

STUDIU DE HYGIENA PUBLICA SI PRIVATA

MENS SANA IN CORPORE SANO

CONSIDERATIUNI

ASUPRA

IMPORTANTEI SI NECESITATI GYMNASTICEI

DIN PUNCTUL DE VIDERE

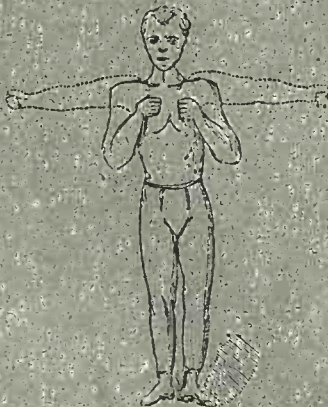
HYGIENIC SI SOCIAL

IN SCOALELE DE AMBE SEXE, IN ARMATA,  
LA DIFERITE ETATI ALE VIETEI, SI CA MIJLOC THERAPEUTIC  
IN CAUTAREA A DIVERSE MALATII

de

**Dr. C. I. ISTRATI**

Medic al Ephioriei Spitalelor Civile, Profesore de Hygienă, Membru al societății  
Științelor medicale din București,  
Membru onorific al societății „Crucea Roșie” Belgiană.



**BUCURESCI**

TYPOGRAPHIA ALESSANDRU A. GRECESCU, PIAȚA TEATRULUI, 4

1880

PRECIUL 3 LEI.

*Ina A. 1051*

322633

STUDIU DE HYGIENA PUBLICA SI PRIVATA

*Ina. 18057.*

MENS SANA IN CORPORE SANO

# CONSIDERATIUNI

ASUPRA

## IMPORTANTEI SI NECESITATI GYMNASTICEI

DIN PUNCTUL DE VIDERE

HYGIENIC SI SOCIAL

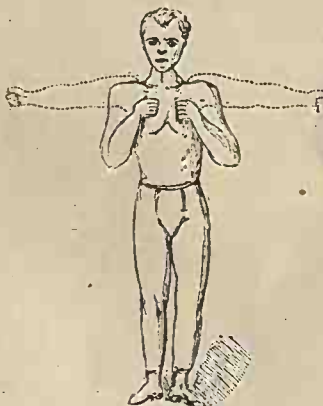
IN SCOALELE DE AMBE SEXE, IN ARMATĂ,  
LA DIFERITE ETĂȚI ALE VIETEȚII, ȘI CA MIJLOC THERAPEUTIC  
IN CĂUTAREA A DIVERSE MALATII

de

**Dr. C. I. ISTRATI**

Medic al Eporiei Spitalelor Civile. Professore de Hygienă. Membru al societății  
Științelor medicale din București.

Membru onorific al societății „Crucea Roșie” Belgiană.



**BUCURESCI**

TYPOGRAPHIA ALESSANDRU A. GREGESCU, PIAȚA TEATRULUI, 4

1880

23833.

613.71



BUCURESTI

OCTA

18054

1956

1961

D

**B.C.U. Bucuresti**



**C23833**

RC 124/06

„Meuși banai înu corpelei banai“

*A. S. Pincipolăi Dim. Ghica*

Ca semn de cea mai profundă stină și respect,  
din partea autorului.



«Mirum est ut animus agitaione motuque corporis excitetur.» <sup>1)</sup>

PLINUS JUNIOR.

## INTRODUCTIE

*Intru cât privesce progresele ce am îndeplinit în dezvoltarea instrucțiunei publice în țera noastră, nu am făcut de cât bine, rău, a imita statele cu mult mai înaintate ca noi.*

*Statele civilisate însă au introdus și introduc încă mari reforme în educațiunea noilor lor generațiuni.*

*Aceste reforme consistă în acea de a alipi educațiunei intelectuale și pe acea physică, cu aceeași serioșitate și cu aceeași profundă convicțiune că fac un bine societăței și națiunei.*

*Cred dăr că dând sēma despre necesitățile ce au impus, aceste reforme, și discutând asemenea decă este sēu nu necesitate, și timpul chăr, de a le introduce și la noi, nu fac de cât a umple un gol ce există în literatura noastră medicală.*

---

<sup>1)</sup> Suntem surprinși de a videa cât inteligența câștigă în forță prin mișcarea și esercițiul corpului.

Nepăsarea ce se pune la noi în multe, și mai ales în educațiunea physică a copiilor, nenumeratele epidemii, numărul mare al mortalității, efecte ce probă că calitatea rasei începe să se pierdă, justifică în de-ajuns pentru ce am crezut necesar a face acest studiu.

Pe urmă privind chestiunea și din punctul de vedere național, videm că :

«Lupta pentru existență este așa de vie în timpul modern, că puțin vor fi omenii cari vor putea fi victorioși. Deja ni s' așază sub prea marea presiune ce 'i apasă. Dacă această presiune va continua de a cresce, după cum pare probabil, ea va pune la probă în un mod foarte aspru, chiară pe cele mai bune constituții. E dar de o importanță cât se poate mai mare de a cresce copiii astfel, ca să fie capabili de a susține nu numai lupta intelectuală ce 'i așteaptă, dar să potă în acelaș timp susporta physicesce ostenețele nenumerate și grele la care vor fi supuși.»

«Nu numai, adesea se întâmplă că reușita unei lupte depinde de forța și curajul soldaților, dér, în luptele industriale chér, victoria este unită vigorei physice a producătorilor.» <sup>1)</sup>

Etă ce am crezut necesar a pune în vedere a celor ce vor bine-voi a ceti această lucrare și a înțelege motorul ce m'a condus pe mine; precum, și a le pune în acelaș timp în vedere a omenilor pe care destinul său voința țerei 'i pune pe rând în locul de unde pot face mult bine României, dacă se vor ocupa serios de interesele ei vitale.

Dr C. I. Istrati.

1879, Decembrie 18.

---

1) De l'Éducation par Herbert Spencer.

## BIBLIOGRAPHIE

- Herbert Spencer. De l'éducation intellectuelle, morale et physique. Traduit de L'anglais. Paris, 1879.
- Émile Zola. Mes haines. La littérature et la gymnastique. Paris, 1879.
- M-me Papa-Carpautier. Jeux gymnastiques avec chants, pour les enfants de salles d'Asile. Paris, 1875.
- Eugène Paz. La Santé de l'esprit et du corps par la gymnastique, Paris, 1868.
- La gymnastique raisonnée. Paris, 1876.
- J. B. Foussagrives. Entretiens familiers sur L'hygiène. Paris, 1870.
- L'Éducation physique des garçons. Paris 1870.
- » » Jeunes filles. Paris 1870.
- E. Dally. La gymnastique. Revue scientifique, No. 6 Août, 1879 Paris.
- Napoléon Laisné. Gymnastique pratique. Paris, 1879.
- Applications de la gymnastique à la guérisons de quelques maladies, 1875.
- Le Docteur N. A. Le Blond. Manuel de gymnastique, hygiénique et médicale. Paris, 1877.
- C. Vergnes. Manuel de gymnastique. 1876, Paris.
- Gustave Zander. La gymnastique médicale mécanique. Paris.
- Le Docteur C. Rider. Étude médicale sur l'équitation. Paris, 1870.
- Dr M. Eulenburg. Die Schwedische Heil-Gymnastik. Berlin, 1853.
- Mocénu G. Istoria, Anatomia și Hygiēna gymnasticeī, ediția a III. Bucuresci, 1879.
- C. Constantiniu. Raport adresat D-lui Ministru al Instrucțiunei Publice. Veđi «Românul» 29 Septembrie 1878.
- D. G. M. Schreber. Gymnastique de Chambre Médicale et Hygiénique. Paris, 1879.

- A. Proust. *Traité d'Hygiène publique et privée*. Paris, 1877.
- A. Lacassagne. *Précis d'Hygiène privée et sociale*. Paris, 1879.
- Michel Lévy. *Traité d'Hygiène publique et privée*, 2 volumes. Paris, 1879.
- A. Riant. *Leçons d'Hygiène*. Paris, 1875.
- A. Becquerel. *Traité élémentaire d'hygiène privée et publique*. Paris, 1873.
- Mérot et De Lens. *Dictionnaire universel. Gymnastique*. Tome troisième. Paris, 1831.
- Fabre. *Dictionnaire des dictionnaires de Médecine. Orthopédie*. Tome sixième. Paris, 1841.
- Ch. Londe de Bouvier. *Gymnastique. Dictionnaire de Médecine et de chirurgie pratiques*. Tome neuvième. Paris, 1833.
- Jaccoud. *Art. gymnastique. Nouveau dictionnaire de médecine et de chirurgie pratiques*. T. XVII. 1873 și T. XXIII.

# GYMNASTICA

## DIN PUNCTUL DE VIDERE HYGIENIC ȘI SOCIAL

«Gymnastica procură adresă, agilitate, fermitate, rezistență, curagiu și securitate, prezență de spirit în primejdie; ea reintărește aceste calități la acei ce le posedă naturalmente; într'un cuvânt, ea crează și disciplină forța.»

MICHEL LÉVY, pag. 255, T. II.

«Gymnastica se lăgă cu toate; este legată de educațiunea generală a națiunii, nu numai prin sănătatea celor tineri, pe care ea o întreține și repară, dar de caracterul lor pe care îl oțelesce, și de spiritul lor pe care îl lărgesce ca și pepturile lor. Ea atinge toate științele: medicina, a căria prescripțiuni le urmărește; historia, din care însăși face unul din capitolele interesante; pedagogia, care ar fi incompletă fără experiența ce-i procură. Ea este legată de asemenea de sorgințele cele mai întinse ale artei, cultivând frumusețea corpului uman ca un reflect al frumuseții spiritului și a frumuseții divine. Simplă în scopul său, multiplă și complexă în mijlocele sale, făcând tuturor cunoștințelor omenești împrumuturi pe care să le întorcă cu prisos, gymnastica, ast-fel înțelesă, este o operă sfântă.»

BRAUN, BROUWERS ET DAX

Gymnastica Scolară, p. 92. Paris, 1874

*Gymnastica practică în un mod neconștient de popoarele primitive și actuale însă necivilizate.— Origina sa.— Gymnastica la Greci, la Romani și în Evul mediu.*

Prin faptul chér al mișcării ce viața impune diferitelor organe a ființelor vii, organe ce fie care în parte au hotărâte modul și cantitatea de muncă ce trebuie a în-



deplini, omul se dezvoltă și se poate menține în starea fiziologică atât timp, cât o cauză străină organismului său, nu împiedică dezvoltarea sa regulată funcționare a acestor organe, producând leziuni de care se resimte corpul în parte sau în total.

Astfel la multe din popoarele primitive sau la acelea carele ajunse până astăzi nu au schimbat mult sau nimic, din modul lor de a fi existat, observăm că organismul indivizilor lor se dezvoltă în un mod fiziologic și adesea atât de corect, în cât, nu arare ori popoarele cele mai civilizate privite din acest punct de vedere, le sunt cu mult inferioare.

Causele sunt multiple. Aceste popoare fiind răspândite pe terenuri vaste și fertile, nu sufer de relele aglomerațiunii și ale unei alimentațiuni insuficiente; munca fiecărui individ în parte nu este dusă la extrem; copii se dezvoltă în libertate ne fiind forțați nici cu studiul, nici cu lucrări covârșitoare etății lor; funcțiunile inteligenței nu sunt exagerate și pasiunile ardente...; stări debilitante, forte comune la popoarele civilizate.

Popoarele aflătoare în astfel de condițiuni nu simt prin urmare necesitatea de a și aplica regulile unor minuțioase precepte igienice, atât de necesare și utile altora.

Ele nu cunosc și nu cultivă aceste precepte, căci nu cunosc nici răul de care altele fiind bătute, au fost nevoite a le crea.

Cu toate acestea, ei practică, însă inconștient, regulile impuse prin necesitatea de a se dezvolta și a fi bine, pe care popoarele culte le-au studiat, clasificat și aplicat după cum ele voiesc a ajuta la o dezvoltare corectă a masei, sau după cum specialistul conduce dezvoltarea unui individ în parte; sau, a vindeca relele produse în societate nu prin necesitățile vieții fiziologice, dar ale vieții sociale moderne.

În adevăr, cine mai bine ca individul unui popor a-  
 prope cu totul necult, practică cu mai multă pasiune vâ-  
 natul, pescuitul, călăritul, înotatul, plutirea adesea pe  
 trunchiuri de arbori, și mai ales cântatul, danțul și ne-  
 numerate jocuri, unde forța și abilitatea de o potrivă,  
 sunt puse la probă?

Adăogați încă la acestea, munca ce necesită: aratul,  
 prășitul, secerișul, cósă, culesul etc., etc., pentru a vedea  
 mai bine prin câte dorințe și necesități, se încovóie și se  
 mișcă corpurile lor.

Să nu fim mândri, nici parțiali.

Décă de o parte am lua același număr de indiviđi d'in-  
 tre populațiunile primitive ale Americéi, Asiéi sêu Africéi,  
 și de altă parte din sînul unuia din cele mai culte cen-  
 truri ale Europei, sunt convins că primii vor fi în aceste  
 condițiuni cu mult superiori celor de al doilea. Din cauză  
 că organismurile acelora conțin în o lucrare moderată  
 însă, sunt mai bine dezvoltate și mai rezistente la influen-  
 țele exterióre ca șubredele nóstre corpuri.

În societatea nóstră, pentru a conduce o barcă, a înota,  
 a călători, a vâna, etc, trebuie un studiu cu totul a parte.  
 Chér cântatul, danțul și jocurile de distracție, sunt fórté  
 puțin practicate și adesea sub forme astfel în cât resul-  
 tatul obținut se se opună cu mult la necesitatea ce le-au  
 dat nascere: principiul de a ne mișca.

În atare condițiuni cred că nu putem cere a le fi su-  
 periori ca physic.

\* \* \*

Observând în timpă vedem că acel individ al societății  
 prehistorice carele au usat mai mult de aceste mijlóce  
 igienice, a trebuit să fie mai bine dezvoltat, mai corect

în trăsurile séle, măi forte; și fiind că cu desvoltarea physică corectă, se desvoltă și calitățile psihologice, urmédă, că el a trebuit să fie în fruntea semenilor séi. În cât cu drept cuvânt Le Blond a dis: Când societățile se constituiră, forța și adresa oprimării slăbiciunea, și acela, fu ales de cap, carele știu a se face temut de vecinii séi.

Ceia ce se petrece în seria animală, a trebuit să se petrecă și în specia umană la origina ei.

Și decă vom lărgi cadrul considerațiunei acestia, vom vedea că după aceeași rațiune și între diferitele grupuri de ómeni — popórele în origina lor — aũ dominat aceea, carele fiind măi oțeliți prin modul vieței și muncei lor aũ resistat cu succes și s'aũ impus celor-l'altți.

Acest lucru aũ fost ast-fel în vechime, și tot ast-fel se practică și astă-đi la multe triburi selbatice.

Trec asupra cestiunei de a se ști decă acelaș sistem se practică și în relațiunile dintre popórele moderne civilisate.

Mi permit a reaminti numai că cei ce aũ cioplit atâtău piatra, aũ domnit asupra celor ce nu avéu ca armă de cât ramura de arbore. Acei ce aũ spart silexul, aũ dominat asupra acelor ce se servéu de piatră brută. Bronđuul în urmă s'a impus silexului. Ferul, bronđuului. Pulbera explosibilă, ascuțitului. Capsa, armelor cu cremene. Pusca cu ac, capsei.

Conclusiunea se înțelege de sine, măi ales când ne vom reaminti armatele permanente și înarmarea din ce în ce măi complectă a tuturor cetățenilor unui stat.

În urmă, popórele se formară. Fie care trebuind ași apăra ceia ce avéu, apărătorii se produsera.

Pentru ca cine-va să se apere, trebuesce a fi tare. Ideea de a fi forte și util în acéstă ramură, născu miscările regulate, fortifiante; de aci gymnastica atletică, militară.

La cei vechi luptele consistând a se face prin arme cu totul priimitive, se punea mare preț pe puterea physică a fiesce cărui soldat, ast-fel în cât această gymnastică a dat eroi nemuritori ca: Samson, Hercule, Theseu, Achile, Milone de la Croton, Polydamas din Thessalia, Patras și Theogene din Thasos, imperatorul Commod, etc.

Nu mai grație acestei practice, vom putea bine înțelege și aprecia eroi de la Termopile și eroi legiunelor Romane.

Athena și Roma, Grecia și Italia, étă légănnl în care istoria gymnasticeii raționale și studiate și are origina sa.

Se vedem care e cauza directă a culturii ei pasionate și care fu mijlocele întrebuintate și efectele căpătate.

Nu fără óre-care venerațiune, trebuie a considera acea parte mică a Europei unde în timpul trecut o mână de ómenii ne înspăimântă prin puterea imaginațiunii, rațiunii și logiceii, precum și a unei mature observațiunii, cu care dênșii au tratat tot ce au întreprins.

Grecia veche, este fructul cel mai ales al omenirii. Fruct, ce au copt bine și a căruia semințe înfipite în brazda secolilor au produs florile cu care se mândresce omenirea astă-đi.

Și este de observat, că atunci când Grecia se afla în splendórea sa, atunci când filosofia, literile, artele și sciințele se producú în un mod imcomparabil; tot atunci și gymnastica se practica la ei cu mai multă ardóre.

Ei desvoltau perfect organismul lor, dând aceeași atențiune crierului ca și corpului ce trebuie al purta.

Au păstrat echilibrul necesar și pentru acesta tot ce au produs este corect și matur cugetat. Păstrând mai bine ca noi corelațiunea intimă ce trebuie a exista între forțele physique și intelectuale ei ne au probat prin ómenii lor nemuritori, că geniul adesea nu este alt ceva decât

resultatul unei perfecte armonii a tuturor facultăților noastre.

Căci, după cum țice Emile Zola, perioódele clasice se presintă când sângele și nervii aũ o egală putere și forméză ast-fel temperamente măsurate și cumpánite; când din contră, nervii séũ sângele apucă înainte, nasc opere «de belles brutes florissantes oũ de fous de génie».

Grecii înțelesese atât de bine acéstă cestiune încât în gymnasale lor, eraũ întrunite la un loc și salele vaste pentru exercițiile corporale, și cele pentru studiũ; ei căpătaũ dér pe lêngă principiile înțelepciunii și forța necesară pentru ale pune în practică. «Ast-fel încât alétu-rea de gymnasium presidaũ rhetorii și philosophii; și, după esercițiile de lupte, salt séũ disc, trecéũ a asculta pe Zocrat, Platon, Xenophon, Isocrat.» (Paz).

«Grecia, la început, nu era decât un vast gymnas unde fete și băeți, ómenii și femeii, căutaũ frumuseța și forța.» (Zola).

«Gymnastica lua junele grec de la adolescență și, ori-care era cariera ce el înbrățosa, ea nu 'l părăsea decât în extrema bătrânețã.» (Dally).

Mercurialis la 1579, într'o scriere asupra Artei gymnastice<sup>1)</sup>, și P. Lefèvre de Saint-Jurien, president al parlamentului de la Toulouse, la 1595, în scrierea sa asupra Atleților, aũ întrunit datele necesare pentru a ne face cunoscut, practica gymnasticeii la Grecii și Romani.

La Grecii se deosebéũ trei soiuri de gymnastice:

- 1º gymnastica militară
- 2º » athletică
- 3º » medicală.

Primul carele atrase atențiunea lor asupra beneficiilor

1). Artis gymnasticae apud antiquos celeberrimae, nostris temporibus ignoratae, libri sex. Venetiis, apud Iuntas, MDLXIX.



norocite ce ea p $\acute{o}$ te produce asupra organismului fu Asclépiade din Thesalia, născut cu una mie trei sute ani înaintea erei n $\acute{o}$ stre.

«El consilia altora (și acea căroră le dădea acest sfat nu era $\acute{n}$  în num $\acute{e}$ r mic) de a v $\acute{e}$ na, a c $\acute{a}$ lări, și de a se ocupa de eserci $\acute{i}$ ii militare. El le indica specia de mișcare ce le credea mai salutară, și printre exerci $\acute{i}$ ile militare acelea ce le conven $\acute{e}$ u mai bine.» (Galien, De sanitate tuenda).

Mai mult de una mie de temple se rădicară ca semn de recunoștin $\acute{a}$  în hon $\acute{o}$ rea lui Asclépiade. — Esculap — carele cu dreptul este considerat ca părintele medicinei.

C $\acute{a}$ t privesce gymnastica medicală însă, ne vom opri la locul destinat pentru ac $\acute{e}$ sta.

«Gymnastica militară consista în exerci $\acute{i}$ ul pugilatului, saltului, luptei, cursei cu piciorul s $\acute{e}$ u în căru $\acute{t}$ ă, arcului, l $\acute{a}$ ncei, în fine tot ce putea contribui la atac și la ap $\acute{e}$ rare.» (Paz).

Gymnastica Athletică era f $\acute{o}$ rte respândită și gustată de greci.

Jocurile olympice 'și a $\acute{u}$  origina lor în secolul al optulea înaintea erei n $\acute{o}$ stre, ele se dator $\acute{e}$ sc lui Hercule care le instrui la re $\acute{i}$ nt $\acute{o}$ rcerea lui din expedi $\acute{i}$ unea contra Argonau $\acute{t}$ ilor.

Onorurile cele mai mari, cur $\acute{o}$ ne, medalii de aur, avantaje materiale se decerna $\acute{u}$  athle $\acute{t}$ ilor victoriosi, carele adesea av $\acute{e}$ u destinat pentru ei un strig $\acute{a}$ tor pentru a face cunoscut poporului faptele lor și erau nutri $\acute{i}$  pe conta statului restul vie $\acute{t}$ ei lor.

La aceste jocuri t $\acute{o}$ tă Grecia era în pici $\acute{o}$ re, ei le considera $\acute{u}$  cu m $\acute{a}$ ndrie și venera $\acute{t}$ ie; erau adev $\acute{e}$ rate serb $\acute{a}$ tori na $\acute{t}$ ionale.

A ucide un bo $\acute{u}$  din o lovitură de pumn, a rupe o c $\acute{o}$ rdă legată în jurul capului, numai prin contracti $\acute{o}$ nea

muschilor, a opri o căruță trasă în fugă de 4 cai cu o singură mână, s'eu a ucide în brațele s'ele un Leu, ca Polydamas, erau lucruri cu totul ordinare.

Gymnasiile fiind foarte răspândite în Athena, inclinațiunea mare a poporului pentru aceste plăceri fiind dusă la extrem, ei trecură curând peste limita necesară dorințelor igienice, nu însă p'ene la gradul selbatic și neomenos la carele ajunsese Romanii.

Ar fi însă o mare eróre de a crede că gymnastica la Greci, avea de scop numai a face athleți, pe care Platon îi condamna din cauza ignoranței, mojiției și ferocității lor, dupe cum Galien combătea gladiatorii de la Roma pe acelașu reson. Afară de abusul de forță condamnat de igienă și morală, gymnastica se practica numai în vederea igienei.

«Herodicus, directorul unuia din acele academii particulare numită *gymnasia* sau *palestrae*, observase că tinerii dați în s'ema sa, pe care-i instruia în esercițiul luptei, pugilatului, etc., deveneau cea mai mare parte de o s'enătate bună, și că chiar cei mai slabi se întăreau adesea. Instruit prin chiar propria sa experiență, el recunoscu că esercițiul și mișcarea put'eu avea mai mare influență asupra s'enătății corpului și vigoarei s'ele. El conchise la posibilitatea, de a face aceste eserciții nu numai necesare căpătării forței și s'enătății, dér încă conservațiunei vieții». — Dr. Demarquay, Rapport sur les appareils et ouvrages de gymnastique. (Jury de l'exposition de 1867).

Dér, nu numai bărbații erau obligați la greci a face gymnastică; Lycurg, cerea ca și femeile se fie supuse la esercițiile gymnastice, convins cu dreptate că o femeie cu cât va fi mai robustă cu atât va nasce copii mai s'enătoși.

Socrat dicea între altele unuia din discipolii s'ei, Epigène, relativ la importanța și necesitatea gymnasticeii.

... «Cređi tu că în ori-ce circumstanță, o constitu-

ție delicată să fie mai sănătoasă și mai utilă, de cât o constituție robustă?

. . . «Se scii că nici într'un act al vieții tale nu te veși căi de a fi exercitat corpul teș.»

«Ceva mai mult, în funcțiunile în carele tu creșii că corpul are partea cea mai mică, voesc a vorbi de acelea ale inteligenței, cine nu scie că gândirea comite adesea greșeli mari, pentru că corpul este reș dispus? Lipsa de memorie, slăbiciunea spiritului, lenea, nebunia, sunt adesea urmarca unei dispozițiuni viciose a corpului, carele atinge intelegența pêne la punctul de a ne face se perdem ceia ce sciam<sup>1)</sup>».

În fine Grecii erau atât de convinșii de schimbarea în bine ce exercițiul regulat și rațional al gymnasticeii are asupra corpului și spiritului, cause ce fac se nască în om demnitatea și iubirea de libertate, încât în legislatura lor, escludău pe sclavi din gimnasiu, pe când obligaă la contrarul pe fii patriei.

Conclusiunea este:

«Înervarea, lenea, inacțiunea acelor ce trebuie a fi sclavi. Dér acelor ce voesc gloria, puterea, comanda, libertatea: exercițiul, munca, lupta, miscarea.» (Paz).

\* \* \*

---

<sup>1)</sup> Memoriile lui Socrate, de Xenophonte, traduse de Talbot.

«De la Greci gymnastica trecu la Romanii, cari rădicară Gymnasiile splendide. — Renumerele aduse abuzul: abuzul, aduse discreditul: Emulațiunea jocurilor publice se perdu; sclavi și gladiatori înlocuiră junețea în arenă, și sângele curse pentru plăcerea Romei degenerate.»

M. LÉVY. T. I. p. 12.

«Părăsirea gymnasticeii generale coincide cu decadența imperiului Roman.»

PROUST.

Romanii cultivau cu pasiune gymnastica militară, grație ei și virtuții soldaților republicei heroicele se legeau, cuceriră lumea întreagă.

Legionarul Roman pe lângă acesta era continuu în muncă. Nu este colț de pământ, și mai ales în țera noastră, unde urma de țăduri, de movile, de drumuri, apeducte și poduri colosale, se nu ne facă a'i admira. Intorși la căminul lor, munca câmpului, plăcută der obositoare 'i accepta, și o practicau la început cu pasiune și venerația de la primul pêne la cel de pe urmă.

La Roma ca și la Athena gymnastica igienică era practică cu succes de ambele sexe, pentru a întreține puterea, frumusețea și ușurința corpului.

După cum la Athena gymnasele reunău pe toți fără distincție pentru gymnastică, tot astfel Roma avea câmpul ei favorit: câmpul lui Marte.

Acolo «omenii adulți și mai des tinerii, practică exercițiile militare, ei se deprind a mânui tot soiul de arme,

a arunca lancea cu vigóre și grație, a trage cu arcul, a mânui prascia cu atâta abilitate, că la o distanță de 600 pași ei aruncă o segétă seú o pétră în o legătură de paie; a domestnici cai, a'í face se se invârtescă în loc, a sêri călare fără a'și lua avênt, a încăleca seú descăleca la drépta seú la stânga, cu seú fără arme, cu o spadă seú cu o lance în mână; ei se esercită de aseminea la sărit, la alergare, la rădicarea greutăților, la scrimă contra unui stâlp, la luptă și la palestră.

«In urmă, încă unși de linimentul lor și arși de rađele sóreleu, se aruncau în not în Tibru pentru a'și spêla praful și sudórea de carele sunt acoperiți....»

«Maí departe, se jócă cu discul, cu tot soiul de mingi, cu cercul; se esercită la spheromachie (boxu, cu mânele înbrăcate în o blană).» (Dezobry).

In urmă. «Ceia ce contribui maí mult la desvelirea artei gymnasticeí, fu introducțiunea luxului în societatea Romană. Înțeleseră bine, acești mândri descendenți ai lui Romulus, că cu luxul și avuția sosesc cortejul plăcerilor efeminate, însoțite de lenea care enervéđă corpul și umple inima de trădare. Astfel în primii timp, când pacea-í readucea la vetrele lor, se dedeau la cultura pământului, la sênătósele și întăritórele lucrări ale câmpiilor. Dér când părăsiră ei lucrările lor rustice pe mâini mercenare, ei căutară în gymnastică mijlócele de a întreține vigórea constituțiunei lor, cu deosebire avênd în vedere apêrarea patriei.» (Paz).

Ei luară însă de la popórele învinse și practica gymnasticii Atletice. Gladiatorií se produsera în Roma, Circurile se înființară. Mulți 'și făceaú onórea de a descinde pe arenă.

«Pêně aci, nu putem de cât a aplauda la utilitatea și la agrementul unor ast-fel de eserciții, der în curênd mulți trecură peste mēsură ce este cuviincios a pune în



orî-ce lucruri. Excesul adus în această artă, suveran igienică când este menajată în un mod cuviincios, și abusul ce câți-va athleți făcură din forța lor fizică, conduseră curând pe Romanî a iubi acele atroce spectacole unde sângele uman curgea pe arenă, unde ómenii muriaă cu grație sub ochii a miî de spectatorî, cariî nu strigă în curând decât acest spăimântător țipet: *Panem et Circensis.*» (Paz).

Acăstă pasiune se întinsă la clasele superioare, și merse pêne acolo că câți-va imperatori trecău de pe tron pe nisipul sălei, de la sceptru, la arma ucigătoare. Commod, se intitula cu mândrie Hercule și pe pedestalul statuei se se citește: «Lui Commod învingătorul a o mie de Gladiatori.»

Greutatea și pericolul acestei gymnastice, eminaminte atletice, făcu ca mercenarii sėu persoane privilegiate de natură sė-și creede o tristă specialitate.

Roma devenind capitala lumei, acțiunea încetă și cumulul de avuție conduse la petreceri și orgii, la lux, corupțiune și trândăvie. Soldatul Roman ne mai fiind des solicitat pentru apărarea patriei, și practica gymnasticei militare se neîngriji în mare parte.

Lumea deprinsă însă cu lupte și victorii, legionarii deprinși a vedea sângele curgând făcu ca luptele sângerânde ce se terminasse la hotare, sė se producă în mic în circurile Romane.

Ast-fel pe când «în Lacedemonia era o adevărată mărire în totalul exercițiilor: poporul se ducea acolo cu devoțiune, în un mod tot așa de simplu și pudic, după cum se ducea în evul-mediū la biserică. La Roma, exercițiile devenise jocuri; eleganța este sacrificată brutalității; se bată pentru că se omórá, și pentru că este dulce a videa sângele curgând, când s'aū usat tóte cele-l'alte voluptăți. Nu s'ar putea compara câmpiile lui Marte din Grecia cu

circurile Romane: Acolo, nu erau spectatori, poporul întreg lupta și se întărea; aice, pe când enormi gladiatori, cu mușchii de fer, se ucidă prin lovituri de pumn, pe estrade se desfătau efeminații și curtesanele cu cârnuri moi și topite prin orgii.» (Zola).

