

Waidangong



Tsumura Sensein opetuksia

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

Sisällysluettelo

PITKÄ VERSIO.....	3
VALMISTELEVAT LIIKKEET.....	3
Lyödään koko kehoa.....	3
Liikutetaan selkärankaa	5
Mingmenistä syntyvä pyörivä liike	6
Venytys.....	7
VARSINAINEN HARJOITUS.....	7
LOPETUS	10
LYHYT VERSIO.....	10
VALMISTELEVAT LIIKKEET.....	10
LAAJENNUTAAN ULOSPÄIN JA ”ANNETAAN ITSE UNIVERSUMILLE”.....	11
KOLME YMPYRÄÄ: OLLAAN SUURIEN YMPYRÖIDEN SISÄLLÄ JA ETSITÄÄN ”SUURIN ITSE”.....	11
SPONTAANILIIKE.....	12
LOPETUS	12

TAUSTAA

Tässä harjoituksessa ikään kuin ”*tullaan itse ulkoisiksi asioiksi*”. Mieli viedään laajalle ja tuodaan se sitten takaisin itseen. Tämä rikastuttaa omaa qitä. Harjoitus on laadittu siten, että se valmistelee neidan-harjoitukseen. Spontaaniliike on jo lähtökohtaisesti neidan – harjoitus, jos harjoittajan kapasiteetti yltää varhaisemman taivaan qihin.

Tsumura Sensei oppi tämä harjoituksen ystävältään Zhang Yu:lta, joka oli puolestaan Hu Yao Zhenin oppilaan, Feng Zhi Changin, oppilas. Zhang Yu on laatinut tämän harjoituksen.

Waidangongissa on paljon samanlaisia periaatteita kuin Salaisessa zen-harjoituksessa (Chan mi gong): selkärangan aaltoliikkeet, spontaaniliikkeet ja se, että viedään mieli kehon ulkopuolelle ja palataan lopuksi kehoon. Näistä asioista voi lukea yleisellä tasolla kirjasta ”Salainen zen-harjoitus” (Basam Books 2017).

Harjoituksesta on olemassa lukuisia eri mittaisia versioita. Tässä tekstissä esitellään niistä kaksi. Lyhyt versio ei ole aivan täsmälleen pitkä versio lyhennettynä, vaan enemmänkin lyhyempi versio samasta aiheesta. Olemme kirjoittaneet molemmat versiot muistiin mahdollisimman uskollisesti Tsumura Sensein opetuksen mukaisesti.

”Dantian pitää qitä, Mingmen liikuttaa sitä. Liike lähtee Mingmenistä.”

PITKÄ VERSIO

VALMISTELEVAT LIIKKEET

Lyödään koko kehoa

1. Seistään pääläeltä roikkuen

- paino keskellä
- taivaskoukku
- nikamien välit avautuvat

2. Käsi ylös ja pudotetaan rentona alas

- käsi ylös, pudota se rentona alas
- kädet nousevat polvien voimasta, lihasvoimaa käytetään mahdollisimman vähän
- oikea, vasen
- (yhdessä)
- 3x puoli

3. Lyödään olkapäänkaivoa Jianjing GB21

- käsi ylös, pudota rentona alas kohti olkapään kaivoa
- etusormi, keskisormi ja nimetön yhdessä ("luumunkukka-asento")
- oikea, vasen
- 3x

4. Lyödään Daichui GV14 pistettä

- pudota käsi rentona niskaan, Daichui GV14-pisteeseen
- oikea, vasen
- 3x

5. Lyödään toisen puolen olkaa

- pudota avokämmen rentona alas vastapuolen hartialle
- oikea vasen
- 3x

6. Lyödään saman puolen olkaa

- pudota avokämmen rentona alas saman puolen olkaan
- oikea, vasen
- 3x

7. Selkää lyödään ylös alas

- taputtele rennoilla käsillä selkää ylös ja alas

- kädet liikkuvat lantion käännöllä
- ensin selkärangan molemmin puolin, sitten selkärangan päältä

