

Íme, tisztelt Társaság, ezért tartom én a székesfővárosi közoktatásügyi bizottságnak a megokolását veszedelmesnek s azért szeretném már az elemi népiskolában megbuktatni, hogy a magasabb fokú iskolákba be ne juthasson.

RADÓ VILMOS.

A TESTGYAKORLATOK HATÁSA AZ EGÉSZ EMBERRE.*

I. Bevezetés és a testgyakorlatok általános jelentősége.

Mik a testgyakorlatok? S mi az egész ember? Mert ne gondolja senki, hogy akármiféle tevékenysége a testnek már *testgyakorlat*; az pedig már épen útszéli dolog, hogy még nem egész ember az, kinek se egy lába, se egy keze nem hiányzik. *Testgyakorlat csak az lehet, a mi- nek elvégzésére való készség (dispositio) eredeti sajátja a szervezetnek.* Ez a készség testi és lelki természetű. Első formájában a tulajdonképeni szervezet állapotát, a szerveknek vagy részeiknek rendeltetésszerű jellegét s azokhoz hozzákötött testi képességek összegét jelenti, szóval velünk született leltárt; második formájában ösztön, mely arra serkent, hogy ez az egész leltár gyakorlás útján jellegében megtartassék és megerősítessék. A lelki élet ezen gazdagsága jellemzi a valódi testgyakorlatokat. A többi gyakorlat — legyen azok rendszere bármi tudományosan kiczirkalmazva, s tárgyi hatásuk bármi meggyőzően kimutatva — lehet jó medicina, de a neveléstudomány szempontjából testgyakorlat nem lehet.

Az egész ember értelmezése egy negatív itélettel kezdődik, hogy t. i. két fél ember még nem tesz egész embert. Sőt a fél emberek egész tuczatja sem ér fel egy egész emberrel. Az egész ember — épen egész ember. Súlypontja az akarat; akaratának alap-tonusa az erkölcs; erkölcs pedig testének szervezetéből fakad. Ilyen az egész ember. S megelégedés tölt el, ha elgondolom, hogy e fogalom történeti fejlődésében a rég letűnt klasszikus kor adta a helyes értelmezés kiinduló pontját. Hiszen a «testi-lelki harmonia» elméletének korunk csak indokolásán változtatott: a klasszikus esztétikai szempont *elé* a modern ok és okozati összefüggés szempontját helyezte. Lényeges új elem az egész ember

* Ez értekezésből szerző részleteket olvasott a «Testi nevelés nemzetközi kongresszusán» Párisban.

fogalmában csak a «hasznavehetőség», az a követelmény, hogy «e földről való» ember legyen s korának cselekvő részese.

A mivoltukban imént megállapított testgyakorlatoknak minő részük van az így értelmezett egész ember létrehozásában, ezt vázolni jelen tanulmány célja és feladata.

Sokan — különösen a szülők köréből — azt hiszik, vagy legalább is hajlandók azt hinni, hogy az *ismeret* elegendő vagy legalább is olyan eszköze a boldogulásnak, mely mellett a nevelési munka többi eredménye alig jöhet számba; tőkebefektetés, mely meghozza kamatos kamatait. Holott nem volna szabad elfelejteni, hogy e tőke $\frac{9}{10}$ -ed részének nem lesz szerepe az egyén életében, tehát elvész. Senki sem mondhatja — még a szakiskolát végzett sem — hogy a tanult ismeretek $\frac{1}{10}$ -énél többet értékesít. S ámbár nem szabad kicsinyelni az ismeretnyújtás és szerzés hosszú iskolai munkáját, mert hisz annak kapcsán tesz szert az egyén a gondolkozás képességére és szerzi az el nem vesző, állandó nyomokat hátrahagyó *belső képzés* számos becses elemét, — mindazáltal még kevésbé szabad a szerzett ismereteknek azt a nagy, *életre kikészítő* erőt tulajdonítani, mint a melyet közönségesen neki tulajdonítanak.

