

ΠΑΚΟΥΑ ΤΣΑΝΓΚ

Τα 64 Χέρια



Τανγκ Τουγκ Γουίνγκ

Πακίμαχον



Ο Τανγκ Τουνγκ Γουνίγκ έχει εμπειρία 40 και πλέον ετών στις Παραδοσιακές Κινέζικες Πολεμικές Τέχνες. Είναι κάτοχος διπλώματος 6 νιουάν Γου Σου, από την Κινέζικη Ομοσπονδία Γου Σου. Έμαθε Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου και Τσι Κουνγκ από τον Τανγκ Κουόκ Γουά, έναν από τους καλύτερους μαθητές του Λαμ Τζο (ανιψιού του Λαμ Σάι Γουνίγκ). Επίσης, δίδαχτηκε Τσάι Μοκ Πάι Κουνγκ Φου, από τον Λάου Γιουέν Σινγκ, Γουνίγκ Τσουν Κουνγκ Φου από τους Χο Κιμ Μινγκ και Νγκ Τσαν και Γιανγκ Τάι Τσι Τσουάν, από έναν θείο του στην Κίνα.

Το 1984, δέχτηκε μια πρόσκληση για να διδάξει στη Ελλάδα και αποφάσισε να μείνει στην Ευρώπη για να διαδώσει το αυθεντικό Κουνγκ Φου στη Δύση. Για να εμπλουτίσει τη γνώση και την εμπειρία του στις πολεμικές τέχνες, αποφάσισε μετά από χρόνια να επιστρέψει στην Κίνα για να διδαχθεί Πα Κουά Τσανγκ, Σινγκ Γι Τσουάν και Τανγκ Λανγκ Τσουάν από τον Λιου Τζινγκ Ρου στο Πεκίνο, καθώς και το στυλ Τσεν του Τάι Τσι Τσουάν, από τον Γουάνγκ Χσι Αν, στο χωριό της οικογένειας Τσεν.

Ο Τανγκ Τουνγκ Γουνίγκ είναι αναγνωρισμένος επίσημα ως δάσκαλος στο Πα Κουά Τσανγκ και στο Τσεν Τάι Τσι Τσουάν, έχει γίνει αποδεκτός ως εσωτερικός μαθητής των παραπάνω μεγάλων δασκάλων και είναι εγκεκριμένος εκπρόσωπος των Ομοσπονδιών τους στην Ελλάδα.

ΠΑ ΚΟΥΑ ΤΣΑΝΓΚ

Τα 64 Χέρια

Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ

Ματθαίου



Τίτλος: Πά Κουα Τσανγκ, Τα 64 Χέρια

Συγγραφέας: Τανγκ Τουνγκ Γουίγκ, 6ο ντουάν Γου Σου

www.taijibagua.net - e-mail: sifutang@otenet.gr

Τεχνικός Συμβουλος: Λιου Τζινγκ Ρου, 8ο ντουάν Γου Σου

Μετάφραση: Κωνσταντίνος Δρακάκης

Επιμέλεια: Διονύσης Τσετσέλης, Γρηγόρης Α. Μπλιαρέσης

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Βαγγέλης Μπερικόπουλος

Copyright © 2005: Τανγκ Τουνγκ Γουίγκ - Εκδόσεις Αλκίμαχον

ISBN: 960-6623-25-4

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πριν ο αναγνώστης προσπαθήσει να ακολουθήσει τις οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο, θα πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτεί τον γιατρό του και να εξασφαλίσει ότι είναι σε θέση να εμπλακεί με τη δραστηριότητα αυτή.

Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 Ν. Ηράκλειο

Τηλ.-Fax: 210 2840588

e-mail: info@alkimachon.gr - www.alkimachon.gr

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

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	6
Σημείωμα του Επιμελητή	6
Πρόλογος από τον Μεγάλο Δάσκαλο, Λιου Τζινγκ Ρου	7
Λίγα λόγια για τον Συγγραφέα	8
Εισαγωγή	9

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τι είναι το Πα Κουά Τσανγκ	10
Η Προέλευση του Πα Κουά Τσανγκ	10
Η Ανάπτυξη του Πα Κουά Τσανγκ	10
Η Γενεαλογία του Πα Κουά Τσανγκ	12

