

A tradicionális taiji quan egy pszichoterapeuta szemszögéből

Ormay István

Összefoglalás

Tanulmányomban egy ősi kínai harcművészet, a tradicionális taiji quan (ejtsd: tájcsi csüan) személyiségfejlesztő lehetőségeit mutatom be, különös tekintettel a pszichoterapeuták számára is hasznosítható szempontokra. A terápiás alkalmazhatóság helyett most a terapeuta saját terápiás repertoárját bővítő hatásra fókuszálok, amely hatás elsősorban a terapeuta személyi percepciójának, szándék felismerésének és alakításának fejlesztésén keresztül érvényesülhet. A terapeuta személyiségének és munkájának ez azon területe, amelyet a hagyományos képzési formák csak alig érintenek, a taiji quan viszont éppen ezen implicit személyiségfunkciók hatékony fejlesztő módszere lehet. Élménycentrikus módon próbálok bemutatni a tradicionális „chen” stílusú taiji quan rendszerét, és ezzel párhuzamosan a tapasztalati élményeket igyekszem napjaink meghatározó pszichoterápiás elméleteiből vett fogalmi keretbe is elhelyezni. A további vizsgálatokra érdemesnek tartható téma érintetlensége miatt csak átfogó jellegű szakirodalmi munkákra tudok hivatkozni.

taiji quan – tapasztalati tanulás – személypercepció – mentalizáció – szándéktulajdonítás

Summary

The essay is exposing the personal development possibilities of the ancient Chinese martial art, Taiji quan, focusing on traits especially useful for psychotherapists. Instead of a direct application in therapy I am concentrating on how Tai chi is capable of extending the therapists own therapeutic repertoire. This effect is mainly achieved by the development of the therapists personal perception and intention recognition and formation. Usual academic training does not target this domain of the therapist's personality and professional activity.

Taiji quan on the other hand may well be an effective development method of these implicit personality functions. I am aiming to outline the system of traditional Chen style taiji quan based on experience, but at the same time I am trying to place it in the conceptual frame of current psychotherapeutical theories. Since this subject, although worth further study, remains relatively untouched so far, I can only refer to general works from a broader perspective.

taiji quan – experimental learning – intention recognition – mentalization

Bevezetés: kapcsolatomban a taiji quan-nal

2002 óta gyakorlom a tradicionális chen stílusú taiji quan-t. Mozgásszervi panaszaimra kerestem megoldást, és a véletlen vezetett el az első „tájcsi” edzésre. Néhány hónap elteltével panaszaim szünni kezdtek, később testi-lelki teljesítőképességem nem is remélt mértékben fejlődésnek indult, és 4 év gyakorlást követően abbahagytam a dohányzást is.

Az edzéseket kezdettől fogva Han Kui Yuan (1948) 19.-ik generációs mester vezeti, aki 1997 óta Budapesten él azzal a küldetéssel, hogy a tradicionális TQ-t meghonosítsa Magyarországon (1.kép). Han mester taoista szellemben oktat, azaz hagyja, hogy a tanítvány a saját tapasztalásának útján haladjon, mert fejlődése az ő saját felelőssége. A mester kíséri őt, és ha elakad, vagy egy új szintre ér, a mester feltárja a tovább vezető út kapuit. Rögtön feltűnt a terápiás munkámmal való hasonlóság, majd a „tájcsi” gyakorlás valós, fizikai, és a terápia „virtuális” interperszonális terében átélt „mozgások” keltette élmények között további hasonlóságokra éreztem rá. „Acting out” -nak tartottam, ha felmerülő kérdéseimre szakirodalomból próbálnék választ kapni, ezért élményeim magyarázatát csak a saját tapasztalásomban és Han Mester útmutatásaiban kerestem, akinek – kb.

3000 óra „sajátélmény” után – egyik belső tanítványává váltam (2. kép).

Úgy tapasztaltam, hogy a gyakorlás segíti a terápiás munkámat. Úgy véltem, hogy ez a hatást „tajcsi specifikus”, és ez a megfigyelésem a kollégáim számára is hasznosítható lehet. Amikor tapasztalataim már eléggé integrálódtak ahhoz, hogy a szakmai közösség elé tárhassam azokat, 2011-ben a Pszichoterápia folyóirat konferenciáján egy, a taiji quan és a pszichoterápia találkozási pontjairól szóló előadást tartottam. A pozitív fogadtatás jelentős bátorítást adott vizsgálódásaim folytatásához, amelyekről írásos formában most először próbálok beszámolni.

Fogalmi tisztázás: Tradicionális Taiji Quan (TQ), vagy „tajcsi”?

