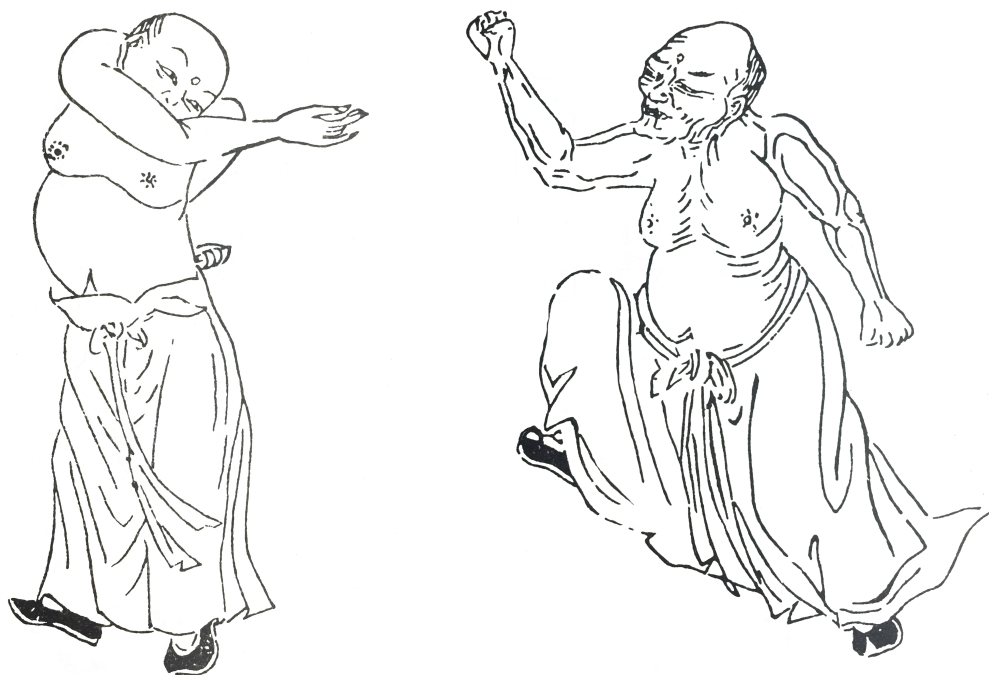


SININEN LOHIKÄÄRME JA YHDEKSÄN KUMMITUSTA YSTÄVINEEN – RENTOINA KUIN REISILUU



**Tsumura Sensein opetuksia Lihasten
muuntamisesta (*yi jin jing* 易筋經) ja Ytimen pesusta
(*xi sui* 洗髓)**

Tommi Tolmunen

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

Kun tässä kirjassa puhutaan harjoitusten hoidollisista vaikutuksista, tieto niistä pohjautuu kokemukselliseen perimätietoon. Vaikka liikunnan ja meditaation terveysvaikutuksista on toki kertynyt paljon tutkimustietoa, niin juuri näitä harjoituksia ei ole tietääkseni tutkittu tieteellisesti – ainakaan laadukkailla menetelmillä. Myös käytetyt termit ovat peräisin kiinalaisesta perinteestä. Niillä tarkoitetaan usein eri asiaa kuin samoilla termeillä länsimaisessa lääketieteessä.

Kirjassa kuvattavia harjoituksia pidetään kiinalaisessa perinteessä terveyttä edistävinä, mutta ne eivät kuitenkaan korvaa sairauksien lääketieteellistä hoitoa edes Kiinassa. Jos sinulla on vakavia sairauksia, on suositeltavaa varmistaa lääkäriltä näiden harjoitusten sopivuus sinulle. Toisinaan harjoituksilla voi olla myös haitallisia vaikutuksia. Jokainen tekee harjoituksia omalla vastuullaan. Näitä harjoituksia ei suositella vakavista mielenterveysongelmista kärsiville.

Vaikka monia harjoitteita voi opiskella kirjoista, niin pidemmän päälle on ihanteellista hakeutua myös kursseille ja oppitunneille. Tsumura Sensei kehottaakin pitkän kokemuksensa opettamana: ”Opiskele qigongia kirjoista – ja hanki myös opettaja.”

Kiitokset

Tämä kirja on omistettu kaikille niille opettajille ja harjoittajille, jotka ovat tehneet, kehittäneet ja pitäneet näitä harjoituksia elävinä ja välittäneet niitä eteenpäin. On ilo ja kunnia saada olla osa tätä opetusten ketjua. Haluan erityisesti kiittää Tsumura Senseitä, joka opetti meitä Suomessa yli 30 vuotta ja Kauko Uusoksaa, joka väsymättömästi järjesti ja tulkkasi Tsumuran opetuksia – usein jopa taloudelliset realiteetit sivuuttaen. Voisi toki harmitella sitä, että Sensei kuoli kesällä 2020. Hänellä olisi ollut vielä paljon annettavaa maailmalle ja harjoittajille. Ehkä on kuitenkin viisaampaa ajatella, että saimme häneltä jo valtavasti näiden vuosien aikana. Nyt on meidän vuoromme vaalia saamiamme opetuksia, kehittää ymmärrystämme niissä ja jakaa sitä ymmärrystä kaikille kiinnostuneille. Lihasten muuntamisesta ja Ytimen pesusta jäi kyllä valtavasti kysymyksiä, ja olisin halunnut kysyä niitä Senseiltä loputtomasti. Ja toisaalta Sensei sanoi lukuisia kertoja että ”harjoitus opettaa itse itseään harjoittamalla” ja että ”kannattaa opiskella myös kirjoista, vaikka onkin välttämätöntä saada opetuksia myös suoraan opettajalta”. Jos Sensei sattumalta luet tätä joskus jossakin, niin voit olla huoleti: jatkamme harjoituksia ja luemme kirjoja.

Liikeharjoituksista kertova kirja tarvitsee toki tuekseen videomateriaalia. Osasta harjoituksia löytyykin Jukka Vanhasen taidokkaasti tekemät videot YouTubesta. Jaika Silkkola teki hienoa työtä piirroskuvien tekemisessä sekä omista sotkuisista papereistani että vanhojen piirrosten pohjalta ja Siiri-Liisi Kraav oikoluki tekstin. Suuri kiitos Matti Tuliharjulle ja Ari Vuokolle, jotka ovat jaksaneet ihmetellä näitä harjoituksia kanssani yli 30 vuotta. Suuret kiitokset myös kaikille muille kanssaharjoittajille Kuopiossa, Jyväskylässä ja Suomen qigong -yhdistyksen piirissä ympäri Suomen ja hieman ulkomaillakin. Kiitos Batu Samaledtinille ja Basam Booksille, joka olisi ollut valmis julkaisemaan tämän ihan oikeana kirjana. Aika ei vaan riittänyt kuva- ja videomateriaalin tuottamiseen ja tekstin viemiseen sellaiseksi, että se voisi tavoittaa suurempiakin kansanjoukkoja. Ja lopuksi vielä kiitokset vanhemmilleni Irmalle ja Heinolle, jotka ovat aina tukeneet minua jokseenkin kaikessa – olipa tuettava asia heidän mielestään järkevä tai ei.

Sisällysluettelo

ESIPUHE	6
KIRJAN TAUSTAA.....	6
RENTONA KUIN REISILUU?	6
OPETETAANKO YTIMEN PESUA?	7
TERVEYSVAIKUTUKSIA, HAITTOJA VAI AIVAN JOTAIN MUUTA?.....	8
KATTAVA ESITYS LIHASTEN MUUNTAMISESTA JA YTIMEN PESUSTA?	9
KUINKA TÄTÄ KIRJAA KANNATTAA LUKEA	9
QIGONGIN ANATOMIAA	9
TÄRKEIMMÄT KESKUKSET	10
TÄRKEIMMÄT KANAVAT JA KANAVAPISTEET	11
KOKEMUKSET HARJOITUKSEN AIKANA	13
KEHOLLISET KOKEMUKSET	14
MIELLEN SISÄISET KOKEMUKSET JA VISIOT	15
HUONO OLO HARJOITUKSEN AIKANA TAI SEN JÄLKEEN	16
VOIKO QIGONGILLA OLLA SUORANAISIA HAITTAVAIKUTUKSIA?.....	17
FYYSISET HAITTAVAIKUTUKSET	18
PSYYKKISET HAITTAVAIKUTUKSET	18
YLEISTÄ LIHASTEN MUUNTAMISESTA (YI JIN JING 易筋經) JA YTIMEN PESUSTA (XI SUI 洗髓)	19
LIHASTEN MUUNTAMISEN JA YTIMEN PESUN KESKINÄINEN SUHDE	19
LIHASTEN MUUNTAMISEN JA YTIMEN PESUN MYTTINEN HISTORIA.....	19
OBJEktiivinen versio LIHASTEN MUUNTAMISEN JA YTIMEN PESUN HISTORIASTA.....	20
LIHASTEN MUUNTAMISEN TEORIAA	21
YTIMEN PESUN TEORIAA	22
<i>Mihin ytimen pesulla lopulta pyritään?.....</i>	<i>22</i>
<i>Libasten jännittäminen harjoituksen aikana.....</i>	<i>24</i>
HENGITYS	25
<i>Yleistä hengityksestä.....</i>	<i>25</i>
<i>Luonnollinen ja vastavirtaava hengitys.....</i>	<i>25</i>
<i>Hengityksen ja libasten jännittämisen suhde.....</i>	<i>26</i>
<i>Ihohengitys.....</i>	<i>26</i>
<i>Perusasento.....</i>	<i>26</i>
KAHDEKSANOSAINEN LIHASTEN MUUNTAMINEN (ZUO SHI BA SHI)	28
YLEISTÄ	28
HENGITYS	28
ASENNOT	28
KIINAN ENSIMMÄINEN TAIJI-PROFESSORI ZHOU RENFENG (周稔豐)	30
LIHASTEN MUUNTAMISEN ULKOINEN KLASSIKKO (YI JIN JING WAI JING, 易筋經外經)	
OSA 1.	32
YLEISTÄ	32
HENGITYS	33

ALKURENTOUTUS	33
LIIKKEET	34
LIHASTEN MUUNTAMISEN ULKOINEN KLASSIKKO (YI JIN JING WAI JING, 易筋經外經)	
OSA 2.....	38
YLEISTÄ	38
HENGITYS	38
LIIKKEET	38
SININEN LOHIKÄÄRME (YI JIN XI SUI JING, 易筋洗髓經).....	40
SINISEN LOHIKÄÄRMEEN TAUSTAA	40
YLEISTÄ SININEN LOHIKÄÄRME -HARJOITUKSESTA	41
<i>Yhdeksän periaatetta</i>	41
SININEN LOHIKÄÄRME –LIIKESARJA	44
<i>Liikkeiden oppiminen</i>	44
<i>Alkurentoutus</i>	45
<i>Liikkeet</i>	48
BEIDAIHE (北戴河) ITSEHIERONTA.....	65
HIERONTA OSANA LIHASTEN MUUNTAMISTA JA YTIMEN PESUA	65
BEIDAIHE -SAIRAALAN HISTORIA	65
HIERONTATEKNIIKAT	66
SANASTOA	69

Esipuhe

Kirjan taustaa

Tämä kirja on tavallaan jatkoa Viisas Elämä Oy:n vuonna 2017 julkaisemaan kirjaan ”Salainen zen-harjoitus”. Lihasten muuntaminen (*yi jin jing* 易筋經) ja ytimen pesu (*xi sui* 洗髓) olivat siinä mukana yhden kappaleen verran. Kuitenkin kirjasta jouduttiin jättämään paljon tekstiä pois materiaalin paljouden takia. Niinpä tämä kirja on laajennus ”Salainen zen-harjoitus” -kirjan kappaleeseen ”Ytimen pesu”. Kirjat täydentävät toisiaan, mutta ovat luettavissa myös erikseen. Sovimme jo alustavasti, että Batu Samaledtinin kanssa, että Basam Books olisi julkaissut tämän kirjan, kiitos hänelle kannustamisesta ja hyvistä vihjeistä. Laajemman yleisön kirjaksi tämä olisi kuitenkin vaatinut paljon muokkaamista ja laajentamista ja laadukkaiden valokuvien tekemistä. Koronapandemian myötä kiireet painovat päälle, ja aikani ei riittänyt siihen projektiin. Tuntui myös turhalta odottaa eläkepäiviin asti sitä, että ehtisin työstämään tämän loppuun; monet tekevät näitä harjoituksia Suomessa juuri nyt, ja heille tämä kirja saattaa sisältää hyödyllistä informaatiota. Päädyimme kompromissiin: teimme kirjassa kuvattavista harjoituksista YouTube-videot, ja tämä teksti julkaistaan ilmaisena pdf-versiona suppeasti kuvitettuna.

Salainen zen-harjoitus (*chan mi gong* 禪密功), Lihasten muuntaminen ja Ytimen pesu täydentävät harjoituksina hyvin toisiaan. Ytimen pesu on ikään kuin kohtauspaiikka Lihasten muuntamisen ja Salaisen zen-harjoituksen välillä, sillä Ytimen pesu on aina keskeinen osa Salaista zen-harjoitusta. Lihasten muuntaminen ja Ytimen pesu liitetään myös usein toisiinsa. Tässä kirjassa kuvataan harjoitus, jossa niitä molempia tehdään saman liikesarjan sisällä.

Kiinnostuin Ytimen pesusta tehtyäni Salaista zen-harjoitusta. Salaisessa zen-harjoituksessa keskitytään erityisesti selkärankaan, jota pidetään keskeisimpänä kohteena myös Ytimen pesussa. Salainen zen-harjoitus on äärimmäisen rento harjoitus ja kehittää elastisuutta kehossa ja mielessä. Lihasten muuntamiseen puolestaan kuuluu haluttaessa myös voimakkaita lihasharjoituksia. Perinteisesti ajatellaan, että Lihasten muuntaminen kehittää qitā, jota sitten voidaan hyödyntää Ytimen pesussa. Asia tuntuu toimivan käytännössäkin juuri näin: Lihasten muuntaminen antaa voimaa Salaiselle zen-harjoitukselle ja Ytimen pesulle ja mahdollistaa harjoituksen syvenemisen.

Rentona kuin reisiluu?

Noin 30 vuotta sitten opin, että qigongissa rentoutetaan ensin lihakset ja jänteet, sitten sisäelimet ja lopulta luuydin. Lihasten ja jänteiden rentouttaminen on hyvin ymmärrettävää, eikä varmaankaan vaadi selityksiä. Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä

ja qigongissa ajatellaan, että negatiiviset tunteet voivat haitata sisäelimien toimintaa. Meditaatiota ja qigongia tehdessä kehittyä varsin nopeasti kyky havainnoida kehon tapahtumia ja sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vaikutuksia kehoon ja erilaisiin kehollisiin jännitteisiin. Ja toisaalta myös länsimaaisessa lääketieteessä ajatellaan, että rentous tai sen puute on yhteydessä autonomiseen hermostoon, joka puolestaan vaikuttaa edelleen sisäelimiin. Viime vuosina on puhuttu myös toisista ja kolmansista aivoista, joka ovat suolisto ja siellä elävä mikrobien kokonaisuus eli mikrobiomi. On siis melko helppoa ymmärtää sekä kokemuksellisella tasolla että teoreettisesti mitä kiinalainen sisäelinten rentouttaminen voisi tarkoittaa.

Luuytimen rentouttaminen kuulosti kuitenkin astetta oudommalta, enkä kuullut tai lukenut kovinkaan järkeviä selityksiä siitä. Vuosien harjoittelun jälkeen asia tuntuu kuitenkin tärkeältä ja järkevältä – vaikka en itsekään osaa kuvata tai selittää sitä kovin järkevällä tavalla. Luihin keskittyminen vaikuttaa kuitenkin todellakin herättävän eräänlaisen ”luutietoisuuden”, kuten asiaa kuvataan. Se rentouttaa erityisen syvällä tavalla ja tuottaa myös hienovaraista mielihyvää ja keskittyneisyyttä.

Opetetaanko Ytimen pesua?

Sekä Ytimen pesu että Salainen zen-harjoitus ovat olleet pitkään enemmän tai vähemmän salaisia harjoituksia. Harjoitusten salaisena pitämisen sanotaan pitävän opetukset puhtaina. Se myös suojelee kehittymättömiä harjoittajia mahdollisilta haittavaikutuksilta ja ympäristöä siltä, että kehittymättömät harjoittajat häiritsisivät muita ihmisiä harjoituksista saamallaan voimilla. Toisaalta on mielenkiintoista, että Ytimen pesun kerrotaan olleen buddhalaisuuden piirissä erittäin salainen harjoitus, kun taas taolaisissa opetuslinjoissa sitä opetettiin avoimemmin. Tämän kerrotaan johtaneen siihen, että harjoitus on kehittynyt pidemmälle juuri taolaisissa opetuslinjoissa. Avoimessa opetuksessa on siis omat etunsa.

Olen yrittänyt löytää Ytimen pesusta englanninkielisiä kirjoja, mutta ihmeekseni olen löytänyt niitä vain muutaman. Mantak Chian ”Bone marrow nei kung” on lähtökohtaisesti harjoitusmanuaali. Dr. Yang Jwing-Mingin teos ”Qigong, The Secret of Youth: Da Mo's Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing” paneutuu hienosti myös harjoituksen teoriaan vanhojen tekstien pohjalta. Damo Mitchellin teos ”Comprehensive guide to daoist nei gong” kuvaa puolestaan ansiokkaasti Ytimen pesua osana taolaista harjoitusprosessia. Tom Bision ”Marrow Washing Nei Gong” kertoo Ytimen pesusta Ba Gua -harjoitusten viitekehyksessä. Suomeksi aiheesta ei ole kirjoitettu juuri mitään, joten tälle kirjalle on varmasti oma tilauksensa.

Myös Ytimen pesun opettajia ja opetuksia on vaikea löytää ja usein opetuksiin pääsee mukaan vain, jos on seurannut tiettyä koulukuntaa tai opettajaa kaikkien edeltävien vaiheiden läpi. On mielekkäämpää järjestää opetuksia ”helpommista” aiheista suuremmille joukoille. On ollut kuitenkin mielenkiintoista havaita, että vaikka Ytimen pesua pidetään yleisesti vaativana, niin ihmiset eivät ole kokeneet sitä Tsumura Sensein opetuksissa

erityisen vaikeana. Varsinkin kun harjoitusta tehdään säännöllisesti ryhmässä, ihmiset pitävät näistä harjoituksista. Ihmiset tuntuvat saavan niistä itselleen jotain omalla tavallaan ja omalla tasollaan. Ytimen pesu on myös hyvin monitasoinen harjoitus. Se on toisaalta hyvin konkreettinen ja juurruttava. Usein siihen liitetään myös osioita, joissa lihaksia jännitetään, jolloin mennään ehkä pikemminkin Lihasten muuntamisen puolelle. Nämä harjoitukset voivat siis olla toisaalta lihasharjoituksia, vaikka johtavat myös erittäin hienovaraiseen meditaatiomenetelmään.

Kyse ei siis välttämättä ole siitä, että joku perinteisesti vaikeana pidetty harjoitus olisi kaikille ihmisille kaikissa tilanteissa vaikea. Ihmiset ovat tässäkin asiassa hyvin erilaisia. Uskon myös, että Tsumura Sensein opettamat muodot näistä harjoituksista ovat varsin helposti lähestyttäviä.

Terveysvaikutuksia, haittoja vai aivan jotain muuta?

Ensimmäisen ja ainoan kerran näin Ytimen pesun nousevan uutisotsikoihin vuonna 2016 kiinalaisen videon myötä. Siinä kiinalainen Ytimen pesun mestari rikkoi oman aiemman ennätyksensä vetämällä sukuelimiinsä kiinnitetyllä köydellä seitsemää Audi-merkkistä autoa, painoltaan yhteensä 12600 kiloa, kahdeksan metriä. Toki useimmat Audi-merkkiset autot liikkuvat ilman tällaista apuvoimaakin. Ja vaikka tällä mielenkiintoisella suorituksella ei ole välttämättä paljoakaan merkitystä ennätyksen tekijän henkiselle kehitykselle se kertoo kuitenkin äärimmäisestä tahdonvoimasta ja intensiivisen harjoittamisen mahdollisista vaikutuksista. Se myös vahvistaa ajatusta siitä, että kun jotakin kudosta kuormitetaan järjestelmällisesti pitkän ajan kuluessa kudosis voikin vahvistua. Mainittakoon että tämän kirjan sisältämissä harjoituksissa kuormitetaan ainoastaan lihaksia ja jänteitä. Erikoiset, näytösluotoiset ilmiöt qigongin piirissä liittyvät useimmiten kamppailulajien tukena käytettävin ”kovan qigongin” muotoihin.

Sekä lihasten muuntamista että Ytimen pesua on pidetty hyvinä terveysharjoituksina. Erityisesti Ytimen pesun on väitetty olevan jopa nuorentava harjoitus. Tällaiset väitteet perustuvat kiinalaiseen perimätietoon eikä niitä ole tieteellisesti tutkittu. Toisaalta sekä liikuntaa että meditaatiota on tutkittu paljon, ja niillä on havaittu erilaisia terveyttä kohentavia vaikutuksia. Mielenkiintoista on myös se, että tärähdyksiä tuottavan liikunnan on havaittu vahvistavan luustoa. Ytimen pesussa luita hakataan usein puu- tai metallipiiskalla, joka tuottaa tärähdyksiä. Väite harjoituksen luita vahvistavasta vaikutuksesta saattaa siis hyvinkin pitää paikkansa.

Toisinaan Ytimen pesua pidetään myös vaarallisena harjoituksena niille, jotka eivät ole ensin harjoitelleet pitkään muita valmistelevia harjoituksia ja siten luoneet pohjaa vaativammille harjoituksille. Tämä pitää varmasti paikkansa erityisesti silloin, kun tehdään voimakkaita hengitysharjoituksia, stimuloidaan kehoa erilaisilla välineillä – tai vaikkapa kiskotaan Audi-merkkisiä autoja. Tsumura Sensein opettamissa versioissa harjoitusta tehdään kuitenkin enimmäkseen visualisaatioiden avulla ilman voimakkaita hengityksen

pidätyksiä. Myöskään mitään ulkoisia stimulaatiovälineitä ei käytetä. Voidaan olettaa, että nämä harjoitukset ovat turvallisempia myös aloittelijoille. Qigongin mahdollisia haittavaikutuksia on kuvattu tarkemmin kirjassa ”Salainen zen-harjoitus”.

Kattava esitys Lihasten muuntamisesta ja ytimen pesusta?

Lihasten muuntamista ja Ytimen pesua pidetään erityisinä qigongin muotoina siinä mielessä, että niihin liittyy laaja teoreettinen tausta ja laaja valikoima erilaisia harjoituksia. Voidaan myös ajatella, että Ytimen pesu on pikemminkin yksi vaihe sisäisessä harjoittamisessa kuin tietty harjoitus. Tämä kirja ei pyri olemaan täydellinen teoreettinen ja akateeminen katsaus tähän laajaan aiheeseen. Luultavasti perusteellisen katsauksen pitäisi olla pikemminkin kirjasarja. Pyrin siihen, että tämän kirjan ja siihen liittyvien videoiden avulla harjoittaja voisi päästä hyvin alkuun harjoituksessaan. Perusteellisempaan ja intensiivisempään harjoitukseen kannattaa etsiä opettaja. Teoreettista tietoa aiheesta löytää laajemmin kirjoista ja nykyään myös internetistä.

