

## Συνέντευξη Alex Dong για τα σπαθιά

### **1. Πόσες φόρμες σπαθιών Taiji εξασκείς;**

Στο σύστημα της οικογένειας Yang, υπάρχουν μόνο δυο φόρμες, αυτή του ίσιου σπαθιού (jian) και του κυρτού σπαθιού (dao). Στο σύστημα της οικογενείας μου, εξασκούμε επίσης και μια άλλη φόρμα κυρτού σπαθιού την οποία ονομάζουμε «προχωρημένη φόρμα» επειδή είναι μεγαλύτερη σε διάρκεια, πιο ακροβατική και έχει πιο πολύπλοκες τεχνικές. Ένας μαθητής για να μπορέσει να εκτελέσει αυτή τη φόρμα σωστά, θα πρέπει να έχει εκπαιδευτεί πολύ καλά και να είναι σε άριστη φυσική κατάσταση.

### **2. Είναι αυτή η φόρμα αποκλειστικά στυλ της οικογενείας σου, ή την εξασκούν και σε άλλα στυλ;**

Ναι είναι αποκλειστικά της οικογενείας μου. Την εξασκούν μόνο όσοι την έχουν δουλέψει μαζί μας. Τη φόρμα αυτή, και πολλές από τις τεχνικές της, δημιούργησε ο παππούς μου ο Grand Master Dong Hu Ling.

### **3. Πες μας για τις βασικές διαφορές ανάμεσα στο κυρτό (dao) και στο ίσιο (jian) σπαθί.**

Το ίσιο σπαθί θέλει μεγάλη επιδεξιότητα. Έχει πολλές διαφορετικές ενέργειες και ποικιλία τεχνικών. Οι λεπτές ενέργειες είναι δύσκολο να μαθευτούν. Οι κινήσεις χρειάζονται λεπτότητα και ακρίβεια, ταχύτητα και πρόθεση. Με την εξάσκηση το σπαθί θα γίνει προέκταση του σώματος, απαλό σαν την κίνηση μιάς κορδέλλας.

Το κυρτό σπαθί χρησιμοποιεί δυναμική και κυκλική κίνηση. Τα άλματα και τα στριψίματα είναι κυκλικά και συνεχόμενα και προέρχονται από την μέση δημιουργώντας μια συνεχή ροή. Το βάρος του κυρτού σπαθιού μπορεί να νικήσει ελαφρότερα όπλα στην μάχη. Παραδοσιακά το κυρτό σπαθί είναι πιο διαδεδομένο και πιο δυναμικό.

### **4. Το ίσιο σπαθί έχει στην άκρη της λαβής του μια φούντα. Ποια είναι η χρησιμότητα της;**

Είναι κυρίως για να αποσπά την προσοχή του αντιπάλου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σα μαστίγιο, αλλά και για ως αντίβαρο του σπαθιού. Προσθέτει ομορφιά στη φόρμα αν γνωρίζεις πώς να τη χρησιμοποιήσεις. Είναι εύκολο να την κινήσεις εστιάζοντας την πρόθεσή σου σ' αυτήν, αλλά κάτι τέτοιο είναι λάθος. Κανονικά θα πρέπει να είσαι εστιασμένος στο σπαθί, σα να μην υπάρχει η φούντα, και τότε αυτή θα κινηθεί όπως πρέπει. Αλλά πολλοί λίγοι μπορούν να το καταφέρουν αυτό. Όσο πιο μεγάλη είναι η φούντα, τόσο πιο δύσκολο είναι να την κινήσεις.

**5. Τι αναπτύσσει κανείς με τις φόρμες των όπλων;**

Περισσότερη δύναμη και συντονισμό στην κίνησή του. Αλλά ακόμα και αν δε μάθει αυτές τις φόρμες μπορεί κανείς να γίνει καλός στο Taijiquan.

