



Καλλισθενική Αγωγή από τον Ηρακλή στο Street Workout

Η κατάπτωση μιας αρχαιοελληνικής γυμναστικής τέχνης

“ου πάσα κίνησις γυμνάσιον εστί αλλά η σφοδρότερα”¹

Με αφορμή τον μεθοδευμένο και πολυεπίπεδο διεθνή διασυρμό της πατρίδας μας, στις χαλεπές ημέρες που διάγουμε ως χώρα και ως έθνος, θα βρούμε πάτημα για να ξεδιαλύνουμε και να ανταπαντήσουμε σε κάποιους που διεκδικούν την πατρότητα μιας παλαιοεποχικής κλασικής μεθόδου σωματικής άσκησης και γυμναστικής τέχνης με άρρηκτες βαθιές γενεαλογικές ρίζες κυρίως στην αρχαία Ελλάδα αλλά και στον υπόλοιπο πολιτισμένο κόσμο της αρχαιότητας.

Κάνοντας μια αναδρομή στο κοντινό παρελθόν λίγα χρόνια πριν την εποχή μας η όποια αναφορά στον αρχέγονο τρόπο της καλλισθενικής σωματικής άσκησης, με μοναδικό φορτίο αντίστασης το βάρος του ιδίου του σώματος μας, θα ακουγόταν σαν ένα απαρχαιωμένο προπονητικό πρωτόκολλο βγαλμένο από την λήθη του παρελθόντος ή από κάποια στρατόπεδα ειδικών δυνάμεων στα αυτιά των νέο trend γυμναστηριακών ασκούμενων στις σύγχρονες αποστειρωμένες υπέρ αλυσίδες γυμναστηρίων αμερικάνικου προτύπου με τα γκλάμουρ πολυόργανα.

Στην ανεξέλεγκτη κοινωνία της διαδικτυακής παρά-πληροφόρησης, τα δεδομένα άλλαξαν χάρη σε μια τάση αυτοπροβολής κάποιων ημίγυμνων αφροαμερικανών steroid junkies που ωρυόμενοι αυτοπροβάλλονται μπροστά στις κάμερες των tube προσπαθώντας να πείσουν ότι εφηύραν μια νέα μορφή άσκησης βγαλμένη από τα ghetto της γειτονιάς τους στην NYC.

Λυπηρό σημείο των καιρών μας η παρουσία αντιστοίχων ωραιοπαθών νεοελλήνων που και αυτοί με την σειρά τους, ελαφρός αργοπορημένοι αλλά μοντέρνοι,

¹ ΓΑΛΗΝΟΣ Υγ. 2,237,52-53 Ορειβ. Ιατρ. Συν. 6,11



AGOGE CALISTHENICS

αυτοπροβάλλονται φωτογραφιζόμενοι ημίγυμνοι και επιμελώς αποτριχωμένοι με τριμαρισμένη γενειάδα και στυλ μπλαζέ έως επιτηδευμένα αρχαιοελληνικό, δέσμια ανδρείκελα στον βωμό της φιλαυτίας τους εξαπατώντας τους αδαείς και μη γνωρίζοντας την ουσία της Καλλισθενικής γυμναστικής τέχνης όντας σε πλήρη άγνοια του τι εστί Καλλισθενική αγωγή. Η Καλλισθενική γυμναστική τέχνη είναι σωματοδυναμική και όχι σωματοδομική προπόνηση άρα η αισθητική των μυών δεν είναι μείζων σημασίας. Κωφεύουν και αυταπατώνται διότι υπεκφεύγουν της αλήθειας, χους εί και εις χουν απελεύσει².

Φτάσαμε σε τέτοιο επίπεδο ναρκισσευόμενης παρανόησης και διασυρμού της Καλλισθενικής άσκησης ώστε να διοργανώνονται διεθνής αγώνες street workout & calisthenics από επιτήδειους που με την σειρά τους και αυτοί προσπαθούν να εκμεταλλευτούν την υπαρξιακή πλήξη των νέων, ωθώντας τους στην απέλπιδη προσπάθεια εμποροποίησης μιας κατ' εξοχήν δωρεάν παροχής. Μέχρι και προσπάθειες ένταξης στους Ολυμπιακούς αγώνες αυτών των pseudo gymnastics και pseudo calisthenics έχουν γίνει από την συγκεκριμένη ομοσπονδία!

