

## **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ MASTER WEN MEI YU (Chi gong & Tai Chi Master)** **Αυτή είναι μια συνέντευξη που έγινε στις αρχές Δεκεμβρίου 1999 όταν η Master Yu επισκέφτηκε για πρώτη φορά την Ελλάδα προσκαλεσμένη από τον Σύλλογο Tai Chi Chuan Νέας Σμύρνης για να διδάξει ένα εντατικό σεμινάριο στο Chi Gong**

**Ερ.:** Τι είναι το Chi Gong;

**Απ.:** Το Chi gong είναι τόσο παλιό όσο και η Κίνα! Είναι ένα είδος αρχαίας Κινέζικης αναπνευστικής άσκησης για την υγεία. Μια αναπνευστική μέθοδος με κίνηση που χρησιμοποιεί ειδικές τεχνικές.

Η ηρεμία και η χαλάρωση είναι τα δυο κύρια σημεία του Chi gong.

Η χαλάρωση δεν είναι μόνο στο φυσικό σώμα, χρειάζεται να χαλαρώσεις και νοητικά, να μην είσαι ανήσυχος.

Η Κινέζικη Ιατρική αναφέρει ότι στο σώμα υπάρχουν 8 μεσημβρινοί, 12 κανάλια και πάνω από 300 σημεία βελονισμού.

Η άσκηση του Chi gong διευκολύνει την ροή του αίματος και του τσί (chi = ζωτική ενέργεια) και κρατά το σώμα σε καλή κατάσταση προλαμβάνοντας τις αρρώστιες.

Εάν το τσί ή το αίμα μπλοκάρουν κάπου τότε υπάρχει πρόβλημα.

Ο εξασκούμενος στο Chi gong βοηθείται μέσω της άσκησης να απελευθερώσει την ενέργεια από κάποιο μπλοκάρισμα.

Γι' αυτό οι διάφοροι τύποι Chi gong χρησιμοποιούν τον νοερό εστιασμό και αναπνευστικές μεθόδους ώστε να ελευθερωθεί η μπλοκαρισμένη ενέργεια.

Σαν άσκηση δυναμώνει την ζωτική ενέργεια.

Συνήθως το πρωί νοιώθει κανείς φρεσκάδα και ανανέωση. Όταν όμως έρχεται το βράδυ πολλές φορές νοιώθει κανείς εξαντλημένος.

Ολόκληρη την ημέρα λοιπόν χρησιμοποιείς όλη την ενέργεια σου στην δουλειά ή κάτι άλλο.

Την εξάντληση την νοιώθεις επειδή υπάρχει ένα όριο αποθέματος ενέργειας στο σώμα σου.

Δεν μπορούμε να πούμε ότι έχουμε απεριόριστη ενέργεια.

Μερικοί έχουν πολλή ενέργεια, μερικοί όχι.

Το Chi gong λοιπόν βοηθά στην επανάκτηση της χαμένης ενέργειας.

Στο σύμπαν η ενέργεια είναι απεριόριστη. Μπορείς να πάρεις όση θέλεις.

Μοιάζει λίγο με μια μεγάλη τράπεζα. Μπορείς να πάρεις όσα χρήματα θέλεις. Μόνο που αυτό είναι αδύνατο να γίνει στις τράπεζες.

Στο σύμπαν όμως μπορεί να γίνει. Μπορείς να αντλήσεις όση ενέργεια θέλεις.

Αυτό βέβαια εξαρτάται από το πόσο χαλαρός ανοικτός και δεκτικός είσαι.

Το 1987 μετακόμισα στην Αμερική από την Κίνα όπου ζούσα μέχρι τότε.

Στην Κίνα δίδασκα Tai Chi και Chi gong.

Το Tai Chi Chuan είναι επίσης σχετικό με το Chi gong.

Αλλά στο Tai Chi είναι δύσκολο να αισθανθείς την ενέργεια άμεσα.

