Jernej Pisk

Modrost telesa: antični ideal in sodobna praksa

UVOD

Besedna zveza »modrost telesa« se sprva lahko zdi precej nesmiselna: na eni strani je modrost običajno razumljena vse prej kot neka fizična, telesna dimenzija človeka, saj jo lahko dojamemo le z razumom, nikakor pa ne s čutili samimi, na drugi strani pa tudi telesu samemu težko pripišemo neko poglobljeno premišljenost in ozaveščenost svojega delovanja, saj se zdi, da nam o telesu kot takem še največ zmore povedati zunanje opazovanje empirične znanosti, kakršna je medicina.

A ko govorimo o telesu in spoznavanju, je mogoče prepoznati dva različna modela: za prvega je telo vir spoznanja, za drugega pa je telo le objekt spoznavanja. Prehod od prvega k drugemu se je najjasneje zgodil v času renesanse. Ločnico med prvim in drugim je v svojih *Esejih* posebej izpostavil Montaigne.[1] Za prvi model je telo izvor spoznanj o samem sebi; za drugega, povzetega v razvijajoči se medicini, posebej anatomiji, pa je telo predstavljalo predvsem objekt spoznanja oz. raziskovanja. Od tega, da nam je telo samo po sebi izvor in vir spoznanj človeka o samem sebi, ko nas uči in nam podaja svojo »modrost«, postane telo objekt mehanične znanosti, ki za sporočila telesa nima več pravega posluha.

A ko telo postane le objekt spoznavanja, se s tem pozabi antična zmožnost prisluhniti telesu in slišati nagovor telesa. Spoznanje »modrosti« telesa s tem postane nesmiselno. Vendar pa je bilo že v antiki (tako kot danes) življenje v skladnosti in harmoniji z lastnim telesom pomemben vir srečnega in zadovoljujočega osebnega življenja. V tej točki se namreč ločita dva (antična) pogleda na medicino, ki se pokrivata z zgoraj predstavljenima modeloma odnosa

1 Prim. Collier, *The Body as Teacher*.

med telesom in spoznanjem. Za prvega je zdravje posledica harmoničnega življenja z naravo, zato je pomembno poznavanje samega sebe in narave: le tako je namreč mogoče doseči željeno zdravje. Za drugi pogled pa zadošča zdravnikovo znanje in oster skalpel, s katerim se rešujejo zdravstveni problemi. V antični Grčiji so zdravniki delovali pod zaščito Asklepija, boga medicine (zdravil), medtem ko so zdravilci delovali pod okriljem Asklepijeve hčere Higieje, boginje zdravja.[2] Medtem ko zdravniki iščejo primerna zdravila in tehnike, da bi pacientom povrnili zdravje, pa zdravilci zdravje razumejo kot harmonijo v telesu in harmonijo med telesom in kozmosom: zato je potrebno človeka najprej in predvsem naučiti prisluhniti svojemu telesu in svetu okrog njega. Znan je primer Herodika, ki ga omenja Platon v svoji *Državi*. On je telesno vadbo povezal z zdravilstvom tako uspešno, da je, kot zapiše Platon »s svojo modrostjo smrti delal težave – ter prišel do starosti.«[3] Sokratovo maksimo »Spoznaj samega sebe!« je zato smiselno in potrebno razširiti iz spoznavanja lastne duše na spoznavanje oz. poslušanje lastnega telesa.

Še se zadržimo pri Platonu, ki ugotovi, da telo s svojo krepostjo ne more narediti duše dobre, da pa dobra duša s svojo krepostjo lahko pomaga telesu, da postane kar najboljše.[4] V tem primeru je telo razumljeno kot objekt, podrejen zmožnostim duše, vendar pa že Platon sam prizna telesu lastno moč vplivanja in oblikovanja duše.[5] Zato lahko rečemo, da telo z dušo, ki je sposobna zaznati nagovor telesa, lahko prispeva k izboljšanju celega človeka. Nenazadnje je bil tudi to razlog, zaradi katerega je Platon vadbo telesa vključil v svoj izobraževalni sistem.

