

# TĚLESNÁ CVIČENÍ A MYSTÉRIA

## Rudolf Kischnick

Starověké Olympijské hry byly vrcholem antického kulturního života. Konaly se každý čtvrtý rok a jejich význam přesáhl vše ostatní. Na základě vykopávek a historické tradice si dnes můžeme učinit přibližnou představu o jejich průběhu. Známe jejich program, časové rozdělení a jednotlivé disciplíny. Přitom se ukazuje, že čas od času docházelo k určitým změnám.

Na začátku byla jen jedna disciplína: běh. Později přistoupila i jiná cvičení. Na vrcholu jejich rozvoje byl jádrem her a antického sportu pětiboj. Vítěz v této disciplíně byl dokonalý atlet. Pětiboj se skládal z běhu, skoku, zápasu, hodu diskem a vrhu oštěpem. Tyto disciplíny byly prováděny i jako jednotlivé závody.

Podstatně jiná cvičení nebyla, odhlédneme-li od vozatajských závodů. Tato soutěž byla privilegiem šlechticů a majetných lidí. Byla určena pro lidi, kteří měli hrát úlohu ve veřejném životě. Oproti všeobecnosti tu byla v popředí výjimečnost a zákony jejich konání nebyly tedy určovány jimi samotnými, ale podstatně závisely od jejich pozice ve státním, právním nebo hospodářském životě.

Kdo uměl řídit vůz jistou rukou, měl též předpoklady, aby dobře řídil stát nebo společnost. Otěže nesměly být příliš volné ani příliš napjaté, jinak by se vůz rozbil nebo zůstal pozadu. Nepřihlížíme-li k těmto dostihům, byl pětiboj základním obsahem her. Tím se tyto liší od moderních olympijských her, které mají množství disciplín. Pro Reka méně znamenalo více. Chtěl vidět člověka běžícího, skákajícího, zápasícího, házejícího a mířícího. Chtěl v sobě prožít pětinasobný obraz člověka. Jevilo se to skoro tak, jako by jedna doba, která byla cele orientována na vnější smysly, chtěla vidět uskutečnění podstaty této pětina- sobnosti až do principu soutěže.

Z dnešního hlediska to nemůžeme pochopit. Ještě pochopíme nadšení celého národa pro tělesná cvičení, proč ale právě těchto pět cviků vyvolalo božský mír během olympijských her, to dnes nechápeme.

Co mohlo Reka vlastně pohnout k tomu, aby těmto pěti cvikům dával přednost? Klíčem k pochopení této skutečnosti může být pohled na člověka. Běh, skok, zápas, hod diskem a hod oštěpem jsou totiž, když si blíže povšimneme východisek vědomého rozvoje sil, ve zvláštním vztahu k lidské postavě.

Běžec má zvláště vyvinuté nohy, skokan stehna, zápasník musí mít silný kříž, diskař musí mít silnou hrud' (thorax) a vrhač oštěpu musí mít tažnou sílu v pažích.

Už celkem povrchní pozorování ukazuje, že pět gymnastických cvičení nestojí cize jedno vedle druhého, nýbrž jsou uspořádána podle určitého hlediska. Tento fakt však nevysvětluje celou záhadu univerzálního významu tělesných cvičení v antice. Příčiny musíme hledat ještě mnohem hlouběji. Musíme proto zajít více do podrobnosti.

### Běh

Ve starých dobách měl běžec vztah k božskému poslu Hermovi nebo k bohu Merkurovi. Merkur je léčitel. Je tedy v běhu něco léčivého? Podle starého pojetí je člověk zdrav' tehdy, když jsou všechny jeho síly vzájemně vyváženy a zvláště se jedná o to, aby byly v správný vztah uvedeny síly hlavy a síly vůle. To nové, co vzniká, je zdravý životní rytmus.

Pozorujeme-li běh fenomenologicky, poznáme, že se zde odehrává stejné vyvážení sil. To, čím se vždy vyznačuje dobrý běžec, je harmonické plynutí pohybu. Jak vzniká? Tím, že síla tíže a síla vznosu spolupůsobí správným způsobem. Mezi „nahore a „dole si běžec udržuje střed. Dokonalý běh působí beztlížně. Je vlastně symbolem pro přemožení dvou protilehlých sil. Vznos a tíže je nerovnocenná dvojice sil. Kdo je nepřemůže, propadá jedné či druhé.

