

Min "rejse" i Taiji.

Af Torben Bremann

I denne artikel om Taiji har jeg valgt at ta´ udgangspunkt i min egen personlige "rejse" og udvikling indenfor samme. Jeg forudsætter at læseren har lidt basisviden om Taiji og beslægtede stilarter, hvorfor der er ting jeg ikke giver en forklaring på.



Jeg startede sporadisk i 1987 med at lære Taiji fra Tommy Iversen, som var elev af Chu King Hung (discipel af Yang Shao Shung). Fra 1988 og frem til 1990 modtog jeg direkte undervisning fra Chu King Hung. Hvor de første 2 år af min "Taijkarriere" var en on/off periode, udviklede min interesse sig omkring 1990 hen imod at være mere vedholdende og har været det siden. De første år må jeg nok erkende, at min viden i sagens natur var relativt begrænset, - og da perioden tidsmæssigt stadig bar præg af efterdønningerne fra 1970'erne og 80'ernes fliptid, var der en vis tendens til, at Taiji, - i hvert fald i Danmark - var tilsat en vis portion mysticisme, overtro og fri fantasi. Ikke så meget fra de udenlandske lærerkræfter der regelmæssigt besøgte Danmark, - Chu King Hung, Kai Ying Tung o.a., - men i højere grad enkelte af de

"you must remember that the standing is there to serve you, - you are not there to serve the standing", hvilket anskueliggør det faktum, at standing, former øvelser, etc , udelukkende er at betragte som **redskaber eller værktøjer** til at opnå nogle færdigheder og forstå nogle principper, - for derefter at integrere dem i alle bevægelser. Det reelle udbytte ligger ikke i, hvor længe jeg kan stande, hvilken form jeg træner el. I min egen introduktions bog om Taiji, - "stilhed i bevægelse. Bevægelse i stilhed" Ashehoug 2004, har jeg brugt eksemplet med, "at når du tager ud at fiske er maddingen vigtig, men når først fisken er fanget er maddingen ikke længere vigtig". Så vær opmærksom på **ikke** at ryge i den faldgrube at tro at Formen er noget helligt der vil give dig alle svarene og skal udføres på præcist samme måde som tidligere mestre gjorde det.

Formen **vil** og **bør** ændre sig med tiden og tilpasse sig den enkelte, ellers finder der ingen udvikling sted. Og du vil ende op med, at opleve din form eller standing som "et fængsel", som kun begrænser dig og din udvikling. Formen er kun den ydre ramme principperne integreres i. Så det er ikke så vigtigt, hvilken form du laver, - om det er Yang-, Wu-,Chen-, eller Sunstil, eller en af de mange variationer af samme, - det væsentlige er om der arbejdes med Taiji principperne, om det er i overensstemmelse med taiji klassikerne, - og vigtigst af alt om din lærer evner at formidle det til dig! At så der er nogle systemer der bringer dig hurtigere gennem den proces og udvikling, - er så en anden historie.

herboende danske lærere. Formentlig et naturligt udspring, når der tænkes på, at Taiji på daværende tidspunkt måtte betragtes som tilhørende en slags subkultur, hvor lysten til at træne, undervise og formidle var langt større end den reelle viden om Taiji. På den baggrund skabtes der mange myter og eventyr om, hvorledes Taiji i stort set alle livets sammenhæng ku´ betragtes som svaret og løsningen på alt. Ligesom der blev argumenteret for diverse træningsmetoder, - så som at udføre Formen 10, 20 eller 30 gange om dagen, - som vejen til at mestre Taiji, - hvilket selvfølgelig er langt fra virkeligheden. En naturlig udvikling og proces for undergrundskulturer, hvor reel viden og erfaring ofte er begrænset, men ideerne og lysten til at eksperimentere mange. (Jeg var selv i midten af 70´erne og frem en del af den danske "undergrund" i bodybuilding, hvor ideerne til træningsprogrammer og viljen til at træne var stor, men den reelle viden stærkt begrænset).



Det var således i den tidsperiode for Taiji i

Standing - hvorfor?

