

Ideály kalokagathie v současném životě a dění ve smyslu fyzického a duchovního zdraví

Jarmila Riegerová,

(Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci)

Motto: Mluvíme-li o krizi národa, je třeba se nejprve podívat na jednotlivce, kteří národ tvoří.

Podle antických představ znamená kalokagathiá soulad mezi krásou a dobrem, soulad krásy těla a duše, ideál dokonalosti. Tělesná výchova pěstovala krásné (kalos) tělo a výchova duchovní dobrého (agathos) ducha, který se vyznačuje cností, spravedlností a udatností. Podle antické estetiky byla podmínkou krásy člověka harmonie mezi vnějším a vnitřním.

Hledání krásy, půvabu a harmonie bylo a je odvěkou touhou člověka. Krása je subjektivním výrazem doby a mírou vnímání jedince, pohyb je funkcí života, je to tvarově nejzajímavější vnitřní i vnější projev lidského těla. Krása pohybu je nekonečná ve své variabilitě, kdy jedinec dokáže svým tělem harmonicky vyjádřit danou objektivní skutečnost.

Člověk na své vývojové cestě ztratil na čas jednotu souladu, neboť přestal vnímat harmonii mezi tělem a duchovnem. Absolutní propast přineslo descartovské chápání duality, pak se vynořilo matematické myšlení Galilea, Newtona a dalších a člověk se stále více stával zvěcnějším.

Novověká vědeckost a racionalita v sobě nese zárodek porušení jednoty neoddělitelného, který dnes stále silněji pociťujeme jako přímý protiklad duše a těla, ale také jako protiklad mezi rozumem a citem, mezi realitou a představou o spravedlnosti. Víme, co je pravdivé, ale velmi často následujeme opak. Naší přirozeností se stal relativismus, tzn. vědomé setrvávání v nepravdě.

Člověk si stav rovnováhy a nerovnováhy, harmonie a disharmonie uvědomuje především z hlediska svého zdraví. Nevyváženost svého organismu si většinou uvědomíme, až se projeví na tělesné úrovni se svou odezvou v oblasti fyziologické či již morfologické. Svědomí, které je odrazem duše, pocity pohody a nepohody v oblasti srdce si mnozí ani nedovolí vnímat. Průběh psychických a fyzických funkcí je však závislý a obě veličiny jsou rovnocenné.

Mysl je prostředníkem mezi duchovní energií a tělesnými projevy. Emoce a myšlenky jsou chemickými posly, změny ve vzorcích lidského myšlení vedou přímo ke změnám na úrovni neurotransmiterů, hormonů a tím i funkci buněk celého těla.

Mechanismus zátěžové (stresové) reakce má ve svém genetickém programu zakódován každý živý organismus, i jednobuněčný. Lidská modifikace tohoto programu má rovněž přesné zákonitosti, které se v průběhu evoluce měnily jen nepatrně. Účelem postupných kroků bylo a je rychlé nastartování všech alternativ obranné reakce po signálech možného ohrožení života jedince nebo ohrožení integrity jeho životních funkcí. Signál sám nevypovídá o aktuálnosti hrozby, ani o tom, kolik energie bude zapotřebí k její likvidaci.

Civilizační vývoj však zaskočil člověka ohrožením zcela jiné povahy. Současné zátěžové podněty útočí na integritu jedince hlavně na poli sociálně psychologickém. Klíčovými stresory jsou konflikty v mezilidských vztazích, vnitřní konflikty jedince při hledání své sociální identity, informační chaos, rychlé tempo společenských a technologických změn a další.

Popišme si nyní biologické důsledky stresové reakce, které jsou vždy stejné. Bioelektrická aktivita mozku se dostává do frekvence mezi 30 až 50 Hz. Současně se projeví zablokování kontrolních funkcí centrálního nervového systému – procesů vnímání, přemýšlení, práce s pamětí. Dojde ke zrychlení dechového rytmu, srdečního tepu, zvýšení krevního tlaku, nadměrnému hromadění metabolitů, dokonce IQ klesá na vrcholu stresové reakce o 20 až 30 bodů. Značně zvýšené hladiny neurohormonů, které jsou odpovědné za rychlé vybičování organismu k akci, najdeme nejen v tekutých tkáních, ale i ve tkáni kosterního svalstva.

Po vyvrcholení reakce nastává postupný útlum, který je mnohem pomalejší než nastartování reakce. Kompenzovat účinek stresové reakce není pro náš organismus vůbec jednoduché. Proto reakce na stres zvyšuje náchylnost k onemocnění a stres ovlivňuje naše imunitní reakce. Jistě, můžeme užívat léky, ale můžeme také změnit své mentální postoje a míru pohybové aktivity.

Veškerý život se projevuje pohybem. Pohyb je zdrojem radosti a pomocníkem zdraví. Uvolněný pohyb představuje veselost, napjatý pohyb smutek a rozladění.

