

**Tiivistelmä: Tsumura Sensein opetuksia Salaisesta
zen-harjoituksesta (*chan mi gong*, 禪密功), Lihasten
muuntamisesta (*yi jin jing*, 易筋经) ja Ytimen pesusta
(*xi sui*, 洗髓)**



Sisällysluettelo

<u>PERUSHARJOITUS (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 84–112)</u>	<u>2</u>
<u>YININ JA YANGIN YHDISTÄMINEN (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 113–131)</u>	<u>4</u>
<u>VIISAUS-QIGONG VERSIO 1. (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 132–143)</u>	<u>6</u>
<u>VIISAUS-QIGONG PÄHKINÄNKUORESSA VERSIO 2. (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 132–143).....</u>	<u>7</u>
<u>KAKSOISPILVET; "TUOKSUVA PILVI, LOISTAVA PILVI" (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 144–153, LIIKKEEN TASOT SS. 81–83)</u>	<u>8</u>
<u>SYDÄMEN PESU (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 154–162).....</u>	<u>9</u>
<u>VERENPAINEN-QIGONG (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 163–172).....</u>	<u>10</u>
<u>SISÄISEN QIN LIIKUTTAMISMENETELMÄ (NEI QI YUNXING FA, 内气运行法) ELI SUURI TAIVAANKIERTO HU YAO ZHENIN MUKAAN (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 173–190)</u>	<u>11</u>
<u>KAHDEKSAN JÄNNITTÄVÄÄ ASENTOA (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" YLEISTÄ LIHASTEN MUUNTAMISESTA JA YTIMEN PESUSTA SIVUILLA 191–222)</u>	<u>13</u>
<u>LIHASTEN MUUNTAMISEN ULKOINEN KLASSIKKO (YI JIN JING WAI JING, 易筋經外經) OSA 1. (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" YLEISTÄ LIHASTEN MUUNTAMISESTA JA YTIMEN PESUSTA SIVUILLA 191–222).....</u>	<u>13</u>
<u>LIHASTEN MUUNTAMISEN ULKOINEN KLASSIKKO (YI JIN JING WAI JING, 易筋經外經) OSA 2. (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" YLEISTÄ LIHASTEN MUUNTAMISESTA JA YTIMEN PESUSTA SIVUILLA 191–222).....</u>	<u>14</u>
<u>SININEN LOHIKÄÄRME (YI JIN XI SUI JING, 易筋洗髓經) (KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" SIVUT 191–222).....</u>	<u>14</u>
<u>BEIDAIHE (北戴河) -ITSEHIERONTA</u>	<u>15</u>
<u>SWAISHOU (KÄSIEN HEILUTUS).....</u>	<u>16</u>
<u>SALAINEN YTIMEN PESU (MI XI SUI, 密洗髓, KIRJASSA "SALAINEN ZEN-HARJOITUS" KOLMESTA AARTEESTA JA NEIDANISTA SIVUILLA 173–182).....</u>	<u>17</u>

Perusharjoitus (Kirjassa "Salainen zen-harjoitus" sivut 84–112)

Neljä periaatetta

- Perusasento ja painon jakaminen (*san qi fen li* 三七分力)
- Viisauskeskuksen avaaminen (*zhan hui zhong* 展慧中)
- Salaisen keskuksen rentouttaminen (*song mi chu* 松密处)
- Kolme pistettä samalla viivalla (*san dian yi xian* 三点一线)

Neljä liikettä

Toukkaliike (*yong dong* 蛹动)

Tehdään aaltoliikettä eteen ja taakse ja samalla tuodaan mieli ensin häntäluusta kallon pohjaan ja sitten takaisin häntäluuhun.

Heiluriliike (*bai dong* 摆动)

Tehdään aaltoliikettä vasemmalle ja oikealle ja samalla tuodaan mieli ensin häntäluusta kallon pohjaan ja sitten takaisin häntäluuhun.

Kiertoliike (*niu dong* 扭动)

Tehdään kiertoliikettä myötä- ja vastapäivään siten, että lantio johtaa liikettä ja pää tulee viimeisenä. Samalla tuodaan mieli ensin häntäluusta kallon pohjaan ja sitten takaisin häntäluuhun. Liikkeeseen voidaan yhdistää hula hula -tyyppinen lantion pyöritys.

Vapaa liike (*ru dong* 蠕动)

Yhdistetään kolme ensimmäistä liikettä. Yhdistetty liike aloitetaan ikään kuin tekemällä käsillä ja häntäluulla vähitellen kasvavaa äärettömän merkkiä ilmaan. Jos halutaan, voidaan siirtyä vapaaseen tai spontaaniin liikkeeseen.

Sisältä ulos – sisäinen ja ulkoinen yhdistyvät (*you li ji biao* 由里及表, *nei wai xianghe* 内外相和)

Nostetaan qin meri vartalon eteen toukkaliikkeellä, liikutetaan käsiä sen yllä kiertoliikkeellä ja painetaan lopulta qi sivulta alas heiluriliikkeellä. Toukkaliike ja heiluriliike ovat liikeradoiltaan suurempia kuin perusliikkeitä tehdessä.

