

ΤΟ
ΜΕΓΑΛΟ
ΒΙΒΛΙΟ
ΤΟΥ



ΤΑΪ ΣΙ

Βελτιώστε Γρήγορα την Υγεία σας με Αργές Κινήσεις

ΜΠΡΟΥΣ ΚΟΥΜΑΡ ΦΡΑΝΤΖΗΣ

Το Μεγάλο Βιβλίο του Τάι Τσι είναι ένας γενικός οδηγός για την πολύτιμη αυτή κινέζικη τέχνη και όχι ένα εγχειρίδιο που καλύπτει μόνο ένα στυλ. Παρ' όλα αυτά, απευθύνεται όχι μόνον στους αρχάριους αλλά και στους προχωρημένους ασκούμενους, οι οποίοι θα ανακαλύψουν σε αυτό σημαντικές γνώσεις, που θα τους βοηθήσουν να εμβαθύνουν περισσότερο στην εξάσκησή τους.

Παρ' όλο που το βιβλίο δίνει έμφαση στην πλευρά της καλυτέρευσης της υγείας του ατόμου, μέσω της εξάσκησης στο Τάι Τσι, οι αναγνώστες θα βρουν σημαντικές αναφορές στην πολεμική πλευρά αυτής της τέχνης, καθώς και ιστορικές πληροφορίες σχετικά με την επινόποτη και την ανάπτυξη του Τάι Τσι ως μια ολοκληρωμένη πολεμική και θεραπευτική τέχνη.

Αν και η ζωή στην Ελλάδα, μέχρι στιγμής, έχει λιγότερο στρες σε σύγκριση με τις υπόλοιπες χώρες της Δυτικής Ευρώπης και της Η.Π.Α., οι αλλαγές είναι ραγδαίες και το Τάι Τσι είναι, ίσως, η πιο αποτελεσματική άμυνα σε έναν τρόπο ζωής που πάσχει από έλλειψη ισορροπίας. *Το Μεγάλο Βιβλίο του Τάι Τσι* είναι ένα αληθινά πολύ σημαντικό βιβλίο, το οποίο πραγματικά μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά τους αναγνώστες, να συνειδητοποιήσουν τις αλλαγές που πρέπει να κάνουν ώστε να βελτιώσουν τη ζωή τους και να τους προσφέρει μια άλλη οπτική γωνία που οδηγεί σε μια πιο υγιή, πιο γεμάτη και πιο αρμονική ζωή.

Το Μεγάλο Βιβλίο του Τάι Τσι

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΓΡΗΓΟΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΑΡΓΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Μπρους Φραντζής

Μετάφραση:
Βασίλης Ρούπας



Τίτλος πρωτούπου: The Big Book of Tai Chi
Τίτλος Αμερικάνικης έκδοσης: Tai Chi: Health for life
Συγγραφέας: Bruce Frantzis
Εκδότης πρωτούπου: Thorsons/Harper Collins Publishers Ltd.
Εκδότης Αμερικάνικης έκδοσης: North Atlantic
ISBN Πρωτούπου: 000 7130090 2
Copyright πρωτούπου © Bruce Frantzis, 2003

Τίτλος Ελληνικής έκδοσης: Το μεγάλο βιβλίο του Τάι Τσι
Συγγραφέας: Μπρους Φραντζής
Φωτογραφία Εξωφύλλου: Μάικλ ΜακΚη
Μετάφραση: Βασίλης Ρούνας
Επιμέλεια: Διονύσης Τσετσέλης - Μαρία Σταυροπούλου
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Βαγγέλης Μπερικόπουλος
Copyright © 2005: Εκδόσεις Αλκίμαχον
ISBN: 960-6623-18-1

Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ
Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 N. Ηράκλειο
Τηλ.-Fax: 210 2840588
e-mail: info@alkimachon.gr - www.alkimachon.gr

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Παρ' όλο που ο Συγγραφέας αυτού του βιβλίου έχει καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό να είναι όσο γίνεται πιο σωστές και ενημερωμένες κατά τη σπιγμή της έκδοσης, πρέπει να γνωρίζετε πώς οι ιατρικές και φαρμακευτικές γνώσεις συνεχώς εξελίσσονται και ανανεώνονται και η εφαρμογή τους σε συγκεκριμένες καταστάσεις εξαρτώνται από πολλές παραμέτρους. Το βιβλίο αυτό δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται εναλλακτικά αντί για τις ιατρικές συμβουλές ή οδηγίες των επαγγελματιών γιατρών και θερμά συστήνεται όλοι να ζητούν τη γνώμη του γιατρού τους πριν να ξεκινήσουν οποιαδήποτε άσκηση ή διάτα. Ο Συγγραφέας και οι εκδότες δεν μπορούν να αναλάβουν καμία ευθύνη για οποιαδήποτε λάθο ή αβλεψίες υπάρχουν στο κείμενο ή για οποιεσδήποτε πράξεις θα γίνουν από τον αναγγέλστη σαν αποτέλεσμα της κατανόησης από αυτόν των οδηγιών που δίνονται στο κείμενο και της προσπάθειας εφαρμογής τους, η οποία και γίνεται με αποκλειστική ευθύνη του αναγγέλστη.

Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, πλεκτρονικό, μπχανικό, φωτογραφικό, ή μαγνητοφώνησης, ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Περιεχόμενα

Αφίέρωση	12
Πρόλογος του Εκδότη	13
Πρόλογος του Συγγραφέα για την ελληνική έκδοση	15
Σημείωμα του Συγγραφέα	17
Ευχαριστίες	17
Πρόλογος: Μεγαλώνοντας σε Ηλικία, Νοιώθοντας Νεώτερο, της Νταιάν Ράπαπορτ.....	19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τί Είναι το Τάι Τσι;	27
-----------------------------------	----

Το Νόμα του Τάι Τσι Τσουάν	28
Το Νόμα του Τάι Τσι.....	28
Κινέζικη Προφορά και Γραφή	29
Κινέζικη Κοσμολογία	30
Το Νόμα του Τσουάν	30
Η'Ενωση του Τάι Τσι και του Τσουάν	31
Το Νόμα του Τσι (Άδιόρατη Ενέργεια)	32
Ταϊσμός -n Αρχική Θρησκεία της Kivas	33
Οι Γραπτές Παραδόσεις του Ταϊσμού: το Ι Τσινγκ, ο Λάο Τσε και ο Τσουάνγκ Τσε	34
Οι Ενεργειακές Τέχνες των Ταϊστών	37
Τσι Κουνγκ	39
Οι Διαφορές Μεταξύ Τάι Τσι και Τσι Κουνγκ	41
Καταλήγοντας	42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική: Η Βάση της Ωφέλειας του Τάι Τσι στην Υγεία	43
---	----

Πώς Ορίζει την Υγεία η Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική	45
Η Βασική Σημασία της Κυκλοφορίας του Τσι	45
Ο Nous και το Σώμα Αποτελούνται από Τσι.....	45
Σωματική Υγεία.....	46
Συναισθηματική Υγεία.....	47
Ψυχολογική Υγεία	47
Πνευματική Υγεία	48
Η Φιλοσοφία της Κινέζικης Ιατρικής	49
Διατήρηση.....	49
Βελτίωση	49
Θεραπεία.....	50
Οι Οκτώ Κλάδοι της Κινέζικης Ιατρικής	50
Κινέζικες Ιατρικές Αρχές και Τάι Τσι.	52
Εξισορροπώντας το Γιανγκ και το Γιν Τσι	53
Τσι και Σωματικά Υγρά	55
Τα Πέντε Στοιχεία και οι Εποχές	55
Καταλήγοντας	56

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Πώς το Τάι Τσι Βελτιώνει την Υγεία	58
Γιατί το Τάι Τσι Γίνεται σε Αργή Κίνηση.....	58
Ο Κανόνας τού 70 τοις Εκατό στο Τάι Τσι: μία Βασική Αρχή.....	60
Κίνηση του Σώματος.....	61
Βελτιωμένη Χρονιμοποίηση των Μυών	62
Αύξηση του Εύρους Κίνησης των Αρθρώσεων	62
Καλή Γυμναστική για τα Πόδια.....	62
Μία Άσκηση Δύο Φάσεων του Τάι Τσι για Εκγύμναση των Ποδιών	63
Στήριξη του Σώματος.....	66
Το Τάι Τσι Κάνει Μασάζ στα Εσωτερικά σας Όργανα	66
Βοηθήστε το Συκώτι σας	68
Διατάσσεις του Σώματος	70
Μείωση του Πόνου στην Πλάτη, τον Λαιμό και τους Ωμούς	70
Ο Κανόνας τού 70 τοις Εκατό για την Ανάρρωση	71
Τραυματισμοί της Σπονδυλικής Στήλης.....	72
Μετεγχειρητική Ανάνψη	73
Διασείριση του Πόνου.....	74
Ανάνψη από Τραυματισμούς	74
Διάσειση	74
Σύνδρομο Αυχενικού Τραυματισμού	75
Περιστροφές, Στροφές και Σπείρες	76
Ρύθμιση της Κίνησης των Υγρών του Σώματος	77
Κυκλοφορία του Αίματος	78
Λεμφική Κυκλοφορία	78
Εγκεφαλονωταριό Υγρό.....	79
Αύξηση της Χωρητικότητας των Πνευμόνων	79
Καλές Σωματομηχανικές Ευθυγραμμίσεις	80
Η Σημασία του Κουά	82
Αύξηση της Ροής του Τσι	83
Πώς να Απελευθερώσετε το Στάσιμο Τσι.....	84
Τσι και Εξωτερική Αύρα	85
Απώλεια Σωματικών Μελών και Πλασματικοί Πόνοι.....	86
Ροή του Τσι και Κάτω Ταντιέν. η Πύλη της Ζωής και ο Μεγάλος Μεσημβρινός	86
Καταλήγοντας	89

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Πώς το Τάι Τσι Μειώνει και Ελέγχει το Στρες	90
Όλα με Μέτρο: Ο Κανόνας τού 70 τοις Εκατό του Τάι Τσι.....	92
Υψηλή Απόδοση και ο Κανόνας τού 70 τοις Εκατό	92
Η Δυναμική της Χαλάρωσης.....	93
Σωματική Χαλάρωση	94
Νευρική Χαλάρωση	95
Συναισθηματική Χαλάρωση	95
Πώς το Τάι Τσι Μπορεί να Βοηθήσει στην Εκτόνωση του Θυμού.....	96
Διανοητική Χαλάρωση	98
Ενεργειακή Χαλάρωση	99
Κατανόηση των Επιπτώσεων της Έντασης και του Μπλοκαρίσματος του Τσι	99

Πνευματική Χαλάρωση	101
Η Δυναμική του Στρες	101
Η Ανατολική Άποψη της Καθοδικής Σπείρας του Στρες	103
Η Κλιμάκωση των Αρνητικών Επιπτώσεων του Στρες	105
Η Δυτική Άποψη της Δυναμικής του Στρες	107
Προσωπικότητες Τύπου Α: Εμποδίζοντας το Κάψιμο και Αυξάνοντας την Υψηλή Απόδοση.....	110
Τάι Τσι και Διανοητική Υγεία	110
Γιατί οι Θεραπευτές Χρειάζονται το Τάι Τσι	111
Τάι Τσι και Μετατραυματική Αγχώδης Διαταραχή	112
Καταλήγοντας	113

