

ο ουρανός και η γη ξεπήδησαν από το αμεταβλητό
η εισπνοή και η εκπνοή απ'αυτο προήλθαν
οι δυνάμεις των αντίθετων (γιν-γιαγκ)
όλα ξεπηδούν από το αιώνιο ,
είναι η μητέρα των μυριών πραγμάτων
αφυθμένο κενό κι όμως αστείρευτη πηγή
ενοτητα των παντων

εσυ ανθρωπε μπορείς
να μείνεις περα από την περιπλάνηση;
συγκεντρωμένος στην αναπνοή
μπορείς να γίνεις σαν μικρό παιδί;
tao te ching
-lao tsu

βιογραφικό του
μαστερ ALEX DA DE DONG

Ο **Alex Dong** μαστερ 4ης γενιάς της οικογενείας **Dong (Tung)** έρχεται απο μια φημισμένη οικογένεια στο Ται τσι τσουάν, ξεκίνησε την εκπαίδευση του με τον πατέρα του **grand master Dong Zeng Chen** στην ηλικία των πέντε χρόνων στην επαρχία **HEBEI** την "καρδιά" των πολεμικών τεχνών στην Κίνα.

Το 1983 στην ηλικία των 12 ετών μετακόμισε στην Χαβάη - Χονολουλού όπου συνέχισε την εκπαίδευση του με τον παππού του **grand master Dong Hu Ling** ο οποίος είχε τεράστια επίδραση στην εκπαίδευση του.

Ο **Alex Dong** το 1985 ξεκίνησε να διδάσκει σε άλλους στην ηλικία των 15 χρόνων με τον πατέρα του , που τον βοηθούσε στη μετάφραση απο Κινέζικα σε Αγγλικά κατα την διάρκεια των μαθημάτων.

Το 1990 ξεκίνησε να διδάσκει μόνος του(σε δικια του τάξη)στην Χαβάη.

Το 1991 ο **Alex Dong** τιμείται με το **US National Tai Chi Chuan championship** στα **push hands** και με τον τίτλο σαν καλύτερος στο "πνεύμα των πολεμικών τεχνών" (**-the Best Martial Spirit Title -**)σαν αντιπρόσωπος της Χαβάης.

Το 2003 μετακόμισε στην Νέα Υόρκη όπου καθιέρωσε την καινούρια του σχολή, την **ALEX DONG INTERNATIONAL ASSOCIATION**.

Ο **Alex Dong** εγκαθύδρισε την **Tung Ying Jie Taiji Legacy** προς τιμήν του προπάππου του

Πρόσφατα μετέφρασε το βιβλίο του **Tung Ying Jie** γνωστό ως το **Red Book** (κοκκίνο βιβλίο)

γενεαλογική σειρά οικογενείας Dong (Tung):

Ο προπάππος **grand master Tung Ying Jie (1890-1964)** ήταν κορυφαίος μαθητής του **Yang Cheng Fu**(τρίτη γενια οικογενεια γιαγκ και κύριος δημιουργός της φόρμας Yang,στη μορφή που εξασκείται σημερα) εγγονός του **Yang Lu chan** .

Ο παππούς του **Alex Dong grand master Dong Hu Ling**, μετέφερε την τέχνη του στην Νοτιοανατολική Ασία και τις Ηνωμένες Πολιτείες,

και ο πατέρας του alex ο **grand master Dong Zeng Chen**, είναι πολύ γνωστός για τις ικανότητες του στο ται τσι , ιδιαίτερα στα push hands.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ MASTER ALEX DONG

-τη συνεντευξη πήρε ο **παναγιωτης ζεκιος**
επιμελεια υλικου η **λυδια τυλλιανακη**
ευχαριστουμε την *toni de moulin*- για την βοηθεια της

Ερ. Πώς ξεκίνησε το ται τσι;

Απ. Παλιά ο κόσμος μάθαινε τις τέχνες για αυτοάμυνα, για να προστατευτεί από ληστές κ.λ.π. Υπήρχαν πολλά είδη πολεμικών τεχνών στη Κίνα τότε και το σαολίν κουνγκ φού θεωρούνταν από τις πιο δυνατές πολεμικές τέχνες.

Στο όρος Βουτάνγκ απομονωμένοι οι ταιοιστές μοναχοί εξασκούσαν κινήσεις ται τσι σαν μια μορφή άσκησης για να αναπτύξουν την εσωτερική ενέργεια ,την νοητική εγρήγορση, και τη δυναμική χαλάρωση.Όταν ο Chan San Feng τους επισκέφτηκε παρατήρησε και εκτίμησε την απαλότητα και τη δυναμική των κινήσεων τους, και αμέσως τις έβαλε σε εφαρμογή στην πολεμική τέχνη που ήδη ήξερε, που ήταν ένα στυλ από το μοναστήρι των Σαολίν.

Ερ. Ο Chan San Feng δεν ήταν μύθος;

Απ. Όχι ήταν αληθινό πρόσωπο που έζησε και μελέτησε σαολίν κουνγκ φού και είχε αποσυρθεί στο όρος βουτάνγκ.

Έτσι δημιούργησε μια ολοκληρωμένη μορφή από ένα σύνολο κινήσεων, μια καινούρια τέχνη που ονομάστηκε ται τσι τσουάν

Ερ. που σημαίνει;

Απ. Οι άνθρωποι προσπαθούν να ερμηνεύσουν την λέξη αυτή λέγοντας ότι σημαίνει η μοναδική γροθιά η μοναδική τέχνη κ.λ.π. στην ουσία δεν υπάρχει κυριολεκτική μετάφραση της λέξης ται τσι.

Η λέξη Ται τσι στην Κίνα είναι το σύμβολο του γιν γιανγκ.(οι δυο αρχές που ξεπηδούν από το αιωνιο-ταο-)

ται τσί (=σύμβολο γιν γιανγκ.οι δυο δυναμεις που ξεπηδούν από το αιωνιο-ταο-θετικό,αρνητικό,ζεστη,κρυο)

και **τσουάν** (= γροθιά η κατα κυριολεξία έννοια του αλλα στην κίνα σημαίνει πολεμική τέχνη).

Ται τσι τσουάν = η πολεμική τέχνη που βασίζεται στις αρχές του ταο

Στην Κίνα οι πολεμικές τέχνες έχουν επιπρόσθετη την λέξη τσουάν. Π.χ. ται τσι τσουάν, σαολίν τσουάν. Συνήθως λένε σαολίν kung fu , αλλά σαολίν τσουάν είναι πιο σωστό όνομα.

Ερ. Όμως η λέξη Kung Fu στην Κίνα δεν έχει την ίδια έννοια όπως στην Δύση. Παράξενο, γιατί στην Δύση με την λέξη kung fu εννοούν πολεμική τέχνη.

Στην Κίνα δεν συμβαίνει αυτό;

Απ. Στα κινεζικά KUNG FU σημαίνει: το να δίνεις την προσοχή σου και το χρόνο στην εξάσκηση μιας τέχνης με αφοσίωση .

kung = εργασία, πρακτική

fu = χρόνος που διαθέτεις

Το να είσαι πολύ καλός σε κάτι, αλλά πραγματικά καλός, τότε αναπτύσσεις καλό **kung fu**. Ακόμα και στο **ται τσί** αναπτύσσεις **kung fu**

Ένας καλός ζωγράφος όταν ζωγραφίζει ωραία λένε ότι έχει καλό **kung fu** στην ζωγραφική. Ένας μάγειρας που μαγειρεύει πολύ καλά αναπτύσσει ένα καλό **kung fu** στο μαγείρεμα, και ουτωκαθεξης

Ερ. Τι σημαίνει chi για τους Κινέζους;

Απ. Το **chi**(πνοή) είναι η δύναμη της ζωής, αυτό που σε κρατάει ζωντανό. Όταν γεννιέται ένα παιδί, γεννιέται με **chi** - εσωτερική ενέργεια. Μερικοί άνθρωποι που δεν έχουν δυνατό **chi** συχνά αρρωσταίνουν και ο οργανισμός τους γίνεται αδύναμος. Κάνοντας σωστή εξάσκηση στο **ται τσί** βελτιώνεται η υγεία τους γιατί το **chi** σου δίνει καλύτερη υγεία. Έτσι αποκτούν μια δύναμη που αναπτύσσεται περισσότερο όσο συνεχίζουν την εξάσκηση τους σε μια εσωτερική πολεμική τέχνη

Ερ. Το **ται τσι είναι εσωτερική πολεμική τέχνη;**

Απ. Ναι είναι εσωτερική πολεμική τέχνη όπως τα πακουά, σιν- γί, γι- σουαν και το σαολίν κουνγκ φού. Το σαολίν κουνγκ φού και το **ται τσι** στην ουσία για μένα είναι το ίδιο πράγμα. Ίσως να μην μοιάζουν οι φόρμες, οι τεχνικές να είναι διαφορετικές, αλλά όταν κοιτάζει κανείς τις βασικές αρχές - κάποιος που κατέχει καλά τις πολεμικές τέχνες είτε είναι **ται τσι** η σαολίν **kung fu**, βλέπει ότι είναι παρόμοια. Το σώμα σου μπορεί να κάνει μόνο συγκεκριμένα πράγματα είτε είναι **ται τσι** είτε είναι σαολίν κούνγκ φού. Μπορεί να διαφέρουν εξωτερικά αλλά ο σκοπός είναι ο ίδιος, αυτοάμυνα, ανάπτυξη του πνεύματος της συγκέντρωσης, εγρήγορση κ.τ.λ.

