

Mens sana in corpore sano : idrottens plats inom den moderna kulturen / av Gunnar Frostell.

Contributors

Frostell, Gunnar.

Publication/Creation

Uppsala : Almqvist & Wiksell, 1912.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/ah3pbktn>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

*Till Doktor Gustaf Falk vänskapligt
förf.*

IDROTTLIG KULTUR

MENS SANA IN CORPORE SANO

AV

GUNNAR FROSTELL



UPPSALA & STOCKHOLM

ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI-A.-B.

(I DISTRIBUTION)



22200068660

Med
K9193

*VS PLATS INOM DEN MODERNA
KULTUREN*

MENS SANA IN CORPORE SANO

AV

GUNNAR FROSTELL



UPPSALA & STOCKHOLM
ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI-A.-B.
(I DISTRIBUTION)

20901269

303950

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOmec
Call	
No.	QT

UPPSALA 1912
ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI-A.-B.

FÖRELIGGANDE SKRIFT har såsom det framgår av bifogat brev från den internationella olympiska juryn blivit vägrad att delta i den V:te Olympiadens tävlan i litteratur, då den »snarare är vetenskapligt-teknisk än litterär». Enligt likaledes bifogat tävlingsreglemente måste vetenskaplig och teknisk litteratur, som rör sig om sport, emellertid vara snarare mera berättigat till deltagande än skönlitterär. Internationella olympiska kommitténs behandling av skriften måste därför med skäl få anses präglad av en oförsvarlig nonchalans.

V:te Olympiaden — Stockholm 1912.

Regler för 1912 års tävlingar i litteratur och konst.

1. Vid femte Olympiaden äga tävlingar i arkitektur, bildhuggarkonst, målning, musik och litteratur rum.

2. *Tillåtna att delta äro endast föremål och avhandlingar, som hittills ej varit offentliggjorda, och som hava direkt samband med sport.*

3. Till segraren i varje av dessa fem tävlingar utdelas den femte Olympiadens medalj. De prisbelönte verken utställas, offentliggöras eller utföras såvida möjligt under olympiska spelen.

4. Konstnärer och skriftställare, som vilja tävla, måste låta inskriva sig t. o. m. 15 januari 1912. Den tävlandes arbete skall vara inlämnat till prisdomaren före den 1 mars 1912.

5. För verkens storlek och form äro inga gränser bestämda. Med undantag för bildhuggarkonst. I detta fall få modeller icke överskrida 80 cm. i höjd, längd eller bredd.

6. För vidare upplysningar och inskrivning adressera M le Président du Comité International Olympique, 20 Rue Oudinot, Paris eller Olympiska spelen, Stockholm.

Brev från Comité International Olympique.

INTERNATIONELLA
OLYMPISKA
KOMMITTÉN.

Basel, May 3. 1912.

Den olympiska juryn återsänder med tack det inneslutna manuskriptet, i det den beklagar mycket att ej vara i stånd att emottaga detsamma, men remarkabelt som det är, motsvarar det dock ej ändamålet med tävlan, eftersom det är snarare vetenskapligt och tekniskt än litterärt. De tävlande väntades insända noveller, dramer, skaldestycken etc. — — — Juryn hoppas, att det inneslutna manuskriptet på något sätt kommer att publiceras, då det är synnerligt värt därav.



ENLIGT DEN MODERNA UTVECK-
lingsläran, vilken allmänt omfattas av
vår tids forskare och utgör grunden för flera
av våra vetenskaper, utvecklas alltid en djur-
form ur en lägre. Vi få på detta sätt en lång
kedja eller serie av organismer. Försedd med
talrika bikedjor erbjuder den en struktur,
som påminner om trädets, med grenar, kvis-
tar och blad. Grodden till detta naturut-
vecklingens träd är urcellen eller amöban,
och toppen, den form, som nått höjden av
utveckling, är människan. Vidare lär oss
utvecklingsläran, att det är levnadsomstän-
digheterna och omgivningen, som betinga
en organisms utveckling och förläna den de
egenskaper, som komma den att passa i sin
omgivning.

På så sätt skulle vi människor härstamma från aporna, och det är ju detta påstående, som sårar så många individers självaktning och fåfänga. Man är så benägen att ställa sig själv såsom något högre än naturen. I Bibeln förkunnas, att Gud satt människan att »härska» däröver, och i tanken höjer hon sig själv mot Guden. Men vårt förnuft måste säga oss verkligheten, och de fåfänga måste finna sig i den obehagliga släktskapen.

Vid studiet av den mänskliga naturen och vid bedömandet av olika förhållanden i tillvaron måste man taga hänsyn till människoorganismens ursprung och dess levnadsbetingelser. Huru de första människorna sågo ut, och hurudana deras levnadsförhållanden voro, därom veta vi föga. Men med ledning av erfarenheter från den allmänna morfologien, genom studiet av de nu levande människorna samt med stöd av i äldre jordlager gjorda fynd har man sökt erhålla kännedom om de s. k. urmänniskorna.

Dessa har man tänkt sig kringströvande i skog och mark. Med lemmarnas hjälp för-

svara de sig mot fiender, och ur naturen hämta de sin föda. Liksom hos djuren är det muskelstyrkan, som spelar huvudrollen, och den svage får vika för den starkare i kampen för tillvaron.

Våra sinnen säga oss, att det dock finnes en grundväsentlig skillnad mellan människa och djur. Det har tillkommit en högre själsfunktionernas utbildning, som ställt den förra på ett helt annat plan än de senare. Människan har förmågan att tänka och beräkna, och muskelkraften är i allmänhet av underordnad betydelse för framgång i livet. Utvecklingen till vad vi i dessa tider mena med människa synes alltså hava försiggått i två faser: En första, vilken resulterade i bildandet av människodjuret, och en andra, under vilken själslivet erhållit sin utveckling.

Från naturlivet var människoorganismen invand för ett friskt och rörligt liv i naturen. Med de högre själsfunktionernas utveckling följer emellertid en ändring av dessa förhållanden. Det följer nämligen så småningom en degeneration av organismen. Människan blir

ej längre i behov av den styrka, utvecklingen ämnat åt henne, och levnadssättet ändras. Den andliga kulturen och civilisationen tilltaga vid denna tidpunkt allt mer och mer, och parallellt därmed går tillbakagången i fysiskt hänseende. Snart är den tid kommen, då kroppsutvecklingen ej står i proportion till själsutvecklingen, och nu tarvas kroppskultur för organismens välbefinnande. Behovet tog till en början själv ut sin rätt, men med osundheternas tilltagande reagerade kroppen svårare, och *människosläktets egentliga* degeneration började. Denna degeneration i fysiskt hänseende är genomgående hos alla kända tiders människor, oberoende på vilket utvecklingsstadium de stått.

Studerar man emellertid ett folks levnadssätt och vanor, finner man alltid något, som, om än omedvetet, vill fylla ett från tidigare stadier nedärvt behov efter kropps rörelse och ett naturligt levnadssätt. Ju längre fram vi komma i tiden, desto mera organiserat och tydligt framträda medlen.

I alla tider se vi människorna emellanåt plaska omkring i vattnet, ett för deras natur

främmande element, men erforderligt för kroppens välbefinnande. Vi veta, att vildarna dansa sina krigsdanser, att barnen gärna klättra och klänga, att ynglingarna gärna pröva sina krafter o. s. v. Allt torde vara yttringar av en inneboende kraft, som söker sig uttryck. Det samma torde till viss del också gälla dans, lek och idrottsövningar, ehuru här tillkommit även andra psykiska moment och målet blivit mera medvetet.

Oaktat kroppens egen reaktionsförmåga och de ansträngningar, vi genom historien veta, att folk nedlagt för att hindra sjukdomar och stärka det växande släktets fysiska kraft, har denna dock försvagats och sjukligheten tilltagit. Men det måste anmärkas, att också osundheterna hava blivit värre och värre. Människan, som ursprungligen var skapt att leva i ett varmt klimat, är numera spridd över hela jordens yta, och detta är henne möjligt endast tack vare artificiella hjälpmedel. Elden är henne ett gott sådant, de instängda bostäderna ett annat. Lungorna få ej det avsedda kvantum av frisk luft. Sin kropp bekläder hon

med åtsittande kläder, som hindra den fria luftväxlingen och utsöndringen, för vilken huden är invand. Sin föda tillagar hon på tusende besynnerliga vis, och hon väljer allehanda födoämnen, antingen de lämpa sig för hennes organism eller ej. Härvidlag har hon ju nu kommit så långt bort från det naturliga, att mänskligheten i denna dag faktiskt ej vet, vilka näringsämnen den är skapt att leva av. Om djuren vet man däremot ganska väl huruvida de äro kött-, växt- eller allätare. Många andra missförhållanden skulle kunna anföras, men de nämnda äro de grundväsentligaste och visa ju hän på att nutidens människor leva ett, från naturlivets synpunkt sett, rent av vidrigt liv.