8. Lyödään rinnan yläosasta vatsaan

- taputa rintakehää rennoilla avokämmenillä - kovaa
- jatka rintakehästä vatsaa kohden
- rintalastan kohdalla kädet kevyeen nyrkkiin, peukalo nyrkin ulkopuolella
- jatka taputtelua kohti alavatsaa tehden siksakkia kehon edessä, samalla ravista kehoa polvista lähtien
- lopuksi taputtele avonyrkillä paksusuolen suuntaisesti myötäpäivään, lopeta alas

9. Lyödään käsivarresta kainaloa alas jalkaan asti

- nosta käsi suorana kehon eteen ja astu pieneen jousiasentoon saman puolen jalalla
- aloita vasen käsi suorana, tee molemmat puolet
- taputtele avokämmenellä käsivartta ulkokautta kämmeneen ja sisäkautta kainaloon
- jatka kyljen kautta reisien ulkosyrjää alas ja sisäkautta ylös alavatsaan (lähelle nivusia)
- venytä oikea käsi kehon edestä vinottain ylös ja vasen vinottain alas, venytä ylös ja alas
- napauta yläkädellä niskanikamaa ja alakädellä mingmeniä
- tee vastapuoli

10. Jalkoja lyödään takaa, edestä ja sivuilta

- taputa ristiselästä kehon takaa alas reisiä pitkin
- reisien etupuolta ylös
- ulkokautta alas
- sisäkautta ylös
- lopuksi taputa alavatsaa
- 3x

11. Päätä lyödään kevyesti ja tuodaan kädet alas Dantian:iin

- taputtele kevyesti avokämmenillä päätä
- enemmän painelua kuin taputtelua
- laske lopuksi kädet rauhallisesti kehon edessä alas dantianin eteen ja sitten kehon sivuille

Liikutetaan selkärankaa

1. Päätä nyökytetään pään painolla polvista eteen, taakse ja sivuille
 - ravista kehoa jaloista alkaen
 - niska ja polvet ovat kytkeyessä, polvet joustavat ja niskaa ravistetaan
 - ensin suoraan eteenpäin, vasen ja oikea
 - sitten taakse ja sivuille – vasen, oikea ja eteen, painon siirto puolelta toiselle
2. Päätä pyöritetään 3x molempiin suuntiin
 - pyöritä päätä etukautta oikealle ja etukautta vasemmalle (ei ravistusta)
3. Nostetaan hartiat kilpikonnamaisesti kolme kertaa eteen ja taakse
 - tuo hartiat eteen ja vedä kaula sisään, vedä hartiat taakse, pudota rentoina alas, 3x
 - vedä hartiat taakse, kaula sisään, pudota hartiat eteen rennoiksi, 3x
 - nosta hartiat eteen ja ylös kohti korvia
 - o kaula painuu alas kohti kaulakuoppaa
 - o pudota hartiat rentoina alas ja leuka pyrkii eteenpäin, tee 3x
4. Leuka eteen ja linnun lailla 3x molempiin suuntiin
 - selkäranka liikkuu eteen - taakse
 - tee leualla isoa ympyrää
 - työnnä leuka mahdollisimman pitkälle eteen ja alakautta mahdollisimman pitkälle taakse
 - tee vastapuoli, 3x molemmat suunnat
5. Molemmat kädet liikkuvat lohikäärmeen lailla ylös ja alas
 - lohikäärme tavoittelee taivasta kuin ukkonen
 - sormi – käsi => liikuttaa selkärankaa
 - selkäranka liikkuu sivuttain
 - o molempien käsien etusormet osoittavat alas
 - o vasemman käden etusormi osoittaa alas
 - o oikean käden etusormella tehdään ”laiskaa kasia” eli ääretön-merkkiä kehon edessä, koko keho liikkuu liikkeen mukana, käsi kohoaa koko ajan ylöspäin kunnes teet liikettä kohti kattoa
 - o venytä - oikea etusormi ylös ja vasen kohti maata
 - tuo oikea käsi alas tehden samalla kehon edessä pienenevää kasia
 - tee vastapuoli
6. Nostetaan pallo alhaalta kevyesti, jätetään se ylös ja toiseen suuntaan alas
 - nosta kehon edestä maasta painava kivi voimaa käyttäen
 - nosta kiveä pyörittäen ylöspäin, pyöritä kiveä vasemmalle ja oikealle

