

Tarmo Hakkarainen

POLKU SISÄISEEN POIKU SISÄISEEN



HARJOITTELUUN HAKIOILLETONN

Polku sisäiseen harjoitteluun

Tarmo Hakkarainen



POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

Keho, hengitys, mieli, tunne ja energia

© Tarmo Hakkarainen, 2014

Graafinen suunnittelu ja taitto: Tiina Ekosaari
Kuvitus: Essi Nummelin

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-286-964-7

SISÄLLYS

JOHDANTO

Mitä on sisäinen harjoittelu?	13
Kirjan rakenne	15
Sananen Tarmon harjoittelutaustasta	18
Sisäistä hymyä ja apinan torjumista	23
Monipuolista ja tutkailevaa harjoittelua	27

MIELI

Hiljentymisen ja tietoinen oleminen	31
Sisäinen katse ja vapaaksi päästäminen	36
Mielikuvien käyttäminen harjoittelussa	41

HENGITYS

Hengityksen tiedostaminen ja alavatsahengitys	46
Keho mukaan hengitykseen	49
Parantavia äänteitä, itsehierontaa ja hytkymistä	54

KEHO

Pysähdy kuuntelemaan kehoasi	63
Rento ja luonnollinen seisoma-asento	66
Staattinen chi kung ja puunhalausharjoite	70
Rentoutta ja mielikuvia harjoitteluun	79
Kehon harmooninen ja kokonaisvaltainen liike	84
Juurtuminen	89
Keskusta	94
Keskilinja	101
Taijin peruskävely ja hidas kantapäätötkä	110
Avaavat ja tasapainottavat liikkeet	118
Venyttelyä sisäisemmin	148

TUNNE

Kehon, hengityksen, mielen ja energian vaikutus tunteisiin	160
--	-----

ENERGIA

Perusenergian herättäminen	171
Energian aistimisen kehittäminen	175
Sisäisessä harjoittelussa tärkeimpiä energiapisteitä	181
Pieni taivaallinen energiakierto	184
Hymymeditaatio	186

TASAPAINO JA HARMONIA

Huikkea loputon matka itsensä kohtaamiseen	194
Oma harjoitteluni	196
Kirjan kirjoittajan yhteystiedot	197
Harjoitusohjelmia minuutista 90 minuuttiin	198
Poimintoja kirjahyllystäni	199
Linkkejä eri seuroihin	201
Itämaiset mieli-kehoharjoitteet kohtaavat lännen	202

KIITOKSET KAIKILLE, JOTKA AUTTOIVAT KIRJAN TEKEMISESSÄ

Kirjan kirjoittamisen myötä lähdin suurelle matkalle. Yritys avata sisäisen harjoittelun polkua kirjoittamalla on aivan eri asia kuin oma harjoittelu tai harjoitusten ohjaaminen. Reilun kahden vuoden pituisen kirjan synnytyksen aikana kasvatin paljon omaa ymmärrystäni.

Kaiken kaikkiaan kirjoittaminen sujui yllättävän helposti. Se oli oikeastaan tietokoneella istumisen ja harjoitteiden tunnustelun ja tekemisen vuorottelua. Jos tekstiä ei tahtonut syntyä, sanat alkoivat yleensä virrata tehtyäni kirjassa esiteltäviä harjoitteita. Haasteellisinta oli vastata itse koko kirjan suunnittelusta kirjoittamisen lisäksi. Välillä olin kieltämättä aika vierailla vesillä. Onneksi sain ympärilleni tärkeitä ja taitavia ihmisiä, jotka ymmärsivät kirjaan liittyviä unelmiani sekä pystyivät toteuttamaan ja ylittämään ne.

Kirjan ensimmäisestä oikoluvusta ja kommentoinnista on kiittäminen Ulla-Maija Matikaiselta. Mari Lindforsille puolestaan kuuluu syvä kumarrus tekstin perusteellisemmasta käsittelystä. Erityiskiitos hänelle siitä, että hän lopulta suostui jättämään tekstin haluamaani rennompaan muotoon virallisemmän ja säntillisemmän sijaan.

Kirjaa kommentoivat myös shiatsu- ja taojoogaopettajani Jukka-Pekka Lilja, fysioterapeutti/hengitysterapeutti Pirkko Hämäläinen ja Järvenpään Sanbaon Veli-Matti Peltola. Sain heiltä myös paljon arvokkaita neuvoja. Kiitokset

Jukka-Pekalle myös kirjan alkupuheesta sekä tekstin hienosäädöstä. Lääkäri Juhani Savolaiselta haluan kiittää kirjaa varten kirjoitetusta artikkelista Itämaiset mieli-kehoharjoitteet kohtaavat lännen.

Kirjan ulkoasusta haluan kiittää taittajaa, graafista suunnittelijaa Tiina Ekosaarta, joka puhalsi taikakosketuksellaan kirjan eloon, sekä kuvittaja Essi Nummelinia. Kameran takana seisoivat tunnistettavasti Mika Tavi, ja malleina toimivat lisäksi Pirkko Hämäläinen, Mika Tavi, Outi Soininen ja Mika Soininen.