Gladiatorii începuse pe la 489 ani înaintea epocii noastre. Atunci murind Iunius Brutus, mai multe popore trimiseră captivi pentru a fi sugrumați pe mormântul lui. Pentru a opri privelistea unui spectacol atât de sălbatic, fiul lui Brutus consideră că era mai bine, să pună să se lupte între ei până la moarte, împărechindu-i câte doi.

În urmă mercenari, oameni fără credințe, barbarii fie de la nord seau de la sud, se înregimentară între athleți carele deveniseră o specialitate.

«Nu se opriră însă acolo; gladiatorii fură dați în spectacol și la serbările solemne. Se aducă în sala de mâncare câte-va grupe care se băteau cu furie în fața oșpeților.

Seniorii cei mari scieau în josul epistolei de invitațiune:

«Vom avea gladiatori,»

după cum Meceni nostri dic astă-zi:

«Vom vedea pe Patti!»

«Dupe Capitolian, imperatorele Gordian al III pentru densusul singur avea două mii de gladiatori.» (Paz).

Acești oameni în general năși și bine făcuți, prin eșercițiul regulat al armelor și gymnastică, ajungă a avea o putere și adresă spăimântătoare. Musculatura lor bine dezvoltată și educată ca se dic ast-fel, pe un schelet solid și bine proporționat, făcea ca se întrunescă pe lăngă forță și o eleganță plină de grație.

Atunci se produsera acei athleți, oameni coloși, cu musculatura exuberentă, masivi și greoi, capul mic, fruntea fugindă 'napoi, inteligența scădută, gâtul umflat ca al u-

nui taur, pumnul strâns pentru luptă, adesea sanguinari și nemiloși.

Galien cu dreptul combătea această tendință argumentând în un mod foarte judicios că: «Se ocupă cu deosebire de a cresce volumul cărnurilor și a produce un sânge gros și viscos; nu se lucrădă numai pentru a face corpul mai robust, dér mai masiv, mai greū, și prin acesta mai capabil de a sdrobi adversarul său prin masa sa numai; acesta este dér un mesteșug inutil pentru a câsciga acea vigóre carele se mărginesce în limitele naturei.»

Acastă periodă a gymnasticeii și această gymnastică athletică, sunt un esces condemnabil și uă periodă sanguinară, inutilă și condemnabilă în istoria acestei sciințe atât de utile.

Pentru a avea o idee despre selbătăcia gladiatorilor și a poporului ce-și făcea o plăcere spre ai privi ucigându-se în un mod selbatic 'mă permit a reproduce un pasagiū din uvrajul: *Les Gladiateurs*, a d-lui Vhyte-Melville.

«De odată se aude sunetele unei musico marțiale și selbatice ca murmurul acestei mulțimii în delir.

Porțile cu douē canaturī decorate magnific se deschid în tótă lărgimea lor, și doi câte doi cu un pas lent și majestos defilédă gladiatorii, încărcați cu diferite arme, aparținend ucigătorei lor profesii.

Ei sunt acolo mai multe sutimī, toți de o forță prodigiósă și de o adresă probată, capul sus și mănținerea mândră; Ei fac mai ânteiū jurul arenei ca și cum ar voi să dea spectatorilor mulțumirea de ai examina, apoi oprinda-se cu o precidiune militară ei se orânduesc pe o singură linie înaintea tronului lui Cesar.

O tăcere profundă și concentrată cuprinde această mulțime, pe când gladiatorii sunt acolo immobili ca nisce statui.

De o dată ei înalță armele lor strelucitóre, și acest te-

ribil cânt, unde pare că se confundă strigătul triumfului și gemetele suferinții resună din ce în ce mai vibrător, puternic și încruntat, terribil și lugubru, ca și cum acești ómení voiaú sã dîcã un lung și ultim adio pãmîntului înainte de a se da cu totul luptei lor desesperate.

«*Ave Caesar Imperator, morituri te salutant.*»

Atunci ei se reîntorc din noú și iaú locú de fie care parte a arenei, afarã de o trupã alésã care ocupã locul de onóre în centru și a cãrei jumëtãú de ómení cel puúin este condamnatã la mórte; aceia vor trebui se combatã fãrã milã și se nu ascepte nimic de la clementã mulútimei.

Cei l'alúí gladiatorí de și deja aúeúatí în cerc în jurul arenei, trebuesc cu tóte aceste sã stea inactivi un timp óre-care.

Cele doué truppe înaintéúã una cãtrã alta pe trei rënduri. La prima scãnteie a ciocnirii când oúelul începe a se întreluvi, când loviturile sunt date și ferite de aceúí luptãtorí exercitaúí, bucuria spectatorilor se rãdicã pênã la intusiasm; dér tãcerea nu întãrúie a se restabili și cu o respiraúione întretãiatã se urmãresce cu ochii lupta ce începe a se pronuncia, se vëd rëndurile deschise și reduse și sãngele curgãnd pe aceste corpuri atletice, dintre care unele sunt deja culcate pe nissip, ñmabile pe locul unde aú cãúut.

Cu cât rëndurile se rãresc, gladiatorii carií nu luasserã parte înaintéúã pentru ale umple. Atunci arena devine un spectacol ñnspãmãntãtor și monstruos. Nu mor fãrã greutate; aceúí ómení a cãror meúteúug este de a ucide; agonia lor nu vine fãrã gemete; și este horibil de a vîdea cãúind pe nisipul inondat de sãnge, capul plecat și privirea úintitã spre pãmînt cu o profundã desesperare, aceia a cãror pept este strepuns de ferul ucigãtor, și care se facú cadavre pentru plãcerea unuí ñmpãrat și a unuí popor calãú.» (Merville).

«Era un trist spectacol, această imagine a resboiului, și acesta sémănă ca un câmp de luptă, afară de această diferență că nu se făceau prizonieri, și rar li se făcea grație.

Câte odată cu toate acestea, un campion învins, de o frumuseță mai mult ca ordinară se u care desvelise o adresă și un curaj puțin commune, căsciga în de ajuns favórea asistenților pentru a se îndupleca să 'lă cruțe.

Dér mai adesea, semnul ce scăpa viața omului cădut nu se arăta, și, înainte ca strigătele de bravo să se fi stins la urechile séle, el videa poliției judecătorilor săi arătând ceriul, el auzia poporul strigându-'i cu vocea sa formidabilă : Recipe ferrum; atunci, cu ochiul plin de desesperare, el se dispunea a priimi lovitura fatală cu un curaj demn de o cauză mai bună, și cel de pe urmă surâsă ce el se sforța a simula murind nu făcea de cât a presenta mai sfășietóre această sumbră tragedie a morții.» (Paz).

Ast-fel gymnastica carele de și era destinată a desvolta sănătatea și forța, a servi regenerarea physica și morală a speciē umane, a da viață, în ast-fel de condițiuni ea ducea peste limită dezvoltarea forței, degenera caracterile și sentimentele, și dădea mórtea.

\* \* \*

Cu căderea imperiului Roman, Gymnastica se uită cu desevărșire, pênă în secolul de Renascere când abea câteva voci se găssiră a apěra cauza sa.

În acest interval de mai bine de 15 secole, ea mai reveni odată, și asupra persóneler ce o practicaū, de și cu totul incomplect, putemă totuși observa fericitele séle rezultate.



Acesta fu în evul međiú, în timpul cavalerilor. «Feodalitatea, dreptul fie-cărnia contra tuturor, făcu din nou o necesitate din forța corporală. Gymnastica renăscu sub o altă formă.» (Zola).

Ast-fel videm că orí când nobleța, casta domnitóre, spiritul de cucerire, superioritatea unei rase, aú domnit, gymnastica era mijlocul prin care acei ce trebuiaú a se mánține s'aú fortificat în fisicul lor, devenind mai energici și perspicaci și în inteligența lor. Ast-fel găsim gymnastica, la nobilií evului međiú, la nobilií Romei — afară de epoca ultimă și tristă a gladiatorilor — la distinsul popor Grecú, ce nu permitea acésta sclavilor sėi.

Oare astă-đi ne lipsesc aceste importante esemple? Oare nu trupele cele mai essercitate, învechite sub arme, oțelite prin muncă și practicile acestei sciințe, în genere decid victoria în lupte?

Oare nu în mare parte și prin superioritatea physică se mánțin Englezii în Indií, etc.? Oare nu Germanii învingători, practicaú și practică și acum mai mult și mai bine gymnastica în armate și școli?

Tot ast-fel și în evul međiú pe când prostimea se a-brutisa în miserie și munca grea și necomplectă a câmpului. Nobilul se desvolta și la corp și la inteligență prin gymnastica corporală, mers, scrimă, călărie, alergări cu căruțe, lupte cu lăncile călări, assalturi simulate, deprinderea a fugi și sėri garduri, șanțuri, sub greutatea cuirasei etc. Ast-fel că tótă adolescența lor era destinată la aceste essercițiuri.

Armele ucigătóre fiind însă mai ascutite și mai teribile, ei trebuiaú a se înbrăca în zale grele de oțel și a purta spade și măciuci colossale. Pentru acésta ei trebuiaú a fi tari și în acelaș timp îndemănatici, calitați ce căpătaú prin practica gymnasticeí.



23833.

«Mișcarea este resortul cel mai mare al sănătății, și acel ce ar crede așa o procura prin inacțiune ar fi tot așa de înțelept ca și acel ce s'ar condamna la tăcere pentru a'și perfecționa sănătatea.»

PLUTARCU.

«Natura noastră nu se lasă nici odată a fi dominată, și când ne punem în contradicție cu ea, ea ne pedepsește, adesea ori chér prea aspru. Cu deosebire natura materială se arată mai severă în judecata sa contra infracțiunelor aduse legilor séle.»

SCHREBER.

«Crierul nostru se desvălesce prin multul esercițiū; sē exercităm corpurile noastre, și puțin câte puțin, echilibrul se va restabili.»

ZOLA.

*Renascerea gimnasticej.—Cauzele ce au provocat acēsta.—*

*Cei ce au lucrat mai mult pentru renascerea sa.*

Cristianismul răspândinduse la popórele Europei, morala creștină domestnici pe om și-i dictă înfrânarea pasiunelor și a răsbunării. Cu căderea celor două imperii Romane, cu perderea acelor focare mari de corupție de la Roma și Bizanțiū, și gymnastica care în mâna gladiatorilor devenise o tristă specialitate, cădu în uitare de odată cu templele forței, cu circurile colosale, ce se prefăcură în ruine. Cavalerismul evului mediū se perdu și el. Pulberea explosibilă aduse o schimbare radicală în modul și instru-

mentele de luptă dintre națiuni s'au individui. Forța corporală, brutalizată prin escesul ce se făcuse din ea, începu nu numai să fie nesuferită d'ér și systematic combătută.

Emanciparea comunelor sub Ludovic XIV în Franța; crearea tribunalelor și instanțelor judecătorești, singurile capabile de a judeca în chestiunile dintre interesați; avântul mare spre știință, comerț și industrie; rigorile ce ea impune corpului; făcu chér, ca omul să trecă de la ună extremitate la alta. Astfel că, «în acest triumf al ideilor de egalitate civilă și de fraternitate umană ce conduce societățile moderne, meprisul forței brutale a' condus la indiferența educațiunei corporale.» (Michel Lévy).

Dér e' au uitat că decă dezvoltarea escesivă a forței ducea în societățile vechi, la acte și scene regretabile; decă prin consacrarea totalei existențe numai la această practică, se obțineau acele corpuri monstruoase ce purtau capete cu totul mici și cu facultăți limitate; decă în un cuvânt s'a greșit prin escesele e' și decă lupta nenorocită ce suntem forțați a face între state nu se mai face corp la corp, cu toate aceste, nu e mai puțin adevărat, că pușca cu ac purtată de organisme șubrede și schilode nu ar face nimic. Nu că brațele trebuie a învinge astăzi, d'ér piciorul ce trebuie a face marșuri imense, corpul ce trebuie a reziste la ostenelă, prin frig și greutăți, sunt atâtea calități ce nu se pot obține de cât prin o educațiune physică constantă, și înțeleptă.

Etă ce dice în această privință, distinsul higienist Foussagrives în tratatul său asupra, «Educațiunei physique a băieților.»

«Omul de mușchi s'a dus, omul de crier l'a înlocuit. Nu iubesc această tyranie succesivă a donă puteri carele sunt făcute pentru a domni împreună; cu atât mai mult că forța physică, oră câtă depreciațiune pretentioasă ar

voi spiritual să arunce asupra ei, este și va rămănea un dar. Sunt mil de circumstanțe în viață unde omul inteligent are necesitate de muschii săi, pentru el s'eu pentru alții. Instinctul conservățiunei s'ele și instinctul mai nobil al asistenței ce el datorează altuia găsesce în ei un instrument util. Visătorul cel mai inofensiv p'ote fi pus în pozițiune a respinge, s'eu cel puțin, a întinmida o agresiune brutală; să p'otă ca să intervină în profitul justiției și contra violenței; el p'ote să trebuiască a se apăra se de p'ărteje un obstacol, a se risca în o operațiune de scăpare de la înecăciune care necesită forță și adresă; decă el nu va avea muschii s'eu nu va sci a se servi de ei, el va rămănea spectator doritor, d'ăr neputincios, a scenelor ce vor pune comiserățiunea sa în opoziție cu slăbiciunea sa. El va voi d'ăr nu va putea.

«Ș'apoi se întimplă cu forța musculară, când ea este condusă de un spirit lăminat și just, ca și cu forța morală: ea este sorgintea unei posesiuni linișcită de sine înasă, a pacienței și mărinimiei, și caracterul se resimte. Cel forte trece cu o majestuosă indiferență în mijlocul căfătorilor care-l latră; el își simte forța și nu cugetă a usa de ea. Acelaș lucru se petrece, excepțiunii p'ăstrate, și cu acei scolari cari grație unei bune eredități, asociate cu o educațiune physică îngrijită, și o musculatură respectabilă, sunt mai puțin obrașnici și cei mai puțin belicoși dintre toți. Din t'ote punctele de vedere, este d'ăr bine de a le face muschii prin exercițiū și gymnastică.»

Ș'apoi nu acei slabi, cu constituțiunii debile, cu organismul rău dezvoltat, nerțoși și asemici și cu musculatura slăbă, sunt bolnăvicioși, și ne necesari, în cât existenșă o p'erdă funcției și somnolății s'eu ferii, fără ca cel puțin ei să p'otă beneficia de existența lor? La ce o utilă viașă astăi? P'ără a fi epicurian, pentru a trăi, trebuie

a beneficia de plăcerile vieții, pentru a putea beneficia de ele, trebuie să a fi sănătos, voinic și tare.

La ce ar folosi societății și țării o populație de oameni inervați, palidți, anemici și slabi! Cu toate că societățile moderne excelă pe întrecute în producerea acestor mormoloci, oare acesta să fie devida actuală a omenirii?!.....

Pe terenul artelor, literilor și științelor, nu acei ce au trăit mai mult; au ajuns mai departe; au devenit prin munca lor genii, ce omenirea iubesc și la care se va închina mai mult ca la sfinții grecesci!?

Un Humboldt, Newton, Thiers, Dumas, Littré, Victor Hugo, Bismark, sunt oameni cari totă viața lor nu au ne îngrijit educațiunea physică a corpurilor lor!

Racine cu dreptul a dis în «Les plaideurs»: Cine voescă a călători departe, cruță calul său. În cât cu totă dreptatea Le Blond, dice:

«Nu esercitați de loc inteligența copilului, veți face un idiot; nu esercitați sensibilitatea sa, veți face o brută; nu esercitați de loc activitatea sa, veți face un om slab din toate punctele de vedere: slab de voință și prin urmare incapabil de a lupta în viață; slab de corp și prin urmare predestinat la malati și la suferință. Acastă slăbiciune morală și physică, ce se traduce la exterior prin suiciduri și morți prematurate, nu este ca una tresătură a secolului nostru unde oamenii se dădău fără preget la lucrările sedentare de cabinet, și unde munca manuală din ateliere și câmpii este înlocuită, din ce în ce mai mult, prin munca intelegintă der mai regulată a mașinelor?»

Etă der ce trebuie a avea în vedere!

Omul liberându-se pe sine începu a eși din sfera activității séle ordinare și egoiste și a căuta cu rațiunea sa, să scruteze domeniul naturei, se aprofundeze cestiunile metaphysice, spre a respunde ast-fel la vecinicele cestiuni



căroră în mare parte pêne în present nu li s'aũ dat încă o deslegare sigură.

Cu acéstă epocă de regenerare a tendințelor sociale, literatura, sciințele și artele luară un avânt din ce în ce măi mare. În acelașu timp alții măi practici căutaũ ca aceste veritãți pure câștigate cu atâta greutate să fie aplicate la necesitățile variate ale omulũ și societăților ast-fel, că începu acea activitate febrilă grație căria industria și comerciul se rădicară la un grad necunoscut încă pe o scară așa de întinsă.

Națiunile premergătore pe acéstă cale aũ beneficiat și beneficiéză încă aprópe într'un mod exclusiv de tóte descoperirele moderne.

Este de ajuns a cita activitatea necređută în minele de astă-dĩ; a miliónelor de uvrieri care grație aplicării vaporulũ de apă ca motor, ridică înmiit puterea mecanică a omulũ și face ca spațiul să nu măi fie un obstacol relațiunilor dintre popóre; agricultura sě-și schimbe instrumentele, industria se beneficieze de mașini ce cresc rezultatul. În acelașu timp electricitatea în variatele sële aplicațiunii, serviciul tehnic, ecleragiul, nenumăratele industrii, comerciul, serviciile de transport pe apă și uscat țin înrolați contingente întregi de ómenĩ adesea supuși unei munci aspre.

Atâtea condițiuni noui pentru o mare parte a indivizilor societăților moderne.

Dér decă sciința este lumina și vieța, decă prin ea popórele aũ ajuns a-și crea posițiuni cu mult măi luxurióse, plăcute și chiar fericite; decă buna stare materială în general este măi îngrijită și măi sigură; nu este măi puțin adevérat însă că din aceste aplicațiuni ale eĩ la nenumărate moduri de activitate, rezultă rele de care se resimt popórele civilisate măi mult ca cele rēmase îndărăt.

Astfel instrucțiunea obligatorie și forțată, impusă din

cea mai fragedă copilărie și pene în ultima fasă a adolescenței; indferența de care corpul și educațiunea physică este cu totul lăsată în repăsare, prin ținerea copilului în pozițiuni vicioase și sedentare ore întregi; cerebrul singur fiind continu în o stare de escitațiune supra naturală, din cauză sfortărilor ce se fac; munca corporală incompatibilă cu puterile copilului ce se impune în ôre-care localități industriale; produc, mai tot-d'a-una acele generațiuni palide și slăbite, extenuate și rău ăidite, nervôse și scrofulôse, carele se sting mai adesea tocmai atunci când trebuiesc să lumineđe mai mult.

«Și cum ar fi altfel? noi supra mânâm crierul nostru pene la demență, și neglijam muschii nostri pene la atrophie! Corpul e acolo ca un pământ fertil căruia îi împrumutăm totul: sevă, fluid, sensibilitate, energie, fără a'i da nici o dată nimic îndărăt. Atunci, ce vreți să producă un teren pe care plugarul uită a'l îngărăsa?» (Paz).

«Cu un astfel de regim, noi mergem direct la morment. Corpul se disolvă, spiritul se exaltă: este sfărâmarea mașinei întregi. Ceî ce se vor produce vor ajunge desigur la demență.» (Zola).

«Aceste tôte țin la lipsa de echilibru între facultățile nôstre intelectuale și physice. Avem spiritul cultivat, dér suntem slabî; cetim, scriem, discutăm enorm, suntem ardenți, intusiaști, ambițioși, dér suntem slabî, fôrte slabî!...» (Paz).

«Este hypertrofia crierului, nervii se desvoltă în detrimentul muschilor, și aceștia de pe urmă, slăbiți și friguroși, nu mai susțin mașina umană. Echilibrul este rupt între materie și spirit..... Acastă victorie a nervilor asupra sângelui aú decis de moravurile nôstre, de literatura nôstră, de întréga nôstră epocă.» (Zola).

«Noi avem spirit fôrte mult, dér ne lipsesce precidiunea, rectitudinea, încatenarea logică a ideilor nôstre.» (Paz).

Consecuența sunt pasiunile vii, hypochondria, hysteria, phthisia, scrofulele, alcoolismul, sinuciderele, produsele unei supra activități intelectuale; a unei exploziuni a sistemului nervos prea forțat.

Lumbago, sciatica, nevralgii diverse, reumatismul, gutta, gravela, constipațiile, catharurile gastro intestinale chronice, cancerile, congestiunile, din cauza neglijerii sistematice a educațiunei physice a corpurilor noastre din cea mai fragedă tineretă.

Pe urmă, șederea în centruri mari, aglomerațiunea în localități strimpte și puțin luminate relele condițiuni în carele se află clasele ne avute din punctul de vedere moral și material, face că ele se degenerate și rasa se se părădă în un mod constant.

Alimentațiunea insuficientă, colonisarea și cultivarea unor terenuri nesalubre însă absolut necesare pentru numărul crescând al populațiunei, munca agricultorului dusă la extrem, numărul mare al minorilor ce locuiesc într'un aer confinat și lipsit de lumină, lucrarea în fabrice cu emanațiuni nesalubre și în acelea unde numai o serie de muschi este pusă în mișcare se în care corpul este forțat a se ținea în pozițiuni viciose, stórcerea sistematică a populațiunilor de elementul tēner cel mai apt pentru o generațiune sănătoasă adesea ucisă pe câmpurile de luptă se în drobită prin infecțiunea casarmelor, viața sedentară a o mulțime de ómenii cu cariere în care numai cerebrul este pus în activitate, supra-activitatea intelectuală a ómenilor de sciință, agitațiunile sociale, inferioritatea crescândă elementului procreator etc., tóte acestea lucrând de decimii de ani ca cause debilitante, enervante, în acelaș timp, predisposante și ocazionale, fac ca populațiunile ce se află în astfel de condițiuni să ajungă adesea în stări așa de puțin înfloritóre în cât intervențiunea sciinței prin igienă se se impue ca o necesitate și numai prin menținerea și

observațiunea scrupuloasă a preceptelor sale răul va putea fi combătut sêu înlăturat.

Astfel în cât în Frauța, cu tôte lucrările eminaminte igienice ce se fac, cu tötă atențiunea și grija ce se dă acesteï chestiunï, încă de la 1857 «era ceva sfâșietor de a vedea acea generație de șubređi și avortonï ce veneau sê vâre mâna în urne, în cât abea pe ici colea se vedêi căți-va adulți drepti și bine construiți; mai toți erau păcătoși, slăbănogiți, pepturï înguste, umere intrate, fluere sucite. În cât sau vêdut forțați a mai scădea talia pentru serviciul militar, din causă că câteva arondismente nu puteau da astfel contingentul lor.» (Paz).

Acele popóre mai ales carele trec într'un mod mai brusc de la viața liniștită, patriarchală, la febrila activitate a celor învechite în luptele de acéstă natură; se resimt mai tare de influința în rău a acestor cause debilitante și morbide.

Acest rău este cu atât mai simțit și mai profund cu cât aceste popóre pe jumătate cultivate nu'l observă de cât atunci când răul e avansat cu totul și mijlócele întrebuințate de ele pentru combaterea lui sunt adesea ori insuficiente.

Acésta fiind o chestiune ce ne privesce direct și mai mult pe noi, vom discuta mai în urmă decât trebuie odată sê ne aplicăm riguros și nu pro formă, tôte regulele igienice ce'si impune popórele din Occident; decât avem sêu nu necesitate de acésta, și în fine decât gymnastica Hygienică și medicală, trebuieste a fi riguros și obligatoriu introdusă la noi.

Pe la finitul secolului trecut, când principiile moderne se semănară, când marea revoluțiune Franceză și ómenii ei, căutau a șterge sângele ce cursese cu profusiune prin acte necesarii ómenirei; când renascerea în litere, științe, arte, reaminti și puse din nou în evidență traiul



celor vechi și în special al Grecilor ; când statistica în urmă presentă crudele sële verității ; când tristelor rezultate ale demographiei, care arătau mai ales în Francia cât de mare e calamitatea socială și națională se cunoscără bine, cei însărcinați a conduce națiunile și ómenii de sciință se gândiră la utilitatea gymnasticei practicată de cei vechi, pe carii unii anteriori epocii renascerei căutară a o face cunoscută prin scrieri, și ai arăta seriósa sa importanță.

Đic calamitatea socială și națională, din causă că numărul cel mare al infirmilor, și bolnavilor sunt o sarcină asistenței publice ; și națională, căci în lupta pentru existență între diferitele rase, acelea vor domina care-le vor putea să reziste pêne mai în urmă la apriga încercare a armelor și concurenței.

Atunci se văđu că gymnastica athletică care trecuse la modernă ca gymnastică acrobatică presentă ochiului observator al omului de sciință, purificată de absurditățile sêu estravaganțele ce i se adusese, un mijloc puternic de a mănține tonicitatea și forța fiziologică a organismului, sêu a le desvolta acolo unde dênsele pierduseră o mare parte din puterea lor ; că, «ea este arta culturei regulate a corpului ; că ea este pentru corp cea ce studiul este pentru spirit.» (Napoleon Laisné).

Că astfel gymnastica higienică luă nascere.

Și cu multă dreptate distinsul scriitor frances Emile Zola, a đis, că în facia eretismului nervos ce ne sguđuie remediul cel mai logic este exercițiile corporale. El ar trimite ca și Paz, tótă generația actuală a Franciei la gymnase. Dér a noastră ?!...

«Și încă este de observat că prin pedagogie numai, sub influența lui Rousseau, a lui Peztalozzi, a lui Bassedow și a lui Guthsmuths, gymnastica intră în un mod fórte



modest pe căile practicei. În această, Renașterea s'a rătat d'ér fôrte infidelă discipolă a Greciei.» (Dally).

Atunci se v'êdu de asemenea, se studiază și se explică sistematic, rezultatele fericite ce se pot obține, chér numai prin mers, călărit, v'ênat, scrimă, notat, billard, canto, danț, velociped, jocuri în aer deschis, etc., cu alte cuvinte d'în o gymnastică de agrement, d'ér care bine condusă dă rezultate destul de bune.

Căci pentru tôte aceste trebueșce ca corpul să se misce, musculatura să se contracte, circulațiunea, digestiunea și respirațiunea să se facă mai bine, nutrițiunea generală să profite în acest timp când și sistemul nervos face o paușă de la ocupațiunile serióse, prin aceste lucrări de distracție.

Acesta întru cât privesce decadența physică a claselor ce negliją cu totul educațiunea physisă. S'ê nu uităm însă că și munca escesivă, sl'êbesce și perde organismele.

Bouchardat, în o carte a sa «munca sa și influența sa asupra s'ênătății», arată că munca escesivă sd robesce organismul, înbătrânesce și omóră înainte de timp, degradésă rasa, prin miseria physiologică ce întretine această stare de lucruri. Astfel în cât în societatea actuală, unii perd puterea și degradésă rasa lor prin escesul de trândăvie corporală; și alții ajung la acelașu trist rezultat prin munca physică necump'etată, neglijând cu totul educațiunea intelectuală, ceia ce este ériș și pernicios individului și cetățénului unu stat modern.

R'êspândind printre ei prin instrucțiunea elementară noțiunile de hygienă, le vor scădea șansele de a fi bolnavi.

În acelaș timp vom combate escesul muncei; și óre nu: «Unul din mijlócele de a repara corpul este a exercita spiritul. În câte r'ënduri n'am auđit noi uvrieri dicându-ne că nimic nu'î făcea mai ușor să uite ostenela muncei

manuale ca cursurile de séră la care asistaă, și unde și aplicaă inteligența lor. Prin munca intelectuală, gen de activitate încă cu totul nouă pentru uvrierul cu mâna, organismul repară perderile datorite muncei physice din timpul zilei.

«Astfel pământul se odihnesce, nu prin inerție, dér prin succesiunea arătorei.» (Riant).

«Inul arde câmpul ce'l pörtă, tot astfel ca și ovésul și macul ce produce somnul. Făle să se succedă, și pământul nu va mai suferi.» (Virgil. Georg. liv. I).

Déca este o veritate recunoscută în physiologie, că un organ ce nu se eesercită, se atrofiadă, de ce atunci se nu admitem acésta și pentru facultățile nóstre intelectuale, adevérate organe morale ?

Așa dér, «Idealul ce visedă hygiена ar fi, pe de o parte apropiarea claselor muncitoare la plăcerile spiritului, în măsura posibilității și utilului; de altă parte, redeseptarea, la ómenii dedați muncei intelectuale, a gustului acestor eserciții physice pe care cei vechi nu le deosibeau de esercițiile gândirei.

«Lupta între crieră și muschi nu datédă de erí, dér ea este exclusivă astă-dí ca nici odată; aparține hygienei dér de a opera între ele o reconciliațiune și de a restabili acele frumóse armonii între sênătatea spiritului și a corpului, armonii ce se pot considera ca pentru moment rupte. Instrucțiunea populară de o parte, gymnastica și jocurile corporale de cea l'altă parte, vor ajunge mai târziu, trebue a o spera, la acest rezultat atât de dorit.» (Fonssagrives).

D'între modernî, acei ce au luptat mai mult pentru reabilitarea exercițiilor de gimnastică, pentru a face să se vadă mai bine acțiunea sa therapeutică și mai ales a se îngriji mai bine educațiunea physică, sunt următorii:

Mercurialis, medic italian, care la 1337, reclamă în numele Hygienei și terapiei, exercițiile gimnastice.

Montaigne, în Franca — 1533, 1592 — În scrierea sa, «Incerări» dice: Corpul are o mare parte în ființa noastră, el ține un rang înalt; de acea structura și compoziția sa trebuie să fie tratate cu o adevărată justă considerațiune. Cei ce vor să se desfacă cele două piese principale și să le sechestra una alta, greșesc » (Essais, liv. II, cap. XVII. De la présomption).

Hufeland. Autorul Macroboticeii și a unui studiu asupra educațiunei copiilor. El cere o bună dezvoltare a organelor, mai ales a acelor de care depinde viața în un mod esențial. Cere asemenea educațiunea completă și de odată, atât intelectuală și morală cât și mai ales physică.

Thesa sa principală este: «Nu trebuie să formați spiritul, pe conta corpului.»

Locke. Filosof engles. La 1693 a scris asupra educațiunei copiilor. Insistă mult asupra necesității de a respira aer curat și de a se mișca cât mai mult copii în sinul natural al naturei.

