

*Edgar & Cyriax*

TANKAR

OM

KROPPSÖFNINGAR

SÅSOM

ETT AF VÅRT FOLKS ANGELÄGNASTE BEHÖF

AF

FRITHIOF HOLMGREN.



STOCKHOLM.

ALBERT BONNIERS FÖRLAG.

1881


Pris: 50 öre.

M15495

HOLMGRÉN



22501266386



Digitized by the Internet Archive  
in 2014.

<https://archive.org/details/b20389504>



Styrbjörn Starkes sista kamp på Fyrisvall.

TANKAR

OM

# KROPPSÖFNINGAR

SÅSOM

ETT AF VÅRT FOLKS ANGELÄGNASTE BEHÖF

AF

FRITHIOF HOLMGREN.



STOCKHOLM.

ALBERT BONNIERS FÖRLAG.

40469508

M15495

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOrnéc
Call	
No.	Q7255
	1881
	H 740



33350  
Gives all.

**D**en bild, till hvilken vi ansluta dessa rader, är en grupp, anordnad af Prof. J. A. Malmström vid den föreställning, som af Stockholms Gymnastikförening för några år sedan gafs på en af hufvudstadens teatrar och efter konstnärens tanke föreställande *Styrbjörn Starkes sista kamp på Fyrisvall*.

En bild af vårt folks forntida lif i ett af dess mest karakteristiska och storartade ögonblick träder alltså här emot oss. Vi tycka oss se detta äkta nordiska drag af orubbligt lugn, som kommer kämpen att aldrig, icke ens i dödens omedelbara närhet, förlora sin fattning. Vi påminnas om detta öfverdådiga slöseri med kraft och lif och blod, denna föraktfulla känslolöshet för den fysiska smärtan, denna frihet från all dödsfruktan, denna hårdnackade kamp ända in i sista ögonblicket liksom vore döden blott en vändpunkt i drabbningen, en öfvergång under fortsatt strid från ett slagfält till ett annat.

Underbart och allvarligt stämmer oss denna syn. Det är visst som en naturlag, att hvad som under århundraden vuxit in i ett folk och sammansmält med dess kött och blod det behöfver århundraden för att åter utplånas. Lika visst som plogbillen ännu i dag ej sällan i våra längst odlade bygder stöter emot en gammal stenyx eller flintknif, lika säkert skall också odlaren på andens mark ännu länge i språket, i folksagan och folktron, i folkets hela föreställningssätt stöta på mången

lemning från längst förgångna tider, ja kanske ända från Styrbjörn Starkes dagar.

Men må vi icke tro att detta, jämte den jord vi odla och bebygga och som vi kalla vårt fosterland, är det enda som de gamle lemnat efter sig åt oss. Nej! det lif de spilde på slagfältet gåfvo de oss i arf. Vi äro kött af deras kött och blod af deras blod. Må vi icke glömma att hela vårt lif liksom alla våra egodelar, vårt dagliga bröd, och sjelfva vår kropp icke ens undantagen, blott är ett lån, som vi fått i arf af andra och som vi sjelfva i vår tur en dag måste lemna ifrån oss. Ett folk är liksom en framryckande trupp i mensklighetens stora här. Der en kämpe faller, skjutes en annan in på hans plats i ledet, iklädes hans rustning, ärfver hans namn, hans vapen och hans ansvar, samt får sin andel af byte och ära. På drägten och hållningen känna vi igen, till hvilken trupp han hör. Så ärfves ett folks karaktersdrag, de andliga och de lekamliga, från far till son genom generationernas och tidernas långa rad. Ingen sliter sig ifrån de band, med hvilka naturen flätat hans lif tillsammans med det förflutna och tillkommande. Må forskaren af vår hufvudskalles bildning eller af hela vårt skaplygne bedöma, till hvilken stam vi höra. Vi rådfråga blott vårt hjertas röst, när vi erkänna dessa nordiska kämpar såsom våra fäder. Flyter icke deras blod i våra ådror, så flöt det dock för oss i striden och fuktade ymnigt den jord, som gifvit oss dagligt bröd från barndomsdagar och som burit åt oss fredens och frihetens gyllene skördar. Derfor skall enhvar af oss (om han också blott såsom en inympad qvist på vårt gamla stamträd dock genomströmmats af dess safter), enhvar som med modersmjölken insupit det svenska sinnet och lärt sig älska sitt fosterland och dess minnen, känna sig högt och allvarligt stämd inför hvarje bild af våra faders lif.



Det är icke lätt att göra sig klart reda för alla skiftningarna i de känslor, som gifva denna stämning sin färg. Men nog torde det löna sig, att låta en och annan af dem klarna upp vid eftertankens belysning. Huru lätt och osökt inställer sig icke dervid jämförelsen mellan förr och nu? Hur djupt förefaller oss icke då det mörker, som möter vår blick, när vi från det bländande dagsljuset i vår upplysta tid vända ögat tillbaka till dessa aflägsna åldrar? Råa halfvildar voro de dock, våra fäder, vid odukadt bord åto de fläsk med fingrarna, de drucko sig rusiga af mjöd vid gästabuden, och blodiga slagsmål voro deras tidsfördrif och största nöje. Skola vi därför från höjden af vår förfining i seder och njutningar, ur den atmosfer af filantropisk ömsintheit och nervös känslighet, i hvilken vi andas, med fasa, afsky och förakt se ned på dem? Nej! vi hafva icke hjerta, ej heller ens rätt dertill. Vi hafva ock bättre förstånd än så.