Lopetusliike (*shou gong* 收功)

Nostetaan kädet sivukautta ylös ja liitetään ne yhteen pään yläpuolella. Tuodaan kädet alas kehon edessä. Tehdään kissankehto vatsan eteen siten, että peukaloiden päät ovat yhdessä ja sormet ristissä. Rentoutetaan hartiat. Tarkkaillaan tuntemuksia vatsassa. Voidaan myös hengitellä pitkin ylös ja alas. Voidaan myös ajatella, että alavatsalla on lammikko, johon sataa hiljalleen lunta. Lumihiutaleet sulavat lammikkoon. Lopuksi lammen pohjaan tulee pyörre, ja vesi menee toiseen ulottuvuuteen.

Yinin ja yangin yhdistäminen (Kirjassa "Salainen zen-harjoitus" sivut 113–131)

Neljäperiaatetta

Neljä perusliikettä (*si dong* 四动)

Tehdään toukkaliike, heiluriliike, kiertoliike ja vapaata liikettä. Ensimmäisessä kolmessa liikkeessä voidaan seurata selkärankaa alhaalta ylös ja takaisin. Liikkeet voi tehdä kuten perussarjassa tai lyhyemmin. Kaikki lihakset, nivelet ja sisäelimet liikkuvat. Koko keho liikkuu kevyesti, pehmeästi, pyöreästi ja hitaasti.

Kolme ympyrää (*san yuan gong* 三圆功)

Tässä osiossa tehdään kolmea ensimmäistä perusliikettä. Kuitenkin painopiste on nyt visualisaatioissa, ei niinkään liikkeissä.

*Ympyrä vaakatasossa (*ping yuan* 平圆)*

Qi nousee alavatsan keskustasta navan taakse ja alkaa pyöriä vaakatasossa myötäpäivään. Ympyrät kasvavat vähitellen. Selkärangan liike on kevyt kiertoliike. Vaihdetaan suuntaa taiji-kuvion kautta ja jatketaan liikettä vastapäivään pienentyvänä. Lopuksi qi pysähtyy navan taakse ja laskeutuu takaisin alavatsan keskelle, jonne katsotaan sisältä päin.

*Ympyräpysty-leveysuunnassa (*ce yuan* 侧圆)*

Qi nousee alavatsan keskustasta. Selkärangan liike on kevyt heiluriliike. Qi pyörii myötäpäivään kasvaen vähitellen. Liike kattaa suurimmillaan hui yinin ja pallean välisen alueen. Palloa pyöritetään hitaasti tiedostaen samalla qin liike. Vaihdetaan suuntaa taiji-kuviolla. Liike pienenee vähitellen, ja lopuksi pysähdytään ja palataan alavatsan keskustaan.

*Ympyräpysty-syvyysuunnassa (*zheng yuan* 正圆)*

Qi nousee alavatsan keskustasta. Liike kasvaa vähitellen. Selkärangan liike on kevyt toukkaliike. Liike on hidasta ja keskittynyttä. Vaihdetään suuntaa taiji-kuvion kautta ja pienennetään ympyrää. Lopuksi pysähdytään ja palataan alavatsan keskelle.

Yhdistetään maan yin ja taivaan yang (*jiehe di yin yu tian yang* 结合地阴与天阳)

Tässä osiossa liike voi olla mikä tahansa perusliikkeistä. Useimmiten ihmiset tekevät toukkaliikettä tai vapaata liikettä. Seuraavat kohdat voidaan myös yhdistää vapaamuotoisesti.

*Yhteys maan yiniin (*jie di yin* 接地阴)*

Käsiä käytetään apuna qin ohjaamisessa. Qi laskeutuu alavatsan keskustasta salaisen keskuksen kautta reisien sisäreunaa alas maahan ja edelleen maan sisään. Se laskeutuu syvemmälle ja syvemmälle aina syvyyksien lähteelle asti; lähteelle, jossa on kristallinkirkas vesi. Siellä ui monen värisiä kaloja. Qi nousee hitaasti ylös kantapäiden takaa selkään ja lopuksi alavatsaan.

*Liittyminen taivaan yangiin (*tong tian yang* 通天阳)*

Qi nousee alavatsasta salaisen keskuksen kautta selkään, ja sieltä hitaasti ylöspäin. Se nousee yhä ylemmäksi ja ylemmäksi taivaaseen asti; sinne, missä ovat kuu, aurinko, tuulet ja pilvet. Hiljalleen qi laskeutuu. Kädet liitetään yhteen pään päällä. Kädet ohittavat kasvot, jatkavat rinnan ylitse alavatsaan asti ja menevät lopuksi reisien sivuille.