Επειδή η προσοχή σου δίνεται στο να εναρμονίσεις τις κινήσεις των χεριών, των ποδιών και του σώματος, δεν μπορείς να χαλαρώσεις αρκετά ώστε να νοιώσεις την ενέργεια από την αρχή.

Γι' αυτό πολλοί με ρωτούν: Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο Tai Chi και το Chi gong;

Τους λέω ότι και το Tai Chi είναι ένα Chi gong. Ένα Chi gong υψηλής ποιότητας.

Όταν το Tai Chi έχει δουλευτεί πολύ τότε γίνεται ένα Chi gong υψηλής ποιότητας.

Αυτό συνήθως παίρνει πολύ χρονικό διάστημα για να γίνει.

Αλλά έχει πολύ βαθιά θεμέλια.

**Ερ.:** Πόσα είδη Chi gong έχουμε;

**Απ.:** Έχουμε διάφορους κλάδους Chi gong όπως το Βουδιστικό Chi gong, το Ταοιστικό Chi gong, το Ιατρικό Chi gong, το Κομφουκιανό Chi gong κ.ά.

Ο κάθε κλάδος έχει πολλούς διαφορετικούς τύπους Chi gong.

Υπάρχουν πάρα πολλοί.

Αυτές τις ημέρες υπάρχουν ακόμα περισσότερα Chi gong καθώς πολλοί δημιουργούν το δικό τους Chi gong.

**Ερ.:** Τι σημαίνει ο όρος Chi gong;

**Απ.:** Chi είναι η ζωτική ενέργεια, η εισπνοή και η εκπνοή.

Gong είναι η εργασία.

Στα Κινέζικα Chi gong σημαίνει αναπνευστική άσκηση.

**Ερ.:**Μπορείτε να μας μιλήσετε για την Ιατρική πλευρά του Chi gong;

**Απ.:** Στο σώμα υπάρχουν 8 μεσημβρινοί και 12 κανάλια.(Είναι σαν ρυάκια απόπου περνά η ζωτική ενέργεια – ορισμένα από αυτά συσχετίζονται με τα όργανα του σώματος)

Η μεγάλη κυκλοφορία ανάμεσα στους μεσημβρινούς και τα κανάλια ονομάζεται συστηματική κυκλοφορία – systemic circulation.

Η μικρή κυκλοφορία ανάμεσα στους δύο κύριους μεσημβρινούς Du (πίσω πλευρά του σώματος) και Ren (μπροστινή πλευρά του σώματος) ονομάζεται πνευμονική κυκλοφορία – pulmonary circulation.

Στο σώμα επίσης υπάρχουν και τρία 'dantien'(νταντιέν). Το πάνω νταντιέν βρίσκεται στο κεφάλι, το μεσαίο βρίσκεται στο κέντρο του θώρακα ανάμεσα από το στήθος και το κάτω νταντιέν βρίσκεται λίγο πιο κάτω από τον αφαλό. Το τελευταίο ονομάζεται «τσι χάι» (qihai) που σημαίνει 'ωκεανός του τσί'.

Το καλύτερο μέρος να αποθηκευτεί το τσί είναι το κάτω νταντιέν (κάτω από τον αφαλό, στην κοιλιακή χώρα).

Ως αναφορά την μεγάλη κυκλοφορία που ανέφερα πριν, λίγοι άνθρωποι μπορούν να πετύχουν την ομαλή ροή σ'αυτην την κυκλοφορία.

Σε όλους υπάρχει κάποιο μικρό πρόβλημα.

Το σύστημα σου κάθε μέρα είναι διαφορετικό.

Το πρωί, το μεσημέρι, το βράδυ είναι διαφορετικό. Σήμερα ίσως νοιώθεις καλά και η κυκλοφορία σου να είναι μια χαρά. Αύριο ίσως δεν νοιώθεις και τόσο καλά. Η ενέργειά σου να είναι λίγο μπλοκαρισμένη κάπου.