Nu anmärker kanske någon, att utvecklingen till detta »moderna» liv tagit så lång tid, att den mänskliga organismen blivit invand för detsamma. Skulle utvecklingen än gå i den riktningen att av människan skapa en stor tänkande hjärna, så måste den dock försiggå under *naturliga* förhållanden. Detta gör den ej, då sjuklighet i ett eller annat avseende finnes i något

av organen. Frågan blir nu en annan: vad vi mena med sjuklighet och norm. Sjukdom är varje avvikelse i organismens kemiska eller anatomiska byggnad, som över-skrider gränsen för de individuella variationerna. Sålunda är det normala tillståndet egentligen blott ett genomsnittsförhållande. Ett ohygieniskt levnadssätt i en eller annan riktning, såsom i bostäder, föda, kläder, motion, förorsakar de hos organismen allmännast förekommande sjukdomarna i hjärta, kärlsystem och lungor, samt ämnesomsättnings- och infektionssjukdomarna.

Men sjukligheten ger sig ej allenast tillkänna genom vad vi i dagligt tal benämna sjukdomar eller nedsatta kroppskrafter, utan också utan påtagligt fysiologiskt underlag genom nervsystemets överretande, handlingskraftens och livslyckans förminskande och livslängdens förkortning. För uppnående av friskhetstillstånd enligt ovan-nämnda definition är det alltså ej tillfyllestgörande att enbart *bota* sjukdomar. Prædispositioner till många av dem finnas i blodet. De måste därför *förekommas*, och

ej nog härmed. Alla organ måste bringas till sin bästa funktionsförmåga, ty ej endast kroppens utan också själens jämvikt beror av tillståndet i organismen.

Trots s. k. hälsa måste för uppnående av ett verkligt gott kroppsligt och andligt genomsnittsförhållande, och till det sistnämnda hörande själsspänstighet, livslycka och lång levnad, ett naturenligt sunt levnadssätt ständigt föras.

Man skulle blott behöva nämna ett dylikt idealförhållande utan att tro därpå för att av människorna bliva ansedd för en besinningslös idealist: Ett dylikt torde väl vara det tusenåriga riket självt, och på detsamma finnes inga skäl att hoppas, men det är värt att eftersträva, så långt livet oss det tillåter, ty det är den av alla åtrådda lyckan. Närmare kan du komma den med varje liten handling, som blott följer naturligheten.

När man ser tillbaka på allt det arbete, som i gångna tider nedlagts på att stävja sjukdomarnas framfart och att stärka släk-

tets fysiska kraft, synes det, som om detta varit föga framgångsrikt. Sjukdomar härja i våra dagar mera än någonsin förr, och degenerationen framträder med en förr ej anad ohygglighet, i synnerhet i de större kulturcentra. Men huru många hundratals gymnastiksystem — vart och ett allena saliggörande — har det icke praktiserats i världen? Huru har man icke predikat allmän och personlig hygien, massage, dietformer och dylikt i oändlighet. Utan att skilja det onda från det goda så torde dock predikningarna överhuvudtaget hava hjälpt många människor till större livskraft och livsglädje, eller åtminstone kommit deras blick att riktas mot kroppens vård i allmänhet, och vad säger oss att icke förhållandena varit vida sämre än nu, om ingenting alls gjorts. Det vore orätt att frånkänna det utförda arbetet hela dess betydelse av den orsaken, att hälsotillståndet nu ej är bättre än förr. Men å andra sidan torde den anmärkningen vara berättigad att göra, att de »system», som hittills framförts, genomgående brustit i ett eller annat avseende.

Vissa gymnastiksystem hava exempelvis på ett utmärkt sätt utvecklat och stärkt *vissa* muskelgrupper och därvid sträckt sin verksamhet till *en del* av kroppens organ. Andra hava haft en allmän inverkan på hela muskulaturen men kanske förbisett övriga för en sund kroppsutveckling nödvändiga faktorer, såsom diet, frisk luft, bad m. m. Å andra sidan har måhända en f. ö. nog så lämplig dietform eller badterapi bortsett från t. ex. erforderlig kroppsrorelse och andning. De här nämnda faktorerna och förutom dem åtskilliga andra, vilka vi ej här kunna beröra, måste *alla* ingå i ett rationellt och ändamålsenligt levnadssätt. Det är nämligen ej tillfyllestgörande, att kroppen erhåller tillräckligt med motion och muskelutbildning för cirkulationens normala underhåll. Den tarvar också ett med en lagom mängd lämpliga näringsämnen och syre försett blod för förbrännings- och sönderdelningsprocessernas försiggående.

Vad alltså vår organism först och sist behöver, för att dess funktioner skola nå sin höjdpunkt, är: Ljus, frisk luft av lämp-

lig temperatur till såväl lungor som kroppsyta, enkel ändamålsenlig föda samt noggrant avvägda kropps rörelser och tanke-sysselsättning. Den behöver en sinnrik kombination av alla dessa element, i vilken vart och ett är tillgodosett efter sin betydelse samt modererat med hänsyn till individens kroppsbeskaffenhet och levnadsomständigheter. Blott genom ett dylikt levnadssystem kunna värdefulla resultat för kroppens och själens spänstighet vinnas. Vårt överkultiverade samhälle lämnar otaliga svårigheter för den, som eftersträvar verklig kropps- och själsspänstighet. Det har för länge sedan frångått oss hoppet på ett tusenårigt rike, men så långt har det ännu ej fört oss, att vi ej kunna förskaffa oss en så pass god hälsa och glädte sinne, att vi förmå skydda oss från känslan av att gå rakt in i helvetet.

De gamla grekerna, vilka ständigt åberopas, så snart det gäller kroppskultur, och i synnerhet den gren därav, vilken vi i våra dagar kalla gymnastik, hava bättre än något vare sig yngre eller äldre folk vetat att helt förverkliga den fysiska uppfostrans idé.

Deras höga kulturstadium såväl i andligt som kroppsligt hänseende står ännu ouppnått. För greken blev livet ej någon »jämmerdal» utan ett paradys på jorden. Kroppens och själens hälsa, som var vunnen, kom honom att betrakta människorna såsom fullkomliga. Detta sundhetstillstånd, som han benämnde »kalokagathia», sökte han vinna genom sin gymnastik och sin musik. I begreppet gymnastik inneslöto hellenerna ej endast, såsom i våra dagar är fallet, kroppsövningar, utan dit hörde också alla till kroppsvården anslutna faktorer såsom friluftsliv, bad, massage, inoljningar etc. I musiken hade han sin andliga motvikt och med musik menades hela den etisk-intellektuella och sedliga uppfostran i form av elementarkunskap, sång, vältalighet m. m. Huru hellenerna uppfattade sin kalokagathia framgår av flera Platons yttranden: »Musik och gymnastik äro ej ordnade, som många förmoda, i afsikt att med den förra bilda själen, med den senare kroppen, utan bådadera äro anordnade för själens skull. — Du skall icke öva själen utan kroppen, ej

heller kroppen utan själen, båda skola samtidigt stärkas, så att de ömsesidigt påverkande varandra må bliva lika sunda och starka. Därför måste den, som sysselsätter sig med vetenskap eller annan andlig verksamhet, också ägna sig åt sin kropps utveckling, och den, som beflitar sig om kroppens vård, måste tillfoga andlig verksamhet, höra och idka musik och även på annat sätt med all flit odla sin själ.»

Också moralen stärktes genom ett dylikt uppfostringssätt och för öfrigt alla de egenskaper, som äro utmärkande för, vad vi benämna med namnet »idealmänniskor». »Att giva kroppen tillbörlig spännkraft och skön hållning, att befordra de enskilda kroppsdelarnas harmoniska utveckling, att göra den växande ungdomen mottaglig för sköna formers jämnmått, att ingiva densamma mod och beslutsamhet samt att förbereda den till praktisk duglighet i det offentliga livet, det var de grundidéer, som voro bestämmande för grekerna, vid ungdomens fysiska uppfostran.» (Guhl et Koner.)

Huru denna de gamla grekernas idea-

liska uppfostringsmetod förde det grekiska folket till ära och makt, lär oss historien. Grekerna behärskade världen, så länge sederna i landet voro rena, men med dessas förfall gick också grekernas herravälde sin undergång till mötes. Att det grekiska folket dock fått ett arv från flydda ärofulla tider, det se vi i den reslighet och värdighet, som ännu i dag prägla de äkta grekerna och göra sig gällande i deras uppträdande. »Den fattigaste herdes eller mulåsnedrivares växt, hållning och gång är i sanning värdig en konung.» (A. Boetticher.)

