

太極拳經

Τάι Τσι Τσουάν
τα κλασσικά κείμενα

ΜΠΑΡΜΠΑΡΑ ΝΤΕΪΒΙΣ

Αλέξανδρον

Η Μπάρμπαρα Ντέιβις είναι συντάκτρια του *Taijiquan Journal*, μιας διεθνούς τριμηνιαίας έκδοσης. Έχει μάστερ στις Σπουδές της Ανατολικής Ασίας και είναι μεταφράστρια του βιβλίου *Taiji Sword*, του Τσεν Γουάι-μινγκ. Η Ντέιβις είναι επίσης διευθύντρια της σχολής εσωτερικών τεχνών Great River T'ai Chi Ch'uan, στη Μινεάπολη της Μινεσότα

Τάι Τσι Τσουάν τα κλασσικά κείμενα

Μπάρμπαρα Ντέιβις

Περιλαμβάνει Σχολιασμό
του Τσεν Γουάι Μινγκ

Μετάφραση
Βασίλης Ρούπας

Αλκίμαχον

Τίτλος πρωτοτύπου: The Taijiquan Classics
Συγγραφέας: Barbara Davis
Εκδότης πρωτοτύπου: North Atlantic Books Berkeley, California
Ημερομηνία έκδοσης πρωτοτύπου: 2004
Copyright © 2004 Barbara Davis
ISBN πρωτοτύπου: 1-55643-431-6 (pbk.)

Τίτλος: Τάι Τσι Τσουάν, τα κλασσικά κείμενα
Μετάφραση: Βασίλης Ρούπας
Επιμέλεια: Μαρία Σταυροπούλου
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Βαγγέλης Μπερικόπουλος
Copyright για την ελληνική μετάφραση © 2005: Εκδόσεις Αλκίμαχον
ISBN: 960-6623-09-2

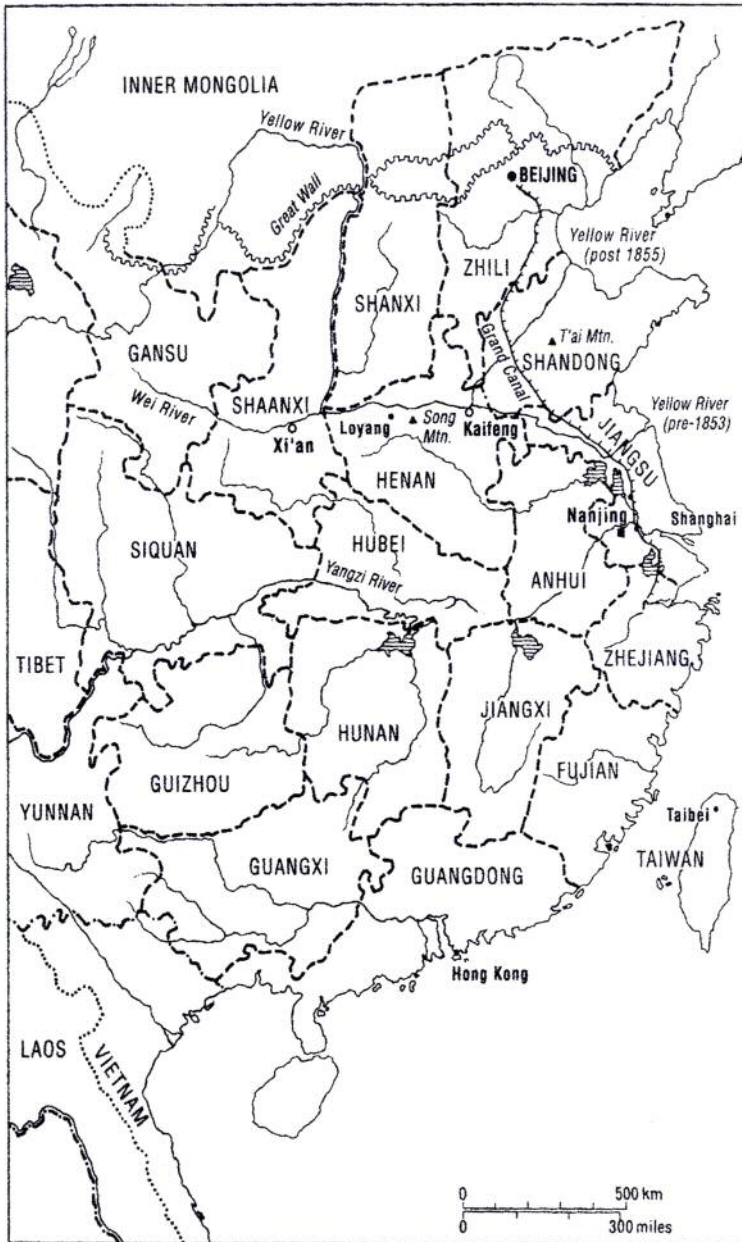
Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