Αν κάνεις εξάσκηση σε κάτι συνεχώς για κάποιο χρονικό διάστημα και δεν έχεις νοιώσει τίποτα θα σ'ενδιέφερε να συνεχίσεις την εξάσκηση σ'αυτό το συγκεκριμένο πράγμα;

'Οχι βέβαια. Πολλοί άνθρωποι χάνουν το ενδιαφέρον τους.

Αν όμως νοιώσουν κάτι καλό, αυτό θα τους προτρέψει να συνεχίσουν, να θέλουν να εξασκηθούν περισσότερο για να βελτιωθούν.

Αλλιώς είσαι κολλημένος και δεν προχωράς.

**Ερ.:**Όταν δεν υπάρχει πρόοδος πού είναι το πρόβλημα;

**Απ.:**Από την δική μου εμπειρία της εξάσκησης στο Chi gong δεν πρέπει ποτέ να βιάζεται κανείς. Είναι όπως τα παιδιά όταν πάνε στο σχολείο.

Ξεκινούν από το νηπιαγωγείο μετά πάνε στο δημοτικό, μετά στο γυμνάσιο κ.τ.λ.

**Ερ.:** Πόσο βοηθάει το Chi gong τις ασθένειες;

**Απ.:**Το Chi gong δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Βοηθά σε διάφορες αρρώστιες.

Κατ'αρχάς όλοι μέσα μας έχουμε καρκινικά κύτταρα. Εξαρτάται πόσο δυνατό είναι το σύστημα μας.

Αν έχεις αρκετή ενέργεια, δεν αρρωσταίνεις, τα κύτταρα αυτά δεν μπορούν να δραστηριοποιηθούν.

Όταν όμως το σύστημα εξασθενεί τότε δραστηριοποιούνται.

Δεν γίνεται το σύστημα αδύναμο μόνο από την αρρώστια αλλά και από την σύγχυση και την ηττοπάθεια του νου. Η ανησυχία, ο φόβος, επιδρούν πάνω στο ανοσοποιητικό κάνοντας το αδύναμο.

Γι αυτό τον λόγο χρησιμοποιείται το Chi gong – για την ενδυνάμωση του συστήματος.

Στην Κίνα υπάρχει μια έκφραση « το θετικό νικάει το αρνητικό».

Όσο πιο πολύ θετικό υπάρχει τόσο λιγοστεύει το αρνητικό.

Αν πάντα σκέφτεσαι: «Ω Θεέ μου δεν θα μπορέσω ποτέ να θεραπευτώ από την αρρώστια», τότε η αρρώστια γίνεται πιο δυνατή.

Δίνουμε λοιπόν πολύ σημασία στην αντιμετώπιση της αρρώστιας. Χρειάζεται να το πολεμήσει κανείς. Στην Κίνα αυτοί που έχουν εγχειριστεί ή έχουν κάνει χημειοθεραπεία ή ακτίνες, μετά κάνουν εντατικό Chi gong για να δυναμώσουν το σύστημά τους, παίρνουν βότανα κ.τ.λ.

Υπάρχει επίσης και κλαμπ καρκινοπαθών που κάνουν ένα συγκεκριμένο Chi gong το

"Guo Ling", επίσης διοργανώνουν συγκεντρώσεις, ταξίδια, χορούς κ.α.

*(Μια παρένθεση, απλά να σημειώσουμε στο σεμινάριο η Master Yu μας έδειξε κάποιες βασικές ασκήσεις του "Guo Ling Chi gong, το σύστημα Liangong, και τις 18 ασκήσεις Taiji -qigong )*

Ένα άλλο πράγμα που έχει σημασία επίσης είναι η διαίτά σου.

Υπάρχουν λοιπόν πολλοί παράγοντες που βοηθούν στην θεραπεία της αρρώστιας. Όχι μόνο μια εγχείριση ή κάποιες χημειοθεραπείες.

