

IMA LI KINEZIOLOŠKA REKREACIJA U PRIRODI UOPĆE IKAKVU ALTERNATIVU?

Žarko Bilić¹ i Dobromir Bonacin²

¹ Fakultet PMOZ, Sveučilište u Mostaru

² Edukacijski fakultet, Univerzitet u Travniku

„...Sa svakim nešto dijeliš, i više vas ste isti. I pamti da je tako od prastarih vremena.
I svi se ponavljamo, i veliki i čisti, kao djeca što ne znaju još ni svojih imena.“

Tin Ujević

1. Uvod

Biološki i antropološki gledano, čovjek je biće sastavljeno od niza organskih sklopova tj. podsustava, od kojih svaki ima određenu, samo tom sklopu svojstvenu, ulogu i funkciju. Ti sklopovi, i te funkcije, razvijani su milijunima godina u svakojakim raznovrsnim uvjetima što je dovelo do njihovog specifičnog oblikovanja i internog strukturiranja. Tako npr. postoji živčani sustav, lokomotorni sustav, kardiovaskularni sustav, pulmonalni sustav, endokrinološki, gastrointestinalni, koštani, mišićni i td. Svaki od njih izvršava određenu biološku funkciju, neophodnu za opću funkciju pojedinca. To, naravno, nije danas ništa nepoznato. Organski sustavi kao cjeline, također su sastavljeni tj. strukturirani od specifičnih struktura, koje se po raznim kriterijima mogu razložiti na organe, a organi na tkiva. I dalje vrijedi isto pravilo da postoje određene sličnosti u tkivnoj strukturi ali svakako i specifičnosti koje omogućavaju veliki broj različitih opcija, bogatstvo mogućnosti i u konačnici bogatstvo pojavnih oblika samog čovjeka (*varietas delectat*). No, kako znamo niti tu nije kraj. Tkiva su sastavljena od dalje segmentiranih dijelova raznih oblika i vrsta, a ovakvo promišljanje, vrlo brzo nas vodi prema složenim spojevima poput *aminokiselina*, *hormona*, *proteina*, *enzima* i td., kojih je u čovjeku doslovno more različitih, i svaki od njih ima svoju ulogu. Naravno, da su molekule posložene od atoma, također je poznata činjenica. Pa iako u čovjeku i molekulama ne egzistira svih preko 100 vrsta poznatih atoma, još uvijek je broj različitih vrsta atoma uključenih u ljudski organizam jako visok. I naravno, niti tu nije kraj, jer ni atomi nisu konačne, nedjeljive forme, već su oni sastavljeni od jezgri (*protoni*, *neutroni*) i omotača s jednim ili više elektrona koji kruže na orbitalama. Prema istraživanjima nuklearne fizike kroz 20. stoljeće do danas, može se ustvrditi da ni tu nije kraj, već da postoje čestice još manje mase, što nas direktno vodi prema daljnjem usitnjavanju i dijeljenju materije.

Zahvaljujući dugogodišnjim višestoljetnim spoznajama, ovu raspravu započeli smo od čovjeka kao cjeline i „spuštali se naniže“ prema sve sitnijim i jednostavnijim oblicima. Mogli bi to nazvati postupkom nekakve pregledne raščlambe, tj. analize. Sasvim je sigurno da postupak možemo provesti i u drugome pravcu, tj. pravcu integracije ili sinteze, pa ćemo to i učiniti, ali opet počev od čovjeka kao prepoznatljive jedinice. Dakle, pojedinac očito egzistira u nekakvom okruženju, i ono što je sigurno jest da postoje jedinice vrlo slične njemu samome, a to su drugi ljudi. Najneposrednije što je vidljivo jesu obično članovi uže porodice ili slične organizacije koja uključuje npr. muškarca i ženu, te jedno ili više djece. Širi kontekst organiziranja uključuje i dodatne članove, obično bliži i dalji rod, poput baka, djedova, stričeva, ujaka, tetki, rođaka u „bližim i daljim koljenima“, te članove njihovih užih obitelji. Taj sociološki prostor direktno se razvija i širi na prijatelje, na poznanike iz domicilne životne sredine, na kolege s posla, na poznate iz drugih zajedničkih aktivnosti poput sporta, hobija, s interneta i sl. Životne i sociološke zajednice dalje uključuju pripadnike istog sela ili grada, plemena, grupacije, naroda, države, sve prema konačnoj zajednici svih ljudi na Zemlji. I dakako, tu nije kraj. Osim ljudi postoje i druge pojave, a od živog svijeta tu su životinje i biljke. Bez obzira kako ih doživljavali, kao hranu (govedina, riba, pšenica,...), kao prijatelje (pas, mačka, cvijet...) ili drugačije, valja priznati da smo i sa svim tim pojavama **u istom prostoru**. I još nije kraj, jer postoji i zemlja, voda, kamenje, oblaci, vjetar, pijesak, itd., itd., itd. Da se na ovom mjestu zaustavimo bilo bi jako drsko od nas, jako nepromišljeno, a sigurno i jako netočno, jer sve do sada navedeno se nalazilo samo na Zemlji. A postoji i Mjesec, Jupiter i sl., kao i Sunce i Sunčev sustav, Perzejev ili neki drugi krak galaksije, Mliječni put, i dalje do beskraja. Što bi rekao veliki Tin: „*Ja bezimeno ustrajem u braći*“.

