

# MUŠKI BUKVAR

ARETÉ  
IZDAVAČKA KUĆA

Zbirka  
Areté

Glavni i odgovorni urednik  
Nina Gugleta

Urednik  
Ana Marija Grbić

Prevod  
Igor Stanojević

Lektura  
Irina Vujičić

Korektura  
Aleksandra Dunderski

Grafičko oblikovanje  
Jana Vuković

Štamparija  
Kontrast, Beograd

Tiraž  
1000 primeraka

Izdavač  
Areté, Beograd

Copyright © Alejandro Jodorowsky, 2004  
Translation Copyright © Arété, 2018

Muški bukvar  
Volt Vitman

Prevod  
Igor Stanojević



Muški bukvar

Volt Vitmen

(Mouz Velsor)

UVOD

Vama čiji je pogled zastao na ovom naslovu, Vama za koga se nadam da ćete do kraja ostati uz ovaj priručnik - za svakog muškarca, bogatog ili siromašnog, radnika ili lezilebovića - za sva životna doba, od početka života pa do njegovog kraja - Vama svakako ništa nije ovoliko blisko, niti Vas išta može ovoliko obuzimati tokom celog života koliko ono što ću Vam sada predstaviti, kroz nekoliko celina sastavljenih od jednostavnih i, nadam se, razboritih saveta, a sve u cilju napretka vašeg *dobrog muškog zdravlja*. Nije mi nimalo žao što ću celu knjigu posvetiti ovoj temi; uistinu, mislim da je dovoljno samo je pomenuti ne bih li se uverio da će čitaoci biti mnogobrojni i željni da o njoj nešto saznaju.

Muško zdravlje! Nema li tu određenog šarma - fascinantne magije u tim rečima? Mogu da zamislim izraze lica mnogih mladih junosa, snažnih, bistrih, hitrih, čiji umovi su uvek osećali, mada to nikada nisu rečima formulisali, težnju da dostignu savršenstvo sila sopstvenog tela - sebi priznali da bi sva druga dobra ovog postojanja teško i bila dobra, u poređenju sa savršenim telom, savršenom krvlju - bez turobnih raspoloženja, bez slabosti, bez nemoći, manjkavosti ili loših stvari. Umesto toga, bili bi preplavljeni živahnošću i žarom,

snagom Herkula, gipkošću, čistim tenom, i raskošnim darovima (koji bi uz sve to došli) poput nasmejanog glasa, vesele pesme od jutra do mraka, sjaja u oku, i uvek vesele duše!

Baš takvim mladićima - svima koji čitaju ove redove - koristeći hitro pero, skiciram neke od osnovnih uslova neophodnih za to stanje dobrog zdravlja o kojem govorim - stanja koje je, želeo bih da se to jasno razume, daleko lakše dostići nego što mislite. U tom pogledu, čak i mnogi već dugo priklješteni lošim navikama ili bolešću, ne smeju očajavati, već marljivo ovom idealu stremiti, kao nečemu što će razumno, izvesno i gotovo sigurno dostići.

## REZULTATI ZDRAVOG TELA

Na spisku obeležja muškog zdravlja i savršenog stasa, unutrašnjeg i spoljašnjeg, nalaze se bistro oko, prozračan i moguće pocrneo ten (ovo poslednje nije neophodno), ponosit stav, lak korak, sladak dah, zvonak glas i tek malo ili nimalo razdražljiva ćud. U slučaju koleričnog čoveka, gotovo je sigurno da nešto nije u redu sa želucem, zglobovima ili krvlju. U devet slučajeva od deset, kada se ovo otkloni, narav se vrati na svoje mesto.