- kivi kevenee, mitä ylemmäs se kohoaa, pään yläpuolella se on jo aivan kevyt
- nosta kivi ylös hyllylle nousemalla päkiöille
- ota kivi pois hyllyltä, kantapäät putoavat alas
- kuljeta kiveä kehon edessä pyörittäen alas, paino lisääntyy alaspäin mennessä
- jätä kivi alas
- 1x

Mingmenistä syntyvä pyörivä liike

- mingmenistä syntyvä pyörivä liike on kaikkien seuraavien liikkeiden perusmoottori

1. Lantio eteen ja taakse

- vedä takaa mingmenistä taaksepäin, vie napaa kohti elämänporttia
- liikuta alkuun dantienin/elämänportin aluetta eteen – taakse
- sisäänhengityksellä dantienia taaksepäin ja uloshengityksellä vapautta, ”kutsu paikalle” -harjoitus
- kun liike löytyy ja onnistuu, vedä takaa mingmenistä taaksepäin ja päästä irti, jolloin et enää itse liikuta aluetta
- itseliikuntaharjoitus
- kädet voivat liikkua mukana

2. Lantion pystyssä pyöritys

- oikealta puolelta ylös, vasemmalta alas myötäpäivän
- vastapäivään
- kädet seuraavat mukana vastaliikkeenä
- mielikuva – laajenee ilman rajoja, sitten supistuu
- kun pystypyöritys lakkaa, jatkuu edellinen liike eli eteen-taakse pyöritys

3. Lantio horisontaalisesti pyöritys

- navan takana oleva osa pyörittää lantiota - horisontaalitasossa vaakaympyrä
- mahdollisuuksien mukaan ylläpidetään samalla eteen-taakse –liikettä mukana
- muuttuu vapaaksi liikkeeksi
- myötä- ja vastapäivään
- kädet mukana

4. Munuaisia hieroen

- hiero munuaisia, liike polvista alkaen
- pysäyttää automaattisen liikkeen

Venytys

1. Keskisormi alas, venytys pääläen kanssa vetäen, venytys ja rentoutus
 - pääläki (bailhui) ylös, keskisormi venyttää samaan aikaan alas
 - ylös-alas-venytys
 - venytys kerran
 - nikamien välit avautuvat
2. Molemmat kädet eteen, mingmenin alue taakse, venytys ja rentoutus
 - venytä keskisormia eteenpäin ja elämänporttia taakse
 - eteen-taakse –venytys
3. Molemmat kädet ylös, jalkojen kanssa venytys ja pudotus, rentoutus
 - keskisormet ja jalkapohjat vetävät toisiaan
 - pääläen ylöspäin pyrkivä voima tuntuu
 - pudota kädet alas

VARSINAINEN HARJOITUS

1. Liikutaan ylös ja alas, kävele painottomana vedessä, ”moonwalk”
 - keho laskeutuu polvet rentoina alas
 - samaan aikaan päätä vedetään ylös
 - vastasuunta polvet ylös ja pää alas
 - liike kulkee kehon keskilinjaa pitkin ylös ja alas, mielikuva; liikutaan ylös-alas tankoa tai keppiä pitkin
 - itseliikuntaa ei ole vielä tapahtunut, mutta tunne kuin se haluaisi alkaa, lantion alueen tekee mieli liikkua
 - 3-7x
2. Pidetään palloa vatsan edessä, seistään hiljaa
 - seiso hiljaa
 - ota pallo käsien väliin, tämä pallo kulkee mukana koko harjoituksen loppuun saakka
 - waidangong on yksi taijiqigongin muoto, jossa kuljetetaan palloa liikkeessä ja liikkumattomuudessa
3. Pallo kelluu ja uppoaa 3x
 - pallo kohoaa ja laskee kehon edessä
 - seurataan palloa, ei reaktiivinen liike
 - itseliikuntaa
 - maan ja taivaan välillä

