

על שלושת הכיוונים של תרבות הגוף

תרבות הגוף איננה רק שיטה מסוימת של התעמלות או ספורט. דרכי התרבות הגופנית מבוססות כיום על חקירות המדע הביולוגי והמדיציני, ומשום כך עלינו לראות את פני הדברים באופן רחב יותר. אין להסתפק, בשום פנים, בתרגילים או משחקים ספורטיביים בלבד. הדאגה להתפתחות הגוף וחינוכו היתה לשיטה כללית, המקיפה את כל אורח-החיים שלנו, והיא צריכה למצוא את ביטויה בחיי יום-יום. מתוך הבחנה רחבה זו נראים לנו שלושה כיוונים לחיסון גופנו: א. ההיגיינה של הפרט, ב. השימוש בגורמי הטבע, ג. אימון הגוף.

א. ההיגיינה של הפרט.

הדאגה לתנאי העבודה אינה תלויה, על הרוב, בכל פרט ופרט מאתנו. היא מוטלת, בדרך הטבע, על מוסדות מקצועיים וציבוריים מתאימים. אולם קביעת האופי של חיינו בהכרה ובבית תלויה במידה רבה בעצמנו. לו היינו מעמידים את החיים הגורמליים בראש דאגותינו, ומתאימים לכך את הרגלינו, היינו מגיעים למידה גדולה יותר של שוויון-משקל פנימי, שבו תלויה ההרמוניה בהליכות-האדם. כל הגילויים החיצוניים שלנו – העבודה והמנוחה, השמחה והרוגז, השיחה והמעשים, – מהווים ראי, המשקף את מידת ההרמוניה הכללית, השוררת בגופנו. נתעכב-נא מעט על סדר היום שלנו. בדרך כלל אין אנו נותנים דעתנו עליו, ואיננו מבינים שסדר-יום קבוע עלול להביא תועלת רבה לחיינו. נתאר לנו יום לדוגמה: בבוקר – 10 רגעים התעמלות; היא ממריצה מיד את מחזור הדם ואת הנשימה העמוקה. (למעשה אין אנו יודעים, איך לנשום). אחר כך מקלחת – המאזוורת את עור הגוף, את ארוחת הבוקר לאכול בשלוה. אם אפשר, צריך ללכת לעבודה, ולא לנסוע! בעבודה – למצוא את הקצב השקט והמסודר. ההפסקה הקצרה בעבודה ניתנה למנוחה, ואין לבזבזה אך ורק על עישון מזוהז. אחרי-כן – האכילה בצהרים. גם "פעולה" זו אינה נהירה לנו; אין אנו יודעים לאכול, כשם שאיננו יודעים לנשום. הקוראן דורש מאת המוסלמים לאכול אך ורק בישיבה, ויש ענין רב בדרישה זו. לא רק כמות האוכל קובעת את מנת המזון המספיקה לגופנו, חשובה גם הצורה, שבה האוכל "נקלט". אין להחפו באכילה, אין להתמסר לפעולה אחרת בזמן הארוחה (קריאת עתון, שיחת רעים נרגשת וכו'). אין לאכול בלא תיאבון! אחרי הארוחה יש לנצל את ההפסקה כולה לשם מנוחה. המנוחה חשובה ביותר לגופנו! בערב – שוב מקלחת, היא מחזירה לאדם את רענותו, כדי שיהיה מסוגל גם אחרי יום עבודה קשה, להזדיין בסבלנות ולשמוע הרצאה, לבקר בקונצרט או בתיאטרון. אחד מערבי השבוע יש להקדיש לתרבות הגוף. באולם ההתעמלות גופנו מתעודר. התרגילים, השירה, המשחק נכו' – כל אלה משכיחים את דאגת היום. האדם מתרכז בפעולה קולקטיבית, לומד לשלוט בגופו ומתמלא הרגשה של כטחון עצמי. אחרי האימון הגופני – טוב להתרחק, ואחר כך לשתות תה עם לימון.