A élet nem ünnepi vizsga, a melynél virág van az asztalon, s a hol kapott kérdésre válaszolni kell. Ott minden jelenség, minden munka egy élénk tett kérdés, melyet magunknak kell jól megfogalmaznunk, hogy rá jól megfelelhessünk. Könnyű dolognak egy sem mondható; az első azért nem, mert *biztos ítéletet* kíván a lényeges és lényegtelen megkülönböztetésében (tehát okos és ügyes választást a szerzett ismeretek között); a második, mert *akaratindítás* és *cselekvés* jár nyomában (tehát szabatos alkalmazása a szerzett ismeretnek).

Biztos ítélet és szabatos cselekvés, a szerzett ismeretnek okos választása és ügyes alkalmazása bizonyos *gyakorlatiasságot* tételeznek fel, mint az életnek első, az ismeretektől független követelményét, azaz az egyén teljes uralmát a saját testi és értelmi képességei felett.

Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy az emberben — ámbár társadalmi lénynek mondják — több a bojkottáló, mint a barátkozó természet. Amaz ősbibb tulajdonság visszavezethető még a fajkiválasztásnak már véges idők előtt működő törvényére. Az élnetlent fajtársai bojkottálják, a határozatlan typus saját tökéletlenségénél fogva pusztúl. A ki látta vagy hallotta, hogy a délre költöző golyák mikép ölik élnetlent társaikat, az alkalmazhatja e jelenséget az emberekre is. Ők sem tesznek másképp: agyonütik a szegény, élnetlent golyát, ha nem is bal-tával, de folytonos kizsákmányolással, folytonos lejjebb szorítással a cselekvés szinteréről. A darvinismus tanítása, hogy az a faj éli túl a másikat, az van fölényben, a mely határozottabban mutatja a typus karakterét, — ugyanegy faj változataira, sőt egy-egy változat egyéneire is áll. E tör-

vény kedvez a *határozott egyéniségeknek*, és ellenséges irányzatú azokkal szemben, kikben nem fejlődött *határozott egyéniség*. A közönséges élet alig mutat példát arra, hogy valamiféle közösséget keresnének olyanul, a «kin nem tudnak eligazodni». Így a *határozott egyéniség*, s alapsajátságainak ismerete a *bizalom* alapjává lesz, mely — hogy mást ne mondjak — az összes hitelviszonyok további alapja, s melynek számos előnyét e helyen feszegetni, teljesen fölösleges.

Határozott egyéniségről természetesen csak akkor lehet szó, ha az ifjú már férfivá lett, ha már megtörtént az egyéniség *kiforrása*: ha a vágyak kavardósa megszűnt, a hevesebb érzelmek leülepedtek, s ábrándozások, szenvedések és tapasztalások egymást ellensúlyozó hatásai *elvekké* tisztultak, melyek rendszere — szilárd akarat mellett — a férfi morális erejének legfőbb biztosítója. A *kiforrt egyéniség* az életnek második, az ismeretektől független követelménye, mely a *gyakorlatiassággal* együtt mindenestre olyan vértet, minővel bátran lehet az élet harcába merészkedni, s melyen egyhamar csapás nem fog.

