

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

MARTIN
M. ŠIMEČKA

TELESNÁ VÝCHOVA

Úvahy běžca, plavca,
tenistu a jazdca na koni
o pohybe, tele a mysli

N PRESS

МАРТІН
МІЛАН ШІМЕЧКА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Міркування бігуна,
плавця, тенісиста й вершника
про рух, тіло та дух

Київ
ДУХ І ЛІТЕРА
2022

УДК 796.011.3-029:1

Ш612

Мартін Шимечка. Фізичне виховання. Міркування бігуна, плавця, тенісиста й вершника про рух, тіло та дух. Пер. зі словацької Ірини Пушкар. — К.: ДУХ І ЛІТЕРА, 2022. — 220 с.

ISBN 978-966-378-906-4

Книжка «Фізичне виховання» словацького журналіста, письменника, мислителя Мартіна Мілана Шимечки присвячена роздумам про рух та його вплив на тіло, дух і, зрештою, долю людини. Це спроба автора розповісти про свій спортивний досвід тенісиста, плавця, вершника, й нарешті легкоатлета та про відкриття, які автор зробив, займаючись спортом. Читач дізнається, чому все ж таки Мартін Мілан Шимечка свого часу не став на шлях професійного спортсмена, хоч то був його останній «квиток» до університету.

Міркування автора про роль спорту, фізичної культури, руху як такого в нашому житті глибокі, почасти несподівані, дотепні, нагадають одним про вічний зв'язок тілесного й духовного, інших змусять згадати, коли останній раз виходили на пробіжку і скільки зайвих кіло набрали за час локдауну, хтось, дочитавши, дістане давно закинуту в шухляду тенісну ракетку або поведе онуків на плавання.

«Фізичне виховання» — це книжка про гармонію тіла та духу, це філософський погляд на спорт і сучасний спортивний раж, контрінтуїцію і вихід за межі власних можливостей, а також про те, в чому ж насправді криється краса буття.

Видавці: Костянтин Сігов,
Леонід Фінберг

Переклад: Ірина Пушкар

Літературна редакція: Леся Лисенко

Коректура: Олена Чемоданова

Комп'ютерна верстка: Дарія Залевська

Дизайн обкладинки: Богдан Скубко

This book was published with a financial support from
SLOLIA, Centre for Information on Literature in Bratislava

ISBN 978-966-378-906-4

ISBN 978-80-907922-2-7 (словац.)

© Шимечка М., 2020

© Пушкар І., переклад, 2021

© ДУХ І ЛІТЕРА, 2022

ЗМІСТ

Біжу — отже існую	7
Як притлумити інтуїцію	19
Нехтування спортом	25
Плавання	31
Біг	39
Їзда верхи	43
Теніс	51
Розслабленість	57
Краса ризику	65
Здоров'я	81
Суперництво	89
Свобода пересування	103
Дихання	119
Травми	129
Старіння	137
Ритм, синхронізація та синхронність	149
Результат і гордість	167
Меланхолія і радість	179
Талант і рівність	189
Епілог	203

Біжу — отже існую

ПРОБУДЖЕННЯ

Я виліз зі спального мішка, щойно дощ припинив барабанити по даху будинка-контейнера. Вночі була така холоднеча, що спав із мобільним у кишені, щоби він не розрядився. Я зігрівався літром чаю та трьома цигарками, викурюванням яких відтягував мить перетворення з нероби на бігуна.

Після чаю випив ще замість звичного літра води лише половину, бо в таку погоду пітнітиму менше. Вдяг дві футболки, дві тонких вітрівки, тайтси, баф і тонку шапку. Марафонки зашнурував вільніше, щоби краще відчувати нерівності землі.

Уже з перших кроків я знав, що перший кілометр сьогодні тягтиму на десять кілограмів важче, торкаючись п'ятами землі. Це не завжди так. Позавчора я був легким, щиколотки мене пружно піднімали над кротовинами та купками землі, що їх вирили кабани.

