

Pro forma

Наша старенька бабця до останніх тижнів свого життя щодня робила гімнастику, щоб розрухувати суглоби. А дзядзьо, на якому трималася вся довколохатня робота, пильнував, щоби пасок, який він затягав до спеціально пробитих додаткових дірок, ніколи не доводилося попускати через наїдження. Тета Міра, хоч і вважалася найогряднішою, любила далекі проходи і регулярно розминала кисті. Всі вони розумілися на фізичній культурі і знали, що необхідною частиною інтелігентності є дбання про зручне перебування у більш-менш слухняній тілесній оболонці, в якій призначено перебути земну – наразі єдину знану – форму існування. Бабця була офіцером УГА, дзядзьо до п'ятдесяти чотирьох років гарував на сибірській каторзі, тета Міра колись належала до вже підпільного «Пласту» і кохала «українського Нурмі» – члена ОУН, що був чемпіоном із кількох видів спорту. Народжена 1900 року тетка Оксана у 99-річному віці найбільше потерпала хіба що від порушення слуху. Вона також мала свою досконалу систему догляду за тілом: певна дієта, водні процедури, продумана праця на городі, гірські походи по гриби майже до кінця життя.

Наш тато, який виріс на засланні, займався там боротьбою, а потім культивував різне спортування, до якого привчав нас із братом. У нас були гантелі, квартирна перекладина. З татом ми щотижня їздили на лижах підміськими лісами, зимові канікули проводили на ковзанах, він привчив нас до багатогодинних сеансів настільного тенісу, бадмінтону, біліярду, стрільби з рушниці й пістолета, за його системою ми робили вправи з гумовим джгутом, він захопив нас фехтуванням на рапірах і топірцях, бо приніс нам і рапіри, і бартки. Дитинство ще й передбачало спорт як розвагу: луки, метання ножів і списів, різні види боксування, тривалі перекидування усім, чим можна перекидуватися на довжину дуже довгого коридору. Потім було плавання.

У ті часи було дуже легко записатися в якусь секцію, і всі кудись записувалися. Хай у більшості випадків заняття були недовгими, а кількість секцій, через які перейшов, усе збільшувалася – в цьому також був певний шарм доторку до зовсім інших різновидів культури. Кожен гатунок руханки дарує відкриття нової пластики, філософії і технології. Фізкультура, – казав наш учитель, – це вам не математика, тут думати треба...

Я записався на біг і бігав кілька років. Вилікувався від усіх дитячих слабостей. Потім уже був баскетбол, баскетбол, баскетбол і трохи тенісу. І безліч підтягань. Важливо, що всім цим ми займалися не на самоті, не з чужими, а з найближчими друзями. Справжніми інтелектуалами на той час.

Двадцять п'ять подальших років дали мені час для того, щоб вигадувати, випробовувати і практикувати власну систему культури тіла. Її головний принцип чимось нагадує

чернечий метод постійної молитви. Вже давно нема окремих годин тренінгу. Натомість я шукаю можливостей розрухування і тілесного навантаження, розпорошених упродовж дня у кожній годині. Головне – це пружність, легкість і ситуативна гнучкість.

Незважаючи на всі нагальні справи й необхідні роботи, які диктує кожен день (добре, зважаючи на всі нагальні справи й необхідні роботи, які диктує кожен день), я віднаходжу хвилини усвідомленої тілесності, щоб наповнити їх дбанням про форму.

П'ять разів підняти корпус до ніг ще у ліжку, повільно, кожне згинання розтягнути на хвилину. Коло десяти разів глибоко і різко присісти, вставши з ліжка. Ще кілька разів за день впасти і відтиснутися. Коли десь стоїш, то піднімається на пальцях ніг або легесенько опускається, ніби пружиниш на лижах. У кожную вільну хвилину закручувати кисті. Перед тим, як закурити, покрутити сигарету між пальцями. Опершись до чогось, помахати випростаною ногою. Проходячи крізь двері, розперти одвірок. Сидячи на кріслі, спробувати себе підняти разом з кріслом. Де є можливість – повисіти. За найменшої нагоди – нагнутися, не згинаючи ніг. Стіну непомітно ударити зі всієї сили, різними частинами руки. Тримаючи щось – підкинути його і зловити. По сходах вибігати. Все, що згинається у тілі, згинати – коротко, але постійно. Обов'язково доводити вправу до легкого захекування. І трохи мерзнути. І їсти стільки, щоб можна було легко з'їсти ще стільки ж. І йти рівно і легко. Думати про ходу. Бо це – фізична культура.

Все мокре висихає

Кілька днів тому сталося щось таке, що було вперше, хоч не вперше нам вперше, але кілька днів тому дощ починався впродовж світлового дня шістнадцять разів, відповідно, приблизно стільки ж разів закінчуючись, і це трохи нагадувало цілковито збитий, навмисне або ні, годинниковий механізм, якийсь будильник або реле, запрограмоване на вишукану послідовність дії.

Коли світло є самим часом, то вода, розподілена в опадах, – його мірилом. Що простіше життя у певному регіоні, то визначенішим є графік опадів. Життя просте там, де є сезон дощів. Або там, де дощ так чи інакше є щодня. У нас натомість стало скомплікованіше. Навіть ветерани передбачення погоди масово зрікаються свого покликання і ремесла, виправдовуючись тим, що щось стало не так. Бо колись і в нас також було досить просто: впродовж літа мусив бути один місяць, коли дощило. Навіть без віщунів усі знали, що приблизно лишень. І знали, що мокрота буде спочатку теплою, а потім щораз холоднішою. А тоді знову звідкись візьметься нагрівання, яке має перейти у серпневу сухість. У кожному разі колишні туристи-спортівці липневих переходів нашими горами не планували.