Govoriću uskoro o zdravlju kao kamenu temeljcu istinske muške lepote. Možda zdravlje ima više veze (nego što se pretpostavlja), sa sposobnošću da se bude dobar prijatelj, dobar gost, uvek rado viđen u društvu - kao i sa božanskom radošću prijateljstva. U ovim pojedinostima (a ona jamačno uključuju dobar deo najuzvišenijih blagodeti postojanja), postoji ta suptilna vrlina u zdravom telu, sa svim svojim

savršenim funkcijama, koju ništa drugo ne može da nadomesti, a koja će sama po sebi nadomestiti mnogo druge manjkavosti, poput obrazovanja, prefinjenosti, i tome slično.

Ja sam se čak ponekad zanosio mišlju da postoji *predivan blagotvorni uticaj u prisustvu muškarca koji je savršenog zdravlja!* Sa druge strane, šta može biti pogubnije od toga da je neko stalno okružen bolešljivim ljudima, i da je samo njima okružen?

## CILJEVI

Nije previše za očekivati od mladića, kao ni od javnosti (oličenoj u savesnim novinarima, govornicima, i drugima) da, na temu ovog velikog pitanja zdravlja, muške forme i ispravnosti, *zdrav razum preuzme kormilo, i čvrsto ga drži*. Ja znam da će mnogima ovo delovati kao savet koji nije lako ostvariv. Pa ipak, ja priznajem da se nadam daće se on vremenom ostvariti. Jer gde, pitam, postoji takav muškarac, mlad, star ili srednjih godina, koji iznad svega ne žudi za savršenim stasom?

Moj cilj jeste da predstavim, na sabran, povezan način i radi opšte upotrebe, niz činjenica, pravila, predloga i sl. koje bi bilo poželjno da prihvate oni koji se još uvek nisu ozbiljno posvetili temi razvoja savršenog i muževnog stasa. Ti, pretežno, pripadnici širokih narodnih masa i mladići, čine nesaglediv korpus publike kojoj su moji saveti upućeni. Stoga će biti neophodno da pretresemo neke opšte stvari koje bi mogle biti već poznate onim čitaocima koji su u prošlosti proučavali ovu materiju. U svakom slučaju, ni njima neće nimalo škoditi da

se ponovo podsete nekih njima već znanih stvari. Uistinu, sasvim je verovatno da je za tri četvrtine mladića i muškaraca srednjih godina, ne samo u ovom gradu Njujorku, već i u svakom delu Sjedinjenih Država, jedna od najboljih stvari koju mogu za sebe da urade to da pažljivo pročitaju, jednom ili dvaput svake godine, dok su živi, ove redove koje sada ispisujem.

Moj cilj će, sa druge strane, biti ostvariv samo na jedan nepovezan i razuđeni način, a moj stil pisanja neće biti pun tehničkih termina niti fraza. Ja priznajem da nisam nikakav doktor – već samo neko ko je, kroz posmatranje i proučavanje, počeo da temu zdravlja posmatra kao temu za koju bi često bilo bolje da je obrađuje, za opštu upotrebu, pre neko ko je laik, nego čovek od medicine. Ko je ikada čuo za to da je neko od potonjih napisao traktat, a da njegovo glavno usmerenje nije bilo da se obrati medicinskom kružoku više nego bilo kome drugom?

Započeo bih izgradnjom sala za gimnastiku, ne bi li one vremenom postale sastavni deo svake državne škole u Americi, sve od Mejna pa do Teksasa, od severne granice Vašingtona do najjužnije tačke Floride. Ovo, bez sumnje, zvuči ekstravagantno površnom čitaocu, ali onome koji je proučavao ovu temu, i koji je svestan da, pod svim mogućim okolnostima, *ispravno vežbanje utrostručuje prirodnu moć, izdržljivost i zdravlje tela*, biće jasno o čemu se radi. Nema tog lovca, ratnika, divljeg Indijanca, ili najjačeg i najgipkijeg drvoseče Zapada, kojem se uz razborito vežbanje ne bi poboljšali svi prirodni kvaliteti. To je veština koja je u stanju da posadi prirodne klice i učini da one procvetaju u najlepše pupoljke.



