



Mentor: Maja Milčinski  
Filozofska fakulteta  
Univerza v Ljubljani

# **Kitajske telesne tehnologije: Taijiquan tuishou**

Ljubljana, 28.2.2009

Žiga Tršar

# Uvod

To je delovni članek in je uvod v del večjega projekta, ki se ukvarja s telesnimi tehnologijami na kitajskem, še posebno s teorijo borilne veščine *Taijiquan*. Zanima me o vplivu okolja ter kulturne simbolike in imaginarnega za nastanek specifičnih telesnih tehnologij<sup>1</sup>. Obratno pa poudari pomen vadbe telesnih tehnik za razumevanje simbolike v kulturi.

Telo v kulturah večinoma ni samo nekaj kar vidimo in se lahko dotaknemo, telo je vpeto v življenje na različne načine. Telesne tehnike so tiste, ki učijo telo kako živeti in razumeti življenje. Po Maussu telesne tehnike utelešajo značilnosti neke kulture. Foucaultov termin '*technologies of the self*' je termin, ki označuje telesno prakso. Prakso, ki verjame, da je telo lahko orodje spoznanja. V grški filozofski in kasneje krščanski samostanski kulturi, se je praksa glede na cilj, ki ga želimo doseči, kazala v različni luči. Naj si bo to obvladovanje samega sebe in posledično dostop do resnice, ali celo zavrnitev telesa in prehod v drugo raven realnosti. Preko telesnih tehnologij spoznavamo sebe in skrbimo zase. Prav ta povezava 'skrbeti za svoje telo' in 'poznati samega sebe' je skozi zgodovino pomembna, ker v človeškem organizmu združuje vpliv njegovih predstav na eni strani in okolja na drugi. Skrbeti zase v pomenu 'zdravja' je zelo aktualna tema dandanes, vendar pa se pozablja, da je ima nejasen koncept 'zdravja' smisel le skozi učenje živeti življenje. Kako živeti življenje pa je ne obhodno povezano z 'spoznate samega sebe'.

---

<sup>1</sup> Telesna tehnologija za razliko od tehnike zavzema še sistemske ter organizacijske rešitve sklopa telesnih tehnik. V primeru, ko iščemo povezavo z celotnim kulturnim ozadjem, je termin bolj ustrezen kot samo telesna tehnika.

Soočeni z drugo kulturo, katere jezik je izraz popolnoma drugačnih konceptualnih kategorij, trčimo ob problematiko neprimerljivosti pojmov. Ko govorimo o telesu v kitajskem kontekstu je na mestu, da se vprašamo, kaj so v klasični Kitajski pomenile podobne besede. Telo, ki zavzema vse kar zaznavamo znotraj sebe (misli, čustva, dihanje, prebava itd.) in vso zaznavo naših čutil zunaj sebe ter je povezano še dlje v kontekst odnosov z naravnim in socialnim okoljem, je veliko širši koncept telesa kot samo organska tvorba, ki je vozilo duše. Ker je telo v daoistični kitajski tradiciji orodje in del spoznanja, je tak širši koncept telesa neizbežen.

Vprašamo se lahko ali so kitajske telesne tehnologije drugačne od drugih tradicij in zakaj? Kaj nam Kitajci lahko ponudijo v kontrast našim konceptom in paradigmam telesnih tehnik. Odgovor, ki opravičuje še veliko nadaljnjih raziskav, ima že močne temelje v teoriji. Del odgovora na zapleteno vprašanje o specifičnosti kitajskih telesnih tehnologijah leži v treh dejavnikih <sup>2</sup>:

1. kitajska kozmogonija<sup>3</sup>
2. kitajski koncepta telesa
3. odnos učitelj – učenec

---

<sup>2</sup> Znanje o telesni tehnologiji je tudi odraz specifičnega časa in prostora. Na podlagi dolgoletnih etnografskih raziskav, je tekst pisan v etnografskem sedanjem času. Namenoma izpuščam zgodovinske, politične in ekonomske dejavnike, ki pa so zelo pomembni pri razumevanju nastanka telesnih tehnologij.