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Τάι Τσι και Μακροζωία	115
Ξεκινώντας το Τάι Τσι Μετά τα Πενήντα	117
Τι Προσφέρει το Τάι Τσι σε Όσους Είναι πάνω από Πενήντα	118
Σωματική Ισορροπία	119
Χαμήλωμα και Σταθεροποίηση της Πίεσης του Αίματος	121
Καλύτερη Κυκλοφορία.....	121
Πιο Λειτουργικές Σωματομηχανικές Ευθυγραμμίσεις.....	122
Καλύτερος Ύπνος	123
Αυξημένη Ροή του Τσι.....	123
Τα Κοινωνικά Οφέλη του Τάι Τσι.....	124
Καλύτερο Σεξ από τη Νεαρή Ηλικία ως τα Γεράματα.....	124
Ελαφριά Εξάσκηση με Βάρη για Μεγαλύτερους σε Ηλικία	
Χρησιμοποιώντας Παραδοσιακά Όπλα	125
Τάι Τσι για τους Πολύ Ηλικιωμένους	126
Καταλήγοντας	127

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Οι Ωφέλειες του Τάι Τσι για Διάφορες Κατηγορίες Ανθρώπων	128
Τάι Τσι για τους Νέους	128
Τάι Τσι για Ηλικίες από 18 έως 30	129
Τα Πλεονεκτήματα του Τάι Τσι για τους Εργαζόμενους	130
Καθιστική Εργασία.....	131
Σύνδρομο Καρπιάου Σωλήνα και Άλλοι Τραυματισμοί Επαναλαμβανόμενς Καταπόνησης	131
Μάνατζερ και Στελέχη.....	135
Άλλοι Επαγγελματίες	136
Χειρώνακτες	137
Αθλητές, Χορευτές, Γυμναστές και Ασκούμενοι στη Γιόγκα	138
Τάι Τσι για τους Υπέρβαρους	141
Τάι Τσι για Άτομα με Αναπνορίες	143
Άτομα με Προβλήματα Όρασης και Ακοής	143
Άτομα με Νευρολογικά Προβλήματα	143
Άτομα σε Αναπνορικά Καροτσάκια.....	143
Άτομα με Διανοητικά Προβλήματα	144
Καταλήγοντας	145

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Τάι Τσι για Σωματική και Συναισθηματική Αυτοάμυνα	146
Πώς οι Αργές Κινήσεις του Τάι Τσι Αναπτύσσουν Ταχύτητα στη Συμπλοκή.....	147
Το Τάι Τσι ως Αποτελεσματική Πολεμική Τέχνη.....	148
Οι Διαφορές Μεταξύ Εσωτερικών και εξωτερικών Πολεμικών Τεχνών.....	149
Τα Επτά Στάδια της Εκμάθησης του Τάι Τσι ως Πολεμικής Τέχνης	150
Εξάσκηση με Παραδοσιακά Κινέζικα Όπλα.....	153
Ευθύ Δίκοπο Ξίφος.....	154
Πλατύ Ξίφος.....	155
Δόρατα	156
Λόγχες	157
Ραβδία και Μπαστούνια	157
Σπρώχιμο των Χεριών	158
Το Σπρώχιμο των Χεριών Βοηθά τους Χειρώνακτες να Αποφύγουν τους Τραυματισμούς Επαναλαμβανόμενης Καταπόνησης	159
Στατικό και Κινούμενο Σπρώχιμο των Χεριών	160
Είναι το Τάι Τσι η Καλύτερη Πολεμική Τέχνη για Αυτοάμυνα;.....	161
Χρειάζεται να Μάθετε Αυτοάμυνα για να Ωφεληθείτε στην Υγεία σας από το Τάι Τσι;	163
Συναισθηματική Αυτοάμυνα	164
Η Αξία του Τάι Τσι για τους Ασκούμενους στις Εξωτερικές Πολεμικές Τέχνες	165
Η Αξία του Τάι Τσι για πιο Ηλικιωμένους Ασκούμενους στις Πολεμικές Τέχνες	165
Καταλήγοντας	167

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Τάι Τσι και Πνευματικότητα	168
Πώς το Τάι Τσι Άπτεται της Πνευματικότητας	169
Θα Εμπλακεί η Εξάσκησή μου στο Τάι Τσι με τη Θρησκεία μου:	171
Διαλογισμός σε Κίνηση: Λαϊκό Τάι Τσι	172
Το Λαϊκό Τάι Τσι Μπορεί να Θέσει τη Βάση για τον Διαλογισμό	172
Το Λαϊκό Τάι Τσι Μπορεί να Βοηθήσει Όσους Κάνουν Διαλογισμό Ανεξάρτητα από την Πνευματική τους Παράδοση	173
Ταοϊστικός Διαλογισμός σε Κίνηση: Ταοϊστικό Τάι Τσι	174
Μη-Διαδικότητα: Κατανοώντας την Ουσία των Αντιθέτων	175
Η Ταοϊστική Παράδοση του Τάι Τσι	177
Επιτυγχάνοντας την Ωριμότητα	178
Βρίσκοντας την Εσωτερική Ακιννοία	178
Εξερευνώντας την Πνευματική Ηθική	179
Εσωτερική Αλημερία	180
Τεχνικές Διαλογισμού του Ταοϊστικού Τάι Τσι	180
Από το Εξωτερικό στο Εσωτερικό: Προχωρώντας Σταδιακά από το Τζινγκ (Σώμα) στο Τσι (Ενέργεια) και μετά στο Σεν (Πνεύμα).....	181
Λύνοντας τα Μπλοκαρίσματα Μετασχηματίζοντας ή Διαλύοντας την Ενέργεια: Οι Σχολές της Φωτιάς και του Νερού του Ταοϊστικού Διαλογισμού	182
Η Κυκλική Φύση των Τριών Θισαυρών (Τζινγκ, Τσι και Σεν). Βρίσκοντας το Πνεύμα	183
Πνευματική Χαλάρωση	184
Συνδέοντας την Ουσία σας με το Ταό	184
Ταοϊστικό Τάι Τσι και Πνευματικό Στρες	185