Azonban más dolog a küzdés, az erőlködés a lelki nyugalom idejében és más, mikor ellenséges kéz, vagy a sors csapása összezavarja munkálkodó erőinket; elveszi látásunkat, hogy nem látjuk sem az okokat, sem az okozatokat; megfoszt a dolgok mértékétől, hogy nem tudunk sem mérlegelni, sem ítélni. Valamint a hajónak nem használ a vihar nehéz óráiban, hogy gépezete annyi meg annyi száz lóerőre van berendezve; hogy annyi meg annyi tonna szénkészlete van, s egyedül szilárdságán törik meg a vihar dühe: úgy az ember sem veszi hasznát a nagy, drámai erejű ráhatások perceiben a fölhalmozott akár testi, akár értelmi erőknél, s egyedül szilárdsága képesíti őt helytállásra. Az emberi szilárdságot *benső egyensúly* adja. Ha sem egy testi, sem egy lelki erő nincs túltengésben, ha megvan az összes képességek és tulajdonságok harmóniája s az összes benned működő, cselekvő motorok egymást szabályozva végzik munkájukat, akkor mondhatod, hogy egyensúlyban vagy; jól szabályozott mérleghez hasonlítsz, melyet ha ki is zavarnak egyensúlyából, mihamar abba visszatér. S ha erős akaratod is van, mely a nyugtalanság pillanataira beszünteti a cselekvést, de az arra való képesség visszanyerése céljából a legrövidebb — néha alig észrevehető — idő alatt *visszakényszeríti* az egyensúlyt, akkor compasshoz hasonlítsz, melyet akárhogy forgatnak, mihamar visszatér nyugalmába, de még inogva is a helyes irányt mutatja. S akkor a megpróbáltatás idején nem fogsz mint a gyenge — fejet és irányt veszve — jobbról-balról segítséget keresni, hanem a magad támaszát önmagadban megtalálod, sőt még támaszúl fogsz szolgálni a tiednek.

Benső egyensúly az élet harmadik, az ismeretektől független követelménye, melyhez csak a magunkkal való küzdés útján juthatunk, s

mely — ha a gyakorlatiasság a *praktikus* embert, a kiforrt egyéniség a *karakters* embert, — úgy ez a *megelégedett* embert teszi, a ki birtokában van az élet legbecsesebb szerzeményének.

*

Íme a tanulás korszakában szerzett ismeretek nemcsak hogy nem elegendők az életben való boldoguláshoz — de a praktikum, a karakter és a belső egyensúly hármias fegyverzetével szemben még csak egyenrangúknak sem mondhatók. Egyedül ismeretek birtokában — de a praktikumnak némi nyomát itt sem nélkülözhetve — legfeljebb fizetésre tehetünk szert önállóság nélkül. A kik csupán erre pályáznak, nem tartoznak az élet tulajdonképen vett harcossai közé; ők a lelkileg egy dimenziós emberek: *egy* irányban haladnak s kétségbe vannak esve, ha pályájukat akadály torlaszolja el, mert annak kitérni nem elég ügyesek, s utat nyitni maguknak nem elég erősek. Emezek — különösen ha ismereteket is gyűjtöttek — a lelkileg több dimenziósok: tudnak minden ponton tántorodás nélkül megállni és minden irányban tétovázás nélkül haladni; bíznak magukban és mások is bíznak bennük; míg a külvilágban küzdenek, addig önmagukkal békességben élnek; s míg az anyagi világban részükre a siker el nem maradhat, addig meghódítanak maguknak egy láthatatlan más világot, *a benső élet világát telve harmoniával és békességgel.*

Fölvetem a kérdést: van-e valamelyes hatásuk a testgyakorlatoknak az élet ezen hármias fegyverzetére, s ha igen, mekkora?

Testi tökéletesség — lelki kiválóság! Szoros kapcsolatukat vallják a legnagyobb művészek épúgy, mint a legnagyobb költők. A mesterek mesterének, Michelangelonak *Mózes*-e bizonyíték rá. Egy alkotás, melynek abszolút művészete időn kívül esik, s melyen az izmok erőteljessége; a hatalmas arányú tagok és az erő nyugalma a legtökéletesebb egyensúlyban vannak az idők végtelenségébe meredő tekintettel, mely a lelki energiának mértékkel nem mérhető erejét tünteti fel. Bizonyíték rá a németek egyik költő-királya: Schiller, ki «die Bürgschaft» című költeményében megfestette a férfi-ideál megragadó képét: Bátorság, szabadságszeretet, nyíltság, gondoskodás az övéi iránt, *szavatatartás* és *hűség* az egyik oldalon és képesség hatalmas karokkal a ragadó árt szelni, irtózatot csapásokkal az utonállókat leütni, eltűrni a nap perzselő melegét és az út fárasztó hosszát: íme a lélek és test erejének egysége. De bizonyít mellette a népek meggyőződése: az *igazság* is. Azoké a népeké, melyek forradalmakban cselekesznek, de legendákban gondolkoznak. Hadd szolgáljon tanuságul a Szent László legendája. Szent László, a királyok mintája, a bölcs és nagylelkű, az előrelátó és istenfélő, az igazságos és vasakaratu, — a ki «Vállal magasb mindeneknél».