Ännu ett folk, och ett nutida, har visat sig hava en synnerlig vid syn på folkuppfostran. Det är japanerna. Huru förvånades icke hela världen över de kraftprestationer, som under det rysk-japanska kriget utfördes av de små gulingarna från östern? Ryktet om deras mod, uthållighet och fosterlandskärlek spreds vida omkring och stegrade det allmänna intresset för Japan och dess folk. Ryssland, som tänkt sig dess underkuvande vara en småsak, fick i ett förödande nederlag sina förhoppningar gru-

sade. Japanerna gingo i striden med en under många släktled stärkt hälsa, som gav dem kraft att motstå de största strapatser, och med ett dödsförakt, som endast en genom stark samhörighetskänsla alstrad fosterlandskärlek kan förläna. Och detta kunde de göra, tack vare den uppfostran i fysiskt och andligt hänseende, som bibringats dem, och de arv, som lämnats de nutida japanerna genom fädernas sunda levnadssätt. Det japanska levnadssättet, som frambragt dessa, av oss västerlänningar så när sagt, fruktade medmänniskor, är i mångt och mycket visserligen olik det gammalgrekiska, men det går dock i huvudsak ut på att nå samma mål som detta. Ländernas olika natur, läge och kultur samt raser-
nas bildnings- och utvecklingsstadium äro ju så vitt skilda, att vi ej kunna vänta att finna samma medel. Japanerna äro ett radikalt och frisinnat folk. Hjärtats röst är japanens lag, och vad den säger honom, är han naturlig nog att anse rätt. Naturligheten framträder också på många sätt i det japanska samhällslivet, i sederna och i

levnadssättet. De älska naturen, och de äro därför mera friluftsmänniskor än sina släktingar i väster. Renligheten är mycket stor hos alla klasser och åldrar, och deras luftiga bostäder synnerligen hälsosamma.

Jiu-jitsu, under vilket namn japanernas på senare tider så mycket omtalade brottningssystem går, är en sammanfattning av allehanda kropps rörelser, vilka gå ut på att genom finurliga grepp och nervtryckningar betvinga sin motståndare. Smidighet och sinnesnärvaro spelar härvidlag större roll än stor muskelstyrka. Därför beundras ingalunda dylik av japanerna. Inga redskap användas vid den nämnda brottningen eller vid dessa övningar, utan rörelserna äro fristående och utgöras till en stor del av motståndsrörelser.

Till jiu-jitsu hör emellertid ej blott kroppsövningar, utan under detta namn är sammanfattat japanens hela fysiska uppföstran. Sålunda räknas hit bad, massage och hudoljning samt en viss diet. Var och en som ägnar sig åt jiu-jitsu, och detta är företrädesvis fallet med en viss kast,

tager sålunda sina dagliga heta bad. Kosten är strängt vegetarisk. Endast litet fisk förtäres någon gång. Då till detta sunda levnadssätt kommer, att spirituosa och andra konstlade njutningsmedel äro så godt som obekanta i Japan, kan man förstå, att ett sådant folk skall genom-syras av livskraft och hava stora förut-sättningar för framgång i det nutida livet. Av japanerna ha vi mycket att lära — och att frukta. Ett närmare studium av detta folk samt tillvaratagande av de förhållanden, som kunna finna till-lämpning eller ackomodation i vårt sam-hälle, torde vara synnerligen berättigat och värt uppmuntran. Det är anmärk-ningsvärt, att sådana sjukdomar som reu-matism och gikt, vilka uppstå genom kött-ätandet, äro så gott som okända i Japan.

Resultaten av den grekiska och japanska uppfostringsmetoden visar oss vilken väg vi hava att gå. Det har tidigare nämnts, av vilka faktorer vår organism är i behov för sin funktion. Vi måste låta den komma i åtnjutande av dessa, huru mycket

samhället än sätter sig däremot. Samhället är ju till för människan och ej tvärt om. Vi skola därför på alla områden förbättra de sanitära förhållandena och göra samhällslivet så naturenligt som kulturen det tillåter. Vi hava generationers felsteg att bättra och måste målmedvetet reagera mot allt, vad ohygieniskt heter, och använda alla medel, vi känna för degenerationens bekämpande.

Vi måste bringa alla samhällsklasser och alla åldrar till ett sunt leverne med motion, frisk luft och lämplig föda. Särskilt måste arbetet riktas på barnen och ungdomen, som hava att bilda de kommande släkterna. En rationell barnavård — återigen måste *naturlig* betonas — bör ägnas de yngsta individerna. De skola dragas upp på en kost och i en omgivning, som på intet sätt är konstlad, och deras beröring med äldre får ej vara sådan, att den inverkar störande på tankelivet. Ej heller få band läggas på den rörlighet, munterhet och barnslighet, som de av naturen erhållit. Barn i frihet! Häremot syndas dock svårligen.

Bakom min gardin betraktar jag ofta en familj, som bor mitt emot mig på andra sidan gatan. Det är en smutsig arbetarfamilj med ett barn. Första gången jag fäste mig vid familjen var, då jag bakom det tillslutna dammiga fönstret såg ett litet blekt, tårt barnansikte titta upp mot den lilla blå flik av himlen, som syn-tes mellan hustaken. Längre in i rummet stod barnets halvklädda moder och sörplade kaffe ur ett tefat. Ungen, som för-gäves sökt solen och med längtande blic-kar skådat ut i det fria, tröttnade slut-ligen härpå, gav upp ett tjut och sträckte handen mot kaffet, och modern fyllde på och gav det en bulle att doppa. Den mat, barnet första gången fick, är daglig huvud-rätt i detta instängda, ovårdade hem, — och säkert finnas många, många sådana. Hurudana världsmedborgare skola vi få av en dylik avkomma? Inskränk våra skolflickors myckna onödiga plugg, men låt barnavård och hälsolära bliva stora och viktiga läroämnen för dem alla!

Man har åtminstone här i Sverige un-

der de senaste åren påpekat, att skolungdomens fysiska uppfostran ej vore nog tillgodosedd i förhållande till den andliga. Ett dylikt påstående torde vara fullkomligt berättigat. Sjukstatistiken i skolorna visar en sorgligt stor procent av när-synta — vilket lär kunna bero på bristande friluftsliv — snedväxta och krokväxta, för att nu ej tala om en stor kontingent, som förklaras såsom friska, men äro deprimerade, pessimistiska individer, vilka aldrig förnummit den äkta livsglädjen. Gossarna i våra elementarskolor åtnjuta under hela sin studietid daglig gymnastik, men för flickorna är det sämre ställt. I de högre flickskolorna bibringas ju gymnastikundervisning någon timme i veckan, men huru många av de bortklemade eleverna tillåtas ej av mindre förstående föräldrar att »smita» därifrån under föregivande av hälsoskäl? Det är sant, att gymnastiken kan vara tråkig, så som den ofta ledes i flickskolor. Den frestar på för bekväma unga damer, och vad värre är, — den rufsar lätt till en annars ele-

gant frisyrt och utsätter sina utövare för risken att få kindernas »fina blekhet» utbytt mot en friskare färgton. Finge gymnastiken den plats i ungdomens uppfostran, som den är värd, skulle den uträtta underverk. Föräldrar, med vars samtycke barnen tillåtas utebliva från den lilla del av fysisk uppfostran, som erbjudes dem i form av gymnastik, begå en orättvisa mot dessa sina barn.

Sorgligt är det ställt med gymnastikundervisningen för de bättre lottades barn, men ännu sämre för dem, som räkna folkskolan såsom undervisningsanstalt. Dessa komma oftare från hem, där redan de ekonomiska förutsättningarna lägga hinder i vägen för tillämpningen av ett sunt levnadssätt, och där upplysningen är vida sämre än i de förmögnare. Har ni någon gång vandrat genom en storstads fattigkvarter? Det mänskliga eländet har aldrig slagit mig så som vid en promenad nyligen genom ett dylikt i en av kontinentens huvudstäder. Förlagt till en sank plats, över vilken ständigt fuktiga dim-

mor voro lägrade, alstrades å gator och torg med dess ruttnande avskräden och öppna rännstenar en atmosfär, som gjorde det nästan omöjligt att andas. Tusentals ovårdade barn, magra och degenererade uppfyllde de förpestade gränderna och gjorde stora ögon åt den främling, som vågade sig ner till deras unkna värld. Vilket begrepp skola dessa människor, skådande last och elände omkring sig, få om livet och om moral. Kan man undra på att de svältande stackrarna, som ej själva rå för, att de kommit till världen, sträcka ut sin hand efter den doftande limpan i bagarens bod? Eller att deras döttrar föredraga demimondens liv framför det forna? Kan ett dylikt liv fostra ett sunt släkte?

