



Universitetet i Bergen

Institutt for lingvistiske, litterære og estetiske studier

KUN 350

Mastergradsoppgave i kunsthistorie

Martial arts:

**Taijiquan og andre taiji-inspirerte uttrykk betraktet som
performance**

Ole-Christian Aasheim

3172

Sammendrag

I denne mastergradsavhandlingen har jeg beskrevet og analysert former hentet fra østlige treningsformer som martial arts og beslektede fenomener, som jeg dels er blitt introdusert for gjennom feltarbeid i Bergen Wushu, og dels har studert gjennom den etter hvert ganske så omfattende litteratur på feltet.

Det problem jeg så har reist er om det er fruktbart å se disse østlige treningsformene som performance, eller mer presist, som konseptuell performance-kunst, fordi de tilsynelatende forutsetter både religiøse ideer og filosofiske tankesett. Slik ser det i hvert fall ut på overflaten.

Men det gjør et annet problem nødvendig, nemlig å undersøke forholdet mellom disse treningsformene og bestemte åndelige eller religiøse forestillinger. Er treningsformene så viklet inn i disse religiøse forestillingene, at det ikke er mulig å løsrive dem? At man nærmest må godta dem, for virkelig å kunne utføre treningen korrekt? Jeg tror ikke det. Riktignok er deres relasjoner til østlig filosofi, først og fremst representert ved daoismen, viktig både i sekulære og religiøse kontekster. Men det innebærer ikke at de ikke kan løsrives fra dem - og dermed sekulariseres. Det har skjedd i vesten med kirkekunsten, og det kan selvsagt også skje med de østlige treningsformene. Når de religiøse forestillingene trer i bakgrunnen, vil de psykologiske faktorene i forbindelse med treningen tre desto sterkere frem. Og noen av disse faktorene kan faktisk ha likhetstrekk med det som i andre kontekster oppfattes som åndelig. Det har jeg forsøkt å få frem i denne oppgaven.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	s. 1
Innholdsfortegnelse	s. 2
Forord	s. 4
KAPITTEL 1	s. 6
Innledning, hvorfor martial arts og hva innebærer det?	s. 6
Mine motiver for valg av tema	s. 8
Anvendt metode - «deltagende observasjon», om teoritilfanget	s. 10
KAPITTEL 2	s. 15
Martial arts og dens filosofisk-religiøse bakgrunn	s. 15
Taijiquans røtter	s. 15
Filosofien bak taijiquan og qigong	s. 17
KAPITTEL 3	s. 20
Presentasjon av studerte fenomener og beskrivelse av begrepet wushu	s. 20
Indre former	s. 22
Første indre form, <i>Ba Duan Jin</i>	s. 25
Andre indre form, <i>Shu Xin Ping Xue Gong</i>	s. 27
Tredje indre form, <i>Taiji 8</i>	s. 29
Fjerde indre form, <i>Taiji 24</i>	s. 30
Femte indre form, 10:50-11:15 by Sabina Jacobsson	s. 32
KAPITTEL 4	s. 34
Problemstilling, veien til problemområdet	s. 34
Om begrepet kunst	s. 35
KAPITTEL 5	s. 37
Hva er en performance? Ulike ståsted, ulike beskrivelser.	s. 37

Performance og det estetiske	s. 40
KAPITTEL 6	s. 42
Kan martial arts betraktes som konseptuell performance-kunst.	s. 42
KAPITTEL 7	s. 48
Homo ludens og behovet for å leke	s. 48
KAPITTEL 8	s. 53
Åndelighet, spiritualitet eller en følelse av flow? Om begrepenes likhet	s. 53
Om det desinteresserte	s. 58
KAPITTEL 9	s. 60
Konklusjon, forsøk på en innringning	s. 60
Litteraturliste	s. 63
Liste over illustrasjoner	s. 68
Abstract	s. 69
Appendix 1.	s. 70

Jeet Kune Do is simply to simplify.

Bruce Lee

Forord

Da jeg selv kommer fra en ikke-akademisk bakgrunn har jeg ofte vært oppmerksom på at det har vært skrevet mange tekster innenfor ulike akademiske disipliner som er lite tilgjengelig for folk flest. Det har derfor vært et mål i seg selv at oppgaven skal kunne leses av flest mulig. Det betyr ikke at jeg tror at de kommer til å gjøre det, ei heller at jeg selv klarer å oppnå at denne oppgaven kan leses av mennesker med minimalt av utdanning. Det er nemlig nødvendig og blant annet å referere til tidligere forskning, men enkelheten i uttrykket har ligget i bakhodet i hele skriveprosessen.

Avgrensingen mellom kropp og tenkning har solid forankring i vestlig forskningstradisjon. Det er den franske filosofen René Descartes som er «skyldig» i denne avgrensningen som kalles for kartesiansk dualisme. Dualistisk tankegang har medført at ulike former for kroppsarbeid har blitt sett ned på. Det er i hvert fall slik at tankearbeid har blitt betraktet som mer høyverdig enn kroppsarbeid av mange. Dette er fremdeles en aktuell problemstilling, selv om det har vært en dreining vekk fra dette synet i de siste årene. Det at mange akademikere har blitt flinkere til å formulere seg ut av sine fordommer fremstår for meg som en realitet. Jeg har selv blitt avfeid av medstudenter for å ha fokus på det enkle og det fysiske i situasjoner hvor jeg har ønsket å fremheve idrettsprestasjoner jeg har ment har vært rosverdig, utover det enkle og det fysiske. I lang tid har jeg sett på kunsten i idrettsprestasjoner som interessant, og da jeg for første gang så Jo Strømgrens *A Dance Tribute to the Art of Football* i 1997 så jeg på det som et brobyggingsprosjekt, i samme ånd som denne oppgaven er ment å være. Selv beskrev Jo Strømgren Kompani det slik:

It comments the artificial conflict between the “common sports” and the “eloquent arts” as well as the pride and prejudice surrounding the concept of working-class football and upper-class ballet.¹

Fotball har dermed vært en viktig bestanddel i Norges største eksportartikkel innenfor moderne dans med 500 forestillinger i 23 land. I 2011 kom oppfølgeren *A Dance Tribute to*

¹ <http://jskompani.no/productions/2>

Ping Pong. Mange kjenner til Jan Boklöv som gikk bort i fra det som ble ansett for å være den vakre måten å hoppe på ski på og istedenfor skapte V-stilen. Han ble latterliggjort, muligens spesielt i Norge som er et konservativt land når det gjelder våre nasjonale sporter, som man kan påstå at skihopping er. I dag er det vel ingen som ler av V-stilen, skihoppere hopper annerledes etter Boklöv. Han fløt nemlig mye bedre i luften enn de som hoppet på en den klassiske måten som den gang ble kalt for vakker og korrekt. I dag klarer også nordmenn å se det vakre i den utskjelte V-stilen. Det er slike ting som har vært blant inspirasjonskildene til å skrive denne oppgaven. Jeg vil omtale Jan Bokløvs innføring av en ny måte å hoppe på som et prakt eksempelpå kroppslig situert kognisjon (embodied cognition) som er et emne innenfor psykologi. Emnet befatter seg med hvordan kropp og sinn fungerer sammen, og hvordan vi som mennesker opplever verden med kropp og sinn.

Jeg vil benytte anledningen som det å skrive et forord er til å takke alle som har vært involvert i prosessen som har ledet frem til ferdigstillelsen av dette prosjektet. Jeg vil først og fremst takke min veileder Gunnar Danbolt for faglig kreativitet. I tillegg vil jeg takke mine mange medstudenter for gode samtaler og Jan Olav Gatland for hjelp med litteratur-relaterte problemstillinger. Takk også til min familie for tålmodighet i prosessen, og takk til Bergen Tempo som fikk meg til å spille basketball igjen som voksen, og da spesielt Geir Bangstad som gav meg treningsfilmen om *Jeet Kune Do*. Takk også til Bergen Wushu, Bergen Konfutse Institutt og til sist men ikke minst NAV.

KAPITTEL 1

Innledning, hvorfor martial arts og hva innebærer det?

Emnet for oppgaven har sitt utgangspunkt i martial arts, men martial arts er et stort område, derfor er det viktig å avklare at det ikke er selve kampaspektet som vil bli studert i denne avhandlingen, men den delen som kalles mønster eller form. Taolu er termen for form innenfor de kinesiske martial arts, mens i de japanske, hvor Karate muligens er den mest populære grenen, benevnes form med ordet Kata. Den mest populære martial art i dag er likevel den koreanske som kalles for Tae Kwon-Do hvor denne type trening, altså form, blir kalt Pomsae. Tae Kwon-Do er i tillegg til å være én av verdens ti mest utbredte idretter og også en Olympisk sport².

Disse tre forskjellige utgaver av martial arts – i tillegg til Judo - kommer alle fra Asia, og har naturlig nok mye av Østens filosofi og religion med seg i bagasjen. Når jeg benytter betegnelsene filosofi og religion er det flere grunner til det. Tilknytningen til henholdsvis filosofi og/eller religion er nemlig av forskjellig grad, og disse perspektivene varierer med hvor en form blir presentert, av hvem, og med betraktersens egne forestillinger. Mikkel Nikolai Unger Downing har skrevet en Masteroppgave i Religionshistorie ved Universitetet i Oslo med tittelen «*Taijiquan og qigong: daoistiske treningssystemer i Norge: et studie av treningens åndelige dimensjon.*» og den omhandler, som tittelen antyder, i hovedsak de åndelige aspektene ved denne type trening. Åndeligheten Downing (2007) beskriver er da i kategorien nyreligiøsitet. De grunner til å kombinere åndelighet og kampkunst som jeg mener er uheldige, befatter seg blant annet med at utøvere har betraktet seg selv og/eller sine ledere som uovervinnelige, og i tillegg utstyrt med hellige evner, som for eksempel i bokseropprøret i Kina og det kan lede til:

...hagiography, which are biographical accounts written for the sole purpose of glorifying some person. Hagiography may have almost no basis in fact, but the author was motivated to glorify the subject by a tangible reward: by being paid, by being elevated in status within a social group, or by prestige by association...Indeed, group members often strenuously maintain the truth of the extraordinary account: You and I cannot dodge bullets but the founder of our martial art could. (Green 2003:3)

² Judo er også en japansk martial art og Olympisk sport, men her praktiseres ikke formtrening på en måte som er relevant for oppgaven.

Det åndelige/religiøse aspektet har ifølge boken «*The Tao of the west: Western transformations of Taoist thought*» (Clarke 2000) lett for å havne i det nyreligiøse og gli inn i en new age-tematikk, og dette er ikke overraskende fordi det i lengre tid har vært har vært spekulasjoner om at daoismen kunne danne basis for en ny verdensreligion. Temaet blir også berørt av Anne Brekke (2004) i hennes hovedoppgave i sosialantropologi «*Movements in transition: exploring how the body speaks the language of society*». I denne oppgaven vil jeg ikke vektlegge de religiøse elementene som historisk sett henger sammen med slik trening, selv om det utvilsomt er en interesse for disse i dagens samfunn, men de vil bli diskutert. Det er nemlig i min hensikt å se på ulike taiji-inspirerte uttrykk som sekulariserte, altså som løsrevet fra eventuelle åndelige og religiøse aspekter den enkelte utøver eventuelt måtte ha i forhold til disse begrepene. Jeg vil imidlertid vektlegge de filosofiske, men også de psykologiske aspektene ved denne type trening, og derfor vil jeg først minne om hva Arne Næss skrev i sin bok «*Filosofiens historie*», nemlig at:

I den eldste kinesiske filosofi er det vanskelig å skille filosofi og religion fra hverandre. Men religionen skiller seg fra de indoeuropeiske ved sin overveiende etiske og sosialpolitiske karakter. Den hadde få dogmer, og der var ingen mektig prestestand... Religionen tenderte mot filosofi og filosofien mot religion.(Næss 2001:28-29)

Det at det tidligere skal ha vært vanskelig å skille filosofi og religion fra hverandre innebærer ikke uten videre at det trenger å være slik i dag. Men det gjelder nok i stor grad for den religiøs-filosofiske bakgrunnen for Østens kampsport.

I denne oppgaven har jeg valgt å ta utgangspunkt taijiquan og qigong som begge deler er av kinesisk opphav. Det skyldes rent pragmatiske grunner. Taijiquan er som nevnt en kinesisk martial art og sorteres dermed under Wushu (Kung Fu). Qigong er også av kinesisk opphav og er som treningsform eldre enn taijiquan. Wushu ble valgt som forskningsfelt for «*deltagende observasjon*» fordi det viste seg at martial arts kan betraktes både som en filosofisk og åndelig treningsform. Den har altså sitt opphav i kinesisk filosofi og religion, og ser man langt nok tilbake er det daoismen som er utgangspunktet fra en tid da – ifølge Arne Næss-sitatet over - religion og filosofi nærmest fløt over i hverandre. Men jeg mener, som nevnt, at det er viktig at man ser på treningsformene som løsrevet fra religion, fordi det er forutsetningen for at de skal kunne anvendes av mennesker som ikke vil drive religiøs trening. Religion og filosofi er for øvrig termer som er skapt i vestlig (oksidental) kultur, og som i tidligere tider ikke hadde presise ekvivalenter i det kinesiske språket (Clarke 2000), men her

blir fenomenene sett på fra et vestlig ståsted i 2012, så de vestlige termene blir naturligvis brukt.

Avhandlingen har tittelen Martial arts: *Taijiquan og andre taiji-inspirerte uttrykk betraktet som performance*, fordi Wushu, som taijiquan sorterer under, i mine øyne er det beste utgangspunktet for denne oppgaven på bakgrunn av historiske faktorer, da det betegner de kinesiske martial arts. Wushu er som nevnt av kinesisk opphav og tankemessig relatert til både Konfusianisme og Buddhisme og en bok som tar for seg dette vil bli anvendt, da den beskriver en utvikling som Wushu også er tankemessig relatert til. Videre vil sportspsykologi og annen vestlig forskning trekkes inn å bli belyst, blant annet litteratur fra forskjellige fag som fag som teatervitenskap, sosialantropologi, religionshistorie, sykepleievitenskap og naturlig nok kunsthistorie. Avhandlingen vil av den grunn bli tverrfaglig.

Mine motiver for valg av tema

Det er flere grunner til at jeg har valgt å skrive om akkurat martial arts, som jo er utgangspunktet for oppgaven. For det første er det så vidt meg bekjent ingen som har skrevet om disse emnene på faget kunsthistorie før, i det minste ikke i Norge. I tillegg har det i de siste førti årene vært en tendens innenfor kunsthistoriefaget til å utvide feltet for kunsthistoriske studier, og det er også hensikten med denne oppgaven. Som nevnt tidligere har det vært skrevet en hovedoppgave i sosialantropologi ved Universitetet i Oslo om samme emne og en tilsvarende i Bergen, i tillegg er det altså skrevet en masteroppgave i religionshistorie og en hovedoppgave i sykepleievitenskap, begge de to siste fra Universitetet i Oslo. Oppgaven i sykepleievitenskap tar utgangspunkt i qigong, men den befatter seg også med taijiquan – ikke ulikt de andre oppgavene jeg har nevnt, som tar utgangspunkt i taijiquan, men trekker inn qigong. Det vil vise seg at begrepene til dels går over i hverandre, og det vil jeg komme inn på senere.

For det andre finner jeg det fascinerende å se hvor god fysisk form mange av utøverne på feltet er i, og da tenker jeg spesielt på smidighet og bevegelighet, noe jeg selv har hatt utfordringer med helt siden jeg tidlig i ungdomsårene ble diagnostisert med Scheuermanns sykdom. Videre har jeg stor respekt for utøvernes evne til å konsentrere seg, noe som muligens er årsaken til at mange av dem gjør det bra også innenfor akademia, og da er vi inne på temaet om utvikling av mennesker, og det er viktig for meg.

Mesteparten av min befatning med kampkunst-relaterte emner før 2004 var via spillefilmer, men da jeg fikk i hende en kopi av en introduksjonsvideo om Jeet Kune Do i

2004, forstod jeg at man kunne overføre elementer fra martial arts og gjøre dem til basis for læring på mange nivåer.

Denne treningsfilmen inspirerte meg til å bruke martial arts og relaterte filosofier innenfor mine universitetsstudier, og jeg hadde for øvrig et seminarinnlegg på kunsthistorie om filmen «*Enter the dragon*», hvor Bruce Lee som er opphavsmannen til Jeet Kune Do spiller hovedrollen. Bruce Lee hadde en eklektisk og anarkistisk tilnærming til kampkunst, og han tok elementer fra nærmest alle typer for trening da han skapte sin egen kampkunst.

Jeg har tidligere, på tross av Scheuermanns diagnosen, drevet med idrett, og i barne- og ungdomsårene var jeg opptatt av flere forskjellige typer idrett, men det var basketball jeg satset på fra jeg var ca. 16 år. Der fikk jeg etter hvert gleden av å være en del av et elitelag i det tidligere Ulriken Basketball Klubb. Jeg sluttet imidlertid med dette det året jeg fylte 20 år av forskjellige grunner, blant annet at jeg ikke var god nok til at jeg til at jeg fikk såpass med spilletid på elitelaget til at jeg fant det motiverende. Dette skyldes at jeg ikke var flink nok til å utvikle de svakeste sidene av spillet mitt, som det å unngå skader, samt det å rehabilitere meg tilfredsstillende fra de skadene jeg fikk. Dette handler selvfølgelig om selvdisciplin og tålmodighet, og kombinert med overtrening og mangel på restitusjon var dette en ikke utviklende arena for meg den gang. Det er ikke tvil om at mennesker som er flinke innenfor kampkunster, må ha en høy grad av både selvdisciplin og tålmodighet for å oppnå sine mål. Dette har vært en inspirasjon for meg, fordi jeg har hatt utfordringer med å kombinere universitetsstudier og ha god helse. Jeg har ofte reflektert over noen setninger i boken «*The Sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*» hvor står det følgende:

Few forms of sports competition include a greater segment of mental skills than martial arts. Psychological aspects of martial arts combat are extensive before, during and even after the event. Concepts such as psychological preparation, concentration, anticipation, flow, emotional control, self-control, confidence and competitiveness are at the heart of this ancient form of combat. (Dosisl 2006:356)

I dag er sannsynligvis disse konseptene allmenngyldige innenfor sport generelt, i hvert fall på høyt nivå, men martial arts var tidlig ute med å inkorporere dem i selve utførelsen. Og de er overførbare til akademiske studier, arbeidslivet og livet generelt.

For å få muligheten av NAV til å få fullført min mastergrad i kunsthistorie - og det utgjør min tredje grunn – måtte jeg måtte kartlegges ved Attføringscenteret i Rauland (AiR) i

2008. Grunnen til oppholdet var at min fysiske form var så dårlig at det gikk ut over mine kognitive evner. Det endte blant annet med at de skulle ha meg utredet for ADHD, en utredning som avdekket at jeg ikke falt inn i denne kategorien. På tross av disse utfordringene, klarte jeg i det minste å avlegge en cand. mag. grad her ved Universitetet i Bergen med mellomfag i kunsthistorie, og det før oppholdet på AiR. Under oppholdet på AiR ble jeg introdusert for qigong og det står faktisk i attesten derfra at jeg hadde funnet interesse for dette. Jeg visste at mange som er aktiv med østlige former for kampkunst også driver med qigong. Det finnes da også noe som heter kampsport qigong (wu gong).

Ved å skrive om kampkunster og qigong i min mastergradsoppgave håper jeg å betale tilbake til samfunnet for dette at NAV bistår meg økonomisk med det mål å fullføre min utdanning her ved UiB. Men jeg håper også at elementer fra qigong og kampkunster brukes av andre, også av det offentlige helsevesenet og NAV i form av opptrening etter skader og rehabilitering generelt. Men ikke minst når det gjelder forebyggende og utviklende arbeid hvor potensialet kanskje er størst, for hvis man begynner med mer trening i skoleverket kan man nå hele den oppvoksende befolkningen.

For det fjerde mener jeg at kampkunster og kampsport generelt sett har for lav anseelse i Norge³ og blant mine mål med oppgaven er å gjøre bruk av kunsthistoriske teorier for å høyne anseelsen av kampkunster og gjerne også kampsport. I tillegg håper jeg at sport generelt kan bli forstått som mer enn bare underholdning, og at utøveres intuitive evner også kan bli verdsatt. Det å skrive denne oppgaven i kunsthistorie kan kanskje gjøre det enklere å få kampkunster og qigong akseptert deres kunstneriske og filosofiske kvaliteter, det har i hvert fall vært min drivkraft i dette arbeidet.

Anvendt metode - «deltagende observasjon», Om teoritilfanget

Tverrfaglighet er noe jeg anser som viktig, og når det gjelder denne oppgaven har jeg valgt å bruke en variant av deltagende observasjon som metode. Metoden har jeg anvendt i Bergen Wushu. Jeg startet høsten 2009 og det ble avsluttet etter klubbens sommerleir i 2011. Dette at jeg både har deltatt og observert har gitt meg et lite innblikk i taijiquan og qigong, og et

³ De hadde det i hvert fall da jeg begynte med prosjektet, men i tiden mens jeg har jobbet med emner relatert til denne oppgaven, har interessen for kampkunster og kampsport økt. Dette var et tiltagende fenomen fra før jeg begynte å skrive på oppgaven, og det vises godt ved når de andre avhandlingene om taijiquan og qigong er blitt avlagt.

minimum av aktivt og fysisk erfaringsgrunnlag for å skrive om disse emnene. Det er flere grunner til at jeg ønsket et aktivt og fysisk erfaringsgrunnlag, blant annet erfaring med formene, men det er også andre momenter som er aktuelle relatert til performance-teori.