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Τα Χαρακτηριστικά του Πα Κουά Τσανγκ	17
Υγεία και Πα Κουά Τσανγκ	17
Το Πα Κουά Τσανγκ ως Πολεμική Τέχνη	20
Η Ισχύς του Πα Κουά Τσανγκ	20

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Τα Δέκα Βασικά Σημεία του Τσανγκ Πα Κουά Τσανγκ	22
Οι Οκτώ Μέθοδοι (Μπα Φα)	22
Σχόλια Πάνω στα 10 Βασικά Σημεία και τις Οκτώ Μεθόδους του Πα Κουά Τσανγκ	24

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Οι Βασικές Τεχνικές Χεριών και Ποδιών του Πα Κουά Τσανγκ	27
Οι Οκτώ Βασικές Παλάμες και οι Εφαρμογές τους	31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η Προέλευση των 64 Χεριών του Πα Κουά Τσανγκ	40
Οι Ονομασίες των 64 Τεχνικών	41
Η Φόρμα των 64 Χεριών του Πα Κουά Τσανγκ	44
Οι Μαχητικές Εφαρμογές της Φόρμας των 64 Χεριών	78
Επίλογος	111



4. Τα χέρια παραμένουν στην ίδια θέση και το δεξί πόδι έρχεται μπροστά σε στάση Κου Μπίου.
5. Το δεξί χέρι κατεβαίνει και χτυπά στο ύψος του λαιμού, με την εξωτερική κόψη της παλάμης σε οριζόντια θέση. Ταυτόχρονα, το αριστερό χέρι έρχεται κάτω από το δεξί κοντά στο σώμα και το αριστερό πόδι ανοίγει και ξεκινά τον βηματισμό.
6. Τα χέρια υψώνονται στην αρχική τους θέση. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά. Εκτελείται ο κύκλος από την αντίθετη φορά.

ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ 3ης ΠΑΛΑΜΗΣ Το Λιοντάρι Ανοίγει Το Στόμα Του



1. Ο Α επιτίθεται με αριστερή γροθιά και η Β αμύνεται από την εσωτερική πλευρά του χεριού του Α, με το δεξί της χέρι. Με το αριστερό της χέρι απειλεί το πρόσωπο του Α.
2. Ο Α αντιδρά με δεξιά γροθιά. Η Β κατεβάζει το αριστερό της χέρι και αμύνεται, ενώ ταυτόχρονα το δεξί της χέρι χτυπά τον Α με την κόψη της παλάμης στον λαιμό.
3. Η Β ελέγχει το δεξί χέρι του Α με το δεξί της χέρι και με το αριστερό τον χτυπάει στο πρόσωπο ώστε να χάσει την ισορροπία του.

4η παλάμη: Ο Άσπρος Πίθηκος Προσφέρει Το Ροδάκινο

1. Από τη στάση εκκίνησης, το αριστερό πόδι βηματίζει μπροστά σε Τανγκ Νι Μπου επάνω στον κύκλο. Τα χέρια υψώνονται μέχρι το ύψος του λαιμού, ενωμένα στους καρπούς και με τις παλάμες προς τα επάνω, σαν να προσφέρουν κάτι.
2. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά με τον ίδιο τρόπο.
3. Το αριστερό πόδι βηματίζει μπροστά με τον ίδιο τρόπο. Ο βηματισμός συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος.
4. Τα χέρια παραμένουν στην ίδια θέση και το δεξί πόδι έρχεται μπροστά σε στάση Κου Μπου.
5. Τα χέρια κατεβαίνουν προς τα κάτω μέχρι το επίπεδο της μέσης. Το αριστερό πόδι ανοίγει και ξεκινά τον βηματισμό.
6. Τα χέρια υψώνονται στην αρχική τους θέση. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά. Εκτελείται ο κύκλος από την αντίθετη φορά.



ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ 4ης ΠΑΛΑΜΗΣ Ο Άσπρος Πίθηκος Προσφέρει Το Ροδάκινο



1. Ο Α επιτίθεται στην Β με ευθύ μπροστινό λάκτισμα. Η Β αποφεύγει το πόδι και αμύνεται με τα χέρια της.
2. Η Β αντεπιτίθεται και με τα δύο χέρια στον λαιμό και το κεφάλι του Α, καθώς αυτός κατεβάζει το πόδι του για να συνεχίσει την επίθεσή του.