A „tajcsi” lágy, lassú mozdulatsorait egészség megőrzési céllal ma már világszerte milliók gyakorolják, és a rejtélyes „belső erőt” használó harcművészeti stílusok klasszikusaként is egyre többen művelik. Népszerűségét a test-lélek harmóniájára kifejtett, egyedülállónak mondott jótékony hatásának, a mozgás szépségének, és egyfajta magával ragadó közösségi élménynek köszönheti.

Ez a nagymértékben leegyszerűsített „tajcsi” jó esetben az alapok gyakorlását jelenti, ami nagy lépés lehet az egészségmegőrzés felé, azonban nem azonos azzal a tradicionális TQ-nal, amelyet hosszú évszázadokon keresztül féltve őrzött tudásként adtak át generációkról generációkra a mesterek. A kulturális forradalomban idején Kínában, világnézeti és a személyiség autonómiáját fejlesztő hatásuk miatt, a klasszikus harcművészetek is tiltó listára kerültek (a mesterek pedig internálótáborokba), ugyanakkor kiemelték belőlük azokat a mozgásos elemeket, amelyek alkalmasnak tűntek például tömegek fegyelmezett testedzésére, látványos felvonulásokra. Amikor Kína a 70-es években nyitni kezdett a világ felé, a Shaolin kung-fu-hoz hasonlóan a „tajcsi” is elindult világhódító útjára egyfajta sport és egészség tajcsi-ként, ez azonban már az eredeti tartalom nélküli, látványos külső maradt.

A tradicionális TQ a nyugati világ számára ily módon a mai napig nagyrészt ismeretlen maradt. Rendkívüli komplexitása talán csak a nála sokkal ismertebb jógához mérhető. Valójában maga a kínai kultúra, a taoizmusban gyökerező, mozgásba kódolt filozófia, ember- és természetismeret, így pszichológia is, valamint gyógyítás és hatékony harcművészet is. A teljes tudás családokon belüli megőrzése a mai napig fontos hagyomány maradt. Ezt nagyon komolyan veszik, hiszen „quality controll”-ként is működik, mert egy mester (vagy egy gyakorló) hitelességét az adja, hogy ő mely mesternél tanult bizonyíthatóan (!). Ezeket a kapcsolódásokat egy mára már igen terebélyessé váló családfán is ábrázolják. Ebből leolvasható, hogy attól a 19-ik generációs Han Kui Yuan mestertől tanulhatok, aki a 20.-ik század két legjelesebb nagymesterének is a fogadott (vagyis nem vér szerinti) tanítványa volt (3. kép).

A TQ pontos gyökerei aligha kibogozhatók. Írásos források alapján megalapítását a Ming időszak végén élt, a Chen család 9-ik generációját képviselő *Chén Wangting (1600-1680)* nevéhez fűzik, aki taoista filozófiai alapokon, az általa ismert egyéb harcművészeti technikákat és a kínai orvostudomány eljárásait ötvözve alkotta meg az eredeti „Chen” stílusú TQ-t. A tudás mesterről tanítványokra hagyományozódott, ám az adott mester testalkatának, egyéni tapasztalatainak, stb. megfelelően, módosult is, így mára egymással párhuzamosan *több stílusirányzata* létezik (chen, yang, wu, sun,). E módosulások azonban nem érinthetik az úgynevezett alapelveket, vagyis tartalmi változásokat nem, csak a mozdulatok formájában, a kivitelezés tempójában eredményeznek eltéréseket. Tipikus taoista felfogás ez: a TQ változatlan és mégis, napjainkban is változik....

A tradicionális TQ gyakorlása a taoista alapelvek megvalósítását jelenti. Ezeknek látszaniuk kell a mozgásban, a Yin és a Yang harmonizációjában, a látható mozgás és a szándék (pl. tekintet) összhangjában, a fenn és a lent, a gyors és a lassú váltakozásában, és még sorolhatnám. Az alapelvek megvalósítása nélküli, bármilyen szép „tajcsizás” üres, csupán „a kezek és a lábak játéka” marad – Han mester szavaival.