Člověk je postaven do prostoru, ale nemusí podlehnout jedné či druhé síle. Již v uspořádání jeho údů tkví možnost překonání tohoto protikladu. Ovšemže se o to musí sám přičinit. Musí se naučit nejen běhat, nýbrž správně běhat. Kdo mu však ukáže, jak se správně běží? To ukazovali Rečům

atleti, kteří se každý čtvrtý rok shromažďovali v Olympii, aby bojovali o vavřínovou ratolest. Běžci zde měli prokázat, jak dalece se jim podařilo nalézt v těle střed mezi „ nahoře a „ dole . Antickému běžci nešlo o rychlostní rekord, neboť musel oběhnout otočný bod a vrátit se do svého východiska. Takový běh byl vlastně zobrazením průběhu lidského života, Dosáhneme-li středu, musíme se vrátit zpět. Mládí a stáří souvisí, Pozorováno z tohoto úhlu byl běh celkově smyslovým obrazem lidského života.

Po celý život si udržuj střed! - to bylo hlubším významem tohoto cvičení. Šlo o to, naučit se z této harmonie celku jistotě při veškerém jednání. A všem divákům zněla bezděčně výzva: Tak, jako ten na závodišti, i ty sám musíš najít cestu, která by tě vedla k síle, harmonii a kráse.

## Skok

Tam, kde se spojuje stehenní a holenní kost, je koleno. Na tomto místě těla se soustřeďují zcela jisté síly. Podstatu běhu není nikde možno studovat lépe, než právě tady. Aby se určité síly mohly projevit, zaměřují se právě na kolena. Síly jako radost, pohnutí, nadšení a extáze mají zde svůj zlomový bod. Silné impulsy uchvacují vždy dolní končetiny a jsou pociťovány vždy v kolenech. Říká se: Skákat radostí. Skok byl na druhém místě pětiboje a byl vystupňováním běhu. Abychom však pochopili, co skok pro Řeky znamenal, musíme poznat, jak byl tehdy cvičen a prováděn.

V protikladu k dnešní praxi se v antice ke skokům užívalo zátěže. Žádnému atletovi by tehdy nenapadlo skákat bez činek nebo bez skočných okovů. Proč se ale zatěžovali takovým břemenem? Nebylo by snadnější skákat bez olověné zátěže? Člověk by měl sklon tomu věřit, ale není to tak. Skok se zátěží je jistější, krásnější a mohutnější. A podle tradice antičtí skokani předčili o značnou délku i dnešní osmimetrové matadory.\*

Zbytečné byly pokusy pánů jako Schröder a Jáger v šedesátých a sedmdesátých letech minulého století, zavést tuto skokanskou techniku i v naší době. Zůstalo jen při pokusech. V novější tělesné výchově si skákací zátěž místo nenašla.

K porozumění této skutečnosti musíme pochopit, proč Řekové ke skoku závaží užívali. Tyto olověné okovy vážily několik kilogramů\*\* a dávaly možnost kontrolovat hlubší síly, které se při skoku projevovaly. Skok se závažím je viditelný výraz pro řízený, spoutaný a kontrolovaný impuls. Při skoku člověk ztratí půdu pod nohama. Určitou dobu stoupá a pak opět padá. Pád je tím tvrdší, čím vyšší byl vzestup. Skokanská zátěž zprostředkovala vyrovnání mezi stoupáním a pádem. Tato zátěž je klidovým polem, o které se člověk může opřít. Dodává pohybovému projevu důstoj-

\* Je záznam o tom, že bylo dosaženo délky skoku 15 m. (pozn. překl.)

\*\* minimálně 2 kg (pozn. překl.)

nost a vyváženost. Skokan může v každém okamžiku přiměřeně reagovat. Ví, kde jsou jeho paže, ví kde jsou jeho nohy a ví, jak je má vzájemně vyladit.

Technika skoku s činkami je tato: Rozbeh - odraz - vysunutí (švihem) závaží dopředu - zatlačení závaží zpět - vynesení se vzhůru - vysunutí (švihem) závaží dopředu - doskok.

