

Visste du at vi kan skape fred i verden ved å lære en kampsport? Det høres kanskje ut som et paradoks, men Norges mest erfarne lærer i Taijiquan, vet at det går an.

Bevegelseskunsten og kampsportens mor: Taijiquan

# Kampsport for verdensfred

:: Tekst og foto: Elisabeth Hægeland, [elisabeth.haegeland@mediumforlag.no](mailto:elisabeth.haegeland@mediumforlag.no)

I 2006 ble Pamela Hiley kåret som en av Norges fem mest suksessrike innvandrerkvinner. Hun var den første taiji-læreren i Norge, og ble også kåret til å være best i sitt fag i fjor. Opprinnelig er hun fra Wales og har studert og undervist Taiji og Qi gong siden 1978.

Hileys vei til suksess har vært lang og tøff. Som innvandrer og enslig mor til tre sønner har hun virkelig kjempet i perioder av sitt liv. Styrken hennes har vært at hun aldri gir opp, og at hun har hatt en god porsjon ydmykhet.

Nå elsker hun jobben sin og gjør alt som står i hennes makt for å skape fred. Like mye som hun utøver kinesisk kampsport, er hun en lysets kriger og fredsskaper. I tillegg til at hun startet og driver Norsk Taiji Senter, er

hun leder og gründer av Peace Point Foundation og The Business Council for Peace. Peace Point Foundation fokuserer på å si at fred begynner fra innsiden.

– Fred i verden må begynne med at hver enkelt får fred med seg selv, sier Hiley. Selv jobber hun internasjonalt for å spre dette budskapet til flest mulig. Hun er norsk koordinator for «The Global Peace Initiative of Women Religious and Spiritual Leaders.»

## Forvandlingens bok

Taiji er en urgammel filosofi og roten til kinesisk kultur. Det er begynnelsen på kinesernes forståelse av kosmos og livet. Forstår vi denne filosofien, vil vi forstå grunntanken bak all kinesisk medisin, kalligrafi, kunst, poesi og kampsport.

– Taiji betyr yin og yang. Yin er feminin, svart, mottakelig og innadvendt energi. Yang er maskulin, hvit, givende og utadvendt energi. Det handler om tiltrekning av disse to polare kreftene og foreningen mellom dem, forklarer Hiley.

På Norsk Taiji Senter brukes ordet taiji som kortform for taijiquan. Taiji referer til filosofien, mens taijiquan er en kampkunst og metode for å styrke kropp og bevissthet. Den sies å være alle kampsporters mor, og inngår i en eldgammel filosofisk tradisjon.

Filosofien grunner i «I Ching» – «forvandlingens bok», som er den eldste kinesiske teksten som finnes. Taoistiske munk og filosofer regner «I Ching» som et grunnleggende verktøy for å forstå verden. Både Feng Shui, akupunktur, kinesisk astrologi og mange andre disipliner fra Kina er basert på ideer fra «I Ching.»

**Gründer og leder ved Norsk Taiji Senter, Pamela Hiley, var den som introduserte Taijiquan til Norge. Hun ble utnevnt som landets beste taiji-lærer i 2006.**

## Hvorfor trene Taijiquan?

- Bedre fysisk og mental styrke
- Lær å mestre stress, en avslapningsmetode og for meditasjon
- Forebygg sykdom og belastningsskader
- Styrk immunforsvaret og fordøyelsen
- Bli mer fokusert og produktiv
- Få mer fleksibilitet og hurtighet i sinn og skinn
- Lær selvforsvar
- Stimuler energistrømmene i kroppen akkurat som i en akupunkturbehandling
- Få bedre blodomløp, åndedrett og balanse
- Metode for selvutvikling på alle plan

## Kurs

Pamela Hiley tilbyr kurs i Taijiquan for bedrifter, samt kurs i østlig strategitenkning og bedriftskultur. Ring henne for bestilling på tlf: 911 60 581. Hver mandag kl. 16-17 er det åpen time for alle. Da kan du besøke senteret for å få vite mer om filosofien og kursene ved senteret. Ungdommer kan komme fredager kl. 19 for å ta en prat.

