

(Lyhennetty versio www-sivuja varten)

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJUAN * IAIDO * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY

Karatesta ja zenistä

Pidimme vetäjien kesken illanvieton, jossa puhuimme joistakin opettamiseen liittyvistä perusasioista, **budon etiikasta** jne.

Olen yrittänyt kirjoittaa artikkelia budon etiikasta ja toin tilaisuuteen artikkelini ensimmäisen version luettavaksi. Sain siitä sen tyyppistä kritiikkiä, että sanon joitakin asioita helposti liian tiukasti. Uskon sen. Yritänkin nyt sanoa tässä yksinkertaisemmin ja lyhyemmin sen, mihin käytiin siinä jutussa kuusi liuskaa.

Ensinnäkin lähtökohdaksi. On olemassa kahdenlaista etiikkaa: hyve-etiikkaa ja "omantunnon etiikkaa". Hyve-etiikalla tarkoitan sitä, että hyväksytään jonkin ulkopuolisen auktoriteetin korkeana pitämät arvot, ja yritetään noudattaa niitä sitten toiminnassa. Toinen mahdollisuus on se, mitä kutsun "omantunnon etiikaksi". Se tarkoittaa sitä, että etsitään omaa toimintaa ohjaavat arvot omasta itsestä. Se tarkoittaa oman arvotajunnan selkeyttämistä esimerkiksi meditaatioharjoitusten avulla. Lopputuloksena voi olla, että kummankin kautta päädytään pitämään samoja arvoja korkeina, mutta ulkoisen metodin kautta ne ovat ikään kuin ulkoa opittuja, sisäisen menetelmän avulla ne on itse löydetty ja koettu kestäviksi.

Budo pitää sisällään kummatkin tavat. Budon japanilainen perinne on omaksunut arvonsa nk. **bushidosta**, samurailuokan ideaalisesta käyttäytymiskoodista. Esimerkiksi Inazo Nitoben kirja *Bushido, The Soul of Japan* käsittelee tätä aihetta. Nitobe ottaa esiin esimerkiksi oikeudenmukaisuuden, rohkeuden, kohteliaisuuden, vilpittömyyden, kunnian, lojaalisuuden ja itsekontrollin samuraiden hyveinä. Nykytutkimuksen valossa niin Nitobenkin kirja kuin aikaisemmat bushidoa kuvailevat kirjat kuten *Hagagure* tai *Budoshoshinshu* antavat väärän todistuksen samurailuokan todellisuudesta. Ne kirjoitettiin kohottamaan rappeutuvan samurailuokan moraaliala vetoamalla entisajan

hyveellisiin sankareihin. Näitä bushidon esikuvia löytyi todellisuudesta vain kourallinen.

Tämä on siinä mielessä olennaista että budokulttuuri on omaksunut paljon bushidon arvoja niin kuin japanilainen kulttuuri yleensäkin. Yleisin tapa, miten niitä siirretään eteenpäin on se, mitä edellä kuvasin hyve-etiikaksi. Bushidosta peräisin olevia arvoja välitetään budon harrastajille montaa tietä. Dojolla noudatettavat japanilaiset rituaalit, kumarrukset ym. välittävät niitä; niitä välittävät budon opettajat arvostamalla itse nämä arvot korkealle; niitä välittävät budolehdet ja budokirjallisuus.

Tämä bushidoon liittyvien arvojen ihailu on yleensä täysin kritiikitöntä. Hyvänä esimerkkinä voisi mainita vaikkapa jotkut budo-lehtien artikkelit, joissa kirjoiteaan samuraiden itsemurhaperinteestä ihailevaan sävyyn.

Usein huomaamatta jää, tai sitä ei ajatella, että samurailuokka oli japanin sotilasluokka, jotka olivat lähinnä ammattitappajia, joiden käyttäytymisessä yleensä ottaen tuskin oli mitään ihannoitavaa. Bushidoa kuvailevat kirjat puhuivat illuusioista ja palvelivat vain yhtä tarkoitusta: rappeutuvan ja asemansa menettäneen luokan heikkenevän moraalin vahvistamista.

Bushido kuvaa sotilasluokalle hyväksi katsottuja hyveitä. Sotilaiden hyveillä ja ihmiseksi kasvulla on hyvin vähän tekemistä toistensa kanssa. Minusta budon harrastajien tulisi olla tietoisia tästä.

Yhteenvedonomaaisesti edellä kuvatun voisi tiivistää näin:

1. Budokan näkemys budon etiikasta perustuu yleensä illuusioon.
2. Tätä illuusiota tukevat pelkiksi muodoiksi muuttuneet rituaalit (kumarrukset ym.)
3. Tätä illuusiota rakenetaan myös tietoisesti ottamalla esiin japanilaiseen samuraiperinteeseen liittyneitä hyveitä (rohkeus, epäitsekkyys, oikeudenmukaisuus, tahdonvoima jne.), jotka asetetaan korkeiden arvojen asemaan.
4. Japanilainen samuraiperinne ja sen käyttäytymiskoodi (bushido) on sotilasperinne, jonka "etiikka" on funktionaalista: sen tarkoituksena oli kohottaa rappeutuvan sotilasluokan moraalia toisaalta ja toisaalta tuottaa hyviä sotilaita jotka tottelivat määräyksiä.
5. Hyvä sotilas, siis hyvä tappaja, ja ettisesti korkeita arvoja toteuttava ihminen ovat toisilleen vieraita asioita.

Tämä on minusta aivan selkeää. Ja yhtä selkeää on se, että budon perinteessä on olemassa myös toinen vaihtoehto, se mitä kutsuin "omantunnon etiikaksi". Tämä liittyy nk. tien eli don näkökulmaan. Esitän ajatukseni aluksi teesien muodossa.

1. Japanilaisiin taiteisiin ja taitoihin liittyy eettiseltä kannalta tärkeämpi näkökulma: tien (do) näkökulma.
2. Tien näkökulma korostaa ulkopuolelta annetun hyve-etiikan sijaan sisäistä, "omantunnon etiikkaa".

3. Perinteiset japanilaiset tiet sisältävät myös harjoitusmenetelmän tämän etiikan harjoittamiseksi.

4. Tässä perinteiset tiet ja zen kohtaavat. Tämä metodi on nimittäin meditaatioharjoitus.

5. Teitä kuvataankin usein "liikkuvana meditaationa", kun tarkoitetaan jonkin lajin fyysisiä harjoituksia meditaation muotoina. Harjoitukseen liittyy miltei aina myös istuen tehtävä zen-harjoitus (zazen).

6. Meditaatioharjoitusta voidaan kuvata yhdestä näkökulmasta ihmisen arvotajunnan selkeyttämiseksi.

7. Tämän harjoituksen esiin nostamat arvot perustuvat silloin kokemukseen ykseydestä: ihmisen yhteydestä toisiin ihmisiin ja luontoon. Ne ovat vastakkaisia niille arvoille, jotka bushidon kaltainen sotilasperinne asettaa.

8. Hänen toimintaansa määräävät arvot ovat silloin sisäisesti, omakohtaisesti koettuja, ei ulkoa annettuja "hyveitä".

9. Olisi ehkä mahdollista, että modernikin urheilubudokin, kun sitä täydennetään teihin perinteisesti kuuluvalla meditaatioharjoituksella, voisi antaa harrastajalleen tällaisen toimivan ettisen perustan.

Tässä on taas koko joukko väitteitä, joita pitänee kirjoittaa auki. Se on vaikeaa, koska tämä budon perinteen osa on vähemmän tunnettua ja vielä vähemmän harjoitettua.

Useimpia japanilaisia perinteisiä taiteiden ja taitojen muotoja kutustaan teiksi, joka japaniksi on do. On olemassa karate-do, judo, kendo, aikido, mutta myös chado (teen tie) ja kado (kukkien tie). Tien käsite tässä viittaa siihen erityiseen tapaan harjoittaa näitä taitoja, joka on syntynyt Japanissa viimeisen tuhannen vuoden kuluessa. Tien ajatukseen liittyi näkemys, että taidon harjoittaminen on myös henkistä harjoitusta, jonka tavoitteena ei ole vain taidon tekninen oppiminen vaan myös kasvu ihmisenä. Tämän ajattelutavan syntymiseen vaikutti erityisesti zen, joka 1100-luvulla löysi tiensä Kiinasta Japaniin. Ensimmäisiä zen-pohjaisia taitoja olivat teeseremonia ja no-näytelmä.

Myös kamppailutaidot liittyivät tähän yleiseen perinteeseen, jossa taitojen harjoittamisessa aina nähtiin myös henkinen ulottuvuus.

Japanilaisessa kulttuurissa on edelleen hyvin syvällä tämä piirre. Oma zen-opettajani Engaku Taino on kertonut, miten hän opetti aluksi Japanissa japanilaisille alppihiihtoa. Hän pani heti merkille, että japanilaisilla oli erilainen asenne hiihtämiseen kuin eurooppalaisilla. Myöhemmin, kun hän tutustui zeniin, hän ymmärsi, mistä oli kyse. Japanilaiset edelleenkin hahmottavat kaikki taidot, myös urheilun, harjoituksena, jolla on tämä tien (do) ulottuvuus. Vaikka he eivät teekään sitä tietoisesti, se kuitenkin vaikuttaa heidän toimintansa tapaan.

Tien ulottuvuus tarkoittaa ettistä ulottuvuutta. Tienä koettu harjoitus tarkoittaa sitä, että taitoa ei harjoiteta vain sen käytännöllisten päämäärien vuoksi, vaan taidon harjoittaminen on tapa tutkia itseä.

Mitä tämä itsen tutkiminen sitten tarkoittaa käytännössä. Yksinkertaistetusti voisi sanoa, että itsen tutkiminen tarkoittaa meditatiivisen elementin liittämistä

harjoitukseen. Monet japanilaiset taidot ja taiteen muodot ovat meditatiivisia jo itsessään. Esimerkiksi teeseremonia on hitaiksi ja keksittyneiksi liikkeiksi ritualisoitua teen valmistamista, jossa meditaatioelementti on selkeästi läsnä. Tämä meditaatioelementti on sama kuin näiden taitojen zen-elementti.

Zen-harjoituksen kannalta taiteiden ja taitojen tiet sisältävät kaksi meditaation puolta: liikkuvan ja istuvan. Taidon liikkeitä harjoitetaan liikkuvan meditaation idealla. Hitaissa liikkeissä tämä ajatus on helpompi totetuttaa, mutta sama idea voi olla läsnä myös nopeissa budo-lajeissa. Tiehen (siis do) liittyvissä harjoituksissa harjoitusta täydennetään istuvalla meditaatiolla (zazen).

Zen-harjoitusta sen kaikissa muodoissa voi kuvata itsen tutkimisen menetelmäksi, jonka yksi ulottuvuus on ihmisen arvotajunnan selkeyttämisessä. Tämä ei ole helppo ajatus ymmärtää ja vaatiikin yleensä kokemusta zazenistä. Joka tapauksessa meditaatioharjoituksessa ihminen voi kokea sellaisen ihmisenä olemisen perustason, joka eräällä tapaa huokuu arvoja, ja kirkastaa niitä. Tällaisen prosessin kautta ymmärretyt arvot ovat sisäisiä, omasta kokemuksesta kohoavia, eivät ulkoisia, ulkoisen auktoriteetin antamia. Kun zenissä puhutaan vaikkapa myötätunnosta, nöyryydestä, itsen poispudottamisesta jne., sillä viitataan aina tiettyihin meditaatioharjoituksessa saatuihin kokemuksiin.

Tämä on myös mielestäni se eettinen harjoitus, jonka kautta budon etiikasta varsinaisesti voidaan puhua. Bushidosta tai japanilaisesta kulttuurista yleensä omaksutut arvot jäävät aina ulkokohtaisiksi. Voidaan tietysti pyrkiä noudattamaan erilaisia bushidosta peräisin olevia korkeita arvoja, vaikkapa oikeudenmukaisuutta, vastustajan kunnioittamista tai nöyryyttä, mutta tästä lähtökohdasta nämä arvot eivät koskaan selkene harrastajalle. Matkimalla voidaan opetella kumartamaan, mutta kokemus siitä, mitä sisäistä tilaa kumarrus ilmentää, voidaan saavuttaa vain mielen harjoituksella. Budossa tämän harjoituksen tarjoaa zen-perinne.

Zenistä

Olen usein ihmetellyt sitä, että zendolla käy niin vähän väkeä. Toisaalta se on ymmärrettävää, toisaalta ei. Joka tapauksessa pidän sunnuntai-illan zenharjoitusta seuran tärkeimpänä harjoituksena. Istumme siellä vajaat kaksi tuntia zazenissä. Istumme (ja jotkut seisovat rizuzenissä) 20 -30 minuuttia kerralla, teemme kävelymietiskelyä viisi minuttia ja jatkamme istumista. Seuraamme normaalia Zenshinjissä (Scaramuccia) noudatettavaa kuviota. Luemme lopuksi pari tekstiä, kumarramme, ja lähdemme pois.

Jotkut ovat käyneet zendolla ja Tainon sesshineissä jo vuosia. Heille vinkiksi tämä. Aloittelijoille on tärkeää, että he eivät kontrolloi zazenin aikana hengitystään millään tavoin. Olevat siitä vain tietoisia. Myöhemmin on tärkeää tutkia sitä, miten mieli keskitetään (koan, laskeminen) pitkään uloshengitykseen. Sisäänhengityksen annetaan sitten tapahtua itsestään. Painopiste siis siirtyy uloshengitykseen. Tällä

on selkeä yhteys mielen hallintaan. Näin on paljon helpompi keskittää mielensä koaniin tai laskemiseen.

Toivottavasti he, jotka ovat myös alkaneet seisomameditaation, ovat huomannet istumisen ja seisomisen (zazenin ja rizuzenin) selkeän yhteyden. Tarkoitan tällä sitä, miten istuessa asetetaan selkä pystyyn ja kannatellaan päälakea. Zazenissäkin on hyvä istua niin, että "peng-reitti" kulkee selkeänä tyynyltä ylös kohti päälakea.

Samaa asiaa voi tutkia kinhinin aikana. Kun siirät painon hitaasti toiselle jalalle, ole tietoinen siitä miten pengin juuri asettuu toiselle jalalle, ja kulkee sitten sieltä jalkaa ja selkää pitkin ylös kohti päälakea. Näin kävelystä tulee myös hyvin tietoista ja keho liikkuu yhtenäisellä ja rennolla voimalla.

Joulukuun kataleirille osallistui nelisenkymmentä karatekaa. Käytännöllisesti katsoen kaikki, jotka kynnelle kykenivät. Leirin teema oli *Naihanchi*-kata. Harjoittelimme kuusi tuntia yhteen menoon pitäen vain pari kymmenen minuutin taukoa. Kukaan ei näyttänyt pitkästävän ja minustakin aika loppui pahasti kesken. Kävimme läpi nopeasti hyvin monia *Naihanchi*-katan ulottuvuuksia ja sovellutuksia. Tarkoitukseni oli antaa teille laaja kuva siitä, mitä tämä kata - ja katat yleensä - voivat pitää sisällään. On tietenkin mahdotonta oppia tällaisia asioita näin lyhyessä ajassa.

Kevään keskiviikkoharjoituksissa syvennymme edelleen samaan kataan. Tutkimme samoja teemoja, mutta nyt enemmän ajan kanssa.

Tässä lyhyt yhteenveto leirin teknisestä sisällöstä kertauksen ja muistin tueksi.

Katan kuusi tasoa:

- 1) perustulkintataso
- 2) tuite-tekniikat (lukot, kaadot yms.)
- 3) kyusho-jutsu -tekniikat (akupunktio- ja hermopisteet)
- 4) ki-gata; eli katan qigong-taso (kata energiaharjoituksena)
- 5) symbolinen taso
- 6) mielen taso (zen, budo)

Nämä eri tasot eivät välttämättä ole erillisiä vaan ne toimivat monasti yhdessä. Esimerkiksi tuite ja kyusho tasot menevät usein päällekkäin. Samoin katan symbolinen taso viittaa siihen, että kata voidaan nähdä myös henkisenä harjoituksena.

Teimme "*Naihanchi qigongia*" kahdesta lähtökohdasta: staattisesta ja dynaamisesta. *Naihanchi-dachi* on perinteinen kiinalaisten Shaolin-pohjaisten kamppailutaitojen seisovan meditaation asento. Asento on hyvin lähellä yi quanin (i chuan) seisontaperiaatteita. Käsien asennot voidaan ottaa suoraan katasta. Kämmenet on syytä pitää auki, jotta "ki tunkeutuu sormenpäihin asti".

Teimme myös esimekkiharjoituksen hyvin "edistyneestä" qigong-harjoituksesta, jossa tutkittiin sitä, miten räjähtävä liike voidaan saada aikaan pelkän mielen liikkeen avulla. Tämä oli harjoitus, jossa heittelimme sisäisesti "ki-palloa" keskustasta kohti käsiä. Luulen, että tällaiset harjoitukset alkavat toimia vasta muutaman vuoden seisonta-meditaation jälkeen, jolloin on kehittynyt selkeä tunne siitä, että "ki täyttää koko kehon".

Jokainen katan liike voidaan tehdä myös qigong-harjoituksena. Perustan tälle voi ottaa monista kiinalaisista dynaamisista qigong-järjestelmistä. Liike analysoidaan aluksi siinä käytettyjen "voiman linjojen" mukaan. Liikettä voidaan vähän yksinkertaistaa ja laajentaa niin, että siinä käytetyt voiman linjat tulevat vielä selkeämmin esiin. Yhdistetään sitten hengitys ja liike: uloshengitys ja venytys, sisäänhengitys ja rentoutus.

Teimme tällä periaatteella Naihanchi-qigong -liikesarjan, joka on erittäin monipuolinen karatekan dynaamiseksi qigong-harjoitukseksi. Tällaisella qigong-harjoituksella on monia hyviä puolia. Se on helppo oppia ja muistaa, koska se perustuu suoraan kataan. Tämä suora yhteys karaten tekniikkaan pitää yllä myös harjoitusmotivaatiota. Tämähän on ongelma esimerkiksi I chin chingin suhteen, jota olen jonkin verran opettanut, mutta en nähnyt kenenkään tekevän.

Harjoittelusta yleensä

Erityisesti karaten harrastajien on vielä vaikea mieltää sitä, että harjoitteluun ei tarvitse liittyä karatepukuja, harjoitussaleja yms. Missä tahansa, missä on rauhallinen paikka, voi tutkia asiaa, mikä on työn alla. Ei harjoittelussa aina (eikä yleensä) tarvitse tulla hiki. Ei aina tarvitse vaihtaa pukua päälle ja lähteä harjoitukseen, huhkia itseänsä hikeen, käydä suihkussa jne. Katan voi tehdä missä vain, kunhan yleisöä ei ole.

Kirjoista

Sain Saarisen Matilta lainaksi Ronald Habersetzerin kirjan Bu Bi Shi (Editions Amphora 1995). Matti oli napannut sen sattumalta Pariisilaisesta kirjakaupasta. Se oli äärimmäisen mielenkiintoinen juttu. Tämä on pitkä tarina, mutta tässä siitä pari sanaa. Kauan salaisena pidetty karaten oppikirja Bubishi on vihdoin käännetty englanniksi (Patric McCarthyn käännös on suositeltava). Bubishi on kiinalaisen Valkoinen kurki -tyylin oppikirja. Valkoinen kurki -tyyli on japaniksi Hakutsuruken. On ollut kauan tiedossa, että tämän tyylin katat edustavat karaten edistyneintä ja salaisinta puolta, eikä näitä katoja ole opetettu kuin äärimmäisen pienessä sisäpiirissä. Habersetzer julkaisee kirjassaan kaksi tyyliin kuuluvasta kolmesta katasta: Hakufa ja Happoren. Hänen lähteensä on ilmeisen hyvä: Ohtsuka Tadahiko, 9 dan, japanilainen karaten historioitsija, joka on julkaissut Bubishin japaniksi.

Ja mitä nämä katat paljastavat. Nimenomaan sen, mitä harjoittelimme mm Naihanchi-leirillä: karaten Hakutsuru-perinteeseen liittyvät katat ovat qigong-katoja, joiden peruseriaate on venyttävä, stretch-tyyppinen qigong. Nyt siis vihdoinkin karaten neigung (sisäinen voima) puoli alkaa olla julkista. Sen ymmärtäminen ja kaikkien sen seurausten tajuaminen ottaa tietysti aikansa.

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * IAIDO * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY

Jotakin ki / chi / qistä

Koko kin käsite niin kiinalaisissa kuin japanilaisissakin systeemeissä on äärimmäisen hämärä ja monta kertaa harhaanjohtava. Neijia-postituslistalla on ollut paljon juttua siitä, miten monet qitä koskevat sekaannukset johtuvat yksinkertaisesti siitä, että käännettäessä kiinalaisia/japanilaisia tekstejä kirjoittajan tarkoitus on ymmärretty väärin. Esimerkiksi taijia koskevia tekstejä on käännetty paljon englanniksi niin, että kääntäjät eivät yksinkertaisesti ole ymmärtäneet, mitä tekstissä on tarkoitettu. Ja kun ei ole ollut ymmärrystä, käsitteelle on annettu "mystinen" tulkinta.

Yleensä ottaen kun taijissa tai muissa kamppailutaidoissa puhutaan qistä, sillä viitataan hyvin käytännöllisiin asioihin.

Mike Sigman on mielestäni jossakin jutussaan selventänyt tätäkin käsitettä hyvin. Tässä joitakin hänen ajatuksiaan pahasti sekoittuneena omiini.

On tehtävä selkeä käsitteellinen ero kahden asian välillä, jotka voivat kulkea käsi kädessä, mutta jotka eivät välttämättä liity lainkaan toisiinsa. Tätä eroa ei kiinalainen perinne välttämättä tee, mutta länsimaalaista se auttaa ymmärtämään asioiden luonnetta.

1. On olemassa qin käsite, joka viittaa **sisäiseen voimaan**. Kun qitä käytetään tässä yhteydessä, viitataan tiettyihin sisäisten kamppailutaitojen periaatteisiin. Miltei aina näissä yhteyksissä qi voidaan suoraan kääntää sanalla "voima" tai "sisäinen voima". Tällä kuitenkin tarkoitetaan silloin nimenomaan sellaista voiman kokemusta, joka hakee juurensa maasta, syntyy yhdistetystä kehosta jne. Yleisemmin tästä asiasta käytetään nimitystä jing. On olemassa esimerkiksi "peng jing", "lu jing" jne. Tämän

vastakohta on "li" eli paikallinen lihasvoima tai "tavallinen voima", jota kuka tahansa voi helposti käyttää ilman harjoittelua.

Kun kamppailutaidoissa puhutaan esimerkiksi niin, että tekniikka tehdään yhdellä qin virtauksella, sillä tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, että tekniikkaa tehtäessä voiman virtausta ei pidä päästää katkeamaan. Kun teen tekniikkaa, niin pidän esimerkiksi parin käden kireällä, enkä anna hänelle "löysää", jolloin voiman / kin virta pääsisi katkeamaan.

Kun tekniikassa qi tuodaa vaikkapa jaloista lantion ja selän kautta käsiin, sillä viitataan sellaiseen voiman kokemukseen, että tunnemme yin/yang vaihtelun etenevän aallon omaisesti maasta kohti tekniikkaa. Erilaisissa "venytys" tai "avaamis" -harjoituksissa tämän aallon voi tehdä niin isona, että se näkyy ulkoisesti, mutta varsinaisessa tekniikassa ulkoista liikettä ei pidä näkyä. Samalla kun voima lähtee jaloista, se on jo sormenpäissä. Tämä on tärkeää.

2. Toinen yhteys, mihin qillä viitataan on nk. "**eteerinen qi**" (Sigmanin termi). Kiinalaiset käyttävät myös termiä wai qi, ulkoinen qi, puhuessaan esimerkiksi siitä qistä, jota käytetään parantamisessa. Tämä on se qi, josta perinteinen kiinalainen lääketiede puhuu paljon. Erilaisilla **qigong**-harjoituksilla voimme avata kehomme energiakanavastoa ja oppia tuntemaan tämän qin olemassaolon kehossamme.

Kokemuksemme tästä qistä ei mitenkään todista, että osaisimme käyttää sisäisen voiman mekaniikkaa liikkeissämme. Tästä syystä taijin tekniikan kannalta se ei ole harjoittelun alkuvaiheessa kovin olennainen asia. On olemassa paljon qigong-harjoituksia, joiden avulla avataan kehon qi-kokemusta, mutta joita ei tehdä sisäisen voiman mekaniikalla. Tällainen qigong ei tuo mukanaan mitään sisäiseen voimaan liittyviä taitoja.

Toisin sanoen qi-kokemuksesi voi olla hyvin voimakas ja erilaiset kanavasi poksahdelleet auki, mutta se ei tarkoita sitä, että osaisit taijita / karatea / aikidoa tms. Tämä on eri asia.

No hyvä. Kun tämä on tullut sanottua, niin pitää myös todeta seuraavaa. Näillä asioilla on sittenkin yhteys. Mutta tämä yhteys toimii kohdasta yksi kohtaan kaksi. Siis: ymmärrän asian niin, että kun avataan sisäisen voiman mekaniikkaa, niin avataan myös tietyllä tapaa energiakanavia ja qi kokemusta, mutta ei siis päinvastoin. Kun sisäisen voiman mekaniikka alkaa toimia, se antaa ikään kuin palautteena myös tietynlaisia qi-kokemuksia. Kun esimerkiksi peng-reitti toimii pilvikäsissä jaloista kohti sormenpäitä, reitin voi tuntea sormenpäihin tulevanan qitunteemuksena. Tällöin siis qi-kokemus toimii yhtenä palautteena, joka antaa yhden avaimen korjata omaa tekniikkaa.

Hienovaraista!

Mitä sitten opimme tästä. Taijin oppimisen kannalta sellaiset qigong-harjoitukset ovat tärkeitä, jotka toimivat sisäisen voiman mekaniikalla. Muunlaiset eivät ole taijin kannalta tai kamppailutaitojen kannalta yleensä olennaisia. Jollakin *ba tuan gin* -tyyppisellä qigongilla voidaan kyllä opettaa aloittelijoille sitä, mitä tarkoitetaan

tietyntylaisella herkkyydellä ja tietoisuudella liikkeessä, mutta sen jälkeen siihen ei kannata tuhlata kovasti aikaansa. Kannattaa käyttää se rajallinen aika, mitä taijin harjoitteluun on, tehden harjoituksia, jotka opettavat **sisäisen voiman mekaniikkaa**. Tällaisia ovat kaikki seisontaharjoitukset ja erilaiset taijin "perusharjoitukset", joissa avataan sisäisen voiman linjoja jaloista kohti käsiä; harjoitellaan avautumisen ja sulkeutumisen tekniikoita, dantienin pyöritystä jne. Ja tietysti muodon harjoittelu silloin, kun sitä opitaan tekemään sisäisen voiman mekaniikalla. Kun päästään tähän, muut harjoitukset tulevat varmaankin vähemmän tärkeiksi.

3. On olemassa vielä kolmas qi-käsitteen käyttötapa, joka esiintyy sellaisissa yhteyksissä, joissa puhutaan taolaisin käsittein maailman rakentumisesta yleensä. Sanotaan esimerkiksi, että kaikkeus on qitä, josta ihminen on eräänlainen qin tai energian tiivistymä. Mutta perustaltaan ihminen on sitä samaa, mitä kaikki muukin olemassaoleva, qitä, energiaa. Tämä qin käyttötapa sekoittuu usein kahteen edelliseen ja tuloksena on aikamoista mössöä. Tämäkin qin käyttötapa kuvaa kuitenkin yhtä kokemusta todellisuudesta.

Taijin, karaten ym. taitojen opiskelun kannalta harjoittelun alkuvaiheessa (tiedätte mitä tarkoitan) tärkeintä on se, mitä kirjoitin kohdissa 1 ja 2.

No niin. Nyt tämäkin asia tuli varmaan kaikille kerralla selväksi.

Harjoittelusta edelleen

Aloitin tämän kohdan edellisessä "Huomioissa", mutta unohdin lopettaa. Aloitan sen tässä uudelleen.

Erityisesti karatekoilla on helposti se käsitys harjoittelusta, että se on jotakin, joka tapahtuu harjoitussalilla ja jota varten on vaihdettava päälle erityinen harjoitusasu. Tämä ei tietenkään pidä paikkaansa. Taijipuolen ihmiset ymmärtävät helpommin, että koska tahansa ja missä tahansa ja missä asussa tahansa voi harjoitella.

Harjoittelu on myös hyödyllistä niin, että siinä ei tule hiki. Sen takia joka harjoituksen jälkeen ei tarvitse välttämättä käydä suihkussa.

Aamulla voi hyvin tehdä muutaman katan tai taijin muodon, kun odottelee teeveden tai kahvin kiehumista. Saman ajan voi viettää, jos olosuhteet sallivat, zazenissä tai rizuzenissä. Muistan itse joskus - kun asuin yksin - keittäneeni aamuteen kolmosella tai nelosella, jotta voisin sen ajan istua.

On olemassa myös käsitys, että on harjoitettava vähintään jokin tietty aika, jotta siitä olisi iloa. Sekään ei tietenkään pidä paikkaansa. Hyvä on, jos on aikaa puoli tuntia. Mutta on myös hyvä, jos voi harjoitella viisi tai kymmenen minuuttia. Siinäkin ajassa ehtii tehdä monta kataa tai harjoitella hyvin yhtä liikeperiaatetta.

Tärkeää on mielestäni se, että harjoittelu on jatkuvaa. Tarkoitan tällä päivittäistä harjoitusta. Joka päivä on pyrittävä tekemään ainakin jokin harjoitus. Se pitää kehon

ja mielen harjoituksen prosessissa. Vielä parempi on, jos pystyy harjoittelemaan vähän aamulla ja vähän illalla.

Tämä harjoitustapa synnyttää tunteen siitä, että on mukana jatkuvassa oppimisen prosessissa. Kun tämä tunne syntyy, harjoituksen voi viedä helpommin päivittäisiin askareihin. Kun tulee tietoiseksi joistakin taijin budon mielen ja kehon käytön perusideoista, niitä tulee tutkittua kaikessa siinä, mitä tekee. Tämä onkin tavoite. Harjoitusta ja muuta elämää ei enää voi erottaa toisistaan. Kun oppii keskilinjatietoisuutta harjoitussalilla, se on helppo siirtää muihinkin toimiin.

Zenin kannalta tämä on erityisen tärkeää. Päivittäinen harjoitus palauttaa mielen siihen, mikä on olennaista. On esimerkiksi hyvä ajatus toistaa mielessään bodhisattva-lupaukset aina harjoitustuokion alussa. Näinhän esimerkiksi Taino joskus neuvoi tekemään aina aloittaessaan taijin muotoa. Näin siitä syntyy tietoinen zen-harjoitus.

Taijquanin tai budon harjoittelu on selkeästi erilaista kuin jonkin lentopallon pelaaminen. Lentopalloa tullaan pelaamaan johonkin paikkaan jonain aikana ja sillä siisti.

Taijissa ja budossa asia on toisin. Vedettyihin harjoituksiin tullaan oppimaan uusia asioita. Ja se, mitä opitaan harjoituksissa, on harjoiteltava itse niin, että se osataan siirtää siihen, mitä on aikaisemmin opittu. Nämä lajit ovat erittäin monitasoisia ja monimutkaisia ja vaativat paljon harjoittelua. Opettaja ei voi tehdä tätä harjoittelua kenenkään puolesta. Kukaan opettaja ei jaksaa opettaa samoja asioita kymmeniä kertoja. Tai ehkä joku jaksaa. Minä en. Opetan muutaman kerran ja sen jälkeen oletan, että he jotka haluavat asian oppia, opiskelevat sitä itse. Joka tapauksessa harjoituksissa kerrataan jatkuvasti aivan perustavaa laatua olevia asioita.

Se mitä haluan sanoa on se, että oppimisestaan jokainen kantaa vastuun itse. Kukaan ei voi opettaa kenellekään esimerkiksi vierasta kieltä. Oppiminen on aina kiinni omista ponnisteluista. Opettaja voi näyttää, mitä asioita pitää harjoitella, ja mikä on toivottava suoritustapa. Harjoittelu on oppilaan oma asia.

Pitää kai heti todeta, että tottakai harrastajien harjoitusmotiivit vaihtelevat. Kaikilla ei ole yhtä paljon aikaa antaa harjoittelulle; kaikkia ei yksinkertaisesti yhtä paljon kiinnosta nämä jutut. Tärkeää on mielestäni se, että on tästä asiasta tietoinen. Jos esimerkiksi käy ohjatuissa harjoituksissa kerran viikossa eikä harjoittele sen lisäksi lainkaan, ei voi toivoa oppivansa kovin paljon. Tällä harjoittelumäärällä on esimerkiksi mahdotonta oppia taijin Yang-tyylin pitkiä liikesarjoja edes muistamaan kunnolla saati tekemään kunnolla. Toisaalta, jos käy ohjatuissa harjoituksissa vaikkapa kerran kuussa, mutta harjoittelee kotona säännöllisesti, voi oppia mitä vain.

Kannattaa siis asettaa sopusointuun oma harjoitusmotiivinsa, -aikansa ja harjoittelunsa päämäärä. Jos harjoittelee vain vähän, kannattaa keskittyä kapeampaan alueeseen; jos aikaa on enemmän, voi tavoitella laajempien kokonaisuuksien hallintaa.

Taijissa tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kaikkien ei kannata yrittääkään opetella kaikkea. Kannattaa keskittyä sen harjoitteluun, mikä on mahdollista oppia, vai mitä?

Vielä budo-lajien etiikasta

Sain edellisessä ”Huomioissa” olleen etiikka-juttuni vuoksi muutaman palautekirjeen (jotka olen poistanut tästä www.versioista).

Ja tässä joitakin ajatuksia vastaukseksi.

Aluksi kommentti Tommin kirjeeseen:

Hyvä, että juttuni on synnyttänyt ajatuksia. Tällaisten juttujen tarkoituksena on tietenkin herättää keskustelua. En tietenkään omista totuutta. Mutta keskustelemalla esimerkiksi etiikasta ja sen perusteista voi selkeyttää keskustelijoille heidän omaa asennettaan. Tarkoitin tällä sitä, että emme useinkaan ole tietoisia siitä, mitä ajatteleme jostakin asiasta, ennen kuin meiltä kysytään sitä.

Ajatuksesta, että vain harvat yleensä pohtivat eettisiä kysymyksiä.

Olen samaa mieltä. Se onkin aivan liian vaativa etiikan muoto heille, jotka yleensä eivät ole kiinnostuneet tällaisista kysymyksistä. Se on ankaraa etiikkaa. Mutta budossa etiikan on oltava keskeisellä sijalla, koska ilman tällaista pohdintaa voidaan ajatua pahasti harhaan. Budoharjoitteluun liittyvä aivan perustava ulottuvuus on mielestäni se, että on tultava tietoisiksi omasta eettisestä vastuustaan, jonka kautta sitten katsoa omaa taitoaan. Voiko sitä käyttää, missä ja miten jne?

Toteat, että esittämäni omantunnon etiikka asettaisi kulttuurin kautta opitun etiikan liian arvottomaan ja vähäiseen asemaan.

En kuitenkaan usko, että sen tarkoitus on ohittaa sitä. Sosiaalisaatio ja kulttuurin hyve-etiikka, on se perusta, johon omantunnon etiikankin täytyy perustua. Mutta se perustuu siihen niin, että sen kautta kulttuurinen hyve-etiikka näyttäytyy suhteellisena. Jos hyväksymme etiikassa relativismin, se tarkoittaa sitä, esimerkiksi, että tietyissä kulttuurissa olosuhteissa natsien teot ovat ymmärrettäviä ja jopa hyväksytyjä, koska ei ole olemassa mitään ehdotonta oikean ja väärän kriteeriä. **Relativismi etiikassa ei yksinkertaisesti käy.** Se voi johtaa täydelliseen nihilismiin. Sellaisen relativismin varaan ei voi rakentaa elämäänsä. Loppuun asti ajateltuna relativismi opettaa, että millään ei ole mitään väliä, koska loppujen lopuksi kaikki on kuitenkin suhteellista.

"Omantunnon etiikka" ei se nouse tyjästä. Se perustuu ajatukseen tai paremminkin kokemukseen siitä, että on olemassa absoluuttisia arvoja, joista eri kulttuurienkin yhteiset arvot ovat jonkinlaisia heijastuksia. Se perustuu ajatukseen, että ihminen voi

herkistää arvotietoisuuttaan siinä määrin, että hän tulee enenevässä määrin tietoiseksi tällaisista perusarvoista.

Kun puhutaan omantunnon etiikasta, kyseessä ei ole mikään sattumanvarainen individualistinen etiikka. Niin kuin edellä totesin, se perustuu absoluuttisiin arvoihin, ei suhteellisiin. Seuraava kysymys kuuluukin, miten kukaan voi sitten päätellä, että tällaisia absoluuttisia arvoja on olemassa.

Se on henkilökohtainen kokemus, jota voi kyllä tukea erilaisilla filosofis-uskonnollisilla systeemeillä, jotka kaikki ovat vuosituhantisissa perinteissään tulleet yhteiseen tulokseen siitä, että näin on. Näitä viisauksiperinteitä on paljon tutkittu perenniaalisessa filosofiassa.

Budossa tämä harjoituksen tie on peinteisesti ollut zen.

Kirjoitat, että "asiaa voisi helpottaa ajattelemalla siten, että kulttuurinen hyve-etiikka toimii jonkinlaisena pohjana omantunnon etiikalle, eli omantunnon etiikka olisi tarkasti pohdittua, punnittua, varmastikin osin muutettua ja ennen kaikkea sisäistettyä kulttuurista hyve-etiikkaa. Mitä mieltä olet tästä?"

Luulen että asia on toisinpäin. Kulttuurien moraali perustuu uskontojen moraalille. Uskontojen moraali on eräänlaista rappeutunutta tietoa omantunnon etiikasta.

Sitten lyhyesti kirjeesi kohdasta, jossa puhut **etiikasta ja tappamisesta**.

Niin. Mehän emme tapa dojolla ketään, emme edes vahingoita. Teknisestihän kaikki karate, liittyi siihen dim mak tai ei, on yhtä tappamisen tekniikkaa. Jonkin dim-makin opettaminen ei tuo siihen tässä suhteessa mitään uutta. Esimerkiksi iaido on sitä vielä selvemmin (joka on siis selkeimpiä zen-budoja), siinä kun sivallellaan päitä poikki yhtenään. Mutta vain symbolisesti. Tämä on tärkeä pointsi.

Ei tietenkään potentiaalisen tappamistaidon ja zenin tai etiikan kanssa ole mitään ristiriitaa, koska jokainen ihminen on potentiaalinen tappaja joka tapauksessa. Oli hän harjoitellut budoa tai ei. Ja jos hän on harjoitellut budoa, hän on todennäköisesti vähemmän potentiaalinen tappaja kuin harjoittamaton kaveri. Kysymys on itse asiassa siitä, miten tässä maailmassa ihminen voi olla ettinen olento.

Minusta on tärkeää, että budon harrastaja on myös nimenomaan tietoinen siitä, että hän harjoittelee tappamisen taitoa. Se on sysäys sille, että hän voi tulla sinuksi tämän asian kanssa. Sen kautta hän voi tutkia väkivaltaa itsessään ja muissan. Erityisesti itsessään. Mehän elämme maailmassa, jossa väkivalta on jatkuvasti monissa muodoissa läsnä. Ja se maailma, missä me elämme, kasvaa myös tavallaan sisäämme. Budo on yksi tapa tutkia sitä väkivaltaa, mihin olemme kasvaneet ja minkä olemme sisäistäneet. Budon kautta siitä voi tulla tietoiseksi ja sitä voi sitten katsoa sellaisena kuin se on. Vasta kun tästä väkivallasta on tietoinen, sen voi nähdä paljaan ja asettaa arvojaan vasten.

Minusta ei ole hyvä idea elää siinä harhassa, että karatella tai taijilla tai muulla kamppailutaidolla, mitä teemme, ei ole mitään tekemistä väkivallan kanssa. Että kyse on vain joogan tapaisesta fyysisestä harjoituksesta. Onhan se tietysti niinkin, mutta

tämä on vain yksi puoli asiaa. Joogin ei ole mahdollista samalla tavalla tutkia päivittäin etiikan aivan perustavia kysymyksiä kuin budokan tai taijin harrastajan.

Kun puhun väkivallasta, sen tutkimisesta harjoituksen avulla jne, puhun tietysti sisäisestä prosessista. Se että harjoituksissa nimenomaan pyritään olemaan vahingoittamatta harjoitusparia, on yksi tämän asian ilmaus. Jotta voimme olla väkivallattomia "väkivaltaisissa" harjoituksissa, meidän on tultava yhä uudelleen ja uudelleen tietoiseksi siitä, miten suhtaudumme toiseen ihmiseen, ei vain salilla vaan jokapäiväisessä elämässä.

No - nämä ovat vaiketa asioita, joita varsinkin budon opettajan täytyy minusta säännöllisesti pohtia.

Ja tässä kommentti Kimin kirjeestä:

Osittain kaikesta tästä oli jo puhe edellä. Kysymys siitä, miten zen-meditaation (zazen, rizuzen) harjoittaminen voi selkeyttää ihmisen arvotajuntaa, ei ole helppo. Yhtä hyvin voisi kysyä, miten zenissä voi olla mitään etiikkaa. Tarkoitan tällä sitä, että zenissä ei ole mitään oppijärjestelmää, käskyjen tai hyveiden luetteloa, joka pitäisi omaksua, vaan kyseessä on puhtaasti harjoitus, jossa oman toiminnan ettinen perusta etsitään itse.

Ensinnäkin - kaikki seisominen tai istuminen ei ole zen-harjoitusta. Jos harjoittaa näitä asioita puhtaasti ulkoisesti, siis opiskellakseen keskilinjatietoisuutta, juurta jne. ei sellainen harjoitus välttämättä johda mihinkään varsinaiseen zen harjoitukseen. Jotta harjoitus voi olla zen-harjoitusta, siinä tulee olla tietoisesti valittu zen-harjoituksen päämäärä. En usko, että zeniä voi harjoitella vahingossa.

Tosin, tällaisten meditatiivisten harjoitusten luonne, ulkoisenakin, on sellainen, että niiden avulla tullaan tietoiseksi myös mielen sisällöistä. Tai pitäisikö sanoa: tullaan yleensäkin enemmän tietoisiksi. Siksi ne voivat helpommin alkaa muuttua zen-harjoitukseksi, jossa yleensäkin pyritään tulemaan tietoiseksi todellisuudesta sellaisena kuin se on.

Mutta - jospa liitän tähän otteen kirjastani, jota parhaillaan kirjoitan (Zen-karate. Ilmestyi Otavalta 1998.) Analysoin sen viimeisessä luvussa Shozan Shissain miekkailutaidon opasta (1729), jossa näitä asioita pohditaan. Tässä kohtaa kirjoitan mietiskelyn (zazen) merkityksestä miekkailutaidossa:

Jos miekkailija harjoittaa mieltään zazenin avulla kyetäkseen toimimaan spontaanisti miekkailutilanteessa, hän oppii samalla myös ymmärtämään mielellään piileviä mahdollisuuksia syvemmin. Tosin, näitä mahdollisuuksia eivät Shissainkaan aikana monet miekkailijat välittäneet tutkia, koska Shissai toteaa, että

”on vain harvoja, jotka eivät tavoittele vain teknistä taitavuutta, vaan harjoittavat miekkailutaitoa kasvattaakseen myös sydäntään. Ja: Sellaisen miekkailijan sydämen tieto, joka on harjoittanut kitänsä vain sen verran kuin se vaikuttaa hänen

miekkailutaitoonsa, rajoittuu vain tähän yhteen alueeseen. Tällainen miekkailija on kykenemätön ymmärtämään sitä mahdollisuutta, mikä tietoisuudessa piilee ja millä on myös yleistä merkitystä. Sydän ja ki ovat perustaltaan samaa”.

Mutta miekkailija, joka pyrkii kasvattamaan myös sydäntään tulee huomaamaan, että samalla kun hänen mielensä tyhjenee, harjoitus paljastaa jotakin, jolla on yleisempi, miekkailutaidon ohi ulottuva merkitys.

Shissai kirjoittaa tästä yleisemmästä periaatteesta näin:

”Sydän koostuu luonnollisista mahdollisuuksistaan ja tunteista. Luonnollinen mahdollisuus tarkoittaa sydämen jumalaista periaatetta. Se on hiljainen ja liikkumaton, eikä sillä ole väriä eikä muotoa. Ja: Kun tunteet seuraavat mieltä ja mieli ei enää tartu hyvään ja pahaan ja on myös vapaa peloista, silloin tietoisuus saavuttaa harmonian jumalaisen valaistumisen kanssa ja todellinen tieto voi alkaa toimia. Kun tämä tila on saavutettu, mitään tietoisuuden jälkiä ei voi enää löytää. Sitä kutsutaan ei-tietoisuudeksi (mu'i).”

Hän tulee yhä enemmän ja enemmän tietoiseksi siitä ideaalista, joka nähdään arvokkaaksi perinteessä, jota hän harjoittaa. Tämä tarkoittaa yleensä valaistumisen ideaalia, ajatusta ihmisen mahdollisuudesta ymmärtää ja kokea koko oleva siten, että hänen oma paikkansa tässä kokonaisuudessa paljastuu hänelle. Tätä Shissaikin tarkoittaa puhuessaan jumalaisen periaatteen paljastumisesta. Tämä tarkoittaa erillisyyden kokemuksen päättymistä ja ykseyden kokemista kaikkeen siihen mitä on. Kiteytettynä voikin todeta, että päämäärä niin zenissä kuin monissa muissa idän uskonnollis-filosofisissa opeissa on egon, itsekkään minän, poispuodottaminen ja sitä kautta minän ja maailman erillisyyden päättäminen.

Tästä kokemuksesta syntyvää viisautta kutsutaan buddhalaisuudessa prajna-viisaudeksi. Shissai kirjoittaa tästä tiedosta näin:

”Tieto pyyhkäisee pois erehtyvän sydämen erheet, sydämessä piilevä jumalainen periaate tulee tunnistetuksi ja sen valon sallitaan puhjeta esiin.”

Silloin

”hänen sydämensä täytyy siitä, mikä on oikein ja hänen tahdostaan tulee erehtymätön.”

Tässä on siis etiikan esiintulon paikka. Shissai kirjoittaa edelleen tästä:

”Intuitiivinen tieto tuo mukanaan myös tiedon oikeasta ja väärästä. Etiikka perustuu sydämen intuitioon, joka syntyy periaatteen ymmärtämisestä.”

Tässäkin, kuten kaikessa miekkailutaitoon liittyvässä on kyse harjoituksesta:

”Tämä on mahdollista vain harjoituksen avulla. (...) Jos miekkailija kuulee periaatteesta, tutkii kuulemaansa omassa kehossaan ja tunnistaa sen sydämessään,

vain niin hän voi saavuttaa täydellisen tiedon siitä, mikä on oikein ja mikä on väärin, mikä on helppoa, mikä vaikeaa.”

Kokemus kaiken yhteydestä ei siis ole vain älyllistä tietoa maailman rakenteesta, vaan se sisältää myös eettisen oivalluksen, joka näkyy suoraan ihmisen käyttäytymisessä. Buddhalaisuudessa käsite karuna tarkoittaa myötätuntoa ja rakkautta kaikkia eläviä olentoja kohtaan. Karuna ja prajna ovatkin toisistaan riippuvia käsitteitä. Prajna-viisaus, siis kokemustieto kaiken olevan ykseydestä, synnyttää myös karunan, myötätunnon kaikkia olentoja kohtaan. Tämä myötätunto tai rakkaus on kaiken eettisen toiminnan lähtökohta. Kun koemme toisen ihmisen perustaltaan samaksi, kuin mitä itse olemme, emme enää halua vahingoittaa häntä, varastaa häneltä, puhua hänestä pahaa ja tehdä kaikkea sitä muuta, mitä muodollisetkin eettiset ohjeet meiltä vaativat.

Kun harjoitus nähdään elämäntapana, harjoituspaikankin idea laajenee. Harjoitus ei tapahdu enää pelkästään dojolla, vaan koko elämästä kaikissa tilanteissaan tulee yksi suuri harjoituspakka. Kaiki se, mitä dojolla on opittu, on sovellettava jokapäiväisessä elämässä. Miekkailija tutkii silloin oman harjoittelunsa ja koko elämänsä suhdetta. Hän pyrkii oppimaan sen, miten sitä, mitä on oppinut harjoituksessa, voi soveltaa jokapäiväisen elämän vaihtelevissa tilanteissa.

Tutkiessaan oman kinsä ja koko maailmankaikkeuden kin suhdetta hänen tarkastelunsa alle asettuu peruskysymys ihmisen ja luonnon, ihmisen ja koko maailman suhteesta.

Tutkiessaan omaa mieltään hän pyrkii aluksi kehittymään mahdollisimman taitavaksi miekkailijana, mutta hiljalleen hänen harjoituksensa kypsyessä hänen päämääränsä muuttuu. Hän kiinnostuu mielensä mahdollisuuksista ja asettaa uuden päämäärän: itsensä ymmärtämisen yleisemmin, koko persoonallisuutensa kehittämisen; siis kasvun ihmisenä.

Tekninen taitavuus miekkailussa ei vielä sisällä mitään etiikkaa. Mutta kun miekkailija alkaa kaikessa harjoittelussaan kokea yhä syvenevää yhteenkuuluvuutta kaikkeen olevaan, myös hänen eettinen tietoisuutensa alkaa herätä, jos se ei aikaisemmin jo ole herännyt. Jos olen perustaltani samaa kuin kaikki muu, jos koen itseni osaksi luontoa, en halua tuhota sitä, koska tuhotessani luontoa, tuhoan samalla myös itseäni. Sama pätee kohdatessani toisen ihmisen. Jos koen itseni toisessa ihmisessä, en halua tehdä hänelle mitään pahaa, koska se on pahan tekemistä myös itselleni. Näin miekkailutaito syvenee eräänlaiseksi pasifistiseksi etiikaksi, jota määrää miekkailijan syvenevä yhteenkuuluvuudentunne kaikkeen siihen, mitä hän maailmassaan kohtaa.

Nämä kysymykset ovat äärimmäisen monitasoisia ja myös henkilökohtaisia. Yleispätevien ja kaikkia koskettavien vastausten antaminen on varmaan mahdotonta.

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * IAIDO * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY

Karaten harjoittelun osa-alueet

(Julkaistu BudoExpressissä)

Mitä harjoittelet, kun harjoittelet karatea? Kun nostelet puntteja tai venyttelet, onko se karateharjoittelua? Mitä itse asiassa karaten harjoitteluun kuuluu?

Monet edellisenkaltaiset kysymykset ovat sellaisia, että niihin ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. On olemassa yhtä monenlaista karatea, kun on olemassa karatenharrastajiakin. Voidaan kuitenkin esittää enemmän tai vähemmän hyvin perusteltuja näkemyksiä siitä, mitä karaten harjoittelun tulisi sisältää. Tällaiset näkemykset ovat aina henkilökohtaisia, eivätkä edusta totuutta. Yhtä totuutta ei yksinkertaisesti ole olemassa tällaisissa asioissa. Se on helppo ymmärtää, kun huomaa, että helpompiinkaan kysymyksiin, ei ole olemassa yhtä vastausta. Vai voisiko joku tyhjentävästi ja yksiselitteisesti vastata vaikkapa kysymykseen, mikä on **jodan-uke**. Funakoshi kirjoitti elämänsä aikana ymmärtäneensä jodan-uken merkityksen vasta lähelle yhdeksänkymmenen ikäisenä.

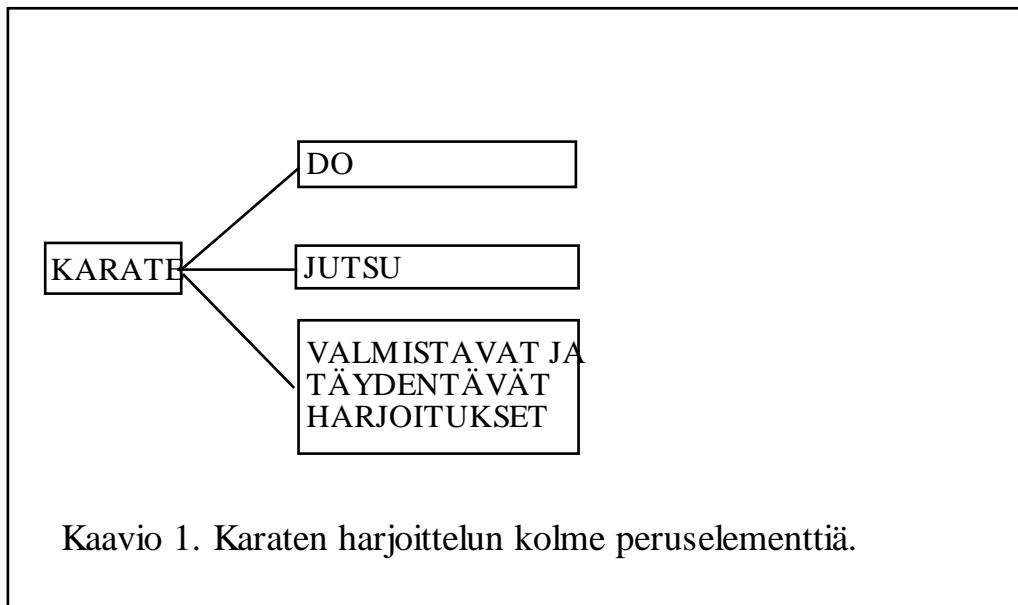
Että se niistä helpoista vastauksista.

Esitänkin seuraavassa oman näkemykseni siitä, mitä karateharjoitteluun pitäisi kuulua. Pidän tätä näkemystä tällä hetkellä hyvin perustellulta. Sain inspiraation tähän luettuani **Alan Dollarin** kirjan *Secrets of Uechi-ryu Karate and the Mysteries of Okinawa*.

Mielenkiintoisempi kysymys kuin se, mitä on jokin tyyli, on mielestäni se, mitä on karate. Oma tyyliä on tietysti opiskeltava ensiksi ja aina. Mutta samalla on hyvä

tutkia myös sitä, mitä karate on yleensä ja mitä budo. Mihin perinteisiin karate liittyy ja mitä nämä perinteet merkitsevät omalle harjoittelulle - jos mitään?

Lähden liikkeelle siitä, että karaten harjoittelu yleensä jakaantuu kolmeen isoon osa-alueeseen: (1) karate tienä, (2) karate jutsuna ja (3) karatea ja täydentävät harjoitukset (ks. kaavio 1). Kaikki tällaiset jaot ovat aina sillä tavalla teoreettisia, että monissa käytännön harjoituksissa ne menevät päällekkäin. Niillä on kuitenkin käyttöä siinä, että niiden avulla on helpompi hahmottaa omaa harjoitustapaansa, sen vahvuuksia ja sen puutteita.



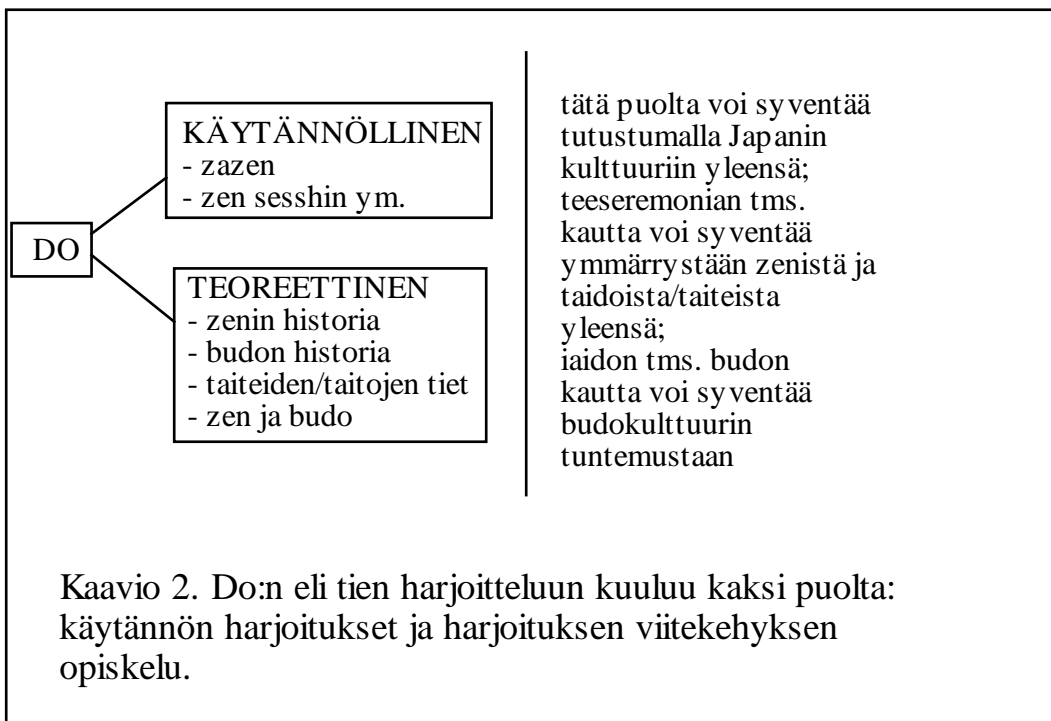
Karate tienä (do) on se karaten ulottuvuus, joka yhdistää harjoituksen **budon** perinteeseen ja sen kautta zeniin. Se liittyy myös siihen yleisempään japanilaiseen historialliseen ilmiöön, miten taidot ja taiteiden muodot yleisemmin Japanissa saivat henkisen ulottuvuuden. Karaten kannalta tämä on historiallisesti nuori yhteys. Vanhassa okinawalaisessa karatessa tätä ei sanottavammin ole. Karate liittyi budon perinteeseen vasta tämän vuosisadan alussa. Japanissa opettavista okinawalaisista opettajista erityisesti **Gichin Funakoshi** halusi korostaa tätä yhteyttä. Itse asiassa suurelta osin hänen työnsä tuloksena karatea pidetään aika yleisesti nykyään budo-lajina. Tuohon aikaan karaten okinawalainen nimikin **tode**, alkoi yleisemmin muuttua karateksi ja karate-doksi. Budon perinteestä katsoen karate on ulkopuolinen taito, eivätkä kaikki japanilaiset perinteisen budon harrastajat edelleenkään pidä karatea budona.

Mielestäni tämä tien ulottuvuus on nykyaikana karatea opiskelevalle kuitenkin erityisen tärkeä. Jos tämä elementti pudotetaan harjoituksesta pois, käy vaikeaksi perustella se, miten tällainen harjoitus voi millään tapaa kehittää ihmistä henkisesti. Tien ulottuvuus karatessa ja kaikessa budossa antaa sen viitekehyksen ja

harjoitusmetodin, jonka kautta ihminen voi tällä tasolla muuttua. Pelkkä itsepuolustuksen tekniikan opiskelu jää pelkäksi itsepuolustuksen tekniikan opiskeluksi.

Tiellä, dolla, on kaksi ulottuvuutta: käytännöllinen ja teoreettinen. Tien käytännöllinen ulottuvuus tarkoittaa itse asiassa kaikkia harjoituksia, joilla on henkinen ulottuvuus. Perusharjoitus tässä on tietysti **zazen**, zen-mietiskely, mutta kaikki fyysiset harjoitukset (kata), kun ne tehdään "zenin hengessä", siis meditatiivisina harjoituksina, liittyvät tähän. Näin tien ulottuvuus läpäisee kaiken harjoituksen.

Zenin opiskelun kannalta erityisasemassa ovat **sesshinit**, intensiiviset harjoitusjaksot, joiden avulla zenin oppilas oppii mm. tuomaan zen-kokemuksensa jokapäiväiseen elämään. Mutta tämä tien taso ei tietenkään ole aivan helposti kaikkien ulottuvilla.



Ei ole mahdollista opiskella tietä, do, jos ei myös älyllisesti ymmärrä, mistä on kysymys. Tämä puolestaan vaatii asian jonkin asteista teoreettista haltuunottoa. On syytä ainakin jonkin verran tutustua budon ja zenin historiallisiin yhteyksiin, tien käsitteeseen japanilaisessa kulttuurissa yleensä, zenin "elämänfilosofiaan" jne. Näin voi avata itselleen laajemmin harjoittelunsa viitekehystä. Monet dojolla noudatettavat tavat ja siellä tehtävät harjoitukset tulevat vasta tämän kautta ymmärrettäviksi.

Trevor Legget on julkaissut hyvän kirjan **Zen and the Ways**, joka on yksi perusteos. T.D. Suzukin **Zen and Japanese Culture** on klassikko, joka on paljon

muodostanut sitä käsitystä, mikä lännessä on japanilaisen budon, erityisesti miekkailutaidon ja zenin yhteydestä. Tässä suhteessa ehkä vielä tärkeämpi on kaikkien tuntema Eugen Herrigelin **Zen ja jousella-ampumisen taito**. Näistä kirjoista saa hyvän käsityksen zenin ja budon yhteyksistä.

Alan Wattsin kirja **Zen**, on hyvä koska se on suomeksi. Muuten sitä voisi kritisoidakin. Siitä saa kuitenkin käsityksen zenin historiasta ja ajatusmaailmasta. Myös zenin suhteesta japanilaisiin taitoihin ja taiteisiin. Thomas Hooverin **Zen Culture** syventää perusteellisemmin zenin ja taitojen ja taiteiden suhdetta. Ehkä paras ja selkein johdatus zeniin yleensä on mielestäni Heinrich **Dumoulinin** kirja **Zen Enlightenment**. Myös jesuiittapappi **Lasallen** kirjat ovat hyviä.

Tällaisessa opiskelussa piilee aina se vaara, että ymmärrys jää pelkästään älylliseksi, eikä sitä osata tuoda päivittäisen harjoituksen maailmaan. Tämä on tyypillinen zenin piirre länsimaissa. Siksi, jos mahdollista, budokan tulisi osallistua zen-sesshin, joiden avulla hän vasta kokemuksellisesti voi ymmärtää, mistä zenin ja budon yhteydessä on kysymys.

Karate-jutsu

Karate jutsuna tarkoittaa karatea ensisijaisesti fyysisenä taitona. Eri tyyliä ovat hieman erilaisia metodeja tämän taidon saavuttamiseksi. Taito sinänsä ei ole mielestäni kovinkaan "tyylispesifi", vaikka eri tyylit korostavatkin esimerkiksi erilaisia kamppailuasentoja yms.

Karatetaidon lähtökohta on **kata**. Nykyään puhutaankin kataperustaisesta karatesta, kun tarkoitetaan sitä, että kaikki karaten tekniset alueet voidaan löytää katasta. Suomessa Ilpo Jalamo on erityisesti painottanut tätä näkökulmaa.

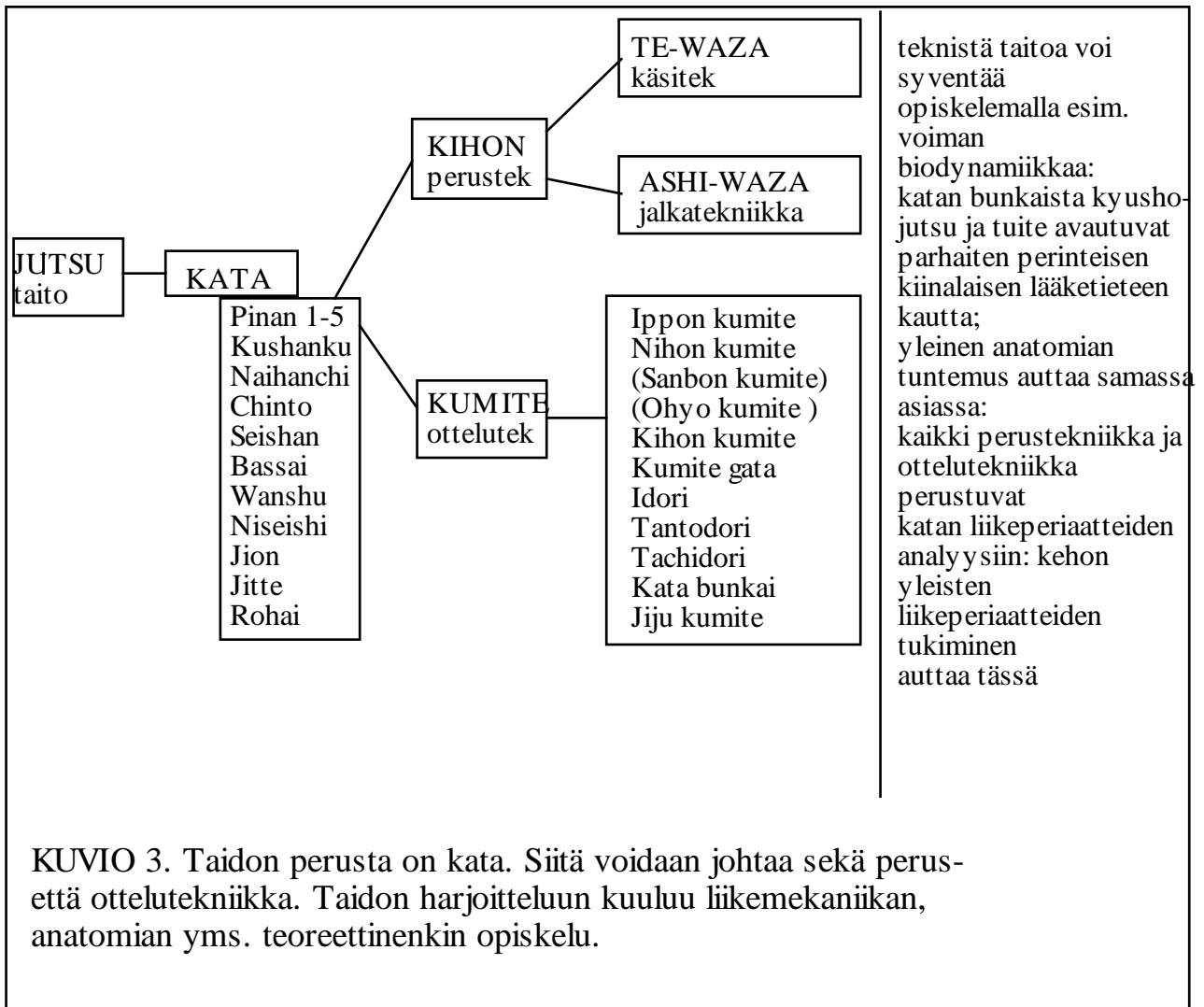
Kuviossa 3 on esitetty, mistä alueista **wado**-tyyli koostuu.

Karate-jutsunkin opiskelussa on sekä käytännöllinen, että teoreettinen puolensa. Wado-tyylin lähtökohtana ovat kuvassa luetellut katat. Tiedämme, että joissakin wado-piireissä harjoitellaan myös **Suparimpei**-kataa, ja että se oli Ohtsukan alkuperäisessä kataluettelossa, kun hän rekisteröi wadon omaksi tyylikseen. Saatta olla, että sitä pidetään wado-ryun qigong-katana, ja siksi sitä tuskin koskaan opetetaan meille.

Kataa analysoimalla (**ka setsu**) voidaan päästä perustekniikoihin ja erilaisiin ottelumuotoihin (**kumite**). Wadossa painotetaan sitä, että katasta on ensisijaisesti pyrittävä ottamaan esiin liikeperiaatteet ja vasta toissijaisesti tekniikka. Näin päästään sen tyypiseen liikkeen analyysiin, jota kuvasin edellisessä artikkelissani katan tulkintatasoista. On olemassa japanilainen sanonta **Ri Sen Gyo Go**, joka voidaan

kääntää "periaate ensin, tekniikka myöhemmin". Wadon kihon kumitet ovat hyvä esimerkki tästä analyysitavasta. **Hironori Ohtsuka**, wadon perustaja, on analysoinut **Naihanchi**-katan muutaman liikkeen kihon kumiteisiinsa tavalla, joka etsii vertaistaan.

Wadossa, jota me nyt seuraamme, ollaan jättämässä pois **Tatsuo Suzukin** kehittämät **sanbon kumitet** ja **ohyo kumitet**. Siksi ne on laitettu tekniikkakaaviossa sulkuihin. Itse en pidä sitä hyvänä ideana ja seurassamme näitä harjoituksia tultaneen tekemään edelleen.



Pelkkä vilkaisu kaavion kumitelokeroon riittää ymmärtääkseen sen, että pelkästään tämä wadon puoli on hirvittävän laaja. Ja jos vielä mieltii hetken kohtaa **katan bunkai** eli tulkinta, voi helposti vaipua synkkyteen: se on tietysti loputon suo. Jos jokaisen katan jokaiseen liikkeeseen harjoittelisi vaikkapa kolme bunkaita, se tietäisi

noin 500 - 600 liikettä kerrottuna kolmella. No - onneksi eri katoissa esiintyy paljon samoja liikkeitä. Se vähän vähentää työtä.