Poznavanje modrosti telesa oziroma »logike«, po kateri telo deluje, je namreč prav tisto vedenje, ki se že od antičnih časov pričakuje od vsakovrstnih vaditeljev telesa. Športni trener mora prisluhniti telesu ter se ustrezno odzivati na sporočila, ki mu jih le-to posreduje. Danes se v procesu športnega treniranja modrost telesa poskuša razbrati in tehnično nadvladati z empiričnimi meritvami, med katere denimo sodijo frekvenca utripanja srca, poraba kisika med vadbo, koncentracija laktata v krvi ipd.. A vedno znova vrhunski trenerji priznavajo, da je vrhunski športni trening »pol znanost in pol umetnost«. Zakaj umetnost? Ker telo ni in ne deluje kot stroj, zaradi česar nam natančne fiziološke in biomehanične meritve ne morejo razkriti vseh pomembnih spremenljivk, ki so na delu pri težnji po izboljševanju telesnih sposobnosti. Na začetku umetnosti športne vadbe namreč stoji prav zmožnost prisluhniti telesu, spoznati modrost in sprejeti logiko telesa. Prisluhniti svojemu telesu ter prepoznati lastne občutke med vadbo je ključna sposobnost dobro vzgojenega športnika. Športnikom lahko pri tem dobri trenerji pomagajo.[6] Prisluhniti

2 Prav tam.
3 Platon, *Država* 406b.
4 Prim. Platon, *Država* 403d.
5 Prim. Platon, *Lahes* 196e.
6 Prim. Lydiard, *Running to the Top*, 40.

svojemu telesu pomeni prisluhniti »glasbi svojega telesa«. Telo namreč dela v ritmu: ritem srca, ritem vdihov in izdihov, ritem korakov pri teku... Izkušeni tekači poznajo svojo harmonijo ritma dihanja in korakanja, ki jim omogoča najbolj ekonomičen tek. Pogost je ritem 4-4: vdih, štirje koraki, izdih, štije koraki itd. Če se harmonija ritmov v telesu poruši oz. se ne upošteva, gibanje postane napornejše. Sodobna teorija športnega treniranja operira z mnogimi pojmi in koncepti, katerih vsebino določa prav telo s svojo »modrostjo«. To so spoznanja sporočil telesa o stanju in odzivih le-tega v različnih situacijah. S tem se danes ukvarja tako imenovana ciklizacija treninga. Njene zametke najdemo že v antični Grčiji, kjer so poznali tako imenovani tetradni sistem treninga. Na kratko ga bomo predstavili v nadaljevanju.

Vrnimo se k izhodiščnemu vprašanju: je telo vir spoznanja ali le objekt spoznavanja? Je telo nekaj, kar nas lahko uči, ali le nekaj, o čemer se učimo? Naš nadaljnji razmislek bo poskušal opozoriti na različne oblike nagovora telesa in tako prepoznati modrost lastno telesu. V pomoč nam bodo tako antična kot sodobna spoznanja iz športnega treniranja. Pri opredelitvi modrosti pa se bomo strukturno naslonili na štiri kardinalne kreposti (razumnost, pravičnost, srčnost, zmernost), ki klasično pokrivajo vsebino človeške modrosti kot harmonije med človekovimi zmožnostmi, njegovimi zavestnimi ravnanji in svetom.

MODROST TELESA: VIDIK RAZUMNOSTI

Kakšne razumnosti nas uči telo? Razumnost kot krepost označujeta dve zmožnosti: najprej je razumnost usmerjena v spoznavanje resnice oz. dejstev konkretne situacije, izhajajoč iz tega razumnost presoja in nam poda navodila za delovanje. Tako o enem kot o drugem nas uči telo prek svoje dejavnosti. V spoznavanju resnice lahko telesno modrost postavimo ob bok filozofiji. Ugotovimo lahko, da si telesna dejavnost (imenovana šport), filozofija (kot eden najstarejših človeških naporov po spoznanju resnice) in demokracija delijo skupen rojstni kraj: antično Grčijo. Med njimi je najstarejši prav šport oz. starogrška atletika (z začetkom antičnih olimpijskih iger leta 776 pr. Kr.), nato se v 6. stoletju začne razvijati filozofija in za njo še demokracija. Kot ugotavlja Heather Reid, naj bi prav razvoj starogrške atletike (torej telesnih vaj in tekmovanj) bil eden tistih ključnih momentov v zgodovini razvoja antične grške kulture, ki je antičnim Grkom pomagal prevprašati veljavnost obstoječe »naravne« aristokracije in prek filozofije tlakoval pot demokraciji.[7] Izkazalo se je namreč, da tudi atleti nearistokratskega izvora lahko dosežejo telesno odličnost. Telo se je konstituiralo kot element razkrivanja resnice: športni boj je namreč vedno razblinil vse dvome o tem, kdo je močnejši, hitrejši ali