Emellan den staden i elände och dimma samt den ovanför i solljuset glimmande millionärernas stadsdel låg »Rättvisans palats», sträckande sina gyllene spiror ironiskt vädjande mot höjden.

Sorgligt är det ställt i synnerhet med storstadsbarnens uppfostran i skolan, hurudan skall den då bli i livet? Borde icke

framför allt bland dem vara ett fält för reformation till ett hälsosammare liv, och har då ej skolan skyldighet att med de medel, den nu använder för främjande av kroppsvården, vilket hos oss torde inskränka sig till gymnastiken — och i andra länder kanske ej ens denna finnes — framför allt arbeta på barnets sunda utveckling. Detta underlåtes emellertid. Området är oändligt, men detta får ej avskräcka, ty när det gäller barnen och ungdomen — framtiden — då är intet arbete för stort.

Under barnåldern och skoltiden är det ju, som människan får sina starkaste intryck såväl andligen som kroppsligen. Men under den egentliga ungdomen, hänförelsens tid, börjar hon att få sina intressen och att övergå till mera tänkande människa, och ej heller då får hennes håg för sunda vanor störas. I ungdomstiden väckas ofta de intressen, som bliva livets, och därför måste i dessa inrymmas de, som äro villkor för all framgång och lycka i världen — för hälsan. Skolan bör lära

individen och även låta honom erfara, vilken välsignelse, som följer med ett naturenligt levnadssätt, och ungdomstiden skall övertyga honom om de frukter, det bär för hans eget välbefinnande, förnuftet för de efterkommande.

Den skolastiska åskådningen, som på alla områden gjort sig gällande under de gångna århundradena, börjar dess bättre allt mera att vika för en mera sunt naturlig. Det är numera icke synd att tänka på sin lekamen, man börjar t. o. m. inse, att det är nödvändigt. Ändringen i åskådningssättet har gjort sig gällande på olika områden. Ej minst viktigt är, att den också omfattat våra högsta kulturcentra, universiteten. Själens odling har man erfarit vara beroende av kroppens, och denna börjar glädjande nog att alltmera få fastare fot här. Att den nationella fysiska uppfostran stödes på vetenskaplig grund, är också ett villkor för dess framgångsrika bedrivande. Den akademiskt bildade ungdomen är ju i allmänhet den, som i en framtid kommer att leda landets öden, och f. ö.

komma ju studenterna under sin framtida verksamhet i egenskap av lärare, läkare, ingenjörer och industriidkare etc. att med sina kunskaper i berörda hänseende kunna uträtta mycket för främjande av en sund kroppskultur överhuvudtaget.

Ännu intager dock den fysiska uppfostran ej den plats bredvid den andliga, som den är värd. Ej heller har studenten ännu nödig uppfattning om ett rationellt levnadssätt och dess betydelse för det intellektuella livet.

De unga män, vilkas uppfostran ej ledes av professorer och andra akademiska lärare, utan vilka kastas in i livets stora människokvarn, där de hänvisas till sin självuppfostran — och de äro ju de flesta — hava i allmänhet vida större hinder att övervinna än de mera burgna studenterna. Redan i späda år få de kanske hugga in för att med sina händers arbete skaffa brödbiten för dagen. Huru många av dem se vi ej på våra kontor, i fabriker, gruvor och i alla samhällets ruskigaste

kryphål? Vad skulle icke hos dem en från folkskolan förvärvat rätt syn på livet och en uppfattning om behovet av en motvikt i arbetet betyda. En motvikt, som bjuder dem friluftsliv, sol och alla de övriga för självförnöjdheten och hälsan nödvändiga faktorerna. De behöva dessa, lika väl som alla andra människor, vilka året runt hava ett ensidigt, ohygieniskt arbete — någon gång komma helt bort från detta till nya, friska trakter. England är här som på många andra områden föregångslandet. Visserligen äro väl de hygieniska förhållandena inom arbetarlivet här ej bättre än annorstädes, men arbetsgivarna hava dock insett, att det även av rent ekonomiska skäl är förmånligt att giva arbetaren någon tid semester varje sommar. Med sina familjer pläga då de engelska arbetarna att för en 14 dagar à 3 veckor uppsöka kusten och med bad och friluftsliv hämta krafter för en ny kampanj.

»Mens sana in corpore sano» ljuder som ett hån mot arbetarskaran inom den mo-

derna kulturens stora industrivärld. Till ångans och elektricitetens tidevarvs tecken höra ej människoliv. Det ena tages bort för att ersättas av ett annat, så snart funktionsförmågan strejkar — liksom vilken annan maskindel som helst. Men människokvarnens kvarnstenar kunna bringas till skonsammare rotation, och det är detta, vi skola uppnå bland denna kategori av människor genom strävan att komma grekernas kolokagathia närmare. Det finnes för den, som vill verka för arbetarnas personliga hygien, ett vidsträckt arbetsområde både inom deras hem, i deras arbete och i deras leverne utomhus. Varför uträtta ej fackföreningar och andra arbetareorganisationer något i detta avseende? Här skulle finnas berättigande att nedlägga mycken möda och arbete.

Det familjeliv, som möter oss i arbetarekretsar, behöver en genomgående reformation, och denna bör komma från undervisningen. För de bättre lottade, och i synnerhet inom medelklassen, skulle den nog ej heller skada. Resurserna, antingen man

utgår från mannens sysselsättning eller från sakens ekonomiska sida, äro här större, och bildningen lättare åtkomlig. Det har predikats mycket om hygien inom hemmet, och obestriddligen hava framsteg gjorts, men hygienens såsom sådan har varit alltför ensidig, och den har ej sammanfattat till en helhet alla de medel, som stå den till buds, såsom i föda, bostad, kläder. I hemmet skola ju makarna finna livets innehåll. Där skola barnen växa upp i lycka. Få äro de hem, varom detta kan sägas, och det genomgående konstlade i levnadssättet torde hava sin stora skuld i förhållandet i hemmet.

Slutligen hava vi de, som gå i sitt livs höstdagar. Varför skola de alla vara lika vrak efter en utstående storm? Varför skall livet så illa hantera seglare, som stå stormen ut? Jo, därför att de ej rätt berett sig till seglatsen. Tillvaron, såsom den ursprungligen bestämts, fordrade en stark konstitution, och den moderna kulturen har ytterligare skärpt fordringarna, ja, ofta överskridande möjlighetens gränser. Det är just fordringarna, vi skola i största utsträck-

ning minska, och möjligheterna, vi skola vidga. Vi göra detta endast genom en rationell fysisk uppfostran omfattande båda könen och alla åldrar.

Vid resonemanget hittills har berörts de synpunkter, ur vilka vi böra se en effektivare fysisk uppfostran samt vilket arbetsområde, som föreligger oss. Vi vilja nu gå vidare och därvid något närmare fästa oss vid, på vad sätt kroppen och dess organ stärkas genom en dylik kroppskultur. Det vill säga, en kultur, som tillvaratager och begagnar sig av alla de medel, som förhjälpa oss att erhålla en möjligast frisk, stark, ädel och skön människa.

För framgång i livet och samhället fordras nu ej såsom förr stora fysiska krafter. Nävrättens tid är svunnen och numera kommer det huvudsakligast an på intelligensen. Den råa muskelstyrkan är av föga betydelse vid sidan av den naturens energi, vilken den mänskliga hjärnan vetat att lägga under sig och omsätta i för henne tjänliga former. Kroppsarbetarna, för vilka dock en viss

styrka är erforderlig, undanträngas allt mera och bliva överflödiga, allteftersom nya maskiner och verktyg konstrueras. Men muskelarbetet är indirekt nödvändigt för organismens hälsa i alla avseenden. I direkt och indirekt beroende av detta stå nämligen en hel del livsviktiga processer, som tvinga oss att för välbefinnandets skull giva kroppen ett visst mått av motion. I direkt beroende av muskelarbetet står sålunda skelettets utveckling. Ju större prov skelettmusklerna sättas på, desto kraftigare reagerar benutvecklingen. Å andra sidan äro organens och kroppshålornas storlek beroende av skelettet. Särskildt gäller detta för brösthålan med dess viktiga och av degenerationen mest angripna organ, lungor och hjärta. Men även bäckenets och bukhalans och hela kärlsystemet står i ett intimt samband med muskulaturen. Tack vare den livligare ämnesomsättningen stärkas nämligen organen och nå en fullständigare utveckling.