I tillegg er jeg blitt presentert for mye informasjon om andre alternative terapier og tankesett relatert til blant annet panteisme og sjamanisme i forskjellige kulturer på forskjellige deler av jorden, for at jeg skulle se på likheter og forskjeller. Dette har vært lærerikt for meg rent personlig, men vil likevel ikke bli inkludert i oppgaven. Sjamanisme og annen mystisisme ble aktuelt for meg fordi qigong i utgangspunktet gav meg assosiasjoner til slike begreper, dette blant annet på bakgrunn av at qigong har eksistert lenger enn det finnes skriftlige nedtegnelser av kunnskapen og det finnes da også sjamanistisk qigong, og en bok som heter «*Original Tao: Inward training (nei-yeh) and the foundations of Taoist mysticism*». Den er ført i pennen av Harold D. Roth. Den vil ikke bli anvendt, da jeg har en annen inngang til et lignende tema, hvor noe av det samme blir beskrevet som følelser som *nesten* er mystiske (Jackson og Csikszentmihalyi 1999) «*Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*».

Det er som nevnt skrevet to oppgaver i faget sosialantropologi om taijiquan, og selv om jeg har grunnfag i sosialantropologi har jeg ikke brukt deltagende observasjon i sosialantropologisk forstand i mitt feltarbeid. Det ville være å overvurdere min kapasitet i forhold til den faglige metoden. Oppgaven er som nevnt ment å være tverrfaglig og metoden jeg har anvendt har nok mer til felles med Richard Schechners versjon av «participant observation» som man finner i hans bok «*Performance studies: an introduction*». Schechner (2002) beskriver seg selv som en ateist som er Jødisk, Hinduistisk og Buddhistisk. Han er blant annet Professor i «Performance Studies» ved New York University og skriver:

The relationship between studying performance and doing performance is integral...fieldwork as “participent observation” is a much prized method adapted from anthropology and put to new uses...That positions the performance studies fieldworker at a Brechtian distance allowing for criticism, irony, and personal commentary as well as sympathetic participation.(Schechner 2002: 1-2)

Når det gjelder å få forståelse for forskjellige temaer er jeg generelt en tilhenger av at man bør vektlegge førstehåndskunnskap der det er mulig og der det ikke skaper noen unødvendige konflikter. Når det gjelder kunst bør man i tillegg til å lese om emnet også fysisk oppsøke steder hvor kunst blir presentert og fremstilt for å bli en god kunsthistoriker. Slik er det med

kampkunster og qigong også. Det finnes muligens unntak når det gjelder hvordan man tilegner seg kunnskap, både praktisk og teoretisk. Men det vanlige for både kunstnere og utøvere innenfor qigong og taijiquan er at de utdanner seg innenfor feltenes institusjonelle læresteder. Det er forutsetningen for deres offisielle anerkjennelse samt mulighet til å bli tildelt stipender innenfor deres respektive felt. Er de derimot autodidakte, og det gjelder bare noen få, er mulighetene langt mindre. Selv har jeg ikke som mål å oppnå offisiell anerkjennelse innenfor qigong eller taijiquan, men det er klart at jeg bruker elementer fra qigong for å opprettholde min egen helse, og for på den måten å utvikle meg selv. Men i motsetning til Bruce Lee har jeg ikke som mål å skape min egen kampmetode eller treningssystem slik han gjorde da han skapte Jeet Kune Do.

Jeg var medlem på vanlige premisser da jeg studerte Wushu, eller mer spesifisert qigong og taijiquan, og jeg var åpen om mine planer om å skrive om emnene på kunsthistorie. Jeg har også observert, men ikke fysisk deltatt på andre treninger i nevnte klubb. Det at flertallet av trenerne som har trent meg i klubben har vært kinesere har vært en utfordring, og ikke minst at utskiftingen av trenerne skjedde relativt ofte, da det gikk på bekostning av kontinuiteten. Lignende problemstillinger til det jeg har opplevd står det om i «*The Gateless barrier: Zen comments on the Mumonkan*» (Shibayama 2000) som beskriver at det finnes flere hindringer for gjensidig forståelse mellom vestlige og østlige kulturer, og blant disse utfordringene er det spesielt et aspekt som jeg ser på som problematisk, og jeg fikk dem da bekreftet av nevnte bok. Det omhandler den tidsmessige lengden på tradisjonene som finnes i Kina, i motsetning til hva vi har i Norge som jo er en mye yngre nasjon. Videre er måtene å tenke på også forskjellige. Selv om vi nå lever i en tid hvor globaliseringsprosessen er økende, er det klart at det også har vært andre utfordringer underveis. Både språkbarrieren, og de kulturelle forskjellene har vært problematisk i forhold til å skrive oppgaven. Forskjellene og de problematiske elementene har likevel vært en positiv utfordring, og jeg har vært nødt til å gjøre bruk av forskjellige kilder og metoder for å få en bedre forståelse av fenomenene jeg har valgt å studere. Jeg vil også nevne at så vidt meg bekjent jobber Bergen Wushu med å videreutdanne sine egne norske trenere slik at språkproblematikken på sikt sannsynligvis vil minke, i tillegg er det mitt inntrykk at kineserne også blir flinkere i engelsk. Videre er det selvfølgelig en mulighet for utøverne at de kan se på kinesiske trenere som en utfordring til å lære seg kinesisk.

Nå leier Bergen Konfutse Institutt lokaler hos Universitetsbiblioteket, Bibliotek for humaniora i Bergen, og det har gjort mulig for meg å gjøre bruk av instituttets kunnskap –

flere av de ansatte der var også trenere i Bergen Wushu hvor jeg som nevnt har drevet feltarbeid, i tillegg har instituttet bøker stående til disposisjon i biblioteket.

Feltarbeidet startet med «deltagende observasjon» i Bergen Wushu, og min første trening i klubben var på det daværende partiet daoyin/qigong. Vi ble ganske tidlig anbefalt vi burde leste «*Dao de jing*» («*Tao te ching*»). Boken viser slik jeg ser det etter anbefalingen om å lese boken, at det er likheter mellom den poetiske filosofien i boken, og qigong. Dette var ikke den eneste litteraturen det ble fokusert på i forbindelse med treningen, bøker som viste kroppens meridianer som er basis for akupunktur ble også vist og jeg tolket det som at vi burde studere hvordan meridianene er. Dette gjorde det klart at treningen var både tverrfaglig og dermed utviklende på flere områder enn bare det rent fysiske. Muntlig lærte jeg også opp å telle på kinesisk (til åtte), da det ble talt på mandarin under innlæring av formene. Dette inspirerte meg til å delta på deler av undervisningen i kinesisk språk her ved Universitetet i Bergen, dog uten å avlegge eksamen. Likevel fikk jeg et grunnlag som vil gjøre det lettere for meg eventuelt å studere språket ved en senere anledning, i tillegg til at noe av kunnskapen jeg ervervet meg blir anvendt i oppgaven.

På fritiden og uten tilknytning til både Bergen Wushu og Bergen Konfutse Institutt var jeg med å starte en organisasjon som profilerte bevegelse for å bedre helsen, og dette gav meg ytterligere mulighet til å studere en form for helsefremmende trening som er nært relatert til taijiquan. Her fikk jeg også tilgang til litteratur som vil bli anvendt i oppgaven, deler av det finnes som Appendix 1 i oppgaven. Dette har vært viktig da det er litteratur som ikke er tilgjengelig på de biblioteker som jeg kjenner til, og som heller ikke så vidt meg bekjent er mulig å kjøpe. Jeg vil i oppgaven presentere en form fra denne litteraturen, omtalt i avhandlingen som andre indre form. Fordi det kan oppfattes som problematisk å skrive om fenomener som blir presentert i en organisasjon som jeg selv hadde vært med å starte og som jeg hadde verv i, har jeg trukket meg ut av organisasjonen jeg var med å starte, jeg er heller ikke medlem i Bergen Wushu. Dette hadde ikke vært absolutt nødvendig, i hvert fall ikke sett fra et performance-teoretisk perspektiv:

Many who practice performance studies do not aspire to ideological neutrality. In fact, a basic theoretical claim is that no approach or position is “neutral.” There is no such thing as neutral or unbiased. The challenge is to become as aware as possible of one’s own stances in relation to the positions of others—and then take steps to maintain or change positions. (Schechner 2002:2)

For ordens skyld vil jeg nevne at jeg ikke kan utelukke at jeg blir medlem i en av eller begge organisasjonene på et senere tidspunkt. I tillegg til «*deltagende observasjon*» er det foretatt et semi-strukturert personlig telefonintervju med utøveren i det som vil bli beskrevet som femte indre form. Utøveren ble informert om hva intensjonene med intervjuet var, og det ble gitt tillatelse til å referere fra intervjuet, og etter at sitatet var gjennomlest, ble det godkjent.

Jeg har med utbytte lest «*The great Tao*» av Stephen T. Chang, som viser kroppens meridianer. Den gav meg også oversikt over «taoismen åtte pilarer», og de er klart nok daoistiske (Chang 1985), uten at jeg i oppgaven kan redegjøre inngående for dem. For de er ganske vidtfavnende og omfatter blant annet: urtologi, sexologi, numerologi og astrologi. I tillegg er det i boken en hel rekke med instruksjoner om hva man bør gjøre og hva man ikke bør gjøre i forhold til hvordan han mener livet bør leves. Jeg er ikke enig med ham da disse instruksjonene blant annet innebærer at man ikke skal ta del i kampkunster eller sport, men også at man ikke skal være i folkemengder.

Så til åndelighet og religion. Tittelen på Downings masteroppgave antyder som nevnt at taijiquan og qigong er daoistiske treningsformer med åndelige dimensjoner, og det kan han selvfølgelig påstå, spesielt siden han driver med denne type trening selv. Selv mener jeg det er litt forenklet, og ikke minst at det kan gi et skjevt bilde på treningsformene i forhold til hvordan mange andre utøvere ønsker å se på treningen sin. Selv vil jeg som nevnt vektlegge de filosofiske og psykologiske elementene. Men når det gjelder de religiøse aspektene vil jeg her sitere boken «*Shaolin monastery: history, religion, and the Chinese martial arts*»:

“The three religions unite in to one” (Sanjiao heyi) was the slogan of the late Ming, which experienced tolerance and mutual borrowings between Confucianism, Buddhism, and Daoism. (Shahar2008:173-174)

Slik jeg ser det er det avgjort historisk grunnlag for å kunne påstå at dette er daoistiske treningsformer, men man kunne nesten like godt kalt dem Buddhistiske eller Konfusianske treningsformer, slik jeg tolker sitatet. Selv er jeg tilhenger at man kan bruke teorier fra ethvert tankesystem, om det er religiøst eller ikke, det mener jeg fordres når man har som mål å være tverrfaglig.

KAPITTEL 2

Martial arts og den filosofisk-religiøse bakgrunn

Alle fenomenene som presenteres i oppgaven kan, som antydnet over, relateres til de kinesiske kampkunster som heter Wushu. Når jeg skriver at de kan relateres til de kinesiske kampkunster er det på bakgrunn av at to av eksemplene jeg skal introdusere ikke egentlig tilhører kategorien kampkunst. Disse øvelsene best kjent som qigong, mens daoyin er et annet ord på fenomenet med lengre tradisjon i Kina. Det femte eksempelet jeg vil ta opp er et taijiquan uttrykk, og det er blitt fremført på Oslo Sentralbanestasjon

Den tradisjonelle kinesiske medisinen er også en del av den kinesiske kulturen, og den befatter seg blant annet med yin-yang teori, som er viktig for den kinesiske kulturen, og naturlig nok i filosofien. Her i vesten er tradisjonell kinesisk medisin kanskje mest kjent for oss gjennom akupunktur som er akseptert av det offisielle Norge ved at det er i bruk på offentlige sykehus over hele landet. Det i seg selv er et eksempel på at den allerede må være sekularisert. Qigong baserer seg da også på prinsipper fra tradisjonell kinesisk medisin og qigong er faktisk viktig i forhold til taijiquans historie.

Taijiquans røtter og datering av oppgavens eksempler

Det å skrive om taijiquans historie er en utfordrende oppgave hvor det er umulig å redegjøre for historien uten å befatte seg med myter. Det samme gjelder for så vidt når man skal skrive om boken «*Tao te ching*» som er et viktig referanseverk i forhold til tenkemåten innenfor både taijiquan og qigong. Det er lett å tro at denne boken er skrevet av en mann med navnet Lao Tzu, men moderne forskning ser på boken som et arbeid av flere personer (Lao Tze 1997), men navnet er så nært sammen knyttet til verket at det fremdeles er Lao Tze som blir oppført som forfatter. Da jeg drev med «*deltagende observasjon*» i Bergen Wushu ble det blant annet innført et avslutnings-ritual hvor vi etter endt trening sa «Lao Tzu- zaijan» til treneren, og Lao Tzu betegner da også trener, lærer og gammel vis mann⁴.

I det som følger vil jeg bruke boken «*Simplified «Taijiquan»*» som utgangspunkt, og jeg supplerer med informasjon fra Kristin Svartveits hovedoppgave i Sosialantropologi. De beskriver begge den den offisielle historien til taijiquan, selv om de på noen punkter avviker

⁴ For øvrig også kvinne vil jeg tro slik dagens samfunn er, i hvert fall er termen brukt på kvinnelige trenere og lærere.

fra hverandre, og da spesielt i forhold til det mytologiske utgangspunktet. Myten som presenteres i «*Simplified «taijiquan»*» omhandler at en Zhang Sanfeng skapte taijiquan for over 800 år siden etter å ha drømt å ha lært kinesisk boksing av Keiser Xuan Wu (CHINA SPORTS EDITORIAL BOARD 1980), mens Svartveit skriver:

Dei fleste mytane om opphavet til taijiquan fortel om den omreisande daoistpresten Zhang San Feng frå Wudang-fjellet, som utvikla stilartern etter å ha vore vitne til ein kamp mellom ein slange og ein tranefugl... Kjeldane varierer mykje i høve til når Zhang San Feng er født og kor lenge han levde, og enkelte hevder også at han aldri døydde, men som daoist fann kjelda til evig liv. (Svartveit 2007:23).

Mye av bakgrunnen for at det er flere myter rundt kinesisk taijiquan skyldes at kunnskapen i tidligere tider har blitt overført muntlig fra lærer til elev. Nå har jeg ikke som mål å grave dypere i det mytologiske opphavet til taijiquan - jeg bare konstaterer at det interessant lesning og betydningen av det er det i mine øyne avhengig av hva ethvert menneske vil legge i det. Med det vil jeg forlate mytene og gå over til det som er verifiserbart i henhold til kilder jeg har tilgjengelig.

Det var på midten av 1600-tallet at Chen Wangting fra Chenjiagou i Henanprovinsen skapte den første taijiquan-formen. Ifølge «*Simplified «taijiquan»*» besto formen av både raske, eksplosive, og mer rolige og harmoniske bevegelser, men poenget var at en bevegelse ble fulgt av en ny bevegelse i en rytmisk utførelse - som en rennende elv som skifter karakter i det den farer nedover elveløpet. Disse karakteristika finner man også i Chen-stilen slik den praktiseres i dag, og Chen-stilen er forløperen til de andre offisielle taijiquan-stilene. I dag regner man fem offisielle taijiquan-stiler, og alle har utgangspunkt i kinesiske familier (CHINA SPORTS EDITORIAL BOARD 1980). Én av disse fem er Yang-stilen, som i dag er den mest populære, og den er preget av rolige bevegelser, hvor de raske og eksplosive elementer fra Chen-stilen er erstattet med mer avslappede bevegelser. Det skrives at Yang Chenfu (1883-1936) har systematisert denne Yang-stilen og det er fra den eksemplene i oppgaven er hentet, riktignok noe forenklet etter Yang Chenfus levetid. I tillegg til Chen- og Yang-stil, finnes det altså tre andre familiestiler, en Wu- og en Wu/Hao-, samt en som kalles Sun-stil. Jeg kommer ikke til å gå nærmere inn på disse.

Filosofien bak taijiquan og qigong

Når det gjelder filosofien bak taijiquan har jeg allerede nevnt Daoismen, Buddhismen og Konfusianismens innflytelse på hverandre og det er simpelthen en følge av at Wushu-stilene er oppstått i kinesisk kultur. I tillegg er et av oppgavens eksempler, *Taiji 24* (fjerde indre form), skapt i 1956, altså i den tiden da Mao Zedong regjerte i Kina og religionsutøving var forbudt. Likevel ble formen tillatt og det mener jeg viser at det er litt forenklet å beskrive treningen som åndelig/religiøs selv om den nok kan erstatte religion for noen utøvere (Downing 2004). Det å ta utgangspunkt daoistisk filosofi er for meg en mer hensiktsmessig måte å tilnærme seg taijiquan og qigong på. Det innebærer blant annet ifølge boken «*Taiji Qigong: for fysisk mental og åndelig balanse: en trinnvis innføring*» at man må forstå disse teoriene for å få fullt utbytte av treningen:

Og på samme måte som det ville være umulig å spille fotball uten å kjenne spillereglene, er det umulig å få fullt utbytte av taiji uten å forstå den filosofien som øvelsene baserer seg på: begrepet qi (chi) eller indre livskraft, og teorien om yin og yang. (Chaline 2000: 6)

Nå er denne boken en bok som vektlegger det åndelige, likevel velger jeg å anvende den fordi den får frem visse poenger som jeg mener er viktige, blant annet at en form blir presentert forskjellig i ulike settinger. I tillegg er jo filosofi også viktig for de åndelige slik sitatet viser. I følge «*Traditional Chinese medicine: Understanding its principles and practices*» (Yuqun 2009) er konseptene kjent for den allmenne kineser, men det er bare noen få mennesker i Kina som virkelig forstår den kompliserte teorien om yin-yang og for øvrig også teorien om de fem elementer som er en relatert teori som jeg kommer inn på litt senere. Siden dette da er øvelser der utvikling står i fokus hen mot å få så stort utbytte som mulig er det er altså snakk om en tankegang som har perfektjon som mål, altså og alltid å gjøre sitt beste Dette gjelder da også for øvelsene jeg vil presentere. Så man må ha en ydmyk innstilling og forstå at man alltid kan forbedre seg er min refleksjon i forhold til dette.

Dette aktualiserer en tankegang om *wen-wu* som jeg nå skal si noe om. Yin-yang teorien som er hentet fra daoismen kan nemlig videre utledes til en teori om *wen-wu*, der *wen*, ifølge Kam Louie (2002) i hans bok «*Theorizing Chinese Masculinity: society and gender in China*», har sine kjernebetydninger som representerer de mentale, sivile og kulturelle

aspekter.⁵ Mens *wu* står for de fysiske og militære sidene – innbefattet kampkunster. Slik jeg forstår disse begrepene refererer de enkelt sett til praktisk (*wu*) og boklig (*wen*) lærdom. Dette er noe som er aktuelt på de fleste felt vi opererer i vestlig kultur med teori og praksis.

For å forstå røttene til filosofien bak taijiquan, altså dens historie, er det ikke tilstrekkelig å studere filosofien om yin og yang. Jeg vil også trekke inn yin-yang teoriens historiske forløper. Den finner man i boken «*I Ching, or book of changes*» hvor det står at den grunnleggende ideen er tanken om forandring (Wilhelm 1989). Dette konseptet ligner i mine øyne på det jeg parafraserte fra «*Simplified «taijiquan»*» hvor taijiquan ble beskrevet som en elv. Og det har i tillegg likhetstrekk med Heraklit sin velkjente uttalelse om at det ikke går an å stige ned i den samme elven to ganger, Arne Næss har formulert konsekvensene av Heraklits betraktninger på følgende måte:

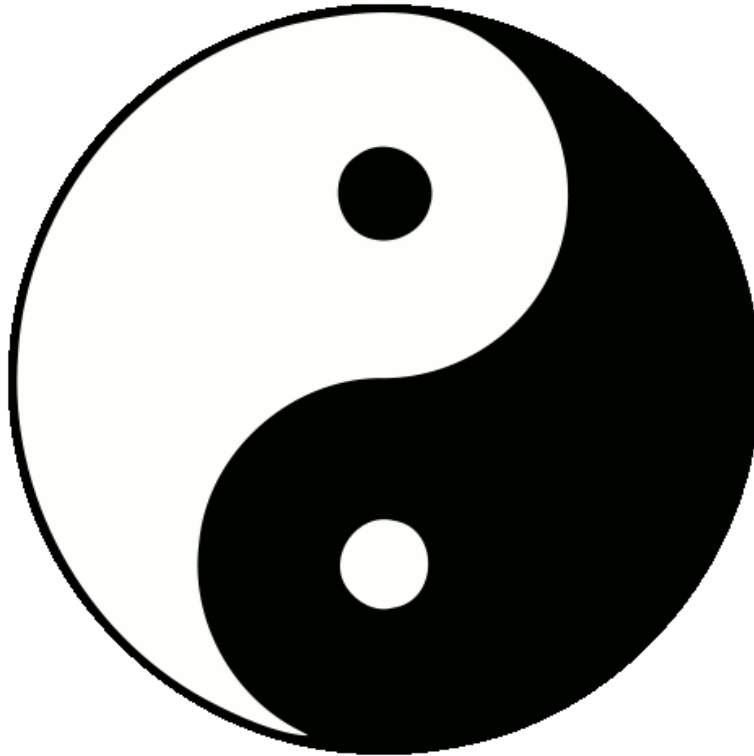
Elven er noe varig som prosess, men ikke som noe bestemt stoff eller noen konkret ting... *På samme vis med alt annet i tilværelsen*, også oss selv. Det samme menneske kan ikke gå ut i en elv to ganger! Vi eksisterer ikke som noe uforanderlig eller som noe med en uforanderlig del, men som en art prosess. (Næss 2001:54).

Denne beskrivelsen bekrefter også at det er mulig å se på taiji-inspirerte uttrykk som løsrevet fra den religiøse forhistorien de utvilsomt har hatt slik jeg ser det med vestlige briller.

