

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 ύγιη 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 νά επιτύχει «τόν έλεγχο τοῦ πνεύματος πάνω στό σῶμα». Πίστευε ὅτι σωματική καί πνευματική υγεία βρίσκονται σέ πλήρη ἀλληλεξάρτηση καί ὅτι, κατακτώντας τόν έλεγχο τοῦ σώματος, μπορούμε νά ἐλέγξουμε ὅ,τιδήποτε ἄλλο στή ζωή μας· νά βροῦμε τόν δρόμο γιά μιά εὐτυχισμένη ζωή. Κατά συνέπεια, δέν πρόκειται γιά ἕνα σύνολο ἀσκήσεων, πού ἀπευθύνονται στό σῶμα, ὅπως στήν κλασική γυμναστική, ἀλλά γιά ἕνα σύστημα, πού στοχεύει στή δημιουργική «συγχώνευση» «μυαλοῦ καί σώματος», μέ βάση τόν «πλήρη έλεγχο τοῦ νοῦ», κατά τίς ἀντιλήψεις τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Οἱ ἀσκήσεις τῆς μεθόδου pilates δέν ἀπευθύνονται πρωταρχικά στό σῶμα, ἀλλά στόν νοῦ.

Εἰδικότερα, ἡ μέθοδος ὀλοκληρώνεται σέ 500 ἀσκήσεις ἀκριβείας. Προϋποθέτει ὅτι κέντρο τοῦ σώματος εἶναι ἡ κοιλιά. «Ὅλη μας ἡ ζωή εἶναι κοιλιά»! Ἐκεῖ, ὑποτίθεται, βρίσκεται τό λεγόμενο «ἡλιακό πλέγμα» ἢ τό «Powerhouse» ἢ τό «τρίτο τσάκρα» ἢ ἡ «κεντρική ἀποθήκη πράνα», κατά τίς ἀντιλήψεις τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Οἱ ἀσκήσεις pilates ἔχουν σκοπό νά ἐνεργοποιήσουν κάποια ὑποτιθέμενα μεταφυσικά «ἐνεργειακά κέντρα»: «Ἡ μέθοδος λειτουργεῖ ἐνεργειακά βάσει συγκεκριμένων ἀσκήσεων πού ἀφοροῦν τό ἄνοιγμα τῶν ἐπτά ἐνεργειακῶν κέντρων» (ὁ.π., σ. 11). Ἔτσι, ἀσκήσεις τῆς κλασικῆς (δυτικῆς) γυμναστικῆς ἐπενδύονται μέ τήν «ἐνεργειακή φιλοσοφία» τῆς ἀνατολῆς. Τό «Powerhouse», ὑψιστης σημασίας γιά τή μέθοδο pilates, συσχετίζεται μέ τό κέντρο «Hara» τῶν ἀνατολικῶν πολεμικῶν τεχνῶν, ὅπου, ὑποτίθεται, συγκεντρώνονται τά διαφορετικά εἶδη ἐνέργειας στό σῶμα. «Κάθε ἀσκηση Πιλάτες ξεκινᾷ μέ τήν ἐνεργοποίηση τοῦ Powerhouse καί μόνο τότε ρεεῖ ἡ δύναμη ἀπό τό κέντρο τοῦ σώματος πρός ὅλες τίς ὑπόλοιπες περιοχές» (ὁ.π.). Αὐτό ἔχει σάν ἀποτέλεσμα νά ἐπέρχονται ἀλλαγές «ὄχι μόνο σωματικές, ἀλλά καί πνευματικές καί ἐνεργειακές». Ἄλλοῦ γίνεται λόγος γιά τή «ζωτική ἐνέργεια τῆς Γῆς [πού] εἰσέρχεται μέσα μας ἀπό ὀρισμένα σημεῖα στίς πατοῦσες». Ὁ ἴδιος ὁ Pilates ἰσχυριζόταν ὅτι, ἐφαρμόζοντας τίς ἀσκήσεις τῆς μεθόδου του, «δέν ἀνεβοκατεβάζεις ἀπλῶς τά χέρια σου ... Ὑπάρχει μιά φιλοσοφία ἀπό πίσω. Πρέπει νά παρατηρεῖς τό σῶμα σου καί νά εἶσαι συγκεντρωμένος» (ὁ.π., σ. 11-12). Ἐκτός ἀπό τήν ἀνατολική θρησκευτική φιλοσοφία, ὁ Pilates ἐνσωμάτωσε στή μέθοδό του τήν ἀνατολική ἔμφαση στήν αὐτοσυγκέντρωση (διαλογισμό) καί στήν ἐλεγχόμενη ἀναπνοή (ἐπίσης διαλογιστική τεχνική): «Κάθε κίνηση ... χρειάζεται τήν ἀπόλυτη αὐτοσυγκέντρωσή μας καί ἐκτελεῖται ἄρτια μέσα ἀπό συνεχῆ ροή, ἀκρίβεια καί συντονισμό μέ τήν ἀναπνοή καί τό κέντρο τῆς δύναμης», δηλαδή μέ τό κέντρο τῆς «ἐνέργειας». «Ἡ ἀναπνοή ἐξαγνίζει τό σῶμα· τόσο στή γιόγκα ὅσο καί στό Πιλάτες, οἱ ἄνθρωποι ἐνθαρρύνονται νά ἀναπτύξουν συνειδητή ἀναπνοή» (ὁ.π., σ. 12). Ἄς σημειωθεῖ, ὅτι ἡ συγκέντρωση στό Powerhouse (κοιλιά) δέν εἶναι ἄγνωστη στους ἀσκούμενους στή ἀνατολικοθρησκευτική τεχνική τοῦ διαλογισμοῦ, ἀφοῦ μιά μορφή διαλογισμοῦ εἶναι ἡ αὐτοσυγκέντρωση στό «τσάκρα τοῦ ἡλιακοῦ πλέγματος», δηλαδή στήν κοιλιά.