Οι Αιτίες του Πνευματικού Στρες	186
Το Πνευματικό Στρες και οι Ηλικιωμένοι	186
Η Πνευματική Ένταση Μπορεί να Επιφέρει Κακή Υγεία	187
Το Ταοϊστικό Τάι Τσι Απαιτεί Τακτική Εξάσκηση	187
Καταλήγοντας	188

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Επιλέγοντας Ένα Στυλ Τάι Τσι	189
Τα Πέντε Μεγάλα Στυλ του Τάι Τσι	190
Το Στυλ Γιανγκ.....	192
Το Στυλ Γου	192
Το Στυλ του Χωριού Τσεν	192
Το Στυλ Χάο.....	193
Συνδυαστικά Στυλ	193
Μυστικά Στυλ	195
Ιστορία των Στυλ του Τάι Τσι	195
Στυλ Μεγάλου, Μεσαίου και Μικρού Πλαισίου	197
Μεγάλες, Μεσαίες και Μικρές Φόρμες	200
Τα Σχετικά Πλεονεκτήματα των Μικρών, των Μεσαίων και των Μεγάλων Φορμών	200
Πόσος Χρόνος Χρειάζεται για να Εκτελέσει Κανείς Μία Φόρμα;	202
Σπρώχιμο των Χεριών	202
Το Καλύτερο Στυλ για τη Βελτίωση της Υγείας και τον Έλεγχο του Στρες	203
Το Καλύτερο Στυλ για Αρχάριους	203
Γιατί να Μάθετε Τάι Τσι αντί για Κάποια Άλλη Τέχνη	204
Το Καλύτερο Στυλ για Ανθρώπους Άνω των Πενήντα	205
Καταλήγοντας	205

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Αρχάριοι Μαθητές:	
Τι θα Πρέπει να Περιμένετε ότι θα Μάθετε	206
Ρεαλιστικές Προσδοκίες	206
Τάι Τσι: Επίπεδα Πολυπλοκότητας	209
Σώμα.....	210
Ενέργεια	210
Πνεύμα (Nous)	211
Τι θα Πρέπει να Περιμένετε ότι θα Μάθετε	211
Μαθαίνοντας να Εξασκείστε με Μέτρο: ο Κανόνας του 70 τοις Εκατό	212
Ευθυγραμμίσεις του Σώματος	214
Μαθαίνοντας Σειρές του Τάι Τσι	216
Συντονισμός	217
Προστασία των Αρθρώσεών σας	218
Συνήθεις Προκλήσεις για τους Αρχάριους	218
Οι Προκλήσεις στην Εκμάθηση Στυλ Τάι Τσι Μεγάλου και Μικρού Πλαισίου	219
Αναπνοή	220
Στρατηγικές Εκμάθησης για Αρχάριους	221
Στρατηγικές Εξάσκησης για Αρχάριους	223
Καταλήγοντας	224

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Ημιπροχωρημένοι και Προχωρημένοι Μαθητές:	225
Τι θα Πρέπει να Περιμένετε ότι θα Μάθετε	225
Όσο Μεγαλύτερον η Πρόκληση, Όσο Μεγαλύτερον η Ανταμοιβή	226
Συνδυάζοντας τους Τρεις Θοσαυρούς	226
Σώμα.....	226
Ενέργεια	226
Πνεύμα.....	227
Περισσότερα για τον Κανόνα του 70 τοις Εκατό για Έμπειρους Μαθητές	228
Η Μετάβαση από τις Εξωτερικές Κινήσεις στις Εσωτερικές	229
Εσωτερικές Κινήσεις	229
Εξωτερικά και Εσωτερικά Τεντώματα.....	230
Ταοϊστική Αναπνοή	232
Συντονίζοντας την Κίνηση με την Αναπνοή	234
Κυκλικότητα	235
Περιστροφή, Σπείρα και Στροφή.....	236
Ανεπαίσθιτη Ενέργεια: Η Ανάπτυξη του Τσι	241
Απλή και Σύνθετη Ανάπτυξη του Τσι	242
Από το Γενικό στο Ειδικό	243
Παράδειγμα Ενός Τρόπου Σταδιακής Ανάπτυξης του Τσι	244
Η Ροή του Τσι και οι Κινήσεις του Τάι Τσι	245
Το Σύστημα Νέι Κουνγκ των 16 Τμημάτων	246
Άνοιγμα και Κλείσιμο.....	251
Αυτονομία και Συνδυασμός	254
Φο Τζιν – Εκτοξεύοντας Δύναμη	256
Τα Κλασσικά Κείμενα του Τάι Τσι Τσουάν	257
Πώς να Εξασκηθείτε για Απόδοσην Υψηλού Επιπέδου	259
Πόσο, Πού και Πότε να Ασκείστε	260
Δάσκαλοι Υψηλής Απόδοσης	261
Καταλήγοντας	262

