

Neidan



Tsumura Sensein opetuksia

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

Sisällysluettelo

TAUSTAA	2
WAIDAN.....	2
NEIDAN-HARJOITUSTEN HISTORIAA	2
KESKEISIÄ NEIDAN-OPETTAJIA 1900-LUVULLA.....	3
MITÄ NEIDAN ON?	3
NEIDANIN ANATOMIAA	4
PIENI TAIVAANKIERTO	5
NEI DAN -HARJOITUKSIA.....	6
ZHANG YUN NEIDAN-HARJOITUS.....	6
HU YAO ZHENIN NEIDAN –HARJOITUS.....	9
LI XIAO PO:N NEIDAN-HARJOITUS: ZHEN QI YUN XIANG FA.....	12

TAUSTAA

WAIDAN

Waidan-ajattelu alkoi kehittymään noin 2000 vuotta sitten. Kiinan keisarit halusivat löytää kuolemattomuuden – ensin konkreettisessa mielessä, myöhemmin hengen tasolla. Sitä etsittiin ensin ulkoisista asioista kuten lääkkeistä, yrteistä ja mineraaleista, myöhemmin harjoituksista. Usein waidan-käsitteellä ymmärretään nimenomaan ulkoisten asioiden avulla hankittuja ominaisuuksia. Myöhemmin waidan-ajatuksen pohjalta on kehitetty myös qigong-muotoja. Esimerkiksi metsä-qigong ja viiden eläimen leikki edustavat eli waidan-ajattelua.

NEIDAN-HARJOITUSTEN HISTORIAA

Neidan syntyi waidanin pohjalta, kun alettiin pohtia, että löytyisikö ”kuolemattomuus” ainakin spirituaalisessa mielessä sittenkin ihmisen sisältä. Ensimmäinen neidania käsittelevä teos kirjoitettiin jo 2000 vuotta sitten. Ensimmäiset neidan-tekstit kirjoitettiin kuitenkin kryptisen metaforisesti kuvaamaan alkemistista prosessia, joka liittyisi ulkoisiin

asioihin. Näiden vanhojen tekstien sisältämien sisäisten harjoitusten ymmärtäminen oli hyvin vaikeaa. Toisaalta ajateltiin myös, että harjoitukset voivat olla haitallisia väärille ihmisille. Opetukset kulkivatkin lähinnä suoraan opettajilta oppilaille, ja kryptiset tekstit tulivat ymmärrettäviksi suullisen selityksen kautta.

Noin 1000 vuotta sitten kirjoitettiin tekstejä ja kommentaareja vanhemmista teksteistä, jotka olivat jo ymmärrettävämpiä. Song-dynastian aikoina neidan eli kukoistuskauttaan ja sitä harjoitettiin laajalti. Tässä vaiheessa oli myös erotettavissa jo uskonnollinen ja filosofinen taolaisuus, joista neidan kuului jälkimmäiseen. Vähitellen neidan-perinne kuitenkin hiipui kirjatiedon tasolle. Viime aikoihin asti neidan eli lähinnä niin, että vanhoja tekstejä tutkittiin ja kommentoitiin.

KESKEISIÄ NEIDAN-OPETTAJIA 1900-LUVULLA

Tällä vuosisadalla kaksi keskeistä neidan-opettajaa, jotka uudistivat harjoitusperinnettä. He laativat niistä sellaisia muotoja, joiden kautta aihetta voi lähestyä helpommin. Chen Yin Ning oli Tsumura Sensein ensimmäinen opettaja, jonka hän tapasi mentyään Kiinaan isänsä kanssa vuonna 1964. Chen Yin Ning on tiettävästi ainoa ihminen, joka on opiskellut koko 600-osaisen taolaisen kaanonin ”taolaisuuden varaston” (*tao zhan* 道藏) kokonaan. Siihen kului yhteensä kolme vuotta. Chen Yin Ning itse oli aikanaan sairastunut vakavasti, ja ryhtyi harjoittamaan taolaista qigongia parantuakseen sairaudesta.

Toinen neidan-perinteen elvyttäjä on Hu Yao Zhen (1897–1973). Hän oli alun perin kamppailulajien taitaja, joka kiersi ympäri Kiinaa ja tapasi lukuisia opettajia. Hän kokosi yhteen tiedonpalasia neidan-harjoituksista, ja kehitti metodin, jonka kautta neidania voi opiskella. Monet hänen oppilaansa perustivat vahvasti eläviä qigong-harjoitusperinteitä. Myös hänen tyttärensä opettavat neidan-harjoituksia edelleen. Hu Yao Zhenin metodi on varsin erilainen kuin Chen Yin Ningin. Yhdessä ne kuitenkin muodostavat eheän kokonaisuuden. Tsumura Sensei on opiskellut useiden keskeisimpien Hu Yao Zhenin oppilaiden kanssa 1980-luvulla ja sittemmin myös hänen tyttärensä kanssa.