A TQ az egység megvalósítására törekszik, ahogy az általam gyakorolt stílusirányzat pontos neve is mutatja: *Chen Xin Yi Hunyuan Taiji Quan*. A Xin jelentése: „érzelmi elme”, vagyis affektív-emocionális énünkre utal. A Yi a „bölcs elme”, amely az akaratot, gondolatot, a szándékot hozza

létre. A Hun Yuan az örökös és minden irányú *kozmosz körforgást* fejezi ki. A *Taiji Quan jelentése: nagy, végső ököl*. Ha a jelentéseket összeolvassuk, akkor a feladat nem kevesebb, mint megvalósítani az intuitív és az elemző elménk együttműködését, amely a test szüntelen körforgáson alapuló mozgását harmonizálva válik legyőzhetetlen erővé. A hangsúly itt a harmónián és az ellentétek egymást kiegészítő összjátékán van. A TQ *végső célja az önmagával és a világgal harmóniában együttműködő, vagyis bölcs, erőködésektől mentes „igaz emberré” fejlődés*. Ez végtelen folyamat, és ez az igazi kung fu, aminek a jelentése: „soha véget nem érő munkálkodás”. A kung fu része a küzdelem, a wushu, így „kung fu ember” az is, aki pl. terapeutaként folyamatosan a saját fejlődésén munkálkodik anélkül, hogy „harcos” lenne.

A Tradicionális Taiji Quan helye a harcművészetek közt

A távol-keleten a legutóbbi időkig fennmaradtak azok az önvédelmi rendszerek, amelyek a pusztá kezű harcra, illetve a könnyen előállítható fegyverekkel (bot, lánc, legyező, kötél, kézfegyverek) való küzdelemre alapozódtak. Bár harci jelentőségük a XX.-ik században – tehát Európához képest később – elterjedő lőfegyverek megjelenésével jelentősen csökkent, annál fontosabbá vált hagyományőrző jellegük, amely az adott ország kultúrájának szerves részét képezi.

A rendkívül sokszínű Kínában a harcművészetek áttekinthetetlenül sok stílusa alakult ki, amelyek a *felhasznált erő minősége alapján* két nagy csoportba sorolhatók: *kemény, vagy külső, és lágy, belsőnek is nevezett stílusok*. A kemény erő egy kalapácsütéshez, a lágy erő pedig az ostorcsapáshoz hasonlítható. A kemény és a lágy erőt más-más testhasználattal lehet kifejezni. A keményhez pl. a végtagok izmainak feszítettsége, a lágyhoz inkább ellazultsága kell, és ilyenkor zömmel a törzs és a csípő izmai adják a fizikai erőt. Az ellazultság azonban korántsem petyhüdséget jelent, hanem azt, hogy csak a legszükségesebb izomcsoportok dolgoznak, a többi készenlétben áll.

E csoportosítás másik alapja a harckészség eléréséhez vezető út különbségét fejezi ki. A kemény stílusok „kívülről”, vagyis a test fejlesztése felől kezdik az alapozást, és innen haladva érik el a küzdelemhez nélkülözhetetlen „belső”, pszichikai képességeket. Típusos példája a Shaolin kung-fu. A külső stílusokban viszonylag gyorsan el lehet érni egy bizonyos önvédelmi képességet – de csak egy szintig, később a fejlődés egyre nehezebbé és lassabbá válik. A gyors eredmény közelebb áll a nyugati mentalitáshoz.

A lágy, belső stílusokban a gyakorlás „belülről”, az elme gyakoroltatása felől indulva jut el a test edzéséig. Ezért a belső stílusok gyakorlási módja a kezdetektől fogva meditatív, tehát lassú, ellazult. A haladás kezdetben sokkal nehezebb, több év telik el, mire bármiféle önvédelmi készség kialakul. A nyugati világ viszont annál nagyobb érdeklődéssel fordul spirituális, vagy sajnos csak annak vélt oldaluk felé. A belső erő – bizonyos körökben – sokkal népszerűbb magyarázata szerint e stílusok nem is fizikai, hanem pusztán pszichikai erőt használnak. Számos *urban legend* kering az interneten az ellenfelüket annak fizikai érintése nélkül, pusztán a Qi (csí) energia távolba irányításával is könnyedén legyőző, száz éves és sérthetetlen „nagymesterekről”...

A lágy, belső irányzatok fő képviselője a Taiji Quan. A nyugati világban kevesen tudják, hogy Kínában talán a legtöbbször becsült harcművészetnek tartva, a sokat sejtető „vattába bugyolált acél” elnevezéssel tisztelik meg. Sok harcművész, aki már valamely egyéb stílus mestere, a további fejlődését a TQ gyakorlásában találja meg.

Általános *tévhit* ugyanis, hogy a TQ csak lassú és lágy mozdulatokból álló, „vének sportja”. A tanuláskor a lassúság és a koncentráció, a bemutatáskor a szépség, a küzdelemben pedig a robbanékonyság jellemzi. Magas fokú jártasságról tesz tanúbizonyságot az, aki a lágy mozdulatokat az úgynevezett „*fajing*”-gal, azaz a fizikai erő robbanásszerű kieresztésével tudja kombinálni. A TQ formagyakorlatát ezért jellegzetesen a vízhez szokták hasonlítani: olykor vidáman csörgedező patak, máskor szelíden ringató tó, de lehet mennydörgő vízesés, vagy mindent elsodró cunami.

