

***Taijiquan og qigong: Daoistiske treningssystemer i Norge***  
**- Et studie av treningens åndelige dimensjon**

REL 4990, Masteroppgave i religionshistorie avlagt våren 2007 ved  
Institutt for kulturstudier og orientalske språk, Universitetet i Oslo

Av: Mikkelai Unger Downing

**Kapitteloversikt:**

Innledning, s. 3

**Kapittel 1: Tema, problemstilling og kilder**

1.1. Tema for oppgaven, s. 4

1.2. Problemstilling, s. 5

1.3. Kilder og kildekritikk, s. 5

**1.4.** Forskningstradisjon, s. 8

**1.5. Kapittel 2: Metode, feltarbeid og refleksivitet**

2.1. Metode, s. 10

2.2. Feltarbeid, s. 10

2.3. Det refleksive utgangspunktet, s. 12

**Kapittel 3: Teoretisk perspektiv og historisk kontekst**

3.1. Teoretisk perspektiv og begrepsbruk, s. 14

3.2. Treningens opprinnelse, s. 18

**Kapittel 4: Utøvernes oppfatninger og erfaringer, analyse av feltarbeidet**

4.1. Stilart og trener. Hvorfor vedkommende startet, s. 25

4.2. Tro og livssyn. Treningen som supplement eller alternativ til religion. Treningen som ritual, s. 27

4.3. Den åndelige dimensjonen, s. 35

4.4. Treningen som terapi, s. 41

4.5. Åndelig trening, intervju med Li Jun Feng, s. 44

4.6. Treningen som åndelig autoritet, intervju med Pamela Hiley, s. 48

4.7. Essensen i treningen. Utøvernes egne beskrivelser, s. 54

4.8. Treningens prinsipper i åndelig kontekst, s. 75

**Kapittel 5: Konklusjon**

5.1. Oppsummering, s. 87

**Litteraturliste** s. 94

## Innledning:

Presentasjonen av treningssystemene inneholder en del kinesiske begreper og navn. Oppgaven benytter *pinyin*; den nye standardiserte transkripsjonen av kinesiske navn og termer, men inkluderer den eldre skrivemåten *Wade-Giles* i parentes når det er nødvendig for å klargjøre hva som omtales. Det er også noen egennavn som beholder gammel stavemåte fordi den er godt innarbeidet. All litteratur det henvises til som ble gitt ut for over 25 år siden vil være uten forlag og årstall.

Når jeg har valgt å skrive en oppgave om *taijiquan (tai chi chuan)* og *qigong (chi kung)*, grunner det i en interesse for asiatiske treningsformer som har vært med meg i over tretti år. Da jeg var i barnehagealder gjorde jeg yoga sammen med min far, og noen av disse øvelsene gjør jeg enda. Etter noen år med tradisjonelle norske idretter som ski og fotball, begynte jeg som niåring med *judo* (den myke vei) som er en japansk kampkunst. Da jeg var tretten gikk jeg over til å trene *taekwondo* (fot-hånd-vei) som stammer fra Korea. I 1993 ble jeg som nittenåring introdusert til *taijiquan* av min mor, som hadde ønsket å prøve dette helt siden hun så det i London på 60-tallet. Vi startet sammen ved Norsk Taijisenter (NTS) som den gang hadde lokaler i TRAFO<sup>1</sup> på Tøyen. NTS er skolen til Pamela Hiley og hun har vært min trener siden den gang. Ettersom *taijiquan* er basert på avslapping og meditasjon, er det ikke åpenbart at teknikkene også kan utføres hurtig og effektivt. Min egen interesse hadde som nevnt sitt utspring i andre kampkunster, og jeg tok opp treningen for fullt da det gikk opp for meg at man kan utvikle hurtighet og en form for indre styrke gjennom å trene sakte og avspenst. Pamela er en dame jeg ikke kan rikke av flekken med vanlig styrke, men som selv kan sende meg hodestups gjennom rommet med bare en liten bevegelse.<sup>2</sup>

Jeg startet selv å undervise i 1996. I noen år var jeg en ganske ensom representant for Norge ved diverse europeiske lands konkurranser, men i de siste par årene har dette miljøet vokst, og vi begynner å få etablert også den sportslige siden av treningen.

---

<sup>1</sup> Tøyen Kulturhus, Hovinv.1, holder til i den store trafostasjonen bak Tøyenbadet. NTS har siden holdt til i Skarpsnoklinikken på Drammensveien 83 noen år, og har nå flyttet inn i nye lokaler i Østre Elvebakken 1, nede ved Akerselven.

<sup>2</sup>Man Ching, Chen: "...sound boxing is rooted in the feet, it develops through the legs, is directed by the waist and moves up or functions through the fingers."

Fordi jeg er stekt involvert i temaet jeg ønsker å skrive om, er det en utfordring å skulle beholde en analytisk distanse, og det er ikke helt uten ambivalens at jeg har valgt å presentere treningen innen rammen av en forskningsdiskurs om religion i nyere tid. Dette vil bli problematisert mer inngående gjennom reflektiv metode i kapittel 2.3. Fascinasjonen for treningen, og den relevans jeg mener dens åndelige dimensjon har for religionshistoriefaget, veide likevel tyngre enn motforestillingene. Jeg håper oppgaven kan bidra til forskningen om nyere religiøse uttrykksformer i Norge, og styrke interessen for daoismen som forskningsfelt.

## **Kapittel 1. Tema, problemstilling og kilder**

### **1.1. Tema for oppgaven:**

Daoismens økende profilering i vesten er i dag synlig på en rekke områder som spenner fra det populære til det akademiske, og fra det åndelige til det filosofiske. Det er stigende interesse for kinesiske helseøvelser og for spådomskunsten *Feng-shui*. Det har vært en strøm av bøker med daoistisk perspektiv på alt fra helse og seksualitet, til økologi og interiørdesign. Ifølge J. J. Clarke<sup>3</sup>, har det i løpet av de siste årene blitt publisert over hundre titler som starter med; ”The Tao of...” Emnene som dekkes inkluderer fysikk, fysiologi, lederskap, forretningsvirksomhet, diett, baseball, kjærlighetsforhold, kvinner, Jesus, Islam og bokseren Muhammed Ali. Det er lett å latterliggjøre fenomenet, men Clarke hevder at den nye litterære bølgen, kombinert med en voksende interesse for daoistiske helseøvelser, representerer et kulturelt fenomen som sier mye om dagens bekymringer, usikkerhet og angst, og som uten tvil er et uttrykk for den økende fokus på selvutvikling og søken etter alternative former for personlig og åndelig velvære. Et gjennomgående trekk ved både bøkene og øvelsene, er letingen etter en religiøs dimensjon i livet som ikke er knyttet til tradisjonelle organiserte religioner og doktriner, en form for åndelighet som tilbyr harmoni og psykologisk helhet, ved å vise hvordan de mentale, emosjonelle og fysiske sider ved livet påvirker hverandre. Sammen med en hel del andre åndelige retninger fra Asia, virker daoismen attraktiv for folk som søker en åndelighet og livsfullkommenhet som fokuserer på opplevelsen av å være i denne verden, snarere enn en transcendent, hinsidig verden. Det handler mye om å finne mening via gjenopprettelsen av kontakt mellom mennesket og dets røtter i naturen, skriver Clarke.

---

<sup>3</sup> Clarke 2000

## 1.2. Problemstilling:

Denne oppgaven er en deskriptiv analyse av nordmenns møte med de kinesiske treningene *qigong* og *taijiquan*. Dette er øvelser for helse, åndelig utvikling og selvforsvar. Treningen består stort sett av rolige, flytende bevegelser, og defineres av mange som meditasjon i bevegelse.<sup>4</sup> En definisjon og begrepsanalyse av treningene følger i kapittelet om historisk kontekst og treningens opprinnelse.

I denne oppgaven ønsker jeg å belyse utøvernes forhold til treningen, med særlig vekt på de mentale og åndelige sidene ved denne tradisjonen. I oppgaven vil jeg forsøke å finne ut av hva det er ved denne treningen som appellerer til utøveren, hvordan den oppleves av utøveren, og hva han/hun mener å få ut av den. Oppgavens mål er derfor også å avdekke hvorvidt utøverne internaliserer treningen og lar den påvirke øvrige aktiviteter og livssyn. Dekker den et religiøst, eller på annen måte åndelig behov? I kraft av sitt filosofisk-religiøse fundament og sin meditative karakter, har treningen i varierende grad et åndelig preg over seg, og oppgaven søker å finne ut hvorvidt utøverne er opptatt av treningens åndelige dimensjon. Hvor viktig dette aspektet er for den enkelte, og hva slags kvaliteter de tildeler denne dimensjonen vil være et hovedanliggende for oppgaven å finne svar på. Jeg vil undersøke om det er sentrale oppfatninger om treningene som deles av alle informantene i oppgaven. Og jeg vil undersøke om det er noen hovedskiller mellom utøvernes vektlegging og forståelse av det de holder på med, på bakgrunn av hva og hvor de trener, og hvor lenge de har holdt på.

## 1.3. Kilder og kildekritikk:

Oppgavens primærkilder er utøvere av *taijiquan* og *qigong* i Oslo. Ettersom jeg står midt oppe i det miljøet jeg skriver om, har det vært viktig for meg å søke ut mot andre treningsmiljøer i tillegg til dem jeg omgås til daglig. Det er en utfordring å beholde en analytisk distanse til temaet, og det har derfor vært fruktbart å hente data fra miljøer jeg ikke kjente godt fra før. Det eksisterer i dag flere forskjellige grupperinger som er godt organisert innad, men som har det til felles at kontakten dem imellom er svært begrenset. I motsetning til mye annen idrett som er organisert på klubbnivå, med

---

<sup>4</sup> Chen 2002

stevner, kretsmesterskap, norgesmesterskap og internasjonale turneringer, er dette ikke normalt for *taijiquan*-grupper i Norge. I Europa forøvrig avholdes det en rekke mesterskap hvert år. *Qigong* er ikke noe man konkurrerer i, og begge treningene har aspekter ved seg som ikke lett lar seg definere som idrett i vanlig forstand. Meditasjon er vanligvis en del av treningen - stående, sittende, eller bevegende, og den har mye til felles med indisk yoga. *Taijiquan*- og *qigong*-grupper er sjelden organisert som idrettsklubber, og er derfor ikke medlemmer av Norges Idrettsforbund. Dette avspeiles i navnene deres som heller avsluttes med -institutt, -senter, -forening, og lignende. Videre blir treningen ofte kalt for kurs, som går over et visst antall ganger, og treningssamlinger blir omdøpt til intensiv-helgekurs eller "weekend retreats." På samme måte endres også følelsen ofte hos deltakerne fra det å ta en treningsøkt i mer vanlig forstand, til det å ha sitt faste møte med den åndelige familien. Da dette oppleves som personlig for mange, har alle informantene blitt anonymisert i oppgaven, og deres samtykke er innhentet til at personlige beretninger kan gjengis. Unntatt fra anonymisering er noen av de instruktørene som står sentralt i formidlingen av treningens tankegods. De avretter allerede sine tilbud offentlig, og har gitt sitt samtykke til å bli sitert i teksten. Alle har fått mulighet til gjennomlesning før publikasjon.

Informantene er hentet fra følgende treningsmiljøer (alfabetisk):

**Eika Taijikkubb<sup>5</sup>:** Nystartet klubb som springer ut av Norsk Taiji Senter. Innmeldt i Norges Idrettsforbund for å gi medlemmer mulighet til å delta på nasjonale og internasjonale stevner i *taijiquan*.

**International Sheng Zhen Society, Norge<sup>6</sup>:** Internasjonal *qigong*-skole startet av Master Li Jun Feng (kinesisk, i Norge på besøk en gang i året). Norsk representant er Birgit Torkehagen.

**Nordisk Tai Chi Chuan Forening<sup>7</sup>:** Med brodergrupper i Sverige, Finland og Danmark. Hovedinstruktør er Arnkjell Joleik (norsk, bosatt i Danmark, ambulerende).

---

<sup>5</sup> Adr: Østre Elvebakken 1, [www.taiji.no](http://www.taiji.no)

<sup>6</sup> Adr: Pb. 5879 Majorstua, [www.shengzhen.no](http://www.shengzhen.no)

<sup>7</sup> Adr: TRAFO, Hovinv.1 Tøyen, [www.taichichuan.no](http://www.taichichuan.no)

**Norsk Medisinsk Qigong Senter<sup>8</sup>:** Del av internasjonal *qigong*-skole. Norsk representant er Elisabeth Finseth.

**Norsk Tai Chi Kineo institutt<sup>9</sup>:** Norsk gren av skolen til Master Teck Cheng Neo som holder til i Tyskland. Det norske instituttet ledes av Kari Anne Bjerkestrand.

**Norsk Taiji Senter<sup>10</sup>:** *Taijiquan*- og *qigong*-senter som ledes av Pamela Hiley (walisisk, bosatt i Oslo).

**Oslo Wutan<sup>11</sup>:** *Kungfu* og *taijiquan*-gruppe som ledes av Paolo Castaneda (filipinsk, bosatt i Oslo).

**Vinderen Yoga og Qigong studio<sup>12</sup>:** *Qigong*-trening som ledes av Marius Dahl.

I tillegg er det to informanter som ikke er tilknyttet disse miljøene. En har en liten gruppe han underviser i *taijiquan*. De holder for tiden til på Turnhallen i Oslo sentrum, og har én trening i uken. Den andre arbeider som lærer på Akupunkturhøgskolen, og har trent *taijiquan* det meste av livet. Vedkommende trener for seg selv.

### **Sekundærkilder:**

Sekundærkildene består av skriftlig materiale som omhandler *taijiquan* og *qigong*. Her har jeg valgt ut tekster av nålevende og avdøde læremestere som beskriver treningens essens, hvor den stammer fra, hvordan den skal utføres og hvilke resultater man kan forvente.

Brosjyrer, interne tidsskrift og stensiler av nyere dato, utdelt på kurs og treninger, fremstår i mine øyne som opplysende reklame, hvor forfatteren har en klar idé om målgruppen: søkende, moderne mennesker med ønske om å tilføre livet en åndelig dimensjon. Disse tekstene vil bli analysert på grunnlag av budskapet de

---

<sup>8</sup> Adr: UNITY, Møllergata 23 ved Youngstorget, [www.medqigong.no](http://www.medqigong.no)

<sup>9</sup> Adr: Pilestredet 75 C, inngang 13, [www.taichikineo.no](http://www.taichikineo.no)

<sup>10</sup> Adr: Østre Elvebakken 1, [www.taiji.no](http://www.taiji.no)

<sup>11</sup> Adr: Njårdhallen, [www.oslowutan.no](http://www.oslowutan.no)

<sup>12</sup> Adr: Slemdalsv. 70, Vinderenbygget

formidler, og den språkbruk de velger. Her vil oppgaven se på informasjon fra *qigong*-mestrene Lin Kai Ting, Li Jun Feng og hans datter Li Jin, Pamela Hiley med flere. Under sekundærkilder plasserer jeg også et par intervjuer av utenlandske instruktører som har besøkt Oslo for å undervise.

Bøker om *taijiquan* publisert i vesten fra 1970-tallet og fremover er naturlig nok mer helhetlige i sin form, og inneholder gjerne forsøk på å gi leseren en historisk oversikt. Her presenteres begrepsforklaringer og praktisk instruksjon i rett fremgangsmåte, men selv om noen av dem er skrevet i en tilnærmet vitenskapelig form, er de fortsatt av og for mer innvidde lesere.<sup>13</sup>

De eldre verkene er av en helt annen karakter. Overlevering av denne type kunnskap i det før-moderne Kina, foregikk i stor grad muntlig fra mester til elev/disippel. Derfor har klassiske daoistiske tekster som omhandler treningen fått verseform og poetisk uttrykk. De skulle huskes og ble resitert under trening. I disse tekstene er metafysiske postulater og praktisk anvendelse fullstendig sammenvevd. Da jeg ikke behersker kinesisk, er tolkning av dette stoffet basert på oversettelser til engelsk og norsk. Eksakt datering er nærmest umulig for disse tekstene, men de spenner fra daoismens opprinnelse 500-300 f.Kr. til 1200-1300 e.Kr.<sup>14</sup>

#### **1.4. Forskningstradisjonen:**

Til tross for at daoismen er en religiøs og filosofisk tradisjon som er like gammel og mangfoldig som de store verdensreligionene, har forskning på området med få unntak først kommet i gang i det tjuende århundret, og da hovedsaklig fra 1950 og utover. Den daoistiske kanon på godt over tusen verk, var fra den siste trykking i Kina i 1445 og frem til reproduksjon ved hjelp av fototeknikk i 1926, et meget sjeldent verk, godt bevoktet av munk og prester i en håndfull klostre. For den klassiske kinesiske lærde, oppdratt i nykonfucianistisk lære, ble både buddhismen og daoismen ansett for å være gammel overtro som ikke fortjente nøyere studium.

Japans politiske rolle i Kina på 1930-tallet brakte mange buddhistiske forskere fra Japan til Kina som viste en langt større interesse for daoismen. Etter at de var blitt kastet ut i 1945 fortsatte de sine tekststudier selv om feltarbeidet ikke kunne fortsette.

---

<sup>13</sup> Chen 2002, Docherty 1997, Galante 1982, Man Ching 1981, Liao

<sup>14</sup> Laozi, Sun Tzu, Roth, 1999, Chang san-Feng, Wong Chung-yua, Wu Yu-hsiang, Wang Tsung-yueh



*Japans forening for daoistiske studier* ble stiftet i 1950, og foreningens tidsskrift så dagens lys året etter.

I Europa var det franskmennene som først viste interesse for daoismen: Henri Maspero (1883-1945) med en artikkel i *Journal Asiatique* i 1937, og et større verk, *Le Taoisme* som utkom posthumt i 1950. Maspero hadde ingen elever, men hans kollega innenfor Kinas historie, Marcel Granet, var også klar over daoismens viktige rolle i Kinas religiøse liv, og han hadde i sin tur innflytelse på senere forskere. Verk av religionsvitere som Max Kaltenmark (1960) og Rolf Alfred Stein (1963) bidro til å gi Paris forrang i Europa som senter for forskning på daoismen.

Etterhvert begynte miljøene i Europa og Japan å samarbeide, og forskning gjort av Kristofer Schipper og Anna Seidel ble presentert i et nytt japansk akademisk tidsskrift om daoisme i 1965. Den første internasjonale konferansen om daoismen ble holdt i Italia i 1968, hvor vitenskapshistorikerne Joseph Needham fra England og Nathan Sivin fra USA utvekslet funn og tanker med religionshistorikere som Schipper og Seidel. Ingen kinesere eller japanere var tilstede, og for å rette på dette, ble den neste konferansen lagt til Japan i 1972. Da kom det én kineser, opprinnelig fra Taiwan, men opplært i Paris. Denne tilsynelatende totale mangelen på kinesisk deltakelse i forskning når det gjaldt daoismen, skyldes blant annet det faktum at det fra 1949 ikke ble publisert materiale i Kina om daoisme, annet enn det som hadde historisk tilknytning til tidligere bondeopprør samt Kinas vitenskapelige utvikling. Forskere som Man Wen-Tung, som hadde publisert noen arbeider på 40-tallet, fikk alle notater konfiskert på slutten av 50-tallet, og kulturrevolusjonen fra 1966 til 1976 satte en effektiv stopper for aktivitetene til den kinesiske daoistforeningen, etablert av forskere i 1957. Denne situasjonen endret seg ikke vesentlig før i 1979, da ledelsen i Beijing tillot kinesiske forskere å delta på den tredje konferansen som ble avholdt i Sveits. Samme år ble det også for første gang i Kina publisert et eget forskningstidsskrift viet studiet av verdensreligioner.

Fra begynnelsen av 80-tallet begynte det igjen å dukke opp daoistprester på gater og torv i kinesiske byer. Det er god grunn til å anta at deler av denne religiøse tradisjonen har overlevd ved å gå under jorden for en tid, og at forskere fortsatt kan skaffe seg førstehåndsmateriale. Til tross for at interessen synes tiltagende, er daoistiske studier fortsatt av relativt marginal betydning i Europa. Det er ingen

eksperter ved Universitetet i Oslo, og da *Encyclopedia of Religion*<sup>15</sup> gikk i trykken i 1987 var det ingen akademiske stillinger avsatt til daoistiske studier ved noe universitet i Europa. I Japan var det ikke mer enn fem, men dette kan ha endret seg nå.

Allikevel er mange av daoismens tanker godt kjent i Vesten gjennom mange forskjellige oversettelser og utgaver av *Daodejing* (Tao Te Ching) av Laozi (Laotzu), og også gjennom spådomsboken *Yijing* (I Ching), også kalt Forandringenes Bok, som myten vil ha til at er skrevet av den Gule keiseren i det historisk usikre Xiadynastiet (1953-1576 f.Kr.)

## **Kapittel 2. Metode, feltarbeid og refleksivitet**

### **2.1. Metode:**

Jeg bruker kvalitativ metode i arbeidet med oppgaven. Denne metoden virket mest hensiktsmessig, da formålet er å gjengi aktørenes indre opplevelse av treningen. Min antakelse var at deltakende observasjon av forskjellige treninger samt et lengre respondentintervju, var nødvendig for å nærme seg informantene. Pål Repstad<sup>16</sup> stiller seg spørsmålet: Når egner kvalitative metoder seg best? Han hevder at dersom en skal få innsikt i grunntrekk og særpreg i et bestemt miljø, og i konkrete utviklingshistorier over tid, så bør man bruke observasjon og kvalitative intervjuer.

Samtidig har jeg ønsket å sammenligne forskjellige treningsmiljøer, for å kunne studere likheter og ulikheter i deres tilnærming til treningen. På denne bakgrunnen vil oppgaven fremsette en konklusjon om at hvilket treningsmiljø en nybegynner velger vil bli formativt for hans eller hennes forståelse av treningens mål og essens. Arbeidsmåten har derfor også et kvantitativt aspekt ved seg, uten at konklusjonen kan påberope seg en generell gyldighet ved det den avdekker. Målet er først og fremst å kunne si noe om den enkeltes opplevelse.

### **2.2. Feltarbeid:**

Innsamling av data har blitt gjennomført som en kombinasjon av deltagende observasjon av treningen til informantene, og gjennom relativt frie intervjuer av 20 personer. Syv av disse er instruktører. All observasjon har foregått med informantenes

---

<sup>15</sup> Eliade 1987

<sup>16</sup> Repstad 1993: 15

vitende og samtykke. Ved å selv delta i treningen har jeg søkt å unngå at informantene skulle få følelsen av å måtte vise seg frem og prestere, noe som lett kan oppstå ved å ha en fremmed tilstede, og som jeg tror ville vært sterkere hvis jeg hadde sittet på siden og notert. Momenter fra observasjonen av viktighet for oppgaven, så som rekkefølge og innhold på aktiviteter, samtaleemner, hilsnings- og avslutningsritualer, stemning i rommet osv, ble notert umiddelbart etter at treningen var ferdig.

Fremgangsmåten jeg benyttet for å få tilgang til et miljø var å ta kontakt med en leder, og presentere meg som en kollega med et forskningsarbeid vedrørende vårt felles interessefelt. Responsen har vært gjennomgående positiv, og det kom kun én avvisning på telefon, med den begrunnelse at: ”Du har ikke åpnet hjerteenergien som er nødvendig for å kunne få noe ut av meg. Kom tilbake om noen år når du er klar.” Naturlig nok fikk jeg heller ikke anledning til å snakke med noen av elevene i dette miljøet, men jeg finner reaksjonen interessant som en indikator på at oppgaven berører et spenningsladet tema.

Kriterier for utvelgelse av informanter:

Jeg har forsøkt å finne frem til et representativt utvalg, både profesjonelle med lang erfaring, og personer som kun har trent et par år. Videre er informantene omtrent like mange av begge kjønn, og det er et visst spenn i alder. Alle er voksne, selv om dette ikke har vært et kriterium, men kommer som en følge av at det i vesten hovedsaklig er voksne som tiltrekkes av treningen. Dette kan skyldes både treningens image, organisering og økonomiske forhold.

Formen på intervjuet:

Alle respondentintervjuene har vært semi–strukturerte. Formålet var å la intervjuobjektene få fortelle sin egen historie; aspekter de var særlig opptatt av fikk de lov å utdype, hvilket igjen førte til at vi noen ganger vendte tilbake til temaer som var blitt besvart mer overfladisk tidligere i intervjuet, eller når respondenten fikk nye ideer han/hun mente hørte hjemme under et tidligere samtaleemne. En full gjengivelse av hovedspørsmålene blir presentert i innledningen til oppgavens hovedkapittel om tolkning av eget feltarbeid.

Varigheten av intervjuene var på én til to timer. Intervjuene startet med spørsmål omkring hans eller hennes egen treningshistorie, hvor lenge vedkommende

hadde holdt på, hvilke motivasjonsfaktorer som hadde ført til at han eller hun hadde startet med treningen og hvilken stilart som ble praktisert. Deretter beveget samtalen seg over på spørsmål av mer intim art: Hva utøveren selv la i treningen, om - og i så fall hvorledes - han eller hun tolket de metafysiske og åndelige sidene ved denne aktiviteten, og om vedkommende følte at treningen påvirket livet forøvrig. Etter å ha diskutert begrepsforståelsen av termene religion og ritualer, ble respondentene også bedt om å svare på hvorvidt de oppfattet treningen som et alternativ eller et supplement til religion, eller ikke som noe slikt i det hele tatt. Noen informanter hadde ikke tenkt så mye over disse aspektene ved treningen tidligere, men flere hadde allerede en klar oppfatning av hvorvidt en slik kobling var relevant eller ikke. Intervjuet endte ofte opp som en felles fundering over de temaene respondenten var mest opptatt av.

### **2.3. Det refleksive utgangspunktet:**

Min egen befatning med *taijiquan* og *qigong* utgjør både en potensiell styrke og svakhet i arbeidet med denne oppgaven. Selvsagt er det en fordel å ha gode forkunnskaper om feltet jeg skal studere, men det er like åpenbart at disse også kan vanskeliggjøre kritisk distanse, svekke informantenes autoritet som autonome individer og videreførere av en tradisjon, og i verste fall refortolke deres utsagn uheldig. Jeg vil derfor gjerne understreke at jeg erkjenner disse farene, og nevne hvilke tiltak som er satt i verk for å begrense dem.

1. Jeg er inneforstått med at personer som trener i den samme tradisjonen som meg kan ha en helt annen oppfatning av hva de holder på med, nærmere bestemt hva som er målet for treningen, og hvilken metode som er best egnet for å nå det.
2. Den subjektive opplevelsen av treningens eventuelle mentale og åndelige effekt er unik for hver og en.
3. Det finnes ingen fasit for hva man som instruktør eller elev skal, eller bør, mene om punkt ett og to.

Dette er viktig, for som Repstad påpeker: "Å opprettholde distanse og upartiskhet er alltid et problem i kvalitative studier, men problemet settes på spissen hvis man har et personlig forhold til noen i det miljøet man utforsker. Å være ekspert på sitt eget felt

er problematisk fordi man da lett vil ha en tendens til å dele ut karakterer i stedet for å gi presise beskrivelser av det som skjer sett fra aktørens synspunkt.”<sup>17</sup>

Disse erkjennelsene er viktige rettesnorer for min egen innstilling i arbeidet med innsamling og tolkning av materialet. Ved å ha disse innvendingene mot forskning på eget arbeidsfelt i tankene underveis, har det vært et mål å oppdage og eliminere egen, skjult forutinntatthet i analysen, og i fremleggingen av resultatene.

I artikkelen ”Reflexivity in Belief Studies”<sup>18</sup>, poengterer David Hufford denne problematikken. Alle observasjoner gjøres fra ett eller annet sted, og en total upartiskhet i åndelige spørsmål er i utgangspunktet ikke mulig, mener han: ”I consider impartiality in spiritual matters an impossibility. That being the case, the tendency to count disbelief as the ”objective” stance is a serious, systematic bias that runs through most academic studies of spiritual belief. If impartiality in belief studies cannot consist of having no personal beliefs, then impartiality must be a methodological stance in which one acknowledges one’s personal beliefs but sets them aside for scholarly purposes.”<sup>19</sup> Hensikten med denne oppgaven er ikke å verifisere eller bedømme sannhetsgestalten i hva informantene rapporterer, men å ta dem på alvor og analysere materialet på det grunnlag.

Videre er jeg klar over at en oppgave av denne typen, uavhengig av mine intensjoner, lett kan bli oppfattet som ren reklame for eget interessefelt. For å unngå å gi inntrykk av at jeg ønsker å fremheve de kinesiske treningstradisjoners fortreffelighet, vil jeg først få minne om at de ikke har vært sterke eller innflytelsesrike nok til å hindre Kina i å frembringe en ganske totalitær styringsform gjennom de siste to tusen år. De er heller ikke unike når det gjelder å fremheve idealet om en sunn sjel i et sunt legeme.

Gjennom en hermeneutisk tilnærming til eldre og nyere litteratur om emnet, og i arbeidet med analyseringen av intervjuene har jeg stadig måttet korrigere egne, tidligere antakelser om treningens opphav og hvordan den praktiseres av personer i Oslo i dag. Mitt eget forsøk på demystifisering av treningen kommer stadig til kort, samtidig som jeg blir tvunget til å granske de motivasjoner som ledet meg til å gå i gang med denne oppgaven. Denne refleksiviteten oppfatter jeg som en forlengelse av den hermeneutiske erkjennelsen av at vi uansett ikke slipper unna vårt utgangspunkt,

---

<sup>17</sup> Repstad 1993: 25

<sup>18</sup> McCutcheon 1999

<sup>19</sup> McCutcheon 1999: 297

hvilket heller ikke er et ideal. Snarere ser jeg den refleksive prosessen som utvidende for egen horisont, da den bidrar til å avdekke likheter og forskjeller mellom min og andres innfallsvinkel og fokus for treningen.

### **Kapittel 3. Teoretisk perspektiv og historisk kontekst**

#### **3.1. Teoretisk perspektiv og begrepsbruk:**

Det har vært min hypotese at de fleste utøvere ser på treningen som noe mer enn en avslappet, fin måte å trimme på. Ettersom den mentale og åndelige komponenten har vært formativ for teknikkenes tilblivelse, er det interessant å undersøke om det fortsatt er fokus på den åndelige dimensjonen ved treningen i dag. Treningens opphav i de kinesiske religiøse og filosofiske retningene vil bli behandlet senere i dette kapitlet, men utover å se på hvilke tanker, prinsipper og metoder som har blitt videreført fra disse kildene, er det også mulig å trekke inn religionshistoriske teorier om nyere religiøse og åndelige strømninger i tiden. Jeg mener det er fruktbart for forståelsen av treningsformenes voksende popularitet å diskutere denne i lys av begrepene New Age og nyreligiøsitet, uttrykt gjennom privatisert religion og resakralisering i moderne tid. I denne analysen vil oppgaven bygge på teorier fra Wouter J. Hanegraff<sup>20</sup>, Paul Heelas<sup>21</sup> og Anne Stensvold<sup>22</sup>.