Itse asiassa wado-ryussa pidetään keskeisinä vain kataluettelon yhdeksää ensimmäistä kataa: viittä **Pinania**, **Naihanchia**, **Kushankua**, **Chintoa** ja **Seishania**. **Masafumi Shiomizu** on vielä todennut useaan kertaan leireillään että wadon kataperustaksi riittää Naihanchi, ehkä pari Pinania, Shodan ja Yondan ja Seishan. Siinäkin on paljon tavaraa, jos sen hallitsee loppuun asti.

Kumiteluettelossa **idori** tarkoittaa istualta tehtäviä tekniikoita, **tantodori** veitsitekniikkaa ja **tachidori** miekkatekniikkaa.

Kihonia eli perustekniikkaa voidaan luokitella monella eri tavalla. Yksi yleinen tapa on puhua käsitekniikoista, **te-waza**, ja jalkatekniikoista, **ashi-waza**. Käsitekniikat jakaantuvat **uke-wazaan** eli "torjuntatekniikoihin", **zuki-wazaan** eli lyöntitekniikkaan ja **uchi-wazaan** eli iskutekniikkaan. Zuki-wazan ja uchi-wazan ero on se että zuki-waza viittaa suoriin lyönteihin, uchi-waza kaareviin iskuihin.

Tyylin perustekniikka on yleensä selkeästi määritelty vyökoevaatimuksissa. Perustekniikan lisäksi on kuitenkin koko joukko tekniikkaa, jotka esiintyvät katoissa ja kumiteissa ja jotka myös pitää osata. Esimerkiksi uchi-wazaa ei esiinny wadon perustekniikassa, mutta vaikkapa **uraken-uchi** on yksi hyvin yleinen wadonkin tekniikka. Sama pätee esimerkiksi kaikkiin kämmensyrjälyönteihin eli **shuto**-ucheihin, kyynerpäälyönteihin eli **empi**-ucheihin ja **haito**-uchiin eli lyöntiin käden sisäsyryllä.

Potkuihin pätee sama periaate. Perustekniikaksi lasketaan wadossa vain viisi peruspotkua (**nidan geri** on yksi peruspotku!), mutta harjoiteltavia jalkatekniikoita on enemmän: esimerkiksi **hiza-geri**, **kin-geri**, **mikazukigeri** ja muita.

En kirjoita tähän tarkempaa perustekniikkaluetteloa. Sitä voi tutkia vyökoevaatimuksista.

Jos haluaa syventää karatetaitoaan, on syytä opiskella myös joitakin enemmän teoreettisia asioita. Jotta ymmärtäisi esimerkiksi katan liikkeiden tulkintatasoista **tuitea** ja **kyusho-jutsua**, tulee jossain määrin ymmärtää kiinalaista perinteistä lääketiedettä ja ihmisen anatomiaa yleensä. Voiman synnyn biomekaniikan ymmärtämisestä on myös apua karatetaidon opiskelussa.

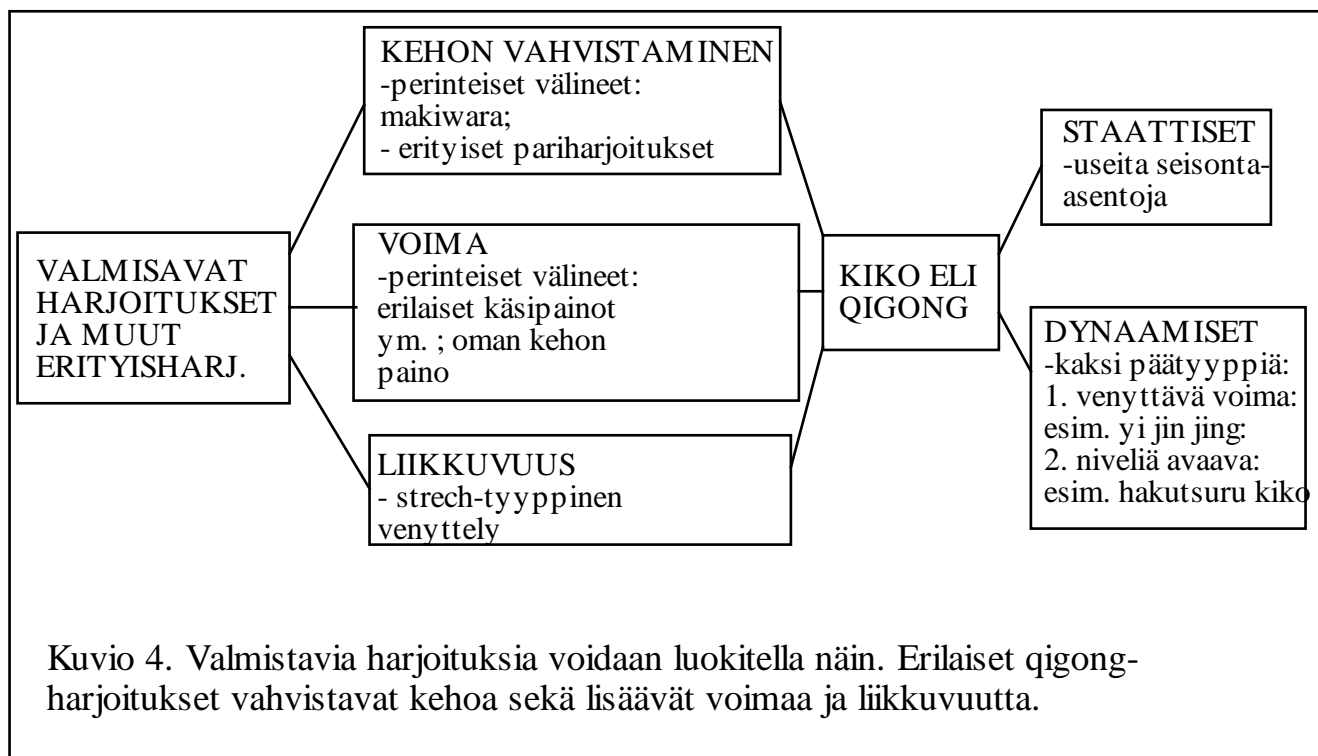
Täydentävät harjoitukset

Kuviossa 4 on esitetty kaavamaisesti karaten kolmatta suurta harjoitusalueita, valmistavia ja täydentäviä harjoituksia.

Tämä onkin hyvin laaja ja vapaa alue, johon liittyy tiettyjä perinteitä, mutta jossa voi paljon käyttää omaa mielikuvitustaan. Perinteisesti monissa tyyliissä harjoitellaan erilaisia kehoa ja sen iskunsietokykyä vahvistavia harjoituksia (**tai gitae**). **Sanchin** kataa käytetään monasti tässä merkityksessä. Silloin kata tehdään voimakkalla

jännityksellä ja avustaja testaa samalla eri lihasryhmien jännityksen lyömällä enemmän tai vähemmän voimakkaasti eri puolelle kehoa.

Joissakin tyyeissä vahvistetaan käsivarsia erityisharjoituksin, joissa käsivarsia lyödään toisiaan vasten. Myös **makiwara** on väline, jolla käden ja jalan iskupintoja ja tekniikkaa yleensä vahvistetaan.



On olemassa koko joukko perinteisiä okinawalaisia harjoitusvälineitä. **Kami** tarkoittaa saviruukkua, jota esimerkiksi goju-ryu ja uechi-ryu -tyyliin harrastajat kantavat sormissaan liikkuen samalla sanchin-dachissa (kuva 1). **Chishi** tarkoittaa sormien, ranteiden ja käsivarsien vahvistamiseen tarkoitettua välinettä. Se on sementistä, kivistä tai metallista tehty "pyörä", jonka keskellä on puinen, muutaman kymmenen senttimetrin pituinen kahva, josta sitä pyöritellään (kuva 2). **Sashi** on vanhoissa puuporteissa käytetty kivinen tai sementtinen lukko, jossa on tarttumiseen hyvin sopiva kahva (kuva 3).

Tyypillisiä voimaharjoituksia ovat aina olleet erilaiset sormipunnerrukset, vatsaliikkeet, kyykyt ja hyppyt, joissa käytetään hyväksi oman kehon painoa.

Karateen liittyvä ki-harjoitusten (kiin. **qigong**, okinaw. **kiko**) puoli onkin monimutkaisempi juttu.

Jatkan tästä seuraavassa Notiziarossa.

Zen-sesshinistä

Pidimme pitkästä aikaa viikonvaihdessesshinin maaliskuussa.. Kiitos Tiinalle ja Helinälle järjestelyistä.

Sesshin jätti jälleen kerran paljon pohdittavaa. Miksi tällaisia harjoituksia käydään läpi? Kenelle ne on tarkoitettu? Miksi pitää ottaa vastaan kipua? Mitä on zen? Mikä on sesshin jne.

En osaa vastata mihinkään näistä kysymyksistä, mutta jotakin tekee mieleni kirjoittaa. Itselläni on aina näiden sesshineiden jälkeen vähän aikaa oudon ristiriitainen olo. Itse harjoitushan sujui todella hyvin. Tunnelmasta saattoi päätellä, että monet kokivat harjoituksen vakaaksi. Ehkä se ristiriita sisälläni johtuu siitä, että en halua sanoa mitään, opettaa mitään, mutta sitten tuntuu, että on pakko sanoa pari sanaa. Varsinkin kun aina on mukana joku, joka ei ole ennen sesshinissä ollut. Heille on pakko sanoa jotakin, että he ymmärtäisivät, missä mennään ja mistä on kyse. Heille, joiden harjoitus on jo tietyllä tapaa vakiintunut, ei tarvitse sanoa mitään, koska ei todellakaan ole mitään puhuttavaa. Harjoituksen luonne ja päämäärä ovat itsestäänselviä.

Mutta kun katsoo heitä, jotka istuvat sesshinissä ensimmäistä kertaa, ja tietää, mikä kuohunta käy heidän päässään, on pakko sanoa jotakin. Zenissä ja sesshinissä on kyse samankaltaisesta asiasta kuin kiipeilyssä. Kirjoitin joskus, että en yleensä suosittelen kiipeilyä kenellekään, koska siinä on aina omat riskinsä. Sama zenissä. Siinä on myös omat riskinsä. Sekin voi viedä "hengen". Ja sitä itse asiassa tavoitellaankin. Itsekkään egon kuolemaa. Kyse on siis äärimmäisestä ja vakavasta harjoituksesta, joka voi olla hyvin tuskallista. Tai paremminkin: joka on hyvin tuskallista ja vaikeaa. Ei ole mitenkään itsestään selvää, että ihmiset yleensä ovat valmiita ja kestäviä tällaiseen kamppailuun. Siksi zen ei sovikaan kaikille.

Sesshin on rakennettu niin, että ego ajetaan ikään kuin nurkkaan. Sille annetaan mahdollisimman vähän tilaa monella tapaa. Ja se nostattaa siinä raivon. Kuka ei ole kokenut sitä, että keskellä yötä, kun kipu jaloissa on pahimmillaan, kuulee sisältään raivoisan huudon: Nyt tämä saa riittää! Mitä helvettiä minä täällä teen?

Sanotaan, että jokainen sesshin kuolettaa egosta ainakin pienen osan. Siksikin sesshinit ovat tärkeitä. Päivittäinen oma harjoitus ja viikottainen yhteisharjoitus eivät zenin päämäärän kannalta ole riittäviä. Sesshin on myös harjoitus, joka antaa voimaa muuhun harjoitukseen. Se aina selkeyttää, vakauttaa omaa harjoitusta. Se asettaa asiat tärkeysjärjestykseen, jos sellainen on päässyt unohtumaan.

Ulkoisesta ja sisäisestä

Ulkoisen ja sisäisen ovat yleisiä käsitteitä, joiden avulla kamppailutaitoja luokitellaan. Termit *neijia*, sisäinen taito, ja *waijia*, ulkoinen taito, ovat käytössä

kiinalaisissa systeemeissä. Yleisesti ottaen taiji, bagua, hsing-yi ovat nk. sisäisiä taitoja ja shaolin pohjaiset taidot ulkoisia. Karatea pidetään aika yleisesti ulkoisena taitona.

Yritin synnyttää tuite-listalla keskustelua tästä asiasta lähettämällä sinne seuraavan sisältöisen postin.

"Haluaisin tehdä muutaman kommentin koskien joitakin listalla käytettäviä käsitteitä. Listalla käytetään yleisesti käsitteitä "sisäinen" ja "ulkoinen" ja olen aika varma, että kaikki käyttävät näitä käsitteitä hieman eri merkityksissä. Ei varmaankaan ole myöskään mitään yhteistä käsitystä siitä, millaiseen kehon käytön mekaniikkaan näillä käsitteillä viitataan. Tämä on kuitenkin tärkeää, kun puhutaan siitä, onko olemassa sisäisellä mekaniikalla tehtävää karatea.

Yksi yleinen käsitys ulkoisesta on se, että sillä tarkoitetaan liikettä, joka tehdään paikallisilla lihaksilla. Sisäinen liike on koko kehon liike. Sisäinen voima perustuu koko kehon yhteyteen, se lähtee keskustasta ja se on aina juurrutettu. Jos tekee tähän mekaniikkaan perustuvia liikkeitä, tulee kuvaan myös ki-kokemus. Minä tulkitsen tämän kehontietoisuuden hermistymisenä niin, että kehon sisäisen energian hienovaraiset virtaukset tulevat näiden harjoitusten avulla tietoisuuden piiriin.

Ja sitten keskeiseen asiaan. Mielestäni ei ole olemassa mitään puhtaasti sisäisiä tai ulkoisia taitoja. Tämä jako sopii parhaiten oppimisprosessin kuvaukseen. Oppimisprosessin alussa sisäisiäkin taitoja tehdään hyvin ulkoisesti. Vasta vuosien kovan harjoittelun jälkeen opitaan, mitä sisäisellä tarkoitetaan. Sama pätee ulkoisiin taitoihin. Vain aivan aloittelijat tekevät täysin ulkoisia liikkeitä. Siis vain paikallisten lihasten kannattelemia liikkeitä. Hiljalleen näissäkin taidoissa liikkeet alkavat syntyä koko kehosta ja keskustasta. Ja tietysti jos olet niin onnekas, että törmäät sisäisiin harjoitusmenetelmiin, karatestasi tulee yhä sisäisempää ja sisäisempää vuosikymmenten vierieissä. Ja näin täytyykin tapahtua, jos haluat harjoitella karatea koko elämäsi."

En saanut kommentteja. **Zhao I Nong** kävi meillä kylässä. Hänhän asuu nykyään Pekingissä, mutta käy silloin tällöin Suomessa. Keskustelimme tästäkin asiasta. Hänellähän on kokemusta sekä shaolin kung-fusta että chen-tyylin taijista, yi quanista, qigongista ym. yhteensä miltei kahdenkymmenen vuoden ajalta. Hän oli kanssani täsmälleen samaa mieltä. Hän kertoi omista opettajistaan kummaltakin linjalta, jotka myös ajattelivat samoin. Siis monet kiinalaisetkin opettajat pitävät tuota ulkoinen-sisäinen erottelua harjoitusprosessin kuvauksena. Ikävää on vain, niin kuin Zhaokin totesi, että hyvin monet "ulkoisten" taitojen harrastajat eivät koskaan löydä taitonsa sisäistä puolta. Tässä mielessä suurin osa karateakin on puhtaasti ulkoista.

Olisi sitä paitsi lapsellista ajatella, että kiinalaisten ja kiinalaispohjaisten kamppailutaitojen satoja vuosia vanhoissa perinteissä olisi niinkin ratkaisevia ja perustavia eroja kuin äärimmilleen viety ulkoinen ja sisäinen. Karatessahan tämä ero tulee monasti tehtyä Shuriten ja Nahaten välillä. Nämä kaupungit sijaittivat kuitenkin vain kivenheiton päässä toisistaan ja molempien suuntien opettajat olivat miltei

kaikki ystäviä keskenään ja harjoittelivat yhdessä. Erilaiset sotkut ja väärinkäsitykset, mitä karatessa nykyään on nähtävissä, on pääasiassa japanilaisten käsialaa. Esimerkiksi japanilaisille tyypillinen ulkoisen muodon korostus, jos sitä painotetaan, kadottaa taidosta kaiken sisäisyyden.

Ki-harjoituksista

Kirjoitin edellisessä Notizariossa jotakin ki-harjoituksista. Puhuimme Zhaon kanssa tästäkin teemasta. Hän totesi yksikantaan, että kukaan hänen opettajistaan sekä **shaolin** että **taiji** ja **yi quan** puolelta ei ole erottanut qitä erilleen tekniikasta. Tämä vahvistaa sitä mitä kirjoitin. Erilaiset **qi**-tuntemukset eivät ole tärkeitä. Jos tavoittelee niitä, ajautuu harhaan varmasti. Puhun nyt siis taijista ja muista kamppailutaidoista. Eri asia on tietysti, jos opiskelee vaikkapa käsillä parantamisen taitoa. Siinä ei tarvitse liikkua sisäisen mekaniikan mukaan. Kamppailutaidoissa pitää.

Ensisijaista on siis tekniikka, ja se miten liike syntyy koko kehosta. Miten voima ohjataan juuresta, siis jaloista, lantion ja selän kautta käsiin. Tämä ohjaus tapahtuu yleensä **dan-tienin** pyörimisliikkeen avulla. Siksi onkin olennaista hahmottaa se, mitä tarkoitetaan sillä, että dan-tienin liike ohjaa kaikkea liikettä. Ei siis ole mitään liikettä, mikä ei synny keskustasta ja tietysti - keskilinjasta.

Tämä pätee siis kaikessa liikkeessä, joka tehdään sisäisen voiman mekaniikalla. Tähän liittyy läheisesti avaamisen ja sulkemisen periaate.

Perusharjoitus sisäisen voiman linjojen avaamiseen on seisominen, **zhan zhuang**. Ja se taas on puolestaan qigong-harjoitus, joka opettaa monia asioita. Sen avulla saa vastauksen molempiin kysymyksiin: siis mitä on sisäinen voima ja mitä on qi.

Koska seisomisharjoitus on energeettisesti hyvin voimakas harjoitus, se tuo mukanaan myös qi-ilmiöitä, joten on paikallaan sanoa pari sanaa niistä.

Ensinnäkin kaikkeen qigong-harjoitteluun pätee se, että harjoituksessa on aina säilytettävä kehon, mielen ja hengityksen harmonia, yhdessä ja erikseen. Erilaiset "sivuvaikutukset", joita harjoitus saattaa tuoda mukanaan, johtuvat siitä, että näitä harmonioita on rikottu.

(i) **Kehon harmonialla** tarkoitetaan kaikkia niitä fyysisiä periaatteita, joita pidetään tärkeinä. Tällaisia ovat esimerkiksi: rentous, hienovaraisesti kohoava päälaki, suora selkä ja täytetty ming-men, painopiste on alhaalla, polvet ovat taipuneet, rinta on hienovaraisesti sisässä jne. Erilaiset fyysiset kivuntuntemukset, joita harjoitus saattaa synnyttää, johtuvat usein siitä, että ei ole rentoutettu kehoa. Päälakea saatetaan työntää voimalla ylös kohti kattoa. Tämä on väärin. On haettava luonnollinen ja rento asento, jossa keho asetetaan hyvään asentoon ennemmin mielikuvan kuin fyysisen voiman avulla. Kehoa ei pidä pakottaa.

(ii) **Mielen harmonialla** tarkoitetaan mielen pakottamattomuutta. Esimerkiksi **wu-chi qigongissa** tietoisuus viedään keskustapisteeseen ja annetaan sen levätä siellä.

Mielen annetaan tyhjäntyytyä luonnollisella tavalla samalla kun tietoisuuden kohteena on pelkkä hengityслиike. Aluksi mieli tietysti hakee keskilinjan, jotta asento saadaan hyväksi. Sitten se palaa keskustaan, jolloin "qi laskeutuu dan-tieniin". Mielen voi välillä ikään kuin tarkistaa keskilinjan ja palata sitten aina takaisin keskustaan.

Erilaiset visuaalisatiot ovat jo mielen pakottamista, eivätkä kuulu qigong-harjoitteluun ainakaan ensimmäisten vuosien aikana.

(iii) Hengityksen harmonialla tarkoitetaan luonnollista, pakottamatonta hengitystä. Tämä onkin aloittelijoiden kompastuskivi. Erilaiset päänsäryt ja pahoinvoinnit johtuvat juuri siitä, että hengitystä on alettu liikaa kontrolloida. Ei voi liikkaa korostaa sitä, että aloittelijan on annettava hengityksen kulkea omalla tavallaan ja omalla painollaan luonnollisesti. On totta, että säännöllinen harjoitus vaikuttaa väkisin hengitykseen, mutta tämän vaikutuksen on annettava tapahtua mahdollisimman luonnollisella tavalla.

Säännöllinen harjoitus pudottaa hengitystä alemmaksi vatsalle ja pidentää sen rytmiä. Myös nk. vastakkainen hengitysmenetelmä käy jossain vaiheessa tutuksi.

Kun tehdään erityisiä hengitysharjoituksia, on aina oltava varovainen ja vältettävä niissäkin pakottamista.

Jos tunnet mitä tahansa negatiivisia vaikutuksia harjoitellessasi, lopeta harjoitus sillä kertaa. Tutki mielessäsi, pakotitko kehoa, hengitystä vai mieltä ja korjaa virheesi seuraavalla kerralla.

Tyypillisimpiä qigongin tuomia "sivuvaikutuksia" ovat erilaiset sätkyt ja ravistukset, jotka kulkevat kehon läpi. Aivan ensimmäiseksi on todettava, että mitään tällaista ei pidä tavoitella. Niissä ei yksinkertaisesti ole mitään hienoa ja tavoiteltavaa. Ne ovat vain merkkejä siitä, että energiakanavat ovat vielä tukkoisia. Yksi kuvaus tästä ilmiöstä on se, että ihmisen energiakanavat ovat kuin vesiletkuja. Kun vesi johdetaan letkuun, joka on taittunut, se pomppaa suoraksi, kun vesi avaa tietään. Aivan samoin kun qi harjoituksen aikana alkaa aktivoitua, sen virtaus saa aikaan hermostollisia nykäyksiä kohdissa, joissa on jonkinlaista tukkoisuutta. Tämä tukkoisuus tarkoittaa yleensä erilaisia lihasjännityksiä. Kun ne sulavat, myös sätkyt vähenevät. Kyseessä on prosessi, joka saattaa viedä aikaa.

Jos tällaisiin ilmiöihin jäädytään jumiin, ne johtavat harjoitusta harhapoluille. Jos etsitään erilaisia "kokemuksia" niitä voidaan kyllä saada aikaan, mutta mitä sitten? Ne eivät todista yhtään mitään. Meillä on Tampereellakin aivan tarpeeksi monta esimerkkiä siitä, että tällainen eksoottisten "kokemusten" jahtaaminen voi johtaa isompiin ongelmiin. Ihmisen mieli on monimutkainen ja outo paikka.

Yleinen ja varteenotettava periaate on, että jos tiedät että sinulla on mielenterveydellisiä ongelmia, älä tee mitään qigong-harjoituksia. Ne saattavat vain syventää ongelmiasi. Ja toisaalta, jos sinulla ei ole tällaisia ongelmia, voi harjoitella vapaasti kuunnellen kehoasi ja mieltäsi.

Willie Limin ja Shiomizun leiristä

Olen jo opettanut muutamaa asiaa, jonka opin tällä leirillä. Lim oli hieno esimerkki siitä, miten toimii karate, joka on pehmeää ja perustuu virtaavaan liikkeeseen. Hän oli myös hieno esimerkki siitä, miten taijista voi löytää kaiken kamppailutaitoihin liittyvän olennaisen tekniikan ja periaatteet. Luulen, että Limin tekniikka oli aika lähellä sitä, mitä voisi pitää myös wadon perusliikkumisena: joustavuus, pehmeys, väistö ja kontrolli, isku jos välttämätöntä. Ainakin itse vien tietoisesti harjoitteluni ja tapani katsoa kataa tähän suuntaan.

Kimi oli sitten kysynyt **Shiomizulta**, mitä hän itse harjoittelee. Ja vastauskin oli odotettu: seisomista ja istumista. Siis seisomista **naihanchi-dachissa** kädet edessä pallon ympärillä ja zen-mietiskelyä.

Ottaa varmasti paljon aikaa, että tällaiset ajatukset menevät läpi suomalaisessa karatemaailmassa.

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY

Pari sanaa salista

Monia asioita on tapahtunut kesällä. Merkittävintä on kuitenkin se, että alamme syksyn seuran uudessa salissa. Tänä syksynä tulee kuluneeksi 20 vuotta siitä, kun vedin ensimmäiset yliopistoliikunnan karaten harjoitukset. Tämän joukon keskuudessa syntyi ajatus seuran perustamisesta. Se toteutui vuonna 1997. Siis kymmenen vuotta sitten. Omaa harjoitussalia on sitten jähkailtu koko tämän ajan. Välillä enemmän ja välillä vähemmän tosissaan. Mutta vasta nyt Pasin vetämä hallitus osoittautui tarpeeksi jämäkäksi unelman toteuttajaksi. Ja nyt se on siis totta. Erityiskiitos tästä Pasille, joka on organisoinut ja itse omin käsin tehnyt suurimman osan siitä työstä, jonka tuloksena saamme nyt harjoitella hienossa salissa.

Ainakin minua uusi sali on innostanut kovasti. Vetäjien keskuudessa olemme jo asiasta puhuneet ja se sopii tässäkin todeta, että oma sali vaatii erityistä yhteen hiileen puhaltamista kaikilta. Niin vetäjiltä kuin muiltakin harrastajilta. Tämän tuloksena toivottavasti syntyy tilanne, jossa kaikki seuran harrastajat ottavat oman salin omakseen niin, että seurassamme aikaisemminkin ollut hyvä henki sen kun tiivistyy.

Kesällä opimme jälleen paljon uusia asioita. Erityisen antoisa oli jälleen Jan Dieperslootin kesäleiri. Kirjoitin seuraavan jutun helsinkiläisen Tai-Chi Chuan ry:n lehteen ja julkaisen sen tässä.

Jan Dieperslootin kesäleiri

Janin kesäleiri on ohi ja aika palauttaa mieleen, mitä opimme. Kun edellisen kesän leirimateriaali pohjautui suurelta osin Cai Songfangin menetelmiin, nyt opiskeltiin Sam Tamin pehemyttä ja myötenantamista korostavia periaatteita.

Kirjaan tähän omia ajatuksiani leiristä, lähinnä sen teknisestä annista. Kaikille läsnäolijoille välittyi varmaankin Janin opetuksen lämmin henki ja iloinen harjoitteluilmapiiri. Harjoittelimme viisi tuntia päivässä kuuden päivän ajan käytännössä tauotta. Harjoiteltuamme viikon yhdessä taijimme laatu ei enää ollut entisensä. Eipä tosin ollut viime kesän leirinkään jälkeen.

Leiri rakentui paljolti viime kesän leirin peruskäsitteiden varaan, vaikka näkökulma olikin nyt toinen. Keskilinjatietoisuus ja keskilinjan perusliikkeet: painonsiirto, vajoaminen ja kohoaminen, avautuminen ja sulkeutuminen olivat nytkin läsnä. Samoin ajatus kehosta jalkojen, selän ja käsien muodostamana kolmena jousena. Tämähän on kaikkien sisäisten taitojen (nejjia) perusmekaniikkaa.

Seisomisesta

Harjoittelimme kolmea perusseisontaa: wu-chi -asento, "universaali" -asento numero 1 ja 2. Edellisessä kämmenet itseä kohti, toisessa alaspäin. Seisomisharjoitukseen liittyviä ajatuksia on kaikkia mahdoton kuvata, koska niitä on niin paljon. Esitän tässä luettelonomaisesti mieleeni tulevia ilman mitään tärkeysjärjestystä:

- keskilinjatietoisuuden herkistyminen, joka auttaa kaikessa liikkeessä voiman linjan suuntaamisessa optimaalisella tavalla juuria eli maata kohden
- koko kehon tietoisuuden avautuminen joka suuntaan
- kokemus juuresta
- kehon kolmen jousen aktivoiminen = sisäisen voiman mekaniikan avautuminen (avautuminen / sulkeutuminen; yin / yang)
- "yhdeksän helmen" avautuminen
- rentous
- kokemus "sisäisestä voimasta"
- tietoisuuden herkistyminen kaikelle liikkeelle, myös toisen
- avain räjähtävään nopeuteen

Kaikki tämä vaikuttaa tietysti ratkaisevalla tavalla siihen, miten teemme muotoa ja miten teemme pariharjoituksia. Tällaiset elementit alkavat lävistää kaikkea tekemistämme, koska kyse on taijin peruseriaateista.

Kohti liikettä

Siirtyessämme seisomisesta kohti liikettä avainharjoitus oli antaa tietoisuuden herkistyä sille, mitä kehossamme luonnollisesti tapahtuu kun hengitämme sisään ja ulos. Jos seisomme "pallo kädessä", niin uloshengityksellä vajoamme ja supistumme luonnollisella tavalla ja sisäänhengityksessä avaudumme ja kohoamme. Tämä luonnollinen sisäinen liike otettiin käsittelyyn: ensin tiedostettiin ja sitten

laajennettiin. Kun mukaan otettiin vielä käsien kiertoliike ja vaakaympyräliike, päästiin erityisesti yi quan -systeemissä paljon harjoiteltuun voiman vastaanottamisen ja vapauttamisen mekaniikkaan: käsien tullessa itseä kohti avaudutaan ja vedetään vastustajan voima tykö, työntöliikkeessä sulkeudutaan ja vapautetaan voima takaisin.

Jos haluaa tässä analyysissä olla tarkka, pitäisi itse asiassa tehdä ero sen välillä, vapautetaanko voimaa sulketumalla vai avautumalla. Edellä kuvattu tapa lienee yi quanille tyypillinen, mutta taiji-systeemissä sitä käytetään yleensä lyhyen voiman vapauttamisessa (fa jing), ei niinkään pitkän työntövoiman.

Koska kehon voima muodostuu kolmen jousen yhteisestä voimasta, pitäisi itse asiassa erottaa erikseen avautuminen ja sulkeutuminen kunkin jousen kohdalla. Sulkeutuminen tarkoittaa tässä jousen vetäytymistä kasaan, avautuminen jousen ojentamista. Edellisen harjoituksen tarkempi kuvaus olisi silloin seuraava: uloshengityksellä käsien jouset avautuvat (voima vapautuu) samalla kun selän ja jalan jouset sulkeutuvat.

Tämä analyysitapa tulee tärkeäksi kun katsotaan seuraavaa harjoitusta, jossa siirryttiin jousipyssyasentoon ja mukaan otettiin painopisteen siirto. Samaa käsien ympyräliikettä tehtiin niin, että sisäänhengitys- ja avautumisvaiheessa painopiste tuotiin taakse ja uloshengitys- ja sulkeutumisvaiheessa paino tuotiin eteen ja vapautettiin voima. Taijin harrastajat tekevät tämän harjoituksen miltei automaattisesti niin, että tuodessaan painon taakse, he sulkevat jalan, selän ja käsien jousen ja työtäessään takajalalla painon eteen, he avaavat kaikki jouset. Näinhän se tehdään yleensä muodossakin vaikkapa työntö-tekniikassa, jossa kyseessä on pitkän voiman vapauttaminen. Jos sama tekniikka tulkitaan kahdeksi kämmentyvilyönniksi, niin selän jousi sulkeutuu. (Esim. Erlen tulkinta.) I quan -systeemissä voima vapautetaan yleensä voimakkaasti ja räjähtävästi, jolloin selän sulkeminen on luontevaa.

Tässä siis ei ole mitään ristiriitaa, vain kaksi voiman vapauttamisen tekniikkaa, jotka käsittääkseni liittyvät yleensä lyhyeen ja pitkään voimaan.

Kun sama käsien ympyräliike otettiin mukaan askeltamiseen, mikään ei muuttunut. Mutta erityisesti tässä harjoituksessa, jossa Janin ideana oli edelleen toteuttaa i quanin sulkeutumisperiaatetta, taiji-ihmiset alkoivat helposti vapauttaa voimaa avaamalla selän jousen. Tästä irtosi jokin kysymyskin, mutta asia jäi tarkemmin analysoimatta. Tämäkin harjoitus voidaan siis tehdä kahdella tavalla: voima voidaan vapauttaa joko sulkemalla tai avaamalla selän jousi.

Pari mukaan

Mutta voiman vapauttaminen ei ollutkaan tällä leirillä kovin keskeistä. Jan keskittyi erityisesti voiman vastaanottamisen ja myötenantamisen opettamiseen, jolloin pääpaino oli koko leirin ajan pehmeudessa.

Pariharjoituksissa, niin yhden käden kuin kahdenkin käden, korostettiin vartalon kiertoliikettä, jonka avulla parin voima ohjattiin ohi. "Neljäkymmentäviisi astetta" oli mantra, jota hoimme mielessämme. Toinen mantra oli "pehmeämmin, pehmeämmin". Olikin hienoa havaita, miten viikon loppupuolella kaikki leiriläiset alkoivat tuntua käsissä hyvin pehmeiltä. Miltei kaikki jäykistely oli tipotiessään.

Edellä kuvaamaani kolmen jousen problematiikkaan täytyy palata tässäkin. Janin ajatus, joka oli ilmeisesti Sam Tamilta, oli se, miten järjestelmällisesti edettiin seisomisesta kohti liikettä, avautumista ja sulkeutumista, sitten mukaan otettiin askel, sitten pari. Tämä oli upea tapa näyttää, miten kaikki harjoituksen tasot liittyivät toisiinsa. Tämä olikin minusta yksi leirin hienoimmista anneista. Ainakin heille, jotka opettavat näitä asioita, on tärkeä oppia perustelemaan erilaiset harjoitusmenetelmät. Tällä leirillä tämä toimi esimerkinomaisesti.

Koska parityöskentelyssä keskityttiin keskilinjan pystysuoruuden säilyttämiseen ja kiertämiseen, harjoituksen idea kolmen jousen kannalta jäi analysoimatta. Lyhyesti sanottuna ääneen sanomatta jäi vain tämä: kun tehdään yhden käden ympyrää parin kanssa, sisäänhengitysvaiheessa ja silloin kun paino siirtyy taakse, kaikki jouset supistuvat (myös selän), työntövaiheessa ne avautuvat. Jos selkä pidetään korostetun pystyssä, selän jousen supistuminen tuntuu eniten vain yin/yang -vaihteluna ming-menin alueella. Palataan siis tyypilliseen taiji-systeemin tapaan ottaa vastaan ja vapauttaa voima. Vastustajan voima ohjataan sivuun samalla kun oma voima varastoidaan vetämällä kasaan kaikki jouset. Voima vapautetaan avaamalla kaikki jouset. Tässä itse asiassa neutraloiva vaakaympyrä yhdistyy voimaa vapauttavaan pysty-ympyrään.

Neljän perusliikkeen (peng, lu, an, chi) ympyrä oli pieni ja vaati ja opetti herkkää kuuntelutaitoa. Ympyrä on ehkä väärä kuvaus tästä liikkeestä, harjoituksen liikeratahan lähestyy enemmän vaakatasoon piirrettyä kahdeksikkoa. On aina vaikea päästä eroon vanhoista liikeradosta ja omaksua uusia, jotka kulkevat kuitenkin suhteellisen lähellä sitä, mihin on aikaisemmin tottunut. Mutta hyvin nopeasti leiriläiset omaksuivat tämänkin harjoituksen. Tässä harjoituksessa pehmeys ja myötenantamisemme joutui kovimmalle koetukselle. On kuitenkin ensin opittava melko hyvin harjoituksen liikeradat, jotta voi sitten keskittyä pehmeeseen, keskiakselin kierto, kuunteluun jne.

Taiji-ympyrä

Päätimme harjoitukset opettelemalla työnnön mekaniikkaa tai paremminkin voiman vapauttamisen mekaniikkaa. Tämähän tapahtuu tajissa erilaisten pysty- ja vaakaympyröiden avulla, joiden yhdistelmästä syntyvät erilaiset spiraalivoimat. Leirillä keskityttiin kaikkein perustavimman pysty-ympyrän harjoitteluun. Tämä "taiji-ympyrä" sisältää aina kaksi puolta: yin- ja yang-puolen. Yin-puoli on pemeä,

jonka avulla voimalle annetaan periksi ja se neutraloidaan, yang-puolelta voima vapautetaan.

Jan ei pyrkinyt opettamaan vain tätä ympyrää vaan myös sitä, miten siihen päästään käyttämällä hyväksi parin luonnollista reaktiota. Tämän asian harjoittelu on hitaasti on vaikeaa, koska parin reaktiosta katoaa tavallaan sen luonnollisuus. Mutta peruseriaate tuli varmasti kaikille selväksi. Paria työnnettiin olkapäästä. Tähän pari vastasi työntämällä takaisin. Kun työntövoima nyt heikennettiin ja kuunneltiin parin kehon automaattista heilahdusliikettä, voitiin tuohon heilahdukseen, korjausliikkeeseen, mennä työnnöllä sisään. Kun tämä idea on tullut selväksi, on luultavasti hyvä idea harjoitella samaa normaalilla nopeudella ja antaa parille pieni tönäisy, jonka hän automaattisesti korjaa. Siihen on sitten helpompi mennä sisään. Toinen tapa on antaa parille vetävä voima, jonka hän pyrkii korjaamaan, ja mennä sisään työnnöllä.

Ajatuksena näissä harjoituksissa oli se, että oikealla ajoituksella voidaan mennä sisään hyvin kevyellä voimalla, ja työntää pari tasapainosta miltei "ilman voimaa"

Tästä tulikin mieleeni tämä "voimattoman työnnön" käsite, jota Jan useasti käytti. Sehän ei tietenkään tarkoita, että työntö tehtäisi ilman voimaa. Ennemmin se tarkoittaa työntöä, joka tehdään oikealla ajoituksella, hetkellä, jolloin pari on korjaamassa itse asentoaan ja liikkuu itse jo työntösuuntaan. Ja toisaalta sillä tarkoitetaan oikeaa työnnön mekaniikkaa, jolloin voima ei tule käsistä vaan juuresta lantion ja selän kautta käsiin. Siis itse asiassa kehon kaikkien joustien avautumisesta. Tällainen työntö tuntuu voimattomalta, mutta siitä lentää kuin katapultista.

Useasti leirin aikan tuli mieleeni, miten tämän kesän leiri hienosti täydensi edellisen kesän leiriä. Viime kesänä tutkimme enemmän tuon taiji-ympyrän yang-puolta, tänä kesänä yin-puolta. Vasta yhdessä ne muodostavat kokonaisuuden. Harjoittelimme paljon viime talven aikana Zenshindojoilla tätä ympyräperiaatetta, mutta - nyt kun tarkastelen asiaa - oikeastaan vain yang-puolen näkökulmasta. Opettelimme sitä, miten voima ohjataan kohti juurta, miten työntö maadoitetaan. Näin saavutimme hyvin tukevan seisonta-asennon. Edellisenä kesänä olimme Janin leirillä opiskeleet juuri sitä, miten voima otetaan vastaan täyttämällä alaselkä ja antamalla sen ohjata voima kohti maata. Näin opiskelimme kuljettamaan voimaa "yhdeksää helmeä" pitkin kohti maata. Se oli kyllä voiman neutralointia ja jousien lataamista vapauttamista varten, mutta loppujen lopuksi kuitenkin hyvin jäykällä tavalla - yang -painotteisesti.

Opiskelimme myös voiman vapauttamista yhdeksää helmeä pitkin. Seikka, mitä tämän kesän leirillä ei painotettu. Nyt tämä ympyrä sai pehmeämmän ulottuvuuden.

Joku teki hyvin tärkeän kysymyksen koko tästä asiasta leirin päätöspäivänä. Hän kysyi, oliko ajatus se, että annetaan parin työntöä meidät kasaan, kun neutraloimme, vai vetäydymmekö itse ja samalla vedämme parin voiman tykömme. Jan vastasi tähän, että sekä että. Tunnumme parin työntövoiman, mutta samalla vedämme parin voiman puoleemme. Tein ainakin itse tätä asiaa aikaisemmin paljon jäykemmällä

idealla, jolloin parin työntäessä oli vaikeaa ladata kehon jousia ihanteellisella tavalla. Parin voima aiheutti aina paineita, joihin piti ikään kuin myös vastata juurruttamalla jne. Nyt opiskeltu pehmeä tapa tekee vastustajan voiman juurruttamisen ja joustien lataamisen tavallaan hyvin helpoksi. Vedän parin voiman puoleeni ja asetan itse samalla kehoni voimien linjat optimaaliseen asentoon kohti tulevaan voimaan ja vastustajan keskusta nähden. Kun vastustaja törmää tyhjiyteen, olen valmis vapauttamaan voiman niin halutessani ja käyttämään hänen reaktionsa hyväksi. Tämä on tietysti helpommin sanottu kuin tehty, niin kuin kaikki saimme todeta, mutta kun periaate on kerran ymmärretty, kyse on sen jälkeen vain harjoittelusta.

Ja kaikki tämä voidaan tehdä millä kehon osalla tahansa. Myötäämisen, neutraloinnin ja voiman vapauttamisen ympyrää tulee opetella niin, että pari työntää meitä eri kohdista. Aluksi, niin kuin Jan painotti, on hyvä idea olla käyttämättä lainkaan käsiä. Pari työntää siis eri puolilta vartaloa. Myöhemmin otetaan mukaan kädet ja taijin eri perustekniikka-arsenaali.

Tämä ympyrä on varmaankin yksi kaikkein tärkeämmistä taijin peruseriaateista ja sen ympärille on kehitetty monia erilaisia harjoitusmetodeita, joiden avulla sitä opiskellaan. Muoto on yksi näistä metodeista, joissa sitä sovelletaan. Tottakai muoto tuo mukanaan myös paljon muuta, lähinnä itsepuolustustekniikkaa. Mutta yleensä ottaen kaikki tekniikoiden sovelluksetkin perustuvat tämän ympyrän käyttöön (sekä pysty- että vaakatasossa), sillä se on sisäisen voiman mekaniikan perusidea.

Kehon virittäminen

Jotta edellä kuvattu sisäisen voiman ympyrämekaniikka (aaltomekaniikka ja ruoskaliike) voi toimia, kehon on oltava tietyllä tapaa viritetty. Erilaiset fyysiset harjoitukset virittävät kehoamme eri tavoin. Jos nostamme vaikkapa raskaita painoja jatkuvasti, kehomme virittyy lihaksikkaaksi ja voimakkaaksi ja voimme tehdä silloin kehollamme tietynlaisia asioita. Taijissa vaadittava kehon virittäminen perustuu siihen erityiseen tapaan käyttää voimaa, jota kutsutaan yleensä sisäiseksi voimaksi. Se on voimaa, joka perustuu lihas-, jänne-, nivelside ym. järjestelmän eräänlaiseen venyttämiseen. Nk. ulkoinen voima otetaan lihasta voimakkaasti supistamalla. Voima, joka saadaan irti kehosta tällä "venytysperiaatteella" syntyy pienellä ponnistuksella ja yhdistää koko kehon voiman yhdeksi. Tuloksena on kehon kaikkien "joustien" integroidusta venytyksestä syntyvää sisäistä voimaa, joka ei näytä mitään, mutta tuntuu sitäkin enemmän.

Jan opetti meille yhden version yi jin jing -järjestelmästä. Se on Shaolin-pohjainen qigong-menetelmä, joka harjoittaa sisäistä voimaa venytys-menetelmän mukaan. Kyseessä on hyvin monitasoinen harjoitus. Voima tuodaan liikkeisiin alhaalta jaloista ylös kohti käsiä. Yksi voiman linja kulkee aina kohti päälakea, toinen kohti tekniikkaa. Kyseessä on yhdellä tasolla eräänlainen voiman linjojen avaaminen ja venytys ja vahvistaminen. Uloshengitys liittyy

venytykseen ja jännitykseen, sisäänhengitys rentoutumiseen. Harjoituksessa siis kehon yin- ja yang-tilat vaihtelevat hengityksen tahdissa. Venytys voidaan tehdä voimakkaasti tai kevyesti riippuen siitä, millaista harjoitusta halutaan saada.

Zhao Yi Nong, joka opetti muutama vuosi sitten Tampereella Chen-tyylin taijia, qigongia, shaolinquania ym, opetti myös yi jin jing qigongia. Hän oli oppinut liikesarjan Pekigissä asuvalta Shaolinin luostarista kotoisin olleelta vanhalla munkilta. Hän kertoi, että kysessä on hyvin vanha harjoitus, jota pidetään myös Shaolin-perustaisten liikesarjojen alkumuotona. Liikesarjan legendaarinen kehittäjä oli Bodhidharma, joka saapui Itiasta Kiinaan 500-luvulla. Häntä pidetään kiinalaisen zenin eli chanin perustajana. Zhao oli oppinut tämän harjoituksen siis shaolinquanin yhteydessä. Jan kertoi oppineensa liikesarjan omalta ensimmäiseltä taiji-opettajaltaan Fong Halta. On mielenkiintoista, että harjoitus esiintyy sekä "ulkoisessa" että "sisäisessä" perinteessä. Se osaltaan vahvistaa sitä käsitystä, että jako ulkoiseen ja sisäiseen on keinotekoinen ja kuvaa enemmän harjoitusprosessia kuin harjoituksen lopputulosta.

Yi jin jingissä käytetty venyttämisen tapa harjoitusmetodina esiintyy niin karaten kiinalaispohjaisissa muodoissa (katoissa) kuin taijin liikesarjoissa. Karatessa se tehdään yleensä hyvin voimakkaana venytyksenä, taijin muodoissa hyvin hienovaraisena, mielen ohjaamana periaatteena.

"Kolme heilahdusta"

Jotta voimaa voidaan kuljettaa kehossa mihin kohtaan tahansa (sisäinen aaltomekaniikka jne.), ja mikä kehon kohta tahansa voi tehdä "taiji-ympyrää", kehon on oltava joustava ja avoin joka kohdastaan, erityisesti kaikista nivelistään. Tämä vaatii erilaisia avaamis- ja rentousharjoituksia. Jos venytysharjoitukset virittävät kehoa kuminauhan suuntaan, avaamis- ja rentousharjoitukset virittävät kehoa ruoskan suuntaan. Vain rennossa ja avoimessa kehossa voi voima kulkea ruoskanomaisesti paikasta toiseen.

Rentous- ja avaamisharjoituksina Jan opetti meille kolmea heilahdusharjoitusta. Kaikki tällaiset harjoitukset ovat pettävän yksinkertaisia, vaikka sisältävätkin kaikkein syvimpiä taijin periaatteita. Janin opettamat kolme heilahdusta opettivat ainakin seuraavia asioita: rentous; kaikki keskilinjan perusliikkeet: kierto, vajoaminen ja kohoaminen, panopisteen siirto; kehon kolmen jousen avautuminen ja sulkeutuminen; yhdeksän helmen avaaminen; voiman juurruttaminen ja oman voiman hakeminen juuresta: siis vertikaalinen "taiji-ympyrä"; keskipaikoisuusvoima; horisontaalinen ympyrä jne.

Iskulauseita

Viikon leirin aikana esiin tulevia asioita on niin paljon, että on mahdotonta muistaa niitä kaikkia. Mieleniintoinen ja kokoava oli Janin viimeinen puhe, jossa hän kehotti leikittelemään muodoilla. Lerillä harjoiteltuja periaatteita tulee soveltaa myös muodon harjoitteluun. Vasta näin niistä tulee osa taittamme.

Kokoan tähän joitakin ajatuksia, joita Jan toisti sen verran useasti, että ne jäivät mieleeni.

Pehmeys voittaa kovuuden.

Tietoisuus voittaa voiman.

Voiman harjoittamisella on rajansa, tietoisuuden ei.

Kun harjoittelee pehmeästi, harjoituksen ilmapiiri on iloinen ja myönteinen.

Käänny aina neljäkymmentäviisi astetta.

Seiso pystysuorassa. Älä nojaa.

Käytät liian paljon voimaa. Tee pehmeämmin, pehmeämmin.

Taijin perusympyrä: anna peräksi, neutraloi, vapauta voima.

Etsi oma harjoitustapasi. Seisominen on hyvä, mutta myös istuminen on hyvä. Etsi se harjoitustapa, mikä sopii itsellesi. Sama pätee harjoitusajan suhteen. On parempi seistä viisi minuttia oikealla tavalla kuin tunti keskittymättä.

Meditaatiossa keskity hengitykseesi.

On ehkä parempi seistä päivittäin useampia lyhyempiä jaksoja kuin yhden pitkän jakson.

Voima syntyy venyvistä lihaksesta, ei supistuvasta.

Kun olet pehmeä, annat vastustajalle kontaktipisteet, mutta et sovellutuskohtia. (Sam Tam)

Kun tietoisuutesi on herkkä, voit kuulla vastustajan luonnollisen reaktion, jota voit sitten käyttää hyväksesi.

Minulle taijin juuret ovat taolaisuudessa ja se on pohjimmiltaan henkinen harjoitus. Mitä mieltä sitä olisi muuten harjoitella?

Nyt pyrin opiskelemaan pehmeyttä. En ole viimeisen vuoden aikana vapauttanut lainkaan voimaani. Yritän päästä siitä tavasta kokonaan eroon.

Kun konrolloit vastustajasi täysin, se riittää. Voimaa ei tarvitse vapauttaa.

Lopuksi

Tässä oli vain joitakin huomioita leiristä. Viikossa ehdimme opiskella paljon muutakin. Vaikuttavinta minusta, niin kuin edellisenäkin kesänä, oli Janin opetustapa. Kun liikkeelle lähdetään seisten tehtävästä meditaatiosta, harjoitukseen tulee kuin itsestään henkinen ulottuvuus. On mahdotonta ymmärtää tämä harjoituksen osuus väärin. Varsinkin kun opettaja viestii koko persoonallisuudellaan, mitä parinkymmenen vuoden tämän tyyppinen harjoitus saa aikaan.

On mahdollista, että näemme ensi vuonna Jan Dieperslootin Suomessa kaksi kertaa. Sitä ennen harjoitelkaamme - pehmeämmin, pehmeämmin.

Edellisessä Huomioissa julkasin ensimmäisen osan karaten harjoittelun osa-alueita käsittelevästä jutusta. Tässä seuraa toinen osa. Tämä tulee ulos BudoExpressin tämän vuoden viimeisessä numerossa.

Karaten harjoittelun osa-alueet ii

Kirjoitin edellisessä artikkelissani karaten harjoittelun osa-alueista. Täydentävien ja valmistavien harjoitusten yhteydessä kävin lyhyesti läpi perinteisiä okinawlaisia harjoitusvälineitä, joiden avulla kehoa vahvistetaan. Tämä liittyy karaten nk. ulkoiseen puoleen. Karate on kuitenkin kamppailutaito, jossa on myös. nk. "sisäinen" ulottuvuus. Tällä puolella astuvat mukaan erilaiset **qigong**- eli **kiko** -harjoitukset (energia-harjoitukset).

Ulkoisesta ja sisäisestä

Ulkoinen ja sisäinen ovat yleisiä käsitteitä, joiden avulla kamppailutaitoja luokitellaan. Termit **nejia**, sisäinen taito, ja **waijia**, ulkoinen taito, ovat käytössä kiinalaisissa systeemeissä. Yleisesti ottaen **taiji**, **bagua**, **xing-yi** ja **yi-quan** ovat nk. sisäisiä taitoja ja **Shaolin**-pohjaiset taidot ulkoisia. Karatea pidetään aika yleisesti ulkoisena taitona.

Tämä jako voidaan kuitenkin asettaa monella tapaa kyseenalaiseksi.

Yksi yleinen käsitys ulkoisesta on se, että sillä tarkoitetaan liikettä, joka tehdään pääasiassa paikallisilla lihaksilla. Ulkoisilla harjoituksilla, esimerkiksi painoharjoituksilla, vahvistetaan tiettyjä erillisiä lihaksia.

Sisäisessä liikkeessä korostetaan koko kehon käyttöä. Sisäinen voima perustuu koko kehon yhteyteen, se lähtee keskustasta ja se on aina juurrutettu. Tähän voimaan liittyvät harjoitukset eivät keskity mihinkään yksittäisten lihasten harjoittamiseen, vaan koko kehon yhteydestä ja juurista syntyvän liikevoiman vahvistamiseen.

Jos tekee tähän mekaniikkaan perustuvia liikkeitä, tulee kuvaan myös ki-kokemus. Tulkitsen tämän kokemuksen kehontietoisuuden herkistymisenä niin, että kehon sisäisen energian hienovaraiset virtaukset tulevat näiden harjoitusten avulla tietoisuuden piiriin.

Ja sitten keskeiseen asiaan. Mielestäni ei ole olemassa mitään puhtaasti sisäisiä tai ulkoisia taitoja. Tämä jako sopii parhaiten oppimisprosessin kuvaukseen. Oppimisprosessin alussa sisäisiäkin taitoja tehdään hyvin ulkoisesti. Vasta vuosien kovan harjoittelun jälkeen opitaan, mitä sisäisellä tarkoitetaan. Sama pätee ulkoisiin taitoihin. Vain aivan aloittelijat tekevät täysin ulkoisia liikkeitä. Siis vain paikallisten lihasten kannattelemia liikkeitä. Hiljalleen näissäkin taidoissa liikkeet alkavat syntyä koko kehosta ja keskustasta. Ja tietysti jos olet niin onnekas, että törmäät sisäisiin harjoitusmenetelmiin, karatestasi tulee yhä sisäisempää ja sisäisempää vuosikymmenten vieressä. Ja näin täytyykin tapahtua, jos haluat harjoitella karatea koko elämäsi.

Zhao I Nong, jolta olen oppinut **yi jin jingiä**, vähän **yi quania** ynnä muuta, kävi meillä kylässä. Hän asuu nykyään Pekingissä, mutta käy silloin tällöin Suomessa. Keskustelimme tästäkin asiasta. Hänellä on kokemusta sekä **Shaolinquanista** että **Chen-tyylin** taijista, yi quanista, qigongista ynnä muusta yhteensä miltei kahdenkymmenen vuoden ajalta. Hän oli kanssani täsmälleen samaa mieltä. Hän kertoi omista opettajistaan kummaltakin linjalta, jotka myös ajattelivat samoin. Siis monet kiinalaisetkin opettajat pitävät tuota ulkoinen-sisäinen erottelua harjoitusprosessin kuvauksena. Ikävää on vain, niin kuin Zhaokin totesi, että hyvin monet "ulkoisten" taitojen harrastajat eivät koskaan löydä taitonsa sisäistä puolta. Tässä mielessä suurin osa karateakin on puhtaasti ulkoista.

Kiko-harjoitukset

On ilmeistä, että okinawalaisenkin karaten syvässä pohjavirrassa kulkee **kiko**-harjoitusten perinne. Kiko on okinawalainen ilmaus sille, mitä kiinalaiset kutsuvat sanalla **qigong**. Tämä perinne on vähän tunnettua ja vielä vähemmän harjoitettua. Harjoitusmenetelmät, jotka on haluttu pitää salassa, paljastuvat hitaasti. Nykyään tiedämme, että kiinalaiset kamppailutaidot, niin ulkoiset kuin sisäiset, perustuvat qigong-harjoitukseen. Esimerkiksi erilaisissa asennoissa seisominen (**zhan zhuang**) on hyvin yleistä useimmissa tyyliissä. Esimerkiksi **Sun Lu Tang** kertoo vuonna 1915 julkaistussa kirjassaan **Xing Yi Quanista**¹, miten yksi hänen oppilaansa vain seisoikin kaikissa harjoituksissa ensimmäisen kolmen vuoden ajan. Vasta sitten hän alkoi opettaa oppilaalleen Xing Yin tekniikkaa. Tämä esimerkki kuvaa hyvin myös muiden tyylien opetusmenetelmiä. Tätä tapaa toteutetaan Kiinassa edelleen joissakin perinteisissä kouluissa. **Zhao I Nong**, kertoi oman **Chen-tyylin taijiqun**opettajansa seisottaneen häntä ensimmäisen vuoden **wu-chi**-asennossa salin nurkassa. Sitten vasta edettiin muodon harjoitteluun.

¹Sun Lu Tang: Xing Yi Quan Xue. The Study of Form-Mind Boxing. Pacific Grove: High View 1993.

Gichin Funakoshi kertoo elämäkerrassaan opiskelleensa **Naihanchi**-katoja seisten tatamimatto kädessään talonsa katolla syysmyrskyjen aikaan.²

George E. Mattson harjoitteli **uechi-ryuta** Okinawalla 1950-luvulla ja kirjoitti tyylistä oppikirjan **The Way of Karate** vuonna 1963. Tässä kirjassa hän kuvaa uechi-ryun seisomisharjoitusta.³ Hänen mukaansa harjoitus on nelitasoinen, joista ensimmäisellä tasolla oppilas harjoittelee ratsastusasennossa seisomista niin kauan, että hän kykenee seisomaan siinä vaivattomasti tunnin ajan.

Kirjoissaan **Karate-do Kyohan** ja **Karate-do Nyumon** Funakoshi viittaa yhteen tärkeään kiinalaiseen dynaamiseen qigong-harjoitukseen. Hän kertoo yi jin jing-harjoituksesta, jonka avulla "saa voiman jonka avulla pystyy siirtämään vuoria ja kin jonka avulla kykenee verhoamaan koko maailmankaikkeuden."⁴ Itse asiassa kirjoissaan Funakoshi viittaa siis kumpaankiin suureen kiinalaiseen qigong-perinteeseen, jotka muodostavat kiinalaisten kamppailutaitojen qigong-perustan: näitä ovat erilaiset staattiset seisonnat (zhan zhuang) ja dynaamiset eli liikkuvat harjoitukset, joista yi jin jing on hyvä esimerkki. Tätä harjoitusta pidetään myös **Shaolinquanin** muotojen yhtenä alkumuotona. Karatehan on vahvasti shaolinperustainen kamppailutaito.

Esitän tässä yhden tulkinnan siitä, mitä karateen liittyvä qigong eli kiko on ollut ja voi olla. On mahdotonta esittää tässä lyhyesti, miten olen siihen päätenyt. Se on käsitykseni, joka on hiljalleen muodostunut viimeisen kymmenen vuoden aikana, jolloin olen enemmän ollut kiinnostunut tästä kysymyksestä. Viime aikoina esiin tulleet **Hakutsuru**-katat, erityisesti kata **Happoren**⁵, ovat avanneet tätä kuviota merkittävästi. Sehän on kata, jossa kiteytyvät monet qigongiin liittyvät periaatteet.

Lyhyesti näitä harjoitusmenetelmiä voisi kuvata harjoitustapoina, joissa tavoitellaan liikettä, joka toteuttaa sisäisen voiman mekaniikkaa. Tällä mekaniikalla tehtyyn tekniikkaan liittyy ainakin seuraavia sille luonteenomaisia piirteitä: saadaan aikaan suuri voima pienellä ponnistuksella; käytetään koko kehon yhdistynyttä ja rentoa voimaa, eikä paikallisia lihaksia eikä suuria lihasjännityksiä; tekniikkaan haetaan voima maasta, käytetään siis hyväksi "maan energiaa", kyetään ottamaan käyttöön lyhyt, räjähtävä voima jne.

Seistessä kuin vuori, liikkeessä kuin virta

Kiinalaisista kamppailutaidoista erityisesti **yi-quan** ("mielen nyrkkely") on erikoistunut sisäisen voiman kehittämiseen erilaisten seisomisasentojen kautta. Jotkut

²Funakoshi, Gichin: Karate-do, My Way of Life. Tokyo: Kodansha 1975, s.46.

³G.E. Mattson: The Way of Karate. Tokyo: Tuttle 1967, s. 54-57.

⁴Funakoshi, Gichin: Karate-do Nyumon. Tokyo: Kondansa 1988, s. 21.

⁵ Ks. : Habersetzer, Roland: Bu Bi Shi, à la source des karate do. Paris: Amphora 1995.

Sama tekijä: Koshiki no kata, les formes anciennes. Paris: Amphora 1994.

laskevat, että yi quanissa käytetään 72 erilaista seisomisasentoa. Jokainen asento vahvistaa hieman erilaisia voiman linjoja.⁶ Tyylin perustajasta **Wang Xiangzhaista** kerrotaan, että hän hävisi kerran pahasti eräälle **Valkoisen Kurjen** -tyylin (Hakutsuru) mestarille matkoillaan ja jäi saman tien tämän oppiin. Myöhemmin hän liitti tämän tyylin harjoitusmenetelmiä omaan taistelutaitoonsa. Tämä karaten esi-isä on siis vaikuttanut tähänkin tyyliin.

Yang Jwing-Ming esittelee kirjassaan **White Crane Qigong**⁷ kurki-tyylin qigong-harjoituksia. Perusseisonta-asento tässä tyyliässä on periaatteessa sama kuin karaten **naihanchi-dachi**. Kädet pidetään rinnan edessä ikään kuin pallo olisi käsien ja rinnan välissä. Tämä asento on hyvin yleinen kaikissa kiinalaisissa qigong-perinteissä. Sitä pidetäänkin perusasentona, jota ei voi harjoitella liikaa.

Vaikka seisomisharjoitusta kuvataan usein "seisten tehtäväksi meditaatioksi", johon viittaa myös usein käytetty nimitys **rizuzen**, on huomattava, että tämä on vain yksi harjoituksen ulottuvuus. Mitä muita ulottuvuuksia tämä harjoitus sisältää, selviää helposti, kun seisoo vaikkapa vain puoli tuntia liikkumatta edellä kuvatussa asennossa. Ensisijaisesti seisomisharjoitus harjoittaa ihmisen hermojärjestelmää, vaikka se aluksi tuntuukin enemmän lihasharjoitukselta.

Mitä asioita sitten tämä harjoitus opettaa? On mahdoton kuvata niitä kaikkia. Useissa sisäisissä kamppailutaidoissa pidetään tärkeänä periaatetta, jonka mukaan "pieni liike on parempi kuin suuri liike, liikkumattomuus on parempi kuin pieni liike". Jos ei ole kokemusta tällaisista harjoituksista, on vaikea uskoa sitä, että paikallaan seisten, liikkumatta, voi oppia nimenomaan liikkumisen sisäisiä periaatteita. Mutta niin se vain on. Seistessä opitaan rentoutta, joka yhdistää koko kehon voiman yhdeksi. Opitaan ymmärtämään, mitä tarkoitetaan kehon "kolmella jousella". Siinä opitaan tuntemaan oma painopiste ja miten se lepää maata vasten ja miten tätä maan vastavoimaa voidaan käyttää hyväksi liikkeessä. Kun puhutaan siitä, että seisominen juurruttaa liikkeen, tarkoitetaan tätä. Voidaan puhua myös liikkeen maadottamisesta. Opitaan myös kokemuksellisesti ymmärtämään se, mitä tarkoitetaan sillä, että "ki täyttää koko kehon". Tämä on ehkä tärkeintä siinä mielessä, että tämä harjoitus avaa harrastajalle kin tai sisäisen energian ja sisäisen voiman käsitteet. Hänen ei tarvitse enää yrittää päätellä tai arvata sitä, mitä tarkoitetaan sillä. Hän tietää. Hän oppii tuntemaan kehossaan sen, miten voima kulkee sisäisenä aaltona maasta koko hänen kehonsa läpi. Se on sisäisen voiman (eli kin) hyökyaalto, joka lopullisesti pudottaa pois kaikki epäilyt siitä, mitä tarkoitetaan sisäisellä voimalla.

Kaikin tämän oppiminen vaatii kuitenkin vuosien päivittäistä seisomisharjoitusta.

⁶Seisomisharjoituksesta katso esim. Lam, Kam Chuen: *The Way of Energy*. Fireside 1991.

⁷Yang, Jwing-Ming: *Shaolin White Crane. Martial Power and Qigong*. Jamaika Plain: YMAA 1996.

Seisomisharjoituksessa voidaan erottaa yin- ja yang-harjoitukset. Yin ja yang viittaavat pehmeään ja kovaan. Yin-yang -teoriahan lävistää käytännöllisesti katsoen koko kiinalaisen kulttuurin, myös kamppailutaidot. Kaikissa asioissa voidaan nähdä niiden yin- ja yang-puoli.

Seisomisharjoituksessa yin-puolta edustaa "pelkkä seisominen" ilman mitään "sisäistä liikettä". Harjoituksen yang-puolella mukaan voidaan ottaa erilaisia "sisäisiä liikkeitä". Tällä sisäisellä liikkeellä on monta ulottuvuutta. Yksi tapa ymmärtää sisäinen liike on nähdä se mielen keskittymiskohdan liikkeenä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että seistessä voidaan avata kehon energiakanavia kuljettamalla mielen keskittymispistettä tietyllä tapaa ja tietyssä järjestyksessä näitä kanavia pitkin ("pieni ja suuri kierto").

Tätä samaa metenelmää käytetään myös joissakin liikkuvissa qigong-harjoituksissa. Esimerkiksi **Sanchin-kataa** voidaan tehdä tällä periaatteella.⁸

Toinen tapa, ja tapa josta voi saada helpommin otteen, on ymmärtää sisäinen liike eräänlaisena sisäisen voiman intensiivisyyspisteen liikkeenä. Asiaa voisi kuvata myös kehossa tapahtuvana yin-yang -vaihtelun etenemisenä kehon osasta toiseen. Tämä tarkoittaisi lihasjännitys/rentous aallon etenemistä kehossa. Yleensä tämä aalto lähtee maasta ja etenee jalkojen, lantion ja ylävaratalon kautta käsiin. Aallon syntykohta voi olla ja useimmiten tekniikassa onkin **tanden** -piste (keskusta), josta lähtee itse asiassa kaksi aaltoa: yksi kohti jalkoja ja maata ja toinen samanaikaisesti kohti käsiä ja tekniikkaa. Kiinalaisissa sisäisissä kampaailutaidoissa puhutaan "yhdeksän helmen" avaamisesta.⁹ Tällä tarkoitetaan voiman reittiä jaloista kohti käsiä seuraavien yhdeksän "nivelen" kautta: nilkka, polvi, lonkka, häntäluu, alaselkä, lapaluiden väli, olkapää, kyynerpää ja ranne. Joissakin taidoissa kehoitetaan opilasta painamaan tietoisesti varpaansa ja päkiänsä maata vasten tekniikkaa tehdessään. Tämä on yksi tapa tulla tietoiseksi siitä, miten voiman aalto lähtee maasta kohti tekniikkaa.

Sisäisen voiman intensiivisyyspisteen etenemisaalto voi olla aluksi suuri, niin että voiman aalto näkyy myös ulospäin. Harjoituksen edetessä liike tehdään niin pieneksi ja sisäiseksi, että ulkoista liikettä ei enää ole, on vain sisäinen kokemus liikkeestä. Siirrytään siis "liikkeen energiasta kohti energian liikettä" niin kuin **Jan Diepersloot** asian ilmaisee kirjassaan **The Weaponless Warriors**.

Tästä "yhdeksän helmen" avaamisharjoituksesta on olemassa lukematon joukko erilaisia versioita. Jos katsoo tarkemmin esimerkiksi joitakin **goju-ryun** ja **uechi-ryun** katoja, voi nähdä tämän "aaltomekaniikan" toiminnassa. Nämä katat ovat tietysti jo tämän asian liikkuvampia, dynaamisia harjoituksia. Kun samaa asiaa

⁸Ks. Ryan Parkerin artikkeli internetistä osoitteesta: [Http://sol46.essex.ac.uk/Web/karate/misc/article7.htm](http://sol46.essex.ac.uk/Web/karate/misc/article7.htm)

⁹"Yhdeksästä helmeistä" katso: Diepersloot Jan: *Warriors of Stillness. Meditative Traditions in the Chinese Martial Arts*. Walnut Creek: Center for Healing and the Arts 1995.

harjoitellaan paikallaan seisten, ulkoinen liike viedään näkymättömäksi. Vain sisäinen liike jää.

Voimaa venytyksestä

Erilaisia qigong-liikesarjoja on olemassa koko joukko. Jotkut karaten katat ovat itsessään tällaisia harjoituksia, jos niiden qigong-luonne yleensä ottaen tunnustetaan. Hyviä esimerkkejä ovat **Sanchin** ja **Tensho** katat. Liikkuvat qigong-harjoitukset voidaan jälleen jakaa yin- ja yang-harjoituksiksi.

Yang-puolen dynaamiseen qigongiin kuuluu lihasten jännittäminen. Tästä jännityksen tavasta on olemassa useita mielipiteitä. Yleensä ottaen opettajat, jotka näitä katoja opettavat, eivät koskaan kerro, miten ne tulisi tehdä. Joka tapauksessa on olemassa tapa, jossa lihakset jännetetään ja supistetaan voimakkaasti niin, että koko kehosta tulee hyvin kova. Tämä harjoitus vahvistaa lihaksia ja kehittää kehon iskunsietokykyä. Qigong-perinteessä puhutaan "rautapaita-qigongista", kun viitataan tämäntyyppisiin harjoituksiin.