Ἄλλα εἶδη «ἐναλλακτικῆς γυμναστικῆς»

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

Η μέθοδος gyrotonic είναι μία από αυτές. Όπως συνήθως, υπόσχεται έντυπωσιακά άποτελέσματα: «Τά σώματα τών ανθρώπων πού άσχολούνται μέ τή μέθοδο gyrotonic μάλλον θά σάς αφήσουν άναυδους. Τά όφέλη της, όμως, δέν περιορίζονται στην αισθητική, άφοῦ οί επιδράσεις της στην ύγεία είναι βαθιές». «Μπορεί νά βελτιώσει προβλήματα τής σπονδυλικής στήλης, άυχενικά, σκολίωση, όσφυαλγίες, δυσκοπάθειες και κήλη του μεσοσπονδύλιου δίσκου. Συμβάλλει σημαντικά στην άποκατάσταση τραυματισμών (π.χ. στους μηνίσκους, στά γόνατα κλπ.). Λόγω τής μεγάλης ροής στην κίνηση, τό σῶμα δέχεται ένα ενεργητικό μασάζ στά όργανα, μέ άποτέλεσμα τή φυσική άποτοξίνωση του όργανισμού και τή δημιουργία άρμονίας και ίσορροπίας. Έπενεργεί στό νευρικό σύστημα και μέσω αυτού έχει ενεργητικά άποτελέσματα στό μυοσκελετικό, βελτιώνοντας παράλληλα και τή καρδιαγγειακή λειτουργία» (όλες οί παραπομπές από ιστοσελίδες τής μεθόδου).

