



# Tai Chi & Mennesket

Af Bjørn Darboe Nissen

**Flere og flere dyrker Tai Chi i parker, haver og indendørs. Tai Chi er en kombination af selvforsvar, meditation, medicin og sofistikeret motion. Regelmæssig træning aktiverer menneskets egne selvhelbredende kræfter, styrker immunforsvaret og virker således som forebyggende medicin.**

Det er en tidlig sommermorgen med strålende sol. Der er tyst blandt træerne i parken. Sollyset glitrer på vandet og spejler sig i de blanke grønne blade på træerne. I et hjørne under et stort egetræ står to mennesker og bevæger sig langsomt, synkront, graciøst og alligevel kraftfuldt. Selvom en enkelt anden morgenmotionist passerer forbi, ser de to ikke ud til at tage notits af andet end deres egne bevægelser, der udføres med en afslappet koncentration. De laver Tai Chi.

Tai Chi er en syntese af kampkunst, healing og meditation. Fordi regelmæssig træning kultiverer ens energimæssige og bevidsthedsmæssige potentiale, har Tai Chi også potentialet til at blive en indvielsesmetode.

Disse langsomme bevægelser udført med den yderste koncentration er således mere end blot en idræt. Tai Chi er en kunstart, der kultiverer og fremmer både fysisk, emotionel og mental udvikling, idet den sammensmelter en bestemt koreografi og visse bevægelsesprincipper med en esoterisk viden om menneskekroppens energistruktur.

Tai Chis graciøse og dog kraftfulde bevægelser hævdes således at kunne stimulere menneskets iboende selvhelbredende kræfter. Tai Chis bløde, runde cirkelbevægelser hævdes også at kunne udvikles til kampkunst.

For at forstå disse aspekter, er vi nødt til at se lidt nærmere på den visdom, der så at sige er indbygget i Tai Chi.

## **Tai Chis indre baggrund**

Vi er i dag alle bekendt med fænomenet akupunktur - en helbredelsesteknik, hvor der føres fine, tynde nåle ind i legemet gennem præcist definerede punk-



*Tai Chi en tidlig morgen i parken.*

ter på huden, for derigennem at genoprette en ubalance, der måske allerede har manifesteret sig som sygdom.

Disse såkaldte akupunktur-punkter ligger som perler på en snor ad bestemte energi- eller meridianbaner, der er kortlagt i Traditionel Kinesisk Medicin (TKM). Meridianerne løber ind gennem alle fingre, tæer og lemmer dybt ind i de indre organer.

Mennesket står via disse meridianbaner eller energibaner i forbindelse med sit såkaldte æterlegeme. Man kan betragte meridianbanerne som den »nederste« del af æterlegemet. Åndsvidenskaben har altid kendt til dette aspekt af menneskevesenet. Man kan få uddybet viden om æterlegemet i fx Rudolf Steiners og Alice A. Baileys mange bøger.

Tai Chi udføres efter bestemte principper, som gennem vedholdende træning langsomt åbner meridianbanerne i kroppen, så energi kan flyde mere frit. Herved forfines det fysiske legeme, idet dets energiniveau løftes. Da åbningen af meridianbanerne medfører en øget indstrømning af æterisk energi til den fysiske krop, bliver både centralnervesystemet, blodet, kirtelfunktionen og knoglemar-



*I Tai Chi-koreografien bevæger man sig efter bestemte bevægelsesprincipper. Grundlæggende kommer impulsen altid nedefra, idet den er rodfæstet i fødderne, udløses af benene, dirigeres af taljen, og manifesterer sig i arme og hænder.*

ven styrket. Der er således tale om en heling af hele menneskevæsnet.

Hele denne proces har imidlertid også en bevidsthedsmæssig side. Denne type træning kan nemlig udvide vores opmærksomheds erfaringsområde - og det både på det fysiske, emotionelle, mentale og spirituelle område - ind i egne ukendte for vores almindelige dagligdags bevidsthed. astiske og lysende væsner, der gennem selvdisciplinering af krop, sind og ånd kan vække evner og bevidsthedsområder i os, som er aldeles ukendte for nutidens almene naturvidenskab.

Hvordan kan en sådan proces fremkaldes? Det er muligt, fordi vi i virkeligheden er nogle fuldstændigt ufattelige, lysende væsner - tilstede i en verden af mysteriøs natur. Vore egne og verdens mysterier kan vi kun nærme os på mysteriernes egne præmisser, de er så meget større end os. Al træning og meditation, al sand videnskab, al gralssøgning, al erkendelse, har som første målen bevidstgørelse og en udvidelse af vores opmærksomheds sensitivitet - en udvidelse der efterhånden kan give individet en personlig oplevelse og erkendelse af verdens spirituelle natur. Denne bevidstgørelse vil, rigtigt forstået og anvendt, også tillade en levende brug af den indvundne viden.

