

## Σύγχρονες αιρέσεις και αθλητισμός (Ιερέυς Σωτήριος Ο. Αθανασούλιας)

Categories : [ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ](#)

Date : Αυγούστου 9, 2018

### Ἡ «ἐναλλακτική» ἢ «ἐνεργειακή γυμναστική»

Στό προηγούμενο τεύχος τοῦ ἐντύπου μας ἀσχοληθήκαμε ἀναλυτικά μέ τή [γιόγκα \(yoga\)](#), μιά τεχνική, πού προβάλλεται στόν δυτικό κόσμο ὡς ἕνα εἶδος ἀποτελεσματικῆς γυμναστικῆς ἢ ὡς ἀκίνδυνη μέθοδος γιά ὑγεία καί ὀμορφιά, ἄσχετη μέ τή θρησκεία. Ὡστόσο, ὅπως εἶδαμε ἐκεῖ, πρόκειται γιά μέθοδο θρησκευτικῆς λατρείας τῶν «θεοτήτων» τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ καί τοῦ Βουδισμοῦ, ἡ ὁποία κάθε ἄλλο παρά ἀκίνδυνη εἶναι. Ἐκτός τῶν φυσικῶν κινδύνων, πού ἐπισημαίνονται καί ἀπό τούς ἴδιους τούς ἀθρονητικούς δασκάλους της, γιά τόν Χριστιανό, πού τήν ἀσκεῖ, ὑπάρχει ὁ μεγαλύτερος κίνδυνος τῆς σταδιακῆς ἀπομάκρυνσης ἀπό τήν Ὁρθόδοξη πίστη καί τῆς συνεχοῦς ἐξοικείωσης μέ τίς ἀρχές τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ μέχρι τήν πλήρη ἔνταξη στίς τάξεις του, δηλαδή ὑπάρχει ὁ κίνδυνος νά χάσει ὅ,τι πολυτιμότερο ἔχει: τήν πίστη στόν Χριστό.

Δυστυχῶς, στήν ἐποχή μας ἡ γιόγκα δέν εἶναι ἡ μόνη μέθοδος, πού δραστηριοποιεῖται στόν χῶρο τοῦ ἀθλητισμοῦ. Ὅπως εἶναι γνωστό, οἱ σύγχρονες αιρέσεις (μέ τήν εὐρύτερη ἔννοια, δηλαδή οἱ ὀμάδες πού ἔχουν διδασκαλία ἢ μεθόδους ἢ τεχνικές ἀσυμβίβαστες μέ τήν Ὁρθόδοξη πίστη), ἔχουν ἤδη διεισδύσει σέ ὅλους τούς χώρους καί ἐπιχειροῦν νά τούς ἀλώσουν κυριολεκτικά. Οἱ ὀμάδες αὐτές ἐμφανίζονται, συνήθως, ὡς ἄσχετες μέ κάθε θρησκεία, ὡστόσο ἔχουν ἕνα πολύ **ἰσχυρό θρησκευτικό ὑπόβαθρο**, ἀναγόμενο κατά κανόνα στίς ἀνατολικές θρησκείες (στίς διάφορες μορφές Ἰνδουϊσμοῦ καί Βουδισμοῦ) ἢ στόν εὐρύτερο χῶρο τοῦ Ἀποκρυφισμοῦ. Φυσικά, **ὁ χῶρος τοῦ ἀθλητισμοῦ δέν ἔμεινε ἀνεπηρέαστος**. Ἐδῶ δραστηριοποιεῖται ἕνα πλῆθος ὀμάδων ἢ «σχολῶν» ἢ δασκάλων, πού ἐπιχειροῦν νά συνδυάσουν τίς ἀρχές τοῦ κλασικοῦ ἀθλητισμοῦ μέ τίς θρησκευτικές ἀντιλήψεις καί τεχνικές τῶν ἀνατολικῶν θρησκείων. Ἔτσι, ἐμφανίζεται ἡ λεγόμενη **«ἐναλλακτική γυμναστική»**, ἕνα νέο εἶδος γυμναστικῆς, πού ὑπόσχεταί νά ἐπιτύχει, δῆθεν, ὅ,τι δέν μπορεῖ νά ἐπιτύχει ἡ κλασική γυμναστική, ὅπως ἀκριβῶς ἐμφανίζονται ἡ **«ἐναλλακτική ἱατρική»** (Ὁμοιοπαθητική, Βελονισμός κ.ἄ), ἡ **«ἐναλλακτική διατροφή»** κ.λπ. σέ ἄλλους χώρους. Οἱ μέθοδοι αὐτές ὀνομάζονται καί **«ἐνεργειακές»**, γιάτί ἀπώτερος σκοπός τους εἶναι ἡ ἔνωση ἢ ἡ ταύτιση ἢ ὁ συντονισμός κατά περίπτωση μέ τή «θεότητα», ἡ ὁποία, κατά τίς ἀντιλήψεις τῶν ἀνατολικῶν θρησκείων, εἶναι μιά ἀπρόσωπη ἐνέργεια, πού διαχέεται στό σύμπαν ἢ πού ὑπάρχει ὡς θεῖος πυρήνας μέσα μας. Ἔτσι, θεωρεῖται σχεδόν αὐτονόητο σήμερα