A TQ harcmódorra jellemző, hogy az ellenfelet szokatlanul közel engedik, (mozgási) energiáját elvezetve és átvéve azt önmaga ellen fordítják, majd robbanásszerű ellentámadást indítanak. A harci alkalmazása nem látványos, sőt, a speciális testhasználat miatt alig észrevehető („ezt hogy

csinálta?"). „A bemutatóra szánt gyakorlat hosszú, szép és látványos, a harc egy pillanatnyi, csúnya és észrevétlen” - tanítja Han Mester.

A taiji quan gyakorlás rendszere

A TQ rendszerében a *formagyakorlatok* képezik az alapot, amire a küzdelmi gyakorlatokat építik. A közösségnek fontos szerepe van, ugyanis *a tanulás szinte mindig csoportban* történik, gyakorolni már lehet egyénileg, párban, vagy csoportban is. Számos *egyéb, alapozó és készségfejlesztő gyakorlat* is ismert, amelyeket a formákkal, küzdelemmel kombinálva, azokat kiegészítve alkalmaznak a tanulók, ide értve a *masszázs* és egyéb *gyógyító eljárások*, egészségügyi rendszabályok ismeretét is. A használatos segédeszközök közül a taiji *bot*, taiji *labda* a legismertebbek, de a sokszor szegénységben élő, titokban gyakorló emberek a leghétköznapibb tárgyakból is remek készségfejlesztő eszközöket készítettek.

Formagyakorlatok

A *pusztakezes formák* elsajátítása a TQ alfája és ómegája, és ezek révén vált híressé a „tajcsi”. Legtöbben a gyakorlásnak ezen a szintjén maradnak, hiszen megfelelően végezve már számottevő egészségvédő hatás tapasztalható. A *fegyveres formagyakorlatok* fontos részterületeket fejlesztenek, pl. a kard a yin energiával leírt finomabb, precíziós készségeket, a nehéz szablya pedig a jang energetikájú fizikai erőt, lendületre való képességet. A *formák egymást folyamatosan követő „lépésekből”* állnak (4. kép), amelyek száma alapján a mi iskolánkban 83 és 71, illetve külön a *nyugati tanítványoknak leegyszerűsített 24 és 48 lépéses* gyakorlatokat ismerünk. A fegyveres formák ezekre épülnek rá, céljuk a testhasználat és a koncentráció további finomítása, fejlesztése. Klasszikus TQ fegyverek az *egyenes kard*, a *szablya*, a *lándzsa* és a *legyező*.

A formák tanulásával párhuzamosan meditációs eljárásoknak tekinthető *statikus* (pl. fa állás) és *dinamikus* (*Qi Gong*, *ejtsd: csikung*) alapozó gyakorlatokat is végeznek. Ezek célja az ún. belső energia fejlesztése, de felkészítenek a „*3 belső alapelv*” megvalósítására is: a lelkiállapot-szándék (Xin-Yi), a szándékot követő energia (Yi-Qi), és az energiát követő fizikai erőhatás (Qi-Li) összehangolására. Az alapozás jelentőségét mutatja, hogy tradicionálisan akár egy éven át is csak statikus állásokat végeztek a tanulókkal, de ma már ez a hagyományos oktatási rend aligha lenne népszerű.

A formagyakorlatok az úgynevezett alapelvek szerinti jellegzetes testhasználatot és mozgáskultúrát fejlesztik, emellett a harci technikákat is tartalmazzák. A szép és finom, lassú mozdulatsoraikban ugyanis csavarások, dobások, ütések, rúgások, töréstechnikák vannak akár a felismerhetetlenségig elrejtve, hogy a mozdulatokat még azoknak se nagyon sikerül értelmezni, akik már gyakoroltak valamilyen egyéb harcművészetet.

Küzdelmi, vagy páros gyakorlatok

A TQ mozdulatai valójában rendkívül természetesek és célirányosak, ám ez csak akkor tapasztalható meg, amikor a formagyakorlatokban elegendő jártasságra tett már szert a tanuló. Ekkor kezdi gyakoroltatni a mester a fokozatosan egymásra épülő páros gyakorlatokat. A „*tapadó kezek*” *gyakorlatai* a kezdet, a végső cél a szabad küzdelem, amikor a gyakorló már bármilyen helyzetben képes a hatékony önvédelemre. Odáig nagyon aprólékosan kidolgozott út vezet, hiszen a testet-lelket fokozatosan és tervszerűen alkalmassá kell tenni a nemritkán extrém megterhelések elviseléséhez.

