

## Taijiquan – att segla

”Vanlig” stridskonst grundar sig på styrka, hård kraft. Taijiquan och andra ”inre stilar” av stridskonster förlitar sig istället på den mjuka kraften.

Hur kan man då förstå den mjuka kraften?

Om vi liknar den hårda kraften med att köra motorbåt, där vi behöver en motor och en bränsletank, så kan vi likna den mjuka kraften med att segla.

Den kortsiktiga fördelen med att köra med motorbåt är uppenbar, liksom det ligger nära tillhands att förlita sig på sin styrka när man slåss.

Varför ska man segla när man kan köra med motorbåt?

– Kraften i motorn är begränsad och mängden bränsle man kan ha med är begränsad. Likaså är kraften i dina muskler begränsad och du gör slut på din energi när du anstränger dig.

I Kina benämner man den hårda, yttre kraften ”Li” och den mjuka, inre kraften ”Jin”. Det finns inget mystiskt med Jin. Det är tillvaratagandet av all rörelses inneboende energi. Vid segling gäller det att fånga vinden. I Taijiquan gäller det att uppmärksamma och förvalta jin. För att kunna utnyttja vinden du fångar i seglet behöver du köl och barlast. För att kunna hantera jin behöver du ha god kontakt med underlaget. Man uttrycker det i taijiquan som att låta fötterna få rötter.

Träningen i taijiquan går ut på att bli så bra som man kan på att utnyttja jin istället för li. Det betyder att du skärper din uppmärksamhet på din egen kropp och din partners rörelser. Kroppen måste hänga ihop från hand till fot på samma sätt som en segelbåt måste hänga ihop från mast och segel till köl och roder.

Välkommen att ”segla”

Kontakta

**Mikael Tel 070-359 41 00** [mikael@sessrum.se](mailto:mikael@sessrum.se)