7 Prim. Reid, *Introduction to the Philosophy of Sport*, 3.

spretnejši. Pindar ni po naključju v svojih *Odah* Olimpijo, mesto dogajanja športnih tekmovanj, imenoval kar »gospa resnice«.[8] Telo se ne ozira na domnevno aristokratski izvor nekaterih. In v tem je prava vrednost telesa: pred nas postavi ogledalo o nas samih in naših zmožnostih. Dobesedno nas sili v soočenje z resnico, pred katero si ni mogoče dolgo zatiskati oči (četudi jo začasno in deloma lahko odženemo s farmacevtskimi proizvodi, kakršni so denimo protibolečinske tablete ali dopinška sredstva). Preseganje aristokratskosti nekaterih izbrancev, ki jo dokaže telo, je na svoj način vzpodbudilo tudi izobraževalne napore Sokrata, Platona in Aristotela.[9] Na tak način je namreč prav »modrost telesa« prek olimpijskega športa vlila dvom v predobstoječo socialno hierarhijo.

Poleg tega se nam človekova telesna dejavnost izkaže za obetavno vstopno točko v človekovo avtentično bivanje – enega osrednjih konceptov eksistencializma in postmoderne. V športu se ni mogoče izogniti zakonitostim fizične, tj. telesne narave na način, kot se temu (do neke mere) lahko izognemo v zgolj intelektualnih dejavnostih, kjer je brez večjih težav mogoče graditi »gradove v oblakih«. Ko namreč pretiravamo s fizično aktivnostjo, začne boleti ali se celo poškodujemo. Priznati je potrebno, da so v tem otroci pogosto pametnejši od odraslih, saj ne pretiravajo glede svojih sposobnosti in se hitreje odzovejo na opozorila telesa. Ko začne boleti, začnejo hoditi, ko neha, nadaljujejo s tekom. Na ta način telesna dejavnost sodobnega človeka dobesedno sili v stik z (lastno) fizično realnostjo, ponuja mu možnost preseganja teoretičnih ali institucionalnih doktrin o človeku in človeški naravi, ki imajo močan vpliv na družbo, a so umetne in pogosto v konfliktu z realnostjo ter zato prej ali slej obsojene na propad. Leo Strauss prav v tem prepozna problem moderne dobe: negaciji narave kot merila, s čimer je lahko prišlo do razvoja sodobnih družbenih teorij, ki so se konstituirale prav kot ločitev od narave.[10] Ko je moderni človek zavrnil naravo kot merilo, naravo kot Logos, ki je predstavljala tako oporno točko za etiko kot tudi kazala smer proti dovršitvi narave človeka, se je znašel pred praznino, ki so jo morala zapolniti druga merila, izmišljene teorije.

Danes ovira učenje modrosti telesa sodobna različica že v antiki močnega dualizma med dušo in telesom. Kaže se v različnih načinih ločevanja med zavestnim jazem ter »mojim« telesom. Občasno je to mogoče zaslediti v primeru poslušanju glasbe med športno vadbo, pri čemer se dogodi način »izklopa« lastne zavesti iz telesne vadbe. To je danes pogosta praksa, pri kateri gre za poglabljanje zareze med miselnim in telesnim delom, za moderni dualizem med dušo in telesom. Gre za reducirano enostransko dojemanje športne vadbe, ki jo ponazarja misel: »Telo naj dela svoje in tako pridobi zdravje ali kondicijo, ampak jaz (to je moja zavest, moja netelesna, miselna razsežnost) naj

8 Prevod Brane Senegačnik; gl. Pindar, »Osmi olimpijski slavospev«.
9 Prim. Reid, *Introduction to the Philosophy of Sport*, 4.
10 Strauss, *Naravno pravo in zgodovina*, 126.

