

MAGASIN

Stillheten i bevegelse

Med et liv i høyt tempo kan det melde seg behov for å skifte gir. For 250 millioner mennesker er taiji løsningen.



Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Taijiquan er en over tusen år gammel, kinesisk treningsform knyttet til helse, meditasjon og selvforsvar.

Publisert: 29.09.2021 / Oppdatert: 19.08.2025 12:25

Fortauet utenfor inngangen til bakgården i Kirkegata 1 er lyst opp med fakler. Logoen til Norsk Taiji Senter pryder en avlang, hvit plakat. Til høyre innenfor portalen ligger Taijisenteret.

Glassveggene til bygget avslører de langsomme bevegelsene inne i studioet. Døren til senteret står åpen, og man kan høre rolig, kinesisk musikk med strengeinstrumenter og fløytelyder. I gangen står en dame i hvit silkedrakt.

– Det er mer plass lenger inn i rommet. Bare snik deg forbi her, sier hun og viser retning med hånden.

Hun peker inn i et studio med hvitt tak og hvite vegger. I enden står to installasjoner – ett sort bilde med en hvit sirkel og ett hvitt bilde med en sort sirkel. Bildene gir gjenklang til en yin og yang kule holdt oppe av en Buddha-figur stående i hyllen til venstre i rommet.

Det lukter en blanding av tre og te. Innerst i en krok står et akvarium med skilpadder. Langs veggene rigger folk seg til rette på stoler og på buede, små oransje og lilla puter på gulvet.



Det er kulturnatt og Kirkegata er lyst opp med fakler. Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Én samlet organisme

Ei jente kommer gående med en blå og hvit tekopp i den ene hånden og en oransje pute i den andre. Hun plasserer tekoppen foran seg på gulvet, setter seg ned i lotusstilling og tar tak i tekoppen med begge hender.

Sånn sitter hun en stund, uten å drikke fra koppen, før hun plasserer koppen tilbake på samme sted. Innimellom gjør hun sirkelbevegelser med hodet mens hun masserer føttene sine.

Samtlige i rommet kikker forventningsfullt på gruppen som samler seg sentralt i rommet foran dem. Gruppen er iført hvite silkedrakter og begynner å bevege seg, eller nærmest flyte, som én samlet organisme.

De myke og rolige trinnene de gjør, flyter sammen som en langsam og kontinuerlig bevegelse. Etter ansiktsuttrykkene å dømme, er fokuset til menneskene i silkedraktene vendt innover.

Minene er nøytrale. Bak dem står en stor, rund og blå bronseplate hengende fra et trestativ. Den blå platen er en gong – et asiatisk slaginstrument.



Hovedlærer Pamela Hiley og elevene hennes demonstrerer taiji. Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Foran gruppen leder Pamela Hiley an. Hiley er hovedlærer og stifter av Norsk Taiji Senter og er en av Europas fremste taijilærere. Her til lands er hun dessuten kjent for å være den aller første. Etter taijiseansen trer gruppen inn i en avslutningspositur før musikken stilner. Oppmøtet svarer med klapp og jubel.

– Takk. Og nå kan vi prøve taijklapping, sier Hiley lavmælt.

Hun lager avstand mellom hendene sine og samler de sakte sammen. Publikum speiler bevegelsene hennes og med det følger en konsentrert stillhet i rommet.

– Kjenn energien dere har mellom håndflatene nå, sier Hiley med lukkede øyne.

Energisenter og tempelhund

Slow motion-klappingen gjentas flere ganger før hun samler hendene og plasserer dem rett under navlen.

– Nå samler vi hendene i Dantian – energisenteret vårt, sier Hiley før hun åpner øynene og takker for oppmøtet.

Det er Kulturnatt i Oslo. Dermed strømmer besøkende inn og ut av senteret. Noen tar seg en kopp kinesisk te, mens andre får en kort leksjon i taiji. Inn kommer en mann med en majestetisk beige, logrende puddel.

Det kan virke som om puddelen har vært her før. Om ikke annet gir den i hvert fall tempelhundassosiasjoner. Hunden slår følge med eieren til sittekroken i hjørnet og legger seg ned i en elegant positur.