## ŽIVOTINJA

Nemojte dozvoliti da Vas zaplaše ove reči, dragi čitaoče. Smatram da je apsolutno neophodno da čovek bude istinska životinja - zdrava i energična. Ovo je, budimo iskreni, ključ i koren većine opaski koje ću pred Vama izneti. Pošto je ostvarenje tog cilja uža specijalnost ove knjige, neophodno je iz tog ugla i razmotriti sve što pripada Vama, čitaoče, Vašem telu, građi i sl. Zašto da ne? Na skoro sve drugo se obraća pažnja osim na životinjski deo čoveka - kao da je to nešto čega bi se trebalo stideti i što bi trebalo potisnuti, a to je teorija u koju se zaklinju mnogi dobri ljudi, koji u skladu sa njom i delaju prilikom odgajanja svoje dece.

Svatom rečenicom ove knjige postajaće Vam sve očiglednije da moja teorija nije takva. Svestan sam kao i svi drugi da čovek poseduje moralnu, nežnu i misaonu prirodu koja se takođe mora razvijati; ali ja tvrdim da je, u ovom trenutku, sva tendencija usmerena na to da se i *previše* razviju ti delovi, dok je prostor namenjen razvoju fizičkog dela skučen i mizeran.

Da, čitaoče, ja propovedam ideju da čovek mora biti savršen prvenstveno u pogledu svog tela - počinjem od toga kao naše osnovne teze, našeg temelja. U tom pogledu bih, svakodnevnim jezikom, sada izneo par osnovnih saveta i predloga. To bi zaista valjalo uraditi. Eh, kad bi drugi pisci, a uz njih i učitelji, krenuli stopama mog uticaja - sve dok više ne bi bilo nijednog čoveka, posebno mladog čoveka, uzduž i popreko naše zemlje, koji bi ostao neobavešten u pogledu ovih jednostavnih zakonitosti i time se doveo u stanje narušenog zdravlja i gubitka muškog stasa.

Moj trud zaista neće biti uzaludan ukoliko se ispostavi

da su ovi saveti pravi način da se zadobije pažnja mlađeg dela američkog društva. Kada se jednom stekne taj osećaj potrebe za poletnim stanjem tela, nije ga ni najmanje teško zauzdati, ali kada se on jednom temeljno izgubi, posle ga možete samo ožaliti i dugo, uzaludno tražiti. Čak i ako se ikada povрати, neophodno ga je duplo pažljivije nadgledati nego ranije. Ipak, ne bih želeo da obeshrabrujem one koji, već narušivši svoje zdravlje, pokušavaju da ga ponovo steknu. Pre bih želeo da im stavim do znanja verovatnoću, gotovo garanciju da, uz razborito rukovođenje svojim telom, mogu da potpuno povrate zdravlje.

#### ZA UČENIKE, ČINOVNIKE I ONE KOJI RADE UMNE POSLOVE ILI RADE U SEDEĆEM POLOŽAJU

Znači li to onda da se ne može naporno učiti bez da narušimo zdravlje - jer učenje je umno vežbanje? Već sam negde savetovao da ne samo da može, već i da učenje može doprineti zdravstvenom boljitku. Jedino *samo studiranje, bez razvijanja stasa, jeste smrt*. Moji čitaoci moraju da veruju mojim argumentima, jer ja nemam vremena da popunim sve rupe, i povežem jednu stvar sa drugom kao što bih to inače učinio, kada na bih imao ništa drugo da radim. U ovom trenutku, par sugestivnih stavki moraće da posluže kao odgovor, a ja sam siguran da razgovaram sa ljudima inteligentnih umova koji već znaju ponešto o ovoj temi.