Ερ. Το σαολίν κουνγκ φού όμως είναι διαφορετικό;

Απ. Ναι είναι εξωτερικό σύστημα στο οποίο σε προχωρημένο επίπεδο αν κάνεις συνεχή προπόνηση καλλιεργείς την εσωτερική ενέργεια **-qi-**. Στο **ται τσί** από την αρχή καλλιεργείς την εσωτερική ενέργεια.

Ερ. Το πακουά και το σιν γί τι σχέση έχουν με το **ται τσι;**

Απ. Είναι πολύ δυνατές τέχνες πιο πρόσφατες πιο μοντέρνες από το **ται τσι**.

Ονομάζονται κι αυτές εσωτερικές τέχνες και έχουν παρόμοιες βασικές αρχές όπως το **ται τσι** αλλά είναι πιο γρήγορες. Χρησιμοποιούν ενέργεια με ταχύτητα.

Ερ. Μίλησε μου για τις φορμες της κομμουνιστικης κινας και της παραδοσης;

Απ. Στην Κίνα υπάρχουν πανεπιστήμια όπου διδάσκουν πολλές φόρμες **ται τσι** μαζί με **wu shu**.

Αλλά δεν διδάσκουν προχωρημένες τεχνικές σε βάθος.

Όσοι θέλουν να ασχοληθούν σοβαρά με τις πολεμικές τέχνες, αφοσιώνονται μόνο σε ένα στυλ.

π.χ. όσοι μαθαίνουν Σαολίν, η **ται τσι** η πακουά, μαθαίνουν μόνον αυτό.

Παραδοσιακά μαθαίνεις μόνο από μια σχολή. Αν πιάς συγχρόνως σε δύο σχολές η πρώτη σχολή θα σε διώξει.

Γιατί με το να μοιραζεις το χρόνο σου δίνεις την εντιπωση ότι δεν είσαι αφοσιωμένος σοβαρά σε κάτι

Ερ. Πώς το ξέρουν ότι πήγες σε μία άλλη σχολή ;

Απ. Επειδή κάποιες μέρες θα λείπεις. Εκεί σε θέλουν κάθε μέρα να κάνεις εξάσκηση, αν δούν ότι λείπεις το καταλαβαίνουν.

Με όσο περισσότερα πράγματα ασχολείσαι τόσο λιγότερο εμβαθύνεις.

Στην Κίνα λένε: «Αν κάνεις ένα πράγμα πολύ καλά και εμβαθύνεις σε αυτό, τότε όλοι θα έρθουν σε σένα.

Αν κάνεις χιλιάδες πράγματα θα είσαι μέτριος σε όλα, τότε κανένας δεν θα ενδιαφερθεί και θα είναι σαν να μην κάνεις τίποτα.»

Είναι καλύτερα να κάνεις ένα πράγμα και να το μάθεις καλά παρα να κάνεις πολλά.

Ερ:Μίλησε μου για την παραδοσιακη μεγαλη φορμα(γιανγκ στυλ)Πώς βοηθάει η μεγάλη φόρμα το σώμα;

Απ;Η μεγάλη φόρμα γίνεται με αργές, συνεχείς και σταθερές κινήσεις, Ο νους ησυχάζει, νοιώθει κανείς όλο το σώμα και δεν χρησιμοποιεί μυϊκή δύναμη. Η ενέργεια είναι μαλακή αλλά δυνατή εσωτερικά, φαίνεται ρευστή και έχει πολύ δύναμη μέσα της. Το πνεύμα είναι ήρεμο παρ' όλ αυτά είναι συγκεντρωμένο και σε εγρήγορση. Η μεγάλη φόρμα είναι ένας πολυ καλός τρόπος διαλογισμού.

Βοηθάει το σώμα να χαλαρώσει και να βελτιώσει την κυκλοφορία του Τσι. Ο νους καθαρίζει και βελτιώνεται η ικανότητα της συγκέντρωσης .

Ο νους αναπτύσει την υπομονή και τα συναισθήματα ησυχάζουν.

Η διαύγεια είναι το κλειδί και η απλότητα οδηγεί στην διαύγεια. Οι κλειδώσεις ανοίγουν σαν να αποσυνδέονται στην κίνηση αλλά το σώμα κινείται σε συγχρονισμό σαν μία ενότητα. Στο τέλος της κάθε κίνησης η ενέργεια επεκτείνεται μπροστά και ριζώνει στα πόδια. Το βύθισμα προς τα κάτω βοηθάει το κάτω σώμα να δυναμώσει και να αναπτύξει το ρίζωμα στα πόδια. Η μεταφορά απο την μια κίνηση στην άλλη πρέπει να είναι ομαλή, η ενέργεια αλλάζει στην κάθε κίνηση και στάση, αλλά κανείς κινείται σαν να κάνει καλλιγραφία. Οι αρχάριοι στην αρχή είναι σαν να μαθαίνουν πώς να γράφουν.

Ερ. Μίλησε μας για το Chi gong. (Τσι κονγκ –εργασία πανω στην αναπνοη-)

Απ. Υπάρχει Chi gong σε κίνηση, και το στατικό (ορθιος η κάθιστος) για υγεία δύναμη και συγκεντρωση.

Υπάρχουν δύο είδη, το παραδοσιακό και το μοντέρνο. Με το παραδοσιακό μαθαίνεις πώς να αναπτύσσεις το τσι κι αυτό παίρνει πολλά χρόνια.

Στο μοντέρνο Chi gong υπάρχουν ασκήσεις όπου συγχρονίζεις τις κινήσεις με την αναπνοή κι αυτό είναι πολύ εύκολο. Μπορείς να χαλαρώσεις όταν εστιάζεσαι στην αναπνοή σου. Αλλά το να μάθεις πώς να χρησιμοποιείς το τσι είτε είναι στο Chi gong είτε στο ται τσι, αυτό θα σου πάρει πολλά χρόνια.

Συνήθως για κάποιον που θέλει να αναπτύξει το τσι, είναι καλό να ξεκινάει με το κινητικό chi gong., Το στατικό -ορθιος η κάθιστος είναι διαλογιστικο. Είναι πολύ δύσκολο για κάποιον αρχάριο να ησυχάσει τον νού του μέσα στην ακινησία.

Δεν αναπτύσσεις φυσικη δύναμη αν κάθεται μόνο σε διαλογισμό.

Εάν όμως ξεκινήσεις με κίνηση και μετά καθήσεις, τότε η ενέργεια ρέει απο μόνη της.

Ερ. Μπορείς να διδάξεις σε κάποιον πώς να αναπτύξει εσωτερική ενέργεια;

Απ. Αυτό δεν είναι κάτι που διδάσκεται.

Παραδειγμα, όπως όταν μαθαίνεις πιάνο.

Μπορεί κάποιος να σου διδάξει τις νότες και την τεχνική αλλά δεν πρόκειται να αποκτήσεις την τεχνική αν δεν κάνεις εξάσκηση κάθε μέρα.

Δεν γίνεσαι δυνατός μόνο με την διδασκαλία .

Ένας σωστός δάσκαλος μπορεί να δείξει στον μαθητή πώς να αναπτύξει πιο γρήγορα εσωτερική ενέργεια.

Υπάρχουν όμως κάποια πράγματα που δεν μπορείς να τα διδάξεις.

Το τσί δεν είναι κάτι που θα σε διδάξω, για να το αναπτύξεις χρειάζεται να κάνεις πρακτική.

Μερικοί ισχυρίζονται ότι σε 10 εβδομάδες μπορούν να σε διδάξουν Chi gong. Σίγουρα μπορείς να μάθεις τις βασικές κινήσεις του Chi gong αλλά για να αναπτύξεις το τσι χρειάζονται χρόνια εξάσκησης.

Αν δεν έχεις εξασκηθεί αρκετά, μπορεί να γνωρίζεις καλά τις κινήσεις αλλά μέσα σου θα είσαι άδειος. Δεν είναι εύκολο.

