

# ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΤΣΟΥΝΓΕΣ



ΣΥΝΕΤΕΥΞΗ

## ΓΟΥ ΚΟΝΓΚ ΓΙΟΥ

Ο επικεφαλής της Οικογενείας Γου στην Ελλάδα

## ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΜΠΟΥΝΤΟ...

...και το μέλλον τους

## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΠΟΕΪΡΑ

Μία νέα μέθοδος για δύναμη και ευλυγισία

## ΡΕΪΚΙ

Η απλή, φυσική θεραπευτική

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

Αποκτήστε αρμονία και ευτυχία μέσω των τροφών



## ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

# WU TAI CHI CHUAN

με τον Μεγάλο Δάσκαλο **Γου Κονγκ Γιου**

(Φύλακα της Πύλης της Οικογενείας Γου)

### 23 - 24 Μαΐου 2009

Η Ελληνική Οργάνωση Γου Τάι Τσι Τσουάν έχει την τιμή να ανακοινώσει τον ερχομό, για πρώτη φορά, του Μεγάλου Δασκάλου Γου Κονγκ Γιου στην Ελλάδα, προκειμένου να διδάξει στους μαθητές της Οργάνωσης αλλά και σε ανοιχτά σεμινάρια στο ευρύ κοινό.

Ο ερχομός του Δασκάλου στη χώρα μας αποτελεί μια σπάνια και πρώτης τάξεως ευκαιρία για τους σοβαρούς ασκούμενους όλων των στυλ του Τάι Τσι Τσουάν, αλλά και κάθε πολεμικής τέχνης, να έρθουν σε επαφή και να διδαχτούν από έναν αληθινό Μεγάλο Δάσκαλο, επικεφαλής μίας από τις τρεις μεγάλες οικογενειακές παραδόσεις του Τάι Τσι Τσουάν.

**ΣΑΒΒΑΤΟ 23/5/09 (10.00 – 13.00)**

- ❖ Βασική Κινησιολογία της Οικογενείας Γου
- ❖ Το Τσι Κονγκ της Οικογενείας Γου

**ΚΥΡΙΑΚΗ 24/5/09 (10.00 – 13.00)**

- ❖ Σπρώξιμο των Χεριών της Οικογενείας Γου
- ❖ Μαχητικές Εφαρμογές της Οικογενείας Γου



Σημείωση: Θέσεις αυστηρά περιορισμένες. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Δηλώσεις συμμετοχής - πληροφορίες: Διονύσης Τσετσέλης, τηλ.: 210 2840588, e-mail info@taichichuan.gr - www.taichichuan.gr

ΜΟΝΙΜΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

6	Προοίμιο
8	Οι πολεμικές τέχνες στον κόσμο
10	Ρωτήστε τον δάσκαλο
12	Περί ηρώων και τάφων
16	Τάδε έφη ο παλαιότερος
18	Αμετροεπείς καταστάσεις
20	Οικομαχητής
68	Ρεπορτάζ - Νέα



ΘΕΜΑΤΑ ΤΕΥΧΟΥΣ

22	<b>Διατροφή Και Συνείδηση</b> Αποκτήστε αρμονία και ευτυχία μέσω των τροφών
28	<b>ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ</b> <b>Γου Κονγκ Γιου</b> Ο επικεφαλής της Οικογενείας Γου στην Ελλάδα
42	<b>Τα Σύγχρονα Μπούντο...</b> ...και το μέλλον τους
50	<b>Γυμναστική Καποέιρα</b> Μία νέα μέθοδος για δύναμη και ευλυγισία
60	<b>Ρέικι</b> Η απλή, φυσική θεραπευτική

ΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Τεύχος 94ο Απρίλιος 2009

Εκδότης - Ιδιοκτήτης  
Διονύσης Τσετσέλης

Επιμέλεια ύλης  
Ελένη Πίκουλα

Creative Director  
Σταύρος Σιδηρόπουλος

D.T.P. - Δημιουργικό  
Αλκίμαχον

Φωτογραφίες  
Πάνος Μήτσιος, Κωστής Πετράκης

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία  
Alpha Pack

Μόνιμοι Συνεργάτες  
Χρήστος Μαρκέζ, Γρηγόρης Α. Μπλιαρέσης,  
Βαγγέλης Παπαδημητρίου, Νίκος Κορρές,  
Σάββας Π. Μαστραππάς, Άρης Χατζηιακώβου,  
Φράγκουκας Χασέ

Επιστημονικοί Συνεργάτες  
Μηχαήλ Λούκας Επιμελητής Α' -  
Χειρουργός - Ορθοπεδικός  
Χρήστος Καράμπαλης  
Ειδικευόμενος Ορθοπεδικός  
Ευ. Ζουμπανέας Διαιτολόγος - Πρόεδρος  
Ελλήνων Διαιτολόγων

Διεύθυνση Αλληλογραφίας  
Τ.Θ. 52092 - 144 52 Μεταμόρφωση

Γραφεία  
Πολυτεχνείου 12Α, Ν. Ηράκλειο  
Τηλ. - Fax: 210 2840588  
e-mail: info@alkimachon.gr  
www.alkimachon.gr

- Για τις απόψεις που εκφράζονται στα ενυπόγραφα άρθρα, ευθύνονται αποκλειστικά οι συγγραφείς τους.
- Οι δημοσιεύσεις που γίνονται στις σελίδες των ΝΕΩΝ, γίνονται με ευθύνη των Συλλόγων και Ομοσπονδιών που τις αποστέλλουν.
- Φωτογραφίες και κείμενα που στέλνονται προς δημοσίευση, δεν επιστρέφονται.
- Επιτρέπεται η αναδημοσίευση, αρκεί να αναφέρεται η πηγή.

ISSN 1109-8945  
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ: 6999



ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΤΕΥΧΟΥΣ  
Γου Κονγκ Γιου

# Γου Κονγκ Γιου

Ο Επικεφαλής της Οικογενείας Γου στην Ελλάδα

Μία ρεαλιστική και σύγχρονη προσέγγιση σε μία κλασική τέχνη

Συνέντευξη στον Διονύση Τσετσέλη

**Κ**άτι που προσπαθούσα πάντα να αποφύγω, στα 10 χρόνια και 93 τεύχη κυκλοφορίας του περιοδικού μας, ήταν να προωθήσω μέσω αυτού τους δασκάλους μου – αυτό προκειμένου να μη θεωρήσουν οι αναγνώστες ότι παίρνω θέση υπέρ της τέχνης στην οποία ασκούμαι έναντι των άλλων. Σήμερα αποφάσισα να παραβώ την αρχή μου αυτή και νομίζω ότι είναι σωστό να εξηγήσω το γιατί.

Παρά τα περίπου είκοσι τρία χρόνια εξάσκησης στο Τάι Τσι Τσουάν και παρ' όλη τη μεγάλη ευγνωμοσύνη που αισθανόμουν (και ακόμα αισθάνομαι) για όλους τους δασκάλους μου, δεν έπαψα ποτέ να αισθάνομαι βαθιά μέσα μου μια αίσθηση ανικανοποίητου. Η ανησυχία μου δεν αφορούσε μόνο στην προσωπική μου πρόοδο στην τέχνη αλλά, κυρίως, στην πρόοδο των μαθητών μου, των ανθρώπων που με είχαν εμπιστευθεί να τους καθοδηγήσω. Και τα ερωτήματά μου επικεντρώνονταν πρωτίστως στην ποιότητα της ύλης στην οποία ασκούμασταν, στο παραπέρα υλικό και στο μέλλον της γραμμής που ακολουθούσαμε.

Όπως συνήθως συμβαίνει στον κόσμο των πολεμικών τεχνών (και όχι μόνο σ' αυτόν) η απάντηση δεν θα μπορούσε να είναι άλλη παρά η στροφή στην πηγή· ήτοι, η υπαγωγή σε μια από τις βασικές γενεαλογίες του Τάι Τσι. Όπως γνωρίζουν οι ασχολούμενοι με την τέχνη, οι τρεις σημαντικότερες γραμμές του Τάι Τσι είναι η Γιανγκ, η Τσεν και η Γου και, λόγω πρότερης σχέσης αποφάσισα να χτυπήσω την πόρτα της τελευταίας και, πιο συγκεκριμένα, του σημερινού επικεφαλής της, του Δασκάλου Γου Κονγκ Γιου.