Tilbake til «*I Ching*» og den primære betydningen av ordet taiji - ifølge Richard Wilhelm representerer taiji *linjen* og ikke symbolet nedenfor (Illustrasjon 1.). Og da var linjen tenkt å representere begynnelsen (til alt), mens i en tankegang før dette igjen var begynnelsen (til alt) tenkt representert av en sirkel. Og da er det en sammensmeltning av disse to tenkemåtene om begynnelsen som da gir oss symbolet for taiji slik vi kjenner det i dag. Linjen danner også basis for heksagrammene som «*I Ching*» presenterer. Et heksagram består av seks linjer, delte og udelte, og satt sammen finnes det totalt 64 av dem og de må ikke forveksles med vestlige heksagrammer. Det står i utgaven jeg bruker (Wilhelm 1989) at i den opprinnelige utgaven av boken skal begrepene «the firm» og «the yielding» ha blitt brukt om det vi i dag kjenner som henholdsvis yang og yin, og ikke mann og kvinne skrives det. Om linjen skriver Richard Wilhelm:

⁵ Den introduserte for øvrig *wen-wu* tankegangen for meg da jeg jobbet med mitt seminarinnlegg på kunsthistorie i 2005.

...the original thought of I Ching; what it posits is simply the ridgepole, the line. Which in itself represent oneness, duality comes in to the world, for the line at the same time posits an above and below, a right and left, front and back-in a word, the world of opposites (Wilhelm 1989: lv)



Illustrasjon 1. *The Yin-Yang Symbol, A Dance Of Opposites.*

Symbolet for taiji slik det fremstår ovenfor henger altså sammen med yin-yang teori slik den ble utarbeidet på et senere tidspunkt enn den opprinnelige. Beskrivelsen til Brekke (2004) at folk flest i Kina ikke lenger relaterer seg til «*I Ching*» har jeg stor forståelse for, da den er en av mange teorier. Men den er et viktig historisk verk som også er meget innviklet i likhet med teoriene om yin og yang og de fem elementer. Det står forøvrig i utgaven som jeg bruker at om hypotesene i boken ikke kan anvendes i alle situasjoner inneholder dens basis-konsept en sannhet, og her på dette området er moderne fysikk (Capra 1990) slik jeg forstår den, på linje med «*I Ching*» når det gjelder konseptet om at alt er i forandring på tross av at det ikke er synlig for oss.

KAPITTEL 3

Presentasjon av studerte fenomener og beskrivelse av begrepet Wushu

Da jeg leste om Bergen Wushu på internett som en del av kartleggingen i forkant av skriveprosessen og i forkant av mitt medlemskap der, viste det seg som nevnt at klubben også tilbydde trening som ikke karakteriseres som verken kampsport eller kampkunst av dem.

Denne treningen ble av wushuklubben beskrevet som daoyin/qigong. Min deltagelse på disse treningene klargjorde for meg at på tross av at jeg har drevet med idrett og liker å være fysisk aktiv manglet jeg blant annet balansert styrke i kjernemuskulaturen og det var et faktum at min koordinasjonsevne hadde et stort forbedringspotensial og det har den fremdeles. «Enkle» øvelser jeg forsøkte å utføre var det rett og slett ikke mulig for meg å gjennomføre i nærheten av standarden. Dette var blant annet på bakgrunn av at fotarbeidet i formen var på en måte jeg ikke hadde beveget beina på tidligere. Etter å ha visualisert meg selv utføre det tidligere umulige, mestret jeg utførelsen noe bedre. Tidlig i oppgaveskrivingen hadde jeg utfordringer med å sitte og jobbe sammenhengende da brukte jeg mer pauser til trening og restitusjon enn jeg gjør nå. Når det gjelder utførelsen av formene jeg har forsøkt å lære meg vil jeg si at jeg har et hatt et utviklingsfokus, ikke et prestasjonsfokus.

Videre blir det også presentert to former som jeg ikke har blitt instruert i og jeg har følgelig heller ikke utført dem. Den ene heter *Taiji 24* (fjerde indre form) og den er valgt ned henblikk på dynamikken i oppgaven. Denne dynamikken innebærer at noen av elementene i formen har et navn som tilsvarer et fysisk kunstverk (Illustrasjon 2.). I tillegg er det også et annet aspekt ved denne formen som jeg finner det fruktbart å diskutere men mer om dette senere. Jeg har heller ikke forsøkt å gjøre femte indre form som også har interessante elementer jeg finner det fruktbart å komme inn på.



Illustrasjon 2. *Single Whip*

Wushu er en samlebetegnelse for kinesiske kampkunster og Wushu er Kinas nasjonalsport. Termen Wushu er blitt en internasjonal betegnelse og består enkelt sagt av to kinesiske tegn. Når man oversetter dem hver for seg betyr det første tegnet *wu* blant annet krig, militær, fysisk og praktisk, mens det andre tegnet betyr *shu* som står for disiplin, ferdighet og metode. Ordet kunst er også en adekvat oversettelse av ordet *shu*. I boken «*Mastering Wushu*» (Bangjun, Alpanesque 2007) heter det at *wu* korresponderer med det kinesiske tegnet for det kinesiske ordet for krig og kamp. Tegnet til *wu* er det videre beskrevet at det er sammensatt to tegn, nemlig et tegn for *zhi* som betyr å stoppe eller å gjøre slutt på, og et tegn for *ge* som generelt sett betyr våpen. Dette sammensatte tegnet, altså *wu* satt sammen med *shu* som står for metode, ferdighet og på sett og vis kunst, blir sammen Wushu. Dette innebærer at Wushu kan beskrives som en metode til å minimere og å unngå vold. Ved hjelp av disse metodene beskrives det videre at det er mulig og oppnå det å ha et avslappet sinn hvor det ikke er noen

konflikt i det hele tatt.

Wushu er for mange bedre kjent som Kung Fu, men det beror på en språklig misforståelse og denne skyldes ifølge David Bordwell en mann som jeg har vært innom tidligere:

In Cantonese, kung-fu basically means skill in any domain, from cooking to teaching, but with the popularity of the Bruce Lee films it came to indicate manual fighting skills. (Bordwell 2000: 206)

Antallet ulike stilarter innenfor Wushu i dag er det vanskelig å angi men i «*The martial arts in chinese physical culture*» (Svinth 2003) står det at det ble det framvist 139 stiler ved en festival i 1953. Det finnes flere måter å kategorisere dem på, i denne oppgaven har jeg valgt å skrive om det som jeg vil beskrive som indre former.

Indre former

Når man kaller dem indre former skyldes det at man fokuserer på bruk av mentale teknikker og begrepet qi er også viktig. I de indre formene har man alltid som utgangspunkt at det er hodet som kontrollerer kroppen. Derfor er det hensiktsmessig å begynne med rolige bevegelser selvom det også finnes indre former som inneholder eksplosive elementer. Dette er ikke tilfelle blant eksemplene i denne oppgaven, men blant annet i den første taijiquan-stilen - Chen-stil - finner man slike. Begrepet qi har forskjellige betydninger i forskjellig kontekst og for kinesere flest er dette begrepet en del av den kulturelle forståelsen, som med yin-yang teori som jeg beskrev tidligere. Qi er også et komplisert begrep men grunnbetydningen er luft og relatert til pusten er dette den enkleste forståelsen. Jeg må likevel utrede litt om qi og dens teori da begrepet har flere betydninger enn luft, også relatert til energi:

Qi is not some primordial, immutable material, nor is it merely vital energy, although the word is occasionally so translated (Kaptchuk 1989:35)

Qi beskrives innenfor kinesisk medisin med at den beveger seg gjennom kroppens organer i kroppens meridianer, og det henger videre også sammen med teorien om de fem elementer som er viktig både i kinesisk filosofi og medisin. Det at deler av de samme teoriene gjentar seg innenfor filosofi og medisin, gjør at grensene er uklare mellom filosofi og medisin så man må bruke forestillingsevnen aktivt for å forstå. De fem elementene er tre, ild, jord, metall og

vann. Fem element-teorien (Birkeflet 2002) brukes blant annet som en måte å kategorisere kroppens organer på.

I øvelsene som presenteres kan man beskrive det med at det handler blant annet om og om å få qi til å flyte naturlig i kroppens «kanaler» som da er benevnt som meridianer. Disse meridianene har ikke blitt dokumentert ved hjelp av vestlig vitenskap, men akupunktur blir likevel brukt i det offentlige helsevesenet i Norge, så da må jo akupunktur ha en effekt, samtidig som jeg tolker det dithen at det er sekulært. Det heter at meridianene har punkter som det er mulig å stimulere på forskjellig vis. Man kan bruke nåler og da kalles det akupunktur (metallelement), og man kan brenne moxa for å stimulere punktene med varme (ildelement). Innenfor qigong brukes det både massasje på slike punkter og stimulering langs meridianene, og man fokuserer på dem ved hjelp av å bruke visualiseringsteknikker. Det å visualisere er et vidt begrep og i «*The Sports Psychologist's Handbook*» står det:

The term «visualization» is something of a misnomer since the most effective form of it includes more than the visual sense. Include as many senses as possible, particularly feeling. (Dasil 2006: 168)

Slik jeg ser det når jeg har internalisert visualisering er det da blant annet følelsen av denne qi-flyten som er viktig. Fokuset på luft og deretter pusten er et enkelt utgangspunkt å forstå. Og fra mitt ståsted er begrepet videre anvendbart i forhold til at det er viktig å kunne føle at muskler arbeider sammen på en optimal måte, altså synkronisert med pusten. Øvelser som faller inn under begrepet qigong (daoyin) har vært med å forme taijiquan, og derfor vil to former som vanligvis klassifiseres som qigong være inkludert blant de studerte fenomener i denne avhandlingen:

The late Ming and early Qing techniques of Shaolin Quan, Taiji Quan, and Xingyi Quan were couched in a rich vocabulary of physiological and spiritual self-cultivation... Our investigation leads us backward in time to an ancient gymnastic called *daoyin*, which during the late Ming had been integrated into hand combat. *Daoyin* calisthenics had largely evolved within a Daoist context, and they served as a vehicle for the religion's impact on the martial arts. Unlike the technics of the Shaolin staff, which were enwrapped in a Buddhist mythological framework, hand combat drew on Daoist self-cultivation. (Shahar 2008: 137)

Blant annet på bakgrunn av dette sitatet er det rimelig å anta at teorien om meridianer ble inkorporert i taijiquan, og slik sett kan det virke som begrepene går over i hverandre.

Når det gjelder meridianene mener det bør forskes mer på dette etter hvert som ny

teknologi innenfor blant annet fMRI⁶ forbedres og videreutvikles. Da altså om mennesker kan lede qi gjennom disse meridianene, og eventuelt om dette er noe man kan optimalisere ved hjelp av trening. Her kan man se at man har gjort taijiquan enklere for dem som ikke har begynt med qigong slik jeg tolker sitatet:

In the past century (1800-tallet, min anm.), *taijiquan* underwent even more changes with its movements tending to be more relaxed, smooth, even and graceful...Increasing attention was also paid to the health building and therapeutic value of *taijiquan* during this period.

(Simplified «taijiquan»1980: 3)

Når det gjelder qigong som man kan forstå er det samme som daoyin vil to eksempler vil bli gjennomgått. Begge er av typen medisinsk qigong men det finnes flere andre typer qigong, blant annet religiøs qigong og kampsport qigong. Det første eksempelet heter *Ba Duan Jin*. Denne formen finnes det ifølge «*Shaolin monastery: history, religion, and the Chinese martial arts*» (Shahar 2008) dokumentasjon på helt tilbake til 1100-tallet, det er da fra Song dynastiet. Den andre er *Shu Xin Ping Xue Gong* som er en form som er skapt mellom 1974 og 1976. I tillegg til de to nevnte eksemplene som klassifiseres som medisinsk qigong, vil oppgaven befatte seg med tre eksempler hentet fra taijiquan, nemlig *Taiji 8* og *Taiji 24*, samt en form som er omtalt som en klassisk form for taijiquan (*10:50-11:15 by Sabina Jacobsson*). De to første taijiquan eksemplene er av typen Yang-stil, og begge omtales som forenklet taijiquan og da er det slik at *Taiji 8*, er en ny forenkling av *Taiji 24*. Det tredje taijiquan eksempelet har blitt beskrevet av utøveren som en klassisk taijiquan-form fra 1300-tallet, det at den er klassisk innebærer da at den ikke hører til den offisielle historien, som jo beskrev at taijiquan ble skapt på 1600-tallet og det kan da oppfattes som selvmotsigende. Men det er ikke nødvendigvis det i forhold til den mytologiske historien, som jeg mener gir muligheten for den enkelte utøver å legge hva de vil i. Utøveren i videoen er da ikke så opptatt av den offisielle historien, og det er ikke noe problematisk sett fra et visualiserings perspektiv, ei heller fra et performance standpunkt. Alle de fem eksemplene *kan* karakteriseres som qigong⁷:

De har sitt slektskap i det at de opererer med samme filosofi som grunnlag, *taiji*-læren om *yin* og *yang*. Videre kan man klassifisere taijiquan som en form for qigong, ettersom sistnevnte er et begrep som i vid forstand inkluderer all kultivering av qi. Taijiquan utført på den originale

⁶ Functional magnetic resonance imaging, her kan den tverrfaglige disiplinen Nevroestetikk være relevant.

⁷ Og de kan karakteriseres som taiji, da de har røtter i taiji-filosofi.

måten, med fokus på den interne flyten av qi, i tillegg til de eksterne bevegelsene i stilarten, innehar prinsippene fra qigong og kan som sådan defineres som en variant av qigong.(Downing 2007: 24)

I mine øyne er det å karakterisere taijiquan som qigong lite hensiktsmessig, da begrepene da lettere går over i hverandre. Jeg vil holde øvelsene adskilt når jeg skriver om dem, men omtale de som taiji-inspirerte når jeg generaliserer. Downing beskriver også at de fleste utøvere skiller mellom dem. Det å bli en god i taijiquan er mye mer krevende enn å bli god i qigong i hvert fall med det fokuset at taijiquan har applikasjoner som gjør den til en selvforsvarsteknikk mot en eventuell fiende i en fysisk kamp, mens medisinsk qigong ikke har dette fokuset. Det finnes to andre velkjente indre former for kinesisk kampkunst som og baserer seg på kinesisk filosofi, den ene er xingyiquan og den andre er baguazhang, disse to indre formene representerer da henholdsvis teorien om de fem elementene, og teorien om de åtte trigrammer. Begge teoriene har jeg vært innom tidligere, dog uten å redegjøre for at et trigram er et halvt heksagram, det består da altså av tre linjer istedenfor seks linjer. I Bergen Wushu er dette stiler man kan bli lært opp i når man er en viderekommende student, noe jeg ikke ble i tiden jeg var medlem der. Først som viderekommende student der har også man mulighet til å bli opplært i den første offisielle taijiquan-stilen (Chen-stil). Helseaspektet med trening er som nevnt et viktig tema i teksten, og selvfølgelig hvordan relatere det til det kunsthistoriske som er oppgavens fundament. Det konkurreres forøvrig i taijiquan i Norgesmesterskapet i Wushu. Når det gjelder kamp som sådan, så kalles denne konkurranseformen Sanshou i Wushu sammenheng. Erfaringene mine viser også at klassifisering er overlappende og slik sett er det de kinesiske teoriene også det man kan kalle for tverrfaglige.

Første indre form, Ba Duan Jin

Fokuset i oppgaven er på indre former og jeg starter med å presentere en form for helsefremmende trening altså den medisinske qigong. Denne formen har da ikke noen applikasjoner som kan brukes i kamp. Den kan i forhold til Wushu sees på som en form for basistrening. Spesielt for taijiquan har jeg forstått dette er aktuelt da treningsformene har mange likhetstrekk. Det kan være hensiktsmessig å gjøre slike former som skadeforebyggende trening da fokuset på pust og kroppskontroll er viktig. I tillegg vil et avslappet men våkent sinn i en velfungerende kropp være et bra utgangspunkt for læring på

ulike felt. De rolige, grasiøse og harmoniske bevegelsene er det meget passende å beskrive som estetisk skjønne.

Olympiatoppen i Norge skriver på sine nettsider at man bør være «trent for å trene». Det forstår jeg som at man bør ha en god grunnfysikk generelt før man begynner med idrettsspesifikk⁸ hard og tung trening mens en slik form som presenteres her kan trenes av folk flest. Det å prøve seg på noe som ligger utenfor ens kapasiteter her forstått som noe man ikke er trent til, vil ikke gi noen mestringsfølelse, og faren for skader er også større når man prøver seg på noe som ligger over ens eget nivå. Dette fordi man kan risikere å presse seg slik at man mister fokus. *Ba Duan Jin* er en av de mest kjente formene for qigong og kan oversettes til norsk med *Åtte broderier*. *Ba Duan Jin* finnes i mange forskjellige versjoner, faktisk også sittende. Versjonen som presenteres her er dessverre er todelt i videoen(e) jeg har hentet fra youtube.com⁹. Til sammen er de da 12:35 minutter lang, dette er inkludert tiden før og etter selve utførelsen av selve formen. Jeg har valgt å lage norske navn til formen. En grunn til valg av denne formen er at den ble presentert under Festspillene¹⁰ i Bergen i 2011, noe som viser aktualiteten til treningen og koblingen til kultur. Det er vanlig å lære formen med musikk til slik det også var da den ble presentert på Torgalmenningen. Musikken kan være et godt hjelpemiddel til finne en standardrytme mens man lærer seg formen, og for å holde flyten i bevegelsene. Oversatt til norsk har jeg benevnt de åtte forskjellige momenter i *Ba Duan Jin* på følgende måte:

1. To hender holder oppe himmelen.
2. Å strekke buen for å skyte hauken.
3. Å dele himmel og jord.
4. Den vise uglen ser bakover.
5. Sving hodet og rist på halen.
6. To hender stryker beina for å styrke nyrene og midjen.

⁸ <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/basistrening/page545.html> 12.10.2012

⁹ http://www.youtube.com/watch?v=6Zn_d2D15Q4&feature=relmfu, del 2 finnes også på youtube.com, og i litteraturlisten.

¹⁰ <http://www.fib.no/no/Produkt/?TLp=509322>

7. Knytt nevene og stirr med et sint utrykk.
8. Løft opp på tærne og slipp ned.

Da formen ble presentert under Festspillene var det som morgentrening. Den ble presentert i et program som også inkluderte blant annet yoga og zumba. Trening begynner å bli viktigere og viktigere innenfor feltet kultur, noe som ikke er overraskende da det sorterer under Kulturdepartementet. Da det er blant poengene mine i denne oppgaven å bruke eksempler som gir dynamikk i forhold til performance-begrepet, vil jeg også bruke et relativt nytt eksempel som inkluderer et dikt.

Andre indre form, *Shu Xin Ping Xue Gong*

Denne formen¹¹ faller også inn i kategorien medisinsk qigong og den tar ca. 10 minutter å utføre. I optimal utførelse er det seks punkt man skal sette seg inn i. Beskrivelse av formen med tilhørende illustrasjoner finnes i Appendix 1. Oversatt blir punktene som følger:

1. Kombiner tanken med fysiske positurer, vektlegg tanken.
2. Koordiner bevegelsene med pusting, fokuser på pusten.
3. Led bevegelsene langs meridianene, legg vekt på rotasjon av armer.
4. Masser akupunkturpunkter langs meridianer med fingrene.
5. Vær avslappet gjennom utførelsen av øvelsen, kombinert med noen intense/spente øyeblikk.
6. Hold hele kroppen i bevegelse med rolige og myke bevegelser.

Når det gjelder utførelsen av formen skal man lese et dikt inni seg før man utfører den. Dette er for å sette seg i riktig stemning før utførelsen. Mens man leser diktet holder man begge hendene på magen. Diktet man skal lese mens man holder hendene på magen er som følger:

Deep in the night, all is quiet.

¹¹ <http://www.youtube.com/watch?v=Mkd4nzcXBMw>

Completely free from worry and care:

With seven orifices closed.

And the mind set on “Dantian” and there.

Breathe smoothly, with the tongue tip

Touching the palate behind the teeth;

As light and brisk as a swallow,

Soar up and float in the air.

Jeg vil bemerke at menn skal holde venstre hånd innerst mot magen, mens kvinner skal holde høyre hånd innerst mot magen mens man leser diktet inni seg. Slik jeg tolker det er det på bakgrunn av tankegang i kinesisk medisin, og de fysiologiske forskjellene som finnes mellom menn og kvinner, og det innebærer at det i teorien at det er tatt høyde for dette. Dette er en del av forberedelsesdelen til utførelsen av bevegelsene i formen som inneholder åtte deler. Når det gjelder «seven orificies closed», betyr dette at man ikke skal la seg distrahere av inntrykk gjennom de syv åpninger som er to øyne, to ører, to nesebor, samt munnen, mens “Dantian” er et område i magen. Formen inneholder bevegelser med følgende navn:

1. Getting up to perform Sword-dance at Cock-crow.
2. White Ape Offering Fruits.
3. Golden-hair Elephant Looping Nose.
4. Oriole on the Wings.
5. Massaging the Ears.
6. Thumbing the Limbs.
7. A Withered Tree Deeply Rooted.
8. A Calm Walk.

Når man skal lære seg slike former er visualisering en viktig del av treningen og forberedelsene. Det kan også tolke ut fra de seks punktene som jeg har oversatt ovenfor i

tillegg til diktet og navnene på bevegelsene. Etter at man har lært seg de grunnleggende bevegelsene lærer man seg riktig pusteteknikk relatert til bevegelsene.