5η παλάμη: Αγκαλιάζοντας Το Φεγγάρι Στο Στήθος



1. Από τη στάση εκκίνησης, το αριστερό πόδι βηματίζει μπροστά σε Τανγκ Νι Μπου επάνω στον κύκλο. Τα χέρια υψώνονται σχεδόν τεντωμένα στο ύψος των ώμων, με τις παλάμες να σπρώχνουν προς τα εμπρός.
2. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά με τον ίδιο τρόπο.
3. Το αριστερό πόδι βηματίζει μπροστά με τον ίδιο τρόπο. Ο βηματισμός συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος.
4. Τα χέρια παραμένουν στην ίδια θέση και το δεξί πόδι έρχεται μπροστά σε στάση Κου Μπου.
5. Το δεξί χέρι λυγίζει και στρέφεται ώστε η παλάμη να δείχνει προς τα επάνω. Το αριστερό χέρι έρχεται πάνω από τον δεξί αγκώνα, ανοίγει και ξεκινά τον βηματισμό.
6. Τα χέρια εκτείνονται στην αρχική τους θέση. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά. Εκτελείται ο κύκλος από την αντίθετη φορά.

ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ 5ης ΠΑΛΑΜΗΣ Αγκαλιάζοντας Το Φεγγάρι Στο Στήθος



1. Ο Α επιτίθεται με δεξιά γροθιά. Η Β κινείται προς τα αριστερά και αμύνεται με το δεξί της χέρι.
2. Η Β αρπάζει το χέρι του Α με το δεξί της χέρι και τον χτυπά στο κεφάλι με το αριστερό.
3. Η Β συνεχίζει την επίθεση με χτύπημα με τον δεξί αγκώνα στο πρόσωπο του Α.

6η παλάμη: Η Μαύρη Αρκούδα Τεντώνει Την Αρπάγη Της

1. Από τη στάση εκκίνησης το αριστερό πόδι βηματίζει μπροστά σε Τανγκ Νι Μπου επάνω στον κύκλο. Το αριστερό χέρι εκτείνεται στο ύψος της μέσης με την παλάμη προς τα έξω και το δεξί χέρι έρχεται δίπλα στον αριστερό αγκώνα.
2. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά με τον ίδιο τρόπο.
3. Το αριστερό πόδι βηματίζει μπροστά με τον ίδιο τρόπο. Ο βηματισμός συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος.
4. Τα χέρια παραμένουν στην ίδια θέση και το δεξί πόδι έρχεται μπροστά σε στάση Κου Μπου.
5. Το δεξί χέρι περνά με κυκλική κίνηση στο επίπεδο της μέσης κάτω από το αριστερό και έρχεται κοντά στη μέση. Το αριστερό χέρι ακολουθεί την κίνηση και έρχεται δίπλα στον δεξιό πήχη, ενώ το αριστερό πόδι ανοίγει και ξεκινά τον βηματισμό.
6. Το δεξί χέρι εκτείνεται και το αριστερό έρχεται δίπλα στον δεξιό αγκώνα. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά. Εκτελείται ο κύκλος από την αντίθετη φορά.

