

Aino Sarje

Ruumiinmuokkauksen tulo suomalaiseen liikuntakulttuuriin (ref.)

Suomalaisten ruumiiden muokkaaminen antiikin klassisten ihanteiden mukaisiksi alkoi 1900-luvun taitteessa. Taustalla oli uusi aate, uusklassismi, joka oli jo 1800-luvun alkupuolella yleistynyt monissa Euroopan maissa. Sen kannattajat pyrkivät synnyttämään antiikin kukoistuksen uudelleen omana aikanaan. Kansallismieliset piirit Euroopan eri puolilla käyttivät hyväkseen virtauksen luomia idealistisia mielikuvia. Niiden avulla oli mahdollista samaistaa kansallisvaltio antiikin Kreikkaan ja pitää muinaiskreikkalaisia tulevaisuuden kansalaisten esikuvana. Kasvatusohjelmaksi oli ”iloinen rakkaus kaikkeen kauniiseen ja täydelliseen”. Tässä tukeuduttiin Kreikan tarustoon ja filosofien, etenkin Platonin teksteihin. Platonin ajattelun mukaan oikeat mittasuhteet ja harmonia olivat tärkeitä niin taiteessa kuin elämässä. Näin kauniilla oli vahva yhteys moraaliin. Tosin hänen mukaansa absoluuttista kauneutta oli mahdotonta saavuttaa. Friedrich Nietzsche julisti kirjoituksissaan uuden ihmisen syntyä helleenisen perinnön pohjalta ja piti tätä ihmisyyden toistaiseksi kehittyneimpänä muotona. Hänen visionsa mukaan tuleme päivä päivältä yhä kreikkalaisemmiksi. Aluksi vain hengeltämme, mutta lopulta muistuttaisimme kreikkalaisia myös ruumiiltamme.¹

Suomessa uusklassisten ihanteiden harrastus virisi ruotsinkielisen porvariston keskuudessa. Juhlapuheissa samaistettiin Suomen ja Hellaan kansa. Esikuvaksi otettiin muinaiskreikkalaisten oletettu yhteisvastuun tunto ja taistelu vapautensa puolesta. Myös meillä kansalaisten haluttiin täyttävän klassiset kriteerit niin sielunsa kuin ruumiinsa puolesta. Varsinkin voimistelupiireissä oltiin huolissaan suomalaisten ulkoisesta olemuksesta. Keskeinen voimistelu- ja urheiluvaikuttaja Ivar Wilskman pohti perusteita suomalaismiesten huonoon ryhtiin. Syynä hän piti epäedullista perimäämme ja epäili, että ”me suomalaiset olemme luonnostamme niin tavattoman ryhdittömiä.”²² Viktor Heikel ei maan johtavana voimistelu-teoreetikkona tyytynyt tähän, vaan halusi vaikuttaa suomalaisten ruumiiden muotoutumiseen. Perusteluna tälle oli antiikin ajan kreikkalainen uskomus, jonka mukaan ruumiin muodon, ryhdin ja liikkeiden kauneus todisti sielun sopusuhtaisesta kehityksestä ja terveestä, kansalaiskelpoisesta kokonaisuudesta.³

Tässä artikkelissa kuvaan ruumiinmuokkauksen yleistymistä Suomessa. Alalla toimi kaksi koulukuntaa, jotka pyrkivät päämääriinsä toisistaan poikkeavien ideologioiden avulla. Heikelin koulukunta vannoi psykofyysisyyden ja voimistelun nimeen. Tosin vain raskaasta ruumiillisesta työstä vapaa ruumis saattoi kehittyä hänen arvostamiensa ihanteiden mukaiseksi. Helsingin Atleettiklubilla uskottiin puolestaan fyysiseen ruumiinkulttuuriin ja voimaharjoitteluun. Keskiluokan, työväen ja talonpoikien edustajat ihailivat lihaksikkuutta ja atleettisuutta. Artikkelissa seurataan koulukuntien keskinäisen kamppailun viittä ensimmäistä vuosikymmentä, 1880-luvun alusta 1920-luvun loppuun. Päätteeksi pohditaan koulukuntien asemaa nykyaikana.

Juuret Saksassa

Uusklassinen ruumiinideaali juonsi 1700-luvulta, jolloin saksalainen Johan Joachim Winckelmann vaikutti aatevirtauksen kehittäjänä. Hän uskoi Kreikan vanhan kulttuurin soveltuvan kaikkien aikakausien esikuvaksi. Hänen mukaansa ”ainoa keino tulla suureksi, jopa jäljittelemättömäksi, on antiikin jäljittely.” Tosin humanismin henki kuoleutui, vain klassinen muoto jäi elämään. Winckelmann oletti antiikin patsaiden perusteella

muinaisen Hellaan kansalaisten olleen kauneuden ja harmonian ideaalisia ilmentymiä. Tästä todisteena hän piti patsaiden luonnonmukaisuutta, mikä teki niiden muodoista universaaleja. Hänen mielestään ruumiin vaillinaisuus ja lihavuus rikkoivat tätä ihannetta vastaan ja olivat osoitus sivistymättömyydestä.⁴

Winckelmannin ajatusten lisäksi helleenien urheilupaikkojen raunioiden esiin kaivaminen tukivat uusia ruumiinkulttuurin ihanteita. Teoreetikot ja historioitsijat ajautuivat helleenien ja heidän liikuntakulttuurinsa idealisointiin, vaikka tiedossa oli, että muun muassa Hellaan urheilijapatsaat olivat taiteilijoiden luomia käsityksiä täydellisistä ihmisistä. Saksalainen voimisteluguru O. H. Jaeger (1828–1912) oli näistä teoreetikoista tunnetuin. Hän oli perehtynyt antiikin ruumiinkulttuuriin Homeros-epoksen ja helleenien elämää käsittelevien tutkimustensa pohjalta.⁵