Μετά τις πρώτες επαφές και σεμινάρια με την εκπρόσωπό του, σίφου Τσουάνγκ Σιου, συνάντησα προσωπικά τον Δάσκαλο στο Λονδίνο, στο ετήσιο σεμινάριό του για την Ευρώπη και δεν κρύβω ότι εντυπωσιάστηκα. Ποτέ πριν δεν είχα δει άνθρωπο να κινείται όπως αυτός και να έχει τόσο βαθιά γνώση πάνω στο θέμα. Ανυπέρβλητος στην τεχνική του αλλά και πολύ καλός άνθρωπος (συνδυασμός σπάνιος στον χώρο των πολεμικών τεχνών), σοβαρός και πειθαρχημένος, όπως ταιριάζει σε έναν Δάσκαλο του διαμετρήματός του, επεξηγηματικός και αναλυτικός στη διδασκαλία του αλλά και βαθιά ανθρώπινος και ανοιχτός στη συμπεριφορά του. Δεν δίσταζε μάλιστα να παίξει συνεχώς με όλους το Σπρώξιμο των Χεριών και να ζητάει αληθινές επιθέσεις και αρπαγές από όποιον εκτελούσε κάθε φορά τον ρόλο του επιτιθέμενου, όταν δίδασκε μαχητικές εφαρμογές της φόρμας.

Το αρχαίο κείμενο «Κλειδί των 13 Κινήσεων» περιγράφει άριστα τον τρόπο με τον οποίο εκτελεί τη φόρμα: «Είναι ακλόνητος μέσα του, ενώ η εξωτερική του όψη είναι γαλήνια. Το ακλυδώνιστο βάδισμά του θυμίζει αυτό της γάτας. Η δύναμη που ασκεί είναι ίδια με αυτήν που ασκείται όταν προσπαθούμε να εξαγάγουμε μια κλωστή μεταξύ από ένα κουκούλι».

Αυτό, ωστόσο, που μου έκανε την πιο μεγάλη εντύπωση, ήταν ο απομυθοποιημένος τρόπος με τον οποίο παρουσίαζε διαφορεόμενα θέματα, όπως το τσι κουνγκ, η ενέργεια κοκ. Ξεκίνησε το μάθημά του λέγοντας: «Όσοι ψάχνετε για μυστήρια, μεταφυσικά και φαντασιώσεις μπορείτε από τώρα να φύγετε από το σεμινάριο, γιατί δεν θα τα βρείτε εδώ. Πρώτα απ' όλα ξεχάστε τις Κινεζικές ανοπίες. Όλα εξηγούνται με τους νόμους της φυσικής και είναι απλώς αποτέλεσμα σοβαρής και σωστής δουλειάς.»

Μετά από όλα αυτά (και, πιστέψτε με, είναι ελάχιστα σε σχέση με την αξία του Δασκάλου Γου Κονγκ Γιου, και ειδικά με αυτό που βιώνει όποιος έρθει σε επαφή μαζί του) αισθάνθηκα ότι η αναζήτησή μου είχε φτάσει στο τέλος της – ή στην αρχή της, αναλόγως πώς θέλει να βλέπει κανείς τα πράγματα. Και, ενόψει της επικείμενης επίσκεψης του Δασκάλου στην Ελλάδα (τον Μάιο του 2009), θεωρώ ότι όχι μόνο δεν καπνλεύομαι τις σελίδες του περιοδικού για να τον παρουσιάσω αλλά ότι προσφέρω σε εσάς, τους αναγνώστες του, μια μοναδική ευκαιρία να γνωρίσουν κι αυτοί, μια από τις σημαντικότερες φυσιογνωμίες του κόσμου των πολεμικών τεχνών: Τον Γου Κονγκ Γιου, τον Δάσκαλό μου.



Σίφου, είστε ο τριεγγωνος του ανθρώπου που δημιουργήσε το Γου Τάι Τσι Τσουάν, ο Φύλακας της Πύλης της Οικογενείας Γου και ένας από τους κορυφαίους Δασκάλους Τάι Τσι στον κόσμο. Τι σημαίνει αυτό για σας;

Μεγάλο βάρος και ευθύνη να ανταποκριθώ στο καθήκον μου, το οποίο είναι να περάσω στις επόμενες γενεές την τέχνη της Οικογενείας μου αλλά και μεγάλη τύχη, γιατί έλαβα από τα παιδικά μου χρόνια μία εκπαίδευση πάρα πολύ ουσιαστική και βαθιά. Οι ενθουσιώδεις μαθητές του Τάι Τσι Τσουάν νομίζουν ότι είμαι κάποιο υπερφυσικό ον, αλλά φυσικά και δεν είμαι. Όποιος κι αν είχε εντυφώσει στο Τάι Τσι για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα όσο εγώ, θα ήταν εξίσου καλός.

Θα θέλατε να μου πείτε λίγα λόγια για την εκπαίδευσή σας;

Άρχισα την εκπαίδευσή μου σε ηλικία 6 ετών. Η οικογένεια συγκεντρωνόταν σε καθημερινή βάση στο σπίτι του παππού μου, του Δασκάλου Γου Κουνγκ Γι στο Χονγκ Κονγκ, κάθε αυγή, για να εξασκηθεί στη φόρμα. Όντας ο μεγαλύτερος γιος εκείνης της γενιάς, λάμβανα επίσης επιπλέον μαθήματα από τον παππού μου, επί πολλές ατελείωτες ώρες σε καθημερινή βάση. Αυτό ήταν αφόρητο για μένα, ως μικρό παιδί, αλλά έκανα το καθήκον μου. Στα 12 μου, ο πατέρας μου, ο Δάσκαλος Γου Τάι Κουέι, φημισμένος σε όλο το Χονγκ Κονγκ για την αγάπη του στις συμπλοκές σώμα με σώμα, άρχισε να μου δείχνει πώς να μάχομαι. Τότε, ήταν που, βλέποντας ότι το Τάι Τσι ήταν αποτελεσματικό και στη μάχη, άρχισα να εκτιμώ την τέχνη της Οικογενείας μου. Εξασκούμουν, λοιπόν, εντατικά με τον πατέρα μου, μέχρι που έφυγα για τη Σκωτία, για να σπουδάσω αεροναυτική μηχανική.

Πότε αναλάβατε επικεφαλής της Οικογενείας;

Το 1972, στα 27 μου, έλαβα το αποφασιστικό τηλεφώνημα που πάντα γνώριζα ότι θα άλλαζε τη ζωή μου. Ο πατέρας μου είχε πεθάνει πάρα πολύ νέος, δύο μόλις χρόνια μετά τον παππού μου. Την επομένη, άφησα τη δουλειά μου, εργαζόμενος ως αεροναυτικός μηχανικός στη Σιγκαπούρη, και επέστρεψα στο Χονγκ Κονγκ, για να γίνω ο νέος επικεφαλής Δάσκαλος της Οικογενείας, αφού ήμουν ο πρώτος γιος της επόμενης γενιάς. Ωστόσο, από σεβασμό προς τα αδέρφια του πατέρα μου, τυπικά ανέλαβα μόνον αφού απεβίωσαν όλοι οι Δάσκαλοι της προηγούμενης γενιάς.

Γιατί είναι τόσο σημαντική η γενεαλογία στο Τάι Τσι Τσουάν;

Υπάρχουν δύο λόγοι. Πρώτον, με αυτόν τον τρόπο φαίνεται ο σεβασμός για τις προηγούμενες γενεές, οι οποίες διατήρησαν και συνεχίζουν να διδάσκουν την τέχνη των προγόνων τους, έτσι ώστε να μπορεί σήμερα να τη μάθει ο καθένας.

