

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Αισθητική είναι η επιστήμη του ωραίου στη φύση και στην τέχνη. Εστέτ είναι αυτός που αισθάνεται, που «οσφραίνεται» την καλλιέργεια και την εκλέπτυνση της ομορφιάς. Αυτός που ασχολείται με την πεμπουσία του ωραίου.

Η αισθητική των ιδεών της τέχνης δεν φθείρεται, η ουσία της ομορφιάς παραμένει πάντα η ίδια. Οι άνθρωποι είναι αυτοί που αλλάζουν.

Αντιθέτως, η πρακτική αισθητική είναι η εφαρμογή της μάθησης για να οπτικοποιηθεί ή και για να διατηρηθεί το ωραίο. Κοινό σημείο με τους φιλοσόφους έχουμε τον τίτλο.

Οι φιλόσοφοι, όμως, ασχολούνται με τον κόσμο της τέχνης, της ποίησης, της λογοτεχνίας, της μουσικής και της ζωγραφικής, έχουν

δηλαδή αντικείμενο την αθάνατη, την άφθαρτη ομορφιά. Εμείς οι αισθητικοί προσφέρουμε στον άνθρωπο υπηρεσίες τις οποίες ο χρόνος ευτελίζει. Μας απασχολεί ο φθαρτός κόσμος της ύλης γύρω μας, που βαθμηδόν αλλοιώνεται και εν τέλει πεθαίνει.

Παρά το μοιραίο αυτό αποτέλεσμα, η πρακτική αισθητική έχει ανά τον κόσμο τους οπαδούς της. Πώς το πετυχαίνει αυτό; Γιατί στα μάτια της πλειοψηφίας η ελπίδα πεθαίνει τελευταία ή γιατί η διαφήμιση έχει βρει μεθόδους για να παρασύρονται περισσότεροι; Εν τέλει, όμως, η μίζερη καθημερινότητα αποθαρρύνει τον κόσμο με αποτέλεσμα να εμμένει στη συντήρηση μιας ανελέητης φθαρτής πραγματικότητας, με πανίσχυρο αντίπαλο τον χρόνο.

Η απογοήτευση αποθαρρύνει τόσο το κοινό όσο και τους επαγγελματίες. Στην πορεία του χρόνου, πολλοί αισθητικοί αλλάζουν επάγγελμα, διότι δεν βρίσκουν απαντήσεις ούτε στα δικά τους ερωτηματικά ούτε στις δικές τους αμφιβολίες. Τι να φταίει άραγε;

Η θέση που έχει επιλέξει το δικό μας σύστημα, το P.E.S., είναι αντίθετη προς την πορεία που χαράζουν η απογοήτευση, η παραίτηση, η απραξία και η αδράνεια. Προσπαθήσαμε να τολμήσουμε να αποκωδικοποιούμε τη φύση, καθοδηγούμενοι από την παρατήρησή της. Μελετήσαμε τον τρόπο κατά τον οποίον οι αλλαγές στη φύση επιδρούν στην εσωτερική και εξωτερική εμφάνιση των ανθρώπων. Και καταλήξαμε στην αποφυγή των λεγόμενων παγίδων που εφευρίσκει η ίδια για να δοκιμάζει την αντοχή των άξιων να ζουν (ή την επιλογή τους να ζήσουν) με αξιοπρέπεια και ποιότητα. Με ποιο τρόπο; Με ποια μέθοδο; Μα με την επιλογή προτεραιοτήτων, με το δικό μας σύστημα το P.E.S.

Το σύστημα P.E.S. μάς βοηθάει να παράγουμε θετική ενέργεια για κάθε στιγμή που βιώνουμε, με στόχο πάντα το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Το πρόγραμμά μας είναι να εφαρμόζουμε ένα χρονοδιάγραμμα που θα αποτελείται από την καθημερινή πρόσθεση στιγμών, έτσι ώστε να πετυχαίνουμε ένα επιπλέον θετικό αποτέλεσμα καθώς βιώνουμε το κάθε λεπτό. Την πορεία μας χαρακτηρίζει το μικρό, αλλά αποφασισμένο και σταθερό βήμα στην καμπύλη της ζωής. Βαδίζουμε αργά και σταθερά, με όρθια πάντα στάση, πηγαίνοντας από το ένα «νυν» στο αμέσως επόμενο, χωρίς χάσματα, χωρίς βιασύνη, χωρίς αργοπορία. Νοητική επιλογή μας είναι να βαδίζουμε συστηματικά στη ράχη της καμπυλότητας και όχι μέσα στην κοιλότητά της επιβραδύνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο το κατρακύλισμα στην καμπύλη του χρόνου. Κάνοντάς το αυτό θα δώσουμε στον εαυτό μας την ευκαιρία να δεχθεί τη δωρεά της φύσης.