Toisinaan neidanissa erotetaan usein eteläinen ja pohjoinen opetuslinja. Sekä Hu Yao Zhen että Chen Yin Ning ovat kuitenkin yhdistäneet opetuksissaan näitä molempia perinteitä.

MITÄ NEIDAN ON?

Neidania on vaikea määritellä kattavasti, mutta tässä kuvataan muutamia asiaan liittyviä аспектеja. Neidan eroaa selkeästi muista qigong-suuntauksista siten, että qigongissa työskennellään yleensä myöhemmän taivaan qin kanssa. Neidanissa kuitenkin pyritään pääsemään yhteyteen varhaisemman taivaan qin kanssa.

Myöhemmän taivaan qillä tarkoitetaan ravinnon ja hengittämisen kautta saatua qitā. Varhaisemman taivaan qi on puolestaan ”esi-isien qitā, joka saadaan jo syntymässä”. Tähän liittyen voidaan puhua myös ”varhaisemman taivaan tietoisuudesta”. Ajatellaan, että meillä on ollut tietoisuus jo ennen syntymää. Se on alkuperäistä tietoisuutta. Myöhemmin hankittu tietoisuus on ikään kuin ”myöhemmän taivaan tietoisuutta”. Kerrotaan, että Carl Gustaf Jung kehitti kollektiivisen piilotajunnan teorian saatuaan ystävältään käännöksiä vanhoista taolaisista teksteistä, joissa kuvattiin neidan-harjoitusta (”kultakukan salaisuus”).

Laotse kirjoitti näin: *”jokaisella ihmisellä on juuret, jotka ovat yhteydessä elämän juuriin”*. Se viittaa qihin, joka ei ole meidän, mutta johon meillä on yhteys. Neidanissa ”mennään sisälle etsimään elämän juuret. Alkuperäinen henki yhteydessä varhaisempaan qihin. *”Tietoisuushenki on tavallinen tietoisuus. Neidanissa pyritään kehittämään sitä alkuperäiseen henkeen asti”*.

Toisaalta myös neidan-harjoituksista ainakin puolet on myöhemmän taivaan harjoituksia, sillä varhaisemman taivaan qihin voi olla vaikea saada suoraan yhteyttä. ”Hiljaisuuden etsimisen kautta siirrytään alkuperäisen taivaan harjoituksiin.” Kauko Uusoksen sanoin: ”On toki mahdollista voittaa lotossa itse lottoamatta; joku voi silti täyttää kupongin juuri sinun nimelläsi. Voittaminen on kuitenkin selvästi todennäköisempää, jos itse lottoat säännöllisesti. Lottoaminenkaan ei kuitenkaan takaa sitä, että lopulta voitaisit rahaa”. Kun varhaisemman taivaan qi sitten todella liikkuu, ei yleensä tarvitse miettiä onko se sitä, vaan syntyy sisäinen varmuus. ”Ei saa auttaa; ei saa unohtaa”, eli ei saa liioitella, mutta ei saa myöskään ajatella, ettei sitä ole lainkaan.

Varhaisemman taivaan hengitystä kutsutaan toisinaan ”munuaishengitykseksi”. Tavallaan se ei ole hengitystä ollenkaan. Tämä tekee myös neidanista omalla tavallaan vaikeaa. Ainoa tie oppia neidan on harjoituksen ja oman kehon kautta. Se voi toisaalta olla toisille ihmisille helppoakin – varsinkin, jos on jo tehnyt pitkään muita harjoituksia.

Usein nei gongiin yhteydessä puhutaan myös sikiöhengityksestä. Tarkalleen ottaen se kuitenkin tarkoittaa vain sitä, että hengitys on niin hidas hengitys, ettei ”ole varma hengittääkö lainkaan”. Se on *”jälkimmäisen taivaan hengitystä, jossa sikiö itse on keksinyt hengittää”*. Sitä tehdään navan kautta.

Tietoisuuden tila neidan-harjoituksen aikana on sellainen, kuin katsottaisiin itseä kaukaa. Pidetään ikään kuin ohut, rentoutunut ja tietoinen yhteys harjoituksen tekemiseen.

NEIDANIN ANATOMIAA

Neidanissa ajatellaan usein vain kehon sisäistä keskilinjaa, joka ei välttämättä ole sama kuin perinteisen kiinalaisen lääketieteen Chongmai -kanava. Etu-, keski- ja takakeskikanavat

(Renmai, Chongmai ja Dumai) muodostavat yhden kokonaisuuden. Chongmai yltää periaatteessa vain sydämeen asti. Intialaisessa perinteessä keskikanavan ajatellaan kulkevan pääläelle asti.