El dice: «Oamenii de condiție ar trebui să crească copii lor, cum îi cresc și țărani cei buni pe ai lor.»

Fuller, publică în Anglia la 1704 un important uvraj asupra gimnasticeii, carele la 1780, se afla deja la a șasea ediție.

I. I. Rousseau. — 1712—78 — La 1762 publică importanta sa scriere «Emile», în care dice: «Trebuie ca corpul să aibă vigóre pentru să asculta sufletul; un bun servitor trebuie să fie robust.» Și mai departe: «Este o eróre de plâns, de să se crede, că exercițiile corpului strică operațiunelor spiritului, ca și când aceste două acțiuni, nu ar trebui să meargă împreună, și că una din ele nu trebuie nici odată să domine pe cea altă.»

I. Bernard Bessedow, născut în Hamburg la 1723, fu imitatorul ideilor lui I. I. Rousseau.

La 1776 fundă la Dessau, institutul orthopedic «Phylantropium». Grație lui cunoștințele utile și practice ale gymnasticei medicale se răspândiră iute și așa de bine în Germania.

Campe, Wolcke și Salzman, fură succesorii săi. Ultimul fundă la 1786, un nou institut la Schepfenthal.

El creă gymnastica metodică și scrise mai multe uvrage.

Friedrich Fröbel, născut la 1782 în Svițera, succesorul lui Hufeland, al căruia nume a devenit celebru, și care prin sistemul său de educațiune a copiilor a făcut și va face mai mult bine omenirei, ca toți cesarii la un loc.

El creă la Neuhoř și în urmă la Iverdun, un institut pentru copii sërmanî, unde li se dădea o instrucțiune physică îngrijită.

La 1859 în Germania se află 52 scoli de asemenea natură — Kindergarten — în Anglia și în Franța câte 5. Numeroase în Svițera, Holanda, Algeria și Statele unite.

Astă-đi ele sunt nenumerate și chér Bucuresciul numără 4, din care una datorită nobilei inițiativî a Societății «Concordia Română».

Henrich Pestalozzi, succesorul lui Fröbel la Iverdun în 1790. Felenberg și Nachteggall contribuiră imens la întroducerea gymnasticeî în societatea modernă. Nachteggall, după ce studiă chestia în Germania se duse în Danemarca, unde grație neobositei lui activități, acéstă țeră posedă la 1863, patru-spre-đece stabilimente cu o populație de 4000 tineri.

Jahn, născut la 1778 în Pomerania. El a făcut cele mai mari servicii Germaniei și progresului gymnasticeî. Intre 1810—20, nu se vorbea de cât de el și lucrarea sa, publicată la 1816, sub titlul de «Gymnastica Germană». Cine scie decă progresele Prusiei și ale Germaniei, nu sunt fructele puterei date de «Fater Jahn».

Tissot. La 1780 el a scris un important tratat asupra gymnasticeî din punctul de vedere medico-chirurgical. El đice forțe spirital: «Mișcarea pôte ținea locul de remediũ, dăr tóte remediũrile din lume nu pot ținea loc de mișcare».

Ling, în Suedia. La 1812 făcu un Institut național de gimnastică. Unul din reformatorii acestei ramure de cunoștințe. Celebru mai ales în ce privește gimnastica therapeutică

Clias, de la Berna. El a cutreerat Svițera, Engliera și Belgia pentru a face o propagandă favorabilă.

Amoros (colonel). Lucră mai întâi în Spania până la 1814. La 1816 veni în Franția. Fu fundatorul marelui Gymnas militar de la Paris, carele a durat până la 1837. Instalațiunea costă mai mult de un milion. Suprafața terenului ocupat era 50000 metri pătrați.

Schreber. A căruia lucrare în Germania a ajuns în cărând la a 16-a ediție. Basele studiului său, sunt puse pe date physiologice. El înlătură ori ce aparate.

El dice :

«Omni este o ființă dublă formată din unirea intimă, miraculoasă, a unei naturi spirituale și a unei naturi corporale. El este destinat a se mănține în starea de activitate în două sensuri, decât voesce a face un complect usă de forțele séle spirituale și de forțele séle corporale. Lenevia spiritului și inacțiunea corpului în đadar aspiră la întręga fericire a bunei stări spirituale și corporale. O viață dulce este absolut recompensa activității. Absența acestei de pe urmă determină scăderea în organe, neregularitatea în funcțiuni, malatiile, și în fine o mórte prematură.» (Schreber. *Gymnastique de chambre, médicale et hygienique*, 1879. Paris).

În urmă tótă pleiada contimpuranilor, care pot dice că se începe cu *Bouvier, d'Argy, Laisné, Triat, Barthélemy Saint-Hilaire, Eulenburg, Le Blond, Spencer, Demarqay, Dally, Zander, Pichéry, Paz și toți Hygieniscii moderni.*

Printre aceștia, *Becquerelle, Lacassagne, Proust, Riant, Fonssagrives, Michel Lévy, etc. etc.* Susțin prin argumențațiuni fôrte naturale și seriose necesitatea gimnasticeii.



Etă ce ȃice D-lă M. Lévy :

«Adultul, care prin o educațiune viciósă n'aă influențat de loc în rău evoluțiunea, presintă artei modelul mișcărilor, și nu are nimic a cere gymnasticei. Din nenorocire starea socială opune mîi de piedicî desvoltărei și jocului regulat a organelor; viața sedentară devine prea curênd condițiunea copilăriei și a primei junețe, fie în scólă, fie în ateliere : printre profesiuni, unele condamnă sistemul muscular la inerție, altele 'i impun o specialitate de exercițiu; cel mai mic număr numai 'l solicită prin o varietate suficientă de contracțiuni. De aci utilitatea și necesitatea unei gymnastice nouă, destinată mai puțin a urmări idealul forței și armoniei mișcărilor, dér a ajuta lipsei de esercițiu a óre căror părți, a corecta efectele acțiunii exagerate a altor părți, a contra balanța influența făcută a stagnațiunei corpului séu a atitudinelor séle chinuite în multe profesiuni». M. Lévy. Tom. II, pag. 207. *Traité d'Hygiène publique et privée*, 1879. Paris.

«Grație educațiunei sêle, soldatul Roman ajungea sê facâ 20 mille în 5 ore cu o pondere de 60 livre; în campanie, el purta, afarâ de armele sêle, hrana pe 15 zile, bagajul și instrumentele de campament.»

M. LÉVY. T. II. pag. 252.

«A desvolta corpul și, când el este desvoltat, a pune în lucrare forțele ce există în el, este o lege care singurâ pôte mântine în o stare salutarâ de activitate transformațiunea și reinvierea materiei organice, condițiuni fundamentale a actului vital, și a căror infracțiuni aũ atras și atrag încâ neconținut mii de înfrimătăți asupra lunei.»

SCHREBER.

«Trebue a supune educațiunei, culturêi, tôte funcțiunile voluntare pentru a atinge, prin efectul chér al culturêi, totalul organisațiunei.»

DALLY.

### *Gymnastica militarâ*

Gymnastica reconstituantâ, și întăritóre se impune mai întâi armatei, unde prin fericita sa aplicare, departe de a cere de la recrut o forță athletică face sê capete regularitatea mișcărilor, înlesnirea esecutârilor lor, și o tonicitate fôrte necesarâ pentru viața ce ei trebuesc a o duce și pentru organismurî adesea orî dēcâ nu deteriorate ca totul, dér cel puțin rêu desvoltate.

Astfel în Anglia și mai ales în Germania o rigurósă.

gymnastică corporală, cu aparate, scrimă, călărit, etc, este impusă soldaților. Resultatul fu vădut în timpii nostri. Regimul educațiunei physice se urmădeă regulat și ađi

Franceđii se desceptară mai în urmă, și la 1816 se făcu la Paris un gymnas militar imens sub conducerea a unui personal în număr de 140, dirijați de Colonelul Amoros.

«Instalațiunea costa mai mult de un milion, și suprafaia era de 50000 metri patrați.» (Laisné).

Câte două sute soldați đilnic treceaū de la diferite corpuri pentru eserciții.

La 1837 însă din cauza enormei sarcinī ce Statul și impunea pentru acest «Gymnas Normal», fu desființat cu desevēșire.

Astăđi gymnastica se practică cu succes în tótă armata franceđă.

Paz, vorbind de inferioritatea physică a recrutilui franceđ, mai ales de la 1857, đice:

«Mulțumită lui Dumnezeū, educațiunea armatei nóstre regeneredă aceste constituțiuni ofilite; viața regulată, hrana sănătósă și cu deosebire esercițiile corpului: mersul, scrima, gymnastica, le îndreptă, le întăresce, și face acei magnifici mici soldați, îndesați și nervoși așa de temuți de lumea întregă.»

O scólă militară de gymnastică, fundată la Grenelle în 1829 și transferată mai târđiū la reduta de la Faisanderie, aū fost instituită în Franța în vedere de a forma monitori capabili de a propaga în armată și, după eliberarea lor, în populațiunea civilă, regulele și metodele învęțământului esercițiilor corporale.

Reduta de la Faisanderie, în care este instalată scólă, este situată aprópe de Joinville-le-Pont, nu departe de Marna, la extremitatea câmpului de manevre de la Vincennes, pe un platoū de 65 metri de altitudine.

După raportul prezentat societății de medicină publică și de igienă profesională, de către Dally étă aprópe modul organizațiunei și a însemnatelor rezultate obținute <sup>1)</sup>.

Școlă cuprinde: 1<sup>o</sup> cadrele permanente; 2<sup>o</sup> un personal mobil. Personalul fix care cuprinde comandamentul, administrația, învățământul și serviciile generale său speciale, se compune din 12 ofițeri, de trei-deci de sub-ofițeri și de o sută de soldați de linie. Partea mobilă a efectivului se decompune în: 1-<sup>o</sup>, 123 sergenți, caporalii său soldați, funcționând ca monitori de gimnastică, sub profesori de scrimă, ajutoři de arme și ordonanțe, înlocuiți pe jumătate fie care 6 luni, după ce fusese șase luni ca elevi și 6 luni monitori, elevi, detașați de la marină și din armată, și carele, după șese luni de ședere în școlă, se reîntorc la corpurile lor pentru a dirige învățământul gimnasticeii; 3<sup>o</sup>, în fine, 900 ómeni, detașați din toate regimentele armatei și din corpurile marinei, pentru a fi reîntorși la corpurile lor după șase luni de ședere la școlă ca monitori de gimnastică său sub profesori de arme.

Sănătatea generală a personalului este superióră acelia a corpurilor dispensate în vecinătate; ea produce o mortalitate mai mică cu un terțiú și o proporțiune de malatii inferióre pe jumătate.

Nici una din malatiile care lovesc pe militarii gimnasticeii nu provin din cauza esercițiilor la care ei se dedau; din contra, toți ómenii atinși de bronchite chronice, anemie, dispepsie, vęd ameliorându-se curënd indispozițiunea lor.

Accidentele traumatice sunt aprópe necunoscute și puțin grave.

---

<sup>1)</sup> Veđi Revue des Sciences médicales en France et à L'étranger No. 28, 15 Oct. 1879.

Seria exercițiilor cuprinde; mișcările de încovoiere preliminară, fără instrumente, în urmă cu pușca întrebuintată în modul halterelor, alergarea de fond séu de vitefă, cu séu fără obstacole, în ținuta gymnasului séu în ținuta de campanie; exercițiile cu aparate : bare fixe, bare paralele, cal, porțica, frânghiele; escaladarea murului redutei, cu pușca în bandulieră; și în fine bățul, bastonul, boxul și tirul în țintă.

Burq, carele au căutat, prin ajutorul cântăririlor, a măsuratului și a dinamometriei, a preciza pe 80 elevi ai scôlei, toate schimbările aduse prin exerciții în suma forțelor lor musculare, în perderea lor, în volumul și în capacitatea pulmonară, au ajuns la conclusiunile următoare:

Exercițiile scôlei naționale de gymnastică militară de la Faisanderie au de efecte sigure :

a) De a face să crească toți ómenii în pondere, și în acelaș timp de a scădea volumul lor. Acéstă creștere carele este cu totul în profitul sistemului muscular, póte a se rădica de la 3 kil., 28, termenul mediú, la 6, 8 și 10 kilograme.

Crescerea pare a se produce mai mult în întâia jumătate a cursului. Acest rezultat e cu atât mai remarcabile că elevii scôlei, cu toate exercițiile carele, în toate zilele afară de Duminică, durédă 6 césuri iarna și 8 véra, au același regim alimentar ca și în regimentele lor respective (300 grame carne, 1000 grame pâine pe ziua, fără vin séu cafea).

b) De a cresce forțele musculare în o proporțiune carele póte câte odată atinge 30 %, dér carele, în termen mediú, nu este mai mică de 17 %, și în acelaș timp de a tinde a le echilibra în ambele părți ale corpului. Acéstă creștere câte o dată se face în curând, câte o dată mai târziu; la cel mai mare număr, pe la mijlocul cursului



este la apogeul său. În momentul plecării, numeroși elevi au pierdut de la 8 până la 22 kilograme.

c) De a mări capacitatea pulmonară, până la punctul de a o mări cu a 6 parte, cantitatea aerului unui inspirații mijlocii.

Étė dé, atâtea norocite și bune rezultate, carele ar trebui să deschidă mult vederile acelor puși a conduce fie direcțiunea armatei, carele sistematic mănuită ar reînțorțe pe soldat în focarul său, mult mai forte și abil; fie, acelor puși a conduce generațiunea nouă scolară unde muschii și forța perd cel puțin 30 % din ceia ce ar trebui să fie, și unde din cauza câmpului respirator ce scade, tuberculoza pulmonară crește, și crierul surescitat se perde.

Vom reveni în detaliu și cu mai multă tărie, în capitoul unde vom discuta această chestiune relativă cu ceia ce facem noi.

De curând éraš, condus tot de importanța și necesitatea gymnastice, distinsul architect Tollet, carele în timpul expozițiunii din 1878 de la Paris a luat marea medalie pentru planurile și reformele propuse de el în construcțiunile spitalelor, școlilor comunale, și mai ales ale Casarmelor, propune înființarea în Francia — lucru ce există de mult în Germania!! — de gymnase mari și de sale de arme pe lângă fie care regiment!...

Reformele propuse de Tollet, și aplicate în câte-va centruri militare în Francia, a dat rezultate admirabile în privința morbidității și mortalității trupelor.

El cere pentru soldatul frances, aer și lumină mai multă în casarma sa, carele după planurile sale, nu vor mai fi un colosal monument funebru.

Băile corporale obligatorii.

Gymnastica în gimnase mari, acoperite.  
 Armele în săli anume hotărâte. <sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Vezi: Statutul prezintă al comitetului internațional d'hygiène de Paris în 1905 și les Leçons de gymnastique, de M. C. Tullik, Copenhague, par Tullik, et La réforme de l'éducation, Les Notes de M. C. Tullik, Stockholm, le 12 Oct. 1907, par M. C. Tullik.

«Trebuie a depărta idea că gymnastica este o distracție, «o artă de agrement» său chér un mijloc plăcut de a întreține sănătatea sa. Acesta este o grea și severă disciplină ce trebuie a impune junimei ca o datorie și pentru care trebuie a avea aceeași rigóre, a aceleși cerințe ca și pentru *antrenamentul cerebral* ce se practică în liceele noastre. În această condițiune numai se pöte ascepta de la gymnastică rezultate seriose și adevărat practice, cu deosebire la o epocă unde, cu tóte progresele civilizației, este stabilit că sórta națiunelor depinde mai mult ca nici o dată de lupte. Din alte puncte de vedere, gymnastica este cel mai sigur preservativ, pentru tinereță, contra desfrânării precece, a pasiunelor afective, a ambițiunelor nemărginite, a alcoolismului a căroro victime umplu asilele și spitalele. În fine, întărind individul, putem crede că bólele 'l vor atinge mai puțin serios, și că cheltuelile asistenței hospitaliere vor fi reduse în proporția desvălirei sănătății publice.»

PROUST.

*Gymnastica scolastică. — Causele ce au creat'o. — Gymnastica scolastică la băieți. — Esercițiile militare. — Escursiunile.*

Asupra necesității de a introduce gymnastica în scóle, că ce dice D-lă Dally : «S'au dis cu dreptate, sunt câțiva ani, că bunele efecte ale gymnasticeii erau judecate mai mult prin sentiment de cât prin sciință. Critica aceasta ar fi astă-dă mai puțin adevărată; grație unor pa-

cienti observatori, printre cari trebuie a cita pe D-nii Burcq și Chassagne, noi scim cu o óre-care preciziune că, fără a da unui copil ceia ce nu are în germenul său, o talie naltă spre essemplu, gymnastica 'i va da tot ce el póte legitim a avea : o desvelire integrală a naturii séle, o circonferență thoracică respectabilă, o circulațiune regulată, o deplină și ușoră respirațiune, muschii energici; prin acestea se pregătesce și un soldat. Afară de acésta trebuie a observa ca viciurile solitare se véd mai rar la copiii dedați la exercițiile corporale, și mai toți institutorii au notat — D-nii Hillairet și M. Laisné au roportat — că primii la gymnastică erau fórté adesea și primii în classă.»

Exercitând corpurile lor îi vom face mai svelți și mai tari. Funcționând tóte organele mai regulat, circulațiunea se împărtesce mai bine, sângele degurgiteză creerul înecat prin prea marea sa stimulațiune și astfel se odihnesce densusul și se repară tot o dată cu reparațiunea ce o dăm celor-l-alte organe.

Este natural că cu asemenea sistem scóla nu va mai fi un mormént tocmai pentru acei ce promiteau mai mult și astfel statele ce se bucură de acésta inovațiune își mântin elementul lor numeric și obțin în același timp și inteligențe purtate de corpuri sănătoase capabile a trăi și produce, iar nu a se stinge într'un mod prematur.

Acest funest rezultat vine din cauză că în starea nóstră de organizație astă-đi: «Copilul studiadă *prea curénd*; el studiadă *prea mult*; el studiadă *rěu*; el studiadă *în rele condițiunx igienice!*» (Fonssagrives).

Étă pentru ce unul din cei mai mari scriitori și pedagog, unul din cei mai maturi observatori, plin de bun simț, dicea în cartea sa, Emile :

«Voiți voi a cultiva inteligența vóstră, cultivați forțele ce ea trebuie a governa. Exercitați continuu corpul

vostru, faceți-l robust și sănătos, pentru a-l face cuminte și înțelept; să se agite, să alerge, să strige, să fie tot-d'a-una în mișcare, să fie om prin vigore, și în curând el va fi și prin înțelepciune.» (Rousseau).

Acésta este cu atât mai adevărat, că din cauza vieței sedentare, a unei atitudinî vicióse, a unei sfortări intelectuale și la o vrăstă cu totul jună încă, a unei rele deprinderi de a se uita, a merge seú a se mănține, din lipsa de cultură spre a suporta greutatele vieței, ale re-  
lelor ce rezultă din multă emulațiune, rezultă pentru societate perderi și rezultate fără nici o valóre, scăderea poporului, un deficit în balancia națională, și cea ce am dis și mai sus, o greutate mai mult încă asistenței publice, și elemente procreatóre putrede, ce infectă prin progenitura lor și generațiunile viitoare.

«Mișcarea este afirmațiunea vieței; ea este de aseme-  
nea condițiunea întreținerii séle. Mișcarea în cât-va au-  
tomatică a copilului născând și țipetul seú, simplu pre-  
text de a se mișca și de a pune în un mod activ în joc  
funcțiunea pulmonară, sunt expresiunea acestei necesi-  
tăți.....

... Esercitiul muscular este indispensabil copilului ca și adultului, și încă póte mai mult ca lui. El găsece un mijloc de a activa travaliul de reinoire organică....

... Esercitiul rădică calorificațiunea organică, pe când imobilitatea o seade din contra.» (Fonssagrives).

Sé ne mișcăm, căci : Spencer, unul din cei mai mari scriitori și pedagogi ai Angliei étă cât de serios se exprimă în acéstă importantă chestiune :

«Sé se considere decí cât de mare trebuie a fi réul fă-  
cut copiilor și tinerilor prin un esercitiu esagerat al fa-  
cultăților inteligenței. O tulburare constituțională, mai  
mult seú mai puțin mare, va succeda neevitabil la orí  
ce esercitiu cerebral carele va trece măsura voită de na-



tură; și când acesta nu va merge pozitiv pînă a produce malatia, acesta va cauza de sigur o târzie degenerescență physică.

Cum s'ar putea face în un mod fericit desvoltarea corpului, cu un apetit lăncezind, o digestiune imperfectă, o circulațiune slabă? Îndeplinirea perfectă a funcțiunilor organice, depinde de un aflux suficient de sânge avut. Fără o cantitate dată de sânge generos, nici o glandă nu pôte secreta cum trebuie, nici un viscer a îndeplini oficial pentru carele el este destinat. Din cauza lipsei de sânge, nici un nerv, nici un muschiu, nici o membrană, nici un țesut nu pôte fi reparat. Din cauza unei compozițiunii anormale a sângelui, crescerea nu va fi nici regulată, nici suficientă. Să se judece decî de consequence, când un stomahă slăbit, un cord bătând cu anevoie, nu pot procura și trimite de cât un sânge sêrac, puțin abundant și circulând cu lăncezire, membrelor ce trebuie a cresce.

Decî, decă în tineretă perderea forței aplicată la munca mintală, întrece intențiunile naturei, suma forțelor rămase pentru a fi aplicată la alte necessități, cade dedesuptul acelei ce ar trebui a fi, și se aduce inevitabil rëuri de o speță sêu de alta. Să esaminăm pe scurt, carele sunt acele rëuri.

Decă prea multa activitate a cerebrului nu întrece de cât moderat gradul de activitate normal, nu va fi de cât o reacțiune moderată în desvoltarea corpului, talia rămîind numai puțin dedesubtul celei ce ar fi fost fără acesta; sêu mai bine încă, calitatea țeseturilor va fi puțin alterată. Unul sêu mai multe din aceste efecte trebuiesc necesarmente a se produce. Cantitatea suplementară de sânge ce se aruncă asupra crierului în timpul muncii mintale și în perioda subsequentă de reparațiune a țesutului cerebral, este sânge carele, altfel, ar fi circulat în membre și în viscere. El este perdut dër pentru

crescere, perdut pentru întreținerea țesuturilor corpului. Această reacțiune physică fiind certă, chestiunea este de a sci déca avantajul care rezultă din cultura forțată a spiritului, întrece desavantagiul, déca defectul taliei séu absența acestei perfecțiuni a formelor ce daū forța și soliditatea corpului, este compensată prin escesul cunoscintelor căscigate.

Când escesul muncei mintale este mai mare, inconvenientele ce rezultă sunt mult mai grave : ele lovesc nu numai perfecta creștere a corpului, dér și buna structură a crierului el însuși.

Videm dér în un mod pipăit câtă dreptate aū avut Zola, când aū strigat : că cu un astfel de regim mergem direct la mormânt.

«Scopul familielor este alt-ceva : nu este chestiunea de a se ridica pe base solide și durabile edificiul sënëțății, dér mai mult de a ajunge iute în acel «Steeple-chase» de pozițiuni și de cariere, unde se grămădesc generațiile cu o febrilă activitate. Hygiena este sacrificată ambițiunei, și Dumnezeu știe ce ómeni promit societății acești copii debili, palidși, nervoși, usați înainte de luptă, căroro li s'a impus a face totul, afară de ceia ce trebuiaū a face pentru a deveni sënëtoși și viguroși ! O reformă este urgentă. Ea începe deja a se nasce la oriđont, și puțină anș vor trece de sigur mai înainte ca o parte mai equitabilă sē fie făcută între necesitățile instrucției și aceia a desvoltărei corporale, între munca muschilor și aceia a spiritului, tot atât pentru copii destinați profesiunilor liberale ca și pentru acei ce sunt destinați profesiunilor manuale.» (Fonssagrives).

O reacțiune favorabilă a început de 25 anș, și mai ales de la 1870 în Franța pentru a cūnta sē se introducă în colegii și instrucțiunea obligatorie a gymnasticeii.

Francezii cu toate eforturile laudabile ce au făcut în ultimii ani, sunt în urma Germanilor și sub punctul de vedere al gimnasticii școlare, care au păstrat și chiar numirea de gymnașe pentru colegiile lor.

Colonelul Amoros venit din Spania la 1816, Triat carele câștigă anul în urmă construia la Paris un adevărat gymnaș model, mai în urmă d'Argy, Lainé cu deosebire, Paz carele dirije astăzi unul din cele mai practice, mai vaste și importante gymnașe din Paris, Soleirol, etc. etc., contribuie mult prin scrierile, persistența și iubirea ce poartă, și prin elevii și omenii ce formează, a face ca gimnastica să facă un pas mare în Franța, țara chibriturilor de pacășă, țară eminaminte rutinieră.

La 1845 Ministrul Instruc. Publice însărcină o comisiune de a prezenta un proiect pentru licee și gymnașe.

La 1853 și gimnastica se declară obligatorie în gymnașe și licee.

O altă comisiune fu instituită la 1868 pentru școlile comunale care la 1869 depuse proiectul său.

Îndată după rebelul din 1871, guvernul republican începu serios a se ocupa de această importantă chestiune.

La 1872, faptele învățândul minte, și arătându-le că încă trebuie a admira producțiunea facultăților intelectuale nu trebuie a uita educațiunea corpului. Lainé, fu însărcinat a face educațiunea profesorilor comunali și adunarea națională votă 100.000 fr. pentru a ajuta dezvoltarea instrucțiunii gimnastice în stabilimentele de instrucție publică.

Prin circulara de la 8 Iunie 1872 se admite pentru școlile comunale, gimnastica și de mișcare, «pentru care este esențială intrarea activă și nu a școlilor, și câștigă profesorii, înșiși printre instructorii.»

Astfel la 1873 Parisul posedă pentru educațiunea phy-

sică a Scólelor comunale 120 profesori esercitați și 17060 elevi, ce urmau gymnastica corporală.

La 1 Ianuarie 1879, după Laisné, numărul copiilor scólelor laice supuși la esercițiile gymnastice, precum și la principalele exerciții militare, este la Paris de 24,603. In scólele laice de fete, este de 8,789. In scólele congreganiste a băieților, acest număr e de 8,312; în o scólă congreganistă de fete, 42.

Astfel că pentru moment Parisul posedă 224 profesori bărbați și 80 profesori femei pentru gymnastică, cu o populațiune de ambe sexe din scólele comunale de 43,854.

Tóte scólele comunale de pe lângă Paris au o organizațiune gymnastică completă.

Din 82 licee 78 au gymnasele lor!

Din 254 colege 75 sunt îndestrate în acelaș mod.

In fine în Francia acum sunt 100 societăți libere de gymnastică cu un personal special de 4000 gymnasticii!...

Pe când inițiativa privată căuta a introduce gymnastica în moravurile poporului Francez, chestiunea se presintă în un mod oficial în facia Senatului chér anul acesta. Projectul fu prezentat de D-lu Senator de Vosgi, Georges, și susținut cu multă vervă și sciință de distinsul scriitor Barthélemy de Saint Hilaire, raportorul și de Dr. Testelin, carele combătu tóte aserțiunile aventurose, și arăta rolul său social. Legea aprobată impune gymnastica obligatoriū în tóte scólele publice.

Sunt încă unele scóle, cum e aceea de la Monge în care sistemul ordinar este schimbat cu totul și se obține rezultate splendide.

Scolarii numai lucrău neîntrerupt zilnic 8 pêne la 10 ore!... Eї afară de timpul de recreație cu mult mai mare, au zilnic o oră de gymnastică și eserciții militare.

Déca observăm dér împătrirea numerului numai de la

1873 pênă ađi, este de sperat că Parisul, și Franța, vor ajunge în curênd ca o dată cu alfabetul să începă și mișcările de corp; o dată cu educațiunea intelectuală să începă și educațiunea physică.

D-lă Ducret aű înființat și un jurnal : Le Gymnaste, pentru a propaga cât mai bine necesitatea gymnasticeı.

Franța aű domnit secole prin forța muschilor, aű domnit secole prin forța inteligenței și a geniului în parte, ce va fi, și cât e de frumos viitorul ei, când va domina cu ambele aceste puteri ale ființei umane, bine combinate și educate?!...

Și... cât suntem de departe?!...

«O mună tremură la ideia de a videa pe fiul său dên-duse la eserițiı așa de primejdiöse, ea esită a'l încerdința în mâinele unui profesor de gymnastică, de témă ca acesta să nu'ı aducă acest fiu iubit, întins pe un bancard, cu craniul fracturat său cel puțin un membru sclinit. Asigurațivă, mume prea temătore, gymnastica nu este de loc ceia ce vë închipuiți; ea nu voesce a face de loc din copilul vostru nici un acrobat nici un hercule; ea voesce să facă un om.» (Le Blond).

Este o mare tendință în genere de a confunda gymnastica higienică, cu gymnastica de plăcere, de căscigü: acrobatică.

În general ómenii fără cunoscințele necesare judecă beneficiile gymnasticeı, nu după corectitudinea mănținerei corpului, a egaleı și perfecteı desvoltări, a forței, preciziunii; dér; după cum cineva se aruncă bine pe trapeđ, scară, prăjină, salturi, etc.

Chér, pentru aceste persóne, când ele sunt puse în pozițiune de a videa copii său adulți eserițându-se în limita suficientă adesea și salutară, a mișcărilor corporale, ei cuprinși de mirare strigă : dér acésta e gymnastică!

Pentru acésta étă ce đice Ministrul Instrucțiunei din



Franța, prin circulara sa de la 8 Martie 1869. «Că gymnastica în școle are de scop, de a mări în un mod normal și progresiv forțele corpului, și de a restabili la necesitate echilibrul și armonia. Acesta e un exercițiu pe care medical îl surveghedă și controledă, și nu un mijloc de a produce minuni de agilitate și curaj.»

Ca în toate și aici lumea judecă după aparență, și cât de puțin sunt acei carele să fie puși în pozițiune a judeca altfel.

Căți nu privesc încă, de cât cu un surâs malicios, când li se spune că sunt malatii foarte serioase că nu cedeț de cât apeii seii mișcării bine conduse.

Un pas mai înainte de gymnastica corporală avem gymnastica de cameră, adesea suficientă mai ales pentru fete.

Schreber, în importanta sa carte asupra : gymnasticeii de cameră, medicală și higienică, — trad. Delondre ; Paris 1877 — au prescriis cu o serioșitate sciințifică exercițiile și modul cum trebuiese de a se face.

Acéstă carte de cea mai mare importanță ar trebui să se afle în mâna tuturor și mai ales a părinților, pentru a face ca copiii să beneficieze de aceste importante precepte.