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

Κατάλογος Εικόνων	10
Πρόλογος του Εκδότη	11
Πρόλογος του Μεταφραστή	15
Ευχαριστίες	17
Πρόλογος	21
Μέρος Πρώτο	
Σύντομη Ιστορία του Τάι Τσι Τσουάν	33
Η Ιστορία των Κλασικών Κειμένων του Τάι Τσι Τσουάν	55
Η Γλώσσα και η Φιλολογία των Κλασικών Κειμένων του Τάι Τσι Τσουάν	79
Οι Ιδέες των Κλασικών Κειμένων του Τάι Τσι Τσουάν	89
Μέρος Δεύτερο: Η Μετάφραση των Κλασικών Κειμένων του Τάι Τσι Τσουάν	
Τάι Τσι Τσουάν Τζινγκ	105
Η Πραγματεία του Τάι Τσι Τσουάν	107
Έκθεση Εσωτερικών Γνώσεων για τις Δεκατρείς Στάσεις	109
Το Τραγούδι των Δεκατριών Στάσεων	111
Το Τραγούδι των Χεριών που Παίζουν	113
Μέρος Τρίτο: Τα Κλασικά Κείμενα του Τάι Τσι Τσουάν με Ερμηνευτικά Σχόλια και Σημειώσεις	
Τάι Τσι Τσουάν Τζινγκ	117
Η Πραγματεία του Τάι Τσι Τσουάν	131
Έκθεση Εσωτερικών Γνώσεων για τις Δεκατρείς Στάσεις	149
Το Τραγούδι των Δεκατριών Στάσεων	169
Το Τραγούδι των Χεριών που Παίζουν	175
Παράρτημα	179
Σημειώσεις	199
Βιβλιογραφία	219
Ευρετήριο Δασκάλων	231



Εικόνα Ι: Η Κίνα κατά τη Δυναστεία Τσινγκ

Σύντομη Ιστορία του Τάι Τσι Τσουάν

Η Κίνα του δέκατου ένατου αιώνα βρισκόταν σε βαθιά κρίση. Χτυπημένη από φυσικές καταστροφές, δυσκολίες και αντιπάλους, μέσα και έξω από τα σύνορά της, η Δυναστεία των Μαντσού, που για δύο αιώνες κυβέρνησε την Κίνα, ήταν έτοιμη να καταρρεύσει. Οι ξένες δυνάμεις, εκμεταλλευόμενες τα προβλήματα της χώρας, έκλειναν εμπορικές συμφωνίες και συνθήκες με τους Κινέζους προς όφελός τους. Το κράτος ήταν εξασθενημένο από τη διαφθορά, την κακή διακυβέρνηση, τις εσφαλμένες αποφάσεις και τις ίντριγκες για την εξουσία.

Οι κωμοπόλεις και τα χωριά της Κίνας αντιμετώπιζαν δραματική αύξηση του πληθυσμού και ο αριθμός των ανθρώπων που πτώχευαν αυξανόταν συνεχώς. Πλημμύρες, λιμός, ακρίδες, σεισμοί και επιδημίες σάρωναν τα πάντα, ενώ η εξάρτηση από το όπιο κατέστρεφε πολλούς ανθρώπους. Ο βούρκος του Κίτρινου Ποταμού άλλαξε κατεύθυνση προς τα βόρεια, ερημώνοντας μια μεγάλη περιοχή. Η αυτοκρατορική κυβέρνηση παρείχε ανεπαρκή προστασία ενάντια στις πολυάριθμες συμμορίες ληστών και εξεγερμένων, με αποτέλεσμα οι ντόπιοι, συχνά καθοδηγούμενοι από τους ευγενείς, να προσπαθούν να γεμίσουν το κενό οργανώνοντας, εγκαθιστώντας και χρηματοδοτώντας πολιτοφυλακές, ομάδες φύλαξης των καλλιιεργειών και συντήρησης του αμυντικού τείχους των πόλεων.

