

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΜΑΣ

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

ΤΟΥ κ. ΤΑΚΗ Γ. ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ

ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΜΟΥ ΧΑΡΙΣΜΕΝΟ

Ἡ γυναῖκα στὰ μικρά τῆς χρόνια μεγαλώνει γρήγορα καὶ ψηλώνει, ἀλλὰ τὰ φυσικὰ προσόντα, πού θὰ τῆς ἔλθουν λίγα χρόνια ἀργότερα, τῆς λείπουν. Ἡ φυσικὴ σταθερότης, ὠριμότης καὶ ἀντοχή, τότε ἀρχίζουν ν' ἀναπτύσσονται. Οἱ μῦς τῆς κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἀναπτύξεως αὐτῆς εἶναι ἀδύνατοι καὶ χαλαροί, ὁ θώρακός τῆς χωρὶς τὴ χρειαζόμενη εὐρύτητα καὶ ἀπὸ τὶς ἀδυναμίες αὐτές, καθὼς καὶ ἀπὸ τὴν ἔλλειψι ἀντοχῆς, γρήγορα παθαίνει ἀπὸ «λαχάνιασμα». Στὴν ἡλικία τῆς αὐτῆ δείχνει τὴν ἀσθένεια, τὴν ἀδεξιότητα καὶ τὴ φυσικὴ τῆς ἀνισότητα καὶ σὰν νὰ μὴ φτάνανε αὐτά, ἔχει καὶ ὁμοιες διανοητικὲς κλίσεις.

Γιὰ νὰ ἰσοφαρισθοῦν οἱ ἀτέλειες αὐτές, νὰ συμπληρωθοῦν οἱ ἀδυναμίες καὶ νὰ στερεωθοῦν σὲ γερὰ θεμέλια τὰ χαρίσματα, πού ἡ φύσις ἀργότερα θὰ χαρίσῃ, ἔχει ἀνάγκη τὸ κορίτσι ἐπιστημονικῆς καὶ συστηματικῆς ἀσκήσεως, πού νὰ τοῦ παρέχεται ἐλεύθερα, σὲ μικρὲς δόσεις καὶ ἀνάλογα μὲ τὴν ἡλικία, τὸ ὕψος, τὴν κράσι, τὰ προσόντα καὶ τὰ ἐλαττώματά του. Ἐνα ἐπιστημονικὸ πρόγραμμα σωματικῆς ἀγωγῆς στηριγμένο στὶς βάσεις πού παραπάνω εἶπαμε, θὰ βοηθήσῃ τὴν ἀνάπτυξι τοῦ κοριτσιοῦ, θὰ ἐλευθερώσῃ καὶ θὰ τονώσῃ τὸ στῆθος του, θὰ συντείνῃ στὸ ἴσιωμα τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ στὸ ἀνοιγμα τοῦ θώρακος, θὰ τονώσῃ τοὺς μῦς καὶ θὰ δώσῃ ἔλεγχο στὴν ἐλευθερία τῶν κινήσεών του.

Κατὰ τὴν διάρκειαν ὅμως τῶν μεταβολῶν καὶ τῶν ἐξελίξεων αὐτῶν, πού θὰ ἀκολουθοῦν ἢ μιὰ τὴν ἄλλη, μεγάλη προσοχὴ πρέπει νὰ δοθῆ στὸ ποσὸν καὶ στὸ ποιὸν τῆς ἐξασκήσεως. Πολὺ ἰσχυρές, βίαιες καὶ ἀκατάλληλες, λόγῳ τῆς κατασκευῆς τοῦ κοριτσιοῦ, ἀσκήσεις, πού ἀπαιτοῦν ἐντατικὴ καὶ πυρετώδη ἐργασία τοῦ ὀργανισμοῦ του συνόλου, πρέπει νὰ ἀποφεύγονται. γιὰτὶ βλάπτουν τὴν ἀνάπτυξι, τὸν τόνο, τὴ χάρι, τὴ διάπλασί του. Τὰ παιγνίδια, ὁ χορὸς, ἡ γυμναστικὴ, τ' ἀθλητικὰ παιγνίδια, τὸ κολύμπι καὶ τὰ σπορ ἐν γένει, πρέπει νὰ δίνονται μὲ μέτρο, μὲ τὴ σειρά πού ἀνέφερα, ἀνάλογα μὲ τὴν ἡλικία, ἂν θέλουμε νὰ ἐπιτύχουμε τὰ καλύτερα ἀποτελέσματα. Μονάχα μὲ τὸ παραπάνω σύστημα θὰ τοῦ ἀναπτύξουμε κανονικὰ τὸ θώρακα, θὰ τονώσουμε τοὺς μῦς του, θὰ τοῦ ἀποθηκεύσουμε δεξιότητες καὶ χάρες καὶ ἔτσι, προικίζοντας αὐτὸ καὶ μὲ ἀρχεῖς ἀρετές, θὰ τὸ καταστήσουμε ἱκανὸ νὰ περάσῃ ἀπὸ τὴν κοριτσιίστικη, στὴ δυνατὴ, ζωτικὴ καὶ ἀμετάβλητη γυναικεία ἡλικία.

*
* *

Ἐχοντας, τὸ κορίτσι, σύμμαχο τὴ φυσικὴ ἀγωγή, σὰν λουλουδι ἀνθίζει ὑγεία, κάλλος καὶ δύναμι γιὰ τὴ γυναικεία ἡλικία. Ἐκτὸς πού σὰν τύραννος τὸ βασανίζει ὁ ἑαυτός του, ἔχει καὶ γιὰ συνεπίκουρο τὶς κοινωνικὲς παρορμήσεις καὶ φιλοδοξεῖ γρήγορα νὰ γίνῃ σὰν

τὴν Οὐίλς, τὴ Βαλάσιεβιτς, τὴ Μάντισον.

