

Jeg afsluttede i 2004 min kandidatgrad i kinesisk på Københavns Universitet med et speciale, der var tilrettelagt som en bog om traditionel T'ai Chi. Denne bog er ved at blive oversat til engelsk, og vil blive udgivet så snart det er muligt. I modsætning til næsten alle tidligere udgivelser om T'ai Chi, er dette en bog med mange henvisninger til videnskabeligt anvendelige kilder. De mange noter betyder blot, at enhver påstand jeg kommer med i bogen, kan efterforskes af den kritiske læser.

Bogens indledning bringer jeg her, som en hjælp til at forstå hvad traditionel T'ai Chi er, indtil bogen udkommer i sin helhed. Alle kinesiske ord transskriberes med *pinyin*, hvorfor T'ai Chi Ch'üan skrives som Taijiquan.

Indledning.

Hovedformålet med denne bog er, at dokumentere det traditionelle Taijiquan.

Begrebet *taiji* som dette system har taget sit navn fra, bliver forklaret i kapitlet om Taijiquans filosofi. Den korrekte betegnelse for hele systemet er Taijiquan, der betyder Taijiboksning eller boksning efter *taijis* principper. På Kinas fastland er Taijiquan hovedsageligt betegnelsen for det langsomme sæt (架子) af Taijiquan bevægelser. Taijiquan med sværd hedder Taijijian, Taijiquan med sabel Taijidao osv. men blandt vestlige udøvere, er det almindeligt blot at kalde hele systemet for Taiji, og de enkelte sæt af bevægelser for det langsomme sæt, sværdsæt, sabelsæt osv. Ydermere skrives Taijiquan oftest "Tai Chi" i Vesten. For at undgå forvirring med det filosofiske begreb *taiji*, som beskrives senere i bogen, vil jeg konsekvent skrive Taijiquan.

Der er allerede skrevet et utal af bøger om Taijiquan, men man må gøre sig klart, at de med meget få undtagelser er skrevet på et løst grundlag, baseret på myter og mundtlige overleveringer. Denne bog er næsten udelukkende baseret på skriftlige kilder, der er udvalgt på grundlag af kritiske analyser. Der er forholdsvis lidt brugbar videnskabelig litteratur om traditionel Taijiquan. De fleste af de bøger man trods alt kan bruge er skrevet på kinesisk. Der er dog for nyligt udkommet enkelte bøger på engelsk, der kaster et vist lys over Taijiquans historie, men der mangler stadig litteratur, der overbevisende beskriver traditionel Taijiquan.

Jeg begrænser mig til hovedsageligt at skrive om Yangstil 楊式 og Wustil 武式. Chenstil 陳式 er ophav for mange af de fysiske bevægelser i Taijiquan, men har på alle områder en væsentlig anden karakter end Yang- og Wustil. Forholdet mellem de forskellige Taijiquanstile

vil blive beskrevet i kapitlet om Taijiquans historie. For at skabe et overblik, har jeg opstillet en oversigt over de vigtigste forgreninger i Taijiquans historie i appendiks I. Alle senere stilarter er afledt af Yangstil 楊式, Wustil 武式 og Chen stil 陳式. De mange former for Taijiquan der er afledt af disse tre, er ofte kraftigt simplificerede. De er i dag så udbredte i store dele af verden, at der kan være begrundet frygt for, at ingen kan skelne dem fra traditionel Taijiquan. Mit håb er, at større viden om traditionel Taijiquan kan blive til gavn for alle Taijiudøvere, og være med til at bevare Taijiquan som det oprindeligt blev skabt.

Efter først at have studeret hos forskellige lærere i to år, har jeg siden 1984 været elev af Kai-Ying Tung 董繼英.¹ Han lærte Taijiquan af sin bedstefar Dong Yingjie 董英傑 (1888-1961),² der var den ene af Yang Chengfus 楊澄甫 (1883-1936) to mest betroede elever.³ Yang Chengfu var den første der for alvor udbredte Taijiquan til bredere kredse, og det var hans bedstefar Yang Luchan 楊祿禪 (1799-1872) som grundlagde Yangstilen.⁴ Ydermere var Dong Yingjie elev af Li Xiangyuan 李香遠 (1889-1961),⁵ der havde lært Wustil af Hao Weizhen 郝為真 (1849-1920).⁶ Jeg har altså haft det privilegium at lære både traditionel Yang- 楊式 og Wustil 武式. Selvom jeg har trænet hos min lærer gennem lang tid, og sandsynligvis bliver ved meget længe endnu, ved jeg, at jeg aldrig vil komme til at løbe tør for nye ting at lære. Jo længere tid der er gået, jo mere kan jeg se, at selv om man træner i 50 år, når man på ingen måde til vejs ende. Det udbytte jeg har fået af min træning har været så betydningsfuldt for mig, at jeg aldrig har tvivlet på at jeg vil træne Taijiquan hele mit liv. Jeg har selv undervist siden 1985, og har glædet mig over at se den virkning Taijiquan har haft på de elever, der har været vedholdende.

