Σύγχρονες αιρέσεις και αθλητισμός (Ιερεύς Σωτήριος Ο. Αθανασούλιας)

Categories : ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Date : 9 Αυγούστου, 2018

Ἡ «ἐναλλακτική» ἤ «ἐνεργειακή γυμναστική»

Στό προηγούμενο τεῦχος τοῦ ἐντύπου μας ἀσχοληθήκαμε ἀναλυτικά μέ τή γιόγκα (yoga), μιά τεχνική, πού προβάλλεται στόν δυτικό κόσμο ὡς ἕνα εἶδος ἀποτελεσματικῆς γυμναστικῆς ἤ ὡς ἀκίνδυνη μέθοδος γιά ὑγεία καί ὁμορφιά, ἄσχετη μέ τή θρησκεία. Ὡστόσο, ὅπως εἴδαμε 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 αὐθεντικούς δασκάλους της, γιά τόν Χριστιανό, πού τήν ἀσκεῖ, ὑπάρχει ὁ μεγαλύτερος κίνδυνος τῆς σταδιακῆς ἀπομάκρυνσης ἀπό τήν Ὀρθόδοξη 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 αἱρέσεις (μέ τήν εὐρύτερη ἔννοια, δηλαδή οἱ ὁμάδες πού ἔχουν διδασκαλία ἤ μεθόδους ἤ τεχνικές ἀσυμβίβαστες μέ τήν Ὀρθόδοξη πίστη), ἔχουν ἤδη διεισδύσει σέ ὅλους τούς χώρους καί ἐπιχειροῦν νά τούς ἀλώσουν κυριολεκτικά. Οἱ ὁμάδες αὐτές ἐμφανίζονται, συνήθως, ὡς ἄσχετες μέ κάθε θρησκεία, ὡστόσο ἔχουν ἕνα πολύ **ἰσχυρό θρησκευτικό ὑπόβαθρο**, ἀναγόμενο κατά κανόνα στίς ἀνατολικές θρησκεῖες (στίς διάφορες μορφές Ἰνδουϊσμοῦ καί Βουδισμοῦ) ἤ στόν εὐρύτερο χῶρο τοῦ Ἀποκρυφισμοῦ. Φυσικά, **ὁ χῶρος τοῦ ἀθλητισμοῦ δέν ἔμεινε ἀνεπηρέαστος**. Ἐδῶ δραστηριοποιεῖται ἕνα πλῆθος ὁμάδων ἤ «σχολῶν» ἤ δασκάλων, πού ἐπιχειροῦν νά συνδυάσουν τίς ἀρχές τοῦ κλασικοῦ ἀθλητισμοῦ μέ τίς θρησκευτικές ἀντιλήψεις καί τεχνικές τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Ἔτσι, ἐμφανίζεται ἡ λεγόμενη «***ἐναλλακτική γυμναστική***», ἕνα νέο εἶδος γυμναστικῆς, πού ὑπόσχεται 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***», γιατί ἀπώτερος σκοπός τους εἶναι ἡ ἕνωση ἤ ἡ ταύτιση ἤ ὁ συντονισμός κατά περίπτωση μέ τή «θεότητα», ἡ ὁποία, κατά τίς ἀντιλήψεις τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν, εἶναι μιά ἀπρόσωπη ἐνέργεια, πού διαχέεται στό σύμπαν ἤ πού ὑπάρχει ὡς θεῖος πυρήνας μέσα μας. Ἔτσι, θεωρεῖται σχεδόν αὐτονόητο σήμερα

τό γυμναστήριο τῆς γειτονιᾶς μας, παράλληλα μέ τήν κλασική γυμναστική, νά ἔχει εἰδικό δάσκαλο, πού παραδίδει μαθήματα γιόγκα, ἤ ἀκόμη νά προσφέρει ἀποκλειστικά τίς διάφορες μορφές «ἐναλλακτικῆς γυμναστικῆς».

