

Käärme kilpikonna



Tsumura Sensein opetuksia

Ensimmäinen ”painos” 2022, © Copyright: Tsumura Sensei Qigong

YLEISTÄ KÄÄRME KILPIKONNA -HARJOITUKSESTA	3
SEISTEN TEHTÄVÄ LIIKESARJA	4
1. Kilpikonna ja Käärme yhdistävät Qin (Kilpikonna seisoo sateessa).....	4
2. Kaksi lohikäärmettä leikkii pallolla.....	4
3. Liikutaan aallon lailla vasemmalle ja oikealle	5
4. Pään heilutus ja hännän ravistus.....	5
a.) Pyöritä pakaroita	5
b.) Lootuksen kukat heiluvat tuulella.....	5
c.) Huojuta päätä ja ravista häntää	5
5. Liikutaan eteen ja taakse aallon lailla	6
6. Musta käärme kietoutuu puun ympärille	6
7. Kultainen käärme kietoutuu puun ympärille	6
8. Kilpikonnahenki leikkii vedessä.....	7
9. Valkoinen käärme näyttää kieltään.....	7
10. Kilpikonnahenki juo Qitä.....	8
11. Käärmehenki nousee seisomaan.....	8
12. Mahtava käärme ravistaa häntäänsä	8
13. Kilpikonna ja käärme keräävät Qitä	8
ISTUEN TEHTÄVÄ LIIKESARJA	9
1. Kilpikonna ja käärme yhdistävät Qin.....	9
2. Kaksi lohikäärmettä leikkii pallolla.....	9
3. Käärme liikkuu aallon lailla vasemmalle ja oikealle	9
4. Lootuksen kukat heiluvat tuulella.....	9
5. Käärme liikkuu eteen ja taakse aallon lailla	9
6. Musta käärme kietoutuu puun ympäri	9
7. Outo käärme taivuttaa kehoaan/liikuttaa päätään	9
8. Kilpikonnahenki leikkii vedessä.....	9
9. Kilpikonnajumala juo Qitä	10
10. Kilpikonna ja käärme keräävät Qitä	10

YLEISTÄ KÄÄRME KILPIKONNA -HARJOITUKSESTA

Taustaa: Ensimmäiset havainnot kilpikonnaliikkeistä ovat löytyneet 5000 vuotta vanhoista ruukun kappaleista. Niihin on piirretty kuvia ihmisistä tekemässä liikettä ”kilpikonnahenki juo Qitā”. Tsumura Sensei ja Kauko Uusoksa oppivat nämä liikesarjat Zhou Renfengiltä. Zhou Ren Fengistä voit lukea tarkemmin kirjasta ”Salainen zen-harjoitus” (Viisas Elämä 2017).

Liikkeiden periaatteet: Kilpikonnat hengittävät hitaasti ja ovat pitkäikäisiä. Käärme kilpikonna -harjoituksen viitekehyksessä uskotaan, että jäljittelemällä kilpikonnan hidasta hengitysrytmiä ja käärmeen notkeutta ihmiset voivat elää pitkään ja hyväkuntoisina.

Painota liikkeissä kehon avautumista sulkeutumisen sijaan. Tunne kehon osien pikemminkin pidentyvän kuin lyhentyvän.

Mutapilleripalatsi: Käärme kilpikonna -harjoituksessa pyritään rentouttamaan aivojen keskellä sijaitsevaa mutapilleripalatsia (*niwan*). Niwan tarkoittaa ”*ikuista taivasta*” tai nirvanaa. Niwan-sanan kiinalainen lausuminen muistuttaa sanaa ”mutapilleri”, ja siitä tulee pisteen toinen nimi. Sanotaan että kilpikonna käärmeessä ”*visualisaation ja rentoutumisen yhdistäminen yksinkertaisiin liikkeisiin antaa mahdollisuuden vapautua ikuisen taivaaseen*”.

Uskotaan, että mutapilleripalatsin rentouttamisella saadaan voimaa ja elämänhalua. Mutapilleripalatsiin keskittymisen ei kuitenkaan pidä olla pakonomaista, se voi johtaa päänsärkyyn nirvanan sijasta. Pikemminkin viedään rentoutunut keskittyminen aivoihin ja annetaan niiden ymmärtää, että ne ovat jo rennot.