S a mi valódi művészek és valódi költők lelkében akár mint győződés, akár mint sejtelem él, azt mihamar a tudomány is igazolja. Ma már nincs kétség az iránt, hogy az *összes lelki erők a fejlett szervezet járulékaiknak tekinthetők.*

Az összes erők és képességek mind úgy szunnyadnak az embercsemetében, mint a növénynek levelet, virágot és gyümölcsöt hajtó képességei a legkisebb palántában. A szint és alakot szülő képességek a palánta alkatához, legbensőbb minemiségéhez vannak kötve, s a palántával együtt fejlődnek vagy pusztulnak. Miért legyen szabad hinnünk, hogy az ember-palántával nem így van? Nem a természet produktuma-e ő is, nem vonatkoznak-e ő reá is a természet egyetemes törvényei? Végzetes hiba és hiába való munka volt minden kísérlet, mely a lelki erők, tulajdonságok és képességek önálló fejlesztésén fáradozott, holott azok minden gyökérszála — legyenek azok értelmi vagy érzelmi, fizikai vagy morális természetűek — az emberszervezet eredeti alkatából veszik élteket és életképességeket. A mint nem lehet a menyországhoz másképp, mint a hit útján jutni, — a fönt mondott erők és képességekhez sem lehet másképp, mint a szervezet útján férközni, s a nevelés összes tudományának a kezdete és a vége: az *összszervezet természetszerű és összhangzatos fejlesztése gyakorlat útján.* A lábat és tüdőt futással, a kezet munkával, az agyat gondolkozással stb. Az összszervezettel együtt fejlődik az, a mi a növénynél pompa, szín és illat: az értelmi, érzelmi és morális erők.

II. Testgyakorlatok és gyakorlatiasság.

Legközelebbi feladatunk megállapítani a gyakorlatiasság lényegét és visszavezetni annak szellemi értelmét ugyanannak testi értelmére. A gyakorlatiasságnak van egy alapfeltétele: «az árral úszni». A kikről azt mondják, hogy az ő világuk nem erről a világról való, azok az in-praktikusok s tulajdonképen úgy jellemzendők, hogy a *társadalom idegenei.* S én azt hiszem, hogy a társadalomtól való elidegenedésük akkor kezdődött, mikor nem volt alkalmuk társaikkal játszani, egymást elpüfölni, egymással szövetkezni, szóval egymást egymásnak nevelni. Játékban a saját akarat összeegyeztetése történik a többiek akaratával. Az állandó kölcsönhatás eredménye vagy *megtermékenyítése* vagy *megsemmisítése* az egyén akaratának, a szerint, a mint az a közakarattal parallel vagy antiparallel természetű. Az életben sincs másképp, s a ki játékban a törvényt — még ha nem is tudatosan — a maga törvényévé tette, az nagy adag praktikumot hoz az életbe.

A testi nevelésnek a gyakorlatiasság részére vannak specialis eszközei, s általános hatásai.