Πρέπει να αφιερώσεις αρκετό χρόνο για να κατανοήσεις αυτό που μαθαίνεις.

Κάποιοι μπορεί να εξασκούνται μια ώρα την ημέρα για 5 χρόνια και άλλοι 2-3 ώρες την ημέρα για 5 χρόνια. Υπάρχει μεγάλη διαφορά στο αποτέλεσμα.

Όσο πιο πολύ εξάσκηση κάνεις τόσο πιο γρήγορα αναπτύσσεις ενέργεια και τσι.

Ακόμα κι αν δεν το κάνεις τελείως σωστά είναι καλύτερα από το να μην εξασκείσαι καθόλου. Από την εξάσκηση και μόνο έχεις απόδοση και νοιώθεις καλά επειδή απλά και μόνο κινείς την ενέργεια σου.

Όταν γίνεται σωστά τότε νοιώθεις ακόμα καλύτερα.

Παράδειγμα κάποιος μαθητής που δεν κάνει τελείως σωστά εξάσκηση πρέπει να κάνει την διπλάσια ώρα από μένα για να έχει το ίδιο αποτέλεσμα. Ο τρόπος που θα νοιώσω εγώ μετά από μία ώρα εξάσκησης θα είναι διαφορετικός από αυτό που θα νοιώσεις εσύ παρόλο που κι εσύ θα νοιώθεις καλά.

Αν δουλεύεις με τις σωστές αρχές θα σε ωφελήσει διπλά, και σαν άσκηση υγείας και σαν πολεμική τέχνη. Χρειάζεται να μάθεις σωστά τις βασικές και θεμελιώδεις αρχές.

Ερ. Πως εννοείς το «σωστά»; Δεν χρειάζεται μόνο η συνεχής εξάσκηση και πρακτική για να αναπτύξεις ενέργεια, τσί;

Απ. Στο ται τσί σημασία έχουν οι αρχές του, χωρίς αυτές η κίνηση είναι όπως όταν κάνεις περίπατο. Μερικοί κάνουν ται τσι σαν να πηγαίνουν περίπατο.

Το όφελος τότε θα είναι το ίδιο όπως όταν κάνεις περίπατο.

Είτε εξασκείς το ται τσί για υγεία είτε σαν πολεμική τέχνη και πάλι χρειάζεται να έχεις τις σωστές βασικές αρχές .

Όσο αναφορά τον χρόνο δεν θέλω να δώσω αριθμούς, επειδή αυτό εξαρτάται από το πόσο εξασκείσαι. Αν κάνεις καθημερινή εξάσκηση και έχεις τον σωστό δάσκαλο – ακόμα και τότε θα σου πάρει 15 – 20 χρόνια για να φτάσεις σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο. 10 χρόνια είναι το μεσαίο επίπεδο, στα 20 χρόνια με σωστή εξάσκηση και τον σωστό δάσκαλο μπορείς να έχεις μια γερή βάση

Ερ. Έχεις δίκιο, αυτό μου θυμίζει το πρόβλημα πολλών που ενώ κάνουν ται τσί για χρόνια και είναι ειλικρινείς στην εξάσκηση δεν έχουν κατανόηση των σωστών αρχών του ται τσι.

Απ. Παράδειγμα, όλοι γνωρίζουν ότι πρέπει να βυθιστούν, να χαλαρώσουν τους ώμους, να κατεβάσουν τους αγκώνες, να λυγίσουν τα γόνατα, αλλά δεν σημαίνει ότι τα κάνουν και σωστά με το σώμα τους.

Μπορεί ο δάσκαλος από τον οποίο έμαθαν να το κάνει 20 – 30 χρόνια αλλά να μην το κάνει σωστά.

Αν έχεις ζοδέψει 20 χρόνια στο ται τσί , δεν σημαίνει ότι είσαι και καλός. Μερικοί άνθρωποι με την σωστή διδασκαλία και τις σωστές αρχές γίνονται πολύ καλοί σε λίγα χρόνια.

Γι αυτό όταν μου λένε ότι έκανα 20 -30 -40 χρόνια ται τσί δεν το υπολογίζω αν δεν δώ προσωπικά τι κάνουν.

Ερ. Μπορείς να μου ξεκαθαρίσεις τι σημαίνει για σένα το να είσαι χαλαρός στο ται τσι;

Απ. Πολλοί άνθρωποι εξασκούνται κάνοντας πολύ χαλαρές , ατονες κινήσεις
Μου θυμίζουν κινέζικα μακαρόνια (noodles)

Η χαλαρότητα και μόνο δεν είναι αρκετή για να το κάνει ωφέλιμη άσκηση.
Χρειάζεται να δώσεις προσοχή και σε άλλα πολλά πράγματα ώστε να έχεις επιπλέον
ώφελος

Εγώ δεν χρησιμοποιώ την λέξη χαλαρός (**Relaxed**)

χρησιμοποιώ την λέξη ανάλαφρος (**Light**).

Αυτό επειδή έχω δει αρκετούς να είναι χαλαροί κάνοντας ται τσι αλλά εσωτερικά είναι
άδειοι.

Ερ. Τί εννοείς «άδειοι»;

Απ. Ότι κάνουν τις κινήσεις χωρίς εσωτερική ενέργεια. Το σημαντικό είναι να
χρησιμοποιείς σωστά την ενέργεια και όχι να είσαι μόνο χαλαρός . Κάθε κίνηση έχει
αρκετές διαφορετικές ενέργειες.

Όσο δεν χρησιμοποιείς την ενέργεια, δεν μπορείς να και να την αναπτύξεις.

Παράδειγμα αν κοιτάξεις τον πατέρα μου να κάνει ται τσι η κίνηση του είναι ρευστή,
ανάλαφρη και ήρεμη αλλά μπορείς να δείς την δύναμη που κρύβει μέσα της.

Πολλοί γεμίζουν το μυαλό τους με πληροφορίες και παραμελούν την εξάσκηση. Έτσι
δεν καταλαβαίνουν το ται τσι.

Αν το ται τσι δεν γίνει εμπειρία μέσα στο σώμα σου, όλη αυτή η πληροφόρηση δεν έχει
νόημα.

Ερ. Πάνω σε τι δουλεύεις με κάποιον μαθητή στα πρώτα του χρόνια;

Απ. Δεν γεμίζω τον μαθητή με περισσότερες πληροφορίες απ 'όσες μπορεί να
αφομιώσει το σώμα του. Η μαθηση προχωραει βημα βημα

Βλέπουμε τι μπορεί να κάνει με το σώμα του και όχι τι μπορεί να καταλάβει με το
μυαλό του. Γι αυτό τα παλιά χρόνια δεν σου έδιναν θεωρητική πληροφόρηση. Δεν
μπορούσες να κάνεις ερωτήσεις και το μόνο που μπορούσες να κάνεις ήταν να
εξασκηθείς. Τώρα σου δείχουν μια κίνηση και συγχρόνως σε φορτώνουν με 100
πληροφορίες γι αυτήν την κίνηση.

Αν έχεις 10 πληροφορίες στο μυαλό σου, στην πράξη δεν μπορείς να δουλέψεις και τις
10 . Μπορείς να δουλέψεις μόνο τις 2 η 3. Γι αυτό δεν είναι καλό στο ται τσι να έχεις
πολλή πληροφόρηση, γιατί επικρατει συγχιση στο μυαλο σου

Στην Δύση οι περισσότεροι ξεκινούν σε μεγάλη ηλικία και είναι ήδη φορτωμένοι με
ιδέες και θεωρίες, ενώ στην Κίνα ξεκινούν απο μικρές ηλικίες όταν δεν γνωρίζουν
τίποτα. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να μάθεις. Δεν έχουν ερωτήσεις στο μυαλό
τους. Άρα ότι μαθαίνουν το εξασκούν , χωρίς να ρωτάνε.

Μερικοί δάσκαλοι δεν επιτρέπουν τις ερωτήσεις και αυτός είναι ο παραδοσιακός
τρόπος. Αλλά αν ένας μαθητής μου κάνει ερωτήσεις θα τον βοηθήσω να καταλάβει απο
το να τον αφήσω να ζοδεύει χρόνια προσπαθώντας να το καταλάβει μόνος του.
Σίγουρα δεν επαναστατώ ενάντια του παραδοσιακού μου υπόβαθρου γιατί πιστεύω οτι
θα πρέπει να κρατήσουμε την αληθινή τέχνη με τους παραδοσιακούς της τρόπους. Η
παράδοση είναι εξίσου σημαντική για την ίδια την τέχνη. Έχω αλλάξει κάποιους
παραδοσιακούς τρόπους διδασκαλίας γιατί τώρα ζούμε σε διαφορετικές εποχές.

