



## Καλλισθενική Αγωγή Η παλαιοεποχική γυμναστική τέχνη του Κάλλιστου Σθένους

### Απογυμνωμένος πολεμιστής

Η σωματική γυμναστική άσκηση, ως Θεόδοτη δωρεά από δημιουργίας του ανθρώπου, εγείρει τις ψυχοσωματικές δεξιότητες και είναι απόρροια διμερούς επιμερισμού της ψυχοσωματικής υγείας και του σθένους. Λαμβανόμενη η γυμναστική ως δια βίου ασκητικό μέσον καταλαμβάνει θέση πάρεργου στον παρόντα χρόνο της καθημερινότητας μας χωρίς να υπονομεύει ή να υποκλέπτει χρόνο από το κύριο έργο μας. Διότι οι σωματικές ασκήσεις και η άμετρος σωματική κακοπάθεια είναι μεν τύποι αλλά μέσω αυτών κατορθώνουμε να προσεγγίζουμε την ουσία.

Οί γάρ νομίμως άθλοῦντες, δικαίως στεφανοῦνται.

Απογυμνωμένος από τα πάθη και το κοσμικό φρόνημα θα κατανοήσεις σε βάθος την διττή ουσία και την βάση της πρωτόλειας σωματοδυναμικής άσκησης και θα σου καταστεί σαφής η δυσυπόστατη φύση του ανθρώπου και το Θεόδοτο χάρισμα της δια ζώσης διδαχής.

«ὡσπερ γαρ το σῶμα χωρίς πνεύματος νεκρόν ἐστίν» Ιακώβου 2,26

Στρεφόμενοι στον έσω άνθρωπο απογυμνωνόμαστε από την εμπαθή κενοδοξία και το ψυχοκτόνο κοσμικό φρόνημα αντιπαλεύοντας την διαστροφή του δημοσίου αισθητικού ξεγυμνώματος ενώπιον του κόσμου.

«ὅτι εἰς κακότεχνον ψυχὴν οὐκ εἰσελεύσεται σοφία, οὐδὲ κατοικήσει ἐν σώματι κατάχρεω ἁμαρτίας.» Σοφ. Σολ. 1,4

Παρεκκλίνοντας από την κλασική πρακτική μεθοδολογία της εφαρμοσμένης προπονητικής, που καθιστά αναγκαιότητα την αδιάσπαστη άσκηση με τον σκληρότερο τρόπο φτάνοντας τον οργανισμό μας σε συνθήκες ένδειας μετουσιώνοντας τον πόνο σε βαθύτερη γνώση, προσκολλημένοι στην προβολή περίτεχνων γυμναστικών τεχνασμάτων εμπράκτως ματαιοπονούμε και αδυνατούμε να εμβαθύνουμε στα ουσιώδη της γυμναστικής τέχνης.

Η απογύμνωση από τις ιδιοπάθειες καθιστά τον άντρα πολεμιστή και την ψυχή ανδρεία ενώ αντιθέτως η σωματική γύμνωση με σκοπό την αισθητική αποδοχή και επιβράβευση παρεκκλίνει του λόγου της αλήθειας και στερεί κάθε ανδρείου χαρακτηριστικού.

«οἱ γάρ κατά σάρκα ὄντες τα της σαρκός φρονούσιν, οἱ δε κατά πνεῦμα τα του πνεύματος»

Προς Ρωμαίους 8,5