τό γυμναστήριο της γειτονιάς μας, παράλληλα με την κλασική γυμναστική, νά έχει ειδικό δάσκαλο, πού παραδίδει μαθήματα γιόγκα, ή ακόμη νά προσφέρει αποκλειστικά τις διάφορες μορφές «έναλλακτικής γυμναστικής».

Ή γιόγκα είναι, βέβαια, ή πιό γνωστή από τις μεθόδους αυτού του είδους. Υπάρχουν, ωστόσο, πολλές άλλες, όπως οι μέθοδοι pilates, gyrotonic, tai chi (τάι τσί) κ.ά. Άς τις δούμε, με έμφαση στην πρώτη και πιό διαδεδομένη από αυτές.

### **Pilates: Ή γιόγκα της Δύσης**

Σέ άμεση συγγένεια με τή γιόγκα έμφανίζεται ή μέθοδος pilates, μέ εύρύτατη έξάπλωση στή χώρα μας και στό έξωτερικό. Έχει χαρακτηριστεί έπιτυχημένα «ή γιόγκα της Δύσης» ή «ή δίδυμη μέθοδος της γιόγκα» ([βλ. τό κατατοπιστικό άρθρο της κ. Έλ. Ανδρουλάκη, μέ τίτλο «Μέθοδος Πιλάτες: Ή γιόγκα της Δύσης» στό περ. Διάλογος, τ. 49, 2007, σ. 10-13, από τό όποιο άντλούμε τά περισσότερα στοιχεία](#)). Είναι χαρακτηριστικό, ότι όλα σχεδόν τά γυμναστήρια, πού προσφέρουν προγράμματα άσκήσεων pilates, προσφέρουν πρώτα προγράμματα άσκήσεων γιόγκα. Όπως ή γιόγκα, ή μέθοδος pilates ύπόσχεται νά λύσει όλα σχεδόν τά προβλήματα, χαρακτηριστικό, πού παρατηρείται σέ όλες τις σύγχρονες αίρετικές και παραθρησκευτικές ομάδες. Διαβάζουμε σέ ιστοσελίδες, πού τήν διαφημίζουν: «Τό pilates κάνει θαύματα ... Μερικά από τά όφέλη της μεθόδου αυτής είναι τά ακόλουθα: σωστή στάση και ένδυνάμωση των μυών του κορμού, όμοιόμορφη μυϊκή ανάπτυξη του σώματος, τέλειος συντονισμός πνεύματος και σώματος, βελτίωση εύλυγισίας, ένδυνάμωση κοιλιάς και πλάτης, βελτίωση ίσορροπίας, έλευθέρωση των άρθρώσεων, αύξηση άντοχής, έπιμήκυνση μυών, αύξηση της αναπνευστικής ικανότητας». «Μέ τό pilates τό σώμα μεταμορφώνεται και αποκτᾶ μιά ύγιή και άρμονική σιλουέτα ... τό pilates δυναμώνει και τονώνει τους μύς, βελτιώνει τή στάση του σώματος και αυξάνει τήν εύλυγισία του, ένῶ παράλληλα συντονίζει και ίσορροπεῖ σώμα και μυαλό». «Προσφέρει έξισορρόπηση του μυϊκού συστήματος και άνωμαλιών πού φέρουν χρόνιους πόνους και κακή στάση όπως κύφωση, σκολίωση, όσφυαλγία και ίσχιαλγία». «Βοηθᾶ στην απομάκρυνση του στρες» κ.ά. Ή μέθοδος πρωτοδιατυπώθηκε στή δεκαετία του 1920, απέκτησε μεγάλη δημοτικότητα στή δεκαετία του 1990 και στην Ελλάδα πρωτοεμφανίστηκε τό 1992.

