

## 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 ἰατρική»** (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 τής 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 τής Δύσης» ή «ή δίδυμη μέθοδος τής γιόγκα» ([βλ. τό κατατοπιστικό άρθρο τής κ. Έλ. Ανδρουλάκη, μέ τίτλο «Μέθοδος Πιλάτες: Ή γιόγκα τής 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 τής 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 τής 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 ίσορροπεϊ 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 τής 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 έλληνικης 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. Οι 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. Οι 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, οι 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 τής λεγόμενης «ένεργειακής» ή «εναλλακτικής γυμναστικής». Άς δοϋμε, ένδεικτικά, δύο άκόμη τέτοιες μεθόδους.

**Η μέθοδος gyrotonic** είναι μία από αυτές. Όπως συνήθως, υπόσχεται έντυπωσιακά άποτελέσματα: «Τά σώματα τών ανθρώπων πού άσχολούνται με τή μέθοδο gyrotonic μάλλον θά σās άφήσουν άναυδους. Τά όφέλη της, όμως, δέν περιορίζονται στην αισθητική, άφοϋ 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 σώμα 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 τς 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 με 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 οϋσιαστική διαφορά από τή μέθοδο pilates: «Άν και τό gyrotonic άποτελεί μία αυτόνομη μέθοδο, έχει τήν ίδια φιλοσοφία με τό pilates, μόνο πού τήν προσεγγίζει από διαφορετική πλευρά. Μάλιστα, άτομα πού έχουν παρακολουθήσει όρισμένα μαθήματα pilates, είναι πιο εύκολο νά μποϋν 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 καί ἐντάσσεται περισσότερο στίς πολεμικές τέχνες παρά στά εἶδη «ἐναλλακτικῆς γυμναστικῆς». Πρόκειται γιά «παραδοσιακή κινέζικη πολεμική τέχνη, ἀλλά καί μέθοδο δυναμικοῦ διαλογισμοῦ, γυμναστικῆς καί πάλης, βασισμένη στόν ἔλεγχο τῆς ἐσωτερικῆς ἐνέργειας (βιοενέργειας), κατά τίς ἀρχές τοῦ Τάο ... Ἐκτός ἀπό μιά ἐξαιρετική γυμναστική, ἀποτελεῖ προληπτική ἀγωγή ἢ συμπληρωματική, βοηθητική μέθοδο θεραπείας», σύμφωνα μέ τίς διακηρύξεις τῶν ὁπαδῶν της. Οἱ ρίζες της ἀνάγονται στήν Κίνα τοῦ 12ου π.Χ. αἰῶνα, ὅπου ταοῖστες μοναχοί ἀνέπτυξαν μιά πολεμική τέχνη, μέ σκοπό τήν ἀπελευθέρωση τῆς «Ζωτικῆς Δύναμης». Ὁ ὅρος «tai» σημαίνει «ἀνώτατη», «ὑπέρτατη» καί ὁ ὅρος «chi» σημαίνει «ἐνέργεια», «δύναμη».

Εἰδικότερα, ἡ μέθοδος βασίζεται στή θεμελιώδη διδασκαλία τοῦ Ταοῖσμοῦ γιά τίς ἀρχές Yin καί Yang (Γίν καί Γιάνκ). Ὁ Ταοῖσμός εἶναι μιά ἀπό τίς τρεῖς θρησκείες τῆς Κίνας (Βουδισμός, Κομφουκιανισμός, Ταοῖσμός), μέ ἰδρυτή τόν Lao-Tse (604-531 π.Χ.), κατά τή διδασκαλία τοῦ ὁποίου τό Ταο εἶναι ἡ ἀρχική αἰτία καί βάση ὅλων τῶν πραγμάτων. Εἶναι ἡ ὑπέρτατη Ἀρχή τοῦ φυσικοῦ καί τοῦ ἠθικοῦ κόσμου, «τό αἰώνιο ENA ἢ ἀλλιῶς ὁ ἕνας καί μοναδικός δρόμος, τό μοναχικό μονοπάτι», ὁ Νόμος, πού ἐνεργεῖ στόν κόσμο, χωρίς λόγια καί χωρίς πράξεις. Τό Ταο εἶναι τό αἰώνιο καί παγκόσμιο Ὄν, πού ἐμφανίζεται σάν ἕνα ἀπρόσωπο Ἀπόλυτο, ἀκατάλυτο, ἀκαθόριστο καί ἀνώνυμο. Ἡ ἀπόδοση τοῦ κινεζικοῦ ὅρου «Ταο» μέ τόν ὄρο «Θεός» τοῦ δυτικοῦ κόσμου δέν θεωρεῖται ἐπιτυχημένη. Κατά τόν Ταοῖσμό, «δέν ὑπάρχει Θεός νά ἀκούσει τίς προσευχές ἢ νά δράσει σύμφωνα μέ αὐτές». Οἱ Ταοῖστες «ψάχνουν νά λύσουν τά προβλήματα τους μέ τήν παρατήρηση καί τόν διαλογισμό». (Χρ. Τσιάκκα, Ἐγκυκλοπαιδικό Λεξικό θρησκειῶν καί αἱρέσεων, 2002, σ. 984). Ἀπό τό Ταο προέρχεται ἀρχικά μιά ἀδιαφοροποίητη Ὑπαρξη, μιά κατάσταση παγκόσμιας Ἐνότητας, πού περιλαμβάνει τή δυάδα Yin καί Yang, «τά δύο ἀντίθετα, πού συνιστοῦν τόν ὑλικό καί ἄυλο κόσμο μας» ἢ τίς «2 δυνάμεις πού ξεπηδοῦν ἀπό τό αἰώνιο ΤΑΟ: θετικό-ἀρνητικό, ζεστό-κρύο, ἀρσενικό-θηλυκό κλπ.». Ὁ Ταοῖσμός ἐνσωμάτωσε γνωστές μεθόδους καί πρακτικές τῶν ἄλλων ἀνατολικῶν θρησκειῶν, ὅπως ἡ γιόγκα, ὁ διαλογισμός, τό feng shui, ὁ βελονισμός κ.ἄ.

Φυσικά, ὑπάρχουν πολλές ἐκδοχές τοῦ Ταοῖσμοῦ, ὅπως ὑπάρχουν διάφορες μορφές tai chi. Γενικά, οἱ ἀσκήσεις tai chi ἀποσκοποῦν στήν ἐξισορρόπιση τῶν δυνάμεων Yin καί Yang μέσα μας, βασιζόμενες «στήν ἀρχή τοῦ συνδυασμοῦ δύναμης καί ἀπαλότητας καί τῆς ὑποταγῆς τοῦ σκληροῦ μέ τό μαλακό». Ὡστόσο, προϋποθέτουν ὀλόκληρη τήν ἀντιχριστιανική κοσμοθεωρία τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Ἄς δοῦμε ἕνα χαρακτηριστικό παράδειγμα ἀπό ἱστοσελίδα, πού προβάλλει μιά ἀπό τίς μορφές τῆς μεθόδου:

Κατά τούς ἰσχυρισμούς τῶν δασκάλων της, ἡ συγκεκριμένη μέθοδος «μᾶς βοηθᾷ νά ἐναρμονιστοῦμε πλήρως μέ τή Συμπαντική Ἐνέργεια, ἀνοίγοντας παράλληλα τά

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/](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 έξής:

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, 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 κατά 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 Ταοϊσμοῦ.**

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

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