

Forholdet mellem Tai Chi formen og Pushhands

“Det hele er i formen” er en sætning, der er blevet sagt af alle de store Tai Chi lærere gennem tiderne.

“Forstå dig selv, og du vil forstå din modstander, og du vil udmærke dig i Pushhands”. Det at lytte i Tai Chi, starter i formen, og ikke i pushhands.

Det er i formen, at vi kultiverer opmærksomhed om kroppens holdning, koordination, balance, afslappethed, jordforbindelse og den afslappede styrke (Jing). Senere skal disse elementer overføres til pushhands.

Min lærer, Master Huang Sheng Shyan, sagde “ Måden du træner din form på vil afgøre måden du skubber på i pushhands”.

Opmærksomhed er nøgleordet til at kultivere lytteenergi i Tai Chi formen. De fleste Tai Chi udøvere er klar over, at alle bevægelser startes af en intention i bevidstheden, men glemmer at være opmærksom på kroppens bevægelser.

I Tai Chi formen skal kroppen være lodret og centreret ikke blot i stillingerne, men også i overgangene, mens vægten skiftes. I Pushhands medfører en lodret kropsholdning at man kan forblive centeret, og på den måde skabe plads til bevægelse frem og tilbage, samt manøvrering til siderne. Lodret kropsholdning vil reducere modstanden når man giver efter og neutraliserer, og vil ikke afsløre ens intention, når man rykker frem for at angribe. Lodrethed vil hjælpe en til at være balanceret og adræt i sine bevægelser.

I Tai Chi formen initieres alle fremadgående bevægelser i benene (basen), efterfulgt af overkroppen.

I pushhands, når overkroppen neutraliserer, træder underkroppen (basen) samtidig frem. Dette gør det muligt at bryde jordforbindelsen hos modstanderen, samtidig med man reducerer afstanden mellem sig selv og sin modstander. Jo kortere afstanden er - des større er den afslappede energi. Når modstanderen prøver at neutralisere skubbet, vil den kortere afstand gøre at man forbliver centreret.

I Tai Chi formen initieres et drej af hofterne og taljen, og det forplanter sig gennem kroppen, armene, håndfladerne og fingre. Ethvert drej til højre eller venstre initieres i ovennævnte rækkefølge. Kroppen drejer ikke som en klods, og hænderne flytter sig heller ikke før kroppen.

I Pushhands initieres et skub til siden af hofterne og taljedrej. Hvis hænderne flyttes før kroppen, eller kroppen flyttes som en klods i et skub til siden, vil det vise modstanderen, at der kommer et skub.

Hvorimod, hvis skubbet til siden kommer fra hofterne og taljen, vil modstanderens jordforbindelse allerede være brudt, når modstanderen skal til at reagere på skubbet. At dreje i hoften vil ikke blot hjælpe med at neutralisere angrebets styrke, men også gøre det muligt at være centreret når man skubber.

Når man skubber fremad, mens modstanderen sidder tilbage for at give efter, vil drejet i hoften forhindre at man overstrækker, samt forhindre at modstanderen kan give efter.

I Tai Chi formen skal hofterne altid være afslappede, og sænket ned i soklen. I alle overgangene skal den substantielle hofte altid forblive i soklen, og man skal fokusere på, at sende bevidsthed ned i den substantielle fod. Dette vil bevirke, at man vedbliver med at være sunket, og dermed jordforbundet (groundet). Ved at holde hofterne sunket ned i soklerne, skaber man et rum, til at sænkningen kan gå ned igennem benene til fødderne, og derved øge jordforbindelsen. Når jordforbindelsen øges, øges den afslappede styrke også.

I Pushhands mister vi altid jordforbindelsen, fordi hofterne er ude af soklerne. Dette resulterer i at sænkningen bliver stoppet i overkroppen, hvorved der opstår stivhed (tyngde) i overkroppen, og lethed (ingen jordforbindelse) i underkroppen. Når hofterne holdes afslappet og sunket i soklerne, vil det gøre en i stand til at være groundet og sunket, når man flytter den insubstantielle fod, hvorved man kan neutralisere, og rykke ind for at skubbe.

I Tai Chi formen skal skuldrene altid være afslappede, og albuerne tunge. Hvis dette holdes, vil brystet være afslappet, og chi'en vil synke til Tan-Tien.