Dér pe cât de simple, practice și utile sunt mișcările rezervate ale gymnasticeii corporale seii cu micii aparate cu totul inofensive, cu atât însă acéstă instrucțiune e dificilă.

Trebuie ómenii bine instruiți pentru a sci să dirige și să se scie a face cât se póte mai utile aceste exerciții.

Pentru acésta se agită mult la Paris chestiunea de a se face o școlă normală de gymnastică generală. Acéstă lacună se simte cu atât mai mult, cu cât fie-care profesor astă-dii urmédă în școla sa o sistemă eșită nu după o regulă precisă și sciințifică, dér adesea după inspirațiunea fie-cării.

Maî toţi profesorii ne spune Laisné, sunt băieţi eşiţi din Scólele militare, care cunosc eserecîi ce diferă de necesitatea gymnasticeî scolare, care trebuie să varieze şi ea după etatea copiilor.

Invetămîntul gymnasticeî scolare, dice distinsul Paz, aú fost pêne în ziua de ađi rêu înţeles în Franţa, din cauza lipsei profesorilor specialî, de aparate moderne şi din lipsa unei metode uniforme.

Căci, «gymnastica nu este de loc un ce banal, indiferent, pe care primul sergent pôte a o aplica cu eficacitate. Trebuie un personal serios instruit şi trebuie ca exemplul să plece de sus, cu alte cuvinte ca eleviî Scólei normale superioare să fie obligaţi a se pune în curent cu acéstă parte a pedagogiei. Fondând o Scólă normală de gymnastică unde ar fi expuse anatomia şi physiologia mişcărilor, istoria gymnasticeî şi utilitatea sa socială, în acelaş timp ca practică şi teoria eserecîiilor, — şi nu s'ar face în definitiv de cât a urma mişcarea produsă în Europa, unde Suedia, Prussia, Italia, Svitera, Belgia şi maî multe state ale Germaniei posedă instalaţiunea pe care noi o cerem. Cheltuiala nu ar fi grea; două-deci séu trei-deci miî francî pe an pôte, — rezultatele ar fi considerabile; un conservator al sênătăţii umane valoréđă de sigur ceva maî mult, din punctul de vedere utilitar, de cât acel unde «declamaţiunea» ţine un aşa de mare loc şi care costa anual pe stat o jumătate de milion.» (Dally).

Aceste observaţiuni seriose, şi ideea fundărei unui gymnas normal de gymnastică generală, ar trebui să le avem în vedere cu atenţiune.

Societatea nóstră de arme, tir şi gymnastică, ar putea deschide o secţiune de asemenea natură unde statul să contribue şi el cu ceva.

Sunt mulţi cariî voinđ a fi cu totul în natură; cred insuficientă gymnastica, de îndată ce copii ar fi lésaţi re-

gulat câteva ore pe zi liberă a alerga și a se juca. Sunt însă în eroré. În eroré, din cauză că la gradul de imobilitate și slăbiciune ce este condamnat copilul prin scólă acum, este insuficient jocul și alergarea. Cu atât mai mult că generația actuală nu e slăbită numai prin munca ce face, dér și prin germenul de slăbiciune ce pórta de la părinți carele au fost supuși la aceluși cauze debilitante.

De aceia mă mir mult de Spencer când dice despre gimnastică : «Că densa valoréđă mai mult ca nimic, o admitem; dér ca să fie un equivalent al jocului noi o negăm formal.»

Mai întâi nimeni nu cere înlocuirea distracțiilor și plăcerilor jocurilor lor prin gimnastică. Din contra reușind a acorda în educațiunea copiilor un moment pentru gimnastică, pedagogia, vede mai bine necesitatea de a respecta orele de distracție, ore ce adesea, mai ales la fete, unde se confundă cu cusutul, se perdeau cu totul.

În un raport ce Paz la 1870 au făcut Ministrului de Instrucțiune publică el a pus următoarele puncte, ce s'au și admis în urmă :

Că orele consacrate gimnastice, nu trebuie a fi luate asupra recreațiunei;

Că copilul are dreptul la recreațiunea sa pentru a se distra, și egal drept la gimnastică pentru a câsciga forțele și a se pregăti pentru acea virilitate ce visibil lipsește mai întregéi noastre generațiuni.

Spencer mai dice : «Afară că gimnastica este inferióră jocului liber ca *quantitate* de exercițiu muscular, ea' este încă mai inferióră sub raportul *calității* acestui exercițiu.»

Găsesc că este cu totul în eroré. Căci ca *quantitate* putem bine videa *quantitatea* de travaliu muscular prin mișcările și durata ședinței, lucru ce nu putem precida

în timpul jocului, când adesea copii sêu tinerii, trecu peste limita cerută și adesea acêsta le face fôrte mult rêu.

Ca calitate, este în eróre cu mult mai mare. Acêsta am observat chér asupra mea și colegilor mei când am părăsit liceul. Jocurile nôstre consistau mai tôte în fugă. Picerile erau puse mai tot-d'a-una la aspre încercări, pe când mânele fôrte puțin aveau de lucru. De aci rezultă că toți aveau membrele abdominale forți, cu o musculatură admirabilă, pe când membrele thoracice slabe, cu o musculatură păcătôsă. Acêsta influențedă mult și asupra amplitudinei toracelui.

Prin gymnastică însă vom face ca tôte seriile de muschi să fie prin o armoniôsă combinare puse în mișcare.

În acêstă privință étă cât de judicios se exprimă Schreber : «Acel ce aplică forțele sêle musculare numai la mers pôte fi comparat unui cultivator carele posedă cinci ogóre, din care nu cultivă de cât unul singur, lăsând cele-l'alte patru tolócă, abandonându-le acțiunei distrugătore a ierburilor rele. La dênsul punerea în joc a muschilor brațului, thoracelui, abdomenului și dossului, care presintă o importanță atât de mare pentru principalele funcțiuni organice, fac tocmai lipsă.» (Kinésotherapie, 1847. Paris).

D-lă Spencer, mai adaogă : «Pe urmă, nu numai suma esercițiilor luate este inegal distribuită, dér acest esercițiu, nefiind însoțit de plăcere, este mai puțin salutar; chér când nu plictisese de loc copii, cu titlul de lecție, aceste mișcări monotone devin obositoare din cauza lipsei de stimulent al distracției.»

La acêsta voi răspunde ca Laisné : Că gymnastica nu este de loc un joc. Ea procură, este adevêrat, junelor corpuri ce o practică o plăcere fôrte vie; și este suficient de a fi vêdut o singură dată, pe o și frumoasă, copii e-

sercitându-se în un gymnas, pentru a cunósce plăcerea ce eî găsece și ardórea pasionată ce pun maî toți.

Dér chér decă am admite că jocul la copiií desvoltă perfect organismul, totuși gymnastica este indicată. Căci prin gymnastică se ordonédă maî bine mișcările, se disciplinédă, se fac maî naturale și grafióse; pe când, adesea jocul ajunge la ceva contrar.

Și în urmă, «gymnasticeí aparține de a provoca, în constituțiunea sa corporală, tótă desvoltarea de care ar fi capabil, dupé cum instructiunea literară trebuie a asigura inteligenței acestuî copil tóte progresele de care facultățile séle intelectuale sunt capabile.» (Laisné).

Preciđiunea, adaptațiunea rapidă, perfectă a mișcărilor, utilidarea muncéi, a forței necesare, fără ca muschiul să se contracte maî mult séu maî puțin, armonia mișcărilor, viteța cu care muschiul urmédă dorinței interne, sunt atâtea qualitài, ce numai prin mișcările precise, regulate și sistematice ale gymnasticeí póte cineva a le ajunge.

Astfel în cât: «Spiritul, ochiul și muschiul nu fac de cât una la omul îndeménatic; eî constitue un instrument complex, dér bine legat și esercitat.» (Fonssagrives).

Tot ce se póte cere gymnasticeí igienice astă-đi, lucru susținut cu atáta pătrundere de D-lú Spencer este că aceste mișcări să fie sub o formă plăcută ca astfel partea mecanică dér utilă, să dispară sub o formă plăcută.

Acest lucru a început deja a se pune în practică și maî ales la copiií micí, unde esercițiile de gymnastică, ce sunt mascate prin jocuri plăcute, se fac însoțite de cântice.

Astfel scólele datorite lui Fröbel sunt cele maî bune pentru a da o bună educațiune copiilor micí.

Acéstă schimbare în direcțiunea învățământuluí va face maî mult bine omenireí cu tóte discuțiunile insipide ale teoreticilor noștri pedagogí și ómení de sciință.

În cât privesce gymnastica, étă în ce mod trebuie a



se face ea, după D-na Pape Carpentier, atât de regretata inspectoare generală a saletor de Asil din Paris.

«A și închipui că lucră pământul, că fac pâine, bucate, menajul, că culeg flori, că jăcă mici drame, acăsta încântă toți copii, și variatele lor mișcări stimulate prin sborul fie-cărei idei, iau de sine însăși francheța și amplitudinea indispensabilă pentru a produce asupra aparatului muscular întreg bunele rezultate ce trebuie a avea în vedere.

Tote aceste jocuri se fac însoțite de cântice adaptate etăței și dezvoltării organului lor phonetic și utile.

Relativ la scălele Fröbel în care educațiunea fizică ia un loc atât de important, și în comparațiune cu sistemul vechiu, ăta ce mai găsim în scrierea D-lui Raoux. (Notice sur les Jardins d'enfants, où Aperçu de la réforme pedagogique de Fröbel et de ses avantages physiques, intellectuels et moraux. L'ansanne, 1879).

«Sănătatea este cea de pe urmă preocupățiune a pedagogiei actuale. Sale strâmpțe, jăse, humide, situate în locuri nesalubre, lipsite de sóre, saturate de emanațiuni miasmatică care lovesc odoratul; arđetóre ori înghețate, închise hermetic sėu strėbătute de curențuri de aer, pupitre oriđontale; scaune prea rădicate sėu prea jăse; vestiminte strănse pe gambe, la talie și la găt; pozițiuni primejdiöse sėu supėrătóre pentru pulmonii, stomach, aparat digestiv și circulatoriu, colóna vertebrală sėu crier; imobilitatea peste măsură prelungită, culori strėlucitóre, reflecte orbitóre, lumina supėrând ochii, prin cantitatea sa, calitatea și direcțiã sa; ăta condițiunile igienice în mijlocul cărorã se cresce copilãria în un mare număr de asyle, scolii, colegiũ, și fôrte adesea sub coperișul chér al familieĩ. Astfel statistica ne învață că, de la 0—10 ani, mortalitatea este de 39 pentru Savoia și Belgia, de 42 în Anglia, de 43 în Holanda, de 48 în Prussia și de 50

în Bavaria, s'eu în termen mediũ de 44 la 100, adecã cã mor aprópe jumătate din copii în cei întâi dece ani.»

Și ar fi un spectacol cu totul altfel încã, decã statisticele ar vorbi de debilitãți încurabile, de afecțiuni cronice, de germenii malatiilor ucigãtore și a bãtrãnețelor anticipate produse prin aceste continue violațiuni a prescripțiunelor celor mãi elementare ale hygienei generale.

În grãdina Fröbel, din contra, totul concurã a apãra, a mãntine și a fortifica sãnãtatea. Șederea în un aer pur, continuũ vivificat prin exhalãțiunã vegetale, și mãntinut la o temperaturã cuviinciosã în sale și afarã; ocupațiunã atrãgãtore, variate și alternând astfel ca sã nu ostenescã nici corpul, nici spiritul; eserciții de gymnasticã, jocuri, primblãri, sensațiunã și sentimente plãcute; în fine surveghearea continuã a institutricelor, età de sigur atãtea circumstanțe favorabile desvoltãrei sãnãtãții, prophilacticei și chér vindecãrei multor malatii. Aceste rezultate sunt prea evidente pentru a fi necesar de a mãi insista.

\* \* \*

Un avantajũ enorm probat pênã la evidență astã-dã, este fericita influență ce are gymnastica asupra desvoltãrei thoracelui și a pulmonilor.

Am vëdut cã Dr Burq a demonstrat cu observațiunile culesc la Gymnasul militar de la reduta «la Faisanderie», cã thoracele se desvoltã, capacitatea pulmonarã se mãresce pênã a priimi în termen mediũ o a șésea parte de aer mãi mult.

Aũ vëdut chér cã acei ce aveaũ bronchite chronice erau în termenul șederei lor în scólã decã nu vindecați dér curënd ușurați.

Și se nu uităm că vorbind de pulmon și de respirație, vorbim de cel mai important organ, de cea mai importantă funcțiune.

Décă e un imens pericol pentru organism malatia stomahului prin care trebuie a ne alimenta de două ori pe diună, cât de mare trebuie să fie pericolul malatiei pulmonilor, care trebuie să consume de 18—20 pe minută câte o porțiune de oxygen, și să dea afară produse ce nu mai servesc corpului și carele rămase în sânge ne ar înăduși ?

Dr Lallemand, aū observat în lunga și savanta sa practică că persónele ce usedă de și mult dér cu regulă de voce, dau un contingent mic de bóle de pept.

El aū observat acest lucru mai ales la cântători și cântătoare !

Basat pe aceste observațiuni el aū întărit multe pepturi puindui să citescă cu voce tare.

Lacassagne, dice : «Noi am voi ca în scóle, să se survegheđe elevii și să se învețe a respira, cum li se arată a merge.»

Gymnastica vocei dér este utilă și mai ales în tine-reță când esercitând și membrele thoracice și sforțările necesare pentru acésta póte ușor a se desvolta și ajuta astfel ca pulmonul să fie mai bine format.

Fonssagrives susține cu multă tărie în cartea sa: *L'éducation physique des jeunes filles*, că : «La un pept îngust conrespund pulmon și turțiți, în cari sângele și aerul circulă cu greutate, cari sunt predispuși la phtysie și cari, pe de altă parte, nu ar putea, în malatiile acute pulmonare, se presintă resursele ce suntem în drept a accepta de la pulmon și mai bine desvoltați. Décă practicele gymnastice ar fi mai generale și aplicate cu mai multă perseveranță, s'ar videa un număr mai mic de acele pepturi de copii care sunt îngustate, diforme, a că-

ror coste se clatină una asupra celei l'alte, i a caror pele subiata, percursa de nenumerate viniore albastre, este de abea ridicată prin reliquelele muschilor slebii, în cât-va atrophiati. A face un senatos pept acestor fete, ce alt scop de propus perseverenei materne!

Ea pote al atinge adesea, i, acolo unde o slebiciune radicală i se opune; ea pote cel puin a atenua reul în un grad destul de mare. Gymnastica practicată de timpuriu i pene la adolescena împlinită, este mijlocul cel mai bun de a limita ravajele phtysiei în familii. Câte ore pierdute seu reu ntrebuintate în timpul ilei ar putea da satisfaciune acestei necesitati de prima ordine! Fără gymnastică, nu sciu cum aș spune-o în deajuns, nu e educațiune fizică la fete, nu sunt forme regulate, nu sunt proporțiuni fericite, nu este aptitudine la o maturitate eficace, nu va fi o descendena robustă.»

Acelau lucru este i pentru baiei.

«Se studiem, ceia ce se pitrece ilnic sub ochii nostri. Se luăm copilul spre exemplu. Noi vom videa că el în-sui ne conduce i ne iniiata la necesitatile sele, ori cine a veut eind din clasă un numér de copii, a trebuit se fie lovit de un fapt general : necesitatea de a sări i de a ipa. Copilul alérgă fără scire, el ascultă unei duble necesitati : 1<sup>o</sup> Acelia de a esercita muschii sei; 2<sup>o</sup> Acelia de a face se pătrundă o mai mare cantitate de aer în peptul seu i de a pune în mișcare tot aparatul seu respiratoriu. Pentru ce se nu punem în jocu i în un mod util acéstă necesitate de cheltuiala musculară i nervsa? Pentru ce se nu armonisam aceste mișcări i aceste ipete, nu numai din punctul de vedere al abilitatii i al instruciunii copilului. Ar trebui într'un cuvent a asocia nveamentul gymnasticeii cu acel al cântecului.» (Demarquay, loc. cit.).

«Purtarea i maniarea unei pusci place colegianilor,

căroră le dă un aer de importanță virilă care este cu totul în gustul lor; acest exercițiu pune în joc de o manieră harmonică mușchii trunchiului și ai gâtului în acelaș timp ca și acei ai membrilor; ranița duce umerii înapoi, lărgesce pieptul în diametrul său transversal și dă taliei o curbură favorabilă eleganței sale. Exercițiul puscei desvoltă adresa; el mai obișnuiesce cu manierea armei, pe care iubirea vênatului o pune curând în mâna adolescenților.» (Gallard, *La gymnastique et les exercices corporels dans les Lycées*).

Importanța exercițiilor militare începând chér din scólele primare, cu care se și termină instrucțiunea multora, este de cea mai mare importanță.

Nu numai că prin aceste mișcări, — scóla soldatului și mânuirea puscei — se îndeplinesc în mare parte cerințele gymnastice corporale, dér încă se armonidează și se pregătesc pe nesimțite acești copii, la serviciul militar obligator ce astă-đi se impune tuturor indiviđilor capabili ai unei națiuni.

Pe lângă acestea, ordinea, direcțiunea, demnitatea de sine, se capătă de mică de acești copii, căroră creîndulise o pozițiune astfel, sunt ținuți a avea mântinerea lor corectă, exteriorul curat și plăcut, mișcările majestóse și peptul ținut în pozițiune a se desvolta bine.

Atunci serviciul permanent în armată va fi mult micșorat, și astfel réul ce creadă casarma va fi neînsemnat.

S'aú acudat mult bruscheța și adesea oră escesul ne permis de lege în instrucțiunea recruților. Când instrucțiunea este astăđi obligatorie, și când gymnastica va fi ajutată câteva momente de exerciții militare, noi vom pregăti recrutul la vrâsta de tot jună, pe nesimțite și în un mod serios și plăcut.

Atunci copiilor dândulise de tineri o educațiune physică bună, îndreptând și corectând corpurile lor nu vom



mai fi puși în pozițiune a observa faptele ca cele descrise mai sus după Paz, său ca cel următor, după Dally :

«Acei ce au vădut la Paris, în 1870, cei opt-deci mi gardi mobili, absolut lipsiți de ori ce educațiune physică, pot singuri ași face o idee de starea de inferioritate în care noi ne găsim încă relativ cu străinii.»

La 9 Martie 1869 Ministeriul Instrucțiunei Publice din Francia constată deja că : «introduse la această epocă cu titlul du încercare în liceile Academiei din Paris, ele reușiseră pe deplin.»

În un raport ce Paz presenta la 1870, Noembre 20, a-celuiasi Ministru, el cerea între altele :

«Ca mișcările elementare a scôlei soldatului să fie arătate tutulor elevilor mai mici de 11 ani; ca plecând de la această etate, să învețe mica maniere a armelor. Începând de la 15 ani, să se completeze instrucțiunea militară a acestor junii făcânduși să eșecute scôla de pluton în întregul său, scrima cu baioneta și scôla tiraliorilor;

Că din ora quotidian afectată gymnasticeii, 20 minute să fie consacrate instrucțiunei militare pentru junii elevi, și că aceiași instrucțiune se absorbă jumătatea orei pentru elevii claselor superioare.

Cu toate că o comisiune însărcinată la 1851, în Franța, prin raportul său se pronuncia contra acestei practice; cu toate că de curând încă în urma Gravelotei și Sedanului, D-l Vernois, raportorul înaintea Academiei de medicină se pronuncia contra proiectului acestuia susținut de D-lu Gallard, astăzi în liceele și gymnasele franceze, se prevede obligatoriū pe lângă gymnastică și scrimă, scôla soldatului și manuirea armelor. Mai mult acum susținū a se aplica nu numai în regimente ceia ce pare a fi luat rădăcină, dăr și în aceste scôle : Călăritul și inotatul.

Francezii conduși de idei bune fără îndoială dăr ne conforme încă cu spiritul secolului și cu necesitățile ce



creașă fruntariile, uită că Dumnezeu după cum ăice marele filosof Fichte nu aș populat pământul cu omul creat în sine, ăer cu nașioni concrete, cu interese deosebite.

Chér sciința modernă admitând lupta pentru esistență pare, a confirma și aproba acest system de relașioni.

Trebuind a apăra țara, ne trebuie armată; armata va fi cu atât mai superiőră, cu cât va fi mai numerosă și mai bine pregătită. Pentru acésta sė pregătim junimea tőtă.

De aceia adevărașii patrioșii franceșii, trecând din domeniul speculașionilor metaphysice, pe pământul realității ce ne susține și pe care trebuie al apăra, aș admis acésta ca obligatoriũ, lucru ce mulși institutori inteligenșii puseseră deja în practică imediat în urma rėsboiului din 1870.

«Scóla din departamentul Sommei, scóla din Cayeux-sur-Mer, compusă din opt-ăeci copii, aș dat de curėnd un curios esemplu a acestei aptitudinii pentru esercișile militare la copii tineri. Noi împrumutăm detaliile ce urmėdă jurnalului de la Amiens.

Dupė distribușionea premiilor concursului departamental la elevii scólelor primari în luna lui August 1872, scóla din Cayeux a fost trecută în revistă în marea curte a liceului din Amiens de locotenentul colonel al regimentului al 14-lea de linie. A vedea sub costumul zuavilor acéșta mică trupă de copii în care cel mai june în vėrsta de cinci ani și jumėtate și cel mai mare de cinci-spreăece, (toboșarul nu avea de cât 6 ani), publicul nu se aștepta la o revistă seriósă. Cu tóte astea mersul sigur al acestor copii, physionomia lor inteligente, escita deja un interes simpatie.

Abia ajunsă în spașioșă curte a liceului, mica trupă deschide rindurile și locotenintele colonel o inspecteșă.

Micii zuavii execută tot ceea ce se atinge de mănuierea armelor. Lumea admiră precisiunea mișcărilor lor. Puscile

de lemn n'aũ baterie dér tóte mișcările de încărcare sunt săvârșite cu o regularitate perfectă. Acești copii se desfășurã în fine în tiraliori și fac scrima cu baioneta, comanda fiind transmisă cu cornul și esecutată cu o pricepere ce nu se obține de cât dupe un lung exercițiu la soldații adulți.

În cele din urmă dênșii aũ format și rupt plutonul, s'aũ rînduit la drépta și la stînga în bătãe și s'aũ desfășurat în tiraliori, executând cu admirațiune focurile reglementare. S'aũ împărțit în secții și aũ bătut în retragere astfel, neîncetând de a trage.

Plutonul a defilat apoi cu armele pe dinaintea autorităților cari i-aũ făcut o căldurósă ovațiune.

Erea o adevărată revistă. Micii zuavi din Cayeux arătase o ținută, o disciplină, o precisiune demne de veterani în mînuirea armelor. Locotenintele colonel care'i comandase erã minunat de rezultatele obținute în scóla acésta.

Escelînți soldați, junii zuavi din Cayeux sunt în același timp și bunii elevi; am fost fericiți de a auzi de la D. Bertrand, atunci inspector de Academie la Amiens că la acești copii ca în mai tóte scólele departamentului, sùpuse la aceleași exerciții, progresele inteligenții merseerã alături cu desvoltarea forțelor physice și a obiceiurilor virile.

Décã aceste exerciții daũ rezultate așa de bune la copii cât nu vor fi ele de folositoare la tineri, la elevii liceelor, ai colegielor și ai scólelor normale? Aci armele pot și trebuie să fie adevărate puscă și de modelul adoptat pentru armată ca să nu se întrebuinteze, un timp prețios spre a învăța un lucru care se va uita pentru a începe mai târziu din nou.

Esercițiul tirului va fi făcut într'un mod serios și în numele aceleiași prudențe trebuie să'l cerem.

Ce! ne temem să încredințăm o armă de vânătoare unui tânăr? Și cu toate acestea îl lăsăm adesea în voia lui dupe ce i-am dat în mână o pușcă pe care n'o cunoște, o armă pe care el o vede poate pentru prima dată fără să fi primit, nu voiți dice o singură lecțiune, dăr nici chiar indicațiunile cele mai elementare și mai indispensabile spre a sci să se servescă de ea, spre a'l protege pe el și pe aceia ce'l înconjură în contra primejdiilor ce nu le cunoște.» (Riant. Leçons d'hygiène. p. 538).

Grație acestor exerciții militare vom putea cere într'un mod mai sistematic ca elevii tuturilor școlilor comunale, gimnasiun și chiar licee și cu deosebire acei din internate să fie scoși cel puțin o dată pe săptămână afară în aer liber, pentru ca o dată cu exercițiile salutare ce densesii vor esecuta, pulmonii lor să respire un aer cu totul pur iar vederilor lor să li se presinte orizonturi cu mult mai mari.

Și în adevăr ar mai trebui ore a discuta necesitatea și avantajele asupra acestei populațiuni june chiar decă densa ar fi scosă numai câteva ore pe săptămână afară; trebuie ore a mai reaminti diferența enormă ce esista între sănătatea scolarului de la țără și a celui de la oraș cu toate lipsurile din punctul de vedere al alimentațiunei și îmbrăcămintiî insuficiente a celor d'ânteiî; trebuie ore a mai nega purificațiunea ce ar adnce sângelui ce circulă în vinele lor, o respirațiune accelerată prin exerciții la aer curat?

Decă numărul mare al myopilor merge pêne a face ca jumătate din populațiunea școlilor să fie atinsă de această infirmitate nu o datorim acésta ore escesului de citire adesea în condițiuni ne-hygienice și a unui orizont tot-d'a-una prea mic, limitat prin cei patru muri ai cameriî? Iată pentru ce în sistema modernă de educațiune physică se cere cu insistență trimiterea copiilor în locuri mai

spațioase s'au afară din orașe pentru ca astfel să se contra-balanseze alterațiunile ce organul visual este supus a contracta.

Prin gymnastica ochilor se p'ote preveni myopia. In scolii trebuie a deprinde pe copii și să se uite la distanțe mari, căci, «defectul de exercițiu, obiceiul de a nu privi de cât lucruri prea apropiate sunt în fine cauze foarte frequente de myopia.» (Riant).

Pentru ce așa de puțină miopie la țără? «Myopilor așa de numeroși din orașe, trebuie a le consilia, pentru a corecta acest defect, de a se exercita cu adaptarea ochilor lor la mari distanțe.» (Riant).

Pe urmă câte reflecțiuni, câte inspirațiuni, deducțiuni și idei născute dintr'un orizont vast și avut prin natura sa, lucru atât de rar generațiunilor noastre scolare și atât de necesar prin faptul chiar al existenței noastre într'o relațiune atât de intimă cu natura ce ne înconjură.

Ca astfel excursiunile de fie-care duminică pentru cercuri mici s'au excursiunile științifice mai mari în timpurile de vacanță, fac ca pe lângă câștigul physic ce corpul găsesce în ele, facultățile intelectuale și instrucția copilului să se mărescă, să vedă, să cunoscă și să pipăie adesea lucruri ce cu totă bună-voința profesorului respectiv, nu s'ar putea satisface în cercul mic al sc'olei. In acest mod prin curiositatea naturală a copiilor s'ar putea aduce un profit mare instrucțiunei lor de o dată cu reparațiunea adusă organismelor lor fragede.



«Juna fătă pôte găsi d'aseminea intr'un exercițiu muscular convenabil o liniscire sigură la o prea mare susceptibilitate nervosă și unul din cele mai sănătoșe remediuri in contra chlorosei. Hahneman aș dis cu multă dreptate: «Cu slăbiciunea mumelor începe acea a omului.»

LACASSAGNE.

«Femeilor, faceți gymnastică, nu pentru voi, dăr pentru noi, dicea I. I. Rousseau.

Faceți gymnastică, pentru voi și pentru noi, vom dice la rëndul nostru »

PAZ. Gym. rais. p. 101.

«Uă fătă, care la vrâsta de deuce anî, citește atunci când ar trebui să alerge, va fi la două-deci o femeie nervosă, și nu o bună nutrice »

TISSOT

Traité des nerfs et de leurs maladies  
pag. 443. T. 2. 1784.

«Voiți soldați viguroși și energici? Faceți înainte de tôte femei capabile de a concepe, de a nasce, de a nutri. Étă piatra angulară a problemului, or și ce altă reformă in această privință nu e de cât eróre și ilusiuni.»

EUGÈNE PAZ.

### *Necesitatea gimnasticei în scôlele de fete*

Absolut tôte argumentele ce am invocat spre a demonstra necesitatea de a face ca educațiunea intelectuală a copiilor să fie in acord cu educațiunea lor physică să a-

placă și la aceea ce hygienistul și pedagogia serioasă ar cere educațiunei fetelor. Căci în adevăr pentru ce am pretinde ca numai băeții să și întărescă corpul de o dată cu instrucțiunea ce capătă pe când și fetelor le cerem aceste cunoscințe și încă într'un mod obligatoriu. Cum, cerem acesta pentru bărbat numai din cauză că el este supus regimului militar? Trebuie ore să uităm un moment că femeia are un rol cu mult mai mare în societate; că ia prin natură este pusă a îndeplini sarcina cea mai nobilă însă în același timp și cea mai dificilă?.. Cum! Să nu facem noi în aberațiunea noastră pentru sorgintea genului human ceea ce agricultorul face pentru plantele sale? Să nu avem măcar vederea simplului observator pentru a copia regulele vizibile ce trebuie a urma? S'ar putea ore ca pe când îngrășem răsaturile pentru a obține splendide ridichi de lună să ne îngrijim cu totul răsadul genului omenesc? Oare exemplele nenorocite de totă ziua nu ne arată că nu putem avea copii sănătoși în prima linie de cât de la mume sănătoase; că o mamă slabă neputând să alăpteze depărtază de la sânul său matern chiar ființa careia a dat naștere; și că mai adesea din cauza slăbiciunei în care întreținem femeile noastre facem ca în momentul cel mai solemn ce natura 'ia indicat să se piardă nu numai muma de familie dar o dată cu dânsa și copilul căruia trebuia să i dea naștere. Pe când bărbatului îi este rezervată mai în totalitatea sa munca manuală, pe când plăcerea și necesitățile îl fac să călărescă, să vâneze, să alerge; femeia în acest timp închisă în circuitul casei, palidă și slăbită, extenuată prin gravitate, să cercă a și alăpta copilul însă în van căci organismul său nepreparat pentru acesta, adesea ori nu poate îndeplini rolul cu care natura l'a însărcinat.

Facem totul spre a corrupe corpul și sufletul său pentru a le face hysterice și bălnăviciose, admirăm estrema

lor slăbiciune, le facem să și piérdă totul din cauză că gusturile nóstre perverse nu véd în femeia de cât plăcerea, nu căutăm într'ênsa de cât desfrânarea forțându-o pentru acesta ca prin mijlóce artificiale și mode miserabile să și strice pieptul și spinarea, să și torture mâinele și picióarele, uitând că schilodind aceste corpuri, sdrobim rasa și caracterul nostru.