Mutta on olemassa toinen jännittämisen tapa, joka kehittää muita asioita. Se pohjautuu **Shaolin**-perinteen qigong-järjestelmään **yi jin jing**iin, jossa voima liikkeeseen otetaan venyttämällä.¹⁰ Liikkeen vastavaikuttajalihaksia ei supisteta. Uloshengitys yhdistyy yleensä venytykseen ja sisäänhengitys rentouteen. Voimaa ikään kuin "pumpataan" tällä tavalla tekniikkaan. Tämä harjoitustapa voimistaa enemmän jäniteitä ja nivelsiteitä ja kaikkea sitä kehon mekaniikkaa, joka yhdistetään sisäisen voiman käyttöön. Harjoituksessa voima tuodaan joka liikkeeseen jaloista "yhdeksää helmeä" pitkin ja tullaan samalla tietoiseksi niistä linjoista, joita pitkin "sisäinen voima" kehossa liikkuu. Koko tämä linja ikään kuin venytetään auki.

Hakutsuru-perinteen **Happoren**-kata on mielenkiintoinen harjoitus. Esimerkiksi **Bubishin** ensimmäisessä luvussa kuvataan tämän katan suoritustapaa. Kyseessä on puhdas qigong-harjoitus, jossa toteutetaan venyttävän voiman ideaa. Tämä kata on monella tapaa mielenkiintoinen. Siinä, niin kuin ilmeisesti useissa Hakutsuru-perinteen katoissa harjoitellaan ensisijaisesti voimankäytön periaatteita ja sisäisiä linjoja ennemminkin kuin tekniikoita. Kun opitaan nämä voimankäytön yleisemmät periaatteet (kiin. **jing**), niitä voidaan sitten toteuttaa useissa tekniikoissa. Esimerkki tällaisesta periaatteesta voisi olla vaikkapa "nostovoima", siis miten voima syntyy ylöspäin kohoavassa liikkeessä jaloista, siirtyy selkään ja sieltä käsiin. Tätä periaatetta voidaan sitten käyttää vaikkapa lunkkotekniikassa, heittotekniikassa ja ylöspäin suuntautuvassa lyönnissä.

Ronald Habersetzer julkaisi tämän katan ensimmäisen kerran kirjassaan **Koshiki Kata** vuonna 1994. Hänen mielestään Happoren-katasta voi oppia sen, miten muutkin

¹⁰Yi jin jing -harjoituksesta katso: Yang, Jwing-Ming: Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung. Jamaika Plain: YMAA 1991.

karaten qigong-katat tulisi tehdä: siis niin, että energia suuntautuu keskustasta kohti raajojen päitä: venyttäen. Yleinen tapa tehdä Sanchin-kataa on päinvastoin. Voimakas jännitys suunnataan siinä kohti keskustaa. Habersetzer pitää tätä väärinymmärryksenä, joka tekee siitä, mikä on aikaisemmin ollut sisäisen voiman harjoitus, puhtaasti ulkoisen voiman harjoituksen.

Karateka voi harjoitella tätä qigong-muotoa tekemällä Sanchin, Tensho, Happoren tai vastaavia katoja edellä kuvatulla venytys-periaatteella. Perinteinen harjoitus on **yi jin jin**, jota myös edelleen harjoitellaan Okinawalla.¹¹

Nivelet avoimiksi

Yin-harjoitus on pehmeä ja avaava. Totesin jo edellä sen, että sisäisen voiman "kuljettaminen" jaloista kohti tekniikkaa vaatii sen, että kehon nivelet, "yhdeksän helmeä" ovat avoimet. Ruoskamainen liike vaatii koko kehon rentoutta ja avoimuutta. Pehmeät dynaamiset qigong-harjoitukset tähtäävät juuri tähän. Samalla ne vahvistavat jänteitä ja nivelsiteitä, jotta keho voisi kestää räjähtävällä nopeudella etenevän ruoskamaisen liikkeen.

Hyviä esimerkkejä tällaisista qigong-harjoituksista ovat vaikkapa erilaiset **taijiquaniin** liittyvät qigong-muodot. Karatekalle historiallisesti läheisempiä ovat Valkoisen Kurkityylin pehmeät qigong-harjoitukset (**hakutsuru kiko**).¹² Nämä harjoitukset ovat erilaisia ympyräliikkeitä ja käsien heiluriliikkeitä, joissa matkitaan kurjen siiveniskuja. Myös **yi quaniin** liittyvät harjoitukset ovat karatekalle sopivia. Nämä harjoitukset liikkuvat liikeperiaatteiden tasolla, joka tarkoittaa sitä, että niistä voidaan sitten "johtaa" yksittäisiä tekniikoita. Mutta kun tekniikkaan edetään lähtien tältä liikeperiaatetasolta, opitaan samalla se, mitä liikeperiaatetta yksityinen tekniikka noudattaa. Jos harjoitellaan vain tekniikkaa, siihen liittyvä sisäisen voiman liikeperiaate ei ehkä koskaan aukene harrastajalle.

Kun harrastaja kykenee tekemään erilaisia ympyräliikkeitä sisäisen voiman mekaniikalla, mukaan otetaan pari, joka antaa liikkeeseen kevyen vastuksen. Tässä tulee mukaan siis nk. "**push hands**" eri muodoissaan. Karatessa käytetään sanaa **kakie** samasta asiasta. Tämä on harjoitus, johon liittyy monia ulottuvuuksia. Sen avulla vahvistetaan sisäisen voiman mekaniikkaa; sen avulla voidaan "testata" sitä, toimiiko sisäisen voiman mekaniikka liikkeessä; sen avulla opitaan myös vastustajan liikkeen kuuntelemisen taitoa, joka on välttämätöntä karaten edistyneimmissä tekniikoissa. Nämäkin harjoitukset voidaan tosin tehdä ulkoisella mekaniikalla, ja kadottaa näin kokonaan se, mistä asiasta harjoituksessa oikeasti on kyse.

¹¹Ks. Ryan Parkkerin em. artikkeli.

¹²Yang Jwing-Ming kuvaa näitä kirjassaan Saholin White Crane.

Seuraavassa vaiheessa ympyräliikkeeseen voidaan ottaa mukaan eräänlainen lyhyen voiman pulssi (**fa jing**). Se tarkoittaa sitä, että tehdään hitaasti jotakin ympyräharjoitusta ja sitten liikkeeseen ikään kuin ravistetaan ruoskanomainen isku, joka etenee koko vartalon läpi ottaen tukensa maasta. Tätä harjoitusta tehdään kaikissa erilaisissa ympyrämuodoissa.

Tämän vaiheen jälkeen harrastaja onkin valmis siirtämään kaiken edellä opitun erilaisiin karaten tekniikoihin. Kaikki tekniikat noudattavat tämän prosessin jälkeen nk. sisäisen voiman mekaniikkaa. Ne ovat hyvin rentoja ja ruoskanomaisia, ne hakevat voimansa aina maasta ja voima saadaan tekniikkaan, jos niin halutaan, räjähtävän impulssin muodossa. Näin voidaan esimerkiksi lyödä lähtien tilanteesta, jossa oma käsi on jo kiinni vastustajan kehossa. Mitään vauhtia ei tarvitse ottaa, koska voima voidaan heittää raajaan eräänlaista sisäistä aaltoa pitkin.

Olen kuvannut edellä niitä harjoituksia, jotka liittyvät karaten "sisäiseen" puoleen. On huomattava, että kyseessä on pitkä prosessi, jota ei voi paljon kiihdyttää. On harjoiteltava kärsivällisesti, kuuneltava kehonsa reaktioita ja tulokset näkyvät aikanaan. Ei pidä esimerkiksi liian aikaisessa vaiheessa siirtyä räjähtävän tai lyhyen voiman harjoitukseen, koska niidenkin avulla on helppo särkeä kehonsa. Kehoa on hiljalleen vuosien aikana vahvistettava ja avattava. Keho on ikään kuin viritettävä aivan uudella tavalla. Pelkästään "ulkoisia" harjoituksia tehneen karatekan keho vaati kovan työn, jotta sen viritys saataisi vastaamaan sisäisen tekniikan vaatimuksia.

Mitä, missä, milloin

Viime aikoina on tullut esiin se, että monet viime ja tämänkin vuosisadan okinawalaista mestareista harjoittelivat **Hakutsuru**-katoja. Nämä ovat Fukienin maakunnan Valkoisen Kurjen tyylin liikesarjoja. Olennaista näissä katoissa on se, että niissä korostuu ensisijaisesti liikeperiaatteiden opiskelu, ei niinkään tekniikan, ja toiseksi se, että monet niistä ovat qigong-harjoituksia.¹³ Esimerkiksi **Happoren** kata tehdään yi jin jingin tavoin venytävällä tavalla. Habersezer pitää Happoren kataa Goju-ryun Sanchinin ja Tenshon alkumuotona. Hän perustaa käsityksensä japanilaisen karateopettajan ja historioitsijan Tadahiko Ohtsukan (9. dan) käsityksiin. Okinawalaisten karatemestareiden kauan varjelema **Bubishi**, joka on nyt saatavana **Patrick McCarthyn** hienona käännökseenä¹⁴, kuvaa ensimmäisessä luvussaan juuri Happoren kataa.

¹³Ks. Yang, Jwing-Ming: Shaolin White Crane.

¹⁴McCarthy, Patrick: The Bible of Karate: Bubishi. Tokio: Tuttle 1995

Hakutsuru-katat ovat ilmeisen monitasoisia ja monimutkaisia katoja. Okinawalaiseen karateen ne ovat tulleet kahta tietä. **Sokon Matsumura** opiskeli Kurki-tyyliä Kiinassa ja teki siitä oman tulkintansa. Hänen kauttaan Hakutsuru-katat ja niiden periaatteet ovat tulleet **Shuri-te** -linjaan. **Gokenki** -niminen Valkoisen kurjen mestari opetti monia okinawalaisia karatemestareita, mm. **Chojun Miyagia**, **Kanbun Uechia** ja **Kenwa Mabunia** tämän vuosisadan alussa. **Naha-te** -linja on saanut voimakkaita vaikutteita häneltä.

Hakutsuru-katat omalla tavallaan vahvistavat sen, mitä olen edellä yrittänyt kuvata: karaten katojen qigong-ulottuvuutta.

Ilman perustaa luovia qigong-harjoituksia, kamppailutaito on puutteellinen. Oli se sitten mikä tahansa. Myös japanilaisessa budossa ki-harjoitukset ovat olleet salaisia. Vanhoisa jujutsu- ja miekkailukoulujen oppikirjoissa niihin kuitenkin viitataan jatkuvasti vaikka tarkkoja menetelmiä ei paljastetakaan. **Morihei Ueshiba** oli ensimmäinen, joka japanilaisessa budossa alkoi opettaa näitä harjoituksia julkisesti. Aikidon myötä tämä tietous on levinnyt hiljalleen laajemmallekin. Aikidoo edeltävissä jujutsukouluissa on tehty esim. seisomisharjoituksia jo useiden sukupolvien ajan.

Qigong-harjoituksista on alettu saada tietoa vasta viime vuosikymmeninä. Myös Kiinassa näitä harjoituksia on pidetty sellaisina, joita voidaan paljastaa vain henkilökohtaisesti lähimmille oppilaille.

Kaiken tämän voisi mielestäni vetää yhteen näin:

Ensinnäkin. Karatessa yleensä ja erityisesti katassa on qikong-taso. Toiset katat, kuten esimerkiksi Sanchin, Tensho ja Happoren ovat ensisijaisesti qikong-harjoituksia. Joidenkin katojen hitaat liikkeet ovat qikong-harjoituksia ja ne tulisi tehdä sellaisina. Katan qikong-ulottuvuudesta tulisi selvästi nähdä, miten qikong kuuluu edistyneen karatekan normaaliin, päivittäiseen harjoitusohjelmaan.

Toiseksi. Karaten qikong ulottuvuus avaa karaten niin teknisellä kuin kokemuksellisellakin tasolla aivan uuteen ulottuvuuteen. Qikong-harjoitteiden avulla aikaansaatu rentous ja ki-kokemus mahdollistaa suuren voiman keskittämisen pienellä fyysisellä ponnistuksella. Tämä mahdollistaa esimerkiksi nk. "lyhyen voiman" käytön. Tähän perustuu mm. **kyusho-jutsu** ja **tuite** edistyneimmällä tasollaan.

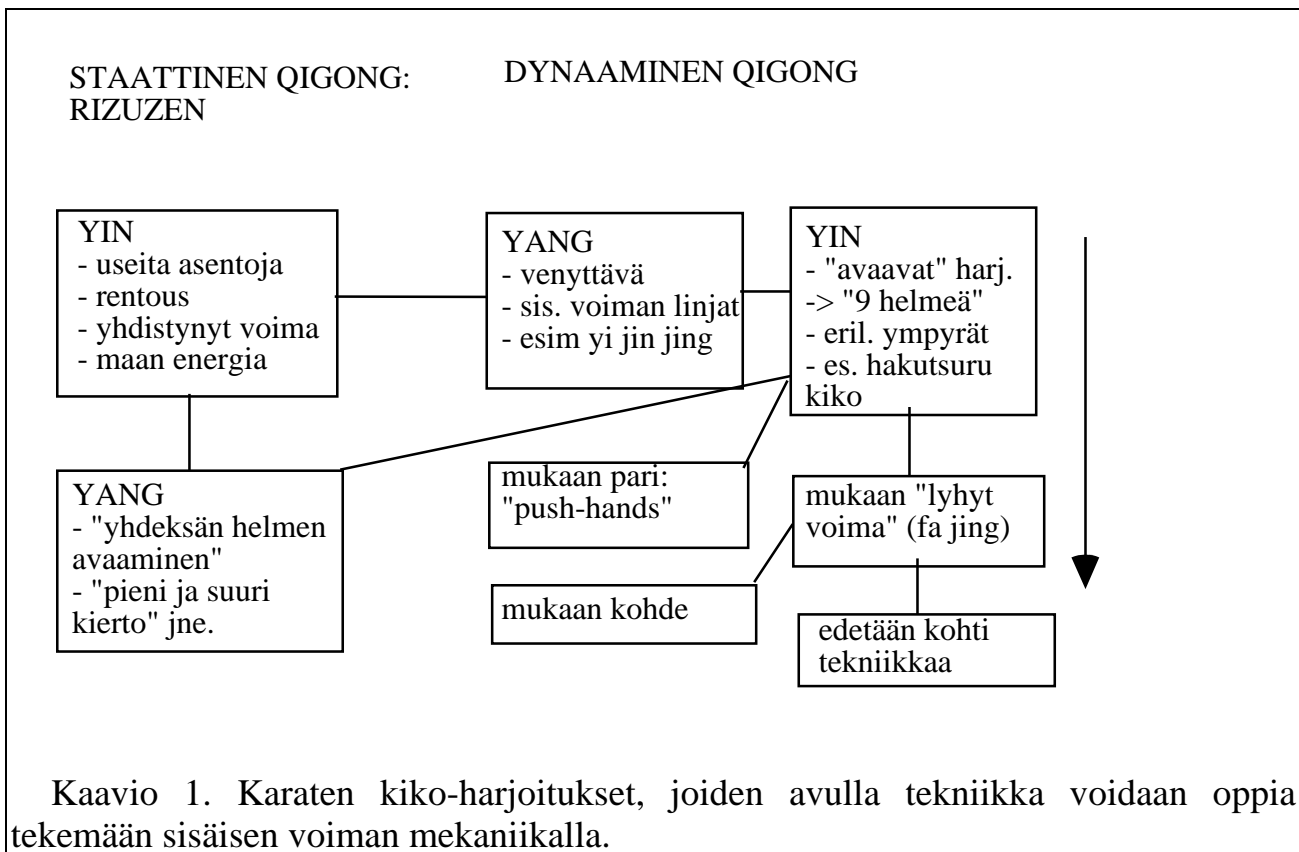
Henkisellä tasolla ki-kokemus ja siihen liittyvät harjoitteet voivat yhdistävää harrastajan persoonallisuuden tavalla, joka lisää hänen elämänsä laatua.

Kolmanneksi. Karaten qikong-taso avaa harrastajalle myös uuden, parantamiseen liittyvän näkökulman. Monet kiinalaiset ja japanilaiset kamppailutaitojen mestarit ovat olleet myös perinteisten parannusmenetelmien taitajia. Qikong-harjoitukset sekä **kyusho** -akupunktiopisteiden tuntemus antaa harrastajalle hyvän perustan tutustua perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen syvemminkin. Qikong-harjoitukset avaavat

yhtäaikaan tien kahteen suuntaan: samaa kitä, jota harrastaja voimistaa itsessään, voidaan käyttää sekä kamppailussa että parantamisessa.

Karatessa harjoituksen tie kulkee siis ulkoisesta kohti sisäistä. Aluksi on tärkeää tehdä ulkoisia harjoituksia ja vahvistaa kehoa ja sen lihaksia monipuolisella tavalla. Harjoituksen ei kuitenkaan pitäisi pysähtyä tähän. Erityisesti vanhempien karatekoiden tulisi keskittyä kiko-harjoituksiin, joiden avulla ulkoinen tekniikka muuttuu hiljalleen yhä enemmän sisäiseen suuntaan. Ulkoinen voima heikkenee iän karttuessa, sisäinen voima sitä vastoin kasvaa. Kiko-harjoitusten avulla karatea voi harjoitella ja siinä voi edistyä koko elämän ajan.

Kuviossa 1 on esitetty kaavamaisesti karaten kiko-järjestelmä.



Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY

Taidon kolme tasoa

Erityisesti taiji-kirjallisuudessa, mutta myös budossa, erotetaan toisistaan kolme tasoa, joiden läpi taidon opiskelussa käydään. Ne ovat (i) ulkoisen muodon tai **liikkeen taso** (*jing*), (ii) **energeettinen taso**(*qi,ki*) ja (iii) **mielen taso** (*yi*). Taijin klassikoissa todetaan järjestyksen olevan tämä: mieli tai mielen "aikomus", *yi*, johtaa, se herättää energian eli *qin*, joka aktivoi ulkoisen liikkeen ja voiman eli *jingin*.

Jos lukee Shozan Shissain miekkailutaidon opasta *Tengu-geijustu-ron*, huomaa saman järjestyksen: mieli (kokoro) -> ki -> tekniikka (*waza*).

Mistä tässä itse asiassa on kyse? Yritän tässä selittää tätä periaatetta niin kuin sitä nyt ymmärrän. Siis välttämättä puutteellisesti, mutta kuitenkin.

Kyseessä on joka tapauksessa kuvaus, joka liittyy erittäin kehittyneeseen tekniikkaan. **Patrick Kelly** toteaa taiji-kirjassaan energeettisen tason saavuttamiseen menevän kymmenkunta vuotta, jos harjoittelee säännöllisesti ja oikein, ja mielen tason saavuttamiseen toisen kymmenen vuotta. Eli noin kahden-kolmenkymmenen vuoden harjoittelun jälkeen, jos on harjoitellut ankarasti ja oikein, voi toivoa ymmärtävänsä, mistä tässä sisäisessä prosessissa oikeastaan on kyse.

Tämä aihe liittyy myös kysymykseen, johon jatkuvasti törmään eli millaisia *qi*-tuntemuksia pitäisi kokea jne. Yleensä yritän palauttaa kysyjän maan pinnalle eri tavoin. Yleensä toteamalla, että on turha puhua mitään *qistä* ennen kuin liikkeen mekaniikka alkaa toimia edes tyydyttävällä tavalla. Ei ole mahdollista hyppiä tasolta toiselle tällaisessa äärimmäisen monimutkaisessa ja syvässä prosessissa noin vain. Ei ole mitään oikoteitä. Ensimmäinen kymmenen vuotta on todella syytä

keskittyä oikean ulkoisen muodon aikaansaamiseen. Siis puhtaasti liikemekanikan opiskeluun.

Oikeanlainen harjoitus, joka avaa kehon sisäistä mekaniikkaa, "**kolme joustaa**", (jalat, selkä, kädet) synnyttää kyllä erilaisia qi-tuntemuksia. Mutta harjoituksen alkuvaiheessa ne eivät ole kovin tärkeitä. Jos nimittäin tässä vaiheessa alkaa erityisesti keskittymään näihin kokemuksiin, joka houkutus on suuri, voi ajautua pahasti harhaan koko tieltä. Taiji-perinteessä on sanonta, jossa todetaan, että jos ajautuu alussa harhaan senttimetrin, kohta on harhassa kymmentuhatta senttimetriä. (Vai oliko se zenissä, en ole varma.)

Fyysisten taitojen kannalta vaara on nimittäin se, että harrastaja alkaa pyöritellä eri tuntuksia qi-palloja käsiensä välissä, asia johon on kohtuullisen helppo saada tuntuma, ja laiminlyö sitten fyysisen tekniikan harjoittelun. Tällainen qi-tuntemusten kanssa leikkiminen voi siten synnyttää sen illuusion, että osaa taidonkin tasolla jotakin. Näin ei välttämättä ja todennäköisesti kuitenkaan ole.

Qi-tuntemusten ilmaantuminen ja niiden kehittäminen liittyy ensisijaisesti nk. **wai-qihin** eli "qin ulkoistamiseen" tai "ulkoiseen qihin", joka tarkoittaa sitä, että siirretään tai annetaan omaa qitā toiselle. Kiinalaisessa perinteisessä lääketieteessä on kokonainen "qi-terapian" haara, jossa tätä ilmiötä on paljon tutkittu ja käytetty erilaisten sairauksien hoidossa. Kysessä on siis yhdenlainen käsilläparantaminen. Tällainen wai-qin käsittely ja hallinta on jälleen yksi äärimmäisen monimutkainen ja vaikea qi-gongin muoto, johon piilee myös omat vaaransa. On esimerkiksi helppo saada joitakin pieniä tuloksia qillä parantamisessa, mutta ei välttämättä ole ollenkaan niin helppoa estää sitä, että parannettavan sairaudet siirtyvätkin parantajaan tässä käsittelyprosessissa. Wai-qihin liittyvässä qigongissa opetellaan tunnistamaan ja hallitsemaan tällaiset asiat.

No - en puhu tästä enempää, koska en oikeastaan tiedä tästä alueesta paljon mitään.

Taiji ja vaikkapa wai-qihin liittyvä qigong ovat kuitenkin eri asioita. Asian tekee monimutkaiseksi se, että taijin korkeammilla tasoilla kyky wai-qihin myös kehittyy. Ja jos siinä vaiheessa asia kiinnostaa, sitä voi kehittää moneen suuntaan. **Dim-mak** liittyy wai-qin itsepuolustukseen, ja samaa qitā voidaan käyttää myös parantamiseen.

Tämän kolmijaon ensimmäisellä tasolla on siis syytä opetella ensisijaisesti **sisäisen voiman mekaniikkaa**. Tämä tarkoittaa monia asioita: kehon jousiston avaamista erilaisin niveliä ja selkää avaavien harjoituksin; jousien voiman yhdistämistä avaavien ja sulkevien, stretch-tyyppisten liikkeiden avulla, keskilinjan perusliikkeiden harjoitukset; dan-tienin erilaisten ympyräliikkeiden harjoitukset, jotka lopulta synnyttävät koko sisäisen voiman mekaniikan perusliikkeet jne.

Ja kaikki tämä pitäisi sitten saada toimimaan elävällä tavalla muodossa. On aivan liian ennenaikaista puhua mitään qistä, ennen kuin kaikki yllä lueteltu on kunnossa.

Selitän näitä kolmea tasoa esimerkin avulla. Kaikille on jo tuttu voiman pysty-ympyrä. Se saadaan aikaan periaatteessa pyörittämällä dan-tien -pistettä pysty-ympyrää pitkin. Nyt katsomme asiaa wu-chi -pisteen kautta.

Harjoitus 1. Jos siis seisot esimerkiksi jousipyssyasennossa ja pidät käsiäsi edessä "pallon ympärillä". Harjoittele tästä asennosta voiman pysty-ympyrää seuraavalla tavalla. Kuvittele, että keskipisteesi (wu-chi -piste) läpi kulkee pari metriä pitkä seiväs, joka lävistää molemmat lonkkasi kummaltakin puolen. Kuljeta sitten tätä seivästä pysty-ympyrää pitkin niin, että se pysyy lattian suuntaisena. Siis: ylhäältä taakse, alas, eteen, ylös, taakse, alas jne. Vaihda sitten suunta: alas, taakse, ylös, eteen, alas, taakse jne.

Anna sitten kaikkien kehon josten (jalat, selkä ja kädet) avautua ja sulkeutua tämän liikkeen mukana tai johtamana. Huomaat, miten kätesi pyörittävät pysty-ympyrää, jonka voima tulee jaloista ja siirtyy sieltä selän kautta käsiin. Kaikki kehon jouset vuorotellen sulkeutuvat, kun paino menee alas, ja avautuvat, kun paino menee ylös.

Tämä on perusmekaniikkaa, jota pitää harjoitella paljon, jotta kaikki kehon jouset alkavat toimia todella jousen tavoin. Puhuminen kehon jousista ei ole pelkkä vertaus, se on osuva kuvaus siitä kokemuksesta, jota haetaan.

Tasolta toiselle

Tiedän, että minun ei ehkä pitäisi kirjoittaa tästä mitään, mutta kirjoitan kuitenkin. Tarkoitan tällä sitä, että en ole mitenkään varma, että edistymisen kannalta on hyödyllistä edes tietää harjoituksen kaikista ulottuvuuksista. On ehkä mahdollista yrittää tehdä liian monimutkaisia harjoituksia liian aikaisin. En tiedä. Toisaalta kiinalaisessa perinteessä harjoitusmetodeja ja harjoituksen tasoja ei kylläkään paljoa analysoida. Se jätetään oppilaan itsensä harjoittamaksi tai laiminlyömäksi. Useasti jostakin harjoituksesta opetetaan vain sen ulkoinen muoto ja sillä siisti. Hiljalleen vuosien varrella harrastajalle sitten aukeaa, miten sama harjoitus voidaan tehdä hienovaraisemmin. Tasolta toiselle siirtyminen on prosessi, jota ei kannusteta paljon selityksin. Joitakin vertauskuvia voidaan antaa ("peng" on kuin vesi, joka kannattelee laivaa), mutta nekin aukeavat vasta, kun harjoitus on edennyt tiettyyn pisteeseen.

Palaan edellä antamaani esimerkkiharjoitukseen. Jan opetti leirillään metodin, miten voidaan opiskella siirtymistä tasolta toiselle. Kyseessä on se, mitä leirillä kutsuttiin harjoituksen tekemiseksi sisäiseksi.

Harjoitus 2. Tee edellä kuvattua harjoitusta, mutta pienennä ulkoinen liike. Säilytä kuitenkin kehon sisällä tuntuma siitä, että voima kulkee pysty-ympyrää pitkin. Tässä nyt tulee mukaan kehon "yhdeksän helmeä" ja miten voimaa kuljetetaan sisäisesti edes ja takaisin näitä yhdeksää helmeä pitkin. Kyseessä on eräänlainen voiman intensiivisyyspisteen aaltomainen liike, aallonharja, joka näkyy ulos hyvin vähän. Sitä voisi kuvata myös yin-yang vaihtelun etenemisenä kehon sisässä. Kun puhutaan qin kuljettamisesta vaikka selkää pitkin ylös, sillä tarkoitetaan nimenomaan tätä voiman intensiivisyyspistettä. Kyse ei siis ole mistään mystisestä "energiasta". Kyse on kehon rentoutumisesta ja kaikkien nivelten, nivelsiteiden, jänteiden jne.

avautumisesta niin, että voiman intensiivisyyspistettä, rentouden ja jännityksen vaihtelua, voidaan kuljettaa kehossa paikasta toiseen; ja kehontietoisuuden herkistymisestä niin, että tästä pisteestä kyetään olemaan tietoinen.

Tähän voisi lisätä että, kehon "keskikierto" voi olla 'energeettisesti' hyvinkin auki, mutta jos selässä ei pystytä kuljettamaan voiman aaltoa, sillä ei ole taijin kannalta erityistä merkitystä. Itse asiassa jopa taolaiset keskikierron avaamisharjoitukset ovat olleet joskus hyvin "ulkoisia" edellä kuvatulla tavalla, vasta myöhemmin on alettu korostaa pelkää sisäistä, energeettistä, tuntemusta. No - tämä vain välihuomautuksena.

Nyt harjoituksessa on siirrytty qi:n tasolle, tai "energian" tasolle.

Kun teet edellistä harjoitusta, huomaat, että itse asiassa keskipisteen pyörimisen sijasta liike vatsan alueella muuttuu. "Vatsa" voi pyöriä itsessään vaikka koko kehon ulkoinen liike on hyvin pieni. Tämä dan-tienin pyörimisliike synnyttää sitten kaiken muun liikkeen.

Harjoituksen myötä sisäinen liike vaatii aina vähemmän ja vähemmän ponnistelua. Voiman intensiivisyyspisteen aallonharja ikään kuin loivenee ja voiman pistettä kykenee liikuttamaan yhä enemmän niin, että kuljettaa vain tietoisuutensa keskittymispistettä halutuun suuntaan ja haluttuun kohtaan. Tämä piste sitten ikään kuin vetää perässään kaiken muun.

Kuvaan tästä pari harjoitusta.

Harjoitus 3. Olemme tehneet Huangin viittä perusharjoitusta. Viimeinen harjoitus, jossa seistään yhdellä jalalla ja vuototellen asetetaan kantapäätä ja varpaat maahan, voidaan tehdä seuraavalla tavalla. Kuvittele, että keskilinjasi läpi kulkee putki. Putki lähtee ylhäältä taivaasta, lävistää päälakesi, wu-chi -pisteen, hui-yin -pisteen ja kulkee edelleen jalkojen välistä maahan ja sieltä maan keskipisteeseen asti. Nyt kun teet tätä harjoitusta, kun hengität ulos ja asetat kantapäähän lattiaan, kuljeta samalla tietoisuutesi tätä putkea pitkin alas aina maan ytimeen asti. Sisään hengityksellä nosta tietoisuutesi putkea pitkin koko kehosi keskilinjan läpi ja ylös pälaesta aina taivaan ääriin asti. (Tämä harjoituksen avulla opit mm. sen, mitä taijin klassikoissa tarkoitetaan, kun puhutaan qin tuomisesta alas dan-tien -pisteeseen.)

En tiedä, onko tämä harjoitus saanut jonkin kiinankielisen nimen, mutta jos sillä sellainen olisi, sitä kutsuttaisi varmasti "taivaan qin ja maan qin yhdistämiseksi".

Tämä harjoitus opettaa myös erityisesti sitä, että rentoutuminen vaatii myös mielen "rentoutumista" ja vajoaminen mielen vajoamista.

Harjoitus 4. Toinen idea. Kun teet erilaisia keskustan, tai dan-tienin pyörysharjoituksia, kuvittele, että dan-tien -pisteestäsi lähtee ketju, jonka päässä on painava pallo. Yhdenlainen moukari siis. Pyöritä sitten tätä moukaria mielessäsi erilaisia ympyröitä. Huomaat, miten mielen liike vetää perässään muun liikkeen.

No - nyt olen kirjoittanut tästä liikaakin. Voit unohtaa tämän ja palata siihen sitten, kun olet saanut varmistuksen sille, että sisäisen voiman perusmekaniikka on alkanut avautua kehossasi. Ja jos ajattelet, että olen varmasti jo edistynyt tänne kolmannelle

tasolle ja sinun pitää nyt erityisesti keskittyä tällaisiin harjoituksiin - palaa aivan alkuun.

Vähän vertauksista

Kun keho alkaa rentoutua ja avautua enemmän, on mahdollista tehdä liike niin, että keskilinja kulkee aina vähän liikkeen edellä. Tämä pätee itse asiassa kaikkiin liikkeisiin, mutta se on aluksi helpompi ymmärtää liikkeissä, jotka syntyvät lantion kierrosta. Kyse on itse asiassa periaatteesta, jota harjoitellaan Huangin kolmannessa perusharjoituksessa, jossa heilutetaan käsiä eteen, mutta annetaan lantion liikkeen mennä yhden vaiheen edellä.

Keksin tästä asiasta harjoituksissa vertauksen, jonka haluan kertoa tässä. Vertaukset auttavat usein ymmärtämään asioita, joita on joka tapauksessa vaikea pukea sanoiksi. Edellä kuvattua periaatetta voisi yrittää hahmottaa seuraavan idean avulla. Ajattele, että kehosi toimii kuten kaksi sisäkkäistä putkea tai lieriötä. Ulompi lieriö on sen verran sisempää suurempi, että niiden väliin jää reilusti tilaa. Kuvittele, että nämä lieriöt on kiinnitetty toisiinsa jousten avulla. Nyt kun sisempi lieriö kääntyy, se vetää ulomman lieriön mukaansa välissä olevien jousten avulla. Tämä on se idea, johon pyritään. Kun keskilinja kääntyy, se vetää joustavasti mukaansa tekniikan.

No - en tiedä autoiko tuo.

Mutta pääsen sen kautta teemaan, josta ajattelin kirjoittaa, nimittäin vertauksiin yleensä ja mikä on niiden tarkoitus.

Olin viime viikonvaihteessa Turussa **Patrick McCarthyn** leirillä, johon palaan myöhemmin. Hän, niin kuin monet muut karaten opettajat, selitti liikkeen voimaa fysiikan peruskaavalla: massa x nopeus = voima.

Mitä vikaa tässä esitystavassa on? Ja onko minun pakko aina kritisoida kaikkia? Ei. En kritisoi kritisoimisen vuoksi, vaan siksi, että haluan tuoda esiin sen, että tällaiset mekaaniset esitystavat synnyttävät harrastajissa aivan väärää ajattelua. Ja sen lisäksi rajottavat myös heidän teknistä kehitystään.

Perusvika tässä esitystavassa on se, että siinä oletetaan ihminen ja hänen liikkeensä aivan liian yksinkertaiseksi. Tällaiset kaavat sopivat kiinteiden fyysisten kappaleiden kuvaukseen, ei ihmisen. Ihminen ei ole mikään kivi, tai muu kiinteä möykky.

Ihmiskehossa voima voi liikkua paikasta toiseen ikään kuin hyytelössä. Kyseessä on äärimmäisen monimutkainen tapahtuma, jota ei voi pyydystää millään yksittäisellä fysiikan kaavalla.

Olen sitä mieltä, että yksinkertaiset kaavat ja esitykset yksinkertaistavat myös liikettä siinä mielessä, että harrastajat alkavat helposti myös liikkua näiden yksinkertaisten mallien mukaan. Hienovaraisempi mekaniikka jää helposti löytämättä.

Japanilaiset tekivät karhunpalveluksen karatelle lyömällä lukkoon millintarkasti tekniikan suorittamisen tavat ja jalkojen asennot. Taisi olla **Nakayama**, joka ensimmäisen kerran kirjassaan **Dynamic Karate** piirsi jalkojen asennoista tarkat kuvat. Hän myös kuvasi tekniikoiden voiman mekaniikkaa fysiikan kaavoilla. Näin tuli lyötyä lukkoon ja jäykistettyä monia dynaamisia ja paljon monimutkaisempia asioita. Joistakin askelten väliasennoista tuli staattisia asentoja ja muutenkin koko mekaaninen kuvaustapa jäykisti karaten siihen, mitä shoto-kan nykyään parhaimmillaan edustaa.

Samoihin aikoihin karaten tekniikoille annettiin nimet: kämmentyviilyönti, ulkotorjunta jne. Tämä vei kehitystä edelleen samaan suuntaan. Jos liikettä alettiin kutsua torjunnaksi, sen muut tulkintatavat jäivät helposti unohduksiin.

Kiinalaisissa taidoissa käytetään edelleen tekniikoiden ja liikesarjojen niminä erilaisia symboleja ja metaforeja. Taijissa liikkeen nimi on "kurki levittää siipensä" tai "käärme ryömii alas". Patrick McCarthy opetti vanhaa okinawalaista kataa, Arakagi Seishania. Hän on oli myös löytänyt katan liikesarjojen vanhat okinawalaiset nimet, joita oli kolmetoista. En muista niitä enää, mutta idea oli sama kuin kiinalaisissa taidoissa: "lohikäärme sylkee tulta", "rautakäsi" tai muuta vastaavaa.

Symboli tai metafora tekniikan nimessä on avoin monille tulkinnoille samalla tavalla kuin itse tekniikka on avoin monille tulkinnoille. Tässä suhteessa metafora tekniikan nimenä kuvaa myös itse oppimisprosessia. Se antaa jonkin idean aloittelijalle, toisen idean harrastajalle, joka on edennyt pidemmälle.

Annan esimerkin taijista. Eräässä taijin peruseriaatteita kuvaavassa runossa todetaan, että **"'peng' on kuin laiva, jota vesi kannattelee"**. Peng voidaan kääntää sanalla 'torjunta', joka on yksi taijin tekniikka, mutta tässä tarkoitetaan pengia, jota pidetään taijin yhtenä tärkeimmistä peruseriaatteista. Silloin se kuvaa sitä, miten keho asettuu tekniikassa niin, että sitä kannattelee aina maan vastavoima. Keho ikään kuin laajenee joka suuntaan. Jos kehoa painaa mistä kohdasta tahansa, voi tuntea, jousen, jonka lepää maata vasten, ja ottaa työnnön vastaan vetäytymällä kasaan.

Miten tämä idea on "laiva, jota vesi kannattelee". Monellakin tapaa.

Laiva kuvaa tässä liikkeessä olevaa kehoa. Ja ensinnäkin laiva voi tietysti pysyä pinnalla vain sen nostovoiman ansiosta, jonka vesi antaa. Kun laiva kulkee eteenpäin, tämä nostovoima pysyy koko ajan länsä ja samana. Aivan samoin taijin muodossa tekniikan on levättävä jatkuvasti jousimaisesti maan varassa. Siitä kulkee siis aina

yksi voiman vektori maahan, peng. Peng on siis jatkuvasti läsnä oleva, kehoa ylöspäin kannatteleva voima.

Seuraavaksi on paikallaan kysyä, millainen voima, minkä laatuinen voima. Tähänkin runonpätkä antaa vastauksen. Jos painan kädelläni vedessä kelluvaa "laivaa" alaspäin, tunnen aluksi vain pehmeää vastusta, mutta jos painan enemmän, vastus kiristyy. Tunne on sama, kuin jos painaisin kasaan pehmeää joustaa. Kun päästän irti, "laiva" suorastaan pomppaa ylös. Samalta pitäisi tuntua, kun painan taijin harrastajaa rinnasta: Aluksi pehmeä vastus, joka sitten jousenomaisesti kiristyy, ja ponnahtaa ylös, kun irrotan otteeni.

Käytin edellä toista sataa sanaa selittääkseni neljän sanan vertausta. Tällaiset vertaukset ovat siis lyhyitä, aforismin omaisia, ohjeita, joita on katsottava tarkasti, jos haluaa ymmärtää, mitä niihin on kätkeyty.

Vähän zen-harjoituksesta

Uusi sali on avannut monia harjoituksen mahdollisuuksia. Tässä yksi. Japanilaisissa zen-luostareissa saattaa käydä niin, että jos jätät likaiset alusvaatteesi vahingossa pesutuvan naulaan, niin löydät ne seuraavana päivänä samasta paikasta, mutta pestynä ja silitettynä. Eikä sinulla ole aavistustakaan, kuka sen on tehnyt. Samoin munkit kilvoittelevat siitä, kuka ehtii ensimmäiseksi pesemään vessan, pyyhkiämään pölyt, keräämään ruuan murut jne.

Tälle asialle on olemassa zen-perinteessä jokin tekninen termikin, jota en muista, mutta se voidaan kääntää suurinpiirtein "salaiseksi hyveeksi". Hyveeksi siksi, että kysessä on aina jokin "hyvä" teko, salaiseksi siksi, että sen tekijä haluaa pysyä tuntemattomana.

Zen-harjoituksen perusajatus on pudottaa pois kaikki itsekkyyt, itsekäs ego. Ja sitä harjoitetaan monin tavoin. Tällaiset "hyvät" teot eivät tuo tekijälleen tietenkään mitään ansioita missään mielessä. Kysessä on harjoituksen muoto, jonka avulla voi opiskella nöyryyttä, epäitsekkyyttä, egon poispuodottamista, mielen tyhjentämistä. Se on kuin kumarrus.

Asiat, mitkä on tehtävä, on tehtävä.

Kysymys, "voinko auttaa", on esitetty aina jo liian myöhään.

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY

Patrick McCarthyn leiristä

Syyskuun viimeinen viikonvaihte kului mukavasti Turussa leirillä, jonne Ilpo Jalamo oli tällä kertaa kutsunut Patrick McCarthyn. Hän on yksi heistä karaten historioitsijoista, jotka ovat kaivautuneet todella syvälle okinawalaisen karaten juurille. Mutta hän ei ole vain teoreetikko, vaan myös harjoittaa sitä, mistä puhuu. Hän opettaa useita vanhoja okinawalaisia katoja bunkaineen ja on kehittänyt harjoitusmenetelmän, jonka avulla vanhaa karatea on helpompi lähestyä.

Hän käyttää vanhasta karatesta nimeä **koryu uchinandi**. Tällä hän viittaa karateen ennen sitä aikaa, kuin **Anko Itosu** ym. yksinkertaistivat karaten. Tämä yksinkertaistaminenhan tapahtui kahdesta motiivista. Toisaalta pyrittiin luomaan karate, joka olisi käyttökelpoista japanilaisten sotilaiden koulutuksessa ja toisaalta karate, jota voisi opettaa myös kouluissa.

Kuulimme perusteellisen esitelmän karaten historiasta, jota en toista tässä. Siihen voi perehtyä esimerkiksi **Bubishin** käännöksen alkuluvissa tai **John Sellsin** kirjassa **Unante**.

Ensimmäisenä leiripäivänä kävimme läpi nk. **tegumi**-harjoituksia. Täydellinen nimi kuului **tegumi renzoku keiko**, joka tarkoittaa jatkuvaa "drillää", jossa harjoitellaan tekniikoita, joiden lähtökohta on "grappling"-tilanne. Tämä lähtökohta on sikäli merkittävä, että se edusti McCarthyn perustulkintaa karatesta: karate on historiallisesti ollut siviili-itsepuolustusmenetelmä, ei mikään varsinainen taistelutaito. Siviilielämän itsepuolustusongelmat lähtevät yleensä tällaisesta "grappling" -tilanteesta. Niinpä suurin osa katojen tulkinnoista, joita harjoittelimme, lähti siitä, että hyökkääjä tarttui kiinni takkiin, käteen, kaulaan jne.

McCarthy totesi oman opettajansa opettajan, jonka nimeä emme kuulleet, kirjoittaneen tämän vuosisadan alussa kirjan näistä harjoituksista. Kirjassa hän toteaa, että nämä tegumi-harjoitukset ovat se linkki, joka yhdistää katan ja sen sovelluksen eli bunkain. Myöhemmin hän totesi, kun kysyin asiaa, että ne 12 tegumi-harjoitusta, joita hän opettaa ovat hänen "tutkimuksensa tulosta". Hän on kerännyt yhteen ideoita monista tyyleistä, ja tehnyt niistä tegumiksi kutsumansa harjoitusjärjestelmän. Jos tuntee taijin push-hands -harjoituksia ja taijin virtaavia **dim-mak**-tyyppisiä sovelluksia á la **Erle Montaigne**, tegumi-harjoitukset eivät tarjonneet mitään uutta ja ihmeellistä.

Pidän kuitenkin hänen perusajatuksestaan. On hyvä systematisoida tällaisia harjoitusmenetelmiä ja niiden avulla opetella sitä perusmateriaalia, jota sitten esiintyy katoissa säännöllisesti.

McCarthy'n 12-osainen tegumi-sarja pitää sisällään jatkuvana liikkeenä tehtäviä harjoituksia, joissa tulevat esiin kaikki perustorjunnat, keskeisimmät hermopisteet, erilaisia tarttumis- ja kontrollitekniikoita, lukkoja, virtaavaa tekniikkaa jne.

Sunnuntaina opiskelimme vanhaa versiota Seishan -katasta, nk. **Arakagi Seishania**. Teimme myös jokaiseen liikkeeseen sovellussarjan. Kata oli monella tapaa mielenkiintoinen, jos ajatellaan sitä sen kannalta, että siitä saattoi opiskella vanhaa katojen suoritustapaa ja periaatteita. Se piti sisällään ainakin seuraavia vanhaan karateen liittyviä periaatteita:

- asennot olivat pystyjä ja suhteellisen vapaita;
- seisontoja ei lukittu, vaan askel oli miltei aina liukuva, takajalka siis liukui etujalan perässä;
- askeleessa painopiste heilahti alakautta, teki alakaaren, tämä mahdollisti kaikkien kehon "jousten" sulkeutumisen ja avautumisen;
- tekniikka oli virtaavaa;
- kiai oli mukana kaikissa tekniikoissa;
- käytettiin kolmea erilaista kiaita: "ei", "jaa" ja "too".

Minusta mielenkiintoista oli se, että katan tekemisen tapa mahdollisti sisäisen voiman mekaniikan käytön. Sain siis taas yhden vahvistuksen teorialleni, että karatea voi ja tulee tehdä tällä tavoin. Vanhan karaten seisonta-asennot ainakaan eivät aseta sille esteitä - niin kuin modernin karaten pitemmät asennot.

Yksi erittäin mielenkiintoinen seikka oli kiain käyttö. Vanhat katat näyttävät pitävän sisällään systemaattisen menetelmän oikeanlaisen kiain oppimiseksi. Tämähän on täysin kadonnut modernista karatesta. On äärimmäisen harvinaista nähdä karaten opettaja, jolla olisi mitään aavistusta siitä, miten kiai tulee tehdä ja miten se liittyy kehon voiman käyttöön. Suurin osa karaten opettajienkin kiaista on vain yhdenlaisia rääkäisyjä, joilla ei ole mitään tekemistä minkään kanssa.

Näin ei voi sanoa McCarthyta.

Hän ei tosin opettanut tätä kиаiden käyttöperiaatetta kuin sivumennen, ikään kuin sivulauseessa, mutta hänen äänestään kuuli, että asia on hanskassa.

Jos katan jokaiseen liikkeeseen tehdään kiai, katasta tulee yhdellä tasolla kuin suutran lukua. Olenkin ollut aikaisemmin sitä mieltä, että kиаita ei voi oppia, jos ei ole suhteellisen pitkää kokemusta **zazenistä**, **suutran** luvusta ja sellaisista asioista. Nyt minun on muutettava käsitystäni. Jos on kokemusta vanhasta karatesta ja siitä, miten siinä ääntä käytetään, niin ongelmia ei ole. Kiain rappeutuminen onkin vain modernin karaten ongelma. - Muuten, oletteko huomanneet, miten myös seisominen avaa kиаita oikeaan kohtaan samalla, kun "qi laskeutuu dan-tieniin".

Koko **kiai-jutsun** teoria on hyvin syvällinen ja monimutkainen, enkä tunne sitä vielä tarpeeksi hyvin. Tästä asiasta on harvinaisen vähän tietoa. Erilaisilla äännteillä ja äänneyhdistelmillä on kuitenkin aasialaisessa kulttuurissa aivan oma merkityksensä ja käyttönsä. Ne liittyvät monimutkaisiin symbolisiin järjestelmiin, mantroiin ja erilaisiin hengitysharjoituksiin, jotka kaikki liittyvät useisiin aasialaisiin henkisiin teihin. Yksi esimerkki tästä on **aikidon** nk. **kotodama**.

Palaan tähän teemaan, kun pääsen siinä itse eteenpäin. Yleisenä ja alustavana huomiona voisi todeta, että kiaina "jaa" avaa äänen ja pudottaa sen alas ihanteellisella tavalla "ei" -kиаita varten. Todennäköisesti ne siis kuuluu tehdä yhdessä: "jaa - ei" yhdistelmänä, jossa "jaa" liittyy esimerkiksi torjuntatekniikkaan ja "ei" sitä välittömästi seuraavaan lyöntitekniikkaan.

Pari sanaa liikeperiaatteista

Puhuttaessa karaten ja taijinkin muotojen sovelluksista, viitataan aina liikeperiaatteisiin. Mitä sillä tarkoitetaan? Se ei ainakaan itselleni ole ollut aina itsestään selvää. On siis erotettava erikseen tekniikka ja liikeperiaate - ne eivät tarkoita samaa.

Otan esimerkiksi karaten soto-uke - gedan-barai -yhdistelmän, joka esiintyy monissa katoissa eri muodoissa. Pinan sandanin alussa se tehdään vartalon edessä jalat yhdessä, pinan godanin lopussa yhdenlaisessa kokutsu-dachissa. Taijin 24-askeleen muodossa samanlainen tekniikka esiintyy asennossa, jossa "kurki levittää siipensä".

Taijin kaikki liikkeet ovat erilaisia ympyröitä ja ympyräkaaria. Näin voi sanoa myös karatesta, vaikka usein ajatellaankin toisin. Mielestäni kuitenkin karatessakaan ei ole suoria liikkeitä, vaan liikkeet kulkevat erilaisia kaaria ja puoliympyröitä. Parhaita esimerkkejä ovat tietysti erilaiset torjuntaliikkeet, kuten esimerkin soto-uke ja gedan-barai. Liikeperiaatteen esiinnotaminen tapahtuu siten, että **täydennetään liike, joka on puoliympyrä tai kaari, kokoympyräksi** ja tehdään sitä virtaavalla tavalla pysähtymättä uudelleen ja uudelleen. Tullaan sitten tietoiseksi näin aikaansaaduissa ympyräliikkeissä siitä, millä mekaniikalla voima otetaan liikkeeseen

sen eri vaiheissa. Toisin sanoen: miten liikkuu keskilinja, missä ovat avautumis- ja sulkeutumisvaiheet, kummasta jalasta voima lähtee liikkeen eri vaiheissa jne. Tällainen analyysi paljastaa sen, mitä kutsutaan liikeperiaatteksi.

Tehdessämme esimerkki tekniikkaamme huomaame, miten avautumine vaihtuu sulkeutumiseksi, joka taas vaihtuu avautumiseksi jne. Huomaamme, miten alaselkä tyhjenee ja täyttyy, miten lantio liikkuu, miten voima syntyy etujalassa avautumisvaiheessa jne. Huomaamme myös, miten liikkeen sulkeutumisvaiheeseen, kun siis kädet menevät ristiin, voidaan ottaa kehon sulkeutuvaa voimaa. Tämä voimankäytön tapa avaa monia tulkintoja liikkeen tähän vaiheeseen. Ymmärrämme myös heti, miten liikkeen "valmistava" vaihe, kun kädet menevät ristiin, on myös olennainen osa liikettä ja se voidaan tulkita monen tekniikan kautta. Jos liikettä katsotaan vain sen avautumisvaiheen (siis loppuasennon) kautta ja tulkitaan sen kautta, on annettu vain puolittainen kuva koko asiasta.

Katan yksittäisillä liikkeillä ja liikesarjoilla on siis ikään kuin leikiteltävä, jotta ne paljastaisivat meille periaatteensa. Pelkkä jäykkä katamainen muoto ja liikkeen loppuasentoon tuijottaminen ei kerro liikkeestä kaikkea. Tai se kertoo oikeastaan vain hyvin vähän. Pinan shodanin kolmea ensimmäistä liikettä voi tehdä samalla virtaavalla idealla. Pidä kädet rentoina, mieluummin avoimina, ja tee liikkeet virtaavasti yhteen ja huomaa, miten ensin avaudut, sitten sulkeudut ja taas avaudut; pudota kädet alas, vaihda suunta ja toista toiselle puolelle; ota vaikka askel johonkin suuntaan ja toista taas jne.

Katan muodosta on päästävä tällä tavalla yli ja tutkittava sen jokaista liikettä erikseen sen liikeperiaatteen kannalta. Näin katasta tulee elävää muotoa, joka opettaa meille, miten katan liikkeestä päästään kumiteen ja itsepuolustustekniikoihin. Katan liike eli tekniikka on vain yksi mahdollisuus monesta. Kata näyttää siis vain yhden tekniikan, mutta paljastaa samalla liikeperiaatteen, jonka kautta on vapaa tie kohti lukemattomia sovellutuksia. Näin yksi kata avautuu käsittämättömän moneen suuntaan. Pitääkin hyvin paikkansa kiinalainen kamppailutaitoihin liittyvä sanonta: "Yhdestä tekniikasta syntyy kymmenen, kymmenestä sata". Kyse on vain ymmärryksemme asteesta.

Peng-linja eli voiman linja maasta kontaktipisteeseen

Sisäinen voima on yleisesti sanottuna koko kehon yhdistettyä voimaa, joka hakee vastavoimansa aina maasta. Tätä voiman linjaa tai vektoria, joka kulkee kontaktipisteestä maahan, kutsutaan joskus "peng-linjaksi" ("peng-path", "ground vektor").

Kun seison esimerkiksi kuvan 1. asennossa ja pari työntää kyynerpäästäni, Peng-linja muodostuu kyynerpääni ja takajalkani välille. Olennaista on, että tähän linjaan otetaan voima rennolla tavalla asettaen kehon rakenne optimaaliseen linjaan niin, että parin työntövoima voidaan ottaa vastaan minimaalisella lihasponnistuksella.

"Puhtaalla peng-linjalla" tarkoitetaan sitä, että linja on mahdollisimman rento joka kohdastaan. Pari ei siis tunne mitään hartiajännitystä, selän jännitystä, lantion tai polven jännitystä jne. Hän tuntee tukevan, mutta joustavan jousen, jonka toinen pää lepää maassa. Oikealla tavalla tehtynä peng-linja on erittäin tukeva, mutta rento.

Peng-linja voidaan sitten asettaa mihin kohtaan kehoa tahansa. Tätä harjoitellaan niin, että annetaan parin työntää mistä kohtaa kehoa tahansa ja missä asennossa tahansa. Pari ei saa antaa aluksi liikaa voimaa, jotta mahdollisimman rento peng-linja voidaan löytää.

Kun sitten edetään monimutkaisempiin push-hands harjoituksiin, peng-linjan maasta kontaktipisteisiin tulee olla jatkuvasti läsnä. Samoin peng-linjan tulee olla läsnä muodon harjoittelussa kuvitellun parin antamiin kontaktipisteisiin.

Peng-linjan manipulointi

Taito taijissa ja muissa sisäistä voimaa käyttävissä lajeissa koostuu peruseriaatteiden (peng-linja ym.) yhdistämisestä tekniikkaan. Niin yksin tehtävät kuin parinkin kanssa tehtävät muodot koostuvat erilaisista tekniikoista ja asennoista. Kun esimerkiksi liikutaan parin kanssa vapaasti, on kyettävä manipuloimaan omaa voiman linjaansa niin, että pari ei saa siitä otetta, mutta samalla on etsittävä parin voiman linja ja käytettävä omaa juurtunutta voimaa parin horjuttamiseksi.

Kun asento on oikea, peng-linja kulkee jaloista käsiin keskustan kautta. Näin ollen keskustaa manipuloimalla hallitaan samalla voiman-linjaa. Pienen keskustan liikkeen avulla voidaan esimerkiksi "kadottaa" oma keskilinja parin käsistä. Samoin, kun on löydetty parin keskusta, horjutus- tai työntövoima voidaan synnyttää keskustan kierrolla.

Voiman juurruttaminen ja oman liikkeen maadottaminen

On hyödyllistä puhua voiman juurruttamisesta, kun tarkoitetaan sitä, että otetaan parin työntövoima vastaan, ja ohjataan peng-linjaa pitkin maahan. Samalla kun parin voima ohjataan kohti "juuria", myös oma asento juurtuu tukevammin.

Oman liikkeen maadottamisella taas tarkoitetaan sitä, että omaan liikkeeseen haetaan voima maasta. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että vajotaan alas, asetetaan peng-linja ja samalla ladataan kehon jouset ja vapautetaan sitten voima. Kaikki tämä

voi tapahtua hyvin nopeasti esimerkiksi kesken oman työntöliikkeen, kun pari vie keskilinjansa alta pois. Vaihdamme suuntaa (seuraamme parin keskilinjaa) ja samalla vajoamme ja vapautamme voiman uudelleen.

Kehonlaajuinen liike

"Kun yksi kohta liikkuu, kaikki kohdat liikkuvat", kehoitetaan taijin klassisissa kirjoituksissa. Sisäisen voiman ohjaama liike onkin koko kehon laajuista. Mutta se ei riitä. Ei siis riitä, että liikun niin, että koko kehoni on liikkeessä, joka sekin on vaikea asia, samalla pitää myös toteuttaa periaatetta, että peng-linjan on säilyttävä koko ajan kontaktipisteestä kohti maata. Näin liike saa myös voiman ulottuvuuden. Liike ilman voimaa ei ole taijita. Tässä ei tietenkään tarkoiteta paikallista lihasvoimaa, vaan koko kehon yhdistettyä jousimaista voimaa, jonka juuri on aina maassa.

Jatkuva liike tarkoittaa toisiaan seuraavia avautumis- ja sulkemisliikkeitä. Jokainen taijin asento voidaan analysoida näihin osiinsa: sulkeutumisvaihe ja avautumisvaihe. Yksi liike voi tosin koostua useammista ja eri pituisista avautumis- ja sulkeutumisvaiheesta, mutta ne ovat aina läsnä. Kun otetaan huomioon myös se, että keho kiertyy usein myös keskiakselinsa ympäri, tuloksena on erilaisia maasta kohti käsiä kulkevia spiraalivoimia.

On olemassa erilaisia harjoituksia, joiden avulla sisäistä mekaniikkaa harjoitellaan. Voidaan tehdä erilaisia ympyröitä käsillä pitäen huolta siitä, että neljä perusvoimaa ovat selkeästi erotetut toisistaan.

Chen- tyyliässä harjoitellaan paljon nk. **Chan Si Gong** -harjoituksia (silk-reeling exercises). Kysessä on 18 - 35 liikkeen liikesarja, jossa keskitytään avaamaan kehon 18 "niveltä": niska, hartiat, kyynerpäät, ranteet, rinta, vatsa, vyötärö, *kuat*, lonkat, polvet ja nilkat.

Harjoituksessa tehtävät ympyräliikkeet keskittyvät näiden "nivelten" ympärille, joten ne aina myös avaavat näitä alueita. Samalla liike tehdään aina sisäisellä mekaniikalla siten, että kaikki neljä perusvoimaa ovat jatkuvasti läsnä niin, että peng-linja myös säilyy kuvitellusta kontaktipisteestä kohti maata.

Tässä yksi esimerkki näistä harjoituksista.

Seiso vähän normaalia leveämmässä asennossa ja piirrä oikealla kädelläsi ilmaan eteesi myötöpäiväistä ympyrää. Pidä käsi miltei suorassa ja kevyesti ojentuneena (stretch) siten että voima kulkee selästä sormenpäihin asti. Kun käsi kulkee oikealle kämmen osoittaa ulospäin, vasemmalle kulkiessa käsi kääntyy ja kämmen osoittaa ylöspäin. Ole tietoinen neljästä perusvoimasta ja niiden mekaniikasta seuraavalla tavalla. Kun käsi kulkee oikealle vasen jalka työntää, käden laskiessa alas sulkeudut, käden kulkiessa vasemmalle oikea jalka antaa vetoon voiman, käden kohotessa

vasemmalla ylös avaudut jne. Paino siirtyy vuorotellen jalalta toiselle ja jalkojen työntö ja vetovoimat vaihtuvat jatkuvasti toisikseen, samoin kehon avautumis- ja sulkeutumisvoimat. Tee sitten liike niin että keskilinja kulkee aina hieman käsien liikkeen edellä niin liike alkaa muistuttaa standardia taiji-mekaniikkaa, jossa liike on koko kehon laajuinen ja sisäinen mekaniikka on toiminnassa.

Zenistä, taijista, karatesta ja seisomisesta

Kävin Penttilän Juhan kanssa mielenkiintoisen keskustelun siitä, miten seisominen, zen ja taiji liittyvät yhteen. Yritän koota tähän niitä ajatuksia, joita se minussa synnytti. Yksi Juhan peruskysymys kuului, mikä ero on taijin seisomisen (tai yhtä hyvin karaten) ja zen-seisomisen välillä. Ja toinen, onko välttämätöntä tai lainkaan tarpeellista kiinnittää huomiota liikkeen sisäiseen mekaniikkaan, kehon "jousien" työskentelyyn tai muuhun vastaavaan, jos taijita tai seisomista tehdään zen-harjoituksena.

Juhan kysymys syntyi siitä kokemuksesta, että seistessä koettava syvä hiljaisuuden tila on sinänsä riittävä harjoituksen muoto. Se näyttää kaiken olennaisen. Sama hiljaisuus voidaan sitten siirtää ja säilyttää muotoa tehtäessä. Ja itse asiassa, jos kiinnitämme "liikaa" huomiota muihin seikkoihin, kuten kehon mekaniikkaan jne., tämä hiljaisuuden kokemus helposti katoaa.

Tätä kysymystä voi yrittää lähestyä monesta näkökulmasta. On olemassa ainakin harrastajan oma näkökulma, hänen harjoitusmotiivinsa; taijin näkökulma eli kysymys siitä, mitä on "oikeaoppinen" taiji; ja zenin näkökulma, tässä tapauksessa sen **Rinzai**-koulun linjan näkökulma, joka on siirtynyt **Yamada Mumonilta, Engaku Tainolle** ja hänen kauttaan meidän harjoitteluumme.

Taino itse asiassa käsitteli paljon tätä kysymystä viime elokuun sesshinissään. En tee muistiinpanoja näistä opetuspuheista, joten selitän asiaa niin kuin sen itse nyt ymmärrän. Tämä on kuitenkin erittäin tärkeä kysymys Rinzai-koulun zenin kannalta yleisemminkin.

Kysymys on itse asiassa hiljaisuuden ja liikkeen suhteesta. Ja laajennettuna kyse on meditaatossa saavutettavan syvän ja perustavan hiljaisuuden kokemuksen ja muun aktiivisen elämän suhteesta. Tämä on yksi niistä leikkauspisteistä, jossa buddalaisuuden **Hinayana**- ja **Mahayana** -koulut eroavat toisistaan, samoin zenin **Soto**- ja Rinzai -koulut.

Yksinkertaistetusti voisi sanoa näin. Rinzai-koulussa katsotaan, että harjoitus, joka keskittyy vain "absoluuttiseen" todellisuuteen, zazenissä tai seistessä saavutettavaan "absoluuttiseen samadhiin" (Katsuo Sekidan termi), on yksipuolista. Ihminen elää elämäänsä joka tapauksessa "suhteellisessa" maailmassa. Ja se on se maailma, johon

se peruskokemus, joka "absoluuttisessa samadhissa" saadaan, on siirrettävä. Me emme elä elämäämme, ja vielä vähemmän nykyaikana, luolaan vetäytyneenä. Me elämme maailmassa, joka on täynnä iloa ja surua, epätoivoa, vihaa ja rakkautta, kuolemaa, murhia ja syntyviä. Luolassa tätä ei ole. Ja vetäytyminen luolaan tai "absoluuttisen samadhin" turviin tilanteessa, jossa läsnäoloamme kaivataan, on pakenemista elämän edestä.

Tämä on äärimmäisen tärkeä nk. **bodhisattva-ideaalin** sisältämä periaate. Tämän ideaalin tunnuslauseita toistamme joka zen-harjoituksen alussa: "teen tämän harjoituksen pelastaakseni kaikki tuntevat olennot" ... jne.

Mumonkanin alussa on seuraava zen-harjoitusta kuvaava runo:

Suurella valtatiellä ei ole portteja.
Siihen yhtyvät tuhannet pikkutiet.
Kun astut portittoman portin läpi,
voit vapaasti seilata taivaan ja maan välillä.

Taivas tarkoittaa tässä "absoluuttista" todellisuutta, maa "suhteellista". Kun olet saavuttanut vapauden zen-harjoittelun avulla, voit vapaasti liikkua "absoluuttisen samadhin" ja "positiivisen" samadhin (taas Katsuo Sekidan termi) välillä.

Rinzai-koulun harjoitus pitää sisällään aina nämä kaksi puolta. Zazenin (tai rizuzenin) avulla etsitään absoluuttista hiljaisuutta, joka sitten siirretään elävöittämään kaikkea aktiivista toimintaa. Tämä toiminta voi aluksi olla mikä tahansa perinteinen zen-taito: budo, taiji, teeseremonia jne., mutta lopulta aina - koko elämä. Tämä ei ole tietenkään helppo saavuttaa. Siis se, että absoluuttisen hiljaisuuden kokemus elävöittäisi kaikkea toimintaamme, mutta siksi tällä tiellä onkin askeleita. Voimme aluksi yrittää saada tämän idean toimimaan jonkin fyysisen taidon alueella. Ja siitä voimme sitten jatkaa eteenpäin. Kunnes lopulta kaikesta tekemisestämme tulee yhtä zen-toimintaa. Tämä on tietysti koko eliniän jatkuva prosessi. Ei ole olemassa mitään instant-zeniä.

Ei siis ole niin, että "zen-seisomisen" lisäksi on välttämättä tehtävä taijita, karatea tai jotakin muuta fyysistä harjoitusta - mutta se voi olla ja onkin suureksi avuksi. Monissa aasialaisissa viisausperinteissä on mukana kehon harjoitus. Mielen harjoitus suoraan on hyvin vaikeaa. Mieltä on helpompi lähestyä kehon kautta.

Erityisesti siinä Rinzai-perinteessä, jota me seuraamme, painotetaan kehon harjoitusta. **Omori Sogen Roshi** on todennut suurinpiirtein, että budo ilman mielen harjoitusta ei ole muuta kuin raakalaismaista toimintaa, ja zen ilman ruumiin harjoitusta ei ole muuta kuin älyllistä haihattelua.

Tämä on se näkökulma, jota Engaku Tainokin haluaa omassa opetuksessaan korostaa - ja joka tämän kautta on Zenshindojon harjoitustenkin yksi keskeinen periaate.

Voi olla niin, että kehon sisäisen mekaniikan avaaminen ei ole zenin kannalta niin erityisen olennaista, mutta se voi olla suureksi avuksi. Mutta taijin kannalta se on erittäin olennaista. Tässä pääsemmekin toiseen näkökulmaan, joka on **taidon näkökulma**. Tämä sopii niin taijihin, kuin karateen tai teeseremoniaan. Taito pitää sisällään monia ulottuvuuksia. Taijin tapainen fyysinen taito koostuu tietyistä liikeperiaatteista ja tekniikoista, jotka rakentuvat näiden periaatteiden varaan. Jotta oppisimme tekemään taijita oikein, meidän on opiskeltava ankarasti sen liikeperiaatteita. Ankarasti siksi, että liikkeen sisäinen mekaniikka ei ole helppoa, se vaatii loputtomasti työtä ja toistoja. Mutta tämä työ, jota teemme opiskellessamme taidon periaatteita ja tekniikoita, antaa itsensä hyvin zen-harjoituksen muodoksi. Jos suhtaudumme fysiseen taitoon zen-harjoituksena, niin mielen asenteesta tulee erityisen tärkeä. Silloin tärkeäksi tulevat sellaiset seikat kuten sisäinen tietoisuus liikkeestä, läsnäolo, hiljaisuuden siirtäminen liikkeeseen jne. Kun on sanonut näin, huomaa heti, miksi taiji on erityisen hyvä zen-harjoituksen muoto: koska samat asiat ovat taiji-harjoittelussa joka tapauksessa tärkeitä, vaikka harjoitusta ei nähtäisikään minkään zenin kannalta (niin kuin useimmiten on asian laita).

Kolmas näkökulma on tietysti harrastajan oma näkökulma. Miksi hän harjoittelee sitä, mitä hän harjoittelee? Nämä ovat henkilökohtaisia kysymyksiä, joihin ei toinen voi vastata. Niihin on vastattava itse. Zenshindojoissa on mahdollisuus harjoitella monista lähtökohdista ja motiiveista. Taijita voi harjoitella terveysvoimisteluna, kamppailutaitona, zen-harjoituksena. Samoin karatea. Olen kuitenkin sitä mieltä, että zen-harjoitus pelkkänä istumisena, zazeninä, on puutteellista - edellä kuvatuista syistä. Ja monista muista. Esimerkiksi siksi, että aivan kuten elämä tulee "meistä läpi" ajatuksina, tunteina, siis mielessämme, se tulee meistä läpi myös ruumiissa ja sen liikkeissä. Zen on yhtä kuin elämämme kokonaisuudessaan ja jos emme ole tietoisia ruumiistamme ja sen taidoista - kadotamme näkyvistä suuren osan elämästämme. Tästä syystä näkisin mielelläni, että kaikki zen-ryhmäläisemme täydentäisivät zenin opiskeluaan myös karaten tai taijin tai muun fyysisen taidon avulla.

Minä en yleensä innosta ihmisiä zenin opiskeluun. Päinvastoin. Jos joku on kiinnostunut tulemaan zen-ryhmään, suhtaudun yleensä välinpitämättömästi. Jos joku on todella kiinnostunut zenin opiskelusta, hän ei tarvitse kannustusta. Päinvastoin. On perinteinen tapa asettaa hänen tielleen aluksi esteitä. Meillä ne ovat olemattoman pieniä. Perinteiseen japanilaiseen luostarikoulutukseen haluava joutuu istumaan paikallaan luostarin eteisessä useita päiviä - yötä päivää. Välillä hänet raahataan ulos ja heitetään kadulle. Sisään ei tulla pienellä tahdon voimalla eikä olemattomalla motivaatiolla. - Meillä se käy liian helposti. Siksi zazen-harjoituksessa käyvä väki putoaa joka syksy alun ehkä kymmenestä yrittäjästä pariin kolmeen.

