

Συνέντευξη Alex Dong για τα Push Hands

1. Τι είναι τα Push Hands (Χέρια που Σπρώχνουν);

Τα Push Hands είναι μια άσκηση η οποία γίνεται με δυο άτομα, τα οποία έρχονται σε επαφή με τα χέρια τους και εξασκούν τις τέσσερις βασικές ενέργειες το Peng (απόκρουση), το Lu (υποχώρηση), το Ze (πίεση), και το An (σπρώξιμο).

Το Peng (απόκρουση) αν έχει κατεύθυνση προς τα πάνω, είναι για να μη μπορέσει ο αντίπαλος να σπρώξει το χέρι σου προς τα κάτω. Αν έχει κατεύθυνση ευθεία μπροστά, είναι για να κρατήσεις τον αντίπαλο μπροστά σου έτσι ώστε να μη μπορέσει να επιτεθεί κατευθείαν επάνω σου.

Το Lu (υποχώρηση) χρησιμοποιείται για να τραβήξεις τον αντίπαλο στο πλάι, να τον βγάλεις από τη βάση του και από το κέντρο του, έτσι ώστε να σου δοθεί η ευκαιρία να τον σπρώξεις.

Ze (πίεση) είναι το να ακολουθείς τον αντίπαλο, πιέζοντάς τον χωρίς να του δίνεις χώρο να αναπνεύσει, έτσι ώστε να μην έχει που να πάει.

Το An (σπρώξιμο) είναι σπρώξιμο και με τα δυο χέρια μπροστά ή και προς τα κάτω ώστε να ελέγξεις τον αντίπαλο, για να μη σου ξεφύγει.

Οι βασικές κινήσεις (κύκλοι) ποικίλουν στα διάφορα στυλ του Taijiquan, αλλά οι αρχές είναι πάντα οι ίδιες.

Όπως: η αρχή του Yin και του Yang / το μαλακό εξουδετερώνει το σκληρό / προσκολλώμαι και ακολουθώ / συμβαδίζω και αλλάζω την κατεύθυνση/ χρησιμοποιώ Jing (επίγνωση) - Qi (ζωτική ενέργεια) - Shen¹ (πνεύμα, νους-ψυχή) και όχι σωματική δύναμη.

Με τον καιρό θα είσαι ικανός να γνωρίζεις καλύτερα τον αντίπαλό σου από ότι γνωρίζει αυτός τον εαυτό του· έτσι θα μπορείς να αντιλαμβάνεσαι και την παραμικρή του κίνηση.

2. Ποιος ο σκοπός τους, είναι απαραίτητο να εξασκείται κάποιος σε αυτά;

Τα Push Hands είναι ένα σημαντικό κομμάτι του Taijiquan. Είναι σημαντικό το να γνωρίζεις πώς να χρησιμοποιείς την ενέργεια, χωρίς να σπρώχνεις σκληρά και επιθετικά. Ξεκίνα πάντα μαθαίνοντας πρώτα τα βασικά και δούλευε πάνω σε αυτά κάθε φορά που εξασκείσαι, πριν χρησιμοποιήσεις ενέργεια και τεχνικές. Τα βασικά συμπεριλαμβάνουν:

Ροή στην κίνηση των κύκλων χρησιμοποιώντας σωστά τις ενέργειες Peng (απόκρουση), Lu (υποχώρηση), Ze (πίεση) και An (σπρώξιμο).

Εργασία πάνω στη στάση του σώματος.

Σωστό πνεύμα (νους-ψυχή).

¹ Στα Αγγλικά, *spirit*

Ανάπτυξη της αίσθησης σου ως προς την κίνηση και την ενέργεια του αντιπάλου.

Υπομονή και εξέταση όλων των λεπτομερειών. Είναι σα να κοιτάς μέσα από μικροσκόπιο. Η υπομονή θα φέρει ανταμοιβές.

Οι καλές βάσεις ανοίγουν το δρόμο στο να βελτιώσεις τις ικανότητες σου. Χωρίς τα Push Hands, θα φτάσεις μόνο στο αρχάριο ή στο μεσαίο επίπεδο του Taijiquan.

3. Πότε πρέπει, κατά τη γνώμη σου, να ξεκινάει κανείς τα Push Hands;

Έπειτα από τρεις έως έξι μήνες εξάσκησης στο Taiji, μπορείς να αρχίσεις να μαθαίνεις τις βασικές κινήσεις (κύκλους), αλλά με ήπιο τρόπο (απαλά). Μόλις οι κινήσεις σου (κύκλοι) αποκτήσουν ρευστότητα και νοιώσεις άνεση εκτελώντας τις, τότε μπορείς να αρχίσεις να χρησιμοποιείς ενέργεια και τεχνικές. Τότε το σώμα σου θα έχει δυναμώσει και εσωτερικά. Έτσι θα είσαι πιο ασφαλής.

