

Τὸ Σύνδρομο
τῆς
“Νέας Ἐποχῆς”...



...καὶ ἡ Ἐλπίδα
τῆς
᾽Ορθοδοξίας μας

«Λάμπας ἐν τῇ Αἰγύπτῳ φωτισμὸν ἀληθείας, ἐδίωξας τοῦ ψεύδους τὸ σκότος·
τὰ γὰρ εἰδῶλα ταύτης Σωτήρ, μὴ ἐνέγκατά Σου τὴν ἰσχὺν πέπτωκεν...»

■ Ἀσυμβίβαστον μὲ τὴν Ὁρθόδοξον Διδασκαλίαν

Ὅταν τὸ Ὠδεῖον ἐμπλέκεται μὲ τὴν Γιόγκα...*

Ἦταν Παρασκευὴ πρωΐ, 8 ἢ ὥρα ὅταν ὁ ἀναστατωμένος συνέλληνας χτυποῦσε τὴν πόρτα μας κραδαίνοντας δύο μεγάλες χαρτονένιες ἀφίσες 50 X 70.

- Ἔχουν γεμίσει τὸν κόσμον, ἔχουν μπεῖ παντοῦ...

Τὸν βάλαμε νὰ καθήσει· ἠσύχασε κάπως...

- Τίς ξεκολλοῦσε ὁ Δῆμος ἀπὸ τίς κολώνες· μόλις πρόλαβα καὶ τίς μάζεψα...

Οἱ ἀφίσες, μὲ μιὰ φιγούρα μαύρη, καθισμένη σὲ «στάση Sukhasana» ἢ μία· μὲ μιὰ φιγούρα μαύρη σὲ «στάση Vasisthasana» ἢ δεύτερη, μὲ ἔντονα χρώματα γιὰ νὰ τραβοῦν τὸ μάτι καὶ χαρακτηριστικὸ spot μὲ τὴν ἔνδειξη «Δωρεὰν Δοκιμαστικὸ Μάθημα» κι ἀπὸ κάτω: «Τονικὸ Ὠδεῖο Παλλήνης, Λεωφ. Μαραθῶνος, Παλλήνη».

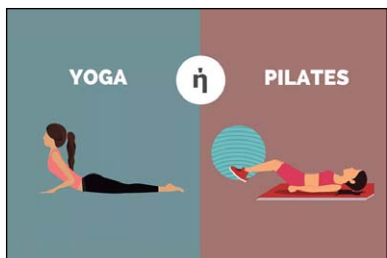
- Ἔχουν γεμίσει τὸν κόσμον, ἔχουν μπεῖ παντοῦ, εἶπε πάλι.

Γιόγκα καὶ Πιλάτες...

- Τὸ ξέρομε, τοῦ εἶπαμε, ἔχουν γεμίσει τὰ γυμναστήρια, τίς σχολές χοροῦ κι ἐδῶ καὶ δέκα χρόνια μπαίνουν στους Δήμους καὶ στὰ Σχολεῖα. Τὸ ξέρομε· θὰ ἐνημερώσουμε...

Ἐφυγε συνοφρωμένος· ἤξερε κι ἐκεῖνος, ὅπως κι ἐμεῖς, ὅτι «αὐτοῖ» εἶχαν «δουλέψει» κοντὰ δύο αἰῶνες γιὰ νὰ καταφέρουν νὰ μπάσουν τὸν Ἰνδουϊσμό σὰν δῆθεν εἶδος γυμναστικῆς σ' ὅλους τοὺς τομεῖς τῆς ζωῆς τῶν Δυτικῶν Κοινωνιῶν κι ἐμεῖς ξεκινούσαμε μόλις πρὶν 4 χρόνια νὰ ἐνημερώνουμε ἐπισημῶς ἓνα πλήθος διαβρωμένο ἀπὸ τὰ «πρωϊνάδικα» τῆς TV καὶ τοὺς ἄλλους σχετικούς διακινητές...

* * *



Αναζητήσαμε τὸν φορέα στὸ διαδίκτυο: «**Τονικὸ Ὡδεῖο Ἀθηνῶν**», Παπαδιαμαντοπούλου, Ἀθήνα καὶ τὸ σχετικὸ ὑποκατάστημα «**Τονικὸ Ὡδεῖο Παλλήνης**», Λεωφ. Μαραθῶνος, Παλλήνη.

Τὸ σύνολο τῶν δραστηριοτήτων του δείχνει μίᾳ σοβαρῇ ἐκπαιδευτικῇ ἐπιχείρηση μὲ ἀντικείμενα τὸ ἄσμα καὶ τὸν χορό¹, ὅμως δὲν λείπουν δυστυχῶς καὶ τὰ δύο τμήματα **Γιόγκα** (Yoga) καὶ **Πιλᾶτες** (Pilates), ὅπου ἐκπαιδευτρία τυγχάνει ἡ κ. Μαρία Χατζοπούλου.

