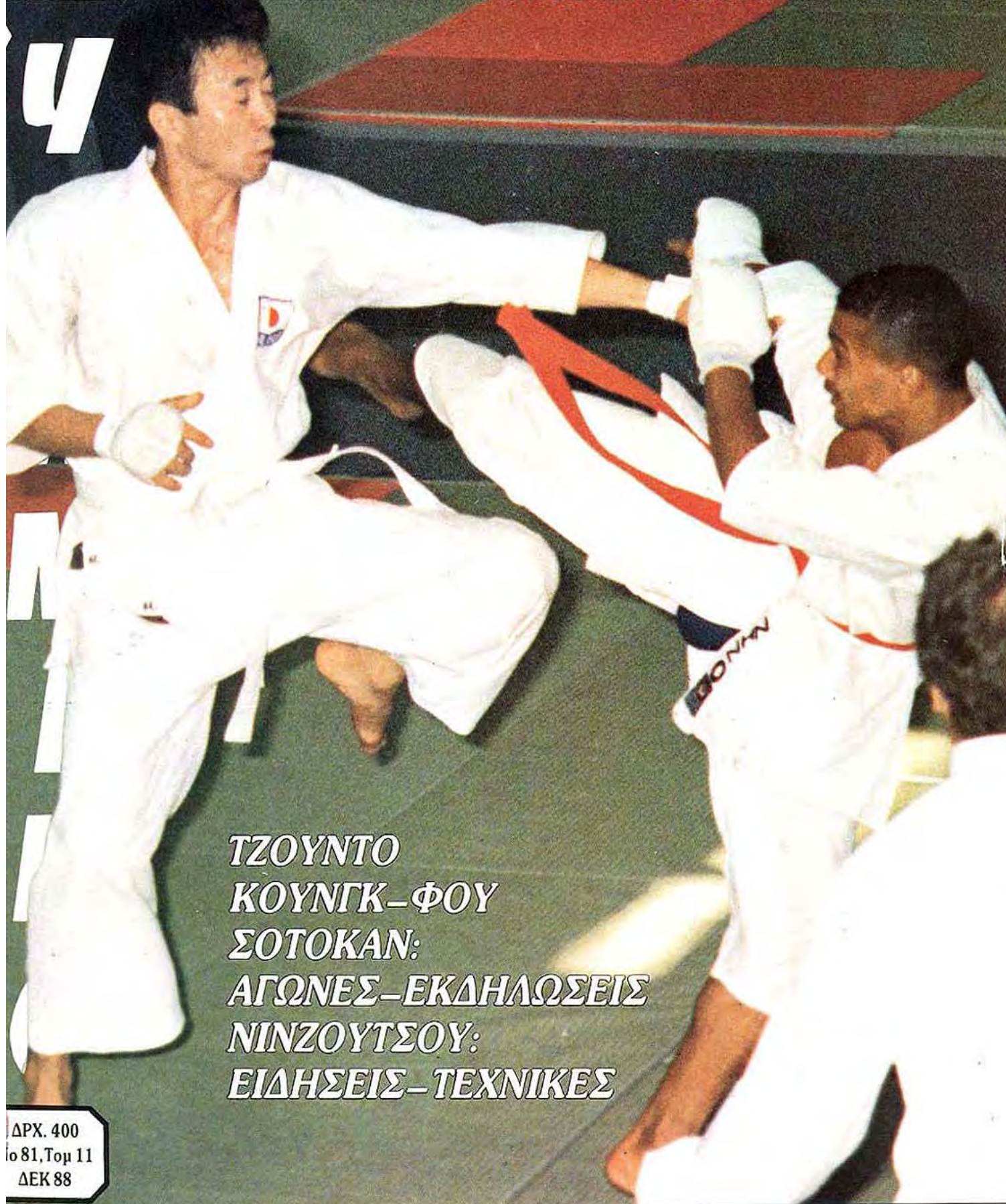


# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ



**ΤΖΟΥΝΤΟ  
ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ  
ΣΟΤΟΚΑΝ:  
ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ  
ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ:  
ΕΙΔΗΣΕΙΣ-ΤΕΧΝΙΚΕΣ**

ΔΡΧ. 400  
No 81, Τομ 11  
ΔΕΚ 88

## ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

**ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ  
ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟ  
ΤΟΥ 1977**

Ιδρυτής  
Ιδιοκτήτης-Εκδότης:  
**ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ**

Γραφεία Περιοδικού:  
**ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683**  
ΤΗΛ. 82.24.794  
Telex 224421 PERS GR

### ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

#### ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ (Writers)

**BINIARIS NIKITAS:** Photoreporter in Martial Arts and Bodybuilding matters. Tokyo resident.

**ΔΕΡΒΕΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ:** Κάτοικος ΗΠΑ, 3ο νταν Νινζίτσου και Shido-shiho (που σημαίνει με άδεια από τον Μασαάκι Χατσούμι να δίνει μέχρι 2ο νταν).

**GABLE CLAUDE:** Journalist and professional photographer, Tokyo resident.

**HANSON-LOWE JOHN Dr.:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 5 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας, αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

**ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ ΣΑΒΒΑΣ:** φοιτητής Νομικής, 2ο νταν Σότοκαν Καράτε.

**ΠΕΡΣΙΔΗΣ ΘΥΜΙΟΣ:** Ηλ/γος-Μη/γος, 1 νταν Κόντοκαν Τζούντο.

**ΡΑΦΤΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ:** Ηλ/γος-Μη/γος, 3 νταν Σότοκαν Καράτε.

**ROBERTSON JOHN:** 5th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

**TANSLEY ARTHUR:** Professional Photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ αποκτά αυτόματα με τη δημοσίευση και διατηρεί τα δικαιώματα οποιουδήποτε άρθρου οποιουδήποτε αρθρογράφου.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|   |    |
|---|----|
| ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ .....                                      | 4  |
| Κάιρο 1988: 9ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα WUKO .....          | 8  |
| Η Μαχητική Μαγεία του Μοριχέι Ονετσίμπα .....           | 17 |
| Αναβολικά Στεροειδή: Έχουν θέση στις Μαχ. Τέχνες; ..... | 23 |
| Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Τζούντο Εφήβων .....              | 26 |
| Σότοκαν Καράτε JKA στην Πτολεμαίδα .....                | 30 |
| Τα Νέα του Κυόκουσιν .....                              | 31 |
| ΣΕΠΟΥΚΟΥ: Η Τελευταία Μάχη του Πολεμιστή .....          | 33 |
| Ο Μεγάλος Τζόε Λιούις .....                             | 37 |
| Οι Μεγαλύτερες Μάχες του Τσακ Νόρρις .....              | 41 |
| Bujinkan European Tai-kai, Sweden 1988 .....            | 46 |
| 4ο Δαναϊκό Πρωτάθλημα Semi Contact .....                | 50 |
| Επίδειξη Κουνγκ-Φου. Νέα Σχολή Κουνγκ-Φου .....         | 55 |
| Χουνγκ-Γκαρ Κουνγκ-Φου .....                            | 57 |
| Η Πηγή του Ήλιου .....                                  | 60 |
| Μουσάσι Μιγιαμότο: Ο Μεγαλύτερος! .....                 | 73 |



#### ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Η έκδοση του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ σαν μια πρωτόπορα ενημέρωση και παρουσίαση στον χώρο του αθλητισμού και της άσκησης κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου και δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες από όλη την Ελλάδα.

Τα ευνούγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.

#### ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» εκδίδεται από το ΝΟΕ '77 σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα, ντυμένα με πολυτελές πανί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ:  
3200 ΔΡΧ.**

Γραφτείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ότι στην Αθήνα.

Θερμή παράκληση: Ανανεώνετε τη συνδρομή σας ένα μήνα πριν τελειώσει (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο αποστολής).

Ταχυδρομικές επιταγές προς:

**ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ  
P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ  
ΑΘΗΝΑ 10022**

Απαγορεύεται ρητά ή κατά οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, αν δεν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.



## Από τον Εκδότη

**ΤΖΟΥΝΤΟ:** Από το κακό στο χειρότερο! Στους πρόσφατους αγώνες νέα σκάνδαλα απαράδεκτης οργάνωσης και κατευθυνόμενης διαιτησίας μελάνωσαν τη μελανωμένη προσωπικότητα της διοίκησης του αθλήματος (κατά το ... πιο 5 κι απ' το 5!). Ο Λινός παρά λίγο να φάει ξύλο!

Και έρχονται και εκλογές τον Φεβρουάριο και πάρτε και κανένα πεντόκιλο ... φούμο να τους περιλούσουμε ... πλην του Μάστερ ... Τσόντα που κάνει ... καριέρα! Έχει κολλήσει σαν βδέλλα στη μέση του ... τοίχου της Ομοσπονδίας, ακριβώς στο ύψος του βου Νταν, μη μπορώντας να πάει ούτε πάνω ούτε κάτω. Φαντάζεστε αν ξαναβγαίνανε διοίκηση; Η Δεριγνύ 20 (τα γραφεία της Ομοσπονδίας) θα γινόταν αυτόματα ... Κανάβεραλ και η πυραμίδα των Νταν που ζωγράφισαν στον τοίχο με τα ονόματά τους θα εκτοξευόταν 2-3 νταν πάνω από την ... ταράτσα!

Άγιε Φανούριε! Τι θα δούμε ακόμα!

**ΚΑΡΑΤΕ:** Η Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Καράτε και μόνον αυτή από την Ελλάδα πήρε μέρος σαν πλήρες μέλος με τους εκπροσώπους της και την Ελληνική Αθλητική Ομάδα στη Γενική Συνέλευση και στους 9ους Παγκόσμιους Αγώνες Καράτε της αναγνωρισμένης από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή World Union of Karate-do Organizations, που έγιναν στο Κάιρο 10-16 Οκτωβρίου 1988.

Δεν χρειάζονται πολλά λόγια: Η ΕΟΕΚ είναι το επίσημο Καράτε στην Ελλάδα.

**ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ:** Ακόμα είμαστε εκτεθειμένοι στους φίλους του αθλήματος. Έχουμε υποσχεθεί κάλυψη των δραστηριοτήτων του, αλλά δεν το καταφέραμε ακόμα. Η μόνη μας δικαιολογία είναι ότι και η Ομοσπονδία ΤΚΝ αδιαφορεί!

**ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ:** Πλήρης συσκότιση στο Καλαμάκι, αναλαμπές στη Νέα Σμύρνη, αποκοπή η Γλυφάδα, εξαφάνιση στη Βουλιαγμένης, έμεση επαφή οι Αμπελόκηποι, άγνοια στην Κυψέλη. Υπάρχετε;

**ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ:** Πάμε ψηλαφητά στο χάος με προσπάθεια να σας γνωρίζουμε τους σωστούς! Προσοχή που δίνετε την εμπιστοσύνη σας.

**ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ:** Δίνουμε δημοσιότητα σε αλληλοσυγκρουόμενες τάσεις. Ας μας συγχωρήσουν γι' αυτό οι συνεργάτες μας. Ο μόνος τρόπος να οδηγηθούμε στην αλήθεια είναι να συζητάμε ανοιχτά και ελεύθερα όλες τις απόψεις. Τελικά όμως πιστεύω θα βρούμε το δρόμο μας και τη θέση του ο καθένας.

**ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ:** Ακόμα δεν έχω βρει απάντηση στην απορία που με βασανίζει είκοσι χρόνια τώρα: Οι Έλληνες που ασχολούνται με σπορ μη Ολυμπιακά δεν έχουν κάποιο δικαίωμα προστασίας από τους απατεώνες που παριστάνουν τους Μάστερ, τους Δασκάλους ή τους Ινστράκτορες και απομυζούν μεγάλο ποσοστό αθλητικού (ή και «νεολαιϊστικού») δυναμικού της χώρας μας;

Θύμιος Περισίδης





**ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΗΜΕΡΑ;**

## ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ

Οι καιροί αλλάζουν και μαζί μ' αυτούς, η Κορεάτικη μαχητική τέχνη τάε κβον ντο μεταμορφώνεται. Εμφανίζονται συγκεκριμένες αναπόφευκτες αλλαγές οι οποίες θα κάνουν το τάε κβον ντο ακόμα πιο δημοφιλές και προσίτο απ' ό,τι είναι σήμερα στο ευρύ κοινό.

Η σημερινή μεγάλη έμφαση που δίνεται στους αγώνες οδήγησε το τάε κβον ντο (καθώς και άλλες τέχνες) στον δρόμο της τροποποίησης και προκάλεσε μεταβολή σε μερικές από τις πιο παραδοσιακές τεχνικές. Οι αλλαγές αυτές συμβαίνουν πρώτα στις ρίζες του τάε κβον ντο στην Κορέα και στην συνέχεια εξαπλώνονται γρήγορα στις σχολές όλου του κόσμου και ιδιαίτερα των Ηνωμένων Πολιτειών.

Ο Ουίλλιαμ Κιμ, μαύρη ζώνη και πρώην εθνικός πρωταθλητής του τάε κβον ντο της Ερασιτεχνικής Αθλητικής Ένωσης (AAU), είναι ένας από τους πιο ενθουσιώδεις προωθητές των «καινούργιων» τεχνικών της τέχνης. Ο Κιμ, που διευθύνει πολλές σχολές στην περιοχή του Σαν Φραντσίσκο, συχνά αναφέρεται στις παλιότερες, ονομαζόμενες «παραδοσιακές» κινήσεις του τάε κβον ντο σαν τεχνικές «προπάτορες».

«Πολλοί εκπαιδευτές του τάε κβον ντο που ήρθαν στις Ηνωμένες Πολιτείες πριν από 15-20 χρόνια και έχουν μικρή ή καθόλου επαφή με την Κορέα, εξακολουθούν να διδάσκουν εκείνες τις παλιές παραδοσιακές τεχνικές», λέει ο Κιμ. «Το αποτέλεσμα είναι, οι αμερικανοί μαθητές, που δεν έχουν δει τίποτα διαφορετικό, να μεταδίδουν αυτές τις τεχνικές στους δικούς τους μαθητές. Όταν αυτοί οι μαθητές παίρνουν μέρος σε σύγχρονους αγώνες, ανακαλύπτουν ότι είναι τελείως εκτός τόπου και χρόνου σε σχέση με τους αγωνιζόμενους που χρησιμοποιούν πιο αποτελεσματικές, τροποποιημένες τεχνικές».

Η ψυχρή αλήθεια είναι, ότι ανεξάρτητα του πως νοιώθει κανένας για τις καινούργιες τροποποιημένες μαχητικές αρχές του τάε κβον ντο, χρησιμοποιούνται με μεγάλη επιτυχία στην Κορέα. Αυτός είναι ένας από τους πρωταρχικούς λόγους, που στους διεθνείς αγώ-

νες τάε κβον ντο, οι κορεάτικες ομάδες είναι γενικά καλύτερες. Για αγώνες παγκοσμίου επιπέδου, και ιδιαίτερα για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, πρέπει να γίνονται σταθερά βελτιώσεις στην τεχνική, κι αυτό είναι που γίνεται στην Κορέα. Στο Κουκ Κι Βον, όπου βρίσκεται το αρχηγείο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας του Τάε Κβον Ντο, υπάρχει μια ειδική τεχνική γραμματεία η οποία έχει αφιερώσει τον χρόνο της στην βελτίωση των υπάρχοντων τεχνικών του τάε κβον ντο.

Γιατί είναι απαραίτητη η τροποποίηση; Γιατί όλα αλλάζουν και βελτιώνονται με τον χρόνο. Το Δυτικό μποξ, για παράδειγμα, έχει υποστεί δραστηκές αλλαγές κατά την διάρκεια της ιστορίας του. Δεν υπάρχει σύγκριση ανάμεσα στην αποτελεσματικότητα των σημερινών τεχνικών του μποξ με εκείνη του παρελθόντος. Τα αργά, επίπονα χτυπήματα της εποχής του Τζακ Ντέμπερσι έχουν δώσει την θέση τους στους επιτήδειους στυλίστες της πυγμαχίας του σήμερα.

Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και στους αγώνες του τάε κβον ντο σύμφωνα με τον Κιμ. Εκείνοι που μάχονται με τροποποιημένες τεχνικές εύκολα κατατροπώνουν τους μαθητές που βασίζονται στις παλιότερες, ξεπερασμένες τεχνικές.

Φυσικά, μερικοί άνθρωποι θα πουν ότι από τις τροποποιημένες τεχνικές λείπει η καλή φόρμα των παραδοσιακών κινήσεων. Αυτό είναι πέρα για πέρα αλήθεια. Οι σημερινές κινήσεις του τάε κβον ντο δεν φαίνονται τόσο ρευστές και ισορροπημένες όσο οι παλιές τεχνικές. Εκείνο που μετράει όμως είναι οι περιορισμοί του αγώνα, ή σε πιο πρακτικό επίπεδο, οι περιορισμοί στο δρόμο σε μια περίπτωση αυτοάμυνας. Στις δύο αυτές περιπτώσεις, οι τροποποιημένες τεχνικές του τάε κβον ντο έχει αποδειχθεί ότι είναι ανώτερες από τις παλιότερες, πιο στυλιζαρισμένες κινήσεις.

Οι τροποποιημένες κινήσεις διαφέρουν από τις παραδοσιακές τεχνικές του τάε κβον ντο σε πολλά σημεία. Τα σύγχρονα; κυκλικά, μπροστινά και πλάγια λακτίσματα φαίνονται παρόμοια με τα παραδοσιακά ανάλογά τους, αλλά η κί-

νηση των ποδιών είναι γρηγορότερη και η στάση του σώματος διαφορετική ώστε να επιτρέπει μεγαλύτερη ισχύ και πλησίασμα του στόχου.

Το κυκλικό λακτίσμα αρχίζει το τόξο του με το γόνατο περισσότερο σε ευθεία θέση με τον στόχο παρά από πλάγια. Αυτό δίνει στον μαχητή του τάε κβον ντο περισσότερη ταχύτητα απ' ό,τι θα του 'δινε ένα ανοιχτό τόξο.

Το μπροστινό λακτίσμα αρχικά ήταν κίνηση που γινόταν με την πλάτη σχεδόν να γέρνει άκαμπτη μπροστά. Το τροποποιημένο μπροστινό λακτίσμα απαιτεί από τον μαχητή του τάε κβον ντο να σπρώξει την λεκάνη του μπροστά και να γείρει την πλάτη προς τα πίσω, πράγμα που του προσφέρει μεγαλύτερη δύναμη από την λεκάνη και μεγαλύτερη προσέγγιση στο λακτίσμα. Ταυτόχρονα, η κλίση της πλάτης προς τα πίσω κάνει πιο δύσκολο το πλησίασμα από τον αντίπαλο.

Τα παραδοσιακά πλάγια λακτίσματα περιορίζονταν στο στρίψιμο του γονάτου και στην συνέχεια στο λακτίσμα προς τα έξω σε ευθεία γραμμή με την φτέρνα του ποδιού που δίνει το χτύπημα - χωρίς καμία στροφή της λεκάνης. Σήμερα, αντί να ανοιγοκλείνει μόνο το γόνατο για δύναμη στο πλάγιο λακτίσμα, η λεκάνη στρέφεται προς τα μέσα και το σώμα του μαχητή γέρνει ελαφρά προς τα πίσω για να παραχθεί αισθητά μεγαλύτερη ώθηση.

Ακόμα και κάτι τόσο βασικό όσο είναι η στάση του σώματος, δέχτηκε μεγάλες αλλαγές. Οι παραδοσιακές στάσεις ήταν όμορφες, αλλά πολύ ανοιχτές για αποτελεσματική μαχητική άνεση. Ο μαχητής του τάε κβον ντο δεν μπορούσε να φέρει το πόδι με το οποίο έδινε το λακτίσμα γρήγορα προς τα πίσω και ο χρόνος της αντίδρασής του, καθώς και η κίνηση των ποδιών του ήταν πολύ αργά σύμφωνα με τα σύγχρονα δεδομένα.

Σήμερα οι στάσεις είναι κοντύτερες και πιο ευθείες. Είναι πιο άνετες και επιτρέπουν στον στυλίστα του τάε κβον ντο να κινείται πιο γρήγορα. Χρησιμοποιώντας μια τροποποιημένη στάση της πλάτης, ο μαχητής μπορεί να φέρει το

Από τον Θύμιο Περισίδη

πόδι με το οποίο ρίχνει το λακτίσμα πιο γρήγορα στην θέση του απ' ό,τι με την παραδοσιακή στάση. Ένα ακόμα μεγάλο πλεονέκτημα της τροποποιημένης στάσης, όπως ισχυρίζεται ο Κιμ, είναι ότι στέκοντας πιο ψηλά, είναι πολύ πιο δύσκολο για τον αντίπαλό σου να φτάσει το πρόσωπό σου με τα λακτίσματά του.

Οι τροποποιημένες τεχνικές λακτίσματος και η κίνηση των ποδιών δεν είναι οι μοναδικές αλλαγές που παρουσιάζονται στο σύγχρονο τάε κβον ντο. Οι αμυντικές και επιθετικές τεχνικές των χεριών παρουσιάζουν επίσης διαφορές από τις παραδοσιακές ανάλογές τους.

Το παλιό στυλ του μπλοκαρίσματος απαιτεί από τον μαχητή του τάε κβον ντο να φτάσει το χέρι του μακριά από το σώμα του, αφήνοντάς το εκτεθειμένο στην ακτίνα των επικείμενων χτυπημάτων του αντιπάλου. Σύμφωνα με τον Κιμ η μέθοδος αυτή είναι αργή και αφήνει το σώμα του μαχητή τελείως ανοιχτό στις επιθέσεις του αντιπάλου.

Η τροποποιημένη τεχνική μπλοκαρίσματος απαιτεί μικρότερη κίνηση η οποία καλύπτει μόνο την περιοχή που έχει σαν στόχο το επερχόμενο χτύπημα. Αμέσως μετά το μπλοκάρισμα, το χέρι τραβιέται πίσω σε μια θέση από την οποία μπορεί εύκολα να επιτεθεί με τη σειρά του, ή να μπλοκάρει ξανά, αν χρειαστεί. Αυτή είναι πολύ πιο γρήγορη και αποτελεσματική αμυντική τακτική, και δεν αφήνει ανοίγματα για άλλες επιθέσεις από τον αντίπαλο.

Η παραδοσιακή μέθοδος μπλοκαρίσματος μιας οπίσθιας γροθιάς είναι μπλοκάρισμα προς τα έξω το οποίο κινείται κατά μήκος του σώματος, απαιτώντας πολύ περισσότερο χρόνο από την ίδια την οπίσθια γροθιά. Ο σύγχρονος τρόπος μπλοκαρίσματος μιας οπίσθιας γροθιάς και ιδιαίτερα μιας γρήγορης σύντομης οπίσθιας γροθιάς, απαιτεί από τον μαχητή να φέρει το χέρι με το οποίο θα μπλοκάρει, απλά προς τα πάνω. Αφού αποκρουστεί η οπίσθια γροθιά, το χέρι που μπλοκάρει τραβιέται πίσω στην προστατευτική του θέση. Εδώ και πάλι, δεν αφήνεται εκτεθειμένο κανένα μέρος του σώματος του αμυνόμενου, μειώνοντας έτσι κατά πολύ την πιθανότητά του να χτυπηθεί. Η νέα αυτή τεχνική γίνεται τόσο δημοφιλής, που αρχίζει να παρουσιάζεται και σε μερικές φόρμες του τάε κβον ντο.

Οι επιθετικές τεχνικές των χεριών στο τάε κβον ντο παρουσιάζουν το ίδιο είδος τροποποίησης με τις τεχνικές μπλοκαρίσματος. Η παραδοσιακή ευθεία αντίστροφη γροθιά απαιτεί από τον μαχητή του τάε κβον ντο να απλώσει τε-



λείως το χέρι του για να κερδίσει δύναμη. Δυστυχώς, όταν το κάνει αυτό, απορροφά την κρούση του χτυπήματος, πράγμα που τον αργοπορεί και μερικές φορές εμποδίζει την ρευστότητα των συνεχών τεχνικών του.

Σήμερα, μια σύντομη, αντίστροφη γροθιά, που συχνά έχει σαν στόχο την περιοχή των νεφρών, είναι το δημοφιλές υποκατάστατο της ευθείας αντίστροφης γροθιάς. Είναι ένα γρήγορο, αποτελεσματικό χτύπημα που επιτρέπει στον μαχητή να προχωρήσει αμέσως σε δεύτερη επίθεση. Προσθέρει το επιπλέον πλεονέκτημα της διατήρησης της ενεργητικότητας, από την στιγμή που ο μαχητής δεν κουράζεται όση εύκολα θα κουραζόταν αν άπλωνε τελείως το χέρι του με κάθε γροθιά και χρησιμοποιούσε όλη την δύναμη του σώματός του για να κερδίσει ισχύ.

Ακόμα και η αρχή της ίδιας της ισχύος έχει αλλάξει. Ο παραδοσιακός

τρόπος της παραγωγής ισχύος ήταν να κρατιέται η γροθιά σφιχτή και να εκπέμπει ισχύ από την αρχή της τεχνικής μέχρι το τέλος της, όπου συναντάει το στόχο της. Ο Κιμ αναφέρεται σε αυτό το είδος ισχύος σαν «ισχύ έντασης» που κουράζει τον μαχητή γρήγορα και είναι δυνατόν ακόμα να προκαλέσει τραυματισμούς στις αρθρώσεις αν το χέρι που χρησιμοποιείται για τα χτυπήματα βρίσκεται συνέχεια σε υπερέκταση.

Η τροποποιημένη μέθοδος απαιτεί ταχύτητα στην τεχνική μέχρι την τελευταία στιγμή, όταν ο μαχητής είναι συγκεντρωμένος στον στόχο και αφήνει ελεύθερη την δύναμή του. Ο μαχητής του τάε κβον ντο δεν σφίγγει το χέρι ή το πόδι του μέχρι την τελευταία στιγμή. Η αρχική ταχύτητα που έχουν τα χτυπήματα έχει σαν αποτέλεσμα πολύ πιο μεγάλη ισχύ. Ο μαχητής επίσης διατηρεί την ενεργητικότητά του, έχοντας α-



ντοχή για έναν μεγαλύτερο σε διάρκεια, σκληρό αγώνα.

Οι τροποποιημένες τεχνικές μπλοκαρίσματος ακολουθούν τους ίδιους κανόνες με τις επιθετικές τεχνικές. Τα καινούργια, κοντύτερα μπλοκαρίσματα αντλούν δύναμη από την γρήγορη, έντονη ταχύτητα και καταλήγουν την τελευταία στιγμή σε μια περιστροφή του χεριού που χρησιμοποιείται για το μπλοκάρισμα, πράγμα που στρέφει αλλού το χτύπημα του αντιπάλου και προσωρινά τον κάνει να χάσει την ισορροπία του.

Ο Κιμ θεωρεί πολύ σημαντική την χρησιμοποίηση συνδυασμών τεχνικών για τους μαχητές του, και για οποιονδήποτε μαθητή θέλει να μάθει αυτοάμυνα. Οι τροποποιημένες τεχνικές του τάε κβον ντο προσφέρονται πολύ για συνδυασμούς. Και στον αγώνα και στην αυτοάμυνα, επιτρέπουν στον μαχητή να χρησιμοποιήσει μια σειρά επιθετικών τεχνικών, πράγμα που δεν επιτρέπει στον αντίπαλο να προλάβει να προετοιμάσει την άμυνά του.

Ο Κιμ συστήνει κάθε συνδυασμός τεχνικών να περιέχει όσες κινήσεις είναι απαραίτητες για να πετύχει κανείς βαθμό ή να σταματήσει τον επιτιθέμενο. Η αγαπημένη του σειρά επιθέσεων περιλαμβάνει συνεχείς μίξεις λακτισμάτων και τεχνικών των χεριών με έναν τρόπο που προκαλεί σύγχυση στον αντίπαλο. Για παράδειγμα, ο Κιμ μπορεί να αρχίσει την επίθεσή του με ένα κυκλικό λάκτισμα στο κεφάλι του αντιπάλου, και να συνεχίσει με μια γρήγορη αντίστροφη γροθιά στο σώμα. Αν το λάκτισμά του δεν του δώσει βαθμό, υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες να του δώσει η γροθιά.

Αν ο Κιμ βρίσκεται ήδη κοντά στον αντίπαλό του, συχνά θα χρησιμοποιήσει τα χέρια του πρώτα και αμέσως μετά θα επιτεθεί με λακτίσματα. Η θεωρία αυτή βασίζεται στην αρχή ότι ένα λάκτισμα είναι πιο αργό και λιγότερο αποτελεσματικό όταν εκτελείται από μικρή ακτίνα. Οπότε, όταν ένας αντίπαλος αποκρούει την πρώτη επίθεση, οι αντιδράσεις του είναι πιο αργές και το σώμα του περισσότερο ανοιχτό στο επικείμενο λάκτισμα του Κιμ.

Ο συνδυασμός των τεχνικών απαιτεί περισσότερη ταχύτητα και συγχρονισμό από το παλιό μαχητικό στυλ και πρέπει να είσαι έτοιμος να συνδέσεις με το κάθε χτύπημα», δηλώνει ο Κιμ. «Αν δεν συνδέσεις, σίγουρα θα χτυπηθείς από τον αντίπαλο. Γιαυτό το λόγο, οι τροποποιημένες τεχνικές, που είναι συντομότερες και γρηγορότερες από τους παλιούς τρόπους, είναι ιδανικές



τεχνικές ως προς την εφαρμογή συνδυασμών».

Καθώς το τάε κβον ντο συνεχίζεται να γίνει ολοένα και περισσότερο τέχνη παγκοσμίως επιπέδου και άθλημα, και καθώς οι τεχνικές γίνονται γρηγορότερες και πιο αποτελεσματικές σαν μαχητικά μέσα, ο Κιμ θεωρεί ότι πρέπει να διατηρηθεί μια παραδοσιακή όψη της τέχνης. Η διανοητική εξάσκηση και πει-

θαρχία που επιτυγχάνεται με την προπόνηση στο τάε κβον ντο δεν πρέπει να αλλάξει, λέει, γιατί αυτή είναι η παραδοσιακή όψη που διαχωρίζει το τάε κβον ντο από τις υπερμοντερνοποιημένες μαχητικές τέχνες, όπως είναι το τζούντο και η πυγμαχία που έχουν γίνει αυστηρά αθλητικοί αγώνες.

Θύμιος Περισίδης

## ΚΑΪΡΟ 1988

Από τον Σάββα Π. Μαστραππά

# 9ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ W.U.K.O

Το 9ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της WUKO έγινε στις 13,14,15 και 16 του Οκτωβρίου στο Κάιρο. Στον ίδιο χώρο που πέντε χρόνια πριν, το 1983, στην Ακαδημία της Αιγυπτιακής Αστυνομίας έγινε και το τελευταίο 4ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της IAKF.

Στο ίδιο περίπου σκηνικό με τότε με απόντες όμως αυτή τη φορά τους αποδυναμωμένους πια μεγάλους δασκάλους του παραδοσιακού ΚΑΡΑΤΕ. Με τους Αιγύπτιους φιλάθλους να πα-

ρουσιάζουν την ίδια περίπου συμπεριφορά με τότε φωνάζοντας και χτυπώντας ρυθμικά, χωρίς όμως να φαίνονται τόσο ενοχλητικοί πια, αφού το αθλητικό πνεύμα τους το επέτρεπε, σε αντίθεση με τότε.

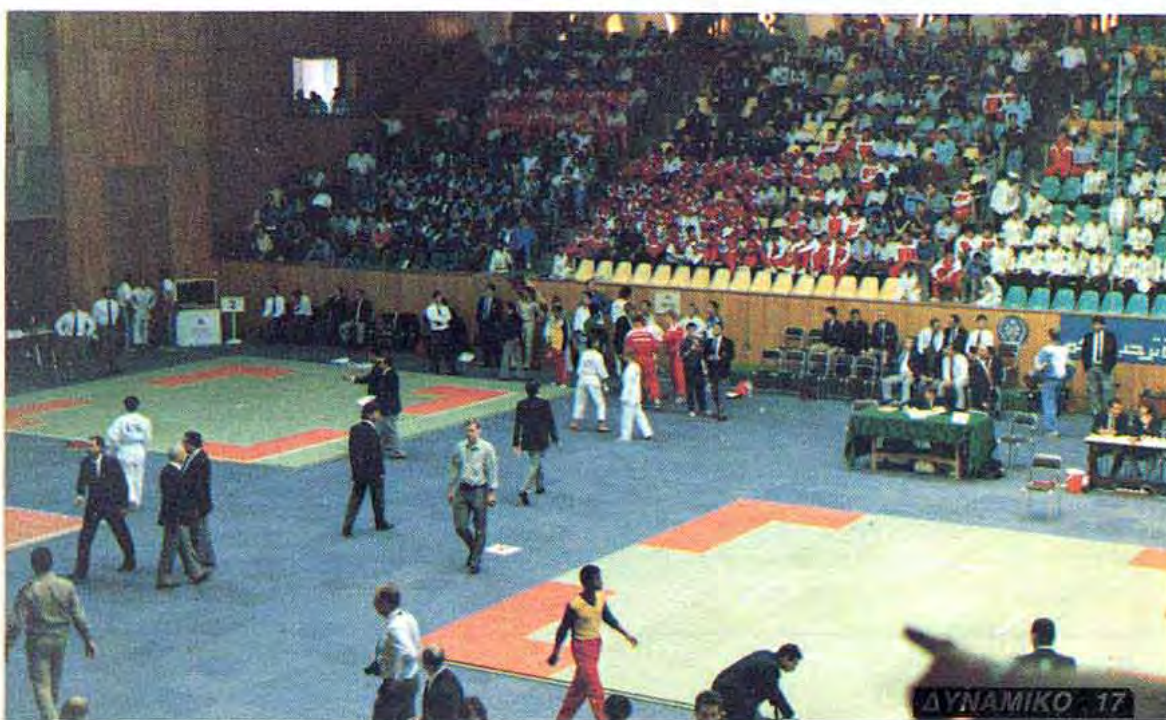
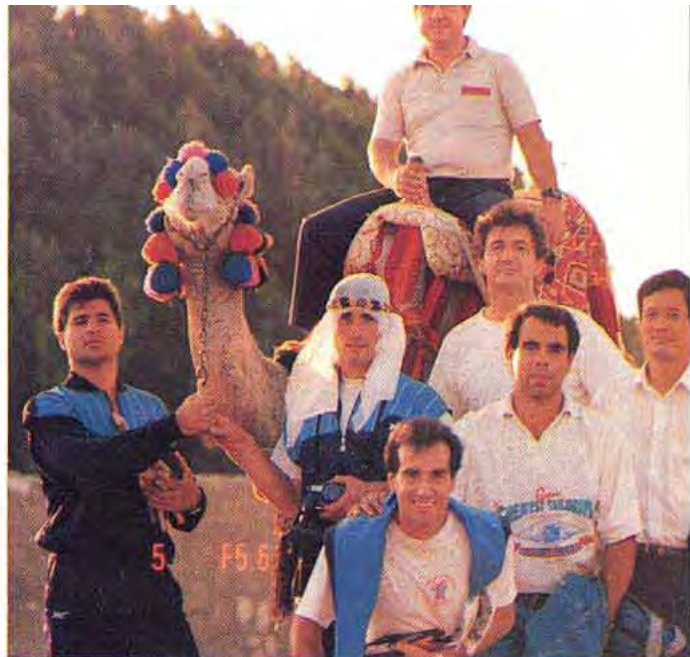
Μια κατά γενική ομολογία μέτρια οργανωτικά διοργάνωση, με την συμμετοχή περίπου 950 αθλητών και αθλητριών από όλες τις ηπείρους.

Ένα μελανό σημείο της διοργάνωσης ήταν η απόρριψη του αιτήματος

Στις φωτογραφίες βλέπετε το κυκλοφοριακό χάος του Καΐρου, τον Εμίρη Δυναμίτ Εφέντ και τους Βεδουΐνους του, τον Αλί Μαλί Γερολί και την... Σεχραζάτ (ακάλυπτη, όπως δεν την έχει δει ούτε ο... ήλιος). Βλέπετε τους Ζακ Ντελκούρ, Πρόεδρο της Ευρωπαϊκής (αριστερά), τον Τζωρτζ Πόπερ, Γ.Γ της Ευρωπαϊκής και τον Ναντέρ Σερίφ (δεξιά), Πρόεδρο της Αιγυπτιακής.







Άποψη του σταδίου των αγώνων με πέντε αγωνιστικούς χώρους.

των Αραβικών κρατών με επικεφαλής την Αλγερία, να συζητηθεί η περίπτωση της συμμετοχής του Ισραήλ. Η διοίκηση της WUKO προφασισόμενη ότι το θέμα ήταν εκτός ατζέντας κατάφερε να το παρακάμψει. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα όλα τα αραβικά κράτη εκτός από την διοργανώτρια χώρα ν' αποσύρουν τις εθνικές τους ομάδες σε ένδειξη αποδοκιμασίας. Από την άλλη η επιτροπή αγώνων ακύρωσε την τελετή ενάρξεως και την παρέλαση των κρατών διότι κυκλοφορούσαν φήμες για πρόκληση επεισοδίων όταν θα εμφανιζόταν επίσημα η ομάδα του Ισραήλ.

Την Ελληνική αποστολή αποτελούσαν δεκατρείς συνολικά αθλητές, αθλήτριες και συνοδοί με υπεύθυνο αποστολής τον Γενικό Γραμματέα της Ε.Ο.Ε.Κ (Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Καράτε) κ.Θύμιο Περισίδη και εθνικό προπονητή τον Τετσού Οοτάκε σενσέι. Στους αγώνες συμμετείχε επίσης και ολιγομελής Κυπριακή Ομάδα.

### Ομαδικά Κάτα

Η συμμετοχή των μεγάλων εθνικών ομάδων που συμμετείχαν πριν στα πρωταθλήματα της IAKF άλλαξε το σκηνικό της κατάταξης τουλάχιστον στα ομαδικά κάτα, αν συγκρίνουμε τα φεινικά αποτελέσματα μ' αυτά του προηγούμενου του παγκόσμιου πρωταθλήματος που έγινε το 1986 στην Αυστραλία.

#### α) Ανδρών

Η Ιαπωνία στο ομαδικό κάτα των ανδρών διατήρησε την πρώτη θέση στο βάθρο με ένα εντυπωσιακό κάτα του γκότζιου ρύου καράτε που εκτέλεσε με άψογο συγχρονισμό στον τελικό. Ακολούθησαν στην δεύτερη θέση η Ιταλία και στην τρίτη θέση η Γαλλία. Στην συνέχεια 4η η Ισπανία, 5η η Κινέζικη Ταϊπέι 6η η εθνική Γερμανίας που είχε μπροστά τον Θύμιο Καραμήτσο, 7η η Σουηδία και στην 8η θέση η ομάδα της Μ. Βρετανίας.

Το 1986 στην Αυστραλία δεύτερη ήταν η Γαλλία και στην τρίτη θέση η Γιουγκοσλαβία που φέτος δεν κατέβασε ομάδα. Τέταρτο το Περού, πέμπτη η

Ινδονησία που φέτος δεν κατάφεραν να μπουν στον οκτάδα. Στην έκτη θέση η Κινέζικη Ταϊπέι. Ενώ η έβδομη Αυστραλία και ο Καναδάς που ήταν στην όγδοη θέση δεν κατάφεραν φέτος να μπουν στην οκτάδα. Έχουμε λοιπόν φέτος μια ριζική σχεδόν ανανέωση της οκτάδας του ομαδικού κάτα ανδρών, πράγμα που είναι πολύ δύσκολο να γίνει σε κανονικές περιόδους. Βλέπουμε πέντε νέες ομάδες που συμμετέχουν σχεδόν για πρώτη φορά να μπαίνουν στην οκτάδα (Ιταλία, Ισπανία, Γερμανία, Σουηδία και Μ. Βρετανία), προερχόμενες από την IAKF και βελτιώνοντας ριζικά θα λέγαμε το επίπεδο των κάτα της WUKO, που αν κρίνουμε από την εικόνα που σχηματίσαμε βλέποντας το προηγούμενο πρωτάθλημα σε βίντεο, ήταν υποθαμισμένα.

#### β) Γυναικών

Στο ομαδικό κάτα των γυναικών η αλλαγή ήταν πιο μικρής κλίμακας. Έχουμε την Ιαπωνία στην πρώτη θέση, τις ΗΠΑ στην δεύτερη και την πολύ καλή Ιταλία στην τρίτη θέση. Ακολούθησαν κατά σειρά η Κινέζικη Ταϊπέι, η Γαλλία, Ινδονησία, Δ. Γερμανία και Αυστραλία. Μόνο η Ιταλία εδώ κατεβαίνει για πρώτη φορά και ανεβαίνει στην τρίτη θέση του βάθρου, ενώ έχουμε σε σχέση με το 1986 ανακατατάξεις αλλά πιο πολύ μέσα στην οκτάδα. Στην πρώτη θέση τότε ήταν η Κινέζικη Ταϊπέι, δεύτερη η Ιαπωνία, στην τρίτη θέση οι ΗΠΑ, ενώ ακολούθησαν κατά σειρά Αυστραλία, Δ. Γερμανία και το Περού και η Σιγκαπούρη που φέτος έμειναν έξω από την οκτάδα.

### Τα Ατομικά Κάτα

#### α) Ανδρών

Στο ατομικό κάτα των ανδρών, οι τρεις πρώτες θέσεις διατηρήθηκαν ακριβώς όπως και το 1986. Πρώτος ο Ιάπωνας Τ. Σακουμότο (για τρίτη φορά παγκόσμιος πρωταθλητής της WUKO στο ατομικό ΚΑΤΑ), δεύτερος ο επίσης Ιάπωνας Τ. Αϊχάρα και τρίτος ο Ιταλός Μαρτσίνι.

Ακολούθησαν στην τέταρτη θέση ο Ιταλός Π. Άκρι, στην πέμπτη θέση ο

Έλληνας Θύμιο Καραμήτσο (τέσσερις φορές πανευρωπαϊκός πρωταθλητής, τρίτος στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της IAKF στη Βρέμη το 1980, τρίτος στο 7ο παγκόσμιο πρωτάθλημα της WUKO το 1984 στην Ολλανδία) που δυστυχώς για την Ελλάδα τώρα κατεβαίνει με την Εθνική Γερμανίας. Εκτός ήταν ο Γάλλος Μασάκα, έβδομος ο αμερικανός Έιλς και όγδοος ο Γάλλος Φ. Τσαν Λιάτ.

Στο ατομικό κάτα των ανδρών από ελληνικής πλευράς είχαμε μια πολύ καλή εμφάνιση του Γιώργου Γερόλυμπου.

#### β) Γυναικών

Στο ατομικό κάτα των γυναικών σε αντίθεση με τους άντρες καμιά από τις πρώτες τρεις του προηγούμενου πρωταθλήματος δεν υπήρχε στην οκτάδα. Έχουμε ωστόσο πάλι δύο γιαπωνέζες στην πρώτη και τη δεύτερη θέση. Την Υ. Μιμούρα και τη Χ. Γιόκουμα, ενώ στην τρίτη θέση του βάθρου ανέβηκε η αμερικανίδα Κ. Τόουνς.

Ακολούθησαν κατά σειρά η Ιταλίδα Ρέστελι στην τέταρτη θέση, στην πέμπτη θέση η γνωστή μας πανευρωπαϊκή πρωταθλήτρια του σότοκαν καράτε, Σουηδέζα Σβένσον, στην έκτη θέση η Τσου Μ. Υ. από την Κινέζικη Ταϊπέι στην έβδομη θέση η Μ. Τσαν Λιάτ από την Γαλλία και όγδοη η Ισπανίδα Μ. Ροζάλεν.

Ξεχωριστή η εμφάνιση της Λίτσας Ευαγγέλου - Οοτάκε και της Εμανουέλλας Ποντίδα - Γερόλυμπου που εκπροσώπησαν επάξια τα ελληνικά χρώματα στο ατομικό κάτα των γυναικών.

### Ατομικό Κούμιτε Γυναικών

Σε τρεις κατηγορίες κιλών έπαιξαν οι γυναίκες.

Στην κατηγορία έως 53 κιλά έχουμε πρώτη την Γ. Χασάμα από την Ιαπωνία, δεύτερη την Γαλλίδα Σ. Σιρανντέ και τρίτη την Μ. Καπέτσι. Στην άλλη τρίτη θέση η Αγγλίδα Σ. Γκράχαμ. Ακολούθησαν η Αμερικανίδα Τζ. Χόφμαν και η Ισπανίδα Β. Γκάρτσες.

Στην κατηγορία έως 60 κιλά έχουμε δύο γιαπωνέζες στην πρώτη και δεύτε-



ρη θέση του βάθρου, την Α. Κιμούρα και Τζ. Κουράτα, ενώ τρίτη είναι η αμερικανίδα Τζ. Άλτερμαν και η δυτικογερμανίδα Ρ. Χαν. Ακολούθησαν δύο ισπανίδες αθλήτριες η Π. Μοράλες και η Γ. Ντούτρεϊ.

Τέλος στη μεγάλη κατηγορία των γυναικών στα +60 κιλά, έχουμε στην πρώτη θέση την Ολλανδέζα Τζ. Βαν Μούρικ, δεύτερη την Γ. Βίκμπεργκ από τη Σουηδία, τρίτες τις Μ. Λέγκρος από τη Γαλλία και Μ. Σαρτιράνι από την Ιταλία. Στη συνέχεια έχουμε τη Νορβηγίδα Κ. Λούντε και την Ισπανίδα Μ. Γκαρθία.

Πολύ καλή ήταν η εμφάνιση σ' αυτή την κατηγορία του ατομικού κούμιτε της Ελληνίδας πρωταθλήτριας Βούλας Σουρμενίδη που έπαιξε πολύ καλά, προηγήθηκε μάλιστα με βαζάρι αλλά έχασε στο τέλος κάπως άδικα από την αντίπαλό της στον πρώτο της αγώνα.

### Ατομικό Κούμιτε Ανδρών

#### α) Κατηγορία έως 60 κιλά:

Πρώτος ο Άγγλος Α. Σέιχερ, δεύτερος ο Ιταλός Ν. Σίμι, στις δύο τρίτες θέσεις ο Σ. Ρέονινγκ από τη Νορβηγία

και ο Χ. Νοζάκι από την Ιαπωνία. Ακολούθησαν ο Άγγλος Κόγκλαντ και ο Ιάπωνας Σ. Χασεκάουα.

#### β) Κατηγορία έως 65 κιλά:

Πρώτος πάλι σ' αυτή την κατηγορία Άγγλος, ο Τ. Στέφενς, δεύτερος ο Ολλανδός Ρ. Ντοράν, στις δύο τρίτες θέσεις ήταν ο Ισπανός Τζ. Ρούμπιο και ο Ιταλός Φ. Μουφάτο. Ενώ ο Ιάπωνας Γ. Σουζούκι και ο Τζ. Τίμονεν ακολούθησαν.

#### γ) Κατηγορία έως 70 κιλά:

Πρώτος ο Γάλλος Τ. Μάσκι, δεύτερος ο Ισπανός Εγκέα, τρίτος ο Ιάπωνας Χ. Ανζάι και ο Γάλλος Πέλικερ, ακολούθησαν ο Άγγλος Όττο και ο Ολλανδός Έχελντ.

Καλή η εμφάνιση σ' αυτή την κατηγορία του Νίκου Αρβανιτάκη που έχασε από τον Ιάπωνά Ανζάι, ο οποίος κατετάγη τελικά τρίτος, και έπαιξε ένα πολύ καλό αγώνα στο ρεπασάζ.

#### δ) Κατηγορία έως 75 κιλά:

Πρώτος ο Ιάπωνας Κ. Χιάσι, δεύτερος ο Σουηδός Τ. Χάλμαν. Ακολούθησε ο παλιός πανευρωπαϊκός πρωταθλητής, Γερμανός Τ. Ντήτλ στην τρίτη θέση που τη μοιράστηκε με τον Ισπανό

Τζ. Γκάλαν. Στις δύο επόμενες θέσεις ο Φινλανδός Μ. Ρουοσαλάινεν και ο Ντ. Ντούλα. Σ' αυτή την κατηγορία τα ελληνικά χρώματα εκπροσωπήθηκαν επάξια από τον Πέτρο Σταυροπιεράκο σ' έναν εκπληκτικά γρήγορο αγώνα.