Мені ще ніколи не вдавалося вгадати наперед настрої свого тіла, він завжди стає зрозумілим лише після кількох метрів бігу. Не знаю, чому це так. Наче в мені той бігун дрімає під периною нерухомості, й коли я викурюю його з-під неї, він шкирить на мене зуби або усміхається.

Не люблю бігти на пагорок, бо долати гравітацію й за найкращої техніки виснажливо, тільки у словацьких горах, куди я втік перед пандемією коронавірусу, рівнин майже немає. Бережу стегна, зосереджуюсь на литках, ахілловому сухожилку й сухожиллях в підйомі, допомагаю собі руками, дихаю глибше.

Земля, просякнувши водою, розм'якла, одне дерево не втрималося на схилі й тепер лежить у мене на шляху. Проминаю кавалки вовчого посліду зі шерстю, які тут ще від зими, й той череп косулі теж лежить на своєму місці.

Коли я нарешті збіжу в долину до струмка, стежка стане прямішою і я зможу збільшити крок, напружити м'язи живота й теж випростатися. Сонний бігун давно вже прокинувся, тепер підганяє мене до темпу, до якого я звик за останнє десятиліття.

В цю хвилину змінюється сутність бігу: досі я біг по землі, а зараз земля тікає з-під моїх ніг, я ледь торкаюся її.

Проте мені вже за шістдесят і травми трохи збили мою пиху. Пробігши кілометр, я змушений сповільнитися, а проте на мене чекає тривалий підйом. Я ще перестрибну баюру, перебіжу навшпиньки чорне болото, в якому олень залишив глибокі сліди своїх копит, і потім, скоротивши кроки, на твердому ґрунті повернуся до бігу.

ДЕКАРТ І СПІНОЗА

А проте — чи я вже сповільнюю біг, чи біжу швидко, на пагорок чи рівниною, моя свідомість цілковито занурена у рух. Я зосереджуюся впереміж на різних частинах тіла, бо навіть за сорок п'ять років бігу я не навчився розмірковувати про все одночасно. Наче свідома думка не здатна поєднатися з усіма м'язами водночас.

Думаючи про підняття колін, аби стегна і литки отримали час на розслаблення, я забуваю про підняття рук, які допомагають змістити центр ваги тіла. Якщо зосереджуюся на глибокому діафрагмальному диханні, забуваю перемістити центр ваги на передню частину ступні. І так далі, знов і знов. А проте, я перебуваю в гармонії із собою. Коли я кажу, що біжу, то йдеться про всього мене.

Таким є мій довголітній досвід, хоч із ним я потрапляю у сторічну суперечку про те, чи моя свідомість і тіло є єдиним цілим, чи це дві окремі частини мого «я», що між собою комунікують.

Коли говорю про свідомість, ідеться не про душу. Оскільки душа є безсмертною, як нам заповідав Платон, ми повинні про неї дбати. І як припускав Аристотель, і рослини, і тварини можуть мати душу, але християнство, що взяло патент на душу, раз і назавжди відділило її від тіла. Тому тут не йдеться про душу.

Християнство заявило, що душа не є невіддільною від тіла, бо інакше після його загибелі вона не змогла б відійти до Бога. Я розумію цю логіку, хоча церква так і не пояснила мені, як саме та душа співпрацює з тілом, якщо вони не з одного тіста. Як вони порозумілися?

У 80-х роках я систематично «ковтав» книжки з родинної бібліотеки, й якось радо натрапив на товсту книгу з назвою «Етика», автором якої був філософ Бенедикт Спіноза. Він уже у XVII сторіччі порушив те саме запитання, яке на той час ще було еретичним. І дійшов висновку, що душа й тіло повинні існувати як одне ціле, що вони з одного тіста, яке зветься «субстанція». Католицька церква наклала заборону на його книжки, єврейська громада також його відлучила від церкви, відхрестилися від нього й протестанти, до яких він себе зараховував.

Спіноза тоді особливо реагував на Рене Декарта. У центр буття Декарт поставив наше мислення, як єдине, в чому неможливо сумніватися. Звідси походить і відомий вираз: «Мислю — отже, існую». Він став «батьком» світської теорії, — названої на його честь, — картезіанський дуалізм.