Στις φτωχές οικογένειες, οι αγρότες στρέφονταν σε επαναστατικά κινήματα, όπως το Ταϊπίνγκ και το Νιάν. Στις τάξεις των μορφωμένων, οι λόγιοι Κινέζοι, που κανονικά θα έκαναν κυβερνητική καριέρα, έδειχναν την απογοήτευσή τους εγκαταλείποντας το δημόσιο και εκφράζοντας συγκαλυμμένα τις απόψεις τους μέσα από την ποίηση και τις τέχνες. Μέσα σε αυτούς τους ταραγμένους καιρούς, γεννήθηκε το Τάι Τσι Τσουάν.

Η Βόρεια Κίνα έχει αναπτύξει πολλές πολεμικές τέχνες. Μία από αυτές είναι το μοναδικό σύστημα που έγινε γνωστό ως Τάι Τσι Τσουάν.¹ Από νωρίς, οι πολεμικές τέχνες χρησιμοποιούνταν εξίσου για τη μάχη αλλά και για διασκέδαση. Εμπειροί μαχητές προσλαμβάνονταν για τη φύλαξη αποστολών, με σημαντικούς ταξιδιώτες, ή με πολύτιμα είδη. Στις αγορές και στα πανηγύρια γίνονταν αγώνες και επιδείξεις πολεμικών τεχνών. Οι κινέζικες όπερες, είτε παίζονταν στα μεγάλα θέατρα των πόλεων είτε στις πλατείες των χωριών, δεν θεωρούνταν ολοκληρωμένες χωρίς λεπτομερώς χορογραφημένες σκηνές μάχης

–προπομποί των ημεμερινών κινέζικων ταινιών πολεμικών τεχνών. Άλλοι μαχητές έκαναν χρήση των ικανοτήτων τους για λιγότερο ευγενικούς σκοπούς: είτε για προσωπικό όφελος, για παράνομες πράξεις, είτε ως μέρος μιας εξέγερσης.

Οι κινέζικες πολεμικές τέχνες δεν λειτουργήσαν ποτέ ως φυσική άσκηση μόνον, αλλά δανείζονταν συνειδητά στοιχεία από τον φιλοσοφικό, ιατρικό και θρησκευτικό κλάδο του πολιτισμού. Αρχές όπως το γιν και το γιάνγκ και οι Πέντε Φάσεις, ενσωματώθηκαν στο λεξιλόγιο των πολεμικών συστημάτων και έγιναν σημαντικο κομμάτι του θεωρητικού τους πλαισίου. Συχνά, υιοθετήθηκαν και μέθοδοι από την παράδοση, στην άσκηση της διατήρησης της υγείας (π.χ., *γιανγκ σενγκ, νταογίν, τοι κουνγκ* και *διαλογισμός*), που έδωσαν στις κινέζικες πολεμικές τέχνες μια ιδιαίτερη ώθηση. Αυτό είναι και ένα χαρακτηριστικό της κινέζικης φιλοσοφίας: ότι, δηλαδή, ήταν πάντα προσανατολισμένη στην πρακτική εφαρμογή των ιδεών της. Και περιστασιακά, χρησιμοποιούσε τις πολεμικές τέχνες για ηθικούς, πρακτικούς ή παραδειγματικούς σκοπούς.²