Kuinka tätä kirjaa kannattaa lukea

Ei ole väliä mistä kirjassa kuvattavasta harjoituksesta aloittaa. Käytännössä voi olla kuitenkin helpointa aloittaa ensimmäisinä kuvatuista harjoituksista tai itsehieronnasta. Sininen lohikäärme -liikesarja on melko ”monimutkainen mutta rikas harjoitus” kuten Tsumura Sensei asian kauniisti muotoili. Kirjassa kuvattavista harjoituksista löytyy YouTubesta videot, joiden mukana voi alkuun harjoitella. Voit etsiä YouTubesta kanavan ”Chan mi gong Finland”, josta löytyy myös monia muita qigong-videoita.

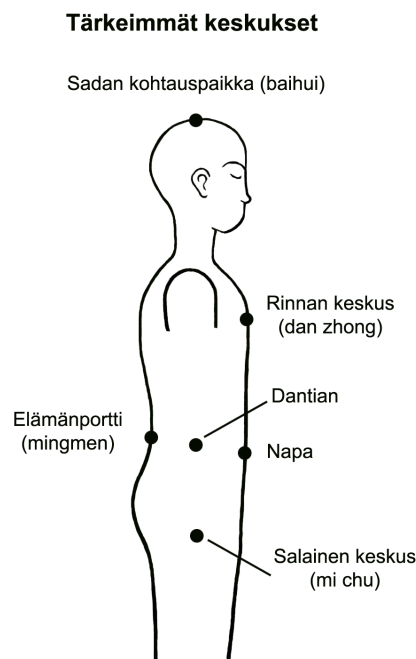
Usein kysytään voiko qigong-harjoituksia oppia kirjoista tai videoista. Perinteisesti ”oikea” vastaus on ”ei, todelliseen oppimiseen tarvitaan myös opettaja”. Käytännössä näyttää kuitenkin siltä, että monet ihmiset oppivat harjoituksia myös pelkästään kirjojen ja videoiden perusteella. Erityisesti aiemmin qigongia, joogaa tai meditaatiota harjoittaneet näyttävät onnistuvan siinä (en aio tunnustaa olevani yksi heistä). Yksin opiskellessa on kuitenkin suurempi riski, että oppii tekemään jotain väärin tai tekee jotain itselleen vahingollista.

Qigongin anatomiaa

Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä kuvataan satoja akupunktiopisteitä ja lukuisia energiakanavia. Osaa niistä käytetään myös qigong-harjoituksissa. Toisinaan pisteillä voi olla eri nimiä perinteisen kiinalaisen lääketieteen ja qigongin – ja jopa eri qigong-koulukuntien – piirissä. Kuvaamme tässä kappaleessa vain tämän kirjassa esiteltävien harjoitusten kannalta keskeisimmät kanavat ja pisteet. Pelkästään Beidaihe-itsehieronnessa käytettävät pisteet esitellään kyseisessä kappaleessa.

Harjoituksen kannalta pisteiden sijainti ei ole yhtä tarkkaa kuin akupunktiossa. On myös hyvä muistaa, että pisteiden visualisoiminen on varsinkin alkuun eräänlainen mielikuvitusleikki: niihin keskittyminen opettaa keskittämään mieltä. Vähitellen keskittyminen tiettyyn kohtaan voi vaikuttaa kehoon ja mieleen myös laajemmin.

Osaa qigongin piirissä kuvattavista keskuksista ei käytetä perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä. Sellaisia ovat esimerkiksi tässä kirjassa kuvattavat dantian ja pään keskipisteessä sijaitseva mutapilleripalatsi. Onkin tietysti mukavaa, että pään keskipisteeseen ei työnnetä akupunktioneuloja.



Tärkeimmät keskuksat

Dantian (丹田) eli ”eliksiiripelto” on keskus, jossa qitä voidaan muuntaa ja varastoida. *Dantianin* sijainnista alavatsalla on useita tulkintoja. *Dantieneita* ajatellaan yleensä olevan kolme: alavatsalla, rintakehällä ja päässä. Toisinaan ajatellaan myös, että *dantien* voi olla missä vaan, mihin keskitetään mieltä pitkiä aikoja.

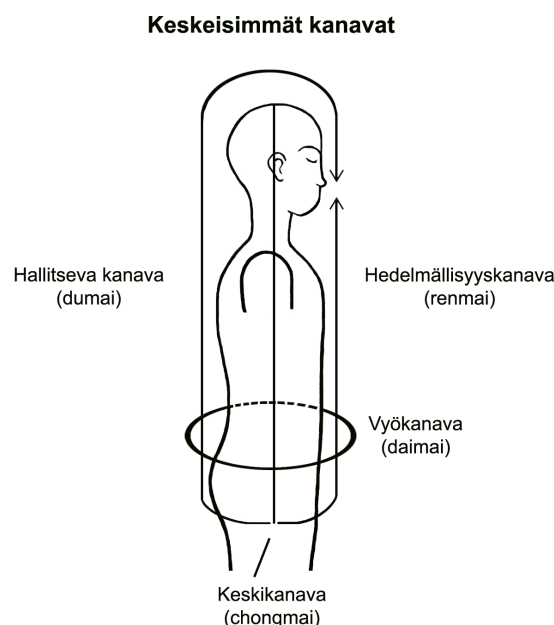
Ming men eli ”elämänportti” (命門) on suppeasti käsitettynä hallitsevan kanavan neljäs piste, joka sijaitsee toisen ja kolmannen lannenikaman välissä. Laajemmassa mielessä sen ajatellaan liittyvän munuaisten toimintaan. Vahva elämänportti edistää vitaliteettia, pitkäikäisyyttä ja terveyttä. Elämänportilla on keskeinen rooli kiinalaisissa esoteerisissa harjoituksissa.

Pään keskipisteessä käpyrauhan tienoilla sijaitsee piste, jota visualisoidaan usein kiinalaisten sisäisten harjoitusten aikana. Sekä pisteen nimi että sijainti vaihtelevat eri koulukunnissa ja teksteissä. Yksi nimi pisteelle on ilmeisesti ollut ”nirvanapiste”. Nirvana kuulostaa samalta kuin ”*ni wan*”, joka tarkoittaa ”mutapilleripalatsia” ja siitä piste on saanut tämän mielenkiintoisen nimen. Taolaiset ajattelevat, että tämän pisteen kautta voi kommunikoida universumin kanssa.

Salainen keskus (*mi chu* 密处) on välilihassa tai laajemmassa mielessä myös alavatsalla sijaitseva alue, jossa yhdistyy varhaisemman taivaan *qi* eli perimä- energia ja ruuan ja hengityksen kautta hankittu myöhemmän taivaan *qi*. Tätä termiä käytetään enemmänkin buddhalaista alkuperää olevien harjoitusten, kuten Salaisen zen-harjoituksen yhteydessä. Yhtenäisyyden nimissä käytän sitä myös tässä kirjassa.

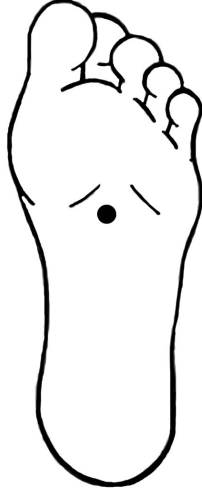
Tärkeimmät kanavat ja kanavapisteet

Qigongin kannalta energiakanavista tärkeimpiä ovat niin sanotut kahdeksan merkillistä kanavaa (*qijing bamai* 奇经八脉). Kiinalaisessa lääketieteessä kuvataan, että kahdeksan merkillistä meridiaania ovat eräänlaisia varastoja tai viemäreitä, joihin liiallinen *qi* valuu muista kanavista. Näiden kanavien visualisaatiota käytetään paljon qigongissa, erityisesti Sisäisen eliksiirin harjoituksissa. Tässä kirjassa kuvattavissa harjoituksissa niistä esiintyy vain keskikanava.

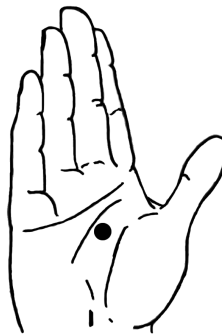


Harjoituksissa käytetään myös eri sisäelinten mukaan nimettyjen, niin sanottujen kahdentoista pääkanavan varrelta löytyviä pisteitä:

Kupliva lähde, munuaiskanavan ensimmäinen piste (K 1 *yongquan* 涌泉)



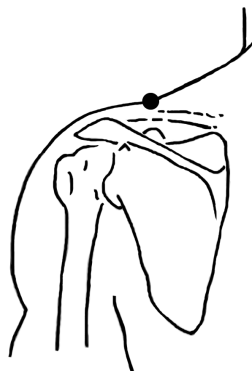
Työn palatsi, perikardiumkanavan 8. piste (Pc 8 *lao gong* 劳宫)



Kamferipuuportti, maksakanavan 13. piste (Liv 13 *zhangmen* 章門).



Olkapään kaivo, sappirakkokanavan 21. piste (Gb 21 *jian jing* 肩井)



Kokemukset harjoituksen aikana

Tämän kappaleen sisältö on peräisin kirjasta ”Salainen zen-harjoitus”. Osittain sisällöt sopivat ehkä paremmin Salaiseen zen-harjoitukseen, mutta kokonaisuudessaan ne ovat mielestäni päteviä minkä tahansa qigong-harjoituksen kohdalla. Olisi myös epäeettistä olla puhumatta qigongin mahdollisista haitoista qigongia käsittelevässä kirjassa. Haitallisia kokemuksia voi olla vaikea erottaa ”normaaleista” tai ”hyvänlaatuisista” kokemuksista, ja niinpä myös niitä kuvataan tässä.

”Varma ei ole varmaa. Ei saa pitää varmana sitä minkä havaitsee, ei kiinnittyä siihen, eikä takertua itseän. Kun nauttii vaikkapa luonnon kauneudesta, siihen ei kannata takertua, vaan pitää olla herkkyyttä muutokselle ja seurata muutosta. Myös harjoittelussa takertuminen kokemuksiin voi vaikeuttaa etenemistä. Salaisen zen-harjoituksen alkuvaiheessa pitäydytään olevaisessa (wu 物), ja kun edetään korkeammalle tasolle, pitäydytään ei-olevaisessa (wu 无), eli tyhjiydessä, tai niin kutsutussa vapautumisessa”.

Tässä vertauksessa ”olevainen” viittaa konkreettisiin, olemassa oleviin asioihin ja ”ei - olevainen” viittaa tyhjiyteen.

Harjoituksen aikana voi tulla monenlaisia erikoisiakin kokemuksia. Harjoitus voi tuottaa ajoittain jopa ekstaattisia oloja. Hetkittäin voi tuntua myös pahalta. Voi olla, että kehon rentoutuessa mieleen nousee emotionaalisesti kipeitä muistoja ja kokemuksia. Jos taas jännittää tai yrittää liikaa, voi tulla huono olo itse harjoituksesta. Voi myös käydä niin, että ei koe mitään erityistä – ja sekin on hyvä.

On luonnollista, että innostumme jännittävistä kokemuksista. Paradoksaalisesti näiden kokemusten etsiminen voi pikemminkin ehkäistä näitä kokemuksia kuin lisätä niiden määrää. On hyvä tehdä harjoitusta, ottaa ilolla vastaan kaikenlaiset kokemukset ja olla pyrkimättä erityisesti mihinkään. Kun huomaa itsessään liiallista pyrkimistä johonkin kokemukseen, on hyvä tiedostaa asia ja jatkaa harjoitusta ilman harmittelua.

Se, että tässä kuvataan erilaisia mahdollisia tuntemuksia harjoituksen aikana, voi siis muodostua esteeksi, jos näitä tuntemuksia alkaa odottaa. Toisaalta harjoituksen aikaisia kokemuksia on kuvattu myös kiinalaisissa teksteissä. Parhaimmillaan kokemukset syntyvät spontaanisti ilman odotuksia ja rohkaisevat jatkamaan harjoitusta. Jos niitä odottaa kokevansa lisää voi paitsi pettyä, myös muodostaa esteen omalle etenemiselleen.

Länsimaalaisittain ajatellen monet harjoituksen aikana koetut tuntemukset voivat liittyä autonomiseen hermostoon ja verenkierron vilkastumiseen. Osa voi liittyä siihen, että kehon jännitykset laukeavat ja tämä saa aikaan esimerkiksi spontaaneja liikkeitä. Osaa kokemuksista on vaikea selittää fysiologisesti. Yksi selitys voi olla se, että meditatiiviset harjoitukset saattavat saada aikaan muuntuneita tajunnantiloja, joiden aikana kokemukset voivat olla erikoisia ja monimuotoisia.

Perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen ja qigongiin liittyy keskeisesti käsite qistä, joka on eräänlainen elinvoima, elämän henkäys. Qigongin aikaansaamat kokemukset selitetäänkin perinteisesti harjoituksen vaikutuksilla qin virtaukseen kehossa.

Kaikki erikoiset kokemukset harjoituksen aikana eivät välttämättä liity itse harjoitukseen. Liu Han Wen onkin todennut: *”Jos harjoituksen aikana jossain kehon osassa on epätavallisia tuntemuksia, avataan silmät ja tarkistetaan, aiheutuuko häiriö jostain ulkoisesta tekijästä. Korjataan tilanne ennen kuin jatketaan harjoitusta.”* On siis suotavaa myös soveltaa tervettä maalaisjärkeä ja olla rationaalinen.

Seuraavassa käydään läpi erilaisia kokemuksia, joita kiinalaisten tekstien mukaan ihmiset ovat kokeneet qigong-harjoituksen aikana.

Keholliset kokemukset

”Qin tuntemuksista ei pidä hämmentyä tai vaivaantua, ja etenkin niille ei saa keksiä keryin perustein mitään itsestään selviä selityksiä. Näihin spontaaneihin ilmiöihin tulee perehtyä syvemmin ja tutkia niitä lisää, eikä suinkaan tehdä helppoja johtopäätelmiä tai antaa niistä liioiteltuja lausumia.

Kokemukset syntyvät spontaanisti ja kulloisenkin tilanteen mukaisesti. Niitä ei siis tule säikähtää tai epäillä niiden olemassaoloa vaan ottaa ne ilolla vastaan. Ja ennen kaikkea: ei pidä antautua hurmoksen valtaan tai pakonomaisesti yrittää jahdata tällaisia kokemuksia.

Qin tuntemukset vaihtelevat riippuen harjoittajan fyysisistä ominaisuuksista, terveydentilasta ja qigong-harjoittelun tasosta. Ei siis tarvitse pyrkiä samanlaisiin kokemuksiin kuin muilla tai tavoitella täydellisyyttä, vaan pitää seurata omaa luonnollista prosessia ja edetä sen mukaan. Vaikka qin kokemus ei olisikaan erityisen voimakas, vaikutukset ovat silti olemassa ja harjoituksesta on hyötyä.

Qin tuntemukset voivat olla moninaisia. Saattaa tulla tuntemuksia kehon kahdeksassa onkalossa: tykytystä, supistumista tai laajenemista, viileyttä, lämpöä, pistelyä, qin ja hengityksen liikettä sisään ja ulos, virtaavaa tunnetta, tai jopa paikallista kivun tai säryn tunnetta. Kipua voi tuntua silloin, kun qin kulku on estynyt ja uudelleen kun qi läpäisee esteen. Toisinaan voi tulla nikottelua, röyhtäilyä tai ilmavaivoja.

Nämä ovat harjoittelun alkuvaiheessa esiintyviä ilmiöitä, ja niihin on hyvä suhtautua ilolla. Harjoitusta tulee tehdä huolella ja edetä siinä aina uusille tasoille. Pitää myös varoa ajautumasta harhapoluille ja eksymästä salaperäisyyksien suohon oman terveytensä edistämisen nimissä. Ei saa pyrkiä kohti elämää, joka ei ole elämää, vaan pikemminkin elävöittämään omaa elämää.”

Harjoituksen aikana voi tuntua useimmiten ensin käsissä ja jaloissa, ja sitten koko kehossa erilaisia tuntemuksia. Ne voivat olla lämmön, kuumotuksen, viileyden, puutumisen, kihelmöinnin, paisumisen, säryn, keveyden, painon, laajenemisen, pienenemisen, tyhjyyden, olemattomuuden tai tiivistymisen tuntemuksia. Alavatsalla, rintakehällä ja selässä saattaa tuntua sähkömäistä tunnetta. Harjoituksen fyysiseen rasittavuuteen nähden huomattava lämmöntunne on varsin yleinen tunne, ja sitä saatetaan kokea jopa ensimmäisellä harjoituskerralla. Kuumotusta voi tuntua erityisesti kämmenten ja jalkapohjien keskellä ja lantionpohjassa. Tuntemus saattaa laajentua alavatsaan, rintaan, selkään ja kaikkialle kehoon. Voi myös syntyä kokemus keveydestä ja miellyttävästä puutumisesta, tai ”eroottisesta vireestä” ja ”huumaantumisesta”. Toisinaan esiintyy vatsan kurinaa, nikottelua tai ilmavaivoja.

”Nämä kokemukset ovat seurausta qin vaikutuksista kehossa, siitä, että qi leviää kehoon sisäisesti. Tässä vaiheessa sen tulee sallia täyttyä kehossa, antaa sen jatkaa kasvamistaan ja laajenemistaan niin, että se täyttyy ja virtaa ja lopulta leviää kaikkialle kehoon ja saa aikaan vaikutuksia.

Voi myös tulla lihasten tykytystä ja raajojen liikahtelua. Ne voivat edelleen laajentua spontaaniksi heilahteluksi tai kiertoliikkeeksi. Tällaisten liikkeiden tulee antaa tapahtua itsestään eikä yrittää hillitä niitä. Ei pidä puuttua liikkeen etenemiseen ja säännönmukaisuuteen esimerkiksi väkisin nopeuttamalla hidasta liikettä, saattamalla se ylhäältä alas tai vasemmalta oikealle. On mukauduttava liikkeeseen ja annettava sen toteutua itsestään ja estämättä. Harjoitusta ei myöskään saa äkillisesti keskeyttää tai tehdä väkisin lopetusliikettä.”

Mielen sisäiset kokemukset ja visiot

”Valaistuminen (wu 悟) on saavutettu prosessi ja keino. Tietoiseksi tulemista ei pidä sekoittaa tyhjän kuvajaisen näkemiseen tai hurmioitumiseen.

Harjoituksen aikana voi esiintyä erilaisia ilmiöitä sisäisessä maisemassa tai ulkoisina aistihavaintoina. Voi tulla kokemuksia sisäisistä valoilmioista, joita varhaisessa perinteessä kuvataan käsitteellä ”helmien ilmaantuminen”. Saattaa olla kokemuksia lintujen laulusta tai kukkien tuoksusta, tähdenlennoista tai salamoinnista, auringonnoususta tai sateenkaarista, tuulesta ja sateesta tai ukkosen äänestä. Sisäiset ja

ulkoiset ilmiöt ovat selkeitä ja moninaisia. Kun sisäinen on läsnä, ulkoinen näyttäytyy; sisäinen ja ulkoinen nähdään sellaisina kuin ne ovat.

Suuruuden, ihmisen ja taivaan yhteyden tunne. Äärettömyyden ja itsen unohtamisen aikaansaama valaistumisen ilo. Mysteerin (xuan 玄) merkityksen avautuminen. Nämä syvät tunteet ja kokemukset voidaan saavuttaa.

Harjoituksen kautta saadaan kokemus laajenemisesta ja avautumisesta, tavoitetaan taivas ja maa ja olo on majesteettinen. Nielaistaan ja sylkäistään maailmankaikkeus. Tarkastellaan silmät suljettuina sisäistä maisemaa ja ulkoista maailmaa. Viisaus on sisäistä, kauneus on ulkoista. Ulkoinen ja sisäinen ovat minua varten, ja niiden hienouden voi tavoittaa ja iloita niiden ihmeellisyydestä.”

Harjoittajalle voi tulla tietoisesti tuotettujen visualisaatioiden lisäksi erilaisia näköhavaintoja. Ne voivat olla esimerkiksi kokemuksia valoilmiöistä, kuten salaman välähdyksistä, auringonnoususta, kuun kajosta, tai värien kirjosta. Tällaisia kokemuksia pidetään qin kertymisen ja liikkumisen aikaansaamina ilmiöinä. Voi tulla tunne, että olisi qin tai ”valon loisteen muodostaman, taivaasta maahan ulottuvan pylvään” keskellä. Näihin kokemuksiin on hyvä suhtautua tyynesti ja olla tulkitsematta niitä ja tekemättä niistä erityisiä johtopäätöksiä. ”Tiedostamattomuuden tilassa saattaa myös syntyä harhaisia kokemuksia tai umpimähkäistä liikettä, mutta ne eivät ole todellisia eivätkä spontaaneja kokemuksia, eivätkä ne kumpua välttämättömyyden pakosta. Siinä tapauksessa qi on vain tyhjyyttä, ja jos sitä mieli käyttää, niin seuraukset ovat vahingollisia.” Tsumura Sensei totesi taannoin, että valojen tai värien näkeminen harjoituksen aikana ei ole vielä sinänsä syy iloita suuresti – kyseessä saattaa joskus olla vain sairauden oire.

Huono olo harjoituksen aikana tai sen jälkeen

”Kun keho on liian väsynyt mieli voi herpaantua, ja qi voi sammua. Pitää osata itse arvioida omaa tilaansa ja oppia ymmärtämään, milloin on tehnyt harjoitusta riittävästi. Ei saa tehdä liikaa, eikä myöskään jättää harjoitusta puolitiehen. Harjoituksen jälkeen on hyvä olla sellainen tunne, kuin olisi fyysisesti ja henkisesti toisenlaisessa ihanassa todellisuudessa (you miao 有妙) tai erityisessä ilon tilassa (zai qiao 在窍).

Jos olo on liikkeen aikana epämukava, niin liikkeen voi keskeyttää. Avataan silmät ja käännetään katse sisäisesti alavatsan onteloon. Sitä ei kuitenkaan tehdä niin, että tuijotetaan yhteen pisteeseen, vaan pyritään näkemään sisäisesti koko vatsaontelo. Hengitetään vatsahengitystä: sisään hengitettäessä vatsan sentu pullistuu, ja ulos hengitettäessä vatsa vetäytyy sisään. Jos on tarpeen voi jatkaa syvään hengittämistä ja ääntää keryesti ja yhtäjaksoisesti äännettä ”haaa....”. Samalla rentoutetaan salaisen keskuksen alue jakeskitetään mieli syvälle maan sisään. Tuodaan kädet navan alle, ja kerätään voima.”

Toisinaan varsinkin harjoittamisen alkuvaiheessa harjoituksen aikana tai sen jälkeen voi tulla epämiellyttäviä oloja. Useimmiten ne voi ehkäistä siten, että seuraavalla kerralla

harjoitusta tehdessä rentoutuu enemmän, yrittää vähemmän ja kuuntelee enemmän oman kehon ja mielen tarpeita. Huono olo voi olla myös hyvä opettaja: se kertoo siitä, että meidän kannattaa kehittää harjoitustamme jollakin tavalla. Se, että jännitämme liikaa harjoituksen aikana, voi kertoa myös siitä, että meillä on yleensäkin taipumusta jännittää liikaa.

Joskus voi käydä myös niin, että ”*qi leijuu liikaa ylöspäin*”. Seurauksena voi olla epämiellyttävällä tavalla sekava tai hajanainen olo. Sellainen olo voi tulla myös vasta muutamia tunteja harjoituksen jälkeen. Rentoutuminen auttaa myös tällaisissa ongelmissa.

Harjoitusta ei kannata tehdä liikaa. Harjoituksen tulisi tuntua pääsääntöisesti hyvältä. Myös sen jälkeen tulisi olla hyvä olo. Harjoituksen määrää kannattaa lisätä vähitellen. Sitä voi myös tehdä useita kertoja päivän mittaan lyhyissä jaksoissa. Jos harjoitusta tekee liikaa, ja siitä tulee huono olo, voi myös käydä niin, että seuraavana päivänä ei viitsi harjoitella lainkaan. Kuitenkin edistyminen tapahtuu juuri sen kautta, että harjoitellaan säännöllisesti.

