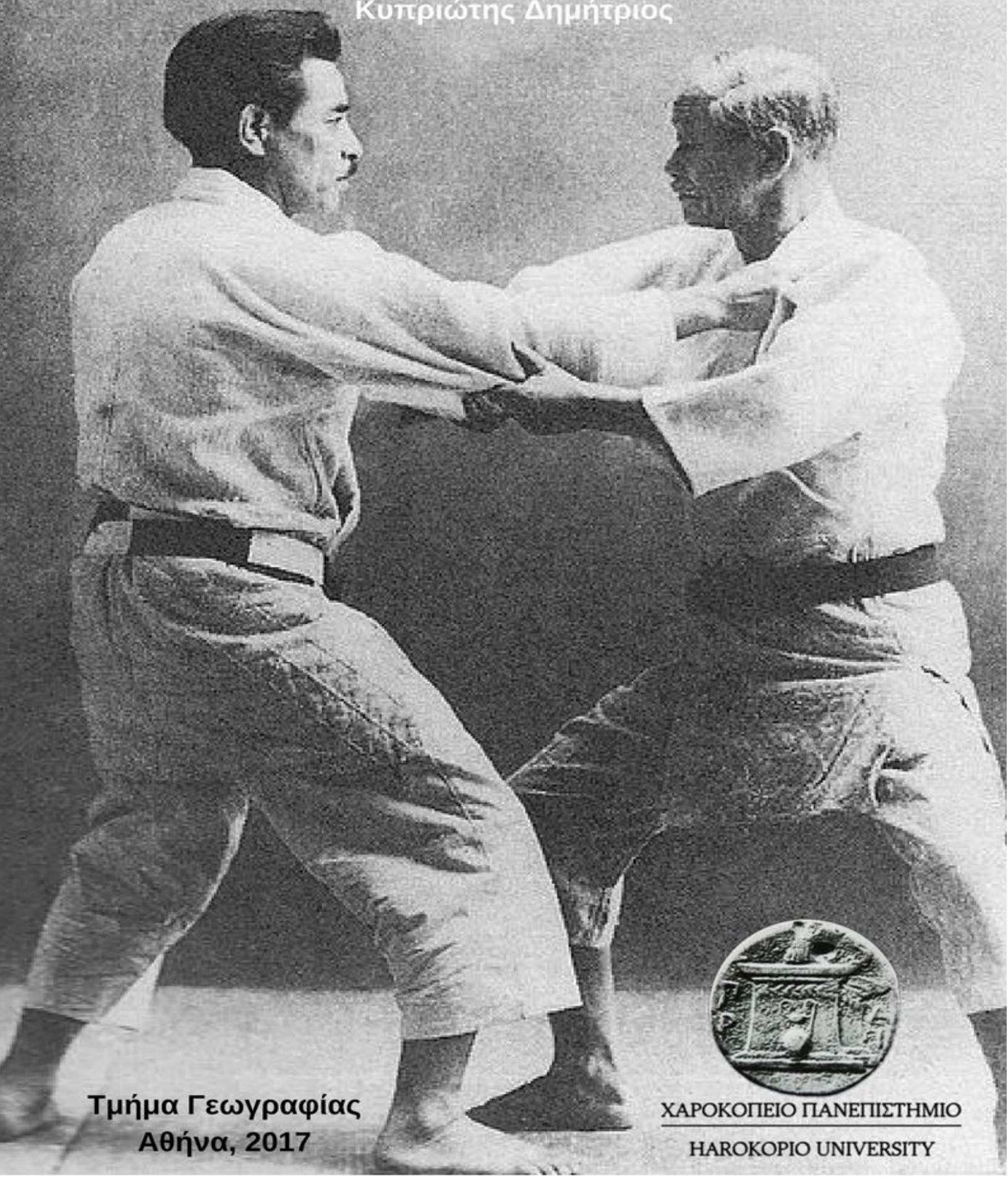


Ιστορική Γεωγραφία Ασιατικών Πολεμικών Τεχνών

Κυπριώτης Δημήτριος



Τμήμα Γεωγραφίας
Αθήνα, 2017



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Γεώργιος Ι. Κρητικός (Επιβλέπων)

Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Γεωγραφίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Απόστολος Γ. Παπαδόπουλος

Καθηγητής, Τμήμα Γεωγραφίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Γιώργος Μαυρομάτης

Λέκτορας, Τμήμα Γεωγραφίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ο Δημήτριος Κυπριώτης,

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- 1) Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δεν συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.
- 2) Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από την ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιονδήποτε μορφότυπο, καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

Στον θείο μου,
Κωνσταντίνο Κυπριώτη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ.....	6
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ.....	7
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ	8
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10
Α΄ ΜΕΡΟΣ:	
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ	12
Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ.....	12
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ.....	12
ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΚΕΜΠΟ ΣΤΗΝ ΟΚΙΝΑΟΥΑ	15
Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ	15
ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΚΕΜΠΟ ΣΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ	20
Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ JUDO	20
ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΚΕΜΠΟ ΣΤΗΝ ΚΟΡΕΑ	23
Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚWONDO	23
Η ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΚΕΜΠΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ.....	27
Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ WUSHU	27
Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ.....	31
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΗ ΔΥΣΗ.....	31
ΗΘΗ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ ΤΩΝ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ	36
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΣΤΙΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ	44
Γ΄ ΜΕΡΟΣ: ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΔΑΣΚΑΛΩΝ	
ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ	49
ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΑΡΧΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ	49
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ	
ΜΕ ΤΟΠΟ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	56
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	64
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	66

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Από την αρχαιότητα έως σήμερα, σε ολόκληρο τον κόσμο έχει εμφανιστεί και διαδοθεί ένας πολύ μεγάλος αριθμός πολεμικών τεχνών. Τι είναι όμως αυτό που λέγεται πολεμική τέχνη και από πού προέρχεται γεωγραφικά όλη αυτή η κληρονομιά που περνά από γενιά σε γενιά; Τι θεωρείται πνεύμα στις πολεμικές τέχνες και έχουν άραγε διατηρήσει την ξεχωριστή «πολιτισμική ταυτότητά» τους ή, τελικά, οι περισσότερες έχουν χάσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους με το πέρασμα του χρόνου; Η συγκεκριμένη μελέτη θα προσπαθήσει να δώσει τεκμηριωμένες απαντήσεις στον αναγνώστη ως προς τα παραπάνω διατυπωμένα ερωτήματα και να διερευνήσει την ιστορική γεωγραφία των ασιατικών πολεμικών τεχνών. Αρχικά, θα εστιάσουμε στην ιστορική γεωγραφία των πολεμικών τεχνών ξεκινώντας από την αρχαία Ελλάδα και καταλήγοντας σε χώρες τις Ασίας, όπου και αναπτύχθηκαν οι πολεμικές τέχνες που πρόκειται να αναλύσουμε. Ο κύριος διαχωρισμός τους στη συγκεκριμένη μελέτη ορίζεται σε τρεις χώρες: Ιαπωνία, Κορέα και Κίνα. Ιδιαίτερη ανάλυση θα γίνει και στη φιλοσοφία και το πνεύμα των ασιατικών παραδοσιακών πολεμικών τεχνών, εστιάζοντας στην προσαρμογή τους στον δυτικό κόσμο, καθώς και στα ήθη και τις αξίες που τις χαρακτηρίζουν. Με λεπτομερή επίσης ανάλυση, θα περιγραφεί ο ρόλος της θρησκείας και του διαλογισμού στις πολεμικές τέχνες, που συνιστούν εξάλλου την πεμπτούσις της ύπαρξής τους. Τέλος, ιδιαίτερη σημασία θα δοθεί στο πώς οι αρχές αυτές των τεχνών έχουν υιοθετηθεί, εξελιχθεί ή και απορριφθεί από τον δυτικό κόσμο. Με σκοπό τη διερεύνηση της επιρροής των πολεμικών τεχνών σήμερα, η παρούσα έρευνα θα προσεγγίσει επίσης αξιόλογους δασκάλους, πραγματοποιώντας συνεντεύξεις μαζί τους και καταλήγοντας σε σημαντικά συμπεράσματα.

Λέξεις κλειδιά: Γεωγραφία, Ιστορία, Ασία, Ανατολή, Πολεμικές Τέχνες.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

From the ancient times, numerous martial arts have appeared and spread throughout the world. However, what is called martial art, and where does this whole heritage from generation to generation come from? What is considered “spirit” in the martial arts and has it kept its distinct "cultural identity" or, in the end, most of them have lost their particular characteristics over time? This study will attempt to provide documented answers to the above-mentioned questions and explore the historical geography of the Asian martial arts. Firstly, we will focus on the historical geography of martial arts, starting from ancient Greece to the Asian countries, where the martial arts that we are going to analyze, were developed. Their main distinction in this study is defined in three countries: Japan, Korea and China. Particular analysis will be made on the philosophy and spirit of the Asian traditional martial arts, focusing on their adaptation to the Western world, as well as on the morals and values that characterize them. This study will also explain the role of religion and meditation in the martial arts, which are also the quintessence of their existence. Lastly, it will be of particular importance how these principles of the arts have been adopted, evolved or even rejected by the Western world. In order to investigate the influence of the martial arts nowadays, this research will also approach remarkable teachers, interviewing them and coming to important conclusions.

Keywords: *Geography, History, Asia, East, Martial Arts.*

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικ.1. Οι Πυγμαχοί.....σ.12	
Εικ.2. Η πορεία των ασιατικών πολεμικών τεχνών.....σ.14	
Εικ.3. Οι δύο αντιμέτωπες πέτρινες φιγούρες.....σ.24	
Εικ.4. Οι Δέκα Ταύροι του Ζεν.....σ.47	

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το να μελετήσει κανείς τις πολεμικές τέχνες και να καταγράψει τα συμπεράσματα της έρευνάς του για αυτές είναι αρκετά παρακινδυνευμένο, λόγω του εύρους του θέματος, της μεγάλης ποικιλομορφίας των χαρακτηριστικών γνωρισμάτων τους, καθώς και της βαθιάς και εξαιρετικά σημαντικής ιστορίας τους. Παρ' όλα αυτά, η παρούσα εργασία επιχειρεί να αποδώσει μία όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη μελέτη με θέμα την «Ιστορική Γεωγραφία Πολεμικών Τεχνών», περιγράφοντας τεκμηριωμένα τι σημαίνει πολεμική τέχνη και απαντώντας σε ερωτήματα που πιστεύουμε ότι προβληματίζουν τον καθένα από εμάς για τις τέχνες του πολέμου.

Αισθάνομαι τον εαυτό μου ιδιαίτερα τυχερό, που ήρθα σε επαφή με τον κόσμο των πολεμικών τεχνών από νωρίς, στο στενό οικογενειακό μου περιβάλλον, καθώς ο πατέρας και ο θείος μου ασχολήθηκαν με τις πολεμικές τέχνες όταν αυτές πρωτοεμφανίστηκαν στην Ελλάδα, στα τέλη της δεκαετίας του 1960. Ήταν φυσικό να μεταδώσουν και σε μένα την αγάπη για τις πολεμικές τέχνες, δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στο ήθος, στο πνεύμα και κυρίως στη φιλοσοφία τους. Επακόλουθο ήταν να γνωρίσω στο τατάμι (χώρος άσκησης) έναν διαφορετικό τρόπο ζωής, διδασκόμενος την πειθαρχία, τον αυτοέλεγχο, την τιμή και το σεβασμό απέναντι στους δασκάλους, στους μαθητές και στους αντιπάλους μου. Δεν θα ξεχάσω ποτέ την ημέρα που ο δάσκαλός μου στις πολεμικές τέχνες μίλησε για τον δικό του δάσκαλο στο Tang Soo Do, τον θείο μου. Διαπιστώνοντας το πόσο συνεισέφερε στην τέχνη του Tang Soo Do, κατευθύνοντας τους μαθητές του στον παραδοσιακό δρόμο, στην ηθική και στην εξάσκηση του πνεύματος, αποφάσισα να τιμήσω τον δάσκαλο αυτόν, που δυστυχώς έφυγε πολύ νωρίς από τη ζωή, ακολουθώντας το δικό του μονοπάτι.

Έχοντας την τύχη να φοιτώ στο τμήμα Γεωγραφίας του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, γνώρισα τον καθηγητή κ. Γεώργιο Ι. Κρητικό, ο οποίος δέχτηκε να επιβλέψει την έρευνά μου. Μετά από πολλή σκέψη και συζήτηση, αποφασίσαμε να συγγράψω την πτυχιακή μου εργασία με τη συγκεκριμένη οπτική, συνδυάζοντας το πεδίο των σπουδών μου με την αγάπη μου για τις πολεμικές τέχνες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από την αρχαιότητα έως σήμερα, σε ολόκληρο τον κόσμο έχει εμφανιστεί και διαδοθεί ένας πολύ μεγάλος αριθμός πολεμικών τεχνών. Κάθε χώρα ανέπτυξε τη δική της πολεμική τέχνη ως όπλο, προκειμένου να αμυνθεί και να ανταπεξέλθει σε μία πιθανή επίθεση του αντιπάλου. Παρ' όλα αυτά, οι πολεμικές τέχνες δεν στοχεύουν πρωτίστως στην ανάπτυξη της σωματικής μαχητικής ικανότητας, αλλά στην καλλιέργεια ενός μαχητικού τρόπου σκέψης του ασκητή. Οι διαφορές στην τεχνική και στη φιλοσοφία τους είναι μεγάλες και σαφώς ενσωματώνουν στοιχεία του πολιτισμού της κάθε χώρας από την οποία προέρχονται. Αυτό δεν σημαίνει ότι στη διάρκεια των αιώνων δεν υπήρξε αλληλεπίδραση της μιας τεχνικής με την άλλη· αντιθέτως, εντοπίζονται κοινά στοιχεία και μία “συγγενική σχέση” τόσο στην τεχνική των κινήσεων, ως συνέπεια γεωγραφικών κυρίως παραγόντων, όσο και στη φιλοσοφία ή τις αρχές των τεχνών αυτών.

Ακόμα και σήμερα, πολλές επιστήμες βασίζονται στη στρατηγική των πολεμικών τεχνών. Σημαντικό παράδειγμα αποτελεί το έργο του Sun Tzu, *Η Τέχνη του Πολέμου*, του 5^{ου} αιώνα π.Χ., το οποίο μελετάται μέχρι τις μέρες μας σε ορισμένα πανεπιστήμια που διδάσκουν Γεωπολιτική, Διοίκηση Επιχειρήσεων, Πολιτικές Επιστήμες, Νομικά, Φυσική Αγωγή, καθώς και σε Στρατιωτικές σχολές.

Τι είναι όμως αυτό που λέγεται πολεμική τέχνη και από πού προέρχεται γεωγραφικά όλη αυτή η κληρονομιά που περνά από γενιά σε γενιά; Τι θεωρείται πνεύμα στις πολεμικές τέχνες και έχουν άραγε διατηρήσει την ξεχωριστή «πολιτισμική ταυτότητά» τους ή, τελικά, οι περισσότερες έχουν χάσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους με το πέρασμα του χρόνου; Η συγκεκριμένη μελέτη θα προσπαθήσει να δώσει τεκμηριωμένες απαντήσεις στον αναγνώστη ως προς τα παραπάνω διατυπωμένα ερωτήματα και να διερευνήσει την ιστορική γεωγραφία των πολεμικών τεχνών, δίνοντας έμφαση κυρίως στις ασιατικές πολεμικές τέχνες.

Αρχικά, η μελέτη θα εστιάσει στην ιστορική γεωγραφία των πολεμικών τεχνών ξεκινώντας από την αρχαία Ελλάδα και καταλήγοντας σε χώρες τις Ασίας, όπου και αναπτύχθηκαν οι πολεμικές τέχνες που πρόκειται να αναλυθούν. Ο κύριος διαχωρισμός τους στη συγκεκριμένη μελέτη ορίζεται σε τρεις χώρες: Ιαπωνία, Κορέα και Κίνα. Στη συνέχεια, η μελέτη θα εστιάσει στην επικράτηση ορισμένων πολεμικών τεχνών σε παγκόσμιο επίπεδο και με ποιον τρόπο αυτές έχουν επηρεάσει πολιτισμικά και κοινωνικά τους ανθρώπους στους οποίους διδάσκονται.

Απ' όσο γνωρίζουμε, στο παρελθόν είχε καταχωρηθεί στο Πάντειο Πανεπιστήμιο μια πτυχιακή εργασία με θέμα «Πολεμικές Τέχνες και Βία στην Ελλάδα». Ωστόσο, η παρούσα μελέτη εστιάζει κυρίως στις ασιατικές παραδοσιακές πολεμικές τέχνες, προκρίνοντας βάσει των άνωθεν κριτηρίων έρευνας το Karate, το Judo, το Taekwondo και το Wushu. Παρόλο που σημαντικό άξονα της μελέτης αποτελεί η διερεύνηση, όπως προαναφέρθηκε, του βαθμού στον οποίο μια τέχνη έχει υιοθετήσει στοιχεία από κάποια άλλη, ιδιαίτερη ανάλυση θα γίνει και στη φιλοσοφία και το πνεύμα των ασιατικών παραδοσιακών πολεμικών τεχνών, εστιάζοντας στην προσαρμογή τους στον δυτικό κόσμο, καθώς και στα ήθη και τις αξίες που τις χαρακτηρίζουν. Με λεπτομερή επίσης ανάλυση, θα περιγραφεί ο ρόλος της θρησκείας και του διαλογισμού στις πολεμικές τέχνες, που συνιστούν εξάλλου την πεμπτουσία της ύπαρξής τους.

Τέλος, ιδιαίτερη σημασία θα δοθεί στο πώς οι αρχές αυτές των τεχνών έχουν υιοθετηθεί, εξελιχθεί ή και απορριφθεί από τον δυτικό κόσμο, στον οποίο μεταδόθηκαν μέσω δασκάλων και συλλόγων. Για να τεκμηριωθούν τα παραπάνω, η εργασία θα βασιστεί κυρίως σε ξένη βιβλιογραφία, η οποία αναφέρεται σε συγγραφείς και ασκητές πολεμικών τεχνών, μερικοί από τους οποίους αποτελούν θρύλους στο χώρο. Παράλληλα, θα χρησιμοποιηθεί δευτερογενής βιβλιογραφία που αφορά άρθρα εφημερίδων και περιοδικών και μεταφρασμένο έντυπο υλικό. Τέλος θα εξεταστεί βιβλιογραφία ή οποία αναφέρεται σε συνεντεύξεις μεγάλων δασκάλων πολεμικών τεχνών από την Ιαπωνία, την Κορέα και την Κίνα. Με σκοπό τη διερεύνηση της επιρροής των πολεμικών τεχνών σήμερα, η παρούσα έρευνα θα προσεγγίσει επίσης αξιόλογους γηγενείς και μη δασκάλους των πολεμικών τεχνών στην περιοχή κυρίως της Αττικής, πραγματοποιώντας συνεντεύξεις μαζί τους και καταλήγοντας σε σημαντικά συμπεράσματα, τα οποία θα αναφερθούν στον επίλογο.

Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

Σε μία από τις πιο σημαντικές αρχαιολογικές ανακαλύψεις του αρχαιολόγου Σπύρου Μαρινάτου στη Σαντορίνη (Θήρα), βρέθηκε μια τοιχογραφία που απεικονίζει δυο παιδιά να πυγμαχούν μεταξύ τους (εικόνα 1). Αυτό αποδεικνύει ότι η πυγμαχία θεωρούνταν άθλημα στον ελλαδικό χώρο ήδη από τον 16^ο αιώνα π.Χ. Η πυγμαχία όμως δεν ήταν παρά μόνο η αρχή, καθώς στην αρχαία Ελλάδα τους επόμενους αιώνες επρόκειτο να δημιουργηθεί ένα άθλημα-πολεμική τέχνη που θα αποτελούσε τη βάση για τις πιο γνωστές ασιατικές πολεμικές τέχνες που γνωρίζουμε σήμερα. Άλλωστε, είναι κοινώς αποδεκτό ότι στην αρχαία Ελλάδα επινοήθηκαν ορισμένα από τα πιο διαδεδομένα σήμερα αθλήματα παγκοσμίως, όπως τα αγωνίσματα δρόμου, η δισκοβολία, η σφαιροβολία, η πάλη κ.ά.



Εικόνα 1 (“Οι Πυγμάχοι”)

Το 648 π.Χ., στην 33η Ολυμπιάδα εμφανίζεται ένα πρωτόγνωρο για την εποχή άθλημα, το παγκράτιο¹, το οποίο δεν άργησε να προκαλέσει το ενδιαφέρον των θεατών και από πολλούς να χαρακτηριστεί ως το αγαπημένο άθλημα του κοινού, καθώς συνδύαζε όλα τα χτυπήματα της πυγμαχίας και τις λαβές της πάλης. Ο Φιλόστρατος το αναφέρει ως μία εξαιρετική άσκηση για την προγύμναση των πολεμιστών, ενώ οι αρχαίοι Έλληνες απέδιδαν στο παγκράτιο την ανωτερότητα των Σπαρτιατών ως πολεμιστών. Οι Μακεδόνες που είχαν εκπαιδευτεί στο παγκράτιο γίνονταν άμεσα αποδεκτοί στη Μακεδονική Φάλαγγα, καθώς ο Μέγας Αλέξανδρος έδινε προτεραιότητα σε αυτούς που το γνώριζαν. Υπάρχουν αναφορές πως στις εκστρατείες του Μεγάλου Αλεξάνδρου οι στρατιώτες μετέφεραν μαζί τους εξοπλισμό για την εξάσκησή τους στο παγκράτιο. Είναι πολύ πιθανόν αυτή η πολεμική τέχνη να διαδόθηκε και σε μη Έλληνες, καθώς τα στρατεύματα του Αλεξάνδρου προέλαυναν στα ασιατικά εδάφη, μεταξύ των οποίων και η Ινδία.

Μετά το θάνατο του Μεγάλου Αλεξάνδρου, πολλά βασίλεια ήρθαν σε σύγκρουση προκειμένου να επεκταθούν γεωγραφικά. Η γενικευμένη αυτή πολεμική συγκυρία, οδήγησε πολλούς στο να αναπτύξουν μία αποτελεσματική πολεμική τέχνη προκειμένου να μπορούν να ανταπεξέλθουν σε μία άοπλη μάχη. Για να τεκμηριώσουμε τα παραπάνω, αξίζει να παρατηρήσουμε τις ομοιότητες που είχαν οι τεχνικές του Παγκρατίου και του Vajira-mushti, όπως αυτές απεικονίζονται στις παραστάσεις αγαλμάτων της αρχαίας Ελλάδας και της Ινδίας.

Η Ινδία είναι χώρα της νότιας Ασίας και αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες χώρες παγκοσμίως σε έκταση και πληθυσμό. Ήδη από το 600 π.Χ., κυρίαρχη στρατιωτική δύναμη της Ινδίας, αντίστοιχη των samurai της Ιαπωνίας και των μεσαιωνικών ιπποτών της Ευρώπης, αποτελούσαν οι Kshatriya, οι οποίοι ανέπτυξαν την άοπλη πολεμική τέχνη γνωστή ως Vajira-mushti².

Vajira-mushti, σε ελεύθερη μετάφραση, σημαίνει “Εκείνος που η σφιγμένη του γροθιά είναι σαν διαμάντι”. Σύμφωνα με ιστορικά αρχεία, οι ασκητές της πολεμικής τέχνης Vajira-mushti αφού έβαζαν τα χέρια τους σε έναν κάδο με γάλα, τα χτυπούσαν επανειλημμένα πάνω σε μια μαρμάρινη πλάκα προκειμένου να ενδυναμώσουν τη γροθιά τους, κάτι που θυμίζει μια παραδοσιακή άσκηση στο karate (makiwara). Παράλληλα με τη Vajira-mushti, οι Kshatriya είχαν αναπτύξει και μια δεύτερη πολεμική τέχνη που θύμιζε χορό, προκειμένου να βελτιώσουν την τεχνική κατάρτισή τους δίχως κάποιον αντίπαλο. Αυτή η πολεμική τέχνη ήταν γνωστή ως Nata, που σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει “χορευτής”. Ονομάστηκε έτσι γιατί λόγω της απουσίας αντιπάλου, η εκτέλεση των ασκήσεων Nata θύμιζε περισσότερο χορό και λιγότερο πολεμική τέχνη. Είναι πολύ πιθανόν η συγκεκριμένη πολεμική τέχνη να αποτέλεσε τη βάση των φορμών για τις υπόλοιπες ασιατικές πολεμικές τέχνες. Είναι εντυπωσιακή η ομοιότητα των στάσεων που έχουν τα βουδιστικά αγάλματα εκείνης της περιόδου με τις στάσεις που διδάσκεται κανείς σήμερα στις ασιατικές πολεμικές τέχνες. Όμως, οι παραπάνω πολεμικές τέχνες δεν διδάσκονταν αποκλειστικά στους Kshatriya, αλλά και σε βουδιστές μοναχούς, που τις χρησιμοποιούσαν για προσωπική εξέλιξη.

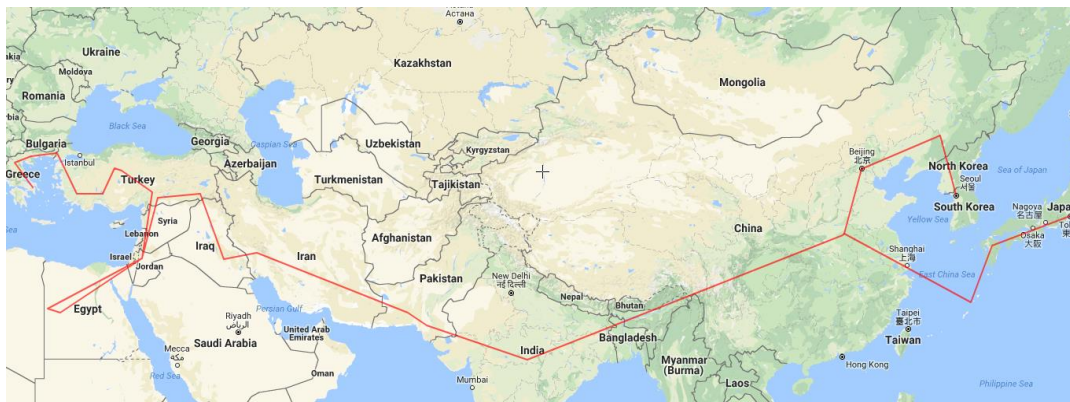
Εδώ είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι για πρώτη φορά στην ιστορία ο διαλογισμός και το ήρεμο πνεύμα ενός μοναχού δένει με την πολεμική τέχνη που δημιουργήθηκε για την αφαίρεση της ζωής ενός αντιπάλου. Αυτός ο συνδυασμός αποτέλεσε τη γέννηση μιας νέας πολεμικής τέχνης που έδινε έμφαση στη φιλοσοφία, στην προσωπική εξέλιξη και όχι στη βία. Ο Bodhidharma, γνωστός και ως Daruma

¹ I. Morello (2011), *The Origins Of Martial Arts: Pankration*, Online Self Publishing Book & eBook Company: Lulu, σελίδες 9-15

² B. A. Haines (1968), *Karate's History and Traditions*, Rutland & Tokyo: Charles E. Tuttle Company, σελίδες 19-20

στην Ιαπωνία, ο 28^{ος} Ινδός βουδιστής πατριάρχης και γνώστης της πολεμικής τέχνης των Kshatriya, αποφάσισε να διαδώσει τον Βουδισμό και σε άλλους πολιτισμούς³. Ο ίδιος έφτασε στην Κίνα από την Ινδία το 520 μ.Χ. και εγκαταστάθηκε σε ένα μοναστήρι που λεγόταν Shaolin και είχε ιδρυθεί από έναν Ινδό μοναχό τριάντα χρόνια νωρίτερα. Με σκοπό την επίτευξη του διαφωτισμού του, ο Bodhidharma επέλεξε το Όρος Song που βρισκόταν κοντά στο μοναστήρι. Το διάστημα των εννέα χρόνων που διαλογιζόταν σε μια σπηλιά στο όρος, ανέπτυξε δικές του τεχνικές ώστε να μπορεί να προστατευτεί από τις επιθέσεις των άγριων ζώων του βουνού. Μετά την επίτευξη του διαφωτισμού του, επέστρεψε στο μοναστήρι Shaolin προκειμένου να διδάξει στους μοναχούς τις τεχνικές αυτές. Επιθυμούσε, παράλληλα με την πνευματική τους εκπαίδευση, να τις υιοθετήσουν ώστε να βελτιώσουν και τη σωματική τους διάπλαση. Έτσι, η σωματική άσκηση εντάχθηκε στη διδασκαλία στο μοναστήρι Shaolin. Οι τεχνικές αυτές όμως αποδείχθηκε ότι ήταν πολύ αποτελεσματικές απέναντι στους ληστές, οι οποίοι εκείνη την εποχή έκαναν συχνά επιθέσεις στις επαρχίες και στα μοναστήρια της Κίνας. Ως φυσική συνέπεια διαδόθηκε στις γύρω περιοχές ότι οι μοναχοί του μοναστηριού Shaolin γνώριζαν αποτελεσματικές τεχνικές αυτοάμυνας. Πολλοί ήταν εκείνοι που αποφάσισαν να ενταχθούν και να ζήσουν μόνιμα στο μοναστήρι, με σκοπό την προσωπική τους εξέλιξη.

Κατά τη διάρκεια της δυναστείας των Tang (618-907 μ.Χ.), το μοναστήρι γνώρισε τη μεγαλύτερη άνθηση, καθώς είχε εκατοντάδες μοναχούς πολεμιστές και χιλιάδες κατοίκους οι οποίοι ήταν υπεύθυνοι για την καλλιέργεια των χωραφιών που ανήκαν στο μοναστήρι. Εκείνη την περίοδο ήταν γνωστό σε ολόκληρη σχεδόν την Κίνα ότι οι μοναχοί Shaolin είχαν αναπτύξει μια ισχυρή πολεμική τέχνη, την οποία κατείχαν ελάχιστοι και εκλεκτοί⁴. Αυτή η πολεμική τέχνη ονομάστηκε αρχικά Chuan'fa ("η τέχνη της γροθιάς", σε ελεύθερη μετάφραση) και αργότερα μετονομάστηκε σε Wushu ("πολεμικές τέχνες"). Όταν η πολεμική τέχνη Chuan'fa ταξίδεψε εκείνη την εποχή εκτός Κίνας, έγινε γνωστή ως Kempo στους μη Κινέζους, το οποίο με τη σειρά του σήμαινε "πυγμαχία του ναού" (temple boxing). Ενώ το Kempo ουσιαστικά γεννήθηκε στην Κίνα από το ταξίδι του Bodhidharma για το διαφωτισμό του, τελικά συνέβαλε στη δημιουργία πολλών από τις πιο γνωστές πολεμικές τέχνες σήμερα. Παρ' όλα αυτά, η κάθε νέα πολεμική τέχνη που δημιουργήθηκε στην Ασία διατηρεί τη δική της ιστορική γεωγραφία. Από την εδραίωση του Kempo στην Κίνα, μέχρι τη διάδοσή του στην Οκινάουα, την Ιαπωνία και την Κορέα, παρατηρούνται διαφορές στην τεχνική του που στηρίχθηκαν στα πολιτισμικά χαρακτηριστικά της κάθε χώρας (εικόνα 2). Πιο κάτω θα εξετάσουμε αναλυτικά αυτές τις νέες πολεμικές τέχνες που δημιουργήθηκαν με βάση το Kempo.



Εικόνα 2 ("Η πορεία των ασιατικών πολεμικών τεχνών")

³ T. Nakamura (1986), *Karate: Technique and Spirit*, Tokyo: Shufunotomo Company, σελίδα 23

⁴ B. A. Haines, όπ.π., σελίδες 28-29

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΚΕΜΠΟ ΣΤΗΝ ΟΚΙΝΑΟΥΑ

Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ KARATE

Η Ιαπωνία, χώρα της ανατολικής Ασίας, είναι γνωστή και ως χώρα του Ανατέλλοντος Ηλίου. Η Ιαπωνία αποτελείται ουσιαστικά από νησιά. Εκτός από τα μεγαλύτερα σε έκταση Χοκκάιντο, Σικόκου, Κιούσου και Χονσού, η χώρα απαρτίζεται και από πολλά νησιά μικρότερα σε μέγεθος αλλά μεγάλης ιστορικής σημασίας. Ένα από αυτά είναι η Οκινάουα, ένα νησί το οποίο εντοπίζεται 300 μίλια νοτιοανατολικά από την Ιαπωνία, 300 ναυτικά μίλια από την Ταϊβάν και 400 ναυτικά μίλια από την Κίνα. Ενώ η έκταση του νησιού είναι σχετικά μικρή, μόλις 460 τετραγωνικά μίλια, είναι ουσιαστικά ο επίσημος τόπος γέννησης του Karate, μιας πολεμικής τέχνης από τις πιο διαδεδομένες σε ολόκληρο τον κόσμο.

Το Karate είναι μία πολεμική τέχνη που αποσκοπεί πρωτίστως στην προσπάθεια για τελειοποίηση του χαρακτήρα εκείνου που την ασκεί, μέσα από μια μορφή σκληρής και πειθαρχημένης άσκησης, και δευτερευόντως στην υπερίσχυση εναντίον του αντιπάλου. Θεωρείται επίσης ένα από τα καλύτερα συστήματα αυτοάμυνας, καθώς δημιουργήθηκε για να μπορεί κάποιος να προστατεύσει τον εαυτό του και τους άλλους από κάποια επίθεση, δίχως να χρειάζεται όπλο. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τη συνεχή εξάσκηση, κατά την οποία ο ασκητής μαθαίνει να συγχρονίζει όλο το σώμα του προκειμένου να παράξει τη μέγιστη δύναμη σε ένα χτύπημα.