Οι πολεμικές τέχνες ήταν φυσικό να συνδεθούν με τις θεωρίες των αρχαίων θεωρητικών του πολέμου, όπως του Σουν Τζου (Sun zi). Το βιβλίο του *Art of War** (*Σουν Τζι Μπίγγκφα*) γράφτηκε γύρω στον έκτο αιώνα π.Χ.³ Οι ιδέες του Σουν Τζου επηρέασαν τους ηγέτες σε ολόκληρο τον κόσμο, σε πολύ διαφορετικούς τομείς, όπως στον πόλεμο, στην πολιτική, στις επιχειρήσεις και στις πολεμικές τέχνες. Οι μεταγενέστερες πολεμικές μελέτες βασίστηκαν στις ιδέες του Σουν Τζου και, κατά τον έβδομο αιώνα μ.Χ., στη διάρκεια της Δυναστείας Σονγκ, οι πιο σημαντικές από αυτές συγκεντρώθηκαν σε ένα βιβλίο με τον τίτλο *Seven Military Classics*** (*Του Τζιγγκ Τοι Σου*).⁴ Κατά τη διάρκεια της Δυναστείας Μινγκ (1368-1644) εκδόθηκε το *A New Treatise on Disciplined Service**** (*Τζισιάο Σινσού*), από τον Στρατηγό Τοι Τζιγκουάνγκ (Qi Jiguang, 1528-1587). Το βιβλίο περιείχε ένα κεφάλαιο με τίτλο “Boxing Classic”**** (*Τσουάν Τζίνγκ*),⁵ όπου ο Τοι απαριθμούσε πάνω από δώδεκα στυλ πολεμικών τεχνών. Επέλεξε τριάντα δύο κινήσεις από αυτά και κατασκεύασε μία ενιαία ρουτίνα. Το κεφάλαιο περιέχει εικόνες των κινήσεων και μνημονικές φράσεις για την εφαρμογή τους (δείτε Εικόνα 2). Ο Τοι έγραφε ότι, παρ’ όλο που οι πολεμικές τέχνες δεν ήταν αποτελεσματικές ενάντια σε αντίπαλο με ανώτερο οπλισμό, ήταν ωστόσο χρήσιμες ως μέσον πειθαρχίας. Το βιβλίο περιείχε επίσης ένα απόσπασμα από την πραγματεία

* Σ.τ.Μ.: *Η Τέχνη του Πολέμου.*

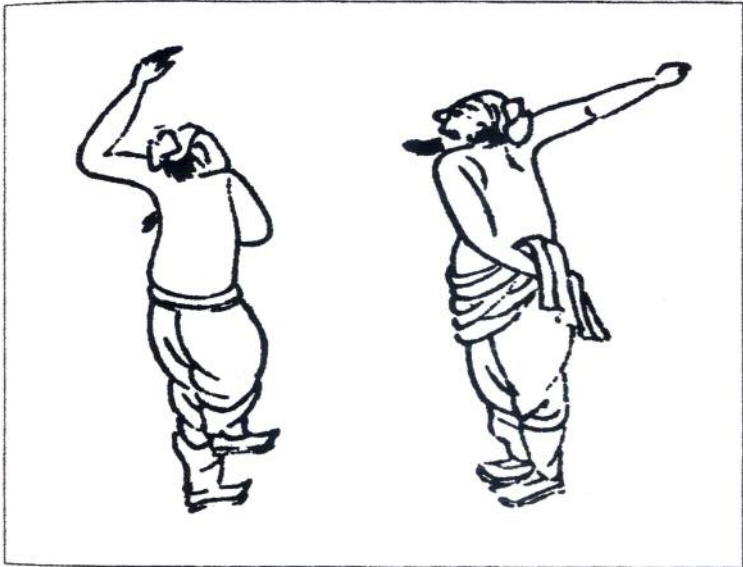
** Σ.τ.Μ.: *Επτά Στρατιωτικά Κλασσικά.*

*** Σ.τ.Μ.: *Νέα Πραγματεία για την Πειθαρχημένη Θητεία.*

**** Σ.τ.Μ.: *Κλασσικές Πολεμικές Τέχνες.*

του Γιού Ντα Γιού (Yu Dayou, 1503-1580) πάνω στα όπλα, με τίτλο “Sword Classic”* (Τζιάν Τζινγκ), που αναφερόταν σε αρχές όπως η μαλακότητα, η προσεκτική ακοή και η προσκόλλησι στον αντίπαλο, που σήμερα συνδέουμε με το Τάι Τσι Τσουάν.

Στο πέρασμα των αιώνων, πολλά στυλ κινέζικων πολεμικών τεχνών αναπτύχθηκαν, ωρίμασαν, διασταυρώθηκαν και διαδόθηκαν. Από



Εικόνα 2: “Ο χρυσός πετεινός στέκεται στο ένα πόδι” και “Μαζεύοντας αργά το ρούχο” (Qi, Jixiao xinshu, juan 14/3a).