Όμως, **τί ακριβώς είναι ή μέθοδος pilates;** Είναι ένα είδος «ένεργειακής εκγύμνασης», πού συνδυάζει «βασικές αρχές της γιόγκα και άλλων παραδοσιακών μεθόδων άσκησης, πού προέρχονται από τις ανατολικές φιλοσοφίες μέ τή δυναμική μεταγενέστερων δυτικών μεθόδων», ισχυρίζονται οι δάσκαλοί της (ό.π., σ. 10). Ίδρυτής της ήταν ο Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), Γερμανός έλληνικής καταγωγής, ο όποιος είχε ασχοληθεί συστηματικά μέ ανατολικές διδασκαλίες και τεχνικές, όπως ή γιόγκα, τό ζέν, τό τάι τσί, οι πολεμικές τέχνες. Ο Pilates διατύπωσε μιά μέθοδο, τήν όποία όνόμασε «the art of contrology» («ή τέχνη του έλέγχου»), μέ

σκοπό να επιτύχει «τόν έλεγχο του πνεύματος πάνω στο σώμα». Πίστευε ότι σωματική και πνευματική υγεία βρίσκονται σε πλήρη αλληλεξάρτηση και ότι, κατακτώντας τον έλεγχο του σώματος, μπορούμε να ελέγξουμε ό,τιδήποτε άλλο στη ζωή μας· να βρούμε τον δρόμο για μια εύτυχισμένη ζωή. Κατά συνέπεια, δεν πρόκειται για ένα σύνολο ασκήσεων, που άπευθύνονται στο σώμα, όπως στην κλασική γυμναστική, αλλά για ένα σύστημα, που στοχεύει στη δημιουργική «συγχώνευση» «μυαλού και σώματος», με βάση τον «πλήρη έλεγχο του νοῦ», κατά τις αντιλήψεις των ανατολικών θρησκειών. Οί ασκήσεις της μεθόδου pilates δεν άπευθύνονται πρωταρχικά στο σώμα, αλλά στον νοῦ.