Den andre lørdagen i hver måned kl. 11-13 kan alle som vil komme og se på utendørs taijiqutrening ved Akerselva ved Jakobs kirke, ikke langt fra senteret.

Les mer på [www.taiji.no](http://www.taiji.no)

Teksten beskriver hvordan en altomfattende livskraft, Qi, påvirker verden og hvordan mennesker kan nyttiggjøre seg av den. Kineserne har prøvd å forstå konseptet Qi i over 3000 år, og har dermed utviklet tusenvis av teknikker for å jobbe med denne livskraften.

I taijiquan lærer man teknikker for styrke sin Qi, og for å forene og balansere yin- og yang-energi. Målet er å oppnå en perfekt balanse mellom all verdens kontraster, både mentalt og i sin ytre livssituasjon. Kvalitetene og teknikkene man lærer på trening skal helst integreres i hverdagens tankegang og handlinger.

## Indre kampsport

Tross i den gamle kinesiske kulturarven og filosofien bak, er det mange kinesere som kun ser taiji som en fysisk kampsport for eldre

mennesker. Et tettere samarbeid med Kina er dermed et spesielt interessant tema for Norsk Taiji Senter.

Kultursjefen ved den kinesiske ambassaden, Zhang Yajin, er stadig i kontakt med Pamela Hiley. Han deltok på åpningen av senteret i februar 2007, og inviterte Hiley og hennes studenter til å åpne den kinesiske kulturfestivalen som startet 1. september.

Yajins inntrykk er at flesteparten av de som trener taiji i Kina ikke bryr seg mye om det åndelige aspektet ved kampsporten. Etter flere reiser til Kina har også Hiley forstått at kinesiske taiji-utøvere ikke er så bevisst på å handle i samsvar med den gamle filosofien.

– Vi har et dypt perspektiv på taijiquan, og er relativt sofistikerte med våre ideer her på senteret. Mange av Kinas taiji-utøvere har ikke tatt inn den filosofien jeg underviser i. Så vi håper å kunne inspirere kineserne her i Norge, sier Hiley.





*Taiji blir kalt «the ultimate fist», som betyr det endelige eller opprinnelige grepet.*

*Taijiquan er en metode for å styrke kroppen og dyrke bevisstheten. Målet er å få bedre helse og oppnå harmoni med omverdenen.*

*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.*

– Selv om det er en fysisk sport, er det like mye en indre kampsport. Gjennom den lærer vi oss å takle indre konflikter, og på den måten kan vi finne fred, sier Hiley.

### Myke bevegelser

Den største kampen i taiji foregår altså i vårt eget sinn. Det er en form for meditasjon i bevegelse som påvirker vår bevissthet, holdninger og handlinger.

I taijiquan fokuseres det på pust, avslapning, oppstilling og koordinasjon, som er de fire hovedprinsippene. På engelsk refereres det til de tre A-ene, Awareness (våkenhet), Attitude (holdning) og Action (handling). Kampsporten utføres med myke, grasiøse bevegelser i sakte kino. Utøverne skal ha et våkent og fokusert sinn, for man må være 100 prosent til stede i bevegelsene for å oppnå best mulig effekt. På den måten skal man få mer kroppskontakt og styrke, og transformere negativt tankesurr.

– Vi underviser i å skifte til en høyere bevissthet i våken tilstand. Vi lærer å forstå negative energier, sier Hiley, og legger til hvor viktig det er å ta ansvar for våre handlinger og innse konsekvensene av dem. På treningen møtes harde angrep med et mykt forsvar, og angriperens aggressivitet vendes tilbake mot ham selv. Slik lærer studentene nestekjærlighet i praksis.

### Freden er her - grip den!

Hiley tror at fred på jorden henger sammen med hvordan vi opplever fred i vårt eget sinn. Folk har ofte spurt henne om det er mulig å få fred på jorden. Svaret er klart:

– Det er allerede fred på jorden. Freden er

akkurat her og nå. Vi har bare ikke innstilt oss på den. Vi kan skru på freden når som helst, så hvorfor må vi forlate den, spør hun. Vi kan innstille oss til ulike kilder for å motta fredelige vibrasjoner, og vi kan velge gjøre ting på en fredfull måte. Men selv om mange tenker på fred som noe stille og rolig, er ikke det tilfellet, ifølge Hiley. Fredsenergiene er hurtige som lyset.