Voiko qigongilla olla suoranaisia haittavaikutuksia?

Monet ajattelevat mielellään, että joogan ja meditaation kaltaisilla luonnollisilla tai perinteisillä harjoitusmuodoilla ei voi olla haitallisia vaikutuksia. Valitettavasti näin ei kuitenkaan ole. Toisaalta voidaan hieman karrikoiden todeta, että useimmiten niillä hoidoilla, joilla on tehoa, voi olla myös sivuvaikutuksia. Tässä kappaleessa kuvattavat asiat pätevät kaikkiin qigongin muotoihin, ei vain Salaiseen zen-harjoitukseen. Koska edellä on kuvattu Salaiseen zen-harjoitukseen liittyviä kokemuksia, niin tässä on luontevaa puhua myös haittavaikutuksista yleisemminkin. Kiinalainen akupunktio-opettaja Liu Bao Yan kertoi, että qigong oli monia vuosia ”maan alla” kulttuurivallankumouksen aikana. Kun sitä jälleen saattoi avoimesti harjoittaa 1980-luvulla, suuret kansanjoukot innostuivat siitä. Monien harjoitusten opetuslinjat olivat kuitenkin katkenneet ja qigong-opettajia oli tapettu. Monia opettajia oli myös lähtenyt maanpakoon.

Opetuksen laatu oli varsin vaihteleva. Toiset opettajat keskittyivät esittelemään erilaisia yliluonnollisia kykyjä, mikä puolestaan oli monille hämmäntävää. Monet qigongin harjoittajat aloittivat harjoituksen ilman edeltävää perustaa ja vajavaisen opetuksen turvin. Liu Bao Yanin mukaan tämän tilanteen seurauksena klinikoille tuli paljon qigongin harjoittajia, joilla oli merkillisiä ja usein nopeasti muotoaan muuttavia oireita. Niitä oli usein vaikea hoitaa. Liu Bao Yan käytti näistä oireista nimeä ”*Sika juoksee alhaalta ylös*”. Nimi viittaa siihen, että qi liikkuu kehossa kontrolloimattomasti, ja saa aikaan monenlaisia, nopeasti muuttuviakin oireita. Taustalla voi olla se, että harjoittaja on jo valmiiksi psyykkisesti tai fyysisesti heikossa kunnossa. Kun hän sitten alkaa tehdä qigong-harjoituksia liian nopeasti, paljon ja väärällä tavalla ”*qi ei pysy kehossa oikealla paikalla*” vaan aiheuttaa oireita.

Fyysiset haittavaikutukset

Kiinan yliopistoissa käytettävä lääketieteellisen qigongin oppikirja (englanninkielisen laitoksen toimittaja Tiajun Liu, *Singing Dragon* 2013) kuvaa muun muassa seuraavanlaisia qigongin harjoittamisen aiheuttamia fyysisiä (ja psyykkisiä sivuoireita):

1. päänsärky, sumuinen olo päässä
2. täysinäinen olo rintakehällä, rytmihäiriöt, hengenahdistus
3. ruokahalun menetys, ummetus, ripuli
4. raajojen puutuminen
5. kylmä hikoilu, kuumuus ja kylmyys.

Psyykkiset haittavaikutukset

Psyykkisistä sivuoireista ajatellaan, että ennuste on hyvä, jos a) lähisuvussa ei ole psyykkisiä sairauksia ja b) jos harjoittajalla ei jo valmiiksi ole korkea riski psykoosisairauksiin. Psyykkisiä haittavaikutuksia voivat olla esimerkiksi:

1. levottomuus ja unihäiriöt
2. Masennus, mania, itkuisuus, ärtyisyys. Tässä kategoriassa on mainittu myös, että ”harjoittaja puhuu paljon opettajastaan tai harjoittamastaan qigong-muodosta”.
3. Harjoittaja kokee, että qigong-opettaja, jumala tai paha henki on mennyt harjoittajan sisälle tai ottanut hänet haltuunsa. Tällöin harjoittajan puhe ja käytös muuttuvat oletetun harjoittajan tajuntaan tunkeutujan kaltaiseksi.
4. Harhat tai harhалуulot. Useimmiten harhat eivät ole kovinkaan eläväisiä ja niiden sisällöt liittyvät harjoitukseen ja sen viitekehykseen. Niihin voi liittyä kokemus siitä, että qigong opettaja tai jokin ulkopuolinen taho kontrolloi harjoittajan toimintaa.

Johtopäätöksenä voinee toistaa sen, mitä jo kirjan alussa todettiin: vakavista mielenterveysongelmista kärsivien ei kannata harjoittaa ainakaan sellaisia qigongin muotoja, joissa tehdään a) mielikuvaharjoituksia tai b) voimakkaasti autonomiseen hermostoon vaikuttavia harjoituksia. Toisaalta liikunta ja siten myös liikunnalliset qigongin muodot voivat olla sopivia ja terveellisiä myös vakavista mielenterveysongelmista kärsiville. Kuten toisaalla aiemmin kuvattiin, qigongiin voi liittyä myös ”hyvänlaatuisia” erikoisia kokemuksia. Usein vaatiikin viisautta ja maalaisjärkeä erottaa ovatko kokemukset ovat harmittomia tai jopa merkki siitä, että harjoitus edistyy vai olisiko syytä pohtia tekeekö jotain väärin.

Yleistä Lihasten muuntamisesta (*yi jin jing* 易筋經) ja Ytimen pesusta (*xi sui* 洗髓)

Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun keskinäinen suhde

Sekä Lihasten muuntaminen että Ytimen pesu ovat osa Shaolin-temppelin munkkien harjoitusta. He vahvistavat näiden harjoitusten avulla kehoaan kamppailua varten. Kerrotaan, että alun perin Lihasten muuntamista ja Ytimen pesua olisi harjoitettu aina yhdessä, ja että ne ne eriytyivät vähitellen omiksi opetuslinjoikseen. Tässä kirjassa kuvataan myös harjoitus, jossa nämä kaksi opetuslinjaa on jälleen yhdistetty yhdeksi harjoitukseksi.

Lihasten muuntamista pidetään ”ulkoisena” harjoituksena. Ytimen pesu muodostaa sille sisäisen vastineen ja näiden harjoitusten tekemistä yhdessä pidetäänkin erityisen hyödyllisenä. Ytimen pesua pidetään perinteisesti valaistumiseen johtavana harjoituksena - ainakin joskus harvoin, kun sitä on tehty erityisen paljon. Käytännössä kuitenkin myös Ytimen pesua tehdään useimmiten terveysvaikutusten takia. Kerrotaan, että sitä on aikojen saatossa tehty myös potenssia kohottavana harjoituksena. Kukin lähestyy siis näitä harjoituksia omalla tavallaan ja niillä voidaan tavoitella monenlaisia asioita.

Usein ajatellaan, että Lihasten muuntaminen ja Ytimen pesu ovat kaksi harjoitusta - tai jopa vain yksi harjoitus, kuten myöhemmin tässä kirjassa tulemme huomaamaan. Ne ovat kuitenkin oikeastaan molemmat laaja ryhmä erilaisia harjoituksia, joiden taustalla on sama ajattelutapa ja samoja päämääriä. Tähän harjoitusryhmään kuuluvat harjoitukset voivat kukin valottaa erityisesti jotakin tiettyä aspektia harjoituksesta. Jos mielenkiintoa riittää voikin olla opettavaista tehdä useita eri harjoituksia tästä ryhmästä. Eri harjoitusten tuottamat oivallukset voivat sitten ruokkia toinen toistaan.

Yksi tapa ajatella Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun keskinäistä suhdetta on se, että Lihasten muuntaminen kehittää vahvaa ja tervettä kehoa. Sitä tarvitaan myös vakaan meditaation pohjana. Ytimen pesu puolestaan kehittää mielenrenteyttä ja sisäistä rauhaa.

Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun myyttinen historia

Legendan mukaan Boddhidharma (菩提達摩, tai *Damo* 達摩) tuli 500-luvulla Intiasta Kiinaan levittämään mahayana-buddhalaisuutta. Hänen opetuksiensa pohjalta ajatellaan Kiinassa syntyneen chan- ja edelleen Japanissa zen-buddhalaisuuden. Boddhidharman kerrotaan asettuneen lähelle nykyistä Shaolinin temppeliä sijaitsevaan luolaan meditoimaan yhdeksäksi vuodeksi. Siellä hän ”tuijotti seinää ja kuunteli muurahaisten huutoa” kunnes valaistui. Tämän retriitin jälkeen hän näki, kuinka huonossa kunnossa läheisen luostarin munkit olivat. Hän halusi kohentaa munkkien terveyttä opettamalla heille Lihasten muuntamisen ja 18 Lohanin kättä -nimisen harjoituksen. Toisten tarinoiden mukaan hän opetti munkeille myös nykyisen shaolin-gongfun perusteet. Erään version mukaan

shaolin-gongfu puolestaan kehittyi Boddhidharman opettamien sisäisten harjoitteiden pohjalta.

Objektiivinen versio Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun historiasta

Lihasten muuntamisen historia on siis monelta osin hämärän peitossa ja siihen liittyy erilaisia, enemmän tai vähemmän fiktiivisiä tarinoita. Historian tutkijat epäilevät, että Lihasten muuntamisen harjoitus on syntynyt huomattavasti Boddhidharman aikoja myöhemmin. Se kehitettiin ilmeisesti Shaolin-temppelissä - riippumatta siitä milloin se tapahtui – ja sieltä levisi vähitellen ympäri Kiinaa. Monien muiden kamppailulajikoulukuntien opettajat lähettivät oppilaitaan Shaolin-temppeliin opiskelemaan harjoitusta, sillä sitä pidettiin hyödyllisenä kamppailutaitojen harjoittajille. Siihen liittyviä lisäharjoituksia on kehitetty mahdollisesti myöhemmin monissa paikoissa.

Kiinassa kamppailulajien mestarit ansaitsivat usein elantonsa toimimalla harrastuksilleen sopivissa ammateissa, esimerkiksi vartijoina. Pohjois-Kiinassa tavaroiden kuljetukset tapahtuivat hevosten avulla ja vartijat useimmiten kävelivät. Vartijoille kehittyi siellä vahvat jalat ja esimerkiksi potkutekniikat kehittyivät myös pitkälle. Etelä-Kiinassa kuljetukset puolestaan tapahtuivat jokilaivoilla ja vartijoille kehittyi vahvat kädet ja lyöntitekniikat. Lihasten muuntamisessa on Tsumura Sensein mukaan enemmän vaikutteita Etelä-Kiinan käsitekniikoihin painottuvasta perinteestä. Shaolin temppeli sinänsä sijaitsee melko lailla keskellä Kiinaa.

Yksi keskeisimmistä Lihasten muuntamista kuvaavista teksteistä on kirjoitettu 1600-luvulla. Tekstissä on kaksi esipuhetta, jotka kuvaavat sen historiaa. Väitetään, että toinen niistä olisi kirjoitettu 500–600-luvulla ja toinen 1100-luvulla. Molempien esipuheiden historiallinen alkuperä on kuitenkin kyseenalaistettu. Ilmeisesti ne on kirjoitettu melko myöhään, mahdollisesti jopa vasta 1800-luvulla. Voi siis olla niinkin, että esipuheet on kirjoitettu myöhemmin kuin varsinainen teksti.

On myös perustellusti väitetty, että harjoituksen luonne viittäisi pikemminkin taolaiseen kuin buddhalaiseen alkuperään. Lihasten muuntamista ja Ytimen pesua tehdään joka tapauksessa sekä taolaisissa että buddhalaisissa opetuslinjoissa. Tämä on varsin tavallista kiinalaisissa sisäisissä harjoituksissa. Nykyisin yleisimmin Kiinassa tehtävä Lihasten muuntamisen muoto on peräisin 1700-luvulta.

Lihasten ja jänteiden venyttelemine on sinänsä vanha teema kiinalaisessa harjoitusperinteessä. Noin 2000 vuotta vanhoissa Mawangduin haudasta löydettyissä teksteissä kuvataan jo lihaksia venyttäviä liikkeitä. Tunnettujen harjoitusten perusteella lihasten venyttelemine pysyi kuitenkin jokseenkin samanlaisena 1000-luvun alkupuolelle asti, jolloin syntyi erittäin tunnettu Kahdeksanosainen silkkibrokadi -niminen harjoitus (*baduanjin* 八段錦). Sen olemassaolosta on luotettavia tietoja jo ainakin 1100-luvulta. Kahdeksanosaisesta silkkibrokadista löytyy mainintoja useista song-dynastian aikaisista

(960–1297 jkr) teksteistä. Lihasten muuntamisessa onkin havaittavissa vaikutteita Kahdeksanosaisesta silkkibrokadista. Jotkut tutkijat ovat myös epäilleet, että Lihasten muuntamisen harjoitus olisi kehittynyt nimenomaan Kahdeksanosaisesta silkkibrokadista. Lihasten muuntaminen toi kuitenkin selkeästi uusia elementtejä lihasten ja jänteiden venyttelemiseen.

Kuten klassisista qigong-harjoituksista yleensäkin, myös Lihasten muuntamisesta tunnetaan lukuisia erilaisia muotoja. Liikkeiden määrä on useimmiten 12, mutta vaihtelee eri muodoissa välillä 5–30.

Vuonna 2003 Chinese Health Qigong Associaton julkaisi 12-osaisen version Lihasten muuntamisesta yhtenä neljästä standardisoidusta qigong-sarjasta, joista käytetään nimeä jianshen qigong eli terveys-qigong. Terveys-qigongiin kuuluvassa muodossa ei jännitetä lihaksia eikä pestä ydintä.

Kiinassa Lihasten muuntaminen kuuluu akupunktiota opiskelevien viralliseen koulutukseen, sillä sen avulla voi saavuttaa vahvan qi-tunteen. Niinpä liikesarja onkin Kiinassa jopa suositumpi akupunktion harjoittajien kuin qigongin harjoittajien keskuudessa.

Kerrotaan, että alun perin olisi ollut myös toinen Boddhidharman kirjoittama teksti, ”Ytimen pesemisen klassikko” (*xi sui jing* 洗髓經), joka olisi kuitenkin kadonnut. Ytimen pesun historiasta tiedetään vielä vähemmän kuin Lihasten muuntamisen tai monien muiden qigong-harjoitusten historiasta. Tähän voi olla monia syitä. Ytimen pesun ymmärtäminen ja tulosten saavuttaminen siinä on vaikeampaa kuin monissa muissa harjoitteissa. Qin tunteminen luuytimissä vaatii hyvin vakaata mielen tyyneyttä. Ytimen pesu onkin ollut erityisesti munkkien tekemä harjoitus. Sen menestyksellinen harjoittaminen edellyttää yleensä sitä, että on tehty ensin paljon muita harjoituksia. Siihen on myös liitetty sukupuolielinten stimuloimista, mikä on tehnyt siitä konservatiivisessa Kiinassa automaattisesti salaisen harjoituksen - vaikka toisaalta yhtenä sen päämääränä ainakin munkkien kohdalla onkin ollut seksuaalienergian jalostaminen ilman sukupuolielämää.

Lihasten muuntamisen teoriaa

Yi tarkoittaa muuttamista, *jin* jänteitä, ja *jing* ”metodeja”, ”klassikkoa” tai ”sutra-tekstiä”. Tässä yhteydessä sana ”sutra” ei viittaa buddhalaiseen tekstiin. Lihasten muuntamista tehdään lihasten ja jänteiden vahvistamiseksi ja yleisen terveyden parantamiseksi. Sen liikkeet ovat toisaalta voimakkaita ja keskittyneitä, mutta silti rauhallisia. Tekemiseen liitetään vahva mielen keskittäminen. Liikkeet tehdään usein, mutta ei välttämättä, hengityksen tahtiin.

Lihasten muuntamisen ajatellaan vahvistavan kehoa monilla tavoilla. Nimensä mukaisesti se vahvistaa lihaksia ja jänteitä. Siinä myös venytetään lihaksia ja energiakanavia. Asennot vahvistavat ryhtiä. Jäntevyyttä ja voimaa tavoiteltiin kamppailulajien piirissä luonnollisesti parantamaan kamppailutaitoja.

Toisinaan kuvataan, että Lihasten muuntaminen avaa koko kehon sidekudokset, vatsaontelo mukaan lukien. Ja että juuri sidekudokset olisivat se rakenne kehossa, joka parhaiten johtaa qitā. Näin ollen Lihasten muuntaminen olisi eräänlainen qigongin arkkityyppi, jossa toteutuu qigongin keskeiset asiat. Tällä tavoin Lihasten muuntaminen olisi myös portti sisäiseen harjoittamiseen.

Ytimen pesun teoriaa

Xi tarkoittaa pesemistä. *Sui* viittaa sekä luuytimeen että aivoihin ja selkäytimeen. Tässä kirjassa käytetään harjoituksesta yksinkertaisuuden nimissä nimeä ”Ytimen pesu”. Luilla, luuytimellä, aivoilla ja keskushermostolla ajatellaan perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä olevan vahva yhteys munuaisiin ja niiden säilyttämään perintöenergiaan. Ytimen pesua pidetäänkin paitsi terveyttä, niin jopa nuoruutta ylläpitävänä harjoituksena. Sen ajatellaan puhdistavan kehoa sisältäpäin ja edistävän qin virtausta. Lisäksi qin johtamisella aivoihin ajatellaan olevan myönteisiä vaikutuksia älylliseen suorituskyykyyn ja sen ylläpitämiseen. Lihasten muuntamisen yhteydessä tehtynä ajatellaan niin, että Lihasten muuntamisen harjoittamisella tuotettu ylimääräinen qi johdetaan Ytimen pesun avulla luuytimiin ja aivoihin ravitsemaan niitä. Ytimen pesu puolestaan auttaa harjoittajaa täyttämään kahdeksan merkillistä meridiaania tällä ylimääräisellä qillä.

Ytimen pesun väitetään nykyään toisinaan vahvistavan luita ja aktivoivan hormonitoimintaa ja luuytimen kykyä tuottaa verisoluja. Näitä väitteitä ei kuitenkaan ole tutkittu tieteellisesti. Hormonit ja verisolujen tuotanto eivät myöskään kuulu perinteisen kiinalaisen lääketieteen käsitejärjestelmään. Niiden kautta harjoituksen vaikutusten selittäminen on luultavasti sinänsä hyvää tarkoittava yritys luoda linkkiä perinteisen tiedon ja nykyaikaisen tieteen välillä. Itse olen taipuvainen ajattelemaan niin, että parempi tutkia asiaa ensin ja lähteä vasta sitten luomaan tällaisia linkkejä. Muuten sekoitetaan helposti kaksi erilaista käsitejärjestelmää ja luodaan uusi, new age -henkinen ajattelutapojen sekamelska. Uskon, että perinteinen ajattelutapa on aivan riittävän hyvä ohjaamaan harjoittelijan ajatusmaailmaa. Jos sitten jossain vaiheessa näitä harjoituksia tutkitaan tieteellisin menetelmin, niin on toki mielenkiintoista kuulla mitä niistä havaitaan.

Mihin ytimen pesulla lopulta pyritään?

Ytimen pesulla voidaan siis tavoitella monenlaisia asioita: terveyttä, pitkää elämää ja parempaa kykyä ottaa vastaan lyönnejä ja potkuja tai vahingoittaa toista ihmistä. Erityisesti taolaiset ja buddhalaiset munkit ovat tavoitelleet sen avulla valaistumista. Tällaisessa yhteydessä ei ole kyse tietenkään vain tietyn liikesarjan toistamisesta, vaan munkit tekevät

monenlaisia harjoituksia, erityisesti meditaatiota. Tässä kirjassa ei kuvata tarkemmin varsinaisia hiljaisia meditaatioharjoituksia. Kirjasta ”Salainen zen-harjoitus” löytyy Pieni taivaankierto -harjoitus, jota voi hyvin soveltaa myös Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun yhteydessä. Myös hiljaiset, zen-tyyppiset meditaatiot sopivat hyvin tähän yhteyteen. Liikeharjoituksen jälkeen voi hyvin tehdä vaikkapa lyhyen aikaa istuvaa meditaatiota.

Käsitteitä ”ulkoinen eliksiiri” (weidan) ja ”sisäinen eliksiiri” (neidan) avataan esimerkiksi kirjassa ”Salainen zen-harjoitus”. Ulkoinen eliksiiri viittaa yrttien ja erilaisten ulkoisten menetelmien käyttöön. Sisäisessä eliksiirissä pyritään tavoittamaan ja aktivoimaan ”alkuperäisen taivaan qi” erilaisilla mentaalisilla menetelmillä. Valaistumiseen johtava prosessi kuvataan taolaisuudessa usein ”kolmen aarteen” kultivoimisena. Yang Jwing-Mingin kuvaa tätä prosessia Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun viitekehyksessä seuraavalla tavalla:

1. Essenssin kehittäminen ja muuntaminen qiksi: ”*sadan päivän perustan luominen*”. Essenssi (*jing* 精) muunnetaan energiaksi (*qi*). Essenssi on eräänlainen fyysisen elämän perusta, joka ravitsee kehoa ja erityisesti sisäelimiä. Sen määrä määrittää sen, kuinka pitkään ihminen elää. Sisäisten munuaisten (munuaiset) ja ulkoisten munuaisten (sukuelimet) essenssi muunnetaan qiksi ja muodostetaan ”*kuolematon sikiö*” (*shengtai* 聖胎) aladantianiin. Essenssi kultivoidaan qiksi tuomalla se aladantianiin tai päähän.

Ulkoisen eliksiirin menetelmiä tässä vaiheessa ovat seksuaaliset harjoitukset. Sisäisen eliksiirin menetelmiä ovat erilaiset hengitysharjoitukset, joilla aktivoidaan erityisesti alinta dantiania.

2. Qin kehittäminen ja muuntaminen sheniksi: ”*kymmenen kuukauden raskaus*”. Tässä vaiheessa ”*shen viedään kuolematomaan sikiöön ja se kehittää oman shenin*”. Qi viedään ylimpään dantianiin, missä se kohtaa ”*alkuperäisen shenin*”. *Qi* (氣) muunnetaan hengeksi (*shen*). Qi eli ”energia” ilmenee vitaalisuutena ja elinvoimana. Suoraan käännettynä se viittaa hienojakoiseen hengitykseen. *Qi* on hyvin monimerkityksinen termi, ja kiinalaisessa lääketieteessä ja qigongissa erotellaan monenlaisia ihmisessä vaikuttavia qin muotoja – ja sama termi niissä saattaa tarkoittaa hieman eri asiaa.

Ulkoisen eliksiirin menetelmänä tässä vaiheessa on luiden stimuloiminen ulkoisesti. Luita voidaan stimuloida erilaisilla välineillä. Usein siihen käytetään metallipuikoista tehtyä piiskaa. Ihoa ja pintakudoksia voidaan stimuloida bambusta tehdyllä piiskalla. Nivelet ovat herkkiä ulkoisen stimulaation tuottamalle väännölle, ja niitä voidaan stimuloida esimerkiksi mungopavuista tehdyllä pussilla.