Hanegraffs teori går ut på at New Age ikke er østlig importert materiale, men er basert på en vestlig, esoterisk tradisjon. Denne mystisk orienterte siden av religion og filosofi har vært med oss siden antikken, og fikk sin moderne oppblomstring rundt forrige århundreskifte med teosofien, antroposofien og liknende retninger. Disse retningene hevder at religioner har en indre kjerne som er felles for dem alle. Der hvor deres tanker og verdensanskuelser sammenfaller med østlig tenkning, tar de denne opp i seg og transformerer den. Det er ikke snakk om en slavisk overtagelse av østlig religion og filosofi, snarere om bruk av det som passer for å støtte opp under egne konklusjoner. En bedre historisk oversikt, sammen med komparative religionsstudier, gir den nye esoterismen kraft til å forstå og sette ord på seg selv, ifølge Hanegraff. Moderne premisser farger selvforståelsen, ikke minst er psykologien, særlig ideene til Jung og Freud, viktige i denne sammenhengen. Helbredelse som selvutvikling er et sentralt element innenfor New Age.

---

<sup>20</sup> Hanegraff 1996

<sup>21</sup> Heelas 1996

<sup>22</sup> Bugge Amundsen 2005

For Hanegraff er ikke New Age en religiøs bevegelse med felles normative doktriner, generelt anerkjente ledere, organisasjonsstrukturer eller felles praksis. For ham avgrenser New Age seg fra nyreligiøse bevegelser, på samme måte som han skiller mellom kult og sekt, idet kulten har en løs struktur mens sekten har en fast struktur. På bakgrunn av dette definerer han New Age som et kultisk miljø som har blitt klar over seg selv som en mer eller mindre forent bevegelse.<sup>23</sup> Hans tidsavgrensing er fra midten av 70-tallet, med full oppblomstring på 80-tallet, og fortsatt sterkt tilstede per i dag.

Paul Heelas mener at det som definerer New Age er indre åndelighet. Åndeligheten er ifølge New Age nøkkelen til å rette på alt som er galt og bevege seg i riktig retning. Han mener den viktigste lærdommen kan deles i tre faser: Livet er ikke som det burde være, man definerer perfektjon, frelse eller andre løsninger, og legger deretter opp et program for hvordan dette skal oppnås. Sterke opplevelser og selvutvikling står i fokus. I et kulturhistorisk perspektiv sier New Age noe om vår samtid: forholdet mellom det moderne og det postmoderne hvor vitenskap har fjernet den åndelige dimensjonen fra diskursen, resulterer i at pendelen svinger tilbake: folk vil også kjenne en mystisk side ved tilværelsen. Disse tendensene kobles sammen med den sakrale selvutviklingen som er typisk for New Age-kurs og litteratur. Dette resulterer i en psykologisering av religionen og en sakralisering av ens indre liv.

De fleste moderne brosjyrer og pamfletter om *taijiquan* og *qigong* samsvarer i noen grad med disse synspunktene. Språket er gjerne farget av en holistisk forståelse av helse og åndelighet, og budskapet er at treningene er bra for både kropp og sjel. Inntrykket mitt er at både forfatter og leser vil være moderne, søkende mennesker som ønsker åndelighet i livet, der tradisjonell religion har mistet mye av sin betydning. I stedet beskrives en åndelighet hvor autoriteten har skiftet fra spesifikke religiøse doktriner til universelle prinsipper, og hvor fokus rettes mot personlig utvikling fremfor bønn og underkastelse. Heelas definerer denne problemstillingen på følgende måte: "If New Agers themselves have got it right, we are in the realm of the Koan (*zen-oppvåknings-dikt*), not the Ten Commandments. That is to say, religion as normally understood in the west, has been replaced by teachers whose primary job is to set up "contexts" to enable participants to experience their spirituality and

---

<sup>23</sup> Hanegraff 1996: 17

authority. "Religion" is associated with the traditional; the dead; the misleading; the exclusivistic."<sup>24</sup>

Et alternativt navn på dette fenomenet er nyreligiøsitet. New Age har i økende grad blitt merkelappen folk skyver fra seg og ikke vil assosieres med, hevder Stensvold.<sup>25</sup> Det kan være flere årsaker til dette, og jeg tror den viktigste er at mens for eksempel homøopati og akupunktur tidligere ble klassifisert som en del av New Age men nå har entret mainstream-kulturen, er sjamanistiske drømmereiser, aura avlesning som diagnostiseringsmetode, og healing med krystaller og hemmelige lyder, for bare å gi noen eksempler, fortsatt langt unna den jevne borgers virkelighetsoppfatning. Noe av det samme mener jeg har vært tilfelle for *taijiquan* og *qigong* som nå nyter mer allmenn respekt som treningsformer. Når man først begynner å bli akseptert, er det ikke fristende å bli nevnt i samme åndedrag som ufo-kulter og reinkarnerte vismenn fra Atlantis.

Stensvold argumenterer for å gå bort fra begrepet New Age og erstatte det med nyreligiøsitet. Hun begrunner dette med at opphavet til begrepet New Age stammer fra hippiebevegelsen og ungdomskulturen fra USA på 1960-tallet, der forestillingen om en ny tid, Vannmannens tidsalder, sto sterkt, og man så for seg en radikal endring av samfunnet hvor konkurranse ble erstattet med samarbeid, kjærligheten vokste, og en generell holdningsendring fant sted hvor kreativitet og selvutfoldelse ville erstatte tradisjonelle verdier som plikt, produktivitet og underkastelse. New Age er her kritikk av det moderne samfunnet og en profeti om bedre tider, hevder hun. Vektleggingen av hva som er det viktigste innholdet i den nye tiden endres imidlertid etter hvert. "Fra 1970-80-tallet og fremover var nyreligiøsiteten ikke lenger så preget av forventninger om en ny tid. Fokus var på enkeltindividet, og troen på at verden ville utvikle seg i en mer menneskelig og fredelig retning var fortsatt til stede, men verdensutviklingen ble mer og mer koblet opp mot den enkeltes personlige vekst. Ideer om at det eksisterte en sammenheng mellom mikrokosmos (mennesket) og makrokosmos (verden) fikk større kraft, og nyreligiøsiteten skiftet fokus: Individet kom i sentrum. Sett på en slik bakgrunn, synes det lite hensiktsmessig å benytte betegnelsen New Age som fellesbetegnelse på

---

<sup>24</sup> Heelas 1996: 23

<sup>25</sup> Bugge Amundsen 2005: 458



fenomenet.”<sup>26</sup> I tillegg til denne viktige endringen, poengterer Stensvold som sagt også at New Age har fått en negativ konnotasjon i dagligspråket, dog uten å si noe om hvorfor det har blitt slik, og at de fleste i det nyreligiøse miljøet selv foretrekker betegnelser som holisme, nyåndelighet eller spiritualitet.

Dette stemmer godt overens med de definisjonene som gjorde seg gjeldende hos mine informanter. Ingen benyttet selv begrepet New Age i sin omtale av seg selv eller sine aktiviteter. Nesten ingen så begrepet religion som særlig relevant, men nesten alle var villige til å bruke begrepene åndelighet og spiritualitet om det de holdt på med.

Det er imidlertid viktig å påpeke at vi ikke uten videre kan sette likhetstegn mellom New Age og *taijiquan* og *qigong*. For det første er *taiji*-filosofien mye eldre enn New Age som fenomen, men mye av tankestoffet er sammenfallende med budskapet i New Age. Dette gjør koblingen relevant nå som treningen har kommet til vesten, uansett om likheten er tilfeldig, eller fordi New Age har adoptert prinsipper fra daoismen, zen-buddhismen og andre østlige retninger. Mange av prinsippene og metodene som kjennetegner treningen har likhetstrekk med de som beskrives i New Age litteratur. Tanker om hvordan verden henger sammen, samt menneskets plass og ikke minst påvirkningsmulighet i verden, likner på *taiji*-filosofien. Teknikker som alltid har vært benyttet innenfor *taijiquan*- og *qigong*-trening og som nå også har fått fotfeste innen det alternative miljøet omfatter:

- meditasjonsteknikker for tilbaketrekning, overblikk og kontakt med sitt indre
- visualiseringsteknikker og manifesteringsteknikker for bestemte formål
- bevisstgjøring av energikroppen(e)
- helbredelse og selvutvikling
- utvikling av intuisjon, og å lære seg til å stole på denne

Ettersom forskere ikke er enige om hvordan nyreligiøsiteten skal defineres,<sup>27</sup> har jeg valgt å la begrepsbruken følge forskeren jeg støtter meg til eller debatterer med. Når det kommer frem av teksten at det er informantene som uttaler seg, vil deres definisjoner stå for deres egen regning. Selv vil jeg i all hovedsak holde meg til begrepet ”den åndelige dimensjon”, da dette begrepet synes mindre reduksjonistisk

---

<sup>26</sup> Bugge Amundsen 2005: 458

<sup>27</sup> Bugge Amundsen 2005: 457

enn hva som er tilfelle for New Age og nyreligiøsitet, sett i lys av den informasjon som er gitt av informantene.

### 3.2. Treningens opprinnelse:

Dette kapitlet starter med en terminologisk avklaring av begrepene *qigong* og *taijiquan*. Deretter følger en historisk oversikt over opphavet til *taijiquan*. Så følger et forsøk på å gi en kort forklaring på hva disse treningsformene har til felles, og hva som skiller dem.

*Qi (chi)* og *qigong*: Begrepet *qigong* består av to ord: *qi* ”energi” og *gong* ”arbeid/ferdighet/utøvelse.” Dette gir allikevel ingen idé om hva slags energi det dreier seg om, og begrepet *qi* trenger en grundigere utlegning, ikke minst fordi begrepet er selve kjernen i kinesisk kosmologi. I kapitlet om teknisk terminologi, i sin bok *Original Tao*<sup>28</sup> som er en oversettelse og kommentar til *Nei-yeh* (intern trening), en av de tidligste kjente daoistiske tekster om kultivering av *qi*, beskriver Harold Roth problemene som oppstår når man skal forsøke å oversette kinesisk filosofisk terminologi. Det er særlig to velkjente temaer fra vestlig filosofi dette gjelder for: skillet mellom energi og materie og skillet mellom sjel og kropp. I det tidlige kinesiske syn på verden som reflekteres i de daoistiske tekstene, understrekes ikke dette skillet i samme grad som vi er vant med i vesten, skriver Roth. Et godt eksempel på dette er nettopp begrepet *qi*. I de tidligste skriftene fra Kina refererer *qi* til damp som oppstår ved oppvarming av vann og andre vannliknende substanser, og kort tid senere utviklet begrepet seg til å bety luften vi puster inn. En gang før 150 f.Kr. kom *qi* til å bety den universelle energi som alle fenomener i universet er konstruert av, både de fysiske og de psykiske. Man så her for seg en kosmologi hvor den tyngste *qi* finnes i den mest solide materien, så som fjell og steiner, og hvor den letteste, mest eteriske *qi* finnes i det vi vil klassifisere som psykologiske og åndelige fenomener, så som indre opplevelse av fred og i de spøkelsesliknende komponentene som overlever den fysiske død. Spekterbildet dekker allikevel ikke godt nok den viktigste assosiasjonen til *qi*, som er biologisk liv og vitalitet, ifølge Roth<sup>29</sup>. Den mest konsentrerte og allikevel den mest raffinerte og eteriske *qi* i hans kilder kalles *jing*

---

<sup>28</sup> Roth 1999: 41

<sup>29</sup> Roth 1999: 41

(*ching*). I *Original Tao - Inward Training* har han oversatt begrepet som ”vital essence”, som oppgaven vil følge: vital essens. Dette fenomenet er uten tvil et av de mest sentrale begrepene i *Inward Training*, og fremtrer i teksten både som den livgivende essensen som ligger i frøene til alt levende, og som det psykologiske planet som assosieres med den mest genuine ro i vismannens sinn.<sup>30</sup> En siste term som skal nevnes i denne metafysiske oppfatningen av verden, er begrepet *shen*. Roth påpeker at det på engelsk gjerne oversettes med ”spirit, soul, psyche, daemon”, men at ingen av disse dekker de kinesiske betydningene fullverdig. For forfatterne av *Inward Training*, blir *shen* identifisert som et fundamentalt lag av mystisk bevissthet som eksisterer i mennesket. Ifølge *Inward Training* oppleves fenomenet flyktig, og man må følge bestemte skritt for å bringe stillhet og ro til vår vanlige bevissthet, skal man kunne holde på opplevelsen. Det er enda et eksempel på et kinesisk konsept som bygger bro over vår vante oppfatning av delingen mellom sjel og legeme, på samme måte som *qi* er det mellom energi og materie. Roth foretrekker selv å bruke ”numen/numinous”<sup>31</sup>, og *shen* vil i denne oppgaven bli koblet til den åndelige dimensjonen ved treningen.

I den tidlige kinesiske forestillingsverden finnes den eteriske *qi* i vitaliserende væsker som alle levende ting har i seg. Mennesket er et samspill av systemer som innehar varierende tetthetsgrad av *qi*, slik som skjelettet, hud, kjøtt og muskler, pusten, de fem kretsløp (*wu tsang*) av *qi* som utgjør vår indre fysiologi og inkluderer organene lunger, nyrer, lever, galleblære og hjertet, samt de varierende psykologiske tilstander som styrer evig vekslende opplevelser av alt fra raseri og kåthet til total ro. Kineserne trodde på en total integrasjon mellom det fysiske og det psykiske, og gjorde dette til et prinsipp som står sentralt i deres medisinske teori, og som ledet til en rekke

---

<sup>30</sup> Roth 1999: 42: ”It is spoken of with awe and can truly be understood as the concrete manifestation of the Way’s power to generate the living. As the source of the vital energy in human beings, it is the basis of our health, vitality, and psychological well-being. In some passages, it is given a cosmological dimension and is spoken of in a language similar to that used for the Way....the Way is actually a vital essence itself, thus giving it a very physiological, very ”materialistic” character.

<sup>31</sup> Roth 1999: 43: ”For the ancient Chinese, it is ultimately unfathomable, as is clearly stated in the ”Hsi-tz’u” commentary of the I ching: ”Where yin and yang do not penetrate, we call it the numinous.” Yet it provides humans with metaphysical knowledge such as precognition and is the locus of the mystical intuition called *shen ming*, translated here as ”numinous clarity.”

praksiser assosiert med institusjonalisert daoisme, hvor fysiske nivåer manipuleres eller påvirkes for å nå mentale eller åndelige tilstander.

I tillegg til dette er det også nødvendig å bemerke at selve begrepet *qigong* er av nyere dato, en felles betegnelse i Kina fra 1950-tallet som i virkeligheten spenner over en flere tusen år lang tradisjon av forskjellige meditative, helbredende, tantriske teknikker og skoler. Noen teknikker i *qigong* har sjamanistiske røtter, mens en del metoder ble utviklet innen en daoistisk inspirert, alkymistisk tradisjon hvor målet var udødelighet. Mange teknikker har sitt utspring i klostre, både fra organiserte munkeordener og tilbaketrukne eremitter i fjellene. Det er helt umulig å tidfeste opprinnelsen til treningen nøyaktig ettersom den stammer fra alle disse miljøene og har blitt formet på forskjellig vis gjennom historien. Denne oppgaven vil avgrense seg til å klargjøre hva som er mål og innhold for de spesifikke treningssystemene jeg har hatt tilgang til i Oslo, der hvor dette kommer klart frem hos informantene.

*Taiji*: Begrepet *taiji* dukker opp første gang i kinesisk litteratur i *Yijing (I ching)*, en spådomsbok som dateres til Zhoudynastiet (ca. 1027–221 f.Kr.) Her står det: ”Derfor har *Yi* (forandring) *Taiji*. Det føder de to formene (*yin* og *yang*).”<sup>32</sup> Ifølge *Encyclopedia of Religion*<sup>33</sup>, refererte *yin* og *yang* opprinnelig til henholdsvis de skyggelagte og opplyste sidene på et fjell. Over tid kom disse to termene til å beskrive de motsatte og utfyllende aspektene ved dao som den naturlige orden i universet. Et mørkt og et lyst aspekt, et kaldt, passivt aspekt og et varmt, aktivt, og et kvinnelig og et mannlig aspekt. Termene er kun å forstå som klassifiserende overskrifter, da enhver ting kan være både *yin* eller *yang* i forhold til en annen ting. De tidligste nedtegnelser av *taiji*-symbolet er fra 900-tallet e.Kr. da daoistfilosofen Chen Duan holdt til på Hua Shan-fjellet, hevder Dan Docherty<sup>34</sup> som er president i den europeiske *taijiquan* og *qigong* føderasjonen.<sup>35</sup> Det originale symbolet for *taiji*-konseptet synes å ha vært en enkel sirkel, skriver han. Dette er logisk nok, ettersom sirkelen definerer en innside og en utside; det som er sirkulært og det som ikke er det; altså *yin* og *yang*.<sup>36</sup> I årenes løp

---

<sup>32</sup> *Yijing*

<sup>33</sup> Eliade 1987: 290 Farzeen Baldrian: ”Taoism –an overview”

<sup>34</sup> Docherty 1997

<sup>35</sup> www.tcfe.com

<sup>36</sup> For en grundigere utlegning av kinesisk kosmologi, se appendix 1 om det opprinnelige forholdet mellom religion og statsmakt i Kina.

tok symbolet for de to formene *yin* og *yang* over for den enkle sirkelen, og er det vi i dag kjenner som *taiji*-symbolet:



Den hvite delen kalles *yang* og symboliserer lyset fra solen, det aktive, maskuline prinsippet. Den svarte delen kalles *yin* og representerer mørke, det passive, feminine prinsippet. De to små svarte og hvite prikkene representerer henholdsvis *yin* i *yang*-delen, og *yang* i *yin*-delen, da hvert prinsipp sies å ha en liten del av det andre i seg. Dette gjør at de kan alternere og endre seg. Det hele skal uttrykke bildet av et dynamisk samspill og gjensidig avhengighet; det ene kan ikke eksistere uten det andre.

*Taijiquan*: Sett i lys av det forrige avsnittet kan begrepet *taijiquan* forklares slik: *quan* betyr ”knytteneve,” og i overført betydning ”kampkunst.” Denne treningen dreier seg altså ikke kun om øvelser for helsen eller meditasjon i bevegelse, selv om treningen innehar disse aspektene også. *Taiji*, som kan oversettes med den ”ypperste, ultimate” (virkelighet eller prinsipp), er ideen om at *dao* ”veien” er styrt av spillet mellom de to komplementære prinsippene beskrevet tidligere. Himmelen er *yang* og jorden er *yin*; lys og regn fra himmelen gjør jorden fruktbar og produserer liv. Menneskeheten står imellom dem, og forsøker å kopiere deres handlinger istedenfor å gå imot dem. *Yin* og *yang* har hver et element av det andre i seg, og når ett av dem når sin topp, eller strekker seg til sitt ekstreme, vil det forandre seg til det motsatte.

*Taijiquan* er derfor en kampkunst basert på forandringene som skapes av *yin* og *yang*. I praktisk anvendelse er *yin* det myke og indirekte, mens *yang* er det harde og direkte. Hardt er ikke bedre eller sterkere enn mykt, eller omvendt. Det handler om å bruke det mest hensiktsmessige prinsippet under omstendighetene i kampsituasjonen. For eksempel kan man bruke det myke til å være ettergivende, sanse, komme seg unna, og avlede kraften i harde angrep. Eller man kan bruke det harde til å bekjempe en motstander ved å angripe de myke, sårbare punktene på kroppen. For å beherske *taijiquan* må man også lett kunne skifte mellom disse to kvalitetene i det øyeblikket det trengs.

*Taijiquan* oppsto i Kina for flere hundre år siden, men også her er eksakt datering usikker. I denne tiden ble elever lært opp privat, og lærdommen ble holdt hemmelig. Kampkunst i Kina har alltid vært omspunnet av mystikk og myter, skriver *taijiquan*-mester Benjamin Pang Jeng Lo.<sup>37</sup> Han viser til at man innenfor *taijiquan* (og andre stilarter) benyttet seg av læringsmetoden kjent som ”den lukkede dør.” Det vil si absolutt hemmeligholdelse overfor alle utenforstående. Eller man brukte ”den halvveis lukkede dør”, hvor folk visste hva *taijiquan* var, men ikke hadde noen idé om treningsmetoden. Det meste foregikk i et mester-disippel forhold med initieringsritualer og troskapseder, eller kun innenfor en familie. Og da vel å merke til sønnene, siden kinesiske jenter som ble gift og tradisjonen tro flyttet til sin nye ektemanns familie, risikerte å spre hemmeligheten. I alle tilfelle foregikk overleveringen direkte fra lærer til elev, og teoretisk kunnskap ble gitt muntlig og deretter memorert. De få originaltekstene vi har som tilskrives grunnleggerne av *taijiquan* er på verseform, blant annet for lettere å kunne huskes utenat, og de ble muligens nynnet som mantraer under trening.

Det er i dag to hovedteorier vedrørende opprinnelsen: Den ene går ut på at en vismann ved navn Chang San Feng som holdt til på Wudang-fjellet i Hupei-provinsen, oppfant *taijiquan* en gang på slutten av Yuandynastiet (1279 – 1368 e.Kr.) og begynnelsen av Mingdynastiet (1368 – 1644). Den andre teorien går ut på at *taijiquan* ble skapt av Chen Wang-ting mot slutten av Ming- og begynnelsen av Qing-(Manchu) dynastiet (1644 – 1911). Han grunnla Chen-familiens stil.

Det er ulike oppfatninger om dette temaet, og det er ikke denne oppgavens hensikt å bidra til debatten. Det er imidlertid bred enighet blant forskere<sup>38</sup> om at Wudang-fjellet, som består av flere vanskelig tilgjengelige fjeltopper, har vært forbundet med daoistmunker siden det 2. århundre f.Kr., og de har alltid vært regnet som de mest krigerske av de daoistiske sektene.<sup>39</sup> Farzeen Baldrian skriver at Wudang-sekten bemerket seg med sin tro på guden Pei-tou, stjernebildet Karlsvognen, også kjent som Zhen Wu, ”den mørke krigeren,” symbolet på den nordlige himmelretningen. Guddommen ble forfremmet til krigsgud under Songdynastiet (960 – 1279), og daoisten Hui-Tsung innstiftet en kult til ham. Det var i overgangsperioden mellom Yuan og Ming at kulten hadde sin sterkeste

---

<sup>37</sup> Lo 1985

<sup>38</sup> Eliade 1987: 298

<sup>39</sup> Docherty 1997: 50

oppblomstring, og den mest berømte mesteren var Chang San Feng. Det var i denne sekten, sammen med Shaolin-tempelet på Song Shan-fjellet at kampteknikkene kjent som *taijiquan* utviklet seg, hevder Baldrian.<sup>40</sup>

De første sikre dateringer er av nyere dato, og starter i Chen-familiens landsby, Chen jia gou, i Henan-provinsen. Her trente Chen Chang-Xing (1771 – 1853) opp sin mest berømte elev, Yang Lu-Shan (1799 – 1872). Yang, grunnlegger av Yang-stilen, var den første *taijiquan*-mester som spredte kunsten over hele Kina, etter først å ha beseiret en rekke berømte krigere under konkurranser i Beijing. Han fikk tilnavnet ”Yang uten likemann”, og ble trener for den keiserlige familien og dens livgarde, en oppgave han visstnok påtok seg motvillig, ettersom Manchu-familien var utlendinger, og av etniske kinesere ansett for å være barbarer. En samtidig mester av ham var Wu Yu-Xiang som også hadde fått instruksjon i Chen-landsbyen, og også han startet sin egen skole. Stilartene fikk navn etter grunnleggeren, og i dag er det tre hovedstiler innenfor *taijiquan*: Chen, Yang og Wu. Alle utøvere praktiserer en eller annen form som stammer fra disse skolene. Yang-stilen er den mest utbredte fordi Yang Lu-Shan var den første til å akseptere elever som ikke tilhørte hans egen familieklan.

Interne kampsystemer, *nei jia quan*: *Taijiquan* er en av de tre kampkunstene som i Kina refereres til som ”interne boksesystemer.” De andre to er *bagua* med fokus på at *qi* beveger seg opp og ned i spiraler, og *HsingI*, hvis filosofi er at den korteste avstanden mellom a og b, eksempelvis mellom din neve og hans hake, er en rett linje. Yang Lu-Shan er den første vi med sikkerhet vet brukte betegnelsen *taijiquan* da han ankom Beijing rundt 1852. De gamle navnene som ble brukt inkluderer langboksing – *chang quan*, bomullsboksing – *mian quan*, nøytraliseringsboksing – *hua quan*, de tretten teknikker – *shi san shi*, og intern familieboksing – *nei jia quan*. Arthur Waley fant begrepet *nei dan* som intern alkymi, det vil si øvelser laget for helse og langt liv,

---

<sup>40</sup> Eliade 1987: 298 Her blander Baldrian sammen to forskjellige treninger som egentlig er svært forskjellige i sin uttrykksform, da Shaolin boksing, også kjent som kungfu, er et eksternt system, basert på eksplosive angrep, hurtighet og muskelstyrke. Shaolin tempelet ble grunnlagt av buddhistmunken Bodhidharma som misjonerte i Kina på 400 –tallet e.Kr. Ifølge legenden om Chang San Feng skal han ha studert kampkunst ved Shaolin, for senere å forandre teknikkene slik at de kom i harmoni med daoismens ideer om mykhet og ettergivenhet.

første gang brukt i en chan-buddhistisk tekst fra 565 e. Kr.<sup>41</sup> Her sies det at *nei dan* stimuleres av *wai dan*, ”ekstern alkymi.” Chan-buddhismen var sterkt influert av daoistiske ideer og terminologi, så derfor er det ikke underlig at begrepet *nei jia* lenge har vært brukt om daoistisk inspirerte helseøvelser og kampkunst. Tar man med referanser fra verkene til Laozi, Chuangzi og andre, kan det antas at denne type trening eksisterte allerede tidligere enn 300 f.kr.

Teorien i en intern kampkunst er at man gjennom riktig *qi*-trening kan utvikle denne til å bli *jing* (*ching*), en intern styrke som kan ledes av bevisstheten og som er vesensforskjellig fra rå muskelkraft. *Jing* er totalt overlegen overfor muskelkraften, da *jing* går inn i skjelettet og gjør bena sterke, mens muskler og sener blir elastiske. *Jing* kan projisjeres inn i en motstander ved kontakt, også etter at den ytre, fysiske bevegelsen har stoppet, eller den kan brukes til å gi et område på kroppen en ekstra forsterkning ved press utenifra. Ved trening kan hele kroppen gjøres hard, en teknikk *taijiquan*-mester William C.C. Chen kaller ”jernskjorte-*qigong*.”

Likheter og forskjeller mellom *qigong* og *taijiquan*:

Som det fremgår av de foregående avsnittene, går disse betegnelse over i hverandre på flere måter. De har sitt slektskap i det at de opererer med samme filosofi som grunnlag, *taiji* – læren om *yin* og *yang*. Videre kan man klassifisere *taijiquan* som en form for *qigong*, ettersom sistnevnte er et begrep som i vid forstand inkluderer all kultivering av *qi*. *Taijiquan* utført på den originale måten, med fokus på den interne flyten av *qi*, i tillegg til de eksterne bevegelsene i stilarten, innehar prinsippene fra *qigong* og kan som sådan defineres som en variant av *qigong*.

Allikevel vil de fleste utøvere bruke de to begrepene hver for seg, og det er flere årsaker til det: *Qigong*-teknikkene er eldre, det er langt flere av dem, og de er ofte mer forståelige for en nybegynner fordi det er lettere å kjenne effekten av dem internt på et tidligere stadium av treningen enn hva som er tilfelle for *taijiquan*. Hovedsaklig fordi *taijiquan* er meget spesifikk med hensyn til hvordan man beveger seg fra en positur til den neste i den stilen man praktiserer, hvilket gjør at mye mental konsentrasjon er fokusert på denne koordineringen. Det er derfor ikke uvanlig at *taijiquan*-klasser starter med *qigong*-øvelser for å sette utøverens kropp og sinn i riktig tilstand. Ledd og muskler mykes opp, pusterytmen senkes, og flyten av *qi*

---

<sup>41</sup> Waley 1977



stimuleres, mens oppmerksomheten rettes mot det. Målet er da også å få brakt intellektets vanligvis aktive tilstand til en tilstand av ro.

Som det vil fremgå av intervjuene i denne oppgaven, er det vanlig at utøvere i *taijiquan* også praktiserer en form for *qigong*, da dette nærmest blir en forutsetning for å trenge dypere inn i treningen. Flere *qigong*-utøvere praktiserer ikke *taijiquan*, og det er heller ikke nødvendig. *Taijiquan*-treningen er i utgangspunktet en meditativ kampkunst; den er vanskeligere å lære, og krever langvarig trening før bevegelsene blir naturlige og effektive.

## **Kapittel 4: Utøvernes oppfatninger og erfaringer, analyse av feltarbeidet**

### **4.1. Stilart og trener. Hvorfor vedkommende startet:**

Syv av informantene trener kun *qigong*. Seks trener kun *taijiquan*. Ni trener begge deler. International Sheng Zhen Society Norge (heretter: Sheng Zhen) trener en form for *qigong* kalt *wuji yuan gong*. Denne presenteres av utøverne som en *qigong* som ”åpner hjertet.” Den er et redskap for at du selv kan bringe kropp, sinn og sjel i balanse. *Wuji yuan gong* kan oversettes med ”før-*taiji*, opprinnelig trening.” Den er grunnlagt og ledes av *qigong*-mester Li Jun Feng som underviser i Norge ca. en gang i året. Det følger et intervju av ham senere i kapittelet. Sheng Zhen har i sin kursoversikt for vinter og vår 2007 fem forskjellige kurs i Oslo, og fire intensiv-dager. Det er også treninger i Stavanger, Bergen, Gjøvik og Vestoppland, og Sheng Zhen er således et av de større miljøene i landet.

Informantene i denne gruppen hadde startet med *qigong* av varierende årsaker. En hadde kampsportbakgrunn, og fikk en sterk opplevelse av innsikt i treningen alene på fjellet. Den ble et vendepunkt, som førte til at vedkommende begynte å konsentrere seg om *qigong*. En ble tatt med på kurs av sin søster, og ble umiddelbart fascinert av treningen; én hadde bestemt seg for å lære noe med kroppen som var rolig og meditativt; én hadde bare vært nysgjerrig; og én hadde blitt tiltrukket av det estetiske i treningen, samtidig som vedkommende ville fylle livet med noe etter en skilsmisse.