«Acestor talií ridicule prin micșorimea lor, care par'că voesc a rivalisa cu vespele și scărăbușii; cât nu prefer, dice Paz : natura avută, nobilă și plină de grație și de maestate, care constituie frumusețea femeilor în acele regiuni unde moda este încă în stare primitivă.»

Grație însă tendințelor de reforme radicale ce ómenii de știință caută neîncetat a introduce în educațiunea physică a viitórelor mume de familie, în curînd vom vedea cel puțin în țerile ce se ocupă serios de starea lor socială: gymnastica, micidele excursiuni, impuse și scólelor de fete, lucru ce în țerile occidentale s'a și început deja.

Acéstă necesitate este cu atât mai simțită la ele, cu cât prin educațiunea și moravurile lor, ele duc o viață mai sedentară. Ele nefiind nici așa de svânturatrice, libere, vii, ca băeții, nu au ocaziune a și mișca musculatura, corpul. Pe lêngă studiú, lucrul de mână, adesea plecate, le face tot atât rău și pentru pept și ochi, cât și pentru spinare, de unde cel puțin, o altitudine viciósă. D-lú Guillaume au demonstrat cu fapte că din 731 eleve esaminate de dênsul 218, presentaú un început de deviație!! Același trist rezultat și pentru ochi, din cauza mai ales a meselor prea nalte.

Am vėđut în unul din capitulele anterióre numėrul crescând al profesórelor ce urmėză cursurile de gymnastică la Paris, am vėđut în urmă, dupe Fonssagrives, relațiunea ce există pentru femei între numėrul mare de phytisice ce represinta și micșorimea pepturilor lor.

Să căutăm dér prin gymnastică a lărgi aceste pepturi pentru a micșora martirologia femeilor și pentru a face sănătos isvorul din care vor suge sevă generațiunile viitoare.

Etă dupe John Forbes, distribuția orelor de scôlă în pensionatele englede, pentru burghede, carele se asemănă în totul cu ceia ce se pitrece și astăđi măi ales la noi în fôrte multe din aceste institute :

In pat . . . . .	9 ore
In clasă pentru a studia lecțiile . . . . .	9 »
In clasă pentru a lucra cu acul séu a studia lucruri de agrement . . . . .	3 1/2
Timp consacrat meselor . . . . .	1 1/2
Exerciții în aer plin, sub forma de primbări, adese cu cartea în mână, și numai când timpul e bun . . . . .	1 oră
Total . . . . .	<u>24 ore</u>

Cu un astfel de regim adevărul este că trebuie să ne mirăm, cum de măi pot reziste aceste june creaturi; cum încă numărul de și mare, al cocoșaiilor, anemicilor, phtysicelor, scrofulóselor, dysmenoreicelor și amenoreicelor nu este încă cu mult măi mare !...

Astfel educațiunea copiilor în genere, perde prin lipsa de aer, de mișcare, de haine conforme cu vręsta și hygiena, din lipsa alimentațiunei insuficiente și a escesului de studiu și inertie.

In cât un drept cuvânt Frank dice :

«Femeia crescută după ceia ce se chémă bunul gust, este o creatură miserabilă și demnă de milă în comparație acelei ce cresce natura fără ajutorul nostru. Cel măi mic lucru 'i causă palpitații, asthm, o ostenesce și o perde.

Continu aședată, prin urmare fără mișcare, circulațiu-

nea nu se face de cât acolo unde cordul obosit voesce a face să parvie.

Culórea cadaverică, ce s'a decorat în orașe cu numele de culóre de distincțiune, este rezultatul cel mai imediat.» (Dr. Franck, 1780).

Pentru a face însă vădită necesitatea acesteï reforme radicale absolut cerute, fac cunoscut dupe Spencer modul dupe care în majoritatea casurilor sunt crescute aceste nenorocite ființe.

«Două scóli, una de fete, alta de băeți, se găsesc sub ferestrele nóstre și contrastul între ele este remarcabil. La scóla de băeți o grădină aprópe întrégă este transformată într'un teren descoperit și așternut cu nisip care produce un câmp întins pentru jocuri și plin de stâlpi și de bare horizontale spre a servi exercițiilor gymnastice. În tóte zilele înainte de dejunului apoi la 11 ore, dupe aceea la 12 și în fine séra dupe clase, tótă vecinătatea este asurđită de un cor de strigăte și de rísete cari anunță că elevii iesú din clase și se grămădesc la jocuri. Atât cât sunt pe afară, ochii și urechile ne mărturisesc că ei sunt cufundați în acéstă activitate plăcută care face să bată pulsul mai repede și asigură printr'acéstă funcționarea sănětósă a tutulor organelor.

Cât de diferit este tabloul presintat de «stabilimentul de educațiune pentru domnișóre». Înainte de a nu ni să fi spus nu am fi cređut nici de cum ca un pensionat de fete erea așa de aprópe de noi ca pensionatul de băeți.

Grădina tot de aceeași întindere ca cea-l'altă nu ofere nimic particular care să servescă la amuzarea junimeï, ea e formată de verdéță, alee nisipóse, de masive și de coșuri de florí, ca or și care grădină ordinară. Într'un interval de cincí luní n'am auđit măcar un rís séu un strigăt. Une ori se zăresc domnișóre carele străbat încet aleele cu cărțile de studiú în mână séu cari se preumblă



la braț. Uă singură dată am vădut și eă una care alerga dupe alta înprejurul grădinei. Cu acéstă singură excepțiune nu am vădut nici odată pe eleve dându-se la vre-un exercițiū violent.

Pentru ce acéstă enormă diferență? Oare constituțiunea unei fete diferă așa de mult de a unui băét în cât n'are nici unul din aceste gusturi cari împing pe băeți la jocuri sgomotóse? Séű maĩ bine, trebui-va să gândim că pe când natura a dat aceste gusturi tinerilor ca stimulente la o activitate fără care eĩ nu pot atinge o dezvoltare suficientă, nu le-a dat surorilor lor de cât spre a vexa profesorele scólei. Póte cu tóte acestea că noi ne înșelăm asupra cugetării persónelor însărcinate cu educațiunea sexului dulce. Noi bănuim însă că dênsele sunt sub imperiul acestei idei cum că nu trebuie să se dea fetelor o robustă dezvoltare physică; că o sănătate durabilă și o vigóre mare sunt calități plebeiane; că óre-care delicatetă, o forță calculată pe preumblări de o milă séű două; că un ușor apetit lesne satisfăcut, unite cu acéstă timiditate care acompániéză slăbiciunea sunt socotite calități cele maĩ convenabile femeilor.

Noi nu așteptăm ca să ni se mărturisescă acésta, dér ne închipnim că spiritul guvernantei este bântuit de un ideal de domnișóră fórte asemănător cu acela pe care l'am atins.

Décă este astfel, trebuie să admitem că sistemul stabilit este perfect găsit spre a produce acest ideal. Dar a presupune că acest ideal este și idealul ómenilor, este a comite o eróre profundă, de și dênșii fără îndoială nu sunt în genere, atrași către femeile cu forme masculine. Noi admitem bucuros că óre-care slăbiciune relativă care cere protecțiune este pentru femei o atracțiune, dér diferența care conrespunde sentimentelor omului este diferența sta-

bilită de mai 'nainte, care se va afirma destul, de la sine fără ca să mai aibă recurs la mijloce artificiale.

Și când prin mijlocele astea artificiale gradul diferenței întrece pe acel voit de natură, atuncea devine un element de repulsiune, mai mult de cât de atracțiune.

«Așa dér trebuie să permitem fetițelor de a alerga ca nebunile și a le cresce în sărituri și sburdălnicii,» va striga un aprig susținător al convenințelor.

Și mai departe :

«Dupe cum, ajungând într'o etate óre-care, sentimentul demnității omului pune capăt jocurilor copilăresci, tot asemenea sentimentul modestiei feminine va pune și el capăt cu cât se va apropia de maturitate, jocurilor etății fragede. Femeile n'aũ și ele, ba încă mai mult de cât bărbații respectul aparinților? Și prin urmare nu vor fi înpinse mai mult de cât ei încă a evita manierele aspre și sgomotóse? Cât este de absurd a presupune că instinctele femeii nu se vor afirma de la sine și fără să mai aibă nevoie a recurge la disciplina rigurósă a guvernantelor.»

No pot fini mai bine de cât de a cita la finele capitoului acestuia, cu care se termină considerațiunea asupra gymnasticeii în scolii, a următoarei citațiuni datorită distinsul higienist Fonsagrives.

«Hygiena scolară, cu tóte lucrările de detaliu de o valóre reală, trebuie încă creată. Este timp ca să se gândescă la acésta, decă voim a recăpăta vigórea physică și energia morală a generațiunilor ce se ridică, și a face din ce în ce mai rari acele «*triste diminutive ale speciei noastre*» după cum le numea Sterne cu melancolie. Leibnitz dicea : «Dațimî mie educațiunea ; cu acéstă pârghie voi rădica lumea.» — Hygiena póte dice de asemenea, și cu aceeași rațiune : «Dațimî mie copilul, și voi face o rasă sênătósă și forte, care nu va rădica lumea dér care va

dominao.» Trebuie a se gândi, la o generațiune de adolescenți supuși unei bune educațiuni physice, și vom vedea că valoarea intelectuală, politică, și militară a unui popor, va fi cel puțin îndoită decât nu mai mult. Este timpul de a infusa pedagogiei această idee, banală prin aceea de a fi fost prea des spusă, că trebuie a da educațiunei spiritului buna și solida basă a unui corp viguros.»

Sunt unii cari par a nu admite cu plăcere gymnastica la fete. Și se nu uităm că mai ales grație științei și prudenței lui Schreber, gymnastica lor se poate face în o simplă cameră, fără alte ustensile și tot cu același beneficiu.

Astfel M. Levy, în uvrajul său, tomul II, pag. 267, dice : Gymnastica nu va fi dăr pentru femeii de cât o soriginte de therapeutică ; dăr obiceiurilor lor sedentare trebuie a opune în intervale repetite ; primblarea, vectațiunea, billardul, cercul, eorda, cântecul, musica, danțul ce ele iubescu instinctual, națiunea, ocupațiunile de câmp, etc.

Mai întâi, că câteva din aceste exerciții păcătuiesc prin mișcările numai parțiale ale membrilor abdominali. În urmă câte-va ca notațiunea, billardul, sunt și inpractice și chăr puțin necompatibile cu ele.

Sunt bune în total, dăr nepractice și costisitoare chăr. Nu e mai lesne, gymnastica corporală, physiologică, a lui Schreber, și când ea se poate face în oră ce cameră și nu costă nimic ?!

«Un erudit debil este tot atât de incomplete ca și un ignorant hercule.»

PAZ. Gym. raisonnée p. 121.

«Antichitatea exaltase forța fizică peste ori ce măsură. Mai târziu s'au împins desgustul până la meprisă. Experiența este făcută. Separațiunea omului fizic de omul moral n'au profitat nici unuia, nici altuia. Acesta este o abstracțiune pe atât de falsă pe atât și primejdiosă și pe care hygiena o repudiază adresându-se aicea, nu numai la o fracțiune a omului, dar omului în întregul său.»

RIANT.

*Gymnastica Hygienică la adulți și bătrâni; în special la persoanele cu ocupațiuni intelectuale și sedentare.*

Dar decât gymnastica hygienică este atât de necesară în copilărie și tinerețe, decât efectele sale sunt atât de salutare, trebuie oare a ne opri tocmai atunci când corpul deprins cu ea începe a culege fructele direcțiunii date!

«Rolul său nu se oprește numai în a favoriza și a re-

gularisa dezvoltarea; el se întinde și la întreținerea sănătății pînă la vrăsta cea mai înaintată. Astfel auz înțeleșo națiunile la care cultura vieții animale auz fost mai mult în onóre, și care, prin aceste practice regulate, ajunsese la o perfecțiune de formă, la o vigóre, la o energie, care n'auz fost nici o dată ajunsese în zilele nóstre.» (A. Proust).

Și apoi, óre condițiunile triste descrise mai sus pentru tinerii dedați la studii serióse nu sunt aceléși în tótă viața chér pentru ómieni cu profesiuni sedentare, ómieni de litere, sciințe, profesiunile liberale, etc., damnați nu numai la o tristă imobilitate a corpului, dér încă și la o continuă stare de supra activitate, de sureccitare a forțelor intelectuale?

Décă dér gymnastica este utilă și absolut necesară în etatea jună, în astfel de condițiuni ea e tot atât de necesară, și hygiena o impune cu aceiași dorință de a face bine. Ea se impune mai ales persónelor ce auz practicato în tinereță. Urmată cu prudența necesară este cel mai bun mijloc a fi sênătos și bine.

«Omul matur, ocupênd systemul sêu muscular, întârđie degradarea organelor, întreține peste tot activitatea și căldura, întârđie momentul unde aceste membre vor fi împietrite prin frigul bătrâneței». (Lacassagne).

Pentru acest finit Schreber đice :

«In casul când nu avem în vedere un scop local, dér unde voim a lucra asupra totalului constituțiunei în un mod numai preventiv cu scop de a conserva sánătatea...; pentru a lucra contra atonieii generale a muschilor și a nervilor, anemieii, scrofuleii, gutteii, obesitătii, etc.; contra lipsei de esercițiu a persónelor sedentare...» a se face un numér de essercitiii ordonate de el în o ședință ce nu póte dura mai mult de  $\frac{3}{4}$  óră.

Cel mai bun lucru pentru aduți însă, este grădinăria,



călăritul <sup>1)</sup>, înotatul <sup>2)</sup>, billardul <sup>3)</sup> cu deosebire, căci el pune foarte bine în mișcare mușchii noștri, danțul <sup>4)</sup>, vânăatul <sup>5)</sup> și în urmă exercițiile corporale simple seú cu ghiulelile, bățul cu bómbe etc.

Aceste exerciții trebuiesc urmate chér la vrâsta înaintată, și Lacassagne, foarte just dice: «Este o eróre prejudiciabilă bătrânilor, de a le recomanda repaosul pre-

<sup>1)</sup> «Mișcarea generală ce imprimă exercițiul moderat al călăriei, este un mijloc din cele mai proprii a întări mai universalitatea organelor corpului uman.» (Ch. Londe. *Gymnastique*, Dict. de medic. et de chirurg. T. 9).

«Solicitând prin sucuțiunea viscerelor abdominale, secrețiunea fluidelor gastrice, biliare, și pancreatice, equitațiunea rădică forțele organice.»

«Astfel, reducțiunea perderilor organice, crescerea nutrițiunei, acésta e rezultatul definitiv al exercițiului equestru.» (M. Lévy *Traité d'Hygiène publique et privée* Tome II, pag. 243).

«Un exercițiu moderat de acest gen, după masă, face digestiunea mai ușoră și prin urmare nutrițiunea mai perfectă.» (Dr Rider. *Étude médicale sur l'équitation*).

<sup>2)</sup> «Natațiunea, considerată sub punctul de vedere a mișcărilor combinate ce ea cere, este proprie a da o mare forță musculară; dér bunele efecte ale natațiunei nu sunt numai rezultatul exercițiului ce fac mușchii; ele sunt încă date mēdiului în care acestia se mișcă.» (Ch. Londe).

<sup>3)</sup> «El ocupă fără ostenélă spiritul și corpul, perfecționédă facultatea de acomodațiune optică și adresa manuală; se uerge, se plécă, se rădică; toți mușchii pe rând participă alternativ la acest exercițiu, carele nu este atât de violent în cât se turbure digestia.» (Michel Lévy. I. II. p. 229).

<sup>4)</sup> «Danțul, acéstă plăcere de carele nu se pot trece nici triburile sēlbatice a regiunelor equatoriale, arată că la tóte latitudinile; ocul funcțiunelor musculare este o necesitate ce omul căuta a satisface în un mod instinctual.» (A. Lacassagne. *Précis d'Hygiène*. Paris 1879).

<sup>5)</sup> «Vânăatul exercită aceléși părți ca mersul, fuga și saltul... mai mult, el întăresce organele nóstre la vicisitudinile atmosferei, exercită auđul și cu deosebire vederea.» (Ch. Lond).

lungit. Nu s'aŭ rădicat nici odată de cât vocea unui nebun a lui Jerôme Cardan, pentru a face elogiul gutteii și a susține că lungă durată a arborilor trebuie a fi atribuită imobilității lor.»

Mișcarea, esercițiile corporale se impun mai ales profesiunilor libere, în care cerebrul este tot-d'a-una în activitate, în care repaosul și corpul, sunt sacrificate.

Salvarea sănătății la acești ómenii se va găsi numai în activitatea physică. Munca manuală, gymnastica, călări-tul, excursiunile, trebuiesc să alterneze cu orele lor de ocupațiune intelectuală.

Statici eminenti ca Casper, Neufville, Mayer, etc., aŭ demonstrat acésta pênă la evidență.

Astfel preoții, călugării, eclesiastici, trăiesc în termen mediu 66 ani! Influența divină se cunoște!

Juriștii și Financiarii 54. Influența vieții sedentare și agitată.

Medicii 52. Sala de autopsie, spitalele, lucrările de cabinet.

Tot statistica ne arată în Franța că la 1000 indiviđi cu profesiunii liberale sunt 3,10 alienați; pe când pentru acelaș număr de alte profesiuni (militari, servitori, jurnaliști, proprietari, rentieri, lucrători, comercianți, neguțetori, nu este de cât 0'42 séu maximum 1'99!...

În Belgia statistica din 1858, probédă acelaș lucru. Prima profesiune e reprezentată prin 4'181 la 1000; se-cunda numai prin 0'82!

Adăogați la aceste, tóte nevrosele și afecțiunile sistemului nervos, și în prima linie apoplexiile și malatiile mentale, a căror frecvență 'i probată de Dr Hannover (de la Copenhaga); starea de plâns a tubului digestiv, prin care ei adesea finesc; phtysia, slébiciunea morală ce rezultă din slébiciunea physică; réul produs prin cafea, ciaiă, alcoolice, ce se iaă ca stimulente; o atitudine vi-

ciósă pentru ochi și pept în o cameră cu aer confinat, pentru a ne da compt de martirologia ómenilor cu profesiuni în care sistemul nervos se cultivă forțat în detrimentul restului organismului.

Réveillé-Parise <sup>1)</sup> dicea la 1834 că :

«A fi mult timp aședat plecat pe un biuroū, adesea cu capul aprins și picióarele înghețate; a se scula, a se reaseđa, a'și bate fruntea în intervale; a părăsi condeiul, al relua, al róde; a'și lumina séu contracta brusc trësurile figurei séle, a se anima, a se calma, a se agita din nou ca un automat; atare este, în general, situațiunea unui om ce medită profund și voesce a exprima gândirea sa. Aceste mișcări, în ele însuși, nu aduc mari inconveniente, cu excepțiune pentru curbura prelungită a trunchiului, cu deosebire decât este myop. O astfel de pozițiune genedă în un mod singular circulațiunea, favorisă stađele sângelui abdominal, comprimă ficatul, stomahul, și strică funcțiunelor acestor organe. Eū asigur că acéstă causă de malatie, cu tóte că e una din cele mai puțin observate, este fórte activă, căci ea lucrédă fără preget și fără ca individul să observe.»

Pentru acésta, mișcarea, gymnastica în orī care din formele séle, bine condusă, primblările, cālăritul, în trăsură chér — vectațiunea fiind și ea utilă, — în aer curat; distractiile, băile de apă reci, fricțiunile séu dușele reci, trecerea curënd de la o ocupațiune intelectuală la alta manuală, ca prășitul, teslăria, scóterea apeī cu róta, tăierea de lemne etc., sunt cel mai bun lucru.

Căci «cel mai bun mijloc de a repaosa corpul este de a ocupa spiritul; procedeul cel mai sigur de a repaosa spiritul, este de a esercita corpul.» (Riant).

---

<sup>1)</sup> Physiologie et Hygiène des Hommes adonnés aux travaux de l'esprit.

Am făcut în această privință o curioasă observațiune cu mine însumi.

Simțem o mare ostenelă mai înainte când eram forțat a studia mai multe ore pe ziua. Forțat dér a întreprinde ocupațiunea pentru câteva momente, le întrebuițam în primblare prin casă, lucru însă ce nu mă ajuta mult.

În urmă, procurându-mi o pereche de ghiulele—haltere—imediat când simțesc capul aprins și inteligența puțin întunecată, părăsesc masa, și grație unui esercițiū ce nu trece peste 5 minute simțesc capul răcorinduse și o căldură plăcută ce se desvoltă în brațe mai ales.

«Oamenii dedați la lucrări intelectuale, și odihnesc spiritul pe când mâna lucrădă.» (Riant).

Adesea medicamentele și mijlócele cele mai simple sunt cele mai bune.

Pe urmă : «Cu cât viața se ridică de-asupra stărei brute și inconsciente a naturei, cu atât mai mult spiritul uman, care, urmând destinația sa, se desvălesce necontenit la un grad din ce în ce mai rădicat și cu mai multă libertate, alege și trebuie să alégă condițiunile fundamentale a existenței séle sub ochiul sciinței și al metodei, cu atât mai mult necesitățile physice indispensabile unei armonisațiunii consciente, vor trebui a fi supuse legilor naturei cu totul puternice și problemelor celor mai rădicate ale existenței.

Numai astfel omul póte a se conforma legilor naturei de o execuțiune atât de variabilă după cursul desvoltărei vieței și exigenților epoei în care se găsesce, și a se preserva de violațiunea acestor legi și a consecințelor care ne dau atâtea rele. Astfel este origina gymnasticeii actuale, exercitiū muscular basat pe desvoltarea corpului și conservațiunea sănătăii. Ea constitue decī un mijloc de a ajunge la un grad mai rădicat de cultură physică, care are rațiunea sa de a fi în cursul desvoltărei vieței și care

este cu totul conform cu natura : pentru a obține un astfel de rezultat, modul ordinar de a pune în activitate mușchii, gymnastica inconștientă și ocazională, este prea mult incompletă și este între altele măsurată prea parcimonios oraului în cele mai multe cazuri în raport cu aceste funcțiuni.» (Schreber. pag. 10).

În vederea dăr a relelor de mai sus, și a fericitei influențe ce gymnastica are asupra pasiunelor ce se află în astfel de condițiuni, putem dice cu multă dreptate :

«Că din ziua ce fie-care va face cel puțin, de trei ori pe săptămână, o oră de exerciții sistematice și metodice gradate, din ziua în care gymnasele vor fi tot atât de frecvente ca și cafenelele de pe bulevarduri, noi afirmăm cu curaj că din acea zi, nu se va mai videa de loc juneță efeminată, imaginațiunii malative, ómenii slabi, bătrâni precoci, și în urmă acești mici copii prăpădiți; nu va mai fi obesitate nici inervări, nici urât, dăr o populațiune sănătósă, vie, energică, bravă, îndemânatecă și sprintenă; având activitate, ardóre, voință bună, humóre și bună voință, care asigură o constituțiune bine cumpănită, confiența în sine însăși și deplina satisfacțiune dată jocului tuturor organelor.» (Paz).



*Gymnastica la Români. — Starea socială și economică a populațiunei în genere. — Gymnastica practică inconștient din vechime. — Necesitatea gymnasticeî în armată, școlii. — Istoricul ei. — Ceia ce trebuie a se face.*

Când vĂd starea în care se află o mare parte din populațiunea noastră de la țĂră și mai ales aceea ce ocupă județele de pe șes, mă cuprinde în adevăr spaima și fără voia mea mă întreb decă în adevăr aceștia sunt descendenții eroicilor apărători seculari ai României și care ar fi cauza văditei decadențe physice în care se află.

Aceste cauze ne-apărat sunt multiple și'mă propun a le trata pe larg în lucrarea ce pregătesc acum : «România din punctul de vedere hygienic și medical.» Pentru moment voi trece numai în scurt principalele cauze ce duple mine au contribuit și contribuiesc încă la degenerarea rașei noastre.

Din punctul de vedere al condițiunei solului, prima schimbare ce ne lovesce este despădurirea constantă a țĂrii noastre, cauză ce contribuie într'un mod puternic la schimbarea condițiunilor climaterice ; astfel județe întregi au rămas fără nici un arbore și tocmai din acelea ce erau armate cu păduri seculare ca Teleormanul, nume ce pe turcesce însemnĂdă : pădure nebună. AcĂsta face că terenuri întinse sunt acoperite cu mlăștină, carele sub un sĂre mai ferbinte din cauză terenurilor despădurate,

clocesc în ele efluviile palustre atât de pernicioase sănătății publice.

Desființarea sistematică a arborilor fructiferi, introducerea în secolul al 18-lea a porumbului ca baza alimentației noastre în locul grâului și meiului atât de hrănitoare și singurele cultivate mai înainte de Români, pierderea constantă a proprietăților mici, despuierea începută sub Domniile fanarioți și continuată pînă după jumătatea secolului actual, excesul de muncă impus locuitorilor, pe de o parte prin extensiunea din ce mai mare a agriculturii, pe de alta prin lipsa de brațe, alimentația insuficientă în prima linie, încetarea exercițiilor militare cu căderea Domnilor pămîntenii, sărăcia lucii, descurajarea și moleșirea ce vine după dînsa, toate au contribuit pe rînd și sistematic la degradarea rasei noastre, degradare ce se vede în generațiunea de astăzi, degradare ce va continua încă câte-va generațiuni din cauză că or ce rău se perpetuă prin ereditate și nici nu facem nimic spre a 'l înlătura.

Etă de ce munca devine mai dificilă și scade în același timp, și unde munca este în astfel de condiții relele sociale ia naștere și adesea ori statele se pierd, căci nu curățenia bulevardelor constituie forța unei țări, dîr curățenia, buna stare a populațiunii ce o locuiesc.

Nu pot face mai bine fiind-că suntem forțați a ne ocupa de acest suget de cât a da loc acilea cător-va rînduri ale unui regretat amic al meu, N. Codreanu, singurul ce am văzut eu adevărat lovit de starea populațiunii noastre rurale, singurul ce și propusese și lucra la un studiu serios în această privință; mórtea însă l'a răpit țării și acestei nobile cestiuni în cea mai fragedă vîrstă, la 26 de ani.

Acest studiu datădă din 31 Martie 1877 și 'mă este

trimes din oraşelul Puesci din Moldova unde dânsul se afla ca medic de Plasă.

«...Trec acum la alt obiect, la un obiect, care tot-dé-una m'a interesat și acumă mă interesează în ântâiul rând. Ca unul, ce sunt pus în mijlocul populațiunei rurale, ca unul, ce observ pe tóte dîlele pászurile eî, grozava sa nefericire, vreaú s'ă'ți spuî puțin despre acéstă populațiune, care ne-a păstrat ea singurá cu clasa muncitóre de prin oraşe naționalitatea nóstră, limba și datinele străvechie, pe când clasele privilegiate deveniră ba slave, ba grece, etc. etc. Starea de decadență în privința economică, (care s'a început odată cu introducerea instituțiunelor Europene în țera nóstră) a acesteî populațiunii este îngrozitóre, cel puțin în părțile, în care locuiesc, și pe care le vizitez eú. Trăiam în București, 'mî făceam idee despre starea populației rurale după cărți și jurnale. Nu eram nici atuncea optimist în ideile mele despre viața țeranului nostru. Credeam și atuncea adânc, că miseria nóstră este mult mai înaintată de cât miseria din tóte țerile Europei, de cât miseria chiar din Turcia. Eî, acumă eú véd, că fiind în București, eram optimist mare în părerile mele despre starea țeranului Român. Sunt proști, ticăloși sau de cea mai rea credință aceia care dic, că în România nu esistă proletariat. Cea mai mare parte a populației rurale sunt proletari și nu proletari de aceia, pe care-î cunóște Europa occidentale, ci, proletari mai înaintați în miserie de 5—10 orî. Nici un proletarú în Europa nu'și are munca vëndută dinainte cu 5 ani. La noi majoritatea, 30 la sută din împroprietăriți și aú vëndută tótă munca, câtă o pot esecuta în timpul priincios agriculturêi, pe 4, 5 ani înainte. Dintr'o 100 gospodari țeranî, mai ales cei împroprietăriți, abia 15 'și plătesc dările, fără să fie siliți sau s'ă'și vëndă pământul, cu care a fost împroprietăriți, sau vitele necesare

pentru agricultură, său munca pe câte 4, 5 ani înainte. Pe urmă nici într'o țară din Europa muncitorul nu'și vinde munca cu prețuri așa de barbar scăzute, ca la noi. Cea însă, ce cu deosebire trebuie să intereseze pe bunul, adevăratul patriot român, cea ce trebuie să'l îngrijiască, să'l înspăimânte, sunt înfiorătoarele condiții igienice, sub care viețuește poporația noastră rurală, condițiunii, în urma cărora numărul în genere al Românilor din România descrește, Românii pier, mor, degenerază, cu încetul dispar de pe facia pământului!..... Când ved, cu ce să hrănesc țăranii noștri, când ved, că copiii, abia luați de la țitele mumelor să hrănesc numai cu mămăligă, când ved locuințele țăranilor noștri, înțeleg cifrele din tesa D-rului Agappi, cifre, care constată o descreștere continuă a poporului Român de la anul 1859 și pînă în zilele noastre. Anul 1859! Acesta este anul, de când cei mai mulți de la noi încep a numera era anilor de regenerare a României, de fericire, de consolidare al statului Român, *de reorganizare!* Și tot acest an, acest 1859 este anul, de la care să începe mortalitatea mare a Românilor, dispărerea lor de pe fața pământului, descreșterea, degenerarea lor fizică! Ce însemnăză ôre această stranie coincidență? În unul și acelaș an să începe *regenerarea* politică a țării noastre și degenerarea poporațiunei ei, mortalitatea înfricoșată? Și, ciudat lucru, de la acest an începînd, pe tot anul statul Român să organizeză, să consolideză, să apropie în exteriorul său de acele ale Europei, se îmbogățește cu căi perfecte de comunicație, cu libertăți cetățenești, cu instituții Europene și tot de la acest an, începînd descreșterea, mortalitatea Românilor merge din an în an sporind. Aveam la 1859, 57 1/2 morți la o sută născuți și în 1872, 95 1/2 morți la o sută născuți și la 1873, 100 1/7 la o sută născuți! Da, mult stimate și iubite prietene, puind într'ua parte aceste cifre, care con-

stată peirea treptată a națiunei noastre, și în altă parte inavățirea din an în an a țerei noastre cu instituțiuni Europene, care de care mai scumpe și mai costisitoare pentru țără, eū de mult am venit la ferma convicțiune, că introducerea reformelor și instituțiunelor Europene în țera noastră, în aceia formă, în care aceste inovațiuni s'a introdus la noi, a fost o enormă, o funestă greșală din partea conducătorilor națiunii, ei n'aū întărit naționalitatea noastră, ei din contra aū slăbit'o răspândind sărăcia, micșorînd numărul românilor, lățind apatia și moravuri scârnave în tóte păturele societății Române. Când în 15 ani de la 1859 populația României sporește în număr cum sporea înainte în 6 ani, acesta nu însemneză, că națiunea noastră să consolidéză, însemneză ce-va contrariu. Vroiū, scumpe amice, să fiū înțeles bine. Nu sunt contra principiilor instituțiunelor Europene, introduse în țera noastră, nu sunt contra libertăților de tot felul, care s'aū asigurat Românilor prin aceste instituții. Sunt contra formelor costisitoare, insuportabile pentru țără, sub care aceste instituțiuni s'aū introdus. Oamenii de stat trebuia să nu copieze instituțiile Europene. Pentru aceasta nu să cere nici talent, nici muncă multă. Trebuiaū să se gândească, să sădească libertatea în țeara noastră sub forme, potrivite cu avuția ei, cu gradul de dezvoltare economică al ei. La noi însă ce s'a făcut? Producem, cum produc ómenii, societățile primitive, și cheltuim, cum cheltuiește Englitera pentru instituțiuni. Neapărat, că prin acest sistem s'a pus în o primejdie din cele mai sigure existența națiunei Române, a duso în stare de a naște 100 indiviđi și a trimete ad patres 100 <sup>1</sup>/<sub>7</sub>! Liberalii noștri, acum la putere, n'aū făcut nimic absolut pentru îndreptarea rēului. După cum i-am vėđut în Cameră nici nu sunt capabili de a'l îndrepta. Puține persóne oneste din numărul lor să pierd ca picăturile în mare fără folos pen-



tru națiune. Viitorul este învăluit cu nori întunecoși, triști, grozavi pentru națiune. Răsări-va și pentru Români sórele regenerării? Iată întrebarea?»