Η εξάσκηση στο Karate αποτελείται από τρία μέρη⁵:

-Τις βασικές τεχνικές (Kihon), που έχουν ως σκοπό τη βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης του ατόμου.

-Τις φόρμες (Kata), οι οποίες είναι μία σειρά τεχνικών και κινήσεων με σκοπό την προσομοίωση μιας μάχης με πολλούς αντιπάλους.

-Τη μάχη (Kumite), όπου ο ασκητής ελέγχει τα χτυπήματά του (γροθιές, λακτίσματα), καθώς και εκπαιδεύεται στις αποκρούσεις με πραγματικό αντίπαλο.

Η φιλοσοφία του Karate στηρίζεται στη συνεχή εξάσκηση του μυαλού και του σώματος, με βασικούς πυλώνες την ταπεινότητα και το σεβασμό του ασκητή απέναντι στους συναθλητές και τους δασκάλους του, καθώς και στο χώρο άσκησης (dojo). Είναι αυτονόητο ότι τη συμπεριφορά αυτή προσπαθεί να επιδεικνύει και στη ζωή του, στην καθημερινότητα του, δηλαδή απέναντι στους συνανθρώπους του. Αυτή είναι η πεμπτουςία του Karate και γενικότερα των ασιατικών πολεμικών τεχνών, κάτι που θα αναλυθεί εκτενέστερα στο δεύτερο μέρος της παρούσας μελέτης.

Σύμφωνα με ιστορικές πηγές⁶, ο Ναπολέων Βοναπάρτης, στρατηγός και αυτοκράτορας της Γαλλίας, έμεινε έκπληκτος όταν έμαθε το 1816 από δύο Άγγλους που τον επισκέφθηκαν στην εξορία του στο νησί της Αγίας Ελένης, ότι υπήρχε μια χώρα στην ανατολική Ασία που δεν είχε αφανιστεί παρά τον γενικό και πλήρη αφοπλισμό των κατοίκων της. Την εποχή εκείνη την αποκαλούσαν Βασίλειο των Ryukyu's· μεταγενέστερα μετονομάστηκε στη γνωστή Okinawa.

Δυστυχώς, κανείς δεν γνωρίζει ιστορικά πότε το Karate εμφανίστηκε στην Οκινάουα, καθώς ενώ υπάρχουν καταγεγραμμένα ιστορικά γεγονότα για μια ολόκληρη χιλιετία, δεν υπάρχουν αρκετά έγγραφα

⁵ G. Funakoshi (1988), *Karate-Do Nyumon*, Tokyo & New York: Kodansha International, σελίδες 48-49

⁶ G. Funakoshi, ό.π., σελίδες 18-19

που να αφορούν τη γέννησή του. Σημαντικά έγγραφα της Οκινάουα που αφορούσαν την εποχή μεταξύ των ετών 1432 και 1570 μ.Χ., καταστράφηκαν κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Τα περισσότερα στοιχεία έφτασαν στις μέρες μας προερχόμενα από διδασκαλίες μεγάλων δασκάλων, που με τη σειρά τους οι ίδιοι τα διδάχθηκαν από τους δικούς τους δασκάλους.

Το 1372 μ.Χ., στα χρόνια της βασιλείας του Shohashi, η Οκινάουα ή το Βασίλειο των νησιών Ryukyu γνωρίζει σημαντική οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη. Ιδιαίτερα με την Κίνα αναπτύσσονται στενοί εμπορικοί δεσμοί. Οι ναυτικοί της Οκινάουα γνώρισαν την τέχνη του Kempo (Temple Boxing) και το διέδωσαν με τη σειρά τους στην πατρίδα τους⁷. Οι κάτοικοι όμως των νησιών Ryukyu είχαν ήδη αναπτύξει μια δική τους πολεμική τέχνη πολύ πριν τον 14^ο αιώνα, που ονομαζόταν Tode. Παρ' όλα αυτά, κανείς δεν μπορούσε να αμφισβητήσει την αποτελεσματικότητα του Kempo. Συνεπώς, θεώρησαν σωστό να κάνουν μια μίξη των δυο παραπάνω πολεμικών τεχνών ενσωματώνοντας πολλές από τις τεχνικές του Kempo στο Tode. Η πολεμική τέχνη η οποία προέκυψε από αυτόν το συνδυασμό ήταν το Karate.

Το έτος 1600 ξεκινά ένας εμφύλιος πόλεμος στην Ιαπωνία, μεταξύ των φατριών Satsuma και Tokugawa για την κατάληψη της εξουσίας. Όταν τελικά επικρατούν οι Tokugawa, επιτρέπουν στους Satsuma να κρατήσουν τις περιοχές τις οποίες ήλεγχαν προ του πολέμου, μια τακτική η οποία εφαρμόζοταν στην Ιαπωνία μετά από έναν εμφύλιο πόλεμο ώστε να μην εξοντωθεί ολοκληρωτικά και η χώρα παραμείνει ευάλωτη σε ξένους κατακτητές. Προκειμένου όμως οι Tokugawa να αποδυναμώσουν τη στρατιωτική δύναμη των Satsuma, επέβαλαν στους ηττημένους έναν πόλεμο που θα τους εξαντλούσε. Ο εχθρός γι' αυτούς ήταν η Οκινάουα, που το 1592 αρνήθηκε να βοηθήσει την Ιαπωνία στον πόλεμο εναντίον της Κίνας. Επομένως, το να στρέψουν τους Satsuma κατά της Οκινάουα αποτελούσε ιδανική λύση και εξυπηρετούσε και τους δύο σκοπούς: αφενός να τιμωρήσουν την Οκινάουα για τη μη συμμετοχή της στον πόλεμο με την Κίνα και αφετέρου να αποδυναμώσουν ακόμα περισσότερο την πολεμική δύναμη των Satsuma. Πράγματι, οι Satsuma κατέκτησαν την Οκινάουα και αποφάσισαν να απαγορεύσουν τη χρήση όπλων αλλά και την εξάσκηση των πολεμικών τεχνών στα νησιά Ryukyu. Είναι περίεργο ότι το Karate γνώρισε σημαντική ανάπτυξη εκείνη την εποχή της απαγόρευσης.

Αποδείχθηκε ότι η αιτία της ανάπτυξης ήταν το γεγονός ότι οι κάτοικοι των νησιών το εξασκούσαν μυστικά. Από πατέρα σε γιο, μάθαιναν το δρόμο της πολεμικής αυτής τέχνης σε μέρη απόμερα ή κρυφά από τα μεσάνυχτα έως το χάραμα για να μην αποκαλυφθούν. Σαφώς ο μυστικισμός ως στοιχείο της εκπαίδευσης οφειλόταν στη φιλοσοφία των πολεμικών τεχνών εκείνης της εποχής, καθώς μία πολεμική τέχνη όπως το Karate ή το Kendo είχε ένα χαρακτήρα ιερό και δεν διδασκόταν σε όλους. Βέβαια, η κατάσταση αυτή συνεχίστηκε μέχρι τα τέλη του 17^{ου} αιώνα ή τις αρχές του 18^{ου}, οπότε το Karate άρχισε να εξελίσσεται σε αυτό που γνωρίζουμε σήμερα.

Από τις εντυπωσιακές επιδείξεις των Θρυλικών Κινέζων Δασκάλων γεννήθηκαν τα Kata. Τα Kata ή αλλιώς "φόρμες", είναι σειρά τεχνικών και κινήσεων με σκοπό την προσομοίωση μιας μάχης με πολλούς αντιπάλους.

Ο Gichin Funakoshi, ένας από τους πιο σημαντικούς δασκάλους του Karate, αναφέρει στο βιβλίο του *Karate-Do Nyumon*⁸ ότι το 1978 ένας ηλικιωμένος από την Οκινάουα του είχε στείλει ένα γράμμα λέγοντας ότι είχε ως τελευταία επιθυμία να του μεταβιβάσει προτού αποβιώσει ένα Kata που γνώριζε. Επειδή ο Funakoshi δεν μπορούσε να τον επισκεφθεί, έστειλε τον τρίτο γιο του, τον Giko, να συναντήσει τον ηλικιωμένο. Ο Giko περιγράφει ότι μόλις ήρθε η στιγμή να του δείξει το Kata, ο ηλικιωμένος έκλεισε

⁷ B. A. Haines, όπ.π., σελίδες 73-74

⁸ G. Funakoshi, όπ.π., σελίδες 22-23

τις πόρτες και τα παράθυρα ώστε να μην μπορεί κανένας να δει μέσα στο σπίτι. Αυτό το περιστατικό είναι ενδεικτικό της μυστικοπάθειας που περιέβαλλε τη διδασκαλία του Karate, παρά το γεγονός πως η απαγόρευση της διδασκαλίας του είχε σταματήσει από το 1868.

Το Karate όμως περιλαμβάνει δεκάδες Kata και το καθένα έχει τη δική του ιστορική προέλευση. Τα περισσότερα Kata προέρχονται από Κινέζους δασκάλους. Αξίζει στο σημείο αυτό να γίνει αναφορά στην προέλευση και την ονομασία που συνοδεύουν τρία από τα πιο γνωστά Kata του Karate: “Kusanku”, “Wanshu” και “Chinto”. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν σχετικές ιστορικές πηγές και τα γεγονότα εξιστορούνται ως μύθοι.

- Στρατηγός Kusanku

Στα μέσα του 18^{ου} αιώνα, ο Κινέζος στρατηγός Kusanku βρέθηκε στην Οκινάουα όπου έκανε επίδειξη τεχνικών χεριών και ποδιών εντυπωσιάζοντας σε τέτοιο βαθμό τους υπόλοιπους καρατέκα με τη μοναδική του τεχνική κατάρτιση, που προς τιμήν του δημιούργησαν τη φόρμα Kusanku. Ο Kusanku ήταν γνώστης της κινέζικης πολεμικής τέχνης Kempro, την οποία διδάχτηκε, όπως λέγεται, από έναν μοναχό του ναού Shaolin στην Κίνα.

- Διπλωμάτης Wanshu

Στο τέλος του 17^{ου} αιώνα, ο διπλωμάτης Wanshu, απεσταλμένος της κινεζικής κυβέρνησης Qing, ταξίδεψε στην περιοχή Tomari όπου δίδαξε σε μερικούς καρατέκα την ιδιαίτερη τεχνική του. Ο Wanshu, εκτός από ποιητής και καλλιγράφος, ήταν γνώστης των πολεμικών τεχνών Kempro και Shaolin “Fujian White Crane”. Όταν έφυγε από την περιοχή Tomari οι μαθητές του για να τον τιμήσουν δημιούργησαν τη φόρμα Wanshu.

- Ναυτικός Chinto

Σύμφωνα με το μύθο, το πλοίο του Κινέζου ναυτικού Chinto ναυάγησε στις όχθες της Οκινάουα. Για να επιβιώσει ο Chinto προμηθευόταν νερό και τροφή από τους ντόπιους. Όταν οι κάτοικοι το ανέφεραν στον Βασιλιά, εκείνος έστειλε τον καλύτερο καρατέκα του για να τον αντιμετωπίσει, τον Matsumura. Ο Matsumura διαπίστωσε ότι ο Chinto δεν ήταν ένας απλός ναυτικός, αλλά ένας μεγάλος ασκητής Kempro που αδυνατούσε να τον νικήσει. Τότε αποφάσισε να μαθητεύσει κοντά του. Προς τιμήν του δασκάλου του, ο Matsumura δημιούργησε τη φόρμα Chinto.

Όταν η τέχνη του Karate άρχισε να εξαπλώνεται στην Οκινάουα, χωρίστηκε σε δύο είδη⁹: Το Shuri-te και το Naha-te, που είναι επίσης γνωστά με τις ονομασίες Shorin-ryu και Shorei-ryu αντίστοιχα. Αυτά τα δύο

⁹ G. Funakoshi (1973), *Karate-Do Kyohan: The Master Text*, Tokyo & New York: Kodansha International, σελίδες 8-9

είδη Karate διαχώρισαν τις φόρμες τους σύμφωνα με τον τρόπο εκτέλεσής τους και το καθένα πήρε εκείνες που ταίριαζαν περισσότερο στο είδος του. Για παράδειγμα, το Shorin-ryu πήρε τις φόρμες που είχαν γρήγορες και κοφτές κινήσεις, για το λόγο αυτό και οι καρατέκα του Shorin-ryu είχαν μικρή σωματοδομή τελειοποιώντας την ταχύτητα στις τεχνικές τους, σε αντίθεση με το Shorei-ryu το οποίο χρησιμοποίησε τις φόρμες που είχαν δυναμικές και αργές κινήσεις, για αυτό και οι καρατέκα που το εξασκούσαν είχαν μεγάλη σωματοδομή τελειοποιώντας τη δύναμη στις τεχνικές τους.

Κατά τη διάρκεια του 19^{ου} αιώνα, το Shuri-te και το Naha-te άνθησαν τόσο πολύ στην Οκινάουα που τελικά αντικατέστησαν πολεμικές τέχνες που ήδη υπήρχαν, όπως ήταν οι πολεμικές τέχνες του Tode και το Tegumi. Μετά την πτώση των Satsuma το 1875 και την επίσημη αναγνώριση της Οκινάουα ως τμήματος της Ιαπωνίας, οι κρυφές διδασκαλίες έφτασαν στο τέλος τους. Το Karate, παρ' όλα αυτά, δεν έγινε ευρέως γνωστό παρά μόνο από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα, όταν εισήχθη στη δημόσια εκπαίδευση της Οκινάουα ως μάθημα φυσικής αγωγής το 1904. Ο σπουδαίος Anko Itosu, ένας από τους μεγαλύτερους θρύλους του Karate, ήταν εκείνος ο οποίος έκανε μία από τις πιο σημαντικές προσφορές στην τέχνη, καθώς κατάφερε να εξελίξει το Karate από ένα σύστημα αυτοάμυνας σε μια αθλητική πολεμική τέχνη έτσι όπως τη γνωρίζουμε σήμερα. Ο Itosu επίσης ήταν ο δάσκαλος πολλών μεγάλων καρατέκα, με πιο σημαντικό τον Gichin Funakoshi. Το 1922, ο Funakoshi και ο Choki Motobu ταξίδεψαν στο Τόκιο και στην Οσάκα προκειμένου να παρουσιάσουν την τέχνη του Karate. Η εντύπωση που προκάλεσε η επίδειξη των δύο αυτών δασκάλων σηματοδότησε την εξάπλωση της πολεμικής τέχνης σε ολόκληρο τον κόσμο. Το 1931, το Karate ενσωματώθηκε στον οργανισμό Nippon Butoku Kai, ο οποίος είχε ως σκοπό την αναγνώριση και τη διάδοση των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών. Την περίοδο που παρουσιάστηκε στην Ιαπωνία, χαρακτηριζόταν από πολλούς ως η οκινουέζικη πολεμική τέχνη και το αποκαλούσαν είτε To-te (Κινέζικα χέρια), είτε Karate-Do. Η λέξη Karate-Do αποτελείται από το Kara που σημαίνει Κίνα, το Te που σημαίνει χέρι και το Do, που σημαίνει δρόμος.

Το 1936¹⁰, σε ένα συνέδριο που χρηματοδοτήθηκε από τον Chofu Ota, εκδότη του *Ryuku Shipo Press*, ο μεγάλος δάσκαλος Funakoshi μαζί με τους Choki Motobu, Chojun Miyagi και άλλους, αποφασίστηκε πως η λέξη "Kara" έπρεπε να αλλάξει έννοια, ώστε να εξαλειφθεί το κινέζικο στοιχείο και το Karate να μετατραπεί σε μια τέχνη καθαρά ιαπωνική. "Kara" σημαίνει και "άδειο", οπότε Karate-Do μεταφραζόταν πλέον ως "Ο δρόμος του άδειου (δηλαδή άοπλου) χεριού."

Το Karate όμως σταμάτησε να διαιρείται σε αυτά τα δύο είδη που αναφέραμε προηγουμένως (Shorin-ryu και Shorei-ryu), καθώς μέσα από αυτά δημιουργήθηκαν νέα είδη Karate από μεγάλους δασκάλους που αντικατέστησαν τα δύο παραπάνω. Τα πιο γνωστά είδη Karate σήμερα είναι το Shotokan, το Goju-ryu, το Shito-ryu, το Wado-ryu και το ανερχόμενο Kyokushin. Μεταξύ τους, αυτά τα είδη Karate έχουν αρκετές διαφορές στην εφαρμογή των τεχνικών: για παράδειγμα, στο Shotokan οι επιτόπιες μεταβολές γίνονται με το πίσω πόδι, ενώ στο Goju-ryu και στο Shito-ryu με το μπροστινό. Επίσης, το καθένα από αυτά διαθέτει τα δικά του kata. Παρ' όλα αυτά η βάση παραμένει ίδια.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί εδώ ότι ο Funakoshi δημιούργησε το Shotokan Karate, ένα από τα πλέον γνωστά είδη, βασισμένος στο Shorin-Ryu. Ως ποιητής και φιλόσοφος, επέλεξε τη λέξη Shoto, που σημαίνει "το θρόισμα των φύλλων του δέντρου". Το 1936 άνοιξε το πρώτο επίσημο dojo (σχολή πολεμικών τεχνών). Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, η σχολή καταστράφηκε και οι μαθητές του, προκειμένου να τον τιμήσουν, ονόμασαν αργότερα το χώρο αυτό Shotokan, συνδυάζοντας

¹⁰ S. Nagamine (1976), *The Essence of Okinawan Karate-Do*, Rutland & Tokyo: Charles E. Tuttle Company, σελίδα 24

τις λέξεις Shoto (το θρόισμα των φύλλων του δέντρου) και Kan (σπίτι)¹¹. Λόγω της ταπεινοφροσύνης του, ο Funakoshi ποτέ δεν θέλησε να ονομάσει το σύστημά του, ωστόσο το Karate που δίδασκε έγινε γνωστό στον κόσμο ως Shotokan Karate. Περιέργως, το Karate αντί να εξαφανιστεί μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, όπως συνέβη με τις περισσότερες πολεμικές τέχνες της Ιαπωνίας (π.χ. Tegumi), άνθησε και κατέκτησε μία θέση στις πολεμικές τέχνες που είχαν διαδοθεί παγκοσμίως, όπως ήταν η Πυγμαχία, η Πάλη, το Judo. Το γεγονός που βοήθησε το Karate να το επιτύχει, ήταν η απαγόρευση της εξάσκησης του Judo και του Kendo από τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, καθώς υπήρχε η πεποίθηση ότι τα δύο παραπάνω ενίσχυαν το πνεύμα του милитарισμού. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να διαδοθούν πολεμικές τέχνες που δεν ήταν ιδιαίτερα γνωστές και κατά συνέπεια δεν απαγορεύονταν, όπως το Karate και το Aikido. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που βοήθησε τη διάδοση και την εξέλιξη του Karate ήταν ότι δεν απαιτούσε εξοπλισμό, όπως επίσης ότι ήταν δυνατόν να εξασκηθεί κάποιος μόνος του χωρίς αντίπαλο, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες ιαπωνικές πολεμικές τέχνες, όπως το Judo, το Aikido και το Kendo. Οι δύο παραπάνω παράγοντες ήταν σημαντικοί για τη διάδοση του Karate, καθώς μετά την ήττα της Ιαπωνίας στον πόλεμο και την οικονομική καταστροφή της, δεν ήταν εύκολο να επενδύσει κάποιος χρήματα σε αθλητικό εξοπλισμό, όπως επίσης δεν ήταν εύκολο να βρεθούν πολλά άτομα τα οποία θα είχαν τη διάθεση και τη θέληση να αθληθούν.

Επομένως, με το πέρασμα του χρόνου το Karate γινόταν όλο και πιο γνωστό και αποκτούσε συνεχώς περισσότερους ασκητές. Μετά τη συνθήκη ειρήνης που υπογράφηκε μεταξύ της Ιαπωνίας και των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής το 1951, ένας υψηλόβαθμος Αμερικανός αξιωματικός που είχε ακούσει για το Karate, ζήτησε από τον Funakoshi να διδάξει την πολεμική αυτή τέχνη σε Αμερικανούς αεροπόρους δοκιμαστικά για τρεις μήνες. Παίρνοντας μαζί του τρεις μαθητές του, τον Isao Obata, τον Toshio Kamata και τον Masatoshi Nakayama, ο Funakoshi έφυγε για την Αμερική προκειμένου να εκπληρώσει το όνειρό του και το Karate να διαδοθεί σε ολόκληρο τον κόσμο¹². Η διάδοση του Karate στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής εξαπλώθηκε με γρήγορους ρυθμούς και η αποδοχή του κόσμου επιβεβαίωσε στον Funakoshi ότι το Karate θα εξελισσόταν σε μία από τις κύριες ασιατικές πολεμικές τέχνες.

Ο Funakoshi όμως δεν ήταν ο μόνος ο οποίος προσπάθησε να διαδώσει το Karate παγκοσμίως. Υπήρξαν ασκητές σε διάφορες χώρες, οι οποίοι έμειναν στην ιστορία επειδή αφιέρωσαν τη ζωή τους στη διδασκαλία του Karate όπως ήταν ο Keinosuke Enoeda, ο Hirokazu Kanazawa και ο Shōshin Nagamine. Σήμερα, το Karate αποτελεί ίσως την πιο γνωστή πολεμική τέχνη στον κόσμο καθώς, σύμφωνα με την παγκόσμια ομοσπονδία του Karate WKF (World Karate Federation), 100 εκατομμύρια άνθρωποι εξασκούνται σε αυτό¹³. Αυτό είχε ως συνέπεια το καλοκαίρι του 2016 να ανακοινωθεί ότι στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2020 στο Τόκιο, για πρώτη φορά στην ιστορία, το ολυμπιακό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει και το Karate, κάτι όμως που έχει προβληματίσει πολλούς δασκάλους και μαθητές ανά τον κόσμο καθώς φοβούνται ότι από πολεμική τέχνη θα μεταλλαχθεί πλέον σε άθλημα.

¹¹ G. Funakoshi (1975), *Karate-Do: My Way of Life*, Tokyo & New York: Kodansha International, σελίδες 83-84

¹² G. Funakoshi, όπ.π., Tokyo & New York: Kodansha International, σελίδες 125-126

¹³ World Karate Federation, <http://www.wkf.net/> [ημερομηνία πρόσβασης 30/9/2016]

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΚΕΜΠΡΟ ΣΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ

Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ JUDO

Όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, το Kempo ή αλλιώς Ch'uan fa, ταξίδεψε από την Οκινάουα στην Ιαπωνία και έγινε γνωστό ως Karate. Τον 16^ο αιώνα Ιάπωνες στρατιώτες που αποβιβάστηκαν στην Τσετσιάνγκ στην Κίνα έρχονται για πρώτη φορά σε επαφή με Κινέζους ασκητές του Ch'uan fa. Μέσα από τα κείμενα τους¹⁴, οι Ιάπωνες χαρακτηρίζουν το Kempo ως μία πολεμική τέχνη όπου απαιτείται ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη και εκρηκτικότητα, με ιδιαίτερη έμφαση στα χτυπήματα και στις αποκρούσεις, και όχι σε τεχνικές καθήλωσης, λαβές ή ρίψεις. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι Ιάπωνες στρατιώτες, όταν πρωτογνώρισαν την πολεμική τέχνη των Κινέζων, τη χαρακτήρισαν ως ευγενή τέχνη παρ' όλη τη μαχητικότητα της, λόγω των ήρεμων κινήσεων των ασκητών και την ονόμασαν Jou shu (gentle art). Μέσα από το κείμενο που έγραψαν οι ίδιοι οι Ιάπωνες στρατιώτες, μαθαίνουμε ότι οι Κινέζοι ασκητές δίδαξαν τους Ιάπωνες και οι τελευταίοι αποφάσισαν να διαδώσουν την πολεμική τέχνη που έμαθαν πίσω στην πατρίδα τους.

Μεμονωμένα, υπήρξαν και άλλοι ασκητές, όπως ο Κινέζος μοναχός Chin Genpin και ο Ιάπωνας γιατρός Akiyama Shirobei Yoshitoki, οι οποίοι έφεραν το Kempo στην Ιαπωνία από την Κίνα στα μέσα του 16^{ου} αιώνα. Ο ιστορικός πολεμικών τεχνών Serge Mol παραδέχεται στο βιβλίο του¹⁵ ότι όλοι οι παραπάνω συνεισέφεραν στη δημιουργία μιας νέας πολεμικής τέχνης στην Ιαπωνία, αλλά δεν ήταν οι πρώτοι, καθώς οι Ιάπωνες σαμουράι είχαν ήδη επιτύχει να δημιουργήσουν μια πολεμική τέχνη.

Οι σαμουράι ήταν μέλη μιας πανίσχυρης στρατιωτικής κάστας στη φεουδαρχική Ιαπωνία. Ξεκίνησαν ως πολεμιστές της επαρχίας και τελικά ανήλθαν στην εξουσία κατά τον 12^ο αιώνα με την έναρξη της πρώτης στρατιωτικής δικτατορίας στη χώρα, γνωστής ως Shogun. Λόγω της οριζόντιας στρατιωτικής εκπαίδευσης που είχαν οι σαμουράι, ένωσαν διαφορετικές μαχητικές ικανότητες όπως η ιαπωνική ξιφασκία, η τοξοβολία και κάποιες άλλες άοπλες τεχνικές, προκειμένου να αναπτύξουν ένα ολοκληρωμένο σύστημα μάχης απέναντι στους εχθρούς τους. Πιο συγκεκριμένα, οι πολεμιστές (bushi) θεωρούσαν ότι πέρα από το σπαθί, κάποιος θα έπρεπε να γνωρίζει άριστα άοπλες τεχνικές όπως λαβές και ρίψεις, καθώς η άμεση επαφή με τον αντίπαλο στο πεδίο της μάχης ήταν αναπόφευκτη. Η ένωση όλων των παραπάνω τεχνικών και τακτικών, άοπλης και μη μάχης, ονομάστηκε Bujutsu¹⁶.

Οι Ιάπωνες πιστεύουν ότι όταν το Jou shu έφτασε στην Ιαπωνία ενώθηκε με το Bujutsu συνδυάζοντας κυρίως τις τεχνικές χτυπημάτων και αποκρούσεων του Kempo και τις άοπλες τεχνικές του Bujutsu που ήταν οι λαβές και οι ρίψεις¹⁷. Η πολεμική τέχνη αυτή τελικά ονομάστηκε Ju jutsu και κατάφερε να διαδοθεί στην Ιαπωνία μαζί με άλλες πολεμικές τέχνες-απόγονους του Bujutsu που διδάσκονταν η καθεμία ξεχωριστά εκείνη την εποχή, όπως ήταν η τοξοβολία, η ιαπωνική ξιφασκία κ.ά. Το Ju jutsu ονομαζόταν επίσης από μερικούς Taijutsu ή Yawara και ήταν μία πολεμική τέχνη η οποία περιελάμβανε αποκρούσεις, χτυπήματα, όρθια πάλη με ρίψεις, τεχνικές καθήλωσης και μάχη εδάφους με λαβές, με στόχο τον πλήρη έλεγχο του αντιπάλου. Το μεγάλο όμως μειονέκτημα του Ju jutsu ήταν το ότι, λόγω του μεγάλου εύρους των τεχνικών που διέθετε, είχε χωριστεί σε διάφορα είδη όπως το Kito Ju jutsu, το

¹⁴ H. A. Giles (1906), *Adversaria Sinica*, Shanghai: Messrs. Kelly & Walsh Ltd, σελίδες 137-138

¹⁵ S. Mol (1970), *Classical Fighting Arts of Japan*, Tokyo & New York: Kodansha International, σελίδα 219

¹⁶ S. Mol, όπ.π., σελίδα 10

¹⁷ B. A. Haines, όπ.π. σελίδα 92

Yoshin Jujutsu, το Tenjin Shinyo Jujutsu κ.ά. Τα διάφορα αυτά είδη διέσπασαν το Jujutsu, καθώς το κάθε είδος έδινε περισσότερη έμφαση σε συγκεκριμένες τεχνικές, με αποτέλεσμα οι ασκητές διαφορετικών σχολών να διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό τεχνικά μεταξύ τους. Η περίοδος στην οποία άνθησε περισσότερο το Jujutsu ήταν από το 1603 έως τη μεταρρύθμιση Μείτζι το 1868, όπου ήρθε και το τέλος των σαμουράι. Έως τότε, διδασκόταν σε έναν μεγάλο αριθμό σχολών πολεμικών τεχνών της Ιαπωνίας, καθώς πέρα από σωματική άσκηση, το Jujutsu αποτελούσε έναν τρόπο για προσωπική εξέλιξη του πνεύματος του ασκητή μέσα από την πειθαρχία και τις αρχές της διδασκαλίας του. Είναι σημαντικό ότι το Jujutsu βασίστηκε στο Bushido των σαμουράι, κάτι που θα επεξηγηθεί αναλυτικά στα επόμενο μέρος της μελέτης.

Στα τέλη του 19^{ου} αιώνα, εμφανίζεται μία από τις πιο σημαντικές προσωπικότητες των πολεμικών τεχνών: Ο Jigoro Kano. Γεννημένος στις 10 Δεκεμβρίου του 1860, γνωρίζει την πολεμική τέχνη του Jujutsu σε νεαρή ηλικία. Όπως αναφέρει ο ίδιος στη βιογραφία του, έμαθε αυτή την πολεμική τέχνη από μεγάλους δασκάλους, προσπαθώντας να διδαχθεί όσο το δυνατόν περισσότερες τεχνικές για τα διάφορα είδη. Ως παράδειγμα μπορεί να αναφερθεί το γεγονός ότι μετά το θάνατο του δασκάλου του στο Tenjin Shinyo Jujutsu, ο Kano συνέχισε στο Kito Jujutsu. Ενώ ο ίδιος είχε διδαχθεί στο παρελθόν σε μεγάλο βαθμό τεχνικές πνιγμού, μάχη εδάφους και συγκεκριμένες ρίψεις, στο Kito Jujutsu οι ασκητές εστίαζαν σε ρίψεις γοφού και ποδιών, με τις περισσότερες να είναι άγνωστες στον Kano παρόλο που ο ίδιος βρισκόταν σε πολύ προχωρημένο στάδιο του Jujutsu¹⁸.

Ο Kano γνώριζε ότι η κάθε τεχνική είχε τη χρησιμότητά της, για αυτό και εκπαιδεύτηκε στα διαφορετικά είδη Jujutsu. Μελέτησε επίσης ορισμένες τεχνικές Sumo και δυτικής πάλης, προκειμένου να εξελιχθεί ακόμα περισσότερο. Επειδή θεώρησε ορισμένες τεχνικές του Jujutsu σκληρές, συγκεκριμένα αυτές που είχαν ως σκοπό να αποτελειώσουν τον αντίπαλο, δημιούργησε μια πολεμική τέχνη όπου όλοι οι ασκητές της θα μάθαιναν τις ίδιες τεχνικές, χωρίς να τραυματίζουν τον αντίπαλο, έχοντας όλοι μια κοινή βάση-στόχο: Να παράξουν τη μέγιστη δύναμη με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια. Ενώνοντας λοιπόν τις τεχνικές που είχε μάθει από τα διάφορα είδη του Jujutsu και μέσω των επιδείξεων που έκανε, απέδειξε ότι μέσα από την πολεμική του τέχνη και ο πιο μικροκαμωμένος άνθρωπος θα μπορούσε να εκμεταλλευτεί τη δύναμη ενός μεγαλόσωμου και να τον ρίξει στο έδαφος. Η πολεμική αυτή τέχνη ονομάστηκε Judo, που σημαίνει “ο δρόμος της ευγένειας”¹⁹.

Το 1882 ο Jigoro Kano ιδρύει το Kodokan, ένα χώρο άσκησης όπου δίδασκε ο ίδιος Judo και αποτελούσε το κέντρο αυτής της πολεμικής τέχνης. Με την ίδρυση του Kodokan, δημιουργεί και το πασίγνωστο σήμερα σύστημα ζωνών πριν από όλους τους υπόλοιπους ιδρυτές ασιατικών πολεμικών τεχνών, με υψηλότερο βαθμό αυτόν της μαύρης ζώνης. Στο πέρασμα του χρόνου βέβαια το σύστημα ζωνών με αρκετές τροποποιήσεις υιοθετήθηκε και στις υπόλοιπες ασιατικές πολεμικές τέχνες. Ενώ από το Jujutsu δημιουργήθηκαν και άλλες πολεμικές τέχνες, όπως ήταν το Aikido του Morihei Ueshiba, το Judo αντικαθιστά την τέχνη του Jujutsu στην Ιαπωνία.

Το 1907 υπολογίζεται ότι είχε 10.000 αθλητές - μέλη. Εκείνη την περίοδο ο Kano πρωτοστατεί για μια ακόμα φορά στο χώρο των πολεμικών τεχνών, με τη δημιουργία του judogi, της παραδοσιακής στολής που φορούν οι ασκητές έως και σήμερα στις περισσότερες ασιατικές πολεμικές τέχνες. Η ιδέα του για το judogi προήλθε από το παραδοσιακό kimono της Ιαπωνίας, καθώς με αυτό ασκούσαν αρχικά. Όπως έγινε και με το σύστημα των ζωνών, οι ιδρυτές των υπόλοιπων ασιατικών πολεμικών τεχνών, όπως ο

¹⁸ B. N. Watson (2008), *Judo Memoirs of Jigoro Kano*, Bloomington, Indiana: Trafford Publishing, σελίδες 11-12

¹⁹ B. N. Watson, ό.π.π., σελίδες 14-16

Funakoshi του Shotokan Karate, υιοθέτησαν (και εδώ με κάποιες τροποποιήσεις) την παραδοσιακή στολή του judogi (αντίστοιχα karategi στο karate).