#### ε) Κατηγορία έως 80 κιλά:

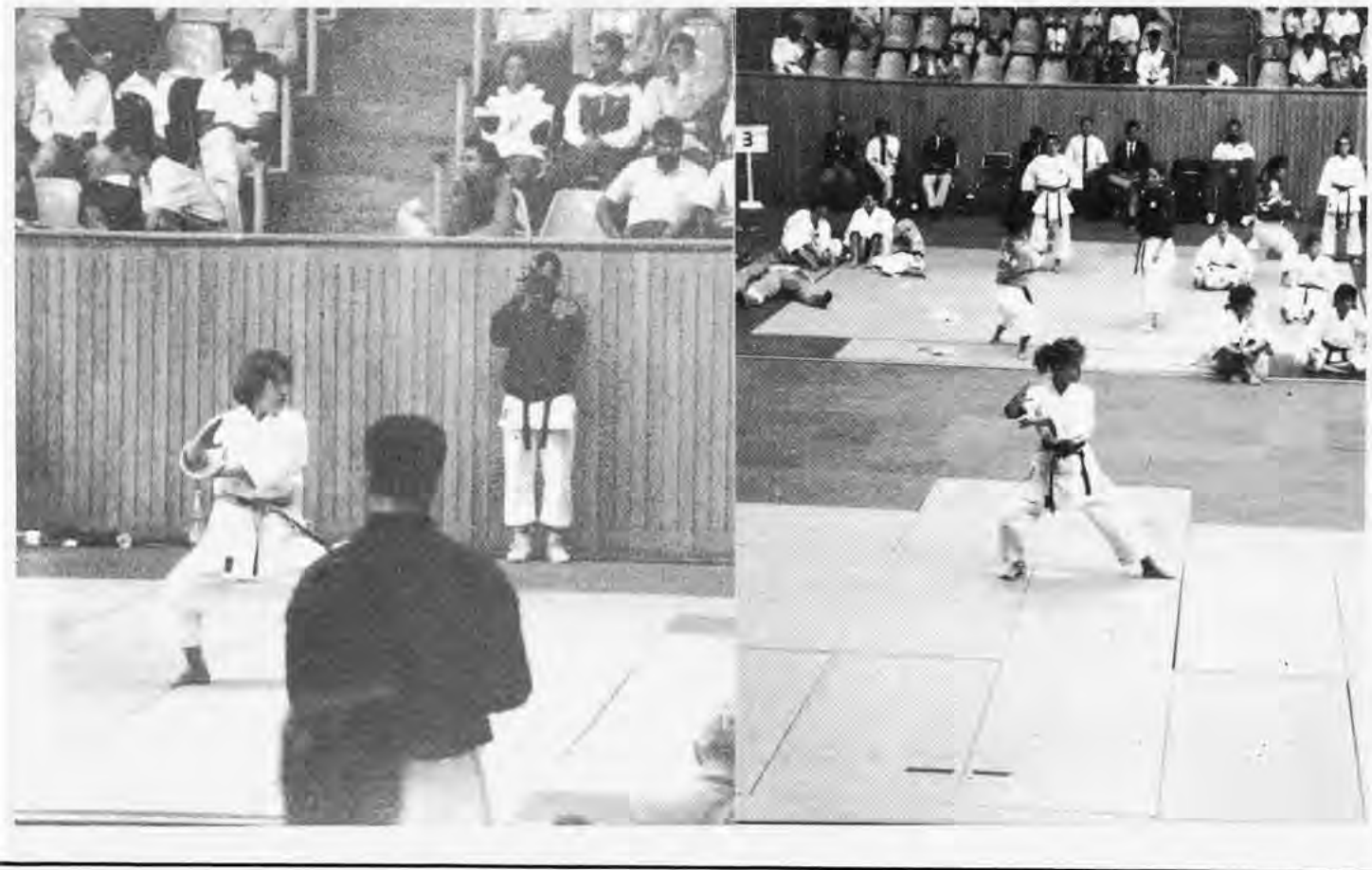
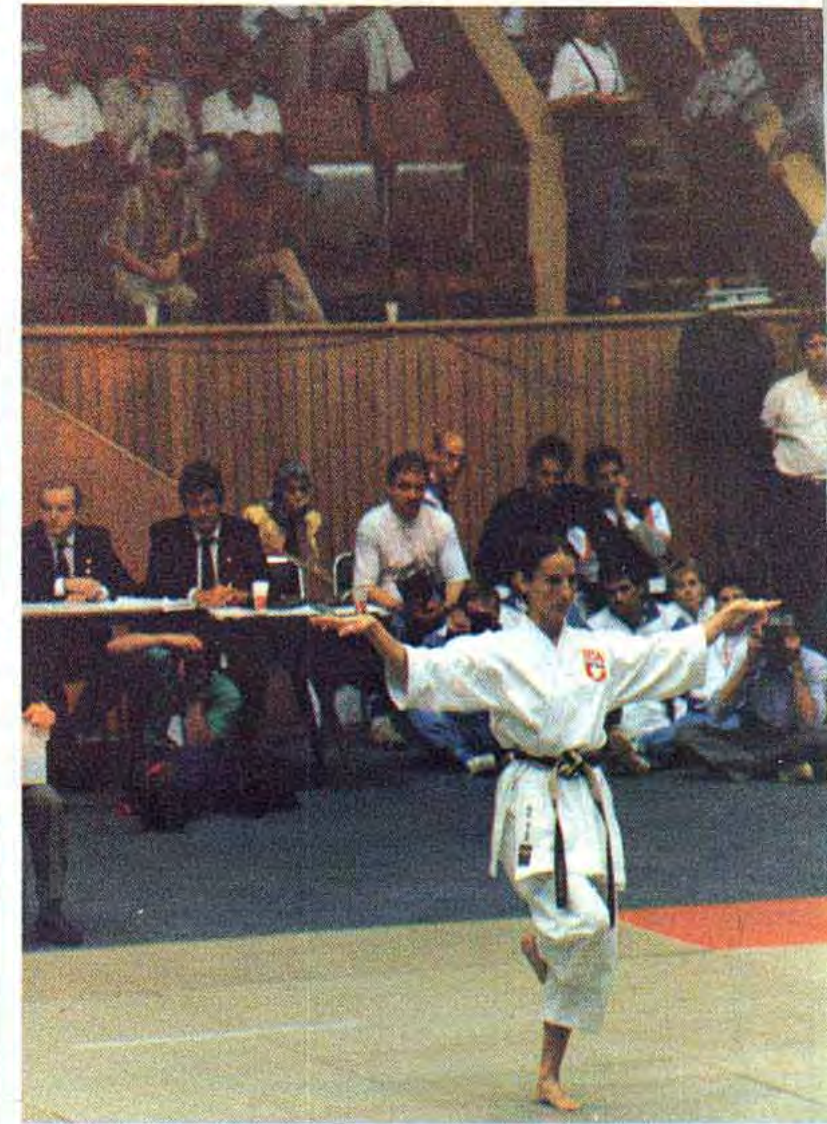
Ο πολύ καλός τελικός μεταξύ των δύο αθλητών Τζοσέρα και Ετιέν ήταν πολύ γρήγορος και τελειωσε με ισοπαλία. Στην επανάληψη ο Ολλανδός Τζοσέρα κέρδισε και ανέβηκε στην ψηλότερη θέση του βάθρου, αφήνοντας στη δεύτερη θέση τον Άγγλο Ετιέν. Πιο κάτω, στις δύο τρίτες θέσεις ο Ρωχ από τη Γερμανία και ο Εγκέα από την Ισπανία. Άτυχος ο παλιός πρωταθλητής Ιταλός Τζ. Γκουατσαρόνι δεν κατάφερε ν' ανέβει στο βάθρο και πέμπτος ο Ολλανδός Κ. Ακτέσε.

Ο Δημήτρης Μαρτάκης και ο Κώστας Γκουβούσης από ελληνικής πλευράς, έκαναν καλές εμφανίσεις σ' αυτή την κατηγορία.

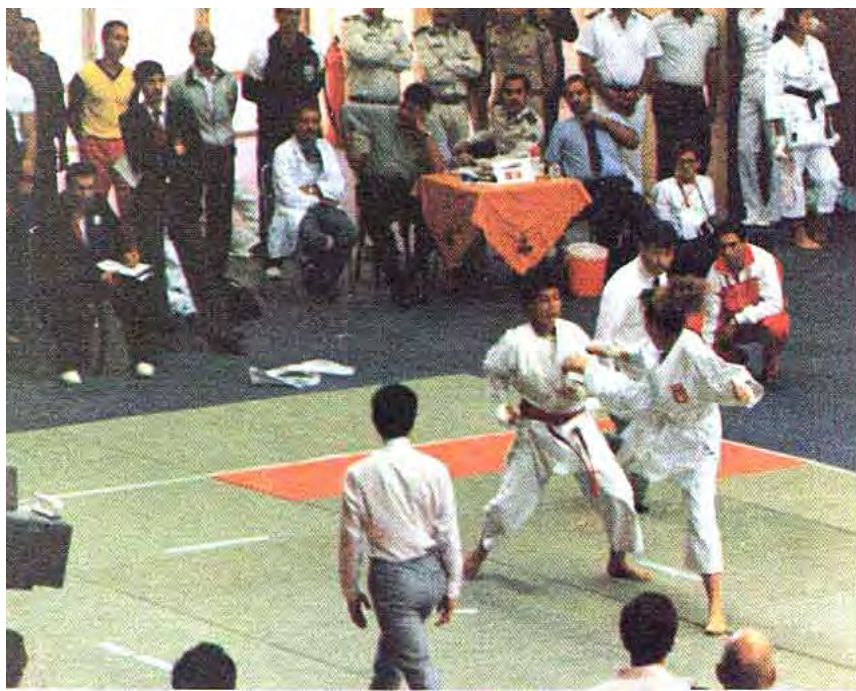
#### στ) Κατηγορία πάνω από 80 κιλά:

Το ξεκαθάρισμα της μεγάλης κατηγορίας έγινε μεταξύ των ευρωπαίων πολύ γνωστών αθλητών του καράτε, με την εξής τελική κατάταξη:

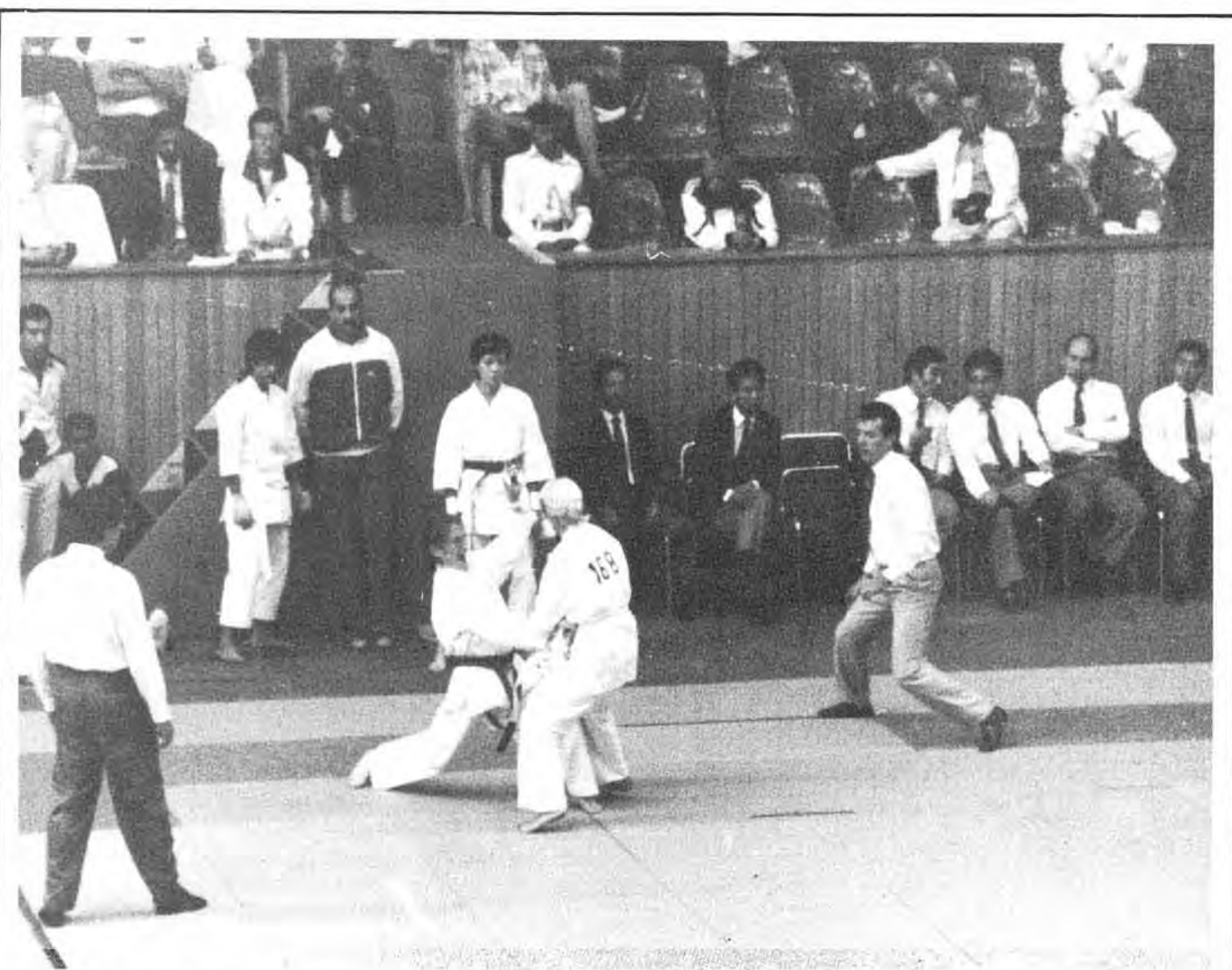
Οι οκτώ πρώτες στα Κάτα Γυναικών και από αυτές οι τρεις πρώτες έχουν κάνει ένα βήμα μπροστά. Στη μέση στιγμιότυπο από γκοτζούσιχο-σο κάτα, κάτω (αρ) η Ιαπωνίδα και (δε) η 3η Αμερικανίδα Τζόουνς.







Οι γυναίκες φοβερά μαχητικές διεκδίκησαν με μανία τις πρώτες θέσεις. Αριστερά η Σουρμενιόη σε αγώνα της.



Πρώτος ο γνωστός πρωταθλητής της WUKO Γάλλος Ε. Πίντα, δεύτερος ο Άγγλος Β. Τσαρλς, τρίτος ο Σουηδός Τζ. Τελ, στην άλλη τρίτη θέση ο Ιταλός Λ. Γκουατσαρόνι. Μετά ήταν ο Ισπανός Τζ. Χερνάντεζ και ο Άγγλος Ι. Κολ.

Την Ελλάδα εκπροσώπησε στη βαριά κατηγορία ο Κώστας Σκορδίλης σ' ένα καλό αγώνα.

Ο Σάββας Μαστραππός που κατέβηκε με την Κυπριακή ομάδα κέρδισε στην παράταση με ιππόν τον Σενεγαλέζο αντίπαλό του. Ο κανονικός αγώνας έληξε με 4-4 και από ένα φάουλ. Στη συνέχεια έχασε από Αυστραλό αντίπαλο.

### Ανοιχτή Κατηγορία Ατομικών Κούμιτε

Οι αθλητές με προσωπική τους επιλογή μπορούσαν να παίξουν με το σύστημα σόπου σαμπόν (με τρία ιππόν) ή με το σύστημα σόπου ιππόν (για ένα ιππόν).

Στο ανοιχτό σαμπόν έχουμε τους εξής νικητές: Τζ. Εγκέα (Ισπανία), δεύτερος Μ. Σάιλσμαν (Αγγλία), τρίτος Σιμίτζου (Ιαπωνία) και Μ. Πίντα (Γαλλία). Ακολούθησαν, ο Γάλλος Πυρέ και ο Γερμανός Μούλντνερ.

Στο ανοιχτό ιππόν τώρα: 1ος Γκουατσαρόνι (Ιταλία), 2ος Β. Τσαρλς (Αγγλία), 3ος Γ. Χιάσι (Ιαπωνία) και Κ. Ακτέρε (Ολλανδία). Ακολούθησαν ο Ιταλός Λεντίνι και Γερμανός Ντιέτλ.

Μέσα στο στοιχείο τους εδώ, οι δύο Έλληνες αθλητές Δημήτρης Μαρτζάκης και Κώστας Γκουβούσης, πήγαν πολύ καλά.

Ο Δ. Μαρτάκης κέρδισε γρήγορα τον πρώτο του αντίπαλο ενώ έχασε παίζοντας λίγο απρόσεκτα στον δεύτερό του αγώνα.

Ο Κ. Γκουβούσης κέρδισε τρεις αγώνες, έχασε στον τέταρτό του αγώνα από τον Γερμανό πανευρωπαϊκό πρωταθλητή του σότοκαν Τ. Ντιέτλ. Έτσι έχουμε σ' αυτή τη κατηγορία έναν Έλληνα αθλητή να μπαίνει στην οκτάδα.

### Ομαδικό Κούμιτε Ανδρών

Στη πρώτη θέση του ομαδικού κούμιτε ανδρών έχουμε τη Μ. Βρετανία να διατηρείται στην πρώτη θέση όπως και το 1986. Δεύτερη ακολούθησε η Ολλανδία. Την τρίτη θέση μοιράστηκαν οι ομάδες της Ισπανίας και της Ιταλίας και ακολούθησαν η Νορβηγία και Ιαπωνία.

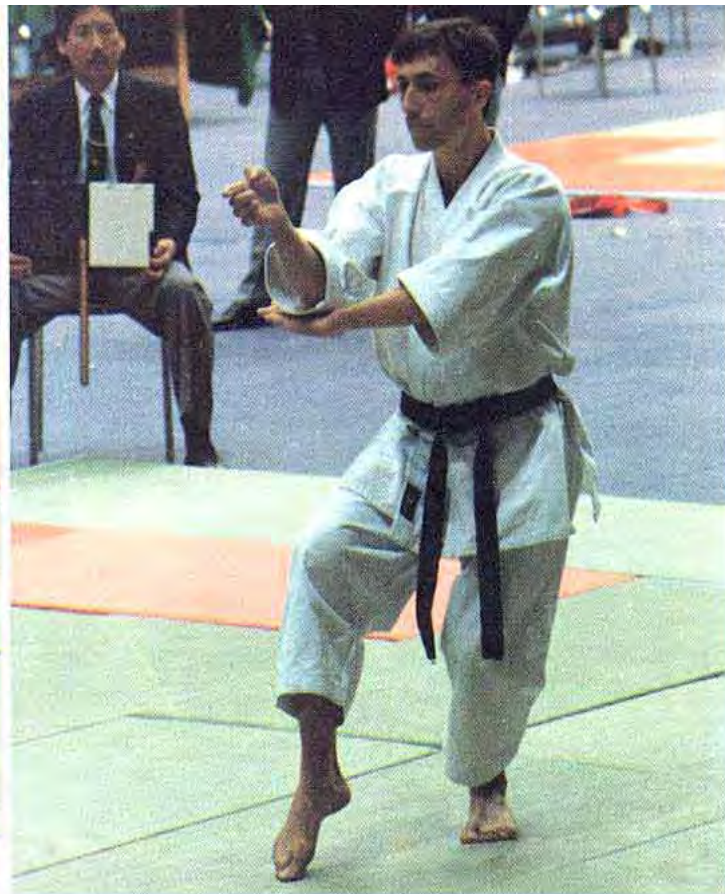
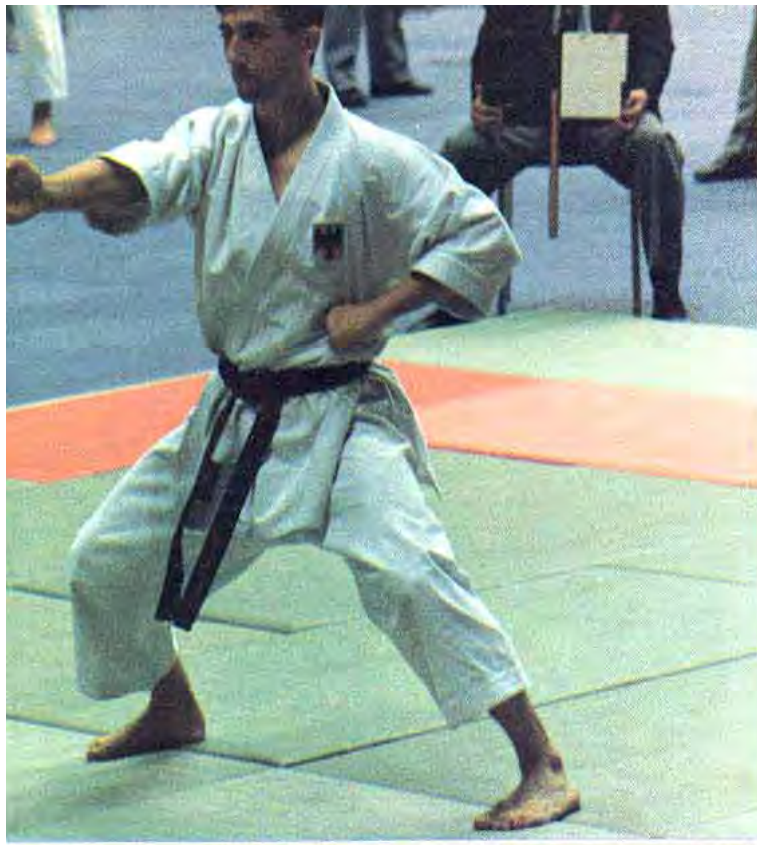
Το 1986 είχαμε πάλι πρώτη την Μ. Βρετανία, δεύτερη τη Γαλλία και τρίτες Ιταλία και Σουηδία.

### Γενικές Παρατηρήσεις

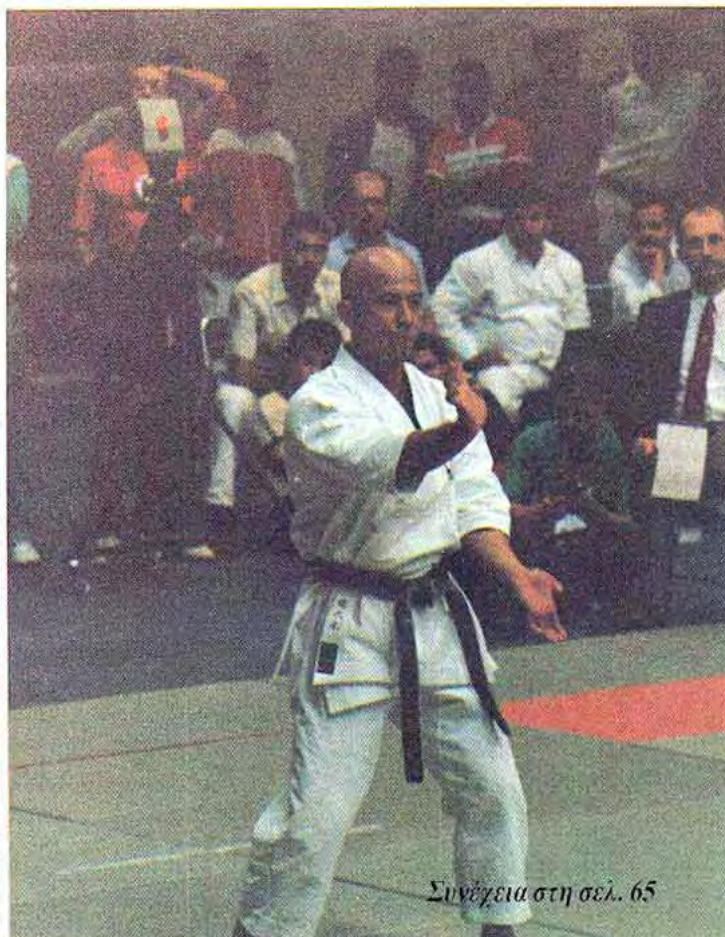
#### α) Οργανωτικά

Γενικά η διοργάνωση των αγώνων ήταν μέτρια προς καλή. Σε μερικά σημεία όπως ήταν η παραλαβή και η μεταφορά των αθλητών, η διοργανώτρια Αιγυπτιακή Ομοσπονδία δεν ανταποκρίθηκε ικανοποιητικά.





*Επάνω ο Θύμιος Καραμήτσος, ο πιο διακεκριμένος Έλληνας στο Καράτε παίρνει μέρος στα κάτα με την Γερμανική Ομάδα παρά το πρόσφατο στρατιωτικό του και τον διπλό τραυματισμό του στα δύο γόνατα. Στη μέση ο Γιώργος Γερόλυμπος, από τους πιο επίμονους πραγματικά ερασιτέχνες αθλητές και κάτω ο πρωταθλητής στα κάτα από την Οκινάουα Τ. Σακουμότο.*



*Συνέχεια στη σελ. 65*

## Οι Μαχητικές Στρατηγικές του Ιδρυτή του Αϊκίντο

# Η ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΜΑΓΕΙΑ ΤΟΥ ΜΟΡΙΧΕΪ ΟΥΕΤΣΙΜΠΑ

Κείμενο: Γκάκου Χόμμα Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Ο Γκάκου Χόμμα ισχυρίζεται ότι είναι ο τελευταίος uchideshi (ζωντανός μαθητής) του Μοριχέι Ουετσίμπα, του μυθικού ιδρυτή του αϊκίντο. Σαν τέτοιος, λέει ότι έχει παρακολουθήσει την καθημερινή πειθαρχία του Ο-Σενσέι και σαν δημόσιου και σαν ιδιωτικού προσώπου.

Έχουν περάσει 18 χρόνια από τον θάνατο του Ουετσίμπα και ο Χόμμα είναι σήμερα ο επικεφαλής εκπαιδευτής του Ντένβερ Αϊκίντο-κάι. Σε αυτό το άρθρο,

δεν μοιράζεται μαζί μας μόνο τις πολλές αναμνήσεις του από τον ιδρυτή του αϊκίντο, αλλά μας προσφέρει και μια εσωτερική ματιά στην τελευταία μέθοδο μάχης του Ο-Σενσέι, η οποία βασίζεται στην ιδέα του «σεν», δηλαδή στον έλεγχο μιας κατάστασης χωρίς φυσική αντιμετώπιση. Είναι ίσως η πιο προσωπική, η πιο αποκαλυπτική και η πιο κοντινή ματιά στον τρόπο ζωής του Ουετσίμπα από όσες έχουν ποτέ εκδοθεί.

Πάνω από 3.000 άνθρωποι περίμεναν το τελευταίο γεγονός της ημέρας που επρόκειτο να αρχίσει μέσα στο Κοινοτικό Μέγαρο Χιμπόγια στην Τσιγιόντα του Τόκιο. Η 5η Οκτωβρίου του 1968, ήταν μια καθαρή και κρύα μέρα, αλλά μέσα, η αίθουσα επιδείξεων ήταν ζεσταμένη από την αναμονή των θεατών. Περίμεναν μια επίδειξη από τον ιδρυτή του αϊκίντο, Μοριχέι Ουετσίμπα, με την οποία θα τελείωναν τα γεγονότα της ημέρας. Διακόσιοι αϊκιντόκα από όλη την Ιαπωνία είχαν ήδη παρουσιάσει τις επιδείξεις τους, και η επίδειξη του ιδρυτή ήταν το τελευταίο γεγονός της ετήσιας Ημέρας Επιδείξεων Αϊκίντο. Στους περισσότερους αϊκιντόκα, ο Ουετσίμπα φαινόταν σαν ζωντανός θεός. Το να δουν τον ίδιο τον ιδρυτή θα ήταν η αποκορύφωση της ημέρας.

Επιτέλους εμφανίστηκε και οι θεατές μπορούσαν να τον δουν να περπατάει προς τη σκηνή με αργά αλλά σταθερά βήματα. Όταν έφτασε στην σκηνή ακούστηκαν χειροκροτήματα που έμοιαζαν με κεραυνούς. Όλα τα μάτια ήταν καρφωμένα πάνω στον ογδοντάχρονο άντρα που στεκόταν μόνος. Ο κόσμος είχε έρθει να παρακολουθήσει τις μαγικές και μυστηριώδεις τεχνικές του στο αϊκίντο. Ξαφνικά ο ήχος των μηχανών λήψης σταμάτησε, καθώς οι κάμεραμεν ξεχάστηκαν και παρακολουθούσαν τον Ουετσίμπα με τα ίδια τους τα μάτια και όχι με τους φακούς τους. Για μια σύντομη στιγμή μέσα στην αίθουσα έπεσε απόλυτη σιγή.

Ξαφνικά, ένας ενοχλητικός συρρικτός ήχος ταυτόχρονα με τον ήχο της φωνής του γέρου άντρα που μιλούσε







στον εαυτό του ακούστηκε από τα μεγάφωνα. Ο ιδρυτής κουνούσε το χέρι του πάνω κάτω στο στήθος του και κάθε χτύπημα μεταδιδόταν μέσα από το σύστημα ήχου. Οι παρατηρητές άκουγαν με προσοχή προσπαθώντας να ξεδιαλύνουν τα λόγια του. «Τι είναι αυτό; Τι είναι αυτό το καλώδιο;» έλεγε ο Ουετσιμίπα. «Θα μπαίνει μέσα στη μέση. Α, ναι, μου είπαν ότι πρέπει να το φοράω.» Άγγιξε το ασύρματο μικρόφωνο που ήταν στερεωμένο στο κολλάρο του κείκό-γκι (στολή).

Ακούγοντας τα λόγια του, η προσοχή των θεατών χαλάωσε και πολλοί ένοιωσαν ότι κοίταγαν έναν συνηθισμένο γέρο άντρα αντί για έναν εξαιρετικό μαχητή. Εκείνη ακριβώς τη στιγμή ο ιδρυτής άφησε μια φοβερή κραυγή «Χάι!» και πολλοί νεαροί εκπαιδευτές που περίμεναν να συμμετάσχουν στην επίδειξη μαζί του πετάχτηκαν δεξιά και αριστερά. Αντιλαμβανόμενοι τι συνέβαινε, όλοι οι θεατές έστρεψαν τα μάτια τους προσπαθώντας να ακολουθήσουν τις κινήσεις που έκανε ο μεγάλος «Ο-Σενσέι».

Εκπαιδευόμενοι στο αϊκίντο πάνω από 25 χρόνια, από τότε που ήμουν εννιά

χρονών. Αν και δύσκολα μπορώ να φανταστώ τον εαυτό μου σαν τέλειο μαθητή της τέχνης, ξέρω ότι όλη η εκπαίδευση η οποία έχω κάνει χρησίμευσε σαν «λίπασμα» στην πειθαρχία μου στο αϊκίντο. Ανάμεσα στους τίτλους και τους βαθμούς που έχω αποκτήσει μέσα από χρόνια εκπαίδευσης, υπάρχει μια τιμή η οποία έχει μεγαλύτερη αξία για μένα. Στην διάρκεια των τελευταίων χρόνων ζωής του Μοριχέι Ουετσιμίπα, είχα την τύχη να είμαι ένας από τους τέσσερις ανθρώπους του νοικοκυριού του: ο ιδρυτής, η γυναίκα του Χάτσου, μια υπηρέτρια κι εγώ. Ζούσαμε σε μια μικρή αγροτική πόλη, την Ιουάμα, όπου ο ιδρυτής, πιστός οπαδός του Ομοτόκιο (μια από τις θρησκευτικές Σίντο), είχε αφιερώσει τον Βωμό 'Αϊκι στον «μεγάλο θεό όλων των πραγμάτων».

Στην Ιουάμα, τις συνηθισμένες μέρες, δεν δούλευα απλώς στο αγρόκτημα του Ουετσιμίπα οργώνοντας και ξεριζώνοντας αγριόχορτα, αλλά επίσης τον έπλενα, του έκανα μασάζ, του διάβαζα το Ρεϊκάι Μονογκατάρι (ένα βιβλίο του Σίντο), παρακολουθούσα όλες τις θρησκευτικές του ιεροτελεστιές και εκπαιδευόμουν στο αϊκίντο. Όταν ο ιδρυτής επισκεπτόταν το Αρχηγείο του Αϊκίκαϊ στη Σινγιούκου, στο Τόκιο, τον συντρόφευα, κουβαλώντας προϊόντα από το αγρόκτημα στην πλάτη μου και ένα μεγάλο σετ αποσκευών που ο Ουετσιμίπα το είχε πάρει σαν δώρο σε μια επίσκεψή του στη Χαθάη.

Πέρασαν σχεδόν 18 χρόνια από την ημέρα που πέθανε ο ιδρυτής, αλλά το αϊκίντο συνεχίζει να αναπτύσσεται σε όλο τον κόσμο. Σήμερα βλέπουμε πολλές σχολές μαχητικών τεχνών να προσθέτουν προθέματα και ονόματα στη λέξη «αϊκίντο» για να δηλώσουν ένα συγκεκριμένο «στυλ». Αυτές οι σχολές παραμερίζουν τον Ουετσιμίπα σαν στοιχείο του παρελθόντος και δίνουν έμφαση στις τεχνικές του αϊκίντο, οι οποίες είναι μόνο ένα μέρος εκείνων που άφησε πίσω του ο Ο-Σενσέι. Έχουν ξεχάσει την φιλοσοφία της τέχνης, που είναι επίσης μέρος της κληρονομιάς του αϊκίντο. Σε μερικές σχολές, η θεϊκότητα του ιδρυτή προβάλλεται σαν μάσκα για να κρύψει τις ελλείψεις των ίδιων των σχολών.

Γεγονός είναι πως η ευημερία του σημερινού αϊκίντο οφείλεται στις προσπάθειες του ανθρώπου Μοριχέι Ουετσιμίπα και στον τρόπο ζωής του σαν μαχητή και όχι στην αγιοσύνη του. Δυστυχώς, σε κείνους που είδαν τον ιδρυτή σαν ένα δημόσιο πρόσωπο, ο πιο κατανοητός τρόπος για να εξηγήσουν τι έφερε στο

αϊκίντο και τι μας άφησε είναι να τον κάνουν θεϊκό πρόσωπο. Στην ιδιωτική του όμως ζωή στο σπίτι του στην Ιουάμα, ήταν ένας συνηθισμένος άνθρωπος που του άρεσε να απλώνει τα πόδια του στον ήλιο. Ήταν επίσης ένας αφοσιωμένος μαχητής.

Οι πάνω από 3.000 θεατές σκέφτηκαν ότι ο τρόπος με τον οποίο ο Ουετσιμίπα ψηλάφισε το μικρόφωνο εκείνη την ημέρα ήταν ένα ατύχημα, ή σκέφτηκαν ότι ο ιδρυτής απλώς δεν καταλάβαινε τα ασύρματα μικρόφωνα. Αλλά πριν από το περιστατικό βρισκόμουν στα παρασκήνια μαζί με τον Ο-Σενσέι και ξέρω ότι του εξήγησαν την χρήση του ασύρματος μικροφώνου με ακρίβεια. Κατάλαβε την λειτουργία του οργάνου και έκανε και κάποιο σχόλιο: «Α, αυτό είναι πολύ βολικό. Δεν χρειάζεται να σέρνω πίσω μου καλώδια πλέον». Γνωρίζοντας αυτό το γεγονός, είναι λογικό να συμπεράνουμε ότι οι ενέργειες του ιδρυτή ήταν εσκεμμένες και προσεκτικά υπολογισμένες, έχοντας έναν ιδιαίτερο στόχο.

Στην ουσία των μαχητικών τεχνών, υπάρχει το στοιχείο του «μη-μαχητικού» ή της «εναρμονισμένης συμπεριφοράς». Για μένα, οι ενέργειες του Ουετσιμίπα εκείνη την ημέρα ήταν μια επίδειξη μαχητικής στρατηγικής παρά μια τεχνική επίδειξη. Ξέρω ότι αυτό που συνέβη δεν ήταν ατύχημα γιατί δεν ήταν η πρώτη φορά που χρησιμοποιούσε αυτό το είδος τακτικής.

Όταν διαβάζουμε οποιοδήποτε από τα παλιά Ιαπωνικά βιβλία μαχητικής στρατηγικής (συμπεριλαμβανομένου και του Βιβλίου των Πέντε Δαχτυλίων), βλέπουμε ότι ένα μεγάλο μέρος των κεφαλαίων αφιερώνεται στο σεν. Στα περισσότερα βιβλία, το σεν αναφέρεται σαν η περισσότερο προχωρημένη τεχνική ή ακόμα σαν μια μουσική εκπαίδευση. Το σεν είναι η βαθύτερη από όλες τις εκπαιδεύσεις και γιαυτό ακριβώς το λόγο είναι δύσκολο να εξηγηθεί. Πιθανόν ο καλύτερος τρόπος είναι να το δούμε με παραδείγματα.

Υπάρχουν δύο τύποι σεν: το σεν-νο-σεν (σεν πριν) και το άτο-νο-σεν (σεν μετά). Το να έχουμε τον έλεγχο μιας αντιμετώπισης πριν προλάβει να επιτεθεί ο αντίπαλος είναι ένα παράδειγμα εκείνου που ονομάζουμε «σεν πριν». Μπορεί να σημαίνει ότι μετακινούμαστε σε μια θέση όπου ο αντίπαλος δεν μπορεί να κάνει την πρώτη επιθετική κίνηση, όπως για παράδειγμα να πετάξει το όπλο του. Το «σεν μετά» προϋποθέτει να αφήσουμε

τον αντίπαλο να κάνει την πρώτη κίνηση, κάνοντάς τον να πιστέψει ότι έχει τον έλεγχο της κατάστασης πρώτου ισοσταθμίσει την επίθεσή του. Αυτό πετυχαίνεται δίνοντας στον αντίπαλο μια ευκαιρία ή προσφέροντάς του ένα άνοιγμα έτσι ώστε να εμπιστευτεί τον εαυτό του. Στη συνέχεια εκμεταλλευόμαστε αυτή την εμπιστοσύνη.

Αυτή είναι μια γενική θεωρία του σεν και θα ήθελα να σταθώ σε ορισμένες από τις πρακτικές εφαρμογές του από τον ιδρυτή. Θυμηθείτε την αρχή του άρθρου: φανταστείτε πάνω από 3.000 θεατές με τεταμένη την προσοχή, με στραμμένα τα μάτια τους και τα αυτιά τους πάνω στον Ουετσιμίπα σαν 3.000 στρατιώτες έτοιμους να επιτεθούν. Δεν είχε περιθώρια να κάνει λάθος. Δεν μπορούσε να νικήσει 3.000 «εχθρούς», έτσι το μόνο που μπορούσε να κάνει ήταν να διασκορπίσει την προσοχή τους πρώτα. Απέφυγε να ερεθίσει τους «εχθρούς» του περισσότερο, με το να περπατήσει αργά στη σκηνή παριστάνοντας τον αδύναμο γέρο. Αν περπατούσε γρήγορα, η προσοχή των παρατηρητών θα ήταν ακόμα μεγαλύτερη. Στη συνέχεια ακούμπησε το μικρόφωνο, δημιουργώντας ενοχλητικό θόρυβο, ενώ ταυτόχρονα μιλούσε στον εαυτό του για να αποσπάσει την προσοχή των παρατηρητών.

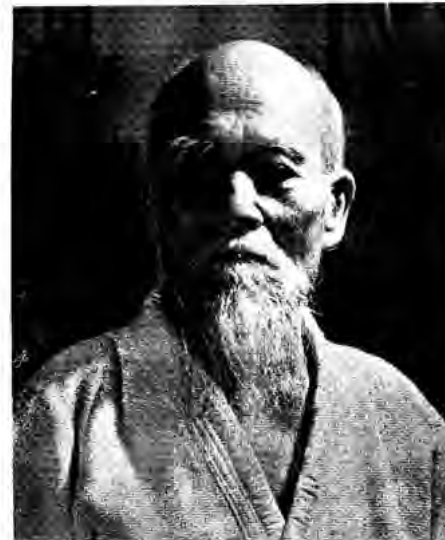
Η προσοχή τους «έσπασε» και ήταν ευκαιρία για τον ιδρυτή να πάρει τον έλεγχο της κατάστασης. Τότε ήταν που άρχισε τις τεχνικές του αϊκίντο. Οι θεατές προσπάθησαν να παρακολουθήσουν αυτό που συνέβαινε, αλλά δεν είχαν πια την πλεονεκτική θέση που είχαν πριν από την εμφάνιση του Ουετσιμίπα. Σε μια τέτοια κατάσταση, δεν βλέπεις ακριβώς αυτό που γίνεται ούτε είσαι σε θέση να το θυμάσαι με λεπτομέρειες. Φεύγεις όμως με την εντύπωση μιας εξαιρετικής επίδειξης.

Αυτός ήταν ο σκοπός του ιδρυτή και ήταν μια σπάνια ευκαιρία να γίνω αυτόπτης μάρτυρας μιας πρακτικής εφαρμογής της βαθιάς εκπαίδευσης του σεν και ειδικότερα του «σεν μετά».

Θυμάμαι πολλές άλλες επίδειξεις παρόμοιες με αυτήν που έγινε στο Κοινοτικό Μέγαρο της Ιμπίγια εκείνη την ημέρα. Σε πολλές περιπτώσεις, ακόμα και όταν το τατάμι (ψάθα από άχυρο) είχε προσεχτικά σκουπιστεί πριν από την επίδειξη, ο Ουετσιμίπα προχωρούσε στο κέντρο της σκηνής και μάζευε κάτι από κάτω. Δεν είχε σημασία τι έβρισκε. Το έκανε για να μετατοπίσει το ενδιαφέρον των θεατών από την επίδειξη του αϊκί-

ντο. Από τη στιγμή που η προσοχή τους χαλάωνε, άρχιζε την επίδειξη. Αυτή είναι η ουσία των μαχητικών τεχνών: να αποσπάσει την προσοχή του αντιπάλου και στην συνέχεια να γίνεσαι κύριος της κατάστασης.

Ο ιδρυτής έδειχνε την ίδια συμπεριφορά όχι μόνο στις επίδειξεις, αλλά και στις κανονικές τάξεις. Τις τελευταίες μέρες της ζωής του, συνήθιζε να εμφανίζεται εσκεμμένα με καθυστέρηση στις τάξεις, αφήνοντας να διδάσκουν άλλοι εκπαιδευτές. Οι δάσκαλοι γνώριζαν ότι ο Ουετσιμίπα βρισκόταν στο ντόζο (σχολή), αλλά ποτέ δεν ήξεραν πότε ακριβώς



θα εμφανιστεί στην τάξη τους. Αυτό τους έκανε να «κάθονται σε αναμμένα κάρφια» και να διδάσκουν με τέλειο τρόπο.

Ο λόγος που προκαλούσε την συγκριμένη συμπεριφορά του ιδρυτή ήταν το ενδιαφέρον του για τους διαδόχους του. Ήξερε ότι οι μέρες του θα τελείωναν σύντομα και ότι ο οργανισμός του Αϊκίκαϊ που βρισκόταν σε άθιση έπρεπε να διατηρήσει την ανάπτυξή του. Σκοπός του ήταν να προετοιμάσει τους νεαρούς εκπαιδευτές και ολόκληρο τον οργανισμό για τις αλλαγές που θα ακολουθούσαν.

Όταν ο Ουετσιμίπα έμπαινε σε μια τάξη, ο εκπαιδευτής διέταζε όλους τους μαθητές να παραταχθούν στη σειρά, αφήνοντας το μπροστινό και το κεντρικό μέρος του χώρου ελεύθερο. Ήταν σαν μια ξαφνική επιδρομή. Για τους νεαρούς εκπαιδευτές ο Ο-Σενσέι ήταν ο τρομερός μάστερ που τους έκανε να ανησυχούν για το πότε θα ερχόταν και τι λάθη θα ανακάλυπτε. Για τους περισσότερους μαθητές, ήταν ο μεγάλος ιδρυτής αυτού που ακολουθούσαν. Ο εκπαιδευτής καθόταν σε σείζα (γονατιστή στάση) με ανάμειχτα συναισθήματα φόβου και ελπίδας: θα ενέκρινε άραγε ή όχι ο ιδρυτής την τάξη την οποία εκπαίδευε; Συνήθως οι εκπαι-

δευτές διδάσκαν μόνο βασικές τεχνικές όταν ο Ουετσιμίπα βρισκόταν στο ντόζο, ξέροντας ότι προτιμούσε αυτές παρά τις παράξενες, προχωρημένες τεχνικές. Σε μερικές περιπτώσεις, επέπληττε ανοιχτά τους εκπαιδευτές όταν τους έπιανε να διδάσκουν επικίνδυνες τεχνικές.

Αφού έμπαινε στην αίθουσα, ο Ο-Σενσέι προχωρούσε μπροστά, καθόταν κάτω και υποκλινόταν στον θεό Σόμεν, έπειτα γύριζε πίσω και μίλαγε ζεστά στους μαθητές. «Είναι ωραίο να σας βλέπω να εργάζεστε σκληρά», τους έλεγε. Στη συνέχεια έβγαζε να βρει οικεία πρόσωπα. Όταν έβρισκε ένα, πλησίαζε τον μαθητή για να ανταλλάξει μαζί του μερικές κουβέντες. Το αντικείμενο της συζήτησης ήταν προσωπικό – η υγεία του μαθητή, η οικογενειακή ή εργασιακή του κατάσταση, κτλ. Η προσωπική αναγνώριση από τον ιδρυτή στην τάξη έκανε τους μαθητές να αισθάνονται περήφανοι, γιατί μετά από αυτό, ολόκληρη την τάξη θα τους θεωρούσε ιδιαίτερα άτομα. Ο Ουετσιμίπα χρησιμοποιούσε αυτό το είδος προσωπικής προσοχής για να δημιουργεί στενότερες σχέσεις στην τάξη ανάμεσα στους ποικίλους χαρακτήρες των μαθητών.

Η ξαφνική εμφάνιση του ιδρυτή στην τάξη ήταν μια εφαρμογή του «σεν πριν» – κάνοντας την πρώτη «επίθεση» όταν ένας εκπαιδευτής και οι μαθητές δεν τον περίμεναν. Έπειτα γινόταν ένας ευγενικός γέρος άντρας για να ηρεμήσουν όλοι. Αν και η συμπεριφορά του μπορεί να φαίνεται κάπως αφηρημένη, οι ενέργειές του ήταν προσεκτικά υπολογισμένες: ήταν η στρατηγική ενός ηλικιωμένου απέναντι σε πολλούς «εχθρούς».

Στο ντόζο, αφού χαιρετούσε μερικούς μαθητές, τους μιλούσε για την ουσία του αϊκίντο με έναν πολύ φιλοσοφικό τρόπο, βασισμένο στην πίστη που είχε στις διδασκαλίες του Ομοτόκιο, τις οποίες πολύ λίγοι μαθητές καταλάβαιναν εντελώς. Έπειτα από μια σύντομη, αινιγματική στιγμή, συνέχιζε λέγοντας, «εκείνο που ήθελα να πω...», ή, «για παράδειγμα...». Σε μια τάξη, κάλεσε τον εκπαιδευτή μπροστά του, πήρε το χέρι του και το ακούμπησε στο γοφό του, διατάζοντας τον άντρα να τον σπρώξει. «Το σώμα μου είναι ενωμένο με το σύμπαν και κανείς δεν μπορεί να με κουνήσει», είπε ο ιδρυτής. Ο νεαρός εκπαιδευτής προσπάθησε να τον σπρώξει αλλά δεν μπόρεσε. Ο Ουετσιμίπα ήταν ένας ογδοντάχρονος γέρος και ο εκπαιδευτής νέος και δυνατός. Από όποια σκοπιά και αν το



εξετάσετε, είναι δύσκολο να πιστέψετε ότι ο ιδρυτής δεν μπορούσε να μετακινηθεί. Αλλά έχοντας δει κάτι τέτοιο, ο καθένας θα είχε πειστεί ότι ο ηλικιωμένος άντρας ήταν θεϊκός και είχε θαυματουργές δυνάμεις.

Ακόμα και σε αυτό το παράδειγμα υπάρχει λογική στην μαχητική του στρατηγική. Με την ξαφνική εμφάνιση του ιδρυτή, ο εκπαιδευτής τα έχανε και ανησυχούσε μήπως και τον επιπλήξει. Φανταστείτε τον διευθυντή της εταιρίας σας να εμφανίζεται για να διαπιστώσει τι και πως το κάνετε και μπορείτε να καταλάβετε την θέση στην οποία βρισκόταν ο εκπαιδευτής. Την στιγμή που ο Ουετσιμπα άρχισε να μιλάει με τους μαθητές, είχε όλη τους την προσοχή. Με μια πολύ «απαλή» αλλαγή, πήρε το χέρι του εκπαιδευτή και του είπε να τον σπρώξει. Στη διάρκεια του περιστατικού, όλα συνέβαιναν όπως ακριβώς τα ήθελε ο ιδρυτής. Τοποθέτησε το χέρι του εκπαιδευτή στο σημείο εκείνο που ήταν σταθερότερος και ο δάσκαλος πιο αδύναμος. «Είμαι αμετακίνητος!» πρόσθεσε ο Ο-Σενσέι για να διαβεβαιώσει την θέση του. Ο εκπαιδευτής δεν είχε την ευκαιρία να προετοιμαστεί ούτε φυσικά ούτε ψυχολογικά.

Ένα άλλο παράδειγμα της μαχητικής στρατηγικής του Ουετσιμπα παρουσιάζονται συχνά στις κανονικές τάξεις. Μέχρι πρόσφατα, δεν είχε καταλάβει τελείως γιατί το έκανε αυτό ο ιδρυτής και νόμιζα ότι ήταν μια νευρική συνήθεια. Όταν αντιμετώπιζε έναν αντίπαλο στο μίγκι-χάνμι (το δεξιό πόδι μπροστά από το αριστερό και ξύλινο σπαθί στο δεξιό χέρι), με το αριστερό του χέρι άρπαζε την αριστερά πλευρά του χακάμα του (το μέρος της «φούστας» της στολής του αϊκίντο που φοριέται στο κάτω μέρος του σώματος) και την μετακινούσε μπρος πίσω. Πραγματικά, δεν ξέρω αν οι άλλοι άνθρωποι το παρατηρούσαν αυτό, αλλά πάντα αναρωτιόμουν γιατί το έκανε. Πρόσφατα, παρατηρώντας κάποιες φωτογραφίες του Σοκάκου Τακέντα, από τον οποίο ο ιδρυτής είχε διδαχτεί ντάιτο-ρούου αϊκίζούτσου, είδα την ίδια στάση. Τότε μόνο κατάλαβα ότι γινόταν για κάποιο σκοπό. Το δεξιό μέρος του Ο-Σενσέι ήταν το πιο κοντινό στον αντίπαλο και κατά συνέπεια η πιο επικίνδυνη πλευρά. Το αριστερό του πλευρό κινιόταν ταυτόχρονα, οπότε ο αντίπαλος δεν μπορούσε να ξέρει τι θρικόταν πίσω από τον Ουετσιμπα. Δεν μπορούσε να το ελεγχεί, γιατί έπρεπε να προσέχει το μπροστινό μέρος. Από τη στιγμή που ο αντίπαλος έκανε μια επίθεση χωρίς να

έχει το μυαλό του σωστά συγκεντρωμένο, ο ιδρυτής γλιστρούσε δεξιά και χτυπούσε το αριστερό μέρος του κεφαλιού του αντιπάλου.