τον δέκατο έβδομο αιώνα και μετά, ξεχώρισαν δύο διαφορετικοί κλάδοι: τα “εξωτερικά” στυλ (γουέι τζιά), που βασίζονται στη σωματική δύναμη και την ταχύτητα, και τα “εσωτερικά” στυλ (νέι τζιά), που εστιάζουν στη χρήση του τζιν (εσωτερική δύναμη) και του ισι. Αν και αυτή η διαφοροποίηση αμφισβητείται από ορισμένους λόγιους, ωστόσο χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια.⁶ Παραδείγματα των αποκαλούμενων εξωτερικών στυλ είναι οι διάφορες σχολές πολεμικών τεχνών Σαολίν (Σαολίν Τσουάν), που πήραν το όνομά τους από το Μοναστήρι Σαολίν της Επαρχίας Χενάν (Henan), όπου ασκούσαν αυτά τα στυλ. Συνήθως, στη Δύση αποκαλούνται γενικά –αν και εσφαλμένα– “Κουγκ Φου”.⁷ Τα εσωτερικά στυλ αποκαλούνται μερικές

*Σ.τ.Μ.: Κλασική Ξιφασκία.

φορές στυλ *Γούντανγκ* (Wudang pai), από τον ταιϊστικό θύλακα στα όρη Γουντάνγκ, βόρεια της Επαρχίας Χούμπει (Hubei), απ' όπου, σύμφωνα με την παράδοση, ξεκίνησαν. Παραδείγματα εσωτερικών στυλ είναι το *Τάι Τσι Τσουάν*, το *Πα Κουά Τσανγκ* και το *Σίνγκ Γι Τσουάν*.

Οι πολεμικές τέχνες αναπτύχθηκαν και διαδόθηκαν μέσα από τις τοπικές παραδόσεις, τους στενούς οικογενειακούς δεσμούς, και από την εξίσου στενή σχέση δασκάλου-μαθητή. Διάφορα μαχητικά στυλ αναπτύχθηκαν σε συγκεκριμένες περιοχές ή χωριά και μεταδίδονταν μόνο στα μέλη της οικογένειας ή της φυλής, ώστε να μην τα γνωρίζουν οι ξένοι. Τα κορίτσια δεν τα δίδασκαν, διότι θεωρούσαν ότι θα πανιρευτούν και θα πάνε σε άλλες οικογένειες.

Στα μαθήματα, οι μαθητές εξασκούσαν πάνω σε σειρές κινήσεων, ειδικές τεχνικές και προπονήσεις με αντιπάλους. Χρησιμοποιούσαν μνημονικά βοηθήματα, όπως στίχους, για να θυμούνται τις σειρές των ασκήσεων, τις εφαρμογές και τις θεωρίες. Αυτά τα εύκολα στην απομνημόνευση ποιήματα, ήταν καθοριστικά για τη μετάδοση της γνώσης, ιδιαίτερα για εκείνους τους δασκάλους και μαθητές που ήταν αναλφάβητοι. Όσοι είχαν κάποια μόρφωση, χρησιμοποιούνταν, μερικές φορές, για να καταγράφουν τα λόγια του Δασκάλου, να γράφουν πρωτότυπα κείμενα και πιο σύνθετα ποιήματα, ή για να αντιγράφουν τα χειρόγραφα της οικογένειας. Τα χειρόγραφα ήταν οι θησαυροί της οικογένειας, και όταν θεωρούσαν ότι είχε έρθει ο κατάλληλος χρόνος έδιναν ένα αντίγραφο στον μαθητή, ή του έδιναν την ευκαιρία να τα αντιγράψει ο ίδιος. Γίνονταν όμως και θέμα προστριβής, αν κάποιος αναξιόπιστος μαθητής τα έκλεβε ή τα σφειριζόταν.

Καθώς το *Τάι Τσι Τσουάν* ανέπτυξε τη δική του ταυτότητα και προσέλκυε όλο και περισσότερους οπαδούς, δημιουργήθηκε ένα σώμα προφορικών διδασκαλιών και γραπτών κειμένων. Κάποια από αυτά ομαδοποιήθηκαν και κατέληξαν, τελικά, σε αυτό που ονομάζουμε "*Τα Κλασικά Κείμενα του Τάι Τσι Τσουάν*".

Η Προέλευση του Τάι Τσι Τσουάν

Αν και το *Τάι Τσι Τσουάν* είναι σήμερα ένα από τα πιο γνωστά και ευρέως διαδεδομένα στυλ των κινέζικων πολεμικών τεχνών, η ακριβής προέλευσή του "χάνεται στην αχλύ του χρόνου". Από ιστορικής απόψεως, γνωρίζουμε ότι το *Τάι Τσι Τσουάν* υπήρχε με αυτό το όνομα στην περιοχή Χενάν Χεμπέι (Henan-Hebei), της Βόρειας Κίνας, στα τέλη του δέκατου ένατου αιώνα. Στις αρχές του εικοστού αιώνα, διδασκόταν στην περιοχή του Πεκίνου.