Jaeger kehitti antiikin liikuntakasvatuksesta saamiensa mielikuvien perusteella urheiluvoimistelun, jonka periaatteet ilmestyivät lopullisessa muodossaan *Neue Turnschule*-nimikkeellä vuonna 1876. Järjestelmässään hän yhdisti usklassiset ja nationalistiset päämäärät. Jaeger pyrki urheiluvoimistelulla korvaamaan Saksan sääty-yhteiskunnan yläluokkaisen upseerikunnan elämänmuotoon kuuluneen filantrooppisen taitoliikunnan, kuten miekkailun, ratsastuksen ja teline-

voimistelun. Hän hylkäsi voimistelutelineet nojaamalla antiikin kuvapatsaisiin, seinämaalauksiin ja ruukkupiirroksiin. Klaus Suomelan mukaan Jaegerin kantana oli, ”että se, joka on Homeroksesta imenyt itseensä kreikkalaisen elämänhengen eikä kuitenkaan pidä itseään kurissa (voimistelulla ja ruokaan sekä juomaan nähden), ei ole ihminen vaan eläin”.⁶

Taitoliikunta korvattiin ruumista muokkaavalla sauvavoimistelulla, jonka lähtökohtana olivat antiikin urheilija-aiheiset kuvapatsaat. Kehittämässä sauvavoimistelun avulla Jaeger pyrki nujertamaan telinevoimistelun ja jättämään turhat taito- ja loistotemput sikseen. Antiikin ruukkupiirrosten mukaisesti hän otti urheiluvoimistelussa käyttöön myös käsipainot. Muinaisten kreikkalaisten idealisoinnissa Jaeger meni Winckelmannia pidemmälle.⁷

Vuonna 1881 Jaeger julkaisi yli kolmesataasivuisen tutkielman *Die Gymnastik der Hellenen*. Teoksessaan hän kuvaa kriittisesti Saksan liikuntakasvatuksen historiaa. Hänen tietämänsä mukaan muinaisessa Kreikassa asiat olivat aivan toisin kuin hänen oman aikansa Saksassa. Syypäinä tähän hän piti aatelista ja kristillistä kirkkoa. Toisaalta hän korosti helleenien ja visioimansa Saksan yhtäläisyyttä. Helleenien tarustoon nojaavassa maailmanhistorian suunnitelmassaan hän esitti, kuinka Saksaan voidaan saada uusi yhteiskunnallinen järjestys, jolloin tulevan kasvatuksen hedelmänä nuoriso, Saksan tulevaisuus, muistuttaisi antiikin jumalia.⁸

Ruumiin muokkauksesta tuli näin poliittinen teko. Alalla kilpaili kaksi koulukuntaa, jotka käyttivät toisistaan poikkeavia harjoituksia, yhtäältä voimistelua ja toisaalta voimaharjoittelua. Kummallakin koulukunnalla oli oma kauneuskuninkaansa, joka oli muovannut ruumiinsa antiikin kuvapatsaiden mukaiseksi ja puuteroinut itsensä valkoiseksi muistuttaakseen antiikin marmorien. Heistä preussilainen Eugen Sandow (1867–1925) hyödynsi voimaharjoittelua. Hänestä tuli aikakauden kuuluisin miesruumis. Tanskalaisen J. P. Müllerin (1866–1938) tekniikkana oli voimistelu, jonka avulla hän muokkasi itselleen mahtavat vinot vatsalihakset. Müllerin mielestä kehittyneet vatsalihakset olivat antiikin veistosten kaunein osa. Müller ja Sandow käyttivät ulkomuotoaan hyväkseen myös kaupallisesti ja ryhtyivät liiketoimenaan levittämään ruumiinmuokkauksen aatetta jokamiehelle. He perustivat kansainvälisesti tunnetut laitoksensa, joissa harjoiteltiin koulukunnan treenausohjelman mukaisesti. Lisäksi he kirjoittivat ja heidän nimissään julkaistiin oppaita, jotka kymmenille eri kielille käännettyinä levisivät miljoonin kappalein ympäri maailmaa.⁹

Klassisen kauniiksi voimistellen

Jo vuonna 1869 Viktor Heikel oli tutustunut uusklassiseen ruumiinkulttuuriin ja Jaegerin helleeniseen urheiluvoimisteluun. Heikel vakuuttui näkemästään ensimmäisellä Saksan opintomatallaan, mutta muutama vuotta myöhemmin toisella matkallaan hän jo arvosteli Jaegerin fanaattista pyrkimystä päämääräänsä.¹⁰ Näin Heikelistä sukeutui uuden ruumiinkulttuurin keskitien kulkija.

Gymnastikens historia -teoksessaan Heikel kuvaili muinaiskreikkalaista liikuntakulttuuria ja muun muassa alastomien nuorten miesten rituaaleja. Heikel uskoi rituaalien seuraamisen olleen verrattavissa mitä suurimpaan taidenautintoon, mutta myös edellytyksenä antiikin erinomaiselle kuvanveistotaiteelle. Samaan ihannoivaan sävyyn voimisteluvaikuttaja Kaarlo Pulkkinen luonnehti antiikin keihäänkantaja-aiheisen veistoksen nuorukaista (katso kuva sivulla 75). Hän piti figuuria ruumiillisesti täydellisenä, eli olkapäiden suhde lantioon oli kolmen suhde kahteen. Lisäksi hahmon keskivartalon lihakset olivat kehittyneet kauniiksi ja alaraajat voimakkaiksi. Pulkkinen mielestä Keihäänkantaja-veistoksen koko olemus heijasti antiikin vapaan miehen ihanteellista, vaatimatonta ylevyyttä.¹¹

Myös Suomessa aateliston arvostamia ruumiillisia taitoharjoituksia alettiin pitää vanhanaikaisina. Saksalaisia nationalisteja jäljitellen *Suomen Urheilulehdessä* ja valokuvakirjoissa julkaistiin antiikin ja myöhemmän ajan urheilijaveistosten kuvia johdatuksena uusiin ihanteisiin. Heikelin mielestä modernin ihmisen tuli voimistelun avulla muokata itsestään antiikin patsaita muistuttava elävä taideteos. *Suomen Urheilulehdessä* Heikel vakuutti, että ”ryhdittömien ja muodottomien ruumiitten ja ruumiinjäsenten säännöllisiksi muodostaminen oli voimistelun avulla mahdollista.”¹²