Στις Γιαπωνέζικες μαχητικές τέχνες, ένα κιάι (κραυγή) χρησιμοποιείται για να «σπάσει» την συγκέντρωση του αντιπάλου. Υπάρχουν ουσιαστικά τρεις τύποι κιάι. Ο πρώτος τύπος χρησιμοποιείται για να δημιουργήσει ένα άνοιγμα στην άμυνα του αντιπάλου (σεν πριν), ο δεύτερος χρησιμοποιείται την στιγμή μετά την πρώτη επίθεση του αντιπάλου, σαν να αρνείται την επίθεση (σεν μετά) και ο τρίτος τύπος χρησιμοποιείται για να ολοκληρώσει την τεχνική και να διαλύσει ψυχολογικά τον αντίπαλο.

Ο Ουετσιμπα χρησιμοποιούσε ένα κιάι που προφερόταν «χαάι». Την στιγμή που ο αντίπαλος άρχισε την επίθεση, άρχισε το κιάι του ιδρυτή, σαν να καλωσόριζε την επίθεση, λέγοντας στον αντίπαλο ότι ο Ο-Σενσέι ήξερε τα πάντα για την επίθεση. Όταν το κιάι έφτανε στον ήχο «ου», η τεχνική του ιδρυτή έφτανε τον αντίπαλο. Ήταν χρησιμοποίηση των δύο κιάι ταυτόχρονα. Πριν από την κραυγή του, ο Ουετσιμπα κινούσε το δεξιό του χέρι πίσω του, όπως εξήγησα προηγουμένως. Καταλαβαίνετε λοιπόν ότι υπήρχαν πολλοί λόγοι εξαιτίας των οποίων ο αντίπαλος δεν ήταν σε θέση να κάνει μια πλήρως συγκεντρωμένη επίθεση.

Να και ένα παρόμοιο παράδειγμα. Πολλές φορές, όταν αντιμετώπιζε έναν αντίπαλο και μετά από ένα διάστημα συγκέντρωσης για να βρει κάποιο άνοιγμα, ο ιδρυτής έδειχνε ξαφνικά σε ένα σημείο άσχετο με την κατάσταση, ακριβώς όταν ο αντίπαλος ετοιμαζόταν για την επίθεσή του. Πως μπορούσε ο αντίπαλος να συγκεντρωθεί στην επίθεση όταν ο Ουετσιμπα έδειχνε σε μια άλλη κατεύθυνση;

Τον περισσότερο καιρό, η καθημερινή ζωή του ιδρυτή ήταν περισσότερο η ζωή ενός μαχητή, παρά ενός κοινού ανθρώπου. Μια ανοιξιάτικη μέρα του 1967, σχεδίαζε να επισκεφτεί το Αρχηγείο του Αϊκικάι στο Τόκιο. Η μέρα άρχισε όπως συνήθως. Ο Ουετσιμπα σηκώθηκε στις 5:00 π.μ. έκανε το μπάνιο του και φόρεσε ένα καθαρό κιμονό. Στις έξι η ώρα περίπου, τράβηξε για το βωμό του Αϊκί για την πρωινή του θρησκευτική ιεροτελεστία, που κρατούσε συνήθως μιάμιση ώρα κάθε μέρα. Έπειτα γύρισε στο σπίτι και έφαγε πρωινό. Το πρωινό του μενού ήταν συνήθως απλό: μια κούπα ελαφρά βρασμένο ρύζι, λαχανικά από τον κήπο, chirimenjako (ένα μικρό πιάτο ψαριού)

και ένα μικρό φλυτζάνι ζυδί ή ένα δαμάσκηνο τουρσί.

Ενώ η Κικούντο (η καμαριέρα του) κι εγώ ετοιμάζαμε τα πράγματα για το ταξίδι στο Τόκιο, ακούσαμε τον ιδρυτή να ζητάει χρήματα για το ταξίδι από την γυναίκα του. Του έλεγε να ξοδέψει χρήματα μόνο όπου ήταν απαραίτητο, σαν οικονομικός διευθυντής που δίνει συμβουλές. Εκτός από ειδικές περιπτώσεις, περίπου 20.000 γιεν (περίπου 62.50 δολάρια εκείνη την εποχή) ήσαν αρκετά για κάθε ταξίδι στο αρχηγείο. Το 1967 κόστιζε περίπου 5.000 γιεν (περίπου 15.50 δολάρια) το ταξίδι και για τους δύο μας από την Ιουάμα στο Τόκιο με το εξπρές στην πρώτη θέση. Επιπλέον, χρειαζόταν ένα μικρό ποσό για να πάρουμε ταξί από τον σταθμό προς το αρχηγείο. Έτσι τα 20.000 γιεν ήταν πολύ περισσότερα από αυτά που χρειαζόμασταν για να καλύψουμε τα έξοδα του ταξιδιού. Όμως, ο ιδρυτής όλο και κάποιο τρόπο έβρισκε για να χρησιμοποιήσει τα χρήματα που του έδινε η γυναίκα του. Μερικές φορές έτρεχα στο λογιστήριο του αρχηγείου να δανειστώ χρήματα για το ταξί. Γιαυτό ακριβώς το λόγο ο Ουετσιμπα ζητούσε αύξηση του προϋπολογισμού κάθε φορά που πήγαινε στο Τόκιο. Οι προσπάθειές του όμως πήγαιναν χαμένες γιατί η γυναίκα του τον γνώριζε καλά.

Ο ιδρυτής συνήθιζε να φτάνει στο σταθμό της Ιουάμα μια ώρα πριν από την άφιξη του τρένου. Οι περισσότεροι άνθρωποι στην πόλη γνώριζαν ποιός ήταν και τον χαιρετούσαν ευγενικά. Ο Ο-Σενσέι πάντα ανταπέδιδε τους χαιρετισμούς με ακόμα πιο ευγενικό τρόπο. Συνήθως παίρναμε το βαγόνι της πρώτης θέσης, αλλά μερικές φορές δεν τα καταφέραμε το ίδιο καλά. Όταν τα βαγόνια της πρώτης θέσης ήταν πιασμένα, έπρεπε να βουλευτούμε σε ένα συνηθισμένο βαγόνι με πολύ κόσμο. Επειδή δεν ήθελα ο ιδρυτής να κάθεται όρθιος μέχρι το Τόκιο, μερικές φορές προσποιόμουν ότι ήμουν μέλος ενός νεανικού ομίλου και σήκωνα τους νεαρούς για να βρω μια θέση για τον Ουετσιμπα. Φυσικά, έπρεπε να είμαι πολύ προσεκτικός για να μην το ανακαλύψει ο Ο-Σενσέι.

Σε τέτοιες περιπτώσεις, δεν έβλεπα τον ιδρυτή σαν έναν εύθραυστο ηλικιωμένο άντρα. Σήκωνε το μπαστούνι του, το κρατούσε στο αριστερό του χέρι και περπατούσε στητός ανάμεσα στα πλήθη. Περπατούσε γρήγορα, με το κάτω μέρος του χακάμα του να ταλαντεύεται μπρος πίσω. Μέσα στο τραίνο που ήταν γεμάτος από ανθρώπους, περπατούσε σαν να

άνοιγε δρόμο ανάμεσα από εκατοντάδες στρατιώτες του εχθρού.

Σε εκείνο το ταξίδι, υπήρχε άφθονος χώρος και έπιασε την κουβέντα με μια μητέρα και την πεντάχρονη κόρη της, που κάθονταν δίπλα του. Σε κάτι τέτοιες στιγμές γινόταν ένας φιλικός γέρος και σύντομα έμαθε το όνομα του μικρού κοριτσιού, την ηλικία του κτλ. Στον επόμενο σταθμό, με έστειλε να αγοράσω μερικά φρούτα, αναψυκτικά, πακεταρισμένα τρόφιμα και γλυκά. Φυσικά ποτέ δεν έτρωγε ανάμεσα στα γεύματα. Με έστειλε να αγοράσω αυτά τα πράγματα για την μητέρα και το κοριτσάκι. Γιαυτές, ήταν ένας καλός γέρος και όχι ένας εθνικά αναγνωρισμένος μάστερ των μαχητικών τεχνών.



Πολύ πριν το τρένο φτάσει στον σταθμό Ουένο στο Τόκιο, έπρεπε να αλλάξουμε γραμμή. Χρειαζόταν περίπου 5 λεπτά περπάτημα ανάμεσα στις πλατφόρμες και ο ιδρυτής συνήθως σήκωνε το μπαστούνι του και προχωρούσε κατευθείαν εμπρός, χωρίς να ενοχλείται από τους πεζούς που κατευθύνονταν προς τα πάνω του και μπροστά του. Φαινόταν σχεδόν αδύνατον να μπορεί να περπατάει ίσια και τόσο γρήγορα μέσα στο πλήθος, αλλά πάντα τα κατάφερνε. Όταν περπατούσε έτσι, υπήρχε ένα ισχυρό πεδίο ενέργειας γύρω του και οι άνθρωποι το αισθάνονταν και παραμέριζαν για να τον αφήσουν να περάσει.

Το πιο πιθανό είναι ότι έχετε εμπειρία βαδίσματος μέσα σε πλήθος με κάποιον να περπατά κατευθείαν επάνω σας στον ίδιο δρόμο. Αν ένας από τους δύο σας δεν αλλάξει δρόμο, θα συγκρου-

στείτε. Κάπως όμως, χωρίς λογική αιτία, ή εσείς ή ο άλλος κάνει στην άκρη. Ίσως να παραμερίζετε επειδή νοιώθετε κάτι πολύ δυνατό να κηγάσει από τον άλλο άνθρωπο. Στο αϊκίντο αυτό ονομάζεται προέκταση του κι (εσωτερική ενέργεια).

Σε κάποια περίπτωση, ενώ εγώ και ο ιδρυτής στεκόμασταν σε μια πλατφόρμα περιμένοντας το τρένο, ένας μεθυσμένος μεσήλικας άντρας άρχισε να ενοχλεί τον Ουετσιμπα, περιγελώντας την εμφάνισή του: λευκά μαλλιά, λευκή γενειάδα και παραδοσιακό γιαπωνέζικο κιμονό. Τα χέρια μου κρατούσαν τις αποσκευές και είχα ένα μεγάλο σάκο στην πλάτη μου, έτσι ώστε δεν μπορούσα να κάνω το παραμικρό για να σταματήσω τον μεθυσμένο, εκτός από το να σταθώ ανάμεσα

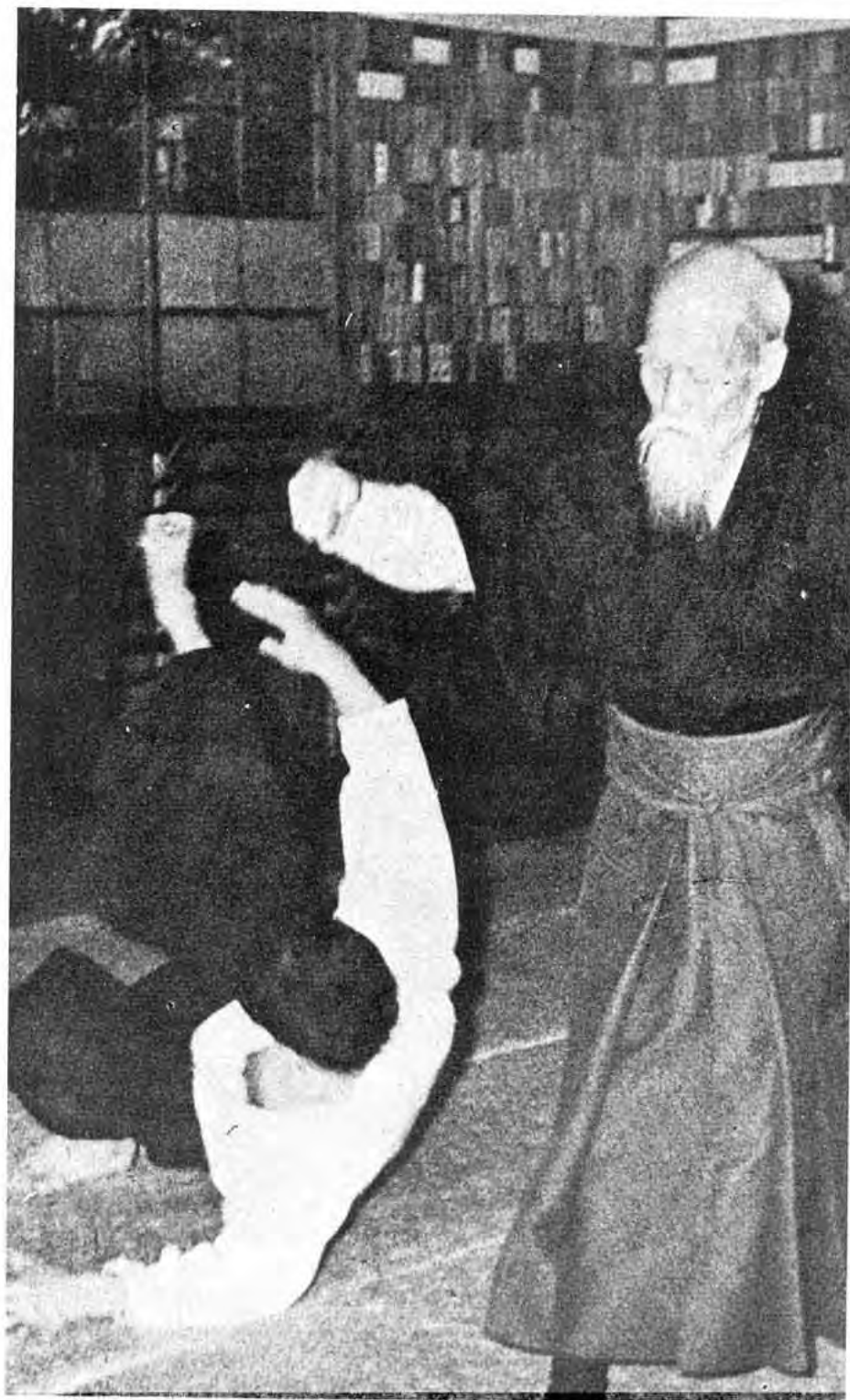
δομένο δημιουργεί πλεονέκτημα. Αυτή η ικανότητα είναι η μεγαλύτερη δυνατότητα της στρατηγικής. Το να κερδίζουν την υποστήριξη των μαζών ή του κοινού αποτελεί την πιο σημαντική και αποτελεσματική μέθοδο που χρησιμοποιούν οι πολιτικοί, οικονομικοί και θρησκευτικοί οργανισμοί για να πετύχουν τους σκοπούς τους. Στο ντόζο, όλοι ήξεραν τον ιδρυτή και του απέδιδαν τον ανάλογο σεβασμό. Στη μέση όμως του Τόκιο, σπάνια τον αναγνώριζαν. Αντίθετα, ο κόσμος τον έβλεπε σαν έναν κοινό ηλικιωμένο άντρα. Εκείνο όμως που είδα εκείνη την ημέρα στον σταθμό ήταν ένα παράδειγμα εφαρμογής του μούντο (του μαχητικού τρόπου ζωής) στην σύγχρονη κοινωνία.

σε αυτόν και τον ιδρυτή. Η επιμονή του ανθρώπου με έκανε να χάσω την ψυχραιμία μου και σκεφτόμουν να του δώσω ένα μάθημα με σωματικό τρόπο! Εκείνη ακριβώς τη στιγμή, ένα τρένο έφτασε στην άλλη πλευρά του σταθμού και άρχισαν να κατεβαίνουν πολλοί άνθρωποι. Ξαφνικά άκουσα την δυνατή φωνή του ιδρυτή. Τόσο δυνατή που τράβηξε την προσοχή πολλών ανθρώπων, καθώς και του ίδιου του μεθυσμένου. Την επόμενη στιγμή, ο Ουετσιμπα απομακρύνθηκε από τον μεθυσμένο και στάθηκε δίπλα στη γραμμή περιμένοντας το τρένο σαν να μην είχε συμβεί τίποτα απολύτως. Η ενέργεια αυτή σταμάτησε την επιμονή του μεθυσμένου και εγώ ακολούθησα τον ιδρυτή μην ξέροντας τι να πω. Μου είπε ότι η φωνή του ήταν η φωνή του Θεού. Σε μια κατάσταση που παίζει ρόλο και το παραμικρό δευτερόλεπτο, το σωστό δε-

Κανονικά, ο ιδρυτής έκανε μια επίσκεψη στο Ομοτόκιο Χόντεν (το αρχηγείο του Ομοτόκιο Σίντο) κοντά στον σταθμό Ουένο. Ήταν σοβαρός ασκούμενος της θρησκείας και η ζωηρότητα του τρόπου που την ακολουθούσε ήταν αξιοθαύμαστη. Όταν έφτανε στο αρχηγείο έδινε 1.000 γιεν στον άνθρωπο που τον υποδεχόταν, 10.000 γιεν στον βωμό και 2.000 γιεν στον φύλακα του βωμού. Ο Ουετσιμπα δεν ήταν οικονομός και ιδιαίτερα στο αρχηγείο. Σκόρπιζε τα χρήματά του δεξιά και αριστερά, πράγμα που με ανησυχούσε ιδιαίτερα. Στο αρχηγείο του Ομοτόκιο συχνά μετρούσα τα λεφτά που μου έμεναν και αναρωτιόμουν πως θα φτάναμε στο αρχηγείο του Αϊκικάι. Το ταξίδι στο Τόκιο ήταν πάντα έτσι.

Όταν φτάναμε στο αρχηγείο, ο ιδρυτής ήταν άφραγκος. Φυσικά, ταξιδεύαμε





πάντα με τον ίδιο προυπολογισμό των 20.000 γεν, αλλά ακόμα και αν ο Ουετσίμπα έφερνε 30, 50 ή 100.000 γεν, δεν θα είχε καμμία διαφορά. Η κρίση της γυναικάς του ήταν συνεπώς σωστή όταν αρνιόταν να του αυξήσει τα έξοδα του ταξιδιού.

Όταν ο ιδρυτής έφτανε στο αρχηγείο συνέβαινε ένα ενδιαφέρον πράγμα. Από τη στιγμή που έμπαινε στα κτίρια γινόταν ένας αδύναμος γέρος, που χρησιμοποιούσε μπαστούνι για να περπατήσει. Είναι λογικό για έναν άνθρωπο 80 χρονών να είναι κουρασμένος έπειτα από ταξίδι τριών ωρών. Αλλά σε μένα η αλλαγή από έναν στητό μαχητή σε έναν αδύναμο

γέρο με μπαστούνι φαινόταν πολύ ξαφνική.

Ήξερα ότι ο Ουετσίμπα απλώς υποκρινόταν ότι ήταν ένας αδύναμος γέρος και νομίζω ότι ξέρω το γιατί. Ήταν ένα σιωπηρό μήνυμα στους επικεφαλής του αϊκίντο, ότι ο ιδρυτής είχε φτάσει σε μεγάλη ηλικία και δεν θα ήταν διαθέσιμος για πολύ καιρό ακόμα έχοντας την αρχηγία των υποθέσεων του οργανισμού. Έπαιρνε τα μέτρα του ώστε ο θάνατός του να είναι μια ήρεμη μετάβαση και προετοίμαζε τους επικεφαλής να χειριστούν καλά την απουσία του. Γενικά, σε κάθε γρήγορα αναπτυσσόμενο οργανισμό, μετά τον θάνατο του ιδρυτή παρουσιάζεται

μία διαίρεση, και ο φόβος της αποδιοργάνωσης της ιεραρχίας του αϊκίντο έκανε τον Ο-Σενσέι να παίρνει προφυλάξεις.

Η πρόθεση του ιδρυτή μου έγινε αντιληπτή μετά από ένα περιστατικό που συνέβη στην Ιουάμα. Μια μέρα απουσίαζα από το μάθημα του Ουετσίμπα γιατί δεν είχα τελειώσει το κούρεμα του γρασιδιού. Αργότερα το βράδυ με κάλεσε και μου είπε, «μπορείς να κόβεις το χορτάρι κάθε μέρα, αλλά το μάθημα του γέρου άντρα ίσως δεν είναι διαθέσιμο για πολύ καιρό ακόμα». Ποτέ δεν θα ξεχάσω το πρόσωπό του και τα λόγια του εκείνη τη νύχτα. Τον απασχολούσε η μείωση των ημερών που του έμεναν και έκανε ότι περνούσε από το χέρι του για να κάνει τα πράγματα λιγότερο οδυνηρά για όλους. Ακόμα δεν είμαι σίγουρος αν αυτές οι πράξεις ήταν αποτελέσματα σοβαρής μελέτης ή όχι, αλλά ακόμη και στις μη εσκεμμένες πράξεις του μπορούμε να δούμε το ενδιαφέρον του για την ευημερία του αϊκίντο και του οργανισμού του.

Από τα πρώτα βήματα της δημιουργίας του αϊκίντο, ο ιδρυτής έθεσε τα θεμέλια για τους ποιοτικά ανώτερους οπαδούς του ώστε να γίνουν πειθαρχημένοι αρχηγοί στην εφαρμογή της τέχνης και όχι γραφειοκράτες υπάλληλοι που έχουν ξεχάσει την εκπαίδευση. Αυτό ήταν φανερό στον τρόπο που οι νεαροί επικεφαλής έπαιρναν πρωτοβουλίες, αλλά ο Ουετσίμπα ο ίδιος κρατούσε τον έλεγχο των κεντρικών εργασιών ελέγχοντας το επιτελείο. Η ικανότητα του ιδρυτή να ελέγχει το προσωπικό στον οργανισμό ήταν ικανότητα ενός ειδικού στην στρατηγική, της ίδιας ποιότητας που βρίσκουμε σε μεγάλους πολιτικούς και επιχειρηματίες.

Στις 5:00 π.μ, στις 26 Απριλίου 1969, ο Μοριχέι Ουετσίμπα άφησε την τελευταία του πνοή.

Μέσα σε λίγα χρόνια από τον θάνατο του Ουετσίμπα, πολλοί εκπαιδευτές και υπάλληλοι έφυγαν από το αρχηγείο του Αϊκικαί. Ανάμεσά τους ήταν μερικοί από τους πιο προικισμένους μαθητές του. Ο οργανισμός έμοιαζε με έναν ηλεκτρικό μαγνήτη που έχασε την πηγή της δύναμής του και πολλά στοιχεία άρχισαν να διασκορπίζονται. Έχουμε την τάση να αποδίδουμε αυτή την πηγή δύναμης στο κι του Ουετσίμπα ή σε θαυματουργή δύναμη, αλλά αν δεν κατανοήσουμε όλα εκείνα που πέρασε για να διατηρήσει τον οργανισμό, δεν πρόκειται να υπάρξει ποτέ ξανά μια δυνατή, σφιχτοδεμένη κοινωνία αϊκίντο.

**ΓΚΑΚΟΥ ΧΟΜΜΑ**



2601-Πάγκος Κοιλιακών Ρυθμιζόμενος

2602-Σκάλα για 4 Πάγκους Κοιλιακών



2609-Ρωμαϊκή Καρέκλα και Υπερεκτάσεις

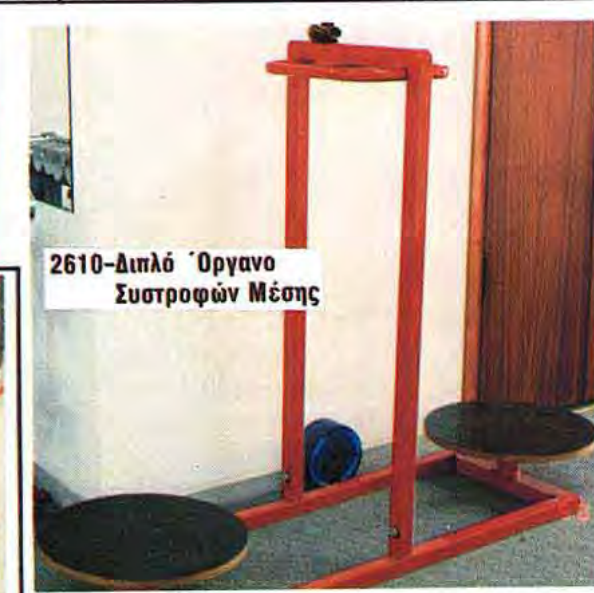


2601-Πάγκος Κοιλιακών Με Καμπούρα



2702-Ράφια Δίσκων

2701-Ράφια Αλητήρων



2610-Διπλό Όργανο Συστροφών Μέσης



2607-Δίζυγο και Άρσεις Ποδιών



2703-Ράφια Αλητήρων-Δίσκων



2706-Ράφια για 10 Φορτωμένες Μπάρες

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**



2604-Μονόζυγο Τοίχου

Στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα βρείτε όλα τα σύγχρονα όργανα και μηχανές για σπιτά και γυμναστήρια. Γερά, σωστά, πρωτότυπα, λειτουργικά, αποτελεσματικά, φθηνά, ετοιμοπαράδοτα... ΔΥΝΑΜΙΚΑ. Εξοπλίστε έγκαιρα το δικό σας Γυμναστήριο.

Θύμιος Περισίδης, Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83. Τηλ. 8224794, Telex 224421 PERS GR



2608-Ρωμαϊκή Καρέκλα



2801-Πάγκος Πιέσεων Οριζόντιος Χωρίς Ορθ.



2704-Ορθοστάτες Βαρύ τύπου



**ΑΟΝΑ: Πρώτος και με διαφορά**

# Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Τζούντο Εφήβων

**5-6/11/1988 Ο.Α.Κ.Α.**

Έλαβαν μέρος 29 σύλλογοι από όλη την Ελλάδα με 120 αθλητές περίπου. Το επίπεδο των αγώνων ήταν αρκετά ψηλό με πολλές συμμετοχές καλών αθλητών.

Αποτελέσματα:

## 55 KG

- 1) Μπουντάκης Δ.(ΟΑΑ)
- 2) Παπαδόπουλος (Α.Σ. ΡΟΔΟΥ)
- 3) Παναγιωτόπουλος (Γ.Σ. Ν.Λιόσιων)
- 3) Διακογιάννης (Κολοσσός Ρόδου) στα χνάρια του αδελφού του.

Ο Μπουντάκης επικράτησε μάλλον άνετα στην κατηγορία του μια και οι βασικοί αντίπαλοι του Χαλατσάς και Καρατζάς "αυτοκτόνησαν" στους πρώτους αγώνες τους.

## 60 KG

- 1) Αυγέρης (ΧΑΝΘ)
- 2) Ζέρβας (Σπαρτάκος Ιωανν.)
- 3) Ψαρράς (ΑΟΝΑ)
- 4) Πνευματικός (ΑΟΝΑ)

Ο Αυγέρης είναι καλός αθλητής επικράτησε σε μια δύσκολη κατηγορία αν και στους πρώτους αγώνες δυσκολεύτηκε.

## 65 κ.

- 1) Πνευματικός Κ. (ΑΟΝΑ)
- 2) Μπόζης (ΜΙΛΩΝ ΘΕΣΣ.)
- 3) Χατζηκυριάκος (ΧΑΝΘ)
- 3) Γιαγκονιδής (Δόξα Δράμας)

Ο Πνευματικός δεν δυσκολεύτηκε καθόλου κέρδισε σχεδόν όλους τους αγώνες με σεοιότητα ιππόν.

## 71 κ.

- 1) Γκενεράλης (ΤΟΚΑΙ)
- 2) Πόρος (ΕΓΣ)
- 3) Σεβαστιδής (ΑΕΠ)
- 3) Γιατράς (ΠΓΣ)

Ο Γιώργος Γκενεράλης πολύ καλός αθλητής με πολύ καλή αριστερή chimota και osotogan έδειξε ότι το μέλλον του ανήκει.

## 78 κ.

- 1) Τσικούρας (ΧΑΝΘ)
- 2) Παπαθανασίου (ΕΟΤΚ)
- 3) Μεγάλος (ΔΟΞΑ ΔΡΑΜΑΣ)
- 3) Γιαννέλης (ΕΓΣ)

Ο δυνατός Τσικούρας επικράτησε του Παπαθανασίου στον τελικό.

## 86 κ.

- 1) Μουτσόπουλος Γ. (ΑΟΝΑ)
- 2) Μαρινέλλης (ΑΝΟΓ)
- 3) Μουτσόπουλος Α. (ΑΟΝΑ)
- 3) Ρούσσος (ΧΑΝΘ)

Ο Μουτσόπουλος πολύ δυνατός επικράτησε άνετα των αντιπάλων του.

## 95 κ.

- 1) Μαμαλάκης (ΑΝΟΓ)
- 2) Γεωργιάδης (ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ)
- 3) Σκαφίδας (Γ.Σ. ΝΕΩΝ ΛΙΟΣΙΩΝ)
- 3) Νάτσος (Σπαρτάκος Θεσσαλ.)

Ο Νάτσος του Σπαρτακού Θεσσαλονίκης εντυπώσισε κέρδισε δίκαια τον Μαμαλάκη έχασε άδικα στο χαντέι από τον Σκαφίδα και βρέθηκε στην 3η θέση με τη βοήθεια της διαιτησίας.

Από τον Θανάση Καπαρό

## +95 κ.

- 1) Πάνου (ΑΟΝΑ)
- 2) Κουράτορας (ΑΟΝΑ)

Τα +95 ήταν οικογενειακή υπόθεση του ΑΟΝΑ με νικητή τον Πάνου.

Ο Α.Ο.Ν.Α. έκανε την έκπληξη και κατέκτησε τα περισσότερα μετάλλια (6) 3 χρυσά - 3 χάλκινα δείχνει ότι είναι η ανερχόμενη δύναμη στο ελληνικό τζούντο.

Η ΧΑΝΘ δεύτερη 2 χρυσά - 2 χάλκινα όπως πάντα παρουσίασε μια καλή ομάδα.

Ο ΑΝΟΓ 1 χρυσό - 1 ασημένιος 3ος.

Το ΤΟΚΑΙ 1 χρυσό και με λίγη τύχη μπορούσε να ανεβάσει κι άλλον στο βάθρο.

Στον ΟΑΑ μετά τους αδελφούς Μπουντάκη το χάος.

Η Δόξα Δράμας του Γιάννη Τορτοπίδη πήρε 2 χάλκινα δείχνει ότι γίνεται σοβαρή δουλειά στη Δράμα.

Ο Εθνικός προσπαθεί και στους έφηβους 1 ασημένιο, 1 χάλκινο και τα Νέα Λιόσια 2 χάλκινα, οι σύλλογοι της Ρόδου του Τόνου Αχάντα 1 ασημένιο - 1 χάλκινο.

Οι υπόλοιπες ομάδες δεν παρουσίασαν κάτι ιδιαίτερο και εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι μέσα σ' αυτές είναι ομάδες με παράδοση στο τζούντο.

## ΣΧΟΛΙΑ

Η διαιτησία δυστυχώς δεν στάθηκε στο ύψος της με χαρακτηριστικότερη



## Η ΕΦΗΒΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ Α.Ο.Ν.Α.

Ορθοί από αριστερά: Ζ. Πάνου υπεύθυνος του Judo, Θ. Καπαρός προπονητής, Κ. Πνευματικός χρυσό μετάλλιο, Πάνου Ν. χρυσό μετάλλιο, Μουτσόπουλος Γεωρ. χρυσό μετάλλ. - Πνευματικός Α. αρχηγός Judo.

Καθιστοί από αριστερά: Μουτσόπουλος Α. χάλκινο μετάλλ., Πνευματικός Ι. χάλκινο μετάλλιο, Μπούρας Πασχ., Ψαρράς Αν. χάλκινο μετάλλιο, Χαλατσάς Αποσ.

## ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΕΤΑΛΛΙΩΝ

| ΟΜΑΔΑ           | ΧΡΥΣ | ΑΣΗΜ | ΧΑΛΚ | ΣΥΝΟΛΟ |
|-----------------|------|------|------|--------|
| ΑΟΝΑ            | 3    | -    | 3    | 6      |
| ΧΑΝΘ            | 2    | -    | 2    | 4      |
| ΑΝΟΓ            | 1    | 1    | -    | 2      |
| ΤΟΚΑΙ           | 1    | -    | -    | 1      |
| ΟΑΑ             | 1    | -    | -    | 1      |
| ΕΓΣ             | -    | 1    | 1    | 2      |
| ΔΟΞΑ ΔΡΑΜΑΣ     | -    | -    | 2    | 2      |
| Γ.Σ. ΝΕΩΝ ΛΙΟΣ  | -    | -    | 2    | 2      |
| Α.Σ. ΡΟΔΟΥ      | -    | 1    | -    | 1      |
| ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΙΩΑΝ. | -    | 1    | -    | 1      |
| ΕΟΤΚ            | -    | 1    | -    | 1      |
| ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ    | -    | 1    | -    | 1      |
| ΜΙΛΩΝΑΣ ΘΕΣ/ΝΙΚ | -    | 1    | -    | 1      |
| ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ  | -    | -    | 1    | 1      |
| ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΘΕΣ.  | -    | -    | 1    | 1      |
| Π.Γ.Σ.          | -    | -    | 1    | 1      |
| Α.Ε.Π.          | -    | -    | 1    | 1      |

περίπτωση τον αγώνα Σκαφίδα-Νάτσου που το γεμάτο Wazari έγινε Yuko μετά από υπόδειξη του ενός κριτού προς τον άλλο.

- Οι αγώνες έγιναν σε ένα tetakin και λόγω της μεγάλης συμμετοχής οι αγώνες του Σαββάτου με ώρα ζύγισης 8.00 το πρωί τελείωσαν στις 18.30.

Έτσι η ταλαιπωρία των αγωνιζομένων, διαιτητών-θεατών κλπ ήταν πολύ μεγάλη.

- Θαυμάστηκε ο Τάκης Βακατάσης προπονητής της ΑΕΠ για το κωουτσάρισμα του με κραυγές, χειρονομίες και χοροπηδητά.

Χαρακτηριστικό αυτού είναι ότι σε μερικούς αγώνες ήταν πιο πολύ ιδρωμένος από τον αθλητή που κωουτσάριζε.

- Ακουστήκαν παράπονα και αμφιβολίες για τη ζύγισή ορισμένων αθλητών που σίγουρα δεν βοηθούν το τζούντο.

Θανάσης Καπαρός



# ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ J.K.A. ΣΤΗΝ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ

## Α. ΟΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Στις 17-9-88 γίνανε εξετάσεις για κύου από τον σενσέι Οοτάκε στο γυμναστήριο σίμπουκαν του Γ. Λαζαρίδη στην Πτολεμαίδα. Εξετάστηκαν συνολικά πενήντα ένας καρατέκα. Την επομένη ο δάσκαλος δίδαξε για δύο ώρες αρχάριους και προχωρημένους μαθητές της σχολής. Θα αναφέρουμε τα ονόματα των επιτυχόντων μέχρι το 5ο κύου.

1ο κύου: Κεπίδης Χάρης, Κεπίδου Σοφία.

2ο κύου: Λιακάκος Γιώργος, Αβραμιδου Αγγέλου.

5ο κύου: Μαλακόζης Ν., Κοσμίδης Κ., Λαζαρίδης Α., Λόντος Φ., Κωνσταντινίδης Α., Χατζηπαρασκευάς Γ., Τσάκαλος Θ., Λιακάκος Θ., Βούρας Α., Παυλίδης Σ., Μέτσιος Ι., Τσακίρης Σ., Μπαλαχτής Ε., Καραθωμάς Θ.

## Β. ΜΙΑ ΠΑΡΕΞΗΓΗΣΗ:

Στο προηγούμενο τεύχος του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ Νο 80 στη σελίδα 4, σε άρθρο μου για το καράτε στην Πτολεμαίδα αναφέρομαι στο «πρόβλημα των ψευδοδασκάλων που κυριολεκτικά μαστιάζει την Βόρειο Ελλάδα».

Πρόθεσή μου δεν ήταν να θιξω κανένα, ούτε να υποβαθμίσω την προσφορά κανενός ρίχνοντας κάποιον άλλο. Άλλωστε αν διαβάσει κάποιος εκείνο το άρθρο διαπιστώνει με την πρώτη ματιά την εξαίρεση που κάνω για τους δασκάλους του τάε κβον ντο.

Εξηγούμαι: σε κάποιο από τα διαλείμματα των σεμιναρίων που έκανε ο σενσέι Ενοέντα με πλησίασε ο Άμπο Μάνου Ταμπάλο, καρατέκα από το Ζαΐρ, φοιτητής της Ιατρικής στη Θεσσαλονίκη, ο οποίος αφού μου σκιαγράφησε την πορεία του σαν καρατέκα, μου παραπονέθηκε ότι στην Ελλάδα αυτός ήταν ο πρώτος που δίδαξε σότοκαν καράτε.



Άμπο Μάνου Ταμπάλο  
από το Ζαΐρ.



Λέω και πάλι ότι δεν είχα την πρόθεση να υποβαθμίσω την προσφορά κανενός στο χώρο αυτό. Επειδή είναι φυσικό να γίνονται λάθη που μπορεί να οφείλονται είτε στην μη επαρκή πληροφόρησή μου, είτε σ' άλλους παράγοντες, οι στήλες του περιοδικού είναι ελεύθερες για ν' αποκατασταθούν τα πάντα και για ν' ακουστούν όλες οι γνώμες.

Σάββας Π. Μαστραπάς

# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ

Από τον Γιώργο Κοσμίδη

**Αγαπητέ κ. Περισίδη**  
Την 15-7-88 έγιναν εξετάσεις προαγωγής βαθμών ζωνών, σύμφωνα με το πρόγραμμα της Παγκοσμίου Οργάνωσης ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ, από τον αρχιεκπαιδευτή κ. Κοσμίδη, παρουσία του Δ. Συμβουλίου. Σ' αυτές προήχθησαν οι παρακάτω μαθητές:

Στο 9ο κύου οι Τουλούδης Πέτρος, Πέππα Νίκη, Κούφιος Αναστάσιος, Παπαποστόλου Βαλεντίνα, Ευθυμιόπουλος Βαλάντης, Περεντίδης Θεόδωρος, Χατζηστυλιανός Στέλιος, Κωστάκης Ντίνος.

Στο 8ο κύου μπλε ζώνη οι Καρδαράς Χρήστος, Ντίνας Κων-νος, Λαμπαδάρης Άλκης και στο 4ο κύου πράσινη ζώνη ο Μαζαράκης Ιωάννης.

Με το τέλος των εξετάσεων, ο Πρόεδρος κ. Σάχος ανέπτυξε την ιστορία της Ακαδημίας, τον αγώνα του κ. Κοσμίδη να διαδώσει το κούκουσιν και σ' ολόκληρη την Ελλάδα και παρότρυνε και συμβούλεψε όλους τους αθλητές, ιδιαίτερος τους παλαιούς ν' αποκτήσουν τα ανάλογα προσόντα και να κουραστούν κοντά στον δάσκαλό τους ώστε το κούκουσιν και ν' απλωθεί πανελληνίως, όπως ακριβώς το ξεκίνησε αυτός.

Εκ της γραμματείας

## Κ. Περισίδη

Την 17-9-88 έγιναν οι πρώτες εξετάσεις προαγωγής βαθμών-ζωνών στο γυμναστήριό μας MAS OYAMA'S KYOKUSHINKAI KARATE Λήμνος, από τον εξεταστή - αρχιεκπαιδευτή κ. Κοσμίδη Γεώργιο. Ο κ. Κοσμίδης μετά από πρόσκληση του μαθητού του εκπαιδευτού κ. Ευαγγελιδάκη, επισκέφθηκε το γυμναστήριο και δίδαξε παραδοσιακό κούκουσιν, ενώ ολοκλήρωσε την προετοιμασία όλων των μαθητών για τις εξετάσεις. Επί δύο ημέρες ο κ. Κοσμίδης δίδαξε σε όλους τους μαθητές με εντατικό ρυθμό και με πρόγραμμα 3ωρης διδασκαλίας προετοίμασε αυτούς, ενώ παράλληλα ενημέρωσε όλους για την πορεία του κούκουσιν και ενώ απηύθυνε μήνυμα από

τον πρόεδρο της Ελληνικής οργάνωσης κ. Βαρελόπουλο.

Ειδικό σεμινάριο παραδοσιακού νοκ ντάουν παρακολούθησε και ο κ. Ευαγγελιδάκης από τον δάσκαλό του, ο οποίος έμεινε ικανοποιημένος από την πρόοδο και ανάπτυξη των τεχνικών του. Το απόγευμα της 2ης μέρας, Σάββατο, έγιναν οι εξετάσεις σε 60 συνολικά μαθητές-μαθήτριες, σύμφωνα με το πρόγραμμα της παγκοσμίου οργάνωσης κάτω από την αυστηρή αλλά δίκαιη κριτική του εποπτεύοντος εκπαιδευτού κ. Κοσμίδη. Όλοι σχεδόν οι μαθητές επέδειξαν δύναμη, τελειότητα και ακρίβεια των τεχνικών, στις βασικές τεχνικές παραδοσιακού καράτε.

Στο 9ο κύου προήχθησαν οι παρακάτω:

Τσιγιάννης Παναγιώτης, Χαγιάς Δημήτρης, Μπαβέλας Γιώργος, Μουχτής Τάκης, Βελθές Δημήτρης, Βουλγαρόπουλος Μάκης, Πατρώνας Θανάσης, Σέντα Ελισσάβετ, Μαρκάκη Ειρήνη, Κριάρη Έλενα, Χαγιά Δέσποινα, Σαρδιανού Φωτεινή, Αρβανίτης Χρήστος, Κωνσταντίου Ηλέκτρα, Μαρτσάκης Μανώλης, Βαφειάδου Έφη, Καλκέβου Μαρία, Σαρμονικός Γιώργος, Μεργιάς Γιώργος, Κάργας Σταύρος, Νομικός Νίκος, Κρυσταλλάς Απόστολος, Κρυσταλλάς Γιώργος, Σαλονικός Κλέαρχος, Χαλκάς Μαρίνος, Πλιάτσικας Απόστολος, Τζανέρου Δέσποινα, Παπαλιά Ουρανία, Φωκιανός Κώστας, Καλκέβος Παναγιώτης, Ρικά Βασιλική, Μουστάκας Παναγιώτης, Παπαλιάς Πάρης, Πετράκης Γιάννης, Θεοδωρακοπούλου Γιώτα, Φραγκάκη Ράνια, Μεριάς Νίκος, Σταματέρης Βαγγέλης, Ντινιάκος Γεώργιος, Πρασσάς Άγγελος, Κολερός Λευτέρης, Ανδρετιάνου Δέσποινα, Χαλαμαντάρης Στέλιος, Τσέλιος Δημήτρης, Γουδέλης Θύμιος, Πολυταρίδης Κώστας, Κελλάρης Σταύρος, Βαγιάκος Οδυσσεάς, Μακαρώνης Πέτρος, Πατσάκης Γιώργος, Πατσάκης Δημήτρης, Λυγδαράς Γιώργος, Ζερφός Πέτρος, Χαλκάς Κώστας, Μανωλάκης Βασίλης, Τραμουντάνης Γιώργος, Ευαγγελιδάκη Νίτσα, Φραγκάκη Ουρανία.

Στο 10ο κύου η Ψαρρά Μαρίκα και ο Θεοχαρόπουλος Κώστας.

Στο τέλος των εξετάσεων ο κ. Κοσμίδης συνεχάρη τον κ. Ευαγγελιδάκη για την επιτυχία των εξετάσεων και την επιμελημένη και μεθοδική διδασκαλία του, ενώ παρότρυνε αυτόν να συνεχίσει με τον ίδιο ζήλο και ενδιαφέρον με την υπόσχεση ότι πάντοτε θα τον συμπαραστέκεται και θα του προσφέρει κάθε βοήθεια και υποστήριξη όταν αυτός του την ζητήσει. Επίσης ευχαρίστησε τον κ. Ευαγγελιδάκη για την φιλοξενία και την άσπογη συμπεριφορά του, προς το άτομό του, καθώς επίσης τους μαθητές και τους γονείς για την θερμή υποδοχή που τους επιφύλαξαν. Το γυμναστήριο MAS OYAMA'S KYOKUSHINKAI KARATE, με τον αξιόλογο εκπαιδευτή κ. Ευαγγελιδάκη είναι ένα ακόμη δημιουργήμα του κ. Κοσμίδη, ένα ζωντανό φυτώριο αθλητών-αγωνιστών που εντάχθηκε στην οικογένεια του κούκουσιν. Με πρωτοβουλία του κ. Κοσμίδη δημιουργήθηκε το γυμναστήριο του Αλμυρού, της Λήμνου και πρώτο του Βόλου, όπου οι αθλητές εκπαιδευτές διδάσκονται κάτω από την προσωπική του διδασκαλία, το παραδοσιακό και νοκ ντάουν κούκουσιν, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούν χαρακτηριστικά δυναμικούς, ηθικά στοιχεία, χρήσιμα στην σημερινή κοινωνία μας.

Η Ακαδημία κούκουσιν είναι η αστείρευτη πηγή ταλέντων, αγωνιστών εκπαιδευτών του κούκουσιν καράτε, είναι η γνήσια μορφή του. Με αξιόλογους εκπαιδευτές τον κ. Στεφάνου (Αλμυρό) και κ. Ευαγγελιδάκη (Λήμνο), είναι ένα δυνατό παράδειγμα και αποτέλεσμα της προσφοράς, της αξέπαινης εργασίας του κ. Κοσμίδη προς το κούκουσιν. Το Δ. Συμβούλιο, οι γονείς, οι αθλητές, είναι υπερήφανοι που έχουν κοντά τους τον μεγάλο αυτό εκπαιδευτή και του εύχονται να είναι πάντα γερός ώστε να συνεχίσει με το ίδιο πάθος και ενδιαφέρον την ανάπτυξη και εδραίωση του κούκουσιν στην Ελλάδα.

Με τιμή το Συμβούλιο





Επάνω, προπόνηση σε βασικές τεχνικές από τον Γ. Κοσμίδη, Μέση, Γ. Ευαγγελιδάκης και Γ. Κοσμίδη. Κάτω, με τους μαθητές της σχολής της Αθήνου.



# ΣΕΠΟΥΚΟΥ:

## Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΜΑΧΗ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΙΣΤΗ



Story by Claude Gable

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

**ΣΕΠΟΥΚΟΥ:** Οι δυτικοί το έχουν ονομάσει «ΧΑΡΑ-ΚΙΡΙ», που στην ουσία δεν είναι ο τυπικός, σωστός όρος για την τελετουργική πράξη αυτοκτονίας.

**ΣΕΠΟΥΚΟΥ:** Το τελετουργικό κόψιμο της κοιλιάς σαν μέρος του τρόπου ενός πολεμιστή να δείξει ολοκληρωτικό έλεγχο πάνω στη ζωή και το θάνατό του.

### ΕΝΑΣ ΤΙΜΗΜΕΝΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ

Αναλογιζόμενοι τη πράξη του σεπούκου, εμείς στη Δύση θα πρέπει να απομακρύνουμε τη κρίση μας και να προσπαθήσουμε να δούμε τη ζωή όπως την έβλεπαν οι αρχαίοι σαμουράι.

Ίσως μείνουμε εμβρόντητοι, αλλά οπωσδήποτε γοητευμένοι από την φαινομενική προτίμηση για το θάνατο στην παραδοσιακή ιαπωνική κουλτούρα. Το σεπούκου το θεωρούσαν σαν προνόμιο της τάξης των σαμουράι. Αλλά η ρομαντικοποιημένη αυτοκτονία διαδόθηκε και σε άλλες κοινωνικές τάξεις της παλιάς Ιαπωνίας. Οι εραστές συχνά αυτοκτονούσαν μαζί με το ΣΙΝΓΙΟΥ [αυτοκτονία των εραστών]. Ολόκληρες οικογένειες, για οποιοδήποτε λόγο, ήταν δυνατόν επίσης να πάρουν την απόφαση να εξολοθρευτούν τους εαυτούς τους. Υπάρχουν ακόμα λυπηρά περιστατικά, κάθε χρόνο, του ΟΓΙΑΚΟ ΣΙΝΓΙΟΥ, όταν ένας γονέας -συνήθως μια αλλόφρονη μητέρα- αφαιρεί ταυτόχρονα τη ζωή της και τη ζωή του ανήλικου παιδιού της.

Οι Γιαπωνέζοι αρέσκονται να πιστεύουν ότι η συνειδητοποίησή τους του εφήμερου της ζωής τους οδηγεί σε μεγαλύτερη εκτίμηση της αξίας της. Ίσως βέβαια να μη βλέπουν τη ζωή επιπόλαια. Ίσως να μη θεωρούν το θάνατο σαν κάτι τόσο αποτρόπαιο. Ο καθένας πεθαίνει, όπως ακριβώς και ζει. Αυτή είναι η φυσική ροή των πραγμάτων.

### ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

Προσπαθώντας να βρούμε περισσότερα στοιχεία για τη βάση της τελετουργικής αυτοκτονίας, πρέπει να κοιτάξουμε τις θρησκείες και τις φιλοσοφίες που επηρέασαν την παλιά Ιαπωνία. Ο κομφουκισμός, στην πραγματικότητα, δεν φάνηκε ευγενικός απέναντι στον αυτοσφαγισμό. Το σώμα κάποιου θεωρούνταν δώρο από τους γονείς του, οπότε η αυτοκαταστροφή του αποτελούσε αμάρτημα απέναντι στους προγόνους. Έτσι κι αλλιώς πάντως, ο Γιαπωνέζος σαμουράι μπορούσε να είναι Κομφουκιανός, Βουδδιστής και Σινδοϊστής -ακόμα και Χριστιανός- ταυτόχρονα.

