienić, że mylnie jest wyobrażenie laików, jakoby powietrze górskie miało leczyć wszystkie formy gruźlicy. Niektóre jej postaci nie nadają się wogóle do leczenia w górach, chorzy tacy źle się tam czują, zaczynają gorączkować, kaszleć, skarżą się na duszność, bezsenność i t. p. objawy. Dla tego rodzaju chorych wskazane są uzdrowiska nizinne. Panuje obecnie przekonanie, słuszne z wielu powodów, że gruźlicę powinno się leczyć przede wszystkim tam, gdzie chory ma swój warsztat pracy, rodzinę i gdzie spędza większą część życia.

Dalszemi wskazaniem do leczenia słońcem będą takie schorzenia, jak krzywica, niektóre choroby skóry, gościec stawowy, mięśniowy, dna, ischias, przewlekłe wysięki stawowe oraz chroniczne bronchity.

Istnieje jeszcze grupa osób, których nie można nazwać

chorymi w ścisłym tego słowa znaczeniu, a którzy odnoszą rzetelne korzyści z przebywania na słońcu. Tutaj w pierwszym rzędzie należy wymienić przepracowanie umysłowe, stany neurastenji, nadmiernego wyczerpania, ogólnego osłabienia, rekonwalescentów, ludzi chudych, lub też skłonnych do otyłości.

Słońce, świeże powietrze i ruch wpłyną dodatnio na ich organizm i pozwolą na odzyskanie sił, dobrego samopoczucia i wiary w siebie.

Ludzi takich trzeba jednak powoli oswajać ze słońcem i ruchem na powietrzu, zabiegi należy dawkować bardzo ostrożnie i ściśle indywidualizować.

W tym celu istnieją zakłady leczniczego stosowania słońca, powietrza i ruchu. Najlepiej urządzonego zakładu tego rodzaju w Polsce mamy w Druskenikach, położony w przepięknym lesie sosnowym nad Rotniczanką. Jest tam wyjątkowo czyste powietrze przepojone żywicą i obfitość promieni słońca, co pozwala na osiągnięcie pierwszorzędnych wyników leczniczych.

Widzimy więc, że życiodajna siła słońca wywiera dodatni wpływ na ludzi zdrowych, wzmacnia ich odporność i dodaje sił do walki z przeciwnościami życia oraz jest czynnikiem leczniczym, wspomagając ustrój w zwalczaniu wielu schorzeń. Ażeby jednak słońce spełniło swoje zadanie, powinno się stosować je umiejętnie i bez przesady, w przeciwnym bowiem wypadku, zamiast korzyści, można odnieść szkodę.



ZAKŁAD LECZNICZEGO STOSOWANIA SŁOŃCA, POWIETRZA I RUCHU

Im. Dr. E. LEWICKIEJ

W DRUSKIENIKACH

(S O L A R I U M)

Zakład posiada trzy oddzielne zamknięte tereny dla pań, panów i dzieci. Każdy kuracjusz po zbadaniu zostaje przydzielony do odpowiedniej grupy i prowadzi ćwiczenia pod kierunkiem specjalistów instruktorów (instruktorek).

Zakład jest urządzony dla naświetlań słonecznych, plażowania i leżakowania. Położony w lesie sosnowym, daje możliwość operowania nasileniem promieni słonecznych rozmaitego stopnia. Urządzone w terenie bieżnie i place, zainstalowane narzędzia gimnastyczne i przyrządy do gier sportowych pozwalają na stosowanie wszelkiego rodzaju ćwiczeń fizycznych, a także i mniej forsownych. W basenach kuracjusze znajdują kąpiel ożywcza oraz korzystają z nauki pływania pod wykwalifikowanym kierownictwem.

Oddział dla dzieci znajduje się pod opieką lekarską oraz wychowawczyń, co zwalnia rodziców od troski o zajęcie się dzieckiem i daje możliwość rozporządzania czasem dla własnej kuracji.

Zakład dla ćwiczeń na zamkniętych terenach jest czynny od godz. 8 do 13-ej. Popołudniu są organizowane wspólne gry sportowe.

Cena biletu miesięcznego wynosi 25 zł, czyli mniej niż 1 zł dziennie.

Uprawianie ćwiczeń na kąpielach powietrzno-słonecznych nie przeszkadza w prowadzeniu innej kuracji w zakładzie zdrojowym. Zależnie od potrzeby i wskazań lekarza, kuracjusz znajdzie w zakładzie kąpiele solankowe, borowinowe, kwasowęglowe, tlenowe lub piankowe. Ponadto w zakładzie się mieszczą: sale hydropatyczne, elektrolecniczne, inhalatorium, gabinety ginekologiczne, aparaty do płukania jelit i t. p.

Sezon kuracyjny trwa od 15-go maja do 30-go września.

Wszelkich informacji udziela Komisja Zdrojowa i Dyrekcja Zakładu w Druskienikach.



Zdjęcia z Druskienik
Fot. L. Baranowski
(również na str. 35,
51, 52, 53, 54, 57, 58,
60 i 63 w książce).