**6. Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή που μπορεί κάποιος να μάθει τις φόρμες των όπλων, ποια πρώτα και γιατί;**

Οποσδήποτε θα πρέπει κανείς να μάθει πρώτα αρκετά καλά τη μεγάλη αργή φόρμα, πριν περάσει στα όπλα. Έτσι θα μπορέσει να μάθει τις βασικές αρχές, να αποκτήσει δύναμη, ισορροπία, και επίγνωση. Στο δικό μας σύστημα, προτιμώ οι μαθητές, εφόσον μάθουν τη Μεγάλη Αργή Φόρμα (η παραδοσιακή φόρμα Yang των 108 κινήσεων), να μάθουν πρώτα τη Γρήγορη Φόρμα της οικογένειάς μου (φόρμα άδειων χεριών την οποία δημιούργησε ο προπάππος μου Grand Master Dong Ying Jie, με γρήγορες και αργές κινήσεις) πριν περάσουν στις φόρμες των όπλων.

**7. Κάποιοι μαθητές όταν αρχίζουν να μαθαίνουν τις φόρμες των όπλων σταματούν να έρχονται συχνά στα μαθήματα της Αργής Φόρμας ή στα Χέρια που Σπρώχνουν, επειδή το ενδιαφέρον τους στρέφεται στο να μάθουν τα όπλα. Ποια είναι η γνώμη σου πάνω σε αυτό;**

Οι μαθητές θα πρέπει να έρχονται στα μαθήματα όσο πιο συχνά γίνεται. Όλοι γνωρίζουν ότι όσα περισσότερα μαθήματα κάνεις τόσο πιο γρήγορα και περισσότερα θα μάθεις. Υποθέτω ότι κάποιοι ίσως δεν έχουν το χρόνο, αλλά θα πρέπει να προσπαθήσουν να τον βρουν και να έρχονται και στα άλλα μαθήματα.

**8. Μπορείς να μας πεις κάποια πράγματα για τις βασικές αρχές στην εξάσκηση με τα όπλα;**

Οι αρχές είναι ίδιες όπως σε όλες τις φόρμες του Taijiquan. Να είσαι σε ετοιμότητα, χαμηλές στάσεις, να καμπυλώνεις ελαφρά το στήθος σου πριν επιτεθείς, να ισιώνεις την πλάτη σου όταν σπρώχνεις, να έχεις χαλαρούς τους ώμους σου και να μη σηκώνεις ψηλά τους αγκώνες σου, κ.τ.λ. Η διαφορά είναι ότι θα πρέπει να βάλεις την ενέργειά σου και την πρόθεσή σου στο ίδιο το όπλο. Θα πρέπει να βάλεις περισσότερη πρόθεση ώστε να εκφραστεί μέσω του όπλου.

**9. Οι φόρμες των όπλων στο Taijiquan πρέπει να εξασκούνται αργά ή γρήγορα;**

Στην αρχή μέχρι να μάθεις τις κινήσεις αργά, και στη συνέχεια πιο γρήγορα. Πάντα όμως θα πρέπει κανείς να τις εξασκεί και αργά έτσι ώστε να βελτιώσει και να εκλεπτύνει την ενέργειά του και τις τεχνικές.

**10. Μπορείς να μας μιλήσεις λίγο για τις ενέργειες: τεμαχίζω, καρφώνω, κόβω, κ.τ.λ. ;**

Στον τεμαχισμό κατεβάζω το σπαθί από τη μια πλευρά, στο κάρφωμα χρησιμοποιώ τη μύτη του σπαθιού για να τρυπήσω ευθεία, το κόψιμο μπορεί να γίνει οριζόντια ή κάθετα και από τη στιγμή που χρησιμοποιώ τη λεπίδα τραβώντας τη ή σπρώχνοντάς τη υπάρχει κόψιμο. Μπορείς επίσης να τεμαχίσεις πρώτα κατεβάζοντας το σπαθί προς τα κάτω, και στη συνέχεια να τελειώσεις με κόψιμο τραβώντας το ή σπρώχνοντάς το. Υπάρχουν ακόμα πιο πολλές ενέργειες, αλλά αυτές είναι οι πιο βασικές.

**11. Η Αργή Φόρμα (των άδειων χεριών) χωρίς την εξάσκηση των εφαρμογών και των Χεριών που Σπρώχνουν (Tui Shou), θεωρείται ότι δεν είναι ολοκληρωμένη αν κάποιος θέλει να εμβαθύνει πραγματικά στο Taijiquan. Ισχύει το ίδιο και για τα όπλα; Υπάρχουν ασκήσεις όπως τα Χέρια που Σπρώχνουν στην εξάσκηση με τα όπλα;**

Υπάρχουν ασκήσεις που βοηθούν να κατανοήσεις την τεχνική των όπλων καλλίτερα. Στις μέρες μας η εξάσκηση σ' αυτές τις φόρμες γίνεται περισσότερο για ευχαρίστηση, είναι διασκεδαστικό να τις εξασκείς και είναι και κάτι διαφορετικό. Αν κατανοήσεις πραγματικά την ενέργεια στις φόρμες των άδειων χεριών και στα Χέρια που Σπρώχνουν, δε θα είναι δύσκολο να κατανοήσεις την ενέργεια στις φόρμες των όπλων.

