

«Πολεμικές τέχνες, γιόγκα και διαλογισμός»: Συζήτηση στο «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει...»

/ [Ενορίες](#)



Μία συνάντηση αφιερωμένη στα λεγόμενα δυναμικά αθλήματα και κάποιες διαστάσεις κυρίως ψυχολογικές, κοινωνικές και πνευματικές, αυτής της μόδας των πολεμικών τεχνών.

Στο «Ενοριακό Αρχονταρίκι» του Ιερού Ναού Ευαγγελιστρίας Πειραιώς και στο πλαίσιο του προγράμματος «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει...», την Δευτέρα 21 Οκτωβρίου, ο Πρωτοπρεσβύτερος π. Βασίλειος Τσιμούρης, Θεολόγος φιλοξένησε τον Ηθοποιό, Σκηνοθέτη, Εκπαιδευτικό κ. Πέτρο Πετράκη, σε μια συζήτηση με θέμα «Πολεμικές τέχνες, γιόγκα και διαλογισμός».

Η συζήτηση επικεντρώθηκε στην ενασχόληση με τα λεγόμενα δυναμικά αθλήματα

και κάποιες διαστάσεις κυρίως ψυχολογικές, κοινωνικές και πνευματικές, αυτής της μόδας των πολεμικών τεχνών. Καθώς όλο και περισσότεροι γονείς ωθούν τα παιδιά τους προς αυτήν την ενασχόληση, αλλά και άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας προσανατολίζονται σε τέτοια «χόμπι».

Ιστορικά στον ελληνικό χώρο άνθησε ο κλασικός αθλητισμός αλλά και κάποια άλλα αθλήματα, πιο έντονης σωματικής αντιπαράθεσης, όπως η πάλη. Γνωρίζουμε επίσης ότι υπήρχε και ένα μικτό είδος πάλης, το παγκράτιο, ένα άθλημα πολύ υψηλής έντασης που ενσωμάτωνε όλα τα είδη χτυπημάτων.



Ότι κι αν ισχύει για την καταγωγή τους, σημασία έχει ότι οι πρώτες πολεμικές τέχνες, είτε μιλάμε για τον ελληνικό και ευρωπαϊκό χώρο, είτε για την ευρύτερη ανατολή, υπήρχαν στη λογική των ανθρώπων των τότε κοινωνιών, σαν μια μορφή αθλητικής άσκησης ή εξάσκησης, στο πλαίσιο μιας συνεχούς στρατιωτικής εκπαίδευσης, δεδομένων των συχνών πολεμικών συγκρούσεων.

Τώρα πια όταν λέμε πολεμική τέχνη, είναι μάχη σώμα με σώμα με μια αθλητική χροιά, με ή χωρίς παραδοσιακά όπλα, όπως σπαθιά και κοντάρια, και είναι κάτι που γίνεται σε γυμναστήρια και αθλητικούς συλλόγους.

Ως εκ τούτου έχουν αλλάξει πολλά πράγματα μέσα στις πολεμικές τέχνες με τη δημιουργία καινούργιων συστημάτων με γνώμονα τον πιο αθλητικό

προσανατολισμό, περιορισμούς για να κωδικοποιηθούν τα χτυπήματα με ασφάλεια, ώστε να συμπεριλαμβάνονται στους ολυμπιακούς αγώνες και για να γίνουν προσιτή άσκηση για πολλούς τύπους σωμάτων.

Όμως, όπως τόνισε ο κ. Πετράκης, οι πολεμικές τέχνες δεν είναι σπορ, φτιάχτηκαν για πόλεμο, όπως άλλωστε βλέπουμε και στην περιγραφή πολλών εξ' αυτών.



Οι πολεμικές τέχνες στην εποχή μας είναι μόδα, γι' αυτό και πολλά παιδιά ζητούν να τις μάθουν, γιατί βλέπουν συμμαθητές τους να το κάνουν, αλλά και γιατί η βιομηχανία θεάματος περνάει σχετικά μηνύματα. Και βλέπουμε παιδιά που ασκούνται με αυτόν τον τρόπο, να μην ηρεμούν ποτέ και να είναι συνέχεια θυμωμένα και συνοφρυωμένα, και αντιδρούν αυτοματοποιημένα, χωρίς να σκέφτονται.