Sisäisen eliksiirin menetelmistä keskeisin on luuhengitys ja sen myötä qin tuominen luiden sisään. Luuhengityksessä ”pestään” ensin luuydin visualisoimalla hengityksen kulkevan luiden läpi. Qitā voidaan hengittää luiden sisään joko nivelten kautta tai joka puolelta samanaikaisesti; ikään kuin kaikkien ihohuokosten läpi. Qi tuodaan sisäänhengityksellä luiden sisälle ja uloshengityksellä jälleen ulos. Toisessa vaiheessa qitā ”pakataan” luuytimiin

esimerkiksi siten, että sisäänhengitys kulkee luiden läpi ja uloshengitys ikään kuin painuu luiden sisään. Toisissa koulukunnissa pakkausvaiheessa käytetään myös lihasten jännittämistä. Yleensä tässä harjoituksessa käytetään vastavirtaavaa hengitystä. Tässä kirjassa kuvattavissa harjoituksissa käytetään vain visualisaatioita.

3. Kehitetään henkeä (*shen* 神) ja palautetaan se tyhjyyteen: ”kolmen vuoden hoivaaminen”. Tässä vaiheessa qi viedään aivoihin ravitsemaan niitä eli ”kuolematon lapsi syntyy ylimmässä dantianissa”. Avataan viisauskeskus. Tällöin myös ylitetään ajan ja paikan ulottuvuudet. *Shen* eli ”henki” viittaa ihmisen henkisiin ja mentaalisin toimintoihin; asioihin, jotka ovat olemassa, mutta joilla ei ole aineellista ulottuvuutta. Harjoituksissa pyritään siihen, että *shen* olisi tyyni ja vakaa.

Ulkoisena menetelmänä kuvataan ylimmän dantianin stimuloiminen ulkoisesti. Päälakea voidaan naputella sormilla. Voidaan myös ”kuunnella taivaallisten rumpujen jylinää”, eli laittaa kämmenet korville ja naputella sormilla takaraivoa. Sisäisen eliksiirin menetelmissä korostuu äärimmäinen mielen tyyneys ja keskittymisen voima. Sanotaan, että tässä vaiheessa suussa kehittyy ”makeaa sylkeä”, joka ravitsee kaikkia kolmea dantiania. Vastaavanlaista prosessia kuvataan myös intialaisessa hatha joogassa.

4. Tyhjyys murskataan taon: ”murskataan tyhjyys: istutaan yhdeksän vuotta katse kohti seinää”. Tässä vaiheessa sanotaan, että spirituaalinen todellisuus tuntuu todellisemmalta kuin ulkoinen todellisuus. ”Tyhjyyden murskaaminen” tarkoittaa sitä, että vapaudutaan haluista ja siten ollaan vapaita päästämään irti fyysisestä todellisuudesta. Tässä vaiheessa meditaatio on erittäin syvää ja hengitys hidastuu. Mielen säätelyyn ei enää tarvita voimaa, sillä ”todellinen mielen säätely on ei-säätelyä. Halut ja tunteet ovat palanneet tyhjyyteen.”

Kuvauksissa olevia aikamääreitä lienee pidettävä enemmänkin symbolisina kuin konkreettisina.

Lihasten jännittäminen harjoituksen aikana

Useimmissa qigong-harjoituksissa ei lainkaan käytetä lihasten jännittämistä. Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun harjoituksissa käytetään vaihtelevissa määrin voimaa ja vahvaa intentiota. Usein harjoituksissa ajatellaan myös kahta tai useampaa vastakkaista voimaa, joiden välillä on jännite. Voima ei kuitenkaan ole pelkästään karkeaa lihasvoimaa vaan pikemminkin voimakasta intentiota, joka saa koko kehon jännittymään hienovaraisella, mutta tehokkaalla tavalla. Voima voidaan tuottaa myös ”pumppaamalla” hengityksen tahtiin siten, että jännitystä lisätään sisäänhengityksellä ja hieman hellitetään uloshengityksen aikana – tai päin vastoin.

Voiman suuruutta ei erikseen määritellä, se riippuu harjoittajasta ja voi samalla harjoittajallakin vaihdella eri päivinä. Tavallaan Lihasten muuntamisen harjoittamisessa keskeistä onkin juuri tapa etsiä juuri itselle sopiva tapa käyttää sopivassa suhteessa

lihasvoimaa ja sisäistä intentiota. On hyvä, että harjoituksen jälkeen ei ole aivan uupunut. Ja toisaalta on hyvä hieman haastaa itseään ylittääkseen omat rajansa, jolloin voi saavuttaa paremmin oman potentiaalinsa. Tätä asiaa voi säädellä myös sillä, kuinka pitkään harjoitusta tekee. Ulkoapäin tätä prosessia on vaikea ohjata, harjoittaja tekee sen itse.

Lihasten jännittämistä on syytä tehdä alkuun vain hieman. Kun opitaan tehtävä liikesarja ulkoa ja löydetään kehon linjaukset kussakin liikkeessä, voidaan vähitellen lisätä jännitteen määrää. Muuten harjoituksesta voi tulla jopa huono olo.

Hengitys

Yleistä hengityksestä

Eri harjoituksissa saatetaan käyttää erilaisia hengitystekniikoita. Hengitykseen liitetään usein myös erilaisia visualisaatioita. Jos voiman käytössä tulee kuunnella omaa kehoa, niin hengitystekniikoissa kuunteleminen on jopa vieläkin tärkeämpää. Väärin tai liian voimakkaasti tehtyinä hengitystekniikat voivat olla vahingollisia. Harjoitukset voidaan tehdä myös ilman erityisiä hengitystekniikoita. Silloin hengitys virtaa luonnollisesti omaan tahtiinsa. Tällä tavalla voi olla jopa helpompaa päästä Sisäisen eliksiirin (*neidan*) tasolle. Ja toisaalta hengitystekniikoiden avulla voidaan varsinkin alkuun saada erityisen voimakas qin tunne ja tehostaa harjoitusta.

Tsumura Sensein mukaan varsinaisissa Sisäisen eliksiirin harjoituksissa ei käytetä mitään erityisiä hengitystekniikoita tai edes hengityksen seuraamista. Kuitenkin suuri osa Sisäisen eliksiirin harjoituksiin johtavista harjoituksista sisältää myös hengitysharjoituksia.

Luonnollinen ja vastavirtaava hengitys

Qigongissa yleensä ja myös Lihasten muuntamisessa ja Ytimen pesussa käytetään usein vastavirtaavaa hengitystä. Sitä voi niin halutessaan soveltaa myös kaikkiin tässä kirjassa kuvattaviin harjoituksiin. On kuitenkin olennaisen tärkeää, että oppii ensin hengittämään rennosti luonnollista hengitystä. Luonnollisessa hengityksessä vatsa tulee hieman ulospäin sisäänhengityksen aikana ja sisäänpäin uloshengityksen aikana. Vastavirtaavassa hengityksessä nämä vaiheet tapahtuvat vastakkaisella tavalla: sisäänhengityksen aikana vedetään hieman alavatsaa sisäänpäin. Samalla voidaan kevyesti jännittää ja nostaa lantionpohjaa. Uloshengityksen aikana sekä vatsa että lantionpohja rentoutuvat ja vatsa tulee ulospäin. On tärkeää, että pallea ja ylävatsa pysyvät rentoina sisäänhengityksen aikana. Väärin tehtynä vastavirtaava hengitys voi aiheuttaa kehoon jännitteitä ja tehdä huonon olon. Rennosti ja oikein tehtynä se voi puolestaan tehdä harjoituksesta voimakkaamman. Vastavirtaavaa hengitystä kuvataan tarkemmin esimerkiksi kirjassa ”Salainen zen-harjoitus”.

Hengityksen ja lihasten jännittämisen suhde

Lihasten muuntamisen ja ytimen pesun harjoituksissa lihaksia usein jännitetään hengityksen tahdissa. Jännitettä voi rakentaa myös siten, että se alkaa sisäänhengityksellä sormista ja varpaista ja leviää sieltä kohti vartaloa. Uloshengityksellä rentoutuminen puolestaan alkaa vartalosta ja leviää kohti kehon ääreisosiä. Vaikka varpaita ei yleensä varsinaisesti jännitetä, niin painoa voi tuoda sisäänhengityksen aikana hieman kohti päkiää. Sen myötä jalkoihin tulee pieni jännite. Kun keho rentoutuu, painopiste tulee taemmaksi, lähelle kantapäätä. Sisäänhengityksen ja jännittämisen aikana käsiä ja jalkoja voi myös kiertää hieman ulkokiertoon. Tämä kierto on hyvin pieni, pikemminkin intentio; sen ei tarvitse edes näkyä päälle päin. Kierron myötä jalkoihin voi tulla sellainen tunne kuin ne ruuvattaisiin kiinni maahan. Täytyy kuitenkin varoa kiertämisestä niin voimakkaasti, että polvet rasittuvat.

Ihohengitys

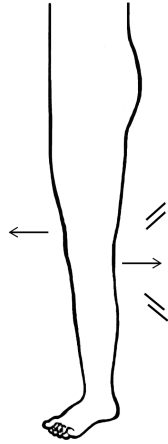
Ytimen pesussa voidaan käyttää myös niin sanottua ihohengitystä. Siinä ajatellaan, että koko keho hengittää ihon läpi. Sisäänhengityksellä hengitys kulkee luuytimiin asti. Uloshengityksellä joko hengitetään ihon läpi ulos tai rentoudutaan ikään kuin hengitys jäisi luuytimiin.

Ihohengitystä voidaan tehdä myös liikkeiden välillä. Kun kehoa on jännitetty liikkeiden aikana, voidaan saada ihohengitykseen vahva qin tunne. Ihohengitystä voi tehdä myös lihasten jännittämisen aikana, varsinkin jos lihasten jännitystä voimistetaan sisäänhengityksen aikana. Tällöin ihohengitys voidaan rytmittää lihasten jännittämiseen.

Perusasento

Perusasento on jo sinänsä meditatiivinen harjoitus, jota voi tehdä liikesarjojen ulkopuolellakin. Harjoituksen aluksi, lopuksi ja liikkeiden välillä on hyvä levätä hetken aikaa perusasennossa. Toisinaan sanotaan, että liikkeiden varsinainen hyöty syntyy vasta sen kautta, että niiden vaikutus ”sulatellaan” perusasennossa leväten.

1. Seisotaan jalat hartioiden levyisessä asennossa. Jalkaterät osoittavat joko suoraan eteenpäin tai hieman ulospäin.
2. Polvet eivät ole lukossa mutta eivät myöskään koukussa. Polvinivelet pidetään rentoina siten, että voidaan liikkua vähän eteen ja taakse.



3. Lonkat, lantio ja nivustaipeet (*kua*) rentoutetaan. Lannerangan luontainen notko voi rentoutumisen myötä oieta ja samalla häntäluu voi tulla hieman eteenpäin. Kehon painopiste on alavatsalla.



4. Hartiat ja olkapäät rentoutetaan. Kädet ovat irti vartalosta siten, että kainaloihin jää vähän tyhjää tilaa. Kyynärpäät ja ranteet painavat. Sormet ovat hieman erillään toisistaan, ikään kuin niitä alettaisiin juuri hieman harottamaan. Rintakehä avautuu ja voi tuntua siltä, kuin rintakehän keskus putoaisi kohti napaa.

5. Niska pidetään suorassa. Voi kuvitella olevansa marionetti, jonka pääläeltä lähtee koko selkärangan suoraksi vetävä naru. Kun pää nousee ylöspäin ja häntäluu putoaa alaspäin, rentoutumisen myötä koko selkä hieman venyy.

6. Varpaat ja sormet saattavat liikkua hieman spontaanisti. Aluksi niitä voi hieman liikuttaa tietoisesti, myöhemmin liike voi syntyä itsestään.

Kahdeksanosainen lihasten muuntaminen (*zuo shi ba shi*)

Tämä on lyhyt ja yksinkertainen harjoitus, jonka avulla pääsee helposti kokeilemaan Lihasten muuntamisen periaatteita. Siihen ei kuulu Ytimen pesua. Harjoituksen voi tehdä helposti 10 minuutissa, mutta asennoissa voi viipyä niin pitkään kuin tuntuu hyvältä. Asennoista voi tehdä myös vain muutaman kerrallaan.

Yleistä

Kolme yliopistotutkijaa julkaisi vuonna 1991 kirjan ”Kiinalaisia perinteisiä salaisesti opetettuja harjoituksia”. Tsumura Sensei ei tunne kyseisiä opettajia eikä heidän taustaansa kuvata lainkaan teoksessa. On kuitenkin oletettavaa, että heillä on takanaan pitkä harjoittaminen Lihasten muuntamisen perinteessä.

Teoksessa kuvataan Lihasten muuntamisen perinteeseen kuuluvia opetuksia, joita ei ole aiemmin opetettu julkisesti, vaan ainoastaan opettajalta oppilaalle. Kaikki kolme tutkijaa olivat ilmeisesti tehneet erilaisia Lihasten muuntamisen harjoituksia ja he kokosivat tietonsa yhteen. Kirjassa kuvataan 49 istuen tehtävää liikettä tai oikeastaan asentoa, joista Tsumura Sensei on valinnut tähän kahdeksan. Ei tiedetä milloin ja missä nämä asennot ovat syntyneet.

Tämä harjoitus tehdään perinteisesti lattialla risti-istunnassa, mutta sen voi tehdä myös tuolilla istuen tai seisten. Monet näistä asennoista löytyvät myös Sininen lohikäärme -harjoituksesta.

Hengitys

Mielikuvissa sisäänhengitys virtaa pääläen kautta kehon läpi. Uloshengitys virtaa välilihan läpi ulos kehosta. Kieli koskettaa kitalakea. Tähän harjoitukseen voidaan liittää vastavirtaava hengitys.

Asennot

Perinteisesti tehdään 49 hengitystä kussakin asennossa. Alkuun kannattaa kuitenkin tehdä vain esimerkiksi 3, 5 tai 9 hengitystä.

1. Ajatellaan henkeä

Henki (*shen*) ilmenee ihmisessä monella tavalla. Tässä yhteydessä se viittaa siihen korkeimpaan henkeen ihmisessä, joka on yhteydessä kaikkiin muihin henkiin. Hävitetään mielikuva siitä, että henki olisi vain oma; se yhdistyy kaikkeuteen.

Vasen käsi on alavatsan edessä kämmen ylöspäin, oikea sen päällä nyrkissä, peukalo nimettömän tyvessä. Käsivarret muodostavat ympyrän. Työn palatsi -pisteet ovat päällekkäin. Katse suunnataan kauas, mutta ei varsinaisesti katsota mitään. Alempi käsi nousee ylöspäin, ylempää kättä painetaan alaspäin ja jännite muodostuu niiden välille.

2. Kädet yhteen

Kädet laitetaan kämmenet vastakkain rinnan edessä ja niitä painetaan yhteen. Tämän sanotaan tasapainottavan sisäelimiä.

3. Molemmat kämmenet työntävät porttia

Työnnetään käsiä eteenpäin lähes suorina kämmenet auki ja sormet ylöspäin, sormet harallaan. Samalla selkä ja lantio työntyvät taaksepäin. Kämmenpohjat työntyvät eteenpäin, sormet pyrkivät taipumaan taaksepäin kohti kehoa ja lapaluiden alue menee taaksepäin.

4. Kootaan qi yhdeksi palloksi

Pidellään suurta palloa rinnan edessä. Palloa painetaan alaspäin ja toisaalta pallo pyrkii myös laajentumaan ja puristetaan sitä kokoon.

5. Venytetään kyynärpäitä ja laitetaan energiakanavat oikein

Työnnetään kämmeniä sivuille, sormet ylöspäin osoittaen. Voi olla mielikuva, että seinät kaatuvat päälle. Silloin oma voima suuntautuu sivuille ja kuviteltu ulkoinen voima työntää kohti kehoa.

6. Tuetaan tyhjyyttä laittamalla kädet paikkaan jota ei ole olemassa ja laajennetaan vatsaa

Työnnetään kämmeniä ylöspäin. Samalla vatsan qi laajenee. Häntäluu ja lantio painuvat alaspäin ja kädet työntävät ylöspäin. Jännite syntyy näiden kahden voiman välille.

7. Luodaan painetta ja kyljet vahvistuvat

Pidetään pientä palloa kurkun edessä kämmenien välissä. Kyljet kainaloiden alta ikään kuin putoavat alaspäin. Kainaloiden aluetta jännitetään alaspäin suuntautuvasti. Qitā painetaan alaspäin. Kyynärpäät painuvat alaspäin ja sormet ja kämmenet työntyvät ylöspäin. Näiden

voimien välillä on jännite. Myös ranteiden ja sormien väli venyy. Samanaikaisesti selässä ja on venytys häntäluun ja niskan yläosan välillä.

8. Mieli rauhoitetaan ja qi virtaa alas alimpaan lämmittimeen

Kädet pannaan sormet ristiin ja peukalot yhteen alavatsan edessä. Kyynärpäät osoittavat sivuille. Tässä asennossa käytetään vähemmän voimaa kuin muissa asennoissa. Pikemminkin huomioidaan voima, joka vie kädet yhteen ja voima, joka vetää niitä pois päin toisistaan.

Hierotaan lopuksi kolme kertaa kämmenillä kehon keskilinjaa ylhäältä alas.

Kiinan ensimmäinen taiji-professori Zhou Renfeng (周稔豐)

Zhou Renfeng (1930–2014) syntyi Pohjois-Kiinassa Hebein maakunnassa. Hän työskenteli vuosina 1955–1965 perinteisen kiinalaisen lääketieteen lääkärinä Shanxin sairaalassa. Vuonna 1965 hänet valittiin Xianin liikuntayliopiston kamppailutaitojen professoriksi. 1981–1998 hän siirtyi terveystieteiden professoriksi Tianjinin perinteisen kiinalaisen lääketieteen yliopistoon. Hänet nimitettiin siellä myös Kiinan ensimmäiseksi taiji-professoriksi. Zhou Renfeng oli myös ehdolla myöhemmin mainittavan Beidaihe-sairaalan johtajaksi. Vuosina 1998–2001 hän asui USA:ssa Kansasissa opettaen qigongia, taijia ja akupunktiota. Hän palasi Tianjiin 2002 ja vietti loput elämästään opettaen ja kirjoittaen. Zhou Renfeng kuoli vuonna 2014 keuhkokuumeeseen.

Zhou Renfeng oli Tsumura Sensein tärkein taijiopettaja. Hän harjoitti erityisesti wu-tyylin taijia, mutta myös länsimaissa paremmin tunnettua yang-tyyliä. Tsumura Sensei kutsui hänet Japaniin opettamaan vuosina 1986, 1993 ja 1994. Ennen hänen ensimmäistä vierailuaan Kiinassa oli traagisesti kuollut ihminen kamppailulajinäytöksessä. Zhou Renfengin vaimo kielsikin jyrkästi mutta viisaasti miestänsä, että tämä ei saa tappaa ketään Japanin vierailunsa aikana.

Zhou Renfeng piti ensimmäisellä vierailullaan kahden kuukauden aikana 80 opetustilaisuutta. Lisäksi hän teki paljon hoitoja. Tsumura Sensei kertoo laittaneensa heille ruokaa ja opiskelleensa koko ajan intensiivisesti. Kiinaan palattuaan Zhou Renfeng oli ihmetelty, kuinka Japanissa joutuu tekemään niin paljon töitä. Hän sai kyllä opetuksista rahaakin, Tsumura Sensei arvelee summan olleen nykyrahassa noin 20 000 euroa. Tsumura ja Zhou Renfeng poikkesivat kuitenkin Tokiossa Taiwanilaiseen kirjakauppaan. Siellä oli myynnissä taolainen kaanon, ”Taolaisuuden varasto” (*Daozang* 道藏), joka täytti kokonaisen kirjahyllyn. Zhou Renfeng käytti opetuspalkkionsa taolaisen kaanonin ostamiseen ja palasi Kiinaan rahattomana, mutta hienon kirjaston omistajana. Historia vaikennee siitä, kuinka hänen vaimonsa suhtautui tähän kotiinpaluuseen massiivisen

kirjakasan kanssa.

Kauko Uusoksa muistaa Zhou Renfengin paitsi hienona opettajana ja qigong-mestarina niin myös mukavana ja silmiinpistävän tavallisena ihmisenä. Kun Kauko vieraili hänen opetuksissaan, Zhou Renfeng halusi viedä oppilaansa syömään omaan suosikkiravintolaansa. Kauko muistelee, että jos ei hän olisi tiennyt syövänsä qigong-mestarin kanssa, niin hän olisi pitänyt Zhou Renfengia aivan tavallisena, vieraanvaraisena vanhempana kiinalaisena miehenä.

Monet suomalaiset ovat saaneet nauttia Zhou Renfengin opetuksista epäsuorasti Tsumura Sensein ja Kauko Uusoksen kautta. Esimerkiksi harjoitukset Kahdeksanosainen silkkibrokadi, Käärme ja kilpikonna, Viiden eläimen leikki, Tunadaoyin ja monet käsien heilutteluharjoitukset (*shuaishou*) ovat olleet peräisin hänen opetuksistaan. Myös seuraavat kolme Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun harjoitusta ovat peräisin hänen opetuksistaan. Zhou Renfeng julkaisi Lihasten muuntamista ja Ytimen pesua käsittelevän oppikirjan vuonna 1989. Hän julkaisi vielä 1994 mestari Zhou Min kanssa toisen painoksen, jossa kuvattiin myös nopeampi ja urheilullisempi kahdeksan liikkeen liikesarja ja useita oheisharjoituksia, kuten tässä kirjassa kuvattava Lihasten muuntamisen ulkoinen klassikko (*yi jin jing wai jing*), jossa harjoitetaan erityisesti sormia ja varpaita. Tietävästi hän oli kirjat julkaistessaan harjoittanut Ytimen pesua jo 30 vuotta, mutta ei ollut juurikaan opettanut sitä aiemmin. Tsumura Sensei ei tiedä mistä hän oli oppinut harjoituksen, eikä sitä mainita myöskään kirjassa. Zhou Renfeng halusi joka tapauksessa palauttaa oletetun alkuperäisen tavan harjoitella Ytimen pesua yhdessä Lihasten muuntamisen kanssa ja kokosi tämän liikesarjan vanhojen tekstien perusteella. Hän viittaa oppikirjassaan lähinnä 1600-luvulla kirjoitettuihin teksteihin.

Zhou Renfeng opetti näitä harjoituksia myös Tsumura Senseille 1980-luvulla. Kyseiset versiot olivat melko erilaisia kuin hänen kirjassaan kuvaamat. Tässä kuvattavat versiot pyrkivät noudattamaan oppikirjaa.

Lihasten muuntamisen ulkoinen klassikko (*yi jin jing wai jing*, 易筋經外經) osa 1.

Tämä harjoitus on kuvattu osana Lihasten muuntamisen harjoitusohjelmaa. Sen avulla lisätään lihasvoimaa erityisesti käsissä ja jaloissa, mikä puolestaan edistää varsinaista harjoitusta. Se on kuitenkin myös portti meditatiiviseen Sisäisen eliksiirin harjoittamiseen. Jos kutakin liikettä toistaa 3–7 kertaa, niin harjoitus kestää alle 20 minuuttia. Muutama yksittäinen liike voi olla myös hyvä taukojumppa vaikkapa päätetyön lomassa. Tekstissä mainitaan, että lopulta kunkin liikkeen voi tehdä 49 kertaa päivässä. Tsumura Sensei ei kuitenkaan tuntenut ketään, joka olisi vienyt tämän harjoituksen niin pitkälle.

*”Qi saapuu sisään suusta, mutta ei suusta
Qi menee ohutsuoleen
Qi menee ulos nenästä, mutta ei kuitenkaan mene ulos
Nenästä qi menee viiteen elimeen
Kun qi saapuu sisään ei käytetä voimaa
Kun qi menee ulos tunnetaan itsemme vahvaksi
Ei ole salaisuutta
Lähellä mutta ei kuitenkaan lähellä, levitetään mutta ei kuitenkaan levitetä*

Lihasten muuntamisen ulkoinen klassikko on hyödyllinen tukiharjoitus sisäisen eliksiirin (neidan) harjoituksille. Sen kääntää kehon sisäisen yin-yang mekanismin. Tämä harjoitus muuntaa kolmea aarretta: essenssi (jing) muunnetaan qiksi, qi hengeksi (shen), henki palaa jälleen tyhjyyteen. Tässä prosessissa seksuaalienergia muunnetaan dantianissa. Harjoituksen aikana katsellaan energian liikettä munuaisten ja sydämen, hengen ja energian ja tulen ja veden välillä.”