Luontokuvilla oli alusta asti tärkeä osuus kirjassa. Halusin, että jokaista harjoittelun tasoa kuvattaisiin yhdellä isolla luontokuvalla. Oli melko haasteellista löytää sopivia valokuvia kuvittamaan mieltä, hengitystä, kehoa, tunteita, energiaa sekä tasapainoa ja harmoniaa, mutta mielestäni onnistuimme siinä aika hyvin. Mielen sumuisuuteen sekä hengitykseen liittyvät kuvat ovat Mika Tavin ottamia. Kehoa vertauskuvallisesti esittävä kuva on puolestaan Markus Korpi-Hallilan otos. Markus on valokuvannut myös tunnetta kuvastavan sumuisen koivukujan sekä energiaosion kuvan Wudangvuoristosta, joka sijaitsee näiden harjoitteiden syntysijoilla. Hän otti myös sisäiseen hymyyn ja apinan torjumiseen liittyvän harjoittelukuvan. Tasapainoa ja harmoniaa kuvittavan luontokuvan otin itse ennen aamuista taojoogaharjoitustani. Tiina Ekosaaren piirtämän graafisen koristeköynnöksen kautta luonto ja virtaus

näkyvät kirjan jokaisella sivulla. Myös lapseni Anna ja Kaisla ovat tehneet kirjaan ihania piirustuksia.

Harjoitteiden esitystapa on hyvin minun näköiseni. Tätä seikkaa korostaa kirjassa usein esiintyvä kiinalainen leima nimestäni ”Tarmo”. Hankin leimasimen Kiinasta vuonna 1997. Leima auttaa sinua löytämään harjoitteet muun tekstin lomasta. Harjoitteluuni liittyvän kuvakollaasin kuvia ovat ottaneet lisäkseni Päivi Riekkinen, Pirkko Hämäläinen, Kari Happonen ja Katri Liikonen.

Sain valtavasti kannustusta isoon kirjoitusurakkaani. Ilman ystävieni, tuttujeni ja rakkaimpieni tukea matkani olisi ollut rankempi. Nyt se meni suurimmaksi osaksi hymyillen, luovan energiavirtauksen kannattelemana. Kiitokset siitä kaikille!

Antoisaa matkaa kirjani parissa,

Tarmo Hakkarainen

Kuopiossa 10.11.2014

ALKUPUHE

Ikkunasta paistaa taas syksy. Aurinko on matalalla horisontissa ja pian pimeys hämärtää viimeisenkin puussa värisevän lehden. Luonto valmistautuu lepoon. Heräsin tänään ajatuksen muutoksen vääjäämättömyydestä. Tämä taolaisuuden ainoana totuutena mainostama teesi näyttää säilyttävän totuutensa muuttumattomana vuodesta toiseen.

...Hengitän sisään. Ulkoinen pimeys helpottaa katseen suuntaamista sisäänpäin. Tunnen, miten rintani laajenee ja elämän näkymätön virta täyttää kehoni...

Chi on käsite, jolla kiinalaiset kuvaavat elämän energiaa, hengitystä, liikettä ja voimaa. Kaikki ympärillämme koostuu chistä – lämpö, tuuli, tunteet, ruoka, fyysinen keho, ovat kukin chin erilaisia ilmentymiä. Ilman chitä ei olisi elämää. Vaikka chitä on vaikea nähdä, käsitteää, mitata tai eristää, sitä voi oppia aistimaan, ohjaamaan ja kokoamaan. Hienovärähteisen chin tunteminen vaatii meiltä kuitenkin erityistä mielen hiljaisuutta, keskittyneisyyttä ja herkkyyttä.

Energia- eli chi-keho on tietoisuutemme kuluneuvo. Se on se, mitä maallisesta tomustamme jää jäljelle, kun täältä kerran lähdemme. Kun kehitämme yhteyttämme tähän hienojakoiseen olemuspuoleemme ja eheyttämme pirstaleista kehokuvaamme, tutustumme läheisemmin ja sisäisemmin elämäämme ja perimmäisessä mielessä todelliseen itseemme.

...Avaan käteni vartaloni sivuille ja annan elinvoiman tunkeutua syvälle keuhkoihini ja jokaiseen soluuni valkoisena kuin sakeassa usvassa kylpevä syksyinen niitty...

Energian ohjaamisessa pätee tietty lainalaisuus: mielen intentio ja huomion suuntaus oh-

jaavat energiaa ja kaikkea luomista, aineellistumista ja näin myös fyysistä kehoamme. Chi ilmenee eri yhteyksissä vuoroin käsin koskeltavana aineena, vuoroin aineettomana näkymättömänä värähtelynä. Kun chi-energian värähtelytaajuus hidastuu, sen aistiminen fyysisillä aisteillamme on mahdollista. Kun chin värähtelytaajuus ylittää fyysiset aistimme, puhumme säteistä, atomeista, hengistä, näkymättömistä voimista, uskomuksista jne. Vaikka fyysinen kehomme mielletäänkin aineeksi, on se tiivein osa energiakehoamme. Todellisuudessa kehomme on hyvin laaja käsite, joka sisältää fyysisen, emotionaalisen, mentaalisen, energeettisen ja henkisen olemuspuolemme.