Yleensä qigongissa ja varsinkin dao yin -suuntauksissa ajatellaan näin:

- ylädantian on Yintangin (kulmakarvojen välissä otsalla oleva piste) takana pään alueella
- keskidantian on rinnan keskellä Renmai 17 -pisteen (CV 17, Danzhong) kohdalla
- aladantian on navan alapuolella

Neidanissa puolestaan ajatellaan, että:

- ylädantian on keskellä päätä
- keskidantianeita on kolme: napa, mingmen ja niiden välissä vatsan sisällä oleva piste.
- aladantian sijaitsee Huiyin -pisteen tienoilla perineumissa.

Eräs Hu Yao Zhenin naisoppilas on ottanut tämän viiden dantianin jaottelun käyttöön myös dao yin -harjoituksissa. Tarkalleen ottaen dantian syntyy vasta, kun siihen keskitytään. Eri harjoituksissa dantian saatetaan kehittää eri kohtiin.

PIENI TAIVAANKIERTO

Pieni taivaankierto ("mikrokosminen kierto") ja sen laajennettu muoto suuri taivaankierto ovat keskeisiä neidan-harjoituksia. Niiden harjoittaminen edistää yleistä terveyttä ja hyvinvointia. Qin kierrättäminen pienessä taivaankierrossa myös kultivoi qitā hienojakoisempaan suuntaan. Puhutaan myös kolmen materian kultivoinnista, jossa ikään kuin muunnetaan materiaa aina hienojakoisempaan suuntaan: jing (essenssi) > qi > shen > shen yhtyy tyhjyyteen > tyhjiys sulautuu taon. Pieni taivaankierto muistuttaa intialaista kundalini-käsitettä.

Aluksi pieni taivaankierto "ei ole oikea pieni taivaankierto, vaan leikitään kiertoa". Vähitellen se muuttuu todelliseksi. Jos kiertoa pyritään tekemään liian aikaisin ennen riittävää valmistautumista, qi voi nousta liikaa ylöspäin. Sivuoireina voi tulla ärsyyntymistä, yliaktiivisuutta, yliherkkyyttä, itkuherkkyyttä ja psyykkisiä ongelmia. Myöhemmissä vaiheissa harjoitusta ei yleensä ei tehdä hengityksen tahdissa, sillä se qi, minkä halutaan liikkuvan, ei ole tietoisuuden piirissä (eli on varhaisemman taivaan qitā). Siten hengityksen mukaan tehtävä harjoitus ikään kuin "auraa tietä" varhaisemman qin liikkua, kun on sen aika. Visualisaatioiden avulla qitā liikutettaessa sen liike on hieman todellisempaa.

"Aidon" varhaisemman taivaan qin kierron käynnistymistä voi vain odottaa, sitä ei voi tehdä tietoisesti. Toisaalta on yleensä välttämätöntä tehdä ensin harjoituksia, jotta sen käynnistyminen on mahdollista.

Jos pieni taivaankierto ei toimi hyvin ja siihen kuitenkin keskitytään voimakkaasti, siitä tulee vain pakonomainen suorite. Se on yleisin syy siihen, että qigongista tulee haitallisia

tai ainakin epämiellyttäviä sivuoireita. Zheng qin ja seksuaalienergian vieminen aivoihin väärällä tavalla voi aiheuttaa vakaviakin oireita. Lievimmillään se voi ilmentyä esimerkiksi päänsärkynä, pahimmillaan psykiatrisina sairauksina. Siksi tässä kuvattavissa harjoituksissa kuljetetaan ensin qiä alaspäin eikä ylöspäin.

Monissa neidan-muodoissa lasketaan harjoituksen aluksi qi alas. Aivojen keskipisteeseen keskittyminen vaikuttaa myös vatsaan. Ajatuksia ei kuitenkaan pyritä aktivoimaan.

NEI DAN -HARJOITUKSIA

ZHANG YUN NEIDAN-HARJOITUS

Tämän neidan-sarjan on kehittänyt erään Hu Yao Zhenin läheisimmän oppilaan oppilas Zhang Yu. Hän on opettanut sarjan edelleen Tsumura Senseille.