Ἀλλὰ, ἄς μελετήσουμε τὰ ὅσα ἡ Σχολὴ ἀναφέρει πρὸς τοὺς πελάτες της σχετικὰ μὲ τὴ **Γιόγκα**:

«**Ἡ γιόγκα εἶναι ἕνας ἐξαιρετικὸς τρόπος ἐκγύμνασης τοῦ σώματος**, πὸν συνδυάζει τὴ μυϊκὴ ἐνδυνάμωση μὲ τὴν εὐλυγισία, τὶς διατάσεις μὲ τὴν ἀναπνοή. **Κινοῦμε** τὸ σῶμα σὰν ἕνα σύνολο ἐνιαῖο, μὲ ὁδηγὸ τὴν ἀναπνοή σὲ κάθε μας βῆμα. **Οἱ ἀσκήσεις εἶναι κατάλληλες γιὰ ὅλες τὶς ἡλικίες**, ἐνῶ λαμβάνουμε πάντα ὑπ' ὄψιν τὶς ἀνάγκες καὶ τοὺς περιορισμοὺς τοῦ κάθε σώματος. **Ἡ γιόγκα δὲν εἶναι θρησκεία. Εἶναι ἡ ἐπιλογὴ νὰ βαδίσουμε τὸ δρόμο τῆς προσωπικῆς μας υγείας μέσα ἀπὸ τὴ σωματικὴ δραστηριότητα. “Γιόγκα” σημαίνει “ἐνωση”. Μὲ τὸ σῶμα, τὸ νοῦ, τὴν καρδιά. Μὲ τὸν ἑαυτὸ μας»².**

Ἄν γνωρίζουμε ἂν ἡ ἀνωτέρω περιγραφὴ προέρχεται ἀπὸ κάποιον ὑπεύθυνο τοῦ Ὡδεῖου ἢ ἀποτελεῖ συγγραφὴ τῆς κ. Μ. Χατζοπούλου· οὕτως ἢ ἄλλως, θὰ χαρακτηρίζαμε τὸ κείμενο ἐλλιπὲς καὶ παραπλανητικὸ.

Θὰ προσπαθήσουμε δὲ νὰ τὸ ἀνασκευάσουμε μερικῶς, λόγῳ καὶ ἐλλείψεως χώρου.

* * *

Ἡ Γιόγκα ΔΕΝ εἶναι ἕνας ἐξαιρετικὸς τρόπος ἐκγύμνασης τοῦ σώματος, ἀλλὰ οἱ ἀσκήσεις δῆθεν γυμναστικῆς πὸν γίνονται κατὰ τὴν **Γιόγκα** εἶναι στατικὲς ἢ πολὺ ἀργές. **Στατικὲς** σημαίνει, ὅτι ὁ ἀσκούμενος μένει ἀκίνητος, σὲ μίᾳ στάση, γιὰ ἀρκετὴ ὥρα. **Στὴν** καλύτερη περίπτωσι, γίνονται κατὰ τὴν διάρκειά τῆς **Γιόγκα**-«γυμναστικῆς» πολὺ ἀργές κινήσεις. **Ἐπομένως, ΔΕΝ ὑπάρχει στὴ Γιόγκα ἡ ἀπαραίτητη προϋπόθεση τῆς γυμναστικῆς** (δυναμικὴ ἀσκηση ἀντοχῆς - ἀσκηση ἀερόβιου τύπου)³.

Οί ασκήσεις ΔΕΝ είναι κατάλληλες για όλες τις ηλικίες, «ή ίδια ή Ένωση Γιόγκα στην Αμερική λέει ότι τα παιδιά κάτω των 16 ετών δεν πρέπει να κάνουν γιόγκα, διότι αυτή μπορεί να βλάψει το σώμα τους»⁴.



* * *

Αλλά, τὸ κείμενο τοῦ «**Τονικοῦ Ὁδείου**» ἐπιμένει: «**Η γιόγκα δὲν εἶναι θρησκεία**». Ὁμως ἡ **Ἱερά Σύνοδος τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος** δηλώνει τὸ ἀντίθετο μὲ τὸ **Δελτίο Τύπου** τῆς 16ης Ἰουνίου 2015, τὸ ὁποῖο παραθέτουμε κατωτέρω:

«**Στὸ πλαίσιο τοῦ σεβασμοῦ τῆς θρησκευτικῆς ἐλευθερίας, ἢ ὁποῖα στὴν Ἑλλάδα εἶναι συνταγματικῶς κατοχυρωμένη καὶ σεβαστή, ἀλλὰ καὶ τῆς ποιμαντικῆς τῆς εὐθύνῃς γιὰ τὴν ἀποφυγὴ δημιουργίας κλίματος θρησκευτικοῦ συγκρητισμοῦ, μὲ ἀφορμὴ τὴν πρόσφατη καθιέρωση ἀπὸ τὸν ΟΗΕ τῆς 21ης Ἰουνίου ὡς “Παγκόσμιας Ἡμέρας Γιόγκα”, ἡ Ἱερά Σύνοδος τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος ὑπενθυμίζει στὸ χριστεπώνυμο Πλήρωμα ὅτι: ἡ “Γιόγκα” ἀποτελεῖ θεμελιῶδες κεφάλαιο τῆς θρησκείας τοῦ Ἰνδουῖσμοῦ, ἔχει ποικιλομορφία σχολῶν, κλάδων, ἐφαρμογῶν καὶ τάσεων καὶ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ “εἶδος γυμναστικῆς”. Ὡς ἐκ τούτου ἡ “Γιόγκα” τυγχάνει ἀπολύτως ἀσυμβίβαστη μὲ τὴν Ὁρθόδοξη Χριστιανικὴ Πίστη μας καὶ δὲν ἔχει καμία θέση στὴ ζωὴ τῶν Χριστιανῶν»⁵.**

* * *

Τέλος, τὸ «**Τονικὸ Ὁδεῖο**» δηλώνει: «**“Γιόγκα” σημαίνει “ένωση”. Μὲ τὸ σῶμα, τὸ νοῦ, τὴν καρδιά. Μὲ τὸν ἑαυτό μας**».

Ἐμεῖς θὰ ἀπαντήσουμε μὲ τὴν δήλωση ἑνὸς ἀντίστοιχου, πρὸς τὸ «**Τονικὸ Ὁδεῖο**», φορέα:

«**Ἡ λέξη Γιόγκα προέρχεται ἀπὸ τὴ σανσκριτικὴ λέξη yuji καὶ σημαίνει ἔνωση καὶ περιγράφεται ὡς ἡ ἔνωση τῆς ἀτομικῆς συνείδησης-πνεύματος μὲ τὴ συμπαντικὴ συνείδηση-πνεῦμα**»⁶.

Ἡ δὲ «**συμπαντικὴ συνείδηση-πνεῦμα**», συμπληρώνουμε ἑμεῖς, ἀναφέρεται στὸν «**θεὸ**» ἢ μᾶλλον στὸν «**θεό-Ἐαυτό**», δηλαδή ἡ **Γιόγκα** «**ὑπόσχεται**» τὴν ἀνέλιξη τοῦ ἀνθρώπου σὲ «**κατὰ φύσιν θεό**»!

Καὶ κάτι ἀκόμη. **Ἡ** δήλωση τοῦ «**Τονικοῦ Ὁδείου**», ὅτι «**Η γιόγκα δὲν εἶναι θρησκεία**», μήπως ἀποτελεῖ κρυφὴ ἀπο-



δοχή για το αντίθετο; **Θ**ά μπορούσαν άραγε να χρησιμοποιήσουν αυτή την πρόταση για τὰ μαθήματα Μπαλέτου ή Flamenco πού διδάσκουν εκεί;

* * *

Τώρα πού έγινε σαφές τι κρύπτεται πίσω από τή Γιόγκα, θά παραθέσουμε και τὸ βιογραφικὸ τῆς κ. Μαρίας Χατζοπούλου, πού διδάσκει Γιόγκα καὶ Πιλάτες στὸ «**Τονικὸ Ὠδεῖο**», ἀλλὰ καὶ ἄλλοῦ:

«**Ε**ἶναι ἀπόφοιτη του Ἐθνικοῦ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν τοῦ Τμήματος Φυσικῆς Αγωγῆς καὶ Ἀθλητισμοῦ, καθὼς καὶ τοῦ Παντείου Πανεπιστημίου τοῦ Τμήματος Κοινωνιολογίας. **Ε**κπαιδεύθηκε δὲ κατὰ: 1996-1997 BCH Fitness College-Ἐκπαίδευση Fitness Aerobic καὶ Step. 2004 Μετεκπαίδευση Pilates. 2006 Μετεκπαίδευση Gyrotonic expansion system. 2008 Μετεκπαίδευση Gyrokinesis. 2010 Μετεκπαίδευση Dynamic Hatha Yoga. **Α**πὸ τὸ 1996 ἕως σήμερα παρέχει “ὑπηρεσίες ἀθλητικῆς ψυχαγωγίας” (διδασκαλία Aerobic, Pilates, Gyrotonic, Gyrokinesis καὶ Yoga). **Ἔ**χει δεκαοκτάρη προϋπηρεσία σὲ γυμναστήρια καὶ studio μὲ ἐμπειρία στὸ χῶρο τοῦ Fitness. **Ε**ιδικὴ ἐκπαίδευση σὲ Pilates, Gyrotonic καὶ Gyrokinesis μὲ παράλληλη 6χρονη ἐνασχόληση ὡς personal trainer»⁷.