Her i sittegruppen på Norsk Taiji Senter drikkes det kinesisk te etter taijitimene. Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Foto: Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Sorte hull og kosmiske spørsmål

Tre timer tidligere: Pamela Hiley setter seg ned i Arne Næss-stolen i en sittekrok innerst i lokalet. Stolen er en gave til taijisenteret etter at Hiley møtte filosofen Arne Næss noen år tilbake. Som følge av Næss sitt arbeid med dypøkologi, symboliserer stolen nærhet til naturen og den dype freden man kan oppnå gjennom taijiquan.

Hiley sitter bakoverlent i stolen og snakker behagelig lavt. Hun forteller at hun under bacheloren sin i menneskelige bevegelsesstudier, valgte kunst som emne og spesialiserte seg på fargen svart. Dermed kom hun inn på sorte hull og kosmiske spørsmål. Med det kom yin og yang inn i bildet.

Grunnleggende i taiji er læren om harmonien mellom yin og yang. I kinesisk tradisjon skaper og harmoniserer de to polaritetskraftene gjennom samspill og balanse. Hiley fant en taijilærer i London, og etter det var det ingen vei tilbake.



Læren om harmonien mellom yin og yang er sentral i taiji. Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Foto: Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Kjærlighet ved første blikk

– Det var kjærlighet ved første blikk. Det var akkurat som å komme hjem. Plutselig trengte jeg ikke gå noe annet sted, for jeg var allerede der jeg skulle være. Det var avslappende å forstå det.

Skyggeboksing, eller taijiquan, er en over tusen år gammel, kinesisk treningsform knyttet til helse, avspenning, meditasjon, selvutvikling og selvforsvar. Teknikkene i taiji er ment til å styrke kropp og psyke. I taiji kan man komme til bunns i bevissthet og bevegelse. Man bygger opp konsentrasjon og man styrker dyp muskulatur.

Treningsformen henger sammen med Dao-filosofi. Daoismen handler om opplevelse av enhet med verdensaltets skapende prinsipp. Selve ordet taiji betyr filosofi.

Taijiquan er opprinnelig en kampsport som oppstod i klosteret i Kina. Munkene hadde behov for å forsvare seg mot aggressive nomadestammer som kom for å plyndre. Slik utviklet de taiji som en form for selvforsvar.

Bevegelsene i taiji er inspirert av vannet. Vannet går minste motstands vei. Ingenting i verden er mykere enn vann. Likevel overvinner det alt.

Legenden om fuglen og slangen

En legende forteller om en taoistmunk som sitter ved et vindu og ser en kamp mellom en fugl og en slange utenfor. Han ser hvordan fuglen beveger seg raskt, og angriper slangen med nebbet. Slangen unnslipper hakkingen med myke og rolige bevegelser.

kontinuerlige, harmoniske og sirkulære bevegelser. I taiji settes aldri kraft mot kraft.

I taijiquan drar man fordel av motstanderens kraft og styrke. Man hjelper vedkommende med å forsterke kraften ved å trå til side og gi etter slik at motstander tipper over ende og ikke får inn noen slag i det hele tatt. Denne legenden viser hvordan taijiquan er basert på utvikling av indre energi i stedet for å bruke ytre muskelstyrke.

– Taiji er en spennende form for bevegelse. Den psykiske og spirituelle tilnærmingen til kroppen synes jeg var veldig interessant, og det synes jeg fremdeles, etter 40 år, sier Hiley.

Seeds of silence

Bevegelsene i den rolige og styrkende kampkunsten bygger bevisstheten til alle tingene man gjør i livet. Den måten du gjør taiji, er den måten du gjør alt annet. Det er et helhetlig perspektiv. Å tilnærme det som er – med deg selv og med de andre.

– Det er en flyt og en sammenheng som er veldig vakker. Uten å si ett ord har man harmonisering av energi og en bevisstgjøring og tilstedeværelse med hverandre – uten å si noe. For når vi begynner å prate, kan ting bli komplisert med konflikter og alt mulig rart. Så det er fint å ha den stillheten.

Taijilæreren går inn på noe hun kaller *seeds of silence*. Hun forklarer:

– Når vi trener taiji ute, planter vi frø til stillheten. Når vi beveger oss fra stedet, er energien fremdeles til stede der. Man oppnår et energisk miljø gjennom å bare være – med energien vår og en god intensjon.

Taiji fokuserer på at vi er en del av universet og naturen – at det er noe som beveges gjennom oss. Det viktigste prinsippet i taiji er å forstå pust og reguleringen av pust som igjen kan hjelpe å regulere energien. Energistrømmene som åpnes i kroppen er godt for en helhetlig helse. Energi heter *qi* eller *chi* på kinesisk.



