

θέμεθα να διεξέλθωμεν και περιγράψωμεν ολόκληρον την σειράν τῶν ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκήσεων, αἵτινες δύνανται καὶ ὀφείλουσιν ὑπὸ τῶν παιδῶν ἐπιμελῶς νὰ ἐκτελῶνται. Ἐπὶ τοῦ παρόντος θὰ ἀναφέρωμεν μόνον ὀλίγας τινὰς ἐξ αὐτῶν, αἵτινες φαίνονται ἡμῖν κατ' ἐξοχὴν ἀρμόδιοι πρὸς τὸν σκοπὸν τῆς παρουσίας ἡμῶν πρὸς τοὺς γονεῖς παραινήσεως, τοῦτ' ἔστι πρὸς πρόληψιν ἢ ἀποσόβησιν τῆς κυφότητος τῶν παιδῶν καὶ ὑγιᾶ ἀνάπτυξιν τῶν τῆς ἀναπνοῆς ὀργάνων.

Πρὸ πάσης ἄλλης ἀσκήσεως συνιστῶμεν θερμότητα τὴν ἐν τῇ πρώτῃ εἰκόνι ἐπιγραφομένην ὑπὸ τὸν τίτλον „τὰς χεῖρας ὀπισθεν συμπλεγμένας“. Ὁ παῖς, ἰστάμενος ὀρθῶς, συμπλέκει ὀπισθεν τὰς χεῖρας, τείνει τοὺς βραχίονας καὶ στρέφει αὐτοὺς πρὸς τὰ ἔσω οὕτως, ὥστε οἱ ἀγκῶνες νὰ εὐρίσκωνται ἐστραμμένοι ἀπέναντι ἀλλήλων. Ἐν τῇ στάσει ταύτῃ διαμένει ἐπὶ τινα δευτερόλεπτα τῆς ὥρας· εἶτα χαλαρῶνει τοὺς ὦμους, αἶρει τὰς χεῖρας ἡρέμα εἰς ὕψος ὀλίγων δακτύλων, ἀναπνέει βαθέως καὶ ἀκολούθως ἐπαναλαμβάνει τὴν ἀσκήσιν ἐξωθῶν τὸν δαφιλῶς εἰσπνευσθέντα ἀέρα. Τὴν ἀσκήσιν ταύτην ἐκτελεῖ δέκα ἕως εἰκοσιφοράς. Κατὰ τὴν ἀσκήσιν ταύτην συμβαίνοσι συνήθως ἐκ μέρους τοῦ παιδὸς διάφορα λάθη, ἐκ τῶν ὁποίων ἀναφέρονται τὸ ἐξῆς κυριώτατον καὶ μάλιστα προληπτέον, ὅτι δηλαδὴ ὁ παῖς κλίνει πρὸς τὰ ὀπίσω τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος καὶ κύπτει τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ ἔμπροσθεν. Ἐνῶ ἀπ' ἐναντίας πρέπει τὸ στῆθος νὰ ἐκτείνῃ πρὸς τὰ ἔμπροσθεν, τὴν κοιλίαν νὰ συστέλλῃ

ἰσχυρῶς πρὸς τὰ ὀπίσω. Κυρίως, ὅταν ἡ ἀσκήσις αὕτη ἐκτελεῖται καθὼς πρέπει, σχηματίζονται μεταξὺ τῶν ὤμων δύο πτυχαὶ τοῦ δέρματος, ἀποτελοῦσαι ἐν τῷ μέσῳ βαθεῖαν ἀύλακα.