Ειδικότερα, η μέθοδος ολοκληρώνεται σε 500 ασκήσεις ακριβείας. Προϋποθέτει ότι κέντρο του σώματος είναι η κοιλιά. «Όλη μας η ζωή είναι κοιλιά»! Έκει, υποτίθεται, βρίσκεται τό λεγόμενο «ήλιακό πλέγμα» ή τό «Powerhouse» ή τό «τρίτο τσάκρα» ή ή «κεντρική αποθήκη πράνα», κατά τις αντιλήψεις των ανατολικών θρησκειών. Οί ασκήσεις pilates έχουν σκοπό να ενεργοποιήσουν κάποια υποτιθέμενα μεταφυσικά «ένεργειακά κέντρα»: «Η μέθοδος λειτουργεί ένεργειακά βάσει συγκεκριμένων ασκήσεων που άφορούν τό άνοιγμα των έπτά ένεργειακών κέντρων» (ό.π., σ. 11). Έτσι, ασκήσεις της κλασικής (δυτικής) γυμναστικής επενδύονται με την «ένεργειακή φιλοσοφία» της ανατολής. Τό «Powerhouse», ύψιστης σημασίας για τή μέθοδο pilates, συσχετίζεται με τό κέντρο «Hara» των ανατολικών πολεμικών τεχνών, όπου, υποτίθεται, συγκεντρώνονται τά διαφορετικά είδη ένέργειας στο σώμα. «Κάθε άσκηση Πιλάτες ξεκινά με τήν ενεργοποίηση του Powerhouse και μόνο τότε ρέει ή δύναμη από τό κέντρο του σώματος προς όλες τις υπόλοιπες περιοχές» (ό.π.). Αυτό έχει σαν άποτέλεσμα να έπέρχονται άλλαγές «όχι μόνο σωματικές, αλλά και πνευματικές και ένεργειακές». Άλλοῦ γίνεται λόγος για τή «ζωτική ένέργεια της Γης [πού] εισέρχεται μέσα μας από όρισμένα σημεία στις πατούσες». Ο ίδιος ο Pilates ισχυριζόταν ότι, εφαρμόζοντας τις ασκήσεις της μεθόδου του, «δέν ανεβοκατεβάζεις άπλως τά χέρια σου ... Υπάρχει μία φιλοσοφία από πίσω. Πρέπει να παρατηρείς τό σώμα σου και να είσαι συγκεντρωμένος» (ό.π., σ. 11-12). Έκτός από τήν ανατολική θρησκευτική φιλοσοφία, ο Pilates ένσωμάτωσε στη μέθοδό του τήν ανατολική έμφαση στην άυτοσυγκέντρωση (διαλογισμό) και στην έλεγχόμενη άναπνοή (έπίσης διαλογιστική τεχνική): «Κάθε κίνηση ... χρειάζεται τήν άπόλυτη άυτοσυγκέντρωσή μας και έκτελείται άρτια μέσα από συνεχή ροή, ακρίβεια και συντονισμό με τήν άναπνοή και τό κέντρο της δύναμης», δηλαδή με τό κέντρο της «ένέργειας». «Η άναπνοή έξαγνίζει τό σώμα· τόσο στη γιόγκα όσο και στο Πιλάτες, οί άνθρωποι ένθαρρύνονται να άναπτύξουν συνειδητή άναπνοή» (ό.π., σ. 12). Άς σημειωθεί, ότι ή συγκέντρωση στο Powerhouse (κοιλιά) δέν είναι άγνωστη στους άσκούμενους στη ανατολικοθρησκευτική τεχνική του διαλογισμού, άφοῦ μία μορφή διαλογισμού είναι ή άυτοσυγκέντρωση στο «τσάκρα του ήλιακού πλέγματος», δηλαδή στην κοιλιά.

**Άλλα είδη «έναλλακτικής γυμναστικής»**

Ό,τι συμβαίνει στη μέθοδο pilates, συμβαίνει, τών αναλογιών, βέβαια, τηρουμένων, και στά άλλα είδη της λεγόμενης «ένεργειακής» ή «εναλλακτικής γυμναστικής». Άς δοῦμε, ένδεικτικά, δύο ακόμη τέτοιες μεθόδους.

**Ἡ μέθοδος gyrotonic** εἶναι μία από αυτές. Ὅπως συνήθως, ὑπόσχεται έντυπωσιακά άποτελέσματα: «Τά σώματα τών ανθρώπων πού άσχολοῦνται μέ τή μέθοδο gyrotonic μάλλον θά σᾶς άφήσουν άναυδους. Τά όφέλη της, όμως, δέν περιορίζονται στην αισθητική, άφοῦ οί επιδράσεις της στην ὑγεία εἶναι βαθιές». «Μπορεῖ νά βελτιώσει προβλήματα της σπονδυλικής στήλης, άυχενικά, σκολίωση, όσφυαλγίες, δυσκοπάθειες και κήλη τοῦ μεσοσπονδύλιου δίσκου. Συμβάλλει σημαντικά στην άποκατάσταση τραυματισμών (π.χ. στους μηνίσκους, στά γόνατα κλπ.). Λόγω της μεγάλης ροής στην κίνηση, τό σῶμα δέχεται ένα ενεργητικό μασάζ στά όργανα, μέ άποτέλεσμα τή φυσική άποτοξίνωση τοῦ όργανισμού και τή δημιουργία άρμονίας και ίσορροπίας. Ἐπενεργεῖ στό νευρικό σύστημα και μέσω αὐτοῦ ἔχει ενεργητικά άποτελέσματα στό μυοσκελετικό, βελτιώνοντας παράλληλα και τή καρδιαγγειακή λειτουργία» (όλες οί παραπομπές από ιστοσελίδες τής μεθόδου).