Πρωταρχική επιλογή μας πρέπει να είναι η ορθή στάση του άξονα, η στάση που μας θυμίζει ότι ο άνθρωπος είναι ο αναθρών, ο άνω βλέπων. Σκοπός μας σε αυτή τη ζωή είναι να κοιτάμε ψηλά και όχι να σκύβουμε το κεφάλι, όσες αντιξοότητες κι αν συναντάμε. Να μην γέρνουμε τους ώμους ούτε να υποκύπτουμε στην καθημερινή βαρύτητα. Με βηματισμό γερό, σταθερό, αισιόδοξο, αντιστεκόμαστε στο γλίστρημα της κατηφόρας που μας φτάνει ολοταχώς στο στόμα της βαρύτητας για να μας... καταπιεί πριν από την ώρα μας. Οι απαισιόδοξοι ίσως μας λοιδορήσουν λέγοντας «Και γιατί όλη αυτή η προσπάθεια, αφού η νίκη της βαρύτητας είναι αναμφισβήτητη;». Η απάντησή μας είναι μία: Έχουμε δύο επιλογές. Η πρώτη είναι να ζήσουμε ολόκληρη τη διαδρομή, στη νεότητα, στη μέση ηλικία και στον επίλογο, με πρόγραμμα που βγάζει καθημερινό θετικό αποτέλεσμα. Η δεύτερη είναι η υποχώρηση σε αρρώστιες, μιζέριες, ανασφάλειες που μας οδηγούν στην καθημερινή μας ήττα από τον τελικό νικητή.

Δε χρειάζεται να γίνεται αυτό καθημερινά. Ο θάνατος έτοιμο κι αλλιώς νικάει στο τέλος. Στόχος μας είναι το βραχύ, στιγμιαίο βάδισμα με ορθό ανάστημα στην καμπύλη της ζωής, η οποία, ως μέρος ενός κύκλου, δεν έχει τέλος.

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΑΛΛΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Τα σημεία στα οποία εστιάζει το P.E.S. καθώς και κάποιες καινοτομίες στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει το σώμα, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, το διαφοροποιούν αισθητά από άλλα συστήματα αισθητικής.

Οι Ορθές γωνίες

Το P.E.S. ορίζει τρεις νοητικές, υποθετικές ορθές γωνίες που σκοπό έχουν τη στήριξη του άξονα:

1. **η ορθή γωνία που πρέπει να σχηματίζουν οι ακτίνες του φωτός με το βλέμμα**
2. **η ορθή γωνία που πρέπει να σχηματίζει το πιγούνι με τον λαιμό** (είναι η πιο δύσκολη. Η απουσία της δημιουργεί διπλοσάγονο και ρυτίδες)
3. **η ορθή γωνία που πρέπει σχηματίζουν τα πέλματα με το έδαφος, με τη Γη.**

Οι Αριθμοί της ομορφιάς

Μία πρωταρχική διαπίστωση του P.E.S. είναι ότι η αριθμητική, η γεωμετρία, γενικώς τα Μαθηματικά, επηρεάζουν όχι μόνο τη σκέψη μας, αλλά και το σώμα μας. Δεχόμαστε τη σημασία του Χρυσού Αριθμού, της χρυσής αναλογίας που «κληρονομήσαμε» από τα Μαθηματικά και τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους, μια αναλογία που αποθέωσαν με τα γλυπτά τους καλλιτέχνες όπως ο Φειδίας. Το ιδανικό σώμα έχει αυτές τις χρυσές αναλογίες που επιδιώκουμε. Ανάλογα με το άτομο και τις δυνατότητες που του δίνει η κατασκευή του, το P.E.S. επιδιώκει δεδομένη απόσταση, δεδομένο αριθμό εκατοστών:

- από τα αφτιά προς τους ώμους
- από το πιγούνι προς το στέρνο
- από τον ομφαλό προς την ξιφοειδή απόφυση. Αυτοί είναι οι λεγόμενοι αριθμοί της ομορφιάς. Το P.E.S. έβαλε σε εφαρμογή τους αριθμούς της ομορφιάς ή της ισορροπίας, χάρη της αειφόρου προς τα άνω στάσης του άξονα.

