Σκέψεις, προβληματισμοί και ερωτήματα του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής κ. Σπυρίδωνος Δρόσου για την ένταξη από το Υπουργείο Παιδείας της Γιόγκα στις αθλητικές δραστηριότητες που θα γίνουν στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

Categories : ΑΝΕΠΙΚΑΙΡΑ

Date : 26 Σεπτεμβρίου, 2016

Στην εγκύκλιο 153162/Δ5/20-09-2016 της Διεύθυνσης Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Π.Ε.Θ. με θέμα «Σχολικές αθλητικές δραστηριότητες κατά την 3η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού και την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού» (οι υπογραμμίσεις, όπου υπάρχουν, δικές μου), εντύπωση και ερωτήματα μου προκάλεσε η ένταξη στις αθλητικές δραστηριότητες που είναι διαθέσιμες στην Περιφέρεια Αττικής, στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού, μεταξύ άλλων, και της Γιόγκα, αρχικά σε παρένθεση και στη συνέχεια πιο αναλυτικά, υπό το στοιχείο «3) Προσέγγιση άλλων μορφών άσκησης: "Η Φυσική Αγωγή καλωσορίζει τη Γιόγκα στην οικογένειά της"».

Επ᾽ αυτού εκθέτω τους παρακάτω προβληματισμούς-ερωτήματα:

1) Είναι η Γιόγκα άθλημα;

Η απάντηση, απ᾽ όσο γνωρίζω, είναι **όχι** (γι᾽αυτό και δεν αναφέρεται στην εγκύκλιο σαν τέτοια, αλλά σαν άλλη μορφή άσκησης). Αφού λοιπόν δεν είναι άθλημα, τι θέση έχει σε αθλητικές δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού -και όχι Φυσικής Αγωγής, της οποίας ο αθλητισμός αποτελεί ένα από τα πολλά εκπαιδευτικά εργαλεία;

Επιπρόσθετα, ποιοι θα είναι αυτοί που θα διδάξουν αυτή τη «νέα μορφή άσκησης» και από ποιον επίσημο φορέα πιστοποιείται αυτή τους η ικανότητα (έχουν κάποιου είδους αναγνωρισμένο τίτλο σπουδών και από ποιον);

2) Τι είδους άσκηση είναι η Γιόγκα;

Σωματική άσκηση; Και πάλι **όχι**. Οι σωματικές ασκήσεις που χρησιμοποιούμε στη Φυσική Αγωγή αποτελούν στοχευμένες και όχι τυχαίες δράσεις, που σκοπό έχουν την

ανάπτυξη κάποιων σωματικών ικανοτήτων (ταχύτητα, αντοχή, δύναμη, ταχύτητα αντίδρασης, αίσθηση χώρου, νευρομυϊκή συναρμογή, κλπ.) και στη συντριπτική τους πλειοψηφία εμπεριέχουν το στοιχείο της κίνησης. Η Γιόγκα συνίσταται σε συγκεκριμένες σωματικές στάσεις (ασάνας) και είναι απορίας άξιο πώς, σε μια εποχή που ένα από τα πιο μεγάλα προβλήματα που έχει ν' αντιμετωπίσει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι αυτό της ολοένα αυξανόμενης υποκινητικότητας των παιδιών, εμείς «καλωσορίζουμε» μια πρακτική που υποχρεώνει ακόμα και το φυσιολογικά κινητικό ή υπερκινητικό μαθητή μας σε σωματική ακινησία!

Κάποιος θα μπορούσε εδώ να θέσει το ερώτημα για τυχόν ανάπτυξη της ευλυγισίας μέσω των στάσεων της Γιόγκα. Ωστόσο, δεν υπάρχει, απ' όσο γνωρίζω, καμιά Πανεπιστημιακή συγκριτική μελέτη που να δείχνει ότι η Γιόγκα πετυχαίνει κάτι τέτοιο καλύτερα από τις επιστημονικά σταθμισμένες ασκήσεις διάτασης (στρέτσινγκ) που ήδη χρησιμοποιούμε.

Αντίθετα μάλιστα, υπάρχουν **σοβαροί κίνδυνοι για την υγεία από τις στάσεις της Γιόγκα**, όπως ενδελεχώς και με απόλυτα επιστημονικό τρόπο καταγράφει ο κ. Χρήστος Ταγαράκης, ερευνητής αθλητιατρικής (βραβευμένος στο Παγκόσμιο Συνέδριο Αθλητιατρικής του 1994), στο συνοπτικό βιβλίο που έχει γράψει με τίτλο «ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΟΓΚΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ;» και υπότιτλο «ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΟΓΚΑ ΩΣ ΜΥΪΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;», όπου μελετά το θέμα με βάση τις σύγχρονες απόψεις της ιατρικής, της αθλητιατρικής και της θρησκειολογίας (ολόκληρο το βιβλίο, πατήστε εδώ).

