ANαliZA

časopis za kritično misel

Letnik 16, številka 3, december 2012 · ISSN 1408-2969

PROBLEMI UTELEŠENJA

Jernej Sever

Empirične in fenomenološke razsežnosti utelešenja in umeščenosti v okolje v tradiciji taiji quana

Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani

Citiranje: Jernej Sever, »Empirične in fenomenološke razsežnosti utelešenja in umeščenosti v okolje v tradiciji taiji quana«, *Analiza: časopis za kritično misel* 16, št. 3 (2012): 43–57.

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva 4.0 Mednarodna (CC BY 4.0), https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.sl.

Izdajatelj: Društvo za analitično filozofijo in filozofijo znanosti, Ljubljana.

Elektronska različica je bila leta 2026 rekonstruirana iz skena tiskane izdaje (OCR, ročno pregledano) in preverjena s tiskano izdajo. Številke strani ustrezajo tiskani izdaji; prelomi strani znotraj prispevka se lahko nekoliko razlikujejo.

Jernej Sever
Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani

Empirične in fenomenološke razsežnosti utelešenja in umeščenosti v okolje v tradiciji taiji quana

Ena izmed klasičnih interpretacij utelešenja je, da gre za povezavo med okoljem, telesom in možgani, oziroma višjimi kognitivnimi procesi (Gibbs, 2006). Človeška kognicija torej ni samo prepletena s telesom in različnimi biološkimi vedenjskimi mehanizmi, ki so se oblikovali skozi evolucijo, ampak je umeščena tudi v konkretno okolje. Razvoj umetne inteligence je pokazal, da oblikovanje umetnih sistemov na osnovi tako imenovanega »ghost in the machine«, ki iz centralnega mesta nadzoruje vse podsisteme, ni najbolj učinkovit način konstruiranja umetnih inteligentnih sistemov. Izkazalo se je, da so veliko bolj učinkoviti sistemi, ki so umeščeni v konkretno okolje in se jih gradi od spodaj navzgor (Zahavi, 2008). Vztrajanje pri centralnem upravljalcu in tudi delitvi na um in telo pa razkriva bistveno razliko med klasičnim evropskim razmišljanjem in kitajsko daoistično filozofijo. Prva vidi učinkovitost predvsem v transcendenci akcije, ki teži k oddaljenemu cilju, druga pa verjame v imanenco transformacije (Jullien, 2004). To je tudi eden izmed razlogov, da je v kitajski tradiciji človek razumljen kot preplet telesa, možganov in okolja, vsi procesi pa so del nenehnega spreminjanja. Telesna tehnika taiji quan je nastala na omenjenem kulturnem izročilu. Namen našega teksta pa je pokazati, na kakšen način je mogoče za nas metaforičen jezik kitajske filozofije prenesti v naš kulturni kontekst, ga razgraditi na konkretne, do neke mere tudi empirično preverljive parametre, in jih s pomočjo koncepta utelešenja povezati v novo celoto.

Ključne besede: utelešenje, umeščenost, taiji quan, daoizem, kognitivna filozofija.

Uvod – preplet višjih in nižjih kognitivnih procesov ter okolja

Evropska kultura je zelo dolgo vztrajala na strogi delitvi med telesom in umom. Ta rez se je začel že v grški klasični filozofiji in se je preko Descarta prenesel tudi v moderno dobo. Še celo pri Freudu in tudi kasnejši psihoanalizi, ki je mogoče za takratni čas prinesla dokaj revolucionarni pogled na človeka in njegovo kognicijo, je telesno v veliki meri zreducirano na seksualni gon. Lacanova psihoanaliza se v veliki meri dogaja na nivoju simbolnega in imaginarnega. Utelešenost naše kognicije, kompleksnost telesnih procesov in umeščenost v konkretno okolje pa ostajajo zamegljeni in v veliki meri

izgubljeni. V začetku prejšnjega stoletja so empirične znanosti, kot so biologija, etologija in nevrologija, začele razkrivati kompleksnost naravnih sistemov ter prepletenost različnih vedenjskih in miselnih funkcij. Biologija in etologija sta človeka postavili nazaj v naravo. Nevrologija je začela nakazovati biološke osnove naše zavesti. Vendar pa vsi ti premiki sami po sebi še niso dovolj za konceptualni preobrat. Kako je sploh mogoče misliti povezavo našega telesa, zavesti in vedenja? Na kakšen način je mogoče premostiti razliko med prvo in tretjeosebno perspektivo? Tik ob koncu tisočletja je Damasio (1999) v knjigi *The Feeling what Happens* predlagal zanimiv model razdelitve regulacijskih mehanizmov, ki določajo naša vedenja. Delil jih je na bazične regulativne mehanizme, čustva, občutke, in višje kognitivne procese. Telo in um tukaj ne nastopata več v obliki klasične delitve, ampak sta del prepleta različnih mehanizmov. Ti pa lahko nihajo med dvema metodološkima pristopoma. Na eni strani imamo lahko čisto empirične in merljive parametre, ki jih mogoče izmeriti in do neke mere določajo našo zavest (recimo nekatere poškodbe možganov), na drugi strani pa je vendarle izpostavljen tudi problem zavesti, ki kljub vsemu ostaja stvar prvoosebne izkušnje.

Neustreznost klasične delitve na um in telo je nakazal tudi razvoj umetne inteligence, kjer se je na konkretnem primeru pokazalo, da tako imenovan »ghost in the machine«, oziroma centralni um, ki nadzira vse podsisteme, ni ustrezen način razumevanja in tudi ne oblikovanja kompleksnih relacij med »umetno inteligenco« in okoljem. Čeprav so računalniški strokovnjaki že v devetdesetih letih prejšnjega stoletja uspeli skonstruirati računalnik, ki je v šahu lahko premagal šahovskega velemojstra, v tem času še ni obstajal robot, ki bi se lahko uspešno gibal po sobi polni ovir (Clark, 1998). Izkazalo se je, da je centralna nadzorna enota prepočasna in neučinkovita pri odzivanju na spremembe v konkretnem okolju. Zato se je logika v robotiki obrnila in začela graditi robote od spodaj navzgor (Zahavi, 2008: 133). Pojavila se je tudi tako imenovana ideja biološko navdahnjenega programiranja, ki poskuša slediti naravne mehanizme, s pomočjo katerih se organizem prilagaja na spremembe v ekosistemu. Brez umeščenosti v okolje ne moremo imeti inteligentnega sistema (Zahavi, 2008:133). Razvoj umetne inteligence nas tako pripelje nazaj k človeku. Ljudje nismo božanska bitja, ki nas bi vodil nekakšen vnaprej določen um, ampak smo živa bitja, ki smo utelešena v konkretnem telesu, to pa je umeščeno v dano okolje. Na osnovi interakcije med temi nivoji in prepleta najrazličnejših mehanizmov se oblikuje naše vedenje, zaznava in razmišljanje.

