

N

MARTIN M. ŠIMEČKA

# TELESNÁ VÝCHOVA

ÚVAHY BEŽCA, PLAVCA,  
TENISTU A JAZDCA NA KONI  
O POHYBE, TELE A MYSLI



KNIŽNÁ  
EDÍCIA  
DENNÍKA









MARTIN  
M. ŠIMEČKA



MARTIN M. ŠIMEČKA

# TELESNÁ VÝCHOVA

ÚVAHY BEŽCA, PLAVCA  
TENISTU A JAZDCA NA KONI  
O POHYBE, TELE A MYSLI





## OBSAH

BEŽÍM, TEDA SOM	11
AKO POTLAČIŤ INTUÍCIU	21
POHRDANIE ŠPORTOM	27
PLÁVANIE	33
BEH	39
JAZDA NA KONI	43
TENIS	49
UVOLENENOSŤ	55
KRÁSA RIZIKA	63
ENDORFÍNY	71
ZDRAVIE	79

SÚŤAŽ	87
SLOBODA POHYBU	99
DYCH	113
ZRANENIA	121
STARNUTIE	129
RYTMUS, SYNCHRONIZÁCIA A SYNCHRONICITA	139
VÝKON A PÝCHA	155
MELANCHÓLIA A RADOSŤ	165
TALENT A ROVNOSŤ	173
EPILOG	185

Autor: © Martin M. Šimečka, 2020  
Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2020  
ako svoju dvadsiatu siedmu publikáciu  
Vydanie prvé  
ISBN 978-80-99925-67-1

BEŽÍM,  
TEDA SOM

## Prebudenie

Vyliezol som zo spacáka až po tom, čo do strechy maringotky prestal bubnovať dážď. V noci bola taká zima, že som spal s mobilom vo vrecku, aby sa nevybil. Zohrial som sa litrom čaju a tromi cigaretami, ktorými som odkladal okamih premeny z povalača na bežca.

Po čaji som ešte vypil namiesto obvyklého litra vody len pol, lebo v tomto počasí sa budem potiť menej. Obliekol som si dve tričká, dve tenké vetrovky, bežecké nohavice, nákrčník a tenkú čiapku. Maratónky som si uviazal voľnejšie, aby som dobre cítil nerovnú pôdu.

Od prvých krokov som vedel, že dnes sa budem prvý kilometer vliecť o desať kíľ ťažší a vláčiť sa päťmi po zemi. Nie vždy je to tak. Predvčerom som bol ľahký, členky ma pružne vynášali ponad krtince a hrby vyryté diviakmi.

Ešte nikdy sa mi nepodarilo vopred odhadnúť náladu svojho tela, vždy mi ju oznámi až po prvých metroch klusu. Neviem, prečo to tak je. Ako keby vo mne ten bežec driemal pod perinou nehybnosti, a až keď ho z nej vydurím, vycerí na mňa zuby alebo sa usmeje.

Nerád bežím do kopca, lebo premáhať gravitáciu je aj pri najlepšej technike únavné, lenže v týchto slovenských horách, kam som utiekol pred koronavírusom, roviny takmer niet. Šetrím stehná, sústreďujem sa na lýtka, achilovky a šlachy v priehlavku, pomáham si rukami a dýcham hlbšie.

Zem nasiaknutá vodou zmäkla, jeden strom sa neudržal vo svahu a položil sa mi do cesty. Miniem chlpaté kusy vlčieho trusu, ktorý tu je ešte od zimy, aj ten kus srnčej lebky leží na svojom mieste.

Keď konečne zbehnem do údolia k potoku, chodník sa vystrie a môžem natiahnuť krok, stiahnem brušné svaly a vystriem sa tiež. Driemajúci bežec sa už dávno prebral, teraz ma ženie do tempa, na aké bol po desaťročia zvyknutý.

V tejto chvíli sa mení podstata behu: doteraz som bežal po zemi, teraz je to zem, ktorá ubieha pod mojimi nohami, ja sa jej len zľahka dotýkam.

Lenže mám už po šesťdesiatke a zranenia zlomili moju pýchu. Po kilometri sa prinútim spomaliť, napokon, čaká ma dlhé stúpanie. Ešte preskočím kaluž a prebehnem po špičkách čierne blato, v ktorom zanechal jeleň hlboké stopy svojich ratic, potom skrátim krok a vrátim sa na zem do klusu.

### **Descartes a Spinoza**

Ale či už bežím pomaly, alebo rýchlo, do kopca alebo po rovine, moja myseľ je úplne zamestnaná pohybom. Sústreďujem sa striedavo na rôzne časti tela, lebo ani za štyridsaťpäť rokov behania som sa nenaučil myslieť na všetky súčasne. Ako keby sa vedomá myseľ nedokázala spojiť so všetkými svalmi naraz.