...Lasken sitten hymyilevän huomioni alavatsaani, joka alkaa hitaasti täyttyä voimasta ja lämmöstä; sydänhorisonttini alapuolella hohkaa punaisena hehkuva aurinko...

Polku sisäiseen harjoitteluun heijastelee henkilökohtaisesti kuljettua matkaa ja matkan varrella kohdattuja haasteita ja niistä selviytymisiä. Se on kokonaisvaltainen teos, jonka kunnianhimoisena pyrkimyksenä on yhdistää sisäisten lajien harjoittajia ja tarjota lajirajat ylittävää ymmärrystä ja periaatteita eri lajien harjoitteluun. Mutta ennen kaikkea kirja puhuu juurtumisen, läsnäolon, aistimisen, kehotietoisuuden ja elämänvoiman kultivoinnin tärkeydestä. Se kannustaa rentoon tutkailevaan ja tiedostavaan harjoitteluun pelkän sokean toistamisen sijaan. Se pyytää kokemaan, tallaamaan polkua omin jaloin.

Kirjan rakenteena oleva taolainen maailmankuva on pohjimmiltaan shamanistisen kolmijakoinen. Se ilmenee käsitteinä: maa-ihminen-taivas, alakeho-keskikeho-yläkeho, fyysinen-emotionaalinen-henkinen ja jing-chi-shen.

Kun tarkastelen kirjan nimeä tämän kolmijakoisuuden silmin, minulle herää seuraavia ajatuksia:

Polku on harvoin suora. Välillä se kapenee ja kiemurtelee ja siihen yhtyy muita polkuja. Se syntyy ja pysyy näkyvissä vain sitä jatkuvasti tallaamalla.

Sisäinen on jotain syvältä koskettavaa, todellista ja henkilökohtaista. Se on matka kohti itsen alkuperää, taoa.

Harjoittelu merkitsee ponnistusta, sinnikkyyttä, hikeä, kärsivällisyyttä, voimaa, uhrausta, panostusta ja edistymistä.

Olen hyvin mielissäni saada kirjoittaa alkupuheen tähän teokseen, jonka tekijään olen tutustunut, uskaltaisinko sanoa, hieman pintaa syvemmin. Yhteinen polkumme shiatsun ja taojoogan saralla on osaltaan auttanut kehittämään meidän molempien käsitystä sisäistä harjoituksista ja idän hoitoperinteestä. Tunnen Tarmon ennen kaikkea omistautuneena harjoittajana omassa päälajissaan taijissa ja tiedän, että hän on hyvin avoimesti tutkinut ja ammentanut tietoa ja kokemusta monista muistakin lajeista ja eri opettajilta. Kirjaa lukiessa muistan lämpimästi Kuopiossa viettämiäni viikonloppuja muun muassa sisäisen hymyn, parantavien äänien ja meridiaaniliikkeiden parissa.

Oppi ja harjoitukset elävät ajassa, ja kukin asiaan uppoutunut harjoittaja muokkaa tätä ikaikaista polkua oman näköisekseen. Sanotaan, että opettaja ei koskaan jätä oppilastaan. Itse ymmärrän tämän niin, että kun on kerran matkaan lähtenyt, oppi ei jätä harjoittajaansa vaan seuraa häntä kaikkialle. Se on sisäinen tieto meissä kaikissa, kuin dna soluissa. Avain

tämän tiedon paljastamiseen on tietoisuutemme, sisäisen energiakehomme, harjoittaminen. Harjoittajan tehtävänä on pitää polun päämäärä ja ydin kirkkaana mielessään.

Polku sisäiseen harjoitteluun ei ole mikään pieni välipala. Se on kunnan annos, joka kannattaa pureskella hitaasti maistellen. Siitä löytyy värejä, tuoksuja ja rakenteita moneen makuun. Jotkut maut saattavat jopa olla alkupalaksi liian voimakkaita.

Taojoogassa on sanonta: kaikki lähtee hymys-
tä ja päättyy hymyyn. Se kuvaa parhaimmillaan polun yksinkertaisuutta ja syvyyttä.

Hyvää ruokahalua!

Jukka-Pekka Lilja

Taojooga- ja vitaeliäshiatkouluttaja
Luonnonkeskus Oy

Rentous, hyvä olo, kiireettömyys. Laatuaikaa itselle. Mielen, kehon ja energian harmonia. Sanat nousevat ensiksi mieleeni tärkeistä harjoiteista, joiden avulla pidän itseni kunnossa.

Ihmiset ovat hakeneet itselleen tasapainoa ja harmoniaa jo muutaman tuhannen vuoden ajan. Kun katson nykypäivän hirveää kiirettä ja menoa, tuntuu välillä, että näissä harjoitteissa piilevä vanha viisaus on useimmille aivan vieras asia. Töissä vaaditaan yhä enemmän, kiire jatkuu kotosalla, ja jopa vapaa-ajan harrastuksissa suoritetaan ja vedetään ääri rajoille asti.