Ἔνα πλούσιο βιογραφικὸ μὲ ἔμφαση σὲ πολλές πρακτικὲς ἐν χρήσει ἀπὸ τὸ σύνδρομο τῆς **Νέας Ἐποχῆς** (New Age), ὅπως Yoga, Pilates, Gyrotonic, Gyrokinesis, γιὰ τὰ ὁποῖα (Gyrotonic καὶ Gyrokinesis) θά ἐνημερώσουμε ἐν καιρῷ.

* * *

Κι ἄς δοῦμε καὶ κάποια συμπληρωματικὰ γιὰ τὸ **Πιλάτες**, ὅπως παρουσιάζεται ἀπὸ τὸ «**Τονικὸ Ὠδεῖο**»:

«**Τὸ Pilates** ἀποτελεῖ μία ἀπὸ τὶς πιὸ διάσημες μεθόδους γυμναστικῆς στὸ σύγχρονο δυτικὸ κόσμο. **Ξ**εκίνησε ἀπὸ τὴν Ἀμερική, ἀπέκτησε φανατικὸς ὁπαδοὺς καὶ τὰ τελευταῖα χρόνια ἄρχισε νὰ διαδίδεται καὶ στὴν Ἑλλάδα. **Ἡ** μέθοδος αὐτὴ ἀπαιτεῖ ἔντονη σωματικὴ προσπάθεια, ἀλλὰ καὶ πνευματικὴ συμμετοχή. **Ε**ἶναι ἕνας συνδυασμὸς βασικῶν ἀρχῶν τῆς γιόγκα καὶ ἄλλων παραδοσιακῶν μεθόδων ἀσκήσεως πού προέρχονται ἀπὸ τὶς ἀνατολικὲς φιλοσοφίες, μὲ τὴ δυναμικὴ μεταγενέστερων δυτικῶν μεθόδων. **Α**πευθύνεται σὲ ὅλους

τούς ανθρώπους και είναι ιδιαίτερα ευεργετική, για την αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων, που απορρέουν από το σύγχρονο lifestyle. Άσχετα με το πόσο γυμνασμένος είναι κανείς, ή μέθοδος **Pilates** είναι ή ιδανική άσκηση, που ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλου του κόσμου, από ανθρώπους που κάνουν καθημερινά ώρες καθιστικής ζωής, μέχρι αθλητές»⁸.



Δέν θα συμπληρώσουμε πολλά στα όσα παραπάνω αποκαλυπτικά μᾶς λέει το κείμενο του «**Τονικού Ώδείου**», παρὰ το ὅτι, ὁ **Ἰωσήφ Πιλάτες** (Joseph Pilates), ὁ δημιουργὸς τῆς «μεθόδου», ἦταν θερμὸς θιασώτης τῆς **Γιόγκα** κι ὅτι τὸ **Πιλάτες** προϋποθέτει συγκέντρωση-**διαλογισμό** στὴν κοιλιά, στὸν «οἶκο τῆς δύναμης» (Power House) ἢ ἡλιακὸ πλέγμα καθ' ὅλη τὴν διάρκειά τῶν «ἀσκήσεων», **εἰδάλλως οἱ «ἀσκήσεις» δὲν εἶναι παρὰ διατάσεις, γυμναστικὴ ἐδάφους, ἐνόργανη γυμναστικὴ καὶ βάρη.**

* * *

Τὰ περιεχόμενα τοῦ ἐν λόγω ἄρθρου ἀποτελοῦν ἀπόψεις ἐπιστημονικὲς καὶ ἐκκλησιαστικὲς καὶ δὲν ἔχουν τὴν πρόθεση νὰ προσβάλουν τὴν τιμὴ καὶ τὴν ὑπόληψη κανενός, τὶς ὁποῖες δηλώνουμε ὅτι σεβόμεθα δεόντως.

□

(*) Ἐφημ. «Ὁρθόδοξος Τύπος», ἀριθμ. 2298/13.3.2020. • Τοῦ Ἰωάννου Μηλιώνη, Ἐκπαιδευτικοῦ, Μέλους τῆς Π.Ε.Γ. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

1. <https://toniko.gr/tmimata/>
2. <https://toniko.gr/tmimata/sxoli-xorou/yoga/>
3. <http://www.antibaro.gr/article/611>
4. Ἐλένης Ἀνδρουλάκη, <http://archive.is/85eB8>
5. http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/committees/heresies/repository/dt_yoga_16062015.pdf
6. <https://www.yogacademy.gr/training/purpose>
7. https://toniko.gr/our_team/maria-chatzopoulou/
8. <https://toniko.gr/tmimata/sxoli-xorou/pilates/>