4. Τα πιο γνωστά Push Hands στη δύση είναι τα στατικά (χωρίς βηματισμούς). Τι έχεις να πεις γι αυτά σε σχέση με τα Push Hands που γίνονται με βηματισμούς;

Τα στατικά Push Hands είναι για να ασκηθείς στη σταθερότητα και στο στρίψιμο της μέσης. Τα Push Hands με βηματισμούς είναι για να αναπτύξεις ευκινησία και σωστό βηματισμό. Αυτή είναι η βασική εκπαίδευση. Στα αυθεντικά Push Hands, συνδυάζεις και τα δυο ανάλογα με την περίπτωση. Κάποιοι λένε ότι δεν πρέπει να κινείσαι στα Push Hands, ή ότι δεν επιτρέπεται να κάνεις το ένα ή το άλλο, αλλά ο καθένας που διαθέτει κοινή λογική καταλαβαίνει ότι όσους περισσότερους περιορισμούς θέτεις τόσο λιγότερο ρεαλιστικά γίνονται.

5. Ποια είναι τα σημεία που πρέπει να προσέχει κανείς στα Push Hands;

Πρέπει να είσαι συγκεντρωμένος συνεχώς, κάθε δευτερόλεπτο είναι σημαντικό. Η στιγμή που θα χάσεις τη συγκέντρωσή σου είναι και η πιο κρίσιμη. Ένας έμπειρος ασκούμενος μπορεί να εκμεταλλευτεί το πλεονέκτημα αυτής της στιγμής.

6. Στο Κόκκινο Βιβλίο ο προπάππος σου (Dong Ying Jie) γράφει πως αν δεν υπάρχει κανείς να εξασκηθεί μαζί σου στα Push Hands καλό θα είναι να κάνεις τη σειρά των κινήσεων στον αέρα σα να έχεις κάποιον αντίπαλο μπροστά σου. Κατά πόσο και σε τι μπορεί να βοηθήσει κάτι τέτοιο;

Μπορείς να κάνεις τις κινήσεις των Push Hands στον αέρα σα να έχεις κάποιον αντίπαλο μπροστά σου, αλλά και η εξάσκηση της φόρμας με τον σωστό τρόπο θα φέρει τα ίδια αποτελέσματα.

Κάνε τη φόρμα με τη σωστή ενέργεια και το σωστό πνεύμα (νους-ψυχή) συγκεντρωμένος στις κινήσεις, έχοντας αντίληψη όλου του σώματός σου. Αυτό ισχύει και για τις βασικές αρχές στα Push Hands.

7. Μπορεί κανείς να μάθει αυτοάμυνα μέσω των Push Hands, ή χρειάζεται άλλη εξάσκηση για κάτι τέτοιο;

Τα Push Hands μοιάζουν με αληθινή μάχη χωρίς όμως να τσακώνεσαι πραγματικά ρίχνοντας γροθιές. Τα Push Hands

μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να αντεπεξέλθει στις αρπαγές και στην πάλη, επειδή καλλιεργούν καλή σταθερότητα και ικανότητα στο να αισθάνεσαι και να προσκολλάσαι. Η ανάπτυξη ευκινησίας και συντονισμού είναι οι βάσεις της αυτοάμυνας και όλων των σωματικών δραστηριοτήτων. Όμως κάθε φορά που ακολουθούμε κάποιους κανόνες, δε δίνουμε αληθινή μάχη, είτε κάνουμε Push Hands, είτε πυγμαχούμε στο ρίνγκ, είτε κάνουμε οποιοδήποτε τέτοιο είδος μάχης. Στην αληθινή μάχη όλα παίζονται. Μόνο ένας θα επιβιώσει

8. Ο περισσότερος κόσμος όταν κάνει Push Hands μπαίνει στο παιχνίδι του ανταγωνισμού. Ποια είναι η γνώμη σου πάνω σε αυτό;

Στις περισσότερες περιπτώσεις δε θα πρέπει να δίνουμε μεγάλη έμφαση στο «κερδίζω – χάνω». Αν ο αντίπαλός σου είναι καλύτερος από εσένα, κάνε ότι καλύτερο μπορείς, και μάθε μέσα από την εμπειρία σου. Ακόμα και αν εσύ είσαι καλύτερος, μπορείς να μάθεις κάτι. Μην προσπαθείς να εντυπωσιάσεις προκαλώντας φόβο σε άτομα τα οποία είναι αδύναμα ή που δεν έχουν πείρα. Δώσε τους την ευκαιρία να μάθουν. Αν εστιάζεις μόνο στο να κερδίσεις, θα χάσεις σε άλλα πράγματα.