*Ylös ja alas (*sheng jiang shi* 升降势)*

Qi laskeutuu alavatsasta salaisen keskuksen kautta reisien sisäreunaa alas maan sisään. Sieltä se nousee edelleen hitaasti kehon vasenta puolta pitkin ylös. Vasen käsi on ensin täysi ja oikea käsi tyhjä. Vähitellen oikea käsi tulee täydeksi, vasen käsi tyhjenee ja qi laskeutuu kehon oikeaa puolta pitkin alas maan sisään. Tehdään tämä useita kertoja. Toistetaan sama toiselle puolelle.

*Qin yhdistäminen (*he qi fa* 合气法) ja lopetus (*shou fa* 收法)*

Qi nousee hitaasti maan sisältä kantapäiden takaa reisien ulkoreunaa pitkin ja edelleen selkää pitkin taivaaseen. Kädet liitetään yhteen pään päällä ja qi laskeutuu hiljaa alaspäin. Kädet avataan rinnan edessä ja lasketaan alavatsalle. Qi laskeutuu alavatsalle ja katsotaan alavatsaa sisältäpäin. Kun qin liike alavatsassa loppuu, aukaistaan silmät ja tuodaan kädet sivuille.

Viisaus-qigong versio 1. (Kirjassa "Salainen zen-harjoitus" sivut 132–143)

Liikesarjan aluksi tai lopuksi voi tehdä neljä periaatetta ja perusliikettä. Muuten koko Viisaus-qigongin ajan tehdään vapaata liikettä.

Rentoutuminen, avautuminen, vapautuminen ja palaaminen (song 松, zhan 展, fang 放, shou 收)

Salaisen keskuksen rentouttaminen (song zai michu 松在密处)

Rentoutetaan koko keho. Ennen liikkeen alkamista sormet ja varpaat liikkuvat itsekseen ja liike leviää niistä koko kehoon. Lähdetään tekemään vapaata liikettä. Rentoutetaan salaisen keskuksen alue ja sisäelimet. Silmät joko suljetaan tai pidetään aivan hieman auki.

Viisauskeskuksen avaaminen (zhan zai hui zhong 展在慧中)

Avataan viisauskeskus vapaan liikkeen aikana. Tuodaan tietoisuus kehon sisälle.

Koko kehon vapautuminen (fang zai quan shen 放在全身)

Katsotaan maailmaa ikään kuin viisauskeskuksen kautta. Tällöin qi virtaa meistä ulos viisauskeskuksen kautta äärettömyyteen asti ja nähdään "toisen maailman asioita". Päästetään vapaaksi kaikki, mistä yleensä pidetään kiinni. Koetaan yhteys koko universumiin. Luodaan mielikuvia tähdistä, kuusta, vuorista ja joista.

Alavatsalle palaaminen (shou gui xiaofu 收归小腹)

Tuodaan jälleen mieli kehoon ja qi palaa alavatsalle. Ei jäädä kiinni mihinkään asioihin. "Ei saa unohtaa, ei saa auttaa", eli annetaan ajatusten vain tulla ja mennä.

Kohotaan ylös ja vajotaan alas (chong shang guan xia 冲上贯下)

Vajoaminen

Mieli kulkee alaspäin kehon alimpaan kohtaan ja edelleen maahan. Nähdään, "kuinka alhaalla on kaikkein alin" ja "kuinka syväsyvyys on". Voidaan visualisoida syvälle maan sisälle kirkas lampi.

Kohotaan ylös

Mieli kulkee "taivaan ylimpään kohtaan". Ylöspäin mentäessä voidaan tulla jalkojen takaa ja edelleen selkää pitkin ylöspäin kehossa ja sitten laajennutaan kehon ulkopuolelle.

Voidaan pitää myös kämmenet ylöspäin. Mentäessä ylös päin kehon yang ja energia vahvistuvat. ”Se, että tehdään yhteistyötä koko universumin kanssa, antaa meille hyvän syyn hymyillä”. Palataan jälleen kehoon.

Harjoituksen aikana voidaan mennä kerran tai useita kertoja ylös- ja alaspäin. Yleensä mennään ensin maahan ja sitten taivaaseen, mutta järjestys on vapaa. Alaspäin meneminen antaa tarvittaessa juurruttavan tunteen.

Laajennutaan kaikkialle (*zhoutong kongling* 周通空灵)

Mieli alkaa laajentua alavatsalta joka suuntaan. Tässä vaiheessa laajennutaan myös sivuille. Tunnetaan, kuin hengitettäisiin yhdessä koko universumin kanssa. Ollaan rei ku - tilassa. Rei tarkoittaa henkistä ja ku tarkoittaa tyhjää. Ikään kuin ”leikitään” tässä tilassa. Qi leviää kehon sivuille. Mielikuvissa laajennutaan joka suuntaan. Palataan lopuksi jälleen kehoon.

Lopetusliike (*shou gong* 收功)

Lopetusliikkeen aikana qi palaa kehoon alkuperäistä rikkaampana.

Viisaus-qigong pähkinäkuoressa versio 2. (Kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” sivut 132–143)

Liikesarjan aluksi tai lopuksi voi tehdä neljä periaatetta ja perusliikettä. Muuten tehdään vapaata liikettä koko Viisaus-qigongin ajan.