Ja kažem mladom čoveku ne samo da mentalni razvoj može da teče uporedo sa fizičkim razvojem, već i da je to uistinu jedini pravi način na koji bi stvari trebalo da se odvijaju - napredovanjem u oba toka uporedo, na njihovu uzajamnu korist. Ukoliko ste učenik, budite takođe i učenik tela, osoba

koja upražnjava muške vežbe, uz svest o tome da će široka pleća, mišićavi par ruku, i dve žilave noge biti podjednako vredno dostignuće, koje će Vam podjednako biti pri ruci kroz Vaš budući život, jednako kao i geometrija, istorija, klasici, pravo, medicina ili veronauka. Neka Vas ništa ne odvraća od dužnosti prema Vašem telu! Priviknite sebe na žustru šetnju po svežem vazduhu - na vežbu povlačenja vesla - i na glasno recitovanje po brdima, ili duž obale. To su metode kojima možete sa trostrukom silom pristupiti rešavanju svih zagonetki i poteškoća Vašeg studentskog života - kakvi god bili problemi sa kojima Vas suočavaju Vaše knjige ili Vaši profesori. Štitite svoju mušku moć, svoje zdravlje i snagu, od sveg bola i povreda - ovo je najsvetija dužnost koja će Vam ikada biti poverena.

Vama, činovniče, književniče, bogatašu, lezileboviću, isti savet. Na noge! Svet (možda ga sada posmatrate bledim i zgroženim očima) je prepun poleta i lepote, ako mu pristupite u pravom duhu! Na noge čim svane! Ukoliko ste u gradu, čak i tamo ćete pronaći više nego dovoljno izvora zabave i interesovanja u njegovim raznolikim ličnostima i rasonodama - u prizorima njegovog buđenja i prilagođavanja dnevnim zadacima - u gužvama oko njegovih trajekata, i sve do glavnih raskrsnica, u njegovim velikim depoima i pijacama. Nemojte se lako obeshrabriti. Pružite mojim savetima pravu priliku - ne tek par dana ili nedelja, već mesece. Rano ustajanje, rano leganje, vežbanje, jednostavna hrana, temeljna i marljiva upornost da nastavite sa lagano započetim vežbanjem, kultivacija sa odlučnom voljom vesele ćudi, društvo prijatelja i određeni broj sati svakog dana provedenih na običnom zaposlenju - ove stvari, tvrdim, koliko god bile jednostavne, dovoljne su da unesu revoluciju u Vaš život i pretvore ga iz slike i prilike sumornosti, nemoći i neodlučnosti, u *istinski život*, kao što i dolikuje ovakvom univerzumu, punom svih suštinskih sredstava za postizanje sreće, punom nežnih ljudi dobrih namera i

korisnih prirodnih procesa koji neumorno rade, sunce sija, cveće cveta, usevi rastu, vode teku, uz sve ostalo što bi se moglo poželeći, samo da bi čovek mogao da bude *ispravno naštimovan* ne bi li učestvovao u univerzalnoj snazi i radosti. Ovo on mora da uradi kroz razum, znanje i rekreaciju - ukratko, kroz vežbu; jer to je ukupni zbir svega.

## MORALISTIMA, REFORMATORIMA, ITD.

Moje je duboko ubeđenje, kao rezultat svega što sam video u Njujorku, Bruklinu, i drugim gradovima, da jedini ispravan i koristan način da se dođe do moralnih omladinaca jeste da se od njih načine *zdrave, čistokrvne i energične jedinke muškarca*. Najmudriji sveštenik, učitelj, ili filantrop nije onaj koji se zauvek zadržava na apstraktnim kvalitetima, sa glavom u oblacima, ili onaj koji teži da od naših mladića načini čedne beskrvne utvare. To ne može biti tako; pa ipak, ja verujem da bi iz zdravlja i dobrog stasa proizašao i mnogo bolji razvoj moralnosti i neopipljive dobrote.

U ovom trenutku postoji uzajamno uzmicanje između čistog moraliste i učitelja zdravih telesnih vežbi i igara - uzmicanje koje, po mom mišljenju, ne bi uopšte trebalo da postoji. Nekada nije bilo tako. Mladići Atine, i drugih grčkih gradova, razvijali su svoje telesne, mentalne i moralne sposobnosti i savršenstva istovremeno, što jeste jedini način, uistinu, na koji se obuka može biti oblikovati tako da se posvećuje dovoljno pažnje celom muškarcu. Ponavljam da je *prva* potreba mladića da bude dobro i zdravo; na osnovu takvog temelja, on će imati više sklonosti da postane dobar, ispravan, prijateljski nastrojen, i ispunjen samopoštovanjem.