Heikelin oppilaat seurasivat tämän määrittelemiä helleenisiä ihanteita, harmoniaa, kauneutta ja symmetriaa. Ivar Wilskman vahvisti, että ”voimistelu oli ainoa keino, jolla ruumista voi kauniiksi kehittää. Ilman voimistelua ei mitään harmoonillista plastillista kauneutta synny.”¹³ Arvo Vartia kehitti esteettisen voimistelun suuntauksen, joka painottui muokkaaviin sauva- ja vapaaliikkeisiin. Ruumiinmuokkaus ei kuitenkaan ollut itseisarvo eikä voimistelun ensimmäinen tehtävä. Platonin kirjoituksiin nojaten Heikel ymmärsi voimistelun arvon esteettisyyden ja harmonisen sopusuhtaisuuden tavoittelemisessa. Hänen mielestään ”vasta sen jälkeen, kun ruumiillista kehitystä ja kykyä on tarpeeksi saavutettu, on varsinaiseen esteettiseen puoleen ryhdyttävä – jonkinmoisena ’poleerauksena’.”¹⁴

Lihaksikkaaksi voimailen

Ruumiinmuokkauksen toisen koulukunnan perustaja oli teknikko Emil Karlson. 1880-luvun lopulla hän teki parin vuoden opintomatkan Saksan ja Tanskan atleettiklubeille. Kotimaahan palattuaan hän vuonna 1891 perusti saamiensa vaikutteiden pohjalta Helsingin Atleettiklubin. Klubin ensimmäiset jäsenet olivat pikkuporvareita, käsityöläisiä ja konttoristeja. Klubilla harrastettiin painonnostoa, nuijavoimistelua, vyö- ja vapaapainia sekä voimistelupyramidien rakentamista. Lajivalikoimalle oli luontevana perusteluna se, että Saksassa oli tapana liittää paini ja painonnosto yhteen niin kutsutuksi raskaaksi urheiluksi.¹⁵

Jo seuraavana vuonna 1892 Atleettiklubi antoi julkisen näytöksen. Kaartin soittokunnan avauksen jälkeen kolmetoista atleettia nosti painoja vuorollaan. Suurin nosto oli yksitoista leiviskää. Yksi leiviskä oli kymmenen kiloa, joten näytöksen raskain nosto oli 110 kg. Kirjanpainaja A. Waseniuksella kerrottiin olleen teräksiset jäntereet käsivarsissaan. Hän nosti selin maaten suurin käsin rautatangon, jonka molemmissa päissä oli kuulat, ja antoi kahden toverinsa riippua kuulien päällä. Tämän koetuksen hän uudisti näytöksessä kahdesti. Klubin historiikin mukaan näytöstä oli seuraamassa pieni mutta innostunut yleisö, joukossa valtioneuvos Zachris Topelius.¹⁶

Voimistelukoulukunnan kannattajat suhtautuivat penseästi atleettien voimannäyttöön. Urheilulehti *Sporten* vaikenä tilaisuudesta kokonaan ja *Nya Pressenissä* Heikel vastusti Atleettiklubin linjaa. Artikkelissaan Heikel tiesi kertoa, että jo ”muinaisen Kreikan runoilijat – puhuivat halveksuen aikansa atleeteista ihmisinä ”joidenka sielu on uponnut lihapaljouteen”. Heikel painotti klassista, sopusuhtaista hengen ja ruumiin kehittämistä ja epäili lihasten harjoittamisen tapahtuvan henkisten ominaisuuksien kustannuksella. Hän toivoi, että ”voimailuillatsu” jäisi viimeiseksi, jotta nuorisoa ei johdettaisi harhaan. Hän vetosi ”kaikkien aikojen vakaviin ajattelijoihin, jotka ovat aina vastustaneet atleettikkoa s.o. raa’an ruumiillisen voiman kehittämistä kaikkien jaloimpien ruumiin ja sielunvoimien kustannuksella”. Lisäksi hän mainitsi liian voimaharjoittelun terveydelliset riskit. Hänen mukaansa ”kovin painavien punnusten nostaminen on monelle ammattilaiselle jo aiheuttanut ikäviä ruumiinvammoja myöskin meidän maassamme”. Kaiken lisäksi ”kokemus on todistanut kaikkialla, että atleetit kaivavat itselleen aikaisen haudan”. Heikel päätti puheen-

vuoronsa kehotukseen, että Atleettiklubi järjestäisi voimisteluseuraksi ja kirjoittaisi ”lippuunsa voiman, voiman ja taas voiman sijasta tuon tutun moton: terve sielu terveessä ruumiissa”.¹⁷

Atleettiklubin historiikissa kerrotaan, että ”tämä oli isku, joka sai H.A.K:n johtomiehet ja monet voimailun ihailijat ymmälle. Niin huomattavan miehen kuin Heikelin – – murskaava arvostelu nuoren seuran toiminnan arvosta kylmensi monen sympatiantunteet atleettiikkaa ja vasta kapaloitaan katkovaa klubia kohtaan.” Vastakirjoituksessaan Karlson puolusti klubiaan. Koulukuntien nokkamiesten sanailu *Nya Pressenin* palstoilla jatkui kuumana. Heikel muistutti, ettei ihmisten pidä pyrkiä ”saavuttamaan gorillan tai sonnin raakaa fyysistä voimaa”, vaan ruumiin tuli olla ennen kaikkea henkisten ominaisuuksien kelvollinen tyyssija, josta kauneus oli merkinä.¹⁸

Koulukuntien välinen kamppailu oli vasta alkamassa. Heikelin tyrmyksen jälkeen Karlson lähti opintomatkalta ulkomaille ja Helsingin Atleettiklubi jatkoi toimintaansa varovaisesti. Vuonna 1894 *Sporten* arvioi klubin suorastaan nukahtaneen. Muutaman vuoden kuluttua klubi sai kuitenkin uusia tukijoita. Vuonna 1897 ravintoloitsija Carl Söderström ryhtyi vetämään klubia, ja matkoiltaan palanneesta Karlsonista tuli harjoitusten johtaja.¹⁹