Tredje Indre Form, *Taiji 8*

Formen jeg nå skal presentere har jeg også blitt undervist i, og det i flere ulike settinger, og trenerne har nok oppfattet at jeg er en nybegynner. Formen er i kategorien Yang-stil og den kalles 8-form (noen ganger er den omtalt som 10-form, men bare hvis man også tar med åpnings- og avslutnings-bevegelsene). Dette er en moderne form og den omtales som forenklet taijiquan, og stammer fra slutten av 1990-tallet. Her blir den presentert med engelske navn slik den finnes på youtube.com¹², der er lengden på hele videoen 3:30 minutter.

Starting posture

1. Repulse monkey.
2. Brush knee.
3. Part the wild horse's mane.
4. Wave hands like clouds.
5. Golden cock stands on one leg.
6. Cross hands and heel kick.
7. Grasp sparrow's tail.
8. Cross hands.

Closing posture

De gangene jeg har blitt instruert i denne formen var fokuset på å lære bevegelsene først, for så å kombinere dem med riktig pusteteknikk etterhvert. Fokus på meridianlære og strømmen av qi ble det ikke fokusert på mens jeg ble opplært i denne formen. Jeg har imidlertid lært at det finnes applikasjoner i formen, hvor man er opptatt av hvordan de kan benyttes i en kampsituasjon. Dette at det ikke ble lagt vekt på meridianlære og strømmen av qi kan skyldes

¹² <http://www.youtube.com/watch?v=P4Z4sQNQtJM> 07.11.12

at det var i en nybegynner-setting hvor man ikke vil komme med for mye informasjon for tidlig, for det er kompliserte øvelser og det er hensiktsmessig og ta det steg for steg.

Fjerde Indre Form, Taiji 24

Den fjerde indre formen jeg nå presenterer, har jeg ingen erfaring med som utøver, den er valgt for å skape dynamikk i oppgaven. Man kan finne formen på youtube.com¹³ hvor den har musikk til. Formen er laget i 1956, og videoen er 5:46 minutter lang. Når det gjelder dynamikken som jeg nevnte har dette sammenheng med at det finnes element(er) i denne formen som er interessant. Det finnes nemlig en skulptur laget av Ju Ming med tittelen *Single Whip* (Illustrasjon 2.).

I boken «*Taiji Qigong*» (Chaline 2000) har bevegelsen fått navnet «Enkelt pisk», og det er moment nr. 9 og 11 i formen. Alle de 24 navnene i formen finner du på norsk i følgende fotnote¹⁴ og de er hentet fra «*Taiji Qigong*».

Under følger en beskrivelse av en liten del av formen, og den viser at det å beskrive formen (formene) sin helhet ikke er hensiktsmessig for oppgaven, selv om det er vanlig i kunsthistorien å beskrive hele verket. Det er derimot hensiktsmessig å ta med noe av beskrivelsen, hentet fra boken «*Taiji Qigong*», for å vise at det er forskjeller i presentasjonen av dem:

BEGYNNELSE

- 1 Stå med ansiktet vendt mot klokken tolv og med føttene en skulderbredde fra hverandre, la tærne peke fremover, og hold knærne løse. La armene henge ned langs sidene, med fingre og tommelfingre parallelle og lett bøyde.

¹³ <http://www.youtube.com/watch?v=-ZtpwmjMC7Q> 07.11.12

¹⁴ 1. Begynnelse 2. Skille villhestens man til begge sider 3. Hvit trane sprer vingene 4. Børst kneet og drei rundt til begge sider 5. Hånden spiller på lutten 6. Ett skritt tilbake for å jage vekk apekatten 7. Gripe spurven hale- mot venstre 8. Gripe spurvens hale – mot høyre 9. Enkelt pisk 10. Beveger hendene som skyer – mot venstre 11. Enkelt pisk 12. Høy klapp på hesten 13. Spark med høyre hæl 14. Slå med begge knyttnever 15. Drei og spark med venstre hæl 16. Slangen kryper ned/ Den gylne hane står på ett ben – mot venstre 17. Slangen kryper ned/ Den gylne hane står på ett ben – mot høyre 18. Vakker dame fører skyttelen 19. Nålen på havets bunn 20. Spre armene som en vifte 21. Drei, avverg nedover, parer og skyv 22. Trekk tilbake og skyv 23. Kryss hendene. 24. avslutning

- 2 Pust inn og løft armene til skulderhøyde, med håndflatene vendt ned. Pust oppmerksomheten mot *dantian*, og se for deg hvordan qi strømmer inn i lungene dine når du puster inn.
- 3 Hold skuldre og albuer løse og hodet rakt mens du puster ut. Press håndflatene ned, og bøy knærne lett. Hold brystkassen innsunken og trekk setet inn.
- 4 Fortsett med å senke hendene med håndflatene vendt ned til de er i hoftehøyde. Vekten skal du ha likt fordelt på begge ben. Hold knærne lett bøyd hvis ikke du får beskjed om noe annet.

1. SKILLE VILLHESTENS MAN TIL BEGGE SIDER

- 5 Drei til venstre (mot klokken ett), og la vekten gli over på høyre fot. Løft høyre hånd til skulderhøyde med håndflaten ned.
- 6 La venstre hånd (med håndflaten opp) gli inn under den høyre, som om du holdt en ball foran deg. Denne bevegelsen kalles «holde ballen». Se mot den høyre hånden.
- 7 Løft venstre fot og sett den ned ved siden av den høyre, med hælen opp fra gulvet,
- 8 Drei kroppen mot venstre, og gå inn i en bøyd stilling... mot venstre, slik at kroppen står vendt mot klokken åtte. Når du tar steget, setter du den venstre hælen ned først. Begynn å skyve venstre hånd opp og høyre hånd ned. (Det er disse armbevegelesene som har gitt moment nr. 2 navnet «Skille villhestens man til begge sider», min anm.)
(Chaline 2000: 53-55)

Allerede i starten av formen ser man at det finnes forskjeller mellom beskrivelsen som jeg har sitert ovenfor, og i videoen fra youtube.com. En slik forskjell er at man i beskrivelsen blir instruert i å starte med beina en skulderbredde fra hverandre, mens man i videoen starter med samlede bein, dette kan virke som flisespikkeri men i forhold til standarden, som i en idrettsklubb er det viktige detaljer. Man kan se av beskrivelsen ovenfor av hvordan man skal utføre et moment i denne formen, men vi får også inntrykk av hvor poetiske de enkelte benevnelsene er. Skjønt det gjelder ikke alle, for noen er rent beskrivende som «Cross hands

and heel kick» og det finnes i tredje indre form.¹⁵ Men det er noen momenter som er rent imiterende, som i europeisk kunstteori – og av dem er det to kategorier slik jeg vil beskrive det. For det første gjelder det noe man imiterer eller forestiller seg at man gjør, som for eksempel i bevegelsen «Skille villhestens man til begge sider» som man finner i fjerde eksempel og (uthevet) i beskrivelsen ovenfor. I tillegg finnes det elementer i formene hvor man forestiller seg at man i tillegg til å gjøre noe, også *er* for eksempel et dyr som utfører noe, som for eksempel «White Ape Offering Fruits» i andre eksempel.

Bevegelsespoesi er en benevnning man kan anvende, både når det gjelder qigong og taijiquan. Videre vil jeg påstå at det man utfører kan sees på som en dans, og dette er i samsvar med Fritjof Capra (Capra 1988) som beskriver taijiquan som krigens dans, og han praktiserer også taijiquan.

Just as John Cage found music in the everyday sounds of our environment, so too Cunningham proposed that walking, standing leaping and the full range of natural movement possibilities could be considered as dance. (Goldberg 1988:124)

Femte indre form, 10:50-11:15 by Sabina Jacobsson

Jeg har i tillegg til de ovenfor nevnte former hentet et eksempel fra youtube.com¹⁶ som viser hvordan en form som har utgangspunkt i kinesisk kultur kan fremføres i det offentlige rom. Jeg vil her komme med mine betraktninger av uttrykkets mulige formål, da jeg ikke kan redegjøre for de ulike bevegelsene på en måte som jeg har gjort i de foregående formene.

Uttrykket kan få betrakterne til tenke seg om i hvilket tempo de selv lever sin egen hverdag i. Det at mange går forbi uten å ense utøveren kan naturligvis bety at de har en høy grad av tilstedeværelse i øyeblikket. Men mange av de forbipasserende har et høyt tempo (i forhold til utøveren), og jeg ser på utøverens bevegelser som en performance som kommenterer tempoet i dagens samfunn. Mange føler nok i dag at de må prestere på flere fronter, og at de må være tilgjengelig til alle døgnets tider. Dette er det som på folkemunne kalles tidsklemmen, som kan skyldes beslutningsvegring, når det gjelder hvilke aktiviteter man ønsker å være med på, i forhold til hvilke aktiviteter man har tid til å være med på.

¹⁵ Det finnes også i fjerde indre form med norsk benevnning.

¹⁶ http://www.youtube.com/watch?v=y3GECC2_4xY&feature=player_embedded 07.11.12

Professor i samfunnsmedisin, Per Fugelli, har kommentert dette fenomenet, og han har gitt samfunnet diagnosen kollektiv ADHD, i et NRK- intervju i programmet *Schrødingers katt*.¹⁷ Formen er blitt beskrevet som en klassisk taijiquan form fra 1300-tallet av utøveren i videoen. Det er altså en form som er skapt før den offisielle taijiquan historien, da har hun altså vektlagt det mytologiske.

¹⁷ <http://www.nrk.no/nett-tv/klipp/676879/>

KAPITTEL 4

Problemstilling, veien til problemområdet

Når materialet nå er presentert og kontekstualisert, er det mulig å formulere en problemstilling å arbeide videre utfra. Men før jeg gjør det, må jeg oppklare et punkt som vi allerede har vært inne på flere ganger i de foregående kapitlene, nemlig at fenomenene kan betraktes både som en religiøst-orienterte og som sekulære.

Ved Norsk Taiji Senter er Pamela Hiley daglig leder og hun er brukt som fagkonsulent i boken «*Taiji Qigong*» (Chaline 2000). Bakgrunnen for at jeg nevner dette er at senteret, og boken, har et annet fokus som er forskjellig fra hva jeg oppfattet at Bergen Wushu hadde. Senteret¹⁸ har blant annet fokus på taiji for næringslivet, og det blir beskrevet at taijiquan, qigong og feng shui er uløselig knyttet sammen. Og når man leser boken «*Taiji Qigong*», får jeg inntrykk av at åndelighet er avgjørende i både taijiquan og qigong fra deres ståsted. Men mitt ståsted er at det kan uttrykkene kan være sekulære, som i Bergen Wushu – som jeg oppfatter primært som en idrettsklubb og sekundært som en formidler av annen kinesisk kultur i tillegg til Wushu. Begge organisasjonene er i mine øyne selvfølgelig helt legitime, og de kan begge utvikle mennesker på forskjellig vis.

Det jeg vil frem til er at disse forskjellene kan være avgjørende for hvordan en form utføres og uttrykkes, altså om man uttrykker noe religiøst eller ikke. Dette er viktig i forhold til oppgavens problemstilling. For slik jeg ser det og slik jeg ble presentert for qigong og taijiquan i Bergen Wushu var det i den settingen en sekulær treningsform. Forskjellene kan være avgjørende for hvordan en form utføres og dermed også uttrykkes. Dette er aktuelt i forhold til at det er utøveren av formen som er en kunstner innenfor performance-tankegang, og utøveren ønsker da å uttrykke noe, og dette noe kan være religiøst eller det kan være sekulært. Det er også interessant i forhold til om man driver med taijiquan som en kampkunst med fysiske applikasjoner, eller om man driver med taijiquan slik det blir gjort i nevnte bok, da den ikke beskriver anvendelsen av applikasjoner i det hele tatt, men man kan selvfølgelig argumentere for at de ligger implisitt i bevegelsene¹⁹. Videre er åpningen på formen ulik i forskjellige settinger på den måte at utøveren av formen i videoen starter med samlede bein, i motsetningen til i boken hvor man blir instruert i å starte med beina fra hverandre.

¹⁸ <http://www.taiji.no/wp-content/themes/taiji/docs/nts-brosjyre.pdf> 06.11.12

¹⁹ Det blir også beskrevet i boken at man bør oppsøke en trener.

Det sekulære var ikke vektlagt da jeg var på AiR og fikk min første opplæring i qigong, men hvis det hadde vært religiøst orientert, hadde nok det blitt opplyst om det på tross av at det var frivillig deltagelse.

Så mitt utgangspunkt er altså at taijiquan og qigong også kan være sekulære treningsformer, for det at treningen kan være religiøs er allerede bekreftet av masteroppgaven i religionshistorie, og det er utfra dette jeg formulerer oppgavens problemstilling:

Lar det seg gjøre å betrakte taijiquan og qigong som performance og dermed kunstneriske aktiviteter, og hvilken betydning vil det ha for vårt forhold til disse treningsformene?

Fordi denne problemstillingen for bare ca. 60 år siden ville ha fortonet seg som absurd, er det nødvendig kort å redegjøre for kunstbegrepets etablering og utvikling frem mot etableringen av sjangeren performance på slutten av 1950-årene. Jeg vil også redegjøre for kunsthistoriens utvikling i en vestlig kontekst, da kunstinstitusjonene-, og kunsthistoriens-historie var bakgrunnen for behovet hos kunstnere til å drive performance. På bakgrunn av dette finner jeg det viktig å beskrive flere begreper som de studerte fenomener har relasjoner til på forskjellig vis.

Begrepet kunst vil jeg skrive noe om da begrepet har forskjellige betydninger i forskjellig kontekst. Det vil naturligvis også være beskrivelse av begrepet performance og begrepets historie innenfor kunsthistorien. I tillegg vil det komme en redegjørelse for estetikkbegrepet, det kommer etter en redegjørelse for performance-begrepet. Men det gjør ofte eksemplene som er presentert her, men det er også andre elementer som er aktuelle.

Om begrepet kunst

Kunst er et middelnedertysk uttrykk med betydningen «det å kunne» eller «ferdighet». Dette er en term som har mange likhetstrekk med begrepet «kung fu» som jeg eksemplifiserte ved hjelp av sitatet fra David Bordwell i kapittel 2. Videre kan begrepet betegne en kulturytring der utførelsen av ytringen krever en spesialisert ferdighet som er tilpasset til konteksten den ytres i. Altså er kunst en spesiell ferdighet på et bestemt felt. Dette er en vid definisjon som også kan anvendes på de ovenfor omtalte fenomener, uten å gå via performance begrepet. Men da blir i så fall innenfor det som kan kalles legmannens forståelse av begrepet, altså utenfor kunsthistorie-institusjonenes kontekst. Som for eksempel når det blir snakket om at en

imponerende prestasjon i for eksempel fotball er kunst.

En mer snever beskrivelse av kunst kan være en skapende eller utøvende virksomhet. Herunder dans, teater, musikk, litteratur og billedkunst. I kunsthistoriefaget har kunst tradisjonelt innbefattet billedkunst, skulptur, arkitektur, tegning og grafikk, men også fotografi, kunsthåndverk og nyere uttrykksformer som happenings, performance, installasjon og video- og data-kunst faller i dag innenfor kunsthistoriefagets kunstbegrep. Sent i middelalderen ble alle velutførte håndverk kalt for kunst, og jo høyere vanskelighetsgrad utførelsen innebar, jo mer høyverdig var kunsten ansett for å være.

Det var ifølge «*Norsk kunsthistorie: bilde og skulptur frå vikingtida til i dag*» (Danbolt 2009) på 1700-tallet og i forbindelse med etableringen av kunstakademier, kunstutstillinger, kunstsamlinger, kunstkritikk og kunstnerorganisasjoner at man fikk noen nye normer og regler for hvordan man kunne bli kunstner. Det er dette regelverket som ligger til grunn for de kunstinstitusjonene, og da kunsthistoriefaget som jeg nevnte tidligere. Et resultat av dette var at man ikke lenger vektla, i hvert fall ikke på samme måte verkenes funksjon, herunder teologi, myter og historie, men istedenfor søkte kvaliteter som skjønnhet og grazie. Denne nye måten å se på verk som kunst har sine røtter i Firenze på 1400-tallet:

Der kan det sporast ein begynnande tendens til å vurdere måleri og skulpturar ikkje berre ut frå funksjon og motiv, som var det vanlige, men også ut frå utføring og komposisjon (Danbolt 2009: 144)

Disse kvalitetene skulle fremkalle en spesiell følelse hos betrakteren, nemlig det desinteresserte behag. Man vektla altså ikke verkenes funksjon og informasjon, som gjerne var verkenes hovedfunksjon da de ble skapt. Man fokuserte da mer på verkenes estetiske kvaliteter.

Når det skrives om tradisjonell billedkunst, skulptur og arkitektur, refereres det alltid til et fysisk verk - dette i motsetning til et musikkstykke eller et teaterstykke som er immaterielt og må gjenskapes hver gang det fremføres. På samme måte er det med sjangeren performance som vi nå skal ta for oss.

KAPITTEL 5

Hva er en performance? Ulike ståsted, ulike omtalelser.

Performance er et begrep med forskjellige betydninger - som qi og kunst. Det skyldes blant annet at det anvendes innenfor ulike fagområder som litteraturvitenskap, teatervitenskap, sosiologi, sport og kunsthistorie, i tillegg til i hverdagslivet og begrepet anvendes på forskjellige måter. Noe som igjen fører til ulike betydninger noen ganger er betydningene overlappende, mens de andre ganger stemmer dårlig overens, og det kan være grunnen til at feltet blir omtalt som selvmotsigende (Schechner 2002).

Joseph Roach og Dwight Conquergood har for eksempel omtalt performance som en antidisiplin (Carlson 1996), og det henger sammen med performance og dens, i mange sammenhenger, avantgardistiske utgangspunkt og da blant annet innenfor kunstfeltet hvor begrepet ofte er i opposisjon til det bestående. Jeg skal referere hvordan et utvalg av teoretikere har anvendt performance-begrepet for så i neste kapittel å undersøke om det er fruktbart å anvende det også på oppgavens eksempler, men først litt om historien i kunsthistorisk kontekst.

Performance er et relativt nytt begrep i kunsthistorisk sammenheng, både i Norge og i USA, hvor fenomenet har sin opprinnelse fra som kunstnerisk uttrykk. Ordet stammer fra engelsk og kan i kunstsammenheng oversettes med utførelse, oppfyllelse, prestasjon og presentasjon. Videre kan det sies å være en deskriptiv term, anvendt på «live» fremførelser av kunstnere. I dag finnes det også annen kunst av performance-kunstnere som det ikke er like lett å vite hvilken kategori man skal plassere dem i som for eksempel *Eikebladet* av Kurt Johannessen (Illustrasjon 3.).



Illustrasjon 3. Eikebladet

Richard Schechner har som jeg har vært inne på tidligere, skrevet boken «*Performance studies*», og hans bok befatter seg med performance innenfor flere emner, deriblant kunst. Jeg vil gjøre bruk av noe av det han skriver for å vise spennvidden innenfor dette begrepet:

In business, sports, and sex, to perform is to do something up to a standard-to succeed, to excel. In the arts, “to perform” is to put on a show, a play, a dance, a concert. In everyday life, “to perform” is to show off, go to extremes, to underline an action for those who are watching. (Schechner 2002: 22)

Schechners teorier om performance har altså et bredt nedslagsfelt inkludert sport eller idrett hvor jeg jo ønsker utøverne skal bli mer anerkjent for utøvernes intuitive evner. Og av dette sitatet er det slik jeg ser det ikke vanskelig å forstå hvorfor han har beskrevet performance som selvmotsigende, for han belyser begrepet i relasjon til ulike fagfelt for på den måten å se på likhetstrekk og forskjeller når det gjelder hvordan begrepet blir anvendt i forskjellige kontekster og som vi har vært inne på er kontekstene noen ganger overlappende mens andre ganger kan de da oppfattes som motsigende. Dette er interessant og spesielt aktuelt da

tverrfaglighet eller det interdisiplinære i dag blir ansett for å være viktig. For eksempel skriver Marvin Carlson at performance i antropologiske kretser betraktes som handlinger som kan forandre tradisjoner i et samfunn, eller i det minste få en til å stoppe opp og tenke over hvordan man lever sitt hverdagsliv:

Much of the recent anthropological analysis of performance has emphasized how performance can work within a society precisely to undermine tradition, to provide a site for the exploration of fresh and alternative structures and patterns of behavior. (Carlson 1996: 15)

Denne siste betydning er også aktuell innenfor kunstfeltet for en slik radikal innstilling mot etablerte konvensjoner er et trekk som karakteriserer i hvert fall mange av de performance-uttrykk som har blitt laget, og det kan da fint beskrives som en antidisiplin, ved at performance uttrykket uttrykker sin misnøye med elementer ved en bestående kultur. Nå ligger det i begrepet performance at det skal fremføres, enten av én eller flere aktører. Det kan gjøres med eller uten et forhåndsskrevet manus, spontant og improvisert eller med lang forutgående øving.²⁰

Enda et kjennetegn ved performance-sjangeren som jeg vil fremheve er den lekenheten og gleden aktørene viser i selve fremførelsen. Lek er jo i aller høyeste grad en kreativ syssel, og kreativitet er en viktig bestanddel i kunsten og publikum kan bli dratt inn og gjort som en del av forestillingen.

Skifter vi fokus fra verk til kunstner, er det i vår sammenheng et tankevekkende trekk at flere av de tidlige representantene for sjangeren hadde kjennskap til østlig tenkemåte, som Yves Klein som faktisk hadde judobakgrunn men også John Cage er kjent for sin interesse for østlig filosofi og for å integrere det i sine arbeider mens for eksempel Yoko Ono er fra Japan. John Cage samarbeidet tett med Allan Kaprow, som fremførte den første performance i USA i 1959. Også forfattere fra beatgenerasjonen var med i denne Zen-inspirerte performance-bølgen for mange av deres diktopplesninger kan godt betraktes som performance.