Είμαι ανοικτός γιατί έτσι οι μαθητές θα μάθουν περισσότερα και θα γίνουν καλύτεροι
πιό γρήγορα. Αν μπορείς να βρεις την ισορροπία ανάμεσα στην θεωρία και στην πράξη
είναι το καλύτερο.

Δεν σχεδιάζω την διδασκαλία μου. Πάντα κοιτώ πρώτα την ομάδα και βλέπω τι χρειάζονται. Σχεδιάζω τί φόρμες θα τους δείξω αλλά όχι ακριβώς τις λεπτομέρειες που θα δείξω. Δεν μπορείς να μεταδώσεις τις προφορικές διδαχές σαν να διδάσκεις σε σχολείο, χρειάζεται να το μεταδώσεις μέσα από την πρακτική και τότε θα κατανοηθεί σωστά. Το να τα ακούς μόνο δεν σημαίνει τίποτα, χρειάζεται να γίνει εμπειρία μέσα σου. Στο βιβλίο του προπάππου μου λέει ότι τα παλιά χρόνια ο κόσμος αποκτούσε καλύτερες ικανότητες, επειδή αφοσιωνόταν αληθινά στην τέχνη.

Ερ. Υπάρχει κάτι που το θεωρείς πολύ σημαντικό; Τί είναι αυτό που πρέπει να κατανοήσει κανείς στα πρώτα χρόνια εξάσκησης στο ται τσι;

Απ. Η υπομονη είναι το πιο σημαντικό, να μην τα παρατας, όλα τα άλλα ερχονται με την εξάσκηση.

Χρειάζεται να γνωρίζει ότι η μάθηση δεν έχει τέλος. Βέβαια αν κάποιος νοιώθει ότι δεν μαθαίνει και δεν εξελίσσεται τότε χρειάζεται να βρεί έναν καλύτερο εκπαιδευτή ή να κοιτάξει να το κάνει διαφορετικά και πιο προσεκτικά.

Προσωπικά στο γιάνγκ στύλ και μόνο, έχω αφιερώσει πολλά χρόνια εξάσκησης και μπορώ να ξοδέψω όλη μου την ζωή βελτιώνοντας το.

Η μαθηση δεν σταματάει ποτε

Ερ. Πόσο καιρό χρειάζεται κανείς για να εμβαθύνει στο ται τσι;

Απ. Χρειάζεσαι μια ολόκληρη ζωή για να εμβαθύνεις. Επίσης, όταν δουλεύεις με κάποιον δάσκαλο είναι σημαντικό να μένεις μαζί του για κάποια χρόνια και να τον βλέπεις τακτικά, μόνο έτσι μπορείς να εξελιχθείς και να μάθεις.

Τις παλιες μερες πηγαιναν κάθε μέρα επι αρκετά χρόνια στον ίδιο δασκαλο και με καθημερινή εξάσκηση μπορούσες να γίνεις πολύ καλός

Ερ. Τί γίνεται εάν κάποιος εξασκείται παράλληλα σε πολλές φόρμες (τσέν γου, σαν); Κάποιοι ανοίγονται σε πολλά πράγματα. Κάνουν πολλά σεμινάρια. Είναι οκ αυτό;

Απ. Καλό είναι στην αρχή να μάθει κάποιος μόνο μία φόρμα για κάποια χρόνια καλά και μετά μπορεί να μάθει και άλλες αλλά από το ίδιο στύλ. (Όπως σπαθί, fast set, κ.τ.λ.)

Ενώ μελετας ένα στυλ, το να κάνεις κάποιο σεμινάριο που και που δεν είναι κακό. Μπορείς να αποκομίσεις αρκετά πράγματα για τις αρχές και να τα δουλέψεις πάνω στο στυλ σου μετά.

Μπορεί αυτοί οι δάσκαλοι να σου δείξουν τις αρχές της τέχνης, αλλά σε ενα η δυο Σαβ/κύριακα είναι αδύνατον να μάθεις αρκετά για να τα δουλέψεις.

Αλλά το να αρχίσεις να μαθαίνεις κάθε μερα τσέν η γου στύλ παράλληλα με το γιάνγκ αυτό δεν θα σε ωφελήσει πολύ.

Χρειάζεσαι μίνιμουμ 2 ώρες την ημέρα καθημερινά για να γίνεις καλός στο ένα στύλ.

Αν ασχολείσαι και με το τσέν θα σου πάρει άλλες 2 ώρες της ημέρας, και αν ασχολείσαι και με το γού άλλες 2 κ.τ.λ.

Έχεις 6 ώρες;

Αν κάνεις μόνο 3 ώρες για όλα τότε σημαίνει ότι στο καθένα αφιερώνεις λιγότερο χρόνο – αλλά έτσι δεν γίνεσαι καλός σε τίποτα. Το να μοιραζεις το χρόνο σου εδώ και εκεί σε σεμινάρια διαφορετικών στυλ δεν βοηθάει να μάθεις αρκετά ώστε να γίνεις

καλός σε κάτι. Όταν ήμουν μικρός μάθαινα kung fu παράλληλα με το ται τσι , αλλά αναγκάστηκα να το σταματήσω για να συγκεντρωθώ μόνο σε ένα πράγμα.
Αν κάνεις ένα πράγμα μόνο το κάνεις καλύτερα απο το να κάνεις δύο πράγματα μαζί.
Πολλοί απο τους μαθητές μου τα πρώτα χρονια τους όταν ξεκίνησαν έκαναν παράλληλα και άλλα στυλ. Όταν όμως είδαν οτι δεν είχαν αρκετό χρόνο για να ασχοληθούν σοβαρά με το γιανγκ στυλ, αποφάσισαν να τα σταματήσουν.

Ερ. Υπάρχουν μερικοί που απεχθάνονται άλλα στυλ πολεμικών τεχνών

Απ. Αυτό δεν είναι σωστό. Δεν χρειάζεται να απεχθάνεσαι τα άλλ στυλ. Απλά διαλέγεις αυτό που σου αρέσει να κάνεις.

Ερ. Παλιά οι οικογένειες κρατούσαν μυστικά την τέχνη τους. Ποιά ήταν τα κριτήρια για να σε δεχθούν τότε και ποιά ήταν το πρόγραμμα εκπαίδευσης;

Απ. Τις παλιές μέρες ήταν δύσκολο να βρείς αληθινό δάσκαλο γιατι δεν δεχόντουσαν τόσο εύκολα μαθητές. Για να μπείς στις σχολές (των οικογενειών) έπρεπε να αποδείξεις στον δάσκαλο ότι είσαι απόλυτα, ειλικρινής, και ότι σε ενδιαφέρουν οι αρχές της τέχνης.

Έπρεπε να δείξεις αληθινή αφοσίωση και δέσμευση

Το βασικό ήταν οτι γινόνταν σκληρή δουλειά, έδειχναν μια δυο κινήσεις απο την φόρμα την ημέρα και ακολουθούσε πολύ πρακτική πάνω σ' αυτές.

Η εξάσκηση ήταν πολλές ώρες κάθε ημέρα. Έλεγαν ότι σε 3 χρόνια μαθαίνεις τις φόρμες και μετά πρέπει να εξασκείσαι αλλά 7 χρόνια απο 5-6 ώρες την ημέρα για να καταλάβεις την τέχνη. Τα χρόνια εκείνα οι άνθρωποι ασκούσαν 5,6 ωρες την ημέρα, οι πίο σοβαροι 12 ώρες...!!!

Έτσι γίνονταν καλοί σ' αυτό.

Όταν μάθαιναν την φόρμα πολύ καλά, προχωρούσαν στην εξάσκηση push hands , όπλα και πίο προχωρημένες φόρμες και τεχνικές.

Ερ. Πώς βρίσκαν τον χρόνο; Δεν δούλευαν;

Απ. Όταν εστιάζονταν στις πολεμικές τέχνες δεν ασχολούνταν με τίποτε άλλο.

Υπάρχει ένα ρητό στην Κίνα « Οι πλούσιοι μελετούν πολεμικές τέχνες και οι φτωχοί πάνε στο σχολείο να μάθουν γράμματα». Γιατί για να εξασκείσαι τόσες ώρες, χρειάζεται να έχεις πολύ ελεύθερο χρόνο και να έχεις φροντίσει τα προς το ζείν.

Ερ. Και οι δάσκαλοι (masters) πώς ζούσαν;

Απ. Οι περισσότεροι απο τους δασκάλους που ξέρω ήταν απο πλούσιες οικογένειες.