Norsk medisinsk *qigong* senter (heretter: Med.qigong) tilbyr trening i et *qigong*-system basert på fem elements-teorien fra tradisjonell kinesisk medisin. Dette *qigong*-systemet anvendes for å regulere kroppens *qi*-energi, de indre organenes funksjoner, samt rygg og nervesystem. Instruktøren i Oslo er lært opp av Marcus Bongart fra Sverige. Med.qigong er del av et internasjonalt forbund med sete i Kina.

Årsaken til at informanten hadde blitt involvert i *qigong*, var at hun hadde blitt anbefalt treningen av sin akupunktør.

Vinderen yoga og qigong studio (heretter: Vinderen qigong) trener også medisinsk *qigong*, som her kalles ”medical *qigong*.” Det er en trening hvor det brukes mange visualiseringer. Instruktøren her er trent opp av Øystein Myhre som har skole på Lilleaker i Oslo. Her oppga informanten at han for syv år siden hadde forstått at livet trengte noe spirituelt, og at det var på tide å begynne med *qigong*. Han utdanner seg også til akupunktør.

Nordisk tai chi chuan forening (heretter: Taijiforeningen) trener klassisk Yang *taijiquan*-stil. Hovedinstruktøren er Arnkjell Joleik som er bosatt i Danmark. Han reiser jevnlig til Norge for å undervise. Informantene herfra hadde startet med treningen av følgende grunner: En hadde problemer med hjertet, og var blitt anbefalt *taijiquan* av en annen klient ved akupunkturbehandling; én hadde sett det på TV, og synes det så veldig harmonisk ut; og én hadde hatt stiv rygg som trengte å løses opp.

Norsk T'ai Chi Kineo Institutt (heretter: Taijikineo) trener en form av *taijiquan* og et system som kalles ”bevegelsesspråk”, begge deler skapt av grunnleggeren av ”Universal Tai Chi Kineo Association”, mester Teck Cheng Neo. Taijikineo hevder å tilby en enkel og variert bevegelsesmåte som fremmer naturlig bevegelse og tar hensyn til kroppens behov. Informanten herfra ble introdusert til *qigong* av en instruktør i Amsterdam, og ble meget inspirert. I starten brukte hun treningen til å supplere danseyrket sitt.

Oslo Wutan (heretter: Wutan) trener i tillegg til forskjellige *kungfu*-stiler, også klassisk Chen *taijiquan*-stil. Instruktøren her er lært opp av *sifu*<sup>42</sup> Kurt Wong som holder til i Amerika. Informanten herfra trente i en *taijiquan*-stil han kalte *wudang*, etter et opphold hos en *sifu* i fjellene i Kina, samt *bagua*-systemet, og Chen-stil med instruktør Paolo Castaneda på Wutan. Grunnen til at han startet var helsen, da han ville finne et totalt system for balanse og langt liv.

Norsk Taijisenter (heretter: Taijisenteret) og Eika Taijiclubb (heretter: Taijiclubben) trener en variant av klassisk Yang-stil, modifisert av Prof. Cheng Man Ching. Det tilbys også trening i forskjellige teknikker fra daoistisk *qigong*. Instruktøren her er trent opp av Dr. John Kells i London, samt en rekke *taijiquan*- og

---

<sup>42</sup> *Sifu* - lærer eller ekspert.

*qigong*-mestere fra Kina, Europa og USA. Informantene herfra startet med treningen av tilsvarende årsaker som i de foregående avsnittene. En på grunn av en kombinasjon av nysgjerrighet og dårlig rygg; én via bekjentskap; én hadde stressproblemer i jobbsammenheng, og trengte avkobling; én hadde kampsportbakgrunn og hadde lært litt *taijiquan* av en venn; én hadde ”møtt veggen”, og ble anbefalt treningen av en fysioterapeut; én led av kronisk utmattelsessyndrom, og fant ut at denne treningen var det første som hadde hjulpet etter at alt annet var prøvd.

De øvrige to informantene er ikke direkte tilknyttet noen av de overnevnte treningsmiljøene. En har en fast gruppe på Turnhallen i Oslo, hvor det undervises i samme tradisjon som i Taijisenteret. Instruktøren her lærer av *taijiquan*-mester William Chen som holder til i New York. Informanten herfra hadde kampsportbakgrunn, og hadde en klar idé på forhånd om hva han gikk til; den andre lærte først *taijiquan* og *qigong* av akupunktørlæreren ved sykehuset i Vietnam hvor hun tok sin utdanning. Hun hadde også trent *kungfu* og *aikido* siden hun var elleve år gammel. Hun underviser og gir behandling ved Norsk Akupunkturhøgskole i Oslo.

Det fremgår av disse opplysningene at det er tre til fire hovedårsaker til at informantene har begynt å trene *qigong* og *taijiquan*. Den ene årsaken som utmerker seg er helseaspektet; de har ønsket å helbrede og forebygge. Den andre er den åndelige komponenten som er en del av treningen; de har ønsket å drive med noe meditativt eller åndelig. Den tredje årsaken er ren nysgjerrighet; de har blitt tiltrukket av det estetiske. Den fjerde er kampaspektet; de har ønsket å lære *taijiquan* som selvforsvar. Denne motivasjonen finner vi ikke hos de som trener *qigong*.

#### **4.2. Tro og livssyn. Hvorvidt treningen ses på som supplement eller alternativ til religion. Treningen som ritual:**

Informantene ble spurt om de bekjente seg til en religion og om de tilhørte et trossamfunn. Av de 20 var fem medlemmer av statskirken, og av disse igjen følte én at han eller hun ikke hørte hjemme der; én gikk aldri i kirken fordi det var for mye preken der; én omtalte seg selv som litt buddhist og daoist i tillegg; én tenkte på gud som lys og kjærlighetskraft; og én valgte å presisere at det ikke dreide seg om tro, men derimot erfaring, og at han eller hun ikke var opptatt av noen religiøse personligheter. Kun én av informantene hadde en klar tilhørighet til kristendommen,

og han eller hun hadde valgt å konvertere til katolisismen. Videre mente vedkommende at gud var universet som tenkende bevissthet. Ti av informantene hadde ingen religion.

Denne gruppen representerer med andre ord ikke et representativt utvalg av den norske befolknings religiøse tilhørighet.

Av de andre livssynene som kom frem, var det noen som var sterkt preget av tilknytning til naturen. En regnet seg for panteist; én var opptatt av Gaia - moder jord; og én så på naturen som "overordnet." Det var én buddhist, og dette kom av at vedkommende er halvt vietnamesisk. En hadde vært buddhist for en periode, etter å ha brutt med indremisjonsmiljøet han eller hun vokste opp i, og fant nå både mening, men også negativ dogmatikk i alle religioner. En beskrev seg selv som religiøs, og mente at alle religionene egentlig snakket om det samme, og vedkommende tilhørte derfor "alle og ingen" av dem. Det var intet mønster å se mellom hva informantene trente, og disse forskjellige variantene av tro og livssyn.

På spørsmålet om treningen kunne ses på som et alternativ eller et supplement til religion var det et fåtall av informantene som så det slik, men med forskjellige nyanser i sin oppfattelse. En hadde vært personlig kristen før, og mente at treningen fylte denne religiøse funksjonen nå; to mente treningen godt kunne oppfattes slik, til tross for at den hadde lite ritualer; én påpekte at daoisme, zen og liknende retninger passet vedkommende bra på grunn av deres åpne innstilling, og hadde tydelig reflektert over det religiøse aspektet; én la vekt på at treningen hadde åndelige sider som erstattet religion; én mente at treningen er nøkkelen til ekte religiøsitet.

Andre forståelser som peker i samme retning var at treningen isolert sett ikke var et alternativ, men at det dreide seg om glidende overganger. To sa at det ble et alternativ etter hvert, men at det var mer å forstå som en livsstil, og én påpekte at selv om treningen ikke var et alternativ, så hang den klart sammen med religion. Også en som ikke så på treningen som religion vektla at det var religiøse miljøer som tradisjonelt hadde forvaltet tradisjonene. To informanter som ikke så på treningen som religiøs, mente allikevel at de kom i kontakt med en urkraft eller universell energi som ga en følelse av sterk tilknytning til universet.

Det var langt flere som så rituelle sider ved treningen enn religiøse. Treningen forstått som et redskap for åndelig øvelse var langt mer fremtredende enn ideen om at grunnprinsippene var å forstå som en tro i seg selv, altså en erstatning for religion. Jeg

mener at denne informasjonen antyder en form for privatisert åndelighet eller religiøsitet, hvor utøverne selv velger hvor mye de vil legge av denne forståelsen inn i treningen. Det kan være flere årsaker til at privatisert religion eller åndelighet vokser i moderne samfunn, og Catherine Bell trekker frem sekularisering som en hovedfaktor i sin bok om ritualteori. Hun skriver: "...secularization is also correlated with the displacement of ritual, the dominance of moral – ethical values over intercession with divine powers, the emergence of lay authority over clerical authority, and the privatization of spirituality."<sup>43</sup> I et sekulært samfunn har mennesker mange flere valg når det gjelder hva de vil tro på, hvordan de skal handle, og hvilke miljø de vil knytte seg til og engasjere seg i. Det faktum at det eksisterer valg av denne typen relativiserer det som tidligere var absolutt, det reiser spørsmål, fordrer avgjørelser og innbyr til eksperimentering, hevder Bell. Sekularisering forstått som religionens retrett fra den politiske og offentlige sfære har imidlertid ikke fjernet den religiøse dimensjonen i folks liv: "However, despite these different perspectives, it has become clear that secularization does not entail the progressive demise of religion in general but a transformation of its form."<sup>44</sup>

I kapitlet om karakteristikk av ritualliknende aktiviteter, har Bell definert seks kategorier som hver skal dekke en hovedattributt ved en ritualliknende aktivitet. Disse kategoriene er verken ekskluderende eller definitive, ettersom en ritualliknende aktivitet kan ha flere av de forskjellige karakteristikkene samtidig. Kategoriene er: Formalisme, tradisjonisme, disiplinert uforanderlighet, regelstyring, hellig symbolikk og fremvisning. Bruker man disse perspektivene for å analysere *qigong* og *taijiquan* som ritualliknende aktiviteter, er det flere eksempler som viser at hennes definisjon er relevant for å gi et helhetlig bilde av treningen.

Formalisme: Hilsener er gode eksempler på formelle konvensjoner mellom mennesker, og kan si mye om deres sosiale forhold og status i forhold til hverandre. Mange asiatiske land er kjent for en kutyme med bukking og veldefinert sosial kodeks, et element som ikke svekkes innenfor kampkunst, selv om deltakerne ofte er gode venner som opptrer uformelt overfor hverandre utenfor treningen. Da jeg trente *taekwondo* var vi alltid stilt opp på rekker som var hierarkisk ordnet etter gradering vist gjennom farger på beltene. Ved begynnelse og avslutning av trening snudde man

---

<sup>43</sup> Bell 1997: 198

<sup>44</sup> Bell 1997: 199

seg rundt, rettet på drakten og gjorde seg presentabel, snudde seg rundt igjen og smalt armene inn til siden på kroppen. Hilsen til treneren ble ropt ut av høyest graderte elev, hvorpå alle bukket. I *taijiquan*-klasser i Oslo er det ikke vanlig med denne typen seremoni og det eksisterer intet graderingssystem. Strukturen er løsere innenfor *taijiquan*, og enda mer innenfor *qigong* hvor ferdighetene er vanskeligere å måle samtidig som det krigerske elementet er fraværende, slik at respektfull disiplin blir enda mindre påkrevd. Jeg mener allikevel at begge elementene er tilstede, om enn på en noe mindre synlig måte. Det er ingen tvil om hvem som instruerer, og de fleste elevene i en klasse vil som regel ha oversikt over hvilke deltakere som har lengre eller kortere erfaring med treningen, som igjen gir en idé om autoritet og sosial plassering innenfor gruppen. Når det gjelder hilsningsritualer, er det for eksempel i klassene til Taijisenteret vanlig å avslutte treningen med en hilsen hvor alle deltakerne står i en sirkel og ser inn mot midten. Armene og håndflatene strekkes ut til siden og oppover, for så å vendes inn mot pannen, ned foran hodet et stykke fra, nærmere kroppen i høyde med halsen, og videre helt ned til fingrene peker mot bakken. Til slutt bringes håndflatene sammen foran brystet, eventuelt fulgt av et kort bukk. Denne handlingen symboliserer at man bringer all *qi* man har holdt på med under trening tilbake til en balansert harmoni, da håndflatene som representanter for *yin* og *yang* forenes, samtidig som man takker alle som er tilstede for treningen man har vært med på. Alternativt legges håndflatene oppå hverandre inn på den nederste delen av magen hvor energisenteret *tantien* er lokalisert. Da betyr handlingen at *qi* man har opparbeidet sentreres i *tantien*, mens sinnet bringes ut av meditasjonen. At denne typen hilsener kan forstås å være ment åndelig er ikke så rart, og på en lærerutdanningssamling på Taijisenteret i februar 2007 ble det diskutert hvorvidt en hilsen med håndflatene mot hverandre kunne gi treningen et religiøst preg. Årsaken til at dette ble tatt opp, var at en lærer hadde opplevd å ha en muslimsk elev på trening som ikke ønsket å delta i denne hilsenen, da vedkommende oppfattet den som en hinduistisk gest.

Tradisjonisme: Bell hevder at et ritual som ikke gir noen assosiasjon til en eller annen form for tradisjon, vil føles uautentisk og lite tilfredsstillende for de fleste. Likeledes vil aktiviteter som ikke eksplisitt kalles ritualer, gjerne virke ritualliknende dersom de er preget av tradisjon: "Whether or not costumed judges are usually likened to priests, their gowns ensure that they are immediately taken to be the special bearers

of a sacred tradition and a solemn set of duties.”<sup>45</sup> Draktvalget er heller ingen tilfeldighet innefor *taijiquan*. Mens mange i starten bruker t-skjorte og joggebukse, går de fleste til anskaffelse av en klassisk silke- eller bomullsdrakt etter hvert. Hos Taijikineo får man lov til å bære deres offisielle, klassiske drakt, en *hakama*, når man har startet på lærerutdanningen. For å begynne på denne må man ha erfaring fra grupper, ”workshops” og seminarer, og et anbefalelsesbrev fra en annen lærer er også nødvendig.<sup>46</sup> Hver sommer har de et ti dagers møte hvor alle lærere oppfordres til å delta. Dette er årets høydepunkt, med sertifisering av nye lærere, og hvor temaer som det skal fokuseres på i treningen fremover blir presentert og utdypet.

Disiplinert uforanderlighet: Mens tradisjonalisme henter sin autoritet fra en fortid som gjør nåtiden underordnet, er uforanderlighet ikke opptatt av tidens gang. Her byttes betydningen av det personlige og spesielle øyeblikket ut med den tidløse autoriteten til gruppen, dens doktriner eller praksis. Disiplinen ved den uforanderlige kategorien blir definert av Bell som å ha en formativ funksjon, ved at den har som oppgave å oppdra personen i tråd med vedvarende prinsipper og forutsetninger. Hun trekker frem meditasjon som et eksempel på denne type tidløse, disiplinerte uforanderlighet, en prosess hvor studiet av tilstedeværelse former utøverens grunnleggende innstilling til persepsjon og handling i ego-fri retning. Det er en disiplinert selvbeherskelse med selvutvikling som formål. Teknikkene i *qigong* og *taijiquan* kan som nevnt trenes med et meditativt sinn, og ideelt sett er det den samme treningen som praktiseres i forskjellige varianter over hele kloden. Uforanderlighet kan gjøre inntrykk i både positiv og negativ forstand, skriver Bell: ”The lock step drill of a troop of soldiers...effectively suppresses the chaos and creativity of more individual expressions. Both are the result of countless hours of training through which the corporate body is slowly constructed by reordering the instincts of each individual body. This does not mean simply the domination of the individual; it can also be his or her empowerment when allied to the group.”<sup>47</sup> Når man trener alene, er fortsatt det uforanderlige tilstede ved at man gjentar handlingene presist og er en del av noe større, noe som varer.

Regelstyring: Også denne kategorien kan benyttes for å belyse *taijiquan* (men ikke *qigong*) som en ritualliknende aktivitet. Sportskonkurranser, ikke minst

---

<sup>45</sup> Bell 1997: 146

<sup>46</sup> UTCKA journalen: 12. utgave 2004

<sup>47</sup> Bell 1997: 152

kampsport, kan ses på som en ritualisert kamp, hvor reglene for hva som er tillatt eller ikke holder det voldelige kaoset under kontroll.

Hellig symbolikk: Som det fremgår av forklaringen av *taiji*-symbolet i kapittel 3, har treningene dette som felles symbol. Selv om det kan defineres først og fremst som et filosofisk symbol, er betydningen av det så grunnleggende for *qigong* og *taijiquan* at i bøker om religion benyttes *taiji*-symbolet i forbindelse med daoisme på samme måte som korset for kristendommen, davidstjernen for jødedommen, halvmånen for islam osv. Bell peker på at aktiviteter som avspeiler og uttrykker det hellige ved nøkkelsymboler regnes for å være ritualliknende.<sup>48</sup> Treningen forstått som et eksplisitt uttrykk for utfoldelsen av de kosmiske kreftene *yin* og *yang*, kan derfor ses på som rituelle, selv om dette ikke nødvendigvis er bevisst hos utøveren. Når det gjelder *taiji*-symbolet, velger jeg å støtte meg til den forklaringen Bell gir på hva det er som gjør objekter til hellige symboler: "...the way in which the object is more than the mere sum of its parts and points to something beyond itself, thereby evoking and expressing values and attitudes associated with larger, more abstract, and relatively transcendent ideas."<sup>49</sup>

Fremvisning: I de senere år har mye oppmerksomhet blitt rettet mot hva ritualer har til felles med teateroppsetninger, dramatiske opptog og offentlige begivenheter, skriver Bell.<sup>50</sup> Fremvisning er etter min mening den minst relevante kategorien når jeg analyserer treningen, ettersom den stort sett foregår privat eller i en liten gruppe. Unntaket er alle som holder på i parker og på fortau i de kinesiske byene, men for kineserne er dette like normalt som det er for oss å se en som er ute og jogger eller tar seg en skitur. I Kina er det gjerne raskere former av *wushu* (kampkunst) som vises frem ved begivenheter, men også de myke, grasiøse bevegelsene i *taijiquan* har en form som egner seg for fremvisning, skulle man ønske et slikt meditativt uttrykk. Eksempelvis kan nevnes 30-årsjubileet, med innvielse av ny fredsstupa, ved buddhistsenteret Karma Tashi Ling<sup>51</sup> på Bjørndal rett utenfor Oslo, 14. juni, 2005. Da alle hadde satt seg og konferansier og styreleder ved buddhistsamfunnet, Peter Koren, hadde åpnet programmet, fulgte en oppvisning fra Taijisenteret for å gi anledningen den rette atmosfære.

---

<sup>48</sup> Bell 1997: 156

<sup>49</sup> Bell 1997: 157

<sup>50</sup> Bell 1997 159

<sup>51</sup> [www.ktl.no](http://www.ktl.no)



Det er flere hundre år siden disse treningsformene var uløselig knyttet til religiøse og filosofiske grupper i Kina. Selv om de fortsatt utgjør en del av hverdagen for munkene i daoistklostre, både i byer og i fjellene, har treningene vært tilgjengelige i forenklete former for lekfolk siden slutten av 1800-tallet. Da kommunistpartiet kom til makten i Kina var det først mistenksomt overfor treningen fordi den var et uttrykk for det gamle samfunnet som partiet ønsket å avskaffe. Det så allikevel fordelene ved å ha en trening som hjalp til med å holde befolkningen frisk og produktiv, og kom etter hvert til å gi treningen forrang som nasjonal helseaktivitet. Det har dessuten forsøkt å ta monopol på *taijiquan* ved å skape sin egen gymnastiske form som blir undervist ved skoler og på arbeidsplasser. Partiet forsøker også å utrydde de eldre stilene ved å kun godkjenne konkurranser i sin egen stil både nasjonalt og internasjonalt. Dette vil bli synlig under OL i Beijing i 2008 hvor *taijiquan* har status som prøvegren. Dette har vært en sterk faktor i å underminere de filosofisk-religiøse koblingene som opprinnelig var en del av treningen. Den bærer imidlertid preg av sitt opphav på mange vis, selv om vektleggingen av det filosofisk-religiøse aspektet varierer fra skole til skole. Det er daoismen som har hatt størst innflytelse, men også konfucianismen og zen-buddhismen har tilført elementer. Selv om de fleste av informantene mine er lite informert om denne påvirkningen, viderefører de like fullt en del av disse tradisjonene i sin trening. ”It may horrify some readers to realize that they are inheritors not just of a deep and highly sophisticated philosophy, exercise system and martial art, but also the unwitting heirs of the religious and ritual aspects of Taoism. However, to ignore these aspects would be to close the door on the possibility of understanding the evolution of the art and what lies behind many of the concepts and practices”<sup>52</sup>, skriver Docherty. Han viser til åtte likheter mellom daoisme og *taijiquan*:

- Rituell initiering av disipler er vanlig både for religiøs daoisme og *taijiquan*.
- I religiøs daoisme blir det lagt stor vekt på en muntlig overlevering av formularer og hemmeligheter fra mester til disippel. Også i en av de klassiske *taiji*-tekstene, kalt ”Sangen til de tretten teknikkene”, står det at for å komme innenfor døren og bli ledet på veien er muntlig overlevering nødvendig.

---

<sup>52</sup> Docherty 1997: 24

- Religiøs sang, eller kanskje bedre, meditativ nynning av mantraer er vanlig i begge tradisjoner. I *taijiquan* var det vanlig å nynne de klassiske tekstene mens man gjorde forskjellige øvelser.
- Både *taijiquan* og daoisme kjenner forestillingen om å sende *qi* til energisenteret *tan tien* som ligger under navlen, for å skape *jing*, den vitale essensen.
- I *taijiquan*, som i religiøs daoisme, er det rituelle positurer for hendene og fingrene. Eksempelvis er det daoistiske ritualer hvor peke- og langfinger på venstre hånd peker fremover, mens ring- og lillefinger er bøyd inn med ytterste ledd dekket av tommelen. Den samme posituren gjelder også ”sverdform” av *taiji* når sverdet holdes med høyre hånd.
- I religiøs daoisme er det rituelle skrittsekvenser, og det samme gjelder for *taijiquan* som bruker skrittsekvenser og forsvarsmetoder basert på de åtte trigrammene av *yin* og *yang* som ofte er avbildet rundt *taiji*-symbolet.
- *Taijiquan* ble praktisert i daoistiske templer på Wudang-fjellet, *Bao Ji*-tempelet og Den hvite sky-tempelet i Beijing.
- Både filosofisk og religiøs daoisme og *taijiquan*-utøvere har en skriftlig tradisjon som omhandler teori og praksis.

Konfucianismen har også satt sitt preg på treningen på flere måter: De filosofiske begrepene *lun*, diskurs/analekter, og *jing*, klassiker eller kanon, brukes i titlene til to av de klassiske verkene *Taijiquanjing*<sup>53</sup> og *Taijiquanlun*<sup>54</sup>, hvor sistnevnte starter med et ord-for-ord sitat fra *taiji*-diagramm-utlegningen til den neokonfutsianistiske filosofen, Zhou Dun-yi<sup>55</sup>.

Det var en tidvis sterk påvirkning av konfucianismen på daoismen, og følgelig også på *taijiquan*<sup>56</sup>. Dette kan ses i forholdet mellom lærer og elev som tradisjonelt var svært forskjellig fra det vi finner i *taijiquan*-klasser i vesten. I lange perioder var det vanlig at *taijiquan* ble undervist av en mester til en ganske liten gruppe disipler som ville tilbringe mye, noen ganger all sin tid sammen med mesteren. De spiste, sov, snakket og drakk sammen, og disiplene lærte kontinuerlig. Termene for disippel som brukes i *taijiquan* er *men ren* ”dør-person”, og *di zi* ”yngre bror,” som også ble brukt om disipler av Konfutsen. *Men ren* er en som har blitt tatt inn i mesterens nærmeste

---

<sup>53</sup> Chang San - Feng

<sup>54</sup> Wang Tsung - Yueh

<sup>55</sup> Docherty 1997: 25

<sup>56</sup> Docherty 1997: 25

sirkel. Disse betegnelse vil vanligvis ikke bli brukt før eleven hadde gjennomgått et initiasjonsritual. Termen for lærer eller mester i kinesiske kampkunster er *sifu*. *Si* betydde ”lærer” eller ”kommandør”, og *fu* betydde ”mentor” eller ”far.” Betegnelsen er fortsatt i bruk i treningsmiljøer over hele verden, og i Østen er det fortsatt vanlig å regne mesteren som en far eller mor (det er mange kvinnelige *sifuer*) for sin skole, mens elevene er yngre eller eldre søstre og brødre i et hierarkisk forhold til hverandre, avhengig av hvor lenge de har vært elever eller hvilket ferdighetsnivå de er på i treningen sin.

Buddhismen kom til Kina en gang før 65 e.Kr., og en kontinuerlig kontakt og utveksling av ideer fulgte. Noen av de mer esoteriske aspektene av tantrisk yoga stammer fra daoistiske interne alkymi-teknikker, og ble senere reintrodusert til Kina da den opprinnelige daoistiske tradisjonen på området nesten hadde dødd ut.<sup>57</sup> En kjent retning innenfor kinesisk buddhisme er *chan*, eller *zen* som skolen kalles på japansk. Dens popularitet og fremgang førte til opprettelsen av den daoistiske sekten *Quan Zhen*, ”Den komplette sannhet”, som også Chang San-Feng, grunnleggeren av *taijiquan* tilhørte. De mest berømte sentrene for kampkunst i Kina fantes som nevnt i daoistiske og buddhistiske templer, og på samme måte som de forskjellige sektene innenfor disse religionene påvirket hverandre, gjorde også deres respektive kampsystemer det. Det finnes flere teknikker i *taijiquan* som er ment å være spesifikke forsvar mot tradisjonelle Shaolin (*kungfu*) angrep.

### 4.3. Den åndelige dimensjonen:

Det var mye mer vanlig for informantene å betrakte treningene som et åndelig anliggende enn et religiøst. Kun én ga uttrykk for at han i liten grad så på treningen som noe åndelig, mens samtlige øvrige informanter oppgav at den åndelige dimensjonen utgjorde en del av helhetsforståelsen deres omkring treningen, og for noen var dette definitivt det viktigste aspektet. Før deres individuelle forståelser blir presentert, vil oppgaven ta for seg introduksjons- eller reklamemateriellet som gruppene benytter for å profilere seg og tiltrekke seg nye deltakere. Her vektlegges det hva man kan forvente som resultat av å trene *qigong* og *taijiquan*, og som det fremgår med all tydelighet, er den mentale eller åndelige siden av treningen sterkt i fokus.

---

<sup>57</sup> Docherty 1997: 27

Med.qigongs flyer forteller at: ”Qigongøvelser har vært praktisert i Kina for å forebygge og behandle sykdommer i mer enn 5000 år.” Dette lange tidsspennet gir tradisjonen autoritet, og når det står at ”Dette er et medisinsk qigongsystem”, gir det assosiasjoner til profesjonalitet og seriøsitet ettersom legeyrket er en vitenskap som nyter stor respekt. ”Gjennom myke bevegelser, rolig pust og konsentrert tanke, balanserer systemet kropp og sinn og øker evnen til å håndtere stress. Det anvendes for å regulere kroppens energi, de viktige indre organenes funksjoner samt rygg og nervesystem.” Stress er et økende problem for mange i dagens samfunn, og det er neppe tilfeldig at treningen som en motvekt mot stress trekkes frem i presentasjonen. Informanten fra Med.qigong forteller at hun ser annerledes på livet på grunn av treningen, og at den åndelige siden blir viktigere og viktigere for henne, selv om hun ikke oppfatter treningen som religiøs.

Sheng Zhengs brosjyre velger allerede på forsiden, under et bilde av oppreiste mennesker med armene utstrakt, øynene lukket og hodet lett bakoverlent, å definere sin *wuji yuan gong* som ”Harmoniske bevegelser og meditasjoner for bedre helse og ro i sinnet.” Også Sheng Zhen forklarer at *qigong* er en seriøs og velfungerende metode, ved å vise til at man ved mange kinesiske sykehus benytter dette som behandlingsform. Det å trene selv er allikevel den beste måten å holde seg frisk på, og *qigong* presenteres som ”...et redskap hvor du kan forbedre din livskvalitet.” Brosjyren forteller at ”Dette er en praksis som bygger på et holistisk syn på mennesket hvor kropp, sinn og sjel ikke er atskilt, men eksisterer i et balansert og dypere samspill. Vi lever også i et samspill med våre omgivelser, naturen og universet. Qigong er utveksling av qi mellom mennesket og universet.” Det holistiske perspektivet er interessant her fordi det er et av kjerneelementene i det synet på verden som forskere klassifiserer som New Age og nyreligiøsitet. ”There is no doubt that the quest for ”wholeness” at all levels of existence is among the most central concerns of the New Age movement. ”Holism”...has been adopted as a universal catchword for this orientation”, skriver Hanegraff i kapittelet om ”The nature of reality.”<sup>58</sup> Han hevder videre at det eneste som forener de mange forskjellige uttrykkene for holismen, er deres felles front mot det som oppfattes som ikke-holistiske syn. Disse assosieres med den gamle kulturen som New Age søker å erstatte eller transformere. De ikke-holistiske synene kan ifølge Hanegraff summeres opp i to

---

<sup>58</sup> Hanegraff 1996: 119

kategorier: Dualisme og reduksjonisme. Den dualismen som New Age vil forandre er:

- 1) Det fundamentale skillet mellom skaperen og skaperverket, altså mellom gud og naturen og mellom gud og mennesket.
- 2) Skillet mellom mennesket og naturen som tradisjonelt har vært preget av en dominans i menneskets favør.
- 3) Skillet mellom ånd og materie i alle dets variasjoner, fra kristen asketisk tradisjon til kartesisk dualisme.

Det er generelt antatt innenfor New Age-bevegelsen at slike dualistiske tendenser i utgangspunktet skyldes den vestlige sivilisasjons jødisk-kristne opphav, skriver Hanegraff. Reduksjonismen er en nyere utvikling innenfor samme trend, og springer ut av den vitenskapelige revolusjonen og moderne rasjonalistisk tankegang.

Hovedformene av reduksjonismen som motsats til et holistisk syn er:

- 1) Tendensen til fragmentering, hvor organiske helheter blir behandlet som mekanismer som kan reduseres til deres minste komponenter og forklares ut fra disse.
- 2) Tendensen til å redusere ånd til materie, hvor ånd kun blir et biprodukt av essensielt materialistiske prosesser.