Décă am făcut acéstă considerațiune asupra stărei sociale, economice și higienice a țéranului nostru, este că el represintă numeric majoritatea, el fiind elementul ce ne întreține prin escesul nascerilor, pe când în orașe se întâmplă contrarul, trebuie a ne ocupa de dânsul ori-când se va avea în vedere cea mai mică schimbare în bine.

Vigórea orașelor e tot-d'a-una împrumutată elementului noú și pur ce vine de la țéră. Nu trebuie óre a ne ocupa de el? Și ce vom deveni când el va putreði? Esistența séú pierderea unei națiuni depindând în mare parte de el, gâdesc că nu fac réú a fi atins în trecát acéstă chestiune importantă.

\* \* \*

Décă am voi să ne dăm sémă despre practicile gymnasticeí ce poporul Român păstrédă sub formă de jocuri de la anticí vedem că ele sunt fórte numeróse și atât de ntile în cât, și cu munca corporală ce necesită agricultura acest soiú de jocuri ar fi suficient la țéră de a întreține puterea și abilitatea. N'avem de cât a ne reaminti fuga pe întrecute, săriturile, trânta dréptă séú cu piedică, lupta în mână séú în degete, săritul cu bețele, picioróngele, ridicarea de-a berbeleacul, înotatul simplu și de-a voinicesce, călăritul pêně și în picióre pe pěrul calului, vênatul, barul, pórcă, smeul, oina și alte jocuri cu mincea, cu piétra pe apă, cântecul, hora, călușul, bréul, bătuta, chindia, ca la úșa cortului și alte asemenea jocuri și danțurí fórte higienice, care asociate cu instrucțiã militară

ce străbunii noștri aveau într'un grad așa de dezvoltat în cât infanteria lui Mircea crea prima în Europa, au făcut acele piepturi de oțel, acele brațe de fier, de care s'a sdrobit furia cotropitorilor și grație cărora mai avem astăzi o patrie.

Conștiința forței lor crea atât de vădită în cât ei nu simțiau necesitatea unei gymnastice bine combinate dupe cum această necesitate este simțită de noi, în cât chiar gymnastica acrobatică crea lăsată la neamuri străine ce veneu în țera românescă la bâlciuri spre a face pe paiățî.

Cu perióda renascerii noastre naționale și sociale, când și noi am început a vedea că decă am progresat în forme și în alte lucruri utile, rasa însă a început să piérđă și atențiunea ómenilor specialî a căutat să găsescă remedii sigure, demonstrate pêne la evidență ca astfel și în alte țeri.

O dată dar cu organizarea armatei noastre naționale începu și practica necesară a gymnasticeî corporale și a scrimei.

Pompierii din tótă țera au fost și sunt supuși la exercițiul gymnasticeî pe o scară destul de satisfăcătore. Numai grație puterii și conștiinței de forță ce gymnastica face să renască în fiesce-care om, pe lângă avêntul național, putem să ne explicăm memorabilul fapt militar întâmplat la 1848 pe Dealul Spirei între grosul armatei turcesci și 160 de pompieri români.

Pompierii din Bucuresci se disting încă prin ușurința, abilitatea, forța și inteligența cu care se conduc în diferele împrejurări unde sunt chemați și n'am de cât a aduce felicitările mele D-lui Căpitan Zăgănescu sub a căreia direcțiune exercițiile gymnastice ale pompierilor din Bucuresci ajunseseră la culme.

În scólele militare din Iași și Bucuresci, scrima, gymnastica corporală, scóla de pluton și gymnastica la apa-

rate se practică cu succes. Aflu însă de la persoane speciale că școala militară din Iași este cu mult inferioară în această privință.

Pentru ca să avem o probă și mai mare despre norocita sa acțiune să observăm un moment diferența ce există nu numai ca physic dar și ca știință și moralitate între junii manșetiști eșiți de la universitățile noastre, cu toate că primii, sunt ținuți încasarmați în timp de șase ani. Astfel pe când aceiași generațiune slăbită nutrește și universitățile și școlile militare acei ce es din școlile din urmă pe lângă mănținerea demnă și corectă, pe lângă corpul lor bine dezvoltat, pe lângă forța, adresa și abilitatea ce le sunt comune mai aū încă serioșitatea convenită sexului lor și o instrucțiune ce nu lasă adesea mai nimic de dorit.

N'avem de cât cu un ochiū imparțial să luăm exemple din viața publică și privată a junilor ofițeri ce fac parte din corpurile de geniū și artilerie.

Populațiunea universității noastre slăbită și nervoasă, impacientă de avuție și glorie, adesea se consumă în frigurile unor dorinți pre mature, neglijând nu numai corpul lor dar adesea și instrucțiunea pentru care sunt chemați acolo. Nu arare-orī jocurile de hazard, relele exemple, multele ore de aer corupt din cafenele, viața neregulată îi viră în mormēt; seū zeloși de a fi cât se pōte mai iute și bine, se înscriū sub stindardul cutărui și cutărui partid, se fac adesea instrumente orbe, în cât arare orī printre tinerii universității noastre se produc omeni instruiți, capabili de sacrificii și sinceri doritori de a fi utili țerii.

Căci, «tot în timpul anilor clementi ai tinereței, când pacea e în suflet și în plenitudinea sēnătății, trebuie a se turna armele rezistenței, ca în ziua luptei, malatiilor physique omul se opună organe validi, vigurose, disciplinate,

curagiū bine pregătit, și ca malatiile morale să ne găsească adăpostiți după principii neclintite, cu o voință hotărâtă în deprinderea înțelepciunii și a virtuței.» (Riant).

\* \* \*

Gymnastica în regimente după toate informațiunile culese este redusă mai cu totul la scōla soldatului și scrima cu arma, în colo absolut nimic, și mă mir cu atât mai mult cu cât nu ofițeri inteligenți ne lipsesc și pe când exemplele practice sunt de ajuns în țările vecine și în acelaș timp această necesitate dorită în instrucțiunea soldatului nostru nu ar costa mai nimica pe stat. Să nu uităm un mare principiu că mai ales în țera noastră unde 85 la sută din recruți, cel puțin, nu știu scrie sēu ceti, am putea face pe lângă rēul social, încasarmarea celei mai valorose părți din junimea noastră, în același timp însă, și un bine, nu tocmai puțin neînsemnat, deca s'ar căta pe cât posibilul permite a se face instrucțiunea sa morală, intelectuală și physică.

Numai atunci soldatul întors la căminul sēu departe de a fi o spaimă și un mijloc de corupțiune dupe cum se întâmplă adesea pentru sătenii noștri, ar fi din contra punctul de cristalisațiune al aceluī element onest și activ de bunī muncitori, părinți de familie, de ómenī cu cunoștință de datoria lor, lucruri ce absolut ne lipsesc astăzi.

Causele ce au provocat introducerea, de la scōlele primare pēnē la liceie, a gymnasticeī în statele străine civilizate prezentându-se și la noi, efectele fiind aceleași și remediul trebuia să se caute în practica gymnasticeī. Pēnē acum însă gymnastica hygienică nu a început într'un mod mai serios și productiv.

Trebue — decă este nu un sacrificiū, d r o d torie de indeplinit — ca guvernul central, comunele, societățile etc. să caute ca localurile consacrate scólelor să fie vaste, aerisite, luminate, cu plantații și mai ales cu un teren destul de mare în jurul lor.

Ch r aripile universității ar trebui adaptate astfel în c t studenții în loc de a sta în cafenele, să stea în chioscuri mici, în alee, în mișcare, astfel că educațiunea fizică de la începutul instrucției și p n  la finit se fie bine îngrijită.

P n  acum tot ce   mai umid și strimp, se conservă localurilor de sc l .

Singure liceele posedă profesori și acestia formați mai adesea ori la sc la acrobatică de c t a gimnasticeii raționale, în c t mai adesea li se arată elevilor mișcările la trapez și altele ce prin acrobatismul lor sperie mumele și fac adesea ori ca juni  copii să esiteze, în loc să li se arate acele mișcări simple fără aparate, grație cărora cutare s u cutare serie de mușchi sunt mișcați într'un mod salutar și eficace, și în același timp fără nici un pericol.

Nu mai vorbesc de sc lele secundare de fete, de sc lele primare etc. etc. unde adesea gimnastica nu are loc nici cel puțin sub acea neplăcută și insuficientă formă.

Adăugați la ac sta că în loc de a esercita în fie-care  i corpurile junilor elevi și a demoleși organismul lor, ac st  gimnastică se practică numai de trei ori pe s pt m n  și atuncea numai într'un interval de o oră.

Astfel în c t dec  sub punctul de vedere al educațiunii morale și mai ales a celei sciințifice, avem mult de făcut nu e mai puțin adev rat că în cea ce privesce educațiunea fizică, trebue a începe totul căci nimic nu există încă serios.

Să nu ni se dic  că necesitatea gimnasticeii scolare nu este absolut necesară încă la noi, s u să se produc  exemplul generațiunilor n stre trecute care de și instruite se



bucură de o sănătate perfectă. Putem a răspunde la acesta că acum copiii la 5 ani sunt duși la școală pe când sunt abia 15 sêu 20 de ani, copiii nu erau dați la școlile primare de cât cam de la 14 ani înainte.

În același timp internatele nu erau atât de răspândite și populate, orele de studiu așa de numeroase, școlile ocupa localuri mai vaste, pe terenuri deschise, unde copiii puteu să alege în libertate și nu ședeu în salele de studiu atât timp și atât de aglomerati ca astăzi.

Adăugați la acesta că atunci mai toți copiii ce frecventau spre exemplu liceele, aparțineu mai numai familiilor din acele orașe pe când astăzi tinerii cu mijloace insuficiente vin către puntele de lumină, trăind în condițiuni cu totul rele sub punctul de vedere al locuinței și alimentațiunii lor.

În fine pe când primele generațiuni școlare erou virgine ca primi mergători în această cale; nu tot ast-fel este cu generațiunea nouă slăbită deja prin ascendenți trăiți în condițiuni mai grele.

Gymnastica trebuie obligator și serios introdusă cel puțin o oră pe săptămână, cursurile chér modificate ast-fel ca elevi să aibă o oră mai mult liberă pentru eserciți și jocuri.

Escursiunile cel puțin pentru internii statului, trebuie admise în timpul vacanțelor.

Nu știu cât aș putea mulțumi distinșilor profesori D-lui Ștefănescu Grigore, D-lui Ureche, de la Universitate, și Popescu din Bêrlad, singurii cari au început escursiunii științifice și igienice cu studenții sêu școlarii ce le sunt încredințați. E de dorit numai ca frumoșele D-lor exemple să fie de mai mulți și mai des imitate.

Pentru acesta nu avem să inventăm, nu trebuie de cât a privi ceia ce se face mai ales în Germania. Guvernul ar trebui să intervină chér pentru scăderea taxei drumurilor de fer, pentru aceste escursiuni.

În scôla de medicină și la Academia din Iași aceste dîle de excursiune, conduse de ómenî înțelepți erau cu impaciênță și plăcere asceptate de elevi.

Statul astă-dî nu cheltuesce de cât câte 1200 de franci pentru licee și 800 de franci numai pentru gimnasiu.

Pentru scólele de fete și pentru cele primare nu s'a făcut încă nimica. Nu numai atâta, dar acéstă gymnastică nu e absolut obligatóre nici în gimnasiu nici în licee. Mai mult încă abia o oră pe sêptemână este consacrată pentru gymnastică.

Să avem în vedere, economia ce trebuie a face statul, obligând sergenții din armată pentru esercițiile militare, dér să nu uităm că pentru gymnastica pură, ne trebuie un om cu cunoscînțe destul de întinse, pentru a fi util și respectat; să facem în acéstă privință, ceia ce fac țeri tot atît de mari ca noi.

«În Suedia, Danimarca, Prusia, Svițera, Holanda, și în general tóte țerile de la nord, un profesor de gymnastică este stimat și egal respectat ca și profesorul de litere și sciințe. Acésta din causă că în aceste țeri, în grijă de a alege ómenî inteligenți și instruiți pentru a practica și a răspândi acéstă utilă învățatură; se cere din partea celor ce se destină examene serióse, nu numai asupra gymnasticeî practice, dér încă asupra tuturor sciințelor necesarii. De acea, adesea orî la țeră acelașu om arată elementele sciințelor și gymnastica.» (Le Docteur N. Le Blond).

În anul 1878, D-lu Constantiniu, profesore de scrimă și gymnastică, fu însărcinat de stat fiind în străinătate pentru a studia gymnastica scolară. Raportul sêu e publicat în *Românul* din 20 Septembrie 1878. D-sa đice :

«În tóte părțile, cultura physică a omuluî a devenit una din preocupățiunile importante ale guvernelor, căci tótă lumea s'a convins că, numai priu aplicațiunea serióasă

și obligatore a acestei instrucțiuni, vom putea ajunge la rezultatele dorite, d'a avé ómenî validî și a împedeca de-generarea rasei, care ne amenință pe fie-care și.

«Starea societății și pozițiunea noastră actuală cred că ne impune, în mod imperios, d-le ministru, să dăm totă atențiunea acestei ramure de instrucțiune.»

O mare necesitate încă este simțită și la noi ca și în străinătate de a se crea o scólă normală de gymnastică unde să fie obligați a urma elevii scólei normale, profesorii scólelor comunale, acei ce ar voi să se specializeze în acéstă ramură în cât să putem da o direcțiune energică și salutară educațiunei physice și să ne creăm un personal capabil la acésta, căci nu primul venit póte să întrunescă condițiunile cerute de hygienă. Acésta s'ar putea ușor face cu concursul statului pe lingă societatea română de tir, arme și gymnastică, care este menită a provoca și conduce la bine principiul și practica educațiunei physice necesară bunei stări a populațiunei acestei țeri.

Iată mersul istoric al desvoltărei practice a acestei specialități ce grație D-lor profesori Mocénu și Constantiniu le-am putut culege.

Inainte de unirea principatelor a venit din Polonia și s'a stabilit ca profesor de caligrafie, gymnastică, avênd în același timp și ocupațiunea de inginer, polonesul Remboff. Era profesore de caligrafie și gymnastică la Institutul «Codrénu» și, séu din cauza puținelor cunoștințe ce avea în gymnastică séu din cauza ocupațiunei sale de Inginer, n'a putut urma mult timp cu acéstă specialitate. Ș'apoi gymnastica predată de dênsul era cât se póte de puțin sistematică și mai mult de divertisment.

La anul 1859 vine în România officiarul frances Syrille, care deschise pentru fii nobililor (boiarilor) în localul Passagiului un curs de gymnastică în corelațiune

cu scrima, acesta din urmă făcând partea principală a preocupățiunei elevilor săi.

Trei ani după acesta vine din Transilvania D-lă G. Moceanu, care după sistemul adoptat de germani dupe *Jahn*, celebrul fondator al gymnasticeii în statele Germaniei și mai ales în Prusia, întreprinde în România, introducerea obligatorie a gymnasticeii prin școlele publice. Sistemul lui *Jahn* fiind gymnastica aparatelor, G. Moceanu cercă asemenea același lucru. Urme de introducerea gymnasticeii ca obligatorie în armată, avem așa; spre exemplu: La 1863, D-lă General G. Em. Florescu, stăruiește pe lângă A. S. I. Domnul Alexandru Ión Cuza să aprobe o mică carte intitulată :

*«Ordonanță asupra Instrucțiunei Gymnastice prin corpuri și stabilimente militare.»*

Cartea a fost aprobată; dacă însă aprobațiunea a adus după sine impunerea gymnasticeii, lăsăm să se judece acesta după starea în care se află gymnastica în corpurile militare.

De la 1864 în cōce, o societate germană din București întreprinde facerea aparatelor necesarie pentru a introduce gymnastica printre particularii. Profesorul de gymnastică este Gregoriu Caroshetz.

La 1863, D-lă G. Moceanu este numit profesore la liceul Matheiū Bassarab, în același timp este numit și la liceul S-tu Saba.

O importantă mișcare particulară și absolut utilă se făcu în 1867. Acesta fu «Societatea Română de Arme, Gymnastică și Dare la semu,» fundată în anul 1867—68, prin inițiativa D-lui Constantiniu profesor de arme și gymnastică medicală; ea fu instalată mai întâiū în Pasagiul Român și alegând ca președinte pe D-lă V. A. Ureche se strămută în primăvara anului 1868 în grădina

Mann, unde numărul membrilor crescuseră într'un mod foarte considerabil, aproape 600.

Comitetul societății era prin urmare pus în poziție a face să prospere instituțiunea aceasta, care era așa de ajutată.

Societatea beneficiind de spiritul legii care prevede tragerea în țintă pentru totă țera, ceru de la Primărie un loc și îl obținu. Mai toate autoritățile țerei saū grăbit a încuragea această societate dându-i bani pentru a construi un tir național la București. Acest curent bine-voitor a fost atât de mare în cât mi se pare că chiar poliția a dat și ea 1000 fr. pentru construcția templului lui *Marte*. Particularii veneau fiecare cu obolul lor spre a vedea realizată ideia tirului național, între aceștia D-nul D. Iónide și D. Theoharide, contribuind cu sume mai mari.

Cu banii adunați, societatea începu a construi la Ciubu cu barză (locu cedat de comună) un tir de scânduri care costă de la 43—46000 fr., însărcinând cu conducerea lucrurilor pe D-nii Carol Buholtzer și I. Gârleanu etc. Acest tir funcționează foarte puțin, nu știm din ce cauză, însă astăzi servește spre a nutri vitele mahalalei. Tiru societății nemțești din Isvor, construit în zidărie paremi-se n'a costat mai mult de 65—75000 fr. fără loc însă.

Cu toate greșelile făcute, această societate avu base destul de solide, încât se existe și astăzi, *Societatea Română de Arme, Gymnastică și Dară la semn*. A spune decă mulți membri și elevi au frecventat această societate, credem nefolositor de vreme ce această instituțiune creată prin inițiativa Românilor, era prima de felul acesta, după modul școlii formate de D-lă G. Moceanu la S-tu Saba și Mateiă Basarab.

Continuând mereu cu cursurile de gymnastică la S-tu Saba unde s'a schimbat cu D-lă Constantiniu, și cu D-lă Locotenent G. Stănică, D-l Moceanu era în același timp profesore la *Societatea Română*. La Matheiă Basarab ră-



măind postul vacant 'l ocupă D-l G. Caroșetz, care fu înlocuit la societatea germană prin D-l Müller.

Esamenele anuale ale Societății Române, produc la anul 1877, trei din cei mai buni elevi, pe care societatea prin comisiunea ei în capul căria era D-l Moceanu 'i medaliază dându-le titlul de profesori.

D-l Coroshetz este înlocuit la Matheiū Basarab cu un Român.

Grație apoi numai D-lui Chițu și programei ce a făcut, de la această epocă gymnastica este obligătoare, numărând capitala acum deja cinci profesori.

Nu putem de cât a aplauda la bunele rezultate ce societatea română de tir și gymnastică a început să dea. Acum localul său propriu pe lîngă care s'a pus și o scolă de natațiune e aproape terminat, ceva bună-voință și modificări, puțină încurajare și încredere și din partea guvernului și vom avea specialități și profesorii necesari. Trebuie dér a aduce mulțumirile noastre în comun D-lui Constantiniu, inițiatorul și fundatorul acestei societăți, precum și neobositului D-lui Moceanu, care a dat probe că pune pe atât inimă cât și știință.

D-lă Constantiniu mai are încă meritul de a fi inițiatorul unui institut orthopedic, să sperăm că și el va avé aceleși bune rezultate.

Sub inițiativa D-lui profesor Moceanu, D-lă G. Chițu atuncî Ministru al Instrucțiunei publice conveni a se face o hală centrală de gymnastică pentru care statul oferi locul de lîngă biserica Stavropoleos.

Proiectul presintat de arhitectul special însărcinat cu asésta cerea o cheltuială de 200,000 franci. D. Chițu nu sciū din ce cauză n'a acordat de cât 2000 de franci cu care se făcu acea frumoasă găinărie, umedă și întunecósă, fără nici o noimă ce se pôte admira pe piéta Șerban-Vodă.

Acésta hală pentru gymnastică compusă dintr'o singură piessă nu are nici un servitor pentru a mătura și opri pe copii ce tótă ziua pe din afară nu fac de cât a da la țintă cu pietre în ferestrele halei.

Nu are o singură sobă, în cât pe timpul esercițiilor începute în 1878 tóamna, din cauza frigului trapezele și tótè frînghiele erau înghețate și în locul candelabrului ce ar fi trebuit spre a ilumina séra, atîrnau stalactitele de gheață. Mai mult, nu este o singură comoditate în cât copii a căror funcțiunî digestive sunt activate prin gymnastică sunt siliți a trece pentru necesitățile lor pe locul liber ce înconjură acest *splendid* edificiu.

Sala nefiind de loc pardosită, D-lă Moceanu ceru Ministeriului respectiv a se pardosi pe jumătate acésta sală ceea ce nu costa pe stat nici un ban din cauză că persoana ce se însărcină cu acésta cerea în schimb numai nise pietre ce se scosese la facerea fundamentului. Acésta însă nu s'a admis, pietrele se fură sistematic și bureții cresc pe răsfațate în sală; astfel ca și aici ca în tóte, inteligenta noastră direcțiune găsi cu înlesnire 2000 franci pentru crescerea sistematică a ciupercilor și nu se pntu găsi 200000 franci pentru educațiunea fizică a copiilor noștri.

Nu pot fini acest important capitol al gymnasticeî scolare la noi de cât prin a cere ca o oră pe zi să fie destinată și impusă obligatoriū tuturilor elevilor din scólele primare, gymnaziū și licee, pentru cânt, gymnastică și exerciții militare; ca cel puțin o dată pe lună și când o posibil pe fie-care sêptemână, 4 ore să fie destinate pentru excursiuni care vor profita de o dată și corpului și inteligințelor acestor tineri.

Același lucru, afară de exercițiile militare să'l cerem cu toții cu insistență și pentru scólele de fete.

Nu putem de cât a ne felicita de buna direcțiune ce

se ia în acest sens: mai în toate scótele particulare de ambele sexe, astfel Institutul academic din Iași, Institutul Alesandrescu Ureche din Bucurescǎ, Institutul Traian, Vellescu și altele au introdus deja nu numai exercițiile gimnasticeǐ dar și cele militare.

Același plăcut lucru trebuie să'l menționez pentru Onor. Eforie a spitalelor civile care a introdus obligator gimnastica în Institutul «Elena Dómna» lucru ce am observat și în Institutul nou normal de domnișóre dirijat cu atâta inteligență de D-na Miller.

În urma ultimului rėsboiú în care soldatul român s'a bătut cu atâta demnitate, în fața complicărilor ce pot nasce în fie ce moment pentru țera nóstră, în dorința de a face buni cetățeni și soldați, Ministrul Instrucțiunii Publice ceru la 16 August 1879 prin adresa cu No. 9136, Ministerului de Rėsboiú ca pentru toate scótele primare fie rurale sėu urbane, sė se destine sergenți instructori din cadrele armatei pentru instrucțiunea militară a copiilor.

D. Ministru de resbel prin circularea cu No. 12163 din Septembrie anul curent către toți comandantii de piete le face cunoscut, a înlesni și organisa personalul necesar pentru acėsta.

Aceste exerciții au și început deja.

Cât atárnă pentru scótele comunale din Bucurescǎ, grație neobositei activități a D-lui General Davila care a oferit gratuit o sumă de 500 de pasci, se introduse nu numai exercițiile militare dar și marșuri suficiente conform cu forțele lor și în același timp o gimnastică corporală destul de bine condusă prin modul cu care D. Moeanu sub direcțiunea D-lui General Davila dispuse a se face exerciții cu pușca de lemn, dupe modelul descris de autori pentru bėțul cu două bómbe.

Resultatul acestor exerciții se vėdu oficial de însuși

Măria Sa la 27 Iuniu 1879 când avu loc la Cotroceni inspecțiunea acestor mici dorobanți.

Étă descrierea ce o găsim în *Românul* de la 28 Iunie :  
*Micii dorobanți*. «Cotroceni au fost Dumineca trecută teatrul unei ceremonii, care a încoronat cu succes încercarea de organizare militară a scólelor nóstre primare făcută de către D. General Davila.

Se scie că Onor. general a fost însărcinat de M. S. R. Domnitorul să introducă gymnastica în scólele primare și exercițiile militare, după ce Măria Sea văduse, într'ună inspecțiune prin districtele Argeș și Muscel, uă scólă rurală organizată milităresce din inițiativă privată. Acesta fu o dovadă că, decă într'un sat s'a putut înființa o asemenea organizare, se va putea înființa ușor în cele-l'alte sate și mai cu osebite în orașe.

D. General Davila se puse îndată la lucru. Astăzi, mai în toate satele și orașele, copiii fac gymnastică seú exerciții militare.

În Bucuresci, cu óre-care greutate, în astă primă-véră, s'a putut procede la o organizare regulată și am vădut în mai multe rânduri băieții de pe la scólele primare din capitală făcând exerciție cu uă mare îndemănare.

Dumineca trecută, vre-o 600 băieți, în costumul de dorobanți, se strînseră la 6 ore dimineța, în grădina Cismegiú, de unde plecară la Cotroceni.

Acolo, se înșiruiră în fosta grădină botanică, unde M. S. R. Domnitorul îi trecu în revistă. Domnitorul a părut încântat de rezultatele obținute. M. S. a comandat însuși diferite exerciții, ce saú făcut cu o precisiune care nu se găsesce tot-d'a-una la tinerii recruți.

Apoi, precedați de M. S. R. Domnul și de D. General Davila, micii dorobanți au suit platoul de la Cotroceni, au intrat în grădina palatului și au defilat înaintea M. S. R. Dómei, care a părut fórte mulțămítă și a fe-

licitat pe D. General Davila pentru succesul întreprinderii séle.

De acolo, băieții saū coborît în grădina D-lui Davila, unde saū odihnit. Aci eraū covrigi atârnați de pomī și las pe cititor sé'și închipuésă decă aū maī rămas covrigi, pêne când trômbițele și musica aū auunciat împărțirea premiilor de gymnastică și exercițiuri militare.

Micii dorobanți saū format în cerc, cu părinții lor la mijloc, și a început împărțirea, în urma căreia s'a dat semnalul plecării. Rândurile saū format din noū și mititica armată, supt comanda D-lui General Davila, s'a întors în orașū și a defilat înaintea statuei lui Mihaiū Bravul.

Diua de 24 Iuniū va rămâne în ânima acestor copii ca o di de scumpă amintire. Eī nu vor uita onórea ce le-a făcut M. S. R. Domnitorul, venind în persónă sé'și dea sémă de progresele lor.

Nu trebuie sé uite nicī guvernul că numai atunci când în scólele nóstre, nu numai primare, ci și secundare, se vor introduce, într'un mod regulat, gymnastica și esercițiul militar, ele vor produce în adevér ómenī capabili la orī-ce moment sé se strîngă supt arme împrejurul drapelului țerei.

Decă încercarea făcută de D. Davila va prinde rădăcină, precum suntem sicuri, tótă țera peste câți-va ani va sci sé ție o pușcă, sé facă eserciție militare, va cunosce datoria de oșteni și de cetățeni, și se va putea reduce într'un mod notabil timpul serviciului militar activ.

Cu acéstă ocașiune, a dat M. S. R. Domnitorul o nouă dovédă de încrederea ce are în națiune și de înalta'i dorință de a vedea desvoltându-se spiritul ostășesc în paralel cu progresul națiunii pe calea politică.»

Astfel prin tendința naturală a copiilor, de a se juca, și de a se juca «de-a soldații» maī ales, aceste eserciții



ce le sunt plăcute, se pot face cu ușurință și cu un avantaj serios.

Trebue însă a nu se uita modul cum cineva caută să se conducă cu acești copii. Acésta o reamintesc numai din cauză că la noi aceste eserciții, fie de gymnastică propriu zisă, séu militară, se fac în genere de sergenții din armată.

Étă ce ȃice căpitanul Vergnes, în uvrajul séu, admis pentru scólele franceze, în acéstă privință :

Profesorul nu va trebui să uite nici o dată, că plăcea și securitatea sunt primele și cele-măi sigure elemente, de care depinde succesele exercițiilor gymnastice. El va evita de a fi brusc cu elevii, de a lésa să se ridiculiseȃe sfortările lor, când ele nu reușesc și de aȃ pedepsi pentru stângăcii involuntare.

# GYMNASTICA

## DIN PUNCTUL DE VIDERE THERAPEUTIC

---

«Se atribue invențiunea sea — gymnastica — lui Esculap; ceia ce ne arată că meicina o prescrie pentru prima oră. Hippocrat, Galien, Oribaz, Mercurialis, Sanctorius, Stahl, Baglivi, Sydenham, Boërhaave, etc., au preconisat in scrierile lor avantajele gymnasticeii nu numai ca mijloc hygienic, dér de asemenea ca mijloc therapeutic și un excelent remediū contra slăbiciunei generale, in malatiile ce țin de autonia țesuturilor seū a organelor, ca agentul cel mai propriū a fortifica organismul și a desvolta energia proprietăților vitale, imprimând o acțiune specială fie-cărei părți din corp, seū pentru mișcări generale.»