Ο πατέρας του προπάππου μου είχε εστιατόριο και ξενοδοχείο, έτσι αυτός είχε πολύ ελεύθερο χρόνο να κάνει εξάσκηση χωρίς να χρειάζεται να εργάζεται. Και άλλοι δάσκαλοι (masters) που ξέρω ήταν πλούσιοι ,εκτος απο τον Γιανγκ λου σιαν- πρωτη γενια οικογενεια γιανγκ -(**Yang lu ch'an 1799-1872**) που ηταν ένα φτωχο παιδί. Ειχε όμως μεγαλη αγαπη για το ταιτσι και ηθελε να μάθει με οποιοδήποτε τροπο. Αυτό τοτε ανοιξε τις κλειστες πορτες της οικογενειας του Chen Changxing, και μετα από χρονια εξασκησης ο Yang Lu Chan εθεωρείτο αήττητος.

Πολύ αργότερα την δεκαετια του 1930 ανοιξε η διδασκαλια για ολο τον κόσμο ,μεσω του -εργονου του-Γιανγκ τσεν φου(**Yang chen fu1883-1936**)- τρίτη γενια της οικογένειας γιανγκ- που το διεδωσε στις μεγαλες πολεις της Κινας.

Ερ:Ο Yang Chen Fu(τριτη γενια της οικογένειας γιαγκ και κύριος δημιουργός της φόρμας Yang,στη μορφή που εξασκείται σημερα) , τι αλλαγές έφερε στο ται τσι;

Απ:Ο Yang Chen Fu είναι η πιο σημαντική φιγούρα στο ται τσι , είναι όπως ο Bill Gates στα κομπιούτερς. Στην παλιά Κίνα η κάθε περιοχή είχε τις δικές της πολεμικές τέχνες για προστασία . Όταν ο Yang και ο προπάππος μου ταξίδευαν απο το Πεκίνο στην Καντόν, τους προκαλούσαν σε αναμέτρηση διαφοροι δασκαλοι και έτσι κέρδισαν τον σεβασμό πολλών πολεμιστών και γίναν καλοί φίλοι.

Ερ. Ο προπάππος σου Tung Ying Jie (1890-1964) ήταν αφοσιωμενος μαθητής του Yang Cheng Fu

Απ: ναι.....ηταν πολύ αφοσιωμενος στο δασκαλο του και στη τεχνη. Όταν ο γιαγκ τσεν φου μετακομισε στην επαρχια καντον,ο προπαπους μου τον ακολουθησε ,και από ολους τους αφοσιωμενους μαθητες του εκεινη την εποχη ηταν ο μονος μορφωμενος και ικανος να γραφει .Ναι, ηταν σπανιο τοτε να βρεις καποιον που να μπορει να γραφει και να διαβαζει, ο προπαπους μου συνεταξε το πρωτο βιβλιο του γιαγκ τσεν φου ,το 1931.

Ερ. Υπάρχει μια ιστορία για τον Yang Lu Chian που επιδείκνυε την ικανότητα του στο ται τσι κρατώντας ένα σπουργιτι στην παλάμη του. Το πουλι δεν μπορούσε να πετάξει γιατί η ενέργεια που υπηρχε στη παλαμη του, ήταν δεκτική και ευαίσθητη, και δεν το άφηγε.

Απ. Ναι ίσως είναι αληθινή ιστορία, ίσως όχι – γιατι οι ιστορίες αυτές , κάθε φορά που μεταδίδονται, αλλάζαν και μυθοποιούνταν . Αυτό που εννοούσε αυτή η ιστορία είναι οτι το χέρι του ήταν τόσο ευαίσθητο στο άγγιγμα του πουλιού που κάθε φορά που το πουλί έσπρωχνε με τα πόδια του για να πετάξει αυτός μαλακωνε το χέρι του και έτσι το πουλί δεν έβρισκε έδαφος να σπρώξει με τα πόδια του για να πετάξει (παρ'ολο που κουνούσε τα φτερά του, δεν έβρισκε σταθερό έδαφος για να πηδήξει προς τα πάνω)

Ερ:Τί πίστευαν οι παλιοί δάσκαλοι για τις θεραπευτικές ιδιότητες του ται τσι;

Απ:Τους παλιούς καιρούς το ται τσι το εξασκούσαν κυρίως σαν πολεμική τέχνη για να προστατεύονται οι ίδιοι και οι οικογένειες τους, αλλα όλοι γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες του και τις εκτιμούσαν. Ο προπάππος μου άρχισε ται τσι όταν ήταν νέος επειδή η υγεία του ήταν αδύναμη

Ερ:Πώς έβλεπαν οι παλιοί το ται τσι πέρα απο πολεμική τέχνη,εννοώ σαν δρόμο ολοκλήρωσης- να εισαι ένα με το συμπαν- ποιά ήταν η αληθινή τους άποψη;

απ:Τους παλιούς καιρούς το ται τσι ήταν αγνό. Είμαι σίγουρος οτι είχαν και διαφορετικές απόψεις αλλα γενικά τα χαρακτηριστικά τους ήταν αυτά ενός πολεμιστή: ανάπτυξη του πνεύματος, εγρήγορση,αφοσίωση,ενθουσιασμος.

Ερ. Αν κάποιος ήθελε να διδάξει έπρεπε να έχει την έγκριση του δασκάλου του?

Απ.Ναι, Παλια οι αληθινοί δάσκαλοι το μετέδιδαν μόνο σε επιλεγμένους μαθητές τώρα είναι πολύ διαφορετικά, οποισδήποτε μπορεί να ανοίξει σχολή και να διδάξει ται τσι. Τις παλιές ημέρες έπρεπε να αποδείξεις στον δάσκαλο ότι είσαι ικανός να διδάξεις.

Αν άνοιγες σχολή χρειαζόνταν να αποδείξεις το ταλέντο σου απο την πρώτη κιόλας ημέρα. Μόλις άνοιγες την σχολή όλοι οι άλλοι δάσκαλοι πολεμικών τεχνών ερχόνταν να σε προκαλέσουν σε αναμέτρηση. Αν δεν ήσουν καλός στην τέχνη και σε ντρόπιαζαν, η σχολή έκλεινε. Γι αυτούς λοιπόν το να είναι καλοί , ήταν ζήτημα επιβίωσης για την σχολή τους . Σήμερα δεν σε προκαλεί κανείς.

Ερ. Αν ένας από τους μαθητές σε ρώταγε αν μπορεί να αρχίσει να διδάσκει, τι θα σε έκανε να το δεχθείς αυτό;

Απ. Γενικά αυτούς που έχουν ζήλο για την τέχνη, τους υποστηρίζω να διδάσκουν, να είναι εκπαιδευτές

Αυτοί που γνωρίζουν περισσότερα μπορούν να διδάξουν αυτούς που γνωρίζουν λιγότερα. Αυτοί που γνωρίζουν λιγότερα διδάσκουν αυτούς που δεν γνωρίζουν τίποτα. Συνήθως επιτρέπω στον μαθητή να διδάξει χωρίς να αφήνει την διδασκαλία να γίνει εμπόδιο για τις δικές του τις σπουδές.

Ερ. Πες μας για το πως ξεκίνησες’?

Απ. Αρχισα να μαθαίνω τσι όταν ήμουν 5 χρονών από τον πατέρα μου και στην συνέχεια από τον παππού μου στην Χαβαη έως τον θάνατο του το 1992. Εκπαιδεύτηκα στα εξωτερικά στυλ από 8 χρονών μέχρι τα 15 μου.

Επειτα σταμάτησα τα εξωτερικά στυλ και συγκεντρώθηκα μόνο σε ένα πράγμα το Ται τσι.

Ερ. Πως ήταν η εκπαίδευσή σου;

Απ. Εξασκηθηκα πολύ σκληρά όταν ήμουν στην Κίνα από 5 έως 12 χρονών.

Εξασκουμουν από νωρίς το πρωί πριν πάω στο σχολείο, επίσης, μετά το σχολείο και μετά το βραδύνο. Συνέχισα με τον ίδιο τρόπο στην Χαβαη μέχρι 15 χρονών. Στην εφηβεία μου, δεν εξασκηθηκα τόσο πολύ αλλά συνέχισα να κάνω μαθήματα 4 φορές την εβδομάδα. Στα 20 μου αρχισα να διδάσκω περισσότερο για αυτό εξασκουμουν πιο σοβαρά. Εξασκουμαι ακόμα περισσότερο τώρα. Νοιώθω ότι είμαι πολύ πιο εστιασμένος τώρα.

Ερ. Δεν είναι πολύ αργός ο ρυθμός του slow set για ένα πεντάχρονο παιδί;

Απ. Εκείνη την εποχή στην Κίνα το τσι ήταν όπως το μπάσκετ, ή τα βιντεο παιχνίδια στην Δύση. Είναι καλύτερο να μάθεις όταν είσαι μικρός, γιατί όταν είσαι μεγάλος πρέπει να πρώτα να ξεμάθεις και στην συνέχεια να μάθεις.