Οι συμπαθείς αυτοί υπερφίαλοι posers εκ δυσμάς, οι περισσότεροι εκ των οποίων μέλη της μουσουλμανικής αδελφότητας, έχουν καταφέρει μέσα σε λίγα χρόνια να αναβιώσουν μια μακρόχρονη μέθοδο άσκησης και να την προβάλλουν, στα μέτρα της δικής τους κουλτούρας, ως δημιούργημα τους στο ευρύ κοινό που άναυδο αποθεώνει τις “υπεράνθρωπες” ικανότητες τους. Να διευκρινίσουμε ότι οι συγκεκριμένες ασκήσεις που εκτελούν είναι ουσιαστικά μια απλή προθέρμανση ρουτίνας για έναν μέσο αθλητή της ενόργανης γυμναστικής. Τα αξιοπερίεργο δεδομένο είναι η φαινομενική εξάπλωση αυτού του θεσμικά αμφιλεγόμενου πολιτιστικού κινήματος, όπως το έχουν ονοματοδοτήσει, εκτός των εκ δυσμών συνόρων υπό τον διεθνή τίτλο street workout, ακόμα και σε Ευρωπαϊκές χώρες με δεκαετίες παράδοσης στην συγκεκριμένη μέθοδο άσκησης. Σε λίγους μήνες θα κυκλοφορήσει μια διεθνική παραγωγή σε μορφή ταινίας για αυτό το θέμα στην οποία υπάρχει και η δική μας τοποθέτηση.

² Νεκρώσιμος Άκολουθία



AGOGE CALISTHENICS

Το ταπεραμέντο και οι *fantaisie* χορογραφημένες ακροβασίες καθώς και τα *tricks*, τα οποία απέχουν παρασάγγας από την παλαιοεποχική Καλλισθενική σωματοδυναμική αγωγή που ουδεμία σχέση έχει με όλα αυτά τα κακέκτυπα, σε συνδυασμό με τις εξωγενείς ορμόνες δεν αλλάζουν το ρου της ιστορίας μιας τέχνης με ρίζες στην αρχαιότητα. (ακόμα και η γαλλική λέξη *fantaisie* έλκει την καταγωγή της από την αρχαία ελληνική φαντασία). Προφανώς στερούνται βασικών ιστορικών γνώσεων για την επιστήμη-τέχνη της Καλλισθενικής αγωγής όπως αυτή ορίζεται στην γλώσσα τους. Ψάχνοντας σε αυτό τον κυκεώνα της διαδικτυακής παρά πληροφόρησης να τι διαβάζουμε για τον γλωσσικό ορισμό του όρου *calisthenics*, και την προέλευση, στην Αγγλική γλώσσα με τις δεκάδες χιλιάδες δανεικές Ελληνικές λέξεις: *Calisthenics Meaning and Definition: The science, art, or practice of healthful exercise of the body and limbs, to promote strength and gracefulness.*

Origin: Greek *kallos* "beauty" + *sthenos* "strength" + "-ics"³

Origin: Ancient Greek κάλλος (*kallos*, "beauty") + σθένος (*sthenos*, "strength")⁴

Origin: From Greek *kalli-*, beautiful (from *kallos*, beauty) + *sthenos*, strength⁵

Είναι προφανές ότι η αρχαία Ελληνική λέξη σθένος χάνει την διττή σημασία της, σε ψυχοσωματικό επίπεδο, και απαξιώνετε νοηματοδοτικά εάν προσπαθήσουμε να την μεταφράσουμε από το αγγλιστί αντιδάνειο *strength* και προκύπτουν παρανοήσεις κατά την χρήση της σε όρους πέραν της σωματικής άσκησης, που μας αφορούν άμεσα ως ασκούμενους σε βαθύτερο επίπεδο.

Αντίστοιχη αδυνατότητα κατανόησης, δυστυχώς και ατυχώς ακόμα και από νεοέλληνες, προκύπτει από την λανθασμένη χρήση του πρώτου συνθετικού κάλλος αντί του κάλλιστο στο όνομα Καλλισθενική. Το σύνθετο λήμμα Καλλισθενική ετυμολογικά ορίζεται από το ουσιαστικό Κάλλος (χάρη), σε ψυχοσωματικό και όχι σε αισθητικό επίπεδο, και από το ουσιαστικό Σθένος (ψυχική δύναμη) ενώ στο

³ Oxford Dictionary

⁴ Wiktionary

⁵ American Heritage Dictionary



AGOGE CALISTHENICS

επίπεδο προπονητικής δεξιότητας ορίζει την γυμναστική τέχνη που προάγει το Κάλλιστο Σθένος στο σύνολο ψυχοσωματικά. Ουδεμία σχέση μπορεί να έχει το χαμερπές αισθητικό-σωματικό κάλλος ως περιγραφικό στοιχείο με το ψυχοσωματικό κάλλιστο σθένος το οποίο ορίζει τα στοιχεία που άπτονται της συγκεκριμένης ασηκητικής αγωγής.

