

Viisaus qigong (*san xin bing zhang zhuang*)



Tsumura Sensein opetuksia

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

Sisällysluettelo

YLEISTÄ STAATTISISTA HARJOITUKSISTA.....	2
---	----------

PERUSASENTO	2
--------------------------	----------

VIISAUS QIGONG (SAN XIN BING ZHANG ZHUANG, “KOLMEN KESKUKSEN YHDISTÄMINEN, JUURTUU MAAHAN”)	4
--	----------

YLEISTÄ STAATTISISTA HARJOITUKSISTA

Staattisia harjoituksia (*zhang zhuang*) käytetään qigongin piirissä moniin tarkoituksiin. Kamppailulaji-koulukunnissa niillä pyritään kehittämään räjähtävää voimaa. Tällöin asennot ovat yleensä syviä ja niissä ollaan pitkiä aikoja. Niissä saatetaan myös olla paino lähes kokonaan toisen jalan varassa. Lääketieteellinen qigong on lempeämpää, ja harjoituksessa painottuu enemmän rentous. Staattisia asentoja voidaan käyttää myös meditatiivisena harjoituksena. Tsumura Sensein opettamat staattiset harjoitukset painottuvat lähinnä kahteen jälkimmäiseen kategoriaan.

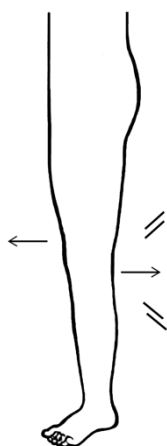
PERUSASENTO

Perusasento on jo sinänsä meditatiivinen harjoitus, jota voi tehdä liikesarjojen ulkopuolellakin. Toisinaan pelkkää perusasennossa seisomista nimitetään wuji-meditaatioksi, ja sitä saatetaan tehdä jopa useita tunteja päivässä.

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. Staattisissa harjoituksissa perusasennon periaatteita ylläpidetään koko harjoituksen ajan, vaikka käsien asento saattaakin muuttua.

1. Seisotaan jalat hartioiden levyisessä asennossa. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin. Tässä harjoituksessa voidaan osissa 2. ja 3. pitää jalkateriä poikkeuksellisesti paralleelisen asennon sijasta hieman ulospäin käännettynä (osa 2.) tai sisäänpäin käännettynä (osa 3.). Näissä jalkojen asennoissa on kuitenkin suuri riski siihen, että kehoon tulee lisää jännitteitä niiden poistumisen sijasta. Siksi kannattaa tehdä ensin paljon perusasentoa ennen kuin lähtee kokeilemaan näitä jalkojen erityisasentoja.

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. Samalla alaselkä ”tulee täydeksi”.



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.

VIISAUS QIGONG (SAN XIN BING ZHANG ZHUANG, “KOLMEN KESKUKSEN YHDISTÄMINEN, JUURTUU MAAHAN”)

Yleistä harjoituksesta

Tsumura Sensei opetti tätä harjoitusta paljon 1990-luvulla ja se oli silloin myös varsin suosittu suomalaisissa harjoitusryhmissä. Harjoituksesta on olemassa lyhyt ja pitkä muoto, tässä kuvataan pitkä muoto.

Tsumuralle harjoituksen opetti hänen ystävänsä tohtori Pang Ming. Sensei kertoi, että Pang Ming opetti ensin kurki-qigongia, jossa painotettiin spontaaniliikettä ja siitä tuli kiinassa erittäin suosittua. Harjoituksen levitessä laajemmalle ja opetuksen siirtyessä muille opettajille liikkeen piirissä alkoi kuitenkin tulla psykoottisia reaktioita. Tsumuran mukaan Pang Ming häpesi tätä niin paljon, että vaihtoi harjoitussysteeminsä nimen Zhineng Qigongiksi. Nykyisissä muodoissa spontaaniliike ei painotu paljoakaan, tai sitä opetetaan rajoitetummin.

Tsumura Sensei ei kertonut miksi hän käytti tästä harjoituksesta nimeä ”viisaus qigong”. Se saattaa johtua siitä, että harjoitus kohdistuu kolmeen *tantianiin* ja kehon keskilinjaan, mikä tekee harjoituksesta vahvasti meditatiivisen ja qi:tä kultivoivan.

Harjoituksen yksityiskohtainen kuvaus löytyy Dr Pang Mingin kirjasta ”the Methods of zhineng qigong science” sivuilta 166–174. <https://www.daohearts.com/.../book-the-methods-of-zhineng.../> Kuten kaikki pidempään qigongia harrastaneet saattavat aavistaa, kirjassa olevassa versiossa on pieniä eroja verrattuna Tsumura Sensein opettamaan versioon.