Človeške kognicije tako ne moremo razumeti parcialno in je omejiti zgolj na nekaj višjih kognitivnih procesov, pri katerih se navadno izpostavlja predvsem možnost abstraktnega mišljenja in jezika, ampak jo je potrebno razumeti ali vsaj poskušati razumeti v prepletu različnih sistemov in podsistemov, ki se oblikujejo na osnovi relacij med okoljem, telesom in možgani.

Kognitivna filozofija je izpostavila prav pomen razumevanja naše kognicije v povezi s telesom in umeščenostjo telesa v dano okolje (Clark, 1997). Zato lahko koncepta utelešenosti in umeščenosti v okolje razumemo predvsem z vidika poizkusa premostitve prepada med telesom, možgani in okoljem. Ta preplet nam omogoča vsaj dva metodološko različna pristopa. Na eni strani možnost

empiričnega raziskovanja različnih sistemov in delov teh sistemov in na drugi strani fenomenološko razgradnjo te izkušnje. Clark pravi, da potrebujemo nova orodja, s katerimi bomo lahko raziskovali učinke, ki se razprostirajo čez različne časovne skale, znotraj množice individuumov, ki vključujejo kompleksne interakcije z okoljem (Clark, 1997: 221). Mi se bomo, da stvar ne bo postala nepregledna, omejili na konkreten primer in prakso, kjer pa bo mogoče opazovati vse omenjene povezave. Samo razgradnjo primera pa bomo poskušali izvesti s fenomenološko in emipirično metodo.

Za prikaz možnosti povezave med obema metodološkima pristopoma sem si izbral telesno tehniko taiji quan. In to zaradi več razlogov. Prvič zato, ker tehniko osebno zelo dobro poznam in se z njo in tudi drugimi borilnimi veščinami raziskovalno že zelo dolgo časa ukvarjam, kar mi omogoča ustrezno fenomenološko razgradnjo izkušnje. Drugič zato, ker filozofija daoizma, na kateri temelji taiji quan, že vsebuje koncepte utelešenja in umeščenosti in je brez teh konceptov sploh ne moremo ustrezno razumeti. In tretjič zato, ker pri vadbi borbene različice taiji quana ozaveščamo in spreminjamo naše motorične in tudi miselne vzorce. To spreminjanje pripelje do čisto konkretnih sprememb na ravni naše drže, gibanja in odzivanja, ki bi jih bilo mogoče ob ustrezni določitvi parametrov tudi empirično preverjati in meriti.

V tem tekstu bomo poskušali nakazati, da se v kitajski tradicionalni misli nikoli ni zgodil rez med telesom in umom, ki ga je v Evropo vneslo celotno posokratsko razmišljanje (Jullien, 2004). Preplet telesnih, miselnih, čustvenih procesov in okolja je predvsem znotraj daoistične filozofije in posledično tudi različnih azijskih telesnih tehnik veljal kot osnovno izhodišče. Naš namen je pokazati, na kakšen način je mogoče za nas metaforičen jezik kitajske filozofije prenesti v naš kulturni kontekst, ga razgraditi na konkretne, do neke mere tudi empirično preverljive parametre, in jih s pomočjo koncepta utelešenja povezati v novo celoto. Pomen izročila taiji quana ni zgolj v njegovi borbeni razsežnosti, ampak gre za poizkus razumevanja in spreminjanja človekovega vedenja na ta način, da je z okoljem v čim boljšem ravnovesju. Ne torej v smislu podreditve okolja, kar je v veliki meri logika evropskega stališča, ampak v smislu razumevanja in optimizacije naših motoričnih, vedenjskih in miselnih strategij. Ali kakor pravi Jullien, osnova za učinkovito delovanje v svetu v kitajski tradicionalni misli ni usmerjena v transcendenco akcije, ampak bolj v imanenco transformacije (Jullien, 2004: 59).

Človek in vedenje – preplet mnogih sistemov in podsistemov

Našega delovanja torej ne vodi vnaprejšnji program, ampak je naše vedenje, čustvovanje in razmišljanje posledica delovanja mnogih sistemov in podsistemov, ki lahko potekajo neodvisno od zavedanja in hotenih odločitev. Konkretni odzivi, vedenja in zaznave na zavest lahko vplivajo ali pa so že posledica hotenih odločitev in zavedanja. Na osnovni ravni gre za homeostatične procese, kot je uravnavanje temperature, krvnega tlaka in nivoja sladkorja v krvi. Vendar pa lahko tudi mnogo čustvenih, ravnotežnostnih in

drugih vedenjskih strategij in odzivov poteka neodvisno od centralnega upravljanja. To pa ne pomeni, da z ozaveščanjem teh procesov ne moremo nanje vplivati in jih spreminjati.