Ο Βουδδισμός δεν έχει πολλά να μας πει υπέρ ή κατά της αυτοκαταστροφής. Πάντως, αντιμετώπιζε αυτό τον κόσμο σαν κάτι περαστικό και εφήμερο. Το φυσικό σώμα, αν και αποτελεί μέρος της πραγματικότητας, το θεωρούσε ένα προσωρινό καταφύγιο για ένα πνεύμα που θα εκτελούσε αμέτρητες μεταμορφώσεις δια μέσου της μετενσάρκωσης. Σε εποχές δίκης και καταδίκης, αυτή η αντιμετώπιση έδωσε σε πολ-

λούς Βουδδιστές τη δύναμη ν' αντιμετωπίσουν τον επικείμενο θάνατό τους, όπως ακριβώς η Χριστιανική πίστη για σωτηρία έδωσε στους χριστιανούς τη δύναμη να αντέξουν τα μαρτύρια και τους σκοτωμούς τους κατά τη διάρκεια των διωγμών της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας.

Ο Σινδοϊσμός, από την άλλη μεριά, απέφυγε το θάνατο και το αίμα σαν τελετουργικά ακάθαρτες πράξεις. Το σημαντικό μέρος, πάντως, είναι ότι η θρησκεία του Σίντο δε θεωρούσε απαραίτητα την αυτοκτονία διαβολική ή ανήθικη, αλλά απλώς ακάθαρτη. Εάν χυνόταν αίμα πάνω σε ιερά εδάφη, έπρεπε να εξαγιστεί με τις ανάλογες ιεροτελεστίες. Αφού γινόταν αυτό, τα εδάφη ήταν και πάλι καθαρά. Η κηλίδα είχε εξαλειφθεί. Έτσι, έχουμε μια απουσία ενοχής όσον αφορά την αυτοκτονία, σε συνδυασμό με την παραδοχή ότι ο θάνατος δεν είναι τίποτε άλλο, παρά η άλλη πλευρά της ζωής. Το γεγονός αυτό διευκόλυνε τους αρχαίους πολεμιστές να διαλέγουν με τη θέλησή τους το θάνατο για να αποφύγουν τη ντροπή, την ατίμωση και τα φοβερά μαρτύρια που ούτε να τα φανταστείτε δε μπορεί κανείς.

Ο τυπικός όρος, σεπούκου, γράφεται με τους Κινέζικους χαρακτήρες που δηλώνουν την κοιλιά και το χάραγμα. Χαράζοντας την κοιλιά του ο σαμουράι αυτοκτονούσε εκφράζοντας τη δύναμη και την πεποίθησή του. Στη λαϊκή Γιαπωνέζικη κουλτούρα, το ΧΑΡΑ [κοιλιά] θεωρούνταν το κέντρο των συναισθημάτων. Έτσι, συναντούμε λαϊκές εκφράσεις όπως το ΧΑΡΑ ΓΚΑ ΤΑΤΣΟΥ [η κοιλιά ανεβαίνει] που σημαίνει ότι κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση οργής. Ο σαμουράι δημιουργούσε με τη θέλησή του μια εξαιρετικά επώδυνη πληγή που θεωρητικά ξεσκάραζε και αποκάλυπτε τα πραγματικά του συναισθήματα στον κόσμο.

### ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΡΙΖΕΣ

Έχοντας αυτή τη νοοτροπία, οι κλασικοί πολεμιστές [μπούσι] ή οι σαμουράι, μπορούσαν να αντιμετωπίσουν το θάνατο με ηρεμία. Υπήρ-



χαν επίσης και κάποιοι πρακτικοί λόγοι. Οι πόλεμοι πριν από τον εικοστό αιώνα δεν είχαν το Σύμφωνο της Γενεύης που εξασφαλίζει τη σωστή μεταχείριση των αιχμαλώτων πολέμου. Οι μεγάλοι σαμουράι στρατηγοί όπως ο Τογιοτόμι Χιντεόσι ήσαν ονομαστοί για την επιδέξια και γενναιοδωρή φροντίδα τους απέναντι στους νικημένους εχθρικούς στρατούς, αλλά άλλοι σαμουράι στρατηγοί δεν ήσαν πάντα τόσο ευγενικοί. Μερικοί άτυχοι κρατούμενοι βράζονταν ζωντανό, ενώ άλλοι θάβονταν μέχρι το λαιμό και τους έκοβαν τα κεφάλια με πριόνια από μπαμπού. Στην προοπτική ενός τέτοιου πιθανού μαρτυρίου και ταπείνωσης ο παλιός σαμουράι διάλεγε την αυτοκτονία σαν τελική πράξη αυτοδιάθεσης του σώματός και της ψυχής του.

Η αυτοκτονία των πολεμιστών σαν μέσο προστασίας της τιμής τους και σαν τελική πράξη πρόκλησης απέναντι στον εχθρό χάνεται στα βάθη της ιστορίας και αναφέρεται σχεδόν σε κάθε πόλεμο από την κλασική περίοδο και μετά.

Ένα από τα πρώτα κατεγραμμένα περιστατικά σεπούκου σαν εσκεμμένη και συνειδητή πράξη εμφανίζεται το 988 π.Χ, όταν ένας ληστής με το όνομα Χακαμαντάρε Γιασουσουόκε ξεκοιλιάστηκε μόνος του. Χρειάστηκε πάνω από μια μέρα για να ξεψυχήσει.

Ίσως το πιο παλιό κατεγραμμένο σεπούκου που έγινε σε πεδίο μάχης να είναι εκείνο του Μιναμότο Γιορισάμα. Υπήρξε επικεφαλής μιας αποτυχημένης επανάστασης ενάντια στην κυριαρχούσα οικογένεια των Τάιρα το 1180. Ο στρατός του καταστράφηκε και αυτός κατέφυγε στο Μπιόντο, ένα μεγάλο απλωτό ναό που βρίσκεται στις ακτές του ποταμού Ούτζι, νότια του Κιότο. Πληγωμένος, με τις ελπίδες του χαμένες, ο Γιοριμάσα ατένιζε τη μεγάλη εικόνα του Βούδα στην κύρια αίθουσα του Μπιόντο, όταν άκουσε τον ήχο που έκανε το εχθρικό ιππικό διασχίζοντας τον Ούτζι. Τα τελευταία λείψανα των δικών του ιππέων κείτονταν στις όχθες του ποταμού και ο Γιοριμάσα ήξερε το μαρτύριο που του επιφύλασσόταν αν τον έπιαναν ζωντανό.

Αφού προσευχήθηκε για σωτηρία, ο Γιοριμάσα συνέθεσε ένα τελευταίο ποίημα και έπειτα έπεσε πάνω στο μακρύ σπαθί του. Αργότερα, οι πολεμιστές ακολούθησαν το παράδειγμα του Γιοριμάσα για να ξεφύγουν από την αιχμαλωσία, τα βασανιστήρια και την ατίμωση. Όταν οι πολεμιστές δεν είχαν διαθέσιμο χρόνο για να βγάλουν τη στολή τους, χρησιμοποιούσαν ένα κοντό εγχειρίδιο για να κόψουν το πλαϊνό μέρος του λαιμού, κόβοντας έτσι τις αρτηρίες που οδηγούν στο κεφάλι.

## ΤΟ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Η τάξη των σαμουράι αν όχι τίποτε άλλο, τουλάχιστον ήταν ακριβής. Με την ίδια λεπτολογία που σχεδίαζαν τις στρατηγικές τους, επινόησαν ένα ολόκληρο τελετουργικό για την αυτοκαταστροφή με τη χρησιμοποίηση του Γιαπωνέζικου σπαθιού και εγχειριδίου. Μια μέθοδος που γεννήθηκε στα πεδία της μάχης και έγινε αυτό που σήμερα ονομάζουμε τελετουργικό σεπούκου.

Οι ιεροτελεστίες και οι τυπικότητες αναπτύχθηκαν σταδιακά κατά τη διάρκεια της φεουδαρχικής εποχής μέχρι που πήραν την τελική τους μορφή κατά τη διάρκεια της περιόδου Έντο, σαν ένας από τους πέντε βαθμούς τιμωρίας που προοριζόταν για την τάξη των σαμουράι. Έτσι, το να επιτραπεί σε κάποιον να κάνει σεπούκου για να εξιλεωθεί για ένα αδίκημα ή ένα λάθος το θεωρούσαν τιμή που προοριζόταν μόνο για την κληρονομική τάξη των μαχητών.

Αυτή η πράξη του σεπούκου ήταν επώδυνη και εξαιρετικά αγωνιώδης. Για να μπορέσει κάποιος να ανοίξει την κοιλιά του, μπήγοντας το μαχαίρι στα μαλακά όργανα και τα έντερα και στη συνέχεια να τα χαράξει, σκύβοντας το κεφάλι μπροστά στη σωστή ακριβώς θέση, απαιτείται απίστευτος έλεγχος και δύναμη. Ο πολεμιστής που ήταν σε θέση να εκτελέσει αυτή την πράξη θεωρούνταν πύργος των ιδεωδών

των σαμουράι.

Αυτή η μορφή σεπούκου γινόταν για να αποδείξει την προθυμία κάποιου να διορθώσει μια κακή πράξη. Επίσης μπορούσε να εκτελεστεί από έναν χαμηλής τάξης σαμουράι για να ντροπιάσει έναν άρχοντα και να τον αναγκάσει να αλλάξει τη συμπεριφορά του για το καλό της οικογένειας. Ή, ήταν η σκληρότερος αλλά και πιο σεβαστή μορφή τιμωρίας που μπορούσε να επιβληθεί σε έναν σαμουράι.

## Η ΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ Η ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ

Όπως και οι άλλες όψεις της ζωής ενός μαχητή χαρακτηρίζονταν από τα μαθήματα στο πεδίο της μάχης και από την ειρηνική αισθητική μιας τελετής τσαγιού, έτσι και το σεπούκου δεν ήταν μια απλή, βίαιη πράξη, όσο αιματηρό και αν ήταν το τέλος. Ένας σαμουράι, αν επρόκειτο να πεθάνει με τη θέλησή του, προτιμούσε να το κάνει με όλη την αξιοπρέπεια και το ανάλογο εθιμοτυπικό.

Το μέρος επιλεγόταν προσεκτικά και κατά προτίμηση ήταν ο ιδιωτικός κήπος ενός άρχοντα ή η αυλή ενός δικαστηρίου, όπου υπήρχε το κατάλληλο ευχάριστο από αισθητικής πλευράς σκηνικό. Εκεί έστηναν τα μάκου [κουρτίνες] και σχημάτιζαν ένα παραβάν που καθόριζε την περιοχή από το υπόλοιπο περιβάλλον. Φορητά σκαμνιά τοποθετούνταν για τον παρατηρητή ή τους παρατηρητές, που θα πιστοποιούσαν το θάνατο. Τοποθετούσαν επίσης τατάμι στο έδαφος ώστε το πρόσωπο που θα εκτελούσε το σεπούκου να στεκόταν με το σωστό ΣΕΙΖΑ, την πλάτη ίσια, τα μάτια καθαρά. Ο υποψήφιος αυτόχειρας ντυνόταν ολόκληρος στα άσπρα, με άσπρα εσώρουχα, ΧΑΚΑΜΑ, ΤΑΜΠΙ [ειδικές κάλτσες] και κιμονό, που δήλωναν σύμφωνα με το σινδοϊσμό την αγνότητα του σώματος, του πνεύματος και του νου. Για την ημέρα του θανάτου του ντυνόταν και πλενόταν άψογα.

Αγνό άσπρο ΓΟΥΑΣΙ [χειροποίητο Γιαπωνέζικο χαρτί] τοποθετιό-





ταν μπροστά του και έπρεπε να συνθέσει ένα τελευταίο ποίημα που θα ταίριαζε με την εποχή και τα συναισθήματα της καρδιάς του. Ένας σαμουράι ακόλουθος του σέρβιρε ΣΑΚΕ [κρασί από ρύζι] με μια λακαρισμένη κουτάλα και κείνος το έπινε μέσα από δυό ρηχά φλυτζάνια που κρατούσε στα χέρια του. Σε μια βάση μπροστά του τοποθετούσαν ΟΥΜΙ ΝΟ ΜΟΝΟ και ΓΙΑΜΑ ΝΟ ΜΟΝΟ, ένα πιάτο δηλαδή με θαλασσινή και ένα με γήινη τροφή που συνόδευαν το σάκε. Έτρωγε μια μπουκιά από το καθένα, πράγμα που αποτελεί μέρος της τελετουργικής πόσης του σάκε και ανάγεται στις ιεροτελεστίες εξαγνισμού του Σίντο.

Αφού γινόταν κι αυτό, ευχαριστούσε τους μάρτυρες και όσους λάβαιναν μέρος και έπειτα προετοίμαζε νοητικά τον εαυτό του για το θάνατό του.

## ΤΟ ΣΕΠΟΥΚΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

Ένα από τα πρώτα περιστατικά σεπούκου που έπεσε στην προσοχή της Δύσης εμφανίστηκε το 1868.

Λόγω του ότι έβαλαν φωτιά σε έναν ξένο συνοικισμό, στρατιώτες από την επαρχία Μπίζεν διατάχθηκαν να εκτελέσουν σεπούκου και εφτά προξενικοί επίσημοι έγιναν μάρτυρες. Ο υπεύθυνος για τις διαταγές σαμουράι, Τάκι Ζενζαμπούρο, έκανε κλασσικό σεπούκου μπροστά στα τρομοκρατημένα αλλά ταυτόχρονα γοητευμένα μάτια των ξένων αξιωματικών.

Όπως και άλλες παραδόσεις των σαμουράι, το σεπούκου σαν είδος τελετουργίας και τιμωρίας καταργήθηκε κατά τη διάρκεια της περιόδου Μείτζι [1868-1912] αλλά συνέχισε να εμφανίζεται. Δίχως ν' αποτελεί πλέον μορφή τιμωρίας, το σεπούκου και τα άλλα είδη αυτοκτονίας θεωρούνταν σαν μια βιώσιμη εναλλακτική λύση σε πολλές προσωπικές κρίσεις, γεμάτο καθώς ήταν από υπαινιγμούς ευγένειας και θάρρους της τάξης των σαμουράι. Οι κατά καιρούς Αμερικανοί στρατιωτικοί έμειναν έκθαμβοι από τους Γιαπωνέζους στρατιώτες που προτιμούσαν την αυτοκτονία από την παράδοση.

Το αισθήματα του κοινού στρατιώτη στην επιλογή του θανάτου ήταν ευγενή.

Παρεξηγήθηκαν όμως και τραγικά, προπαγανδίστηκαν και υποκινήθηκαν από λάθους αρχηγούς και με λάθος τρόπο.

Για δυό όμως τελείως διαφορετικά και πιο «κλασσικά» παραδείγματα αυτοκτονίας θα πρέπει να δούμε ένα που συνέβη στις αρχές του αιώνα μας και ένα που εμφανίστηκε πριν από λίγα χρόνια.

Ο στρατηγός Μαρσεσούκε Νόγκι ήταν ο διάσημος ναυτικός διοικητής που οδήγησε τις Γιαπωνέζικες δυνάμεις στην πρώτη τους σύγχρονη στρατιωτική νίκη ενάντια στον Αυτοκρατορικό Ρωσικό Στρατό κατά τη διάρκεια του Ρωσο-Ιαπωνικού πολέμου. Κάτω από την αρχηγία του Νόγκι, ο Αυτοκρατορικός Γιαπωνέζικος Στρατός κέρδισε το σεβασμό των Ευρωπαίων παρατηρητών, καθώς και των ηττημένων Ρώσων, για το θάρρος, το κουράγιο και την ψηλή ηθική διαγωγή του [η οποία με την αρχή του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου διαβρώθηκε πάρα πολύ]. Οι στρατιώτες του όμως απλώς ακολούθησαν το παράδειγμα που έδωσε ο Νόγκι, ένας σύγχρονος στρατιωτικός με πολύ παλιομοδίτικες ηθικές αξίες. Όταν ο αγαπημένος του αυτοκράτορας Μείτζι πέθανε το 1912, η θλίψη του Νόγκι ήταν τόση που αποφάσισε να τον ακολουθήσει στον άλλο κόσμο εκτελώντας σεπούκου. Μερικοί άνθρωποι είδαν το θάνατο του Νόγκι περισσότερο σαν διαματρία απέναντι στην τρέλλα, το αλλόκοτο έργο και την απληστία της σύγχρονης Ιαπωνίας, παρά σαν μια απλή επιθυμία να συντροφεύσει τον Αυτοκράτορα στον παράδεισο. Άλλοι πάλι την είδαν σαν εξιλέωση του Νόγκι απέναντι σε κάποια καταστροφικά στρατιωτικά λάθη, που προκάλεσαν το θάνατο χιλιάδων στρατιωτών, ανάμεσα στους οποίους ήταν και οι δυό του γιοί.

Πιο πρόσφατα μπορούμε να δούμε τον πολυδημοσιευμένο θάνατο του σύγχρονου συγγραφέα Γιουκίο Μισίμα. Τα γεγονότα που συνοδεύουν το θάνατό του είναι αλλόκοτα και περίεργα και πολλά έχουν ήδη γραφτεί για τη ζωή, το

έργο και το θάνατό του από πολλούς Δυτικούς και Γιαπωνέζους συγγραφείς. Εκείνο όμως που διέφυγε από τους περισσότερους Δυτικούς συγγραφείς είναι το γεγονός πως οι περισσότεροι Γιαπωνέζοι γνώστες των μαχητικών τεχνών στην πραγματικότητα δε θεώρησαν το θάνατο του Μισίμα τόσο δοξασμένο και σύμφωνα με τα πρότυπα των σαμουράι, ούτε τόσο σχετικό με το πραγματικό ΜΠΟΥΣΙΝΤΟ [ο τρόπος ζωής του πολεμιστή].

Στις 25 Νοεμβρίου του 1970, αφού ολοκλήρωσε το τελευταίο κεφάλαιο της επικής του τετραλογίας, Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΤΗΣ ΕΥΦΟΡΙΑΣ, ο Μισίμα και μια ομάδα εθνικόφρωνων νεαρών που αποκαλούνταν ΤΑΤΕ-ΝΟ-ΚΑΙ μπήκαν στο αρχηγείο των Ιαπωνικών Δυνάμεων Αυτοάμυνας στην Ιτσιγκάγια στο Τόκυο και συνέλαβαν έναν αξιωματικό. Ο Μισίμα βγήκε σε ένα μπαλκόνι και έκανε κήρυγμα σε ένα πλήθος στρατιωτών για τον επανοπλισμό της Ιαπωνίας και την επιστροφή της στη δόξα της προπολεμικής, милитарιστικής Ιαπωνίας. Οι σύγχρονοι επαγγελματίες στρατιώτες της Ιαπωνίας τον αποδοκίμασαν έντονα. Τότε ο Μισίμα υποχώρησε στο εσωτερικό του γραφείου και μπροστά στα έντρομα μάτια του αξιωματικού επιχείρησε να αυτοκοντήσει με τελετουργικό σεπούκου.

Το ακόλουθο κείμενο βασίζεται στα σχόλια δυό από τους μάστερς του σπαθιού που δεν εντυπωσιάστηκαν στο ελάχιστο από το θάνατο του Μισίμα: Ο Μισίμα ήταν ένας προικισμένος συγγραφέας, αλλά είχε ορισμένες λοξές αντιλήψεις για το μπούντο και τις μαχητικές τέχνες που φαίνεται να επαναλαμβάνονται από τους Γιαπωνέζους και Δυτικούς διανοούμενους, οι οποίοι δεν έχουν προσωπική γνώση της πρακτικής και της θεωρίας του μπούντο. Για τους δάσκαλους του μπούντο, η πράξη του Μισίμα είχε να κάνει λιγότερο με τις μαχητικές τέχνες και τη φιλοσοφία των κλασικών πολεμιστών και περισσότερο με τον απλό σύγχρονο εθνικιστικό φανατισμό του και την προσωπική του γοητεία με το θάνατο.

CLAUDE GABLE

## ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΑΝΤΙΦΑΤΙΚΟ ΜΑΧΗΤΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

# Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΤΖΟΕ ΛΙΟΥΙΣ

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Ο Τζοε Λιούις είχε όλα τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός αστεριού του καράτε - σπουδαίες μαχητικές τεχνικές και εξαιρετική φυσική κατάσταση. Οι άνθρωποι όμως δεν τον συμπαθούσαν. Ήταν αντιφατικός, έλεγε ότι σκεφτόταν, χωρίς να ενδιαφέρεται για τις περιστάσεις. Εκφρόδιζε τους αντιπάλους του και ξένιζε το μεγαλύτερο μέρος της κοινωνίας του καράτε. Το μόνο που τον ενδιέφερε πραγματικά ήταν η νίκη. Και τα κατάφερε πολύ καλά σε αυτόν τον τομέα. Προπονήθηκε με τον Μπρους Λη, τον Τσακ Νόρρις και άλλους μεγάλους μαχητές. Φημολογείται ότι κέρδισε την μαύρη ζώνη του μόνο ύστερα από 7 μήνες προπόνηση. Επέστρεψε από ένα ταξίδι με τους πεζοναύτες από την Οκινάουα και έγινε πρωταθλητής του καράτε σε ηλικία 22 χρονών. Δοκίμασε το φουλ κόντακτ καράτε και κέρδισε έναν παγκόσμιο τίτλο. Στην συνέχεια ασχολήθηκε με τον κινηματογράφο όπου απέτυχε παταγωδώς και αποσύρθηκε αφού γύρισε δυό ταινίες δεύτερης διαλογής. Επέστρεψε σε ηλικία 39 χρονών για να υπερασπιστεί τον παγκόσμιο τίτλο του.

Έπειτα από νίκες και ήττες, φαίνεται ότι βρήκε τον δρόμο του στην ζωή διδάσκοντας μαχητικές τεχνικές σε μικρούς καρατέκα. Παντρεύτηκε για δεύτερη φορά και ήρθε επιτέλους σε συμφιλίωση με τον εαυτό του και τον κόσμο γενικότερα. Στην ακόλουθη συνέντευξη, άλλοτε με λυπηρό και άλλοτε με χαρούμενο τόνο περιγράφει μια οπωσδήποτε αντιφατική ιστορία.

**ΕΡΩΤΗΣΗ:** Πότε άρχισες για πρώτη φορά να αγωνίζεσαι σε αγώνες καράτε;

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Το 1966. Είχα στο ενεργητικό μου 22 μήνες προπόνησης όταν κέρδισα στο Εθνικό Πρωτάθλημα των Ηνωμένων Πολιτειών στην Ουάσινγκτον. Κέρδισα και στον αγώνα και στα κάτα την πρώτη θέση. Εκείνη την επο-

χή, ήταν ένας από τους μεγαλύτερους τρεις αγώνες των Ηνωμένων Πολιτειών. Οι άλλοι δυό ήταν οι Εθνικοί που γίνονταν στο Λονγκ Μπης και οι Παναμερικανικοί του Χένρυ Τσο που γίνονταν στην Νέα Υόρκη.

**ΕΡ:** Ποιοί αθλητές αγωνίζονταν στο Εθνικό Πρωτάθλημα των Ηνωμένων Πολιτειών εκείνη την χρονιά;

**ΑΠ:** Ο Τόνι Τιούλενερς. Είχε νικήσει σε τρεις συνεχείς αγώνες τον Τσακ Νόρρις και γιαυτό τον καλέσανε στην Ουάσινγκτον να αντιπροσωπεύσει την Δυτική Ακτή. Όμως ο Τόμας Λα Πάππετ νίκησε τον Τιούλενερς στο πρώτο ματς. Στη συνέχεια αγωνίστηκε εγώ εναντίον του Λα Πάππετ και πήρα τον αγώνα με 2-0. Του έριξα δυό πλάγια λακτίσματα. Ούτε κατάλαβε από που του ήρθαν! Δεν ήξερα τους κανονισμούς, αλλά ακόμα κι έτσι, ούτε ένας δεν κατάφερε να κερδίσει έναν πόντο εναντίον μου. Τους κατατρόπωσα όλους. Η άμυνά μου ήταν πολύ καλή. Στην Νέα Υόρκη είχα νικήσει έναν πραγματικά καλό αθλητή, τον Ρίτσαρντ Σέπαρντ. Αφού νίκησα τον Λα Πάππετ, με πλησίασε ο Σέπαρντ και μου είπε: «Δεν μπορώ να το πιστέψω. Μόλις νίκησες έναν μεγάλο πρωταθλητή». Μόλις είχα έρθει από την Οκινάουα. Δεν ήξερα κανέναν, εκτός από τον Εντ Πάρκερ και τον Μάικ Στόουν.

**ΕΡ:** Σε ποιά στυλ προπονίσουν τότε;

**ΑΠ:** Στο σόριν ρίου.

**ΕΡ:** Ποιοί ήταν οι σκληρότεροι αντίπαλοί σου στο ρινγκ;

**ΑΠ:** Υποθέτω ότι ο καλύτερος μαχητής με τον οποίο είχα παλέψει, ήταν ένας νεαρός που τον έλεγαν Σκοτ Λόρινγκ και ήταν από τους καλύτερους μαθητές του Εντ Πάρκερ. Ήταν παίκτης του φούτμπολ και ζύγιζε 100 κιλά. Στην πραγματικότητα, όταν τον νίκησα, παραιτήθηκε και ασχολήθηκε με τις ασφα-

λιστικές επιχειρήσεις. Ήταν ο σκληρότερος γιατί ήταν μεγάλος, δυνατός και γρήγορος. Άκουσα μερικούς ανθρώπους να λένε ότι τον είδαν να παλεύει με τον Μάικ Στόουν στο ντότζο και κατάφερε να «κολλήσει στον τοίχο» τον Μάικ.

**ΕΡ:** Πως κατάφερες εσύ να τον νικήσεις;

**ΑΠ:** Συνεχίσαμε να παλεύουμε μέχρι που κανείς από τους δυό μας δεν μπορούσε να κερδίσει πόντο. Μας έδωσαν παράταση και ήμουν ψόφιος. Ήταν ο τέταρτος αγώνας μου στους Εθνικούς. Όποιος από τους δυό μας κέρδιζε θα έπαιρνε μέρος στους τελικούς την ίδια νύχτα. Κατά την διάρκεια της παράτασης συνέχισα να εκτελώ το πλάγιο λάκτισμα. Κάποια στιγμή άφησε ανοιχτή την άμυνά του και κατάφερα να τον χτυπήσω. Αργότερα με πλησίασαν κάποιοι κριτές και παράγοντες και με ρώτησαν γιατί επιμένω να χρησιμοποιώ το πλάγιο λάκτισμα. Τους είπα, «γιατί δεν το μπλοκάρουν».

**ΕΡ:** Το πλάγιο λάκτισμα ήταν το καλύτερο όπλο σου;

**ΑΠ:** Εκείνη την εποχή ναι. Αργότερα έγινε αγαπημένη μου τεχνική το οπίσθιο χτύπημα με τις αρθρώσεις των δακτύλων του χεριού.

**ΕΡ:** Τι έγινε με τους αγώνες που είχες με τον Τσακ Νόρρις. Ισχυρίζεται ότι στις τέσσερις συναντήσεις που είχατε, πήρε τις τρεις.

**ΑΠ:** Ο Νόρρις κι εγώ συνήθως αντιμετωπίζαμε ο ένας τον άλλο στην Καλιφόρνια. Τον θεωρούσα καλό γιατί βρισκόταν σε πραγματικά καλή φυσική κατάσταση και ήταν ο πρώτος ισορροπημένος μαχητής, ο πρώτος που μπορούσε να χρησιμοποιήσει και γροθιές και λακτίσματα. Ο Τσακ κι εγώ αγωνιστήκαμε στην Νέα Υόρκη στον Αγώνα των Πρωταθλητών. Κέρδισα τον πρώτο πόντο, έπειτα κέρδισε εκείνος έναν πόντο και τελειώσαμε με 1-1. Οι κριτές όμως έδωσαν την νίκη στον Τσακ γιατί είπαν ότι είχε καλύτερο στυλ. Είπα, «Τι στο καλό! Οι κριτές είναι Κορεάτες, ο αγώνας είναι Κορεάτικος και ο Τσακ έχει κορεάτικο στυλ. Φυσικά θα του δώσετε την νίκη». Είχα τσαντιστεί.

**ΕΡ:** Όλοι σου οι αγώνες με τον Νόρρις ήταν τέτοιοι;

**ΑΠ:** Σίγουρα. Την τελευταία φορά που



αγωνιστήκαμε, τον είχε πάρει η κάτω βόλτα.

**ΕΡ:** Ήταν τότε που τον νίκησες;

**ΑΠ:** Ναι. Και μάλιστα είχα πάθει ένα τράβηγμα στους μυώνες των ποδιών και το πόδι μου ήταν τυλιγμένο με επιδέσμους από πάνω μέχρι κάτω. Αυτό έγινε το 1968, στο Πρωτάθλημα Καράτε των Ηνωμένων Πολιτειών.

**ΕΡ:** Στους κύκλους του καράτε θα μπορούσε να πει κανείς ότι έχεις την φήμη κακού χαρακτήρα. Μερικοί άνθρωποι σε έχουν χαρακτηρίσει κακό και με αντιαθλητική συμπεριφορά πάνω στο ρινγκ. Γιατί συνέβαινε αυτό;

**ΑΠ:** Έτσι με έμαθαν στην Οκινάουα. Δεν ανεβαίνεις στο ρινγκ για να δείξεις αθλητική συμπεριφορά. Είσαι εκεί για να αποδείξεις ότι μπορείς να επιβιώσεις και αυτή είναι η συμπεριφορά μου όταν ανεβαίνω στο ρινγκ. Έχω μόνο ένα πράγμα στο μυαλό μου. Δεν με ενδιαφέρουν οι κανονισμοί, ούτε η αθλητική συμπεριφορά. Είμαι εκεί για να επιβιώσω.

**ΕΡ:** Ακόμα όμως κι έξω από το ρινγκ πολλοί άνθρωποι υποστηρίζουν ότι ήσουν δύσκολος χαρακτήρας.

**ΑΠ:** Δεν ξέρουν την διαφορά ανάμεσα στην ντροπαλοσύνη και την αγένεια. Πιστεύουν ότι όταν ένας άνθρωπος αποφεύγει τους άλλους και θέλει να μένει μόνος του, το κάνει επειδή είναι ακοινωνήτος. Όταν ήρθα στην κοινωνία του καράτε ήμουν μόνο 22 χρονών και δεν τους ήξερα όλους. Έτσι κλεινόμουν στον εαυτό μου. Δεν εκπαιδεύομαι στην Οκινάουα για να μιλάω στον αντίπαλο πριν και μετά την μάχη, ή για να του σφίγγω το χέρι ή για να του φέρομαι καλά. Αυτό απαγορευόταν. Στις Ηνωμένες Πολιτείες όμως έχουν διαφορετικές αντιλήψεις και αξίες και επειδή δεν συμμορφωνόμουν με αυτές με κακοχαρακτήριζαν. Ο καθένας έχει τις δικές του αξίες και αρχές που διδάσκονται στην σχολή του. Ξαφνικά έρχεται ένας διοργανωτής που σκέφτεται διαφορετικά. Και ακόμα έχεις και τους κριτές που κρίνουν με τα δικά τους κριτήρια. Μ' αυτό τον τρόπο έχεις μια τρισυπόστατη αντίθεση. Το μόνο που σου μένει είναι να μάθεις την τέχνη να παίζεις το παιχνίδι τους. Στην εποχή μας υπάρχουν πάικτες παιχνιδιού. Δεν λέγονται καν μαχητές.

**ΕΡ:** Δεν σε εντυπωσιάζουν οι σημερινοί μαχητές;



**ΑΠ:** Όχι, γιατί δεν πιστεύω ότι είναι αληθινή η μάχη. Πιστεύω ότι είναι «στη-μένη».

**ΕΡ:** Υπάρχει μεγάλη διαφορά από την εποχή που αγωνιζόσουν εσύ;

**ΑΠ:** Ε, ναι... μας επέτρεπαν να χτυπάμε λίγο πιο δυνατά και να είμαστε λίγο πιο σκληροί.

**ΕΡ:** Ήσαν καλύτεροι οι μαχητές στις μέρες σου;

**ΑΠ:** Είχαν παραπάνω κότσια, δεν ήσαν καλύτεροι. Δεν ήσαν γρηγορότεροι, απλά φαινόταν ότι είχαν μεγαλύτερη διάθεση. Οι σημερινοί έχουν καλύτερες τεχνικές, αλλά δεν είναι απαραίτητα και καλύτεροι σωματικά. Δεν είναι γρηγορότεροι και δεν κινούνται με μεγαλύτερη άνεση.

**ΕΡ:** Αγωνίστηκες ποτέ εναντίον του Μάικ Στόουν;

**ΑΠ:** Σε τρεις αγώνες επίδειξης. Ήταν πάντα γρήγορος, αλλά ήταν και άσφαλτος. Αυτή η άσφαλτος σε συνδυασμό με την αγριάδα του ήταν εκείνα που αποσοπούσαν την προσοχή των άλλων. Εγώ αυτό το ονόμαζα «ανικανότητα μαντέματος». Δεν είχε κλασικό στυλ και δεν μπορούσε κανείς να προβλέψει τις κινήσεις του. Έπειτα άρχισε να τε-

λειοποιεί το στυλ του και γύρω στο 1969 με 1971, άρχισε να δείχνει πραγματικά καλός.

**ΕΡ:** Ποιές ήταν οι αγαπημένες τεχνικές του Στόουν;

**ΑΠ:** Έκανε ένα καλό κυκλικό λάκτισμα. Ακόμα έκανε καλά χτυπήματα με τις κόψεις των χεριών. Αργότερα χρησιμοποίησε ένα πολύ καλό οπίσθιο χτύπημα με τις αρθρώσεις της παλάμης, καθώς και αντίστροφες γροθιές.

**ΕΡ:** Σχετικά με τον Τσακ Νόρρις τώρα. Ποιές ήταν οι αγαπημένες του τεχνικές;

**ΑΠ:** Ο Νόρρις είχε καλό δεξιά πλάγιο λάκτισμα και καλή δεξιά αντίστροφη γροθιά. Ακόμα ήταν καλός στο να ανοίγει την άμυνα του αντιπάλου του με λάκτισμα που το ακολουθούσε γροθιά.

**ΕΡ:** Αγωνίστηκες ποτέ με άλλα μεγάλα ονόματα, όπως ο Σκίππερ Μούλινς;

**ΑΠ:** Ο Νόρρις ήταν εκείνος που αντιμετώπιζε καλά το στυλ μου. Ο Σκίππερ και ο Μάικ Στόουν, με τον τρόπο που αγωνιζόνταν, ήσαν του χειριού μου.

**ΕΡ:** Πως μπορείς να περιγράψεις το αγωνιστικό σου στυλ;

**ΑΠ:** Μου άρεσαν οι ευθείες γραμμές εκείνες τις εποχές, αλλά η υπεροχή μου

βρισκόταν στις τεχνικές με καμπύλες γραμμές. Μου άρεσει να πλησιάζω και να αγωνίζομαι από πολύ κοντά. Είμαι καλύτερος παλαιστής απ'ότι καρατέκα. Με το πέρασμα των χρόνων όμως βρήκα την ισορροπία. Είμαι καλός και στα λάκτισματα και στις γροθιές.

**ΕΡ:** Συχνά σε είχαν περιγράψει σαν άνθρωπο που εκφόβιζε τους άλλους. Είναι ακριβής αυτή η περιγραφή;

**ΑΠ:** Ναι. Πιστεύω ότι είχα όλα τα σωστά χαρακτηριστικά. Είχα ταλέντο, έψαχνα για τους καλύτερους εκπαιδευτές. Πήγα από τον Έιζο Σιμαμπούκου στην Οκινάουα, στον Τζον Κόραμπ στο Τάουερ Σίτυ της Πενσυλβάνια, για τον οποίο πιστεύω ότι ήταν ο καλύτερος μαχητής του κόσμου εκείνη την εποχή. Θα σας πω για το πόσο καλή ήταν η σχολή μου στην Οκινάουα. Η καλύτερη μαύρη ζώνη της σχολής πήγε στο Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα και κέρδισε την δεύτερη θέση - μόνο και μόνο επειδή δεν κρίθηκε κατάλληλος για την πρώτη. Προερχόμουν λοιπόν από καλό περιβάλλον. Μπορείς να είσαι καλός ανάλογα με δυο πράγματα: τον αντίπαλό σου και το περιβάλλον στο οποίο προπονήθηκες.

**ΕΡ:** Δεν είχες προπονηθεί για ένα σύντομο διάστημα με τον Χιντετάκα Νισιγιάμα του Ιαπωνικού Οργανισμού Καράτε;

**ΑΠ:** Πήγα στην σχολή του Νισιγιάμα στο Λος Άντζελες επειδή ήθελα να προπονηθώ μαζί του και να αγωνιστώ με τον Φρανκ Σμιθ, τον οποίον θεωρούσα ένα από τους μεγαλύτερους άντρες της χώρας εκείνη την εποχή. Μου είπαν ότι έπρεπε να αρχίσω από άσπρη ζώνη, πράγμα που έκανα. Έτσι λοιπόν, ενώ είχα δική μου σχολή καράτε, φόρεσα την άσπρη ζώνη και πήγα να προπονηθώ εκεί. Ήθελα να λάβω μέρος στην αγωνιστική τους τάξη, αλλά μου είπαν ότι έπρεπε να προπονηθώ πρώτα στην σχολή τους για έξι μήνες. Μετά από δύο μήνες θαρέθηκα να με χρησιμοποιούν. Είχαν κάποιον που ήταν πέμπτο νταν και ο οποίος προσπάθησε να με κάνει να φανώ άσχετος μπροστά στην τάξη του. Υποτίθεται ότι αγωνιζόμασταν σε αργή κίνηση, αλλά μου επιτέθηκε γρήγορα και προσπάθησε να με ρίξει κάτω από τα πόδια. Αυτό ήταν ότι χειρότερο μπορούσε να εφαρμόσει στον Τζόε Λιούις, γιατί μου άρεσε να μάχομαι από την μέσα μεριά. Έτσι λοιπόν, όταν ήρθε στην κατάλληλη μεριά, προσποιήθηκα, τον κορόιδεψα και του έδωσα μια σταπισινά. Όταν έπεσε στο πάτωμα, όλη η

τάξη σταμάτησε και κοίταγε. Πραγματικά τον είχα φέρει σε δύσκολη θέση. Δεν μου δόθηκε ποτέ η ευκαιρία να αντιμετωπίσω τον Φρανκ Σμιθ. Πιστεύω ότι θα ήταν του χειριού μου με τον τρόπο που αγωνιζόταν. Ξέρετε, εκείνο τον παλιόμοδίτικο τρόπο του σότοκαν. Ποτέ μου δεν είχα σε εκτίμηση αυτό το στυλ. Κρατούν το κέντρο τους πολύ ανοιχτό και βασίζονται στο πλατύ λάκτισμα και την ανάλογη γροθιά. Μπορεί να πιάσει αυτή η τεχνική ενάντια σε κάποιον φουκαρά σε έναν καθγά στον δρόμο, αλλά σε έναν έμπειρο μαχητή που ξέρει πως να σου ξεφύγει και να σε κάνει να αστοχήσεις, είναι άχρηστη.

**ΕΡ:** Πότε σταμάτησες να παίρνεις μέρος σε αγώνες και ασχολήθηκες με το φουλ κόντακτ καράτε;

**ΑΠ:** Ο Λη Φάκνερ κι εγώ συγκροτήσαμε ομάδα (φουλ κόντακτ) για τους εθνικούς των Ηνωμένων Πολιτειών. Ο Μάικ Στόουν, εγώ, ο Τσακ Νόρρις, ο Σκίππερ Μούλινς και ο Μπομπ Γουώλ αντιπροσωπεύσαμε την Δυτική Ακτή. Τους κατατροπώσαμε όλους.

**ΕΡ:** Με ποιούς αγωνίστηκες σ'αυτό το πρωτάθλημα;

**ΑΠ:** Με τον Γκερεκ Μπρέιν από το Σαν Χοσέ της Καλιφόρνια. Ήταν πρωταθλητής στη βαριά κατηγορία στην χώρα εκείνη την εποχή. Ζύγιζε περίπου 4 κιλά περισσότερο από μένα. Τον κατατρόπωσα στον δεύτερο γύρο και ο κόσμος με σήκωσε πανηγυρικά στα χέρια του.

**ΕΡ:** Πότε σταμάτησες να ασχολείσαι με το καράτε και άρχισες την καριέρα σου σαν ηθοποιός;

**ΑΠ:** Σταμάτησα το 71 και έμεινα εκτός αγώνων μέχρι το 73. Επέστρεψα και κέρδισα το έπαθλο των 10000 δολλαρίων στο Πρωτάθλημα του Λονγκ Μπητς της Καλιφόρνια.

**ΕΡ:** Δεν προπονιόσουν με τον Μπρους Λη όλο αυτό το διάστημα;

**ΑΠ:** Προπονιόμουν με τον Μπρους Λη από το 1968 μέχρι το 1969. Μετά είχαμε μια διαφωνία και χωρίσαμε.

**ΕΡ:** Έμαθες πολλά από τον Μπρους Λη;

**ΑΠ:** Ήταν πολύ φιλοσοφημένος. Ενωό ότι αφηρημένος στις επικοινωνίες του. Είχε όμως εξαιρετικές ιδέες. Ξαν μαχητικό τεχνίτη, τον θεωρώ ανάμεσα στους καλύτερους όλων των εποχών.

**ΕΡ:** Νομίζεις ότι θα τα πήγαινε καλά στο φουλ κόντακτ;

**ΑΠ:** Όχι, γιατί δεν πιστεύω ότι μπορούσε να αντέξει μια καλή γροθιά.

**ΕΡ:** Γιατί το λες αυτό;

**ΑΠ:** Εξαιτίας του αδύνατου λαιμού του και του αδύνατου σαγονιού του. Ο λαιμός του ήταν πολύ μακρύς. Τέτοιοι άνθρωποι δεν φτάνουν ποτέ στην κορυφή.

**ΕΡ:** Αφού τελείωσε η καριέρα σου στον κινηματογράφο, δεν άργησες να επιστρέψεις στο φουλ κόντακτ καράτε. Ήσουν 39 ετών. Γιατί ξαναγύρισες;

**ΑΠ:** Βαρέθηκα. Έκανα επίδειξεις και οι άνθρωποι άρχισαν να μου προσφέρουν χρήματα για να μάχομαι.

**ΕΡ:** Εναντίον ποιού αγωνίστηκες για πρώτη φορά μετά την επιστροφή σου;

**ΑΠ:** Εναντίον κάποιου Μπιλ Μόρρισον. Τώρα πια είναι πρωταθλητής βαρέων βαρών των Ηνωμένων Πολιτειών. Τον σταμάτησα στον τρίτο γύρο. Δεν είχα χάσει κανέναν αγώνα, μέχρι που με έκοψαν στον αγώνα μου ενάντια στον Τομ Χολ. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να νικηθεί ο Τζόε Λιούις. Ποτέ δεν με θάμπωσε κάποιος σε έναν αγώνα, ποτέ δεν με έρριξαν κάτω. Δεν μπορείς να με χτυπήσεις.

**ΕΡ:** Πόσους μαχητές είχες νικήσεις πριν νικηθείς από τον Χολ;

**ΑΠ:** Περίπου πέντε. Επέστρεψα πολύ σύντομα. Τι στο καλό, προπονιόμουν μόνο για 7 μήνες!

**ΕΡ:** Μήπως η ηλικία σου ήταν εκείνη που σε ανάγκασε να αλλάξεις το στυλ σου κατά την διάρκεια της επιστροφής σου;

**ΑΠ:** Κάθε αγώνας μετά την επιστροφή μου ήταν ένα πείραμα. Εναντίον του Κέρτις Κράνταλ προσπάθησα να είμαι σκληρός και εναντίον του Μόρρισον απλά ήθελα να διαπιστώσω αν μπορούσα να τον κατατροπώσω μέσα σε τρεις γύρους. Στον Μέλβιν Κολ, προσπάθησα να του αποσπάσω την προσοχή για να μπορέσω στην συνέχεια να τον εξουδετερώσω. Στον Χολ ήθελα να διαπιστώσω την αποτελεσματικότητα που θα είχαν οι γροθιές μου στο σώμα του. Νίκησε τον αγώνα, αλλά την επόμενη μέρα είπε στον εκπαιδευτή μου ότι τα πλευρά του τον πονούσαν τόσο πολύ





που ήθελε να πέσει «ξερός» στο κρεβάτι. Δεν με ενδιέφερε να νικήσω τους πάντες και να κερδίσω τον τίτλο. Αυτό το είχα ήδη κάνει. Ο καθένας μπορεί να χτυπήσει κάποιον στο κεφάλι και να τον ρίξει κάτω. Στόχος μου ήταν να ρίξω κάποιον κάτω με μια γροθιά στο σώμα. Αληθινός άντρας είναι εκείνος που μπορεί να ρίξει κάποιον κάτω δίνοντάς του μια γροθιά στο στομάχι.

**ΕΡ:** Γιατί παραιτήθηκες όταν έχασες από τον Κέρρυ Ρουπ; Ήταν η δεύτερη ήττα σου στην σειρά.

**ΑΠ:** Δεν υπήρχε ούτε δόξα, ούτε χρήμα.

**ΕΡ:** Πολλοί απόρησαν με το κουράγιο σου να επιστρέψεις στην ηλικία των 39 χρόνων.

**ΑΠ:** Αυτό είναι αλήθεια. Η ουσία όμως είναι ότι ποτέ δεν έφτασα σε φόρμα, ποτέ δεν είχα καλό προπονητή και ποτέ δεν είχα καλούς αντιπάλους.

**ΕΡ:** Γιατί ασχολήθηκες με το καράτε αρχικά;

**ΑΠ:** Μου αρέσει πολύ να μάχομαι. Δεν είμαι όμως ταραχοποιός. Όταν το ήθελα ήμουν πρώτης τάξεως μαθητής μέσα στην τάξη, πειθαρχικός, με καλούς τρόπους. Η ντροπαλοσύνη ήταν η μεγαλύτερη αρετή μου. Ακόμα κι όταν ήμουν πρωταθλητής ντρεπόμουν να μπω σε ένα εστιατόριο μόνος μου. Έψαχνα να βρω ένα εστιατόριο που να μην έχει πολύ κόσμο. Και ο κόσμος αναρωτιέται γιατί δεν ήμουν φιλικός στους αγώνες καράτε; Ας καθήσουν να σκεφτούν λιγάκι. Εδώ υπάρχει κάποιος που δεν μπαίνει σε εστιατόριο μόνος του ακόμα και αν πεινάει. Δεν έμπαινα σε ένα μέρος που είχε μόνο τραπέζια. Ήθελα να υπάρχουν πάγκοι. Πολλές φορές έψαχνα μέχρι και μια ώρα για να βρω εστιατόριο.

**ΕΡ:** Με ποιά τρόπο βγάζεις το ψωμί σου σήμερα;

**ΑΠ:** Κάνει σεμινάρια. Μέσα σε 20 μέρες έχω λάβει μέρος σε 19 σεμινάρια.

**ΕΡ:** Παίρνεις μέρος ακόμα σε ταινίες;

**ΑΠ:** Είμαι διαθέσιμος, αλλά δεν το επιδιώκω, γιατί έχω συγκεντρωθεί περισσότερο στην διδασκαλία. Τους τελευταίους 6 μήνες έχω κάνει 80 σεμινάρια. Υπολογίζω ότι μέσα σ' αυτό το χρόνο θα κάνω 140 με 150 σεμινάρια στην Νότιο Αμερική και στην Ευρώπη.

**ΕΡ:** Τι προσπαθείς να πετύχεις με αυτά τα σεμινάρια;

**ΑΠ:** Πιο πολύ, διδάσκω στρατηγικές. Οι περισσότερες σχολές δίνουν βάση στην σωματική προετοιμασία ή στην εκτέλεση της τεχνικής. Πιστεύω ότι αυτό αφήνει ένα μεγάλο κενό στις πνευματικές ικανότητες. Οι πνευματικές ικανότητες είναι εκείνες που ενώνουν το σώμα με την τεχνική. Μπορεί να αγωνίζεσαι μια συγκεκριμένη μέρα και το μυαλό σου να «μείνει από βενζίνη». Μια άλλη μέρα μπορεί να μην πιάσει η τεχνική σου. Όταν συμβεί κάτι τέτοιο που θα στηριχτείς; Πρέπει να υπάρχει η πνευματική προετοιμασία.

**ΕΡ:** Πως το διδάσκεις αυτό;

**ΑΠ:** Συγκεντρώνομαι στην προετοιμασία ενός σχεδίου δράσης. Ποιά είναι το σχέδιο δράσης σου πριν πατήσεις στο ρινγκ; Τους διδάσκω που να στρέφουν την προσοχή τους. Αν παρατηρήσεις έναν άνθρωπο που πρόκειται να δώσει γροθιά θα δεις ότι σηκώνει τους ώμους του. Πριν δώσει κλωτσιά, σηκώνει τους γλουτούς του. Έτσι στρέφεις την προσοχή σου εκεί και περιμένεις. Αν μάθεις να ελέγχεις τον άλλον, να τον διατηρείς σε ουδέτερη θέση, είσαι κάτοχος της πιο σημαντικής στρατηγικής που υπάρχει. Το πραγματικό κλειδί στην μάχη είναι ο έλεγχος. Ο έλεγχος του αντιπάλου μέσω του ελέγχου της κατάστασης. Όταν έχεις στρατηγική στο μυαλό σου, το μυαλό σου παύει να είναι παθητικό. Είναι ενεργητικό και αυτό δημιουργεί μια αίσθηση θετικότητας και επιθετικότητας. Βασικά, αυτό σημαίνει να «εξαγριώνεσαι». Να ξέρεις που να συγκεντρωθείς και που να στρέψεις την προσοχή σου. Εννιά φορές στις δέκα, βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση εκείνος που βρίσκεται σε ετοιμότητα. Αν καταφέρεις να διατηρήσεις ουδέτερη την θέση του αντιπάλου ελέγχοντας τις αντιδράσεις του, μην δίνοντάς του στόχο, έχεις το «πάνω χέρι».