Ερ. Ποιος ανέλαβε την διδασκαλία σου στο Ται τσι; Ήταν ο πατέρας σου, ο παππούς σου ή κάποιος άλλος;

Απ. Ο πατέρας μου με διδάξε τα περισσότερα, ήμουν με αυτόν τον περισσότερο καιρό. Η περίοδος που μαθαίνα από τον παππού μου ήταν η πιο σημαντική.

Τα λογία του έχουν χαραχτεί βαθιά μέσα μου. Ο θεός μου και τα άλλα μέλη της οικογένειάς με επηρέασαν επίσης. Δεν ενδιαφερόθηκα ποτέ να διδαχτώ από κανέναν άλλον εκτός της οικογένειάς μου. Πρόσφατα έμαθα πολλά από την εμπειρία μου.

Ερ. Πως ήταν αυτή η διδασκαλία; Ήταν παραδοσιακή;

Απ. Ο παππούς μου ήταν πολύ παραδοσιακός. Ο πατέρας μου ήταν πιο ήπιος. Υπάρχουν τα υπερ και τα κατά και στα δυο, για αυτό προσπαθώ να είμαι στο ενδιάμεσο.

Ο παππούς μου Tung Hu Ling είχε μεγάλη επίδραση πάνω μου. Ακόμα και τώρα που έχουν περάσει χρόνια από τότε που απεβίωσε πάντα σκέφτομαι αυτά που μου δίδαξε και ο τρόπος του έχει γίνει βίωμα μου. Θα συνεχίσω να τον μελετώ.

Νομίζω με τα άλλα μέλη της οικογένειάς μου έχουμε καλές σχέσεις. Έχουμε βέβαια τις διαφορές μας αλλά σέβομαι τον καθένα τους. Δυστυχώς δεν είχα πολλές ευκαιρίες να μάθω από τον θείο μου Tung Kai Ying, αλλά προσπαθώ να χρησιμοποιώ την πληροφόρηση που παίρνω απ αυτόν.

Ερ. Μίλησε μου για την μαθηση μέσα από την διδασκαλία.

Απ. Πολλά πράγματα μπορεί να ανακαλύψεις απο τους ίδιους τους μαθητές σου, ακόμα και απο τους αρχάριους. Κατα την γνώμη μου μαθαίνεις απο όλες τις καταστάσεις, οτιδήποτε κι αν κάνεις, και μπορείς να το εφαρμόσεις αυτό στο ται τσι. Δεν αρκεί μόνο η μετάδοση των κινήσεων

–Στα 15 χρόνια νόμιζα οτι γνώριζα πολλά, αλλα στα 20 παρατήρησα οτι είχα εξελιχτεί ακόμα πιο πολύ. Αρα και τα 30 χρόνια πάλι δεν είναι αρκετά. όλο έχεις κάτι να μάθεις. Πάντα ανακαλύπτεις κάτι, είναι όπως στην ζωή

Ερ:ο ίδιος δάσκαλος εξελίσσεται με τον μαθητη;

Απ:Ναι μαθαινουν πολλα μαζί

και ο δάσκαλος εξελίσσεται με τον μαθητη. Αν ο μαθητής μείνει μαζί του 10 χρόνια , τα χρόνια εμπειρίας του δασκάλου γίνονται 20 κ.ο.κ.

Ερ:η οικογενεια σου διδασκει το Dong family fast set taiji(γρηγορη φορμα) και το fa jing set (φόρμα εκρηκτικής δυναμης.) Το fast set είναι δημιουργια της οικογενειας γιανγκ; Μίλησε μου για αυτές τις φορμες.

Απ: Η οικογενεια γιανγκ δεν ειχε το **fast set taiji** ,δημιουργήθηκε απο τον προπαπου μου **master Tung Ying Jie** το 1940, όταν αποσύρθηκε εν μέρει απο την διδασκαλία. Συνδύασε χρόνια εμπειρίας, συνέλεξε τις καλύτερες τεχνικές απο δασκάλους που συνάντησε στα ταξίδια του στα βόρεια (Πεκίνο) και νότια (στο Χονγκ Κόνγκ) στην Κίνα.

Ο παππούς μου άλλαξε την αρχική φόρμα. Αυτήν που εξασκούμε τώρα έχει και κάποιες αλλαγές που έχουν γίνει απο τον πατέρα μου.

Το **Fast set** χρησιμοποιεί αργές και γρήγορες κινήσεις, έχει πηδήματα, κτυπήματα με τα πόδια στο έδαφος και γρήγορα κτυπήματα με τα χέρια σαν αστραπές. Η ενέργεια αλλάζει απο μαλακή ζαφνικά σε εκρηκτική και ξανά σε ήρεμη , πηδήμα μπρός για κτύπημα και πηδημα πίσω για άμυνα. Μερικές κινήσεις είναι συνεχείς και μερικές έχουν παύσεις για να επιδείξουν ισορροπία και ακρίβεια. Η Φόρμα είναι αληθινά αντιπροσωπευτική των θεμελιωδών αρχών του Tai Chi και της απόλυτης ισορροπίας του Γιν και Γιάνγκ.

Τακτική εξάσκηση της φόρμας **Fast set** αναπτύσσει στο πνεύμα την εγρήγορση και μια ποικιλία ενεργειών. Αναπτύσσει ευκινησία και γρηγοράδα- το να είσαι γρήγορος και να παραμείνεις ήρεμος -αυτό ανοίγει ενα τελείως διαφορετικό επίπεδο στο **Taiji Chuan** Η φόρμα **Tung Ying Jie Fast set (Family set)** είναι μοναδική στην οικογένεια **Dong (Tung)**

Ερ:Γιατί στην μεγάλη φόρμα έχει αφαιρεθεί το Fajin (εκρηκτική δυναμη);

Απ:Ο σωστός τρόπος είναι να λέει κανείς οτι το fajin έχει προστεθεί στην μεγάλη φόρμα και όχι οτι έχει αφαιρεθεί. Στο Yang style δεν υπάρχει fajin στην φόρμα.

Προστέθηκε αργότερα από τους μαθητες του γιανγκ τσεν φου και ενας από αυτους ηταν ο προπάππος μου **Tung Ying Jie** .

Ερ: Μιλησε μου για το Fajing set

Απ: Ο προπαππος μου **Tung Ying Jie** ξεκίνησε την φόρμα **Fa jin** με τον **Yang Chen Fu** Αλλα όταν ο **Yang** αρρώστησε και απεβίωσε , την τελείωσε ο ίδιος.

Κυρίως μεταδόθηκε απο τον παπού μου **Tung Huling** που την δίδαξε ανοικτά σε μαθητές. Παρόλο που η σειρά των κινήσεων είναι παρόμοια με την Μεγάλη φόρμα υπάρχουν πολλές διαφορές και η εκρηκτική ενέργεια την κάνει μοναδική -το ίδιο αποτέλεσμα δεν μπορεί να επιτευχθεί αν κάνει κανείς την μεγάλη φόρμα μόνο γρήγορα .

Η φόρμα **Fajin** είναι γρήγορη και χρησιμοποιεί συνέχεια ενέργεια σε όλες τις κινήσεις. Αυτό διατηρεί ένα υψηλό επίπεδο έντασης σε όλη την φόρμα. **Fajin** σημαίνει η χρήση της ενέργειας με εκρηκτικότητα και **Shoujin**, να μαζεύεις την ενέργεια πίσω να την επανακτήσεις, να την επαναφέρεις και να είσαι σε ετοιμότητα.

Το **Fajin** και το **Shoujin** είναι οι δύο δυνάμεις του **Yin Yang**. Και η φόρμα είναι γρήγορες ενναλλαγές του **Fajin-Shoujin**. Μόλις κάνεις **Fajin** πρέπει να κάνεις **Shoujin**, μόλις κάνεις **Shoujin** να είσαι έτοιμος να κάνεις **Fajin** ξανά. Το **Fajin** πρέπει να γίνεται σωστά- Το τσι κατεβαίνει στο **Dantian**, βυθίζεσαι και ανυψώνεις την κορυφή του κρανίου, όλο το σώμα είναι ενωμένο, ο νους και το πνεύμα είναι συγκεντρωμένα, και όλα σε συγχρονισμό απελευθερώνουν μια κοφτή και αιφνίδια έκρηξη ενέργειας που είναι το **Fajin**.

Η φόρμα **Fajin** αναπτύσσει αυτοχή, εκπαιδεύει το σώμα εσωτερικά και εξωτερικά, αναπτύσσει πολεμικό πνεύμα και καλή ενέργεια **Fajin**. Καποιος θα πρέπει να μάθει πολύ καλά τις κινήσεις πρώτα πριν χρησιμοποιήσει το **Fajin**, αν το χρησιμοποιήσει πολύ νωρίς θα δημιουργήσει ακαμψία και εξάντληση.