1. Kehon dao yin

Tässä vaiheessa pyritään rentouttamaan keho ja aktivoimaan qin virtaus. Kun tehdään harjoitusta ryhmässä, voi olla hyvä tehdä liikkeitä tietty määrä. Itsekseen tehdessä voi tehdä vapaasti sopivan määrän. Harjoitus tehdään istuen.

a) Lintuliike: Tuodaan päätä ja leukaa eteenpäin ja edelleen edessä ylhäältä alas. Häntäluu vetää leuan kanssa vastakkaisiin suuntiin. Toistetaan liike toiseen suuntaan.

b) Peitsikäsi ja lohikäärmeliike: Tehdään ensin ”peitsikädet”: etusormi ja keskisormi ovat suorina, peukalo on taivutettu koukistettujen nimettömän ja pikkusormen päälle. Työnnetään peitsikäsiä alaspäin, samalla päälaki kohoa ylöspäin. Liikutetaan selkää sivusuunnassa niin, että toinen käsi kohoa ylös lohikäärmemäisesti kiemurrellen sormet peitsikäσίαςennossa. Ylhäällä kättä tuodaan vielä ylöspäin ja venytetään kehoa. Tullaan samalla tavalla alaspäin. Toistetaan toisella kädellä.

Liike tehdään leveänä koko kehon edessä, sillä päämäärä on selkärangan liikkuminen sivuttain.

c) Kilpikonna:

- hartiat korviin, työnnetään päätä hieman eteenpäin, tuodaan pää alas hitaasti x 3. Voi etsiä sellaisen pään kulman, jossa saa parhaimmin pään vedettyä ”kilven sisään”.
- hartiat edestä ylös ja edelleen taakse, pudotetaan takana alas x 3.
- hartiat takaa ylös ja edelleen eteen, pudotetaan edessä alas x 3.

d) Varpaista kiinni (tai jaloista sellaisesta kohdasta, mihin yletetään niin, että jalat voivat olla suorana). Venytetään jalkoja jalat suorina. Venytetään ja ”löysätään” useita kertoja.

e) Pään ja selän pyöritys edestä oikealle ja toisin päin. Pää pysyy selän kanssa linjassa.

2. Rentoutetaan keho mielikuvien avulla

Jos haluaa hiljentää mielen, täytyy ensin rentouttaa keho. Tällöin mieli rentoutuu luonnollisesti. ”Keskitytään yhteen asiaan, ettei keskityttäisi lukuisiin ajatuksiin”.

Päälaelta leviää lämmin rentous koko kehoon. Keho sulautuu ympäristöön siten, että ei ole tunnetta selkeästä rajapinnasta kehon ja ympäristön välillä. Voidaan esimerkiksi koota qi sisäänhengityksellä päälaelle ja antaa sen levitä uloshengityksellä koko kehoon. Voi myös tehdä niin, että ei ajattele mitään sisäänhengityksellä. Voidaan joko rentouttaa koko keho kerralla, tai keskittyä yksitellen eri kehon alueisiin, kunnes löydetään rentous.

3. Sisäelinten rentoutus (*nei zang fang song gong*)

Tehdään viiden Zang-elimien äänet. Elimen käsite voi tässä kattaa myös niitä vastaavat kanavat, ja voi keskittyä sekä kanavaan että elimeen. Tämä on vanha muoto viiden äänen harjoituksesta, alun perin siihen ei liitetty käsien liikkeitä. Myöhemmin sarjasta tehtiin sellainen variaatio, että ääniä tehdessä tuotiin käsi kunkin elimen päälle. Lopuksi sarjaan lisättiin liikkeet.

Aloitetaan harjoitus hengittämällä tietoisesti alavatsaan. Ajatellaan, että paras teho harjoituksesta saadaan, kun tehdään ääni sisäisesti ilman ulospäin kuuluvaa ääntä. Äänet voi tehdä myös ensin ”ääneen” ja sitten kuiskaamalla tai täysin hiljaisesti.

Maksa: xi (lausutaan ”syy”)

Sydän: he (lausutaan ”hröö” tai ”hree” puolivälistä)*

Perna: hu (lausutaan ”hruu”) *

Keuhkot: si (lausutaan ”syy” huulet levällään, suupeliä hieman jännittäen)

Munuaiset: qu (lausutaan ”tsyy” tai ”tsuu” puolivälistä)

*”r” viittaa tässä siihen, että ensimmäinen osa ääntiötä syntyy ikään kuin ”mietona kurkku r:nä”, ikään kuin pienenä korahduksena.

Hu Yao Zhen käytti seuraavaa vertausta: ”Kun leivotaan leipää taikina on ensin kova. Sitten se alkaa kohoamaan ja pehmenee. Sisäelimet rentoutuvat samalla tavalla.”

