

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ: Η ΓΙΟΓΚΑ ΤΗΣ ΔΥΣΗΣ

της κ. Ελένης Ανδρουλάκη.

Τί είναι η μέθοδος Πιλάτες.

Ψάχνετε για «έναν ήπιο, μοντέρνο τρόπο σωματικής άσκησης»; Για «μια εναλλακτική γυμναστική χωρίς κόπωση, ιδρώτα και τραυματισμούς»; Αναζητάτε μία «γυμναστική αντίστροφη που θα εκπαιδεύσει το σώμα και το νοῦ σας, που θα σας απαλλάξει από τούς πόνους και θα σας οδηγήσει σε σωματική και πνευματική εὐεξία»; «Δοκιμάστε το Πιλάτες και δέν θα τό μετανιώσετε». Μέ αυτές και άλλες παρόμοιες παραινήσεις προσελκύονται οί ὑποψήφιοι πελάτες-μαθητές στά κέντρα γιόγκα, στά στούντιο εναλλακτικής άσκησης και στά γυμναστήρια που «προσφέρουν» διάφορες μορφές «ένεργειακής γυμναστικής» ὅπως ἡ γιόγκα, τό τσί τσί, τό Gyrotonic και τό Πιλάτες.

Τό Πιλάτες, που ἔχει χαρακτηριστεί και ὡς «ἡ δίδυμη μέθοδος τῆς γιόγκα», αὐτοπροσδιορίζεται ὡς μία «κινησιολογική προσέγγιση ἐνεργειακής ἐκγύμνασης μέσω χαλάρωσης»¹. Εἶναι μία πρακτική ἡ ὁποία συνδυάζει «βασικές ἀρχές τῆς γιόγκα και άλλων παραδοσιακῶν μεθόδων άσκησης που προέρχονται ἀπό τίς ἀνατολικές φιλοσοφίες μέ τή δυναμική μεταγενέστερων δυτικῶν μεθόδων»². **Ἡ φιλοσοφία ἀποτελεῖ τόν κεντρικό πυρήνα τῆς μεθόδου και αὐτό που τή διαφοροποιεῖ ἀπό τά ἀπλᾶ προγράμματα άσκήσεων.** Τό Πιλάτες «δέν ἀποτελεῖ ἀπλῶς ἕναν τρόπο ἐκγύμνασης... Πρόκειται για μία φιλοσοφία που στήν πράξη γίνεται τρόπος ζωῆς»³. Βασική ἀρχή και θεωρητικό ὑπόβαθρο του Πιλάτες εἶναι ὁ ἔλεγχος του κέντρου του σώματος, δηλαδή -και σύμφωνα μέ τίς ἀνατολικές φιλοσοφίες- ἡ ζώνη τῆς κοιλιακής χώρας ἡ

ὁποία και ὀνομάζεται **“Powerhouse”** («οἶκος τῆς δύναμης»)⁴. Ἡ μέθοδος βασίζεται «στόν πλήρη ἔλεγχο του νοῦ πάνω στό σώμα»⁵ καθώς και «στήν ἀφύπνιση τῆς ἐσωτερικής μας δύναμης»⁶. Οί 500 περίπου άσκήσεις του Πιλάτες πρέπει νά ἐκτελοῦνται ἀργά, μέ «ἐξαντλητική συγκέντρωση και ἀκρίβεια»⁷ και μέ τή συμμετοχή του πνεύματος, του σώματος και τῆς ἀναπνοῆς⁸.

Ἡ ἱστορία και οί στόχοι του Πιλάτες.

Ἰδρυτής του Πιλάτες ὑπῆρξε ὁ Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), Γερμανός ἑλληνικής καταγωγῆς, ὁ ὁποῖος ἀσχολήθηκε συστηματικά μέ ἀνατολικές φιλοσοφίες, ὅπως γιόγκα, ζέν, τσί τσί και πολεμικές τέχνες. Ἐνσωματώνοντας τήν ἀνατολική προσέγγιση στήν άσκηση, ἀνέπτυξε στή δεκαετία του 1920 τή μέθοδό του, τήν ὁποία ἀρχικά ὀνόμασε «the art of contrology» - «ἡ τέχνη του ἑλέγχου». Τῆς ἔδωσε αὐτό τό ὄνομα ἐπειδή στόχο εἶχε «νά ἐπιτύχει τόν ἔλεγχο του πνεύματος πάνω στό σώμα»⁹. Ὁ Pilates, ἐνστερνεζόμενος τό δόγμα τῶν ἀνατολικῶν θρησκείων, «πίστευε ὅτι ἡ σωματική και πνευματική ὑγεία βρίσκονται σέ πλήρη ἀλληλεξάρτηση»¹⁰ και ὡς στόχο εἶχε «νά ἑλέγχει τό ἴδιο του τό σώμα, ὥστε νά βρεῖ τό δρόμο σέ μία εὐτυχισμένη ζωῆ»¹¹, διότι, σύμφωνα πάντα μέ τή μεταφυσική ὑπόθεση, «κατακτώντας τόν ἔλεγχο του