Yleistä

Ensimmäinen teksti, jossa kuvattiin Lihasten muuntamisen ulkoista klassikkoa, ilmestyi vuonna 1820. Teoksen kirjoittajaa ei tunneta. Kirja julkaistiin ensin pamfletteina nimeltään ”*Nei rian dan tushio*” ja ”*Diao qi dan tushuo*”. Tämä teksti perustuu Wang Shou -nimisen henkilön vuonna 1841 julkaisemaan tekstiin nimeltään ”*Diao qi rian waidang tushu*”. Harjoitus levisi laajalle Kiinassa ja siitä tuli varsin suosittu.

Lihasten muuntamisen ulkoinen klassikko saattaa vaikuttaa aluksi nimensä mukaisesti vain ulkoiselta harjoitukselta. Se on kuitenkin myös portti Sisäisen eliksiirin (neidan) maailmaan. Dao yin -harjoituksissa harjoitetaan yiniä ja yangia. Sisäisen eliksiirin harjoituksissa ”*prosessin järjestys muutetaan päinvastaiseksi*”. Tämän sanotaan kääntävän myös vanhenemisprosessin päinvastaiseksi.

Ming-dynastian aikana elänyt mestari kirjoitti ”*kehossa on 360 akupunktiopistettä, käsissä ja jaloissa 66 pistettä*”. Käsien ja jalkojen vuoron perään jännittäminen ja rentouttaminen

edistää kaikkien kanavien toimintaa. Tämä harjoitus keskittyy erityisesti käsiin ja jalkoihin. Sitä pidetään nopeana ja turvallisena tapana kehittää qitā. Sanotaan, että ”*kun harjoitusta on tehty 100 päivää aamuin illoin, niin sairaudet paranevat, lihakset muuntuvat ja ydin pestään. Koetaan liikettä hiljaisuudessa, vaihdellaan rentoutumisen ja lihasten jännittymisen välillä, mieli on tyyni, hengitys kulkee 12 kanavan läpi ja kontrolloi sisäelimen toimintaa.*”

Ellei toisin mainita, niin liikkeet toistetaan 7–49 kertaa. Alkuun kannattaa kuitenkin tehdä kaikki liikkeet esimerkiksi 3 kertaa ja lisätä vähitellen toistojen määrää. Harjoituksen tekstin mukaan voi aloittaa seisomalla 5–30 minuuttia perusasennossa hiljaisuudessa. Luonnollisesti vähempikin riittää – ja useimmilla meistä ei aikakaan riitä näin pitkään alkurentoutukseen.

Tekstissä esitettävät yksittäisten liikkeiden terveysvaikutukset saattavat herättää kysymyksiä. Tällainen esitystapa on kuitenkin varsin tyypillinen vanhoille kiinalaisille qigong-teksteille. Siihen kannattanee suhtautua uteliaasti kuin antropologi muinaiseen runouteen. Vastaavalla tavalla intialaisissa teksteissä saatetaan todeta jonkin asanan parantavan lukuisia sairauksia – vaikka harjoittaja ei sitä itse varsinaisesti huomaakaan.

Hengitys

Varsinaisten liikkeiden aikana varpaat menevät hieman kippuraan ja ikään kuin puristavat maata kuin eläimen tassu samalla kun hengitetään sisään. Jalkaterän keskikohta kupliva lähde -pisteen (*yongchuan*, K1) kohdalta nousee hieman ylöspäin. Poikkeuksena on liike seitsemän, jossa varpaita nostetaan ylöspäin. Sisäänhengityksen aikana lantionpohja nostetaan ylös ja jalkojen sisäpintoja hieman jännitetään. Myös pakarat puristetaan kevyesti yhteen. On kuin pidäteltäisiin vessahätä. Kaikki voima keskittyy Elämän porttiin (*ming men*). Hartiat ja kasvot pidetään kuitenkin rentoina. Uloshengityksellä koko keho rentoutuu. Liikkeiden välillä voi rentoutua ja antaa hengityksen virrata jonkin aikaa luonnollisesti. Aloittelijat tekevät luonnollista hengitystä, myöhemmin myös vastavirtaava hengitys on mahdollinen vaihtoehto. Sisäänhengityksen jälkeen voi tehdä myös lyhyen pidätyksen. Aluksi on kuitenkin suositeltavaa tehdä harjoitus ilman hengityksen pidätystä. Pidätystä voi kokeilla sitten kun liikkeet ovat tuttuja ja harjoitus sujuu hyvin. Jos hengityksen kontrollointi tekee yhtään huonon tai omituisen olon, se kannattaa jättää väliin ja tehdä harjoitus hengittämällä luonnollisesti.

Alkurentoutus

Seisotaan jalat hartioiden leveydellä. Polvet eivät ole aivan suorana, mutta eivät koukussakaan. Jalat pidetään rentoina. Katse on suunnattu hieman ulospäin. Suu on hieman auki; ”*suljettu mutta ei kuitenkaan suljettu*”. Hampaat ovat vähän erillään toisistaan. Kieli koskettaa kevyesti kitalakea. Kyynärvarret ovat hieman koukussa, kämmenet osoittavat kohti reisien sivuja. Sormet ovat luonnollisesti avoinna ja levitettyinä. Annetaan

hartioiden laskeutua. Qi menee sormiin. Koko keho rentoutuu ja annetaan mielen puhdistua.

Voidaan myös visualisoida, että hengitetään nenän kautta aladantianiin. Tätä kutsutaan nimellä ”*tullaan nenän kautta sisään napaan asti*”. Qi laskeutuu dantianiin. ”*Salainen keskus luo ja liikuttaa qitā*.”

Liikkeet

Seuraavat kuvaukset liikkeistä ovat hyvin pitkälle alkuperäisen tekstin mukaisia. ”*Tiikerin suu*” viittaa etusormen ja peukalon muodostamaan ympyrään käden ollessa nyrkissä.

1. Sormet nousevat ylös ja kämmen painaa alas

Käsivarret suoristuvat ja kämmeniä painetaan alaspäin. Myös qi menee alaspäin. Sormet nousevat hitaasti ylös. Kämmenet painavat alaspäin. Jännitetään tietoisesti sormia ja ranteita. Samalla myös käsivarret voivat luonnollisesti jännittyä. Jännittäessä mieli keskittyy ”*tiikerin suuhun*”, eli peukalon ja etusormen väliseen tilaan. Sormissa voi pysyä myös rentoutuksen aikana lievä jännite.

Vaikutus: Sormien jännittäminen ja rentouttaminen poistaa väsymystä käsistä. Jokapäiväisessä elämässä jännitämme usein, mutta venyttelemme harvoin.

”*Qi menee kaikkiin meridiaaneihin ja kehittää alkuperäistä qitā (yuan qi). Essenssi (jing) muuntuu qiksi. Tämä harjoittaa essenssiä ja harmonisoi qitā ja henkeä. Sormet ovat yhteydessä sydämeen. Niinpä liikkeet vaikuttavat aivojen terveyteen ja koko kehon säätelyyn. Dantian on yhteydessä hengitykseen. Niinpä tämä harjoitus vahvistaa dantiania. Se myös lievittää ummetusta ja peräpukamia ja parantaa siemennesteen kontrollia.*”

2. Peukalo nousee ylös

Molemmat kädet ovat edelleen suorina vartalon sivuilla. Sormet puristuvat nyrkkiin ja samalla peukalot suoristuvat ja niitä venytetään ylöspäin. Käsien rystyset painavat kohti maata. Rentoudutaan hitaasti ja annetaan sormien avautua ja samalla kyynärpäiden rentoutua. Qi putoaa dantianiin.

Vaikutus: Vahvistaa käsiä. Peukaloista on yhteys aivoihin, joten harjoitus vahvistaa aivojen terveyttä ja voi lievittää päänsärkyä. Se on hyvä myös keuhkoille ja paksusuolelle.

3. Qi menee alas käsiin ja muodostaa nyrkin (peukalo nyrkin sisäpuolella)

Peukalot taivutetaan nyrkkien sisälle ja sormet tulevat peukalon ympärille. Peukalon kärki on nimettömän sormen tienoilla. Nyrkit ovat kehon sivuilla. Tiikerin suut osoittavat eteenpäin. Sisäänhengityksellä kädet puristetaan voimakkaasti nyrkkiin. Molemmat kädet venyvät alaspäin ja qi menee alas dantianiin.

Vaikutus: Rauhoittaa aivoja. Lisää käsien voimaa ja vahvistaa henkeä (*shen*).

4. Nostetaan kädet eteen ja tehdään nyrkki (peukalot nyrkin ulkopuolella)

Ojennetaan kädet rintakehän eteen hartioiden korkeudelle ja venytetään käsiä eteenpäin. Myös hartiat ja lapaluut tulevat eteenpäin. Kädet osoittavat eteenpäin. Kämmenet osoittavat kohti toisiaan ja tiikerin suut osoittavat ylöspäin. Kädet ovat hartioiden leveydellä. Hengitetään hitaasti sisään ja puristetaan sormet nyrkkiin lujasti. Uloshengityksen aikana keho rentoutuu ja kädet laskeutuvat alaspäin, tulevat lähemmäs kehoa ja kämmenet kääntyvät alaspäin osoittaen kohti dantiania.

Vaikutus: Vahvistaa käsivarsia.

5. Viedään nyrkit pään yläpuolelle (peukalot nyrkin sisäpuolella)

Peukalot pannaan sormien sisälle ja muut neljä sormeaa puristuvat niiden ympärille. Työnnetään kädet hitaasti pään yli, tiikerin suut osoittavat taaksepäin. Sisäänhengityksellä molemmat nyrkit puristuvat voimakkaasti. Kämmenet osoittavat eteenpäin. Kyynärvarret venyvät. Katsotaan ylöspäin taivaalle. Uloshengityksellä kädet rentoutuvat ja kyynärvarret taipuvat hieman. Katse kääntyy suoraan eteenpäin.

Vaikutus: Kolmoislämmittimen säätely.

6. Tuodaan nyrkit lähelle korvia (peukalot nyrkin ulkopuolella)

Nyrkit tuodaan korvien viereen, rystyset osoittavat korvia kohti ja tiikerin suut kohti hartioita. Olkavarret ja kyynärvarret muodostavat kolmion. Sisäänhengityksellä katsotaan ylös taivaaseen ja pää tulee hieman eteenpäin samalla kun kyynärpäät viedään taaksepäin. Rintakehä aukeaa. Uloshengityksellä nyrkit avataan ja kämmenet tulevat silmien eteen kämmenpuolet silmiä kohti. Oikea ja vasen käsi ovat vuoronperään lähempänä kasvoja. Qi laskeutuu dantianiin.

Vaikutus: Venyttää rintakehää ja yläselkää.

7. Nostetaan kädet molemmiin puolin (peukalot nyrkin ulkopuolella)

Nostetaan ensin kädet ylös sivuille, kädet tulevat nyrkkiin ja tiikerin suut osoittavat ylöspäin. Sisäänhengityksellä yläkeho taipuu taaksepäin, varpaat nostetaan ylöspäin ja molemmat kädet menevät nyrkkiin ja jännittyvät. Tiikerin suut osoittavat nyt taaksepäin. Uloshengityksellä yläkeho suoristuu, kämmenet kääntyvät alaspäin ja varpaat laskeutuvat maahan. Keho rentoutuu ja qi laskeutuu dantianiin.

Vaikutus: Vahvistaa alaselkää ja munuaisia.

8. Tuodaan nyrkit eteen (peukalot nyrkin sisäpuolella)

Tämä liike on muutoin sama kuin liike 4, mutta peukalot pidetään nyrkin sisäpuolella ja käsiä jännitettäessä nouseaan päkiöiden varaan.

Nostetaan kädet eteen hartioiden korkeudelle. Peukalot ovat nyrkkien sisällä. Tiikerin suut osoittavat ylöspäin. Sisäänhengityksellä nyrkit jännittyvät ja nouseaan seisomaan päkiöiden varaan. Uloshengityksellä kämmenet aukeavat ja tulevat rintakehän eteen. Kantapääät tulevat maahan ja koko keho rentoutuu.

Vaikutus: Samat kuin liikkeessä 4.

9. Tuodaan nyrkit nenän sivuille (peukalot nyrkin sisäpuolella)

Tässä liikkeessä on kaksi osaa, joita toistetaan vuoron perään:

A) Nyrkit tuodaan nenän viereen ja peukalot ovat nyrkin sisällä. Tiikerin suut osoittavat alaspäin ja rystyset kohti nenänpäätä. Kyynärvarret ja olkavarret muodostavat kolmion. Nyrkit ovat alkuvaiheessa n. 10 cm:n päässä toisistaan. Sisäänhengityksellä molemmat kädet puristuvat nyrkkiin ja kyynärpäät viedään sivuille. Uloshengityksellä kädet rentoutuvat ja kämmenet tulevat silmien eteen. Kämmenet eivät kuitenkaan kosketa toisiaan. Joka toisella kerralla oikea ja joka toisella kerralla vasen käsi on lähempänä kasvoja; ensimmäisellä kerralla vasen.

B) Sisäänhengityksellä molemmat kädet tulevat ylös pään päälle kämmenet avoimina taaksepäin osoittaen. Samalla jännitetään käsiä. Uloshengityksellä kädet rentoutuvat ja tulevat kasvojen eteen.

Vaikutus: Venyttää rintakehää ja tukee keuhkoja.

10. Tehdään kirjainmerkki, joka tarkoittaa ”vuori” (peukalot nyrkin sisällä)



Tässä liikkeessä kädet ovat kiinalaista vuori-kirjainmerkkiä muistuttavassa asennossa. Kädet tuodaan ensin ylös ja sivuille. Tiikerin suut osoittavat kohti korvia.

Sisäänhengityksellä kädet puristuvat nyrkkiin. Kyynärpäät tulevat taakse. Katse kääntyy ensin vasemmalle ja katsotaan vasenta nyrkkiä. Uloshengityksellä kyynärpäät tulevat eteen ja kämmenet aukeavat. Kämmenet osoittavat kohti toisiaan ja keho rentoutuu. Qi laskeutuu *dantianiin*. Seuraavalla kerralla katse kääntyy oikealle jne.

Vaikutus: Vahvistaa kaulaa, hartioita ja käsiä. Venyttää rintakehää ja vahvistaa keuhkoja.

11. Tehdään nyrkki peukalot ylhäällä (peukalot nyrkin ulkopuolella)

Tämä liike muistuttaa liikettä 2., mutta nyt kädet ovat navan edessä. Laitetaan kädet nyrkkiin navan molemmin puolin. Peukalot ovat nyrkin ulkopuolella. Kämmenet osoittavat kohti napaa. Sisäänhengityksellä puristetaan kädet nyrkkiin ja samalla peukalot nostetaan pystyyn. Tällöin qi nousee kehossa ylöspäin. Uloshengityksellä kädet aukeavat ja myös peukalot rentoutuvat. Qi putoaa uloshengityksellä dantianiin. ”*Kun sylkeä erittyy suuhun, se nielaistaan alas dantianiin kolmella nielaaisulla.*”

Vaikutus: Vahvistaa alkuperäistä qitā (*yuan qi*).

12. Lopetusliikkeet: kädet nostetaan ylös ja heilautetaan alas

A) Molemmat kädet rentoutuvat. Tuodaan sisäänhengityksellä molemmat kädet kämmenet auki pään yläpuolelle. Samalla nouseaan päkiöiden varaan. Pidätetään käsien ylhäällä ollessa hetken aikaa hengitystä. Tuntuu kuin laajennuttaisiin mahdollisimman suureksi. Selkä ei kuitenkaan taivu taaksepäin. Uloshengityksellä kädet pudotetaan alas ja samalla pudotetaan myös kantapäät alas ja koko keho rentoutuu. Qi laskeutuu dantianiin. Nouseaan ylös ja alas kolme kertaa.

B) Laskeudutaan kyykkyyntä niin alas kuin rennosti päästään. Kädet roikkuvat alaspäin nyrkissä. Nouseaan hitaasti ylös päkiöiden varaan. Nyrkit tuodaan sisäänhengityksellä pään yläpuolelle (peukalot nyrkin ulkopuolella) ja puristetaan niitä voimakkaasti. Pidätetään hetken aikaa hengitystä käsien ollessa ylhäällä. Uloshengityksellä avataan kädet, pudotetaan ne alas ja samalla pudotetaan myös kantapäät alas ja koko keho rentoutuu. Toistetaan kolme kertaa.

C) Potkaistaan voimakkaasti vuoron perään molempien jalkojen kantapäällä eteenpäin siten, että pohkeet ja akillesjanteet hieman venyvät. Tässä vaiheessa ei enää pidätetä hengitystä.

Vaikutus: Vahvistaa lihaksia ja luita ja auttaa selkä- ja polvikipuihin. Harjoituksen jälkeen on hyvä kävellä vähän aikaa.

Lihasten muuntamisen ulkoinen klassikko (*yi jin jing wai jing*, 易筋經外經) osa 2.

Tämä on mielenkiintoinen variaatio Lihasten muuntamisen ulkoisesta klassikosta. Nämä liikkeet voi tehdä omana harjoituksenaan, tai osan 1. yhteydessä osana harjoituskokonaisuutta. Mikäli ne tehdään omana harjoituskokonaisuutena, voidaan harjoitus lopettaa samoihin lopetusliikkeisiin kuin osa 1.

Yleistä

Tämä on qigongin piirissä varsin poikkeava harjoitus. Siinä ollaan staattisissa asennoissa, mutta kuvitellaan samalla, että liikutaan estävää voimaa vasten. Tästä muodostuu kehoon sisäinen jännite. Uloshengityksellä jännite hieman keventyy, mutta ei kokonaan poistu. Mielikuva on sellainen, että kädet todella tekevät liikkeen. Uloshengityksellä kädet ikään kuin palaavat mielikuvissa alkuperäiseen asentoon. Yiquanissa (mielen tai intention nyrkkeily) visualisoidaan myös vastustavia voimia. Siinä ei kuitenkaan tahdisteta hengitystä eivätkä lihakset varsinaisesti jännity.

Hengitys

Hengitys on samanlainen kuin Lihasten muuntamisen ulkoisen klassikon osassa 1. Varsinaisten liikkeiden aikana varpaat menevät hieman kippuraan ja ikään kuin puristavat maata samalla kun hengitetään sisään. Samalla jalkaterän keskikohta kupliva lähde -pisteen (*yongchuan*, K1) kohdalta nousee hieman ylöspäin. Sisäänhengityksen aikana lantionpohja nostetaan ylös ja jalkojen sisäpintoja hieman jännitetään. Myös pakarot puristetaan kevyesti yhteen. On kuin pidäteltäisiin vessahätä. Kaikki voima keskittyy Elämän porttiin. Hartiat ja kasvot pidetään kuitenkin rentoina. Liikkeiden välillä voi rentoutua ja antaa hengityksen virrata jonkin aikaa luonnollisesti.

Liikkeet

1. Pidetään käsiä rintakehän edessä kuin syleiltäisiin puuta. 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 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 mutta eivät nouse kuitenkaan. Jos ne nousisivat, niin kämmenet nousisivat suoraan ylöspäin kohti kainaloita.

5. Kämmeniä työnnetään suoraan eteenpäin. Sormet ja kämmenet pyrkivät taipumaan taaksepäin, mutta eivät taivu kuitenkaan.

Sininen lohikäärme (*yi jin xi sui jing*, 易筋洗髓經)

Sininen lohikäärme on monipuolinen harjoitus, johon sisältyy erilaisia venytyksiä, lihastyötä ja meditatiivista keskittymistä. Harjoituksen voi tehdä helposti 15–20 minuutissa jos toistaa liikkeet vain kerran, mutta asennoissa voi myös viipyä niin pitkään kuin tuntuu hyvältä tai liikkeitä voi toistaa useita kertoja. Tällöin harjoitus saattaa kestää jopa tunnin. Liikkeistä voi tehdä myös vain muutaman kerrallaan.

”Yi jin xi sui jingin tarkoitus on, että qistä tulee verta, verestä luuta ja sitä kautta luu muuttuu. Kun harjoittelee vuoden qi vahvistuu. Kolmessa vuodessa veri vahvistuu. Neljässä vuodessa luut vahvistuvat. Viidessä vuodessa luiden vahvistuu. Kahdeksassa vuodessa hiukset vahvistuvat. Yhdeksässä vuodessa koko keho muuttuu ja kymmenessä vuodessa saavutetaan dao.”

- Zinin Daoren (紫凝道人) teoksessa Yi jin xi sui jing (易筋洗髓經) vuonna 1624

Sinisen lohikäärmeen taustaa

1600-luvulla elänyt Zinin Daoren harjoitti monia *dao yin* -tyylisiä qigongin muotoja (ks. esim. kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” kappale ”Qigong ja Salainen zen-harjoitus qigongin kentässä”). Hänen 1624 julkaistussa tekstissään kuvataan Lihasten muuntaminen ja Ytimen pesu samassa harjoituksessa. Zinin Daorenin teksti saattaa olla vanhin tunnettu edelleen olemassa oleva Ytimen pesua käsittelevä teksti. Tässä kirjassa liikesarjan yhteydessä olevat piirroskuvat ovat peräisin hänen käsikirjoituksestaan. Käytämme selkeyden vuoksi harjoituksesta tässä kirjassa nimeä ”Sininen lohikäärme”. Tällä pyrimme välttämään myös monimutkaisia ja pitkiä nimiä.

Tsumura Sensei oppi Sininen lohikäärme -liikesarjan Zhou Renfengiltä vuonna 1986. YouTubesta löytyy video, jossa Tsumura Sensei tekee harjoituksen viisi ensimmäistä liikettä sillä tavalla, kuin Zhou Renfeng ne hänelle opetti tuolloin. Tässä kirjassa kuvattava muoto on puolestaan Zhou Renfengin oppikirjan mukainen. Sininen lohikäärme on siis tässä suhteessa samanlainen kuin Salainen zen-harjoitus: sama opettajakin voi opettaa harjoituksen lukuisilla eri tavoilla. Tästä ei kuitenkaan pidä ahdistua, vaan omaksua parhaiten itselleen sopiva versio harjoituksesta. Tämä vaihtelevuus kuvaa myös sitä, että harjoituksen ulkoinen muoto saattaa vaihdella paljonkin, mutta se ei ole olennaista. Olennaista on oppia harjoituksen sisäiset periaatteet ja noudattaa niitä, tekipä sitten harjoituksen ulkoisen muodon millä tavalla tahansa.

Tässä kuvattava liikesarja on hieman monimutkainen ja ainakin näennäisesti epälooginenkin – tai kuten Tsumura Sensei totesi ”monimutkainen, mutta rikas”. Esimerkiksi eri liikkeissä tehdään Ytimen pesu hieman erilaisella tavalla. Vanhasta tekstistä tästä harjoituksesta löytyy vain lyhyt kuvaus. Jostakin syystä Zhou Renfeng oli pitkän

harjoittamisen jälkeen päätyntä tällaiseen tapaan tehdä liikesarja. Aktiivinen tekeminen toki opettaa paljon harjoituksesta, mutta Zhou Renfengin tarkemmat motiivit jäivät tältä osin hämärän peittoon.