Klasičen nevrološki pogled na gibanje vidi preplet različnih ravni na ta način. Višji centri v možganih določijo cilj nekega gibanja, sam proces pa se dogaja na »nižji ravni«, v primeru gibanja predvsem na ravni malih možganov (koordinacija giba) in hrbtenjače (nadzor samih mišic) (Bear, 2007). In čeprav so vsi ti podsistemi do neke mere neodvisni, so hkrati vključeni tudi v celoto. Prepleteni pa niso samo znotraj organizma, ampak so tesno prepleteni tudi z okoljem. Kar na nek način pomeni, da so se naši možgani in s tem tudi naša kognicija razvili v toku evolucijske zgodbe. Na osnovi tega lahko izpostavimo dve hipotezi, ki sta tudi vodilo našega teksta.

a) Naša zavest in misli so tesno povezani z izkušnjami in našimi telesnimi in zaznavnimi nagnjenji. Abstraktne koncepte iz taiji quana je mogoče ustrezno razmeti šele, ko smo razvili izkušnjo, v kateri so ti koncepti utelešeni. Tak koncept je recimo princip »nedelovanja« v kontekstu daoistične filozofije. Gibbs (2006) poskuša na različnih primerih pokazati, kako se lahko na osnovi ustreznih telesnih izkušenj oblikujejo tudi abstraktni simboli in pomeni. Celo popolnoma abstraktni koncepti, kot so ravnovesje in svoboda, imajo svoje reference v konkretnih situacijah, relacijah, stvareh in občutkih. Razumevanje je v veliki meri odvisno od kulture, v kateri se nahajamo, ter od evolucijskega razvoja naših čustvenih in drugih vedenjskih strategij, ki določajo pogoje in območje razumevanja določenega pojma. Proces pa seveda poteka v obe smeri. Abstrakten pojem nas lahko usmeri na novo izkušnjo, ki jo brez tega simbola ne bi mogli odkriti. V taiji quanu ali tudi drugih meditativnih in telesnih praksah so ozaveščanje, spreminjanje telesnih procesov in tudi odnosa do okolja medsebojno prepleteni in delujejo drug na drugega v različne smeri. To pa hkrati pomeni, da v primeru taiji quana ne moremo vedeti, kaj točno pomeni metafora »potopitev qi 氣 energije v 丹田 dan tian«, če nimamo ustrezne telesne izkušnje. Po drugi strani pa te izkušnje najbrž sploh ne bi iskali in razvijali, če ne bi obstajala, oziroma bila zapisana v obliki koncepta.

b) Človeško vedenje in odzivanje deluje na osnovi množice različnih sistemov, ki lahko delujejo neodvisno in so usmerjeni predvsem v praktično učinkovitost (Clark, 1997). Z ustrezno vadbo je mogoče te mehanizme spreminjati in jih optimizirati tako, da bolj ustrezajo spremembam v okolju. Mehanizmi, ki obvladujejo in oblikujejo vedenja in odzive, niso nujno idealni, ampak so predvsem praktični, zadovoljivo učinkoviti in zadostujejo za preživetje v danem okolju. Če poskušamo biti bolj nazorni, si lahko sposodimo primerjavo znanega slovenskega nevrologa dr. Zvezdana Pirtoška. V primeru, da bi primerjali razvoj možganov z razvojem avtomobilov, bi bilo to tako, kot da bi starega fička, nadgradili v modernega Mercedesa višjega razreda z vsemi mogočimi elektronskimi sistemi, napravami in pomagali za varno in udobno vožnjo. Ne glede na vse super predelave, bi v osnovi še vedno imeli fička. Fičko bi bil seveda prepleten z Mercedesom, bil bi popolnoma inkorporiran, umeščen v moderno umetno inteligenco. Kljub temo tak sistem ne bi deloval optimalno.

Pragmatična funkcija našega vedenja pomeni tudi, da z okoljem nikoli ne moremo biti v popolni homeostazi. Eden izmed ciljev taiji quana ali pa tudi osnovni cilj daoistične filozofijeT je prevetriti naša vedenja na ta način, da se bodo čim bolj približala okolju, da z njim postanemo eno. Ta enost pa se imenuje dao. Za doseganje tega cilja v borbi je potrebno spremeniti naše avtomatične odzive. Brez ozaveščanja našega vedenja in spreminjanja telesnih odzivov ta proces ni mogoč.

Utelešenje in umeščenost

Ena izmed klasičnih interpretacij utelešenja je, da gre za povezavo med okoljem, telesom in možgani, oziroma višjimi kognitivnimi procesi (Pecher, Zwaan, 2005: 66). Iz evolucijskega vidika je funkcija možganov predvsem ta, da izbirajo ustrezna vedenja, ki posamezniku omogočijo preživetje. Sposobnost preživetja je odvisna od koalicije med možgani in telesom, ki je umeščeno v konkretnem ekološkem okolju (Clark, 1998). Razumevanje okolja lahko razširimo in ga razumemo kot celoten življenjski prostor nekega organizma, ki ima lahko več ravni: fizično okolje (vpliv gravitacijskih sil), biološko okolje (kjer se zadovoljujejo naše biološke potrebe) ter prav tako tudi kulturno in socialno okolje. Iz tega vidika tudi razmerje med bitjem in okoljem ni enosmerno, ampak bitje s svojimi dejanji deluje nazaj nanj. Okolje je na ta način že spremenjeno in preoblikovano preko bioloških telesnih, vedenjskih in miselnih procesov. Gre torej že za okolje, ki je preoblikovano s samo funkcijo utelešenja, kjer ne gre zgolj za enosmerno zanko, ampak mora ta delovati v obeh smereh.

Utelešenje lahko tako vidimo kot enega izmed poizkusov premostitve problemov, ki so se v evropski kulturi in tudi znanosti pojavili zaradi delitve na um in telo, ki je do neke mere zaznamovana že z klasičnim grškim sokratskim razmišljanjem, ki postavlja razmišljanje in um nad telo in poželenje (Sokrat, Aristotel). Stališče se je kasneje zaostrilo z Descartesom in je do neke mere zaznamovalo tudi parcelizacijo znanosti, ki je postala učinkovita v svojih omejenih okvirjih, zmanjka pa ji sposobnost povezave teh posameznih podsistemov v smiselno celoto. Clark vidi prihodnost nove kognitivne znanosti v sposobnosti razumevanja naše kognicije in vedenja iz prepleta okolja, telesa in možganov. Osnovni cilj, ki si ga postavljamo pri naši nalogi, pa je opazovati ta preplet na konkretnem primeru in sicer na filozofiji, telesnih tehniki in borilni veščini taiji quan.