- 3x – vapaa toistojen määrä

4. Pallo laajenee itsestä avaruuteen 4x ja palaa

- pallo laajenee kerta kerralta suuremmaksi – ensin itse, havaittava avaruus, laajin universumi
- kädet avautuvat ja laajenevat, koko huoneeseen (kädet etukautta ristiin, ylös, sivukautta alas), maa-taivas, laajennutaan sinne, mihin pystytään näkemään, laajennutaan universumiin, kädet ”ylletään jumalaan asti”
- laajimman pallon kanssa liikutaan ja leikitään avaruuden tyhjiössä – hauskaa
- tätä voi tehdä pitkän aikaa
- palaa sitten liike pienentyen; palaa ensin itse näkemääsi avaruuteen, sitten omaan aurinkokuntaan, palaa itseen, pidä sitten koko avaruutta käsiesi välissä

5. Seistään pallo rinnan edessä

- kuljeta kädet vatsan edestä kylkien ja kainaloiden kautta rinnan eteen pallon pitelyyn
- seiso hiljaa

6. Auki ja kiinni

- avaa ja sulje käsiä rinnan edessä, ikään kuin pallo laajenisi ja supistuisi vuoron perään

7. Ylös ja alas

- silmät auki
- nosta ja laske palloa kehon edessä
- korjaa joka kerta alhaalla käsien ote pallosta

8. Pallo viedään alhaalta ylös 3x

- nosta pallo maasta kehon edessä ylös
- pidä kädet mahdollisimman kaukana kehosta, mutta käsivarret luonnollisella kaarella
- iso liike alhaalta ylös, taivuta taaksepäin ylhäällä, tuo pallo isolla liikkeellä alas
- katse seuraa palloa
- joka kerta alhaalla korjaa ote pallosta
- ole itse pallon sisällä
- laske lopuksi kädet alas vyölinjan korkeudelle
- 3x

9. Palloa liikutetaan vatsan korkeudella

- liikuta palloa horisontaalisesti lantion ympäri vyölinjan (DaiMai) korkeudella
- vasen – oikea
- laajeneva liike

- lopeta liike oikealle puolelle
- 3x

10. Pyöritetään vatsasta pään yläpuolelle

- jatka edellisestä liikkeestä oikealta
- katse seuraa pallon liikettä
- paino oikealle, vasen jalka takana, kantapää ylhäällä
- taivuta keho, paina kylkeä vasemmalle ja liikuta samalla pallo pään yli oikealle isossa kaaressa
- tee liike kylkiä venyttäen sekä kääntäen
- tee vastapäin
- 3x

11. Leijona leikkii pallolla

- tee sama liike kuin edellinen (10)
- leiki pallolla koko ison kaaren ajan, pyöräytä palloa yhden kaaren aikana 3x
- tee liikettä suuntaansa 3x

12. Palloa liikutetaan pään yläpuolella

- pallo oikealle
- tuo pallo pään yläpuolelle
- liikuta palloa pään yläpuolella

13. Kämmenet alas qi virtaa läpi kehon

- laske kämmenet rauhallisesti kehon edessä alas
- silmät auki
- qi virtaa kehon läpi jalkapohjiin asti
- 2x
- toisella kerralla kädet dantienin eteen, käsivarret alhaalla, vatsassa pallo

