

Bess Mesendieck (1864–1958)

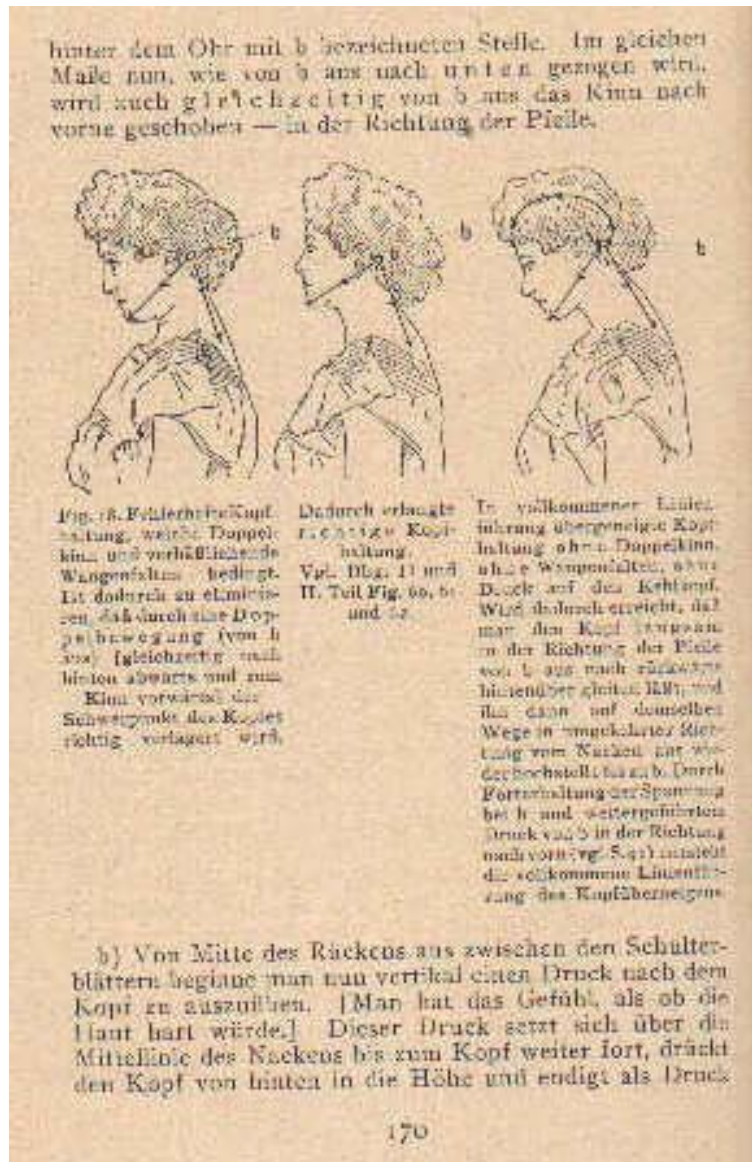
Born and educated in New York, Bess Mesendieck completed her medical degree at the University of Zurich. According to Nancy Chafra Ruyter, she developed “functional exercises” designed to “instill a conscious awareness of muscular function and...counteract faulty use.”¹ These have medical and general educational applications. Mesendieck established training centers in Germany, Austria, the Netherlands, Denmark, Czechoslovakia, and New York. Ruyter considers *Körperkultur des Weibes* Mesendieck’s most Delsartean text. Translations welcome; contact ed@ateducationresearch.com

From: *Körperkultur des Weibes* (Women’s Physical Culture)²

The text below the left drawing (page 170) is: Fehlerhafte Kopfhaltung, welche Doppelkinn und verhaessliche Wangenfalten bedingt. Ist dadurch zu eliminieren, dass durch eine Doppelbewegung (von b aus) [gleichzeitig nach hinten anwarts und zum Kinn vorwaerts] der Schwerpunkt des Kopfes richtig verlagert wird.

The text below the middle drawing is: Dadurch erlangte richtige Kopfhaltung.

Text below the third drawing is: In vollkommener Linienfuhrung ueberneigte Kopfhaltung ohne Doppelkinn, ohne Wangenfalten, ohne druck auf den Kehlkopf. Wird dadurch erreicht, dass man den Kopf langsam in der Richtung der Pfeile von b aus nach rueckwärts hintenueber gleiten



1. Ruyter, Nancy Chafra (1999). *The Cultivation of Body and Mind in Nineteenth-Century American Delsartism*. Greenwood Press, p 69.
 2. F. Bruckmann A.-G. Muenchen, Neunte durchgesehene Auflage 1925 (1907)

laesst, und ihn dann auf demselben Wege in umgekehrter Richtung von Nacken aus wieder hochstellt bis z b. Durch Forterhaltung der Spannung bei b und weitergefuehrtem Druck von b in der Richtung nach vorn entsteht die vollkommene Linienfuehrung des Kopfueberneigens.



Fig. 60. Falsche Kopfhaltung, welche Doppelkinn und schlaffe Wangen faltet (heiligt)

Fig. 61. Durch richtige Kopfhaltung vom Nacken aus werden Doppelkinn und fettliche Wangenfalten eliminiert (b)

Fig. 62. Vollkommene überausmittlere Kopfhaltung, ohne Doppelkinn, ohne Wangenfalten, durch Druck auf den Hinterkopf

The text re. to this left drawing (photograph) in the description of the exercise (page 143) reads: Der Hinterkopf wird langsam im Nacken zur Decke gestreckt, waehrend gleichzeitig mit diesem Aufrichten von rueckwaerts und unten das Kinn nach vorne geschoben wird. (page 143).

The description of the exercise related to this picture is: Beim Hochziehen des Kopfes wird derselbe nicht vom Kinn aus nach vorne gezogen, sondern man beginnt zwischen den Schulterblaettern einen Druck in de Richtung des Kopfes nach oben auszuueben. Dieser Druck setzt sich nach dem Halse zu fort und schiebt den Kopf aeusserst langsam nach oben. (page 143)