

Ba Chang Gong ("Qin venytys harjoitus")



Ensimmäinen "painos" 2024, © Copyright: Tsumura Sensei Qigong

Tohtori Zaiwen Shen: Ba Chang Gong ("kahdeksan taidon harjoitus")

Zaiwen Shen	2
Ba Chang Gong	3
Niveliä avaavat liikkeet	3
Koko kehon taputtelu	5
Itsehieronta	6
Hengitysharjoitukset	8
Nousevan ja laskevan qin menetelmä	8
Kamppailullisen qin menetelmä	8
Koko kehon tärisyttäminen tai swai shou	9
Staattinen vaihe (zhang zhuan)	10
Harjoituksen päättäminen: ulkoisen qin johtaminen sisäänpäin alempaan dantianiin	10

Tämä teksti perustuu Shen Zaiwenin teokseen "Strong Qigong Health Method - Starting Ba Chang Gong Today" (Sougen-sha, Japani 1996). Tohtori Shen teki Ba Chang Gongista kirjan ja opetusvideon 1980-luvun lopulla. Tsumura Sensei kirjoitti videoon esittelylehtisen. Hamano Sensei perehtyi qigongiin ensimmäistä kertaa kyseisen kirjan ja videon myötä 1990-luvun alussa. Myöhemmin hän tapasi Tsumura Sensein ja päätyi hänen oppilaakseen. Hamano Sensei ei ole koskaan tavannut Zaiwen Shenä henkilökohtaisesti, vaikka hän tällä hetkellä asuu Japanissa.

Hamano Sensei on muokannut ja täydentänyt harjoitusta muutamilla hyväksi havaitsemillaan liikkeillä. Hän käänsi laatimansa tekstin englanniksi, ja monisteen suomentaja täydensi edelleen sisältöä Hamano Sensein opetusten ja hänen kanssaan käytyjen keskusteluiden perusteella.

Zaiwen Shen

Tohtori Zaiwen Shen syntyi vuonna 1946 Shanghaissa. Hän aloitti qigongin ja kiinalaisten taistelulajien harjoittelun kuusivuotiaana. Kiinalaista lääketiedettä hän oppi isältään, joka oli kuuluisa qigong-mestari ja taistelulajien opettaja, sekä sedältään, joka oli taiji-mestari.

Shen aloitti qigong-tutkimuksen kuuluisan qigong-tutkijan, professori Yagu Linin johdolla vuonna 1978 opiskellessaan Shanghai perinteisen kiinalaisen lääketieteen (TCM) yliopistossa. Hän teki maisterin tutkinnon qigongista. Valmistuttuaan hän työskenteli tutkijana ja lääkärinä Shanghai TCM-yliopiston kiinalaisen lääketieteen instituutissa.

Tohtori Shen muutti vuonna 1984 Japaniin opiskelemaan neurofysiologiaa ja suoritti tohtorin tutkinnon Osakan yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa. Japanissa ollessaan hän myös luennoi ja piti seminaareja qigongista, akupunktiosta ja TCM:stä.

Vuonna 1987 hän muutti Kanadaan Guelphin yliopiston vierailevaksi professoriksi. Siellä hän piti myös opiskelijoille kursseja qigongista. Hän esiintyi säännöllisesti televisiossa ja piti luentoja laajalti Pohjois-Amerikassa, tavoitteenaan valistaa ihmisiä qigongista ja siihen liittyvistä aiheista.

Vuonna 1994 tohtori Shen palasi Japaniin ja otti vastaan professorin tehtävän Chukyo Women's Universityn terveystieteiden osastolla. Hän opetti siellä sekä terveystieteitä että qigongia.

Ba Chang Gong

Zaiwen Shen kokosi veljensä kanssa Ba Chang Gong -kokonaisuuden harjoituksista, joita oli opetettu hänen perheessään. Harjoitukseen kuuluu kaikkiaan 12 osiota. Tässä monisteessa kuvataan niistä kuusi: niveliä avaavat liikkeet, kehon taputtelu, itsehieronta, hengitysharjoitukset ja rentoutuminen kehoa tärisyttämällä tai käsien heiluttamisella ja staattisessa asennossa.

