

EGÉSZSÉGI ÉS SZÉPSÉGI  
**TORNA**

NŐK ÉS GYERMEKEK SZÁMÁRA

MENSENDIECK RENDSZERE  
SZERINT

VEZETŐ

MADZSAR JÓZSEFNÉ  
JÁSZI ALICE

BUDAPEST, MÉNESI ÚT 8. 1. EM.

A közúti villamos 19, 35 és 57 számú vonalai mentén  
Értekezni lehet köznapokon 1 és 2 óra közt.  
Telefon. 5-94

## Mensendieck asszony tornarendszere.

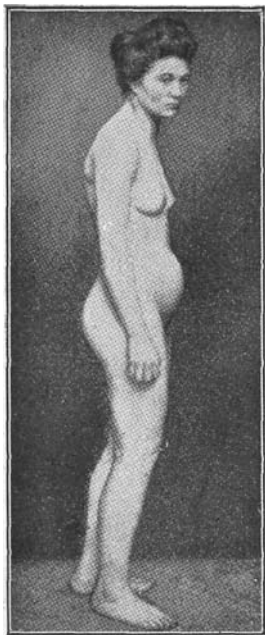
A görög világ igazi reneszánszát voltaképpen csak a legutóbbi évtizedekben kezdjük élni, amikor már nem elégszünk meg avval, hogy gyönyörködünk a megmaradt remekekben, hanem igyekszünk tudatos munkával a szépségnek és egészségnek arra a magas fokára emelni a századokon át elhanyagolt emberi testet, amelyre a régi szobrok bizonyossága szerint évezredekkel ezelőtt eljutott. Kezdjük végre belátni, hogy az egyoldalú technikai és szellemi kultúra a testi egészség oly mértékű elhanyagolására vezet, hogy a testi és szellemi egyensúly eltolódásán megdőlhettek a kulturális munkának nehezen felépített eredményei. Lassankint a *gyakorlatban* is alkalmazást talál az a sohasem tagadott és *elméletben* oly gyakran hangoztatott és tanított tétel, hogy *egészes lélek csak egészséges testben lakozik*.

Ennek az áramlatnak a hatása alatt számos, többé vagy kevésbé jó tornarendszer keletkezett, amelyeket átvettek fiú- és leányiskolák és tornaintézetek egyaránt, megfélekezve azokról a fontos *különbségekről*, amelyek a férfi és női testnek nemcsak a felépítésében, hanem élettanában és működésében is megnyilvánulnak. Ennek a szempontnak az elhanyagolása pedig nemcsak avval a hátránnyal jár, hogy a várt eredmény elmarad, hanem a férfiak számára esetleg legkítűnőbb tornarendszer kritikátlan alkalmazása a női testre úgy az egészség, mint különösen a szépség szempontjából egyenesen káros is lehet.

*Mensendieck asszony rendszere*\* az első, amely a női testben rejlő sajátosságokat egész terjedelmökben figyelembe veszi és amely *kizárólag a női testtel foglalkozik*. Mindazok a rendszerek, amelyek eddig akár torna, akár tánc formájában a női test szépségét, vagy a mozgás harmóniájának

\* *Bess. Mensendieck: Körperkultur des Weibes. München: Lehmann 19.*

báját keresték, megfeledeztek arról, hogy *a szépség felé csak a természettudomány útja vezet*. Mensendieck rendszere a mozgás általános fizikai és matematikai törvényein kívül egyenesen a női test bonctani és élettani sajátosságain épül fel és ezért újra tudja teremteni a női test egészségét, ami a szépségnek előfeltétele, és a mozgások harmóniáját, amiből a báj születik.



Testtartás a torna megkezdése előtt.

Mensendieck rendszere tehát első-sorban azt tanítja, hogyan kell az egyes izmokat külön-külön működésbe hozni, beidegezni, hogyan kell a munkamegtakarítás és a mozgás terjedelmének korlátozása céljából mindig csak azokat az izmokat dolgoztatni, amelyek annak a bizonyos munkának elvégzésére szükségesek; hogyan kell a test egyensúlyát a helyes tömegelosztással minden helyzetben biztosítani; hogyan kell a mozgásban egymást felváltó izmok működésének összefűzésével — az izomlegatóval — a munkát nemcsak gazdaságosan, hanem szépen is elvégezni.

Csakis a női test alapos ismerete és szigorúan természettudományos felépítése teszi lehetővé, hogy Mensendieck rendszere egyes izmok és

izomcsoportok gyakorlásával, mozgási, egyensúly és lélegzési gyakorlatokkal ki tudja köszörülni a női test számos veleszületett és valamennyi szerzett szépséghibáját és valósággal úgy formálja a női testet, mint a szobrász az agyagot.