Razlike med evropsko in kitajsko mislijo

Eden izmed priznanih raziskovalcev kitajske klasične literature F. Jullien izpostavlja bistveno razliko med Kitajsko in evropsko mislijo, ki jo je zaznamovala grška klasična filozofija. Obe kulturni področji razumeta učinkovito delovanje v svetu na različna načina. Grška filozofija delovanje v svetu vidi kot akcijo, ki je usmerjena k nekemu cilju. Iz te perspektive je tudi

narava razumljena kot nekaj linearnega, kar ima notranji cilj, ki ji je določen. Človek ga mora samo odkriti in v skladu z njim delovati. Jullien navaja Aristotela, ki naravo rad personificira. Zanj je narava »demiurgična, pametna, rokodelska« (Jullien, 2004: 59). Z našimi besedami bi to pomenilo, da jo vodi »ghost in the machine«. Ta pa se kasneje lahko preoblikuje v neke vrste absolut, lahko tudi poslednjo znanstveno resnico ali centralni računalnik, ki z vnaprejšnjim programom vodi vsa delovanja robota.

Kitajska misel je drugačna. Človeške učinkovitosti ne vidi v smislu iskanja poslednje resnice ali cilja, ampak kot sposobnost naravnega spreminjanja. Ali kakor pravi Jullien, »klasična kitajska filozofija učinkovitosti ne verjame v transcendenco akcije, ampak bolj v imanenco transformacije« (Jullien, 2004: 59). Ta koncept je hočemo ali nočemo zelo podoben razliki med robotom, ki ga upravlja centralni računalnik s popolnim vnaprejšnjim planom, in na drugi strani robotom, ki se lahko uči iz okolja in se prilagaja spremembam.

Razvoj umetne inteligence je v modernem času pokazal na težave, s katerimi se soočimo, če želimo ustvariti učinkovito umetno inteligenco, ki je postavljena v konkretno okolje. Zahavi omenja ugotovitve programerja Richarda Brooksa (Zahavi, 2008: 133), ki poudarja, da tradicionalne metode izdelovanja umetne inteligence, ki so postavljale umetno inteligenco od zgoraj navzdol, kjer se je utelešeni sintaksi poskušalo dodati funkcionalno telo, preprosto niso učinkovite. Veliko bolje se obnesejo sistemi, ki se gradijo od spodaj navzgor. Taki roboti so umeščeni v določeno okolje, njihovo znanje pa je utelešeno skozi konkretno interakcijo. Sistem se gradi iz preprostih odzivov, ki se jih nadgrajuje. Na osnovi želje po oblikovanju umetne inteligence, ki bi upoštevala mehanizme, ki delujejo v naravi in omogočajo prilagajanje organizmov na najrazličnejše spremembe v njihovi ekosistemih, se je oblikovala ideja biološko navdahnjenega programiranja ali pogosto tudi AI Nouvelle. Osnovna hipoteza tega gibanja je, da če želimo imeti inteligentni sistem, mora biti ta nujno umeščen v konkretno okolje. S tem se izognemo potrebi po tradicionalni delitvi in simbolnih reprezentacijah, ki so shranjene v centralnem računalniku ali možganih. Izkušnja biološko navdahnjenih programerjev je, da ko enkrat postaviš tako stališče, postane potreba po tradicionalnih simbolnih reprezentacijah nepotrebna (Zahavi, 2008: 133).

Kitajska misel se seveda ni srečevala s takimi težavami. Telo, narava in um niso bili nekaj ločenega, ampak so bili del spreminjanja. Del iste reke, ki pa je vendar vedno, ko priteče mimo, malo drugačna, če malo poenostavimo Heraklita. Seveda pa ima tak način razmišljanja tudi določene težave. Čeprav je lahko z vidika življenjske modrosti zanimiv, privlačen in tudi učinkovit, pa v svetu, v katerem je vse »eno«, ni mesta za analitičen pristop. To ne pomeni, da tak pristop ne more biti razumljiv, je pa dejstvo, da je zelo težko strogo znanstven. V tem stilu lahko izpostavimo tudi znano Lao Zijevo misel »ne stori ničesar in nič ne bo ostalo nestorjeno« (Milčinski, 1992:37). Jullien poudarja, da gre v tem primeru za nasprotje logike aktivizma. Aktivacija, ki se zgodi po nekem vnaprejšnjem planu, vedno predvideva tudi nasprotno akcijo. Na ta način se ujamemo v zanko, akcije in nasprotne akcije. Lao Zijeva misel pa zagovarja nekaj drugega: »Logiko, v kateri se posameznik nenehno vzdržuje lastne

aktivnosti in reducira svoje delovanje ali, drugače, ne naredi ničesar in potem ne bo več ničesar, kar ne bi bilo storjeno« (Jullien, 2004: 86).

Kljub temu pa je ta zgodba lahko malo zavajajoča in je ne smemo vzeti iz konteksta. Odsotnost akcije pomeni predvsem to, da ni akcije, ki bi jo vodili vnaprejšnji cilji. V svetu, v katerem akter postane del nenehnega spreminjanja okolja, je njegova aktivnost neopazna. Prav tako se v okolje ne moreš odpraviti z nekim ciljem in ta cilj izpeljati brez kakršnih koli posledic. Posameznik je že vedno del okolja in s tem tudi njegovega spreminjanja, vprašanje je le, ali s svojimi dejanji temu spreminjanju sledimo ali pa si hočemo okolje podrediti. Kar pa pomeni, da se ujamemo v kroga akcije in nasprotne akcije. Ekološke težave modernega sveta so eden izmed takih problemov.

Če se sedaj vrnemo k eni izmed začetnih hipotez. Glede na to, da vedenja, ki so se oblikovala med evolucijo evolucije, niso nujno optimalna, ampak predvsem funkcionalna in pragmatična, smo do neke mere obsojeni, da se z našim vedenjem bolj ali manj uspešno odzivamo na spremembe v okolju. Doseganje stanja, v katerem nobena akcija ni več potrebna, kar naj bi bil cilj tudi daoistične filozofije, pa v bistvu pomeni optimizacijo našega vedenja do take mere, da smo eno s svojim okoljem.

Tradicija taiji quana poskuša tej doktrini slediti v konkretni življenjski situaciji. Osnovni cilj taiji quana v borbi je slediti in se prilagajati, optimizirati svoje gibanje glede na nasprotnika. Nasprotnik pa bo tisti, ki bo storil napako. Zato da lahko to raven dosežemo, je potrebno obvladovati in poznati svoje telo, svoja vedenja, čustva, misli in na osnovi tega znanja čim bolje slediti spremembam.