## NEZDRAV ŽIVOT - KAKO SE IZBORITI?

Razum poručuje čoveku ne toliko da je smrt užasna, koliko to da je *razvlačiti beskoristan, manjkav, i bolešljivi život užasno*. Ja čak mislim da bi, ukoliko bi se takav život nastavljao godinu za godinom, bez mogućnosti za promenu, smrt bila poželjnija - ona bi bila srećno olakšanje.

S tim u vidu, najviši cilj kojem muškarac treba stremiti jeste da, počevši još pre nego što i postane muškarac, čak u ranoj mladosti, položi temelje zdravog i ispunjenog života, time što će sebi obezbediti zdravo i sposobno telo. Potpuno je uzaludno reći (premda ovo naše civilizovano doba to na mnoge načine i govori) da bolestan, nezdrav i polumrtav čovek poseduje život koji je zaista vredno živeti. Kada razmotrimo kakvi nepregledni rojevi ovih bolesnika (ili makar ne naročito zdravih) postoje na svetu, ova činjenica poprima užasavajuće razmere!

Da, ponavljam, postoji više nemira i užasa u jednom nesrećnom životu, koji je takav postao nedostatkom izdržljivosti i kondicije, nego u bezličnoj smrti stotine. Obratimo pažnju na to da učinimo život vrednim življenja; pružimo muškom zdravlju i stasu priliku da češće budu izučavani, i uz napore održavani.

## ATLETIKA

Jedan od ciljeva koje imam na umu kada iznosim ove stavove

čitaocu jeste da pomognem u razvijanju sklonosti prema atletskim vežbama i čestitim igrama, kakve niču u Njujorku, Bruklinu, i drugim američkiom gradovima. Tema atletizma (izmisliću novu reč, za koju mi se čini da je neophodna) ne može biti pomenuta bez da nam se misli neodoljivo vrata nazad u drevnu Grčku, gde mu je pružena najveća pažnja, i, zauzvrat, uz druga sredstva, im omogućio da postanu fizički i intelektualno najveličanstvenija nacija starog doba.

Grčke muške igre (mogu da ih pomenem, jer za njih uvek postoji interesovanje) bile su sačinjene od pet osnovnih disciplina, trčanje, skakanje, boks, rvanje i bacanje diska ili kugle - koje smo sve nasledili od tih ljudi tog vremena.

Trčanje je bilo vežba koja se smatrala najcenjenijom - a ime pobednika u toj disciplini smatralo se sinonimnim sa Olimpijadom u kojoj je taj trijumf ostvario. Pripreme su se verovatno odvijale mnogo pažljivije nego kod nas; takmičari su bili brojni, a nagrada, kruna od masline, smatrala se za orden najveće časti koju čovek može dostići. Mora se pomenuti da su uslovi za prijem takmičara na ove igre bili veoma strogi, i da je odmereni, čedni, moralni i herojski život, tokom dugog niza godina, bio od presudne važnosti. (Koliko bi naših modernih mladića, uz ovakvu proveru, uopšte dobili šansu da se takmiče?)

Bokzerske igre bile su opasne i krvave, i često su rezultirale smrću. Borci su prekrivali svoje pesnice cestusima, koji su ličili na "čelične boksera" naših modernih sportista, imajući u vidu da su rukavice bile napravljene od kožnih kaiševa, iznutra obloženih metalom. Ti bokseri bili su najžešći i najgrublji od svih drevnih atleta. Uvek je bilo primetno da su manje ili više unakaženi, neki gubitkom oka, ili zuba, neki slomljenog nosa, a neki sa zastrašujućim oteklinama po licu.