Menniskan har aldrig förmått och skall kanske aldrig förmå att fullständigt höja sig öfver de omständigheter, i hvilka hon lefver, att göra sig oberoende af de strömningar, som genomgå samtiden. Vilja vi rätt bedöma ett föremål, så måste vi ställa det på sin rätta plats och taga i betraktande de skuggor och dagrar, som från omgifningen falla derpå. När alla de drag, som utgöra tidehvarfvets yttre omklädnader, falla bort såsom vissnade blad från bilden af våra fäders lifsgerning, skall stammen och kärnan, som kvarstår af deras minne, kräfvå vår aktning och vår beundran.

Icke af rå grymhet begingo de sina blodiga våldsbargder och icke var det tanken på offrens smärtor och förderf, som eggade deras stridslust. Om de måhända icke kände medlidande med den slagnes fysiska qval, så var det blott därför, att de icke heller aktade stort på sina egna. Allt sådant lemnades ur räkningen såsom

omanligt pjunk. Nej! hvad de älskade var kampen sjelf. Deras lif var strid, och striden var deras lif. Känslan af helsa och fysisk kraft eldade dem, och att pröfva krafterna i manliga dåd var dem en njutning. De gingo till drabbningen såsom till en lek. De sökte äfventyr, emedan deras håg trådde till stora ting. De funno leda vid veklighet och alla sådana njutningar, genom hvilka mannen förlorar sin viljekraft och herraväldet öfver sig sjelf, men funno deremot njutning i allt, som spänner mannens krafter till det yttersta och bevisar hans herravälde. Dådlösheten gjorde dem tungsinta och qualde deras håg med dunkel känsla af ouppfyllda pligter mot fäder och efterkommande. Men för pligten och äran voro de redo att med gladt mod och utan klagan offra allt.

Sådana voro de män, efter hvilka vi tagit land och lif i arf. Vi behöfva icke blygas öfver dem. De voro goda nog för sin tid, de voro åtminstone — män. Om vi kunde återkalla några af dem till lifvet, så skulle vi måhända nödgas erkänna, att det just är sådana män som vi i dag mest af allt behöfva och — sakna.

Ett kommande slägte skall en gång sätta sig till doms öfver oss och pröfva, huru vi vårdat vårt arf åt dem. Må vi se till att vi kunna väl bestå det profvet. Ingen skall neka att odlingen, såväl jordens som den mencklige andens, gått framåt i vårt land. Den forna vildmarken är vorden en trädgård och på fyrisvallen bölja de rikaste skördar. Freden och välståndet bo öfverallt i de bygder, som kriget fordom förödde med eld och brand. Vi hafva följt vår tid, lärt oss beherrska naturens krafter och skaffat oss del af de oerhörda hjelpmedel, som sätta oss i stånd att i ro fruktbergöra och njuta vår rent menckliga tillvaro. Icke heller hafva vi glömt vår skuld till det förflutna och våra förpligtelser mot det tillkommande. Vi hafva icke förgåtit det budet, som

säger: "hedra din fader och din moder att dig må väl gå och du må länge lefva på jorden". Ty vi vörda vår forntid, vi taga med stigande håg vård om fädrens minnen och lemningarne af deras kultur. Vi känna klart, att ett folk, som vill lefva och skjuta kraftig växt, måste suga sin näring ur de rötter, som i forntiden rände ned i fosterjorden. Icke heller hafva vi glömt att en tid kommer efter vår. Svenska Vetenskapsakademiens skådepenning har i sin pregel en man, som planterar ett träd i jorden, och till omskrift: "för efterkommande". Den tanke, som häruti ligger uttryckt, passar icke blott såsom ett rättesnöre för den forskande vetenskapsmannens mödor och sträfvanden. Den passar för oss alla. Och vi hafva icke heller släppt den ur sigte, icke glömt att vårt folks stamträd vill skjuta nya skott uppåt emot framtiden. Under ingen period af vårt folks långa lif har omtanken om och offervilligheten för det växande slägtets uppfostran varit större än nu, och aldrig har denna uppfostran i högre grad än nu visat sig såsom en hela folkets hjerteangelägenhet.

Hvadan kommer denna stegrade nitälskan för det unga slägtet just nu hos ett folk, bland hvars karaktersdrag sorglösheten för morgondagen eljest visst nog icke saknas? Är det den till starkare lif vaknande känslan af pligt mot framtiden, som manar att begagna fredens lyckliga tid för det utvecklingsarbete, som naturens eviga lagar bjuda? Eller är det den dunkla aningen om ett snart stundande behof af samlad kraft? Eller har blicken, som mönstrar det nu lefvande slägtet, varsnat tecken, som tyda derpå, att vårt folks lifsåder ej löper så frisk som fordom, att de fäderneärfda dragen begynna mer och mer utplånas ur de nya slägtledens anlete, att det folk som ärfver fädernas jord och namn oförmärkt begynner att vara ett nytt folk, som i sina gerningar, sitt lif och sitt väsens kärna redan till hälften släppt

sina traditioner? Att midt bland böljorna på lifvets brusande haf märka, mot hvilken strand undervattensströmmarna gå är icke lätt; men allt flera och högre varda de röster, som ropa, med rätt eller orätt, att den nordiska kraften begynner att vekna, att lusten till bragder vändt sig till njutningslystnad, att åtrån till stora ting och den manliga hågen och modet att för pligten och äran offra allt dunstat bort i småsinne och egennyttia och gått upp i den fegaste ömhet om eget skinn.

Huru skola vi då kunna åter väcka till lif dessa höga gestalter, till hvilka vi från barndomen med undran blickat upp, denna storslagna kraft, som väcker vår häpnad, dessa manliga dygder, som fylla oss med vördnad? Ur samma rot som vi växte de dock, närdes af samma jord, värmdes af samma blod. Furan, som står i den svenska jorden, skjuter hvarje år nya skott, nu liksom i forntids dagar. Skulle icke vårt folks gamla stamträd ännu kunna frambringa män?

