

ren Maschinen zu befürchten ist. Es ist nicht nöthig, gleich anfangs viel Zwang anzuwenden, sondern besser nach und nach, mit jeder Woche etwas Weniges mehr, man kann die Kleinen auf diese Weise zur guten Haltung der Schultern gewöhnen, ohne empfindliche Gewalt anzuwenden.

Um sich von diesem Zwange Erleichterung zu verschaffen, hilft kein Senken des Kopfs, kein Einziehen der Brust, kein Heben der Schultern, nichts hebt die Wirkung auf, und nichts giebt Erleichterung, als eben die gute und regelmäßige Haltung, die dadurch erzielt werden soll.

Eine jener verständigen Mütter, welche von diesen Armen bei ihren Töchtern Gebrauch machte, fügte noch ein Band hinzu, welches, erst um die Schnalle geschlungen, unten an dem Gürtel angeheftet wurde und dadurch das kleinste Heben der Schultern verhinderte. Aber noch einmal, man verfare anfangs nicht gleich zu rasch; denn der menschliche Körper muß im zarten Alter mit aller Vorsicht behandelt werden.

X. Bewegung des Körpers und aller Glieder, deren sie fähig sind.

Der Körper selbst, oder, nach einem gemeinen Ausdrucke, der Rumpf ohne Kopf, Hände und Füße, kann sich gerade in die senkrechte Linie strecken, er kann sich vorwärts beugen und bücken, rechts und links zur Seite biegen, rechts und links drehen, aus den Hüften sich stark herausheben, oder schlaff aufsitzen, die Brust wölbend heben, oder tief einsinken, die Schultern hoch hinaufheben und wieder tief herabsinken lassen, sie weit vorwärts und wieder zurück bis hinter die Fläche des Körpers bringen, eine Schulter kann hoch, die andere tief und so umgekehrt gehalten und auch beide Hüften wechselseitig hoch und tief gezogen werden.