Ερ: Ο Tung Ying Jie μελέτησε επίσης και με τον Li Xiang Yuan (Bao Yui) ο οποίος ήταν μαθητής του Hao Wei Jing (grand master του Hao style ται τσι)

το Hao style έχει κατοίεσ ριζες στο Wu style;

μιλησε μου για το Hao style;

Απ: Ο Hao Wei Zheng (1849-1920 -ιδρυτής του Hao style) είχε δάσκαλο τον Li Yi Yu (1832-1892) που αυτός ήταν μαθητής του Wu Yu Xiang (1812-1880 ιδρυτής του Wu style). Ο προπάππος μου έμαθε από τον Li Xiang Yuan (1888-1961), που ήταν μαθητής του master Hao.

Η φόρμα **Hao (Hard Form)** χρησιμεύει για να αναπτύξει **Neijin** (εσωτερική ενέργεια) σε πίο σύντομο χρόνο. Χρησιμοποιείς την δύναμη χωρίς σφίξιμο και ακαμψία, ανοίγεις και κλείνεις με σταθερή δύναμη. Το κάθε σου βήμα γίνεται με ενέργεια σαν να φυτεύεις το πόδι σου στο έδαφος και εστιάζεις στο να βυθίζεις το σώμα και το τσί.

Οι κινήσεις είναι αργές όπως στην μεγάλη φόρμα και η σειρά των κινήσεων είναι κατά κάποιον τρόπο παρόμοια. Αυτή η φόρμα ονομάζεται επίσης **Kai He** (άνοιγμα και κλείσιμο) επειδή έχει ιδιαίτερη έμφαση στο να ανοίξει-διευρύνει και να συστέλλει το σώμα. Όλα έχουν μεγαλύτερη έμφαση απ' ότi στην μεγάλη φόρμα, αλλά το **Yin Yang** παραμένει. Η φόρμα **Hao** βοηθάει να χτίσει κανείς δυνατή εσωτερική ενέργεια, διδάσκει το σώμα και το τσι να βυθίζονται και να είναι ενωμένα σαν μια ολότητα.

Κάνεις χρήση της δύναμης χωρίς να είσαι άκαμπτος, παραμένεις ρευστός.

Η έμφαση στο άνοιγμα και κλείσιμο βοηθάει να διαλυθούν τα εσωτερικά μπλοκαρίσματα.

Ερ. Μιλα μου για την πολεμική πλευρα του ται τσι.

Απ. Στο ται τσι μαθαίνεις να αμύνεσαι πρώτα, αλλά υπάρχει και η επίθεση. Στην άμυνα μαθαίνεις να χρησιμοποιείς την ενέργεια του αντιπάλου, αρα δεν κινείσαι αν δεν κινηθεί αυτός. Αν αυτός κινηθεί εσύ κινείσαι πρίν απ' αυτόν.

Επίσης μπορείς να τον ξεγελάσεις κάνοντάς οτι πάς να κινηθείς και αυτό τους κάνει να κινηθούν, οπότε χρησιμοποιείς την δική τους ενέργεια.

Ερ. Ποιά είναι η σημασία των push hands στο ται τσι;

Απ. Τα push hands είναι πολύ σημαντικά, Το πρώτο βήμα είναι να μάθεις την φόρμα και μετά χρειάζεται να μάθεις να χρησιμοποιείς αυτό που έχεις μάθει. Αυτό το κάνεις με τα push hands. Γίνονται πίο σημαντικά από την φόρμα. Αναπτύσσεις την ενέργεια πίο γρήγορα από το αν εξασκείς μόνο την φόρμα. Αν δεν κάνεις push hands δεν θα καταλάβεις ποτέ την πραγματική έννοια του ται τσι. Εκεί μαθαίνεις πώς να ανταλλάσσεις

ενέργεια και να χρησιμοποιείς τεχνικές με κάποιον άλλο. Μόνο αν μάθεις να εξασκείς σωστά τα *rush hands* τότε θα καταλάβεις το *ται τσι*. Παλιά τα *rush hands* ήταν διαφορετικά απ' ό,τι είναι τώρα.

Τώρα προσπαθούν κυρίως να σπρώξουν ο ένας τον άλλον, παλιά χρησιμοποιούσαν πιο πολλές τεχνικές, όπως κτυπήματα, πτώσεις, ενώ τώρα εξασκούνται πιο πολύ στο *fixed step* (μένουν στο ίδιο σημείο) δεν κινούν τα πόδια τους. Παλιά ξεκινούσαν από ένα σημείο αλλά από την στιγμή που εφάρμοζαν τεχνικές μπορούσαν να κινηθούν όπου ήθελαν ώστε να πετύχουν καλύτερη θέση και γωνία. "Moving step" (με βήματισμούς) παλιά σήμαινε να κινείσαι μπρός και πίσω συνεχώς.

Ερ. Πόσο σημαντικό είναι το σπαθί για κάποιον που εξασκεί το *ται τσι*;

Απ. Όλα τα όπλα, σπαθί, ίσιο ή κυρτό, κοντάρι κ.τ.λ. είναι διαφορετικά από την φόρμα. Στην φόρμα συγκεντρώνεται μόνο στο σώμα σου, ενώ το όπλο είναι η επέκταση του σώματος σου και είναι και αυτό σημαντική εξάσκηση. Όλοι θα πρέπει να ξεκινούν με την φόρμα πρώτα και μετά να εξασκούν τα όπλα, καθώς θα τους είναι πιο εύκολο να μάθουν τις κινήσεις.

Ερ. Είναι υποχρεωτικό να μάθει κανείς τα όπλα;

Απ. Όχι απαραίτητως. Για κάποιον όμως που θέλει να κατανοήσει όλο το σύστημα, είναι καλό. Αν η εξάσκηση αποσκοπεί μόνο στην υγεία δεν είναι σημαντικό, αλλά και πάλι αναπτύσσει κανείς διαφορετική σκέψη συγκέντρωση και ενέργεια κάνοντας τα όπλα.

Ερ. Τί διδάσκετε στην Κίνα στους προχωρημένους μαθητές σας;

Απ. Συνήθως παραδοσιακά *rush hands*.

Περιλαμβάνουν σπρωξίματα, ρίψεις, αρπαγές, ξεκινούν με σταθερή στάση (*fixed step*) και μετά εξελίσσονται σε κινητικά.

Ερ. Στην Αμερική τι διδάσκει;

Απ. Υπάρχει ένα γκρούπ που τους αρέσουν τα *rush hands* και θέλουν να τα εξασκούν πιο πολύ και κάποιιοι άλλοι που τους ενδιαφέρει η φόρμα, σαν χαλάρωση, ή για την υγεία τους μόνο. Τα *rush hands* είναι πρόκληση για κάποιους και δεν θέλουν να ασχοληθούν μ' αυτό. Άλλους τους ενδιαφέρει πιο πολύ να εμβαθύνουν στην ενέργεια και στις αρχές όπως γινόταν παραδοσιακά. Στην Κίνα, στα χωριά ή στις πιο μικρές πόλεις τους ενδιαφέρουν πιο πολύ τα *rush hands*. Στις πόλεις έχουν δυτικοποιηθεί κάπως περισσότερο και τους ενδιαφέρουν πιο πολύ οι φόρμες. Αυτό που βλέπεις στα πάρκα στην Κίνα δεν αντιπροσωπεύει το *Ται τσι*. Υπάρχουν σχολές όπου εξασκούνται από μόνοι τους. Στα πάρκα οι Δυτικοί βλέπουν ομάδες που κάνουν *ται τσι* - κυρίως μεγάλες ηλικίες που το εξασκούν πολύ χαλαρά- αλλά το *ται τσι* είναι κάτι περισσότερο απ' αυτό.

Ερ. Ποιά είναι η διαφορά ανάμεσα στους διάφορους εξασκούμενους στο *ται τσι* στον κόσμο σήμερα - αν υπάρχει καμία -;

Απ. Δεν υπάρχουν πολλές διαφορές. Μερικές είναι σημαντικές μερικές δεν είναι. Μερικοί θέλουν να γίνουν καλοί σ' αυτό και μερικοί το κάνουν σαν άσκηση μόνο και άλλοι τό εγκαταλείπουν.

Ερ. Πώς είναι οι πολεμικές τέχνες στην Κίνα σήμερα;

Απ. Υπάρχει πιο προσεκτική επιλογή δασκάλου. Με τόσα χρόνια παράδοσης είναι πιο ξεκάθαροι στην επιλογή τους. Γνωρίζουν από ένστικτο σε ποιόν να αφοσιωθούν χωρίς αμφιβολίες.

