

Εισαγωγικά:

Ασκούμενος στο τάι τσι τσουάν από το 1993. Διδάσκοντας, ως βοηθός της δασκάλας Ανιάς Μεό, από το 1996.

Ένα ιδιαίτερο φίλτρο: η καθημερινή, πολύωρη, επαγγελματική εκπαίδευση 15 χρόνων στον κλασικό και το σύγχρονο χορό. Βάση αναφοράς στην πορεία μου για την προσέγγιση και κατανόηση της τέχνης του τάι τσι.

Ό,τι αναφέρω είναι πόρισμα μακρόχρονης και πολύ προσεκτικής σπουδής και παρατήρησης.

Θα μιλήσω συνοπτικά. Δε θα εξαντλήσω το θέμα μου (ο χρόνος και η συνθήκη δεν επιτρέπουν κάτι τέτοιο). Και ελπίζω ότι δε θα εξαντλήσω ούτε εσάς (ιδιαίτερα παίρνοντας το λόγο μετά από τρεις εισηγητές και 1,5 περίπου ώρας πολύ ενδιαφερουσών διαλέξεων).

Τάι τσι τσουάν

Λίγα λόγια για αυτή την τέχνη

Γιώργος Πετρούνιας

Σε μια παιδική χαρά παίζαμε (και έτσι ασκούμασταν) σε μικρή ηλικία.

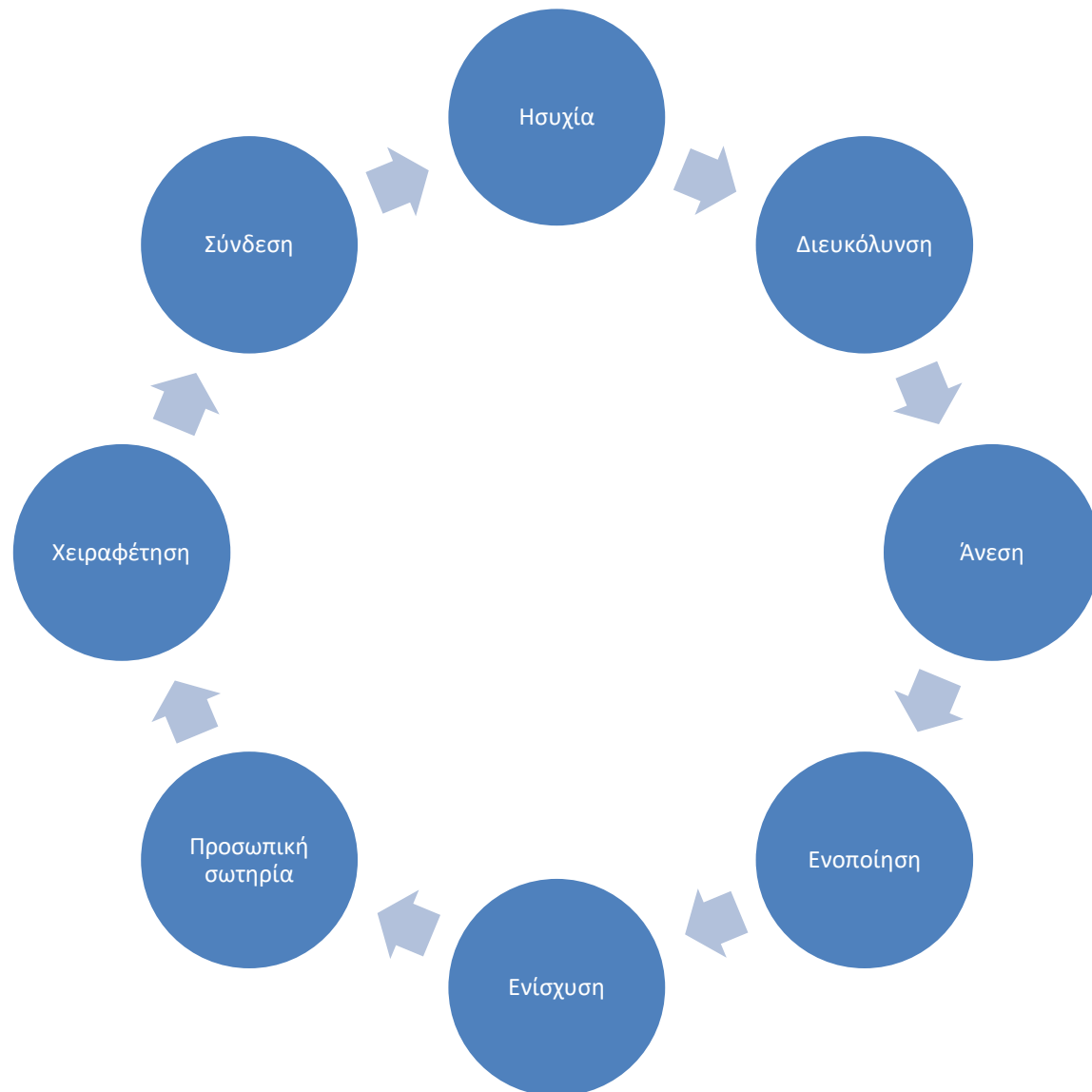
Τώρα όταν ασκούμαστε στο τσί τσι τσουάν, όπου και να πάμε, είναι μια παιδική χαρά.

