

LA GIMNASIA GRIEGA

Con los griegos, uno de los medios de educación, el más importante, era la gimnasia. Las Olimpiadas, a partir del 776 a. C, se celebraron y presentaron las pruebas cada cuatro años, en una evaluación recíproca de fuerzas. La prueba más antigua de los Juegos Olímpicos es el **PENTHALON**, que comprende cinco ejercicios: **LA CARRERA, EL SALTO, LANZAMIENTO DE DISCO, LA LUCHA y LANZAMIENTO DE JABALINA.**

A diferencia de los Juegos Olímpicos modernos, donde se aprecia solamente, los récords en cada especialidad, cuantitativamente medibles, el atleta griego debía de realizar sus pruebas en todas las disciplinas y en un orden bien preciso; se solicitaba de esta manera, una forma intelectual especial de atleta, que ahora no podríamos ni proponer a los atletas de nuestra época.

1º) Para comenzar, el candidato tenía que presentarse al estadio para la **CARRERA**. En esta prueba, lo importante no era alcanzar la meta lo más rápido posible; pero sí que la **DINÁMICA** de la carrera mostrara un perfecto equilibrio entre la **GRAVEDAD** y la **LIGEREZA**.

Otra cosa, impensable en los Juegos Olímpicos modernos, era que el corredor tenía que demostrar que podía tocar la **FLAUTA**, la **CÍTARA** u otro **INSTRUMENTO MUSICAL**. La misma carrera estaba acompañada de música.

El criterio decisivo de la prueba estaba en el **EQUILIBRIO**.

Se aprecia, en todo caso, que una cierta velocidad o rapidez, casi secundaria, es absolutamente necesario.

EQUILIBRIO relacionado con el **OÍDO-SONIDO**.

2º) Cuando el atleta había pasado esa prueba, después, y solamente después, él se podía presentar para el **SALTO**.

En los Juegos Olímpicos de la antigüedad, el atleta en tanto que era un "HOMBRE TOTAL", debía de efectuar el SALTO, en un MOVIMIENTO EN SÍ BELLO Y ARMÓNICO, desde el impulso de arranque, hasta el contacto de nuevo con el suelo. Pero, además, él debía de mostrar que sabía RECITAR, por ejemplo, HEXÁMETROS, donde sus bellos ritmos son los de la respiración del hombre, y los latidos de su corazón. Durante el SALTO, el hombre se percibía como un corazón que habla.

3º) Seguía después el LANZAMIENTO DE DISCO. El DISCO es una imagen del SOL. De la misma manera que el SOL se eleva hacia el firmamento y, por la tarde, desciende hacia el horizonte, el DISCO, lanzado al aire, traza un arco en el cielo. El Sol crea el día y en su curso, ordena toda la vida sobre la Tierra. Es así que el atleta, después de haber LANZADO EL DISCO, tenía que resolver un ENIGMA, antes de que el DISCO tocara nuevamente la Tierra (antes de la puesta del Sol). Saber resolver un enigma, es introducir orden en las ideas presentadas con su cara oscura. El LANZADOR DE DISCO, si él quería ganar tiempo para la solución del enigma, tenía que intentar lanzar el DISCO SOLAR lo más lejos posible.

4º) La prueba siguiente, la LUCHA, necesitaba de la presencia de dos atletas enfrentados, cara a cara. Que se MIDIERAN y se TACTARAN. Se emocionaban (conmocionaban), en el proceso mutuo de "TOCAR-TACTAR", como era su propia fuerza. Pero había una regla muy importante: el combate se debía desarrollar de una manera tal, que la personalidad, el YO del adversario fuera percibido, RESPETADO, y no tocado.

5º) El atleta griego, se colocaba en la prueba no solamente al nivel del CUERPO, si no también en el ESPÍRITU, y esa es una correlación específica muy interesante para nosotros, entre las facultades corporales: EQUILIBRIO, MOVIMIENTO, ORDEN y TACTO,

y sus facultades intelectuales y espirituales: SENTIDO DEL ODIO, DE LA PALABRA, DEL PENSAR y DEL YO. Es solamente cuando los dos dominios, que son dos cuerpos de percepción, se afinan bien, que el propio YO, puede actuar en el quinto ejercicio: el [LANZAMIENTO DE JABALINA](#).