bo pri tem odsotna. Naj ne občuti (napora in bolečine) telesa med vadbo, zato njeno pozornost zaposlim z drugimi stvarmi, jo preusmerim drugam.« Reid zato upravičeno vpelje v filozofijo športa pojem »filozofski športnik« (*philosophical athlete*). To je tisti športnik, ki se bolj kot na zunanje nagrade (časti, materialne nagrade, celo zdravje) osredotoči na notranje nagrade, ki nam jih ponuja telesna dejavnost. V prvi vrsti je to spoznanje samega sebe, iz katerega izhaja tudi moralno (krepostno) življenje. To je nagrada, brez omejenega roka trajanja, ki vodi k srečnemu življenju. »Filozofski športnik ve, da sem največji nasprotnik sam sebi, da je največji izziv osebna izpopolnjenost (krepost) in da je največja nagrada resnična sreča.«[11]

S tem smo pokazali na nekatera mesta, kjer je mogoče prisluhniti in spoznati resnico, »modrost telesa«. Druga oblika razumnosti pa je v dajanju navodil za delovanje. To pa se pokriva s pravičnostjo telesa, ki jo je v športu mogoče prepoznati v zahtevi po ustrezni ciklizaciji obremenitev in počitka telesa, v fiziologiji športa poznana kot katabolna in anabolna faza.

MODROST TELESA: VIDIK PRAVIČNOSTI

Bistvo pravičnosti je povzeto v zahtevi, da vsakomur damo tisto, kar mu pripada. S tem je tisti, od katerega se zahteva pravičnost, v položaju tistega, ki nekaj dolguje.[12] Kaj nas uči telo? Kakšne pravičnosti? Kaj pripada telesu na način, da mu to oseba dolguje (če nekoliko dualistično ločimo telo od osebe)?

Kot prvo nas telo uči zakona o ohranitvi energije (prvi zakon termodinamike). Upravičeno pričakovati delo od telesa predpostavlja, da moramo vložiti v telo zadostno količino energije. Hrana, pijača in počitek pripadajo telesu kot pravično dolgovano s strani osebe. Če pravičnost ni izpolnjena v zadostni meri, telo odgovori z večjo ali manjšo bolečino, lahko pa tudi v obliki bolezni, poškodb ipd. S tem nas telo opomni, da mu je nekaj dolgovano, da »brez nič ni nič«.

V procesu športnega treniranja so trenerji izkušnje telesnih odzivov na napor strnili v t.i. znanje o ciklizaciji treninga, ki določa frekvenco, intenzivnost in trajanje vadbenih enot. Pri tem je nujno potrebno pozorno spremljanje odzivov telesa na vadbo. V tem smislu ciklizacija ne pomeni nič drugega kot način, kako prisluhniti telesu in se v skladu s tem ravnati – dati telesu, kar mu pripada, torej delovati v skladu s pravičnostjo telesa. Za uspešen napredek telesne pripravljenosti telo zahteva menjavanje težjega in lažjega treninga, težjega in lažjega dne, ter težjega in lažjega tedna po količini in intenzivnosti vadbe. To je telesu lastna zaščita pred poškodbo ali pretreniranostjo (ki je oblika kratkotrajne ali dolgotrajne porušene homeostaze telesa, ko se telo ne odziva več na treninški dražljaj z normalno pričakovano adaptacijo).

11 Reid, *The Philosophical Athlete*, xiii.
12 Pieper, *Razumnost in pravičnost*, 75.

Pravičnost telesa zahteva ustrezno regeneracijo telesa med enotami vadbe. Že v antiki so poznali t. i. »tetradni sistem« vadbe, o katerem piše Filostrat.[13] V tetradnem sitemu je šlo za štiridnevno ciklizacijo intenzivnosti in količine treninga. Prvi dan je bil namenjen pripravi atletov s kratkimi, a visokointenzivnimi gibanji, drugi dan je potekala najbolj naporna vadba, tretji dan je bil namenjen relaksaciji, četrti dan pa srednje zahtevni vadbi. Na ta način so že trenerji v antiki skušali prepoznavati in slediti naravnemu ritmu telesa ter njegovim zahtevam pravičnosti kot tistega, kar telesu pripada.