Vielä pari sanaa siitä , mikä on olennaista

Zen-harjoituksen kahdesta ulottuvuudesta, absoluuttisesta ja suhteellisesta, pyhästä ja maallisesta, sakraalista ja profaanista, voisi vielä sanoa pari sanaa. Jos katsoo tarkemmin erilaisia zenin harjoitusmuotoja, nämä alueet on helppo nähdä. Zen-sesshin on tästä hyvä esimerkki. Sesshinkin pitää sisällään nämä kaksi: zazen, jonka kautta etsitään sakraalia kokemusta, absoluuttista hiljaisuutta ja kaikki muu toiminta: syöminen, teen juominen, työnteko, voimistelu jne, jotka edustavat taas sitä profaania aluetta, jossa ihminen joka tapauksessa arkipäivänsä elää. Tämä harjoituksen tapa pyrkii opettamaan myös sitä, että ei pidä takertua mihinkään tilaan. Ei myöskään siihen, mikä koetaan "pyhäksi". Eri tilatkin ovat "olosuhteita" joista tulisi olla vapaa ja riippumaton. "Kulkea siis vapaasti taivaan ja maan välillä", niin kuin Mumonkanissa todetaan.

Taino puhui paljon elokuun sesshinin aikana siitä, miten elämme elämässämme aina jotakin roolia ja tämä rooli on hoidettava mahdollisimman hyvin. Se vaatii ensiksi tietysti tietoisuutta siitä, että otamme yllemme jonkin roolin. "Normaalistihan" elämme jatkuvasti erilaisissa rooleissa, mutta emme tietoisina rooleistamme. Zen-harjoituksen yksi tarkoitus on auttaa meitä tulemaan tietoiseksi siitä, minkä roolin kulloinkin olemme ottaneet yllemme. Tämä on mahdollista vain, jos kykenemme ensin pudottamaan yltämme kaikki roolit. Rinzai puhuu **Rinzairokussa** siitä ihmisestä "joka ei kuulu mihinkään luokkaan".

Muuten - Rinzairoku on perusteksti, joka kannattaa omistaa.

Niin - muuten. Teemaan palatakseni - oletteko koskaan ajatelleet, miksi aina zazen-harjoituksen jälkeen tehtävät kolme kumarrusta tehdään niin kuin ne tehdään: vauhdilla. Tuntuuko siltä, että se rytmi ei "minulle" sovi?

Mike Sigmanin seminaarista

Osallistuin lokakuun lopussa **Mike Sigmanin** Lontoossa pitämään "Internal Strength" -seminaariin. Sigman on erityisesti neijia-postituslistan jonkinlainen guru, joka pitää sisäisen voiman mekaniikkaan liittyviä seminaarejaan ympäri Yhdysvaltoja ja jonkin verran Euroopassakin. Hänellä on laaja kokemus erilaisista kamppailutaidoista yhteensä noin 35 vuoden ajalta. Hän on tehnyt ainakin kymmenkunta vuotta karatea, sitten aikidoa, ba-gua-quania, hsing-yi-quania, yang- ja chen -tyylin taijita. Nykyään hän harjoittelee vain chen-taijita.

Seminaari oli monella tapaa mielenkiintoinen ja antoisa. Olen seurannut Sigmanin juttuja **neijia**-listalla vähän toista vuotta ja lukenut kaikki hänen Internal Strength -lehdessä julkaisemat artikkelit sisäisestä voimasta. Pidän niitä erittäin hyvinä. Mike

Sigman ja Jan Diepersloot ovat niitä tämän sukupolven taijin harrastajia, jotka ovat onnistuneet analysoimaan taijin liikkumisen mekaniikkaa hyvin selkeällä tavalla. Yleensä ottaen kiinalaisilla on toinen näkökulma. He opettavat näyttämällä ja olettavat, että oppilaat matkivat tarkasti heidän liikkeitään. Tämän opetustavan iso ongelma on se, että kaikki mitä tehdään, ei yksinkertaisesti näy päältä. Ja mitä taitavampi harrastaja on, sitä vähemmän hän näyttää sisäistä mekaniikkaansa ulospäin. Ainakin länsimaiselle ihmiselle älyllinenkin liikeanalyysi on suorastaan välttämätöntä.

Harjoittelimme kaksi päivää noin viisi tuntia päivässä, joten asiaa tuli paljon. Positiivisin asia, jonka koin oli ehkä havainto, että Sigman ei tuonut taijihini mitään ratkaisevasti uutta. Asiat, mitä hän opetti, olivat tuttuja ennestään. Hän tosin opetti monia hyviä ja itselleni uusia harjoitusmetodeja, joiden avulla sisäistä mekaniikkaa avataan ja voimistetaan ja korjasi joitakin virheitäni. Tästä olin erityisen mielissäni.

Seminaarin kantava teema oli sisäisen voiman perusmekaniikka: voiman neljä suuntaa: eteen, taakse, ylös ja alas, ja niiden mekaniikka sekä peng-linjan harjoittelu. Viimeisenä päivänä harjoittelimme jonkin verran muodon sovelluksia.

Seminaari vahvisti entisestään käsitystäni siitä, että Janin viime kesän materiaali, eräänlainen taijin push-handsin **yin**-ulottuvuus, edellyttää hänen edellisen kesän opetusmateriaalinsa, **yang**-ulottuvuuden, perustakseen. Keskityimme Sigmanin seminaarissa tuohon yang-ulottuvuuteen, eli siihen, miten push-handsissa kosketuspisteestä kulkee aina selkeä voiman linja (peng-path) jalkoja kohti. Yksin tehtävässä liikkeessä, esim. muodossa, tämä parin antama voima ja kontaktipiste voidaan aina kuvitella. Tästä kuvitellusta tekniikan sovelluspisteestä kulkee aina puhdas ja rento voiman linja kohti jalkoja.

Toinen asia oli voiman perusympyrän erottaminen jokaisessa liikkeessä. Yksi keskeinen Sigmanin opetus oli se, että on tultava huolellisesti tietoiseksi siitä, että muodon liikkeiden jokainen kohta on sisäisen voiman kannattelema. Muodossa ei siis ole millään kohtaa "löysää" niin, että käsi liikkuisi itsestään. Jokaisessa liikkeen kohdassa koko keho liikkuu. Se on silloin aina osa voiman ympyrää. Se on joko avautuvaa tai sulkeutuvaa liikettä tai eteen tai taakse menevää liikettä, jota johtaa jalasta tuleva voima ja lantion kierto.

Omaa harjoitteluaani seminaari jonkin verran muutti, joka on jo näkynyt harjoituksissakin. Yritän olla enemmän tietoinen niistä voimista, joista jokainen liike koostuu. Push-hands -puolella yritän olla enemmän tietoinen siitä, mitä ovat push-hands -harjoitusten yin- ja yang-aspektit. Olen vakuuttunut siitä, että kummatkin ovat tärkeitä ja tietyllä tapaa rakentuvat toistensa varaan. Vain toisen tekeminen on yksipuolista. Yin-puolta, siis erittäin pehmeää ja sensitiivistä liikettä, ei voi tehdä, jos yang-puoli ei ole ensin kunnossa. Erittäin pehmeässä push-handissa voimien linjojen on oltava joka tapauksessa aina kohdallaan. Tätä on vaikea tietää,

jos pari ei koskaan "testaa" sitä. On mahdollista pyöritellä pehmeästi käsiä ja harjoitella väistämistä olematta lainkaan tietoinen siitä, miten voima tähän liikkeeseen rakentuu.

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY

Sisäisen voiman mekaniikkaa III

Kuvaan seuraavassa joitakin harjoituksia, joiden avulla voi harjoitella sitä, miten voima kulkee kehossa "yhdeksän helmen" läpi maasta kohti käsiä. Nämä "yhdeksän helmeähän" olivat nilkka, polvi, lonka, häntäluu, alaselkä, lapaluiden väli, olkapää kyynerpää ja ranne. Jokainen kehon kolmesta "jousesta" jaetaan siis kolmeen osaan, kolmeen kohtaan tai "niveleen", joiden kautta voimaa kuljetetaan.

Seiso aluksi wu-chi -asennossa. Annetaan aluksi kehon yhdeksälle helmelle sellaiset nimet, että ne on helppo lausua mielessä. Kun nimittäin kuljetamme voimaa näitä helmiä pitkin, aluksi on helpompi tulla tietoiseksi voiman kulkukohdasta, kun samalla viemme tietoisuutemme tähän kohtaan ja sanomme mielessämme kohdan nimen. Minä käytän tässä hyvin yksinkertaista systeemiä, ja kutsun jalkojen "helmiä" nimillä "yksi", "kaksi" ja "kolme". Samoin selän ja jalan. Kun siis tuon voiman jaloista ylös kohti käsiä, luettelen mielessäni ne kohdat, jotka tuntevat voiman, näin: "yy-kaa-koo(jalka)-yy-kaa-koo(selkä)-yy-kaa-koo(kädet)".

Miten sitten voima tuodaan ylös? Kyse on eräänlaisesta venyttävästä jännityksestä, joka etenee aallonomaisesti alhaalta ylös kohti käsiä. Kun voima on käsissä, koko keho on joka nivelestään avattu ja venytetty ja tasaisesti jännittynyt. Puhun nyt siis siitä "venyttävästä jännityksestä", mistä aikaisemminkin on ollut puhe. Kyse ei siis ole lihaksen supistamisesta vaan nivelten avaamisesta ja venyttämisestä. Tämä voiman liike etenee kehossa "yhdeksän helmen" läpi aaltomaisesti niin, että ulkoapäin voi nähdä kehossa etenevän pienen aaltoliikkeen. Aluksi tämä aaltoliike näkyy matalana kehon pituussuuntaan nähden poikittaisaaltona, mutta saa harjoituksessa

enemmän pitkittäisaallon muodon. Silloin kyse on enemmän "venyttävän voiman" intensiivisyyspisteen liikkeestä alhaalta ylös tai "yin-yang -vaihtelun" etenemisestä kehossa.

Tämän harjoituksen voi sitten tehdä erilaisissa seisonta-asennoissa (zhan zhuang).

Huomaa, että tämä on täsmälleen sama harjoitusperate, jota toteutetaan yi jin jingissä.

Tämä harjoitus opettaa monia asioita, joita kaikkia en kykene luettelemaan, koska olen harjoitellut tätä asiaa vielä aivan liian vähän. Mutta tässä joitakin ajatuksia.

Kun seisoo jossakin asennossa (vaikka pallo kädessä) ja kuljettaa tällä tavalla voimaa ylös ja alas kehoa, huomaa ensinnäkin, että se vaatii tietyn sisäisen "tilan", jonka puitteissa liike tapahtuu. Tätä tilaa pitää aluksi "avata". On ikään kuin venytettävä kehoa joka nivelestään auki ja sillä tavalla luotava sitä tilaa, missä sisäinen liike voi tapahtua. Koko harjoitushan on tällaista "avaamista", jossa vuorotellen venytetään ja rentoudutaan, venytetään ja rentoudutaan.

Kyseessä on itse asiassa kaksi liikkeen tasoa. Ensinnäkin on olemassa tietty ulkoinen liike, jossa esimerkiksi kädet työntyvät eteen ja vetäytyvät taakse. Tämä ulkoinen liike voi olla aluksi suuri, mutta harjoituksen edetessä ulkoinen liike pienenee. Toisaalta on olemassa "sisäinen liike", joka on jaloista sormenpäihin ulottuvalla linjalla tapahtuva voiman intensiivisyyspisteen liike. Tämä liike on pitkä. Tämä sisäinen liike tuo koko kehon voiman ulkoiseen liikkeeseen. Liikekokemuksta voi kuvata sanomalla, että hyvin pienen ulkoisen liikkeen takana on pitkä sisäinen liike.

Sisäisen liikkeen "synnyttää" tietoisuuden keskittymispisteen kohdistus ja sen liike jaloista kohti käsiä. Kun siis kuljetamme voimaa ylös ja alas, kuljetamme samalla tietoisuutemme keskittymispistettä ylös ja alas. Harjoituksen kuluessa fyysinen ponnistus liikkeen synnyttämisessä vähenee ja tietoisuuden osuus kasvaa: silloin pelkkä tietoisuuden kuljetaminen alhaalta ylös riittää aikaansaamaan voiman siirtymisen alhaalta ylös (yi->qi->jing -teema).

Tämä harjoitus voidaan viedä "avautumisen ja sulkeutumisen" tasolle siten, että mieltä ei kohdisteta enää kehon yksittäisiin niveliin vaan otetaan mieleen koko kehon avautumisen ja sulkeutumisen idea. Kun keho avataan näin mielessä, se avautuu myös "voimassa", kun keho suljetaan näin mielessä, se sulkeutuu myös fyysisesti. Tämän avautumisen ja sulkeutumisen keskipiste on dan-tien.

Mielen keskittymispisteen liike voidaan viedä myös kehosta ulos. Puhutaan mielen intention harjoittamisesta. Voin ottaa eteeni jonkin kohteen, vaikkapa suuren puun tai kiven. Täyden kuun aikaan kuuta voi käyttää apuna. Tuon sitten voiman jaloista yhdeksää helmeä pitkin ylös käsiin ja sormiin ja sitten edelleen edessäni olevaan kohteeseen asti. Palautan sitten voiman samaa linjaa pitkin takaisin ja toistan harjoituksen. Voin esimerkiksi vuorotellen "työntää" ja "vetää" edessäni olevaa kiveä tällä tavalla mielessäni. Tässäkin harjoituksessa mielen liike on ensisijaista ja se

synnyttää kehon sisäisen liikkeen. - "Energeettisesti" nämä ovat äärettömän mielenkiintoisia harjoituksia.

Tila, josta edellä puhuin, ja jossa sisäisen liike tapahtuu, ei ole tyhjää. Jos se koetaan tyhjänä, se tarkoittaa, että kehon yhtenäisyyden kokemusta ei ole vielä saavutettu. Kun tämä kokemus saavutetaan, kehon sisäinen tila täyttyy ikään kuin hunajasta tai öljystä tai muusta vastaavalla tavalla tahmeasta tai vastuksen antavasta aineesta. Tämä "hunaja" täyttää silloin koko kehon ja se on se "väliaine", jossa voiman aalto etenee. Kiinalaiset varmaan sanovat, että "qi täyttää koko kehon". Muodon tekemisessä tämä kokemus näkyy eräänlaisena "paksuna" ja "raskaana" liikkeenä. (ja se myös tuntuu siltä)

Sisäisen liikkeen "tilaa" avataan siten, että ikään kuin siirretään tämän tilan ääripisteitä kauemmaksi toisistaan. Nämä ääripisteethän ovat mahdollisimman rento tila (yin) toisaalta, ja voimakas ja koko kehoa venyttävä jännitys (yang) toisaalta. Yin-ulottuvuutta harjoitellaan erityisesti wu-chi -meditaation avulla ja tekemällä erilaisia kehon niveliä avaavia ja jänteitä ja nivelsiteitä venyttäviä liikkeitä. Yang-ulottuvuutta avataan ottamalla harjoitukseen mukaan hyvin voimakkaita venyttäviä jännitysvaiheita. Näin synnytetään ja avataan sitä sisäistä tilaa (yin-yang -vaihtelu), jonka puitteissa voidaan sitten varastoida ja vapauttaa voimaa. Mitä enemmän tätä sisäistä tilaa on avattu, sitä pienempi voi olla näkyvä ulkoinen liike.

Tämän tilan sisällä voidaan sitten liikkua eri nopeuksilla, mutta erityisesti lyhyt, räjähtävä voima rakentuu tämän tilan avaamisen varaan.

Push-hand -tilanteessa on jatkuvasti pidettävä huolta siitä, että voiman linja (peng) kontaktipisteestä maahan on hallittu ja suora. Silloin voima voidaan vapauttaa siirtymällä yin-tilasta yang-tilaan suoraan kontaktipisteeseen eikä se karkaa muualle. Tässäkin mielessä "yin-push-hands" perustuu "yang-push-handsille", jossa tätä voiman linjaa jatkuvasti testataan ja vahvistetaan.

Avautuminen ja sulkeutuminen keskusta

Monissa kamppailutaidoissa kuvataan ihmisen kehoa pallona, jonka keskusta on alavatsalla. Kiinalaisissa taidoissa puhutaan keskustasta dan-tien -pisteenä, japanilaisessa budossa käytetään ainakin termejä tanden, hara, seika-no-itten. Tämä on hyvin vaikea, mutta perustava käsite, joka liittyy sisäisen voiman mekaniikkaan. Totesin edellä lyhyesti, että harjoitus, jossa voima kuljetetaan jalasta selän kautta kohti käsiä, voidaan viedä tasolle, jossa ei enää ajatella yksittäisiä niveliä, vaan koko kehon avautumista ja sulkeutumista. Tämän avautumisen ja sulkeutumisen keskusta on silloin dan-tien.

Tämä harjoitus antaa hiljalleen tunteen siitä, että keho on kuin pallo, joka supistuu kohti vatsassa sijaitsevaa keskustaa ja laajenee sieltä pallonomaaisesti joka suuntaan. Tämän kokemuksen voi löytää vain, jos avautumisen ja sulkeutumisen tekniikat

toimivat hyvin ja joustavasti. Sulkeutuessamme supistamme kaikki jouset kohti keskustaa, avautuessamme avaamme kaikki jouset keskustasta käsin. Jos seison "pallo kädessä" ja joku työntää minua oikeasta kädestä, toinen vasemmasta ja yksi selästä, voin yhtäaikaisesti työntää heidät kaikki pois, kun löydän tämän koko kehon joka suuntaan pallomaisesti avautuvan ja sulkeutuvan liikkeen. Keho tuntuu silloin ameeban- tai meduusanomaisesti sykkivältä kokonaisuudelta, joka laajenee ja supistuu pulssinomaisesti ja yhtäaikaisesti joka suuntaan.

Avaudu oikealta, sulkeudu vasemmalta

Joissakin tekniikoissa on erotettava kehon oikea ja vasen puoli ja niihin littyvät avautumisen ja sulkeutumisen vaiheet. On siis tultava tietoiseksi siitä, miten keho voi esimerkiksi avautua oikealta puolen, mutta sulkeutua samalla vasemmalta - tai päinvastoin.

Yksinkertainen esimerkki voisi olla seuraava. Seiso perusasennossa "pallo kädessä". Vakauta vasen kätesi ja vasen puoli vartalostasi ja pyöritä oikeata kättäsi pientä pysty-ympyrää. Huomaa, miten sulkeudut ja avaudut nyt kehon oikealta puolelta. Älä tee pelkän käden liikettä.

Tee sitten sama vasemmalla kädellä ja vakauta oikea kätesi. Tee sitten kumpaakin ympyrää, mutta eri vaiheisena. Eli. Kuvittele eteesi vaikkapa polkupyörän polkimet ja pyöritä niitä käsilläsi. Silloinhan oikean käden noustessa vasen laskee jne. Tutki mitä tapahtuu koko kehossa. Miten oikean puolen sulkeutuessa vasen avautuu jne.

Ota seuraavassa vaiheessa mukaan painopisteen siirto jalalta toiselle. Levitä hieman asentoasi. Tee edellistä harjoitusta, mutta siirrä paina vasemmalle jalalle samalla kun työnnät oikean käden eteen, oikealle kun työnnät vasemman käden eteen.

Voima kulkee nyt ristiin: kun vasen jalka on täysi, oikea käsi on täysi ja päinvastoin.

Ohtsukan kirja

Kauan odotettu **Hironori Ohtsukan** (siis tyylimme perustajan) ensimmäinen englanniksi käännetty kirja saapui sitten lopulta. Kirja on kirjoitettu vuonna 1977.

Tartuin siihen innoissani. - Ensinnäkin käännos on ihan käsittämättömän huono. Takakannesta selviää, että kääntäjä ei harjoita mitään budoa. Näin muka käännos on suurempi, eikä tee mitään "tulkintoja". Mikä väite! Kääntäminen on aina tulkintemista. Nyt on ilmiselvästi käynyt monessa kohtaa niin, että kääntäjä ei lainkaan ymmärrä, mistä alkutekstissä on kyse, joten käännoskin jää käsittämättömäksi. Paikoitellen käännos on suorastaan raivostuttavan sekava.

Kirja jakaantuu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa Ohtsuka käsittelee yleisiä budon ja karaten periaatteita. Toisen osan nimi on "tekniikka" ja siinä keskitytään perustekniikkaan. Kolmannessa osassa kuvataan wadon yhdeksän kataa.

Mitä yleistä Ohtsuka sitten haluaa sanoa? Ensimmäisen luvun alaotsikot ovat seuraavat: "taistelutaitojen alkuperä", "taistelutaitojen tie", "tie ja tekniikka", "taistelutaitojen harjoittelun merkitys", "budon mielentila", "budon mielentila, välttämätön nykyihmiselle", "sanat ja toiminta ovat yksi", "taistelutaitojen nykytila", "budon harjoittelun ja mielentilan suhde", "taistelutaidot ovat rauhan tekniikoita", "seiken - oikeudenmukainen nyrkki", "todellisuus ja utopia", "budon mielentila ja urheilun mielentila", "shuhari", "budon dojon palvonta", "astua kataan, astua ulos katasta", "igata ja kata", "laajojen ja liioiteltujen liikkeiden ero", "nopeiden ja hienovaraisen liikkeiden ero", "budon tekniikat ja itsepuolustus", "mielen asenne, sydämen asenne", "silmät, sydän, voima ja tekniikka ovat yksi", "fyysinen, henkinen ja tekninen voima", "puolustusasento", "machite ja kakete".

En käy läpi tässä kaikkia näitä teemoja. Esittelen vain muutaman keskeisen.

Kata ja igata

Ohtsuka on parhaimmillaan, kun hän pääsee kuvaamaan joitakin teknisiä käsitteitä. Tärkein näistä on ehdottomasti **kata**.

Hän puhuu "kataan astumisesta ja katasta vetäytymisestä". Aluksi kataa on tietysti harjoiteltava tarpeeksi paljon, on todella astuttava kataan, otettava se omakseen niin, että siitä tulee automaattista. Mutta tämä ei riitä. Ohtsuka kirjoittaa: "Tottakai näitä katoja pitää harjoitella riittävästi, mutta niihin ei pidä 'takertua'. On irrottauduttava katasta ja synnyttävä rajattomasti uusia muotoa tai muuten katasta tulee käyttökelvotonta". Ohtsuka ei puhu tulkinnoista, bunkaista tai katan analyysistä. Hän käyttää ilmaisua "katan käyttäminen", joka tietysti tarkoittaa samaa asiaa.

Hän kirjoittaa edelleen: "On tärkeää muuttaa harjoittamansa katan muotoa epäröimättä, jotta voi tuottaa lukemattomia määriä uusia muotoja." Tämähän on se tapa, mitä olemme jo pitkään harjoittaneet: lähtökohtana katan muoto ja liikeperiaate olemme vapaasti etsineet uusia tulkintoja ja muotoja. Näin katasta ja jokaisesta sen liikkeestä tulee "elävä". Näin opimme "käyttämään" kataa.

Ohtsuka näyttää sanovan, että kataa on harjoiteltava tällä tavalla "luovasti" niin kauan, että nämä uudet muodot tulevat myös ikään kuin automaattisiksi. Silloin niitä voidaan soveltaa salamannopeasti ja epäröimättä. Itse asiassa muoto voi syntyä silloin niin, että itse ei ole edes tietoinen siitä, mitä tapahtuu.

Tässä on kuitenkin oma vaaransa, Ohtsuka varoittaa. On pidettävä kontrolli niin, että tällainen tekniikka ei pääse tapahtumaan tilanteessa, missä se voi olla vaarallinen. Ohtsuka kirjoittaa, että budokan on oltava kuin näyttelijän, joka kykenee omaksumaan roolin tilanteen mukaan. On siis kyettävä reagoimaan katalla

alitajuisesti, mutta kuitenkin tilanteeseen sopivalla tavalla - joka ei ole helppoa. Ohtsuka kirjoittaakin, että "budon harjoittelussa ei ole loppua, harjoittelua ei voi koskaan lopettaa."

Samaan teemaan liittyvät Ohtsukan esiin nostama ero **igatan** ja **katan** välillä. Igata tarkoittaa muotoa tai muottia, jolla tehdään esimerkiksi saviastioita. Muotilla tehtävät saviastiat ovat kaikki samanlaisia. Muotti palvelee vain samanlaisten saviastioiden teossa.

Budon kata ei Ohtsukan mukaan voi koskaan olla igata. Budon kata tarkoittaa ilmaisua ja "se muuttuu kuin peili jokaisessa tilanteessa ja toiminnassa". Igata on kuollut, kata on elävä. Ja koska kata on elävä, sitä voi käyttää hyväkseen. Jos kataa ei käytetä, etsitä sen merkitystä ja päämäärää, se on hyödytön.

Ohtsuka toteaa katan käyttämisen olevan erittäin vaikeaa. Sama kata myös vaihtelee käyttäjästä riippuen. Eri henkilöt voivat käyttää kataa hyvin eri tavoin, koska karatekan persoonallisuus näkyy siinä tavassa, miten hän käyttää kataa. Ohtsuka vertaa karaten kataa kirjoittamisen taitoon, tanssiin, näyttelemiseen, musiikkiin ja lauluun. Kaikkiin näihin pätee sama: ulkoinen muoto voi olla kaunis (igata), mutta jos toiminta ei elä, se kadottaa merkityksensä.

Budossa edetään Ohtsukan mukaan katasta kohti kumitea ja kumitesta kohti todellista kamppailua. Siksi kata on kaiken perusta. Se ei voi olla vain ulkoista muotoa, vaan on äärimmäisen tärkeää harjoitella niin, että löytää elävän muodon. Näin ollen budo on kata, ei igata.

Silmät, sydän, voima ja tekniikka ovat yksi

Jokaisella katan liikkeellä on oma tarkoituksensa. Jos tämä tarkoitus ei ole läsnä kataa tehdessä, kata on kuollutta ja tarkoituksetonta. Kuollutta kataa ei voi käyttää. Näin Ohtsuka korostaa sitä, että kata on tehtävä aina niin, että kuviteltu vastustaja on mukana, ja jokaisen liikkeen sovellutus on selkeä. Muuten kata on vain tyhjien liikkeiden tekemistä ilmaan. Kun kataa tehdään oikealla, elävällä tavalla, se ilmenee katseessa, mielentilassa, voimassa ja tekniikassa. Ne kaikki sulautuvat yhdeksi.

On myös oltava jatkuvasti valmiina vaihtamaan suuntaa. Vaikka katse suuntatuu eteen, tietoisuus näkee koko ympäristön. Tämähän on katseen käytön perustrategiaa: **metsuke no heiho**. Kun asennoidumme näin, jokainen liike tehdään loppuun asti, mutta ei kiirehditä. Ennen seuraavaa katan liikettä on oltava valmiina vaihtamaan suuntaa, jos tilanne niin vaatii. Näin emme ryntää liikeyhdistelmässä päättömästi liikkeestä toiseen, vaan jokainen liike tulee vietyä täydellisenä loppuun asti ja tasapaino pysyy keskellä. Vain "keskiasennosta" pystymme liikkumaan vapaasti mihin suuntaan vain.

Asento, voima, mieli, katse. Ne kaikki toimivat yhdessä. Kun tulemme asentoon ja otamme kontaktin vastustajaan keskitämme voiman, mutta rentoudumme heti, jotta olemme valmiit seuraavaan tilanteeseen. Ohtsuka kirjoittaa: "Voima ei ole tarpeellista

ennen tai jälkeen kontaktihetken. Voiman on jakauduttava tasaisesti koko kehoon ja tuon voimanjaon keskusta ei saa muuttaa missään olosuhteissa."

Ja edelleen: "Jos voimanjaon keskusta pysyy keskellä kehoa, ei ole pelkoa siitä, että asento luhistuu kontaktivaiheessa, ei myöskään mitään pelkoa siitä, että ei kykenisi siirtymään (vapaasti) kontaktin jälkeen. Jos lyönnissä laittaa liikaa voimaa käteen tai potkussa jalkaan, kehon asentoa on vaikea siirtää, koska voimanjaon keskusta on muuttunut. Sama pätee mieleen (sydämeen). Jos keskittyy liikaa yhteen suuntaan, menettää keskustan, ja mieli ei keykene jakaantumaan kaikkiin suuntiin."

Ohtsuka on lukenyt hyvin Takuan Sohon kuuluisat kirjeet **Yagyu Munenorille**, sillä hän jatkaa: "Mutta mielikään ei voi pysyä keskustassa. Itse asiassa mieli ei voi jättää jakautumisensa keskusta, mutta ei voi pysyäkään siinä." Miten siis käyttää mieltään. Tämähän on ongelma, johon Takuan esittää vastaukseksi **mushin**-mielentilan, jossa mieli on tyhjä, se ei ole kiintynyt mihinkään, jolloin se voi vapaasti liikkua mihin vain. Ohtsukakin toteaa vastauksen olevan "kiintymättömän mielen".

Puolustusasento - onko sitä?

On olemassa monenlaisia asentoja, mutta ei ole olemassa mitään kiinteää seisontaa, Ohtsuka toteaa. Seisonnan on oltava sellainen, että siitä on kyettävä vastaamaan mihin tahansa tilanteeseen, vastustajan liikkeeseen tai iskuun. Japanilaisessa budossa ei ole Ohtsukan mukaan mitään puolustavia asentoja. Puolustamisen edellytys on hyökkäys. Samoin kaikkien asentojen perusedellytys on, että siitä voi hyökätä. Aivan kuten miekkailutaidossa miekka on kyettävä vetämään esiin joka asennosta, karatessakin jokainen asento sisältää valmiuden hyökkäykseen. Puolustus ja hyökkäys ovat yksi. Asennon on kyettävä tuottamaan yhtäaikainen tai välitön puolustus ja hyökkäys. Ja jos tämä ominaisuus ei näy katassa, kata on Ohtsukan mukaan kuollut.

Tämähän on tärkeä kaiken bujutsun perusstrategia: "yksi nuoli, yksi elämä". **Hitotsu no tachi** tarkoittaa startegiaa, jossa hyökätään rytmillä "yksi". Kyse on siis erittäin nopeasta ajoituksesta (hyoshi). Wadon tyypillinen paritekniikka on yhtäaikainen torjunta ja hyökkäys. Se voidaan tehdä teknisesti usealla tavalla. Torjunan kääntyminen lyönniksi on tästä hyvä esimerkki. Samoin **nagashizuki**. Itse asiassa wadon tekniikka, jossa oma lyönti ensi torjuu vastustajan käden ja jatkaa siitä kontaktiin, on tyypillinen miekkailutaidon hitotsu no tachi -tekniikka. Itto-ryun miekkailukoulussa se tehdään niin, että kun vastustaja lyö miekalla ylhäältä kohti päätä, astutaan suoraan sisään ja lyödään itse. Vastustajan miekka osuu miekkaani, joka jatkaa liikettään loppuun asti.

Monet wadon strategiset ja tekniset periaatteet ovatkin peräisin kenjutsusta. Käsittelen tätä puolta joskus myöhemmin.

Machite ja kakete

Machite ja kakete viittaavat ajoitukseen, josta oli jo puhetta. Kyse on vastahyökkäyksen ajoituksesta (machite) tai aloitteen ottamisesta (kakete). Ohtsuka erottaa kolme perusajoitusta - aivan kuten Musashi ja muut miekkailutaidon strategit. Vastahyökkäys voidaan tehdä kahdella ajoituksella, joista ensimmäinen on *gosen-no-te*. Se tarkoittaa torjuntaa ja välitöntä vastahyökkäystä. *Sensen-no-sente* tarkoittaa sitä, että vastahyökkäys tehdään samalla hetkellä, kun vastustaja on lähtemässä omaan hyökkäykseensä, jolloin oma hyökkäys on perillä ensin.

Sente (kakete) tarkoittaa ajoitusta, jossa otetaan itse aloite ja hyökätään, kun vastustaja paljastaa aukon (**suki**).

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN * CHADO

Kiai-jutsu

Lupasin kirjoittaa lisää **kiai-jutsusta**, kun olen päässyt asiassa eteenpäin. Nyt olen päässyt. Puhuin viimeksi vetäjien leirillä siitä, miten kiai on luonnollinen ääni kulttuurissa, jonka uskonnolliseen perinteeseen kuuluu nk. *choka* eli suutran luku, "resitaatiolaulu". Olen myös ajatellut aikaisemmin, että kiaita ei voi oppia, jos ei ole kokemusta zazenistä. Nyt olen saanut vahvistusta ajatuksilleni.

Sain kaksi kirjaa: **E.J. Harrisonin** *The Fighting Spirit of Japan* ja **F.J. Lovret'n** *The Way and the Power*. Harrison oli englantilainen toimittaja, joka vietti Japanissa kaksikymmentä vuotta aivan vuosisadan alussa ja kirjoitti kokemuksistaan kirjan. Hän oli muistaakseni ensimmäinen länsimaalainen, joka suoritti mustan vyön judossa. Hän opiskeli vanhaa jujutsua, mutta myös judoa sen perustajan Jigoro Kanon johdolla. Kirja on monella tapaa mielenkiintoinen, mutta erityisen mielenkiintoinen on sen kiai-jutsua käsittelevä luku.

Lovret on amerikkalainen budoka, jolla on yli neljäkymmenen vuoden kokemus japanilaisista taistelutaidoista. Hän on harjoitellut Tenshin-ryun miekkailutaitoa ja Yamate-ryun ja Daito-ryun aikijutsua. Hänen kirjansa käsittelee budon tärkeimpiä strategisia (heiho) käsitteitä, joihin *ki*, *kiai* ja *aiki* olennaisesti kuuluvat.

Ensinnäkin. Kiai on äärettömän monitasoinen asia, joista vain yhden tason muodostaa äänen käyttö. Yleinen väärinkäsitys on että kiai on sama kuin huuto, joka tehdään voiman keskittämisen hetkellä. Kiai on ennemminkin mielen ja kehon tila, jonka ilmausta tuo huuto on. Jos mielen ja kehon tila ei ole oikea, äänikään ei voi olla oikea. Yleistäen voisi sanoa, että kiain käyttäminen tarkoittaa ihmisen kaikkien

voimavarojen yhdistämistä. Monet näitä voimavaroista ovat potentiaalisia, ja ne on otettava esiin harjoituksen avulla.

Kiaista voidaan ottaa esiin ainakin seuraavat tasot: (i) kehon tila, (ii) mielen tila, (iii) hengitys (iv) sekä tietysti ne menetöt, joiden avulla kiaiä harjoitellaan.

Kiain käsite voidaan jakaa kahtia. Ki tarkoittaa "elinvoimaa", "elämän energiaa", "sisäistä voimaa", "tahdon voimaa" jne. Ai tulee verbistä awasu, joka tarkoittaa "yhdistämistä".

Kamppailutilanteessa voimakas kiai tarkoittaa vastustajan voittamista pelkän "katseen" avulla. Tässä tilanteessa oma ki "yhdistetään" vastustajan kihin tavalla, että vastustaja kokee olevansa heti alakynnessä ja kontrolloitu. Fyysisesti se tarkoittaa oman elinvoimansa eli kin "kohottamista", kehon "elävöittämistä" ja fyysistä yhdistämistä kohti keskustaa. Yhdistetystä kehosta syntyvä voima on nk. keskustavoimaa tai "hengitysvoimaa": **kokyu chikara**. Tämän vastakohta on pelkkä paikallinen lihasvoima: **tai chikara**.

Ki no nagashi tarkoittaa "kin virtaamista". Se siis viittaa siihen kehon ja mielen tilaan, jossa koko keho on elävöitynyt, herkistynyt, voima "kohonnut pintaan" niin että ihokarvat ovat nousseet pystyy. Tämä kin "intensiivisyys asteen nousu" on edellytys myös kiaiille. Lovret kuvaa hyvin tätä tilaa toteamalla, että on tultava elävämmäksi. On muistettava, että näiden käsitteiden ja tilojen lähtökohta on taistelutilanne, jossa kaksi miekkailijaa kohtaavat toisensa, ja jonka lopputulos on aina toisen kuolema. Lovret toteaa, että mitä "elävämpi" olet, sitä vaikeampaa on sinut tappa. Taistelun lopputulos voi riippua siis "elävyytemme" asteesta.

Hengitysvoima - kokyu dosa

Miten sitten bujutsun perinteessä on harjoitettu koko kehon yhdistämistä ja hengitysvoimaa. Olen jo käsitellyt aikaisemmin sisäisen voiman mekaniikkaa, mutta lyhyesti voisi tässä todeta, että hengitysvoima perustuu kehon laajentamisen periaatteeseen. Se on eräänlaista koko kehon laajenevaa, stretch-tyyppistä voimaa. Lihasvoima, tai chikara, perustuu lihasten supistamiseen.

Hengitysvoiman perusharjoitus monissa vanhoissa jujutsu-kouluissa on nk. *kokyu dosa* -harjoitus. Tämä on tuttu aikidosta (*kokyu ho*) ja nyt myös wado-tyylin karatesta (*idori*). Kyseessä on harjoitus, jossa istutaan seiza-asennossa ja pari tarttuu voimakkaasti kiinni ranteista. Tässä tilanteessa avaudutaan ja heitetään pari selälleen jommalle kummalle puolelle. Tämä avautumisliike voidaan tehdä suoraan parin voimaa vastaan. Aluksi pari antaa kevyen vastuksen. Myöhemmin tukevan.

Lovret kertoo tämän harjoituksen saaneen alkunsa miekkailutaidosta, tilanteesta jossa vastustaja tarttuu kiinni kädestä estääkseen miekan vetämisen huotrasta. Tässä tilanteessa miekkailija avaa itsensä sisäänhengitysvaiheessa ja vetää samalla miekkansa ulos. Sitten hän leikkaa vastaustajansa uloshengitysvaiheessa.

Jos ajattelemme, että tämä liike pitää tehdä seiza-asennossa, siis kantapäiden päällä istuen, ymmärrämme, miksi hengitys on tässä niin tärkeä. Ylävartalon avautumis- ja sulkeutumisliikkeiden voima on nimittäin suorassa suhteessa hengitysliikkeen pituuteen ja voimaan. On siis harjoitettava hengitystä. Sitä on pidennettävä ja samalla voimistettava vatsan ja selän lihaksia ja samalla avattava rintakehän ja selän aluetta.

Tässä pääsemmekin sitten **zazeniin**. Zazen on yksi erityisen hyvä tapa harjoittaa kiain vaatimaa syvähengitystä. Tietysti minkä tahansa muunkin perinteen meditaatiomuodot käyvät. Yleensä niissä kaikissa harjoitetaan hengitystä. Mutta meditaatiolla tässä yhteydessä ei ole vain tätä fyysistä ulottuvuutta. Sen avulla pyritään mielen ja kehon yhdistämiseen tavalla, joka synnyttää nk. **mushin** - mielentilan. Tyhjä, avoin mieli on taas ehdoton edellytys sille, että kykenemme keskittämään kaikki voimavaramme yhteen, siis kiaihin. Ilman tätä mielen tilaa tällainen täydellinen keskittyminen on mahdotonta.

Tämä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että jos kamppailutilanteessa ajattelemme esimerkiksi mahdollista loukkaantumista, emme kykene yhdistämään voimiamme, koska pelkomme estää meitä toimimaan vapaasti. Mielen on oltava ehdottoman tyhjä. Tämä mielen tyhjiys on ollut samuraille siis hyvin käytännöllinen, tekninen asia, jonka vuoksi mielen harjoitusmenetelmiä on etsitty ajan uskonnollisista perinteistä. Tässä mielessä zenia harjoittava samurai ei välttämättä ole etsinyt yhtään mitään sen syvällisempää. Tästä näkökulmasta Lovretkin kuvaa zazenä mielen "etunojapunnerruksina".

Tottakai on olemassa poikkeuksiakin, siis miekkailijoita kuten **Yamaoka Tesshu**, jotka näkivät zenin kokonaisemmin. Tai nykyaikana **Omori Sogen**.

Mantran resitointi

Samuraiden harjoittamiin uskonnollisiin perinteisiin ovat kuuluneet ainakin buddhalaisuuden zen-, nembutsu- ja shingon-koulukunnat. Myös muita on harjoitettu, mutta nämä riittävät esimerkeiksi sille, mitä haluan sanoa, eli tämän: Samuraiden harjoittamat uskonnolliset perinteet ovat antaneet kiai-jutsun kannalta keskeisimmät harjoitusmenetelmät, joista suutrien ja matrojen resitointi on ollut keskeisellä sijalla. Olen pitkään ajatellut näin, mutta Harrisonin kirja antoi tälle selkeän vahvistuksen. Kirjoittaessaan kirjaansa hänellä on ollut käytössä vuosisadan vaihteessa erään Kumashiro Hikotaron kirja kiai-jutsusta.

Kirjassa kuvataan mm. seuraava keskustavoimaa lisäävä harjoitus. Harrison toteaa ensin, että kiai-hengitys perustuu siihen, että hengittäessä opitaan täyttämään **saika tanden** - siis alavatsa. Sitä voidaan harjoitella seuraavasti.

"Ota pari metriä pitkä kangas, taita se kahtia ja kierrä kaksi kertaa vatsasi ympäri alimpien kylkiluiden alapuolelta ja sido tiukasti kiinni. Hengitä sitten syvään aina vatsaan asti. Toista harjoitus kaksi tai kolmesataa kertaa - tai jopa kaksi tai kolme tuhatta kertaa päivässä, jos

totut siihen. Pidä kuitenkin kehosi pehmeänä, hartiasi alhaalla, selkäsi eteen taipuneena ja istu niin, että ikään kuin painat lonkillasi istuinta. Kävele niin, että ikään kuin työnnyt vatsasi jalkojesi eteen. Näitä ohjeita voi olla vaikea toteuttaa kirjaimellisesti, mutta ajatus on, että pyrit liikkumaan aina edellä kuvatulla tavalla. Kohdatessasi vastustajan katso häntä suoraan kasvoihin, mutta pidä mielesi katse jatkuvasti suunnattuna saika tandeniin. Hengität siis kuten edellä on kuvattu, eikä mikään ulkoinen voi häiritä sinua."

Tähän voisi lisätä, että Omori Sogenin perustamassa Hawajilla sijaitsevassa Chozenjin-zen-luostarissa käytetään nk. zazen-vyötä täsmälleen edellä kuvatulla tavalla (katso netistä: www.izs.org/chozenji.htm). Samuraiden käyttämällä leveällä vyöllä eli obilla, jota edelleen käytetään esimerkiksi iaidossa, on ollut myös tämä merkitys. Vyön vatsaa vasten antamaa painetta on lisätty myös työntämällä miekka oikealla tavalla vyön ja vatsan väliin. Miyamoto Musahilla on tästä jokin maininta.

Harrison käsittelee sitten *munen mushin* -mielentilan tärkeyttä kiaisissa ja toteaa, että se voidaan saavuttaa hengityksen kontrollin avulla. Hän siteeraa tässä yhteydessä Takuania, ote joka on varmaan edellä mainitusta kiai-jutsu-kirjasta:

"*Munen mushin* - se on Buddhan nimi. Kun avaat suusi aivan auki ja hengität ulos, syntyy **na**. Kun suljet suusi ja hengität sisään, syntyy **mu**. Kun avaat taas suusi, syntyy **a**, ja kun suljet sen taas, syntyy **mi**. Avatessasi sen jälleen syntyy **da**, sulkiessasi **butsu**. Kolminkertainen ulos- ja sisäänhengitys vastaa buddhalaista rukousta **Namu Amida Butsu**, joka on symbolisesti **a** ja **um**. Avaamalla suu tuotetaan äänne a ja sulkemalla suu um. Voidaan sanoa, että täydellisessä mielen tyhjyyden tilassa (*munen mushin*) toistat aina Buddhan nimeä, vaikka et lausuisikaan sitä ääneen."

Tämä on mielenkiintoinen sitaatti siinä mielessä, että se näyttää yhden konkreettisen kiai-jutsuun liittyvän harjoitusmetodin, vaikka Harrsion ei sitä näin osaa tulkitakaan. Takuan kuvaa tässä buddhalaisuuden nk. **nembutsu**-koulukunnan perusharjoituksen. Nembutsu-koulukuntaa kutustaan "Puhtaan Maan" kouluksi. Sen keskeinen oppi on, että Buddhan nimen (Namu Amida Butsu) jatkuva toistaminen riittää ihmiselle. Se pelastaa hänet "Puhtaaseen Maahan", kun hän uskoo tämän nimen pelastavaan vaikutukseen. Zen ja nembutsu ovat kulkeneet usein käsi kädessä. Tavalliselle samuraille nembutsu on ollut paljon helpommin omaksuttavissa kuin jonkin verran älyäkin vaativa zen. Niinpä nembutsu on ollut hyvin suosittu samuraiden keskuudessa.

Nembutsun perusharjoitus voidaan tehdä juuri niin kuin Takuan kuvaa: resitoimalla ääneen na...(mu)...a...(mi)...da...(butsu). Sulkujen sisällä olevat äänneet lausutaan mielessä sisäänhengitys vaiheessa. Harjoitus voidaan, kuten Takuan toteaa, lyhentää äänneen aum resitoinniksi. Nembutsun perinne, kuten muutkin uskonnolliset perinteet, pitää sisällään ja opettaa sen tavan, miten resitaatio kuuluu tehdä. Miten ääni syntyy alhaalta vatsalta ja miten siitä syntyy tunne koko kehosta lähtevästä äänestä.

Näin esimerkiksi nembutsu-koulukuntaan uskovat samurait oppivat kiaihin liittyvän äänenkäytön ja äänen ja voiman suhteen tämän harjoituksen kautta.

*Yi quan*issa harjoitellaan äänen käyttöä seisomalla jossakin "pylväsasunnoista" ja resitoimalla a-äännettä. Yllä kuvattu nembutsu-harjoitus on käytännössä sama. En tunne vielä *yi quan*in historiaa tarpeeksi, mutta tiedän, että se pohjautuu nimenomaan buddhalaisiin harjoituksiin, kuten *yi jin jing*'iin. *Yi quan*in äänenkäyttö perustuu todennäköisesti vastaaviin harjoitustapoihin.

Esoteerinen shingon-buddhalainen harjoitus

Toinen Harrisonin kiai-jutsu -kirjasta referoima kuvaus on vielä paljastavampi. Hän kirjoittaa: "Japanilainen kirjailija kirjoittaa vielä lopuksi **kuji goshin-ho** -menetelmästä. Se on menetelmä, jonka avulla voidaan suojata ruumis yhdeksän käsitemerkin avulla. Se on erittäin tärkeä osa buddhalaisen **shingon**-koulukunnan salaisia opetuksia. Tosiasiassa tämä metodi on yksi kiain osa-alue."

Harrisonin kuvamassa harjoituksessa yhdistetään tietyt käsien symboliset asennot eli mudrat ja yhdeksän erilaista mantraa. Jokaista mudraa vastaa oma mantransa. Käytetyt mantrat ovat rin, hei, to, sha, kai, jin, retsu, zai ja zen. Harrisonin kuvauksista ei käsien mudria voi aivan tarkasti päätellä, mutta sain ne toisesta lähteestä. Minulla on yksi qigong-harjoituksia kuvaava kirja, jossa kuvataan sama shingon-buddhalainen qigong-harjoitus. Näin pystyin täydentämään Harrisonin kuvauksen. Harjoituksessa kädet pidetään rinnan edessä ja asetetaan mudraan ja samalla resitoidaan siihen liittyvä mantra kolme kertaa. Sitten siirrytään seuraavaan mudraan ja mantraan. Näin tehdään yhdeksän merkin ajan.

Harjoitus on sekä fyysisesti että mantrojen kannalta mielenkiintoinen. Mantroista voi heti nähdä, että ainakin kolme niistä **hei**, **to** ja **sha** ovat yleisiä budo-lajeissa käytettyjä kiaiita. Fyysisesti sormi-mudrat venyttävät ja harjoittavat käsien jänteiden voimaa hyvin erikoisella tavalla. Kun ne tehdään rinnan edessä, keho asettuu samalla tavalla kuin zhan zhuang -pylvässeisoonnoissa: rinta tyhjenee, selkä kaartuu jolloin käsien voima yhdistyy selän voimaan jne.

Koko menetelmä on monitasoinen qigong-harjoitus, joka liittyy laajemmin sellaiseen esoteeriseen buddhalaisuuteen, jossa joogan tavoin herätellään ihmisen piilevää kundaliini-voimaa. Niinpä kuvaamani harjoituksen mantrat liittyvät myös tiettyihin chakroiin, energiakeskuksiin. Ainakin shingon-buddhalaisuuden kautta samuraille on ollut tie mitä syvällisimpiin energeettisiin harjoituksiin, joista edellä kuvattu menetelmä on vain pieni osa.

Tässä oli siis shingon-buddhalaisuuteen liittyvä kiai-harjoitus.

Zenin koan

Vielä on käsittelemättä zen. Heti voisi todeta, että Tokugawa-kautena zen ei ollut mitenkään erityisen suosittu samuraiden keskuudessa. Joka tapauksessa zenin kouluista sotilaiden zen oli **Rinzai**-zeniä. Rinzai zenissä on kaksi selkeää kiaihiin edellä kuvatulla tavalla liittyvää harjoitustapaa. Yksi on tietenkin **choka** eli suutrien resitointi, jota on tapana tehdä päivittäin. Toinen on **koan**. Joitakin koaneja voidaan käyttää mantran tavoin. Tällainen on esimerkiksi **mu**-koan, jota käytetään hyvin yleisesti oppilaan ensimmäisenä koanina. Mu-koania voidaan myös resitoida ääneen, jolloin harjoitus lähenee kumpaakin edellä kuvattua menetelmää. Esimerkiksi **Philip Kapleau** kuvaa kirjassaan *Three Pilars of Zen* oman zen-mestariinsa **Yasutani Roshin** sesshineitä, joissa kaikki harjoittajat, jotka harjoittivat mu-koania, tekivät sitä yhdessä ja kovalla äänellä. Näin voitiin tehdä monen päivän ajan.

Kaikki nämä edellä kuvatut buddhalaiset harjoitukset ovat monitasoisia, eivätkä tietenkään ole vain äänen harjoituksia. Niihin kaikkiin liittyy kehon, hengityksen ja mielen harjoittaminen ja niiden yhteyden kokeminen. Tämä koko kehon yhteys tuo sisäistä voimaa, jota budon perinteessä kutsutaan sanalla kiai, mutta jota esimerkiksi zenissä kutsutaan sanalla **yoriki**. Se on eräänlaista tahdonvoimaa, jota säännöllinen zazen-harjoitus synnyttää.

Kapleau on kääntänyt em. kirjaansa Yasutani Roshin luennon "Zazenin teoria ja käytäntö". Otan sen esiin tässä koska se liittyy olennaisesti edellä kuvaamaani harjoitukseen. Yasutani Roshi toteaa zazenin päämääriä olevan kolme: (i) keskittymisvoiman kehittäminen (yoriki), (ii) satori-herääminen (kensho-godo), (iii) tien toteuttaminen jokapäiväisessä elämässä (mujodo no taigen). Nämä päämäärät muodostavat yhden kokonaisuuden, mutta analyysi vuoksi ne voi erottaa toisistaan.

Näin Yasutani Roshi vaapaasti käännettynä:

"Joriki tarkoittaa voimaa, joka syntyy siitä, että mieli on saatettu zazenin avulla ykseyden tilaan ja se pystyy suuntautumaan vain yhteen kohteeseen. Tämä tarkoittaa enemmän kuin vain keskittymiskykyä sanan tavanomaisessa merkityksessä. Se tarkoittaa dynaamista voimaa, joka kerran liikkeelle saatettuna antaa meille kyvyn toimia välittömästi ja tilanteeseen sopivalla tavalla mitä äkillisimmissä ja yllättävimmissä tilanteissa. Joka on kehittänyt jorikin, ei ole enää intohimojensa orja, eikä ympäristönsä armoilla. (...)

Vaikka jorikin voimaa voidaan loputtomasti kasvattaa säännöllisellä harjoituksella, se heikkenee ja lopulta katoaa, jos laiminlyömmme zazen-harjoituksen. Ja vaikka onkin tosi, että jorikin avulla voidaan kehittää monia erikoisia voimia, pelkästään sen avulla emme kuitenkaan kykene katkomaan harhaisten käsitystemme juuria. Zenin korkeampien päämäärien kannalta pelkkä keskittymisvoima ei riitä, samanaikaisesti pitää saavuttaa satori-herääminen."

Zazenin voi korvata sanalla rizuzen (seisomismeditaatio) sitaatin sisällön siitä muuttumatta. Juha, kun kysyit kerran siitä seisomisen synnyttämästä tunteesta, että voiman tunne suorastaan pursuaa yli, voisi kävellä vaikka seinän läpi - tästä on kyse. Se on tuttu kokemus kaikille, jotka ovat istuneet (zazen) tai seisseet vähänkin pidempään. Zenissä sitä kutsutaan jorikiksi, budossa kiaiiksi.

Jan Dieperslootin leiristä

Kirjoitan tähän ehkä vähän hajanaisestikin ajatuksia, joita minussa heräsi Janin leirillä ja ehkä enemmän leirin jälkeen. Leirihän oli jälleen suuri menestys. "Jatkoryhmässäkin" meitä oli vajaa kolmekymmentä. Itselleni leirin suurin anti oli ehkä sama kuin viime kesänä: pehmeiden ja rentouden lisääntyminen. Teknisesti leiri ei tuonut juurikaan mitään uutta, mutta on aina hienoa harjoitella push-handsia monien ja erilaisten ihmisten kanssa.

Nyt minulle selvisi - ehkä selkeämmin kuin aikaisemmin - miten eri tavalla ajattelen joidenkin asioiden suhteen kuin Jan. Masennuinkin siitä aika tavalla. En koskaan hyväksy kenenkään opettajan oppia sellaisenaan. Minulle on tärkeää suodattaa aina saamani oppi oman ajatteluni ja kokemukseni läpi. Sen kautta pyrin näkemään sen laajemman yhteyden, johon opettajan opetustapa ja ajattelu kuuluu. Minulle se on ainoa ja tärkein kriteeri, jonka pohjalta katson, mitä hyväksyn, mitä en.

Otan esiin seuraavassa joitakin Janin ideoita ja periaatteita. Joistakin niistä oli enemmän puhetta, toiset olivat mukana ääneen lausumattomina. Kommenttini ovat paikoitellen aika kriittisiä. Se johtuu yksinkertaisesti siitä, että haluan selvittää myös itselleni, mihin tietyt harjoitusmenetelmät perustuvat, mikä on optimaalinen harjoitusprosessi tai jne. Ehkä filosofisesta taustastani johtuen haluan pitää käsitteet selkeinä ja ristiriidat pistävät silmääni helposti. Se sinänsä ei ole tärkeää. Tärkeää on kuitenkin oppia se, mikä on olennaista, ristiriidoista huolimatta.

Pehmeys voittaa kovuuden

Kun kosketus pehmenee, taidosta tulee "henkisempää". Tämä on hyvin mielenkiintoinen periaate, jota voisi lähestyä monesta suunnasta. Tästä ei ollut paljon puhetta, mutta teema oli jatkuvasti hiljaisesti läsnä. Jan puhui ääneenkin ajatuksestaan "homeopaattisesta taistelutaidosta", jossa voiman käyttö hiljalleen vähenee ja lopulta häipyy kokonaan ja antaa tilaa "tietoisuudelle". Jossakin yhteydessä hän käytti kielikuvaa, miten voima aluksi muuttuu veden kaltaiseksi, joka tunkeutuu pehmeästi sisään jokaisesta aukosta. Mutta lopulta tämä vesikin ikään kuin höyrystyy ja muodostuu kaasuksi.

Heti aluksi voisi todeta, että tämä pehmeiden ideahan ei ole mitenkään tyyppillinen vain taitajille, vaan se on **yleinen taistelutaitojen strateginen periaate**. Se on erityisen hyvin läsnä vanhassa aikijutsussa ja nykyisessä aikidossa tai vaikkapa miekkailutaidossa. Strategisesti katsoen se on taistelutaitojen yksi vaikeimmista ja edistyneimmistä periaatteista, joka liittyy oikeaan ajoitukseen. Wado-tyylin karatessa se on erityisen keskeisesti esillä. Kun miekkailija väistää vastustajan lyönnin ja astuu

samalla hetkellä sisään ja sivaltaa hänen kaulansa poikki, hän käyttää täsmälleen samaa periaatetta: pehmeys voittaa kovuuden, yin yangin. Janhan totesi Sam Tamin, siis hänen oppettajansa, käyttävän ilmaisua: "Kill him with kindness."

Kysymys siitä, tekeekö tämän periaatteen käyttö taidosta "henkisempää", onkin sitten eri kysymys.

Mutta miksi nimen omaan taijissa (ja myös aikidossa) törmätään helposti tämän tyyppisiin näkemyksiin ja siihen, että tämä pehmeiden periaate aletaan nähdä jollain tapaa henkisemmäksi tavaksi, kuin suurempi voiman käyttö. Onhan itsestään selvää, että ei ole olemassa mitään pehmeää taistelutaitoa. Pehmeys taistelutaidossa on metodi edun saamiseksi kamppailutilanteessa - eikä tietenkään mikään oma päämääränsä. Tämä on yksi seikka, mikä helposti hämärtyy: jokin mikä on metodi, siis väline johonkin päämäärään, aletaan nähdä päämääränä itsenään.

Tämä ajatustapa vie helposti siihen, niin kuin Janin kohdalla on käynyt, että voiman vapauttamista ja sen harjoittelua aletaan pitää toisarvoisena asiana, ja lopulta päädytään siihen, että se itse asiassa ei kuulu lainkaan koko taitoon, mitä harjoitellaan. Tässä on mielestäni sellainen väärinkäsitysten kasa, että en tiedä, mistä päästä sitä alkaisi purkaa.

Taijin kohdalla yksi näkökulma voisi olla historiallinen. Erityisesti Yang-tyylin sisällä esiintyy edellä kuvattua ajattelua. Miksi? Esimerkiksi **Cheng Man Ching**in linjan sisällä on paljon opettajia, jotka eivät ole kuulleetkaan lyhyestä, räjähtävästä voimasta (fa jing), saati että he osaisivat vapauttaa sitä. Jankin totesi, että voiman vapauttaminen fa jingin tavoin ei kiinnosta häntä.

Yksi perustava syy tähän on se, että Yangin perhe oli erityisen salaileva opetuksensa suhteen. Tiedetään, että esimerkiksi Yang Cheng-fu harjoitteli tyylin **pao-chui** -muotoa, joka on nopea ja täynnä fa-jingejä, mutta hän ei opettanut sitä perheen ulkopuolisille. Esimerkiksi hänen yksi pitkäaikaisemmista ja parhaista oppilaistaan **Tung Ying Jieh** ei koskaan saanut sitä. Niinpä hän joutui kehittämään oman nopean muotonsa, joka on sitten levinnyt maailmalle. Kiinalaiseen perinteeseen siihen aikaan (ja varmaan vieläkin) kuului, että taistelutaidon ydintä ei paljasteta perheen ulkopuolelle. Niinpä se Yang-tyyli, jota ympäri maailmaa nykyään harjoitellaan, ei joitakin poikkeuksia lukuunottamatta sisällä mitään räjähtävän voiman harjoittelua. Cheng Man Ching ei ainakaan opettanut sitä, vaikka hän olisi itse sitä harjoitellutkin.

Niinpä Yang-tyylin taijin opettajien (siis monien - ei kaikkien) nykyinen opetustapa on jo lähtökohdiltaan puutteellinen. Ja tämä puute on synnyttänyt mielenkiintoisia tulkintoja siitä, mitä on "oikeaoppinen" Yang-tyylin taiji. Kun tämä linja yhdistyi vielä Yhdysvalloissa 1960-luvulla hipp- ja new age-liikkeisiin, alkaa yksi länsimainen taijin tulkinta hahmottua.

Taiji alettiin nähdä lähinnä meditaatio-harjoituksena. Samalla syntyi monia illuusioita, joista suurin on ehkä tämä: oppiakseen taijin kautta itsepuolustusta, on riittävää, että harjoittelee muotoa ja hyvin pehmeää push-handsia, koska joka

tapauksessa "pehmeys voittaa kovuuden". No - jotkut tietysti ovat heränneet tästä illuusiosta saatuaan yllättäen kadulla kolahtaen turpiinsa.

Tottakai lähtökohtamme ja harjoitusmotivaatiomme ovat moninaiset - ja hyvä niin. Minä yritän nähdä taijin sellaisena kuin se on: pohjimmiltaan kamppailutaitona, jota on alettu erityisesti lännessä tulkita moneen suuntaan. Taijin meditaatioelementti on minullekin tärkeä - olenhan alunperin oppinutkin taijin zen-mestarilta. Mutta minusta on tärkeää yrittää nähdä, ja opetella, taijin kaikki ulottuvuudet.

Energian liike

Toinen tyypillisesti länsimaalainen tulkinta on qi-käsitteen mystifiointi ja henkistäminen, joka ei auta taijin oppilasta yhtään hänen opiskellessaan äärimmäisen monimutkaista ja vaikeaa tekniikkaa. Päinvastoin. Sen avulla sekoitetaan ja mystifioidaan yksinkertaisetkin asiat.

Jan käyttää useasti qin ja yin käsitteitä, siis energian ja mielen intention. Tämähän on tyypillistä taiji-kieltä: "on siirryttävä voiman käytöstä kohti energian käyttöä ja lopulta käytettävä vain mielen intentiota". Käsittelin näitä kolmea käsitettä jo edellisessä Notiziariossa, joten tässä vain muutama huomio.

Erityisesti tämä tematiikka tuli esiin **yi quanin shi-li** -harjoituksissa, joissa ympyräliikkeet aina tehtiin pienemmiksi ja "sisäistettiin". Jan totesi, miten harjoituksessa siirrytään liikkeen energiasta, energian liikeeseen ja lopulta pelkän liikkeen intention harjoittamiseksi. Tämä on äärimmäisen vaikea prosessi, jota pitäisi tutkia hyvin tarkasti. Sitä ei auta yhtään se, että todetaan, että tunnetaan miten qi liikkuu ja sitten, miten mieli liikkuu. Luulen että suurin osa läsnäolijoista pienensi liikkeen aika nopeasti täysin liikkumattomaksi ja jatkoi liikkeen kuvittelua mielessään, jolloin liike oli ikään kuin tullut "sisälle". Tämä liikkeen pyörittäminen mielessä ei kuitenkaan ole tämän harjoituksen tärkein vaihe, johon voi siirtyä noin vain. On käytävä läpi koko prosessi, jossa ulkoinen liike tuodaan niin pieneksi liikkeeksi, että liikeimpulssit tapahtuvat niin pieninä ja "sisäisinä", että ne eivät enää näy päälle tai näkyvät hyvin pieninä mikroliikkeinä. Pelkästään tämä vaihe ei ole helppo. Kyse ei siis ole siitä, että liike "tuntuu sisällä", vaan että liike viedään hyvin pieneksi **pitämällä liikemekaniikka samana ja tietoisena** koko ajan. Koko kehon liikkeelle on tyypillistä, että se syntyy jaloista ja sitä hallitaan keskustasta ja viedään selän kautta käsiin. Voiman siirtyminen koko tätä linjaa pitkin pitäisi pitää toiminnassa ja tietoisena mahdollisimman pienellä liikkeellä. Jos liikemekaniikka on oikea, tehtäessä ympyrää käsillä, myös keskusta (dan tien) pyörii. Ulkoisen liikkeen pienentyessä myös keskustan liike pienenee. Tämä on tärkeää sillä viemällä tietoisuutensa keskustan hienovaraiseen pyörittämiseen pystyy pitämään yllä oikeaa liikemekaniikkaa äärimmäisen pienessä ulkoisessa liikkeessä.

Kun liike on viety näin mahdollisimman pieneksi, jolloin voima - qi - liikkuu ikään kuin vain kehon sisällä, voidaan alkaa siirtyminen intention tasolle. Silloin voi

huomata, että pelkän mielikuvan pyörittäminen synnyttää oikean liikemekanikan mikroiikkeessä. - Myöhemmin on sitten mahdollista synnyttää makroliike pelkän mielen intention avulla.

On helppo tulkita tämä prosessi fyysisen liikkeen muuttamiseksi "henkiseksi". Kyse on ennemminkin äärimmäisen hienovaraisesta mekaniikasta, jossa tutkitaan "sisäistä voimaa" ja sen yhteyttä mielen intention käyttöön. Tämän prosessin päämäärä ainakin yi quanissa on oppia vapauttamaan valtavia määriä voimaa optimaalisella tavalla - siis oikealla mekaniikalla. Kyseessä on käsittämättömän voimakas menetelmä voiman keräämiseksi ja sen vapauttamiseksi. No - Janin leirillä ei edetty tästä voiman vapauttamiseen, mutta esimerkiksi yi quanissa shi-li-harjoitus etenee aina **fa-li** -harjoitukseksi, eli räjähtävän voiman vapauttamisen harjoitukseksi. Harjoituksella on siis valtava voimaa varastoiva luonne, jota sitten yi quanissa seuraavalla tasolla vapautetaan. - Kun itse teen tätä harjoitusta, meinaan suorastaan räjähtää kappaleiksi - niin voimakkaalta harjoitus tuntuu. Vaatii suunnatonta keskittymistä pitää voima kurissa niin, että se ei spontaanisti vapautuisi. - Tämähän on yi quanin menetelmä nimenomaan spontaanin, vaistomaisen voiman vapauttamisen oppimiseksi.

Jan oli rakentanut leirinsä siten, että ensin teimme pari tuntia yi quania, sitten taijin push handsia. Kaikki yi quan -harjoitukset ovat nimenomaan voimaharjoituksia. Tämän kautta voi yrittää ymmärtää, mitä Jan tarkoitti "no force push handsilla". Kysehän ei voi olla harjoituksesta, missä voimaa ei käytetä, jos sitä ensin niin paljon harjoitellaan. Kyse on voiman laadusta eli nk. sisäisen tai integraalisen eli koko kehon voiman käytöstä eikä paikallisten lihasten käytöstä. Ei siis mitään uutta tässä suhteessa. "Voimattomuuden" tunne, mitä hän korosti liittyy lähinnä tekniikan ajoitukseen. Joskus hän totesikin, että "kaikki on kiinni ajoituksesta". Puolustavissa liikkeissä se tarkoittaa parin liikkeen "imemistä" tai johtamista niin, että ei anneta hänelle mitään vastusta. Takana on kuitenkin oltava oikea rakenne. Jos sitä ei ole, on täysin parin heiteltävissä. Yinin on tässäkin täydennyttävä pitävällä ja rakenteellisesti oikealla yangilla. Hyökkäyspuolella se tarkoittaa sitä, että kuunnellaan parin perääntymisliikettä ja jos halutaan mennä sisään, oma liike kiihdytetään hitaasti niin, että pari ei tunne mitään äkillistä voiman lisäystä. Tämä vaatii hyvää kuuntelua ja ajoitusta. Tottakai, jos haluamme työntää parin pidemmälle, on käytettävä enemmän voimaa.

Mutta voiman, energian ja jingin käsitteet menevät Janilla väkisin sekaisin. Otan tähän sitaatin hänen kirjeestään, missä hän kuvaa näitä käsitteitä: "Tämä terminologia on vähän sekavaa, eikä kukaan oikein käytä sitä johdonmukaisesti. Ja eri ihmiset käyttävät näitä termejä eri merkityksissä - myös minä. Yleisesti ottaen ajattelen että voima (force) on luonteeltaan fyysistä tai mekaanista, sen tyyppistä mitä käytetään kun työnnetään autoa. Kiinalaiset käyttävät tästä käsitettä "li" (strength). Jing on toinen kiinalainen fyysistä voimaa kuvaava käsite, mutta sillä viitataan räjähtävään

voiman vapauttamiseen, kuten piiskan sivallus tai kuten se tehdään taistelutaidoissa. Energian (energy) ajattelen olevan luonteeltaan ei-fyysistä / ei-mekaanista - kuten qi tai "elämän energia" (life energy). Tottakai tämä usein käännetään sanalla "elämän voima" (life force), ja kuka väittää, että tässä ollaan väärässä. Usein ajattelen että energia on voimaa (force) hienovaraisempaa. Mutta jos saat kunnon sähköiskun - se ei tunnu kovinkaan hienovaraisemmalta."