Nejdůležitější na této technice je to, že v druhé třetině průběhu skoku a setrvačná síla závaží přibrzdí a skokan se tímto vedomým a úmyslným činem posune ještě jednou do výše. Do určité míry přerůstá skokan sám sebe. Kdyby nenastalo toto zpomalení původního průběhu skoku, pohyboval by se skokan jako neživé vržené těleso. Ale právě tato pasivita je přemožena zvýšenou koncentrací, když akce nastane v pravý okamžik. Proti síle vzestupu zasáhne v pravém okamžiku síla tíže. Výsledkem tohoto spolupůsobení je, že se člověk osvobozuje ze zákona nutnosti. Impulsu se oddává jen určitý okamžik, pak jej potlačí, aby mu nepropadl.

V tomto potlačení síly, která byla nejprve vyvolána v život, spočívá start tajemství mystérii. Co se zde odehrává ve vnějším světě je vlastně symbolem pro hlubší poznání, kterému se vyučovalo v mysterijních školách. Kdo se nenaučí vzdát se toho, co mu bylo dáno na začátku jako pomoc a podpora, ten se nedostane příliš daleko. Později propadne mocnostem, kterým slepě věřil. V tomto případě jsou to síly, které by chtěly člověka odtrhnout od Země.

Antický skok znamená tedy více než krásný výkon. Je mezníkem na cestě k bohům. Kdo umí řídit své impulsy jako skokan, ten jedná ve smyslu vyššího řádu. Teprve z tohoto hlediska porozumíme zaujetí tehdejších lidí pro toto cvičení. Nebyly to vůbec nějaké triviální pohyby, ne, za nimi bylo něco víc. To lidé tehdy cítili a proto i přišli.

V běhu se jim projevovat princip středu a lidé prožívali člověka, jak stojí ve světě mezi tím vyšším a tím nižším. Ze skoku mohli vyčíst, co je potřeba dělat, aby dostali své impulsy pod vlastní kontrolu. Čím ale byl pro ně zápas?

## **Zápas**

Zde se mělo ukázat, jak je člověk poražen a padá, není-li dostatečně připraven a vycvičen. Srážejí se zde dvě síly: Tíže, která tlačí člověka k zemi a síla vznosu či lehkost, která bere člověku půdu pod nohama

Každý zápasník zná tyto dva nebezpečné momenty - tíž a lehkost - a musí je znát. Musí dokázat na jedné straně velice pevně uchopit a držet a na straně druhé provádět své chvaty s artistickou lehkostí a zručností. Musí umět vnášet do svých pohybů všechny stupně tvrdosti. Od tvrdosti kamene či železa až po vzdušně-ohnivý element. Zápasník musí spojit sílu, zručnost a přehled, rozvahu v jedinou schopnost. Co to ale znamená? Neznamená to nic jiného, než že zcela zharmonizuje tři síly: Vůli, citění a myšlení. Když mají soupeři stejnou sílu, ovládne pole ten, kdo k této síle přidá potřebnou šikovnost a právě tak potřebnou míru přehledu, nebo též: K síle náleží schopnost vcítění a vědomí, ke zručnosti energie a důvtip, k přehledu síla a cit. Kdo v sobě nastolí tuto zdravou směs, staví své zdravé a v sobě založené lidství oproti horním i dolním silám a ví, jak jim s klidem odpovědět.

Harmonický trojzvuk v samotném člověku je nejlepší zbraní proti všem vnějším vlivům. A kdo prošel zápasnickou školou, naučil se více než jen stovce hmatů a protihmatů. Pracoval na sobě tak, jako když kovář kuje kladivem žhavý kov.

Antickým zápasníkům nebyly chvaty usnadněny, neboť údy byly namazány olejem. Dokázat být stejně tvrdým i poddajným bylo předpokladem, ale to není všechno. To, čím se vyznačoval pravý zápasník, byla syntéza tří vlastností, které musely být přetaveny ke spořádané jednotě. Síla, šikovnost a přehled, to bylo něco, co se od něj očekávalo a vyžadovalo. Jestliže některá složka chyběla nebo byla slabší, pak vlastně chyběl kus člověka, protože k úplnému člověku patří tři složky: Vůle, citění a myšlení.

V zápase se zřetelně ukázalo, kdo vlastně je správně začleněn do svých údů, kdo je správně inkarnován.\*

#### Hod diskem

Kdo prošel tvrdou školou zápasu, musel se zbavit mnohé strusky, mnohé nečistoty, aby se dostal dále. V hodu diskem pak mohl na vyšší úrovni pokračovat v tom, s čím započal na nižší.