MODROST TELESA: VIDIK SRČNOSTI

Srčnost se kaže v dveh glavnih oblikah: v pogumu in v vzdržljivosti. Modrost telesa, ki nas na tem mestu posebej zanima, se kaže skozi srčnost odzivanja in delovanja telesa in bi jo lahko povzeli v ideji potrpežljivosti, ki je eden od vidikov vzdržljivosti. Druga oblika srčnosti, pogum, je namreč predvsem krepost razuma, saj že za Platona »biti pogumen pomeni vedeti, česa se bati in česa se ne bati«.[14] Potrpežljivost in vztrajnost pa sta lastnosti, ki nas jih poleg razuma uči tudi samo telo.

Že Platon je prav srčnost prepoznal kot krepost, ki jo najbolj razvija telesna vadba, zato jo je vključil v svoj izobraževalni sistem.[15] Za Platona telesna vadba koristi predvsem razvoju duše, torej se duša lahko nauči modrosti iz delovanja telesa. Zato se bo izobraženec »z gimnastičnimi vajami in napori v zvezi z njimi spoprijemal, ker mu je bolj pri srcu želja, da si zbudi v duši naravni pogum, kakor ozir na golo moč, v čemer se razločuje od atletov, ki jedo in se vadijo samo zaradi telesne moči«.[16] Slednji imajo zato od športa le delno korist, saj zanje še posebej velja, da se »telovadba nekako ukvarja s tem, kar nastaja in propada: nadzoruje namreč rast in propad telesa«.[17] A prav telo nas zelo konkretno uči potrpežljivosti in vztrajanja, saj je do željenih sprememb v telesu zaradi procesa treniranja mogoče priti le postopoma, z vztrajno vadbo. V športu se le telesna poškodba zgodi hitro, a nato nas telo zopet uči potrpežljivosti, saj zdravljenje vedno zahteva svoj čas. Kot smo videli pri ciklizaciji, svoj čas in s tem potrpežljivost zahteva tudi počitek telesa med vadbenimi enotami, posebej pri tempiranju športne forme oziroma popuščanju količine in intenzivnosti treninga pred pomembnimi športnimi tekmovanji. Tega pač ni mogoče prehiteti. Zato bi lahko strnili, da nas telo uči živeti v skladu z ritmom narave, ki ga večinoma niti danes ni mogoče nasilno prehiteti, četudi ga lahko v določenih primerih nekoliko pospešimo (npr. z uporabo določenih farmakoloških ali medicinskih sredstev).

---

13 Filostrat, ki je napisal delo *O Atletiki* (De gymnastica), se je rodil okrog l. 170 (sicer je obstajalo več piscev z imenom Filostrat).
14 Platon, *Protagora* 360d. Prevod Gorazd Kocijančič.
15 Prim. Platon, *Država* 410-412b. Prevod Gorazd Kocijančič. Glej tudi: Platon, *Lahes* 190c.
16 Platon, *Država* 410b. Prevod Gorazd Kocijančič.
17 Platon, *Država* 521e. Prevod Gorazd Kocijančič.

MODROST TELESA: VIDIK ZMERNOSTI

Zmernost je zadnja med krepostmi, a obenem tista, o kateri nas telo neprestano podučuje. Za antične mislece je bila ideja srednje mere ali zmernosti osrednjega pomena. Med drugim so se tega učili prav iz delovanja telesa, ki nas ob vsakršnem pretiravanju v smeri prevelikega ali premajhnega napora opozori z bolečino ali celo poškodbo. Zato se je telesno vadbo že od antičnih časov poleg razvijanja srčnosti uporabljalo tudi kot sredstvo za prepoznavanje in razvijanje zmernosti. V antiki so športnike sprva imenovali *asketés.* Asketicizem, ki izhaja iz grške besede *áskesis*, se je izvorno nanašal na obliko vadbe oziroma treninga, v katerega so bili vključeni športniki.[18] Vadili so se v premagovanju »malih bolečin«[19], da bi dosegli velik cilj. Dion Hrizostom, ki je živel na prehodu iz 1. v 2. stoletje, je pisal o posebnih krepostih, ki naj bi jih imeli športniki:

> Najbolj občudovanja vredna stvar pri športnikih ni to, da premagujejo tekmece, pač pa da premagujejo utrujenost, vročino, požrešnost in spolni nagon. Namreč mož, ki se ne želi predati v roke tekmeca, se mora najprej zoperstaviti tem stvarem. (Dion Hrizostom, 28.12)[20]

Zgodovina športa nam navaja tudi druge primere, ki nam na svoj način orisujejo vlogo zmernosti v športu. Platon je o vlogi zmernosti in asketicizma v športu med drugim pisal v svojih *Zakonih*:

> Ali po pripovedovanju ne vemo, kaj je Tarentinec Ikos (storil) zaradi tekmovanja na olimpijskih igrah in zaradi drugih (tekem)? Da si je, kot pripovedujejo, iz želje po zmagi v duši pridobil veščino in pogum, združen s premišljenostjo,[21] tako da se v obdobju, ko je bil na vrhuncu vadbe, ni nikoli dotaknil ne ženske ne dečka? Skoraj enako pripovedujejo tudi o Krizonu, Astilu, Diopompu in mnogih drugih. (Platon, *Zakoni* 839e–840a)

Sama želja po tem, da bi postali olimpijski zmagovalci, je od športnikov zahtevala mnogo; podrediti so se morali trenerjem, podobno kot se bolnik mora podrediti navodilom zdravnika:

> Moral se boš podrediti navodilom, jesti v skladu s pravili, vzdržati se slaščic, trenirati po točno določenem programu ob določenih urah, v vročini in mrazu; ne boš smel piti mrzle vode in ne vina. /…/ In po vsem tem pridejo tudi časi, ko na tekmi izgubiš. (Epiktet, *Diatribe* 15.2–5)[22]

18 Quinn, *Asceticism*.
19 Aristotel, *Nikomahova etika* 1115b7–15.
20 Prim. Sweet, *Sport and Recreation in Ancient Greece*, 76.
21 Tj. zmernostjo.
22 Prav tam, 114.

Trening športnikov je od nekdaj zahteval različne omejitve in samoomejevanje, toda vedno s pogledom usmerjenim na končni cilj: zmago. Zato je bilo vredno plačati ceno odpovedi:

> Govoriš o užitkih, ki jih športniki niso deležni. Toda, kdo je deležen večjega užitka od športnikov, ki si močno prizadevajo za zmago in tudi zmagajo, ter so zato deležni občudovanja? (Dion Hrizostom, 28.13)[23]

Pri vsem tem se zdi, da ima prav telo tudi danes redko moč, da sodobnega človeka pripelje do zmernosti, medtem ko ostala sredstva, kot na primer argumentirano prepričevanje ali pridiganje, te moči pogosto nimajo. Telo ima svoje zahteve, ki jih ne moremo zanikati. Kot duševno umno in duhovno bitje lahko človek v določeni meri preseže določene omejitve telesa, toda na koncu nas telo vedno pripelje nazaj k trdi zemeljski stvarnosti. V filozofiji in religiji so sicer vedno obstajale ideje, ki so končni cilj človeškega življenja videle v ločitvi duše od telesa, toda telo vedno znova, vse od antičnih časov do današnjih dni, dokazuje svojo nenadomestljivo vlogo pri celostni vzgoji človeka. Zakaj? Lahko bi rekli, da je »srednja mera«, »umerjenost« ali »zmernost« zapisana v samo bistvo telesa samega. Vsakdo ima lastno izkušnjo tega, da je preveč ali premalo hrane, pijače ali kakšne druge s telesom povezane aktivnosti, povzročilo buren odziv telesa v obliki bolečine ali bolezni. Bolečina je telesu lasten način odgovora na preveč ali premalo česarkoli povezanega s telesom. Že Platon v svoji Državi kritizira tiste ljudi, ki se imajo sicer za vzgojene, a zaradi svojega nezmernega življenja potrebujejo pomoč zdravnikov.[24] Lahko bi rekli, da ne prisluhnejo »modrosti telesa« in je ne prepoznajo. Telo ima namreč svojo modrost, lastno logiko, ki je ni mogoče zanikati, vsaj ne na dolgi rok. Ob tem ne gre le za bolečino, ko gremo onkraj mej udobja. Že zmerna telesna aktivnost ima moč, da človeku pomaga prebuditi občutenje o resničnosti telesnega sveta, njegovih zmožnostih in omejitvah, o modrosti telesa, o logiki zmernosti. Ob tem je spet vredno opozoriti na skušnjavo v sodobnem športu, da bi ločili um od telesa, in na ta način lažje premagali ali sploh ne čutili neprijetnih telesnih občutkov bolečine in napora med vadbo. Ker je šport povezan s telesom in ker šport od človeka zahteva, da na koncu vsaj deloma prisluhne svojemu telesu, nas telo lahko uči svojo lastno modrost zmernosti.