Στην δύση υπάρχει ακόμα αμφιβολία για το ποιός είναι ο κατάλληλος γιατί όλοι υποστηρίζουν ότι είναι καλοί και παραδοσιακοί. Στην Δύση πολλοί δεν καταλαβαίνουν ακόμα πιο είναι το καλό *ται τσι*. Μπορεί κάποιος που δεν είναι καλός να ισχυρίζεται

ότι είναι καλός και εξωτερικά οι κινήσεις του να φαίνονται καλές, και ο κοινός παρατηρητής νομίζει ότι το ται τσι του είναι καλό.

Αν κάποιος ισχυριστεί ότι είναι καλός δάσκαλος στην τέχνη, ο μόνος που θα το καταλάβει είναι αυτός που γνωρίζει ται τσι.

Χρειάζεται να γνωρίζεις, τουλάχιστον τι ψάχνεις από το ται τσι.

Ερ. Ποιό είναι το χαρακτηριστικό ενός καλού δασκάλου του ταιτσι/ η μαθητή;

Απ. Ένας καλός δάσκαλος ταιτσι πρέπει πρώτα να είναι καλός στο ταιτσι, να θέλει να το διδάξει και να γνωρίζει πώς να το διδάξει στους μαθητές. Οι καλοί μαθητές πρέπει να καταβάλουν την καλύτερη τους προσπάθεια για να μάθουν την τέχνη και να είναι ξεκάθαροι για το ποιός είναι ο δάσκαλος τους. Μπορεί κάποιος να έχει διάφορους δασκάλους αλλά δεν θα είναι ποτέ τόσο καλός όσο αυτός που είναι σε έναν μόνο δάσκαλο.

Ερ.Εννοείς ότι ένας δάσκαλος ταιτσι θα έπρεπε να έχει κάποιο είδος απόδειξης για το πόσο καλός είναι; Ένα δίπλωμα π.χ.;

Απ. Όχι, αλλά θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς για την υποδομή το επίπεδο ικανοτήτων μας και άλλες πληροφορίες. Δεν πρέπει να κατασκευάζουμε αυτά που διδάσκουμε εκτός αν έχουμε την κατάλληλη εμπειρία. Τώρα υπάρχουν πολλοί αυτοαποκαλούμενοι δάσκαλοι που δεν είναι αληθινοί. Διδάσκουν ψεύτικο ται τσι, και το συνδέουν με τα δικά τους πιστεύω και τις δικές τους απόψεις.

Ερ. Πολλοί μαθητές συνήθως ρωτούν γιατί δεν υπάρχουν ζώνες στο ταιτσι; Πώς νοιώθεις γι αυτό; Θάπρεπε να υπάρχουν βαθμοί στο ταιτσι;

Απ. Δεν νομίζω ότι είναι απαραίτητο. Δεν χρειάζεται να γνωρίζω τι ζώνη έχω. Δεν έχω επιθυμία να δείξω το επίπεδο μου στο χρώμα της ζώνης μου. Πρώτα θα πρέπει να αποφοιτήσεις από την ζωή πριν αποφοιτήσεις από το ται τσι. Υποθέτω ότι μπορεί να αποφοιτήσεις από κάποια επίπεδα στο ταιτσι αλλά δεν μπορείς να αποφοιτήσεις από το ίδιο το ται τσι.

Ερ. Πώς νοιώθεις για τους αγώνες; Έχεις λάβει ο ίδιος μέρος σε αγώνες έτσι δεν είναι; Κάποτε στις ΗΠΑ κέρδισες χρυσό μετάλλιο απ' ότι θυμάμαι;

Απ. Αν σου αρέσει, να συμμετέχεις, αλλά δεν είναι αναγκαίο για να βελτιώσεις το ται τσι σου. Έχω λάβει δύο φορές μέρος σε αγώνες στην Αμερική αλλά δεν συνέχισα γιατί ένοιωθα ότι έπρεπε να αλλάξω την πρακτική μου σύμφωνα με τους κανόνες τους και αυτό θα άλλαζε την ουσία του ται τσι μου.

Ερ. Για ποιό λόγο νομίζεις ότι δεν υπάρχουν Masters που λαμβάνουν μέρος σ αυτούς τους αγώνες;

Απ. Ένας αληθινός δάσκαλος δεν έχει να αποδείξει τίποτε. Βέβαια μερικοί προσποιούνται ότι δεν έχουν τίποτε να αποδείξουν. Δεν μπορώ να μιλήσω για τους άλλους, σε ένα υψηλό επίπεδο όλοι είναι καλοί και δεν έχει σημασία ποιός είναι καλύτερος.

Ερ. Πώς νοιώθεις γενικά για τις Κινέζικες πολεμικές τέχνες στην Δύση; Έχουν προσαρμοστεί στον Δυτικό τρόπο σκέψης, ώστε να μην έχει μείνει καθόλου το κινέζικο στοιχείο;

Απ. Είναι δύσκολο να κρατηθεί η αληθινή τέχνη και η παράδοση. Εκτιμώ αυτούς που προσπαθούν να το μεταφέρουν, αλλά τα πράγματα θα αλλάζουν. Το τι μπορούμε να κάνουμε είναι περιορισμένο. Ίσως το να προσπαθούμε τόσο πολύ να μην το αλλάξουμε να μὴν είναι και το καλύτερο.

Ερ. Αν ισχύει αυτό νοιώθεις ανησυχία γι αυτήν την τάση;

Απ. Θα ήθελα να κρατήσω τα πράγματα πιο παραδοσιακά αλλά δεν θα ανησυχήσω για αυτό που δεν μπορώ να ελέγξω.

Ερ. Στον κόσμο υπάρχουν πολλοί που σκέφτονται να δημιουργήσουν Ομοσπονδίες ταιτσι, τί νομίζεις για αυτό;

Απ. Είναι καλό να δημιουργούνται Ομοσπονδίες ταιτσι και καλό για αυτούς που θέλουν να λάβουν μέρος, αλλά προσωπικά δεν θά ήθελα να δώ αυτές τις ομοσπονδίες να χρησιμοποιούν την δύναμη τους πάνω στην δουλειά άλλων. Μια Ομοσπονδία μπορεί να μιλήσει για την ίδια την ομοσπονδία και όχι για τους άλλους.

Ερ. Ταξιδεύεις σε ολον τον κοσμο. Εχεις επισκεφθει διαφορες χωρες , πως βλεπεις τα πραγματα σημερα ?

Απ. Γενικά, ο Ασιατής δασκαλός είναι πιο παραδοσιακός και οι μαθητές του είναι παραδοσιακοί. Αλλά τα πράγματα αλλάζουν στην Ασία. Τα περισσότερα πράγματα δυτικοποιούνται τα τελευταία χρόνια. Παρόλες τις αλλαγές, η παραδοσιακή πολεμική τεχνη θα είναι η τελευταία που θα αλλάξει. Όσο για την σοβαρότητα και τις ικανότητες οι δυτικοί μαθητές έχουν φθάσει αρκετά κοντά στους ανατολίτες.

Ερ.Πες μου για την ελλαδα;Εμαθα εισαι ενθουσιασμενος με τους Ελληνες , ερχεσαι κάθε χρονο από το 1998.

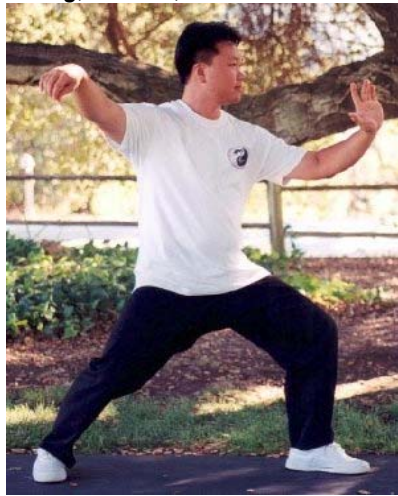
Απ. Ναι, είναι πολύ όμορφη σαν χώρα. Οι Έλληνες έχουν πολύ ενθουσιασμό και δεσμευση, υπάρχει πολύ δυναμικό στην Ελλάδα για το ταιτσι.

Ερ. Αν θα έδινες κάποια συμβουλή σε κάποιον μάθητη του ταιτσι τι θα του έλεγες;

Απ. Μάθε το σωστά. Ελευθερώσε το μυαλό σου, το ταιτσι είναι κίνηση. Είναι συνεχής ροή, κάτι που πρέπει να το εξασκείς συνεχώς για να το κατανοήσεις. η εξάσκηση είναι το πρωτεύον.



Dong Zeng Chen and Alex Dong, 1994/5,





Lineage of Dong, Yang and Hao Schools