När den grupp, som nu pryder dessa blad, visades på scenen, var det medlemmar af Stockholms gymnastikförening, således svenskt kött och blod, som iklädt sig för ett ögonblick de former, i hvilka forntidskämparne dvaldes. Resultatet af detta försök visade att det nu lefvande materialet ännu duger att passas in i dessa yttre former, och det bifall försöket rönt vi taga såsom ett tecken derpå, att hvarje uppenbarelse af hurtig och kraftig mandom, som påminner om fädernas drag, ännu tilltalar det svenska sinnet. Men det är icke i konstens tempel allenast vi älska att se de gamles vålnader gå igen. Vi nöja oss icke med att lefvande svensk ungdom ikläder sig deras drägt och skepnad. Fast mera vilja vi se dessa äkta nordiska typer, iklädda modern drägt, lifslevvande gå ibland oss i hvardagslag och möta vår blick öfverallt, i alla lifvets värf och i alla vårt lands vida bygder. Endast då kunna vi säga, att vårt folk rätt

vårdat sitt fädernearf, det arf som vi fått med lifvet och hvilket vi, väl eller illa förvaltadt åt efterkommande, icke kunna mista förr än med lifvet.

Bilden af kampen på Fyrisvall har hos oss frammanat tanken på kroppsöfningar såsom ett medel att återuppväcka den slumrande kraft och det manliga sinne, som tillhöra såsom ett karaktersdrag vårt folks nordiska ursprung. Man skulle kunna invända att vi i vår tid, som i så hög grad tager menniskoandens alla krafter på mångfaldigt sätt i anspråk, väl kunde hafva annat att tänka på än kroppsöfningar, helst som vi för våra fredliga sysselsättningar hafva så föga behof af smidiga och kraftiga lemmar att det knappast lönar sig att lägga an på utbildningen deraf. Ja! så kan den väl tänka, som endast har för ögonen sina egna allra närmaste behof. Men så mycket mindre bör det då anses onyttigt, om vi här framkasta några *tankar rörande kroppsöfningar*.

Vetenskapen har i senare tid spridt så mycket ljus öfver lagarne för vårt lekamliga lif, och dettas betydelse har börjat så allmänt inses att vi knappast behöfva löpa fara att misstänkas hvarken för kätteri eller materialism om vi fästa någon vigt vid de kroppsliga förmögenheternas vård och utveckling såsom medel för de högsta och ädlaste syften. Menniskan, så länge hon lefver här på jorden, är dock bunden vid sin kropp och så till vida underkastad de materiens lagar, som beherska allt skapadt. Hon är endast en länk, om också den högsta, i den långa kedjan af organiska varelser på jorden. Hon är ett barn af naturen, hon som de andra. Hennes kropp är bygd af samma grundämnen som de och vid hennes lifsprocess arbeta samma grundkrafter som vid de andras.

Den *Darwin'ska* teorien, hvars sanning med hvarje dag blifver allt klarare och påtagligare gifver oss en öfverskådlig bild i stort af naturens utveckling till allt

högre fullkomlighet. visar oss den storartade process, genom och under hvilken den ena lefvande länken i skapelsen utvecklats sig ur den andra. Under omätliga tider har denna process långsamt men säkert fortskridit. Den har alltigenom betecknats af en väldig kamp, en nödvändig följd af å ena sidan det begränsade förrådet af medel för lifvets underhållande och å andra sidan de lefvande varelsernas nästan obegränsade förökning. Under denna strid har den svagare, den för striden sämre utrustade dragit det kortaste strået och derigenom blifvit allt svagare och slutligen gått under, medan den starkare, den bättre utrustade blifvit segrare och derigenom vunnit rikliga medel för sitt bestånd och sin vidare utveckling. — Kamp och strid, de starkare och ädlare formernas uppspirande ur de svagares och sämres ruiner äro öfverallt de allmänna drag, som beteckna det organiska lifvets utvecklingsgång på jorden. Så har både växt- och djurverlden under tusenåriga strider skattat till människans uppkomst och de måste fortfarande offra sig för hennes vidare bestånd och utveckling. Sjelf har människan länge kämpat såsom man i ledet i denna stora strid, omedveten om hvad den gälde och lydande blott naturens herrskarebud. Men människan har begynt att vakna ur djurets drömlika tillstånd, hennes öga har öppnat sig för den verld, i hvilken hon lefver. Hon har nått sin myndighetsålder och trädt framför fronten af de kämpandes här för att taga del i ledningen af dess operationer, allt mer medveten om stridens mål och medlen att nå detsamma. Öfverallt der kulturmänniskan går fram på jorden. böjer sig den lefvande naturen under hennes välde och bär öfverallt spår af hennes ledande och ordnande makt. Den makten är det nu vår pligt att använda och tillämpa äfven på vårt eget slägte.

När våra fäder kämpade sitt lifs strid, fortsatte de endast, följande de dagliga behofvens kraf och sitt sinnes

