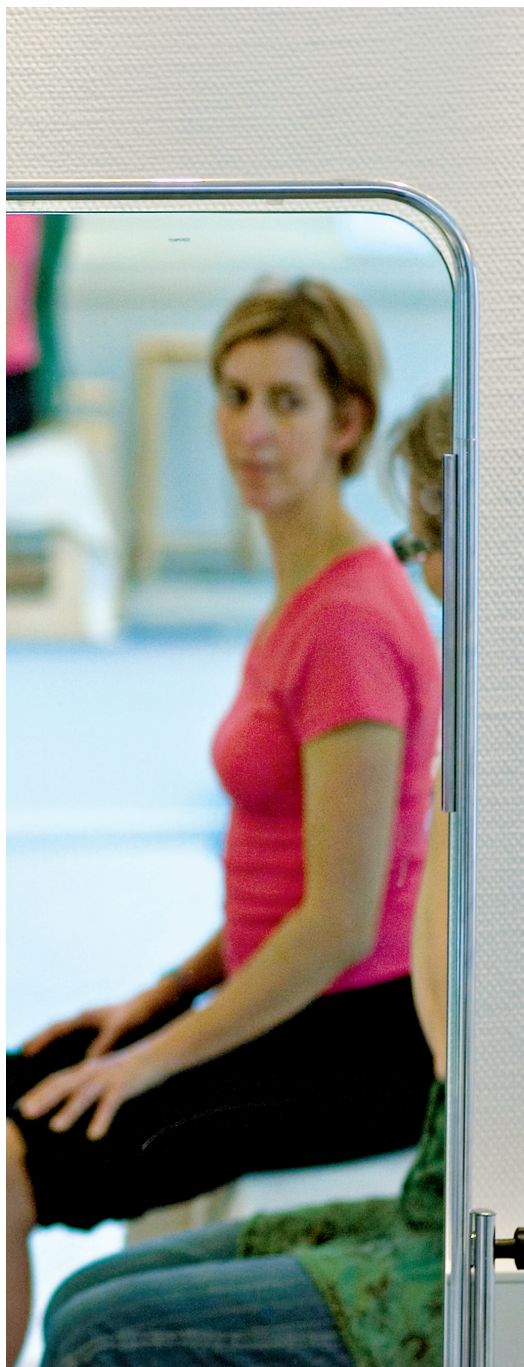


Bess Mensendieck udviklede sit gymnastiksystem inspireret af græske guders skønhed og ynde. Hun mente, at vi alle bærer potentialet til at se sådan ud, men at alt for få udnytter det. Derfor uddannede hun sig som en af de første kvinder i verden til læge og skabte Mensendieck-gymnastikken.



AF LENE RODE / FOTO: BRIAN RASMUSSEN OG GETTY IMAGES

Bess Mensendieck elskede kunst. Som helt ung rejste hun fra New York til Paris for at uddanne sig til billedhugger. Hun blev hurtigt interesseret i menneskets krop og det at kunne »modellere« den levende krop ved bevidst at bruge sine muskler.

I sin bog »Look better, Feel better« skriver hun, at det, der drev hende, var nysgerrighed. Hvis nogle modeller havde harmoniske linjer som græske statuer og naturlig ynde, hvorfor havde andre det så ikke? Vel vidende at ikke alle kunne ligne en græsk gud, virkede det på hende, som om mange ikke udviklede deres krops fulde potentiale, og det undrede hende.

Bess Mensendieck blev født i New York i 1864 og voksede op i en epoke af naturvidenskabelig fremgang. Hendes far, som betød meget for hende, var ingeniør og gav hende bl.a. en forståelse for, at et solidt fundament er en forudsætning for ethvert afbalanceret bygningsværk. I sin bog »De daglige bevægelers skønhed« takker hun begge sine forældre, fordi de tidligt lærte hende at se.

Bess Mensendieck oversatte de kundskaber, hun havde lært af sin far, til at omfatte det levende bygningsværk, menneskekroppen. Med anatomien som baggrund udformede hun i be-

gyndelsen af det 20. århundrede sit gymnastiksystem The Mensendieck system of functional exercises – Mensendieckgymnastikken – hvor udøveren instrueres i eksakte bevægelser.

Førsteklasses system

Bess Mensendieck blev så interesseret i menneskets anatomi, at hun ønskede at studere medicin. På det tidspunkt var Schweiz det eneste land, hvor kvinder kunne det, så hun rejste dertil og uddannede sig til læge, som en af de første kvinder. Hun stiftede bl.a. bekendtskab med den dengang banebrydende forsker C.B. Duchenne, der forskede i musklers reaktion på elektrisk påvirkning. Da Bess Mensendieck konkluderede, at hvis Duchenne kunne give impuls til muskelkontraktion med elektriske påvirkninger, som simulerede signaler fra hjernen, måtte præcise verbale impulser have samme effekt. Det viste sig at være rigtigt, og Bess Mensendieck opnåede stor anerkendelse for effekten af sit system på blandt andet trafikskadede.

Bess Mensendieck fremhævede, at hurtige bevægelser kan dække over meget, der er ukorrekt og lagde vægt på, at det kun var gennem langsomme bevægelser, at den rigtige fremgangs-

Fortsættes næste side



Fra 1953 og to år frem boede Bess Mensendieck (forrest) sig i Danmark, hvor hun uddannede instruktører i sit gymnastiksystem.