2. Relacije ili „Što je pjesnik htio reći“

Niti jedna jedina u Uvodu navedena pojava nije izolirana, potpuno izdvojena od ostalih i funkcionalno nezavisna. Niti jedna jedina od tih pojava nema osobnost do te mjere izraženu da može uopće postojati bez nekih drugih, bilo da su joj sastavni dijelovi, bilo da je sama dio neke veće cjeline. I niti jedna jedina od tih pojava nije otok sam za sebe koji bi samome sebi trebao ili mogao biti dovoljan. Za nekoga ono „sve“ je Bog, za nekoga Univerzum, za nekoga priroda, ali za svakoga uvijek jedinstvena cjelina iz koje oni moralniji zahvaćaju ali i unose, a oni manje moralni kao vijajući kutlačom samo grabe. Ali, svidjelo se to kome ili ne, svi smo mi u jednom jedinom beskrajnom svijetu i svi smo samo djeca, samo ljudi; „*Ne boj se! Nisi sam! Ima i drugih nego ti koji nepoznati od tebe žive tvojim životom. I ono sve što ti bje, ču i što sni, gori u njima istim žarom, ljepotom i čistotom.* (T.U.)“. Sve na svijetu prolazi isti put postanka, stvaranja, razvoja, dostizanja maksimuma, očuvanja, deterioracije i nestajanja. I sve na svijetu ostavlja svoje tragove u drugima, u najbližima, u pjesmama, u postupcima, u okolini, u kamenju i u svemu što na bilo koji način, fizički, spoznajno, duševno i drugačije dotakne. Sve ostaje zapisano i ništa ne nestaje. Možda mijenja oblik, možda biva integrirano ili dijelom obuhvaćeno, ali ostaje vječno u svemu što postoji. Svaka nova kreacija koju iznjedrimo, svaka laž koja je izrečena, svaki učinjeni korak, svaka misao, svaki otkinuti cvijet, svaka dobrota i suza, trajna je istina i trajna cigla koja se ugrađuje u Svemir kojega smo i mi dio. Nitko od nas, i ništa što postoji ne može se izdvojiti, niti kao bezvrijedno, niti kao nešto ekskluzivno što ne može biti svojina svijeta nas i svega postojećeg. Ako i postoji ma kakav ekskluzivitet, onda je sazdan jedino u tome što je svaka pojava, pa i „zadnji“ čovjek koji je bio, jest ili će biti, jedinstven, neponovljiv i originalan. Ali to vrijedi i za sve druge pojave, uključivo mrave, ptice, korijenje, gljive, stijene i oblake...

Neće i ne mogu sve pojave imati jednaki utjecaj na druge pojave. Očito je potencijalno taj utjecaj npr. nama osim Sunca najbliže zvijezde (*Proxima Centauri*, 4 svj. godine daleko) znatno manji nego li našeg susjeda kojega vidamo 10 puta svaki dan, a koji nam donosi mlijeko sa sela. I očito je utjecaj *haiku* poezije na prosječnog stanovnika nekog europskog grada znatno manji nego li svakodnevno pranje mozga reklamiranim sapunom kojim su nam „napunili glavu“. Pravo je pitanje, međutim, hoće li taj susjed i taj sapun još uvijek egzistirati i za 500 godina, i hoće li *Proxima Centauri* biti tamo za tih 500 ili milijun godina!?