Οι πληροφορίες και οι γνώσεις κινούνται ταχύτατα, ενώ ο κόσμος έχει ανάγκη αφενός από προστασία από τους επιτήδειους που του πουλάνε φύκια για μεταξωτές κορδέλες και αφετέρου από αυθεντική γνώση που να του προσφέρει όφελος στη ζωή και την υγεία του. Ποιος είμαι εγώ που θα κρατήσω μυστικό κάτι τόσο σοβαρό και καλό για τους ανθρώπους;

Δεύτερον, καθώς αυτή η τέχνη δεν μπορεί να διδαχθεί από βιβλία είναι πολύ σημαντικό να διδάσκει από τους σωστούς δασκάλους. Τα μέλη της Οικογενείας τυγχάνουν του μεγαλύτερου σεβασμού και είναι ή θεωρούνται αυθεντίες αυτής της τέχνης. Αυτή η αυθεντία ίσως να θεωρείται αυθαιρεσία για τον Δυτικό τρόπο σκέψης αλλά οφείλεται σε πρακτικά θέματα. Τα μέλη της κάθε οικογένειας έμαθαν και εξάσκησαν το Τάι Τσι Τσουάν με τους μεγαλύτερους εν ζωή Δασκάλους, οι οποίοι ανήκαν στις παλαιότερες γενεές. Άρχιζαν την εκμάθηση από την ηλικία των 3-6 ετών και διδάσκονταν γνώσεις και τεχνικές οι οποίες ήταν διαθέσιμες μόνον στα μέλη της οικογένειας ή σε αυτούς που ήταν πολύ κοντά σε αυτήν, τους λεγόμενους οικογενειακούς μαθητές. Όπως ο καθένας μπορεί να καταλάβει, είναι πολύ δύσκολο για κάποιον εκτός της Οικογένειας να λάβει μία τέτοιου επιπέδου εκπαίδευση.

Εσείς με τα παιδιά σας έχετε ακολουθήσει την ίδια τακτική, όσον αφορά τη μάθησή τους; Θα συνεχίσουν την παράδοση της Οικογενείας;

Οι δύο γιοι μου, ο Ώστιν και ο Έντουαρντ, μαθήτευσαν κανονικά στο σύστημα, το οποίο τώρα διδάσκουν στην Ακαδημία χωρίς ωστόσο να είναι επαγγελματίες δάσκαλοι Τάι Τσι, αλλά κανείς τους ποτέ δεν υποβλήθηκε σε εκπαίδευση σαν τη δική μου. Τότε, η μαθητεία ήταν πάρα πολύ σκληρή και υποχρεωτική. Εγώ δεν είχα επιλογή να ασκηθώ ή να μην ασκηθώ. Ήμουν υποχρεωμένος να εκτελέσω το καθήκον μου, είτε μου άρεσε είτε όχι. Οι εποχές, όμως, έχουν πλέον αλλάξει. Ακόμα κι αν ζούσα στο Χονγκ Κονγκ, δεν θα εκπαίδευα τα παιδιά μου σύμφωνα με τις μεθόδους με τις οποίες εκπαιδεύτηκα εγώ. Δεν πιστεύω ότι μπορεί να προκύψει οτιδήποτε καλό από την πίεση. Δεν μου αρέσει να πιέζω τους ανθρώπους. Ωστόσο, έκανα ό,τι καλύτερο μπορούσα για να τους μεταδώσω τις γνώσεις μου και είμαι σίγουρος ότι αυτός ο πλούτος που έφερε ως τις ημέρες μας η Οικογένειά μου δεν θα χαθεί. Εξ άλλου, αυτό είναι πλέον καθήκον και όλων εσάς, των μαθητών του συστήματός μας και όχι μόνο της Οικογενείας. Τώρα πια υπάρχουν πάρα πολλοί αφοσιωμένοι υψηλόβαθμοι εκπαιδευτές σε όλον τον κόσμο. Αυτοί θα συνεχίσουν και θα εξελίξουν κι άλλο το σύστημα. Οι εποχές έχουν αλλάξει δεν είπαμε.

Απ' όσα γνωρίζω, ποτέ δεν υπήρξατε επαγγελματίας δάσκαλος Τάι Τσι Τσουάν αλλά επιχειρηματίας. Μου φαίνεται παράξενο αυτό για έναν δάσκαλο του επιπέδου και της θέσης σας.

Ποτέ δεν ήθελα να εξαρτιέμαι οικονομικά από το Τάι Τσι, ώστε να μπορώ να διατηρώ τα υψηλά στάνταρ που απαιτούνται, λόγω της φήμης και της ιστορίας της Οικογενείας μου. Αν εξαρτάται η ζωή σου από το Τάι Τσι, τότε είναι πιθανόν να κάνεις πολλές υποχωρήσεις στην ποιότητα, να αρχίσεις να πουλάς διπλώματα, να ανοίγεις σχολές με το σύστημα του φρανσάιζ κλπ. Έτσι, προτίμησα να εργάζομαι σε όλη μου



τη ζωή, ώστε να έχω την οικονομική άνεση που απαιτείται για να μπορώ να είμαι όσο απαιτητικός και ποιοτικός έπρεπε στο Τάι Τσι. Κατά καιρούς είχα διάφορες επιχειρήσεις, όπως ταξιδιωτικό πρακτορείο, εμπορία κινητών τηλεφώνων κ.α., εργασίες από τις οποίες δεν κρύβω ότι έχω αποκτήσει μία οικονομική ευμάρεια. Η φήμη της Οικογενείας μου είναι τεράστια και θα μπορούσα να γεμίσω τον κόσμο με σχολές, αλλά ανησυχώ σχετικά με την ποιότητα της διδασκαλίας. Είμαι, λοιπόν, πάρα πολύ προσεκτικός με αυτό το θέμα. Αυτός είναι και ο λόγος που έχω κερδίσει την εκτίμηση και τον σεβασμό και των ανθρώπων των πολεμικών τεχνών αλλά και των ανθρώπων των επιχειρήσεων.

Ως επικεφαλής της Οικογενείας Γου, έχετε καλές σχέσεις ή αντιπαράθεσεις με τους επικεφαλής ή τους Δασκάλους των άλλων στυλ;

Αντιπαράθεσεις. Γιατί να έχω αντιπαράθεσεις; Πρώτα απ' όλα, σέβομαι όλους τους Δασκάλους και τα στυλ και δεν έχω τίποτα να μοιράσω με κανέναν. Ιδιαίτερα σέβομαι την Οικογένεια Γιανγκ, αφού από αυτήν διδάχτηκε το Τάι Τσι ο προ-προπάππος μου. Οι σχέσεις μου είναι πολύ καλές με όσους γνωρίζω και όταν συναντιόμαστε περνάμε πάρα πολύ όμορφα. Το Τάι Τσι είναι ένα, ενώ η ζωή μας είναι πολύ μικρή και δεν υπάρχει χρόνος και χώρος για μικροπρέπειες. Εξ άλλου (γελώντας), γνωρίζω πολύ καλά τι έχω στα χέρια μου αλλά και οι άλλοι γνωρίζουν πολύ καλά τι έχω στα χέρια μου. Ποιος ο λόγος να διαπληκτιστώ με κάποιον για να του δείξω τη γνώση μου;

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να σας εκφράσω την έκπληξη που ένοιωσα με τα όσα λέγατε στο σεμινάριο. Ήταν πολύ παράξενο αλλά και ευχάριστο να σας ακούω να απομυθοποιείτε πολλά «θαυμαστά» που κυκλοφορούν στους κύκλους του Τάι Τσι παγκοσμίως.

Για τον Δυτικό κόσμο, η τέχνη που κατέχω είναι ασυνήθης και φαντάζει εξωκόσμια. Γι' αυτό, τα Δυτικά βιβλία την περιγράφουν ως κάτι υπερ-άνθρωπο. Ωστόσο, όλοι έχουμε τσι – απλώς μερικοί δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτό. Το τσι είναι ενέργεια, η ενέργεια είναι θερμότητα, η θερμότητα κινείται ανοδικά. Είναι καθαρά ζήτημα κυκλοφορίας. Ποιο είναι το μεγάλο θέμα; Όπως σας είπα έχω σπουδάσει αεροναυπηγός και τα όσα έμαθα τα εφαρμόζω και στο Τάι Τσι μου. Το Τάι Τσι είναι ένα απολύτως λογικό και επιστημονικά τεκμηριωμένο σύστημα. Όσοι προσπαθούν να το κρύψουν πίσω από ένα πέπλο μυστηρίου το κάνουν είτε από άγνοια είτε από συμφέρον.