Mutta missä oikein on se lempeämpi puoli? Oman itsensä kuunteleminen, hiljentyminen, erilaisten jännitysten poistaminen, lempeä kehon vahvistaminen ja elämänenergian tasapainottaminen. Työssäni taiji-, taojooga- ja chi kung -ohjaajana ja shiatsuhierojana kohdataan jatkuvasti ihmisiä, jotka ovat rauhoittumisen tarpeessa. Jopa kadulla ihmiset tulevat silloin tällöin kysymään apua minulta kiireeseen ja vaivoihinsa. Onneksi suomalaiset ovat vielä sen verran lähellä metsää, että mökki ja sauna pelastavat paljon. On kuitenkin olemassa muitakin keinoja itsensä harmonisointiin ja kiireen ulos puhaltamiseen.

Mieli, hengitys, keho, tunne ja energia

Kirjassa annan yksinkertaisia mutta tehokkaita harjoitteita kaikille rentoudesta, hiljentymisestä, sisäisestä voimasta ja energiasta kiinnostuneille. Yleensä näitä asioita tarkastellaan yhden lajin kautta, mutta nyt lähestyn asiaa toisin. Jo kirjaa suunnitellessani päätin, etten lähde kirjoittamaan teknistä opasta taijiin, chi kungiin, meditaatioon tai taojoogaan liittyen, vaan pikemminkin käsittelen näitä harjoitteita yli lajirajojen. Lähden tarkastelemaan oman itsensä tasapainottamista ja niin kutsuttua sisäistä harjoittelua sukeltamalla suoraan mieleen, hengitykseen, kehoon, tunteisiin ja energiaan. Tämä antaa myös lukijalle vapauden lähteä tutkailemaan itseään eniten kiinnostavaa osa-aluetta.

Tulemme katsomaan, millaisia harjoitteita ja periaatteita harjoittamiini lajeihin liittyy, ja

kuinka pääset niissä eteenpäin. Samat harjoitukset ja peruseriaatteen oluttavat jokapäiväiseen elämään, meditaatioon, terveysharjoitteisiin ja jopa kamppailutaitoihin saakka. Taijin, meditaation, chi kungin, taojoogan ja muiden lempeiden lajien harrastajat saavat ohjeita herkeempään ja henkiseen harjoitteluun. Tuon esille asioita, joista yleensä kerrotaan vasta useamman vuoden treenanneille. Tämä saattaa motivoida joitakin joko aloittamaan tai jatkamaan pitemmälle omaa harjoitteluaan. Haluan myös valaista laajemmin, miten syvällisestään harjoittelusta näissä lajeissa on kyse. Ihmiset näkevät siitä tavallisesti vain murto-osan, kuin jäävuoren huipun. Nyt tarkasteluun tulee osan pinnan alla olevasta alueesta.

Yksinkertaisia harjoitteita alkuun pääsemiseksi

Kirjan lähestymistapa on taojoogamainen, tietoiseen olemiseen ja energiaan keskittyvä sekä yleisesti sisäistä harjoittelua tutkaileva. Monet odottivat minulta kirjaa joka keskittyisi vahvasti taijiin, sillä onhan se minun pääläjini. Taiji on kuitenkin kirjassani mukana lähinnä sen filosofian ja peruseriaatteiden sekä siihen liittyvien yksinkertaisten harjoitteiden kautta. Tämä ei tarkoita, etteivätkö taijin liikkeet ja liikesarjat olisi tärkeitä. Päinvastoin, niiden kautta tutkaillaan mitä monipuolisimmin sisäistä harjoittelua. Liikesarjat ovat kuitenkin aivan liian monimutkaisia opittaviksi vain kirjan kautta. Sama koskee myös muun muassa chi kungin liikesarjoja, vaikka ne ovat usein helpompia kuin taiji. Tästä syystä olen rajannut kirjan kautta opeteltavat asiat helpoihin ja yksinkertaisiin harjoitteisiin. Ymmärrettyäsi ne ymmärrät myös monimutkaisempia harjoitteita paremmin.

Harrastuksen kautta irti jännityksistä ja stressistä

Vuosien meditaatio- ja joogaharjoittelu sekä taijimaisten rennon ja pehmeän liikkumistavan opettelu johtavat pikkuhiljaa siihen, et-

tä taloudellinen liikkuminen ja lempeä olotila valtaavat muuta olemista yhä enemmän. Keho oppii pikku hiljaa pois jännityksestä ja stressistä. Joillekin tulee ehkä tarve ottaa töissä rennommin ja panostaa enemmän omaan hyvinvointiinsa.

Tämä on mahdollista kaikille, ja tämän pitäisi mielestäni olla kaikkien osaama perustaito. Ajattele, mitä voit saada kokea, kun olet harjoittanut vuosia jotakin itseäsi fyysisesti ja henkisesti kehittävää lajia.