Současný rozvoj technické civilizace podceňuje somatomotorický vývoj a podmiňuje tak od raných fází ontogeneze vznik psychosomatické asymetrie. Intelkt je příliš zdůrazňován, somatická zdatnost podceňována. Radostné prožívání pohybu má však vztah k duševní pohodě, neboť vstupy z limbického systému jsou podmínkou pro fixaci motorických programů. Tím vysvětlujeme, proč motorická deprivace v raném dětství vede k nedokonalému hybnému projevu v dospělosti. Dlouhodobá hypokinéza, provázející celý ontogenetický vývoj člověka, se stala velmi vážným rizikovým faktorem vývoje a stability posturálních mechanismů.

Jen obecně několik příkladů. Špatné držení těla se vztahuje k řadě vnitřních problémů, jako jsou například bolesti hlavy, problémy se zrakem, povrchní dýchání, bolesti kloubů a další. Krční páteř je vstupní branou k mozku. Dostatečný přísun kyslíku do tkání záleží na rychlosti toku krve tělem a ta zase záleží na výkonu srdce. Činnost srdce je spojena s funkcí svalů, především svalů dolních končetin a břicha. Proto je tak důležitý aktivní pohyb dolních končetin a svalů, které se podílejí na správném držení těla. Již staří Číňané vyslovili velkou pravdu – jak dobře dýcháš, tak dlouho jsi živý.

Lidé se bohužel se zážitkem vlastního těla často setkávají až při projevu bolesti. Jsou to velmi nepříjemné zkušenosti, které vyvolávají stav nejistoty a neschopnosti vnímat a chtít pochopit zásady zdravého života. Necitlivost a pasivita tak člověka vhání do náruče medikamentů a to znamená další otupění vlastní vůle a upadnutí do pocitů bezmoci. Pocit bezmoci je pak tím vyšší, čím více chybí víra.

Proto znovu zdůrazňuji - opakovaný nezpracovaný stres, dlouhodobé pobývání v negativních emocích, jednostranná výživa, nerespektování nutnosti dostatečného, harmonického pohybu vedou k poruchám psychických, fyziologických i sociálních funkcí, které jsou jen následkem, ne příčinou.

Hovoříme o psychofyzických dysbalancích, které jsou jednou z příčin zužování adaptačních mezí lidského organismu. Jak již bylo v úvodní části uvedeno, vztahy mezi myslí, tělem a pohybem byly známy od samých počátků kultury, je jen třeba tuto realitu znovu zabudovat do svého vědomí.

Konzumní způsob života značné části naší populace, naše kultura věcí je tedy charakterizována vysokou hladinou psychického stresu, nesprávnými stravovacími návyky, existencí častých autoagresivních návyků a výraznou, dlouhodobou hypokinézou.

Před rodiči, pedagogy i pracovníky ve zdravotnictví proto stojí stále velký úkol – naučit sebe i děti oceňovat harmonizující pohyb jako jeden z předpokladů zdravého života. Ovšem může děti vést k pochopení harmonizující funkce pohybu rodič či učitel, který o funkci složitého hybného systému ví velmi málo a je mu cizí pochopení celého komplexu pohybových funkcí, především funkce rozvíjející, preventivní, etické i duchovní? Jen v základním systému vzdělávání jsme sami sobě velice dlužní.

Přála bych si, aby prezentovaný pohled na individualitu člověka z pohledu předpokladů duchovního a fyzického zdraví zapadl do ideového pojetí konference nesoucí název “Krise hodnot evropské kultury – Výzva nejen pro univerzitu“. Člověk musí chtít začít chtít. Je třeba chtít pochopit souvislosti mezi onemocněním a poznáním, hodnotou zdraví a smyslem vlastní zodpovědnosti nejen k sobě, ale

i společnosti. Myšlenky mají organizační sílu a mysl má organizační moc pro jednotlivce i národ.

Literatura:

Kubíčková, M. *Vůle ke zdravému životu*. Praha : Onyx 1996.

Riegerová, J. *Hodnocení posturálních funkcí a pohybových stereotypů v průběhu ontogeneze člověka*. Bull. Slovenské Antropologické společnosti. č. 1, s.123 – 126, 1988.

Resumé

Autorka v tomto referátu vykresluje současný stav přežívání člověka, ve kterém figuruje nevyváženost mezi jeho duchovností a tělesností s odrazem na jeho celkové zdraví. Autorka popisuje biologické následky stresových situací vrcholících až ve vybičování organismu k akci a následné nepříznivé reakci, jejíž kompenzace pro dnešního člověka není vůbec jednoduchá. Důležitost tohoto referátu je v naznačení nevyhnutelnosti dodržování radostného a harmonizujícího života pohybové aktivity uvolňující hybnost ducha.

Klíčová slova: zdraví, stresové situace, pohyb.

Summary

The Ideals of Calocagathia

The author of this contribution depicts the current state of man's living out in which the imbalance between his spirituality and corporeity reflecting in his overall health figures. The author describes the biological consequences of stress situations climaxing in lashing of the organism into an action and the following sinister reaction the compensation of which is not easy for the contemporary man at all. The importance of this contribution consists in the indication of the inevitability of keeping a joyful and harmonizing life of motional activity releasing the dynamics of spirit.

Key words: health, stress situation, motion.