Πολλοί δάσκαλοι παρουσιάζονται, μέσα από διηγήσεις που επεικώς θα τις χαρακτήριζα υπερβολικές, ότι θεραπεύουν ασθένειες ή νικούν τους αντιπάλους τους με τη χρήση της ενέργειας, ακόμη κι από απόσταση. Τι λέτε εσείς για όλα αυτά;

**Οι ικανότητες που χρειάζονται για να επιτευχθεί η εξουδετέρωση και η προσκόλληση είναι πολύ υψηλές και η απόκτησή τους απαιτεί πάρα πολύ χρόνο και κόπο και δεν χρειάζεται να το κάνουμε πιο δύσκολο με φανταχτερές ιστορίες και ψέμματα. Δουλειά μου είναι να διδάσκω τους μαθητές μου πώς θα κατακτήσουν αυτές τις ικανότητες και όχι να τους εντυπωσιάσω με φθηνά τρυκ.**

Όλα αυτά είναι απλώς παραμύθια για εύπιστους. Όταν ένας μαθητής μου τραυματιστεί ή ασθενήσει, η συμβουλή που του δίνω είναι να πάει στον γιατρό, ενώ τη μοναδική φορά στη ζωή μου που βίωσα μία εμπειρία αναμέτρησης δρόμου, όταν με πλησίασαν κάτι τύποι στο πανεπιστήμιο και με αποκάλεσαν «κιτρινιάρη», απλώς τους κλώτσησα στα γεννητικά και τους έσπασα τα μούτρα. Αυτό είναι όλο. Ξέρω καλά ότι πολλοί θέλουν και περιμένουν από εμένα θαυμαστές ιστορίες με ζουμερές λεπτομέρειες για το πώς εστιάζω το τσι μου, πώς το μεταφέρω μέσα στο σώμα του ασθενούς ή πώς το εκτοξεύω από τις παλάμες μου παράγοντας μια εκρηκτική επίθεση. Αυτά, όμως, δεν υπάρχουν ή, τουλάχιστον, δεν τα γνωρίζω εγώ.

Μέσα στο σεμινάριο μου έκανε επίσης εντύπωση ότι όταν σας ζήτησαν να δείξετε πρακτικά κάτι σχετικό με τις αρχές του Τάι Τσι, το κάνατε με τον πιο απλό, αλλά και αποτελεσματικό τρόπο, χωρίς τίποτα το εντυπωσιακό ή εξεζητημένο.

(Γελάει) Ναι, μου ζήτησαν να τους δείξω πρακτικά τι θα πει «προσκόλληση» και «εξουδετέρωση», δύο από τις θεμελιώδεις αρχές του στυλ Γου. Τι θα έπρεπε να κάνω; Τους είπα απλώς να με σπρώξουν στο στήθος ενώ εγώ άφηνα τον θώρακα και τους ώμους μου να στρέφονται μαζί με τα ισχία μου, απορροφώντας και εξουδετερώνοντας τα σπρωξίματα με ευκολία. Είναι το ίδιο με αυτό που κάνει μία πόρτα η οποία, ενώ πιστεύουμε ότι είναι κλειστή και τη σπρώχνουμε με δύναμη για να ανοίξει, είναι ανοιχτή και υποχωρεί στο απότομο σπρωξίμά μας, χωρίς καμία αντίσταση. Συνέπεια αυτής της εξουδετέρωσης είναι να χάνουμε την ισορροπία μας και να μην μπορούμε τελικά να εστιάσουμε εκεί που θέλουμε τη δύναμή μας. Γνωρίζω ότι πολλοί θα περίμεναν να δούν κάτι περισσότερο ή κάτι πιο εντυπωσιακό, αλλά εγώ δεν μπορώ να κοροϊδεύω τους ανθρώπους. Οι ικανότητες που χρειάζονται για να επιτευχθεί η εξουδετέρωση και η προσκόλληση είναι πολύ υψηλές και η απόκτησή τους απαιτεί πάρα πολύ χρόνο και κόπο και δεν χρειάζεται να το κάνουμε πιο δύσκολο με φανταχτερές ιστορίες και ψέμματα. Δουλειά μου είναι να διδάσκω τους μαθητές μου πώς θα κατακτήσουν αυτές τις ικανότητες και όχι να τους εντυπωσιάσω με φθηνά τρυκ.

Τελικά, διαπιστώνω από τα όσα συζητάμε και το διαπίστωσα και μέσα στο σεμινάριο ότι δεν είστε διατεθειμένος να συμβιβαστείτε με τα στερεότυπα που οι άνθρωποι έχουν στο μυαλό τους για κάποιον ο οποίος είναι επικεφαλής μίας τόσο σημαντικής γενεαλογίας.

Ακριβώς. Οι ανεδαφικές προσδοκίες των ανθρώπων για τον καθένα μας είναι ένα πολύ μεγάλο βάρος, έτσι δεν είναι; Μερικοί λένε, «Είσαι δάσκαλος του Τάι Τσι, πρέπει να είσαι τέλειος. Δεν πρέπει να εκνευρίζεσαι, πρέπει να ζήσεις πολλά χρόνια και να μην αρρωσταίνεις ποτέ...»



Όστόσο, όλα αυτά είναι μόνο για τον κινηματογράφο και όχι για την αληθινή ζωή. Εξακολουθώ να γριπώνομαι –ίσως μια φορά κάθε δύο χρόνια, αλλά γριπώνομαι. Και έχω νεύρα –άνθρωπος είμαι. Ο πατέρας μου ήταν τόσο ευέξαπτος που κανείς δεν τολμούσε να του κάνει πλάκα. Έτσι ήταν και ο παππούς μου. Αλλά την ίδια στιγμή ήταν επίσης κεφάτοι και καλοί άνθρωποι. Ένας απλός άνθρωπος είμαι κι εγώ και τίποτε παραπάνω. Απλώς έτυχε να βρεθώ σε αυτήν τη θέση που βρίσκομαι και να λάβω από την Οικογένειά μου μία συγκεκριμένη και σπάνια εκπαίδευση, την οποία τώρα προσπαθώ να περάσω στις επόμενες γενεές, όσο καλύτερα μπορώ. Αυτό είναι το καθήκον μου, το οποίο ταυτόχρονα είναι και χαρά μου. Τίποτε περισσότερο και τίποτε λιγότερο.

**Κάτι άλλο που μου έκανε πολύ μεγάλη εντύπωση, είναι ο τρόπος που ανοίξατε το σεμινάριο, λέγοντας ότι εδώ είναι τόπος σκληρής και σοβαρής άσκησης και όποιος αναζητά μυστηριώδη υπερφυσικά πράγματα και φαντασιώσεις μπορεί να πάρει τα χρήματά του πίσω και να φύγει, γιατί θα απογοητευθεί.**

Πραγματικά, είναι πολλοί οι εκπαιδευτές και οι μαθητές που προσπαθούν να παρουσιάσουν το Τάι Τσι Τσουάν (και ειδικά το Τσι Κουνγκ) σαν κάτι μαγικό, το οποίο είναι μόνο για λίγους και εκλεκτούς –οι άνθρωποι που το κάνουν αυτό μπορούν έτσι να παρουσιάζονται και οι ίδιοι ως «εκλεκτοί» και, παράλληλα, μπορούν εύκολα να πιάνουν θύματα τους αφελείς ή αυτούς που θέλουν να ενταχθούν και οι ίδιοι στην «ομάδα των εκλεκτών». Οι άνθρωποι αυτοί αναφέρονται διαρκώς στις απίστευτες δυνάμεις που αποκτά κάποιος όταν εξασκείται στα απόκρυφα και επτασφράγιστα «μυστικά» της τέχνης, και είτε υπαινίσσονται, είτε δηλώνουν ευθαρσώς ότι οι ίδιοι κατέχουν τα μυστικά αυτά και μπορούν να τα μεταβιβάσουν, συνήθως έναντι αδράς αμοιβής –τέτοιου τύπου μυστικά είναι συχνά τα συντριπτικά χτιπήματα εξ αποστάσεως (δηλαδή χωρίς επαφή με τον στόχο), το να μπορεί κανείς να εκτοξεύει ή να διοχετεύει το «τσι» του μέσω ενός αγίγματος σε πρόσωπα και πράγματα, το να είναι κύριος του χρόνου και να καθίσταται «αθάνατος» κ.λπ.