Harjoituskokonaisuus on suunnattu erityisesti edistämään terveyttä, mutta se toimii myös porttina sisäisen eliksiirin (neidan) harjoituksiin. Siinä pyritään kehittämään vahvaa tunnetta erityisesti ala- ja keskikidantianiin ja menemään pidemmällä aikavälillä kohti spontaania liikettä.

Ba tarkoittaa ”venyttää”, chang ”pitkä” ja gong on harjoitus, jota toistamalla kootaan qitā ja ymmärrystä. Näin ollen Ba Chang Gong on eräänlainen ”qin venytys harjoitus”. Siinä toki venytellään myös fyysistä kehoa, mutta olennaisempaa on qin venyttäminen.

Niveliä avaavat liikkeet

Aluksi rentoutetaan luiden, jänteiden ja nivelten välinen qi.

1. Käänä niska kuin leijona 6 kertaa vasemmalle ja oikealle:

Rauhoita mielesi ja aseta kädet lanteille. Käänä hitaasti päätäsi edestä oikealle, sitten taakse, vasemmalle ja takaisin eteen. Toista liike vastakkaiseen suuntaan.

2. Heiluta ja pyöritä suurta häntää varovasti:

Kuvittele itsellesi pitkä häntä, joka liikkuu suurissa kaarissa. Itse fyysinen liike on kuitenkin pientä ja hienovaraista. Voi myös olla, että alkuun kannattaa tehdä liike vähän isompana ja pienentää sitä sitten, kun siihen saa hyvän tuntuman.

- a) Heilauta häntää eteenpäin ja venytä sen kärkeä mahdollisimman pitkälle eteenpäin. Laske sitten häntä alas ja vie sitä taaksepäin venyttäen niin pitkälle taaksepäin kuin mahdollista. Eteen mentäessä voi ajatella, että du mai -kanava venyy, taaksepäin mentäessä ren mai -kanava venyy.
- b) Tee liike vasemmalle ja oikealle. Samalla vastakkaisen puolen sappirakkokanava venyy.
- c) Pyöritä häntää horisontaalitasossa molempiin suuntiin.

3. Pyöritä lantiota kuin tuulessa heiluvaa lootuksenlehteä 6 kertaa vasemmalle ja oikealle.

Aseta kädet lantiolle pyöritä lantiota Pyöritä sitten vastakkaiseen suuntaan. Pidä polvet suorina.

4. Polvitaivutukset:

- a) Laita jalat lähekkäin. Venytä vyötäröä menemällä kyykkyyntä kantapäät maassa. Toista 6 kertaa. Alkuun voi mennä hieman vähemmän alas ja viimeisillä toistoilla syvempään. Viimeisellä kerralla kädet voi pitää suoraan edessä vaakasuoraan.
- b) Aseta kämmenet kevyesti polvien päälle ja pyöritä ympyrää polvilla. Kun taivutat ja käännät polvia, hiero niitä samanaikaisesti kämmenillä. Kuvittele hierovasi polvien sisäpuolta.

5. Sivele polvilumpioita alaspäin 10 kertaa reisien yläosasta alkaen

6. Nilkkojen avaaminen:

Potkaise kantapäällä eteenpäin venyttääksesi pohjelihasta. Suuntaa sitten varpaat eteenpäin säärilihaksen venyttämiseksi. Tee tämä 3 kertaa. Pyöritä sen jälkeen nilkkaa 3 kertaa kumpaankin suuntaan. Toista sama sivulle. Tee lopuksi useita kevyitä potkuja. Toista sama toisella jalalla.

7. Lonkkien avaaminen:

- a) Seiso vasemmalla jalalla ja pyöritä oikeaa jalkaa polvi suorana vartalon sivulla. Ympyrä voi olla ensin matalampi, ja sitä voi vähitellen tehdä ylempänä. Toista sama vasemmalla jalalla.
- b) Tee kävelyliike vuoron perään molemmilla saloilla. Kun jalka nousee ylös qi nousee jalan takaa ylös vyötärölle. Jalan laskeessa alas qi laskeutuu jalan etupuolta alas varpaisiin. Tämä parantaa qin virtausta jaloissa.