Το 1903 ο Γιαμασίτα, κατ' εντολή του Κάνο, πήγε στις ΗΠΑ όπου διέδωσε το Judo εκπαιδεύοντας ακόμα και τον μελλοντικό Αμερικανό πρόεδρο Θεόδωρο Ρούσβελτ. Ο Jigoro Kano αφιέρωσε τη ζωή του στη διάδοση του Judo παγκοσμίως και το 1930 πρότεινε την ένταξη του Judo στο ολυμπιακό πρόγραμμα, καθώς με αυτό τον τρόπο θα εξαπλωνόταν σε ολόκληρο τον κόσμο με ταχείς ρυθμούς. Τελικά, 26 περίπου χρόνια μετά το θάνατο του Jigoro Kano το 1938, το judo εντάσσεται στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1964, αποτελώντας την πρώτη ασιατική πολεμική τέχνη που γίνεται ολυμπιακό άθλημα.

Το Judo σήμερα συντονίζεται από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Judo²⁰(International Judo Federation IJF) και ως άθλημα χαρακτηρίζεται για τη μεγάλη αθλητική ικανότητα που απαιτεί στις τεχνικές ρίψεων. Παρακάτω αξίζει να δούμε πώς οι κανόνες συμπεριφοράς του Judo ορίζονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες²¹.

«[...] Ο ηθικός κώδικας του Judo διακρίνεται από ευγένεια, θάρρος, ειλικρίνεια, αυτοέλεγχο, τιμή, σεμνότητα, φιλία, σεβασμό. Στους αγώνες Judo ένας judoka (ασκητής του Judo) θα αποκλειστεί αν χτυπήσει σκόπιμα τον αντίπαλό του. Το πιο ορατό στοιχείο από το τελετουργικό του Judo είναι η υπόκλιση. Στους αγώνες οι judoka υποκλίνονται ο ένας στον άλλο στην αρχή και στο τέλος του αγώνα για να δείξουν την ευγένεια και το σεβασμό τους προς τον αντίπαλο, αλλά και προς το θεσμό του Judo, που ενθαρρύνει το τίμιο παιχνίδι (Fair Play). Η υπόκλιση λοιπόν είναι μια σωματική έκφραση ευγνωμοσύνης και εκτίμησης [...]»

Παρ' όλα αυτά, το ταξίδι του Judo δεν σταματάει εδώ καθώς με το πέρασμα του χρόνου κατάφερε να εξελιχθεί σε μία από τις πιο γνωστές πολεμικές τέχνες σήμερα. Ιδιαίτερα σημαντική φυσιογνωμία του Judo αποτελεί ο Ιάπωνας Mitsuyo Maeda, ο οποίος αφού εκπαιδεύτηκε στο Kodokan στάλθηκε από τον Jigoro Kano σε διάφορες χώρες στον κόσμο προκειμένου να διαδώσει την τέχνη του Judo. Μία από τις χώρες που επισκέφθηκε ήταν η Βραζιλία, το 1914, όπου κατά τη διάρκεια μιας επίδειξής του σε μια παράσταση του American Circus, γνώρισε τον Carlos Gracie, πρωτότοκο γιο του Gastao Gracie, ιδιοκτήτη του τσίρκου. Όταν ο Carlos Gracie παρακολούθησε την επίδειξη του Judo από τον Maeda, θέλησε να γίνει μαθητής του προκειμένου να διδαχθεί αυτή την πολεμική τέχνη. Με το πέρασμα των χρόνων ο Carlos Gracie κατάφερε να ξεχωρίσει ως μαθητής του Maeda και αργότερα αποφάσισε να διδάξει τα αδέρφια του, ένας από τους οποίους ήταν και ο Helio Gracie. Επειδή ο Helio Gracie θεωρούσε ότι οι περισσότερες τεχνικές από όρθια θέση απαιτούσαν αρκετή μυϊκή δύναμη που δεν τη διέθετε σε μεγάλο βαθμό, αποφάσισε να δώσει έμφαση μόνο στην πάλη του εδάφους (ne-waza), προκειμένου να την εξελίξει σε τέτοιο σημείο τεχνικά που θα θεωρείται ξεχωριστή πολεμική τέχνη από το Judo. Λόγω του ότι όπως προαναφέρθηκε εκείνη την εποχή το judo ήταν γνωστό ονομαστικά και ως Kano jiu-jitsu στην δύση, ο Helio Gracie ονόμασε την πολεμική τέχνη αυτή του εδάφους Brazilian jiu-jitsu λόγω του τόπου στον οποίο γεννήθηκε. Μέσα από διάφορες επιδείξεις και αγώνες αποδείχθηκε ότι το Brazilian jiu-jitsu είναι μία από τις πιο αποτελεσματικές πολεμικές τέχνες, καθώς κάποιος έμπειρος ασκητής μπορεί να καθηλώσει τον αντίπαλό του στο έδαφος. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την διάδοση της πολεμικής τέχνης αυτής παγκοσμίως και αργότερα την δημιουργία μιας από τις μεγαλύτερες ομοσπονδίες πολεμικών τεχνών στον κόσμο, την IBJJF (International Brazilian Jiu-Jitsu Federation), από τον Carlos Gracie Jr. , γιο

²⁰ International Judo Federation, <https://www.ijf.org/> [ημερομηνία πρόσβασης 22/10/2016]

²¹ H. Stathopoulos (2004), *Olympic Games: Official Souvenir Programme*, Athens: Consortium ISP International Sport Publications, σελίδα 226

του Carlos Gracie. Ενώ μέσα από το Judo δημιουργήθηκαν και άλλες πολεμικές τέχνες πέρα από το Brazilian Jiu-jitsu, όπως ήταν το Kosen judo, το γνήσιο Judo του Jigoro Kano εξακολουθεί να ξεχωρίζει σήμερα για τον σπουδαίο ηθικό του κώδικα.

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ KEMPO ΣΤΗΝ ΚΟΡΕΑ

Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ TAEKWONDO

Η Κορέα είναι χώρα της ανατολικής Ασίας και το όνομά της προέρχεται από την κορεάτικη φράση “ψηλά βουνά και αφρώδη ρεύματα”. Επίσης, ένα άλλο όνομα με το οποίο είναι γνωστή είναι το “Chosen”, το οποίο μεταφράζεται ως “η γη του ήρεμου πρωινού”. Η Κορέα αποτελείται κυρίως από βουνά και μόνο το 1/5 της γης της είναι καλλιεργήσιμο. Το κλίμα είναι εύκρατο και ο πολιτισμός της πρωτοεμφανίστηκε το 2332 π.Χ., με την καθιέρωση του κράτους Ko-Chosun (Αρχαία Κορέα)²².

Το Taekwondo είναι η εθνική πολεμική τέχνη της Κορέας και δημιουργήθηκε μέσω της μίξης του Ch’uan fa με άλλες πολεμικές τέχνες. Το “Tae” σημαίνει “να χτυπήσεις με τα πόδια”, το “Kwon” σημαίνει “να χτυπήσεις και να αποκρούσεις με τα χέρια” και το “Do” σημαίνει η τέχνη ή ο δρόμος. Συνεπώς το Taekwondo είναι μια μορφή άοπλης πολεμικής τέχνης και βασίζεται κυρίως στα λακτίσματα των ποδιών, περιλαμβάνοντας τεχνικές επίθεσης και άμυνας με τα χέρια²³.

Η ακριβής γέννηση του Taekwondo, όπως άλλωστε και του Karate, είναι άγνωστη καθώς υπάρχουν διάφορες ιστορικές θεωρίες για το πότε το Ch’uan fa (Kempo) ήρθε στη Κορέα. Ωστόσο, βασισμένοι στις σύγχρονες ιστορικές αναφορές και στα λεγόμενα μεγάλων δασκάλων, η επικρατέστερη θεωρία είναι η παρακάτω:

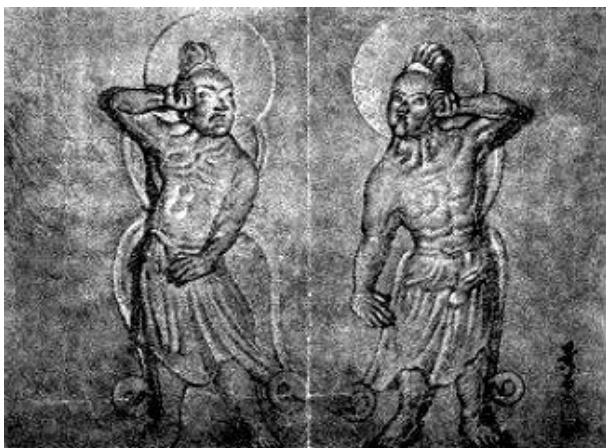
Θέλοντας να εξαπλώσουν τον Βουδισμό εκτός της Κίνας, μερικοί μοναχοί Shaolin, ταξίδεψαν στην Κορέα επειδή λόγω της γεωγραφικής της θέσης, είχε επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό από τον κινέζικο πολιτισμό. Όταν ήρθαν σε επαφή με τους Κορεάτες, οι Κινέζοι μοναχοί δεν δίδαξαν μόνο τον Βουδισμό αλλά και το Ch’uan fa. Αυτό μαρτυρούν οι τοιχογραφίες και τα άλλα ευρήματα, όπου απεικονίζονται γνωστές τεχνικές του Ch’uan fa. Οι Κορεάτες μετονόμασαν το Ch’uan fa σε Kwon Bor που σήμαινε “άοπλες μέθοδοι πολεμικών τεχνών”.

Στην πόλη Kyongju, πρωτεύουσα της δυναστείας Silla, δύο γιγάντιες πέτρινες φιγούρες (εικόνα 3) φαίνονται να είναι αντιμέτωπες έχοντας πάρει στάση μάχης που θυμίζει σε μεγάλο βαθμό τις στάσεις του Taekwondo²⁴. Το παράξενο είναι ότι τα αγάλματα αυτά υπολογίζεται από τους ιστορικούς ότι δημιουργήθηκαν το 427 μ.Χ., πολύ πιο πριν από το ταξίδι του Ch’uan fa στην Κορέα.

²² H. Il Cho (1981), *The Complete Martial Artist*, Vol. 1, Los Angeles, California: Hee Il Cho, σελίδα 31

²³ B. S.Huan (1975), *Taek Kwon-Do*, Singapore: Russ International, σελίδα 17

²⁴ R. M. R. Chun (1976), *TAEKWONDO: The Korean Martial Art*, New York: Harper & Row, σελίδα 2-



Εικόνα 3 (“Οι δύο αντιμέτωπες πέτρινες φιγούρες”)

Είναι λοιπόν σαφές ότι είχε αναπτυχθεί ήδη μια πολεμική τέχνη στην Κορέα. Η πολεμική αυτή τέχνη ονομαζόταν Subak (“Χτύπημα και απόκρουση με το χέρι”) έχοντας ρίζες από τους αρχαίους χρόνους. Το 600 περίπου μ.Χ., η Κορέα ήταν χωρισμένη σε τρία βασίλεια: Τη δυναστεία Koguryo που ιδρύθηκε το 37 π.Χ. στη Βόρεια Κορέα, τη δυναστεία Silla που ιδρύθηκε το 57 π.Χ. στη νοτιοανατολική χερσόνησο, και τη δυναστεία Paekche. Τα τρία αυτά βασίλεια είχαν κηρύξει μεταξύ τους πόλεμο και, όπως ήταν φυσικό, είχαν δώσει ιδιαίτερη έμφαση στη στρατιωτική τους δύναμη. Ο Chin Heung, βασιλιάς τότε της δυναστείας Silla αποφάσισε να δημιουργήσει ένα ειδικό στρατιωτικό σώμα από κυρίως νεαρούς αριστοκράτες. Το σώμα αυτό θα ονομαζόταν Hwa Rang Dan με κύριο στόχο την ανάπτυξη και την τελειοποίηση μιας πολεμικής τέχνης για την αντιμετώπιση των εχθρών της δυναστείας Silla. Για να το πραγματοποιήσουν αυτό, οι πολεμιστές αυτοί μελέτησαν τις γνωστές πολεμικές τέχνες της εποχής εκείνης και κατέληξαν να ενώσουν το Kwon Bop (Kempo) της Κίνας, με το Subak της Κορέας. Το αποτέλεσμα αυτής της ένωσης ονομάστηκε Tae Kyon (Η τέχνη του λακτίσματος, της γροθιάς και της απόκρουσης) ή Soo Bak Do και καθιερώθηκε ως η επίσημη πολεμική τέχνη των πολεμιστών Hwa Rang Dan²⁵.

Το χαρακτηριστικό της νέας αυτής πολεμικής τέχνης Tae Kyon ήταν η μεγάλη ικανότητα που αποκτούσε ο ασκητής στις τεχνικές των ποδιών. Θεωρείται ότι οι τεχνικές των ποδιών που έχει σήμερα το Taekwondo είναι παρόμοιες με τις τεχνικές του Tae Kyon και είναι γεγονός ότι το Taekwondo χαρακτηρίζεται σήμερα ως η πολεμική τέχνη των λακτισμάτων.

Μετά το τέλος των πολέμων μεταξύ των βασιλείων το 668 μ.Χ., η δυναστεία Silla ενοποιήθηκε με τις δυναστείες Koguryo και Paekche. Οι πολεμιστές Hwa Rang Dan συντέλεσαν σε μεγάλο βαθμό στην ενοποίηση της χερσονήσου υπό τη νέα δυναστεία των Silla (668-935 μ.Χ.) και ανέδειξαν πολλούς από τους πρώτους ηγέτες της. Αυτούς τους αιώνες, το Tae Kyon γνωρίζει σημαντική άνθηση, καθώς οι δυναστείες της περιόδου έδιναν ιδιαίτερη έμφαση στη στρατιωτική εκπαίδευση.

Το ενοποιημένο βασίλειο των Silla ανατράπηκε το 918 μ.Χ. από έναν πολέμαρχο, τον Kwan Kun, και ένα νέο βασίλειο ιδρύθηκε, που ονομαζόταν Koryo και που διατηρήθηκε για 475 χρόνια. Το 1392 μ.Χ. η δυναστεία των Yi ανέλαβε το νέο βασίλειο, κι επικράτησε για 500 περίπου χρόνια. Σε αυτή την περίοδο, από το 918 μ.Χ. ως το τέλος της δυναστείας των Yi, το Tae Kyon περιορίστηκε σε τέτοιο βαθμό που λίγο έλειψε να εξαφανιστεί. Αυτό οφειλόταν στον Κομφουκιανισμό, ο οποίος αποτελούσε τη φιλοσοφική

²⁵

R. M. R. Chun, όπ.π., σελίδες 5-6

βάση της περιόδου, με αποτέλεσμα να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις τέχνες και να αποφεύγεται κάθε σύστημα που προωθούσε την πολεμική νοοτροπία. Οι περισσότεροι πολεμιστές Hwa Rang Dan εξορίστηκαν και αναγκάστηκαν να ζήσουν σε βουδιστικά μοναστήρια. Οι δύο δυναστείες κράτησαν για περίπου χίλια χρόνια. Ωστόσο, το Tae Kyon επιβίωσε στο πέρασμα του χρόνου, από ελάχιστους ασκητές που συνέχισαν την εξάσκησή τους σε αυτή την πολεμική τέχνη²⁶.

Καθοριστική περίοδο αποτελεί η κατοχή της Κορέας από το στρατιωτικό καθεστώς της Ιαπωνίας, που έλαβε χώρα από το 1909 έως το 1945. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η άσκηση και η διδασκαλία των κορεάτικων πολεμικών τεχνών απαγορεύτηκε. Ιστορικές πηγές αναφέρουν πως οι Ιάπωνες δεν επέτρεπαν στους Κορεάτες να μιλούν τη μητρική τους γλώσσα, παρά μόνο ιαπωνικά. Ήταν λοιπόν φυσικό να διαδίδονται στην Κορέα περισσότερο οι ιαπωνικές πολεμικές τέχνες παρά οι κορεάτικες²⁷. Για αυτόν το λόγο οι ιστορικοί πολεμικών τεχνών θεωρούν ότι εκείνη την περίοδο διαδόθηκε σε μεγάλο βαθμό στην Κορέα το Karate της Οκινάουα, καθώς εξαπλωνόταν σε μεγάλο βαθμό στις ασιατικές χώρες μετά το 1936. Παρ' όλα αυτά, όπως στην Οκινάουα, έτσι και στην Κορέα κάποιοι δάσκαλοι συνέχιζαν να εξασκούν και να διδάσκουν μυστικά το Tae Kyun έως τα τέλη του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, οπότε έπαυσε η ισχύς της απαγόρευσης. Η Κορέα απελευθερώνεται από την Ιαπωνική Κατοχή στο τέλος του πολέμου και το 1947 τα Ηνωμένα Έθνη αναγνωρίζουν την Κορέα ως ανεξάρτητο κράτος. Οι διαμάχες όμως δεν τελειώνουν για την Κορέα, καθώς το 1950 η χώρα διαιρείται σε δύο κράτη: στη Νότια και στη Βόρεια Κορέα. Ύστερα από τόσες δυσκολίες και επιρροές ήταν φυσικό το Tae Kyun να αλλοιωθεί και να αποτελέσει μια μίξη του Tae Kyun και του Shotokan Karate. Η ένωση αυτών των δύο πολεμικών τεχνών πήρε άλλες ονομασίες, όπως Soo Bahk Do, Tang Soo Do κ.ά. Δεν είναι παράξενο λοιπόν που μερικές από τις κορεάτικες πολεμικές τέχνες που βλέπουμε σήμερα, όπως είναι το Tang Soo Do, εμπεριέχουν παρόμοιες τεχνικές και kata με το Shotokan Karate. Μετά την άρση της απαγόρευσης για την εξάσκηση των κορεάτικων πολεμικών τεχνών το 1945, πολλοί ήταν οι δάσκαλοι οι οποίοι ίδρυσαν τις δικές τους οργανώσεις, ενσωματώνοντας στα συστήματά τους και τεχνικές από το Tae Kyun αλλά και παράλληλα από το Shotokan Karate. Στις 9 Νοεμβρίου 1945, ο Master Hwang Kee ίδρυσε το "Σύνδεσμο Κορεάτικού Soo Bahk Do". Εκτός από αυτόν το σύνδεσμο, στην Κορέα υπήρχαν και άλλοι τύποι πολεμικών τεχνών που ονομάζονταν "Kong Soo" ή "Tae Soo".

Μία δεκαετία αργότερα, δηλαδή το 1955²⁸, θεωρήθηκε αναγκαίο από τους περισσότερους Κορεάτες δασκάλους πολεμικών τεχνών να ενώσουν όλα τα παραπάνω συστήματα και να δημιουργήσουν ένα νέο, το οποίο θα αντιπροσώπευε όλες τις αξίες και τη φιλοσοφία της Κορέας. Η ενοποίηση των διάφορων συστημάτων ολοκληρώθηκε το 1959 με την ονομασία "Σύνδεσμος Κορεάτικού Taekwondo", με πολεμική τέχνη το Taekwondo.

Το Taekwondo, ως αναγνωρισμένο κορεάτικο άθλημα πλέον από το 1962 και μετά, εγκαινίασε μια νέα εποχή όπου δάσκαλοι αποστέλλονταν σε όλο τον κόσμο και διεξάγονταν διεθνή πρωταθλήματα. Ενώ το 1966 προηγήθηκε η δημιουργία μιας ομοσπονδίας Taekwondo (International Taekwondo Federation ITF) από τον στρατηγό Choi Hong Hi για τη σωστή οργάνωση της πολεμικής τέχνης, το 1973 ο "Σύνδεσμος Κορεάτικού Taekwondo" ιδρύει την Παγκόσμια Ομοσπονδία Taekwondo (World Taekwondo Federation, WTF), προκειμένου το Taekwondo να διαδοθεί σωστά ως πολεμική τέχνη και άθλημα προστατευόμενο από κανόνες. Επειδή το Taekwondo της WTF ήταν περισσότερο εμπορικό, εξαπλώθηκε σε μεγαλύτερο

²⁶ H. Il Cho, όπ.π. σελίδα 40

²⁷ Rhin Moon Richard Chun, όπ.π., σελίδα 7

²⁸ C. H. Hi (1965), *Takewon-Do: The Art of Self-Defence*, Seoul: Daeha Publication Company, σελίδα

βαθμό και το κράτος της Νότιας Κορέας αναγνώρισε την World Taekwondo Federation²⁹ ως επίσημη ομοσπονδία του Taekwondo.

Έχοντας επιτύχει μια πρωτοφανή διάδοση σε ολόκληρο τον κόσμο, το 2000, το Taekwondo καταφέρνει να ενταχθεί στο ολυμπιακό πρόγραμμα ως η δεύτερη ασιατική πολεμική τέχνη, μετά το Judo της Ιαπωνίας. Σαφώς, κορεάτικες πολεμικές τέχνες όπως το Tang Soo Do και το Soo Bahk Do εξακολουθούν να διδάσκονται μέχρι σήμερα, έχοντας δημιουργήσει ομοσπονδίες ξεχωριστές από την World Taekwondo Federation, προκειμένου να παραμείνουν παραδοσιακές πολεμικές τέχνες και να μη μετατραπούν τελικά σε άθλημα.

²⁹ World Taekwondo Federation, <http://www.worldtaekwondofederation.net/> [ημερομηνία πρόσβασης 11/11/2016]

Η ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΚΕΜΠΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ WUSHU

Όπως αναφέρθηκε στην εισαγωγή, αρχικά η πολεμική τέχνη που άνθησε στο μοναστήρι Shaolin, πριν ξεκινήσει να διαδίδεται στην Ασία ως Kempo (Temple Boxing), ονομαζόταν Chuan'fa. Όπως ήταν φυσικό, παράλληλα με την άνθηση του μοναστηριού εξελισσόταν και η πολεμική αυτή τέχνη. Εκτός από άοπλες τεχνικές, αργότερα εντάχθηκαν και τεχνικές με κοντάρι, σπαθί και δόρυ. Μεγαλύτερη έμφαση όμως δινόταν στις δεκαοχτώ άοπλες τεχνικές χεριών και ποδιών που είχε αναπτύξει ο Bodhidharma. Ένας ασκητής του μοναστηριού, ο Ch'ueh Yan, αύξησε τον αριθμό των τεχνικών που έφτασαν τις εβδομήντα δύο. Ύστερα, ο ίδιος ταξίδεψε στην επαρχία Shensi, όπου συναντήθηκε με έναν άλλο ασκητή Ch'uan fa, τον Li. Οι δύο αυτοί ασκητές αποτελούν ιστορικά πρόσωπα για το Wushu και ήταν αυτοί οι οποίοι χώρισαν τις τεχνικές και έδωσαν ανάλογες ονομασίες σε διάφορα είδη όπως ήταν ο Δράκος, ο Τίγρης, ο Γερανός και το Φίδι, με βάση το τρόπο που εκτελείται η κάθε η τεχνική³⁰. Όλα τα παραπάνω είδη ονομάστηκαν ως σύνολο Wushu (που σημαίνει πολεμικές τέχνες στα κινέζικα) και αντικατέστησαν την ονομασία Ch'uanfa.

Κάποιοι ασκητής Wushu, ο οποίος ήταν μικρόσωμος αλλά γρήγορος, ήταν λογικό να εξασκηθεί σε ένα είδος του οποίου οι τεχνικές δεν θα έδιναν έμφαση στη δύναμη αλλά στην ταχύτητα. Με αυτό τον τρόπο ο καθένας θα μπορούσε να εξασκηθεί στο Wushu διαφορετικά, διαλέγοντας το είδος των τεχνικών που του ταιριάζει σωματικά. Είναι επίσης πολύ ενδιαφέρον να σημειώσουμε εδώ ότι η δημιουργία των παραπάνω ειδών Wushu τα διαχώρισε γεωγραφικά ανάλογα με τις περιοχές που ζούσαν και εκπαιδεύονταν οι ασκητές. Για παράδειγμα, αν μια γεωγραφική περιοχή χαρακτηριζόταν κυρίως από υγρασία, χιόνι και λάσπη, όπως ήταν η Shanghai στην ανατολική Κίνα, δινόταν έμφαση κυρίως στις τεχνικές χεριών κοντινής απόστασης, στις χαμηλές στάσεις για ισορροπία και σε τεχνικές πάλης. Αντίθετα, σε περιοχές που ήταν πιο φιλικό το κλίμα, κυρίως στη βόρεια Κίνα, έδιναν μεγαλύτερη έμφαση σε τεχνικές εξ αποστάσεως, όπως τα εναέρια λακτίσματα και τα “σκουπίσματα”, που ήταν ρίψεις εξ αποστάσεως χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια. Ο διαχωρισμός αυτός μείωνε τους τραυματισμούς, καθώς ένας ασκητής που βρισκόταν σε μια γεωγραφική περιοχή με υψηλή υγρασία και κρύο, αν επέλεγε τεχνικές που απαιτούσαν υψηλό επίπεδο ευλυγισίας, οι μυς του θα ήταν σφιχτοί και θα τραυματιζόταν πολύ πιο εύκολα από κάποιον ασκητή που βρισκόταν σε ένα ζεστό κλίμα και οι μυς του θα παρέμεναν ζεστοί και πιο ευλύγιστοι³¹.

Όπως γίνεται αντιληπτό, δεν μπορούμε να κρίνουμε ποιο είδος Wushu είναι καλύτερο ή χειρότερο, καθώς το καθένα χρησιμοποιείται διαφορετικά. Ίσως το πιο γνωστό κινέζικο σύστημα που αναπτύχθηκε μέσα από το Wushu ήταν το Wing Chun. Παρακάτω, θα αναφερθεί η ιστορία πάνω στην οποία βασίστηκε το Wing Chun Kung Fu³², ώστε ο αναγνώστης να καταλάβει τον τρόπο με τον οποίο οι πολεμικές τέχνες εξελίχθηκαν σε ένα ιδιαίτερο περιβάλλον ηθών και εθίμων των λαών αυτών.

Το 1776 η Yim Wing Chun επρόκειτο να παντρευτεί τον αρραβωνιαστικό της, Leong Bok Chao. Τη Yim όμως επιθυμούσε να κάνει γυναίκα του και ένας ληστής της επαρχίας Yunan, ο οποίος απείλησε την

³⁰ B. A. Haines, όπ.π., σελίδες 29-30

³¹ D. Chow & R. Spangler (1977), *Kung Fu: History, Philosophy, and Technique*, Burbank, California: Unique Publications, σελίδα 38

³² D. Chow & R. Spangler, όπ.π., σελίδες 55-57

οικογένειά της με σοβαρές συνέπειες σε περίπτωση άρνησης. Ο πατέρας της απευθύνθηκε στη Ng Mui, η οποία είχε μονάσει στο ναό Shaolin, ζητώντας τη συμβουλή της. Η μοναχή, για να κερδίσει τον απαιτούμενο χρόνο ώστε να εφαρμόσει το σχέδιο της, συμβούλευσε τον πατέρα της Yim να υποχωρήσει στις απειλές του ληστή, με την προϋπόθεση όμως πρώτα να χαλάσει τον αρραβώνα των δυο ερωτευμένων. Ο πατέρας σύμφωνα με το σχέδιο ενημέρωσε τον ληστή για την ακύρωση του αρραβώνα, αλλά ταυτόχρονα του ζήτησε μια μεγάλη χρονική περίοδο αναμονής ενός έτους, με την αιτιολογία ότι αυτό το χρονικό διάστημα ήταν απαραίτητο για να ταξιδέψει το γράμμα που ο ίδιος θα έστελνε στον αρραβωνιαστικό της κόρης του. Εκμεταλλευόμενη το γεγονός αυτό, η Ng Mui δίδασκε στην Yim Wing Chun την πολεμική τέχνη του ναού Shaolin, τροποποιώντας κάποιες από τις τεχνικές προκειμένου να ταιριάζουν στη σωματοδομή της. Μετά από ένα έτος καθημερινής εκπαίδευσης, η ώρα του γάμου της Yim με τον ληστή ήρθε αλλά ο πατέρας πρόσθεσε έναν τελευταίο όρο για να πραγματοποιηθεί ο γάμος. Ο ληστής θα έπρεπε να αντιμετωπίσει σε μία άοπλη μάχη τη μέλλουσα σύζυγό του και να τη νικήσει, καθώς ο πατέρας υποστήριξε ότι η Yim δεν θα μπορούσε να παντρευτεί κάποιον που θα ήταν μαχητικά κατώτερος από εκείνη. Ντροπιασμένος ο ληστής από την ήττα του, εξαφανίστηκε από τη ζωή της Yim Wing Chun και της οικογένειάς της. Γεμάτη ενθουσιασμό, η Yim ταξίδεψε στην επαρχία Kwangtung μαζί με τη μοναχή Ng Mui προκειμένου να ολοκληρώσει την εκπαίδευσή της και να δημιουργήσει μια πολεμική τέχνη όπου ακόμα και ο πιο αδύναμος θα μπορούσε να αμυνθεί και να επικρατήσει απέναντι στον πιο δυνατό. Η Ng Mui ονόμασε την πολεμική τέχνη αυτή Wing Chun, εμπνευσμένη από τη θέληση και την πειθαρχία που έδειξε η πρώτη και καλύτερη μαθήτριά της. Η ιστορία τελειώνει με το γάμο της Yim με τον Leong Bok Chao, ο οποίος, αφού διδάχθηκε την τέχνη του Wing Chun από τη γυναίκα του, κατάφερε να γίνει σπουδαίος ασκητής ενώ ταυτόχρονα αποφάσισε ότι αυτή η πολεμική τέχνη θα έπρεπε να διδαχτεί και σε άλλους εκτός της οικογένειας. Τελικά, την πολεμική τέχνη Wing Chun έκανε γνωστή στην Κίνα μετά από πολλά χρόνια ο Leung Tzao, οποίος ξεχώριζε για τη μαχητική ικανότητά του. Μαθητής του υπήρξε ο Chan Wah Soon, που με τη σειρά του δίδασκε τον Yip Man, έναν από τους μεγαλύτερους δασκάλους των πολεμικών τεχνών. Ο Yip Man ήταν ένας άνθρωπος απλός με ξεχωριστή φιλοσοφία και πνεύμα. Πίστευε ότι το Wing Chun έπρεπε να διδάσκεται μόνο σε Κινέζους, καθώς ο ίδιος απαρνιόταν την υιοθέτηση της δυτικής κουλτούρας. Θεωρείται ο μεγαλύτερος δάσκαλος του Wing Chun και ίσως ο μεγαλύτερος Κινέζος δάσκαλος πολεμικών τεχνών.

Παρακάτω αναφέρονται τα υπόλοιπα είδη Wushu που εξασκούνται έως και σήμερα³³.

Northern Shaolin Style

Dragon Style

White Crane Style

Hung Gar Ch'Uan Style

Praying Mantis Style

Monkey Style

Choy Lee Fut Style

Chin Na Style

³³ P. A. Lorge (2012), *Chinese Martial Arts: From Antiquity to the Twenty-First Century*, Cambridge: Cambridge University Press, σελίδες 9-10

Πέρα όμως από τις κινέζικες πολεμικές τέχνες, που δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στη σωματική ικανότητα, υπάρχουν και οι “εσωτερικές” πολεμικές τέχνες, που δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στο πνεύμα, και είναι γνωστές ως Neijia. Έχοντας ως βάση το Wushu, αυτά τα είδη πολεμικών τεχνών έχουν ως στόχο την καλλιέργεια του chi του ασκητή, κάτι το οποίο θα αναλυθεί στο επόμενο μέρος της μελέτης. Κάποια από τα πιο γνωστά Neijia είναι τα παρακάτω:

Tai Chi

Qigong

Xing Yi Quan

Baguazhang

Liuhebafa

Bak Mei

Zi Ran Men

Ο 20^{ός} αιώνας αποτελεί μια σημαντική περίοδο για το Wushu, καθώς η εξάπλωσή του στην Κίνα το κατέστησε εθνική πολεμική τέχνη. Ο Mao Tse-tung τη χρησιμοποίησε όχι μόνο για την αυτοάμυνα των πολιτών αλλά και για την εκγύμνασή τους. Βέβαια, και στο Wushu τροποποιήθηκαν τεχνικές του που μετονομάστηκε σε Kung fu όταν ταξίδεψε στη Δύση.

Ο όρος Kung fu που χρησιμοποιούμε σήμερα αρχικά δεν σχετιζόταν με τις πολεμικές τέχνες, καθώς σήμαινε “η μεγάλη ικανότητα του ανθρώπου” και έτσι μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε οποιαδήποτε τέχνη, όπως ήταν η καλλιγραφία. Στο τέλος του 20^{ού} αιώνα, οι Κινέζοι ονόμαζαν Kung fu wu shu (όπου wu shu σήμαινε πολεμική τέχνη) αυτόν που είχε μεγάλη ικανότητα στις πολεμικές τέχνες. Η διάδοση του Kung fu wu shu στη Δύση έρχεται με την εμφάνιση του Bruce Lee, που ήταν ο σπουδαιότερος μαθητής του Yip Man³⁴. Μέσα από τις κινηματογραφικές ταινίες και τη μοναδική τεχνική κατάρτιση που διέθετε, διέδωσε τις κινέζικες πολεμικές τέχνες σε ολόκληρο τον κόσμο. Στη Δύση σήμερα δεν χρησιμοποιείται η έννοια wu shu kung fu, που όπως αναφέρθηκε σημαίνει “η μεγάλη ικανότητα του ανθρώπου στις πολεμικές τέχνες” αλλά επικράτησαν μόνο οι λέξεις kung fu. Όπως ήδη αναφέρθηκε και τελικά υπογραμμίζεται και από πολλούς ιστορικούς πολεμικών τεχνών, το σημερινό Wushu διαφέρει σε μεγάλο βαθμό από το Wushu στο οποίο εξασκούσαν οι τότε ασκητές στο μοναστήρι Shaolin. Οι τροποποιήσεις στις τεχνικές έγιναν εσκεμμένα από τους Κινέζους δασκάλους που ήθελαν να προστατεύσουν με αυτό τον τρόπο την εθνική τους κληρονομιά από τους μη-Κινέζους μαθητές.