Συνήθως, αυτού του είδους οι εκπαιδευτές ή μαθητές υποστηρίζουν ότι η σωματική άσκηση είναι δευτερεύουσα ή και άχρηστη, και ότι αυτό που προέχει, είναι τα «μυστικά» Τσι Κουνγκ, οι περίπλοκες αναπνοές και οι διάφοροι διαλογισμοί.

Εγώ προβάλλω πάντα την άποψη ότι το Τάι Τσι Τσουάν είναι ένα καθαρά ολιστικό σύστημα άσκησης, πολύ λογικό, εμπεριστατωμένο και, κυρίως, πάρα πολύ προσγειωμένο και χειροπιαστό, που δεν διαφέρει σε τίποτε από οποιαδήποτε άλλη φυσική άσκηση, όσον αφορά τον κόπο και τον ιδρώτα που χρειάζεται για να κατακτηθεί. Είναι ένα σύστημα που απευθύνεται και μπορεί να ταιριάζει σε κάθε σκεπτόμενο άνθρωπο που θέλει να ασκηθεί με συνέπεια και

φιλικό προς το σώμα του τρόπο, χωρίς ωστόσο να αφήσει τη λογική του στην πόρτα της σχολής. Πάντα λέω στους μαθητές μου: Ξεχάστε τις «Κινέζικες» ανοησίες!

**Αφού, τελικά, τα Τσι Κουνγκ δεν έχουν τίποτε μεταφυσικό, θα θέλατε να μου πείτε τι ακριβώς είναι και σε τι βοηθούν τον άνθρωπο;**

Στον τομέα των Τσι Κουνγκ υπάρχουν τεράστια μύθοι, παρεξηγήσεις, παρανοήσεις και παραπληθήσεις –ενίοτε και συνειδητά ψέματα– καλυμμένα πολλές φορές από ένα πέπλο μυστηρίου, με σκοπό την εξαπάτηση και τη χειραγώγηση των αφελών, εύπιστων ή, απλώς, επηρεασμένων από τις ταινίες του Χόλιγουντ (και της σχετικής παραφιλολογίας) μαθητών. Αν στα παραπάνω προσθέσουμε και το γεγονός πως η εξάσκηση στο Τσι Κουνγκ χωρίς τη στενή παρακολούθηση από έναν σοβαρό και υπεύθυνο δάσκαλο, ο οποίος να είναι αληθινός γνώστης αυτών των θεμάτων, εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την υγεία του ασκούμενου, τότε η ενσασχόληση με αυτά απαιτεί πολύ μεγάλη προσοχή και δεν πρέπει ποτέ να γίνεται από βιβλία ή υπό την καθοδήγηση αναξιόπιστων προσώπων. Τα Τσι Κουνγκ, με λίγα, απλά και προσγειωμένα λόγια, είναι ασκήσεις που συνδυάζουν την κίνηση, την ακινησία, την αναπνοή και τη συγκέντρωση του νου, με σκοπό την παραγωγή ενέργειας. Βασικός τους στόχος είναι να διδάξουν στο σώμα την απόλυτη ευθυγράμμιση και την ορθή κίνηση, να βελτιώσουν την ικανότητα του ασκούμενου να ανοίγει και να κλείνει το στέρνο, την πλάτη και τις αρθρώσεις του, να δώσουν πολλά και διαφορετικά πρότυπα αναπνοής (σε σχέση με την ποιότητα, το μήκος και τη σχέση μεταξύ εισπνοής και εκπνοής) και να ανεβάσουν σε υψηλά επίπεδα τη συγκέντρωση του νου. Η ενέργεια που αναπτύσσεται και συσσωρεύεται στο σώμα με τις ασκήσεις Τσι Κουνγκ μπορεί να ωφελήσει πολύ τον άνθρωπο, αφού ξυπνάει τις φυσικές αυτοθεραπευτικές του δυνάμεις και, κατά συνέπεια, βελτιώνει την υγεία του και αυξάνει τη σωματική και ψυχική του υγεία και δύναμη, όπως το κάνει εξ άλλου κάθε άσκηση ή γυμναστική. Όλα τα υπόλοιπα είναι απλώς μάρκετινγκ και θα πρέπει όλοι να είμαστε πολύ προσεκτικοί ώστε να μην πέφτουμε θύματά του.

**Ένας λόγος για τον οποίο η Οικογένειά σας είναι διάσημη, είναι η κατοχή των 24 φημισμένων Τσι Κουνγκ της.**

Το Τσι Κουνγκ της Οικογένειάς μου είναι απόλυτως πρακτικό, χωρίς υπερβολές και ακρότητες. Στην ουσία, πρόκειται για ένα σύνολο ασκήσεων οι οποίες έχουν πολύ καλά αποτελέσματα στη βελτίωση της υγείας αλλά και της μάχης. Τα 24 Τσι Κουνγκ ήταν κάποτε επτασφράγιστο μυστικό της Οικογένειας, το οποίο δεν έβγαине επ' ουδενί έξω από τους κόλπους της. Γι' αυτό και διάφορες εκδοχές και παραλλαγές των ασκήσεων αυτών έγιναν αντικείμενο

εμπορικής εκμετάλλευσης από ανθρώπους που μαθήτευσαν κοντά σε μέλη της Οικογένειας και στη συνέχεια ακολούθησαν τον δικό τους δρόμο, χωρίς ωστόσο να γνωρίζουν αληθινά τις ασκήσεις. Οι εποχές όμως αλλάζουν, όπως πολλές φορές λέω, και έτσι, από τότε που πήγα στο Τορόντο και ανέλαβα επικεφαλής της Οικογένειας άρχισα να τις διδάσκω ανοικτά σε όλους τους μαθητές της Ακαδημίας. Οι ασκήσεις αυτές είναι για το καλό της ανθρωπότητας και δεν θεωρώ σωστό να τις κρατάω κλειδωμένες στο σεντούκι, σαν προσωπική μου περιουσία. Όποιος είναι άξιος και εργατικός ας τις μάθει και ας τις διδάξει. Αν ο στόχος μας είναι να κάνουμε καλό στους ανθρώπους και να διασώσουμε την τέχνη και στο μέλλον, πρέπει να τη διδάξουμε ολοκληρωμένη και σωστά σε όσο περισσότερους αφοσιωμένους ανθρώπους γίνεται.

**Αυτή η πολιτική που ακολουθήσατε είναι πάρα πολύ σπάνια στους κύκλους των κινεζικών πολεμικών τεχνών. Συναντήσατε αντιδράσεις στους κόλπους της Οικογένειας σας;**

(Γελάει) Όταν ο θείος μου ήρθε μία φορά να επισκεφτεί την Ακαδημία μας στο Τορόντο, βρέθηκε ξαφνικά μπροστά σε ένα μάθημα στο οποίο όλοι οι μαθητές ασκούσαν σε κάποια από τα 24 Τσι Κουνγκ. Έμεινε αποσβολωμένος σαν στήλη άλατος από την έκπληξή του και όταν συνήλθε λίγο έφυγε τρέχοντας. Σιγά-σιγά όμως κατάλαβε κι αυτός, όπως και όλοι στην Οικογένεια ότι είχα δίκιο. Παλαιότερα οι οικογένειες έπρεπε συνεχώς να είναι σε θέση να ανταποκρίνονται σε πολέμους και προκλήσεις για συμπλοκές σώμα με σώμα. Για να το κάνουν αυτό ήταν υποχρεωμένες να κρατούν μυστικά, ώστε σε μία ενδεχόμενη μάχη να μπορούν να καταπλήξουν τον αντίπαλο και να τον νικήσουν. Σήμερα, όμως, αυτά τα πράγματα δεν γίνονται πια. Οι πληροφορίες και οι γνώσεις κινούνται ταχύτατα, ενώ ο κόσμος έχει ανάγκη αφενός από προστασία από τους επιτήδειους που του πουλάνε φύκια για μεταξωτές κορδέλες και αφετέρου από αυθεντική γνώση που να του προσφέρει όφελος στη ζωή και την υγεία του. Ποιος είμαι εγώ που θα κρατήσω μυστικό κάτι τόσο σοβαρό και καλό για τους ανθρώπους;