Γιάννα Αναστοπούλου

## ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΟ ΜΑΧΗΤΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΡΑΤΕ

# ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΜΑΧΕΣ ΤΟΥ ΤΣΑΚ ΝΟΡΡΙΣ

Οι άνθρωποι βλέπουν τον Τσακ Νόρρις με τόσα πολλά διαφορετικά κοστούμια στην οθόνη που συνήθως ξεχνάμε ότι αισθάνεται πιο άνετα όταν φοράει το γκι του καράτε. Στις ταινίες δέρνει τους κακούς. Πριν από 20 σχεδόν χρόνια «ξετίναζε» τα ανοικτά πρωταθλήματα. Από τα μέσα έως το τέλος της δεκαετίας του 60, κανείς δεν είχε λάβει μέρος σε περισσότερους αγώνες με επιτυχία από τον Τσακ Νόρρις. Είχε αντιμετωπίσει όλα τα μεγάλα ονόματα – τον Λιούις, τον Σάντερς, τον Μαρτσίσι και τον Μούλλινς. Και τους είχε νικήσει όλους. Το περιστρεφόμενο οπίσθιο λάκτισμά του ήταν μια από τις τρομερότερες τεχνικές σε όλο το καράτε. Έχει κερδίσει μεγάλους αγώνες όπως οι Διεθνείς του Λονγκ Μπρις, οι Μεγάλοι Εθνικοί και σχεδόν κάθε μεγάλο αγώνα καράτε στην Αμερική. Αν διοργάνωναν έναν αγώνα καράτε στον Άρη θα έβρισκε τον τρόπο να πάει και εκεί!

Ο Νόρρις σήμερα είναι 47 χρονών. Γυμνάζεται καθημερινά και είναι σε φανταστική φόρμα. Φαίνεται σαν να μπορεί να ανταλλάξει ακόμα γροθιές με τους καλύτερους. Οι μάχες όμως στις οποίες παίρνει σήμερα μέρος είναι «στημένες». Και μερικές φορές τον ανακαθιστούν σπάνιες επικίνδυνες σκηνές. Στη δεκαετία του 60 όμως, οι μάχες ήταν αληθινές και δεν υπήρχαν σπάνιες. Του Νόρρις του άρεσε έτσι. Στο άρθρο αυτό μοιράζεται μαζί μας μερικές από τις πιο ωραίες στιγμές του από τους αγώνες. Μιλάει για τις μάχες και φέρνει στην μνήμη του τους μαχητές μαζί με τους οποίους έπαιξε το διακεκριμένο παρελθόν του. Αποκαλύπτει τις στρατηγικές που τον οδήγησαν στις νίκες των αγώνων. Και αξιολογεί τους σημερινούς μαχητές. Θα αισθανθείτε σχεδόν ότι ο Νόρρις ετοι-

μάζεται να φορέσει ένα γκι και να σκαρφαλώσει στο ρινγκ.

**ΕΡΩΤΗΣΗ:** Ποιοί νομίζεις ότι είναι οι σκληρότεροι αντίπαλοι που έχεις αντιμετωπίσει;

**ΤΣΑΚ ΝΟΡΡΙΣ:** Ο Τζόε Λιούις, ο Σκίππερ Μούλλινς, ο Ρον Μαρτσίσι και ο Σπιβ Σάντερς.

**ΕΡ:** Ποιός ήταν ο καλύτερος;

**Τ.Ν:** Ο Σκίππερ και ο Τζόε. Ήταν όμως διαφορετικοί τύποι μαχητών.

**ΕΡ:** Τι τους έκανε καλύτερους από τους υπόλοιπους;

**Τ.Ν:** Τα είχαν όλα! Διανοητικά, σωματικά και ψυχολογικά. Είναι καταπληκτικό το πως επιδρούσε ψυχολογικά ο Τζόε πάνω στους άλλους μαχητές.

**ΕΡ:** Ήταν γνωστός για τις εκφοβιστικές τακτικές του.

**Τ.Ν:** Ναι, πολύ. Φόβιζε μέχρι θανάτου πολλούς από τους μαχητές. Και έπιανε.

**ΕΡ:** Εσύ χρησιμοποιήσες ποτέ καμιά εκφοβιστική συμπεριφορά όταν αγωνιζόσουν;

**Τ.Ν:** Δεν ταιριάζει στην προσωπικότητά μου αυτό. Απλά ήθελα να πάρω μέρος και να δω ποιός είναι ο καλύτερος.

**ΕΡ:** Οι αγώνες σου με τον Σκίππερ ήταν ανταγωνιστικοί;

**Τ.Ν:** Ναι και μάλιστα φιλικό.

**ΕΡ:** Όσο φιλικό μπορεί να είναι οι ανταγωνιστικοί αγώνες.

**Τ.Ν:** Εκείνη την εποχή ήσαν πολύ φιλικό. Ανέβαινες στο ρινγκ και προσπαθούσες να σκοτώσεις τον άλλο, αλλά όταν τελείωνε ο

αγώνας όλα είχαν ξεχαστεί και ήσουν πάλι φίλος με τον αντίπαλο.

**ΕΡ:** Νομίζεις ότι αυτή η συμπεριφορά επικρατεί και σήμερα στους αγώνες;

**Τ.Ν:** Όχι και αυτό είναι το λυπηρό μέρος της ιστορίας. Όταν αγωνιζόμουν εγώ, ο αγώνας υπήρχε, αλλά όταν τελείωνε, είτε έχανες είτε κέρδιζες, τελείωνε.

**ΕΡ:** Πόσες φορές αγωνίστηκες με τον Σκίππερ Μούλλινς;

**Τ.Ν:** Αγωνίστηκα με τον Σκίππερ έξι φορές. Πάντα στους τελικούς καταλήγαμε να αντιμετωπίζουμε ο ένας τον άλλο.

**ΕΡ:** Πόσες από αυτές τις φορές τον νίκησες;

**Τ.Ν:** Και τις έξι.

**ΕΡ:** Ποιές τεχνικές χρησιμοποιούσατε οι δυο σας;

**Τ.Ν:** Πάντα ήξερα τι επρόκειτο να κάνει ο Σκίππερ. Χρησιμοποιούσε τα πόδια του. Είχε ένα απίθανο γρήγορο κυκλικό λάκτισμα και το χρησιμοποιούσε πολύ. Κρατούσε τις τεχνικές του πολύ περιορισμένες. Φυσικά, εγώ ήμουν γνωστός για τις πολλές διαφορετικές τεχνικές μου.

**ΕΡ:** Δεν ήσουν γνωστός για το περιστρεφόμενο οπίσθιο λάκτισμά σου;

**Τ.Ν:** Πρωτοάρχισα να χρησιμοποιώ αυτή την τεχνική στους αγώνες.

**ΕΡ:** Ήταν δική σου καινοτομία;

**Τ.Ν:** Ναι, γιατί όταν πρωτοάρχισα να αγωνίζομαι στις αρχές της δεκαετίας του 60 υπήρχαν βασικά στυλίστες Γιαπωνέζικων και Κινέζικων στυλ. Ήμουν από τους λίγους Κορεάτες στυλίστες και πολύ λίγοι άνθρωποι είχαν δει ένα περιστρεφόμενο οπί-



σθιο λάκτισμα. Έτσι ήταν το βασικό μου όπλο.

EP.: Αποδείχθηκε πετυχημένη τεχνική για σένα;

T.N: Για έξι μήνες περίπου. Από κει και πέρα το χρησιμοποιούσαν όλοι.

EP.: Με ποιά τεχνική είχες περισσότερη επιτυχία απέναντι στον Σκίππερ Μούλλινς;

T.N: Με τον Σκίππερ χρησιμοποιούσα συνήθως τεχνικές χεριών. Γροθιές. Αντιμετώπιζα τα λακτίσματά του και στην συνέχεια του έριχνα γροθιές. Από τη στιγμή που έκλεινα τα ανοίγματα, δεν μπορούσαν να μου ξεφύγουν.

EP.: Οι αγώνες σου με τον Τζόε Λιούις ήταν ίδιοι;

T.N: Αν και με τον Σκίππερ καταλήγαμε να σκοράρουμε με μεγάλους βαθμούς ο ένας απέναντι στον άλλο – για παράδειγμα 8-7 ή 9-8 με τον Τζόε σκοράραμε με έναν ή δύο πόντους. Πολύ χαμηλή βαθμολογία.

**Ο Νόρρις αντιμετώπισε τον διάσημο Τζόε Λιούις τέσσερις φορές, και τον νίκησε τρεις. Στην τέταρτη συνάντηση, ο Λιούις τον νίκησε με 1-0 χρησιμοποιώντας ένα αντίστροφο χτύπημα.**

EP.: Ήταν επιθετικές μάχες;

T.N: Ναι, αλλά ήταν λίγο πιο προσεκτικοί. Κέρδισα τον Τζόε τρεις στις τέσσερις φορές και ποτέ με την ίδια βαθμολογία. Στον αγώνα που με κέρδισε του ανταπέδωσα κάποιο χτύπημα. Τότε με άρπαξε τόσο δυνατά που μου έσκισε το μανίκι. Στη συνέχεια στριφογύρισε, με χτύπησε στα νεφρά και με κέρδισε με 1-0. Την πρώτη φορά τον είχα κερδίσει με 1-0, την δεύτερη με 2-1, την τρίτη δεν θυμάμαι το σκορ και την τέταρτη με κέρδισε με 1-0. Μου αρέσει ο Τζόε. Ήμασταν αντίπαλοι, αλλά είμαστε ακόμα φίλοι. Ο Τζόε ήταν ο τύπος του ανθρώπου που σέβεται μόνο ένα πράγμα: την δύναμη. Αν θεωρούσε ότι δεν ήσουν δυνατό άτομο δεν σε λυπόταν καθόλου.

EP.: Νομίζω είχε την φήμη ότι ήταν μοναχικός άνθρωπος.

T.N: Πολλοί άνθρωποι δεν έβλεπαν την άλλη όψη του Τζόε. Ήταν ο τύπος του ανθρώπου που δεν ανοίγεται. Ήταν σιγμές που άφηνε τον εαυτό του ελεύθερο και ηρεμούσε, αλλά συνήθως είχε μια ασπίδα γύρω του. Πάντα λυπόμουν γιατί αν είχε ξεπεράσει τους φραγμούς του, θα έκανε μεγάλη επιτυχία. Είχε πολλά προσόντα. Ήταν μυώδης, ένας πραγματικός μαχητής. Το μυαλό του όμως βρισκόταν κάπου αλλού.

EP.: Τι θυμάσαι από τις μάχες σου με τον Στβ Σάντερς;

T.N: Ήταν πολύ γρήγορος.

EP.: Και με τον Ρον Μαντσίι;

T.N: Πάλεψα μαζί του 4 φορές. Ήταν η πρώτη μου νίκη. Ήταν πολύ καλός.

EP.: Οι μεγαλύτεροι όμως αντίπαλοί σου ήταν ο Λιούις και ο Μούλλινς;

T.N: Ναι, ο Τζόε και ο Σκίππερ. Σε κάθε αγώνα που έπαιρνα μέρος κατέληγα πάντα να αγωνίζομαι με έναν από τους δύο τους.

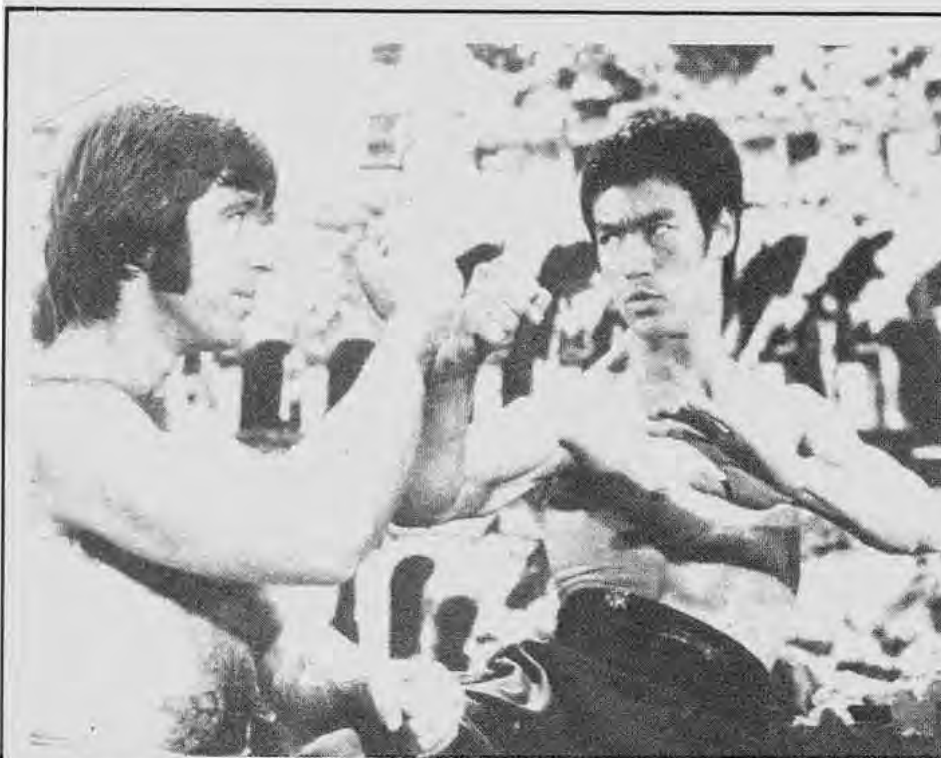
EP.: Και κέρδισες τα εννιά από τους δέκα αγώνες που είχες μαζί τους. Τι έχεις να πεις για τον Τόνι Τιούλενερ; Ισχυρίζεται ότι σε νίκησε και τις τρεις φορές που σε αντιμετώπισε.

T.N: Ναι, με νίκησε. Ήταν καλός μαχητής. Ήταν από τους λίγους ανθρώπους που με νίκησαν και που ποτέ δεν μπόρεσα να τους το ανταποδώσω. Για διάφορους λόγους, δεν έτυχε να λάβω μέρος στους αγώνες που έπαιρνε εκείνος.

EP.: Υπάρχουν μερικές ιδιαίτερες τεχνικές που προτιμούσες στους αγώνες;

T.N: Οι προτιμήσεις μου άλλαζαν με τα χρόνια.

EP.: Προσάρμοζες τις τεχνικές σου ανάλογα με τους αντιπάλους σου;



**Ο Νόρρις ποτέ δεν αντιμετώπισε τον Μπρους Λη σε αγώνα εξαιτίας της περιφρόνησης του Λη για τους αγώνες. Ο Μπρους όμως νίκησε τον Τσακ στην Επιστροφή του Δράκου (πάνω).**

EP.: Πότε έγινε;

T.N: Το 1968 στους Μεγάλους Εθνικούς. Ήσαν τρεις γύροι για το μεγάλο πρωτάθλημα. Ήταν Κυριακή βράδυ και την επόμενη μέρα θα γύριζα ένα φίλμ με τον Ντν Μάρνι. Ο Σκίππερ μου άφηνε πάντα σημάδια. Μπορεί να κέρδιζε, αλλά πάντα έφευγα μελανιασμένος. Έτσι λοιπόν του είπα, «Σκίππερ σήμερα μην με χτυπήσεις στο πρόσωπο. Αύριο γυρίζω ταινία και δεν θέλω να με χτυπήσεις στο πρόσωπο». Αυτός συμφώνησε.

EP.: Το εννοούσε;

T.N: Όχι. Αφού υποκλιθήκαμε, προσποιήθηκε ένα κυκλικό λάκτισμα, πράγμα που το έκανε για πέντε συνεχείς αγώνες και φυσικά το απέκρουσα. Αυτός συνέχισε και αυτή τη φορά μου έδωσε μια ακριβώς στο μάτι. Ακριβώς στο μάτι! «Βρε που να πάρει!» σκέφτηκα. Ήξερα ότι θα ηρζόταν γιατί το ένοιωθα. Τέλος πάντων, η μάχη συνεχίστηκε και βρισκόταν πρώτος με τρεις πόντους στον τρίτο γύρο. Άρχισε λοιπόν να εγκαταλείπει κάθε τόσο το ρινγκ για να κερδίσει χρόνο.

EP.: Δεν υπήρχαν ποινές εκείνη την εποχή για τις τακτικές καθυστερήσεις;

T.N: Όχι. Σε έφερναν πίσω στο ρινγκ, αλλά ο χρόνος συνέχιζε να τρέχει. Ήξερα ότι μπορούσα να τον νικήσω, αλλά εξακολου-

θούσε να φεύγει από το ρινγκ. Οπότε σε μια στιγμή που ξαναμπήκε του είπα «Σκίππερ, γιατί δεν κάθεται μέσα στο ρινγκ να αγωνιστεί σαν άντρας».

EP.: Σταμάτησε να φεύγει;

T.N: Ναι. Δεν ξαναβγήκε έξω και τον νίκησα. Αφού τελείωσε ο αγώνας του είπα «Είσαι βλάκας. Αν εξακολουθούσες την τακτική σου μπορεί και να με κέρδιζες. Πληγώθηκε η περηφάνεια σου». Αυτό που έκανε ήταν μέρος του παιχνιδιού. Παίζεις για να νικήσεις. Ξαφνικά πληγώθηκε η περηφάνεια του και έμεινε στο ρινγκ. Έπρεπε να μου πει «παράτε με! Εγώ κερδίζω».

EP.: Ας κάνουμε κάτι άλλο. Εγώ θα σου λέω ένα όνομα και συ θα μου λες τις εντυπώσεις σου. Ας αρχίσουμε με τον Σκίππερ Μούλλινς.

T.N: Μακριά, γρήγορα πόδια. Θυμάμαι έναν αγώνα στο Σίλβερ Σπρινγκ του Μέριλαντ. Είχε κερδίσει τους Εθνικούς του 67 (Λονγκ Μπιτς, Καλιφόρνια) και ήμουν καλεσμένος στον αγώνα του Κι Χβανγκ. Έτσι πήγα Ανατολικά να αγωνιστώ. Στον αγώνα μπαίνεις στη σειρά και αγωνίζεσαι με όποιος βρίσκεται δίπλα σου. Εγώ πήγα και στάθηκα δίπλα σε έναν νεαρό που μόλις είχε πάρει την μαύρη ζώνη του. Ο νεαρός δεν μπορούσε να πιστέψει στα μάτια του. Ήταν η πρώτη του μάχη και έπρεπε να αντιμετωπίσει εμένα. Φοβήθηκε, πήγε πίσω στην τουαλέτα και έκανε εμετό. Τότε τον αγκάλιασα από τους ώμους και του είπα ότι όλα θα πάνε καλά. «Μην ανησυχείς», του είπα, «θα τα καταφέρεις». Αγωνιστήκαμε και με κέρδισε.

EP.: Το έκανες επίτηδες;

T.N: Μπήκαμε στο ρινγκ και σκεφτόμουν να καλό παιδί που είναι. Έμαθα ένα μάθημα: ποτέ μην υποτιμάς κανέναν. Έπρεπε να γυρίσω τον επόμενο χρόνο και να νικήσω. Την χρονιά που γύρισα και νίκησα τον νεαρό, ο Σκίππερ κέρδισε το πρωτάθλημα. Την προηγούμενη νύχτα είχε βγει και τα είχε πει. Πριν από τον αγώνα είχε πει ότι είχε κουπά μυύρα. Στον αγώνα έριχνε ένα πολύ γρήγορο λάκτισμα στον αντίπαλο και μετά φώναζε «Ωχ! Το κεφάλι μου». Ήταν πολύ αστείος. Το λάκτισμά του ήταν φοβερά γρήγορο και τα πόδια του απίστευτα μακριά. Είχε ύψος 1.85 1/2 και τα πόδια του ήσαν 190 πόντους!

EP.: Ο Τζόε Λιούις.

T.N: Ψυχολογικός μαχητής. Επιθετικός – αν θεωρούσε ότι μπορούσε να σε νικήσει, σε σκότωνε. Αν όμως νόμιζε ότι θα ήταν σκληρός αγώνας, είχες περισσότερες ελπίδες.

EP.: Ο Ρον Μαντσίι.

T.N: Γιαπωνέζικο στυλ. Γερός μαχητής. Συνδύαζε και το ιζούντο στις τεχνικές του. Ήταν συνεπής μαχητής.

EP.: Ο Στβ Σάντερς.

T.N: Πολύ γρήγορα χέρια. Επικίνδυνος μαχητής. Πολύ γρήγορο οπίσθιο λάκτισμα επίσης.

EP.: Ο Τζεφ Σμιθ.

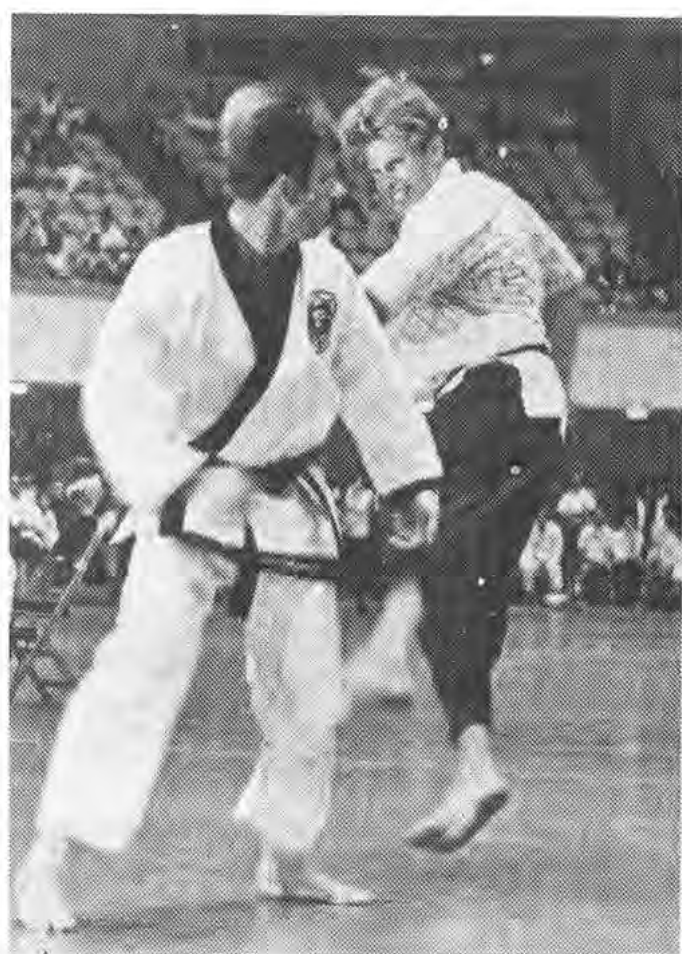
T.N: Ποτέ δεν αγωνίστηκε μαζί του, αλλά τον έχω παρακολουθήσει να αγωνίζεται. Ήταν γερός μαχητής. Πολύ γερά λακτίσματα.

EP.: Δεν ήταν γνωστός για τα άγρια χαρακτηριστικά του;

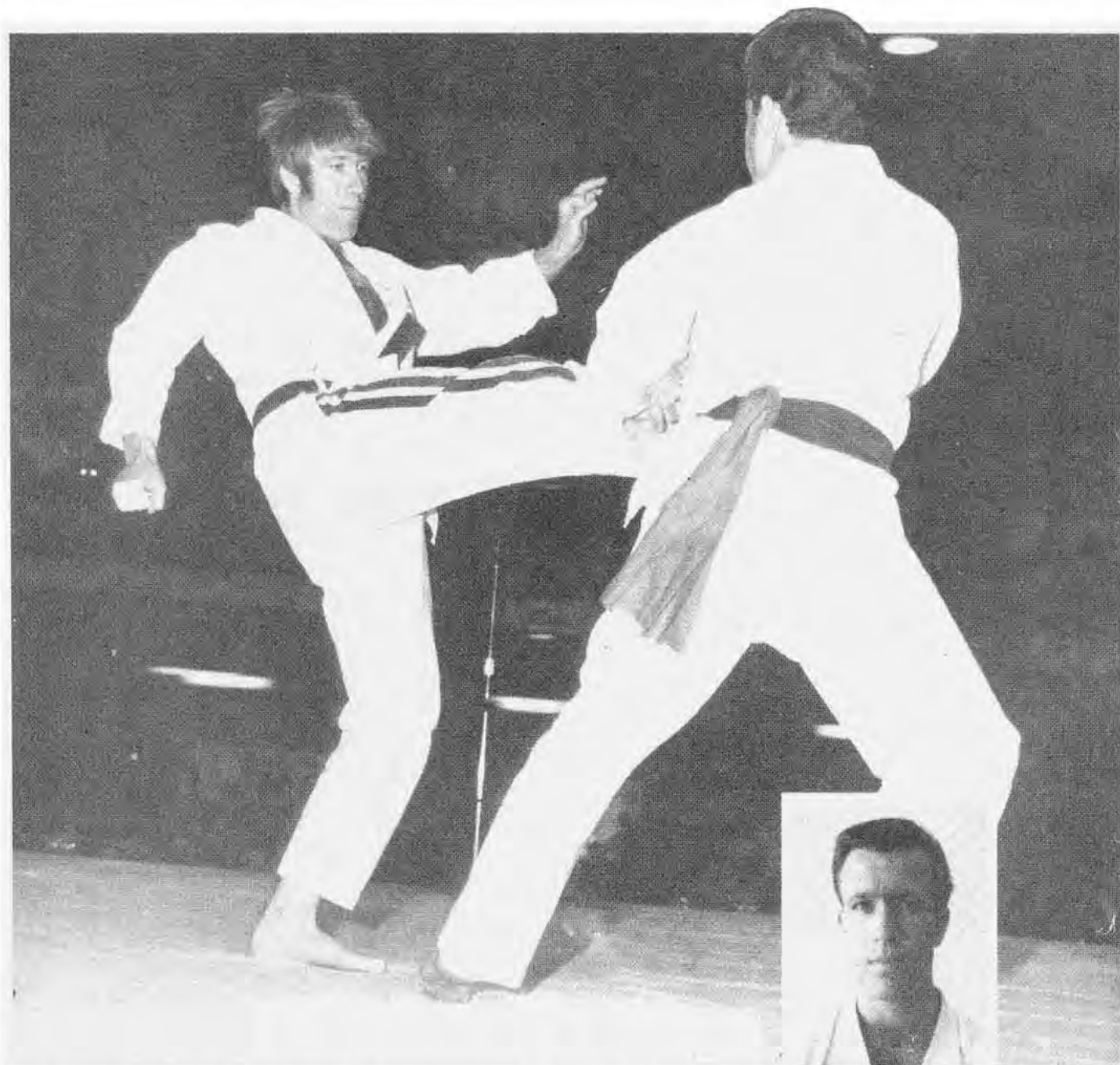
T.N: Όλοι ήσαν. Ο Σκίππερ μόνο είχε μωρουδίστικο πρόσωπο. Μια φορά τον φιλοξενούσα στο σπίτι μου και αποφάσισε να πάει να πει κανένα ποτό. Πήγε σε ένα μπαρ και έμοιαζε με δεκατετράχρονο αποβλακωμένο έφηβο. Έτσι τρεις τύποι άρχισαν να τον «δουλεύουν». Ο Σκίππερ είναι εύθυμος τύπος. Ποτέ δεν έδειχνε οργή. Ήρεμα τους είπε «αν θέλετε να παλέψουμε, ελάτε έξω». Έτσι και έκαναν και ο Σκίππερ εξουδετέρωσε τόσο γρήγορα τους δύο που δεν πρόλαβαν να καταλάβουν τι έγινε. Έπειτα είπε στον τρίτο «έλα λοιπόν». Ο άνθρωπος στεκόταν και τον κοίταζε με ανοιχτό το στόμα, μέχρι που ο Σκίππερ ξαναμπήκε στο μπαρ και συνέχισε να πίνει!

EP.: Ο Μάικ Στόουν.

T.N: Ένα άγριο ζώο. Ένας από τους πιο προικισμένους αθλητές που έχω συναντήσει. Αρίστευε σε οποιοδήποτε άθλημα







Τ.Ν: Ναι, βέβαια. Έκανα πολλά διανοητικά πράγματα: Όταν αντιμετώπιζα ανθρώπους όπως ο Τζόε και ο Σκίππερ σκεπτόμουν, «Σε ποιο πράγμα είναι καλός ο Τζόε; Σε κείνο το καταραμένο πλάγιο λάκτισμά του. Πρέπει να το προσέχω και να είμαι σε θέση να μπορώ να κινηθώ». Έκανε το πλάγιο λάκτισμα και στη συνέχεια χρησιμοποιούσε τις γροθιές του. Αν δεν σε πετύχαινε, σε άρπαζε και σου έδινε γροθιές. Αυτό προσπαθούσα να το αποφύγω δουλεύοντας το στο μυαλό μου. Αν προσπαθούσε να μου δώσει γροθιά, τον απέκρουα. Το δούλευα στο μυαλό μου. Χρησιμοποιούσα την παλιά αναλογία: μια πραγματική εμπειρία είναι στην ουσία κάτι που το φανταστήκαμε με ζωρότητα. Η διαφορά είναι πολύ μικρή. Για παράδειγμα, αν περπατάς σε ένα στενό και βλέπεις μια σκιά στο πλάι σου, λες «είναι άραγε κανένας εκεί». Ξαφνικά

σου σκάνονται οι τρίχες, κοιτάς και δεν υπάρχει κανένας. Το φαντάστηκες. Έχεις όμως την ίδια αίσθηση που θα είχες αν πράγματι ήταν κάποιος εκεί. Χρησιμοποιούσα αυτή την διανοητική εκπαίδευση και συνήθιζα να το κάνω συχνά, έτσι ώστε όταν ανέβαινα στο ρινγκ το σώμα μου αντιδρούσε αυτόματα. Το ίδιο έκανα και με τον Σκίππερ. Πείραζα τον Σκίππερ για τον τρόπο που τον νικούσα. Ποτέ δεν μάθαινε από τα λάθη που έκανε όταν έχανε. Ποτέ δεν σκεφτόταν «πως με νίκησε; Τι μπορώ να κάνω για να τον σταματήσω»; Εγώ συνήθιζα να λέω «αυτός ο τύπος μπορεί να με ξανα νικήσει, αλλά ποτέ ξανά με τον ίδιο τρόπο».

ΕΡ.: Μάθαινες δηλαδή από τα λάθη σου;

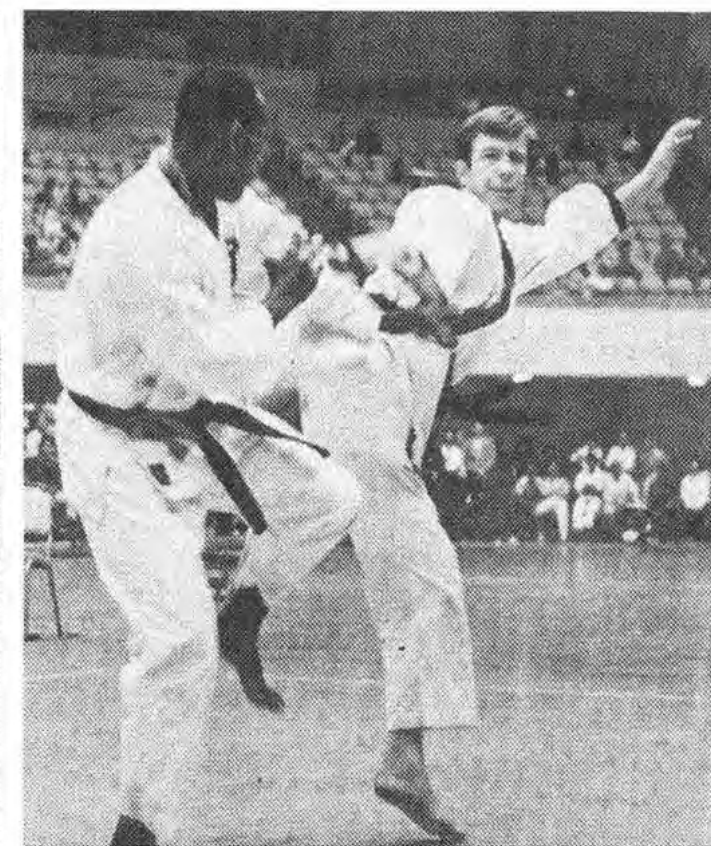
Τ.Ν: Σίγουρα. Η μόνη φορά που αποτυγχάνεις σε κάτι είναι όταν δεν μαθαίνεις από

**Ο Τσακ Νόρρις (μικρή φωτογραφία), μεγάλος μαχητής αγώνων της δεκαετίας του 60, ρίχνει μπροστινό λάκτισμα στον Λιούις Ντελγκάντο (πάνω) κατά τη διάρκεια του Εθνικού Αγώνα Πρωταθλητών.**

αυτό. Όλη η ζωή είναι εμπειρίες. Αν μαθαίνεις από τις εμπειρίες σου, είτε είναι κακές είτε είναι καλές, είσαι πάντα κερδισμένος. Ο Σκίππερ ήταν τύπος εύθυμος και λίγο ανεύθυνος. Ποτέ δεν σκεφτόταν την κατάσταση, και ποτέ δεν καθόταν να αναλύσει αυτά που έκανα – μέχρι τον τελευταίο μας αγώνα.

ΕΡ.: Ήταν ο καλύτερος αγώνας που είχατε ποτέ οι δύο σας;

Τ.Ν: Ναι, ήταν ο πιο διασκεδαστικός από όσους είχα πάρει μέρος.



κι αν έκανε. Μαχητικές τέχνες, τένις, γκολφ.

ΕΡ.: Ο Τζον Ναπιβιντάνι.

Τ.Ν: Ο Τζον είναι μια από τις μαύρες ζώνες μου. Εξαιρετικά λακτίσματα. Όταν είχε πρωτοπάει την μαύρη ζώνη του βρισκόταν στην ομάδα μου και αγωνιζόμαστε ενάντια στην ομάδα του Τζόε Λιούις. Ήταν ο τελευταίος γύρος και ο Τζον έπρεπε να αντιμετωπίσει τον Τζόε. Επειδή μόλις είχε κερδίσει την μαύρη ζώνη του, του είπα «μην τα χάνεις. Έχεις την ικανότητα». Είπε «μην ανησυχείς, είμαι μια χαρά. Θα κερδίσω». Κέρδισε τον Τζόε εύκολα.

ΕΡ.: Ποιές είναι οι εντυπώσεις σου από τους σημερινούς αγώνες;

Τ.Ν: Δεν υπάρχουν προσωπικότητες. Ό-

ταν αγωνιζόμαστε εγώ και ο Τζόε, υπήρχαν προσωπικότητες, ενδιαφέροντες άνθρωποι. Ήξερες τους μαχητές, ήξερες τι τους άρεσε, ποιές ήταν οι αγαπημένες τους τεχνικές.

ΕΡ.: Ποιοί από τους σημερινούς μαχητές σε εντυπωσιάζουν;

Τ.Ν: Ο Ρέι Μακ Κάλλουμ είναι φανταστικός. Και ο Μπίλλι Μπλανκς. Επίσης ο Άλβιν Πράουντερ. Οι αγώνες σήμερα όμως δεν είναι τόσο σοβαροί. Δεν υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που να ενδιαφέρονται. Στις δεκαετίες του 60 και του 70 ήταν πραγματικά σημαντικοί.

ΕΡ.: Όσο η φήμη σου μεγάλωνε, πίστευες ότι έπρεπε να κερδίζεις απαραίτητα κάθε αγώνα;

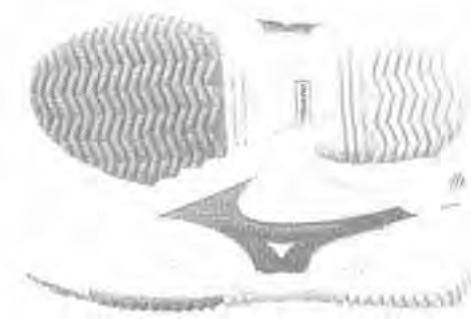
**Ο Νόρρις θεωρεί τον Στηβ Σάντερς έναν από τους τέσσερις καλύτερους μαχητές που έχει συναντήσει. Ο Σάντερς ήταν γνωστός για τις γρήγορες τεχνικές των χεριών του.**

Τ.Ν: Όχι. Η φιλοσοφία μου ήταν η εξής: ήθελα να νικήσω και αισθανόμουν ότι μπορούσα και ποτέ δεν σκέφτηκα ότι θα χάσω. Όταν έχανα, δεν καταπεζόμουν. Πάντα έπαιζα ανάλογα με τον αντίπαλο. Αν ο αντίπαλος ήθελε να παίξει σύμφωνα με τους κανόνες, έπαιζα σύμφωνα με τους κανόνες. Αν ήθελε να αγριέψει τα πράγματα, έκανα το ίδιο κι εγώ.

**MIZUNO**

**ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ  
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ**





# BUJINKAN EUROPEAN TAI-KAI SWEDEN 1988

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το ετήσιο ευρωπαϊκό ΤΑΙ-ΚΑΙ στη Στοκχόλμη της Σουηδίας στις 19-22/8/88 με συμμετοχές απ' όλη την Ευρώπη. Την Ελλάδα εκπροσώπησαν με την παρουσία τους οι δάσκαλοι των τριών ντόξο που ήδη λειτουργούν, της Αθήνας, Ιωαννίνων και Κατερίνης, μαζί με μερικούς εκλεκτούς μαθητές τους.

Σάββατο πρωί 19-8-88: ο σενσέι Σβένερικ Μπογκσάτερ 7 νταν σαν υπεύθυνος της διοργάνωσης και αρχηγός του ευρωπαϊκού νινζούτσου μας καλωσόρισε στη χώρα των Βίκινγκς, όπως αποκάλεσε τη Σουηδία και μας εξήγησε τον τρόπο με τον οποίο θα διεξαχθεί η εκπαίδευση.

Μετά τον λόγο πήρε ο δόκτωρ Μασαάκι Χατσούμι και αφού μας χαιρέτησε μ' έναν εγκαρδιότατο λόγο παρουσίασε τους συνεργάτες που είχε μαζί του. Στην αρχή τον μάστερ Ναγκάτο 9ο νταν, μάστερ Ναγκούτσι 9ο νταν, μάστερ Ντουρόν Ναβόν 9ο νταν, μάστερ Ογκούρι 9ο νταν.

Κατόπιν ακολούθησε η εκπαίδευση, η οποία καθημερινά διαρκούσε από τις 10 το πρωί έως τις 8 το βράδυ μ' ένα διάλειμμα 2 ωρών για φαγητό το μεσημέρι.

Κατά την διάρκεια του τάι-κάι διδάχθηκαν τεχνικές που αφορούσαν το τάι γιούτσου, χάνπο γιούτσου, γιάρι γιούτσου, κουσάρι γιούτσου, κενγιούτσου, όπως επίσης εξήγησε και έδειξε τη χρήση πολλών άλλων όπλων του νινζούτσου.

Κατά τη διάρκεια του τάι-κάι επίσης ο δόκτωρ Μ. Χατσούμι μας έδειξε 3 βιντεοταινίες. Οι 2 πρώτες αφορούσαν ένα σήριαλ που ήδη παίζεται στην τηλεόραση της Ιαπωνίας, και η τρίτη αφορούσε την εκπαίδευση που είχε κάνει ο δόκτωρ Χατσούμι κάτω από την επίβλεψη του γκραν μάστερ Τακα-

μάτσου, προκάτοχό του. Όλοι όσοι παρακολούθησαν την βιντεοταινία μείναμε άφωνοι. Σημειωτέον δε ότι η ταινία τραβήχτηκε πριν 30 περίπου χρόνια και ποτέ δεν είχε παιχτεί δημόσια.

Αξιοσημείωτο δε είναι το γεγονός της διεξαγωγής εξετάσεων. Πολλοί ήταν αυτοί που δήλωσαν συμμετοχή αλλά και πολλοί ήταν αυτοί που απέτυχαν στις εξετάσεις.

Για το τεστ του 5ου νταν που είναι και το πιο εντυπωσιακό πέρασαν από τους 8 εξεταζόμενους οι 5:

Λάρρυ Τζόνσον Σουηδία, Χοσέ Μορέν Σουηδία, Μοσέ Καστιέλ Δυτική Γερμανία, Μπο Μούνθε Σουηδία, ο οποίος κατάφερε να περάσει μετά από αρκετές αποτυχίες που είχε τα τελευταία χρόνια, Χανς Χέσελμαν Ολλανδία.

Δυστυχώς για τον ελληνικό χώρο ο σενσέι Δ. Παπανικολάου δεν κατάφερε να περάσει το τεστ του 5ου νταν. Αλλά είχαμε μια επιτυχία της προαγωγής του σενσέι Γ. Τοπαλίδη στο 2ο νταν και του νεαρού μαθητή Παύλου Δημητρίου στο 4ο κύου.

Στο τέλος του τάι-κάι δόθηκε αποχαιρετιστήριο πάρτυ σ' ένα κοσμικό κέντρο της Στοκχόλμης, στο οποίο ο δόκτωρ Χατσούμι μας χαιρέτησε και μας ζήτησε όλοι μας να συνεχίσουμε ασταμάτητα την εκπαίδευσή μας στο νινζούτσου, να πιστεύουμε σ' αυτό και να φροντίζουμε πάντα την άφογη εμφάνισή μας στο χώρο των παραδοσιακών γνήσιων πολεμικών τεχνών (μπούντο).

## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΝΙΝΖΑ ΟΛΥΜΠΟΣ 1988

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε επίσης το πρώτο σεμινάριο νινζούτσου στον Όλυμπο κάτω από την επίβλεψη του σενσέι Γ. Τοπαλίδη.

Η ρεαλιστικότητα των τεχνικών του νινζούτσου σε συνδυασμό με τη φυσικότητα και αγριότητα του τοπίου του Ολύμπου έδωσαν την ευκαιρία σ' όσους πήραν μέρος στο σεμινάριο να περάσουν 3 αξέχαστες μέρες γεμάτες από σκληρή εκπαίδευση και πραγματικά ωραίες στιγμές γαλήνης και ηρεμίας ταυτόχρονα.

Επίσης θα λειτουργήσει το πρώτο διεθνές νίνζα ντόξο στην Θεσσαλονίκη, στο οποίο θα διδάσκει προσωπικά ο σενσέι Γ. Τοπαλίδης. Πληροφορίες τηλ. 0351-26810 5-10 μ.μ

Ντόμο Αριγκάτο  
Σενσέι Γ. Τοπαλίδης 2ο νταν

## ΚΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Αγαπητέ κ.Περσιόδη  
με λύπη σου γράφω αυτό το γράμμα γιατί αισθάνομαι προδομένος από ένα κομμάτι των πολεμικών τεχνών που θεωρούσα σαν οριζήναλ. Πρόκειται για το νινζούτσου, την αρχαία πολεμική τέχνη των νίνζα όπως αυτή διδάσκεται στις μέρες μας από τον μάστερ του είδους Μασαάκι Χατσούμι.

Τον τελευταίο καιρό εμφανίστηκε ένας αυτόκλητος «μάστερ» στην πόλη της Κατερίνης, ο κ. Γιάννης Τοπαλίδης. Ο εν λόγω κύριος έκανε πρόσφατα ένα σεμινάριο στον Όλυμπο, το οποίο διαφημίστηκε και από τις σελίδες του Δυναμικού. Μεταξύ άλλων ισχυριζόταν ότι διδάσκει τεχνικές κούτσι τζίρι, κύο ζούτσου, χόζο ζούτσου συν καμιά δεκαριά διαφορετικές τεχνικές.

Μα κ. Περσιόδη, ο ίδιος ο Μασαάκι Χατσούμι στο τελευταίο του βιβλίο γράφει ότι δεν έχει διδάξει κανέναν κούτσι τζίρι. Ούτε τους Ιάπωνες μάστερς των εννέα νταν. Φαίνεται ότι ο κ. Τοπαλίδης το διδάχτηκε στον ύπνο του



Ο Dr. M. Hatsumi ομιλεί στους συμμετέχοντες στο ΤΑΙ-ΚΑΙ και ο Μάστερ Doron Navon κάνει την επεξήγηση στα αγγλικά.



Sensei Γ. Τοπαλίδης 2ο Νταν Master Doron Navon 9ο Νταν  
Sensei Κ. Σουμαλεύρης 1ο Νταν

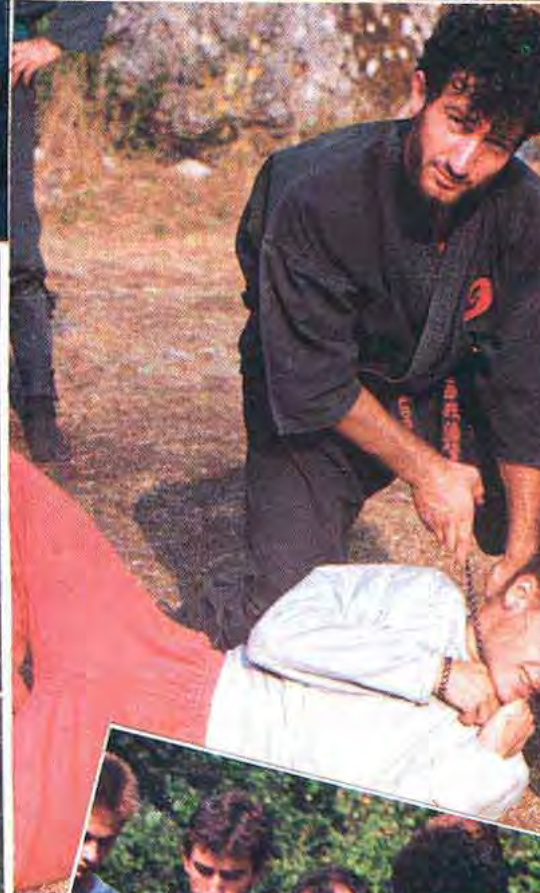


Dr M. Hatsumi  
Sensei Τοπαλίδης

Master Ογκούρι 9ο Νταν  
Sensei Γ. Τοπαλίδης 2ο Νταν

Master Ναγκάτο 9ο Νταν  
Sensei Γ. Τοπαλίδης 2ο Νταν





## ΚΑΡΑΤΕ, ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ, ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ, ΤΑΝΓΚ ΣΟΥ ΝΤΟ

# 4ο ΔΑΝΑΪΚΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ - SEMI CONTACT

Άργος, Σάββατο πρωί (9.30 π.μ.), 8 Οκτώβρη 1988. Γνώστες των πολεμικών τεχνών από διάφορα μέρη της Ελλάδας, από Καναδά, Αμερική και Αγγλία καταφθάνουν στον κλειστό γυμναστήριο για μια αναμέτρηση, σώμα με σώμα, στο 4ο Δαναϊκό Διεθνές Πρωτάθλημα SEMI CONTACT. Ένα πρωτάθλημα που άφοβα θα μπορούσαμε να το χαρακτηρίσουμε σαν Σούπερ Πρωτάθλημα.

Σίγουρα ήταν το καλύτερο που έχει γίνει στον Ελληνικό χώρο καθώς και από τα καλύτερα πρωταθλήματα της Ευρώπης. Και σ' αυτό συνέβαλαν πολλά στοιχεία, τα οποία συνέθεταν το 4ο Δαναϊκό. Πρώτα απ' όλα οι συμμετοχές. Είχαμε συμμετοχές απ' όλη την Ελλάδα, από την Μ. Βρετανία, από τον Καναδά και τις Η.Π.Α. Μεγάλα ονόματα, πρωταθλητές κόσμου όπως ο TOM & SEANA CALLOS, ο δεκατριάχρονος DOOGER DE VILLIERS, ο TODD DUNPHY, ο βρετανός N.WRAY, οι Καναδοί JOE MERHI & BILL PICKELLS και πολλοί άλλοι τίμησαν με τη συμμετοχή τους τους αγώνες.

Όμως είναι απαραίτητο να προσθέσουμε πως από το 4ο Δαναϊκό απόντες ήταν και οι αυτοεπινομαζόμενοι πρωταθλητές και εκπαιδευτές διεθνούς φήμης που δεν παραβρέθησαν για να δείξουν την αξία τους. Τα σούπερ έπαθλα καθώς και τα μεγάλα χρηματικά ποσά που προσφέρθηκαν στους νικητές σίγουρα δεν έχουν προσφερθεί σ' ελληνικούς αγώνες. Ήταν πραγματικά ένας πόλος έλξης για μαθητές και δασκάλους, για Έλληνες και ξένους. Η οργάνωση ήταν κάτι παραπάνω από

καλή. Τα πάντα ήταν άγιογυα τόσο στον αγωνιστικό χώρο όσο & έξω απ' αυτόν. Μ' αυτό εννοούμε την δωρεάν και άνετη διαμονή των ξένων, όσο και την ψυχαγωγία που τους πρόσφερε ο διοργανωτής του 4ου Δαναϊκού, Γιώργος Ανδρονικίδης. Πρόσφερε ο ίδιος προσωπικά, δωρεάν ξενάγηση στους αρχαίους χώρους της Επιδαύρου, των Μυκηνών και της Τήρυνθας.