Varsinkin alkuun on hyvä tehdä harjoitus yleisemmällä tasolla, kuten edellä kuvatussa versiossa tehtiin. Viisaus-qigongiin voidaan liittää myös tarkempia mielikuvia. Seuraava versio on ikään kuin ohjattu mielikuvamatka. Periaatteessa sen sisältö on kuitenkin sama kuin versiossa 1.

Tehdään aluksi vapaata liikettä siten, että huomiota ei tarvitse kohdistaa liikkeeseen. Tehdään neljäperiaatetta ja neljäperusliikettä. Sitten voidaan tehdä vapaata liikettä tai jotain perusliikkeistä vapaamuotoisesti. Liike voi olla pientä. Tehdään samanaikaisesti seuraavat visualisaatiot:

Kohotaan ylös ja vajotaan alas (*chong shang guan xia* 冲上贯下)

- Seistään maassa olevassa kuopassa ja upotaan siihen hiljalleen syvemmälle.

- Tunnetaan jalkojen alla kivi. Lähdetään vajoamaan kiven kanssa nopeasti kohti maapallon keskipistettä.

- Tullaan maapallon keskipisteessä olevaan luolaan. Kivi pysähtyy luolan lattialle. Astutaan pois kiven päältä.
- Luolan keskellä on kirkas lammikko, josta hehkuu valoa.
- Lammessa on kaunis, meille vieras kala. Katsotaan kalaa ja se heijastelee meihin viiden väristä valoa.
- Noustaán jälleen kiven päälle. Kivi liikkuu nopeasti ylöspäin maankuoren läpi.
- Kun on tultu kiven kanssa maan pinnalle, kivi jäämaahan ja noustaán itse ylöspäin ilmakehässä. Myös keho jäämaan pinnalle.
- Kuljetaan pilvien läpi. Maa-planeetta jaa kauas taaksemme.
- Tanssitaan tähtien kanssa avaruudessa.
- Tullaan jälleen maan ilmakehään. Nähdään oma keho maan pinnalla tekemässä liikettä.

Laajennutaan kaikkialle (*zhoutong kongling* 周通空灵)

- Samalla kun tullaan takaisin kehoon, huomataan, että ollaan aavalla, sinisellä merellä. Aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta.
- Horisontista tulee luoksemme boddhisattva lootuskukan päällä istuen ja pyytää meitä kyytiin.
- Noustaán lootuskukan päälle. Liikutaan nopeasti meren pinnalla.
- Tullaan merellä lumihuippuisen vuoren eteen. Hiljennytään sen edessä rukoukseen.
- Tullaan takaisin rantaan, missä näemme kehomme tekemässä liikettä. Saavutaan jälleen omaan kehoon.

Lopetusliike (*shou gong* 收功)

Kaksoispilvet; ”Tuoksuva pilvi, loistava pilvi” (Kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” sivut 144–153, liikkeen tasot ss. 81–83)

Liikesarjan aluksi tai lopuksi voi tehdä neljä periaatetta ja perusliikettä. Muuten tehdään koko ajan vapaata liikettä.

- Käsivarret koukistetaan ja nostetaan hitaasti vartalon edessä pään päälle. Avataan kämmenet ja asetetaan ne niin, että kämmenet tulevat 5–10 cm päälleen yläpuolelle.

Keskitetään ajatus kämmeniin. Vastaanotetaan qi kämmenen selkäpuolella ja tuodaan se ulos kämmenen sisäpuolelta kunnes se ulottuu kaikkialle kehoon. Tässä vaiheessa jalkapohjissa voi tuntua lämmin tai sykkivätunne.

- Tuodaan kädet kasvojen eteen. Käsiä liikutellaan kasvojen edessä ja pään sivuilla ylös, alas, eteen ja taakse.
- Kädet lasketaan alas rinnan alueelle kämmenet kohti vartaloa. Rinnan alueella voi tuntua lihasten värinää.
- Kädet lasketaan alas niin, että kämmenet tulevat ylävatsan ja navan seudulle.
- Kädet lasketaan navan alapuolelle ja suunnataan qi kohti alavatsaa.
- Kädet viedään edelleen alas ja ohjataan qi nivustaipeisiin.
- Toinen käsi viedään alavatsan eteen ja toinen selän taakse. Ohjataan qi salaisen keskuksen alueelle.
- Sormenpäät suunnataan kohti lattiaa ja ohjataan qi reisiin.
- Pannaan kädet nyrkkiin ja nostetaan ne kehon edessä pääläelle. Avataan kämmenet ja tuodaan ne alas vartalon edessä keskulinjan molemmin puolin. Toistetaan useita kertoja.
- Molemmat kädet viedään kämmenet sisäänpäin kääntyneinä alas ja edelleen alaselän päälle molemmin puolin kämmenet kohti selkää. Kädet laitetaan päällekkäin alaselän keskiosaan.
- Lopuksi kädet tuodaan alavatsan eteen ja lopetetaan harjoitus.