Ak myslím na dvíhanie kolien, aby stehná a lýtka

získali čas uvoľniť sa, zabúdam na dvíhanie rúk, ktoré pomáhajú zdvihnúť ťažisko tela. Ak sa sústreďujem na hlboký nádych do bránice, zabúdam dopadať na prednú časť chodidla. A tak ďalej, stále znova a znova. Napriek tomu som v súlade so sebou. Keď hovorím, že bežím, mám na mysli celého seba samého.

Taká je moja dlhoročná skúsenosť, hoci sa s ňou dostávam do stáročia trvajúceho sporu o to, či sú moja myseľ a telo v jednote alebo sú to dve oddelené časti môjho ja, ktoré navzájom komunikujú.

Keď hovorím o myslí, nehovorím o duši. Pretože duša je nesmrteľná, ako nám odkazuje Platón, a máme sa o ňu starať. A ako pripúšťal Aristoteles, aj rastliny a zvieratá môžu mať dušu, ale kresťanstvo, ktoré si dušu dalo patentovať, ju raz a navždy úplne oddelilo od tela. Preto tu nie je reč o duši.

Kresťanstvo vyhlásilo, že duša je oddelená od tela, lebo inak by predsa po jeho zániku nemohla odísť k Bohu. Rozumiem tejto logike, hoci cirkev mi nevyvetlila, ako táto duša spolupracuje s telom, ak nie sú z jedného cesta. Ako sa dorozumievajú?

V osemdesiatych rokoch som systematicky lúskal rodinnú knižnicu a prišiel rad aj na objemnú knihu s názvom *Etika*, ktorej autorom bol filozof Baruch Spinoza. Ten si už v 17. storočí položil tú istú otázku, v tej dobe ešte kacírsku. A prišiel k záveru, že duša a telo musia existovať v jednote, že sú z rovnakého cesta, ktorému hovoril substancia. Katolícka cirkev

uvalila na jeho knihy cenzúru, exkomunikovala ho židovská obec a odmietli ho aj protestanti, ku ktorým sa hlásil.

Spinoza vtedy reagoval najmä na Reného Descarta. Ten postavil do stredu bytia našu myseľ, ktorú ako jedinú nemožno spochybníť. Odtiaľ ono slávne: „Myslím, teda som.“ A stal sa otcom svetskej teórie nazvanej – podľa jeho mena – karteziánsky dualizmus.

Descartes tvrdil, že telo je hmotné a myseľ nehmotná, že sú oddelené a že telo je len mechanický stroj, ktorý slúži racionálnej mysli. Že človek je jediný tvor na planéte, ktorý myslí, ktorý má vedomie. Zvieratám vedomie uprel, sú to len nevedomé stroje.

Spinoza namietal, že je to naopak, že v skutočnosti myseľ slúži telu, že myseľ je zdrojom emócií a pocitov. Tie pomáhajú telu prežiť vo svete plnom hrozieb. Lenže Spinoza patril v tomto spore po stáročia k porazeným.

Dnes, keď je už vďaka skenovaniu mozgu vedcom zrejmé, že myseľ nie je len rozum, ale aj emócie a že prinajmenšom niektoré zvieratá majú vedomie, sa Descartova teória otriasa v základoch. K biológom a neurovedcom sa pridali fyzici, ktorí pátrajú po podstate vedomia na princípoch kvantovej mechaniky. Tá má totiž najbližšie k odpovedi na otázku o podstate hmoty, takže by jedného dňa mohla vysvetliť zdanlivý rozpor medzi hmotným telom a nehmotnou myslou.

Dovtedy sa však musíme zmieriť s tým, že nepo-



známe uspokojivú odpoveď nielen na otázku, ako komunikuje naša myseľ s telom, ale ani na to, čo je to vedomie.

### **Tajomstvo elegancie**

Descartes nebol bežec, napokon, v jeho dobe šport v našom poňatí ani neexistoval. Keby ním však bol, možno by svoju teóriu odvrhol už v zárodku. Prežíval by totiž to čo ja, keď bežím: s telom beží aj moja myseľ a nedajú sa oddeliť.

Je pravda, že môžem bežať aj bez plnej účasti mysle. Môžem bežiac premýšľať o tejto knihe, ktorú chcem napísať, a zabudnúť na samotný beh, precitnúť doň o päť kilometrov ďalej a nepamätať si, ako som ich ubehol. Ale v skutočnosti je to len rozdelenie tej istej mysle, keď jedna jej časť dôverne pozná trasu a je vďaka tisícom nabehaných kilometrov nabitá svalovou pamäťou, takže môže ďalšiu časť prenechať iným myšlienkam.

Telo nie je stroj ovládaný myslou, nie je ako auto, ktoré šoférujem. Telo som ja rovnako ako myseľ, ktorá mi umožňuje prežívať pohyb a objavovať jeho tajomstvá.

Som si istý, že elegancia pohybu výnimočného bežca, plavca či tenistu nezávisí len od stavby tela a štruktúry svalov. Je výnimočným výkonom mysle, rovnako ako ním je elegancia vety brilantného spisovateľa či elegancia hry geniálneho huslistu.

