

Harmónia telesnej a duševnej krásy

22.02.2017 Pohyb



Kalokagathia - antický ideál telesnej krásy a duchovnej dokonalosti, neskôr ako rytiersky ideál kompletnej ľudskej osobnosti, harmónie tela a mysle.

Spojením gréckych slov kalos- krásny a agathos – dobrý, vznikol pojem kalokagathia. Presvedčenie, že krásne a dobré, krása a čnosť patria k sebe a majú veľa spoločného.

Aplikovaný na človeka vyjadruje ideál harmonického súladu a rovnováhy, telesnej i duševnej krásy a dobroty, cnosti a statočnosti.

Dôležitosť tohto ideálu je v zdôraznení výchovy človeka ako celku, je chápaná ako harmonizácia tela a duše a jej výsledkom má byť krásny a dobrý človek.

Toto je potrebné si uvedomiť v súvislosti s jednostranným zameraním na rozvoj ľudského intelektu alebo zameraním sa len na fyzickú stránku.

Kalos - krása- telo

Ako prvá oblasť získania rovnováhy je zdravé a silné telo v spojitosti zo zdravím človeka.

Zdravie patrí k aktuálnym témam dneška a je úzko spojené s prírodou, pohybom a športom.

Pohyb a šport je súčasť rozvoja celistvosti človeka, harmónie a rovnováhy.

Prekonanie dualistického myslenia (dualita – oddelovanie tela a duše), nám pomôže pochopiť čo je to harmonický človek a ako sa ním stať.

Ako prvé je potrebné porozumieť výrazu „kalokagathia“, v ktorom je človek chápaný ako jednota tela a duše.

Ak sa chceme vyhnúť dualistickému ponímaniu, musíme si určiť čo je telo, čo duša ako chápať ich jednotu.

V športe je tendencia neustále sa prekonávať, ísť za čo najlepším výkonom, víťazstvom na úkor harmonického rozvoja.

Preto je dôležité zharmonizovať prípravu na vyladenie výkonu a nesnažiť sa „vyhrať za každú cenu“.

Dôležité je hlbšie sa zamyslieť, pochopiť čo vlastne chceme dosiahnuť, ako v živote tak aj v športe.

„Tí, čo sa oddávajú výhradne telesnému cvičeniu, priveľmi hrubnú. Kto sa venuje iba múzam, je primäkký. Kto spája telesné cvičenie s múzickým umením, o tom možno právom povedať, že je dokonale múzickým človekom a najlepšie pochopil harmóniu.“
- Platón

Agathos - dobro - duša

Pre lepšie pochopenie antickej kalokagathie a predstave o duši nám posluží Platónovo podobenstvo o jaskyni.

Príbeh:

V jaskyni žijú od detstva ľudia pripútaní na nohách a krku tak, že nemôžu otáčať hlavou, vidia iba stenu jaskyne protiahlú k východu.

Vysoko a ďaleko za nimi horí oheň, medzi väzňami a ohňom je postavená nízka stena, za ktorou chodia ľudia, (väzni ich nevidia) a nad hlavou nosia rôzne veci z dreva, kameňa, podoby ľudí, zvierat.

Niektorí nosiči rozprávajú.

Zviazaní väzni môžu vidieť iba tieň nosených vecí, ktoré sa odrážajú na stene jaskyne.

Toto sledujú celý svoj život a na základe pozorovania dospeli k presvedčeniu, že nimi videné veci sú skutočné.

Popisujú veci ktoré vidia, dávajú im mená, keď počujú hlas nosiča myslia si, že ho vydáva práve prichádzajúca vec.

Jeden z väzňov je oslobodený z okov a vychádza z jaskyne, von kde svieti slnko a pozoruje skutočné veci.

Pri výstupe väzeň pociťuje bolesť v očiach, preto sa spočiatku pozerá len na tieň, potom na obrazy ľudí a zvierat odrážajúcich sa na vodnej hladine, až potom na samotné predmety.

Najskôr pozoruje nočnú oblohu, Mesiac a hviezdy a až keď si jeho oči zvyknú odváži sa pozrieť na slnko v plnej jeho kráse.

Teraz si väzeň musí urobiť úsudok o svete, na ktorý bol privedený.

O slnku „že ono je, čo spôsobuje ročné počasie a obeh rokov a všetko spravuje vo viditeľnom svete a že je tak nejako sprievodcom i všetkého toho čo vidieť tam dole“

Nevyhnutne si uvedomí temnotu sveta v ktorom doposiaľ žil a začal svojich spoluväzňov ľutovať.

Keby sa musel vrátiť späť, jeho oči by si len ťažko zvykali na šero.

A ak by bol prinútený posadiť sa na svoje miesto čelom stene jaskyne, posudzovať tieň a súťažiť so svojimi spoluväzňami, ktorí majú medzi sebou zavedený systém pochvál a hodností pre najbystrejších pozorovateľov zo skvelou pamäťou pre rôzne kombinácie predmetov.

Väzeň, ktorý sa vrátil z denného svetla by ani v najmenšom netúžil súťažiť, ani by nezávidel víťazom a vyznamenaným.

Oveľa radšej by chcel zostať vo svete s jasne žiariacim slnkom.

Ak by sa náhodou pokúsil vyvieť ostatných väzňov z okov a šera na slnko je nesporné že by sa bránili a domnievali by sa že má pokazený zrak a je blázon.

Keby mohli pokúsili by sa ho zabiť.



Tí ktorí uzreli ideu dobra si už nepravajú starať sa o ľudské záležitosti, ale túžia pri nej prebývať.

Takí ľudia, navyknutí hľadiť na božské sa ostatným javia ako smiešni a nepraktickí pretože sa nedokážu vpraviť do sveta ľudí.

Platón - 427 pred Kr. - † 347 pred Kr.

Sokrates hovorí, že sú dve poruchy zraku.

Človek nevidí buď pre to, že prešiel z tmy do svetla, alebo naopak zo svetla do tmy.

To isté skúša aj duša, je potrebné prihliadať k tomu, či duša prichádza zo svetlejšieho života a preto je od nezvyklosti omráčená tmou, či ide zo stavu veľkej nevedomosti do svetlejšieho prostredia a je naplnená leskom veľkého jasu.

Idey a nie zmyslovo vnímateľný materiálny svet, predstavujú najvyššiu a základnú úroveň skutočnosti .

Ľudská elita sa musí riadiť najvyššou zo všetkých náuk, teda poznaním **Dobra v sebe**.

Tí, ktorí vystúpili na túto najvyššiu úroveň na nej však nesmú zostať, ale musia sa vrátiť do jaskyne, aby zdieľali s ostatnými väzňami ich údel.

Akoby si nejaká sila vybrala jedného väzňa, aby mu ukázala skutočný svet dokonalých nemenných ideí a poslala ho späť do pominuteľného sveta súčasnosti.

Či sa človek pozerá na nádhernú ružu, ušľachtilý čin či krásne telo, vidí vo všetkom niečo jednotiace, čo sa nedá vidieť očami.

Vníma to niečím v ňom, srdcom, dušou.

Pracujte na zdravom tele a ušľachtilej duši. Stanete sa kompletná, harmonická ľudská osobnosť.

Prajem Vám veľa úspechov.

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.