Sammenfattende kan vi si om både performance-sjangeren og konsept-kunsten, som jeg kommer inn på nedenfor, at de sjangrene viser et behov fra kunstnerens side for å redefinere og utvide feltet for hva som kan sees på som kunst, for på den måten å inkludere kunst utenfor museene, salongene, teatrene og dansesalene, altså sammenfallende med denne

²⁰ Det finnes innenfor wushu treningsformer som kalles for koreografert kamp, duilian. Dette vil ikke bli diskutert i oppgaven, men det kan være en positiv måte å få ut aggresjon på, og det kan sees på som parallelt med to hunder som leke sloss, og det er i motsetning til oppgavens eksempler utført av mer en person.

oppgavens intensjon.

Performance er en avantgardistisk kunstform og RoseLee Goldberg (1988) bruker begrepet “avant avant garde” om den, slik sett er koblingen til militær tankegang og kampkunst også aktuell spesielt med tankegangen om det å unngå eller i hvert fall minimere vold. Men i kunsthistorien får nye kunstbegrep alltid tilbakevirkende kraft, og man begynte tidlig å se også på i hvert fall visse performance-uttrykk som konseptuelle, og Eikebladet (Illustrasjon 3.) vil jeg beskrive som et eksempel på dette, og det kan også beskrives som en installasjon.

Til sist er det viktig å vite at det ville by på store utfordringer å lage en presis definisjon av begrepet performance fordi det ligger i uttrykkets natur å unngå en slik presis definisjon:

Performance by its nature resists conclusions, just as it resists the sort of definitions, boundaries, and limits so useful to traditional academic writing and academic structures.
(Carlson 1996: 189)

Performance og det estetiske

Selv om performance og konsept-kunst som for eksempel representert med *Fontene* er et avantgardistisk kunstuttrykk som ikke vanligvis eller i det minste ikke nødvendigvis, gir konnotasjoner til estetikkbegrepet i tradisjonell kunsthistorisk forstand vil jeg likevel trekke det inn. Det at mange performance-uttrykk er ganske opprørske og anti-estetiske i sitt uttrykk innebærer at man ikke så lett kan skive om estetiske egenskaper eller kvaliteter om performance. Likevel har jeg mine grunner for å trekke det inn, men først litt generelt om estetikkbegrepet. I artikkelen «*Aesthetics*» (Preziosi 2009) blir det stilt et viktig spørsmål, og det angår hvilken type kunnskap kunst gir eller befatter seg med. Sansbar kunnskap har en lang tradisjon innenfor felt som teologi, filosofi og psykologi. Termen er hentet fra gresk og henger sammen med det å sanse og fornemme, som jo er viktig i forhold til visuelle uttrykk. Denne kunnskapen kan fremstå som motsatsen til rasjonell kunnskap fremhever Preziosi. Da som én av to distinkte typer kunnskap, der logikken er den ene og estetikken er da den andre. Men hvis man ser på det med yin-yang teori i bakhodet vil man kunne påstå at de ikke er to distinkte typer kunnskap, men at de henger sammen.

Når det gjelder begrepet estetikk bør man også ha i mente Alexander Gottlieb Baumgarten, som har skrevet en 600-siders bok som heter «*Aestetica*» (1750), hvor han

argumenterer for at sansekunnskap eller estetikk har muligheter for å avdekke sider ved virkeligheten på sin egen måte, distinkt fra logisk kunnskap og det er her:

It was coined to denote a special cognitive domain of sensual thinking, which he argued was distinct from rational or logical thought: truth as known through the senses (Preziosi 2009: 55).

Én av grunnene til at jeg trekker inn estetikkbegrepet her er at sansbar kunnskap er blant det man ønsker å oppnå innenfor Wushu, i vårt tilfelle representert ved taijiquan. For dette er en treningsform hvor det inngår raskt å kunne se og dermed å sanse muligheter for et eventuelt angrep fra en fiende. Også innenfor qigong må man sanse og søke å oppdage hvilke potensielle sykdommer som kan true ens helse, også på disse områdene er det hensiktsmessig og anvende rasjonaliteten, for selv om det kan føles godt å drikke en hel flaske vin på en kveld er det få, om noen med tanke på helsen, som vil anbefale det, og i hvert fall ikke ofte. Og til sist - bevegelsene innenfor begge disse de fem formene skal fortrinnsvis utføres på en estetisk måte, som for eksempel når armer beveger seg ned i forbindelse med utpust kan man prøve å få armene til å dale ned som en fjær som faller i luften.

Med dette har jeg presentert noen elementer fra performance-sjangeren, og vi kan nå stille spørsmålet om taijiquan og qigong kan komme inn under denne sjangeren.

KAPITTEL 6

Kan martial arts betraktes som konseptuell performance-kunst?

Skulpturen av *Single whip* (Illustrasjon 2.) kan uten store problemer betraktes som et konseptkunstverk som er estetisk vakkert, men ser vi på skulpturens navn er det hentet fra et element innenfor *Taiji 24*. Det kan være et spor å forfølge fordi det viser at taijiquan og qigong er bevegelsesformer som vi nesten umiddelbart kan assosiere med vestlig performance. Det samme gjelder et eksempel fra en qigong form (*Ba Duan Jin*), som ble komponert lenge før det eksisterte noe performance-begrep i kunsthistorisk forstand. Og heller ikke noe konseptkunst-begrep, og likevel kan det være fruktbart å kalle den for konseptuell performance-kunst.

Når vi igjen går tilbake til de de fem indre formene vi har beskrevet i kapittel 3 - *Ba Duan Jin*, *Shu Xin Ping Xue Gong*, *Taiji 8*, *Taiji 24* og *10:50-11:15* by Sabina Jacobsson - har de alle det felles at de består en rekke bevegelser eller handlinger. Vi kan uten viktige innvendinger hevde at det dreier seg om fremføringer, forestillinger og presentasjoner. Slik sett skulle det være enkelt å betrakte dem som performance.

Men er de også konseptuelle? Da vi behandlet dette begrepet i forrige kapittel, trakk vi frem Duchamp som den første konsept-kunstneren og *Flasketørker* fra 1914 og *Fontene* fra 1917 som de første konseptkunstverk. Originalen til *Fontene* ble ødelagt, og vi kjenner den i dag først og fremst via et fotografi av Alfred Stieglitz (Illustrasjon 4), men det finnes i dag noen godkjente kopier. Mitt poeng er at *Flasketørker* og *Fontene* først i ettertid ble beskrevet som konseptuelle.

Når dette kan gjøres med *Flasketørker* og *Fontene* må det også kunne anvendes på de taiji-inspirerte uttrykkene og det av følgende grunner. Konseptkunsten er en idébasert kunst, og også når det gjelder de taiji-inspirerte uttrykkene ligger det som vi har sett særlig i andre kapittel, filosofiske tanker eller konsepter forut for selve fremførelsen, og for noen ligger det også åndelige forestillinger forut for fremførelsen. Og fordi det dreier seg om performance, som det ble redegjort for ovenfor, kan vi kalle dem konseptuell performance-kunst.

Det kan lønne seg å utdype både hva som forbindes med konseptkunst og hva slags formål den har i dagens kunsthistoriske kontekst, og for å vise at det konseptuelle er viktig i formene. Betegnelsen konseptkunst kom i bruk rundt 1967 og også dette begrepet har mange forskjellige betydninger. Sol LeWitt er blant dem som har kommet med en definisjon eller

beskrivelse - for å si det litt mer forsiktig – som riktignok er blitt kritisert fordi den passer best til hans egne verk. Den lyder slik:

In conceptual art the idea or the concept is the most important aspect of the work. When an artist uses a conceptual form of art, it means all the planning and decisions are made beforehand and the execution is a perfunctory affair. The idea becomes a machine that makes the art.” (Godfrey 1998: 12-13).

Uansett den kritikk Sol Lewitts beskrivelse har blitt utsatt for, mener jeg at den på mange måter er treffende i forhold til de taiji-inspirerte uttrykkene vi har studert, bortsett fra på noen mindre punkter. For verken for disse taiji-inspirerte uttrykkene eller for Sol Lewitts egne arbeider var utførelsen «perfunctory» i betydningen overfladisk eller snarere uten interesse. For de mest radikale konseptkunstnere var det fysiske verket avgjort unødvendig, fordi idéen var avgjørende. Men slik var det ikke for Lewitt selv, og det gjelder heller ikke for de taiji-inspirerte uttrykkene. Ideene alene ville ikke ført til noen indre former, og både hos Lewitt og i formene er utførelsen og fremførelsen basale. Riktignok er de bakenforliggende filosofier utvilsomt både dype og gjennomarbeidete, men like viktig er en utførelse med innlevelse og tilstedeværelse i øyeblikket og i bevegelsene mens man utfører dem. Og i tillegg kommer koordinasjonen mellom pust og bevegelser. Hvis man har sinnet «et annet sted», vil man heller ikke få de ønskede effekter, man vil i hvert fall ikke få optimalisert de ønskede effekter. Men uten utførelsen, ville det heller ikke ha vært noe taiji-inspirerte uttrykk slik de blir fremvist i videoene, mens figurene i Appendix 1, kunne eksisterert uavhengig av at de blir utført. Jeg vil likevel si at i disse taiji-inspirerte uttrykkene er idé og fremførelse like viktige.

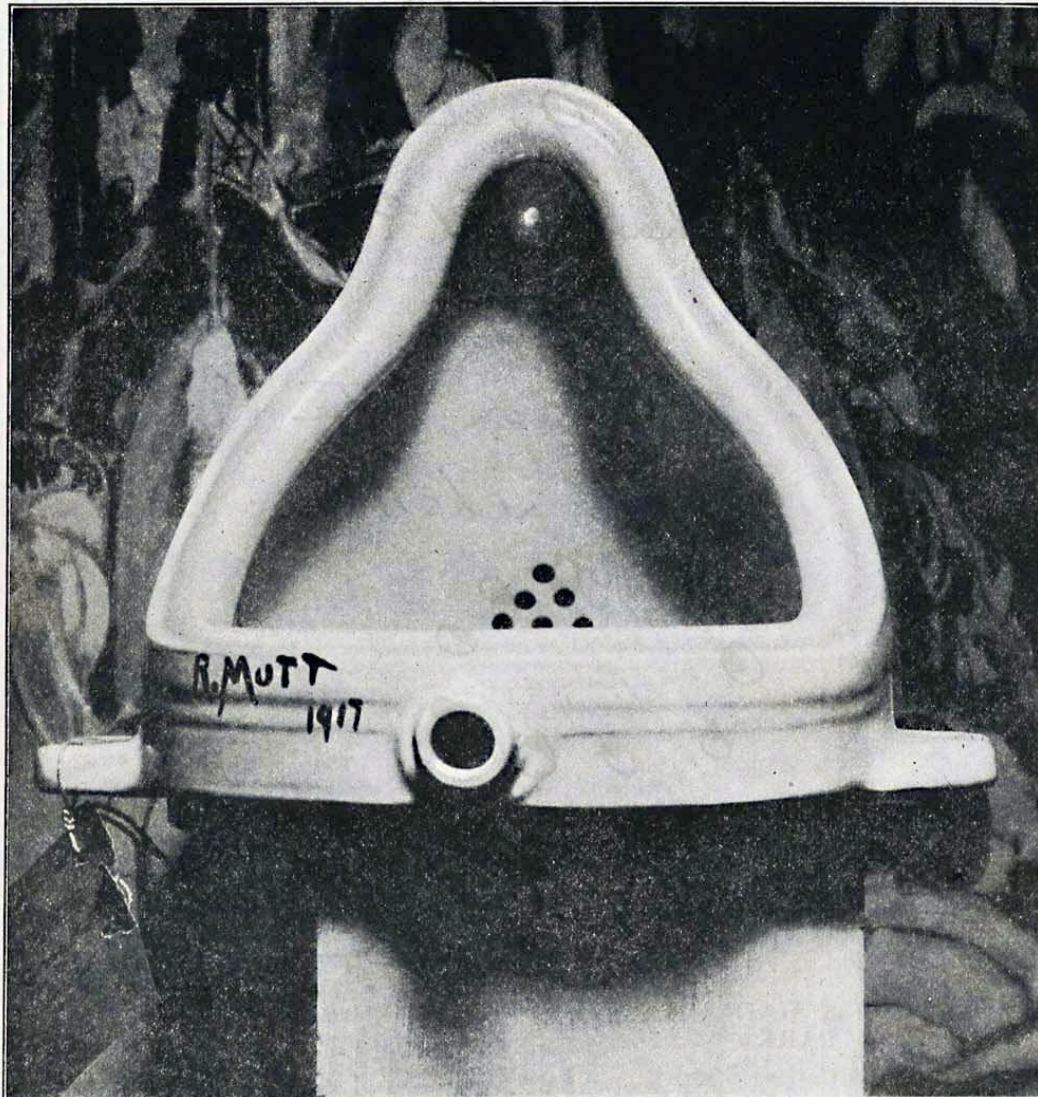
Når det gjelder idéene er kan hende ikke ordet «machine» i Lewitts beskrivelse, i hvert fall om det brukes i betydningen mekanisk, særlig treffende. Men hvis han mener at utførelsen skal «gå av seg selv», altså at man ikke skal ha unødvendige stopp og tenkepauser er også dette uttrykket anvendbart i forhold på de indre formene.

I Tony Godfreys bok blir det presentert en annen beskrivelse av konseptkunst-begrepet som jeg også mener er aktuell. Ikke av en kunstner denne gang, men av kritikeren Lucy Lippard. Beskrivelsen sier kort og godt at det er ideen som er viktig, mens materialet kun har sekundær karakter (Godfrey 1998). Materialet i formenes sammenheng er jo menneskekroppen som utfører formene, og den er jo sekundært for så vidt som den er avhengig av konseptene eller filosofien bak. For uten ideer om disse formene ville det ikke ha vært noen former som ville blitt presentert. Mens uten utførelsen, ville det heller ikke ha vært

noen taiji-inspirerte uttrykk slik vi ser på de her. På det punktet skilles den radikale konseptkunst seg klart fra våre former.

Fountain by R. Mutt

Photograph by Alfred Stieglitz



THE EXHIBIT REFUSED BY THE INDEPENDENTS

Illustrasjon 4.

Men de fleste konseptkunstnere opererer faktisk med et verk eller en handling og derfor kan vi operere med en term som konseptuell performance-kunst.

Når det gjelder en videre beskrivelse av konsept-kunsten og termens relevans for taiji-uttrykket, vil jeg også her, anvende boken «*Conceptual Art*». Allerede i innledningen skriver forfatteren (Godfrey 1998) at konseptkunstverk kun fungerer ved hjelp av observatørens mentale deltagelse eller forestillingsevne. Dette fordrer da at betrakteren innehar en viss grad av kunnskap om eller forståelse for det som presenteres, eventuelt at betrakterne får nye idéer. Men hvis betrakterne reduseres til deltageren selv - som ofte i de taiji-inspirerte uttrykkene - er ikke dette noe problem i forhold til forståelsen av kunnskapen eller konseptene. Dette at konsept-kunst og performance krever en viss innsikt og kunnskap, har en parallell til wen-wu tankegangen som fordrer at utøveren selv (som betrakter) bør sette seg inn i hva det er som blir utført, altså de bakenforliggende teorier og filosofi. Nå er ikke de stedene hvor formene utføres, nødvendigvis lukket for folk flest, men de er nok mest appellerende for de allerede innvidde - og for gruppen av særlig nysgjerrige. Jeg vil likevel påstå at det er en esoterisk kunstform som blir presentert gjennom taiji-uttrykkene, altså en type kunst for de allerede innvidde, som likevel er åpen for å inkludere alle. Med det esoteriske mener jeg at de taiji-inspirerte formene fordrer at man har satt seg inn de i relevante teorier, for all den kunnskap som uttrykkes og presenteres er jo ikke hemmelig eller utilgjengelig for folk flest i dagens globaliserte og digitale samfunn, mens noe går på den kulturelle forståelsen som det krever tid å sette seg inn i.

Der hvor de taiji-inspirerte formene fremføres i mer offentlige rom vil ikke dette fungere helt på samme måten. Likevel vil bevegelsenes «naturlige» og harmoniske uttrykk kunne trigge betrakterens forestillingsevne, i hvert fall hvis de tar seg tid til å reflektere over det de ser. Og selv om mange haster forbi, slik tilfelle var med mange «betraktere» i *10:50-11:15 by Sabina Jacobsson*, er det mulig at de kan oppnå denne forståelsen i ettertid, hvis de på et senere tidspunkt tenker igjennom hva de har sett i løpet av dagen.

Men det at man må sette seg inn i relevante teorier for å få maksimalt utbytte av øvelsene, som utøver, er helt på linje med det meste innenfor den moderne kunsten, som Duchamps ready-mades er et gode eksempler på. For de krever for at vi skal få optimalt utbytte av verkene, at man har en innsikt og forståelse i både kunsttradisjonen og kunstinstitusjonens betydning for kunstens utvikling.

Det er vanlig at performance-utøvere bruker erfaringer og materiell fra ulike disipliner som litteratur, poesi, teater, musikk, dans, arkitektur, billedkunst, video og film i sine

fremførelser. Det samme er tilfelle i tre av taiji-eksemplene i oppgaven, for de er ledsaget av musikk i de versjonene jeg har referert til på internett. I tillegg gjør *Shu Xin Ping Xue Gong* bruk av poesi som en del av uttrykket. Slik formen ble presentert på treningene hvor jeg drev «deltagende observasjon», jfr. det siterte diktet ovenfor.

Jeg skrev ovenfor at ingen tidligere har skrevet om martial arts innenfor kunsthistoriefaget. Den mest åpenbare grunnen til dette er at før denne utvidelsen av kunstbegrepet, som performance-sjangeren er en reaksjon på, var det kun fysiske verk som ble vurdert som kunst. Men etter dette, som jeg vil påstå er en revolusjon innenfor kunsthistorien, åpnet det seg opp en mulighet for å vurdere uhåndgripelige immaterielle fenomener som performance. På bakgrunn av dette er det selvsagt ikke rart at fenomenene jeg skriver om her i oppgaven ikke tidligere har blitt inkorporert i kunsthistorien. Det er ofte slik i forbindelse med en rask omveltning, at fagets representanter ikke umiddelbart tar inn over seg omveltningens implikasjoner. Altså at de taiji-inspirerte formene, som er beskrevet ovenfor også kan falle inn under det moderne kunstbegrepet.

Kreativitet og ønsket om å omforme en tradisjon er blant de viktige elementene i både konseptkunst og performance. Duchamp hadde forut for den utstillingen hvor han presenterte *Fontene*, vært involvert i dada. Og det var en bevegelse som kan beskrives som avantgardistisk og anti-borgerlig, som også kom som en reaksjon på første verdenskrig. Den kunst som gruppen sto for, var i opposisjon til fornuft og logikk, ved at den vektla estetikk på en ny måte, der det ikke var det skjønne som var i fokus representert med for eksempel *Fontene*

Det neste elementet jeg vil vektlegge i denne sammenhengen er lekenheten som man finner hos blant annet Duchamp, når han lekende fremstiller en bruksgjenstand på en måte der den ikke lenger har noen fysisk funksjon. Det samme gjelder til en viss grad de taiji-inspirerte uttrykkene jeg har presentert. Der har leken en verdi i seg selv for dem som utfører dem, slik jeg skal se på dem nå.

KAPITTEL 7

Homo ludens og behovet for å leke

Homo ludens er et latinsk begrep som det er vanlig å oversette til norsk med det lekende mennesket. Det finnes da også en bok som anvender dette begrepet. Det er «*Homo Ludens: a study of the play-element in culture*» hvor det står:

It is ancient wisdom, but it is also a little cheap, to call all human activity "play". Those who are willing to content themselves with a metaphysical conclusion of this kind should not read this book» (Huizinga 1949: Foreword)

Problemet som er heftet med lek i dag er at det ofte blir sett på som noe som hører barns verden til, fordi det som karakteriserer den er at den ikke har noe formål utover seg selv. Den er autotelisk, mens voksne jo skal være målrettet og seriøse. Likevel finnes det flere bøker som ser på hverdagslivet som spill og lek. Den mest kjente av dem er kanskje Erwin Goffmans «*Vårt rollespill til daglig: en studie i hverdagslivets dramatikk*». Boken kunne vært anvendt i forhold til livets rammeverk. Likevel stemmer den ikke helt overens med hvordan performance blir sett på her. Det gjør derimot en annen bok som, satt på spissen, også ser på livet som lek. Den kan brukes til å gjenfinne lekenheten i ens eget arbeid, samtidig som den beskriver at livet er en fulltidsjobb. Boken har tittelen «*Playing ball on running water*» (Reynolds 1984). Forfatteren er den ledende vestlige autoriteten på den japanske terapien som i boken kalles for *Morita therapy*. Og gjennom denne boken er terapien tilpasset vestlige forhold. Tittelen er hentet fra et Zen-Buddhistisk koan, men - heter det i boken - er forskjellig fra hvordan det anvendes innenfor religiøs Zen-Buddhisme. Terapien er altså sekularisert slik jeg tolker den:

«A koan is a sort of a puzzle with a solution that must be arrived at by more than rational thought. » (Reynolds 1984: 23).

I slikt koan som boken presenterer, er koanet da et ordbilde som handler om livet og at forandring er det eneste som er konstant. Slik sett har det fellestrekk med tankegangen man finner i blant annet «*I Ching*» og innenfor taijiquan og qigong. Den ligner også på dette området Heraklit sin tankegang.

Poenget mitt er følgende; jeg tolker Huizingas utsagn slik at det ville være vanskelig å holde arbeid og fritid adskilt, for hvis man hevder at livet bare er en lek, da kan det gå ut over

det seriøse. Men slik jeg tolker koanet og boken, er det ikke en motsetning til seriøsitet for det er jo en metaforisk fremstilling og den omhandler det at man må tilpasse seg forandringene men ikke minst det viktige poenget jeg var innom over at livet også er en fulltidsjobb. Det er altså utvikling henimot perfeksjon som vektlegges, ikke ulikt filosofien bak de indre formene.