Det er ikke vanskelig å se at disse fem punktene underminerer den åndelige dimensjonen, og gjør selvutvikling mindre forlokkende. Å lete etter en indre ro og følelse av kontakt med universet kan lett føles litt tomt dersom alt reduseres til mekanistiske prosesser. Så er da også budskapet til Sheng Zhen et ganske annet: ”Å begynne med Sheng Zhen Wuji Yuan Gong er som å legge ut på en oppdagelsesferd, en reise tilbake til ens sanne hjem, til en selv. ”Hjemmet er hvor hjertet er”, betyr mye mer enn å ha følelser for stedet hvor en bor. Det betyr at hjertet er ens virkelige hjem. Det er en bevissthetstilstand hvor man opplever en følelse av total velvære. Å vende tilbake til sitt sanne hjem, er å vende tilbake til sin opprinnelige natur, finne tilbake til sitt sanne selv og gjenvinne sin viten om helheten som aldri var tapt, bare glemt. Å nå denne tilstanden er alltid å føle seg hjemme, uansett hvor man er – alltid å kjenne seg i ett med helheten, uansett hvilke omstendigheter man er i.” Sheng Zhen er opptatt av at treningen ”åpner hjertet”, og informantene herfra snakket også en del om kjærlighet som en sentral del av treningen og dens resultater. På spørsmål om de så på treningen som åndelig, og om dette betydde mye for dem, svarte én at det verden trenger er kjærlighet. For ham var det åndelige aspektet selve drivkraften, det viktigste ved treningen. En fortalte at hun kom i kontakt med en kilde i seg selv, og at dette aspektet

var viktig. Hun mente forøvrig at en godt kunne se på treningen som et alternativ til religion. En forklarte at ego-strukturer ble brutt ned, hvilket gjør at spiritualitet og kjærlighet vokser i stedet. Dette er selve hovedpoenget med treningen for ham. En svarte at treningen definitivt er åndelig, og at dette er jevnbyrdig med den fysiske utførelsen, og én svarte at hun kom i kontakt med den åndelige siden i seg selv, hvilket utgjorde en meget viktig basis i livet hennes.

Informasjonsbrosjyren til Taijichineo vektlegger også de mentale og åndelige sidene ved treningen: ”T’ai chi kineo vender fokuset tilbake til det grunnleggende i oss selv; kroppen, sinnet, pusten og bevegelsene...Gjennom T’ai chi kineo kan du oppdage ro og bevegelsesflyt slik at sinnet og kroppen oppnår en forbindelse der du får kontakt med deg selv, blir mer tilstede, bevisstgjør dine egne behov og begrensninger, og dermed kan føle vitalitet og glede over å leve.” Det at brosjyren trekker frem bevisstgjøring av egne behov og begrensninger, mener jeg er i overensstemmelse med Stensvolds tolkning<sup>59</sup> av nyreligiøsitet som en individorientert strømning i tiden hvor selvutvikling står sentralt. Brosjyren sier også at treningen: ”...fremmer naturlig bevegelse og tar hensyn til kroppens behov. Med enkle prinsipper kan du balansere ut overskudd av spenning, redusere uro og stress og finne ny energi og dypere velvære.” Ro i sjelen synes å være et hovedanliggende også for dette treningsmiljøet. Informanten herfra så på treningen som åndelig, og sa at den satt henne i kontakt med noe større. Hun fortalte at dette aspektet var noe hun hadde med seg hele tiden.

Vinderen qigong har en liten flyer med komprimert informasjon: ”Yoga og Qigong er to ulike treningsformer med opprinnelse fra det fjerne Østen og har begge flere tusen årige tradisjoner. Yoga og Qigong har som formål å fremme både fysisk og mental styrke.” Mens de lange tradisjonene gir en autoritet til treningene, er det ellers liten vektlegging av den åndelige siden ved treningssystemene. Om dette skyldes en bevisst intensjon om å avmystifisere dem er usikkert. Det er mer sannsynlig at det lille formatet på flyeren har begrenset informasjonen. Det som presenteres holdes på et praktisk plan, og det eneste som gir en pekepinn på at *qigong* også har en åndelig komponent er at ”Qigong beskrives ofte som meditasjon i bevegelse.” Under intervjuet utdypet informanten fra Vinderen qigong sin opplevelse av treningen. Den gir ham en sterk følelse av kontakt med universet. Den er åndelig i den forstand at den

---

<sup>59</sup> Bugge Amundsen 2005: 458

gjør ham mer åpen, og bidrar til et spirituelt liv. Dette var et viktig aspekt ved treningen for ham.

Taijiforeningens brosjyre sier at ”T’ai Chi Ch’uan er en investering for livet, fordi den virker forebyggende mot flere av våre mest utbredte livsstilssykdommer. De indre organene blir massert gjennom konstant bevegelse rundt kroppens tyngdepunkt, midjen. Blodsirkulasjonen stimuleres, du blir varm ut i fingerspissene, og puster bedre. Immunforsvaret styrkes og livsenergien gjenoppbygges, fordi en energistrøm chi stimulerer de samme energibanene (meridianene) som i en akupunkturbehandling.” Her vektlegges selvhelbredelse, men i en lite åndelig kontekst. Brosjyren holder seg til de mer fysiske aspektene; blodomløpet, respirasjon og massasje av organene. *Qi*-flyten gis en kort forklaring, men den holdes innenfor en fysisk ramme. Et senere avsnitt i brosjyren tar for seg treningens mentale side, hvor den åndelige dimensjonen også kommer med: ”Etter å ha trent T’ai Chi Ch’uan får man en følelse av velvære og indre ro, ikke tretthet eller utmattelse. Tvert imot forstår man at denne geniale bevegelseskunsten er et av de beste midler til å gjenoppbygge og vedlikeholde harmonien og balansen mellom din fysiske, mentale og åndelige natur.” Informantene fra Taijiforeningen hadde forskjellige syn på hva den åndelige dimensjonen ved treningen er. En vektla ro, stillhet og klarhet som gunstige effekter av treningen, og mente at det var viktig å få trent ettersom det ellers ble ”mye bråk” i sinnet. En påpekte at det ikke var en religiøs åndelighet for ham, men et samspill mellom ånd og materie. En tredje informant sa at treningen hadde en healing-funksjon, og at den gjorde henne trygg og lettere til sinns.

Wutan presenterer seg på sin internettside<sup>60</sup> som en allsidig skole for kampkunst. Skolen underviser i en hel rekke kinesiske former for kampkunst, også *taijiquan*. *Wu* betyr å stoppe kampen, mens *tan* betyr et sted der man forsaker noe. For Wutan betyr det et sted hvor svette, tålmodighet og egoet blir ofret for å stoppe kampen, og utvikle fred i seg selv og i andre. Wutan ønsker å hjelpe individet til å forstå at når man trener kroppen, sinnet og sjelen som en enhet, blir en person sentrert og balansert i seg selv. Dette gjør at man er bedre i stand til å takle livets utfordringer. Ved å ta tak i, og vinne over livets utfordringer, lærer man også å bekjempe den indre fienden i seg selv. Nærmere bestemt egoet, grådighet, forfengeligheit, sjalusi og alle andre negative trekk som kan komme i veien for indre ro og visdom. Informanten

---

<sup>60</sup> [www.wutan.no](http://www.wutan.no)

herfra mente at treningen var åndelig, men følte ikke at han ”var der selv enda.” På spørsmålet om dette var et viktig aspekt svarte han både og, men at det meditative helt klart var viktig. For ham var åndelighet noe mer enn meditasjon.

Jeg gjorde et kort intervju med *sifu* Kurt Wong som var på undervisningsbesøk i Oslo, vinteren 2006. Wong er mesteren til Wutans instruktør på Njårdhallen, Paolo Castaneda. Vi diskuterte treningen som åndelig og religiøs øvelse. Wong har sin bakgrunn fra daoistiske øvelser på Taiwan som ung, og senere erfaring med tantrisk buddhisme i Seattle i 15 år. Han mente at den religiøse koblingen forblir individuell, men at når en person settes i et meditativt sinnelag så er det vanskelig å beholde absolutt tro. Han sa også at folk bør komme seg videre fra religion, fordi ”mental bagasje av alle slag er med på å skape forstoppelse i systemet vårt.” Han sikter her til den åndelige dimensjonen. Han oppfordret til at ens daglige praksis burde foregå med et åpent sinn.

På omslaget til Taijisenterets brosjyre står det: ”Taijiquan & Qigong - en sofistikert metode for å styrke sin kropp og dyrke sin bevissthet”. Teksten starter med å presentere treningens mentale og åndelige kvaliteter: ”Taiji-utøveren beveger seg langsomt i myke og harmoniske bevegelser. Lik havet er taiji-utøveren alltid i bevegelse og samtidig alltid i ro. Roen siger inn i kropp og sinn; utøveren oppnår en fredelig og avslappet sinnstilstand...Taiji er en form for meditasjon i bevegelse som gir et sunt og konsentrert sinn i en sterk og avslappet kropp.” Brosjyren fremhever videre at dette er en trening hvis teknikker er utviklet for å styrke og fokusere individets livskraft. Kinesisk kalligrafi dekorerer sidene i brosjyren, og tegnene som er valgt ut representerer *taijiquan*, stillhet, kjærlighet, fred, *qigong* og tomhet. Informantene fra Taijisenteret hadde forskjellige perspektiver på treningen som et åndelig anliggende. En sa at treningen etter hvert hadde blitt en livsstil. Den ga henne sterke opplevelser og en følelse av energiutveksling mellom folk. Hun fremhevet det åndelige aspektet som viktig. En sa at hun nå så treningen som åndelig, selv om dette ikke var tilfelle i starten. For henne dreide det seg om utvikling av medfølelse med andre. Dette var noe hun alltid hadde vært opptatt av, og over tid hadde denne kvaliteten ved treningen blitt åpenbar. En vektla treningen som åndelig ved at den tilrettelegger for en åpning mot sfærer som ellers er stengt. Følelsen av enhet med andre var for henne en effekt av den åpningen. En forklarte at det var et livssyn som var åndelig i den forstand at man lærer å lytte til andre. Dette var for ham en viktig del



av helheten. En sa at filosofien i treningen betydde mye for ham, og at den åndelige siden var minst like viktig som den fysiske.

Det er et gjennomgående syn på treningen som en åndelig øvelse i tillegg til fysisk fostring. Alle informantene herfra mente at treningen hadde rituelle sider ved seg, men at det ikke passet å kalle den et alternativ til religion. Dette synet gjelder for de fleste av informantene mine, med noen få unntak for enkelte *qigong*-utøvere som mente at den åndelige dimensjonen ved treningen erstatter religion.

Taijklubben er nystartet og har ikke ennå noe brosjyremateriell eller annen skriftlig omtale som definerer treningen. Klubben springer ut av Taijisenteret, og skal være et tilbud for dem som ønsker å utvikle den sportslige siden av *taijiquan* gjennom å delta i konkurranser, hjemme og i utlandet. Informanten fra Taijklubben fortalte at han opplevde treningen som åndelig på grunn av en kraft den hadde i seg som han ikke kunne forklare, og som var noe annet enn rå muskelkraft. Men det åndelige aspektet var ikke viktigere for ham enn at han beskrev det kun som en bonus.

De to andre selvstendige informantene hadde et syn på dette som var temmelig likt synet til Taijklubbens informant. Den ene så det åndelige som mindre viktig, men fortalte at han likte tankene i tidlig daoisme. Den andre mente den åndelige dimensjonen gjorde en mer harmonisk, i hvert fall på et mer overfladisk nivå, og at dette aspektet var temmelig viktig.

#### **4.4. Treningen som terapi:**

Både informasjonsmateriellet og informantene fra de forskjellige skolene vektlegger den terapeutiske effekten av treningen. Den er en del av det totale utbyttet de får av å gjøre *qigong* og *taijiquan*. Det er allikevel en gradvis variasjon mellom de som ser på den helbredende effekten i en åndelig forstand som hovedpoenget med treningen, og de som ser den kun som en del av treningen. For Paul Heelas er helbredelse et gjennomgående trekk ved New Age: "In a general sense of the term, the entire New Age has to do with "healing"; healing the earth (that is, restoring it to its natural purity); healing the diseases of the capitalistic workplace (that is, restoring love and creativity to the world of business); healing the person (that is, moving beyond the ego to experience the wholeness that is our birthright); and healing disease (bodily disorders) and/or illness...Attention here is focused on all those hundreds of activities

which purport to effect repair-work; that seek to rectify physical and emotional ills.”<sup>61</sup> Heelas bruker et *qigong*-seminar som eksempel, hvor reklameplakaten lød: ”Prepare the body for the initiation of Energy Transformation. Releases stagnated energy which is the normal cause behind all physiological and emotional disorders.”<sup>62</sup> Heelas hevder at jo mer indre åndelighet vektlegges som det sentrale, desto klarere fremstår New Age som et fenomen som dreier seg om helbredelse. Autoritetsskiftet fra det ytre, legevitskapen og samfunnet, til det indre i personen selv er det mest karakteristiske for New Age helbredelse. ”The authority shift – from without to within – associated with New Age epistemological ”Selfism” is what ultimately characterizes New Age healing.”<sup>63</sup>

Årsaken til dette er at den åndelige dimensjonen forstås som helbredende i seg selv innenfor New Age. Holistiske antakelser kan dermed forklare hvordan åndelighet kan påvirke de emosjonelle og fysiske sider av livet. Helbredelsen kommer innenfra, gjennom ens egen erfaring av verdens naturlige orden som en integrert helhet hvor også mennesket er innebefattet. Denne logikken tilsier at det å komme i kontakt med den åndelige dimensjonen blir en forutsetning for virkelig å kunne helbrede seg selv, ifølge Heelas.

Et paradoks som gjør seg gjeldende i ideen om selvhelbredelse, er hvilken rolle terapeuten eller treneren kan ha når hun eller han blir en ekstern autoritet i denne sammenhengen. Ifølge Heelas<sup>64</sup> er logikken som følger: De som trenger hjelp til sin selvutvikling kan ikke klare dette på egen hånd i starten. Til det er de for låst i sine oppfatninger og reaksjonsmønstre. Blokkeringene er permanente i den grad egoet kontinuerlig genererer dem. Da trengs det en utenforstående som kan bidra med teknikker eller energioverføringer som hjelper vedkommende til å bli klar over blokkeringene, hvilket er første skritt på veien til å få dem transformert eller fjernet. Å først bli klar over problemene før man kan gjøre noe konstruktivt, er det samme prinsippet som benyttes innenfor psykologisk behandling generelt. I en New Age kontekst vil autoriteten til en ekstern medhjelper i helbredelsesprosessen bero på hans eller hennes påstand om å være åndelig eller i kontakt med den åndelige dimensjonen. Det blir åndeligheten som legitimerer deres råd og avveininger.

---

<sup>61</sup> Heelas 1996: 81

<sup>62</sup> Heelas 1996: 81

<sup>63</sup> Heelas 1996: 82

<sup>64</sup> Heelas 1996: 83

Filosofien bak *taijiquan* og *qigong* blir av de fleste informantene beskrevet som en slik autoritet på den åndelige dimensjonen, fordi den representerer en tradisjon av indre visdom. Basert på erfaringene til alle de som gjennom historien har viet livet sitt til å utvikle et mentalt og fysisk ekspertsystem. Derfor blir trenere også ofte åndelige autoriteter.

Tankegangen i *qigong* og *taijiquan* baserer seg på tradisjonell kinesisk medisinsk lære om *qi*-flyt i kroppen. Her blir det å eliminere blokkeringer som hindrer en optimal strøm av *qi* en nødvendighet for å mestre treningen, utnytte sitt fulle potensiale og helbrede seg selv. Den glidende overgangen mellom det mentale og det fysiske innenfor kinesisk tankegang gir rom for alternative eller sammensatte diagnoser. En fysisk blokkering, for eksempel en vond, stiv skulder kan godt komme av en mental blokkering, for eksempel et ubearbeidet, emosjonelt traume; en ego-motivert motstand mot å godta det som hender en. Av dette følger en idé om at problemet kan angripes fra begge sider på en gang, mens resultatet ideelt sett blir det samme. I kultivering av *qi* er det gjennom meditasjon og kroppsbevissthet mulig å trenge inn i det vonde området og avdekke hvilke følelser eller mentale bilder som ligger begravd der. Hvis de kan bearbeides vil blokkeringen løsne, flyten gjenopprettes og personen vil heles både fysisk og psykisk. Tilsvarende vil øvelser i mental bekreftelse av indre ro og kjærlige verdier generelt, hjelpe en i å avdekke blokkeringer en kanskje ikke engang var klar over eksisterte. Denne prosessen gir seg utslag i at kroppen kjennes lettere, mer ”hel eller fornøyd,” som informantene rapporterer.

Sentralt i denne helbredelsesprosessen ligger evnen til å godta, endog være takknemlig overfor situasjoner, hendelser eller personer som i utgangspunktet virker sårende, skuffende, irriterende osv. Tanken er ikke ulik budskapet i kristendommen om at du skal elske dine fiender og vende det andre kinn til hvis du blir dårlig behandlet. *Qigong*-mester Lin Kai Ting som besøkte Oslo i juni 2003, hadde utlagt dette prinsippet i en del læresetninger han delte ut på kurset sitt. Læresetningene lød: Vær takknemlig overfor den som såret deg, for dermed styrket han viljen din. Vær takknemlig overfor den som snøt deg, for dermed økte han din kunnskap (det vil si - han fjernet naivitet). Vær takknemlig overfor den som forlot deg, for dermed lærte han deg å ikke være avhengig av noe eller noen. Vær takknemlig overfor den som bekjempet deg, for dermed styrket han dine

ferdigheter. Vær takknemmelig overfor den som anklaget (tiltalte, kritiserte, kranglet med) deg, for dermed utviklet han din visdom. Vær takknemmelig overfor alle de som styrket deg, og hjalp deg på din vei mot perfektjon.

#### 4.5. Åndelig trening: Intervju med Li Jun Feng:

Li Jun Feng var hovedtrener for det kinesiske landslaget i *wushu* (kampkunst) i 15 år, men er nå mest opptatt av å undervise i sin *sheng zhen wuji yuan gong*. I brosjyren trykket i forbindelse med hans åttende besøk i Norge, 14. til 20. september 2001, står det at treningen løser opp blokkeringer, gir økt følelse av velvære, vitalitet og indre harmoni. Det står videre at øvelsene er en *qigong* som åpner hjertet, og er et redskap til å selv bringe kropp, sinn og sjel i balanse. Dette er et fokusområde som jeg mener at klart appellerer til den åndelige interessen hos utøverne. Jeg møtte Li Jun Feng under ett av hans første besøk for å trene med ham. Han var på det tidspunktet opptatt av å fortelle om hvordan han via forskjellige meditative teknikker kanaliserte bevissthetene til personligheter som Buddha, Kristus, Muhammed og andre. Vinteren 2006 intervjuet jeg ham om forholdet mellom *qigong* og religion. Her følger et oversatt utdrag av dette:

M: Hva er din hovedfokus for treningen nå?

Li: Jeg kaller treningen *sheng zhen wuji yuan gong*. *Sheng zhen* betyr "uforbeholden kjærlighet." *Wuji* betyr "forut for *taiji*", mens *yuan gong* betyr "opprinnelig *qigong*."

M: På hvilken måte er *qigong* og *taijiquan* en åndelig eller religiøs praksis?

Li: *Qigong* er eldre enn religion. Kjærlighet er grunnlaget for *qi* og skapelsen. *Qi* er verktøyet og materialet for skapelsen. Den føder *yin* og *yang*, mennesket skapes og treningen begynner. Laozis budskap begynner som filosofi og daoismen begynner som filosofi. Kristendommen og de andre religionene også. Disiplene respekterer grunnleggerne, og dette blir til religion. Regler følger og formalitet oppstår.

Forskjellige tradisjoner har oppstått til forskjellig tid og sted, men essensen er den samme: å forstå livet. Konfliktene mellom dem skyldes konkurranse.

M: Vil du si at treningen utgjør et komplett åndelig livssyn, eller er den hovedsaklig en treningsform for utøverne?

Li: *Qigong* på et høyt utviklet nivå betyr at du allerede forstår religionene. Dette går begge veier, for essensen i *qigong* og de fleste religioner er meget lik. På samme måte er det med treningens to aspekter: Den fysiske øvelsen gir en forståelse av det

åndelige og omvendt. På kinesisk kalles dette prinsippet for *nei wai jien shiou*, ”det interne og det eksterne i kombinasjon.”

M: Innehar *qigong* og *taijiquan* et element av tilbedelse eller bønn?

Li: Gjennom renselsesøvelser kan vi utvikle en klarere intensjon, men det er ingen tilbedelse eller bønn involvert i dette. En munk hjelper mennesker til å respektere og forstå livet. Det er hans jobb. Gjennom sin øvelse utvikler han seg selv.

M: Du fortalte meg en gang om hvordan du spontant kanaliserte bevissthetene til Buddha, Kristus og Muhammed. Kan du utdype dette?

Li: Uten direkte erfaring kan vi ikke forstå dette fenomenet. Fundamentet må være et meditativt helt tomt sinn. *Qi* må være åpen til himmelen. Vedkommende bevissthet vil gi seg til kjenne, du hører stemmen, ser en manifestasjon, eller føler med hjertet ditt. Ofte foregår prosessen via flere sansninger samtidig. Disse bevissthetene kan være flere steder på en gang. De transcenderer tid og rom.

M: På hvilken måte leder øvelsene til mystiske eller transcendentale opplevelser? Leter du etter dem eller skjer det av seg selv?

Li: Ikke let etter det. Ting bør skje av seg selv.

M: Er initiering av en ny elev nødvendig for at han eller hun kan begynne med treningen?

Li: Det er ikke nødvendig.

M: Kan et treningsmiljø ses på som en sekt eller en kult?

Li: Nei. Treningen kan ikke kalles for religion. Den passer for alle, og den respekterer alle.

M: Hvordan vil du definere treningsmiljøene?

Li: Det må du gjøre selv. Religionene vil smelte sammen til en familie etter hvert. Navnene og tradisjonene vil fortsette, men uten konkurranse. Kanskje vil vi i fremtiden ikke ha religioner slik vi kjenner dem nå. Øvelsene må være veldig åpne. Hjertet må være veldig åpent.

Jeg tolker Li dit hen at han har et meget holistisk syn på religionenes essens, og at åndelig utvikling dreier seg om nestekjærlighet og åpenhet. Han mener også at treningens opphav er urgammelt, men at dens åndelige dimensjon ikke er en religion. På tross av dette har Li oppkalt øvelsene som er kanalisert etter kilden, og de har fått navn som: ”Jesus standing qigong”, ”Lao tzu: Return to spring” og ”Mohammed

standing qigong.” Forskere som Hanegraff ville med all sannsynlighet pekt på Lis kanaliseringer som ypperlige eksempler på New Age religion. Hanegraff anser kanalisering for å være en sentral del av New Age.<sup>65</sup> Hans konklusjon om kanalisering innenfor studiet av religion er følgende: Kanalisering er egentlig en emisk term, som innenfor en New Age-kontekst drar veksler på den generelle etiske kategorien som er artikulerte åpenbaringer. Han mener forsøket på å presentere kanalisering som en etisk term, altså et generelt akseptert fenomen, må forkastes. Det er en strategi som har til hensikt å overbevise folk om holdbarheten i kanalisering fra ståstedet til New Age. Denne begrepsavklaringen har allikevel ingen innflytelse på sannhetsgestalten i kanalisering som åpenbaringskilde, tilføyer han. Poenget her er at mange grunnleggende overbevisninger innenfor New Age har fått sin første formulering gjennom kanaliserte beskjeder. Så til tross for tendensen til å vektlegge personlig erfaring som eksklusivt grunnlag for religiøs sannhet i dette miljøet, så bør New Age i stor grad defineres som en åpenbaringsreligion, mener han.

Li er påpasselig med å skille mellom treningen og religion, men hvis man følger Hanegraffs konklusjoner, faller Li sine erfaringer inn under New Age religion. Heelas bruker begrepet ”The New Age movement” som tar hensyn til noen av aktørenes egen betegnelse, mens Stensvold bruker begrepet nyreligiøsitet. Stensvold presenterer innholdsfortegnelsen til bladet *Alternativt Nettverk*, 2003: Her står Pamela fra Taijisenteret i en bilde-collage sammen med teosofen Annie Besant, yoga og kristen kunst, som representanter for nyreligiøsitet i Norge.<sup>66</sup> Så selv om de fleste av mine informanter klart skiller mellom religion og treningens åndelige dimensjon, så klassifiseres *taijiquan* som noe religiøst av religionsforskere. De fleste informantene selv ønsker imidlertid ikke at treningen blir definert inn i en religiøs kategori, men sier at de bedriver en åndelig aktivitet samtidig med det fysiske.

Stensvold er åpenbart klar over at andre og mer nøytrale begreper når det gjelder religiøse spørsmål kan være nødvendige for å gi en riktigere beskrivelse av ulike former for åndelighet i samtiden. Hun skriver: ”Mye taler for å betrakte nyreligiøsiteten som en del av en alternativ kulturform og omtale den som alternativbevegelsen. Hele spekteret av aktiviteter bygger på ideen om at det finnes sammenhenger mellom mennesket og resten av universet, og at alt liv er forbundet på

---

<sup>65</sup> Hanegraff 1996: 27

<sup>66</sup> Bugge Amundsen 2005: 472

mange og ukjente måter. Alternativ medisin er en del av dette feltet, og grensen mellom alternativ terapi og nyreligiøsitet er flytende. Personer som oppsøker homøopat, går til akupunkturbehandling, eller deltar i t'ai chi-grupper, vil som regel også være åpne for den holistiske forståelsen som de livssynsorienterte gruppene representerer.”<sup>67</sup>

Stensvold viser også til hvordan en sosiologisk synsvinkel som skiller mellom åpne og lukkede organisasjonsformer kan bidra til å definere hva slags type miljø det er snakk om. En lukket, eksklusiv organisasjon vil legge stor vekt på å markere grensen mellom de som er med og de som står utenfor. De som står utenfor blir storsamfunnet de er en del av, altså alle andre. Disse miljøene vil som regel ha tradisjonell religiøs organisering, med medlemskap og faste ritualer. Hun viser til Hare Krishna og Åsatu som eksempler på den lukkede varianten. De åpne organisasjonsformene inkluderer alternative terapiformer, som healing og homøopati, og ulike selvutviklingskurs basert på esoterisk kunnskap, med elementer fra ulike religiøse tradisjoner og tanke-systemer. Hun mener den åpne nyreligiøsiteten kjennetegnes av manglende organisasjonsstruktur og mer løse tilknytningsformer. Hun påpeker at mye av aktiviteten foregår i form av veileder-klient-forhold.

Heelas' analyse av veilederen eller terapeuten som en åndelig autoritet, mener jeg også gjør seg gjeldende i forholdet mellom mange av mine informanter og deres mester eller lærer. Jeg beskrev hvordan en slik relasjon var opprinnelig, og jeg mener å se at elementer av denne tradisjonen fortsetter. Det er ikke lenger vanlig å bo under samme tak, med unntak av sommerleire og tilsvarende arrangementer, men respekt, ydmykhet og takknemmelighet for det læreren formidler preger fortsatt relasjonen. Mange av informantene oppgir at de gjennom treningen skaper et rom for åndelig vekst og selvutvikling. Uten at treningsinstitusjonen utvikler seg til et trossamfunn, legges det stor vekt på den åndelige dimensjonen ved treningen. Ettersom de fleste trener regelmessig flere ganger i uken mener jeg de tilfører hverdagen sin en form for resakralisering. Også de som trener til mer tilfeldige tider oppfatter treningen som åndelig, og vektlegger effekten av ro og kjærlighet som de hevder at den gir dem. Vi kan dermed konstatere at selv om treningen i det ytre i liten grad har religiøs karakter, er den indre opplevelsen i mange tilfeller kvalitativt lik den folk har i andre former for religionsutøvelse. Hvorvidt denne type trening fyller et åndelig eller religiøst behov

---

<sup>67</sup> Bugge Amundsen 2005: 459

hos utøverne må sees i sammenheng med hvordan de som underviser velger å profilere treningen, og i hvilken grad det nettopp er det åndelige og, eller det mentale aspektet ved treningen som gjør at folk velger å bruke tiden sin på dette.

Problematikken i oppgaven tar utgangspunkt i at det faktisk eksisterer et slikt behov. *Taijiquan*- og *qigong*-filosofien har et klart definert grunnsyn som går ut på at hele universet springer ut av samspillet mellom *yin* og *yang*. Jeg definerer dette som en metafysisk filosofi mer enn en religion, men jeg mener at treningen blir et religiøst substitutt som i stor grad dekker informantenes behov for å dyrke sitt åndelige liv og gi hverdagen en åndelig dimensjon. Mine informanter konstaterer at kultivering av et meditativt sinn og en åndelig selvutvikling er en sentral del av målet med treningen.

For å belyse hvordan treningen påvirker utøverne i åndelige spørsmål og hvordan forholdet er mellom lærer og elev, har jeg valgt å intervju min egen lærer Pamela Hiley som har undervist i Oslo siden 1986.

#### **4.6. Treningen som åndelig autoritet: intervju med Pamela Hiley:**

Min trener Pamela er opprinnelig fra Wales, og har sin utdanning i *taijiquan* fra England. Da hun etablerte Norsk Taijisenter i Oslo på 80-tallet fantes det ingen organisert trening av dette slaget i Norge, men i løpet av de 20 årene som har gått, har treningsformen bredt om seg. I dag finnes det en rekke forskjellige tilbud spredt over hele landet. Pamela har vært hovedpioneren i dette arbeidet og mange mennesker som har trent med henne underviser også nå selv. I løpet av et år blir Oslo nå besøkt av flere tilreisende *taijiquan*- og *qigong*-mestre som holder kurs. Tidligere var mange av disse invitert av Pamela, men nå også av andre treningsmiljøer. Et eksempel er Sheng Zhen som får regelmessige besøk av *qigong*-mester Li Jun Feng.

I det følgende intervjuet forteller Pamela Hiley om *taiji* i Norge, og hun reflekterer over forholdet mellom elev og lærer, sett i lys av *taiji* som en åndelig praksis. Intervjuet med Pamela om dette temaet foregikk på Taijisenterets tidligere lokaler i Skarpsno Klinikken, lørdag 12.2.2005.

M: Når kom du til Norge for første gang?

P: Det var i 1985.

M: Hva var det som brakte deg hit?

P: Jeg var invitert første gang for å undervise på Per Gynt stevnet på Vinstra.