**Τί ακριβῶς εἶναι τό gyrotonic;** Εἶναι «ή νέα τάση στην εναλλακτική γυμναστική». Εἶναι «ή παράδοση της άνατολής στην ὑπηρεσία τοῦ εὐλύγιστου σώματός σου». Πρόκειται για «μία πολύ πρόσφατη μέθοδο εναλλακτικής γυμναστικής πού άναπτύχθηκε από τόν έν ζωῆ Juliu Horvath τή δεκαετία τοῦ '80. Στην Ἑλλάδα άρχισε νά διδάσκεται τά τελευταία χρόνια και πλέον ἔχει άρχίσει νά άποκτᾶ τούς πρώτους της όπαδούς. **Βασισμένο στις άρχές τής γιόγκα**, της κολύμβησης, τοῦ μπαλέτου, της ένόργανης γυμναστικής και τοῦ **τάι τσί**, τό σύστημα gyrotonic στοχεύει στην βαθιά έκγύμναση τοῦ σώματος μέσω της ενεργοποίησης τοῦ νευρικοῦ συστήματος ... Ὅπως σέ όλες τίς εναλλακτικές μορφές άσκησης, ἔτσι και στό gyrotonic, πρέπει νά ὑπάρχει πλήρης συνειδητότητα ως προς αὐτό πού κάνει κάποιος. Μάλιστα, ή άναπνοή εἶναι βαθιά και παίζει πολύ σπουδαῖο ρόλο στην φιλοσοφία τής μεθόδου».

Ὅπως βλέπουμε, ή σχέση μέ τή γιόγκα, μέ τή μέθοδο pilates και μέ άλλα είδη «ένεργειακής γυμναστικής» δέν άποκρύπεται, αλλά προβάλλεται ιδιαίτερα. Εἶναι χαρακτηριστικό, ότι τό ίδιο πρόσωπο, πού εἰσήγαγε τή μέθοδο pilates στην Ἑλλάδα τό 1992, εἰσήγαγε και τή μέθοδο gyrotonic τό 2001. Κατά συνέπεια, δέν ὑπάρχει οὐσιαστική διαφορά από τή μέθοδο pilates: «Άν και τό gyrotonic άποτελεῖ μία αυτόνομη μέθοδο, ἔχει τήν ίδια φιλοσοφία μέ τό pilates, μόνο πού τήν προσεγγίζει από διαφορετική πλευρά. Μάλιστα, άτομα πού ἔχουν παρακολουθήσει όρισμένα μαθήματα pilates, εἶναι πίο εύκολο νά μποῦν στό κλίμα της νέας μεθόδου, ή όποία εἶναι ένα σκαλί πίο πάνω σέ βαθμό δυσκολίας». Ἡ μέθοδος gyrotonic «εἶναι ό,τι πίο hot στην εναλλακτική γυμναστική. Θά μπορούσε κανείς νά τή χαρακτηρίσει τό διάδοχο της pilates». Ἐπομένως, ισχύει στην προκειμένη περίπτωση ό,τι ἔχουμε άναφέρει για τή μέθοδο pilates.

