



Die Brücke auf dem Teppich,
eine Uebung zur Kräftigung der Rücken- und Halsmuskulatur

Schönheits-Training

(Nach dem System von Frau Elise Bock)

Ein kluger Mann hat einmal behauptet, es würde besser um die körperliche Schönheit und Gesundheit des Menschen bestellt sein, wenn wir ohne Kleidung oder wenigstens mit der spärlichen Bekleidung der alten Griechen auskämen. — Es besteht kein Zweifel darüber, daß in diesem Ausspruch etwas Wahres steckt. Im alten Hellas, wo Körperpflege und Gymnastik eine so große Rolle spielten, wo ferner die Kleidung nur wenig von den Reizen und — Fehlern des Körpers verhüllte, war der Mann sowohl als auch die Frau darauf bedacht, den Körper nach Möglichkeit durch gymnastische Uebungen zu vervollkommen. Es gab damals keine Männer in jugendlichem Alter, deren übermäßiger Leibesumfang von Wohlleben und Mangel an körperlicher Uebung zeugte, und beim schwachen Geschlecht sorgte schon die Eitelkeit der Evastöchter dafür, daß es alles tat, um immer schön, schlank und elastisch zu sein, nicht nur es zu scheinen. Denn alle jene Hilfsmittel, mit denen die Dame von Welt heutzutage kleine körperliche Fehler auszugleichen und vor dem forschenden Auge des Mannes und der — Frau zu verbergen weiß, gab es in jenem klassischen Zeitalter der Schönheit noch nicht.

Zivilisation und Kultur haben, so paradox es klingen mag, dafür gesorgt, daß der moderne Mensch körperlich verkümmerte und sich weit von dem Schönheitsideal der alten Griechen entfernte, und erst die zielbewußte Körper-