

Heikki Nousiainen

Mitä on Pushing Hands



Tai chin tui shou, pushing hands

Kirjailijasta	3
Heikki	4
Esipuhe.....	6
Johdanto	8
Mitä pushinghands on?.....	11
Mitä tai chi klassikot sanovat?	16
”Jos tekniikka murtuu niin ajatus ei murru”	18
Tärkein ominaisuus; kuunteleminen	21
Ovatko pushing hands kilpailut haitallisia lajille?	22
Miksi pushing hands harjoitteita on?	25
Mitä ominaisuuksia harjoitellaan?	26
Yhden käden pushing hand	29
Seitsemän tähden askeleet	31
Kumarra alas, katso ylös.....	34
Yhdeksän palatsin askeleet	36
Neljän suunnan pushing hands	40
Reeling silk	42
Da Lu	42
Pushing hands jaloilla	43
Suunnan muutokset pushing hands harjoitteissa	43
Käsien sijoitus pushing hands harjoitteissa	44
Treenaaminen sokkona	44
Kuinka kehittää pushing hands taitoja?	44

Kilpailuformaatit	46
Fixed steps	47
Restricted steps.....	47
Moving steps.....	49
Analyysi ja johtopäätökset; eri tasot.....	50
Kiitokset	52
Kuvat	52

Kirjailijasta

Tapasin tämän kirjan kirjoittajan, Heikki Nousiaisen 90-luvun alussa kun molemmat treenasimme Kyukushinkai karatea. Minä harjoittelin tätä tyyliä muutaman vuoden lisänä omalle tyyllilleni, Motobu-ha Shitoryu, jonka harjoittelun olin aloittanut 1980, 12 vuotiaana.

Heikki on työskennellyt monien eri kamppailulajien parissa kuten Tai Chi, jota hän on opettanut ammattimaisesti pisimpään, mutta hän on opiskellut ja opettanut monia kiinalaisia lajeja kuten myös filippiiniläisiä ja muita Kaakkois-Aasian kamppailulajeja. Opiskelin hänen johdollaan aikaisemmin kiinalaisia lajeja.

Olemme vaihtaneet tietotaitoa kamppailulajeista 90-luvun alusta lähtien ja olemme tulleet myös hyviksi kavereiksi treenaamisen lisäksi.

Heikki on ammattitaitoinen kamppailulajien opettaja, joka on kokeillut useimpia kamppailulajeja ja hän on myös työskennellyt monen lajin parissa syvemmin ja saanut kokeilla eri lajien hienouksia ja omalaatuisia tekniikoita.

Toivon hänelle onnea kirjan johdosta ja mielestäni hänen kokemuksellaan pitää kirjoittaa kirjoja. Yhteistyömme tulee jatkumaan varmasti vielä monia vuosia, tätä ainakin toivon.

Kamppailuterveisin

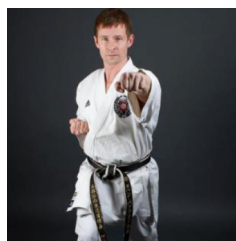
Renshi Johan Backteman

6.dan Motobu-ha shitoryu karate-do,

Goshindo

Kobudo,

Iaido



Heikki

Tapasin Heikin ensikertaa Tukholmassa William C. Chenin Tai-Chi leirillä 1990. Siellä yhdessä t-c:n sovellutuksia harjoitellessamme tutustuimme ja Heikki kutsui minut Uumajaan pitämään leiriä hänen salilleen.

Tästä alkoi vuosia kestänyt yhteinen taival kamppailutaitojen parissa. Vierailin usein Uumajassa Heikin salilla ja opetin Karatejutsua, Kobudoa ja Tai-Chitä.

Asuin Heikin luona ja vaihdoimme paljon näkemyksiämme kamppailemisesta. Heikki kävi välillä Turussa leireillä ja opettamassa itse kiinalaisia kamppailulajeja.