Standing, - at stå stille i en position fra nogle få minutter til en time, - er en fast del af de fleste Taijisystemer samt I Chuan og Bagua. Indenfor Taiji var det oftest kun de tætte elever (disciple) der blev undervist i standing.

Af de lærere jeg har haft, er det kun Patrick Kelly der ikke praktiserede standing, - men begge hans lærere - Master Huang og Ma Yuliang - har praktiseret standing og undervist i det. Feng Zhigiang fra Chenstil har trænet meget standing, Wee Kee Jin træner meget standing og i Sam Tam´s system er det grundlaget. Standing trænes til at opnå og udvikle flere forskellige færdigheder, hvoraf jeg blot vil nævne enkelte her:

Først og fremmest bruges standing til at lære at integrere hele kroppen frem for at lade den fungere segment vis. D.v.s., at fra fod til hånd og omvendt er der en ubrudt linje, der gør at hele kroppen kan fungere **som en samlet kraft**. For at opnå dette korrigeres bækkenet, således at halebenet droppes og lændesvajet udrettes eller reduceres noget (beskrives indimellem, som at bækkenet skal kippes ind under, hvilket er en betegnelse jeg ikke længere bryder mig om, i det den fremelsker en integrering via en **aktiv** muskelspænding, - frem for det ønskede, - en integration **via et slip**).

For det andet er det en forudsætning for at få noget ud af at stande, at man er i stand til at slippe og afspænde i kroppen. Ellers vil det kun opbygge spændinger, - hvilket er det stik modsatte af hvad der ønskes. Hos enkelte Taiji og I Chuan lærere fokuseres der fejlagtigt på **varigheden** af standingen på bekostning af **kvaliteten**. Som Sam Tam siger: "don´t fight yourself when you stand". Derfor er det ofte ikke et first choice til nye elever, - lige med undtagelse af wuchistandingen med armene hængende afspændt ned langs siden, - men først noget der introduceres når eleven har lært

Danmark jeg startede op, og det blev ret hurtigt klart for mig, at hvis jeg virkelig ønskede at lære noget og undersøge hvad Taiji reelt var og ku´ tilbyde, ville det kræve en del "pionerarbejde", villighed til forandring, parathed til at starte fra scratch når jeg løb ind i nye lærere, et åbent sind, studie af de klassiske tekster om Taiji og beslægtede kampsystemer, - og selvfølgelig en masse hårdt arbejde med krop og sind! (for blot at nævne enkelte elementer)

Efter nogle år hos Chu King Hung, - som var en dygtig udøver, men ret pengefikseret, og en lille afstikker til Kai Ying Tung´s system, - var jeg så heldig at komme i kontakt med Chen Guan Ming, som underviste i Chenstil. Han boede i Danmark i to perioder, og jeg trænede hos ham i disse, indtil min taiji ven Tal Rosenzweig rejste til Shanghai og fik kontakt til He Gong De, som var Chen Guan Mings lærer, og elev af Chen Zhaokui, - Chen Fake´s søn. Jeg havde et tæt forhold til og var privatelev af He fra 1994 og frem til hans død i 1999.



at give slip på overfladespændinger i kroppen via andre øvelser.

For det tredje benyttes standingen til at integrere krop og sind. D.v.s., at opmærksomheden i første omgang rettes ind i kroppen og eventuelle registreringer af spændinger i muskulaturen bruges som en anledning til at søge at give slip i det pågældende område, eventuelt via visualiseringer om "at smelte", føle varme e.l. Eventuelle forstyrrende tanker, søges ikke, som i mange meditationsformer "fjernet" via fokusering på et lys, tælle e.l., - det er så absolut kun et begynderniveau, - også indenfor meditation!, - men **accepteres** og **neutraliseres** ved ikke at give dem næring, men blot passere forbi som billeder på en film. Senere i arbejdet med at stande, vil der opstå skift mellem ingen speciel fokusering - bare en væren til stede og herigennem en øget opmærksomhed - og specielle fokuseringer retter mod at opnå specifikke færdigheder.