Κάτι που ενδιαφέρει ακόμα περισσότερο εμάς τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, που έχουμε στα χέρια μας παιδιά, είναι και η αναφορά από την **Αμερικανική Ένωση Γιόγκα** στην ιστοσελίδα της και στο κεφάλαιο με τίτλο «Yoga and Children» («Γιόγκα και παιδιά») ότι «Yoga exercises are not recommended for children under 16 ...» («**Οι ασκήσεις γιόγκα δεν συστήνονται για παιδιά κάτω των 16 ετών...**»), κάτι που ευθύς αμέσως αποκλείει από την άσκηση αυτή τις ηλικίες Δημοτικού και Γυμνασίου, καθώς και την Α΄ Λυκείου. (Για το πλήρες κείμενο, που εξηγεί και τους κινδύνους που επιβάλλουν τη δήλωση αυτή, ο σύνδεσμος είναι: http://www.americanyogaassociation.org/general.html).

3) Τι είναι τελικά η Γιόγκα;

Η Γιόγκα, σύμφωνα με όλες τις εγκυκλοπαίδειες που θ' ανοίξετε, **είναι θρησκευτική πρακτική του Ινδουισμού**. Ενδεικτικά, ανοίγω την εγκυκλοπαίδεια Δομή (έντυπη έκδοση του 1994) στο λήμμα «γιόγκα» και διαβάζω: «Ένα από τα έξι ορθόδοξα συστήματα της ινδικής φιλοσοφίας,...».

Ναι, θα πουν κάποιοι που κάνουν ή έκαναν κάποτε μαθήματα Γιόγκα, αλλά εμένα

δεν μου είπαν τίποτα για θρησκεία στα μαθήματα αυτά. Απαντώ μέσα από την ίδια εγκυκλοπαίδεια, η οποία παρακάτω αναφέρει: « ...οι ρίζες της βρίσκονται στις θρησκευτικές πίστεις των προαρίων Ινδιών, αν όχι και σε πανασιατικά έθιμα. ..**Στη Δύση**, η γιόγκα **διαδόθηκε** από τον περασμένο αιώνα, αλλά κυρίως **με** μερική και **διαστρεβλωμένη μορφή (π.χ. η γυμναστική** γιόγκα), με την εξαίρεση μερικών σοβαρών οργανώσεων, όπως της Γενεύης».

Όλα αυτά, όμως, τι σχέση μπορεί να έχουν με την επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και με την εν γένει εκπαιδευτική διαδικασία; Φυσικά, απολύτως καμία!

4) Έχει θέση η Γιόγκα στη Φυσική Αγωγή;

Η απάντηση, με βάση και τα παραπάνω, είναι και πάλι **όχι**. Θα μπορούσε, ίσως, στα πλαίσια της πρόσφατης υπουργικής απόφασης για το περιεχόμενο του μαθήματος των Θρησκευτικών που ορίζει τη γνωριμία με θρησκευτικές πρακτικές και άλλων παραδόσεων πέραν της Ορθόδοξης Χριστιανικής και με βάση την αρχή της διαθεματικότητας να παρουσιαστεί στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής μια γνωριμία με την ινδουιστική πρακτική της Γιόγκα ως τέτοιας (δηλαδή ως θρησκευτικής πρακτικής και όχι τρόπου γύμνασης).

Όμως, **κάτι τέτοιο δεν είναι δυνατό**, έστω και από την Γ΄ Δημοτικού και πάνω που διδάσκεται το μάθημα των Θρησκευτικών, γιατί στην ίδια απόφαση (ΦΕΚ Β΄ 2920/13-09-2016) δίνεται απόλυτη προτεραιότητα στις πρακτικές της Ορθόδοξης θρησκευτικής παράδοσης, με τις μονοθεϊστικές θρησκείες του Ιουδαϊσμού και του Μουσουλμανισμού να έπονται. Πιστός, λοιπόν, στο πνεύμα του νέου προγράμματος σπουδών για το μάθημα των Θρησκευτικών (το οποίο έχω μελετήσει επαρκώς), θα πρέπει να γνωρίσω πρώτα στους μαθητές μου την Ορθόδοξη πρακτική της νοεράς προσευχής, λέγοντας την ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με» και χρησιμοποιώντας κομποσχοίνια και μετάνοιες, κάτι που με πολύ χαρά θα κάνω, μιας και η διαθεματικότητα ήταν πάντα στοιχείο του μαθήματός μου.

(Πηγή: ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ ΓΛΥΦΑΔΑΣ*)*