**Ἡ μέθοδος tai chi ἢ tai ji (τάι τσί)**, μνημονεύεται, ὅπως εἶδαμε, στὶς «πηγές» τοῦ gyrotonic. Εἶναι καθαρὰ ἀνατολικῆς προέλευσης καὶ ἐντάσσεται περισσότερο στὶς πολεμικὲς τέχνες παρά στὰ εἶδη «ἐναλλακτικῆς γυμναστικῆς». Πρόκειται γιὰ «παραδοσιακὴ κινέζικη πολεμικὴ τέχνη, ἀλλὰ καὶ μέθοδο δυναμικοῦ διαλογισμοῦ, γυμναστικῆς καὶ πάλης, βασισμένη στὸν ἔλεγχο τῆς ἐσωτερικῆς ἐνέργειας (βιοενέργειας), κατὰ τὶς ἀρχές τοῦ Τάο ... Ἐκτός ἀπὸ μιὰ ἐξαιρετικὴ γυμναστικὴ, ἀποτελεῖ προληπτικὴ ἀγωγή ἢ συμπληρωματικὴ, βοηθητικὴ μέθοδο θεραπείας», σύμφωνα μὲ τὶς διακηρύξεις τῶν ὁπαδῶν τῆς. Οἱ ρίζες τῆς ἀνάγονται στὴν Κίνα τοῦ 12ου π.Χ. αἰῶνα, ὅπου ταοῖστες μοναχοὶ ἀνέπτυξαν μιὰ πολεμικὴ τέχνη, μὲ σκοπὸ τὴν ἀπελευθέρωση τῆς «Ζωτικῆς Δύναμης». Ὁ ὅρος «tai» σημαίνει «ἀνώτατη», «ὑπέρτατη» καὶ ὁ ὅρος «chi» σημαίνει «ἐνέργεια», «δύναμη».

Εἰδικότερα, ἡ μέθοδος βασίζεται στὴ θεμελιώδη διδασκαλία τοῦ Ταοῖσμοῦ γιὰ τὶς ἀρχές Yin καὶ Yang (Γίν καὶ Γιάνκ). Ὁ Ταοῖσμός εἶναι μιὰ ἀπὸ τὶς τρεῖς θρησκείες τῆς Κίνας (Βουδισμός, Κομφουκιανισμός, Ταοῖσμός), μὲ ἰδρυτὴ τὸν Lao-Tse (604-531 π.Χ.), κατὰ τὴ διδασκαλία τοῦ ὁποῖου τὸ Ταο εἶναι ἡ ἀρχικὴ αἰτία καὶ βάση ὅλων τῶν πραγμάτων. Εἶναι ἡ ὑπέρτατη Ἀρχὴ τοῦ φυσικοῦ καὶ τοῦ ἠθικοῦ κόσμου, «τό αἰώνιο ENA ἢ ἀλλιῶς ὁ ἕνας καὶ μοναδικὸς δρόμος, τό μοναχικὸ μονοπάτι», ὁ Νόμος, πού ἐνεργεῖ στὸν κόσμο, χωρὶς λόγια καὶ χωρὶς πράξεις. Τὸ Ταο εἶναι τό αἰώνιο καὶ παγκόσμιο Ὄν, πού ἐμφανίζεται σάν ἕνα ἀπρόσωπο Ἀπόλυτο, ἀκατάλυτο, ἀκαθόριστο καὶ ἀνώνυμο. Ἡ ἀπόδοση τοῦ κινεζικοῦ ὅρου «Ταο» μὲ τὸν ὄρο «Θεός» τοῦ δυτικοῦ κόσμου δέν θεωρεῖται ἐπιτυχημένη. Κατὰ τὸν Ταοῖσμό, «δέν ὑπάρχει Θεός νὰ ἀκούσει τὶς προσευχές ἢ νὰ δράσει σύμφωνα μὲ αὐτές». Οἱ Ταοῖστες «ψάχνουν νὰ λύσουν τὰ προβλήματά τους μὲ τὴν παρατήρηση καὶ τὸν διαλογισμό». (Χρ. Τσιάκκα, Ἐγκυκλοπαιδικὸ Λεξικὸ θρησκειῶν καὶ αἱρέσεων, 2002, σ. 984). Ἀπὸ τὸ Ταο προέρχεται ἀρχικὰ μιὰ ἀδιαφοροποίητη Ὑπαρξη, μιὰ κατάσταση παγκόσμιας Ἐνότητας, πού περιλαμβάνει τὴ δυάδα Yin καὶ Yang, «τά δύο ἀντίθετα, πού συνιστοῦν τὸν ὑλικὸ καὶ ἄυλο κόσμο μας» ἢ τὶς «2 δυνάμεις πού ξεπηδοῦν ἀπὸ τό αἰώνιο ΤΑΟ: θετικό-ἀρνητικό, ζεστό-κρύο, ἀρσενικό-θηλυκὸ κλπ.». Ὁ Ταοῖσμός ἐνσωμάτωσε γνωστὲς μεθόδους καὶ πρακτικὲς τῶν ἄλλων ἀνατολικῶν θρησκειῶν, ὅπως ἡ γιόγκα, ὁ διαλογισμός, τό feng shui, ὁ βελονισμός κ.ἄ.