Namen zmernosti je doseči notranji red. In prav ta princip notranjega reda je eden ključnih za normalno delovanje telesa. Da bi preživeli, potrebujemo stabilnost različnih sistemov: koncentracije različnih snovi v krvi, telesne temperature, krvnega tlaka ipd. Če karkoli od tega preveč odstopa od normalnega, zbolimo in lahko tudi umremo. Proces, prek katerega telo doseže uravnoteženost notranjega delovanja, imenujemo homeostaza. Besedo

23 Prav tam, 76.
24 Platon, *Država* 405a–b.

za pojasnjevanje delovanja telesa je prvi uporabil Walter Cannon leta 1929 ter jo nadalje razvil v svoji knjigi *The wisdom of the body* leta 1932.[25] Homeostaza je torej reakcija telesa na spremembe v okolju, da bi telo spet prišlo v ravnotežje, doseglo zmernost. Ta vidik modrosti telesa je ključnega pomena tako za človekovo zdravje kot za športno treniranje. Smoter vsakršnega športnega treniranja je, da prek namernega rušenja homeostaze telesa (kar dosežemo s treningom) aktiviramo telesu lastno težnjo po homeostazi, kar rezultira v adaptaciji telesa na vadbo. Izmenjava katabolne faze (ki jo predstavlja napor treninga) in anabolne faze (počitek) vodi do tako imenovane »superkompenzacije« notranjega stanja telesa, kar pomeni, da se sposobnosti telesa za prenašanje naporov dvignejo na višjo raven.

Videli smo, kako nas telo prek športa in drugih telesnih aktivnosti uči zmernosti. Vendar je potrebno poudariti, da biti zmeren ni zadnji cilj človeškega življenja. Zmernost je eno od sredstev za višje cilje, kot sta spoznavanje resnice in sreča. Že od antičnih filozofov je znano, da zmernost ni povezana le z vprašanjem »poželenj in užitkov«, pač pa tudi z vprašanjem človekovega védenja. Tomaž Akvinski je opozoril na to, da neurejeno življenje na področju hrane, pijače in spolnih odnosov vpliva na človekovo zmožnost spoznanja resnice. Če poželenja nekega človeka postanejo neurejena, potem tak človek pogosto začne težiti za tem, kar je slabo, četudi zmotno meni, da je to dobro.[26] Akvinski zato poudari, da neurejena poželenja »zatemnijo luč razuma, iz katere izhaja vsa jasnost in lepota kreposti: zaradi tega je mogoče takšna poželenja označiti za suženjska«.[27] Zato zmernost, ki nas jo uči telo, lahko pomembno prispeva k celostni vzgoji, katere cilj je spoznanje resnice.

SKLEP

Videli smo, da telo v mnogo primerih deluje po svojih načelih, ima svojo »logiko«, svojo »modrost«. Telo nas uči razumnosti (spoznanje resnice o samem sebi in svojih zmožnostih); uči nas pravičnosti (vedno znova nas jasno opozarja, da mu damo tisto, kar mu pripada); uči nas srčnosti (potrebna je potrpežljivost, saj tako počitek kot zdravljenje zahtevata svoj naravni čas, ki ga ni mogoče prehiteti); uči nas zmernosti (na vsakršno pretiravanje nas telo opozori z bolečino ali poškodbo). Pri tem se je potrebno zavedati, da načela, po katerih deluje telo, za nas niso nekaj tujega, temveč nekaj nam najbolj lastnega, saj velja, da sem jaz sam svoje telo. Telo je tisto najbolj naravno, je fizična narava v vsakem izmed nas. Prek telesa narava uveljavlja svoj logos. Živeti v skladu z našo fizično naravo je bilo že v antiki (na primer pri stoikih in epikurejcih) pomembno navodilo za modro in srečno življenje. Še