Taijiquan er et meget omfattende og komplekst system, hvor alle øvelser og teknikker har en vigtig betydning, og de tager lang tid at mestre. Taijiquan er blevet udbredt internationalt siden det begyndte at blive undervist i bredere kredse i 1920'erne, men desværre har denne popularisering betydet, at kun de simpleste dele af systemet er almindeligt udbredt i dag. I dag ønsker størstedelen af de mange udøvere kun, at træne Taijiquan som et overskueligt system af lette øvelser, der skal passe ind i en travl hverdag. Alligevel er det vigtigt at vi ikke glemmer, at Taijiquan er meget mere end blot et sæt af langsomme bevægelser. For der er også mange

¹ Pinyin: Dong Jiying.

² Oftest skrevet Tung Ying Chieh eller Tung Ying Kit. Hans alternative navn var Dong Wenke 董文科.

³ Yang Chengfu: *Taijiquan Shiyong Fa*, s. 3.

⁴ Yang Chengfu: *Taijiquan Shiyong Fa*, s. 1-2.

⁵ Wu Liuqun: *Haoshi Taijiquan*, s. 5-7. Li Xiangyuan blev også kaldt Li Baoyu 李寶玉.

⁶ Wu Liuqun: *Haoshi Taijiquan*, s. 3-4.

udøvere i dag, der går i dybden med deres træning, og så er det vigtigt at der er mulighed for, at få undervisning af en lærer, der kan undervise alle aspekter af traditionel Taijiquan.

De langsomme bevægelser, der udgør grundtræningen, har gjort Taijiquan til det mest udbredte system af kampkunst og helbredsøvelser i Kina, der jo tæller en sjettedel af verdens befolkning! Men også i resten af verden er Taijiquan blevet meget udbredt, specielt i vestlige lande. Et ikke urealistisk skøn vil være, at mere end en million mennesker over hele verden i dag dyrker Taijiquan. At Taijiquan er blevet så udbredt, har selvfølgelig skabt behov for et meget stort antal lærere verden over. Det de underviser stammer alt sammen fra nogle få oprindelige lærere, der mestrede deres kunst i en meget høj grad. Men jo mere Taijiquan har forgrenet sig væk fra de oprindelige lærere, jo større er muligheden blevet for, at den oprindelige viden og kvalitet er gået tabt.

I gamle dage blev Taijiquan kun undervist til få elever i et nært og langvarigt forhold mellem lærer og elev. Dette gjorde at den fulde viden kunne overføres til eleven, der ofte selv kunne bygge videre på systemet uden at forringe det. Der er selvfølgelig stadig udøvere, der træner Taijiquan lige så intensivt, men langt størsteparten af de der træner, ja selv de der underviser, kender kun de mest grundlæggende træningsmetoder indenfor Taijiquan, ofte endda kun en forkortet udgave af den langsomme Taiji-sekvens. Vil man studere Taijiquan dybere, må man have en lærer, der kan undervise de traditionelle teknikker, og det kan være et problem, for der er efterhånden ikke mange der kender dem.

For at komme til at kende traditionel Taijiquan, kan vi ikke blot nøjes med at læse kendte Taijilæreres bøger. De fleste af disse giver indtryk af at handle om traditionel Taijiquan, men bygger i bedste fald på de efterhånden universelt vedtagne myter. For de fleste læsere er det umuligt at finde frem til de få udgivelser, der har noget originalt at byde på.