Spørsmålet nå er om de taiji-inspirerte formene også kan sees på som lek. Eller mer forsiktig - om det finnes en lekenhet i denne treningen som ikke står i motsetning til det seriøse. For er det ikke slik at leken i seg selv gir de som leker muligheten til å gi slipp på sitt ego og sine hverdagslige utfordringer? Dette gjelder, eller kan gjelde, i ulike settinger både for en taiji-utøver, en fotballspiller eller en kunstner. Det er formulert slik i «*Norsk Kulturråds rapport: Når voksenkultur og barns kultur møtes*»:

Barna går inn i leken på en slik måte at de oppgir seg selv som subjekt - at det skjer en vending eller en overføring av subjekt karakteren fra de lekende barna til leken selv. Det er dette som gjør at leken, fra vårt synspunkt er en *som-om*-virkelighet, er preget av «hellig alvor» fra barnas side. (Danbolt og Enerstvedt 1995:40)

Det å se på taiji-inspirerte øvelser som lek, og dermed en *som-om* virkelighet, kan man se har likhetstrekk med det som blir gjort i en hovedoppgave i sosialantropologi (Brekke 2004). Der finner man et underkapittel som har tittelen «*Playing Taiji*», og dette er skrevet på bakgrunn av hennes hun feltarbeid i Kina.

Slik jeg ønsker å se på øvelsene krever de, om de skal bli gjennomført med det utbytte jeg fokuserer på nå altså utvikling henimot perfeksjon at man som voksen må sette seg i en stemning som kan oppfattes som forskjellig fra det som arbeidslivet fordrer. Denne gleden tror jeg man kan få tilbake akkurat gjennom en stemning som jeg vil beskrives som den desinteresserte stemningen. Det desinteresserte er et emne som også Huizinga er inne på fordi stemningen har likhetstrekk med lek. Leken har nemlig sitt mål i seg selv altså er aktiviteten autotelisk.

Under lek kan man i så høy grad gå opp i leken og det kan da være *som-om* man blir identisk med selve leken. Da kan man, slik jeg ser det, komme til det punkt hvor en følelse av *flow* inntreffer, et begrep jeg kommer inn på nedenfor. Da kan man blant annet miste følelsen av den «homogeniserte» tiden. Og man kan da også føle at man *er* de ulike poetiske navnene i de ulike formene. Dette er da ved hjelp av visualiseringsteknikkene som jeg har vært inne på tidligere. Den tilstanden som leken da kan gi vil jeg mene det er nyttig å oppnå, også for voksne. Forskjellen mellom voksnes og barns inngang til lek er at voksne vet at de leker for å

oppnå noe også utenfor leken, mens barn ikke nødvendigvis er klar over dette, i hvert fall ikke i like høy grad som voksne. Men det viktige er slik jeg ser det, at man ikke vektlegger det man ønsker og eventuelt å oppnå utenfor leken *mens* man leker.

Det at en aktivitet er autotelisk i det øyeblikket den utføres, betyr nemlig ikke at den ikke kan ha mål utover seg selv i form av bi-effekter. For det har den jo for eksempel som et avbrekk fra arbeidet, slik at man kan for eksempel komme tilbake til arbeidet med et mer avslappet sinn, men fokuset er på leken mens man leker.

I taiji-tankegangen kan man da beskrive leken for å være sentral - man leker jo at man er forskjellige elementer hentet fra naturen og fantasien. Tidvis *er* man da en vis ugle som ser bakover (*Ba Duan Jin*), et gammelt tre (*A Withered Tree Deeply Rooted*) (*Shu Xin Ping Xue Gong*) eller en gylden hane som står på et ben (*Taiji 8*) - i siste tilfelle er jo også fuglen et produkt av fantasien.

Likevel er man ikke helt fri i de taiji-inspirerte øvelsene, fordi man må forholde seg til rammeverket slik det blir presentert av den som bestemmer, dvs. treneren. For det er han eller hun som setter reglene for hva som er tillatt. Seriositet er noe man ikke kan vri seg unna i en slik situasjon, altså må man forholde seg til lekens rammeverk. Det ville nok for eksempel være helt uholdbart om man i en offisiell treningssituasjon hvor man i denne *som-om* virkeligheten *er* en gylden hane som står på et ben, også skulle begynne å gale som en hane. Dette ville bli oppfattet som useriøst enten det er i en sekulær kontekst, eller i en åndelig kontekst. Så her skiller treningsformene seg fra performance som i en kunsthistorisk kontekst har et anarkistisk utgangspunkt. Og selv om det også finnes vestlige tolkninger av daoistisk tenkemåte som hevder at den også er anarkistisk (Clarke 2000), er det nok ikke slik det skal være i en treningssituasjon.

Men hvis man tar den vestlige performance med dens anarkistiske tendenser som utgangspunkt for en taiji-inspirert øvelse, altså hvis man gjør disse øvelsene utenfor en formell kontekst, er ikke begrensningene de samme. Man kan utenfor en formell kontekst plukke elementer fra forskjellige former og skape sin egen form.

Huizinga har naturligvis mange interessante poenger i boken sin, men det er ett utsagn som jeg har vært særlig opptatt av, fordi han presenterer noe som er aktuelt i forhold til hvordan øvelsene kan fungere:

Play can be deferred or suspended at any time. It is never imposed by physical necessity or moral duty. It is never a task. It is done at leisure, during "free time". Only when play is a

recognized cultural function-a rite, a ceremony-it is bound up with notions of obligation and duty. (Huizinga 1949:8)

Når man for eksempel sitter på en lesesal og føler man har sittet for lenge, kan det bli sett på som både en fysisk nødvendighet og som en moralsk forpliktelse å ta seg en pause fra lesingen og gjøre slik øvelse som lek (play). Dette er da for helsen skyld, og i forhold til en slik tankegang, vil jeg i tillegg vektlegge at man kan innføre det som en kulturell funksjon i for eksempel skoleverket.

Lek og helse

For meg er det å leke, slik jeg har vært inne på ovenfor, også en viktig del av de taiji-inspirerte øvelsene, i tillegg til koordinasjonen av pust og bevegelser. Og om det ikke er en moralsk nødvendighet både fysisk og mentalt å ta vare på seg selv så burde det kanskje være det. I hvert fall sett fra et utviklings-perspektiv. Og da kan man si at den autoteliske leken kan ha heldige bi-effekter som jeg var inne på tidligere.

I dette tilfelle kan man spørre om leken burde være tvungen, altså innført som en kulturell funksjon, slik den klassiske barneleken «Hauk og due» var det på skolen i min tid i gymtimene. Det finnes nok lignende eksempler på tvungen lek også i nåtiden. I så fall kan et bra utgangspunkt være å gjøre sitt beste for å ta den desinteresserte, utviklingsorienterte stemningen i inn i leken.

Det er ikke bare ut fra et helse- og utviklings-perspektiv jeg mener det er viktig å leke, man kan også finne samfunnsøkonomiske motiver for å gjøre slike taiji-inspirerte øvelser. For det er åpenbart at det kan være et fint avbrekk fra ensidig aktivitet, som stillesitting i en skoleklasse for eksempel. Slik jeg tolker boken (Huizinga 1949) på dette området er det ikke viktig hvilken type lek man deltar i, fordi det kan virke som om det er leken i seg selv som har denne funksjonen (energipåfyll/avkobling). Men hvis det er slik at disse øvelsene gir energipåfyll utover det man kan forvente av en mer uorganisert lek, kan man fra en pragmatisk synsvinkel ha effektene i mente (helse, utvikling og samfunnsøkonomi). Og da kan man ifølge teoriene bruke øvelsene for å optimalisere energipåfyllet og bi-effektene av denne typen avkobling. For avkoblingen vil i hvert fall kunne gi et mer avslappet sinn som da vil være et godt utgangspunkt for å sitte seg ned igjen i et klasserom, for å lære noe mer teoretisk. I tillegg kan den lekende *som-om* virkeligheten føre til en følelse av «å være i ett

med alt». Det er en følelse som kan ligne på en åndelig/spirituell og religiøs opplevelse, uten at den trenger å være det.

Kapittel 8

Åndelighet, spiritualitet eller en følelse av flow? Om det begrepenes likhet.

Jeg skrev i innledningen at jeg ikke ville vektlegge det som i Downings masteroppgave blir omtalt som treningens åndelige dimensjon. Dette er på bakgrunn av at mine tolkninger av hvordan åndelighet blir beskrevet i hans oppgave, altså som religion i kategorien nyreligiøs.

Jeg vet det er mange som ikke vil se på sin trening som religiøs da det av mange oppfattes som ekskluderende. Men det kan jo være de bare ekskluderer seg selv. For det er jo en mulig å trene med utgangspunkt i boken «*Taiji Qigong*» for eksempel uten å vektlegge det åndelige. Og det er jo heller ikke slik at religiøse ikke har adgang i Bergen Wushu. Dette gjelder da, eller kan gjelde, de som driver med qigong, taijiquan, eller for den saks skyld Tae Kwon-Do hvor man også kan finne referanser til blant annet «*I Ching*», og Do er da også koreansk for dao. Dao kan oppfattes som religiøst, men det trenger ikke å være religiøst. Slik jeg har forstått det betyr dao vei, og men kan jo se på det som levevei for eksempel, eller en sidevei. Dette kan da gjelde de som står utenfor et slikt tilsynelatende religiøst fellesskap og det er jo ikke alle som vil være med i en idrettsklubb heller. Da spiritualitet og åndelighet er ord som i mange sammenhenger befatter seg med noe religiøst, så det er nok mange av de ikke-religiøse som føler at det ikke blir helt riktig for dem å trene hos Norsk Taiji Senter men mitt inntrykk er at alle er velkommen både i Bergen Wushu og hos Norsk Taiji Senter så lenge man respekterer deres respektive regler.

Nå vil jeg ta opp en tankerekke jeg har hatt flere ganger i denne prosessen. Den befatter seg med antagelsen at det som er religiøst for noen ikke trenger å være det for andre. Den tanken mener jeg kan åpne opp for at de ikke-religiøse kan ta del i slike treningsformer på tross av at det kan være i en religiøs kontekst, hvis de tilpasser seg. Hvis ikke de vil tilpasse seg så er det jo deres valg. Men tenk på for eksempel en konsert i en kirke. I Norge er jo kirker åpen for alle også de som måtte komme for følelsen av selskap eller som et avbrekk fra sine hverdagslige utfordringer. For at de som eventuelt ikke har lyst å ta del i et slikt fellesskap vil jeg på likheter mellom et psykologisk begrep som jeg har brukt noen ganger ovenfor nemlig *flow* og begrepet åndelighet eller spiritualitet.

For meg fremstår dermed det åndelige og det spirituelle som beskrivelser av det samme fenomenet og det har slik sett religiøse konnotasjoner. For å forsøke å se på likhetstrekk mellom disse begrepene og flow slik at det som for noen er religiøst, kan man da visualisere seg har likheter med egne opplevelser dersom de har hatt slike øyeblikk av flow.

Da blir det opp til den enkelte å definere seg selv eller å la vær å definere seg selv men likevel se at det finnes likhetstrekk. Jeg har funnet noen sitater i oppgaven «*Movements in transition: exploring how the body speaks the language of society*» der det blir skrevet om spirit, som da er en del av den norske termen spiritualitet. Jeg har her satt sammen flere sitater som jeg presenterer fortløpende for å forsøke å dra ut noe av essensen av dem etterpå i forhold til min argumentasjon:

For those who wish to reach a high level in taiji the goal is to feel, what they call, the spirit. Through this feeling you will be able to unite mind and body, whereas the mind is the entity that takes the incentive for the movements. The result is that you will, as a martial artist, enter “the gate of taiji”. (Brekke 2004:8)

It is by using the breath you can feel the spirit which finally unites “the inside” and the “outside” of the body. (Brekke 2004:84)

It is also when you reach this level that you will experience that the weapons you use will become united with the body...A good sword player will, after a long time of practicing, start feeling that the sword becomes part of and united with his arm or an extension of the arm. A beginner will feel that the arm and the sword are separate. As one practices dualities disappear. (Brekke 2004:138)

Her er det skrevet om at dualitetene forsvinner og det er for meg synonymt eller i hvert fall har det klare likhetstrekk med følelsen av «å være ett med alt» som man blant annet kan oppnå via lek når man helt oppgår i den og glemmer både tid og sted. Det kan betraktes som en form for flow. Her kan fenomenet da ha sammenheng med psykologi i tillegg til fokusert trening over en periode. I det første av de tre sitatene blir det beskrevet som en følelse og det er blant annet derfor jeg mener det er bedre å se på formene som performance og vektlegge begrepet flow slik at når de ikke-religiøse oppnår de lignende følelser *kan* de se på det i forbindelse med det begrepet og ha en følelsesmessig forståelse for de religiøse. Man kan gjerne kalle det en estetisk forståelse, for de som relaterer det til noe religiøst.

Frihetsfølelsen og at det er en meget sunn form for lek tror jeg de fleste har forståelse for. Enten de forstår filosofiene og/eller de religiøse konnotasjonene andre kan ha. For følelsene mener jeg kan være lignende også i forbindelse med aktiviteter som ikke vanligvis har noen religiøse konnotasjoner, som det å stå på ski og oppleve at skiene virker som en forlengelse av kroppen med at man føler underlaget gjennom skiene altså at dualitetene slik sett har opphørt. Da kan det beskrives som at det er liknende følelser som er i sving,

uavhengig av hva man omtaler det som. Også i forbindelse med konserter forekommer dette fenomenet gjerne når man hører religiøs musikk. Men jeg vil påstå at de ikke-religiøse også kan få den følelsen av å være i «ett med musikken» og da også med religiøs musikk uten at de trenger å klassifisere det som en religiøs opplevelse. Jeg vil presisere at en grunn til at jeg tror at åndelighet er et vanskelig ord for mange å forholde seg til er at det fremdeles i mange sammenhenger har konnotasjoner til religion som i mange henseender kan virke ekskluderende, intensjonelt eller ikke. Slik sett har jeg kommet til et nytt problem ut fra det sekulære ståstedet; nemlig om man kan løsrive det åndelige/spirituelle fra det religiøse ved å bruke begrepet flow? Uten å fornærme de religiøse vil jeg legge til, for det er i hvert fall ikke meningen. Mitt poeng i denne sammenhengen er da altså det å se på likhetene mellom sekulariserte aktiviteter og åndelige aktiviteter og til det formålet vil jeg sitere fra boken «*Flow in sports*», hvor det står:

This merging of action and awareness has almost a mystical feeling: it is what Zen monks try to achieve or yogis aim to reach with their meditative practices. Basketball players become one with the ball and with the basket; swimmers are one with the water: cyclists see their bike as an extension of their bodies. Skaters and other performers sense a merging with the music, the audience, the total environment. (Jackson og Csikszentmihalyi 1999:73)

Sitatet beskriver følelsen av *enhet* med det man gjør, og gjerne med en forlengelse ut til omgivelsene omkring en. Dette er noe jeg forestiller meg at de fleste mennesker har opplevd og da ikke minst i forbindelse med barndommens lek som jeg har vært inne på det ovenfor. Men i følge sitatet har dette som ovenfor for noen hadde sammenheng med åndelighet og nyreligiøsitet åpenbare likhetstrekk med aktiviteter som i hvert fall ikke vanligvis blir sett på som religiøse. For i sitatet er det inkludert aktiviteter som sykling, svømming og rullebrett, og jeg var inne på noe av det samme med lek og religiøs musikk ovenfor. I «*Flow in sports*» blir det også gitt en beskrivelse av flow som jeg mener kan sees på som nærmest synonymt med åndelighet og spiritualitet slik det ble beskrevet av Brekke ovenfor:

... it is a state of consciousness where one becomes totally absorbed with what one is doing, to the exclusion of all other thoughts and emotions. So flow is about focus. More than focus, however, flow is a harmonious experience where mind and body are working together effortlessly, leaving the person feeling that something special has occurred. (Jackson og Csikszentmihalyi 1999:5)

Ut fra dette mener jeg det er mulig å sekularisere det åndelige også fra øvelsene jeg har beskrevet analysert og diskutert, for heller å la det være opp til den enkelte å definere det eller å la være å definere det i det hele tatt. Min oppfatning er at det religiøse i noen sammenhenger bør være opp til den enkelte og om man som medlem av en idrettsklubb føler den enhet med alt som jeg har vært inne på ovenfor behøver ikke dette være noe åndelig men det kan være det, og det er avhengig av den enkeltes forestillinger. Innenfor lagidrett snakker man jo også om begrepet lagånd og dette begrepet er det ikke vanlig i hvert fall ikke i Norge i dag å beskrive som at med at det har en religiøs konnotasjon, heller ikke i en nyreligiøs kontekst.

For å klargjøre at jeg ikke ønsker å utfordre Downings posisjon om at treningen *kan* sees på som åndelig og en måte å harmonisere seg selv med dao, vil jeg påpeke at yoga ifølge etymologien er en religiøs treningsform:

In Sanskrit Yoga means "yoking," which refers to the method's goal of joining the individual with God, first by uniting the various parts of the body with one another, then making the the body as a whole work together with consciousness as part of a ordered system. (Csikszentmihalyi 2008: 104).

Og det at Ingunn Hagen²¹ har foreslått at man lærer yoga allerede på barneskolen tar jeg som et bevis på at også hun ønsker at man skal bruke yoga som sekulariserte øvelser. Hvis ikke ville det, slik jeg tolker det, være i strid med skolens intensjoner om å være religionsnøytral. Dette med sekulariserte øvelser er også noe jeg mener bør være aktuelt i forhold til at slike øvelser og da gjerne *både* yoga og taiji-inspirerte øvelser i ulike former skal kunne presenteres i forbindelse med at det eventuelt blir lagt opp til mer fysisk aktivitet i skolen. Det Hagen beskriver i intervjuet er lignende til det som Fugelli snakker om i intervjuet nemlig at man føler at man skal være tilgjengelig hele tiden og på bakgrunn av disse lignende betraktningene mener Hagen at det behov for øvelser og teknikker for å styrke seg selv og for av å bli mer avslappet. Jeg har sett at øvelsene har hatt god effekt på andre i Bergen Wushu og mener det er likhetstrekk mellom yoga og de indre formene, noe som det også har blitt påpekt av en tidligere trener i klubben.

Målet med oppgaven til Downing er å løsrive de daoistiske treningsformene fra begrepet new age og erstatte det med nyreligiøsitet. Dette gjør han blant annet ved å gjøre

²¹ <http://www.forskning.no/artikler/2011/oktober/301239>

bruk av uttrykket «treningens åndelige dimensjon», som jo er undertittelen på hans oppgave hvor han skriver:

Det kan være flere årsaker til dette, og jeg tror at den viktigste er at mens for eksempel homøopati og akupunktur tidligere ble klassifisert som en del av New Age men har nå entret mainstream-kulturen, er sjamanistiske drømmereiser, aura avlesning som diagnosemetode, og healing med krystaller og hemmelige lyder, fortsatt langt unna den jevne borgers virkelighetsoppfatning. Noe av det samme mener jeg har vært tilfelle for *taijiquan* og *qigong* som nå nyter allmenn respekt som treningsformer. Når man først begynner å bli akseptert, er det ikke fristende å bli nevnt i samme åndedrag som ufo-kulter og reinkarnerte vismenn fra Atlantis. (Downing 2007:16)

Den allmenne respekten han omtaler taijiquan og qigong for å ha er foreløpig ikke blitt så allmenn at man kan få henvisning til å trene det av en lege som det er mulig å få med for eksempel trening hos en fysioterapeut. Dette på tross av at den jevne borger muligens respekterer det.

For Downing (2007) er det altså viktig å skille sin trening fra new age-tematikk på grunn av begrepets konnotasjoner, lignende med hva andre kan ha til begrepet åndelighet. Mens deler av de andre fenomenene han nevner finner jeg også meget alternative, men det har nok en funksjon for de som er opptatt av emnene. Han klarer også, i hvert fall delvis å løsrive seg fra deler av de andre emnene. Likevel - han gjengir et intervju (Downing 2007) som er gjort med Li Jun Feng som uttaler at de forskjellige religiøse tradisjonene har samme essens og at konflikten mellom dem skyldes konkurranse mellom religionene. Videre beskriver Li Jun Feng at religionene vil smelte sammen til en familie etter hvert slik at det er en åpenhet til deler av innholdet i begrepet new age slik jeg forstår det. Men går vi til et leksikon og ser hvor dette begrepet konkurranse stammer fra, ser vi at det betyr å løpe sammen med. Det betyr også at man driver med konkurranse i den hensikt å oppnå en fordel, men fordelene trenger jo ikke å være at religionene smelter sammen. Det kan være at det læres av hverandre, slik at religionene kan ha gjensidig respekt og fortsette å eksistere på denne bakgrunn. Filosofisk, fysiologisk og psykologisk er vi jo alle mennesker så jeg har da også en åpenhet til begrepet new age i forhold til at jeg selv ønsker å gjøre mitt beste og samarbeide med flest mulig og tilpasse meg der jeg kan. Slik jeg tror folk flest innerst inne har på tross av eventuelle ydmykkelser og nederlag i for eksempel konkurranser.

Hvis man slår opp i et leksikon ser man at nyreligiøsitet blomstret opp i på slutten av 1800-tallet og at den nyreligiøse retningen er blant annet er kjent for å hente inspirasjon fra

Østens mystikk, som man jo forstår at daoismen kan sortere under. Videre står det at Rudolf Steiner som er opphavsmannen til antroposofien er den hyppigst siterte autoritet innenfor hele feltet nyreligiøsitet. Mens når man ser på Steinerskolene i Norge som riktignok er privatskoler er dette frittstående skoler, altså ikke religiøse skoler. Dette da på tross av at de bygger på Steiners pedagogikk og det mener jeg vi kan lære noe av i forhold til tanken om å gjøre bruk av idéer som i noen henseender da kan være religiøse, men at de også kan være sekulariserte.