Sydämen Pesu (Kirjassa "Salainen zen-harjoitus" sivut 154–162)

Liikesarjan aluksi tai lopuksi voi tehdä neljä periaatetta ja perusliikettä. Muuten tehdään koko ajan vapaata liikettä.

Määrän lisääminen (*zeng liang* 增量)

Liike ja hiljaisuus (dong jing shi 动静势)

Sisään ja ulos (*nei wai shi* 内外势)

Tuodaan mieli sisäelimiin.

Yin yang (yin yang shi 阴阳势)

Yin-vaiheessa hierotaan sormien tyviä, yang-vaiheessa sormien päitä.

Sormet ja kämmenet (zhi zhang shi 指掌势)

Tuodaan kämmeniä vastakkain rinnan edessä.

Kädet ja jalat (shou zu shi 手足势)

”Neljä sydäntä”: kämmenten ja jalkapohjien keskustat vastakkain.

Rinta ja selkä (xiong bei shi 胸背势)

Kädet pyöreässä sylvotteessa rinnan edessä. Kierrätetään qitā ensin rinnan ja sitten selän kautta.

Laadun erottaminen (bian zhi 辨质)

Sama kuin rinta ja selkä -osiossa, mutta otetaan qin kiertoon mukaan sopiva kasvi tai muu kohde.

Verenpaine-qigong (Kirjassa "Salainen zen-harjoitus" sivut 163–172)

Keskitytään aluksi alavatsalle qin meri -pisteeseen (*qihai*). Hengitellään rauhallisesti. Sormet ja varpaat alkavat liikkua vähitellen ikään kuin itsestään siten, että liike tulee kehon sisältä. Aloittelijan voi olla vaikea havaita tätä ja alkuun voidaankin vähän liikuttaa sormia ja varpaita tietoisesti. Silloin kun liike on spontaania, niin qi liikkuu kuitenkin paremmin. Harjoituksen voi tehdä myös istualtaan.

Kädet ja jalkaterät vastakkain (shou zu xiangdui ti an 手足相对提按)

Tuodaan käsiä vatsan edessä sisäänhengityksellä ylös ja uloshengityksellä alas.

Hedelmällisyys- ja keskikanavan avaaminen (shutong renmai, chongmai 疏通任脉, 冲脉)

Tuodaan kädet sivukautta kämmenselät ylöspäin hartioiden tasolle asti. Käännetään kämmenet ylöspäin. Tuodaan kädet pään yläpuolelle. Ajatellaan, että lämmin kaste sataa yllemme taivaalta. Tämä kaste valuu kehon etupuolella olevaa hedelmällisyyskanavaa pitkin alaspäin. Tuodaan kädet alas lantiolle kämmenet toinen toisen yläpuolella

hedelmällisyyskanavaa pitkin. Koetaan, että sade valuu jalkoja alas jalkojen alla olevaan kaivoon. Kun tuodaan kädet ylös uudestaan, niin koetaan että lämmin sade valuu tällä kertaa alas kehon keskellä olevaa keskikanavaa pitkin alas.

Hallitsevan- ja vyökanavan avaaminen (*shutong dumai, daimai* 疏通督脉, 带脉)

Kun tuodaan kädet ylös, niin lämmin sade virtaa selkäpuolta alaspäin hallitsevaa kanavaa pitkin. Kun kädet tuodaan alas, niitä liikutetaan vyökanavaa pitkin vyötärön korkeudella eteen ja taakse. On kuin kädet liikkuisivat vedessä.

Selkärangan liikkeet: heiluriliike, toukkaliike ja kiertoliike (*jizhu bai, yong, niudong* 脊柱摆, 蛹, 扭动)

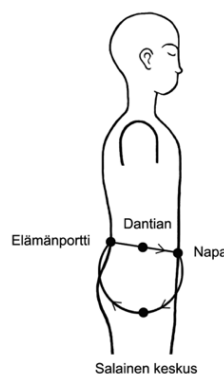
Tehdään heiluriliikettä, toukkaliikettä ja kiertoliikettä. Heiluriliike tehdään siten, että kädet nousevat korkealle sivuilta ja ikään kuin painavat alaspäin. Ajatellaan, että seisotaan vedessä.

Harjoituksen lopettaminen (*shou gong* 收功)

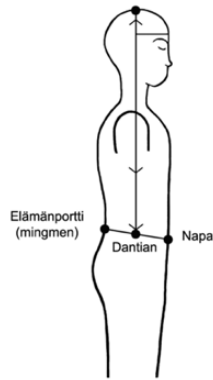
Tuodaan kädet ensin ylös pään etu- ja yläpuolelle ja sitten alavatsalle.