lust, omedvetet den stora kamp för släktets utveckling, som genomgått och genomgår hela den lefvande naturen. De utbildade dermed den fond af nordisk kraft, som med alla sina egendomliga drag, vidmakthållen och utvecklade under vårt folks stora dagar, lemnat märken efter sig i vår historia och på hvars rester vi nu lefva. En fäderneärfd förmögenhet kan vara stor nog att räcka till för en eller flere efterkommande generationer att utan eget förvärf göra sig glada dagar, men den minskas småningom genom en sådan hushållning och tager till sist ett slut. Så kan det gå med ett folks lekamliga arf. Må vi icke glömma att ett folks fysiska helsa och kraft är en nationalrikedom, som icke af något kan ersättas. Må vi af naturforskningen och af historien lära, huru detta kapital skall förvaltas. De två viktiga och med hvarandra innerligt förbundna organsystem, nervsystemet och muskelsystemet, hvilka äro de mest karakteristiska för djurens och människans organisation, äro också de, som omedelbarast tagas i anspråk för bevarandet af det individuella lifvet. Genom naturenlig öfning och flitigt bruk stärkas dessa liksom alla andra organ. Men nu hörer just med nödvändighet till det ursprungliga naturlifvet en ständig öfning af dessa organ. Öppna och vakna sinnen, starka och flinka rörelseorgan gifva öfverlägsenhet och framgång såväl vid uppsökandet af medlen för lifvets uppehållande, som vid undvikandet och afvärjandet af hotande faror. Så sörjer naturen sjelf genom de omständigheter, under hvilka djuren lefva, för det tillbörliga bruket af dessa viktiga organ och dermed ock medelbart för rasernas kraft och bestånd. Men folken i sin barn-dom och så äfven vårt, förde i detta afseende samma lefnadssätt. Jagten och striden höllo dem i ständig rörelse och redan från de tidigaste ungdomsåren måste en-hvar öfva sig i vapnens bruk och stärka sig med härdande kroppsöfningar. Att blifva en man var den unges

sträfvan, att sedan förblifva en man alltid och i allt var hans lifs uppgift och hans ära, och när mannakraften med åren begynte mattas, syntes honom lifvet ej annat värdt än att offras åt Odin.

De allmänna och närmaste verkningarne af kroppsofningarne ligga klara för enhvar med någon fysiologisk bildning. Vi skola icke trötta våra läsare med att här anföra, hvad som från vetenskapens synpunkt härom vore att säga, äfven om det knappa utrymmet medgåfve oss det. Att kroppsrörelser verka stärkande först och omedelbart på muskelsystemet, men äfven i andra hand höjer hela vårt kroppsliga välbefinnande i allmänhet, vår helsa, ligger för öfrigt öppet för vår dagliga erfarenhet. Och man skall lätt förstå dessa allmänna verkningar, om man blott lägger märke till den enda omständigheten att kroppsrörelsen värmer blodet och sätter det i lifvigare rörelse. Men nu är blodet den lefvande källa, ur hvilken alla organ hemta medlen för sitt sunda lif och sin utveckling. Vi våga för öfrigt tro att erfarenheten om kroppsofningars stärkande och helsosamma inflytelse på människokroppen är så allmänt spridd i vårt land och öfvertygelsen derom så djupt rotfästad, att vi här icke behöfva gifva densamma några ytterligare stöd. Endast torde vi behöfva antyda, huru vi mena att detta medel skall kunna utöfva något inflytande på hela folkets sunda och harmoniska utveckling till helsa, kraft och mandom samt först och främst efterse, huruvida några särskilda åtgärder för detta ändamål verkligen äro behöfliga eller kunna anses för närvarande vara försunnade.

Om lefnadssättet och uppfostran fordom, och särskildt hos vårt folk, voro sådana att de medförde all den kroppsrörelse, som var behöflig, och om resultatet deraf blef godt, så frågas om icke förhållandet är detsamma äfven nu? Mången kanske tror så, men vi måste för vår del på denna fråga obetingadt svara nej, och detta,



såsom vi våga tro, af goda skäl. I vårt odlade, civiliserade och fredliga land lefver flertalet menniskor under omständigheter, som hänvisa dem till ett jemförelsevis mindre rörligt lif. Det är påtagligt att icke allenast hos dem, som arbeta inom alla de många områden, der den intellektuella verksamheten i öfvervägande grad tages i anspråk, utan äfven hos många yrkenas idkare ett rent af stillasittande lefnadssätt är förher-skande. Men icke en gång det gröfre och tunga kroppsarbetet i egentlig mening, icke ens landtmannens, som eljest kanske är i sitt slag det mångsidigaste, medför den allsidiga användning af rörelseapparaten, som för kroppens sunda och harmoniska utveckling är nödig. Menniskoorganismen är ett plastiskt material, som jemförelsevis lätt låter dana och utveckla sig och som först med åren stelnar och hårdnar i den form, i hvilken den under sin lifligare utvecklingsperiod rört sig och vant sig in.

Ställa vi ett af skogens vilda djur bredvid en af oss och jemföra vi båda, hvar med sitt släktes typ, ur synpunkten af kraft, spänstighet, uthållighet och fulländning i sin art, så skall det vilda djuret taga priset ifrån oss. Detta skulle då betyda, antingen att naturtillståndet vore att föredraga framför vårt civiliserade lif eller ock att vi begått en försummelse, då vi icke begagna oss af den anvisning, som vårt upplysta förstånd och vår rika erfarenhet gifva oss vid handen. Vilja vi bland menniskors slägte söka typen af helsa, kraft och skönhet, så måste vi söka dem antingen bland de folk, som ännu i dag i sin helhet föra ett jägare- eller krigarelif eller ock bland de klasser af ett civiliseradt folk som egnat sig åt jägarens eller krigarens yrken eller som med ett ord föra ett lefnadssätt, hvilket fordrar och medför en ständig och allsidigare öfning af rörelseorganen.