A „*tapadó kezek*” során a tanulók egymással szemben állnak, csak egyik kezükkel érintkezve egymással (5. kép). Szabályozott mozdulatok végzése közben (pl. kézzel körözés vízszintesen) megpróbálják minél jobban érzékelni, kiismerni a partnerüket. A *kontaktus köztük nem szakadhat meg*, mintegy rá kell tapadni a partnerre, de *nagyobb fizikai erőt nem fejthetnek ki*. Addig

gyakorolnak, amíg kölcsönös mozgásuk finommá, folyamatossá válik. A továbbiakban rengeteg lehetőség van, pl. függőleges irányban rajzolnak köröket, különböző lépésvariációkkal mozogva köröznek, két kézzel érintkeznek, majd az „egyszerű” körözés helyett egyre bonyolultabb mozgásokat hajtanak végre.

Ezzel párhuzamosan elkezdik az „erő hallgatást” is, amely kezdetben pl. abból áll, hogy az egyik fél egy bizonyos irányból elkezdi tolni a másikat, a partner meg igyekszik befogadni, majd elvezetni, vagy visszaadni ezt az erőbehatást. Itt is tilos a nagyobb mértékű testi erő használata, mert nem a testi erő kifejlesztése *a cél, hanem a partner szándékának a felismerése, hatástalanítása.*

Haladóbb szinten ezek a gyakorlatok mennek át a „lökő kezek” tapasztalásába, ahol a cél a partner egyensúlyi helyzetéből való kibillentése, még később ellökése, földre vitele. A távoli cél a szabad küzdelem készségének megszerzése, a TQ-ra jellemző módon anélkül, hogy nagyobb testi erőt fejtene ki a gyakorló. Ez csak úgy lehetséges, ha a *szándékfelismerés nagyon magas fokú!* „Okos erő”, mondják a taiji szakértők elismerően arra, akinél az időzítés, gyorsaság, pontosság jól működik – a nyers erő helyett.

Megfelelően felépítve és vezetve *ez a gyakorlási rendszer kezdettől fogva biztonságos*, és haladó szinten már olyan készségekkel bír a tanítvány, hogy mind saját magát, mind edzőtársát óvni tudja a sérülésektől (6. kép).

A tradicionális TQ gyakorlás, mint különös élményvilág

A gyakorlás minden szintjén a közvetlen tapasztalati tanulása a főszerep. Erre az eredendően testi kölcsönhatásokban gyökerező alapra épül rá az intellektuális reflexió. A legmisztikusabbnak tűnő kérdésekre is elsődlegesen ebből a „földhözragadt” élményvilágból formálódnak meg a válaszok. Eredeti célomat szem előtt tartva most csak az alábbi, egymással több ponton összekapcsolódó témakörre összpontosítok.

A taiji quan, mint tapasztalati tanulási folyamat

Harcművészeti szakértők is úgy tartották sokáig, hogy a „lágy művészetek” az európaiak számára megtanulhatatlanok, mert annyira különböző világképen alapulnak. Kínában kb. 2500 éve a konyhatechnikától az építészetten át a gyógyászatig mindent mélyen áthat a Taoizmus. A *taiji quan és a taoizmus elválaszthatatlan*, ám a taoizmussal való találkozás nem olyan, mint azt a misztikus kalandokra éhező elménk elvárná. Sőt, ennél „földhözragadtabb”, *azaz tapasztalatibb rendszerrel* még sohasem találkoztam. Az intellektus felől közelítő tanulót hamar eligazítja a tanítás: „Ha tízezerszer megcsináltad a formát, akkor már nem lesz kérdésed”.

Ez a praktikus mondat a bal féltekés kultúrán szocializálódott tanulónak rengeteg problémát okoz. *Nekünk az a megszokott, hogy előbb magyaráznak, és utána gyakoroltatnak.* Előbb legalább a lényegét megértjük a konkrét feladatnak, csak utána kezdjük el csinálni, majd levonhatjuk az általános következtetéseket. Mi a tartalom felől közelítünk a formához.

A taoista módszerben pont fordítva van: előbb gyakoroltatnak, és csak utána magyaráznak. A gyakoroltatás itt a minta utánzásos követését jelenti, mert a mester mutatja a gyakorlatot, és mindent vele együtt próbál csinálni a gyakorló is. *A szóbeli tanítás nem tartalmi utasításokat jelent*, hanem a konkrét feladatra kezdetben aligha értelmezhető, általános irányelveket. A forma felől közeledünk a tartalomhoz.