Η Σωστή Στάση του Σώματος

Προτεραιότητα του P.E.S είναι να στεκόμαστε, να καθόμαστε και να κοιμόμαστε σωστά. Για να το πετύχουμε, μελετάμε και υποστηρίζουμε τον άξονά μας. Ειδικότερα, το P.E.S. επιδιώκει και πετυχαίνει:

- **Το άνοιγμα των 7 αυχενικών σπονδύλων.** Υιοθετούμε το φρενάρισμα προς τα πλάγια της κίνησης της κεφαλής κατανοώντας την αναγκαιότητα για τον προσήκοντα σεβασμό στους περυγοειδείς συνδέσμους, που την ορίζουν σε 30 μοίρες και όχι περισσότερες.
- **Τον σωστό ύπνο, χωρίς μαξιλάρι** (παρά μόνο στον ύπνο στην πλάγια θέση). Αποφεύγει έτσι τη δημιουργία αυχενικού προβλήματος.
- **Τη στήριξη της εμπρόσθιας ωμικής ζώνης.** Βοηθάμε τον άξονα να στηρίζει την εμπρόσθια ωμική ζώνη, αποκωδικοποιώντας ετυμολογικά τις λέξεις κλειδιά που μας απασχολούν. Ο άξονας εκ του άνω, τραβώ προς τα πάνω, χωρίς να επιτρέπω την αντίθετη πορεία. Τα στηθή από το ρήμα ίσταμαι. Άρα τα στηρίζω, για να τα κρατώ ψηλά, από τη ράχη. Στρεφόμαστε ακόμη και στη γαλλική γλώσσα, όπου η λέξη για το λαιμό είναι gorge, για να σχολιάσουμε το soutien-gorge, το ύφασμα που καλύπτει και στηρίζει τα στηθή και να κάνουμε σύνθημά μας το Soutenir la gorge! (Να στηρίξουμε τον λαιμό). Την ίδια στιγμή ενστερνιστήκαμε τη λαϊκή παράδοση η οποία, σοφά, σαν γνώστης της ανατομικής του ανθρώπινου σώμα-

τος, προειδοποιούσε προς πάσα κατεύθυνση, πώς «του Έλληνα ο τράχηλος ζυγό δεν υπομένει». Για να θυμίσουμε ότι η τραχηλική μοίρα του λαιμού βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του σώματος και διαφοροποιείται από τον αυχένα. Η λαϊκή σοφία αναφέρεται φυσικά στη σκλαβιά της προς τα κάτω πορείας του λαιμού, δηλαδή το σκύψιμο της κεφαλής, της ράχης.

Το Υγιές Δέρμα

Μεριμήναμε ώστε να συντηρεί την πυκνότητα και των υγρών και των θρεπτικών στοιχείων των τριών μερών που απαρτίζουν το δέρμα: της επιδερμίδας, του μεσαίου δέρματος ή χορίου και του υποδέρματος, κατανοώντας την αλυσιδωτή αναγκαιότητα για τη στήριξη του ενός επιπέδου από το προηγούμενο. Εστίασαμε σε τρία βασικά σημεία:

1. **Την αντιμετώπιση της Ακμής.** Έχουμε θεαματικά αποτελέσματα στον τομέα της ακμής με την προληπτική αισθητική. Στηριχθήκαμε σε λιτά και απλοϊκά μέσα, ήσυχα, μεθοδικά, χωρίς πανικό. Αποφύγαμε τη σύγκρουση ή την αντιγραφή μεθόδων δήθεν θαυματουργών, που όμως είχαν ως τελικό, εκ των υστέρων αποτέλεσμα το στέγνωμα των σημηματογόνων αδένων, τη σοβαρή αναστάτωση των ενδοκρινών (με τις γνωστές απαγορευτικές οδηγίες, 2 χρόνια αποφυγή τεκνοποίησης, φόβος για τερατογένεση κ.λπ.) και τη δημιουργία ουλών, δηλαδή ανεξίτηλων στιγμάτων. Για το δικό μας σύστημα η προληπτική αγωγή είναι μονόδρομος. Υιοθετήσαμε την προληπτική αισθητική στα πρότυπα της προληπτικής ιατρικής!
2. **Την προστασία από τον Ήλιο.** Ήδη από τη δεκαετία του '60 πρωτοτυπήσαμε στην προστασία του δέρματος από τον ήλιο και τις καιρικές συνθήκες. Το χλόασμα (πανάδες) και η αφυδάτωση του δέρματος αντιμετωπίστηκαν ως έλλειψη φροντίδας από την πλευρά των αισθητικών. Για τη θεραπεία του χλοάσματος χρησιμοποιήθηκαν φυτικά, χημικά και μηχανικά μέσα που κατέστρεφαν την επιδερμίδα και δημιουργούσαν προβλήματα στο χόριο. Οι μέθοδοι αποδείχτηκαν αναξιόπιστοι και είχαν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ακόμη περισσότερων προβλημάτων καθώς εστίαζαν στην εξάλειψη και όχι στην πρόβλεψη. Εμείς δοκιμάσαμε τη μέγιστη προστασία και είχαμε αποτελέσματα. Με τη βοήθεια προϊόντων της εποχής μας, χρησιμοποιήσαμε αντιηλιακά κατάλληλου δείκτη, με επιπλέον κάλυψη από χρωστικά σκευάσματα (font de teint). Με αυτόν τον απλό τρόπο πετύχαμε τη βαθμηδόν εξαφάνιση ενός χλοάσματος και την τέλεια προστασία