Hyvää oloa ilman rehkimistä ja suorittamista

Olemme yleensä tottuneet rehkimään, hakemaan äärimmäisiä ponnistuksia ja venyttelemään niin pitkälle kuin vain menee. Kulttuurissamme ja kasvatuksessamme on usein vallalla ajatus, jonka mukaan löysäily on pahasta, ja asiat tulee tehdä kunnolla tai jopa liioittelun tehokkaasti. Tämän kirjan harjoitteissa mitään liikettä ei viedä aivan ääriasentoon, eikä äärimmäisiä ponnistuksia ja suorituksia haeta. Tästä huolimatta, tai juuri sen vuoksi, kuntomme, notkeutemme, rentoutemme ja rauhallisuutemme kasvavat. Toki saamme edelleen käydä lenkillä tai kuntosalilla, mutta tämän tiedostavan harjoittelun kautta saamme uutta ulottuvuutta ja tehoa omiin harrastuksiimme ja suorituksiimme.

Kirjassani läpikäytävät harjoitteet ja lajit ovat myös omiaan niille, jotka eivät normaalisti halua harrastaa liikuntaa, tai eivät enää pysty tekemään rankkaa harjoittelua. Etsimme lempeää harmonista tekemistä ilman rehkimistä. Kaiken lisäksi tällaisesta harjoittelusta tulee tosi hyvä olo.

Olen ohjannut vuosien mittaan useita erikoisryhmiä muun muassa selkäkipuisille ja fibromyalgiapotilaille. On ollut ilahduttavaa nähdä, miten hekin pystyvät harjoittelemaan koko tunnin ja nauttimaan yksinkertaisista liikkeistä. Useimmiten olen saanut kuulla osallistujilta, että eipä koske enää ja kylläpä keho ja mieli rentoutuvat. Yksi parhaista saamista palaut-

teista tuli eräältä chi kung- ja taojoogaoppilaaltani, joka tunnin alussa tuumasi, ettei hän ole koskaan ollut näin jäykkä. Tunnin lopussa samaan harrastaja totesi, ettei hän ole koskaan ollut näin rento.

Pudota jännitykset heti pois ja tee harjoituksia ennaltaehkäisevästi

Kirjan harjoitusten luonne on suurelta osin ennaltaehkäisevä. Harjoituksia tehdään, jotta epätasapaino, jännitys ja stressi eivät pääsisi kasautumaan, ja jotta energia virtaisi vapaasti. Vähän samaan tapaan kuin hampaat pestään reikien ehkäisemiseksi. Jos peset hampaasi vain silloin tällöin, niin huonosti käy. Sama asia pätee harjoitteluun.

Jos jännityksiä kerääntyy tarpeeksi pitkään, niihin tottuu. Tällöin alueen vapauttaminen vaatii enemmän työtä tai turvautumista esimerkiksi hierontaan tai lääkkeisiin. Itsekin vuosien harjoittelun jälkeen tiedostan välillä hartioitteni ja käsieni jännittymisen. Silloin teen asialle heti jotain. Puhallan ulos, vapautan, venyttelen ja pyörittelen, eli teen harjoitteita, jotka tuovat helpotusta jännittyneeseen olooni.

Ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa itsensä tasapainotus

Saatat miettiä, onko jo liian myöhäistä aloittaa itsensä tasapainotus tai tutustuminen sisäiseen harjoitteluun. Koskaan ei ole liian myöhäistä. Jos lähdet mukaan polulle, matka tulee olemaan antoisa ja mielenkiintoinen.

Lähde pienin askelin liikkeelle. Tee ensin ensimmäinen harjoitus ja tunne, mitä se jo saa aikaiseksi. Usein tunne pienestäkin muutoksesta kasvattaa motivaatiota niin, että into harjoitteluun säilyy. Saat huomata kuukausi kuukaudelta enemmän muutoksia ja onnistumisen kokemuksia sekä mielihyvää itsessäsi.



***Apuja pitkäaikaisiin vaivoihin
vain säännöllisellä harjoittelulla***

On hyvin tyypillistä, että ensi kertaa taiji-, taojooga- tai chi kung -tunnille saapuva henkilö on kärsinyt pitkään esimerkiksi niska-hartiajännityksestä, alaselkävaivoista tai unettomuudesta. Säännöllisen, useamman kuukauden harjoittelun jälkeen hän usein saa helpotusta oireisiinsa, tai oireet saattavat poistua kokonaan.

Ikävä kyllä vaivat palaavat usein takaisin, kun säännöllisen harjoittelun lopettaa. Useasti onkin käynyt, että esimerkiksi taiji-oppilaani on muuttanut pois ja ottanut yhteyttä puolen vuoden päästä ihmetellen, miksi migreeni tai alaselkävavat ovat palanneet. Kysyessäni onko hän tehnyt itse harjoitteita, vastauksena on tullut ”en ole kerinnyt”. Niinpä. Aina pitäisi löytää aikaa itselleen ja hyvälle ololle.