Σήμερα όλα τα παραπάνω είδη που αναφέρθηκαν έχουν ενταχθεί στην Παγκόσμια Ομοσπονδία Wushu και ονομάζονται Wushu ή Kung Fu. Το αθλητικό Wushu της ίδιας Ομοσπονδίας χωρίζεται σε δύο μέρη, το Taolu, όπου εκτελούνται οι παραδοσιακές κινέζικες φόρμες των διαφόρων ειδών του Kung fu, και το Sanshou, που εκφράζει την αθλητική μάχη δυο αντιπάλων, περιλαμβάνοντας χτυπήματα με τα χέρια, λακτίσματα και τεχνικές όρθιας πάλης³⁵.

³⁴ D. Chow & R. Spangler, όπ.π., σελίδες 204-205

³⁵ International Wushu Federation, <http://www.iwuf.org/> [ημερομηνία πρόσβασης 26/11/2016]

Όπως είναι γνωστό, το σύνολο των πολεμικών τεχνών που αναγνωρίζονται από την Ολυμπιακή Επιτροπή και εντάσσονται στους αγώνες της, έχουν δεχθεί αρνητικές κριτικές από πολλούς δασκάλους. Αυτό συμβαίνει διότι οι περισσότερες πολεμικές τέχνες αποτελούν πλέον αθλήματα με σκοπό την αθλητική διάκριση και όχι την προσωπική εξέλιξη του ατόμου σε πνευματικό επίπεδο.

Στο πρώτο μέρος της μελέτης αναλύθηκε η ιστορική γεωγραφία των περισσότερο γνωστών ασιατικών πολεμικών τεχνών. Στο δεύτερο μέρος της μελέτης, που ακολουθεί, εξετάζονται οι αρχές που διέπουν τις ασιατικές πολεμικές τέχνες, τη φιλοσοφία τους, τη σύνδεσή τους με τη θρησκεία και κυρίως η πορεία της εξέλιξης ενός ασκητή σε πνευματικό επίπεδο.

Β' ΜΕΡΟΣ: ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΗ ΔΥΣΗ

Μελετώντας τον ορθό τρόπο ζωής ενός ασκητή ασιατικών πολεμικών τεχνών σε αυτό το κεφάλαιο, θα δούμε πώς ο ίδιος υιοθετεί τις αρχές και αξίες στην καθημερινότητά του αλλά και πώς οι διαφορετικές πολιτισμικές αξίες (λόγω των γεωγραφικών διαφορών μεταξύ δύσης και ανατολής) επηρεάζουν αυτό τον τρόπο ζωής.

Μέσα από τη σκληρή άσκηση, ένας ασκητής πολεμικών τεχνών διδάσκεται αρετές όπως ο αυτοέλεγχος, η πειθαρχία και η δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης. Αυτές τις αρετές θα πρέπει να τις εφαρμόζει στην καθημερινή του ζωή, είτε στη δουλειά, είτε στην οικογένεια, είτε στην κοινωνική του ζωή. Με αυτό τον τρόπο, οι πολεμικές τέχνες μεταφέρονται σε κάθε εύρος της ζωής του ασκητή, καθώς το πνευματικό κομμάτι θεωρείται αναπόσπαστο.

Ένας από τους πιο γνωστούς τρόπους ζωής ενός ασκητή πολεμικών τεχνών αποτέλεσε το Μπουσίντο των Σαμουράι³⁶, το οποίο είναι οι ηθικές αρχές και αξίες τις οποίες οι ασκητές - πολεμιστές πρέπει να τηρούν στην καθημερινότητά τους. Γνωστό και ως “Ο δρόμος του πολεμιστή”, το Μπουσίντο αποτελεί το υπόβαθρο των ηθικών αξιών και ιδανικών των πολεμιστών Σαμουράι, κατά τη διάρκεια της φεουδαλικής περιόδου της Ιαπωνίας. Ο δρόμος ή τρόπος ζωής αυτός χαρακτηρίζεται από δικαιοσύνη, κουράγιο, ευγένεια, ειλικρίνεια, τιμή και αυτοέλεγχο. Με λίγα λόγια, Bushido για τους Σαμουράι σήμαινε ζωή με τιμή σε κάθε ανάσα του πολεμιστή· ζωή γεμάτη τιμή τη στιγμή που απολάμβανε ένα φλιτζάνι τσαγιού, ή ακόμα και όταν αφαιρούσε μια ζωή. Αυτός ήταν ο δρόμος του πολεμιστή. Ιστορικά, μπορούμε να παρατηρήσουμε αρκετές ομοιότητες μεταξύ της Ιπποσύνης στην Ευρώπη, του τρόπου ζωής των Σπαρτιατών στην αρχαία Ελλάδα και του Μπουσίντο της Ιαπωνίας. Δεν είναι τυχαίο λοιπόν το γεγονός ότι αυτές οι κοινές αρχές και αξίες προέρχονται από τάξεις πολεμιστών, οι οποίοι έμειναν για πάντα στην Ιστορία όχι μόνο για τον τρόπο που πολεμούσαν, αλλά παράλληλα και για τον τρόπο με τον οποίο ζούσαν. Τον συγκεκριμένο τρόπο ζωής προσπαθούσαν να προάγουν μεγάλοι ιδρυτές των ασιατικών πολεμικών τεχνών, όπως ήταν ο Funakoshi και ο Kanō. Ήταν πολύ λογικό λοιπόν οι ασιατικές πολεμικές τέχνες να έχουν υιοθετήσει έναν παρόμοιο κώδικα τιμής, όπου μέσω ορισμένων κανόνων (τους οποίους θα αναλύσουμε στο επόμενο κεφάλαιο), οι ασκητές να υπενθυμίζουν τους σπουδαίους αυτούς πολεμιστές.

Πέρα όμως από τους κανόνες αυτούς, υπάρχουν και ορισμένες πρακτικές³⁷ που θα πρέπει να ακολουθεί κάποιος κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής του στις πολεμικές τέχνες. Σημαντικό παράδειγμα αποτελεί η στιγμή της εισόδου του ασκητή στο τατάμι (χώρος άσκησης), όπου ο ίδιος διδάσκεται ότι θα πρέπει να υποκλιθεί ευγνωμονώντας το χώρο στον οποίο εξελίσσεται, ενώ παράλληλα προσπαθεί να εστιάσει μόνο στην εκπαίδευσή του αφήνοντας πίσω όλες τις υπόλοιπες σκέψεις του. Επίσης, στο τέλος κάθε μαθήματος μιας παραδοσιακής πολεμικής τέχνης, όλοι οι ασκητές, ανεξαρτήτως βαθμού, είναι

³⁶ I. Nitobe (1969), *Bushido: The Warrior's Code*, Burbank California: Ohara Publications, σελίδες 11-15

³⁷ T. Nakamura (1986), *Karate: Technique and Spirit*, Tokyo: Shufunotomo Company, σελίδες 53-57

υποχρεωμένοι να καθαρίσουν το τατάμι (χώρος άσκησης), καθώς με αυτό τον τρόπο προάγεται η ισότητα μεταξύ μαθητών και δασκάλων αλλά και η θεωρία ότι, κατά τη διάρκεια εκείνη, ο ασκητής μαθαίνει να καθαρίζει το μυαλό του από τις αρνητικές σκέψεις. Όλες αυτές οι μυήσεις μεταφέρονται στην καθημερινότητα του ασκητή και, μέσω αυτών, καλλιεργούνται προτερήματα όπως η πειθαρχία και η αυτοσυγκέντρωση, που θα βοηθήσουν τον οποιοδήποτε, είτε είναι παιδί, είτε ενήλικας, είτε ηλικιωμένος, να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση στη ζωή του. Επίσης, όπως είδαμε και στο προηγούμενο κεφάλαιο, μια αρετή που καλλιεργείται έντονα στις ασιατικές πολεμικές τέχνες είναι ο αυτοέλεγχος. Ενώ ο ασκητής κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής του εξελίσσεται τεχνικά και μπορεί να αμυνθεί σε οποιαδήποτε επίθεση αλλά μπορεί αντίστοιχα και να επιτεθεί, μαθαίνει ότι εάν κάποιος τον προκαλέσει έξω από το χώρο άσκησης δεν πρόκειται να απαντήσει ποτέ με χτύπημα. Αντίθετα, θα προσπαθήσει να διαφύγει από τη δύσκολη αυτή κατάσταση με το λόγο, διατηρώντας στο ακέραιο την ψυχραιμία του.

Δυστυχώς, η δυτική αντίληψη, σύμφωνα με την οποία οι πολεμικές τέχνες προωθούν τη βία, ισχύει σε μεγάλο βαθμό έως και σήμερα. Ο δυτικός εμπλουτισμός με δυτικές αξίες και συνήθειες εστιάζει μόνο στο πρακτικό μέρος, χωρίς να είναι σε θέση να αφομοιώσει τις αρετές και τις αξίες της Ανατολής. Σε αυτήν τη φιλοσοφική “σύγκρουση” μεταξύ Δύσης και Ανατολής στις πολεμικές τέχνες οδήγησε η παρερμηνεία των αρχών από ορισμένους δασκάλους, με αποτέλεσμα την αλλοίωση και τη φθορά τους. Με την ευρεία εξάπλωση των πολεμικών τεχνών παγκοσμίως, υπήρξε αυξημένη ανάγκη πιστοποιημένων δασκάλων, οπότε η καταλληλότητα κάποιου ως εκπαιδευτή κρινόταν συχνά με αρκετή ελαστικότητα. Για παράδειγμα στο Karate, το πρόβλημα αυτό³⁸ εμφανίστηκε κυρίως μετά τον πόλεμο, οπότε εμφανίστηκαν πολλοί δάσκαλοι που, ενώ είχαν υπάρξει στο παρελθόν στρατιώτες και γνώριζαν να μάχονται, δεν είχαν εξασκηθεί παραδοσιακά με κάποιον από τους μεγάλους δασκάλους του Karate, ούτε γνώριζαν την ιστορία του. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ένας στρατιώτης από την Οκινάουα, ο οποίος έπιασε έναν ληστή και τον παρέδωσε στην αστυνομία. Ο ιαπωνικός Τύπος της εκείνης τον χαρακτήρισε λανθασμένα “καρατέκα” (δηλαδή ασκητή του Karate) και πολλοί ήταν εκείνοι που τον αναζήτησαν προκειμένου να διδαχθούν Karate από αυτόν. Ο ίδιος ωστόσο δεν γνώριζε πραγματικά Karate και εκμεταλλεύτηκε το γεγονός αυτό, όπως πολλοί άλλοι που έγιναν δάσκαλοι χωρίς να το αξίζουν πραγματικά. Αυτό οδήγησε στη λανθασμένη πολλές φορές διδασκαλία του Karate, καθώς διδασκόταν με διαφορετικό τρόπο. Οι αρχάριοι μαθητές αντιμετωπίζονταν και εκπαιδεύονταν δίχως ο “δάσκαλος” να γνωρίζει τα σωματικά όριά τους και δεν ήταν λίγες οι φορές που ορισμένοι μαθητές οδηγήθηκαν στο θάνατο, με τον πρώτο επίσημα καταγεγραμμένο στις 18 Ιουλίου του 1970. Αυτό το φαινόμενο είχε ως αποτέλεσμα την αλλοίωση της παραδοσιακής μορφής του Karate και τη μείωση της αξίας του στην πορεία της παγκόσμιας διάδοσής του. Στη βιογραφία του Gichin Funakoshi, *Karate-Do My Way of Life*, αναφέρεται³⁹ ότι πολλοί που τον είχαν επισκεφθεί για να γίνουν δάσκαλοι του Karate ήταν κυρίως γυμναστές, οι οποίοι ήθελαν να μάθουν την πολεμική τέχνη διότι πίστευαν ότι το Karate θα γινόταν στο άμεσο μέλλον το εθνικό άθλημα της Ιαπωνίας και ήθελαν να το εκμεταλλευτούν. Όλοι αυτοί οι δάσκαλοι δυστυχώς αποτέλεσαν την ακρογωνιαία λίθο για τη διαστρέβλωση και διαφθορά των ασιατικών πολεμικών τεχνών, με αποτέλεσμα σήμερα να επικρατεί η θεωρία ότι οι πολεμικές τέχνες προωθούν τη βία. Εκτός από αυτό, μειώθηκε και το τεχνικό επίπεδο της πολεμικής τέχνης, καθώς δεν ήταν λίγοι οι δάσκαλοι που απένεμαν τη μαύρη ζώνη σε ανθρώπους που δεν είχαν ενασχοληθεί στο παρελθόν με τις πολεμικές τέχνες, με το αντάλλαγμα ενός χρηματικού ποσού. Με αυτό τον τρόπο, ειδικά στην Αμερική άνοιξαν αρκετές σχολές οι οποίες δεν δίδασκαν τη γνήσια παραδοσιακή πολεμική τέχνη αλλά κάτι

³⁸ S. Nagamine (1976), *The Essence of Okinawan Karate-Do*, Rutland & Tokyo: Charles E. Tuttle Company, σελίδες 27-29

³⁹ G. Funakoshi, ό.π., σελίδες 125-127

τελείως διαφορετικό και προσαρμοσμένο στα δικά τους δεδομένα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα πολλοί εκπαιδευόμενοι να τραυματίζονται ή ακόμη και να γελοιοποιούνται, καθώς η τεχνική τους κατάρτιση βρισκόταν σε πολύ χαμηλό επίπεδο. Επίσης, κάποιοι Αμερικανοί δάσκαλοι ασιατικών πολεμικών τεχνών που είχαν πιστοποιηθεί επίσημα από υψηλόβαθμο Ασιάτη δάσκαλο, αντιμετώπισαν τις σχολές τους σαν επιχειρήσεις με μοναδικό σκοπό το κέρδος. Δεν πρέπει να μας διαφεύγει το πολιτισμικό χάσμα μεταξύ Ασίας και Αμερικής. Είναι γνωστό ότι οι Ιάπωνες στρατιώτες στον πόλεμο αρνούσαν να παραδοθούν. Θεωρούσαν ότι σε μία μάχη δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από μια νίκη ή από έναν καλό θάνατο. Η τιμή για εκείνους ήταν πολύ πιο σημαντική από το θάνατο, κάτι που γίνεται προφανές και από το γνωστό “χαρακίρι”. Πίστευαν ότι τα όπλα και οι μηχανές μπορεί να είναι σημαντικά για τον αντίπαλο, αλλά δεν μπορούν να πάρουν το πνεύμα ενός αληθινού πολεμιστή. Μόνο ο ίδιος θα μπορούσε να το κάνει και θα προτιμούσε να θυσιάσει τη ζωή του παρά να παραδοθεί στον βάρβαρο δυτικό υλισμό και εγωισμό.

Παράλληλα, μια πολύ μεγάλη διαφορά μεταξύ Ανατολής και Δύσης είναι η κατακόρυφη ή κάθετη κοινωνία (vertical society)⁴⁰. Γνωστό και ως “tate shakai”, το μοντέλο της κοινωνίας αυτής βασίζεται στο σύστημα oyabun - kobun. Στα ιαπωνικά oya σημαίνει γονέας και ko σημαίνει παιδί. Στην Ιαπωνία, το σύστημα αυτό όχι μόνο όλοι το κατανοούν, αλλά το υιοθετούν στην καθημερινότητά τους. Είναι βασισμένο στη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού και ισχύει αντίστοιχα στις υπόλοιπες ανθρώπινες σχέσεις, όπως του αφεντικού και του υπάλληλου, καθώς και του δασκάλου και του μαθητή. Αυτό το σύστημα αντιπροσωπεύει τη σχέση sempai - kohai (ανώτερος - κατώτερος), μία σχέση που καθορίζεται από την παιδεία, την οικονομική δύναμη και την ηλικία του καθενός. Ανεξάρτητα από τη φυσική ικανότητά του, το άτομο με την περισσότερη εμπειρία ονομάζεται sempai, ενώ με τη λιγότερη kohai. Ο sempai είναι υπεύθυνος για την εξέλιξη του kohai και αντίστοιχα ο kohai έχει ευθύνη προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες του sempai. Ο kohai για παράδειγμα μπορεί πάντα να κουβαλά την τσάντα του sempai, ενώ ο sempai θα καθοδηγεί κάθε στιγμή τον kohai για τη σωστή εξέλιξη του. Αυτή η φιλοσοφία είναι λογικό να έχει ενταχθεί στις ασιατικές πολεμικές τέχνες. Χρησιμοποιώντας τα επίπεδα ζωνών, οι περισσότεροι παραδοσιακοί Ασιάτες δάσκαλοι βασίζονται στο σύστημα sempai – kohai, σε αντίθεση με κάποιους δυτικούς μαθητές οι οποίοι δεν αντιλαμβάνονται το ρόλο τους ως kohai επειδή ακριβώς το σύστημα αυτό δεν υπάρχει στην καθημερινότητά τους. Για αυτόν το λόγο δεν ήταν λίγοι οι δυτικοί δάσκαλοι οι οποίοι απαξίωσαν αυτό το σύστημα και το εξάλειψαν από την πολεμική τέχνη που διδασκαν. Οι Ασιάτες δάσκαλοι βέβαια είχαν συνειδητοποιήσει ότι οι πολεμικές τέχνες θα προσαρμόζονταν στα πολιτισμικά δεδομένα της χώρας στην οποία ταξίδευαν, όπως αντίστοιχα γινόταν και στο παρελθόν, αλλά δεν φαντάστηκαν ότι θα αλλοιωθούν σε βαθμό που η τεχνική κατάρτιση και ο πυρήνας της ιδεολογίας των πολεμικών τεχνών θα εξαφανίζονταν. Αρχικά, οι Ασιάτες που ξεκίνησαν να διδάδουν στη Δύση τις πολεμικές τέχνες στα τέλη του 1950 και στις αρχές του 1960 διέκριναν έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής από τον δικό τους: από την κοινωνική ιεραρχία, μέχρι και τον τρόπο ζωής μέσα στην οικογένεια, όλα ήταν τελείως διαφορετικά. Η απογοήτευση των παραδοσιακών δασκάλων τους ώθησε να επιστρέψουν στην πατρίδα τους, καθώς παρατήρησαν ότι κύριος στόχος των δυτικών λαών ήταν η δόξα και το χρήμα, κάτι που απαξιώνουν οι Ασιάτες. Παράλληλα, οι Δυτικοί απαξίωναν τους Ασιάτες καθώς θεωρούσαν αξίες όπως την υπόκλιση χάσιμο χρόνου, με αποτέλεσμα να μη δίνουν έμφαση στο πραγματικό νόημα των ασιατικών πολεμικών τεχνών, διδάσκοντας μόνο τις τεχνικές στις σχολές τους και όχι την καλλιέργεια του πνεύματος. Σε συνδυασμό με την επιθυμία για κέρδη⁴¹, οι δυτικοί δάσκαλοι βασίστηκαν περισσότερο στην αυτοπροβολή και στη διαφήμιση, εκσυγχρονίζοντας τελικά τις παραδοσιακές τέχνες αυτές με το χειρότερο τρόπο. Τα παραπάνω οδήγησαν στην αλλοίωση του πνεύματος και της γνησιότητας των ασιατικών πολεμικών τεχνών.

⁴⁰ R. G. Hassell (1991), *Karate Ideals*, St. Louis Missouri: Focus Publications, σελίδες 51-53

⁴¹ R. G. Hassell (1991), *Karate Ideals*, St. Louis Missouri: Focus Publications, σελίδες 17-18

Παράλληλα, όμως, ακόμα και η επιστήμη έπαιξε το ρόλο της. Το γεγονός ότι η επιστήμη της φυσικής αγωγής εξελίσσεται είναι αναμφισβήτητο. Δεν ήταν λίγοι οι δυτικοί δάσκαλοι οι οποίοι αναθεώρησαν πολλές από τις παραδοσιακές τεχνικές των ασιατικών πολεμικών τεχνών επειδή ακριβώς προσπαθούσαν να αποδείξουν ότι οι συγκεκριμένες εκτελέσεις τεχνικών και στάσεων έβλαπταν το ανθρώπινο σώμα και το οδηγούσαν σε τραυματισμούς. Έτσι λοιπόν η ερώτηση που παρέμενε ήταν το εάν θα πρέπει να ακολουθούμε την επιστήμη ή την παράδοση με τους Δυτικούς να υποστηρίζουν το πρώτο ενώ τους Ασιάτες το δεύτερο. Οι Ασιάτες δάσκαλοι θεωρούσαν ότι με την τροποποίηση ή και πολλές φορές με την απαγόρευση ορισμένων τεχνικών και στάσεων θα κατέστρεφαν μια κληρονομιά αιώνων⁴². Επομένως, πολλοί Ασιάτες δάσκαλοι αντί να ταξιδεύουν στη Δύση προκειμένου να διαδώσουν το γνήσιο παραδοσιακό πνεύμα των πολεμικών τεχνών, ακύρωσαν τις επισκέψεις δυσχεραίνοντας το έργο και τις προσπάθειες μεγάλων δασκάλων, όπως ο Funakoshi, ο Kano κ.ά.

Στον αντίποδα πρέπει να επισημάνουμε ότι κάθε πολεμική τέχνη που γεννήθηκε στη Δύση δεν απαξιώνει τις ασιατικές πολεμικές τέχνες. Για παράδειγμα, το Brazilian Jiu-Jitsu έχει κρατήσει τις περισσότερες τεχνικές από το ιαπωνικό Judo και Ju-jutsu, και έχει αντικαταστήσει την ασιατική φιλοσοφία της ένδειξης του σεβασμού με τη δυτική στις περισσότερες σχολές που διδάσκεται. Πιο συγκεκριμένα, οι ασκητές του Brazilian Jiu-Jitsu πριν ξεκινήσουν το sparring (αγώνα) δεν υποκλίνονται ο ένας στον άλλον όπως θα έκανε κάποιος ασκητής ασιατικής πολεμικής τέχνης, αλλά ξεκινούν τον αγώνα μέσω ενός μοντέρνου χαιρετισμού (fist bump), το οποίο να μεν προωθεί την ευγενή άμιλλα και το σεβασμό προς τον αντίπαλο, αλλά δεν το κάνει με τον ασιατικό τρόπο. Και εδώ θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτό είναι κάτι λογικό, εφόσον οι δυτικοί ασκητές πολεμικών τεχνών δεν έχουν την υπόκλιση και άλλες παρόμοιες ασιατικές μυήσεις στην καθημερινότητά τους. Ενώ όμως αυτό στο Brazilian Jiu-Jitsu είναι απολύτως λογικό και κατανοητό, αφού πρόκειται για μία δυτική πολεμική τέχνη, για τις ασιατικές πολεμικές τέχνες η “δυτικοποίησή” τους από πολλούς δασκάλους οδηγεί σε αλλοίωση των βασικών αρχών και αξιών τους και σε σημαντική διαφοροποίηση από τις ασιατικές πολεμικές τέχνες.

Παράλληλα, ένας επιπλέον παράγοντας που φθείρει το πνεύμα των ασιατικών πολεμικών τεχνών είναι η μεταφορά τους στα δυτικά μέσα μαζικής επικοινωνίας. Μέσα από την τηλεόραση και τον κινηματογράφο, οι Δυτικοί θεώρησαν ότι οι πολεμικές τέχνες προωθούν τη βία, καθώς οι περισσότερες σκηνές έδειχναν βίαιες και αιματηρές εικόνες με τον πρωταγωνιστή να εκπαιδεύεται σε ψευδείς συνθήκες, υπερβολικά σκληρής προπόνησης. Αυτό το φαινόμενο είχε αρκετές συνέπειες, όπως για παράδειγμα τη δημιουργία σχολών με μη πιστοποιημένους δασκάλους, οι οποίοι είχαν ως πρότυπο την προπόνηση των πρωταγωνιστών των ταινιών αυτών, γεγονός που είχε ως αποτέλεσμα ασκούμενοι μικροί σε ηλικία να επηρεάζονται και να γίνονται βίαιοι. Η εποχή κατά την οποία παρατηρήθηκε έντονα το φαινόμενο αυτό ήταν οι δεκαετίες του '70 και του '80. Βέβαια υπήρξαν και παραγωγές ταινιών οι οποίες παρουσίασαν στον δυτικό κόσμο τη σωστή εικόνα των ασιατικών πολεμικών τεχνών, όπως ο *Τελευταίος Σαμουράι* (ταινία του 2003 με τον Τομ Κρούζ) που κατάφερε να μεταδώσει με επιτυχία στο δυτικό κοινό αρχές και αξίες που προωθούν οι ασιατικές πολεμικές τέχνες και το Μπουσίντο των Σαμουράι, το οποίο επεξηγήσαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο. Ενώ σήμερα εξακολουθούν να προβάλλονται αμερικανικές ταινίες κυρίως δράσης που προωθούν τη βία μέσω των πολεμικών τεχνών, υπάρχουν πολλές άλλες, ασιατικής παραγωγής κυρίως, οι οποίες προβάλλουν τη ζωή ενός ασκητή με τον ορθό τρόπο.

Ζημία επίσης στο χώρο έχουν προκαλέσει διάφορες επιδείξεις από μη αναγνωρισμένες ομοσπονδίες και μαχητικά αθλήματα, τα οποία προβάλλονται στην τηλεόραση. Επιδείξεις που προσπαθούν να δείξουν

⁴² R. G. Hassell, όπ.π., σελίδες 27-30

πόσο σκληρός είναι ένας ασκητής και πώς μπορεί να τραυματίσει ταυτόχρονα πολλούς αντιπάλους είναι κάτι συνηθισμένο σε ομοσπονδίες οι οποίες δεν έχουν καμία ιστορία στο χώρο των πολεμικών τεχνών. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν και οι διαδικτυακές εφαρμογές, όπως το Youtube, όπου στις βιντεοσκοπημένες επιδείξεις αλλοιώνεται σημαντικά η πραγματική εικόνα και αξία των ασιατικών πολεμικών τεχνών. Επίσης, γνωστά θεάματα όπως το MMA (Mixed Martial Arts ή Μικτές Πολεμικές Τέχνες) και το Professional Wrestling (Επαγγελματική Πάλη) προβάλλουν την ακριβώς αντίθετη όψη των πολεμικών τεχνών: γεμάτη βία, θυμό και με έλλειψη σεβασμού προς τον αντίπαλο. Δεν είναι καθόλου σπάνιο φαινόμενο κάποιος αθλητής πολεμικών τεχνών να χλευάζει τον αντίπαλό του ή την οικογένειά του μπροστά στις κάμερες για την αυτοπροβολή του, ενώ κατά τη διάρκεια του αγώνα μοναδικός στόχος του είναι η εξόντωση του αντιπάλου, ανεξάρτητα από τη βλάβη που μπορεί να του προκαλέσει με τα χτυπήματα στο κεφάλι ή σε οποιοδήποτε άλλο σημείο του σώματος. Όλα αυτά έρχονται σε πλήρη αντίθεση με τις αρχές των πολεμικών τεχνών και καθώς η εξέλιξη της τεχνολογίας τους δίνει μεγαλύτερη προβολή, οι παραδοσιακές ασιατικές πολεμικές τέχνες επισκιάζονται. Δεν είναι τυχαίο, για παράδειγμα, το γεγονός ότι οι ασκητές των μαχητικών αθλημάτων είναι πλέον πολλοί περισσότεροι από τους ασκητές των παραδοσιακών πολεμικών τεχνών. Τα σημαντικά χρηματικά έπαθλα για δόξα και αυτοπροβολή ώθησαν πολλούς ασκητές στα μαχητικά αθλήματα, αδιαφορώντας για τις ασιατικές παραδοσιακές πολεμικές τέχνες.

Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι δεν υπάρχουν διοργανώσεις οι οποίες ακολουθούν και λειτουργούν στη βάση των αρχών και αξιών των ασιατικών πολεμικών τεχνών. Ως παράδειγμα αναφέρουμε τους αγώνες της JKA (Japan Karate Association) στο Karate αλλά και ακόμα μεγαλύτερες διοργανώσεις, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Σε αυτό το σημείο βέβαια υπάρχει διχογνωμία για το εάν και πόσο οι Ολυμπιακοί Αγώνες αλλοιώνουν τις αξίες των πολεμικών τεχνών. Ο Jigoro Kano, ιδρυτής του Judo και ένας από τους μεγαλύτερους δασκάλους πολεμικών τεχνών, έκανε αξιόλογες προσπάθειες για την ένταξη του Judo στο ολυμπιακό πρόγραμμα, καθώς θεωρούσε ότι ο κόσμος πρέπει να δει τον σεβασμό και την ευγένεια των αθλητών, αποκαθιστώντας την αρνητική εικόνα και το χαρακτηρισμό τους ως βίαιων. Είναι γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια το ερώτημα που απασχολεί τους δασκάλους του χώρου είναι εάν πρέπει να ενταχθούν στο ολυμπιακό πρόγραμμα το Karate και το Wushu από φόβο μήπως μετατραπούν σε αθλήματα χάνοντας το αληθινό τους πνεύμα. Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι αν το Karate, το Wushu ή οποιαδήποτε άλλη ασιατική πολεμική τέχνη ενταχθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες για περισσότερη φήμη και αναγνωσιμότητα, θα πρέπει να ενταχθεί σωστά, ενσωματώνοντας όλες τις αρχές και αξίες που προσπαθούν να διδάξουν τόσα χρόνια οι γνήσιοι και παραδοσιακοί δάσκαλοι.

Είναι λοιπόν αναπόφευκτο, με την εξέλιξη της τεχνολογίας, οι ασιατικές πολεμικές τέχνες να προβάλλονται όλο και περισσότερο, είτε σε ταινίες και σειρές, είτε σε αγώνες και διάφορες επιδείξεις. Τελικά όμως η κρίσιμη ερώτηση που θα έπρεπε να μας προβληματίζει δεν είναι το εάν θα πρέπει να προβληθούν οι ασιατικές πολεμικές τέχνες, αλλά το πώς θα προβληθούν, με ποιον τρόπο θα προβληθούν, δείχνοντας στο κοινό που τις παρακολουθεί το αληθινό παραδοσιακό τους πνεύμα. Στο επόμενο κεφάλαιο θα αναλύσουμε τα ήθη και τις αξίες των ασιατικών πολεμικών τεχνών, έχοντας ως δεδομένο το ότι οι εμπνευστές τους είχαν ως σκοπό τη διάδοσή τους στη Δύση και τη σωστή προσαρμογή τους στα δυτικά πολιτισμικά δεδομένα. Δυστυχώς, οι περισσότεροι δάσκαλοι πολεμικών τεχνών στη Δύση αγνόησαν τη βάση των αξιών αυτών, δεδομένου του πολιτισμικού χάσματος μεταξύ Ανατολής και Δύσης.

ΗΘΗ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ ΤΩΝ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Στη σύγχρονη εποχή, δεν είναι λίγοι εκείνοι που θεωρούν ότι οι πολεμικές τέχνες προάγουν τη βία. Παραδείγματα όπως ο Muhammad Ali οδηγούν ορισμένους σε συμπεράσματα ότι ένας γνώστης μαχητικών τεχνικών καλλιεργεί έναν επιθετικό χαρακτήρα γεμάτο αλαζονεία, υπεροψία και εγωισμό. Αυτή η συμπεριφορά επιβεβαιώνεται από αθλητές μικτών πολεμικών τεχνών (Mixed Martial Arts), οι οποίοι στην πλειοψηφία χλευάζουν τους αντιπάλους τους με μοναδικό σκοπό την εξόντωσή τους. Επίσης, μέσα από την τηλεόραση και τις κινηματογραφικές ταινίες προβάλλεται η βίαια πλευρά των πολεμικών τεχνών, αγνοώντας τις αρχές και τα ήθη που προωθούν πραγματικά οι ίδιες και οι σπουδαίοι Ασιάτες δάσκαλοι. Παρατηρώντας τη γεωγραφική κατανομή των λαών σε συνάρτηση με την κουλτούρα τους διαπιστώνουμε ότι στις δυτικές χώρες οι περισσότεροι ασκητές και αθλητές πολεμικών τεχνών δίνουν έμφαση στην αυτοπροβολή και στη δόξα και λιγότερο στη βελτίωση του χαρακτήρα τους, σε αντίθεση με την Ανατολή, όπου οι ασιατικές πολεμικές τέχνες είναι συνώνυμες με μία φιλοσοφία και έναν τρόπο ζωής γεμάτο αρμονία. Ο πρωταρχικός σκοπός είναι η πνευματική εξέλιξη του ατόμου και ύστερα η σωματική. Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα τεκμηριώσουμε τα παραπάνω στηριζόμενοι στις αρχές μεγάλων δασκάλων που αντιπροσωπεύουν τις πολεμικές τέχνες, δίνοντας στον αναγνώστη τη δυνατότητα να κατανοήσει τις διαφορές των πολεμικών τεχνών στην Ανατολή και στη Δύση.

Η πρώτη πολεμική τέχνη που θα μας απασχολήσει είναι το Karate, και συγκεκριμένα το Shotokan Karate. Θα μελετήσουμε τους 20 κανόνες⁴³ που συνέταξε ο Gichin Funakoshi, ένας από τους μεγαλύτερους δασκάλους του Karate.

1. Το Karate ξεκινά και τελειώνει με ευγένεια.

Ένας ασκητής του Karate θα πρέπει πάντα να είναι ευγενής. Στην τεχνική του δεν υπάρχει θυμός ή κάποιο άλλο αρνητικό συναίσθημα. Τα μόνα χαρακτηριστικά που μπορεί να διακρίνει κάποιος είναι ο αυτοέλεγχος, η αρμονία και η δύναμη του χαρακτήρα σε ένα χαμογελαστό πρόσωπο που αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της ζωής με ευγένεια και καλοσύνη.

2. Δεν υπάρχει πρώτο χτύπημα στο Karate.