1. Ἀπό σχετικό διαφημιστικό φυλλάδιο.

2. www.therapeia.gr/pilates.

3. Περιοδικό Escape, ἄρθρο «Μέ τό ἕνα πόδι στήν Ἀνατολή και τό άλλο στή Δύση», Μάρτιος 2001.

4. www.therapeia.gr/pilates.

5. www.gisi.gr/aion/pilagr2.html.

6. www.exercise.gr/pilates/method/index.htm.

7. Jost Rodriguez, *Pilates*, ἐκδόσεις Καλοκάθη 2006, copyright TA NEA, σελ. 7.

8. ἔνθ. ἄνωτέρω, σελ. 6.

9. Uschi Moriabadi, *Pilates ὁ πλήρης ὀδηγός ἐκμάθησης*, ἐκδόσεις SALTO, 2006, σελ. 13.

10. www.unitedstatespilatesassociation.com/method.asp.

11. Uschi Moriabadi, *Pilates ὁ πλήρης ὀδηγός ἐκμάθησης*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 14.

σώματος, μέσα από τό κέντρο, μπορούμε νά ἐλέγξουμε ότιδήποτε άλλο στή ζωή μας»¹². Έτσι, τό σύστημα στοχεύει νά πετύχει «μιά δημιουργική “συγχώνευση” μυαλοῦ καί σώματος»¹³, τόν «πλήρη ἔλεγχο τοῦ νοῦ» καί τή σωστή «εὐθυγράμμιση» τοῦ σώματος.

Οἱ ἀσκήσεις ἐκγύμνασης Πιλάτες -ὅπως διαβάζουμε στά ποικίλα σχετικά βιβλία, φυλλάδια καί ἰστοσελίδες- θεωρεῖται ὅτι ὀδηγοῦν «στήν καλή σωματική καί πνευματική κατάσταση, στή μυϊκή ἐνδυνάμωση καί ἐλαστικότητα, στή θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, στήν ἀπόκτηση ἐλέγχου τοῦ σώματος, τῆς ἀναπνοῆς καί τοῦ πνεύματος, σέ ψυχοσωματική ἄρμονία, ἰσορροπία καί αὐτογνωσία, στήν ἐνεργοποίηση σώματος καί πνεύματος, στήν ἀναζωογόνηση τοῦ νοῦ καί τήν ἀνύψωση τοῦ πνεύματος». Ἡ μέθοδος ἀπέκτησε μεγάλη δημοτικότητα τή δεκαετία τοῦ 1990, ἐνῶ στήν Ἑλλάδα πρωτοεμφανίστηκε τό 1992.

Τό ἀνατολικό φιλοσοφικό-θρησκευτικό ὑπόβαθρο.

Ἡ διδασκαλία τῆς μεθόδου -μᾶς πληροφορεῖ διαφημιστικό φυλλάδιο τοῦ μεγαλύτερου ἴσως, καί παλαιότερου στούντιο Πιλάτες τῶν Ἀθηνῶν- γίνεται μέ ἰδιαίτερη προσοχή στή ἀυθεντικότητά της καί μέγιστη σημασία στή φιλοσοφία της. Ἡ ὀλοκληρωμένη μέθοδος ἀποτελεῖται ἀπό 500 ἀσκήσεις ἀκριβείας μέ βασική ἀρχή τόν ἔλεγχο καί σταθερότητα τοῦ σώματος, δηλαδή τό ἡλιακό πλέγμα». Ἡ κοιλιά, τό ὑποτιθέμενο «κέντρο τοῦ σώματος» καί ἐπονομαζόμενο «Powerhouse», εἶναι σαφῶς ἡ βάση τοῦ ὅλου συστήματος Πιλάτες καί ἀντιστοιχεῖ κατά τήν ἀνατολική θεώρηση στό ἡλιακό πλέγμα¹⁴, πού εἶναι τό «τρίτο τσάκρα» ἢ ἡ «κεντρική ἀποθήκη πράνα», σύμφωνα μέ τίς ἑξῶχριστιανικές ἀντιλήψεις. «Ὅλη μας ἡ ζωή εἶναι κοιλιά», ἰσχυρίζονται κάποιοι δάσκαλοι Πιλάτες καί ἐξηγοῦν πῶς μέ τό Πιλάτες ἐνεργοποιοῦνται τά μεταφυσι-