8. Olkaniveliä avaaminen:

Ojenna molemmat kädet vaakasuoraan sivuille kämmenet alaspäin. Pidä kädet ojennettuina ja liikuta niitä ympyräliikkeellä alhaalta taakse, ylös ja eteen. Voi ajatella pienet pallot kämmenten kohdalle. Käsia kiertetään näiden pallojen ympäri. Toista sama toiseen suuntaan.

9. Yhdistä kädet ja pyöritä kyynärpäitä suurissa ympyröissä 6 kertaa kumpaankin suuntaan:

Sormenpäät koskettavat kevyesti rintakehää. Käännä kämmenselät toisiaan kohti. Pyöritä kyynärpäillä suurta ympyrää. Koko keho liikkuu koordinoitusti. Tee sama toiseen suuntaan.

10. Pyöritä käsivarsia kuin ruukinpyörää, rentouta koko olkapää:

Taivuta kyynärpäät 90 asteen kulmaan, vedä peukalot sisään ja tee nyrkki. Pidä kyynärpäät taivutettuina ja liikuta niitä laajalla ympyräliikkeellä taakse, ylös, eteen ja alas. Hartiat nousevat voimakkaasti kohti korvia. Toista päinvastaiseen suuntaan.

11. Kyynärnivelen kiertäminen 6 kertaa kumpaankin suuntaan:

Liikuta molempia käsia samanaikaisesti kädet kevyesti nyrkkiin puristettuina rintakehää kohti samalla osoittaen kyynärtaiteilla kohti rintaa. Jatka kyynärpäiden liikuttamista ulospäin ja alaspäin kiertäen. Toista vastakkaiseen suuntaan.

12. Pidetään kädet rinnan edessä ja kiertetään ranteita ikään kuin pitäisit pientä palloa, 10 kertaa kumpaankin suuntaan:

Ajattele samalla, että hierot ja ”kiillotat” pehmeästi sydäntäsi.

13. Rentouta koko vartalo ja heilauta molempia käsia alaspäin kehon etupuolella useita kertoja:

Kun nostat käsia, hengitä sisään nenän kautta. Kun heilautat käsia alaspäin, hengitä voimakkaasti suun kautta ulos. Kädet heilahtavat rennosti taakse päin.

Koko kehon taputtelu

Voit jakaa mielessäsi taputeltavan linjan kolmeen osaan. Niistä jokaiseen tehdään kolme taputusta. Nämä alueet vastaavat kolmea lämmitintä; ylä-, keski- ja alalämmitintä.

1. Etukeskiiviä: Taputellaan kurkun alapuolelta rintalastan kohdalta häpyluuhun. Toiseen käden kämmenselkä on selän takana, ja ikään kuin ottaa vastaan taputtelun synnyttämät värähtelyt.

2. Solisluiden keskilinja: Taputellaan ylhäältä alas. Toiseen käden kämmenselkä on selän takana, ja ikään kuin ottaa vastaan taputtelun synnyttämät värähtelyt.

3. Kainalolinja: Taputellaan ylhäältä alaspäin. Toinen käsi on ylhäälle kohotettuna.

4. Selkä:

a) Nosta oikea käsi ylös ja taputtele kämmenellä koholla olevan ison, alimman niskanikaman ympärillä olevaa aluetta.

b) Pyöritä käsiä vyötäröstä lähtien (swaishou) siten, että toinen nyrkki taputtaa hartiaa ja toinen, avoin käsi selkälihaksia hartioiden ja vyötärön välistä. Pyöritystä voi tehdä ensin siten, että jalkapohjat pysyvät maassa ja sitten siten, että toisen jalan kantapää irtaamaasta.

c) Laita kädet nyrkkiin ja taputtele peukalon puoleisilla sivuilla selkää alaspäin molemmilta puolilta, lyö tiukasti ristiluuta ja taputtele sitten ylöspäin selkärankaa pitkin. Tässä voi edeltävien taputusten tapaan tehdä kolme taputusta kolmella alueella.