Vääntö saa uusia muotoja

Parissa vuodessa puntinnostosta tuli arvostettu laji. Klubin painonnostosalissa ”mittailtiin käsivarsilihaksia senttimetrimitalalla ja tehtiin tarkkoja laskelmia.” Seinällä oli ihmisen ”luusto- ja lihaksistotaulut sekä maasta lähes kattoon ulottuva kuvastin. – – Kuvastin oli hankittu kauneusseikkoja silmälläpitäen.” Miehet muokkasivat ruumiitaan ja asentojaan antiikin veistoksia esittävien kuvien mukaisiksi muun muassa Eugen Sandowin ohjelman *System of Physical Training* avulla. Ohjelmassa annettiin tarkat ohjeet siitä, kuinka suuria painoja tuli käyttää ja kuinka paljon toistoja tarvittiin ihannemittojen saavuttamiseksi. Harjoitukset tehtiin peilin edessä, jotta olisi mahdollista tarkkailla jokaisen lihaksen toimintaa ja kehitystä.²⁰

Vaikka *Suomen Urheilulehdessä* esiteltiin Eugen Sandow ”lihasmiesten harvinaisena valiokappaleena”, voimistelupiireissä Sandowin opas sai kriittisen vastaanoton eikä sitä suomennettu. Helsingin yliopiston miek-

kailunopettaja Mauritz Mexmontan arveli Sandowin maineen syntyneen tämän persoonallisuuden ja järjestelmän kekseliään mainonnan, ei itse järjestelmän perusteella. Hän epäili, että osa Sandowin oppilaiden rinta-, hartia- ja selkälihasten kehittymisestä oli näennäistä, vain trikki, hetkellistä kykyä jännittää lihaksia. Lisäksi hänen mielestään järjestelmä keskittyi käsivarsien harjoittamiseen vartalon ja säärtien kustannuksella. Järjestelmän ansiona hän piti vain sen työskentelytapaa, jonka avulla pystyttiin välttämään yllirasittumista. Harjoittelu aloitettiin varovaisesti pienillä painoilla, harjoitusmääriä lisättiin jaksottaisesti ja harjoittelun yhteydessä hengitettiin syvään. Tämä oli uutta 1900-luvun alussa.²¹

On todennäköistä, että myös Heikel vastusti Sandowin järjestelmää. Sandow nimittäin hylkäsi voimistelun koulukunnan johtoajatuksen ”terve sielu terveessä ruumiissa”. Sandow piti ruumiinmuokkausta päämääräsinänsä ja otti käyttöön käsitteen body building. Hänestä ruumiin kehittämisen laiminlyönti oli yhtä vakava rikos kuin henkisen kasvatuksen laiminlyönti. Sandow asetti tavoitteeksi rodun ruumiillisen tason kohottamisen. Näkemyksessään hän seurasi Jaegerin visiota. Hän uskoi, että ihmisen ruumista voidaan jalostaa yhtä hyvin kuin hevosen tai koiran ruumista, mikäli ihmiset harjoittavat ruumistaan koko elämänsä ajan. Näin rotu paranisi sukupolvi sukupolvelta niin että lopulta maan päällä ei ehkä enää kulkisi tavallisia kuolevaisia, vaan vanhan myytin mukaisesti jumalien poikien ja ihmisten tyttärien liitosta syntyneitä jälkeläisiä.²²

Eugen Sandowin ruumiinkulttuuriin kuului myös kauneuskilpailuja. Tunnetuin niistä lienee maailman ensimmäinen kehonrakennuskilpailu vuonna 1901 Lontoon Albert Hallissa. Muoti levisi nopeasti, ja miesten kauneuskilpailuista tuli kansainvälinen ilmiö. Niitä harrastettiin etenkin Englannissa, Tanskassa ja Saksassa. Myös Suomi sai omansa vuonna 1903 Helsingin Atleettiklubin järjestäessä miesten kauneuskilpailut. Niissä tosin tyydyttiin kilpailemaan Heikelin hyväksymällä linjalla, nimittäin miesten ”sopusuhtaisessa ruumiinkehityksessä ja plastisessa kauneudessa”. Atleettiklubin historiikin kirjoittajan Heikki Lehmuston mielestä kilpailut olivat ”todistuksena siitä, ettei Klubi ole tahtonut piirtää kilpeensä yksistään sanoja: voimaa, voimaa ja taas voimaa.”²³

Atleettiklubilla oli arvioitavana maamme senhetkinen parhaimmisto, 34 kilpailijaa. Wilskmanin mukaan näiden nuorukaisten vertaisia ruumiillisessa kauneudessa ei Suomessa neljännesvuosisata aikaisemmin ollut yhtä ainoaa. Yleisöksi hyväksyttiin vain miehiä. Arvosteluraatiin kuului kaksi

Eugen Sandow (1867–1925)

”Maailman ensimmäinen kehonrakentaja” Eugen Sandow, alkuperäiseltä nimeeltään Friedrich Müller, läksi vuonna 1885 kotimaastaan Preussista pakoan asevelvollisuutta. Sirkusatleettina ja taidekoulun mallina Pariisissa hän alkoi käyttää taitelijanimeä Eugen Sandow. Vuonna 1889 Sandow matkusti Lontooseen, jossa hankki mainetta voimamiehenä. Sandow kehitti tekniikkaansa viihteeksi, johon kuului poseerausta ja voiman osoituksia. Hän käytti esiintymisissään hyväksi yliopisto-opinnoillaan hankkimiaan fysiologisia ja anatomisia tietoja ja hallitsi lihaksien nimet myös latinaksi.

Vuonna 1893 Amerikan kiertueellaan Sandow herätti suurta huomiota. Chicagon maailmannäyttelyn yhteydessä hänen ruumiinrakenteensa mitattiin ja hänet julistettiin ”hienoimmaksi ihmislajin edustajaksi kautta aikojen”. Tästä innostuneena Sandow painatti valokuvapostikortteja itsestään pelkkä viikunanlehti suojanaan. Sandowin maine levisi myös elokuvan välityksellä. Vuonna 1894 hän esiintyi lyhyessä dokumentissa, joka oli osa historian ensimmäistä kaupallista elokuvaesitystä.

Sandow tunnetaan myös maailman ensimmäisestä kauneuskilpailusta Lontoon Albert Hallissa vuonna 1901.

