



# Tai Chi Klassikerne

Af Bjørn Darboe Nissen

Klassikerne - også kendt som bevægelses-principperne eller reglerne - er formuleret af kinesiske Tai Chi-mestre op gennem tiden. Herunder er Yang Cheng-Fu's (1883-1936) udgave gengivet som en kort ti-punktsregel. Det enkelte punkt skal naturligvis ses i sammenhæng med resten.

Reglerne fortæller, hvad du skal fokusere på, når du træner Tai Chi. For at etablere en krop, som er "kastet åben", skal man kende og træne disse ufravigelige regler. De er meget præcise anvisninger på, hvilke fornemmelser i krop og sind, man bør fokusere på under træningen.

Kundskab om og kendskab til disse regler er uundværligt. Kun når disse principper er blevet virksomme, kan man kan man egentlig sige, at man træner Tai Chi Chuan. Det er altså ikke nok - som mange tror - blot at kunne koreografien.

Koreografien er blot rammen omkring billedet....



*Kend reglerne  
Følg reglerne  
Afvig aldrig fra reglerne  
Spiritualiser reglerne*

*Tung Huling*



## Skeln mellem fuldt og tomt

Dette er det første princip i Tai Chi Chuan og betyder, at vægten skal være i ét ben af gangen. Det ben vægten er i betegnes som fuldt, det andet som tomt. Først når dette fungerer korrekt vil vi være istand til at bevæge os let, graciøst og uden besvær.



## Energien på toppen af hovedet skal være let og sensitiv

Hovedet skal holdes korrekt løftet, uden brug af styrke. Kun således kan blod og Qi (energi) cirkulere, og Shen (ånden) være i stand til at nå hovedet.



## Sænk brystet og rejs ryggen

Herved kan Qi synke ned i *Dan-Tien* (energipunkt lidt under navlen), og også rejse sig i ryggen. Hvis dette princip ikke forstås korrekt, er det umuligt at opnå *Geng* (rodfæstethed) i fødderne, og hele kroppen vil være ustabil.



## Afslap taljen

I Tai Chi Chuan kommer alle bevægelserne fra taljen. Hvis man kan afslappe taljen korrekt, vil fødderne have kraft, og ens fundament vil være stabilt.



### **Sænk skuldrene og drop albuerne**

Hvis dette ikke praktiseres, vil hele kroppens vægt være i den øverste del af kroppen, og vi vil ikke være istand til at bruge Tai Chi Chuan som kampkunst, ligesom kroppen vil være uden energi.



### **Overensstemmelse mellem nedre og øvre del af kroppen**

Hermed menes, at Roden er i fødderne, bliver udløst gennem benene, styret af taljen og udtrykt gennem hænderne. Hvis bare en enkelt del af kroppen ikke er synkroniseret korrekt, vil der optræde ubalance og forvirring.



### **Brug sindet (opmærksomheden) og ikke fysisk styrke**

Dette princip anbefaler udøveren at søge at slippe spænding i hele kroppen under træning, kultivere opmærksomheden i bevægelserne, og derved gradvist blive istand til at opnå fuldt mesterskab i Tai Chi Chuan. Det er hér Tai Chi Chuan adskiller sig fra alle andre kampkunstarter. Som det hedder i Tai Chi Chuan-Klassikerne: Kun fra den yderste blødhed kan der komme hårdhed. Måske kan hårdhed her også forstås som en knivskarp, i nuet hvilende opmærksomhed, en sindets diamant.



### **Overensstemmelse mellem det indre og det ydre**

Det Tai Chi Chuan træner, er ånden. Ånden er Lederen og kroppen bliver styret af den. At åbne og lukke i Tai Chi Chuan er ikke begrænset til bevægelserne, vi må også åbne og lukke i sindet.



### **Kontinuitet og sammenhæng**

Styrken i de ydre kampkunstarter er overfladisk og kluntet. I Tai Chi Chuan bruger vi sindet og ikke fysisk styrke. Alle bevægelserne fremtræder fuldstændige og flydende, cirkulære og uden ende, som en stor flod der strømmer uendeligt eller bevægende energien som spandt man en tråd af en silkekogon.



### **Søg Stilhed i bevægelserne**

Selv når vi bevæger os hurtigt i Tai Chi Chuan, forbliver vi stille. Det er bedre at træne stillingerne så langsomt som muligt - uden at træne ukorrekt vel at mærke. Derved bliver åndedrættet langsomt og langt, og man undgår skaderne ved en forhøjet puls.



**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)

---