**12. Πες μας για τις διαφορές που υπάρχουν στα εξωτερικά και στα εσωτερικά στυλ, όσο αναφορά τα όπλα.**

Οι φόρμες των όπλων μοιάζουν και στα δυο στυλ περισσότερο από αυτές των άδειων χεριών. Πολλές κινήσεις είναι ίδιες. Τα όπλα στο Taijiquan ακολουθούν τις αρχές του Taiji με βάση την απαλότητα.

**13. Πρέπει κανείς να εξασκεί τις φόρμες των όπλων τόσο συχνά όσο και τη Μεγάλη Αργή Φόρμα;**

Η Μεγάλη αργή Φόρμα πρέπει να εξασκείται περισσότερο, καθώς και οι φόρμες των Άδειων Χεριών.

**14. Συνήθως στις φόρμες των όπλων εξασκούμαστε με ένα όπλο. Υπάρχει κάποια φόρμα στο στυλ Yang με δυο όπλα;**

Στο σύστημα Yang όχι. Στην οικογένειά μου όμως, η φόρμα του προχωρημένου κυρτού σπαθιού μπορεί να γίνει και με δυο ραβδιά, ή με δυο κυρτά σπαθιά.

### **15. Πως μπορεί να διαλέξει κανείς ένα καλό σπαθί;**

Είμαι ειδικός στο χειρισμό του σπαθιού, αλλά και ειδικός στο να αξιολογώ την ποιότητά του. Είναι το ίδιο με το να εκτιμείς έναν καλό πίνακα ζωγραφικής τεχνών ή μια αντίκα, πρέπει να έχεις εμπειρία, δεν είναι τόσο απλό. Αλλά για κάποιον που απλά θέλει να εξασκηθεί, πρέπει να κοιτάξει για το κατάλληλο βάρος και να προσέξει τη λαβή, να μην είναι πολύ λεπτή η πολύ χοντρή. Όταν κρατάς το όπλο πρέπει να νοιώθεις το βάρος του, αλλά θα πρέπει επίσης να μπορείς να το χειρίζεσαι χωρίς να σε δυσκολεύει. Όταν πιάσεις τη λαβή του θα μπορέσεις να καταλάβεις αν είναι κατάλληλο για εσένα ή όχι. Απλά θα πρέπει να το νοιώθεις άνετα στο χέρι σου.

### **16. Πρέπει το σπαθί να είναι ελαφρύ ή βαρύ;**

Πρέπει απλά να έχει το κατάλληλο βάρος, ούτε πολύ βαρύ ούτε πολύ ελαφρύ. Αν είναι πολύ βαρύ είναι δύσκολο να έχεις ρευστότητα στην κίνησή σου. Αν και τα βαριά όπλα έχουν τα πλεονεκτήματά τους, στις μέρες μας δεν είναι απαραίτητα. Το κοντάρι στο σύστημά μας, είναι αρκετά βαρύ, ειδικότερα αν θες να αυξήσεις τη δύναμή σου.

### **17. Που φτιάχνονται τα καλύτερα σπαθιά στην Κίνα;**

Το Λονγκτσουάν (Longquan) είναι το πιο γνωστό μέρος για την κατασκευή σπαθιών στην Κίνα. Εκεί φτιάχνουν σπαθιά εδώ και πολλούς αιώνες, αλλά φτιάχνουν επίσης και φτηνά σπαθιά μαζικής παραγωγής. Αν όμως βρεις τον κατάλληλο τεχνίτη και πληρώσεις το ανάλογο αντίτιμο τότε θα έχεις πραγματικά ένα πολύ καλό σπαθί.

**Τις ερωτήσεις έκανε ο Γιάννης Ζουμπρούλης**

**Επιμέλεια: Λύδια Τυλλιανάκη**