Seuraavassa kuvauksessa esitettävät lainaukset ovat peräisin Zhou Renfengin tekstistä, joka puolestaan lainaa Zinin Daorenin alkuperäistä tekstiä. Kauko Uusoksa käänsi nämä lainaukset Tsumura Sensein puheesta ja tämän kirjan kirjoittaja kirjoitti ne samalla ylös. Niinpä ne eivät kaikilta osin välttämättä ole aivan täsmällisiä käännöksiä alkuperäistekstistä. Sisältö kuitenkin vastaa alkuperäisen tekstin sisältöä parhaan ymmärryksemme mukaan. Sinistä lohikäärmettä opiskellessani vietin lisäksi Tsumura Sensein kanssa noin kuukauden verran pari tuntia päivittäin. Kirjassa kuvattiin myös esimerkiksi erilaisia tapoja pitää silmät ja kieli eri liikkeiden eri vaiheissa. Näin tarkka ohjeistaminen ei kuitenkaan tuntunut mielekkäältä. Uskon, että esimerkiksi silmät katsovat pitkään harjoittaessa spontaanisti tiettyyn suuntaan, kun vaikkapa käsi liikutetaan tietyllä tavalla. Jos asiaa joutuu erikseen miettimään liikkeen ja hengityksen ohella, niin lopputulos saattaa olla, että keho ja mieli jännittyvät liikaa.

Yleistä Sininen lohikäärme -harjoituksesta

Yhdeksän periaatetta

Harjoitukseen liittyy yhdeksän periaatetta, jotka kuvataan alkuperäisessä tekstissä yhdeksällä kirjainmerkillä. Seuraavassa kuvauksessa kirjainmerkkien suomennos on lainausmerkeissä ja Tsumuran selitys seuraa niitä.

1. ”Venytys” on mukana kaikissa liikkeissä.
2. ”Hitaus.” Liikkeet ovat hitaita. Siten saadaan aikaan sisäinen venytys vähäisellä jännittämisellä.
3. ”Pehmeys”. Pehmeys viittaa notkeuteen, jossa ”*kovuus kehosta on hävinnyt*”. Sen kautta qin kierto kanavissa vahvistuu.
4. ”Pysähtyminen”. Kun venytys on viety loppuun, niin pysähdytään muutamaksi sekunniksi. Se edistää rentoutumista ja tuottaa ”*pehmeän kovuuden*”.
5. ”Helppous” viittaa tässä yhteydessä mielen tyyneyteen harjoituksen aikana.
6. ”Peseminen”. Koko keho puhdistetaan ja pestään. On ”*kuin taivaasta tulisi pehmeä ja hienojakoinen sade*”. Tai ajatellaan, että lämmin vesi valuu päästä varpaisiin kehon läpi. Harjoituksen aikana voidaan myös ajatella, että ollaan kuin kevyessä nektarisateessa tai qin meressä. ”*Suojeleva qi (wei qi) on kuin meri meidän ympärillämme. Harjoituksen aikana se laajenee, ja harjoitus tehdään tässä meressä.*”

7. ”Hengitys”. Harjoittaminen alkaa luonnollisella hengityksellä. Vähitellen hengityksestä tulee ”*hidasta ja ohutta*”. Joskus liikkeitä tehdään myös hengityksen tahtiin. Alkuun kannattaa kuitenkin tehdä liikkeet ilman hengityksen kanssa koordinoimista. Liiallinen hengitykseen keskittyminen aiheuttaa helposti jännitteitä kehoon. Kun taas harjoitusta on tehty erittäin paljon, hengitykseen keskittyminen voi muodostua esteeksi harjoituksen syventymiselle Sisäisen eliksiirin (*neidan*) tasolle. Liikkeiden mukauttaminen hengityksen rytmiin on siis tavallaan ”keskivaiheen” lähestymistapa.

8. ”Loistaminen”. On kuin kehon sisällä syttyisi lamppu, joka valaisee kehoa sisältä päin. Tätä tunnetta voidaan pitää yllä koko harjoituksen ajan, jos se on luontevaa.

9. ”Pyöreys” viittaa siihen, että harjoitusta tekemällä koko olemus tulee harmoniseksi.

Kehon jännittämisen vaihe

Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun harjoituksista on monenlaisia versioita. Joissakin niistä lihakset jännitetään välillä äärimmilleen, joissakin ollaan koko ajan rentoina ja käytetään vain mielikuvia. Tässä esiteltävä muoto lienee näiden ääripäiden väliltä: joissakin liikkeissä voidaan jännittää kehoa tai sen osia voimakkaastikin. Joka tapauksessa aina käytetään myös mielikuvia ja intentiota, ei pelkästään lihasvoimaa. Kaikille Lihasten muuntamisen ja Ytimen pesun harjoituksille on ominaista se, että niissä on myös täydellisen rentoutumisen vaiheita.

Liikkeissä on useimmiten kaksi vaihetta: ensimmäisessä vaiheessa lihaksia jännitetään enemmän tai vähemmän. Kehon jännittäminen ikään kuin virittää kehon rentouteen ytimen pesun vaiheessa. Jännite luodaan ensisijaisesti mielikuvien avulla: ollaan esimerkiksi kuin todellakin työnnettäisiin vuorta kehon edessä tai seinää sivuilla. Jännite syntyy tällöin ensisijaisesti käsiin, mutta leviää myös vähitellen koko kehoon, jopa jalkoihin asti. Jännite lihaksissa voi olla jopa niin voimakas, että keho alkaa tärisemään. Tässä asiassa kannattaa kuitenkin olla maltillinen. Rentoutuminen on olennaisinta. Jos liian varhain panostaa kovaan jännittämiseen, niin muiden periaatteiden omaksuminen saattaa vaikeutua. Niin sanottu ”kova qigong”, jossa jännitetään lihaksia voimakkaasti, liittyy yleensä kamppailulajeihin. Mielen harjoittamisen kannalta voimakas jännittäminen ei useinkaan ole mielekästä.

Vaikka jännite saattaa lopulta olla voimakaskin, siinä on kuitenkin suunta; kehoa ei jännitetä äärimmilleen satunnaisesti. Jännite voi olla enemmänkin mielikuvan avulla tehtyä. Ja kun aloittaa työskentelemällä lähinnä mielikuvien avulla voi myöhemmin tehdä liikkeet myös hyvin voimakkaasti jännittäen menettämättä harjoituksen meditatiivista puolta ja suuntien hallintaa kehossa.

Ytimen pesun vaihe

Ytimen pesun vaiheessa koko keho on täysin rentona. Samalla ajatellaan, että qi tulee kämmenistä joko otsan tai pääläella sijaitsevan sadan kohtauspaikka -pisteen kautta aivoihin, selkäyttimeen ja jalkojen luihin ja huuhtelee ja pesee niitä. Ytimen pesun jälkeen tehdään useimmiten vielä pesu uudestaan koko kehon läpi salaiseen keskukseen asti. Tässä vaiheessa ei enää ajatella luita ja luuytimiä, vaan ikään kuin pestään loputkin liat pois koko kehosta. Lopuksi qi tuodaan salaisesta keskuksesta navan taakse dantianiin.

Ytimen pesu tehdään hieman eri tavalla eri liikkeissä. Tsumura Sensei kehitti oppimisen helpottamiseksi seuraavanlaisen luokittelun:

Ytimen pesu versio A:

1. Kämmenet tuodaan kasvojen eteen noin 20 sentin päähän otsasta. Qi virtaa kämmenien työn palatsi -pisteistä otsaan kulmakarvojen väliin viisaukseskukseen, sieltä aivojen läpi selkäyttimeen ja edelleen häntäluun tyvestä jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan.

2. Kun qi on tullut maahan asti, kädet lähtevät laskeutumaan alas. Samalla ne tulevat hieman lähemmäksi vartaloa, noin 10 cm päähän. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen, ja ”*seurataan koko kehon tyhjyyttä*”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin. Samalla kämmenet kääntyvät osoittamaan kohti napaa ja keskitetään mieli dantianiin.

Ytimen pesu versio B:

1. Pidetään toinen tai molemmat kädet navan korkeudella kämmenpuoli alaspäin.

2. Qi virtaa pääläelta sadan kohtauspaikasta aivojen, selkäytimen ja jalkojen luiden läpi kupliva lähde -pisteisiin ja sieltä maahan.

Ytimen pesu versio C:

1. Venytetään kädet ylös sormet suorina osoittaen kohti taivasta. Katsotaan samalla yläviistoon. Jos ylöspäin katsoessa huimaa, ”*rentoudutaan hymyilemällä tai naurahdamalla*”.

2. Kämmenet kääntyvät eteenpäin ja samalla katsotaan kauas. Oma qi virtaa kauas avaruuteen. ”*Katsotaan kaukana olevaa henkeä (shen), joka on oman, toisella puolen olevan hengen heijastuma. Pään sisälle voi tulla viileä olo, kun aivot heräävät.*”

3. Kämmenet kääntyvät alaspäin, ja samalla katse kääntyy suoraan eteenpäin. Qi tulee takaisin sieltä asti, missä oltiin kauas katsoessa; *shen* ja *qi* palaavat kehoon.

4. Kämmenet tuodaan kasvojen etu- ja yläpuolelle noin 20 sentin päähän. Qi virtaa takaisin avaruudesta ja edelleen kämmenien työn palatsi -pisteistä pääläelle sadan kohtaustaikka -pisteeseen. Sieltä qi virtaa aivojen läpi selkäyttimeen ja häntäluun tyvestä edelleen jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan.

5. Kun qi on tullut varpaista maahan asti, kädet lähtevät laskeutumaan alas ja samalla ne tulevat hieman lähemmäksi vartaloa, noin 10 cm päähän. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen asti, ja ”*seurataan koko kehon tyhjyyttä*”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin. Tällöin kädet voidaan tuoda dantianin eteen kämmenet kohti vartaloa osoittaen.

Ytimen pesu versio D:

1. Tuodaan käsi pään päälle. Tehdään ytimen pesu: *qi* virtaa työn palatsi -pisteestä pääläelle sadan kohtaustaikkaan ja edelleen aivojen, selkäytimen ja jalkojen luiden läpi kupliva lähde -pisteeseen ja sieltä maahan. Toinen käsi on selän takana.

2. Tuodaan vasen käsi alas vartalon edessä. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan *qi* tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen, ja ”*seurataan koko kehon tyhjyyttä*”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin.

3. kun vasen käsi ohittaa navan oikea käsi laskeutuu alaselästä vartalon sivulle.

Sininen lohikäärme –liikesarja

Liikkeiden oppiminen

Perinteisesti liikkeiden hahmot opetellaan ensin ulkoa ja sitten niihin lisätään enemmän mielikuvia ja yksityiskohtia. Seuraavassa tekstissä kuvataan melko paljon liikkeisiin liitettäviä mielikuvia ja yksityiskohtia. Yksityiskohtien tarkoitus on kuitenkin vain ja ainoastaan lisätä harjoituksen syvyyttä; ei kuormittaa harjoittajan mieltä. Niinpä niitä kannattaa liittää harjoitukseen vähitellen. Helpointa ja hyödyllisintä voi olla, että tekee harjoitusta ensin opettajan tai videon kanssa. Vähitellen voi opetella liikkeet ulkoa ja lukea tekstistä lisää täsmennyksiä ja yksityiskohtia.

Liikesarjan kuudessa ensimmäisessä liikkeessä voidaan käyttää paljonkin lihasvoimaa. Viimeiset kuusi liikettä ovat enemmänkin venyttäviä ja kehoa avaavia. Alla olevassa

kuvauksessa kukin liike toteutetaan useimmiten kolme kertaa. Toistoja voi kuitenkin tehdä enemmän tai vähemmän, ja vaikkapa kutakin liikettä vain kerran.

Alkurentoutus

Ennen varsinaista liikesarjaa rentoutetaan keho ja mieli. Se on varsin tyypillinen tapa aloittaa qigong-liikesarjat. Perinteisesti ajatellaan, että on hyvä rentouttaa keho ja mieli ennen fyysisempää harjoitusta. Tällöin voidaan ”saapua hiljaisuuden tilaan” (*rujing*) ja varsinainen harjoitus toimii paremmin.

Tässä esitellään kaksi erilaista versiota alkurentoutuksesta. Nämä harjoitukset voidaan tehdä myös itsenäisinä rentoutumis- tai meditaatioharjoituksina.

Alkurentoutus versio 1.

Ero taiji- ja wuji-seisonnan välillä:

Alkurentoutus aloitetaan seisomalla wuji- ja taiji-asennoissa. Tämä heijastelee taolaista luomiskertomusta: ensin oli suuri tyhjiys (wuji). Sitten yin ja yang erottuivat maaksi ja taivaaksi (taiji). Niiden vuorovaikutuksesta syntyi ”10 000 olentoa” ja viisi elementtiä. Tässä harjoituksessa varsinainen liikesarja edustaa viiden elementin vaihetta.

Alkuun voi olla vaikea hahmottaa, mitä eroa wuji- ja taiji-seisonnalla on. Pitkän päälle pidetään kuitenkin tärkeänä, että opitaan tunnistamaan niiden välinen ero. Yksi tapa harjoittaa wuji-tilaa on se, että ollaan ensin taiji-tilassa, joka on helpompi tavoittaa. Siitä voidaan siirtyä wuji-tilaan siten, että unohdetaan suunnat. Näin voidaan siirtyä vuoronperään wuji-tilasta taiji-tilaan ja takaisin.

Toiset ihmiset harjoittavat pelkkään wuji- tai taiji-seisontaa pääharjoituksenaan vuodesta toiseen. Tsumura Sensei kertoo tavanneensa aikanaan wuji-seisonnan mestarin Kiinassa. Mestari opetti Tsumuralle wuji-seisonnan ja kehotti tekemään sitä päivittäin useita vuosia. Tsumura tekikin tätä harjoitusta vuosia, ja oivalsi sen kautta paljon. Tämän tehtyään hän tapasi kyseisen mestarin uudestaan ja sai hyvää palautetta harjoituksen edistymisestä. Todennäköisesti harvat meistä ovat valmiita vain seisomaan pitkiä aikoja päivästä toiseen. Sitä voi kuitenkin kokeilla usein lyhyitä jaksoja ja silloin tällöin hieman pidempään.

Wuji-seisominen

”Sydämessä on rauha ja mieli on hiljainen. Ei ole mitään voimia mihinkään suuntaan, ei käytetä voimaa. Ei ole mitään suuntaa, mihin rentouduttaisiin tai tukeuduttaisiin; on kuin kelluttaisiin tyhjyydessä. Ollaan aivan yksin, eikä ole mitään muuta. Mieli ei kiinnity mihinkään eikä haluta tai

tavoitella mitään. Kehon kolme aarretta (jing, qi ja shen) pidetään sisällä, eikä niitä lasketa karkaamaan kehosta. Tällöin on mahdollista myös olla vapaa sairauksista. On vapaus olla juuri sellainen kuin on ja tuntea iloa siitä.”

Wuji-vaiheessa keho ja mieli rentoutuvat syvään tilaan. Jalat ovat hartioiden verran levällään ja jalkaterät kääntyneet hieman ulospäin. Kun taitoa kertyy, voi seisoa myös jalat yhdessä. Paino on enemmän kantapäillä kuin päkiöillä. Selkä on suorana. Polvet ovat rennot. Kädet pidetään rennosti sivuilla. Varpaat ja sormet ovat rentoina. Katse suuntautuu suoraan eteen. Kun rentoutuminen syvenyy voi sulkea silmät. Hengitys on luonnollinen ja rauhallinen.

Alkuun voi ajatella, että *qi* virtaa ylhäältä alas kehon läpi lukuisia kertoja. Jos huomataan jännitteitä jossain kohtaa kehoa, kyseistä paikkaa voi kevyesti liikuttaa tai ravistella rentouttavasti. Ensin rentoutetaan keho yleisesti, sitten mennään sisäänpäin ja keho rentoutuu myös sisältäpäin. Sitten myös mieli rentoutuu. Pestään sekä keho että mieli *qillä*.

Taiji-seisominen

”Harjoituksessa on kaksi napaa: ylädantiana nostetaan ylöspäin ja kuplivaa lähdettä viedään alaspäin. Samalla kaikki kanavat ja sisäelimet rentoutuvat ja qi virtaa niissä esteettömästi. Kun tehdään näin, niin harjoituksen taso nousee ja mieli yltää pidemmälle”.

Taiji tarkoittaa sitä, että yin ja yang-polariteetti on jo syntynyt. ”On taivas ja maa ja ihminen itse siinä välissä”. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että taiji-seisonnassa koetaan suunnat ylös ja alaspäin. Jalat painuvat kohti maata ja oma painopiste menee syvälle maahan. Samalla päältä tuntuu veto ylöspäin. Keho tuntuu raskaalta ja alkaa venymään, kun se on taivaan ja maan välisen vuorovaikutuksen vedossa. Rentous on sinänsä samanlainen kuin wuji-vaiheessa, mutta nyt mukana on myös ylös- ja alaspäin vetävät voimat. Keho ikään kuin venyy, mutta venytys ei ole varsinaista venyttämistä, vaan asento sinänsä saa sen aikaan.

Viiden linjan rentouttaminen

Rentoutetaan koko kehon etupuoli otsasta alkaen jalkapohjiin asti. Rentoutetaan samalla tavalla keho takaosa. Sitten rentoutetaan kehon sivut sormenpäihin asti ja edelleen kylkiä ja jalkojen ulkosivua pitkin alas asti.

Keskilinjan rentouttaminen on erityisen tärkeää. Sitä kuvataan näin: ”Katsotaan sisään aivoihin ja koko keho tulee kirkkaaksi ja selkeäksi kuin aamuauringon loistetta heijasteleva kastepisara kukan terälehdellä. Sitten tuodaan kirkkaus kurkun keskelle niin, että kurkun alue rentoutuu. Tuodaan edelleen rentous rinnan keskelle; se tuo iloa ja pehmeyttä olemukseen ja rentouttaa hengityksen ja kasvat rentoutuvat syvemmin. Tullaan salaisen keskuksen läpi jalkapohjiin. Kuplivassa lähteessä vesi

alkaa pulppuamaan enemmän ja enemmän. Puhdas vesi virtaa koko kehon läpi, puhdistaa sen ja vaihtaa qin uuteen puhtaaseen qihin.”

Rentoutetaan kehon keskilinja päästä salaiseen keskukseen ja edelleen jalkapohjiin asti. Samalla rentoutetaan myös sisäelimet matkan varrelta sellaiseen tilaan kuin ne lakkaisivat olemasta. ”Kun sisäelimistä puhdistetaan kaikki epäpuhtaudet, jää vain puhdas itse.” Sitten qi nostetaan ylös jaloista otsan kautta mutapilleripalatsi-pisteeseen (ni wan), joka sijaitsee pään keskellä käpyrauhan tienoilla. Sieltä qi putoaa edelleen lopulta alas dantianiin. Tällöin qi alkaa tuntumaan myös sormissa.

Kun keho rentoutetaan, niin sormet ja varpaat saattavat hieman liikkua spontaanisti. Alkuun tätä ei välttämättä tapahdu ja voi vähän itse liikuttaa sormia ja siten ikään kuin kutsua spontaania liikettä. Tämä spontaani liike voi saada aikaan varsinaisen käsien liikkeen. Spontaania liikettä voi tapahtua myös varsinaisten liikkeiden aikana erityisesti sormissa. Harjoituksessa on muoto, mutta muodon kautta se samalla myös kutsuu spontaania liikettä. Spontaania liikettä ja muita liikkeen tasoja kuvataan enemmän kirjassa ”Salainen zen-harjoitus”. Zhou Renfeng ei kirjoittanut mitään spontaaniliikkeistä oppikirjaansa, mutta puhui aiheesta usein opettaessaan harjoitusta.

Lopulta ”mielessä on kuva, että on menty kaikkien viiden linjan läpi, ja rentoutuminen on täydellinen”. Sanotaan myös, että ”on kuin molemmat silmät yhdistettäisiin ja pudotettaisiin ne dantianiin navan taakse”.

Alkuun on hyvä tehdä viiden linjan rentouttaminen yksityiskohtaisesti. Oppimisen myötä sen voi tehdä nopeammin. Voi esimerkiksi tehdä vain kehon keskilinjan rentouttamisen ja sen myötä koko keho rentoutuu. Myös kasvojen rentouttaminen voi rentouttaa koko kehon.

Toisin kuin perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä *chong main* eli keskikanavan ajatellaan tässä yhteydessä kulkevan lantionpohjasta pääläelle asti. Sen ajatellaan sijaitsevan hallitsevan ja hedelmällisyyskanavan välissä selkärangan edessä.

Alkurentoutus versio 2.

Kaikki mielikuvat keskitetään yhdeksi. Puhdistetaan sydän ja mieli (*xin* 心) ja luuydin. Harjoitukseen ei pidä kiinnittää liikaa huomiota, ollaan ikään kuin tietoisuuden ja ei-tietoisuuden välitulassa. Alla kuvattavien mielikuvien annetaan ikään kuin levätä tajunnassa, ei keskitytä niihinkään liikaa.

1. Kuvitellaan ensin, että ollaan vedessä, joka ei ole kylmää eikä kuumaa. On kuin keho kelluisi vapaasti vedessä, eikä missään kohdassa ole jännitteitä. Keho on vastaanottavainen. Kädet, jalat ja sisäelimet ovat rennot.

2. Painovoima vetää koko ajan alaspäin. On kuin kaikki lihakset roikkuisivat luista alaspäin. Kaikki ihohuokoset aukeavat. On kuin ihohuokoset laajentuisivat useiden senttien kokoisiksi. Vähitellen ne ovat jopa kymmenien tai satojen metrien laajuisia. Kaikki ihokarvat ja hiukset kasvavat valtavan suuriksi. On kuin kasvettaisiin valtavan suureksi. Ei ole mitään vertailukohtia sille kuinka suuria ollaan. Koetaan vain iloa ja hyvää oloa.

3. Ollaan edelleen valtavan suuria, ihohuokoset ja karvat ovat suuria. Kehon sisällä on täysin tyhjää siten, että ollaan itse suuria, mutta samalla sisällä oleva tyhjyys on kuin tuuli puhaltaisi siellä. On erittäin hyvä olo. Koetaan yhteyttä universumin kanssa.

4. On kuin lämmin, vedenkaltainen virtaus kulkisi koko kehon läpi pääläeltä alkaen. Vesi virtaa sekä kehon sisä- että ulkopuolella. Kaikki jännitteet, vaivat ja sairaudet pestään pois. Kaikki pois pestävä virtaa kupliva lähde -pisteistä maahan. On kuin päälaki sulaisi vähitellen pois. Toistetaan tätä pesua. Mieli puhdistuu. Sitten hyvin ohut, miellyttävä tihkusade pesee kehon sisä- ja ulkopuolelta.

Liikkeet

1. Wei Tuo pitelee asetta osa 1: Työnnetään vuorta

Wei Tuo on myyttinen, kiukkuisen näköinen ”opinsuojelija”, jonka patsas tai kuva on usein kiinalaisissa temppeleissä. Wei Tuon hahmon epäillään kehittyneen intialaisesta Vajrapanista.

1. Sormet osoittavat kohti lattiaa. Hartiat tulevat hieman taaksepäin. ”*Kädet ovat liikkumattomat siten, että näyttää kuin ne liikkuisivat*”. Sormet alkavat ensin liikkumaan. Kädet suoristuvat ja hieman jännittyvät kyynärpäiden kohdalta. Samalla luodaan mielikuva, että sormet ja kädet pidentyisivät. Sormet menevät alaspäin keskisormen johdolla. Tämän alaspäin vetämisen tunteen myötä kädet alkavat nousta ylöspäin.

