

ΡΥΘΜΙΚΗ & ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Σε καμιά εποχή δεν άσκολήθηκε ο κόσμος τόσο με τη σωματική κίνηση όσο σήμερα. Το ενδιαφέρον που δείχνει η νεολαία για τόν άθλητικό φθάνει καμιά φορά στα όρια του φανατισμού. Και δεν είναι μόνον η νεολαία, αλλά και πολλοί άλλοι, που, όν και δεν παίρνουν μέρος, παρακολουθούν όμως με πάθος κάθε άθλητική επίδειξη. Η καθμερινή πάλι γυμναστική διδάσκεται σήμερα κι' εφορμάζεται από τη νηπιακή ηλικία μέχρι και τη γερωνική. Από την άλλη μεριά, όλα τα κορίτσια της εποχής μας φιλοδοξούν να χορεύουν ή να γυμνάζονται με τους ήχους της μουσικής.

Κάθε μία όμως άπ' αυτές τις εκδηλώσεις της φυσικής κίνησης αντιμάχεται τις άλλες. Οι φίλαθλοι πολύ λίγο νοιάζονται για τό χορό, οι χορευτές περιφρονούν τόν άθλητισμό και οι πλαστικοί έρμηνευτές άγνωστον καμιά φορά και τό χορό και τόν άθλητισμό. Κι' όμως όλες αυτές οι εκδηλώσεις έχουν τήν ίδια πηγή και θά έπρεπε να τις ένανή η επιδιώξη ενός κοινού Ιβανικού, του έλληνικού Ιβανικού της βυαδικής άπολωλείας και διουσιακής λατρείας.

Τό Ιβανικό αυτό κλείνει μέσα του τη διπλή λατρεία του πνεύματος και της ύλης, τη δύναμη συνδυασμένη με τη χάρη και τήν ελαστικότητα, τήν κίνηση με τό γαλήνιο στατισμό, τήν πειθαρχία με τήν ψυχική διάχυση, γενικά τήν άπόλυτη άρμονία ανάμεσα στις βουλήσεις και στις επιτοές του ανθρώπου.

Δυστυχώς μέχρι σήμερα, δεν μπορούσαμε να πησιάζουμε τήν ώρα αούτε ολοκληρωτική της προσωπικότητας. Είναι πολύ σημαντικό τό γεγονός ότι στα πανεπιστήμια του Oxford, του Cambridge, του Elon και άλλου, όπου ο άθλητισμός έχει μεγάλη θέση, οι καθηγητές παραπονούνται γιατί ή πολλή γυμναστική και οι άλλοπαιδείες έχουν κακή έπίβραση επί διανοητική δουλειά τών νέων και έξασθενούν τη δημιουργικότητά τους. Κι' αυτό γιατί άσκούν περισσότερο τό σώμα και πολύ λίγο τό μυαλό και τήν ψυχή τους. Παρ' όλο τό καλό δηλαδή που κάνει ο άθλητισμός, δεν κατορθώνει να φέρη τήν ένότητα ανάμεσα στο νόο και στο σώμα. Και ίσως να μη μπορούσαμε ποτέ να πέτοχουμε τήν κλασική αυτή ένότητα, όν πρόστα δε κτησιώσης τη νευρικότητα του σημερινού ανθρώπου, που όφείλεται σε χίλιες - δύο αιτίες. Αούτο που κακό τη θεραπεία είχαν αναλάβει από τήν άρχή του αιώνα μας ένας από τους μεγαλύτερους και ίσως ο τοιμηρότερος παιδαγωγός της εποχής μας, ο μουσικός και Ιδρυτής της ρυθμικής γυμναστικής, ο Emile Jaques-Dalcroze.

Ό συνθετικός παράγοντας που χρησιμοποιεί ο Jaques-Dalcroze για να έναρμονίση τήν ψυχή με τό σώμα είναι ο ρυθμός. Έπειδή ή μουσική είναι ή τέχνη που, πιο πολύ από τις άλλες, μάς δείχνει τόν τρόπο που θά ποσολογήσουμε τό βόρος ή τήν έλαφρότητα της κίνησης μας, τη διάρκειά της, τη διακοπή ή τη διαδοχή της μιάς κίνησης από τήν άλλη, κι' έπειδή από τη φύση της, ή μουσική κλείνει μέσα της τα τρία αυτά στοιχεία, τό τεχνικό, τό ψυχικό και τό μετρικό, κι' αυτό ο Dalcroze τη διάλεξε για να πραγματοποιήση τό πρόβλημά του.