Yhdysvalloissa Sandowin näkemykset saivat valtavasti vastakaikua. Sandow perusti Ruumiinkulttuurin instituutin, julkaisi useita oppaita ja kehitti harjoitusvälineitä. Lisäksi hän alkoi julkaista kuukausittain ilmestyvää aikakauslehteä *Physical Culture*, myöhemmin *Sandow's Magazine of Physical Culture*, jossa käsiteltiin ruumiinkulttuurin eri alueita. Sandow teki näytöskiertueita ja luentomatkoja eri puolille maailmaa Etelä-Afrikkaa, Intiaa ja Japania myöten. Ensimmäisen maailmansodan jälkeen hän joutui vaikeuksiin ja menetti omaisuutensa. Sandow menehtyi 58-vuotiaana vuonna 1925.

lääkäriä, kuvanveistäjä, taidemaalari sekä Wilskman, jolla Heikelistä poiketen oli Atleettiklubin luottamus. Raati antoi Ylioppilasvoimistelijoiden edustajille parhaimmat tunnustukset. Toiseksi tulivat atleetit huolimatta siitä, että olivat ”panneet näytteille” suurimman määrän edustajia. Voittajaksi valittiin voimistelunopettaja Bruno Zilliacus, joka ”tuli ihannekuvaa jotakuinkin lähelle – kookas mies, pitkä ja pulska, tavattoman roteva ja voimakas.”²⁴

Seuraavanakin vuonna vain atleetit ja ylioppilasvoimistelijat palkittiin. Korkeimman pistemäärän 73/80 pistettä sai H.A.K.:n jäsen Y. Ropponen. Myös Herkules-palkinto parhaiten kehittyneistä lihaksista meni H.A.K.:n jäsenelle. Lehmuston mielestä ”tuli siis toistamiseen todistetuksi, että atleetit kyllä kestävät esteetikkojenkin arvostelut”.²⁵

Atletikan suosio kasvoi edelleen. Maineikkaimmat voimailijat jakoivat muistoiksi valokuviaan, ja niistä painettiin postikortteja. Atleettiklubi järjesti voimailunäytöksen ja painonnoston Suomen mestaruuskilpailut. Raskaan sarjan voittaja, painijana paremmin tunnettu Adolf Lindfors nosti 82 kg kahden käden punnerruksella. Nykyisiin tuloksiin nähden Atleettiklubin suoritukset olivat vaatimattomia, mutta tuohon aikaan maailman huippua. Wilskmankin oli alkanut arvostaa voimaharjoittelua, koska se kehitti ruumiin kauniiksi, mutta lisäksi kestäväksi ja työkelpoiseksi. Hänen toimittamassaan *Suomen Urheilulehdessä* esiteltiin useita huomiota herättäneitä voimamiehiä, muun muassa Suomessa kiertueella olleita ammattiatleetteja. Wilskmanin suosikki oli virolainen Georg Lurich, jota hän hehkutti ”loistavaksi esimerkiksi siitä, kuinka harvinaisen täydelliseksi ja ihmeteltävän kauniiksi ihmisruumis voi muuttua harjoitusten kautta. Lurich on siihen määrin harmonisesti kehittynyt, ettei hänen vertaistaan, mitä muodon täydellisyyteen tulee, ole tätä ennen Suomessa nähty.”²⁶

Ajankohtaiseksi tuli määritellä atleetiikka, jotta se voitiin erottaa toisaalta voimistelusta ja toisaalta urheilusta. *Suomen Urheilulehden* palstoilla keskusteltiin siitä, mikä sana voisi suomenkielessä korvata sanaa atletik. Vuonna 1905 nimimerkki Seikkailunhaluinen tarjosi sanaa voimailu. Perusteluna oli se, että ”voimistelussa arvioidaan liikkeen suoritusta sen mukaan, mitenkä hyvin ja kauniisti se tehdään; voimailussa ilmoittaa tuloksen liikuteltavan esineen paino tai toisteltujen liikkeiden lukumäärä tahi molemmat yhdessä; urheilussa taas voidaan tulokset merkitä joko mittanauhan avulla tahi mittanauhan ja kellon avulla, jossa tapauksessa joko matka tahi aika on edeltäpäin määrätty.”²⁷

Liikuntakulttuurin murros

Suomalaiset painonnostajat kunnostautuivat vielä vuonna 1911 voimamiesten maailmanmestaruuskilpailuissa. Osallistujia oli Pohjoismaista, Venäjältä, Virosta ja Saksasta, mutta kaikissa neljässä sarjassa mestaruus tuli Suomeen. Atleettien komeat lihakset eivät kuitenkaan olleet enää itsetarkoitus. Ruumiinmuokkaus painoilla edisti yleisesti hyväksytyä toimintaa, painia. Se oli myös Heikelin mieleen, sillä hänen käsityksensä mukaan muinaiset kreikkalaiset arvostivat ruumiinharjoituksista painia juoksun jälkeen eniten.²⁸

Suomalaiset painijat voittivat mitaleja muun muassa Lontoon vuoden 1908 ja Tukholman vuoden 1912 olympiakisoissa. Wilskman kiitti Helsingin Atleettiklubia voimamiesten kasvattamisesta ja näin Suomen painin nostamisesta maailman huipulle. Vuonna 1918 Lehmusto kirjoitti klubin historiikissa painonnoston jääneen syrjään, kun ranskalainen paini pääsi valta-asemaan. ”Atleettiklubissa niin kuin muissakin Suomen voimisteluseuroissa vain ani harva atleetti nostelee enää yksistään punnuksia; kaikki tahtovat olla painiskelijoita ja treenaavat punnuksilla vain saadakseen painiskeluun tarvittavaa voimaa sekä kehittääkseen lihaksensa kauniiksi. – – Painonnosto on siis Klubissa kuten Suomessa yleensäkin, muuttunut painin palvelijaksi.”²⁹