5. Käsivarret: Taputellaan rennoilla nyrkeillä tai kämmenillä vastakkaista käsivartta; kämmenestä solisluun alle ja sitten olkapäästä käden ulkopuolta kämmenselkään.

6. Jalat:

Taputtele molemmilla käsin jalan molemmilta puolilta. Aloita nilkoista ja siirry ylöspäin. Taputtele vastaavasti jalan taka- ja etupuolta alaspäin.

7. Pää:

a) Taputtele molemmilla käsillä ympyrämuotoisesti alue, jonka peittäisit kypärällä, pään yläosasta alaspäin korvien alapuolelle.

b) Taputtele pääläeltä kasvojen etuosaan, alas leukaan asti. Palaa sitten takaisin pääläelle ja taputtele alas takaraivoon, ja aina niskaan asti.

Itsehieronta

1. Pää: Nosta hiussuortuvia sormilla, samalla päänahkaa hieroen taakse päin; kuin harjaisit tai kampaisit hiuksiasi.

2. Kasvojen pesu keskeltä ulospäin: Otsa → kulmakarvat → silmät → nenä → philtrum (ylähuulen ja nenän tyven välinen alue) → leuan keskellä oleva akupiste (CV24) → koko kasvot.

3. Korvat:

- a) Hiero korvia keskisormien ja nimettömien välissä
- b) Nipistä sormilla ja hiero.
- c) Pyyhkäise korvia eteen ja taakse kämmenillä.
- d) Peitä korvat kämmenillä ja vapauta nopeasti.
- e) Paina kämmenillä korvalehdet kaksin kerroin ja naputtele luunappeja takaraivoon etu- ja keskisormilla (*”kuunnellaan taivaallisten rumpujen jylinää”*).
- f) Työnnä etusormet nopeasti korvakäytävään ja poista se sieltä. Voit ajatella, että ne koskettavat toisiaan pään keskipisteessä.

4. Kaula: Hiero leuan alapuolta (kaulan etuosa) → kaulan takaosaa → kaulan sivuja kainaloihin asti.

5. Rinta ja vatsa:

- a) Puristele rintalihaksia ja myös niiden alta kainaloista. Hiero samalla toisen käden peukalolla saman puolen kaulan sivua alhaalta ylöspäin.
- b) ”Poksauta” molemmilla peukaloilla samanaikaisesti rintalihasten alta eteenpäin.
- c) Hiero rintakehän sivuilta ja sitten vatsan sivuilta.

6. Selkä ja vyötärö: Tee nyrkit molemmilla käsillä ja hiero niillä selkää ylhäältä alaspäin, keskittyen jännittyneisiin alueisiin.

7. Käsivarret: Hiero käsivarren tyvestä käsiin ja sitten käsistä takaisin käsivarren tyveen. Kun liikut alaspäin, hiero sisältä ulospäin; kun liikut ylöspäin, hiero ulkoa sisäänpäin; kevyesti puristamalla ja kiertämällä.

8. Jalat: Aloita reiden yläosasta ja siirry kohti nilkkaa, ja sitten nilkasta takaisin reiden tyveen. Käytä molempia käsiä ikään kuin piirtäisit ellipsin jalan ympärille hieroen.

Hengitysharjoitukset

Tässä osiossa tehdään vastavirtaavaa hengitystä, jos se tuntuu luontevalta. Sitä kuvataan tarkemmin kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” sivuilla 78–80. Kuvaus kanavista ja pisteistä löytyy puolestaan sivuilta 46–49. Hengitetään sisään nenän ja ulos suun kautta. Tämä hengitystapa lämmittää ensin aladantiana ja sitten koko kehoa. Sisäänhengitys kulkee jaloista elämänporttiin ja uloshengitys käsiä ja jalkoja pitkin pois päin kehosta. Sisäänhengityksellä varpaat tarttuvat maahan kuin eläimen tassut. Liikkeet toistetaan 5–10 kertaa.