Vaihdoin itse tai-chi tyyliä Yang tyylistä Wudang tyyliin, pidin sen painottumisesta enemmän kamppailu puolelle. Ehdotin Heikille tutustumista kyseiseen lajiin ja sen Euroopan päävalmentajaan Dan Dochertyyn. Heikki oli tapansa mukaan innostunut ja ennakkoluuloton uusista jutuista ja perehtyi lajiin ja sen salaisuuksiin intensiivisesti.

Tätä innostumista täysillä kaikkeen uuteen joskus Heikissä kadehdin, koska olen itse niin hidas lämpiämään millekään muutoksille, enkä tahtonut pysyä Heikin perässä.

Heikki on myös matkustellut paljon eri puolilla maailmaa harjoitellakseen, tutustuen eri kamppailulajeihin ja hänellä on aina ollut kova halu oppia uutta.

Mutta näin jälkeenpäin katsottuna Heikki on tehnyt hienoa uraa kamppailulajien parissa ja vielä pystyy saamaan jotain paperillekin ja näin siirtää ajatuksiaan ja oppejaan myös kirjallisesti.

Tommi Halsvaha



Tommi Halsvaha on vuonna -58 syntynyt kamppailulajien harrastaja ja opettaja Turusta. Hänellä on 3dan mustavyö YuishinkaiKaratejutsussa ja RyukyuKemossa ja hän on pitkään harrastanut myös Tai-Chi:ta. Tommi perusti Kaarinaa vuonna 92 Karate/Tai-Chi seuran, joka toimii aktiivisesti edelleen.

Tommi Halsvaha on myös tunnettu opettaja sosiaali-terveysalan laitoksissa ja oppilaitoksissa. Hän opettaa niissä Hallittua Fyysistä Rajoittamista, joka on hoito, sosiaali- ja opetusalan henkilökunnalle suunniteltu menetelmä. Siinä pyritään turvallisesti ja mahdollisimman vähällä kivulla rajoittamaan aggressiivista henkilöä, unohtamatta puheen ja non-verbaalisen viestinnän merkitystä.

Halsvahalla on myös erityistason psykoterapiakoulutus ja rentoutus ja hypnoosiohjaajan pätevyys.

Esipuhe

Tämä on ensimmäinen suomenkielinen kirja tai chi chuanin, pushing hands -osiosta, josta käytetään myös nimitystä tui shou. Kun aloin harjoitella tai chitä yli kolmekymmentä vuotta sitten, pushing hands eli tui shou yleensä mainittiin kirjoissa jonakin, todella edistyneille tarkoitettuna, salaisena ja salaperäisenä harjoitteena. Toivottavasti tämä kirja voi selventää ja selvittää tätä harjoitusmuotoa, joka on oikeastaan apuväline, tosin mainio sellainen, hyvin toimiva ja erittäin älykäs tapa harjoitella tai chissa ja itsepuolustuksessa tarvittavia asioita. Käytän jatkossa pushing hands:tä lyhennettä PH.

Yksi tavoitteistani opettajana, on ollut kuvainnollisesti riisua mystistä verhoa ilmiön, tai chin yltäilman, että päädytään asioiden yksinkertaistamiseen niin että kompleksinen todellisuus jää hämärän peittoon. Tai chi on niin monimutkainen ja jännittävä ilmiö, ettei se tarvitse sanahelinää ollakseen myös eksoottinen, esoteerinen ja jännittävä. Itse asiassa tai chin teoria ei avaudu helpolla, ei myöskään itse kehon taito. Kuala Lumpurissa asunut edesmennyt kiinalainen Kung Fu opettajani, Lawrence Leong, toisti usein sanontaa, ”Kung Fu on helppo oppia, mutta vaikea hallita täydellisesti”. Tekisi mieleni sanoa teatraalisesti, ah, niin totta, niin totta.