Ένας καρατέκα δεν επιδιώκει να χτυπήσει πρώτος τον αντίπαλο. Οι τεχνικές που διδάσκεται έχουν ουσιαστική αξία και αποτελεσματικότητα μόνο όταν χρησιμοποιούνται για να αμυνθεί κάποιος ή για να προστατεύσει κάποιον άλλον. Η φιλοσοφία λοιπόν του Karate ξεκινά να αποκαλύπτεται μέσω από τις ίδιες τις τεχνικές της πολεμικής τέχνης.

3. Το Karate στέκεται στην πλευρά της δικαιοσύνης.

Όπως ο δάσκαλος, έτσι και ο μαθητής πάντα θα πρέπει να υποστηρίζει και να βοηθά εκείνους που αδικούνται. Το Karate λοιπόν δεν προάγει τον εγωισμό, αλλά αντίθετα αναδεικνύει την ανάγκη να βοηθήσουμε τον συνάνθρωπό μας στις δύσκολες στιγμές.

4. Πρώτα γνώρισε τον εαυτό σου και μετά τους άλλους.

⁴³ G. Funakoshi (2003), *The Twenty Guiding Principles of Karate*, Tokyo Japan: Kodansha International Ltd

Μία από τις βασικές αρχές του Zen και του Βουδισμού που πρόκειται να αναλύσουμε παρακάτω αποτελεί η έμφαση στην προσωπική εξέλιξη του ατόμου για τη διαφώτιση του ώστε αργότερα να μπορέσει να βοηθήσει, να διδάξει και να δείξει το δρόμο σε άλλους που το έχουν ανάγκη. Πρώτα πρέπει λοιπόν κάποιος να προσπαθήσει να εξελιχθεί ο ίδιος, πριν βοηθήσει άλλους, δείχνοντάς τους λάθος δρόμο.

5. Η νοοτροπία είναι πιο σημαντική από την τεχνική.

Σε αυτό τον κανόνα ο Funakoshi αποκαλύπτει ότι ένας πραγματικός και άξιος καρατέκα δεν κρίνεται από τις ικανότητές του αλλά από τη συμπεριφορά του.

6. Η καρδιά πρέπει να είναι ελεύθερη.

Ένας καρατέκα αναζητά το δρόμο του. Δεν είναι προσκολλημένος σε συγκεκριμένες αντιλήψεις και πιστεύω. Είναι έτοιμος να ανακαλύψει τη ζωή δίνοντάς της ουσιαστικό νόημα με το να κάνει το πιο απλό πράγμα: να ακολουθεί την καρδιά του δίχως δεύτερη σκέψη. Μια αρχή και κανόνας που απουσιάζει από την πλειοψηφία των ανθρώπων σήμερα, οι οποίοι χρησιμοποιούν τη σκέψη για το συμφέρον.

7. Η συμφορά πηγάζει από την απροσεξία.

Βασική αρχή του καρατέκα αποτελεί η πρόβλεψη για τα αποτελέσματα των ενεργειών - κινήσεων που κάνει στη ζωή. Γνωρίζει ότι οι καταστάσεις για τα περισσότερα που θα συναντήσει στην πορεία της ζωής του είναι αποτέλεσμα των επιλογών που έκανε. Δεν είναι βιαστικός ούτε αφελής, αλλά υπεύθυνος και ψύχραιμος.

8. Το Karate πηγαίνει και έξω από το Dojo.

Το Karate είναι τρόπος ζωής. Δεν περιορίζεται στο χώρο άσκησης. Στο χώρο αυτόν ο ασκητής μαθαίνει να καλλιεργεί το χαρακτήρα του, ώστε να μπορέσει να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες της ζωής.

9. Το Karate είναι για όλη τη διάρκεια της ζωής.

Δεν υπάρχουν ούτε ηλικίες ούτε όρια στο Karate. Σύμφωνα με τον Funakoshi, ο καθένας μπορεί να ξεκινήσει το ταξίδι του στο Karate σε οποιαδήποτε ηλικία, ενώ για εκείνους που την ξεκινούν νωρίς δεν υπάρχει τέλος. Το μόνο που υπάρχει είναι η εξέλιξη.

10. Εφάρμοσε το Karate σε όλα τα πράγματα. Εκεί πηγάζει η ομορφιά του.

Το Karate είναι τέχνη. Όπως ο τεχνίτης εστιάζει στη βελτίωση της τεχνικής, έτσι και στη ζωή, ο ασκητής θα πρέπει να προσπαθεί να βελτιώνεται σε ό,τι κάνει. Από τον τρόπο που τρώει μέχρι τη συμπεριφορά του απέναντι στους συνανθρώπους του.

11. Το Karate είναι σαν να βράζεις νερό, χωρίς όμως τη θερμότητα, πάλι κρυώνει.

Δίχως άσκηση και επανάληψη κανένας δεν πρόκειται να βελτιώσει την τεχνική του. Δίχως επιμονή και συνεχόμενη προσπάθεια κανένας δεν πρόκειται να καλλιεργήσει το χαρακτήρα του. Είναι αρχή που κάποιος τη βιώνει πρώτα σωματικά και μετά πνευματικά.

12. Μη σκέφτεσαι πώς θα νικήσεις. Να σκέφτεσαι καλύτερα πώς δεν θα χάσεις.

Ο σκοπός δεν είναι να νικήσεις. Κάτι τέτοιο εξάλλου θα ήταν υπέρμετρα εγωιστικό. Σεβάσου τις δυνατότητες του αντιπάλου και ανάπτυξε τη στρατηγική σου για να τον αντιμετωπίσεις. Από έναν αγώνα μπορείς να αποκομίσεις αμέτρητα οφέλη και εμπειρίες και να βγεις κερδισμένος παρά την ήττα.

13. Προσαρμόσου στον κάθε αντίπαλό σου.

Ο κάθε αντίπαλος έχει τις ιδιαιτερότητές του. Οφείλει κάποιος αφού τις εντοπίσει και τις εκτιμήσει ανάλογα, να βρει τον τρόπο για να τις αντιμετωπίσει. Το ίδιο πρέπει να κάνει με τα προβλήματα και τις δυσκολίες της ζωής.

14. Το αποτέλεσμα μιας μάχης εξαρτάται από το πώς κάποιος ενεργεί ή αδρανεί.

Ο συγκεκριμένος κανόνας υπογραμμίζει το πώς κάποιος μπορεί να φτάσει εκεί που θέλει χρησιμοποιώντας τις δυνάμεις του σοφά, στις δύσκολες στιγμές εντός και εκτός του dojo.

15. Σκέψου τα χέρια σου και τα πόδια σου σαν ξίφη.

Το Karate, μετά από χρόνια εξάσκησης, μετατρέπει τον άνθρωπο σε όπλο. Αλλά όπως οι Ιάπωνες σαμουράι δεν χρησιμοποιούσαν ποτέ το ξίφος τους δίχως σοβαρό λόγο, έτσι αντίστοιχα και ένας καρατέκα δεν πρέπει να χρησιμοποιεί ποτέ τις ικανότητές του απερίσκεπτα.

16. Όταν βρίσκεσαι έξω από το δικό σου οχυρό, αντιμετωπίζεις εκατομμύρια εχθρούς.

Όπως ένας καρατέκα γνωρίζει ότι προκειμένου να βρει τον εαυτό του πρέπει να αποχωριστεί οικείες συνήθειες, έτσι και στη ζωή ο άνθρωπος μπορεί να εξελιχθεί όταν με τόλμη και αποφασιστικότητα αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της ζωής.

17. Οι αρχάριοι πρέπει να διατηρούν χαμηλές στάσεις, οι προχωρημένοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη φυσική τους στάση.

Μεταφορικά, αυτός ο κανόνας του Funakoshi προτρέπει τους ανθρώπους που βρίσκονται στο ξεκίνημα της πορείας της ζωής να προσπαθούν με βήματα μικρά και σταθερά. Αργότερα, η επιμονή και η υπομονή θα κάνει τα πράγματα καλύτερα και τις δυσκολίες της ζωής πιο εύκολα αντιμετωπίσιμες.

18. Ακολούθησε τα Κάτα επακριβώς. Η πραγματική μάχη είναι διαφορετικό θέμα.

Ο ασκητής μαθαίνει πολλά στη θεωρία αλλά μέσα του αναρωτιέται εάν στην πράξη όλα αυτά που μαθαίνει θα μπορέσουν να τον βοηθήσουν. Ο Funakoshi εδώ εμψυχώνει τον αναγνώστη, λέγοντάς του να δουλέψει σκληρά και το μέγεθος της προσπάθειάς του θα ανταμειφθεί όταν πρέπει.

19. Μην ξεχνάς την εφαρμογή της απόσυρσης της δύναμης, την επέκταση ή τη συστολή του σώματος, τη χαλαρή εφαρμογή της τεχνικής.

Χρησιμοποιώντας την αρχή της τεχνικής του Karate, ο Funakoshi υπονοεί στον συγκεκριμένο κανόνα ότι δεν χρειάζεται πάντα κάποιος να πιέζει τον εαυτό του προκειμένου να βρει την αλήθεια. Πολλές φορές η ηρεμία και η γαλήνη μπορεί να δώσουν την απάντηση σε αυτόν που την αναζητά.

20. Να είσαι συνεχώς επιμελής, ταπεινός και πολυμήχανος στην επιδίωξη του δρόμου του Karate.

Στον τελευταίο κανόνα, λόγω του ότι ο Funakoshi αντιλαμβάνεται το Karate ως τρόπο ζωής, συμβουλεύει τον αναγνώστη να μη σταματά ποτέ να προσπαθεί για το καλύτερο, κρατώντας το κεφάλι χαμηλά δίχως να τα παρατήσει ποτέ.

Βλέπουμε λοιπόν ότι το Karate προσεγγίζει τον άνθρωπο με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο και σκοπός του δασκάλου είναι να συμβουλεύει και να καθοδηγεί τους μαθητές του όχι τόσο για τη συμπεριφορά τους επάνω στο τατάμι, αλλά περισσότερο για τη συμπεριφορά τους στη ζωή, χρησιμοποιώντας τους παραπάνω κανόνες. Το Karate, έτσι όπως το οραματίστηκε ο Funakoshi, είναι κάτι πολύ περισσότερο από πολεμική τέχνη. Είναι φιλοσοφία και τρόπος ζωής. Δυστυχώς, όμως, σήμερα το παραδοσιακό Karate έχει χαθεί με την άνοδο του αθλητικού του μέρους και την επιδίωξη των μεταλλίων και της δόξας.

Κατά παρόμοιο τρόπο και στο Judo, ο ιδρυτής του Jigoro Kano προσπάθησε όπως ο Funakoshi να διατυπώσει αξίες για τη σωστή εξέλιξη των μαθητών του όχι μόνο στο τατάμι, αλλά και στη ζωή⁴⁴.

1. Το σημαντικό δεν είναι να είσαι καλύτερος από κάποιον άλλον, αλλά καλύτερος από χθες.

Σύμφωνα με τον Kano, ο judoka για να βγάλει συμπεράσματα και να εξελιχθεί δεν πρέπει να συγκρίνει τον εαυτό του με τους άλλους, αλλά μόνο με τον ίδιο του τον εαυτό στο χθες και στο σήμερα. Με σκληρή προσπάθεια και επιμονή θα γίνεται καλύτερος μέρα με την μέρα.

2. Εάν υπάρχει προσπάθεια, θα υπάρξει κατόρθωμα.

Όπως ο Funakoshi, έτσι και ο Kano θεωρεί ότι η θέληση για δράση είναι η πιο σημαντική αρετή για τον άνθρωπο, καθώς μόνο με αυτό τον τρόπο είναι σίγουρο ότι θα πετύχει κάποιος στη ζωή.

3. Το να ρωτήσεις για να μάθεις κάτι μπορεί να είναι ντροπιαστικό για μια στιγμή, αλλά το να μη ρωτήσεις και να μη μάθεις θα σου είναι ντροπιαστικό για μια ζωή.

Λόγω του ότι ο Kano υπηρέτησε ως διευθυντής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στο Υπουργείο Παιδείας της Ιαπωνίας από το 1898 έως το 1901, έδινε πάντοτε έμφαση στη σημασία της εκπαίδευσης. Έτσι, με αυτόν τον κανόνα του Judo θέλησε να εμψυχώσει τους μαθητές του να ρωτούν πάντα για ό,τι δεν γνωρίζουν εντός και εκτός του dojo.

4. Ο σκοπός της μελέτης του Judo είναι να τελειοποιήσεις τον εαυτό σου και να συνεισφέρεις στην κοινωνία.

Σε αυτό τον κανόνα δεν προωθεί τον εγωισμό και την επιδίωξη της δόξας, αλλά αντίθετα εύχεται για τους μαθητές του να εξελιχθούν πνευματικά ώστε να μπορέσουν να βοηθήσουν τους συνανθρώπους τους.

5. Στο Judo πριν και μετά από μια μάχη οι ασκούμενοι υποκλίνονται μεταξύ τους. Η υπόκλιση είναι μια έκφραση ευγνωμοσύνης και σεβασμού και είναι απαραίτητο να ευχαριστήσεις τον αντίπαλό σου επειδή σε βοήθησε να βελτιωθείς.

⁴⁴ J. Kano (2013), *Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo*, Tokyo & New York: Kodansha International, σελίδα 78

Ο κανόνας αυτός υπονοεί ότι πρέπει να είμαστε ευγνώμονες απέναντι στις κακουχίες και δυσκολίες στη ζωή, διότι μέσω αυτών και μόνο μπορούμε να εξελιχθούμε και να γίνουμε καλύτεροι.

6. Το πεύκο αντιμετώπισε την καταιγίδα και έσπασε. Η ιτιά υποκλίθηκε στον άνεμο και το χιόνι και δεν έσπασε. Αυτός είναι και ο δρόμος του Judo.

Στον παραπάνω κανόνα, ο Καο μας υπενθυμίζει ότι δεν πρέπει πάντα να πηγαίνουμε κόντρα σε όλες τις δυσκολίες της ζωής, καθώς η αποδοχή των δυσκολιών είναι πολλές φορές αναγκαία.

7. Σκέψου ολοκληρωμένα, δράσε αποφασιστικά.

Σε κάθε δράση στη ζωή μας θα πρέπει να αποφασίσουμε σοφά αφού πρώτα έχουμε μια ολοκληρωμένη σκέψη σωστά δομημένη, διότι μόνο έτσι θα δράσουμε σωστά.

8. Το Judo μας βοηθά να βρούμε την καλύτερη λύση παρ' όλες τις δυσκολίες.

Όπως στο Judo ο ασκητής προσπαθεί να βρει την ιδανική τεχνική ώστε να ρίξει τον αντίπαλο στο έδαφος, έτσι και στις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής θα πρέπει να πάρει την καλύτερη απόφαση.

9. Το Judo μας βοηθά να καταλάβουμε ότι η ανησυχία είναι απώλεια ενέργειας.

Μέσα από την εξάσκηση στο Judo, κάποιος θα συνειδητοποιήσει ότι το να ανησυχεί για το αν θα τον ρίξει ο αντίπαλος στο έδαφος και θα τον κερδίσει δεν πρόκειται να αλλάξει το αποτέλεσμα. Αντίστοιχα, στη ζωή δεν θα πρέπει να σκεφτόμαστε για το τι θα μας συμβεί, καθώς το μόνο που αποκτάμε είναι περισσότερα αρνητικά συναισθήματα.

10. Εφάρμοσε τη σωστή ποσότητα δύναμης. Ποτέ περισσότερη, ποτέ λιγότερη.

Εδώ ο Καο μας υπενθυμίζει το γνωστό «μέτρο άριστον» των αρχαίων Ελλήνων. Στη ζωή η υπερβολή είναι εχθρός του ατόμου.

Σε αυτό το σημείο, θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι οι αρχές που αναφέρθηκαν υπάρχουν στις δύο παραπάνω πολεμικές τέχνες επειδή είναι ιαπωνικές, και ότι προέρχονται από τη φιλοσοφία του κώδικα των Σαμουράι (Μπουσίντο). Έχει ενδιαφέρον να δούμε στη συνέχεια κατά πόσο και οι υπόλοιπες ασιατικές πολεμικές τέχνες, στην Κίνα και στην Κορέα, υιοθετούν αυτήν τη φιλοσοφία παρά τη διαφορετική γεωγραφική τους θέση.

Για την τέχνη του Wushu, θα αναφερθούν οι αρχές του Bruce Lee⁴⁵, οποίος παρά τη δημοσιότητα που απέκτησε στη σταδιοδρομία του υπήρξε ένας από τους μεγαλύτερους θρύλους των πολεμικών τεχνών.

⁴⁵ B. Lee (2000), *Bruce Lee Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living*, North Clarendon Vermont USA: Tuttle Publishing

1. **Να μην προσεύχεσαι για μια εύκολη ζωή, προσευχήσου να έχεις τη δύναμη να αντέξεις μια δύσκολη ζωή.**

Ο Bruce Lee εδώ αναφέρεται στον τρόπο ζωής του ασκητή. Θεωρεί ότι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει κάποιος στη ζωή πρέπει να υπάρχουν γιατί τον βοηθούν να αποκτήσει δύναμη προκειμένου να τις αντιμετωπίσει.

2. **Άδειασε το μυαλό σου. Να μην έχεις μορφή, σαν το νερό. Αν βάλεις το νερό σε ποτήρι, θα πάρει τη μορφή του ποτηριού. Αν βάλεις το νερό σε μπουκάλι, θα πάρει τη μορφή του μπουκαλιού. Αν βάλεις το νερό σε τσαγιέρα, θα πάρει τη μορφή της τσαγιέρας. Το νερό μπορεί να ρέει ή να πάρει μορφή. Να είσαι νερό φίλε μου.**

Σε ένα από τα πιο γνωστά αποφθέγματα του Lee αντιλαμβανόμαστε την ανάγκη για προσαρμογή του ασκητή σε οποιαδήποτε κατάσταση, δύσκολη ή μη, τις οποίες πρόκειται να ζήσει αφού έτσι μόνο μπορεί να τις ξεπεράσει.

3. **Τα λάθη πάντα συγχωρούνται εάν κάποιος έχει το κουράγιο να τα παραδεχθεί.**

Στις πολεμικές τέχνες μέσα από τα λάθη του ο ασκητής βελτιώνει την τεχνική του. Σύμφωνα με τον Lee, τα λάθη που γίνονται στη ζωή συγχωρούνται μόνο εάν κάποιος έχει τη δύναμη να τα αναγνωρίσει και να τα διορθώσει.

4. **Η ήττα είναι στο μυαλό σου. Κανένας δεν μπορεί να ηττηθεί αν δεν έχει αποδεχθεί την ήττα ως πραγματικότητα.**

Το να σηκώνεσαι όταν πέφτεις είναι μία από τις πρώτες ασκήσεις που μαθαίνεις στις πολεμικές τέχνες. Η άσκηση όμως αυτή ουσιαστικά είναι μεταφορική, καθώς στη ζωή πολλές φορές κάποιος απογοητεύεται όταν αποτύχει. Ένας ασκητής όμως, σύμφωνα με τον Lee, δεν πρέπει να αφήσει τον εαυτό του να πιστέψει ότι ηττήθηκε αλλά αντίθετα να ξαναπροσπαθήσει.

5. **Το να γνωρίζεις δεν αρκεί. Θα πρέπει να εφαρμόσεις τις γνώσεις σου. Το να θέλεις δεν αρκεί. Θα πρέπει να δράσεις.**

Όλες οι γνώσεις που έχει ένας άνθρωπος είναι περιττές, εάν δεν έχει τον τρόπο να τις χρησιμοποιήσει και εφαρμόσει στην πράξη.

6. **Εκείνοι που δεν γνωρίζουν ότι περπατούν στο σκοτάδι, δεν θα περπατήσουν ποτέ στο φως.**

Εδώ ο Lee αναφέρεται ξανά στα λάθη ενός ασκητή, καθώς υποστηρίζει ότι κάποιος ο οποίος δεν αναγνωρίζει τα λάθη στον χαρακτήρα του, δεν πρόκειται να τα διορθώσει ποτέ.

7. **Εάν βάζεις όρια σε ό,τι κάνεις, θα υιοθετήσεις αυτήν τη φιλοσοφία σε οτιδήποτε στη ζωή σου. Δεν υπάρχουν όρια. Υπάρχουν μόνο οροπέδια, στα οποία δεν πρέπει να παραμείνεις αλλά να τα ξεπεράσεις.**

Η προτροπή εδώ του Lee είναι ο άνθρωπος να προχωρά συνεχώς ανεβαίνοντας βαθμίδες. Σε αυτές παραμένει μόνο για όσο χρόνο χρειάζεται για να ανακτήσει δυνάμεις.

8. **Μη σε ενδιαφέρουν οι συνθήκες. Δημιούργησε ευκαιρίες.**

Σύμφωνα με τον Lee, ένας ασκητής πολεμικών τεχνών θα πρέπει πάντα να είναι αισιόδοξος ώστε να έχει το κουράγιο να βρίσκει πάντα τη λύση ανεξάρτητα από τις δυσκολίες.

9. Η γνώση δεν είναι ποτέ αθροιστική. Είναι μια φιλοσοφία του να γνωρίζεις τι δεν έχει αρχή και τέλος.

Σύμφωνα με τον Lee, ένας ασκητής των πολεμικών τεχνών δεν θα πρέπει να θεωρεί ότι γνωρίζει αρκετά, όση γνώση και εάν κατέχει. Για παράδειγμα, πολλοί θεωρούν ότι το ταξίδι στις πολεμικές τέχνες τελειώνει στη μαύρη ζώνη, ενώ στην πραγματικότητα τότε είναι που ξεκινάει.

10. Ένας στόχος δεν χρειάζεται πάντα να ολοκληρώνεται, μπορεί απλά να υπηρετεί στο να στοχεύσεις κάπου.

Πολλές φορές, ένας στόχος μπορεί απλά να λειτουργήσει ως κίνητρο για κάποιον, ωθώντας τον προς τη δράση και τελικά προς την εξέλιξή του.

Αντίστοιχα, και το Taekwondo διέπεται από συγκεκριμένες αρχές⁴⁶, προκειμένου ο κάθε μαθητής να τις υιοθετήσει εντός και εκτός του χώρου άσκησης⁴⁷.

1. Ευγένεια

Ένας ασκητής πολεμικών τεχνών χαρακτηρίζεται από την ευγένεια του χαρακτήρα του. Ακόμα και η τεχνική των χτυπημάτων του εμπεριέχει αρμονία και όχι θυμό. Είναι λοιπόν απαραίτητο να δείχνει μια τέτοια ευγένεια απέναντι και στους συνανθρώπους του στη ζωή.

2. Ακεραιότητα

Η ακεραιότητα του χαρακτήρα ως έννοια ουσιαστικά ξεχωρίζει το σωστό από το λάθος. Είναι λοιπόν απαραίτητη στο χαρακτήρα του ασκητή η πιστή και συνεχής εφαρμογή της σωστής και της δίκαιας συμπεριφοράς στη ζωή.

3. Επιμονή

Στις πολεμικές τέχνες το πρώτο πράγμα που μαθαίνει κανείς είναι να ξανασηκώνεται αφού πέσει. Δεν πρέπει ποτέ να τα παρατά και να επιμένει πάντα στους στόχους και στα όνειρά του, όσος χρόνος και αν χρειαστεί.

4. Αυτοέλεγχος

⁴⁶ B. S. Huan (1975), *Taek Kwon-Do*, Singapore: Russ International, σελίδες 18-19

⁴⁷ R. M. R. Chun, όπ.π., σελίδες 19-20

Μέσα από τη σκληρή άσκηση, ένας ασκούμενος στις πολεμικές τέχνες θα αποκτήσει δύναμη και κουράγιο. Παρ' όλα αυτά, το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό που αποκτά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής του είναι ο αυτοέλεγχος, η γνώση ότι οι τεχνικές του δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται εκτός του χώρου άσκησης για να βλάψει κάποιον συνάνθρωπό του. Αντίθετα, γίνεται ικανός να αντιμετωπίσει μια ανασφαλή κατάσταση δίχως να καταφύγει στη βία.

5. Ακατάβλητο Πνεύμα

Πέρα από όλα τα παραπάνω, σύμφωνα με τις αρχές του Taekwondo ένας ασκητής πολεμικών τεχνών θα πρέπει να κατέχει ακατάβλητο πνεύμα και να προσπαθεί να είναι δίκαιος με τους συνανθρώπους του.

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι όλοι οι παραπάνω κανόνες των πιο γνωστών ασιατικών πολεμικών τεχνών προσαρμόζονται με μεγάλη επιτυχία στα δυτικά πολιτισμικά δεδομένα, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι αγνοήθηκαν από πολλούς δυτικούς δασκάλους. Οι περισσότεροι δεν κατανόησαν ότι κύρια έμφαση στις πολεμικές τέχνες θα πρέπει να δίνεται στο πνεύμα και όχι στο σώμα του ασκητή. Οι περισσότερες αρχές και κανόνες είναι μεταφορές που αφορούν τη ζωή έξω από το χώρο άσκησης. Βέβαια, οι ασιατικές πολεμικές τέχνες οι οποίες εξασκούνται με τον παραδοσιακό τρόπο, δίνοντας έμφαση σε όλες αυτές τις αξίες και κανόνες που αναφέρθηκαν παραπάνω, έχουν ως βάση τις αρχές και αξίες του Βουδισμού. Αυτές δεν προωθούνται με το θρησκευτικό τους περιεχόμενο αλλά κυρίως με το φιλοσοφικό, προκειμένου να καλλιεργήσουν το πνεύμα του ασκητή, κάτι το οποίο έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον και πρόκειται να αναλύσουμε στο επόμενο κεφάλαιο.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΣΤΙΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Τις ασιατικές πολεμικές τέχνες μπορεί κανείς να τις προσεγγίσει με διάφορους τρόπους. Μπορεί να τις δει ως άθλημα, είτε ως μια μέθοδο αυτοάμυνας, είτε ως έναν τρόπο βελτίωσης της φυσικής κατάστασής του, αλλά παράλληλα μπορεί να τις προσεγγίσει και ως μέσο για την καλλιέργεια του πνεύματος. Με τον όρο πνευματική καλλιέργεια δεν αναφερόμαστε σε κάποιου είδους θρησκευτική εκπαίδευση, όπως πολλοί θεωρούν, αλλά σε ήθη και αξίες για την καλλιέργεια του χαρακτήρα. Υπάρχουν ωστόσο αρκετοί ασκητές στον κόσμο, οι περισσότεροι από τους οποίους είναι Ασιάτες, που συνδέουν στην άσκησή τους άμεσα το διαλογισμό και τη θρησκεία.

Η κακή πληροφόρηση που υπάρχει σήμερα έχει δημιουργήσει την εντύπωση στον δυτικό κόσμο ότι όλες οι μυήσεις που γίνονται εντός του χώρου άσκησης συνδέονται άμεσα με το Βουδισμό. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου θρησκευτικές οργανώσεις αντιμετωπίζουν τις ασιατικές πολεμικές τέχνες ως εχθρό της εκκλησίας, με αποτέλεσμα να παραπληροφορούν με τη σειρά τους τον κόσμο. Για παράδειγμα στη χώρα μας, ένα πρόσφατο γεγονός⁴⁸ που συγκλόνισε το πανελλήνιο ήταν ο αφορισμός των ασιατικών πολεμικών τεχνών από τον Μητροπολίτη Γλυφάδας, ο οποίος υποστήριξε ότι «οι πολεμικές τέχνες δεν είναι απλές ασκήσεις εκγύμνασης, αλλά συστήματα που έχουν φιλοσοφικό-θρησκευτικό προσανατολισμό», ενώ παράλληλα ζήτησε την πλήρη αποχή όλων των ορθοδόξων από την εξάσκηση ασιατικών πολεμικών τεχνών, καθώς αυτές εμπνέονται από το Βουδισμό και «έρχονται σε ευθεία αντίθεση με το Ορθόδοξο Χριστιανικό μήνυμα της αγάπης».

Στις ασιατικές πολεμικές τέχνες ο διαλογισμός είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι. Πιο συγκεκριμένα, ο διαλογισμός προσφέρει στον ασκητή των πολεμικών τεχνών μια εσωτερική γαλήνη και αρμονία, η οποία είναι απαραίτητη για κάποιον που μελετά την τέχνη του πολέμου. Ενώ ουσιαστικά αυτά τα δύο είναι αντίθετα, σύμφωνα με την κινέζικη φιλοσοφία δεν μπορεί να είναι παρόν το άσπρο χωρίς το μαύρο, η δύναμη δίχως την ξεκούραση. Όπως προαναφέρθηκε, η κύρια γεωγραφική αφετηρία των ασιατικών πολεμικών τεχνών, από την οποία ξεκίνησαν τέσσερις διαφορετικές πορείες, που οδήγησαν σε τέσσερις από τις πιο γνωστές πολεμικές τέχνες στον κόσμο, ήταν η Κίνα. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να αναγνωρίζουμε το γεγονός ότι όλη αυτή η φιλοσοφία περί του διαλογισμού και ορισμένων μυήσεων στις πολεμικές τέχνες προέρχεται από την αρχαία Κίνα⁴⁹. Ενώ με το πέρασμα του χρόνου πολλά στοιχεία της φιλοσοφίας αυτής άλλαξαν λόγω της προσαρμογής της κάθε πολεμικής τέχνης στην κάθε χώρα ξεχωριστά, η βάση παραμένει ίδια. Όπως η αρχαία αυτή κινεζική φιλοσοφία ενσωματώθηκε μέσα στην ιαπωνική στο Karate και στο Judo, έτσι αντίστοιχα ενσωματώθηκε στις δυτικές χώρες. Η κινεζική φιλοσοφία, ήδη από τα τέλη της περιόδου Chou (500 - 222 π.Χ.) βασιζόταν σε ένα σύστημα το οποίο αποτελούνταν από αντίθετες μεν αλλά συμπληρωματικές θεωρίες. Ο λαός της Κίνας έδειχνε πάντοτε να ενδιαφέρεται για την πρακτική αλλά και για τη φιλοσοφική πλευρά της ζωής. Τα πιστεύω τους

⁴⁸ Proto Thema (2016), Μητρόπολη Γλυφάδας: «Απεταξάμην» τις πολεμικές τέχνες, <http://www.protothema.gr/greece/article/548222/mitropoli-glufadas-apetaxamin-tis-polemikes-tehnes> [ημερομηνία πρόσβασης 3/6/2017]

⁴⁹ R. G. Hassell (1991), *Karate Ideals*, St. Louis Missouri: Focus Publications, σελίδες 37-41

βασίζονταν στο γεγονός ότι ένα κράτος δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει αποτελεσματικά στην κοινωνία εάν δεν υπήρχαν παράλληλα πρακτικές οδηγίες για δράση και φιλοσοφικές αναζητήσεις.

Τα δύο πιο γνωστά κινεζικά φιλοσοφικά συστήματα είναι ο Κομφουκιανισμός και ο Ταοϊσμός. Ο Κομφουκιανισμός είναι η κληρονομιά του Κομφούκιου, ενός σπουδαίου δασκάλου ο οποίος έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στην αξία της μάθησης, από την πολιτισμική κληρονομιά, με στόχο την υπέρβαση της απλής καθημερινότητας και της αναζήτησης του τέλει ανθρώπινου χαρακτήρα. Ο Κομφουκιανισμός βασίζεται στα πρακτικά θέματα της καθημερινής ζωής του ανθρώπου, όπως η δομή της κοινωνίας και η συνεχής απόκτηση της γνώσης. Οι κινεζικοί κανόνες που αφορούν την εθιμοτυπία και την εκπαίδευση έχουν ως βάση τον Κομφουκιανισμό, παράλληλα με το σεβασμό και τη λατρεία προς τους προγόνους. Αντίθετα, ο Ταοϊσμός προέρχεται από τις διδασκαλίες του φιλοσόφου Lao Tzu, ο οποίος θεωρείται ο συγγραφέας του Tao Te Ching. Σε αντίθεση με τα “Έξι Κλασσικά της Κομφουκιανής Παράδοσης” (τα οποία αναγράφουν νόμους και κανόνες), το Tao Te Ching αποτελείται από 81 ποιητικά αποφθέγματα τα οποία αφορούν την παράδοση φύση της ανθρώπινης ύπαρξης και τη σχέση μεταξύ του ανθρώπου και της φύσης. Ενώ τα “Έξι Κλασσικά της Κομφουκιανής Παράδοσης” είναι γραμμένα με τέτοιον τρόπο που δεν χωρούν διαφορετικές ερμηνείες, το Tao Te Ching οδηγεί τον αναγνώστη σε δεκάδες ερμηνείες. Για αυτόν το λόγο δεν είναι περίεργο το γεγονός που υπάρχουν αρκετές μεταφράσεις του Tao Te Ching στον κόσμο, όπως επίσης και μεταφραστές που έχουν αφιερώσει τη ζωή τους σε αυτόν το σκοπό. Το Tao Te Ching αποτυπώνει την πιο σημαντική κινεζική ιδεολογική δομή, καθώς αναφέρεται στη σημασία των κανόνων και της ροής της φύσης και πώς αυτό συνδέεται με την αναζήτηση της ανθρώπινης διαφώτισης και ευτυχίας. Ουσιαστικά ο Κομφουκιανισμός και ο Ταοϊσμός αποτελούν τη βάση της κινεζικής σκέψης και φιλοσοφίας.