Oproti předcházejícím cvičením znamená hod diskem něco vyššího v přímém i přeneseném smyslu. Základní princip tohoto cvičení je držení a uvolnění nebo přijímání a dávání. Beru kus hmoty, švihem jí dávám rychlost a vypouštím ji. Pak se dívám, co se stane. Stoupá-li vzhůru v klidném oblouku, podobném sluneční dráze, pak jsem spokojen. Jestliže se disk třepotá nebo mi vyklouzne, pak jsem znepokojen. Ale cvičím tak dlouho, až docílím toho, aby disk byl vypuštěn správnou rychlostí a vytvořil čistou letovou dráhu v prostoru.

Problém spočívá ve správném okamžiku vypuštění. Jinak řečeno: Člověk musí umět dát věci ze sebe tolik, aby mohla existovat sama pro sebe. Jestliže jí dáme vlastního příliš málo, tak chřadne a vadne. Jestliže jí dáme vlastního příliš mnoho, tak se stane nadutou, namyšlenou, přepjatou.

Hod diskem zřetelně ukazuje obě tato nebezpečí a každý diskař je zná. Teprve když jsou překonána, podaří se velký hod. Podle hodu diskem poznáme diskaře. Z hodu můžeme téměř přesně odečíst, co je to za člověka. Dílo chválí svého mistra nebo haní packala. Nedostižný vzor všech diskařů je Apollón, sluneční bůh. Jeho kotouč stoupá majestátně a pohybuje se s dokonalou harmonií. Měli bychom umět házet jako Apollón. Ale Apollón je bůh a my lidé se můžeme jenom pokoušet jeho umění napodobit.

\* S velkou pravděpodobností byl v Olympii zápas poslední disciplinou pětiboje. Z didaktických důvodů ho však ponecháváme v uvedeném pořadí.

Z této pasáže je zřetelné, že řecký sport bylo vlastně praktické učení o bozích. Kdo se chtěl přiblížit bytosti bohů, musel konat něco podobného jako oni. Dnes bychom to pokládali za něco vnějšího. Zajisté, dnes je to jiné, ale tehdy tomu tak bylo. Tehdy pronikala ještě vnějším jednáním mravnost a lidé dokázali vycítit, jaké smýšlení je spojeno s pohybem. To, co označujeme jako niternost, přecházelo bezprostředně do činnosti. Tato bezprostřednost a samozřejmost se nám ztratily a proto nepřisuzujeme pohybu, jako je například hod diskem, žádné mravní pozadí. A přitom teprve z něj se mu dá vůbec porozumět!

Rek uměl ještě správně vykládat gesta při hodu diskem. Velkolepost tohoto pohybu pojímal celou svou bytostí. Věděl však též, že každý pohyb ho vede do blízkosti buď bohů nebo démonů a proto věnoval takovou péči výběru svých cvičení.

Dnes je tato moudrost ztracena. Nekoná se žádný výběr cvičení po stránce jakosti nebo hodnot vedoucích k lidství. Ale to bylo ve starověku to nejdůležitější, neboť každé ze známých cvičení bylo směřované pro určitou oblast života. V hodu diskem je možno nalézt tajemství uměleckého tvoření. Síly srdce, které uchopují hmotu a chtějí ji vnést do životního oběhu, znázorňují dobře tento děj.

Divákům v Olympii přinášel hod diskem vždy hluboké uspokojení. Před nimi se navenek odehrávalo produchovnění hmoty z harmonizujících sil středního člověka.

## Hod oštěpem

Poslední cvičení antického pětiboje bylo věnováno Diovi, vládci bohů. Z jeho úst zní plodonosné slovo, z jeho očí planou zapálené blesky, kterými chválí nebo trestá. Jeho gesta poukazují a určují.

Hledáme-li odpovídající symbol pro Diovu sílu v člověku, pak je to hod oštěpem.

Soustředěná síla individuality se může projevit jen tehdy, když se tyto síly spojí a zaměří do jednoho bodu.

Oštěpař se musí snažit zasáhnout cíl. Trefí však vždy do černého? Každý člověk je chybující. Přesnost zásahu je vyhrazena pouze nejvyššímu bohovi. On jediný se neodchýlí ani nahoru, ani dolů, ani do stran. Jediný Zeus umí mrstit oštěpem tam, kam chce, aby zasáhl. Trefí vždy přesně do středu.