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Επιλέγοντας Δάσκαλο	263
Σημεία Αναφοράς για Αρχάριους	265
Διαπιστευτήρια	265
Σκεφτείτε τους Στόχους σας	266
Υπολογίστε την Επάρκεια.....	268
Σκεφτείτε τι Στιλ θα Μάθετε	272
Προσωπικότητα και Ουσία.....	273
Επιλέγοντας Δασκάλους που είναι Επαγγελματίες στον Χώρο της Υγείας	274
Πού θα Βρω Έναν Δάσκαλο;	274
Σημεία Αναφοράς για ποι Προχωρημένους Μαθητές	276
Μελετώντας με Έναν Μεγάλο Δάσκαλο ή με Έναν Ξεχωριστό Δάσκαλο	277
Προσφέρεται η Προχωρημένη Γνώση;	278

Ανάπτυξη Τσι-Ενέργειας	278
Τα Πέντε Επίπεδα Επάρκειας στην Κίνα	279
Πολεμικές Τέχνες	280
Πνευματικότητα και Διαλογισμός	281
Αναπτύσσοντας Μία Σχέση Έμπιστοσύνης	281
Αλλάζοντας Δασκάλους.....	281
Οι Ανατολίτες ή οι Δυτικοί Είναι οι Καλύτεροι Δάσκαλοι;	283
Μελετώντας Τάι Τσι στην Κίνα	286
Καταλήγοντας	287

Παραρτήματα

1. Ποια Είναι η Διαφορά Μεταξύ Τάι Τσι και Τσι Κουνγκ;	288
2. Τα Πέντε Στοιχεία	292
3. Σε τι Διαφέρει το Τάι Τσι από τη Γιόγκα;	298



Tι Είναι το Τάι Τσι;

Αναγνωρίζουμε το *Τάι Τσι* όταν βλέπουμε ανθρώπους να εκτελούν μια σειρά αθόρυβων, ρευστών, ομοιόμορφων, αργών κινήσεων. Επειδή δείχνει τόσο γαλήνιο και χαλαρό, πολλοί υποθέτουν ότι οι συμμετέχοντες κάνουν κάποιου είδους διαλογισμό. Άλλοι μπορεί να παρατηρήσουν ότι αυτές οι χαριτωμένες κινήσεις μοιάζουν με λακτίσματα, γροθίες και κάθετα χτυπήματα.

Και αυτό γιατί το *Τάι Τσι* αναπτύχθηκε στην Κίνα ως μια πολύ αποτελεσματική πολεμική τέχνη. Διαφορετικά στυλ αναπτύχθηκαν από συγκεκριμένες οικογένειες ως μέσα προστασίας και πήραν το όνομα των ιδρυτών τους: Γου, Τσεν, Γιάνγκ, Χάο, κ.λπ. Το κάθε στυλ έχει τη δική του σειρά χορογραφικών κινήσεων που ονομάζονται φόρμες. Οι σύντομες φόρμες διαρκούν λίγα μόνον λεπτά, ενώ οι πιο μεγάλες έως και μία ώρα. Κάθε στυλ έχει πολλές παραλλαγές.

Σήμερα, εκατομμύρια άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο κάνουν *Τάι Τσι* για να εκμεταλλευτούν τα ευεργετικά του αποτελέσματα: μείωση του στρες, βελτίωση της υγείας και μακροζωία, μεγάλη ζωτικότητα και αντοχή.

Στην Κίνα, το *Τάι Τσι* είναι η εθνική γυμναστική. Πάνω από 200 εκατομμύρια άνθρωποι κάνουν καθημερινά *Τάι Τσι*, περισσότεροι από ό,τι κάθε άλλη πολεμική τέχνη στον κόσμο. Όλοι έχουν κάποιον συγγενή, φίλο ή συνάδελφο που κάνει τακτικά *Τάι Τσι*. Ξέρουν



Καρολίν Φραντζή

Εκατομμύρια άνθρωποι εξασκούνται στο *Τάι Τσι* κάθε πρωί στα πάρκα ολόκληρης της Κίνας.

ότι είναι πολύ καλό για την υγεία, δεν χρειάζεται να τους το πει κανείς. Όταν ζούσα στην Ταιβάν, στα είκοσι μου, συχνά συναντούσα πιο μεγάλους σε πλικία Κινέζους που με ρωτούσαν ευγενικά τι κάνω στην Κίνα. Όταν τους έλεγα ότι κάνω Τάι Τσι, το πρόσωπό τους έπαιρνε μια ανήσυχη όψη καθώς με ρωτούσαν με σπασμένα αγγλικά: "Τι αρρώστια έχετε;"

Ωστόσο, όπως γνωρίζουν οι περισσότεροι από αυτούς που ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες, μικρό ποσοστό των ανθρώπων κάνουν Τάι Τσι για αυτοάμυνα, δεν πρέπει να το αντιμετωπίζει κανείς ελαφρά. Πάντως, δεν χρειάζεται να γίνει κάποιος δάσκαλος των πολεμικών τεχνών για να ωφεληθεί από το Τάι Τσι. Ούτε χρειάζεται να έχει το τέλειο σώμα, να είναι γυμνασμένος ή έξυπνος. Σε αντίθεση με πολλά συστήματα γυμναστικής ή αθλήματα, το πλεονέκτημα του Τάι Τσι είναι ότι μπορεί να το κάνει οποιοσδήποτε. Μπορείτε να κάνετε Τάι Τσι είτε είστε χοντρός είτε λεπτός, υγιής ή μόλις συνήλθατε από μια σοβαρή εγχείρηση, νέος, μεσόλικας ή γέρος. (Ακόμα και αυτοί που είναι καθηλωμένοι σε αναπορικό καροτσάκι μπορούν να ωφεληθούν, διότι έχουν γίνει ειδικές προσαρμογές.)