Εἰς τοσοῦτον ὅμως τελείαν ἐκτέλεσιν δὲν δύναται πάντοτε οὔτε ἡ ξένη χεὶρ νὰ βοηθήσῃ τοὺς μὴ ἐξησκημένους ἤδη· οὐχ ἦττον ὅμως διὰ τῆς ἐπιμονῆς καὶ συνεχοῦς ἐπαναλήψεως κατορθοῦνται ἐντὸς ὀλίγου ἰκαναὶ πρόοδοι. Τιοῦτοι ἀρχάριοι, οἵτινες δὲν δύνανται ἕνεκα τῶν ἀνωτέρω ἐλαττωμάτων νὰ ἐκτελέσωσι καλῶς τὴν ἀσκήσιν, εἶναι καλὸν νὰ ἀπογυμνωσῇ τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος καὶ οὕτω νὰ ἴστανται με ἐστραμμένα τὰ νῶτα πρὸς τὸν βοηθοῦντα καὶ ἐπιτηροῦντα τὴν ὀρθὴν τῆς ἀσκήσεως ἐκτέλεσιν. Βαθμηδὸν θὰ μάθωσι τὰ παιδία, ἂν ὁ ἐπιτηρῶν αὐτὰ δὲν ἀποκνήσῃ, νὰ ἐκτελῶσι μόνον τὴν ἀσκήσιν ὀρθῶς. Τότε δύνανται πλέον με ἐλαφρὸν χιτῶνα ἐνδεδυμένα, καὶ μόνον ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν με γυμνά τὰ νῶτα νὰ ἴστανται πρὸ τοῦ Μέντορος αὐτῶν, ὅπως οὕτως βεβαιωθῇ ὅτι δὲν παρεσιέφερσαν λάθη εἰς τὴν ἐκτέλεσιν ἐν τῷ μεταξύ χρόνῳ.

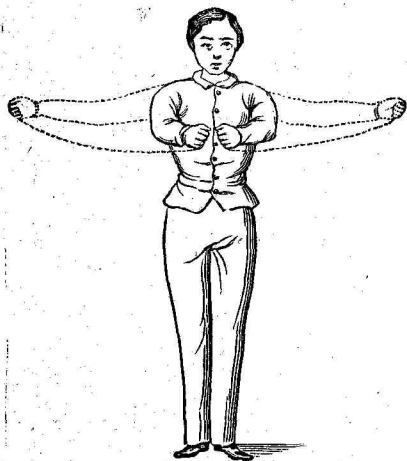
Τὴν ἀσκήσιν ταύτην ὀφείλουσιν οἱ παῖδες νὰ ἐκτελῶσιν ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν καὶ ὀδηγίαν τῶν γονέων ἢ τοῦ διδασκάλου εἰκοσάκις τὴν πρωτῆν καὶ εἰκοσάκις τὴν ἐσπέραν. Προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου θὰ συνειθίσωσι, καὶ με κρεμαμένους βραχίονας, δηλαδὴ χωρὶς νὰ συμπλέκωσιν ὀπισθεν τὰς χεῖρας, νὰ δίδωσιν εἰς τοὺς ὦμους τὴν πρὸς τὰ ὀπίσω θέσιν, ὡς ἀνωτέρω ὠρίσαμεν. Οὐδέποτε ἕμως πρέπει νὰ λησιμονῶσι, κατὰ πᾶσαν πρωτῆν καὶ ἐσπέραν νὰ ἐπαναλαμβάνωσι τὴν ἀνωτέρω περιγραφείσαν ἀσκήσιν „με τὰς χεῖρας ὀπισθεν συμπλεγμένας“.

Ἐπιμελῶς ἐνεργοῦσι κατὰ τῆς κυφότητος καὶ ἄλλαι τινὲς γυμναστικαὶ ἀσκήσεις, ἐκ τῶν ὁποίων αἱ ἐξῆς παριστῶνται ἐν ταῖς ἐνταῦθα παραθεθείσαις εἰκόσι· „κυκλικὴ τῶν βραχιόνων περιστροφή“, „ᾠθησις τῶν βραχιόνων πρὸς τὰ ἔξω“, „διάσπασις τῶν βραχιόνων“.