Skakanje se izvodilo kao i kod nas. Rvanje je zahtevalo visoku spremu i iskustvo, i bilo je velika fizička umetnost. U areni, nekoliko mečeva odvijalo bi se istovremeno. Rvači su bili goli, a tela su im bila premazana uljem.

Postojalo je takmičenje, zvano Pankratijum, koje je uključivalo sve oblike odbrane i napada koji su bili na raspolaganju borcu, od kojeg se očekivalo da uradi najbolje što može za sebe, i najgore što može za svog suparnika. Bilo je dozvoljeno grebanje, griženje, šutiranje - ukratko, isto kao u najnezgodnijoj tuči u današnjem Arkanzasu, izuzimajući nazubljene noževe.

Ove igre, za koje su svi bili zainteresovani i u kojima je učestvovala većina mladića i muškaraca srednjih godina, bile su oštro takmičenje lepih tela. Kroz takve žestoke vežbe, grci su se pripremali ne samo za teškoće i megdane rata, već i za uživanje u životu ili ostvarivanje srećnog i živahnog nacionalnog raspoloženja. Nisu oni bili, urkos svim ovim grubim vežbama, brutalna ili krvožedna rasa; već, baš suprotno, prijateljski nastrojani, mekog srca, srdačni i dobrodušni ljudi.

Ipak, muške vežbe koje opisujem nisu samo uključivale stas. Na Olimpijskim i drugim velikim igrama, bilo je i intelektualnih takmičenja. Pesnici, govornici i istoričari su učestvovali, nadmetali se za nagrade, i recitovali svoja dela pred narodom. Bilo je takođe i pesme, plesa i sviranja na muzičkim instrumentima.

Tim prilikama su, takođe, vajari, slikari i umetnici izlagali plodove svojih veština - dok su se filozofi i učitelji šetali okolo, ili okupljali grupe, ne bi li čuli njihove rasprave i neslaganja.

Samo ću još dodati ovom kratkom opisu da su ove igre

uvek započinjale u praskozorje, i da su se uglavnom održavale tokom prepodneva - po čemu se razlikuju od našeg modernog običaja da se zabavni sadržaji prezentuju noću. Takođe su bez izuzetka održavane pod otvorenim nebom.

Zbog njih, ponavljam, grci su postali jedni od najzdravijih, najboljih, najtvrdih, i najsrećnijih naroda koji su ikada živeli.

## MENTALITET, UČENJE, ZDRAVLJE

Visoki stepen mentalnog razvoja uglavnom se smatra analognim nežnom zdravstvenom stanju. Toliko je snažno ova predrasuda usađena u mišljenje javnosti da korpulentne osobe vrlo retko, gotovo nikada, ne dobijaju zaslužene pohvale za kultivisanost svog uma.

Svako bi trebalo da bude u stanju da primeti ono što je i oslikano po divljim naseljima polusveta i na svim drugim mestima, na selu i u gradu, gde živi najniži sloj društva. Uprkos svim zakonima fiziologije, vidimo kako poniču, iz redova onih koji obitavaju na takvim mestima, neki od najizvrsnijih primeraka zdravlja i fizičke lepote na svetu. Pod velikom je sumnjom da li visoki ešaloni društva, sa svim njihovim nadmoćnim prednostima, zaista u svom nedru gaje podjednak broj primeraka dobro građenih muškaraca lepog izgleda, zdravih i čistokrvnih, kao ta mesta na kojima se na zdravlje uopšte ne misli i, naizgled, na kojima se zdravlje aktivno narušava.