Sisäisen qin liikuttamismenetelmä (*nei qi yunxing fa*, 内气运行法) eli suuri taivaankierto Hu Yao Zhenin mukaan (Kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” sivut 173–190)

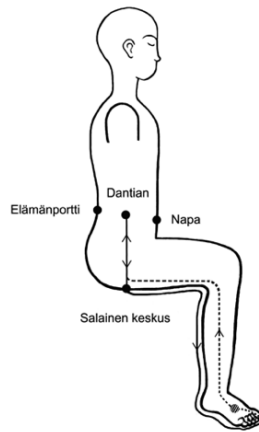
Tehdään ensin pieni pieni taivaankierto:



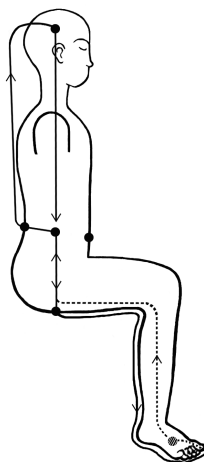
Tuodaan huomio otsasta tai silmien välistä pään keskelle. Sieltä qi nousee päälle sadan kohtauspaikkaan. Sitten tuodaan qi kehon keskilinjaa alas dantianiin navan taakse.



Tuodaan huomio dantianista alas pakaroihin ja edelleen virtsarakkokanavia pitkin reisien ja pohkeiden takapintaa pikkularpaiseiin ja sieltä varpaiden päiden kautta kupliva lähde - pisteisiin. Tuodaan huomio kuplivista lähteistä jalkojen sisäreunoja munuaiskanavia pitkin salaiseen keskukseen. Salaisesta keskuksesta nousee vatsan keskelle dantianiin. Sieltä qi laskeutuu salaiseen keskukseen ja jälleen virtsarakkokanavia pitkin jalkapohjiin. Toistetaan tämä kierros ainakin kolme kertaa.



Yhdistetään yläkeho mukaan: Kun on tehty kolme kierrosta jaloissa, tullaan jälleen salaisen keskuksen kautta dantianiin. Siitä viedään qi ylös reittiä elämänportti → hallitseva kanava → jadetyyny → pään keskipiste → dantian → salainen keskus. Salaisesta keskuksesta jatketaan edelleen jalkoihin kuten kohdassa 2.



Kahdeksan jännittävää asentoa (Kirjassa "Salainen zen-harjoitus" yleistä lihasten muuntamisesta ja ytimen pesusta sivuilla 191–222)

Ajatellaan, että sisäänhengitys virtaa pääläen läpi keskikanavaa pitkin alaspäin. Uloshengitys virtaa ulos huiyin-pisteestä.

1. Ajatellaan henkeä
2. Kädet yhteen
3. Molemmat kämmenet työntävät porttia
4. Kootaan qi yhdeksi palloksi
5. Venytetään kyynärpäitä ja laitetaan energiakanavat oikein
6. Tuetaan tyhjyyttä laittamalla kädet paikkaan, jota ei ole olemassa ja laajennetaan vatsaa
7. Luodaan painetta ja kyljet vahvistuvat
8. Mieli rauhoitetaan ja qi virtaa alas alimpaan lämmittimeen

Lihasten muuntamisen ulkoinen klassikko (*yi jin jing wai jing*, 易筋經 外經) osa 1. (Kirjassa "Salainen zen-harjoitus" yleistä lihasten muuntamisesta ja ytimen pesusta sivuilla 191–222)

1. Sormet nousevat ylös ja kämmen painaa alas
2. Peukalo nousee ylös
3. Qi menee alas käsiin ja muodostaa nyrkin
4. Nostetaan kädet eteen ja tehdään nyrkki
5. Viedään nyrkit pään yläpuolelle
6. Tuodaan nyrkit lähelle korvia
7. Nostetaan kädet molemmin puolin
8. Tuodaan nyrkit eteen

9. Tuodaan nyrkit nenän sivuille

10. Tehdään kirjainmerkki, joka tarkoittaa ”vuori”

11. Tehdään nyrkki peukalot ylhäällä

12. Lopetusliikkeet: a) kädet nostetaan ylös, nousta kantapäille ja pudottaudutaan alas, b) poimitaan nyrkit lattialta, tuodaan ne ylös ja pudottaudutaan alas ja c) tehdään ristipotkuja kantapäillä niin, että pohkeet venyvät.

Lihasten muuntamisen ulkoinen klassikko (*yi jin jing wai jing*, 易筋經 外經) osa 2. (Kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” yleistä lihasten muuntamisesta ja ytimen pesusta sivuilla 191–222)

Harjoituksessa ollaan staattisissa asennoissa, mutta kuvitellaan samalla, että liikutaan liikkeen estävää voimaa vasten. Tästä muodostuu kehoon sisäinen jännite.

Uloshengityksellä jännite hieman keventyy, mutta ei kokonaan poistu. Hengitys on samanlainen kuin Lihasten muuntamisen ulkoisen klassikon osassa 1. Mielikuva on sellainen, että kädet todella tekevät liikkeen. Uloshengityksellä kuvitellaan, että kädet palaavat mielikuvissa asentoon.

1. Pidetään käsiä rintakehän edessä kuin syleilyssä. Kämmenet osoittavat kohti rintakehää. Ajatellaan, että kämmenet kääntyvät osoittamaan eteenpäin ilman että ne todella kääntyvät. Sisäänhengityksen aikana on voimakas sisäinen jännite sen välillä, että kädet tuntuvat kääntyvän ja sen välillä, että ne eivät kuitenkaan käänny.