Som nævnt tidligere er det vigtigt ikke at gøre standingen eller varigheden af den som et mål i sig selv, men blot et arbejdsredskab til at udvikle, forstå og integrere nogle grundlæggende principper. Der findes en bred vifte af forskellige standings der alle arbejder hen imod at opnå denne integration og "ramme" af kroppen. Man kan ikke sige den ene standing er bedre end den anden, - det afhænger helt af det enkelte individ, læreren og hvad der ønskes opnået ved udførelsen af den.

De ting der søges opnået via standingen, bør alle være til stede i det øjeblik vi begynder at bevæge os også. Og i den henseende, er standingen et væsentligt grundlag, fordi vi står stille og ikke behøver at forholde os til at bevæge os også. Det er dog vigtigt at holde for øje, at selvom standing er at betragte som en stationær position, er den ikke fastlåst! Der foregår hele tiden små justeringer og indre bevægelser, som blot ikke umiddelbart kan ses

I 1998 kom jeg i kontakt med Yek Sing Ong og Wee Kee Jin, - begge elever af Master Huang Xiangxian, - og har siden 1999 og frem været privatelev af Wee Kee Jin, ligesom jeg stadig har kontakt til Yek Sing Ong.

I 2005 lykkedes det mig efter et års arbejde, at få master Sam Tam til Danmark og give en workshop, - han kommer igen i september, - og jeg har efterfølgende besøgt ham nogle gange i Canada, hvor jeg har boet og trænet hos ham.

Herudover har jeg besøgt og trænet i kortere eller længere perioder med mange af Master Huang's top elever, herunder Patrick Kelly, James Lau king og Master Fong, rejst rundt til Master Huang's skoler i Malaysia og Singapore, trænet hos Master Feng Zhigiang fra chenstilen, - samt en del andre lærere inden for andre stilarter.

På nuværende tidspunkt har jeg to hovedlærere og vejledere, og vil med al sandsynlighed fortsætte det fremover, - nemlig Wee Kee Jin og Sam Tam. Når jeg nævner flere af de forskellige lærere, er der flere grunde til det:

At have flere lærere

Jeg er af den opfattelse, at det er nødvendigt at have flere lærere, hvis man vil fortsætte med at udvikle sig i Taiji. Når man starter op, bør man undersøge og besøge forskellige lærere, høre lidt til deres baggrund, eventuelt snakke med nogle elever og spørge til muligheden af at deltage i en prøvetime eller to. Når valget så er truffet er der god fornuft i, at følge den lærers anvisninger og undervisning indtil man har forstået og integreret de basale kundskaber i Taiji.

Det er vigtigt at gøre sig klart, hvad det er man ønsker at få ud af Taiji, - helse, selvforsvar, øget fokusering, afstressning el., og så se om læreren kan tilbyde og demonstrere det stof selv. I dag er der en del gode lærere i Danmark, så muligheden

med det blotte øje.

Husk på, at "i stilhed er der bevægelse, og i bevægelse er der stilhed". Den integration af kroppen og af kroppen og sindet som finder sted og opnås under standingen, tages med over i bevægelse, - og her er Master Huang's 5 relaxing exercises en stor hjælp. Der findes selvfølgelig masser af øvelser der fremmer og udvikler disse færdigheder, men af alle de forskellige metoder og systemer jeg er stødt på gennem tiden, - virker Master Huang's mest helstøbte. I Chenstilen har vi "silkreeling exercises" og Feng Zhigiang har udviklet sine egne, hvoraf nogle er rigtig gode og Sam Tam har ligeledes en del fra både I Chuan og hans lærere dér samt Taiji, men umiddelbart vil jeg sige at Master Huang's øvelser er rigtig godt sammensat, gennemprøvet og udviklet over mere end 40 år, - og alle bidrager til forståelsen og integreringen af Taiji principperne. Det er dog værd at huske på her, at som med standing og form, skal øvelserne ikke opfattes som målet i sig selv. Benyt dem til at udvikle, lære og forstå - og ta' den viden og erfaring med ind i alle andre bevægelser, - og giv slip på øvelserne efterfølgende.