Από πλευράς αγωνιστικής το 4ο Δαναϊκό πρώτευσε. Την πρώτη μέρα, 8 Οκτώβρη, είχαμε, σύμφωνα με το πρόγραμμα, τους προκριματικούς. Άρχισαν με τα ομαδικά ΚΑΤΑ όπου τη 1η θέση κατέλαβε ο Αθλ. Συλ. SHAOLIN KUNG-FU Ελλάδας, τη 2η θέση ο Αθλ. Συλ. SHAOLIN KUNG-FU Ν. Ελλάδας και τη 3η θέση η Πανελλήνια Ένωση Κινέζικων Πολεμικών Τεχνών. Αμέσως ακολούθησαν τα ΚΑΤΑ με όπλα μαύρων ζωνών. Ήταν ένας πολύ δυνατός συναγωνισμός που εντυπωσίασε τους θεατές. Κατόπιν είχαμε τα ΚΑΤΑ με όπλα μέχρι και την καφέ ζώνη. Στη συνέχεια ακολούθησαν τ' ατομικά κάτα μαύρων ζωνών. Και εδώ είχαμε μία πολύ δυνατή μάχη. Μετά είχαμε τα ΚΑΤΑ ταυτόχρονα σ' όλες τις κατηγορίες. Στις 2.00 ακριβώς είχαμε διάλειμμα σύμφωνα πάντα με το πρόγραμμα.

Στις 4.00 ξανάρχισαν οι αγώνες, με τους προκριματικούς στο KUMITE. Είχαμε δυνατούς αγώνες και η διαιτησία σε γενικές γραμμές ήταν πολύ καλή. Και η πρώτη μέρα τέλειωσε κατά τις 9.00 το βράδυ. Το επόμενο πρωί είχαμε τουρισμό για τους ξένους. Η δεύτερη μέρα που περιλάμβανε τους τελικούς, άρχισε στις 4.00 το απόγευμα.

Είχαμε παρέλαση όλων των σχολών και αμέσως μετά άρχισαν οι τελικοί σ' όλα τα ΚΑΤΑ. Πραγματικά προσφέρθηκε από τους νικητές ένα υπερθέαμα που κατενθουσίασε τους θεατές. Στη συνέχεια είχαμε τους τελικούς στα KUMITE. Κι εδώ είχαμε εντυπωσιακούς αγώνες και οι νικητές καταχειροκροτήθηκαν.

Στο τέλος ακολούθησε η απονομή των επάθλων και των χρηματικών ποσών στους νικητές. Ετσι τέλειωσαν αυτοί οι αγώνες που αναμφισβήτητα τίμησαν τόσο την πόλη του Άργους όσο και την Ελλάδα γενικά. Γιατί ειλικρινά είναι πολύ μεγάλη τιμή να διοργανώνεται στην Ελλάδα ένα από τα ΚΑΛΥΤΕΡΑ πρωταθλήματα της Ευρώπης. Και κανένας δεν είναι αυτός που μπορεί να αμφισβητήσει την αξία του. Μια τεράστια αξία. Και για όλα αυτά αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στον διοργανωτή του που μόχθησε τόσο πολύ στο Γιώργο Ανδρονικίδη καθώς μπράβο αξίζουν και στον πρόεδρο του Αθλ. Συλ. SHAOLIN KUNG-FU Ελλάδας κ. Δημήτρη Παπαβασιλείου. Ακόμα δε πρέπει να ξεχάσουμε και την τεράστια προσφορά των εκπαιδευτικών της Ο.Κ.-Φ.Ε. (Ομοσπονδία KUNG-FU Ελλάδας) που με τη σωστή και σκληρή δουλειά τους βοήθησαν στην τέλεια διεξαγωγή των αγώνων. Και τέλος ένα μεγάλο μπράβο αξίζει σ' όλους γενικά τους ανθρώπους που βοήθησαν με όλες τους τις δυνάμεις, το Σούπερ Πρωτάθλημα του 1988, το 4ο Δαναϊκό!

SI-GOO MUI Σταμάτα Κλησάρη  
Αθλ. Συλ. SHAOLIN KUNG-FU  
Ελλάδας.



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ...

## ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ

1. ΑΘΛ.ΣΥΛ.ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU ΕΛΛΑΔΑΣ (SI-FU ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΑΡΓΟΣ)
2. ΑΘΛ.ΣΥΛ.ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU Ν.ΕΛΛΑΔΑΣ (SI-SUK Ο.ΛΑΜΠΑΔΑΣ ΝΑΥΠΛΙΟ)
3. ΠΑΝ.ΕΝΩΣΗ ΚΙΝ.ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ (SI-FU Δ.ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΑ)

## ΟΠΛΑ ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ

- 500 \$ 1. DODGER DE VILLIERS (TAE-KWON-DO SOQUEL CAL.USA)
- 100 \$ 2. JALAL MERHI (SHAOLIN KUNG-FU TORONTO-CANADA)
3. TODD DUNPHY (SOQUEL CAL. U.S.A.)

## ΟΠΛΑ ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΚΑΦΕ ΖΩΝΕΣ

1. ΝΑΟΥΜ ΚΩΣΤΑΣ (Α.Σ. ΒΟΡΕΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΕΙΩΝ SI-FU Π.ΜΑΚΡΗ ΑΘΗΝΑ)
2. ΣΤΟΥΠΑΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ (Α.Σ.ΒΟΡΕΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΕΙΩΝ SI-FU Π.ΜΑΚΡΗ ΑΘΗΝΑ)
3. ΠΛΕΣΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (SHIDOKAN KARATE ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ SENSEI Σ.ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ)

## ΚΑΤΑ ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ

- 500 \$ 1. DODGER DE VILLIERS (TAE-KWON-DO SOQUEL CAL. U.S.A)
- 100 \$ 2. TODD DUNPHY (TAE-KWON-DO SOQUEL CAL. U.S.A)
3. SEANA CALLOS (TAE-KWON-DO RENO NEVADA U.S.)

## ΚΑΤΑ ΜΠΛΕ-ΚΑΦΕ (ΑΝΩ ΤΩΝ 12)

1. ΚΟΛΙΓΙΑΤΗΣ ΚΩΣΤΑΣ (Α.Σ.ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU ΕΛΛΑΔΟΣ SI-FU Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΑΡΓΟΣ)
2. ΜΠΟΥΤΣΙΑΝΗ ΓΙΑΝΝΑ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU ΑΣΤΡΟΥΣ SI-FU Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ)
3. ΜΙΛΑΝΤ ΓΑΝΤΟΥΣ (ΠΑΝ. ΕΝΩΣΗ ΚΙΝ.ΠΟΛ. ΤΕΧΝΩΝ SI-FU Δ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΑ)

## ΚΑΤΑ ΠΟΡΤΟΚ.-ΠΡΑΣ. (ΑΝΩ ΤΩΝ 12)

1. ΛΥΚΟΜΗΤΡΟΣ ΝΙΚΟΣ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU ΕΛΛΑΔΑΣ SI-FU Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΑΡΓΟΣ)
2. ΚΑΤΣΙΛΑΣ ΜΙΧΑΛΗΣ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU ΕΛΛΑΔΑΣ SI-FU Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΑΡΓΟΣ)
3. ΚΟΤΣΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ (INTERNAL KUNG-FU SI-FU ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΗΝΑ)

## ΚΑΤΑ ΠΟΡΤΟΚ.-ΠΡΑΣ. (ΜΕΧΡΙ & 12)

1. ΚΟΥΡΟΥ ΜΑΛΒΙΝΑ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU ΕΛΛΑΔΑΣ SI-FU Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΑΡΓΟΣ)
2. ΧΑΤΖΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ (SHIDOKAN KARATE ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ SENSEI Σ. ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ)
3. ΚΟΛΟΒΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU ΑΣΤΡΟΥΣ SI-FU Γ. ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ)

## ΚΥΜΙΤΕ (ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΑΝΔΡΕΣ) ΑΝΩ ΤΩΝ 70kg.

1. NEVILLE WRAY (LAU GAR KUNG-FU ASSOC.M.ΒΡΕΤΤΑΝΙΑ MASTER J.YAU)
2. ΚΑΠΑΤΑΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ (Α.Σ. TANG-500-DO Γ.ΜΑΛΛΙΟΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ ΑΘΗΝΑ)
3. ΚΑΠΝΙΑΣ ΣΠΥΡΟΣ (ΤΑΕ-KWON-DO ΠΑΤΡΑΣ Κ.ΑΝΤΩΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ)

## ΚΥΜΙΤΕ (ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΑΝΔΡΕΣ) ΜΕΧΡΙ 70kg

- 200 \$ 1. Η ΒROOMES (LAU GAR KUNG-FU ASSOC. Μ.ΒΡΕΤΤΑΝΙΑ MASTER J.YAU)
2. ΒΕΛΛΙΟΣ ΣΠΥΡΟΣ (Α.Σ. TANG-SOO-DO ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ ΑΘΗΝΑ Γ.ΜΑΛΛΙΟΣ)
3. ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (SHORINJI RYU ΑΘΗΝΑ SENSEI Γ.ΕΛΕΥΣΥΝΙΩΤΗΣ)

## ΚΥΜΙΤΕ (ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ)

1. Μ'Ο'CONNOR (LAU GAR KUNG-FU ASSOC.M.ΒΡΕΤΤΑΝΙΑ MASTER J.YAU)
- 100 \$ 2. C.MEYGESI (LAU GAR KUNG-FU ASSOC.M.ΒΡΕΤΤΑΝΙΑ MASTER J.YAU)
3. ΚΛΗΣΑΡΗ ΣΤΑΜΑΤΑ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ KUNG-FU ΕΛΛΑΔΑΣ SI-FU Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ)

## ΚΥΜΙΤΕ GRAND CHAMPION ΓΥΝΑΙΚΕΣ

400 \$ Μ.Ο'CONNOR

## ΚΥΜΙΤΕ GRAND CHAMPION ΑΝΔΡΕΣ

600 \$ NEVILLE WRAY (LAU GAR KUNG-FU ASSOC. MASTER J.YAU M.ΒΡΕΤΤΑΝΙΑ)

## ΚΥΜΙΤΕ (ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΠΑΙΔΕΣ 13,14,15)

1. ΣΙΔΕΡΗΣ ΣΤ. (SHORINJI RYU KARATE SENSEI Γ.ΕΛΕΥΣΥΝΙΩΤΗΣ ΑΘΗΝΑ)
2. DODGER DE VILLIERS (TAE-KWON-DO SOQUEL CAL.U.S.A)
3. -----

## ΚΥΜΙΤΕ (ΜΠΛΕ-ΚΑΦΕ ΑΝΔΡΩΝ)

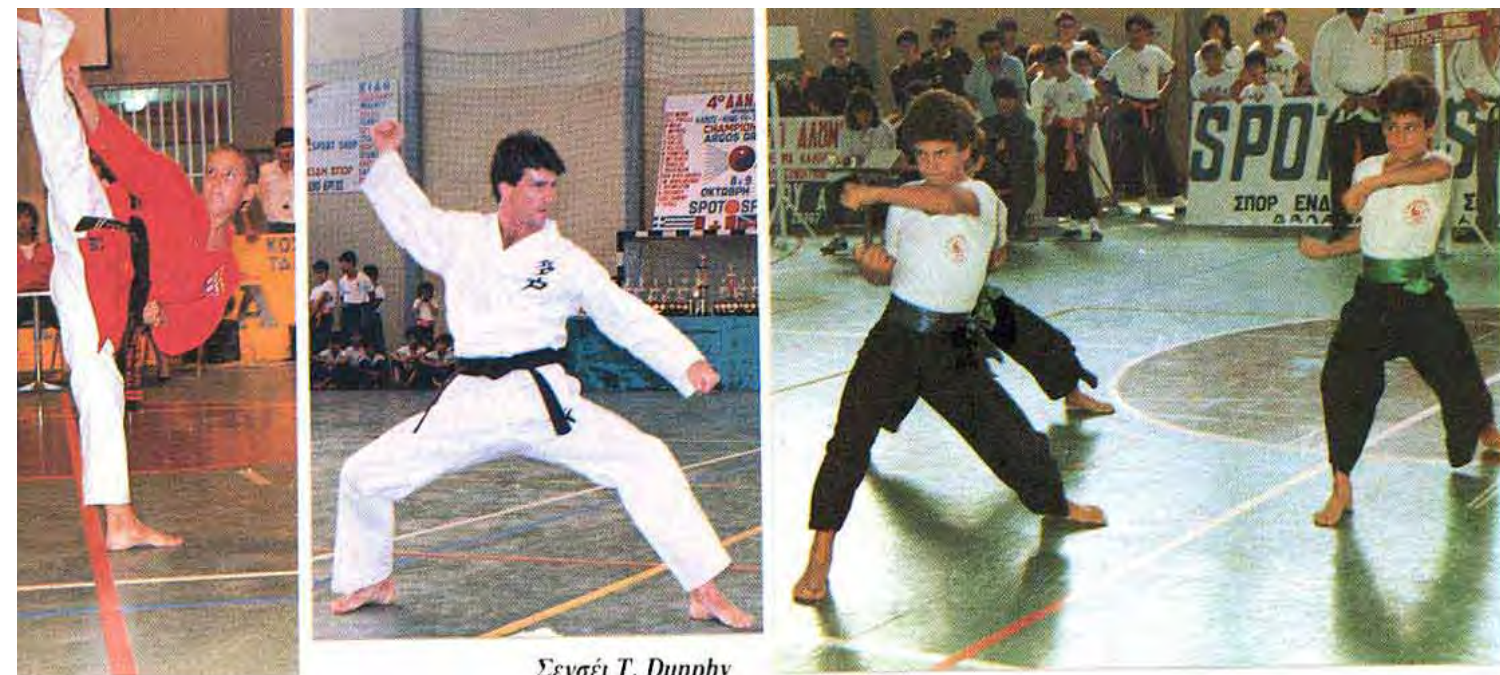
1. ΤΣΙΑΠΑΡΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (SHORINJI RYU KARATE SENSEI Γ.ΕΛΕΥΣΥΝΙΩΤΗΣ ΑΘΗΝΑ)
2. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Σ. ΒΟΡΕΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΕΙΩΝ SI-FU Π.ΜΑΚΡΗΣ)
3. S.VIERA (LAU GAR KUNG-FU ASSOC. M.ΒΡΕΤΤΑΝΙΑ MASTER J.YAU)

## ΚΥΜΙΤΕ (ΠΟΡΤ.-ΠΡΑΣ.ΑΝΔΡΩΝ)

1. ΤΑΚΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ (ΣΥΛ. KUNG-FU ΝΑΟΥΣΑΣ SI-FU Θ.ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ)
2. ΚΟΛΟΝΕΛΟΣ ΧΡ. (ΕΛΛ.ΣΥΛΛ.ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ SIS-FU Κ. ΤΣΟΛΙΓΚΑΣ)
3. ΓΚΑΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΚΗΣ (Α.Σ. TANG-SOO-DO ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ ΑΘΗΝΑ Γ.ΜΑΛΛΙΟΣ)

## ΚΥΜΙΤΕ (ΜΠΛΕ-ΚΑΦΕ 13,14,15)

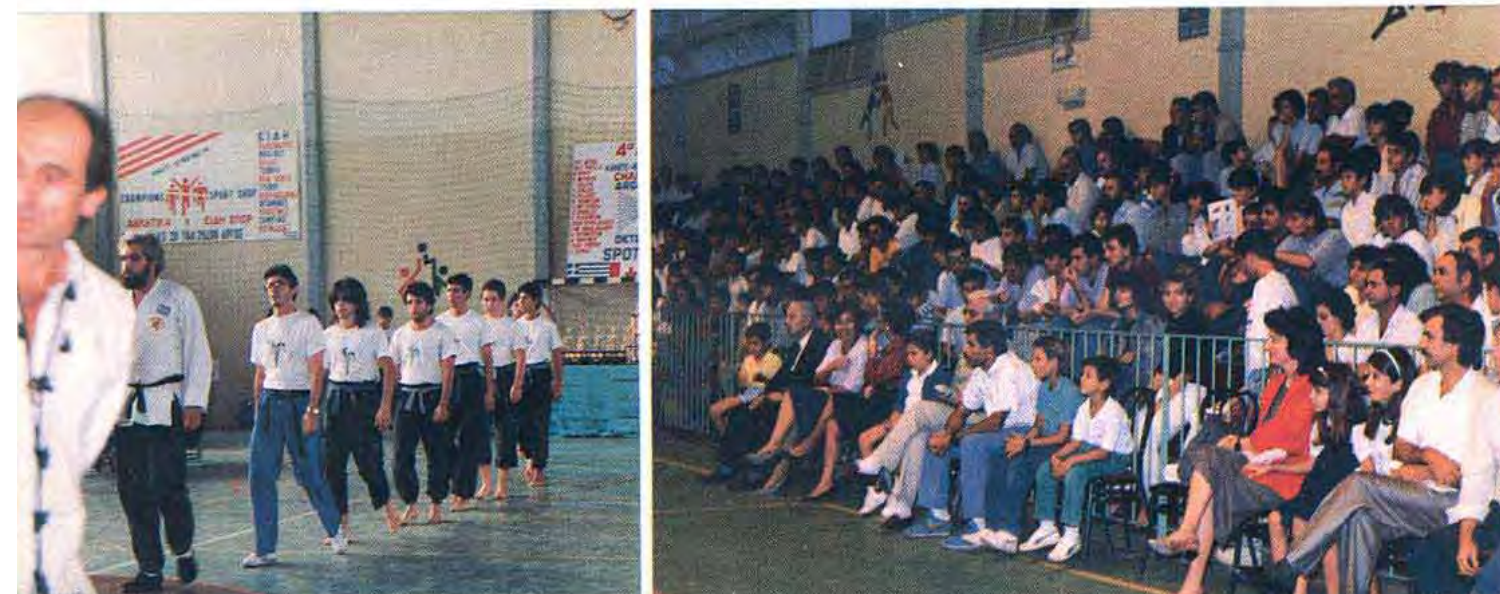
1. ΑΡΜΑΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ (SHORINJI RYU KARATE SENSEI Γ.ΕΛΕΥΣΥΝΙΩΤΗΣ ΑΘΗΝΑ)



Σενσέι D. De Villiers  
1ος στα Κάτα

Σενσέι T. Dunphy  
2ος στα Κάτα

Α.Σ. Σαολίν Κουνγκ-Φου  
Ν. Ελλάδας (Ναύπλιο)







Σπύρος Βέλλιος (ΤΣΝ-Αμπελόκηποι) εναντίον Η. Brooms (Kung Fu, Αγγλία).

Αεζιά, απονομή στο Κοϊμίτε Γυναικών  
Κάτω, απονομή στα Κάτα Μαύρων Ζωνών  
Κοϊμίτε πορτ. - πρασ. Ζώνες και Όπλα Μαύρων Ζωνών.



2. ΠΑΡΑΣΥΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ (SHORINJI RYU KARATE SENSEI Γ.ΕΛΕΥΣΥΝΙΩΤΗΣ ΑΘΗΝΑ)
3. ΣΙΑΝΑΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ ΚΥΝΓ-ΦΥ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΙ-ΦΥ Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΑΡΓΟΣ)

**ΚΟΜΙΤΕ (ΠΟΡΤ.-ΠΡΑΣ.ΓΥΝΑΙΚΩΝ)**

1. ΠΑΣΣΑ ΛΙΝΑ (SHORINJI RYU KARATE SENSEI Γ.ΕΛΕΥΣΥΝΙΩΤΗΣ ΑΘΗΝΑ)
2. ΚΑΤΣΙΑΝΟΥ ΣΕΛΒΑΣΤΗ (BUDOKAN KARATE Ι.ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑΣ)
3. ΚΑΤΣΑΡΟΥ ΓΙΑΝΝΑ (SHIDOKAN KARATE ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ SENSEI ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ)

**ΚΟΜΙΤΕ (ΠΟΡΤ.-ΠΡΑΣ.ΠΑΙΔΕΣ 13,14,15)**

1. ΣΙΩΖΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ (ΕΛΛ.ΣΥΛ.ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ ΣΙ-ΦΥ Κ.ΤΣΟΛΙΓΚΑΣ ΑΘΗΝΑ)
2. ΖΙΩΓΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ ΚΥΝΓ-ΦΥ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΙ-ΦΥ Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΑΡΓΟΣ)
3. ΜΠΟΥΛΟΥΜΠΑΣΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ (ΕΛΛ.ΣΥΛ.ΠΟΛ.ΤΕΧΝΩΝ ΣΙ-ΦΥ Κ.ΤΣΟΛΙΓΚΑΣ ΑΘΗΝΑ)

**ΚΟΜΙΤΕ (ΠΟΡΤ.-ΠΡΑΣ.ΠΑΝ.ΠΑΙΔΕΣ 9,10,11,12)**

1. ΜΟΥΤΑΦΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ (SHORINJI RYU KARATE SENSEI Γ.ΕΛΕΥΣΥΝΙΩΤΗΣ ΑΘΗΝΑ)
2. ΔΑΜΑΛΑΣ ΦΩΤΗΣ (Α.Σ.ΣΑΟΛΙΝ ΚΥΝΓ-ΦΥ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΙ-ΦΥ Γ.ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ)
3. ΜΙΧΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ (Α.Σ. ΣΑΟΛΙΝ ΚΥΝΓ-ΦΥ Ν.ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΙ-SUK Θ.ΛΑΜΠΑΔΑΣ)

**ΚΟΜΙΤΕ (ΜΠΛΕ-ΚΑΦΕ ΠΑΝ.-ΠΑΙΔΕΣ 9,10,11,12)**

1. ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΗΛΙΑΣ (SHORINJI RYU CARATE SENSEI Γ.ΕΛΕΥΣΥΝΙΩΤΗΣ ΑΘΗΝΑ)
2. ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (BUDOKAN KARATE Ι.ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑΣ)
3. -----





# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ CHINESE SHAOLIN KUNG FU ASSOCIATION

## ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ

## ΝΕΑ ΣΧΟΛΗ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ

Τη Δευτέρα 25 Ιουλίου έγιναν τα εγκαίνια του Κινέζικου εστιατορίου COURSER στην πλατεία Εσπερίδων της Γλυφάδας. Μετά από πρόσκληση του ιδιοκτήτη κυρίου Όλιβερ η Shaolin Kung Fu Association παρουσίασε επίδειξη Kung fu κατά το πάρτυ των εγκαίνιων.

Η επίδειξη άνοιξε με τον παραδοσιακό κινέζικο χορό του λιονταριού, εκτελεσμένο από τον μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ και κινέζους καλλιτέχνες. Στη συνέχεια εκτελέστηκαν συνδυασμοί βασικών τεχνικών του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου από τους μαθητές Παναγέα Γιώργο και Πρώιο Θανάση.

Ακολούθησε επίδειξη σε κιούντο (φόρμες) από τους μαθητές Αγαπητίδη Γιάννη, Γιαννούλη Χαρούλη Αντώνη, Σπυριδάκη Γιάννη, Παπαδημητρίου Αλέξανδρο, Καστό Νίκο, Παναγέα Γιώργο, Πρώιο Θανάση.

Επιδείχτηκαν συνολικά δέκα κιούντο (φόρμες), οι εξής: σίου φα κίου, λάου κα κίου, τζιν τζεν κουέν, φου χοκ σουν γιν κουέν, τσί τσι τανγκ λανγκ 1, τσί λι φατ 1, τσί λι φατ 2, σιλ λουμ τάο, τσαμ κίου, μπιλ τζίι.

Ακολούθησαν οι φόρμες με όπλα κουάν 1 (φόρμα με κοντάρι), γιουντίπ το 1 (φόρμα διπλών σπαθιών πεταλούδας) και σουν ταν κουάν (φόρμα διπλών ραβδιών).

Σειρά τώρα είχε ο μαθητής Πρώιος Θανάσης που απέσπασε την επιδοκίμασία των θεατών εκτελώντας με δύναμη και ακρίβεια μια σειρά τεχνικών ποδιών του κουνγκ φου, για ν' ακολουθήσουν αμέσως τεχνικές αυτοάμυνας

και τεχνικές μάχης από τους Αγαπητίδη Γιάννη, Παπαδημητρίου Αλέξανδρο, Σπυριδάκη Γιάννη και Παναγέα Γιώργο.

Η επίδειξη τελείωσε με συνδυασμούς τεχνικών μάχης από τους μαθητές Γιαννούλη Χαρούλη Αντώνη και Καστό Νίκο.

Πρέπει να σημειωθεί ότι ήταν μια μεγάλη πραγματικά επίδειξη για την πολεμική τέχνη του κουνγκ φου, τόσο στη διάρκεια της όσο και στην πληρότητά της. Οι θεατές είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν για μιάμιση ώρα πολλές διαφορετικές φόρμες και τεχνικές του κουνγκ φου, από τις πιο βασικές μέχρι τις προχωρημένες. Μεταξύ των θεατών βρίσκονταν οι πρέσβεις της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κίνας και της Ιαπωνίας, που χειροκρότησαν την επίδειξη το ίδιο θερμά όσο οι Έλληνες θεατές.

Εκτός από κουνγκ φου το πρόγραμμα της βραδιάς περιλάμβανε μουσική, επίδειξη ταχυδακτυλουργίας από κινέζο καλλιτέχνη, τραγούδι και φαγητό.

Δυστυχώς δεν έχουμε φωτογραφίες από την συγκεκριμένη επίδειξη. Αλλά με πρωτοβουλία του μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ και του κυρίου Όλιβερ, η εκδήλωση καλύφθηκε κινηματογραφικά. Αντίγραφα της ταινίας έχουν ήδη σταλεί στο Χονγκ Κονγκ, στο αρχηγείο της Tang Ko Wah Martial Arts Association και της Choi Mok Pai Martial Arts Association, Ομοσπονδιών που ο μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ αντιπροσωπεύει στην Ελλάδα.

Από τον Αντώνη Γιαννούλη

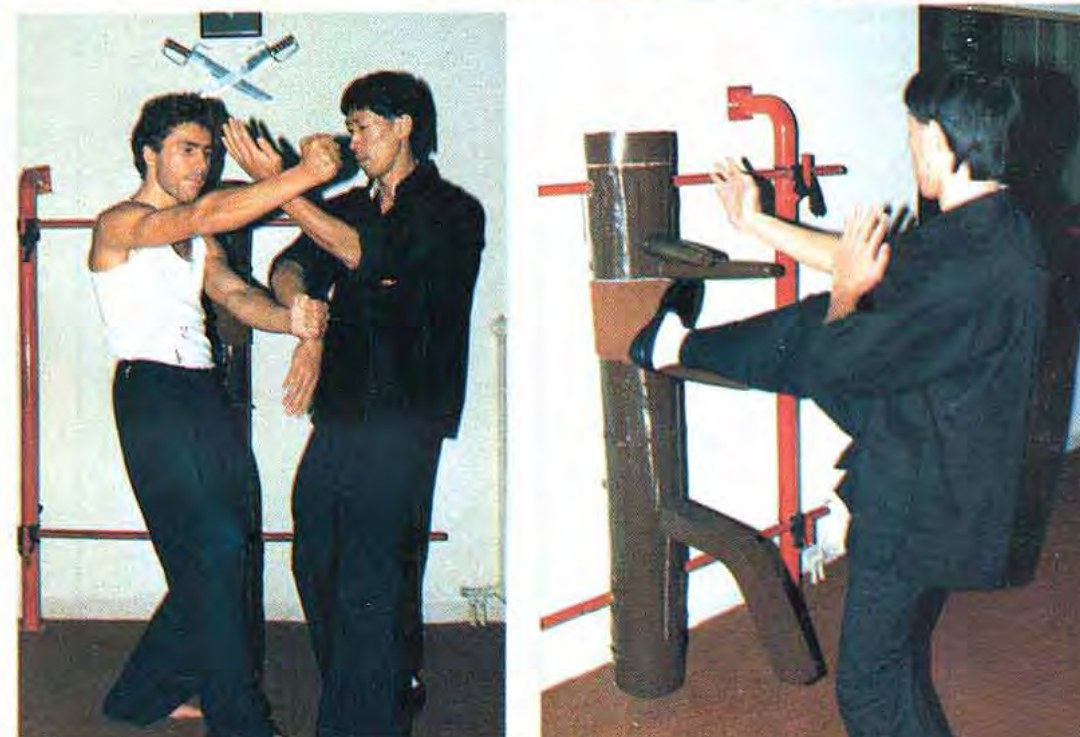
### ΝΕΑ ΣΧΟΛΗ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ

Με τον ερχομό του φθινοπώρου άρχισε τη λειτουργία της καινούργιας σχολής της Chinese Shaolin Kung Fu Association στην πλατεία του Χαλανδρίου. Η αρχαία πολεμική τέχνη του κουνγκ φου διδάσκεται σ' ένα άνετο και μοντέρνο περιβάλλον καθημερινά εκτός Κυριακής από τον ιδρυτή της Chinese Shaolin Kung Fu Association μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ και τον βοηθό του Αγαπητίδη Γιάννη. Εκτός από την αίθουσα εξάσκησης κουνγκ φου, η σχολή διαθέτει γυμναστήριο ενόργανης γυμναστικής, αίθουσα βίντεο, μπαρ με φυσικούς χυμούς φρούτων και πλήρη εξοπλισμό από όργανα εξάσκησης και παραδοσιακά όπλα του κουνγκ φου. Αλλά το σπουδαιότερο είναι η μέθοδος διδασκαλίας, μέσα από την εικοσιδύο χρονών πείρα του μάστερ Τανγκ σαν μαθητής και διδάσκαλος, πείρα που έχει αποκτηθεί σε μερικές από τις καλύτερες σχολές κουνγκ φου του Χονγκ Κονγκ και της Μπανγκόγκ, εκεί όπου το κουνγκ φου είναι κάτι περισσότερο από άθλημα - ένας τρόπος ζωής.

Σύμφωνα με τα λόγια του ίδιου του μάστερ Τανγκ «η σχολή αυτή απευθύνεται σε όσους ενδιαφέρονται πραγματικά για την υγεία, τη γυμναστική, και για τους σοβαρούς μαθητές του κουνγκ φου».



Πάνω (αρ) ο μάστερ Τανγκ σε τεχνικές Γουίνγκ Τσουν. Μέση (αρ) επίθεση με λαν-σάου, απόκρουση με τσουν σάι του Γουίνγκ Τσουν. Κάτω (αρ) τεχνική πάι τσάου από το σύστημα τσσί-μο-πάι, και (δε) τεχνικές και προπόνηση στο Γουίνγκ Τσουν.





## ΧΟΥΝΓΚ ΓΚΑΡ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ

Από τα πολύ παλιά χρόνια το Κινέζικο σαολίν κουνγκ φου βασίζεται στο πνεύμα και τις κινήσεις μάχης των ζώων. Το αρχαιότερο γνωστό σύστημα των σαολίν λεγόταν «Νγκ Γιν Κουέν» - η γροθιά των πέντε ζώων - και απ' αυτό εξελίχθηκαν όλα τα σημερινά στυλ.

Ο Βουδισμός τσαν (ή ζεν) εγκαθιδρύθηκε στην Κίνα κατά την δυναστεία Ναμ Μπακ Τσέου (Βόρεια Νότια Δυναστεία) γύρω στα 520 μ.Χ. Ο Ινδός μοναχός Μποντινάρμα που επρόκειτο να γίνει ο πρώτος πατριάρχης του Βουδισμού Τσαν στην Κίνα, ταξίδεψε όλο το δρόμο από τη Νότια Ινδία μέχρι το βουνό Σουνγκ στην επαρχία Χονάν, την έδρα του αρχαίου μοναστηριού Σαολίν. Ο Μποντινάρμα πέρασε τα επόμενα εννιά χρόνια ασκώντας το διαλογισμό. Μετά, σε ηλικία εβδομήντα εννέα χρόνων, άρχισε να διδάσκει τις πολεμικές τέχνες στους μοναχούς του ναού Σαολίν. Πρόσεξε ότι οι μοναχοί που περνούσαν πολλές ώρες κάθε μέρα σε διαλογισμό, νηστείες και αγρυπνίες ήταν σε άσχημη φυσική κατάσταση. Δεν ήταν σε θέση να αντέξουν τις δοκιμασίες και τις κακουχίες που ήταν αναγκαίες για την επιβίωση του μοναστηριού, και αν δεχόταν επίθεση από ληστές δεν μπορούσαν να υπερασπίσουν το μοναστήρι.

Γιαυτό ο Μποντινάρμα διδάξε στους μοναχούς ασκήσεις σχεδιασμένες να αναπτύξουν την υγεία και τη δύναμη, καθώς και τεχνικές αυτοάμυνας. Έδωσε στους μοναχούς τρεις ομάδες ασκήσεων. Τις λο χαν σοπμποτ σάο (τα δεκαοχτώ χέρια των λο χαν), γικ γκουν γκινγκ (τεχνικές που δυναμώνουν τα νεύρα) και σάι τσοϋ γκινγκ (τεχνικές που δυναμώνουν τα κόκκαλα). Αυτές οι μέθοδοι ασκήσεων επηρέασαν τόσο πολύ τις Κινέζικες πολεμικές τέχνες ώστε ο Μποντινάρμα αναφέρεται σαν «ο πατέρας του σαολίν κουνγκ φου».

Κατά τη δυναστεία Τανγκ (600 μ.Χ), μια εποχή πολέμων στην ιστορία της Κίνας, οι πολεμικές τέχνες και η χρησιμοποίηση ορισμένων όπλων αναπτύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Οι μοναχοί σαολίν χρησιμοποιούσαν την εξάσκησης τους στο κουνγκ φου για να βοηθούν στις μάχες των βαρβάρων φυλών που έκαναν επιδρομές στον λαό των Τανγκ, κι έτσι αναπτύχθηκε σε όλη την Κίνα ο σεβασμός προς την επιδεξιότητα των μοναχών στο κουνγκ φου. Οι μοναχοί προστάτευαν τα σπίτια και τα χωράφια των χωρικών από τις επιθέσεις ληστών χρησιμοποιώντας τις πολεμικές τέχνες.

Στα τέλη της δυναστείας Μινγκ (1522 - 1566), ένας πολεμικός καλλιτέχνης και χειροτονημένος μοναχός σαολίν ονομαζόμενος Γκο Γουέν άλλαξε την πορεία του Σαολίν Κουνγκ Φου.

Ο Γκο Γκουέν γνώριζε τις αρχαίες μεθόδους της άοπλης μάχης και τις τεχνικές του σπαθιού πρώτου γίνε μοναχός. Όταν μπήκε στο μοναστήρι Σαολίν και εκπαιδεύτηκε στην τεχνική του, διαπίστωσε ότι το σαολίν κουνγκ φου ήταν πολύ «εξωτερικό», χρησιμοποιώντας δύναμη ενάντια σε δύναμη. Έτσι συμπλήρωσε και βελτίωσε το σύστημα δημιουργώντας μια πιο ισορροπημένη μέθοδο από εξωτερική και εσωτερική δύναμη, ταξιδεύοντας διαμέσου της Κίνας και συμπεριλαμβάνοντας καινούργιες αλλά πρακτικές τεχνικές μέσα στο αρχαίο στυλ. Όταν ο Γκο Γκουέν έφθασε στην πόλη Λαν Τζάο γνώρισε έναν πολεμιστή ονομαζόμενο Λι Σάο. Ο Λι τον σύστησε στον Μπακ Γου Φουνγκ, έναν άλλο διάσημο μαχητή της περιοχής. Αυτοί οι τρεις άντρες επέστρεψαν στο μοναστήρι Σαολίν και ίδρυσαν το «Στυλ των πέντε ζώων» Νγκ Γιν Κουέν τελειοποιώντας το σύστημα των σαολίν. Το σύστημα αυτό περιλάμβανε αρχικά 18 ασκήσεις ή τεχνικές. Ο Μπακ Γου Φουνγκ αύξη-

σε τον αριθμό σε 128 τεχνικές, οι οποίες διαιρέθηκαν σε πέντε διαφορετικές κατηγορίες ζώων. Καθένα από τα πέντε ζώα - δράκος, φίδι, τίγρη, λεοπάρδαλη και γερανός - εξελίχθηκε αρ- γότερα σ' ένα ξεχωριστό στυλ.

### Η Γέννηση του Χουνγκ Γκαρ

Έτσι αναπτύχθηκε στην Κίνα μια μεγάλη ποικιλία από διαφορετικά στυλ Κουνγκ Φου. Πολλά απ' αυτά πήραν το όνομά τους από το όνομα του ζώου που εκφράζει το στυλ, όπως το στυλ «νύχια της Τίγρης» φου τζάο πάι, το στυλ «άσπρος γερανός» πακ χοκ πάι, το «νύχι του Αετού» γιν τζάο πάι, ενώ άλλα πήραν το όνομα του ιδρυτή που ανέπτυξε και διδάξε πρώτος το στυλ (γκαρ στα Καντονέζικα και Τζία στα Μανδαριν), όπως το στυλ τσου γκαρ πραιϊνγκ μάντις ή το τσεν τζία τάι τσι τσουάν.

Στη νότια Κίνα και ιδιαίτερα στην περιοχή Καντών (ή Κουανγκτζού) πρωτοεμφανίστηκε το στυλ χουνγκ γκαρ. Αυτό το σύστημα παρέμεινε μυστικό για πολλά χρόνια, αν και είχε δημιουργηθεί αιώνες πριν στο νότιο σαολίν μοναστήρι στην περιοχή Φου Κιέν βόρεια της Κουανγκτζού.

Το Χουνγκ Γκαρ χαρακτηρίζεται από τις κινήσεις των πέντε ζώων του ναού σαολίν, των λουνγκ (δράκος), σείν (φίδι), φου (τίγρη), μάο (λεοπάρδαλη) και χοκ (γερανός), και είναι γνωστό για το φου χοκ σουν γινγκ κουέν ή τη φόρμα της τίγρης και του γερανού. Στην Κίνα και το Χονγκ Κονγκ το χουνγκ γκαρ είναι επίσης γνωστό σαν χουνγκ κουέν ή τεχνική γροθιάς του χουνγκ, σαν στυλ των πέντε ζώων ή σαν το αυθεντικό στυλ των σαολίν, γιατί παραμένει ένα από τα αρχαιότερα σαολίν κουνγκ φου στυλ που διατη-

ρούνται μέχρι σήμερα. Εκτός από τις χώρες της Μέσης και Άπω Ανατολής, το χουνγκ γκαρ διδάσκεται σε πολλές πολιτείες των ΗΠΑ και στην Ευρώπη - απ' ό,τι γνωρίζουμε - μόνο στην Ελλάδα.

Στη Δύση το χουνγκ γκαρ έχει παρεξηγηθεί από μερικούς που το θεωρούν σαν ένα είδος κινέζικου χορού ή ακροβατικό σύστημα. Τίποτα δεν είναι τόσο μακριά από την αλήθεια. Στην πραγματικότητα, το χουνγκ γκαρ περιλαμβάνει πάρα πολλά στοιχεία που συναντώνται ξεχωριστά σε άλλες πολεμικές τέχνες. Τα πέντε ζώα (δράκος, φίδι, λεοπάρδαλη, τίγρη και γερανός) και τα πέντε στοιχεία (φωτιά, νερό, χρυσάφι, ξύλο και γη) περιέχονται ξεχωριστά σε διάφορα στυλ του κουνγκ φου. Το τσιν - να (τεχνικές ρίψεων και λαβών) θυμίζει συστήματα όπως ζίου ζίτσου, τζούντο ή aikido. Οι δυνατές αποκρούσεις και τα χτυπήματά του είναι συχνά παρόμοια με του γιαπωνέζικου καράτε, ενώ οι αποφυγές και άλλες μαλακές τεχνικές συναντώνται σε άλλα μαλακά στυλ του κουνγκ φου. Ακόμα, η ύπαρξη τεχνικών μεγάλης και μικρής απόστασης στο χουνγκ γκαρ και το ολοκληρωμένο εσωτερικό σύστημα αναπνοής και αυτοσυγκέντρωσης το κάνουν ένα από τα πιο ολοκληρωμένα συστήματα του κουνγκ φου.

Το χουνγκ γκαρ ιδρύθηκε από τον Χουνγκ Χέι Κθαν τον δέκατο έβδομο αιώνα. Ο Σι Τζο Χουνγκ Χέι Κθαν ήταν μνημένος μαθητής του ναού σαολίν. Δάσκαλός του ήταν ο αρχιερέας Τζι Σιν. Ο μάστερ Τζι Σιν διδάξε στον Χουνγκ Χέι Κθαν το στυλ των πέντε ζώων του ναού σαολίν, με ιδιαίτερη έμφαση στην τεχνική της Τίγρης. Μετά το κάψιμο του ναού ο Χουνγκ ταξίδεψε διαμέσου της νότιας Κίνας οργανώνοντας τους πατριώτες εναντίον της τυρρανικής κυβέρνησης των Τσινγκ. Ενώ έμενε σ' ένα ξενοδοχείο, ο Χουνγκ Χέι Κθαν γνώρισε και τελικά παντρεύτηκε την Φονγκ Γουίνγκ Τσουν, η οποία είχε διδαχτεί το στυλ του Γερανού από τον πατέρα της. Ο συνδυασμός των τεχνικών τους έγινε η αιτία για τη δημιουργία της φου χοκ σουν γινγκ, της φόρμας της Τίγρης και του Γερανού, η οποία διδάχτηκε για πρώτη φορά από τον Σι Τζο Κβον Χέι Χουνγκ το 1800. Αυτή η φόρμα περιέχει πολλές από τις πιο βαθιές τεχνικές και στρα-

τηγικές μάχης του χουνγκ γκαρ, όπως και πολλές από τις φιλοσοφικές του διδασκαλίες. Πολλές σχολές χουνγκ γκαρ στο Χονγκ Κονγκ και στη νότια Κίνα ονομάζονται ακόμα και σήμερα φου χοκ πάι ή σχολές του συστήματος Τίγρης και Γερανού. Το όνομα αυτό δόθηκε στο εστιατόριο Γινγκ Κινγκ στο Χονγκ Κονγκ, στην επέτειο των γενεθλίων του Βονγκ Φέι Χουνγκ. Εκείνη την ημέρα μερικοί μαθητές του συζητούσαν για τα γεγονότα της ζωής του δασκάλου τους. Όταν ο δάσκαλος Βονγκ πέθανε, διάδοχός του αναδείχτηκε ο μαθητής του Σι Κουνγκ Λαμ Σάι Γουίνγκ. Το όνομα Φου Χοκ Πάι δόθηκε στη σχολή του Σι Κουνγκ Λαμ, άσχετα αν το σύστημα παρέμενε το Χουνγκ Γκαρ.

### Χαρακτηριστικά του Χουνγκ Γκαρ

Το όνομα «Τίγρη και Γερανός» δεν δόθηκε επιπόλαια. Η φόρμα της Τίγρης και του Γερανού είναι ίσως η σημαντικότερη στο Χουνγκ Γκαρ. Ο δυαδισμός της Τίγρης και του Γερανού

## ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΖΩΑ

Ο τίγρης μας διδάσκει δύναμη, η λεοπάρδαλη μας διδάσκει ισχύ. Το φίδι μας διδάσκει ευλυγισία και ρυθμική αρμονία. Ο γερανός μας διδάσκει χάρη και ρευστή αντοχή και ο δράκος μας διδάσκει να καθαλάμε τον άνεμο.

Ρητό των Σαολίν.

Η φιλοσοφία και οι μέθοδοι στρατηγικής του χουνγκ γκαρ είναι βασισμένες στο πνεύμα και τις κινήσεις του Δράκου, της Τίγρης, του Φιδιού, του Γερανού και της Λεοπάρδαλης. Περισσότερη έμφαση δίνεται στην Τίγρη και το Γερανό.

Φυ (Τίγρης). Η τεχνική της Τίγρης όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, διδάσκει τη δύναμη και την επιθετική τακτική. Δυνατές και μεγάλες κινήσεις, σταθερές στάσεις και δυνατοί θηματι-

εναρμονίζεται απόλυτα με το σύμβολο Γιν Γιανγκ, κι ακόμα αντιπροσωπεύει τα σπουδαιότερα στοιχεία του χουνγκ γκαρ. Η φόρμα της τίγρης χαρακτηρίζεται από τεχνικές μεγάλης απόστασης, με ευθείες και άμεσες επιθετικές τακτικές χωρίς καθυστέρηση για άμυνα, μια και η τίγρη επιτίθεται πάντα, σίγουρη για τη δύναμή της. Οι τεχνικές είναι συγκεντρωμένες στη δύναμη, οι στάσεις μεγάλες και σταθερές, οι επιθέσεις συνεχόμενες. Αντίθετα, ο Γερανός περιλαμβάνει τεχνικές μικρής απόστασης με μια έμφαση στην άμυνα και στην αντεπίθεση, έμφαση στον ελαφρύ θηματισμό και σε πιο μικρές κινητικές στάσεις, περισσότερη ταχύτητα στα χτυπήματα, περισσότερες κλωτσιές και αποφυγές χτυπημάτων με ελιγμούς και μετακινήσεις του σώματος - μια εντελώς διαφορετική μαχητική τακτική από εκείνη της τίγρης. Ακόμα, η φόρμα της τίγρης και του γερανού περιέχει πάρα πολλά από τα χαρακτηριστικά στοιχεία του χουνγκ γκαρ. Την αμυντική τεχνική της Γέφυρας, τη γροθιά των Λο Χαν, τα πέντε ζώα, τα πέντε στοιχεία και τα τέσσερα αισθήματα.

Ομοί χαρακτηρισίζουν την τακτική της. Περιλαμβάνει την τεχνική φου τζάο (νύχια της τίγρης), που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν χτύπημα ή άρπαγμα σε κυκλική ή ευθεία τροχιά, τεχνικές με ανοιχτή παλάμη, με τους πήχεις, καθώς και τεχνικές αρπάγματος παρόμοιες με τις τεχνικές του Δράκου.

Χοκ (Γερανός). Η τεχνική του Γερανού διδάσκει ισορροπία, ταχύτητα, ακρίβεια και γρήγορες αντεπιθέσεις σε ευαίσθητα σημεία του σώματος. Η κυριώτερη θέση των χεριών είναι το χοκ τζάο (νύχι του Γερανού). Το νύχι του γερανού είναι παρόμοιο με την τεχνική νύχι του αετού άλλων συστημάτων του κουνγκ φου. Εκτελείται με κυκλική τροχιά για ν' αναπτύξει δύναμη και εφαρμόζεται σαν χτύπημα ή άρπαγμα με τρία δάχτυλα. Η τεχνική του γερανού περιλαμβάνει ακόμα το χοκ τζουρ (χτύπημα ράμφος του γερανού). Αυτό χρησιμοποιείται για επιθέσεις σε μα-



λακές περιοχές του σώματος, όπως ο λαιμός και τα μάτια. Οι κινήσεις του γερανού εφαρμόζονται σε γρήγορα, καρφωτά χτυπήματα. Το πάνω μέρος του καρπού χρησιμοποιείται επίσης στα χτυπήματα, που χαρακτηρίζονται από ταχύτητα και θανατηφόρα ακρίβεια. Η κίνηση των χεριών θυμίζει την κίνηση των φτερών του γερανού. Φιλοσοφικά ο γερανός διδάσκει την αρμονία με τον αντίπαλο, αρμονία όχι μόνο στις κινήσεις αλλά και στην ψυχολογική κατάσταση.

**Λουνγκ (Δράκος).** Αν και η τεχνική του δράκου περιλαμβάνει πέντε διαφορετικούς τρόπους επίθεσης και άμυνας, οι δύο πιο συνηθισμένες είναι η Λουνγκ κουέν τάο (γροθιά κεφάλι του δράκου) και η λουνγκ τζάο (νύχια του δράκου). Η γροθιά κεφάλι του δράκου χρησιμοποιείται σε κυματιστές επιθέσεις, ενώ τα νύχια του δράκου εφαρμόζονται σαν χτύπημα, άρπαγμα ή απόκρουση. Ο δράκος χρησιμοποιεί γρήγορες περιστροφικές κινήσεις που αντιπροσωπεύουν την κίνηση της ουράς του, έτσι τα ανοιχτά χέρια χρησιμοποιώντας, χτυπώντας, καρφώνοντας κτλ. Δυνατά χτυπήματα με τον πήχυ, την κόψη του χεριού και τεχνικές λακτισμάτων χαρακτηρίζουν την τεχνική του δράκου. Ο βηματισμός είναι ρευστός και συνεχόμενος, και η μαχητική τεχνική του δράκου διδάσκει τη χρησιμοποίηση της κυματιστής ή περιστροφικής δύναμης. Φιλοσοφικά διδάσκει εσωτερική χαλάρωση κατά την ώρα της μάχης και ετοιμότητα πνεύματος.

**Σέιρ (Φίδι).** Η τεχνική του φιδιού παριστάνει τις κινήσεις ενός φιδιού όταν μάχεται. Οι κινήσεις είναι κυκλικές και ρευστές και δίνουν έμφαση στην ευλυγισία, την ταχύτητα και την ακρίβεια στην άμυνα και την επίθεση. Η μέθοδος του φιδιού εξαρτάται από την ευλυγισία των τενόντων και των μυών. Όλες οι επιθέσεις με τα δάχτυλα εφαρμόζονται κοφτές, απότομες κινήσεις και στοχεύουν σε μαλακές περιοχές του σώματος.

Η τεχνική του φιδιού περιλαμβάνει:

**Σέιρ χάο (στόμα του φιδιού):** Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται για ν' αρπάξει τον αντίπαλο μ' ένα πιάσιμο παρόμοιο με το δάγκωμα ενός φιδιού. Σέιρ τάο κουέν (γροθιά κεφάλι του φιδιού).



**Επίθεση με λάκτισμα από το στυλ Χουνγκ-γκαρ. Αποκρούσεις με τα χέρια κατά το Γουίνγκ Τσουν.**

διού). Η γροθιά κεφάλι του φιδιού έχει τον μεσαίο κόμπο του μεσαίου δακτύλου προτεταμένο. Η γροθιά παριστάνει το κεφάλι του φιδιού και χρησιμοποιείται για επίθεση σε μαλακά σημεία πίεσης του ανθρώπινου σώματος.