Skulle vi då, för att ånyo uppväcka våra fäders kämpakraft hos det nu lefvande släktet, äfven vilja åter-

kalla de tider af blodiga krig, i hvilka de lefde? Långt derifrån. Vi behöfva dem icke heller för vårt ändamål. För öfrigt vet ingen, om eller när dessa tider med eller mot vår vilja kunna återkomma. Men det veta vi, att midt för våra ögon de stora folken i denna stund stå väpnade ända till tänderna och vi skulle vara stenblinda, om vi trodde, att den eviga fredens tidsålder redan nu vore inne för oss. Kriget kan komma öfver oss i hvilket ögonblick som helst. Det skulle alltid komma såsom en stor olycka; men en större olycka än denna är dock enligt vår tanke den bedröfliga vissheten att det skall öfverraska oss svaga och oberedda. Detta är den mörka punkten på vår ljusa framtidsstafla och som stör vår ro midt bland fredens välsignelser. Det synes oss som hade vi här att välja endast mellan två alternativ, af hvilka hvardera är ett brott: antingen att gifva en hel generation af våra unga män till slagtoffer i en ojemn strid, till hvilken vi icke kostat på dem den nödiga förberedelsen, eller ock att utan strid underkasta oss, hvilket vore ett ännu större brott, ett brott mot alla föregående och alla kommande generationer, ett brott mot våra traditioner, vår historia och vår framtid. Ingen lärer neka det vara vår pligt att försvara vårt land och vi skola icke här sysselsätta oss med att söka bevisa det. Sjelfklar är ock vår skyldighet att ofördröjligen uppfostra vårt folk till möjligheten att uppfylla den värnepligt, som våra lagar ålägga detsamma.

Lika högt som någon älska vi freden och afsky vi krigets blodiga handverk såsom sådant, men lika innerligt önska vi dock och unna vår växande ungdom en militärisk uppfostran. Icke inrättar man brandkårer, emedan man önskar se hus och städer hemsökta af eld och brand, utan tvärtom emedan vi älska hus och hem och önska skydda dem för elden, som ändock stundom brukar komma lös. Ej heller inrätta vi läroverk för

medicin och kirurgi, emedan vi önska sjukdom och lidande öfver oss och våra medmenniskor, utan tvärtom emedan vi ömma för eländet och vilja vara beredda att möta och afvärja det. Båda de yrken vi här berört lära emellertid sina idkare vaksamhet, sjelfuppostring och mod i faran och innehålla således goda uppfostrande element. Men vårt fosterland, det dyrbaraste af allt, skola vi lemna det vind för våg och sätta dess värn långt bakom våra andra intressen? Det borde väl vara allas vår förnämsta omsorg och ära, att hvarje man genom sin uppfostran gjordes duglig till dess värn och skydd, så mycket hellre som genom en sådan vårt folks uppfostran ej allenast vårt ärfda land utan ock vår ärfda mandom och kraft bevarades åt efterkommande.

Vi förmena nämligen, och detta var här hufvudsaken, att af all slags uppfostran den militäriska är den, som kommer det rätta närmast, som syftar till den sundaste och mest harmoniska utvecklingen af alla de mänskliga krafterna, som bäst ser till godo det behöriga jemnvigtsförhållandet mellan kroppens och andens behof. Vi hålla därför på, att äfven om fredens tusenåriga rike stode för dörren, och kriget icke hotade rundt omkring oss och således den stränga tuktomästaren, som hittills med våld tvungit vårt slägte att vidmakthålla sin kraft och sin mandom upphörde med sitt förmyndarskap, den myndig vordna människan dock borde, ledd af sitt upplysta förstånd och sin erfarenhet och i känslan af sitt ansvar inför efterkommande, vid det unga slägtets uppfostran draga fördel af erfarenheten och ur den militära uppfostran upptaga de goda element, som den onekligen innehåller. Hon borde med ett ord lägga tillräcklig vikt på de kroppsliga förmögenheternas och särskildt på sinnenas och rörelseverktygens tillbörliga öfning och utveckling — och detta just på det sätt som bäst motsvarar det afsedda behofvet.

Man skall måhända hänvisa oss till de offentliga skolorna och fråga, om icke der just är sörjdt för allt detta. Vi kunna utan tvifvel å vår nations vägnar vara stolta öfver de obligatoriska kroppsöfningarne i våra skolor och säkert skola de välgörande verkningarne af denna inrättning icke underlåta att visa sig. Men en annan fråga är den, om dermed allt är gjordt, som bör och behöfver göras. Om det också skulle vara afgjordt, hvarom vi alls icke äro vissa, att vid våra skolor de obligatoriska kroppsöfningarne hålla en lagom jämnvigt med den andliga gymnastiken, så kommer dock en tid efter skolan, för hvilken icke lika väl är sörjdt. Om det också må medgifvas att ynglingarne temligen sent och i mångens tanke väl sent lemna skolan, så sker det likväl under en period af deras lif, då kroppen långt ifrån hunnit sin fulla utveckling, en tid som kanske just är den viktigaste och under hvilken såväl den kroppsliga som andliga delen af människan tager sin bestämda form och riktning för lifvet. Det är för denna period som vi just ville rekommendera kroppsöfningar.

Lusten till sådana öfningar är helt visst medfödd och ligger i ungdomsblodet. Trots tvånget i skolan lemna oss ej denna lust, när skolans portar sluta sig bakom oss. Om uppmuntran icke saknades och om strömningen i den verld, i hvilken den mogen förklarade unge mannen släppes ut att bruka och njuta sin frihet, ginge i samma riktning som i skolan, så skulle han frivilligt och af egen lust fortsätta med de öfningar, vid hvilka tvånget förut bundit honom. Men den verld han möter är mestadels en verld, i hvilken beqvämlighet och vekliga njutningar stå högre i rang än uppfriskande och härdande idrotter. Den unge sätter sig snart in i sina nya förhållanden och, följande äldres exempel, flyter han bort med dagens ström och ändrar sina forna tycken och vanor. Det är visserligen enligt med naturens utvecklings-

gång, och därför en billig fordran, att hvarje yngre generation skall vara bättre än sina föregångare; men man kan likväl icke allt för mycket förtänka de unge, om de följa sina fäders exempel, ty äfven detta är enligt med naturens lagar. Så länge vi sjelfva älska maklighet och veklighet i vårt lif, skola äfven våra söner göra det och så länge vi icke med verklig värme och lust åtminstone uppmuntra härdande öfningar och lekar, så skola icke heller de med lust och kraft allmännare egna sig deråt. Genom sina gerningar, ja genom riktningen af sina sträfvanden och sina intressen inverkar den äldre generationen mäktigt på den uppväxande, som har ett skarpt öga för allt sådant.