Kun aloitin tai chin harjoittelemisen nuorena, itsevarmana ja lukevana ihmisenä, päätin haalia käsiini kaiken mahdollisen materiaalin tai chistä, kirjat, tutkimukset, raportit, artikkelit ja aloin ratkaista ongelmaaja ilmiötä nimeltä tai chi chuan. Tuumasta toimeen, luin kaiken mitä siihen aikaan oli markkinoilla suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja jopa saksaksi vaikka en sitä kunnolla hallinnutkaan. Lukemani jälkeen huomasin, ettei ongelma ratkea niin helpolla ja jätin lukemisen moneksi vuodeksi ja keskityin harjoittelemiseen.

Tämä on toinen kirjoittamani kirja tai chista. Ensimmäisessä ei ole ollenkaan teoriaa eikä juuri tekstiäkään. Kirjassa on lyhyt käsimuoto kuvina, joka mahdollistaa itseopiskelun. Haluan kirjoissani seurata samaa kaavaa mitä tai chin klassikot suosittelivat: ensisijalla on tekeminen, jonka jälkeen tulee analyysi ja reflektio. Tässä kirjassa käsitellään tai chin teoriaa ja tai chin klassikoita varsinkin mitä tulee PH:ssä tarvittavaan lähikamppailun strategiaan ja taktikkaan. Tarkoitukseni on kirja kirjalta porautua tekemisen myötä syvemmälle teoriaan kunnes lopulta on jäljellä vain pelkkä tekeminen, on siis palattu alkuun.

Toivomukseni on, että olen pystynyt ymmärrettävästi selvittämään PH:n käsitettä sekä vasta-alkajille että edistyneille. Vain lukija voi ratkaista olenko onnistunut yrityksessäni. Toivon kumminkin, että lukija myös noudattaa tai chi klassikoiden kehotusta tai chin harrastamisesta käytännössä, ei vain nojatuolissa. Edellä sanotusta huolimatta nautinnollisia hetkiä nojatuoliin kirjani parissa!

Johdanto

Muistan vieläkin sen tunteen, jännittyneen uteliaisuuden ja kiihtymyksen, kun luintai chinperuskurssista kirjaston ilmoitustaululta yli 30 vuotta sitten. Vanha itämainen taistelutaito, jossa yhdistyisi filosofia, terveys, meditaatio ja kamppailu. En olisi voinut toivoa mielenkiintoisempaa aihetta ja se pätee vieläkin, aika monen vuoden jälkeen. Kiinnostus ja intohimo ovat säilyneet vaikka kymmenen vuoden välein on välillämme ollut epäilystä ja jopa kyllästymistä, mutta se kuuluu hyvään suhteeseen ja suhtautumiseen. Asiaan kuuluu silloin tällöin kyseenalaistaa oma tekeminen.

Ensimmäinen opettajani oli kiinalainen, taiteellisesti ja musikaalisesti suuntautunut persoona. Hän painoi mieheksi vähän, noin 46 kiloa ja hän pystyi tekemään tai chi käsimuodon niin hienosti, etten koskaan tule saavuttamaan sitä tasoa. Esikuvana hän olikin todella hyvä. Hän oli sitä paitsi saanut perusharjoitusta jo kolmivuotiaasta lähtien, joten hänen perustansa oli uskomattoman vahva. Todisteena kovasta harjoittelusta oli, että sääriluun päälle oli kasvanut lihas, jota en uskonut ennen kuin pyysin ja sain kokeilla ja kyllä sieltä lihas löytyi. En edelleenkään ymmärrä miten se on mahdollista. Lapsena tehty rääkkioli tosin tehokkaasti tappanut sen ilon ja palon lajia kohtaan. Hän sanoikin usein, ettei harjoittelisi tai opettaisi ilman rahallista korvausta.