Mielikuvat: Käärme kilpikonna -harjoituksessa käytetään paljon mielikuvia ja visuaalisatioita. Liikkeiden nimet antavat vihjeen siitä, millaisia mielikuvia voi käyttää. Suurin osa liikkeistä imitoi käärmettä, ja muutamat kilpikonnaa, joka leikkii vedessä.

Mielikuvien käytössä voi käyttää vapaasti joko tarjottuja mielikuvia tai sellaisia, jotka sopivat itse kullekin. Mielikuvien tulisi auttaa rentoutumaan ja keskittymään, joten niitä ei kannata tehdä pakonomaisesti tai liikaa yrittämällä. Toisille meistä sopii paremmin se, että annetaan vaan mielen levätä kehossa tai omassa luonnossaan sen sijaan, että yritettäisiin luoda keinotekoisia mielikuvia.

Hengitys: Hengitys virtaa liikkeiden aikana vapaasti, ja siihen ei kiinnitetä mitään huomiota. Poikkeuksena tästä säännöstä on ”kilpikonnahenki juo Qitā”, jossa liike tehdään hengityksen tahdissa.

Vaikutukset: Tekstissä kuvattavat vaikutukset ovat peräisin perinteisestä kiinalaisesta ajattelusta, eivätkä juurikaan noudata länsimaisen käypä hoito -ajattelun logiikkaa.

SEISTEN TEHTÄVÄ LIIKESARJA

1. Kilpikonna ja Käärme yhdistävät Qin (Kilpikonna seisoo sateessa)

龜蛇合氣 (*guī shé hé qì*)

Tämä on hyvä tapa aloittaa mikä tahansa harjoitus ja tehdä myös juuri ennen nukkumaanmenoa. Perusseisontaa voi tehdä omana harjoituksenaankin.

Asento: Seiso mukavasti jalat hartioden leveydellä, jalkaterät symmetrisesti eteenpäin osoittaen. Lantion annetaan rentoutumisen myötä kiertyä kevyesti eteenpäin, ikään kuin olisit aikeissa istua takanasi olevalle tuolille. Vältä nojaamasta eteen- tai taaksepäin, vasemmalle tai oikealle. Seiso luonnollisesti niin, että lantiosi on hartioden alla. Hartiat ovat mukavasti keskellä, vetämättä lapaluita taaksepäin tai pyöristämättä niitä eteenpäin. Kädet roikkuvat rentoina sivuilla.

On kuin pääläella olisi lanka, jonka varassa pää roikkuu, ja samalla niska ja kurkku rentoutuu. Tuntuu kuin kallo leijuisi vaivattomasti hartioden yläpuolella. Tätä samaa perusasentoa käytetään kaikissa tämän liikesarjan liikkeissä ja niiden välillä levätään siinä.

Rentoutuminen: Vie huomio kehon osiin yksi kerrallaan ja kerro niille, että ne ovat jo rentoja. Aloita pääläelta ja rentouta ensin kehon etuosa: kasvot, kurkku, rinta, vatsa, lonkat ja jalat. Rentouta takaosa: pääläki, hartiat, lantio, lonkat ja jalat. Rentouta samalla tavalla kehon sivut.

Kehon keskiosa rentoutetaan siten, että ajatellaan aamukastetta kiillotetulla kristallilla. Sen kaltainen kirkkaus täyttää ensin pään, sitten kurkun, rintakehän, vatsan, lantionpohjan ja jalat. Kun tullaan jalkapohjiin, päkiän takana oleva kupliva lähde - pisteisiin asti, kirkas Qi pulppuaa ylös kehoon.

Voit myös ajatella, että sataa lämmintä nektaria. Se kirkastaa mielen ja tekee kehosta pehmeän ja rennon.

2. Kaksi lohikäärmettä leikkii pallolla

二龍戲珠 (*èr lóng xì zhū*)

Aseta kämmenet navan päälle ja anna tietoisuutesi asettua sen alla sijaitsevaan Tiantaniin. Tietoisuutesi seuraa kämmenten alapuolella liikettä. Aloita käsien kiertäminen navan ympärillä myötäpäivään, laajentuvana spiraalina. Kun spiraali on kattanut koko vatsan, se lähtee pientymään takaisin kohti napaa. Toista spiraali vastakkaiseen suuntaan.

