

# Tělesná cvičení a vývoj osobnosti

Rudolf Kischnick

Cvičení na nářadí nemá dlouhou historii. Vzniklo v době německého idealismu, nedokázalo však vůdčí duchy té doby nijak zvlášť zaujmout. Velikost, která tehdy procházela duchovním životem, zde mohla jen těžko objevit něco k sobě příbuzného. Cvičení je jako stvořené pro mladého člověka, který potřebuje vnější oporu pro svůj vývoj. Hlavní téma většiny nářadových cvičení je dostat se z visu do vzporu.

Dítě se velmi rádo zavěšuje na nářadí, na větvi nebo na něčem, co je nad ním, neboť je takto odvislé i od svého okolí. Po pubertě potřebuje dospívající osobnost oporu, pevný bod, o nějž by se mohla opřít a vyzvednout nahoru. Potřebuje se vyzvednout nad určitou rovinu, aby byla viděna. V tomto ohledu je nářadí vynikajícím prostředkem k dosažení předběžné samostatnosti. Napjaté držení, strohé formy a vědomí dosaženého výkonu působí na člověka v tomto věku velmi příznivě. Cítí se jako vyzdvižen ze světových souvislostí a pociťuje napětí, které jde od hlavy až po špičky nohou; je to silně individualizující faktor. Je tu ovšem jeden závažný nedostatek a to, že ruce jsou vázány. Svoboda rukou je postoupena poněkud zdůrazněnému vlastnímu vědomí. Cvičící nemá žádnou oporu pod nohama, má ji ale v rukách. To se zřetelně projevuje u bradel a u koně. Není pochyb o tom, že se při cvičení na nářadí člověk najde. Vůle a kosti se spojují a umožňují tak určitý druh sledu pohybů, který se v odpovídajícím věku zdravě odráží v sebecitu. Co však potom, když člověk již nepotřebuje tento vnější korzet přepjaté tělesnosti? Tu nastává doba, kdy je zralý k utváření se z nitra.

S dospělostí člověk objevuje pevný bod vevnitř. Nyní již nepotřebuje vnější podporu. Cvičení na nářadí je nyní sporné. Dříve bylo oprávněné, aby se člověk utvářel a vyzdvihl, nyní ale přichází doba, kdy má ustoupit do pozadí, aby v něm mohly zazářit a v jeho činnosti se uskutečnit světové zákony. Od 21 let je proto cvičení na nářadí překážkou pro síly já, které chtějí pomocí pohybu působit na vývoj člověka.

Charakter čtvrtého životního období je naprosto umělecký. Cvičení na nářadí však nemá s pravým uměním nic společného. Ani sportovní gymnastika. Všechna akrobatika na nářadí vyúsťuje do bezduché pohybové mechaniky, která je ještě nebezpečnější tím, že z horních pohybových orgánů se vytváří příliš silné uchopovací ústrojí, zatímco nohy zakrňují. V m konečných variacích je cvičeno na téma vis - vzpor, což je stejné, jako: Jak dosáhnout přechod od naivity k osobnosti.

Skutečná osobnost se začíná konstituovat počátkem dvacátých let a aby se to podařilo, musí stát pevně na půdě skutečnosti. Je však také třeba volnosti rukou, neboť ruce jsou orgány svobody.

Také v šermu se pěstuje osobní element a byly doby, kdy se věřilo, že se toto osobní musí vyhnat na nejvyšší míru. Známy je výrok Ludvíka XIV.: *Létat cest moi - stát jsem já*. A v této době také dosáhl šerm svého největšího rozkvětu. Člověk se bil z uražené ješitnosti, z pýchy apod. Jestliže se člověk nemohl duševně vyrovnat, pak sáhl po fleretu. Zde bylo možné, aby se střetly protiklady podle určitých pravidel. Tato přísná pravidla šermu usměrňovala emoce a vášně do určitých kolejí. Přebujelý duševní element byl odkázán do svých mezí, ale přesto zůstalo dosti prostoru, aby se síla vybila. Šerm byl vybroušené umění a proto se hodil jen pro nositele určitých duševních vlastností - vitalita a rozum byly nutné předpoklady. Tyto vlastnosti se v hojné míře vyskytovaly v době osvícenské a ještě před ní. Výbušný cit byl příslušnými pravidly tlumen na snesitelnou míru a rozum se pak projevoval ve výpadech a protivýpadech, které vyplývaly jeden z druhého se skoro logickou následností.

Sedmnáctiletým a osmnáctiletým má být dána možnost vnést tímto způsobem objektivitu do svého duševního života, neboť v tomto věku jsou pro šerm určité dispozice. Šerm jako sport se v dnešní době zvláště neprosadil. Důvodem pro to je jiná duševní konstelace, která nastala od poslední třetiny minulého století. Nemáme bojovat s protivníkem venku, ale s protivníkem ve vlastní hrudi. V roce 1879 nastala michaelská doba, která dala člověku nové úkoly. Jedním z nejdůležitějších je praktické sebepoznání prostřednictvím zdolání nižších duševních sil. S tímto může člověk začít již ve čtvrtém sedmiletí, tedy v 21 letech a šerm mu může pro to být dobrou přípravou i když v kultuře doby svou roli již dohrál.