Στα φαινόμενα βίας μεταξύ των παιδιών, οι πολεμικές τέχνες έχουν σίγουρα κάποιο μερίδιο ευθύνης και έχουν τη θέση τους μέσα σε αυτά τα γεγονότα, παρατήρησε ο κ. Πετράκης. Και χρειάζεται προσοχή, γιατί τις περισσότερες φορές, κυρίως τα νέα παιδιά, δεν έχουν καταλάβει πόσο καταστροφικά κόλπα έχουν διδαχθεί σε μία σχολή πολεμικών τεχνών.

Ο γνώστης των πολεμικών τεχνών βαθιά μέσα του νιώθει ανίκητος. Και από αυτήν

την σιγουριά και την αλαζονεία, μπορεί να πάθει πολλά. Ίσως το πιο σημαντικό είναι ότι έχει χάσει την ευκαιρία του να επικοινωνήσει με τους άλλους ανθρώπους.



Αυτό που βλέπουν οι ασκούμενοι αρχικά, εξήγησε ο κ. Πετράκης, είναι μία μυϊκή τόνωση συνολικά στο σώμα και μία πρωταρχική ψυχική ευεξία. Έτσι αμβλύνεται το κριτήριο για το τι πραγματικά συμβαίνει, γιατί αφού το σενάριο της προπόνησης είναι ότι ο ασκούμενος χτυπάει κάποιον, μπαίνει σε κάποιου είδους ψυχική ταραχή, μια ειδική προσομοίωση συμπλοκής.

Όσοι κάνουν πολεμικές τέχνες, ουσιαστικά εμπλέκονται σε ένα πολύ πιο σύνθετο περιβάλλον, φιλοσοφικά και πνευματικά. Συχνά εμπεριέχουν ένα πλήρες πακέτο με γιόγκα και διαλογισμό και μέσα στη γενικότερη θολότητα των ιδεών, προτείνουν έναν τρόπο που αρέσει.

Η γιόγκα εκ πρώτης όψεως είναι ένα σύνολο δυναμικών στάσεων του σώματος,

που συχνά εναλλάσσονται μέσω ενδιάμεσων κινήσεων. Αυτές τις στάσεις δεν μπορούμε να τις χαρακτηρίσουμε φυσική επιλογή του σώματος, καθώς απαιτείται εγκεφαλική διεργασία.

Σαν εικόνα μοιάζει με ασκήσεις ευλυγισίας, αλλά, όπως παρατήρησ ο κ. Πετράκης, είναι κάτι παραπάνω αφού συνδυάζεται με ειδικές αναπνευστικές τεχνικές, με εναλλαγή ή επαναληπτικότητα πιέσεων σε εσωτερικά όργανα και ομάδες νεύρων του σώματος.



Επίσης ο ασκούμενος κατευθύνει τη φαντασία και την προσοχή του σε εξωτερικά και εσωτερικά σημεία του σώματος, να «αδειάσει» το σώμα και το μυαλό του για να αποκτήσει σωματικές και πνευματικές δεξιότητες.

Στα ίδια μοτίβα κινείται και ο διαλογισμός, με περισσότερο έμφαση στην αποκοπή από το αντικειμενικό περιβάλλον και αναζητάει τη βύθιση σε ένα είδος αυτό-

ύπνωσης, με τη βοήθεια πάντα διαφόρων αναπνευστικών τεχνικών.

Στο βαθμό που η γιόγκα και ο διαλογισμός εμπεριέχονται στις πολεμικές τέχνες, μέσα από αυτές προσεγγίζουμε διάφορα στοιχεία θρησκευολογικά, αφού αποτελούν πρακτικές διαφόρων θρησκειών. Η γιόγκα δεν είναι γυμναστική, είναι θρησκευτική άσκηση και προετοιμάζει για τον διαλογισμό.

Στη συνάντηση έγινε μία ευρεία ανάλυση των πρακτικών της γιόγκα και του διαλογισμού, καταδεικνύοντας μεταξύ άλλων στην ολοκλήρωση της συζήτησης το γεγονός ότι οι πολεμικές τέχνες ήταν πάντα δεμένες με τις θρησκευτικές αντιλήψεις των λαών της άπω ανατολής. Και όταν ήρθαν εδώ, εν πολλοίς έφεραν μαζί τους σύμβολα και τελετουργίες.

Γι' αυτό και χρειάζεται εγρήγορση και μυαλό καθαρό για να αντιμετωπιστούν αυτά τα πράγματα και να είναι ξεκάθαρα. Ο αθλητισμός να είναι αθλητισμός και να μην περνάνε μέσα από αυτόν θρησκευτικές αντιλήψεις.

Του Σταμάτη Μιχαλακόπουλου / I. N. Ευαγγελιστριάς Πειραιώς