Στην Κίνα, οι μισοί από όσους κάνουν Τάι Τσι ξεκινούν σε πλικίες 50 έως 80 ετών, όταν τους δημιουργείται ο ανάγκη να ξεπεράσουν τα αρνητικά αποτελέσματα της πλικίας. Άλλοι το κάνουν για να βελτιώσουν τη σωματική και διανοτική τους κατάσταση. Οι επαγγελματίες αθλητές το χρησιμοποιούν για να βελτιώσουν τα ανακλαστικά τους και να μειώσουν τον χρόνο της θεραπείας τους από τραυματισμούς. Το Τάι Τσι βοηθά τους μεστήλικες να αντιμετωπίσουν τις ολοένα αυξανόμενες ευθύνες της ζωής, να μειώσουν το στρες και να γίνουν πιο ανταγωνιστικοί στη δουλειά τους. Άλλοι, τέλος, χρησιμοποιούν το Τάι Τσι για να αναπτύξουν μια εσωτερική πειθαρχία, να ανοίξουν την καρδιά και το μυαλό τους και να απελευθερώσουν τις πνευματικές τους δυνατότητες.

Όπως όλα τα πράγματα που αντέχουν στον χρόνο, το Τάι Τσι είναι πολύ πιο βαθύ από αυτό που φαίνεται από την πρώτη εντύπωση. Το Τάι Τσι περιέχει σημαντικά κομμάτια από τη συσσωρευμένη σοφία του αρχαίου κόσμου και μπορεί να βοηθήσει όλους τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τις δυσκολίες της ζωής και να την αντιμετωπίσουν πιο θετικά.

Το Νόημα του Τάι Τσι Τσουάν

Τάι Τσι Τσουάν είναι το πλήρες όνομα αυτού που πολλοί άνθρωποι αποκαλούν απλά, "Τάι Τσι". Αποτελείται από δύο συνθετικά. Το πρώτο συνθετικό, το τάι τσι, αναφέρεται σε φιλοσοφικές και πνευματικές ιδέες· το δεύτερο, το τσουάν, που σημαίνει κυριολεκτικά γροθιά ή πυγμαχία, αναφέρεται στην πολεμική πλευρά της τέχνης αυτής.

Το Νόημα του Τάι Τσι

Τάι σημαίνει κυριολεκτικά μεγάλο ή μεγαλειώδες. Η λέξη τσι (που κανονικά προφέρεται τζι) δηλώνει τον υπερθετικό βαθμό ενός επιθέτου. Έτσι, τάι τσι σημαίνει κυριολεκτικά "το πιο μεγάλο", και συχνά μεταφράζεται ως "το μεγάλο απόλυτο", "ο απώτατος στόχος",

κ.λπ. Η λάθος προφορά της λέξης *τσι* στο όνομα *τάι τσι* επικράτησε, δημιουργώντας σύχυση μεταξύ του *τσι* (στο *Τάι Τσι*) και της λέξης *τσι* που σημαίνει αδιόρατη ενέργεια (περιγράφεται στη σ. 32).



Κινέζικη Προφορά και Γραφή

Για περίπλοκους λόγους που θα απαιτούσαν πολλά μαθήματα γλώσσας για να τους εξηγήσουμε, πολλές κινέζικες λέξεις δεν προφέρονται σύμφωνα με τον τρόπο που γράφονται στα αγγλικά. Πράγματι, όσοι δεν είναι Κινέζοι συνήθως βρίσκουν πολύ δύσκολη την προφορά της γλώσσας αυτής, ακόμα και αφότου κάνουν ειδικά μαθήματα.

Κανένα από τα κύρια συστήματα απόδοσης με λατινικούς χαρακτήρες της κινέζικης γλώσσας δεν είναι πολύ ακριβές. Η ίδια λέξη ή έκφραση, όπως το *Τάι Τσι Τσουάν*, μπορεί να γράφεται με διαφορετικούς, εξίσου αποδεκτούς, τρόπους, ανάλογα με τη μέθοδο της μετάφρασης. Αυτό προκαλεί σύγχυση, καθώς έχουμε συνηθίσει μια λέξη να γράφεται πάντα με τον ίδιο τρόπο. Τα κινέζικα είναι διαφορετικά.

Οι μόνοι που δεν μπερδεύονται είναι οι Κινέζοι λόγιοι, που γνωρίζουν τα τρία πιο συνηθισμένα συστήματα απόδοσης με λατινικούς χαρακτήρες –το Πιν Γιν της ππειρωτικής Κίνας, το Γουέιντ-Τζάιλς της Ταιβάν και το σύστημα Γέιλ. Για παράδειγμα, το *Τσι Κουνγκ* γράφεται στο σύστημα Γέιλ *chi gung*, στο Πιν Γιν *qi gong* και στο Γουέιντ-Τζάιλς *chi kung*. Ο τρόπος που το προφέρουν οι Κινέζοι είναι πιο κοντά στο *Τσι Κουνγκ* –με το "ou" να είναι ένας ήχος μεταξύ "o" και "ou". Για ακόμα μεγαλύτερη σύγχυση, ούτε το *τσι* ούτε το *τσουάν* της φράσης *Τάι Τσι Τσουάν* προφέρονται όπως γράφονται.

Σύμφωνα με τα συστήματα που αναφέραμε, η σωστή γραφή του *Τάι Τσι Τσουάν* με λατινικούς χαρακτήρες είναι *tai ji quan* ή *taiji quan* (Πιν Γιν), *tai ji chuan* (Γέιλ) ή *t'ai chi ch'uan* (Γουέιντ-Τζάιλς). Στο βιβλίο αυτό, πάντως, επιλέξαμε τη γραφή *Τάι Τσι Τσουάν*, που ξενίζει λιγότερο τον Δυτικό αναγνώστη, καθώς για πολλές δεκαετίες ήταν η πιο συνηθισμένη.

