

P E R A É S S



La silueta humana té el rar privilegi d'expressar el cos, l'estat de salut, perfecta o orgànica, obert, que parla, més clarament del que fa i de les funcions.

En l'estat de salut perfecta, la simetria, en la dona, expressió d'energia en l'equilibri, mitjançant un exercici muscular adequat, de la higiene, el múscul i el teixit connectiu, juntament amb l'armadura òssia i la força, l'expressió de salut, de normalitat física, són una sublim expressió de la bellesa plàstica.

Per assolir l'essent l'esveltesa una veritable clau sempre la salut perfecta — i l'obtenir-la hem proposat en aquesta secció de cultura física i d'alimentació que és el fonament de la bellesa.

A cada número donarem una lliçó fins a un mes, a l'acabament del qual podrà sentir-se el resultat. Cal tenir en compte que per aquests exercicis cal evitar les malalties orgànica que ho impedeixi (hèrnia, etc.).

LA IEL

1.^r (fig. 1). En posició dempeus, els braços s'extenen i després es flexionen; començar per 10 vegades.

2.ⁿ (fig. 2). En posició dempeus, els braços s'extenen i després es flexionen; mateixos moviments circulars, començar 5 vegades i acabar 26.

3.^r (fig. 3). En posició dempeus, s'apoya la mà dreta a la taula o al llit, tirar endavant les cames, sense flexionar, per 10 cadascuna i augmentant 5 cops a cada dia.

4.^t (fig. 4). En la mateixa posició, tirar endavant les cames, començant per 10 i augmentant 5 cops a cada dia.

5.^e (fig. 5). Posició dempeus, els braços s'extenen i després es flexionen; inspiració fonda. 1.^r Inclinar el tronc arreu, sense flexionar per a respirar a l'esquerra. Inspiració. 3.^r Inclinar el tronc fins a l'esquerra. Inspiració. 4.^t Tornar a la posició inicial. Inspiració. 5.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 6.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 7.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 8.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 9.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 10.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 11.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 12.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 13.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 14.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 15.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració.

6.^e (Fig. 6). Posició dempeus, els braços s'extenen i després es flexionen; inspiració fonda. 1.^r Inclinar el tronc arreu, sense flexionar per a respirar a l'esquerra. Inspiració. 3.^r Inclinar el tronc fins a l'esquerra. Inspiració. 4.^t Tornar a la posició inicial. Inspiració. 5.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 6.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 7.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 8.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 9.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 10.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 11.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 12.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 13.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 14.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració. 15.^e Tornar a la posició inicial. Inspiració.