U tom jedinstvu vremena koje teče i u jedinstvu fizičkog prostora i duševnih niti koje postoje, sve što znamo i što ne znamo, što smo prepoznali i što nismo, sve je povezano i sve sa svim stoji u nekim odnosima, tj. **relacijama**. Kad ne bi bilo tako postojali bi nepovezani Univerzumi, a to nije slučaj. Sve i da jest tako, ako su nepovezani, tada za njih niti ne možemo znati, pa dakle za nas niti ne postoje, niti će ikada postojati. Sve je sa svim u nekakvoj relaciji. Sve je međusobno prožeto, ima utjecaj i odnos, ima kontinuitet Istoga i ima jedinstvenu platformu u kojoj je čovjek poseban po tome što je „nadmoćan“ svemu ostalome (barem on tako misli), što se njemu sve pokorava (barem on tako misli), što je „bolji“ od drugih (barem on tako misli), a istina je tek da: „*Stojimo čovjek protiv čovjeka, u znanju; da svi smo bolji, međjusobni, svi skupa tmuša, a naša krv, i poraz svih, u klanju, opet je samo jedna historija duša.* (T.U.)“.

Za zapitati se u kakvim to relacijama stoje oni atomi da tvore molekule, u kakvim to relacijama stoje molekule i sl., da tvore tkiva i organe, u kakvim to relacijama stoje organi i organski sustavi da tvore čovjeka, u kakvim to relacijama stoje ljudi da stvaraju porodice, plemena, sela i gradove, narode, u kakvim to relacijama stoje narodi i države. A naročito, u kakvim to relacijama stoji čovjek prema zemlji i kamenju, oblacima i vodi, biljkama i životinjama, da kreira svoje okruženje u kojemu, htio ne htio, mora živjeti i stvarati, radovati i tugovati, smijati se i plakati, jednostavno postojati!? Odgovor je krajnje jednostavan: Relacije između pojava nije odredio čovjek. One su zadane Božjim, prirodnim ili Univerzalnim zakonima, a sve što čovjek može jest da te zakonitosti spozna, prati i poštuje. I po tome se mi svi, bili ljudi, ptice ili kamenje jedino i razlikujemo.