Έχω παρατηρήσει στη διάρκεια των μαθημάτων τσί τσι τσουάν που δίνω, ότι όταν ο άνθρωπος συγκεντρώνεται στην άσκηση, είναι πολύ όμορφος (ανεξαρτήτως φυσικών χαρακτηριστικών).

Αυτό το έχω προσέξει εδώ και πολλά χρόνια. Το αισθάνομαι πολύ σημαντικό γιατί πρόκειται για ομορφιά που δεν είναι μόνο εξωτερική (παρόλο που φαίνεται και με το μάτι) και την έχω διακρίνει στους πάντες, όπως προανέφερα, ανεξαρτήτως ηλικίας (νεότητας, δεύτερης, τρίτης ηλικίας ή γερατειών), σωματότυπου ή χαρακτηριστικών προσώπου. Μάλιστα αυτή η πολύχρονη παρατήρηση μου έδωσε την έμπνευση να γράψω και να σκηνοθετήσω το 2019 ένα μουσικοχοροθεατρικό έργο, του οποίου η μία από τις δύο κεντρικές ιδέες ήταν ακριβώς αυτή:

Η εν δυνάμει ομορφιά των ανθρώπων (όλοι οι άνθρωποι έχουν αυτή τη δυνατότητα), η υπαρκτή, παλλόμενη ομορφιά των ανθρώπων όταν αυτοί συγκεντρώνονται σε κάτι που τους ωφελεί (εγώ το έχω παρατηρήσει συστηματικά στο πλαίσιο των μαθημάτων μου του τσί τσι), και τέλος η ευχαρίστηση, η μέθη μάλιστα έλεγε το κείμενο αυτού του έργου, που οι άλλοι (οι παρατηρητές, οι άνθρωποι που παρευρισκόμαστε) μπορούμε να αισθανθούμε βλέποντας αυτή την ομορφιά.

Άσκηση στο τάι τσι τσουάν



Ησυχία

Χάρη στην άσκηση του τσί τσι τσουάν σιγά σιγά το σώμα μας και το μυαλό μας ησυχάζουν, απομακρύνοντας όλο και περισσότερο το άγχος και τους θορύβους, που πολύ συχνά μας κατακλύζουν στην καθημερινότητα του σύγχρονου πολιτισμού μας.

Αυτή η συνθήκη σταδιακά μας φέρνει όλο και πιο κοντά στο κέντρο μας (στον πυρήνα μας, στο ζωτικό μας κέντρο).