**Βηματισμός του φιδιού ή γλίστρημα (σέιρ μπο):** το γλίστρημα από τη στάση «τόξου και βέλους» από το ένα πλάι στο άλλο, παριστάνει την κίνηση ενός φιδιού καθώς έρπει. Ο βηματισμός του φιδιού χαρακτηρίζεται από κυκλικούς ελιγμούς και αποφυγές επιθέσεων με το σώμα, τα χέρια ή τα πόδια. Η στρατηγική του φιδιού είναι η άμυνα ή η αποφυγή και η άμεση, ξαφνική αντεπίθεση. Φιλοσοφικά, η τεχνική του φιδιού διδάσκει την εξυπνάδα πάνω στη μάχη, την οικονομία κινήσεων και την αμεσότητα στην επίθεση.

**Μπάο (Λεοπάρδαλη):** η τεχνική της λεοπάρδαλης χαρακτηρίζεται από τη συσπείρωση της ενέργειας στον πήχυ, τη γροθιά ή τα δάχτυλα του χεριού ανάλογα με την κίνηση. Οι κινήσεις είναι ξαφνικές και γρήγορες, διδάσκοντας αυτό που ονομάζεται εκρηκτικότητα.

Μερικές από τις κινήσεις περιλαμβάνουν: χτυπήματα με τον πήχυ (μπικ σάο). Ο πήχυς κινείται μπροστά για να σπρώξει ή ν' αποκρούσει ή να χτυπήσει ένα σημείο πίεσης στο σώμα ή στο χέρι του αντιπάλου.

Ευθείες γροθιές: παρόμοια με το βόρειο σαολίν στυλ μάχης, το χέρι και η γροθιά του ασκούμενου είναι τελειώς τεντωμένα. Στο χουνγκ γκαρ το χέρι είναι μόνο κατά ενενήντα τα εκατό τεντωμένο και ο αγκώνας δεν είναι «κλειδωμένος» στο δόσιμο της γροθιάς. Επίσης η γροθιά κρατιέται σε μια γουέτζι κουέν (κάθετη) θέση.

Χτυπήματα με την κόψη του χεριού. Αυτά δίνονται τόσο με την εσωτερική όσο και με την εξωτερική κόψη και στοχεύουν το κεφάλι, το λαιμό, τα πλευρά και άλλα ευαίσθητα σημεία του σώματος.

Τε τόι (κλωτσιές): Όλες οι κλωτσιές της λεοπάρδαλης δίνουν έμφαση στην ταχύτητα, την γρήγορη εφαρμογή της δύναμης κατά την επαφή του χεριού με το στόχο, και το ξαφνικό χτύπημα με τίναγμα του ποδιού. Η δύναμη παράγεται περισσότερο από τους μύες του ποδιού και την κίνηση της άρθρωσης του γονάτου και λιγότερο από την κίνηση των γοφών και της λεκάνης. Οι κλωτσιές της λεοπάρδαλης είναι συνήθως κατευθειάν μπροστά και προς τα πλάγια. Δεν υπάρχουν κυκλικές ή περιστροφικές κλωτσιές στην τεχνική της λεοπάρδαλης. Αυτές ανήκουν στην τεχνική του δράκου.

**Συνέχεια στο επόμενο**

## Ο ΔΕΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΑ

# Η ΠΗΓΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

Από τον Νικήτα Μπινιάρη

Αν και το σύγχρονο καράτε-ντο συνήθως περιγράφεται με όρους που ανήκουν στην Ιαπωνική σκέψη, είναι απαραίτητο να αναγνωρίσουμε μια ακόμα παλιότερη Κινέζικη φιλοσοφία σαν πηγή όλων των μαχητικών τεχνών. Πραγματικά, πολλές βασικές επιρροές – μεταφυσικές και φιλοσοφικές – έχουν συνδυαστεί εδώ και εκατοντάδες χρόνια για να σχηματίσουν την καρδιά και το πνεύμα του μπούντο (ο τρόπος ζωής του στρατιώτη), του μπούσιντο (ο τρόπος ζωής του μαχητή) και κατά συνέπεια του ίδιου του καράτε-ντο.

Η Ιαπωνική φιλοσοφία προέρχεται αλλού λιγότερο και αλλού περισσότερο κατευθειάν από την αρχαία Κινέζικη σκέψη, και ενώ ορισμένα εξωτερικά σύμβολα ίσως να έχουν αλλάξει, το βασικό στοιχείο παραμένει ίδιο: η ιδέα του δυαδισμού που διακρίνει την Κινέζικη σκέψη διακρίνει επίσης και την Ιαπωνική σκέψη. Έτσι, αν θέλουμε να εξετάσουμε προσεκτικά το θεμελιακό αυτό στοιχείο της Ανατολικής σκέψης για να το ολοκληρώσουμε στη Δυτική σκέψη, θα πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε πως δημιουργήθηκε αρχικά.

Η Κινέζικη φιλοσοφία από τη γέννησή της κατά τη διάρκεια του τέλους της περιόδου Τσου (500-221 π.Χ) ήταν ένα σύστημα με θεμέλια που περιλάμβαναν αντίθετες αλλά αλληλοσυμπληρούμενες απόψεις. Οι Κινέζοι πάντα έδειχναν το ίδιο ενδιαφέρον και για τις φιλοσοφικές και για τις πρακτικές πλευρές της ζωής. Τα πιστεύω τους έχουν τις ρίζες τους στην αντίληψη ότι ένα άτομο δεν μπορεί να λειτουργήσει ικανοποιητικά στην κοινωνία ή στις προσωπικές του σχέσεις αν δεν έχει πρακτικές αρχές για τις ενέργειές του, καθώς και φιλοσοφικές αντιλήψεις για το πως οι ενέργειες αυτές αν-

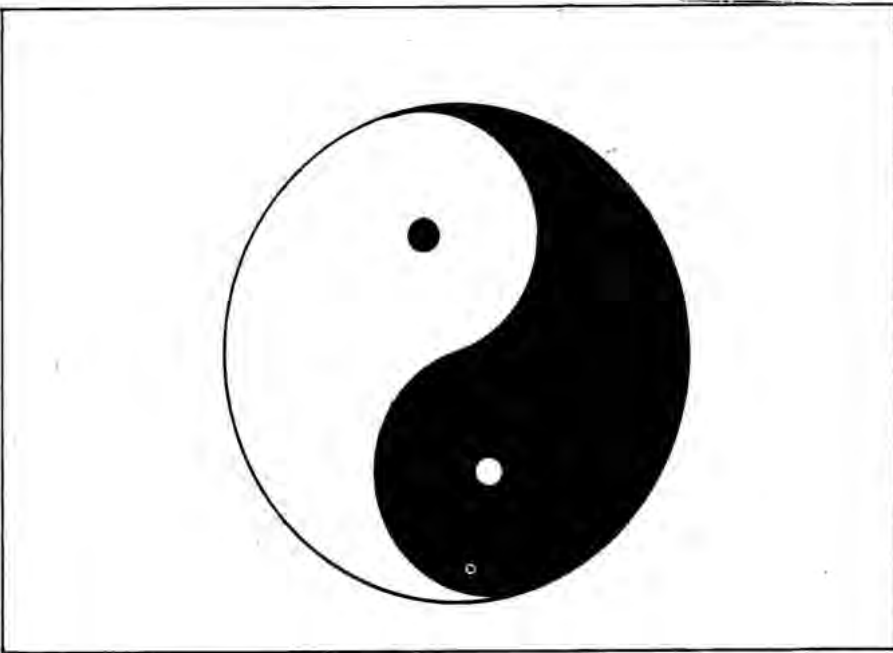
τανακλούν και αντανακλούνται από τη φύση.

Οι Κινέζοι σοφοί, εξάλλου, μέσα από τους αιώνες έδειξαν μια τάση να εκφράζουν τα μεταφυσικά και θρησκευτικά τους ιδεώδη χρησιμοποιώντας τους χειροπιαστούς όρους των εμπόρων, των αγροτών και των στρατιωτών. Ήταν πολύ ρεαλιστές και ήξεραν ότι ο κοινός άνθρωπος δεν έχει ούτε την διάθεση ούτε την ικανότητα να πετάξει τα εργαλεία του και να πάει να κλειστεί στο μονα-

στήρι για να μεταφερθεί σε ψηλότερα επίπεδα συνειδήσης.

Επιπλέον, ο μέσος πολίτης είτε ζει σήμερα είτε ζούσε πριν 2.000 χρόνια, συχνά δεν έχει καθαρή εικόνα του τι ακριβώς τον ενοχλεί. Τα καθημερινά άγχη και οι δυσκολίες της ζωής, αν και προκαλούν ορατά αποτελέσματα άγχους και έντασης, είναι ωστόσο αφηρημένα συναισθήματα και ιδέες που караδοκούν κάτω από την επιφάνεια, κάπου στο βάθος του μυαλού.





Στην ουσία, οι Δυτικές συνταγές για γαλήνη του πνεύματος, αυτο-συνειδητοποίηση και πραγματοποίηση μιας ήρεμης και σταθερής συμπεριφοράς θεραπεύουν τα συμπτώματα και αγνοούν την πάθηση. Το μεγαλύτερο μέρος της Δυτικής ψυχολογίας, καθώς και το μεγαλύτερο μέρος των Δυτικών Θρησκειών, τείνει να θεραπεύει τα ορατά αποτελέσματα (τα συμπτώματα) του άγχους, ενώ αγνοεί κατά πολύ τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στον ανθρώπινο οργανισμό με το περιβάλλον και την φύση την ίδια. Ο Δυτικός ασθενής δύσκολα θα μπορέσει να «ανακαλύψει την κίνηση που υπάρχει στην ακινησία και την ακινησία που υπάρχει στην κίνηση» όπως λέει ο Gichin Funakoshi και οι αρχαίοι φιλόσοφοι.

Το σύμβολο γιν-γιανγκ, όπως ονομάζεται στα Κινέζικα (σχέδιο 1), σύμφωνα με την παράδοση είναι το ανώτερο και σταθερότερο σύμβολο της φύσης του σύμπαντος και όλων των ενεργειών και δυνάμεων. Στη Δύση, συχνά χρησιμοποιείται σαν σύμβολο μεγάλης σημασίας από εκείνους που μαθαίνουν Κορεάτικες μαχητικές τέχνες, τσί-τσι και δόγματα περισυλλογής.

Το γιν-γιανγκ, σε επιφανειακό επίπεδο, είναι μια ορατή απεικόνιση της δυαδικής φύσης όλων των πραγμάτων. Η σκούρα πλευρά της σφαίρας με την άσπρη τελεία είναι το γιν και απεικονίζει αυτό που είναι αρνητικό, δεκτικό και παθητικό. Το ανταποκρινόμενο άσπρο μισό με τη μαύρη τελεία είναι το γιανγκ, που απεικονίζει τα θετικά, ενεργητικά και επιθετικά στοιχεία.

Το σύμβολο γιν-γιανγκ είναι καθαρή απεικόνιση όχι μόνο της Κινέζικης

σκέψης, αλλά της Ανατολικής σκέψης γενικότερα. Οποιο και αν είναι το πρόβλημα, όποια και αν είναι η ερώτηση που μας απασχολεί, η αλήθεια ίσως να απεικονίζεται από αυτό το σύμβολο. Είναι ένα παράδειγμα του δυαδισμού όλων των πραγμάτων, όλων των σκέψεων, όλων των ανθρώπων. Όταν το θετικό γίνεται αντιληπτό (γιανγκ), το αρνητικό (γιν) πρέπει να αποκαλυφθεί. Το ένα προσδιορίζει το άλλο, και στο καθένα κρύβεται ο σπόρος του αντίθετου. Ετσι, στο αρνητικό μισό του γιν, υπάρχει ένα θετικό λευκό του γιανγκ και το αντίθετο. Το σύμβολο δεν είναι ένα στατικό σχέδιο πάνω σε ένα κομμάτι χαρτιού. Είναι μια δυναμική, περιστρεφόμενη σφαίρα. Η αλήθεια η ίδια ποτέ δεν είναι στατική, το γιν-γιανγκ είναι πάντα σε κίνηση, με την αρνητική πλευρά να παίρνει ισχύ και δύναμη από το θετικό. Και το θετικό προσφέρει πάντα ελεύθερα στο αρνητικό, χωρίς ποτέ να σταθεροποιείται ούτε μια στιγμή. Μέσα από αυτό το άπλωμα και το μάζεμα των θετικών και αρνητικών δυνάμεων, μέσα από αυτή τη σταθερή ρευστότητα ανάμεσα στο ενεργητικό και το παθητικό, πηγάζει η αλήθεια, οποιοδήποτε και αν είναι το αντικείμενο.

Από τα πολλά πρόσωπα της Κινέζικης σκέψης και φιλοσοφίας, δύο είναι εκείνα που προβάλλουν σαν πιο ικανοποιητικά και πιο ισχυρά: ο Κομφουκισμός και ο Ταοϊσμός. Ο Κομφουκισμός είναι πνευματικό παιδί του Κομφούκιου (551-479 π.Χ), ενός μεγάλου μελετητή και δασκάλου που έδωσε έμφαση στην αξία του να μαθαίνει κανείς μέσα από το παραδοσιακό κοινωνικό και πνευματικό περιβάλλον στο οποίο γεννιέται και στην υπέρβαση των κοσμικών όψεων της

καθημερινής ζωής σε αναζήτηση της τελειότητας του ανθρώπινου χαρακτήρα. Ο Κομφουκισμός τόνισε τα πρακτικά ζητήματα της καθημερινής ζωής, τη δομή της κοινωνίας και την απόκτηση της γνώσης με έναν λειτουργικό τρόπο. Οι κανόνες εθιμοτυπίας και μόρφωσης της Κίνας προέρχονται από τον Κομφουκισμό, σαν έκφραση προγονολατρείας και απόδοσης σεβασμού στους προπάτορες.

Ο Ταοϊσμός, από την άλλη πλευρά, προέρχεται αρχικά από τις διδασκαλίες του φιλόσοφου Λάο Τζου που πιστεύεται ότι είναι συγγραφέας του Τάο Τε Τσιγκ. Αντίθετα από τους 6 κλασσικούς της Κομφουκιανής παράδοσης (που περιλαμβάνουν με λεπτομέρεια νόμους, κανόνες και τελετουργικά), το Τάο Τε Τσιγκ είναι μια σειρά από 81 ποιητικά ρητά που τονίζουν την αντιφατική φύση της ανθρώπινης ύπαρξης και την ενότητα του ανθρώπου με τη φύση. Ενώ οι Κομφουκιανοί κλασσικοί είναι γραμμένοι με έναν τρόπο που πολύ λίγο επιτρέπει την παρέκκλιση της ερμηνείας, το Τάο Τε Τσιγκ είναι γραμμένο με χαρακτηρισές που, όπως η ποίηση και οι ιμπρεσιονιστικοί πίνακες, ουσιαστικά προτείνουν ποικίλες ερμηνείες και είναι αντικείμενα μυριάδων παρεκκλίσεων. Χωρίς αυτό να προκαλεί καμία έκπληξη, υπάρχουν τόσες μεταφράσεις του Τάο Τε Τσιγκ όσοι είναι και οι μεταφραστές που ασχολήθηκαν με τη δουλειά αυτή. Το Τάο Τε Τσιγκ όπως και το Τσουάνγκ-Τζου, αποτελεί το πιο σημαντικό παράδειγμα του πως η Κινέζικη σκέψη σχετίζεται με την σημασία της τήρησης των νόμων της φύσης και της ένωσης με τις εναλλαγές της φύσης σε αναζήτηση της ανθρώπινης ενόρασης και ευτυχίας.

Οι επιρροές του Κομφουκισμού, του Ταοϊσμού και του Βουδδισμού Χαν αποτελούν τα θεμέλια της Κινέζικης σκέψης, φιλοσοφίας, μεταφυσικής και δράσης. Από αυτές τις πηγές προήλθε η πεποίθηση των Κινέζων ότι υπάρχει μια ενοποιημένη δύναμη που αποτελεί τη βάση, δίνει συνοχή και επιτηρεί όλα όσα βρίσκονται μπροστά μας. Αυτή η δύναμη ονομάζεται Τάο.

Οι Κινέζοι πιστεύουν ότι το Τάο είναι η βάση όλου του σύμπαντος και η υπέρτατη πραγματικότητα που δεν περιορίζεται από το δόγμα, τη σκέψη ή τη δράση. Σαν τέτοια αρχή, μπορεί να απεικονιστεί στο σύμβολο γιν-γιανγκ, επειδή βρίσκεται διαρκώς σε κατάσταση κίνησης και αλλαγής. Εκείνο που οι Ιάπωνες γνώστες των μαχητικών τεχνών αποκαλούν shuhari για να περιγράψουν την κυ-

κλική φύση του σύμπαντος, οι Κινέζοι ονομάζουν γιν-γιανγκ. Η αρχή όμως παραμένει η ίδια: αν ένας άνθρωπος πάει πολύ μακριά προς οποιαδήποτε από τις δύο κατευθύνσεις, θα επιστρέψει εκεί από όπου άρχισε. Ετσι, αν επιδιώκει τον πλούτο θα βρει φτώχεια, και στη φτώχεια μπορεί να υπάρξει αληθινός πλούτος. Οι σπόροι του ενός βρίσκονται πάντα στο άλλο. Οπως ακριβώς το αρσενικό και το θηλυκό ή το σκοτάδι και το φως υπάρχουν ταυτόχρονα σε αντίθεση και σε συμπλήρωση το ένα προς το άλλο, έτσι και οι δυνάμεις του σύμπαντος έρχονται και φεύγουν μέσα από τη φύση.

Αν κάποιος ζούσε πριν από 5.000 χρόνια θα έβλεπε τους Κινέζους μελετητές να καταλήγουν σε αυτά τα συμπεράσματα καθώς κατέγραφαν την εμφάνιση και το χάσιμο του ήλιου και της σελήνης, την ανάπτυξη και τη συγκομιδή της σοδειάς και τον κύκλο των εποχών. Πίστευαν ότι αυτοί είναι οι αληθινοί νόμοι και αν και είναι αναλλοίωτοι, είναι ακανόνιστοι μέσα στον καθορισμένο ρυθμό αλλαγής και σε μια διαρκή κατάσταση ρευστότητας. Το συμπέρασμα είναι οφθαλμοφανές: το βασικό στοιχείο μιας σωστής και ολοκληρωμένης ζωής είναι να ζούμε σε αρμονία με το Τάο και εξίσου αρμονικά να ενεργούμε μέσα από το δυναμικό Τάο, αποφεύγοντας τις συγκρούσεις με τη φύση.

Από τη στιγμή που το σύμβολο γιν-γιανγκ απεικονίζει το ίδιο το Τάο, μπορεί να θεωρηθεί κανείς ότι απεικονίζει οτιδήποτε και τα πάντα. Πραγματικά, το γιν και το γιανγκ εξετάστηκαν προσεκτικά από τους Κινέζους και απεικονίστηκαν εξαγραμματικά στο Ι Τσιγκ (Βιβλίο των Αλλαγών). Το Ι Τσιγκ είναι ο πρώτος από τους έξι Κομφουκιανούς κλασσικούς και τα εξάγραμμά του (σχέδιο 2) απεικονίζουν όλους τους πιθανούς συνδυασμούς του γιν και του γιανγκ (με διακεκομμένες γραμμές και ολόκληρες γραμμές. Αυτά τα εξάγραμμα χρησιμοποιήθηκαν από τους Κινέζους για αιώνες στην προσπάθεια να μάθουν το νόημα της ζωής, την φύση των διαφόρων φαινομένων και τις σωστές ενέργειες για κάθε συγκεκριμένη κατάσταση. Τα εξάγραμμα είναι «εικόνες αφηρημένων ιδεών» και απεικονίζουν τους τύπους του ίδιου του Τάο.

Μέσα από τους αιώνες, έχουν γραφτεί χιλιάδες κείμενα που αφορούν την φύση του γιν και γιανγκ, αλλά αν κάποιος θέλει να χρησιμοποιήσει το σύμβολο γιν-γιανγκ σαν κλειδί για την κατανόηση του καράτε-ντο, εκείνο που

πρέπει να ξέρει είναι μόνο μερικά βασικά στοιχεία. Από τη σκοπιά των μαχητικών τεχνών, οι πιο σπουδαίες ερμηνείες βρίσκονται στην ακόλουθη λίστα:

#### Ποιότητες του Γιν και του Γιανγκ

| Γιν          | Γιανγκ        |
|--------------|---------------|
| Σκοτάδι      | Φως           |
| Θηλυκό       | Αρσενικό      |
| Προαισθητικό | Λογικό        |
| Αρνητικό     | Θετικό        |
| Παθητικό     | Επιθετικό     |
| Δεκτικό      | Ενεργητικό    |
| Σωματική     | Σωματική      |
| Επιφάνεια    | Εσωτερικότητα |

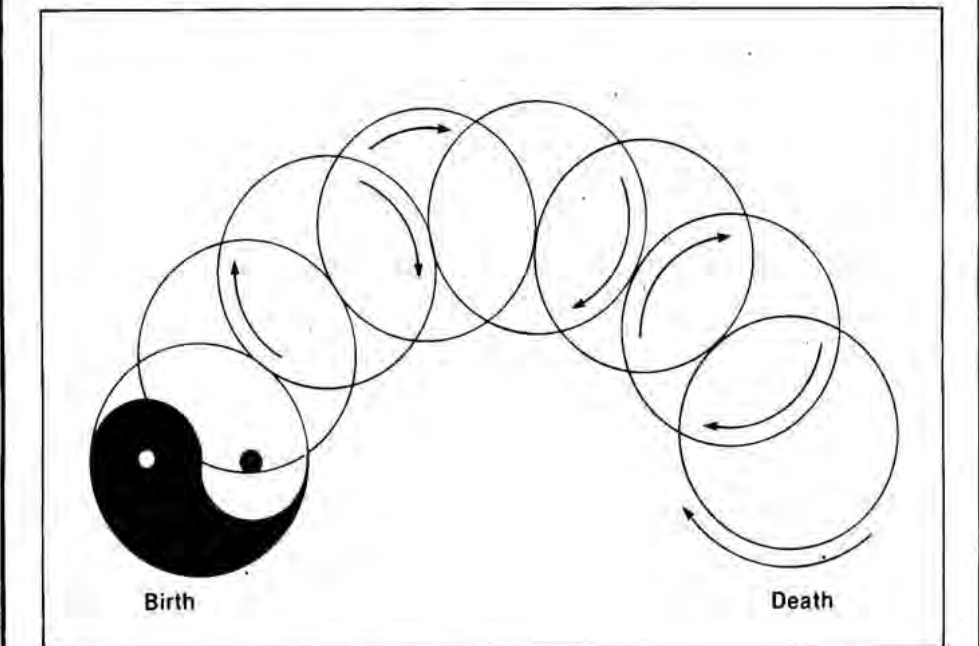
Το πιο σημαντικό στοιχείο είναι ότι το σύμβολο γιν-γιανγκ το ίδιο δεν είναι ποτέ στατικό. Πάντα βρίσκεται σε κίνηση. Και ενώ η πολικότητα ανάμεσα στο σκοτάδι και το φως, το κρύο και το ζεστό κ.ο.κ, είναι φανερή σε κάθε άκρο, οι διακρίσεις στις περιοχές που βρίσκονται ενδιάμεσα δεν είναι τόσο ξεκάθαρες. Απλοϊκά, για παράδειγμα, το χλιαρό νερό δεν είναι ούτε ζεστό ούτε κρύο. Με τον ίδιο τρόπο, κανένα ανθρώπινο πλάσμα δεν είναι ολοκληρωτικά μαύρο ή ολοκληρωτικά λευκό. Έτσι, η πολικότητα του γιν-γιανγκ δεν είναι ούτε υπέρτατη αλήθεια ούτε οδηγός για τη ζωή: αυτή ακριβώς η έλλειψη της απόλυτης πολικότητας είναι που μας εξαναγκάζει να ανταποκρινόμαστε αυτόματα σε οποιαδήποτε κατάσταση και να βρίσκουμε την αλήθεια. Ανεξάρτητα από το αν πρόκειται για δουλειές, προσωπικές σχέσεις, η φυσική εξάσκηση, η αλήθεια όπως την αντιλαμβανόμαστε κρύβεται

κάπου ανάμεσα στους ξεκάθαρους πόλους.

Αυτή η ιδέα γίνεται πιο ενδιαφέρουσα όταν κάποιος εξετάζει προσεκτικά το ίδιο το διάγραμμα του γιν-γιανγκ (σχέδιο 3). Αρχίζοντας από το σημείο Α, το σκοτεινό γιν είναι στη μικρότερη του μορφή και μεγαλώνει σταδιακά καθώς ακολουθείται η σειρά γύρω από τον κύκλο. Στο σημείο Β, το σκοτεινό γιν δεσπόζει απόλυτα, ενώ σταδιακά μετατρέπεται στο φωτεινό γιανγκ. Είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε ότι η αλλαγή είναι σταδιακή, ακριβώς όπως η νύχτα και η μέρα δεν αρχίζουν ούτε τελειώνουν απότομα. Το σκοτάδι δίνει σταδιακά τη θέση του στο φως, ενώ το φως σταδιακά μετατρέπεται σε σκοτάδι. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η ζωή είναι απλά ένας περιστρεφόμενος κύκλος μέσα στον οποίο παγιδεύεται ένα άτομο. Στην πραγματικότητα, το γιν-γιανγκ περιστρέφεται ασταμάτητα μαζί με την ατραπό του χρόνου (σχέδιο 4).

Το περιστρεφόμενο γιν-γιανγκ επεξηγεί επίσης πως αποτελεί απεικόνιση του Τάο, με τις δυνάμεις εξίσου μοιρασμένες εσωτερικά και εξωτερικά ενός ανθρώπου. Σε οποιοδήποτε σημείο της γραμμής της ζωής, οι δυνάμεις του γιν και γιανγκ βρίσκονται σε κίνηση, ισορροπώντας και ισοσταθμίζοντας η μία την άλλη. Σύμφωνα με την Ανατολική σκέψη, όταν ένας άνθρωπος αφήνει αυτές τις δυνάμεις να χάσουν την ισορροπία τους αισθάνεται άρρωστος, αδύναμος, κουρασμένος και αγχωμένος.

Για να κάνουμε μια σύγκριση, ας θυμηθούμε ότι η Δυτική άποψη της ζωής, του θανάτου και της ανθρωπότητας γενικότερα είναι ευθεία (σχέδιο 5), ενώ η Ανατολική άποψη του φαινομένου ζωή-



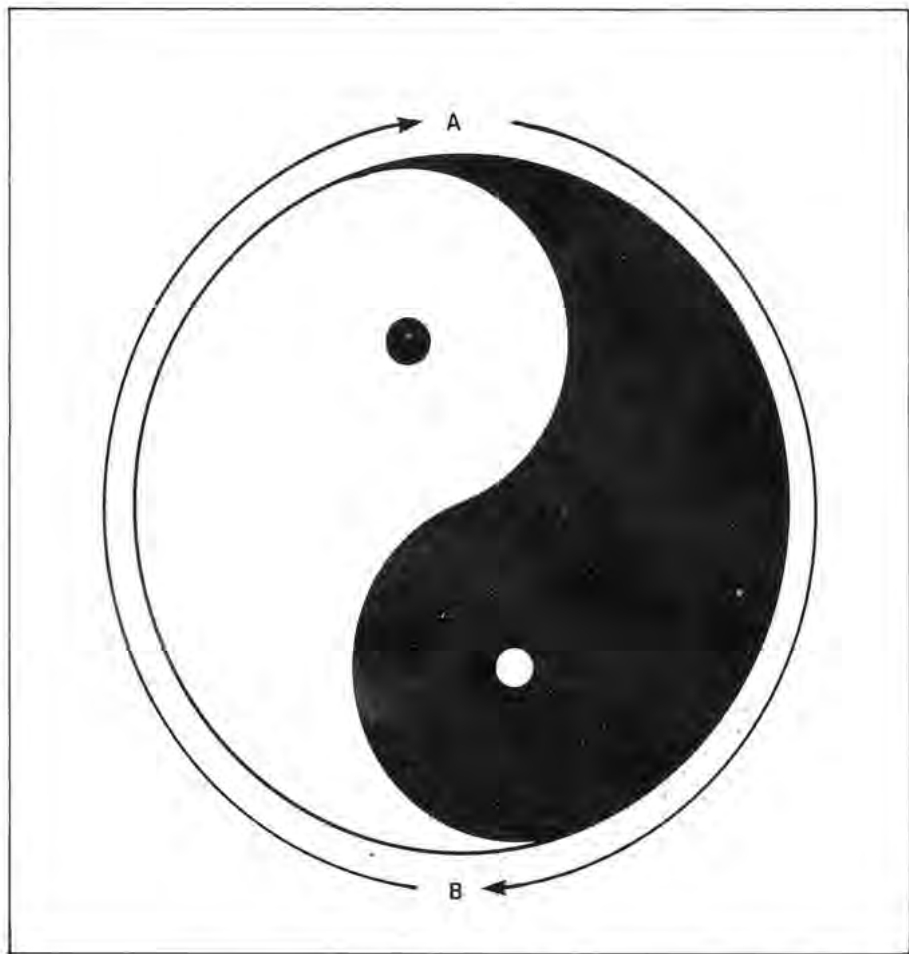


θάνατος είναι κυκλική. Η Δυτική επιστήμη προάγει την ιδέα ότι ο άνθρωπος έχει σκοτεινό και αφανές παρελθόν και ότι σταδιακά κατευθύνεται σε έναν φωτεινό στόχο που θα τον οδηγήσει ή στην ιδεώδη ύπαρξη ή στην ολοκληρωτική καταστροφή. Η Ανατολική άποψη, από την άλλη μεριά, είναι ότι το παρελθόν υπήρξε πολύ φωτεινό, το παρόν είναι κάπως σκοτεινότερο και το μέλλον είναι πολύ λαμπρό. Από τη θρησκευτική πλευρά, οι Δυτικές και Ανατολικές πεποιθήσεις έρχονται επίσης σε αντίθεση (σχέδιο 6). Αλλά άσχετα από τις απόψεις που διαλέγει κάποιος, είναι ξεκάθαρο ότι η κυκλική Ανατολική άποψη είναι τελείως αντίθετη με την ευθεία Δυτική άποψη.

Εκείνο που έφερε αυτός ο τρόπος σκέψης στο μαχητικό τρόπο ζωής, το Βουδδισμό και την Ανατολική ζωή γενικότερα είναι η ιδέα της δημιουργίας του «αυτόματου μυαλού», το οποίο αντιδρά σε κάθε κατάσταση ενστικτωδώς, προαισθητικά και χωρίς να φοβάται ή να κοιτάζει πίσω. Από τη στιγμή που η αλήθεια γίνεται αντιληπτή και από τη στιγμή που γίνονται κατανοητοί οι αντίθετοι πόλοι, το αυτόματο μυαλό μπορεί να ακολουθήσει τη φυσική κατεύθυνση της ζωής και του θανάτου. Αυτό σημαίνει, ότι μπορεί να ακολουθήσει τη φυσική ροή του σύμπαντος – είτε την ονομάζουμε Τάο, ή satori, ή mushin, ή do, ή Άγιο Πνεύμα.

Οι μάστερς του Ταοισμού και του Zen έψαξαν εξίσου για το ίδιο πράγμα: να αντιληφθούν την πραγματική φύση του ανθρώπου, τη φύση του σύμπαντος και να γίνει αυτό αυτόματα μέσα από την διαίσθησή τους ενώ θα βρίσκονται σε αρμονία με τους νόμους της φύσης. Όλες οι υποθέσεις και οι δραστηριότητες πρέπει να προέρχονται από την αλήθεια ότι «στη μορφή υπάρχει κενό και στο κενό υπάρχει μορφή».

Πραγματικά, σύμφωνα με τον Φουνακόσι, «η μορφή η ίδια είναι κενό και το κενό το ίδιο είναι μορφή». Αυτό στην ουσία σημαίνει ότι ο άνθρωπος πρέπει να απαλλαγεί από τις προκατειλημμένες ιδέες και αντιλήψεις της πραγματικότητας, της μορφής και της ύπαρξης και να εκτιμά το κάθε πράγμα και την κάθε στιγμή όπως ακριβώς είναι. Ένα άγαλμα, για παράδειγμα, είναι «μορφή», αλλά αρχικά δημιουργήθηκε από άμορφο υλικό. Στον αρχικό άμορφο πηλό ή χαλκό, υπήρχε στην πραγματικότητα μορφή (το άγαλμα) που την αντιλήφθηκε ένας συγκεκριμένος καλλιτέχνης. Αν το άγαλμα λυώσει, η μορφή ξαναγίνεται άμορφη.



Όμως κατά την διάρκεια της όλης διαδικασίας η θεμελιώδης φύση των υλικών δεν αλλάζει: ο πηλός παραμένει πηλός και ο χαλκός παραμένει χαλκός. Όπως το άγαλμα αποτελεί απεικόνιση μιας σκέψης, μιας ιδέας, μια αφηρημένης έννοιας ή ενός πράγματος, έτσι και οι προκατειλημμένες αντιλήψεις για την πραγματικότητα είναι απλά φαντασιώσεις στις οποίες δίνουμε υπερβολική σημασία σε βάρος της θεμελιακής φύσης της πραγματικότητας.

Η πρώτη εντολή του πνεύματος του μπουντο είναι να βλέπουμε και να αποδεχόμαστε τα πράγματα όπως ακριβώς είναι, χωρίς να τα καλύπτουμε με υπερβολικές προσωπικές ερμηνείες. Ο θάνατος, που για τόσο πολύ καιρό θεωρήθηκε σαν κάτι κακό, μπορεί στην ουσία να θεωρηθεί σαν κάτι εντελώς φυσικό και κατά συνέπεια καλό. Τι γίνεται, για παράδειγμα, αν ο θάνατος δεν είναι τόσο κακός όσο η αντίληψή μας για αυτόν; Τι γίνεται αν ο θάνατος είναι απλά η αλλαγή από τη μορφή στο άμορφο ή από το άμορφο στην μορφή; Δεν θα ήταν ωραίο να ξέρουμε ότι όλη η ενέργεια, συμπεριλαμβανομένης και της δικής μας ατομικής ζωτικής δύναμης, είναι ήδη αιώνια υπάρχουσα και δεν μπορεί ούτε να δημιουργηθεί ούτε να καταστραφεί; Αν είμαστε ήδη αιώνιοι, γιατί θα πρέπει να ανησυ-

χούμε για τη φαντασίωσή μας ότι ο θάνατος είναι το τέλος;

Φυσικά, δεν υπάρχουν ικανοποιητικές, λογικές απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα. Και εδώ ακριβώς η Ανατολική φιλοσοφία και ο Ανατολικός μυστικισμός μεσουρανούν: δεν υπάρχουν απαντήσεις επειδή σε τελευταία ανάλυση δεν υπάρχουν ερωτήσεις.

Πέρα από τις γενικές μεταφυσικές και φιλοσοφικές επιρροές της Κινέζικης σκέψης στην ιστορική ανάπτυξη του μπουντο, υπάρχουν μερικές εύκολα εξακριβώσιμες και συγκεκριμένες επιρροές που οδήγησαν εξίσου στο σημερινό καράτε. Οι πιο παλιές γραπτές καταγραφές δείχνουν ότι οι Κινέζοι ασκήθηκαν σε ποικίλες ασκήσεις αναπνοής και ευλυγισίας που πίστευαν ότι συνεισφέρουν στην αιώνια νεότητα και ζωή. Είναι ξεκάθαρο ότι αυτές οι ασκήσεις επηρέασαν άμεσα την ανάπτυξη της Κινέζικης πυγμαχίας. Στην Κινέζικη ιατρική, υπήρχε από παλιά η αντίληψη ότι το τσι (ζωτική δύναμη) ενυπάρχει στο σώμα και ότι το τάο, η γεννέτρια δύναμη του σύμπαντος, διαπερνά τα πάντα. Από αυτά τα φιλοσοφικά αξιώματα, οι Κινέζοι επινόησαν μεθόδους εκπνοής του παλιού ή χρησιμοποιημένου πνεύματος και εισπνοής του νέου.

Ένας διάσημος γιατρός, ο Χουά Γ'ο,



που έζησε στην Βάι την εποχή των Τριών Βασιλείων (200-280μ.Χ), έκανε μια λεπτομερειακή έρευνα στον κόσμο των ζώων και ζήτησε να μάθει τα μυστικά της δύναμης των διαφόρων πλασμάτων που παρατήρησε. Αφού όλοι μας, άνθρωποι και ζώα μοιάζουμε και παίρνουμε την ζωτική δύναμη (τσι) από τη μεγάλη γεννέτρια δύναμη (τάο) του σύμπαντος, ο Χουά Γ'ο κατάληξε στο συμπέρασμα, ότι ίσως είναι δυνατόν για τον άνθρωπο να «τραβήξει» κάμποση από την μοναδική δύναμη που δέχονται τα ζώα. Έτσι, επινοήσε μια σειρά ασκήσεων που βασίζονται στις κινήσεις τους και στους τρόπους αναπνοής τους. Αυτές τις ασκήσεις τις ονόμασε «πέντε ζώα σε παιχνίδι» και βασίζονται στις δραστηριότητες της τίγρης, της αρκούδας, της μαϊμούς, του ελαφιού και του αετού. Αυτές οι ασκήσεις, έγιναν τα θεμέλια της πυγμαχίας του Ναού Σαολίν.

Καθώς η Κινέζικη πυγμαχία αναπτύχθηκε μέσα από τους αιώνες, έγινε γνωστή σαν chuan fa και χωρίστηκε σε δύο ευκρινείς τάξεις σκέψης και ενέργειας. Από τα πολλά διαφορετικά συστήματα του chuan fa που υπήρχαν εκείνη την εποχή και εισάχθηκαν στα Νησιά Ρουκούου, το καθένα μπορεί να ταξινομηθεί ή στα nei cha (εσωτερικά συστήματα) ή

στα wai cha (εξωτερικά συστήματα). Τα εσωτερικά συστήματα χαρακτηρίζονταν από μαλακές, συνήθως αργές κινήσεις και ήταν αφιερωμένα στην ανάπτυξη του nei kung (εσωτερική δύναμη). Αυτή η εσωτερική δύναμη αναπτύχθηκε μέσα από τη μελέτη και τις ειδικές ασκήσεις που ισχυρίζονταν ότι διεγείρουν το αδενοκ και το νευρικό σύστημα του ασκούμενου. Η εκδήλωση αυτής της εσωτερικής δύναμης στην μάχη παραγόταν από έναν συνδυασμό θέλησης, ζωτικής ενέργειας (τσι) και μυϊκής δύναμης. Τα εξωτερικά συστήματα, αντίθετα, ήσαν περισσότερο δυναμικά στην χρήση και εφαρμογή τους, βασίζόμενα στο wai kung (εξωτερική δύναμη) για αποτελεσματικότητα στη μάχη. Αυτές οι επιρροές φαίνονται στην ανάπτυξη της μορφής της πυγμαχίας της Οκινάουα που είναι γνωστή σαν shugi-te (εξωτερικό σύστημα), naha-te (βασικά ένα εσωτερικό σύστημα) και tomagi-te (έναν συνδυασμό των δύο προηγούμενων).

Ενώ το σότοκαν καράτε σήμερα έχει μεταφυσικές και φιλοσοφικές όψεις, προέρχεται ξεκάθαρα από τα εξωτερικά chuan fa συστήματα και βασίζεται περισσότερο στην εξωτερική δύναμη. Και καθώς η πυγμαχία της Οκινάουα άρχισε να αναπτύσσεται από μόνη της, η τέχνη

απομακρύνθηκε ολοένα και περισσότερο από τις Κινέζικες «εσωτερικές» ιδέες. Πραγματικά, μια καλή αντίθεση μπορεί να δει κανείς ανάμεσα στην ανάπτυξη του Κινέζικου τσί τσι και της πυγμαχίας της Οκινάουα.

Το τσί τσι κατά τη διάρκεια της Δυναστείας Σουγκ (960-1279 μ.Χ) ήταν τυπικά ένα Κινέζικο σύστημα που γινόταν σαν μια μορφή υγιούς εξάσκησης. Στη συνέχεια μετατράπηκε σε μαχητική τέχνη αλλά αργότερα ξαναγύρισε στην αρχική του εξασκητική μορφή. Η πυγμαχία της Οκινάουα, από την άλλη μεριά, αναπτύχθηκε στα κρυφά έχοντας σαν σκοπό την άμυνα και η ανάπτυξη της εξωτερικής δύναμης με σκοπό τη δυνατότητα του φόνου ήταν το μοναδικό της κίνητρο. Εντελώς απλά, ενώ οι ευγενείς Κινέζοι ασκούσαν τις φιλοσοφικές τους ιεροτελεστίες για να επικοινωνήσουν με τη φύση, οι πληθείοι της Οκινάουα χτυπούσαν τις γροθιές τους πάνω σε ξύλα και πέτρες για να τα κάνουν αρκετά δυνατά ώστε να μπορούν να σκοτώνουν τους καταπιεστές τους.

Στη φυσική τους μορφή σήμερα, οι τέχνες της Κίνας και της Οκινάουα διακρίνονται εύκολα. Η πιο ξεκάθαρη αντίθεσή τους είναι η παρουσίαση των τυπικών ασκήσεων «φόρμες», ή kata στα Γιαπωνέζικα. Ενώ οι τυπικές ασκήσεις στην Κινέζικη πυγμαχία παρουσιάζονται αργά σε ένα χρονικό διάστημα 20 μέχρι 30 λεπτών, ή μερικές φορές σε μια ώρα και περισσότερο, της Οκινάουα (και τώρα και οι Γιαπωνέζικες) παρουσιάζονται μέσα σε 45 μέχρι 75 δευτερόλεπτα.

Είναι εξαιτίας της ταχύτητας και της ζωτικότητας του καράτε που ορισμένοι Δυτικοί προσελκύονται περισσότερο από αυτό παρά από τα Κινέζικα συστήματα. Στη Δύση, ένας μαθητής θέλει να μάθει γρήγορα, να δει άμεσα και καταμετρητά αποτελέσματα και έπειτα να δείξει στους φίλους του πόσο καλός είναι. Όμως, αν και το καράτε ίσως φαίνεται ευκολότερο και πιο αποτελεσματικό επιφανειακά, επιβάλλεται στον ασκούμενο να το διερευνήσει σε βάθος σαν μαχητική τέχνη.

Πραγματικά, το βασικό στοιχείο του καράτε σαν προσπάθεια μαχητικής τέχνης βρίσκεται, σύμφωνα με τον Γκίτσιν Φουνακόσι, στην εσωτερική απομόνωση του ανθρώπινου πνεύματος και ο καθένας θα πρέπει να εφαρμόσει όλες τις δραστηριότητές του στην αναζήτηση αυτού του βασικού στοιχείου.

ΝΙΚΗΤΑΣ ΜΠΙΝΙΑΡΗΣ





Ο Γκουαζαρόνι (αρ) σε αγώνα του.



Κάτω ο Σάββα Μαστραππός πήγε για θεατής και βρέθηκε μέλος της Κυπριακής ομάδας και να παίρνει και ένα ταχύτατο ιππόν (αρ) που του έδωσε τη νίκη επί του Σενεγαλέζου στην παράταση.

Συνέχεια από τη σελ. 16



Σ' αυτό το πρωτάθλημα κατάφεραν ν' ανταποκριθούν στέλνοντας ομάδες οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες - που σημαίνει αυτόματα ψηλότερο τεχνικό επίπεδο - πράγμα που δεν έγινε με το προηγούμενο πρωτάθλημα της Αυστραλίας. Το επόμενο παγκόσμιο πρωτάθλημα που προγραμματίστηκε να γίνει το 1990 στο Μεξικό ίσως έχει τα ίδια προβλήματα, μεγάλα έξοδα δηλαδή για την μεταφορά των αθλητών που αφήνουν πολλές φορές έξω από τους αγώνες ομοσπονδίες χωρών με φτωχά οικονομικά μέσα - όπως είμαστε και εμείς.

Η συμμετοχή πιο πολλών χωρών σ' αυτό το πρωτάθλημα οφείλεται εκτός από τον παραπάνω λόγο και στην προσχώρηση αρκετών νέων κρατών που προηγουμένως συμμετείχαν στα πρωταθλήματα της άλλης διεθνούς ομοσπονδίας, της IAKF, που τώρα πια δεν υφίσταται.

Η διαιτησία, πάντα σύμφωνα με τα κριτήρια των κανονισμών της WUKO ήτανε, θα μπορούσαμε να πούμε, αυστηρή και αμερόληπτη στο κούμιτε. Στα κάτα πιστεύω ότι όλοι οι κριτές μεροληπτούσαν κατά των αθλητών που συμμετείχαν πριν στην IAKF.

Το ποσοστό των Ιαπώνων διαιτητών σε σχέση με τους άλλους ήτανε μεγαλύτερο. Το αναφέρω απλά σαν μια παρατήρηση που ίσως θα μπορούσε να ερμηνευτεί ότι μπορεί οι Ιάπωνες μεγάλοι δάσκαλοι να αποδυναμώθηκαν και η δύναμη να πέρασε σε πολιτικούς τύπου Σασακάβα και Ντελκούρ, όμως η τεχνική επίβλεψη ανήκει σε επιτελεία Ιαπώνων τεχνικών και πάλι. Νομίζω ότι οι «νέοι τεχνικοί υπεύθυνοι» δεν έχουνε καμία σχέση με τις χαρακτηριστικές φυσιογνωμίες των δασκάλων Νακαγιάμα, Νισιγιάμα, Καναζάβα, Ενοέντα, Γιαμαγκούτσι κτλ, αλλά είναι καριερίστες, χωρίς ιδιαίτερα συγ-

κεντρωμένες ικανότητες που να μπορούν να υποσκελίσουν σε κάποια δεδομένη στιγμή την ισχύ των πολιτικών.

#### β) Τεχνικές παρατηρήσεις

Η αλλαγή της πορείας που έχει πάρει το αθλητικό καράτε είναι πια εμφανής. Στοιχεία που πριν αποτελούσαν κριτήρια για ένα ολοκληρωμένο καράτεκα έχουνε πλέον διαχωριστεί όπως είναι τα κάτα και το κούμιτε. Αποτελούν δύο διαφορετικά «αγωνίσματα». Αν κάποιος θέλει να κάνει καλό κάτα, το επίπεδο των οποίων έχει βελτιωθεί αισθητά, δεν μπορεί να κάνει και κούμιτε στους αγώνες. Τελείως διαφορετική η προπόνηση που απαιτείται, ακρίβειας και δύναμης στο κάτα και ταχύτητας στο κούμιτε, αναγκάζουν σ' αυτό το διαχωρισμό. Αγώνες βασισμένοι μόνο στην ταχύτητα και τη κινητικό-



τητα γίνονται από νεαρούς στην ηλικία αθλητές του καράτε, που διαδέχθηκαν τους παλιούς στατικούς τους δασκάλους του σόπου ιππόν, που αναγκάστηκαν να εισάγουν ένα σωρό καινούργια κόλπα και στρατηγικές προκειμένου να ανταπεξέλθουν. Η στρατηγική του «κερδίζω με φάουλ» που ήταν μόδα σε προηγούμενα πρωταθλήματα, εγκαταλείφθηκε από τους περισσότερους

διότι αυτό σκλήρυνε τους διαιτητές και τους έκανε να δίνουν πιο δύσκολα φάουλ. Οι Ιάπωνες τώρα βρήκαν ένα νέο παραθυράκι στους κανονισμούς για να δίνουν στους αγώνες το δικό τους ρυθμό.

Το παλιό «όσο πιο πολλά χρόνια καράτε κάνω τόσο πιο δυνατός μαχητής γίνομαι» δεν ισχύει στο αθλητικό καράτε. Η αναζήτηση όπως και στα

άλλα αθλήματα ταλέντων αρχίζει. Η στρατολόγηση αθλητών γρήγορων με ανακλαστικά και μακριά άκρα είναι απαραίτητη.