Dict. Univ. de Méd. Merat et  
Lens. Gymnastique. T. III.

«Gymnastica, foarte respectată de cei vechi, adevărată educațiune a aparatului locomotor, este o ramură specială a hygienei, când are pentru obiect de a perfecționa systemul locomotor și de a preveni desordonările sênătății; gymnastica, deveni o ramură a therapeuticii, când ea remediă diformitățile, seū când ea contribuie la cura câtor-va afecțiuni morbide.»

Diction. de Méd. et de Chir.  
pratiques T. IX. Art. gymnastique  
Ch. Londe et Bouvier.

*Gymnastica therapeutică la cei vechi. — Renascerea sa la modernă. — Greutățile ce s'a întâmpinat.*

Incă din cea mai adincă anticitate de o dată chiar cu gymnastica hygienică și atletică își luă nascere și gym-

nastica medicală astfel în cât ea nu intra numai ca o ramură în studiul gymnasticeii la greci, dér gymnastica therapeutică formă una din ramurile cele mai principale <sup>1)</sup>. Originea sa se atribue iarăși lui Esculap; în fine Herodicus care susținea că s'a vindecat de phthisie prin mișcări calculate și care în gymnasiul său se ocupa într'un mod sistematic cu această specialitate este astăzi admis ca părintele gymnasticeii medicale.

Printre discipulii săi cei mai iluștrii fu Hipocrat.

Herodicus ducea însă la extrem mișcările ce impunea pacienților săi căci el trimitea bolnavii lui, o distanță de 12 leghe cuprinse între Athena și Eleusis, dusul și întorsul fără a'i lăsa să se odihnescă său să ia vre-o hrană.

Hypocrat introduse mari schimbări în gymnastica therapeutică și aplică această ramură curativă numai la malatiile apiretice căci ochiului său profund observator nu'i scăpase din vedere, lucru ce imputa lui Heroticus, că prin luptele, cursele și băile de vapor ce impunea febricitanților, adesea nu obținea de cât rezultate nenorocite.

Intre vechii medici trebuie a cita pe Jecus, Celsu și pe Gallien cari adesea orî pe lêngă rēul ce caută a'l descrie cu amărunțime dēnșii indicaū și făceaū să reiasă superioritatea gymnasticeii therapeutice.

Tótă lista formată în capitolul relativ la cei-ce aū lucrut mai mult pentru renașterea gymnasticeii trebuie reamintită căci acești distinși observatori și ómenî de sciință între cari trebuie a cita pe Mercurialis, Fuller, Ling. Londe, Bouvier, Laisné, Schreber, Blache, Lévy, Eulenburg,

---

<sup>1)</sup> Grecii divisaū, gymnastica în 4 ramuri. 1<sup>o</sup> Palestrica, consistând în esercițiile dīse naturale ca saltul, lupta, inotatul etc. 2<sup>o</sup> Hoplomachia său gymnastica militară. 3<sup>o</sup> Orchestrica său danșurile religiōse și în fine. 4<sup>o</sup> Gymnastica medicală care erea partea cea mai principală.

Paz, Zander, Becquerel și Parrot, nu au făcut de cât, studiind bine partea fiziologică a gimnasticeii în tocmai ca și în experiențele cu diferiți agenți medicali, s'o aplice în urmă la curarea maladiilor adesea foarte diferite între ele<sup>1)</sup>.

Căci îndată ce prin diferite mișcări punem în activitate diversele serii musculare, îndată ce scheletul urmază mișcărilor acestor mușchi, circulațiunea activînduse ca și respirațiunea în urma acestor mișcări; crierul și nervii luând o parte activă, iată dér puntele cardinale prin cari grație sistematicii dezvoltării a unor exerciții normale, putem influența în bine, combate cutare seú cutare lesiuni și fără a face din gimnastică o panaceă universală putem cu ușurință prevedea nenumerate maladii în care densa intrând ca tratament adjuvant ne dă servicii mai mult de cât reale.

«Acest agent therapeutic se administru cu deosebire în copilărie; acesta e epoca vieții în care întrebuintarea sa este mai ușoră, și în care beneficiul este mai sigur. Copii slabi, lymphatici, palidii, supărăcioși, apatici, alții cari abea se pot susține, cari au o tendință vădită către rachitism, scrofule, etc., ved forțele lor dezvoltându-se, corpul lor luând mai multă fermitate, culóre, veselie, renaștere și începuturile manifestației acestor malatii perdându-se, dupe ce saú esercitat la gimnastică câte-va luni.» (Gymn. Dict. Univ. de Méd. Merat et Lens. T. III.)

Dacă gymnastica therapeutică nu s'a respândit într'un mod cu mult mai mare, causa este în aceia că în general medicii au tratato cu multă indiferință și adesea persoanele ce se ocupaú cu această ramură erau departe de a întruni condițiunile necesare, căci:

«Fără ore-care noțiuni de anatomie, nu cred că aplicațiunea masajului, a fricțiunelor, întrebuintarea apei reci

---

<sup>1)</sup> Veđi pagina 29 și următoarea:

și a mișcărilor pasive sêu mixte, vor putea vre o dată provoca serióse rezultate.» <sup>1)</sup>

Pe urmă sciința acêsta fiind la începutul ei succesele încă controversate, faptele evidente prin perfecta lor reușită nefiind încă bine coordonate și presintate astfel ca să inspire încredere, au făcut ca pêně în timpii din urmă chiar, sê nu intre acest agent therapeutic în cadrul mijlócelor curative.

«Inperfectiunea methodelor, insuficiența specialiștilor erudiți, au depărtat, pêně în cești de pe urmă timpii, un mare număr de medici de la întrebuițarea în therapeutică, a exercițiilor raționate care constituie gymnastica medicală.

De la lucrările lui Benoiston de Chateaufneuf și Lombard (de la Geneva), Blache, Sée, Bouvier, Bonnet (de la Lion), Bouchardat, Dally, este ușor a presimți mijlócele considerabile pe care medicina póte a le trage din studiul serios al sciinței mișcărilor aplicate la tratamentul óre căror stări patologice.» <sup>2)</sup>

Astăđi dar succesul sêu este asigurat, institute de acêstă natură se ridică în orașele mari lângă clinicile specialiștilor. Resultate mai mult ca satisfăcătóre sunt trecute în analele sciinței și progresul făcut numai de la 1831 în cóce, se va putea lesne vedea din pasagiul următor în comparațiune cu nenumăratele malatii pe care îndată vom vedea că se tratéză dupe acest sistem.

«Gymnastica care póte a fi întrebuițată la orî-ce individ ca mijloc hygienic, nu póte fi întrebuițată ca agent therapeutic pentru tóte malatiile; ea nu póte fi pres-

1) Napoléon Laisné. Application de la gymnastique a la Guérison de quelques maladies. Paris 1865 pag. LI.

2) Nouveau dictionnaire de Médecine et de Chirurgie pratiques par Jaccoud. Tom XVII. Art. gymnastique III.



crisă în afecțiunile acute, nici la febră, pe care neaperat le ar agrava, și nici în casurile unde ea ar cresce durea existentă; se p<sup>o</sup>t<sup>e</sup> încerca în remitența acelor ce o a<sup>u</sup>. — Număi în contra deranjărilor chronice ale s<sup>e</sup>nătății, se<sup>u</sup> ale convalescenței, s'ar putea face întrebuintare fără t<sup>e</sup>mă; în bólele fără febră se p<sup>o</sup>te întrebuinta la t<sup>o</sup>te epocele. In aceste diferite casur<sup>i</sup>, trebuie tot d'a una a proceda gradat, încep<sup>e</sup>nd prin exercițiul cel ma<sup>i</sup> dulce, și pe care nu 'l impunem de cât pentru un timp proporționat cu starea malatului se<sup>u</sup> a valetudinarului, și pe care 'l vom augmenta gradat, în ce privesce intensitatea și durata. > <sup>1</sup>).

---

<sup>1</sup>) Gymnastique, Dictionnaire universel de matière médicale, — par Mérat et de Lens. T. III Paris 1831.

«Prin exercițiile gymnastice, Cicerone, carele era născut cu un pept slab și bolnăvicios, se întări și deveni capabil de acele mari și numeroase lupte ce'l ilustrară la tribună.»

PLUTARCŪ.

*Malatiile interne ce se pot cura prin gymnastică.*

Am văzut în partea primă a acestei scrieri, că în general numărul cel mare al phthysicilor nu este datorit la alt ceva de cât la lipsa de mișcare, și că această malatie este direct legată de viciurile ce thoracele capătă prin atitudine ne igienice seŭ din cauza nesciinței și modului nephysiologică cu care noi respirăm. — Este lesne de înțeles că pe când un pulmon ce funcționează bine într'un thorace normal va fi influențat prin una din stările inflamatoare proprie lui, el are toate șansele de a trece la starea sa naturală, physiologică, pe când persónele ce nu întrunesc aceste condițiuni vor fi mai curînd seŭ mai târziu victima viciului lor de a respira și de a se mănține.

S'a observat în general, că persónele cu profesiuni manuale și în genere acei ce sunt puși prin profesiunea lor a face usă mare de pulmonii lor ca cântăreții, advocații, professorii etc. dau un număr mai mic de phthysici. — Nu avem dér de cât a lărgi câmpul respirator, a desvolta musculatura, grație cărei-a scheletul thoracelui și prin urmare thoracele va fi mai corect și astă-felú vom opri réul chiar decă dēnsul ar fi început a se manifesta.

Să fim înainte de toate practici și să nu privim pulmonul ca un organ cu totul particular și care ar scăpa influenței ce voința noastră 'i-ar impune.

Căci în definitiv, ce alt ceva este pulmonul de cât un mare muschiú, însărcinat de a se desface și strînge în ele-

mentele sale întocmai ca și un muschiu în acțiune, cu singura excepțiune că el mai primește pe lângă un aflux de sânge și un aflux de gaz.

Un muschiu în care atrofia se pronunță grație denu-trițiunii fibrei său schimbărilor séle hystologice, nu va a-junge el la complecta neputință de a se mișca, lăsându-l în afară de acest element de viață?

Să facem dar tot ast-fel cu multe din phthysiile căști-gate la începutul lor, se mișcăm acest muschiu respira-tor ca ast-fel el să se nutrască mai bine și să recapete forța sa; atunci să fim siguri că vom ajunge la resulta-tul dorit.

«Physiologia ne arată că mișcările respiratorii care re-gulază introduțiunea aerului în pulmonii se execută sub influența contracțiunelor muschilor carii încunjură u-merele și thoraxul, și de muschii abdomenului. După cum acești muschi sunt mai mult său mai puțin esercitați, thoraxul se desvoltă său se strîmptază, și cantitatea de aer pur care reinviază sângele cresce său scade. Cercetă-rile statistice ale lui Lambard (de la Geneva), ale lui Benoiston de Chateaufneuf asupra phthysiei pulmonare, ne arată că decă se compară numărul phthysicilor cu profes-iunii active și sedentare, se observă o mai mare fre-quentă de afecțiuni ale peptului la lucrătorii carii duc o viață foarte sedentară, și acesta în raportul de 89 la 141. Tote documentele ce ieii au reunit duc la această conclu-siune că profesiunile sedentare produc un mai mare nu-măr de phthysii ca acele ce cer un mai mare grad de e-sercității musculare.» <sup>1)</sup>

D. Chassinat, au demonstrat că în închisorii mor mai curând întemnițații ce avéu profesiunii active și în care

<sup>1)</sup> Gymnastique. Nouv. Dict. de Méd. et de chir. pratiques, par Jaccoud. Tome XVII.

corpul lor era pus în mișcare. Acei ce înainte însă avéu o profesiune sedentară, nu sucombă așa de des de phtysia Pulmonară.

Laennec, citédă o monastire în care călugărițile suc-combaū fôrte curând phtysiei, afară de acele supuse la munca grădinăriei, bucătăriei etc. Leuret, susține acelaș lucru relativ la femeile intrate în stabilimentul «Bon-Pasteur».

Ele dice: Casa e salubră, hrana suficientă și sênătósă, dér deținutele nu fac destulă mișcare.

Bouchardat crede că, ca și în multe alte malatii chronice, îngrijirile igienice, sunt cel mai bun mijloc în contra Phtysiei Pulmonare la începutul ei. Și printre îngrijirile igienice, în ântéia linie el pune exercițiile corpului.

«Stahl, considera equitațiunea ca un bun remediū în contra phtysiei prin atonie, cu symptome de hypochondrie, adică, în care systemul nervos și pasiunile triste jôcă un rol considerabil.» (Ch. Londe).

Navigațiunea, propusă din timpul lui Pliniu, Galien și recomandată mult de moderni, influentédă ea ôre numai prin aerul încărcat cu un ecces de clorur de sodium, séu mai mult prin acele dulci mișcări de gestațiune pasivă, atât de plăcute și salutare, persónelor debile?

In fine, în tratamentul profylactic al acestei malatii, gymnastica, fricțiunile reci, sunt cel mai sigur mijloc pe lêngă regimul alimentar și moral.

Baumés, de la 1805, susține cu tărie acest regim mai ales pentru copii ce erau puși la îndiciū, séu pentru ai apêra, de afecțiunii pleuro-pulmonare acute.

Domnul Napoléon Laisné îi cade deosebita onóre de a fi întrebunțat pentru ântéia ôră în spitale gymnastica therapeutică.

La 1847 Iulie 24 D-sa stabili la spitalul de copii din

Paris, machinî și începu exercițiile sélé; ceva mai târziu făcu acelaș lucru la spitalul Salpêtrière spre a căuta femeile epileptice și hysterice.

Medici distinsi ca Blache, Bequerelle, Parrot, Moynier și Sée sub a căror ochi D. Laisné făcea experimentațiunile sale au consacrat bunele rezultate obținute, prin raporturi adresate atât direcțiunei asistenței publice din Paris cât și academieî de medicină.

«Printre bunele efecte deja obținute, noi credem a menționa în un mod particular vindecarea unui ôre-care număr de choreî (danțul Saint-Gay), datorită întrebuintărei *exclusive* a acestor exerciții perfect combinate, și notabile ameliorări care au rezultat în genere, pentru mai toți copii atinși de acéstă malatie, supuși și la tratamentele ordinare. Noi am putut constata de asemenea bunele efecte pe care aceste exerciții au avut asupra sănătății, și starea generală a sermanilor copii atinși de malatiî chronice.»<sup>1)</sup>

«... Se vedu îndată că vocea câștigă forță. Starea generală a sênătății se ameliora vedënd cu ochiî, culórea feței era mai vie, cărnurile mai tari, slebiciunea dispărea; reul general urma în acelaș timp o influență favorabilă. Se vedu de o dată, și în curënd, dispărënd umfleturile glandulose care resistaû de mult timp la medicațiunile ordinare, încetând și închidëndu-se trajecte pustulósă care duraû de ani. Douë ankylose ale articulațiunei cotului au fost mai complectamente vindecate în un spațiu de șese septămâni.»<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Blache, Bauley, Bauneau, P. Guersant. Trousseau. Raportul medicilor și chirurgilor spitalului către direcț. gener. al asist. Publice, la 4 Februarie 1849.

<sup>2)</sup> Extras din raportul d-lor Dr. Guersan père, Guersan fils, Baudelocque, Blache, Bauneau și Bataille, către consiliul general al spitalelor și Hospicielor civile din Paris 11/23 Noembre 1847.



Ast-fel vedem cât de bune rezultate aũ dat gymnastica medicală tocmai acolo unde cei-l'alți agenți therapeutici remăseseră cu totul ineficaci. Și este de observat mai ales bunele sale rezultate tocmai în acele maladii cari provin cu deosebire din lipsa de mișcare.

«Părăsirea mai cu totul a jocurilor de esercițiũ pentru copii și pentru persoanele tinere, este, după cum m'am plâns deja, o altă cauză ce se pôte pune în aceeași ordine, și care aũ făcut un reũ infinit. În locul smeului, bilar-dului, a mingei, arcului etc. s'a adoptat distracțiunii ca-saniere, cu totul opuse necesităților naturei, care, la această vârstă, voesce acțiune. De aceea nici nu sunt plăceri reale; ele usurpă numai numele, și, sub acest nume, ele lassă, în un mod real, a se devora totul în un mod tacit prin urât, și privesce, decât nu de totă acțiunea, cel puțin de o acțiune suficientă, și *din lipsa de acțiune și din urât, rezultă necesarminte bóle de nerve, hypochondriă, convulsiuni, la o vârstă unde ele nu existau în secolele precedente decât prin câte-va resóne grave.* Jocurile de cărți, devenite mai peste tot singura distracție a tuturor vrâstelor, nu pôte în nimic a înlocui nici unul din acelea a căror loc le-a luat; ele ocupă mai mult decât distréză; ele nu eserciteză de loc corpul; nu odihnesc de loc pasiunile, și nu dau în genere de loc o adevărată bucurie.»<sup>1)</sup>

Se videm acum faptele obținute, relatate de ómenii de sciință, recunoscuți ca ast-fel.

«La numărul faptelor fórte curióse ce am avut ocașunea de a observa în acest spital credem a putea cita cazul următor care ne adeverește mai mult de cât or care altul, eficacitatea adevărat minunată a acesteii medicațiunii.

«Conrard (Emile) un copil de 10 ani, intrat în serviciul

1) Tissot. Traité des nerfs 1784 citat de N. Lasiné.

nostru cu o choreă din cele mai grave, erea de 12 zile supus fără nici un folos la diverse mijloce pe care experiența le-a constatat ca foarte eficace în combaterea mernitei maladii, — agitațiunea copilului erea escesivă și nu înceta nici ziua nici noaptea — nu putea să articuleze nici uă vorbă, inteligența sa diminuea într'un mod simțitor, apetitul în erea absolut nul; deglutițiunea alimentelor fiind afară de asta aprópe imposibilă, ne temeam cu drept cuvânt de o terminare funestă. — Atunci m'am cređut dator a suspenda or ce fel de tratament și am angajat pe D. Laisné să încerce ceva pentru ușurarea bietului băét.

«Dupe ce l'a întins mai întéiú pe o saltea și a pus mai mulți din elevii seí cei mai inteligenți ca să'l menție în pozițiunea dată, D. Laisné începu să'l fricțiuneze în pielea gólă pe membrele superióre și inferióre în timp de o oră. — Đece zile de a rëndul aceste fricțiuni fură repetate în chipul acesta. De la a 3-a zi, se obținu 6 ore de somn liniscit. A șaptea zi ajutorii destinați a menținea bolnavul pe saltea deveniseră inutili. La a 8-a zi densusl putu să mănânce ceva și să bea puțin vin. A 12-a zi făcea pe dinaintea noastră în sală cincideci de pași și susținut de un braț numai. A 13-a zi el se duse la *gymnas* spre a lua aer. A 14 zi fu supus la suspensiune pe uă bară orizontală. Mergea singur câte puțin a 16 zi. A 19-a zi se îmbracă singur pentru prima óră. Dupe 23 de zile lua parte la tóte jocurile și exercițiile celor alți copii sănătoși, și la 28 de zile erea cu desevêrșire vindecat. Cu tóte acestea băétul continua de a mai veni încă cât va timp la *gymnas* de téma unei recăderi și mai mult încă de estrema plăcere ce dobândise pentru esercițiile *gymnastice*.» (Blache). 1).

1) Aplicasson de la gymnastique, à la guérison de quelques maladies par N. Laisné 1865 Paris pag. 147, 8.

... «In timp de trei luni, am încercat asupra unei fete cu perseveranță, toate methódele therapeutice cunoscute în sciință.

Ast-fel, Belladona, strychnina, valeriana, sulfatul de chinină, quinquina, ferul, tartrul stibiat în dosă mare, opiumul în dosă mare.

Pe urmă, la exterior, băile căldicele prelungite, băile sulfuróse, băile reci și afusiunile reci, electricitatea. Tóte aceste metode nu avură nici un succes, nu produsură nici o ameliorațiune; pacienta era exact tot în aceeași stare, și menstruația se oprise.

Sub influența acestui tratament, — masagiū și gymnastică în urmă — vindecarea avu, în realitate loc în o lună, și ea fu progresivă. 1).

..... «Una sută opt casurī de choreă aū fost supuse la tratamentul Gymnasticeī. Dintre aceștia, una sută erau sub influența primului atac, opt numai în recidivă; observațiune fórté importantă și care aū fost prea neglijată de cătră autorī, când ei aū trebuit se judece un agent therapeutic.

..... Dupě intensitatea malatieī : trei-deci și patru erau de o intensitate mijlocie; șapte-deci și patru la care agitațiunea era așa de violentă pe cât se póte. Ceī trei-deci și patru din prima classă s'aū vindecat toți feră excepție, în un termen mijlociū de *două-deci și șese* zile și în *opt-spre-dece ședințe*. Dintre șapte-deci și opt casurī mai grave, șai-deci și opt s'aū vindecat de asemenea în 55 zile și în 31 seanțe. Remân deci asupra totalului de 108, șasse casurī care pot fi considerate ca insuccese, cu tóte că e vorba de choreī chronice, a căror vindecare s'aū obținut, dér în *122 zile* numai și 23 seanțe. Dispuind cal-

1) Gazette des Hôpitaux, No. 128, 1854, Dr. Becquerel, du traitement de la chorée par la gymnastique.

culul nostru alt-fel, vomă avea 102 vindecări în 39 zile și 6, în 122 zile.» . . . . .<sup>1)</sup>

«Concluziune. — Din toate cele ce preced, noi credem a putea trage concluziunile următoare :

1°. Nică unul din modurile de tratament alle choreiei, n'au dat un număr de vindecări atât de considerabil ca Gymnastica, fie singură, fie asociată cu băile Sulfurose ;

2°. Gymnastica poate fi întrebuințată mai în toate ca-surile feră ca se fim opriți prin contra indicațiunii ce se presint la fie care pas în usagiul celor alte medicațiuni ;

3°. Vindecarea este obținută în un număr mijlociul de zile, aproape egal cu acele ce reclamă băile sulfuröse ; dér ea pare mai durabilă, și sedațiunea se arată de la primele zile ;

4°. Pe când desordinea mișcărilor dispăre, constituția copiilor se îndreptă în mod simțitor ; și pacienții sunt vindecați, nu numai de choreă, dér încă de anemia, ce o însoțesce mai tot d'a una ;

5°. Essercițiile gymnastice, ce s'ar putea crede periculo-se la început, cu deosebire, vădind starea pacienților, nu au nică o primejdie ; din contra pot fi întrebuințate în oră ce stagiune, lucru ce nu se poate pentru băile sulfuröse.» . . . . .<sup>2)</sup>

Aceléși bune rezultate obținute în tratamentul choreiei și malatiilor nervöse sunt confirmate și prin scrierea : De la chorée et des affections nerveuses par le Docteur G. Séé. 1851.

Gymnastica therapeutică s'au aplicat de la 1846—7 și, la spitalul «La Salpêtrière» și rezultatele bune obținute sunt consacrate în cartea D-lui N. Laisné, formând su-

---

<sup>1)</sup> Dr. M. Blache. Du traitement de la Chorée par la Gymnastique. 1854. Moniteur des Hôpitaux, citat de Paz.

<sup>2)</sup> Dr. Blache, loco citat.

jetul număróselor observații ce încep cu No. 32.— Ele se referă la Epilepsií simple, — Hysterice, — Hystero-Epileptice, — Hystero-chlorotice, etc. tóte cu un succes deplin.

Dr. Bouneau, prin rapportul seú din 1847 Noemvrie, confirmă aceste observații importante.

Și cum ar putea fi altfel, măi ales cu acele nevrose ce se află pe terenurí chloro-anemice. Ore acésta nu este o caúsă de depravațiune a nervilor? — Aice măi bine ca orí și unde se vede importanța gym. therapeutice, prin care obținem măi lesne reformarea senuătósă a sângeluí.— Prin acest mijloc și în contra acestor malatii măi ales vom videa profunda judecată a bătrânilor medici din vechime, ce diceau fórté judicios: *Sanguis moderator nervorum*. — Acelaș fericit rezultat se obține și în contra nenumeratelor nevralgií, ce au ca caúsă directă, anemia, în prima linie.

Aice gymnastica se aplică măi bine ca orí care alt remediú.

Romberg, de la Berlin, a đis cu multă dreptate că: nevralgiile nu sunt de cât țipetul de desesperare al nervilor ce cer un sânge măi generos.

Căți însă dintre distinșii medici practici, nu trecú pe aleturea mijloculuí natural, pentru a constipa cu fer pe pacienții lor, seú chér a contribui măi mult la reul de carele eí sunt atinșí, stricândule și gastro-intestinele, cu nenumerate și insipide preparațiuní de pe pagina a IV.

«Dér, întru cât privesce acele gastrite, gastro-entherite chronice și apiretice, circumscrise, însoțite seú nu de phenomene nervósse; tóte acele malatii nervóse altă dată așa de chinuite; acele leucorrhéi, acele poli albe neterminabile, etc., etc., Gymnastica, ajutată de un regim apropiat, va fi remediul cel măi sigur.»<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Le Dr. Casimir Broussais. De la gymnast. considérée comme moyen therapeutique et hygienique. 1827 (Paj. 118).



Prin acțiunea sa tonică și excitantă, ce essercită asupra economiei omenesci și cu deosebire asupra organelor locomoțiunii și circulațiunii, gymnastica mai este utilă indicată și în slebeciunile congenitale sevă căscigate. — Ca mijloc adjuvant în câte tratamente rațional condusse nu ar trebui ea impussă ?!

Cea mai mare parte din nevrose dér, ca Hysteria, <sup>1)</sup> hypochondria, Epilepsia, Melancolia, <sup>2)</sup> sunt cu succes combătute prin acest mijloc. — Cruvellier citază chiar cazul unui tetanic vindecat prin gymnastică.

În malatiile mentale cu deosebire, Ferrus, a obținut succese admirabile prin aplicarea alienațiilor la munca câmpului. Pinel spunea că în Spania, la Saragossa, într'un mare asil de alienați domnia cea mai mare linisce, bolnavii dormiau bine, erau tot d'a-una mai jovială din cauză că li se impunea munca câmpenescă. El compară cu drept cuvânt această stare dorită în asilele de alienați cu sgomotul și agitațiunea celor închiși la *Bicêtre* și susține că acești din urmă nu erau calmi de cât atunci când și acestora li se procura ceva de lucru.

Tardieu în dicționarul sevă de Hygienă publică și de salubritate, cere gymnastica pentru copii idioți ca un mijloc eficace de a 'i desvolta și de a 'i face să trecă la gradul de a putea concepe câte-va idei.

În fine, tot gymnasticeii, «care rechémă vitalitatea în

<sup>1)</sup> La Salpetrieră, accesesele hystericelor erau mult depărtate unul de altul. Una din bolnave vindecată întră ca servitóre la Spital.

<sup>2)</sup> «Ostenéla ce însoțesce aceste esserciții procură un somn profund carele contribue puternic a rădica forțele și a scădea atacurile rēului.» Ch. Londe.

D-rii Ribes, Mead și Pinel citédă casurī fôrte curiósse de vindecare prin această methodă. — D-nul Whytt afirmă că medicamentele în aceste casurī se dau inutil decât ele nu sunt însoțite de Gymnastică.

sistemul muscular, care escită și favorisă digestiunea, care dă tonicitate tuturor systemelor vasculare, care face ca sângele se pătrundă mai ușor în toate țesăturile și pênă în cele de pe urmă ramuscul capilare, care solicită prin sguduirea viscerilor abdominale secrețiunea fluidelor gastrice, biliare, pancreatice; care rădică în fine toate forțele organice, este clar indicată pentru a neutralisa slăbiciunea și a suprima erethismul.» (Ch. Londe).

De aci întrebuițarea gymnasticeii în Scrophule, Syphilis, Turbă, Polysarcie, Pletoră, Hydropisie, Guttă, Gravelă, Diatesă urică, Oxalurie, Dyabet etc. etc.

Căci prin gymnastică, arderea substanțelor interstițiale, sêu direct aflătoare în masa sângelui se face mai bine.

Lenevirea generală a viscerilor va dispărea; odată cu dânsa, vor dispărea și depozitele anormale, împăslirea și hypertrophia glandelor, stagnațiunea în fine a diferitelor materii viciate aflate excepțional în economie.

Sângele prin ea va fi dér curățit și va căpeta, grație reconstituțiunei și stimulenței diferitelor organe, acea proprietate de ași asimila elemente pure și în urmă a le arde sêu transforma perfect pentru scopurile physiologice.

Cu acest titlu: «Esercițiile corpului aũ fost aplicate la tratamentul scrofulelor la spitalul copiilor bolnavi, raporturile medicilor aũ făcut de mult se reiasă toate bine facerile ce erau în drept a ascepta.» (Ch. Londe).

Bouchardat, susține în o serie de publicațiuni că cel mai bun mijloc curativ contra glycosuriei este regimul și gymnastica.

Bonnet de la Lion, susține relativ la etiologia cancerului, că tocmai persónele ce duc o viață sedentară, sunt mai ales atinse de acéstă afecțiune.

Sauceratte spune că a cunoscut o călugăriță atinsă de acéstă malatie, carele suferea mai mult când nu umbla.

«Esercițiul sémănă aice a scădea durerea și a elimina

în acelaș timp prin diverse emunctorii, principiile inutile și rău făcătoare.» (Ch. Londe).

Ramazzini, indica călăritul mai ales în ascitele séu Hydropisia palustră.

Ribes, citéză vindecarea unui Hydrotorax prin mișcare.

Esercițiul muscular în fine, este cel mai bun lithon-  
tric, și cu drept cuvânt Sydenham 'l considera ca basa  
tratamentului Gutteï. Acelaș lucru face și Boerhaave.  
Ponsart la 1770 indică pentru acéstă malatie bilardul.  
El citéză casul unui ténér de 25 anï atins deja din cauza  
vieței sedentare de acéstă malatie. S'a vindecat în modul  
următor, în fie-care din cele 7 zile ale săptămâneï se juca  
séu danța, vênă, călărea etc. pênă la completă ostenelă.

La 1859 Dr. Gosselin, publică o importantă observa-  
țiune de la spitalul *Cochin*, a unui copil rabic vindecat  
prin băi prelungite și marșuri forțate. Ce se făcea óre  
decât, a ajuta arderea séu diminuarea acestuí virus prin  
mișcare?

«Ceia ce devine frumuseța când coloa vertebrală a pierdut din rectitudinea sa, noi o vedem prin exemplele dinnice, care ne arată acele triste *diminutive ale speciilor noastre*, după cum le numea Sterne, prinblândusse pe ulițe cu talia lor scurtată, brațele lor disproporționate și physionomia păcătoasă, pe care suferința și acuitate spiritului, pun un sigil particular. Nimic nu e mai trist ca aceste ruine umane, în care desordinea nu are, ca pentru cele lalte ruine, compensațiunea majestății.»