### **En skyggesløs kriger**

På kinesisk kaldes Tai Chi også Skyggeboksning. Under træningen slås man således også med sin egen skygge, altså sine mangler i helbredelsesmæssig forstand, fysisk som psykisk samtidigt med at ens individuelle potentialer udvikler sig naturligt. Tai Chi går ud på at blive 'en skyggesløs kriger'. Det tager lang tid.

Tai Chi-træningen forvandler en, så man føler sig som en nyfødt i en vidunderlig åbenhed. Træningen åbner langsomt kroppen, og man begynder at få adgang til mere energi og velvære. Vil man virkelig forandres fysisk og psykisk, er mindst tre års daglig træning nødvendig, før kroppen er ordentligt genfundet og reetableret og først da begynder faktisk den egentlige træning. Vil man udfolde Tai Chi-metodens fulde potentiale, er det nødvendigt med en virkelig Tai Chi-mesters vejledning og forbilledlige niveau.

Mange bliver straks interesseret blot ved synet af Tai Chis tilsyneladende lethed. Denne lethed er også et legemligt faktum hos den modne udøver - men som begynder er oplevelsen ofte en anden. Tai Chi er benhård træning, og når benene er blevet stærke og godt rodfæstet, flytter kampen »indendørs«. Den personlige forståelse af begrebet skyggeboksning bliver med tiden bedre.

Efter ca. et års træning vil man begynde at mærke en varm strøm af energi helt ud i fingerspidserne. Den bløde, langsomme drejning omkring taljen masserer de indre organer, og forbedrer således deres funktioner. Hos avancerede elever bliver hele kroppen afspændt og åndedrættet synker dybt ned i bughulen.

Efter træning har man fået ny energi og er paradoksalt nok ikke udmattet. Dette skyldes Tai Chis karakter, den forbindelse metoden knytter mellem menneskets forskellige legemer, kombineret med det fysiske legemes afspænding. Seriøs træning skal der til, her nytter ingen tilbagelænet sofa-filosofien. Det er rent helbredsmæssigt relativt let at få et godt udbytte af træningen i løbet af et års tid.

### **Tai Chi i Danmark**

Der findes flere forskellige stilarter i Tai Chi - men da de alle indeholder de samme bevægelses-principper og metoder, er det ikke så vigtigt om man vælger Yang-, Chen-, Sun- eller Wu-stil. Forskellen mellem dem har kun interesse for den decideret dedikerede udøver. Klassisk Yang-stil er den meste udbredte og populære, og siges også at være den, der er bedst til at styrke helbredet.

Fordelen ved at vælge Klassisk Yang-stil i Danmark er, at den højt kvalificerede Tai Chi-Mester Kai-Ying Tung i mange år har undervist i København. Han har en stor del af æren for, at vi her i Danmark har mulighed for opleve Yang-stil på et meget højt niveau - fagligt, pædagogisk og som fænomen. Kai-Ying Tung er siden 1984 kommet til Europa tre gange om året, hvor han har afholdt kurser og intensive træningslejre i Frankrig, Italien, Grækenland, Sverige og Danmark. Mange af hans elever underviser i dag landet over. Udover Mester Tung har også andre inspirerende

Tai Chi-udøvere gæstet Danmark og undervist i kortere perioder. Patrick Kelly fra New Zealand har således også givet en del mennesker et godt bud på, hvad Tai Chi Chuan er og kan.



*Tai Chi-Mester Tung Kai-Ying  
& den danske Tai Chi-klasse.*

### **Med Tai Chi til det sidste**

Adgangen til en større og klarere dagsbevidsthed er nok det mest bemærkelsesværdige ved Tai Chi Chuan. Træningen styrker også ens intuitive evner. Gennem daglig, korrekt træning holdes me-

ridianbanerne i kroppen åbne højt op i årene, så styrke og intuition altid er for hånden. Derfor bliver Tai Chi Chuan også kaldt Foryngelsens Vej. Faktisk kan man med Tai Chi Chuan blive ved at udvikle sig - selv op i en høj alder.

Som fx den gamle Mester Yang-Chian (1839-1917). Det siges, at han opnåede harmoni mellem fasthed og blødhed på et meget højt niveau. Historien fortæller, at han kunne fiksere en fugl på sin åbne håndflade, så den ikke kunne flyve bort. Når fuglen forsøgte at synke ned for at flyve, lod han håndfladen synke, så den ikke kunne forberede sin flugt.

Mester Yang-Chian drømte sin død et par timer før den indtrådte, og fik sine elever og familie til at komme for at sige farvel. Han tog et bad, skiftede til et nyt sæt tøj, lagde sig på sin seng - og drog så bort med et smil.

© 2007 Bjørn Darboe Nissen



**Tai Chi-instruktør Bjørn Darboe Nissen**  
Strandvejen 154, 2920 Charlottenlund  
Tlf. 26 717 817 - [b@chi.dk](mailto:b@chi.dk)  
[www.chi.dk](http://www.chi.dk)

---