M: Hvor lenge hadde du holdt på med *taijiquan* før dette?

P: Siden 1978. Min lærer var Dr. John Kells fra Irland. Han hadde et studio på Upper Wimpole Street i London. Hans lærer var Chi Chiang Dao, som igjen var elev av Prof. Cheng Man-Ching<sup>68</sup>.

M: Og etter å ha vært på besøk i Gudbrandsdalen i 1985, flyttet du hit.

P: Jeg hadde det første kurset på Danseloftet på østkanten i Oslo, og kort tid etter fant jeg lokaler i den gamle trafostasjonen på Tøyen. Her ble Norsk Taijisenter etablert i 1986.<sup>69</sup>

M: Fantes det noen annen organisert *taiji*-trening her i byen den gang?

P: Det var ingenting i hele Norge. Men det kan godt hende det var noe trening innad i enkelte kinesiske familier.

M: Har du noen idé om hvor mange nordmenn du har introdusert for *taiji* i løpet av den tiden du har vært her?

P: Nei. Det er noen tusen.

M: Hvor mange er det som fortsetter med treningen? Er det mye gjennomtrekk av elever som går et kurs eller to og så slutter?

P: Det er klart mest intenst når de begynner med *taiji*, og så er det mange som dropper ut etter hvert, men det er også flere som kommer igjen etter et par år. Så jeg er heldig hvis det er noen stykker hvert år som vil fortsette og utvikle treningen sin.

M: Hva er grunnen til at så mange slutter når de har trent en liten stund? Er det noe som er spesielt krevende?

P: Ja. *Taiji* er ikke så enkelt. I forhold til dagligliv kan det å ha en regelmessig trening være ganske hardt. Dessuten er folk veldig nysgjerrige. De tror de vet hva det er, men får en annen forståelse etter å ha trent en stund. Så vil de kanskje droppe av for en periode, og så kommer de tilbake senere.

M: Tror du en nordmanns idé om hva han holder på med når han gjør *taiji* er lik en kinesers tanker om dette?

P: Nei. De hører til to helt forskjellige kulturer. Jeg vet heller ikke hvordan en kineser tenker. Jeg er opprinnelig fra Wales og arbeider med kinesiske greier i Norge, så det

---

<sup>68</sup> Cheng Man-Ching (1900-1975) var en høyt anerkjent *taiji*-mester som introduserte sin stilart til Vesten. Innenfor *taiji*-miljøet er det meget viktig å kunne føre sin skoles stil tilbake til ett eller flere respekterte navn gjennom en uavbrutt rekke lærere som har kunnet gi kunnskapen videre.

<sup>69</sup> TRAFØ (Tøyen Kulturhus). Taijisenteret har nå lokaler i Østre Elvebakken 1.

er mye kulturblanding her. Men i hvert fall har jeg forstått fra kinesere at de allerede har en grunnleggende forståelse for denne filosofien. De har en del av denne inne i seg, så som meridianene (energi-kanalene i kroppen) og *qi*, og forståelsen av de kosmiske energiene *yin* og *yang*. Dette er ting de ikke trenger å tenke på i det hele tatt. Men for en nordmann er dette et helt nytt konsept og forståelse av universet. Dette er den største forskjellen i utgangspunktet.

M: Så når du presenterer treningen for nordmenn, legger du da vekt på den som en åndelig, mental øvelse eller som en fysisk øvelse? Eller begge deler?

P: Alt.

M: Tror du det er mange som opplever terningen som sitt ukentlige, åndelige møte? Treningen bærer klart preg av ritualer, det foregår i sakte kino, det er litt diskurs, felles meditering osv. Altså at det blir som å gå i kirken på en søndag, at det blir en type religion for elevene?

P: Jeg tror det er et miljø som bygger seg opp etter hvert. Folk lærer å kjenne hverandre ganske godt. Det som er litt rart med *taiji* er at folk kommer sammen én og en halv time hver uke, og etter seks måneder kjenner de hverandre godt, men de har nesten ikke snakket sammen. Det synes jeg er veldig artig. Så møter de hverandre på gaten og begynner å snakke med hverandre. Hvem er du? Det blir på et helt annet nivå hvor de kanskje aldri ville tatt kontakt ellers. Det synes jeg er interessant. Om det er åndelig eller religiøst, det blir et stort spørsmål. Men det er en felles energi, som en magnetisk energi tror jeg. At folk finner sammen, finner hverandre, og i den stillheten, i den praksisen finner vi en bevissthet som vi ikke trenger å snakke så mye om. Folk trenger å slappe av.

Her velger Pamela å la være å svare direkte på spørsmålet om treningen som religiøst eller åndelig fellesskap, men indikerer allikevel en mystisk dimensjon som hun tydeligvis mener visse mennesker er disponert for å tiltrekkes av. Med én gang essensen i treningen tas opp i intervjuet blir svaret at folk trenger stillhet og avslapning, som er grunnprinsippene i treningen.

M: I gamle dager, og fortsatt i dag i Kina og andre steder, så skjer overleveringen av denne kunnskapen om *taiji* oftest i et mester - disippel forhold. Endrer dette seg i en norsk kontekst?

P: Egentlig ikke. Fordi det er en full “heart to heart transmission” (en spesiell kommunikasjon mellom de som trener) med de man møter. Så hvis jeg virkelig tenker meg om så blir det ikke så veldig annerledes. Men vi har kanskje en litt annen profil i forhold til hva en mester er og hvordan vi relaterer til de som deltar på ting. Vi har ikke de ideene integrert i samfunnet. Det er mye større forståelse og respekt for hva en mester er i Østen. Vi er ikke vant til å tenke på den måten.

Nybegynnere i Kina fra gammelt av var vant til å måtte vente på utsiden av klostermurene eller mesterens hus i lang tid, noen ganger i flere år, før de fikk lov til å begynne sin trening. Deretter besto arbeidet i lang tid av å feie gårdsplassen, hugge ved og bære vann, både for å bygge opp styrke, men vel så mye for å teste novisens dedikasjon til å en dag få påbegynne sin trening med mesteren. Disse forutsetningene er totalt fraværende her hjemme hvor folk har satt av to timer én ettermiddag i uken, og gjerne har betalt en god del for å få instruksjon. Videre er det ikke snakk om unge sønner som har fått eller har blitt tildelt sitt kall i livet, men gjerne voksne, velutdannede mennesker som er på jakt etter indre ro i en ellers hektisk hverdag. Da er det lite passende å be dem komme hjem til deg for å måke snø eller skifte dekk på bilen din for å øve seg i ydmykhet overfor sin nyervervede lærer.

M: Tror du allikevel at mange elever i *taijiquan* og *qigong* ser på treneren sin som en slags guru? Som et åndelig forbilde, eller en brønn av visdom og kjærlighet?

P: (Bryter ut i latter.) Jeg tror det er en viss respekt der, og når folk kommer sammen og trener så har læreren respekt for studentene sine også. Det utgangspunktet bygger på en slags forståelse av at det er et eller annet som skjer her, og hvis noen vet noen ting så blir det en “transmission” (kunnskapsoverføring) som kommer igjennom. I forhold til den gamle måten, i hvert fall slik jeg tenker på hva en guru er, hvor du må overgi alt, så tror jeg vi er i ferd med å bevege oss bort fra det nå. Vi begynner å skjønne at guruer beveger seg gjennom alle, at alle kan være en mester og at vi er litt mindre avhengige av hverandre. For opprinnelig betyr det at studentene er mer avhengige av lærerne, og det er jeg ikke så interessert i. Jeg tror det er en annen måte å oppføre seg på nå hvor visdom er for alle. Ikke bare for de store, vi kan alle være store. Vi begynner å få en annen respekt for hvordan vi skal undervise.

M: Selv om *taijiquan* er en kampkunst som ikke har beltegrader og et strengt hierarkisk system så finnes det allikevel en rekke titler foran navnene til forskjellige lærere. Kan du definere disse?

P: I *taijiquan* har vi “master” og “grandmaster”, og også titler som “old man” og “sage”, men nå har dette også forandret seg i Kina til å inkludere “wise woman” og det blir en ny måte å forstå hva visdom er, både kvinnelig og mannlig. Disse titlene er i ferd med å forsvinne, i hvert fall i vesten. Hvordan det er i Kina vet jeg ikke. Det er noen år siden jeg har vært der.

M: Hva er forskjellen på en “master” og en “grandmaster?”

P: ”One is grander than the other?”

M: Også har man tittelen *sifu*?

P: Ja, *sifu* betyr lærer og kan brukes mer generelt.

M: Jeg lurer på dette fordi når jeg kommer over oppslag med reklame for trening, avertissement på internett osv, så ser jeg mange med tittelen “Master.” Kan hvem som helst kalle seg dette?

P: Vel, tradisjonelt var det egentlig slik at læreren ikke gav seg selv tittelen. Det var faktisk studentene som satte tittelen på mesteren. Fordi de hadde funnet sin mester. Da ville de begynne å tiltale vedkommende deretter og dette var noe som gav seg selv, helt åpenbart for alle impliserte. Men som jeg sa, så var disse betegnelsene mye mer rigide tradisjonelt sett. Dette er i ferd med å endre seg. Det blir det samme som hvis du har spesielle ritualer i forholdet til treneren, hvor du må gjennom mange seremonier for å få innvielse i energiene og en høyere stilling. Nå er dette mer skjult.

Her synes Pamela å være av den oppfatning at selv om de ytre rammene for treningen endres og det tradisjonelle forholdet mellom mester og disippel forsvinner på overflaten, så foregår det fortsatt en skjult overføring av energi fra lærer til elev. Ved å si dette bidrar hun til å gi treningen et mystisk preg. De gamle daoistene og deres øvelser var til enhver tid myteomspunnet og hemmeligholdt, og som sådan gir hun et godt eksempel på en som innenfra tradisjonen ønsker å kommunisere noen av treningens kvaliteter, men uten å definere nøyaktig hva som skal til for å komme til bunns i dens hemmeligheter.

M: Hva slags fremtid ser du for deg for treningen i Norge? Er den populær for øyeblikket fordi den nylig har blitt tilgjengelig, eller kan vi forvente oss en mer stabil gruppe av mennesker som vil trene *taijiquan* og *qigong*?

P: Jeg tror at den grunnleggende filosofien i *taiji* også kommer til å være med å påvirke et skifte i hele vårt globale samfunn for å si det som det er. Forståelsen av kvalitetene til *yin* og *yang* som representerer det feminine og det maskuline kan ta over for skillet mellom mann og kvinne. Så kan vi begynne å se på hverandre som disse kvalitetene når vi skal finne ut av forholdet mellom kjønnene.

Det vi er ute etter å forstå nå er hva som er riktig balanse. Jeg mener at *taiji* som filosofi er meget nyttig når man skal forstå hva som foregår globalt akkurat nå uten å henge oss fast i det religiøse aspektet ved det. Det er gjerne den religiøse siden ved mennesker som er kraftig i ubalanse om dagen.

M: Tror du det er dette som er grunnen til at så mange viser interesse for treningen nå og oppsøker forskjellige treningsmiljøer?

P: Ja det er sikkert. Det er et veldig viktig tegn i tiden nå, at folk vil gå dypere i å finne ut av hva de egentlig er på leting etter. Deres egen balanse i deres eget daglige liv. De østlige retningene har en dybde i seg, det er ikke bare på det fysiske planet. Det dreier seg også om å investere tid i å finne ut av hvordan sinnstilstanden vår påvirker resten av vårt liv. Det er dette vi må ta fatt på går jeg ut ifra, så vi kan begynne å få rettet opp denne ubalansen. Vi blir mer bevisste på at vi også er ansvarlige for våre normer og konvensjoner, måten vi tenker på og hvordan vi innretter oss i det daglige liv. Jeg tror at de østlige tradisjonene har nettopp denne kvaliteten å tilby; at de gir mennesker en økt forståelse av vårt individuelle ansvar.

M: Så du vil ikke se på treningen hovedsaklig som en personlig og innadvendt affære?

P: Jo, det ene går inn i det andre. Det som foregår inne i oss reflekteres i vårt ytre liv også. Dette er to sider av samme sak når du koker det ned.

Både Li Jun Feng og Pamela Hiley viser til treningens potensial som en religiøs brobygger. Den underliggende filosofien beskrives som inkluderende og universell, og Li mener den kan hjelpe oss til å forstå det grunnleggende ved de forskjellige religionene.

I boken *The Desecularization of the World*, beskriver Tu Weiming et mulig fremtidsscenario for religionene i Kina<sup>70</sup>, med treningen som fredelig veiviser. Hvorvidt Kina vil bli et harmonisk sted for religiøs utfoldelse, beror på makthavernes holdning til organisert religion: buddhisme, kristendom og islam. Saker som angår religionsfrihet, menneskerettigheter og offentlige rom for trossamfunnenes aktiviteter som bønn og tilbedelse, står høyt på den politiske dagsordenen. Dette skyldes i stor grad at Kina nå blir et stadig mer aktivt medlem av det internasjonale samfunnet. Da finner jeg det interessant at Weiming trekker frem *qigong* og *taijiquan* som viktige faktorer i utformingen av Kinas moderne religiøse liv.<sup>71</sup> Han mener at den religiøse utfoldelsen i økende grad vil bli preget av mer personlige og innadvendte praksiser, mer spesifikt kunsten å helbrede som for ham inkluderer *qigong*, *taijiquan*, urtemedisin og akupunktur. Han hevder at kultiveringen av den vitale energien i kroppen gjør en predisponert til å bli velvillig innstilt overfor en livsførsel som vanligvis kalles daoistisk. Dette er et livssyn som fremelsker verdiene av fred, harmoni, balanse, sympati, rettskaffenhet og fellesskapet, mener han. Dersom disse verdiene bevisst dyrkes av et stadig økende antall utøvere, er muligheten tilstede for fremveksten av et estetisk og religiøst etos som kan bli all religiøs utfoldelse til gagn. ”Since more than 100 million Chinese of varying ages, social strata, walks of life, and cultural backgrounds are familiar with this approach to self-cultivation, there is a solid basis for further enhancing the efficaciousness of this art of healing.”<sup>72</sup>

#### 4.7. Essensen i treningen:

I dette underkapittelet vil informantene selv beskrive treningen sin, hvilke ord de setter på aktivitetene når de skal forklares til andre, det essensielle i måten å trene på, hvordan de forstår treningens grunnleggende prinsipper og om denne forståelsen har endret seg underveis. De forteller også om hva de får ut av å trene *qigong* og *taijiquan* både fysisk og på et mentalt plan. De beskriver også hvordan treningen påvirker livet deres på andre områder, og om det eventuelt er noen konflikter mellom treningen og øvrige aktiviteter eller livssyn. Denne informasjonen vil holdes opp mot hva de trener og hvor lenge de har holdt på. Det er i min interesse å lete etter gjennomgående trekk i

---

<sup>70</sup> Berger : 99

<sup>71</sup> Berger : 100

<sup>72</sup> Berger : 100

utøvernes forståelse av treningen og deres vektlegging av beste fremgangsmåte for å få utbytte av den. Markante forskjeller dem imellom vil også trekkes inn i denne sammenhengen, for å se om disse gjelder hele miljøer eller er personlige.

Før denne presentasjonen vil oppgaven ta et lite historisk tilbakeblikk på den opprinnelige essensen i treningen, så vi samtidig kan få rede på hvilke aspekter ved treningen som er med fortsatt, og hva som har forsvunnet eller eventuelt har endret karakter. I Kina skiller man mellom to former for alkymi: *waidan* – ”ekstern alkymi,” som benytter urter, mineraler, sopp og andre remedier i sin søken etter god helse og udødelighet, og *neidan* – intern alkymi, som søker transformering av personen gjennom kultivering av energier i kroppen uten inntak av ytre stimuli. Det er den interne tradisjonen som praktiseres i *qigong* og *taijiquan*, og det er denne mine informanter er kjent med. Ifølge Clarke ligger den moderne interessen for daoismen i de psykologiske kvalitetene ved teknikkene, og da fremfor alt i det åndelige innholdet deres. Clarke mener at daoismen kan beskrives som en helbredelsesreligion ettersom dens drivkraft alltid har vært å finne metoder som kan reetablere den (antatte) opprinnelige, balanserte helheten i menneskets natur og i samfunnet forøvrig.<sup>73</sup> Det var først mot slutten av Tangdynastiet (618 – 906) at den eksterne alkymistiske tradisjonen begynte å miste sin popularitet. Overbevisningen om at man kunne lage en udødelighetsdrikk eller -pille, ble sterkt svekket etter hvert som stadig flere døde av forgiftning under forsøkene. Et godt og langt liv, om ikke udødelighet, fortsatte imidlertid å være et mål, men for å nå dette benyttet man seg i større grad av *neidan*-øvelser, gjerne i kombinasjon med diett og urtemedisin. Opprinnelig var det allikevel ingen konflikt mellom prinsippene i de to alkymistiske retningene, de sprang ut av et felles kosmologisk system og delte det samme vokabularet. Gjennom indre transformasjon, mente daoistene å kunne produsere en eliksir som kunne bremse eller til og med reversere den prosessen som ellers bruker opp den vitale energien og ender i alderdom og død. Det var en internalisert versjon av eksterne alkymistiske prosedyrer, hvor de materielle raffineringprosessene ble simulert gjennom konsentrering og sirkulering av den vitale energien i kroppen, skriver Clarke.<sup>74</sup> En moderne metafor kan være å sammenligne livsenergien med et batteri som sakte lades ut. Uten oppladning underveis vil det ta raskere slutt, mens det i motsatt fall vil

---

<sup>73</sup> Clarke 2000: 122

<sup>74</sup> Clarke 2000: 123

fortsette å yte maksimalt helt til noe annet i den mekanikken det driver bryter sammen.

Meditasjon og pusteteknikker var selve kjernen i *neidan*. Teknikker av denne typen var kjente før nedtegnelsene av *Daodejing*, men de tidligste daoistiske tekstene som spesifikt omhandler disse stammer fra slutten av Handynastiet (206 f.Kr.-220 e.Kr.) For eksempel den tidligere omtalte *Nei-yeh* teksten er å finne i Zhuangzi-samlingen fra denne perioden. Her er det viktig å påpeke at daoistisk meditasjon ikke må forstås som en ensrettet, felles øvelse eller at den kun var forbeholdt munkene i klostre og noen få eremitter på fjelltoppene. Clarke skriver at metodene gjorde seg gjeldende i daoistisk religiøst liv på alle nivåer.<sup>75</sup> Metoder kjent som ”stille sitting” og ”å sitte i glemsel”, kombinert med idealet om et enkelt og harmonisk liv, var brukt over store deler av Kina. De var ikke et eksklusivt daoistisk anliggende, men ble også brukt av Konfutses tilhengere, og elementer av praksisen nådde også folket forøvrig. Mer spesifikt for daoismen og underforstått også for *qigong* og *taijiquan*, var metoder hvor utøveren fulgte en meditasjon- og energikultiveringsprogresjon i den hensikt å bli totalt absorbert i *dao*.

Teknikkene i det første stadiet foreskrev at sinnet måtte renses for ønsker og distraksjoner.<sup>76</sup> Deretter fulgte metoder for å koble ut intellektet ved at utøveren internt observerer hvordan følelser og tanker kommer og går av seg selv, og dermed distanserer seg fra selve tankeprosessen.<sup>77</sup> Derfra går utøveren over til metoder kjent

---

<sup>75</sup> Clarke 2000: 124

<sup>76</sup> Roth 1999: 60. Vers 8 i *Nei-yeh* (Inward training): ”If you can be aligned and tranquil, Only then can you be stable. With a stable mind at your core, With the eyes and ears acute and clear, And with the four limbs firm and fixed, You can thereby make a lodging place for the vital essence. The vital essence: it is the essence of the vital energy. When the vital energy is guided, it (the vital essence) is generated, But when it is generated, there is thought, When there is thought, there is knowledge, But when there is knowledge, then you must stop. Whenever the forms of the mind have excessive knowledge, You lose your vitality.”

<sup>77</sup> Roth 1999: 58. Vers 7 i *Nei-yeh*: ”For the heavens, the ruling principle is to be aligned. For the earth, the ruling principle is to be level. For human beings the ruling principle is to be tranquil. Spring, autumn, winter, and summer are the seasons of the heavens. Mountains, hills, rivers, and valleys are the resources of the earth. Pleasure and anger, accepting and rejecting are the devices of human beings. Therefore, the sage: Alters with the seasons but doesn't transform, Shifts with things but doesn't change places with them.”



som ”å fokusere på senteret” og ”å holde fast ved det ene”<sup>78</sup>, hvor utøveren fokuserer sinnet på sitt psykiske senter, hvilket igjen leder til identifisering med *dao*.<sup>79</sup> Alle disse metodene var ledsaget av en oppmerksomhet på pusten og den presise sirkuleringen av *qi* i kroppen. Daoistene forsøkte også gjennom en pusteteknikk kalt ”embryonisk pusting”<sup>80</sup> å imitere måten et foster puster på inne i livmoren. Dette ville lede en tilbake til ens opprinnelse, tenkte de.

Den kosmiske flyten av vekslingene mellom *yin* og *yang* mente de ble reflektert i utøverens inn- og utånding, hvor kroppen ble brakt i harmoni med flyten av *qi* i universet. Metoder kjent som ”å samle og sirkulere lyset”, var ikke kun ment som en kontemplasjon over lyset og dets regenererende egenskaper. Meningen var å visualisere og å ha opplevelsen av *qi* som sirkulerte gjennom kroppen og sinnet slik at man deltok direkte i arbeidet med den kosmiske transformasjonen.

Daoistiske meditasjonsteknikker har først i de seneste år blitt tilgjengelige i Vesten og er fortsatt langt mindre kjent enn de hinduistiske og buddhistiske tradisjonene som har vært her siden 60-tallet. Disse tre retningene har mye til felles i de grunnleggende meditasjonsteknikkene som er avslapning, pust og mental konsentrasjon. Det som skiller daoismen fra de andre på dette området er særlig visualiseringsteknikkene. Ulikt mantraer, hymner, lyder og bilder som benyttes i hinduismen og buddhismen, ser daoistene for seg et indre univers hvor kroppen er et mikrokosmos bestående av ånder og demoner som holder til i de forskjellige delene av kroppen. Koblet til organene og de psykiske energisentrene, *tan tien*, er disse avspeilinger av motstykker i den ytre verden, og det var disse vesenene man kontaktet

---

<sup>78</sup> Roth 1999: 62. Vers 9 i Nei-yeh: ”Those who can transform even a single thing, call them ”numinous”; Those who can alter even a single situation, can them ”wise.” But to transform without expending vital energy; to alter without expending wisdom: Only exemplary persons who hold fast to the One are able to do this. Hold fast to the One; do not loose it, And you will be able to master the myriad things. Exemplary persons act upon things, And are not acted upon by them, Because they grasp the guiding principle of the One.”

<sup>79</sup> Roth 1999: 54. Vers 5 i Nei-yeh: ”The way has no fixed position; It abides within the excellent mind. When the mind is tranquil and the vital energy is regular, The Way can thereby be halted. That Way is not distant from us; When people attain it they are sustained. That Way is not separated from us; When people accord with it they are harmonious. Therefore: Concentrated! as though you could be roped together with it. Indiscernable! as though beyond all locations. The true state of that Way: How could it be concieved of and pronounced upon? Cultivate your mind, make your thoughts tranquil, And the Way can thereby be attained.”

<sup>80</sup> Clarke 2000: 125

og kultiverte i en selv gjennom visualisering. Teknikkene ble flere og mer omstendelige etter hvert som daoismens utviklet seg, men hadde sannsynligvis sitt opphav i gammel shamanistisk praksis, ifølge Clarke.<sup>81</sup>

De forskjellige treningsmiljøene i Oslo har meditasjon i ulike former som en del av treningen. I de klassene jeg observerte var det som regel en meditativ innstilling blant utøverne som preget hele timen. Det var allikevel ulike aktiviteter på de forskjellige treningene, og de var også førende for om utøverne valgte å la treningen ha en tilsiktet meditativ karakter, eller om det holdt å konsentrere seg. Ingen av informantene nevnte noe om å kontakte sine mikrokosmos-ånder i kroppen, men en hel del av dem snakket om pust, konsentrasjon, avspenning, visualisering, tomhet, å få tak i *qi* og en rekke andre ting som tydeligvis går helt tilbake til treningens opprinnelse. Nå vil jeg kort beskrive observasjon fra tre ulike klasser, og la informantene herfra beskrive hva treningen betyr for dem og hvordan den påvirker livene deres.

### **Besøk hos Nordisk Tai Chi Chuan Forening:**

Taijiforeningen har to faste treninger i uken på TRAFO, kulturhuset på Tøyen. Jeg deltok på treningen deres onsdag 18.10.06, kl. 18.00. Rommet er en sal som brukes til mange forskjellige aktiviteter. Det er stort og tomt, foruten et piano og noen stoler, og godt opplyst. Tilstede på treningen er det seks mennesker. Erik Myrland leder tre viderekomne og en fjerde underviser en nybegynner for seg selv. De praktiserer Yang-stil, og hele timen går med til dette. Først gjør de to sakte gjennomkjøringer av formen, deretter to raske. Det er litt terping på et par teknikker på forespørsel fra en av de viderekomne. Hun lurer litt, det forklares, og alle går gjennom de sekvensene sammen. Det er en uformell stemning og litt løst organisert, med en åpen kommunikasjon hvor Erik foreslår at de skal trene på noe, spør om de andre er med på det, og hvis det er i orden så gjør de det. Erik prater litt mellom øktene, vektlegger rotasjon fra hoften og styrke i slutten av teknikken. Her er det fokus på det kamptekniske. De holder på i én og en halv time, og så skal de ned på Grünerløkka og spise pizza sammen.

Erik har trent *taijiquan* i seksten år og de to andre informantene herfra har holdt på i syv og tre år. Erik beskriver *taijiquan* som fysisk trening med et

---

<sup>81</sup> Clarke 2000: 126

meditasjonsaspekt. For ham er det essensielle i måten å gjøre det på noe som varierer etter behov, for eksempel om det er hodet eller ryggen som trenger pleie. Han påstår at de grunnleggende prinsippene i treningen er noe han forstår dårlig ennå, men har innsett at det er en sammenheng mellom det man gjør og ideen bak. Det han får ut av treningen er frisk rygg, ro og en mulighet til å se verden med nye øyne. Den mentale effekten er stillhet og klarhet. Treningen påvirker livet hans på en strukturerende måte fordi treningen får høy prioritet. Han trener fast tre ganger i uken pluss en del hjemme i tillegg. Han får ikke dårlig samvittighet hvis han ikke får trent i løpet av en uke, men blir stiv i kroppen. Han opplever ingen konflikter mellom treningen og øvrige aktiviteter, og mener at den såkalte "tidsklemma" er et mote-ord i samfunnet nå.

Informanten som har trent i syv år beskrev treningen som kinesisk skyggeboksing mest for helsens skyld. For ham gikk de grunnleggende prinsippene ut på bevisstgjøring og presis utførelse, Endring i forståelse underveis av det han gjør var en opplevelse av at treningen har en positiv effekt på kroppen. Han brukte treningen nå som god rekonvalesenstrening etter en alvorlig bilulykke. Han beskrev treningen som mentalhygiene og en avslapning som meditativt gjorde at han blir borte fra tid og sted. Treningen påvirker livet hans ved at han blir mer åpen i forhold til andre. Han følger to klasser fast hver uke og holder på for seg selv omtrent en halv time daglig. Hvis det går en uke uten trening må det ha skjedd noe spesielt, og han får dårlig samvittighet om så skulle skje.

Informanten som har trent i tre år beskrev treningen som det å få mest mulig effekt ut av minst mulig anstrengelse. Det essensielle var balanse i kroppen og mental ro. De grunnleggende prinsippene for henne dreide seg om å senke skuldrene og få ut "gruffen" av kroppen. Endring i forståelsen av treningen var følelsen av å ha en bratt læringskurve. Hun fortalte at hun blir opplagt og får overskudd. Hun beskrev den mentale effekten som evnen til bedre konsentrasjon og større utholdenhet. Hun fortalte at livet påvirkes ved at prinsippene fra treningen blir overført til konflikter og vanskelige samtaler. Hun følger en fast klasse hver uke og trener et par ganger i uken for seg selv. Det blir også fire til fem helgekurs i løpet av året. Hun hevder å ikke få dårlig samvittighet av å la være å trene en uke, men blir litt sinna på seg selv. Den eneste konflikten hun har opplevd mellom treningen og livet forøvrig var da hennes mor observerte treningen og mente hun dyrket fremmede guder.

### **Besøk hos Norsk Tai Chi Kineo Institutt:**

Taijikineo har egne lokaler i en toppetasje i Pilestredet 75C. Her har de lagt ned et stort arbeid for å gjøre lokalet egnet for formålet, og sier de føler seg veldig hjemme her på grunn av denne prosessen og det de holder på med her. Høsten 2006 hadde de ni forskjellige treninger spredt på alle virkedagene i uken. Jeg deltok på en klasse torsdag 19.10.06, kl.18.00. Instruktør var Helene Habberstad og det var tre elever der. De startet med en halv times oppvarming bestående av flytende bevegelser hentet fra Taijikineos ”bevegelsesspråk”. Det er syv forskjellige måter å bevege seg på, hvor hver av dem har et grunnleggende element i seg, for eksempel at håndflatene forholder seg til hverandre som om de holder rundt en ball, samtidig som utøveren står fritt til å improvisere øvrig bevegelse; vektskifter, rotasjoner og rulling av ballen mellom hendene. De står i en sirkel med fronten inn og fortsetter timen med å spontant bytte på å lede de andre inn i en ny bevegelse. Deretter speiler de hverandres bevegelser to og to, fortsatt med spontane bytter mellom hvem som leder bevegelsen. Timen avsluttes med tre gjennomganger av en kort *taijiquan*-form, hvorav to gjøres sakte og en gjøres i raskt tempo. De stiller seg i sirkel igjen, strekker armene ut fra kroppen, drar dem inn igjen tre ganger og avslutter med et kraftig utrop. Det skal virke frigjørende. Denne bolken tok førti minutter. Så følger tjue minutters te-tid. Vi sitter på lave puter på japansk vis rundt en stor ståldør som tjenestegjør som bord. Helene forklarer litt om filosofien bak treningen. Det handler om å jobbe med seg selv. De er mange forskjellige instruktører, både kvinner og menn, og de har forskjellig innfallsvinkel på timene. Dette gjør at klassene arter seg forskjellig, forklarer Helene. Jeg spør om de også trener på kamp-aspektet i *taijiquan* ettersom gulvet hvor selve treningen foregår er dekket med *judo*-matter. Men ifølge Helene bruker de ikke disse til å kaste hverandre rundt på. Treningen er lite kampfokusert, men de gjør av og til noe ”push hands” som er en mild form for *taijiquan*-sparring.