Vid muskelarbete blir andningen livligare. För förbränning av de vid kroppsrörelsen

bildade produkterna fordras nämligen en rikligare mängd syre. Det kolsyrehaltiga blodet retar andningcentrum i hjärnan, varigenom andningsfrekvens och andningsdjup ökas. Sålunda kan gasväxlingen i lungorna vid kraftiga kroppsrörelser stegras ända upp till 10—12 gånger större än vid vila. Den andfåddhet, som uppstår vid en ansträngning, beror delvis på personens bristande träning. Genom övning kan den minskas. En dylik träning måste emellertid försiggå med småningom stegrad styrka, och här gäller om någonsin japanernas trenne regler, för det första: motion, för det andra: motion, för det tredje: motion. Andningen och muskelarbetet påverka nämligen också hjärtat och kärlsystemet. Ju mera otränad man är, desto högre stiger blodtrycket och ökas hjärtfrekvensen. Härmed stiger hjärtats arbete och frestas blodkärlens väggar. Vid alla exessiva kroppsrörelser lura därför överansträngningar. Ett gott exempel på denna är den s. k. överträningen hos idrottsmän, vilken ger sig tillkänna genom slapphet i musklerna, resultaten gå ned, och de

känna sig dåliga och olustiga. Motsatsen kan också inträffa, och sömnlöshet, hjärtklappning och svettning m. m. kunna vid svårare fall inträffa. Den egentliga överansträngningen torde vara en nervsjukdom. Mot denna och överhuvudtaget mot fysisk överansträngning anses vila vara det bästa. I samband med andningen torde det framhållas vikten utav att frisk luft regelbundet tillföres bostäder och i all synnerhet sovrummen. Detta tillsammans med djupa andningsrörelser i den friska morgonluften skulle, om folk blott förstode vikten därav, helt säkert minska åtskilliga procent av de många dödsfall, som nu orsakas av lungsjukdomar. Särskilt för det moderna samhällets medlemmar, vilka leva i osunda städer eller trakter, är friluftsvistelsen tillsammans med motion en absolut existensbetingelse.

Slutligen har kroppsrörelsen ännu en viktig uppgift, vilken dock framgår av de förutnämnda förhållandena. Kroppsformen blir nämligen mera harmonisk, och medfödda eller i arbetet förvärvade deformiteter, s. k.

yrkessjukdomar, kunna effektivt motarbetas. I detta fall fordras dock systematiserade och utvalda övningar.

»Vi äro det vi äta», har någon sagt, och det ligger obestriddligen något i ett sådant resonemang. Men det tillfredsställer föga frågan om vilken föda, vi böra använda. Förbistringen på näringsfysiologiens område är för närvarande så stor, att man faktiskt ej tillfredsställande kan besvara den. Det tillkommer härvidlag en hel del faktorer såsom klimat, resurser, individuella dispositioner, vilken föda organismen blivit invand för etc. Vi måste utgå från den synpunkten, att våra födoämnenas uppgift är att underhålla kroppens vävnader och organ och att alstra den energimängd (värme), som behövs för muskel- och tankearbetet, och att varje ämne har vid sin omsättning i kroppen ett bestämt förbränningsvärde.

Äggvita, fett och kolhydrater äro nu de ämnen, som ingå som huvudbeståndsdelar i vår näring, och striden gäller inom vetenskapen den inbördes ställningen dememellan.

Äggvitan plägar man praktiskt taget tala om såsom vävnadsomsättande, under det att fettet och kolhydraterna mera direkt skulle användas för förbränningen och alstrande det värme, som kroppen behöver för sina funktioner. Då äggvitan vid sin eliminering ur kroppen förorsakar denna en del extra besvär, har man ansett användandet av densamma i födan böra inskränkas till ett minimum. Det är detta minimum, man så länge tvistat om. Riktningarna inom den modernare vetenskapen tyckas, med stöd av synnerligen omfattande undersökningar, gå mot en sänkning. För en dylik har bl. a. också vegetarismen arbetat intensivt, och de resultat, den kommit till, äro anmärkningsvärda, även om de ock vid många tillfällen varit underblåsta av en suggererande hänförelse. Inom näringsfrågan har emellertid smakfrågan alltid spelat en dominerande roll och gör så ännu i dag. Man bortser gärna från näringsvärdet av födan och bedömer den helt efter smaken. Detta är ett fel, som måste rättas, och detta göres bäst genom de blivande husmödrarnas

undervisande. Enkla, naturliga födoämnen med god smak böra vi eftersträva, och härvid böra enligt erfarenheten fett och vegetabilier intaga en mera framskjuten plats än köttet.

All föda bör tuggas väl, så att den blandas med saliven, och man bör ej dricka mera till maten än behovet kräver, ty därigenom utspädes magsaften och minskas dennas verkningskraft. Rikligt förtärande av kött förorsakar ofta allt för mycket drickande. Det behöver också blott vara en ful ovana. Frukosten och middagen böra vara de kraftigaste måltiderna, kvällsmaten endast helt lätt.

I samband med dieten komma vi in på de skadliga njutningsmedlen. Deras uppgift är ju att kittla våra nerver, och detta göra de, omåttligt använda, på ett för konstitutionen undergrävande sätt. Kaffe, te, alkohol, tobak äro ju de vanligaste. Företrädesvis är det nervsystemet, som blir lid andeav deras inverkan, men också andra organ. Njutningslystnaden är ju en medfödd drift och naturlig, men de raffinerade medel, som människan konstruerat för att

tillfredsställa den, äro ett av de svåraste kulturlytena. Oerhört mycket har skrivits om och varnats för dem, och det gäller att stärka sin motståndskraft. Behovet efter njutningsmedel är större än hos den, som för ett ohygieniskt leverne än hos den, som ägnar sig åt ett friskt och naturligt levnads-sätt. Ett dylikt utgör skydd mot överkulturens många frestelser.

I alla kända tider ha människor insett nyttan och behovet av bad för kroppens välbefinnande. Ja t. o. m. djuren synas instinktivt uppsöka vattensamlingar för att där plaska omkring. Detta människornas behov har tagit sig uttryck i många olika badformer, och de hava också inom medicinen använts såsom medel mot en hel del sjukdomar. Numera taga väl de flesta sina regelbundna bad, men det är slående, i vilken okunnighet man svävar om deras betydelse. Genomgående betraktar man badet utslutande som en reningsprocedur. Såsom sådan befriar det kroppen från damm och bakterier, som häfta sig vid huden, dess talg- och svettkörtlar. Men ju mera tem-

peraturen skiljer sig från kroppens, och detta är ofta rätt väsentligt, desto mera betydande bli de termiska inverkningarna. De i huden liggande lymf- och blodkärlen, kapillärerna, äro nämligen mycket känsliga för värmeverkningsar, och detsamma är förhållandet med hudmusklerna. Vid avkylning draga de sig sålunda tillsammans, och vid värmebehandling utvidga de sig. Sker avkylningen över en större del av kroppsytan, blir strömningen från ytan till de inre organen kraftig. Härigenom ökas cellverksamheten, blodtrycket stegras och därmed hjärtats arbete. Allefter graden av den förhöjda temperaturen, som därefter träffar huden, utvidga sig kärlen mer eller mindre. Den sålunda förhöjda cirkulationen verkar på ämnesomsättningen och gasutbytet i blodet. Vid ett kallbad märker man ju därför alltid, att andningen, sedan man hoppat i, genast förhöjes, blir hastigare och djupare. Förbränningen i kroppen ökas, och har man rätt utnyttjat sitt bad, inställer sig förr eller senare, beroende på badets temperatur m. fl. faktorer, en känsla av värme

i hela kroppen. Efter ett bad bör man akta sig för att bliva kall. Huden är nämligen då rik på blod och kroppen mera mottaglig för förkylning. Efter varma bad verkar en stunds vila synnerligen förmånligt. De kalla böra gärna efterföljas av motion, varigenom kroppen lättare reagerar. Luftbad är en mycket försummad form av bad. Luft och sol behövas av naturen för huden. Sedan levnadsvanor och klimat tvingat oss att bära klädedräkt, tillgodoses detta behov emellertid alltför litet. Hudmusklerna bliva för litet upptränade, vilket gör, att dessa, då en kroppsdel utsättes för kyla, i enlighet med sin uppgift ej tillräckligt kontrahera sig. Genom kontraktionen förtjockas huden och förstoras dess skyddande förmåga. Vid oförsiktighet äro vi ock därför lätt utsatta för förkylningar. Genom förståndig härdning kunna vi däremot betydligt befordra hudövningen och göra kroppen mera motståndskraftig. Luftväxlingen och solbestrålningen har man påvisat friska upp huden, öka det röda blodfärgämnet och gasutbytet i kapillärerna.