<sup>3</sup> Kozmogonija je veda o nastanku vesolja. Za razliko od kozmologije, ki je širši koncept in zajema celoten sklop raziskav o vesolju, se kozmogonija usmerja na same začetke vesolja.

# Kitajska kozmogonija:

Ideja transformacije in regulacije v kitajski kulturi je prav tista rdeča nit, ki v združitvi s klasičnim konceptom telesa, pripelje do inovativnih telesnih tehnologij.

「*Chinese thought regards the whole reality as a regulated and continuous process that stems purely from the interaction of the factors in the play which are at once opposed and complementary: the famous yin yang*」 (Jullien, 2004, str. 15) V staro kitajski kozmologiji je premena (yi 易) glavna gibalna sila vesolja. Vsak pojav, pravijo Kitajci, ima dve plati, dva pola, dva ekstrema. Dva ne nosita vrednostne sodbe, ampak samo nakazujeta napetost, ki jo nosi potencial vsake situacije. Napetost situacije pa izhaja iz tendence po spremembi. Relativen odnos dveh sil ni nikoli fiksen, zato se tudi odnosi med vsemi stvarmi nenehno spreminjajo. Ko se *yin* in *yang* združita, se začne transformacija.: 「易，窮則變，變則通，通則久。Bistvena ideja knjige premen je, da se do konca porabljen energija pojava začne transformirati. Če se transformira, lahko stvari tečejo naprej. In ta tok je večni.」《傳下，二》

Kitajska klasična misel ima svojstven pogled na čas in prostor. Po njihovem, za vesolje ni pomembno ali smo aktivni ali pasivni, prostor se bo zaradi vpliva časa neprestano spreminjal. Zanima pa jih, kako opaziti najmanjše začetke sprememb in v skladu s temi malimi razpokami v prostoru pravilno oceniti koristnost sil, ki se lahko kmalu sprožijo? Kot bi vplivali na velikanski spodnji tok reke že pri malih izvirkah izpod skale. Guiguzi, imenovan tudi mojster doline duhov, pravi: 「事之危也，聖人知之，獨保其用。以識細微，經起秋毫之末，揮之于太山之本。Modri predvidi razvoj še tako neznatne krize in pozna njeno korist in škodo. Zazna najmanjše razpoke, saj ve da bo čas iz finega mladega puha ustvaril trd usnjen kožuh.」《鬼谷子，抵巇》

Komplementarnost nasprotij in vpliv premene terja pozornost na trenutne in potencialne pozicije. Ideje transformacije in regulacije se odražajo tudi v kitajskih telesnih tehnikah.

## Kitajski koncept telesa:

Uravnava telesa in kozmosa deluje preko *qija*. Pojem *qi* (氣) je v evropsko kulturo težko prevedljiv koncept, saj zajema kar nekaj področij, ki se prekrivajo ali pa so si za naše kategorije celo nasprotna. *Qi* je lahko temeljna energija v vesolju, življenjska sila, mera vitalnosti telesa in tudi dih.<sup>4</sup> Na tem mestu je dovolj doreči, da je *qi* koncept energije in diha v telesu. Ta dih-energija pa ni ujeta v telo, ampak teče in se transformira skozi telo: *「 I have already insisted that 'soul' and 'body' are typically or even archetypically of this order (of western anthropological preconceptions op.p). They are the product of more deeply rooted cultural choices –primordial cultural choices, whose strangeness can be revealed, only trough comparison with other, different choices. Why did Chinese thought not sanction a similar dichotomy in its representation of a human? Because it was based on a unitary conception of the advent and constitution of the world and of man, a more global conception, namely, that of breath-energy, or qi. 」* (Jullien, 2007, str. 76)

Daoistična religija, kot eden glavnih kitajskih religioznih sistemov, podrobno

---

<sup>4</sup> Pustimo ob strani vse druge uporabe v jeziku. (jeza, vreme, para )

razvije koncepte telesa in telesnih tehnik. Telo je za daoiste odraz celotnega kozmosa in narave: 「故頭之圓也象天，足之方也象地。天有四時、五行、九解、三百六十六日，人亦有四支、五藏、九竅、三百六十六節。Glava je okrogla kot nebo, noge kvadratne kot zemlja. Nebo ima štiri letne čase, pet aktivnosti in devet smeri ter 366 dni. Tudi človek ima štiri ude, pet organov in devet odprtih ter 366 zglobov. 」 《淮南子，精神，str. 308》 Ne samo, da je v telesu flora in favna, telo lahko predstavlja tudi celoten političen in družben sistem. Kozmogeneza se celo združi z embrijogenezo – razvoj človeškega zarodka je za Kitajce po principih nastanka vesolja. (Levi, 1989, str. 105)