A nevelő testi tevékenység egyik legbeesesebbje a *slöjd*, vagyis bevezetés a műhelymunkákba. A növendék megtanul bánni: késsel, fűrészszel, gyalúval, furóval, vésővel, kalapáccsal, szöggel stb. vel, szóval az egyszerű szerszámokkal; megismerkedik a fa, papír, agyag, pléh, drót stb. anyagok belső természetével, azzal, melyet a megmunkálás alatt mutatnak. Állíthatja-e valaki, hogy-e testgyakorlatoknak — mellőzve minden lelki vonatkozást — tisztán csak külső képességek dolgában nincsen közük a gyakorlatias ember képzéséhez? Hisz praktikum dolgában valóságos analphabeta az, ki az élet ezer apróságaiban másokra szorul, s így másoktól függ!

Vagy nézzük a tanulók szünidei vándorlását. Néhány diák összeáll és egy-két hétig barangol. Szárnyasodó madarak első fészekhagyása ez. Közvetlen érintkezés a világgal a szülők közvetítése nélkül. És a gyakorlati ismereteknek mekkora sokaságát sajátítják el! Uti tervet készíteni, menet-renden eligazodni, szállást bérelni, táviratot feladni, úti pénzzel gazdálkodni és minden cselekedetnek felelősségét és következményét magán érezni! Ezek a praktikumnak úgyszólván kézzelfogható gyakorlatain kívül, még tekintetbe jön — és pedig fokozottabb jelentőséggel — a testgyakorlatoknak azon általános hatása, mely az egyént cselekvéseiben biztossá, hogy úgy mondjuk a cselekvések általános mestérévé teszi, kinek bárminő tevékenységre nézve vannak az izomzat részére megszerzett könnyítő fogásai és fegyelmeyezettsége, melyek, mivel az idegrendszernek is sajátaiává váltak, tisztán lelki tevékenységnél is érvényesülnek. A mondottak értelme világosabb lesz, ha a gyakorlatiasság fogalmát bonczolgatjuk, elemeit keressük, s ezeket *azonosan* úgy a «praktikus» jelzővel ellátott tevékenységnél, mint a testgyakorlatoknál feltaláljuk.

A gyakorlatiasságot leginkább az jellemzi, hogy a cselekvést hosszabb-rövidebb, néha alig észrevehető *tervelés* előzi meg, s hogy a végrehajtás a lehető *legkevesebb erő* vagy *tőkeveszteséggel*, a lehető *legrövidebb idő* alatt, s a lehető *legkevesebb* lelki felindulással, azaz ideges kapkodás nélkül történik. A tervelés a cselekvés egyes mozzanatainak elrendezésében, a helyes eszközök megválasztásában rejlik. Ezt teszi a hadvezér, mikor a műveletek egymásutánját előre megállapítja, s megjelöli a végrehajtáshoz kiszemelt fegyvernemeket, ezt teszi a játészó csapat vezére, mikor a másik párt részéről fogolylyá ejtett jó futóját ki akarja szabadíttatni, hogy harczosnak felhasználhassa, s a felszabadító munkára az erre alkalmas emberét kiválasztja. Ime tervelés és eszközválasztás. Ezt teszi a rúdugró is, mikor kiválasztja biztonság kedveért a repedés és görcs nélküli rudat és erőkimélés szempontjából a legkönnyebbet. A praktikumnak nem azonos elemei-e ezek? A helyes tervelés és eszközválasztás már magukban véve is bizonyos mértékig tényezők a végrehajtásnál felhasználandó erő, idő és idegenergia legkisebb meny-