Nousevan ja laskevan qin menetelmä

a) Täytetään aladantian

Laskeudutaan alas perusasennossa. Laitetaan kädet pehmeästi nyrkkiin polvien korkeudella, nostetaan perineumia kevyesti ja nouseaan hitaasti suoraksi. Uloshengityksellä rentoudutaan ja kädet avautuvat ja laskeutuvat alas. Keskitytään aladantianiin. Voidaan myös tehdä hengityksen tahdissa pientä pientä taivaankiertoa (kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” sivut 185–188).

b) Stimuloidaan mahalaukkukanavaa

Kuten edellisessä liikkeessä, kumarrutaan alas, laitetaan kädet rennosti nyrkkiin nilkkojen tasolla (tai ylempänä, jos se on luontevampaa) ja nouseaan ylöspäin kämmenet ylöspäin osoittaen. Keskitytään keskidantianiin, ja samalla sydän pehmenee ja aukeaa.

Kamppailullisen qin menetelmä

a) Koko kehon laajentuminen

Seistään jousipyssyasennossa. Mennään ensin uloshengityksellä alas, nyrkit tulevat nivustaipeisiin, suljetaan silmät ja viedään koko huomio aladantianiin. Nouseaan ylös ja ojennetaan kädet molempiin suuntiin universumin äärelle asti ikään kuin ponnistaen maasta molemmilla jaloilla. Samalla myös rintakehä laajenee. Katse yltää universumin ääriin. Noin puolesta välistä asti ylösnousua alkaa sisäänhengitys. Uloshengityksellä tullaan jälleen alas, suljetaan silmät ja viedään huomio takaisin aladantianiin. Liike voidaan ajatella myös niin, että aladantian laajentuu universumin rajoille asti ja supistuu jälleen alavatsalle.

b) Osoitetaan taivasta ja maata

Tehdään etu- ja keskisormilla peitsikädet. Asento on kapeampi kuin perusasento. Venytetään sisäänhengityksellä vuoron perään toista kättä ylös ja toista alaspäin. Ajatellaan, että sormet yltävät alhaalla maapallon keskipisteeseen ja ylhäällä universumin ääriin. Uloshengityksellä kädet vaihtavat paikkaa rinnan korkeudella. Tunnetaan kuinka

qi laajenee myös keskikidantianista vertikaalisesti ja rintakehä aukeaa. Osa huomiosta menee sormiin, mutta pääosin huomio pidetään keskikidantianissa.

c) Toisen puolen qin vetäminen

Seistään leveässä perusasennossa jalkaterät hieman ulospäin käännettynä. Tehdään oikealla kädellä peitsikäsi. Nostetaan sillä maan qitā vasemman polven luota rinnan keskusta sisäänhengityksellä. Samalla ikään kuin ponnistetaan ylös vasemmalla jalalla. Qi tulee selkärankaan rinnan keskusta (Renmai 17) vastapäätä olevaan kohtaan, ”*jonka avaaminen on vaikeaa*” ja samalla rinnan keskus kääntyy (kirjassa ”Salainen zen-harjoitus” ”kolme porttia”, sivu 183)

Pidätetään hengitystä ja samalla keho kääntyy oikealle ja oikea käsi vie qin alas oikeaa jalkaa pitkin. Toistetaan sama toisin päin. Ollaan tietoisia painonsiirrosta vasemman ja oikean jalan välillä ja tunnistetaan muutos tyhjän ja täyden välillä.

d) Kultainen kukko ravistelee sulkiaan

Keskeistä tässä liikkeessä on kämmenien tunne: kämmenet hieman jännittyvät ja venyvät työntäen samalla eteen- ja alaspäin sisäänhengityksellä. Uloshengityksellä kämmenet rentoutuvat. Tunne keskittyy erityisesti työn palatsi -pisteisiin (Pc 8).

Seiso suorassa, jalat levällään 1,5 kertaa hartioiden leveyden verran. Taivuta hieman molempia polvia, ota kädet tiukasti yhteen ja aseta ne vyötärön sivuille (kuva 1).