Φυσικὰ, ὑπάρχουν πολλές ἐκδοχές τοῦ Ταοῖσμοῦ, ὅπως ὑπάρχουν διάφορες μορφές tai chi. Γενικὰ, οἱ ἀσκήσεις tai chi ἀποσκοποῦν στὴν ἐξισορρόπιση τῶν δυνάμεων Yin καὶ Yang μέσα μας, βασιζόμενες «στὴν ἀρχὴ τοῦ συνδυασμοῦ δύναμης καὶ ἀπαλότητας καὶ τῆς ὑποταγῆς τοῦ σκληροῦ μὲ τό μαλακό». Ὡστόσο, προϋποθέτουν ὀλόκληρη τὴν ἀντιχριστιανικὴ κοσμοθεωρία τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Ἄς δοῦμε ἕνα χαρακτηριστικὸ παράδειγμα ἀπὸ ἱστοσελίδα, πού προβάλλει μιὰ ἀπὸ τὶς μορφές τῆς μεθόδου:

Κατὰ τοὺς ἰσχυρισμούς τῶν δασκάλων τῆς, ἡ συγκεκριμένη μέθοδος «μᾶς βοηθᾷ νὰ ἐναρμονιστοῦμε πλήρως μὲ τὴ Συμπαντικὴ Ἐνέργεια, ἀνοίγοντας παράλληλα τὰ

κανάλια ροής της». «Είναι πλέον έπιστημονικά αποδεδειγμένο ότι τά πάντα στό σύμπαν είναι Ένέργεια. Κάθε κίνηση, κάθε δράση παράγει ή καταναλώνει ενέργεια ... Όλο τό σύμπαν είναι μιά άπειρη πηγή - ροή ενέργειας ... Ο ήλιος είναι Ένέργεια, ο άνεμος είναι Ένέργεια, τά ποτάμια μέ τή ροή νερού παράγουν Ένέργεια ... Ο άνθρωπος αποτελεί μέρος - αναπόσπαστο κομμάτι αύτής τής Ένέργειας». «Μέσω τεχνικών ... μπορούμε νά επιτύχουμε τή σωστή ροή ενέργειας στό σώμα μας, τήν έξισορρόπηση τών ενεργειακών μας κέντρων και τήν αύξηση τής ενεργείας μας! ... μπορούμε σταδιακά νά ανοίξουμε τά κανάλια ροής τής ενέργειας, νά αποτυπώσουμε στή συνείδησή μας ότι είμαστε αναπόσπαστο κομμάτι αύτής τής ενέργειας και όλοένα επιτρέπουμε νά εισέλθει περισσότερη ενέργεια μέσα μας, ανοίγοντας τά κανάλια ροής». Συμπερασματικά, «τό σύμπαν είναι Ένέργεια, ή ζωή είναι γεμάτη Ένέργεια, ή σκέψη παράγει Ένέργεια ... Ο άνθρωπος είναι ό καταλύτης και είναι αύτός πού μέ τίς πράξεις του όρίζει κάθε στιγμή, κάθε λεπτό, τό Καλό και τό Κακό. Έχουμε τή δυνατότητα νά γνωρίσουμε τίς πραγματικές μας δυνάμεις, νά έναρμονιστούμε μέ τήν Συμπαντική Ένέργεια και νά βαδίσουμε μέ μεγαλύτερη σιγουριά και ποιότητα στή ζωή μας» ([http://www.taichicenter.gr/tai\\_chi\\_chuan/](http://www.taichicenter.gr/tai_chi_chuan/)).