Ος φιλοσοφικός όρος, το *τάι τσι* αναφέρεται στις αντίθετες δυνάμεις γιν και γιανγκ, καθώς και στην εξισορρόπηση και την ενοποίησή τους. Για πολλούς Δυτικούς, τα ζεύγη μέρα-νύχτα, πάνω-κάτω, δυνατό-ασθενές, σωστό-λάθος, άντρας-γυναίκα, κ.λπ., δηλώνουν αντίθετες έννοιες. Πιστεύουν ότι ένα πράγμα είναι ή "αυτό" ή "εκείνο". Σύμφωνα με την άποψη της Ανατολής όμως, αυτά τα αντίθετα αλληλοσυμπληρώνονται, παρά αντιτίθενται, και έχουν κοινή προέλευση που υπερβαίνει τη δυαδικότητα. Αυτή η προέλευση ονομάζεται *τάι τσι*. Η αόρατη δύναμη του *τάι τσι* ενοποιεί και εξισορροπεί όλα τα ζεύγη των αντιθέτων, ώστε να συνεργάζονται και όχι να καταπολεμούν το ένα το άλλο.

Κινέζικη Κοσμολογία

Σύμφωνα με την κινέζικη κοσμολογία, στην αρχή υπήρχε το απόλυτο κενό που ονομαζόταν *γου τσι*. Το *γου τσι* εμπεριείχε όλες τις πιθανότητες αλλά δεν είχε την ανάγκη να πάρει κάποια μορφή. Για να μπορέσει όμως να υπάρξει η ζωή, χρειαζόταν μια δημιουργική δύναμη. Αυτή η δύναμη ονομάστηκε *τάι τσι*.

Το *τάι τσι* είναι από τη φύση του ολοκληρωμένο και αυτόνομο, αλλά για να μπορέσει μια ύπαρξη να λειτουργήσει και να αλληλεπιδράσει με την υπόλοιπη δημιουργία, χρειάζεται να διαχωριστεί και να διαφοροποιηθεί στα αντίθετα του γιν και του γιανγκ (μέρα-νύχτα, άντρας-γυναίκα, ύλη-πνεύμα, κλπ.). Όλα τα ζεύγη γιν-γιανγκ μπορούν να γίνουν αντιληπτά είτε ως αντίθετα, είτε ως μια συμπληρωματική ροή. Και τα δύο στοιχεία όμως, είναι συνεργάτες μέσα σε ένα συνεχές, και έχουν πολλές γενικές και ειδικές σχέσεις μεταξύ τους. Η αλληλεπίδραση του γιν και του γιανγκ ονομάστηκε από τους αρχαίους Κινέζους λιάνγκ γι.

Σε ένα βαθύ ανθρώπινο επίπεδο, η ιδέα του *τάι τσι* αντιπροσωπεύει την ικανότητα να εξισορροπεί και να ενοποιεί κάποιος όλα τα στοιχεία του –τα γήινα και τα πνευματικά. Για να πραγματοποιηθούν οι δυνατότητες του *τάι τσι* χρειάζεται μια μέθοδος –εξ ου και οι ρευστές κινήσεις του *Τάι Τσι*. Από φιλοσοφικής και πνευματικής απόψεως, το *τάι τσι* αντιπροσωπεύει την προσωπική φώτιση, που είναι μέρος της παγκόσμιας φώτισης του *γου τσι*.

Το Νόημα του Τσουάν

Αν και ο όρος *τσουάν* σημαίνει κυριολεκτικά γροθιά ή πυγμαχία, σημαίνει επίσης, κατ' επέκτασιν, τεχνικές πολεμικών τεχνών ή οτιδήποτε έχει να κάνει με αυτοάμυνα, πόλεμο ή στρατηγικές αναμετρήσεις κάθε είδους. Στα ψηλότερα επίπεδά του, το *Τάι Τσι* είναι μια ιδιαίτερα αποτελεσματική πολεμική τέχνη της Ανατολής, που αρχικά ήταν μια προσαρμογή μερικών από τις καλύτερες τεχνικές του *Κουνγκ Φου*.¹

Η λέξη *τσουάν* υπονοεί επίσης τις εξαιρετικές σωματικές και διανοπτικές ικανότητες που είναι αποτέλεσμα όλων των πολεμικών τεχνών της Ανατολής, για τις οποίες, εξάλλου, φημίζονται. Όταν το *τσουάν* εμφανίζεται στο τέλος του ονόματος μιας πολεμικής τέχνης, υπονοεί τις ειδικές τεχνικές και ικανότητες, που η κάθε πολεμική τέχνη προσφέρει στους οπαδούς της. Στην περίπτωση του *Τάι Τσι*, οι ειδικές του ικανότητες προέρχονται από την ταϊστική παράδοση του *τσι* (της ενέργειας), και συγκεκριμένα από το σύστημα *Νέι Κουνγκ* των 16 τμημάτων (περιγράφεται λεπτομερώς στις σ. 246-51). Αυτές οι ενεργειακές ικανότητες υπάρχουν ανεξάρτητα από τις κινήσεις αυτοάμυνας. Μπορούν να εφαρμοστούν εξίσου για την επιτυχία σε διάφορα αθλήματα, ή σε οποιοδήποτε ανταγωνιστικό περιβάλλον, σωματικό ή διανοπτικό.