I Pushhands, når skuldrene er afslappede og albuerne tunge, vil albue- og skulderleddene ikke blive låst, og dette vil gøre det muligt at sende den afslappede styrke ned i modstanderens base, og derved bryde modstanderens jordforbindelse.

Mentale udviklingsstade

Efterhånden som Tai Chi udøvere udvikler sig, bliver de nød til at begynde at arbejde med det mentale.

Det første stade er, at være løs og afslappet i Tai Chi formen. Udøveren må ikke begrænse sig til at tænke på at være løs og afslappet. Derved vil tanken forblive låst i bevidstheden. Udøveren må sende sine tanker (følelser) ind i bevægelsen og kroppen, for at kultivere en bevidsthed om, at afslapningen finder sted. Afslappetheden kommer af, at kultivere bevidstheden. Der må være afslappethed og løshed, før sænkning kan finde sted; ellers er vi stive og spændte og vil yde modstand.

I pushhands, hvis vi er stive (ingen afslappethed og løshed), vil modstanderens kraft have et sted, at udnytte. P.g.a. stivhed og modstand, vil vi være mindre jordforbandede, og mindre bevægelige.

Det næste stade består i at arbejde med, at synke, i formen. At synke er ikke kun en fysisk proces, hvor man presser hoften ned i soklen. At synke er en mental proces,

hvor man lader den afslappende fornemmelse flyde igennem kroppen, ned i fødderne, og ned i jorden. Når følelsen passerer torsoens nedre del, skal der være en smeltende fornemmelse. Når følelsen flyder ned i benene til fødderne, bør udøveren føle en forøget jordforbindelse. Det er sænkning og jordforbindelse, som genererer den afslappede styrke (jing) i Tai Chi.

I Pushhands, vil afslapning og sænkning sætte udøveren i stand til at have intern neutralisering. Når modstanderen skubber, vil afslapning og sænkning gøre, at man kan tømme energien fra kontaktpunktet, og lede den direkte ned i jorden.

Efter sænkning af afslappethed, bør udøveren gå videre med, at træne jordforbindelse og afgivelse.

Når men øver sig, skal der være en følelse af jordforbindelse, og derefter en følelse af, at den afslappede styrke "slår igen" nede fra fødderne (ligesom en gummibold slår igen, når den rammer en væg), op igennem benene, igennem kroppen, igennem armene ud i hænderne og fingrene.

I Pushhands vil denne fremgangsmåde, sætte en i stand til at skabe den vane, at lade styrken komme fra basen, og ud igennem hænderne. Klassikerne siger at "styrken kommer fra fødderne, ledes via benene, kontrolleres af taljen, og udtrykkes i fingrene". Med denne fremgangsmåde, vil modstanderen ikke få nogen advarsel om, at der kommer et skub.

Det sidste stade af mental kultivering i Tai Chi formen, består i at blive ved med at slappe af og sænke overkroppen mens styrken bliver afgivet.

I Pushhands vil dette sætte udøveren i stand til at blive ved med, at tømme den indkommende energi, samtidig med der afgives den afslappede styrke. Eftersom, at den afslappede styrke er et resultat af at sænke, vil den fortsatte afslapning af overkroppen, mens der afgives afslappet styrke, bidrage med en kontinuerlig strøm af afslappet styrke.

Extern og intern neutralisering

Ved extern neutralisering giver udøveren efter, ved at flytte sig væk, for at forlænge og svække den indkomne energi, og derefter at dreje i taljen (hofter-hips), for at neutralisere. Ved denne form for neutralisering, selvom den indkomne energi svækkes, er den stadig i kontaktpunktet. Den kræver, at udøveren først giver efter, og derefter neutraliserer, og på den måde skabes en større bevægelse.

Ved intern neutralisering, når udøveren mærker den indkommende energi, tømmes energien fra kontaktpunktet (som i Tai Chi formens afslapning og sænkning). Dette leder energien ned i jorden.

Tømningen, sænkningen, jordforbindelse og afgivelse sker alt sammen samtidig, og på den måde reduceres den fysiske bevægelse.

Konklusion

Lige meget hvad, man arbejder med i Tai Chi formen, skal man overføre det samme aspekt til pushhands-træningen.

Når vi først lærer Tai Chi, har vi ikke intention og opmærksomhed; vi er nødt til, at kultivere intention og opmærksomhed.

Til slut er vi nødt til, at vende tilbage til en tilstand af naturlighed - ingen intention og ingen opmærksomhed.

Wee Kee Jin

Oversat AF A.C.Dawids