Οι κανονισμοί των αγώνων της WUKO αναδιαμορφώνουν τα πάντα εκ νέου. Οι χώρες που δεν προσαρμόστηκαν έχασαν. Τη νέα προπόνηση δεν την διακρίνει στυλ καράτε, όλα ισοπε-

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ W.U.K.O 9ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ - ΚΑΙΡΟ 1988

#### ΓΥΝΑΙΚΕΣ -53

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. Χασάμα Γ.   | JPN |
| 2. Ζιραρντέ Κ. | FRA |
| 3. Καπέτσι Μ.  | VEN |
| 3. Γκράχαμ Σ.  | GBR |
| 5. Χόφμαν Τζ.  | USA |
| 5. Γκάρτσες Β. | ESP |

#### ΓΥΝΑΙΚΕΣ -60

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. Κιμούρα Α.  | JPN |
| 2. Κουράτα Τζ. | JPN |
| 3. Άλτερμαν Τ. | USA |
| 3. Χαν Ρ.      | FRG |
| 5. Μοράλες Π.  | ESP |
| 5. Ντούτρεϊ Γ. | ESP |

#### ΓΥΝΑΙΚΕΣ +60

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. Βαν Μούρικ   | HOL |
| 2. Γουίκμπεργκ  | SWE |
| 3. Λέγκρος Μ.   | FRA |
| 3. Σαρτιράνι Μ. | ITA |
| 5. Λούντε Κ.    | NOR |
| 5. Γκαρθία Μ.   | ESP |

#### ΑΝΤΡΕΣ -60

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. Σέιχερ Α.    | GBR |
| 2. Σίμι Ν.      | ITA |
| 3. Ρέονινγκ Σ.  | NOR |
| 3. Νοζάκι Χ.    | JPN |
| 5. Κόγκλαντ Π.  | GBR |
| 5. Χασεκάουα Σ. | JPN |

#### ΑΝΤΡΕΣ -65

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. Στέφενς Τ.  | GBR |
| 2. Ντοράν Ρ.   | HOL |
| 3. Ρούμπιο Τζ. | ESP |
| 3. Μουφάτο Φ.  | ITA |
| 5. Σουζούκι Γ. | JPN |
| 5. Τίμονεν Τζ. | FIN |

#### ΑΝΤΡΕΣ -70

|             |     |
|-------------|-----|
| 1. Μάσκι Τ. | FRA |
| 2. Εγκέα Φ. | ESP |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 3. Ανζάι Γ.     | JPN |
| 3. Πέλλικερ Μπ. | FRA |
| 5. Όττο Β.      | GBR |
| 5. Έχτελντ Α.   | HOL |

#### ΑΝΤΡΕΣ -75

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. Χιάσι Κ.     | JPN |
| 2. Χάλμαν Τ.    | SWE |
| 3. Ντίετλ Τ.    | FRG |
| 3. Γκάλαν Τζ.   | ESP |
| 5. Ρουοσαλαίνεν | FIN |
| 5. Ντούλα Ντ.   | SWI |

#### ΑΝΤΡΕΣ -80

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. Τζοζέπα Ντ.  | HOL |
| 2. Ετιέν Μ.     | GBR |
| 3. Ροχ Β.       | FRG |
| 3. Εγκέα Τζ.    | ESP |
| 5. Γκουατσαρόνι | ITA |
| 5. Ακτέπε Κ.    | HOL |

#### ΑΝΤΡΕΣ +80

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. Πίντα Ε.      | FRA |
| 2. Τσαρλς Β.     | GBR |
| 3. Τελ Τζ.       | SWE |
| 3. Γκουατσαρόνι  | ITA |
| 5. Χερνάντες Τζ. | ESP |
| 5. Κολ Ι.        | GBR |

#### ΑΝΟΙΧΤΟ ΙΠΠΙΟΝ ΑΝΤΡΩΝ

|                 |     |
|-----------------|-----|
| (με σημαία)     |     |
| 1. Γκουατσαρόνι | ITA |
| 2. Τσαρλς Β.    | GBR |
| 3. Χιάσι Γ.     | JPN |
| 3. Ακτέπε Κ.    | HOL |
| 5. Λεντίνι      | ITA |
| 5. Ντίετλ Τ.    | FRG |

#### ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΑΝΜΠΙΟΝ ΑΝΤΡΩΝ

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. Εγκέα Τζ.     | ESP |
| 2. Σάιλσμαν Μ.   | GBR |
| 3. Σιμίτζου Γ.   | JPN |
| 3. Πίντα Μ.      | FRA |
| 5. Πυρέ Μ.       | FRA |
| 5. Μούλντνερ Τζ. | FRG |

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ ΑΝΤΡΩΝ

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. Σακουμότο Τ.  | JPN |
| 2. Αϊχάρα Τ.     | JPN |
| 3. Μαρτσίνι Ντ.  | ITA |
| 4. Άκρι Π.       | ITA |
| 5. Καραμήτσος Ε. | FRG |
| 6. Μασάκα Τζ. Λ. | FRA |
| 7. Άλλες Φ.      | USA |
| 8. Χαν Λιάτ Φ.   | FRA |

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. Μιμούρα Τζ.  | JPN |
| 2. Γοκογιάμα Χ. | JPN |
| 3. Τζόουνς Κ.   | USA |
| 4. Ρεστέλι Κ.   | ITA |
| 5. Σβένσον Λ.   | SWE |
| 6. Τσου Μ. Γ.   | TAI |
| 7. Τσαν Λιάτ Μ. | FRA |
| 8. Ροζάλεν Μ.   | ESP |

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΑΝΤΡΩΝ

|                    |
|--------------------|
| 1. Ιαπωνία         |
| 2. Ιταλία          |
| 3. Γαλλία          |
| 4. Ισπανία         |
| 5. Κινέζικη Ταϊπέι |
| 6. Γερμανία        |
| 7. Σουηδία         |
| 8. Μεγάλη Βρετανία |

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

|                    |
|--------------------|
| 1. Ιαπωνία         |
| 2. Η.Π.Α           |
| 3. Ιταλία          |
| 4. Κινέζικη Ταϊπέι |
| 5. Γαλλία          |
| 6. Ινδονησία       |
| 7. Γερμανία        |
| 8. Αυστραλία       |

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΑΝΤΡΩΝ

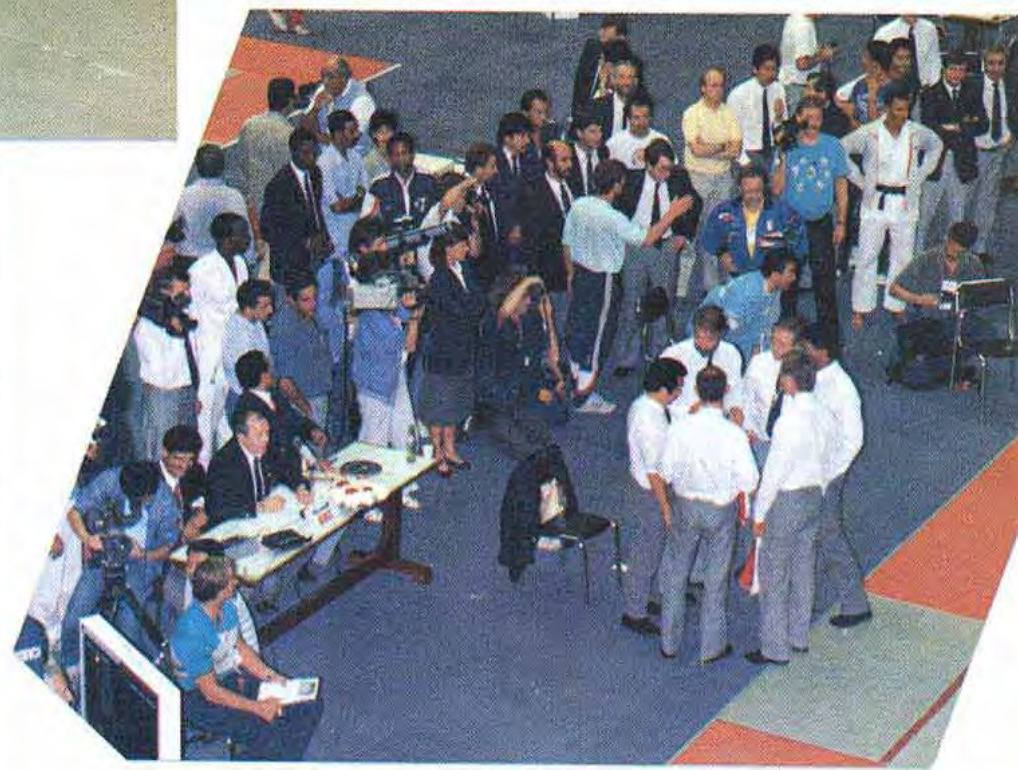
|                    |
|--------------------|
| 1. Μεγάλη Βρετανία |
| 2. Ολλανδία        |
| 3. Ισπανία         |
| 3. Ιταλία          |
| 5. Νορβηγία        |
| 5. Ιαπωνία         |



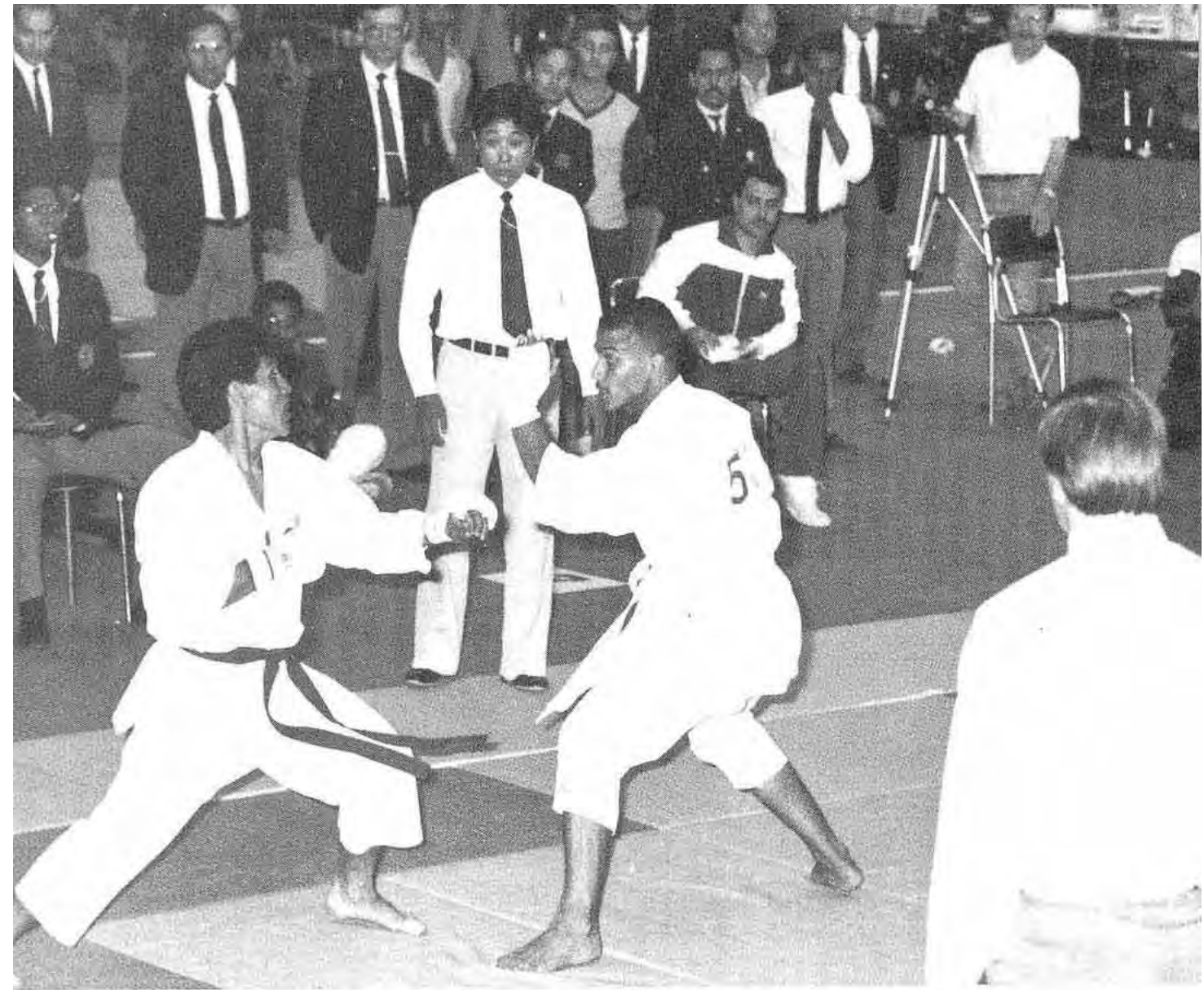
Επάνω (αρ) ο Πέτρος Σταυροπιεράκος σε εντυπωσιακό αγώνα του. (δε) ο Δημήτρης Μαρτάκης εναντίον Φινλανδού ... διμετρου. Μέση, (αρ) ο Κώστας Γκουβούσης πάλι με Φινλανδό διμετρο και (δε) ο Νίκος Αρβανιτάκης εναντίον του Ιάπωνα Ανζάι.







Αριστερά και κάτω Κώστας Γκουβούσης. Δεξιά κάτω, Ντητλ εναντίον Πίντα.







δόθηκαν μπροστά στους κανονισμούς του σόπου σαμπόν.

Από την άλλη από τους αγώνες με γάντια όλοι θγαίνουνε χτυπημένοι, δύσκολο να γίνει κοντρόλ με γάντια και οι τραυματισμοί στο πρόσωπο είναι περισσότεροι. Η WUKO όμως είναι αποφασισμένη να βάλει το καράτε στους Ολυμπιακούς αγώνες. Θα μπουνε άραγε μέχρι το επόμενο πρωτάθλημα προστατευτικές μάσκες στο κεφάλι; Ίσως αυτό να κάνει το καράτε κάτι που όλοι οι παλιότεροι φοβόντουσαν σαν «μποξ με κλωτσιές».

Από την άλλη ο μύθος των Ιαπώνων έπεσε μπροστά στους μεγαλόσωμους ευρωπαίους. Τούτο το πρωτάθλημα έδειξε να ξεχωρίζουν οι ευρωπαίοι, το

έκανε να φαίνεται σαν ένα ενδοευρωπαϊκό «ξεκαθάρισμα λογαριασμών» των μεγάλων ευρωπαίων καρατέκα που προέρχονται από παραδοσιακά στυλ. Θετική και αρνητική η συμμετοχή εθνικών ομάδων καράτε που πριν έπαιζαν στην IAKF. Μετέφεραν ένα μέρος από το πνεύμα που διέκρινε την πολεμική τέχνη, ανέβασαν τεχνικά το επίπεδο, με ποιούς μελλοντικούς στόχους όμως;

Το πνεύμα που έφερε το καράτε από την ανατολή, η ιδεολογία ζωής χάνεται άραγε; Για μερικούς ναι, γιαντό και οι ομοσπονδίες που προσπαθούν να διατηρήσουν αυτό το πνεύμα υπάρχουν σήμερα. Άλλοι μπαίνουνε μέσα και προσπαθούν να το αλλάξουν από μέσα.

Άλλοι βρισκόμενοι μέσα ή έξω περιμένουν να έλθει ο καιρός της μεγάλης κρίσης.

Τι θα γίνει, ποιά δρόμο θα τραβήξει τελικά το καράτε, αυτό είναι δύσκολο να προβλεφθεί. Οι τρεις αιώνιες τάσεις της πολιτικής στις οποίες αναφερθήκαμε πιο πάνω ενυπάρχουν και στο χώρο αυτό, παρασύρουν και τους πιο ρομαντικούς μέσα στη δίνη τους, αυτούς που λένε «εμείς θέλουμε να κάνουμε μόνο καράτε, δεν μας ενδιαφέρουν τ' άλλα», τους παρασύρουν διότι διαισθάνονται ότι από την τελική έκβαση τούτης της ιστορίας εξαρτάται και το «τι καράτε θα κάνουμε στο μέλλον».

**Σάββας Π. Μαστραππάς**



Εθνικός Ύμνος λήξης αγώνων. Κάτω, η Ελληνική αποστολή (πλην του φωτογράφου) με τον Πίντα.



1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr – Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 81 ΔΕΚ'88 – Σελ. 66/72



# Ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΣΑΜΟΥΡΑΙ

## ΜΟΥΣΑΣΙ ΜΙΓΙΑΜΟΤΟ

Από το βιβλίο «Νίτεν-Κι»  
Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Το Νίτεν-Κι, είναι μια συλλογή αφηγήσεων γύρω από την ζωή του θρυλικού ξιφομάχου Μουσάσι Μιγιαμότο, όπως αυτές ειπώθηκαν από τους προσωπικούς μαθητές του Μουσάσι.

Το Νίτεν-Κι ακολουθεί τον Μουσάσι από την γέννησή του στην Ιαπωνία το 1584 μέχρι τον θάνατό του από φυσικά αίτια 61 χρόνια αργότερα, περιγράφοντας τις περισσότερες από 60 μονομαχίες του και περιλαμβάνοντας και τον θρυλικό αγώνα του με τον Σασάκι Κοτζίρο. Οι αφηγήσεις απεικονίζουν με ζωηρά χρώματα την ζωή του σπουδαίου αυτού μαχητή ο οποίος -αν και δεν παντρεύτηκε ποτέ- δεν ήταν ποτέ μόνος στο πνεύμα και τράβηξε μια βαθιά χαρακιά στην ιστορία των πολεμικών τεχνών, αφήνοντας πίσω του μια χωρίς προηγούμενο κληρονομιά στον κώδικα των σαμουράι.

Ο Σίνμεν Μουσάσι Φιτζιούαρα νο Γκενσίν γεννήθηκε στην επαρχία Χαρίμα της Ιαπωνίας το 1584. Αργότερα απέκτησε το επίθετο Σίνμεν και υιοθέτησε το επίθετο των συγγενών της μητέρας του, που ήταν Μιγιαμότο.

Η αγωνιστική καριέρα του Μουσάσι στο σπαθί άρχισε στην ηλικία των 13 χρόνων και τελείωσε τα τελευταία χρόνια της ζωής του. Καθώς αναπολούσε το παρελθόν του, ο Μουσάσι

αναγνώρισε ότι οι νίκες του δεν οφείλονταν στην ικανότητά του στο χέιχο (μαχητική στρατηγική), αλλά στο ότι ήταν απλά έξυπνος στο σπαθί και δεν ξέφευγε ποτέ από τον «τρόπο του παραδείσου» ή στο ότι οι αντίπαλοί του δεν είχαν εκπαιδευτεί καλά στον χειρισμό του σπαθιού. «Αφιέρωσα τον εαυτό μου στην πειθαρχία του χέιχο από τα παιδικά μου χρόνια», είπε αργότερα. «Ταξιδεύοντας σε όλη την χώρα, έχοντας πάρει μέρος σε περισσότερες από 60 συμπλοκές με κορυφαίους μαχητές, είτε με αληθινό σπαθί είτε με ξύλινο, αναδειχνόμουν πάντα νικητής.»

Ακόμα και όταν τέλειωσε η εποχή των συμπλοκών με άλλους, ο Μουσάσι συνέχισε να εξασκείται με επιμέλεια από πρωί σε πρωί, αναζητώντας πλέον το βάθος και την ουσία. Τελικά έφτασε στο σημείο της πραγματικής κατανόησης σε ηλικία 50 χρόνων. Από την στιγμή που ήρθε πρόσωπο με πρόσωπο με την αλήθεια, ο Μουσάσι πέρασε τις μέρες του ήρεμα. Πίστευε ότι όσα έμαθε σχετικά με το χέιχο μπορούσαν να εφαρμοστούν σε οποιαδήποτε τέχνη ή επάγγελμα, και δήλωσε ότι δεν χρειαζόταν εκπαιδευτή για να αντιμετωπίσει τις χιλιάδες υποθέσεις της ζωής. Ονόμασε την σχολή του νίτεν-ισί, εννοώντας έναν κύκλο χωρίς τέλος και αρχή.

### Ο Πατέρας του Μουσάσι

Ο πατέρας του Μουσάσι, ο Σίνμεν Μούνι νο σούκε Νομπουτσούνα, ήταν μάστερ στην τέχνη του σπαθιού και είχε ονομάσει το στυλ του τόρι. Ήταν αυθεντία στο τζούτε (ένα κοντό μεταλλικό ραβδί για το πιάσιμο των σπαθιών), καθώς και στην χρησιμοποίηση των δύο σπαθιών. Στο Κυότο, ζούσε κάποιος Γιοσιόκα Σοζαεμόν Κένπο, ο οποίος ήταν εκπαιδευτής μαχητικών τεχνών του Σογκούν Γιοσιάκι. Ο Σοζαεμόν είχε την φήμη του μεγαλύτερου ξιφοφόρου της χώρας. Μετά από διαταγή του σογκούν, ο Σοζαεμόν και ο Μούνι έκαναν μια σειρά από συναντήσεις. Ο Σοζαεμόν νίκησε μια φορά, αλλά ο Μούνι νίκησε δύο. Έτσι, ο σογκούν έδωσε στον Μούνι τον τίτλο του «Αδάμαστου Μαχητή».

### Οι Πρώτες Νίκες του Μουσάσι

Ο Μουσάσι ακολούθησε τα βήματα του πατέρα του και μάλιστα τον ξεπέρασε. Έδωσε την πρώτη του μάχη σε ηλικία 13 χρόνων, εναντίον του Αρίμα Κιχί, ενός ξιφοφόρου με το στυλ σίντο, και νίκησε. Την άνοιξη του 1599, σε ηλικία 16 χρόνων, ο Μουσάσι έδωσε μάχη με τον Ακιγιάμα, έναν κορυφαίο μαχητή από την επαρχία Τατζίμα, και νίκησε.

Ο Μουσάσι αργότερα διακρίθηκε στην αιματηρή Μάχη της Σεκιγκαχάρα. Τα κατορθώματά του, του πρόσφεραν τον θαυμασμό των στρατηγών και των στρατιωτών. Η μάχη έγινε ανάμεσα στον Τογιοτόμι Χεντεγιόρι και τον Τοκουγκάουα Λεγιάσου για τον τίτλο του σογκούν. Νικητής αναδείχθηκε ο δεύτερος. Ο Μουσάσι πολέμησε με την πλευρά των ηττημένων αλλά κατάφερε να επιβιώσει.

Σε ηλικία 21 χρόνων ο Μουσάσι πήγε στην πρωτεύουσα. Έξω από την πόλη, στο Ρεντάινο, έδωσε μάχη με τον Γιοσιόκα Σεϊτζούρο, τον γιό του κορυφαίου μάστερ του χέιχο Γιοσιόκα Σοζαεμόν, ο οποίος είχε νικηθεί από τον πατέρα του Μουσάσι. Ο Σεϊτζούρο ήταν οπλισμένος με ένα αληθινό σπαθί, ενώ ο Μουσάσι κρατούσε ένα ξύλινο. Ο Μουσάσι γρήγορα κατατρόπωσε τον αντίπαλό του ο οποίος, αναπνέοντας με δυσκολία, μεταφέρθηκε από τους μαθητές του μ' ένα ξύλινο φορείο στο σπίτι του, όπου τελικά θεραπεύθηκε.

Στην συνέχεια ο Μουσάσι έδωσε μάχη με τον Ντενσιτσιρό, τον αδελφό του Σεϊτζούρο, έξω από την πρωτεύουσα. Ο Ντενσιτσιρό ήταν ένας δυνατός μαχητής και ήταν οπλισμένος μ' ένα σπαθί που είχε μήκος μεγαλύτερο από 1.5 μέτρο. Την στιγμή της συμπλοκής, ο Μουσάσι άρπαξε αμέσως το σπαθί του αντιπάλου του και κατάφερε στον Ντενσιτσιρό ένα χτύπημα που τον άφησε στον τόπο.

Ο θάνατος του Ντενσιτσιρό είχε σαν αποτέλεσμα την μνησικακία των μαθητών του Γιοσιόκα απέναντι στον Μουσάσι. Δεκάδες απ' αυτούς προκάλεσαν τον Μουσάσι, ο οποίος δέχτηκε να τους αντιμετωπίσει δίπλα σ' ένα πεύκο. Αυτοί εξοπλίστηκαν με λόγχες, τόξα και βέλη και έφεραν στην μάχη τον Ματασιτσιρό, τον γιό του Σεϊτζούρο. Ο Μουσάσι είχε πάει στον τόπο συνάντησης ναρίτερα απ' αυτούς και είχε κρυφτεί στα κλαδιά του πεύκου. Καθώς ο Ματασιτσιρό πλησίασε το δέντρο, ο Μουσάσι πήδηξε από το πεύκο ανάμεσα στους αντιπάλους του. Ο Ματασιτσιρό μουρμούρισε κάτι πρωτού του πέσει το σπαθί από τα χέρια, αλλά ήταν νεκρός πριν προλάβουν να αντιδράσουν οι σύντροφοί του και να τιμωρήσουν τον Μουσάσι. Μερικοί

του επιτέθηκαν με τις λόγχες και άλλοι χρησιμοποίησαν τα τόξα και τα βέλη. Μόνο ένα βέλος κατάφερε να καρφωθεί στο μανίκι του Μουσάσι, χωρίς να του προκαλέσει ζημιά. Συνέχισε να χτυπάει τους αντιπάλους του, κυνηγώντας τους. Το πλήθος βρισκόταν σε κατάσταση πανικού, δίνοντάς του την δυνατότητα να βγει νικητής.

Στο Ναό Χοζόν στη Νάρα, ζούσε ένας ιερέας που ονομαζόταν Οκουζόν και ήταν αυθεντία στην λόγχη. Ο Μουσάσι έδωσε και μ' αυτόν μάχη. Ενάντιον της λόγχης του ιερέα, ο Μουσάσι χρησιμοποίησε ένα ξύλινο σπαθί. Έπειτα από δύο γύρους, ο ιερέας βρέθηκε σε μειονεκτική θέση και έδωσε συγχαρητήρια στον Μουσάσι για την εξαιρετική τεχνική του.

Ταξιδεύοντας στην επαρχία Ίγκα, ο Μουσάσι συνάντησε τον Σισίντο Μπαϊκέν, ο οποίος ήταν εκπαιδευμένος στο δρέπανο και την αλυσίδα. Ήρθαν σε συμπλοκή έξω από το σπίτι του

Σισίντο. Όταν ο Μουσάσι είδε τον αντίπαλό του να επιδεικνύει το δρέπανό του, έριξε το κοντό σπαθί του και διαπέρασε το στήθος του αντιπάλου του, ενώ στην συνέχεια του έδωσε μια τελική μαχαιριά για να εξασφαλίσει τον θάνατό του. Οι μαθητές του Μουσάσι παρακολουθούσαν και αμέσως ρίχτηκαν στον Μουσάσι με τα σπαθιά τους. Εκείνος, πάντως, τους κατατρόπωσε όλους.

Στην Κόφου, ο Μουσάσι δέχθηκε μια πρόκληση από τον Μούσο Γκονοσούκε, ο οποίος κρατούσε ένα ξύλινο σπαθί. Ο Μουσάσι που εκείνη την στιγμή σκάλιζε ένα τόξο για τον εαυτό του, αντιμετώπισε τον Γκονοσούκε με το κομμάτι του ξύλου που κρατούσε στα χέρια του. Ο Γκονοσούκε ρίχτηκε αμέσως επάνω στον Μουσάσι χωρίς πρώτα να υποκλιθεί. Ο Μουσάσι τον έριξε κάτω μ' ένα χτύπημα. Ο Γκονοσούκε ζήτησε συγγνώμη και εξαφανίστηκε αμέσως.





## Αντιμετωπίζοντας τον Σασάκι Κοτζίρο

Εκείνο τον καιρό ζούσε ένας ξιφοφόρος που ονομαζόταν Σασάκι Κοτζίρο και καταγόταν από το χωριό Τζοκιοτζί της επαρχίας Εσιζέν. Προικισμένος, τολμηρός και δυνατός, ο Κοτζίρο είχε την φήμη ότι δεν είχε όμοιό του σε ολόκληρη την χώρα. Είχε καθιερώσει δικό του στυλ, το οποίο ονομαζόταν γκανρούου και οι τεχνικές του ήταν διαφορετικές από τις συνηθισμένες.

Ο Κοτζίρο ταξίδευε στην χώρα, συναντώντας πολλούς κορυφαίους μάστερ του χέιχο κατά την διάρκεια του ταξιδιού του. Ποτέ δεν έχασε από κανέναν αντίπαλο. Τελικά, έφτασε στην Κοκούρα της επαρχίας Μπούζεν. Ο άρχοντας Χοσοκάουα Μιτσουναρί Τανταόκι είχε ακούσει για τον Κοτζίρο και τα κατορθώματά του και αποφάσισε να τον μισθώσει. Πολύ σύντομα ο Κοτζίρο μάζεψε πολλούς μαθητές για να τους εκπαιδεύσει.

Ακριβώς εκείνη την εποχή, το 1612, ο Μουσάσι έφυγε από την πρωτεύουσα και πήγε στην Κοκούρα. Ήταν 29 χρονών. Ο Μουσάσι κάλεσε τον Ναγκαόκα Σάντο Οκιναγκανούσι, που ήταν μαθητής του πατέρα του Μουσάσι και του είπε «Ο Σασάκι Κοτζίρο ζει σ' αυτή την περιοχή. Έχω ακούσει ότι έχει αναπτύξει μια ασυνήθιστη τεχνική. Θα ήθελα να δοκιμάσω την τεχνική μου απέναντι στην δική του».

Ο Οκιναγκανούσι μετέφερε την επιθυμία του Μουσάσι στον Τανταόκι, ο οποίος και όρισε την ημερομηνία της συνάντησης. Η συνάντηση αυτή θα γινόταν σε ένα απομονωμένο νησί της ακτής της Κοκούρα, που ήταν γνωστό με το όνομα Μούκο-τζίμα ή Φουνατζίμα. Σήμερα, το νησί αυτό ονομάζεται Γκανρουτζίμα. Βρίσκεται σε απόσταση 2.5 μιλίων από την Κοκούρα.

Την νύχτα πριν από την συνάντηση, ο Μουσάσι εξαφανίστηκε. Οι άνθρωποι τον έψαχναν στην πόλη, αλλά δεν βρήκαν κανένα ίχνος που να δηλώνει που βρισκόταν. Όλοι είπαν πως ο Μουσάσι φοβήθηκε από την φήμη του Κοτζίρο σαν εξαιρετού ξιφομάχου. Ο Οκιναγκανούσι δεν ήξερε τι να κάνει και ήταν γεμάτος αγωνία. Είπε

στους υπηρέτες του, «Αν ο Μουσάσι ήθελε να κρυφτεί, γιατί περίμενε μέχρι σήμερα για να το κάνει; Νομίζω ότι κάτι άλλο πρέπει να έχει στο μυαλό του. Χτες βρισκόταν στο Σιμονοσέκι και έφτασε σήμερα εδώ. Είμαι σίγουρος ότι επέστρεψε στο Σιμονοσέκι για να πάει από κει στο νησί. Βιαστείτε και στείλτε του έναν αγγελιοφόρο».

Ο αγγελιοφόρος στάλθηκε γρήγορα και φτάνοντας στο Σιμονοσέκι βρήκε τον Μουσάσι να μένει στο σπίτι ενός εμπόρου. Ο Μουσάσι διάβασε το γράμμα του Οκιναγκανούσι και του έστειλε μια απάντηση. «Όσον αφορά την αυριανή συνάντηση, πιστεύω ότι πρέπει να σε παρακαλέσω να μην νοιάζεσαι για μένα. Να είσαι σίγουρος ότι θα είμαι προσεκτικός στο ραντεβού των 8 π.μ.»

Το επόμενο πρωινό ο Μουσάσι έμεινε στο κρεβάτι πολύ μετά την ανατολή του ήλιου. Ο έμπορος είχε άγχος και είπε στον Μουσάσι ότι η ώρα της συνάντησης πλησίαζε. Εκείνη την στιγμή ήρθε ένας αγγελιοφόρος και είπε στον Μουσάσι να επιβιβαστεί στο πλοίο. Ο Μουσάσι απάντησε ότι δεν θα αργούσε. Στην συνέχεια έκανε μπάνιο, έφαγε πρωινό και άρχισε να σκαλίζει ένα κουπί για να του δώσει την μορφή σπαθιού. Σύντομα ήρθε άλλος ένας αγγελιοφόρος και είπε στον Μουσάσι να τρέξει στο νησί. Ο Μουσάσι φόρεσε ένα κιμονό και τύλιξε στην μέση του μια πετσέτα των χεριών. Έπειτα πήγε στο πλοίο συνοδευόμενος από έναν υπηρέτη.

Όταν τελικά ο Μουσάσι έφτασε στο νησί η ώρα ήταν περασμένες 10. Άφησε το συνηθισμένο του μακρύ σπαθί στο πλοίο και πήκε στο νερό, έχοντας το κοντό σπαθί στο πλευρό του και το ξύλινο «σπαθί» στο χέρι του. Διέσχισε τα ρηγά νερά, και ενώ το έκανε αυτό, τύλιξε το κεφάλι του με την πετσέτα των χεριών.

Ο Κοτζίρο φορούσε ένα κόκκινο χαόρι (ένα είδος γιαπωνέζικης ρόμπας) χωρίς μανίκια, ζώνες στα πόδια από βαμμένο δέρμα και ψάθινα παπούτσια. Είχε ένα σπαθί μεγαλύτερο από 1.5 μέτρο, το οποίο είχε κουραστεί να κρατάει περιμένοντας τον Μουσάσι. Όταν ο Κοτζίρο είδε τον Μουσάσι, όρμησε κατευθείαν στο νερό αγανακτισμένος, φωνάζοντας «Ήρθα πριν από την συμφωνημένη ώρα! Γιατί άργησες τόσο

πολύ; Α! Πρέπει να είσαι νευρικός!». Ο Μουσάσι δεν απάντησε, σαν να μην είχε ακούσει τίποτα.

Ο Κοτζίρο τράβηξε το σπαθί του, πετώντας την θήκη στο νερό και περιμένοντας τον Μουσάσι να πλησιάσει. Ο Μουσάσι σταμάτησε να περπατά και είπε, χαμογελώντας, «Κοτζίρο έχασες. Γιατί ο νικητής πετάει μακριά την θήκη του;».

Ο Κοτζίρο έγινε έξω φρενών μ' αυτά τα λόγια. Γρήγορα πήρε μια στάση κρατώντας το σπαθί μπροστά του, και καθώς ο Μουσάσι πλησίασε, του έριξε ένα χτύπημα ανάμεσα στα μάτια. Την ίδια στιγμή, ένα χτύπημα στο κεφάλι από το ξύλινο σπαθί του Μουσάσι, τον έριξε κάτω. Η πετσέτα με την οποία ο Μουσάσι είχε τυλίξει το κεφάλι του έπεσε κάτω, κομμένη στα δύο από το πρώτο χτύπημα του Κοτζίρο.

Ο Μουσάσι έμεινε ακίνητος για μια στιγμή, κρατώντας το ξύλινο σπαθί του, και έπειτα το στριφογύρισε πάνω από το κεφάλι του για να χτυπήσει ξανά. Ο Κοτζίρο, πεσμένος στο έδαφος, χτυπώντας δεξιά και αριστερά, έκοψε 7 πόντους από το χαμηλό μέρος της ρόμπας του Μουσάσι, η οποία ήταν δεμένη στα γόνατα. Ο Μουσάσι έριξε ένα χτύπημα στα πλευρά του Κοτζίρο, σπάζοντάς του τα κόκαλα. Ο Κοτζίρο λιποθύμησε: αίμα άρχισε να τρέχει από το στόμα και τα ρουθούνια του. Αφού περίμενε για μια στιγμή, ο Μουσάσι πέταξε το ξύλινο σπαθί του, γονάτισε και έκλεισε με τα χέρια του το στόμα και την μύτη του Κοτζίρο για να εξακριβώσει τον θάνατό του. Στην συνέχεια χαιρέτισε τους επίσημους και τους φρουρούς που παρακολουθούσαν την μονομαχία, σήκωσε από κάτω το ξύλινο σπαθί του και πήκε πάλι στο πλοίο. Λέγεται ότι ο Κοτζίρο την εποχή της μονομαχίας του με τον Μουσάσι ήταν 18 χρονών. Ήταν ηρωικός και γενναίος άνθρωπος και ο θάνατός του θρηνηθήκε από όλους, ακόμα και από τον Μουσάσι.

## Ο Μουσάσι Συναντά τον Ιόρι

Στο 19ο έτος του Κέικο, ο Μουσάσι πήρε μέρος στην πολιορκία του Κάστρου Οσάκα και άφησε ένα ρεκόρ τελειας μάχης. Ήταν τότε 31 χρονών. Το κάστρο έπεσε την επόμενη χρονιά.



Μετά την πολιορκία του Οσάκα, ο Μουσάσι ακολούθησε τον δρόμο με την ονομασία Χιτάτσι και έφτασε στην επαρχία Ντεούα. Συνάντησε ένα αγόρι 13 ή 14 χρονών που στεκόταν στην άκρη του δρόμου κρατώντας έναν κουβά με χέλια. Ο Μουσάσι του ζήτησε μερικά χέλια και το αγόρι πρόθυμα του πρόσφερε όλον τον κουβά. «Δεν χρειάζομαι τόσα πολλά. Δώσε μου δύο» είπε ο Μουσάσι.

Το αγόρι γέλασε, λέγοντας «Πως μπορώ να είμαι τσιγγούνης σε έναν πεινασμένο ταξιδιώτη; Πάρτα τα όλα. Και τον κουβά και τα χέλια». Στην συνέχεια το αγόρι απομακρύνθηκε, χωρίς καν να κοιτάξει πίσω του. Ο Μουσάσι δέχτηκε την γενναιοδωρία του διασκεδάζοντας.

Την επόμενη μέρα, καθώς πλησίαζε το βράδυ, ο Μουσάσι συνειδητοποίησε ότι είχε ακόμα 8 μίλια μέχρι τον επόμενο οικισμό. Δεν ήξερε τι να κάνει, όταν ξαφνικά είδε ένα φως στην σκιά ενός μακρινού λόφου. Τράβηξε κατευθείαν στο φως, που ερχόταν από μια μικρή χορτάρινη καλύβα. Χτύπησε την πόρτα και είδε με έκπληξη να

βγαίνει έξω ένα αγόρι. Το αγόρι τον κοίταζε προσεκτικά και του είπε «Δεν είσαι εκείνος που του έδωσα χτες τα χέλια;»

Ο Μουσάσι, αναγνώριζοντας το αγόρι, απάντησε καταφατικά.

Το αγόρι άφησε τον Μουσάσι να περάσει στο εσωτερικό του σπιτιού και του πρόσφερε ένα κάθισμα και τσάι. Η εξυπνάδα του αγοριού εντυπωσίασε τον Μουσάσι, που το ρώτησε «Πως γίνεται ένα νεαρό αγόρι σαν κι εμένα να ζει μόνο του εδώ; Που είναι οι γονείς σου;».

«Και οι δυό μου γονείς είναι νεκροί», απάντησε το αγόρι και χωρίς να συνεχίσει την κουβέντα πήγε στο διπλανό δωμάτιο. Ο Μουσάσι, αν και δεν ικανοποιήθηκε από την εξήγηση του αγοριού, ξάπλωσε εκεί που βρισκόταν και αποκοιμήθηκε.

Μετά τα μεσάνυχτα, ο Μουσάσι ξύπνησε από τον θόρυβο που κάνει το μέταλλο όταν χτυπάει πάνω στην πέτρα και αναρωτήθηκε μήπως βρισκόταν απέξω τίποτα κλέφτες. Διαπίστωσε όμως ότι ήταν το αγόρι. «Γιατί τροχίζεις το σπαθί σου;» το ρώτησε ο Μουσάσι.

«Ο πατέρας μου πέθανε μόλις χτες», απάντησε το αγόρι. «Πήγα να τον θάψω δίπλα στην μητέρα μου στον λόφο. Αλλά το σώμα του είναι πολύ βαρύ για να το σηκώσω και αφού το σκέφτηκα, αποφάσισα να το κόψω στα δύο και να μεταφέρω το μισό κομμάτι κάθε φορά στον τόπο ταφής».

Ο Μουσάσι συγκινήθηκε από τα λόγια του αγοριού και επαίνεσε την αφοσίωσή του στους γονείς του. Είπε στο αγόρι «Μπορούμε να εργαστούμε μαζί και να θάψουμε τον πατέρα σου». Ο Μουσάσι σήκωσε το πτώμα από τους ώμους και άφησε το αγόρι να το πιάσει από τα πόδια. Το κουβάλησαν στον λόφο όπου και το έθαψαν δίπλα στην μητέρα του αγοριού.

Το αγόρι, που λεγόταν Ιόρι, έγινε ο θετός γιός του Μουσάσι και πήρε το επίθετο Μιγιαμότο. Έβαλε τον Μουσάσι να του υποσχεθεί ότι θα τον κάνει σαμουράι. Ο Ιόρι ταξίδευε με τον Μουσάσι στην χώρα και τελικά έφτασε στην Κοκούρα όπου και εγκαταστάθηκε. Αργότερα, πήκε στις υπηρεσίες της οικογένειας Ογκασαουάρα και πραγματοποίησε το όνειρό του να γίνει σαμουράι.



Στην Κοκούρα, εγκαταστάθηκε και ο Μουσάσι. Ήταν 51 χρονών.

Πέντε χρόνια αργότερα, το 1637, επαναστάτες Χριστιανοί οχυρώθηκαν στο Κάστρο Σιμαμπάρα της επαρχίας Χίζεν. Ο άρχοντας Ογκασαούρα Ουκουοντάγιου Τανταζάνε πήρε την εντολή να τους επιτεθεί και ο Μουσάσι τον συνόδευε. Λέγεται ότι ο Μουσάσι ήταν επικεφαλής του σώματος των στρατιωτών. Μετά την μάχη, όταν εκτιμήθηκε οι στρατιωτικές υπηρεσίες, ανακαλύφθηκε ότι ένας άντρας με το όνομα Μιγιαμότο Ιόρι, κάτω από τις οδηγίες του Μουσάσι, διακρίθηκε για τα εξαιρετικά ανδραγαθήματά του.

### Οι Συμπλοκές με τον Χικοσίρο και τον Ταντατόσι

Την άνοιξη του 1640, ο Μουσάσι πήγε στο Χίγκο μετά από πρόσκληση του άρχοντα Ταντατόσι. Ήταν τότε 59 χρονών.

Πριν φτάσει ο Μουσάσι στο Χίγκο, ένας άντρας που λεγόταν Ούτζι-Χικοσίρο στάλθηκε εκεί ύστερα από σύσταση της οικογένειας Γιαγκίου. Ο Ταντατόσι ήταν αφοσιωμένος οπαδός του στυλ Γιαγκίου στο σπαθί και ήταν επίσης ολοκληρωμένος μάστερ. Ο Χικοσίρο συχνά προπονιόταν με τον άρχοντα. Μετά την άφιξη του Μουσάσι, ο Ταντατόσι κανόνισε να έχει με τον Χικοσίρο μια κρυφή μονομαχία. Μοναδικός αυτόπτης μάρτυρας ήταν ο Ταντασίρο, έχοντας στο πλευρό του το σπαθί του. Οι δύο αντίπαλοι αντάλλαξαν σπαθιές τρεις φορές και ήταν φανερό ότι ο Χικοσίρο δεν αποτελούσε απειλή για τον Μουσάσι. Ο Μουσάσι, εξαιτίας της παρουσίας του άρχοντα, δεν χτυπούσε δυνατά τον αντίπαλό του, αλλά απλώς έκανε επίδειξη της τεχνικής του με επιφυλακτικό τρόπο. Ενώ παρακολουθούσε, ο Ταντατόσι σκέφτηκε μια μέθοδο με την οποία θεώρησε ότι θα νικούσε τον Μουσάσι και την εφάρμοσε χωρίς επιτυχία. Εντυπωσιάστηκε πολύ και μίλησε με θαυμασμό, χωρίς να έχει φανταστεί ότι ο Μουσάσι θα ήταν τόσο σπουδαίος μαχητής.

Το 1642, ο Μουσάσι, ύστερα από εντολή του Ταντατόσι, έπιασε πένα για πρώτη φορά στην ζωή του και έγραψε τα Τριάντα Πέντε Άρθρα για το Χέιχο, αφιερώνοντάς τα στον άρχοντα.

### Αντιμετωπίζοντας τον Χαμανοσούκε

Ο Σιόντα Χαμανοσούκε ήταν μάστερ στην τεχνική του μπο (ραβδί). Έπαιρνε μισθό αξίας ενός «κόκου» από τον άρχοντα Ταντατόσι σαν εκπαιδευτής των υπηρετών. Κάποια μέρα εξέφρασε την επιθυμία να αγωνιστεί με τον Μουσάσι. Ο Μουσάσι δέχτηκε την πρόκληση, αντιμετωπίζοντας με ένα εγχειρίδιο το μπο του Χαμανοσούκε που είχε μήκος 2 μέτρα. Κάθε φορά που ο Χαμανοσούκε προσπαθούσε να ταλαντεύσει το μπο, ο Μουσάσι το εμπόδιζε να κουνηθεί. Στην συνέχεια το ελευθέρωνε και χτυπούσε τον αντίπαλό του πριν προλάβει ν' αντιδράσει.

Έπειτα, είπε ο Μουσάσι «Θ' αγωνιστώ με γυμνά χέρια. Θα σου παραχωρήσω την νίκη αν καταφέρεις να βάλεις το πέλμα σου ανάμεσα στα πόδια μου». Ο Χαμανοσούκε εξαγριώθηκε όταν άκουσε αυτά τα λόγια και πετώντας το μπο του, όρμησε εναντίον του Μουσάσι, ο οποίος τον πέταξε κάτω πριν προλάβει να φτάσει τα πόδια του. Ήταν φανερό πως ήταν αδύνατον περάσει τα πόδια του Μουσάσι. Μετά απ' αυτό, ο Χαμανοσούκε ξάπλωσε κάτω εξαντλημένος και παρακάλεσε τον Μουσάσι να τον δεχτεί σαν μαθητή, πράγμα που ο Μουσάσι το έκανε.

### Τα Τελευταία Χρόνια

Ο Μουσάσι προτίμησε να ζήσει ήρεμα, ξοδεύοντας τον καιρό του γράφοντας ποιήματα, πίνοντας τσάι και εξασκώντας τις καλές τέχνες, συμπεριλαμβανομένης της γλυπτικής. Αλλά την άνοιξη της δεύτερης χρονιάς του Σόχο, ο Μουσάσι αρρώστησε. Την 19η μέρα του πέμπτου μήνα της ίδιας χρονιάς, πέθανε σε ηλικία 62 χρονών.

Σύμφωνα με την διαθήκη του, ο Μουσάσι τοποθετήθηκε στο φέρετρό του φορώντας πανοπλία και έχοντας έξι όπλα. Ήταν επιθυμία του να θαφτεί στο χωριό Τεναγκαγιούγκε της επαρχίας Αμάτα, με ιερέα τον Σουνζάν του Τάισο-τζι, πράγμα που έγινε. Καθώς λέγονταν τα τελευταία λόγια προς τον νεκρό από τον Σουνζάν, ένας κεραυνός έπεσε στον γαλάζιο ουρανό. Οι υπηρετές φοβήθηκαν τόσο πολύ που η κηδεία μετατράπηκε σε ομαδικό πανικό.

Ο κεραυνός κατά την διάρκεια μιας κηδείας είχε και προηγούμενο: τα χρονικά του Πολέμου Ονίν αναφέρουν ότι έπεσαν κεραυνοί στις κηδείες του Χοσοκάου Ουκουοντάγιου και του Γιαμάρα Ουεμονοσούκε Σοζέν. Λέγεται ότι ο θάνατος ενός ήρωα πάντα ταρακουνά τον παράδεισο.

### Ο Κώδικας του Μουσάσι

Πριν πεθάνει, ο Μουσάσι άφησε ένα σημείωμα, που έχει την έννοια όρκου:

#### Κώδικας Αυτοπειθαρχίας

Κανένας δεν πρέπει να αποκλίνει από τον δρόμο της κοινωνίας.

Κανένας δεν πρέπει να παραδίδεται στην ηδονή.

Κανένας δεν πρέπει να είναι μεροληπτικός.

Κανένας δεν πρέπει να είναι εγωιστής. Κανένας δεν πρέπει να κάνει κάτι που θα προκαλέσει την μετάνοια.

Κανένας δεν πρέπει να θυμώνει απέναντι στην δικαιοσύνη.

Κανένας δεν πρέπει να θρηνεί τον χωρισμό του με άλλους.

Κανένας δεν πρέπει να κρύβει την δυσανεξία του εναντίον άλλων.

Κανένας δεν πρέπει ν' αφήνει την καρδιά του να ταλαντεύεται από τρυφερά αισθήματα.

Κανένας δεν πρέπει να αγαπά ή να μην αγαπά πράγματα για προσωπικούς λόγους.

Κανένας δεν πρέπει να ποθεί την ζεστασιά της οικογένειας.

Κανένας δεν πρέπει να καταστρέφει τον ουρανό (με πολυτελή φαγητά).

Κανένας δεν πρέπει να αγαπά τα άχρηστα εξαρτήματα.

Κανένας δεν πρέπει να ασχολείται με τα έθιμα θρησκευτικής εγκράτειας.

Κανένας δεν πρέπει να χάνει τον χρόνο του με την εκπαίδευση μη αναγκαίων όπλων.

Κανένας δεν πρέπει να φοβάται ν' αντιμετωπίσει τον θάνατο.

Κανένας πρέπει να σέβεται τους θεούς αλλά να μην βασίζεται πάνω τους.

Κανένας δεν πρέπει να παρεκκλίνει από τον δρόμο του χέιχο.

Σίνμεν Μουσάσι

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ



3001-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Ξαπλωτή



3005-Μηχανή Κωπηλατικής Καθιστή



3014-Μηχανή Τετρακεφάλων Καθιστή



3002-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Καθιστή

## ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Απλά-Σύνθετα  
Ελαφρά-Βαριά  
Χρώμο ή Όχι  
Φθνή ή Ακριβά  
Λειτουργικά  
Ετοιμοπαράδοτα

Μηχανές  
με Πλάκες

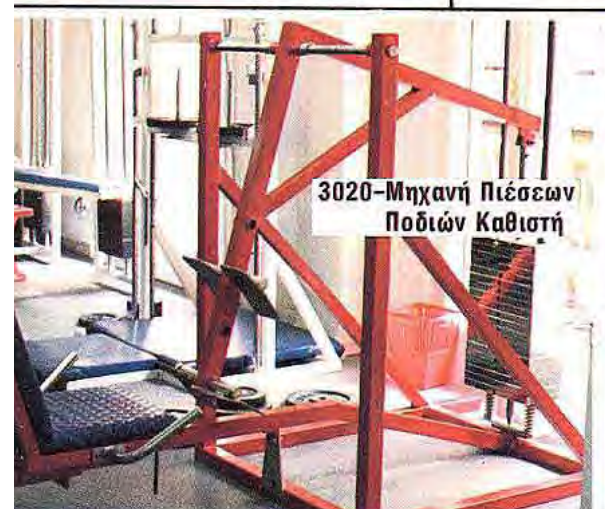
Πρωτότυπα  
Σχέδια



3006-Τροχαλία Τοίχου ψηλή με Κάθισμα και Στοι.



3019-Μηχανή Πλάγιων Σκουύ



3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Καθιστή



3016-Μηχανή Δικεφάλων Ποδιών Ξαπλωτή



3010-Μηχανή Θωρακικών (Pec-Deck)



3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Πλάγια