Informanten fra denne skolen er Kari Anne Bjerkestrand. Hun startet skolen i Oslo og har holdt på i seksten år. Hennes egen beskrivelse av treningen er opplevelsen av deg selv i bevegelse, lyttende og med aksept. Den essensielle måten å gjøre dette på går gjennom avspenning, integrering av pust og bruk av visualiseringer. Hun forstår treningens grunnleggende prinsipper som prosessorientert, og man skal være fri i utførelsen. Samtidig forteller hun at hennes forståelse har endret seg til større følelse av sentring og ved at hun har blitt mer bevisst sine egne grenser. Treningen fungerer

som en transformasjonsprosess for henne, hvor hun gir slipp på alt stress og får ”nullstilt” seg. Mentalt blir hun mer tilstede, får rensset sinnet og tenker klart. Livet hennes påvirkes ved at hun blir mer sensitiv og kan ta imot mer av hva livet har å by på. Hun trener etter behov, og om det blir mye eller lite trening varierer etter det. Hun får ikke dårlig samvittighet dersom det går en uke uten trening, men hun merker behovet.

### **Besøk hos Sheng Zhen Society Norge:**

Sheng Zhen holder diverse kurs i Oslo gjennom det meste av året. Våren 2007 er de i innleide lokaler på Axelson i Møllergaten, i Sølvsalen på Clossseumsenteret på Majorstuen og på Berg videregående skole. Det er også trening på Centrum Athletica i regi av Studentidretten. Scenehuset i Bogstadveien har ofte vært brukt når de har besøk av mester Li eller datteren hans, Li Jing. Jeg deltok på en trening onsdag 25.10.06, kl 18.00. på Adamstuen bo- og behandlingssenter sammen med syv andre. Klassen ble ledet av Birgit Torkehagen som er kontaktperson i Norge for ”International Sheng Zhen Society.” De rydder unna stoler og bord, demper den elektriske belysningen og setter frem telys i stedet. De har en kort samtale om hva de skal trene på, for repertoaret har vokst seg stort hos flere av dem. Valget faller på en serie teknikker som heter ”Return to spring”, og som er blitt undervist dem av mester Li. Bevegelsene er flytende og åpne. Selv om de gjøres i et rolig tempo som også skal være naturlig, foregår alt med bøyde knær og det kan være fysisk ganske krevende. Flere puster tungt. Meningen med øvelsene er å frigjøre stagnert *qi*, rense opp i kroppens energibaner og stimulere til økt sirkulasjon. Dette gjør de i en time. Deretter følger en time med ”healing *qigong*.” Da sitter de stille helt ytterst på en stol med lukkede øyne. Visualiseringen i meditasjonen er å tenke at man åpner seg fra *tantien*, ut i hele kroppen, ut i hele byen, jorden og universet. Treningen åpner og avslutter med et rensesrituale hvor håndflatene holdes mot hverandre med et lite luftrom midt i. De puster inn her og fører deretter venstre håndflate opp foran pannen og ned igjen til magen, hvor høyre hånd venter med håndflaten opp. Dette er for å rense midtkanalen i kroppens energisystem.

Jeg har intervjuet fem informanter fra dette miljøet. Tre instruktører og to elever. Instruktørene er: Dino Karabeg som har satt sammen en egen trening han kaller ”bevegelse og *qi*”. Han lærer også bort *sheng zhen wuji yuan gong* i regi av

Studentidretten og har trent *qigong* i tolv år. Johannes Poller Marsi er også fast lærer ved Studentidretten og har treninger andre steder i tillegg. Han har trent *qigong* i åtte år. Birgit Torkehagen holder trening på Axelson dette semesteret, pluss noen intensivhelger, men har trappet litt ned på antall kurs fordi hun har fått en baby. Hun har trent *qigong* i tolv år. Elevene som er intervjuet har trent *qigong* i åtte og sytten år.

Dino er ansatt ved institutt for informasjonsteknologi ved UiO og jobber med noe han kaller ”informasjonsdesign”, hvor de lager nye ord. Han mener dette også er en treffende beskrivelse av treningen fordi den stadig gir nye perspektiver på forståelse per se. Den beste måten å trene på for ham er flere ganger hver dag og han mener treningens grunnleggende prinsipp kan forstås i begrepet *do*, som er den japanske innlånte formen av *dao* som betyr ”veien”, og for ham ”veien i ditt liv.” Vi finner det i *judo*, *karatedo*, *taekwondo*, *kendo*, *aikido* osv. Det handler om å pleie seg selv og å ha hengivenhet til treningen. Han forteller at hans praksis har endret seg til å bli mer intern. Det han får ut av treningen er mer glede, større evne til medfølelse og en åpen innstilling til livet. Treningen gjør det også lettere for ham å jobbe mer ut fra intuisjon. Mentalt gir treningen ham avslapping og økt kreativitet. Han sier den påvirker livet på alle måter, men at det også kan kjennes litt ensomt fra tid til annen ettersom miljøet er lite. Han trener hver dag og kan ikke vite om han ville fått dårlig samvittighet hvis det hadde gått en uke uten trening, for det har aldri skjedd. Han opplever heller ingen konflikter mellom treningen og andre aktiviteter, snarere en berikelse av disse. Avslapping er overførbart til andre aktiviteter, mener han.

Dino er panteist, og mener treningen er ”nøkkelen til ekte religiøsitet.” Med det mener han at den er en øvelse i å gjøre seg mottagelig for religiøs erfaring, for eksempel en opplevelse av det hellige ved tilværelsen. *Qigong* blir for ham en metode i å utvikle seg åndelig, og treningen kan derfor kalles en privat religion. Ettersom han trener mye *qigong*, kan man utlede at det å være i kontakt med en åndelig dimensjon blir en integrert del av hverdagen, altså en privat form for resakralisering av hele tilværelsen. Denne type livssyn er delvis i samsvar med de tidligere gitte definisjonene av New Age og nyreligiøsitet, men som jeg mener burde erstattes med et mer vidtfavnende begrep: Treningens åndelige dimensjon. Han forklarer at gjennom treningen blir egostrukturer basert på frykt, brutt ned eller ”åpnet opp” og da kommer spiritualitet og kjærlighet av seg selv, og påpeker at i mester Li sitt system er dette hovedpoenget, men at alle aspektene ved treningen er viktige.

Dino mener å se en utfordring i å åpne for moderne menneskers åndelighet. Han hevder det kan være en bedre metode å gjøre noe med kroppen enn å snakke. Da vil "utstrålingen" mennesker har styrkes, uten at dette har noe med "tro" å gjøre. *Qi* som en universell kraft vi er en del av, avspeiles i folks helsetilstand, følelse av frihet osv, mener han. Øvelse i å styrke sin egen vitale essens og sirkulasjonen av den i kroppen, gjør en samtidig bedre i stand til å dra nytte av den universelle *qi*, hvilket igjen påvirker livet positivt på alle måter. Selv ønsker han å fordype seg ytterligere i treningen dersom livet blir langt. Får han muligheten vil han senere "trekke seg litt ut." Han mener prisen vi må betale for å bo i en by er at det er mye hektisk aktivitet rundt oss som er av stressende art, og derfor gjør det vanskeligere å kjenne ro, og underforstått ha tid til den åndelige dimensjonen. Men det er mulig å lære seg til å takle det, og selv føler han progresjon i så måte. I en kort periode bestemte han seg for å ikke gjøre noe som kunne virke stressende i det hele tatt, for eksempel å løpe etter bussen, men nå er ikke dét så farlig lenger. Han opplever nå både mer avslappethet og inspirasjon i forhold til jobb, og mener man blir sterkere av å slappe av. Egentlig er det trening i alt han gjør, og hengivenhet er nøkkelen til riktig kroppsbruk. Det som betyr noe er innstillingen til dagliglivet og den "interne praksisen," ikke alle ytre former.

Johannes beskriver *qigong* som en metode for å lære å bevege seg anstrengelsesløst gjennom livet. Treningen "åpner hjertet" og essensen i treningen er tomhet, forklarer han. De grunnleggende prinsippene er å slappe av, å visualisere *qi* i kroppen og i øvelsene og å "reprogrammere" seg selv i tråd med dette. Det har ført til at han nå er i stand til å lytte mer til livet. Sensitivitet er et hovedresultat av treningen for ham, og den gjør at han mentalt kan føle hvor mennesker befinner seg emosjonelt, selv på avstand. Han forteller at livet blir påvirket gjennom økt bevissthet på rollen han har i en situasjon. Når han forandrer seg i en situasjon, så forandrer også hele situasjonen seg på grunn av det. Tidligere trente han veldig mye til faste tider, men nå er det mer tilfeldig. Dette uroer ham ikke, men han får dårlig samvittighet hvis det går en uke uten trening og han forteller at han blir helt skjelven hvis det skjer, nærmest som en abstinens. Det var en konflikt i forholdet mellom treningen og livet tidligere fordi han ønsket å trene hele tiden, men at jobben hans ikke tillot det. Nå er han mindre oppsatt på å trene til alle døgnets tider, og dessuten har han skiftet til en jobb hvor han kan bestemme selv når han skal sette av tid til å gjøre øvelsene.

Johannes tilhører ingen bestemt religion, men også han er av den oppfatning at kjærlighetsbudskapet som er sentralt i mange religioner, også er hovedanliggendet for den *qigong* han bedriver. Her har han samme synspunkt som mester Li. Johannes har også regnet seg for å være buddhist tidligere, men nå er det *qigong* som hovedsaklig fyller den åndelige dimensjonen i livet. Å lese om buddhismen gav ham en intellektuell forståelse for prinsippene som styrer verden, men med *qigong* har denne innsikten kommet som en direkte erfaring han kjenner på kroppen. Essensen i denne erfaringen er en ”tomhet” i oss og rundt oss, og treningen lar den meditative delen i oss som kan kjenne på denne tomheten, komme frem i bevisstheten. Dette har forandret livet hans, og har gjort at han har fått et mer pragmatisk syn på livet og døden. Han ser ingen separasjon mellom ånd og materie så lenge vi er levende her i denne dimensjonen. Når vi dør er det derimot en annen sak, sier han, og refererer til daoismens lære om at den eneste sjelen som dør er den som er koblet direkte til den kroppslige manifestasjonen av oss selv.

Han har et transcendent syn på effekten av treningen. Følelsen av å være i kontakt med *qi* blir også mentalt en opplevelse av en åndelig, transcendent dimensjon ved tilværelsen. Johannes mener vi har forskjellige bevisstetsplaner som er koblet til energisentre i kroppen, fra jord nederst til himmel øverst, og at de er integrerte i et sinnrikt system som også regulerer kroppens organer med videre. De forskjellige bevissthetsplanene kan dessuten oppleves og brukes gjennom forskjellige typer øvelser. Dette er et eksempel på en holistisk forståelse av hvordan sjelen og kroppen er forbundet. Oppfatningen stammer blant annet fra daoismen og tidlig kinesisk kosmologi, og er i stor grad adoptert av de nyere åndelige retningene, enten man kaller dem for alternativbevegelsen, New Age eller nyreligiøsitet.

I likhet med Dino, mener Johannes at det beste man kan gjøre i treningssammenheng, og i livet forøvrig, er å tenke minst mulig og hengi seg til øvelsen eller handlingen man utfører. Da endrer hele ens vesen seg, forklarer han. Kroppen og sinnet våkner opp, og *qi* kan flyte naturlig. Det som fascinerer ham mest med *qigong* er den direkte kontakten med universet som følger med treningen. Han opplever det som en kontinuerlig ”rensing av midtkanalen” i kroppen, og sier at *sheng zhen wuji yuan gong* reprogrammerer nervebaner og energistrømmer. Øvelsene har tre prinsipper: Kroppen helbredes, det foregår en emosjonell helbredelse og hjertet skal åpnes. Meningen er å helbrede kropp og sinn for å bli ett med universet. Dette er i tråd



med den terapeutiske vektleggingen i moderne, individ-orientert religion som har åndelig selvutvikling som et sentralt element. Ånden får opplevelser som beriker den, og sinnet kan trenes. Når hjertet åpnes i tillegg, samarbeider ånd, intellekt og kropp slik at vi kan utnytte hele vårt potensiale og realisere oss selv, hevder han.

Informantene fra Sheng Zhen forklarer at treningen ikke er egoistisk, da det å hjelpe seg selv til å bli hele, velfungerende mennesker er en forutsetning for å kunne hjelpe andre.

Birgit beskriver treningen som å få en ”pause fra hverdagen” ved at hun ”kobler ut hjernen og nullstiller seg.” Hun fokuserer på å være i kontakt med både himmel og jord samtidig, ved å kjenne kontakt i bena mot jorden samtidig som hun er oppmerksom på himmelhvelvingen over. Dette prinsippet dreier seg om å kjenne en følelse av ubegrensethet. Hun sier at treningens grunnleggende prinsipper er å ”kombinere det fysiske med det spirituelle, å la dem komme sammen og kjenne at de er ett.” Det dreier seg også om å få kontakt med naturen og med universet. Denne forståelsen har blitt dypere hos henne over tid. Hun er glad i og bevisst på naturen rundt henne til enhver tid. Når gruppene trener bruker de visualiseringer av forskjellig natur, og hun synes det er veldig fint å trene ute.

Hun anser treningen for å være åndelig fordi hun gjennom meditasjon ”kommer i kontakt med åndelige sider av seg selv,” og forteller at det utgjør en ”kjempeviktig basis” i livet hennes. Hun synes hun tenker klarere, forstår ting på en bedre måte, og mener hun har med seg følelsen fra øvelsene hele tiden. Hun kan derfor bruke *qigong* i stressende situasjoner osv. Samtidig er hun åpen for at treningens åndelige sider kan fungere som en erstatning for religion. Prinsippene i *qigong* er en verdensanskuelse, mener hun; nestekjærlighet og toleranse er det bakenforliggende for alt som er skapt. Kjærlighet er også det sentrale temaet til hennes trener Li, som gir uttrykk for at universell *qi* er det samme som kjærlighetskraft. Dersom man holder dette synspunktet opp mot troen på gud som kjærlighet, lys eller kraft, blir universell *qi* også et annet ord for gud. Eller omvendt, uansett blir treningen tilført et hellig element ved at den befatter seg med altruistiske idealer og verdier. Birgit sier imidlertid at *qigong* ikke er en religion, da treningen ikke har noen trosbekjennelser, guddom, regler, tabuer eller liknende. Dette er samtlige informanter fra Sheng Zhen klare på, samtidig som de anerkjenner treningen

som deres viktigste åndelige beskjeftigelse, og at den er formativ for deres virkelighetsoppfatning og innstilling til livet.

I likhet med Dino og Johannes er hun også opptatt av hvordan ”hjertet blir åpnet.” *Qigong* gir henne glede og velvære, og øker også følelsen av samhørighet med gruppen. Folk kommer igjen og igjen, og hun føler de er en enhet. Det å være en del av noe gir henne også en trygg følelse av at ting ikke bare er urettferdige og tilfeldige. Treningen gir henne en indre ro og et perspektiv som gjør at små ting blir mindre viktig. Dette er et viktig aspekt ved treningen som minner henne om at *qigong* er noe de deler, og hun forteller at det var treneren hennes som hjalp henne til å forstå det da han ba henne undervise andre mens han var borte. Etter å ha fått litt panikk og sagt at hun ikke kunne noe, forklarte han at hun kunne mer enn mange andre og at det bare var å sette igang. Da forsto hun at det ikke dreide seg om henne men om treningen i seg selv. Den må formidles og gis videre, slik at den kan hjelpe andre til å få mer ro og et ”åpent hjerte.” Det er begge kvaliteter som er viktige i vår tid, mener hun.

Mentalt bidrar den til å gi henne selvtillit, mer tålmodighet, harmoni og trygghet. Livet påvirkes positivt gjennom at hun får mer energi og bedre helse. Hun er i en jobb med varierende arbeidstid og det fører til at hun må trene til tilfeldige tider, men hun underviser flere ganger i uken og har flere helgekurs i tillegg i løpet av et semester. Hun får ikke dårlig samvittighet hvis hun ikke får trent selv i løpet av en uke, men forteller at det virker inn på humøret på en negativ måte.

Eleven som hadde drevet på med *qigong* i åtte år beskrev treningen som en blanding av gym og meditasjon. Den styrker både kroppen og de emosjonelle lagene hennes. Det essensielle i måten å trene på for henne, var å komme i en meditativ tilstand som lot henne få kontakt med *qi*-energien. Hun forstår det grunnleggende prinsippet som en veiledning i hvordan man kan leve, og har fått en større forståelse for hva treningsformen gjør med kroppen hennes. Dette oppleves som økt styrke i kroppen, bedre balanse i hverdagen og en generell følelse av velvære. På det mentale planet mener hun også å kjenne en økt tilstedeværelse og en kraftigere evne til å fokusere på det hun skal, hvilket gjør at hun takler motstand i hverdagen bedre. Hun følger en gruppe fast hver uke, trener selv tre til fem ganger i uken, og får dårlig samvittighet hvis hun ikke får trent i løpet av en uke.

Eleven som hadde vært i kontakt med treningen i sytten år har ikke trent sammenhengende all denne tiden, men har vært svært aktiv i de siste ti. Også han

tenker på treningen som et fellesskap. *Qigong*-gruppen beskriver han som en liten familie som tar vare på hverandre, og hvor han lærer om seg selv. Det viktige i selve treningen er å få *qi* til å sirkulere, og å ikke tenke for mye. Han forstår det grunnleggende prinsippet som å erstatte gammel *qi* med frisk, ren *qi*. Hans endring i forståelse underveis går på følelsen av at *qi*-energien nå tar over selve bevegelsen, og dette gir mer flyt i utførelsen. Det gir ham også en større følelse av ydmykhet. Resultatet av treningen er en smidigere kropp, men også velvære og godt humør. Den hjelper ham også mentalt til å holde suget etter amfetamin i sjakk. En substans han tidligere var avhengig av, men som treningen har hjulpet ham til å slutte med. Han forteller også om hvordan han sluttet å røyke sigaretter momentant etter sin første trening med mester Li. Han har nå en egen gruppe han underviser en gang i uken og trener selv til litt tilfeldige tider. Han får ikke dårlig samvittighet hvis det går en uke uten at han får trent.

Det er mange likheter mellom disse miljøene i måten de beskriver treningens hensikt og effekt på. Et gjennomgangstema er mental ro og avslapping. Det er åpenbart at de ser på treningen som et botemiddel mot stress og krav i hverdagen. Flere vektlegger også en klar bevissthet som en positiv effekt. De får rensset sinnet og kan se livet med nye øyne. Det er tydelig hos flere at de føler en større åpenhet emosjonelt og at treningen fører til større grad av sensitivitet overfor deres egen kropp og psyke.

Likevel er det en forskjell i hvordan miljøene definerer treningen sin. Mens Taijiforeningens informanter i stor grad forteller om en fysisk gevinst i kombinasjon med det meditative, og Taijikineo er opptatt av bevegelsesaspektet som en frigjørende metode for kropp og sinn, så er Sheng Zhen opptatt av mer abstraherte, åndelige hensikter og effekter. Her trekker de inn begreper som kjærlighet, hengivenhet, tomhet, kontakt med universet og det spirituelle i en selv. Jeg trekker konklusjonen at dette miljøet har en større fokus rettet mot den åndelige dimensjonen ved treningen og at dette kommer klarere til uttrykk hos informantene på grunn av det. Den grunnleggende definisjonen av treningen deres, gitt av Li, er at den åndelige dimensjonen i stor grad er hva det hele dreier seg om.

De samme tendensene gjør seg til en viss grad gjeldende også i de påfølgende beskrivelsene fra henholdsvis *taijiquan*- og *qigong*-utøvere. Det kan virke som om de som er opptatt av *taijiquan* som kampkunst er mer innrettet mot det fysiske nivået,

mens de som driver med *qigong* og *taijiquan* på grunn av deres interesse for selvutvikling er mer åpne for å sette ord på de åndelige sidene ved treningen. Det kan også bety at treningen for noen slett ikke oppfattes som særlig åndelig og at den derfor heller ikke fungerer som en åndelig praksis for dem. Men det er og mulig at både innstillingen og effekten har mye likt ved seg, med den forskjell at det ikke artikuleres av *taijiquan*-informantene med de samme begrepene som *qigong*-informantene bruker. Fra forrige kapittel om den åndelige dimensjonen oppfattet samtlige informanter, minus én, at treningen hadde noe åndelig ved seg. Den ene informanten som i mindre grad så på selve treningen som åndelig var den eneste som oppgav å være personlig kristen, og mente at gud var universet som tenkende bevissthet. Den mest raffinerte *qi* tilhører de høyere kognitive og åndelige sidene av bevisstheten ifølge den tradisjonelle kinesiske definisjonen, så det er allikevel ikke egentlig et motsetningsforhold her, men et uttrykk for at denne informanten allerede har en klar religiøs overbevisning som fyller den åndelige dimensjonen.

Denne informasjonen ble gitt av informantene da de ble spurt spesifikt om det åndelige ved treningen. Fokus endres når *taijiquan*-informantene skal gi egne beskrivelser og forklare essensen i treningen. Enkelte bruker muligens ikke et åndelig vokabular om treningen fordi de ikke har det, men jeg ser det også som sannsynlig at flere informanter bevisst har valgt beskrivelser og begreper som gir bildet av en praksis som har bena på jorden. Begrepet ”jording” har lenge vært et riktig ord å bruke innenfor alternativbevegelsen, da det selvsagt er viktig å beholde bena på jorden midt oppe i alt det åndelige man kanskje ellers foretar seg. Det å drive med manuelt arbeid, jobbe i hagen, pleie de økologiske grønnsakene, hugge ved og bære vann på hytta, er alle eksempler på aktiviteter man kan forbinde med jording. Flere jeg har snakket med oppgir gartnerarbeid som en utmerket form for meditasjon. Det skal jo allikevel gjøres, så hvorfor ikke benytte anledningen til å meditere? Det minner om den pragmatiske innstillingen til zen og moderne boktitler som: *Zen and the art of motorcycle maintenance*.<sup>82</sup> Det interessante i *taijiquan*-sammenheng er at jording er et hovedprinsipp i treningen. Grandmaster William Chen som har vært i Oslo flere ganger for å undervise, bruker begrepet ”å slå rot.”<sup>83</sup> Han forklarer at dersom man

---

<sup>82</sup> Pirsig, Robert M.: ”Zen and the art of motorcycle maintenance”, Bantam Books 1984.

<sup>83</sup> Chen 1997: 8,9: ”Rooting is everything. It is both a base and a foundation. It is one of the most important things in life. A good building must have strong and firm base,

ikke har en sterk rot vil ikke kroppen kunne slappe av. Avslapping er det ultimate målet for alle *taiji*-utøvere, mener han. Myke, rolige og flytende bevegelser krever et sterkt, solid og balansert fundament i foten. I *taijiquan* og *qigong* benytter man flate sko med tynn såle, knærne er alltid bøyd og hoften og korsryggen er sluppet ned. Det første man lærer i *taijiquan* er å kjenne føttene sine, følelsen av fotsålene som smelter ned i underlaget, visualisering av å puste gjennom fotsålene og tanken om at *qi* kan komme opp gjennom føttene i et område på baksiden av tåballene som kalles *yungchuan*. Chen har oversatt det med "the bubbling well"<sup>84</sup>, altså en boblende brønn eller kilde. Når man gjør en *taijiquan*-form skal man til enhver tid kjenne hvilket ben som holder kroppsvekten oppe og hvilket som er avslappet og tomt for spenninger. Dette er vekslingen mellom *yin* og *yang* i utførelsen av et slikt bevegelsesmønster.

I overført betydning kan jording forstås som en mental innstilling til det man praktiserer. Om du velger å ha en nøktern forståelse av treningen vil selv metafysiske prinsipper som *yin* og *yang* kunne forklares som tidlig kinesisk vitenskap, og *qi* som en delvis psykisk energiform som den vestlige vitenskapen så langt ikke har vært klar over, eller ikke ønsker å ta inn over seg.

Den stikk motsatte mentale innstillingen ville være en mer eksaltert begeistring over å kunne praktisere øvelser som lar deg komme direkte i kontakt med den universelle *qi*. Som når en nyfrelst kristen har "sett lyset," blir overveldet av livets forandring og knapt kan vente med å få fortalt om dette til alle.

Ingen av mine informanter passer inn i denne mest ekstreme kategorien. De fleste var også klare på avgrensingen til den religiøse opplevelsen, men flere fortalte om skjellsettende åndelige erfaringer de mente skyldtes treningen. Det var tilfeller av kontakt med en sjel i dødsprosess, intuisjon som har stemt ned i minste detalj, mystiske opplevelser av enhet med eksistensen, og andre lignende fenomener. Disse erfaringene hadde forandret hele deres syn på livet og ble stående for dem som en åndelig transformasjon. De mener fortsatt at de har bena på jorden, men tilføyer at det er mangt mellom himmel og jord.

---

a successful company needs a good foundation, a healthy plant requires a healthy root, and the excellent flow of Taiji Quan movements must have a steady firm root."

<sup>84</sup> Chen 1997: 9: "The bubbling well is a single point, and is the beginning of an important meridian. It is good for the energy circulation."

Informantene fra Taijisenteret trener hovedsaklig *taijiquan*, men de praktiserer også daoistisk *qigong* i varierende grad. En som har trent i ti år beskrev treningen som ”martial art” og meditasjon på avansert nivå. Han mener det essensielle i måten å trene på går gjennom pust, avslapping og konsentrasjon. Det grunnleggende prinsippet for ham var tomhet, fordi myk avspenning muliggjør eksplosivitet. Hans følelse av endring i sitt forhold til treningen, var at det fikk mer dybde, blant annet gjennom forståelsen av daoistisk filosofi. Det han får ut av treningen er fysisk og mental styrke som har hjulpet ham i en vanskelig livssituasjon. Det var særlig stressproblemer grunnet hektisk salgsjobb som førte til at han begynte med *taijiquan*. Han oppgir å ha fått en styrke og en helhetlig forståelse som påvirker livet hans på en positiv måte. Han trener tre til fire ganger hver uke og får litt dårlig samvittighet dersom det går en uke uten trening.

En som har trent i to år beskrev treningen som form og ”push hands” (*taijiquan*-sparring.) Også han vektlegger avslapping og det å ”gi etter” som det essensielle i treningen, og mener de grunnleggende prinsippene dreier seg om å hente kraft fra bakken og perfektionere teknikkene til man kan gjøre dem så enkelt som mulig. Hans endring i forståelse av treningen dreier seg om hvordan man får kraft i bevegelsen. Det han får ut av treningen er en følelse av at det han holder på med er ”riktig.” Den gjør at han slapper av og takler stress. Han forteller også om en ro som lar ham se ting i sammenheng, og gir helt nye perspektiver på situasjoner. Han sier han har fått et helt annet syn på hva tilfeldigheter egentlig er, og mener alt skjer med en hensikt. Treningen blir etter hvert en livsstil som påvirker ham på alle måter, fra kosthold til etikk. Han trener hver dag og velger å ikke ha dårlig samvittighet dersom det går en uke uten trening. Det har så langt ikke skjedd. Han forteller at han har endret på måten han trener styrke på slik at den er i overensstemmelse med *taijiquan*-prinsippene.

En som har trent i fjorten år beskriver treningen som meditasjon i bevegelse. Det essensielle i måten å trene på for henne er en kombinasjon av konsentrasjon, tilstedeværelse og avslapping samtidig. Dette gjelder også for forståelsen av grunnprinsippene, og hun forteller at opplevelsen har endret seg fra en ytre til en indre trening. Hun opplever stillhet, og får styrke i hverdagen og balanse i livet som resultat. Mentalt føler hun seg klarere og hun får bedre konsentrasjon. Nå kan hun dessuten holde seg våken når det trengs selv om kroppen er veldig sliten. Hun mener

at hun ikke kunne leve uten treningen. Hun har sin egen gruppe hun underviser en gang i uken og trener litt selv hver dag. Hun får ikke dårlig samvittighet hvis det går en uke uten trening, og den eneste konflikten hun opplever mellom treningen og andre aktiviteter er å få tid til familien.

En som har trent i sytten år beskriver treningen som drilling av stilen, stillinger og anvendelse av dem i kamp og styrking av kropp og sinn. Hun mener den beste måten å trene på går gjennom jording, avslapping og det å holde positurene lenge. For henne er det grunnleggende prinsippet å senke energien til *tantien*, og å utføre bevegelsene med et prinsipp kalt ”vakker kvinnehånd.” Det består i å gjøre handledet og hånden avspent og rette den ut slik at underarmen fortsetter flatt ut i håndbaken og fingrene. Dette optimaliserer *qi*-flyt helt ut i fingertuppene og har en avspennende effekt innover i kroppen, forteller hun. Hennes endring i opplevelsen av treningen har vært å lære seg å kjenne indre *qi* og hvordan den beveger seg i kroppen. Livet hennes blir bedre ved regelmessig trening av *taijiquan* og mentalt får hun både ro og overskudd. Det er også blitt enklere å observere eget reaksjonsmønster og å forstå andre mennesker. Hun blir observant på kroppsholdningen sin, kan senke skuldrene og få et lavt tyngdepunkt. Hun følger to faste klasser i uken og trener litt selv hver dag. Hun får ikke dårlig samvittighet dersom det går en uke uten trening, men innrømmer at ”dørstokkmila” kan være lang, og angrer litt dagen etter at hun skulle vært på trening. Den eneste konflikten hun opplever mellom treningen og øvrige aktiviteter er den såkalte ”tidsklemma.”

En som har trent i seks år beskriver treningen som kultivering av egen energi. Hun startet med *taijiquan* fordi hun lider av kronisk utmattelsessyndrom, og dette avspeiles i hennes fokus for treningen. Det essensielle for henne i måten å trene på er som hos andre, fokus og avslapping, men hun er også opptatt av grensesetting. Forståelsen av de grunnleggende prinsippene hos henne er å slappe av, å gi etter og å akseptere kroppen. Den viktigste endringen har vært å lære å ta seg selv på alvor og å integrere denne treningseffekten i hverdagen. Hun sier at hun er blitt et nytt menneske som følge av *taijiquan* og *qigong*. Hun er mer åpen og mindre fordomsfull. Hun har blitt mentalt roligere og ”rundere” og forteller at hun har fått et større register av følelser. Hun er mer i kontakt med følelsene sine enn hva som var tilfelle før og hun gir ikke opp så raskt som tidligere når hun møter motgang. Hun følger to til fire klasser fast hver uke og trener en eller to ganger selv hver dag. Det har så langt ikke

forekommet at det går en uke uten trening, og hun sier hun ville fått dårlig samvittighet hvis det hadde gått én dag uten trening. Den eneste konflikten hun opplever mellom treningen og øvrige aktiviteter dreier seg om måten man beveger seg på. Tidligere var hun aktiv innenfor aerobic og føler at hun nå må lære alt på nytt.