Lopulta kätesi lepäävät napasi päällä ja tunnet, kuinka kämmenesi lämpö imeytyy vatsaasi. Anna tietoisuutesi levätä tässä tilassa.

Vaikutus: *Vaikuttaa munuaisiin ja ruuansulatuselimistöön.*

3. Liikutaan aallon lailla vasemmalle ja oikealle

左右浪動 (*zuó yòu làng dòng*)

Anna kämmentesi levätä alaselässäsi. Jos kädet tuntuvat epämukavilta tai jännittyneiltä tässä asennossa, kokeile sen sijaan pitää kämmenselkiäsi selkää vasten. Tee vartalolla aaltomaista liikettä vasemmalle ja oikealle. Liikkeen myötä kämmenet hierovat alaselkää. Liikuta käsiäsi niin vähän kuin mahdollista, liike lähtee vartalosta. Säilytä rennot hartiat ja hyvä ryhti. Älä anna hartioiden tai lantion työntyä eteenpäin. Pienennä lopulta liikettä vähitellen, kunnes pysähtyt perusasentoon.

Vaikutus: *Voimistaa lantiota ja munuaisia, auttaa lantiokipuihin ja ummetukseen ja vitalisoi alkuperäisen Qin.*

4. Pään heilutus ja hännän ravistus

搖動擺尾 (*yáo dòng bǎi wěi*)

Voit tehdä seuraavat kolme liikettä peräkkäin, lepäämättä niiden välillä.

a.) Pyöritä pakaroita

吊腰旋臀 (*diào yāo xuán tún*)

Aseta kädet lantiolle joko niin, että peukalot tulevat eteenpäin tai niin, että peukalot osoittavat taakse päin ja sormet lepäävät lantion etuosassa olevia jäniteitä vasten. Anna lantion, alaselän, vatsalihasten ja reisien alueen rentoutua.

Kuvittele, että sinulla on pitkä häntä, joka roikkuu ristiluustasi ja koskettaa maata jalkojesi välissä. Pyöritä lantiota siten, että häntä ikään kuin piirtää pientä ympyrää jalkojen sisäpuolelle. Vaihda suuntaa.

b.) Lootuksen kukat heiluvat tuulessa

風擺荷葉 (*fēng bǎi hé yè*)

Kierrä lantiota ikään kuin piirtäisit laajempaa ympyrää jalkojesi ulkopinnan ympärille. Vaihda suuntaa.

c.) Huojuta päätä ja ravista häntää

搖頭擺尾 (*yáo tóu bǎi wěi*)

Laske kädet rennoiksi sivuille. Anna myös niskan rentoutua. Varo kuitenkin, että niska ei retkahda kehoä pyörittäessä. Vaihda suuntaa.

5. Liikutaan eteen ja taakse aallon lailla

前後浪動 (*qián hòu làng dòng*)

Venytä leukaa eteenpäin ja taivuta samalla koko yläkehoa eteenpäin selkä pyöreänä ja jalat suorina. Taivuta hieman polviasia, vedä leuka sisään ja suoristaudu kantapäistä alkaen ylös. Siten selkäranka liikkuu kuin aalto eteen ja taakse. Kädet liikkuvat liikkeen tahtiin rennosti ja luonnollisesti. Liikkeet ovat hitaita, pehmeitä ja rentoja. Vältä selkärangan äärirajoille meneviä liikkeitä.

Jatka liikettä, kunnes tunnet, että vartalosi etu- ja takaosa avautuvat vaivattomasti. Anna aaltoilevien liikkeiden hiljalleen laantua, kunnes palaat perusseisontaan.

Vaikutus: *Rentouttaa selän.*

6. Musta käärme kietoutuu puun ympärille

玄蛇盤樹 (*xuán shé pán shù*)

Laita vasen käsi kämmen puoli ulospäin selkään niin ylös kuin se luontevasti menee. Nosta oikea käsi ylös venyttäen, samalla alakeho voi pudota hieman alaspäin navasta alkaen. Oikea käsi ottaa vasemmasta korvanlehdestä kiinni ja samalla oikea kylki venyy. Käännä päätä ja yläkehoa taakse vasemmalle ja katso oikean kantapään ohitse maapallon keskipisteeseen. Pysy hetki tässä asennossa.