Vuosien jännityksiä ei korjata hetkessä

On loppujen lopuksi aikaa vievää lähteä tasapainottamaan, rentouttamaan ja kohtaamaan itseään. Se vaatii ennen kaikkea kärsivällisyyttä. Olemme vuosien mittaan keränneet kehomme erilaisia jännityksiä ja virheasentoja, joiden poisoppimiseen tai sulattamiseen menee pitkä aika. Aikaa menee myös tärkeän tekniikan ja fyysisen puolen harjoitteluun.

Ehkä kaikkein selvimmin erilaisten harjoitteiden sekä antamani shiatsun voima tulee näkyväksi henkilöissä, jotka ovat eläneet vuosikymmeniä jatkuvassa kiireessä ja stressissä, eivätkä ole malttaneet kuunnella itsensä nousevia viestejä, jotka sanovat, että puhalla ihmeessä ulos ja hiljennä tahtia. Harjoitusten teho näkyy erityisen hyvin myös vakavammista kiputiloista kärsivien ihmisten kohdalla. Monet heistä ovat löytäneet itselleen lajin, josta he pystyvät nauttimaan ja josta he saavat elämälleen uutta sisältöä ja voimaa.

MITÄ ON SISÄINEN HARJOITTELU?

Sisäisen harjoittelun termiin törmää lähinnä kiinalaisissa lajeissa, kuten taiji, chi kung, taojooga, yiquan. Tällöin sisäistä harjoittelua kuvataan myös nimellä neigong, neijia ja neiquan. Se on mielen, kehon, hengityksen, energian ja hengen treenaamista korostamalla kehon sisäistä tuntemusta. Kaikki lähtee mielen, kehon ja hengityksen luonnollisuudesta, rentoudesta ja hiljentymisestä.

Sisäisessä harjoittelussa ei tavoitella ainoastaan rentoutumista ja hiljentymistä, vaan harjoitteita tekemällä pyritään myös vahvistamaan fyysisesti, energeettisesti ja henkisesti. Harjoitteiden kautta haetaan hiljentymisen lisäksi kehon kokonaisvaltaista voimaa, joka on rentoa ja elastista mutta tarvittaessa myös hyvin vahvaa. Tätä kehon, mielen ja energian yhdistävää kokonaisvaltaista voimaa kutsutaan sisäiseksi voimaksi (jing). Olimmepa sitten kiinnostuneita enemmän terveysliikunnasta, meditaatiosta tai sisäisestä kamppailutaidosta, on hyvä ymmärtää niissä kaikissa asuva itsensä kasvamisen prosessi.

Alussa lajien erot ovat selkeät, mutta korkeammalla tasolla ne kohtaavat

Taiji-, chi kung-, yiquan- ja taojoogaharjoituksissa on kaikissa samanlainen syvä pohjarunko. Harjoittelun alussa erot vaikuttavat ehkä hyvinkin suurilta, mutta pitemmälle mentäessä alkaa huomata yhä enemmän yhtäläisyyksiä. Jokaisella lajilla on omat vahvuutensa, joita käytän hyväkseni saadakseni syvemmän ymmärryksen sisäisen harjoittelun polusta. Tutkailen, mikä on tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää. Toki tässä lajien välisessä tutkailussa pitää muistaa kunnioittaa lajin perusperiaatteita ja sen tapaa edetä harjoittelussa, muutoin perinteet ja harjoittelun juuri katoavat.

Jotta ymmärtäisimme sisäisen harjoittelun polkua paremmin, jaan opetuksen kirjassa viiteen osaan: keho, mieli, hengitys, tunteet, ener-

gia. Tarkastelemalla näitä erikseen pääsemme sukeltamaan paremmin harjoitteiden perusperiaatteiden sisään yli lajirajojen.

Itselleni on ollut aina tärkeää pyrkiä suhtautumaan avoimesti eri lajeihin sekä tiedostaa se, ettei yksittäinen laji voi olla kaiken kattava. Tämä kirja on tulosta vuosien harjoittelusta ja tutkimisesta, miten ja millä tavoin eri tekniikat vaikuttavat, ja mikä on kunkin lajin vahvuus. Yhdistämällä useamman lajin vahvuudet olen saanut aikaan hyvän makuisen keiton. Tutkiminen ja aineiden lisääminen tähän harjoituskeittoon jatkuu, jatkuu ja jatkuu... Se taitaakin olla keiton suola.

Mukana onkin runsaasti kehittämiäni harjoitteita, jotka ovat muodostuneet tutkailevan harjoittelun myötä. Näitä harjoitteita ovat ennen kaikkea useat perusperiaatteita syventävät harjoitteet sekä muutamat kehoamme vapauttavat liikkeet. Näistä kaikista saan kiittää opettajiani sekä harrastajia, joiden kanssa olen tutkaillut tätä sisäistä polkua. Monen harjoitteen osalta on hankala sanoa, mistä se oikein on lähtöisin. Pääasia on, että harjoitteet toimivat ja vievät harjoittelua eteenpäin. Kiitos ja kummarrus niille, jotka tunnistavat minulle annettuja asioita tässä kirjassa. Jatketaan samaa tutkailua ja viedään asiaa eteenpäin.