### Lélegző gyakorlatok.

Mensendieck először lélegzeni tanít, bármily különösen hangzik is, hogy tanulni kelljen azt a működést, amelyet az élet első pillanatától kezdve mindenki öntudatlanul gyakorol. Csakhogy a természet csak akkor végzi működéseit öntudatlanul is helyesen, ha azt a természetes viszonyok között végezheti; azokat az akadályokat, amelyeket rossz kultur-

szokások és különösen a hibás ruházkodás gördít éppen a legfontosabb lélegző izmok működése elé, csakis ezeknek az izmoknak tudatos gyakorlásával háríthatjuk el és így kerülhetjük el a rossz lélegzés egészségi hátrányait.

### **Egyensúly- és járásgyakorlatok.**

Mensendieck asszony állni és járni tanít, mert nagyon sokan nem jönnek rá öntudatlanul, hogy a szoknya és a cipősarok hogyan akadályozza meg bizonyos izmok működését, amelyek nélkül pedig a járás nem szép és az izmok kelleténél hamarabb fáradnak el.

### **Egészségi gyakorlatok.**

Mensendieck rendszere szigorúan individualizált egészségi gyakorlatokkal javítja úgy gyermekeknél, mint felnőtteknél a testi hibákat, kifejleszti és megerősíti a gyöngén fejlett tüdőt; kiegyenesíti az elhajlott gerincet, javítja a görbe lábat és lúdtalpat, a lógó hasat, görbe vállakat és nyakat, speciális gyakorlatokkal, a házi orvos által adott utasítások értelmében és felügyelete alatt.



### **Szépséggyakorlatok.**

Betetőzésül pedig, mihelyt a tanuló izmainak tudatos birtokában van, következnek a szépséggyakorlatok, a ritmikus mozgás tanítása.

Testtartás 3 hónapi torna után.

A Mensendieck rendszer célja tehát egyszerűen a női test regenerálása, a legnagyobb kulturfeladat. Szép és egészséges nemzedéket akar nevelni mindenfelé elterjedt iskoláiban, amely nemzedék méltóan tudja betölteni a legmagasabb hivatást, amelyre született: hogy a férfinak minden munkájában egyenértékű segítőtársa legyen életében és emlékköveket állítson magának azokban a szép és egészséges gyermekekben, akiket a jövő nemzedéknek adott.

*Dr. Madzsar Józsefné Jászi Alice  
a Mensendieck-rendszer okleveles tanára.*

# TANFOLYAMOK.

## Egyes vagy csoportos oktatás.

A test harmonikus kiképzése érdekében ajánlatos az alábbi tanfolyamok sorrendjét betartani, de a sorrend meg is bontható és egyes tanfolyamokra is be lehet iratkozni.

### Lélegző torna

A lélegző izmok kiképzése.  
Mellkas fejlesztése.  
Gyöngye tüdő erősítése,  
stb.

### Egészségi torna

Egyensúly gyakorlatok.  
A lábizomzat erősítése.  
Természetes járás.  
Helyes fejtartás.  
Izomgyakorlatok összekötése lélegzőgyakorlatokkal.  
Jó mozgás.  
Jó testtartás.  
Testi hibák (ferde váll, gerincelhajlás, elhízás stb.) javítása.

### Szépségtorna

Ritmikus lélegzőgyakorlatok.  
Szabadgyakorlatok.  
Ritmikus járás és futás.  
Ritmikus mozdulatok.

---

---

A testet teljesen harmonikusan kiképezni csak mindennapi gyakorlattal lehet. A csoportos oktatás, amelyet hetenként csak 3-szor tartok, inkább arra való, hogy a tanulók útbaigazítást kapjanak, hogyan fejlesszék önmaguk testüket.

---

---

Az intézet a legegészségesebb környezetben, a Gellért-hegy alján levő villában van és tavasszal és nyáron, a szabadban való oktatásra, nagy terrasszal áll rendelkezésre. A legközelebbi villamos megállótól (Fehérvári-út és Ménesi-út sarkán) a távolság mindazonáltal csak két perc.

## **Föltételek.**

Oktatásban részesülhetnek 6—9 éves fiú- és leánygyermek, leányok és asszonyok.

A tanítás egyenkint vagy csoportosan történik. A csoportban résztvevők száma az ötöt túl nem haladja.

Gyöngébbek félórás leckékkel kezdik, esetleg még rövidebbekkel, a többieknek egy óra sem sok.

Egyes oktatást bármikor lehet kezdeni.

## **Díjak.**

K ü l ö n ó r á k :

Egész órás lecke ára 10 korona.

Kivételes esetekben a díjak magasabbak.

A beiratkozás 25 órára kötelező.

## **Csoportos oktatás.**

(Résztevők száma 3—5.)

### **Gyermekek (9 évig)**

Heti 3 óra ára havonként 40 K

Heti 2 óra ára havonként 30 K

### **Fiatal lányok és asszonyok**

Heti 3 óra ára havonként 50 K

Heti 2 óra ára havonként 35 K

A beiratkozás egy-egy tanfolyamra szól, melynek tartama a résztvevők előhaladásától függ, de legalább három hónap.

Kereső nők számára külön feltételek megegyezés szerint.

Budapest, I. Ménesi-út 8.

*Dr. Madzsar József né Jászi Alice  
tornatanintézete.*