SPIS RZECZY

	str.
AUTOGRAF GEN. L. ŻELIGOWSKIEGO	V
PRZEDMOWA AUTORA	VII
POWITANIE W SŁOŃCU	1
KĄPIEL POWIETRZNA I SŁONECZNA	9
RADY, DOTYCZĄCE STOSOWANIA KĄPIELI ŚWIETLNYCH, POWIETRZNYCH ORAZ SŁONECZNYCH	33
NAGOŚĆ	37
WIZJA HELLADY	77
SPORT I KULTURA CIAŁA	83
NAGOŚĆ I GIMNASTYKA	93
GRY I ĆWICZENIA Z PIŁKAMI	123
ZDOBYWAJMY SŁONECZNĄ SIŁĘ	131
OD WYDAWCÓW	139

MATERJAŁU ILUSTRACYJNEGO ŁASKAWIE DOSTARCZYLI:

L. Baranowski — Druskieniki
(str. 35, 51, 52, 53, 54, 57, 58, 60 i 63)

Józef Dąbrowski — Wilno
(str. 7 i 50)

Jerzy Dulewicz — Wilno
(str. 1, 22, 30, 41, 65, 73 i 133)

Foto-Film — Wilno
(str. 32, 40, 59, 61, 68, 69, 76, 87, 89, 90, 100 i 101)

Jan Grabowiecki — Wilno
(str. 3, 11, 13, 15, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 44, 45, 48, 79, 88, 103 i 138)

Marja Kietlińska — Miechów
(str. 95)

Jarosław Nieciecki — Wilno
(str. 17)

Zenon Maksymowicz — Poznań
(str. 94 i 110)

Edward Olszaniecki — Lwów
(str. 111)

Ryszard Popławski — Wilno
(str. 117)

A. Progulski — Lwów
(str. 85)

Józef Rewkowski — Wilno
(str. 99 i 116)

L. Wieleżyński — Lwów
(str. 137)

Wł. Wirokiro — Wilno
(str. 52)

Edmund Zdanowski — Wilno
(str. 2, 6, 10, 31, 34, 36, 126 i 130)

I N N E Ź R Ó D Ł A I L U S T R A C Y J:

Portret autora przed stroną tytułową: P. Isenfels — Stuttgart

Książka: Dr Franz Mezö »Geschichte der Olympischen Spiele«—München
(Verlag Knorr & Hirth)
(str. 82)

Książka: Dr A. Rollier »Gesünder durch Sonne« — Berlin (Falken Verlag)
(str. 86)

Zeszyt 1: Olympische Spiele — Berlin (Reichssportverlag)
(str. 112—113)

Książka: Olympia 1936—Berlin (Reichssportverlag). Posąg z brązu Kruse'a
(str. 119)

Film: »Wege zu Kraft und Schönheit« Foto Ufa—Berlin
(str. 135)

Reszta zdjęć pochodzi od niemieckiego wydawcy

FRANCKH'SCHE VERLAGSHANDLUNG
W. KELLER & CO — STUTTGART

S k ł a d a ł P. P u t n o. T ł o c z y ł B. U s e l i s
Klisze wykonał Zakład Cynkograficzny F. Zaniewskiego w Wilnie

»Spędzajcie wywczasy wakacyjne, wędrując rzekami do morza. Korzystajcie z dobrodziejstw wody, słońca i powietrza, poznawajcie piękno kraju, szukajcie orzeźwiających wrażeń w obozowaniu, hartujcie swe siły fizyczne wiosłem, przenoście się z namiotem na łono przyrody! Do źródeł zdrowia, tężyzny i młodości...«.

Lecz piękne rzeczki i jeziora podbiją Wasze serca dopiero wtedy, kiedy je ujrzycie nie na mapie, lecz w całej ich naturalnej krasie, kiedy się puści- cie w składaku z ich prądem...

Podróże kajakowe są źródłem prawdziwej rozkoszy. Przedziwnie kojarzą wodę ze słońcem, powietrze z ruchem, przyrodę z przygodą. Dlatego nie narzeka na nudny urlop ten, kto zaopatrzwszy się w »PIASTA« powędruje wodami w świat. Bo... na podróż nie wyda pieniędzy, a dozna radości życia. Stanie się młodszy i zdrowszy.

SKŁADAKI „PIAST“

zyskały powszechne uznanie, gdyż są wygodne, trwałe i bezpieczne. Wykonane są wyłącznie z wysokowartościowych materiałów, nawet w najdrobniejszych szczegółach.

»PIASTY« przodują na wszystkich wodach Polski, od Karpat do Bałtyku i od Warty do Niemna.

Od r. 1933 stały się ulubionymi łodziami turystycznymi tak wytrawnych sportowców, jak i początkujących turystów.

»PIASTY« gwarantują pełne bezpieczeństwo!

Powłoka koloru czerwonego, pokład w kolorze morelowym — stanowią estetyczną, harmonijną całość. Produkujemy również powłoki w innych kolorach.

Żądajcie szczegółowych ilustrowanych katalogów.

ZAKŁADY KAUCZUKOWE »PIASTÓW« S. A.
WARSZAWA, UL. ŻŁOTA 35.

ODDZIAŁY:	Katowice ul. Moniuszki 6	Lwów ul. Potockiego 4
	Poznań ul. Działuńskich 3	Bydgoszcz ul. Gdańska 51