Διευκόλυνση

Η άσκηση στο τάι τσι τσουάν μας βοηθάει πολύ συγκεκριμένα, έμπρακτα, διευκολύνοντας πολλές ωφέλιμες διεργασίες που λαμβάνουν χώρα σε όλο το σώμα μας, σε όλα τα συστήματα που το αποτελούν (ιδιαίτερα στο νευρικό, στο μυοσκελετικό-εριστικό, στο αναπνευστικό, στο καρδιαγγειακό-κυκλοφορικό, αλλά και στο καλυπτήριο, στο πεπτικό, στο ενδοκρινικό, στο λεμφικό, στο αναπαραγωγικό, στο ουροποιητικό).

Επίσης, η άσκηση στο τάι τσι τσουάν μπορεί να αναπτύξει σε μέγιστο βαθμό την ευαισθησία μας, δηλαδή την ικανότητα όλων των αισθητήριων οργάνων και μέσων που διαθέτουμε (σωματική και νοητική, ψυχική ευαισθησία).

Άνεση

Με τον καιρό και την επιμονή, την προσοχή και την παρατήρηση στη διάρκεια των μαθημάτων, ο ασκούμενος αποκτά μια συνεχώς βελτιούμενη άνεση στην κίνηση, στην επιτέλεση των ταλού, της φόρμας και των άλλων προγραμμάτων του τάι τσι τσουάν (παραδοσιακά οπλά, τουισού/pushing hands, πολεμικές εφαρμογές...)

Ενοποίηση

Με την άσκηση στο τσί τσι τσουάν τα μέλη του σώματος μας τείνουν να συντονιστούν σε ένα σύνολο αρμονικό και συνεχές χωρίς κατακερματισμούς και διασπάσεις στη μεταξύ τους συνύπαρξη. Ταυτόχρονα, το σώμα ενώνεται με το πνεύμα μας, καθοδηγούμενο από την πρόθεση και τη ροή της κάθε κίνησης. Με αυτή την έννοια, η ώρα της άσκησης έχει θεραπευτικό χαρακτήρα, αν λάβουμε υπόψη μας ότι συνήθως στη διάρκεια της καθημερινότητας μας πολύ συχνά είμαστε διασπαρμένοι σε πολλά κομμάτια.

Ενίσχυση

Φυσικά δεν θα αμελήσουμε να επισημάνουμε/υπενθυμίσουμε την ενίσχυση που παρέχει στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, μέσα από την υποστήριξη της ανεμπόδιστης λειτουργίας των ενεργειακών μας καναλιών – των μεσημβρινών, σύμφωνα με τις αρχές της κινέζικης παραδοσιακής ιατρικής – που η σωστή άσκηση στο τάι τσι τσουάν ενσωματώνει.

Προσωπική σωτηρία

Με τη σταθερή και συχνή άσκηση στο τάι τσι τσουάν, επιτυγχάνουμε τη σταδιακή βελτίωση της σωματικής υγείας μας και της δυνατότητας άμυνας του οργανισμού μας όταν αντιμετωπίζουμε ασθένειες. Αυτό αποτελεί μία σημαντικότερη διαδικασία εξέλιξης-προόδου για το σύνολο του επιπέδου και της ποιότητας της ζωής μας.

Αν λάβει κανείς υπόψη του τις ελλείψεις και τα πολλαπλά προβλήματα που οι περισσότεροι, αν όχι όλοι, συναντούμε στον κόσμο μας από την αρχή της ύπαρξης μας (προβλήματα κοινωνικού και φυσικού ή αστικού συνήθως περιβάλλοντος, διατροφής, ψυχολογικής ή σωματικής βίας) αυτή η καλυτέρευση της υγείας μας είναι κεφαλαιώδης.

Πρόκειται για μία μέγιστη συμβολή σε αυτό που θα αποκαλούσα: η προσωπική μας σωτηρία.