Liksom man ofta af en människas anletsdrag, gång, hållning och klädsel kan sluta sig till hennes karakter och lefnadsvanor, så kan man ock i någon mån sluta sig till riktningen af ett folks intressen och sträfvanden af de yttre minnesmärken, som dess kultur och dagliga lifsbehof upprest och lemna efter sig. Af de stora monumentala byggnaderna i en stad kunna vi i någon mån sluta oss till hvilka de intressen äro, kring hvilka samhällets tankar och omsorger företrädesvis röra sig. Nalkas vi ett sådant centrum för folkets lif i landsorten, helst om det är en residensstad, så se vi på långt afstånd några få byggnader höja sig med allt tydligare konturer öfver den orediga massan af öfriga hus. Hvilka äro då dessa byggnader? Först framträder *kyrkan* och kanske dernäst *slottet*, representanter, den ena för den andliga, det andra för den verdsliga makten. De äro båda vanligen gamla byggnader, men ännu ej förfallna eller bortskymda af de många bönehusen eller de allt mer sig höjande landtgårdarne.

Men hvilka äro de tre nya husen i modern stil, som sticka upp öfver de andra för att vittna om, hvaråt den senaste tidens intressen och omtänka riktat sig?

Det ena är *cellfängelset*, der moraliska lidanden under kroppsligt välbefinnande skola sona brott emot samhällets lagar, och det andra är *sjukhuset*, der fysiska lidanden utstås för förseelser mot naturens lagar. Vi se således att man, såsom sig bör, egnar en öm omvårdnad och omtanke åt dem, som redan tagit skada af lifvet.

Men har man då äfven lika omsorgsfullt tänkt på att förebygga dessa skeppsbrott? Ja! det tredje palatset är *skolhuset*. Der är det som den unge verldsborgaren doppas i Styx, iklädes den rustning, som skall skydda honom i lifvets strid. Men stanna vi vid skolorna, så släppa vi taget för tidigt. Vi skulle för vår del, bland de stora byggnaderna vilja se åtminstone ännu en redan på afstånd falla i ögonen såsom ett tecken på folkets sympatier och således såsom en inbjudning och en uppmuntran till ungdomen, ett hus för kroppsöfningar, om också icke ett gymnasium i det gamla Greklands stil, der hela samhället tillbragte en stor del af dagen, så åtminstone, såsom vi ännu i dag kunna få se det t. ex. i Tyskland, en turnhalle, eller hvarför icke allra helst en kasern.

Dock skulle vi göra våra moderna städer orätt, om vi påstode, att de intet gjort för den lekamliga helsans vårdande och sinnets uppfriskande. Nästan hvarje stad har dock i våra dagar sin särskilda anläggning i detta syfte. Der borta i stadens utkant skönja vi redan på långt håll, väl icke ett stort hus, men en lund af höga träd — det är stads-trädgården eller stadsparken. Träda vi inom dess område, så få vi vanligen se lustvandrande menniskor på sandgångarne under trädens skugga. Men det egentliga folklifvet synes dock koncentrera sig kring ett hus i modern och prydlig stil, hvilket tyckes utgöra medelpunkten, templet i den heliga lunden — det är *schweizeriet* eller *restaurationen*. För oss, som icke äro absolutister eller hatare af någon slags mensklig glädje, ligger egentligen intet ondt deri, men gerna skulle vi

se, om i närheten af detta nöjets tempel låge äfven en annan restaurationslokal för de menckliga krafternas stärkande och upplifvande, ett tempel, helgadt åt kroppsöfningar eller åtminstone en plats för härdande och uppfriskande lekar, med ett ord en *lekplan*, på hvilken vi önskade se icke ensamt den grönaste ungdomen utan äfven de eljest allvarliga männen muntert röra sina lemmar. Vi mena på fullt allvar att allt detta icke skulle passa illa till platsen, eller åtminstone borde tålas derpå. Med vårt ursprungliga nationallynne passar äfven helt visst det föreslagna templet lika väl som det redan befintliga.

Man har betecknat dryckenskapslasten såsom en nationalsynd hos vårt folk och man har sökt och söker med stor ifver efter palliativmedel deremot. Men ett radikalmedel är endast det, som kan förtaga smaken för lasten och sätta i stället lusten för något bättre. För vår del äro vi öfvertygade, att en stigande lust för de nöjen, som den af oss föreslagna restaurationslokalen har att bjuda på, skulle i ganska väsentlig mån bidraga att minska den omåttliga lusten för schweizeriets nöjen. Känslan af helsa och kraft är visst en af de största njutningar och den, som erfårit densamma och fått smak derpå, skall säkert mera lockas af luften i det fria än af den kvalmiga och rökiga schweizerilokalens, känna större behag i den ansträngning, hvarmed en svårighet öfvervinnas, än i den förnedrande, om också ljufva, omöjligheten att motstå en frestelse. Vi tro, med ett ord, att den som i gymnastiklokalen eller på lekplatsen lärt sig att släppa till sina krafter helt nära inemot ansträngningens lofliga gräns och derofvanpå uppfriskat sig med ett renande och stärkande bad, skall känna sig både ut- och invändigt alldeles för frisk och snygg för att rätt trifvas med kroglifvet.