κά ἐνεργειακά κέντρα. «Ἡ μέθοδος λειτουργεῖ ἐνεργειακά βάσει συγκεκριμένων ἀσκήσεων πού ἀφοροῦν τό ἄνοιγμα τῶν ἑπτὰ [ὑποθετικῶν] ἐνεργειακῶν κέντρων»¹⁵. Έτσι ἀκόμα καί κλασικές, δυτικές ἀσκήσεις ἐπενδύονται μέ τήν «ἐνεργειακή φιλοσοφία» τῆς ἀνατολῆς. Νά πῶς καθοδηγοῦνται οἱ ἀσκούμενοι: «Εἶναι πολύ σημαντικό νά καταλάβετε αὐτή τήν οὐδέτερη στάση¹⁶ καί νά τή συνοδεύσετε μέ ὅλες τίς φιλοσοφικές ἰδέες γιά τίς ὁποῖες μιλήσαμε»¹⁷. Τό «Powerhouse» εἶναι ὑψίστης σημασίας γιά τό Πιλάτες διότι συσχετίζεται μέ τό κέντρο «Hara» τῶν ἀνατολικῶν πολεμικῶν τεχνῶν¹⁸, ὅπου ὑποτίθεται ὅτι συγκεντρώνονται τά διαφορετικά εἶδη ἐνέργειας στό σῶμα¹⁹. «Κάθε ἀσκηση Πιλάτες ξεκινᾶ μέ τήν ἐνεργοποίηση τοῦ Powerhouse καί μόνο τότε ρεεῖ ἡ δύναμη ἀπό τό κέντρο τοῦ σώματος πρὸς ὅλες τίς ὑπόλοιπες περιοχές»²⁰ -ὅπου «δύναμη» νοεῖται ἡ «ἐνέργεια», ἀφοῦ ἄλλοῦ διαβάζουμε ὅτι μέ τίς ἀσκήσεις Πιλάτες «ἡ ἐνέργεια παράγεται καί κατανέμεται ἄρμονικά»²¹ καί ἐπέρχονται ἀλλαγές «ὄχι μόνο σωματικές, ἀλλά καί πνευματικές καί ἐνεργειακές»²². Καί σέ ἄλλο κείμενο Πιλάτες διαβάζουμε γιά τή «ζωτική ἐνέργεια τῆς Γῆς [πού] εἰσέρχεται μέσα μας ἀπό ὀρισμένα σημεῖα στίς πατοῦσες»²³.

Ἐκτός ἀπό τή χρήση τῆς κοιλιάς ὡς «κέντρου ἐνέργειας» πού πήρε ὁ Pilates ἀπό τίς ἀνατολικές θρησκείες, καί αὐτός ὁ τρόπος ἐκτέλεσης τῶν ἀσκήσεων ἔχει δεχθεῖ καθοριστική ἐπιρροή ἀπό τήν ἀνατολική φιλοσοφία. «Δέν ἀνεβοκατεβάξεις ἀπλῶς τά χέρια σου... Ὑπάρχει μία φιλοσοφία ἀπό πίσω. Πρέπει νά παρατηρεῖς τό σῶμα σου καί νά εἶσαι

15. Περιοδικό Escape, ἔνθ. ἄνωτέρω.

16. Ἐνοεῖται : στάση σώματος ἀπλῆς γυμναστικής.

17. Josi Rodriguez, *Pilates*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 42.

18. Josi Rodriguez, *Pilates*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 12.

19. <http://www.danceerasmia.net/kefalonia07.html>.

20. Uschi Moriabadi, *Pilates ὁ πλήρης ὀδηγός ἐκμάθησης*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 22.

21. Ὁδηγός Σύγχρονης Θεραπευτικῆς, ἐτήσια ἐκδοση γιά τίς ἐναλλακτικές θεραπείες, 2002-2003, σελ. 118.