Basisprincipperne i Taiji

De principper der ligger til grund for Taiji, - det der gør det til Taiji, - er hverken mystiske, hemmelige eller uopnåelige. Generelt er de lette at forstå, men ta' tid at integrere i kroppen og sindet. Og de kræver træning! Jeg vil her blot nævne enkelte af de mere grundlæggende.

for at modtage god og fornuftig undervisning er så absolut til stede. Der er god grund til også at læse lidt litteratur om Taiji og der eksisterer rigtig mange bøger om emnet på engelsk, men også et par bøger på dansk. Få lidt vejledning i, hvilke bøger der er gode, - desværre er der rigtig mange bøger der er ringe. Hvis interessen for Taiji fortsætter udover nogle år, vil der komme et tidspunkt, hvor der er fornuft i, at kontakte og træne hos andre lærere. Men først når der er opbygget et fundament med forståelse for det system man har trænet. Og så bør man altid se sig selv som begynder for at give den nye lærer mulighed for at viderebringe sin viden. Det er værd at huske på, at man aldrig bliver færdig uddannet i Taiji, men altid er og bør betragte sig selv som studerende og elev.

Selv har jeg altid accepteret den rolle og har der igennem givet mine lærere en god mulighed for at undervise mig, - frem for at vise dem hvad jeg allerede kunne, sammenligne etc. Jeg kan i den sammenhæng fortælle, at min gode ven og lærer Wee Kee Jin sammen med mig, har valgt at lære fra Sam Tam i en periode, og er at betragte, som begynder i hans system.

Hvis man historisk ser på mange af de tidligere tiders dygtige udøvere, - ofte betegnet mestre, - er det karakteristisk at de alle har haft flere lærere og vejledere. På det plan er Taiji ikke anderledes end alt andet vi lærer i livet.

Der er vel ikke mange af os, der ville fortsætte med at modtage undervisning fra vores folkeskole lærere hele livet igennem? Så hvis interessen er dyb og vedvarende, vil behovet for at træne hos forskellige lærere opstå, for at kunne fortsætte med at udvikle sig og komme et niveau højere op. Men det er en udvikling der sker gradvist. For at få det fulde udbytte af en lærers undervisning skal niveauet for forståelse være til stede.



Som nævnt under afsnittet om standing, er det vigtigt at integrere kroppen fysisk og integrere krop og sind. Dette bør gøres så afslappet som muligt. Det er ikke korrekt, som enkelte lærere udtaler, at de ikke bruger muskelkraft. Selvfølgelig gør de det! Ellers vil kroppen kollapse. Men vi giver slip på alle **overflødige spændinger**, - og bruger kun hvad der lige akkurat er nødvendigt for at indtage de forskellige positioner, bevægelser etc. Vi arbejder med at have en god kontakt gennem hele kroppen fra fødder til fingerspidser og afspænder fra toppen af hovedet ned til fødderne, - eventuelt i form af visualiseringer om "at smelte". Vi bliver opmærksomme på, at alle bevægelser tager deres udspring fra føddernes kontakt til underlaget og at retningen på bevægelserne styres af hofternes drej, hvorved der skabes en horisontal cirkel der kombineres med den vertikale cirkel repræsenteret ved den lodrette, integrerede krop.

Disse principper tager vi med over i vores pushhandsøvelser, - hvor vi bliver påvirket af en partner, og **yields**, følger og forlænger partneres skub eller kraft i den retning det kommer, **neutraliserer**, ændrer retningen når yieldingen er bragt til ende, lader kraften passere gennem kroppen ned i jorden, for at **issue**, returnere denne kraft tilbage til vores

Vigtigheden af berøring

Nu er det ikke tanken, at denne artikel udelukkende skal handle om elev/lærer forholdet - selvom der ku´ skrives rigtig meget om det - men der er en ting eller to jeg finder vigtige at være opmærksomme på:

for det første, hvis din lærer pakker Taiji ind i "mysticisme", hemmeligheder, etc., kan du være sikker på, at vedkommende ikke selv har forstået eller ved særligt meget om det. **Taiji er ikke mystisk! Der er ingen hemmeligheder!** Alt kan tydeligt og klart demonstreres og forklares i Taiji! Men det tager tid at lære, - for de fleste af os, først med intellektet og siden hen integrere det i kroppen. Jeg har gang på gang modtaget rettelser eller korrektioner, som det har taget mig halve og hele år at integrere, - men kun et øjeblik at forstå rent intellektuelt. Og her spiller **berøring** en afgørende betydning!