3. Kineziologija

Prema općoj i krajnje jednostavnoj definiciji, kineziologija je antropološka znanstvena disciplina koja proučava kretanje čovjeka, zakonitosti tog kretanja i transformacijske postupke kojima se može utjecati na ukupnost čovjeka kao pojave. Dakle njegovu genezu, filogenetski i ontogenetski razvoj, razvoj pojedinca pod utjecajem vježbanja, očuvanje funkcija, vrhunska postignuća, kao i ostale procese koji su direktno ili indirektno vezani uz kretanje. Kineziologija je društvena znanost kojoj je svojstven intencionalni ciljani utjecaj uz poznavanje prirodnih zakonitosti, a integrira jednako fiziološka i anatomska znanja, biomehanička pravila, psihološke i sociološke komponente, estetsku dimenzionalnost, ekološku i higijensku senzitivnost,..., kao i niz njoj svojstvenih metodičko-didaktičkih pravila kojima se planski ciljevi realiziraju. Za kineziologiju, kao uostalom, i za svaku drugu disciplinu vrijedi jednako ono već prethodno rečeno, a to je da ne može egzistirati sama već se „služi“ spoznajama drugih disciplina, baš kao što tim drugim disciplinama stavlja na dispoziciju spoznaje koje su njoj svojstvene. Ta ista kineziologija „uči“ nas da je čovjek biće koje se kreće, hoda, trči, skače, puze, provlači se, baca predmete, prevrće se, koluta, pliva, razmjenjuje resurse s drugima jako sličnim sebi (lov, poljodjelstvo, rukomet), a i ponešto sebi različitima (jahanje,...) i td. Za sve te i druge aktivnosti čovjek treba određene resurse, npr. energiju potrebnu za kretanje, ali i brojne resurse koji ne služe za direktnu akumulaciju i pretvorbu energije, već i za potporu svim tim procesima koji se stalno odigravaju (enzimi,...). Određene resurse uzima kroz hranu (proteini, masti, ugljikohidrati, ostalo...), i kroz piće (voda, sokovi,...), a određeni resursi se razmjenjuju na druge načine (putem disanja, kroz kožu,...), itd. Ono što nas kineziologija, kao i druge spoznaje „uče“ jest, kako je već rečeno, da je sve to navedeno uvijek povezano. Nema izoliranih događaja, nema izoliranih pojava i nema izoliranih procesa. Za kineziologiju to, jednostavnim riječnikom, znači da čovjek koji želi npr. baciti koplje 100 metara, ne može biti vegetarijanac od rođenja, jer to koplje, ma koliko se trudio neće baciti ni blizu dovoljno daleko. Također, iako se kineziologija bavi sportom samo kao jednim segmentom (još su tu edukacija, kineziterapija, rekreacija,...), kao primjer, nema vrhunskog sportaša koji bez uzimanja meda, prirodnih sokova, i sl., može postići iole primjetan zapaženi rezultat. Bogatstvo cjelovitog organizma, koje uključuje i adekvatnu razinu brzine, okretnosti, snage, percepcije uvjeta, adekvatne reakcije i sl., jedina je mogućnost općeg kineziološkog razvoja čovjeka. Konačno, budući kineziologiju ne zanima samo sport, već prije svega antropološki položaj čovjeka koji se kreće i raspolaže objektima, kao i realizira određene aktivnosti u okolini, svakako treba znati i da je okapanje vinograda, zalijevanje usjeva, čuvanje ovaca, upoznavanje i skupljanje ljekovitog bilja, pješačenje do najbližeg derneka, nošenje sira za prodaju ili održavanje vinskog podruma, i sl., također kineziološki problem. A ono što je s te pozicije vidljivo, nije nimalo bezazleno niti obećavajuće. Prije svega 200-300 godina, „prosječni“ ljudi su mogli raditi po cijeli dan, pješačiti satima i to s pristojnim naramkom na leđima, mogli su se dizati u cik zore, a lijegati kasno, i još uvijek su bili sposobni kontinuirano izdržavati pristojne napore, ali i iznijeti brojne duhovne (promišljanja), umjetničke (folklor, poezija), društvene (odgoj, aktivnosti u zajednici) i druge vrijednosti, naravno, ako ih je to zanimalo. Današnji „prosječni“ 20-godišnjak nije u stanju čestito propješačiti iole intenzivnije i to bez uspona 10 kilometara a da ne bude totalno iscijeđen i da ne pada s nogu od umora. Današnja „prosječna“ 20-godišnja djevojka nije u stanju donijeti iz dućana udaljenog 100 metara 10 kilograma potrepština, a da joj ne izbiju žuljevi i ne bude totalno iscrpljena (ako ne polomi nogu u štiklicama). I jedno i drugo („zbog kroničnog umora“) nemaju volje niti ambicija ozbiljnije se uključiti u glazbeni hor, umjetničku radionicu, društveno aktivni rad ili bilo što, što nadilazi vječito danonoćno sjedenje po kafićima, eventualno trajno surfanje internetom ili tjedni izlazak u disko ili kakav *party*. Naravno da svi mi popijemo po koju kavu, kao što svi mi ponekad imamo posla s internetom, pa i ples, pogotovo mlađima, nije ništa loše *per se*. Treba razumjeti svijet oko nas. A kineziološki gledano, svijet se promijenio! To je notorna činjenica. Zato nitko razuman ne traži da momci i djevojke danas po cijeli dan okapaju vinograde ili se 24 sata dnevno bave pšenicom. No valja se zapitati: Kakvim smo to mi danas kineziološkim i drugim procesima izloženi da je slika često tako mračna!?