Mitä tässä on näkyvissä. Ensinnäkin mielenkiintoinen ajatus siitä, että voiman tullessa hienovaraisemmaksi ja hienovaraisemmaksi aletaan siirtyä energian puolelle, joka on luonteeltaan henkistä (siis ei-fyysistä). Yllättävä ajatus, joka tarkoittaisi suurinpiirtein samaa kuin että, jos jauhan kiven yhä pienemmäksi ja pienemmäksi, se muuttuu lopulta ei-fyysiseksi. Tässä tehdään tyypillinen looginen päättelyvirhe, jota voisi kutsua kategoriahypyksi. Kiinalaisethan eivät ajattele qistä, että se olisi mitään henkistä. Kiinalaisille qi tarkoittaa fyysistä energiaa, josta todellisuus koostuu ja joka voidaan jakaa hyvin moneen luokkaan.

Li ja jing ovat toisiinsa liittyviä käsitteitä. Li tarkoittaa "ulkoista" lihasvoimaa, jing "sisäistä" voimaa, siis koko kehon mekaniikalla tehtyä voimaa. Janin kuvaus auton työntämisestä ei tarkoita välttämättä lin käyttämistä -paitsi jos yritämme työntää autoa vain paikallisilla lihaksilla. Autoa työntäessä käytämme ennemminkin "peng jingia" eli avautuvaa voimaa, jos teemme sen koko kehon mekaniikalla. Räjähävä voima, jota Jan kuvaa, on fa jing. Jing siis on yleisnimitys erilaisille voimille, jotka tehdään "sisäisen voiman mekaniikalla". On peng jing, an jing, lu jing, ji jing jne. Siis ylös, alas, taakse ja eteen suuntautuvat voimat.

Ollennainen ero ei siis ole käytetäänkö "voimaa" vai "energiaa", vaan millaista voimaa käytetään. Työntäessä joka tapauksessa täytyy käyttää voimaa. Ei ole olemassa sellaista asiaa, kuin työntö, jossa ei käytetä voimaa. Voidaan puhua voiman laadusta, ajoituksesta, määrästä jne. mutta voimatonta työntöä ei ole. - Paitsi jos siirrytään nk. kong jingin (emty force) puolelle, jota ei voi tässä käsitellä.

Peng-lu-an-ji -ympyrä

Harjoittelimme leirillä push-hands muotona **peng-lu-an-ji** -ympyrää, joka tehdään miltei vaakatasossa ja suhteellisen pienenä. Viime vuodesta Janin ajatukset tästä harjoituksesta olivat jonkin verran muuttuneet. Nyt hän korosti jalkojen liikkumattomuutta (fixed step) ja sitä, että parin horjutuksessa käytetään vain sen verran voimaa, että hänen juurensa ikään kuin katkeaa. Hän siis joutuu ottamaan askeleen. Edelleen hän korosti, että muoto pitäisi pitää "puhtaana", myös tämän harjoituksen vapaassa versiossa. Hän totesi useaan kertaan, että parin juuren katkaiseminen riittää - silloin pari on jo kontrolloitu.

No - sehän ei tietenkään pidä paikkaansa. Se, että joudun ottamaan askeleen ei tarkoita sitä, että minua kontrolloidaan. Se tarkoittaa vain sitä, että siinä pelissä mitä

pelataan, olen joutunut ottamaan askeleen. Askeleella nimenomaan estetään se, että ei jouduta kontrolloitavaksi.

On tehtävä selkeä ero siihen, mitä peliä pelataan ja millä säännöillä (esim. fixed step peng-lu-an-ji a la Cheng Man Ching) ja mitä se tarkoittaa itsepuolustuksen ja sovellutusten kannalta. Jos esimerkiksi sanotaan, että askeleen ottaminen edellä kuvatussa pelissä tarkoittaa sitä, että minut on kontrolloitu jo - on huomattava että se pätee vain tämän pelin sisällä. Tässä pelissä parin horjuttamisessa ei todellakaan tarvita paljon voimaa, koska etäisyys on niin pieni ja tehtävä tekniikka siksi miltei ihossa kiinni. Mutta se ei tarkoita sitä, että sama ajatus toimisi missään muussa pelissä, esimerkiksi vapaassa push-handissa, jossa askellus on vapaata. Jos siinä tilanteessa haluaa horjuttaa paria, joka on vähänkään taitava, on kyettävä myös vapauttamaan voimaa.

Peng-lu-an-ji -ympyrä, jota harjoittelimme on pienuutensa vuoksi erittäin hienovarainen ja vaikea - ja siksi myös erityisen hieno harjoitus. Mutta siinä on myös heikkoutensa. Yksi on se, että sitä on mahdollista tehdä miltei pelkästään käsien voimalla ja saada se silti toimimaan, koska mitään suurempia voimia ei tarvitse käyttää. Samoin kehon avautumis- ja sulkeutumisloukkeitä on siinä erittäin vaikea ottaa mukaan, jos ne eivät ole jo "sisään harjoitettuja". En tiedä, käyttääkö Jan tässä harjoituksessa näitä periaatteita lainkaan. Pelkästään katsomalla sitä oli mahdoton havaita ja hän ei puhunut niistä mitään. Joka tapauksessa nämä periaatteet ovat äärimmäisen tärkeitä taijin periaatteita, joita ei saa laiminlyödä. Koko kehon voiman käyttö perustuu niihin. (Tietysti, jos voimaa ei käytetä lainkaan, niin niitäkään ei tarvitse käyttää. Mutta mitä silloin tehdään?) Muuten - jos katsotte tarkasti Sam Tamin videota, näette miten hän käyttää näitä periaatteita täysin selkeästi, mutta erittäin hienovaraisesti. On vain osattava katsoa.

Kuvio on siis tämä: työntö on avautuva, painaminen kämmenestä sulkeutuva, rullaus avautuva ja torjunta alas sulkeutuva. Avautuminen ja sulkeutuminen pyörivät jatkuvaa ympyrää. Pelkkä käsien liike ja painopisteen edestakainen liike ei riitä.

Tämä harjoitus opettaa kuitenkin äärimmäisen hienovaraista kuuntelua ja herkkyyttä ja näenkin se arvon lähinnä siinä: se on ensisijaisesti kuunteluharjoitus - ja tietysti pehmeysharjoitus.

Liikeanalyysistä

Kysyin itseltäni jo Janin leirillä ja vielä enemmän sen jälkeen: jättääkö Jan liikeanalyysinsä tahallaan kesken vain onko se yksinkertaisesti puutteellinen. Hän esimerkiksi erottaa selkeästi keskilinjän ylös- ja alaspäin menevän liikkeen, mutta ei sitä, miten alas menevä liike on sulkeutuva, ylös avautuva. Tämä vaatii selän elävyyttä koko mitaltaan, ei vain alaselästä. Selän jousen aktivointi tarkoittaa sitä, että

se avautuu ja sulkeutuu koko matkaltaan jousen lailla. Sulkeutuvassa liikkeessä, siis alaspäisessä voimassa, selkä taipuu ja vetäytyy kasaan, avautuvassa liikkeessä, siis kohottaessa, selkä ojentautuu. Kädet eivät liiku ylös ja alas ilman tätä selän liikettä, jos etsitään koko kehon voimaa. Tietysti selän liike voi olla pieni ja hienovarainen - ja **sen tuleekin olla**, mutta se ei voi olla vain "energeettinen".

Pystysuoran asennon korostaminen johtaa hyvin helposti siihen, että selän ei anneta sulkeutua ja avautua. Näin avautuva ja sulkeutuva voima otetaan helposti pääasiassa vain jaloista, koska se nähdään painopisteen ylös ja alas menevänä liikkeenä.

Teimme yi quanin "shi li" -harjoituksissa erilaisia ympyröitä. Yksi niistä oli kummallakin kädellä tehtävä "eritahtinen" pysty-ympyrä yhdistettynä painonsiirtoon. Janin analyysi eteni näin: 1. otetaan vähän hartioita leveämpi asento ja siirretään painopistettä jalalta toiselle; 2. otetaan mukaan kädet ja piirretään niillä pystysuoria viivoja ylös ja alas; 3. täydennetään käsien liike ympyräksi. Tuloksen on silloin käsien pysty-ympyrän, jotka liittyvät painon siirtoon.

Kysymys kuuluu: Tarkoittiko Jan, että voima tällaisiin ympyröihin kuuluu ottaa tällaisella mekaniikalla, vai jättikö hän tarkoituksella analyysin kesken. Hän muistaakseni totesi, kun joku lisäsi harjoitukseen kiertoliikkeen, että "pidetään asiat yksinkertaisina". Joka tapauksessa, jos tällaisen liikkeen analyysi jätetään tähän, se antaa sen kuvan, että siinä on kaikki. - Minusta pitäisi ainakin näyttää, mitä oikeasti tavoitellaan ja miten tällaisen liikkeen koko mekaniikka menee, jotta ihmisille jäisi kuva siitä, mihin lopulta pyritään.

Jos halutaan viedä edellisen liikkeen analyysi pidemmälle, harjoitukseen liitetään 4. vaiheessa vartalon kierto liike ja 5. vaiheessa avautumis- ja sulkeutumislitkkeet niin, että kun esim. vasen käsi lähtee ylös vasemmalle ja paino on oikealla jalalla, olemme hieman sulkeutuneet (ja vajonneet) ja teemme vasemman käden liikkeen vasemmalle ja ylös avautuvalla voimalla, painon siirtyessä vasemmalle jälleen sulkeudumme jne. Keskusta liikkuu silloin vaakakahdeksikon muotoista liikerataa. 6. vaiheessa lisäämme vielä idean, että keskilinja liikkuu hienovaraisesti tekniikan edellä. Silloin saamme tuntumaa siihen, miten voimme yhtäaikaaisesti avautua toiselta puolen ja sulkeutua toiselta. Vasta nyt alamme olla tällaisen tekniikan hienovaraisemmassa kuvauksessa ja alamme myös tuntea, miten voima kulkee ristiin vasemmasta jalasta oikeaan käteen jne. Tämähän on periaatteessa sama liike kuin taijin "pilvikädet".

Tässä liikkeessä - kuten kaikissa taijin liikkeissä - on tärkeää avata nk. *kua* eli nivustaive. Se tehdään rentouttamalla lonkat ja antamalla alaselän täytyä ja häntäluun painua alle rennolla tavalla. Sama asia voidaan tehdä väärin sulkemalla kuan alue. Tämä kuan avaaminen ja rentouttaminen on erittäin tärkeää myös seistessä. Itse asiassa tuntuma tähän asiaan rakennetaan seisomalla esim. wu-chissa niin, että pidetään tietoisesti lonkat rentoina ja kuat avoinna. Tämä saadaan aikaiseksi antamalla polvien voiman suuntautua hienovaraisesti ulospäin. Silloin lonkat rentoutuvat, nivustaiveet avautuvat ja lantion kori kääntyy itsestään niin, että alaselkä

täyttyy. - Paras harjoitus on seistä pitkässä jousipyssyasennossa lonkat kunnolla avoimina.

Kuan avoimuus ja rentous on vajoamisen edellytys. Jos kua on suljettu, vajoaminen on mahdotonta. Kun kua on avoin, vajoaminen tapahtuu ikään kuin lonkan sisään. Edellä kuvatussa liikkeessä, aina kun olemme siirtäneet painon jalalta toiselle vajoamme hinovaraisesti lonkan sisään, josta sitten "ponnistamme" vastakkaiseen suuntaan. Painopiste ei siis liiku vaakatasossa vaan se vajoaa kummallakin puolella hieman, jolloin painopiste piirtää vaakakahdeksikkoa. Kuan avaaminen ja vajomainen myös mahdollistaa sen, että voimme kuljettaa "tekniikkaa" vähän keskilinjan edellä. - Vaikea selittää, pitäisi näyttää.

En keskustellut näistä asioista Janin kanssa ja luulen, että hän olisi samaa mieltä kanssani suuresta osasta siitä, mitä olen sanonut - ei tosin kaikesta. Minun on vaikea ottaa puheeksi asioita, joista olen eri mieltä, koska opetustilanteessa tällaisilla asioilla ei ole merkitystä. Siinä tilanteessa opettaja on opettaja, oppilas oppilas. Ja sillä selvä. Ja esimerkiksi avautumis- ja sulkeutumisteeman esiin nostaminen olisi merkinnyt aika voimakasta kritiikkiä hänen opetustapaansa kohtaan - mitä en tietenkään ole halunnut tehdä.

Kiai-jutsusta vielä

Sain Karl F. Fridayn kirjasta *Legacies of the Sword* vahvistuksen yhdelle kiai-jutsuun liittyvälle asialle, mistä kirjoitin joskus. Nimittäin sille, että "yaa" -kiai laskee voiman ja äänen alas keskustaan ja valmistaa tietä toiselle kiaille, "eille". Hänen kuvaamissaan *Kashima Shinryun* katoissa on kolme kiaita: yaa, ie, to. Luulen, että ei ja ie ovat vaihtoehtoisia kiaita. Esimerkiksi joissakin iaido-kouluissa käytetään kiaita ei.

Vetäessään miekan huotrasta ja ottaessaan valmiusasennon sekä hyökkääjä että puolustaja huutavat "voimia palauttavan kiain": ya-a-a. Kun kiai on "asettunut vatsalle", alkaa tekniikka. Ensimmäisessä katassa hyökkääjä astuu sitten askeleen eteenpäin ja tekee viistosti leikkaavan iskun huutaen kiain "ieh". Hän astuu vielä askeleen ja tekee toisen iskun huutaen kiain "to-o-o".

Patrick McCarthyn opettamassa **Aragaki seishanissa** oli sama idea. Jokaiseen liikkeeseen huudettiin kiai: yaa, ei, yaa, ei ... ja katan lopun voimakkaaseen liikkeeseen to-o-o. On mahdoton sanoa, mistä hän on tämän oppinut. Voi olla, että hän on ottanut idean miekkailutaidosta. Mutta voi myös olla, että okinawalaisissa

vanhoissa katoissa todella kiaiä käytettiin näin. Jotkut karaten vanhoista opettajista olivat opiskelleet myös vanhaa japanilaista kenjutsua.

Yleisemminhän kiaiilla viitataan "keskustavoiman" käyttöön ja se voidaan tehdä yhtä hyvin ilman ääntä. Netissä cyber-dojolla käytiin jokin aika sitten keskustelua siitä, kuuluuko wado-ryussa huutaa kiaiä ääneen lainkaan. En ole aikaisemmin törmännyt tähän ajatukseen. Japanilaiset opettajat eivät yleensä opeta kiaiä ja hyvin harvoin myös huutavat sen ääneen. Olen arvellut sen johtuvan siitä, että he eivät yksinkertaisesti osaa sitä. Toisaalta he ovat kuitenkin tietoisia siitä, että kiaiästä on helppo kuulla erilaisia voimaan ynnä muuhun liittyviä asioita. Tämä on yleistä tietoutta äänen tärkeydestä, joka liittyy japanilaiseen äänikulttuuriin laajemmin. Japanilaisessa kulttuurissahan ääntä käytetään hyvin erityisellä tavalla ja sen harjoittaminen kuuluu moniin "teihin". Se on mm. tärkeä osa zen-harjoitusta. Suutran luvussa käytettävä resitaatiolaulu lienee tuttu kokemus useimmille japanilaisille - vaikka sitten vain televisiosta.

Kysyin tätä asiaa **Ohtsukalta** Kangasalan leirin päätteeksi. Vastauksesta on vaikea sanoa mitään, koska hän vastasi tyypillisesti japaniksi ja Shiomizu ei paljon kääntänyt. Sen verran ymmärsin, että hän nimenomaan erotti kaksi kiain tapaa: äänen kanssa ja ilman. Hän näytti vatsaansa ja korosti keskustavoimaa. Sanoin Shiomizulle tuosta nettikeskustelusta ja hän muistaakseni totesi: "Aivan, ei tarvitse huutaa "ei" tai mitään vastaavaa." Keskustelu päättyi siihen. Mutta johtopäätökseni oli, että wadossa ei todellakaan ole tapana käyttää ääneen tehtävää kiaiä.

Miksi näin on, on vaikea sanoa. Käsitykseni nimittäin on että tie äänettömäänkin kiaihiin kulkee äänen kautta. Jos äänekäs kiai on **omote**, ääneton on sen **ura**-puoli. Kummatkin on osattava, koska ne eivät ole eri asioita, vaan saman asian eri puolia. - Toisaalta, kiain tekniikka on niin vaikea, ja jos sitä ei osaa, ääni paljastaa sen heti, että ei ole ihme, että sitä ei paljon kuule. - Outoa on, että japanilaiset opettajat eivät edes korjaa niitä karjaisuja ja "kiai"-huutoja, joita salilla tällaisilla leireillä aina kaikuu.

HUOMIOITA

3/1998 huhtikuu

No 10

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY * CHADO

Sisäisen voiman mekaniikka IV: Selän käytöstä

Taijin yksi keskeinen periaate on se, että voima pidetään ikään kuin piilossa. Vapaassa push-hands -tilanteessa voiman varastoimista ei pidä näyttää. Herkästi kuuleva pari huomaa sen heti. Olemme opetelleet paljon sitä, miten voima varastoidaan sulkemalla kaikki kehon jouset ja vapautetaan avaamalla ne. Erityisesti selän jousi on vaikea ottaa hallintaan. Asian vaikeutta lisää se, että monet taijin opettajat eivät ole edes tietoisia tästä selän käyttötavasta.

Mike Sigman kirjoitti tästä asiasta hyvän kirjeen "6-harmonies" -listalle. Hän aloittaa kirjeensä toteamalla törmäävänsä usein tähän kysymykseen: "Oletko varma, että selkä kuuluu taivuttaa noin. **Chen Xiao Wang**kaan ei tee niin."

Seuraavassa sekaisin Sigmanin ja omia ajatuksiani - lähinnä Sigmanin.

Kun harjoittelee tarpeeksi kauan tätä asiaa, selän käyttö tulee mukaan itsestään. Harjoituksen kuluessa selän liike kuitenkin pienenee ja pienenee, jolloin lopulta ulospäin on miltei mahdotonta nähdä, mitä selässä tapahtuu. Kysessä on selän alueen lihasten yhä tietoisempi ja hienovaraisempi käyttö yhdessä lantion ja vatsanseudun lihasten kanssa. Selkärangassahan ei itsessään ole mitään voimaa.

Mutta miten selkälihaksensa voi saada tietoiseen käyttöön? Opettelemalla aluksi selän jousen käyttöä laajana ja selkeänä liikkeenä. Näin harrastajalle annetaan selkeä mekaaninen kuva siitä, miten voiman varastointi ja vapauttaminen tapahtuu. Tämän kuvan avulla hän voi sitten edetä laajasta ja kömpelöstä liikkeestä kohti hyvin hienovaraista selkä- ym. lihasten käyttöä. Miten hän voisi tehdä sen ilman tätä kuvaa?

Selän jousen taivuttaminen "isona" on siis nähtävä harjoitusmetodin, jonka kautta edetään hienovaraiseen ja huomaamattomaan voiman varastoimiseen ja

vapauttamiseen. Mutta tähän pitää paikkansa kaikkiin "isoihin" liikkeisiin. Muotoa tehdessä ja pariharjoituksissa - eityisesti Yang-tyylissä - ei pidä "näyttää" voimaansa. Koko kehon voiman mekaniikka opetellaan toteuttamaan mahdollisimman hienovaraisena menettämättä kuitenkaan koko kehon yhteyttä.

Sam Tam näyttää minusta tämän hyvin Janilta saamallani videolla. Hän varastoi työntövoiman aina vasta työntöliikkeen aikana hyvin hienovaraisesti vajoamalla ja antamalla rintansa miltei huomaamattomasti tyhjentyä. Näin pari ei kuule, mistä voima tulee.

Shinbu, "jumalainen tekniikka"

Totesin Notiziariorissa numero 8, että "monet wadon strategiset ja tekniset periaatteet ovatkin peräisin kenjutsusta. Käsittelen tätä puolta joskus myöhemmin." Nyt olen päässyt tässä asiassa hieman eteenpäin. Sain käsiini mielenkiintoisen analyysin **Kashima-Shinryu** -koulusta. Se on vanha japanilainen taistelutaitokoulu, *ryuha*, jossa edelleen opetetaan noin kymmentä perinteistä samurai-asetta ja aseetonta jujutsua. Miekka on tietysti keskeisin opeteltava ase. **Karl F. Friday** on kirjoittanut koulusta kirjan *Legacies of the Sword*. Kirja on monella tapaa mielenkiintoinen. Se on historioitsijan, joka lukee klassista japania, perusteellinen historiallinen ja kulttuurinen analyysi yhdestä klassisesta japanilaisesta koulusta, jota hän on itse harjoitellut parikymmentä vuotta Japanissa ja pätevöitynyt siinä opettajaksi. Hänellä on siis parhaat mahdolliset lähtökohdat tällaisen analyysin suorittamiseen.

Seuraavassa Kashima-Shinryun teoriaa. Olin aika innostunut sitä lukiessani, koska en ole missään koskaan nähnyt wado-ryun teoriaa kuvattuna näin hyvin. Ja japanilaiset opettajatahan eivät opeta mitään teoriaa leireillään. Tietysti tämä kuvaus ei voi olla wadon kannalta täysin kattava. Wadossa on muitakin tärkeitä periaatteita, mutta kaikkein perustavimmat tämä teoria kattaa kyllä.

Ajatus siitä, että todellisuudessa toteutuu eräänlainen jatkuvan kiertokulun tai jatkuvan paluun periaate, saa budossa ilmaisun: *hakken, kangen, suishin*. Se voidaan kääntää sanoilla: "synny, palaa alkuun, jatka eteenpäin". Tämä kuvaa sitä rytmiä tai lainalaisuutta, joka vallitsee kaikissa luonnollisissa ilmiöissä.

Myös taistelutaidot ovat luonnollisia ilmiöitä ja siksi "luonnonlakien" alaisia. Ihminenkään ei voi toimia luonnonlakeja vastaan, mutta jotkut hänen toiminnoistaan ovat enemmän tai vähemmän harmoniassa luonnonlakien kanssa. Jos hän esimerkiksi ampuu nuolen myötätuuleen, se kantaa kauemmaksi kuin vastatuuleen ammuttu nuoli. Samalla tavalla Kashima-Shinryun teoriassa ajatellaan, että ihanteellinen

toiminta taistelussa vaatii sen, että tasterijan liikkeet ja taktikka on harmoniassa yleisen "ikuisen paluun periaatteen" kanssa, joka vallitsee todellisuudessa.

Kashima-Shinryun teoria määrittelee viisi keskeistä lainalaisuutta, jotka yhdessä kuvaavat tätä periaatetta tai rytmiä, niin kuin se toteutuu taistelutaidoissa. Tämä on erittäin mielenkiintoinen kuvaus, koska on ilmeistä, että sama teoria pätee hyvin pitkälle kaikkeen budoon. **Wado-ryu** karate on saanut paljon vaikutteita miekkailutaidosta. Muistan **Shiomizun** joskus todenneen, että osa wadon on peräisin **Yagyu Shinkage-ryun** miekkailukoulusta, joka on yksi Kashima Shinryun monista historiallisista haaroista. Tämä ehkä selittää sitä, että seuraavassa kuvattavat periaatteet kuvaavat hyvin myös wadon ihanteellista tekniikkaa.

I Yin ja yang ovat yksi (inyo ittai)

Yin ja **yang** ovat tuttuja käsitteitä. Ne viittaavat siihen kiinalaiseen käsitykseen, että jokainen todellisuuden ilmiö muodostuu kahden vastakkaisen voiman "dialektiikasta". Kaikissa ilmiöissä voi nähdä vastakkaiset ja toisiaan täydentävät voimat: pehmeä - kova, valoisa - pimeä, oikea - vasen; joiden vuorovaikutuksen tuloksena ilmiö saa asunsa. Toista ei voi olla ilman toista.

Tämä ensimmäinen periaate korostaa sitä, miten tämä vastakkaisten voimien ikuinen vuorottelu lävistää kamppailun ja kamppailutaidot. Friday antaa esimerkiksi sen, miten mieli (yin) ja miekka (yang) tulevat yhdeksi ruumiin välityksellä. Japanilainen fraasi kuuluu: *ken-shin-tai sanmi ittai*. Karatessa sama asia todetaan fraasissa: *ken-shin-tai ichi*, jossa ken tarkoittaa nyt nyrkkiä. Tämä voidaan kääntää toteamukseksi, että karatessa "tekniikka (nyrkki), mieli ja keho ovat yksi".

Olemme useasti tutkineet tätä asiaa esimerkiksi Pinan nidan -katan gedan-barai -liikkeiden yhteydessä, joissa gedan-baraihin liittyy aina lyhyt tai pitkä käänös. Tällaiset katan kohdat ovat erittäin hyviä paikkoja, tämän periaatteen harjoittamiseksi. Kun periaate toteutuu oikealla tavalla, liikkeen ulkoinen muoto on "kokonainen": keho ei liiku palasina vaan kantaa tekniikkaa kokonaisena. Samoin katse (metsuke) ja mieli, jonka suuntaa katse kuvastaa, ei eroa kehon ja tekniikan muodostamasta kokonaisuudesta jäämällä jälkeen tai menemällä liikkeen edelle.

Voiman käytön kannalta tämä periaate on erityisen tärkeä. On välttämätöntä erottaa yang-käsi ja yin-käsi esimerkiksi kihon gumite no 1:n toisessa liikkeessä. Vasen käsi, joka vapauttaa voiman on yang, oikea käsi, joka torjuu on yin. Mutta tässäkin yin ja yang ovat yksi, muuten liike hajoaa.

II Liike ja hiljaisuus ovat yksi (dosei ittai)

Hironori Ohtsuka II opetti tätä periaatetta monella tavalla Kangasalan leirillä. Hän totesi useasti - ja näytti - miten katassa kesken liikkeenkin on kyettävä vaihtamaan liikesuuntaa. Hän näytti tämän esimerkiksi **Pinan nidan** -katan ensimmäisessä gedan-baraisa, jossa käännytään taakse. Askel kuuluu ottaa niin, että kehon yhtenäisyys ja painopisteen hallinta säilyy niin, että kesken taaksepäin menevän askeleen on kyettävä astumaankin eteenpäin. Tämä on mahdollista, kun liikkeen aikana mieli on tyhjä ja kuunteleva ja tekniikka syntyy koko ajan kehon "keskeltä". Mielessä on pidettävä nopeankin liikkeen aikana ikään kuin hiljainen tila - kuin pyörremyrskyn keskus - josta voi vapaasti siirtyä mihin suuntaan vain tilanteen vaatimalla tavalla. Jos vastustaja reagoi odottamattomalla tavalla, oma liike on kyettävä vaihtamaan salamannopeasti uuden tilanteen mukaiseksi.

Tämä periaate on siis nimenomaan fyysinen (liike) ja psykologinen (hiljaisuus), mihin periaatteen käsitteetkin viittaavat.

Tähän periaatteeseen liittyy myös se wadon periaate, että mitään voimakasta kimeä ei käytetä. Näin tekniikka saadaan pidettyä virtaavana ja elävänä.

Tämä, kuten muutkin periaatteet, ovat monitasoisia ja moniulotteisia. Henkisesti tämä periaate vaatii sitä, että karateka ei saa "kiinnittyä" mihinkään oman liikkeensä tai parin liikkeen yksityiskohtaan. On oltava avoin ja spontaanisti reagoiva joka suuntaan. Rajunkin liikkeen aikana mieli ei saa takertua mihinkään: on säilytettävä se hiljainen kohta, mistä käsin voi toimia spontaanisti ja sopeutua aina uuteen ja jatkuvasti vaihtuvaan tilanteeseen.

Olen edellä käsitellyt sitä, miten liike sisältää hiljaisuuden. Periaate toteutuu myös toiseen suuntaan: hiljaisuus sisältää liikkeen. Kamppailussa tämä toteutuu esimerkiksi niin, että vaikka taistelija näyttää liikkumattomalta, hän ei ole sitä. Hän on jatkuvassa pienessä liikkeessä. Staattiselta näyttävä asento, kamae, on kuitenkin dynaaminen. Tämä perustuu ajatukseen, että maksimaalisen liikenopeuden saavuttamiseksi "lentävä lähtö", siis liikkeestä tapahtuva lähtö, on nopeampi kuin lähtö paikaltaan.

Wado-ryun kihon gumiteissa pyritään toteuttamaan tätäkin ideaa. Torin ja uken liukuva liike kihon gumiten alussa ei ole vain kamppailua optimaalisesta etäisyydestä, johon hyökkääjä yrittää asettua. Hän pyrkii myös lisäämään hyökkäysnopeuttaan ottamalla lentävän lähdon.

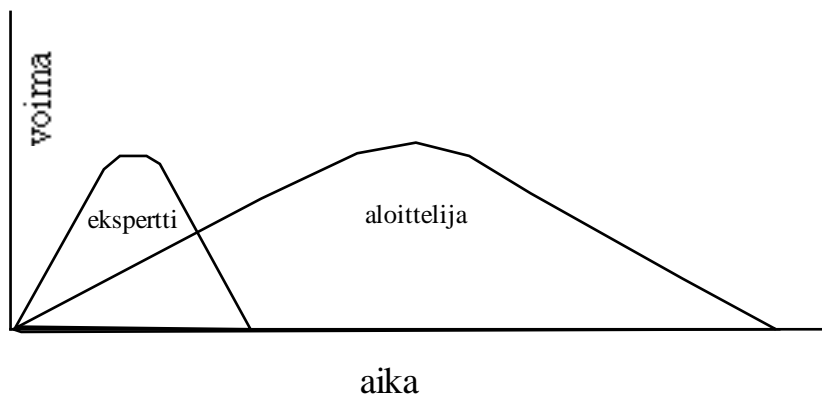
Taisteluasento voi olla dynaaminen sisäisestikin niin, että ulkoinen liike on käytännössä näkymätöntä. Esimerkiksi puolustajan mieli voi olla eteenpäin menevässä liikkeessä, vaikka hän ulkoisesti liukuisikin taaksepäin. Hänen mielensä (ja kehonsa) on ikään kuin "avautumisvaiheessa". Tällä tavalla taka-askeleen mahdollisuus pudotetaan pois ja astutaan suoraan sisään keskelle hyökkäystä. Tämä vaatii tietysti mieleltä myös "tyhjyyttä".

III Syntymä ja ilmentyvä (alku ja loppu) ovat yksi (kihatsu ittai)

Tämä on jälleen sekä fyysinen että psykologinen periaate. Kyse on liikkeen nopeudesta, siis ajoituksesta ja rytmistä. Periaate vaatii, että ei ole mitään eroa liikkeen alun ja sen huippukohdan välillä. Liikettä ei siis tehdä rytmillä: yksi...kaksi, vaan rytmillä: yksi. Samalla kun lähdetään liikkeelle, ollaan jo perillä. Tämä on myös mielen asenne. Näin tekniikassa ei esimerkiksi ole erillisiä vaiheita: valmistautuminen, suoritus; käden veto taakse, isku jne. On vain yksi sulava liike, joka on heti perillä. Tällä asenteella ja tekniikalla kyetään menemään sisään vastustajan liikkeeseen samalla hetkellä kun hänen liikkeensä syntyy. Jos vastustaja erottaa liikkeen synnyn ja sen ilmentymän, hän paljastaa itse asiassa aukon (**suki**), johon voidaan astua sisään. Hän käyttää silloin rytmiä yksi...kaksi, minä rytmiä: yksi.

Tämä on yksi tärkeimmistä wado-ryun periaatteista, jota Myös Ohtsuka II korosti viime leirillään. Se tulee hyvin esiin katan suoritustavassa, missä kaikki valmistavat liikkeet pudotetaan pois. Jokainen yksittäinen liike, vaikkapa Pinan sandanin alun soto-uke, tehdään rytmillä yksi. Kättä ei ensin aseteta vastakkaiselle lonkalle, josta se sitten nostettaisi torjuntaan, vaan liike tehdään yhtenä sulavana liikkeenä käännöksen aikana. Samalla kun aloitetaan ollaan jo perillä. Tämä suoritusapahan tekee wadon katoista hyvin suoraviivaisia ja nopeita. Niissä ei ole sellaista näyttävyyttä, kuin monien muiden tyylien katoissa.

Kun harrastaja oppii käyttämään tätä periaatetta katassaan, hänen tekniikkansa ja kehonsa alkavat näyttää yhä enemmän "kokonaisilta". Hän ei enää liiku erillisinä osina.



Kuva 1. Kun ymmärretään "alun ja lopun ykseysperiaate", tekniikka kiihtyy hyvin nopeasti täyteen voimaansa. Tekniikan jälkeinen rentoutuminen on myös nopea.

Kuvassa 1 on esitetty tämä periaate. Aloittelija voi olla voimakas ja nopeakin, mutta ratkaisevaa on ajoitus. Aloittelijan nopeus ja voima ovat hitaasti kiihtyviä. Taitava budoka saavuttaa maksiminopeutensa ja voimansa salamannopeasti, jolloin

hän on perillä ensin. Vastustaja voi lähteä liikkeelle ensin, mutta rataisevaa on se, kumpi on ensin perillä.

Tähän periaatteeseen liittyy myös virtaavan tekniikan ajatus. Liikkeen virtaavuus on helpommin saavutettavissa tehtäessä pyöreitä tai kaarevia tekniikoita. Koska ympyrässä ei ole erillistä alku- ja loppupistettä, liikkeestä voidaan siirtyä toiseen täysin sulavasti liikkeen virran katkeamatta. Jokainen ympyrän piste voi olla silloin tekniikan alku- ja loppupiste.

IV Hyökkäys ja puolustus ovat yksi (kobo ittai)

On yleinen tapa jakaa tekniikka (waza) hyökkäystekniikoihin (esim. zukiwaza) ja puolustaviin tekniikoihin (uke-waza). Tämä jako on kuitenkin nyt käsiteltävän periaatten mukaan keinotekoinen ja harhaanjohtava. Taistelutilanteessa hyökkäyksen ja puolustuksen on muodostettava yksi kokonaisuus.

Wadossa tämä on jälleen yksi keskeisimmistä periaatteista, jota opiskellaan miltei kaikissa muodollisissa kumiteissa. Erityisesti kumite gatat korostavat tätä periaatetta ensimmäisessä liikkeessään. Nimenomaan tämän periaatteen jatkuva käyttö antaa wadolle oman piirteensä, oman makunsa, ja sen kautta se on helppo erottaa muista tyyleistä. Ohtsuka II demonstroi tätä periaatetta leirillä jatkuvasti opettaessaan paritekniikkaa.

Hän opetti kaikki paritekniikat kolmivaiheisena: (i) sisäänmeno (**irimi**), (ii) kiinnittyminen ja (iii) kontrolli / heitto. Sisäänmeno toteutettiin käytännöllisesti katsoen aina tavalla, jossa "hyökkäys ja puolustus ovat yksi".

Kysehän on ajoituksesta, jossa ikään kuin sulaudutaan parin hyökkäysliikkeeseen. Kuljetaan hänen voimansa mukana (budossa termillä aiki viitataan tähän), ohjataan se ohi ja samalla viedään oma hyökkäysliike sisään niin, että se on perillä yhtäaikaan kuin vastustajan hyökkäys saa voimansa. Esimerkiksi ensimmäisen kumite gatan ensimmäinen liike on tästä ihanteellinen esimerkki. Siinä "puolustus ja hyökkäys ovat yksi".

Muita esimerkkejä ovat esimerkiksi *nagashizuki*, joka osuu matkalla kohteeseensa vastustajan hyökkävään käteen "torjuen" sen. Mitään torjuntaa ei kuitenkaan pidä yrittää tehdä tai edes ajatella, vaan kyseessä on vain yksi sulava liike, joka ikään kuin sattuu osumaan vastustajan käteen matkallaan perille. Kyseessä on tietysti erittäin vaikea tekniikka, joka toimii vain tyhjästä mielestä.

V Tyhjiys ja todellisuus on yksi (kyojitsu ittai)

Todellista on liike. Se mikä on vasta mahdollista on "tyhjää". Näin on mahdollista nähdä liikkeessä sekä todellinen että tyhjä ulottuvuus. Jo edellä oli puhetta "liikkeen ja hiljaisuuden" yhteydessä tavasta liikkua niin, että liike voidaan vaihtaa toiseksi koska vain. Periaate, jonka mukaan "tyhjiys ja todellisuus ovat yksi", vaatii sitä, että on aina oltava tietoinen liikkeen ja tilanteen (todellisen) mahdollisista variaatioista (jotka ovat liikkeen aikana tyhjiä). Jotta voidaan vapaasti liikkua ja käyttää tekniikoiden variaatioita, on ymmärrettävä tämä periaate.

Tässä tulevat esiin erittäin tärkeät **omote-wazan** ja **ura-wazan** käsitteet. Omote tarkoittaa sitä mikä on edessä, näkyvässä, ilmennyt. Ura tarkoittaa sitä, mikä on sisällä, takana, piilossa. Jokainen näkyvä tekniikka, omote-waza, sisältää ura-wazan

variaationa tai jatkotekniikkana. Omote-waza voi kääntyä ura-wazaksi vastustajan reaktiosta riippuen. Jos omote ei toimi, se kääntyy uraksi. Tärkeä ajatus tässä on se, että omote ja ura eivät ole erillisiä tekniikoita vaan omoten muuttumisessa uraksi kyseessä on edelleen sama tekniikka. Vain sen piilossa oleva (tyhjä) puoli tulee siitä silloin esiin. Tämä ajatus tuo jälleen mukaan erittäin nopean ajoituksen. Siirtyminen omotesta uraksi tapahtuu rytmillä yksi, tai yk..si, ei rytmillä yksi...kaksi.

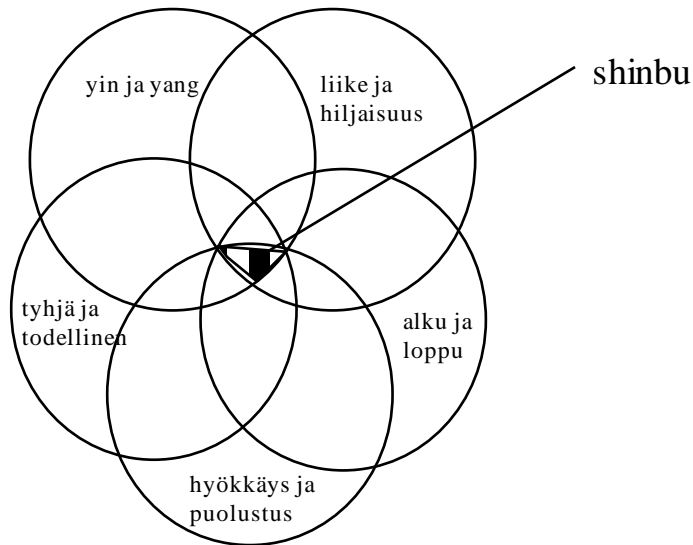
Katojen liikkeiden tulkinnessa käytetään myös omote/ura -erottelua. Esimerkiksi **Patric McCarthy** teki niin Turun leirillään todetessaan käyvänsä läpi vain omote-sovellutuksia. Kun puhutaan katojen liikkeiden "salaisista" tulkinnoista, tarkoitetaan yleensä ura-wazaa. Salainen tarkoittaa tässä sitä, mikä on piilossa erilaisina mahdollisuuksina. Toisaalta nämä tekniikat ovat salaisia siinä mielessä, että urapuolta opetetaan vain korkeimmille daneille. Tein joskus kymmenkunta vuotta sitten Shiomizun haastattelun Budokaan. Kysyin häneltä, mitä eri osa-alueita wado-tyyli pitää sisällään. Hän totesi silloin esimerkiksi, että wadossa on 10 kihon gumitea, joita meillekin opetetaan, mutta myös 50 ura-wazaa, kihon gumiten jatkotekniikkaa, joita emme ole ikinä nähneet. Siis jokaiseen kihon gumiteen on olemassa viisi jatkotekniikkaa, jotka opettavat perusliikkeelle erilaisia variaatioita ja jatkotekniikoita.

Yhtenä esimerkkinä ura-wazasta voisi ottaa ensimmäisen kihonin puolustajan ensimmäisen torjunnan (soto-uke). Omote-wazana kyseessä on parin kättä pitkin liukuva torjunta, ura-waza voisi olla parin käden ulkoreunaa pitkin liukuva lyönti. Tämän idean avulla meille opetetaan tähän liikkeeseen liittyvää oikeaa etäisyyttä. Etäisyys on oikea, jos pystymme samasta asennosta tekemään oikean zukiin.

Wadossa shizentai-asento taisteluasentona ilmentää myös käsillä olevaa periaatetta. Shizentai tarkoittaa "luonnollista asentoa" ja näyttää myös siltä. Kädet ovat alhaalla rentoina, toinen jalka puoli askelta edessä -ikään kuin olisimme pysähtyneet kesken kävelyn. Asento on tietyllä tapaa "tyhjä". Mutta sen tyhjiys tekee siitä erittäin liikkuvan. Se antaa mahdollisuuden liikkua vapaasti mihin suuntaan vain. Shizentain tyhjiys pitää sisällään rajattomasti tekniikan (eli todellisen) mahdollisuuksia. Se on tyhjä, mutta siitä voi syntyä mitä vain.

Kuvaan 2 on piirretty kaikki viisi periaatetta siten, että ne leikkaavat toisiaan. Kun kaikki nämä periaatteet toteutuvat yhtäaikaan, syntyy *shinbu*, "jumalainen tekniikka". Shinbun käsite on jälleen moniulotteinen ja tarkoittaa vain yhdellä tasolla fyysisiä periaatteita. Se sisältää myös eettisen ja metafysisen ulottuvuuden. Laajimmillaan se tarkoittaa tilannetta, jossa taistelutaidon **kaikki olennaiset periaatteet** toteutuvat yhtäaikaaisesti ja oikealla tavalla tasapainossa. Se kuvaa eräänlaista ihanteellista budoa, joka yhtäaikaan kuvaa ideaalin taistelutavan ja samalla myös ylittää sen. On tyypillistä japanilaiselle perinteelle yleensäkin, että ristiriitaisilta kuulostavat asiat eivät sulje toisiaan pois. Niinpä Kashima-shinryussa shinbun korkein ilmaisu onkin voitto vastustajasta tarvitsematta turvautua mihinkään aseisiin. Omote ja ura toteutuvat tässäkin. Omote tarkoittaa silloin kamppaiutaidon ulkoisia, fyysisiä

periaatteita. Mutta tämänkin omoten takana on ura, taidon eettiset periaatteet, jotka vasta tekevät fyysisestä tekniikasta "jumalaisen".



Kuva 2. Shinbu, "jumalallinen tekniikka", jossa kaikki viisi periaatetta yhtyvät.

Kiai-jutsu II

Edellisessä notiziariossa tarkastelin kiai-jutsua ja siihen liittyviä harjoitusmenetelmiä. Totesin siinä, miten mantrojen ja suutrien resitaatio on ollut se perusta, jonka avulla kiai-jutsuun liittyvää äänenkäyttöä on aikanaan opiskeltu. Tämä liittyy nk. "ylä-äänilaulu" tai "kurkkulaulu" -perinteeseen. On olemassa joitakin levytyksiä, esimerkiksi tiibetiläisten munkkien suutra-resitaatiosta, joiden avulla asiaan voi perehtyä.

Anna tässä muutamia selkeitä harjoituksia, joiden kautta kiain äänenkäyttöä voi opiskella. Kyse on yhdenlaisesta äänen ja kehon avaamisesta ja sen tutkimisesta, missä eri äänteet soivat kehossa. On etsittävä sitä tapaa, miten koko kehosta voi tehdä soivan instrumentin, joka värähtelee joka kohdastaan, ei vain äänihuulista ja sen ympäristöstä.

Näissä harjoituksissa on pyrittävä ottamaan huomioon ainakin seuraavat seikat:

- (i) Äänen synnyttäminen alhaalta vatsalta niin, että vatsahengitys kantaa ääntä;

- (ii) tietoisuus kehon värähtelystä, esim. miten aaaa... värähtelee rinnassa;
- (iii) äänen synnyttäminen siten, että nk. "ylä-äännet" alkavat soida ja kuulua.

Tarkoitan ensimmäisellä kohdalla sitä, että on olemassa **tietoinen yhteys** uloshengityksen ja äänen välillä. Ääni ei tunnu silloin syntyvän vain kurkussa, vaan siihen on suora yhteys vatsasta asti. Vatsan liike myös tuntuu synnyttävän ja kantavan ääntä.

Harjoituksen aikan tulisi pyrkiä sisäisesti tuntemaan se kehon kohta, jossa ääni värähtelee kehossa eniten. Hiljalleen tätä kohtaa laajennetaan koko kehon alueelle. Jos asettaa kätensä rinnalleen ja "laulaa": aaaaaaaa, voi tuntea rinnan värähtelevän. Esimerkiksi a-o-u-m -harjoituksessa voi tuntea, miten äänen värähtely alkaa a-vokaalilla rinnasta, siirtyy o:ssa kurkkuun, u:ssa edelleen ylemmäs suun onteloihin ja m:ssä pääläelle. A-o-u-m siis kuljettaa äänen värähtelypisteen kehossa alhaalta ylös.

Koska en tunne musiikin teoriaa, en pysty selittämään teille mitään ylä-äänistä. Mutta niiden tuottaminen ei vaadi asian teoreettista ymmärtämistä. Vokaaleista toisiin siirryttäessä on mahdollista tutkia, miten ylä-äännet alkavat soida. Se vaatii tietynlaista kurkun ja kielen käyttöä, siirtymistä kevyeen nasaaliseen ääneen. Joka tapauksessa ääni, joka tuotetaan niin, että ylä-äännet soivat, on hyvin "voimakas" tai kuuluva, vaikka sitä ei tehdä voimakkaasti "huutaen". Siinä on luonnollista voimaa ja resonanssia, jota kivaissa pitää olla.

Mitään näistä harjoituksista ei pitäisi tehdä liian kovalla äänellä, jotta äänihuulet eivät rasitu liikaa. Jos ääni menee sameaksi, on harjoitus tehty liian kovaa.

Seuraavassa ääniharjoituksia yksinkertaisista monimutkaisempiin. Niitä ei kaikkia tarvitse käydä läpi. Kaksi ensimmäistä harjoitustakin ovat riittäviä. Kaikkien harjoitusten alussa on hyvä tehdä liioiteltua haukotusta: haaaa...haaaa.... Se avaa hyvin suoran tien vatsalta ylös kurkkuun.

I *Yhden äänteen harjoitukset*. Esimerkiksi vokaalit **a** ja **o** sopivat sellaisiksi hyvin. Ei ole tarpeen tehdä aluksi monimutkaisi äänneyhdistelmiä. On hyvä aloittaa - ja tehdä pitkään - vain yhden äänen harjoituksia. Siis: aaaaaaaaaa... ja oooooooooo...

II *Äänneyhdistelmät*. **A-o-u-m** on monella tapaa klassinen. Ylä-ääniä voi tutkia ja opetella synnyttämään esimerkiksi kuljettamalla vokaaleita u ja i liukuen "edestakaisin": **uuu-iii-uuu-iii-uuu-iii** jne. Sana **b-o-n** nasaalisesti tehtynä toimii samalla tavalla. Monimutkaisempi on koko vokaalisarja **a-e-i-o-u-m**.

II *Kokonaiset fraasit*. Nämä ovat yleensä pidempiä matroja. Käytettyjä mantroja ovat esim.: **namu amida butsu; om ma ni padme hum**. Edellisessä kiai-jutussani otin esiin kuji goshin-ho -harjoituksen, jossa käytetään seuraavaa mantrasarjaa: **rin, hei, to, sha, kai, jin, rets', zai, zen**.

III *Suutrien resitointi*. Zen-harjoittajat muistavat ulkoa neljä boddhisattva-lupausta. Ne toimivat hyvin tässäkin tarkoituksessa.

Shujo mu hen sei gan do
Bonno mu jin sei gan dan
Ho mon mu ryo sei gan gaku
Butsu do mu jo sei gan jo
Juuresta ja voimasta (sisäisen voiman mekaniikkaa V)

Erään keskiviikon push-hand -harjoituksissa oivalsin joitakin tärkeitä parin työntövoiman juurruttamiseen liittyviä elementtejä. Kokoan ne tähän ja liitän mukaan myös ideat, joista on ollut aikaisemminkin puhe.

Lähtötilanne on tämä: Seison vasen jalka edessä suhteellisen lyhyessä jousipyssyasennossa. Vajoan hieman ja rentoudun hyvin tähän asentoon. Käteni riippuvat rentoina alhaalla. Pari tarttuu vasempaan käteeni, kohottaa sen ylös sellaiseen asentoon, että hän pystyy työntämään minua kyynerpäästä. Pari yrittää sitten työntää minut pois asennosta. Minä vakautan asennon ja juurrutan työnnön niin, että pari ei kykene liikauttamaan minua huolimatta siitä kuinka paljon voimaa hän käyttää. Kysymys kuuluu, miten teen sen - rennosti.

Tätä asiaa on vaikea kuvata systemaattisesti, mutta seuraavassa koko joukko elementtejä, joiden yhteistuloksena syntyy optimaalinen tapa juurruttaa työntö. - No - ei tietysti harjoittelematta. - Kyse on siis voiman linjan (peng) rennosta rakentamisesta ja hallitsemisesta. Tämä taito siirretään sitten hiljalleen kaikkeen liikkeeseen niin muodossa kuin liikkuvassa push-handsissa.

1. Asennon on oltava rento, mutta rakenteen on pidettävä työntövoimasta huolimatta. Voiman linja jaloista työntöpisteeseen on asetettava geometrisestikin mahdollisimman suoraksi.

2. Ylhäältä katsoen olkapäiden linja jatkuu miltei suorana tai vain loivana kaarena kyynerpäähän asti. On mahdollista tehdä sama asia olkavarsi 90 asteen kulmassa olkapäähän, mutta se on huomattavasti vaikeampaa.

3. Pidä kevyt etunoja, jolloin sivusta katsoen on helppo nähdä suora linja takajalasta kontaktipisteeseen kyynerpäessä.

4. Anna voiman tulla olkanivelen läpi, mutta pidä se silti "avoimena" ja rentona. Näin se pysyy liikkuvana. Idea on sama kuin alhaalla "avoimessa" lonkassa (kua). Lonkka on avoin, mutta voima läpäisee sen.

5. Älä huolehdi siitä, että pari saa hyvän työtökohdan. Anna parin pitää itse huolta siitä, että hän löytää kohdan mistä työntää, näin pysyt rentona. Jos pari työntää vähänkin ohi keskilinjan, kehosi pyörrähtää itsestään. Sam Tamin idea, jota Jan siteerasi leirillään, pätee tässäkin hyvin: Anna parin pitää huolta kääntämisestäsi, pidä itse huolta painopisteesi siirrosta.

6. Ole kuin pyöröovi. Jos pari ei työnnä suoraan keskilinjalle, ovi pyörähtää.

7. Alavartalo on yang, ylävartalo yin: alavartalo on kuin pyramidi, kolmio, jonka päällä lepää ylävartalo kuin pallo, joka pääsee pyörimään joka suuntaan. Avoimet kuat eli lonkkanivelet saavat aikaan sen, että ylävartalon pallo lepää joustavasti jalkojen pyramidin päällä ja pääsee niiden liitoskohdasta liikkumaan.

8. Jos pari työntää kättäsi ylös tai alas, ylävartalon pallo pyörähtää itsestään eikä sinun tarvitse tehdä mitään, pitää vain rakenne hyvänä. Pari joutuu työntämään ikään kuin kepillä, jonka keskellä on yksi tai useampia palloniveleitä. Keppi on asetettava tarkalleen suoraksi, jotta sillä voi ylipäättään työntää. Älä jäykistä itse näitä kehosi palloniveleitä, vaan anna parin yrittää tehdä se. Huomaa, että olkanivelesi on yksi näistä pallonivelistä.

9. Pari voi löytää optimaalisen työntöasennon vain tilanteessa, mikä on myös sinulle optimaalinen asento. Parin voima suuntautuu silloin suoraan juurta kohti: keskelle ja vähän alas. Jos se ei suuntaudu keskelle, sinulla ei ole mitään hätää, koska silloin voima menee ohi. Jos se ei suuntaudu vähän alas, se suuntautuu liian ylös, jolloin se menee itsestään ylös, koska ylävartalon pallo pyörähtää siihen suuntaan.

Yi quanista ja yang push-handsista

Olemme tehneet salilla jonkin verran aika voimakastakin yi quanin push-handsia. Tässä harjoituksessa voidaan erottaa ainakin seuraavia vaiheita:

I Perusympyrät paikallaan

Ensimmäisessä vaiheessa lähtökohtana on shi-li -harjoitusten perusympyrät, joita tehdään parin kanssa. Pysty-ympyrä, vaakaympyrä, kummankin käden "eritahtiset" pysty-ympyrät ja pallo. Aluksi harjoitus tehdään paikallaan ja pari antaa liikkeeseen hyvin kevyen vastuksen.

Vastusta voidaan lisätä ja tehdä sama harjoitus kovemman "paineen" alla. Käytetään siis voimakkaampaa työntövoimaa ja pidetään koko ajan huolta juurtumisesta ja siitä, että liike on koko kehon liikettä, ei vain käsien.

II Perusympyrät liikkeessä

Edelliseen harjoitukseen lisätään "kitka-askel" eli liikutaan eteen ja taakse ja vähitellen joka suuntaan. Harjoitellaan voiman linjan säilymistä kontaktipisteestä maahan monimutkaisien liikkeen aikana. Tähän voidaan mennä vaiheittain seuraavien askelten kautta:

a. Voiman linjan pitäminen askeleen vaihdon aikana. Seiso toinen jalka edessä "pallo kädessä". Pari työntää ranteista. Juurruta työntö ja vaihda vuorotellen toinen jalka eteen kaarevalla askeleella.

Tätä on hyvä harjoitella seinän kanssa. Työnnä joko kämmenillä tai ranteilla seinää ja tee jatkuvia jalanvaihtoja pitäen paineen käsissä tasaisena ja jatkuvana. Pidä paine avautuvalla voimalla, ei käsillä.

b. Sama eteen ja taakse liikkuen. Pari antaa paineen käsiin. Työnnä häntä edelläsi kitka-askelin. Pari työntää sinua edellään samassa asennossa.

c. Ota mukaan perusympyrät.

III Fa-li eli nopean voiman vapauttaminen

A. Ole varovainen näissä harjoituksissa, jotta et satuta paria. Tätäkin asiaa on hyvä harjoitella seinän kanssa. Tee edellisen kohdan a-harjoitusta siten, että tuot aina voiman käteen nopean lantion kierron ja avautumisliikkeen avulla. Samalla kun astut jalan eteen ikään kuin lyöt lonkan eteen ja kehon auki. Voima suuntautuu silloin räjähtävästi käteen. Tuo voima aluksi takakätehen. Kun siis tuot oikean jalan eteen, lyö vasen lonkka eteen, avaudu voimakkaasti ja anna voiman kulkea läpi vasempaan käteen. Pidä kädet koko ajan kontaktissa seinään. Jos irrotat kämmentyven seinästä, saat tällä tekniikalla aikaan erittäin voimakkaan räjähtävän lyönnin.

Seinää vielä parempi harjoituskumppani on kaksi lähekkäin kasvavaa ohutta puuta, jotka joustavat. Näin käteen suuntautuva voima ei pysähdy kuin seinään vaan tilanne on luonnollisempi, ja voima voidaan vapauttaa taipuvaan puuhun.

B. Sama tekniikka voidaan tehdä sitten parin kanssa. Koska kyse on suurista voimista, huolellisuus ja varovaisuus on tarpeen. Tee edellinen harjoitus parin kanssa niin, että hän antaa sinulle paineen ranteisiin. Vaihda siis jalka ja lyö voima parin käteen. Näin opitaan vapauttamaan voimaa tilanteessa, missä samalla joudutaan juurruttamaan parin (voimakaskin) työntö.

Samana harjoituksen voi tehdä sitten parin kanssa yhtäaikaaisesti. Kummatkin vaihtavat jalan ja lyövät voiman käsiin yhtäaikaan.

IV "Puolivapaa" push-hands

Seuraavassa vaiheessa leikitellään parin kanssa kaikilla edellä harjoitelluilla ideoilla. Liikutaan vapaasti erilaisissa perusympyröissä pitäen yllä sopivan kevyttä painetta ja etsitään tilanteita, missä voima vapautetaan nopeasti ja pari heitetään pois. "Hyökkääjän" rooli voidaan pitää vain toisella ja vuorotella.

V Vapaa push-hands

Vapaa push-hands tarkoittaa kaikkien edellisten ideoiden vapaata toteuttamista, mutta kuitenkin push-hands kuviossa. Kyseessä ei siis ole *free fighting*, vaan parin tasapainopisteen etsiminen ja horjuttaminen. Yin-yang -vaihtelu on tässä tärkeää.

Paine voi olla välillä hyvinkin kova, mutta on etsittävä tämän paineen sisällä yin-yang -vaihtelua. Toisaalta tilanne voi mennä välillä hyvin herkäksi yin-push-handiksi, jossa yang on aina piilevänä läsnä.

MUISTA. Toukokuun 16. -17. päivä on sitten **Zhang Chang Wangin** yi quan -leiri. Katso mainos salin seinästä.

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY * CHADO

Keskilinja ei ole aina keskellä

Kehon keskilinja kulkee tietysti pääläestä keskipisteen kautta maahan. Hahmotamme usein keskilinjan ympäri pyörimisen niin, että pyöriminen tapahtuu tämän linjan ympäri. Näin ei kuitenkaan ole aina. Jan lausui tämän ajatuksen ääneen joskus, kun tein hänen kanssaan push-handsia. On hyödyllistä erottaa keskilinjan lisäksi kummankin lonkan ja olkapään läpi kulkevat pystylinjat, joiden ympäri vartalon pyöriminen joskus tapahtuu.

Esimerkiksi Janin opettamassa peng-lu-an-ji -ympyrässä, vaiheessa jossa olemme rullauksella eli *lu*-liikkeellä torjuneet parin työnnön ja alamme kiertyä vastakkaiseen suuntaan painaaksemme parin vastakkaiselle lonkalle, kiertoliike tapahtuu lähempänä takimmaista lonkkaa kuin keskilinjaa.

Jos kehon kiertoliike tehdään täysin keskilinjan ympäri, se tarkoittaa sitä, että etummainen olkapää kiertyy saman verran eteen kuin takimmainen olkapää kiertyy taakse. Jos voima kohdistuu keskilinjaamme tai lähelle sitä, kiertoliikkeen on tapahduttava silloin jomman kumman lonkan puolella. Jos työntö kohdistuu vartalon vasemmalle puolelle, kierryn oikean lonkan ympäri ja päinvastoin.

On itse asiassa hyödyllistä ajatella, että oma keskilinjani ei ole millään kiinteällä paikalla, vaan sen paikka elää parin työntövoiman mukaan. Näin hän ei tavoita sitä koskaan, eikä löydä työnnölleen tukipistettä. Keskilinja ikään kuin luistaa työnnöstä alta pois jompaan kumpaan sivuun ja työntäessään pari tulee itse asiassa kääntäneeksi minut.

Tämä liittyy myös karaten käsitekniikkaan. Kun teen gyakuzukia paikaltani, on järkevämpää ajatella etummainen lonkka ikään kuin saranana, jonka ympäri pyäritään. Näin koko paino saadaan lyönnin taakse. Jos pyörimme tässä tilanteessa keskilinjan ympäri, osa massastamme liikkuu taksepäin ja sitä ei voi silloin käyttää lyönnin voiman rakennusaineena. Shukokai-tyylissä tätä asiaa on analysoitu tarkasti.

Työnnön ajoituksesta

Taijin push-handissa voiman vapauttaminen työnnössä on yksi aivan perustavimmista tekniikoista. Sitä voidaan harjoitella monella tavalla. Yksi hyvä harjoitusmetodi on lähteä siihen kahdenkäden vaakaympyrästä. Tämähän tehdään niin, että yhden käden vaakaympyrään otetaan vain mukaan toinen käsi.

Kehon mekaniikan kannalta työntö on avautuva liike, jossa jalan, selän ja käsien jouset avautuvat yhtäaikaaisesti. Ajoituksen kannalta on huomioitava useampi seikka. Ensinnäkin keskilinja kulkee tekniikan edellä. Tämä tarkoittaa sitä, että vastatessani parin työntöön "rullauksella", keskilinjani alkaa liikkeen eteenpäin käsien vielä liikkussa taakse ja sivulle. Tämä vaatii kykyä pitää käsien "freimi" tukevana samalla kun se irroitetaan keskilinjan liikkeestä.

Tässä vaiheessa ikään kuin odotetaan parin vaihtavan liikesuuntansa taakse ja mennään työnnöllä mukaan tähän taakse menevään liikkeeseen. Jos halutaan "voimattomalta" tuntuva työntö, se pitää tietysti tehdä myötävoimaan eikä vastavoimaan. Jos halutaan tässä vaiheessa vapauttaa voimaa enemmän, työntöliikkeen sisäinen ajoitus tulee tärkeäksi. Tarkoitan työntöliikkeen sisäisellä ajoituksella kaikkea sitä, mitä voidaan tehdä työnnön aikana. Aluksi työntö tuntuu vain yhdeltä epämääräiseltä liikkeeltä, jota on vaikea hahmottaa. Myöhemmin harjoituksen (erityisesti seisomisen) kuluessa työntöliikkeeseen liittyvä ajankokemus ikään kuin venyy. Kun tämä sisäinen tila venyy, tulee pidemmäksi, syntyy aikaa tehdä erilaisia asioita. Työntöliikkeen nopeutta voidaan esimerkiksi hitaasti kiihdyttää loppua kohden. Työnnön alkuvaiheessa katkastaan parin juuri ja kun juuri on katkennut, työntöä hitaasti kiihdytetään, jolloin pari joutuu miltei hyppäämään tai juoksemaan taksepäin pitääkseen oman tasapainonsa.

Pitkän työnnön sisällä voi käyttää myös lyhyttä voimaa esimerkiksi seuraavassa tilanteessa. Aloitan työntöliikkeeni, jonka pari havaitsee ajoissa ja juurruttaa sen vajoamalla. Jos tässä vaiheessa vaihdan voimani lyhyeksi ja räjähtäväksi, voin heittää parin pois ikään kuin hänen juurensa läpi. Tämä tarkoittaa avautumisesta syntyvän pitkän voiman äkillistä muuttamista sulkeutuvaksi ja lyhyeksi voimaksi.

Virtaava tekniikka (nagare)

Karatessa tekniikan virtaavuus, jatkuvuus, "flow", on yksi tärkeä, mutta vaikea periaate. Kaikki sovellukset, joita harjoitteleminen, tulisi tehdä tällä periaatteella. Suurin syy siihen, että tekniikka ei virtaa, on väärä voiman käytön tapa. Jos liikesarjan yksittäiseen liikkeeseen sijoitetaan vahva **kime**, liikkeen virtaavuus katkeaa väkisin. Voimaa voi keskittää ilman kimeäkin, mutta se on vaikeaa. Tekniikkaan voidaan ottaa voima esimerkiksi "painavasta kädestä". Tämä tarkoittaa erittäin rentoa tekniikkaa, jossa selkeästi tunnetaan käden yhteys koko kehon liikkeeseen.

Monen liikkeen sovelluksessa on aina useita voiman intensiivisyyspisteitä. Olemme tehneet keskiviikkoharjoituksissa **Pinan Shodanin** ensimmäisen liikkeen sovellusta, jossa on seuraavanlainen liikesarja. Hyökkääjä yrittää tarttua edestä puolustajan kaulaan. Tästä seuraa puolustajalta seuraava liikesarja: irroitus, isku käteen, kääntyminen ulkopuolelle, isku pään kyushopisteeseen, tarttuminen parin päästä, toinen isku parin kaulan kyusho-pisteeseen. Tämä liikesarja koostuu 5 - 6 liikkeestä laskutavasta riippuen. Tämä tarkoittaa, että tekniikkasarja koostuu myös samasta määrästä erilaisia voiman käytön tapoja ja määriä. Jos tätä voiman käytön hienovaraisuutta ei nähdä, jokaiseen liikkeeseen keskitetään yhtä paljon voimaa, jolloin koko liikesarja etenee niin kuin kellon sekuntiviisari: tik, tak, tik, tak ...

Tekniikkaan tuotava voima vaihtelee "painavuutensa" ja keston suhteen. Jos esimerkiksi isken vastustajan käteen niin, että haluan säilyttää siihen iskun jälkeenkin kontrollin, isku ei voi olla liian painava eikä liian pitkä. Tällaisessa tilanteessa käsi on kuin ruoska, joka iskiessään osuu kohteeseen ranteen alueelta, jolloin kämmen ja sormet jatkavat liikettä kiertymällä parin käden ympäri. Tuloksena on koukku, jolla on helppo vetää parin kättä.

Iskun painavuus ja kesto vaihtelee siis sen mukaan, mikä on iskun tarkoitus ja kohde.

Ongelmaksi voi tulla liikkeen kontrolli. Paria ei pidä tietenkään satuttaa. On kyettävä harjoittelemaan niin, että kontrolli säilyy koko liikesarjan ajan. Tämä on vaikeaa siksikin, että virtaava liikesarja on hyvin nopea. Edellä kuvatun liikesarjan tekemiseen kuluu noin sekunti., korkeintaan kaksi.

Hyvä kontrolli vaatii erityisesti mielen hallintaa. On oltava täydellisesti läsnä tekemässään liikkeessä. Jos mieli askartelea vaikkapa sellaisten asioiden parissa,

miten voima syntyy jaloista selän kautta käteen, isku menee varmasti perille. Liikesarjan muodon on oltava tietyllä tapaa täydellinen ja mielen tyhä - silloin kontrollikin on täydellinen. Tai voisi ehkä sanoa, että silloin voiman keskittämisen piste voidaan sijoittaa sinne, mihin halutaan.

Miten sitten erityisesti tekniikan virtaavuutta voi harjoitella? Yksi vastaus on nk. **tegumi**-harjoitukset, joita olemme jonkin verran tehneetkin. **Patrick McCarthy** on tuonut esiin nämä harjoitukset katan ja sen sovelluksen välisenä linkkinä. Te-gumi muodostuu sanoista "käsi" ja "tarttuminen (grappling)". Suomeksi siis: "käsirysy". McCarthy käyttää myös nimitystä **tegumi renzoku geiko**. Renzoku tarkoittaa "virtaavaa" ja geiko "harjoituksia" ("flowing drills").

Nämä harjoitukset tulisi tehdä hyvin rennolla kädellä ja jatkuvalla, virtaavalla liikkeellä. Kaikkia parin kanssa tehtäviä tegumi-harjoituksia voi tehdä ja tuleekin tehdä myös yksin.

Toinen hyvä tapa on ottaa katasta jokin sulavasti yhteensopiva liikesarja ja harjoitella sitä yhä uudelleen ja uudelleen tällä rennolla ja virtaavalla tavalla. Esimerkiksi Pinan Shodanin ensimmäiset kolme liikettä sopivat tähän hyvin. Olemme tehneet tätä liikesarjaa niin, että aloitamme vasemmalta, teemme sen sitten oikealle, sitten eteen vasen jalka edessä, eteen oikea jalka edessä; taas vasemmalle jne. Kädet pidetään hyvin rentoina, mutta voima otetaan koko kehon avautuvasta ja sulkeutuvasta liikkeestä. Erityisesti on huolehdittava siitä, että voima tulee aina jaloista asti.

Harjoitusmetodeista

Muistan joskus kuulleen kritiikkiä siitä, että olen opettanut aivan liian paljon erilaisia harjoituksia ja suositellut niitä tehtäväksi. Puhun tässä nimenomaan **qi gongista** ja sisäiseen voimaan ja sen mekaniikkaan liittyvistä harjoitustavoista. Se on varmaan tottakin. Siksi yritän tässä saada tähän asiaan jotakin järjestystä.

Asiaa on valaisevaa katsoa harjoituksen päämäärän kautta. On siis kysyttävä, mitä haluan saavuttaa ja miten voin harjoitella saavuttaakseni tämän päämäärän. Kun kyse on kamppailutaidosta - oli se sitten karate, taiji tai yi quan - päämäärä kiteytyy nimenomaan sanassa **taito**. Haluan tulla taitavaksi harrastamassani lajissa. Jan totesi joskus leirillään minusta hyvin sanoessaan, että hän ei halua olla maailman paras siinä lajissa, mitä hän tekee - "kohtuullisen taitava" riittää ihan hyvin.

Seuraava kysymys kuuluu luonnollisesti, miten tähän taitoon päästään. Millaisin harjoitusmetodein? Jotta kykenemme vastaamaan tähän, tavoiteltu taito on analysoitava osiinsa. Kamppailutaito muodostuu ainakin voimasta, nopeudesta, liikkuvuudesta, tekniikan hallinnasta jne.

Eri kamppailutaidot pitävät sisällään ainakin jonkin verran erilaista kamppailutekniikkaa. Vanhoissa kiinalaisissa ja japanilaisissa taidoissa katat, quanit, siis taidon liikesarjat ovat eräänlaisia sanakirjoja, joihin nämä kamppailun tekniset periaatteet on kirjoitettu. Ne eivät sisällä siis vain yksittäisiä tekniikoita, vaan myös yleisempiä periaatteita tehokkaasta kehon käytöstä ja kamppailun strategiasta. Näitä tekniikoita harjoitellaan soveltamaan erilaisissa pariharjoituksissa.