Razumevanje telesa in vesolja preko celotne kozmogonije v praksi, je skupno kitajski politiki, vojski, retoriki in se najbolje kaže v kitajski medicini. Kitajska medicina preko odnosov in povezav v telesu poskuša ustvariti ravnotežje – takšno kot vlada v vesolju. V notranjosti telesa so vrtilčki, gozdovi, drevesa, templji, zato v kitajski medicini prevladuje svojstven in učinkovit pristop v tehnikah zdravljenja. Kitajci skozi zgodovino zavestno spregledajo določene teme, ki niso v skladu z simboli v njihovi kulturi. V svoji zgodovini so dobro poznali notranjost teles, posebno živalskih, a jim je ta materialna pojavnost bila drugotnega pomena: 「*Interest in individual muscles and indeed the very notion of muscles – as distinct from flesh, tendons and sinews – developed uniquely in medical traditions rooted in Greece. Elsewhere as in China, 'ignorance' of musculature was the rule.*」 (Kuriyama, 1999, str. 111)

Kitajci pa so učinkovito razvijali drugačne koncepte bolezni in zdravljenja. Organi v kitajski medicini niso gmote mesa, ampak področja vpliva v telesu. Posledično 'jetra' niso samo organ, ampak so povezana z jezo, vidom, lesom, vzhodom in zeleno barvo. (Kohn, 2006, str. 126) Preko meridianov, ki jih zapiramo ali odpiramo, vplivamo na

povezave med sistemi. Transformacija in uravnava odnosov v telesu je pomembnejša od aktivnega posega v problem. 「*Dr. Xia would use a single needle, placed in a position seemingly unrelated to the source of the problem...there is nothing that isn't a 'point' that affects everything else.*」 (Schmiege, 2005, str. 19)

Zatorej, kakor se v transformaciji uravnava nebo, tako se transformira tudi telo. Če znamo uravnnavati svoje telo, potem bomo znali uravnnavati tudi družbo – in čeprav se Evropejcem zdi vse precej mistično, so Kitajci pri tem bili zelo pragmatični: 「陰陽不測之謂神。Če premene iz yina v yang ne zaznamo, potem se vse zdi čudodelno.」  
《傳上，5》

## Odnos med učiteljem in učencem

Eden pomembnejših še ohranjenih elementov kitajske tradicije borilnih veščin, je odnos med učiteljem in učencem. *Shifu* (師父) dobesedno pomeni oče - učitelj. Kitajska tradicija je imela velik poudarek pri prenosu tehnik od učitelja na enega učenca. Učenje temelji in se prilagaja posebnostim v odnosu učitelj - posamezni učenec. Izhaja iz dejstva, da se dvema učencema ne predaja iste tehnike na enak način. Še več, celo način kako učiti istega človeka, je odvisen od časa in prostora. Če bi del učenja v določenem odnosu zapisali in ga predali naprej, bi dobili kontradiktorne nasvete. Te vrste tekst dostikrat ne bi imel neposredne zveze s telesnimi tehnikami in prebijali bi se skozi ezoterično znanje v pravem pomenu besede. Prispodoba bližine in dolžine odnosa med očetom in sinom dovolj zgovorno opiše potreben pogoj za

izvajanje take vrste učenja.