2. Tuodaan kädet ylös ja eteenpäin lähes suorina venyttäen, mutta niin, että kyynärnivelet eivät kuitenkaan ole lukossa. Sormet osoittavat eteenpäin. Qi virtaa elämänportista sormien päihin ja alas jalkoihin.

3. Käännetään kämmenet eteenpäin ja ”*työnnetään eteenpäin vuorta molemmiin käsin*”. Sormet ovat hieman harallaan. Ranteen alueella syntyy jännite. Kyynärpäät putoavat ja koukistuvat hieman. Myös sormien haralleen viemisessä käytetään hieman lihasvoimaa. Työntö lähtee isovarpaiden päkiöistä asti.

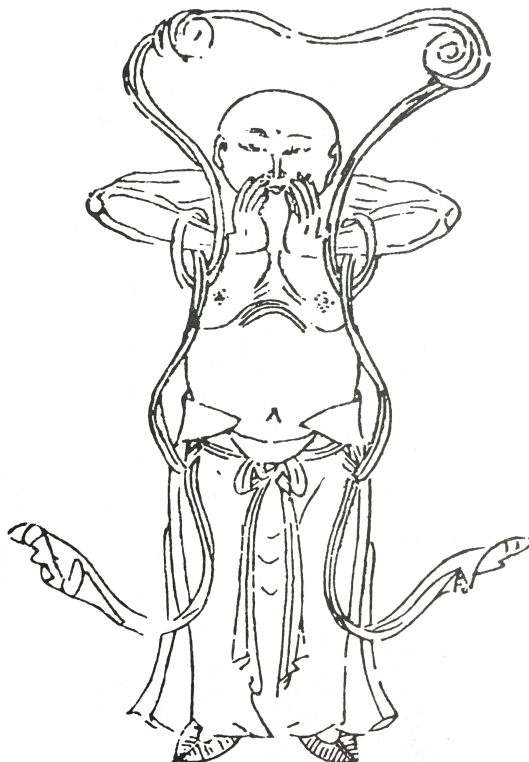
4. Kämmeniä kierretään ulospäin. Vuorollaan vaakasuoraan asentoon tuleva sormi rentoutuu. Sormet rentoutuvat siten yksi kerrallaan: pikkusormet, nimettömät, keskisormi, etusormi ja peukalot. Samalla myös kämmenpohja rentoutuu. Rentoutuneet sormet saattavat hieman liikkua itsestään jännitteen lauetessa.

5. Tuodaan sormet rennosti ja kevyesti yhteen niin, että käsien väliin jää hieman tyhjää. Kädet ovat rintakehästä nyrkin verran irrallaan rinnan keskus -pisteen (Cv17 *dan zhong* 膻中) kohdalla. Mieli laskeutuu alas dantianiin. Rinnan alue on rento. Hartiat ovat rennot ja kyynärpäät painavat alaspäin. Samalla sormien liike lakkaa. Se voi kuitenkin välittyä kämmeniin siten, että tuntuu kuin kämmenien välissä olisi pieni olento. Vanhoissa teksteissä sanotaan, että ”*kämmenien välissä on pieni käärme*”. Samalla voidaan ottaa mielikuva, että käsivarsien päällä on raskas miekka. Käsissä on tällöin mielikuvan tuottama jännite, mutta käsiä ei varsinaisesti jännitetä eikä paineta yhteen. Kämmenet ”*samanaikaisesti työntävät ja vetävät toisiaan*”.

Toinen vaihtoehto on se, että tuodaan kädet yhdessä rinnan eteen ja painetaan käsiä voimakkaasti yhteen.

6. Käännetään kämmenet osoittamaan kohti maata. Samalla sama *qin* tunne, joka sai tuntemaan kuin olisi käärme käsien välissä, voi välittyä käsiin. Kädet eivät liiku, mutta mielikuvassa painetaan käsillä alaspäin. *Qi* virtaa alaspäin dantianiin. Pää tyhjenee, kaikki keskittyy dantianiin. Vatsan alue on vapaa. ”*On kuin liikkuisi, mutta ei liiku; on kuin olisi hiljainen, mutta ei ole hiljainen.*” Toinen liike jatkuu suoraan tästä vaiheesta.

Tämän liikkeen myötä ”*kiire häviää, mieli rauhoittuu eikä ulkoinen maailma näytä enää pahalta*”.



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

1. Kädet tulevat suorina rintakehän eteen kämmenet alaspäin osoittaen ja venyvät eteenpäin. Myös hartiat ja lapaluut tulevat hieman eteenpäin. Kyynärpäät eivät kuitenkaan ole lukossa. Tällöin erityisesti käsivarren alapuolen lihakset aktivoituvat.
2. Kädet viedään sivuille suorina hieman hartioiden tason yläpuolelle. Silmät katsovat kauas etäisyyteen – ”*kuin katsottaisiin erittäin kaukana lentävää haukkaa*”.
3. Kämmenet kääntyvät ylös- ja eteenpäin. Rintakehä aukeaa. Mielikuvissa kämmenien työn palatsi- ja jalkapohjien kupliva lähde -pisteet ovat yhteydessä toisiinsa ja niihin haetaan selkeä qin tunne.
4. Kämmenet kääntyvät osoittamaan sivuille päin. Kyynärvarsien lihakset venyvät.
5. Työnnetään käsillä voimakkaasti sivuille, ikään kuin työnnettäisiin päälle kaatuvia seiniä molempiin suuntiin. Painopiste jalkapohjissa on isovarpaan päkiöillä. ”*Samalla kun venytetään itseä ja käsiä, sulaudutaan koko universumiin.*”
6. Rentoutetaan kädet ja samalla painopiste tulee lähemmäs kantapäitä.
7. Tuodaan kädet suorina rintakehän eteen kämmenet alaspäin venyttäen samalla käsiä eteenpäin.

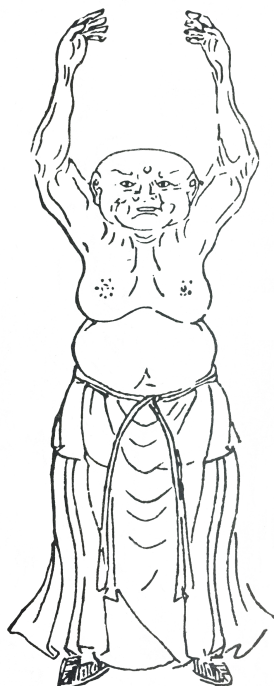


3. Wei Tuo pitelee asetta osa 3: Tuetaan taivaan porttia

1. Tuodaan kädet kurkun molemmin puolin kämmenet ylöspäin. Työn palatsi -pisteitä vastapäätä olevat pisteet kämmenselissä osoittaa kohti olkapään kaivo -pisteitä (Gb 21 *jian jing* 肩井).
2. Työnnetään kädet kämmenet ylöspäin suoraan kohti taivasta. Samalla kun käsissä voima suuntautuu ylöspäin, niin selässä voima suuntautuu tasapainottavasti alaspäin. Tämä voi tuntua pienenä laskeutuvana liikkeenä alaselässä.
3. Käännetään katse yläviistoon ja katsotaan kauas.
4. Keho rentoutuu.

Ytimen pesu A:

1. Kämmenet tuodaan kasvojen eteen noin 20 sentin päähän otsasta. Visualisoidaan, että qi virtaa kämmenien työn palatsi -pisteistä otsaan kulmakarvojen väliin viisaukeskukseen, sieltä aivojen läpi selkäytimeen ja edelleen häntäluun tyvestä jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan.
2. Kun qi on tullut maahan asti, kädet lähtevät laskeutumaan alas. Samalla ne tulevat hieman lähemmäksi vartaloa, noin 10 cm päähän. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen, ja ”seurataan koko kehon tyhjyyttä”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin. Samalla kämmenet kääntyvät osoittamaan kohti napaa ja keskitetään mieli dantianiin.



4. Poimitaan tähti ja viedään se oikealle paikalleen Otavaan

1. Kierretään vartaloa oikealle ja vasen käsi poimii tähden alhaalta, oikean polven tienoilta. Samalla oikea käsi tulee selän taakse niin ylös kuin se luontevasti menee, kämmenselkä selkää vasten. Joissain yhteyksissä sanotaan, että oikea käsi tulee Elämän portin kohdalle. Tsumura Sensei kertoi, että nuorempana Zhou Ren Feng laittoi aina käden lapaluiden väliin asti. Elämän porttiin se siirtyi vasta vanhentumisen ja jäykistymisen myötä.

2. Vasemman käden sormet viedään suppuun ”luumukukka-asentoon”. Vasen käsi viedään ylös pään vasemmalle puolelle hieman pääläen tason yläpuolelle ja katsotaan sitä samalla. Vasemman käden sormien muodostama luumukukka osoittaa vasemman hartian päällä olevaan olkapään kaivo -pisteeseen (Gb21 jian jing 肩井). Käsi ikään kuin vetää koko ajan tähteä ylöspäin. Kehon yläosa elämänportista ylöspäin venyy hieman ylöspäin ja kehon alaosa elämänportista alaspäin venyy alaspäin. ”Todetaan ihmisen ja universumin välinen yhteys ja unohdetaan kaikki turha huoli.”

3. Vasen käsi kiertyy auki ja kämmen osoittaa kohti taivasta ja mukana on vahva intentio ja mielikuva ylöspäin työntämisestä. ”Kaikki ihohuokoset aukeavat ja koko keho hengittää.”

4. Kämmen kääntyy kohti päätä ja keho rentoutuu. Qi virtaa takaisin kehoon. ”On kuin oltaisiin qin meressä ja samalla qin meri on itsessä.” Käsi laskeutuu hitaasti alas kehon edestä kämmen alaspäin osoittaen.

Ytimen pesu B pääläen kautta avulla:

1. Pidetään vasen käsi navan korkeudella kämmen alaspäin ja oikea käsi selän takana. Vasen käsi ikään kuin painaa hieman alaspäin.

2. Visualisoidaan, että qi virtaa pääläeltä sadan kohtaauspaikasta aivojen, selkäytimen ja jalkojen luiden läpi kupliva lähde -pisteisiin ja sieltä maahan.

3. Tuodaan lopuksi kädet vartalon sivuille.

Toistetaan liike ja ytimen pesu toiselle puolelle.



5. Pidellään yhdeksän lehmän häntää

Tässä liikkeessä voidaan käyttää paljon konkreettista lihasvoimaa. Lehmiä on edessä yhdeksän ja takana toiset yhdeksän, yhteensä 18. Sama sana tarkoittaa kiinan kielessä sekä lehmää että härkää. Sukupuolten välisen tasa-arvoisuuden nimissä voi siis hyvin pidellä myös yhdeksän härän tai sukupuolineutraalisti nautaeläimen häntää.

1. Tuodaan ensin paino vasemmalle jalalle ja kierretään oikeaa jalkaterää hieman ulkokiertoon. Astutaan vasen jalka viistoon eteenpäin jousipyssyasentoon. Tässä vaiheessa paino on enemmän etummaisella jalalla (suhteessa paino edessä 7/3). Vasen polvi ei kuitenkaan tule varpaiden etupuolelle. Sanotaan että ”*vatsa nojaa etummaiseen reiteen*”, vaikka se toki useimmilla ihmisillä ei konkreettisesti yllä reiteen asti. Vartalo voi siis kuitenkin kallistua reilusti eteenpäin. Vasen käsi on edessä ja oikea takana.

2. Vedetään voimakkaasti vasemmalla kädellä yhdeksän lehmän hännistä ja samalla vartalo kiertyy vasemmalle. Tässä vaiheessa paino tulee enemmän takajalalle (suhteessa 6/4). Vasen kyynärpää tulee suurin piirtein vasemman polven yläpuolella. Katsotaan samalla etummaisen nyrkissä olevan käden työn palatsi -pistettä kohti.

3. Kun painoa tuodaan taas eteen, niin erityisesti oikea käsi jännittyy samalla kun vedetään takana olevia yhdeksää lehmää hännistä eteenpäin. Jännite ylläpidetään koko ajan

molemmissa käsissä, mutta se on aina vetävässä kädessä voimakkaampi. Jos haluaa tehdä liikkeen hengityksen tahdissa, niin taakse mennessä voidaan hengittää sisäänpäin ja eteenpäin mennessä ulospäin.

Ytimen pesu: (versio A yhdellä kädellä):

1. Jäädään asentoon, jossa paino on etummaisella jalalla. Oikea käsi laskeutuu vartalon sivulle, vasemman käden kämmen osoittaa kohti otsaa.
2. Qi tulee vasemman käden työn palatsi -pisteestä otsaan kulmakarvojen väliin, ja sieltä edelleen aivojen läpi selkäyttimeen ja häntäluun tyvestä jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan.
3. Kun qi on tullut maahan asti, käsi lähtee laskeutumaan alas. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen, ja ”seurataan koko kehon tyhjyyttä”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin.

Toistetaan liike ja ytimen pesu toiselle puolelle.

Lopuksi tehdään vielä ytimen pesu C perusasennossa pääläen läpi:

1. Venytetään kädet ylös sormet suorina osoittaen kohti taivasta. Katsotaan samalla ylöspäin.
2. Kämmenet kääntyvät rentoina eteenpäin ja samalla katsotaan kauas. Oma qi virtaa kauas avaruuteen. ”Katsotaan *kaukana olevaa henkeä (shen)*, joka on oman, toisella puolen olevan hengen *beijastuma*.”
3. Kämmenet kääntyvät alaspäin, ja samalla katse kääntyy suoraan eteenpäin. Visualisoidaan, että qi virtaa takaisin sieltä asti, missä oltiin kauas katsoessa; ”*henki ja qi tulevat takaisin itseen*”.
4. Kämmenet tuodaan kasvojen etu- ja yläpuolelle noin 20 sentin päähän. Qi virtaa takaisin avaruudesta ja edelleen kämmenien työn palatsi -pisteistä pääläelle sadan kohtausta -pisteeseen. Sieltä qi virtaa aivojen läpi selkäyttimeen ja häntäluun tyvestä edelleen jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan. Pestään aivot ja luiden ytimet.
5. Kun qi on tullut maahan asti, kädet lähtevät laskeutumaan alas ja samalla ne tulevat hieman lähemmäksi vartaloa, noin 10 cm päähän. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen asti, ja ”*seurataan koko kehon tyhjyyttä*”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin. Tällöin kädet voidaan tuoda dantianin eteen kämmenet kohti vartaloa osoittaen.



6. Sininen lohikäärme katselee kynsiään

1. Kumarrutaan eteenpäin niin alas kuin tuntuu luontevalta. Samalla venytetään käsiä alaspäin. Polvia ei kuitenkaan taivuteta.
2. Laitetaan kädet nyrkkiin sormi kerrallaan pikkurilleistä lähtien nyrkkiä kiertäen. On kuin poimittaisiin kuivasta maasta kaksi sipulia.
3. Noustaen ylös ja tuodaan kädet lantion sivulle nyrkissä. Puristetaan käsiä voimakkaasti nyrkkiin. Kyynärpäät osoittavat taaksepäin.
4. Rentoudutaan ja työnnetään käsiä eteenpäin ja avataan samalla nyrkit. Katse on sormien päissä. Työnnetään voimakkaasti eteenpäin kuin työnnettäisiin vuorta; samalla tavalla kuin liikkeessä 1.
5. Laitetaan silmät kiinni ja tunnetaan, kuinka viisauskeskus otsassa aukeaa.
6. Rentoutetaan kädet.
7. Tuodaan kädet lantion sivulle nyrkissä ja puristetaan käsiä voimakkaasti nyrkkiin kuten kohdassa 3.. Kyynärpäät osoittavat taaksepäin.

Tehdään lopuksi ytimen pesu C pääläen läpi:

1. Venytetään kädet ylös sormet suorina osoittaen kohti taivasta. Katsotaan samalla ylöspäin.
2. Kämmenet kääntyvät rentoina eteenpäin ja samalla katsotaan kauas. Oma qi virtaa kauas avaruuteen. ”Katsotaan *kaukana olevaa henkeä (shen)*, joka on oman, toisella puolen olevan hengen heijastuma.”
3. Kämmenet kääntyvät alaspäin, ja samalla katse kääntyy suoraan eteenpäin. Visualisoidaan, että qi virtaa takaisin sieltä asti, missä oltiin kauas katsoessa; ”*henki ja qi tulevat takaisin itseän*”.
4. Kämmenet tuodaan kasvojen etu- ja yläpuolelle noin 20 sentin päähän. Qi virtaa takaisin avaruudesta ja edelleen kämmenien työn palatsi -pisteistä päälaelle sadan kohtaustaikka -pisteeseen. Sieltä qi virtaa aivojen läpi selkäyttimeen ja häntäluun tyvestä edelleen jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan. Pestään aivot ja luiden ytimet.
5. Kun qi on tullut maahan asti, kädet lähtevät laskeutumaan alas ja samalla ne tulevat hieman lähemmäksi vartaloa, noin 10 cm päähän. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen asti, ja ”*seurataan koko kehon tyhjyyttä*”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin. Tällöin kädet voidaan tuoda dantianin eteen kämmenet kohti vartaloa osoittaen.



7. Yhdeksän kummitusta vetää hevosmiekan

Hevosmiekkää pidetään selässä olevassa tupesta ratsastaessa. Sen vetäminen tupesta vaatii voimaa. Tässä liikkeessä ”*katsotaan alas ja ylös ja yhdistetään kehon ulkoisen qin yin ja yang*”.

1. Tuodaan vasen käsi suoraan ylöspäin venyttäen. Oikea käsi tulee kämmenselkä selkää vasten elämänportin korkeudelle tai vielä ylemmäs, jos se on mahdollista.
2. Tuodaan vasen käsi pään yli. Tartutaan oikeaan korvaan vasemman käden peukalolla ja keskisormella.
3. Kierretään vartaloa oikealle.
4. Katsotaan oikean kantapään ohi maapallon keskukseen.
5. Nostetaan katse ylös. Katsotaan viistoon oikealle ylös yhdeksän taivaan taakse.
6. Tuodaan katse keskelle ja eteen.

Ytimen pesu versio D:

1. Tuodaan vasen käsi pään ylä- ja etupuolelle. Tehdään ytimen pesu: visualisoidaan, että qi virtaa virtaa vasemman käden työn palatsi -pisteestä pääläelle sadan kohtauspaikkaan ja edelleen aivojen, selkäytimen ja jalkojen luiden läpi kupliva lähde -pisteisiin ja sieltä maahan. Oikea käsi on edelleen selän takana.
2. Tuodaan vasen käsi alas vartalon edessä. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen, ja ”*seurataan koko kehon tyhjyyttä*”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin.
3. kun vasen käsi ohittaa navan oikea käsi laskeutuu alaselästä vartalon sivulle.

Toistetaan liike toiselle puolelle



8. Kolme lautasta putoaa maahan

1. Tuodaan kädet sivuilta ylös rinnan korkeudelle kämmenet ylöspäin.
2. Käännetään kämmenet kohti maata ja tuodaan käsiä alaspäin samalla kun kyykistytään alas.
4. Käännetään kämmenet ylöspäin. Nouseaan ylös ja ajatellaan, että käsissä on 500 kilon painot.
5. Toistetaan liike kolme kertaa. Jokaisella kerralla voidaan mennä vähän alemmaksi. Samalla kun nouseaan ylös, työnnetään lantiota eteenpäin jotta alaselkä ei kuormittuisi liikaa.

Ytimen pesu (versio C):

1. Venytetään kädet ylös sormet suorina osoittaen kohti taivasta. Katsotaan samalla ylöspäin.
2. Kämmenet kääntyvät rentoina eteenpäin ja samalla katsotaan kauas. Oma qi virtaa kauas avaruuteen. ”Katsotaan kaukana olevaa henkeä (shen), joka on oman, toisella puolen olevan hengen heijastuma.”
3. Kämmenet kääntyvät alaspäin, ja samalla katse kääntyy suoraan eteenpäin. Visualisoidaan, että qi virtaa takaisin sieltä asti, missä oltiin kauas katsoessa; ”henki ja qi tulevat takaisin itseen”.

4. Kämmenet tuodaan kasvojen etu- ja yläpuolelle noin 20 sentin päähän. Qi virtaa takaisin avaruudesta ja edelleen kämmenien työn palatsi -pisteistä pääläelle sadan kohtauspaiikka -pisteeseen. Sieltä qi virtaa aivojen läpi selkäyttimeen ja häntäluun tyvestä edelleen jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan. Pestään aivot ja luiden ytimet.

5. Kun qi on tullut maahan asti, kädet lähtevät laskeutumaan alas ja samalla ne tulevat hieman lähemmäksi vartaloa, noin 10 cm päähän. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen asti, ja ”*seurataan koko kehon tyhjyyttä*”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin. Tällöin kädet voidaan tuoda dantianin eteen kämmenet kohti vartaloa osoittaen.



9. Sininen lohikäärme venyttää kynsiään

1. Liikkeen alku on sama kuin liikkeessä 6. Kumarrutaan eteenpäin niin alas kuin tuntuu luontevalta. Samalla venytetään käsiä alaspäin. Polvia ei kuitenkaan taivuteta.

2. Laitetaan kädet nyrkkiin sormi kerrallaan pikkurilleistä lähtien nyrkkiä kiertäen. On kuin poimittaisiin kuivasta maasta kaksi sipulia.

3. Noustaen ylös ja tuodaan molemmat kädet nyrkissä kylkiin kylkiluiden alapuolelle. Tarkka paikka on 11. kylkiluun kärjen tienoilla kamferipuuportti-akupunktiopisteessä (Liv 13 *zhangmen* 章門).

4. Oikean käden nyrkki painaa kylkeä. Vasen käsi nousee ylös pään päälle ja taipuu oikealle niin, että vasen kylki venyy. Samalla koko keho taipuu oikealle.

5. Kierretään vartaloa oikealle ja ojennetaan samalla vasen käsi oikealle kämmen edellä.

6. Pudotetaan paino alas ja kyykistytään kykyjen ja kehon tilanteen mukaan. Vasen käsi pyyhkäisee laajan kaaren ensin oikean ja sitten vasemman jalan edestä.
7. Noustaan ylös. Vasen käsi tulee ensin nyrkkiin ja sitten vasempaan kylkeen.
8. Toistetaan liike toiselle puolelle.

Ytimen pesu (versio C):

1. Venytetään kädet ylös sormet suorina osoittaen kohti taivasta. Katsotaan samalla ylöspäin.
2. Kämmenet kääntyvät rentoina eteenpäin ja samalla katsotaan kauas. Oma qi virtaa kauas avaruuteen. ”Katsotaan *kaukana olevaa henkeä (shen)*, joka on oman, toisella puolen olevan hengen heijastuma.”
3. Kämmenet kääntyvät alaspäin, ja samalla katse kääntyy suoraan eteenpäin. Visualisoidaan, että qi virtaa takaisin sieltä asti, missä oltiin kauas katsoessa; ”*henki ja qi tulevat takaisin itseän*”.
4. Kämmenet tuodaan kasvojen etu- ja yläpuolelle noin 20 sentin päähän. Qi virtaa takaisin avaruudesta ja edelleen kämmenien työn palatsi -pisteistä pääläelle sadan kohtauspaiikka -pisteeseen. Sieltä qi virtaa aivojen läpi selkäyttimeen ja häntäluun tyvestä edelleen jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan. Pestään aivot ja luiden ytimet.
5. Kun qi on tullut maahan asti, kädet lähtevät laskeutumaan alas ja samalla ne tulevat hieman lähemmäksi vartaloa, noin 10 cm päähän. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen asti, ja ”*seurataan koko kehon tyhjyyttä*”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin. Tällöin kädet voidaan tuoda dantianin eteen kämmenet kohti vartaloa osoittaen.