Harjoitteiden todellinen syvyys avautuu vasta vuosien kuluessa

Varsinaisen ymmärryksen tästä polusta saa vain tekemällä harjoitteita säännöllisesti, riittävän pitkään ja usean vuoden ajan. Tätä ymmärrystä pystytään nopeuttamaan hyvällä opetuksella ja selkeällä harjoittelurungolla.

On hyvin yksilöllistä miten nopeasti lajissa etenee. Se riippuu aikaisemmasta harjoitustaustasta, omasta kehontuntemuksesta ja siitä miten paljon harjoittelee itse. Jos käy vain keran viikossa treeneissä, eikä mieli tekniikoita tai harjoittele yhtään itsekseen, eteneminen on



hidasta. Toki tämä saattaa olla joillekin ainoa vaihtoehto. On parempi treenata edes kerran viikossa kuin ei ollenkaan. Ehkä jossain vaiheessa elämää tulee tilanne, jossa on mahdollisuus panostaa itseensä enemmän.

Sisäinen ja ulkoinen tapa

Vasta kun olet päässyt tarpeeksi pitkälle sisäisessä harjoittelussa, kehosi on tarpeeksi rento, mielesi rauhallinen, ja energiasi kulkee vapaasti, voit lisätä fyysisesti aktiivisemmän harjoittelun määrää hyvin tutkailevasti. Aina kun tuntuu, että kadotat perusolemuksesi, sinun pitää taas rauhoittaa tekotapaasi ja mieltäsi sekä lähteä rakentamaan harjoittelua uudestaan. Tämä on niin kutsuttu sisäinen tapa.

Ulkoinen ja yleisesti käytetty tapa eri lajeissa on rakentaa ensin vahva fyysinen olemus, voima ja tekniikka. Vasta vuosien harjoittelun jälkeen harrastaja ehkä löytää harjoittelustaan sisäisemmän puolen. Jos löytää. Kyseessä oleva jaottelu toimii erittäin hyvin kamppailulajien yhteydessä, sillä on yleistä jakaa kamppailutaidot sisäisiin ja ulkoisiin lajeihin.

Mielestäni kumpikaan polku ei ole toista parempi. Edistyneellä, korkealla tasolla ne kohtaavat keskellä. Kuitenkin harjoittelun myötä saatu ymmärrys ja kokemus poikkeavat suuresti toisistaan. Ulkoisemman koulukunnan harrastajat laiminlyövät helposti herkkää puoltaan, ja vastaavasti sisäisemmän puolen harrastajat tahtovat usein olla liian sisäisiä ja löysiä. Molemmissa tavoissa pitäisi olla myös toista sopivassa suhteessa.

Tuli- ja vesimetodi

Yksi tapa lähestyä sisäisempää harjoittelua on puhua tuli- ja vesimetodeista. Tulimetodi on systemaattinen, ja siinä mennään erittäin tarkan kaavan mukaan muun muassa meridiaaneihin ja energiakeskuksiin. Harjoitusprosessi saattaa olla hyvinkin tarkka. Hyvänä esimerkkinä mainittakoon kirjan lopusta löytyvä energiatasossa tehtävä hymymeditaatio kokonaisuudessaan.

Vesimetodi on tulen vastakohta. Siihen ei kuulu monimutkaisia harjoitteita, eikä niin tarkkaa harjoitusprosessia, vaan yksinkertaista olemista, vapaaksi päästämistä ja sulattamista, tekemistä hyvin lempeällä otteella. Vesiharjoittelu on kuin lämmin vesi, joka sulattaa jäätä pikkuhiljaa pienemmäksi. Jäällä kuvataan esimerkiksi meissä olevia tukoksia ja jäykkyyskä. Kun harjoittelu etenee ja vapaudumme syvemmin, vesi alkaa höyrystyä. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii yksinkertaisimmillaan tehty hymymeditaatio, jonka esittelen tunnepuolen harjoittelussa.

Omaan harjoitteluuni kuuluu sekä tuli- että vesimetodi. Tuletkin kirjassani oppimaan molempia. Etenkin taojoogaa seuraamalla opin aluksi enemmän tulimetodin kautta, mutta nyt pääpaino on siirtynyt veden suuntaan. Vesi valtaa myös yhä enemmän alaa taijiharjoittelussani.

Pysähdy hetkeksi ja puhalla ulos

Olisi hienoa, jos kirjani kautta pysähtyisit kuuntelemaan omaa kehoasi, hengitystäsi, mieltäsi, tunteitasi ja energiaasi. Rakentaisit ymmärrystä juurtumisesta, keskustasta ja keskilinjasta. Miettisit, miten ne mahdollisesti liittyvät omaan lajiisi ja tasapainottumiseesi. Pystyisit ehkä jossain vaiheessa irrottautumaan mahdollisesta kiireestä ja oravanpyörässä juoksemisesta ja saisit yhä enemmän laatuaikaa itsellesi.