וכאן המקום לאמור משהו על השינה. אדם עובד – חובה עליו לישון, ולכל הפחות 8 שעות. יפה השינה אחרי יום עבודה מסודר. שופנהואר אומר: השינה יש בה משום תשלום רבית למות. מי שמשלם אותה בסדר – דוחה את מלאך המות מפניו; ואילו המזלזל בתשלומיו – המות בא אליו כנושה". גם ערך השינה איננו

רק בכמות אלא, בעיקר, באיכות. אדם בריא צריך לישון על מזרון קשה; לא להתכסות בשמיכות הרבה; להשאיר את החלון פתוח בכל מזג-אוויר שהוא. כללו של דבר: אם הצלתנו להנהיג סדר ומשטר פשוט ותרבותי לשלושת היסודות העיקריים בחיינו – העבודה, החופשה והשינה – הרי רכשנו בזה כלי יקר, השומר על בריאות הגוף והגשמה.

ב. השימוש בגורמי הטבע.

השמש היא מרכז הבריאה, שבלעדיו אין קיום לכל חי בעולם. מקורות בריאות עצומים אצורים בשמש. גם המים ידועים כמקור בריאות. ארצנו שוכנת לאורך חוף הים, שחשיבותו רבה ביחוד בקיץ הלוהט שלנו. ושלישי בין הגורמים הטבעיים הוא האויר. הכונה, כמובן, לרוח הצה. ולא לאויר המעופש שבערים ובמושבות הגדולות. מה יודעים אנו על ניצול שלושת המקורות האלה לבריאות הגוף ולהתפתחותו? אין די לבוא לחוף-הים ולהשתזף. גם לא כל המרבה בזה הרי הוא משובח. דוקא בארצנו חשוב ביותר לדעת, איך להשתמש בכוחות הצפונים בטבע במידה המתאימה! אם נתבונן לצורת השבתות והחגים שלנו – אותם הימים הפנויים המעטים, שבהם אנו יכולים לבוא במגע אמיץ עם הטבע; אם נעשה חשבון לאשר נעשה ע"י הממשלה, המוסדות הלאומיים, העיריות והמועצות וכו', כדי לאפשר להמונים את השימוש במתנות הטבע בשעות הפנאי שלהם, יהיה סך-הכל זה עגום ביותר. המוסדות המדיציניים – מחלקת הבריאות הממשלתית, הדסה, קופת חולים, ובתי הבריאות בארץ היו יכולים, ודאי, להפריש חלק הגון מתקציבם למטרות קונסטרוקטיביות יותר, לו משהו מתשומת-הלב הנתונה לרפוי מחלות, היה מוקדש לעבודה החיובית של חיסון הגוף וחיווקו, בעזרת הכוחות הטבעיים הענקיים, השפונים בשמש, במים ובאוויר. מגרש ספורט חשוב, לכל הפחות, כבית-חולים!

ג. אימון הגוף.

לא במקרה אנו רואים את החינוך הגופני רק בכיוון אחד בתרבות-הגוף בין השלושה שמנינו. לא יהיה ערך רב לתרגילי הגוף, להתעמלות וספורט, למשחקים ותחרויות, – אם לא נשים לב, בראש וראשונה, לחיי יום-יום שלנו, ולא נדע לנצל את מקורות הבריאות שבטבע.

חכמים אמרו: "החיים הם – תנועה!" והנה, את תנועות הגוף אפשר לחלק לשנים: לתנועות שאינן תלויות ברצונו של אדם, ולתנועות התלויות ברצונו. התנועות, שאינן תלויות בו מתהוות בעיקר בחוך האורגנים הפנימיים שלו (נשימה, עיכול, וכדומה). בעוד שהתנועות, התלויות ברצונו של אדם, מתהוות בשרירי האורגנים החיצוניים. בדרך כלל אפשר לקבוע, שאין מערכת תנועות אחת מתפתחת בצורה נבדלת מהמערכת השניה, אלא שתי המערכות תלויות זו בזו. אם נסתכל בחיי ציבורנו, ובעיקר בחיי הציבור בעיר, נראה לצערנו, שהתנועות החיצוניות הטבעיות צומצמו עד למינימום, וממילא אנו רואים ירידה, מסוימת גם במערכת התנועות הפנימיות. תופעה זו משפיעה לרע על הרגשתנו העצמית, וכן היא פוגמת גם בכל ביטויי חיינו היומיומיים.

שורש הרע הזה יתגלה לפנינו, אם נתבונן היטב בגופנו.

