



## **Middle Finger Project!**

Με το δάχτυλο στην μπάρα και το χέρι στην καρδιά.

Σε συνέχεια της συζήτησης περί του θέματος Iron Cross σε ένα δάχτυλο ανά χέρι που ανοίξαμε με κάποιον διαδικτυακό φίλο θα ήταν καλό να διευκρινίσουμε κάποια πράγματα.

Όπως σε κάθε τι που απαιτεί κάλλιστο σθένος έτσι και σε αυτή την περίπτωση ο πρώτος γνωστός διδάξας, τουλάχιστον από γραπτές πληροφορίες που έχουμε αλλά και μαρτυρίες συνασκούμενων του, ήταν ο μέγιστος καλλισθενικός Jasper Benincasa, αλλά δυστυχώς χωρίς να έχουμε φωτογραφικά ή άλλα ντοκουμέντα.

Στην νεότερη εποχή δεν έχουμε επίσημα καταγεγραμμένο αντίστοιχο συμβάν έως το 2013 όπου και ανέβασα το αντίστοιχο βίντεο και φωτογραφίες. Θα πρέπει να τονίσω ότι η συγκεκριμένη δεξιότητα μου πήρε λιγότερο από τρεις μήνες χαλαρής προετοιμασίας χωρίς να αλλάξει τίποτα στο υπόλοιπο προπονητικό μου πρωτόκολλο, με εξαίρεση κάποιες οστικές και επιδερμικές κακώσεις προσαρμογής στην εγγύς φάλαγγα των παράμεσων δαχτύλων, και χωρίς να έχω ξανακάνει ποτέ προπόνηση για Iron Cross ακόμα και με κανονική λαβή. Άλλωστε ο “σιδερένιος σταυρός” είναι κατεξοχήν άσκηση της ενόργανου γυμναστικής και καλό είναι να μην μπαίνουμε σε βαθιά νερά χωρίς να γνωρίζουμε κολύμπι.

Ελλείψει σημείου αναφοράς και προσωπικού κινήτρου και με παραδειγματισμό τα ισοπεδωτικά και “πανανθρώπινα” νεοταξικά κακέκτυπα, σύντομα θα αρχίσουμε να βλέπουμε αντίστοιχες προσπάθειες, δυστυχώς κατά βάση από ασκούμενους με προβλήματα αυτοπροσδιορισμού και τάσεις αυτοπροβολής, για αυτό θα ήταν καλό να έχουμε κατά νου κάποια δεδομένα που θα μας βοηθούν να διακρίνουμε και να αξιολογούμε τα κριτήρια του αυτοσκοπού.

Κλασικό παράδειγμα η ιστορία, εντός και εκτός Ελλάδος, της πρόσθιας ισομετρικής στατικής οριζοντίωσης / Front Lever σε ένα δάχτυλο ανά χέρι. Άντε ξανά τα ίδια και τα ίδια που λένε και οι μουσουργοί γέροντες πρώτος γνωστός διδάξας ο Jasper Benincasa, και μετά σιωπή ως το 2009 που το φαινόμενο Cisco Gonzalez, θεληματικά άγνωστος στο ευρύ κοινό, ανεβάζει βίντεο με 28 δευτερόλεπτα ισομετρικό κράτημα σε αυτή την δεξιότητα.

**Μονοζυγάνθρωπος®**

Πνευματική ιδιοκτησία Ευλαμπίου Ι. Άγγελος Καλλισθενική Αγωγή Αθήνα 2015 © Copyrights Μονοζυγάνθρωπος®



Όταν λίγα χρόνια μετά ανέβαζα τις πρώτες διαδικτυακές φωτογραφίες με την αντίστοιχη δεξιότητα δεν φανταζόμουν ότι θα λάβει διαστάσεις μόδας. Αποτέλεσμα να βλέπουμε τον κάθε πικραμένο να ποστάρει φωτογραφία του σε 2 fingers front level άσχετα αν πρόκειται για κράτημα απλά δευτερολέπτου για τις ανάγκες της φωτογράφισης.

Σήμερα αυτό που απασχολεί τους εμπλεκόμενους, με αυτό που νομίζουν ότι είναι calisthenics και bodyweight training, είναι η επίτευξη μιας δεξιότητας προκειμένου να ποστάρουν μια φωτογραφία τους για να μετράνε likes και views, απόδειξη της αναξιοκρατίας του διαδικτυακού συμμορφωτισμού.

Με τα αισθητήρια μας σε ύπνωση και την συνείδηση μας σε οικειοθελή ληθαργική καταστολή καταχραζόμαστε την Θεόδοτη δωρεά της αυτεξουσιότητας ματαιοπονώντας στο να είμαστε αρεστοί στους ανθρώπους του κόσμου. Εγωκεντρικά αυτοκινούμενοι οδεύουμε σε λαθεμένη αδιέξοδη κατεύθυνση υποκλινόμενοι εμπρός σε νέα κενά ξόανα σε ρόλο μικρών θεών. Ανταπαντούμε ως προς τις νεομοδάτες τάσεις με το middle finger ορθωμένο νεκροί για τον κόσμο!

«χωρίς άσκηση δεν γίνεται τίποτα, οι ασκήσεις χρειάζονται διότι είναι μεν τύποι αλλά μέσω αυτών των τύπων κατορθώνουμε να μπαίνουμε στην ουσία»

Άγιος Πορφύριος Κουσοκαλυβίτης

Νεκρός για τον κόσμο

Άγγελος

Μονοζυγάνθρωπος®

**Μονοζυγάνθρωπος®**

Πνευματική ιδιοκτησία Ευλαμπίου Ι. Άγγελος Καλλισθενική Αγωγή Αθήνα 2015 © Copyrights Μονοζυγάνθρωπος®