22. Josi Rodriguez, *Pilates*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 38.

23. *Pilates - Οἱ βασικές Ἀρχές*, ἐγκυκλομένο ἀπό τό Pilates Foundation UK, ἐκδόσεις Κωστόπουλος, 2007, σελ. 92.

12. www.therapeia.gr/pilates.

13. <http://www.artactionpilates.gr/GR/dimosieuseisIN.asp?id=3>.

14. www.therapeia.gr/pilates.

συγκεντρωμένος»²⁴. Στά δυτικά στοιχεία της ἐκγύμνασης ὁ Pilates ἐνσωμάτωσε «**τὴν ἀνατολικὴ ἔμφραση στὴν ἐλεγχόμενη ἀναπνοή, τὶς ἐλεγχόμενες ἀσκήσεις καὶ τὴ μεγάλη αὐτοσυγκέντρωση**»²⁵. «Κάθε κίνηση ... χρειάζεται τὴν ἀπόλυτη αὐτοσυγκέντρωσή μας καὶ ἐκτελεῖται ἄρτια μέσα ἀπὸ συνεχῆ ροή, ἀκριβεία καὶ συντονισμό μὲ τὴν ἀναπνοή καὶ τὸ κέντρο τῆς δύναμης», δηλαδή μὲ τὸ κέντρο τῆς «ἐνέργειας». Καὶ γιὰ τὴν εἴσοδο σὲ μία προπονητικὴ ἐνότητα Πιλάτες: «παρατηρήστε τὴν ἀναπνοή σας. Εἰσχωρήστε μὲ ὅλες σας τὶς σκέψεις μέσα στὸ σῶμα σας»²⁶, «θὰ κάνουμε μερικὲς βαθιὲς ἀναπνοές... θ' ἀδειάσετε τὸ μυαλό σας ἀπὸ σκέψεις καὶ θὰ συγκεντρωθεῖτε στὸ σῶμα σας, στὴν ἀναπνοή, στὸ ρυθμὸ τῶν αἰσθήσεών σας»²⁷. «Μὲ τὸ πνεῦμα μας κατευθύνουμε τὸ κορμί μας καὶ κάνουμε τὴν ἀναπνοή νὰ ἐνώνεται μαζί του»²⁸. Δὲν πρόκειται δηλαδή γιὰ ἀπλὲς εἰσπνοὲς καὶ ἐκπνοὲς, πού συχνά χρησιμοποιοῦνται στὴ γυμναστική, ἀλλὰ γιὰ **τεχνικὲς ἀναπνοῆς διαλογισμοῦ**. Καὶ ἐπειδὴ κατὰ τὶς ἀνατολικὲς δοξασίαι θεωρεῖται ὅτι «ἡ ἀναπνοὴ ἐξαγνίζει τὸ σῶμα, τόσο στὴ γιόγκα ὅσο καὶ στὸ Πιλάτες, οἱ ἄνθρωποι ἐνθαρρύνονται νὰ ἀναπτύξουν συνειδητὴ ἀναπνοή»²⁹. «Κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἄσκησης, θὰ πρέπει νὰ ἀναπνέετε συνειδητὰ καὶ νὰ συγκεντρωθεῖτε στὸ κέντρο τοῦ σώματός σας, στὸ δικό σας powerhouse»³⁰. Καμὶα σχέση ὄλων αὐτῶν μὲ τὴν ἀπλὴ συγκέντρωση πού χρειάζεται στὴ γυμναστικὴ ὥστε νὰ ἀποφευχθοῦν π.χ. τραυματισμοί. «Ὅπως ἀκριβῶς συμβαίνει καὶ στίς ἀνατολικὲς τεχνικὲς διαλογισμοῦ, ὅπως εἶναι ἡ Γιόγκα, τὸ Tai Chi, τὸ Chi Kung, ἡ ἔνωση τῆς ὑπαρξῆς μας μᾶς κάνει νὰ ζοῦμε τὸ παρόν μὲ ἡρεμία... Γι' αὐτὸ τὸ Πι-