Ἡ γιόγκα εἶναι, βέβαια, ἡ πιό γνωστή ἀπό τίς μεθόδους αὐτοῦ τοῦ εἴδους. Ὑπάρχουν, ὡστόσο, πολλές ἄλλες, ὅπως οἱ μέθοδοι pilates, gyrotonic, tai chi (τάι τσί) κ.ἄ. Ἄς τίς δοῦμε, μέ ἔμφαση στήν πρώτη καί πιό διαδεδομένη ἀπό αὐτές.

Pilates: Ἡ γιόγκα τῆς Δύσης

Σέ ἄμεση συγγένεια μέ τή γιόγκα ἐμφανίζεται ἡ μέθοδος pilates, μέ εὐρύτατη ἐξάπλωση στή χώρα μας καί στό ἐξωτερικό. Ἔχει χαρακτηριστεῖ ἐπιτυχημένα «ἡ γιόγκα τῆς Δύσης» ἤ «ἡ δίδυμη μέθοδος τῆς γιόγκα» (βλ. τό κατατοπιστικό ἄρθρο τῆς κ. Ἐλ. Ἀνδρουλάκη, μέ τίτλο «Μέθοδος Πιλάτες: Ἡ γιόγκα τῆς Δύσης» στό περ. Διάλογος, τ. 49, 2007, σ. 10-13, ἀπό τό ὁποῖο ἀντλοῦμε τά περισσότερα στοιχεῖα). Εἶναι χαρακτηριστικό, ὅτι ὅλα σχεδόν τά γυμναστήρια, πού προσφέρουν προγράμματα ἀσκήσεων pilates, προσφέρουν πρῶτα προγράμματα ἀσκήσεων γιόγκα. Ὅπως ἡ γιόγκα, ἡ μέθοδος pilates ὑπόσχεται νά λύσει ὅλα σχεδόν τά προβλήματα, χαρακτηριστικό, πού παρατηρεῖται σέ ὅλες τίς σύγχρονες αἱρετικές καί παραθρησκευτικές ὁμάδες. Διαβάζουμε σέ ἱστοσελίδες, πού τήν διαφημίζουν: «Τό pilates κάνει θαύματα ... Μερικά ἀπό τά ὀφέλη τῆς μεθόδου αὐτῆς εἶναι τά ἀκόλουθα: σωστή στάση καί ἐνδυνάμωση τῶν μυῶν τοῦ κορμοῦ, ὁμοιόμορφη μυϊκή ἀνάπτυξη τοῦ σώματος, τέλειος συντονισμός πνεύματος καί σώματος, βελτίωση εὐλυγισίας, ἐνδυνάμωση κοιλιᾶς καί πλάτης, βελτίωση ἰσορροπίας, ἐλευθέρωση τῶν ἀρθρώσεων, αὔξηση ἀντοχῆς, ἐπιμήκυνση μυῶν, αὔξηση τῆς ἀναπνευστικῆς ἱκανότητας». «Μέ τό pilates τό σῶμα μεταμορφώνεται καί ἀποκτᾶ μιά ὑγιῆ καί ἁρμονική σιλουέτα ... τό pilates δυναμώνει καί τονώνει τούς μύς, βελτιώνει τή στάση τοῦ σώματος καί αὐξάνει τήν εὐλυγισία του, ἐνῶ παράλληλα συντονίζει καί ἰσορροπεῖ σῶμα καί μυαλό». «Προσφέρει ἐξισορρόπηση τοῦ μυϊκοῦ συστήματος καί ἀνωμαλιῶν πού φέρουν χρόνιους πόνους καί κακή στάση ὅπως κύφωση, σκολίωση, ὀσφυαλγία καί ἰσχιαλγία». «Βοηθᾶ στήν ἀπομάκρυνση τοῦ στρές» κ.ἄ. Ἡ μέθοδος πρωτοδιατυπώθηκε στή δεκαετία τοῦ 1920, ἀπέκτησε μεγάλη δημοτικότητα στή δεκαετία τοῦ 1990 καί στήν Ἑλλάδα πρωτοεμφανίστηκε τό 1992.