Väl se vi icke i kroppsöfningar ett universalmedel, som hjälper för allt. Men vi tro att deras verkningar

sträcka sig vida längre än till det närmast synliga resultatet eller stärkandet af kroppens muskelkraft. Det har blifvit en vana, att genom abstraktion betrakta kropp och själ såsom två skilda saker, hvilka hafva litet eller intet med hvarandra att göra. Dock äro de, så länge meniskan lefver på jorden icke tu utan ett. Icke på långt när är yrkesmannens arbete så beroende af hans verktyg, som vårt andliga arbete af vår kropp. Vår arbetskraft, vårt lynne, hela vår karakter afspegla snart och lätt äfven små skiftningar i vår kropps tillstånd. Och hvad kroppsöfningarnes verkan utöfver det rent kroppsliga området särskildt beträffar, så äro de icke mycket svåra att spåra.

Hvar och en som sett ett barn lära sig konsten att gå eller konsten att simma och som dervid lagt märke till det uttryck af obeskriflig fröjd, som de första stegen eller de första simtagen framkalla på den lilles ansigte, skall känna nyckeln till gåtan i sin hand. Känslan af att fötterna eller det våta elementet uppbära kroppen gör en revolution i den lilles väsen, den öppnar för honom en ny verld af fröjd. Det är den dunkla känslan af magt, som kommer öfver honom, magt öfver egna krafter och magt öfver den yttre omgifningen. Det är denna känsla, som kroppsöfningarne sedan utveckla till allt större klarhet och styrka, en känsla, som i sin fullväxta, mogna och sjelfmedvetna form uppträder såsom det sanna mannamodet och dödsföraktet. Visst är, att i samma mån vi göra oss till herrar öfver våra egna rörelser, i samma mån känna vi oss hemmastadda i verlden och trygga i hvarje läge; i samma mån växer ock den moraliska tillförsigt, som gifver halfva framgången vid hvarje företag. Det är tilliten till egna krafter, som kännetecknar mannen och det är den genom trägen öfning vunna säkerheten i alla rörelser och den fullkomliga förtrogheten med vapnen, som ingifver soldaten i stridens faror den tillit, som gör honom till segrare. Vål veta vi att



kroppsöfningar icke alltid och ensamma hafva denna verkan, men att vi dock här uttalat en allmän sanning är lika säkert, som att densamma har sin materiella grund i vår organisation och därför icke gerna kan slå fel. Det är fråga om en naturlag. Alla de rörelseverktyg, som vid kroppsöfningar användas, stå nämligen omedelbart under inflytelsen af vår fria vilja, centralkraften inom vår moraliska värld. Alla dessa otaliga muskelfibrer, som vid våra rörelser sammandraga sig, måste sättas i verksamhet af viljans bud genom rörelsenerverna. All aktiv muskelgymnastik är därför äfven en gymnastik för viljan. Och man skall icke tro, att det endast är muskelkraft och uthållighet, som derigenom uppöfvas och stärkes. Det är äfven viljans. När det visar sig, att vi genom fortsatta kroppsöfningar vunnit i uthållighet och förmåga af ansträngning, så beror detta icke derpå allenast, att muskelns kraft vuxit till, utan äfven att vår viljekraft ökats. Hvad som i början kostat oss stor ansträngning, blifver oss småningom lätt och sker slutligen utan märkbar ansträngning. Viljan har liksom flyttat sin thron ett trappsteg högre. Om vi nu tillägga att vissa känselnerver gifva oss en ständig erfarenhet, om också i form af en dunkel känsla, om muskelsystemets tillstånd och balansen i kroppen, så inse vi lätt hvilken omdanande verkan kroppsöfningar måste utöfva på vår varelse inom det här afsedda området.

Men vid kroppsöfningar, om de, såsom vanligen är förhållandet, förenas med vapenöfningar, kommer en annan och ny faktor till, som gifver dem en bestämd riktning och deras verkan en särskild form och pregel. De framkalla och stärka fosterlandskärleken. Det är nämligen icke möjligt att se vapen utan att tanken på strid ligger nära tillhands, icke möjligt att handtera dem utan att fosterlandskänslan väckes ur sin slummer och lågar värmande upp. Hvarje vapenlek erinrar om de forna dagar-

nes strider och tanken på striden verkar nu, liksom fordom striden sjelf, uppfostrande och förädlande på släktet. Vi skola aldrig växa ur vår natur. Den samfälda öfningsen ökar den enskildes källa af kraft. Gemensamhetskänslan mångdubblar de egna krafterna. När denna känsla genomströmmar ett helt folk är den en källa till kraft, som verkar befruktande på alla områden. Derfor skola vår största konungs, Gustaf II Adolfs ord, "under freden bör man hafva ögat stäldt på krig", aldrig upphöra att innebära en behjertansvärd sanning. Och man skall omvändt känna sig frestad att fråga, huru det ens kan vara möjligt att uppdraga lefnadsmod, moralisk kraft och fosterlandskänsla hos ungdomen i ett land, som står utan försvar prisgifvet åt de mäktiga folkens gunst och nåd.

Den som någon gång haft tillfälle att gifva akt på beväringen före och efter öfningsmötet har säkert märkt hvilken förunderlig verkan den korta tiden af 14 dagar kan medföra. Folket ser helt förändradt ut och röjer omisskänneligt en större kraft och hurtighet och säkerhet. Men iakttagelsen måste göras i närheten af mötesplatsen, ty det nya förvärfvet har på den allt för korta tiden icke trängt nog djupt in för att stanna qvar. Det blåser ofta bort redan på vägen till hemmet, som återfår sin son sådan han lemnade det. Dock om man jämför första och andra årets beväring torde man finna att ändå något stannat qvar.