Kitajski pregovor pravi, enkrat učitelj, vedno oče. Imamo opravka z zelo pomembno navezo, ki ima razsežnosti najožje družbene strukture. Odnos med očetom in sinom ter hkrati med učencem in učiteljem, omogoča prenos telesnih tehnik vred z vso zraven spadajočo kulturno 'navlako'. Ali po besedah mojstra Zeng Xiangboja: 「*Ne boš razumel mojih tehnik, če ne boš razumel mojega življenja.*」 Besedno podajanje izkušnje je odvisno od specifične kulturne simbolike. *Shifu* uporablja kitajsko simboliko pri učenju. Opis učenčevih izkušenj bo s časom nedvomno povezan z učiteljem – v tem primeru, z simboliko transformacije in uravnave odnosov in prepletenosti subjekta s tistim, kar ga obdaja. Iskanje osnovnega principa se vidi v metodah učenja in se elegantno sklada z osnovnim konceptom transformacije in uravnave v kitajski kulturi. Zeng *Shifu* je nekoč rekel: 「*憑不同的方式找尋最基本的道理，用最基本的道理解決所有的問題。Uporabi različne metode, da bi našel osnovni princip. Nauči se uporabljati ta preprosti princip pri reševanju vseh vprašanj.*」

Bistvo kitajske modrosti je empirično izkustvo, zato razumevanje potuje v obe smeri. Brez uporabe telesa (izkušnje) je ideja, da telo odseva in se uravnava po principih kozmosa, neuporabna. Optika, ki jo preko prakse telesnih tehnik od učitelja sprejme učenec, omogoči svojstveno razumevanje določenih pasusov v literaturi.

「*The student of Chinese classics must also realize that there are many works that are not prima facie martial arts tracts but are nonetheless central to the development of the high martial artist. The shifu provided the background, context, and detail necessary to understand how these seemingly disparate literary works related to the discipline.*」 (Schmieg, 2005, str. 49)

Če vaditelj nima ključa do simbolov neke kulture, poljubno vstavi svoje ali ustvari nove. S tem ni nič narobe, a brez celotne slike vsak iz tehnik tuje kulture vzame tisto, kar mu manjka in potrebuje v tehniki svoje kulture. Samo kratek pogled po telovadnicah razodene, da se telesne tehnike različnih tradicij, uspešno mešajo. V Evropi sta zelo značilen par *yoga* in *qigong*<sup>5</sup> (*Daoyin* [導引]).<sup>6</sup> Čeprav izhajata iz čisto različnih tradicij, je za evropsko okolje dovolj, če se ukvarjata s telesom in dihanjem, da ju lahko spravimo pod enačaj: *「Both systems (yoga in daoyin) when followed at the basic level, can help people find wellness in their bodies, peace in their minds and balance in their lives. They both fulfill an important role in modern technological and hyperactive societies. However, when it comes to higher spiritual goals, their visions, organizational settings and practices are vastly divergent.」* (Kohn, 2006, str. 147)

V borilnih veščinah se izven tradicije odvija podobna zgodba o mešanju. Različni borilni stili iz takšnih in drugačnih razlogov uporabljajo določene borbene telesne tehnike. V tradiciji je izbor tehnik in način vadbe namenjen določenemu spoznanju. Velika potreba po mešanju tehnik iz različnih tradicij izhaja iz spoznanja, da vadba določenih principov borbena ni učinkovita, oziroma na začetku celo zavira borbena učinkovitost. Moderne metode vzamejo najbolj učinkovite tehnike od vsake tradicije in jih združijo v fizično nadpovprečnem telesu za borbo. Metode ne zanima 'ali sem v skladu z predstavami in bogovi' neke tradicije, ampak športno merjenje moči v borbi: osnovni princip = borbena učinkovitost. Učenje klasičnih borilnih veščin posledično pripelje tudi do borbene učinkovitosti, ki pa se ne kaže in meri

---

<sup>5</sup> Že *qigong*, kot ga poznamo danes, je petdeset let stara, politično navdahnjena združitev telesnih tehnik iz ozemlja LR Kitajske. Pod isto streho najdemo tehnike daoizma, budizma, borilnih veščin in medicine.