Ὅμως, **τί ἀκριβῶς εἶναι ἡ μέθοδος pilates;** Εἶναι ἕνα εἶδος «ἐνεργειακῆς ἐκγύμνασης», πού συνδυάζει «βασικές ἀρχές τῆς γιόγκα καί ἄλλων παραδοσιακῶν μεθόδων ἄσκησης, πού προέρχονται ἀπό τίς ἀνατολικές φιλοσοφίες μέ τή δυναμική μεταγενέστερων δυτικῶν μεθόδων», ἰσχυρίζονται οἱ δάσκαλοί της (ὅ.π., σ. 10). Ἱδρυτής της ἦταν ὁ Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), Γερμανός ἑλληνικῆς καταγωγῆς, ὁ ὁποῖος εἶχε ἀσχοληθεῖ συστηματικά μέ ἀνατολικές διδασκαλίες καί τεχνικές, ὅπως ἡ γιόγκα, τό ζέν, τό τάϊ τσί, οἱ πολεμικές τέχνες. Ὁ Pilates διατύπωσε μιά μέθοδο, τήν ὁποία ὀνόμασε «the art of contrology» («ἡ τέχνη τοῦ ἐλέγχου»), μέ

σκοπό νά ἐπιτύχει «τόν ἔλεγχο τοῦ πνεύματος πάνω στό σῶμα». Πίστευε ὅτι σωματική καί πνευματική ὑγεία βρίσκονται σέ πλήρη ἀλληλεξάρτηση καί ὅτι, κατακτώντας τόν ἔλεγχο τοῦ σώματος, μποροῦμε νά ἐλέγξουμε ὁ,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 ἔλεγχο τοῦ νοῦ», κατά τίς ἀντιλήψεις τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Οἱ ἀσκήσεις τῆς μεθόδου pilates δέν ἀπευθύνονται πρωταρχικά στό σῶμα, ἀλλά στόν νοῦ.

Εἰδικότερα, ἡ μέθοδος ὁλοκληρώνεται 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» ἤ τό «Powerhouse» ἤ τό «τρίτο τσάκρα» ἤ 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 ἑπτά ἐνεργειακῶν κέντρων» (ὅ.π., σ. 11). Ἔτσι, ἀσκήσεις τῆς κλασικῆς (δυτικῆς) γυμναστικῆς ἐπενδύονται μέ τήν «ἐνεργειακή φιλοσοφία» τῆς ἀνατολῆς. Τό «Powerhouse», ὕψιστης σημασίας γιά τή μέθοδο pilates, συσχετίζεται μέ τό κέντρο «Hara» τῶν ἀνατολικῶν πολεμικῶν τεχνῶν, ὅπου, ὑποτίθεται, συγκεντρώνονται τά διαφορετικά εἴδη ἐνέργειας στό σῶμα. «Κάθε ἄσκηση Πιλάτες ξεκινᾶ μέ τήν ἐνεργοποίηση τοῦ Powerhouse καί μόνο τότε ρέει ἡ δύναμη ἀπό τό κέντρο τοῦ σώματος πρός ὅλες τίς ὑπόλοιπες περιοχές» (ὅ.π.). Αὐτό ἔχει σάν ἀποτέλεσμα νά ἐπέρχονται ἀλλαγές «ὄχι μόνο σωματικές, ἀλλά καί πνευματικές καί ἐνεργειακές». Ἀλλοῦ γίνεται λόγος γιά τή «ζωτική ἐνέργεια τῆς Γῆς [πού] εἰσέρχεται μέσα μας ἀπό ὁρισμένα σημεῖα στίς πατοῦσες». Ὁ ἴδιος ὁ Pilates ἰσχυριζόταν ὅτι, ἐφαρμόζοντας τίς ἀσκήσεις τῆς μεθόδου του, «δέν ἀνεβοκατεβάζεις ἁπλῶς τά χέρια σου ... Ὑπάρχει μία φιλοσοφία ἀπό πίσω. Πρέπει νά παρατηρεῖς τό σῶμα σου καί νά εἶσαι συγκεντρωμένος» (ὅ.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» (ὅ.π., σ. 12). Ἄς σημειωθεῖ, ὅτι ἡ συγκέντρωση στό Powerhouse (κοιλιά) δέν εἶναι ἄγνωστη στούς ἀσκούμενους στή ἀνατολικοθρησκευτική τεχνική τοῦ διαλογισμοῦ, ἀφοῦ μιά μορφή διαλογισμοῦ εἶναι ἡ αὐτοσυγκέντρωση στό «τσάκρα τοῦ ἡλιακοῦ πλέγματος», δηλαδή στήν κοιλιά.