Το ότι η γυμναστική θεωρείτο και ήταν επιστήμη στην αρχαιότητα μας το διασαφηνίζει και ο Φιλόστρατος «περί δε γυμναστικής σοφίαν λέγωμεν ουδεμίας ελάττω τέχνης»⁶. Σε αυτό το μοναδικό για την Ελληνική γραμματεία έργο - εγχειρίδιο το γυμναστικό του Φιλόστρατου σκιαγραφείται με σαφήνεια η τέχνη της γυμναστικής στην αρχαία Ελλάδα καθώς και το πρότυπο εκάστου αθλητού και των αθλημάτων αυτών. Η περιγραφή του Φιλόστρατου για την απώλεια της δύναμης των συγχρόνων της εποχής του αθλητών, σε σύγκριση με τους προγενεστέρους του (ονομάζει τον Ηρακλή τον Πηλέα τον Μίλωνα και άλλους), με αίτιο ότι δεν γυμνάζονται σωστά ούτε αφοσιώνονται ολόψυχα σε αυτό που κάνουν θα πρέπει να μας προβληματίσει και να μας βάλει σε σκέψεις σε σχέση με τις μεθόδους που εμείς ασκούμαστε στην σημερινή εποχή και την κατάπτωση της γυμναστικής τέχνης.

Εδώ μπορούμε να κάνουμε μια ελάχιστη αναδρομή σε ιστορικές αναφορές της συγκεκριμένης πρακτικής στην αρχαιότητα καθώς και την σχέση με τα βαρέα αθλήματα και τις μαχητικές τέχνες. Σαφώς για τους αρχαίους Έλληνες ο αθλητισμός και η μάχη ήταν συνυφασμένες έννοιες απόλυτα αλληλοεξαρτώμενες και με βαθύτερους δεσμούς. Αντίστοιχα η προπόνηση αντιστάσεων με φορτίο βάρους το σώμα ήταν βασική συμπληρωματική άσκηση σε κάθε αθλητή της αρχαιότητας. Ο Ηρόδοτος μας πληροφορεί ότι λίγες στιγμές προ της μάχης των Θερμοπυλών, όταν ο πέρσης ιππέας πλησίασε στο στρατόπεδο των Σπαρτιατών για να επιθεώρηση «τούς μὲν δὴ ὥρα γυμναζομένους τῶν ἀνδρῶν»⁷, τους είδε δηλαδή να γυμνάζονται. Τι είδους άραγε γυμναστική έπρατταν οι άριστοι Σπαρτιάτες στο πεδίο της μάχης;

⁶ ΦΙΛΟΣΤΡΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ

⁷ ΗΡΟΔΟΤΟΣ ΠΟΛΥΜΝΙΑ



AGOGE CALISTHENICS

Σίγουρα κάτι που προήγαγε το ψυχικό κάλλος και το ψυχοσωματικό κάλλιστο σθένος με εφαρμογή στην προκείμενη μάχη και όχι το αισθητικό-σωματικό κάλλος!

Ο Πausanias αναφέρει ότι όλοι οι μεγάλοι αθλητές των Ολυμπιακών αγώνων της πυγμαχίας, της πάλης, και των βαρέων αθλημάτων γενικότερα, ασκούσαν στην Καλλισθενική γυμναστική.⁸ Άλλωστε η Καλλισθενική άσκηση υπήρξε αναπόσπαστο συμπληρωματικό προπονητικό πρωτόκολλο των μαχητικών και των βαρέων αθλημάτων.

Ο ιστορικός Poliakoff Michael στα γραπτά του για την προπαρασκευαστική άσκηση των αρχαίων Ελλήνων στα μαχητικά αθλήματα αναφέρει ότι κάποιες από αυτές τις ασκήσεις αύξαναν την δύναμη των αθλητών χωρίς την χρήση βαρών, και σημειώνει ότι οι προπονητές γνώριζαν την αξία της αναρρίχησης σε σχοινί και την ανάρτηση - κρέμασμα με ένα χέρι.⁹ Πόσοι σύγχρονοι προπονητές διδάσκουν αυτή την άσκηση?

