RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Wie man seine körperlichen und geistigen Anlagen am besten entwickelt und frisch erhält.

Von Hertha Feist

Ein neues Schlagwort — und doch mehr als ein Schlagwort! Rhythmische Gymnastik zu treiben, ist in den letzten Jahren ein Gebot für jedermann geworden, beinahe ebenso wichtig wie essen, trinken, schlafen. Nicht nur Mädchen und Frauen, die sich jugendfrisch, hübsch und gesund erhalten wollen, wenden diesem Mittel moderner Körperpflege gegenwärtig erhöhte Aufmerksamkeit zu, auch die vielbeschäftigten Männer lernen mehr und mehr begreifen, daß es in unserem Zeitalter unerhörter Fortschritte auf einen ziel- und zweckbewußt durchgebildeten Körper ebensosehr ankommt wie auf den Geist, der immer neue Wissensgebiete erobert und die Wunder der modernen Technik schafft.

Wie kommt es aber, daß man heute bei der allgemeinen Notlage und Arbeitsüberlastung, wo Männer und Frauen sich im Kampf ums Dasein aufreiben, noch Zeit findet, Dinge zu tun, von denen man in früheren Jahrzehnten gar nichts wissen wollte? Die Antwort ist die, daß nach der Zeit, die den Körper durch allzu intellektuelle — also körperlose — Arbeitsweise sozusagen abgetötet hatte, in einzelnen wieder der Instinkt wach wurde, den Körper nicht zu vernachlässigen, sondern ihm das Leben zu lassen, dessen der Mensch bedarf, wenn er aus ganzer Kraft wirken und zur vollen Entfaltung seiner Anlagen gelangen will. Wegweiser wurden uns hervorragende Männer und Frauen, die in der Jugend Begeisterung zu körperlicher Bewegung in Tanz und Gymnastik wachriefen, ähnlich wie es in alten Zeiten in Athen und Sparta geschehen ist. So gelangten wir zu dem neuzeitlichen Begriff der „rhythmischen Gymnastik", unter dem zunächst ganz allgemein nur körperliche Übungen verstanden werden, obwohl sich dahinter unendlich mehr verbirgt.

Was ist also „rhythmische" Gymnastik? Das Wort Rhythmus ist leider allzuoft mißverstanden worden. Rhythmus ist tief mit dem innersten Wesen jedes Menschen verknüpft und bestimmt seine Bewegungen wie sein Wollen. Diesen Rhythmus wieder als herrschendes Lebensprinzip zu pflegen, dazu dient die rhythmische Gymnastik. Sie will

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id358216435-19250100/46 gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft DFG UNIVERSITÄT ERFURT