Ἄλλα εἴδη «ἐναλλακτικῆς γυμναστικῆς»

Ὅ,τι συμβαίνει στή μέθοδο pilates, συμβαίνει, τῶν ἀναλογιῶν, βέβαια, τηρουμένων, καί στά ἄλλα εἴδη τῆς λεγόμενης «ἐνεργειακῆς» ἤ «ἐναλλακτικῆς γυμναστικῆς». Ἄς δοῦμε, ἐνδεικτικά, δύο ἀκόμη τέτοιες μεθόδους.

Ἡ μέθοδος gyrotonic εἶναι μία ἀπό αὐτές. Ὅπως συνήθως, ὑπόσχεται ἐντυπωσιακά ἀποτελέσματα: «Τά σώματα τῶν ἀνθρώπων πού ἀσχολοῦνται μέ τή μέθοδο gyrotonic μᾶλλον θά σᾶς ἀφήσουν ἄναυδους. Τά ὀφέλη της, ὅμως, δέν περιορίζονται στήν αἰσθητική, ἀφοῦ οἱ ἐπιδράσεις της στήν ὑγεία εἶναι βαθιές». «Μπορεῖ νά βελτιώσει προβλήματα τῆς σπονδυλικῆς στήλης, αὐχενικά, σκολίωση, ὀσφυαλγίες, δισκοπάθειες καί κήλη τοῦ μεσοσπονδύλιου δίσκου. Συμβάλλει σημαντικά στήν ἀποκατάσταση τραυματισμῶν (π.χ. στούς μηνίσκους, στά γόνατα κλπ.). Λόγω τῆς μεγάλης ροῆς στήν κίνηση, τό σῶμα δέχεται ἕνα εὐεργετικό μασάζ στά ὄργανα, μέ ἀποτέλεσμα τή φυσική ἀποτοξίνωση τοῦ ὀργανισμοῦ καί τή δημιουργία ἁρμονίας καί ἰσορροπίας. Ἐπενεργεῖ στό νευρικό σύστημα καί μέσω αὐτοῦ ἔχει εὐεργετικά ἀποτελέσματα στό μυοσκελετικό, βελτιώνοντας παράλληλα καί τήν καρδιαγγειακή λειτουργία» (ὅλες οἱ παραπομπές ἀπό ἱστοσελίδες τῆς μεθόδου).

Τί ἀκριβῶς εἶναι τό gyrotonic; Εἶναι «ἡ νέα τάση στήν ἐναλλακτική γυμναστική». Εἶναι «ἡ παράδοση τῆς ἀνατολῆς στήν ὑπηρεσία τοῦ εὐλύγιστου σώματός σου». Πρόκειται γιά «μία πολύ πρόσφατη μέθοδο ἐναλλακτικῆς γυμναστικῆς πού ἀναπτύχθηκε ἀπό τόν ἐν ζωῇ Juliu Horvath τή δεκαετία τοῦ ’80. Στήν Ἑλλάδα ἄρχισε νά διδάσκεται τά τελευταῖα χρόνια καί πλέον ἔχει ἀρχίσει νά ἀποκτᾶ τούς πρώτους της ὀπαδούς. **Βασισμένο στίς ἀρχές τῆς γιόγκα**, τῆς κολύμβησης, τοῦ μπαλέτου, τῆς ἐνόργανης γυμναστικῆς καί τοῦ **τάι τσί**, τό σύστημα gyrotonic στοχεύει στή βαθιά ἐκγύμναση τοῦ σώματος μέσῳ τῆς ἐνεργοποίησης τοῦ νευρικοῦ συστήματος ... Ὅπως σέ ὅλες τίς ἐναλλακτικές μορφές ἄσκησης, ἔτσι καί στό gyrotonic, πρέπει νά ὑπάρχει πλήρης συνειδητότητα ὡς πρός αὐτό πού κάνει κάποιος. Μάλιστα, ἡ ἀναπνοή εἶναι βαθιά καί παίζει πολύ σπουδαῖο ρόλο στή φιλοσοφία τῆς μεθόδου».