Fontossá válik *a mester és a csoport megtartó ereje*, hiszen sokan fel is adják ennél a kétségbeejtő paradoxonnál: felnőtt fejjel kell megtanulni egy teljességgel értelmetlennek tűnő, de nagyon bonyolult és hosszú, 15-20-perces mozdulatsort! Mivel értelme a mozdulatok tartalmát nem tudja megragadni, a tanuló az üres formák világában kénytelen úgy csinálni, ahogy a mester és körülötte a többiek. A tanuló így a mester nyomában ugyan, de valóban a saját útját járja, és ha ebben elakad, és jelzi is ezt (!), ekkor segíti a mester útmutatása abban, hogy ő maga tudja meghaladni az

elakadását. Ez az *együtt csinálás* és az ennek mentén kialakuló egymásra érzés jelentős megerősítéssé, biztonságot nyújtó tapasztalattá válik: *a tanuló fejlődésben lévőknek érzi magát annak ellenére, hogy elméje még nem érti, pontosan mit is csinál.*

A tanulót a mester magyarázatai abban segítik, hogy szubjektív élményeit egy nagyobb, immár objektív értelmezési keretbe tudja illeszteni. Ezek az úgynevezett *alapelvek*, amelyeket a mester nem csak magyaráz, hanem meg is mutat. A tudatosság számára *a korábban homályosnak tűnő fogalmak így szó szerint megtestesülnek* azáltal, hogy az útmutatások hozzá rendelik azokat a megélt testi élményekhez. „Nyitás-zárás ritmusosan változik”, vagy: „áradni és visszahúzódni, folyamatosan és természetesen, akár a folyók” - csak az objektiváció, a megcselekvés folyamatában kapnak értelmet. A hagyományos értelemben vett „tartalom” itt még mindig mellékes, mert nem arról van szó, hogy „mit” csinálunk (pl. ez egy ütés), hanem a „hogyan” kap nevet, és ezáltal létjogosultságot. „Lazán, egyenes gerinccel, a fej könnyű, mintha zsinóron függene” - mindez többé nem elvont intellektuális tartalom, hanem *egyidejűleg belső tapasztalás és az interszubjektív térben strukturálódó, közösen is megvalósított cselekvés.*

A taiji quan: önismerettől az önreflexióig

A mester szóbeli magyarázatai többnyire a konkrét tapasztalatból (egy testtartás, egy mozdulat) indulnak ki, de az általános, a világ működési rendje és a gyakorló konkrét egyedisége közötti analógiák megmutatására irányulnak. A tanulót ily módon arra biztatja, *hogy fedezze fel magában azt, ami általános és a világegyetemhez kapcsolja őt*, ezen az úton megtapasztalhatja a természetnek a benne megnyilvánuló rendjét. Ezért tartják úgy, hogy *a formagyakorlatok tanulása önmagunk megismerését jelenti.* Ez a fajta önismeret (ha ugyan létezik többfajta) a taoista felfogásnak megfelel, ám nagyban eltér az egyediségünket, ezáltal az elkülönítettségünket hangsúlyozó, önmegvalósítás centrikus önismeretünktől. A mi „ismeret” szóhasználatunk az intellektus szerepét hangsúlyozza, a befejezhetőséget sugallja, a direkt kontroll illúzióját kelti, és az énhatárok merevítését eredményezi. Ezzel szemben *az én-nek a természettel való kölcsönhatások hálózatába helyezése a merev ismeret helyébe a rugalmas tapasztalási folyamatot, az önreflexió végtelen folyamatát helyezi, ily módon az énhatárokat rugalmassá teszi.*

A taiji quan, mint módosult tudatállapot

A taiji quan-ban *„mindig minden mozog”*, minden egyes testrész kölcsönhatásban van az egész testtel. Ennek a mozgáskultúrának is nagy szerepe van abban, hogy gyakorolni – a kezdeti nehézségek után – *rendkívül kellemes érzés*, és hogy akár *könnyen módosult tudatállapotok alakulnak* ki. Ezt segíti elő a gyakorlatok tudatosan lassú, meditatív állapotban történő végrehajtási módja, és a csoport hatása is. Talán *csak ebben az állapotban lehet olyan mozdulatsorokat megtanulni, amelyek a gyakorló számára racionálisan sokáig teljesen értelmetlenek.* Így egy tartalom és idő nélküli világba, a *vitalitás affektusok világába* érkezünk, ahol csak az „itt-és-most-ban” a formák és dinamikák folyamatos egymásba alakulása létezik. Ezen a szinten *depersonalizációs, derealizációs, test-diszmorfiás*, stb. élmények is jelentkezhetnek, így különösen fontossá válik a realitással való kapcsolat, amely a mesterrel és a csoporttal való verbális és nagyrészt nonverbális interakciók útján valósul meg.