Pelkästään liikesarjoja ja pariharjoituksia harjoittelemalla saavutetaan tietysti jonkinasteinen taidon taso. Mutta jos haluaa edetä pidemmälle, on harjoitettava muutakin. Monet kiinalaiset kamppailutaidot sisältävät salaisen perinteen, jota opetetaan vain koulun "sisäpiirin" oppilaille (indoor students). Näiden harjoitusten salaisuuden verho on alkanut nousta viimeisten kymmenen - kahdenkymmenen vuoden aikana. Kyse on taidon qigong tai **neigong** -harjoituksista. Vaikka monet perinteet ovatkin säilyttäneet harjoitustensa yksityiskohdat suljettuina, on mahdollista päätellä yleisemmällä tasolla, mihin näissä harjoituksissa tähdätään. Näin myös siksi, että toiset perinteet opettavat näitä harjoituksia jo hyvin avoimesti.

Taijin Chen-tyylin "silk-reeling"-harjoitukset (chan shi gong) ovat tästä hyvä esimerkki. Kiteyttäen ja yksinkertaistaen voisi sanoa, että juuri kehitetään **seisomalla**, voima otetaan **venytyksestä** ja liikkuvuus kehon nivelten **avaamisesta**. Nivelten avaaminen synnyttää tietysti myös paljon voimaa kuten seisominenkin. Itse asiassa kaikki nämä harjoituksen tasot menevät välttämättä päällekkäin.

Mutta - mitä haluan sanoa on se, että on ymmärrettävä qigong -harjoitusten yleiset kategoriat ja niiden periaatteet. Näiden kategorioiden tai luokkien sisällä voi sitten tehdä erilaisia harjoituksia. Samaa harjoitusta ei jaksa aina tehdä. Siksi on hyvä, että on olemassa monia erilaisia harjoituksia, jotka kuuluvat kuitenkin saman kategorian alle. Vaihtamalla harjoitusta, voi ylläpitää mielenkiintoa ja harjoitusmotivaatiota. Pysymällä saman kategorian sisällä harjoittelee kuitenkin "samaa asiaa" vaikka ehkä hieman eri näkökulmasta.

Minusta olennaista on se, että harjoittelee ainakin jotakin harjoitusta kaikista luokista. Annan **esimerkin**. Voisin lyödä lukkoon vaikkapa seuraavanlaisen wado-ryu karaten (vaiko zen-karaten?) neigong-järjestelmän:

I Seisominen. 2 asentoa jalat rinnatusten -> 2 asentoa toinen jalka edessä -> 2 asentoa, jossa seistään yhdellä jalalla.

II Venyttävät harjoitukset. Naihanchi-qigong: 12 liikettä.
"Soutuharjoitukset": 4 liikettä. "Potkuharjoitukset": 7 liikettä.

III Avaavat harjoitukset. "Käsien pyörykset": 5 liikettä. "Yhden liikkeen qigong-järjestelmä." "Tandenin pyörykset": 4 liikettä.

IV Yhdistävät harjoitukset. 4 liikettä, joissa ed. periaatteet yhdistetään.
(Esim. yiquanin shi-li ympyrät.)

Itse asiassa miltei saman systeemin kuvasin kirjassani *Zen-karate*, viimeistä luokkaa lukuunottamatta. Toisin sanoen:

I Seisominen. On olemassa lukematon joukko erilaisia asentoja, joissa voi seistä - sekä kahdella että yhdellä jalalla.

II. Venyttävät harjoitukset. Happoren-kata on karaten omassa perinteessä tähän kategoriaan liittyvä kata. Yi-jin-jing -liikesarja on tämän historiallinen edeltäjä.

III Avaavat harjoitukset. "Valkoisen kurjen" qigong-järjestelmä, jonka Yang Hwing Ming kuvaa kirjassaan "White Crane Qigong" kuuluu tähän luokkaan. Kyse on erilaisista kehoa ja sen niveliä avaavista ympyräliikkeistä. Tämä sarja on historiallisesti lähellä karatea. Taijin "silk reeling" -harjoitukset tähtäävät samaan, mutta muokkaavat ja avaavat systemaattisemmin ja perusteellisemmin kehon jokaisen nivelen yksitellen.

IV Yhdistävät harjoitukset. Tämän ajatuksen olen saanut yi quanista, koska se on eräällä tavalla kiinalaisten kamppailutaitojen olennaisimman ytimen sisältävä järjestelmä. Tämä systeemi sisältää kaikki tarpeelliset voimaa, liikkuvuutta ja nopeutta kehittävä harjoitusmenetelmät. Sen harjoitukseen on helpompi siirtyä, jos on aluksi käynyt läpi edellä kuvattuja harjoituksen vaiheita.

Pitäisiköhän laatia jokaiselle harrastajalle oma henkilökohtainen ohjelma tämän luokituksen pohjalta? Siinä voisi hyvin painottaa aina kyseisen henkilön vahvuuksia ja puutteita.

Harjoittelemalla edellä kuvattua qigong-järjestelmää voi kehittää koko kehon voimaa, nk. sisäistä voimaa tiettyyn rajaan asti. Kun lähestytään tätä rajaa, mukaan otetaan liikkeeseen vastusta antava paino.

Miltei kaikkia edellä kuvattuja harjoituksia voi tehdä painon kanssa. Paino voi olla pitkä seiväs, ase (esim. taijissa miekka) tai pari, joka antaa liikkeeseen vastuksen. On selvää, että sisäisen voiman mekaniikalla tehtäviin painoharjoituksiin on edettävä vasta sitten, kun tämä mekaniikka yleensä ottaen toimii kehossa. Muuten painoharjoittelu toimii väärällä tavalla ja "palauttaa" tekniikkaa paikallisten lihasten varaan. Tässä, kuten kaikessa fyysisessä harjoituksessa, on noudatettava progressiivisuuden periaatetta eikä liian isoa painoa tai vastusta pidä käyttää.

Zhang Chan Wang ja yi quan

Zhangin toukokuinen leiri antoi minulle ehkä enemmän kuin mikään elämäni leiri aikaisemmin. Tosin Janin leirit olivat jo antaneet sen tarpeellisen perustan, jonka kautta vasta Zhangin opetus saattoi avautua.

Zhangin **yi quan** oli kiinalaista kamppailutaitoa ehkä puhtaimmillaan ja perinteisimmillään. Sekä opettaja että hänen opetusmetodinsa olivat tätä. Zhang korosti opetuksessaan erityisesti mielikuvan käyttöä. Harjoitus ilman mielikuvaa ei ollut hänen mielestään yi quania - se oli tyhjää. Tässähän ei sinänsä ollut mitään uutta. Suurin ero siihen, miten itse olen aikaisemmin harjoitellut oli Zhangin opettama dynaamisten mielikuvien käyttö, jonka avulla jokainen seisonta-asento piti sisällään kaikki keskeiset voiman suunnat. Olen aikaisemmin seissyt niin, että asento ja mielikuva ovat tavallaan "yksisuuntaisia". Mielikuva on ollut staattinen, esim. työntö, jota olen seisoessani koko ajan vastustanut. Olen aikaisemmin vaihtanut mielikuvaa ja voiman suuntaa vaihtaessani myös käsien asentoa. Tämäkin on yksi mahdollinen tapa, jota esim. **Mike Sigman** opettaa.

Zhangin idea oli se, että ei tarvita useita asentoja. Yksikin on riittävä. Tässä yhdessä asennossa harjoitellaan sitten kaikki voiman keskeiset suunnat: eteen-taakse, oikea-vasen ja ylös-alas. Kun siis seisotaan esimerkiksi asennossa, jossa "syleillään puuta", kuvitellaan, että tämä puu liikkuu vuorotellen kaikkiin em. suuntiin. Kädet ovat kietoutuneet puun ympäri ja vastustavat sen liikettä. Puu kaatuu, mutta emme anna sen kaatua. Se kaatuu toiseen suuntaan, mutta vastustamme sitäkin liikettä jne. kunnes olemme käyneet läpi kaikki voiman kuusi perussuuntaan.

Leirinsä aikana Zhang halusi antaa meille yi quanin "ytimen", niin kuin hän itse asian ilmaisi. Hän ei edes halunnut näyttää mitään "edistyneempää" harjoitusta, jotta emme alkaisi liian aikaisessa vaiheessa matkia jotakin sellaista, mihin emme vielä kykene. Tämä veisi meitä vain harhaan. Tästä huolimatta leirillä käytiin kuitenkin läpi harjoituksia, joihin oikeastaan edetään vasta muutaman vuoden seisomisen jälkeen -kuten voiman räjähtävä vapauttaminen.

Zhang halusi olla erittäin tarkka siitä, että perusharjoitukset opitaan oikein, koska ne ovat kaikkein tärkeimpiä. Seisonta-asentoa käytiin läpi uudelleen ja uudelleen ja koko leirin aikana seisottiinkin useita tunteja. Tietysti joku kysyi, miten kauan pitää päivittäin seisoa. Zhangin vastaus muuttui leirin loppua kohden, kun tätä asiaa useamman kerran hänetä tiedusteltiin. Aluksi hän muistaakseni totesi, että pari tuntia päivässä on hyvä, myöhemmin että tuntikin ehkä riittää, ja vielä myöhemmin että niin kauan kuin voit seistä on hyvä. Puhuin samasta asiasta hänen kanssaan vielä läksiäislounaallamme, ja hän totesi, että jos kykenet seisomaan tunnin päivässä, edistyt varmasti jatkuvasti.

Miten edetä taijissa askel askeleelta 15 vaiheen kautta kohti *peng-lu-an-ji* -push-handsia?

Näin:

1. Wu-chi -seisonta. Antaa perusrakenteen ja keskilinjatietoisuuden.
2. Keskilinjan perusliikkeet: painonsiirto oikealle ja vasemmalle, kierto oikealle ja vasemmalle, ylös - alas. Perusmekaniikka ilman käsiä.
3. Keskilinjan perusliikkeet jousipyssyasennossa.
4. "Puun syleily" -asento. Antaa perusrakenteen ylävartaloon. Kehon kolme jouta ja niiden liittymäkohdat alaselässä ja lapaluiden välissä.
5. Jousien avautuminen ja sulkeutuminen edellisessä asennossa. Koko mekaniikka valmis tässä asennossa.
6. "Jousipyssy"-asento kädet pallossa. Keksilinjan perusliikkeistä eteen - taakse ja vajoaminen - kohoaminen. Synnyttää pysty-ympyrän. Voiman neutralointi pystytasossa ja työnnön mekaniikka. Juurruttamisen mekaniikka.

7. Kiertoliike mukaan. Lasketaan vasen käsi alas. Edessä kierto, paino taakse ja vajoaminen, kierto, paino eteen ja ylös. Synnyttää vaaka-ympyrän. Voiman neutralointi vaakatasossa ja vapauttaminen.

8. Pari mukaan edelliseen liikkeeseen. Yhden käden tui-shou.

9. Mukaan toin käsi parin kyynerpäälle: kahden käden vaakaympyrä.

10. Peng eli voiman linja maasta kontaktipisteeseen. Harjoituksia, joissa pari työntää eri kohdista kehoa ja eri asennoissa.

11. Neljä perusvoimaa parin kanssa ja niiden juurruttaminen. Vastaanottajan kädet "suljetussa ympyrässä". Pari antaa kuusi perusvoimaa oikealla mekaniikalla, vastaanottaja juurruttaa voimat. Aluksi harjoitellaan voimat erikseen ja hitaasti, lopuksi peräkkäin ja nopeammin.

12. Edetään kohti peng-lu-an-ji -ympyrää. Tehdään ensin pysty-ympyrää yhdellä kädellä painopisteen pysyessä keskellä. Pidetään koko ajan "pallo" tai "keppi" kämmenen ja rinnan välissä niin, että liike syntyy jaloista ja selästä, ei käsistä. Sitten kahdella kädellä.

13. Lisätään edelliseen painonsiirto eteen ja taakse. Syntyy myös vajoaminen takana ja edessä.

14. Otetaan pari mukaan ja kontakti ranteesta ja kyynerpäästä. Painopiste pysyy keskellä.

15. Mukaan painonsiirto eteen ja taakse.

16. **Peng-lu-an-ji.**

Pari sanaa power-katasta ja power-karatesta

Nyt riittää lässyttämisen siitä, onko karate taidetta, itsepuolustusta, henkistä harjoitusta vai mitä se on. Tule katsomaan keskiviikkoharjoituksiini, niin saat vastauksen. Ennen tällaisia spekulatioita pitää osata tehdä karatea, joka ei ole pelkkää tyhjää täynnä. On jo korkea aika lopettaa tyhjien muotojen tekeminen ja siirtyä **power-kataan** ja **power-karateen**.

Olen itse jo niin kauan lässyttänyt koko kehon mekaniikasta, avautumisista ja sulkeutumisista, että se riittää. Näiden asioiden pitää pelata jo! Niiden pitää toimia katan jokaisessa liikkeessä ja jokaisen liikkeen jokaisessa vaiheessa. Silloin katan liike ei ole tyhjä, vaan se on koko kehon voimasta täysi. Silloin liikkeen sovellutus voidaan sijoittaa mihin liikkeen kohtaan tahansa, koska jokainen liikkeen vaihe on

voimakas. Ei ole siis niin, että yhdessä liikkeessä on vain yksi voiman intensiivisyyspiste: liikkeen lopussa, vaan tämä piste pitää kyetä sijoittamaan mihin vaiheeseen tahansa. Vasta silloin voidaan puhua koko kehon voiman käytöstä, rennosti voimasta, sisäisestä voimasta jne. Voima voi olla pitkää tai lyhyttä, se voidaan vapauttaa avautumalla tai sulkeutumalla, kierrolla tai painon siirrolla, ravistamalla tai miten vaan - mutta sen on oltava siellä. Tutkimme tätä asiaa keskiviikkoisin pistehanskojen ja erilaisten impact-tyynyjen avulla. Ilman tällaista "testausta" voimme loputtomasti huijata itseämme ja kuvitella, että tekniikkamme on vahvaa - vaikka se olisi tyhjääkin tyhjempää.

Otamme myös **Patrick McCarthyn** ajatuksen **tegumi**-harjoituksista katan ja sen sovellutuksen - siis itsepuolustuksen - välisestä linkistä todesta. Koska tämä perinne on katkenut, se on luotava uudelleen. McCarthyn esimerkit antavat tälle hyvän pohjan. Samaa pohjaa antavat kaikki kiinalaisten taitojen push-hands ja muut pariharjoitukset. Tässä harjoitustavassa on hylättävä se japanilaisen karaten piirre, että jokainen liike lähtee jostakin tarkasta asennosta, ja että tekniikan muoto olisi korostuneesti esillä. Tällä tavalla ei saada esiin liikesarjojen virtaavuutta eikä sitä tegumi-harjoituksen olennaista piirrettä, että kyseessä on ikään kuin todellisen itsepuolustustilanteen simulointi konrolloidulla tavalla. Itsepuolustustilanteessa pari ei lähde liikkeelle hidari-gamae -asennosta. Hän vaan lyö tai syöksyy kimppuun. Tässä harjoitustavassa koko kehon voiman käyttöön liittyvät mekaaniset periaatteet on jo osattava. Muuten palataan jälleen harjoitustapaan, joka voi olla täysin tyhjää.

Olemme jo aloittaneet tutkimalla Pinan Shodanin kolmea ensimmäistä liikettä. Ne ovat erittäin mielenkiintoisia ja näyttää siltä, että paljoa muuta ei tarvitakaan tehokkaan karaten rakentamiseksi.

Harjoitteleminen jokaisen sovelluksen ensin pistehanskojen avulla. Näin varmistumme siitä, että kykenemme ottamaan voiman oikealla tavalla liikesarjan jokaiseen vaiheeseen. Tämä tietysti pelaa, jos vastaava liikesarja katassa tehdään oikein. Mutta jos sitä ei tehdä katassa oikein, se ei toimi sovelluksessakaan.

Ja takaisin spekulointiin

On pakko kuitenkin palata hetkeksi power-karatesta pohdintojen ääreen. Edellä kirjoittamani liittyy olennaisesti siihen, mikä osa karatesta on ja toimii edelleen itsepuolustuksena. Pohdimme myös näitä kysymyksiä keskiviikkoisin. On siis

huomattava, että erityisesti viimeisen sadan vuoden muutokset karatessa ovat saaneet aikaan sen, että monet karaten ulottuvuudet ovat hämärtyneet. Vuosisadan alussa okinawalinen karaten opettaja Anko Itosu toi karaten kouluihin. Tässä vaiheessa tapahtui suuri ja peruuttamaton muutos karaten harjoitustavoissa ja muodoissa. Itosun ajatuksena oli kehittää karatea niin, että se vahvistaisi nuorisoa sotapalvelua varten. Harjoituksen piti olla selkeää, yksinkertaista ja fyysisesti vaativaa. Katoja yksinkertaistettiin ja luotiin massaopetukseen sopivia harjoitustapoja, jonka muodot otettiin todennäköisesti sotilaskoulutuksesta. Japanilaiset kehittivät edelleen tätä harjoitustapaa ja samoin päämäärin. Myöhemmin mukaan kuvaan astui myös urheilu- ja budo-ajattelu. Karate liittyi äärimmäisen muodolliseen japanilaiseen kulttuuriin. Karatessa tapahtui sama, kuin muussakin budossa oli jo tapahtunut. Kehitettiin harjoitusmuotoja, jotka ajautuivat yhä enemmän ja enemmän kauemmaksi niistä käytännön tilanteista, joissa karatea oli joskus Okinawalla käytetty: siis itsepuolustuksessa. Samasta kehityksestä hyvä esimerkki on japanilainen miekkailutaito, jonka nykyisellä urheilumuodolla ei ole enää paljoakaan tekemistä todellisen miekkailutaidon kanssa.

Ajatelkaapa vaikka wado-ryun muodollisia pariharjoituksia - vaikkapa kihon kumitea, joissa hyökkääjä lyö aina etukäden suoran lyönnin puolustajan päähän. Tällainen harjoitustapa ei edes pyri lähestymään itsepuolustustilannetta, jossa hyökkäys on varmasti erilainen ja hyökkääjä ei pysähdy ensimmäisen lyöntinsä jälkeen. Tällainen muodollinen harjoitustapa on otettu japanilaisesta miekkailutaidosta, jossa vuosisatojen aikana oli kehittynyt nk. **shobu ippon**-näkemys. Se tarkoittaa sitä, että ottelu on kerrasta poikki. Tarvitaan vain yksi miekan sivallus päättämään tappelu. Tämä on perusteltua, kun tapellaan miekoilla, mutta se ei ole perusteltua, kun tapellaan paljain käsin. Sama näkemys siirtyi Japanissa ensin judoon, jossa ottelu edelleen päättyy ipponiin, eli yhteen "täydelliseen" tekniikkaan. Sitten se otettiin mukaan sekä karaten harjoitustapoihin, että urheilukaraten sääntöihin. - Itsepuolustuksen kanssa sillä on vain vähän tekemistä, ja okinawalaisen karaten kanssa todennäköisesti yhtä vähän.

Jos sitten ajattelette tegumi-harjoitusta ja vertaatte sitä esimerkiksi kihon kumiteen, ero on selkeä. Tegumi lähestyy katan liikkeen pohjalta suoraan realistista sovellustilannetta. Parhaimmillaan kihon kumite (gumite kata jne.) voi saavuttaa saman, mutta muoto on silloin rikottava. Itse asiassa kihon kumite voi todennäköisesti toimia hyvänä perustana tai muotona, jonka pohjalta on helppo löytää toimivia tegumi-harjoituksia. Historiallisestihan saattaa olla niin, että niiden takana on ollutkin - ja se on jopa todennököistä - erilaisia tegumi-harjoituksia. Ajatelkaapa

vaikka kihon no 2:n sisäänmenoa haitoon ja teishoon. Siinä muodossa kuin se tehdään kihonissa, se on lapsellinen ja toimimaton tekniikka, mutta nostakaapa kätenne hieman ylemmäksi ja törmäätte toisiinne olkapäät edellä, niin päästään lähelle sitä, mitä McCarthy opetti tegumiin kuuluvana "bumping"-harjoituksena. Ja miten kolmannessa kihonissa mennään sisään? Karatessako ei ole muka pääiskuja?

Ehdotankin, että mustat vyöt avaavat kihonit ym. tähän suuntaan. Tämän kautta myös muodolliset harjoitukset saavat takaisin käytännöllistä mielekkyyttään.

Asennoista ja asentoihin tulosta

Luin viimeisestä Black Belt -lehden numerosta **Adam Hsu'n** artikkelin, joka käsitteli taijia. Artikkelin keskeisin teema oli se, kumpi on tärkeämpi, asento, vai se tapa miten siihen tullaan - siis liike. Ja vastaus oli tietenkin: liike. Mutta tämä asia ei ole taijissa eikä myöskään karatessa itsestään selvä, koska kummankin taidon opetusmetodissa korostetaan täsmällisiä asentoja. Muotoja opeteltaessa asentoihin aina pysähdytään ja opettajat tarkistavat, että asennoissa ei ole virheitä. Tämä opetustapa kiinnittää kuitenkin huomion väärään kohtaan. Tärkeämpää kuin asento on se liikkumisen tapa, miten asentoon tullaan: siis kehon käytön mekaniikka. Esimerkiksi taijissa muodon asennot voivat olla täydellisiä, mutta itse taiji silti heikkoa. Sama karatessa. Taijissa on onneksi enemmän analysoitu oikeaa liikkumisen tapaa ja erilaisten perusharjoitusten (qigong) kautta tätä asiaa pyritään ajamaan sisään. Karatesta tämä näkökulma useimmiten puuttuu. Tekniikkaan ja katoihin edetään suoraan ja nopeasti. Hsu kirjoitti artikkelissaan nähneensä elämänsä aikana monia kiinalaisia taiji-mestareita, joiden asennot olivat epämääräisiä, mutta joiden taiji oli erittäin voimakasta ja hyvää. Taidon kriteerinä ei voi toimia vain täsmällinen asento. Asennon täsmällisyshän on erityisen korostetusti esillä japanilaisessa budossa. Tämä korostus kadottaa helposti näkyvistä sen, mikä on fyysisen taidon kannalta olennaisempaa: koko kehon liikkumisen tapa.

Tämä liittyy siihen, mitä edellä kirjoitin "power katasta". Sellainen kata, jossa korostetaan vain täsmällisiä muotoja, voi olla sisäisesti täysin tyhjää. Voima on otettava oikeasta liikkumisen tavasta, siis siitä "sisäisen voiman mekaniikasta", josta olen vaahdonnut jo pitkään. - Enkä näytä kuitenkaan lopettavan.

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY * CHADO

Kenji Tokitsu

Kenji Tokitsu, 8. dan, on Pariisissa asuva karaten opettaja, joka opettaa nykyään myös **taijia** ja tekee myös **yi quania** ja **qi-gongia**. Siis kiinnostaa minua kovasti. Olen lukenut pari hänen kirjaansa ja nyt löysin hänen kotisivunsa. Sieltä löytyy englanninkielinen esittely ja muutama mielenkiintoinen artikkeli (osoitteesta: www.tokitsu.com/fra/n1.htm).

Tokitsun tarina on tuttu. Hän kirjoittaa, että alkoi karaten harjoittelun 15 vuotiaana Shotokan-tyylistä ja ennen kolmeakymmentä ikävuottaan hän alkoi olla jo melko rampa harjoittelunsa seurauksena. Katselleessaan ympärilleen hän joutui toteamaan, että ainakin tämä karatetyyli aiheutti paljon vammoja harrastajille, jotka olivat yli kolmekymmppisiä. Hän myös tutustui moniin vanhempiin mestareihin, jotka kaikki kärsivät erityisesti selän ja muiden nivelten kivuista. Tämä pakotti hänet kysymään itseltään: "Budon sanotaan olevan koko eliniän kestävää harjoitusta. Miten tätä ajatusta voi toteuttaa, jos harjoittelu aiheuttaa niin monia ongelmia jo niin nuorella iällä? Eräänä päivänä eräs vanha opettaja, jota hän suuresti kunnioitti, sanoi hänelle näin: "Olen nyt 53 vuotias. Olin huippukunnossa 45-vuotiaana. Siitä lähtien olen mennyt alamäkeä. Ruumiini on vammautunut joka puolelta. Kärsin siitä jokainen päivä. Minun on lämmiteltävä itseäni pitkään ennen kuin opetan tai pidän näytöksiä." Tokitsu kirjoittaa edelleen, että "kun hän veti harjoituksia salilla, kukaan hänen oppilaistaan ei osannut arvata hänen ongelmiaan. Mutta hän sisällään hän kärsi."

Tokitsu oppi tuntemaan monia opettajia ja pani merkille, että opettajat eivät tietenkään paljasta heikkouksiaan oppilailleen. Sehän asettaisi hänen oman harjoittelunsa ja metodinsa negatiiviseen valoon. Erityisesti japanilaisten keskuudessa tämä on helppo kuvitella.

Harjoitteluvammat johtavat lopulta siihen, että vanhemmat henkilöt eivät enää yksinkertaisesti kykene harjoittelemaan. Toisaalta japanilaisen budon perinteen mukaan harjoittelu kestää koko ihmisen eliniän ja harrastajan on kyettävä parantamaan teknistäkin tasoansa vielä 60- tai 70-vuotiaana. Tokitsu edelleen toteaa, että vaikka hän on etsinyt tarkasti, hän ei ole vielä löytänyt karaten opettajaa, jonka taito vain kirkastuisi hänen vanhetessaan. Päinvastoin.

Budon perinteen kannalta ei voi kutenkaan pitää hyvänä sitä, että on taitava ja kykenee harjoittelemaan vain nuorena. Harjoituksen ja taidon on tultava esiin joka hetki - riippumatta siitä kuinka vanha olet.

Näin Tokitsu ajautui etsimaan harjoitustapaa, joka mahdollistaisi myös karaten harjoittelun koko eliniän ajan. Tämä tutkimus johti hänet karaten historiaan ja sen kiinalaisille juurille (kuinka ollakaan!). Hän opiskeli useita karaten tyyliä, analysoi yli 250 karaten kataa, harjoitteli kiinalaisista taidoista **xing-yi quania**, **baji quania**, **yang** ja **chen** -tyylin taijiquania, **taiki-kenia** ja yi quania. Taijita, taiki-kenia (= japanilainen yi quanin versio) ja yi quania hän kertoo harjoitelleensa innolla ja onnistuneensa yhdistämään ne omaan karateensa. Näiden taitojen harjoittelu johti hänet qi gongin opiskeluun ja harjoitteluun ja sen kautta hän perehtyi syvällisesti erilaisiin niin kiinalaisiin kuin japanilaisiinkin energia-harjoituksiin, joista hän sitten toteaa näin: "Olen vakuuttunut siitä, että yhdistämällä nämä menetelmät (avoimen käden) kamppailutaitoihin meidän on mahdollista kulkea budon viitoittamaa tietä ja edistyä jatkuvasti. Energia-harjoitukset ovat oman harjoitteluni ja opetukseni keskiössä."

... laittaa ajattelemaan

Mikä surullinen välimatka on tästä kaikesta siihen, että suomalaisella karateleirillä opettaja toteaa vammojen ja vammautumisen kuuluvan karateen. Ne on vain nöyrästi otettava vastaan. Tällainen ajattelu ja harjoitustapa on - niin ainakin luulen - saavuttamassa tiensä päin.

Sain taas paljon pontta Tokitsun ajatuksista.

Jotta kiinnostus budo-lajeja kohtaan ja erityisesti karatea kohtaan voisi säilyä, on tutkittava tarkasti näiden lajien harjoitusmetodeja ja niihin liittyviä erilaisia tasoja; on perehdyttävä näiden taitojen historiallisiin muutoksiin ja nähtävä se, mitä mm. urheilubudon korostumisen seurauksena on kadotettu. En usko että se on tuonut mukanaan mitään arvokasta.

Tämän tutkimuksen tuloksena korostuvat ainakin seuraavat kolme budon keskeistä aluetta: 1. harjoituksen lähtökohta: itsepuolustus; 2. harjoituksen henkinen ulottuvuus ja 3. harjoituksen terveydelliset vaikutukset.

Harjoituksen lähtökohtaan palaamisella tarkoitan sitä, että on oltava tietoinen siitä, mitkä harjoituksen muodot ja metodit liittyvät siihen, että budosta on kehittynyt yhdenlaista "ruumiin taidetta", jolta osin se on kadottanut käytännöllisen ulottuvuutensa. Näiden harjoitusten "takaa" voidaan yrittää rekonstruoida esiin niiden käytännöllisiä alkumuotoja: karatessa esim. tegumi-ideoita.

On tärkeää korostaa myös budoon jo ainakin 300-vuotta liittynyttä eettistä ulottuvuutta. Budo tarjoaa erinomaisen tavan tutkia väkivaltaa ja siihen liittyviä sisäisiä ja ulkoisia ulottuvuuksia. Harjoittamalla karatea tai muuta budoa, harrastaja joutuu tutkimaan myös väkivaltaa itsessään ja maailmassa ympärillään. Jo varhaisessa vaiheessa - ainakin 1600 luvulla - kehittyi ajatus siitä, että taistelutaidon huippu on taistelemattomuudessa ja väkivallan kaikkinaisessa välttämässä. Harrastajan on tutkittava omassa mielessään sitä, miten tämä ajatus on taistelutaidossa mahdollista. Mistä siihen on tultu ja mitä se tarkoittaa? Mikä on hänen oma suhteensa väkivaltaan sen kaikissa ilmenemismuodoissa. Tämä sisäinen tutkimus on välttämätöntä, koska harjoitteleminen jatkuvasti tekniikkaa, joka mahdollistaa lopulta äärimmäisen raa'an ja kuolettavan väkivallan käytön. Tämä taito tuo välttämättä mukanaan myös vastuun. - Tämän sisäisen tutkimuksen tulee sitten hiljalleen levitä myös muille ihmisen henkisyden alueille.

Erityisesti on korostettava harjoituksen terveydellistä ulottuvuutta. On selkeästi hylättävä sellaiset harjoitustavat, jotka särkevät ja vammauttavat kehoa. On huomattava, että japanilaisessa perinteessä tällaista kysymystä ei aseteta. Päinvastoin. Epätervein harjoitusmenetelmin pyritään kasvattamaan harrastajan "henkeä" tai tahdonvoimaa. Tässä perinteessä vammojaan ei kuulu paljastaa vaan ne on peitettävä ja hyväksyttävä. On huomattava, että tällaiset japanilaiset harjoitusmenetelmät pohjautuvat sotilaskoulutuksesta kopioituihin muotoihin. Historiallisesti tämän ajatustavan synty on helppo ymmärtää, mutta nykymaailmassa se ei ole millään tapaa perusteltavissa.

Erityisesti harjoituksessa tulee painottaa metodeja, jotka vahvistavat kehoa, erityisesti sen heikkoja kohtia, kuten selkää. On tehtävä harjoituksia, jotka opettavat sisäisen voiman käyttöä ja pyrittävä eroon ulkoisesta, paikallisesta ja repivästä voiman käytöstä. Karaten tekniikkaa on tehtävä kehoa vahvistavalla, ei repivällä tavalla. Kehoa avaavat, venyttävät ja vahvistavat qi-gong -harjoitukset ovat tässä tärkeitä. Samoin erilaiset liikeperiaatteita opettavat harjoitukset (keskilinja, painopisteen käyttö jne.)

Jos karatea ei pysty tekemään tällä tavalla, tai ei pyri siihen, on parempi että ei tee karatea lainkaan. Japanilainen "perinteinen" harjoitustapa särkee kehon ja samalla koko ihmisen.

Tokitsun ajatuksia katasta

Tokitsu ottaa tarkastelunsa lähtökohdaksi sen tosiasian, että karatea on harjoiteltu aina tämän vuosisadan vaihteeseen asti erittäin suljetuissa piireissä ja muiden katseilta salassa. Harjoittelu tapahtui usein öiseen aikaan opettajan puutarhassa tai paikoissa, joissa muita ei ollut, esimerkiksi hautausmailla. Ei ollut harvinaista sekään, että karaten harrastaja ei paljastanut asiaa edes perheelleen. Opettajilla oli yleensä vain muutama oppilas ja jotkut eivät ottaneet oppilaita lainkaan. Silloin taito kuoli tekijänsä mukana.

Koska harjoittelu tapahtui näissä olosuhteissa, ei ollut lainkaan tärkeää se, miltä tekeminen näytti katsojan näkökulmasta. Ei ollut mitään katsojia. Siksi tekniikkasakaan ei voitu pyrkiä näyttävyyteen mistään syystä. Ainoa tekniikan kriteeri saattoi olla vain sen toimivuus.

Ei voitu kuvitellakaan nykyajalle tyypillisiä näytöksiä ja kilpailuja. Käsitys modernista karatesta syntyy juuri näytösten, kilpailujen, elokuvien, tv-sarjojen ja vastaavien perusteella. Näytöstä ei voida ajatella ilman näyttävyyttä. Näytöksissä ja elokuvissa on esitettävä näyttäviä tekniikoita. Samoin kata-kilpailuissa. Tämä kuitenkin hämärtää helposti sen, mikä on kamppailun todellisuutta ja mikä ei. Tokitsu kirjoittaa, että on osattava kuitenkin tehdä ero "näytöksen, leikin ja taistelutaidon välillä". Hän toteaa edelleen, että karaten tehokkuus, itse asiassa kaikkien taistelutaitojen tehokkuus, perustuu niihin elementteihin, jotka ovat näkymättömiä tai näkyvät vain hyvin vähän. Näyttävää taistelutaitoa ei ole. Jos teen jotakin näyttävää, myös vastustaja näkee sen. Kamppailutaidossa tehokas tekniikka on sellainen, jota ei voi lainkaan nähdä.

Tokitsu kysyykin, mitä karatelle on aiheutunut siitä, että se on muuttunut suljetusta ja näkymättömästä systeemistä aivan vastakkaiseksi: kaikille avoimeksi ja näyttävyyteen pyrkiväksi systeemiksi. Mitä on tapahtunut sen tekniikoille? Mitä on tapahtunut sen harjoitusmetodeille?

Vanhassa karatessa harjoittelu perustui muutaman katan toistamiseen. Karatekat harjoittelivat ehkä vain kahta tai kolmea kataa. Karatekan taito näyttäytyi siinä, kuinka hyvin hän oli sisäistänyt harjoittelemansa katan - ei katojen lukumäärässä! Monien katojen ulkoamuistamisella ei ollut mitään merkitystä, eikä sitä myöskään harrastettu. Tokitsu toteaa, että jos silloin joku olisi todennut tuntevansa kaksikymmentä kataa, hän olisi saanut vastaukseksi, että et siis osaa yhtäkään kunnolla eikä karatesi ole minkään arvoista.

Yhden katan harjoitteluun käytettiin paljon aikaa ja energiaa. Sitä harjoiteltiin eri tavoin, eri suuntiin, erottamalla sen osat erilleen, yhdistämällä jälleen eri tavalla jne. Ei ollut olemassa mitään tarkkaa katan muotoa, josta saattoi sanoa että se oli tehtävät juuri niin. Kata oli kokoelma hyvin käytännöllisiä ja tehokkaita kamppailutekniikoita, jotka soveltuivat käytettäväksi erilaisissa kamppailutilanteissa.

Kata oli elävä kokonaisuus. Se ei ollut samalla tavalla lukkoonlyöty muoto kuin modernit katat. Se oli väline, työkalu, jota saatettiin muokata oman tarpeen mukaan.

Olemme hakeneet tätä katan harjoitustapaa keskiviikon harjoituksissa. Aloitimme tutkimalla Pinan Shodanin kolmea ensimmäistä liikettä. On huomattava että Pinan katat eivät ole mitään alkuperäisiä, vanhoja taistelukatoja, mutta on hyviä syitä olettaa, että ne koostuvat osista, jotka esiintyvät myös vanhemmissa katoissa. Olemme irroittaneet tämän kolmen liikkeen sarjan ja tehneet sitä sitten eri suuntiin: vasemmalle, oikealle, vasen jalka edessä, oikea jalka edessä. Katassahan liikutaan eri ilmansuuntiin: käänökset seuraavat tällaista "ilmansuuntajakoa". Samalla idealla voidaan harjoitella mitä tahansa katan yksittäistä liikettä tai yhteen kuuluvaa liikesarjaa. Pinan Shodanin shuto-ukea voidaan harjoitella tekemällä sitä vuoronperään kaikkiin eri ilmansuuntiin. Näin mukaan saadaan käsitekniikan lisäksi monipuolisesti kehon suunnan vaihdot. Harjoitukseen voidaan sitten lisätä pieni etäisyyden kiinniotto liukumalla jne. Shuto-uken "valmistavaa" vaihetta voidaan korostamaa lyömällä käsi tässä vaiheessa vastakkaisen käden kyynärtaipeeseen jne. Harjoituksissa käymme läpi näitä ideoita.

Kata ei näytä kaikkia mahdollisia vartalon liikkeitä, askeleita ja väistöjä. Kata näyttää lähinnä vain eleen, ei niinkään kaikkia kehon liikkumisen mahdollisuuksia.. Tokitsu toteaa, että kata näyttää ikään kuin pääraiteen, mutta on harjoiteltava myös kaikki sivuraiteet: oikealle, vasemmalle, sivuttain, kääntyen jne. Vasta kun katan tekniikan kaikki mahdollisuudet otetaan esiin ja harjoitellaan, se voi toimia kamppailussa, jossa tilanne on aina vaihteleva eikä toistu koskaan täsmälleen samanlaisena. Yksi katan tekniikka voi siis muuttua kymmeneksi variaatioksi. Katan osaaminen tarkoittaa silloin sitä, että on kaivettu esiin ja harjoiteltu kaikki nämä erilaiset muunnelmat. Ja ne on harjoiteltu niin että ne toimivat käytännössä. Siksi yksi kata on aivan riittävä. Ja siksi aikanaan katoja on kutsuttu karaten eri tyyleiksi.

Harjoittelemalla kataa vain yhdellä tavalla tätä katan äärimmäistä monimutkaisuutta ei voi sisäistää.

Moderniin karateen liityvät liitot, tyyli, säännöt, vyöarvot, millimetrin tarkaan määritellyt katat, perustekniikat jne. Vanhasta karatesta nämä kaikki puuttuivat, koska tällaiset asiat eivät yksinkertaisesti sovi taistelutaidoille.

Miksi me emme voisi harjoitella vapaasti, tutkia katoja luovasti ja etsiä erilaisia katojen liikkeiden ja harjoitusmetodien mahdollisuuksia. Unohtaa kaksikymmentä kataa ja keskittyä vain kahteen... Siksi, että emme silloin olisi enää kenenkään hallittavissa. Siksi, että liitot, tyyli ja vyökoerjärjestelmät ovat ensisijaisesti vallan välineitä, joiden avulla kerätään rahaa, pidetään pystyssä kulisseja, pönkitetään keskinkertaisia opettajia...jne. jne...

Yksi tällaisista kulisseista on se, että opettaessaan katoja japanilaiset opettajat antavat ymmärtää, että katan liikkeiden merkitykset ovat heille selviä. Tokitsu toteaaakin, että opettajat peittävät tietämättömyyttään sanomalla, että kun oppilas

saavuttaa tarpeeksi korkean tason karatessa, hän kyllä ymmärtää. He sanovat näin, koska heidän opettajansa ovat sanoneet näin. Tämähän on yleinen tapa peittää tietämättömyyttään karatessa. Voidaan antaa ymmärtää, että katan tulkinnessa on olemassa jokin korkeampi tapa, mutta koska oppilaat eivät vielä ole tarpeeksi korkealla tasolla, sitä ei voi heille kertoa.

Tokitsu on kirjoittanut neljä kirjaa karatesta ranskaksi ja kaksi japaniksi. Hän on kirjoittanut kaksi väitöskirjaa budosta ja julkaisee artikkeleita alan lehdissä. Tarkemmat tiedot näistä kaikista löydät hänen kotisivultaan.

Patrick McCarthyn leiri

Opiskelimme McCarthyn Turun leirillä **Nepai**-katan ja sen sovellutuksia. Nepai kuuluu tuohon kuuluisaan **Hakutsuru**-katojen perheeseen. McCarthyn opetustyyli ja into on aivan uskomatonta. Hän veti lauantainen ensimmäisen kahden ja puolen tunnin harjoituksen vahingossa nelituntiseksi. Vaatii opettajalta aika paljon, että oppilaat pystyvät keskittymään näin pitkään harjoitukseen eivätkä edes huomaa ajan kuluvan. Lauantain harjoittelimme klo 11 - 18 tunnin tauolla, sunnuntaina 11 - 19 myös tunnin tauolla. Verratkaapa tätä siihen, miten japanilaiset opettajat vetävät leirinsä - minuutilleen aikataulun mukaan. McCarthysta saa todella sen kuvan, että hän haluaa että kaikki oppivat sen, mitä hän opettaa. Hän ei säästele itseään yhtään. Hän on hyvin avoin ja kannustaa oppilaita tekemään jatkuvasti kysymyksiä. Hän haluaa tietoisesti olla länsimainen opettaja, jolta saa ja pitääkin kysyä. Ei pidä vain kumartaa ja hyväksyä. Oppilaankin pitää olla opiskelussaan aktiivinen.

McCarthylla on hyvin tieteellinen suhtautuminen karateen. Hän on tarkasti systematisoinut kaiken, mitä hän opettaa. Peruskuvio näyttää tältä. Hän siis selitti leirin aluksi kaiken tämän. Samat asiat löytyvät hänen kotisivultaan:

Karatessa käytettävät "välineet" voidaan jakaa viiteen luokkaan:

1. lyönnit
2. potkut
3. torjunnat
4. seisonnat
5. iskut

Näiden välineiden kehittämiseksi on olemassa kuusi luokkaa harjoituksia:

1. lyöntitekniikat

2. potkutekniikat ja muut jalkojen käytön tavat ja niihin liittyvät harjoitukset
3. asentoharjoitukset (taisabaki ym.)
4. avoimen käden käyttö
5. ja niihin liittyvät iskutavat ja niiden harjoittelu
6. "varmistaminen", tarttuminen ja torjunta; niihin liittyvät harjoitukset.

Kataan liittyä 12 perustavaa puolustuksellista teemaa, jotka ovat:

1. luiden "kiertäminen" tai vääntäminen
2. jänteisiin kohdistuva hyökkäys
3. nivel lukot
4. tarttuminen hermoihin
5. kaadot
6. heitot
7. käsirysy
8. työskentely maassa
9. vastahyökkäykset
10. hyökkäykset verisuonistoon
11. iskut kehon haavoittuviin kohtiin
12. "kaivautuminen" niihin kehon onkaloihin, joita luusto ei suojaa.

Nämä puolustukselliset teemat sijoittuvat neljään sovellutusten periaatteiden luokkaan, jotka ovat:

1. hallintatekniikat
2. neurologiset "tyrmästekniikat"
3. hyökkäys hengitysjärjestelmään ja
5. tilapäisen halvaannuttamisen menetit.

McCarthy on tarkka sen käsityksensä suhtee, että katat ja niihin liittyvät "puolustukselliset teemat" ovat kehittyneet nimenomaan siviili-itsepuolustustilannetta varten. Hän toistaa jatkuvasti mielilausettaan, jonka mukaan karaten katojen tekniikat ovat vastauksia ihmisten päivittäisessä elämässään kohtaamiin sattumanvaraisiin väkivaltatilanteisiin. Hänen mukaansa karate ei siis ole taistelutaito, vaan nimenomaan itsepuolustustaito, jonka tekniikat on tarkoitettu henkilöitä vastaan, jotka eivät kamppailuperiaatteita sen enempää tunne.

Tämä käsitys on kyllä vähintäinkin lievässä ristiriidassa sen kanssa, millaisia sovellutuksia hän sitten opettaa. Hän lähtee liikkeelle miltei aina tilanteesta, jossa hyökkääjä on tavalla tai toisella tarttunut kiinni. Tästä tehdään sitten sovellus, joka noudattaa kuitenkin miltei aina "overkill"-periaatetta. Siis "hit, stay and finish"

-periaatetta, joka on taisteluperiaate. Itsepuolustusperiaatehan olisi muotoa "hit and run".

Itsepuolustustekniikan ja taistelutekniikan suhde on monimutkainen kysymys eikä näin selvää eroa mielestäni voi tehdä. Itsepuolustuksen (McCarthy mielessä) ja "taistelun" välinen raja on liukuva. McCarthyille tämä asia on kuitenkin tärkeä, koska hän perustaa koko katojen tulkintatapansa tähän ajatteluun.

Keskeinen McCarthy'n löytö, josta hän nytkin puhui, mutta joita emme ehtineet sen enempiä harjoitella, on **tegumi**. Tegumit muodostavat hänen mukaansa linkin karaten perustekniikoiden ja niiden sovellusperiaatteiden välille. Tästä on ollut paljon puhetta. Itse pidän McCarthy'n tätä löytöä hyvin tärkeänä. Hän kertoi jonkin verran siitä, miten hän näihin harjoituksiin törmäsi. Alunpitäen hän oli pannut merkille, miten esimerkiksi goju-tyylissä tehtiin nk. **kakie**-harjoituksia. Nehän muistuttavat paljon taijin push-handsia. Niistä siirryttiin erilaisiin lukkoihin ja muihin sovelluksiin. Tutkiessaan **uechi-ryuta** hän löysi vastaavia harjoituksia. Hän ei kuitenkaan tässä vaiheessa osannut kiinnittää niihin erityistä huomiota. Vasta Kiinassa oleskellessaan ja tutkiessaan Shaolin-perustaisia kamppailutaitoja, nämä harjoitukset avautuivat hänelle. Hän kertoi kävelleensä joskus paikallisen wushu-järjestön presidentin kanssa kadulla, kun he näkivät pari poikaa, jotka harjoittelivat jotakin lyhyttä parimuotoa. Kun hän kysyi näistä harjoituksista, hänet opastettiin paikallisen "Monk fist boxingin" opettajan luo. Tarjottuaan illallisen ja lämmintä olutta koko koululle hänelle opetettiin tämä systeemi. Osoittautui, että näitä harjoituksia oli olemassa 36 kappaletta ja sen lisäksi 72 muunnelmaa, yhteensä siis 108 harjoitusta, joissa käytiin läpi kaikki tämän taidon "puolustukselliset teemat". Hän myös oppi, että vasta nämä harjoitukset avaavat ne teemat, mitä liikesarjat pyrkivät opettamaan. On huomattava, että "monk fist boxing" on yksi karaten vahvimpia esi-isiä. Nyt hän ymmärsi, että gojun kakiet ym. olivat ikään kuin jälkiä näistä harjoituksista. Tämä harjoitustapa oli karsiutunut karatesta miltei täydellisesti joskus vuosisadan vaihteen tienoilla, mutta täällä se oli edelleen elävä perinne. Samalla hän pani merkille, että käytännössä kaikissa aasialaisissa kamppailutaidoissa oli tämä sama elementti. Miksi siis ei karatessa? Niinpä hän alkoi systemaattisesti tutkia karaten tätä aluetta.

Ei tullut ilmi, kuinka paljon hänen oma systeeminsä on peräisin tästä "monk fist boxingista" ja kuinka paljon se sisältävää hänen omia ideoitaan. Luultavasti aineksia on kummastakin.

Luennossaan McCarthy korosti myös karaten moraalista puolta. Karaten harrastajien on omaksuttava myös tietyt moraaliset periaatteet, jotka määräävät heidän käyttäytymistään. Tämä on mahdollista vain kääntymällä sisäänpäin. On tutkittava itseä ja löydettävä se paikka "missä henkilökohtaiset taistelut on käytävä ja voitettava ennen kuin mitään sisäistä tasapainoa voidaan saavuttaa". Muuta hän tästä puolesta ei sanonutkaan.

Moraalista

Miten tätä karateen ja budoon yleensä liittyvää moraalialia voi sitten opettaa? Tämä kysymys on vaivannut mieltäni viime aikoina muutamien keskustelujen vuoksi ja lähinnä siksi, että minua on pyydetty opettamaan näitä asioita. Käsitelmäni on ollut tähän asti aika selkeä, mutta näyttää siltä, että minun on tässäkin asiassa muutettava käsityksiäni. Ongelmana on se, että tähän kysymykseen täytyy löytyä vastaus zen-kuvion ulkopuoleltakin. Zen on yksi niistä perinteisistä viitekehysistä, jonka puitteissa budon tätä puolta on voitu opiskella. Mutta miten tavallinen karaten harrastaja voisi saada mitään otetta tästä perinteestä, kun meidänkin seurassamme - jossa on siis mahdollisuus osallistua hyvin perinteiseen Rinzai-koulun zen-harjoitukseen - tähän toimintaan osallistuu vain kourallinen kiinnostuneita. Miten se olisi edes mahdollista seuroissa, joissa tällaista mahdollisuutta ei ole.

Lähtökohta ja tavoitteet on asetettava kokonaan toisin.

Kritisoin joskus voimakkaasti "Budon etiikka" jutussani ajatusta, jossa budon harrastajat yrittävät kopioida samuraiperinteeseen liittyviä "hyveitä". Siihen sisältyykin kritiikin paikka, mutta tämä "hyve-etiikka" on luultavasti kuitenkin ainoa mahdollinen lähestymistapa, jonka kautta tavalliselle harrastajalle voidaan opettaa tätä budon moraalista puolta.

Kysymys asettuu silloin niin, että nostetaan esiin tiettyjä luonteenpiirteitä, joita budon harjoituksen ajatellaan "jalostavan". Koska näitä luonteenpiirteitä pidetään myös korkeassa arvossa, niitä voidaan kutsua hyveiksi. Perusajatus on se, että harjoituksen avulla voidaan kasvattaa itseä, voidaan kehittyä ihmisenä monella tapaa. Kenji Tokitsu on ilmaissut asian hyvin todetessaan, että hän pyrkii harjoittelunsa avulla olemaan huomenna parempi kuin tänään. Ei parempi kuin joku toinen vaan parempi kuin itse olin eilen.

Budon harjoitteluun liittyvät hyveet, joiden suhteen voimme ikään kuin kilvoitella, voidaan nostaa esiin kahdesta lähteestä: (1) budon harjoittelun luonteesta sinänsä ja (2) budon perinteestä. Tarkastelen aluksi ensimmäitä kohtaa.

Ensinnäkin budo-lajit ovat hyvin monimutkaisia fyysisiä taitoja, jotka vaativat harrastajaltaan monia asioita. Monimutkaisen taidon voi omaksua vain *pitkäjänteisen* ja *kärsivällisen* harjoittelun kautta. Harjoitushan on jatkuvaa samojen asioiden toistamista.

Budon pariharjoitusten luonne vaatii myös harrastajalta monia ominaisuuksia. Koska harjoiteltavat tekniikat ovat luonteeltaan itsepuolustusta tai taistelua, ne vaativat tarkkaa kontrollia, jotta harjoituskumppania ei vaihingoiteta. Kehon ja mielen hallinta, *itsekontrolli*, korostuu tässä. Ilman hyvää kontrollia harjoittelu on käytännössä mahdotonta.

Budon tekniikat sisältävät väkivallan elementin. Budon harrastajat oppivat periaatteessa erittäin väkivaltaisista itsepuolustus- ja taistelutekniikoita. Siksi harrastajan on tultava tietoiseksi tästä väkivallan mahdollisuudesta niin omassa kuin toisten ihmisten käyttäytymisessä. Budon harjoittelu on aina väkivallan tutkimista niin ulkoisesti kuin sisäisesti. Sisäisellä väkivallan tutkimisella tarkoitan sitä, että harrastajan on tultava tietoiseksi myös väkivallasta omalla sisällään. Maailma on erittäin väkivaltainen paikka ja osa siitä kasvaa myös sisäämme, koska kohtaamme sitä koko elämämme ja kaikkialla. Budon harjoitus voi syventää tietoisuutta tästä ja johtaa itsetutkiskelun kautta hyvinkin pitkälle vietyyn väkivallatomuuden periaatteen noudattamiseen omassa käyttäytymisessä. *Väkivallasta pidättäytyminen* onkin yksi keskeisistä budoon kuuluvista hyveistä. Tämä ajatushan liittyi jo varhain myös budon perinteeseen. Jo 1600-luvulla esiintyi miekkailukouluja, jotka ilmaisivat korkeimman päämääränsä olevan voittamisen ilman taistelua. Puhuttiin esim. "ei-miekan"-koulusta.

Edelliseen pohdiskeluun liittyy ajatus *toisen ihmisen kunnioittamisesta*. Pariharjoittelussa tämä on erittäin tärkeää juuri edellä kuvatuista syistä.

Jos pystyisimme kehittämään harjoittelumme avulla itseämme edes edellä kuvatuissa hyveissä, olisimme astuneet pitkän askeleen ihmisenä kasvun tiellä.

Budo-lajien harjoitustavoissa ja käyttäytymistavoissa tulee esiin myös perinne ja siihen liittyvät arvot ja hyveet. On muistettava, että budon perinne on suurelta osalta sotilasperinnettä ja monet perinteen kautta tulevat hyveet ovat sotilaiden hyveitä. Ne ovat siis hyveitä, joita vaaditaan hyviltä sotilalta: siis armottomilta tappajilta. Tällaisia hyveitä ei tietenkään voida ottaa lähtökohdaksi nykyisessä budo-kasvatuksessa. (Tätä asiaa korostin em. jutussani.) Yksi tällaisista on ehdottoman kuuliaisuuden, lojaalisuuden periaate. Tämä liittyy yleisemminkin japanilaisen kulttuurin hierarkkiseen piirteeseen. Japanilaiselle on ehdottoman tärkeää tapaamistilanteessa selvittää itselleen, onko hän arvoasteikossa tapaamaansa henkilöä ylempänä vai alempana. Tämä määrää hänen käyttäytymisensä, puhetapansa jne. Budon vyöjärjestelmä on yksi tämän asian ilmentymä. Esimerkiksi ihmisten välinen tasa-arvo ei tässä järjestelmässä ole edes mahdollista. Länsimaisessa demokratiassa sitä kuitenkin pidetään korkeana arvona.

Budo-lajeissa vyöjärjestelmän luoma järjestys on ongelmallinen monellakin tavalla. Ensisijassa se toimii vallan ja kontrollin välineenä ja vasta toissijaisesti sillä on harrastajia motivoiva merkitys. Sekin lähinnä harjoittelun alkuvaiheessa. Myöhemmin systeemin valtaa ja kontrollia ylläpitävä merkitys korostuu, koska vallan huipulla voivat olla vain muutamat ja sopivat.

Länsimaisesta näkökulmasta vyöjärjestelmään perustuva ehdoton lojaalisuuden vaatimus on tietenkin naiivi.

Mutta on muita budon perinteeseen liittyviä arvoja, jotka eivät ole yhtä ongelmallisia. Budo-lajien muodolliseen puoleen kuuluu nk. salietiketti, joka määrää

tietyntyyppisen kohteliaan ja kunnioittavan käyttäytymisen ulkoisia puitteita. Se määrää, että astuttaessa dojooon, on kunnioitettava, on kunnioitettava opettajalle harjoituksen alussa jne. Nämä ulkoiset muodot liittyvät *kohteliaisuuteen* ja toisen ihmisen kunnioittamisen hyveisiin. Kaikki tällaiset muodot antavat harrastajalle mahdollisuuden tulla tietoisesti oman käyttäytymisensä näihin hyveisiin liittyvistä puutteista.

Dojoetiketti on japaniksi **dojo kun**. Monilla japanilaisilla organisaatioilla ja yrityksillä on tällainen "kun", kokoelma eettisiä ohjeita, jotka ohjaavat organisaatiossa toimivien ihmisten käyttäytymistä. Niitä luetaan usein yhteen ääneen yhteisissä tilaisuuksissa. Samoin monilla "perinteisillä" karatedojooilla on oma "dojoetikettinsä". Shotokan dojooit käyttävät yleensä Gichin Funakoshin aikanaan muotoilemia periaatteita, jotka voidaan vapaasti kääntää seuraavasti:

Etsi luonteesi täydellisyyttä!
Kulje totuuden tietä!
Yritä aina kaikkesi!
Kunnioita toisia!
Pidättäydy väkivallasta!

Tässä toinen esimerkki shito-ryu tyylistä:

Yritä aina kaikkesi!
Käyttäydy kohteliaasti ja etiketin mukaisesti!
Pyri aina kehittymään!
Käytä tervettä järkeäsi!
Pyri rauhaan ja tasapainoon päivittäisessä elämässäsi!

Ensimmäinen *dojo kun* korostaa *luonteen täydellisyyttä, totuutta, pyrkimystä voittaa vastukset*, kunnioitusta ja väkivallattomuutta. Toinen *päätäväisyyttä, kohteliaisuutta, jatkuvaa kehitystä, tervettä järkeä* ja *sisäistä tasapainoa* elämässä. Toisenkin pohjana näyttää olevan Funakoshin muotoilema *dojo kun*.

Vaikeita, mutta yleisinhiemmisiä periaatteita, jotka osin tulevat budon perinteestä, osin budon harjoittelun luonteesta sinänsä. Dojo kun on japanilainen tapa ilmaista lyhyesti ja luettelonomaisesti ne hyveet, joita harjoituksessa halutaan korostaa. Japanilaiseen dojoperinteeseen edelleen kuuluu, että näitä lauseita luetaan yhteen ääneen harjoituksen alussa tai lopussa. Tämä onkin hyvä opetuksellinen menetelmä, jonka avulla dojooon oppilaat saadaan sisäistämään tällaisia periaatteita. Aluksi se on tietysti ulkoista, mutta harjoituksen edetessä tällaiset "kehoitukset" alkavat elää ja saada konkreettista sisältöä. Lauseita säilytetään dojooon seinällä eräänlaisena "huoneentauluna", jossa ne ovat harrastajien luettavissa.

Yksi tärkeä budon harjoitteluun liittyvä piirre on *hiljaisuus*. Tämä "hiljaisuuden estetiikka" on yksi koko japanilaisen kulttuurin erityispiirre, joka hyvin selvänä tulee esiin budossa. Eri budolajit korostavat sitä eri tavoin. Myös karatessa harjoitukset yleensä aloitetaan ja lopetetaan istuen hetken täysin hiljaa. Olen kirjoittanut tästä budon zen-elementistä paljon muualla enkä mene siihen tässä enempää. Totean vain että tämä hiljaisuuden vaaliminen on yksi keskeinen budon harjoitus, joka kääntää harrastajan sisään päin tutkimaan itseä, omaa mieltä ja sen sisältöjä ja toimintaa. Tämä itsetutkimus voi syventyä kokemukseksi, joka ikään kuin synnyttää kaikki ne arvot, joihin edellä olen erilaisten hyveiden yhteydessä viitannut.

Laadin vuonna 1993 Zenshindojon karaten vetäjille ohjeet edellä kuvatussa "dojo kun" -hengessä. Sain sysäyksen siihen, kun olin pitämässä Helsingissä esitelmää budosta. Tilaisuus oli Japanin suurlähetystön järjestämä. Toinen puhuja oli kendon opettaja Tooru Takahashi. Luento pidettiin Helsingin yliopistolla suuressa luentosalissa. Kuulijoita oli varmaan yli sata. Eturivi oli täynnä japanilaisia herrasmiehiä. Esitelmien jälkeen tuli yleisökysymysten aika. Toiseksi etummaisesta rivistä ponkaisi pystyyn nuori tyttö, joka heitti silmilleni äärimmäisen epäystävällisen hyökkäyksen, jonka mukaan olen haukkunut helsinkiläisen karaten pataluhaksi. Niin olivat kuulemma kertoneet omat oppilaani, jotka olivat muuttaneet Helsinkiin. Tunnistin naisen erääksi kilpakaratekaksi. No - se oli aika masentavaa. Tilaisuuden arvokas tunnelma lysähti siihen paikkaan. Yritin vastata jotakin ja vain vaivoin puheenjohtaja sai puheenvuoron toiselle kysyjälle. En muista haukkuneeni helsinkiläisiä sen kummemmin kuin muitakaan karatekoita. - Mutta varmaan olen yleisesti puhunut suomalaisen karaten tasosta, mikä ei kovin ihmeellinen ole, koska lajikin on täällä varsin nuori. Tiedän, että minun on ollut vaikeaa ehdottaa Helsingistä mitään seuraa, kun sellaista on minulta kysytty. Suomalainen karate on ollut ja edelleen on suurelta osin kilpakaratea. Zenshindojon karate on ollut jo pitkään erilaista. Tämä kokemukseni siis synnytti alla olevat "ohjeet".

Kun katson niitä nyt, voin allekirjoittaa ne edelleen. Ne ovat levinneet kopioina nykyisillekin vetäjille, eikä ole pahitteeksi, vaikka muutkin kuin vetäjät saavat ne lukea. Siis tässä:

KYMMENEN OHJETTA ZENSHINDOJON KARATEN OHJAAJILLE

1. **On aina muistettava harjoituksen päämäärä.** Pyrimme kehon, mielen ja hengityksen yhdistämisen avulla tutkimaan tekniikan muotoa, mieltä ja *kitä*. Vaikka ymmärryksemme ja tulkintamme näistä asioista vaihtelee, harjoituksen **suunnan** on oltava selkeä. Kysymyksessä on ihmisenä olemisen perusasioiden tutkiminen. On siksi erittäin tärkeää aloittaa ja lopetta harjoitus ainakin viisi minuuttia kestäväällä zazen-harjoituksella.

2. Harjoituksessa ja myös opetuksessa **on pyrittävä pudottamaan pois** niin täydellisesti **itse**, kuin mahdollista. Tämä asia liittyy fyysisesti rentouteen ja henkisesti mielen avonaisuuteen ja nöyryyteen. Mitä enemmän ymmärrämme tätä, sitä enemmän se näkyy myös käyttäytymisessämme. (Tekniikan tekemisen tavassa, kumarruksissa jne.) Sitä vähemmän myös esitämme jotakin, mitä emme ole. Itsen pois pudottaminen tarkoittaa **luonnollisuutta**.
3. Karate ei ole tekniikka vaan **kokemuksen laatu**. Se on mielentila. Jotta voimme välittää tätä asiaa, meidän on löydettävä se omassa harjoittelussamme. Pelkkiä teknisiä termejä ei tulisi käyttää karaten opetuksessa.
4. Opettajan on **harjoiteltava** enemmän kuin oppilaiden. Tämän tulisi olla itsestään selvää. Vain näin opettajalla voi olla jatkuvasti jotakin annettavaa. Tämä ei tietenkään tarkoita pelkästään tekniikan harjoittelua, joka sekkin on tietysti erittäin tärkeää. Tarkoitan kaikkia erilaisia harjoittelun tapoja, jotka voi ja pitää tuoda dojon ulkopuolelle.
5. Ennen kuin harjoituksemme on syventynyt niin paljon, että siitä on tullut meille tie, do, on **tärkeää pitää yllä mielenkiintoa karateen** ja budoon yleensä eri tavoin. On **opiskeltava** budon ja karaten historiaa ja filosofiaa lukemalla budo-julkaisuja, kirjoja, etsimällä käsiinsä videoita, käytävä katsomassa näytöksiä, osallistuttava leireille jne.
6. **Ei ole asiallista kritisoida muita budo-lajeja tai muita karaten tyyliä.** Tyyli tai laji ei tee ihmistä. Ihminen tekee tyylinsä tai lajinsa. On olemassa japanilainen sananlasku, jonka mukaan "vuori ei naura joelle, joka on niin matala, eikä joki vuorelle, koska se ei pysty liikkumaan". Kaikilla lajeilla ja harjoitustavoilla on oma paikkansa. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää karatea. On olemassa erilaisia harjoitustapoja, joista toiset sopivat paremmin toisille ihmisille, toiset tavat toisille.
7. Opettajan tulee syventää ymmärrystään karatesta **opiskelemalla myös jotakin muuta budo-lajia tai kiinalaista kamppailutaitoa**. Tämä on tärkeää vasta ruskean tai mustan vyön saavuttamisen jälkeen. Erityisen suositeltavia ovat tai-chi chuan ja erilaiset chi-kungin muodot. Niiden kautta voi oppia ymmärtämään karaten "sisäisen" puolen.
8. **Opettajan on opiskeltava itse**, tutkittava itse, etsittävä itse sieltä, mistä selvennystä voi saada mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Vain näin voi jatkuvasti syventää taitoaan ja ymmärrystään. Tässä kaikki alan kirjallisuus, videot, seminaarit, vierailevat opettajat jne. ovat apuna. Tyylin peruskirjasto on oltava itsellä.
9. **Opettajan on suhtauduttava oppilaaseensa kunnioituksella**. Jokainen oppilas on nähtävä tasa-arvoisena ihmisenä, joka muutaman vuoden harjoittelun jälkeen on jo voinut edetä opettajansa edelle. Oppilaita ei pidä kohdella "ylhäältä" käsin. On lapsellista kuvitella olevansa taitavampi joka suhteessa kuin oppilaansa. Kun korjaamme oppilaiden virheitä, sitä ei tule tehdä nöyryyttäen, vaan asiallisesti. Tähän liittyy myös se, että opettaessamme meidän on pyrittävä antamaan kaikkemme.
10. On muistettava, että **opettaminen on aina myös oppimista**. Opettaminen on hyvä tilaisuus itse opiskella opettamaansa asiaa. Pyri siis aina ajattelemaan, mitä teet. Jos mahdollista, valitse tunnin aiheeksi jokin teema, jota käsittelet sitten eri näkökulmista. Näin opit itse enemmän ja myös muut oppivat.
11. Muista, että **opettaminen on aina esimerkillä opettamista**. Painopiste ei saa olla siinä, mitä sanot, vaan siinä, mitä teet, mitä olet. Pyri antamaan jokaisessa harjoituksessa kaikkiesi, olemaan sataprosenttisesti läsnä.
12. **Opetä tekniikoiden terveellinen suoristustapa**. Älä tee muitakaan epäterveellisiä harjoituksia. Karaten harjoittelun tarkoituksena on myös vahvistaa kehoa ja edistää sen yleistä hyvinvointia. Pidä huolta

siitä, että oppilaat eivät loukkaa itseään harjoituksissa. Korosta rentoutta, täsmällisiä liikeratoja, suoraa selkää, juurtumista maahan, keskustasta lähtevää liikettä, jäykän voiman välttämistä.

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY * CHADO

Vielä McCarthyn leiristä

Patrick McCarthy esitteli leirillään näkemystään siitä, mitä karate on. Hänen mukaansa karate voi olla 1. mielenkintoinen vaihtoehto tavanomaiselle länsimaiselle kuntoliikunnalle; 2. haastava tiettyjä sääntöjä noudattava urhelulaji; 3. itsepuolustuslaji, jonka raja kulkee siinä, miten harrastaja ymmärtää sen "puolustukselliset teemat" ja sovellusperiaatteet; 4. tapa parantaa päivittäisen elämän laatua (se on itsepuolustusperinne ja samalla myös holistinen ja terapeutin perinne, johon liittyy tietty moraalifilosofinen asenne ja tapa tutkia itseä); 5. se voi olla myös palkitseva, kunnioitettava ja merkittävä ammatti.

McCarthyn mukaan harjoitusmetodien tulee myös vastata ja tukea sitä, mitä karatesta haetaan. Jos siis haluat harjoitella urheilukaratea ja seurassa opetetaan katan sovelluksia, on syytä vaihtaa seuraa. Toisaalta, jos olet kiinnostunut itsepuoluksesta ja seurassa opetetaan pääasiassa kilpakaratea, on jälleen aika vaihtaa seuraa.

Mitä tähän lisäisi? Jos olet kiinnostunut karatesta henkisenä harjoituksena ja seurassasi on myös zen-jaosto, ei tarvitse vaihtaa seuraa.

Rentoudesta ja yi quanista

Andrzej Kalisz on puolalainen **taijiquanin** ja **yi quanin** harrastaja, jonka kotisivut sisältävät paljon tietoa yi quanista. Sieltä löytyy myös linkkejä muille sivuille. Hän on viettänyt pari vuotta Kiinassa opiskellen näitä taitoja.

Kaikki, jotka ovat seisoneet vähän aikaa, tietävät että rentoutuminen asennoissa tuottaa paljon tuskaa. **Zhanghan** antoi mielikuvat palloista, joita pidetään eri puolilla kehoa. Käsien voidaan ajatella lepäävään kainalossa pidettävien pallojen päällä ja pyrkiä tämän mielikuvan avulla rentouttamaan hartianseutu.

Andrzej kuvaa kotisivullaan myös joitakin mielikuvia, joita yi quanissa käytetään erityisesti harjoittelun alussa, jossa pyrkimyksenä on nimenomaan rentous.

Voimme kuvitella seisovamme miellyttävän lämpöisessä vedessä - tai viileässä jos on kuuma ilma. **Lam Cam** antaa kirjassaan *The Way of Energy* vastaavan mielikuvan, jossa hän kehottaa ottamaan mielessä vuorotellen kuumia ja kylmiä suihkuja.

