

Τα τρία επίπεδα άσκησης

Εποχή μοδάτων τάσεων και παρά Του Θεού παρατάσεων για την πονεμένη ανθρωπότητα και σύμπασα η κτίση μετέχει της εκτροπής. Εξάιρεση δεν αποτελεί η σωματική άσκηση που χάθηκε στην ελευθερία της διαδικτυακής μας αυτοπροβολής.

Αν θα μπορούσαμε να θέσουμε τρία επίπεδα στην σωματική άσκηση δυστυχώς θα διαπιστώναμε ότι η πλειονότητα των αθλουμένων αρκείται και αρέσκεται στο πρώτο επίπεδο, και για τους λίγους υπάρχει και το δεύτερο επίπεδο. Με το τρίτο τι γίνεται?

Στο 1^ο επίπεδο ο σκοπός της άθλησης, επ' ουδενί λόγω άσκησης, είναι το ανθρωπάρεσκο αισθητικό κάλλος – aesthetics με ότι αυτό συνεπάγεται.

Στο 2^ο επίπεδο ο σκοπός είναι η επίτευξη δεξιοτήτων και δυνάμεως – skills and strength, ενώ συνήθως συνυπάρχει και η αναγκαιότητα προβολής του αισθητικού κάλλους, και είναι αυτό που προβάλλεται εντονότερα στις ημέρες μας από το μοντέρνα γυμναστικά σύνολα. Είναι αυτό το επίπεδο που κοντεύουν να μας ορίσουν ως το απόλυτο εφικτό. Άρα θα μπορούσαμε να ορίσουμε, λαθεμένα, αυτό το επίπεδο ως Καλλισθενικό εφόσον καλύπτει και το κάλλος και το σθένος.

Στο 3^ο επίπεδο ο σκοπός της άσκησης, δεν μπορεί να υπάρξει αναγκαιότητα άθλησης ή αισθητικής προβολής σε αυτό το επίπεδο, είναι η μετουσίωση της σωματικής ενέργειας δια μέσου της δια βίου άσκησης και της εθελούσιας κακοπάθειας και ένδειας σε ψυχοσωματικό βιωματικό κάλλιστο σθένος - calisthenics. Είναι το επίπεδο όπου το ψυχικό σθένος μπορεί να τροφοδοτεί αενάως το σώμα με το ανεξάντλητο Καλλισθενικό ATP, απομονωμένος στο κελί σου μόνος μόνω τω Θεώ και τω ευατού πνεύματι επασχολούμενος.

Αυτά προς γνώση και συμμόρφωση για να μην πέσουμε σε εκτροπές του τύπου να πιστεύουμε ότι γυμναζόμενοι με ασκήσεις bodyweight και gymnastics, όπως μας υποβάλουν το διαδικτυακά πρότυπα, εμβαθύνουμε σε επίπεδο calisthenics.

ὅτι πᾶν τὸ ἐν τῷ κόσμῳ, ἡ ἐπιθυμία τῆς σαρκὸς καὶ ἡ ἐπιθυμία τῶν ὀφθαλμῶν καὶ ἡ ἀλαζονεία τοῦ βίου

A Ιω. 2,16