Men tilbake til treningen, jeg tror at så lenge den åndelige dimensjonen som blir vektlagt i forbindelse med øvelser som er beskrevet, da altså som religion i kategorien nyreligiøsitet at det er lite sannsynlig at slike treningsformer vil bli videre akseptert og tatt i bruk av offentlige institusjoner i Norge som er åpen for alle uten at de er de vektlegger klart og tydelig til de man tilbyr slike øvelser at det ikke trenger å være religiøst. For så heller og eventuelt legge til at det er i så fall opptil den enkelte å definere det som religiøst for seg selv. Så kan man for eksempel si det samme i forbindelse med andre aktiviteter.

Med dette gjennomgått, tror jeg at ulike øvelser kan bli benyttet mer av det offentlige, herunder skoleverket og NAV.²² Jeg har ikke noen problemer med at folk kan ha utbytte av de religiøse virkelighetsoppfatninger som de taiji-inspirerte øvelsene kan representere for den enkelte.

Om det desinteresserte

Den desinteresserte stemningen er instillingen jeg selv forsøker å innta når jeg driver med trening som er inspirert av øvelsene jeg har skrevet om, men også i forbindelse med annen trening og for min del handler det om fokus på treningen når jeg trener. Jeg har beskrevet det som den desinteresserte stemningen, og med tanken om å ikke presse seg for mye mens man trener. I kunsthistorien handler det om noe lignende i forhold til det desinteresserte behaget som man kan påstå at man må ha for å kunne bedømme kunst. Det har slik jeg ser det en parallell til å kunne bedømme seg selv, med fokus på utvikling. I forbindelse med *Shu Xin Ping Xue Gong* ble det introdusert et dikt man skulle lese og det er det mulig å se på som om at det da kan sette den som utfører formen i den stemningen som jeg har beskrevet som desinteressert. Da vi ble anbefalt å lese «*Tao te ching*» tenkte jeg at det kunne være der

²² Qigong har vært tatt i bruk hos NAV <http://www.nrk.no/helse-forbruk-og-livsstil/1.6244976> men det er ikke noe som er utbredt i dag, når jeg leser artikkelen gir det ikke noen assosiasjoner til religion og minner meg mer om qigong slik jeg ble introdusert til det på AiR. (Note skrevet inn 21.09.12)

inspirasjonen til moderne qigong kommer fra. Men det er vel å dra det litt langt i forhold til hvordan jeg ser på det i dag. Men jeg skal nå redegjøre for det som jeg ser som paralleller mellom hva som er skrevet i boken og qigong, dette er vers 10:

When the intelligent and animal souls are held together in one embrace, they can be kept from separating. When one gives undivided attention to the (vital) breath, and brings it to the outmost degree of pliancy, he can become as a (tender) babe. When he has cleansed away the most mysterious sights (of his imagination), he can become without a flaw. (Lao Tze 1997:7-8)

Slik jeg tolker dette relatert til qigong er det her fokuset på pusten som er det viktigste. Videre i forhold til visualisering er dette meget passende i forhold til «intelligent and animal souls» som for eksempel det å *være* en vis ugle som ser bakover, som er moment nr. 4 i *Ba Duan Jin*. Det er da slik jeg ser det, en dobbelbetydning i «intelligent» som da representerer at man er et menneske, slik at når man tar steget ut av leken vet man at dette var en *som-om* virkelighet når man *var* en vis ugle. Videre er det da mulig å oppnå en følelse av flow med denne treningen og det kan sees på som et likhetstrekk til den siste setningen i verset. For når man får en slik følelse er det ikke noe som føles som det er feil. Tanken i forhold til å ha perfeksjon som mål kan da være å oppnå følelsen av flow. Og hvis man da beholder den ydmyke innstillingen skjønner man da at man aldri kan bli helt feilfri fordi det kommer alltid en ny oppgave å utføre, neste inn- eller ut-pust for eksempel. Så man må holde på fokuset eller mer presist i forhold til at livet er en fulltidsjobb som jeg var inne på tidligere, man må ha fokus på det man gjør til enhver tid, og det kan være å reflektere, sove eller spise, eller bare å være sammen med familie og venner og gjøre ingenting. Altså en tilstedeværelse i øyeblikket som kan overføres til alle situasjoner.

KAPITTEL 9

Konklusjon, forsøk på en innringning.

Det å skrive en konklusjon på en oppgave som dreier seg om performance er en utfordring da det er blant feltets karaktertrekk å unndra seg presise kategoriseringer og dermed også konklusjoner. At viktige bidragsyttere innenfor feltet performance har hatt interesse for østlig filosofi og tankegang, har også vært kompliserende da de som har skapt tradisjonen har hatt interesse for det tilsynelatende selvmotsigende i disse filosofiene og også feltet performance er i seg selv selvmotsigende.

Jeg har i denne oppgaven forsøkt å vise at det er fruktbart å betrakte ulike taiji-inspirerte uttrykk ikke bare som performance, men som konseptuell performance-kunst. På den ene siden består uttrykkene som er blitt presentert av en rekke bevegelser, utførelser og fremførelser som gjør at de kan falle inn under det vestlige performance-begrepet. Men de er også noe mer enn det fordi uttrykkene har med seg i bagasjen noen filosofiske tanker, visualiseringer og konsepter, kort sagt på et sett av idéer. Det er disse som har motivert bevegelsene og gir dem mening, på samme måte som idéene er utgangspunktet for den vestlige konsept-kunsten. Selv om det er et slags årsak-virkning forhold mellom idéer og utførelse, både når det gjelder de taiji-inspirerte øvelser og vestlig konsept-kunst er det ikke nødvendig å ta disse ideene med referanser i religion, som religion i dag for å ha nytte av dem. I hvert fall ikke mer enn det er nødvendig å for eksempel å tro på kristendommen for å kunne få glede av en gammel altertavle. Når vi ser dem på et museum, er vi i en sekulær sammenheng som legger vekt på andre sider ved tavlen enn de religiøse, uten at vi glemmer at den opprinnelig befant seg i en religiøs kontekst.

På samme måte har det derfor vært viktig i oppgaven å gjøre bruk av muligheten til å se på øvelsene som løsrevet fra det åndelige aspektet ved treningsformene, som det jo allerede er skrevet en oppgave om. Dette har blitt gjort med å se på dem som sekulære treningsformer og det har vært vektlagt filosofiske, kulturelle og psykologiske faktorer istedenfor uten å utelukke eventuelle åndelige perspektiver andre utøvere og betraktere kan ha hatt i denne konteksten de ble studert i. For slik var det også muligens med de taiji-inspirerte øvelsene når jeg deltok i dem i Bergen Wushu. Jeg visste at de var vokst ut av en kinesisk kultur som i stor grad er preget av Daoismen, og kinesisk kultur for øvrig. Men jeg tenkte ikke da at andre som utfører former i den samme konteksten vektlegger det religiøse for seg selv, uten å nevne det. Det som fremkom i utredningen i kapittel 8 derimot, med likhetstrekkene mellom de religiøse

følelsene og følelsen av flow har gitt meg en innsikt i forhold til hva religion *kan* være, og det er en del av en innsikt som jeg ikke hadde utviklet tidligere og som har gitt meg en større åpenhet til å kunne forstå andre mennesker. Dette blant annet ved at jeg nå forstår at det kan ha vært mennesker i Bergen Wushu som drev med religiøs trening *samtidig* som det var mennesker der som ikke oppfattet treningen som religiøs. Det var forøvrig befriende da at de eventuelle religiøse ikke snakket om det slik at fokuset på treningen var på utførelsen av former og trening generellt.

Det at et for eksempel element 4. Knytt nevene og stirr med et sint uttrykk, hentet fra *Ba Duan Jin*, er hentet fra en tid før konsept-kunst begrepet ble skapt er interessant, i forhold til begreper med tilbake virkende kraft. Og momentet kan hjelpe til at men takler ting bedre. Etter trening kan det som tidligere gjorde utøvere sint, da ha en effekt for å komme kontrollere sitt eget temperemant fordi de da har kjent på denne følelsen i en treningssituasjon og like etter på vært fokusert på den neste bevegelsen de da skulle gjøre. Det er i hvert fall slik jeg ser på det idag.

Det at dette kan være sekulariserte øvelser vil da også kunne være utviklende for å gi flere unge muligheter til å finne sin vei til å styrke sin egen selvfølelse og å lære seg å slappe av i en tid hvor vi bombarderes med inntrykk fra datamaskiner og smarttelefoner osv. Da kan det være hensiktsmessig å kunne lukke de syv åpninger for distraksjon. For det betyr ikke at man lukker de syv åpningene totalt. Det er mer hensiktsmessig og heller å registrere alt som skjer rundt en uten å fortolke det i øyeblikket, men det og hele tiden å ha et meditativt sinn vil føre til mangel på refleksjon og selvrefleksjon.

Helseaspektet jeg har søkt ut fra disse filosofiene inkludert visualiseringsteknikker og det å utføre noen av disse øvelsene alene har vært viktig for å kunne skrive denne oppgaven og det har gitt meg et mer åpent blikk på kinesisk kultur. Det har gitt meg forståelsen av at vi har mye vi kan lære av dem, samtidig som de også kan lære mye av oss, slik de nok gjør ved å ha mennesker som jobber, studerer og underviser i Norge og som senere kommer tilbake til Kina og videreformidler hva de har opplevd her. Det at de har teorier som fokuser på at alt er i endring som vi også har i vesten gjør at vi (og de) kan være mindre fordumsfulle da alle kan forandre og forbedre seg.

Oppgaven har videre hatt en funksjon når det gjelder å utvide det kunsthistoriske feltet. Utviklingsmessig har det vært for kunsthistoriefeltet da det har vært nyttig underveis å gjøre bruk av teorier fra flere forskjellige fagfelt i tillegg til kunsthistorie. Kunsthistorien og oppgavens tverrfaglige tilnærming har gitt innblikk på forskjellige akademiske felt som er

relevante i en performance kontekst og interessant nok er taiji-tankegang i utgangspunktet «tverrfaglig».

Når det gjelder det potensielt samfunnsøkonomiske med å gjøre slike øvelser er det mulig at mer og bedre trening kan føre til at færre mennesker vil falle inn under diagnosebegrepet ADHD fordi de tidligere kan lære seg å kontrollere seg selv og tilpasse seg samfunnet. Og de som da eventuelt likevel faller inn under begrepet kan da muligens klare seg uten medisiner. Det er i hvert fall mulig å redusere antallet mennesker som trenger slik medisin. Det vil sannsynligvis også kunne heve livskvaliteten til disse menneskene, da bi-effektene av trening generelt sett er bedre enn bi-effektene av medisiner. Faren for overtrening med slike rolige øvelser er ikke like stor som med tynge øvelser. På bakgrunn av dette kan være lurt å innføre denne type trening i skoleverket for å gi flest mulig et godt fysisk og psykisk utgangspunkt med videre utvikling i mente. Lignende til slik Professor i Psykologi Ingunn Hagen mener - nemlig at det blir innført yoga allerede fra første klasse. Og jo før man begynner jo større vil sannsynligvis effektene være. Det er åpenbart at det er likhetstrekk mellom formene jeg har presentert og yoga. Det og eventuelt å utføre elementer fra disse formene og/eller yoga er hensiktsmessig da man kan drive med begge disse treningsformene hele livet. Og da treningsformene ikke fører til noen overbelastning hvis de er utført med fokuset korrekt, vil de da også kunne, med wen-wu tankegangen i bakhodet, ha potensiale i seg til å være utviklende på den måte at man får et innblikk i tankesett som er forskjellig fra det som stammer fra Norge. Slik at man kan bedre den multikulturelle forståelsen og dermed også utvikler empatiske egenskaper.

Litteraturliste

- Andersen, Knud Eric. 1990. *En introduction til T`ai Chi Chu`an: Yang Stilen*. København: Ørnens forlag.
- Bangjun, Jiang og Emilio Alpanesque. 2007. *Mastering Wushu*, Los Angeles: Empire Books.
- Birkeflet, Oddveig. 2002. *Qigong i sykepleien: kan qigong, kinesiske helseøvelser bedre livskvalitet hos bedriftsansatte?* Hovedoppgave i sykepleievitenskap: Universitetet i Oslo
- Bordwell, David. 2000. *Planet Hong Kong: popular cinema and the art of entertainment*. Cambridge Mass: Harvard University Press.
- Brekke, Anne. 2004. *Movements in transition: exploring how the body speaks the language of society*. Hovedoppgave i sosialantropologi: Universitetet i Oslo.
- Bråten, Morten, Claude Lebreux. 2011. (Copyright) «Basistrening» *olympiatoppen.no*, Nedlastet 12.10.2012.
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/basistrening/page545.html>
- Capra, Fritjof. 1990. *The Tao of physics: an exploration of the parallels between modern physics and Eastern mysticism*. London: Fontana.
- Carlson, Marvin. 1996. *Performance: a critical introduction*. London: Routledge.
- Chaline, Eric. 2000. *Taiji Qigong: for fysisk, mental og åndelig balanse*. Oversetter Kjersti Langballe Oslo: Grøndahl og Dreyers Forlag AS.
- Chang, Stephen T. 2000. *Boken om de indre øvelser: det komplette system for selvhelbredelse*. Oslo: Hilt & Hansteen.
- Chang, Stephen T. 1985. *The great Tao*. San Francisco: Tao Publishing.
- Clarke, J.J. 2000. *The Tao of the West: Western transformations of Taoist thought*. London: Routledge.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 1997. *Finding flow: the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2008. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Danbolt, Gunnar og Åse Enerstvedt. 1995 *Når voksenkultur og barns kultur møtes*. Norsk Kulturråd, Rapport nr. 2, Oslo: Norsk kulturråd.
- Danbolt, Gunnar 2009. *Norsk kunsthistorie: bilde og skulptur frå vikingtida til i dag*. Oslo: Samlaget.

- Dosil, Joaquin (red.). 2006 *The Sport Psychologist`s Handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Downing, Mikkel Nicolai Unger. 2007. *Taijiquan og qigong: daoistiske treningssystemer: et studie av treningens åndelige dimensjon*. Masteroppgave i Religionshistorie, Universitetet i Oslo.
- Eicberg, Henning et al. 1998. *Body cultures: essays on sport, space, and identity*. (red.) Bale, John og Chris Philo. London and New York: Routledge.
- Engelsrud, Gunn. 2000. *Forhandlinger om erfaring: T'ai Chi som tradisjon og praksis i en norsk kontekst*. HiO-Rapport, Oslo: Høgskolen i Oslo.
- Feng, Ge. 2011. *Chinese rites and rituals*. Translated by Huang Jieting & Jiang Yinji. Beijing: China Intercontinental Press.
- Festspillene i Bergen. 2011. «Morgenpuls: Qigong.» *fib.no* Nedlastet 07.11.2012.
<http://www.fib.no/no/Produkt/?TLp=509322>
- Godfrey, Tony. 1998. *Conceptual art*. London: Phaidon Press.
- Goffman, Erving. 1992. *Vårt rollespill til daglig: en studie i hverdagslivets dramatik*. Oversatt av Risvik, Kari og Kjell Risvik. Oslo: Pax.
- Goldberg, RoseLee. 1988. *Performance art: from the futurism to the present*. London: Thames and Hudson.
- Gotvassli, Kjell-Åge. 2005. *Et praksisbasert perspektiv på dynamiske læringsnettverk i toppidretten*. Avhandling (Ph.D.) - Handelshøjskolen i København. Steinkjer: Høgskolen i Nord-Trøndelag.
- Graham, A. C. 1989. *Disputers of the Tao: philosophical argument in ancient China*. La Salle: Open court.
- Green, Thomas A. 2003. "Sense in nonsense: The role of folk history in the martial arts." I: *Martial arts in the modern world*, ed. Green, Thomas & Joseph R Svinth. Westport: Praeger.
- Helland, Randi, Mai Tove Hansen. 2008. «Tilbake i jobb med Qi gong.» *nrk.no*, Publisert 04.10.2008 08:00. Nedlastet 08.11.2012
<http://www.nrk.no/helse-forbruk-og-livsstil/1.6244976>
- Holter, Øystein Gullvåg. 2011 "Unraveling the maze: Gender equality and men's practices in Norway". I: *Men and masculinities around the world: transforming men's practices*. (red.) Ruspini, Elisabetta et. al. New York: Palgrave Macmillan.

- Huizinga, Johan. 1949. *Homo ludens: a study of the play-element in culture*. London: Routledge & Keegan Paul.
- Husebø, Stein (red.) 1992. *Medisin: kunst eller vitenskap*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Jackson, Susan A. Mihaly Csikszentmihalyi. 1999 *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Jensen, Eivind S. og Geir Bangstad. 2005. *Delkurs 3: Forsvar og fysisk trening*. Oslo: Norges Basketballforbunds utdanningsmateriell.
- Jo Strømgren Kompani. 2011. A dance tribute to the art of football. *jskompani.no*, publisert 2009. nedlastet 06.10.12
<http://jskompani.no/productions/2>
- Kant, Immanuel. 2008. «Fra kritikk av dømmekraften.» I: *Estetisk teori: en antologi*. Bale, Kjersti og Arnfinn Bøe-Rygg (red.) Oversatt av Hammer, Espen Oslo: Universitetsforlaget.
- Kaptchuk, Ted J. 1989 *Chinese medicine: the web that has no weaver*. London: Rider.
- Lao Tze 1997 *Tao te ching*. (Translation and commentary by James Legge). Mineola: Dover Publications, Inc.
- Legacy productions limited. 1995. “Jeet Kune Do Training Film Narrated By Bruce Lee.”, nedlastet 08.10.2012.
<http://www.youtube.com/watch?v=79AaBajFY8Y>
- Louie, Kam. 2002. *Theorizing Chinese Masculinity: Society and gender in China*. Cambridge: Oakleigh, Vic.: Cambridge University Press.
- Lynton, Norbert. 1996. *The story of modern art*. London: Phaidon press.
- Maguire, Joseph A. 1999. *Global sport: identities, societies, civilizations*. Cambridge: Polity Press.
- mahmad223. 2007. “Daoyin YangSheng Heart Set – Barry Lin. ” *youtube.com*, Publisert 10.07.2007. Nedlastet 08.11.2012.
<http://www.youtube.com/watch?v=Mkd4nzcXBMw>
- Martin, Robert C. 2008a. “Tai Chi 24 Form, with English Titles.” *Youtube.com*, publisert 14.04.2008, nedlastet 07.11.2012.
<http://www.youtube.com/watch?v=-ZtpwmjMC7Q>
- Martin, Robert C. 2008b. “Tai Chi 10 Form, with English Titles.” *youtube.com*, publisert 16.11.2008. Nedlastet 08.11.2012.
<http://www.youtube.com/watch?v=P4Z4sQNQtJM>

- Midling, Anne Sliper. 2011. « – Lær små barn yoga.» Publisert 13.10.2011. *forskning.no*, Publisert 13.10.2011. Nedlastet. 07.11.2012.
<http://www.forskning.no/artikler/2011/oktober/301239>
- neigondotnet. 2009a. “Ba Duan Jin Complete Demonstration” 1. Youtube.com, publisert 14.07.2009 Nedlastet 07.11.2012.
http://www.youtube.com/watch?v=6Zn_d2D15Q4&feature=relmfu,
- neigondotnet. 2009b. “Ba Duan Jin Complete Demonstration 2.” youtube.com, publisert 14.07.2009. Nedlastet 08.11.2012.
http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=2UZyuPEOm_U&NR=1
- Norsk Taiji Senter. Ikke datert. Oslo Webdesign: Alexander Brill. Brosjyre
<http://www.taiji.no/wp-content/themes/taiji/docs/nts-brosjyre.pdf>
- nrk.no 2010. «Schrödingers katt: Stress». *nrk.no*, Nedlastet 08.11.2012
<http://www.nrk.no/nett-tv/klipp/676879/>
- Næss, Arne. 2001. *Filosofiens Historie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Preziosi, Donald. 2009a “Aesthetics” I: *The art of art history: A critical Anthology*. (red.) Preziosi, Donald. New York: Oxford University Press Inc.
- Preziosi, Donald. 2009b “Art history: Making the visible legible” I: *The art of art history: A critical Anthology*. ed. Preziosi, Donald. New York: Oxford University Press Inc.
- Reynolds, David K. 1984. *Playing ball on running water*. New York: Quill.
- Roth, Harold D. 1999. *Original Tao: Inward training (nei-yeh) and the foundations of Taoist mysticism*. New York: Columbia University Press.
- SabinaArt. 2009. “10:50-11:15 by Sabina Jacobsson.” *youtube.com*, Publisert 14.04.2009. Nedlastet 07.11.2012
http://www.youtube.com/watch?v=y3GECC2_4xY&feature=player_embedded
- Schechner, Richard. 2002. *Performance Studies: an introduction*. London: Routledge.
- Shahar, Meir. 2008. *The Shaolin monastery: history, religion, and the Chinese martial arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Shibayama, Zenkei, (Hui-k'ai 1183-1260). 2000. *The gateless barrier: Zen comments on the Mumonkan*. Oversetter: Kudo, Sumiko. Boston: Shambala.
- Simplified “taijiquan” 1980. I: *China sports series; 1* Beijing: China Sports Editorial Board.
- Sun Tzu. 1991 *The art of war*. Translated by Thomas Cleary Boston & London: Shambala

- Suzuki, Daisetz Teitaro. 1960. "Lectures on Zen Buddhism" I: *Zen Buddhism & Psychoanalyses*. Fromm, Erich, Daisetz Teitaro Suzuki og Richardo De Martino. New York: Harper
- Svartveit, Kristin. 2007. *I ro I rørsle. Ei studie av å lære, å utføre, og å fremføre taijiquan*. Hovedoppgave i Sosialantropologi, Universitetet i Bergen.
- Svinth, Joseph R. 2003. "The martial arts in Chinese physical culture, 1865-1965". I: *Martial arts in the modern world*, ed. Green, Thomas og Joseph R Svinth. Westport: Praeger.
- Turner, Victor. 1982. *From ritual to theatre, the human seriousness of play*. New York: Performing arts journal publications.
- Ueshiba, Morihei. 2005. *The art of peace*. Translated & Edited by John Stevens. Boston & London: Shambala
- Vøllestad, Jon. 2011. *Mindfulness-based treatment for anxiety disorders, a quantitative review of the evidence, results from a randomized controlled trial, and a quantitative exploration of patient experiences*. Dissertation for the degree of philosophiae doctor (PhD) Bergen: University of Bergen.
- Wang, Kaiwen, Jianmei Qu og Lixia Sun. 2011. *Chinese physical exercises and health care*. Beijing: China Intercontinental Press.
- Watts, Alan. 1993. *Zen-Buddhismen*. København: Borgen
- Wei, Liming. 2008. *Chinese festivals: Traditions, Customs and Rituals*. Translated by Yue, Liwen & Lang Tao. Beijing: China Intercontinental Press.
- Wilhem, Richard. 1989. *I CHING or book of changes*. London: Arkana.
- Yuqun, Liao. 2009. *Traditional Chinese medicine: Understanding its principles and practices*. Translated by Li, Zhaoguo, Laping Wang & Xiru Liu. Beijing: China Intercontinental Press
- Zhongwen Dangdai. 2009. *Contemporary Chinese Textbook 1*. Beijing: Sinolingua

Liste over illustrasjoner

Illustrasjon 1. Wikimedia Commons. *The Yin-Yang Symbol, A Dance Of Opposites*.