Pamela Hiley i Arne Næss-stolen på Norsk Taiji Senter. Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Foto: Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Følger hverandre

– Noen som er interessert i å prøve taiji?

På Kulturnatt går en av taijielevene rundt i lokalet i et forsøk på å lokke folk ut på gulvet. Noen rister sjenert på hodet, to reiser seg motvillig opp og tre står allerede klare. Den uerfarne gruppen sprer seg utover før de blir bedt om å samle seg nærmere hverandre.

– Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og en liten svikt i knærne. Fint. Så kan dere la armene svinge fra side til side.

Med svingende armer og forsiktige smil følger gruppen instruksene. Instruktøren ber gruppen gå to og to sammen.

– Følg bevegelsene til hverandre. Hold håndflatene mot hverandre og lukk øynene!

Deltagerne kikker spørrende på sidemannen før de deles i par. Et av parene gjør ørsmå, langsomme bevegelser. Den andre duoen, derimot, bruker store deler av rommet – hele tiden med hendene mot hverandre. Den ene leder partneren dypt ned mot gulvet og høyt opp i været. Partneren svarer med hevede øyenbryn og et oppgitt grynt.

Hurry up to slow down

Tedrikking er sentral i taiji. I likhet med tedrikkingen på kulturnatt, drikkes det kinesisk te etter alle taijitime ellers også. Taijlæreren snakker om *the chi in the Tea*:

– Folk spør meg: “Har du puttet noe i teen?”, ler Hiley.

påvirkninger i samfunnet kan gå ut over helsen. I taiji lærer man å slappe av i bevegelse samt ha bevissthet på hvor vi beveger oss i det daglige liv. Taiji roer ting ned.

– *Hurry up to slow down.* Det er noe med det. Taiji handler om bevissthet og tilstedeværelse i alt vi gjør. Dessuten er taiji morsomt og vakkert. Det ser veldig lett ut, men det er annerledes når man prøver. Det er ikke så lett som folk tror.

Røttene i føttene

I taiji må man jobbe hardt. Røttene er i føttene. Alt og alle er energi. Stolen vi sitter på, bordet foran oss og lyden vi hører. I taiji vil man sentrere energien til dantian – området rett under navlen.

Når man har tilstedeværelse i kroppen, trenger man ikke tenke på andre ting. Man regulerer ting ut fra hva man føler. Hvis man ikke har den bevisstheten, kan man, ifølge Hiley, komme opp i mye rart – det kan få oss ut av balanse. Hun tar en kort pause før hun fortsetter:

– Vi prøver å kommunisere det som er inne med det som er ute. Dette er viktig ettersom vi har lært å fokusere på det ytre i vår kultur. Jeg tror at pandemien har gjort at folk setter pris på hverandre igjen. Jorden ble sint på oss og sendte oss hjem alene. Men i taiji er vi vant til å være alene. For vi er alle alene.

Hun trekker pusten.

– Sammen. Vi er alene sammen.

Danser med sverd

I taiji kan man danse med sverd. Å bruke sverd blir en ekspansjon av energifeltene. Det forstørrer feltet og forsterker intensjon og vilje. Og ikke minst: Det er vakkert å se på.

Tilbake til kulturnatt tar Hiley frem et stort sverd. På dette tidspunktet har oppmøtet samlet seg i en oval ring rundt henne. Oppmerksomheten er skjerpet mot Hiley som flyter i midten av sirkelen med utslått hår og sverd i hånden.

Blikkene i rommet følger hver minste bevegelse. Sverdet er ikke bare et sverd lenger, men en forlengelse av armen hennes.



I taiji danser man med sverd for å forsterke intensjon og vilje. Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

Foto: Foto: Anna Elisabeth Løberg Kihle

STIKKORD

[Reportasje](#)

[Kultur](#)

[Bluesky](#)

[facebook](#)

[Instagram](#)

[Soundcloud](#)

[Youtube](#)

Redaktør

MATHIAS FALCH

Ansvarlig redaktør

ANNE HEGE SIMONSEN

JOURNALIST LOGG INN

PRESSEROM

Nettavis og

treningsplattform for

studentene på

journalistutdanninga ved

OsloMet –

storbyuniversitet ©2025

Vi jobber etter **VÆR VARSOM**

PLAKATEN og

REDAKTØRPLAKATEN



Journalens

TILGJENGELIGHETSERKLÆRING