Декарт твердив, що тіло матеріальне, а думка — нематеріальна, що вони не є невіддільними, й тіло — це лише механічний пристрій, який служить раціональній свідомості. Що людина — це

єдина істота на планеті, яка мислить, має свідомість. Він заперечував свідомість у тварин, які є лише несвідомими механізмами.

Спіноза заперечував це, твердив, що все навпаки, що насправді дух служить тілу, що дух — це джерело емоцій та відчуттів. Вони допомагають тілу вижити у світі, повному загроз. Тільки Спіноза сторіччями в цій суперечці належав до переможених.

Сьогодні, коли вже завдяки скануванню мозку вченим очевидно, що дух/свідомість — це не тільки розум, а й емоції, й що принаймні деякі тварини мають свідомість, теорія Декарта захиталася в основі своїй. До біологів і нейродослідників приєдналися фізики, які намагаються знайти сутність свідомості на принципах квантової механіки. Бо вона міститься найближче до відповіді на запитання про сутність матерії, тож одного дня могла б пояснити гадану розбіжність між матеріальним тілом і нематеріальним духом/свідомістю.

Поки ж мусимо змиритися з тим, що не маємо заспокійливої відповіді на запитання, як комунікує наш дух із тілом, а також, що таке свідомість.

СЕКРЕТ ГРАЦІЙНОСТІ

Декарт не був бігуном, утім, за його часів спорту, в нашому розумінні, навіть не було. Однак якби

він ним був, то, можливо, свою теорію він відкинув би ще у зародку. Тобто відчував би те ж саме, що й я, коли біжу: з тілом біжить і мій дух і вони є невіддільними.

Щоправда, я можу бігти й без повної участі духу/свідомості. Біжучи, можу розмірковувати про книжку, яку хочу написати, й геть забути про біг, повернутися до нього аж через наступних п'ять кілометрів, і навіть не пам'ятати, як я їх пробіг. А взагалі-то, це лиш поділ тієї самої свідомості, коли одна її частина добре знає маршрут і завдяки тисячі набіганих кілометрів заповнена пам'яттю м'язів, тож другу частину можна віддати іншим думкам.

Тіло — це не машина, керована свідомістю, не автівка, якою кермую. Я є тілом, а також свідомістю, яка дає мені змогу відчувати рух і відкривати його секрети.

Я впевнений, що граційність руху виняткового бігуна, плавця чи тенісиста залежить не лише від будови тіла та м'язової структури. Вона є винятковим досягненням свідомості/духу, так само ним є вишуканість речень видатного письменника чи витонченість гри геніального скрипаля.

Знаю це, бо все життя марно намагаюся досягти граційності руху. Хоча мені й пощастило з будовою тіла, та всупереч нескінченним інтелектуальним зусиллям мені не вдається виконати жодного

ідеального тенісного удару чи надати руці ідеальної кривої для гребка у «вільному стилі».

З усіх рухів найбільшої досконалості я досяг у бігові, та тільки тому, що бігаю зі своїм тілом осмислено доволі довго. Якби я знав у двадцять років стільки про біг, як сьогодні, то міг би пробігти 1500 м значно швидше.

Це стосується і плавання. Замолоду я наплавав тисячі годин у басейні, та їх не вистачило для того, щоб досягти рівня моїх талановитіших партнерів. Впевнений, що якби я тоді знав про своє тіло та техніку плавання стільки, скільки знаю сьогодні, то не мусив би всі змагання програвати.

Я допитувався в бігунів і плавців, які перемогли мене, чому вони кращі, ніж я, та вони не могли відповісти. Якби оті найкращі атлети, плавці чи тенісисти змогли описати, як вони досягають гармонії духу та тіла, досконалості руху й що при цьому відчувають — це був би великий подарунок від них усьому людству.