Men hvad er Taijiquan så, grundlæggende set? Al træning af kampkunst kræver, at udøveren styrker sin krop. I Taijiquan styrkes kroppen ved hjælp af lange sekvenser af kampbevægelser, der på kinesisk kaldes *jia* 架, på dansk kan de kaldes sæt. De fleste af disse sæt udfører man uden partner, for sig selv eller i en gruppe. Disse bevægelser skal være runde, meget bløde og langsomme, men de er alligevel meget krævende. Denne form for træning af kroppen er beslægtet med daoismens (taoismens) ældgamle helbredsøvelser *Daoyin* 導引, der betyder ”at

lede [energien] ved at strække [lemmerne]”.⁷ Der findes ret detaljerede beskrivelser af *Daoyin* øvelser med tilhørende illustrationer, som er blevet fundet i grave fra Handynastiet.⁸ Udtrykket *Daoyin* stammer sandsynligvis helt tilbage fra De Krigene Staters Periode (f.kr. 475-221) hvor det optræder i den daoistiske klassiker *Zhuang Zi* 莊子.⁹ Denne type øvelser var en vigtig del af den daoistiske tradition om at *nære livet*, på kinesisk kaldet *Yang Sheng* 養生. I dag kaldes denne slags øvelser som regel for *Qigong* 氣功, der kan oversættes som *energi-øvelser*. Taijiquan er altså både et system af kampkunst og et system af øvelser, der trænes for at styrke sindet og kroppen. Denne bog vil dog gøre det klart, at Taijiquan adskiller sig indenfor begge områder, på meget væsentlige punkter, der gør det unikt i forhold til andre systemer.

Med hensyn til kampkunst adskiller Taijiquan sig ved, at al kontakt med en modstander skal være baseret på principperne om *taiji* 太極 og *yin* 陰 og *yang* 陽. Dette betyder, at hvis ens modstander giver et hårdt slag eller skub, skal man undvige ved at være blød, men samtidigt skal man ”klæbe” til modstanderen uden at miste kontakt. Når modstanderens slag eller skub har nået sit endepunkt, er det tid til at bruge sin egen kraft. Dette endepunkt, eller rettere vendepunkt, er *taiji*. Hvis ens modstander modsætter sig at man skubber den ene vej, så trækker man hurtigt den modsatte vej. På denne måde udnytter man modstanderens kræfter til sin egen fordel, og således er der harmoni mellem *yin* og *yang*. Dette er det mest grundlæggende i Taijiquan. I de fleste andre former for kampkunst mødes et hårdt angreb af en hård parade. Dette er *yang* mod *yang*, og står derfor i stærk kontrast til Taijiquans principper. Med hensyn til kinesiske helbredsøvelser adskiller Taijiquan sig ved, at det består af sammenhængende kampbevægelser, der udføres meget langsomt. Desuden trækker man i Taijiquan vejret naturligt under øvelserne. *Qigong* 氣功 er en fællesbetegnelse for kinesiske helbredsøvelser. Der er måske flere hundrede forskellige *Qigong*systemer, som dog for det meste har nogle hovedtræk til fælles. *Qigong* er i modsætning til Taijiquan ofte øvelser, der er baseret på at vejtrækningen skal følge bevægelserne. De udføres ofte stillestående eller stillesiddende, og ydermere udføres bevægelserne ofte enkeltvist og ikke i sammenhæng.

⁷ Ute Engelhardt: *Longevity Techniques and Chinese Medicine*, s. 101. Kristofer Schipper fremhæver Taijiquan som et eksempel på en *daoyin* øvelse (s. 137-138). Også Gu Liuxin drager sammenligning mellem *daoyin* og Taijiquan (Tang Hao og Gu Liuxin: *Taijiquan Yanjiu*, s. 5-6).

⁸Zhong Yi Yanjiuyuan Yishi Wenxian Yanjiushi: *Mawangdui San Hao Hanmu Bohua Daoyin Tu de Chubu Yanjiu*. Wenwu, 1975 nr. 1, s. 6-13.

⁹ I denne tekst bliver *Daoyin* blot skrevet 道引 (Guo Qingfan: *Zhuang Zi Jijie*, s. 535, 537). Dette kunne betyde at *Daoyin* måske oprindeligt hed *Daoisternes strække-øvelser*. Man kan således slet ikke være sikker på at *Daoyin* var ét bestemt system, måske var det blot en betegnelse for denne type helseøvelser.