4. Irtipäästäminen ja rentoutuminen (*zang fu jung luo dao yin gong*)

Virtsarakkokanava on yhteydessä kaikkiin kanaviin sen varrella sijaitsevien shu-pisteiden kautta. Sen kautta voi vaikuttaa kaikkien elinten kanaviin ja elimiin itseensä. Se kulkee paralleelisti eli samansuuntaisesti Dumai -kanavan (GV) kanssa. Dumai- ja virtsarakkokanava voivat nostaa jingia ylöspäin. Valaistaan ikään kuin sisältä päin munuaisten aluetta.

Tuodaan valo silmien välistä keskelle päätä, sieltä alas keskidantianiin ja sieltä kohti munuaisia.

Sisäänhengityksellä munuaiset laajentuvat kuten keuhkot laajentuvat. Aluksi voidaan tehdä uloshengityksellä munuaisten ääntä. Ei kuitenkaan käytetä tietoisuutta liikaa. ”On kuin oltaisiin aivan siinä rajoilla, että käytetäänkö tietoisuutta vai ei”. Keskitytään munuaisten keskelle, ja harjoituksen aikana munuaisten alue voi lämmetä tai viilentyä, voi tuntua virtausta selässä – tai voi olla, että ei tunnu mitään. Kokemuksista riippumatta annetaan niiden vain tulla ja mennä, ei pyritä vaikuttamaan niihin.

Harjoituksen voi tehdä hengitysharjoituksena, ja yleensä tehdäänkin alkuun ”tavallista keuhkohengitystä”. Vähitellen voi kuitenkin siirtyä neidan-tasolle ja ”yhtyä riemukkaasti alkuperäiseen varhaisemman taivaan hengitykseen”. Aluksi keskitytään munuaisiin, myöhemmin ”munuaisen liike tuo keskittymisen itseensä”. Munuaisten qi nousee ylös ja tasapainottuu sydämen tulen kanssa.

5. Mielen rentouttaminen (*sei shin*)

Tässä osiossa on kaksi vaihtoehtoista lähestymistapaa. Voi tehdä jompaakumpaa tai vuorotellen molempia.

a) Liikutetaan kieltä

Uloshengityksellä sanotaan hiljaa mielessä dian tan (dian = tila, jossa mieli on hiljainen, ei ajatella eikä toivota mitään; tan = mieli ei pidä kiinni eikä kiinnostu mistään). Tämä on lyhennelmä lauseesta, joka on peräisin ”keltaisen keisarin sisätauti klassikko” -teoksesta. Se kuvaa tilaa, jossa qi ei virtaa ulos, vaan pysyy kehossa.” Lauseen voi kääntää vapaasti vaikkapa näin: ”Kun mieli on vapaa haluista, niin todellinen qi virtaa alkuperäisen kaavan mukaan, ja kun käännetään mieli sisään päin, niin sairaudet eivät iske.” Xu wu on ”tila, jossa ei ole toiveita tai haluja”.

Sisäänhengityksellä ei keskitytä mihinkään. Alussa voi käyttää vähän ääntä, sitten voi sanoa sanat mielessään hiljaa mielessään. Voi joko sanoa molemmat sanat uloshengityksellä tai yhden sanan/uloshengitys. Näin sanottaessa kieli liikkuu kitlaen, siitä tulee tämän vaiheen nimi. Kielen ajatellaan olevan yhteydessä mieleen ja sydämen toimintaan, ja siksi tämä rentouttaa mielen. Hengitetään vastavirtaavaa hengitystä.

b) Oman hengityksen kuuntelu

- kuunnellaan ensin hengityksen ääntä, joka hiljenee ja lakkaa vähitellen kokonaan kuulumasta.
- ”käännetään korvat sisäänpäin.” Mieli kuuntelee hengitystä sisäänpäin; kuunnellaan ikään kuin sisäistä, äänetöntä hengitystä.

- hiljaisuuden syvetessä qi kuuntelee hengitystä.
- lopulta qi kuuntelee qitā ja oma minä häviää.

Tätä sanotaan neidanissa ”sisään kuuntelemiseksi”. Lopulta voidaan kuulla esimerkiksi sydämen lyönnit ja veren virtaus. Voidaan myös ”katsoa sisään päin” esimerkiksi Mingmeniä tai dantiania. Hengitys on tässä joko vastavirtaava tai luonnollinen hengitys. Lopulta hengitykseen ei kiinnitetä enää lainkaan huomiota.

6. Lopetus

Qi virtaa kaikkialta kehosta alavatsalle ja kerääntyy palloksi, joka pienentyy pienentymistään, ikään kuin paine pallossa kasvaa sen pienentymisen myötä.