2. Viedään kädet sivuille kämmenet ylöspäin. Mielikuvassa nostetaan käsiä ylöspäin ilman että ne oikeasti nousevat. Samalla myös ranteet ja sormet pyrkivät nousemaan ylöspäin.

3. Pidetään käsiä kehon edessä kämmenet ylöspäin. Käsiä ikään kuin nostetaan ylöspäin, ja koukistetaan mutta ne eivät kuitenkaan nouse.

4. Kädet ovat vartalon sivuilla sormet osoittaen kohti keskustaa. Kämmenet pyrkivät nousemaan ylöspäin kohti kainaloita mutta eivät nouse kuitenkaan.

5. Kämmeniä työnnetään suoraan eteenpäin. Sormet pyrkivät taipumaan taaksepäin.

Sininen lohikäärme (*yi jin xi sui jing*, 易筋洗髓經) (Kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” sivut 191–222)

1. Wei Tuo pitelee asetta osa 1: Työnnetään vuorta

2. Wei Tuo pitelee asetta osa 2: Pidetään painoja molemmissa käsissä

3. Wei Tuo pitelee asetta osa 3: Tuetaan taivaan porttia

Ytimen pesu (versio A)

4. Poimitaan tähti ja viedään se oikealle paikalleen Otavaan

Ytimen pesu (versio B)

5. Pidellään yhdeksän lehmän häntää

Ytimen pesu (versio A yhdellä kädellä molemmin puolin)

Lopuksi ytimen pesu (versio C)

6. Sininen lohikäärme katselee kynsiään

Ytimen pesu (versio C)

7. Yhdeksän kummitusta vetää hevosmiekan

Ytimen pesu versio D

8. Kolme lautasta putoaa maahan

Ytimen pesu (versio C)

9. Sininen lohikäärme venyttää kynsiään

Ytimen pesu (versio C)

10. Tiikeri hyökkää saaliin kimppuun

Ytimen pesu (versio C)

11. Taivutetaan kehoa ja lyödään taivaallisia rumpuja

Ytimen pesu (versio B)

12. Heilutetaan häntää

Lopetusliikkeet, 2 kpl.

Beidaihe (北戴河) -itsehieronta

1. Hierotaan kasvoja kämmenillä ylös ja alas

2. Hierotaan korvia

3. Nenän hieronta

4. Silmien hierominen

5. Hierotaan kasvoja ylös molemmin puolin nenää ja korvien edestä alas
6. Pannaan kädet ristissä niskan taakse
9. Olkapäiden hieronta
10. Tehdään käsillä kylkien vieressä kädet nyrkissä samanlaisia liikkeitä kuin juostessa
11. Laitetaan kädet nyrkkiin ja hierotaan alaselkää molemmin puolin ylös ja alas
12. Hierotaan etu- ja keskisormien selkäpuolella molemmin puolin häntäluuta ylös ja alas
13. Paksusuolen hieronta
14. Ohutsuolen tai dantianin hieronta
15. Polvien hieronta
16. Jalan kolme mailia -pisteen hieronta
17. Jalkapohjien hieronta
18. Liikutaan kuin ompelukone

Swaishou (käsien heilutus)

Rennot heilutukset lantionkierrolla

- perusheilutus
- toinen nyrkki napaan ja toinen elämänporttiin
- toinen käsi solisluun alle ja toinen rentona
- toinen käsi hartian yli ja toinen rentona

Rennot heilutukset eteen ja taakse

- perusheilutus, kädet tulevat enemmän eteen kuin taakse
- painetaan kämmeniä takana alas niin että rintakehä avautuu
- nostetaan nyrkit silmien eteen ja annetaan niiden pudota vapaasti

- perusheilutus, kädet saman verran eteen ja taakse

Käsien pyöritys pikkurillijohtoisesti

- oikean käden pyöritys
- vasemman käden pyöritys
- molemmat kädet samaan tahtiin
- molemmat kädet eri tahtiin

Käsien pyöritys peukalojohtoisesti

- oikean käden pyöritys
- vasemman käden pyöritys
- molemmat kädet samaan tahtiin
- molemmat kädet eri tahtiin

Käsien pyöritys vastakkaisiin suuntiin

- kädet pyörivät eri tahtiin, toinen peukalojohtoisesti ja toinen pikkurillijohtoisesti
- kädet pyörivät saman tahtiin kuin kannattelisivat pizaa
- kaksi pääskystä leikkii ilmassa
- improvisaatio/vapaa liike

Salainen ytimen pesu (*mi xi sui*, 密洗髓, Kirjassa "Salainen zen-harjoitus" kolmesta aarteesta ja neidanista sivuilla 173–182)

Harjoituksen sisältöä on mukaillen lainattu Tom Bision Ba Gua -opetuksista.