10. Tiikeri hyökkää saaliin kimppuun

1. Tuodaan paino vasemmalle jalalle ja oikea jalkaterä kääntyy sisäänpäin. Tuodaan paino oikealle jalalle. Vasen jalkaterä nousee ylös päkiän varaan.
2. Kädet tulevat nyrkkiin navan alapuolelle.
3. Nyrkit nostetaan ylös lähelle kurkkua nyrkit osoittaen ylöspäin.
4. Ensimmäinen hyökkäys: Astutaan vasen jalka eteenpäin jousipyssyasentoon. Samalla tuodaan kädet eteen kämmenet puoliavoimina kuin tiikerin käpälät kynsineen ja hengitetään voimakkaasti ulos nenän kautta tuhahtaen. Loppuasennossa paino on enemmän vasemmalla jalalla.
5. Toinen hyökkäys: Tuodaan paino vartaloa oikealle kiertäen oikealle jalalle. Samalla kädet tuodaan nyrkissä rinnan eteen. Tuodaan kädet jälleen eteenpäin kuin hyökkäävän tiikerin käpälät. Tehdään samalla ”HA”-ääni.
6. Tuodaan kädet lattiaan – tai ainakin hieman sinne päin. Venytyksen voi hyvin tehdä, vaikka ei saisikaan käsiä maahan asti. Jos kuitenkin mennään alas asti, niin paino on sormien varassa. Katsotaan ylöspäin ja venytetään koko kehoa ”*kuin vaaniva tiikeri*”.

7. Toistetaan kahden hyökkäyksen ja vaanimisen sarja vasemmalle puolelle kolme kertaa.

9. Tuodaan paino vasemmalle jalalle ja käännetään oikealle. Toistetaan hyökkäys kolme kertaa oikealle puolelle.

Ytimen pesu (versio C):

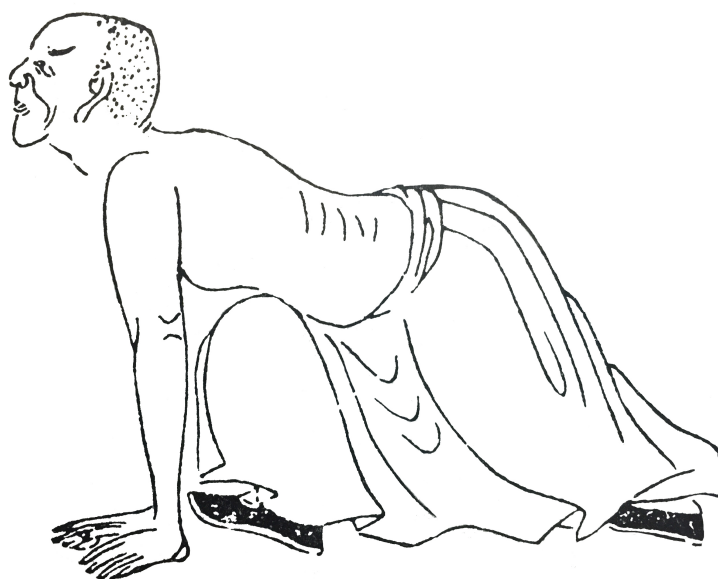
1. Venytetään kädet ylös sormet suorina osoittaen kohti taivasta. Katsotaan samalla ylöspäin.

2. Kämmenet kääntyvät rentoina eteenpäin ja samalla katsotaan kauas. Oma qi virtaa kauas avaruuteen. ”Katsotaan kaukana olevaa henkeä (shen), joka on oman, toisella puolen olevan hengen heijastuma.”

3. Kämmenet kääntyvät alaspäin, ja samalla katse kääntyy suoraan eteenpäin. Visualisoidaan, että qi virtaa takaisin sieltä asti, missä oltiin kauas katsoessa; ”henki ja qi tulevat takaisin itseensä”.

4. Kämmenet tuodaan kasvojen etu- ja yläpuolelle noin 20 sentin päähän. Qi virtaa takaisin avaruudesta ja edelleen kämmenien työn palatsi -pisteistä pääläelle sadan kohtaauspaikka -pisteeseen. Sieltä qi virtaa aivojen läpi selkäyttimeen ja häntäluun tyvestä edelleen jalkojen luiden ja kupliva lähde -pisteiden kautta maahan. Pestään aivot ja luiden ytimet.

5. Kun qi on tullut maahan asti, kädet lähtevät laskeutumaan alas ja samalla ne tulevat hieman lähemmäksi vartaloa, noin 10 cm päähän. Tässä vaiheessa ei enää keskitytä luuytimiin vaan qi tuodaan koko kehon läpi alas salaiseen keskukseen asti, ja ”seurataan koko kehon tyhjyyttä”. Lopuksi qi kumpuaa salaisesta keskuksesta dantianiin. Tällöin kädet voidaan tuoda dantianin eteen kämmenet kohti vartaloa osoittaen.

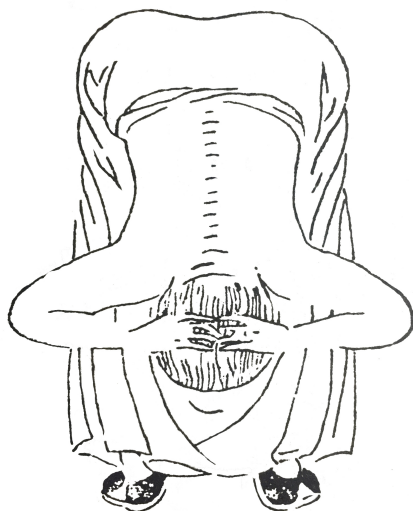


11. Taivutetaan kehoa ja lyödään taivaallista rumpua

1. Venytetään kädet ylös sormet suorina osoittaen kohti taivasta. Katsotaan samalla yläviistoon.
2. Tuodaan kämmenet molempien korvien päälle sormet osoittaen takaraivon puolelle.
3. Kumarrutaan eteenpäin.
4. Naputellaan takaraivoa 24 kertaa. Tehdään aina kolme peräkkäistä lyöntiä nimettömällä, keskisormella ja etusormella. ”Kuunnellaan taivaallisten rumpujen jyllinää”.
5. Nouseaan ylös. Kierretään vartaloa kolme kertaa vasemmalle ja kolme kertaa oikealle.
6. Ojennetaan kädet venyttäen ylöspäin sormet suorina osoittaen taivaalle. Katsotaan samalla ylöspäin.
7. Tuodaan kädet alas vartalon edessä. Tuodaan samalla qi sadan kohtauspaikkaan ja edelleen keskikanavaa pitkin alas dantianiin.

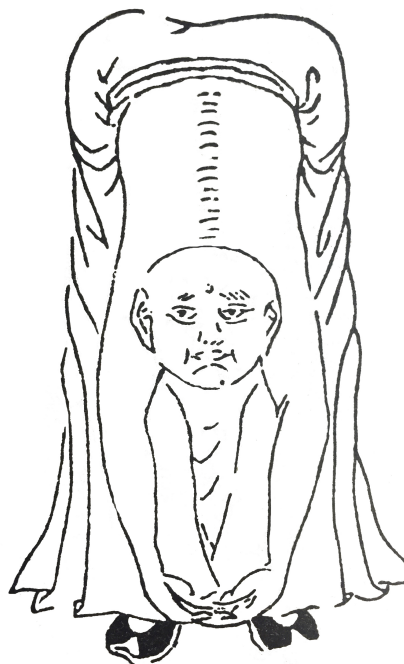
Ytimen pesu (versio B):

1. Pidetään molemmat kädet navan korkeudella kämmenpuoli alaspäin.
2. Visualisoidaan, että qi virtaa pääläeltä sadan kohtauspaikasta aivojen, selkäytimen ja jalkojen luiden läpi kupliva lähde -pisteisiin ja sieltä maahan.



12. Heilutetaan häntää

1. Tuodaan jalat yhteen tai ainakin lähemmäksi toisiaan kuin perusasennossa.
2. Nostetaan kädet sivukautta suorina ylös venyttäen sormet suorina ja liitetään ne lopuksi kämmenet vastakkain yhteen. Nouseaan samalla päkiöiden varaan. Tuodaan kädet yhteen liitettynä rinnan eteen samalla kun kantapääät laskeutuvat maahan. Qi tulee koko kehon läpi dantianiin. Venytetään käsiä sormet ristissä eteenpäin. Samalla Elämänportti tulee hieman taaksepäin.
3. Kumarrutaan alas ja venytetään käsiä sormet ristissä. Tehdään sama ylöspäin kurkottaen. Kun käden tulevat ylös, niin alakeho venyy alaspäin. Toistetaan ylös ja alas kolme kertaa.
4. Kun on venytetty käsiä viimeisen kerran ylöspäin, käännetään vartaloa vasemmalle päin ja tuodaan paino oikealle jalalle. Samalla vasemman jalan jalkaterä kääntyy vasemmalle. Tehdään venytys ylös ja alas kolme kertaa vartalo vasemmalle kääntyneenä.
5. Kun on venytetty käsiä viimeisen kerran ylöspäin, käännetään vartaloa oikealle päin ja tuodaan paino oikealle jalalle. Vasen jalkaterä kääntyy osoittamaan suoraan eteenpäin ja tuodaan paino sille. Oikean jalan jalkaterä kääntyy oikealle. Tehdään venytys ylös ja alas kolme kertaa vartalo oikealle kääntyneenä.
6. Kun tullaan viimeisen kerran ylös, käännetään jälleen kasvot eteenpäin, avataan kädet ja tuodaan ne vartalon edessä alas. Samalla qi laskeutuu alas koko kehon läpi.



Lopetusliikkeet

Noustaan päkiöiden varaan ja tömäytetään kantapäät lattiaan 3–21 kertaa.

Valkoinen ankka pesee höyheniään:

1. Tuodaan jalat perusasentoon.
2. Ravistellaan kehoa pyörittäen kuin ankka, joka nousee vedestä höyheniään räpistellen. Samalla kädet läpsivät rintakehää.

Beidaihe (北戴河) itsehieronta

Beidaihe-itsehieronta on helposti opittava rentouttava ja rauhoittava harjoitus. Sen voi tehdä esimerkiksi illalla ennen nukkumaan menoa. Alkuperäisessä muodossaan ja suositeltujen toistojen kanssa se on melko pitkä harjoitus, jopa 45 minuuttia. Vähemmällä toistoilla sen voi tehdä lyhyempänä.

Lihasten muuntamista ja Ytimen pesua. Kun toinen ihminen tekee hierontaa, niin hoidon vastaanottaja voi keskittyä hierottavaan kohtaan. Hieronnan ajatellaan myös tekevän kehosta paremmin vastaanottavaisen harjoituksen tuottamalle qille. Usein kehon stimuloinnissa käytetään erilaisia apuvälineitä. Lihasten muuntamisen yhteydessä käytetyt hierontamenetelmät voivat olla varsin voimakkaita ja niihin liittyy myös omat riskinsä.

Tässä kuvattava Beidaihe-hieronta ei kuulu perinteisesti Lihasten muuntamiseen ja ytimen pesuun. Se on kuitenkin hyväksi koettu ja turvallinen kokonaisuus erilaisia itse hierontamenetelmiä, jotka rentouttavat kehoa ja mieltä. Tsumura Sensei on opettanut lukuisia erilaisia hieronta- ja itse hierontamenetelmiä, mutta Beidaihe-hieronta on ollut hänen oma suosikkinsa.

Beidaihe -sairaalan historia

Tämän harjoituksen alkuperäinen nimi on suoraan suomennettuna ”Beidaihen terveyttä ylläpitävä itsehieronta”, mutta käytämme tässä helppouden nimissä nimeä ”Beidaihe hieronta”. Liu Gui Zhen -niminen Beidaihe -sairaalan perustaja kokosi ja kehitti tämän hieronnan muinaisten hierontamenetelmien pohjalta. Tästä harjoituksesta on olemassa useita hieman erilaisia versioita.

Liu Gui Zhen palveli 1940-luvulla 18-vuotiaana Mao Tse Tungin armeijassa sotilaana. Hän sairastui vuoden aikana neljään vakavaan sairauteen. Lopulta todettiin, että hoidot eivät

auta ja hänet lähetettiin kotiin kuolemaan. Kotikylässään hän kuitenkin tutustui Liu Tu Chuan -nimiseen mieheen, joka opetti hänelle qigong-harjoituksia. Hän parani ja palasi armeijaan. Siellä hämmästyttiin hänen parantumistaan ja pyydettiin opettamaan qigongia myös muille sotilaille.

Vuonna 1951 Liu Gui Zhenille järjestettiin pieni klinikka, jossa hän otti vastaan sairaita ihmisiä. Vuonna 1954 hän perusti sairaalan Beidaihe -nimiseen merenrantakaupunkiin. Hän otti siellä vastaan myös lukuisia Kiinan hallituksen korkeita virkamiehiä. Kun puolueen jäsenet saivat apua vaivoihinsa, he rakennuttivat kiitokseksi sairaalaan ruokalan ja muita lisärakennuksia. Myös Mao Tse Tung olisi halunnut käydä sairaalassa hoidattamassa itseään. Hän ei kuitenkaan pitänyt siitä, että häntä kosketetaan eikä hän siksi käynyt hoidoissa.

Monet tunnetut qigong-opettajat halusivat opettaa Beidaihe -sairaalassa saadakseen lisää mainetta. Yleensä heidän kuitenkin annettiin opettaa vain terveitä ihmisiä sairaalan puutarhassa.

Liu Gui Zhen pyysi aiemmin kirjassa mainittua Zhou Renfengia jatkamaan työtään hänen jälkeensä. Zhou Renfeng oli kuitenkin kotoisin Mantsuriasta eikä kuulunut valtaväestöön ja siksi hänen valintansa herätti paljon vastustusta. Niinpä Liu Gui Zhenin kuoltua neljä hänen oppilastaan ja hänen tyttärensä jatkoivat hänen työtään. Nykyään Liu Gui Zhenin tytär johtaa Beidaihe -sairaala.

Tässä kuvattava itsehieronta kuuluu Beidaihe -sairaalan päivittäiseen rutiiniin. Se tehdään yleensä kolme kertaa päivässä. Sairaalassa olevista kaiuttimista tulee ohjaus tähän harjoitukseen. Harjoitus on hyvin rauhoittava ja rentouttava ja sitä pidetään yleisesti hyvänä terveydelle.

Hierontatekniikat

Kaikki alla mainitut vaiheet tehdään yhdeksän tai 18 kertaa ellei toisin mainita.

1. Hierotaan kasvoja kämmenillä ylös ja alas

2. Hierotaan korvia

1. Hierotaan korvia ylös ja alas keskisormen ja nimettömän välissä.
2. Hierotaan korvia kämmenellä edestakaisin.
3. Vedetään korvalehdistä alas, ylös ja taaksepäin.

4. Laitetaan kämmenet korvien päälle ja nostetaan pois kuin avattaisiin tukkeutunutta viemäriä.

3. Nenän hieronta

1. Hierotaan etusormilla sieraimien vierestä tervetuloa hyvä tuoksu -pisteen (Li 20 *yīng xiāng* 迎香) tienoilta.

2. Hierotaan nenän tyveä.

3. Painellaan keskisormella kulmakarvojen välistä vaikutelmien palatsi -pistettä (*yintang* 印堂).

4. Hierotaan hiusrajasta alas kasvoihin molemmin puolin mahalaukkukanavaa pitkin

4. Silmien hierominen

1. Laitetaan peukalot ohimoille suuri aurinko -pisteisiin (*taiyang* 太陽). Hierotaan koukistettujen etusormien nivelillä silmien ympäri.

2. Painellaan nenän tyvestä kirkkaat silmät -pisteitä (Ub1 *jīng míng* 睛明).

3. Laitetaan kolme sormeaa suljettujen silmäluomien päälle ja painellaan kevyesti.

4. Pidellään sormia edelleen silmien päällä ja liikutellaan silmiä ensin vasemmalle ja oikealle, ylös ja alas ja lopuksi pyöritellään niitä molempiin suuntiin.

5. Hierotaan kasvoja ylös molemmin puolin nenää ja korvien edestä alas

6. Pannaan kädet ristissä niskan taakse

Sisäänhengityksellä painetaan päätä käsiä vasten ja tuodaan selkää hieman kaarelle taaksepäin. Uloshengityksellä kyynärpäät tulevat jälleen eteen ja selkä suoristuu.

9. Olkapäiden hieronta

Pidetään oikeaa kyynärpäätä vasemmassa kädessä. Oikea käsi hieroo olkapään ympäri molempiin suuntiin. Toistetaan sama toiselle puolelle.

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

Hierotaan vasemmalla kämmenellä vatsan ympäri paksusuolen kulkusuunnassa. Aloitetaan oikealta alhaalta. Ympyrä on yhtä laaja kuin vatsan alue. Hierotaan vatsan ympäri 50–100 kertaa. Alkuperäisessä ohjeessa sanotaan, että hierotaan 400 kertaa vatsan ympäri. Suomen arjessa se voi olla melko paljon.

14. Ohutsuolen tai dantianin hieronta

Hierotaan oikealla kädellä navan ympäri vastakkaiseen suuntaan kuin edellisessä Kohdassa 50–100 kertaa. Voidaan ajatella, että hierotaan joko ohutsuolta tai dantiania.

15. Polvien hieronta

Hierotaan molempien polvien ympäri molempiin suuntiin 50–100 kertaa.

16. Jalan kolme mailia -pisteen hieronta

Hierotaan sormilla polven alapuolelta säären ulkosyrjältä jalan kolme mailia -pistettä (St36 *zusanli* 足三里) ylös ja alas 50–100 kertaa.

17. Jalkapohjien hieronta

Hierotaan sormilla jalkapohjaa kupliva lähde -pisteestä leiskuva laakso -pisteeseen (K2 *rangu* 然谷) edestakaisin 50–100 kertaa.

18. Liikutaan kuin ompelukone

Kumarrutaan alas, niin että molemmat jalat venyvät ja kädet tulevat alas. Jos notkeus riittää, niin voidaan tuoda kädet jalkoihin asti. Tuodaan sitten kädet ylös kasvojen edestä ylös asti. Tehdään tämä yhdeksän kertaa. Monet ihmiset melkein nukahtavat itsehieronnan aikana. Viimeisen liikkeen tarkoitus on herätellä hieroja.

Sanastoa

Baihui (Du 20 百会): ”Sadan kohtaustaikka” on pääläella sijaitseva akupunktio piste, jota käytetään usein myös erilaisissa qigong-harjoituksissa.

Bodhisattva: Bodhisattva voi olla a) meditaatiohahmo, jolla ei ole henkilöhistoriaa, b) valaistunut henkilö tai c) ”virtaan astunut” henkilö, joka pyrkii toteuttamaan valaistuneita ihanteita elämässään.

Dantian (丹田): ”Eliksiiripelto”. Keskus, jossa qitā voidaan muuntaa ja varastoida. Dantianin sijainnista alavatsalla on useita tulkintoja.

Dao yin: Suoraan suomennettuna ”ohjataan ja vedetään”. Arviolta yli 60 % nykyään tunnetuista qigong -muodoista kuuluu tähän kategoriaan. Niissä keskitytään meridiaaneihin eli energiakanaviin. Dao yin -harjoitukset ovat yleensä liikkuvia. Lihasten muuntaminen kuuluu yleisesti ottaen tähän kategoriaan. Kuitenkin sen avulla on mahdollista siirtyä kohti sisäisen eliksiirin harjoituksia, joita Ytimen pesu edustaa.

Elämänportti (命门): Suppeasti käsitettynä hallitsevan kanavan neljäs piste, joka sijaitsee toisen ja kolmannen lannenikaman välissä. Laajemmassa mielessä sen ajatellaan liittyvän munuaisten toimintaan. Vahva elämänportti edistää vitaliteettia, pitkäikäisyyttä ja terveyttä. Elämänportilla on keskeinen rooli kiinalaisissa esoteerisissa harjoituksissa.

Jing (精): ”Essenssi”. Eräänlainen fyysisen elämän perusta, joka ravitsee kehoa ja erityisesti sisäelimiä. Sen määrä määrittää sen, kuinka pitkään ihminen elää.

Kahdeksan merkillistä kanavaa (*qijing bamai* 奇经八脉): Kiinalaisessa lääketieteessä kuvataan, että kahdeksan merkillistä meridiaania ovat eräänlaisia varastoja tai viemäreitä, joihin liiallinen qi valuu muista kanavista. Näitä kanavia käytetään paljon qigongissa, erityisesti Sisäisen eliksiirin harjoituksissa.

Kymmenentuhatta olentoa: Kymmenentuhatta olentoa viittaa kaikkeen olevaiseen. Taolaisuudessa ajatellaan, että ensin oli suuri tyhjiys (*wuji*). Siitä syntyi yin ja yang (*taiji*) ja niiden vuorovaikutuksesta edelleen kymmenentuhatta olentoa.

Mudra: Käsien asento, jonka ajatellaan vaikuttavan qin kiertoon. Kiinalaisen esoteerisen buddhalaisen perinteen mukaan oikea käsi edustaa Buddhaa ja vasen käsi elollisia olentoja. Käsien yhteen liittäminen kuvastaa siis Buddhan ja elollisten olentojen yhteen saattamista.

Myöhäisemmän taivaan qi (*houtian qi* 后天气): Ravinnon ja hengityksen kautta saatava ”hankittu energia”.

Neidan (内丹): ”Sisäinen eliksiiri”. Harjoituksia, joissa pyritään yhteyteen varhaisemman taivaan qin kanssa. Neidan on kokonaisuudessaan varsin monimutkainen harjoitusjärjestelmä. Siinä pyritään vähitellen muuntamaan ihmisen koko olemus hienovireisempään muotoon.

Ni wan piste: Pään keskipisteessä käpyrauhan tienoilla sijaitseva piste, jota usein visualisoidaan kiinalaisten sisäisten harjoitusten aikana. Sekä pisteen nimi että sijainti tosin vaihtelee eri koulukunnissa ja teksteissä. Yksi nimi pisteelle on ilmeisesti ollut ”nirvanapiste”. Nirvana kuulostaa samalta kuin ”ni wan”, joka tarkoittaa ”mutapilleripalatsia” ja siitä piste on saanut tämän mielenkiintoisen nimen. Taolaiset ajattelevat, että tämän pisteen kautta voi kommunikoida universumin kanssa.

Qi (气): ”Energia”, joka ilmenee vitaalisuutena ja elinvoimana. Suoraan käännettynä se viittaa hienojakoiseen hengitykseen. Qi on hyvin monimerkityksinen termi, ja kiinalaisessa lääketieteessä ja qigongissa erotellaan monenlaisia ihmisessä vaikuttavia qin muotoja – ja sama termi niissä saattaa tarkoittaa hieman eri asiaa.

Salainen keskus (*mi chu* 密处): Välilihassa tai laajemmassa mielessä myös alavatsalla sijaitseva alue, jossa yhdistyy varhaisemman taivaan qi eli perimä- energia ja ruuan ja hengityksen kautta hankittu myöhäisemmän taivaan qi.

Shen (神): ”Henki”. Viittaa ihmisen henkisiin ja mentaalisiin toimintoihin; asioihin, jotka ovat olemassa, mutta joilla ei ole aineellista ulottuvuutta. Harjoituksissa pyritään siihen, että shen olisi tyyni ja vakaa.

Varhaisemman taivaan qi (*xiantian qi* 先天气): Vanhemmilta syntymässä saatu ”perimäenergia”.

Waidan (外丹): ”Ulkoinen eliksiiri”. Ulkoisten asioiden, kuten yrttien ja mineraalien, avulla hankitaan myönteisiä vaikutuksia kehoon ja mieleen. Ulkoisen eliksiirin ajatuksen pohjalta on kehitetty myös qigong-muotoja.