λάτες εἶδε στὴ βάση τῆς ἐργασίας του αὐτὴ τὴν κατάσταση συγκέντρωσης, πού τὸ κάνει νὰ μὴν εἶναι μία ἀπλὴ γυμναστικὴ, ἀλλὰ πῶς πολὺ μία μέθοδος, πού ἐπιφέρει ἀλλαγές ὄχι μόνο στὸ κορμί, ἀλλὰ καὶ στὸ πνεῦμα μας»³¹. Καὶ νὰ τονιστεῖ ὅτι ὅλη αὐτὴ ἡ συγκέντρωση στὸ Powerhouse -τὴν κοιλιὰ- δὲν εἶναι ἄγνωστη σὲ ὅσους ἀσκοῦν τὴ θρησκευτικὴ πρακτικὴ του διαλογισμοῦ, διότι ἕνας τρόπος διαλογισμοῦ εἶναι **ἡ αὐτοσυγκέντρωση στὸ τσάκρα τοῦ ἡλιακοῦ πλέγματος, δηλαδή στὴν κοιλιὰ**. Ἐπιπλέον, συχνά οἱ ἀσκήσεις πρέπει νὰ ἐκτελοῦνται ἄργα, ἐπειδὴ ἔτσι προετοιμάζεται ὁ ἀσκούμενος γιὰ τὸ διαλογισμό, ἀλλὰ καὶ ἐπειδὴ «τὸ σύστημα ἀφήνει στὸ σῶμα χρόνο νὰ αὐτοθεραπευτεῖ»³², κάτι τὸ ὁποῖο ἀποτελεῖ καιρὶα μεταφυσικὴ ὑπόθεση τῆς ἀνατολικῆς φιλοσοφίας. Ἡ ἐκτέλεση τῶν κινήσεων πρέπει πάντοτε νὰ γίνεται μὲ μεγάλη ἀκριβεία, διότι «μόνον ὅταν οἱ ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται μὲ ἀκριβεία, ἀρχίζει τὸ πνεῦμα νὰ ἀντανανκλάται στὸ σῶμα καὶ νὰ ἐνώνεται μαζί του»³³.

Ἀξιοπρόσεκτο εἶναι ὅτι οἱ ἀσκούμενοι καθοδηγοῦνται νὰ χρησιμοποιήσουν τὴ φαντασία τους, καθὼς καὶ **νοερὲς ἀπεικονίσεις**. «Σταθεῖτε ὄρθιοι μὲ τὰ πόδια ἐνωμένα καὶ κλειστε τὰ μάτια σας... Φανταστεῖτε ὅτι μπροστὰ ἀπὸ τὸ κέντρο τοῦ σώματός σας ὑπάρχει ἕνας στόχος»³⁴. «Μὲ εἰκόνες καὶ ὀραματισμούς βοηθᾶμε στὸ νὰ εἴμαστε ἕνα ὅλον· σῶμα καὶ πνεῦμα ἐνωμένα μᾶς δίνουν μία αἴσθηση ἐλέγχου καὶ κυριαρχίας στίς ἐνέργειες καὶ στίς στάσεις, πού ἐκτελοῦμε». «Χαλαρώνουμε... ὀραματιζόμαστε τὴ σπονδυλικὴ μας στήλη»³⁵ καὶ ἐν ὀλίγοις, καλοῦνται οἱ γυμναζόμενοι νὰ ἐφαρμόζουν νοερὲς ἀπεικονίσεις διαλογιστικοῦ τύπου προκειμένου νὰ ἐκτελέσουν -ὅπως

24. <http://www.artactionpilates.gr/GR/dimosieuseisIN.asp?id=3>.

25. <http://momentum-fitness-studio.com/pilates/history.html>.

26. Uschi Moriabadi, *Pilates ὁ πλήρης ὁδηγὸς ἐκμάθησης*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 37.

27. Josti Rodriguez, *Pilates*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 42.

28. Josti Rodriguez, *Pilates*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 21.

29. <http://pilates.about.com/od/whatispilates/a/YogaPilatesConn.htm>.

30. Uschi Moriabadi, *Pilates ὁ πλήρης ὁδηγὸς ἐκμάθησης*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 34.

31. Josti Rodriguez, *Pilates*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 22.

32. www.powerpilates.com/about/unique.php.

33. Uschi Moriabadi, *Pilates ὁ πλήρης ὁδηγὸς ἐκμάθησης*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 25.

34. Uschi Moriabadi, *Pilates ὁ πλήρης ὁδηγὸς ἐκμάθησης*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 19.

35. Brooke Siller, *Pilates καὶ σῶμα*, ἐκδόσεις Πατάκης, 2006, σελ. 29.

τούς λένε- τίς ασκήσεις σωστά³⁶. Μάλιστα δέν λείπουν, από κάποια βιβλία Πιλάτες, εικόνες μέ διαλογιζόμενους, τό Βούδα κ.τ.λ.