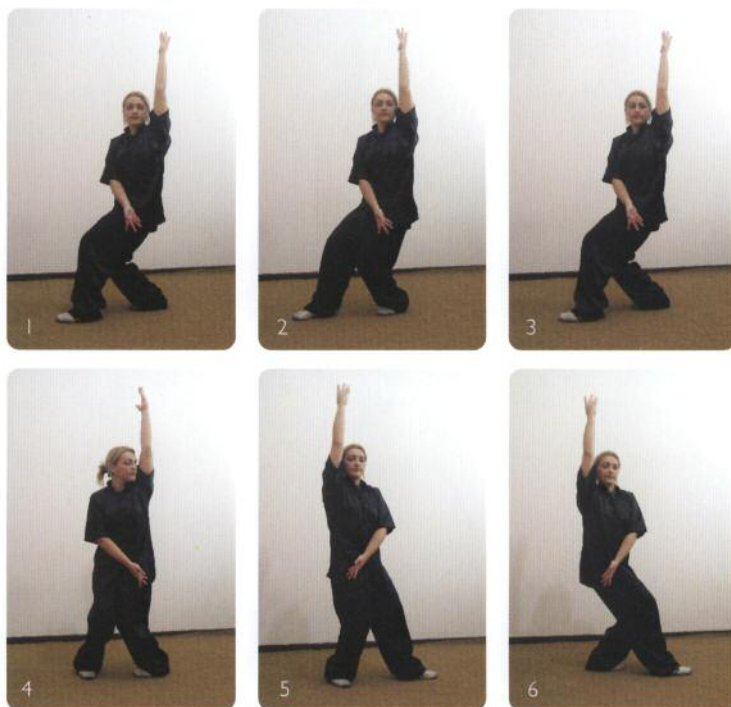


ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ 6ης ΠΑΛΑΜΗΣ Η Μαύρη Αρκούδα Τεντώνει Την Αρπάγη Της



1. Ο Α κρατάει το δεξί χέρι της Β με το δεξί του χέρι.
2. Η Β κινείται προς τα αριστερά. Με το δεξί της χέρι εκτελεί κυκλική εξωτερική κίνηση ώστε να στρέψει το χέρι του Α. Κατόπιν αρπάζει τον καρπό του Α και με το αριστερό της χέρι του ελέγχει τον αγκώνα.
3. Με το αριστερό της πόδι επιτίθεται στο δεξί γόνατο του Α.
4. Η Β συνεχίζει την επίθεσή με το δεξί της χέρι στο πίσω μέρος του κεφαλιού του Α.

7η παλάμη: Δείχνοντας Στον Ουρανό Και Βυθίζοντας Στη Γη



1. Από τη στάση εκκίνησης, το αριστερό πόδι βηματίζει μπροστά σε Τανγκ Νι Μπου επάνω στον κύκλο. Το αριστερό χέρι συστρέφεται και υψώνεται κατακόρυφα με τα δάχτυλα τεντωμένα, ενώ το δεξί βυθίζεται προς τα κάτω και έρχεται δίπλα στον αριστερό μηρό.
2. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά με τον ίδιο τρόπο.
3. Το αριστερό πόδι βηματίζει μπροστά με τον ίδιο τρόπο. Ο βηματισμός συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος.
4. Τα χέρια παραμένουν στην ίδια θέση και το δεξί πόδι έρχεται μπροστά σε στάση Κου Μπου.
5. Τα χέρια αλλάζουν θέση –το δεξί υψώνεται και το αριστερό βυθίζεται. Το αριστερό πόδι ανοίγει και ξεκινά τον βηματισμό.
6. Το δεξί πόδι βηματίζει μπροστά. Εκτελείται ο κύκλος από την αντίθετη φορά.

ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ 7ΗΣ ΠΑΛΑΜΗΣ Δείχνοντας Στον Ουρανό Και Βυθίζοντας Στη Γη



1. Ο Α επιτίθεται με δεξί ευθύ λάκτισμα. Η Β αμύνεται με το δεξί της χέρι, ενώ με το αριστερό ελέγχει το χέρι του Α.
2. Ο Β συνεχίζει με δεξιά γροθιά. Η Β υψώνει το δεξί της χέρι και αμύνεται, ενώ με το αριστερό επιτίθεται στα πλευρά του Α.
3. Η Β αρπάζει το χέρι του Α και τον τραβάει προς τα κάτω. Με το αριστερό της χέρι τον χτυπά στον αυχένα.



Πα Κουά σημαίνει «οκτώ τρίγραμμα» και *Τσανγκ* σημαίνει «παλάμη». Το *Πα Κουά Τσανγκ*, η «Παλάμη των Οκτώ Τριγράμμων», είναι μία από τις πιο φημισμένες Κινέζικες Εσωτερικές Πολεμικές Τέχνες και η φήμη του, η οποία στηρίζεται στις μοναδικές μεθόδους εξάσκησης, με τις διαρκώς εναλλασσόμενες παλάμες, είναι καλά εδραιωμένη στον χώρο των παγκόσμιων πολεμικών τεχνών.