14. Pidetään palloa, liikutaan vapaasti silmät auki

- katse seuraa palloa
- ylös – alas, pieni – suuri
- vapaa liike, spontaani liike
- pallo ei saa hävitä vapaan liikkeen aikana
- jos häviää, pysäytä liike ja hae pallo uudelleen käsien väliin
- vapaa pallo, joka voi kulkea myös kehon tai pään läpi
- energiatunne tulee käsien väliin
- silmät pidetään auki koko liikkeen ajan
- voi ottaa askelia, pallon kokoa voi vapaasti vaihdella, ympäristön maisema heijastuu palloon, itse ja ympäristö tulevat yhteen
- voi tehdä pitkän aikaa

15. Silmät kiinni, liikutaan luonnollisesti

- silmät kiinni
- pallo mukana
- liike luonnolliseksi
- tarkkaile, tuleeeko itsestään liikkumista, miten paljon sitä tulee
- jos pallo katoaa, lopeta liike
- itseliikunnassa liike lopetetaan kokonaan, jos pallo katoaa
- liike nousee sisältäpäin
- voi tehdä hitaasti tai nopeasti, kuuntele itseäsi, itseliikuntaa – automaattinen liike, kun tekee pitkän aikaa, liike rauhoittuu

LOPETUS

1. Qi kerätään vatsaan

- kädet laskeutuvat alavatsalle
- kerätään qitā vatsan sivuilta dantieniin 3 x
- kolmannella kerralla molemmat keskisormet napaan

2. Kolme Tiantia samalla linjalla

- kerää kolme dantientia samalle linjalle – ylä-, keski- ja alatantian
- seiso rennosti, taivaskoukku, paino alhaalla
- keskisormet navassa

3. Qi kerätään kehon keskukseen

- oikean käden laogong-piste dantienissa, vasemman käden piste mingmenissä
- spontaaniliike lopetetaan
- kädet alavatsalle, hiero myötäpäivään laajenevasti 36 (9) x ja vastapäivään 24 (6) x
- laske kädet sivuille

LYHYT VERSIO

VALMISTELEVAT LIIKKEET

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

2. Nostetaan sylin kokoinen kivi maasta pyörittämällä sitä myötäpäivään horisontaalisesti. Kivi on alussa raskas ja se kevenee koko ajan ylös noustessaan. Pannaan kivi ylös hyllylle, jolloin nojataan hieman eteen ja samalla venytetään raajoja ja selkärankaa. Otetaan kivi hyllyltä ja tuodaan se alas pyörittäen vastapäivään/vastakkaiseen suuntaan. Alaspäin tullessa kivi muuttuu koko ajan raskaammaksi. Pudotetaan se lopuksi alas syvyysiksiin.

3. Tunnetaan qin liike navan ja mingmenin välillä. Sitä voi myös aktivoida hengityksen avulla: sisäänhengityksellä mieli tulee ming meniin ja uloshengityksellä napaan. Tämä qin liike aktivoi kädet: pyöritetään käsiä vasemmalta ylös ja oikealta alas kasvojen alavatsan tasojen välissä. Mieli laajenee sinne, minne pystyy katsomaan; taivaalle, horisonttiin. Kun ympyrä on laajentunut äärimmilleen, niin leikitään vähän kädet ylhäällä pitäen ja vapaasti liikkuen. Tullaan toiseen suuntaan pyörittäen alas.

4. Kuten edellä, qin liikemingmenin ja navan välillä aktivoi kehon liikkeen, joka edelleen välittyy käsiin. Tässä vaiheessa kädet pyörivät horisontaalitasossa.

5. Hierotaan selkää munuaisten tienoilta. Se pysäyttää liikkeen

LAAJENNUTAAN ULOSPÄIN JA ”ANNETAAN ITSE UNIVERSUMILLE”

”Laajennutetaan itse universumin kokoiseksi, ylitetään ja kadotetaan itsemme”.