Men oberoende af vårt försvarsväsens organisation kan det mål, till hvilket vi här syfta, i någon mån på annan väg vinnas, om hågen för härdande kroppsöfningar upplifvas och uppmuntras öfverallt i vårt land. Att denna lust dock bor qvar hos vårt folk, det spåra vi af många tecken. Den gifver sig tid efter annan luft i en eller annan form, i skarpskytteväsendet, som nu synes hafva lefvat ut sin tid, i gymnastikföreningarne, som tyckas begynna att uppblomstra. Intet verk är fullkomligt och

af de många anmärkningar, som drabbat dessa rörelser, torde möjligen någon kunnat vara befogad, men mestadels hafva de ledt sitt ursprung antingen från yrkeshögmod och yrkesafund eller ock från den moderna blaserade egoism, som, emedan den aldrig erfarit någon annan känslans värme och lytning än den, som härrör af ångorna från punschglaset, tager hvarje högre stämning för en afvikelse från den menskliga naturen, som därför icke förtjenar annat än ett föraktligt leende.

Må vi dock lära oss att icke förakta det goda vi ega och allra minst vår goda vilja. Ännu i sitt förfall skall dock vårt folks karakter alltid kunna uppvisa så många drag, öfver hvilka vi kunna vara stolta vid jemförelsen med andra. Den ringaktning af allt svenskt och beundran för allt utländskt, som hos oss går ända till löjlighet, är väl intet annat än ett bevis på svaghet och veqlighet. Hvad beträffar kroppsöfningar, så står den äkta svenska gymnastiken högt i pris i utlandet. Vi hafva derpå ett färskt bevis i det entusiastiska bifall, som de svenska gymnasterna detta års sommar rönt vid sitt uppträdande i Belgien och i sjelfva England, sportens hemland. Vi böra vara dem tack skyldige att de vågat och förmått att inför utlandet vittna godt om vårt land. Kanske skall endast den kalla kritiken här hemma löna deras bragd eller skall möjligen gymnastikföreningarnes förehafvande liksom så mycket annat godt af inhemskt ursprung, nu till sitt värde fullt uppskattas sedan det först blifvit vederbörligen hallstämpladt i utlandet. Men vi skulle vara orättvisa, om vi förnekade att den stora allmänhetens sympatier äfven i vårt land följa hvarje sträfvan att ingjuta en härdigare kraft och ett hurtigare sinne hos det yngre släktet. Dock göra vi i den vägen icke nog och för mycket kan likväl knappast göras.

Vi skola här till slut påvisa ett område, der man väl skall nödgas gifva oss rätt deruti, att befordrandet

af kroppsöfningar och uppmuntrande af lusten därför äro af yttersta behof påkallade — en verklig nationalangelägenhet. Vi mena vid våra högsta bildningsanstalter, vid våra universitet. Den talrika skara af unga män, som vid dessa anstalter är samlad för att emottaga i vård åt efterkommande vårt folks ädlaste arf af andlig kultur och tillägna sig samtidens skatter af bildning, är just genom detta sitt arbete hänvisad till ett stillasittande, till ett mot människans harmoniska utveckling fiendtligt, onaturligt lefnadssätt. Att här försumma den nödiga motvigt, som endast genom ordnade kroppsöfningar kan vinnas, är i sjelfva verket ett oförsvarligt slöseri med vår nations dyrbaraste egendom. Detta behöfver icke vidare bevisas. Allvarliga stämmor hafva redan höjt sig i denna riktning, ingen har motsagt dem och ingen kan det heller utan mot bättre öfvertygelse och bättre vetande.

Men från insigten i en saks vigt och densammas utförande i handling ligger ofta ett svalg, som icke utan stor svårighet kan öfverstigas. Här behöfves i första rummet de yttre hjälpmedel, utan hvilka ordnade kroppsöfningar icke äro möjliga, men dessutom behöfves uppmuntran för att öfvervinna den menskliga trögheten och framför allt behöfves den sporre, som ligger deruti, att regering och folkombud gifva sitt erkännande åt sakens vigt genom att betrakta och behandla densamma såsom en nationalangelägenhet. Vi skulle vilja gå så långt, att universitetens statuter borde reservera en viss tid på dagen för kroppsöfningar, en tid på hvilken inga föreläsningar eller andra öfningar fingo förekomma. Middagstimmen och natten hållas redan nu i helgd för tillgodoseendet af kroppens behof af föda och hvila. Må ingen tro oss mena, att för mycket arbete kan egnas åt studierna; men vi äro öfvertygade derom att de timmar som egnas åt kroppsöfningar och derige-

nom skenbart tagas bort från boken, dock skola gifva god ränta genom att skänka ökad håg och kraft åt studierna och många goda arbetsdagar åt framtiden.

Men komma kroppsöfningar i flor vid våra högskolor, så skall hågen därför spridas öfver hela vårt land likasom allt annat, som går lefvande och värmande ut kring landet med universitetsungdomen, när den sprider sig åt alla håll. Ty denna ungdom tillhör icke en stad eller ett landskap, den tillhör hela landet och dess flertal utgöres af landtmännens söner i egentlig mening. Den helsa och kraft som vuxit in i universitetsungdomen skall, sammanmält med bildningen, sprida sig genom hela folket likasom blodet i kroppens ådror — och detta är arbetets mål, som ständigt bör stå klart för den unge mannen, om det ändamål skall fullt vinnas, som vi tänkt oss.

Tyskland och England visa oss, att idkandet af kroppsöfningar kan göras till en nationalangelägenhet. De hafva äfven visat oss verkningarne deraf. Vi tro att kroppsöfningar äfven hos oss kunna och böra göras till en nationalangelägenhet och vi tro att behovet just nu yrkar derpå. Vi tro oss i en allmännare utbredning af dessa öfningar se ett medel att gifva vårt folk en riktning, värdig vår forntid, värdig oss sjelfva och värdig de framtidsdrömmar, till hvilka vårt folks förflutna lif gifver oss rätt.