Ova činjenica, na prvi pogled, prilično je zapanjujuća. Iako bi se za nju reklo da oduzima poene mojim proračunima



i savetima, ipak tvrdim da i ona potpada pod jednostavnu i istinitu teoriju zdravlja, i da je zapravo samo potvrđuje. Deca siromašnih porodica, posebno na selu, ali i u gradovima, nisu pod pogubnim uticajem luksuza i privilegija razmaženih koja su učestalo prokletstvo potomaka bogatih - ona vrlo često budu bukvalno upropašćena preteranom ljubaznošću. Ta prva loza, ukoliko je slaba i nemoćna, možda je sklonija odumiranju, ostavljajući iza sebe samo tvrđe izdanke koji su u stanju da odolevaju olujama života. Ti tvrđi izdanci često još više napreduju zahvaljujući izlaganjima i iskušenjima. Kao biljke ostavljene da rastu tamo gde su prvo izdžigljale iz zemlje, u skladu sa namerama baštovana, prepuštene nezi sunčeve svetlosti, vazduha, i kiša, oni napreduju i stiču divlju i tvrdu lepotu sa kojom ni oni najpažljivije negovani među njihovom neprirodnom braćom nisu u stanju da se mere. Ovo je, međutim, rezultat srećnih okolnosti, od kojih su sve, kao što sam i već rekao, u skladu sa opštim zakonima zdravlja.

Za onog koji je odlučan u tome da dostigne i u dužem periodu iskusi stanje savršenog zdravlja, bilo bi dobro da razume da je oprez neophodan, da se ne sme preterati. Dešava se i da se neko *previše minuciozno i sa previše bolesne pažnje posveti zdravlju*, čime ga je moguće izgubiti podjednako efikasno kao i da se njime uopšte ne bavite. Ova opaska je primenjiva na one koji su na svakih sat vremena zabrinuti da nešto nije u redu sa njima ili njihovom decom; i posebno one koji se previše štite od izlaganja hladnom vazduhu.

Neka se zna da je određeni nivo *nedostatka pažljivosti* neophodan za procese savršenog zdravlja i mišićnog tonusa organizma. Greška intelektualaca je, bez sumnje, ne samo to što je *previše njihovih prirodnih zaliha nadražaja preusmereno, godinu za godinom, sa svih velikih organa u trupu tela na mozak, već i to što previše razmišljaju o zdravlju*

i, možda, znaju previše njegovih zakonitosti. Ovo poslednje bi se moglo objasniti time što bi, kada bi znali samo malo više i ponekad ostavljali svoja tehnička znanja po strani i njima se manje bavili, stvari išle mnogo bolje.

Uz sve ovo, posedujem duboko ubeđenje da je najviše i najprosperitetnije stanje zdravlja, koje omogućuje dugačak život, i uz koje ide sve ono što čini muškarca fizički najnadmoćnijom životinjom na svetu, naposljetku krunisano bezbolnom i lakom smrću - ja tvrdim da je sve ovo dostižno (osim pod retkim prirodnim okolnostima) samo kultivisanom mentalitetu, intelektualcu, *razumnom čoveku*. Šta bi drugo, uistinu, i bio ceo sistem za stvaranje plemenitog stasa, ako ne intelekt primenjen na poboljšanje forme, krvi, snage, života jednog muškarca?

*Istinski intelektualni razvoj, koji nije preterano napregnut i nezdrav, najpovoljniji je za dug život i plemeniti stas. Ukoliko postoje prepreke na putu ostvarivanja ovih ciljeva (i ako ih je moguće pripisati mentalitetu osobe), obično se radi o mentalnoj izopačenosti te osobe ili (kao što je u poslednje vreme slučaj) o tome da prosto unutar čoveka nije postojala dovoljno svirepa životinja. Koliko god to čudno zvučalo, to je najčešći slučaj u ovim izrazito umnim i izrazito čovečnim danima naših života.*

To što polovičan i nezdravo razvijen mentalitet modernih vremena deluje nepovoljno na zdravlje i otvoreno agituje protiv plemenite forme, okretnog koraka, rumenog obraza i usne, mišićave noge i ruke muškarca, to već znamo, i to vrlo dobro.