נציע כאן הצעה, אולי מוזרה במקצת: נתפשטנא ונראה את גופנו בכאי. אמנם הידים, הפנים, הרגלים מופרות לנו היטב, אולם כדי לדעת את מקור התקלה עלינו להכיר את גופנו הערום כולו. רק אז נראה את היציבה הגרועה,

את החזה הלחוף פנימה, את הבטן השואפת להתבלט קדימה, ואף את הרגלים שאינן מפותחות כל-צרכן וכו' וכו'. או נכח לדעת שגופנו איננו עושה רושם בריא. ברגע זה גנסה לזקוף את הגוף, למתוח אותו, להרים את החזה ולמשוך את הבטן פנימה, כאילו בשעת עמידה בשורה, - והנה אדם אחר לפנינו. וראה פלא: גם הפנים, גם המבט הכל השתנה בן-רגע! העמידה הזאת לפני הראי, היא רק צעד ראשון להכרת גופנו. עתה נמשיך בהצגה עצמית זו, נרוץ קצת בתוך החדר סביב - ושוב לראי. והנה - החזה רוטט באופן מורזז ובלתי קצוב, הפנים חירות; מבעד לעור נראים הורידים. שימו ידכם על הלב ותוכחו בעבודתו שאינה-מסודרת, בשל ריצה במשך שניות-מספר. ובל נשתומם לכך: הלב איננו רגיל להתאמצות כזאת. גם הנשימה קשה, כמוכן, התופעות האלה מספיקות, כדי לעורר בנו דאגה: אף העבודה הקלה והפשטה ביותר גורמת מאמץ לגופנו. כל זה משום שמנענו מגופנו את האומן שהוא זקוק לו. אימון זה נותן את מידת התנועה הדרושה לאורגניזם, והוא המכשיר את גופנו להגבה חסכונית ובלתי-מאומצת.

ה. סיפא

מקום הסיוף בחינוך הצבאי

נוהגים ללמד כל חייל בתקופת עבודתו בצבא גם את תורת-הסיוף. אמנם החרב והכידון כמעט שנעלמו מן השימוש במלחמה המודרנית - מלחמת החפירות והעמדות - אבל תועלתם עוד גדולה במלחמה הקטנה (כפעולות של קרבות גישוש ותנועה). כמורכן יש ערך ללימוד סיוף לקיבוצי-מתישבים, לשם הגנה בפני שכנים פרימיטיביים, בשעה שהמסיבות אינן מחייבות שימוש בנשק חם. נוסף ללימוד בשירות הפעיל, ישנן בכמה ארצות תקנות, המחייבת את חבר הקצינים ואת החיילים הנמצאים בחיל המלואים לעבור קורסי-סיוף באיגודי הרזרבה אשר במקומות מגוריהם. כונת ההוראה הזאת היא לאו דוקא לשמור על הידיעות שנרכשו במקצוע הסיוף בזמן השירות הפעיל, אלא בראש וראשונה, לשמור על הכוונות הצבאית הפנימית, באשר ספורט-הסיוף מקיים את הסגולות הדרושות לחייל. הערכים החינוכיים-הצבאיים של הסיוף הם מרובי-גונים. אנחנו נסתפק כאן בציון שלושה מהם:

- (1) הסיוף מדגים ע"י חוד החרב השלופה את מציאותו של האויב בצורתו הטבעית ביותר. המכות והדקירות הן אמיתיות ונותנות ע"י כך אפשרות להיוכה, מה הן תוצאותיה של התנהגות נכונה או בלתי נכונה.
- (2) הסיוף דורש תפיסה מהירה של הסיטואציה, וכמו כן הגבה דחופה. מדידות פסיכו-תכניות מדויקות הוכיחו, כי ביצוע תנועת סיוף (בהתקפה וגם בהגנה) דורש לא יותר מ-1 עד 2 עשיריות השניה. זאת אומרת, שהזמן הנשאר לתפיסת הסיטואציה ולעיבודה ההכרחי הוא עוד קצר מזה.
- (3) הכוונה העיקרית של הסיוף היא להכיר את מגמת האויב ולבטלה בעוד מועד, כלומר למנוע את האויב מלבצע את כונתו ולהכריחו לקבל את תכנית הפעולה שלך. האויב מאבד על ידי כך את יזמתו ונאלץ לעבור להגנה.