Taijiquan adskiller sig altså fra *Qigong* på tre hovedpunkter:

1. De flydende, langsomme bevægelser.
2. Bevægelserne er kampbevægelser, der kræver fuldendt koordinering, samt stor følsomhed for modstanderens intention.
3. Vejtrækningen følger ikke bevægelserne.

Hvorfor er det vigtigt at bibeholde Taijiquan som et kampsystem? Hvorfor kan man ikke blot nøjes med at dyrke øvelserne for helbredets skyld, som man gør i *Qigong*? Vil man dyrke Taijiquan blot for helbredets skyld, kan man få et stort udbytte uden at træne det som kampsystem. Men vil man videre og lære dybere, både med hensyn til kroppen og sindet, må man have en lærer, der mestrer Taijiquan til fulde. Kampbevægelserne er et middel hvormed man straks kan se, om man handler efter Taijiquans principper. At kunne undvige et voldsomt angreb med bløde bevægelser er en evne, der er vanskelig at opnå. Det kræver stor kontrol af ens følelser; de fleste vil stivne eller reagere aggressivt. Gør man det, er det den fysisk stærkeste der vinder. Den der kan holde både hovedet og hjertet koldt, uden at reagere med angst eller aggressivitet, vil kunne overvinde en modstander, der er større og stærkere end en selv. Vold er altså på ingen måde hverken et middel eller et mål i Taijiquan. Hvis denne form for kamptræning er i overensstemmelse med de traditionelle principper, er den et redskab til at blive et bedre menneske.

For at forstå hvorfor man ikke kan nøjes med Taijiquan som lette helbredsøvelser, og hvorfor man ikke i dag kan ændre eller forsøge at udvikle Taijiquan, kan man drage en nyttig sammenligning med klassisk musik:

Klassisk musik har stor dybde og værdi for både udøvere og tilhørere, men de fleste vil sikkert være enige i, at det ville forringe kvaliteten hvis en moderne komponist lavede om på eller prøvede at forbedre et stykke musik af Bach eller Mozart. Det samme mener jeg, at man kan hævde om Taijiquan. De traditionelle Taijiquansæt er skabt af store mestre, og et Taijiquansæt er en helhed, der ikke kan lægges til eller trækkes fra, uden at forringe det, præcis som et værk af klassisk musik. Tiden med Bach, Mozart, Beethoven, Schubert og Chopin er endegyldigt forbi, ethvert forsøg på at efterligne de tiders musikalske frembringelser vil ende i fiasko eller middelmådighed. Der er rigtig nok opstået en ny klassisk musik, men den ligger meget langt fra den oprindelige, og den er ikke nær så populær. Hvis en person i dag havde de samme evner som de gamle Taijimestre, kunne vedkommende sikkert også skabe et system med

stor værdi. Men fordi vi lever i en anden tidsalder og kultur, ville det sikkert blive noget ganske andet end traditionel Taijiquan. Dette betyder dog ikke, at de traditionelle Taijiquansæt ikke kan blive udført mesterligt i dag, ganske som et klassisk værk kan blive fremført mesterligt af en stor musiker.

Siden Taijiquan blev udbredt som et almindeligt tilgængeligt træningssystem for alle mennesker, er det blevet vanskeligt at fastholde de traditionelle principper. Mange lærere, der ikke mestrer Taijiquan til fulde, ændrer på bevægelserne eller udelader vigtige teknikker. Det sker, selvom det var de traditionelle principper og metoder, der oprindeligt gjorde Taijiquan populært. Jeg tror ikke at Taijiquan er forsvundet om 50 år. Men man kan være bekymret for, hvilken kvalitet det vil have til den tid. Man kan igen benytte analogien til klassisk musik: De mest berømte temaer af Mozart eller Beethoven, kan vække en vis glæde selv om de spilles som muzak i et supermarked. Det er der ikke noget galt ved, men de fleste vil være enige i, at udbyttet er større, når musikken fremføres i sin oprindelige form.

Efter jeg igennem mange år jævnligt har haft lejlighed til at studere forskellige traditionelle og moderne stilarter, er det min klare opfattelse, at hver gang en lærer har skabt sin egen metode ud fra en af de gamle traditionelle, er der sket en forringelse. Jo mere jeg selv har lært og har læst om de gamle mestre kan jeg se, at langt de fleste Taiji-lærere kun kender de simpleste metoder. Det er kun meget få, selv i Kina, der faktisk har lært alle de traditionelle træningsteknikker. Jeg tror årsagen må være, at dette kræver en stabil tilknytning til en traditionel lærer i måske 20 eller 30 år, kombineret med en meget stor træningsindsats.