Να αναφέρω εδώ ότι και η πολεμική/αμυντική διάσταση του τάι τσι τσουάν μπορεί σε πολλές περιπτώσεις να προστατέψει τη σωματική μας ακεραιότητα απέναντι σε μια βίαιη επίθεση και άρα, πάλι να μας σώσει.

Να προσθέσω επίσης, ότι, όπως όλοι ξέρουμε, το στοιχείο της βίας (σωματικής ή ψυχικής) είναι πανταχού παρόν στην κοινωνία μας: Σαν απλό και ενδεικτικό παράδειγμα θα αναφέρω τα παιχνίδια βίντεο για μικρούς και μεγάλους. Άλλα παραδείγματα: κινηματογράφος, τηλεόραση. Ένα άλλο παράδειγμα είναι η βιαιότητα των κοινωνικών συνθηκών που ζούμε οι περισσότεροι από το 2010 στην Ελλάδα (και όχι μόνο από το 2010, και όχι μόνο στην Ελλάδα..) Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, η άσκηση στο τάι τσι τσουάν μας επιτρέπει από τη μία να αμυνθούμε και από την άλλη να μην πέσουμε στην παγίδα του να υιοθετήσουμε αυτή τη βία στον τρόπο ζωής μας. Το αντίθετο, μας οδηγεί πιο κοντά στην εσωτερική αλλά και εξωτερική ειρήνη: αληθινή προσωπική ηρεμία και ειρηνικές, εποικοδομητικές σχέσεις με τους άλλους.

Χειραφέτηση

Το τάι τσι τσουάν μπορεί να μας εφοδιάσει με την ικανότητα να αντιμετωπίζουμε και να ξεπερνάμε τα άγχη και τις φοβίες μας. Αυτά που έχουμε από παλιά και είναι μέρος πια της προσωπικότητας μας, κατά κάποιο τρόπο, αλλά και αυτά που στον παρόντα χρόνο, η συνθήκη μέσα στην οποία ζούμε ή κάποιος τρίτος προσπαθεί να μας δημιουργήσει. Η ικανότητα της όσο πιο αντικειμενικής θεώρησης της πραγματικότητας γίνεται, αυξάνεται, χάρη σε μια αληθινή και βαθιά χαλάρωση, που επιτρέπει στον εγκέφαλό μας να συλλέγει και να επεξεργάζεται τις συνισταμένες της πραγματικότητας αβίαστα και με καθαρότητα.