1. Η ανάπτυξη του *Τάι Τσι Τσουάν* ως πολεμική τέχνη περιγράφεται λεπτομερώς στο βιβλίο μου *The Power of Internal Martial Arts*, North Atlantic Books, 1998. (Σ.τ.Μ.: Πρόκειται να κυκλοφορήσει προσεχώς από τις Εκδόσεις Άλκιμαχον με τον τίτλο *Η Δύναμη των Εσωτερικών Πολεμικών Τεχνών*.)



Ο Μηρους Φραντζής ξεκίνησε να μαθαίνει πολεμικές και θεραπευτικές τέχνες το 1961. Όταν ήταν 18 ετών, απέρριψε μια υποτροφία στο Χάρβαρντ, πούλησε όλα του τα υπάρχοντα και εγκατέλειψε το Μανχάταν, για να περάσει 15 χρόνια της ζωής του στην Ιαπωνία, στην Ινδία και στην Κίνα, αφιερώνοντας τον εαυτό του στην εξάσκηση μιας Ανατολικής παράδοσης πολεμιστών, θεραπευτών και ιερέων, πλικίας 3000 ετών.

Ο Φραντζής ασκήθηκε σε τέχνες, τα μυατικά των οποίων ήταν απροσπέλαστα από τους Δυτικούς, και αντιμετώπισε παλιές και βαθιά ρίζωμένες ανατολιτικές προκαταλήψεις. Έμαθε τέλεια τα ιαπωνικά και τα κινέζικα και κατάφερε να κερδίσει διακρίσεις και σεβασμό. Ασκήθηκε με πρωταθλητές ομάδων του Τζούντο και του Καράτε, στο Τόκιο της Ιαπωνίας, πήρε δίπλωμα βελονισμού στο Χονγκ Κονγκ, εργάστηκε ως θεραπευτής Τσι Κουνγκ σε κινέζικα αντικαρκινικά νοσοκομεία, διδάχτηκε από τους πιο διάσημους Δασκάλους πολεμικών τεχνών και του απονεμήθηκαν τρεις από τις υψηλότερες θέσεις της ταοϊστικής ιεραρχίας: Δάσκαλος των Ταοϊστικών Τεχνών, Επίσημος Μαθητής και Τηρητής της Γενεαλογίας. Στην Κίνα, οι τίτλοι αυτοί δίνονται μόνο σε άτομα με ιδιαίτερες ικανότητες στα υψηλότερα επίπεδα των ταοϊστικών πολεμικών τεχνών, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγονται το *Tāi Tσι*, το *Πάκουα* και το *Σινγκ Γι*, καθώς και οι ενεργειακές τέχνες, μεταξύ των οποίων το Τσι Κουνγκ και ο διαλογισμός.

Σήμερα, γράφει βιβλία και διδάσκει τις ενεργειακές τέχνες σε όλον τον κόσμο.

«Η ΤΕΛΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗ» Time Magazine

Το *Tai Chi* προλαμβάνει και θεραπεύει τις ασθένειες, και προάγει τη μακροζωία. Οι καταπλοκτικές του δυνάμεις αντικατοπτρίζονται στη δημοτικότητά του, με πάνω από 200 εκατομμύρια ανθρώπους να το εξασκούν σε όλον τον πλανήτη. Ο Φραντζής παρουσιάζει με ποιους τρόπους το *Tai Chi* προσφέρει τα εκπλοκτικά οφέλη του στην υγεία και στην ευζωία, είτε είστε αθλητές που αναζητάτε υψηλότερες επιδόσεις, είτε υπάλληλοι γραφείου που υποφέρετε από το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, πόνους στη μέση και χαμηλή ενεργυπτικότητα, είτε πλικιωμένοι με υψηλή πίεση στο αίμα, αρθρίτιδα ή έλλειψη ισορροπίας.

Με τακτική εξάσκηση στο *Tai Chi*, μπορείτε να περιμένετε:

- Μείωση της πίεσης και βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματός σας.
- Απεξάρτηση από βλαβερές συνήθειες και πρόληψη ασθενειών.
- Ανάπτυξη της ζωτικότητας, ευλυγισίας και ισορροπίας σας.
- Βελτίωση των σεξουαλικών, αθλητικών και διανοητικών σας επιδόσεων.
- Σταθεροποίηση συναισθηματικών διαταραχών και απόκτηση οξείας σκέψης.

Ο Συγγραφέας, στο βιβλίο αυτό, εξετάζει τα πέντε μεγάλα στυλ του *Tai Chi* και μας δείχνει πώς αυτά ταιριάζουν με τους διαφορετικούς σωματότυπους και πλικίες. Εξηγεί τι αποτελέσματα μπορείτε να περιμένετε από την εκπαίδευσή σας σε κάθε επίπεδο της πανάρχαιας αυτής τέχνης και προσφέρει πολύτιμες συμβουλές για τη σωστή επιλογή δασκάλου.

*«Το *Tai Chi* και το *Tai Koung* είναι οι πιο όμορφες και χρήσιμες από όλες τις παραδοσιακές πρακτικές. Το Μεγάλο Βιβλίο του *Tai Chi* δεν είναι απλώς μια εγκυκλοπαίδεια για την τέχνη αυτή, αλλά μια βάση για έμπνευση ώστε να ξεκινήσουμε να ασκούμαστε και να μελετάμε αυτήν την φανταστική προσέγγιση της ζωής.»*

Νόρμαν Σέυλη, M.D., Ph.D

Ιδρυτής και Πρόεδρος της
Αμερικανικής Οργάνωσης
Ολιστικής Θεραπευτικής και
συγγραφέας του Healing
Remedies.

ISBN 960-6623-18-1



9 799606 623188