<sup>6</sup> *Daoyin* dobesedno pomeni 'voditi' in 'raztegovati' in je daostična telesna tehnologija, ki se ukvarja z različnimi gimnastičnimi vajami ter vodenjem *qija* po telesu.

skozi *knockoute* v ringu. Kitajska tradicija v literaturi redno nameni besedo podobnim idejam: 「王子慶忌足躡麋鹿，手搏兕虎，置之冥室之中，不能搏龜鱉，勢不便也。Princ lahko peš ujame jelena in z rokami premaga tigra in nosoroga. Če pa ga postavim v temno sobo, ni sposoben zgrabiti niti želve. Zakaj? Zato, ker zanj situacija ni ugodna.」《淮南子，說林》

Mešanje tradicij in tehnik je lahko produktivno početje. Učitelj pa je tisti, ki vleče rdečo nit skozi celoten proces učenja. Učenec pa preko svoje izkušnje oplemeniti razumevanje predstav preteklih generacij.

## Telesne tehnika: Taijiquan tuishou

Vrnimo se nazaj k ideji, da je 'skrbeti za sebe' v tesnem stiku s 'poznati sebe'. In še razširimo, da je poznati sebe način kako 'spoznati druge'. Besede generala Sunzija niso samo lep pregovor, ampak v nekaj pismenkah nosijo celoten koncept kitajske strategije življenja: 「知彼知己，百戰不殆。Spoznaj sebe, spoznaj drugega in v stotih bitkah ne boš v nevarnosti.」《孫子，謀攻》

Znanje borilnih veščin pomeni imeti vpliv nad koristmi in škodo v boju z nasprotnikom. Ali dobro poznavanje fizičnega konflikta lahko razširimo izven bojnega polja (ali telovadnice) in začnemo 'hraniti življenje'? Kitajci so v borilnih veščinah razvili tehnike, ki praktično preverjajo, če smo v skladu s principi transformacije in zato hranjenjem življenjske energije.

Nobena izmed starih kitajskih ontoloških in epistemoloških tematik ne ignorira vprašanja relacij v svetu. Ključ njihovega razumevanja in raziskovanja ni v iskanju esence, ampak v manipulaciji z odnosi. Uporabiti transformacijo odnosov sebi v prid pomeni, da poiščemo naše pogoje učinkovitosti na situaciji, ki se bo pravkar zgodila. Proces transformacije uravnavamo in zato smo učinkoviti: 「是故天生神物，聖人則之；天地變化，聖人效之。 Tako nebo poraja nešteto stvari in modrec jih posnema, svet poraja nešteto sprememb in modrec jim sledi. 」《傳上， 1 1 》

V stari kitajski literaturi najdemo koncept *yangsheng* (養生), ki dobesedno pomeni hraniti življenje. Vprašanje je, kaj delati, da bom imel neprekinjen dovod tistega, kar hrani moj obstoj. V borilni teoriji se namen *yi* (意), ki pošlje *qi*<sup>7</sup> po telesu kaže v dejanski sili *jing* (勁). Konflikt v borilni veščini, t.i. neke vrste odnos med dvema človekoma, ima didaktično funkcijo, zato ga tudi redno vadimo. Če je namen znotraj konfliktnega odnosa hraniti svoje življenje, potem bo v ospredju mirno sobivanje in ne izbira med zmago ali porazom – pa čeprav sta dostikrat nujen del odnosa. Posledično je kitajski koncept transformacije in uravnave odnosov v tehniki neizbežen.

Kljub temu, da se ukvarjamo z dejanskimi silami, je namen v borilni veščini *taijiquan* še vedno transformacija in uravnavanje sil. Tehnika, katere osnova so te ideje, se imenuje *tuishou*(推手), ki dobesedno pomeni potiskanje rok.<sup>8</sup> *Tuishou* je vaja v dvoje, ki je samo del borilne veščine *taijiquan*. Prav *tuishou* med borilnimi

---

<sup>7</sup> Qi dodajam namerno, saj se povezuje idejo v članku. Vem pa, da na istem mestu že obstajajo boljši, manj dvoumni nevrofiziološki znanstveni koncepti. Za sedaj jih pustimo ob strani.

<sup>8</sup> Znani taijiquan push-hands.

tehniki, se najbolj podrobno ukvarja s transformacijo in uravnavanjem odnosov. Uničenje, ki dejansko lahko tudi pomeni rešitev konflikta v borbi, ni osnovni princip metode *tuishou* (ne izključuje pa takšnega razpleta dogodkov).