nyiségének elérésére, másrészt azonban ezen hármas minimum biztosítására vannak a praktikumnak specialis eszközei, melyeket részint *természeteseknek* részint *mesterségeseknek* lehet nevezni. Természetesek a *gyakorlottság*, mely minden irányban reducáló természetű, továbbá a *matematikai ítélet*, mely a jelenségek dimenzióira vonatkozik s kiváltképen az erőpazarlást csökkenti. Gyakorlás megszerzi az idegeknek a pontos *rendező* képességet; melyik izomnak mikor és mekkora erővel kell a mozgás-folyamatba belekapnia; és megszerzi az izmoknak a készséget és rátermettséget bizonyos ismételt mozgásokat mind pontosabban és szabatosabban, idegen és önkénytelen hozzájárulás nélkül elvégezni. Melyik cselekvésünk pedig nem ismételt? Egész fizikai tevékenységünk nem más, mint ismétlése azon mozgásoknak, melyeket életünk legkezdetén végeztünk s melyeket később más-más s a rövidebb mellett hosszabb összetételekben is végeztünk. Rendes foglalkozásunk körében nem csak egyes mozgások, hanem egész *mozgás-sorozatok* ismétlődnek gyakran, minek következtében az akarat-ingernek, általában idegfolyamnak csak a mozgás-sorozat megindításakor van dolga. Ime az idegerő kimélése; míg a cselekvés pontos rendezése az erő- és időpazarlásnak állja útját. A testgyakorlatok mindenesetre alkalmat adnak számtalan mozgás-kombináció begyakorlására, melyekkel a gyakorlati életben viszonlálkozunk, a mikor elvégzésükhöz a mozgás mechanizmus már bizonyos készsültséggel bír. Az akaratinger, idegfolyam és izomtevékenység pontos összeműködése pedig állandó sajátunkká lesz s minden alkalommal igyekszik érvényesülni.

Matematikai ítéletnek nevezem a praktikumnak azt az eszközt, mely látszólag az érzékszervekbe helyezetten *mértékérzéknek*, agyi helyi érzéssel pedig *pontos becslésnek* neveztetik. Matematikai ítélet segítségével meg tudják becsülni a fizikai akadályok nagyságát, illetve súlyát és az átvitt értelemben vett akadályok terjedelmének v. súlyosságának mértékével rendelkezünk. Ennek következtében azok leküzdésére sem sikertelenül és kárbaveszően kevés, sem a kelleténél és fölöslegesen sok erőt nem fordítunk. Azaz a kifejtendő erő pontosan illeszkedik a dimenzióban jól megítelt akadályhoz. Ez a matematikai ítélet tulajdonképen tudatra hozott vágy emlékezetbe idézett *izom-érzet*. Távolságot csak az tud megítélni, ki távolságokat ugrott, mászott, futott, dobott; tárgyak súlyát az, ki olyanokat emelt, szállított, dobott, döntött. A számtalan esetben végzett izom-tevékenység érzetei, ez érzetek különféle az elmében alakult skálája szerzi meg a szervezetünktől elválaszthatlan, s annak képességeihez arányosított *mérték érzéket*, mely azután az izomerő alkalmazásánál zsinór-mértékül szolgál. A matematikai ítélet és az e szerint alkalmazkodó izomtevékenység szép példáját nyújtja a kézből kézbe, távolságra dobott labda. Hogy az ilyenmő ítéletek alapjuk-

ban véve izom-érzetek, bizonyítja, hogy gyenge embernek a könnyű súly már nehéz, míg az erősnek a nehéz is könnyű; fáradt embernek a rövid út is hosszú, míg a pihentnek a hosszú is rövid. Csodálatosképen mindkettőnek igaza van, mert saját erejükhöz mérten ítélnék, annak arányában mérnek, a mi tulajdonképpen a praktikum szempontjából a leghelyesebb. Így a tágabb értelemben vett testgyakorlat a mérték-érzék megszerzésének egyedüli eszköze, de főnti értelemben a *pontos becslésre* nézve is az. Mert mi történik, mikor fizikai munka dimenzióit a szervezetünknek megszerzett mértékkel mérjük, azaz a mikor becslünk? Arányosítás: mikép viszonylik a végzendő munka a saját erőmhöz, melyik izomérzetnek felel meg, hogy e szerint szabjam meg a kifejtendő erőt? Ezt az arányosítást, ezt az adaptíót az izom-érzethez lelki folyamat végzi, *ugyanaz, mely az értelmi munkánál közbenjár*. S miután a testgyakorlatok útján *megszokta*, hajlamot öltött arra nézve, hogy a meglevő erők szerint arányosítson, s a megfelelő izomérzet szerint az alkalmazkodás dolgában intézkedjék, e hajlam állandó dispositióvá válik, mely az értelmi munkák becslésénél is érvényesül, a képességekhez arányosít, s nyomot hagyott munka-érzetek közül választja a mértéket. Így itt is, mint mindenütt, a hol analogia van testi és lelki munka között, megtaláljuk a belső lényeg azonosságát, ha az okok mélyére járunk, mely azonosság adja titkát és kulcsát a test-gyakorlatok hatásának a lelkiekre.