– Vi elsker hurtighet. Fred er ikke sakte, men dynamisk. Ingenting er raskere enn lyset. Når du ser på taijiquan ser det veldig sakte ut. Kom og delta da, sier jeg, så kan du innstille deg til denne høye energien. Måten å komme deg kan være langsomt, men vi kan bevege oss raskt, sier hun.

Bevegelsene er sakte fordi det stilner sinnet og roer hjertet. Hvis du kan roe deg ned, så kan du få en høyere energifrekvens på et høyere nivå. Det skal kunne gi deg sterkere ressurser og mindre stress.

– Som mennesker har vi en enorm kapasitet, men mesteparten av tiden bruker vi den ikke. For å komme inn til ressursene vi har tilgjengelig, må vi gjøre en form for energiarbeid. Jeg tror det er derfor mange liker å bevege seg. Mange jobber mye med hjernearbeid med gode intensjoner. Men vi har mistet kroppen og kontakten med jorden, som er vår felles mor, sier taiji-mesteren.

### Også for unge

Hiley tror vi må reflektere mer over egne indre konflikter for å klare å omsjøre problemene vi har skapt på kloden. Vi trenger en dypere åndelighet, og en dypere forståelse for hvordan vi lever som en global familie.

– Vi har en måte å skape fred på, men bare

ved vår egen vilje, og ved å forstå våre egne personlige konflikter. Har

du bare begrenset refleksjon, tror man gjerne at lykken finnes i rikdom og suksess. Har du en dypere refleksjon, innebærer det en balanse mellom materiell og åndelig rikdom, sier hun.

Siden det som oftest bare er voksne og eldre mennesker som tar seg tid til å reflektere over livet, synes Hiley det er viktig å jobbe med ungdom. Selv om mange unge er rastløse og liker hurtig tempo, har hun opplevd at de liker å ta seg tid til å reflektere i forbindelse med taiji-trening.

– Vi kan ha mye moro med taiji, for her er så mye visdom og filosofi. Det er mange vise ungdommer. Hvorfor vente til du er 80, spør Hiley.

Ungdom er en viktig og inspirerende målgruppe for Norsk Taiji Senter. Sommeren 2007 startet de derfor opp ett nytt ungdomsprosjekt som kombinerer amerikansk hip hop og østlig taiji-filosofi.

– Det å se at den neste generasjonen kan skape nytt liv holder meg ungdommelig og inspirert. Det er viktig å undervise ungdom, synes hun. På de siste nybegynnerkursene hennes var 70 prosent unge menn under 30 år, mens det tidligere var 70 prosent kvinner over 40 år.

### Positive endringer på vei

De siste årene ser det ut som om klimaendringene har blitt mer synlige. Hiley håper at problemene vi nå ser vil få folk til å våkne opp.

– Jeg ser positive forandringer nå, og det mange årsaker til problemene vi har er blitt

mer synlig. Det har vært ille lenge, men vi har ikke sett det. Spesielt i et lite land som Norge har det vært lett å tenke at problemene er langt borte. Men nå har klimaforandringene også satt spor her i landet, og det er noe vi må ta stilling til, sier hun

Absolutt alle må ta ansvar for å jobbe mer for å skape positive forandringer, synes Hiley. Stadig flere blir informert om hva som skjer på kloden vår på grunn av bedre kommunikasjonsmetoder.

– Jordan ser ut som et kaos. Den maskuline energien har vært ambisiøs og drevet det for raskt og langt. Denne mannlige energien, «vår far i himmelen» må forenes med den kvinnelige energien og lytte til «moder jord». Vi blir minnet på dette nå, sier hun, og refererer til klimaproblemene som har blitt mer synlig de siste årene.

### Bedre lederskap

Flere større bedrifter og institusjoner har fått undervisning i taijiquan av Pamela Hiley. Blant disse er firmaer som Telenor Mobil, Det Norske Teater, Barne- og Familiedepartementet, Universitetet i Oslo og Rikshospitalet.