I gamle dage kunne man ikke blive regnet for Taijimester, uden at kunne klare udfordringer fra andre bokkere. Dette forhold er ikke ret ofte beskrevet i Taijiquan-litteraturen, sandsynligvis fordi det kampmæssige aspekt i Taijiquan er ment som en form for selvudvikling og øvelse for helbredet, og derfor bevidst er blevet nedtonet. Min lærer er vokset op i Hong Kong, Verdens absolutte centrum for kampkunst på den tid. Han har fortalt at både han selv, hans far og hans bedstefar ofte blev udfordret, og at det var helt almindeligt at kampkunstmestre blev udfordret til kamp, fordi det var et spørgsmål om, at opnå prestige og tjene penge på at undervise eller være livvagter. I dag kan lærere hævde at de er mestre, uden at kunne anvende Taijiquan i praksis. Karismatisk udstråling er ofte nok til, at en middelmådig lærer kan opnå høj status. Ydermere kan lærere der er gode til at slå efter andre kampkunssystemers principper hævde, at de mestrer Taijiquan blot fordi de er skrappe til at slå. Efter min mening er det der virkelig kendetegner en person som mestrer Taijiquan, at vedkommende formår at anvende sin kunst på en måde, der

viser beherskelse af principperne om *taiji* og *yin* og *yang* i kamp. Dette ser man ved, at han eller hun kan klare de stærkeste boksere, uden at modstanderen kommer til skade. Dette er så vanskeligt, både fysisk, psykisk og følelsesmæssigt, at den som kan dette, må beherske alle områder indenfor Taijiquan. Gu Liuxin skrev om Yang Chengfu: ”Selvom hans slag blev leveret på en blid måde, var de så hårde som en stålbarre svøbt i blødt stof. Han kunne støde et formidabelt slag med meget lidt bevægelse, og så snart modstanderen blev ramt, blev han slynget flere meter væk, men uden at komme til skade. Selvom andre skoler måske anser det at skade modstanderen for hovedformålet, overmandede Yang Chengfu blot modstanderen uden at skade ham. Derved oplyste han en ny vej for kunsten at angribe i kampkunst.”¹⁰ Udfordringer eller konkurrencer mellem udøvere af hård kampkunst, resulterer ofte for begge parter vedkommende med et besøg på hospitalet, og siden 1927 har alle former for udfordringer og dueller været forbudt i Kina.¹¹ For Taijiquans vedkommende er de desværre blevet afløst af talrige konkurrencer overalt i verden, hvor man kan vinde med teknikker, der ofte har meget lidt at gøre med Taijiquans principper.

I de fleste bøger om Taijiquan får man det indtryk, at Taijiboksning kun omfatter et enkelt sæt af bevægelser, der udføres meget langsomt for at styrke helbredet og koncentrationen, men der er meget mere i Taijiquan end det. I Yangstil er der for eksempel udover det langsomme sæt, fem våbensæt, der er et stort antal parøvelser, stående meditationsøvelser og meget andet. Men disse sæt er også mere end bare bevægelser. Grundlaget for alle bevægelser i Taijiquan er en træning af sindet, og af kroppens indre energier, som det er beskrevet i de gamle tekster der i dag kaldes Taijiquans klassikere.

I kapitel 2 gennemgår jeg den tilgængelige litteratur om Taijiquan.

I kapitel 3 følger en gennemgang af det man i dag ved om Taijiquans oprindelse og videre udvikling.

I kapitel 4 behandles Taijiquans fysiske ramme; træningsmetoderne.

I kapitel 5 beskrives Taijiquans teoretiske ramme, hvor jeg samtidigt drager paralleller til tidlige daoistiske og kongfuzianske klassikere.

I kapitel 6 gennemgår jeg de vigtigste ældre Taijitekster, der beskriver sammenhængen mellem åndelig træning og kamptræning.

¹⁰ Yu Shenquan, ed.: *Yang Style Taijiquan*, s. 7.

¹¹ Nigel Sutton: *Gongfu, Guoshu & Wushu*, s. 105.