KIRJAN RAKENNE

Kirjoittamisurakan myötä jouduin kiinnittämään huomiota omaan kirjoitusasentooni ja pikkuhiljaa hiipiviin jännityksiin, joita tulee tietokoneen ääressä. Kirjoittamisen lomaan mahtui siis runsaasti taijia, chi kungia, taojoogaa, meditaatiota ja meridiaanivenytyksiä, eli kaikkea sitä, mitä tässä kirjassakin käsittelem.

Aloitan polun sisäiseen harjoitteluun kirjassani mielestä. Tarkastelen ensin millaisia asioita mielen harjoitteluun liittyy. Opit muun muassa rauhoittamaan mielen, lepäämään hiljaisuudessa ja tekemään mielen rauhallisuutta lisäävän vesiputousharjoitteen.

Mielestä jatkamme hengitykseen. Opit kuuntelemaan hengitystäsi, syventämään sitä sekä ymmärtämään, miten se toimii linkkinä mielen ja kehon välillä. Tulemme vapauttamaan hengitystämme erilaisilla hengitystekniikoilla, itsehieronnalla ja muilla kehollisilla harjoitteilla.

Mielen ja hengityksen jälkeen pääsemme kehon tasoon. Lisäämme kehotietoisuutta, haemme asennon rennommaksi ja luonnollisemmaksi sekä katsomme, miten käytämme voimaa ja kehoa kirjan harjoituksissa. Kehontasossa otamme harjoitteluun mukaan staattisen chi kungin eli seisomismeditaation, joka on yksi yleisimmistä ja tärkeimmistä harjoitteista. Jos harrastaja ei pysty saavuttamaan rentoa ja tasapainoista kokonaisuutta liikkumatomassa tilassa, ei se onnistu liikkeessäkään. Tästä jatkamme tärkeisiin peruseräkkeisiin, kuten juurtumiseen, keskustan käyttöön, kehon keskilinjaan ja kokonaisvaltaiseen voimaan. Otamme mukaan myös joitakin pariharjoitteita, jotka auttavat ymmärtämään paremmin muun muassa rentoutta, hyvää kehon asentoa ja sisäisissä lajeissa käytettävää voimaa. Lisäksi opettelemme Yang-tyylin taijin peruskävelyn, joka on aivan mahtava harjoite. Sen kautta pääsemme rakentamaan rentoa mutta

tasapainoista kävelyä, sekä tutkailemaan kaikkea aikaisemmin opittua.

Taijin jälkeen siirrymme avaaviin ja tasapainottaviin liikkeisiin. Avaavat ja tasapainottavat liikkeet olen koostanut taojoogan ja chi kungin harjoitteista ja omista harjoitteista, joita olen tehnyt vuosia itseni tasapainottamiseksi sekä ohjannut muille harjoituksissa.

Näiden niin sanottujen hyvän olon liikkeiden avulla tulemme heiluttelemaan, pyörittämään ja venyttämään kehoamme monipuolisesti. Liikkeet ovat erittäin hyviä esimerkiksi kesken työpäivän tehtäviksi tai harjoitusten alkujumppana. Tarkastelemme myös, kuinka voisimme saada lisää syvyyttä normaaliin venyttelyyn sekä tutustumme muutamaa taojoogan meridiaanivenytykseen.

Kun olemme saaneet ymmärrystä ja harjoitteita mieleen, hengitykseen ja kehoon, pääsemme tarkastelemaan, miten opettamani asiat vaikuttavat tunteisiimme sekä opettelemme taojoogan sisäisen hymymeditaation.

Lopuksi siirrymme energiaan. Edellä läpikäytyjä harjoitteita ei olisi ilman energiaa. Se kuitenkin usein ymmärretään aivan liian mystisenä ja salaperäisenä. Yritän lähestyä asiaa lisääntyvän aistimisen ja tuntemisen kautta sekä antamaan perusharjoitteet oman energian tasapainottamiseen ja vahvistamiseen. Energiasolle siirryttäessä harrastajalla pitää olla aiemmat tasot riittävän hyvin hallussa. Kehon, hengityksen, mielen ja tunteiden tila vaikuttavat siihen, miten hyvin energian tasapainottaminen sekä vahvistaminen onnistuvat.





POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

KEHO HENGITYS MIELI TUNNE ENERGIA

Polku sisäiseen harjoitteluun esittelee yksinkertaisia ja tehokkaita harjoitteita kaikille rentoudesta, hiljentymisestä, sisäisestä voimasta ja energiasta kiinnostuneille. Yleensä näitä asioita tarkastellaan yhden lajin kautta, mutta kirjassa aihetta lähestytään yli lajirajojen. Harjoitteet ja niiden perusperiaatteet ulottuvat jokapäiväiseen elämään, meditaatioon, terveysharjoitteisiin ja jopa kamppailutaitoihin saakka.

Kirjassa kiteytyy kirjoittajan lähes kolmenkymmenen vuoden kokemus sisäisestä harjoittelusta, kuten taijista, chi kungista, meditaatiosta, taojoogasta ja shiatsusta.



ISBN 978-952-286-964-7



9 789522 869647