Odnosi med ljudmi so zelo zapleteni in možnih oblik je nešteto. Odnos med borcev je preprost in vendar ima nešteto premen. *Tuishou* je tehnika, ki omogoči opazovanje sprememb in se ukvarja z gibanjem *dih-energije* v telesu in njegovim nemotenim prehajanjem iz napetega v sproščeno ter nazaj. V odnosu z nasprotnikom nas vedno zanima pozicija in njen potencial. Koncepti, ki so del kitajske politične, diplomatske, vojaške in zdravilske strategije, so uporabni tudi v borilni veščini. Iz napetega v sproščeno, iz gibanja v mirovanje, iz premočrtnega v krivo in iz praznega v polno. Vsi ti binarni pari govorijo o preprostem logičnem konceptu. Xunzi pravi: 「故曰：天地合而萬物生，陰陽接而變化。 *Združitev neba in zemlje rodi vseobstoječe. Stik yina in yanga botruje začetku sprememb.* 」《荀子， XIX， 15》

Osnovni princip *tuishou* pa je na svoji koži podoživljati združitev yina in yanga in spoznati točko premene, ki se ji reče *taiji*. Telesna tehnika ima metodo, ki omogoča opazovanje in sledenje transformacijam relacij v prostoru in času. *Tuishou* iz dveh polov ustvari osem gibov, ki ustrezajo osmim trigramom.<sup>9</sup> Položaji telesa se nenehno spreminjajo eden v drugega in so komplementarni z gibi nasprotnika. Bistveno je, da gibi ne nosijo pomena kot specifična tehnika, ampak opisujejo pozicijo v kateri se nahajata nasprotnika. Interakcija med nasprotnima energijama v boju rodi teh osem gibov.

---

<sup>9</sup> Imenujejo se peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou, kao (棚履濟按採捌肘靠) Pismenki lv manjka spredaj še radikal roke. Je tako redka, da je računalniki še nimajo v svoji bazi.

Teh osem položajev je pod vplivom petih smeri gibanja telesa<sup>10</sup>. Pet smeri gibanja je v skladu s teorijo petih aktivnosti: 「*That is to say, they took two forces yin and yang, and not only linked them to any number of complementary opposites in the human, natural and cosmic levels (e.g., low and high, cold and warm, female and male, earth and heaven), but also interpreted them as continuously evolving from one into another. As yin rises and grows it reaches its zenith and gives way to yang, which in turn rises and grows until reaches its zenith, and so on. They duly identified five phases of yin and yang and associated them with five material objects as their appropriate symbols. Minor yang-wood, major yang-fire, yin yang-earth, minor yin-metal, major yin-water.*」 (Kohn, 2006, str. 6)

Osem položajev nosi v sebi pet relativnih smeri gibanja glede na nasprotnika. Ker gibanje v borilni veščini pomeni energija potrebna za izvedbo tehnike, so te smeri vektor energije osmih položajev. Še preprosteje rečeno, *tuishou* je sestavljen iz nekih osmih 'ključev', ki odpirajo vrata v nasprotnikov prostor. Teh osem ključev pa imajo neko 'usmerjenost' glede na v pozicijo vrat. Iz vseh kombinacij se v praksi rodi neskončno število tehnik, ki ustrezajo osnovnemu principu transformacije in uravnave.

Da bi spoznali principe vesolja, je potrebno začeti pri sebi. Če imamo znotraj sebe predstavo o vrtovih, gorah in rekah, potem jih moramo raziskovati in redno kultivirati. Pri vadbi tehnik se na telesu v praksi to vidi v sproščenosti in občutku za ravnotežje.

Sproščenost omogoča, da telo ustvarja kinetične verige, ki mu omogočajo najbolj

---

<sup>10</sup> Vstop, umik, levo, desno in sredina. Imenujejo se jin, tui, gu, pan, ding(進退顧盼定). Gu in pan sicer dobesedno pomenita pogled in obrat.

ekonomično porabo energije. Človek z svojim načinom življenja lahko trpi do 40% mišične amnezije:「*The habitual state of forgetfulness is called sensory-motor amnesia. It is a memory loss of how certain muscle groups feel and how to control them. And, because this occurs within the central nervous system, we are not aware of it, yet it affects us to our very core*」. (Hanna, 1988) Amnezija pomeni, da delov telesa ne zaznavamo več ločeno. Posledično se zgubi zavedanje napetosti in sproščenosti mišic. Tehnika od nas zahteva nenehno prehajanje iz sproščenega v napeto stanje in je prvi pogoj občutka transformacije v telesu.