Γιὰ νὰ φθάσῃ ὅμως στὸ σκοπὸ τοῦ σὺτό, πολλές φορές ἀψηφάει καὶ τὸν ἑαυτὸ τοῦ τὸν ἴδιο καὶ τυφλωμένο ἀπὸ τὴ γυναικεία φιλοδοξία, πὺ δὲν γνωρίζει σένορα, ρίχνεται ἄκαιρα καὶ χωρὶς προηγουμένη προετοιμασία τοῦ συνόλου τοῦ σὲ ἀγωνίσματα καὶ ἀπὸ τὶς συνέπειες πὺ θᾶβρουν τὴ δύστυχη καὶ ἀδύνατη καρδιά τοῦ, ἀποθαρρύνεται, πρᾶγμα ἀντίθετο μὲ τοὺς σκοποὺς τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς.

* *

Δὲν θέλω νὰ πῶ πῶς κατὰ τὴ διάρκεια τῆς νεανικῆς ἡλικίας κάθε εὐκαιρία γιὰ δραστηριότητα πρέπει νὰ ἐμποδίζεται. Κάθε ἄλλο. Πρέπει τοῦναντίον νὰ ἐνθαρρύνεται, γιατί σ' αὐτὴ τὴν ἡλικία εἶναι ὁ κατάλληλος καιρὸς ν' ἀποκτήσῃ τὸ κορίτσι μιὰ μεγάλη ποικιλία ἀπὸ ἐπιδεξιότητες καὶ ἀρετές, πὺ θὰ τὶς ἀποθηκεύσῃ καὶ δοκιμάσῃ στοὺς ἀγῶνες τῆς ζωῆς, ἀλλ' ὅμως μέσα σὲ ὄρους καὶ συνθῆκες, σύμφωνα μὲ τὴ γυναικεία διάπλασι, ἡλικία καὶ ἀντοχή.

Ἀπὸ τὰ δεκατρία ἕως τὰ δεκαεννιά χρόνια τῆς ἡλικίας τοῦ, ἐλπίζει τὸ κορίτσι μὲ τὸ κλειδὶ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς ν' ἀνοίξῃ τὴν πόρτα γιὰ μιὰ ἀτομική, οἰκογενειακή ἢ κοινωνική εὐτυχία. Ὁρμέμφυτα λοιπὸν λαχταρᾷ δύναμι καὶ ζωὴ καὶ τὰ κυνηγᾷ μὲ πάθος. Ἐμποδίζοντας λοιπὸν αὐτὸ ἀπὸ τοῦ ν' ἀσκῆται, εἶναι σὰν νὰ τοῦ κόβουμε ἀνεπανόρθωτα τὸ νῆμα ἀπὸ τὴ σωματικὴ καὶ ψυχικὴ διάπλασί τοῦ, ἀπὸ τὴν ἀτομική, οἰκογενειακή καὶ κοινωνική εὐτυχία τοῦ.

Τὴ δύναμι τὴν συνιστοῦν ἡ υἰγεία, ἡ ἰκανότης καὶ ἡ αὐτασφάλεια. Γιὰ ν' ἀποκτήσῃ λοιπὸν τὸ κορίτσι τὰ προσόντα αὐτά, πρέπει

νὰ τὰ καλλιεργήσῃ. Ἄλλο στάδιο δὲν ὑπάρχει ἀπὸ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς. Ἐκεῖ θὰ βρῆ τὴν εὐκαιρία καὶ τὸν καθρέφτη ν' ἀποκαλύψῃ καὶ νὰ γνωρίσῃ τὸν ἑαυτὸ τοῦ, νὰ κόψῃ ἐλαττώματα καὶ νὰ προσθέσῃ προτερήματα, νὰ κτίσῃ, τέλος, σὲ γερά θεμέλια τὸ γεφύρι τῶν χρόνων τοῦ, γιὰ νὰ περάσῃ μὲ σταθερὸ βῆμα στὴ ζωὴ.

Γι' αὐτὸ εἶναι ἀνάγκη, μαζὶ μὲ τὴν πνευματικὴ ἀγωγή, νὰ δώσουμε στὸ κορίτσι σὲ ἴσο βαθμὸ καὶ τὴν ἀπαραίτητη σωματικὴ. Γιατί, ἂν ἡ πρώτη θὰ χαρίσῃ τὰ γνωστὰ προτερήματα, ἡ δεύτερη ὀλοφάνερα θὰ τὸ προικοδοτήσῃ μὲ προσόντα ὄχι εὐκαταφρόνητα, σὰν τὴν υἰγεία, ζωτικότητα, δύναμι, ἀντοχή, κάλλος, χάρι, ἐπιδεξιότητες καὶ ψυχικὲς ἀρετές.

Ἄρα γε τόσες ἐγγυήσεις δὲν εἶνε ἱκανὲς νὰ πείσουν τοὺς γονεῖς νὰ δείξουν στὰ κορίτσια τοὺς τὸ δρόμο πρὸς τὴν υἰγεία, τὴ χαρὰ, τὴ δραστηριότητα καὶ τὴν εὐτυχία τοὺς;

Τάκης Γ. Σακελλαρίου