



Tai Chi Oprindelse

Af Bjørn Darboe Nissen

Der er naturligvis adskillige myter om Tai Chi oprindelse, men grundlæggeren menes at være en vis *Chang San-Feng* født omkring midnat 9. april 1247.

Chang San-Feng begyndte som 12-årig at studere klassisk kinesisk litteratur. På grund af sin gode hukommelse og årvågenhed, blev han senere ansat som regeringsejendomsmand. Han lærte at meditere, og efter sine forældres død, trak han sig tilbage fra sine officielle pligter, og vendte hjem til sin fødeby. Han studerede på forskellig vis den gamle Shao-Lin kampkunst, udviklet til brug for fysisk svage munke af den buddhistiske munk Da-Mo. Shao-Lin blev udviklet på baggrund af Yin-Gin Ching (Muskel- og Senevandrings Klassikeren) samt Hsi-Swi Ching (Marvrensningens Klassikeren).

Der er adskillige historier om hvorledes Chang San-Feng videreudviklede Shao-Lin til Tai Chi. At han skabte den i drømme er måske nok ubevisteligt. Imidlertid skabte den franske matematiker Pascal da han var 16 år en epokegørende geometrisk teori i en drøm han havde, efter at have studeret et matematisk problem hele dagen. Chang San-Feng kan - med sin solide forankethed i Shao-Lin træningen - have brugt det ubevidste til at skabe Tai Chi.

Ifølge en anden teori - der selvfølgelig ikke udelukker den første - hørte Chang San-Feng en dag mens han levede i Wu Tang-bjergene en usædvanlig lyd. Det var fugle, der sad i træerne og gjorde et farligt spektakel ned mod jorden, hvor der lå en slange med løftet hoved og så op på dem. Et øjeblik senere spredte en af fuglene sine vinger og fløj ned for at angribe slangen. Slangen bevægede sig lidt for at undgå angrebet, men beholdt sin sædvanlige kraftfulde, bløde smidighed og cirkulære form. Således fortsatte kampen, op og ned, frem og tilbage - indtil Chang San-Feng trådte ud af døren. Straks fløj fuglene bort og slangen forsvandt.



Chang San-Feng

Derved åbenbares princippet om blødhedens fortræffelighed - i modsætning til hårdhed - sig for Chang San-Feng, og han begyndte at skabe Tai Chi Chuan. Formålet med bevægelserne i Tai Chi er at omdanne menneskets indre energi Qi (udtales "tji") til Shen (Ånd) - og at bruge indre snarere end ydre styrke.

Der findes naturligvis masser af historier om Chang San-Feng's evner. Mange af historierne kan virke ret overdrevne på vesterlændinge. Hvis man imidlertid har mødt et menneske, der blot i nogen grad har demonstreret nogle de bemærkelsesværdige evner seriøs Tai Chi-træning medfører, kan man måske udvikle et mere nuanceret synspunkt. I alle tilfælde kan seriøse studerende bruge historierne om Chang San-Feng's niveau til at skabe egne mål. Således bliver historierne lærerige og minder én om, at vedholdende træning gøre mester.

Når vinteren var virkelig kold, og stien uden for templet hvor han trænede var dækket af sne, holdt Chang af at gå ud og nyde det snedækkede landskab. Hvor han havde gået var der ingen fodspor, som om ingen havde gået der. Fænomenet har

endog et specielt udtryk på kinesisk, og beskriver en energi- og bevidsthedsmæssigt meget potenseret og forfinet tilstand for et menneske at have opnået. Nogle påstår, at der her er tale om en bevidst kontrol om en såkaldt ud-af-kroppen oplevelse.

Historien fortæller også, at han ved hjælp af sin indre kraft kunne smelte sneen når han gik forbi den. Varmen fra hans krop kunne så være så intens, at stien bag ham ville komme tilsyne under den

smeltede sne, som om der var det varmeste solskin. Det siges også, at når han mediterede om natten, ville hans kultiverede energi - den såkaldte Qi - få hans kåbe til at blafre, lisom væggene omkring ham ville ryste. Disse fænomener indikerede, at hans indre energi havde nået et højdepunkt. Han havde nået det niveau, hvor Qi var blevet transformeret til Shen. Hans spirituelle og fysiske energi var harmoniserede.

© 2007 Bjørn Darboe Nissen



Tai Chi-instruktør Bjørn Darboe Nissen
Strandvejen 154, 2920 Charlottenlund
Tlf. 26 717 817 - b@chi.dk
www.chi.dk