Viem to, lebo sa túto eleganciu pohybu márne pokúšam dosiahnuť po celý život. Hoci mám šťastie na stavbu tela, napriek nekončiacemu intelektuálnemu úsiliu sa mi nedarí zahrať ani jeden ideálny tenisový úder či dostať ruku do ideálnej krivky kraulového záberu.

Zo všetkých pohybov som sa najviac priblížil k dokonalosti v behu, ale aj preto, lebo behám so svojím telom premyslene už veľmi dlho. Keby som už v dvadsiatke vedel o behu toľko čo dnes, mohol som zabehnúť tisícpäťstovku podstatne rýchlejšie.

To platí aj o plávaní. Preplával som zamladi v bazéne tisíce hodín, ale nestačilo to na to, aby som sa dostal na úroveň svojich talentovanejších druhov. Som si istý, že keby som vtedy vedel o svojom tele a plaveckej technike toľko, čo viem dnes, nemusel som všetky preteky prehrávať.

Vypytoval som sa bežcov a plavcov, ktorí ma porážali, prečo sú lepší ako ja, ale nevedeli mi odpovedať. Keby nám tí najlepšie atléti, plavci či tenisti dokázali opísať, ako funguje súhra ich mysle a tela, ako dosahujú dokonalosť pohybu a čo pri tom cítia, bol by to od nich veľký dar celému ľudstvu.

Lenže fanaticí športovci obvykle nevládnú bohatým jazykom. V mladosti som trénoval so špičkovými slovenskými míliarmi a vytrvalcami, ktorí sa dokázali o behaní rozprávať celé hodiny – ten mal včera krízu po štvrtom kilometri, tamten netrafil tempo na tri

minúty, ďalší to prepálil. Keby ich počúval nebežec, stratil by sa v šume slov.

Je tu totiž jedna veľká prekážka: naše telo a myseľ tvoria jedinečný vesmír, ktorý sa nedá ukázať inému človeku. Zhodneme sa na tom, že všetci vidíme ten istý strom, ale ani približne sa nemôžeme zhodnúť na tom, či prežívame ten istý pocit z pohybu svojho tela. Je výlučne náš a my môžeme len dúfať, že s ním nie sme sami.

### **Čas chronos a čas kairos**

Výlučne náš je však aj čas, ktorý síce podľa fyzikálnych zákonov plynie všetkým rovnako, ale je v našej moci premárniť alebo prežívať ho.

V detstve som sa často nudil a hodiny mi ubiehali zúfalo pomaly. Z nudy ma vytrhla až puberta a dejiny antiky. V nich som sa dočítal, že antickí Gréci vnímali dve podoby času: chronos a kairos. Chronos plynie v ustálenom rytme, podlieha mu vesmír aj naše životy, je neosobný a má tú zradnú vlastnosť, že uniká našej pozornosti. Chronos je všednosť, do ktorej sa norí naša existencia.

Kairos nás z tejto všednosti vytrhá, je to čas príležitostí, intenzívneho prežívania, ale aj historických ruptúr, revolúcií a vojen. Kairos je osobný a naliehavý.

A jedným zo spôsobov, ako môžem privolať čas kairos, je prekonať nechúť a rozbehnúť sa po tráve alebo skočiť do vody.

Mám absolútnu istotu, že v tom okamihu vytlačím čas chronos, lebo prechádzam do iného stavu bytia. Je, samozrejme, mnoho spôsobov, ako s chronosom vybabrať, niekedy sú to veľké udalosti, ktoré ma vytrhávajú zo všednosti, napríklad epidémia koronavírusu, niekedy malé, napríklad stretnutia s priateľmi či výlet s mojou ženou do lesov. Lenže beh a plávanie sú malými ruptúrami všednosti, ktoré si môžem privolať kedykoľvek a len ja sám.

Čas v pohybe plynie inak, lebo myseľ sa spojí s telom a synergický efekt ma vynesie ponad opar chronosu, zostrí zmysly, takže každá sekunda trvá dlhšie ako inokedy. Na druhej strane – a to je zvláštne – obyklá hodina a pol behu uplynie veľmi rýchlo, ako keby to bolo len pár minút.

### **Ja, osamelý vlk**

Keby bol René Descartes bežcom, mohol k svojmu slávnemu výroku pridať ešte jeden: bežím, teda som. Descartova veta Cogito ergo sum ostala v kolektívnej pamäti ako príklad rozumu, ktorý vzdoroval náboženským dogmám. Mohla byť aj odpoveďou na zneistenie vtedajšej Európy zmietanej tridsaťročnou vojnou, teda že napriek všetkým pochybnostiam je isté aspoň to, že ja existujem, lebo myslím.

Cestou späť k maringotke som bežal lesným chodníkom, ktorý pretína roklinu, klesá z jedného úbočia