1. Kehon sisällä alkaa liike ylös ja alaspäin. Qin liike ottaa kädet mukaan. Voidaan ottaa myös askelia. Kävellään kuin vedessä tai avaruudessa. Kun kädet ovat ylhäällä siirrytään suoraan seuraavaan liikkeeseen.

2. Pallo rinnan eteen. Laajennetaan sitä kasvojen tasossa. Molemmat kädet piirtävät omaa ympyräänsä keskeltä ylös- ja ulospäin frontaalitasossa 3–5 kertaa. Lopuksi leikitään kädet ylhäällä vapaassa liikkeessä.

3. Tehdään 3–5 kertaa ympyrää vastakkaiseen suuntaan niin, että se supistuu.

4. Tuodaan pallo rinnan eteen ja katsotaan sitä, sen sisällä on kaikkeus, koko universumi.

KOLME YMPYRÄÄ: OLLAAN SUURIEN YMPYRÖIDEN SISÄLLÄ JA ETSITÄÄN ”SUURIN ITSE”

”Laajennetaan oma dantian ulottumaan äärettömiin.”

Tässä vaiheessa kehitetään myöhäisemmän taivaan qitä.

1. Tuodaan käsiä auki ja kiinni rinnan edessä. Käsien välissä oleva universumi laajenee ja pienenee.

2. Pallo alhaalta, edestä ylös ja takaisin alas noin 3 kertaa. Tuodaan sitten palloa edestä kaarella ylös siten, että kaari jatkuu myös takana.

3. Vasen-oikea kierto kuin swaishou, mutta palloa pidellen

4. Heitetään palloa toiselle sivulle, valtava kaari ulottuu sivulle horisontin yli ja nousee sieltä ylös mittaamattomiin korkeuksiin pään yläpuolelle ja alas vastakkaiselle puolelle. Seurataan tätä kaarta. Vartalo kääntyy, kun kädet ylittävät pään ja alkavat laskeutua vastakkaiselle puolelle. Kun pallo heitetään sivulle, taimmaisen jalan kantapää nousee ylös seuraamaan heittoa. Kun pallo on liikkunut kaukaisuudessa yli toiselle puolelle (jalat ja rintamasuunta kääntyvät) horisontin taakse, edessä olevan jalan päkiä nousee, nojataan hieman taakse ja vastaanotetaan palloa takaisin. Sitten heitetään pallo uudestaan horisontin taakse, etujalan päkiä painuu maahan ja takajalan kantapää nousee hieman ylös. Toistetaan sivulta sivulle muutamia kertoja. Sitten tuodaan samalla tavalla palloa pyörittäen sitä käsillä ainakin kolmasti kaaren matkalla molemmille sivuille.

5. Tuodaan kädet pään päälle. Tuodaan kehon keskilinjaa alas ja tunnetaan, kuinka qi laskeutuu jalkapohjiin asti.

SPONTAANILIIKE

Tässä vaiheessa kehitetään varhaisemman taivaan qitā. Osa mielestä pidetään koko ajan dantianissa.

1. Qi nousee jalkapohjista ylös, ja ottaa kädet mukaan pitelemään palloa rinnan edessä.

2. Ensin laaja vapaa liike silmät auki. Liikutetaan palloa vapaasti.

3. Kädet navan eteen => silmät kiinni, sallitaan spontaaniliike

LOPETUS

1. 3 x kerätään qi vatsaan, kädet kahmivat qitā navan tasolta sivuilta ja edestä kohti napaa, molempien käsien keskisormien kärjet osuvat napaan.

2. Keskisormet jäävät napaan (kämmenet navan molemmin puolin). Suora linja pääläki – huiyin. Vasemman kämmenen Laogong-piste tuodaan Mingmenin päälle, oikea Laogong puolestaan navan päälle. Sisäinen liike pysähtyy.

3. Pyöritetään 3 x kämmenet päällekkäin vatsan päällä, ensin myötäpäivään 3 x ja sitten vastapäivään 3 x.