### Κριτική θεώρηση

Γιά τίς μεθόδους pilates, gyrotonic, tai chi και τίς άλλες μορφές τής «ενεργειακής» ή «εναλλακτικής γυμναστικής», ισχύουν όσα αναφέραμε στό προηγούμενο τεύχος μας για τή γιόγκα. Ωστόσο, θεωρούμε άπαραίτητο νά επαναλάβουμε, νά τονίσουμε ή νά προσθέσουμε τά έξης:

Ο άνθρωπος τής έποχής μας, είτε από άγνοια, είτε από άδιαφορία, είτε αναζητώντας νέες πνευματικές διεξόδους λόγω έλλειψης νοήματος, σκοπού και προορισμού στή ζωή του, είτε πιεζόμενος από τά προβλήματα τής καθημερινότητας, από τό άγχος τής επιβίωσης, από τήν άγωνία και τόν φόβο για τό άβέβαιο μέλλον, από τήν άπειλή τής άνεργίας και τών κοινωνικών προβλημάτων, από τήν αύσθηση τής μοναξιάς κ.λπ., πέφτει συχνά θύμα όσων προσφέρουν «ώραϊες», δήθεν, και «μοντέρνες» προτάσεις και ύπόσχονται τή λύση όλων τών προβλημάτων! Αυτό γίνεται, συνήθως, από τίς σύγχρονες αίρετικές και παραθρησκευτικές ομάδες και όργανώσεις, οί όποιες έχουν τή δυνατότητα νά διεισδύουν και νά κυριαρχούν άκόμη και σέ χώρους, πού δέν έχουν καμία σχέση μέ τή θρησκεία, όπως στήν προκειμένη περίπτωση στόν χώρο του άθλητισμού. Η γνώση και ή ενημέρωση μās προφυλάσσει από τό νά αποδεχθούμε και νά εφαρμόσουμε τέτοιες λύσεις, αλλά και από τό νά δοκιμάσουμε στή συνέχεια τήν άπογοήτευση από αυτές ή από τό νά όδηγηθούμε σταδιακά και παρά τή θέλησή μας σέ δρόμους και σέ καταστάσεις χωρίς έπιστροφή.

Οί τεχνικές, πού είδαμε, προϋποθέτουν μιά σαφώς **άντιχριστιανική αντίληψη περί Θεού, ανθρώπου και κόσμου**. Όδηγούν συστηματικά σέ σχέση και κοινωνία μέ έναν άλλο «θεό», πού δέν είναι ό προσωπικός Θεός τής χριστιανικής πίστεως, ό

Πατήρ, ὁ Υἱός καί τό Ἅγιο Πνεῦμα, ἀλλά ἡ ἀπρόσωπη «Συμπαντική Ἐνέργεια» τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Τό ἀπρόσωπο μπορεῖ νά ἀσκεῖ κάποια ἔλξη σέ ἀνθρώπους τῆς ἐποχῆς μας, δέν μπορεῖ, ὡστόσο, νά ἀσκήσει καμμία ἔλξη σέ ὅσους ἔχουν γνωρίσει τόν προσωπικό Θεό τῆς Ἐκκλησίας καί ἔχουν καλλιεργήσει ζῶσα σχέση μαζί Του. Τό πρόσωπο τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τό κέντρο τῆς πίστεώς μας, ἐξοβελίζεται ἢ ἐρμηνεύεται κατὰ τίς ἀντιλήψεις τοῦ κινήματος τῆς Νέας Ἐποχῆς, σχετικοποιούμενο πλήρως. **Ὁ ἄνθρωπος κατευθύνεται στό νά πιστεύει ὅτι ἡ «σωτηρία» του ἐξαρτᾶται ἀπό αὐτόν τόν ἴδιο καί ἐπιτυγχάνεται μέ τήν ἐφαρμογή κάποιων τεχνικῶν. Ὁ δέ ἀσκῶν τέτοιες τεχνικές χάνει σταδιακά τή χριστιανική πίστη του, ἐντασσόμενος στό περιβάλλον τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν: τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ, τοῦ Βουδισμοῦ καί τοῦ Ταοῖσμοῦ.**

*(Κείμενο ἀπό τό ἔντυπο «Ὁρθοδοξία καί αἵρεσις» τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως Μαντινείας καί Κυνουρίας, τεῦχ. 103, Ἀπρ. - Ἰουν. 2018).*

*(Πηγὴ ψηφ. κειμένου: [impantokratoros.gr](http://impantokratoros.gr))*