**Ερ.:** Είναι καλό μετά από κάποια εγχείριση καρκίνου, κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας να κάνει κανείς εξάσκηση στο Chi gong ή Tai Chi;

**Απ.:** Και βέβαια! Είναι ότι καλύτερο μπορεί να κάνει κανείς για να δυναμώσει τον οργανισμό του. Ο λόγος γι αυτό είναι ότι η χημειοθεραπεία ή οι ακτίνες εκτός του ότι σκοτώνουν τα καρκινικά κύτταρα σκοτώνουν επίσης και τα υγιή κύτταρα. Γι αυτό οι ασθενείς γίνονται τόσο αδύναμοι.

Στην Κίνα χρησιμοποιούν τον συνδυασμό των μεθόδων της κλασσικής Ιατρικής και το Chi gong με συνδυασμό Κινέζικων βοτάνων για θεραπεία π. χ. αφού κάνουν μια χημειοθεραπεία μετά εξασκούνται πολύ στο Chi gong, και παίρνουν βότανα για να δυναμώσει το σώμα.

**Ερ.:** Το Chi gong από τους αρχαίους χρόνους δημιουργήθηκε για λόγους θεραπευτικούς ή ήταν μια εσωτερική άσκηση μόνο;

**Απ.:** Παλιά ήταν μόνο μια εσωτερική άσκηση, αλλά μετά ανακάλυψαν ότι ήταν θεραπευτικό άρχισαν λοιπόν να κάνουν πολύ έρευνα και μελέτη πάνω στην θεραπευτική του ιδιότητα.

Το σημαντικό όμως είναι ότι χρειάζεται να κάνει κανείς εξάσκηση στο Chi gong κάθε μέρα.

Όπως κάθε μέρα χρειάζεσαι τροφή.

Δεν λειτουργεί αν κάνεις μόνο πού και πού.

Επίσης είναι καλό η εξάσκηση σου να είναι σταθερή. χ. να ξεκινήσεις να κάνεις 15 λεπτά κάθε μέρα και σταδιακά να το αυξήσεις σε περισσότερο χρόνο.

Αν μια μέρα κάνεις πολύ εξάσκηση και την επομένη καθόλου, αυτό δεν σου κάνει και πολύ καλό.

**Ερ.:** Master Yu, πείτε μας λίγα λόγια για σένα.

**Απ.:** Όταν ήμουν μικρή ήμουν πολύ άρρωστη.

Ήμουν πολύ δραστήρια. Στο σχολείο εκτός από την μαθητική εργασία είχα πολλά ενδιαφέροντα όπως το τένις, το μπάσκετ, το βόλεϊ, τον χορό, το τραγούδι, μου άρεσαν όλα αυτά!

Μετά το σχολείο συνήθως είχαμε πρόβες ή επιδείξεις και έτσι δεν έτρωγα κανονικό φαγητό.

Όταν γύριζα λοιπόν στο σπίτι πεινούσα πολύ.

Έτρωγα λοιπόν πολύ γρήγορα και μεγάλη ποσότητα.

Από τα 14 μου άρχισαν τα προβλήματα με το στομάχι μου.

Στα 17 μου είχα σοβαρό έλκος στομάχου με αιμορραγία. Έκανα εμετό με αίμα.

Δεν μπορούσα να χρησιμοποιήσω το Chi gong για να θεραπευτώ.

Ο λόγος ήταν ότι ήμουν τόσο νευρική και ανήσυχη που δεν μπορούσα να χαλαρώσω και να εστιαστώ σ' αυτό.

Αφού έκανα την απαραίτητη φαρμακευτική αγωγή, μερικοί μου πρότειναν να κάνω Chi gong.

Δεν τους πίστευα. Αλλά επειδή δεν με βοηθούσε τίποτα άλλο είπα να προσπαθήσω.

Η δυνατότητα που μου προτάθηκε ήταν να μείνω σε ένα κέντρο Υγείας Chi gong, όπου θα με φρόντιζαν, το φαγητό έτοιμο, διανυκτέρευση, ημερήσια επίβλεψη από γιατρούς και καθημερινή εξάσκηση στο Chi gong.

Και ήμουν μόνο 17 ετών!

Το Chi gong λοιπόν ήταν το πρώτο πού μελέτησα. Αργότερα το Tai Chi.