Ali sta zavest in telo stroja

S prevlado in razvojem empiričnih pristopov se pokaže tudi, da mentalnih stanj ne moremo kar preprosto zreducirati na nevrološka stanja v možganih. Zaznave, občutki, čustva in misli se dogajajo na osnovi prepleta med okoljem, telesom in možgani. Naše telo ni zgolj biološko telo, ki ga je mogoče opredeliti z določenimi parametri in podvreči empiričnemu raziskovanju, ampak je hkrati ali pa v prvi vrsti telo, s katerim čutimo, zaznavamo, delujemo, se z njim ljubimo. Empirična analiza dogajanja nam tako še ne da vsebinskih odgovorov. Koncept utelešenja naj bi poskušal premostiti ta problem. S tem pa tudi raziskovanje človeške kognicije postane fenomenološko naravnano. Kognitivno znanost bi tako lahko razumeli kot področje, kjer se fenomenološka in empirična metodologija dopolnjujeta in povezujeta. S tem pa se dotikamo podobnega področja, kot ga raziskuje tudi moderna nevrofilozofija. Raziskovanja tako poteka v dveh nasprotnih smereh: ali začenja na empirični strani in se nato začne ukvarjati s filozofskimi vprašanji ali pa si postavlja bolj obča vprašanja in išče empirične parametre, ki bi ta vprašanja potrjevala ali reševala (Markič, 2010: 14). Pri nas se filozofski del osredotoča na razumevanje kozmoloških konceptov daoizma in fenomenološko razgradnjo izkušnje taiji quana, empirični del pa pokriva poizkus merjenja manifestacije teh konceptov v konkretni situaciji, bodisi da je to uravnotežena človeška drža, gibanje ali borba.

Zahavi poudarja, da fenomenološki poudarek na telesu očitno pomeni, da se zavrača kartezijanski dualizem, vendar pa to ne pomeni, da pristanemo na kartezijanski materializem (Zahavi, 2008:135). Trditev, da smo ljudje zgolj stroji, ki delujejo v skladu z določljivimi mehanizmi, kakor na to gledajo nekateri programerji, preprosto ne drži. Teles in tudi naših možganov ne moremo zreducirati zgolj na njihove merljive parametre.

Fenomenološko gledano telo ni samo objekt v svetu, ampak je tudi osnova naše izkušnje, ki nam omogoča, da vidimo, se dotikamo, vonjamo. Če pa to misel izpeljemo še naprej, potem telo hkrati tudi določa naše relacije z okoljem, način, kako lahko stvari vidimo, kako se nanje odzivamo in nenazadnje tudi, kako mislimo. Če poskušamo čustva razumeti v skladu z Damasijevo doktrino, potem so tudi mentalna stanja, ki se jih povezuje s čustvi, utelešena v samih bioloških relacijah. Čustva Damasio razume v prvi vrsti kot kompleksne vedenjske odzive (Damasio, 1999: 2008), ki imajo v osnovi čisto biološko funkcijo. Seveda čustva preko občutkov in kognicije tudi občutimo, jih oblikujemo in predelujemo, ampak v prvi vrsti čustva nekaj delajo. Če tako razmišljanje razvijamo še naprej, lahko v skladu z Gibbsom (2006) potrdimo, da so tudi abstraktni koncepti in metafore utemeljeni na popolnoma konkretnih situacijah.

Koncepta utelešenja in umeščenosti nam lahko omogočita povezovanje empiričnega in fenomenološkega pristopa, kjer se mentalna stanja in fenomene poskuša interpretirati preko introspekcije, to pa se lahko okrepi s konkretnimi empiričnimi meritvami in rezultati. Hkrati s tem pa lahko tudi klasično kitajsko misel razumemo kot obliko fenomenološko-kozmološkega razmišljanja, ki sicer uporablja drugačen logičen in metaforične sistem pripovedovanja, vendar pa že imanentno vsebuje razumevanje človeka v njegovi tesni relaciji z okoljem, med možgani in telesom.

Ko torej govorimo o telesu, lahko o njem govorimo na dveh ravneh, eno je lahko biološko telo, ki je predmet empiričnega raziskovanja, drugo pa je naše lastno telo, s katerim zaznavamo, se z njim odzivamo in ga doživljamo. Preplet fenomenološkega pristopa in čisto empiričnih dejstev je skrit tudi v tradiciji taiji quana. Tradicija taiji quana gradi na daoistični filozofiji, hkrati pa se ukvarja s čisto konkretnimi učinki na ravni naše drže, gibanja in borbe. Na ta način pa lahko postane tudi predmet empiričnega raziskovanja.

Taiji quan – zavestno gibanje in utelešenje

Taiji quana ne moreš vaditi, če ne vadiš zavesti, svojega telesa in tega ne počneš v ustreznem okolju. Vse troje lahko prinese izkušnjo daa, enosti, ali bolje ravnovesja med jing in jang. V borilni veščini to pomeni ohranjanje ravnovesja s svojim nasprotnikom, ki ga lahko dosežemo le tako, da razvijemo zavestno gibanje in na osnovi tega prepoznavamo gibanje in napake tudi pri drugih (Wille, 1996). Ozaveščanje telesa in gibanja je eden izmed glavnih procesov pri vadbi taiji quana, brez ozaveščanja ni napredka.

»Najprej moramo razumeti pomen besed zavestno gibanje. Šele ko dojamemo zavestno gibanje, lahko začnemo interpretirati energijo (qi), in končno, iz interpretacije energije lahko gremo na spiritualno razjasnitev« (Wille, 1996: 66).

Jullien poudarja, da daoistična misel izpostavlja tri stopnje v oblikovanju in razvijanju osebnosti, prva je jedro (jing), druga qi (energija diha) in tretja spiritualna (shen). Če se to prevede v konkretno življenjsko situacijo, potem je zadeva videti takole:»Ob rojstvu 'spiritualno' vstopi v fetus, na tej osnovi se oblikuje 'dih', ki povzroči nastanek jedra (prisotnosti). Ko se posameznik začne starati, mora prečistiti svojo prisotnost, torej svoje fizično bivanje (telo) in ga spremeniti v 'dih' (qi), ta pa se potem lahko spremeni v spiritualno energijo, ki je zadnja stopnja energije« (Jullien, 2007:84).