Vzpírání je nejprimitivnějším výrazem osobního výkonu. Nesmíme však tento druh tělesného výkonu podceňovat. Je to triumf lidské síly, když se člověku podaří nadzvednout nad sebe půl nebo dokonce celou svou tělesnou váhu. V této skutečnosti tkví morální gesto, které naznačuje, že člověk je připraven vrátit kosmu to, co od něj přijal. Ve 14 až 15 letech je tělesnost pevná až do kosti, takže je možný zážitek vlastního těžiště. Osobnost se cítí jako v sobě uzavřený celek, ale za tento zážitek vděčí tíži. Duchovní se zhuštílo až do pevné látkové substance a jen z tohoto důvodu je možné, aby se člověk prožil jako vlastní uzavřená bytost.

Proti tomuto obětnímu činu duchovna stojí jiná impulsivní reakce. Po vybudování si základů svého individuálního bytí chce člověk vrátit duchovnu to, co od něho dostal. Dělá to zpočátku poněkud neohrabaným gestem, které je však velmi výmluvné: Zvedá závaží do výše a drží je nad hlavou. Zajisté je to znak síly, ale tento projev síly může být hodnocen i jako individualizované morální gesto. Později je tomu jinak. Ze síly se stane siláctví a není nic ošklivějšího než svaly obalený chlapík, který samou silou neví, co si s ní má počít.

Síly totiž nemohou být libovolně hromaděny nebo rozmnožovány, nýbrž musí být proměněny. Nerozhoduje na jakém stupni se nalzáme a o jaké síly se jedná, ale bez proměny se nedá jít dál. Účinek vzpírání vede k rozhodujícímu poznání, že je nutné to, z

čeho něco vzniklo, opět vydat, a to i tíži. Jestliže fyzická síla neslouží něčemu vyššímu, stane se z ní vždy surovost nebo hrubost. Při vzpírání toto nebezpečí překonáme jen tehdy, když cítíme: Už dost! Více fyzické síly již nebudeš potřebovat! I zde je nutno, aby byl vytvořen střed. Nadmíra vede do závislosti na hmotě a nedostatek vynaložené síly ho čini „vzdušným“, souvisícím více s elementem vzduchu.\* Před takovým problémem stojí člověk v 16 letech.

U veslování jde o to, vložit celou sílu do jedné věci, abychom se sami dostali dopředu. Síla a nápor nejsou však zaměřeny dopředu, nýbrž dozadu. Veslař potřebuje proto kormidelníka. Bez něho by nemohl věnovat veškerou svou pozornost své činnosti. Je známo, že po celá staletí byl osud otroků úzce spjat s veslováním. Moderní sport učinil z otrokářského řemesla tělesné cvičení.

U veslování je disciplína mužstva vyhnána na nejvyšší míru. Tým se pohybuje ve stejném taktu, stejném švihů a stejném rytmu. Pozorně, ale s velkou silou se veslo táhne vodou. Strok (veslovod - zadní veslař) vede a ostatní ho následují. Každá libovůle je vyloučena. Plavidlo je oživeno jedním duchem, pohybuje se jednou silou, která ho bezpečně řídí k cíli.

Škola veslování je tvrdá. Kdo se nedovede přizpůsobit, se pro ni nehodí. Kdo nemůže držet krok, škodí ostatním. Vyžaduje čisté nasazení a když se na tom všichni zúčastní stejně, pak se loď pohybuje zdánlivě lehce a bez námahy. Mít jednou tento zážitek, to nás odškodní za veškerou předchozí námahu, protože mladý člověk instinktivně cítí: Jen tehdy se dostaneš dále, když vedeš svou loď dopředu proudy života.

Zralý věk pro veslování je od 16 let. Duchovně-duševní uspořádání odpovídá nyní tělesné nutnosti. Síly se při tom nikterak nerozmnožují, ale jsou formovány a řízeny podle vyšších hledisek. Ve třetím sedmiletí potíci budeme ještě kormidelníka, který udává směr, pečuje o pořádek a bdí nad tím, aby byl dosažen cíl. Po dosažení dospělosti je vše jiné. Nyní musíme uchopit kormidlo do vlastní ruky a nalézt sami vlastní cestu. Tomu, kdo to nedokáže, bude tak či onak vždy přisouzena jen otrokářská služba. Pro mládež může mít veslování za jistých podmínek velký význam, ale dospělému je třeba přát, aby onen mravní formotvorný prvek, který je základem tohoto tělesného cvičení, pochopil vnitřně. Vzhledem k různosti vývoje lidských individualit potřebují mnozí veslování i později, neboť nedokážou najít vnitřního kormidelníka. Jim dává toto tělesné cvičení určitou oporu, ale zároveň jim bere možnost svobodně iniciativy a samostatné tvořivé činnosti. Člověk směl jednou v životě dobrovolně vzít na sebe poddanství. Když však přišel čas, má setřást okovy. Kdo se chce vždy podrobovat vnějším poměrům, může se tomuto sportu věnovat i v pozdějším životě. Kdo chce však jít vlastní cestou, vzdá se ho.

\* Člověk je kam vítr, tam plášť. (pozn. překl.)