4. Zvona podjele

Poznati vrhunski umjetnici sastava *Pink Floyd* jasno su naglasili: „...*The grass was greener; The light was brighter; With friends surrounded; The nights of wonder...*“ (*Trava je bila zelenija, Svijetlo je bilo jasnije, Okruženi prijateljima, Čudesne noći...* /prijevod autora/ - pjesma *High Hopes* s albuma *Division Bell*). Jesu li to „zvona podjele“ ili nešto drugo, vrijeme će sigurno pokazati, a ako jesu trebat će ozbiljno preispitati nije li izgubljeno nešto što je možda dragocjeno. A ako jest, što je to izgubljeno, je li izgubljeno uopće, i može li se kako ponovno uspostaviti ravnoteža!? Što bi u tom smislu značila „zvona podjele“!? Podjela se, naravno, može izvršiti na različitim razinama povezanih pojava. U širem kontekstu, ispada da su napuštene neke relacije za koje je nedvojbeno utvrđeno da njihova egzistencija nije u našoj ingerenciji. Po toj logici, izvršeno je **nasilje** nad relacijama koje znače samu suštinu ljudske egzistencije. Jer bez relacija za početak među atomima ne bi bilo ni molekula, a dalje jednako ni tkiva, ni organa ni organskih sustava, pa dakle ni čovjeka uopće. Bez prirodnih relacija ne bi bilo porodica, plemena, sela, gradova, naroda ni bilo kakve socijalne zajednice, a time ni jedinstva među ljudima općenito. Bez prirodnih relacija nema ni odnosa s okruženjem, sa neživim svijetom, kao ni sa živim, tj. biljnim ili životinjskim svijetom. Bez prirodnih relacija nema ni kretanja čovjeka, pa dakle ni svih već navednih kretnih aktivnosti koje su u ovom tekstu spominjane. Za život čovjeka neophodno je kretanje, kretanje u prirodi i tu **kineziološka rekreacija**, niti ima niti može imati bilo kakvu alternativu. Te prirodne relacije, kojih je kretanje u prirodi nenadoknadivo, nastajale su milijunima (milijardama) godina i njihovo postojanje nije tek varijacija koju se može ili smije olako promijeniti, samo zato jer je nekima od nas to „čef““. Diranje u relacije koje su nastale pod prirodnim utjecajem (prirodnim zakonitostima) može proizvesti katastrofalne posljedice. U Božje, prirodne ili Univerzumske zakone i relacije **ne smije se dirati**. Razlog za to nije bojazan da će svijet nestati, jer neće. Stvoritelja ne možemo uništiti. Ali možemo sebe, ako ne budemo poštivali Njegove zakone, ma kakvi bili. Zvona podjele upozoravajuće zvone na uzbunu jer je na djelu nepromišljeno kidanje relacija koje su učinile da smo to što jesmo. Njihovo zanemarivanje, kao što je **zanemarivanje kretanja**, učinit će da uništimo biljni svijet (na najboljem smo putu to uništavanje „privesti kraju“), da uništimo životinjski svijet (to nam „jako dobro ide“), a u konačnici i ljudski rod (i u tome smo se sasvim pristojno „iskazali“). Kompletan život na Zemlji počiva na biljnoj vrsti, tom rezervoaru kisika i mnogo čega drugoga, na nekada nepresušnom bogatstvu najrazličitijih ljekovitih supstanci, na maloj cvjetnoj rasi koja već milijunima godina nesebično daje i daje, na tim pouzdanim prijateljima koji su posvuda oko nas i, koje li kontradikcije i apsurd, koje primjetimo tek tada kad ih nema, pa nam je život siv i prazan, bez boje i mirisa, osiromašen za sve ono što je ta najstarija vrsta od samog početka, od algi i paprati, ovom našem svijetu tako nesebično podarila. A nama kao nama podarila je najviše što je mogla – naš život.

5. Zaključak

„...I snagu nam, i grijehe drugi s nama dijele, i sni su naši sami iz zajedničkog vrela.
I hrana nam je duše iz naše opće zdjele, i sebični je pečat jedan nasred čela....“

„...Strašno je ovo reći u uho oholosti, no vrlo srećno za očajničku sreću,
da svi smo isti u zloći i radosti, i da nam breme kobi počiva na pleću....“

6. Literatura

- Bilić, Ž., i Bonacin, D. (2007). *Uvod u kineziološku rekreaciju*. Mostar: Fakultet PMOZ.
Bonacin, D., Bilić, Ž., i Bonacin, D. (2008). *Uvod u antropološku analizu*. Travnik: Kineziološki fakultet.
Pink Floyd. *Division Bell*. /Glazbeni album/.
Ujević, T. Pobratimstvo bića u svemiru.
* * * (2010). /Internet izvori/.