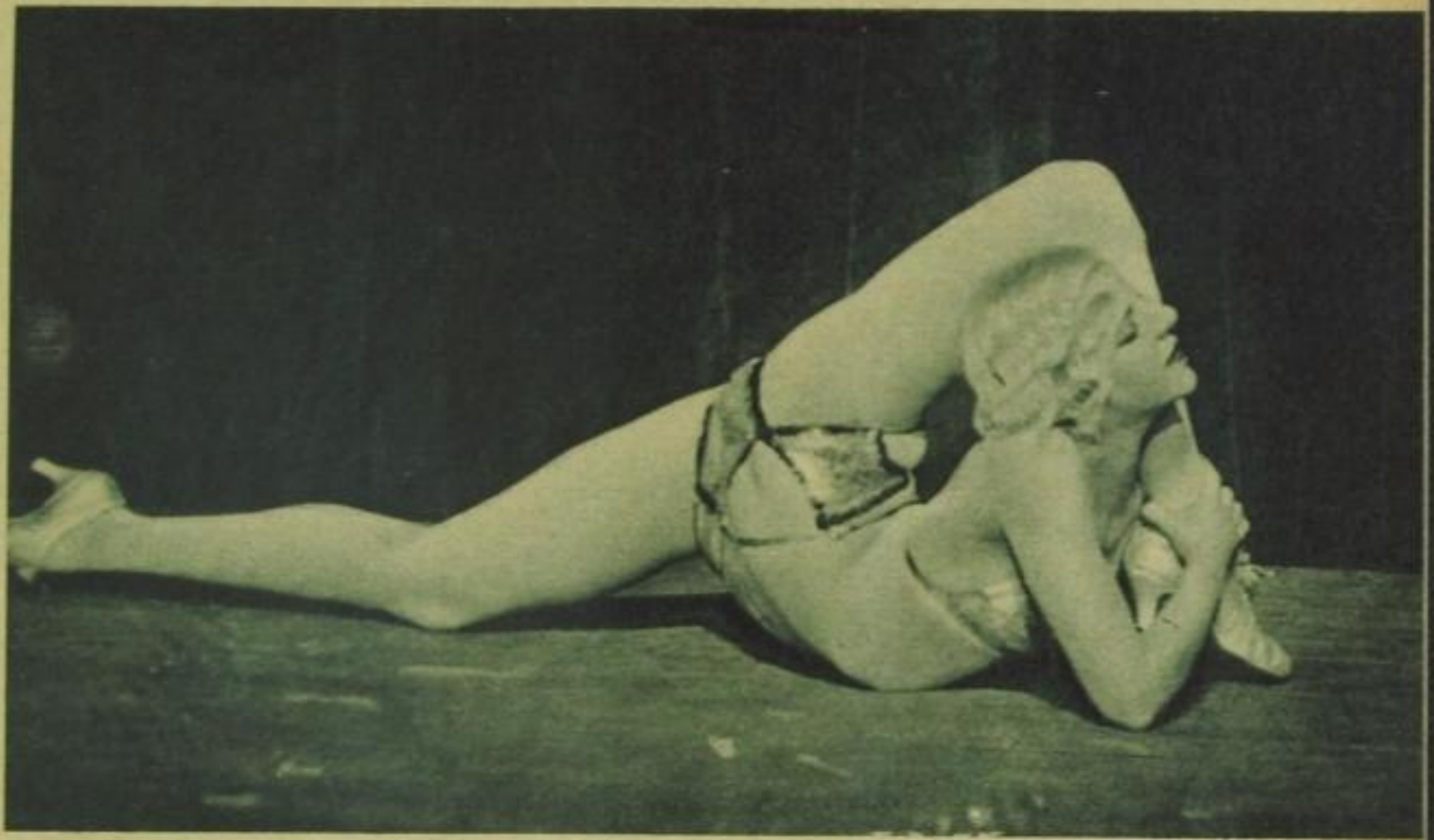


und anderen Weltstädten, zuletzt in Berlin, bewundert haben, möchte ich nur sagen, daß an mir nichts zu bewundern ist und daß ich die Grundstellungen meiner Akrobatik, die ich für „Scherl's Magazin“ photographisch festhalten ließ, rein aus Gesundheitsgründen zur Nachahmung empfehle.

Die ersten Male wird das Kreuz allerdings etwas schmerzen. Man soll auch nicht gleich im Anfang allzu forcierte Streckungen versuchen. Unser Körper ist ein merkwürdiges Ding; wenn man ihm jeden Tag gut zu-redet, macht er etwas, was andere nicht können, und auf einmal ist dann die große Leistung da.

Welche von den Übungen als erste versucht wird, ist gleichgültig. Meinen Schülerinnen in Amerika — ich habe nämlich dort eine Schule für meine akrobatische Gymnastik eingerichtet — empfehle ich immer, zuerst die Vorbeuge-Stellung zu versuchen. + bis 5 Tage hält meiner Erfahrung nach die Begeisterung derer an, die mich zu kopieren suchen. Dann aber läßt gegen Ende der ersten Woche die Energie nach, und eines Tages denkt man: „Ach was, ich werde es ja doch nicht so weit bringen!“ Das ist der gefährliche tote Punkt, der überwunden werden muß.

Ich behaupte, daß jeder, der 14 Tage lang ohne eine einzige Ausnahme, auch Sonntags nicht, seinen Körper in meiner Art zu trainieren versucht, von diesen 10 Minuten täglichen Trainings nicht mehr lassen wird. Der Knochenbau stört den Effekt durchaus nicht, wie manche fälschlich annehmen, denn auch ich habe genau dieselben Knochen und dieselbe Muskulatur wie alle anderen Menschen, und wer mich genau beobachtet, der sieht, daß mein ständiges Lächeln während meiner Pro-



duktionen, zuletzt in der „Scala“ und der „Plaza“, Berlin, durchaus nicht gekünstelt ist, sondern von innen heraus kommt. Es ist ein jauchzendes Gefühl der Lebensfreude, die Freude des Sieges über den eigenen Körper, den ich mir so zu meinem Werkzeug gemacht habe.

Ich habe in der letzten Woche mehrmals fünf Vorstellungen in zwei verschiedenen Theatern, in denen ich gleichzeitig aufträte, geben müssen. Ich habe sie ohne die geringste Ermüdung durchgeführt. Meine Lebensweise ist allerdings sehr einfach: ich esse wenig, trinke vor allem keinen Alkohol und mache viel Spaziergänge in frischer Luft. Welche von den angedeuteten Übungen die leichteste ist, richtet sich ganz nach der Individualität des Körpers. Das stellt sich aber bei dem Versuch der Nachahmung schon bald für jeden heraus. Diese Übung, die dem Körper am besten „liegt“, empfehle ich dann als erste langsam bis zur Vollendung auszubilden. Ich bin überzeugt, daß alle Leser, die die erste Woche ganz durchhalten, mir für meine Anregung dankbar sein werden!

Mit Sonderaufnahmen für „Scherl's Magazin“ von Presse-Photo