Fonssagrives. — De l'education physique des jeunes filles.

«Gymnastica îndeplinesce în malatiile indicațiunile următoare: 1<sup>o</sup>. Ea lucrăda ca un excitant asupra tuturilor aparatelor organice, cu deosebire asupra aparatelor circulatōre și locomotōre; 2<sup>o</sup> este un derivator propriu a produce o diversiune utilă prin direcțiunea ce imprimă acțiunile nervoase; 3<sup>o</sup> regulăză mișcările și atitudinile, corige inflexiunile vicioase, aședă ăsele deviate în pozițiunea cea mai favorabilă îndreptării lor și constitue prin această un escelent mijloc Orthopedic.»

Dictionnaire, de médecine, et de chirurgie. Paris 1833. Tom. IX.

### *Gymnastica therapeutică în afecțiunile chirurgicale.*

Nu numai în afecțiunile medicale propriu disse s'a obținut succese remarcabile, dăr încă aceste succese devin cu atât mai evidente cu cât ea se întrebuintăză în afecțiunile chirurgicale.

Să vedem acum care este partea directă cu care gymnastica therapeutică intră în orthopedie.

«Mijlocele de care dispune orthopedia sunt de trei ordine: 1° exercițiile gymnastice și manipulațiunile, precum sunt fricțiunile, massagiul etc.; 2° îndreptarea care poate să fie instantaneă sau din contra lentă și progresivă; 3° operațiuni diverse, ca ruptura anchylozelor, osteoplastica, osteotomia și secțiunea tendónelor — la acestea trebuie să adăuga mijlocele igienice și reconstituante, adică un aer curat, o nutriție substanțială, apele minerale și hydrotherapia, fără să neglijeze întrebuintarea preparațiilor farmacentice apropiate.» (Jaccoud) <sup>1)</sup>.

Importanța cu care gymnastica therapeutică intră în orthopedie merge până acolo în cât mare parte din specialiștii moderni profunzi observatori și în de ajuns versați în physiologia mișcărilor, pretind chiar în urma rezultatelor obținute să înlocuiască cu totul orthopedia propriu-zisă prin gymnastica therapeutică, asociându-i numai câte o dată operațiuni chirurgicale ca tenotomia și altele.

Ei dăruiesc prin massagiul, mișcări passive sau active, electrotherapia și hydrotherapia, totă acea varietate infinită de aparate orthopedice fixe și permanente pe cari jumătatea a doua a secolului nostru o primi de la marii practicieni cu care el se începu.

S-au formulat acușări serioase în contră orthopediei propriu-zise bazate atât pe cunoștințele moderne ale physiologiei cât și pe faptele clinice.

«Aparatele comprimătoare și extensore permanente prezintă acest grav inconvenient, că comprimând și imobilizând țesăturile, ele opresc circulația fluidelor, în locul chier unde această circulație ar avea cea mai mare necesitate de a fi stimulată pentru a aduce forța și viața în

---

<sup>1)</sup> Nouveau dictionnaire de médecine et de chirurgie 1878.



organe. Ele substituie în fine corecțiunea pasivă și trecătoare aplicată ligamentelor, corecțiunei active și permanente pe care singure pot a le produce contracțiunile musculare rațional exercitate.»

«Când sunt din contra înviați prin exercițiu, mușchii slebiți se contractă ca și congenariii lor, ducă după ei vertebrele deviate și restabilesc curând colóna în direcția normală.» (Paz). <sup>1)</sup>

«Corseturile lucrază, dér lucrédă momentan ; acésta e o forță factice și trecătoare, brutalmente aplicată și care nu ține nici o socotélă de necesitățile physiologice ale ființei. Acțiunea musculară este din contra o forță naturală, care, puiud în mod progresiv în joc tóte resorturile, și stimulând tóte energiile, face se concură organismul întreg la salvarea părței ce se găsesce compromisă.

Când plantați un arbore ténér și 'l ajutați de un par, óre pe acest sprijin, tot atât de precariu ca și artificial, vă basați pentru al ajuta se trăiască și se créscă ? Nu, voi 'l tăiați, 'l udați, 'l cultivați neîncetat, în fine ca să aibă în curând rădăcină profunde și vivace, și ca să găsescă în el însăși forța de a rădica către azur, vérful seú verde și de a resista furtunelor.»

«Faceți tot ast-fel pentru copil, învălițe'l în un corset decă voiți, dér cu un corset móle, ușor, cu un corset care se nu 'l sugrume și se nu strivéscă, cu un corset nman, cu alte cuvinte. Dér înainte de orí-ce : stimulați, întrețineți, desvoltați viața în organismul seú puiud pentru acésta în lucrare tóte energiile ce sunt în el, adormite seú rătăcite.

Nici un tratament extern, noi o repetăm, nu valoréză acéstă methodă naturală, căci acțiunei locale, indispen-

---

1) La gymnastique raisonnée p. 987.

sabile, ea unesce acțiunea generală, mai esențială încă. (Paz). <sup>1)</sup>

Alții însă ca Le Blond susțin că: «Orthopedia propriu zisă va fi asociată cu succes la exerciții, când acestea sunt insuficiente; ea va trebui chiar să fie întrebuințată singură când exercițiile vor fi aproape inaplicabile, ca la femeii cari au născut de curând spre exemplu.»

Bine înțeles că nu toate malatiile chirurgicale urmate de ditormități pot fi cu succes tratate prin gymnastica therapeutică. Marjolin cu drept cuvânt dicea că trebuie a deosebi între diformitățile survenite dupe nascere, acele cari sunt produse prin o dispozițiune ereditară și care se vindecă adesea cu mai multă greutate sêu rămân chiar incurabile. Acelea însă cari sunt cauzate prin malatii locale. leziunile mecanice cari determină diferite alterații în sistemele osos, muscular, ligamentos sêu nervos; în fine cari recunosc de cauză o atitudine viciată, comunicată sêu spontană, întrebuințarea de vestminte cari opresc dezvoltarea normală a organelor, exercițiile rău dirijate, lipsa de exerciții sêu munca precoce sêu continuu numai a ôre-cari părți, acestea sunt în general avantajele cele mai mari de a se putea vindeca prin gymnastica therapeutică.

Astfel Bonnet de la Lyon sub numele de «funcționamentul parțial și elementar» a creat o methodă de tratament cari îi au dat bune rezultate consistând în exerciții cu totul simple a muschilor și articulațiunilor în urma rănilor sêu a soluțiunilor de continuitate.

S'a indicat de asemenea exercițiile musculare cu succes chiar în urma dislocărilor diferitelor articulațiuni reduse mai ânteu.

În fine distinsul chirurg frances Bouvier în excelentele

---

<sup>1)</sup> La gymnastique raisonnée pag. 93—94,

sale lecțiunii asupra malatiilor chronice ale aparatului locomotor a precizat mai bine ca alții importanța gymnasticeî therapeutice în afecțiunile scheletului.

«O tânăra fată de 14 ani, de o constituție sănătoasă și cât se poate de bine făcută, cu toate că foarte naltă și subțire, se dedea cu un zel și un gust rar la studiul desenului. Copiind, cu o colegă a sa, acelaș model închis în un cadru situat între ambele, și ocupând partea dreaptă a mesei, ea fu obligată de a avea bustul tot-deauna foarte înclinat în stânga și prin urmare capul sprijinit tot timpul pe umărul stâng. Acastă positie, păstrând'o șese și chiar șapte ore pe zi, în timp de două luni, îi distruse astfel regularitatea ce pînă atunci fu perfectă în toate părțile corpului, încât copila nu putea sta un moment în picioare fără a lua atitudinea viciósă ce căpătase în timpul când desegna. S'aú încercat mai înteu de a aduce și a menține capul drept prin un aparat compus de două centure de pele încingënd, una tot capul împrejur, cealaltă brațul și umărul drept împreună, și aceste două centure unite pe urmă între ele prin o cură ce servia a le apropia pe fie-care zi de o cantitate dată, în alte cuvinte nu era decât o tensiune graduată după voință.

Tânera fată în loc de a ceda la această tensiune, lupta în contra ei, și nu făcea decât a întări și mai mult muschii aductori și cari făcêu se cobóre capul în stânga. În urmă o obligară de a merge pe o bară de lemn orizontală, destul de îngustă pentru ca ea să fie forțată de aș pune totă atențiunea și prin asta se evite ca o mai mare parte din corp să atârne mai mult de o parte decât de alta. Cele înteu încercări fură grele, însé în curënd câsigă atata abilitate, adică harmonia între puterile musculare antagoniste fură atât de repede stabilite, încât înainte de 15 zile parcurge totă lungimea barei, ba șiind

pe cap chiar un paneraş uşor, şi înainte de două luni talia sa luase rectitudinea primitivă.

Dacă cine-va ar vrea să aplice aceleaşi principii de gimnastică la altă diformitate frecventă acea a colónei spinărei, care consistă în o exageraţiune a curburei sêle cervico-dorsale înainte, şi care se numeşte de ordinar grebën, ar fi de ajuns de multe ori de a obicinui pe bolnav să cobóre de mai multe ori pe  i în linie dréptă un  teren f rte înclinat şi să îl ridice îndărăt iarăş de mai multe ori pe  i însă nu cu faţa înainte ast  dată d r cu spetele ceia ce se  ice vulgar se sue ca racu. Ponderea părţilor superióre a corpului ne put nd fi m nţinute în linia centrului de gravitate fără sforţe energice şi susţinute de muschii redresor  a colónei vertebrale, se va combate astfel prin mijlocul acesta efectul prea continu  a acţiunii acelora cari lucr nd în sens contrar, a  făcut ca capul să fie dusă înainte.» <sup>1)</sup>

În slebeciunile musculare, atrophie s u paralisii excentrice, în spasmele tonice cu contractură, gimnastica d  cele mai bune rezultate.

 Un t ner de 17 ani care abia la etatea de trei ani început să se  ie în picióre şi care nu nmlase fără sprijinire de c t dupe a dou'a denţiţiune, rem ssese de o slăbiciune extremă — Pieptul  i area str ns şi respiraţiunea jenată prin apropierea umerilor înainte, inteligin a obtus , nimic nu  i anunţa pubertatea. — Pressiunea m nilor la dinamometru egala pe a copiilor de la 7 p n  la 8 ani; forțele de tracţiune, de ascensiune şi de av nt erau nule. Acest nenorocit cădea de ost nel  dupe ce făcuse o sută de paşi într'un minut şi două secunde. U  greutate de 15 livre el făcea să se clatine şi un copil de 7 ani îl tr ntea cu o necredut  facilitate. Dupe 5 luni de

<sup>1)</sup> Dict de M dec du Dr. Fabre I. VI Orthop die p. 116.

exerciții în gymnasium D-lui Clias forța sa de presiune era de 50 de livre; se ridica prin ajutorul brațelor la trei degete de asupra pământului și sta suspendat trei secunde; sărea în o distanță de trei piciore, parcura 163 de pași într'un minut și purta 35 de livre în același spațiu de temp. — Dupe 2 ani, tinerul acesta, . . . . . săria șasse piciore și făcea cincî sute de pași în două minute și jumătate. In cele din urmă făcea cincî leghe fără nici o jenă și se se bucura de o sănătate destul de convenabilă. > 1).

In deviațiunile musculare ale colónei vertebrale, (contracturi — torticolis etc.) Gymnastica generală și massajul, dau rezultate mai mult ca bune. — Aice nu avem de cât a desvolta forța muschiului antagonist a face ca el se-și recapete funcțiunile séle, și acéstă deformație secundară va dispărea.

In contractiunile musculare, în sineșiele tendónelor flexorilor mai ales de sghiaburile lor, în articulațiile înpe-trite prin multă pausă, în ankylosele false, massagiul și gymnastica dau cele mai bune rezultate.

In Lordosa paralytică, acelși bune rezultate se pot obține.

La multe din aceste deformațiuni sunt indicate și aparatele orthopedice propriu disse.

Adessea ele sunt necesare, și decă vom căuta mai ales a le face ast-fel ca ele se nu supere mult, din causă că la o scoliosă s. e., pe când vom căuta prin mijlócele de mai sus a întări antagonistul slebit, séu cel opus convexității și prea întins, el totuși lessat în astfel de stare va reveni mai greu la lungimea și volumul seú primordial, decă cu un corset bine aplicat vom face ca acest muschiú se nu fie așa întins ca se póta ași recăpeta proprietățile séle.

1) Dictionnaire de médecine et de chirurgie 1833. Tom. IX.



«*Resumat general.*— Dăcă recapitulăm în un mod scurt avantajele respective ale celor 3 mijlôce orthopedice directe ce am examinat, și la care se pot ajuta și tot felul de băi, dușele de vaporî, fricțiunile, manipulațiunile etc. sunt obligatû a recunôște :

1<sup>o</sup>). Că aparatele orthopedice, în un cuvânt mașinele, ne întrebuintate decât fôrte rar la casurile de prima deformitate, trebuie a fi privite ca sorginte accesoriî, propriî a seonda eficacitatea celor alte mijlôce curative, ce sunt cu deosebire chemate a ajuta séu a regularisa aplicațiunea. Pentru aceia, dăcă lung timp, pentru multe persône orthopedia n'a fost decât arta de a construi și a aplica agențiî seî mecanicî; nu numai că de a videa un lucru atât de absolut este o eróre teribilă, primejdiôse, dér pe urmă e chiar evident contrariă la starea actuală a sciinței, (ceia ce s'ar fi putut crede acuma câți-va ani) de a pretinde că mașinele sunt din tôte mijlôcele orthopedice acele care presintă aplicațiunea cea măi întinsă și care produc rezultatele cele măi complete.

2<sup>o</sup>). Cu tôte aceste, fără a admite că prin gymnastică să se pôta vindeca diformități fôrte înaintate, e rațional de a admite, în un mare număr de casurî, că organele părăsind raportul lor natural, n'ău cedat decât la tracțiuni exersate asupra lor de către puterî musculare, și e conform cu ceia ce ne arată experiența de a pretinde, că prin exercițiuri combinate în un mod convenabil să se pôta aduce organele la direcțiunea lor normală. Din numărul acestora sunt cu deosebire incurbațiunile colónei spinărei, carele ău ca causă exercițiî neregulate, atitudinî viciôse.

3<sup>o</sup>). Fiind-că e bine demonstrat astă-dî că retractiunea musculară, urmare a afecțiunilor nervôse, de multe orî e singura causă ce ține organul înlăturat din poziția lui, și e just de a recunôște, că ar încerca cine-va în zadar

de a aduce acest organ la loc, fără secțiunea muscului ce 'l reține. Se pare însă de asemenea bine înțeles că vindecarea în asemenea cazuri, presupune că în óse de exemplu, surfețele articulare au conservat forma lor, ceea ce nu e din nenorocire la curbaturile colónei care formează grebenul (cocóșa).

4<sup>o</sup>). Că fórté dese orí vindecarea unei diformități cere întrebuințarea succesivă séú chiar deodată a celor 3 mijlóce ce am studiat: astfel secțiunea unui muschiú séú a unui tendon, pentru a face ca partea deviată să revie la locuí; mașinele pentru a o menține în noua poziție; gymnastica pentru a da o nouă energie mușchilor ce a fost loviți de un fel de amortială prin sforțele neregulate ce au esercitat unii asupra altora.» <sup>1)</sup>

---

<sup>1)</sup> Dict. de Médec. Fabre T. VI Orthopedie,

*O scurtă vedere asupra diferitelor sisteme în gymnastică  
therapeutică.*

Mișcările pot fi generale sêu parțiale.

Parțialè când prin ele voim a pune în mișcare uă serie de muschî, o articulație, sêu când voim a rupe bride fibróse ce constituie o ankylosă falsă, sêu syneșia unor tendóne de tecile lor.

Generale, când voim a obține tonicitatea generală, o-mărire a cavității thoracice, resorpțiunea epanșamentelor sêu hydropisiilor; și chér cu scop curativ pentru o lesiune bine caracterisată și limitată, pentru care mișcările parțiale ar fi suficiente, căci întărind tot organismul, făcândul se stea în stațiunea sa naturală, vom întări și partea suferindă și vom contribui de asemenea se ia redressarea părței deviate.

Mișcările însă se împart și ele în active, passive și mixte.

Cele passive se împart în mișcări produse de mâna omului de sciință, de vehiculul în care se află cineva: trăsura, cal, bastiment, sêu produse directe mecanicesce ca în unele aparate orthopedice propriu dîssă, sêu după metoda lui Zander.

Active sunt mișcările ce essecută pacientul după voința sa și sub impulsinea pornită din propria sa inițiativă, astfel că de odată cu mișcarea muschilor el pune în activitate și inovațiunea și voința sa.

Sunt cele mai bune, dér, nu sunt tot d'a una posibile din 2 cause.

În o paralyisie s. e. pacientul orî cât ar voi, nu se pôte mișca, căci inervațiunea este întreruptă, muschiul ne putând priimi ordinul ce i se dă, nu se va mișca. Pe urmă chér decă individul pôte a face acésta, adesea specialistulî incumbă de a face mișcarea, de a precida forța și durata eî.

De aci ideia gymnasticeî passive, a lui Lyng, din Suedia. — Unul din urmașii sêi mai renumiți în Germania fu Eulenburg.

Dér și el în urmă cu tôte avantajele nouei séle metode fu nevoit a întrebuița unde se putea miscările mixte séu chér active.

Cele mixte se înțeleg de la sine.

Se luăm câte un exemplu.

Cineva rădică o pondere, se sue pe o córdă séu pe un trapez, paralele etc. sunt mișcări active.

Essecutând cu mâna, piciorul, séu trunchiul cuiva, cu mâna séu cu diferite mașini, tôte mișcările physiologice posibile, feră ca voința individului se i-a parte, sunt mișcări passive.

A face pe cineva se ție un membru în o poziție dată, pe când noi voim a da o altă direcție; séu, al opri în mișcarea ce voesce a face, sunt mișcări therapeutice mixte. — Aceste mișcări pot și ele fi semi active séu semi passive.

Lyng le întrebuița fôrte mult.

Zander de la Stokholm, e înființatorul unei gymnastice, medicală mecanică, în care, mișcările ce impunem pacientului sunt fecute prin aparate fôrte ingenioase ce se mișcă prin forța aburului, și despre intensitatea forței căroră ne putem fôrte bine da compt.

Zander a creat și un institut cu acest nume la Stockholm.

«Acest institut a fost frecventat în acești de pe urmă 13 ani, de persoanele ambelor sexe și de orî ce vîrstă între 8 și 80 ani. — Frecvența anuală a pacienților a augmentat de la 132 în 1865, la 800—900 în acești de pe urmă ani. — Trei sferturi cel puțin a venit se caute în gimnastică vindecarea sîu ajutorarea óre cîror malatiî. Restul n'aú avut recurs de cît pentru ași conserva sînatatea a\_sú a preveni consequencele rele ale unei viețe sedentare.

Malatiile cele mai adesea orî tratate sunt următoarele :  
Malatiile chronice ale cordului. <sup>1)</sup>

Malatiile chronice ale pulmonilor.

Catarrhurile chronice ale larynxului și pharynxului.

Constipațiile obicinuite.

Hemmoroidale.

Diabetul.

Catarrhul chronic al vesiceî.

Malatia organelor ce concură la digestie.

Malatiile uterului.

Afectiunile rheumatismale sîu traumatice ale aparatului locomotor.

Deviațiunile colónei vertebrale.

Diformitățile.

Ore care spețe de paraliđii, de spasme și de nevralgii.»  
(Gustave Zander).

Afară de acestea el mai întrebuinteáză masajul, electricitatea, înhalațiunea de pulberî medicamentóse și de ape minerale.

---

<sup>1)</sup> «Hypertrophia simplă, precum și degenerescența grassă a cordului, sunt adesea vindecate; in orî co casú, symptomele de palpi-tațiune și de dyspneă pot tot d'a una a fi stămpărate; decă malatia nu este prea avansată.» Zander.



În toate stabilimentele de Hydrothrerapiă am văzut gymnastica la ordinea zilei.

Adevărul este că ele se ajută una pe alta spre acelaș scop salutar.

Astfel la Vöslau, Dr. Fridman; la Kaltenleutgeben, institut al D-lui Dr. Winternietz, gymnastica suedeză e cu succes condusă de Podzhradsky. La Passy, stabiliment condus de Dr. Pascal, se face acelaș lucru. Se mai păstrează gymnastica cu contra ponderi, care prea curând și nejustificat au fost lăsată de mulți.

În fine D-nul Caustantiniu C. carele anume au voiajat în anul acesta pentru gymnastica medicală, a bine am da datele următoare :

Astfel la Paris, stabilimentul cel mai renumit astăzi în această materie este gymnasul lui Paz.

El întrebuințază și Hydrotherapie. Gymnasul e divizat în partea Hygienică și partea therapeutică.

Miscările sunt variate după casuri.

Helcometrul inventat de Paz (aparat cu contra balanță în greutate) este ceva original și foarte util. El e chemat a pune în mișcare diferite grupuri musculare și articulații.

Pe lângă acesta în Paris mai sunt nenumărate mici stabilimente de o ordină inferioară.

În spitale, la capitolul al doilea din partea secundă am văzut cum Laisné a introdus-o și ce fericite rezultate s'au obținut.

La Viena sunt de asemenea mai multe și trebuie între altele a cita :

Institutul de orthopediă a Dr. Weil, în Waring, cu grădină și un loc spațios. Preferă mai tot-d'auna gymnastica pasivă, masajul. Întrebuințază asemenea Eletrotherapia, Hydrotherapia, și medicamente interne.

Institutul de gimnastică și masajă a D-rului Ilinek. Nu

întrebuințază aparate cu presiune constantă dér numai masajü, fricțiuni reci și mișcări apropiate.

Institutul de gymnastică Orthopedică, Electricitate și masajü al D-rului Seger. Preferă gymnastica medicală suedeză. Are mai multe proceduri personale în curarea scoliósei, cervicale séu dorsale. Lui se mai datoresce masajul electric, o fericită aplicație a electricității la masajü, cu mâna înarmată de reofori la fie care deget. Este pentru mine, cel mai bun mijloc curativ în nenumărate malatii, unde masajul simplu e indicat. Nu putem însă

întrebuința tot-d'auna de la început în choreă s. e.

fine Băile de la Sophien-bad unde se practică gymnastica pulmonară, prin aerul comprimat. Acéstă nouă și utilă invențiune, datorită în mare parte lucrărilor lui Jourdanet și P. Bert, este absolut necesară, vădënd fericitele séle rezultate in marele cadru nosocomial al malatiilor thoracice unde se póte întrebuința.

*Necesitatea de a se introduce gymnastica therapeutică și  
în România.*

Se videm acum decă și noi avem necesitate și trebuie se profităm de bunele servicii ale gymnasticeî therapeutice.

Pentru acêsta trebuie îndată a ne gândi decă cauzele ce aũ provocat malatiile curabile prin acêstă methodă în streinătate, sunt și decă sunt în de ajuns. și la noi.

Nu avem însă de cât a ne reaminti puțin consideranțele pe care ne-am basat pentru a cere întroducerea cât mai urgentă a gymnasticeî Hygienice în moravurile nôstre.

În Bucurescî s. e. numărul cel mare de cocoșai și deformi, femeile nervóse și palide, ómenii anemici, numărul bolnavilor, s'aũ înmulțit în un mod spăimântator.

Prin urmare acele rele carele aũ dat nascere în statele mai civilizate institutelor de orthopediă sunt astă-dî în număr destul de mare și la noi, astu-fel în cât se merite tótă atențiunea omului de sciință.

Acêsta însă trebuie făcută cu atât mai mult cu cât reul o dată format, cauzele ce l'aũ produs vor înmulți victimele propagându-se în acel-a-și timp și prin copii produși de către aceștia.

Să nu ne măgulim cu ideea că proletariatul și miseria nu sunt avansate la noi, că nu suferim încă de relele națiunelor eminentamente industriale, séu a focarelor mari de populațiune! — Statistica este față pentru a ne areta mortalitatea imensă mai ales a primei copilării. — Nascerile

sunt scădute și numărul mare al aborturilor ce se prezintă medicului observator este spăimântător.

Să nu uităm că decă casele noastre sunt mai puțin monumentale și aglomerate, ele însă sunt absolut insuficiente, rău construite, eminentemente insalubre și decă spațiul dintre ele le procura o cantitate mare de aer, acesta însă se nu intră în intrul acestor locuințe din cauza relei ventilațiuni, se nu este alterat în compozițiunea sa prin materiile putrescibile și infecțioase răspândite cu profusiune la suprafața lor; se nu încă, prin stagnațiunea apelor crupe care din lipsa unei canalisări sistematice zac cu profusiune de la cel mai de pe urmă sat pînă la principalele uliți ale Bucurescilor.

Să nu uităm că alimentațiunea chiar a claselor relativ avute este adesea nesănătoasă, se nu chiar insuficientă. Nu mai vorbesc de populațiunea rurală care produce o muncă enormă cu o minimă cantitate de alimente plastice; care de și acuzată ca trîndavă și ne activă cu tôte acestea sunt convins că este singura în Europa care să producă mai mult travaliu cu o cantitate mai mică de alimente <sup>1)</sup>.

Să nu uităm relele ce rezultă din localurile actuale destinate școlilor noastre, cu totul inferioare sub punctul de vedere igienic. Din viciurile organice ce tinerii copii capătă în școle lipsiți de gymnastica igienică.

Asemenea, copii claselor avute a căror sănătate contrastază într'un mod vedit cu condițiunile de abundență în care trăesc, lucru ce ar păre paradoxal, și care nu sunt ținut a discuta aici, din care cauză slăbiciunea, paliditatea, rachitismul și alte afecțiuni debilitante ce îi făcu se vegeteze mai mult de cât a trăi.

Din vedere numai ochiul observator, va putea judeca cât de departe suntem de a ne presenta cu ore care co-

<sup>1)</sup> Veđi: Postul la Români, de D-r Istrati. Fôia Societății sciințelor medicale. No. 23.

rectudie ca physic, și mai ales cât de departe suntem din acest punct de vedere de ceia ce eram.

Am făcut în adevăr progrese mari, spăimântătoare mai ales în schimbarea fondului pactului nostru social, dér în practică suntem încă tot sub rutina veche, îngreuiată prin greutățile de tot felul ale societăților moderne.

Am făcut sacrificii mari, am câștigat chiar ceva în totalitatea noastră de stat; dér totul s'a făcut în detrimentul physicului națiunii noastre, pe care nu numai l'am neglijat, dér cu modul cum mergem 'lă perdem. Să ne întorcem dér priivirea și către el. Căci la ce bune atâtea reforme și libertăți, când vom fi numai în spitale sêu în cura medicului; sêu chiar, când nu vom mai fi buni de nimic prin schilodul nostru organism; sêu, nu vom mai fi de loc.

Mă opresc dér asupra absolutei necesități ce este de a se înființa și la noi un institut de gymnastica therapeutică, grație căruia vom putea, vindeca, ameliora sêu opri în mersul lor, afecțiunii așa de respândite între copii și femeile noastre.

În același timp în acest institut pe o scară mică să se aplice Hydrotherapia, Aerotherapia, Inhalatiuni și Electrotherapia, mijlocele therapeutice eminente pentru care Bucuresciul nu pot să 'și permită a înființa stabilimente proprii dar cari sunt absolut indispensabile în raport cu cadrul nostru nosocomial.

Ceea ce este încă constatat, e că orthopedia, adesea ori 'și unesce unul sêu mai multe din aceste mijloce care toate alipite la infinitatea agenților therapeutici, constituiesc o putere curativă însemnată. Acésta mai ales întru cât privesce Hydrotherapia.

Institutul de orthopediă va trebui să aibă și internat pentru ca copii sêu persoanele din provincie sêu acei din orașe ce trebuesc a lua o cură mai apropiată să pótă fi



maî de aprópe observați și păziți comform cu necesitățile impuse ce vor trebui să urmeze.

Este de dorit încă ca institutul de orthopediă ce este a se crea în Bucuresci să 'și aibă drept misiune și aceea de a forma o pepinieră în care să se pótă da noțiunile necesare de adevărata gymnastică hygienă și scolară persónelor însărcinate cu acésta.

Suntem fericiți că inițiativa privată a conceput și stărue în ideea de a face cât maî curând acest institut pentru care onorabila primărie a fost deja bună a oferi un loc.

Persóne de tótă seriositatea și capabile în acéstă specialitate aũ luat deja inițiativa și suntem maî mult ca siguri că în anul 1880 Bucuresciul și țera vor avea la dispozițiunea lor un noũ element de vindecare.

Maî multe întruniri, grație neobositei activității a D-luî C. Constantiniu, aũ avut loc deja. D. Dr Marcovicî, distinsul profesore de clinică, de la Facultatea de Medecină, aũ pus la dispoziția celor ce se interesaũ, nu numai știința și buna sa voință, dér aũ oferit de maî multe ori și localul seũ, în care în séra 29 Noembre 1879, s'a și votat statutele nouluî «Institut de gymnastică medicală și orthopedie», care se vor publica în curênd.

Subscriitorii în numér de 39, cu un capital de peste 30,000 fr. aũ ales comitetul prevêdut de statute. Din parte-ne nu putem decât aĩ felicita și a aduce urările cele maî căldurose buneî reușite a acestuî institut, ce va face onóre celor ce aũ contribuit la înființarea sa.

## De același autor :

1. *Natura și omul*. Foiletonul jurnalului «Viitorul» din 1874, No. 23, 24, 25, 26.
2. *O probă mai mult despre inteligența insectelor*. Journ. «Oltul» 1875, No. 20.
3. *Cremațiunea cadaverilor*. «Revista Contimpurană» 1876, Mai 1.
4. *Câte-va cuvinte relative la Cremațiune*. «Revista Contimpurană» 1876, Iunie.
5. *Despre depărtarea cadavrelor*. Thesă pentru Doctoratul în Medicină, 1877, Iunie.
6. *Causele fardului la Române*. Gazeta «Medico-Chirurgicală» 1879. No. 6 și 7.
7. *Raport asupra stabilimentelor terapeutice*. Jurnalul societății, Științelor Medicale din 1879. No. 2, 3.
8. *Memoriu asupra băilor ieftine pentru soldați și muncitori*. Jurnalul societății Științelor medicale. No. 7.
9. *Locuințele sătenilor* idem No. 22.
10. *Postul la Români* idem No. 23.
11. *Cursul de Chimie Judiciară*, făcut cu autorisarea Ministerului Instruc. Publice din Martie 1879 și publicat în Gașeta Medico-Chirurgicală, No. 7, 8, 9, 10, 11, 12.

VERIFICAT  
1987

BIBLIOTECA  
CENTRALĂ  
IUNIE