Till slut några ord om klädedräkten. Dess uppgift är att verka isolerande och att på så sätt skydda kroppen för alltför stor värmeutstrålning. Kallare klimat fordra i all synnerhet en noga avvägd sådan, vilken skyddar kroppen för alltför stor värmeförlust och å andra sidan ej skämmer bort den, utan befordrar en ändamålsenlig hudvård. Klädedräktens tillkomst har förändrat mänsklighetens begrepp om kroppens nakenhet till den grad, att den nu betraktas såsom oanständig. Därmed har även följt en förlust för kroppskulturen, i det att kroppens skönhet, som av naturen utgjort könnens ömsesidiga tjusningskraft, kommit i förfall, och omsorgen om densamma har förflyttats till kläderna. Vi hava här modet, som så helt behärskat och behärskar mänskligheten. Huru förvrängd har ej dess uttryck varit i olika tider, och huru mycket ont har det ej förorsakat oss? Det har redan otaliga gånger förut talats om, huru snörliv, åtsittande kläder och stora huvudbeläggningar m. m. förstört kvinnans hälsa och konstitution, och att här taga upp denna

fråga skulle endast bliva att upprepa en redan ofta omtuggad sak. Att kläda sig estetiskt, men framför allt hygieniskt, är vars och ens skyldighet. Återigen lyder rådet: »Naturligheten så långt som möjligt.»

Hjärnan, sätet för alla tankeprocesser, är ju ett organ, som står i beroende av kroppskonstitutionen i dess helhet. Varje tankeprocess har ju sin motsvarighet i fysiologiska omsättningar inom hjärncellerna, och dess kvalitet är beroende av elementärorganismernas funktionsförmåga i den del av nervsystemet, dit den är lokaliserad. För ett klart tänkande erfordras sålunda, att tillräcklig och lämplig näring tillföres dessa. För en dylik tillförsel är å andra sidan beskaffenheten av de organ, som hava med blodcirkulationen att göra, av största vikt, och det hava ju alla organ direkt eller indirekt. Sjuklighet hos dem åverkar ofta påtagligen på tankelivet. Produkterna från en infektion i ett organ t. ex. kunna åstadkomma synnerligen skadliga inflytelser på

hjärncentra, vilka äro mycket känsliga för giftverkningar.

Det är känt, huru romarna prydde de havande kvinnornas bostäder med sköna bildstoder. Intrycket av de harmoniska kropparna skulle genom modern utöva ett stort inflytande på det blivande barnets utveckling. Att åsynen av en harmonisk gestalt inverkar förädlade och fostrande på den, vars sinne är skärpt för människokroppens skönhet, är ställt utom allt tvivel. Åt bäraren av en dylik förläna den självtillit och säkerhet, som kommer väl till pass i livets olika skiften. Och den allmänkänsla av behag, som ett vältränat och vårdat organsystem medför, behövs för livets strider. Den kom grekerna att betrakta jorden som ett paradiset och den kan förhjälpa oss att komma närmare en sådan illusion.

Må i allt vidare kretsar intresset för kroppens vård spridas, må alla människor komma till insikt om att kroppens spänstighet är minst lika viktig som själens. Den fysiska uppfostran måste givas en med den andliga jämbördig plats icke enbart för motarbe-

tandet och botandet av sjukdomar och fysisk degeneration utan också för åstadkommande av den högsta potens av andlig hälsa. Redan den gamle Plato visar sig i sina visdomssatser hava haft uppfattning om det ömsesidiga beroendet av andlig och fysisk kultur. Skola vi senare tiders barn stå oförstående inför hans sanningar? Nej, må vi samla alla jordens folk, unga och gamla, från de första levnadsåren ända in i livets sista höstdagar till en rörelse, som så långt samhällslivet och kulturen det tillåta giva oss naturen och naturligheten — och vi skola få ett lyckligare framtida släkte.

Sjuklighetens tilltagande, den påtagliga försvagningen hos det växande släktet, yttrande sig i abnormiteter i kroppsutvecklingen, såsom ryggradskrökningar, dvärg- eller jätteväxt tyda på en framåtskridande rasdegeneration i såväl andligt som kroppsligt hänseende. I synnerhet våra moderna kulturländer hemsökas fruktansvärt därav, och föga göres för att hindra dess vidare

framfart. För dessa, och kanske ej i mindre för de livskraftigare och mera ofördärvade nationerna gäller det emellertid att vårda folkhälsan och skydda den från så många av kulturlivets skadliga inflytelser som möjligt. Detta sker, såsom vi i det föregående sett, lämpligast genom att samhället tager hand om den allmänna och personliga hygien och bringar varje dess medlem till klar insikt om betydelsen av en sund och allsidig kroppskultur. Orsaken till att predikningarna om fysisk uppfostran etc. hava blivit så oförstådda torde till stor del bero därpå, att de medel, som erbjudits, alltför litet fyllt behovet. Men kanske icke minst därpå, att man av ett eller annat skäl ej *velat* förstå eller att medlens användande varit förenat med tidsförlust, utgifter eller besvär. I synnerhet det sista är man mycket rädd för, i all synnerhet när det kan undvikas. Men den man eller kvinna, som känner ansvars känsla mot sig själv, mot sina närmaste och framförallt mot det framtida släktet, han eller hon kan icke undandraga sig denna plikt, vilken också sam-

hället i dess helhet har rätt att fordra. Kanske att den i början förefaller tung, men de behag den, om än småningom, förlänar, uppväga mångdubbelt de första besvärligheterna. Och den kännes med tiden helt naturlig.

Att en väsentlig uppräckning på den fysiska uppfostrans område gjort sig gällande under de senaste århundradena i olika land och på olika sätt, skulle vara orätt att förneka. Framförallt är det kroppsövningar av ett eller annat slag, som förts fram såsom medel för det växande släktets stärkande. Än hava de tagit sig uttryck i ett återupplivande av forna inhemska lekar och idrotter, än hava hellenernas övningsformer fått en efterföljd. Det sist nämnda gäller ej minst England, varifrån den moderna internationella idrotten leder sitt ursprung. Englands idrottshistoria är synnerligen ärorik och sträcker sig långt tillbaka. Redan under det 13:de och 14:de århundradet var sporten populär i det brittiska öriket, och under de följande seklerna har den full-

komligt genomsyrat folket och satt sin prägel på varje engelsmans hela uppträdande. Den har där omfattats med lika stort intresse av hög som låg — och kanske kan den också sägas hava gjort sitt till för bildandet av Englands nutida världsvälde. Den engelska idrotten har vunnit efterföljd i de flesta länder, och detta i all synnerhet under sista hälften av det 19:de århundradet samt under det innevarande. Man har liksom inom den andliga uppfostran sökt efter klassisk bildning även på den fysiska uppfostrans område, och man har funnit och därifrån tillvaratagit åtskilligt. Vår moderna idrott äger i många avseenden likhet med, ja överensstämmelse med den, som övades i det gamla Hellas. Dock räkna vi till den många övningar, vilka hava ett annat än klassiskt ursprung, eller sådana, som äro lämpade efter de nutida förhållandena.

År 1889 är måhända det märkligaste året i idrottens historia. Då samlades på franska regeringens inbjudan och på baron Pierre de Coubertins initiativ repre-

sentanter för den fysiska uppfostran till en stor kongress vid världsutställningen i Paris. Initiativtagaren hade vid sina besök och studieresor i de olika länderna kommit till insikt om vilken hätskhet och vilket oförstående, som rådde mellan anhängarne till olika gymnastiksystem och idrotter och till huru stor skada detta varit för den fysiska uppfostrans vidare utveckling. Dels för att ena de stridande och dels för att uppmuntra det internationella samarbetet och på så sätt bl. a. motarbeta den alltmera vanliga yrkesatletismen beslöt man då på baron Coubertins förslag att återuppliva de Olympiska Spelen. 1894 samlades, sedan alla idrotts-sällskap i världen inbjudits, omkring 2,000 representanter från 9 olika länder till Sorbonne i Paris. Det överenskoms då, att de första Olympiska Spelen skulle avhållas 1896 i Athén. Efter denna kongress fick det internationella samarbetet inom idrotten en fart, som under de senaste åren än vidare utvecklats. Internationella förbund, som i sin ordning representeras av

nationella, existera numera inom de flesta idrottsgrenar, och organisationen av desamma sker under samma former i alla land. Idrotten har sålunda blivit ett internationellt, men utanför all politik stående intresse, kring vilket de nutida folken samlas. Såsom sådant är den av den största betydelse för sammanförandet och förståendet nutidens folk emellan. Årligen avhållas i de olika länderna stora idrottsfester, till vilka utlandets idrottsmän inbjudas, och vid vilka dessa få tillfälle ej allenast att träffa sina kolleger på tävlingsbanan, utan också att få en inblick i och lära känna den i deras dagliga lif.