Hän kertoi minulle, että ihmiset halusivat hänestä isää ja guria, ei opettajaa. Hän antoiakin mielellään itsestään kuvan tällaisena guruna, joka osasi lisäksi soittaa kitaraa todella hyvin ja oli hieman mystinen kiinalainen vaikka toisaalta myös moderni ihminen. Hän oli sitä mieltä, että ihmiset, jotka olivat kiinnostuneet tai chista olivat aivan liian laiskoja tai haluttomia oppimaan PH:a, itsepuolustusta, aseita tai ylipäätään raskaampia ja monotonisempia harjoittelumetodeja.

Kun Yvonne Linn julkaisi ensimmäisen kirjansa tai chista, opettajani kommentoi: ”tuo ei ole tai chita”. Yvonne L. oli aikaisemmin ollut eliittitason voimistelija ja pystyi näin ollen tekemään useimmat tai chin asennot todella upeasti. Emme nähneet häntä liikkeessä, josta vasta voi oikeastaan päätellä henkilön osaamisen, kehon liikkuvuus ja näyttävyys eivät ikävä kyllä riitä tai chin tekemiseen oikein mutta kuvaavaa oli opettajani asenne, että kaikkien muitten tekemä tai chi ei ollut mistään kotoisin.

Opettajani näki intoni oppia lajia ja lähetti minut Aasiaan hankkimaan lisäoppia. Siitä olen opettajalleni ikuisesti kiitollinen niin kuin myös siitä, että hän johdatti minut polulle, hän näytti tien alun tai chin ja kamppailulajien pitkälle tielle. Siihen aikaan 99 % kaikista pohjoismaissa toimineista opettajista olisi ollut huonompia kuin hän, joten minulla oli onnea vaikka olenkin kriittinen häntä kohtaan. Sillä samalla matkalla olen vieläkin, kohti uusia kokemuksia, tosin suurin osa kokemuksista tapahtuu nykyään omassa harjoittelussani ja kehossani vaikka matkustan paljon sekä oppimassa uutta että opettamassa. Uskallan vieläkin asettautua eri lajeissa peruskurssilaisen asemaan ja nautin siitä. Tosin nykyään en omaa sitä fyysistä kuntoa, mikä minulla oli aikaisemmin, joten ne kerrat harvenevat vuosi vuodelta ja olen siirtymässä yksityistunteihin.

Vuonna 1989 tapasin Tukholmassa turkulaisen karate ja tai chi opettaja Tommi Halsvahan. Olimme samassa seminaarissa, jossa modernin ajan kuuluisin tai chi opettaja, mitä hän on vieläkin, William C.C. Chen oli seminaarin vetäjänä. Tommista tulen puhumaan paljon myöhemmissä kirjoissani, mutta nyt tyydyn vaintoteamaan että Tommi kertoi minulle tai chi opettajasta, joka oli muuttanut Hong Kongista Lontooseen ja Combat lehden haastattelussa sanonut, että suurin osa yang tai chiperhekunnan opettajista ei osaa taistella. Soitin tälle opettajalle, Dan Dochertylle Lontooseen ja uskalsin kyseenalaistaa opetuksen tason. Hän

ehdotti, että tulisin Lontooseen, maksaisin saman verran yksityisopetuksesta kuin mitä itse otin yksityistunneista ja jos en olisi tyytyväinen, saisin rahani takaisin. Hieman punastelen nyt silloista asennettani, mutta matkustin Lontooseen ja minun ei tarvinnut käyttää optiotani hyväkseen, itse asiassa tietoni PH:sta tulee paljolti Danilta niin kuin myös tai chin teoreettinen ymmärrys. Kotiläksyni olen kumminkin tehnyt itse ja mottoni onkin, että haluan oppilaideni tulevan omiksi opettajikseen. Teen siis työlläni itseni tarpeettomaksi sen sijaan, että sitoisin oppilaat itseeni kuten monet aasialaiset opettajat tekevät. Itsepuolustuslajissa yksilö kohtaa esim. uhkaavan tilanteen aina yksin, opettaja ei ole koskaan paikalla. On siis parasta kehittää omaa ajattelua ja kykyä puolustaa itseään.