– Forretningsfolk er på vei tilbake til de gamle tradisjonene. De ser etter mer filosofi og nye løsninger. Meditasjon kommer mer på banen, og taiji blir stadig mer populært, smiler Hiley.

Hennes erfaring er at regelmessig taijiquan-trening reduserer stress og forebygger sykdom. På sitt beste kan taiji gi økt produk-

tivitet og mindre sykefravær på arbeidsplasser. Ansatte kan også oppleve at teamfølelsen styrkes fordi de får mer ro og identitetsfølelse i gruppen.

– Jeg oppfordrer alle ansatte til å trene taiji hver morgen. Det får både bedriften og de ansatte mye igjen for, sier hun. I jobben sin møter hun mange mennesker i viktige politiske stillinger og forretningsfolk med mye makt. Hun er glad for at hun faktisk har litt innflytelse med å kurse dem i indre kampsport.

Nylig har hun begynt å undervise 14 ansatte i et spesielt interessant firma som driver med gransking av korrupsjon på verdensbasis. De fjorten ansatte er delt i syv ulike relasjoner som er spredt over hele verden.

– Jeg har akkurat begynt å undervise dem i taiji en time annenhver uke, både med filosofien og bevegelsene. Jeg vet at kunnskapen går rett inn til topplederne. Vi er virkelig der ute og påvirker, så det er veldig kult, sier Hiley, og legger til at Nigeria er verst med korrupsjon for tiden.

Det virker nesten som om Pamela Hiley er mer kjent der ute i verden enn hjemme i Norge. Hun viser frem en brosjyre fra The Global Peace Initiativ, hvor 500 innflytelsesrike kvinner fra hele verden var samlet. Hiley er godt plassert i spissen av gruppen som leder.

Etter denne konferansen organiserte hun en internasjonal konferanse om Israel og Palestina på Nobels Fredssenter. Da Dalai

Lama besøkte Norge, stod Hiley bak organiseringen. I sommer skal hun møte ham igjen i Tyskland.

### Utfordring

Da Medium møtte Pamela Hiley, hadde en av senterets mest trofaste og hjelpsomme studenter akkurat gått bort i en trafikkulykke. Jon Grøndal var en god venn av Hiley og hennes tre sønner, og også flere av studentene på senteret.

– Hans energier er fortsatt med oss og minner oss på hvordan vi skal jobbe mot det gode. Han er en fin sjel, og jeg kjenner stadig at han er med og hjelper oss. Jeg tror det er et godt tidspunkt for et intervju nå, og at Jon er glad for det, sier Hiley.

Til minne om Jon Grøndal og for fred har hun satt av den andre lørdagen i hver måned for å trene taijiquan ute i friluft.

Vårt siste spørsmål til Hiley er hva vi kan gjøre for å skape mer fred og harmoni i livet. Svaret er enkelt, men er likevel vår største utfordring.

– Det aller viktigste er å ta vare på hverandre. Nærmiljøet er viktig, og hver og en har ulike personlige problemer. Dette er ikke en egoistisk ambisjon, men en nødvendighet. – Vi må ikke ta hverandre eller livet for en selvfølge. Sett pris på hvert eneste øyeblikk, hver eneste dag, hvert nye menneske du møter, og hver eneste nye mulighet. Prøv å få visdom fra det du erfarer, avslutter taiji-læreren. ■

## Utbytte av taijiquan:

# Ble mer harmonisk

**Erfarne taiji-utøvere hevder de får skjerpet konsentrasjon og fokus, at de blir roligere og sterkere, og at de får mer oversikt over livet.**

I januar 1990 startet Hilde Barstad på sitt første kurs i taiji. Da hadde hun møtt veggen, og var utslitt og utbrent.

– Det var kjærlighet ved første blick. Det er en stille, rolig og annerledes trening som ikke kan sammenlignes med noe annet, sier hun. Til daglig jobber hun som eiendomsdirektør i Forsvarsbygg.

Siden har Hilde trent aktivt i mange år, før hun tok opphold noen år. For ett år siden begynte hun med treningen igjen. I tillegg til fast trening på taiji-sentret en gang i uken,

trener hun ti minutter hver kveld, og det gjør enorm forskjell i positiv retning.