Kozmološki, celostni pogled, ki ga odpira Jullien, nam sicer rahlo zamegli zadevo. Navedel pa sem ga zato, ker gre zgolj za bolj abstraktno različico razvijanja osebnosti, ki jo najdemo tudi v zgornjem odlomku o namenu taiji quana. Ta odlomek lahko na osnovi lastne izkušnje prevedemo v bolj evropsko terminologijo. Prvi del je dokaj enostaven. Osnova taiji quana je zavestno gibanje, torej ozaveščanje našega telesa. Ozaveščanje telesa pomeni prepoznavanje naših fizioloških odzivov, zaznavanje mišičnih napetosti v telesu in prepoznavanje naših motoričnih vzorcev v konkretnih relacijah z okoljem. Na osnovi ozaveščanja lahko naredimo naslednji korak. Prečistimo naše vedenjske strategije, jih optimiziramo in jih na ta način bolje uravnovesimo z okolje Posledica tega prečiščenja je zaznava qi energije.

Koncept qi-ja je zelo težaven koncept, zato ker se ga uporablja v fenomen loškem in kozmološkem kontekstu. Če ga opazujemo čisto na konkretnem pi. mera borbene izkušnje pri taiji quanu, pa ga lahko dokaj ustrezno prevedemo na koncept optimalne poravnave. Teoretični koncept optimalne poravnave lahko najdemo pri kineziologiji. Optimalna poravnavava pomeni stanje, držo, pri kateri se telo s čim manj napetosti upira silam gravitacije (Bronstein, 2004). V primeru taiji quana je potrebno ta koncept rahlo razširiti. Pri učinkoviti drži v taiji quanu poskušamo naše telo nastaviti na ta način, da se zunanjim silam ne upiramo z mišicami, ampak s strukturo telesa, mišice pa uporabimo zato, da telo držimo v tej strukturi. Tako optimalno poravnavanje nam naravno ni dano, ampak v nas obstaja zgolj kot potencial, ki ga je potrebno razviti skozi ustrezno vadbo in ozaveščanje. Oi iz tega vidika simbolizira ta potencial. Oi tudi ni mističen pojem, ampak zgolj fenomenološki pojem, ki označuje trenutek in občutek, ko se naše telo optimalno poravna. Telo je sproščeno, pravilno poravnano, naš um pa ohranja konstantno pozornost. Taka sproščena drža je tesno povezana z mnogimi meditativnimi in telesnimi praksami. Hkrati pa je to tudi drža, ki je vedno le potencialno naša. Ali kakor je rekel eden izmed mojih učiteljev, nikoli nisi v popolnem ravnotežju, lahko se mu le približaš ali pa pride za trenutek, v naslednjem trenutku pa že izgine. Optimizacija telesne drže se v borilni veščini nadaljuje v gibanje in na koncu v borbo. Glavne cilje taiji quana tako lahko pogojno strnemo v tri poglavitne točke.

1.) Optimizacija in izboljšanje telesne drže, ki pomeni vzpostavitev učinkovite poravnave telesa, kjer se za upiranje gravitaciji porabi čim manj energije;

2.) optimizacija našega gibanja in ohranjanje pravilne poravnave v gibanju;

3.) optimalno gibanje ohranjamo tudi v borbi.

Doseganje teh treh ciljev je mogoče le ob tesni povezanosti telesnih in višjih kognitivnih procesov. Učenje je mogoče le v okolju, ki ti tako učenje in napredovanje dopušča. Na tem mestu nimamo prostora, da natančno razdelamo vsako od teh točk. Naš namen je predvsem pokazati, kako je v tradiciji taiji quana vključen koncept utelešenja in umeščenosti. Pokazali pa bi tudi radi, da naj bi pravilna vadba taiji quana pripeljala do sposobnosti zavestnega gibanja, spreminjanja in prilagajanja. Zadnji koncept je mogoče zelo neposredno razbrati tudi iz naslednjega odlomka.

»Omejevanje, nezadostnost, ločitev in upiranje so slabost borbe. Razlog, da jih imenujemo napake, je v nezmožnosti doseganja zavestnega gibanja. Če se ti ne uspe prilepiti, ohranjati, povezati se in slediti, če ne razumeš sebe, kako boš lahko razumel druge? Borba ni omejevanje, nezadostnost, ločitev in upiranje, ampak prilepiti se, ohranjati, povezati se in slediti. Če nam to uspe, ne bomo zgolj brez napake v borbi, ampak bomo naravno dosegli zavestno gibanje in s tem nadaljevali na raven interpretacije energije« (Wile, 1996: 67).

Prava borba nima cilja, ki bi imel jasen učinek in pot. Edini cilj je, da v svojem gibanju in v relaciji do nasprotnika ostanemo optimalni. Če se ne prilepimo in le sledimo, začnemo izgubljati ravnotežje na fenomenološki in tudi na empirično merljivi ravni, s tem pa tudi izgubimo možnost zavestnega gibanja.

V naše odzive se pritihotapijo avtomatične motorične reakcije, ki jih ne predvidimo. Oddaljimo se od potenciala, ki ga imamo, in s tem od qi-ja. Tudi že omenjeni daoistični rek »ničesar ne stori, da nič ne bo ostalo nestorjeno« je potrebno razumeti predvsem v kontekstu nenehnega spreminjanja in sledenja.

Proces spreminjanja in ozaveščanja ni omejen zgolj na naše telo in njegovo interakcijo z okoljem. Glavni cilj borilne veščine je, da s pomočjo višjih kognitivnih procesov prepoznavamo, vplivamo in spreminjamo vedenjske vzorce našega gibanja in hkrati spreminjamo našo interakcijo z okoljem. S spreminjanjem pa se spreminjajo tudi naši miselni vzorci in na koncu tudi naša samopodoba.

Na osnovi nove telesne izkušnje, procesa ozaveščanja in vadbe naših potencialov (qi) lahko razvijemo spiritualno izkušnjo, ki pa zopet ne označuje mističnega doživljanja, ampak predvsem sposobnost konceptualizacije izkušnje na ravni višjih kognitivnih procesov. Na ta način je izkušnja notranjega ravnovesja ozaveščena in umeščena v abstraktni pojmovni svet določenega kulturnega in znanstvenega okolja. S tem pa smo sklenili krog, ki ga izpostavlja Gibbs (2006), namreč, da so še tako kompleksni metaforični pomeni ali abstraktni kozmološki koncepti utelešeni na konkretnih izkušnjah in relacijah iz našega življenjskega okolja. Nova telesna izkušnja na ta način prevetri tudi naše abstraktne koncepte in jim da nove pomene.