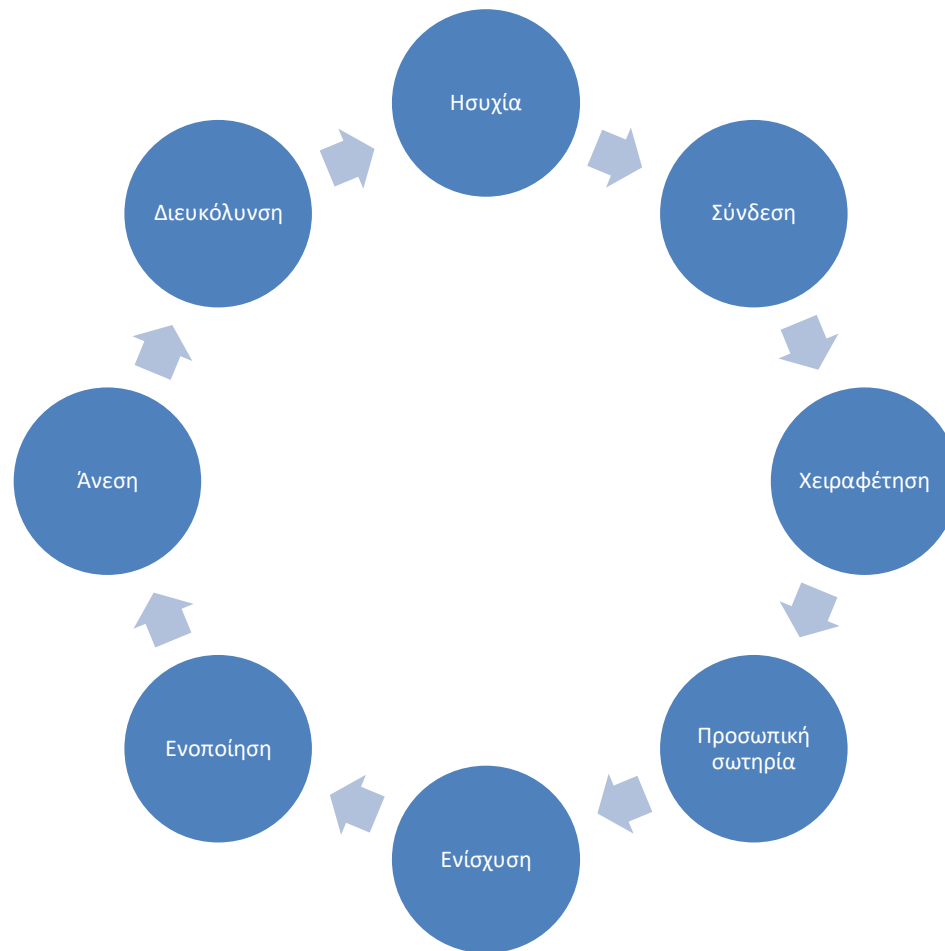
Το μυαλό, το πνεύμα (η αναπνοή του μυαλού), η ψυχή (το σύνολο της προσωπικότητας) και το σώμα μας μπορούν έτσι να είναι ελεύθερα (από ανύπαρκτες δεσμεύσεις), να πορεύονται και να δημιουργούν (αντιμετωπίζοντας με ψυχραιμία και αποτελεσματικά τις δυσκολίες και τα προβλήματα της ζωής).

Σύνδεση

Σύνδεση με τον εαυτό μας. Συνειδητοποίηση των χαρισμάτων, των ικανοτήτων και των αδυναμιών μας, με ειλικρίνεια και χωρίς διάθεση αυτο-κολακείας ή αυτο-υποτίμησης.

Σύνδεση με τον άλλο. Πάλι με ειλικρίνεια και βάθος.

Άσκηση στο τάι τσι τσουάν



Σημαντική επισήμανση:

Θέλω να μοιραστώ μαζί σας ότι θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό που η ανθρωπότητα δημιούργησε το τάιτσι τσουάν, που πολύ άξιοι και ικανοί δάσκαλοι το μεταβίβασαν από γενιά σε γενιά και έφτασε μέχρι την εποχή μας, που έτυχε να το συναντήσω στη ζωή μου και να έχω δασκάλους την Ανιά Μεό και τον Τουνγκ Κάι Γινγκ, και που μαζί τους έμαθα αυτή την τέχνη. Είμαι ευγνώμων σε όλους αυτούς τους ανθρώπους.

Με έναν άλλο τρόπο είμαι ευγνώμων για τους μαθητές και τις μαθήτριές μου, χάρη στους οποίους και τις οποίες, διαδίδω και εγώ με τη σειρά μου το τάιτσι τσουάν.

Νομίζω ότι αντίστοιχες εμπειρίες έχετε οι περισσότεροι από εσάς, όσοι ασκείστε πολλά χρόνια με τους δασκάλους σας.

Όλα όσα ανέφερα στην παρουσίασή μου δεν μπορεί κάποιος να τα κατακτήσει χωρίς ένα βοηθό στο πλάι του, ένα δάσκαλο που να έχει περάσει από όλους τους δρόμους, τους κεντρικούς άξονες και τα στενά, που οδηγούν στη γνώση του τάιτσι τσουάν. Δε θα μπορούσε κάποιος να τα μάθει από βιβλίο, στο διαδίκτυο ή με αραιά σεμιναριακά μαθήματα χωρίς τη σταθερή εβδομαδιαία προπόνηση με το δάσκαλό του.

Σας ευχαριστώ.