Esteettinen voimistelu oli tullut vallitsevaksi keskeisimmissä voimisteluseuroissa. Arvo Vartian johtamat Ylioppilasvoimistelijat menestyvät sekä Lontoon vuoden 1908 että Tukholman vuoden 1912 olympialaisissa. Joukkueeseen oli valittu voimistelijat klassisten mittasuhteiden perusteella. Vielä vuonna 1916 Vartian julkaisemassa käsikirjassa *Voimistelunopas* kerrottiin, että antiikin kreikkalaiset käyttivät tehokkaita voimistelu- ja urheiluharjoituksia ruumiillisen aateluutensa kehittämiseksi ”liikkuviksi taide-teoksiksi”. Suuntaus ei kuitenkaan ehtinyt levitä kautta maan ja tyrehtyi 1920-luvulla miesten liikuntakulttuurin arvojen muututtua.³⁰

Muokkausta jokamiehelle

Ruumiinmuokkaus oli siirtynyt kansalaisten vastuulle. Tämä olikin nationalistien alkuperäinen pyrkimys, tavoitteenahan oli koko kansan kehittäminen ruumiillisesti täydelliseksi. 1910-luvulla alkoi ruumiinmuokkauksen

varsinainen boomi. Voimistelun ja voimailun koulukunnat kilpailivat jokamiehen ruumiinmuokkauksesta. Suomalaiset opasmarkkinat valtasi Sandowin järjestelmän sijasta J. P. Müllerin ohjelma. Tämä oli myös Heikelin mieleen, sillä Müllerin järjestelmän johtoajatuksena oli ”terve sielu terveessä ruumiissa”. Yhtä mieltä oltiin myös modernin fyysisen kulttuurin ideologiasta, jonka avainsanoja olivat raikas ilma, aurinko, päivittäiset kylvyt sekä syvään hengittäminen. Heikel arvosti Müllerin linjausta siinä määrin, että päätti teoksensa *Gymnastikens historia* Müllerin esittävän veistoksen kuvaan.³¹

Müllerin opas *Järjestelmäni* suomennettiin vuonna 1912 ja kirjasta otettiin neljä painosta. Müllerin yksinkertainen mutta tehokas ohjelma koostui ruotsalaiseen voimisteluun kuuluvista vartaloliikkeistä sekä terveydenhoito-ohjeista. ”Mylleröintiin”, niin kuin sitä Suomessa nimitettiin, kuului vain kahdeksan, lähinnä lihasvoimaa lisäävää harjoitetta sekä kymmenkunta karaisu- ja hierontaharjoitusta. Liikkeet suoritettiin avoimen ikkunan ääressä, jonka jälkeen peseydyttiin kylmässä suihkussa ja ruumis hierottiin lämpimäksi pyyhkeillä, tämä kaikki vain viidessätoista minuutissa. Myyntilukuja kasvattivat oppaan pedagogisuus ja populistinen tyyli, joka poikkesi voimisteluoppaiden karun asiallisesta sanankäytöstä.³²

Müller painosti istumatyöntekijöitä ruumiinsa muokkaukseen kovin sanoin. Hänestä kaupunkilainen konttoristityyppi oli ”surullinen ilmiö. Jo nuorena on hän kumaraselkäinen, vino harteiltaan ja lantioltaan, minkä epämukava asento konttorituolilla on aiheuttanut, kalpea, kasvot näppylässä ja puuteroidut, kapea kaula pistää esiin kauluksesta, jota normaali mies aivan hyvin voisi käyttää kalvosimena, ja viimeisimmän muodin mukainen puku riippuu veltosti luudanvarsien ympärillä jalkojen ja käsivarsien asemasta.” Müller lohdutti konttoristia kuitenkin kertomalla, että harjoittelemalla neljännestunnin päivittäin hänen kotivoimisteluohjelmaansa tilanne korjautuisi.³³

Naisista kohderyhmä

Naisetkaan eivät jääneet osattomiksi antiikin kuvapatsaiden mukaisesta muokkauksesta. Müller sovelsi miehille laatimansa ohjelman naisten käyttöön. Myös Sandowilla oli naisille suunnattu muokkausohjelma, mutta voimaharjoittelua ei Suomessa katsottu naisille sopivaksi. Müllerin *Järjestel-*

Jörgen Peter Müller (1866–1938)

Tanskalaissyntyinen Jörgen Peter Müller opiskeli aluksi teologiaa, mutta valmistui insinööriksi ja toimi tässä ammatissa viisitoista vuotta. Müller oli harvinaisen lahjakas amatööriurheilija, ja hänen kilpailulajiensa kirjo on mittava: pikajuoksu, pitkän matkan juoksu, kävely, pituushyppy, paini (kreikkalais-roomalainen), painonnosto, nyrkkeily, soutu, uinti, hiihto, luistelu, jalkapallo, pyöräily sekä moukarin, kuulun, keihään ja kiekon heitto. Vuonna 1903 Müller voitti ensimmäisen palkinnon Tanskan urheiluliiton järjestämässä fyysisen kulttuurin kilpailussa parhaiten kehittyneestä miesruumiista. Hän oli tuolloin 38-vuotias.

Vuonna 1904 Müller julkaisi oppaansa *Mit System*, ja jo seuraavana vuonna se ilmestyi englanniksi. Myöhemmin Müller sovelsi järjestelmänsä eri tarkoituksiin ja julkaisi oppaita naisille, lapsille, viiteen minuuttiin tiivistetyn ohjelman sekä hengitysharjoituksia. Müller matkusti jatkuvasti ympäri Eurooppaa luennoimassa ja esittelemässä järjestelmänsä. Hän oli poikkeuksellisen kookas, 190 cm, ja kuulijoille oli shokki, kun hän alastomana esitteli järjestelmänsä.

Vuodesta 1912 alkaen Müller asettui Lontooseen ja luopui u:n päällä olevista pisteistä nimessään. Lontoossa hän perusti laitoksen The Muller Institute, jossa yli miljoona opiskelijaa vieraili ja oleskeli joukossa muun muassa Windsorin herttua, Walesin prinssi sekä lordi Baden-Powell. Ensimmäisen maailmansodan aikana Mullerin järjestelmän harjoittelu oli pakollinen Britannian armeijassa ja laivastossa, jopa rintamalla sotilaiden edellytettiin voimistelevan sen mukaan.

