

BRAABY OG KYLFUR HANS.
UM AÐ ANDA
FYRIRBURÐIR
SVEFN OG SVEFNLEYSI
Á MILLI
DRAUMAR
GLAMUR
FRAMFARASKILYRÐI ISLENDINGA
SMÁSAGA
ÞEKING OG VANÞEKING
JÖKLAR Á HEKLU
RAGNHEIÐUR THORARENSEN
Á ANNARI STJÖRNU
EFTIR DR. HELGA ÞJETURSS

Braaby og kylfur hans.

Hominem exercitum!

Cicero.

Eg vil ekki draga lengur að skrifa um Braaby, danskan heiðursmann, sem einu sinni var undirforingi í riddaraliðinu, en er nú, eða var þegar eg vissi síðast til, barna- og leikfímiskennari við Skotsborgarheilsuhælið á Sjálandi, gróða- og nytsemdarfyrirtæki; og er það meira lof, en sagt verður um mörg gróðafyrirtæki, eins og hinnsvegar hið nýtasta starf er stundum engu eða litlu launað eða illu. Braaby er maður um sextugt, en fjörið er enn svo mikið, og aflið, að varla mundi nokkur geta þess til, að hann væri maður gamall, ef ekki væri hann hvítur orðinn fyrir hærnum og sköllóttur; hafði hárið visnað og rotnað af bita og loftleysi undir riddarahjálminum, sem hann varð að bafa á höfðinu hvað heitt sem var, á hermenskudögum sínum.

Braaby hafði tröllatru á líkamsæfingum, og taldi um fyrir lærlingum sínum seint og snemma, enda var þess engin vanþörf, því að margir af þeim, sem barna á hælina voru, þurftu mjög að

hreyfa sig, og var það helzt að þeim, að þeir höfðu lengi étið ofmikið af góðum mat og voru offeitir utan og innan; og alikum hygg eg Skotsborgarhælið sé einna bezt.

Þær æfingar, sem Braaby brýndi mest fyrir mönnum, voru kylfusveiflur; seint og snemma var hann sveiflandi sjálfur og talandi um, hvað kylfur væri góð æfingaverkfæri. Og það er enginn vafi á, að hann hafði rétt fyrir sér þó að honum gengi hálfilla að sannfæra suma lærlingana, enda var það sumt kvenfólk, með hatta talavert breiðari en herðarnar og stígvél, sem oft komu mér til að minnast þess, hvað það er undarlegt og óskemtilegur vottur um manrlega skynsemi, að eftir að mannkynið hefir nú gengið á afturfótunum í nokkur hundruð þúsund ár, er það samt aðeins á fárra vitorði, að stígvél á að laga eftir fótum, en ekki fætur eftir stígvélum.

En þó að undirtektirnar væri daufar stundum, var Braaby óþreytandi í

að veita mönnum tilsiðgn í kylfusveiflum, og man eg að í tölu þeirra er ötulir voru að sveifla — þó að hann sveiflaði meir af kappi sumar æfingar en kunnáttu — var Waldimar Petersen, einn af þessum duglegu dönsku júðum, sem Íslendingar eru svo þolinmóðir og þrautseigir að borga skatt, þó að af litlum efnum sé, oftastuær. Kína-lífselixír heitir það, sem Íslendingar fá fyrir silfur sitt, og er eg fyrir mitt leyti sannfærður um, að betra væri að gjalda eitthvað svolítið af því silfri fyrir leiðarvísi til að nota sólskin, loft og vatn, — ekki sízt laugarnar, sem Íslendingar áttu svo mikið að þakka fyrr á öldum — þvo sér um hendur og bursta tennur. En hvað sem þessu líður, þá virðist Waldemar Petersen sjálfur hafa miklu meiri trú á kylfusveiflum en Kína-lífselixír sér til heilsustyrkingar; og þar bygg eg að hann hafi haft rétt fyrir sér. Kylfusveiflurnar eru fram úr skarandi vel fallnar til að víkka brjóstholið, einkum efst, þar sem því hættir mest við að ganga saman á kyrrsetufólki; dregur það úr lífsfjörinu og gerir mönnum hættara við brjóstveiki.

Eg man ekki eftir, að eg hafi séð jafn fjörugan mann sextugan eða létt-

an í hreyfingum eins og Braaby, og furðaði eg mig stundum á þeim járnkrafti, sem bjó í vöðvum þessa gamla manns. Braaby þakkaði það mikið kylfusveiflum, að elli hafði ekki komið honum á kné og að hann var svona óþreytandi; hafði hann þó um tíma verið kvalinn af „gigt“, en haft hana alveg úr sér.

Ágætt er að taka kylfusveiflur nokkrar mínútur eftir að menn hafa hlaupið eða synt, eða með Müllers æfingum; þá hafa menn líklega einna mest not af þeim. Sérstaklega góðar eru kylfusveiflurnar fyrir börn og kvenfólk, þó að líklega megi segja um þær, eins og Müller segir um æfingar sínar, að enginn sé svo sterkur, að hann geti ekki hrest sig á þeim. Mjög gott er líka fyrir brjostið, að sveifla handleggjunum þó að menn hafi engar kylfur. Bezt er að sé í kylfunum eski. Hnúður á að vera á þeim efst, er leikið geti í greipinni, svo sem þrjá stiklinga (centimetra) eða dálítið minna en einn þumlung að þvermáli. Hæfileg lengd er frá olnboga og fram á fingur. Aðalþyngdin á að vera sem fjarst hnúðnum. Digurðin svo, að ekki sé hætt við að þær sláist saman þess vegna, þegar báðum er sveiflað í senn.