Hierotaan seuraavia pisteitä:

Tuulen lampi, Fengchí, GB 20, sappirakkokanava 20

Hartian kaivo, Jianjing, GB 21, sappirakkokanava 21

Elämän portti, Mingmen, GV 4, Dumai 4

Jalan kolme mailia, Zusanli, ST 36, mahalaukkukanava 36

Kolmen yinin risteys, Sanyinjiao, SP 6, pernakanava 6

Kupliva lähde, Yongquan, K1, munuaiskanava 1

HU YAO ZHENIN NEIDAN –HARJOITUS

Hui Yao Zhen oli lääkäri. Kun hänen luokseen tuli ihmisiä hoitoon, hän yleensä opetti heille tämän harjoituksen. Harjoitus johtaa vähitellen pienen taivaankierron aktivoitumiseen turvallisella tavalla. Harjoitus kannattaa tehdä alkuun hengityksen tahtiin. Kun on saatu vahva tuntuma qihin, voidaan tehdä harjoitus pelkän visualisaation avulla. Kuitenkin tämä on vain harjoituksen alkuvaihe. Pidemmälle mennessä hengitys unohdetaan kokonaan. Tällöin voidaan mennä syvemmälle harjoituksessa, varhaisemman taivaan qin tasolle asti. Niinpä ei kannata miettiä hengitystä liian tarkasti. Toisille ihmisille voi olla luontevaa tehdä harjoitus alusta asti ilman keuhkojen hengityksen seuraamista.

Taolaisuudessa ajatellaan kehossa olevan ”aukkoja” (*cian*), joiden kautta qi liikkuu helposti. Keskeisin niistä sijaitsee otsassa. Muinaisina aikoina ajateltiin, että käpyrauhanen on ”ensimmäinen silmä”, joka voi katsoa sekä ulospäin että ”sisäiseen maailmaan”.

Tässä harjoitusmuodossa pyritään ensin kehittämään harjoitukselle pohjaa siten, että harjoitus olisi turvallista eikä qi nousisi liikaa ylöspäin. Jalkojen kautta qin kierrättäminen on osa suurta taivaankiertoa. Useimmiten tehdään ensin pientä taivaankiertoa ja suurta taivaankiertoa vasta myöhemmin. Tässä harjoitusmenetelmässä qi tuodaan kuitenkin jalkoihin heti alusta alkaen.

Kiinalaisessa lääketieteessä on kuvattu jo 2000 vuotta sitten ”munuaisten veden” ja ”sydämen tulen” monisäikeistä yhteistoimintaa. Ikääntyessä käy helposti niin, että sydämen tuli ja munuaisten vesi eivät ole oikealla tavalla vuorovaikutuksessa. Tämä harjoitus tasapainottaa tätä suhdetta.

1. Vaihe

a) Tuodaan qi otsasta tai silmien välistä pään keskelle; samalla on ikään kuin silmät menisivät kiertoon. Sieltä qi nousee päälle Baihui-pisteeseen (Du 20 eli GV 20). Sitten tuodaan qi tai annetaan sen pudota keskeltä alas alavatsalle navan taakse. Tätä voi tehdä alkuun useita kertoja. Myöhemmin, muodollisessa harjoituksessa, tämä vaihe tehdään yleensä vain kerran harjoituksen aluksi. Joissain harjoitusperinteissä ajatellaan tiettyjä kanavia, mutta tässä yhteydessä voidaan ajatella vaan, että mennään kehon sisällä ja keskellä alas (keskilinjaa).

Tässä vaiheessa hengitys voidaan rytmittää niin, että sisäänhengityksellä mennään pään keskelle ja baihuihin ja uloshengityksellä alas vatsalle. Kuitenkin tämä on vain harjoituksen alkuvaihe. Pidemmälle mennessä hengitys unohdetaan kokonaan. Niinpä ei kannata miettiä hengitystä liian tarkasti. Useimmille on kuitenkin helpompaa aloittaa harjoittaminen hengitystä seuraamalla.

b) Tuodaan sisäänhengityksellä qi Mingmeniin, joka laajenee sivuille päin. Uloshengityksellä qi liikkuu napaan. Voi kuvitella, että napa tulee selkään asti sisäänhengityksellä. Uloshengityksellä ”päästetään irti” ja napa palaa paikoilleen.

- Voidaan tehdä vastavirtaavaa hengitystä.
- Alaselkä saa olla rento ja hieman ulospäin suuntautunut

c) Sisäänhengityksellä qi nousee ylös Huiyiniin navan ja Mingmenin väliin vatsaontelon keskelle. Uloshengityksellä lantionpohja rentoutetaan ja qi vajoaa takaisin alas Huiyiniin.

d) Tuodaan sisäänhengityksellä qi Huiyiniin takaa kehon pinnalla Dumai-kanavaa pitkin Mingmeniin. On kuin kaikki keräytyisi vatsalta ja lantionpohjasta Mingmeniin. Uloshengityksellä qi liikkuu napaan ja edestä pinnalla Renmai-kanavaa Ren 6 (CV6, Qihai, qin meri), ja Ren 4 (CV 4, Quanyuan; ”alkuperäisen qin varasto”) -pisteiden kautta pitkin alas takaisin Huiyiniin (Ren 1, CV1).