Vuonna 1919 Tanskan kuningas myönsi Müllerille Dannebrogin ritarin arvon. Iäkkäänä Müller vetäytyi julkisuudesta ja pohdiskeli uskonnollisia kysymyksiä. Hän menehtyi 72-vuotiaana vuonna 1938.

mäni naisille suomennettiin jo vuonna 1911. Oppaan esipuheessa vakuutettiin, että ”järjestelmä ei ainoastaan vahvista koko ruumista, vaan se antaa myöskin sille ne ihanan sopusuhtaiset piirteet, jotka lumoavat silmämme helleenien taideluumia katsellessamme”. Oppaasta tuli menestys, ja siitä otettiin kahdeksan painosta, viimeinen vuonna 1926. Asiaa edisti se, että Müllerin ohjelman liikkeet olivat suomalaisnaisille entuudestaan tuttuja niiden noudattaman ruotsalaisen voimistelun perusteella. Varsinaisesti uutta oli toistojen määrä. Sitä paitsi ohjelma suoritettiin ennenkuulumattoman reippaasti, neljännessä tunnissa.³⁴

Oppaan suosiota lisäsi sen kriittinen asenne kureliivimuotia kohtaan. Perusteluna oli, että ”kureliivi sallii vain 2/3 keuhkoista toimia – – Seurauksena on kalvetustauti, sydäntauti, kylmät kädet ja jalat j.n.e.” Kureliivit voitiin korvata Müllerin järjestelmällä luodulla luonnollisella ”lihasvyöllä”. Varsinaisena markkinointikikkanaan Müller käytti naisten onnenkaipua. Hän lupasi, että hänen harjoitteillaan luodun terveyden, elinvoimaisen kauneuden ja sulon avulla nainen saattoi olla varma pysyvistä rakkaudesta. ”Ruumiin kauneus on miehille erinomainen ominaisuus, mutta naisille se ei ole sen vähempää kuin – välttämättömyys, – – heidän onnensa, eikä niinkään vähäinen rikkaus, sillä kauniin naisen valta on rajaton.” Müller antoi ohjeita myös äideille, jotka haluavat saada tyttärensä naimisiin. Tyttärille tulee opettaa, kuinka säilyttää ruumiin kauneus ”tietopuolisella tiedolla kiusaamisen asemasta, kun nämä tiedot kuitenkin useimmassa tapauksessa ovat naiselle aivan tarpeettomia”.³⁵

1920-luvulla myös suomalaiset naisvoimistelun vaikuttajat osallistuivat nykynaisen ruumiinmuokkauksen läpimurtoon. Perustelut olivat kuitenkin toiset kuin Müllerillä. Kaarina Kari halusi poistaa ihmisistä *työnleiman*: jäykkyyden, lihasvoiman epäsuhtaisuuden ja kömpelyyden. Vuonna 1922 Kari julkaisi oppaan *Primitiivinen eli perusvoimistelu*, jossa sovelsi tanskalaisen Nils Bukhin ruotsalaisen voimistelun pohjalta kehittämää kuntoliikuntaa. Bukhin järjestelmä muistutti monessa suhteessa maalaisensa Müllerin ohjelmaa. ”Pukkauksen” ideana oli irrottavilla liikkeillä purkaa ruumiiseen syntyneitä epätarkoituksenmukaisia jännitystiloja. Rakentavilla harjoituksilla hankittiin voimaa ja notkeutta.³⁶ Naisten mielestä primitiivinen voimistelu ei ollut varsinaisesti kaunista, mutta sitä vastoin tehokasta, koska siinä ruumis oli yhtäjaksoisessa liikkeessä.

Viisi vuotta myöhemmin Hilma Jalkanen ja Helvi Salminen julkaisivat kirjan *Tie terveyteen ja kauneuteen* (1927), joka oli itsenäisen nykynaisen ver-

sio Müllerin ja Karin julkaisuista. Kaksikon perusteluna oli voimistelun merkitys nuorekkuuden ja kauneuden kehittäjänä ja säilyttäjänä. Jalkanen ja Salminen varoittivat ryhtivirheistä ja lihavuudesta. ”Yksipuolisen työn ja toisaalta toimettomuuden vaikutuksesta epämuodostuu ja tärveltyy nykyajan ihmisen ruumis monella tavalla. – – Vaikka ihminen olisi mieleltään nuori, ei hän jaksakaan kauan kantaa raskasta ja kömpelöä ruumistaan tuntematta itseään vanhaksi ja kahlituksi.” Kirjan seitsemässä Lingin kaavan mukaisessa ohjelmassa oli kussakin seitsemän perusvoimistelun irrottavaa harjoitusta.³⁷

Huolimatta siitä, että Jalkasen ja Salmisen sarjoissa oli samoja liikkeitä kuin aikaisemmissa oppaissa, heidän kirjastaan tuli menestys. Jo ensimmäinen painos oli 5000 kappaletta ja vuoden 1929 painos samankokoinen.³⁸ Kirjan valttina oli ulkoasu: hienostunut taitto ja edustavat syväpainokuvat. Sen houkutteleva viesti kertoi, että ruumiinmuokkaus on ihanaa. Naisista oli tullut ruumiinmuokkauksen varsinainen kohderyhmä.

Kamppailu ei ole päättynyt

Viidessäkymmenessä vuodessa ruumiin muokkaamisesta voimistelulla oli tullut jokanaisen arkipäivää. Koulukuntien välinen kamppailu oli samalla kääntynyt voimistelun erävoittoon. Voimaharjoittelun eteneminen oli hitaampaa. Sandowin oppien rantautuminen Suomeen kesti lähes sata vuotta. Vasta 1990-luvulla tämän ennustus alkoi toteutua kuntosaleilla. Hän kirjoitti vuonna 1898: ”Muinaiset kreikkalaiset pitivät ruumiinkulttuuria pyhänä velvollisuutenaan; heidän päämääränään oli kehittää ruumis mahdollisimman kauniiksi ja voimakkaiksi, ja tiedämme kuinka he siinä onnistuivat. Jos he kerran onnistuivat siinä, ei saman toteuttaminen voi olla meillekään mahdotonta.”³⁹