Μετά από 3 μήνες ένοιωσα καλύτερα.

Πριν δεν μπορούσα να φάω καθόλου ρύζι. Για 3 χρόνια έτρωγα μόνο φιδέ, καθόλου ρύζι.

Άρχισα να λοιπόν να πιστεύω ότι λειτουργεί.

Μετά όμως βγήκα από το κέντρο και σταμάτησα να κάνω καθημερινή εξάσκηση.

Το πρόβλημα όμως άρχισε να παρουσιάζεται ξανά. Ο δάσκαλος μου είπε να κάνω καθημερινή εξάσκηση.

Δοκίμασα λοιπόν ξανά για 1 χρόνο συνέχεια κάθε μέρα.

Η όλη διαδικασία για να θεραπεύσω το στομάχι μου, πήρε περίπου 10 χρόνια. Τώρα όμως δεν έχει κανένα πρόβλημα. Μπορώ να φάω οτιδήποτε.

Βέβαια δεν σταμάτησα από τότε την καθημερινή εξάσκηση.

Μετά ενδιαφέρθηκα και για το Tai Chi Chuan.

Όλη μου την ζωή από 17 χρονών μέχρι σήμερα χωρίς σταμάτημα διδάσκω την τάξη και εξασκώμαι και μόνη μου.

Κάποιος με ρώτησε κάποτε, συγκεκριμένα ο διευθυντής του Αμερικάνικου περιοδικού Tai Chi:

Ποιο είναι το μυστικό του Tai Chi;

Και εγώ του είπα , δεν υπάρχει κανένα μυστικό, μόνο πρακτική εξάσκηση ξανά και ξανά, αυτό είναι το μυστικό!

Όταν διδάσκει την τάξη, διδάσκει αλλά χρειάζεται πάντα να κάνει εξάσκηση και μόνος σου. Το Chi gong λοιπόν και το Tai Chi για μένα έχει αποτέλεσμα.

Επίσης η οικογένεια μου είχε πολλά προβλήματα υγείας, καρδιά , υψηλή πίεση, ο πατέρας μου και ο παππούς μου, η αδερφή μου και εγώ , όλους μας βοήθησε το Tai Chi και το Chi gong.

Βέβαια δεν μπορείς να εγγυηθείς ότι ποτέ δεν πρόκειται να αρρωστήσεις. Υπάρχει ανισορροπία από το περιβάλλον, το φαγητό, αλλά αυτές οι τέχνες σε βοηθούν να αναρρώσεις γρήγορα.

**Ερ.:** Πώς και αποφασίσατε να μετακομίσετε στην Αμερική;

**Απ.:** Στην Κίνα είχα πάρα πολλούς μαθητές . Το 1983 η Κινέζικη Κυβέρνηση μου έδωσε τιμητικό βραβείο ως αναγνώριση της καλύτερης εκπαιδευτριάς στην Κίνα. Το 1987 με προσκάλεσαν από την Διεθνή Ομοσπονδία του Κουνγκ Φού στις Ηνωμένες Πολιτείες σαν top Master να κάνω επίδειξη. Πήγα λοιπόν και μετά μου ζήτησαν να διδάξω.

Ξέρετε πόσο δύσκολο είναι να αλλάξει κανείς χώρα. Ήδη το θέμα της γλώσσας είναι το πιο δύσκολο.

Το να βρεις δουλειά, οι πολιτισμικές διαφορές κ.τ.λ.

Τα πρώτα χρόνια δίδασκα δωρεάν.

Η πρώτη μου δουλειά από την οποία πληρωνόμουν ήταν η φροντίδας μιας ηλικιωμένης που είχε πάθει εγκεφαλικό. Της έκανα μασάζ και απαλές ασκήσεις και έζησε μέχρι τα βαθιά της γεράματα!

Σιγά σιγά άρχισα να ασχολούμαι επαγγελματικά με την διδασκαλία. Βέβαια ο εστιασμός μου είναι να ζω μια απλή και ήσυχη ζωή και να μοιράζομαι την γνώση μου.