Osa 1:

1. Pidetään kämmenet reisien vieressä, kämmenet alaspäin.
2. Liikutetaan käsiä eteen- ja taaksepäin noin 15 astetta kolme kertaa. Tähän liittyy avautuminen ja sulkeutuminen: kun käsiä tuodaan eteenpäin, kämmenet avautuvat. Kun käsiä tuodaan taaksepäin, ne hieman sulkeutuvat, ikään kuin maan energiaa vedettäisiin työn palatsi -pisteiden (*lao gong*, perikardium 7) kautta.
3. Tuodaan kädet alavatsan eteen. Keskisormet osoittavat kohti napaa.
4. Tuodaan kädet selän taakse. Kämmenet osoittavat kohti alaselkää ja keskisormet kohti elämänporttia (*mingmen*). Tässä, kuten muissakin vastaavissa kohdissa keskisormia voi hieman taivuttaa kohti niiden kohdetta. Sanotaan kuitenkin, että tulos on sitä parempi, mitä hienovaraisemmin tämän tekee. Alkuun voi vähän taivuttaa keskisormia konkreettisesti, ja myöhemmin pelkkä intentio saattaa riittää. Tavoitteena on luoda

kokemus, että keskisormien ja elämänportin (ja myöhemmin vaikutelmien palatsin) välillä on yhteys.

5. Tsumura opetti tämän kohdan näin: Kädet tulevat vartalon sivulle ja keskisormet osoittavat kohti kamferipuuportti-pisteitä 11. kylkiluun pään alla. Sormet voi pitää myös ”luumunkukka-asennossa”. Ajatellaan että vasemman ja oikean käden keskisormet ovat yhteydessä toisiinsa. Oppikirjassa sanotaan kuitenkin, että keskisormet pidettäisiin 6.–7. kylkiluun välissä. Tämä asento saattaa aiheuttaa toisille hartioden jännittymistä, ehkä siksi Tsumura opetti eri tavalla.

6. Tuodaan kädet eteen, kämmenet osoittavat ylöspäin. Keskisormet kohdistuvat kulmakarvojen väliin kohti vaikutelmien palatsi -pistettä (*yintang*).

7. Tuodaan kädet sivuille hartioden korkeudelle. Käännetään kämmenet ensin alaspäin ja sitten jälleen ylöspäin.

8. Tuodaan kädet pään etu- ja yläpuolelle gasso-tervehdykseen.

9. Kädet laskeutuvat rinnan eteen gasso-tervehdykseen.

Osa 2:

1. Kämmenet laskeutuvat navan eteen ja samalla kämmenet kääntyvät osoittamaan kohti alavatsaa. Sormet ja peukalot eivät kosketa toisiaan, mutta ajatellaan, että niiden välillä on kuitenkin yhteys.

Osa 3:

Tämä osa on lähes sama, kuin osa 1, mutta asennot tehdään päinvastaisessa järjestyksessä.

1. Kädet nousevat rinnan eteen gasso-tervehdykseen.
2. Sormet avautuvat siten, että peukalot ja kämmenpohjat ja pikkurillien päät ovat yhdessä. Tämä mudra muistuttaa avautuvaa kukkanuppua. Katsotaan mudraa ja hymyillään.
3. Tuodaan kädet pään etu- ja yläpuolelle gasso-tervehdykseen.
4. Tuodaan kädet eteen, kämmenet osoittavat ylöspäin. Keskisormet osoittavat kulmakarvojen väliin kohti vaikutelmien palatsi -pistettä (*yintang*).
5. Kädet tulevat vartalon sivulle ja keskisormet osoittavat kohti 1.–2. Kylkiluu väliä, sormet voivat koskettaa kylkiä. Tunnetaan ikään kuin vasemman ja oikean käden keskisormet ovat yhteydessä toisiinsa. Sormet voi pitää ”luumunkukka-asennossa”.

Tsumura opetti tämän kohdan näin. Oppikirjassa sanotaan kuitenkin, että keskisormet pidettäisiin 6.–7. kylkiluun välissä. Tämä asento saattaa aiheuttaa toisille hartioiden jännittymistä.

6. Tuodaan kädet selän taakse. Kämmenet osoittavat kohti alaselkää ja keskisormet kohti elämänporttia (*mingmen*). Tässä, kuten muissakin vastaavissa kohdissa keskisormia voi hieman taivuttaa kohti niiden kohdetta. Sanotaan kuitenkin, että tulos on sitä parempi, mitä hienovaraisemmin tämän voi tehdä. Alkuun voi vähän taivuttaa keskisormia ja myöhemmin pelkkä intentio saattaa riittää. Tavoitteena on luoda kokemus, että keskisormien ja elämänportin välillä on yhteys.
7. Tuodaan kädet alavatsan eteen. Keskisormet osoittavat kohti napaa.
8. Kädet laskeutuvat vartalon sivuille ja levätään hetki perusasennossa.