2. Vaihe

a) Tuodaan qi otsasta tai silmien välistä pään keskelle; samalla on ikään kuin silmät menisivät kiertoon. Sieltä qi nousee päälle Baihui-pisteeseen (Du 20 eli GV 20). Sitten tuodaan qi tai annetaan sen tipahtaa keskeltä alas alavatsalle navan taakse. Qin tuominen baihui-pisteeseen yhdistää oman sisäisen qin taivaan qin kanssa.

b) Uloshengitys virtaa virtsarakkokanavaa keskidantianista alas pakaraan, reiden, pohkeen ja pikkuarpaaseen ja siitä kaikkien varpaiden kautta kupliva lähde (Yongquan, KI1) -pisteeseen. Sisäänhengityksellä tullaan kuplivasta lähteestä jalkojen sisäreunaa munuaiskanavaa pitkin Huiyiniin ja sieltä vatsan keskelle, navan ja Mingmenin väliin. Aluksi voi tehdä ensin vasemman jalan, sitten oikean jalan, sitten vuorotellen molemmat jalat sekä myöhemmin yhtä aikaa kummatkin jalat. Voi toistaa lukuisia kertoja tai tehdä aluksi 4 kertaa kumpikin jalka.

c) Jatketaan kiertoa vasemmasta jalasta hui yiniin → takaa Dumai kanavaa Mingmeniin → ylös niskan tyveen jadetyyny-pisteisiin (Yuzhen, virtsarakkokanava 9, BL 9) → käpyrauhaseen keskelle päätä → alas kehon keskilinjaa keskidantianiin navan ja Mingmenin väliin. Toistetaan sama kierto oikean jalan kautta, sitten tehdään tätä kiertoa vuoronperää kummankin jalan kautta.

Liikkeet

Tämän jälkeen tulee kuusi liikettä. Oletus on, että tässä vaiheessa oltaisiin qigong-tilassa. Pyritään löytämään qin tunne ja hiljentymään. Liikkeissä tehdään ensin vapaata liikettä. Tällöin mahdollistuu vähitellen siirtyminen ensin luonnolliseen liikkeeseen ja edelleen spontaaniliikkeeseen. Luonnollinen liike tarkoittaa sitä, että ollaan osittain spontaaniliikkeessä, mutta mieli palaa välillä tavanomaisen ajattelun maailmaan. Zang Yu esitteli tämän tavan jaotella liike.

1. Liike

a) Annetaan qin virrata yhtäaikaan molempia jalkoja ensin alas ja sitten ylös. Pidetään aluksi keskidantianin edessä palloa. Sitten liikutellaan sitä vapaasti eri tasoissa. Pallo voi tulla kehon läpi, pään läpi tai miten tahansa.

b) Tehdään molemmille puolille vapaata liikettä jousipyssyasennosta (*san ti shi*). Tuodaan painoa eteen ja taakse.

c) Tehdään vapaata liikettä palloa pyörittäen myös askelia ottaen.

d) Tuodaan lopuksi kädet vatsan päälle ja pyöritetään.

2. Liike

”Seinän maalaaminen” kädet koko ajan sisäänpäin kiertäen (vasen kämmen maalaa seinää kiertäen sivulta ylös ja keskeltä alas, oikea peilikuvana, eri tai samaan tahtiin), ulospäinkin voi kiertää. Voi ottaa myös askelia.

3. Liike

Kämmenet alas päin, kuin vedettäisiin köyttä. Ensin kädet tulevat sisäkautta kohti alavatsaa; ikään kuin kerätään qitā dantianiin. Ikään kuin oltaisiin vedessä, jossa ui paljon kaloja: siirrellään kaloja edestämme. On kuin ”seinän maalaaminen”, mutta suunta on eri.ö

LI XIAO PO:N NEIDAN-HARJOITUS: Zhen Qi Yun Xiang Fa

Zhen qi (= todellinen qi. Ei virtaa kanavissa vaan syvemmällä. Sitä on kaikkialla kehossa. Ja se on kaikkien kehon toimintojen ylläpitäjä).

Yun (=kantaa mukanaan, kuljettaa qitā) xiang fa (kuljetetaan qitā kehossa tietoisuutta käyttämällä). Joskus kuviteltiin, että kehossa kulkee pieni ihminen, joka vetää qitā perässään kanavia pitkin.