Voimatreenauksesta tuli 2000-luvulla huippumuodikasta ja sitä myötä kulutustavaraa. Yötä päivää auki olevat kuntosalit yleistyivät. Myös naisten voimatreenauksesta, itse asiassa Sandowin pienten painojen harjoittelusta,⁴⁰ tuli hyväksyttävää. Enää ei ole tavatonta sekään, että naiset nostelevat jopa useamman kymmenen kilon painoja. Syksyllä 2013 *Helsingin Sanomissa* kirjoitettiin: ”Lihakset ovat nyt älykkyyden, aktiivisuuden ja menestyksen merkki – – älykkyyden ja pärjäämisen tulee näkyä myös – tai ennen kaikkea – ruumiissa.”⁴¹

Viitteet

- 1 Anderssen, O., *Kasvatustyön historia III, Rousseasta Fröbeliin*. WSOY, Porvoo 1927, 98; Squire, M., *The Art of the Body*. I.B. Tauris, London – New York 2011, 19; Thesleff, H., Platon ja platonismi. Teoksessa Korkman P. & Yrjönsuuri M. (toim.) *Filosofian historian kehityslinjoja*. Gaudeamus, Tampere 1998 (31–56), 50.
- 2 I. W:n, Atleettiklubin kilpailu plastillisessa kauneudessa. *Suomen Urheilulehti* 1903 (88–90), 90. Anderssen 1927, 98.
- 3 mm. Heikel, V., *Voimistelun teoria*. WSOY, Porvoo 1916, 9, 18–19, 97.
- 4 Oittinen, V., Johdanto. Teoksessa J. J. Winckelmann: *Jalosta yksinkertaisuudesta. Kirjoituksia antiikin taiteesta ja arkkitehtuurista*. VAPK-kustanne, Kuvataideakatemia, Helsinki 1992, 14–15.
- 5 Suomela, Kl., U., *Viktor Heikel suomalaisen liikuntakasvatuksen luojana*. Kustannusosakeyhtiö Kivi, Helsinki 1953, 104–107; esim. A. S –o., Ihmisruumiin kauneussuhteista. *Suomen Urheilulehti* 1905 (1–4).
- 6 Suomela 1953, 104–107.
- 7 Suomela 1953, 104–107. Suomela, Kl. U., *Urheilun ja voimistelun historia. II*. WSOY, Porvoo – Helsinki 1926, 85–89.
- 8 Jaeger, O. H., *Die Gymnastik der Hellenen*. Verlag von Albert Heitz, Stuttgart 1881, 87.
- 9 Squire 2011, 19; Suomela, Kl. U., *Urheilun ja voimistelun historia. III*. WSOY, Porvoo – Helsinki 1929, 51–52.
- 10 Suomela 1953, 106–107, 150–151.
- 11 Heikel, V., *Gymnastikens historia. förra delen*. Förlagsaktiebolaget Helios i distribution, Helsingfors 1905, 140–142; Pulkkinen, K., Helleenien voimistelu ja urheilu. Kustannusosakeyhtiö Kansa, Helsinki 1907, 104–105.
- 12 Heikel, V. 1900, 329.
- 13 I. W:n 1903, 90.
- 14 Heikel, V., Voimistelun tarkoituksesta. *Suomen Urheilulehti* 1900 (326–330), 329; Kl. U. Suomela, *Suomen urheilun historia*. Kustannusosakeyhtiö Kivi, Helsinki 1944, 326.
- 15 Lehmusto, H., *Helsingin Atleettiklubi 1891–1916*. Helsingin Sentralikirjapaino ja kirjansitomo osakeyhtiö, Helsinki 1918, 9–10; Kanerva, J. & Tikander, V. *Urheilulajien synty*. Teos, Helsinki 2012, 283.
- 16 Lehmusto 1918, 12–15.
- 17 Lehmusto 1918, 16–17.
- 18 Lehmusto 1918, 17.
- 19 Lehmusto 1918, 17.
- 20 Lehmusto 1918, 126–127, 134; Sandow, E. *Strength & How to Obtain it*. Elibron Books, 1898, 11.

- 21 Mexmontan, M., Sandowin voimistelusysteemi. *Suomen Urheilulehti* 1900 (165–172), 165–166.
- 22 Sandow 1898, 3, 6.
- 23 Lehmusto 1918, 51.
- 24 I. W:n 1903, 88–90; Lehmusto 1918, 51–52.
- 25 Lehmusto 1918, 52.
- 26 I. W.n, Kuvia sirkusmaailmasta. *Suomen Urheilulehti* 1904, 16; Lehmusto 1918, 51–52; Kanerva & Tikander 2012, 286.
- 27 Seikkailunhaluinen, Urheilu ja voimailu. *Suomen Urheilulehti* 1905 (299–301).
- 28 Lehmusto 1918, 32–33, 74,125, 133; Heikel, V. 1905, 123–124.
- 29 Lehmusto 1918, 32–33, 74,125, 133.
- 30 Vartia, A., *Voimisteluopas*. Urheilijain kustannus oy, Helsinki 1916, 73; Suomela 1944, 514–515.
- 31 Heikel 1905, 548; <http://jpmuller.info/article.html>.
- 32 Heikel 1905, 548; Müller, J. P., *Järjestelmäni*. neljäs painos. Otava, Helsinki 1920.
- 33 Müller, J. P. 1920, 48–49.
- 34 Müller, J. P., *Järjestelmäni naisille. 15 minuuttia päivässä terveyden ja kauneuden hyväksi*. Otava, Helsinki 1913. Heinonen, L. T., Suomentajan alku sanat. Teoksessa Müller, J. P. *Järjestelmäni naisille*.1913.
- 35 Müller, J. P.1913, 9–10, 66, 69.
- 36 Kari, K., *Primitiivinen eli perusvoimistelu*. Toinen laajennettu painos. WSOY, Porvoo 1925.
- 37 Jalkanen, H. & Salminen, H., *Tie kauneuteen ja terveyteen*. Otava, Helsinki 1927, 5–7.
- 38 Kustannusosakeyhtiö Otavan arkistonhoitajan Kirsi Höltän ilmoitus.
- 39 Sandow 1898, 3.
- 40 Vertaa Sandow, E., *Kraft und wie man sie erlangt*. Verlag Th. Schäfer, Hannover 1904, liite.
- 41 HS, 16.9.2013, S 12, 1; Kinnunen, T., Pyhät Bodarit. *Gaudeamus.*, Helsinki 20021, 56–58. Sandow 1898, 3.