Αυτό πού πρέπει επίσης νά διακρίνουμε εἶναι ἡ πίστη στήν κυριαρχία τοῦ ἀνθρώπινου νοῦ ὡς δῆθεν παντοδύναμου, κάτι τό ὁποῖο ἀποτελεῖ ἄλλο ἓνα χαρακτηριστικό τῶν ἀνατολικῶν-ἐγωκεντρικῶν συστημάτων. Ὁ Πιλάτες πίστευε στή δύναμη τῆς **θετικῆς σκέψης**, ἐξ οὗ καί ἡ ρῆση του: «τό μυαλό εἶναι ἐκεῖνο πού χτίζει τό σῶμα» καί ἡ ὅλη προσπάθεια τῆς μεθόδου του γιά τήν ἀπόκτηση τοῦ πλήρους ἐλέγχου τοῦ μυαλοῦ.

Κριτική θεώρηση.

Οἱ Χριστιανοί ἔχει σημασία νά προσέξουν τά ἀκόλουθα. Οἱ διάφορες μορφές Πιλάτες ἔχουν κοινή βάση, ἄν καί διαφέρουν ὡς πρός τό βαθμό πρόσμειξής τους μέ τή γιόγκα καί μέ ἄλλες νεοεποχίτικες πρακτικές. Τά δύο δημοφιλή ὑβρίδια, τό Yogalates καί τό Yogilates -μέ τά ὁποῖα δέν ἀσχοληθήκαμε καθόλου στήν παρούσα μελέτη- ἐνσωματώνουν τή γιόγκα στό μεγαλύτερο βαθμό, ἐνῶ τό ὑβρίδιο «Πιλάτες μέ Τσί» ἀναμειγνύει τό Πιλάτες μέ τήν ταοϊστική φιλοσοφία, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ τή βάση τοῦ τσί καί τοῦ τσί κούνι. Ὅμως, ἀκόμα καί μορφές Πιλάτες, πού ἐνσωματώνουν τά λιγότερα στοιχεῖα γιόγκα στηρίζονται σέ μία φιλοσοφία ἐντελῶς ἀσυμβίβαστη μέ τή Χριστιανική. Ὁ Pilates δημιούργησε τή μέθοδό του ἐπηρεασμένος ἀπό τή γιόγκα καί τόν διαλογισμό. Οἱ τεχνικές ἀναπνοῆς, δραματισμοῦ κ.τ.λ. μᾶς πηγαίνουν σέ χώρους ὄχι μόνο ἐξωχριστιανικούς, ἀλλά καί ἐπικίνδυνους. Ἡ ἀποδοχή ἐννοιῶν, ὄρων καί πρακτικῶν τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν, ὅπως προϋποθέτει ἡ μέθοδος, ἔρχεται σέ σύγκρουση μέ τό Χριστιανισμό. Ἡ συμμετοχή, δηλαδή, στίς φιλοσοφίες τῆς γιόγκα ἢ τοῦ τσί εἶναι συμμετοχή σέ μή-χριστιανικές θρησκείες -τόν Ἰνδουισμό καί τόν Ταοϊσμό ἀντίστοιχα- φυσικά ἀδόκιμη γιά κάθε Χριστιανό. Οἱ δάσκαλοι

ἢ/καί τά κέντρα πού πουλοῦν Πιλάτες συχνά προωθοῦν καί ἄλλες ἐπικίνδυνες νεοεποχίτικες ιδέες καί πρακτικές τίς ὁποῖες μεταδίδουν στούς ἀνυποψίαστους μαθητές τους. Πολλοί ἐκπαιδευτές Πιλάτες ἀσκοῦν οἱ ἴδιοι τίς θρησκευτικές πρακτικές τῆς γιόγκα καί τοῦ διαλογισμοῦ³⁷, τίς ὁποῖες καί ἐπιδιώκουν νά μεταδώσουν -εὐθέως ἢ μή- στούς διδασκόμενους τους. «Οἱ ἀνατολικές θρησκείες γνωρίζουν τί εἶναι τό καρατέ, ἡ γιόγκα κ.τ.λ. Ὑπάρχει ἔντονο θρησκευτικό ὑπόβαθρο. Ὅσοι εἶναι βαθιά μέσα σέ αὐτά γνωρίζουν ὅτι τό θρησκευτικό στοιχεῖο κυριαρχεῖ καί ὅτι αὐτά τά προγράμματα συχνά χρησιμοποιοῦνται ὡς βάση γιά νά ἐξαπλωθοῦν αὐτές οἱ θρησκείες στό δυτικό κόσμο»³⁸.