Οι αρχές του *Πα Κουά Τσανγκ* βασίζονται σε στοιχεία του βιβλίου *Ι-Τσιγκ*, του «Βιβλίου των Αλλαγών», από όπου προέρχεται και το σύμβολο των οκτώ τριγράμμων, ενώ η εξάσκηση σε αυτό χαρακτηρίζεται από την έμφαση που δίνει στις τεχνικές οι οποίες εκτελούνται με χάρη «βαδίζοντας στον κύκλο». Ο ασκούμενος κινείται συνεχώς πάνω σε έναν κύκλο, διατηρώντας συγκεκριμένες στάσεις στο άνω σώμα, εκτελεί «αλλαγές παλάμης» και εστιάζει την προσοχή του σε έναν φανταστικό αντίπαλο, ο οποίος νοητά βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου.

Αντίθετα με άλλα στιλ κινέζικων πολεμικών τεχνών, το *Πα Κουά Τσανγκ* δεν δίνει έμφαση στην εξάσκηση στάσεων αλλά στη συνεχή κίνηση και αλλαγή. Ο ασκούμενος στο *Πα Κουά Τσανγκ* αλλάζει συνεχώς τη ροή της κίνησης, με σκοπό να συλλάβει τον αντίπαλό του εκτός ισορροπίας, οπότε αντί για τις πολύ χαμηλές σταθερές στάσεις, παραμένει σε μία πιο όρθια θέση, ώστε να μπορεί να επιτεθεί από οποιαδήποτε γωνία, κινούμενος αστραπιαία και με ασύλληπτη δύναμη.

Εκτός από τη μαχητική του υπόσταση, το *Πα Κουά Τσανγκ* φημίζεται επίσης και για τα τεράστια οφέλη που προσφέρει στην υγεία του ανθρώπου, οφέλη εφάμιλλα με αυτά που δίνει η συγγενής με αυτό τέχνη, το *Τάι Τσι Τσουάν*.

«Το *Πα Κουά Τσανγκ* είναι μία από τις πιο φημισμένες Κινέζικες Εσωτερικές Πολεμικές Τέχνες, με μοναδικές μεθόδους εξάσκησης και ξεχωριστά χαρακτηριστικά.

Το θέμα που παρουσιάζεται και αναλύεται ενδελεχώς στα πλαίσια αυτού του βιβλίου είναι τα *64 Χέρια* του *Πα Κουά Τσανγκ*, μία όμορφη, δυναμική και επιβλητική φόρμα, που αναπτύσσει δύναμη, συντονισμό, ευελιξία και πάνω από όλα μαχητική ικανότητα, η οποία παρουσιάζεται και αναλύεται, μαζί με τις μαχητικές εφαρμογές της, με δεκάδες έγχρωμες φωτογραφίες και επεξηγήσεις. Στη φόρμα αυτή δεν δίνεται έμφαση στον βηματισμό σε κύκλο· οι τεχνικές εκτελούνται σε ευθεία γραμμή, δηλαδή υπάρχει κίνηση κατ' ευθείαν προς τον αντίπαλο, όπως θα γινόταν σε μία πραγματική μάχη.

Εκτός από τη φόρμα των *64 Χεριών* του *Πα Κουά Τσανγκ*, παρουσιάζονται και συνδυασμοί με τεχνικές από άλλα συστήματα, όπως το *Τάι Τσι Τσουάν*, το *Σινγκ Γι Τσουάν*, τη *Γροθιά των Έξι Αρμονιών*, εφαρμογές *Τσιν Να* (κλειδώματα), καθώς και όλες οι βασικές γνώσεις και κινήσεις που χρειάζεται ο αρχάριος για να καταποτιστεί πλήρως για τη σπουδαία αυτή τέχνη. Επίσης, με σαφήνεια και απλότητα, ο Συγγραφέας ερευνά και αναλύει τα ουσιαστικά βασικά σημεία του *Πα Κουά Τσανγκ* και των εφαρμογών του, τα πολύ σημαντικά στοιχεία της καταγωγής του και των ευεργετημάτων που προσφέρει στον άνθρωπο και εξηγεί με λεπτομέρεια και ακρίβεια τη συνολική τεχνική του σώματος, καθώς και σημεία κλειδιά της εξάσκησης σε αυτό, που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής.