A praktikum *mesterséges eszköze* három formát mutat. 1. a végrehajtás előtt a munkát kisebbíteni vagy elaprózni, 2. a végrehajtás közben idegen vagy természeti erőt használni, végül 3. az érdekeltenfél hátrányát, gyengéjét kiaknázni, a mikor a praktikum inkorrekttségbe sőt immoralitásba is könnyen átmehet. Mesterségesnek azért nevezhető, mert míg a gyakoroltság s a jelenségek dimenzióira vonatkozó mérték, a természetes fejlődés szerzeményei, szintén lelki erők, melyek természet-szerűen csökkentik az erőpazarlást, addig a most tárgyalt eszköz külső tényező, melyet leleményesség és tapasztalat tanít felhasználni. Mindazáltal ez eszköz legjellemzőbb a praktikumra nézve és az emberiség egyik legősibb ösztönének jellegével bír, melynek a feltalálások, tehát a praktikumban való haladás fokmérőinek hosszú láncolata is köszönhető. Mikor az ember legelőször fogta az állatot maga helyett a szállítandó teher elé, őt erre ugyanaz az alapösztön vitte mint *Stephensont* a gözmozdony feltalálásánál: idegen vagy természeti erő felhasználása a magáénak kimélése szempontjából. Ugyanilyen ősi a többi két forma. Ásopos meséje a hét vesszőről, melyek egy nyalábban el nem törhetők, harmadfél ezer éves és kevésbé tetszik morálja, mint leleményes praktikája miatt. A munka elaprózása! A gyakorlati életben lépten-nyomon találkozunk a praktikum mesterséges eszközének három formájával. S mivel általában nincs gondolat, nincs lelki tartalom, mely nem testi

tevékenység útján szereztetett volna, úgy az ezen eszközre való lelki hajlam is arra vezethető vissza. Egyetemes testi-tevékenység a testgyakorlat. S valóban elég példáját adja a gyakorlatiasság ez eszközének. Egy patakon való átkelés oly módon, hogy egy ugrásból, közbe vetett kövek segítségével 2—3 ugrást csinálunk: a munka elaprózása. A hosszú ugrást megelőző roham nem más, mint egy természeti törvénynek — a tehetetlenség törvényének — felhasználása arra, hogy megtoldja elugró lábunk erejét s ezzel együtt az ugrás hosszát. Minden u. n. lendületes gyakorlat kombinációja a centrifugál v. centripetal és a tornász saját erejének és bámulatosan sokszor és világosan formálódik át a működő test u. n. egyszerű géppé, hogy ennek törvényei szerint kevés izomerővel a legkülönbébb hely- és helyzetcsereket elérje. Mindez pedig — ha nem is történik természettudományi belátás alapján — de történik tudatosan és így megszerzi a léleknek az erre való állandó hajlamot. A legegyszerűbb gyermekjátéktól kezdve egészen a férfiasodó ifjúság komoly játéküldelméig, mindegyikben az ellenfél hátrányos helyzetének kiaknázását látjuk. Ezt teszi a domino-játéknál a hívogató fiú, mikor a legtávolabb levőt szólítja, hogy mire ez helybe ér, a labda már a földön legyen; ezt teszi az uralmon levő ütő-párt a nagy kifutónál: ki-be fut akkor, mikor a szolgáló párt eltévesztette a dobást s kénytelen a labda visszaszerzésével vesződni. Az ellenfél előzetes gyengítésének képét adja a fölülkerekedett birkózó, ha előzetesen hosszasan ránehezedik alul levő társára, hogy annak elfáradása után azután könnyebben elbánhasson vele. Ethikai értelemben szebb képet mutat ennél az idegen testgyakorlatnál egy kiválóan magyar testgyakorlat: a vívás. Az ellenfél gyengéit, nyílásait felhasználni míg mindkettőnek módjában áll testi ügyességét és lelki éberségét küzdelembe vinni, azt szabad, de a mérközést rögtön abba kell hagyni, a mint a küzdő felek egyike elejti kardját; mert a ki az ellenfél e hátrányát fölhasználná, mindenkorra lehetetlenné tenné magát. E jelenség annak sejtelméhez vezet, hogy a testgyakorlat nem csupán nagy tulajdonságok érlelője és nevelője, de egyúttal ethikai alapon is áll.