Проте фанатичні спортсмени зазвичай не володіють багатством слова. У молодості я тренувався з найкращими словацькими бігунами на середню дистанцію та стаерами, які могли годинами говорити про біг — у того вчора була криза після чотирьох кілометрів, інший не вклався у темп за три хвилини, ще інший «перегорів». Якби їх слухав не бігун, то загубився би в шумовинні слів.

Бо тут є одна велика перешкода: наше тіло та свідомість творять унікальний всесвіт, невидимий іншій людині. Ми можемо погодитися, що бачимо одне й те саме дерево, та навіть приблизно не можемо зійтися на тому, що переживаємо ті ж самі відчуття під час руху свого тіла. Воно тільки наше й ми можемо лише сподіватися, що ми не самі з ним.

ЧАС ХРОНОСУ ТА ЧАС КАЙРОСУ

Зрештою, тільки нашим є й час, який хоч, згідно з фізичними законами, і минає для всіх однаково, та лише у наших силах змарнувати чи прожити його.

У дитинстві я часто нудьгував і для мене години збігали безнадійно повільно. З нудьги мене витягнули підлітковий вік й антична історія. Читаючи її, я дізнався, що античні греки розрізняли два види часу: хронос і кайрос. Хронос минає в усталеному ритмі, йому підкоряється Всесвіт і наші життя, він є безособовим і має ту підступну властивість, що проходить повз нашу увагу. Хронос — це буденність, у яку поринає наше існування.

Кайрос витягує нас із тієї буденності, це час можливостей, інтенсивного життя, а також історичних потрясінь, революцій і війн. Кайрос — особистісний і нагальний. І один зі способів прикликати кайрос — це подолати небажання і розігнатися на траві або стрибнути у воду.

Я більш ніж упевнений, що в цю мить витісняю час хронос, бо переходжу до іншого стану буття. Звісно ж, є багато способів, як перехитрувати хронос, іноді це великі події, які витягують мене з буденності, наприклад, пандемія коронавірусу, іноді незначні, наприклад, зустріч із друзями чи похід у ліс із дружиною. Тільки біг і плавання — це незначні зміни буденності, які можу спричинити тільки я сам і будь-коли.

Час у русі минає інакше, бо свідомість/дух поєднується з тілом і синергетичний ефект виносить мене понад імлю хроносу, загострює чуття, тож кожна секунда триває довше, ніж будь-коли. З іншого боку — і це дивовижно — звична година й половина бігу минає дуже швидко, наче якихось кілька хвилин.

Я — САМОТНІЙ ВОВК

Якби Рене Декарт був бігуном, то міг би до свого відомого висловлювання додати ще одне: я біжу — отже, існую. Твердження Декарта *Cogito ergo sum* залишилося в колективній пам'яті як приклад розуму, який опирався релігійним догмам. Воно могло би бути й відповіддю на розбурханість тогочасної Європи, охопленої тридцятирічною війною, тобто що всупереч усім сумнівам безперечним є, принаймні, те, що я існую, бо мислю.

Дорогою назад до будинка-контейнера я біг лісовою стежкою, яка перетинає яр, спускається з одного схилу й піднімається на другий. Цю стежку використовує тутешня зграя вовків, яких я чув цієї ночі, коли вони завивали, і неодноразово до цього, й зараз я відчуваю те, що, можливо, відчував вовк: очевидність бігу, який є природнішим, аніж ходіння. Я почувався самотнім вовком, що біжить лісом.

Сьогодні світ охоплений подібною непевністю, як Європа за часів Декарта. Цілком імовірно, що я бігаю, аби утвердитися в тому, що це справді я, той хто біжить, без будь-якого сумніву. Питання: ким насправді я є в цю хвилину?

Мій біг був не стільки заняттям, скільки станом тіла та свідомості/духу, який радикально відрізняється від стану нерухомості, в якому наразі перебуваю, пишучи ці рядки, тож цілком імовірно, що хоч це й був я, але я був кимось іншим. Може, я був трохи отим самотнім вовком або своїм давнім предком, який біг за нещасною антилопою, на яку чекала смерть через загнаність.