I en del engelsk sprog litteratur af lidt ældre dato, snakkes der om "secret transmission", - måske deraf den fordanskede udgave med "hemmeligheder". Alle der har trænet Taiji i 80´erne har været genstand for disse anekdoter om hemmeligheder og måske selv oplevet at ha´ haft lærere der selv fortalte dem hemmeligheder, som lige akkurat kun de var så heldige at få at vide. **Der er ingen hemmeligheder**, og løber du i dag ind i en lærer der påstår det, bør du vende om på hælen - for du kan være sikker på at vedkommendes viden er begrænset, - hvis den overhovedet er eksisterende. De to eneste "hemmeligheder" der eksisterer er, **berøring og træning!** I gamle dage i Kina, var det kun de tætte elever - disciple - der fik lov at mærke og føle på lærerens krop efterfulgt af lærerens berøring af elevens krop til at guide og anviser hvad der skulle arbejdes hen imod. Denne berøring er ofte blevet betegnet som den såkaldte "secret transmission", og uden den kan det være vanskeligt at få fuld forståelse for hvad der undervises i. Taijiformen er kun rammen, - det er hvad der arbejdes med og sker **i kroppen**, som på sigt er det interessante. Så hvis du er løbet ind

træningspartner. I begyndelsen arbejdes der med store bevægelser og store cirkler, hvor der klart kan skelnes mellem yieldingen, neutraliseringen og issueing, for efterhånden at gøre disse bevægelser mindre, indtil det hele foregår i én bevægelse, hvilket kaldes intercepting force. Denne **intercepting force** er **speciel for Taiji**, idet man på højeste niveau reelt ikke leverer nogen kraft selv overhovedet, men blot lader en træningspartner eller modstanders kraft passerer igennem én til og fra jorden.

Det er ikke Taiji at hive eller få i modstanderen eller blot at flytte sig og parere blødt for så at bruge en masse kraft selv på at skubbe eller slå. Desværre er det ofte det man ser i pushhands konkurrencer, som reelt kun er rigtig dårlig brydning i bedste fald, og i værste fald ikke engang dét, hvor det er åbenlyst for enhver, at selv en bryder eller jiu jitsu udøver med begrænset erfaring nemt ville kunne vinde. Taiji er ikke en kampsport, hvor der scores point, - det er en kampkunst!

Mine lærere:

Alle mine lærere har på hver deres måde hjulpet mig i min proces til en voksende forståelse og udvikling indenfor Taiji. Det har været vigtigt for mig, at de har kunnet demonstrere og forklare det de underviste i samt har haft et oprigtigt ønske om og en villighed til at dele ud af deres viden og erfaring. Man kan på den ene side godt have en Taijilærer der selv er en meget dygtig udøver, men ikke formår eller ønsker at undervise, - og på den anden side kan man have en som måske ikke er helt lige så dygtig som før nævnte, men på den anden side underviser åbent. Hvis jeg var tvunget til at vælge, ville jeg til enhver tid vælge den sidste. Ligesom læreren stiller krav til eleven, er det rimeligt at eleven stiller krav til læreren. Jeg har altid søgt, at skabe den bedste forudsætning for mine lærere ved at

i en lærer der ikke lader dig mærke på hans/hendes krop, ikke selv aner hvad der bør ske og arbejdes med i relation til det, - find dig straks en anden lærer der gør!