Som det fremgår av informasjonen fra disse informantene, dreier mye av treningen seg fortsatt om fysisk avslapping og mental ro. Noen i gruppen fra Taijisenteret velger på lik linje med informantene fra Taijiforeningen å relatere disse prinsippene til selvforsvarsaspektet. Et par refererer til endring av sin forståelse og opplevelsen av treningen i en mer intern retning. Dette gjaldt også for et par *qigong*-utøvere. Denne observeringen og styringen av intern *qi* som de beskriver, følger tradisjonen helt tilbake til treningens opprinnelse, men med den forskjell at det ikke lenger er visualiseringer av indre guder, ånder og demoner. Pusteteknikkene er heller ikke lenger spesifikke med hensyn til hvor lang tid man skal bruke på inn- og utpust under stillesittende meditasjon, som var tilfelle for mange av de daoistiske retningene. De fleste jeg intervjuet la vekt på at pusten skulle være avslappet under trening og at den må få følge sitt eget tempo. Utpust er viktig for å slippe tak i spenninger, og *taijiquan*-lærere minner stadig elevene sine om å slappe av på utpust.

*Qi*-energiens strøm i kroppen er også et sentralt konsept for de andre *qigong*- og *taijiquan*-informantene som ikke er tilknyttet de overnevnte miljøene. De har den samme grunnleggende forståelsen av kroppens energisystem som ble utviklet for over to tusen år siden. I tillegg til *meridianene* (energikanalene) som *qi* beveger seg langs, er det også en del viktige sentre eller åpninger for denne energien. Disse punktene samsvarer med det indiske *chakra*-systemet, for eksempel det lavere *swdhisthana chakra* som kineserne kaller *tantien*. Flere av informantene nevner at de senker energien, pusten eller bevisstheten til *tantien* når de trener.

Informanten som underviser ved akupunkturhøgskolen har trent både *qigong* og *taijiquan* i tolv år og beskriver treningen sin som pusteøvelser, meditasjon, selvmassasje og trening i stilen. Det essensielle i måten å trene på for henne er å puste i *tantien*, og å lede pust og *qi* uten blokkeringer. Hun forstår det grunnleggende prinsippet i treningen som å harmonisere *yin* og *yang* i mennesket og i dets forhold til naturen. Denne forståelsen har endret seg over tid, og opplevelsen hennes går nå dypere i kroppen som *neiqi*, intern *qi*. Det viktigste hun får ut av treningen er en bedre



forståelse for faget sitt. Hun blir mer avslappet mentalt og får ”renset opp i tankene” og ”samlet hodet.” Det fører til at hun fungerer bedre i livet sitt. Hun er i en pragmatisk fase med hensyn til treningen, og trener nå til tilfeldige tider på grunn av et lite barn og ny graviditet, men får ikke dårlig samvittighet hvis det går en uke uten trening. Hun opplever heller ikke at dette er en konflikt mellom treningen og livet forøvrig, ettersom hun har forsonet seg med at familielivet tar tid.

Informanten som underviser *taijiquan* i Turnhallen har trent i femten år og beskriver treningen som ”walking meditation.” For ham er det en måte å forstå verden på gjennom bevegelse. Han har bakgrunn fra *karate* og er opptatt av kampaspektet ved treningen. Det essensielle i måten å trene på for ham er med en avslappet holdning, vennlighet og humor. Han forstår de grunnleggende prinsippene som å flytte *qi* og kjenne forholdet mellom *yin* og *yang* i bevegelse. Hans forståelse har endret seg fra teori til praksis, å kunne gjøre det prinsippene tilsier. Han liker tilstanden treningen setter ham i og den hjelper ham å mestre ubehag. Mentalt merker han at det skal mer til for å få ham agitert, og situasjoner som ellers kunne utviklet seg i negativ retning oppleves generelt mindre truende. Han hevder at treningen har bidratt til en positiv personlighetsvekst, og han får stort utbytte av *taiji*-filosofien i sitt arbeid med å utdanne familieterapeuter. Han trener selv hver dag i tillegg til å undervise gruppen sin en gang i uken, og ville fått dårlig samvittighet dersom det gikk en uke uten trening. Tidsprioritering er eneste konflikt mellom treningen og livet forøvrig.

Det å finne nok tid til egen trening er et tema som går igjen hos flere av informantene, og det sier mye om hvor viktig det er for dem å få trent på daglig basis. Ti av dem oppgir å trene hver dag og noen av disse gjør det flere ganger daglig. Av de øvrige ti informantene trener fem flere ganger i uken, og fem til litt mer tilfeldige tider. Også de oppgir at de trener ofte, og tilfeldighetsfaktoren går like mye på hvilken tid på dagen de trener som på antall ukedager de får trent. Ingen gir inntrykk av å la det gå flere dager uten trening, og over halvparten sier de får dårlig samvittighet hvis det blir et opphold som strekker seg over en uke. For de aller fleste blir det et hypotetisk spørsmål. Samtlige informanter sier de vil fortsette med treningen livet ut, og det er helt uaktuelt for dem å tenke seg et liv uten *qigong* og *taiiquan*. Erik Myrland forteller humoristisk at man i Kina kan stoppe når man har blitt hundre og åtte år uten å tape ansikt. I motsetning til en rekke fysiske aktiviteter og idrettsgrener

hvor man normalt er på topp i ens ferdighet en gang mellom tjue og førti-års alderen, lar de interne treningssystemene utøverne få muligheten til å fortsette sin utvikling livet ut. Gjennom daglig trening av *qigong* og *taijiquan* holdes bena sterke, sener og muskler elastiske og sinnet forblir aktivt og våkent. I *taijiquan*-sparring vil en utøver på sytti år som har praktisert seriøst hele livet vanligvis ikke ha noe problem med å beseire en utøver som er tretti eller førti år yngre.

Informanten fra Wutan har trent *taijiquan* i ti år og beskriver treningen som et selvforsvarssystem som også styrker nyrene og kroppens immunforsvar. Det essensielle i måten å trene på for ham er å gjøre det som føles naturlig og krever minst mulig anstrengelse, i betydningen prestasjon. De grunnleggende prinsippene for ham er å være tilstede i øyeblikket, senke kroppens tyngdepunkt og bevege seg flytende. Hans forståelse har endret seg til å gjøre bevegelsene etter det som fungerer for hans egen kropp, snarere enn å slavisk skulle kopiere læreren. Det han hevder å få ut av treningen er bedre kroppsbeherskelse, bedre helse og riktigere kroppsholdning. Holdningen hans har endret seg totalt etter at han begynte med *taijiquan*. Han har stått mye på rullebrett fra barnsben av og siden han nå føler at han bruker kroppen riktigere, har dette også hatt stor innvirkning på hans prestasjoner som rullebrettkjører. Han opplever å bli mentalt roligere og lar seg ikke stresse så lett som tidligere. Det har blitt enklere å stoppe opp og kjenne på en situasjon og hans egne reaksjoner i forhold til den. Hans selvdisciplin er foreløpig for dårlig til at han får trent til faste tider, men han trener mye og får dårlig samvittighet dersom det går en uke uten trening.

Informanten fra Taijiklubben har trent i seks år og beskriver det han gjør som harmonisk trening. Det essensielle for ham er å slappe av og være tilstede. Han forstår treningens grunnleggende prinsipper som altomfattende, og mener de hjelper ham i å gjennomskue dårlige mønstre i hans atferd. Forståelsen har endret seg til at han ikke lenger føler han må prestere i treningen, at treningen har blitt en livsstil og at daoistisk filosofi gjennomsyrrer livet. Han får overskudd, sinnsro og godt humør av å trene *taijiquan*, og hevder treningen har hjulpet ham i å løse store psykiske problemer. Han trener når han finner tid til det og får ikke dårlig samvittighet dersom det går en uke uten trening. Treningen gjorde at han måtte begynne å leve litt sunnere, noe han tidligere opplevde som en konflikt. Nå er han imidlertid glad for å ha måttet endre på livsførselen sin.

Informanten fra Vinderen *qigong* har trent i syv år og beskriver treningen som medisinsk *qigong* og visualiseringer. Det essensielle med treningen for ham er å få tak i *qi*. Han forstår de grunnleggende prinsippene som basert på daoismen og *yin* og *yang*, og han har endret sin forståelse underveis til å bli mer ydmyk overfor treningens filosofi. Over tid har han blitt helt avhengig av *qigong*. Den gjør at han ser lysere på livet, alt virker lettere og den utvider sanseapparatet hans. Nå stoler han langt mer på intuisjonen sin og han forklarer det med at treningen gir en psykisk, åndelig kraft. *Qigong* gir ham en helt spesiell form for styrke. Han underviser fem klasser i uken og trener spontant selv i tillegg. Han ville fått dårlig samvittighet hvis han ikke fikk trent i løpet av en uke. I begynnelsen møtte han skepsis fra venner som lurte på om han hadde blitt en slags ”new age-type.” Nå er de ikke uroet lenger og noen av dem har begynt med treningen selv.

Informanten fra Med.*qigong* har trent i tolv år og beskriver treningen som et *qigong*-system som baserer seg på fem elements-teorien fra kinesisk kosmologi. Det essensielle i måten å trene på er ”totalopplevelsen av å være i det.” Hennes forståelse av treningens prinsipper er avslapping og tilstedeværelse. Treningen har effekt på evnene til utøveren og hun hevder de skal brukes til noe positivt. Da blir utviklingen av dem en kontinuerlig prosess. Det viktigste hun får ut av treningen er indre styrke, og den gir henne økt fokus og arbeidskapasitet. Den gjør det også lettere for henne å holde balanse mentalt i forhold til problemer i hverdagen. Hun trener hver dag og underviser en gang i uken. En uke uten trening mener hun ville gitt henne uspesifiserte abstinenser.

#### **4.8. Treningens prinsipper overført til åndelig kontekst:**

Lawrence Galante hevder at *taijiquan* fra starten av har vært ment som et hjelpemiddel i åndelig utvikling for utøverne.<sup>85</sup> I likhet med andre åndelige disipliner kreves det tålmodighet, seriøsitet og kontinuerlig øvelse i korrekt metode. Jeg vil i dette kapittelet følge hans skissering av treningens åndelige dimensjon, for å vise hvordan de forskjellige prinsippene kan forstås i en åndelig kontekst med selvutvikling som formål:

Forståelsen av lærdommen i *taijiquan* må utvides til å inkludere ideen om at *dao* er den grunnleggende åndelige substans. Likeens må treningens grunnleggende

---

<sup>85</sup> Galante 1982: 39

fysiske prinsipper forstås ikke kun som prinsipper for å bedre kroppsbeherskelsen, styrke helsen og lære effektivt selvforsvar, men også som metafysiske prinsipper, som en åndelig veiledning i hvordan man kan harmonisere seg selv med *dao*. Han presenterer disse prinsippene som følger:

1. Avslapping
2. Forskjellen mellom tomhet og fullhet
3. Sakte og jevnt tempo
4. Balanse
5. Å synke og å slå rot
6. Koordinasjon og sentrering
7. Pust
8. Konsentrasjon

Avslapping: I likhet med en rekke av mine informanter hevder Galante at hovedprinsippet i *taijiquan* er å slappe av. Dette prinsippet må følges i alt man foretar seg fysisk, mentalt og åndelig. Mental avslapping finner sted når man kan gi slipp på bekymringer og stole på *taijiquan* som et fullverdig kampsystem. Avslapping i sin ytterste konsekvens er det samme som å ha tro, hevder Galante.<sup>86</sup>

Tryggheten som følger av tro på *taiji*-prinsippene kommer gjennom erfaring i møte med andre, enten det er utøvere av egen eller andres stilarter under kontrollerte forhold i konkurranser og på trening, eller ved uforutsette hendelser i hverdagen som krever instinktiv reaksjon. Denne erfaringen kan kun bygges opp ved at man praktiserer øvelsene kontinuerlig, alene og med andre.

Galante hevder at jo sterkere vi er i troen, desto roligere er vi til sinns. Derfor må du ha tro på *dao* og tro på at *dao* vil deg vel. Når denne troen er etablert må du lære deg å slappe av og føle deg trygg i *dao*, i visshet om at du har overgitt deg til høyere makter som vil ta vare på deg.<sup>87</sup> Denne overbevisningen mener jeg tilsvarer deler av budskapet i kristendommen, og gjør at beskjeden om å stole på *dao* kunne vært omskrevet med gud. Det er et av de klareste eksemplene jeg har sett på *taijiquan* definert som en religiøs praksis.

---

<sup>86</sup> Galante 1982: 40

<sup>87</sup> Galante 1982: 40

Forskjellen mellom tomhet og fullhet: Både daoisme og *taijiquan* legger vekt på prinsippet om å bli tom. Galante hevder at tomhet i en åndelig betydning er det samme som ydmykhet. Ydmykhet handler om å se seg selv i riktig perspektiv i forhold til resten av skapelsen, fjerner stolthet og arroganse og gjør at man unngår å ha urealistisk følelse av ens egen betydning.<sup>88</sup> Utvikling av ydmykhetsfølelse er en kvalitet som flere av mine informanter refererer til når de skal beskrive hva slags effekt treningen har på dem, eller hvordan deres forståelse har endret seg over tid. Ydmykhet fremmer uselvishet og tap av ego. En person som ikke ser seg selv som viktigere enn alt annet er også bedre i stand til å hjelpe andre, gi av seg selv og vise kjærlighet og omtanke overfor sine medmennesker, naturen og samfunnet han eller hun er en del av. Dette er for Galante den beste formen for åndelighet man kan oppnå. Han refererer til *Daodejing*, vers 46: Vismannen har ikke noe selv han kaller sitt eget. Han gjør menneskenes selv til sitt selv.<sup>89</sup> Galante hevder at en person som er forankret i *dao* ser på seg selv som kun et annet uttrykk for det. Alt i skapelsen er hellig og fortjener vår ærbødighet og respekt.

Når en *qigong*- eller *taijiquan*-utøver gjør seg tom ved å fjerne muskelspenninger, tanker og behov, kan han eller hun bli en levende kanal for *dao*. Derfor pleide Prof. Chen Man-Ching å si at man burde investere i tap. Dersom vi i motsatt fall velger å holde fast ved vår posisjon eller prestisje og er redde for å tape, vil det virke hemmende for vår åndelige utvikling. Denne tanken er heller ikke unik for daoismen, for eksempel sa Jesus at hvis en mann ønsket å følge ham måtte han forsake seg selv.<sup>90</sup> En symbolsk tolkning av korset i kristendommen er, ifølge Galante, at det personlige selvet må krysses slik at det hellige kan manifestere seg.

Fullhet i en åndelig sammenheng er å stole på sin indre styrke, sin evne til å overkomme de lavere impulsene våre og ha tro på sitt anlegg for godhet og sannhet. Galante hevder at fullhet er å være trygg på vårt åndelige mål som er å forenes med *dao*.<sup>91</sup> Ingen av mine informanter beskriver at de forenes med *dao*, men det er flere som vektlegger ro, indre styrke og dypere forståelse som resultat av treningen. Noen forteller om bevisstgjøring av egne grenser eller å lære å ta seg selv på alvor, mens andre er opptatt av at de styrker sin egen intuisjon, og lærer seg til å stole mer på den.

---

<sup>88</sup> Galante 1982: 40

<sup>89</sup> Galante 1982: 41

<sup>90</sup> NT: Mat. 16: 24, Mark. 8: 34, Luk. 9: 23

<sup>91</sup> Galante 1982: 41

Flere gir også uttrykk for at treningen har blitt en livsstil og at de har stor tro på prinsippene i treningen og *taiji*-filosofien.

Sakte og jevnt tempo: Galante trekker en parallell mellom åndelig utvikling og *taijiquan*-formen ved at de begge starter med det første skritt og deretter fortsetter rolig og kontinuerlig. Jevnhet i overført betydning til livsførsel generelt, betyr også at man ikke søker etter ekstremt strenge leveregler ettersom de like lett kan føre til perioder med latskap og nytelsessyke. I stedet burde man følge middelveien hvor våre normer er i samsvar med våre evner, og hvor disse gradvis kan utdypes og utvikles til bedre levesett. Det sakte og jevne prinsippet er også egnet til å utvikle tålmodighet og mildhet.<sup>92</sup>

Balanse: De samme elementene som i avsnittet over gjør seg også gjeldende for forståelsen av hva balanse er. Under trening handler det om å kjenne hvor du har vekten og hvor du står. For optimal balanse holdes ryggen oppreist uten å lenes eller være vridd til siden, hvilket også gjør det enklere å hente kraft nedenfra. Vekten er fordelt nærmest hundre prosent i ett ben om gangen som er *yang* og minst mulig i det som er *yin*, og skiftingen av vekt foregår glidende fra det ene til det andre benet. I åndelig sammenheng er balanse i livet å ikke ta det ut i ekstreme former, og å beholde en avslappet, positiv følelse av å være i harmoni med seg selv og eksistensen.<sup>93</sup>

Å synke og å slå rot: Dette prinsippet blir beskrevet av Galante med samme metafor som William Chen benytter, omtalt i avsnittet om jording. En høy bygning har et fundament i bakken vi ikke kan se men som gir bygningen støtte, og på samme måte gir følelsen av å synke ned i bakken stabilitet til kroppen i bevegelse. *Dao* er den grunnleggende usynlige realiteten som gir intern substans og støtte til alle synlige strukturer i den materielle verden. Vår bevissthet har sin rot i *dao*, hvilket gir oss åndelig stabilitet.<sup>94</sup>

Dette beskrives av mine informanter som en spesiell indre ro de får av å trene, uavhengig av hvorvidt de har denne metafysiske overbevisningen eller ikke. Mange

---

<sup>92</sup> Galante 1982: 42

<sup>93</sup> Galante nevner ikke dette punktet i sin gjennomgang av de fysiske prinsippene overført til den åndelige dimensjonen, så dette er en antakelse fra min side.

<sup>94</sup> Galante 1982: 41

av de jeg intervjuet brukte få eller ingen referanser til daoistisk filosofi, men de fleste vektla roen treningen gir dem. Det kan innvendes at de hadde blitt like rolige av å drive med noe helt annet, og at de velger å finne den roen de forventer uansett, som en placebo-effekt. Informantene har valgt å bruke mye av sin tid gjennom flere år på en trening som statistisk har et frafall på 70 - 80 % i løpet av de første tre månedene,<sup>95</sup> så vi kan i det minste slå fast at dette er en metode som fungerer bra for dem med nok tålmodighet til å lære seg den skikkelig. Det store flertallet av de som begynner har et ønske om å lære, men finner fort ut at det kreves mye tid og øvelse for å beherske *qigong* og *taijiquan*, og slutter derfor ganske raskt. Det kan bety at mine informanter allerede har vært mentalt disponert for denne typen rolig og meditativ trening, eller det kan bety at de hovedsaklig har opparbeidet seg evnen gjennom treningen. Sannsynligvis er det en grad av kombinasjon av disse mulighetene.

Koordinasjon og sentring: I utførelsen av *taijiquan*-formen må de fysiske komponentene så som bevegelsene, tempoet, pusten, osv koordineres. Galante hevder at en person som søker etter sannhet også må koordinere sitt liv slik at det er i samsvar med etiske idealer. Som i buddhismen poengterer han at korrekt tanke, tale og handling må følge av hverandre.<sup>96</sup> Man må tenke sanne tanker, ikke lure eller utnytte andre til eget formål, ikke baktale, forbanne eller snakke nedsettende om andre, og ens handlinger må være i tråd med dette. Edle tanker og god tale er tomme og meningsløse hvis de ikke blir fulgt opp av korrekt handling.

Sentrering som treningsprinsipp dreier seg om å holde oppmerksomheten fokusert, enten det er på flyten av *qi*, pusten i *tantien*, stillheten og roen i positurene eller opplevelsen av den kontinuerlige forandringen i bevegelsene. Alt er rettet inn mot en tilstedeværelse som stilner tanken og muliggjør meditasjon. Flere av mine informanter vektlegger tilstedeværelse og bedre konsentrasjon som en mental effekt av treningen.

En åndelig forståelse av sentring er for Galante<sup>97</sup> tanken om at *dao* er tilstede i alt som noe konstant og stabilt. For en person som ønsker å fordype seg i den åndelige dimensjonen er det nødvendig å kontemplere denne essensielle enheten i alle

---

<sup>95</sup> Galante 1982: 21. Også egen erfaring gjennom tolv år med undervisning av nye elever stemmer overens med Galantes prosentvise anslag over frafall i starten.

<sup>96</sup> Galante 1982: 42

<sup>97</sup> Galante 1982: 42

ting. Å grunne over skapelsens utallige former sprer tankene og distraherer oppmerksomheten bort fra den essensielle enheten. Dette konseptet minner om det holistiske synet som ble presentert og utdypet i koblingen mellom *qigong* og *taijiquan* og New Age, nyreligiøsitet eller alternativbevegelsen tidligere i oppgaven. Det kobles her av Galante til en etisk korrekt livsførsel ved at en forståelse av essensiell enhet samtidig leder oss til å erkjenne vår direkte forbindelse med våre medmennesker. Det å skade andre betyr da at man samtidig skader seg selv. Han presenterer her en teori som er basert både på *karma*-læren fra India og kristendommens bud om at du skal gjøre mot andre som du vil at andre skal gjøre mot deg, og han viser til Buddha og Jesus som eksempler på at åndelighet består i å hjelpe andre. "Love expressed through service is probably the singularly most purifying act of spiritual endeavor that one can perform."<sup>98</sup>

Pust: Pusten er en viktig del av *qigong* og *taijiquan*. De forskjellige skolene lærer elevene sine fra starten av en riktig pusteteknikk gjennom nesen, avslappet pust som starter helt nederst i magen og bruk av pusten ved fysisk anvendelse av *taijiquan*-teknikker i sparring. Galante mener at pusten vår er et fenomen som burde ha en like sentral plass innenfor forståelsen av den åndelige dimensjonen ved treningen som den er viktig for å trene korrekt.<sup>99</sup> Han oppfordrer utøvere til å identifisere seg mer og mer med sin pust. Istedenfor å identifisere oss med kroppen eller sinnet må vi bli klar over at pusten blir en del av oss idet vi trekker den inn. Den blir faktisk en viktigere del av deg selv enn for eksempel armer og ben som du kan leve uten. Noen minutter uten pust er alt som skal til for at livet opphører. Pust er liv, og for Galante er den også et symbol på noe annet enn den fysiske materien. Den er usynlig, eterisk og formløs, og symboliserer det sjelelige eller åndelige som er i oss og rundt oss. Det er vår sjelelige komponent som er nærmest knyttet til livskraften, og det er den samme kraften som fyller alle former for liv i verden.<sup>100</sup>

Galante hevder at folk har en feilaktig oppfatning av at livet deres er unikt for dem selv. I virkeligheten er det kun de materielle beholderne for den sjelelige eller åndelige kraften som er forskjellige. På samme måte som vi deler luften vi puster, deler vi også livskraften. Galante bruker bildet på en flaske fylt med luft som metafor

---

<sup>98</sup> Galante 1982: 42

<sup>99</sup> Galante 1982: 42

<sup>100</sup> Galante 1982: 43



på oss og vår livskraft. Når korken tas av flasken er det ikke lenger noen separasjon mellom luften inne i flasken og luften utenfor. Mennesket føler at ens eget liv er separert og distinkt fra annet liv, men når sjelen slippes ut av beholderen og kan smelte sammen med den allesteds nærværende livskraften vil følelsen av individualitet gå i oppløsning. Dette er for ham et hovedpoeng med treningen.

Ingen av mine informanter rapporterer at de har ”ut av kroppen opplevelser” som følge av treningen. Det er flere av informantene, særlig de som driver med *qigong*, som beskriver følelsen av å få del i en universell kraft eller energi, men det er ingen som beskriver at spesifikk pusteteknikk er nøkkelen til å bli ett med *dao*. Altså at treningen skal føre til en form for permanent åndelig opplysthet. Dette er et element ved treningen som enten er fraværende for mine informanter, eller som holdes helt privat. Jeg tror det opprinnelige målet om bevisst forening med *dao* har blitt borte underveis i treningens moderne overlevering, men at den meditative essensen har blitt bevart.

Konsentrasjon: Det var munkene som søkte kunnskap om sin sjel som oppfant *taijiquan*. Meditasjon var en viktig del av deres daglige rutine og munkene brukte *taijiquan* som en meditasjon i bevegelse.<sup>101</sup> Galante definerer meditasjon som det å vende oppmerksomheten tilbake på seg selv, slik at man blir bevisst den delen i oss som observerer. Når bevisstheden kan iaktta seg selv kan den også skaffe seg kunnskap om seg selv, og denne tilstanden refererer han til som selv-realisering eller å være opplyst. Ethvert utviklet meditasjonssystem, uavhengig av filosofisk tilhørighet, består av tre stadier; konsentrasjon, kontemplasjon og meditasjon, hevder Galante. Det er ikke mulig å starte på stadium tre eller å hoppe over stadium to. Det er heller ikke tilstrekkelig å sette seg med bena i kors på gulvet og hevde at man mediterer, da meditasjon er en meget spesifikk og eksakt disiplin.<sup>102</sup> Han hevder at det er fire forutsetninger som bør være tilstede for at man skal kunne meditere:

- 1) Ryggen skal være rett og vertikal. Dette tjener to hensikter: det lar energien i og rundt ryggspylen bevege seg lettere opp og ned, og det hjelper kroppen i å fungere som en antenne, mer årvaken og mer sensitiv.

---

<sup>101</sup> Galante 1982: 43

<sup>102</sup> Galante 1982: 43

- 2) Kroppen må være rolig for at sinnet skal kunne bli rolig ettersom bevisstheten også sitter i kroppen.
- 3) Pusten må være rytmisk og gå langsomt. Det er for at oksygen skal kunne nå hjernen, og hjelper til med å gjøre kroppen rolig.
- 4) Hendene eller fingrene danner én bestemt positur blant mange mulige, som alle har det til felles at de hjelper til med å balansere de positive og negative polene i kroppens elektro-magnetiske energi.<sup>103</sup>

Galante skiller mellom stasjonær meditasjon og meditasjon i bevegelse, og *taijiquan*-formene hører med under sistnevnte. De fire forutsetningene for meditasjon blir ivaretatt når man utfører *taijiquan* fordi de er basis for *taijiquan*-stilenes struktur. De vil som regel også være tilstede i *qigong* generelt, men ikke alltid. Det er også visse *taijiquan*-stiler, deriblant Chen-stil, som legger større vekt på hurtighet, eksplosivitet og fremoverlente stillinger, og det vil da gå på bekostning av meditasjonen.

#### Stadium én – konsentrasjon:

Konsentrasjon er evnen til å rette oppmerksomheten mot én ting og holde den der over tid. Dersom dette stadiet ikke mestres blir progresjon mot kontemplasjon og meditasjon umulig, hevder Galante.<sup>104</sup> Forskjellige religioner og filosofiske systemer har siden deres opprinnelse utviklet teknikker for holde oppmerksomheten konsentrert over tid. Galante viser til meditasjonssystemer hvor man visualiserer et lys eller en flamme som fokuseringspunkt. I zen-meditasjon konsentrerer man seg om pusten som går inn og ut av nesen, eller man holder oppmerksomheten rettet mot hjerterytmene. En nybegynner innen denne retningen vil også ofte anbefales å lære seg en zen-kunst som blomsterarrangering, bueskyting eller en annen kampkunst for å oppøve konsentrasjonsevnen.

I Tibet bruker munkene blant annet et mandala i sine konsentrasjonsøvelser. Fremstillingen har gjerne Buddha sittende i midten. Han representerer her den rene psykiske essensen i oss. Munkene konsentrerer seg om mandalaet til de ser seg selv i

---

<sup>103</sup> Galante 1982: 44

<sup>104</sup> Galante 1982: 44

det. *Taiji*-symbolet er også et mandala hvor *yin* og *yang* representerer den bevisste og den ubevisste delen av psyken vår.<sup>105</sup>

Det indiske mantraet er et annet konsentrasjonshjelpemiddel. Det er en lyd eller en gruppe lyder som repeteres enten verbalt eller mentalt. Mantraet benyttes for å trene bevisstheten i å kunne fokusere på én ting, og gradvis lede utøveren til å kunne iaktta seg selv.

Når en person skal trenes opp i *taijiquan* må hun eller han først konsentrere seg om å lære bevegelsene, deretter perfektionere dem, så skal pusten koordineres med bevegelsene, *qi*-flyten i kroppen og i *tantien* skal aktiveres og dirigeres, og til sist lærer man å se for seg en imaginær motstander som får en til å konsentrere seg om bevegelsenes funksjon i kampsammenheng. Gjennom partnerøvelser og sparring vil utøveren lære å kombinere konsentrasjonen om den interne delen av treningen med konsentrasjonen om den ytre, praktiske anvendelsen av øvelsene. Slik utgjør *taijiquan*-trening en serie med progressivt mer krevende konsentrasjonsøvelser som skjerper utøverens kapasitet.

Når en *qigong*- eller *taijiquan*-mester berører eleven foregår det noe mer enn bare sparring i ordets vanlige forstand. Overføring av energi gjennom berøring er vanlig innenfor både religion og okkulte retninger.<sup>106</sup> Håndspåleggelse brukes under opplæring, ved helbredelse og ved overgangsritualer. Denne tradisjonen er også tilstede innenfor kampkunst hvor mesteren sparrer med eleven og det foregår en subtil overføring av energi fra en med mer kunnskap til en med mindre. Det er det samme fenomenet som Pamela omtaler som "heart to heart transmission" i intervjuet tidligere. Hun kaller det også en magnetisme mellom folk. Dette er den eneste måten en utøver kan utvikle seg videre på da det er umulig å internalisere *taiji*-prinsippene gjennom intellektuell forståelse. De må erfares gjennom berøring og bevegelse. Den ikke-verbale kommunikasjonen er essensiell dersom en elev ønsker å nærme seg mesterens ferdigheter.

Stadium to – kontemplasjon:

Når utøveren har trent opp evnen til å konsentrere seg og kan holde oppmerksomheten rettet mot et valgt objekt eller metode over lengre tid, vil han eller hun avansere

---

<sup>105</sup> Galante 1982: 44

<sup>106</sup> Galante 1982: 58

naturlig til stadium to i prosessen som leder til meditasjon.<sup>107</sup> Under kontemplasjon taper utøveren bevisstheten om seg selv som den observerende part, og blir så oppslukt i det hun eller han konsentrerer seg om at vedkommende får opplevelsen av å bli objektet for konsentrasjonen. Utøveren blir sin *taijiquan*-form eller sin *qigong*-øvelse.