9. Πολύς κόσμος δε θέλει να κάνει Push Hands, δε νοιώθει άνετα, ή κουράζεται ή φοβάται (ειδικότερα οι γυναίκες) επειδή κάποιοι χρησιμοποιούν βίαιες και σκληρές κινήσεις. Τι έχεις να πεις για αυτό;

Αυτό είναι αλήθεια και υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποιος δε θέλει να κάνει Push Hands. Το σημαντικότερο είναι να γίνονται με ασφάλεια και σαν παιχνίδι. Όταν κάποιος χρησιμοποιεί πολλή ενέργεια, κουράζεται εύκολα και έτσι η εξάσκηση δεν είναι πια διασκεδαστική για κανέναν.

Υπάρχουν άτομα που είναι πολύ επιθετικά, προσπαθώντας έτσι να αποδείξουν κάτι. Γνώρισα και άκουσα για δασκάλους που προσπάθησαν να τραυματίσουν ανθρώπους, σκόπιμα. Αυτοί συνήθως ελκύουν άτομα που σκέφτονται με τον ίδιο τρόπο. Έχω τη γνώμη ότι τα Push Hands πρέπει να γίνονται ρεαλιστικά, αλλά με ασφάλεια. Κάποιοι είναι πάρα πολύ βίαιοι, ενώ κάποιοι άλλοι είναι εντελώς απαθείς, έτσι δε μπορείς να μάθεις πολλά μαζί τους.

10. Τι θα πρέπει να κάνει κάποιος, αν ο αντίπαλός του είναι βίαιος, σκληρός ή ασυγχρόνιστος;

Για τους αρχάριους ή αυτούς που βρίσκονται στο μεσαίο επίπεδο, δε συνιστώ να εξασκούν Push Hands με τέτοια άτομα. Αν νοιώσουν ότι κάποιος είναι πολύ επιθετικός θα πρέπει να του ζητήσουν να είναι πιο ήπιος, ή να σταματήσουν να εξασκούνται μαζί του. Κανείς δε θέλει να τραυματιστεί ή να τραυματίσει.

11. Μπορούμε να δούμε στα Push Hands μια αντανάκλαση της ζωής;

Φυσικά και μπορούμε. Αλλά και πάλι ο κόσμος μπορεί να δει οτιδήποτε σαν μια αντανάκλαση της ζωής. Εξαρτάται από το άτομο και με τι ασχολείται. Στις μέρες μας οι άνθρωποι βρίσκουν

όλο και περισσότερους διαφορετικούς τρόπους για να κάνουν οτιδήποτε., και το μόνο που βλέπω είναι μια σύγχυση. Η συμβουλή μου είναι να είσαι απλός, ξεκάθαρος και αληθινός.

(ακολουθούν φωτογραφίες)



1,2 Η Λύδια σπρώχνει (An) ο Dong απωθεί (Peng)



3.



4.

3,4. Η Λύδια πιέζει (Ze) ο Dong υποχωρεί και διώχνει στο πλάι (Lu)



5.



6.



5,6,7. Η Λύδια μπλοκάρει (Peng) ο Dong σπρώχνει (An)



8,9. Η Λύδια υποχωρεί και διώχνει στο πλάι (Lu) ο Dong πιέζει (Ze)



1. Ο Γιάννης σπρώχνει (An) ο Dong μπλοκάρει (Peng)



2.

2. Ο Dong υποχωρεί διώχνοντας στο πλάι (Lu)



3.

3. Ο Dong πιέζει (Ze) με εκρηκτική δύναμη (Fa jin)



1.

1. Ο Γιάννης σπρώχνει (An), ο Dong μπλοκάρει (Peng)



2. Ο Dong διώχνει στο πλάι (Lu), ενώ ο Γιάννης ετοιμάζεται να πιέσει (Ze)



3. Ο Dong τραβάει τον καρπό και κλειδώνει τον αγκώνα του Γιάννη διώχνοντας στο πλάι (Lu)



1. Ο Dong υποχωρεί διώχνοντας στο πλάι (Lu), ο Γιάννης ετοιμάζεται να πιέσει (Ze)



2.



3.



4.

2, 3, 4 . Ο Dong αλλάζει τη στάση των ποδιών του και περνάει στην τεχνική (Gao tan ma) «χαιδεύω τη ράχη του αλόγου»



1.

1. Ο Γιάννης ετοιμάζεται να πιέσει (Ze)



2.

2.Ο Dong του κλειδώνει τον καρπό και τον αγκώνα



3.



4.



5.

3,4,5. και πιέζει προς τα κάτω



1. Ο Γιάννης σπρώχνει (An)



2. Ο Dong πιέζει (Ze) προς τα πάνω με εκρηκτική δύναμη (Fa jin)