PH on yksi avain juuri tähän kykyyn puolustaa itseään, mutta järjen käyttö on myös suotavaa. Olin aikoinaan menossa kaupungille myöhään perjantai-iltana, kun seuralaiseni kysyi voisimmeko poiketa drinkille läheiseen baariin. Mielestäni ei ollut erityisen mukava tai sovelias paikka meille perjantai-iltana, asiakaskunta olisi aika humaltunutta ja tunnetusti myös rikolliset viihtyivät siellä ja juuri sinä päivänä oli monilla palkkapäivä. Kun seuralaiseni kysyi pelkääkö, en myöntänyt, vaan suunnistimme sisään. Tunnelma oli kuten odotettua, korkealla. Ollessani tilaamassa juotavaa, näin jotain tulevan takaviistosta minua kohti ja siirryin syrjään. En ikinä unohda sitä näkyä, suuri mieshenkilö kääntyi iskunsa voimasta ympäri ja kaatui taaksepäin seinää vastaan siten, että vasta takaraivo osui seinään. Samalla hyvin bodattu vahti hyppäsi henkilön rintakehän päälle ja lukitsi henkilön kädet, ilmeisesti vielä käsirautoihin. En voinut olla ihmettelemättä pystyisikö kenenkään kallo kestämään koko kehon painona?

Typeräähän oli mennä koko paikkaan, olimme aivan liian hyvin pukeutuneita ja emme olleet nauttineet alkoholia mikä sinänsä varmasti provosoi. Vapaus liikkua ei kiellä aivojen käyttöä, esim. sitä missä tämä



Tämä on ensimmäinen suomeksi kirjoitettu kirja tai chin pushing handsistä, tai kiinaksi tui shou. Aihetta ei ole käsitelty muillakaan kielillä useasta eri näkökulmasta kuten tässä kirjassa on tehty. Heikki Nousiainen on yli kolmenkymmenen vuoden kokemus tai chi chuanista ja hän on opettanut tai chita ympäri Eurooppaa. Hän alkoi myös kilpailemaan pushing hands kilpailuissa yli neljäkymmentävuotiaana ja voitti kansainvälisiä kilpailuja mutta auto-onnettomuudessa saatu niskavamma lopetti kilpauran. Hänen mielenkiintonsa on myös enemmän pushing handsin käyttämisessä tai chin opetuksessa mikä oikeastaan tarkoittaa itsepuolustuskyvyn parantamista.

Kirjassa käsitellään myös lähitaistelun strategiaa ja tai chi klassikoita ja esitellystä teoriasta huuhdellaan kolme eri tasoa kuinka tai chin pushing hands voidaan yksinkertaisesti hahmottaa ilman että ilmiön kompleksisuudesta, moninaisuudesta tingitään. Tällaista esitystapaa ja analyysia ei löydy tämänhetkisestä kirjallisuudesta.

Tämä on toinen kirja sarjassa jossa poraudutaan syvemmälle tai chin teoriaan ja käytäntöön. Ensimmäinen kirja oli englanniksi täysin ilman teoriaa ja tekstiäkin oli minimaalisesti. Tämä toinen kirja on jo teoria painotteinen vaikka lukijaa muistutetaan motosta "Just do it". Kirjassa varoitetaan myös uskomasta kehenkään muuhun kuin omaan itseensä ja tulemaan oman itsensä opettajaksi. Tämä ei millään muotoa sulje pois sitä että lukeminen, tutkiminen, keskustelu, opettaminen, kirjoittaminen ja opettajien muitten alan harrastajien kuuntelu on myös tärkeää.

Heikki Nousiainen on ammattimainen tai chin opettaja joka järjestää tai chi matkoja Italiaan ja Suomeen sekä opettaa yrityksille ja yhdistyksille ja yksityisille tai chita ja muita kamppailulajeja ja qi Gong harjoitteita. Hän on myös luonut oman fyysisen harjoittelusysteemin kickout sekä tiimityöskentelyyn sopivan lajin, teamcombat.



BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi