



AGOGE CALISTHENICS  
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## Η Τριάδα Του Σθένους

### The Strength Trifecta

#### Το Καλλισθενικό Σωματοδυναμικό Τρισκελές της Μαχητικής Αγωγής

Με κίνητρο τον βίο ενός αγνώστου παλαιοεποχικού θρύλου του σωματικού σθένους- Oldtime Strongman, του Gregory Paradise a.k.a The Pocket Hercules, τολμώ την αποκοτιά να αφυπνίσω συνοπτικά συνειδήσεις για τρεις στοιχειώδεις καλλισθενικές σωματοδυναμικές ασκήσεις που συμβάλουν τα μέγιστα στην επίτευξη σθένους.

Το σθένος ως ψυχοσωματικό ιδίωμα ασφυκτιά εννοιολογικά στο πτωχό αγγλιστί μεταφραστικό αντιδάνειο strength καθώς και στα πολυποίκιλα προβαλλόμενα strength skills απανταχού στο διαδίκτυο.

Η διττή ουσία της άσκησης σθένους ταυτίζεται αναγωγικά με την δυσπρόστατη ανθρώπινη φύση μας, αίροντας ερωτήματα για την παιδαγωγική ασκητική εφαρμογή της δια μέσου της σωματικής άσκησης ως εμπειρικό εκούσιο βίωμα.

Στα πλαίσια μιας κοινά αποδεκτής προσέγγισης υφίσταται μια τριάδα διαχρονικών υπέρτατων παλαιοεποχικών δεξιοτήτων - μονομερών ασκήσεων τις οποίες εάν επιτεύξουμε στην πληρότητα τους, και στο βάθος της απλότητας τους, θα μπορέσουμε να εμβαθύνουμε στην κατανόηση της σωματοδυναμικής λειτουργικής τους αξίας στην επίτευξη σθένους καθώς και της μαχητικής λειτουργικής εφαρμογής τους.

Η επίγνωση της μαχητικής τους εφαρμογής σε συνθήκες μάχης σώμα με σώμα κοντινής εμβέλειας τις καθιστά, για όσους έχουν την εμπειρική γνώση, την λειτουργικότερη στην πράξη μαχητική τριάδα των καλλισθενικών ασκήσεων.

Για τους ασκούμενους σε τακτικές μάχης και σε μαχητικά αθλήματα από μόνες τους θα μπορούσαν να επιφέρουν μέγιστες προσαρμογές στην πρακτική τους εφαρμογή.

Αναφερόμαστε στην μονομερή έλξη με ένα χέρι, στην μονομερή κάμψη με ένα χέρι και στο μονομερές πιστολοειδές βαθύ κάθισμα σε ένα πόδι.

Μέσα στο “δόγμα” των παλαιοεποχικών καλλισθενικών ασκήσεων κατείχαν περίοπτη θέση και για αυτό αναφέρονται ως ιστορικά διαχρονικά γυμνάσματα.

Μία σε βάθος προσπάθεια περαιτέρω αξιολόγησης των στοιχείων άπτεται μετα-ανάλυσης αξιοκρατικών αυταπόδεικτων δεδομένων βιβλιογραφικής ανασκόπησης και ιστορικής αναδρομής που χρονικά περιοριζόμαστε να αναπτύξουμε σε αυτό το κείμενο.



AGOGÉ CALISTHENICS  
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Σε κάθε περίπτωση για να γίνει βίωμα μια άσκηση θα πρέπει να επιτευχθεί στην αρτιότερη εκτέλεση της, ελάχιστοι ανά τον κόσμο έχουν την δυνατότητα επίτευξης αυτών, και δεν αρκεί η πρόθεση μας για αυτοπροβολή των ικανοτήτων μας.

Αν η άσκηση δεν υποβοηθά, όπως έχουμε προαναφέρει και στο άρθρο ο απογυμνωμένος πολεμιστής, στο να απεκδυθούμε τον παλαιό φίλαυτο άνθρωπο τότε ελλοχεύουν αστοχίες και αδυνατούμε να προσεγγίσουμε το μέγιστο σθένος.

Η ικανότητα του ανθρώπου να υπερνικά εξωτερικές δοκιμασίες και αντιστάσεις είναι απόρροια και συμπτωματική έκφραση της εσωτερικής του ψυχοδυναμικής, και δεν καταμετράτε με εξωτερικά κοσμικά κριτήρια αλλά αντιθέτως είναι έκφανση της όλης του ύπαρξης που καρπώνεται τα ιδιώματα της σθεναρής του προσπάθειας.

Το να απεκδυόμαστε το ενδύματα μας και δίχως πανωφόρι να δημοσιεύουμε τα καλαίσθητα χοϊκά κορμιά και φουσκωμένα σαρκία μας με το πρόσχημα των γυμνασμάτων δεν είναι απόδειξη επίτευξης σθένους, απλά αυτεξουσίως λαθεύουμε κωφεύοντας την διακριτική φωνή της συνειδήσεως μας που ουδέποτε λανθάνει εκτός εάν την έχουμε απομονώσει στην λήθη της ανυπαρξίας, μη γένοιτο.

Στην νέα εποχή μας των τα πάντα όλα και όλα τίποτα είναι δυσδιάκριτα τα όρια των αληθινών καλλισθενικών ασκήσεων σε σχέση και συγκρητισμό με το συνονθύλευμα των πολυσχιδών μορφωμάτων στις νεοεποχίτικες γυμναστικές τάσεις που πάσχουν υπό την πίεση των likes! και του φρουδικού αξιώματος του υπερεγώ.

Για εμάς τους κλασσικούς υπέρμαχους της παλαιάς σχολής και κοπής η καλλισθενική άσκηση είναι αδιάσπαστα συνδεδεμένη με την προαγωγή της μαχητικής ικανότητας και την επίτευξη προαγωγικών δεξιοτήτων μέγιστου καλλισθενικού ψυχοσωματικού σθένους, ως προετοιμασία για την καθημερινή μας μάχη ενάντια του εχθρού που μας αντιμάχεται εκ των έσω.

«και μελέτην ποιούμενοι πολεμικά μὲν γυμναστικῶν, γυμναστικά δὲ πολεμικῶν ἔργα.» Δηλαδή, εξασκούνταν στη γυμναστική πολεμώντας και στον πόλεμο κάνοντας γυμναστική. Φιλόστρατος

Και όπως τονίζει κάποιος γέροντας της ερήμου «Οὐκ ἔστιν ἕτερος κάματος ὡς τὸ εὐξασθαι τῷ Θεῷ· τὸ εὐξασθαι ἕως ἐσχάτης ἀναπνοῆς ἀγῶνος χρήζει»

Ας ντυθούμε λοιπόν την πανοπλία του Θεού για να μπορέσουμε να σταθούμε ὀρθιοι και ἀκαμπτοι μπροστά στα τεχνάσματα του κοινού εχθρού μας όπως μας συμβουλεύει ο απόστολος Παύλος, ἔσω αξιόμαχοι και ετοιμοπόλεμοι.