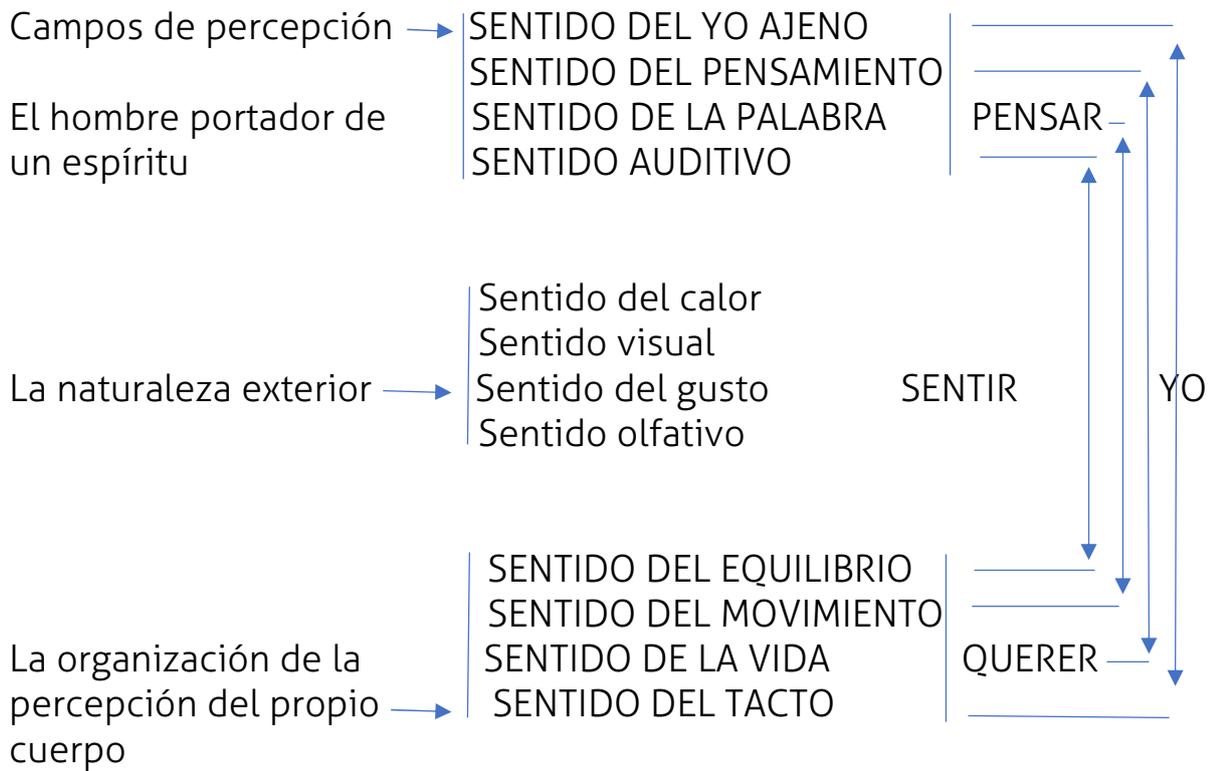
Dentro de los Misterios, VER y TOCAR son aún, hoy en día, atribuidos al YO.

Otra facultad del YO, la de CONDUCIR-DIRIGIR, fue más tarde exigida al auriga en la carrera de carros.

En esta imagen de los antiguos Juegos Olímpicos y de sus criterios, vemos en nuestro asombro, ocho de los doce sentidos del hombre mencionados por Rudolf Steiner, y más exactamente, en la relación interior que él establece entre ellos.



LOS DOCE SENTIDOS



Para más información, adquirir la bibliografía recomendada para el curso. Los libros se pueden adquirir a través de la página web www.artedelapalabra.com/libros, en la editorial Rudolf Steiner de Madrid, la Casa del Libro o en las principales librerías de toda España.

RELACIÓN MOVIMIENTO GIMNASIA GRIEGA Y PALABRA

	CAMINAR	CARRERA	SALTO	DISCO	LUCHA	JABALINA
G I M N A S I A	Equilibrio Moral Cuerpo físico	Impulso Equilibrio: Odio-sonido Gravedad (AIRE) Ligereza (TIERRA) Música	Liberar Palabra y movimiento Bello Recitación Corazón que habla al saltar Fuerza Vital	Expansión- Concentración Orden de ideas Pensamiento – enigmas Expansión – Generosidad Entrega – Alma sensible	Graduación Intensidad en la Palabra Tacto= Medir propia fuerza + la del compañero Respeto mutuo (Encuentro Cuerpo – Espíritu) Perseverancia Fortaleza anímica	Proyectar Atributos del Yo (base para hablar) Ver=Tochar Facultades corporales, intelectuales y espirituales bien afinadas. Puede actuar el YO en este ejercicio
P A L A B R A	Verticalidad Comienzo de viaje	Conciencia de peso Base de trabajo con la VOLUNTAD Impulso – Dirección – Objetivo (sílabas paso a paso) 4 direcciones espaciales correctas para HABLAR	Intención Concentración Decisión Sensación de viajar con el aire, a través del Espacio. Modulación en Intensidad y Tonalidad de la Palabra Hablada (Carrera + Salto) (lenta/rápida) (fuerte/suave)	Expansión – Concentración Contención Gestual (sobre todo facial) Libera energía en el ancho horizonte. Manejo de situaciones fuera de uno mismo. Dominio del espacio a nuestro alrededor (y de nuestro HABLA)	Tanteo – Elección (camino a seguir) Retirarse/avanzar Tensión/distensión en la línea hablada. Conciencia actividad por debajo de la cabeza. Relación con el mundo, a través del otro Creación de ambiente. Coordinación de brazos y manos al hablar y en el escenario.	Base Formación Órganos fonadores: Moldear, formar, proyectar. Proceso: Preparación, concentración, decisión, ejecución, objetivo. Habla Viva. Conciencia área invisible detrás y su Impulso - movimiento en la memoria= como inspiración para HABLAR. Preparación interior para HABLAR

						como entendimien to instintivo.
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------