Yksi mielikuva on kuvitella, että on puu, jonka juuret ulottuvat syvälle maahan.

Edelleen voidaan kuvitella, että seistään hyvin pehmeän materiaalin päällä, joka antaa peräksi siihen suuntaan, missä on enemmän painoa. Samantapainen on idea, jossa seistään ison pyöreän pallon päällä, joka kieriäältä pois heti, jos painopiste siirtyy sivulle.

Voidaan myös kuvitella, että mikä tahansa kehon osa lepää jonkin pehmeän pinnan päällä. On myös hyödyllistä tarkkailla kehoa joka kohdasta ja purkaa tietoisesti kaikki ylimääräiset jännitykset, jotka havaitaan.

Edelleen yksi mielikuva on kuvitella seisovansa jossakin hyvin miellyttävässä ja kauniissa paikassa.

Tarkoituksena ei siis ole vain seistä näissä asennoissa, vaan mieltä käytetään aktiivisesti hyväksi tiettyjen fyysisten ja mentaalien vaikutusten aikaansaamiseksi. Fyysisesti pyritään rentoutumaan. Kiinalainen käsite on *sung*, joka käännetään yleensä rentoutumiseksi (relaxation). On kuitenkin erotettava rentoutuminen ja velttous. Rentous on elävä ja "sisäisesti kiinteä" ja voimakas tila, johon liittyy tietty rakenne, joka on säilytettävä. Velttoudesta tämä elävyys, voima ja rakenne puuttuu.

Mieli pyritään tyynnyttämään. Tästäkin on olemassa kiinalainen käsite, jota en muista. Se tarkoittaa meditatiivista mielentilaa. Tämä on kaikkiin qi-gong -harjoituksiin liittyvä mielentila, johon pyritään.

Tohein ki-aikidosta

Käsittelin kirjassani *Karate-do* ki-käsitettä lähinnä japanilaisesta näkökulmasta. Peruslähteeni oli silloin **Tohein** ki-aikido ja hänen useat kirjansa. Olen myöhemmin tullut siihen tulokseen, että kiinalaiset ovat analysoineet tämänkin asian perusteellisemmin - tai itse asiassa aikaisemmin. Japanilaisten käsitys ki-

harjoituksista perustuu kiinalaiseen perinteeseen. Jos jätämme syrjään Tohein esittämät kin metafysiset tulkinnat ja katsomme hänen käytännöllisiä harjoituksiaan ja ohjeitaan, niistä voi oppia paljon. Tohein muotoilemat neljä kin käytön periaatettahan muodostavat koko ki-aikidon perustan.

Käytin kirjassani tällaisia käännöksiä.

1. Pidä yksi piste.
2. Rentoudu täydellisesti.
3. Pidä paino alhaalla.
4. Laajenna kitä.

Will Reed, amerikkalainen Tohein oppilas on pyrkinyt kääntämään kirjassaan *Ki: A Practical Guide for Westerners* Tohein säännöt tarkemmin. Hänen mukaansa japanilaiset kuvamerkit antavat tällaisen käännöksen:

1. Anna mielesi tyyntyä ja keskitä se "yhteen pisteeseen" alavatsallasi.
2. Pudota täydellisesti pois kaikki jännitykset kehostasi.
3. Anna kehon jokaisen osan painon asettua luontevasti alimpaan pisteeseensä.
4. Laajenna kitä.

Yhdysvalloissa toimiva *Ki-Federation* on pyrkinyt tekemään periaatteet helpommin länsimaisen ihmisen ymmärrettäväksi ja kääntää periaatteet näin:

1. Ajattele "yhtä pistettäsi".
2. Rentoudu täydellisesti.
3. Pidä asentosi kevyenä.
4. Laajenna mieltäsi.

Kaliforniassa sijaitsevassa *Ki Aikido Centerissä* opettava sensei **Kevin D. Jones** on tehnyt myös oman käänöksensä Tohein periaatteista. Ihastuin niihin heti (kun törmäsin hänen nettisivuihinsa), koska niistä näkee, että tällä opettajalla on todennäköisesti jotakin kokemusta myös kiinalaisesta **neijiasta**, sisäisestä koulusta. Hänen ideansa on se, että tällaiset "ohjeet" ovat eräänlaisia muistisääntöjä, jotka pitää harjoittelun avulla liittää tietynlaisiin kehon ja mielen kokemuksiin. Muistisäännöt eivät sinänsä ole tärkeitä vaan ne kokemukset, mihin niillä viitataan.

Hänen käänöksensä kuuluu näin:

1. Ole tietoinen keskustastasi.
2. Pudota pois kaikki ylimääräiset jännitykset.
3. Pidä asento, jossa koko kehosi on yhdistetty (Connected Posture).
4. Suuntaa mielesi. (Focus Your Intent.)

"Käytä tahdonvoimaasi", voisi olla myös yksi mahdollinen neljännen periaatteen käänös.

Kaikki tietysti ymmärtävät, miten kaikki nämä periaatteet tulevat esiin niissä alkuharjoituksissa, joita aina teemme treenien alussa. Siis erilaisissa käsien pyöryksissä ja muissa.

Jones tekee hienoa analyysiä näistä periaatteista, jotka ovat meille tuttuja, mutta kertaus ei ole pahitteeksi. Hän tekee aluksi kysymyksen, miten kitä aikidossa käytetään. Hän nostaa esiin seitsemän ilmiötä, joiden sanotaan liittyvän kin käyttöön:

1. Lisääntynyt kehon vakaus (työntö ja nostotestit);
2. lisääntynyt voima tietyissä kehon osissa (esim. "taipumaton käsi");
3. lisääntynyt voima tekniikkasuorituksessa (voimakas tekniikka, joka saadaan aikaan ilman isoa fyysistä ponnistusta);
4. lisääntynyt herkkyys, sensitiivisyys (esim. parin kin tunteminen ennen hyökkäystä);
5. harrastajan lisääntynyt terveys (kyky vastustaa sairauksia);
6. kyky parantaa muita (esim. kiatsu);
7. ei-fyysinen voimantuotto (esim. heitto ilman kosketusta)

Nämä ilmiöt voidaan Jonesin mukaan selittää lähtien kahdesta periaatteesta, joita hän kutsuu "kehon käytön säännöksi" ja "mielen käytön säännöksi".

Kehon käytön sääntö tarkoittaa **yhdistettyä kehoa**. Tällä tarkoitetaan "rentoa ja 'avointa' kehoa, joka sallii kehon yhdistämisen sisäisesti, sekä usein maahan, mahdollisimman pienellä jännityksellä ja voiman ponnistuksella". Tuntuuko tutulta?

Kaikki kehon lisääntyneeseen voimaan ja vakauteen liittyvät ominaisuudet voidaan selittää tämän periaatteen avulla. Rentouden avulla kyetään säilyttämään myös yhteys keskustaan ja sen liikkeeseen ja voidaan synnyttää keskustasta lähtevää koko kehon voimaa. Pyrkiminen rentoon ja avoimeen kehoon poistaa luonnollisesti myös stressiä ja erilaisia ylimääräisiä jännityksiä. Se sallii verenkierron vapaamman kulun, rennon ja vapaan hengitystavan ja edistää tällaisten ominaisuuksiensa kautta varmasti myös harrastajan terveyttä.

Mielen käytön sääntö tarkoittaa **mielen voimakasta keskittämistä**. Tämä sisäisen voiman puoli unohtuu helposti. Yleensäkin kun puhutaan mielen käytöstä, käytettyjä käsitteitä ei ole niin helppoa ymmärtää. Ajatus tahdonvoimasta, tahdon ponnistuksesta auttaa ymmärtämään, mistä on kyse. Voimakasta fyysistä suoritusta ei voida tehdä ilman voimakasta tahdonponnistusta. Jos olet joskus nostanut painavaa rautaa tai muuta, tiedät mistä on kyse. Tahdonvoima voi myös vaihdella. En välttämättä pysty tänään nostamaan samaa painoa kuin eilen, jos mieltäni painaa jokin ongelma. Itse asiassa minkä tahansa asian tekeminen vaatii aina myös mielen läsnäoloa ja ainakin jonkinasteista tahdonponnistusta. Aamulla, kun on pakko herätä liian aikaisin, tätä asiaa voi tutkia.

Mielen keskittäminen suoritukseen liittyy kahteen asiaan: 1) se vaikuttaa itseensä ja 2) se vaikuttaa toiseen. Asia voidaan kiteyttää näin:

* Mielen voimakkaan keskittämisen avulla voidaan kehon eri osat yhdistää tehokkaammin suoritukseen taakse. Se aiheuttaa tehokkuuden ja siten voiman kasvua.

* Jos pystytään vähentämään toisen (parin, uken) mielen keskittymisen astetta, saadaan samalla vähennettyä hänen suorituksensa tehokkuutta (esim. rikkomalla parin keskittymisen hetkellä, jolloin hän on alkamassa suoritustaan).

Tarvitsematta turvautua mihinkään esoteeriseen filosofiaan voidaan väittää, että ki-ilmioita ei voida selittää pelkästään fyysisesti, vaan niitä on tarkasteltava psyko-fyysisestä näkökulmasta.

Tähän asiaan liittyy vielä yksi tärkeä ulottuvuus. Kun keskittän mieleni voimakkaasti johonkin (vaikka tulevaan tekniikkaan) toisen henkilön on se useimmissa tapauksissa mahdollista havaita. Jos pari havaitsee tekniikan aikomuksen, hän saattaa reagoida siihen ikään kuin se olisi oikea fyysinen tekniikka. Aikidossa tämä johtaa joskus ilman kosketusta tapahtuviin heittoihin. (Tähän liittyy voimakkaasti nk. "sosiaalinen ki", josta enemmän joskus myöhemmin.)

Erilaisissa "työntötesteissä" työntävän henkilön mielen voiman määrää voidaan häiritä, ja hän luulee ja kokee työntävänsä voimakkaammin kuin hän todellisuudessa tekee. Näin testattava henkilö pysyy vakaana paikallaan.

Kyse on siis erittäin monitasoisesta ilmiöstä, johon liittyy useita "psykologisiakin" tasoja.

Jones toteaa edelleen, että näiden kehon ja mielen periaatteiden yhdistämisen ja taitavan käytön avulla voidaan selittää kaikki ki-ilmiot, joista aikidon yhteydessä puhutaan. Harrastajalle jää silti vapaus tehdä tulkinta, jonka mukaan 1) ki on energiaa, joka syntyy mielen keskittämisestä yhdistyneessä kehossa tai 2) ki on nimitys keskitetyn mielen ja rennon kehon yhdistämiselle.

Pari sanaa yi quanista

On helppo huomata, miten yi quanissa pyritään nimenomaan tutkimaan näitä kahta periaatetta: kehon yhdistämistä ja mielen keskittämistä. Nehän muodostavat itse asiassa yi quanin ytimen. Kuten muistatte (jotka olitte paikalla), Zhang korosti opetuksessaan jatkuvasti mielikuvan merkitystä harjoitusprosessissa. Ilman mielikuvaa tapahtuva harjoitus oli hänen mielestään tyhjää. Se ei ollut vielä yi quania. Jos seisomisharjoitusta tehdään ilman mielikuvaa, kyseessä on staattinen qigong-harjoitus, jota kutsutaan nimellä zhan zhuang (pole standing).

Mielikuvien käytöllä yi quanissa on monta tasoa. Zhang opetti perustason, jonka avulla mieltä vahvistetaan käyttämään kuvia. Edistyneemmällä tasolla mielikuvia voidaan kasvattaa ja niitä voidaan ottaa esimerkiksi eläimistä. Eläinmielikuvat ovatkin yksi voimakas idea oikean voimantunnon ja kehon liikkeen etsimisessä.

Olen kääntänyt tai paremminkin tulkinnut seuraavaan yhden yi quanin perustajan **Wang Xiangzhain** runon, jossa hän kuvaa yi quanin yleisiä periaatteita. Se selvittää myös kysymystä mielikuvien käytöstä. Käännös on peräisin **Wang Xuanjien** kirjasta *Dachengquan*. Olen sijoittanut omat kommenttini pienemmällä tekstillä säkeiden väliin.

Yleisiä periaatteita

Tämän nyrkkeilyn nimi on Dacheng ja siinä yhdistetään henki ja mieli.

Wangin oppilaat alkoivat 1940-luvulla kutsua hänen 1920-luvulla perustamaansa yi quania sanalla dachengquan. Se tarkoittaa "suuren saavutuksen nyrkkeilyä".

Hengen ja mielen yhdistäminen on mielenkiintoinen huomio. En osaa kiinaa, joten en pysty kommentoimaan asiaa sen kautta. Mutta tämänhetkisen kokemukseni kautta se voisi tarkoittaa seuraavaa. Tämä seikka liittyy nimenomaan mielikuvan käyttöön, joka on yi quanin keskeinen periaate. Henki voidaan ymmärtää tässä yhteydessä samalla tavalla kuin suomenkielisissä ilmaisuissa "kohottaa taisteluhenkeä", "olla henki päällä" jne. Tätä hengen kohottamista harjoitetaan yi quanissa systemaattisesti mielikuvan avulla - siis mielen avulla. Tietynlaisen mielikuvan avulla synnytetään tietynlainen henki, tietynlainen tietoisuuden viritystila. Myöhemmin Wang Xiangzhai antaa useita eläimiin tai mytologisiin olentoihin liittyviä mielikuvia: tiikeri, leopardi, lohikäärme. Lohikäärme on tietysti lähellä kiinalaisten sydäntä ja helppo kuvitella. Tällä harjoitustavalla on tietysti yhteys siihen, mitä nykyään urheilussa kutsutaan mentaaliksi valmennukseksi. Mentaali valmennus tarkoittaa yleensä sitä, että urheilija käy mielessään läpi optimaalisen suorituksen samalla kun

hän on rentoutuneessa tilassa. Yi quanissa tätä menetelmää on tutkittu perusteellisemmin.

Se on mielenkiintoista ja valaisevaa
sillä selkeä totuus on helppo ymmärtää.

Yi quan ei aukea helposti. Muistatte varmaan Jan Dieperslootin ajatuksen siitä, että jos ottaa aluksi tavoitteekseen seistä 100 tuntia, niin seisominen alkaa vaikuttaa. Hän tarkoitti nimenomaan, että viimeistään siinä vaiheessa harjoituksesta on tullut erittäin mielenkiintoista ja valaisevaa. Silloin on tullut selväksi, miten syvällisestä, antoisasta ja äärimmäisen moniulotteisesta prosessista yi quanissa on kysymys. Siinä liikutaan ihmisenä olemisen kaikissa ulottuvuuksissa - ei vain fyysisen voiman tasolla.

Se ei sisällä mitään menetelmiä,
silti se sisältää kaikki menetelmät,
sillä nyrkkeilyssä kaikki metodit ovat turhia.

Tämä on keskeinen yi quanin piirre, jota Wang Xiangzhai erityisesti halusi korostaa. Menetelmällä hän tarkoittaa tässä erilaisia kamppailumenetelmiä, siis tekniikoita. Yi quan on omalaatuinen järjestelmä juuri siksi, että se on kamppailutaito, jossa on astuttu ikään kuin yksi abstraktiotaso ylemmäksi tekniikan tasolta. Näin on päästy periaatteiden tasolle. Yi quan lienee ainoa taito, jossa opiskelu aloitetaan heti taidon periaatteiden tasolta, ei yksittäisistä taidon elementeistä. Tarkoitus on lähestyä nopeutta, räjähtävyyttä, liikkuvuutta jne. suoraan ilman tekniikoiden luomaa painolastia. Wang Xiangzhai kritisoi aikansa kamppailutaitoja nimenomaan siitä, että ne keskittyivät satojen erilaisten tekniikoiden opiskeluun ja olivat kadottaneet kiinalaisten kamppailutaitojen ytimen. Tämä ytimen hän halusi löytää, ja omasta mielestään löysikin sen vertailemalla ja harjoittelemalla useita taitoja. Yi quan on tämän ytimen kiteytynyt muoto. Jos opit voiman, nopeuden ja räjähtävyyden periaatteet, pystyt Wang Xiangzhain mielestä soveltamaan niitä myös kamppailutilanteessa. - Monesti yi quan harrastajat harjoittelevat myös muita kamppailutaitoja ja heidän tekniikkansa ovat peräisin niistä. - Edistyneemmällä tasolla yi quanissakin opiskellaan muutamaa käsi ja jalkatekniikkaa.

Se sisältää syvällisen tiedon ja voit
muokata sen avulla luonnettasi.

Kiinalaisiin kamppailutaitoihin on aina liittynyt voimakkaasti moraalinen ulottuvuus. Opetusmenetelmät ovat usein tietoisesti niin ankaria, että oppilaan luonne paljastuu opettajalle. Ankaran harjoitusmenetelmän avulla on tarkoituskin karsia sopimattomia oppilaita joukosta. Yi quanin perusharjoitusmetodi: seisominen, on mielen harjoituksena hyvin vaativa. Seistessään paikallaan pitkiä ajanjaksoja oppilas joutuu harjoittamaan voimakkaasti myös mieltään ja tahdonvoimaansa. Fyysinen rentoutuminen vaatii myös mielen rentouttamista. Samalla mielikuvien käyttö vaatii

myös mielen kontrollia ja eräänlaista pingoittamista. Yi quan sisältää todella syvällistä tietoa mielen harjoittamisesta, koska se on meditatiivinen harjoitus. Se liittyy läheisesti meditaatioperinteisiin, joissa jo vuosituhansia on tutkittu ihmisen mielen mahdollisuuksia. - Yi quan sisältää myös syvällisen tiedon mielentilan ja fyysisen liikkeen suhteesta.

**Voit kasvattaa itsessäsi uskollisuuden,
oikeudenmukaisuuden, hyväntahtoisuuden
ja rohkeuden hyveitä.**

Tässä Wang Xiangzhai ottaa esiin tyypillisesti kungfutselaisia hyveitä. Kungfutselainen ajattelu on piirtynyt syvälle kiinalaisten mieliin käytännöllisenä ja moraalisenä ohjenuorana toiminnalle. Vertaa esimerkiksi Gichin Funakoshin kirjoituksia samasta teemasta karaten puolella.

**Luonnollinen voima käytössäsi
olet voimakas kuin lohikäärme.**

Kiinalaisissa sisäisissä kamppailutaidoissa pyritään koko kehon yhdistämisestä syntyvän voiman käyttöön. Tätä voimaa kutsutaan useilla nimillä. Se voi olla sisäistä voimaa, qin voimaa. Wang Xiangzhai käyttää termiä "luonnollinen voima". Myös Zhang käytti joskus samaa termiä. "Ulkoisesta" ja "sisäisestä" on ollut paljon puhetta, enkä toista sitä tässä. Lapselle tämä voimankäyttö on todella luonnollista. Olen tehnyt paljon "punhandsia" Juho-Valtteriin kanssa ja joka kerta ihmetellyt hänen kykyään ottaa voima koko kehosta. Hän ei vielä (täyttää kohta viisi vuotta) osakaan jännittää kehostaan vain yhtä lihasta. Liikkeen takana on aina koko kehon yhdistetty voima - ja sen huomaa. Yritän seurata, missä vaiheessa hän kadottaa tämän kykynsä. Joka tapauksessa me aikuiset joudumme uudelleenopettelemaan tämän luonnollisen voimankäytön tavan.

**Hengittäen sisään ja ulos luonnollisesti ja äänettömästi
havaitset kaikkien liikkeiden perusmekanismin.**

Tämä periaate on monitasoinen. Jos seisomme ja kuuntelemme herkästi hengitysiikettä, havaitsemme, miten koko keho hienovaraisesti elää hengityksen rytmissä. Koko keho on kuin pallo, joka sykkii: sisäänhengityksellä se avautuu ja laajenee keskustasta ulospäin, uloshengityksellä se supistuu hienovaraisesti kohti keskustaa. Hengitysliike antaa luonnollisen voiman kannalta keskeiset kehon avautumis- ja sulkeutumisliikkeet. Nämä liikkeet ovat hyvin hienovaraisia evätkä välttämättä näy ulospäin. - Tähän perustuvat nähdäkseni voimakkaampienkin hengitysharjoitusten käyttö kamppailutaitojen yhteydessä. Tai tämä on niiden yksi taso. Toinen taso liittyy erilaisten qi-kokemusten synnyttämiseen.

- Kaikkien liikkeiden perusmekanismin havaitsemiseen liittyy myös se, mitä olemme taijissa kutsuneet peng-reitiksi, tai voiman linjaksi jaloista kohti tekniikkaa. Seistessä peng-reitti on ikään kuin potentiaalisesti läsnä jokaisessa kehon pisteessä.
- Edelleen Wang Xiangzhai saattaa viitata tässä siihen, että seisominen herkistää kehontietoisuuttamme niin, että tulemme hiljalleen enemmän ja enemmän tietoiseksi liikkeiden syntymekanismista. Erityisen hyvin tämä tulee esiin, kun harjoitamme kuutta perusvoimaa mielikuvien avulla. Kun liikkeeseen edetään mielikuvasta, liikkeestä tulee kuin itsestään koko kehon liike eikä paikallinen liike.

Älä ole liian läheinen tai kaukainen
suhteissasi muihin.
Ole kohtelias, vaatimaton ja kunnioittava.

Tässä Wang Xiangzhai palaa jälleen moraalisiin periaatteisiin. Kamppailutaidoissa on aina kaksi periaatteellista tasoa: fyysiset periaatteet toisaalta ja käyttäytymiseen liittyvät moraaliset periaatteet toisaalta. Wang Xiangzhai haluaa painottaa, että yi quanissa on tärkeää tutkia molempia.

Ota käyttöösi koko maailmankaikkeuden voima
ja anna vaistonvaraisten kykyjesi tulla kokonaan esiin.

"Koko maailmankaikkeuden voima" on todella voimakas mielikuva. Zhang totesi itse tehdessään shi-li -harjoitusta liikuttavansa mielesään koko maapalloa tai koko maailmankaikkeutta. Se vaatii varmasti "koko maailmankaikkeuden voimaa".
- Kaikki meistä ovat joskus laittaneet kätensä vahingossa kuumalle hellalle ja tempaisseet sen salamannopeasti pois. Tämä on "vaistonvaraista voimaa". Yi quanin tarkoituksena on tuoda tämä vaistonvarainen voima tietoisien kontrollin alle. Vaistonvarainen voima on räjähtävää, salamannopeaa koko kehon voimaa.

Seiso kaiken keskellä avaimet kädessäsi
ja toimi tilanteen mukaan jättämättä jälkeäkään.

Tämä voidaan tulkita kahdella tavalla. Se voi viitata toiminnan vapauten kamppailutilanteessa. Se voi viitata myös toiminnan vapauten jokapäiväisessä elämässä. Kysyin Zhangilta joskus jotakin hänen henkilökohtaisista päämääristään yi quanin suhteen. Hän totesi pyrkivänsä olemaan vapaa. Riippumattomuus olosuhteista ja vapaus toiminnassa on keskeistä monissa henkisissä perinteissä. Zenissä sitä korostetaan erityisesti.

Et näe mitään ja kuulet vain hengityksesi äänen;
näin harjoitat mieltäsi ja hermostoasi.

Muistatteko Zhangin katseen, joka oli voimakkaasti naulautunut horisonttiin, kun hän keskittyi harjoitukseen. Mielikuvan voima on niin suuri, että ulkoinen maailma lakkaa ikään kuin näkymästä: olet samaistunut vain mielikuvaan. Mielikuvan voima

on yi quanissa kasvatettava mahdollisimman suureksi. Kun keho vastaa mielikuvan liikkeisiin, harjoitus tapahtuu hermoston tasolla. Keho ei liiku tai se liikkuu vain vähän, mutta hermoimpulssit kulkevat. Tämä on Wang Xiangzhain fysiologinen selitys siitä, mihin yi quan perustuu. Samaa asiaahan on tutkittu urheiluvalmennuksen alueella. On havaittu, että pelkkä urheilusuorituksen mielikuva aktivoi hermoston tasolla samat lihakset kuin mitä todellisesakin suorituksessa käytetään. Mielikuva synnyttää silloin hyvin pieniä mikroliikkeitä.

Liikkeessä olet kuin vihainen tiikeri,
levossa kuin talviunessa oleva lohikäärme.
Ilmeesi on pelottava kuin leopardin,
voimasi kuin sarvikuonon.

Eläinten liikkeiden matkiminen on vanha kiinalainen perinne. "Eläin-qigong" on historiallisesti vanhin qigongin muoto. On olemassa dokumentteja noin 2300 vuoden takaa, joissa kuvataan harjoituksia, joissa "liikutaan kuin karhu" ja "venytellään kuin lintu". Monet qigong-järjestelmät ovat saaneet nimensä eläinten mukaan. On olemassa esim. "Viiden Eläimen Qigong", jossa matkitaan tiikeriä, kaurista, karhua, apinaa ja lintua. Sen perusti lääkäri Hua Tuo 1500-vuotta sitten. Erään lähteen mukaan "Viiden Eläimen Qigong palauttaa meidät takaisin vapaaseen ihmisluontoomme". On myös olemassa lentävän kurjen, uivan lohikäärmeen, käärmeen ja kilpikonnin qigong-koulukunnat ja monia muita. - Ajatus eläinten matkimisesta on yleinen monissa shamanistisissa perinteissä. Muistan kerran nähneeni tv-dokumentin, ehkä jostakin päin Aasia, jossa kylän shamaani muutti miehen muistaakseni saukoksi tai vastaavaksi eläimksi. Mies hyppäsi jokeen ja pyydysti kalan hampaillaan!! Siis todella hampaillaan. Kun shamaani muutti miehen apinaksi, tämä kiipesi vikkelaasti majansa katolle. Mitkään nämä temput eivät olisi onnistuneet häneltä noin vain ilman tätä elänhahmoa. - Yi quanin käyttämät eläinmielikuvat on ymmärrettävissä näitä perinteitä vasten. Tällaisen mielikuvan voima voi olla käsittämätön.

Taivaallinen viisautsi luonasi,
mielesi tyynenä,
olet valmis vastaamaan kaikkiin tilanteisiin.

Wang Xiangzhai haluaa lopettaa runonsa korostamalla jälleen harjoittelun kahta tasoa: fyysistä ja eettistä. Fyysinen taitosi tekee sinut vapaaksi kamppailutilanteessa. Harjoituksen avulla saavuttamasi yhteys "koko maailmankaikkeuteen" tekee sinut vapaaksi jokapäiväisessä elämässä: kykenet vapaasti seilaamaan taivaan ja maan välillä.

Kiinalaisessa kirjallisuudessa kamppailutaitoihin liittyvien tekstien voidaan katsoa kuuluvan aivan omaan alalajiinsa. Wang Xiangzhain runo kuuluu tähän tyyliin. Olen kääntänyt vastaavia taijiquaniin liittyviä runoja taiji-kirjani liitteeksi. Näissäkin teksteissä kiinalaiset viljelevät mielellään viittauksia vanhoihin kungfutselaisiin ja taolaisiin klassisiin kirjoituksiin. Se liittyy toisaalta oppineisuuden osoittamiseen yleensä, mutta myös siihen, miten kiinalaiset käsittävät taitojensa historiallisuuden. Kiinalaiset eivät myöskään erota länsimaisten tapaan taitoa, taidetta, tietoa, tiedettä, käsityötä jne. Ihmisen toiminta nähdään paljon kokonaisemmasta näkökulmasta. Tämän näkökulman yksi peruslähtökohta on ihmisen näkeminen mikrokosmoksena. Ihminen on eräänlainen pieni maailmankaikkeus, jossa toteutuvat samat kosmiset lainalaisuudet kuin suuremmassakin maailmankaikkeudessa. Ihminen elää "taivaan ja maan" risteyskohdassa ja häneen vaikuttavat taivaan ja maan voimat. Voisi puhua jonkinlaisesta psyko-fyysis-kosmis-historiallis-yhteiskunnallisesta ihmiskäsityksestä.

Tämän näkemyksen valossa ei ole ihme, että Wang Xiangzhaikin puhuu koko maailmankaikkeuden voimien käyttämisestä tai taivaallisesta viisaudesta. Tämä on normaalia kiinalaista puhetapaa, jossa tulee esiin näkemys ihmisen elimellisestä yhteydestä koko kosmukseen, koko luontoon.

Tällaiset kamppailutaitoihin liittyvät runot ovat toimineet myös muistin apuvälineinä. Niihin on usein kiteytetty taidon keskeisimmät teknisetkin periaatteet. Nämä periaatteet on tapana kuitenkin ilmaista peitetysti erilaisin vertauksin, joita ulkopuolinen ei voi sellaisenaan ymmärtää. Vertauksien avain tulee annettua henkilökohtaisessa opetuksessa. Olen kommentteissani Wang Xiangzhain runoon antanut näitä avaimia niin, kuin niitä tällä hetkellä, tästä harjoituksesta käsin ymmärrän.

HUOMIOITA

1/1999 helmikuu

No 14

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY * CHADO

Lahjasta

Sain väitöslahjaksi **Ralf Gothonin** kirjan "Luova hetki". Mikä hieno ja inspiroiva kirja. Oli miltei pakko kirjan lukemisen jälkeen alkaa kirjoittaa.

Ralf Gothoni kuvaa "luovaa hetkeä" musiikissa. Sama hetki, sama ekstaattinen kokemus, joka ilmenee taiteissa, saa ilmaisunsa myös taidoissa. Tässäkään mielessä taidetta ja taitoa ei pidä erottaa toisistaan. Olen lukemattomia kertoja etsiytynyt metsään, korkealle harjulle tai järven rantaan, rauhalliseen paikkaan ja antanut liikkeen tapahtua. Jos harjoitus on säännöllistä, päivittäistä, tuo ruumiin ja sielun viritys löytyy miltei heti. Joskus, kun viritys on hukassa, ensimmäiset liikkeet palauttavat tuon virityksen nopeasti. Sisäinen rauha, kehon ja mielen ykseys, sisäinen kokemus liikkeen kauneudesta ja olemisen totuudesta voi olla ylitsevuotava. Tietoinen liike voi olla toden, kauniin ja hyvän kohtaamispaikka jollakin omalaatuisella tavalla. Tämä kokemus ylittää kaiken, mitä sanat kykenevät kuvaamaan. Kuvausyritys on kuitenkin tärkeää, sillä sanat ovat tärkeä suunnannäyttäjät heille, jotka valmistautuvat kulkemaan samaa tietä. Ilman tienviittoja tällaisen matkan kulkeminen voi olla ylivoimaista.

Mitkä ovat ne olennaiset elementit, jotka suuntaavat liikekokemuksen sisäänpäin?

Yksi keskeinen elementti on liikkeen hitaus. Taijin liike on tästä hyvä esimerkki. Hidas liike antaa tietoisuudelle aikaa kuunnella sitä, mitä kehon sisällä tapahtuu.

"Kehon sisällä" ei tarkoita tässä vain sitä tilaa, minkä ruumiimme nahka sulkee sisäänsä. Kehon sisäinen tila pitää aina sisällään myös tietoisuuden alueen. Eron tekeminen kehontietoisuuteen ja egotietoisuuteen selventää tätä asiaa. Kun onnistumme synnyttämään itsessämme tietynlaatuisen tilan, jossa liikettä kuunnellaan sisältä käsin, koko egontietoisuuden alue on ikään kuin tyhjennyt. Jäljellä on vain sisäisen tilojen vaihtelusta syntyvä kokemus, joka liikkuu kehontietoisuuden alueella. Siinä ei ole mitään ajattelua, pohtimista, suunnittelua, siis egoon liittyviä kokemuksia. On vain voimakkaasti herkistynyt keho erilaisine yin - yang -vaihteluineen. Tähän kokemukseen egotietoisuuden alue sulautuu omalaatuisella tavalla. Se tarkoittaa sitä, että normaalisti egomme alueella kokemamme tunnetilat ikään kuin siirtyvät kehontietoisuuden alueelle. Voimme kokea syviä rauhan ja harmonian kokemuksia, jopa pyhyyttä ja kiitollisuutta ilman kohdetta, mutta jollakin omalaatuisella tavalla nämä kokemukset ovat ruumiimme kokemuksia, jotka tietoinen liike on synnyttänyt. Liike ikään kuin avaa joitakin uinuvia kokemuksemme alueita, kokemushorisontteja, jotka normaalisti voivat olla meille täysin piilossa tai ainakin osittain peittyneitä. Kokemus on ruumiin liikkeen henkisyyttä, hengen ruumiillisuutta, jossa kokemukset hyvydestä, olemisen totuudesta ja kauneudesta ovat samanaikaisesti läsnä. Kokemus siitä sisäisestä kauneudesta, joka piilee tietoisin liikkeen uumenissa, voi olla voimakas aina liikutukseen asti.

Ekstaattinen liike

He, jotka ovat pitkään harjoitelleet hidasta ja keskittynyttä liikettä, oppivat saavuttamaan tilan, jota voisi kutsua ekstaasiksi tai haltioitumiseksi liikkeestä. Sen intensiteetti voi vaihdella. Heikoimmillaan se on eräänlaista jatkuvana virtaavan liikkeen synnyttämää mielihyvää, vahvimmillaan se on kokemus, joka saa silmät kostumaan liikutuksesta, nöyryydestä, mysteerin läsnäolosta.

En ole puhunut tästä asiasta paljon, tuskin lainkaan, koska siitä on vaikea puhua. Nyt haluan kuitenkin sanoa siitä pari sanaa.

Hiljaisuuteni tästä asiasta juontuu ehkä siitä, että suhtaudun erilaisiin "mielen tiloihin" zenin ankaruudella. Jos zen-harjoituksessa koet näkeväsi Buddhia, boddhisattvoja tai mitä tahansa demoneja tai enkeleitä, ja kerrot siitä opettajallesi, hän vastaa luultavasti näin: "Älä istu selkä vinossa. Oikaise selkäsi - kyllä ne siitä katoavat." Zenissä näitä ilmestyksiä kutsutaan sanalla *makyo*, joka tarkoittaa "demonista ilmiötä". Zenissä on varottava, että erilaiset makyot eivät johda sinua harhaan. Miten tämä liittyy ekstaattiseen liikkeeseen.

Muotoilisin asian varovaisesti näin: ekstaattisella liikkeellä *voi* olla tämä makyon ulottuvuus. On olemassa egokeskeistä ekstaasia ja egosta luopunutta ekstaasia. Tämä on vaikea asia, mutta yritän selventää. Tarkoitan egokeskeisellä ekstaasilla sitä, että haltioidutaan itsestä. Siis siitä pienestä itsestä, itsekeskeisestä egosta, joka odottaa aina olevansa palvonnan kohde. Tämä ekstaasi voi synnyttää voimakkaan kokemuksen kehosta ja liikkeestä, mutta se jää egokeskeisen "nautinnon" asteelle. En tarkoita, että liikkeestä ja ruumiistaan ei saisi nauttia. Päinvastoin. Länsimainen ihminen on jo aikoja sitten unohtanut tämän tärkeän kyvyn. Mutta zen-harjoituksen kannalta se on vaillinainen näkökulma. Jos jäät tälle tasolle, et koskaan opi mitään zenin ytimestä. - Olen nähnyt tarpeeksi zen-ihmisiä, jotka ovat harjoittaneet zeniä vuosia, ja millä tuloksella. Heidän ego-keskeinen asenteensa on vain kasvanut - ei purkaantunut.

On olemassa toinen ekstaattisen liikkeen laatu. Siinä astutaan tämän pienen itsen ulkopuolelle (ek-stasis) ja haltioidutaan siitä mysteeristä, joka tällöin kohdataan. Tämä olemisemme tapa tuo esiin erilaisia syviä kokemuksia, kuten elämän kokemisen lahjana, syvän kiitollisuuden ilman kohdetta, pohjattoman nöyryyden sen salaisuuden edessä, joka meissä ilmenee. Yksi tärkeä kokemus on "metafyysinen halu" oppia tuntemaan syvemmin tuo salaisuus, jonka pintaa koemme koskettaneemme, mutta joka jatkuvasti karkaa käsistämme. Zenissä emme tavoittele mitään "mielen tilaa" vaan sitä, mitä kutsutaan sanalla *prajna*, viisaus. Se tarkoittaa sellaista viisautta, joka syntyy siitä kokemuksesta, että maailma ja minä ovat yhtä ja samaa. Tämän kokemuksen on siirryttävä ja näyttävä kaikessa toiminnassamme. Siihen liittyy olennaisesti toinen käsite, *karuna*, joka tarkoittaa myötätuntoa kaikkia tuntevia olentoja kohtaan. Prajna ja karuna kulkevat aina käsi kädessä.

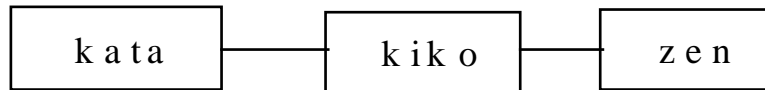
Tässä yhteydessä pitää sanoa pari sanaa vapaudesta, riippumattomuudesta. Tämä liittyy liikkeen synnyttämän ekstaasin kontrollointiin. Monille on varmaan tuttu tunne, että liikesarjaa on vaikea pysäyttää kesken. Liikkeen synnyttämä miellyttävä kokemus ikään kuin vie mukana ja sitä ei halua katkaista. Tässä on paikka, jossa riippumattomuuttaan erilaisista mielen tiloista voi ja pitkääkin testata. On kyettävä liikkumaan vapaasti "taivaan ja maan välillä".

Zen-karatesta

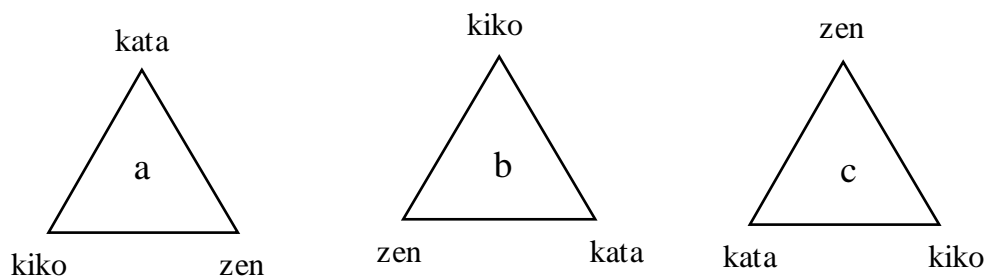
Kipeytin polveni ennen joulua niin, että en kyennyt harjoittelemaan vähään aikaan. Vain vähän seisomaan. Mutta teoreettista pohdintaa polvivamma ei haittaa. Päinvastoin. Jos ei pysty edistymään taidossa fyysisesti, voi yrittää edistää

teoreettista ymmärrystä. Vastaväittäjäni Veli-Matti Värri käytti jossakin kysymyksessään käsitettä zen-karate. Hän ei ole näitä lajeja harrastanut, eikä tiennyt, että käsite on minun lanseeraamani ja esiintyy vain kirjani nimessä. Vastasinkin hänen kysymykseensä ikään kuin olisimme puhuneet jostakin todellisesta asiasta. Myöhemmin aloin sitten pohtia, mitä zen-karate on ja onko sitä. Kun laitoin sen kirjani nimeksi, ajattelin sen tarkoittavan sitä käsitystä karatesta, jonka kirjassani esitän. Sehän on henkilökohtainen käsitykseni, jonka olen muodostanut harjoitusvuosieni aikana.

Tämän käsityksen ydin - siis zen-karaten ydin - voidaan esittää kolmen käsitteen avulla, jotka kuuluvat välttämättömästi yhteen. Harjoitustapa, joka ei sisällä näitä kolmea elementtiä, ei ole zen-karatea. Siis:



Olen esittänyt tämän näkemyksen jo yli kymmenen vuotta sitten kirjassani "Karate-do", jossa olen omistanut yhden luvun jokaiselle näistä käsitteistä ja harjoitustavoista. Tosin näkemykseni on siitä jonkin verran muuttunut, mutta perusta on sama.



Olen tässä kuvassa asettanut nämä käsitteet kolmion kärkiin ja leikitellyt tällä kolmiolla osoittaakseni, miten tällaisen "mallin" avulla voi selkeyttää siihen liittyvien käsitteiden (harjoitusten) suhdetta.

Kuva a pyrkii näyttämään sen, miten puhtaan tekniikan (kata) perusta lepää ki-harjoituksessa ja zen-harjoituksessa. Tekniikassa käytettävää koko kehon voimaa tai "sisäistä voimaa" voi tuskin oppia ilman ki-harjoituksia. Samoin sitä tyhjän mielen tilaa (munen, mushin), josta puhdas tekniikka syntyy, voi tuskin oppia ilman pitkää zen-harjoittelua. Toisaalta pelkän tekniikan harjoittaminen ilman mielen harjoitusta voi jäädä, **Omori Sogenia** lainatakseni, pelkäksi "brutaaliksi toiminnaksi". Puhtaan tekniikan eräänlaisen perustan, kivijalan, muodostavat siis ki-harjoitukset ja zen-harjoitukset.

Jos sitten käännämme kolmiota niin, että asetamme ylös ki-harjoitukset. Edelleen voidaan perustellusti väittää, että zen-karateen liittyvien kiko (qigong) -harjoitusten perustan muodostavat tekniikan (kata) ja mielen (zen) harjoittaminen. **Shozan Shissai** toteaa miekkailutaidon oppaassaan, että miekkailijan on turhaa aivan harjoittelunsa alussa tehdä ki-harjoituksia, koska ei ole mitään, mitä vasten sitä voisi testata. Ei siis ole vielä tekniikkaa, jossa sitä voisi testata. Sama pätee karateen. Tekniikka (kata, waza) on se, missä kiko-harjoitusten vaikutus tulee testattua. Kiko-harjoitusten puolella on helppo pettää itseään ja ajautua erilaisten ki-tuntemusten palvontaan. Tällaiset tuntemukset eivät kuitenkaan todista lainkaan, että sisäinen voima olisi alkanut toimia tekniikassa. No - olen puhunut tästä paljon ja korostanut tätä asiaa ehkä jo liikaakin.

Kiko-harjoituksissa pyritään myös mielen tyhjentämiseen. Mielen assosiaatioketjut ja erilaiset mielteiden virrat pyritään katkaisemaan ja saamaan näin aikaan eräänlainen "puhtaan tietoisuuden" tila. Tämä on yksi kaikkien meditatiivisten harjoitusten keskeinen periaate. Myös zenin. Zen-harjoitus opettaa keskitetysti tätä kiko-harjoitusten yhtä tärkeää ulottuvuutta.

Kuviossa c olen kääntänyt kolmion niin, että kolmion kärjessä on zen. Myös tämä asetelma on luontevasti perusteltavissa. Omori Sogen on jossakin todennut, että zen ilman ruumiin harjoitusta jää helposti pelkäksi älylliseksi spekulatioksi. Zen on koko ihmisen harjoittamista, jossa ruumiinharjoituksilla tulee olla oma tärkeä paikkansa. Mikä tahansa budon kata on sopiva tässä mielessä. Se voi tarjota ainakin aluksi sen käytännöllisen maailman, jossa zen-ymmärrystä voi testata. Kiko-harjoituksista esim. **yi-jin-jing** on Shaolin-luostarin zen-munkkien kehittämä. Sen avulla voi voimistaa, avata ja virittää kehoaan niin, että pitkät staattiset harjoitusjaksot (zazen) on helpompi ottaa vastaan. - Koko tämä kuvio vittaa yleisemminkin siihen, miten zen-harjoitukset voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin. Zenin dynaamisina harjoituksina voi toimia itse asiassa mikä tahansa fyysisen harjoituksen muoto.

Tainohan opettaa kalliokiipelyä, vuoristokiipeilyä, alppihiihtoa, taijiquania ja joogaa tässä mielessä.

Olen edellä lyhyesti osoittanut, miten kata, kiko ja zen ovat zen-karaten välttämättömiä osatekijöitä, jotka ikään kuin sisäisesti vaativat kahden muun läsnäolon.

Yksi zen-karaten "fyysinen" koan:

Ulkoinen liikkumaton tila, hiljaisuus, tarkoittaa kehontietoisuuden ja mielen dynaamista hiljaisuutta. Dynaaminen hiljaisuus tarkoittaa sitä, että sisäisen voiman erilaiset yin- ja yang-elementit ovat tässä tilassa dynaamisessa tasapainossa. Kaikkialle suuntautuva voima on ikään kuin patoutuneena tässä sisäisessä hiljaisuudessa, mutta se on läsnä potentiaalina, ja voi koska tahansa räjähtää mihin suuntaan vain. Tämä on keskeinen zen-karaten kokemuksellinen tila. Se on tila, josta lähtevä liike niin ajoituksessa, nopeudessa kuin voimassakin ylittää kaikki muut liikkumisen tavat.

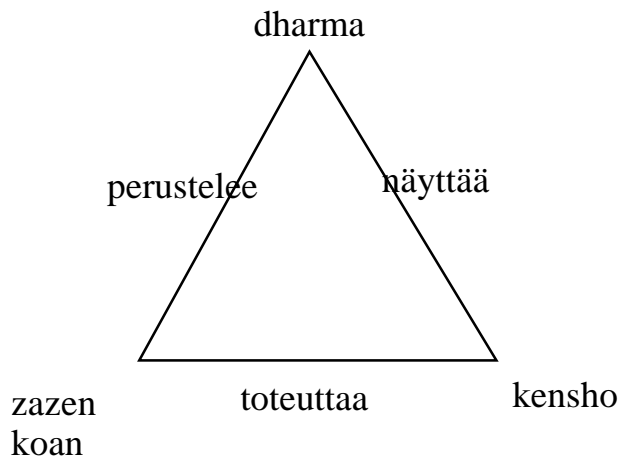
Tässä tilassa sisäinen voima on "nostettu ylös" lähelle sitä rajaa, missä se vapautuu spontaanisti. On tutkittava tätä rajaa ja opittava lähestymään sitä ja ylittämään se tietoisesti. Voiman "ylösnostamisessa" voit käyttää mielikuvaa. Myöhemmin voiman saa "nostettua ylös" pelkällä tahdonponnistuksella.

Tutki tätä!

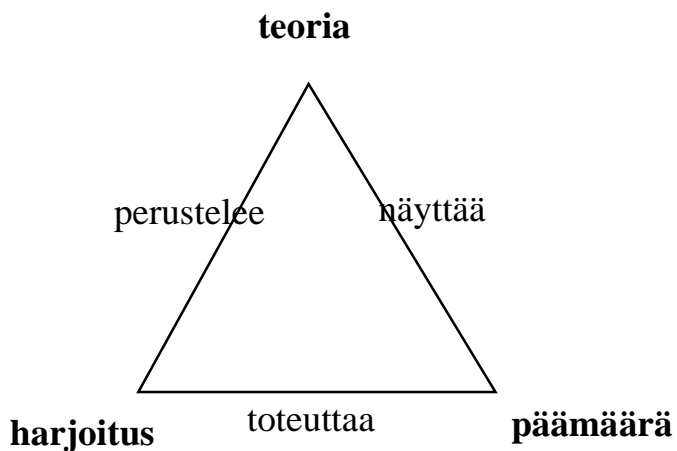
Teoriasta yleensä

Kolme on jollain tapaa maaginen luku, ja kolmio, sen "malli" helposti sovellettavissa. Philip Kapleau puhuu kirjassaan kolmesta zenin tukipilarista: dharma, harjoitus ja valaistuminen.

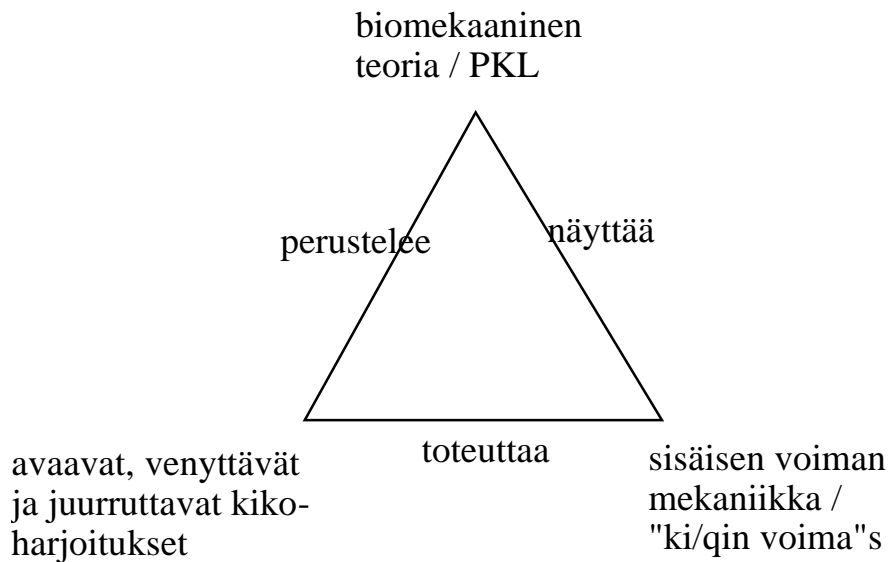
Piirsin näistä käsitteistä kolmion ja huomasin, minkälaisen mallin tämä ajatus edellyttää.



Dharma, joka tarkoittaa oppia, kuvaa yleistä buddhalaista "teoriaa", joka ikään kuin toimii kahteen suuntaan. Toisaalta se kuvaa tai näyttää harjoituksen päämäärän, ideaalin tilan, johon harjoituksella pyritään (kensho). Samalla se perustelee ne harjoitustavat (zazen, koan), joiden avulla tähän tilaan pyritään. Tämä malli sopii hyvin monien zen-karaten muidenkin osien havainnollistamisessa. Pelkkä malli näyttää siis tältä:



Jos nyt katsomme saman teoreettisen mallin avulla vaikkapa kiko-harjoituksia, kuvio näyttää tältä:



Kuvasta voimme nähdä, että kikon teoreettinen pohja voidaan ottaa joko perinteisestä kiinalaisesta lääketieteestä (PKL) tai länsimaisesta biomekaniikasta. Kummastakin lähtökohdasta voimme perustella erilaiset kiko harjoitukset, jotka sitten tuottavat "sisäisen voiman". Kun kiinalaiset kuvaavat sisäistä voimaa, he käyttävät sisäistä kokemusta kuvaavaa kieltä, jota on vaikea ymmärtää, jos itsellä ei ole näitä kokemuksia. Siksi on mielestäni tärkeää pyrkiä luomaan myös sisäisen voiman biomekaanista kuvausta. Tämä kuvaustapa auttaa ainakin harjoittelun alussa saamaan otteen perusmekaniikasta. Yhdistämällä **Jan Dieperslootin** ja **Mike Sigmanin** liikeanalyysin ja **Zhang Chang Wangin** kuvaustavan, olen kohtuullisen hyvin saanut purettua "sisäisen voiman mekaniikan" osiinsa. (Ks. Huomioita no. 11: Miten edetä taijissa askel askeleelta 15 vaiheen kautta kohti *peng-lu-an-ji* -push-handsia?) Jossain vaiheessa, kun ehdin, kirjoitan auki ja täydennän tämän kuvauksen askel askeleelta.

Zen-kiipeilystä

Kuvasin zen-karatén koostuvat kolmesta peruselementistä: kata, kiko ja zen. Jos haluamme laajentaa tätä ajatusta mihin tahansa liikuntamuotoon, se käy hyvin. Katahan tarkoittaa tässä tekniikan harjoittelua yleensä. Kiko tuo mukanaan koko kehon voiman ja herkkyyden ja zen mielen harjoittamisen. Zen-kiipeily tarkoittaisi silloin harjoitustapaa, jossa fyysinen tekniikka on kiipeilyn tekniikka. Muut osat alueet pysyisivät samoina.

Heti kun kirjoitin näin, mieleeni tuli **Tainon** tapa opettaa kalliokiipeilyä. Hän pitää elokuussa viikon mittaisen **o-sesshinin** jälkeen viikon kalliokiipeilykurssin Ferentillon kallioilla. Olen itse osallistunut siihen pari kertaa. Itse asiassa monet Tainon oppilaat osallistuvat perätysten kumpaankin viikkoon. Tällä kurssilla päivän rakenne noudattaa juuri sitä, mitä edellä kuvasin zen-kiipelilynä. Jokaisen päivän opetuksessa on mukana edellä kuvaamani elementit. Jos mahdollista, siis yöpymispaikasta riippuen, aamu aloitetaan istuen zazenissä. Aamupäivällä kiipeillään, päivällä tehdään joogaa tai taijiquania ja iltapäivällä jälleen kiipeillään. Joka päivä harjoitetaan siis mieltä, kitä ja tekniikkaa. Taino on kirjoittanut pienen kiipeilyoppaan, jonka ensimmäisessä luvussa hän kuvaa **ba-duan-jin** qigong-harjoituksen. Toisessa luvussa käsitellään sitten kiipeilyn teknisiä kysymyksiä. Tainon opetuksessa zen-elementti on tietysti läsnä kaikessa tekemisessä - ei siis vain istuessa.

Käsityksessäni zen-karatesta ei siis ole mitään erityisen omaperäistä. Perusideat olen saanut Tainolta.

- En aina muista, mitä kaikkea olen häneltä oppinut.

Jälleen pari ideaa push-handsista ja sisäisen voiman mekaniikasta

1. Tutki sitä, miten **yin-yang** -muutos voi liikkua jalkapohjissa päkiä ja kantapään välillä. Tämä perusmuutos synnyttää kaiken ylempänäkin kehossa tapahtuvan muutoksen. Kun siis seisot vaikka vasen jalka edessä ja kierryt oikealle, vasen kantapää on yang ja päkiä yin ja oikea kantapää yin ja päkiä yang. Kun vaihdat kiertosuunnan vasemmalle, kummatkin jalkapohjat muuttuvat: oikea kantapää muuttuu yangiksi ja päkiä yiniksi, vasen kantapää tyjenee ja päkiä täyttyy. Tuliko selväksi?

2. Kun vajoat keskilinjaa pitkin alas, huomaa että myös etujalan puoleinen lonkka avautuu. Voit ajatella että jalkojesi välissä on pallo, joka laajenee joka suuntaan. Jos liität vajoamiseen ja kohoamiseen kummankin käden vaakaympyrät (yi quan: shi li), kummankin jalan polvet kiertävät vastaavaa hienovaraista vaakaympyrää

3. Kokeile joskus työnnön vastaanottamista niin, että päästät parin työnnön keskilinjaan ja juureen asti ja annat sen vasta sitten ikään kuin liukua ohi. Mitä tapahtuu?

Kaksi ajatusta yi quanista

Zhang on joskus kuvannut yi quanin harjoitusprosessia antamalla esimerkiksi sen, miten hän tarttuu kahvikuppiinsa. Zhangin mukaan länsimaisessa harjoitustavassa korostetaan sitä vaihetta, jossa kuppiin on jo tartuttu ja sitä viedään huulille. Siis itse toimintaa konkreettisesti mielessä. Yi quanissa korostetaan sitä vaihetta, jossa kuppiin ei vielä ole tartuttu, mutta mieli tai tahto on tehnyt päätöksen asiasta ja käsi on vasta lähtemässä liikkeelle. Käteen menevät hermoimpulssit ovat syntyneen ja liike on juuri alkamassa. Samalla verenkierto kädessä lisääntyy, kun se valmistautuu toimimaan. Tämä on Zhangin selitys sille, mitä kiinalaiset perinteisesti kuvaavat prosessiksi, jossa "mieli johtaa, qi seuraa ja synnyttää liikkeen". Länsimaiset katsovat tämän prosessin lopputulosta ja harjoittavat sitä, eivätkä ole tietoisia lainkaan sen alusta. Yi quanissa keskitytään nimenomaan siihen, miten tämä prosessi syntyy: siis mieleen. Samalla harjoitetaan ja vahvistetaan niitä hermostollisia tapahtumia, jotka aikaansaavat itse liikkeen.

Toinen Zhangin ajatus, oli tämä: yi quanin voima syntyy nivelissä olevan tilan avautumisesta. Tämä tarkoittaisi sitä, että vaikka koko keho olisi liikkumaton, kun nivelet ovat rennot ja avoimet, niissä on silti "sisäistä" tilaa liikkua. Yi quanin voima purkautuu juuri tässä tilassa. Kyse olisi siis siitä "venymisestä", joka voi tapahtua ikään kuin nivelen sisällä. Silloin raajoja ei tarvitse ojentaa. Ne voivat venyä "paikallaan". Tämä erittäin lyhyt venyminen voi synnyttää rajun voiman.

Tämä on yksi ajatus, jonka kautta **yi-jin-jing** -tyyppinen harjoittelu saa perustelunsa. Myös yi quanin voima on "venytävää voimaa".

Liike ja tietoisuus liikkeestä

Taijissa ja yi quanissa on selvää, että oikean liikkumisen tavan lisäksi kehitetään oikeaa tietoisuutta liikkeestä. Karatessa tämä on vähemmän ymmärrettyä. Koko kehon voiman kannalta on kuitenkin äärimmäisen olennaista, että tämä tietoisuuden ulottuvuus on aina harjoittelussa mukana. Jos ei ole tietoinen siitä, miten liikkuu, ei voi muuttaa liikkumisensa tapaakaan. Kaikki ne harjoitukset, joita teemme sisäisen voiman oppimiseksi, pitää tehdä **tietoisesti**. Tässä harjoittelutavassa liike ja tietoisuus liikkeestä kulkevat käsi kädessä. Jos oivaltaa tämän perusasian, ei voi enää koskaan liikkua tai suorittaa tekniikoita miten tahansa.

Harjaantuminen kuuntelemaan liikettä ikään kuin sisältä käsin tuo sitten mukanaan muita mielenkiintoisia elementtejä. Yksi on tietysti se, että samalla oppii tulemaan tietoiseksi myös mielensä sisällöistä. Tämä "reflektiivinen askel", oman mielen asettaminen tarkastelun alle, on keskeinen harjoituksen zen-elementti, joka voi tuoda mukanaan harjoitukseen myös eettisen ulottuvuuden.

Pidin Oulun karateseurassa leirin tammikuun puolessavälissä. Opetin heille "sisäisen voiman mekaniikkaa ja siihen liittyviä kiko-harjoituksia". Seisoimme vain vähän. Oli mielenkiintoista saada sitten palautetta juuri siitä, miten leirin jälkeen harrastajien tietoisuus omasta liikkumisensa tavasta oli herännyt. Kahdessa päivässä ei voi oppia paljon, mutta voi saada kuvan ja tulla tietoiseksi siitä, minkälaista liikekokemusta etsitään. Pelkästään se on arvokasta. Vasta tämän tietoisuuden heräämisen jälkeen voi edistyä.

No - teillehän tämä ei ole mikään ongelma. Kaikki varmaan ovat täsmälleen tietoisia siitä, miten hyvin tai huonosti pystyvät toteuttamaan sisäisen voiman periaatteita omassa liikkumisessaan. Mutta suurelle osalle karaten, taijin ym. lajien harrastajille nämä asiat ovat täysin uusia.

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY * CHADO

Kuuntelusta

Kuuntelemisella voidaan tarkoittaa montaa asiaa. Kun teemme minkäläistä **push-hands** -harjoitusta tahansa, yksi asia, mitä opetellaan, on parin kuunteleminen. Olen kirjoittanut aikaisemmin useasti siitä, miten liikkeen ja tietoisuuden on kuljettava yhdessä. Kuunteleminenkin on mahdollista vain, jos olemme jatkuvasti tietoisia siitä, mitä tapahtuu. Taijin push-hands harjoituksissa korostetaan sitä, että kuunteleminen liittyy aina "liimautumiseen" ja "seuraamiseen". "Kuuntele", "liimaudu" ja "seuraa" ovat yleisiä iskusanoja ja ne kuvaavat itse asiassa samaa asiaa eri näkökulmista. Jotta voimme kuunnella parin liikettä, meidän ei pidä irrottaa kosketusta hänestä. Siksi "liimaudumme" häneen koko ajan. Ainakin toisen käden tulee olla kontaktissa pariin jatkuvasti. Toinen käsi voi hetkeksi irrota. Jotta voimme liimautua ja kuunnella, meidän on "seurattava" parin liikettä ja voimaa.

Kuuntelemisen opiskelussa kosketus pidetään kevyenä ja herkkänä: "ihokarvakosketuksena". Tämä on ainakin yleinen käsitys asiasta. En ole kuitenkaan aivan varma siitä, että kuuntelua ei voisi oppia vähän suuremmassakin "paineessa". Esimerkiksi yi quanissa pyritään aivan samalla tavalla kuin taijissa kuuntelemaan parin voimaa ja välttämään suoran voimaa vastaan toimivan voiman käyttö. Yleensä paine on kuitenkin yi quanissa kovempi kuin taijissa. Perusidea on kuitenkin sama.

Kun "kuuntelemme" niin mitä kuuntelemme? Kuuntelemisessä on aina läsnä monta ulottuvuutta, joita en kaikkia pysty vielä edes näkemään. Tällä hetkellä minusta

tuntuu siltä, että kaksi kuuntelemisen ulottuvuutta asettuvat päällimmäisiksi. (A) Ensimmäinen on painopisteen liikkeen, siis itse asiassa keskilinjan liikkeen kuunteleminen. (B) Toisaalta kuuntelemme myös sen voiman laatua ja syntymistapaa, jonka kosketuksessa tunnemme.

Katsotaan ensiksi painopisteen liikettä. Palautan aluksi mieleenne lauseen, jota Jankin on toistanut kaikilla leireillään, nimittäin: "Pieni liike on parempi kuin suuri liike ja liikkumattomuus on parempi kuin pieni liike". Tämä ajatus on peräisin yi quanin perustajalta **Wang Xiang Zhailta**. Olemme soveltaneet sitä lähinnä yksin tehtävissä harjoituksissa, esim. shi-li -ympyröissä tai muissa liikkeissä, joissa liike on viety "sisäiseksi" pienentämällä liikerataa. **Zhang Chang Wang** opetti, niin kuin muistatte, että näissäkään harjoituksissa ei pitäisi lähteä erityisen suurista liikkeistä. Hänen oma liikkumisensa shi-li -harjoituksissa oli miltei olematonta.

Mutta miksi näin? **Shi-li** -harjoituksessa kyse on varmaan koko kehon yhdistymisestä ja tämän yhdistyneen voiman säilyttämisestä, mutta pariharjoituksissa periaate pätee toisella tavalla. Push-handsissa se liittyy juuri kuuntelemiseen. Suuri liike on helppo kuulla, pieni liike vaikeampi ja jos et liiku lainkaan, ei ole mitään, mitä pari voisi kuunnella. Tämä pätee tietysti sekä omaan että parin liikkeeseen. Eli: pidä oma painopisteen liikkeesi mahdollisimman pienenä ja kuuntele parin painopisteen liikettä. Jos se on suuri, mene heti mukaan ja auta häntä siihen suuntaan, mihin hän on laittanut massansa liikkeelle. Huomaa esimerkiksi, että on vaikeaa (ei mahdotonta) ottaa askelta siirtämättä painopistettä.

Tämä liittyy tietysti vapaaseen push-hands -harjoitukseen. Muodollisissa harjoituksissa keskilinjan liikkeet tehdään aluksi isompana. Mutta hiljalleen niissäkin on pyrittävä pienentämään painopisteen liikkumista. Kun teet esimerkiksi **peng-lu-an-ji** -harjoitusta, etsi sellaista liikkumisen tapaa, jossa ikään kuin sisäisesti vajoat vuorotellen takimmaisena ja etummaisena lonkan sisään. Näin asentosi pysyy horjumattomana, "juuri" säilyy, mutta pystyt samalla antamaan voiman vuorotellen kummastakin jalasta.

Totesin aluksi, että kuuntelemme myös parin voiman laatua ja se syntymistapaa. Kuuntelemme oikeastaan sitä, miten pari kykenee tuomaan peng-linjan jaloistaan kontaktipisteeseen ja millä tavalla. Onko yhteys jäykkä vai rento, katkeako yhteys jossakin tilanteessa, mistä kohtaa se katkeaa, mistä kohtaa se on jäykkä, pysyykö linja vakaana askelluksessa jne. Erityisen tärkeää on se, miten pari käyttää ming-men -aluettaan. Joku aikidon opettaja on joskus todennut, että parin hallitsemiseen riittää se, että hallitset hänen toista tai kolmatta lantion nikamaansa. Tämä on sama asia. Jos ming-men -piste tyhjenee, pari on täysin hallittavissa. Tästä syystä, jos pyrimme horjuttamaan paria, työntövoimamme tulee suuntautua ylöspäin niin, että pari "katkeaa" juuri tästä kohdasta.

Tietysti kuuntelemme myös parin voiman laatua ja sen suuntaa. Ohi menevään voimaan ei tarvitse reagoida mitenkään. Sen voi antaa mennä ohi ja matkalla kääntää omaa kehoaan keskilinjan ympäri. Jos voima tulee suoraan keskilinjaani kohti,

vaihtoehtoja on useita. Voin liikuttaa hieman keskilinjaani, jolloin voiman suunta on jälleen ohi. Voin myös suunnata parin voiman suoraan keskilinjan suunnassa kohti juurtani ja antaa sen tämän kautta takaisin.

Olikohan se **Yang Cheng-fu**, tai ainakin joku hänen aikalaisensa, joka näytti kuuntelutaitoaan seuraavalla tempulla. Joku tuli haastamaan hänet otteluun. Tähän Yang totesi, että jos ennen varsinaista haasteottelua haastaja yrittäisi nykäistä pois hänen kädestään lyhyen langanpätkän, jota hän pitää kiinni vain peukalollaan ja etusormellaan. Jos hän pystyy tekemään sen, hän mielellään otteleekin. Mutta, niin kuin arvata saattaa, haastaja ei kyennyt tempaisemaan Yangin kädestä langanpätkää, sillä aina kun hän yritti tehdä niin, Yang antoi myöten. Haastaja väsytti itsensä yrittämällä turhaan tempaista narua Yangin kädestä, mutta Yang oli häntä aina yhden askeleen edellä. Niinpä haasteottelukin jäi ottelematta.

Vajoamisen harjoittelu ja vatsahengitys

Olen viime aikoina oppinut ymmärtämään vähän enemmän sitä, miksi seisomisessa vatsa on pyrittävä pitämään täysin rentona. Jos muistatte, Zhang opetti tämän asian niin, että rentouden tunne on vietävä vatsalla mahdollisimman alas. Se liittyy moneen asiaan, mutta nyt se tuli mieleeni nimenomaan vajoamisen yhteydessä. Vajoamiseen liittyy nimittäin tietty sisäinen kokemus siitä, että vajotaan "lonkan sisään". Lonkan on oltava tietysti rento ja avoin, että niin voi tehdä. Kun vatsa on täysin rento, on mahdollista hengittää sisään niin, että vatsa tuntuu laajenevan lonkkien sisään asti. Tämä edellyttää sellaista vatsahengitystä, jossa se tila, jossa hengitys vatsalla tapahtuu, koetaan joka suuntaan laajenevana ja supistuvana pallona, jonka keskipiste on wu-chi -piste. Tämä on yksi tärkeä hengityksen harjoitteluun liittyvä kokemus. Näin saadaan kokemus siitä, miltä vajoaminen lonkan sisään yleensäkin tuntuu ja sitä voidaan harjoitella tämän tietoisien hengityksen avulla.

Voit seistä vaikka tasaseisonnassa pallo kädessä tai toinen jalka edessä. Jos seisot tasaseisonnassa, yritä rentoutua niin, että tunnet sisäänhengityksen aikana vatsalla sijaitsevan pallon laajenevan joka suuntaan, mutta erityisesti lonkkien sisään asti. Alavatsan pitää olla silloin täysin rento ja lonkkien "avatut".

Kun sitten seisot jousipyssyasennossa (tai **zenkutsu-dachissa**) paino tasan kummallakin jalalla, polvet taipuneina ja lonkat auki, voit tuntea, miten vajoaminen tapahtuu lonkkien sisään. Ja voit tällä hengitystavalla voimistaa tätä tunnetta. Jos sinua nyt työnnetään, olet erittäin tukeva, koska olet oikealla tavalla "vajonnut".

Samalla tavalla voit pyrkiä pudottamaan qiin maahan asti.

Kiinalaisten sanonta, että "qi vajoaa dan-tieniin" tai japanilaisten puhetapa kiistä, joka lasketaan tandeniin, viittaa ainakin tähän kokemukseen.

Huomatkaa, että kiinankielessä qiin yksi konkreettinen merkitys on hengitys. Qigong-harjoitus käännetään yleensä hengitysharjoitukseksi.

Japanilaisessa perinteessä, kun painotetaan **haralla** tai **tandenilla** tapahtuvaa hengitystä, tulee liian helposti korostettua vatsan laajenemista hengitysliikkeessä eteenpäin. Kiinalaisen perinteen opettama tapa on tulla tietoisiksi siitä, miten vatsa laajenee sisäänhengityksessä kaikkiin kuuteen suuntaan: eteen, taakse, ylös, alas, oikealle ja vasemmalle.