Nouse hitaasti ylös ja nosta päätäsi ylös ylävasemmalle katsoen yhdeksän taivaan taakse. Rentoudu hetki tässä asennossa. Käännä katse hitaasti eteenpäin. Tuo oikea käsi pään yli kämmen alaspäin ja laske se alas. Toista liike useita kertoja molemmille puolille.

Jos et pysty laittamaan käsiäsi näihin asentoihin luontevasti, niin tee tämä liike käyttämättä käsiäsi.

Vaikutus: *Auttaa lantion ja selän kipuihin, lievittää keuhkosairauksia. Venyttää ja rentouttaa selkää ja kylkiluiden välejä. Tämä estää vanhentumista ja jäykkeyttä, joka aiheuttaa keuhkosairauksia.*

7. Kultainen käärme kietoutuu puun ympärille

金蛇纏繞 (*jīn shé chán rào*)

Käännä lantiota oikealle ja siirrä paino oikealle jalalle. Työnnä vasen käsi oikealle kämmen ylöspäin ja piirrä horisontaalitasossa laaja ympyrä oikealta vasemmalle.

Piirrä vasemmalla kädellä laaja ympyrä vertikaalitasossa vasemmalta oikealle ja siirrä paino oikealle jalalle.

Nosta vasen käsi kiertyneenä ylös kämmen ylöspäin vasemmalle, pään yläpuolelle ja vie paino vasemmalle.

Tee vasemmalla kädellä puolitoista kierrosta kämmen ylöspäin ensin pään yläpuolella, sitten lähellä lantiota ja vielä kerran pään yläpuolella. Vie vasen käsi vielä kerran oikealle ja sitten takaisin lantiolle. Toista sama vuoron perään vasemmalla ja oikealla kädellä.

Tässä liikkeessä korostuu se, että kannattaa katsoa videoita aiheesta, pelkän tekstin perusteella liikettä on vaikea hahmottaa.

8. Kilpikonnahenki leikkii vedessä

靈龜戲水 (*líng guī xì shuǐ*)

Kierrä lantioita oikealle ja vasemmalle. Pidä kämmenet alaspäin ja anna käsien seurata lantion liikkeitä ikään kuin uimassa, tuoden samalla vettä sisäänpäin kohti alavatsaasi. Voit ajatella olevasi suuri, muinainen kilpikonnahenki, joka ui ja leikkii olostaan nauttien kirkkaan sinisessä meressä.

Kädet voivat tehdä suuria tai pieniä ympyröitä, tulla ylemmäs tai alemmas ja voit myös ottaa askelia. Liike on osittain improvisaatiota ja jopa spontaania liikettä. Pidä kuitenkin yllä perusasennon periaatteita: pää on suorana, ikään kuin pääläella olisi naru, josta roikut. Polvet ovat hieman taivutetut ja paino alhaalla. Voit myös tuntea kuinka ilma ympärilläsi on vettä.

Voit myös ajatella, että kun kädet ovat alhaalla, niin tuot niitä sisäänpäin niskan tyvestä lähtien. Kun kädet ovat ylhäällä, niin liike lähtee puolestaan ristiluusta.

9. Valkoinen käärme näyttää kieltään

白蛇吐信 (*bái shé tu xìn*)

Pidä toinen jalka kevyesti edessä, päkiä maassa, paino on taemmalla jalalla. Laita oikea käsi alavatsan eteen kämmen alaspäin ja vasen käsi sen päälle kämmen ylöspäin.

Heilauta vasen käsi eteen hartioiden korkeudelle kämmen alaspäin, nosta samalla oikea käsi kehon keskilinjaa pitkin lähelle kurkkua, hieroen samalla keskilinjaa peukalon hangalla. Molempien käsien sormet osoittavat nyt alaspäin. Vasen käsi tulee alas ja kierähtää kämmenselkä vasten oikean käden kämmenselkää.

Toista liikettä vuoron perään molemmille puolille. Voit myös ottaa askelia tai tehdä liikettä kävellen edestakaisin.