Kapcsolati élmények: út a „másik” megismerése felé

A tanuló előrehaladása a csoporttal és a mesterrel való kapcsolati hálóba ágyazva történik. Ennek néhány jellemzőjét már érintettem. A formagyakorlatokban való előrehaladás során fokozatosan kezd kibontakozni a mozdulatok tartalma is (pl. már tudom, hogy ezzel a mozdulattal egy jobbról jövő ütést elvezetek balra lefelé). Ezzel paralel lassan, de még sokáig csak imaginatív szinten kezd kibontakozni a „másik” képe. *A páros gyakorlatok bevezetésekor a „másik” jelenléte fizikailag valóságossá válik.* Ez a tanuló *élményeiben minőségi változást* eredményez, amely esetenként

rendkívül megterhelő is lehet! Az eddig csak intrapszichésen megélt élményvilág, az „én és a virtuális másik” helyébe az „én, ő, és mi együtt” valódi, *hármás tapasztalata* kerül. Egymás fizikai érintésével az interperszonális tér beszűkül, eleinte fenyegetővé válik, majd a helyes gyakorlás következtében a kölcsönös segítségen alapuló tapasztalati tanulás színhelye lesz. *A két „ellenfélből” a közös szándék, a fejlődni akarás együttműködő párt formál.* Az együttműködés a testi kontaktusra alapozva a fizikai erő *„adás – befogadás – tartalmazó feldolgozás – visszaadás”* kölcsönös folyamatával írható le. A tanuló kezdetben főként proprioceptív, kinetikus, stb. élményein keresztül tanulja meg érzékelni a partnerét és a közösen kialakított egységüket. Rájön, hogy nem a szemével, és nem is a kezével, hanem *egész személyiségével érzékeli a partnerét.* A taiji gyakorlásnak ez az a hozadéka, *amelyből egy terapeuta talán a legtöbbet profitálhat.* Hosszas gyakorlással ezt a szintet fokozatosan meghaladva, reflektív készségeit a másik szándékának igen korai felismerésére is ki tudja terjeszteni.

Nem cselekvő cselekvés: az énrészesség kérdése

A küzdelmi gyakorlatok erőterében rengeteg új élmény kerül felszínre: ki, milyen irányú és mekkora erőt ad át a másiknak; kinek-kinek hol lehet a súlypontja, és ugyanakkor hol van a közös súlypontunk; melyikünk közeledik, melyikünk távolodik; szándékos, vagy véletlen volt most ez a mozdulat, stb. *A cél az, hogy a másik személlyel kapcsolatot alakítsunk ki, majd ezen keresztül kontrolláljuk őt.* A kivitelezés rendkívül nehéz. Mivel „lágú” harcművészetről van szó, a másik feletti kontroll nem az ellenfél nyers erővel való „lezúzását” jelenti. Sőt! A taoista megközelítés szerint a bölcs, helyesen cselekvő ember az, aki a dolgokban munkáló folyamatokat kiismeri és felhasználja, ezáltal erőlködés nélkül föléjük kerekedve helyreállítja a megbomlott egyensúlyi állapotot. Ez a „*Wei Wu Wei*”, a „nem cselekvésben való cselekvés”, amelyet értelmezni, elképzelni aligha tudunk, mégis megtapasztalható. Ennek jegyében egy támadás elhárítása is erőfeszítéstől mentes (cselekvés nélküli) kell legyen, a védő szerepe „csak” annyi, hogy az ellenfél cselekvési energiáját elvezesse és visszafordítsa úgy, hogy az a támadó kárára legyen.

Európai fogalmaink szerint ez két dolgot jelent: ha kiismerem az ellenfél szándékát, és ismerem pl. a mechanika és az anatómia elveit, akkor a támadásának irányát, végtagjai helyzetét módosítani tudom, miáltal vesztes pozícióba, pl. egyensúlyvesztésbe kerül (7. kép).

