

Tělesná cvičení probouzející LIDSKÉ HODNOTY

Rudolf Kischnick

Hodnotíme-li širokou škálu tělesných cvičení po stránce jejich vzdělávací hodnoty, dojdeme k závěru, že je jich jenom sedm, která mohou reprezentovat celé lidství. Je to krasobruslení (bruslení), tenis a antický pětiboj: Běh, skok, zápas, hod diskem a hod oštěpem.* V těchto sedmi cvičeních najde člověk opět sám sebe. Je samozřejmé, že i tato cvičení se mohou stát sportem, jsou-li pěstována tupě a bezduše, ale to zde není míněno.

Učiníme-li se citlivými pro to, co způsobuje pohyb sám sebou, pak můžeme prožít, že při zcela určitých formách pohybu vzniká jemné vnitřní silové pole. Pak je možno pocítit: Tím nebo oním cvičením je dán impuls něčemu, co vlastně patří k lidství. Cítíme, že nejsme vázáni na hmotu, ale jako bychom stáli stupeň nad ní. Tyto silové poměry mohou být označeny jako princip středu nebo tak podobně. Je to zde jako síla, ale jako síla, která neunavuje. Je to zde jako harmonie, která však působí jaksí samozřejmě. Vnímáme, že pohyb působí jako pravdivý ve vyšším smyslu, ale ještě nevíme, odkud tato pravdivost vyvěrá. Později poznáme, že pravda, krása a síla se účelně prostupují a člověk, který je vytvořen dle těchto tří silových principů, cítí k těmto silovým poměrům vnitřní příbuznost.

Dnes je člověk nakloněn uznat hledisko síly, stěží pak ještě hledisko krásy. Že by však měl být pohyb, cvičení, ještě pravdivým, je prostě absurdní. Ale právě pro tuto pravdivost dali ve starověku přednost vrhu oštěpem před veslováním, zápasu před plaváním. Tehdy ještě dokázali řeči fenoménů porozumět. Pohyb byl tehdy přijímán celým člověkem, ne jenom hlavou, subjektivními pocity, či pouhou existenční vůlí. Vědělo se, že celý člověk je zakořeněn v mravnosti resp. v božskosti a že jeho činy posuzují bohové. Jsou správné, jsou-li zastávkami na cestě k božství. Svazují-li člověka s nějakým živlem nebo zabraňují-li mu k cestě vzhůru, pak je nutno je zavrhnout.

* Autor si je vědom, že toto hodnocení může být předmětem různých námitek, ale pro tento výběr má silné důvody.

Z tohoto hlediska říkají řecká cvičení asi toto: Běžec nalézá rovnováhu mezi nahoře a „dole (Merkur). Skokan ovládá síly vznosu (Lucifer) Zápasník se hájí proti silám tíhnocím dolů (Ahriman). Diskař se napojuje na oduševnělý kosmos (Apollón). Oštěpař nalézá střed, Dia, božský původ

Tato koncepce antických tělesných cvičení byla mohutná a proti ní jsou dnešní snahy pouze fragmentální. Pouze u dvou disciplín můžeme nalézt něco z velikosti starých cvičení. Je to krasobruslení a tenis.

Bruslař ještě zcela nedosáhl země. V kouzelných formách krouží kolem bodu, který však nemůže zcela dosáhnout. Nemůže zde být ještě libovůle. Musí se dodržovat přísná zákonitost krásného pohybu.

Většina lidí, kteří propadli krasobruslení, neví, proč to dělají. Krasobruslení je pro ně prostě potřebou. Kdyby však věděli, co se za těmito pohyby skrývá, poznali by, že tato tělesná činnost může uspokojit zcela určité transcendentální potřeby. Bruslení je výrazem čisté touhy, která, když člověk začne na sobě pracovat ve smyslu tohoto umění, se může proměnit v jistou schopnost. Ten, kdo se dokáže na ledě pohybovat s určitou šikovností, se cvičí ve schopnosti pohybovat se jen v takových formách, která jsou v souladu s kosmickými zákony. V nekonečných variacích jde vždy jen o jedno téma: kruh. Buď jako oblouk, smyčku nebo spirálu. Bruslař vlastní kreslí kosmické symboly a pohybuje se podle zákonů absolutní harmonie. Ta by se měla projevit též v životě.

Tenista má s bruslařem společné kruhové pohyby. Více zde však jde o ruce než o nohy. Ruka s raketou opisuje linii lemniskáty. V ní jsou obsaženy všechny možnosti úderu (kromě podání). Lemniskáta je prapohyb. Je symbolem pro organický životní proud, pro krevní oběh. Na základě těchto lemniskátových švihů si soupeři přehazují míč. Tenis je hra středního člověka a stává se, když rytmus není porušen pouhou silou nebo pohybovým schematismem, projevem lidství. Je známo, jak bezprostředně se na **míč** přenáší každý neklid, nervozita, křečovitost, rozpačitost apod. Mluvíme o čistém úderu. Kdo ho dosáhne, našel správnou polohu. Jedná pak ze svého středu.

I nejlepší hráči se stále znovu prohřešují proti tomuto zákonu. Mnoho krát byl již míč zahrán, ale pak přijde okamžik, kdy se nic nedaří. Člověk nezvládne ani nejlehčí míče a zřídkakdy je v stavu tento proud chyb zastavit. Můžeme tomu porozumět, když víme, jak úzce souvisí pohyb s krevním oběhem a tím i s duševnem. Teprve tehdy, když se stav duše opět dostane do střední polohy, daří se údery jako dřív.

Není vůbec náhoda, že tenisové kurty najdeme všude tam, kde se vyskytují lidé z anglo-americko-germánských národů, jako nositelé prvku duše vědomé. Ovládnutí citů vyžaduje především práci duše vědomé na sobě samotné. Kdo se vypracuje na tenisového umělce, posunul sebevýchovou s tím spojenou svůj vztah k bližním o pořádný kus kupředu. Stále znovu a znovu se korigoval na malém stříbrněšedém míčku. Měli bychom být proto vděční požehnání takového cvičení.