Δεν μ'ενδιαφέρει να κάνω πολλά χρήματα. Αρκετά μόνο για να βγάλω τα έξοδά μου.

Ταξιδεύω λοιπόν σε πολλές Πολιτείες στην Αμερική , την Ευρώπη κ.α. κάνοντας σεμινάρια, μοιράζοντας την Γνώση μου με άλλους ανθρώπους και χαίρομαι όταν ο άλλος απολαμβάνει το σεμινάριο.

**Ερ.:** Υπάρχουν μερικοί εκπαιδευτές που υποστηρίζουν « Το δικό μου Tai Chi η Chi gong είναι καλύτερο και υποβιβάζουν τους άλλους δασκάλους και την τέχνη τους.

**Απ.:** Αν πραγματικά είσαι καλός η το σύστημα σου είναι καλό, άφησε τους άλλους να το παينέσουν , για ποιο λόγο χρειάζεται να το λες εσύ;

Όταν μιλάς άσχημα για κάποιον δείχνει αυτό ότι είσαι ο καλύτερος;

Νομίζω ότι όλοι οι εκπαιδευτές αυτών των τεχνών θάπρεπε να δείχνουν σεβασμό μεταξύ τους και να βοηθούν ο ένας τον άλλον λειτουργώντας με σκοπό να βοηθήσουν τους ανθρώπους να έχουν καλύτερη υγεία.

**Ερ.:** Μερικοί λένε « Αυτό είναι το σωστό Tai Chi» η « Αυτό δεν είναι το σωστό Tai Chi»

Ποιο είναι το σωστό;

**Απ.:** Είτε Tai Chi είναι είτε Chi gong όλα έχουν βασικές αρχές.

Αν ο δάσκαλος σου διδάξει αυτές τις αρχές τότε είναι σωστός δάσκαλος.

Αλλιώς το μόνο που ξέρει να κάνει είναι κριτική.

Αν ο άλλος ακολουθεί τις σωστές αρχές τότε τι νόημα έχει η κριτική;

Μερικές φορές αυτό γίνεται λόγω ζήλιας και ανταγωνισμού.

Οι άνθρωποι ζηλεύουν ο ένας τον άλλον και λένε: Εσύ δεν είσαι καλός.

Αν κάποιος μου πει : Master Yu, η τέχνη σου δεν είναι καλή. Δεν δίνω σημασία.

Το αν είμαι σωστή η όχι, αφήνω τους μαθητές μου να το κρίνουν.

Δεν χρειάζεται λοιπόν να πολεμάς με τους άλλους. Ας τους να λένε.

Ακολουθώ αυτό που ακολουθώ. Εσύ μπορείς να λες ότι θέλεις.

Αν αυτό που κάνω με ωφελεί τότε δεν έχει σημασία.

Το αν εναντιώνεσαι με κάποιον δεν αξίζει, επειδή ξοδεύεις και χάνεις πολλή ενέργεια.

**Ερ.:** Τι πρέπει να κάνει κάποιος που ψάχνει έναν σωστό δάσκαλο;

**Απ.:** Το πρώτο και βασικό είναι να τον ρωτήσεις από ποιους έμαθε. Ποιο είναι το ιστορικό των δασκάλων του, και δεύτερον από τα ίδια του τα λόγια μπορείς να καταλάβεις αν είναι σωστός δάσκαλος η όχι. Μερικοί μπορούν να σου πούν: Εγώ ξέρω πολλά. Μπορώ να σου ανοίξω τους μεσημβρινούς και τα κανάλια σε 24 ώρες.

Όλους αυτούς είναι δύσκολο να τους εμπιστευτείς. Πολλές φορές μπορείς να καταλάβεις ποιος είναι ο σωστός δάσκαλος. Συνήθως είναι ταπεινοί και απλοί.

Ο αληθινός δάσκαλος δεν λέει ποτέ: Πόσο θαυμάσιος είμαι! Πόσο μεγάλος είμαι!