Από αυτά τα δύο φιλοσοφικά συστήματα πηγάζει η σκέψη ότι υπάρχει μια δύναμη ή ενέργεια στο σύμπαν που βρίσκεται πίσω από οτιδήποτε και οποιονδήποτε και είναι υπεύθυνη για την ισορροπία σε αυτό. Αυτήν τη δύναμη η Κινέζοι την ονομάζουν Ταο και θεωρούν ότι είναι η ουσία όλου του σύμπαντος και της αληθινής πραγματικότητας, ανεπηρέαστη από σκέψεις ή δράσεις. Το Ταο συμβολίζεται με το σήμα του yin-yang και, ενώ ως φιλοσοφία και τρόπος σκέψης ξεκίνησε από την Κίνα, υιοθετήθηκε και από άλλες χώρες της Ανατολής όπως για παράδειγμα η Κορέα, όπου το σήμα του yin-yang επιλέχθηκε μαζί με τα 4 στοιχεία της φύσης (φωτιά, γη, νερό και αέρας) ως σύμβολο της εθνικής της ταυτότητας. Επίσης, η Ιαπωνία υιοθέτησε τη συγκεκριμένη φιλοσοφία στις πολεμικές τέχνες της και οι ασκητές αναφέρονται σε αυτήν ως shu- ha- ri. Ο συγκεκριμένος τρόπος σκέψης βασίζεται στο ότι εάν κάποιος βαδίζει προς οποιαδήποτε κατεύθυνση με υπερβολικό ζήλο, θα επιστρέψει στο σημείο απ’ όπου ξεκίνησε. Για παράδειγμα στην καθημερινότητα, εάν κάποιος επιδιώκει σε όλη του τη ζωή τα πλούτη στο τέλος θα καταλήξει στη φτώχεια, ενώ αυτός που αναζητά το πραγματικό νόημα της ζωής θα βρει τα ηθικά πλούτη. Το yin-yang κινείται και, καθώς είναι κύκλος, το αρνητικό πολλές φορές γίνεται θετικό και αντιστρόφως. Η βασική διαφορά ενός Ασιάτη πολίτη με έναν δυτικό είναι ότι ο Ασιάτης δεν έχει καθαρή εικόνα για το τι πραγματικά τον προβληματίζει. Όλα τα προβλήματα και οι ανησυχίες στη ζωή του γνωρίζει ότι είναι περαστικά και δεν τους δίνει σημασία, καθώς θεωρεί ότι διαταράσσουν την ηρεμία και την καθαρή σκέψη του μυαλού του και ότι κάποια στιγμή όλα τα αρνητικά στη ζωή του πρόκειται να γίνουν θετικά. Σαφώς αντιλαμβάνεται το γεγονός ότι ακόμα και η ευτυχία δεν παραμένει στάσιμη και δεν καθησυχάζεται από τις καλοτυχίες της ζωής. Αντίθετα, οι Δυτικοί είτε αφήνουν τα προβλήματα και το άγχος της καθημερινής ζωής να τους βασανίζει, είτε επαναπαύονται στις επιτυχίες με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν ψυχολογικά προβλήματα. Οι Δυτικοί προσπαθούν να εστιάζουν κυρίως στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων μέσω διάφορων θεραπειών και όχι στην αντιμετώπιση της αρρώστιας που τα προκαλεί.

Η ασιατική φιλοσοφία έχει ενταχθεί αντίστοιχα και στις πολεμικές τέχνες, καθώς ο ασκητής των πολεμικών τεχνών μόνο έτσι μπορεί να ολοκληρωθεί πνευματικά. Ο ασκητής συνειδητοποιεί ότι δεν μπορεί να υπάρξει θετική ενέργεια δίχως αρνητική. Για παράδειγμα, η άσκηση κατατάσσεται στο yang (αρνητική ενέργεια), ενώ ο διαλογισμός στο yin (θετική ενέργεια). Αν ο ασκητής παραβλέψει κάποιο από τα δύο, είτε θα τραυματιστεί είτε δεν θα εξελιχθεί τεχνικά. Η ενέργεια αυτή που μετατρέπεται από θετική σε αρνητική και αντίστροφα, ονομάζεται ενέργεια της ζωής⁵⁰ (life force) και είναι γνωστή ως qì ή chī στα κινέζικα, ki στα ιαπωνικά ή gi στα κορεατικά. Το ki, η ενέργεια της ζωής δηλαδή, εντοπίζεται σε κάθε ζωντανό οργανισμό και ουσιαστικά συνδέεται με την ενέργεια του σύμπαντος. Το ιδιαίτερο kanji (ιδεόγραμμα) με το οποίο συμβολίζεται, υποτίθεται ότι απεικονίζει τον ατμό ενός βρασμένου ρυζιού, αποδίδοντας την ενέργειά του. Σύμφωνα με τη θεωρία του ki, κάθε άνθρωπος εκπέμπει μια συγκεκριμένη ποσότητα ενέργειας και η ενέργεια αυτή μπορεί να είναι όπως προαναφέρθηκε είτε θετική είτε αρνητική, ανάλογα με τον τρόπο που αντιμετωπίζει την καθημερινότητά του. Μέσα από τις εσωτερικές πολεμικές τέχνες, ο ασκητής θεωρείται ότι μπορεί να μάθει να χρησιμοποιεί το ki του είτε για να προστατεύσει και να θεραπεύσει κάποιον, είτε αντίθετα για να τον βλάψει. Αντίθετα από τις εξωτερικές πολεμικές τέχνες, στις οποίες χρησιμοποιείται περισσότερο η σωματική δύναμη, στις εσωτερικές απαιτούνται χρόνια σκληρής άσκησης με γνήσιους δασκάλους οι οποίοι είναι ελάχιστοι στον κόσμο και οι περισσότεροι από αυτούς ζουν πλέον σε μοναστήρια. Αυτό οδηγεί τους περισσότερους να αμφισβητούν την έννοια του ki λόγω της έλλειψης των ασκητών οι οποίοι το εξασκούν.

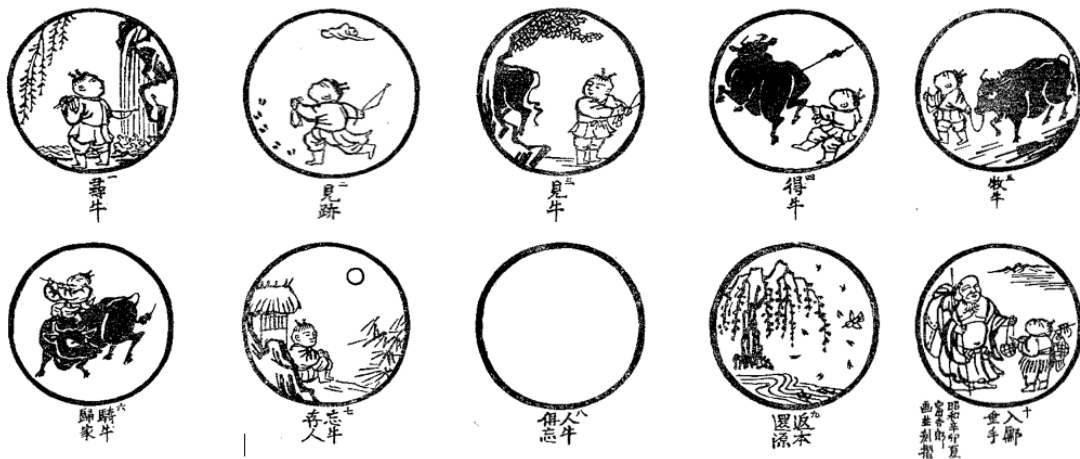
Στο διαλογισμό δεν ισχύει το ίδιο, καθώς συνιστά ένα αναπόσπαστο κομμάτι των πολεμικών τεχνών. Ιδιαίτερα στις ασιατικές πολεμικές τέχνες εξασκείται αρκετά, έχοντας ως βάση μια έννοια του Βουδισμού, το Zen. Πριν όμως εξηγήσουμε το Zen, καλό θα ήταν να μελετήσουμε από πού ξεκίνησε. Όπως προαναφέρθηκε στο Α΄ Μέρος της μελέτης, η βάση των ασιατικών πολεμικών τεχνών δημιουργήθηκε από τον Bodhidharma, έναν Ινδό βουδιστή Πατριάρχη, ο οποίος ταξίδεψε από την Ινδία στην Κίνα για τη διάδοση του Βουδισμού, διδάσκοντας ωστόσο παράλληλα και πολεμικές τέχνες. Όπως ήταν φυσικό, ο Βουδισμός ενσωματώθηκε στις πολεμικές τέχνες μέσα από τεχνικές, συγκεκριμένες ασκήσεις αναπνοής και διαλογισμού και συχνά ακόμα και μέσα από τον τρόπο κίνησης του ασκούμενου. Όπως και οι ασιατικές πολεμικές τέχνες, έτσι και το Zen ταξίδεψε από την Ινδία στην Κίνα, στην Κορέα και τέλος στην Ιαπωνία. Όντας ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία του βουδισμού, μέσα από το “ζαζέν”, το οποίο σημαίνει “Καθήμενος διαλογισμός”, οι βουδιστές μοναχοί προσπαθούν να επιτύχουν τον διαφωτισμό, γνωστό και ως Σατόρι⁵¹. Το Σατόρι ορίζεται ως η δυνατότητα να αντιλαμβάνεται κανείς τη φύση του Βούδα ως την αρχή που διέπει τον κόσμο. Σύμφωνα με τον Eric Chaline, «Αν και το Zen θυμίζει θρησκεία, εντούτοις δεν είναι θρησκεία με τον τρόπο που είναι ο Ιουδαϊσμός ή ο Χριστιανισμός. Οι χριστιανοί πιστεύουν ότι αν υπακούσουν στις εντολές της Εκκλησίας και μείνουν πιστοί στις αρχές της θα ανταμειφθούν για τις πράξεις της επίγειας ζωής σε έναν άλλο κόσμο. Σε αυτή την ουσιαστικά παθητική θεώρηση της σωτηρίας πρέπει να αντιπαραθέσουμε την ενεργή αναζήτηση του Σατόρι (διαφωτισμός) που αναφέραμε παραπάνω, το οποίο είναι και το κέντρο του Zen. Το Σατόρι δεν είναι μια μακρινή ανταμοιβή. Είναι η εμπειρία του εδώ και του τώρα. Ούτε είναι ο τελικός στόχος του Zen. Αντίθετα, στην πραγματικότητα αντιπροσωπεύει την απαρχή της ζωής με βάση τη φιλοσοφία του Zen». Ο κάθε ασκητής ακολουθεί έναν διαφορετικό δρόμο προς την επίτευξη του στόχου του και την αφύπνισή του, όπως συμβαίνει και στις πολεμικές τέχνες. Η φιλοσοφία του Zen κατά κάποιον τρόπο διέσωσε τις πολεμικές τέχνες με την πάροδο του χρόνου, καθώς παρά την εξέλιξη της τεχνολογίας και του μαχητικού εξοπλισμού, οι ασκητές των πολεμικών τεχνών συνέχιζαν να εξασκούνται λόγω του ότι είχαν

⁵⁰ K. Tohei (1978), *Ki in Daily Life*, Tokyo Japan: KI NO KENKYUKAI H.Q. , σελίδες 20-26

⁵¹ E. Chaline (2003), *The Book of Zen: Path to Inner Peace*, Smithfield Australia: Gary Allen Pty Ltd, σελίδες 6-7

συνειδητοποιήσει πως ο απώτερος σκοπός της εκπαίδευσης στις πολεμικές τέχνες ήταν περισσότερο πνευματικός παρά πρακτικός. Ενώ στον περισσότερο κόσμο επικράτησε η άποψη ότι οι παραδοσιακές ασιατικές πολεμικές τέχνες χρησιμοποιούνται για αυτοάμυνα, οι ίδιοι οι ασκητές διέκριναν ότι ο αντίπαλος πλέον δεν ήταν κάποιος άλλος, αλλά παρά μόνο το Εγώ του καθενός.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι Δέκα Ταύροι του Ζεν, οι οποίοι είναι μια σειρά σκίτσων των Κακουάν (Δυναστεία των Σονγκ, 969 – 1276 μ.Χ.), τα οποία παρουσιάζουν διαδοχικά τα στάδια της Ζεν ζωής με τη μεταφορική χρήση της ιστορίας ενός αγοριού που ψάχνει τον ταύρο του όπως ο ασκητής στις πολεμικές τέχνες ψάχνει το δρόμο του. Τα σκίτσα αυτά αναπαράχθηκαν πολλές φορές στην Κίνα, στην Κορέα και στην Ιαπωνία, καθώς δεν χρησιμοποιήθηκαν μόνο στη διδασκαλία του Βουδισμού αλλά και στη διδασκαλία των πολεμικών τεχνών. Παρακάτω θα αναλύσουμε τους 10 ταύρους του Ζεν όπως τους ερμηνεύουν οι περισσότεροι δάσκαλοι των πολεμικών τεχνών (εικόνα 4).



Εικόνα 4 (“Οι Δέκα Ταύροι του Ζεν”)

Αρχικά, στην πρώτη εικόνα βλέπουμε την Αναζήτηση του Ταύρου. Ο χαμένος ταύρος συμβολίζει τη χαμένη πνευματικότητα· ο ασκητής προσπαθεί να βρει το δρόμο του προκειμένου να εξελιχθεί πνευματικά. Στη δεύτερη εικόνα απεικονίζεται η Ανακάλυψη των Πατημασιών· παρά τη σύγχυσή του, το αγόρι ανακαλύπτει τις πατημασιές του ταύρου. Αντίστοιχα, στον ασκητή που επιμένει και συνεχίζει να ψάχνει το δρόμο του, τελικά κάποια στιγμή το πεπρωμένο του ξεκινά να αποκαλύπτεται δείχνοντάς του ορισμένα σημάδια που πρέπει να ακολουθήσει. Στη τρίτη εικόνα, το αγόρι βλέπει τον ταύρο· ο ασκητής πλέον αντιλαμβάνεται το πεπρωμένο και το δρόμο που πρέπει να ακολουθήσει προκειμένου να εξελιχθεί. Στην επόμενη εικόνα βλέπουμε το στάδιο της μάχης του ταύρου με το αγόρι· το αγόρι προσπαθεί να τον ελέγξει. Στις πολεμικές τέχνες το συγκεκριμένο στάδιο θεωρείται πολύ σημαντικό, διότι μεταφράζεται ως η προσπάθεια του ασκητή να εξελιχθεί μέσα από την εξάσκησή του στις πολεμικές τέχνες. Όπως είναι λοιπόν φυσικό, η πλειοψηφία των ασκητών τα παρατάει λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζει στην πορεία της εξάσκησης, ενώ οι ελάχιστοι που επιμένουν και συνεχίζουν καταφέρνουν να προχωρήσουν στο επόμενο στάδιο, όπου το αγόρι έχει καταφέρει να ημερώσει τον ταύρο και μαζί πλέον βαδίζουν προς τον ίδιο δρόμο. Μέσα από την πάροδο του χρόνου, στην έκτη εικόνα βλέπουμε το αγόρι να καταφέρει να ανεβεί στην πλάτη του ταύρου γεμάτο ηρεμία, παίζοντας φλάουτο. Ο ασκητής των πολεμικών τεχνών είναι πλέον ένα με το πεπρωμένο του, όπως το αγόρι και ο ταύρος. Έχοντας καταφέρει πλέον να βρει και να ακολουθήσει το πεπρωμένο του, στην επόμενη εικόνα διακρίνουμε το αγόρι να είναι μόνο του δίχως τον ταύρο, καθώς πλέον δεν θεωρεί τον

εαυτό του κάτι ξεχωριστό από τον ταύρο και τον αναγνωρίζει ως σύμβολο που πλέον δεν χρειάζεται. Σε αυτό το στάδιο, ο ασκητής των πολεμικών τεχνών είναι ολοκληρωμένος και ήρεμος, καθώς γνωρίζει ότι ακολουθεί το πεπρωμένο του και οδεύει προς το διαφωτισμό του. Στην όγδοη εικόνα βλέπουμε ότι και ο ταύρος και το αγόρι εξαφανίστηκαν, συμβολίζοντας την άδεια κατάσταση ή το Ζεν που βιώνει ο ασκητής των πολεμικών τεχνών υπερβαίνοντας τον ταύρο και το Εγώ του. Στην επόμενη εικόνα απεικονίζεται ένα τοπίο που συμβολίζει την ενοποίηση του αγοριού ή ασκητή με την ίδια τη φύση, καθώς πλέον βιώνει τη σταθερότητα και κατανοεί τον κόσμο στη διαρκή ρευστότητά του, βρισκόμενος πλέον μακριά από κάθε αλλαγή. Τέλος, στη δέκατη εικόνα διακρίνουμε ότι επιστρέφει στον κόσμο, έτσι ακριβώς όπως ένας ασκητής πολεμικών τεχνών μετά την επίτευξη του διαφωτισμού του και της ολοκλήρωσής του θα επέστρεφε στον κόσμο ως δάσκαλος, προκειμένου να διδάξει και να βοηθήσει άλλους που το έχουν ανάγκη και θέλουν να βρουν το δρόμο τους.

Η φιλοσοφία του Ζεν στις πολεμικές τέχνες όμως δεν υιοθετείται μόνο στον τρόπο ζωής ή στις ασκήσεις διαλογισμού. Μέσα από τις φόρμες, τη μάχη με έναν αντίπαλο ή ακόμα και τις τεχνικές αυτοάμυνας, ο ασκούμενος οποιασδήποτε ασιατικής πολεμικής τέχνης θα πρέπει να ακολουθεί μία τελετουργία βασισμένος στη φιλοσοφία του Ζεν⁵². Ένα σημαντικό παράδειγμα αποτελεί το Κυόντο, το οποίο είναι ουσιαστικά η Ιαπωνική τοξοβολία. Η ισορροπία της σκέψης αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό του τοξοβόλου, σε συνδυασμό με τον έλεγχο του σώματος εξωτερικά. Ο κύριος στόχος ενός ασκητή είναι να καταφέρει μια βολή δίχως σκέψη (μουσίν στα ιαπωνικά) και συναισθήματα επιτυχίας ή αποτυχίας. Όπως προαναφέρθηκε, ανάλογα ιδανικά ισχύουν αντίστοιχα και στις πολεμικές τέχνες που μελετάμε, καθώς αντί για τη βολή χωρίς σκέψη, ο καρατέκα προσπαθεί να εκτελέσει μία φόρμα δίχως σκέψη, ο τζουντόκα μια ρίψη δίχως σκέψη, ο ασκητής Taekwondo ένα λάκτισμα ενώ ο ασκητής Wushu μια γροθιά στον αντίπαλο. Στις πολεμικές τέχνες, το στάδιο κατά το οποίο το μυαλό ισορροπεί και είναι άδειο από σκέψεις, οι Ασιάτες δάσκαλοι το περιγράφουν⁵³ είτε ως “mizu no kokoro” (μυαλό σαν το νερό) είτε ως “tsuki no kokoro” (μυαλό σαν το φεγγάρι). Με τον ίδιο τρόπο που ο κύκλος του yin-yang είναι μια ολοκληρωμένη ενότητα, έτσι και το μυαλό του ασκητή πρέπει να είναι καθαρό και εστιασμένο παντού, όπως το νερό που αντανακλά τα πάντα ή το φεγγάρι που φέγγει οτιδήποτε βρίσκεται αποκάτω του. Αν επικεντρωθούμε σε μια μάχη μεταξύ δύο αντιπάλων στις πολεμικές τέχνες, θα παρατηρήσουμε ότι οι ασκούμενοι δεν μάχονται πραγματικά μεταξύ τους. Σε κάθε επίθεση υπάρχει αντεπίθεση ή άμυνα που είναι ουσιαστικά ό,τι αντιπροσωπεύει το yin-yang. Το ίδιο ισχύει και στις τεχνικές. Στις παραδοσιακές ασιατικές πολεμικές τέχνες, όταν γίνεται επίθεση με το ένα χέρι το άλλο μαζεύεται πίσω για να υπάρξει ισορροπία. Το ίδιο ισχύει και στις τεχνικές των ρίψεων καθώς και στην πάλη εδάφους.

Το Ζεν λοιπόν είναι βασικό θεμέλιο των πολεμικών τεχνών το οποίο και αυτό με τη σειρά του διαδόθηκε στη Δύση⁵⁴. Κυρίως μέσα από καλλιτέχνες και συγγραφείς κατάφερε να γίνει γνωστό, καθώς αποτέλεσε ένα κίνημα μη θρησκευτικού χαρακτήρα, εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές του στη διακόσμηση, τη μαγειρική και την κηπουρική. Ενώ υπάρχουν αξιόλογοι δάσκαλοι Ζεν όπως ο Κορεάτης Seungsahn, ο οποίος κατάφερε να κάνει μια μίξη της ανατολικής παράδοσης και του τρόπου ζωής της Καλιφόρνια, δυστυχώς και αυτή η φιλοσοφία της αρμονίας όταν εμφανίστηκε στη Δύση αλλοιώθηκε, όπως ακριβώς αντίστοιχα συνέβη και στις πολεμικές τέχνες. Η έλλειψη καλών σχολών και δασκάλων για τη σωστή εκμάθηση του Ζεν είναι εμφανής, καθώς ενώ πολλοί έχουν τη θέληση να ασχοληθούν με αυτό, στην πορεία της άσκησής τους συνειδητοποιούν ότι δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα ή δεν έχουν πλησιάσει στο σημείο της επίτευξης του διαφωτισμού τους. Αντίστοιχα, στις πολεμικές τέχνες, δάσκαλοι οι οποίοι θα έπρεπε να είχαν ασχοληθεί έστω και ένα μικρό χρονικό διάστημα στη ζωή τους με το διαλογισμό και το

⁵² E. Chaline, όπ.π., σελίδα 122

⁵³ R. G. Hassell, όπ.π., σελίδες 70-72

⁵⁴ E. Chaline, όπ.π., σελίδες 106-107

Ζεν το απέφυγαν, με αποτέλεσμα να αγνοούν το κομμάτι αυτό παντελώς, μετατρέποντας ολοκληρωτικά την πολεμική τέχνη σε άθλημα.

Γ' ΜΕΡΟΣ: ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΑΡΧΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Στα προηγούμενα κεφάλαια έγινε αναφορά στα ήθη και τις αξίες των ασιατικών πολεμικών τεχνών, στον τρόπο ζωής καθώς και στη μεταφορά όλων αυτών στην καθημερινότητα του ασκητή. Στο κεφάλαιο αυτό θα καταγραφούν ορισμένες σκέψεις και προβληματισμοί σημαντικών δασκάλων που εντοπίστηκαν στη βιβλιογραφία τους, καθώς και τις συνεντεύξεις που έχουν γίνει από δημοσιογράφους στο εξωτερικό.

Θα ξεκινήσουμε με μία συνέντευξη που πραγματοποιήθηκε από τον Randall G. Hassell στον Masatoshi Nakayama το 1982⁵⁵. Ο Masatoshi Nakayama θεωρείται ο θρύλος του ιαπωνικού παραδοσιακού Karate και είναι γνωστός ως ο Grand Master της Japan Karate Association (JKA). Ήταν ο παλαιότερος μαθητής του Gichin Funakoshi, ιδρυτή του Shotokan Karate, και παραμένει ο μόνος ασκητής της JKA ο οποίος έλαβε το βαθμό του 9^{ου} dan εν ζωή, ενώ μετά θάνατον του απενεμήθη τιμητικά ο βαθμός του 10^{ου} dan. Αφιέρωσε 40 χρόνια στη διάδοση του γνήσιου και παραδοσιακού Shotokan Karate σε ολόκληρο τον κόσμο, τιμώντας τον δάσκαλό του, Gichin Funakoshi.

Hassell: Υπάρχουν αλλαγές στον τρόπο άσκησης σήμερα;

Nakayama: Η δική μας ομοσπονδία (JKA) έχει ως στόχο να διατηρήσει το παραδοσιακό πνεύμα και τις τεχνικές έτσι ακριβώς όπως τις δίδαξε ο δάσκαλος Funakoshi. Το μόνο που θα μπορούσα να πω είναι ότι έχει γίνει μια μικρή προσαρμογή στα σημερινά δεδομένα όσον αφορά τη διεξαγωγή των αγώνων. Σε καμία περίπτωση όμως οι αγώνες δεν πρέπει να αποτελούν στόχο του δασκάλου ή του μαθητή, καθώς ο σκοπός τους είναι να συμπληρώσουν την προπόνηση του ασκητή για την εξέλιξή του. Κύριος στόχος του δασκάλου παραμένει η έμφαση στο πνεύμα και στη καλλιέργεια του χαρακτήρα και της τεχνικής και όχι της δόξας που είναι αντίθετη με τη φιλοσοφία του δασκάλου Funakoshi.

Hassell: Θεωρείτε ότι το Karate βασίζεται στο πολεμικό πνεύμα της Ιαπωνίας (Yamatodamashi) και, αν ναι, μπορούν οι δυτικοί να κατανοήσουν αυτήν τη φιλοσοφία;

Nakayama: Η φιλοσοφία αυτή προέρχεται από τους Samurai και την πίστη στον αυτοκράτορα. Ο αυτοκράτορας, ως ανώτατος άρχων και πρώτος υπηρέτης της πατρίδας, δέχεται τις υπηρεσίες των Samurai για το καλό της χώρας. Επομένως, η θυσία ακόμα και της ζωής για τον αυτοκράτορα, δηλαδή την

⁵⁵ R. G. Hassell (1983), *Conversations with the Master: Masatoshi Nakayama*, St. Louis Missouri: Focus Publications, σελίδες 37-86

πατρίδα, είναι μια έννοια πλήρως αποδεκτή. Αλλά αυτό ισχύει για την Ιαπωνία. Πιστεύω ότι κάθε χώρα έχει τη δική της εκδοχή για το πολεμικό πνεύμα και κατά συνέπεια οι δυτικές χώρες λειτουργούν διαφορετικά από τις ασιατικές, προσαρμοσμένες στα δικά τους πολιτισμικά δεδομένα. Για παράδειγμα, το πολεμικό πνεύμα της Αμερικής θα ήταν εντελώς διαφορετικό από κάποια χώρα της Ανατολής, αλλά σε περίοδο κρίσης θα λειτουργούσε με τον ίδιο τρόπο. Κατά τη διάρκεια ενός πολέμου οι Αμερικανοί είναι πρόθυμοι να θυσιάσουν ακόμα και την ίδια τους τη ζωή για το καλό της πατρίδας τους, καθώς έχουν μια τάση να δένονται μεταξύ τους σαν λαός κάτι το οποίο τους βοηθά να νικήσουν οποιονδήποτε εχθρό. Η έννοια του *yamato damashi* είναι λογικό να μην είναι κατανοητή στους δυτικούς πολιτισμούς, διότι αναφέρεται στο πνεύμα και τις αξίες της Ιαπωνίας. Το *budo no kokoro* (το πνεύμα των πολεμικών τεχνών) που είναι παρόμοιο με το *yamato damashi*, έχει τη δυνατότητα να προσαρμοστεί στις ανάγκες και στον πολιτισμό της κάθε χώρας. Επειδή η φιλοσοφία αυτή είναι η βάση των πολεμικών τεχνών, θεωρώ μεγάλο πλεονέκτημα για κάποιον ασκητή να υιοθετήσει αυτή την ιδεολογία και να αισθανθεί την ανάγκη με καθημερινές πράξεις να βοηθήσει την πατρίδα του. Άλλωστε η εξέλιξη της καρδιάς ή του πνεύματος του ασκητή είναι φυσικό αποτέλεσμα της εξάσκησής του στις πολεμικές τέχνες.

Hassell: Δάσκαλε, τα τελευταία 20 χρόνια υπάρχει έντονη προσπάθεια ανάπτυξης του αθλητικού Karate και βλέπουμε ότι διοργανώνονται αγώνες σε ολόκληρο τον κόσμο. Πιστεύετε ότι το μέλλον του Karate στηρίζεται στο αθλητικό του κομμάτι για τη διαρκή εξέλιξή του;

Nakayama: Το Karate εξελίσσεται επειδή ακολουθούνται οι βασικές αρχές του Gichin Funakoshi. Το πιο σημαντικό για το Karate ήταν και είναι η σκληρή εξάσκηση με στόχο την εκγύμναση, την εκμάθηση τεχνικών αυτοάμυνας και την πνευματική εξέλιξη του ατόμου. Οι αγώνες στο Karate έχουν ως στόχο τη διάδοσή του στο ευρύ κοινό, καθώς με αυτό τον τρόπο ο κόσμος αντιλαμβάνεται ότι οι ασκητές της πολεμικής μας τέχνης δεν είναι εκπαιδευμένοι δολοφόνοι αλλά ότι ο οποιοσδήποτε μπορεί να συμμετάσχει με απόλυτη ασφάλεια. Εάν επιδιώξουμε την εξέλιξη του Karate στο πλαίσιο του αθλητισμού, τότε είναι σίγουρο πως θα χάσει το νόημα του ως πολεμική τέχνη και αυτό είναι κάτι που σίγουρα δεν επιθυμώ. Θα ήθελα το Karate να συνεχίσει να εξελίσσεται βασισμένο στις ίδιες μεθόδους που είχαμε στο παρελθόν. Πριν διαγωνιστούν οι ασκητές σε αγώνες θα πρέπει να εξασκούνται στις βασικές τεχνικές, κατανοώντας το αληθινό πνεύμα της πολεμικής τέχνης. Στα χρόνια που μάθαινα εγώ Karate δεν είχαμε κάποιο είδος τουρνουά ή αγώνα. Ο μόνος αγώνας ήταν με τον ίδιο μας τον εαυτό. Ο στόχος της εξάσκησής μας δεν ήταν ποτέ κάποιος πόντος. Η βασική μας εξάσκηση ήταν η *makiwara* (ένα όρθιο στηριγμένο στη γη ξύλο, επενδυμένο με σκοινί για την εξάσκηση κυρίως των χεριών), όπου σε μια προπόνηση μπορεί να τη χτυπούσαμε από 500 μέχρι 1000 φορές, με στόχο να αναπτύξουμε ισχυρές τεχνικές. Σίγουρα η μάχη με αντίπαλο μας διδάσκει την απόσταση και το συγχρονισμό, αλλά η εξάσκηση με τη *makiwara* μας βοηθά να αναπτύξουμε σημαντικά πνευματικά χαρακτηριστικά, όπως η θέληση και η επιμονή μας.

Hassell: Ποια είναι η άποψή σας για το μοντέρνο Karate της πλήρους επαφής (το karate στο οποίο επιτρέπονται όλων των ειδών τα χτυπήματα χωρίς κανέναν περιορισμό);

Nakayama: Το μοντέρνο Karate της πλήρους επαφής στην Αμερική και στην Ευρώπη σίγουρα είναι σεβαστό αλλά δεν είναι Karate-do. Η λέξη Do σημαίνει δρόμος, που σημαίνει ότι η τέχνη αυτή είναι ένα εργαλείο για να βελτιώσουμε την προσωπικότητά μας. Το πιο σημαντικό όμως που θα πρέπει να κατανοήσει κάποιος είναι ότι ο στόχος του ασκητή να γίνει καλύτερος άνθρωπος δεν είναι προσωρινός αλλά παντοτινός. Οι αθλητές έχουν εντελώς διαφορετική και συγκεκριμένη πορεία. Προπονούνται σκληρά και αγωνίζονται. Από αυτούς που αγωνίζονται κάποιοι γίνονται πρωταθλητές. Μετά από κάποια

χρόνια, το σώμα κουράζεται με αποτέλεσμα ο αθλητής να μην μπορεί να συμμετάσχει σε αγώνες και τελικά σταματά να πιέζει τον εαυτό του. Αντίθετα, ο στόχος ενός ασκητή παραδοσιακής πολεμικής τέχνης είναι μόνιμα να προσπαθεί να γίνει καλύτερος δίχως τέλος, καθώς τα ιδανικά του δεν είναι ούτε η διάκριση σε κάποιο πρωτάθλημα ή η δόξα. Μέχρι τη μέρα που θα φύγει από τη ζωή, ο ασκητής θα πρέπει να προσπαθεί να γίνει καλύτερος ανεξάρτητα εάν η διαδικασία αυτή δεν έχει όρια, καθώς δεν υπάρχει τελειότητα στο χαρακτήρα και όλοι μπορούμε να γινόμαστε συνέχεια και καλύτεροι. Το Karate της πλήρους επαφής είναι σαν την Πυγμαχία. Και τα δύο είναι αθλήματα και βασίζονται περισσότερο στη σωματική ικανότητα. Αντίθετα, το παραδοσιακό Karate βασίζεται στο πνεύμα και στο χαρακτήρα του ασκητή. Έχοντας αποκτήσει τον απαραίτητο αυτοέλεγχο, ο παραδοσιακός ασκητής σε μια κατάσταση κινδύνου δεν θα τραυματίσει θανάσιμα τον αντίπαλό του, αλλά αντίθετα θα κάνει αυτό που χρειάζεται προκειμένου να αποφύγει τη μάχη.

Hassell: Πιστεύετε ότι το Karate θα πρέπει να ενταχθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες;

Nakayama: Δεν είμαι αντίθετος με την ένταξη του Karate στους Ολυμπιακούς Αγώνες, αλλά θεωρώ ότι η ένταξή του πρέπει να γίνει με προϋποθέσεις. Σκεφτείτε τι συνέβη στο Judo όταν έγινε Ολυμπιακό άθλημα. Αντί να διατηρήσει τις ρίζες του ως πολεμική τέχνη, άλλαξε το ίδιο το Judo προκειμένου να προσαρμοστεί στα Ολυμπιακά δεδομένα ως άθλημα. Το Kodokan έχασε τον έλεγχο και οι περισσότεροι ασκητές έγιναν τελικά αθλητές. Σήμερα θα μπορούσε να πει κάποιος ότι διατηρεί σε τόσο μεγάλο βαθμό το αθλητικό κομμάτι που έρχεται σε αντίθεση με τις αρχές του Jigoro Kano, σύμφωνα με τις οποίες το Judo απευθυνόταν σε όλες τις ηλικίες με κύριο στόχο την αυτοάμυνα και τη βελτίωση του χαρακτήρα. Πιστεύω λοιπόν ότι εάν το Karate ενταχθεί τελικά στους Ολυμπιακούς Αγώνες, θα πρέπει να διατηρήσει τις ρίζες του ως πολεμική τέχνη, έναν δρόμο τον οποίο μπορεί να ακολουθήσει ο οποιοσδήποτε. Εάν γίνει κάτω από αυτές τις συνθήκες, τότε όλα θα πάνε καλά. Δυστυχώς όμως ανησυχώ ιδιαίτερα, διότι τα τελευταία χρόνια πλέον η ολυμπιακή αναγνώριση του Karate αποτελεί πρωταρχικό στόχο για πολλούς, κάτι το οποίο δείχνει ότι χρειάζεται να αλλάξουν πολλά για τη σωστή προσαρμογή αυτής της πολεμικής τέχνης στο Ολυμπιακό πρόγραμμα.