Αντίστοιχες εκτενείς αναφορές για την προπονητική σωματοδυναμικών ασκήσεων των αρχαίων Ελλήνων μας δίνει ο Paul Wade στο σημαντικότερο βιβλίο που έχει γραφτεί από σύγχρονο συγγραφέα των ημερών μας. Η προσέγγιση του συγκεκριμένου βιβλίου στο θέμα των calisthenics είναι πολυδιάστατη και προσεγγίζει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο όλες τις πτυχές της τέχνης μέσα από το πρίσμα ενός ανθρώπου που αφιέρωσε, έγκλειστος σε σωφρονιστήρια, δεκαετίες προκειμένου να αποκτήσει μια σφαιρική ιστορική και πρακτική γνώση και με την καυστική του γραφίδα δεν αφήνει περιθώρια αμφιβολιών για την λειτουργική αξία της old school Calisthenics γραμμής και της προπόνησης χωρίς βάρη.¹⁰

Η ιστορία είναι μεγάλη με διερευνήσιμες παραμέτρους και με αδιάσπαστη χρονική συνέχεια ανά τους αιώνες, για όσους ενδιαφέρονται για μια ενδελεχή μελέτη στην επιστήμη της άσκησης, αλλά τι γίνεται με εμάς που δεν δυνάμεθα να κατασιγάσουμε την συνείδηση μας για όλα αυτά που λέγονται χωρίς αντιδιάλογο στα διαδικτυακά κανάλια?

⁸ ΠΑΥΣΑΝΙΑΣ Ελλάδαος Περιήγησις

⁹ Michael Poliakoff Combat Sports in Ancient world, YALE university

¹⁰ Paul Wade Convict Conditioning



AGOGE CALISTHENICS

Κάπου εκεί στην δεκαετία του 80', για όσους ήταν εκεί και θυμούνται, στα υπαίθρια μονόζυγα των εγκαταστάσεων του Αγίου Κοσμά στην παραλιακή, πίσω από τα αποδυτήρια, και στα όργανα του Καλλιμάρμαρου σταδίου μαζευόμασταν για να δούμε και να μάθουμε βασικές ασκήσεις από κάποιους ηλικιωμένους κυρίους της παλαιάς σχολής παλαίμαχους ενοργανίστες, πυγμάχους και πρώην κρατούμενους σωφρονιστικών εγκαταστάσεων, και δοκιμάζαμε τις ικανότητες μας σθεναρά γιατί όπως τονίζει και ο Pavel Tsatsouline η προπόνηση ασκήσεων bodyweight του απογυμνωμένου πολεμιστή είναι pure strength.¹¹ Έπειτα ακολούθησε η πρακτική σε στρατιωτικού τύπου ανάλογες ασκήσεις, military physical training, ιδίως για όσους υπηρέτησαν σε στρατιωτικά σώματα ειδικών δυνάμεων και είχαν την ευκαιρία να κοντραριστούν στα πλαίσια των αντιστοίχων τεστ και της υγιούς άμλλας.

Η βιωματική πρακτική των βασικών αυτών Καλλισθενικών ασκήσεων είχε ένα ακόμα καταλυτικό αντίκτυπο στις ικανότητες μας στις πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα, διότι και για τα δύο βασικό κοινό στοιχείο είναι η δυναμική των τενόντων και των συνδέσμων.

Με αυτά τα απλοϊκά διδάγματα προχωρήσαμε στις επόμενες δεκαετίες ασκούμενοι με τον σκληρότερο τρόπο, φτάνοντας τον οργανισμό μας σε συνθήκες ένδειας μετουσιώνοντας τον πόνο σε βαθύτερη γνώση. Αυτή η γνώση, αν και στερείτο βασικής θεωρητικής γνώσης εργοφυσιολογίας και ανθρώπινης ανατομίας (που μυαλό να μελετήσουμε Da Vinci's anatomy & biomechanics), εδραίωσε την βάση για μια δια βίου αδιάλειπτη συνέχεια της γυμναστικής μας επιμόρφωσης και παιδείας. Σήμερα όμως που απωλέσαμε το κέντρο της υπάρξεως μας ως Έλληνες δεν έχουμε να αντιτάξουμε τα δυναμικά εθνολογικά μας στοιχεία ως αντιπαράθεση στους αδαείς νεαρούς επιγόνους των ανιστόρητων που κομπάζουν με κατεβασμένα τα παντελόνια τους, κωφεύοντας τις εκκλήσεις της συνειδήσεως μας για αντίδραση.