Ale slova: Udržuj svůj střed! dostávají v této souvislosti ještě jiný, zvláštní význam. Nejde jen o to, aby člověk dokázal udržet rovnováhu mezi dvěma proti sobě působícími silami, nyní má vskutku najít svůj vlastní střed. Hod oštěpem mu k tomu dopomáhá, jak je to jen v prostorových poměrech možné.

Kdo kontroluje své síly tak, jako oštěpař ovládá umění vrhu oštěpem, ten se přibližuje tajemství vytváření osobnosti. Tato osobnost je však konec konců zakotvena ve světových základech a proto její nejvyšší potřeby nemůžeme vystihnout stanovením si prostorového cíle.

Zajisté, chlapci a atleti v Heladě cvičili vrhy oštěpem na cíl z různých vzdáleností. To byl předstupeň. To, co bylo nabízeno jako oběť bohům, byl daleký vrh do modrého éteru.

Kdo se dnes snaží dosáhnout ideálních cílů, dělá totéž, jako když Rek cvičil vrh oštěpem. Jak se však tento cítil být osloven, když viděl, jak někdo hází oštěpem - co možno nejdál, nejvýš a nejsilněji a přece s oním nedostizně starostlivým provedením pohybů, vlastním mistru!

Když byl člověk v dávných dobách obklopen takovými obrazy, musel cítit, že je oslovena ta jeho mravní síla, kterou dělá svá rozhodnutí, protože to, co se na něj přenášelo, nebylo to vnější - výkon, nebo změřitelná vzdálenost. To obojí bylo vedlejší, protože za tím, co je vnější, vězí skrytá hybná síla.

Tam, kde do tělesné výchovy zasahuje vůle, se odehrává proces, který zůstává hluboko v nevědomí. Řek tušil důležitost tohoto procesu, protože mu nebylo lhostejné, jakým popudům se poddává. Chtěl, aby v jeho jednání, v jeho vůli působila božskost. Ale božstvu není poslouženo jakýmkoliv pohybem. Každé chce být pochopeno ze stránky své bytostné substance.

Jestliže se to člověku podaří, pak k němu proudí něco z bytostí nadřazených mocností. Naopak nízké úkony a hrubé, nepěkné pohyby vytvářejí kontakty s nízkými duchy. Bohové byli tenkrát pro člověka představiteli mravních sil, byli pro něj mravní předlohou a jejich činnost, pokud se mohla projevit ve vnějších pohybech, byla výrazem této mravnosti.

Žádný pohyb nemohl být libovolný, neboť záleželo na docela určitém charakteru pohybu. Dnes se divíme, že Řekové pěstovali jen pět atletických disciplín. Kdyby nám však bylo jasné, co těchto pět cvičení tehdy dokázalo způsobit, pak bychom věděli, že plně postačovala. Řekové se obraceli k pěti prasilám a k člověku zněla výzva: Najdi svůj střed tím, že

1. vneseš harmonii do svého životního běhu,
2. cvičíš umírněnost a nenecháš se strhnout svými impulsy,
3. vyvineš sebedůvěru rovnoměrným vypěstováním horního, středního a dolního člověka,
4. zušlechtěním sil svého srdce vneseš krásu do své činnosti,
5. vycvičíš spravedlivost tím, že se seznámíš s cíli a úmysly bohů.

Těmito pěti ctnostmi měl být proniknut svět kultury staré Helady. Za to, že se to mohlo stát, mohli tehdejší lidé děkovat skrytým vůdcům veřejného života, kněžstvu, nebo vlivu mysterijních míst, která bděla nad tím, aby byl vnější život v souladu s nutností lidského vývoje.

Ale i když to tehdy bylo správné, dnešním lidem již není možno vstěpovat duchovně-morální substance oklikou tělesných cvičení, neboť dnešní člověk je jinak organizován. Má jiné členění sil a jiné možnosti prožitků. Je to jako bychom srovnávali dítě s dospělým.

Jednou ve vývoji lidstva, v řecké době, měly tělesné pohyby pro tento vývoj ohromný význam. Mezitím se však poměry změnily. Převzali jsme dědictví Řecka, a stojíme před novými úkoly.