Στη συνέχεια, ακολουθεί μια συνέντευξη⁵⁶ που έγινε το 2016 από το περιοδικό *Black Belt Magazine*, για τις απόψεις του Gary Goltz, πρώην προέδρου της Ομοσπονδίας Judo της Αμερικής και του Hayward Nishioka, χρυσού πρωταθλητή της Αμερικής το 1967 και καλύτερου δασκάλου της χρονιάς το 1977.

Black Belt Magazine: Κατά πόσο έχει αλλάξει το Judo από το 1964 και μετά;

Goltz: Το Judo έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό. Αυτό συνέβη αμέσως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, οπότε δόθηκε περισσότερο έμφαση στο αθλητικό κομμάτι παρά στο παραδοσιακό της πολεμικής τέχνης. Αυτό είχε άμεση σχέση με την κατοχή της Ιαπωνίας, καθώς και με την απαγόρευση των πολεμικών τεχνών από τον Douglas MacArthur. Για αυτόν το λόγο, το Kodokan προσπάθησε να αποδείξει στους Αμερικανούς αξιωματικούς ότι το Judo ήταν στην ουσία άσκηση και γαλήνια δραστηριότητα. Μετά την ένταξή του στο Ολυμπιακό πρόγραμμα, το Judo άλλαξε ακόμη περισσότερο, καθώς υπήρξαν πολλοί περιοριστικοί κανόνες σε ορισμένες τεχνικές ρίψεων για τη διαφοροποίηση του με την πάλη και για να δείχνει πιο εντυπωσιακό στους θεατές.

⁵⁶ *Black Belt Magazine* (2016), "Martial Arts In the Olympics: Has Inclusion in the Games Helped or Hurt Judo?", <http://blackbeltmag.com/daily/traditional-martial-arts-training/judo-traditional-martial-arts/martial-arts-in-the-olympics-has-inclusion-in-the-games-helped-or-hurt-judo> [ημερομηνία πρόσβασης 5/8/2017]

Nishioka: Ενώ το Judo κατάφερε να γίνει πολύ πιο δυναμικό και εντυπωσιακό σε σύγκριση με τα χρόνια πριν από την ένταξή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες, δημιουργήθηκε έντονα η επιθυμία στους ασκητές-αθλητές για την κατάκτηση της πρώτης θέσης και του χρυσού μεταλλίου, κάτι το οποίο δεν βασίζεται στη φιλοσοφία του ιδρυτή του, Jigoro Kano. Βασικός στόχος του Kano ήταν, μέσω της εξάσκησης στο Judo, οι άνθρωποι να βελτιώσουν το χαρακτήρα τους. Δυστυχώς όμως οι Ολυμπιακοί Αγώνες ώθησαν το Judo περισσότερο προς τον αθλητισμό, αλλοιώνοντάς το σε μεγάλο βαθμό ως πολεμική τέχνη.

Black Belt Magazine: Κύριε Gotz, γνωρίζουμε ότι από το Judo εντάχθηκε μόνο στο Ολυμπιακό πρόγραμμα το randori (μάχη με αντίπαλο) και δόθηκε λιγότερη σημασία στις υπόλοιπες τεχνικές του, όπως τα kata και η αυτοάμυνα. Ποια είναι η άποψή σας για αυτό το θέμα;

Goltz: Όταν το Judo έγινε Ολυμπιακό άθλημα, οι αγώνες και το randori ήταν η προτεραιότητα. Παρ' όλα αυτά, η διεθνής ομοσπονδία του Judo (IJF – International Judo Federation) προσπαθεί να διατηρήσει το ενδιαφέρον στα kata για τους ασκητές μέσω διάφορων διοργανώσεων και διδακτέας ύλης, με την ελπίδα ότι αργότερα θα ενταχθεί και αυτό το κομμάτι στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Black Belt Magazine: Κύριε Nishioka, πιστεύετε ότι οι υπεύθυνοι της διεθνούς ομοσπονδίας του Judo αλλοίωσαν επίτηδες την πολεμική τέχνη;

Nishioka: Θεωρώ ότι στο επίπεδο της Ολυμπιακής επιτροπής υπάρχει η λογική της απόκτησης δύναμης, είτε αυτή αφορά τη δημοσιότητα, είτε τους διαθέσιμους πόρους. Και με αυτό που λέω δεν εννοώ ότι κυνηγούν τα χρήματα για τους εαυτούς τους. Αλλά εάν εξασφαλίσουν ένα σημαντικό ποσό για τη διοργάνωση των αγώνων θα πετύχουν τους στόχους τους και θα παρουσιάσουν στον κόσμο ένα πολύ καλό αποτέλεσμα. Στους αγώνες του 1984 υπήρξαν πολύ σοβαρά κέρδη λόγω της σωστής διαφήμισης, των αυξημένων χορηγιών και των μεγαλύτερων εσόδων από τα παρεχόμενα δικαιώματα για την προβολή των αγώνων στους τηλεοπτικούς σταθμούς. Παρ' όλα αυτά οι χορηγοί απαιτούσαν δράση και θέαμα, οπότε η Ολυμπιακή Επιτροπή έκανε ό,τι περνούσε από το χέρι της ώστε τα αθλήματα να είναι πιο εντυπωσιακά. Στο Judo, για παράδειγμα, δημιουργήθηκε κανονισμός ποινής για όποιον αθλητή δεν επιχειρούσε κάποια επίθεση για 20 με 25 δευτερόλεπτα, ενώ ορισμένες υποκλίσεις κατά τη διάρκεια του randori που υπήρχαν από τότε που δημιουργήθηκε η πολεμική τέχνη αφαιρέθηκαν, για να μην κουράζουν το τηλεοπτικό κοινό. Πιστεύω ότι πράγματι οι Ολυμπιακοί Αγώνες άλλαξαν για πάντα το Judo. Δυστυχώς δεν είναι πλέον μια πολεμική τέχνη η οποία βασίζεται στην παράδοση και στην κουλτούρα, καθώς δεν έχουν απομείνει πολλοί ασκητές οι οποίοι προσπαθούν να βρουν τον εαυτό τους μέσα από το δρόμο του Judo. Πλέον είναι ένα ολυμπιακό άθλημα, το οποίο καθοδηγείται από επιστημονικά προπονητικά προγράμματα με απώτερο σκοπό τον πρωταθλητισμό.

Στη συνέχεια, από το ίδιο περιοδικό ακολουθεί μια συνέντευξη⁵⁷ που πραγματοποιήθηκε το 2016 προς τον Heel-II Cho, κάτοχο 9^{ου} dan στο Taekwondo και έναν από τους πιο γνωστούς ασκητές στο χώρο των πολεμικών τεχνών.

Black Belt Magazine: Οι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν επηρεάσει τον τρόπο διδασκαλίας του Taekwondo;

Cho: Αρκετές σχολές πολεμικών τεχνών έχουν αλλάξει τον τρόπο διδασκαλίας τους λόγω των Ολυμπιακών Αγώνων. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν ακόμη σχολές οι οποίες δίνουν έμφαση στον

⁵⁷ *Black Belt Magazine* (2016), "Martial Arts In the Olympics: Has Inclusion in the Games Helped or Hurt Taekwondo?", <http://blackbeltmag.com/daily/traditional-martial-arts-training/taekwondo/martial-arts-in-the-olympics-has-inclusion-in-the-games-helped-or-hurt-taekwondo> [ημερομηνία πρόσβασης 2/8/2017]

παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Συνήθως αυτό είναι άμεσα συνδεδεμένο με την ηλικία και τις απόψεις του δασκάλου. Νεότεροι σε ηλικία εκπαιδευτές μπορεί να έχουν επαφή μόνο με την WTF (World Taekwondo Federation), πράγμα που σημαίνει ότι δημιουργείται μια νέα γενιά βασισμένη στο ολυμπιακό Taekwondo. Στη δική μου σχολή εφαρμόζουμε και τους δύο τρόπους διδασκαλίας, καθώς πιστεύω ότι με αυτό τον τρόπο ο ασκούμενος αποκτά τη μέγιστη εμπειρία.

Black Belt Magazine: Πιστεύετε ότι το Taekwondo έχει μετατραπεί από πολεμική τέχνη σε άθλημα μετά το 1988;

Cho: Το Taekwondo έχει αλλάξει αρκετά για την προσαρμογή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Επειδή κάθε χώρα θέλει να κερδίσει το χρυσό μετάλλιο, οι σχολές έχουν δώσει ιδιαίτερη έμφαση σε συγκεκριμένες τεχνικές που είναι περισσότερο χρήσιμες για τους αγώνες, με αποτέλεσμα να μην εξασκούνται κάποιες άλλες που αποσκοπούν περισσότερο στην αυτοάμυνα. Για παράδειγμα, οι τεχνικές με τα χέρια δεν εξασκούνται στο βαθμό που εξασκούνται οι τεχνικές με τα πόδια.

Black Belt Magazine: Πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν βοηθήσει ή έχουν βλάψει το Taekwondo;

Cho: Χάρη στους Ολυμπιακούς Αγώνες, το Taekwondo έχει γίνει γνωστό σε όλες τις χώρες του κόσμου. Ενώ υπάρχουν αρκετά πλεονεκτήματα από την ένταξη του Taekwondo στους Ολυμπιακούς Αγώνες, έχουν προκληθεί σοβαρές συνέπειες στην πολεμική τέχνη, καθώς η παράδοση και οι αξίες έχουν εγκαταλειφθεί. Για πολλούς ασκητές, ο κύριος στόχος της εξάσκησης τους στην πολεμική τέχνη έχει αλλάξει: ενώ στις παραδοσιακές πολεμικές τέχνες κύριος στόχος του ασκητή αποτελεί η βελτίωση του χαρακτήρα, στον αθλητισμό κύριος στόχος δεν είναι άλλος από το χρυσό μετάλλιο. Αυτή η μόνιμη αναζήτηση της νίκης οδηγεί τους ασκητές σε πράξεις τελείως αντίθετες με τη φιλοσοφία και τους πέντε κανόνες του Taekwondo. Ένα παράδειγμα που συναντάμε αρκετά συχνά είναι η χρήση αναβολικών στεροειδών.

Black Belt Magazine: Η πιθανότητα απόκτησης ενός ολυμπιακού μεταλλίου έχει προσελκύσει σε μεγάλο βαθμό νεαρούς αθλητές και παιδιά;

Cho: Σίγουρα το γεγονός ότι η νέα γενιά βλέπει ταλαντούχους αθλητές στην τηλεόραση προσελκύει περισσότερο κόσμο στο Taekwondo. Όμως επειδή στις ΗΠΑ συγκεκριμένα υπάρχει προβολή μόνο στους Ολυμπιακούς Αγώνες για το Taekwondo, αυτό δεν προσελκύει το μέγεθος του κόσμου που προσελκύει μία ταινία πολεμικών ταινιών όπως το *Karate Kid* για παράδειγμα.

Black Belt Magazine: Πιστεύετε ότι για τα παιδιά είναι καλύτερο το παραδοσιακό ή το αθλητικό Taekwondo;

Cho: Το παραδοσιακό Taekwondo δίνει έμφαση στη βελτίωση του χαρακτήρα του ασκητή καλλιεργώντας την πειθαρχία, το σεβασμό και την αυτοσυγκέντρωση. Το παιδί σέβεται τον δάσκαλο. Στο αθλητικό Taekwondo υπάρχει περισσότερο η έννοια του προπονητή και λιγότερο του δασκάλου. Αυτό αντιπροσωπεύει την έλλειψη του σεβασμού και της πειθαρχίας. Το αθλητικό Taekwondo είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστικό, καθώς υπάρχει μόνο ένας νικητής και μόνο ένα χρυσό μετάλλιο. Η δεύτερη θέση ίσα ίσα που αναγνωρίζεται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ξεχωρίζουν ασκητές οι οποίοι έχουν έφεση στον αθλητισμό. Αντίθετα, το παραδοσιακό Taekwondo αποσκοπεί στην επιτυχία και τα κατορθώματα σε επίπεδο χαρακτήρα, κάτι που απευθύνεται σε όλους ανεξαιρέτως.

Τέλος αναφερόμενοι στο Wushu, επειδή υπάρχει μια έντονη διαμάχη μεταξύ των παραδοσιακών και μη δασκάλων, είναι σημαντικό να καταγράψουμε τις απόψεις που εξέφρασε ο Zhao Changjun, ένας από τους σπουδαιότερους Κινέζους δασκάλους, ο οποίος συνδυάζει το παραδοσιακό με το αθλητικό Wushu, σε συνέντευξή⁵⁸ του στο περιοδικό *Kung Fu Magazine* που πραγματοποιήθηκε το 2006.

Kung Fu Magazine: Έχει αποτύχει το μοντέρνο Wushu;

Zhao: Είμαι ιδιαίτερα στεναχωρημένος. Η γενιά μου ήταν τυχερή. Εμείς είχαμε την ευκαιρία να μάθουμε παραδοσιακές κινεζικές πολεμικές τέχνες ενώ οι νεότερες γενιές όχι. Αυτές οι νέες γενιές είναι και οι γενιές τις οποίες κατηγορούν οι παραδοσιακοί ασκητές, αλλά εάν το σκεφτούμε λογικά θα συνειδητοποιήσουμε ότι δεν ευθύνονται γι' αυτό. Ευθύνονται όλοι εκείνοι που τροποποίησαν το Wushu προκειμένου να μετατραπεί σε άθλημα και τελικά να καταφέρει να ενταχθεί στο ολυμπιακό πρόγραμμα. Έπρεπε να μπουν κανονισμοί και περιορισμοί, ώστε να απλοποιηθούν σε μεγάλο βαθμό μια πολεμική τέχνη την οποία χαρακτηρίζει το πνευματικό της βάθος. Επίσης, ακόμα και η βασική κινησιολογία όπως η αλλαγή κατεύθυνσης του ασκητή τροποποιήθηκε σε μεγάλο βαθμό, κάτι που έρχεται σε πλήρη αντίθεση με το παραδοσιακό μέρος. Για παράδειγμα, ενώ στο παραδοσιακό δίνεται έμφαση στην ταχύτητα προκειμένου να χτυπήσεις τον αντίπαλο, στο αγωνιστικό οι τεχνικές εκτελούνται σε πιο αργούς ρυθμούς προκειμένου να φανούν εντυπωσιακές και καθαρές προς το κοινό. Και όλα αυτά για ποιο λόγο; Πιστεύω ότι η ένταξη του Wushu στους Ολυμπιακούς Αγώνες θα είναι κάτι πολύ δύσκολο, καθώς υπάρχουν ήδη αθλήματα που αντιπροσωπεύουν χτυπήματα με τα χέρια (Πυγμαχία), χτυπήματα με τα πόδια (Taekwondo) και ρίψεις (Judo). Τι θα αντιπροσωπεύει το Wushu; Και οι φόρμες (taolu); Υπάρχουν αμέτρητες διαφορές και κατηγορίες μεταξύ των φορμών. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν τα μετάλλια που δίνονται στο κάθε άθλημα. Αν ενταχθεί το Wushu με τις φόρμες του θα χρειάζονται τρία μετάλλια για κάθε κατηγορία. Για αυτόν το λόγο ένωσαν πολλά διαφορετικά πράγματα μεταξύ τους με αποτέλεσμα να αλλάξουν πολλά βασικά της τέχνης και είμαι αρκετά απαισιόδοξος για όλο αυτό. Πιστεύω πως το μοντέρνο Wushu έχει αποτύχει. Και ο λόγος είναι γιατί όταν προσπάθησε να γίνει Ολυμπιακό άθλημα, έχασε το αληθινό του νόημα ως πολεμική τέχνη.

Kung Fu Magazine: Ποια είναι η άποψή σας για τις μεικτές πολεμικές τέχνες;

Zhao: Νομίζω ότι οι μεικτές πολεμικές τέχνες είναι καλές διοργανώσεις. Λόγω της παγκοσμιοποίησης, πολλοί ασκητές έχουν ξεκινήσει να αναμειγνύουν διαφορετικές πολεμικές τέχνες. Παλαιότερα, απαγορεύονταν στην Κίνα τα χτυπήματα με τα γόνατα και τους αγκώνες, ενώ στην Ταϊλάνδη οι ρίψεις αντίστοιχα. Το ίδιο συνέβη και στην Ευρώπη. Τώρα όλοι προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα κοινό έδαφος και να ξεκινήσουν σιγά σιγά να χτίζουν πάνω σε αυτήν τη μείξη των πολεμικών τεχνών. Πάρτε για παράδειγμα το Sanshou. Ελπίζουμε ότι περισσότερος κόσμος θα ξεκινήσει να αποδέχεται αυτό τον τρόπο σκέψης. Θα είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον αν διεξάγονταν αθλητικές διοργανώσεις με διαφορετικές κατηγορίες, όπως έχουν ο Στίβος και η Κολύμβηση, αλλά με τις πολεμικές τέχνες αντίστοιχα. Οι μάχες χωρίς κανόνες άλλωστε υπάρχουν και στις παραδοσιακές κινέζικες πολεμικές τέχνες και ονομάζονται *leitai* (αγώνες ανοιχτών προκλήσεων). Δεν υπήρχαν περιορισμοί ούτε στην ηλικία, ούτε στο είδος μάχης. Παρ' όλα αυτά παρέμεινε σε στάσιμο στάδιο. Ίσως τώρα με τις μεικτές πολεμικές τέχνες να υπάρξει άνοδος. Άλλωστε, μόλις τώρα ξεκίνησαν στην Κίνα και βρίσκονται σε πρωταρχικό στάδιο, καθώς δεν διοργανώνονται από το ίδιο το κράτος.

Kung Fu Magazine: Θεωρείτε ότι οι παραδοσιακές πολεμικές τέχνες θα εξαφανιστούν;

⁵⁸ *Kung Fu Magazine* (2006), "Where Wushu Went Wrong", <http://www.KUNG FU MAGAZINE.com/magazine/article.php?article=679> [ημερομηνία πρόσβασης 8/8/2017]

Zhao: Πιστεύω ότι οι ανταγωνιστικές ή οι μαχητικές πολεμικές τέχνες δεν πρόκειται ποτέ να αντιπροσωπεύσουν το πνεύμα των κινεζικών πολεμικών τεχνών. Ελπίζω ότι οι παραδοσιακές κινεζικές πολεμικές τέχνες θα φτάσουν σε ένα επίπεδο όπως βρίσκεται το Sumo στην Ιαπωνία. Το Sumo δεν θέλησε ποτέ να γίνει Ολυμπιακό άθλημα και υπάρχει μεγάλος σεβασμός για αυτή την πολεμική τέχνη. Αντίστοιχα, οι παραδοσιακές κινεζικές πολεμικές τέχνες έχουν πολλά να δώσουν. Παλαιότερα, πριν εμφανιστούν τα πυρομαχικά, οι παραδοσιακές πολεμικές τέχνες ήταν πολύ πιο εύκολο να εφαρμοστούν στο πεδίο της μάχης. Παρ' όλα αυτά όμως, ακόμα και σήμερα υπάρχουν αρκετοί λόγοι για να ενασχοληθεί κάποιος με το παραδοσιακό. Υπάρχουν πολλοί ασκητές στον κόσμο που εκτελούν φόρμες στην καθημερινότητά τους προκειμένου να χαλαρώσουν από το άγχος της δουλειάς. Θα μπορούσε κάποιος να πει ότι θέλει να ασχοληθεί με ένα άθλημα που τον χαλαρώνει όπως το τένις. Αλλά η βασική διαφορά είναι ότι για να ασχοληθεί κάποιος με τις φόρμες δεν χρειάζεται κάποιο γήπεδο ή μεγάλο χώρο. Θα μπορούσε να εκτελέσει μια φόρμα ακόμη και μέσα στο χώρο εργασίας για ένα δεκάλεπτο και αφότου χαλαρώσει να επιστρέψει στη δουλειά. Βέβαια, υπάρχουν οι ασκητές οι οποίοι θέλουν να συμμετέχουν σε ταινίες πολεμικών τεχνών ή να γίνουν πρωταθλητές. Αλλά σε αυτή την περίπτωση ο ασκητής είναι περιορισμένος. Όσο μεγαλώνεις χάνεις την τεχνική σου ικανότητα. Και όλοι αυτοί που ασχολούνται με το χώρο αυτόν ενώ έχουν συνήθως την τεχνική και την κίνηση, απουσιάζει από την προσωπικότητά τους το πνεύμα. Στη δική μου σχολή, οι μαθητές μου εξασκούνται και στο παραδοσιακό αλλά και στο αθλητικό Wushu. Θεωρώ ότι θα πρέπει να υπάρχει μια καλή σχέση μεταξύ αυτών των δύο, καθώς έχουν πολλά να δώσουν το ένα στο άλλο. Χρειάζεσαι δύο πόδια για να περπατήσεις σωστά. Στην περίπτωση αυτή, το ένα είναι το παραδοσιακό Wushu και το άλλο το σύγχρονο.

Kung Fu Magazine: Πώς μπορεί κάποιος να ακολουθήσει το δρόμο του πολεμιστή στην καθημερινότητά του;

Zhao: Οι ασκητές οι οποίοι συνεχίζουν μέχρι ένα υψηλό επίπεδο στις πολεμικές τέχνες είναι ελάχιστοι. Στη σημερινή εποχή, ο περισσότερος κόσμος θέλει να ασχοληθεί με κάτι το οποίο είναι εύκολο και άμεσα αποτελεσματικό. Στο Taekwondo και στο Karate μπορεί κανείς να προχωρήσει πιο γρήγορα, αλλά το Wushu απαιτεί χρόνο και πολλοί δεν έχουν τη θέληση και την υπομονή να συνεχίσουν. Οι κινεζικές πολεμικές τέχνες αποτελούν έναν ιδανικό συνδυασμό, καθώς απαιτούν ευκινησία, ευλυγισία, ταχύτητα, εκρηκτικότητα και πολλές άλλες ικανότητες. Αν κάποιος μάθει τα βασικά του Wushu μέσα σε δύο με τρία χρόνια, τότε θα έχει βάλει τη βάση για οτιδήποτε κάνει στην πορεία της ζωής του. Μπορεί να ασχοληθεί με το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ για παράδειγμα και να δει ότι αντιλαμβάνεται πολύ πιο εύκολα τις κινήσεις από κάποιον άλλο. Αν συνεχίσει το ταξίδι του στις πολεμικές τέχνες τότε θα φτάσει σε ένα υψηλό επίπεδο, αν όχι, τότε ό,τι διδάχθηκε θα αποτελέσει σημαντική βάση για κάποια άλλη τέχνη ή άθλημα. Παρ' όλα αυτά, αν θελήσει πραγματικά να ακολουθήσει το δρόμο του πολεμιστή στην καθημερινότητά του, τότε πάνω από όλα θα πρέπει να βελτιώσει το χαρακτήρα του και ιδιαίτερα τη δύναμη της θέλησής του μέσα από τη σκληρή άσκηση. Σε αυτή την περίπτωση τα δύο με τρία χρόνια δεν είναι αρκετά. Άλλωστε ο δρόμος των πολεμικών τεχνών δεν είναι ούτε σύντομος αλλά ούτε και εύκολος.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΜΕ ΤΟΠΟ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Το δεύτερο σκέλος του Γ' Μέρους περιέχει συνεντεύξεις δασκάλων αναγνωρισμένων στις ομοσπονδίες από κάθε πολεμική τέχνη, που ζουν στην Ελλάδα. Οι συνεντεύξεις αυτές πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της παρούσας μελέτης. Στο κεφάλαιο αυτό θα καταγράψουμε τις απαντήσεις τους σχετικά με την προσαρμογή των ασιατικών πολεμικών τεχνών στα σύγχρονα δεδομένα, τις πολιτισμικές διαφορές μεταξύ Δύσης και Ανατολής, την άνοδο των μαχητικών αθλημάτων και το πώς αντιλαμβάνεται ο κάθε δάσκαλος τη σχολή των πολεμικών τεχνών ως χώρο.

KARATE

Τετσούο Οτάκε

Ο Τετσούο Οτάκε κατέχει τον βαθμό του 7^{ου} dan στο Shotokan Karate. Διδάχτηκε το Karate στην πατρίδα του, κατά τη διάρκεια των πανεπιστημιακών του σπουδών στο Τόκυο. Αποτελεί έναν από τους πρώτους δασκάλους Karate στην Ελλάδα και τον μοναδικό Ιάπωνα.

– Θεωρείτε ότι υπάρχει διάφορα στο πνεύμα των ασκητών μεταξύ Δύσης και Ανατολής;

Έχουν περάσει 40 χρόνια από τότε που ήρθα από την Ιαπωνία. Αυτό που μπορώ να θυμηθώ είναι ότι ήταν πολύ πιο αυστηρός ο τρόπος άσκησης. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι δεν υπάρχει σεβασμός στην Ελλάδα. Θεωρώ ότι τα πάντα αλλάζουν και δεν παραμένουν στάσιμα. Το Karate για παράδειγμα έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό σε σχέση με δέκα χρόνια πριν και πολύ περισσότερο σε σχέση με είκοσι χρόνια πριν.

– Πιστεύετε ότι ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης έχει σταματήσει να διδάσκεται στην Ελλάδα;

Σιγά σιγά ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης εξαφανίζεται. Αυτό οφείλεται στη μεγάλη άνοδο του Sport Karate (αγωνιστικό) τα τελευταία χρόνια. Ο κόσμος ξεχνάει όμως ότι η άσκηση στο Karate δεν τελειώνει. Για παράδειγμα, δεν είναι τυχαίο το ότι βλέπουμε τόσες συμμετοχές σε πρωταθλήματα από νέους αθλητές οι οποίοι σταματούν μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Ενώ το αγωνιστικό έχει ημερομηνία λήξης και δεν έχει συνέχεια, το παραδοσιακό Karate έχει πάντα συνέχεια και δεν τελειώνει ποτέ.

– Θέλετε να ενταχθεί το Karate στους Ολυμπιακούς Αγώνες και πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αναδείξουν το πνεύμα των πολεμικών τεχνών ή τελικά μετατρέπονται σε αθλήματα;

Πριν από χρόνια ήθελα να ενταχθεί το Karate στους Ολυμπιακούς Αγώνες, τώρα όμως όχι. Όσο περνάει ο καιρός το Karate αλλάζει προκειμένου να ενταχθεί με επιτυχία στους Ολυμπιακούς Αγώνες και πιστεύω ότι τελικά θα μετατραπεί σε αθλητικό. Δεν γίνεται διαφορετικά.

– Τι πιστεύετε για τις μεικτές πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα και πού θεωρείτε ότι οφείλεται η συνεχόμενη άνοδός τους;

Δεν γνωρίζω. Αυτό που κάνω και έκανα πάντα είναι Karate και μόνο Karate.

– Τι σημαίνει το dojo και το tatami για εσάς ως χώρος;

Το do του dojo σημαίνει ο δρόμος όπως αντίστοιχα στο Karate-do, Judo και Taekwondo. Συνεπώς, είναι ο χώρος που μαθαίνει κάποιος το δρόμο. Είτε της άσκησης, είτε της ίδιας της ζωής. Δεν μπορώ να γνωρίζω αν κάποιος θα γίνει καλύτερος άνθρωπος μέσα σε αυτόν, καθώς εξαρτάται από τον ίδιο και μόνο. Στο dojo μας έχουμε μια ιδιαίτερη φιλοσοφία. Δεν υπάρχουν διαφορετικά τμήματα ανάλογα με την ηλικία. Το μόνο που λαμβάνεται υπόψη είναι το επίπεδο. Έτσι, ένα παιδί οχτώ χρόνων μπορεί να κάνει άσκηση δίπλα σε κάποιον που είναι εξήντα. Με αυτό τον τρόπο πιστεύω ότι κάνουμε το Karate οικογενειακό, καθώς δένει τα μέλη της οικογένειας περισσότερο μεταξύ τους, όπως επίσης τα φέρνει σε επαφή και με άλλες οικογένειες. Και για μένα όλη αυτή η προσπάθεια είναι πολύ σημαντική.

Τσιτσιγκρώνης Βασίλειος

Ο Τσιτσιγκρώνης Βασίλειος είναι πτυχιούχος από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και Instructor D από την Japan Karate Association. Επίσης είναι κάτοχος 4^{ου} dan από την Ελληνική Ομοσπονδία Shotokan Karate Do, 3^{ου} dan από την Ελληνική Ομοσπονδία Karate καθώς και κάτοχος 3^{ου} dan από την Japan Karate Association.

– Θεωρείτε ότι υπάρχει διάφορα στο πνεύμα των ασκητών μεταξύ Δύσης και Ανατολής;

Προσωπικά πιστεύω ότι η διαφορά είναι τεράστια. Θεωρώ ότι οι Δυτικοί δεν έχουν την υπομονή που έχουν οι λαοί στην Ανατολή. Οι Δυτικοί θέλουν να βλέπουν άμεσα αποτελέσματα μέσα από την άσκηση σε αντίθεση με τους ασιατικούς λαούς, οι οποίοι αντιμετωπίζουν την άσκηση ως μια μέθοδο βελτίωσης του χαρακτήρα.

– Πιστεύετε ότι ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης έχει σταματήσει να διδάσκεται στην Ελλάδα;

Θέλω να πιστεύω ότι υπάρχουν περιθώρια να διατηρηθεί η παραδοσιακή άσκηση και συγκεκριμένα το παραδοσιακό Karate. Οι δάσκαλοι προσαρμόζονται στις ανάγκες των μαθητών όπως επίσης ακολουθούν συγκεκριμένες γραμμές ομοσπονδιών. Αν υπάρχει κόσμος που αναζητά το παραδοσιακό Karate και αυθεντικές ομοσπονδίες που μπορούν να το υποστηρίξουν, τότε είναι σίγουρο ότι δεν θα εξαφανιστεί.

– Θέλετε να ενταχθεί το Karate στους Ολυμπιακούς Αγώνες και πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αναδείξουν το πνεύμα των πολεμικών τεχνών, ή τελικά μετατρέπονται σε αθλήματα;

Προσωπικά δεν θα ήθελα να ενταχθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Θεωρώ ότι θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο θέαμα και όχι στο πνεύμα. Είναι θέμα χρόνου να χάσει την αίγλη του και τελικά να μετατραπεί ολοκληρωτικά σε άθλημα. Είναι όμως γεγονός ότι η ένταξη θα βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό τους συλλόγους, καθώς η τέχνη θα αποκτήσει μεγαλύτερη αναγνώριση από το ευρύτερο κοινό το οποίο θα προσελκύσει τα επόμενα χρόνια.

– Τι πιστεύετε για τις μεικτές πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα και πού θεωρείτε ότι οφείλεται η συνεχόμενη άνοδός τους;

Θεωρώ ότι εντυπωσιάζουν τον κόσμο λόγω της ποικιλομορφίας των τεχνικών. Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι οι βάσεις προέρχονται από τις παραδοσιακές πολεμικές τέχνες. Δεν γνωρίζω συγκεκριμένα τι συμβαίνει στο χώρο των μεικτών πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων, αλλά από την ιδέα και μόνο να κλείνεις κάποιον σε ένα κλουβί ή ring, μπορώ να φανταστώ ότι προωθείται ο θυμός και όχι το πνεύμα. Τέλος, πιστεύω ότι τέτοιου είδους αθλήματα είναι λάθος για να εκπαιδεύεις μαθητές μικρής ηλικίας, καθώς η φιλοσοφία είναι αντίθετη προς τις παραδοσιακές πολεμικές τέχνες που δίνουν έμφαση στην καλλιέργεια του χαρακτήρα και όχι στο πώς θα νικήσω κάποιον.

– Τι σημαίνει το dojo και το tatami για εσάς ως χώρος;

Αν όχι το πρώτο, το dojo είναι το δεύτερο σπίτι μου. Είναι ο χώρος μέσα στον οποίο αναπνέω, σκέφτομαι πραγματικά και μοιράζομαι τη γνώση με τους μαθητές μου. Είναι ο χώρος από τον οποίο δεν θα ήθελα ποτέ να φύγω.

JUDO

Κομνηνού Άννα

Η Άννα Κομνηνού είναι αναγνωρισμένη προπονήτρια από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στο Judo και μία από τις ελάχιστες πρωταθλήτριες σε πανευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα βετεράνων.