Υπάρχουν πολλές θεωρίες σχετικά με τη γέννηση του *Τάι Τσι Τσουάν* –μερικές μυθικές, άλλες ιστορικές. Η οικογένεια Τσεν, οι Γιάνγκ

Στο πέρασμα των αιώνων, πολλά στυλ κινέζικων πολεμικών τεχνών αναπτύχθηκαν, ωρίμασαν, διασταυρώθηκαν και διαδόθηκαν. Από τον δέκατο έβδομο αιώνα και μετά, ξεχώρισαν δύο διαφορετικοί κλάδοι: τα «εξωτερικά» στυλ (γουάπτζια), που βασίζονται στη σωματική δύναμη και στην ταχύτητα, και τα «εσωτερικά» στυλ (νέιτζια), που εστιάζουν στη χρήση του τζίν (εσωτερική δύναμη) και του τσι (εσωτερική ενέργεια). Παραδείγματα των αποκαλούμενων εξωτερικών στυλ είναι οι διάφορες σχολές Σαολίν. Παραδείγματα εσωτερικών στυλ είναι το Τάι Τσι Τσουάν, το Πα Κουά Τσανγκ και το Χσίγγκ Γι Τσουάν.

Καθώς το Τάι Τσι Τσουάν ανέπτυξε τη δική του ταυτότητα και προσέλκυε όλο και περισσότερους οπαδούς, δημιουργήθηκε ένα σώμα προφορικών διδασκαλιών και γραπτών κειμένων. Κάποια από αυτά ομαδοποιήθηκαν και κατέληξαν τελικά σε αυτό που ονομάζουμε «Τα Κλασσικά Κείμενα του Τάι Τσι Τσουάν», αποτελώντας σημείο αναφοράς, μελέτης και συζήτησης για όλους τους μελετητές των Κινέζικων Πολεμικών Τεχνών, της κινέζικης κουλτούρας και του πολιτισμού αλλά και όλους τους σοβαρούς ασκούμενους στην τέχνη του Τάι Τσι Τσουάν, η οποία στις μέρες μας έχει πλέον ξεπεράσει κατά πολύ τα όρια μιας απλής πολεμικής τέχνης και έχει καθιερωθεί παγκοσμίως ως ένα πλήρες σύστημα σωματικής, νοητικής και ψυχικής θεραπείας, ανάπτυξης και βελτίωσης του σύγχρονου ανθρώπου.

太極拳經

Τάι Τσι Τσουάν τα κλασσικά κείμενα

Οι φίλοι του Τάι Τσι Τσουάν σε ολόκληρο τον κόσμο χρησιμοποιούν τα *Κλασσικά Κείμενα* ως λυδία λίθο για σχεδόν δύο αιώνες. Ωστόσο, πολλά σημεία τους παραμένουν σκοτεινά και δεν έχουν εξεταστεί λεπτομερώς.

Το βιβλίο αυτό ταξιδεύει αρχικά τον αναγνώστη στην πολύ ενδιαφέρουσα ιστορία του Τάι Τσι Τσουάν, τις προσωπικότητές του και τα αμφιλεγόμενα συμβάντα ή πρόσωπα. Στη συνέχεια, επικεντρώνεται σε θέματα που αφορούν την πατρότητα, τη χρονολόγηση, τα περιεχόμενα και τη μετάδοση των *Κλασσικών Κειμένων*.

Τέλος, η συγγραφέας Μπάρμπαρα Ντέιβις προσφέρει μια φρέσκια μετάφραση των πέντε βασικών *Κλασσικών Κειμένων*, σύμφωνα με την εκδοχή της Οικογενείας Γιάνγκ, με λεπτομερή σχόλια και επιπλέον ερμηνευτικό σχολιασμό του Τσεν Γουάι-μινγκ, από τη δεκαετία του 1920.

Χρησιμοποιώντας αυτά τα κείμενα ως σημείο εκκίνησης, η Ντέιβις εξερευνά το νόημα των *Κλασσικών Κειμένων* και πώς αυτά μπορούν να βοηθήσουν στην εμπάθυση της πρακτικής του Τάι Τσι Τσουάν.

ISBN 960-6623-09-2



9 799606 623096