Käänny sisäänhengityksen aikana vasemman jalan varpaiden ja oikean jalan kantapään varassa oikealle puolelle. Taivuta oikeaa polvea ja siirrä paino oikealle jalalle. Pidä vasen polvi suorana ja molemmat kantapää maassa. Ojenna samanaikaisesti oikeaa kättäsi eteenpäin ja ylöspäin, ja käännä vasen kämmen ulospäin ja vasemmalle. Ojenna vasen kämmen alaspäin ja taaksepäin ja sormet alaspäin. Ojenna tässä asennossa molemmat käsivarret kokonaan vinosti suoraksi linjaksi ja nosta lantionpohjaa. Käännä päätäsi vasemmalle ja katso taaksepäin (kuvat 2–4).

Rentoudu samalla kun hengität ulos ja palaa alkuasentoon kääntämällä oikean jalka kantapään ja vasen jalka varpaiden varassa (kuvat 5–6). Toista liike vastakkaiseen suuntaan.

Koko kehon tärisyttäminen tai swai shou

Tärisytä koko kehoasi pystysuorasti. Pidä ylävartalosi auki ja vapaana. Kuvittele kehosi lasipulloksi, joka on täytetty hiekalla, ja hiekka olisi kosteuden vuoksi kokonaan tiivistynyt. Ravista sitä varovasti, kunnes jokainen jyvä irtaantuu ja liikkuu vapaasti.

Jos sinulla on ongelmia polviesi kanssa, rentouta hartiat swai shou -harjoituksen avulla: heiluta käsiäsi eteen ja taakse. Anna niiden liikkua kehon liikkeen voimasta. Kädet voivat

nousta aina rinnan tasolle saakka. Rentouta polvet ja lantiosi ja anna koko vartalosi liikkua synkronisesti heilahtavien käsivarsiesi mukana.

Teitpä kumpaa tahansa liikettä, älä pysähdy äkillisesti. Pienennä liikettä vähitellen, kunnes olet täysin pysähtynyt.

Staattinen vaihe (zhang zhuan)

Ylä dantian on tyhjä
Keskidantian on avoin
Qi on alavatsalla

Seiso jalat hartioiden leveydellä toisistaan. Pehmennä nilkkoja, polvia ja lonkkaniveliä. Pehmentäminen tarkoittaa tässä sitä, että nivelten liitosten aukot täyttyvät qillä, mikä antaa tunteen lempeästä laajentumisesta sisältäpäin. Pidä vartalo luonnollisesti suorana ilman, että vatsa työntyy liikaa eteen tai pakarat liikaa taakse. Kuvittele, että valkoinen lanka ulottuu Baihui-pisteestä taivaaseen; ikään kuin kehosi riippuisi kevyesti tässä langassa. Anna olkanivelten rentoutua, jolloin olkapäät tuntuvat hieman levenevän ja kainaloiden alle jää tilaa riisikakun verran. Rentouta myös kyynär- ja rannenivelet.

Omaksu periaate "*ylempi tyhjyys, alempi kiintey*". Tue kehon paino tukevasti molemmille jaloille, jolloin alempi osa vartalosta on kiinteä. Navan yläpuolella oleva alue tuntuu tyhjältä, anna erityisesti kallon rentoutua, jolloin aivot tulevat seesteisiksi. Ota kasvoille lempeä ilme, ja lievä hymy.

Kun ajatuksia nousee, älä takerru niihin. Tarkkaile niitä kuin katselisit pilviä taivaalla. Kun pilvet haihtuvat, anna ajatusten kadota ja palata tyhjyyteen. Toista tätä prosessia. Näin irrottaudut ajatuksista ja koet ne vain yhdeksi fysiologiseksi reaktioksi ja näin keskityt itseesi. "*Sirry tietoisesta tietoisuudesta varhaisemman taivaan henkeen*".

Harjoituksen päättäminen: ulkoisen qin johtaminen sisäänpäin alempaan dantianiin

Avaa kädet ulospäin ja nosta ne ylös pään päälle molemmilta puolilta. Käännä kämmenet pään yläpuolella alaspäin ja laske hitaasti molemmat kädet vartalosi edessä; ikään kuin painaisit varovasti pehmeää höyhenpeittoa. Toista tämä liike kolme kertaa. Tunne, kuinka qi kehosi sisällä ja ympärillä asettuu ja harmonisoituu. Kun tämä on tehty, sano itsellesi, että qigong-tila on väliaikaisesti päättynyt.