Átmeneti helyet foglal el a gyakorlatiasság természetes és mesterséges eszközei között a *rythmus*. Gyakran esztetikai céloknak szolgál (ének, szertornázás), de eredete és értelme az a törekvés, hogy a munka folytonosságát apró pihentetők egyforma részekre vagy részcsoporthoz osszák. Tehát a munka elaprózásával volna dolgunk, mivel azonban hosszabb gyakorlat útján a munka ezen rythmikus szabályozása önmagától is, természetesen fejlődik, mint pl. mesteremberekénél, a gyakorlatiasság ezen eszközét nem lehet a mesterségesek közé sorozni. A testgyakorlatok körében tudatosan alkalmazzuk: a szabad gyakorlatoknál, szertornázásnál, ütemszerűen szabályozott futásnál, gyaloglásnál, kor-

csolyázásnál, evezésnél, úszásnál, slöjd-foglalkozásoknál (fűrészelés, gyalulás). Hogy mesteremberek, általában munkások naphosszat győzik a munkát, azt nagyrészt munkájuk rythmikus voltának köszönhetik. S hogy nagy súlyt fektetnek rá, onnan is kitetszik, hogy elég gyakran együtt-működéssel megkötik. Így az egy sorban kaszáló aratók, az énekszóra dolgozó czölöpverők. Az utcakövek lebunkózása, a kovácslegények kalapácsolása munka-rész cyclusokat tüntet fel, melyek külső ingerként hatva — ha közvetve is — az izmokra, azoktól félig-meddig reflex mozgásokat váltanak ki. Mindezekben az esetekben a rythmus mindenekelőtt az izom-munkát s vele együtt a *lélegzést szabályozza*, tehát a tüdő elfáradását akadályozza; másodsor egyszerű vagy összetett időegységeket állapít meg s ezek között munka-közi apró szüneteket, melyek alatt az idegfolyam megszakad, s az általa lekötve tartott izomfeszültség felszabadul. Szóval pihenést szerez, hacsak egy-egy pillanatra is, vagy annak részeire. Ha a munkarészek nemcsak időre, de tartalomra nézve is egyformák (fűrész, gyalu, tű kezelése; gyaloglás, evezés stb.), akkor a rythmusnak most említett kettős élettani jelentőségéhez egy fizikai jelentőség is járul, hogy t. i. a teljesen egyforma mozgások reflex-mozgásokká válnak, s az akaratnak csak a cselekvés megindításakor van tenni valója. A testgyakorlatok azáltal, hogy a rythmikus tevékenységnek bő szerepet juttatnak, úgy az izmoknak, mint az akarat-ingernek dispositiot szereznek az ily értelemben szabályozott munkásságra; így tehát megtanítanak, mikép kell a fizikai munka terén az erőket teljesen értékesíteni, azok légkisebb megterhelése mellett, a mely elv és képesség a lélek egységénél fogva a fizikai munka körén kívül is fog érvényesülést keresni.

(Vége köv.)

KOVÁCS REZSŐ.