Uostalom, to se da primetiti u velikim skupinama ljudi, književnika, zaposlenih u profesijama koje iziskuju previše sedenja i sl. Bez ikakve želje da budem oštar, šta drugo i jeste,

kritički razmatrano, moderni mentalitet, sem grozničavi, površni i plitki način ophođenja putem reči i prevara? Koliko je tih rojeva takozvanih "intelektualnih ljudi" bilo šta drugo do površnih sveznalica, koji tek treba da započnu svoje obrazovanje u pogledu gotovo svakog istinskog znanja i mudrosti?

## VEŽBANJE

Ispisujem čarobnu reč koja može da izleči sve boljke i pomogne u ostvarivanju svih čuda ljudskog stasa. Vežbanje! U svom punom značenju, ta reč obuhvata celu nauku muške izuzetnosti, obrazovanja, lepote i poleta - a vezana je i za lična poboljšanja moralne i intelektualne naravi.

Ljudski razum primenjen na razvoj savršenstva tela i uma! Šta bi moglo biti vrednije od toga? Nisam neosetljiv na trijumfe demonstrativnih nauka i filozofije - na svako pojašnjenje nijansiranosti uma - na ostvarivanje takvih čuda kao što je Atlantik Telegraf, veliki podvig našeg doba; ali uz sve to, čvrsto stojim iza stava da je razvoj izvanredne rase muškaraca, krupne građe i čiste krvi od još većeg značaja nego sva ta istraživanja. Ja verujem da je ovo jedna od najpohvalnijih disciplina, u koju bi filantropi trebalo da ulažu više svog vremena i sposobnosti - i na koju bi književnici, kao i esejisti i predavači trebalo da obrate više pažnje, i češće je uključuju u svoje teme.

Razvoj! Malo njih razume (ni ti, čitaoče, ništa više nego svi drugi) kakvo bogatstvo fizičke moći se nalazi u njemu, i kakve bi sve sistematizovane vežbe mogle da ga još više izvuku na površinu, u veličanstvenim razmerama.

Pogledajte snažne mišiće na telu tog mladića, koji, već skoro dve godine, svaki dan posvećuje u proseku dva sata veslanju, dizanju tegova, ili vežbanju sa klubom Indijanaca. Pogledajte lepezu njegovih muških grudi, na kojima su ocrtani mišići koji se mogu meriti sa onima na biku ili konju. - (Ne trzajte se, nežni čitaoče! Ovo poređenje zaista je laskavo.)

Pre dve godine taj isti mladić bio je nejak, uvučenih grudi, uveče je išao kući laganim hodom, i jeo je svoje obroke polovičnog apetita. Vežbe, uz najmanju dozu upornosti, napravile su od njega u potpunosti novo biće.

Vežbe se, međutim, a to treba uvek imati u vidu, ne sastoje od puke gimnastike. Od podjednake važnosti su ishrana, piće, navike, san i sl. Kupanje, disanje dobrog vazduha, i određeni drugi preduslovi, takođe ne bi trebalo da budu zanemareni. O ovim detaljima, govoriću konkretno.

*Vokalistima i javnim govornicima, advokatima, predavačima, glumcima i sl. vežbe su uvek preporučljive.* Ja ne mislim samo na uobičajene vežbe glasa, već i na obraćanje velike pažnje u pogledu ishrane i pića. Naravno, među vokalistima se dobro zna da je dugačka i redovna vežba jedina lestvica kojom se mogu uspeti do slave. U svim drugim profesijama koje sam pomenuo, skoro da nema nikakvih zdravih priprema za ulazak u te krugove, u pogledu fizičkih zahtevnosti. Primećujem da je većina javnih govornika uskih grudi, nemoćnih pluća, obolelih grla i jadnih glasova.

Nežan i postepen razvoj vokalnih moći svako je u stanju da dostigne; i tako, postepeno, on može obezbediti veoma zavidan raspon boje glasa. U govorništvu, u svim dobima, oni koji su stekli najvišu i najdugovečniju slavu bili su oni koji su, sporim i strpljivim procesima, izvežbali sebe, svoj glas, svoje pokrete, i sl. To je veština koja je podjednako neophodna za bilo