Povezovanje različnih ravni pri taiji quanu

Pri opisovanju izkušnje v taiji quanu se uporablja drugačno terminologijo, kot jo uporablja moderna znanost, kljub temu pa je hitro zelo jasno, da gre za preplet različnih ravni, v katerem sodelujejo višji kognitivni procesi, telo in možgani.

»Um in qi sta gospodarja,

Kosti in meso so njuni zastopniki,

Boki in noge so poveljniki,

Roki sta prednja straža,

In oči in koža so vohuni,

Gospodarji dajo ukaz in zastopniki delujejo,

Poveljniki dajo ukaze in gospodar se odzove,

Vohuni morajo takoj poročati poveljniku,

In poveljnik izda ukaze četam,

Gospodar in podanik delujeta skupaj

Zgoraj in spodaj delujeta v harmoniji

In celotno telo je pretok qija« (Wile, prevod Sever, 1996: 56).

Prva stvar, ki jo lahko razberemo iz tega odlomka, je, da gre za preplet različnih ravni. Čeprav gospodar ukaže, se mora prilagajati situaciji in tudi poveljnikom. Nekateri procesi se zgodijo na nižji ravni, med vohuni, zaznavo in poveljniki. Višji kognitivni procesi neposredno ne nadzorujejo vsega, čeprav gospodarji in podaniki delujejo skupaj. Če vse ravni delujejo v harmoniji, potem se naše gibanje približuje nekemu optimalnemu stanju, naši potenciali so izkoriščeni in celotno telo je pretok qi-ja. Ko poskušamo qi interpretirati skozi prizmo potenciala, moramo paziti, da tega potenciala ne razumemo v evropskem smislu, kot transcendenco akcije, ki bi pomenila, da imamo potencial podrediti si okolje in nasprotnika, ampak kot imanenco transformacije. Oi steče, ko smo z okoljem eno, in ne takrat, ko si ga hočemo podrediti. Oi steče, ko je naša drža optimalna, ko se čim bolje prilagaja gravitacijskim silam iz okolja. To načelo lahko velja kozmološko, lahko pa velja tudi čisto konkretno v borbi. Harmonija med vsemi ravnmi je pogoj za učinkovitost. Zato, da si namen, cilje in metodo taiji quana pogledamo še pobliže, si poglejmo še naslednjo pesem.

Pesem o bistvu in aplikaciji taiji quana

Kako čudovit je taiji quan,

Njegovi gibi sledijo naravi,

Neprekinjeno kot žadova zapestnica,

Vsak gib predstavlja taiji simbol,

Celo telo je prežeto s qi-jem,
Zgoraj in spodaj brez neravnovesja,
Stopamo tako kot mačka,
Premikamo qi kot ovijajoča svila
V gibanju se vse premika,
V mirovanju vse miruje,
Zgoraj je teme glave podprto in dvignjeno,
In spodaj se qi potopi v dan tian,
Obesi ramena in potopi komolce,
Dvigni pleča in imej skromen prsni koš,
Ko je wei lv 尾閭 poravnan in pokončen,
Se telo počuti odprto in qi živ.
Uporabljaj namen in ne moči.
Obračaj telo s pasom.
Vse se dviga iz korenin v stopalih,
Ko so noge in pas popolnoma poravnani,
Se sila sprosti iz hrbtenice.
Dosega roke in konico prstov.
Usedi zapestja in razpri prste,
Podaljšaj vezi in potegni ven kosti,
Pojavi se rahel občutek zatekanja v prstih.
Potem qi postane viden.
Vse to je funkcija uma,
In ni povezano s surovo silo.
Jano razlikuj polno in prazno,
Trdo in mehko prilagodi situaciji.
Yin in yang se dopolnjujeta.
Pri gibanju prilagajaj telo.
Qi sledi potencialu situacije.
Pozornost pa je vedno zraven.
Gibi se pojavijo iz mirovanja,
Ampak tudi v gibanju je mirovanje.

Pozornost vodi qi v gibanje.

Dlan in zapestje sta povezana s pasom.

Naši koraki se prilagajajo potencialu spreminjajočih razmer,

Naše roke in oči se uskladijo z okoljem.

Hitrost in počasnost sledita gibanju nasprotnika,

S težo na eni strani, naši gibi ne bodo prepočasni.

Ne da bi izgubili kontakt ali ga močno grabili,

Vsak položaj mora imeti svoj razlog.

Ko povlečemo nasprotnika nase in nevtraliziramo njegovo energijo,

Izrazimo moč, kot žuboreč izvir.

Naj nas napade najmočnejši nasprotnik,

Saj štiri grami premagajo 1000 kg (Wile, prevod Sever, Tršar, 1996).

V pesmi lahko zasledimo različne napotke. Nekateri izmed njih se nanašajo na držo in gibanje. Drugi na samo borbo, tretji pa izražajo tesno povezanost med telesnimi in višjimi kognitivnimi procesi. Naša učinkovitost je odvisna od sposobnosti spreminjanja in sledenja. Čeprav ne more imeti vnaprejšnjega cilja, moramo zaznati potencial oziroma potencialne napake nasprotnika. Na ta način smo vedno korak pred njim in sledimo principu qi-ja. Ko nasprotnik naredi napako, ko pade na nas, za trenutek izgubi ravnotežje in kontrolo, in se pri njem vključijo avtomatične ravnotežnostne strategije, lahko izrazimo svojo moč in s štirimi grami premagamo 1000 kg. Razumevanje teksta je pogojeno z lastno izkušnjo taiji quana in tudi sama izkušnja oziroma stopnje znanja postavljajo mejo razumevanja. Prevedeni napotki so zapisana metaforična oblika izkušnje, ki je ozaveščena in interpretirana na osnovi kitajskega kulturnega konceptualnega konteksta. To pomeni, da je to izkušnjo mogoče postaviti tudi v drug konceptualni okvir, in bi jo bilo mogoče, seveda le delno, prevesti tudi na empirično merljive parametre. Pri tem pa se je potrebno zavedati vseh mej, ki jih predstavlja empiričen raziskovalni proces .