Ένας δάσκαλος πάντα μαθαίνει από τους μαθητές του.

Πολλοί δεν έχουν εμβαθύνει στην εσωτερική ενέργεια. Βλέπουν όλα αυτά τα συστήματα των εσωτερικών πολεμικών τεχνών(TaiChi, Pakua, Hsing-I) σαν να είναι το καθένα κάτι διαφορετικό. Όλα όμως έχουν κύριο χαρακτηριστικό ένα πράγμα. Δουλεύουν όλα πάνω στην εσωτερική ενέργεια.

Μερικοί μελετούν Chi gong η Tai Chi για 2 – 5 χρόνια και μετά αποκαλούν τον εαυτό τους Tai Chi η Chi gong Master.

**Ερ.:** Πέστε μας για το Guo Ling Chi gong και για την ιδρύτρια του Guo Ling.

**Απ.:** Το Guo Ling Chi gong είναι μια μέθοδος περπατήματος με αναπνοές και στατικές ασκήσεις με διαλογισμό.

Η Grand Master Guo Ling ήταν μια πολύ δημοφιλής ζωγράφος που ζούσε στο Πεκίνο.

Ξαφνικά αρρώστησε και ανακάλυψε ότι είχε καρκίνο του μαστού. Έκανε εγχείρηση και χημειοθεραπεία αλλά αργότερα ο καρκίνος έκανε μετάσταση σε άλλη περιοχή του σώματος.

Συνολικά έκανε έξι μεταστάσεις και χρειάστηκαν να γίνουν έξι εγχειρήσεις.

Ταλαιπωρημένη πήρε την απόφαση να ξαναρχίσει το Chi gong το οποίο είχε εγκαταλείψει εδώ και πολλά χρόνια λόγω μεγάλης απασχόλησης της με την δουλειά της.

Πάνω στο Chi gong που είχε διδαχτεί από τον παππού της δημιούργησε το Guo Ling Chi gong

Έκανε πολύ έρευνα και ιατρική μελέτη και επίσης πολύ πρακτική εξάσκηση στον εαυτό της για περίπου 10 χρόνια.

Όταν ένοιωσε το σώμα της να δυναμώνει άρχισε να διδάσκει Guo Ling στο κοινό.

Το 1970 συγκέντρωσε πολλούς καρκινοπαθείς και τους ανακοίνωσε ότι βρήκε την μέθοδο και θα προσπαθήσει να βοηθήσει.

Τα περισσότερα μαθήματα της γίνονταν στα πάρκα του Πεκίνου.

Η πιο αφοσιωμένη μαθήτρια της, Ju Beng Yi συνάντησε την Guo Ling στο πάρκο.

Η ίδια είχε επίσης καρκίνο του μαστού. Στο πάρκο πήγαινε και τραγουδάγε ένα πολύ θλιβερό Κορεάτικο τραγούδι. Η Guo Ling την άκουσε μια μέρα και της είπε: Σταμάτα. Αυτό το τραγούδι σου δημιουργεί τόσα θλιβερά συναισθήματα που αν είσαι άρρωστη θα σε κάνει χειρότερα.

Αυτό έγινε μερικές φορές. Ως επακόλουθο η Ju Beng Yi ακολούθησε την Guo Ling στο σπίτι της και από τότε έγινε η πιστή της μαθήτρια.

Σήμερα η Ju Beng Yi είναι ακόμα ζωντανή και περίπου 50 χρονών.

**Ερ.:** Μπορεί να κάνει κανείς διάφορα Chi gong την ίδια μέρα;

**Απ.:** Δεν είναι σωστό να κάνει κανείς πολλά διαφορετικά είδη Chi gong την ίδια ώρα συγχρόνως, αλλά μπορεί να κάνει το πρωί ένα διαφορετικό από αυτό που θα κάνει το βράδυ.

Ο λόγος γι αυτό είναι ότι το κάθε ένα κάνει διαφορετική δουλειά στο σώμα.