Tehdään neljä periaatetta ja neljä perusliikettä

Pidetään kädet sivuille ojennettuina. Tehdään seuraavat visualisaatiot vapaan- tai spontaanin liikkeen aikana:

- ajatellaan lapaluista lähtien, että kaikki nivelet irtoavat toisistaan. Jatketaan sormien päihin asti.

- ajatellaan, että luuydin tiivistyy luiden sisään. Aloitetaan visualisaatio sormien päistä ja jatketaan sitä lapaluihin asti.

- ajatellaan, että lihakset ja muut kudokset irtoavat luista. Aloitetaan visualisaatio lapaluista ja jatketaan sitä sormien päähän asti.

- ajatellaan, että kaikki ihokarvat nousevat pystyyn. Aloitetaan sormista ja jatketaan lapaluihin asti.

Sen sijaan, että kuviteltaisiin edellä mainitut asiat, pyritään löytämään sellainen asenne, että ikään kuin kuunnellaan kehossa, kuinka yllä mainitut asiat tapahtuvat. Luonnollisesti lihat eivät tämän harjoituksen myötä irtoa luista. Kuitenkin tällä tavalla kuvitellen pyritään saamaan aikaan tietynlainen rentoutuminen kehossa aikaan.

Pidetään käsiä navan edessä ikään kuin pidettäisiin palloa. Tehdään seuraavat visualisaatiot vastaavalla tavalla, kuin edellisessä kohdassa:

- ajatellaan lonkista lähtien, että kaikki nivelet irtoavat toisistaan. Jatketaan varpaiden päihin asti.

- ajatellaan, että luuydin tiivistyy luiden sisään. Aloitetaan visualisaatio varpaiden päistä ja jatketaan sitä lonkkiin asti.

- ajatellaan, että lihakset ja muut kudokset irtoavat luista. Aloitetaan visualisaatio lonkista ja jatketaan sitä varpaiden päähän asti.

- ajatellaan, että kaikki ihokarvat nousevat pystyyn. Aloitetaan varpaista ja jatketaan lonkkiin asti.

- Nostetaan kädet sivukautta ylös kämmenet kohti taivasta. Samalla oikaistaan selkäranka.

Toistetaan samat visualisaatiot selkärankaan siten, että pidetään käsiä pään päällä kämmenet kohti taivasta.

Kolmen dantianin rentoutus

- Kädet tulevat ensin sivukautta alas ja tekevät sitten rinnan edessä kukan kaltaisen mudran: ranteet, peukalot ja pikkurillien päät tulevat yhteen.
- Ojennetaan mudra ylös kohti taivasta ja samalla levitetään sormia kuin kukan nuppu aukeaisi.
- Kämmenet, sormet ja lihakset lapaluiden ulkoreunoilla venyvät.
- Mudra laskeutuu alas rinnan eteen ja kädet tulevat alas vartalon sivuille kämmenet osoittaen kohti maata.
- Annetaan lantionpohjan ja salaisen keskuksen rentoutua.
- Annetaan rintakehän keskellä olevan dan zhong (Ren 17) pisteen rentoutua.
- Annetaan viisaukskeskuksen rentoutua. Tunnetaan viisaukskeskuksen ympärillä väräilyä, joka on kuin pienet laineet lammenpinnassa, johon on pudotettu pieni kivi.

Kehitetään essenssiä (jing)

- Pidetään kämmeniä navan edessä kuin pidettäisiin palloa.
- Pyöritellään kieltä hampaiden sisäpinnan ikenien ympäri yhdeksän kerta myötä- ja vastapäivään.
- Pyöritellään kieltä hampaiden ulkopinnan ikenien ympäri yhdeksän kerta myötä- ja vastapäivään.
- Ojennetaan kaularanka suoraksi ja nielaistaan kolmasosa suuhun kertyneestä syljestä siten, että se menee mielikuvassa hedelmällisyyskanavaa pitkin kehon etupuolen keskilinjaa dantianiin navan taakse. Siellä se höyrystyy ja ravitsee kaikkia sisäelimiä.
- Toisella nielaissulla höyry ravitsee jalkoja.
- Kolmannella nielaissulla höyry ravitsee selkärankaa.

Muunnetaan essenssiä chiksi

- Qi leviää dantianista koko kehoon ja ravitsee kaikkia kudoksia. Qi palaa dantianiin.
- Qi leviää dantianista koko kehoon aina ihon ja ihonalaisten kudosten väliin asti. Qi palaa dantianiin.

- Qi leviää koko kehoon aina iholle asti ja sulautuu koko ympäröivään universumiin. Ollaan tässä tilassa ainakin minuutin ajan. Qi palaa dantianiin.

Lopetus

- Pidellään käsiä siten, että kämmenet osoittavat kohti viisaukeskusta noin minuutin ajan.

- Kädet osoittavat kohti rinnan keskustaa noin minuutin ajan.

- Kämmenet osoittavat kohti dantiania noin minuutin ajan.

- Annetaan liikkeen pysähtyä ja tuodaan kädet rauhallisesti vartalon sivulle.