Publisert: Ukjent. Nedlastet: 13.11.2012

<http://taoism.about.com/od/basicprinciples/ig/Faces-of-Taoism/Yin-Yang-Symbol.htm>

Illustrasjon 2. Ju Ming. *Single Whip*. 1988.

Bronze, edition no. 4/6 265(L) x 118(W) x 157(H) cm Engraved on the back Ju Ming in Chinese and English, dated 88 and numbered 4/6 Publisert: Ukjent. Nedlastet 13.11.2012

<http://ravenel.com/artwork.php?id=2050&lan=en>

Illustrasjon 3. Kurt Johannesen, *Eikebladet*. 2009. Foto: Alf Edgar Andresen. Publisert: 21.3.2012. (Sist endret) Nedlastet: 18.11.2012.

<http://www.uib.no/kunst/kunst/andre-medier-og-formater/neglebitende-om-universet>

Illustrasjon 4. Marcel Duchamp. *Fountain* 1917. Foto: Alfred Stieglitz.

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Duchamp_Fontaine.jpg

Abstract

In this master-thesis I have been describing and analyzing different variations of forms picked from eastern martial arts and other related forms of training. These I have been partly been introduced to through fieldwork in Bergen Wushu, and partly I have studied them through the rich material which exists on the field.

The problem that I have raised is if it's fruitful to consider them as performance more precisely that is as conceptual performance-art. This I have done because they seem to contain both religious ideas and philosophical mindset. That is at least what it looks like on the surface.

But this view only might only be on the surface, the problem which is necessary to discuss is the relationship between these kinds of training and certain spiritual or religious mindset. Are the forms of training so closely attached to the religious content that it is impossible to watch them as free from religious content? Does one have to accept the religious beliefs to do the forms in correct manner? I think not. Their relations to eastern philosophy, represented mainly by daoism is important both in secular and religious contexts. But that does not necessarily mean that they cannot be free from religious content, meaning they might as well be secular. Church art has been through the process already and of course it might be the same with these eastern forms of training. When the religious beliefs are in the background the psychological aspects of the training are even more highlighted. Some of these aspects again may again be similar to aspects which in another context might be spiritual. And this is the focus of this paper.

Appendix 1.

Posture 1. Wenji Qiwu
(Getting up to Perform Sword-dance at
Cock-crow)

Getting ready position:

Stand erect, feet close together, arms hanging naturally, hands at the thighs, eyes looking straight ahead.(Fig.1)



Fig.1

Movements:

(1) Inhaling. Rotate both arms outward, raise hands up and forward with palms upward as if holding something while inhaling until they reach the shoulder level, keeping them apart as wide as the shoulders. Meanwhile, contract the anus and keep the buttocks in*. Straighten legs and stand on tiptoes. Look straight ahead. (Fig.2a,b)



Fig.2a b

(2) Exhaling. Relax the belly and anus. Rotate arms inward, move them downward in an arc, lightly making fists as though dragging something till they touch the outer hips, the hollows of the fists facing each other. At the same time slowly bend the knees and lower the heels to the ground. Use the tip of each middle finger (Zhongchong point) to firmly brush Lao-gong point. Look straight ahead(Fig.3).



Fig.3

* See Appendix I, 13.

(3) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Rotate both arms outward, turning fists back to palms. Stretch both arms sideward with palms upward as if supporting something. At the same time slowly straighten the legs, raising the heels off the ground. Look straight left. (Fig.4)



Fig.4

(4) Exhaling. Rotate both arms inward to turn the palms downward, making loose fists. Bend the knees and lower the heels to the ground. Relax the belly and anus. Lower the fists until they touch the thighs. With both legs half squatting massage *Laogong* points with the tips of middle fingers. Turn to look straight ahead. (Fig.5)



Fig.5

Repeat above 4 steps to complete the first round of the action, but looking at the opposite direction.

Rounds:

Two rounds are recommended. By the end of the 8th step in the second round, resume the gettingready position of standing at attention and looking straight ahead. (Fig.6)

Key points:

Concentrate the thought on the tips of the little, ring fingers or on *Laogong* points as required. Massage *Laogong* points with some force. Open the chest and droop the shoulders when standing up. When squatting, draw the knees close and keep the buttocks in.



Fig.6

Posture 2. Baiyuan Xianguo
(White Ape Offering Fruits)

- (1) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Turn the body slightly leftward and swing the arms upward to the front left. Going along with this upward movement, rotate the arms inward to turn the palms facing outward. Look straight at the hands. (Fig.7)

During the movement of the upper part of the body, the body weight shifts to the right foot. With the right knee bent, the left foot makes an empty (of weight) step* forward with its heel on the ground. At the same time, rotate the arms outward to turn palms facing front, bend the elbows and draw them back with an arc movement of palms back towards the shoulders. Look straight front left. (Fig.8)

- (2) Exhaling. Relax the belly and anus. Shift the body weight to the left foot. Straighten the left leg, bend the right knee and lift the right leg off the ground. Meanwhile, rotate the palms outward to face upward, move them in an arc to the left and right, respectively, then downward, forward and upward like an ape offering a fruit to someone, until the arms are straightened, the palms up to the shoulder level, keeping them apart slightly narrower than the width of the shoulders. Look at the palms. (Fig.9)



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

* See Appendix 1, 12.

(3) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. While stepping the right foot backward, shift the body weight to the right foot. Bend the right knee and straighten the left leg with the left foot tilted up. At the same time swing the straightened arms sideward to the shoulder level. Look straight front left. (Fig.10)



Fig.10

(4) Exhaling. Relax the belly and anus. Move the body weight forward as the left knee bends and the right leg straightens. Meanwhile, rotate the arms inward with palms pushing forward and downward in an arc movement, slowly making fists as they approach the left knee. Massage *Laogong* points with the tips of the middle fingers, keeping the hollows of the fists downward and the arms arched. Look straight front left. (Fig.11)



Fig.11

(5) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Shift the body weight to the right foot. Bend the right knee and straighten the left leg tilting the left foot up. At the same time turn fists into palms, rotating them slightly first inward, then outward. Move the palms upward in an arc arriving at the front sides of the shoulders while drawing the elbows back to the costal area. Keep palms facing forward with fingers pointing upward. Look straight ahead. (Fig.12)



Fig.12

(6) The same as step 2. (Fig.13)

(7) Inhaling. Bend the left knee, turn the body slightly rightward, take an outward step with the right foot, and straighten the right leg. At the same time, turn the palms upward and move them sideward with arms stretching naturally. The eyes turn to look straight ahead. (Fig.14)

(8) Exhaling. Shift the body weight to the right foot. Bend the right knee a bit. Move the left foot close to the right one and straighten both legs. Meanwhile, rotate both arms inward and push with both palms first inward, and then downward over the face. Resume the gettingready position standing at attention. (Fig.15)

Repeat the 8 steps for the second round. This time move the body in the opposite direction.

Rounds:

Two rounds of this section are recommended.

Key points:

Concentrate the thought on the tips of the little, ring fingers or on *Laogong* points as required. When making an empty (of weight) step, keep the waist relaxed and hips shrunk. When standing on one foot, firmly grasp the ground with the toes keeping the head lifted, shoulders drooped and little fingers forcing upward. When taking a forward lunge position, keep the hips lower and limb movements coordinated.



Fig.13



Fig.14



Fig.15

Posture 3. Jinxiang Juanbi
(Golden-hair Elephant Looping Nose)

(1) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Shift the body weight to the right foot, the right leg slightly squatting. Take a big stride leftward with the left foot. Straighten both legs and shift the body weight to the middle between the two legs. Meanwhile, rotate the arms inward with palms facing outward. Slowly raise them forward and upward to the shoulder level, stretching them naturally apart as the shoulders. Look straight ahead. (Fig.16)



Fig.16

(2) Exhaling. Relax the belly and anus. Squat on both legs and rotate the arms outward with the palms upward. Hook the fingers consecutively starting with the little fingers while the hands move back to grasp *Jianyu* points on shoulders. Draw the elbows close together. Look straight ahead. (Fig.17a,b)



Fig.17

(3) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Move the elbows sideward. Turn the hooked hands into palms again. (Fig.18)



Fig.18

With the palms upward and the fingers of one hand pointing to those of the other, push upward slowly straightening the legs and arms. Look straight ahead. (Fig.19)



Fig.19

(4) Exhaling. Relax the belly and anus. Shift the body weight to the right foot. Move the left foot close to the right one. While the two legs stretching straight slowly, the two arms swing sideward in an arc and hang naturally at the sides of the body. Look straight ahead. (Fig.20)



Fig.20

Steps 5 to 8 are the same as steps 1 to 4, except moving in the opposite direction.

Rounds:

Two rounds are recommended. By the end of the 8th step in the second round make fists and hold them at the waist, hollow sides upward. (Fig.21)

Key points:

It's best to make large sweeps when moving the arms. Concentrate the thought on the tips of the little or ring fingers, or on *Laogong* points. Massage *Laogong* points with middle finger tips when making fists.



Fig.21

Posture 4. Huangying Diebang
(Oriole on the Wings)

- (1) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Shift the body weight to the right foot. With the right leg half squatting, the left foot steps leftward. Straighten both legs. At the same time rotate both arms inward and stretch them sideward, palms push upward as if holding something. Keep the palms at the shoulder level. Look straight left. (Fig.22)



Fig.22

- (2) Exhaling. Relax the belly and anus. Squat down on both legs. Meanwhile, rotate the arms outward, bend the elbows and draw them back to the body. Relax hands in front of the shoulders and shake them 5 to 8 times. (Fig.23)



Fig.23

Then insert the hands through armpits to the back of the body, arms stretching naturally with palms facing backward. Look straight ahead. (Fig.24)



Fig.24

(3) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. While maintaining the leg position, rotate the arms outward and swing them forward and upward to the front of the chest, palms facing each other and arms stretching naturally. Relax the hands and shake them 5 to 8 times. Look straight ahead. (Fig.25)

(4) Exhaling. Relax the belly and anus. Shift the body weight to the right foot with the right leg half squatting. Then draw the left foot close to the right one. Straighten both legs. Meanwhile, make fists and hold them at the sides of the waist, hollow side upward. Massage *Laogong* points with middle finger tips. Look straight ahead. (Fig.26)

Steps 5 to 8 are the same as steps 1 to 4 except moving in the opposite direction.

Rounds:

Two rounds are recommended. By the end of the 8th step in the second round, take the standing erect posture with the two middle fingers pressing *Chengjiang* point. Look straight forward or close the eyes lightly. (Fig.27)

Key points:

Concentrate the thought on the tips of the little, ring and middle fingers or *Laogong* points. Fully relax the shoulders, elbows and wrists when shaking the hands. It's best to have large sweeps when rotating the arms.



Fig.25



Fig.26



Fig.27

Posture 5. Shanggong Rouer
(Massaging the Ears)

(1) Press and move along points of *Chengjiang*, *Dicang*, *Yingxiang*, *Jingming* and *Zanzhu* arriving at *Meichong* point, with the tips of the middle fingers, until full palms cover the face. (Fig.28)



Fig.28

(2) Rub the face with palms moving to the right and left respectively (with middle finger tips guiding towards *Touwei* points). Then move downward along points *Ermen*, *Tinggong*, *Tinghui*, *Jiache*, *Daying* and so on. Finally place the palms on both sides of the neck. (Figs.29a,b)

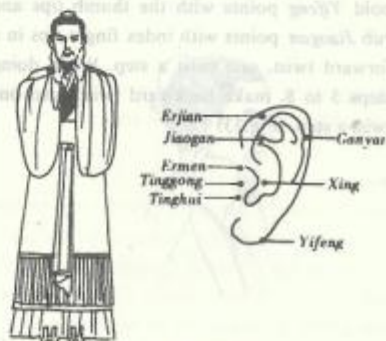


Fig.29

(3) Press and push forcefully to the back of the neck until the back skin of the neck is extruded by the edges of palms.(Fig.30a,b)



Fig.30

(4) Rub the neck and move the palms forward till the middle finger tips rest on *Chengjiang* point again. (Fig.31)

Steps 5 to 8 are the same as steps 1 to 4.

When doing steps 1 to 4 in the second round, use the index fingers to press points in the concha auricularae grooves and place the thumbs on the back of concha against the index fingers. Rub all the points along the earlobe moving forward. At steps 5 to 8 rub and move backward. (Fig.32)



Fig.31

In the third round, when doing steps 1 to 4 hold *Yifeng* points with the thumb tips and rub *Jiaogan* points with index finger tips in a forward twist, one twist a step. When doing steps 5 to 8, make backward twist, also one twist a step. (Fig.33)



Fig.32

When doing steps 1 to 4 in the fourth round, hold the upper helix with the thumbs and index fingers and rub downward along the helix groove. Arriving at the earlobes, pull it downward with some force. One rubbing movement with each step. (Fig.34a,b)



Fig.33

When doing steps 5 to 8 in the fourth round, rub around the bottom of the ear with the index fingers, upward from the front, then downward from behind. The full circle of rubbing is to be completed within two steps. Alternate the direction of rubbing in the next two steps. (Fig.34c)

Rounds:

Four rounds are recommended. By the end of the 8th step in the fourth round, the left foot steps to the left. Meanwhile, hang the arms naturally at the sides of the body. Look straight ahead. (Fig.35)

Key points:

Concentrate the thought on the points rubbed. Breathe naturally. Accurate location of points and moderate massage. Cut nails frequently.

Posture 6. Chulbi Koutui (Thumping the Limbs)

- (1) Relax the whole body completely. Turn the body slightly leftward and pound the left shoulder with the fist of the right hand, using the hollow side for pounding. Use the back of the left fist to pound *Ming-men* point on the waist. (Fig.36)



Fig.34a,b



Fig.34c



Fig.35

(2) The same movement in opposite direction.

Steps 3, 5 and 7 follow actions of step 1 while steps 4, 6 and 8 are the same as step 2.

In the first round, pound from shoulder to elbow successively and alternatively while in the second round pound from elbow to shoulder.

For the third round stand erect with arms akimbo. Use the back of one foot (*Taichong* point) to pound the knee pit (*Weizhong* point) of the other leg and down to the ankle (*Fuyang* point). Do this alternatively starting with the left foot. Look straight ahead. (Fig.37)

Do the same in the fourth round but pound upward from the ankle to the knee pit.

Rounds:

Four rounds are required. By the end of the 8th step in the fourth round, close the right foot to the left one after its tapping on the left knee pit. Hold both hands in front of the stomach at a distance of 10 centimeters with palms upward and the fingers of one hand pointing to those of the other. (Fig.38)

Key points:

Concentrate the thought on the acupuncture points pounded. Inhale when arms are waving and exhale while pounding. It's better to swing the arms in large sweeps and lead the motion of arms with the waist force. Start with light pounds and gradually increase the pounding force. When pounding the leg, the toes of the foot supporting the body must grasp the ground. Points indicated are *Weizhong*, *Chengjin*, *Chengshan* and *Fuyang*.



Fig.36



Fig.37



Fig.38

Posture 7. Kushi Pangen
(A Withered Tree Deeply Rooted)

(1) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Kneel the right leg slightly while stepping the left foot out to the left a bit. Then straighten both legs. Meanwhile, rotate the arms inward and stretch them sideward with the palms upward as if holding things. As the arms approaching the shoulder level, rotate them outward turning the palms forward. Stretch the arms naturally and look at the left palm. (Fig.39)



Fig.39

(2) Exhaling. Relax the belly and anus. Turn the body slightly to the right, moving the right foot over the left one and squatting down. At the same time, turn the palms upward, move them toward the chest and draw an arc downward to the sides of the legs, making fists and scratching *Laogong* points, keeping the hollow sides of fists downward and the arms arched. Look straight front. (Fig.40)



Fig.40

(3) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Standing up, let the left heel fall to the ground, slowly straighten the left leg, stepping with the right foot to the right. Meanwhile, turn the fists back into palms and move them upward over the belly and close together in front of the breast, keeping the backs of the hands touching and fingers downward, bending the elbows and raising them to shoulder level. Look straight ahead. (Fig.41)



Fig.41

Transfer the body weight onto the right foot. Straighten the left leg while bending the right one. Roll up successively the wrist, metacarpal bones, the first, second and third phalanges. Then shoot the finger tips out and stretch the arms sideward naturally with palms resumed. Look straight ahead. (Fig.42)



Fig.42

(4) Exhaling. Relax the belly and anus. Move the left foot close to the right and consequently straighten both legs. At the same time draw the palms back before the belly facing upward, with the fingers of one hand pointing to those of the other and arms arched. Look straight ahead. (Fig.43)



Fig.43

Steps 5 to 8 are the same as steps 1 to 4 but in the opposite direction.

Rounds:

Two rounds are recommended. When finishing the last step, resume the standing erect posture with feet close together and hands hanging naturally at the sides of the body.(Fig.44)



Fig.44

Key points:

- Concentrate the thought on the tips of the little or ring fingers, or on *Laogong* points.
- Coordinate the upper and lower limbs to perform harmonious movements.

Posture 8. Pingbu Lianhuan
(A Calm Walk)

First round (8 steps)

(1) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Keep the body motionless and massage both sides of the backbone with the palms starting from *Baihuanshu* points through *Guanyuanshu* and *Shenshu* points ending to its end. Look straight ahead. (Fig.45a, b)



Fig.45

(2) Exhaling. Relax the belly and anus. Shift the body weight onto the right foot. Half squatting on the right leg, step the left foot front left with the heel on the ground. Then transfer the body weight onto the left foot and lift the heel of the right foot, stretching both legs. Meanwhile, push hard downward with both palms massaging down to *Baihuanshu* points. Look straight front left. (Fig.46)



Fig.46

(3) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Shift the body weight onto the right foot, straightening the left leg with the foot tilted. At the same time massage both sides of the backbone with palms moving from its bottom up to the top end. (Fig.47)



Fig.47

Steps 4 and 6 are the same as step 2. Steps 5 and 7 are the same as step 3. At step 8 resume the standing erect posture with feet close together, hands hanging naturally at the sides of the body.

Second round (8 steps)

Repeat these 8 steps for the second round but in the opposite direction. At step 8 resume the standing erect posture and overlap the hands at *Guanyuan* point with the left hand underneath. Make sure that *Laogong* points on both hands are against each other. Look straight ahead. (Fig.48)



Fig.48

Third round (8 steps)

(1) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Keep the body motionless while massaging with the folded hands upward from *Guanyuan* point through *Zhongwan* point to *Tiantu* point. Look straight ahead. (Fig.49)



Fig.49

(2) Exhaling. Relax the belly and anus. Transfer the body weight onto the right foot. Half squatting on the right leg, take a step front left with the left foot, only the heel touching the ground first. Then shift the body weight onto the left leg and lower the heel to stand firmly on the ground. Lift the heel of the right foot and stretch both legs. Meanwhile, massage from *Tiantu* point down to *Guanyuan* point with the folded hands. Look straight front left. (Fig.50)



Fig.50

(3) Inhaling. Contract the anus and keep the buttocks in. Shift the body weight onto the right foot. Half squatting on the right leg, straighten the left leg with foot tilted. At the same time massage from *Guanyuan* point up to *Tiantu* point with the folded hands. (Fig.51)

Steps 4 and 6 are the same as step 2, while steps 5 and 7 follows the performance of step 3. At step 8 resume the stand erect position with the feet close together.



Fig.51

Fourth round (8 steps)

Repeat the third round performance for the fourth round but in the opposite direction.

Rounds:

Four rounds are required. At the 8th step in the fourth round, when finishing at *Guanyuan* point, keep the folded palms there for a short time before hanging naturally at the sides of the body. Stand at attention to end this part of the exercise. (Fig.52)

Key points:

Concentrate the thought. Have the palms firmly press the part to be worked on. When massaging the back, set the mind on *Mingmen* point. When massaging the breast and belly, set the mind on *Dantian*. Feet must be fully tilted or lifted when required.



Fig.52