Zaključek: pomen izkušnje taiji quana

S kratko razčlenitvijo nekaterih konceptov iz taiji quana smo poskušali prikazati, na kakšen način se v kitajski tradiciji razume preplet telesa, možganov in okolja. Poskušali smo pokazati, da je mogoče nekatere abstraktne koncepte prevesti na čisto konkretno dogajanja na ravni fenomenološkega ali biološkega, empirično merljivega telesa. Za bolj podrobno analizo bi seveda potrebovali več časa in prostora, ampak to na tem mestu ni bil glavni namen. Glavna težava kitajskih originalov je terminologija, ki se je oblikovala na osnovi kulturnega okolja, v katerem so dela nastala. Ker gre za celosten pristop, sta empirični in fenomenološki moment tesno prepletena in ju zato v taki obliki težko analitično

obravnavamo. Menim, da je koncept gi-ja v primeru taiji quana mogoče razumeti v kontekstu optimalne poravnave telesa. Težava pa je, da tudi na ravni kineziologije optimalna poravnava obstaja bolj kot teoretični koncept, niso pa še postavljeni standardi, ki bi omogočali merjenje njene kvalitete. Doseganje optimalne poravnave v borbi zahteva fino harmonizacijo med telesom in možgani in nam lahko pomaga razumeti na kakšen način je mogoče vplivat in spreminjati naše vedenjske vzorce.

Taiji quan se tako zelo natančno in podrobno ukvarja z razumevanjem delovanja našega telesa na ravni motoričnih in čustvenih odzivov in poskuša skozi vadbo te odzive spreminjati. Raziskovanje in vadba taiji quana je neke vrste fenomenološka izkušnja, ki se sicer včasih interpretira skozi kozmološko terminologijo, vendar pa se jo da prevesti tudi v drugačen terminološki okvir.

Na ravni taiji quana bi se tako lahko potrdili obe začetni hipotezi. Na eni strani tesna povezanost različnih sistemov in podsistemov, ki oblikujejo našo kognicijo, hkrati pa se v njem razkriva tudi možnost spreminjanja in optimizacije naših vedenj in odzivov, kar je eden izmed ciljev taiji quana. Taiji quan poskuša skozi prakso naše avtomatične odzive ozavestiti, jih prečistiti in jih na ta način uravnovesiti z okoljem. V polnem ravnovesju z okoljem ni več razlike med zunaj in znotraj. Iz tega tudi izvira koncept enosti, daa. Vse prežema dao. Vendar to ni pasivna pozicija, ampak sposobnost nenehnega prilagajanja, sledenja, nevtraliziranja. Če pa želimo vsaj za naš kulturni prostor metaforične koncepte, na katerih se gradi teorija taiji quana, zvesti na bolj znanstveno obravnavo, si moramo pri tem pomagati s kombinacijo fenomenološkega in empiričnega pristopa.

EMPIRICAL AND PHENOMENOLOGICAL DIMENSION OF EMBODIMENT AND EMBEDMENT IN THE ENVIRONMENT IN THE TAJIQUAN TRADITION

One of the classic interpretations of embodiment is that there is a link between environment, body and brain, and higher cognitive processes (Gibbs, 2006). Human cognition is not only intertwined with the body and various behavioral mechanisms that have developed through evolution, but is also embedded in a specific environment. The development of artificial intelligence has shown that the design of artificial systems based on the so-called "ghost in the machine" that controls all the subsystems, is not the most effective way of designing artificial intelligent systems. The systems which are placed in a specific environment and are built from the bottom up, are much more efficient (Zahavi, 2008). Persisting on the central controller and on the division of the mind and body in classical European thought reveals the fundamental difference between European thinking and Chinese taoistic philosophy. While the first insists on the transcendence of action which aims at a distant target, the latter believes in the immanence of transformation (Jullien, 2004). This is one of the reasons that in China a human being is traditionally seen as a combination of body, brain and environment and is a part of ongoing change. The technique of Taiji quan is a result of these cultural traditions. The purpose of our text is to show how it is possible for us to translate the metaphoric language of Chinese

philosophy into our cultural context, to deconstruct it into concrete, to a certain extent, empirically verifiable parameters and connect them into new structure using the concept of embodiment.

Keywords: embodiment, embedment, Taiji Quan, taoism, cognitive philosophy.

Literatura

Blackmore, S. (2003). *Consciousness: An introduction.* London: Hodder & Stoughton.

Bronstein, A. M. (2004). *Clinical disorders of balance posture and gait.* London: Arnold cop.

Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain.* New York: G. P. Putnam's Sons.

Damasio, A. (1999). *The Feeling of what Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness.* New York: Harcourt Brace and Co.

Damasio, A. (2008). *Iskanje Spinoze: Veselje, žalost in čuteči možgani.* Ljubljana: Krtina.

Gallagher, S., Zahavi, D. (2008). *The Phenomenological Mind:* An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science. London, New York: Routledge.

Gibbs, R. W. (2006). *Embodiment and Cognitive Science.* Cambridge: Cambridge University Press.

Jullien, F. (2007). *Vital Nourishment, Departing from Happines.* New York: Zone Books.

Jullien, F. (2004). *A Treatise on Efficancy, Between Western and Chinese Thinking.* Honolulu: University of Hawa'i Press,.

Jou, Tsung Hwa (2001). *The dao of Taijiquan.* Tai chi fundation, Scottsdale.

LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain.* New York: Simon & Schuster,.

Markič O. (2010). »Nevrofilozofija čustev«. Časopis za kritiko znanosti, 241.

Markič, O., Bregant, J. (ur.). *Narava mentalnih pojavov.* Maribor: Aristej.

Milčinski, M. (1992). *Pot praznine in tišine.* Maribor, Obzorja.

Milčinski, M. (1992). *Klasiki daoizma.* Ljubljana: Slovenska matica.

Ule, A., Markič, O. Kordeš, U. (ur.) (2009). *Konteksti odločanja.* Maribor: Aristej.

Wile D. (1996). *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty.* New York: State University of New York.