Τί ακριβώς είναι τό gyrotonic; Είναι «ή νέα τάση στην εναλλακτική γυμναστική». Είναι «ή παράδοση τής άνατολής στην ύπηρεσία του εύλύγιστου σώματός σου». Πρόκειται για «μία πολύ πρόσφατη μέθοδο εναλλακτικής γυμναστικής πού άναπτύχθηκε από τον έν ζωή Juliu Horvath τή δεκαετία του '80. Στην Ελλάδα άρχισε νά διδάσκεται τά τελευταία χρόνια και πλέον έχει άρχίσει νά άποκτᾶ τους πρώτους της όπαδούς. **Βασισμένο στις άρχές τής γιόγκα**, τής κούμβησης, του μπαλέτου, τής ένόργανης γυμναστικής και του **τάι τσί**, τό σύστημα gyrotonic στοχεύει στην βαθιά έκγύμναση του σώματος μέσω τής ενεργοποίησης του νευρικού συστήματος ... Όπως σέ όλες τίς εναλλακτικές μορφές άσκησης, έτσι και στό gyrotonic, πρέπει νά υπάρχει πλήρης συνειδητότητα ως προς αυτό πού κάνει κάποιος. Μάλιστα, ή άναπνοή είναι βαθιά και παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο στην φιλοσοφία τής μεθόδου».

Όπως βλέπουμε, ή σχέση μέ τή γιόγκα, μέ τή μέθοδο pilates και μέ άλλα είδη «ένεργειακής γυμναστικής» δέν άποκρύπεται, αλλά προβάλλεται ιδιαίτερα. Είναι χαρακτηριστικό, ότι τό ίδιο πρόσωπο, πού εισήγαγε τή μέθοδο pilates στην Ελλάδα τό 1992, εισήγαγε και τή μέθοδο gyrotonic τό 2001. Κατά συνέπεια, δέν υπάρχει ουσιαστική διαφορά από τή μέθοδο pilates: «Άν και τό gyrotonic άποτελεί μία αυτόνομη μέθοδο, έχει τήν ίδια φιλοσοφία μέ τό pilates, μόνο πού τήν προσεγγίζει από διαφορετική πλευρά. Μάλιστα, άτομα πού έχουν παρακολουθήσει όρισμένα μαθήματα pilates, είναι πιο εύκολο νά μποῦν στό κλίμα τής νέας μεθόδου, ή όποία είναι ένα σκαλί πιο πάνω σέ βαθμό δυσκολίας». Η μέθοδος gyrotonic «είναι ό,τι πιο hot στην εναλλακτική γυμναστική. Θα μπορούσε κανείς νά τή χαρακτηρίσει τό διάδοχο τής pilates». Έπομένως, ισχύει στην προκειμένη περίπτωση ό,τι έχουμε άναφέρει για τή μέθοδο pilates.

Ἡ μέθοδος tai chi ἢ tai ji (τάι τσί), μνημονεύεται, ὅπως εἶδαμε, στίς «πηγές» τοῦ gyrotonic. Εἶναι καθαρὰ **ἀνατολικῆς προέλευσης καὶ ἐντάσσεται περισσότερο στίς 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 τίς ἀρχές τοῦ Τάο ... Ἐκτός ἀπὸ μιὰ ἐξαιρετικὴ γυμναστικὴ, ἀποτελεῖ προληπτικὴ ἀγωγή ἢ συμπληρωματικὴ, βοηθητικὴ μέθοδο θεραπείας», σύμφωνα μὲ τίς διακηρύξεις τῶν ὁπαδῶν της. Οἱ ρίζες της 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 τίς ἀρχές Yin καὶ Yang (Γίν καὶ Γιάνκ)**. Ὁ Ταοῖσμός εἶναι μιὰ ἀπὸ τίς 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 κόσμον, χωρὶς λόγια καὶ χωρὶς πράξεις. Τὸ Ταο εἶναι τό αἰώνιο καὶ παγκόσμιον 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 τίς προσευχὲς ἢ νὰ δράσει σύμφωνα μὲ αὐτές». Οἱ Ταοῖστες «ψάχνουν νὰ λύσουν τὰ προβλήματα 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 κόσμον μας» ἢ τίς «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 ἐκδοχὲς τοῦ Ταοῖσμοῦ, ὅπως ὑπάρχουν διάφορες μορφὲς tai chi. Γενικὰ, οἱ ἀσκήσεις tai chi ἀποσκοποῦν στὴν ἐξισορρόπιση τῶν δυνάμεων Yin καὶ Yang μέσα μας, βασιζόμενες «στὴν ἀρχὴ τοῦ συνδυασμοῦ δύναμης καὶ ἀπαλότητος καὶ τῆς ὑποταγῆς τοῦ σκληροῦ μὲ τό μαλακό». Ὡστόσο, προϋποθέτουν ὀλόκληρὴ τὴν ἀντιχριστιανικὴ κοσμοθεωρία τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Ἄς δοῦμε ἕνα χαρακτηριστικὸ παράδειγμα ἀπὸ ἱστοσελίδα, πού προβάλλει μιὰ ἀπὸ τίς μορφὲς τῆς μεθόδου:

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

κανάλια ροής της». «Είναι πλέον επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι τά πάντα στο 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 αυτής τής Ένέργειας». «Μέσω τεχνικών ... μπορούμε νά επιτύχουμε τή σωστή ροή ενέργειας στό σώμα μας, τήν έξισορρόπηση τών ενεργειακών μας κέντρων καί τήν αύξηση τής ενεργείας μας! ... μπορούμε σταδιακά νά ανοίξουμε τά κανάλια ροής τής ενέργειας, νά αποτυπώσουμε στή συνείδησή μας ότι είμαστε αναπόσπαστο κομμάτι αυτής τής ενέργειας καί 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 καί είναι αυτός πού μέ τίς πράξεις του όρίζει κάθε στιγμή, κάθε λεπτό, τό Καλό καί τό Κακό. Έχουμε τή δυνατότητα νά γνωρίσουμε τίς πραγματικές μας δυνάμεις, νά έναρμονιστούμε μέ τήν Συμπαντική Ένέργεια καί νά βαδίσουμε μέ μεγαλύτερη σιγουριά καί ποιότητα στή ζωή μας» (http://www.taichicenter.gr/tai_chi_chuan/).

Κριτική θεώρηση

Γιά τίς μεθόδους pilates, gyrotonic, tai chi καί τίς άλλες μορφές τής «ενεργειακής» ή «εναλλακτικής γυμναστικής», ισχύουν όσα αναφέραμε στό προηγούμενο τεύχος μας γιά 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 καί προορισμού στή ζωή του, είτε πιεζόμενος από τά προβλήματα τής καθημερινότητας, από τό άγχος τής επιβίωσης, από τήν άγωνία καί τόν φόβο γιά τό άβέβαιο μέλλον, από τήν άπειλή τής άνεργίας καί τών κοινωνικών προβλημάτων, από τήν άίσθηση τής μοναξιάς κ.λπ., πέφτει συχνά θύμα όσων προσφέρουν «ώραίες», δήθεν, καί «μοντέρνες» προτάσεις καί υπόσχονται τή λύση όλων τών προβλημάτων! Αυτό γίνεται, συνήθως, από τίς σύγχρονες αίρετικές καί παραθρησκευτικές ομάδες καί οργανώσεις, οί όποιες έχουν τή δυνατότητα νά διεισδύουν καί νά κυριαρχούν άκόμη καί σέ χώρους, πού δέν έχουν καμία σχέση μέ τή θρησκεία, όπως στήν προκειμένη περίπτωση στόν χώρο του άθλητισμού. Η γνώση καί ή ενημέρωση μās προφυλάσσει από τό νά αποδεχθούμε καί νά εφαρμόσουμε τέτοιες λύσεις, αλλά καί από τό νά δοκιμάσουμε στή συνέχεια τήν άπογοήτευση από αυτές ή από τό νά όδηγηθούμε σταδιακά καί παρά τή θέλησή μας σέ δρόμους καί σέ καταστάσεις χωρίς έπιστροφή.

Οί τεχνικές, πού είδαμε, προϋποθέτουν μιά σαφώς **άντιχριστιανική αντίληψη περί Θεού, άνθρώπου καί κόσμου**. Όδηγούν συστηματικά σέ σχέση καί 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, ὥστόσο, 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, τεύχ. 103, Ἀπρ. - Ἰουν. 2018).

(Πηγὴ ψηφ. κειμένου: impantokratoros.gr)