Ὅπως βλέπουμε, ἡ σχέση μέ τή γιόγκα, μέ τή μέθοδο pilates καί μέ ἄλλα εἴδη «ἐνεργειακῆς γυμναστικῆς» δέν ἀποκρύπεται, ἀλλά προβάλλεται ἰδιαίτερα. Εἶναι χαρακτηριστικό, ὅτι τό ἴδιο πρόσωπο, πού εἰσήγαγε τή μέθοδο pilates στήν Ἑλλάδα τό 1992, εἰσήγαγε καί τή μέθοδο gyrotonic τό 2001. Κατά συνέπεια, δέν ὑπάρχει οὐσιαστική διαφορά ἀπό τή μέθοδο pilates: «Ἄν καί τό gyrotonic ἀποτελεῖ μία αὐτόνομη μέθοδο, ἔχει τήν ἴδια φιλοσοφία μέ τό pilates, μόνο πού τήν προσεγγίζει ἀπό διαφορετική πλευρά. Μάλιστα, ἄτομα πού ἔχουν παρακολουθήσει ὁρισμένα μαθήματα pilates, εἶναι πιό εὔκολο νά μποῦν στό κλίμα τῆς νέας μεθόδου, ἡ ὁποία εἶναι ἕνα σκαλί πιό πάνω σέ βαθμό δυσκολίας». Ἡ μέθοδος gyrotonic «εἶναι ὅ,τι πιό hot στήν ἐναλλακτική γυμναστική. Θά μποροῦσε κανείς νά τή χαρακτηρίσει τό διάδοχο τῆς pilates». Ἑπομένως, ἰσχύει στήν προκειμένη περίπτωση ὅ,τι ἔχουμε ἀναφέρει γιά τή μέθοδο pilates.

Ἡ μέθοδος tai chi ἤ tai ji (τάι τσί) , μνημονεύεται, ὅπως εἴδαμε, στίς «πηγές» τοῦ gyrotonic. Εἶναι καθαρά **ἀνατολικῆς προέλευσης καί ἐντάσσεται περισσότερο στίς πολεμικές τέχνες παρά στά εἴδη «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 ἐξαίρετη γυμναστική, ἀποτελεῖ προληπτική ἀγωγή ἤ συμπληρωματική, βοηθητική μέθοδο θεραπείας», σύμφωνα μέ τίς διακηρύξεις τῶν ὀπαδῶν της. Οἱ ρίζες της ἀνάγονται στήν Κίνα τοῦ 12ου π.Χ. αἰῶνα, ὅπου ταοϊστες 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 Ταοϊσμοῦ γιά τίς ἀρχές Yin καί Yang (Γίν καί Γιάνκ)** . Ὁ Ταοϊσμός εἶναι μία ἀπό τίς τρεῖς θρησκεῖες τῆς Κίνας (Βουδισμός, Κομφουκιανισμός, Ταοϊσμός), μέ ἱδρυτή τόν Lao-Tse (604-531 π.Χ.), κατά τή διδασκαλία τοῦ ὁποίου τό Tao εἶναι ἡ ἀρχική αἰτία καί βάση ὅλων τῶν πραγμάτων. Εἶναι ἡ ὑπέρτατη Ἀρχή τοῦ φυσικοῦ καί τοῦ ἠθικοῦ κόσμου, «τό αἰώνιο ΕΝΑ ἤ ἀλλιῶς ὁ ἕνας καί μοναδικός δρόμος, τό μοναχικό μονοπάτι», ὁ Νόμος, πού ἐνεργεῖ στόν κόσμο, χωρίς λόγια καί χωρίς πράξεις. Τό Tao εἶναι τό αἰώνιο καί παγκόσμιο Ὄν, πού ἐμφανίζεται σάν ἕνα ἀπρόσωπο Ἀπόλυτο, ἀκατάλυτο, ἀκαθόριστο καί ἀνώνυμο. Ἡ ἀπόδοση τοῦ κινεζικοῦ ὅρου «Tao» μέ τόν ὅρο «Θεός» τοῦ δυτικοῦ κόσμου δέν θεωρεῖται ἐπιτυχημένη. Κατά τόν Ταοϊσμό, «δέν ὑπάρχει Θεός νά ἀκούσει τίς προσευχές ἤ νά δράσει σύμφωνα μέ αὐτές». Οἱ Ταοϊστές «ψάχνουν νά λύσουν τά προβλήματά τους μέ τήν παρατήρηση καί τόν διαλογισμό». (Χρ. Τσιάκκα, Ἐγκλοπαιδικό Λεξικό θρησκειῶν καί αἱρέσεων, 2002, σ. 984). Ἀπό τό Tao προέρχεται ἀρχικά μιά ἀδιαφοροποίητη Ὕπαρξη, μιά κατάσταση παγκόσμιας Ἑνότητας, πού περιλαμβάνει τή δυάδα Yin καί Yang, «τά δύο ἀντίθετα, πού συνιστοῦν τόν ὑλικό καί ἄυλο κόσμο μας» ἤ τίς «2 δυνάμεις πού ξεπηδοῦν ἀπό τό αἰώνιο ΤΑΟ: θετικό-ἀρνητικό, ζεστό-κρύο, ἀρσενικό-θηλυκό κλπ.». Ὁ Ταοϊσμός 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 Ταοϊσμοῦ, 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 ὁλόκληρη τήν ἀντιχριστιανική κοσμοθεωρία τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν. Ἄς δοῦμε ἕνα χαρακτηριστικό παράδειγμα ἀπό ἱστοσελίδα, πού προβάλλει μία ἀπό τίς μορφές τῆς μεθόδου:

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

κανάλια ροῆς της». «Εἶναι πλέον ἐπιστημονικά ἀποδεδειγμένο ὅτι τά πάντα στό σύμπαν εἶναι Ἐνέργεια. Κάθε κίνηση, κάθε δράση παράγει ἤ καταναλώνει ἐνέργεια ... Ὅλο τό σύμπαν εἶναι μιά ἄπειρη πηγή - ροή ἐνέργειας ... Ὁ ἥλιος εἶναι Ἐνέργεια, ὁ ἄνεμος εἶναι Ἐνέργεια, τά ποτάμια μέ τή ροή νεροῦ παράγουν Ἐνέργεια ... Ὁ ἄνθρωπος ἀποτελεῖ μέρος - ἀναπόσπαστο κομμάτι αὐτῆς τῆς Ἐνέργειας». «Μέσω τεχνικῶν ... μποροῦμε νά ἐπιτύχουμε τή σωστή ροή ἐνέργειας στό σῶμα μας, τήν ἐξισορρόπηση τῶν ἐνεργειακῶν μας κέντρων καί τήν αὔξηση τῆς ἐνέργειάς μας! ... μποροῦμε σταδιακά νά ἀνοίξουμε τά κανάλια ροῆς τῆς ἐνέργειας, νά ἀποτυπώσουμε στή συνείδησή μας ὅτι εἴμαστε ἀναπόσπαστο κομμάτι αὐτῆς τῆς ἐνέργειας καί ὁλοένα ἐπιτρέπουμε νά εἰσέλθει περισσότερη ἐνέργεια μέσα μας, ἀνοίγοντας τά κανάλια ροῆς». Συμπερασματικά, «τό σύμπαν εἶναι Ἐνέργεια, ἡ ζωή εἶναι γεμάτη Ἐνέργεια, ἡ σκέψη παράγει Ἐνέργεια ... Ὁ ἄνθρωπος εἶναι ὁ καταλύτης καί εἶναι αὐτός πού μέ τίς πράξεις του ὁρίζει κάθε στιγμή, κάθε λεπτό, τό Καλό καί τό Κακό. Ἔχουμε τή δυνατότητα νά γνωρίσουμε τίς πραγματικές μας δυνάμεις, νά ἐναρμονιστοῦμε μέ τήν Συμπαντική Ἐνέργεια 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 ἄλλες μορφές τῆς «ἐνεργειακῆς» ἤ «ἐναλλακτικῆς γυμναστικῆς», ἰσχύουν ὅσα ἀναφέραμε στό προηγούμενο τεῦχος μας γιά τή γιόγκα. Ὡστόσο, θεωροῦμε ἀπαραίτητο νά ἐπαναλάβουμε, νά τονίσουμε ἤ νά προσθέσουμε τά ἑξῆς:

Ὁ ἄνθρωπος τῆς ἐποχῆς μας, εἴτε ἀπό ἄγνοια, εἴτε ἀπό ἀδιαφορία, εἴτε ἀναζητώντας νέες πνευματικές διεξόδους λόγῳ ἔλλειψης νοήματος, σκοποῦ καί προορισμοῦ στή ζωή του, εἴτε πιεζόμενος ἀπό τά προβλήματα τῆς καθημερινότητας, ἀπό τό ἄγχος τῆς ἐπιβίωσης, ἀπό τήν ἀγωνία καί τόν φόβο γιά τό ἀβέβαιο μέλλον, ἀπό τήν ἀπειλή τῆς ἀνεργίας καί τῶν κοινωνικῶν προβλημάτων, ἀπό τήν αἴσθηση τῆς μοναξιᾶς κ.λπ., πέφτει συχνά θύμα ὅσων προσφέρουν «ὡραῖες», δῆθεν, καί «μοντέρνες» προτάσεις καί ὑπόσχονται τή λύση ὅλων τῶν προβλημάτων! Αὐτό γίνεται, συνήθως, ἀπό τίς σύγχρονες αἱρετικές καί παραθρησκευτικές ὁμάδες καί ὀργανώσεις, οἱ ὁποῖες ἔχουν τή δυνατότητα νά διεισδύουν καί νά κυριαρχοῦν ἀκόμη καί σέ χώρους, πού δέν ἔχουν καμμία σχέση μέ τή θρησκεία, ὅπως στήν προκειμένη περίπτωση στόν χῶρο τοῦ ἀθλητισμοῦ. Ἡ γνώση καί ἡ ἐνημέρωση μᾶς προφυλάσσει ἀπό τό νά ἀποδεχθοῦμε καί νά ἐφαρμόσουμε τέτοιες λύσεις, ἀλλά καί ἀπό τό νά δοκιμάσουμε στή συνέχεια τήν ἀπογοήτευση ἀπό αὐτές ἤ ἀπό τό νά ὁδηγηθοῦμε σταδιακά καί παρά τή θέλησή μας σέ δρόμους καί σέ καταστάσεις χωρίς ἐπιστροφή.

Οἱ τεχνικές, πού εἴδαμε, προϋποθέτουν μιά σαφῶς **ἀντιχριστιανική ἀντίληψη περί Θεοῦ, ἀνθρώπου καί κόσμου**. Ὁδηγοῦν συστηματικά σέ σχέση καί κοινωνία μέ ἕναν ἄλλο «θεό», πού δέν εἶναι ὁ προσωπικός Θεός τῆς χριστιανικῆς πίστεως, ὁ

Πατήρ, ὁ Υἱός καί τό Ἅγιο Πνεῦμα, ἀλλά ἡ **ἀπρόσωπη «Συμπαντική Ἐνέργεια» τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν**. Τό ἀπρόσωπο μπορεῖ νά ἀσκεῖ κάποια ἕλξη σέ ἀνθρώπους τῆς ἐποχῆς μας, δέν μπορεῖ, ὡστόσο, νά ἀσκήσει καμμία ἕλξη 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 ἤ ἑρμηνεύεται 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 ἀσκών 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 «Ὀρθοδοξία καί αἵρεσις» τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως Μαντινείας καί Κυνουρίας, τεῦχ. 103, Ἀπρ. - Ἰουν. 2018).

(Πηγή ψηφ. κειμένου: impantokratoros.gr*)*