Συνοψίζοντας.

Ὅλη αὐτή ἡ ιδεοληψία μέ τίς ἐναλλακτικές δραστηριότητες καί τίς «ἐναλλακτικές μορφές ἄσκησης», πού ὀδηγεῖ ὄλο καί περισσότερους ἀνθρώπους στή γιόγκα, τό Πιλάτες, τό Gyrotopic, τό τσί, τό τσί κούνι, τό Feldenkrais (φέλντενκραις), τό καλανέτικς, τήν «ιαματική γυμναστική» καί λοιπές μεθόδους, «πού ἀπευθύνονται στό πνεῦμα», θά ἔπρεπε νά μᾶς ἀνησυχεῖ. «Δέν πρόκειται γιά γυμναστική», βεβαιώνουν κάποιοι -λίγοι- εἰλικρινεῖς ἐκπαιδευτές. «Δέν ἐπιτρέπεται τό πιλάτες σέ ἀνθρώπους, πού πάσχουν ἀπό ἀσθένειες τῶν ὀστέων, σέ ἐγκύους καί παιδιά κάτω τῶν 18», λένε οἱ μισοί ἀπό τούς ἐκπαιδευτές. Οἱ ὑπόλοιποι προσπαθοῦν νά πείσουν γιά τό ἀντίθετο. Στό ἐξωτερικό ὁργανώνονται «σεμινάρια» γιά διδασκαλία Πιλάτες σέ παιδιά κάτω τῶν 16, ἀκόμα καί γιά Πιλάτες στά σχολεῖα. Στή Φλόριντα τῆς Ἀμερικῆς θά γίνει προσεχῶς τό «7ο Ἐτήσιο Διεθνές Ἐκπαιδευτικό Συνέδριο Πιλάτες», ἐνῶ στήν Ἑλλάδα τήν ἴδια περίοδο τό «1ο Συμπόσιο Πιλάτες». Μήπως θά πρέπει νά συνειδητοποιήσουμε ὅτι γίνεται χρήση -ἀκόμα καί- τῶν ἀσκήσεων γυμναστικῆς, γιά

36. Uschi Moriabadi, *Pilates ὁ πλήρης ὁδηγός ἐκμάθησης*, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 26-75.

37. Περισσότερα στοιχεῖα γιά τή γιόγκα καί τό διαλογισμό: τ. 44 καί τ. 45 τοῦ περιοδικοῦ *Διάλογος*.

38. www.crossroad.to/Q&A/HolisticHealth/pilates.htm.

Η ΟΥΡΑΝΙΟΣ «ΘΥΡΑ»

της κ. Άννας Μπουρδάκου,
μέλους του Δ.Σ. της Π.Ε.Γ.

«*Ἄλλ' οὐαί εἰς ἑσᾶς γραμματεῖς καί Φαρισαῖοι ὑποκριταί, διότι κλείετε τήν βασιλεία τῶν οὐρανῶν ἔμπροσθεν τῶν ἀνθρώπων ἐπειδή ἑσεῖς δέν εἰσέρχεσθε, οὐδέ τοὺς εἰσερχομένους ἀφήνετε νά εἰσέλθωσιν*» (Ματθ. ΚΓ' 13).

Ἡ «Σκοπιά», τῆς 1-5-07, στή σελίδα τῶν «ἐρωτήσεων ἀπό ἀναγνώστες», στήν ἐρώτηση: «*Πότε σταματάει ἡ κλήση γιά τήν ουράνιο ἐλπίδα;*» ἀπαντάει μέ τόν δικό της τρόπο: «*Ἡ Γραφή δέν δίνει ἀκριβή ἀπάντηση σε αὐτό το ἐρώτημα*».