Li Xiaopo -niminen lääkäri opetti tätä harjoitusta potilailleen. Hän muokkasi vanhoista harjoituksista tämän helposti omaksuttavan muodon. Osa potilaista kykeni tekemään vain kahta ensimmäistä osaa, mutta niilläkin on jo suuri vaikutus. Harjoitus tuli suosituksi Kiinassa 80-luvulla. Sitä voi tehdä joko ”tavallisena qigong harjoituksena” tai neidaniin johtavana harjoituksena.

Yleisesti ottaen uloshengitys kulkee alas Renmaita pitkin. Sisäänhengityksellä kuljetetaan qitā häntäluun tyvestä ylös Dumaita pitkin.

1. Vaihe

Ensimmäisessä vaiheessa varsinkin vatsan ja suoliston hyvinvointi lisääntyy, kun saadaan Renmai -kanava aktivoitua.

Aluksi silmät pidetään puoliavoimina, ei katsota mihinkään. Sitten silmät pannaan kiinni ja ”katsotaan sisäänpäin”, korvat ”kuuntelevat sisäisistä ääntä”. Hengitys on hiljainen, mutta keskittyyään siihen kuitenkin herkistyneillä korvilla. Mieli tuodaan rintalastan keskustasta Ren 17 (CV 17, Danzhong/Tanzhong) -pisteestä miekkalisäkkeen kärkeen. Tämä on yksi niistä paikoista, joissa qi usein kulkee huonosti. Siksi aloitetaan siitä. Se hiljentää mieltä. Jos halutaan, niin voidaan samalla laskea uloshengityksiä yhdestä kymmeneen. Kun keskittyminen paranee, ei enää tarvitse laskea hengitystä. Jos on vaikea saada tunnetta, voi kuljettaa kättä hengityksen mukana tai pitää kättä alueen päällä. Ajatellaan qin virtaavan uloshengityksellä alaspäin, sisäänhengityksellä ei ajatella mitään. Voi myös tehdä visualisaation ilman hengitystä.

On hyvä, mutta ei välttämätöntä, jos voidaan aina tehdä harjoitusta joka päivä samaan aikaan. Paras on, jos voidaan tehdä harjoitusta 3 x päivässä 20 min kerrallaan. Jos harjoittelee näin, niin yleensä 10 päivän aikana saadaan ensimmäinen vaihe tehtyä. Vähitellen em. alue saattaa tuntua lämpimältä. Silloin voidaan siirtyä toiseen vaiheeseen.

2. Vaihe

Vaikuttaa erityisesti sydämeen ja hermostoon.

Kuten ensimmäinen vaihe, mutta mennään alas aladantianiin asti. Tässä yhteydessä aladantianilla tarkoitetaan Qihai-pistettä ("energian meri", Ren 6). Qitā ei viedä alas väkisin, vaan pikemminkin seurataan vaan mielellä sen virtausta. Tätä vaihetta tehdään 25–30 min kolmesti päivässä. Yleensä 100 päivän aikana useimmat huomaavat qin virtauksen. "Suolistossa on lohikäärme" eli mahan murina kertoo, että suoliston alueen häiriintynyt qi poistuu.

3. Vaihe

Mennään syvemmälle neidan-maailmaan. Tässä vaiheessa harjoitusta tehdään 30 min x 3/päivässä.

Keskitytään qihin dantianissa. 40 päivän kuluessa qi vatsassa vahvistuu selvästi. Vatsaan tulee "*energian mäki*". Samalla yleinen terveys paranee, erityisesti alakehossa.

4. Vaihe

Nostetaan qitā Dumai -kanavaa pitkin ylös. Odotetaan, että qi lähtee nousemaan itsestään, ja mieli seuraa sitä. Kun se virtaa, niin se voi välillä pysähtyä. Sitä ei saa silloin väkisin liikuttaa. "Ei saa unohtaa, ei saa auttaa". Ei saa jättää qitā oman onnensa nojaan, mutta ei myöskään pyrkii vaikuttamaan sen virtaukseen. Hengitetään sisään Dumai -kanavaa pitkin ja ulos Renmai -kanavaa pitkin.

5. Vaihe

Keskitytään dantianiin ja baihuihin ja sitä kautta koko pieneen taivaankiertoon. Sitten on helppoa ohjata qi mihin tahansa kehossa. 1 tunti 3 x/päivä noin kuukaudeksi. Zhen qi kasvaa, laajenee ja antaa aktiivisella tavalla autuaallisen olon. Mieli ja sydän tulevat iloiseksi ja valoisaksi. "*Baihui -pisteellä voi nähdä täysikuun ja dantianin alueella kuuluu kaunis ääni.*" Koko ala-dantianin ja kehon yläosan välinen jännite tulee helpommaksi kokea.