– Jeg får mer bakkekontakt eller jording, og blir roligere, får mer oversikt over livet og opplever mindre stress. Jeg gjør mer fornuftige ting. Det er en kjempedeilig og spennende trening, sier Hilde. Samtidig opplever hun at taiji gir henne mer av både fysisk og psykisk styrke. For selv om taiji ser lett og behagelig ut, er det faktisk krevende trening for både sinn og skinn. ▶

*For Hilde Barstad var taiji kjærlighet ved første blick.*





*Vil du skape fred i verden må du begynne med deg selv, sier en av Europas beste taiji-instruktører, Pamela Hiley.*



– Vi jobber med energi fra både bakken og lufta. Det åpner opp energibanene, og det løser opp blokkeringer og renser systemet slik at vi kommer i balanse, forteller hun.

I selve treningen er det en del partnerarbeid og samspill med de andre i gruppen. Hilde synes at denne treningen har gitt henne muligheter til å kommunisere bedre med andre. For nybegynnere og de som har lyst til å prøve taiji har hun ett tips:

– Man må være tålmodig. Det å konsentrere seg, være stille og stå riktig, er en ny opplevelse for mange. Det krever en del tilvenning, men det gir spennende resultater, sier hun.

### Åpner og skjerper sansene

Lars Læg Reid har trent taiji i enkelte perioder siden 1994. Nå trener han på Norsk Taiji Senter med Pamela Hiley omtrent to ganger i uka. Flere ganger om dagen tuner han også

inn på energi, som er en veldig kort form for meditasjon.

– Hvis du skal trene opp ditt bevissthetsnivå, må du også trene og pleie energien din. Det henger veldig sammen, forklarer Lars, som er utdannet filosof og ble inspirert av naturfilosofien til å trene taiji.

I naturfilosofi anses det å være i forening med naturen som en ønsket tilstand, og det er svært likt filosofien i taiji. Personlig synes Lars at noen av de mest interessante og spennende vestlige filosofene er inspirert av Østens eldre kunnskap. Men å bare studere filosofien kan ikke gi fullstendig lykke. Filosofien må oppleves for å bli integrert i mennesket, slik at man kan øke sitt bevissthetsnivå.

– Jeg må ha en personlig opplevelse av det jeg studerer. Jeg kan ikke bare lese meg til moral. I taiji må jeg bruke alle sanser, så jeg opplever å få sterkere sanselighet, sier han. Han understreker at virkningen av å trene taiji ute i naturen er større enn inne. – Ute kan man flyte i ett med naturen og oppleve en ekstrem takknemlighet av å være til.

### Gir sinnsro og tilstedeværelse

Før Martina Kaufmann begynte med taiji for 12 år siden levde hun et aktivt liv og trente mye. Men en ryggskade gjorde at hun ikke kunne holde på med vanlig hard fysisk trening.

– Jeg falt for at det var en kampsport, samtidig som det ikke var tramping og hopping, sier hun. Fra før var hun vant til å trene mye og være ofte i aktivitet både inne og ute. Ryggskaden gjorde at hun ble tvunget til å ta det mer med ro. Da



*Det kan være en utfordring å trene så sakte, men det gir mye sinnsro tilbake, sier Martina Kaufmann.*

var taiji perfekt, men det var ikke lett å bli vant til denne rolige treningsformen.

– Det er en utrolig utfordring å bli vant til å trene så stille. Kroppen og dens utstråling skal være et uttrykk av det du er inni deg. Du opplever sinnsro ved å gjøre bevegelsene, synes hun.

I taiji er det ikke om å gjøre å oppnå så mye, eller ha klare mål for treningen. Men Martina har opplevd å bli mer til stede i hverdagen etter å ha trent en stund.

– Det tok meg lang tid før jeg fikk mer ro og tilstedeværelse i hverdagen. Hos noen tar det kanskje bare to-tre ganger med taiji-trening for å oppnå denne roen. Hos meg tok det flere år, sier Martina. ■

Kilder: [www.taiji.no](http://www.taiji.no), [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



*Å trene taiji ute i naturen forsterker effekten av treningen, synes Lars Læg Reid.*