Det er denne tilstanden en del av mine informanter beskriver når de sier at opplevelsen de har er at ”*qi* tar over bevegelsene”, eller at de blir ”borte fra tid og sted” under trening. Det er uvisst hvor mange av mine informanter det er som under trening befinner seg i kontemplasjon slik det defineres her, ettersom det blir en subjektiv vurdering som verken kan verifiseres eller avkreftes. De fleste legger vekt på avslapning, tilstedeværelse og konsentrasjon, og det er beskrivelser som minner mest om stadium én. Samtidig er det flere som forteller at de opplever en ”dypere” eller ”mer intern” følelse av *qi* som beveger seg i kroppen, og en generell følelse av at treningen deres har endret seg fra å være en ytre form til å bli en indre utforskning.

Stadium tre – meditasjon:

Tilstanden av meditasjon vil også følge naturlig når utøveren er moden for erfaringen.<sup>108</sup> På dette nivået vil den observerende delen i ham eller henne bli ett med objektet for konsentrasjonen og selve konsentrasjonsprosessen. Det betyr at utøveren gjenvinner bevisstheten om seg selv som observerende subjekt, samtidig som han eller hun forblir i tilstanden av å kjenne seg som en del av det han eller hun konsentrerer seg om.

Noen av mine informanter beskrev dette som ”totalopplevelsen av å være i øvelsene”, ”opplevelsen av en selv i bevegelse” og ”gående meditasjon.” Flere forteller om tilstedeværelse i øyeblikket, følelse av enhet med universet og tilsvarende erfaringer som minner om meditasjonstilstanden beskrevet ovenfor.

Galante definerer videre meditasjonstilstanden som det å gradvis bli opplyst. ”Union is realized! It expands more and more until one is in a state of mystical union with the entire cosmos. One merges with the Ground of Being, the All, the Ultimate

---

<sup>107</sup> Galante 1982: 45

<sup>108</sup> Galante 1982: 45

Truth.”<sup>109</sup> I denne tilstanden transcenderer man dualiteten i *yin* og *yang* og ser enheten i *dao*. Man når en tilstand av frihet, og denne frigjøringen har blitt kalt selvrealisering, kosmisk bevissthet, *samadhi* i hinduismen, *nirvana* i buddhismen og *satori* i zen. Veien til frihet går således ikke gjennom kaotisk oppførsel eller å gjøre det man til enhver tid har lyst til, men gjennom disiplin, anstrengelse og selvransakelse. Religiøse, filosofiske, moralske og etiske former eller disipliner er metoder for å hjelpe utøverne i å nå målet om frigjøring fra illusjonen om oss selv, eksistensen og vår plass i den, og derfor blir også *taijiquan*-formen et middel for å erfare enhet med eksistensen da vår indre *qi* forenes med den universelle *qi*.<sup>110</sup>

Galante hevder at når en utøver til det fulle mestrer en valgt stilart, transcenderer han eller hun den gjennom treningsmetoden formen har i seg. Eksempelvis vil en pianist som lærer seg et stykke først studere det, så lære seg å spille det, deretter perfektionere seg teknisk og til slutt mestre det på et nivå hvor hun eller han gjennom sin egen tolkning kan være med å sette preg på musikken. Det er denne inspirasjonen som gjør at to store pianister som spiller det samme stykket vil bevege tilhørerne på hver sin måte. Frihet fordrer disiplin som igjen trenger en form, men man studerer formen for å nå det formløse. Målet med *taijiquan* er å transcendere formen og nå *dao*.<sup>111</sup>

Her følger han den filosofiske tradisjonen som har fulgt treningssystemene siden deres tilblivelse. *Qigong* og *taijiquan* var (og er) av interesse for filosofi og religion fordi man i Kina mente at hellighet hang uløselig sammen med en vitalitet man kunne skaffe seg og styrke gjennom å regulere ens egen vitale energi. Ved å leve i samsvar med det daoistiske *wu-wei* prinsippet, ”ikke-handling,” kunne man beholde mykheten og energien til et lite barn, og således håpe på å leve et langt liv. Termen ble ikke forstått som forbud mot all handling, men som en innstilling til omverdenen basert på respekt for alt liv som autonome størrelser. Å følge *wu-wei* fordrer at man er spesielt forsiktig med å intervensere i tings naturlige hendelsesforløp. Gjennom *wu-wei* søkte daoistene å synkronisere sitt levesett med *dao* som selv alltid er uten handling og samtidig får alt til å skje. Laozi sammenlikner kraften i *wu-wei* med vannets kraft.<sup>112</sup> Det er ettergivende og mektig på samme tid, og alltid på vei mot

---

<sup>109</sup> Galante 1982: 45

<sup>110</sup> Galante 1982: 45

<sup>111</sup> Galante 1982: 46

<sup>112</sup> Eliade 1987: 291

utjevning og harmoni. På samme måte er det feminine prinsippet det mannlige overlegent, ettersom enhver aggressiv handling skaper en kontraherende og balanserende handling, og all energi som har fått utvikle seg til den er oppbrukt vil vende tilbake til sin opprinnelige rolige tilstand. Laozi kaller dette for tilbakekomst eller tilbakevending som er bevegelsen til *dao*, og det er bevegelsen som regulerer rytmen og balansen i naturen. Kunnskapen om dette prinsippet er for ham den eneste det er verdt å ha, og den sikrer vismannen sann opplysning som plasserer ham eller henne utenfor alle motsetningener. Daoistene var ikke tilhengere av diskursiv kunnskap fordi de mente den tilførte bevisstheten motsetninger og fragmenterte holdepunkter, mens den egentlig burde konsentrere seg om å være forent med *dao*.<sup>113</sup>

*Qigong*-mester Li bruker også dette prinsippet som bilde på hvorledes en kan oppnå indre fred i en tekst om treningens essens<sup>114</sup>, og da kaller han det for returnering til det som er vår egentlige, naturlige tilstand. Det er en tilstand av å være i verden uten anstrengelse, og den kan kun oppnås når kroppen, tanken og sjelen er ett. En persons kropp er et mikrokosmos av hele vedkommendes liv, og dersom man kan lære å bevege de forskjellige kroppsdelene uanstrengt vil det påvirke de andre sidene ved livet slik at de også begynner å flyte lett. *Wuji yuan gong* er ment som et verktøy for å nå ”den naturlige, uanstrengte tilstanden vi alle er på leting etter.”

Laozi hevder at vismannen som har nådd stadiet hvor han er forent med *dao* er både usårlig og udødelig. Han spesifiserer ikke hvordan de mystiske opplevelsene han sikter til arter seg, men anbefaler at man skal handle på en måte som gjør at de ”kroppslige og åndelige sjelene forenes,” og han referer til ”det indre lyset.”<sup>115</sup> Zhuangzi er mer eksplisitt i å beskrive stadiene som leder til ekstase og forening med *dao*.<sup>116</sup> En åndelig renselse er nødvendig for å bli opplyst fordi *dao* vanligvis er tildekket i vår bevissthet på grunn av alle slags kunstige fenomener som samfunnet konstruerer. Derfor er det nødvendig at man foretar en kritisk refleksjon over det relative ved alle normer, oppfatninger og verdier i samfunnet som et første skritt på vei mot frelse eller opplysning. Under mesterens stille ledelse vil utøveren gradvis gi slipp på de psykiske elementene som utgjør det sosiale selvet. Deretter vil kroppsbevisstheten forsvinne og hele sanseapparatet blir udifferensiert slik at en hører

---

<sup>113</sup> Eliade 1987: 291

<sup>114</sup> Feng, Li Jun: Tekst utdelt på *qigong*-trening med Li

<sup>115</sup> Eliade 1987: 291

<sup>116</sup> Eliade 1987: 291

med øynene og ser med ørene, og utøverens totale vesen kommuniserer med eksistensen. Ifølge Zhuangzi vil utøveren i denne tilstanden internt ha følelsen av å fly av gårde og bevege seg fritt gjennom luften, mens det eksterne uttrykket hans minner om et stykke dødt tre. Hos en person i ekstase synes det som om den vitale essensen har forlatt ham. ”Den har dratt for å fundere over tingenes begynnelse.”<sup>117</sup>

## **Kapittel 5. Konklusjon**

### **5.1. Oppsummering:**

Problemstillingen i oppgaven tok utgangspunkt i treningens åndelige dimensjon. Jeg vil i de avsluttende avsnittene trekke konklusjoner om hvorledes mine informanter opplever treningen som åndelig og hva treningen betyr for dem.

Det er helt tydelig at treningens åndelige dimensjon er et viktig aspekt for de fleste av informantene. Nesten alle trener jevnlig flere ganger i uken og beskriver treningen som en viktig del av hverdagen. Flere sier at treningen fungerer balanserende for deres mentale tilstand. Her henter de styrke, finner ro og opplever å ”være nærmere seg selv.” De rapporterer om økt konsentrasjonsevne, lysere sinnsstemning og mer overskudd av energi. Nitten av tjue informanter anser treningen for å være åndelig, og oppgir at den er med på å tilføre livet deres en åndelig dimensjon. De gir forskjellige beskrivelser av hvordan den åndelige dimensjonen arter seg, men felles for alle er følelsen av at det de holder på med er sjelelig sunt. Flere av informantene sier at de ”åpner opp for noe” eller ”kommer i kontakt med noe åndelig.” En beskriver hvordan ”ego-strukturer brytes ned” og ”gir rom for spiritualitet og kjærlighet”, én ”lærer å lytte”, én ”kommer i kontakt med noe større”, én føler ”åpning mot sfærer som ellers er stengt”, én ”kommer i kontakt med en kilde i seg selv”, én forteller om en ”kraft som ikke kan forklares”, én ”blir åpen og får et spirituelt liv” og én ”kommer i kontakt med åndelige sider ved seg selv.” Det er også noen som kobler den åndelige dimensjonen opp mot kjærlighet. Kjærligheten er både en kraft og et mål for dem. En beskriver det åndelige som ”compassion”, én forklarer at treningen har en ”helbredende funksjon”, én mener at det verden trenger er kjærlighet og en beskriver gud som kjærlighetskraft. Syv av informantene mener treningen faktisk erstatter religion, men på litt forskjellige måter. En sa at det mer var

---

<sup>117</sup> Eliade 1987: 292

å forstå som en livsstil, én sa at treningen var nøkkelen til ekte religiøsitet, én sa at treningen har åndelige sider som erstatter religion, én sa at det godt kunne oppfattes slik men at det var lite rituale, én hadde vært personlig kristen og mente treningen fylte samme funksjon, én sa at daoisme og zen passet henne bra fordi disse retningene har en åpen innstilling til livet og én sa at treningen er et alternativ til religion.

Det var fem informanter som så rituelle sider ved treningen, og det var flere som gav uttrykk for at den var et livssyn. De vektlegger at treningens fysiske og mentale aspekter er likeverdige, og at det meditative er en sentral del av treningen for dem. Men de fleste avviser at treningen kan sammenliknes med religion. Svært få omtalte seg selv som religiøse. Kun én er kristen, nesten ingen står i statskirken og de som gjør det bruker den ikke fordi den kjennes fremmed for dem på en eller annen måte. Samtidig oppgir de å være interesserte i åndelige spørsmål, og flere av dem anser daoismen og *taiji*-filosofien for å være en riktig innstilling til livet og et godt bilde på hvordan verden fungerer. Det er flere som rapporterer at de kjenner kontakt med en "universell energi," men det er ingen som presiserer at de føler seg forent med *dao* eller at dette er målet med treningen. Det er ingen av informantene som nevner *dao* under intervju, og det er grunn til å anta at det metafysiske prinsippet om *dao* som den første årsak og immanente kraft ikke er særlig relevant for de fleste av de jeg snakket med. Det var generelt lite konkret kjennskap til - eller utlegning av – daoistisk filosofi (med unntak av yin/yang-teorien) som kom fram under intervjuene. Essensen i denne filosofien blir allikevel gjengitt av informantene når de skal beskrive hva de får ut av treningen, hvilket tyder på at *qigong* og *taijiquan* fortsatt fungerer slik de var intendert opprinnelig, i hvert fall når det gjelder grunnleggende fysisk og psykisk avslapning og konsentrasjonsteknikk. Ferdighetsnivået er selvsagt varierende i forhold til mental sentrering og evner i bruk av *qi*, *jing* og *shen*, men selv om flere erkjenner at de har en lang vei å gå før de mestrer øvelsene brukbart, gir alle uttrykk for at dette er en prosess de er villige til å la ta den tid den trenger. Alle sier de skal holde på livet ut, hvilket tyder på at de ser veien som et mål i seg selv.

Den store forskjellen mellom treningens opprinnelige åndelige kontekst og dagens versjon, er at de åndelige målene med treningen har blitt tonet ned til fordel for et språk som flere kan relatere til. Borte er ånder og demoner, guddommer og udødelighetsteknikker, samtidig som den grunnleggende *taiji*-filosofien består. *Yin* og *yang*-prinsippet er fortsatt et sentralt konsept, og likeså ideen om at det eneste



konstante i tilværelsen er forandring. *Qi*-begrepet er innarbeidet hos de fleste, men det er en viss forskjell på hvordan *qi*-kultivering blir definert. De fleste av *taijiquan*-informantene vektla at det dreide seg om å få *qi* til å bevege seg i kroppen, mens noen av *qigong*-informantene var opptatt av hvordan de henter *qi* fra verden omkring. En av informantene har et panteistisk perspektiv på tilværelsen hvor *qi* er tilstede i alt og fremtrer som forskjellige kvaliteter. Min lærer Pamela har tidligere forklart hvordan man kan ”stille seg inn” på energien til trær, elver, fjell osv. Gjennom å utvikle sensitivitet overfor hvorledes denne energien kjennes ut i naturen kan man også ”hente ut” den energien man er i nærvær av, og la den strømme gjennom en selv. En gammel læresetning innenfor *taijiquan* er at man skal være urokkelig som et fjell og bevege seg som en stor elv. Taijisenteret ligger nå rett ved Akerselven, og en gang i måneden tar Pamela med seg elevene sine for å trene nede ved elvebredden under et stort tre, kjent i Oslo som ”Eika.” Formålet er å komme i kontakt med energien på dette stedet og samtidig gjøre nabolaget oppmerksomt på at det har kommet *taiji*-trening til området. Denne treningsstunden har hun gitt navnet ”seeds of silence,” og den 22. april i år var det også en amerikansk shaman som ga ”healing” til treet. Det er et eksempel på at Taijisenteret befinner seg i skjæringspunktet mellom åndelig og fysisk trening.

Innenfor treningsmiljøene er det en sterk vektlegging av *qi* som en universell urkraft, og for én likner den et gudsbegrep. Særlig informantene fra Sheng Zhen var opptatt av de metafysiske kvalitetene ved treningen og sier at deres *wuji yuan gong* er fylt av en kjærlighet som ”åpner hjertet.” Det er mange av informantene som gir uttrykk for at treningen har bidratt til å transformere dem i positiv retning, og at den har gitt dem et nytt perspektiv på livet.

Det sentrale er at dette er noe de gjør, det er ikke primært en overbevisning eller en tro. Til forskjell fra religion kan man si at treningen erstatter bønn med meditasjon, tro erstattes med en kunnskap basert på opplevelse og erfaring og håp erstattes med visualiseringer og forsøk på manifestering av de gjeldende prinsippene også i utøvernes daglige liv. Både *qigong* og *taijiquan* baserer øvelsene på å senke oppmerksomheten og pusten til *tantien* da det bidrar til å roe ned tankeprosessen samtidig som følelsen av tilstedeværelse og kroppsbevissthet øker hos utøverne. Treningen bli derfor en metode for å leve i en mer meditativ tilstand. Slik videreføres den primære tanken fra daoistisk filosofi om at et godt liv kommer av det enkle i

tilværelsen. I stedet for å konsentrere den åndelige praksisen rundt tilbedelse av en skaper, består den åndelige dimensjonen ved treningen i å ha en ydmyk følelse av å være en integrert del av skaperverket.

Lærere jeg har intervjuet fra Kina og Taiwan som presenterer treningene for et vestlig publikum, er nesten alle opptatt av å formidle den transcendent essensen som utgjør treningens åndelige dimensjon. Li Jun Feng forklarer hvordan treningen ikke er religion samtidig som den gjennomsyrrer alle religioners innerste vesen, her definert som kontakt med den åndelige dimensjonen. Metoden som benyttes for å opprettholde denne kontakten er meditasjon og kultivering av *qi*. Ett unntak blant disse lærerne er William Chen, femte generasjons lærer i stilen til Yang Lu-Shan som var ledende innenfor *taijiquan* i Beijing fra 1850-tallet. William er mest opptatt av det kamptekniske og snakker sjelden om treningen som en åndelig øvelse. Han er allikevel klar med hensyn til hvordan *qi* beveger seg og han uttrykker seg poetisk om hvordan bevegelsene skal utføres. Introduksjonen vedrørende gjennomgang av Yang-stilens ”sverdform,” er et godt eksempel på de poetiske vendingene som benyttes innenfor *taijiquan* for å gi utøveren riktig mental innstilling. ”In sword practice, one should focus on calmness in movement. The mind is as calm as the Lotus pond, a clear surface to reflect the inner feeling of the form. The body should float like the boat, gently among the Lotus blossoms so as not to damage any of the delicate petals.”<sup>118</sup> Da filosofien i *taijiquan* som kampkunst går ut på å slappe av og ikke bli anspent, har de fleste av bevegelsene blitt gitt navn som gir fredelige, billedlige inntrykk, ofte med en henvisning til dyr og natur. Derfor kalles for eksempel en dobbel blokkering av angrep for ”hvit trane brer ut vingene sine”, og en armlås kalles ”å spille gitar.”

Det er etter min mening fullt mulig å definere *qigong* og *taijiquan* som en del av alternativbevegelsen, dersom man definerer den til å gjelde alle slags aktiviteter som representerer noe eksotisk og åndelig utviklende. En bedre parallell er at dette er treningsformer hvis filosofi samsvarer med mange av de praksisene man ellers definerer som en del av den alternative medisinen og de alternative terapiformene som har vokst i Norge i de senere år. Prinsippene i *qigong* og *taijiquan* for hvordan kroppen fungerer, og hvordan den er i samspill med psyken, er i tråd med prinsippene innefor homøopati, akupunktur, kinesiologi, akupressur, osv. Tanken om at kropp og

---

<sup>118</sup> Chen om sverd trening, hentet fra en e-post

sjel har en sterk påvirkning på hverandre, at verden fungerer etter holografiske prinsipper hvor det hele finnes i hver enkel lille del, og at mikrokosmos og makrokosmos er avspeilinger av hverandre, er et fremtredende syn hos mange av informantene. Her mener jeg man allikevel skal være forsiktig med å generalisere. Et par av *taijiquan*-informantene var lite villige til å sette abstrakte ord på treningen eller effekten av denne, og de gir beskrivelser som bevisst holder metafysiske spekulasjoner på avstand.

Når det gjelder begrepene New Age og nyreligiøsitet blir derimot uriktige konnotasjoner tydelige, etter min mening. New Age og nyreligiøsitet gir assosiasjoner til en ny form for religion, hvilket man knapt kan si om en to og et halvt tusen år gammel tradisjon, til tross for at den representerer noe nytt for mange nordmenn. Videre er det også flere informanter som forteller at de har sans for daoistisk filosofi slik de forstår den, men ingen mener treningen er religion for dem. Det daoistiske elementet som er tilstede i dagens trening er en videreføring av den grunnleggende filosofiske tradisjonen, og tilhører ikke de religiøse retningene som fulgte senere, hvor filosofien smeltet sammen med øvrige elementer av kinesisk religiøst liv. Informantene som erfarer treningens filosofiske innhold bør tas på alvor når de hevder at treningen er vesentlig annerledes enn religiøs praksis i alminnelig forstand. Jeg synes derfor det er lite hensiktsmessig å definere treningen som en religion til tross for at den har åndelige kvaliteter ved seg, når såpass mange vanlige kjennetegn på hva som utgjør en religion er fraværende. Verken *taijiquan* eller *qigong* har noen trosbekjennelse, det er ingen guddom som tilbes og det eksisterer ingen religiøst begrunnede påbud eller forbud. Jeg mener derfor det er mer nærliggende å se på treningens åndelige dimensjonen som en filosofi og et livssyn hos informantene. I så måte kan den åndelige dimensjonen også fungere som en erstatning for religion hvis vedkommende ellers ville følt et åndelig vakuum, men det er flere informanter som anser treningen for å være et supplement til deres åndelige liv. Vektleggingen av selvutvikling og holistisk forståelse av verden, som kjennetegner erfaringen informantene har opparbeidet i sitt møte med treningen, samsvarer med trekk ved nyreligiøsitets- og New Age-definisjoner som ble angitt tidligere, men det er ikke nok til å plassere treningene innenfor begrepet religion. Det måtte i så fall bli en svært utvannet definisjon av religion som egentlig søker å omfavne alle slags aktiviteter av åndelig art. Det er imidlertid klart at flere informanter bevisst bruker treningen til en

privat resakralisering av hverdagen, ved å tilføre livet en øvelse i meditasjon og kultivering av den vitale essensen. De aller fleste trener flere ganger i uken og mange gjør det hver dag. Alle informantene har fått et positivt avhengighetsforhold til øvelsene, og kan ikke tenke seg et liv uten denne kombinasjonen av fysisk og psykisk trening.

Det informantene oppgir at *qigong* og *taijiquan* gir dem på et mentalt plan er først og fremst ro. Ti av dem trekker frem denne sinnstilstanden som en effekt av treningen, og gir beskrivelser som at de; ”blir roligere og ikke så lett lar seg stresse opp, blir kreative og avslappede, opplever harmoni, selvtillit og trygghet, får klarhet, stillhet og ro i hodet, blir ikke så fort agiterte og opplever situasjoner som mindre truende.” Etter kvaliteten av ro følger en vektlegging av økt konsentrasjonsevne som skyldes treningen. Syv av informantene oppgir større fokuseringsevne og utholdenhet som den viktigste mentale effekten de får av å trene. En beskrev hvordan hun kan holde seg våken selv når kroppen er ”dødssliten.” Det er også flere av informantene som beskriver hvordan sinnsro og mentalt overskudd henger sammen med den energien de bygger opp gjennom treningen. Evnen til tilstedeværelse blir også en følge av konsentrasjonen, og nevnes som en viktig effekt. Det samme gjelder for evnen til å se ting i et større perspektiv, og enkelte informanter fremhever at det er lettere å observere både egne og andres reaksjonsmønstre. En forteller at han nå kan sanse hvor mennesker han kjenner befinner seg emosjonelt, selv på avstand. Det er to informanter som hevder at sanseapparatet deres har utvidet seg slik at de stoler mer på intuisjonen og handler ut fra den.

Når informantene forteller mer generelt om hva de får ut av treningen og hvordan den påvirker livet deres, er det to gjennomgående temaer de beskriver. Det ene er emosjonelle prosesser de opplever er knyttet til treningen, og det andre er indre styrke. Noen opplever at de får et større følelsesregister, at de kommer mer i kontakt med følelsene sine og at de blir mer åpne overfor andre mennesker. Et par opplever seg selv som ”rundere” og mindre fordomsfulle. Enkelte bruker betegnelsen ”harmonisk trening” om aktiviteten, og én forteller at treningen har hjulpet til med å løse tildels store psykiske problemer. Flere mener de blir i godt humør av å trene, at ”alt virker lettere” og at de føler velvære og opplaghet.

Indre styrke beskrives av informantene som både en fysisk og psykisk styrke. En beskriver det som ”psykisk, åndelig kraft” og sier ”*qigong* gir en helt spesiell form

for styrke,” mens de fleste omtaler den indre styrken som mer energi og overskudd. Flere mener treningen gir dem styrke til å mestre det daglige livet, og sier de ”får balanse i hverdagen, hjelp til å mestre ubehag, får større tålmodighet og helhetlig forståelse, takler stress og ser livet med friske øyne.” Alle de nevnte effektene som er gjennomgått her har det til felles at de hjelper utøverne til å lære om seg selv og sitt forhold til andre. Gjennom øvelse i ro, tilstedeværelse og konsentrasjon bygger de opp en trygghet som gir dem mulighet til å akseptere egne og andres emosjoner, og det bidrar til å gi dem en åpen innstilling til livet.

**Litteraturliste:** Listen er delt i tre; A) daoisme, B) trening C) teori og metode

Det oppgis ikke forlag og årstall på utgivelser som er mer enn 25 år gamle.

A) daoisme

Blofeld, J. : *The Book of Change*

Graham, A.C.: *Chuang – tzu, The inner chapters*, Hackett publishing company inc. 2001

Clarke, J. J.: *The Tao of the West, Western Transformations of Taoist Thought*, Routledge 2000,

*Oriental Enlightenment: The Encounter Between Eastern and Western Thought*, Routledge 1997

Eberhard, Wolfram: *Hua Shan –Taoist mountain in China*

Eliade, Mircea (sjefredaktør): *The Encyclopedia of Religion, vol. 14*, Macmillan 1987

Kaltenmark, Max: *Lao Tzu and Taoism*, Oversatt av Roger Greaves

Kohn, Livia og Lafargue, Michael (redaktører): *Lao-tzu and the Tao-te-ching* , State University of New York Press 1998

Lao-tzu: *Dao De Jing*, oversatt til norsk av Karl Ludvig Reichelt, Gyldendal 1982

Legeza, Laszlo: *Tao magic, The Chinese art of the occult*

Lopez Jr., Donald S.: *Asian religions in practice, an introduction*, Princeton University Press 1999

Roth, Harold, D.: *Inward training (Nei – yeh) and the foundations of Taoist mysticism*, Columbia University Press 1999

Rongen, Ole Bjørn: Oversettelse og kommentar av *Yi Jing, Forandringenes bok*, Gyldendal 2002

Saso, Michael: *Blue Dragon White Tiger, Taoist rites of passage*, University of Hawaii Press 1990

Waley, Arthur: *The way and its power*

Welch, Holmes: *Taoism, The parting of the way*

B) trening

Chaline, Eric: *Taiji/Qigong, for fysisk, mental og åndelig balanse*, Grødhall Dreyer 2000, oversatt av Kjersti Langballe

- Chen, Willian C.C. : *Body mechanics of Tai Chi Chuan*, Chen 2002
- Rooting: The Three Nails Method*, Chen 1997
- Docherty, Dan: *Instant Tao, the Tai chi chuan discourse and canon*, Red Cinnabar 1995
- Galante, Lawrence: *Tai Chi, The Supreme Ultimate*, Samuel Weiser 1982
- Lo/Inn/Amacker/Foe: *The Essence of Tai Chi Chuan, The Literary Tradition*
- Liao, Waysun: *The essence of Tai chi chuan*, Shambala 1995
- Man-Ching, Chen: *Taijiquan, A simplified Method of Calisthenics for Health and Self Defence*
- Master Cheng´s Thirteen Chapters on Taijiquan*, Sweet Chi Press 1984
- Ueshiba, Morihei: *The Art of Peace*, Shambala 2002
- Wile, Douglas: *Yang Family Secret Transmissions*, Sweet Chi Press 1983

#### C) teori og metode

- Aldridge, Alan: *Religion in the Contemporary World, A Sociological Introduction*, Polity 2000
- Bell, Catherine: *Ritual, Perspectives and Dimensions*, Oxford University Press 1997
- Berger, Peter J. (redaktør): *The Desecularization of the World*, 1999
- Beyer, Peter: *Religion and Globalization*, Sage Publications 1994
- Bugge Amundsen, Arne (redaktør) : *Norges Religionshistorie*, Universitetsforlaget 2005
- Flood, Gavin: *Beyond phenomenology, Rethinking the Study of Religion*, Cassell 1999
- Hanegraff, Wouter, J.: *New Age Religion and Western Culture, Esotericism in the mirror of secular thought*, Brill 1996
- Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publishing 1996
- Henriksen, Jan Olav og Krogseth, Otto (redaktører) , *Pluralisme og identitet*, Gyldendal Norsk Forlag 2001
- McCutcheon, Russel T. (redaktør): *The Insider/Outsider Problem in the study of Religion*, Cassell 1999

### Sammendrag:

Daoismens økende profilering i vesten er i dag synlig på en rekke områder som spenner fra det populære til det akademiske, og fra det åndelige til det filosofiske. Det er stigende interesse for kinesiske helseøvelser og for spådomskunsten *Feng-shui*. Det har vært en strøm av bøker med daoistisk perspektiv på alt fra helse og seksualitet, til økologi og interiørdesign. I løpet av de siste årene har det blitt publisert over hundre titler som starter med; ”The Tao of...” Emnene som dekkes inkluderer fysikk, fysiologi, lederskap, forretningsvirksomhet, diett, baseball, kjærlighetsforhold, kvinner, Jesus, Islam og bokseren Muhammed Ali. Den nye litterære bølgen, kombinert med en voksende interesse for daoistiske helseøvelser, representerer et kulturelt fenomen som sier mye om dagens bekymringer, usikkerhet og angst, og er et uttrykk for den økende fokus på selvutvikling og søken etter alternative former for personlig og åndelig velvære. Et gjennomgående trekk ved både bøkene og øvelsene, er letingen etter en religiøs dimensjon i livet som ikke er knyttet til tradisjonelle organiserte religioner og doktriner, en form for åndelighet som tilbyr harmoni og psykologisk helhet, ved å vise hvordan de mentale, emosjonelle og fysiske sider ved livet påvirker hverandre. Sammen med en hel del andre åndelige retninger fra Asia, virker daoismen attraktiv for folk som søker en åndelighet og livsfullkommenhet som fokuserer på opplevelsen av å være i denne verden, snarere enn en transcendent, hinsidig verden. Det handler blant annet om å finne mening via gjenopprettelsen av kontakt mellom mennesket og dets røtter i naturen.

Denne oppgaven dokumenterer det åndelige forholdet utøvere i Norge har fått til de daoistiske treningssystemene som har blitt tilgjengelige siden midten av 80-tallet, og er et bidrag til å vise mangfoldet av livssyn i dagens Norge. *Taijiquan* (tai chi chuan) og *qigong* (chi kung) har siden deres opprinnelse i antikkens Kina, vært ment som hjelpemidler i åndelig utvikling. I likhet med andre åndelige disipliner kreves det tålmodighet, seriøsitet og kontinuerlig øvelse i korrekt metode. Oppgaven søker å vise hvordan prinsippene i treningen kan forstås i en åndelig kontekst med selvutvikling som formål. Læren i *taijiquan* og *qigong* kan utvides til å inkludere ideen om at *dao* er den grunnleggende åndelige substans. Likeens kan treningens grunnleggende fysiske prinsipper både bedre kroppsbeherskelsen, styrke helsen og lære effektivt selvforsvar, men også fungere som metafysiske prinsipper og en praktisk veiledning i hvordan man kan harmonisere seg selv med *dao*.