**Σε τι ωφελεί το Τάι Τσι Τσουάν;**

Η συνεπής και χρόνια εξάσκηση στο Τάι Τσι Τσουάν γυμνάζει ήπια το σώμα και ενδυναμώνει τις φυσικές ικανότητες, χαρίζοντας ισορροπία, ταχύτητα, ευλυγισία και αντοχή. Μέσω της αύξησης της εσωτερικής ροής της ενέργειας, εναρμονίζει το σώμα, τον νου και το πνεύμα, απαλύνει το στρες και τα επακόλουθά του, λύνει και χαλαρώνει όλο το μυϊκό σύστημα, βοηθάει στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών και νοητικών εντάσεων, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, την αναπνοή και τις υπόλοιπες σωματικές λειτουργίες, δυναμώνει τη μνήμη και γενικά καλύτερεύει όλες τις πτυχές της υγείας και της ζωής του ατόμου. Επίσης, θα ☒

Όπως σας είπα έχω σπουδάσει αεροναυπηγός και τα όσα έμαθα τα εφαρμόζω και στο Τάι Τσι μου. Το Τάι Τσι είναι ένα απόλυτως λογικό και επιστημονικά τεκμηριωμένο σύστημα. Όσοι προσπαθούν να το κρύψουν πίσω από ένα πέπλο μυστηρίου το κάνουν είτε από άγνοια είτε από συμφέρον.





ήθελα να αναφέρω στα ωφέλη του Τάι Τσι το γεγονός ότι αναπτύσσει σε πάρα πολύ μεγάλο βαθμό τη σωματική ευφυΐα, καθιστώντας το άτομο ικανό να εκτελεί πολύ μεγάλο αριθμό πολύπλοκων και απαιτητικών τεχνικά κινήσεων και να ανταποκρίνεται σε δύσκολες καταστάσεις και κάτω από συνθήκες πίεσης, μένοντας χαλαρό και ήρεμο. Αυτές οι ικανότητες αποτελούν το θεμέλιο για το χτίσιμο πολύ υψηλών ικανοτήτων στον τομέα της αυτοάμυνας, οι οποίες ωστόσο απαιτούν πολύ άσκηση, χρόνο και κόπο για να επιτευχθούν και δεν είναι για ανθρώπους που ζητούν εδώ και τώρα να μάθουν να αμύνονται. Εκτός όλων των άλλων, το Τάι Τσι Τσουάν απαιτεί, αλλά και καλλιεργεί, απίστευτη υπομονή και επιμονή από τον συνεπή ασκούμενο σε αυτό. Τα αποτελέσματα, ωστόσο, είναι τόσο απρόσμενα υψηλά που πραγματικά αξίζουν τον κόπο.

**Ποια είναι η φιλοσοφία σας όσον αφορά την άσκηση;**

Στο σύστημά μας προσπαθούμε πάντα να ασκούμε με τον πιο δύσκολο τρόπο, για να γυμνάσουμε το σώμα μας πιο σωστά και ολοκληρωμένα. Με αυτήν τη μέθοδο προσπαθούμε να είμαστε σε θέση να ανταποκριθούμε πιο εύκολα και άμεσα σε μία κατάσταση ανάγκης. Παραδείγματος χάριν, το ότι κρατάμε το βάρος μας συνεχώς 100% στο ένα πόδι ή το ότι έχουμε πάντα τα πόδια παράλληλα στη φόρμα, μας δίνει τη δυνατότητα να μπορούμε άνετα να βρεθούμε ανά πάσα στιγμή σε οποιαδήποτε ενδιάμεση κατάσταση απαιτηθεί από τις περιστάσεις. Επίσης, δίνω πολύ μεγάλη έμφαση στην πολύ λεπτομερή κίνηση στη φόρμα, στη βαθιά εσωτερική δουλειά, στις ασκήσεις Σπρωξίματος των Χεριών, αλλά και στην επεξήγηση, ανάλυση και εφαρμογή των κινήσεων της φόρμας στη μάχη. Τέλος, πολύ σημαντικό θεωρώ το να γίνεται η εξάσκηση με ζωντανό, καθαρό, δυνατό και σύγχρονο πνεύμα.

**Έχω διαπιστώσει ότι δίνετε μεγάλη έμφαση στις μαχητικές εφαρμογές της φόρμας. Γιατί αυτό;**

Κάθε κίνηση της φόρμας έχει τουλάχιστον μία, συνήθως περισσότερες, αμυντική ή επιθετική εφαρμογή, γεγονός που συχνά παραβλέπεται από πολλούς σύγχρονους δασκάλους του Τάι Τσι. Προσωπικά θεωρώ ότι αυτές οι μαχητικές εφαρμογές έχουν πολύ μεγάλη αξία και πρέπει να εργαζόμαστε με αυτές πολύ σοβαρά. Πάντα, λοιπόν, στα μαθήματά μου αφιερώνω μεγάλο μέρος του χρόνου σε αυτές. Η προσοχή μου εστιάζεται ώστε οι εφαρμογές που δείκνω αφενός να ακολουθούν πιστά τις βασικές αρχές και την κινησιολογία του Τάι Τσι, να μην είναι δηλαδή τεχνικές που θα μπορούσαν να ανήκουν σε οποιοδήποτε άλλο στυλ, και αφετέρου να είναι αληθινά πρακτικές και εφαρμόσιμες σε αληθινές καταστάσεις. Άλλωστε, η Οικογένειά μου φημίζεται για την επιμονή και τις επιδόσεις της και σε αυτόν τον τομέα και δεν είναι τυχαίο ότι η

αστυνομία του Χονγκ Κονγκ μάς έχει εμπιστευθεί την εκπαίδευση των αντρών της.

**Πώς μπορούν οι αργές κινήσεις του Τάι Τσι να θεωρηθούν πολεμική τέχνη;**

Η σύγκυση που επικρατεί για το κατά πόσο το Τάι Τσι Τσουάν είναι πολεμική τέχνη, οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι στις περισσότερες σχολές του Τάι Τσι Τσουάν διδάσκουν μόνο τη «φόρμα», τις αργές δηλαδή χαρακτηριστικές κινήσεις του Τάι Τσι Τσουάν, καθώς και ασκήσεις που στοχεύουν στην υγεία και την αυτοσυγκέντρωση. Αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε γιατί ο εκπαιδευτής της κάθε σχολής μπορεί να μην έχει μάθει τις μαχητικές πρακτικές είτε γιατί οι ίδιοι οι μαθητές δεν θέλουν να ασχοληθούν με το μαχητικό κομμάτι της τέχνης, ή ακόμα γιατί δεν έχουν φτάσει σε τέτοιο επίπεδο που να μπορούν να προχωρήσουν σε αυτό.

Η φόρμα, ωστόσο, είναι μία σειρά κινήσεων που μπορεί να διαρκέσουν από δέκα λεπτά έως μισή ώρα και αποτελούν τη βάση για την εξάσκηση στο Τάι Τσι Τσουάν και συνδυάζει στοιχεία υγείας και ευεξίας, πολεμικής τέχνης και αυτοσυγκέντρωσης. Παρ' όλα αυτά, αποτελεί μόνο ένα κομμάτι της πολεμικής τέχνης του στυλ Γου αλλά και κάθε άλλου ολοκληρωμένου στυλ Τάι Τσι Τσουάν.