10. Kilpikonnahenki juo Qitā

神龜服氣 (*shén guī fú qì*)

Laita kätesi lantiolle, hengitä muutaman kerran rauhallisesti ja kuvittele, että olet kilpikonna, joka lepää meressä.

Hengitä suun kautta ulos ja taivuta samalla kehoasi eteenpäin. Rentouta niskasi ja anna pääsi ”pudota alas”.

Hengitä sisään ja työnnä samalla leukaasi eteen ja ylöspäin. Nosta leukaa kiristämättä niskan takaosaa tai leukaa. Nouse ylös katsoen samalla yläviistoon kuin kilpikonna, joka työntää päänsä ulos kuorestaan. Palaa perusasentoon. Nielaise ja ajattele, että sylki menee hedelmällisyyskanavaa pitkin alas Tiantaniin. Toista liike esimerkiksi 9 tai 36 kertaa.

11. Käärmehenki nousee seisomaan

騰蛇陸起 (*téng shé lù qǐ*)

Nosta kätesi sivulta pään yläpuolelle ja ikään kuin ”työnnä taivasta ylöspäin”. Koko kehosi pitenee, kun kätesi painautuvat kohti taivasta. Käännä kämmenet alaspäin, ikään kuin pitelisit palloa, joka pyrkii nousemaan ylös. Työnnä pallo alas maahan asti. Mene joko kyykkyyyn tai taivuta etuvartaloasi, kumpi vain tuntuu luontevammalta. Poimi kuivasta maasta kaksi sipulia pyöreällä liikkeellä ja nouse varovasti ylös niin, että sipuleiden naatit eivät katkea.

Vaikutus: *Voimistaa jalkoja ja ajaa pois vanhuuden.*

12. Mahtava käärme ravistaa häntäänsä

矯蛇甩尾 (*jiǎo shé shuāi wěi*)

Kierrä lantiotasi ja anna käsien heilua rentoina ja osua vuoron perän kehon etu- ja takapuolelle. Pidä hartioita ja käsiä mahdollisimman rentoina ja anna liikkeen lähteä lantiosta ja vartalosta. Vähitellen kädet, olkapäät ja hartiat rentoutuvat enemmän ja enemmän.

13. Kilpikonna ja käärme keräävät Qitā

龜蛇服氣 (*guī shé fú qì*)

Seiso perusasennossa. Anna mielesi rauhoittua samalla, kun tarkkaillet kehosi tuntemuksia. Jatka niin kauan kuin sinusta tuntuu mukavalta. Laita lopuksi kämmenet navan päälle, ja tuo tietoisuutesi Tiantaniin.

ISTUEN TEHTÄVÄ LIIKESARJA

1. Kilpikonna ja käärme yhdistävät Qin

2. Kaksi lohikäärmettä leikkii pallolla

Pyöritä käsillä spiraalimaista ympyrää alavatsalla:

- myötäpäivään – vastapäivään
- 36x, 18x – laajeneva ympyrä
- 24x, 12x – supistuva ympyrä

3. Käärme liikkuu aallon lailla vasemmalle ja oikealle

- hiero munuaisten shu-pisteitä (Ki23) kämmenellä, nyrkin silmällä tai kämmenselillä
- 100–300 toistoa

4. Lootuksen kukat heiluvat tuulessa

- pyöritä kehoa myötä- ja vastapäivään 9x, 120x tai vapaa toistomäärä

5. Käärme liikkuu eteen ja taakse aallon lailla

- vapaa toistomäärä

6. Musta käärme kietoutuu puun ympäri

- a) Katso maan keskipisteeseen
- b) Katso ylös yhdeksän taivaan taakse

7. Outo käärme taivuttaa kehoaan/liikuttaa päätään

- 3–5x tai enemmän

8. Kilpikonnahenki leikkii vedessä

- 3–9x

9. Kilpikonnajumala juo Qitä

- 3–9x, 9–18x, 81x

a) ulos – alas (pidätä, laske neljään)

b) sisään, taivuta pää –, GB20 Fengchi

c) Sisään - ylös (ylhäällä pidätä, laske neljään, nielaise)

10. Kilpikonna ja käärme keräävät Qitä