

Foredrag holdt i forbindelse med Fritid på Frederiksberg d. 6.9.2008.

Tai Chi Chuan og energi/qi

Definition:

Tai - stor, mægtig

Chi - ultimativ, ekstrem ➤ til sammen: det bedste selvforsvarssystem

Chuan - næve

Chi i betydningen energi er forskellige fra chi i betydningen ultimativ/ekstrem.

Kineserne har undersøgt den menneskelige chi og samspillet med naturen i mere end 4 tusind år. Det har resulteret i akupunktur, Qi Gong og mange forskellige øvelser og former, som alle kan bruges til at styrke kroppen og forbedre sundheden og livet. Tai Chi Chuan er kun et af disse mange systemer. De bygger dog alle på de samme principper.

CHI

Chi = energi, kropsenergi, den energi der er i - og kommer fra kroppen. For kineserne har chi to betydninger: den ene er luft, og den anden energi.

Vi ved alle, hvad energi er: jeg er flad, jeg har ingen energi eller det modsatte: jeg er smækfyldt med energi. At vi ved det, er dog ikke det samme som, at vi også kan forklare, hvad kroppens energi er.

Chi opfattes ofte som varme eller rislen i kroppen. Man føler varmen, og man mærker denne rislen, men det er at forveksle følelsen og oplevelsen med chi/energien. Følelsen og oplevelsen fortæller eller indikere, at energien er til stede. Et eksempel som illustration er: Elektricitet og lys er to forskellige ting. Man kan ikke direkte mærke energien, men ud fra kroppens reaktioner, kan man mærke - eller ved man - energiens tilstedeværelse.

Oftentimes sørger chi af sig selv at udbedre ubalancer i kroppen, hvorfor det ikke altid er nødvendigt at gøre noget andet end at tage det roligt.

Det betyder dog ikke, at man bare skal lade stå til. Opmærksomhed på kroppen er en god og fornuftig ting.

Chi/energi-systemet:

Energien, der cirkulerer rundt om i kroppen, kalder man energisystemet.

Energisystemet kontrollerer og understøtter alt i kroppen: organer, muskler, øjne, øre og følelser. Banerne i energisystemet er det kineserne kalder meridianerne, og som danner grundlaget for kinesernes sundhedsopfattelse- og system.

Ifølge kineserne er der i kroppen 2 grundtyper af cirkulation:

- 1) Blodets cirkulation, sådan som vi kender det her i den vestlige verden, dvs. blodårer og vener som bringer blodet ud til alle dele af kroppen for at give ilt og næring og udskille affaldsprodukter.
- 2) Indre energi (Chi). Chi cirkulationen bringer energi til organerne og alle andre celler i kroppen. Der er **12 par hovedkanaler/meridianer (Ching)**, som har forbindelse med de indre organer. De vil fungere normalt, når cirkulationen kan forløbe uden forstyrrelser. Desuden er der **8 kar (Mei)**, 2 af dem er specielt vigtige idet de er styrende kar. Den ene Du Mei går fra rygsøjlen og op til hovedet, og den anden Ren Mei går fra kroppens center foran på kroppen og ned. Dertil kommer **utallige udgreninger (Lou)**.

For at bevare og styrke energien skal den cirkulere i meridianerne og være blød, stærk og afbalanceret. Når man ser og forstår hvad chi betyder for sundheden, forstår man også at Tai Chi Chuan og Qi Gong er metoder til at styrke og afbalancere krop og sind og samspillet dem imellem.

At generere/opbygge Chi:

Der er 2 måder: den ydre (Wai Dan) og den indre (Nei Dan) måde.

Den **ydre måde** sker via stimulering dele af kroppen, f.eks. arme, hvor energien opbygges og derefter sendes rundt i kroppen. Dette

inkluderer spænding og afslapning af muskler (Da Mo's system), massage eller akpressur og acupunktur.

Den **indre måde** at opbygge Chi på sker ved at træne Dan Tien, og bruge bevidstheden til at lede Chien. Bevidsthed, vilje og intention er vigtig og central, når Chi skal opbygges. Tai Chi Chuan er således også en mental udfordring.

Tai Chi Chuan

- er en metode til at forøge omfanget eller størrelsen af kroppens energi og lade det op til sin fulde kapacitet. Den fulde kapacitet er den kapacitet vi fødes med. Vi bruger af vores chi og træning giver os mulighed for igen at 'fylde op' til det oprindelige maximale. Forsøger vi at øge chi'en ud over vor oprindelige kapacitet bgynder vi at ødelægge kroppen og de indre organer. Anvender vi ikke var energi/chi degenererer den.