Η μαχητική πλευρά και εφαρμογή της φόρμας δεν είναι εμφανείς στον αρχάριο μαθητή. Η φόρμα, εκτός από τα πολύ φανερά χαρακτηριστικά της πολεμικής αυτής τέχνης που είναι η ισορροπία, ο συντονισμός και η χαλαρότητα στην εκτέλεση των κινήσεων, καλλιεργεί την ηρεμία στη σκέψη την αυτοσυγκέντρωση και ένα υγιές σώμα. Εκπαιδεύει τη βασική κίνηση και τις αντιδράσεις του εκπαιδευόμενου αυξάνοντας τις μαχητικές του ικανότητες. Η φόρμα συμπεριλαμβάνει μέσα στις κινήσεις της πάρα πολλές μαχητικές τεχνικές και στοιχεία παραγωγής δύναμης. Όλα αυτά τα στοιχεία δεν αποκωδικοποιούνται στα μάτια του αρχάριου μαθητή, όπως ακριβώς η ποίηση δεν μπορεί να γίνει κατανοητή από κάποιον που δεν γνωρίζει καλά τη γλώσσα στην οποία αυτή είναι γραμμένη.

Η φόρμα είναι η βάση του Τάι Τσι Τσουάν αλλά το Σπρωξίμο των Χεριών θεωρείται ως «το μεταβατικό στάδιο προς τις μαχητικές εφαρμογές». Υπάρχουν όμως και άλλες μαχητικές ασκήσεις πέραν του Σπρωξίματος των Χεριών. Οι τεχνικές της φόρμας συμπληρώνονται και ενοποιούνται με κινήσεις και βηματισμούς από το Σπρωξίμο των Χεριών, τις φόρμες των όπλων και τα Τσι Κουγκ, προκειμένου οι τελικές μαχητικές τεχνικές να είναι αληθινά αποτελεσματικές και εφαρμόσιμες και όχι απλή και ανούσια αντιγραφή της φόρμας. Τέλος, όλες οι τεχνικές εμβολιάζονται με τα 8 Επίπεδα Παραγωγής Δύναμης και τις 4 Μεθόδους για τις Μαχητικές Εφαρμογές, καθώς και με τις Τεχνικές Παραγωγής Δύναμης (Φα Τζινγκ) και αποκτούν μία καθ' όλα ιδιαίτερη και ιδιόμορφη τεχνική υπόσταση, που τις κάνει να ξεχωρίζουν από οποιοδήποτε άλλο στυλ πολεμικής τέχνης αλλά

**Εγώ προβάλλω πάντα την άποψη ότι το Τάι Τσι Τσουάν είναι ένα καθαρά ολιστικό σύστημα άσκησης, πολύ λογικό, εμπειριστατωμένο και, κυρίως, πάρα πολύ προσγειωμένο και χειροπιαστό, που δεν διαφέρει σε τίποτε από οποιαδήποτε άλλη φυσική άσκηση, όσον αφορά τον κόπο και τον ιδρώτα που χρειάζεται για να κατακτηθεί.**

και να εμπιρεύουν όλη τη βαθιά τεχνική και ποιότητα του Τάι Τσι Τσουάν. Η ολοκλήρωση της μαχητικής εξάσκησης γίνεται με το ελεύθερο σπάρινγκ, στο οποίο επιτρέπονται κάθε είδους χτυπήματα (με όλο το σώμα και όχι μόνο με τα χέρια ή τα πόδια), λαβές, κλειδώματα, ρίψεις, ανατροπές κ.α., χωρίς όμως ο ασκούμενος να ξεφεύγει από τις βασικές και θεμελιώδεις αρχές του Τάι Τσι Τσουάν αλλά, αντιθέτως, να τις εφαρμόζει πλήρως.

**Θα ήθελα να μου πείτε επίσης λίγα λόγια για τους αφοσιωμένους μαθητές (disciples). Ο Θεσμός αυτός τι ρόλο παίζει στις ημέρες μας;**

Ο Θεσμός των αφοσιωμένων μαθητών είναι συνθησιμένος στις Κινεζικές πολεμικές τέχνες και έρχεται από πολύ παλιά. Αφοσιωμένοι μαθητές γίνονται όσοι επιθυμούν να συνεισφέρουν, ο καθένας σύμφωνα με τη θέση και τις δυνάμεις του, στο έργο της εξάπλωσης του στυλ της Οικογένειας. Για να γίνει κάποιος «αφοσιωμένος» μαθητής πρέπει να ολοκληρώσει την τάξη και των προχωρημένων (απαιτούνται τουλάχιστον 5 χρόνια γι' αυτό) και έπειτα οφείλει να δεσμευθεί ότι θα βοηθήσει στη λειτουργία της Ακαδημίας και της εξάπλωσης του στυλ. Οι διδασκαλίες της Οικογένειας Γου κατέχουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των αφοσιωμένων μαθητών και, εκτός όλων των άλλων, εκπαιδεύονται και σε κομμάτι της ύλης στα οποία οι απλοί μαθητές δεν έχουν πρόσβαση. Τέλος, αφοσιωμένος μαθητής μπορεί να γίνει και κάποιος ο οποίος δεν είναι εκπαιδευτής ή δεν εξασκείται καθόλου στο Τάι Τσι, αρκεί να έχει λόγους και να επιθυμεί να βοηθήσει στο έργο της Οικογένειας.

**Κλείνοντας, θα θέλατε να μας πείτε λίγα λόγια για το Εκπαιδευτικό Κέντρο της Αθήνας;**

Όπως είπα και προηγουμένως, είμαι πάρα πολύ δύσκολος στο να δίνω διπλώματα εκπαιδευτών και να εγκρίνω τη λειτουργία εκπαιδευτικών κέντρων υπό τη σκέψη της Οικογένειας μου. Με ενδιαφέρει πάρα πολύ η ποιότητα και είναι πολύ δύσκολο να βρεθούν άνθρωποι

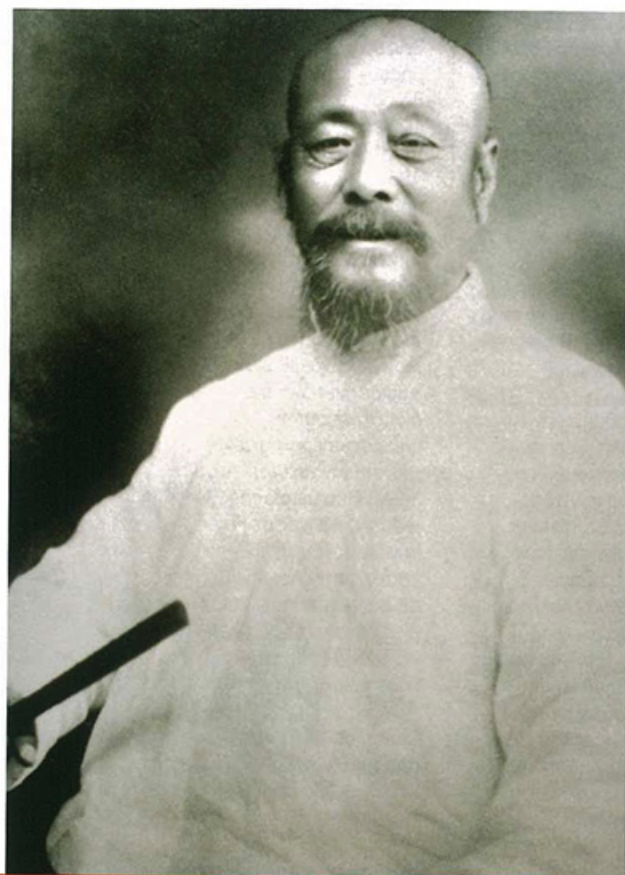
αφοσιωμένοι που να μπορείς να του εμπιστευθείς ότι θα κάνουν αυτό που πρέπει και θα τιμήσουν το όνομα της Οικογένειας. Πάρα πολλοί θέλουν να μπουν κάτω από τη στέγη μας αλλά ελάχιστοι κερδίζουν την εμπιστοσύνη μου και τους δίνω την άδεια να το κάνουν. Η ομάδα της Αθήνας με κέρδισε από την πρώτη στιγμή με τη σοβαρότητα και την υπευθυνότητα του επικεφαλής και των μελών της αλλά και την ποιότητα του Τάι Τσι τους, η οποία μου έδειξε με μία ματιά το πόσο πολύ και σοβαρά εργάζονται. Έτσι, ενέκρινα τη λειτουργία του εκπαιδευτικού κέντρου στην Αθήνα και όχι μόνο δεν το μετάνιωσα αλλά νοιώθω υπερήφανος για εσάς. Αποφάσισα, λοιπόν, να επισκεφτώ τη χώρα σας, να διδάξω σε αυτήν και να γνωρίσω και άλλους τέτοιους υπέροχους ανθρώπους. Βλέποντας μάλιστα την ταχύτητα και βαθιά εξέλιξή σας, δηλώνω ότι η μετατροπή του εκπαιδευτικού κέντρου της Αθήνας σε Επίσημη Ακαδημία της Οικογένειας Γου είναι πάρα πολύ κοντά. Για να καταλάβουν όλοι τι σημαίνει αυτό, σας λέω ότι σε όλον τον κόσμο υπάρχουν μόνο 14 Ακαδημίες και στην Ευρώπη μόνο 3. Η Αθήνα, θα γίνει λοιπόν σύντομα η τέταρτη Ακαδημία της Ευρώπης και η 15η σε όλον τον κόσμο.