Idrotten har, som sagt, spritts till de flesta nationer, och den räknar flera anhängare för varje år. I motsats mot den grekiska har den moderna idrotten tillkommit i avsikt att rycka upp ett deprimerat släkte, men denna uppgift kan den ännu ej sägas hava fyllt på bästa sätt, så som dess riktlinjer hitintills gått. Såsom ofta sker, då ett förehavande hastigt mognar,

har idrotten också fått sina deformiteter, vilkas förekomst det skulle vara orätt att förneka.

Erfarenheten om de olika idrottsövnin-
garnas verkan är ringa, då rörelsen är re-
lativt ung och ännu ej varit föremål för
några större vetenskapliga undersökningar.
De, som varit i stånd att utföra dylika,
hava nämligen hittills ställt sig jämförelse-
vis oförstående för det goda, som är att
finna i en noga avvägd idrott, och kastade
redan i början ut barnet med vattnet.
Samma har förhållandet varit med de
bättre situerade samhällsklasserna, och
idrottsrörelsen har därför alltid haft att
kämpa med penningbekymmer. Tävlin-
garna hava måhända av denna anledning
blivit mera talrika än önskligt varit, och
de utdelade belöningarna stigit i värde i
proportion med konkurrensen olika orga-
nisationer emellan. Denna syn på saken
har å andra sidan framfött yrkesatletis-
men, professionalismen o. dyl. Kom så
härtill i ett olyckligt ögonblick ett ord
»sportidiot», vilket av idrottens vedersa-

kare sattes synonymt med idrottsman, och bakom vilket dessa förskansade sig och med dem alla de, som ägde bristande insikt om eller av en eller annan anledning ställde sig passiva mot den nya rörelsen. Att dock idrottens sak gått framåt genom världen på ett så lysande sätt, som är fallet, visar, att den talar för sig själv. Och heder åt alla dem, som i de avgörande ögonblicken ej varit svaga. Heder åt dem, som fört idrotten fram till den ställning, den för närvarande innehar i samhället.

Olympiska Spelen hava otvivelaktigt bidragit i hög grad härtill. Tanken att återuppliva de gamla grekernas nationalspel i nyare tider var storslagen. Endast kring ett sådant gemensamt mål som grekernas kalokagathia (en sund själ i en frisk kropp) skulle de stridande intressena kunna samlas, och i alla tider har man ju med beundran skådat tillbaka på hellenernas höga fysiska och andliga kultur. De Olympiska Spelen hava kommit att starkare framhäva, mot vilka mål idrotten strävar. Allmänhetens dom över densamma är, om

det ock tyvärr ännu finnes en eller annan mindre väl underrättad idealist, som blott ropar professionalism, tävlingsraseri, cirkussport o. dyl., numera mycket mildare än blott för få år sedan. Olympiska spel, som avhållas med en olympiads mellanrum, hava hitintills gått av stapeln i Athén 1896, i Paris 1900, i S:t Louis 1904, i Athén 1906, i London 1908 och skola i år 1912 såsom inledning till den 5:te olympiaden avhållas i Stockholm. Vid de Olympiska Spelen har man alltid strävat att framföra och att arbeta för en sund idrott. Fortsättes denna strävan skall helt säkert de misshälligheter, som ännu vidlåda den moderna idrotten, kunna motarbetas, och många nya och goda impulser komma den till del. Förutsättningarna därför ökas med varje år, och de skadliga inflytelserna äro ej större, än att de med litet samförstånd och god vilja mycket väl kunna avlägsnas.

Den femte moderna olympiadens spel skilja sig principiellt från de föregående däri, att nu för första gången medtagits tävlan i vittra konster i arkitektur, bild-

huggarkonst, målning, musik och litteratur. De gamla spelen innefattade ju även tävlan på det andliga området, och de nutida sträva i samma riktning. I det föregående har nämnts, på vad sätt vi bäst kunna arbeta för en ändamålsenlig, ideal kroppskultur, och huru grekerna bäst av alla förstått att förverkliga en dylik. De Olympiska Spelen vilja sträva mot samma mål, om dock avsikten ännu ej framträtt med tydlighet, och grekernas föredöme har valts för att ackommoderas så mycket som möjligt efter nutida förhållanden. I de moderna spelens strävan ligger emellertid en ännu större tanke än i antikens. De förra vilja nämligen samla *alla* länders folk, det vill säga hela mänskligheten, till kamp mot degenerationen och för att skapa ett kraftigare, framtida släkte, under det att de senare blott voro öppna för greker och alltför heliga, för att barbarerna skulle tillåtas besudla dem. De antika hade ej heller tillkommit såsom någon reaktion mot nedsatt fysisk hälsa.

På vad sätt skola de Olympiska Spelen och dess idrott kunna få en sådan betydelse för nutiden?

Det har påpekats, att den moderna idrotten blivit ett internationellt intresse, och att dess frammarsch i alla länder är stor. Men i denna frammarsch kan ej inläggas så mycket det faktum, att de idrottsutövandes antal ökats. Detta är visserligen i mycket hög grad fallet, men stegringen står dock ej i proportion till den idrottsliga teknikens utveckling. Idrotten bör man ju se såsom ett medel, ej såsom ett mål. Dess uppgift är ingalunda att blott utbilda ett mindre antal till utmärakta prestationer, utan att taga hand om den kroppsliga utbildningen för så många individer som möjligt. Våra idrottsföreningar ägna gärna denna sida av saken alltför liten uppmärksamhet. Av dess medlemmar är det i allmänhet för många, man ägnar den största uppmärksamheten, under det att de mindre försigkomna ofta lämnas åt sig själva. Ett dylikt förfaringssätt är ju av föga värde

för nationalhälsan. Det ligger ju ingenting ont i, att en förening ombesörjer en medlems träning till så stor idrottslig fullkomlighet som möjligt, utan det bör till och med vara så. Men utvecklingen får ej ske på bekostnad av en försummelse av de övriga medlemmarnas. Detta är emellertid mycket ofta fallet, såvitt man kan döma efter förhållandena här i Sverige. Visserligen visar vår idrottsstatistik en väsentlig ökning av de idrottandes antal, och detsamma torde väl vara förhållandet i andra länder, men denna ökning skulle otvivelaktigt kunna vara vida större.

Huruvida det vore önskvärt, att idrottsmännens antal ökades mera, än vad nu är fallet, torde dock vara tvivelaktigt. Där förestående ledare finnas, behövs deras arbete för fosterlandet av de idrottsmän, vilka hunnit något längre i idrottslig utveckling, och av vilkas förmåga föreningen ofta är pekuniärt beroende. Den träning, dessa förmågor erhålla, torde, trots antagonisters klander i form av »specialisering», »idrotten driven till sin spets»

etc. i allmänhet vara mera rationell och hälsosam än nybörjarens diletterier. Det är nämligen i våra dagar ej nog för framgång på idrottsbanan, att man har en god kropps-konstitution och anlag, samt att man för ett regelbundet levnadssätt. Det fordras metodiska övningar för uppnående av det bästa allmäntillstånd och från detta en vidare speciell träning med kompenserande övningar. Den, som känner de moderna träningsmetoderna och något så när har förstånd att bedöma deras verkningar, måste bekänna, att den ensidighet, för vilken de beskyllas, ofta är överdriven. Såsom idrotten i de breda lagren utövas, är det emellertid ingalunda uteslutet, att oförsiktigheter kunna begås, även om de äro sällsynta. Man får ej vara blind för idrottens svaga sidor.

Idrotten har mycket stora utvecklings-möjligheter. Den har, tack vare variationsförmåga redan hunnit lägga beslag på ett ganska stort och internationellt intresse. Vi hava i den en mäktig apostel för spridandet av idéerna om en sund

och rationell kroppsvård, och den skulle, lämpligen modifierad och handledd, kunna i en framtid gripa alla och — utökad med de för en ideell kroppskultur nödiga faktorerna — finna tillämpning hos olika åldrar, konstitutioner och kön.

Först tarvas dock en *systematisering* av idrotten.

Vår erfarenhet om de olika idrottsgrenarnas verkningar är ringa. De, som varit i stånd att göra undersökningar härutinnan, hava visat sig likgiltiga för saken. Vi böra emellertid söka att intressera läkarna och vetenskapsmännen för studier å detta område för att få fram ett material, enligt vilket lämpliga idrotter kunna kombineras så, att de utöva en helhetsinverkan och skadliga övningar undanröddas. Det behövs en idrottsövningarnas rörelselära, som sätter oss i stånd att bedöma, i vilket fall den ena eller andra övningen är ändamålsenlig. För sjukbehandlingen såväl som för kroppens stärkande i allmänhet skulle härigenom mycket kunna vinnas.

Med stöd av medicinska undersökningar bör en nog stark opinion kunna igångsättas för att beveka kommun och stat till pekuniärt understöd och bringa dem att mera effektivt taga frågan om hand. Det är samhällets skyldighet att skydda sina medlemmar lika väl mot inre fiender som mot yttre. Huru degenerationen hotar vår tid, torde var och en inse, och ett snart ingripande och ett omfattande sådant tarvas. Först och främst gäller det då undervisningen. Alla åldrar och samhällsklasser måste bringas till insikt om behovet av kroppsrörelse och ett f. ö. sunt liv. Skolorna böra upptaga hälsolära enligt naturliga principer på sitt program, och detta bör finna tillämpning inom skollivet. Lek och dans böra övas av de unga. Väl avvägt idrotts-, friluftsoch boyscoutliv ingå i barnens medvetande såsom ett behov. Vid de s. k. högre bildningscentra, universiteten, bör den fysiska uppfostran upptagas såsom läroämne, fullt i jämbredd med de andliga studierna. Just genom studenterna, som ju i sin fram-

tida verksamhet ofta bliva satta på platser, där de äro i tillfälle att verka för sina idéer, kan mycket uträttas. Vi se, huru idrotten i England och Amerika vid universiteten når sin högsta utveckling, och huru den akademiska idrotten där sätter sin prägel på hela landet. Få vi studentidrotten omsorgsfullt kultiverad, skall detta inverka på rörelsen i dess helhet. Men det är ej endast genom skolor, universitet och andra läroanstalter, som kunskapen om den sunda idrotten och den allmänna kroppsvården skall spridas. Våra blivande statsunderstödda idrottsföreningar skola genom anställda sakkunniga och privatpersoner taga hand om individens frivilliga, fortsatta kroppsliga uppfostran. Där de naturliga förutsättningarna det tillåta skola de ombesörja, att deras medlemmar för några timmar eller någon helgdag snabbt och billigt kunna komma ut från de osunda »stenöknarna», som en av våra författare benämner städerna, till ett härdande idrottsliv i friska trakter. Tävlingsraseri skall ej behöva förekomma och

professionalismen vara vida skild från amatöridrotten. Yrkesidrotten skall vara bannlyst från våra idrottsplatser och höra hemma bland annat cirkusuppträdande. För olika åldrar skall olika idrottsarter vara anvisade. Allmän läkareundersökning skall vara obligatorisk och ynglingars samt undermåliga individers tävlande med äldre förbjudet.

Att idrottsarbetet praktiskt taget ej letts i en god riktning, vill jag ej bestrida. Man må betänka, att vad som hittills uträttats, åstadkommits nästan uteslutande på frivillighetens väg. Personer hava av idel intresse för saken offrat tid och pengar för att föra den fram. Den har vetat att fästa uppmärksamheten vid sig, är en mäktig rörelse och kan bli än mäktigare. Låtom oss just nu, då idrotten står i en vacker blomning, tillföra den en livgivande befruktning, som i en framtid bär vackra skördar.

Det torde endast gagna att återupprepa, att det ej endast är kroppsövningar, som skola komma under vår framtida idrotts

hägn, utan kroppsövningar i samband med ett hurtigt friluftsliv. Med detta steg mot naturen skall erfarenheten om betydelsen av ett sunt levnadssätt med rationell kroppsvård komma. Endast den, som själv *känt* naturen omkring sig, vet vilken stor och sann njutning det är att leva i den. Ett dylikt rörligt liv gör andra njutningsmedel överflödiga och fostrar enkla och naturliga levnadsvanor.

En svensk läkare, som åtskilliga år praktiserat i våra norrländska obygder, och vilken sedan kom till London, där han för närvarande praktiserar, berättade vid ett tillfälle om sina erfarenheter vis à vis sport och ett naturligt frilufts-idrottsliv. Under sin praktik bland nybyggarna i Lappland hade han påträffat barn efter alkoholistiska och tuberkulösa föräldrar, som, då de inflyttade, varit oförmögna att erhålla anställning på något annat ställe i landet än vid järnvägsbyggena här. Han fann bland dessa barn många jättekonstitutioner, vilka utan disciplin eller en aning om sport vuxit upp i de norrländska

skogarna. Han hade iakttagit engelsmännen vid deras tävlingar och i deras sportsliv, och han jämförde de båda typerna: norrlandspojken med sina medfödda prædispositioner men van att vistas ute i skogarna på sina skidor och den engelske idrottsexperten och fann jämförelsen afgjort utfalla till den förstnämndes fördel. I England, sportens förlovade land, där ingen undgår att ryckas med, och där var och en är expert på sitt sportområde, ser man dagligen allt flere fall av snedväxthet, dvärgväxt och annan rasdegeneration. Reflexionerna göra sig själva.

Ännu ett exempel: Vid en match mellan två av Englands främsta fotbollslag lade man märke till, vilken enorm kontrast, som fanns mellan de båda lagens kaptener. Den ena var av typisk jätteväxt med ett litet och tillplattat huvud, under det att den andra med sitt stora huvud icke fullt räckte sin motståndare till höften. Detta visar brist på behärskning samt degeneration i kroppsutvecklingen.

En generations hälsotillstånd är till vä-

sentlig del beroende av föregående släktens och därvid ingalunda minst av de kvinnliga individernas. Barnet får ju sina egenskaper av såväl mor som far, och dess utveckling och vidare uppfostran är modern anförtrodd. På grund härav torde dennas levnadsförhållanden och förutsättningar i fysiskt hänseende vara av minst lika stor vikt som faderns med tanke på det kommande släktet.

Den fysiska uppräckning, som konstaterats under de senaste århundradena i form av ett ökat intresse för kroppsövningar, har huvudsakligast gjort sig märkbar bland männen. Parollen i arbetet har varit att fostra kraftiga, modiga »söner», men att döttrarnas fysiska uppfostran härvidlag kunnat spela någon roll, har man föga tänkt på. Idrotten var ju sedan gammalt endast för männen. Ja, det är nog gott och väl, men då den såsom nu står i kroppskulturens tjänst, måste kvinnan även vara med. Väl systematiserad skall man i den kunna finna åtskilligt för den kvinnliga uppfostran. Här är ett

tacksamt och lämpligt område för vår tids exalterande kvinnorörelse.

Må vi samla alla, ung och gammal ifrån de första levnadsåren ända in till livets sista höstdagar kring de Olympiska Spelen och dess idrott. Må vi i denna ingjuta all åtkomlig livserfarenhet, som kan komma oss till pass för en ideell kroppskultur. Må vi få till stånd en sann återupplivning av de antika Olympiska Spelen.

Läkarna skola liksom deras klassiska kollega, Galenus, hjälpa oss att hålla rörelsen inom måttlighetens svåra gränser. De skola såsom uppfostrare få en ny, viktig uppgift i sitt kall, att skapa ett släkte, som är mera motståndskraftigt mot det moderna kulturlivet, och hos vilket harmonien mellan kropp och själ är fullständigare än i den nuvarande generationen. De skola lära oss att i vårt liv bliva mera naturliga. Det skall ske genom att med idrotten associera alla de faktorer, som ingingo i den grekiska uppfostran och

förde Greklands folk till en så hög och harmonisk kulturutveckling.

Allmänheten skall, såvida dessa idéer inläggas i arbetet, om än småningom, komma att omfatta den nya uppfostringsmetoden, som skall föra människorna till höjden av andlig och kroppslig spänstighet, med hela sin förståelse. Ortens, traktens, landets och ländernas folk skola samla sig till årliga gemensamma fester, varest tävlan i vittra och kroppsliga idrotter förekomma.

Men liksom grekerna äro oss ett efterföljansvärt exempel, skola de ock bliva oss ett varnande. Vi skola bättre än de skydda vår egendom mot urartning och ovärdig inblandning, vilken ju förde dem till undergång. Våra tävlingar skola bliva tillfällen, då representanter för fysisk och andlig skönhet och spänstighet mötas att i ädel tävlan visa, vad vårt nutida kalokagathia kan åstadkomma — var och en nöjd med sin plats — och ej ett simpelt jäktande efter pris och personlig utmärkelse.

Vi skola vinna i kroppsligt och andligt
hänseende skön hållning och harmoni. Vi
skola fostra oss till mod och praktisk
duglighet, beslutsamhet, som äro oss en
andlig ryggrad i livet. — Vi skola bli lyck-
ligare människor.