– Θεωρείτε ότι υπάρχει διάφορα στο πνεύμα των ασκητών μεταξύ Δύσης και Ανατολής;

Οι ασκητές-αθλητές των πολεμικών τεχνών στην Ανατολή έχουν σκοπό την τελειοποίηση του χαρακτήρα. Το πνεύμα των πολεμικών τεχνών της Ανατολής είναι το ιδανικό, επειδή προάγει τη σωστή διαμόρφωση του ανθρώπινου χαρακτήρα μέσω της πνευματικής και ηθικής πειθαρχίας. Το πνεύμα αυτό μετατρέπεται σε πραγματικό τρόπο ζωής. Το πνεύμα δυναμώνει, ο σκοπός είναι η σωστή χρήση ενέργειας και η ευημερία μέσα στο dojo και στην καθημερινή ζωή. Ακολουθώντας αυτές τις αρχές κάποιοι λαοί της Ανατολής, οι Ιάπωνες λ.χ., έχουν πετύχει υψηλότατο επίπεδο παιδείας και πολιτισμού. Όλη αυτή η παιδεία φέρνει τους ανθρώπους κοντά αντί να τους χωρίζει. Αντιθέτως, στη Δύση χρησιμοποιούν την εξάσκηση πολεμικών τεχνών απλά για εκτόνωση, επίδειξη, σωματική εκγύμναση και τρόπο αυτοάμυνας, αφού η εγκληματικότητα και η βία ολοένα αυξάνονται. Επιπροσθέτως έχει διαμορφωθεί ένα ανταγωνιστικό καθεστώς όπου έχει παραμεριστεί η αληθινή ψυχή των πολεμικών τεχνών, η οποία δεν εστιάζει στη νίκη ή στην ήττα. Δυστυχώς υπάρχουν και πολλοί προπονητές, δάσκαλοι οι οποίοι έχουν μια λανθασμένη αντίληψη των πολεμικών τεχνών, διδάσκουν κάτι παρεμφερές, με αποτέλεσμα να υπάρχει αλλοίωση και παρερμηνεία της αληθινής ουσίας.

– Τι έχει αλλάξει στο Judo από τότε που εντάχθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες; Πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αναδείξουν το πνεύμα των πολεμικών τεχνών ή τελικά μετατρέπονται σε αθλήματα;

Σίγουρα το Judo διαφέρει στους Ολυμπιακούς Αγώνες από κάθε άθλημα ως εικόνα, όσον αφορά το πνεύμα, την πειθαρχία και το σεβασμό. Όμως αναπόφευκτα έχει μετατραπεί το ιδεώδες σε ξεκάθαρο αυτοσκοπό προς την ατομική διάκριση χρησιμοποιώντας κάθε μέσο. Σε πολλές περιπτώσεις παρακάμπτεται η άριστη τεχνική

εκτέλεση αλλά και η μέγιστη χρήση της σωματικής δύναμης, η οποία έχει επιτευχθεί με κάθε τρόπο – νόμιμο ή παράνομο. Έχει χαθεί η αγνή μορφή του πνεύματος και έχει μετατραπεί σε εμπόριο και συμφέρον, με την εκμετάλλευση του ανταγωνισμού για το ποιος θα επικρατήσει.

– Τι πιστεύετε για τις μεικτές πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα και πού θεωρείτε ότι οφείλεται η συνεχόμενη άνοδός τους;

Οι μεικτές πολεμικές τέχνες πράγματι σημειώνουν άνοδο ως προς τον αριθμό θεατών, αλλά επίσης και ως προς τον αριθμό ασκούμενων. Όσον αφορά τους ασκούμενους, καταφεύγουν εκεί λόγω έλλειψης εστίασης στην πειθαρχημένη ιδεολογία κάποιου αθλήματος. Έχοντας ασκήσει κάποια τέχνη μαχητική, "γνωρίζοντας" λίγο από κάτι βρίσκουν ένα "παραθυράκι" να εκτονώσουν την "κάποια" γνώση τους. Νιώθουν διαφορετικοί και ισχυροί. Οι θεατές εκστασιάζονται από τη σκληρότητα (ενδεχομένως λίγη αδρεναλίνη στην άτονη ζωή τους), κάλλιστα θα το παρομοίαζα με τα θεάματα μονομαχίας στην αρένα στο Κολοσσαίο. Υπ' όψιν ότι τα θεάματα αυτά είχαν δοθεί ως δώρο στους Ρωμαίους πολίτες από τον Καίσαρα για να διασκεδάζουν.

– Τι σημαίνει το dojo και το tatami για εσάς ως χώρος;

Το dojo για μένα είναι χώρος ιερός, όπου η συμμετοχή και η εξάσκηση έχουν ως προτεραιότητα να δυναμώνουν ψυχικά και σωματικά οι ασκούμενοι, και δευτερευόντως να επιτύχουν αγωνιστικά αποτελέσματα. Εκεί μέσα επιτυγχάνεται η ικανότητα να ξεπερνάει ο ασκούμενος τις δυσκολίες, να αντέχει και να έχει υπομονή. Έτσι μετατρέπεται σε τρόπο ζωής. Η τόνωση της αυτοσυγκέντρωσης είναι εφόδιο για την εξέλιξη της ευημερίας του ατόμου. Οι αρχές μου επάνω στο τατάμι είναι η ευγένεια, το θάρρος, η ειλικρίνεια, ο αυτοέλεγχος, η τιμή, η σεμνότητα, η φιλία και ο σεβασμός. Άλλωστε, εκτός από τη σωματική διάπλαση του ανθρώπινου σώματος αποτελεί και ένα χώρο διαμόρφωσης του ανθρώπινου χαρακτήρα.

Μίμος Νικόλαος

Ο Νίκος Μίμος είναι καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και αποτελεί έναν από τους πιο γνωστούς δασκάλους του Judo, καθώς στο παρελθόν υπήρξε πολλές φορές πρωταθλητής σε πανελλήνιο πρωταθλήματα.

– Θεωρείτε ότι υπάρχει διάφορα στο πνεύμα των ασκητών μεταξύ Δύσης και Ανατολής;

Το Judo αποτελεί βασικό κομμάτι πλέον της ανατολικής κουλτούρας και φιλοσοφίας. Για αυτόν το λόγο από μικρές ηλικίες οι Ασιάτες δεν το αντιλαμβάνονται ως άθλημα, όπως θα το αντιλαμβανόταν κάποιος άνθρωπος που ζει στον δυτικό κόσμο. Είναι λογικό λοιπόν να το αναγνωρίζουν και να το δείχνουν στον κόσμο με τον τρόπο συμπεριφοράς και σεβασμό απέναντι στο Judo και στους συναθλητές τους θυμίζοντας περισσότερο ασκητές πολεμικών τεχνών και όχι αθλητές όπως γίνεται στην περίπτωση των δυτικών.

– Πιστεύετε ότι ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης έχει σταματήσει να διδάσκεται στην Ελλάδα;

Θεωρώ ότι πράγματι έχει χαθεί ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά σε ολόκληρο τον κόσμο. Πιστεύω ότι αυτό οφείλεται καθαρά στην εξέλιξη της επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και στην προσπάθεια μετατροπής των πολεμικών τεχνών σε έναν ασφαλή τρόπο άσκησης, εκφυλλίζοντας τις, με αποτέλεσμα να χάνουν το πραγματικό νόημά τους.

– Τι έχει αλλάξει στο Judo από τότε που εντάχθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες; Πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αναδείξουν το πνεύμα των πολεμικών τεχνών ή τελικά μετατρέπονται σε αθλήματα;

Το Judo πιστεύω ότι πλέον έχει εξειδικευτεί και έχει γίνει πλήρως επαγγελματικό. Πιο συγκεκριμένα, έχει χάσει σε μεγάλο βαθμό το πνεύμα μιας πολεμικής τέχνης, καθώς δίνεται έμφαση στον πρωταθλητισμό και είναι λογικό η επιθυμία για νίκη και ο εγωισμός να συγκρούονται απόλυτα με τη φιλοσοφία του Jigoro Kano. Ακόμα και τα kata, τα οποία αποτελούσαν πάντα ένα αναπόσπαστο κομμάτι, τα τελευταία χρόνια έχουν λιγότερη βαρύτητα από ό,τι οι αγώνες και το randori. Η ανάδειξη του πνεύματος μιας πολεμικής τέχνης στους Ολυμπιακούς Αγώνες θεωρώ ότι εξαρτάται άμεσα από το χειρισμό της κάθε ομοσπονδίας και κατά πόσο είναι διατεθειμένη να υποχωρήσει για να προσαρμοστεί στις ανάγκες των Ολυμπιακών Αγώνων.

– Τι πιστεύετε για τις μεικτές πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα και πού θεωρείτε ότι οφείλεται η συνεχόμενη άνοδός τους;

Ενώ το Judo προβάλλεται σε μεγάλο βαθμό από την Παγκόσμια Ομοσπονδία IJF, δεν μπορεί να ανταγωνιστεί πολλές φορές τα μαχητικά αθλήματα και πιο συγκεκριμένα τις μεικτές πολεμικές τέχνες. Αυτό συμβαίνει λόγω της κρίσης των αξιών που ζει σήμερα σε μεγάλο βαθμό η κοινωνία μας, θεωρώντας πλέον τη βία θέαμα και ως κάτι δεδομένο, ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που πολεμικές τέχνες όπως το Judo και το Karate, που αναδεικνύουν ανεκτίμητες αξίες όπως ο σεβασμός, χαρακτηρίζονται βαρετές και ανούσιες.

– Τι σημαίνει το dojo και το tatami για εσάς ως χώρος;

Όταν εισέρχομαι στο tatami αισθάνομαι λες και μπαίνω στο δεύτερο σπίτι μου, όπου συναντώ την οικογένεια του Judo. Πιστεύω ότι πέρα από χώρο εργασίας και εκτόνωσης, αποτελεί ένα χώρο που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να βελτιώσουν το χαρακτήρα τους και να γνωρίσουν αληθινούς φίλους.

TAEKWONDO – TANG SOO DO

Τσουράπη Βαρβάρα

Η Βαρβάρα Τσουράπη είναι αναγνωρισμένη προπονήτρια από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Κατέχει το βαθμό του 4^{ου} dan στο Taekwondo και 3^{ου} dan στην κορεατική παραδοσιακή πολεμική τέχνη Tang Soo Do.

– Θεωρείτε ότι υπάρχει διάφορα στο πνεύμα των ασκητών μεταξύ Δύσης και Ανατολής;

Διαφορά, εκ των πραγμάτων, δεν θα γινόταν να μην υπάρχει εφόσον πρόκειται για διαφορετική κουλτούρα λαών. Παρόλο που, επί της ουσίας, η έννοια είναι κοινή, μιλάμε για διαφορετικό τρόπο ζωής, αντίληψη, κοινωνικότητα, ακόμα και τρόπο προπόνησης, με αποτέλεσμα να διαφοροποιείται το πνεύμα τελικά.

– Τι έχει αλλάξει στο Taekwondo από τότε που εντάχθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες; Πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αναδείξουν το πνεύμα των πολεμικών τεχνών ή τελικά μετατρέπονται σε αθλήματα;

Το Taekwondo από το 2000 που εντάχθηκε επίσημα στους Ολυμπιακούς Αγώνες είχε ως αποτέλεσμα να γίνει το εθνικό σπορ της Ν. Κορέας και να διαδοθεί παγκοσμίως, προσελκύοντας πλήθος αθλητών στο συγκεκριμένο άθλημα. Ίσως όμως να έγινε περισσότερο γνωστό για τον αγωνιστικό του χαρακτήρα και να “έχασε” λίγο από τη βασική του έννοια που είναι η αρχαιότερη πολεμική τέχνη αυτοάμυνας. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αναδείξουν το πνεύμα των πολεμικών τεχνών, αρκεί να διδάσκονται και να μεταφέρονται σωστά στους ασκούμενους. Ο κάθε προπονητής να μην ξεχνά την ιδιότητά του και ως Δασκάλου και να διδάσκει όλη τη γνώση και το πνεύμα των πολεμικών τεχνών, παράλληλα με το αθλητικό και αγωνιστικό χαρακτήρα που τις διέπουν. Άλλωστε μην ξεχνάμε ότι το Ολυμπιακό Πνεύμα υπήρχε από τους αρχαιότερους χρόνους, με στρατιωτικό χαρακτήρα, σεβασμό και πειθαρχία.

– Τι πιστεύετε για τις μεικτές πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα και πού θεωρείτε ότι οφείλεται η συνεχόμενη άνοδός τους;

Οι μεικτές πολεμικές τέχνες δεν είναι κάτι αυτόνομο σαν πολεμική τέχνη, δεν έχουν κάποια παράδοση ούτε κάποια βασική αρχή, επειδή είναι μείξεις των βασικών παραδοσιακών συστημάτων με τα μοντέρνα αθλητικά αγωνίσματα. Θεωρώ ότι είναι μια μόδα που έρχεται να καλύψει τις ανάγκες των γυμναστηρίων, προσελκύοντας κόσμο που διστάζει να αρχίσει κάποια παραδοσιακή πολεμική τέχνη αλλά έχει την ανάγκη να μάθει αυτοάμυνα και να αθληθεί.

– Τι σημαίνει το dojang και το tatami για εσάς ως χώρος;

Το dojang είναι ένα δεύτερο σπίτι, είναι χώρος σεβασμού και πηγή έμπνευσης. Ο κάθε ασκούμενος πρέπει να το νιώθει έτσι, να καταβάλλεται από την ενέργεια και να εμπνέεται μέσα στο χώρο αυτόν, ώστε να γίνεται σωματικά και πνευματικά καλύτερος.

Μανώλης Μεσσάδος

Ο Μανώλης Μεσσάδος κατέχει το βαθμό του 5^{ου} dan στο Tang Soo Do και είναι αναγνωρισμένος προπονητής από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Επίσης, είναι ο επίσημος εκπρόσωπος της WTSDA στην Ελλάδα και πρόεδρος της Hellas Tang Soo Do.

– Θεωρείτε ότι υπάρχει διάφορα στο πνεύμα των ασκητών μεταξύ Δύσης και Ανατολής;

Σίγουρα υπάρχει. Ακόμη και σήμερα. Το λέω αυτό γιατί παρόλο που οι άνθρωποι που ζουν στην Ανατολή έχουν αγκαλιάσει και μη σας πω έχουν κάνει πρότυπο τον τρόπο ζωής της Δύσης, η κουλτούρα στο χώρο των πολεμικών τεχνών κρατά την παράδοση μέχρι και σήμερα επηρεάζοντας κατά κάποιον τρόπο και τα μαχητικά αθλήματα. Σημειώνω ότι διαχωρίζω (σαν δύο τελείως διαφορετικά πράγματα) τις πολεμικές τέχνες με τα μαχητικά αθλήματα.

– Πιστεύετε ότι ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης έχει σταματήσει να διδάσκεται στην Ελλάδα;

Ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης εξαφανίζεται σιγά σιγά από παντού! Όταν παρουσιάστηκαν οι πολεμικές τέχνες στη Δύση και στην Ελλάδα, δεν υπήρχε ο όρος μαχητικά αθλήματα. Υπήρχαν πολεμικές τέχνες και μαθητές – όχι αθλητές. Σήμερα, βάζοντας για άλλη μια φορά το χεράκι του ο δυτικός

πολιτισμός, προσάρμοσε τις ανατολίτικες πολεμικές τέχνες στην ιδιοσυγκρασία του δυτικού πολιτισμού και τις μετέτρεψε σε εντυπωσιακά αθλήματα. Η προετοιμασία του αθλητή σε αυτά δεν μοιάζει σε τίποτα με το δρόμο που ακολουθούσε ο μύστης των πολεμικών τεχνών. Και φυσικά και η Ελλάδα, που ανήκει στη Δύση, ακολουθεί.

– Πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αναδείξουν το πνεύμα των πολεμικών τεχνών ή τελικά αυτές μετατρέπονται σε αθλήματα;

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι αγώνες και μόνο αυτό θέλουν να αναπτύξουν. Οτιδήποτε θέλει να μπει υπό τη σκέπη των Ολυμπιακών Αγώνων πρέπει να είναι άθλημα ή να γίνει άθλημα.

– Τι πιστεύετε για τις μεικτές πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα και πού θεωρείτε ότι οφείλεται η συνεχόμενη άνοδός τους;

Αν κατάλαβα καλά την ερώτηση, εννοείτε τα μεικτά μαχητικά αθλήματα που διαδραματίζονται στα λεγόμενα κλουβιά. Είναι αθλήματα που ταιριάζουν στον τρόπο σκέψης των ανθρώπων του σήμερα. Εμπεριέχουν τον ανταγωνισμό, την προσπάθεια να επιβληθείς στους άλλους, την εξύψωση του Εγώ, την “καταστροφή” του συνανθρώπου σου, την επίδειξη της “δύναμης” που έχει κάποιος έναντι άλλων κτλ. Τώρα που το βλέπω μου φαίνεται λίγο οξύμωρο! Ενώ μίλησα για τον τρόπο που σκέφτεται και τις προτεραιότητες που έχει σήμερα ο άνθρωπος, όλα αυτά είναι χαρακτηριστικά ανθρώπων μη πολιτισμένων και άλλων εποχών! Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά δυστυχώς τα έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα και μέσα από τα μαχητικά αθλήματα μπορούν να τα εκφράσουν ελεύθερα σε συγκεκριμένους χώρους χωρίς να έχουν τις επιπτώσεις του νόμου.

– Τι σημαίνει το dojang και το tatami για εσάς ως χώρος;

Tatami (στη Δύση) ονομάζουμε ένα ειδικό πάτωμα –υποχρεωτικό πια για όλους τους συλλόγους που κάνουν μαχητικά αθλήματα– όπου μπορεί ο καθένας να αθληθεί με ασφάλεια. Από την άλλη, το μέρος που λέγεται dojang – dojo – “Σχολή” κτλ. είναι ένα μέρος που μεταμορφώνει τους ανθρώπους σε “ανθρώπους” και όχι σε πρωταθλητές αγώνων. Είναι το μέρος, όπου θα καταφέρεις μετά από σκληρή μάχη με τον εαυτό σου και με “εργαλείο” την τέχνη σου να “ξαναδημιουργηθείς”.

WUSHU

Τραγάκης Πέτρος

Ο Πέτρος Τραγάκης είναι αναγνωρισμένος προπονητής Sanda-Sanshou από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και την Ελληνική Ομοσπονδία Wu Shu Kung Fu. Επίσης κατέχει το βαθμό του 4^{ου} dan στο Tang Soo Do.

– Θεωρείτε ότι υπάρχει διαφορά στο πνεύμα των ασκητών μεταξύ Δύσης και Ανατολής;

Λόγω της ανάπτυξης των λαών, των αντιλήψεων και τα πιστεύω τους, τα πράγματα έχουν αλλάξει από κοινού στο πνευματικό κομμάτι. Θεωρώ ότι συμβαίνει το ίδιο και σε Ανατολή και Δύση.

– Πιστεύετε ότι ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης έχει σταματήσει να διδάσκεται στην Ελλάδα;

Ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης δεν έχει αλλάξει, απλά έχει μειωθεί γιατί οι εποχές αναζητούν μια πιο άμεση εξέλιξη στο μαχητικό κομμάτι και της αυτοάμυνας λόγω των προβλημάτων που δημιουργεί η αυξημένη ανεργία και εγκληματικότητα.

– Θέλετε να ενταχθεί το Wushu στους Ολυμπιακούς Αγώνες και πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να αναδείξουν το πνεύμα των πολεμικών τεχνών ή τελικά μετατρέπονται σε αθλήματα;

Προσωπικά πιστεύω ότι το Wushu θα είχε ενδιαφέρον να ενταχθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες διότι έχει πολλά να αναδείξει σε ικανότητα και ο κόσμος που παρακολουθεί είναι μεγάλος σε αριθμό. Επειδή οι ακροβατικές τεχνικές είναι αντίστοιχες με αυτές της ενόργανης γυμναστικής, θεωρώ ότι θα είχε μεγάλη απήχηση στο κοινό και στα media. Παρ' όλα αυτά, πιστεύω ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες δεν θα αναδείξουν ποτέ το αληθινό πνεύμα των πολεμικών τεχνών μιας και η φιλοσοφία της εξέλιξης είναι το τρόπαιο, το αποτέλεσμα και τα χρήματα. Εφόσον ο στόχος εξέλιξης του πνεύματος και του χαρακτήρα δεν θα βοηθούσαν σε αυτό, παραμένει άθλημα και θα εξελίσσεται σαν άθλημα εφόσον κάποια πολεμική τέχνη ενταχθεί στο Ολυμπιακό πρόγραμμα.

– Τι πιστεύετε για τις μεικτές πολεμικές τέχνες και τα μαχητικά αθλήματα και πού θεωρείτε ότι οφείλεται η συνεχόμενη άνοδός τους;

Οι μεικτές πολεμικές τέχνες είναι ένα άθλημα που προϋπήρχε αλλά τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε πολύ εξαιτίας της θεαματικότητας του αγώνα των αντιπάλων. Δεν είναι τέχνη αλλά ούτε άθλημα, διότι δεν προάγεται η ασφαλής αγωνιστική εξέλιξη των αθλητών.

– Τι σημαίνει ο χώρος άσκησης για εσάς;

Ο χώρος άσκησης στις πολεμικές τέχνες είναι ένας χώρος άξιος σεβασμού, γιατί υπάρχει πνεύμα και γνώση, και αποτελεί ένα χώρο που προκαλεί δέος αντίστοιχο με αυτό της Εκκλησίας. Είναι ένας χώρος στον οποίο θα μπει και θα πάρει δύναμη και ενέργεια. Για αυτόν το λόγο πρέπει να διατηρηθεί η ησυχία αλλά και η συχνή καθαριότητά του. Οι τιμές που αποδίδονται με ένα χαιρετισμό στο χώρο δείχνουν το σεβασμό προς την προσπάθεια βελτίωσης του χαρακτήρα που επιδιώκει ένας ασκούμενος μέσα σε αυτόν.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Με αφετηρία την επιστήμη της Γεωγραφίας, στην παρούσα μελέτη επιχειρήθηκε η περιγραφή της πορείας των ασιατικών πολεμικών τεχνών από το πρώιμο στάδιό τους μέχρι το σήμερα, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο εξαπλώθηκαν σε ολόκληρο τον κόσμο. Τεκμηριώνοντας τα παραπάνω με αξιόπιστη βιβλιογραφία, διαπιστώθηκε ότι η αφετηρία των τεσσάρων πιο γνωστών ασιατικών πολεμικών τεχνών εντοπίζεται στην αρχαιότητα. Ακολουθήσαμε τη διαδρομή του ταξιδιού των πολεμικών τεχνών στην Ινδία, στην Κίνα, στην Ιαπωνία, στην Κορέα καταγράφοντας ταυτόχρονα τα πολιτισμικά στοιχεία της κάθε χώρας καθώς και σε ποιο βαθμό αυτά επηρέασαν και διαφοροποίησαν την πολεμική τέχνη που γνώρισαν, ενσωματώνοντας τεχνικές, ιδεολογίες και πολλές φορές θρησκευτικές πεποιθήσεις. Επιβεβαιώθηκε η απόλυτη και κοντινή συγγένεια των ασιατικών πολεμικών τεχνών μεταξύ τους, παρόλο που η καθεμία εξασκείται σε διαφορετική χώρα. Παράλληλα, εντοπίστηκαν οι διαφορές που ενσωματώθηκαν σε αυτές, κυρίως σε πνευματικό επίπεδο, όταν η πολεμικές τέχνες ταξίδεψαν σε χώρες της Δύσης.

Όμως η παρόμοια τεχνική στις πολεμικές τέχνες δεν αποτελεί το μοναδικό συμπέρασμα της μελέτης· ακόμη σημαντικότερο είναι το γεγονός ότι οι ασιατικές πολεμικές τέχνες, που πρωτοεμφανίστηκαν στον κόσμο ως μαχητικά αθλήματα, στη διάρκεια της εξέλιξής τους έγιναν συνώνυμες των λέξεων “φιλοσοφία, ευγένεια, αυτοέλεγχος, διαλογισμός”. Αξίες ανεκτίμητες καθώς οι ασκητές των ασιατικών πολεμικών τεχνών πέρα από την εξέλιξή τους στην τεχνική, εξελίσσουν και το χαρακτήρα τους μέσα από αρχές και κανόνες. Όπως είδαμε, οι αρχές αυτές αναφέρονται πρώτα στη ζωή του ασκητή έξω από το χώρο άσκησης και μετέπειτα στην ίδια την άσκηση και την πολεμική τέχνη. Βασισμένοι στις ιδεολογίες και στους κώδικες ηθών και αξιών της θρησκείας και των προγόνων τους, μεγάλοι δάσκαλοι αφιέρωσαν τη ζωή τους στη διάδοση των αξιών αυτών με την ευχή ότι οι νέες γενιές θα διαθέτουν χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους που έλειπαν από τις προηγούμενες για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου.

Επίσης, από τις συνεντεύξεις συνάγεται το συμπέρασμα ότι το πνεύμα των ασκητών μεταξύ Δύσης και Ανατολής διαφέρει επειδή οι περισσότεροι δάσκαλοι υποστηρίζουν ότι οι πολεμικές τέχνες προσαρμόζονται στον πολιτισμό, στα ήθη, στα έθιμα και στη δομή της κοινωνίας της κάθε χώρας. Παράλληλα, είναι από όλους αποδεκτό ότι ο παραδοσιακός τρόπος άσκησης έχει σταματήσει να διδάσκεται στην Ελλάδα λόγω της αλλαγής των αναγκών της κοινωνίας, καθώς και της ανόδου των μαχητικών αθλημάτων. Όσον αφορά τους Ολυμπιακούς Αγώνες, οι περισσότεροι δάσκαλοι αντιλαμβάνονται ότι μια πολεμική τέχνη θα πρέπει να μετατραπεί σε άθλημα προκειμένου να προσαρμοστεί στις ανάγκες των Αγώνων. Αυτό προκύπτει ως συμπέρασμα είτε από τη δική τους εμπειρία στην πολεμική τέχνη την οποία διδάσκουν, είτε από το πώς έχει αλλάξει η πολεμική τέχνη στην προσπάθεια ένταξής της στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Για τα μαχητικά αθλήματα και τις μεικτές πολεμικές τέχνες, η πλειοψηφία των δασκάλων υποστηρίζει ότι η άνοδός τους οφείλεται στη

θεαματικότητα και την προβολή τους στα media, ενώ επιβεβαιώνουν ότι το πνεύμα τέτοιου είδους αθλημάτων είναι αντίθετο από αυτό των παραδοσιακών πολεμικών τεχνών. Τέλος, όλοι έδωσαν ιδιαίτερη βαρύτητα στο “χώρο άσκησης”, καθώς τον αντιλαμβάνονται ως χώρο ιερό, πάνω στον οποίο εκπαιδεύουν τεχνικές και σφυρηλατούν χαρακτήρες.

Και πράγματι, αναφερόμενος στην προσωπική μου εμπειρία, θα ήθελα να προσθέσω σε αυτό το σημείο ότι μέσα στο dojo η προσωπικότητά μου εξελίχθηκε προς το καλύτερο κατά τη διάρκεια της παιδικής, εφηβικής, ακόμα και ενήλικης ζωής μου. Αρκετά αρνητικά χαρακτηριστικά που διέθετα, όπως η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης και η τάση να παραιτούμαι εύκολα, εξαλείφθηκαν σιγά σιγά στο πέρασμα των χρόνων. Είναι στενάχωρο το γεγονός ότι λόγω της παγκοσμιοποίησης και της εξέλιξης της τεχνολογίας, οι πολεμικές τέχνες μετατρέπονται σε μαχητικά αθλήματα δίχως ήθη και αξίες, με προτεραιότητα τη νίκη και όχι το πώς αντιμετωπίζεται ο αντίπαλος με σεβασμό. Σαφώς, οι δάσκαλοι παραδοσιακών ασιατικών πολεμικών τεχνών, σε συνδυασμό με τις διοργανώσεις που προάγουν το αληθινό πνεύμα και την ιδεολογία των πολεμικών τεχνών, διατηρούν την ισορροπία έτσι ώστε το κοινό να αντιλαμβάνεται την ανάγκη και να επικροτεί τις προσπάθειες για να αποκτήσουν οφέλη οι νέες γενιές και ο πληθυσμός γενικότερα, από τη διδασκαλία τέτοιων αρχών και αξιών. Βασισμένος σε θρησκευτικές αξίες, ένας δάσκαλος πολεμικών τεχνών οφείλει να βοηθήσει τον μαθητευόμενο του να βρει το δρόμο του στη ζωή μέσα από την άσκηση και το διαλογισμό. Άλλωστε, σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης δεν είναι μόνο να παρέχει πληροφορίες στον αναγνώστη για την ιστορική γεωγραφία ασιατικών πολεμικών τεχνών, αλλά να συνειδητοποιήσει ότι ο απώτερος σκοπός των ασιατικών πολεμικών τεχνών, πέραν της εκμάθησης τεχνικών αυτοάμυνας, είναι η αναζήτηση της γαλήνης στη ζωή του ασκητή, την οποία σήμερα ο οποιοσδήποτε άνθρωπος αναζητά αλλά ελάχιστοι καταφέρνουν να την ανακαλύψουν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Bruce A. Haines (1968), *Karate's History and Traditions*, Rutland & Tokyo: Charles E. Tuttle Company
2. Tadashi Nakamura (1986), *Karate: Technique and Spirit*, Tokyo: Shufunotomo Company
3. Gichin Funakoshi (1988), *Karate-Do Nyumon*, Tokyo & New York: Kodansha International
4. Gichin Funakoshi (1975), *Karate-Do: My Way of Life*, Tokyo & New York: Kodansha International
5. Gichin Funakoshi(1973), *Karate-Do Kyohan: The Master Text*, Tokyo & New York: Kodansha International
6. Shoshin Nagamine(1976), *The Essence of Okinawan Karate-Do*, Rutland & Tokyo: Charles E. Tuttle Company
7. Hebert A. Giles (1906), *Adversaria Sinica*, Shanghai: Messrs. Kelly & Walsh Ltd
8. Serge Mol (1970), *Classical Fighting Arts of Japan*, Tokyo & New York: Kodansha International
9. Brian N. Watson (2008), *Judo Memoirs of Jigoro Kano*, Bloomington, Indiana: Trafford Publishing
10. Jigoro Kano (2013), *Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo*, Tokyo & New York: Kodansha International
11. Harris Stathopoulos (2004),*Olympic Games: Official Souvenir Programme*, Athens: Consortium ISP International Sport Publications
12. Hee Il Cho(1981), *The Complete Martial Artist Vol 1*, Los Angeles, California: Hee Il Cho
13. Choi Hong Hi (1965), *Takewon-Do: The Art of Self-Defence*, Seoul: Daeha Publication Company

14. Rhin Moon Richard Chun (1976), *TAEKWONDO: The Korean Martial Art*, New York: Harper & Row
15. B.S.Huan (1975), *Taek Kwon-Do*, Singapore: Russ International
16. David Chow & Richard Spangler (1977), *Kung Fu: History, Philosophy, and Technique*, Burbank, California: Unique Publications
17. Peter A. Lorge (2012), *Chinese Martial Arts: From Antiquity to the Twenty-First Century*, Cambridge: Cambridge University Press
18. Chunlei Lu (2008), *Brock Education, Vol 18, Martial Arts, Violence, and Public Schools*, Canada: Brock University
19. Italo Morello (2011), *The Origins Of Martial Arts: Pankration*, Online Self Publishing Book & eBook Company: Lulu
20. Randall G. Hassell (1991), *Karate Ideals*, St. Louis Missouri: Focus Publications
21. Randall G. Hassell (1983), *Conversations with the Master: Masatoshi Nakayama*, St. Louis Missouri: Focus Publications
22. Christmas Humphreys (1979), *A Western Approach to Zen*, London: Unwin Paperbacks
23. Eric Chaline (2003), *The Book of Zen: Path to Inner Peace*, Smithfield Australia: Gary Allen Pty Ltd
24. Bruce Lee (2000), *Bruce Lee Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living*, North Clarendon Vermont USA: Tuttle Publishing
25. Stan Schmidt (1984), *Spirit of the Empty Hand*, St. Louis Missouri: Focus Publications
26. Koichi Tohei (1978), *Ki in Daily Life*, Tokyo Japan: KI NO KENKYUKAI H.Q.
27. Inazo Nitobe (1969), *Bushido: The Warrior's Code*, Burbank California: Ohara Publications

28. Hikokaru Kanazawa & Nick Adamou (1981), *Kanazawa's Karate* , Tiptree Essex Great Britain: Dragon Books & The Anchor Press Ltd.
29. Gichin Funakoshi (2003), *The Twenty Guiding Principles of Karate*, Tokyo Japan: Kodansha International Ltd
30. *Black Belt Magazine* (2016), "Martial Arts In the Olympics: Has Inclusion in the Games Helped or Hurt Taekwondo?", <http://blackbeltmag.com/daily/traditional-martial-arts-training/taekwondo/martial-arts-in-the-olympics-has-inclusion-in-the-games-helped-or-hurt-taekwondo> [ημερομηνία πρόσβασης 2/8/2017]
31. *Black Belt Magazine* (2016), "Martial Arts In the Olympics: Has Inclusion in the Games Helped or Hurt Judo?", <http://blackbeltmag.com/daily/traditional-martial-arts-training/judo-traditional-martial-arts/martial-arts-in-the-olympics-has-inclusion-in-the-games-helped-or-hurt-judo> [ημερομηνία πρόσβασης 5/8/2017]
32. *Kung Fu Magazine* (2006), "Where Wushu Went Wrong", <http://www.KUNG FU MAGAZINE.com/magazine/article.php?article=679> [ημερομηνία πρόσβασης 8/8/2017]
33. *Proto Thema* (2016), Μητρόπολη Γλυφάδας: «Απεταξάμην» τις πολεμικές τέχνες, <http://www.protothema.gr/greece/article/548222/mitropoli-glufadas-apetaxamin-tis-polemikes-tehnes> [ημερομηνία πρόσβασης 3/6/2017]
34. World Karate Federation, <http://www.wkf.net/> [ημερομηνία πρόσβασης 30/9/2016]
35. International Judo Federation, <https://www.ijf.org/> [ημερομηνία πρόσβασης 22/10/2016]
36. World Taekwondo Federation, <http://www.worldtaekwondofederation.net/> [ημερομηνία πρόσβασης 11/11/2016]
37. International Wushu Federation, <http://www.iwuf.org/> [ημερομηνία πρόσβασης 26/11/2016]