Og det forholder sig faktisk sådan, at jo længere tid du træner og lærer, jo vigtigere bliver denne fysiske kontakt og berøring. Når jeg undervises af mine lærere, er vi konstant i berøring. Under mit seneste ophold hos Sam Tam, var jeg i fysisk kontakt med ham 12 timer i døgnet, - udover den tid jeg hang i luften med retning mod hans madras på væggen! Når Wee Kee Jin bor hos mig, træner vi altid 6 timer om dagen med fysisk kontakt og berøring, - foruden den træning der naturligvis foregår til workshoppene. Så fysisk kontakt og berøring er et **must**, hvis du vil lære taiji, - alt andet er blot imiteret dans og bevægelse. Af samme årsag er det ikke rimeligt at kalde sig Taijilærer, hvis man ikke selv har modtaget tonsvis af timers undervisning på en "one on one" basis, hvor denne fysiske kontakt og berøring har været i centrum.

Taiji er ikke aerobic eller dans. Vi har alle et ansvar som lærere for, at være klar på hvad vi underviser i og kun undervise i noget vi selv har forståelse for og indsigt i. Hvis vi hævder vi underviser i Taiji, men reelt ikke selv har meget mere indsigt i det end former og øvelser, yder vi ikke retfærdighed overfor Taiji - og bedrager vores elever.

Former

En sætning man ofte støder ind i, når man læser litteratur om Taiji eller bliver undervist er "det hele er i formen". Det er for så vidt korrekt at formen indeholder - eller bør indeholde - alle de principper som er fundamentale i Taiji. At så 95 % af de elever og lærere der træner Taiji ikke arbejder med, - eller er klar over - de principper, er blot en tragisk kendsgerning, som også er medvirkende årsag til at taiji som helhed er en kampkunst med fare for at uddø. (I lighed med I

træne det de underviste mig i og derved givet dem muligheden for at undervise mig hvad de kunne. Alle lærere uanset fagområde, er dybt afhængige af elever som er åbne, ivrige efter at lære og øver. Det er og bør være det der motiverer læreren. Det er ikke nok, at "hænge ud" hos en dygtig udøver og lærer, i den tro at det i sig selv er nok. Alt der er noget værd at lære kræver hårdt arbejde. Taiji er ikke anderledes!



Jeg er mine lærere dybt taknemmelige for, at de har haft tålmodighed og lyst til at undervise mig. Alle har bidraget med noget, som så den næste har kunnet bygge videre på, har nuanceret og raffineret. Specielt vil jeg fremhæve tre:

He Gong De, - min Chenstils lærer, - som gjorde en kæmpe indsats for at lære mig hvad han vidste og kunne i Chenstil, Qigong og Taiji generelt og brugte timer, dage og måneder gennem 5 år på at sikre sig at jeg forstod det han underviste mig i.

Chuan, Bagua o.a.). Formen bør aldrig gøres til andet end det den er: **et arbejdsredskab til at lære at forstå de principper der ligger til grund for Taiji, og en hjælp for læreren til at videregive de principper.** Det samme gør sig i øvrigt gældende for standings.

Som min lærer Sam Tam sagde til mig for nylig, hvor vi diskuterede det "at stande", som er fundamentet i hans system:

Wee Kee Jin, - der udover at være min lærer også er min ven, - som har brugt tusindvis af timer gennem de sidste 9 år på uselvsk og pædagogisk, at undervise og formidle Master Huangs Taijisystem til mig og konstant korrigeret og rettet mig, når det var og er nødvendigt. Og senest Master Sam Tam, - som med garanti er en af de dygtigste nulevende mestre i Taiji og Ichuan, som med overbevisning kan demonstrere alle facetter af den indre kampkunst, - for at ha´ accepteret mig som elev og åbnet sit hjem og sin store vidensbank og erfaring for mig. Alle tre lærere har i den grad udvist en villighed til at undervise og formidle. For det er jeg dybt taknemmelig! Kombinationen af en stor viden, evnen til at demonstrere det og villigheden til at undervise, - er den optimale situation for en elev at befinde sig i, - hvor indsatsen fra elevens side handler om at øve og være åben, - parat til at tømme koppen og lære på ny, - og altid i læringsprocessen forblive elev!

Som Sam Tam siger omkring undervisning, - "either you decide to teach a student or you don't, there can be no in between".

**Torben Bremann
Juni 2006**

**I kan finde flere oplysninger om Torben Bremann på fgl. hjemmeside:
www.taiji4you.dk**