25 Siegel, *Learning and the wisdom of the body,* 242.
26 Cates, *The Virtue of Temperance,* 323.
27 Akvinski, *Summa Theologiae* 2.2.142.4.

pomembnejše pa je v današnjem času informacijske tehnologije, ko pogosto ljudje nimamo več pravega stika z lastno fizično stvarnostjo. Informacije ne bolijo na način, kot nas boli telo. Ne ustavijo nas, ko pretiravamo, tako kot nas ustavi telo. Ne ponudijo nam (fizično) trd(n)ih in včasih celo bolečih meril glede pravilnega in napačnega delovanja. Leo Strauss zato prav v ločitvi modernega človeka od narave kot merila vidi izvor problemov, tako na družbenem kot na moralnem in osebnem nivoju.[28] Na podoben problem zanikanja telesa med drugim opozarja Friderich Nietzsche v svojih kritikah modernosti.[29] Zato je ponovno prepoznati glas telesa lahko prvi korak k preobrazbi družbe. Prav v tem se skriva vrednost povratka k antičnim spoznanjem, ki v telesu niso videle zgolj objekta spoznavanja, temveč vir spoznanja, in obuditve le-teh Telesna vadba, skozi katero tudi sodobni človek na pristen način vstopa v svet svojih antičnih prednikov, predstavlja obenem tudi pristen vstop v lastno človeško naravo ter prvi korak na poti odpiranja duše za nagovor telesa.

BIBLIOGRAFIJA

Akvinski, Tomaž. *Summa Theologiae.* http://www.newadvent.org/summa/ (zadnjič obiskano 4. 9. 2015).

Cates, F. Diana. »The Virtue of Temperance.« V: J. Stephen Pope, ur., *The Ethics of Aquinas*, 321–39. Washington: Georgetown University Press, 2002.

Collier, Carol. *The Body as Teacher: From Source of Knowledge to Object of Knowledge.* The Paideia Project On-Line, https://www.bu.edu/wcp/Papers/Anth/AnthColl.htm (zadnjič obiskano 25. 2. 2015).

Lydiard, Arthur. *Running to the Top.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 1997.

Nietzsche, Friderich. *Tako je govoril Zaratustra.* Ljubljana: Slovenska matica, 1999.

Pieper, Josef. *Razumnost in pravičnost.* Ljubljana: Družina, 2000.

Pindar. *Slavospevi in izbrani fragmenti.* Prevod Brane Senegačnik. Ljubljana: Družina, 2013.

Platon. *Država.* Prevod Gorazd Kocijančič. Celje: Mohorjeva družba, 2004.

——. *Lahes*. Prevod Gorazd Kocijančič. Celje: Mohorjeva družba, 2004.

——. *Zakoni.* Prevod Gorazd Kocijančič. Celje: Mohorjeva družba, 2004.

Quinn, L. Philip. »Asceticism«. V: *Routledge Encyclopedia of Philosophy* (digitalna verzija 1.0), 1998. https://www.rep.routledge.com/articles/asceticism (zadnjič obiskano 4. 9. 2015).

Reid, L. Heather. *The Philosophical Athlete.* Durham: Carolina Academic Press, 2002.

——. *Introduction to the Philosophy of Sport*. Plymouth: Rowman & Littlefield Publishers, 2012.

Siegel, Shepard. »Learning and the wisdom of the body.« *Learning & Behaviour* 36 (2008): 242–52.

Strauss, Leo. *Naravno pravo in zgodovina*. Ljubljana: Študentska založba, 1999.

Sweet, E. Waldo. *Sport and Recreation in Ancient Greece.* Oxford: Oxford University Press, 1987.

28 Strauss, *Naravno pravo in zgodovina*, 126.
29 Nietzsche, *Tako je govoril Zaratustra*, 37–38.