¹¹ Pavel Tsatsouline The Naked Warrior



AGOGE CALISTHENICS

Ελλιπείς σθένους δεν διεκδικούμε τα κεκτημένα του πολιτισμού μας που δείχνει να σιγοσβήνει υπό τα βάρος της ανυπέρβλητης πίεσης των διεθνών πολιτικών συνωμοτών που επιβουλεύονται την Ελληνικότητα ακόμα των πατρών και ιερών μας.

Η παθητικότητα αυτή και η αποσιωπημένη συνείδηση μας θα δώσει την σκοπιανή υπηκοότητα στον μέγα Αλέξανδρο, και ως τελευταία πιθανόν γενιά Ελλήνων θα κατασβήσει μέσα μας και η τελευταία σπίθα ιερής αγανάκτησης. Χωρίς την ικμάδα και την λεβεντιά των προγόνων μας δεν θα περάσουμε καμία κρίση, βαθιά πνευματική κυρίως, και δεν θα υπάρξουμε πότε ξανά ελεύθεροι γιατί όπως ο Κάλβος προστάζει «όσοι το χάλκεον χέρι βαρύ του φόβου αισθάνονται ζυγό δουλείας ας έχωσι, θέλει αρετή και τόλμη η ελευθερία».

Επιστρέφοντας στα της σωματικής άσκησης, θα πρέπει να έχουμε άποψη και γνώση για την μεταφέρουμε στις επόμενες γενεές αθλούμενων που δεν θα έχουν πρόσβαση σε βασικές αρχές και αξίες του κλασσικού αθλητισμού. Με πρόφαση την εξέλιξη των πρωτοκόλλων της άσκησης και των διεθνών κατευθυντήριων γραμμών θα απολέσουμε ακόμα και τα εργαλεία που προάγουν τις σωματικές δυνατότητες.

Με την εξελικτική προοπτική της γυμναστικής θα ξεχάσουμε επί παραδείγματι την αναντικατάστατη λειτουργική αξία των κρίκων ενόργανης γυμναστικής που τείνουν να περιθωριοποιηθούν από τα διάφορα αδιάφορα X suspension trainers που κατακλύζουν την αγορά εις το όνομα του κέρδους των εκ δυσμάς προβοκατόρων.

Την επόμενη φορά λοιπόν που θα θελήσετε να βελτιώσετε το ψυχοσωματικό σας κάλλιστο σθένος μην διστάσετε να λάβετε θέση κάμψεων ή να αναρτηθείτε σε κάποιο μονόζυγο και σύντομα θα καταλάβετε τα μοναδικά οφέλη της καλλισθενικής σωματοδυναμικής αγωγής, οφέλη που γνωρίζουν καλά και έχουν την δυνατότητα να τα αξιοποιούν οι αθλητές της ενόργανης γυμναστικής οι ακροβάτες και ασκούμενοι σε μαχητικά αθλήματα.



AGOGE CALISTHENICS

Άλλωστε η άσκηση είναι μια Θεόσδοτη δωρεά καταγεγραμμένη στο γονιδίωμα μας ως Έλληνες και υποβοηθά στην ψυχική μας αφύπνιση, και πάντα με μέτρο γιατί «τα τε υπερβάλλοντα γυμνάσια και τα ελλείποντα φθείρει την ψυχήν, σώζεται δε η σωφροσύνη υπό της μεσότητος»¹²

Ως επίλογο παραθέτουμε μια προτροπή του Paul Wade από τον δικό του επίλογο, που είναι βαθιά πεποίθηση και κανόνας, στον τρόπο και τον τόπο όπου τελούμε την προπόνηση μας, υπό μορφή εγκλεισμού και μακριά από τα φίλαυτα μάτια του κόσμου!

«Βρες ένα χώρο που να μπορείς να είσαι μόνος και κάνε την προπόνηση σου. Αναπτύσσει καλύτερη συγκέντρωση, μειώνει τους περισπασμούς και είναι καλό για την ψυχή»¹³

«μόνος μόνω τω Θεω, και τω ευατού πνεύματι επασχολούμενος»

πορεύου εις τὸν οἶκόν σου

Κύριος Ὑμῶν Ἰησοῦς Χριστός

¹² ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΗΘΙΚΑ ΝΙΚΟΜΑΧΕΙΑ

¹³ Paul Wade Convict Conditioning