Občutek za ravnotežje je drugi bistveni koncept v tehniki. Center telesa dantian (丹田) se nahaja nekje v točki pod popkom in ga z vadbo neprestano ozaveščamo. Dantian v povezavi z jasno osjo, ki poteka med nogami in vrhom glave, skrbi za občutek uravnoveženosti. Občutek uravnoveženosti je tisti, ki omogoči presojo situacije. Kadar poznamo situacijo, šele lahko prepoznamo njen potencial. Le tako lahko uravnavamo transformacijo.

*Tuishou* je, kljub konfliktni situaciji, vprašanje mirnega sožitja in problem nadzora nad odnosi. Možnost uravnave spreminjajočih se energij je povezana z zavedanjem v telesu. Po kitajski tradiciji je to simbolni izlet v področje občutenja *qija*, po novih znanstvenih izsledkih, pa v nekaj drugega po imenu. Bistvo je, da obstajajo metode, ki omogočijo kultiviranje zavedanja transformacije v in izven telesa. Kitajci menijo, da to hrani življenjsko energijo.

# Zaključek

Izlet v območje kitajske 'mistike' je za Evropejca lahko naporna zadeva. Občutna razlika je prejeti celotni 'paket', ki vsebuje zabavne, boleče in tudi nerešljive uganke, ali pa biti del podjetne ponudbe samopomoči - nekje med rubrikami 'zdravje', 'samoobramba' ter 'duhovnost in mir'. Odnos med učiteljem in učencem, znanje tujega jezika in življenje v drugem okolju, ustvari kulturni okvir v katerem razvijamo telesne tehnike in opisujemo nove občutke. Če evropski človek, ki se spogleduje s tujimi kulturami in njihovimi telesnimi tehnologijami to razume, potem se lahko odloči, ali resnično potrebuje še celotno simbolno sporočilo telesnih tehnik; in če si ga želi spoznati, potem mora zapustiti del svojega, da se nauči nekaj novega. Če pa mu je odveč, naj se čim prej reši okovov 'kitajskosti' in razvije umetnost primerno njegovemu okolju in življenju.

Kitajska ideja učinkovitosti v življenju, o kateri je bilo govora, je celotno izkustvo obstoja človeka samega; prosto konceptualnih orodij kot so psiha – telo in podobnih. Ideje kitajske kulture so kontrast našim antropološkim paradigmam, saj spet in znova nakazujejo, da je izbira večja, kot se nam je še pred kratkim zazdelo.

Žiga Tršar,

Ljubljana 02.28.2009



# Literatura

Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the Mind's control of movement, flexibility and health*. Cambridge: Da capo press.

Jullien, F. (2004). *A Treatise of Efficacy: Between Western and Chinese Thinking*. Honolulu: University of Hawaii Press.

Jullien, F. (2007). *Vital Nourishment: Departing from Happiness*. New York: Zone Books.

Kohn, L. (2006). *Daoist Body Cultivation*. (K. Livia, Ured.) Magdalena: Three Pines Press.

Kuriyama, S. (1999). *The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine*. New York: Zone Books.

Levi, J. (1989). *Fragments for a History of the Human Body*. (Fehrer, Tazi, & Naddaff, Ured.) New York: Zone Books.

Schmieg, A. L. (2005). *Watching your back*. Honolulu: University of Hawaii Press.

Shahar, M. (2008). *The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawaii Press.

易經：新譯易經書讀本。台北市：三民，2006

鬼谷子兵法：鬼谷子。台北，2004

荀子：大中華文庫：荀子，湖南人民，長沙，1999

孫子：孫子兵法，外文，北京市，2001

淮南子：新譯淮南子讀本，三民，台北市，2006