**Σίφου, σας ευχαριστώ πολύ για τη συνέντευξη που μου δώσατε και για τα ευγενικά σας λόγια για την ομάδα μας. Περιμένω με χαρά να σας δω στην Αθήνα τον Μάιο.**

Και εγώ σε ευχαριστώ για όσα κάνεις εσύ και η ομάδα σου για την πρόοδο και τη διάδοση του στυλ της Οικογένειας μου. Θα χαρώ να δω όλους τους μαθητές του κέντρου σας αλλά και όσους επιθυμούν να γνωρίσουν το στυλ μας από κοντά. ☘

Ο Δάσκαλος Γου Κονγκ Γου (Εντι) θα βρεθεί στη χώρα μας προκειμένου να διδάξει σε σεμινάρια στο ευρύ κοινό τον Μάιο. Λεπτομέρειες μπορείτε να βρείτε στην πρώτη σελίδα του περιοδικού και στις σελίδες των νέων ή στα τηλέφωνα: 210 2840588 & 6972 839 803.





## Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΓΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΓΟΥ ΤΑΪ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ

Ιδρυτής του Γου Τάι Τσι Τσουάν υπήρξε ο Μαντζουριανός, Γου Τσουάν Γιάου (Wu Chuan Yau, 1834-1902), ο οποίος ήταν μέλος της αυτοκρατορικής φρουράς και μαθήτευσε κοντά στον ίδιο τον Γιανγκ Λου Τσαν (ο ιδρυτής του στυλ Γιανγκ). Ο γιος του, Γου Τσιεν Τσουάν (Wu Chien Chuan, 1870-1942), υπήρξε μεγάλη μορφή του Τάι Τσι και έπαιξε σπουδαίο ρόλο στο στυλ της Οικογένειας του, αφού είναι υπεύθυνος για πολλές σημαντικές καινοτομίες σε αυτό. Το 1928 μετακόμισε στη Σανγκάη, όπου έγινε υπεύθυνος για το Τάι Τσι στη φημισμένη Ching Wu Sports Association, ενώ εκεί ίδρυσε και το εκπαιδευτικό κέντρο της Οικογένειας του.

Από τότε, η διαδοχή της τέχνης πέρασε από πατέρα σε γιο αλλά και από διάφορα άλλα επιφανή και ικανά μέλη της Οικογένειας, που κρίνονταν κάθε φορά τα πιο άξια για να διατηρήσουν και να περάσουν ανέπαφη στην επόμενη γενεά την πολύτιμη οικογενειακή παράδοση.

Ο Δάσκαλος Γου Κουνγκ Γι (Wu Kung Yi) ήταν ο μεγαλύτερος γιος της τρίτης γενιάς της Οικογένειας Γου. Η συμβολή του στην αποδοχή

του στυλ Γου ήταν καθοριστική, κυρίως λόγω της συμμετοχής του στην φημισμένο αγώνα του Μακάο, όταν αγωνίστηκε εναντίον ενός δασκάλου Κουνγκ Φου, αποδεικνύοντας δημοσίως τη μαχητική υπόσταση του Τάι Τσι. Ο μικρότερος αδελφός του Γου Κουνγκ Γι, ο Δάσκαλος Γου Κουνγκ Τσο (Wu Kung Cho) και η μικρότερη αδελφή του, Δασκάλα Γου Γιύνγκ Χουά (Wu Ying Hua) επηρέασαν επίσης την εξέλιξη του στυλ Γου.

Ο Δάσκαλος Γου Τάι Κουέι (Wu Tai Kwei) ήταν ο μεγαλύτερος γιος της τέταρτης γενιάς. Είχε την εκτίμηση όλων γιατί ήταν εξαιρετικός γνώστης των πολεμικών τεχνών, φημισμένος σε όλο το Χονγκ Κονγκ για την αγάπη του στις συμπλοκές σώμα με σώμα, και συνέχισε το έργο του πατέρα του, Δασκάλου Γου Κουνγκ Γι, καθιερώνοντας το στυλ Γου Τάι Τσι Τσουάν σε όλη την Ανατολή.

Ο πρώτος γιος της Πέμπτης γενιάς, γιος του Γου Τάι Κουέι και δισέγγονος του Γου Τσιεν Τσουάν, είναι ο Δάσκαλος Γου Κονγκ Γιου (Wu Kwong Yu, 1946), η Κεφαλή και ο Φύλακας της Πύλης της Οικογένειας Γου, ο οποίος έχει αναλάβει, εκτός από τη διαφύλαξη και μεταβίβαση της πολύτιμης κληρονομιάς του, και το έργο της εξάπλωσης του στυλ σε Δύση και Ανατολή.

## ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΥΛ ΓΟΥ

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του στυλ Γου, που το κάνουν να ξεχωρίζει με την πρώτη ματιά από τα υπόλοιπα στυλ Τάι Τσι είναι οι μικρές, στενές κινήσεις στη φόρμα (για να είναι πιο κοντά στην αληθινή μάχη), οι ψηλές στάσεις (για τον ίδιο λόγο με παραπάνω αλλά και τη διαφύλαξη της υγείας των γονάτων), η μεταφορά του βάρους 100% στο πόδι που έχει κάθε φορά το βάρος (για μεγαλύτερη εξάσκηση και κινητικότητα), τα συνεχώς παράλληλα πέλματα (για τον ίδιο λόγο με παραπάνω, καθώς και για να είναι η κίνηση φυσική) και ο κορμός που γέρνει προς τα εμπρός στις μπροστινές στάσεις (ώστε να μεταφέρεται το βάρος 100% και να διατηρείται η σπονδυλική στήλη ίσια). Το στυλ δίνει μεγάλη έμφαση στη λεπτομέρεια της κίνησης, στη βαθιά εσωτερική δουλειά, στο σπρώξιμο των χεριών αλλά και στην επεξήγηση, ανάλυση και εφαρμογή των κινήσεων στη μάχη.

武家太極拳



# WU ΤΑΪ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ

η ήρεμη δύναμη

Υγεία • Ηρεμία • Χαλάρωση • Δύναμη

Επίσημο εκπαιδευτικό κέντρο υπό τον Μεγάλο Δάσκαλο Γου Κονγκ Γιου  
Φύλακα της Πύλης της Οικογένειας Γου ([www.wustyle.com](http://www.wustyle.com))

Μαθήματα: Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή 20:30-21:30 (αρχάριοι)

Δευτέρα - Τετάρτη 21:00-22:30 (προχωρημένοι)

Σάββατο 9:00-11:00 (μικτό)

Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών (ΟΑΚΑ) Κλειστό Προπονητήριο, Μαρούσι  
Πληροφορίες: Α.Σ. Αείροον, Διονύσης Τσετσέλης, τηλ.: 210 2840588, [info@taichichuan.gr](mailto:info@taichichuan.gr)  
[www.taichichuan.gr](http://www.taichichuan.gr)