Ό Ρυθμός λοιπόν και ή Μουσική θά δώσουν στο γυμναζόμενο τη δυνατότητα να χρησιμοποιήση στήν κίνηση που έκτελεί τις διάφορες άποχωρήσεις έντασης, βα-

ρύτητας και διάρκειας, πράγμα που λείπει όλοτελα από τόν άθλητισμό. Θα του διδάξουν τήν έλληλοούθηση τών κινήσεων. Θα του δείξουν πόσο πιο άραία και φυσιολογική είναι ή ολοκληρωμένη και σωστή ανθρώπινη κίνηση, δηλαδή ή κίνηση που άποτελείται από τήν άφειρία της, από τη διαδρομή της και από τήν κατάληξή της, πόσο πιο άραία είναι ή κίνηση αούτή από τήν κίνηση που μόνο σημείο άναχώρησης και κατάληξης έχει, και που έξαφανίζει τη διαδρομή, όπως συμβαίνει στήν κλασική γυμναστική. Είναι άνομοφιρόητο ότι ή διδασκαλία της ίσομετρης σωματικής κίνησης αναπτύσσει τό πνεύμα της άκρίβειας, της τάξης και της πειθαρχίας, άν όμως σ' αούτα προστεθή και ο ρυθμός, τότε τό ανθρώπινο σώμα θά πάσση να έργάσεται μηχανικά και χωρίς τήν παρεμική συμμετοχή του νόου, τό μέλη του θ' άποκτήσουν τήν ελαστικότητα και τήν ελκέρεια να πραγματοποιούν κάθε κίνηση γρήγορα ή άργά, έντονα ή ανάλαφρα και να έκτελούν ρυθμούς που θά διαφέρουν ο ένας από τόν άλλο. Μ' αυτό τόν τρόπο τό σώμα θ' άποκτήσει τήν άπόλυτη συνάσταση και βεβαιότητα ότι άποτελείται από δύο ίσα και συμμετρικά μέρη, τό δεξιό και τό άριστερο, και τά δύο είναι σ' θέση ν' άποκτήσουν τήν ίδια τεχνική και οιγουρία στήν κάθε είδους κίνηση. Αούτή ή στενή συνεργασία τών δύο τμημάτων του έγκεφάλου, του άριστερου, που προστάζει τό δεξιό μέρος του σώματος και του δεξιού, που προστάζει τό άριστερο, θά κάνει να λείψουν οι επίημιες έσωτερικές αντίστοιξεις του όργανισμού, θά έλαττώση τη σωματική κόπωση και θά μάς κάνει να ίδουμε καθαρά μέσα μας, για να ολοκληρώσουμε έκείνο που ο νόος μας έχει συλλάβει.

Αούτος είναι ο τρόπος που προτείνει ο Jaques-Dalcroze σάν θεραπεία για τη μονόπλευρη, και για' αούτό επίημία στο νόο και στήν ψυχή, άγωγή που άσκει ο άθλητισμός της νεολαίας. Δέ θέλει ν' άφαιρέση τίποτα από τόν άθλητισμό, αντίταθε θέλει να τό προσθήση έκείνο που του λείπει.

Στό Ίνστιτούτο που είχε ίδρύσει στο Hellerau κοντά στη Δρέσδη, ο Dalcroze είχε καθιέρωση ειδικές τάξεις για νέους. Τα μαθήματα αούτα παρουσίασαν πολύ ίκανοποιητικά άποτελέσματα που κάθε τέλος της χρονιάς έλέγχονταν από καθηγητές της κλασικής γυμναστικής και από διαλεχτούς γιατρούς. Κι' όταν, έξ αιτίας του πρώτου παγκοσμίου πολέμου, ή σχολή του Hellerau διαλύθηκε, ο Jaques-Dalcroze γύρισε στη Γενεύη όπου άργάως μέσα στο Ίνστιτούτο του, τις γνωστές και περιήτητες τάξεις του για κυρίες, όπου έκτός από τους άλλους, έφοίτησαν και πολλοί διανοούμενοι, ήθοιοι και κάθε είδους καλλιτέχνες, που, χωρίς σ' αούτή τη διδασκαλία, μπόρασαν να συνειδητοποίησησαν και να άξιοποίησησαν τό τάλαντό τους.

Γιατί μά όμολή και ολοκληρωμένη ζωή γεννιέται μόνο όν κατορθώσουμε να έναρμονίσουμε τα νευρικά μας κέντρα, να τακτοποιήσουμε τις κινήτικες μας εκδηλώσεις κι' ν' άποκαταστήσουμε τήν ίσορροπία ανάμεσα στις άντιαχόμενες δυνάμεις του όργανισμού μας.

Κι' αούτό τό θαύμα μόνο με τη Μουσική μπορεί να συντελεσθή. Με τήν παράξη δύναμη φυσικής και ήθικης διέγερσης που κλείνει μέσα της, θ' άπλώση ή μουσική και θά στερεώση ταχύτατος γέφυρες έπικοινωνίας ανάμεσα στο σώμα και στο νόο και έπειτα θά έξευγώνισή και θά συλλιζάρη με τρόπο Ιβανικό άκέραιες τις σωματικές μας κινήτικες εκδηλώσεις.