Κάνοντας διαφορετικά είδη συγχρόνως μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα.

Είναι καλό όταν εξασκείς ένα είδος Chi gong να το κάνεις για κάποιο χρονικό διάστημα πριν αλλάξεις σε κάτι άλλο. Το ίδιο ισχύει και για τα διαφορετικά στυλ του Tai Chi.

Αν δεν νοιώθεις όφελος από το στυλ η την μέθοδο που κάνεις τότε δοκίμασε κάτι άλλο.

Τα συστήματα είναι διαφορετικά επειδή και οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί.

Εσένα μπορεί να σου ταιριάζει ένας συγκεκριμένος τύπος Chi gong και εμένα να μην μου κάνει.

**Ερ.:**Είναι καλό να κάνει κανείς εξάσκηση στο Tai Chi και στο Chi gong;

**Απ.:**Το Tai Chi είναι κι αυτό Chi gong. Σου αναπτύσσει κι αυτό την εσωτερική ενέργεια.

Τώρα έχω μεγαλύτερη κατανόηση πάνω σ'αυτό γιατί βλέπω ότι αν κάνεις εξάσκηση πάνω στο Tai Chi και δεν γνωρίζεις τίποτα για το Chi gong είναι σαν να μην κάνεις τίποτα γιατί δεν γνωρίζεις πώς να κινείς την ενέργειά σου.

Αν κάνεις εξάσκηση στο Chi gong χωρίς γνωρίζεις και Tai Chi πάλι δεν κάνεις τίποτα , λόγω του ότι το Tai Chi σε μαθαίνει πώς να χρησιμοποιείς αυτήν την ενέργεια π.χ. πολεμικές εφαρμογές.Κάνοντας λοιπόν εξάσκηση και τα δύο είναι ότι καλύτερο.

**Ερ.Master Yu** ευχαριστούμε για την ώρα που μας διέθεσες και ελπίζουμε να σε ξαναδούμε.

Αύριο θα σε πάμε να δεις το Ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο και μεθαύριο την Ακρόπολη.

**Πληροφορίες για την Master Yu μπορεί να βρει κανείς στο web site:**

<http://users.abac.com>

**Την συνέντευξη πήραν ο Παναγιώτης Ζέκιος και η υπεύθυνη του Συλλόγου Tai Chi Chuan Νέας Σμύρνης Λύδια Τυλλιανάκη Τηλ/Φαξ 9359712**

### **Βιογραφικό της Master Wen Mei Yu:**

Η Master Wen Mei Yu διδάσκει Chi gong και Tai Chi εδώ και 40 χρόνια.  
Είναι αναγνωρισμένη στην Αμερική και στην Κίνα σαν κορυφαία εκπαιδευτρια αυτών των τεχνών. Ξεκίνησε το θεραπευτικό Chi gong το 1953 στην Σανγκάη της Κίνας σε ηλικία 17 χρονών. Από τότε έχει αφοσιωθεί στην μελέτη και διδασχή διαφόρων θεραπευτικών μεθόδων του Chi gong και Tai Chi. Δασκαλοί της στο Chi gong ήταν:  
Η Grand Master Guo Ling (δημιουργός του Guo Ling Chi gong)  
Ο Zhao Jin Xiang (δημιουργός του Soaring Crane Chi gong)  
Yang Mei Jun (Wild Goose Chi gong – Το Chi gong της άγριας χήνας)  
Ο γιατρός Zhuan Yuan Ming (δημιουργός του Liangong).  
Οι δάσκαλοι της του Tai Chi Chuan είναι:  
Wu Ying –hua ( Grand Master Wu style)  
Fu Zhongwen ( Grand Master Yang style)

Είναι Γενική Γραμματέας στο Sanghai Physical Culture Association.  
Σήμερα ζει στο Burbank Καλλιφόρνιας.  
Κρατά συνεχή επαφή με την Κίνα ταξιδεύοντας με μαθητές της και δίνει σεμινάρια στην Βόρεια Αμερική και Ευρώπη.