A „tapadó kezeken” alapuló gyakorlatokkal valójában a partner szándékainak a felismerési képessége fejleszhető. A lényeg itt a „tapadáson” van! Minden kapcsolat valójában kapcsolódást jelent, azaz a tanulóknak rá kell jönnie, hogy az érzékelés az ő saját akciójához kötött, aktív folyamat. *A megismerés folyamata nem jöhet létre a megismerő aktivitása nélkül,* „tapadni” kell a partnerre, azaz próbálgatva követni, mintegy „kérdéss-felelek” játékot folytatva. A megismerés akciók-reakciók folyamataként, egy egymással folyamatos kölcsönhatásban lévő, dinamikus interaktivitásként tapasztalható meg. E folyamat nem más, mint maga a kapcsolat, és ezért *a taiji quan-t ezért a „kifinomult” kapcsolatépítés harcművészetének nevezem.* Könnyen adódik a párhuzam a pszichoterápiával, amelynek legfőbb hatótényezője szintén a tapintatos kapcsolat.

Összefoglalás: a tradicionális taiji quan és a modern pszichoterápiák találkozásának lehetősége

A taiji quan, Han Mester szavaival élve, maga a kínai kultúra, amelynek emberképe, lélektana sokszor még csak fogalmi fedésbe sem hozható az európai pszichológiával. Tapasztalataim szerint *az áthidalhatatlannak látszó fogalmi eltérések feloldhatóvá, a találkozási pontok pedig szinte kézzelfoghatóvá válnak a TQ praxisában.* A TQ gyakorlásakor átélhető élményeket már megfigyelhetjük és értelmezhetjük a XXI-ik századi tudomány kurrens teóriáinak segítségével. Szemléleti keretem elsősorban a csecsemő megfigyelésekre alapozott kutatásokból, a neuropszichológia, a kognitív idegtudomány eredményeiből, és bizonyos filozófiai megfontolásokból áll össze.

Jelen áttekintő munkámban szinte csak a felsorolás szintjén tudom bemutatni azokat a

lehetőségeket, amelyek egy európai kultúrájú pszichoterapeuta szempontjából is hasznosíthatók lehetnek. Legalapvetőbb ilyen tapasztalat a *korai, kevésbé integrált szelfszerveződési szintek elérése és az ezekben való tartós jelenlét*, amelyet nem lenne helyes pusztán regresszív állapotként minősíteni. A gyakorlás célja azonban nem ezen állapotok elérése, hanem ezek a módosult tudatállapotok a további fejlődés alapját alkotják. A *gyakorló mintegy a kompetens csecsemő útját követi* azáltal, hogy intellektusát jelentős mértékben félre téve, a testtapasztalatra alapozott tanulás révén szerez ismereteket saját magáról, a téri tájékozódás világáról, majd a „másikról” és kettejük dinamikus egységet alkotó mintázatáról. Ugyanakkor, a másik fél viszonylatában „*jelzetten tükröző*” *anyaként (gondozóként) is jelen van!* Ritmusokkal, szavakba önthető tartalom nélküli formákkal, áradásokkal és visszahúzódásokkal teli dinamikus világ ez, amelyből maradandó élményszigetként bukkannak ki a „*találkozások pillanatai*”. Ezekre az elemekre mondható, és mélyen a testi élményekben gyökerező intrapszichés és személyközi tapasztalásokra épül rá *a saját szelf koherenciájának újraszervezése*, a „*másik*” *személypercepciójának finomítása*, a saját és a másik személy szándék felismerésének és alakításának finomítása, a *mentalizációs készségek fejlesztése is*.

Mindezek alapján úgy tűnik, *a taiji quan jelentős szerepet játszhat a személyiség funkcióinak fejlesztésében, továbbá defektusainak korrekciójában is*. Jelen ismereteink szerint úgy tudjuk, hogy a személyiség kialakulásának és a személyközi térben való megnyilvánulásainak közös gyökere a testtapasztalatra szerveződő tanulási folyamat. További vizsgálatokat érdemelhet tehát ez az ősi, távol-keleti tradicionális harcművészeti rendszer, amely legendás személyiség formáló erejét a nyugati tudomány szemszögéből nézve is értelmezhetővé tudjuk tenni, hogy évezredek tapasztalati kincse a nyugati ember számára is hasznosítható lehessen.

Felhasznált irodalom:

Fonagy, P., Allen, J. G., Bateman, A. P. (2011) Mentalizáció a klinikai gyakorlatban. Oriold és Társai. Budapest

Kállai J. (2013) A társas kapcsolatok neuropszichológiája. Medicina. Budapest

Stern, D. (2002) A csecsemő személyközi világa .Animula. Budapest

Stern, D. (2004) A jelen pillanat. Animula. Budapest

Vermes K. (2006) A test éthosza. L'harmattan. Budapest.

Wang Xi'an (2009) Chen family taijiquan tuishou. INBI Matrix Pty Ltd Australia