Ἐφ' ὅσον ἡ Γραφή δέν ἀπαντάει σ' αὐτό τό ἐρώτημα, γιατί ἐπί 120 περίπου χρόνια ἡ ἐταιρία κηρύττει διάφορες χρονολογίες γιά τό κλείσιμο τῆς θύρας πρὸς τόν οὐρανό; Αὐθαίρετα διδάσκει ὅτι τήν ἐξυπηρετεῖ κατά καιρούς μέ τό κῦρος τοῦ μοναδικοῦ «ἀγωγού» τοῦ Θεοῦ, μέσω τοῦ ὁποῖου «ρέουν οἱ βιβλικές ἀλήθειες». Ποιά εἶναι ἡ βιβλική ἀλήθεια γιά τήν «ἄνω κλήση», ὅταν ἡ ἐταιρία μόνη τῆς ὁμολογεῖ ὅτι ἡ Γραφή δέν ἀπαντάει; Ποιά εἶναι ἡ «προφητική» τάξη, πού στέκεται «ἐν μέσω ἡμῶν»; Πῶς ἀναλαμβάνει ἡ ἐταιρία τό ρόλο τοῦ σωτήρα, σάν ὁ «ἄνθρωπος μέ τό καλαμάρι», ὁ ὁποῖος σημειώνει αὐτούς, πού θά ἐπιζήσουν ἀπό τήν μεγάλη σφαγή κατά τόν Ἀρμαγεδδώνα, ὅταν δέν γνωρίζει ἡ ἴδια ποιά εἶναι ἡ ἀλήθεια;

Αὐτό τό θέμα τῆς ταυτότητας τοῦ «δούλου», δηλαδή τῶν «κεχρισμένων», εἶναι κάτι τό ὁποῖο ἀπασχολεῖ τή «Σκοπιά» ἀπό τήν

ἀρχή τῆς ιδρύσεώς της. Συνεχίζοντας, προσπαθεῖ νά ἐρμηνεύσει τά μὴ ἐπιδεχόμενα ἐρμηνείας. Ὅπου διαβάζομε: «*Γνωρίζοντας ἐπίσης ὅτι μετά τον θάνατο των αποστόλων το "σιτάρι", δηλαδή, οι γνήσιοι χριστιανοί Χριστιανοί "μεγάλωνε πια μαζί" με τους κίβδηλους χριστιανούς τα "ζιζάνια" (Ματθ. 13, 24-30). Το 1919 ξεκίνησε "ο θερισμός της γης", πράγμα που περιλάμβανε τη σύναξη των τελευταίων χριστιμένων (Αποκ. 14, 15,16)*».

«*Ἀπό τα τέλη του 19^{ου} αἰώνα μέχρι το 1931 κύριος στόχος του ἔργου κηρύγματος ἦταν να συναχθοῦν τα υπόλοιπα μέλη του σώματος του Χριστοῦ*».

Δέν εἶναι ἡ πρώτη φορά κατά τήν ὁποία ἡ ἐταιρία γιά νά ἐπιβάλλει τήν διδασκαλία τῆς παρουσιάξει τήν θεϊκή τῆς κατεύθυνση. Στή «Σκοπιά» τῆς 1-8-87, γράφει: «*Σύμφωνα με τη παραβολή του Ἰησοῦ γιά τον σίτο και τα ζιζάνια, ο θερισμός θα ἐρχόταν στην συντέλεια του αἰῶνος που ἀρχισε το 1914 και τελείωσε το 1935. Στή διάρκεια του θερισμοῦ «οἱ υἱοί τῆς βασιλείας» θα χωρίζονταν ἀπό τους υἱούς του πονηροῦ... οἱ θερισταί εἶναι οἱ ἄγγελοι*».

Αὐτονόητο εἶναι ὅτι οἱ ἄγγελοι δέν ἀνέλαβαν τό ἔργο τοῦ θερισμοῦ -βάσει τοῦ κειμένου τῆς «Σκοπιᾶς»-, ἀπό δική τους πρωτοβουλία. Ἐκτελοῦσαν, φυσικά, ἐντολή τοῦ Θεοῦ. Μέ τόν τρόπο αὐτό ἡ ἐταιρία ἀποποιεῖται τῶν εὐθυνῶν της. Τό λάθος μεταφέρεται στό Θεό.

νά εἰσαχθοῦν οἱ ἄνθρωποι στά ἀνατολικά φιλοσοφικο-θρησκευτικά συστήματα; Μήπως θά πρέπει νά συνειδητοποιήσουμε, ὅτι οἱ νεοεποχίτικες θρησκευτικές φιλοσοφίες, πού

βρίσκονται στή βάση μεθόδων ὅπως ἡ γιόγκα καί τό Πιλάτες μπορεῖ νά ἐθίσουν τοὺς ἀσκούμενους σέ νεοεποχίτικες κατευθύνσεις; Μήπως θά πρέπει νά ξυπνήσουμε;