Τιοιουτοτρόπως δύναται ὁ ἀσκούμενος νὰ φέρῃ ποικιλίαν τινὰ εἰς τὴν μονοτονίαν τῆς πρώτης ἀσκήσεως, ὅταν καταστῇ αὐτῷ διὰ τῆς συχνῆς ἐπαναλήψεως ἀνιαρά. Τὴν πρώτην ὅμως ταύτην ἀσκήσιν, ἥτις εἶνε ἡ κυριωτάτη καὶ σπουδαιωτάτη, δὲν πρέπει ποτὲ νὰ παραλείπη, διότι εἶνε ἀπαραίτητος πρὸς θεραπείαν ἢ πρόληψιν τῆς κυφότητος καὶ πρὸς ὑγιᾶ τῶν πνευμόνων ἀνάπτυξιν.



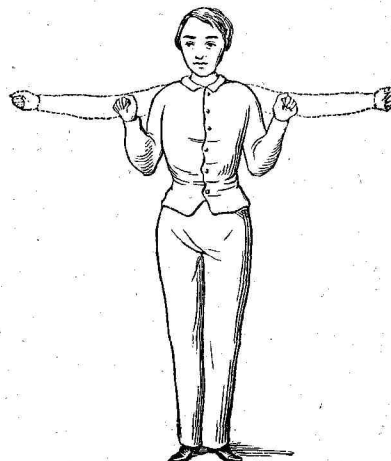
Τὰς χεῖρας ὀπισθεν συμπλεγμένας.



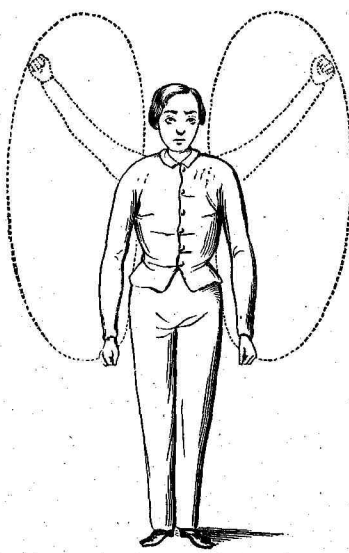
Ὄθησις τῶν βραχιόνων πρὸς τὰ ἔξω.

(νὰ συμμαζεύῃ πρὸς τὰ ἐντὸς), καὶ τὴν κεφαλὴν νὰ κλίνῃ ὀλίγον τι πρὸς τὰ ὀπίσω με ὀρθῶν τὸν λαιμὸν. Λέγω ἐπιτηδες με ὀρθῶν τὸν λαιμὸν, διότι πολλοὶ ἀρχάριοι νομίζουσιν ὅτι ἀρκεῖ νὰ σηκώσωσι μόνον τὸν πῶγωνα καὶ οὕτω νὰ κλίνωσι μόνον τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ ὀπίσω, ἐνῶ ὅλος ὁ λαιμὸς μένει κεκλιμένος πρὸς τὰ ἔμπροσθεν. Πρέπει λοιπὸν ὁ λαιμὸς νὰ εἶναι ὀρθῶς δηλαδὴ κάθετος καὶ ἡ κεφαλὴ ὀλίγον τι πρὸς τὰ ὀπίσω κεκλιμένη.

Πολλοὶ κατ' ἀρχὰς δὲν δύνανται νὰ ἐκτελέσωσι τὴν ἀσκήσιν ταύτην, πρὸ πάντων οἱ ἔχοντες κυφὴν στάσιν. Δὲν στρέφουσι τοὺς ὦμους πρὸς τὰ ἔσω καὶ αἱ ὀμοπλάται μένουσιν ἐν τῇ συνήθει αὐτῶν θέσει, ἀπομεμακρυσμένοι ἀπ' ἀλλήλων. Τιοῦτα παιδία δύναται τις νὰ βοηθήσῃ ἰστάμενος ὀπισθεν αὐτῶν, θέτων τοὺς δακτύλους ἐπὶ τῶν ὤμων, πιέζων διὰ τοῦ ἀντικειμένου τὴν ῥάχιν, καὶ ἔλκων τοὺς ὦμους



Διάσπασις τῶν βραχιόνων.



Κυκλικὴ περιστροφή τῶν βραχιόνων.