Kinhin

Istuttuamme puoli tuntia **zazenissä** teemme aina tuokion kävelymietiskelyä. Zen-harjoituksissa emme tee mitään kovin monimutkaisia asioita. Palaamme **ensimmäisiin asioihin**: istumiseen, hengittämiseen, seisomiseen, kumartamiseen, kävelemiseen. Kinhin-kävely ei ole sen kummempaa kuin mikä tahansa yksinkertainen asia, jota teemme aina, mutta yleensä emme tee sitä tietoisesti. Kinhinissä meidän on käveltävä tietoisesti. Siksi kävelemme hitaasti ja harkitusti. Ensimmäinen asia, mikä on kinhinissä ratkaistava on se, miten voi ottaa hitaan askeleen. Jos emme ratkaise tätä asiaa, astumme aina töksähtäen ja kulmikkaasti, eikä liikkeemme ole luonnollista. Etsimme luonnollista, hidasta kävelyä. Aivan samoin etsimme luonnollista istumista, luonnollista seisomista, luonnollista hengittämistä.

Jotta voimme ottaa hitaan askeleen luonnollisella ja tietoisella tavalla, meidän on pidettävä tasapainomme koko askeleen ajan. Tämä on keskeistä. Se ei kuulosta miltään, mutta ei ole aivan helppo asia. Luulemme, että kävelemme aina tasapainossa. Se ei kuitenkaan yleensä pidä paikkaansa. Yleensä kävelemme niin, että olemme ikään kuin kaatumassa jatkuvasti eteenpäin ja eteen astuva jalka estää tämän kaatumisemme. Kinhinissä ei pidä kaatua. Pitää kävellä. Luonnollinen, hidas askel edellyttää sitä, että pysymme koko ajan itsemme keskellä. On siis pysyttävä keskellä itseään silloinkin, kun seisoo yhdellä jalalla, eikä vain silloin, kun kummatkin jalat ovat maassa. Tämä onkin yksi tärkeä asia, jota kinhin pyrkii opettamaan: miten olla itsensä keskellä - aina; miten toimia keskeltä itseään - aina, eikä vain silloin, kun on tuki, mistä pitää kiinni tai kun kummatkin jalat ovat maassa, vaan - aina. Aluksi keskustasta toimiminen on jatkuvaa paluuta keskustaan. Vasta pitkän harjoituksen tuloksena voimme löytää sen tilan, missä kaikki toiminta tapahtuu aina keskeltä käsin. Ei vain käveleminen, vaan kaikki: istuminen, syöminen, puhuminen, seisominen.

Zenin eri koulut tekevät kinhinin hieman eri tavoin. **Soto**-koulussa kävellään hyvin lyhyin ja hitain askelin: jalka etenee askeleessa vain puoli jalkaterän mittaa. **Rinzai**-koulussa suositaan nopeampaa ja räväkämpää kinhiniä. Joskus se kiihdytetään jopa juoksuksi. Me harjoitamme kinhiniä, joka on jossakin näiden kahden tavan keskellä. Kävelemme hitaasti, mutta otamme hieman pidemmän askeleen.

Kinhininkin opetteleminen etenee vaiheittain. Lopulta hengitys ja liike yhdistyy tässäkin. Yksi tapa voi olla, että hengitän sisään askeleen aikana ja ulos painosiirron

aikana. Yksi hengityksen kierto voi pitää sisällään myös kaksi askelta. Kaikissa tavoissa askel tehdään tietoisesti, kantapää ja jalkapohja asetetaan lattialle tietoisesti, paino siirretään tietoisesti tuntuma keskustaan säilyttäen ja painon siirron jälkeen tukijalalle vajotaan. Vajoamalla vakautetaan tasapaino. Taijin harrastajille kaikki tämä on tuttua.

Kinhinissä kädet pidetään yhdessä rinnan edessä nk. **shassho**-asennossa. On monia tapoja tehdä tämä, mutta yleensä kädet ovat päällekkäin niin, että vasen käsi peittää oikean käden, ja oikean käden sormet tarttuvat vasempaan peukaloon. Oikea käsi voi olla auki tai nyrkissä. Muoto sinänsä ei ole niin olennainen kuin se sisäinen kokemus, mitä asennolla haetaan: kädet ikään kuin sulautuvat yhdeksi. Kahdesta tulee yksi.

Sama kokemus liittyy jalkojen ristimiseen lootus- tai puolilootusasentoon. Kun jalat ovat ristissä, myös niiden erillisuus päättyy. Hyvässä zazen-asennossa luodaan fyysisen asennon kautta, jossa siis jalat ja kädet ovat yhdessä, tietynlainen sisäinen ykseyskokemus, joka ikään kuin laajenee fyysisestä kokemuksesta henkisen kokemuksen alueelle. Emme siis istu tai kävele missään sattumanvaraisissa asennoissa, vaan ulkoisen muodon avulla pyritään aina luomaan myös tietty sisäinen kokemus.

Kun kädet liitetään yhteen **gassho**-asennossa, ajatus on sama.

Vielä palaamisesta ensimmäisiin asioihin

Tämähän on koko **zen-sesshinin** perusajatus. Muutama päivä, tai viikko, harjoitellaan aivan tavallisia asioita. Ei mitään erityistä. Istutaan, kävellään, syödään, tehdään erilaisia töitä, juodaan teetä jne. Mutta kaiken pitäisi tapahtua tietoisesti. Koko sesshin on yhtä palaamista: palaamista tavallisiin ja ensimmäisiin asioihin. Voisi myös sanoa, että etsitään luonnollista tapaa tehdä tavallisetkin asiat. Mutta se mitä kutsumme normaaliksi tavaksi, ja luonnollinen tapa eivät yleensä ole sama asia.

Otetaanpa esimerkiksi vaikka hengitys. Yleinen ohje on, että pitää hengittää luonnollisella tavalla. Tässäkin "luonnollinen" ja "normaali" ovat eri asioita. Vasta hyvin pitkän harjoittelun jälkeen pystymme pudottamaan pois kaikki "normaalit" tottukumme ja pääsemme luonnolliseen hengitystapaan.

Viimeksi, kun vedin näyttelijöiden taiji-tuntia, kiinnitin huomioni tähän asiaan. Kurssilla on ihmisiä, joille olen opettanut kohta neljä vuotta sitäkin, miten hengitys taijissa tapahtuu, siis luonnollisesti, pallea vapaana, vatsalla. Mutta edelleen vain harva pystyi tekemään sen. Seisoimme pitkään **wu-chi** -asennossa. Annoin sen tyypillisen ohjeen, minkä usein annan, että vatsallanne on pallo, jonka keskipiste on wu-chi -piste ja sisäänhengityksessä tämä pallo laajenee joka suuntaan, ja uloshengityksessä supistuu. Edelleen kehotin rentouttamaan rinnan yläosan siten, että

pallea pääsee vapaasti liikkumaan. Kun sitten kiersin korjaamassa heidän asentojaan ja tarkkailin heidän hengitystään, ainakin puolet heistä hengitti niin, että vatsa oli jännittynyt ja rinta liikkui.

Minun on nykyään vaikea ymmärtää tätä, koska tällainen hengitystapa vaatii koko ylävartalon aika voimakasta jännittämistä. Vatsan rentouttaminen tuntui olevan joillekin, erityisesti naisille, todella vaikeaa. Tämä tapa oli ilmeisesti heidän "normaali" hengitystapansa. Se on todella kaukana "luonnollisesta" hengityksestä.

(Miten on mahdollista lainkaan edetä opettamaan nk. "käänteistä hengitystä", jolla on myös paikkansa erityisesti taijissa?)

Sama pätee moneen muuhun toimintaamme. On mielenkiintoista tutkia vaikka sitä, mikä on "normaalin" kävelyn ja "luonnollisen" kävelyn välinen ero. Tai istumisen.

Olenko jo suositellut kaikille, että lukevat Shunryu Suzukin kirjan *Zen mieli, aloittelijan mieli*. Se on hieno kirja, joka näyttää kertovan yksinkertaisista asioista, mutta todellisuudessa on erittäin syvälinen.

Vielä hengityksestä

Kun opiskelemme istumista, hengitysten laskemista tai tarkkailemista, niin korostamme aluksi sitä, että hengityksen annetaan tapahtua luonnollisesti, omalla rytmillään. Hengitysrytmiin ei siis pidä puuttua. Kyseessä on ensisijaisesti mielen tarkkaavaisuuden harjoitus, ei hengitysharjoitus. Joka tapauksessa, kun harjoituksemme hieman etenee ja syvenee, niin hengitystapakin alkaa muuttua. Hengitysrytmi rauhoittuu ja pitenee huomattavasti. Nimittäin hengityksen ja mielen välillä vallitsee tietynlainen suhde. Ehkä oikeammin voisi sanoa, että pallean ja vatsan seudun lihasten hienovaraisten rentous- ja jännitystilojen ja mielen tilojen välillä vallitsee tietty suhde, joka istuessa pitää löytää. Mikä se suhde on, on siis itse löydettävä. En voi kuvata sitä tässä tarkasti. Zenin perinteessä neuvotaan joskus hengittämään niin, että nenän eteen asetettu höyhenen kevyt lehti ei värähdä. Se tarkoittaa sitä, että ilmavirta on miltei huomaamaton. Silloin hengitys ei tietenkään voi olla kuuluvaa.

Yksi zazeniin liittyvä fyysinen koan kuuluukin siis näin: miten voin antaa hengitykseni kulkea luontevasti niin, että hengitän minuutin aikana sisään ja ulos vain pari kertaa. Tämä ei ole älyllinen ongelma. Se on hengitykseen liittyvä fyysinen tapahtuma, joka paljastaa hengityksen ja mielen suhteen: se on yksi tärkeä fyysisen ja henkisen leikkauskohta, jonka tutkimiseen on käytettävä paljon aikaa ja ponnistusta. Se opettaa kuuntelemaan sitä hiljaisuutta, josta kaikki liike, myös hengitysliike, saa alkunsa.

Yin ja yang

On hyödyllistä ajatella "sisäisen" voiman "sisäisyys" niin, että kyse on kehon yin ja yang tilojen (japaniksi in ja yo) "vaihteluvälin" avaamisesta. Olen varmaan kirjoittanut tästä aiemminkin. Voimme ajatella, että kehomme on tässä yin-yang -suhteessa tietyllä tavalla avoin. Asiaa voisi havainnollistaa viivan avulla:

yin I-----I yang

Yin tarkoittaa tässä rentoutunutta tilaa, yang venyttävää koko kehon jännitystilaa, joka ei ole minkään paikallisen lihaksen jännitystila. Tämä tila, missä kykenemme liikkumaan, siis rentouttamalla ja jännittämällä itsemme ilman mitään ulkoista liikettä, on tietyn "suuruinen". Sisäisen voiman harjoittaminen tarkoittaa ainakin yhdellä tasolla tämän tilan avaamista kumpaankin suuntaan. On olemassa erilaisia harjoituksia, jotka auttavat tässä. Kaikki rentouttavat ja kehoa avaavat harjoitukset auttavat tämän vaihteluvälin laajenemista yinin suuntaan ja erilaiset venyttävää voimaa lisäävät harjoitukset yangin suuntaan.

yin yang
<-----I-----I----->

Yin -harjoituksia tässä mielessä ovat siis esim. kaikki ne käsien pyöriytykset ja muut rentousharjoitukset, joita aina teemme. Erityisen hyvä tässä suhteessa on "silk reeling" -harjoitus (chan shi gong). Kehoa pitää myös "avata", ei vain rentouttaa. Tarkoitan tällä erityisesti selän, rinnan ja kylkiluiden liikkuvuuden lisäämistä niin, että tarkoituksena on - kuten esim. taijissa sanotaan - koko kehon "luuttomuus". Katsoin yhtenä lauuantaina luontodokumenttia, jossa jokin kissaeläin, varmaan gepardi tai vastaava, pyydysti antilooppia. Gepardin hidastetussa juoksussa tämä kehon "avoimuus" tuli upeasti esiin. Myös se, mitä tarkoitetaan avautumisella ja sulkeutumisella. Koko eläin on kuin pehmeää hyytelöä, joka menee kasaan ennen jalkojen iskeytymistä maahan ja venyy täyteen mittaansa ponnistuksen jälkeen. Ihmisen on tehtävä paljon työtä saadakseen selkensä ja koko ylävartalonsa yhtä avoimeksi ja joustavaksi kuin gepardilla. Mutta tämä on siis kaikkien näiden avaavien ja rentouttavien harjoitusten tarkoitus. Ei siis enempää eikä vähempää. **Sun Lu Tangista**, taijin sun-tyylin kehittäjästä on tarina, jonka olen kertonut teille. Joku pyysi Sun Lu Tangia näyttämään taitoaan taijissa. Hän suostui, käveli seinän viereen, asetti kylkensä kiinni seinään ja nosti uloimman jalkansa ilmaan - ja pysyi tässä asennossa.

Kiinnittäkää myös huomiota siihen, miten kissaeläimet venyttävät itseään. Tämä on täsmälleen se tapa, mitä yritämme toteuttaa yi jin jingissä ja muissa vastaavissa venytystä hyväksikäyttävissä harjoituksissa. Kaikki tällaiset venyttävät harjoitukset avaavat puheena olevan sisäisen tilan yang-suuntaa.

Yi quanin zhan zhuang -harjoitus tässä mielessä mielenkiintoinen. Se näyttää toimivan yhtäaikaan kumpaankin suuntaan. Toisaalta se lisää rentoutta, mutta toisaalta se myös tuottaa kokemuksen koko kehon venyvistä voimasta, joka voi tulla nopean pulssin muodossa.

Erityisesti shi-li -harjoitus tuntuu avaavan tuota sisäisen tilan yang-ulottuvuutta. Fa-li tarkoittaa tässä kuviossa, räjähtävän nopeaa siirtymistä tässä tilassa yinistä yangiin ja takaisin. Se on mahdotonta tehdä, jos tämä sisäinen tila ei ole avoin.

Wado-tyylissä tämä sisäisen tilan avaaminen on erityisen tärkeää, koska iso osa wadon tekniikoista on suhteellisen lyhyttä. Pitkää voimaa voidaan tuottaa kehon massan liikkeestä, lyhyessä voimassa joudutaan enemmän luottamaan kehon yin-yang vaihteluun. Kun tämä kuvio saadaan avattua kehossa toimivaksi, eri kehon osat voivat samanaikaisesti toteuttaa sekä yin että yang -tiloja. Oikea puoli voi olla yin, mutta vasen puoli yang, jos niin halutaan.

Mielen "avaamisesta"

Edellinen pohdiskelu vie ajatukseni siihen, miten voimme hahmottaa samalla tavalla mieleemme "sisäisen tilan" jota myös voidaan avata., ja jota nimen omaan "avataan" erilaisissa zen-harjoituksissa. Tätä mielen avoimuutta tai avaamista ei pidä tässäkin ymmärtää minään vertauksena, vaan sillä tarkoitetaan todellista, hyvin konkreettista "tilan" tekemistä - mutta nyt vain tietoisuuden alueella.

Budo-lajien perinteessä käsitteillä **munen** (ajatuksesta tyhjä) ja **mushin** (tyhjä mieli), viitataan tuohon tilaan. Käsitteet tulevat tietenkin zen-perinteestä, mutta budossa ne ovat ainakin aluksi hyvin käytännöllisiä, kamppailutekniikkaan tai taitoon liittyviä asioita. Kaikilla hieman pidempään karatea harrastaneilla on tuttu se kokemus, jossa ottelutilanteessa pää on täynnä erilaisia ajatuksia ja suunnitelmia. Miten hyökkäisin? Jos pari tekee noin, vastaan siihen näin jne. Tällaiset mielessä kimpoilevat suunnitelmat itse asiassa jähmettävät kaiken toiminnan. Jos mieli on täynnä tällaisia ajatuksia, on mahdotonta otella vapaasti. Tähän tilanteeseen budolajeissa on pitkään haettu apua zenin perinteestä. Kysymys kuuluu silloin, miten voin tyhjentää mieleni, miten voin olla ajattelematta voittoa tai tappiota? Miten voin toimia vapaasti?

Vastaus vaatii tilan luomista mieleen. On luotava tila, joka on "munen" - ajatuksesta tyhjä.

Miten tätä tilaa sitten mieleen luodaan? Yritän kuvata tämän prosessin joitakin puolia.

Ajatellaan aluksi tietoisuutemme virtaa. Mieleemme luontaiseen ominaisuuteen kuuluu se, että se on jatkuvasti täynnä erilaisia ajatuksia. Jos suuntaamme katsemme sisään päin, huomaamme, että mieleemme on täynnä sisäistä puhetta, muistoja, tunteita jne. Tässä mielessä tietoisuutemme on jatkuvasti hyvin konkreettisella tavalla täynnä.

Mielemme kulkee erilaisten assosiaatioketjujen virrassa, hyppää toiseen ja sitten kolmanteen jne. Emme yleensä koskaan käännä katsettamme sisäänpäin ja tule tietoiseksi siitä tungoksesta, joka mielessämme vallitsee. Zen-harjoituksessa teemme kuitenkin niin.

Zenin oppilasta neuvotaan aluksi laskemaan hengityksiään. Tämä kuulostaa vähemmän syvälliseltä, mutta on ratkaisevan tärkeä askel astuttaessa tämän "kontemplatiivisen tieteen" tielle. Tämä menetelmä pitää sisällään kolme keskeistä elementtiä: kehon asennon, hengityksen ja mielen. Keskityn nyt kuitenkin mieleen. Aloittelijaa neuvotaan toimimaan seuraavalla tavalla: Laske hengitysliikkeitäsi mielessäsi yhdestä kymmeneen niin, että uloshengityksen aikana toistat mielessäsi luvun ensimmäisen tavun, esim. yyyyyyyyyyyyyyyk-, ja sisäänhengityksen aikana luvun toisen tavun: siiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii. Jatka näin kymmeneen asti ja palaa sitten alkuun. Jos harhailevat ajatukset keskeyttävät laskemisesi, mikä on aika todennäköistä, kun tulet tietoiseksi tästä, ala jälleen alusta.

Mitä tapahtuu, kun aloitamme hengitysliikkeittemme laskemisen? Kun mielemme toiminnalle asetetaan selkeä kohde, oli se sitten hengityksen laskeminen, mantran resitointi, jokin visualisaatio tai kehon liike, tietoisuutemme virta ikään kuin kapenee. Mielestämme tulee yhteen suuntaan kohdistettu, sen sijaan että se harhailisi sekavana joka suuntaan. Toisin sanoen: keskitymme. Ja tätä on harjoitettava. Kyky pitää mielensä keskittyneenä vain yhteen kohteeseen ei ole helppo asia. Sen huomaa yleensä vasta, kun alkaa sellaista asiaa harjoitella. Aivan aluksi se voi tuntua helpolta, mutta hyvin pian huomaamme ajatusten "harhailuvoiman" ikään kuin lisääntyvän. Tässä vaiheessa hengityksen tietoisempi kontrollointi voi auttaa. On nimittäin selkeä suhde hengitysliikkeen ja pallean ja vatsanseudun jännitystilojen ja tietoisuuden tilojen välillä.

Astutaan askel eteenpäin ja oletetaan, että olemme oppineet laskemaan hengityksiämme suhteellisen vaivattomasti yhdestä kymmeneen niin, että vain harvoin joudumme palaamaan alkuun. Mitä silloin on tapahtunut? Yksi perustava kokemus on se, että olemme yleensäkin oppineet sen, miten "käännetään katse sisään päin". Olemme oppineet katsomaan läheltä oman tietoisuutemme virtaa ja samalla näkemään sen sisältöjä. Jo tämä on iso askel. Jos ihminen haluaa oppia jotakin itsestään, sanoisinko "tuntemaan itsensä", mihin hänen on suunnattava huomionsa? Mistä tämä "itse" edes periaatteessa voi löytyä? Ei varmasti mistään ulkoisesta maailmasta. Tuskinpa myöskään kädestä tai jalasta tai päästä. Kyseessä on pakko olla jotakin, joka on (jos sitä on) olemassa jossakin tietoisuutemme alueella. On siis käännäyttävä katsomaan sitä. Ja tästä oman mielen suuntaan kääntymisestä on tämän harjoituksen avulla tullut jo tapa ja se onnistuu jopa suhteellisen helposti.

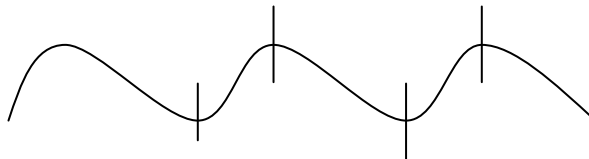
Kun tällaista harjoitusta tekee pidemmän aikaa, tämä "tarkkailija" saa hyvin konkreettisen muodon. Tulemme helpommin ja helpommin tietoiseksi mielemme sisällöistä ja pystymme ottamaan ne tarkastelumme alle. Sitten voimme alkaa myös tehdä päätöksiä niiden suhteen.

Mutta palataanpa takaisin ja katsotaan lähempää tuota hengitysten laskemista. Ensimmäisessä ohjeessa sekä ulos- että sisäänhengitystä (tietoista) seurasi mielessä oleva numero. Ja jos mieli harhaantui omille teilleen, palattiin aina alkuun ja tähän hengitysten laskemisen toimintaan. Olen piirtänyt seuraavaan kuvaan hengitysrytmin ja siihen liittyvän numeron.



Kuva 1.

Mitä tapahtuu, jos annakin seuraavan ohjeen: "Laske hengityksiäsi niin, että liität numeron vain jokaiseen uloshengitykseen." Kuva on havainnollistava:



Kuva 2.

Mitä tapahtuu sisäänhengitysvaiheessa, eli siinä vaiheessa, jonka olen erottanut viivoilla? Ei mitään. Mielessä ei ole mitään. On vain tyhjä tila, kuuntelemisen tila, missä mikään ajatus ei tule esiin. Ja tämä on se tila, mistä aluksi puhuin: mushin, munen. Tämä on se tila, mitä tietoisuuteen avataan. Sitä voi kutsua hiljaisuudeksi, mutta se viittaa silloin siihen aukkoon tietoisuuden virrassa, josta "pelkkä tietoisuus" tai "puhdas tietoisuus" vilahtaa esiin. Tästä vaiheesta eteenpäin harjoitus tähtää tämän "sisäisen tilan" avaamiseen. Aluksi se on vain pieni aukko mielessä, mutta harjoituksella sitä on mahdollista kasvattaa ja syventää. Tähän yhteyteen sopii zenin vertaus tietoisuudesta sameana vesilasina, jonka pohjalla on helmi. Jotta voimme nähdä tuon helmen, veden on annettava pitkään olla paikallaan, hämmentämättä, jotta se kirkastuisi niin että helmi tulisi näkyville.

Hengitysten laskemisesta siirrytään zenin soto-koulussa hengityksen kuuntelemiseen ja sen kautta "pelkkään istumiseen" (shikantaza). Rinzai-koulussa harjoituksen kohteeksi otetaan koan. Koaninkin kanssa voidaan sitten "vain istua".

Olennaista on se, että jo tässä vaiheessa olemme ikään kuin repäisseet mieleemme aukon, josta haluamme katsoa sisään. Tietoisuutemme "normaali" rakenne on ratkaisevalla tavalla muuttunut.

En jatka tätä tarinaa pidemmälle tähän suuntaan vaan palaan jälleen hieman takaisin. Kun olemme oppineet laskemaan hengityksiämme ja tarkkailemaan sitä hiljaisuutta, mikä annamme nousta välillä esiin, tulemme aina enemmän myös tietoiseksi siitä "kohdasta", missä ajatus syntyy. Pystymme katsomaan sitä kohtaa, missä ajatus alkaa ja mihin kohtaan se päättyy. Voimme myös tutkia tarkemmin sen luonnetta: mistä se tulee ja minne se menee. Huomaamme, että ajatus on tietyllä tapaa "tyhjä". Sillä ei ole mitään itsenäistä olemassaoloa. Kun se on kadonnut, se on kuin lintu, joka on jättänyt jälkensä taivaalle.

En tee tästä pitkää tarinaa, vaikka tuonkin nyt mukaan etiikan. Kuvaamani kokemus on eettisen toiminnan kannalta perustava. Ajatusketju kulkee suurinpiirtein näin. Erilaiset negatiiviset tunteet ja ajatukset synnyttävät myös negatiivista toimintaa. Esimerkiksi taistelu syntyy usein vihasta, kostonhalusta, ahneudesta tai vastaavasta. Jos olemme harjoitelleet niin, että pystymme luomaan mieleemme edellä kuvattua tilaa ja olemme tottuneet tarkkailemaan mieleemme sisältöjä, voimme tulla myös tietoiseksi erilaisista negatiivisista tunteistamme, jotka voivat synnyttää ei-toivottua ja epäeettistä toimintaa. Harjoituksemme kautta meille avautuu tilaisuus katsoa tätä tunnetta läheltä. Meidän ei tarvitse päästää sitä kehittymään hallitsemattomaksi vihaksi tai vastaavaksi, vaan voimme ennemminkin antaa sen sulaa tietoisuutemme avaruuteen. Toteamme, että tunteellamme ei ollut mitään itsenäistä olemusta - ja sitä paitsi - se meni jo. Näin voimme arvioida ja muuttaa toimintaamme tässä tilanteessa.

Kuvaukseni on yksinkertaistettu, enkä lainkaan väitä, että tämä on helppoa. Mutta tämä on tie (do), jota budossa ja zenissä kuljemme. Tällaiset tiet eivät koskaan voikaan olla helppoja, sillä kyse on aina ihmisenä olemisen perustojen tutkimisesta.

On siis olemassa kahdenlaista "sisäistä tilaa" jota zen-karatessa pyrimme avaamaan. Toinen liittyy kehoon ja tekniikkaan, toinen mieleen. Toin edellisissä "Huomioissa" esiin zen-karaten tukipilarit: kiko-harjoitukset ja zen. Kiko-harjoitusten avulla avaamme sitä kehon sisäistä tilaa, mitä voimme kuvata yin-yang-vaihteluksi; zen-harjoitusten avulla teemme tilaa mieleemme.

Seuraavassa Huomioissa huomioita Zhang Chang Wangin huhtikuun leiristä.

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN * CHADO

Tainon sesshinistä

Aina käy samalla tavalla, kun yritän kirjoittaa jotakin Tainon sesshinistä. Ei ole mitään kerrottavaa. Toisaalta olisi tietysti paljonkin. Kyse on siitä, että sesshin on aina kokemus, jota ei voi välittää toiselle pelkästään sanojen avulla. Se on koettava itse. Tietysti voin todeta, että tunnelma oli jälleen kerran upea, loistava ... tai mitä tahansa, mutta kyse ei ole suurista sanoista. Eikä sanoista lainkaan.

Meitä oli parikymmentä, joista kymmenkunta jo tottuneita sesshinissä kävijöitä. Paikka oli Kangasalta Kuohenmaan koulu, jossa oli juuri sopivasti zen-tunnelman vaatimaa kuluneisuutta ja ikää. Teimme hienon sanzen-huoneen koulun ullakolle, josta erotimme kolmella kattohirsistä riippuvalla verholla sopivan kokoisen tilan. Luulen, että Tainokaan ei tätä sanzen-huonetta hevin unohda. – Ehkä senkin takia, että siellä oli yöllä jäätävän kylmä. Muistan kun menin ensimmäisen kerran Scaramucciaan 1984, sanzen-huoneena toimi talon pyykkihuone. Taino istui pienessä tilassa pyykkikoneen ja seinän välissä. No - nykyään uuden zendon rakentamisen myötä sanzenillekin on oma huoneensa.

Tällä kertaa Taino toi japanilaisen vaimonsa Kyokankin Suomeen. Heillähän on kaksi lasta, Lea ja Alvise, joista Lea kävi Tainon mukana Suomessa jo joskus vuosikymmenen alussa. Kohta koko perhe on käynyt täällä. Kyoka ainakin tuntui pitävän näkemästään ja kokemastaan. Tietenkin lämmitimme rantasaunan, istuimme nuotiolla ja katselimme järvelle. Kyoka löysi Suomesta saman hiljaisuuden ilmapiirin, joka on myös Japanissa. Ja joka ehkä Italiasta puuttuu.

Minä tietysti olisin halunnut nähdä paikalla enemmän Zenshindojon ihmisiä, vetäjiä ja muita. Mutta tiedän, että sellaisen ymmärtäminen ja sille

antautuminen, joka saattaa muuttaa koko elämän, on vaikeaa. En tarkoita tällä mitään ulkoista muutosta, vain sisäistä.

Mutta kaikille budon, taijin tai vastaavan harrastajille ja erityisesti opettajille olisi hyväksi nähdä, mitä tarkoittaa opettaminen sydäimestä sydämeen.

Bodhidharman kerrotaan esittäneen zenin ytimen neljässä säkeessä, jotka kuuluvat suurinpiirtein näin:

Se on oppi joka kulkee kaikkien kirjoitusten tuolla puolen;
se on riippumaton sanoista ja kirjaimista ja siirtyy suoraan sydäimestä sydämeen;
se osoittaa suoraan ihmisen mieleen;
se on oman luontonsa oivaltamista ja Buddhan kaltaisuuden saavuttamista.

Tainon sesshin osoittaa aina kohti kaikkia näitä ulottuvuuksia.

Taino oli erityisen kiinnostunut yi quanista. Seisoimmekin sesshinin aikana vähän. Hän lupasi heti Italiaan palattuaan aloittaa seisomisharjoitukset. Tosin sen pienen seisomishetken ajoitus, jonka teimme viimeisenä yönä, ei ollut minulta oikein harkittu. Se koettiin liian raskaaksi.

Lopetimme sesshinin viiden aikaan aamuyöstä. Emme nukkuneet viimeisenä yönä silmällistäkään. Kun palasin lentokentältä joskus seitsemän maissa, kaikki osallistujat olivat jo lähteneet. Kukaan ei ollut jäänyt lepäämään muutamaksi tunniksi. Monet ajoivat satoja kilometrejä kotiinsa nukuttuaan perjantai-illan ja sunnuntai-aamun välillä noin neljä tuntia. Väsyneenä ajaminen ei ole kovin järkevää, mutta tähän asiaan liittyy kummallinen juttu. Sama tapahtuu myös Scaramucciassa. Kun sesshin on ohi, kaikki haluavat heti lähteä kotiin. En tiedä, mistä tämä kiire johtuu.

Harjoituksesta

Aloitin taas taijin opettamisen näyttelijäkurssilaisille kesän tauon jälkeen. Tämä kurssi on harjoitellut taijia jo kaksi vuotta keskimäärin tunnin viikossa. Se ei tietysti ole paljon, mutta toisaalta se on kuitenkin jotakin. Teimme yhdessä 24-askeleen muodon pari kertaa ja sitten he saivat tehdä sen yksin. Edelleen muutamilla kurssilaisilla on vaikeuksia muistaa muodon liikkeitä. Pidän heille tästä asiasta pienen puhuttelun, jonka keskeisen sisällön aion nyt toistaa tässä.

Kahden vuoden tekemisen jälkeen tällainen yksinkertainen liikesarja pitäisi jo muistaa. Mitä järkeä on tulla tunnille yhä uudelleen ja uudelleen opettelemaan jonkin liikesarjan muistamista. Jos jatkuvasti tekee liikesarjaa niin, että yrittää muistaa mikä on seuraava liike, ei koskaan pääse itse asiaan. Tällaisten liikesarjojen muistaminen (oli kysessä siten taijin muoto tai karaten kata tai vastaava) on helppo asia, jonka voi hoitaa hyvin nopeasti pois alta. Taijin lyhyitä muotoja opetetaan ja opitaan muistamaan kahden päivän viikonvaihteileireillä. Varsinainen harjoitus pääsee alkamaan vasta sitten, kun liikesarjoja ei tarvitse enää mitenkään erityisesti muistella. Monet harrastajat jäävät jumiin tähän aivan ensimmäiseen harjoitusvaiheeseen.

Miksi ihmiset opettelevat ajamaan polkupyörää. Yleensä ottaen ei siksi, että he haluaisivat jatkuvasti harjoitella polkupyörällä ajamaan oppimista, vaan siksi että he haluavat kulkea polkupyörällä tästä jonnekin muualle. He haluavat ajaa polkupyörällä paikasta toiseen. Tämä ei tietenkään sulje pois sitä, että harrastaja voi tulla myös taitavammaksi pyöräilijäksi, jos hän ajaa paljon pyörällä. Tämä ei myöskään sulje pois sitä, että jotkut haluavat opetella ajamaan yksipyöräisellä tai jotkut jopa vaijeria pitkin. Mutta polkupyörällä ajamisen taitoa ei tarvitse aina opetella. Voi myös jossakin vaiheessa alkaa vain yksinkertaisesti ajamaan.

Erytyisesti japanilaisilla on sellainen käsitys, että länsimaalaiset eivät koskaan opi karatea. Vielä kahden- tai kolmenkymmenen vuoden harjoituksen jälkeen he opettavat heitä ikään kuin he olisivat pyöräilijöitä, jotka näkevät vasta nyt ensimmäistä kertaa pyörän. Heille ei yleensä juolahda mieleenkään, että länsimainen oppilas osaisi jo jotakin. Että hän voisi vain tehdä. Että hän olisi oppinut jo ajamaan.

Taijihin palatakseni – vasta muodon muistamisen jälkeen voi alkaa opetella sellaisia asioita kuten liikkeen, mielen ja hengityksen harmonia; liiketietoisuuden laajentaminen koko kehon läpi; mitä tarkoitetaan sisäisellä tai koko kehon voimalla; miten liikkeen juuri muodostetaan vajoamalla lonkkien sisään; miten selän ja kehon kaikkien joustien avautumis- ja sulkeutumislikkeet vuorottelevat; miten yin ja yang vaihtuu ming-menin alueella; miltä tuntuu ekstaattinen liike, jonka ytimessä on energettinen tyhjiys, kuin pyörremyrskyn silmä.

Taijin ja vastaavien taitojen maailma on käsittämättömän syvä. Näitä syvyyksiä ei koskaan pääse tutkimaan saati valaisemaan itselleen, jos ei näe sitä työtä, että opettelee nopeasti muistamaan liikesarjat ja paneutuu sitten niiden harjoitteluun ankaralla säännöllisyydellä. (Tiedän! Että samaan pääsee myös ankaralla seisomisella, mutta kuka jaksaa seistä joka päivä tunnin tai puolikin!)

Kävelemisestä

Kun olin selittänyt Tainolle yi quanin kävelyharjoitusta (moca bu), Taino kertoi eräästä Omori Sogenin haastattelusta, jonka he olivat kääntäneet italiaksi joskus vuosia sitten ja julkaisseet Notiziariossa. Omori Sogen kertoo siinä, miten he harjoittelivat vuosisadan alkupuolella, jolloin hän aloitti miekkalutaidon. Ensimmäisen puolien vuoden aikana he eivät tehneet muuta kuin kävelivät salia päästä päähän hengityksen tahdissa. Näytin harjoituksissa miten. Kysehän on miekkailutaidon peruslyönnistä suoraan eteenpäin ilman miekkaa. He siis astuivat askeleen eteen, antoivat takajalan liukua perässä, hengittivät ulos lausuen haaaa..... Katsoimme samaa asiaa harjoituksissa **Pinan yondan** -katan sen liikkeen kautta, jossa maegerin jälkeen astutaan sisään urazukiin ja annetaan takajalan liukua mukana. Teknisesti tämä on sama asia. Kun jättää maegeri tekemättä, se on helpompi nähdä.

Yi quanin askelluksessa kyse on myös samasta asiasta hieman eri muodossa.

Tämä on monella tapaa mielenkiintoista. Näemme kolmessa perinteessä: karatessa, kendossa ja yi quanissa saman harjoituksen. Harjoituksissa korostin sitä, että Pinan yondan katassa tämä kohta voidaan ja pitääkin nähdä myös harjoitusmetodina, jonka avulla opitaan koko kehon voimankäyttöä, voiman vapauttamista sulkeutumisvaiheessa, keskustavoiman harjoituksena (centering). Tämä edellyttää sitä, että katan tämä vaihe irroitetaan katasta ja sitä harjoitetaan omana harjoituksenaan. Siis juuri niin kuin Omori Sogen kuvaa kendossa tehdyn tai niin kuin teemme yi quanissa.

Kata ei siis, niin kuin jo kaikkien pitäisi tietää, ole vain tiettyjen tekniikoiden opettelua, vaan se antaa myös harjoitusmetodeja, joiden avulla voidaan opiskella tekniikoiden ”takana” piileviä ”periaatteita”. Tämä yksittäisen muodon ja sen takana piilevän periaatteen eron ymmärtäminen on vaikea, mutta aivan välttämätön asia, jos haluamme oppia taitoamme syvemmin.

Yi quan on siitä ihmeellinen taito, että se lähtee liikkeelle heti tältä ”periaatetasolta” ja etenee vasta paljon, paljon myöhemmin (jos lainkaan) yksittäisiin tekniikoihin. Tuo suluissa oleva huomautus siksi, että jos omaksumme esimerkiksi terapeutin tai terveydellisen näkökulman tähän taitoon, meidän ei koskaan tarvitse edetä kamppailutekniikoiden tasolle (vaikka se ei siinäkään tapauksessa haitaksi ole).

Zhangin leiristä

Kirjoitan tätä syyskuun lopulla, jolloin Zhangin leiristä on kulunut jo viisi kuukautta. Muistoni leiristä ovat siis jo jonkin verran haalistuneet, mutta haluan kuitenkin kirjata tähän joitakin asioita, joita palaa mieleeni.

Leiri kaikenkaikkiaan oli erittäin antoisa, vaikka kertasimme suureksi osaksi asioita, joita teimme jo edellisenä vuonna. Nyt monet asiat avautuivat kuitenkin uudella tavalla – ehkä juuri siksi, että vuosi on jälleen vierähtänyt.

Zhan Zhuang. Nyt Zhang opetti selkeästi selän suoran asennon, ja lonkkien vajoamisen erityisesti ”taisteluasennossa”. Käsia ei pidä pitää liian kaukana kehosta vaan vain noin vaaksan etäisyydellä nenästä taisteluasennossa seistäessä. Voiman linjan on oltava suora takajalasta alaselän kautta etummaiseen käteen. Zhan kutsui etukättä ensisijaiseksi ja takakättä toissijaiseksi. Hän myös korosti seisomista niin kuin hartiaseutua ei olisi lainkaan. Yksi mielikuva, jonka hän antoi oli, että selkähakset tai kylkilihakset jatkuvat suoraan kyyerpäihin. Näin löydetään idea, että selkä kannattelee käsiä, ei olkapäät. Tämä auttaa paljon hartioiden rentoutta etsittäessä. On myös tärkeää asettaa mielessän keppi etujalan polvesta edessä olevaan seinään. Tämä ajatus elövöittää etujalan. Ilman tätä mielikuvaa se on helposti velto tai kuollut. Rinnan on annettava pudota luonnollisella tavalla sisään ja rennoksi, jolloin selkä myös pyöristyy. Tämä vapauttaa pallean ja hengitys pääsee laskemaan luonnollisella tavalla vatsalla mahdollisimman alas.

Itse opin jotakin lisää rentouden tärkeydestä. Samoin seisomiseen liittyvistä ”ristiriidoista”. Esimerkiksi: samalla kun kannattelemme kuvitteellisia palloja sormien välissä, kuvittelemme, että sormien ympäri kiertää kuminauha, jonka puristavaa voimaa kevyesti vastustamme. Eli voima suuntautuu yhtä aikaa kahtaalle: sisäänpäin ja ulospäin. Sama idea viedään läpi koko kehon ja kaikkien pallojen. Tämä tuo seisomiseen hyvin nopeasti voimaa, jonka jälkeen ongelmaksi voi käydä rentoutuminen. Ideana on se, että on löydettävä se kohta, jossa voimme seistä mahdollisimman rentona tämän jännityksen sisällä. On siis **yhtäaikainen** tunne jännityksestä ja rentoudesta. Jos painotetaan vain voiman tunnetta, ei koskaan päästä räjähtävään voimaan. Tätähän Zhang painotti erityisesti shi-li –harjoitusten kohdalla. Mutta shi-li ja zhan zhuang ovatkin samoja asioita. Zhang zhuang on vain erittäin pientä shi-litä. Niin pientä että liikettä ei näe ulos.

Shi-li –harjoituksissa Zhang painotti jälleen rentoutta. Shi-li –harjoitus alkaa harjoituksen edetessä helposti tuntua hyvin voimakkaalta. Zhang varoitti alkamasta liikaa leikkiä tällä voiman tunteella. Shi-li voi näyttää

ulospäin voimakkaalta, mutta sen pitäisi tuntua sisäisesti rennolta. Siis jälleen tämä jännityksen ja rentouden ristiriita.

Uusi shi-li –harjoitus tänä vuonna oli se, jossa kaikki kuusi voimaa ovat yhtäaikaaisesti läsnä. Se on liian monimutkainen harjoitus vain sanoin selitettäväksi.

Teimme nyt shi-litä sekä ”tasaseisonnasta” että taisteluasennosta. On hyvä idea tehdä ensin paljon shi-litä perusasennosta ja siirtyä sitten vasta taisteluasentoon. Erityisesti sivuttaisiin voimiin saa aluksi huomattavasti paremman tuntuman tasaseisonnassa kuin taisteluasennossa.

Edelleen Zhang korosti mielikuvan tärkeyttä myös shi-li –harjoituksissa. Hän mm. sanoi, että vaikka ulkoinen liike on lyhyt, mieli liikkuu kauaksi. Voimaa etsitään rennolla tavalla kuvittelemalla liikkeeseen vastus. Mitä hitaampi liike, sen parempi. Hiljalleen koko kehossa alkaa tuntua elastinen ja jousimainen, koko kehon yhdistävä voiman tunne. Kaikkia kuutta suuntaa tulisi harjoitella yhtä paljon. Siis työntö eteen ja veto taakse, työntö oikealle ja vasemmalle sekä ylös ja alas suuntautuvat avautuvat ja sulkeutuvat voimat.

Seisominen kehittää koko kehon yhdistyneen ja elastisen voiman. Shi-lissa opimme ottamaan sen käyttöön liikkeessä.

Huomatkaa että shi-li –harjoituksia on lukematon määrä. Zhang on opettanut tähän mennessä ne perussuunnat, joista kaikki monimutkaisemmat voimat koostuvat. Olemme tehneet edelleen jonkin verran Janin opettamia shi-li –harjoituksia, joissa liikeradat ovat ympyröitä. Nehän kaikki koostuvat Zhangin opettamista kuudesta perussuunnasta. Janin opettamat perusympyrät tuovat shi-li –harjoituksen hyvin lähelle erilaisia kamppailutekniikoita, niin kuin yhdessä harjoituksessa huomasimme.

Paikallaan tehtävästä shi-listä siirrytään seuraavassa vaiheessa askeliin yhdistettyyn shi-lihin. Itse asiassa kaikki paikallaan tehtävät harjoitukset voidaan tehdä moca bu –askeliin yhdistettynä. Tähän Zhang ei vielä leirin yhteydessä mennyt.

Moca bussa on muistettava, että kyse on koko kehon shi-li –harjoituksesta, ei pelkästään jalkojen. Mielikuvia voivat olla mudassa kävely, voimakas vastatuuli jne. Liikkuva jalka ohittaa tukijalan läheltä. Askelten aikana sulkeutuminen ja avautuminen vuorottelevat. Etujalan puoleista lonkkaa ei saa työntää eteen liian aikaisin, lonkan voima on jätettävä ikään kuin varastoon. Tämä voima voidaan sitten vapauttaa esimerkiksi etujalan potkuun. Tämä on sama asia kuin seistäessä taisteluasennossa. Siinäkin etujalan lonkan on annettava pysyvä vajonneessa tilassa. Sitä ei saa työntää eteen, jolloin se on ikään kuin jo vapauttanut voimansa.

Perusharjoituksessa kädet pidetään sivuilla ja ne ottavat ikään kuin tukea kahdesta kaiteesta. Tässä käsien asennossa on huolehdittava siitä, että

ylävartalon asento pysyy samana kuin jos kannattelisimme rinnan edessä palloa. Kun kädet ojennetaan sivuille, rinta työntyy helposti eteen, mikä on virhe. Itse asiassa kädet eivät ole tässä asennossa sivuilla vaan viistosti edessä.

Kannattaa katsoa leirivideoilta, miten Zhang tämän harjoituksen tekee. Huomatkaa, miten hän tuo etenevän jalan maahan, painaa varpaat ja päkiän lattiaan ojentuvan nilkan ja itse asiassa ojentuvat takajalan voimalla. Se on avautuva liike joka opettaa voiman vapauttamista. Tämä kaikki pitää tehdä tietysti mahdollisimman rennosti. Liikkuvaa jalkaa ei pidä jännittää, vastuksen tuntu on pyrittävä ottamaan mielikuvasta. ”On käytettävä mieltä, ei voimaa.”

Moca bussakin perusaskeleesta edetään erilasiin variaatioihin, joita Zhang ei vielä leirin yhteydessä käsitellyt. Perusaskeleessa oli vielä kaikilla paljon hiomista.

Fa li eli ”räjähtävä voima”. Zhang korosti jälleen sitä, että tähän harjoitukseen ei voi kunnolla siirtyä, jos ei ole tarvittavaa kokemusta edellisistä vaiheista, siis seisomisesta ja shi-listä. Mutta on huomattava, että tämä ei tarkoita sitä, että pitäisi seistä ensin viisi tai kymmenen vuotta voidakseen siirtyä tähän vaiheeseen. Yi quan on tunnettu juuri siitä, että siinä kamppailutaito voidaan saavuttaa suhteellisen lyhyessä ajassa. Zhangin metodi on hyvin suoraviivainen joka on epäilemättä peräisin hänen omalta opettajaltaan. Monet yi quanin opettajat korostavat tässä vaiheessa erityisiä rentousharjoituksia ja ravistuksia fa lin aikaansaamiseksi. Zhang ei teen niin. Jos muistatte, hän totesi leirillään kerran, että itse asiassa pelkkä seisominen riittää tuottamaan fa lin. Hän myös korosti rentoutta, niin seisonnassa kuin shi-li-harjoituksissa. Shi-li voi näyttää ulospäin voimakkaalta, mutta sen pitää tuntua sisältä rennolta. Vain näin kehitetään kykyä tehdä fa-li.

Huomatkaa, että shi li on itse asiassa hidas fa li. Kun shi lissä vastuksen tunne kasvatetaan niin suureksi, että ulkoinen liike käy miltei näkymättömäksi ja tuntuu vain kehon sisäinen yin – yang –vaihtelu, lähestytään hidasta fa lita.

Te, jotka olette tehneet yi jin jingä, huomatkaa yhteys!! (Kuka vielä muistaa yi jin jingin tai on tehnyt sitä?!)

Muistakaa myös, että fa li pitää harjoitella kaikkiin kuuteen suuntaan. Näin sen voi lopulta yhdistää mihin suuntaan ja tekniikkaan tahansa.

Mielen käyttö fa lissa on yhtä tärkeää kuin muissakin vaiheissa. Ensinnäkin kohottakaa mieli ”ylös”, niin kuin aina. Mieli on silloin herkkä, varuillaanoleva tai ylivirittynyt, niin kuin saalistavan tiikerin mieli.

Tänä vuonna Zhang näytti selkeästi etujalan käytön fa lissa. Viime vuonna hän vain ikään kuin vihjaisi siitä. Tämä on iso yi quaniin liittyvä ”salaisuus”, jonka Zhang nyt avoimesti opetti. Tämä jalkojen voiman käyttö on tietysti

avain voimakkaaseen fa lihin. Ilman sitä voima jää osittaiseksi, eikä siitä tule koko kehon voimaa.

Shi sheng tarkoittaa äänen harjoittamista. Tänä vuonna Zhang ei puhunu tästä asiasta mitään. Edellisenä vuonna hän näytti muutaman kerran, miltä ääni kuulostaa fa-lihin yhdistettynä. Se liittyy hengityksen tietynlaiseen käyttöön, sen äkilliseen katkaisemiseen ja pudottamiseen alas. Zhang teki itse fa-lin yleensä aina äänettömästi.

Tui shou eli ”push hands” harjoitukseen Zhang opetti tänä vuonna perusmuodon ja tavan, miten se yhdistetään moca bu –askeleeseen. Tässä harjoituksessa on koko ajan pidettävä huolta omasta keskilinjasta ja painopisteestä ja etsittävä samalla parin keskilinjaa ja painopistettä. Aina kun etenemme askeleen paria kohti, annamme voimamme suuntautua kontaktipisteistä suoraan hänen keskilinjaansa kohti. Muuten harjoituksesta tulee helposti tyhjää käsien pyöritystä. Paineen käsissä tulee olla tuntuva eikä mikään ”ihokarvakosketus”. Tui shouta voi pitää yhdenlaisena shi li-harjoituksena parin kanssa.

Pääsin tekemään Zhangin kanssa tui-shouta pariin otteeseen. Lähinnä päällimmäiseksi mielikuvaksi jäi Zhangin järkyttävä voima ja liikkuvuus. Hän ei antanut minun kokea räjähtävää voimaansa, joka varmaan olisi jäänyt silloin päällimmäiseksi.

Zhang lahjoitti jälleen joitakin kalligrafioita. Yhdessä niistä oli ilmeisesti Wang Xiang Zhailta peräisin olevat neljä aforismia yi quanista. Kukin niistä kuvaa yhtä tärkeää yi quanin elementtiä.

Periaatteet olivat seuraavat:

1. Hengitä kirkasta ilmaa (ravitse hengitystäsi tms.).
2. Hallitse yin ja yang.
3. Pidä huolta mielestäsi (Zhao käänsi muistaakseni ”take care of your mind”).
4. Yhdistä kehosi yhdeksi kokonaisuudeksi (jänne, liha, yhdistä yhdeksi).

Viideskin periaate oli, joka kuului varmaan johonkin toiseen aforismisarjaan. Sen idea oli: harjoittele kuin olisit yksin maailmassa.

Zhang opetti myös yhtenä keskiviikkona hyvin konkreettisesti sitä, mitä tarkoiteaan lauseella ”todellinen liike syntyy todellisesta liikkumattomuudesta” – vai oliko se voima. Seisoimme pitkään (siis pitkään!) täysin liikkumattomina. Mitään liikettä ei sallittu, ei pienintäkään sormen nykäystä. Hän totesi harjoituksen etenevän tähän tapaan, kun on saavutettu kokemus siitä, mitä tarkoittaa se, että voima alkaa vapautua kehosta. Sen jälkeen harjoitellaan niin, että voiman ei anneta vapautua

pisaraakaan. Aina kun voima vapautuu, siis Zhangin mukaan, oppimisprosessimme palaa hieman taaksepäin. Joudumme aina uudelleen ja uudelleen keräämään sen voiman, jonka olemme antaneet itsestään vapautua. Tässä harjoitustavassa otetaan ikään kuin kaikki keräytyvä voima talteen.

Mitään ei anneta pois. Hyvin nopeasti ainakin minulle selvisi, että kyseessä on erittäin voimakas ja äärimmäistä kontrollia vaativa harjoitustapa. Erityisen paljon se vaatii tietysti mieleltä, joka pitää kehon sataprosenttisesti hallinnassa.

Kerran, ehkä kahvipöydässä, Zhang innostui puhumaan kiinalaisesta elementtiteoriasta ja sen liittymisestä yi quaniin. Elementtejä on viisi: maa, puu, metalli, vesi ja tuli. Zhang totesi maan liittyvän juureen. Puu liittyy myös juureen ja koko kehon elastisuuteen. Keho taipuu kuin puu tuulessa pysyen silti tukevasti juurillaan. Metallia viittaa yi quanin raudanlujaan iskuvoimaan. (Tätä tosien emme enää pyydä Zhangia demonstroimaan kenenkään rintaan.) Vesi kuvaa yi quanille tyypillistä jatkuvaa muutosta, yinin ja yangin vaihtelua. Tuli kuvaa yi quanin räjähtävyyttä, fa lita. Yksi fa lihin liittyvä mielikuva onkin käden vetäminen pois tulesta.

Pienen pieni taiji-muoto

Olemme sunnuntain taiji-ryhmässä harjoitelleet muutaman kerran 24-askeleen taiji-muotoa hyvin pienenä. Itse asiassa hyvin, hyvin pienenä. Olemme tehneet koko muodon läpi seisten zhan zhan –perusasennossa. Kädet pidetään periaatteessa edessä pallon ympärillä koko muodon ajan, mutta annetaan niiden hieman elää ja käsivarsien pyöriä vähän liikesarjan liikemuotoja mukaillen. Tästä syntyy erittäin hieno ja intensiivinen muoto. Sehän on eräänlainen yi quanin shi-li –harjoitus, jossa käytetään hyväksi taijin liikkeitä ja voiman suuntia. On pidettävä erityistä huolta siitä, että voima tulee aina kunnolla ylös jaloista, eikä synny pelkkiä käsien liikkeitä. Tietysti muoto, jota näin haluaa harjoitella, pitää hallita kunnolla, jotta sen liikkeet ja voimat voi lyhentää vain muutaman millimetrin pituisiksi.

Pari sanaa juurtumisesta ja rentoudesta ja testaamisesta

Jos pyydän Juho-Valtteria olemaan kevyt ja helposti nostettavissa, hänet on helppo nostaa ja hän tuntuu kevyeltä. Jos taas pyydän häntä olemaan raskas ja vaikeasti nostettavissa, häntä on miltei mahdoton saada ilmaan. Hän painaa nyt noin 20 kiloa. On uskomatonta, miten tällaisilla ”testeillä” voidaan niin helposti hämätä ihmisiä. Tarkoitin hämäämisellä sitä, että tällaisen ”testin” mekaniikkaa ei selitetä, vaan uskotellaan että kyse on jostakin ”kin hallinnasta”. Eli se niin kutsutusti mystifioidaan. Vastustan nykyään viimeiseen asti tällaisia mystifiointeja.

Ajatelkaapa hetki tilannetta, että yritätte nostaa 80 kilon kiinteätä painoa. Se on aika raskas. Voitte saada sen ehkä juuri ja juuri ilmaan. Ajatelkaapa sitten tilannetta, että aina kun yritätte nostaa tätä tankoa, se putoaa samalla vaikkapa kolme senttimetriä alaspäin. Se tekee aina tämän juuri kun yritätte nostaa sitä. Se siis ”vajoaa” – sanoisinko ”juurtuu”. Ette varmasti saa sitä ilmaan. Tämä on ”vajoamista”.

Ajatelkaapa tilannetta, että kiedotte kätenne 80 kg painavan tukin ympärille ja nostatte sitä. Voitte ehkä saada sen vähän ilmaan. Ajatelkaapa sitten, että kyseessä onkin saman painoinen pitkä säkki, joka on täynnä vettä. Yrittäkääpä nostaa sellaista. Homma käy aika vaikeaksi. Tämä on ”rentoutta”.

Terveisiä Tainolta

Sain juuri Tainon viimeisen Notiziarion, numero 103, jossa hän kertoo lyhyesti käynnistään Suomessa.

Käännän sen tähän.

Niin kuin olen jo kertonut sesshinien osallistujille, Suomessa voi astua MU:n (tyhjyyden) maailmaan sellaisella välittömyydellä, mikä on vaikeaa muissa paikoissa. Samaa voisi ajatella autiomaasta, tai jos ylittää valtameren pienellä veneellä tai vuoren huipusta. Mutta näin ei ole. Tottakai on mahdollista kokea Mu koska tahansa, mutta Suomessa rittää että kääntää

päättään niin putoaa tyhjyyteen ponnistuksetta. Mutta mikä sitten Suomesta tekee niin erityisen?

Ennen kaikkea tuo pohjoisuus, joka jo itsessään on täynnä hiljaisuutta. Mutta myös järvet, jotka eivät ole sillä tavalla alas syöksyvän laavan tavoin vereviä kuin meidän meremme. Ja joka puolella metsäiset tasangot. Kaikki tämä. Ja kun aurinko laskee, sauna on lämmin pienessä mökissä järven rannalla -yhden niistä lukemattomista. Ja Timolla on sellainen. Sytytätte nuotion, juotte oluen ja paistatte muutaman makkaran samalla kun päivän valo laskeutuu. Silloin on mahdotonta olla putoamatta sisään hiljaisuuteen, joka leivittäytyy sanan välistä toiseen samalla kun järvi ja taivas sulautuvat yhdeksi ja lintujen äänet hiljentyvät.

Niinpä myöskään Suomen sesshinit eivät paljon poikkea Scaramuccian sesshineistä: parikymmentäviisi osallistujaa, täydelliset järjestelyt tenzon ja jikijizun osalta, ja osallistujat jotka istuvat täydellä antaumuksella. Evviva Tampere!

Luulen, että saamme Tainon jälleen ensi syksynä Suomeen.

Mietteitä

Ajattelin juuri kirjoittaa jotakin siitä, miksi niin useat ihmiset lopettavat harjottelunsa, vaikka ovat harjoittaneet itseään näissä lajeissa niin kauan. Mutta sitten saapui tämä Tainon Notiziario. Tavailin sen ensimmäistä sivua. Siinä Taino kirjoittaa näin:

On elokuun loppu. Viimeinen kiipeilyviikko on ohi. Teen yksin zazenää. Joka ilta klo 20.30 puen päälleni koromon ja menen yksin zendolle. Kumarran mestari Mumonin ankaran katseen alla, lausun mielessäni "neljä lupausta", sytytän suitsukkeen ja istun puolisen tuntia ikkunaa vastapäätä. Joka kerta ilta pimenee aikaisemmin. Ja lopuksi Prajna, Shiguseiganmon, Sanpai ja usein myös taiji-muoto.

Olen jo luopunut siitä ajatuksesta, että zendolla olisi muita harjoittajia sesshinien ulkopuolella. Zazen, taiji, kiipeily, kirjoittaminen - ovat olemassa itsessään, ja tietysti myös minulle kuten kaikille muille ihmisille.

Olisi tietysti iloisempaa jakaa tämä hetki muiden kanssa. Mutta minä voin vain pukea ylleni koromon, astua zendoon, tervehtiä, sytytää suitsukkeen, istua, resitoida, kumartaa ...ei ole muuta tehtävissä.

Mitä muuta voisi sanoa.

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN * CHADO

Seisomisen ja liikkumisen suhteesta

On suhteellisen helppoa saada tuntuma "sisäiseen voimaan" seisossaan **zhan zhuanissa**, mutta liikkuminen tämän voiman kannattamana on vaikeampaa. Tässä yksi hyvä harjoitus siitä, miten seisomisen voiman voi siirtää liikkeeseen. Harjoitus on hyvin yksinkertainen ja monet ovat varmaan sen löytäneet harjoitellessaan itsekseen. Eli: kun seisot "pallo kädessä", lähde tekemään liikettä suoraan tästä asennosta pudottamatta käsiä välillä alas ja pitämättä mitään taukoa. Yritä sitten säilyttää liikkeessä sama voiman tuntu, minkä olet löytänyt seistessäsi.

Taijin harrastajat voivat lähteä tästä asennosta suoraan 24-askeleen muotoon. Ehkä parempi idea on ottaa vain jokin yksinkertainen liike, esimerkiksi "villihevosen harjan jakaminen" tai "varpusen pyrstöön tarttuminen" ja toistaa sitä monta kertaa.

Esimerkki: Seiso viisi minuuttia pallo kädessä, tuo sitten paino vasemmalle jalalle ja tee villihevosliike etuoikealle kymmenen toiston verran. Palaa sitten takaisin sesonta-asentoon ja seiso jälleen viisi minuuttia. Tuo sitten paino oikealle jalalle ja tee villihevosliike etuvasemmalle kymmenen kertaa. Palaa jälleen alkuasentoon ja jatka seisomista.

Vaihda sitten liike "varpusen pyrstöön tarttumiseen".

Tämä harjoitus opettaa paljon. Perusopetus on tietysti se, miten säilyttää seisomisen antama perusrakenne liikkeen aikana. Koko kehon yhdistynyt liike ja voima on ensisijaisesti kiinni seisomisen antaman perusrakenteen säilyttämisestä erityisesti ala- ja yläselän, rinnan, kainaloiden ja lonkkien alueilla.

Karateka: Seiso pallo kädessä ja lähde tästä asennosta suoraan hitaaseen Naihanchi-kataan. Lopetettuasi palaa suoraan alkuasentoon ja jatka seisomista.

Push-hands tai tegumi

Yhden käden vaakaympyrä on yksi perusmuoto, jota teemme sekä taijissa että karaten tegumi-harjoituksena. Yhtenä keskiviikkona teimme sitä kunnan paineella paria testaten ja opimme monia asioita. Ensinnäkin käsien asento. Jos kontakti on oikeassa kädessä, vasen käsi tukee oikeaa kättä painaen ranteesta tai kämmenestä. Kun liikut tässä asennossa, opit pitämään ylävartalon rakenteen jatkuvasti oikeana. Itse asento on melkein sama kuin seisoessamme "pallo kädessä". Alaselän rakenteen, siis täytetyn **ming-menin** -alueen, tekee oikeaksi parin antama paine. Jos nimittäin vähänkin annamme selkämme taittua alhaalta, parin on helppo mennä meistä läpi "painamisella". Tämä tekniikka on luonnollisella tavalla niin voimakas, että perusrakenteiden on yksinkertaisesti oltava kunnossa, jotta pysyisi pystyssä.

Wong Kiew Kit

Tilasin bokus.comin kautta **Wong Kiew Kitin** kirjan *The Complete Book of Tai Chi Chuan* (Element Books 1996). Kirjoittajalla on pitkä kokemus Shaolin kungfussa, mutta myös taijiquanissa. Kirjassa on monia hyviä harjoitusohjeita ja ajatuksia. Tässä yksi, jonka pitäisi tuntua tutulta. Wong Kiew Kit kirjoittaa:

"Lukuunottamatta taidon ylimpiä tasoja, joille moni harrastaja ei yllä, (Shaolin kungfussa) chi kungia ja mieltä harjoitetaan erillään muotojen harjoittelusta. Tai chissa puolestaan chi kung ja mielen harjoitus liittyvät muodon harjoitteluun heti alusta pitäen. Tämä oli erittäin käyttökelpoinen keksintö Zhang San Fengiltä, kun hän kehitti tai chi chuanin Shaolin kungfusta. Sen sijaan että pitäisi harjoitella Shaolin kungfua, chi kungia ja zenia (...) hän liitti ne yhteen yhdeksi yhtenäiseksi taidoksi." (s. 157 - 158.)

Tutulta siksi, että kun olen korostanut karaten harjoittelun koostuvan kolmesta osasta: **kata**, **ki-harjoitukset** ja **zen**, en todellakaan ole keksinyt mitään uutta. Tämä on se tapa miten **Shaolin kungfua (Shaolinquan)**, karaten kunnioitettua esi-isää, on aina harjoitettu. Sama kolminaisuus lävistää perinteiset kiinalaist kamppailutaidot kattavasti. Mieltä voidaan lähestyä zenin ohella taolaisesta perinteestä - niin kuin taijissa usein tehdään. Joka tapauksessa yleinen periaate on, että ennen kuin voidaan edetä tekniikkaan, on kehitettävä sisäinen voima. Ja toisaalta - ilman mielen harjoitusta jää osa tästä voimasta aina tutkimatta. Samoin kamppailutaitojen harjoittamiseen aina liityneet moraaliset kysymykset jäävät katsomatta.

Niin - tietysti Wong Kiew Kitininkin mukaan sisäisen voiman perusta luodaan seisomalla.

Wong aloittaa kirjansa esipuheen provosoivasti esittämällä, että nykyään taijin harrastajista 90 % saa vain 10 % taijin mahdollisista hyödyistä. Hän perustelee tätä sillä, että taiji on rappeutunut yhdenlaiseksi tanssiksi, ulkoiseksi muodoksi, jonka peruseriaatteita ei ymmärretä. Keskeinen puute on, että sisäistä voimaa ei

ymmärretä eikä harjoiteta. Ja tämä puolestaan on mahdotonta, jos ei harjoiteta myös taijin kamppailusovelluksia. Vain itsepuolustustaitona harjoitettuna, siis Wongin mukaan, taijin positiiviset terveydellisetkin vaikutukset voivat tulla esiin.

Tähän on helppo yhtyä. Suurin osa taijin harrastajista ei tee koskaan push-hands -harjoitteita, joissa vasta voi oppia sen, millaista voimaa muodossakin käyttää. Taijissa on erityisen helppoa huijata itseään ja lulla tekevänsä liikesarjaa oikealla tavalla, koska hitaasta liikkeestä saa niin helposti "hyvän fiiliksen". Hyvä fiilis on tietysti hyvä asia, mutta se ei voi toimia palautteena siitä, miten hyvin taijinsa osaa.

Sama pätee karateen. Myös karaten tekniikka voi jäädä täysin tyhjäksi koko kehon voimasta - huolimatta siitä että tekniikka "tuntuu" voimakkaalta. Tällainen tunne erityisesti karatessa kertoo vain virheellisestä ja paikallisesta lihasjännityksestä.

Hengitysharjoitusten perusteita

Käsittelen tässä joitakin keskeisiä seikkoja, jotka liittyvät olennaisesti hengitysharjoitteisiin. Olen kirjoittanut tästä teemasta aikaisemminkin, mutta yritän tässä syventää joitakin teemoja. Yleisesti voisi todeta, että hengitysharjoitukset lävistävät käytännössä kaikki lajit, joita seurassamme harjoitetaan. Niiden ulkoiset muodot vaihtelevat, mutta peruseriaatteet ja perustelut ovat samoja.

Kiteytän aluksi hengitysharjoitteiden merkityksen neljään kohtaan.

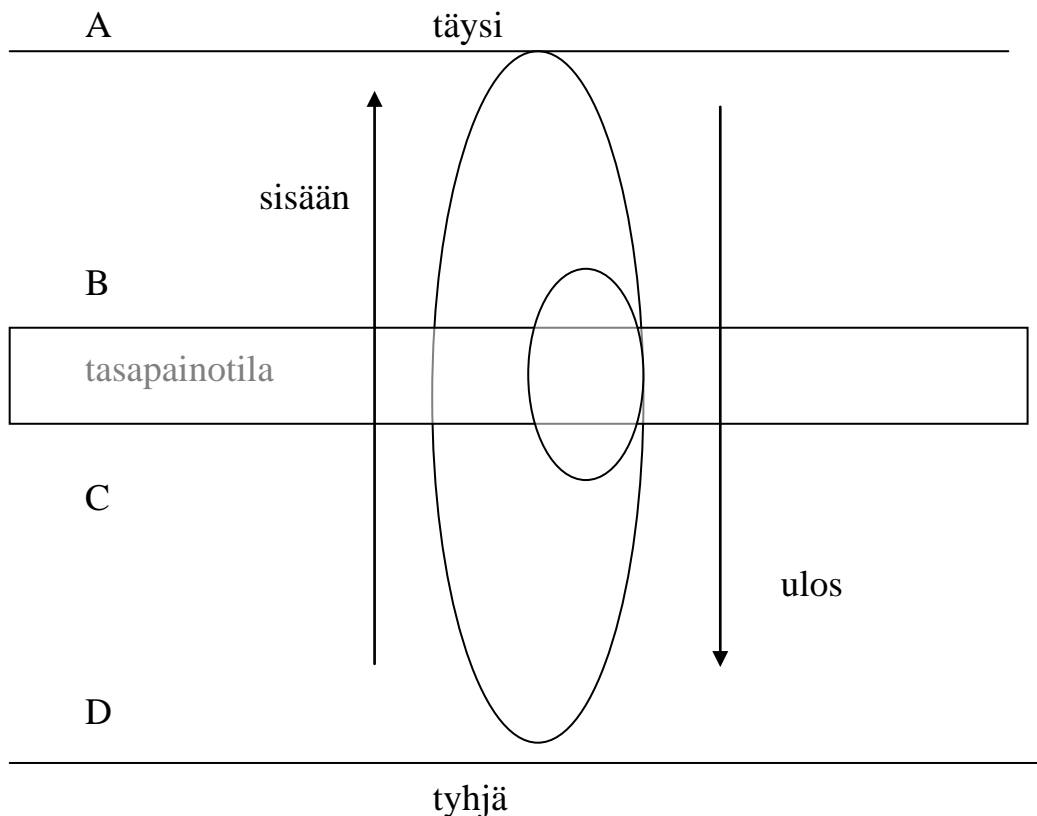
1. Hengitys elämän perusrhythminä. Tietoisena ja "avattuna" herkistää ja lisää elinvoimaamme (**ki, qi**).

2. Perustava tekniikka tietoisuuden virran saattamiseksi yhteen kohteeseen ja sen pysäyttämiseksi. Takana ajatus: kun hengitys pysähtyy, mieli pysähtyy. Hengitystä kontrolloimalla voidaan siis kontrolloida erilaisia mielen tiloja ja tyhjentää mieli. Samoin päinvastoin: erilaiset mielentilat näkyvät hengitysrhythmissä.

3. Voimakas, avattu ja tietoinen hengitys on myös sisäisen voiman perusmoottori. Perustuu kokemukseen, että hengitys kantaa itse asiassa kaikkea liikettä aivan kuin

sydämen rytmi verenkiertoa. Hengitys opettaa ja avaa koko kehon voimaa ja siihen liittyviä avautumis- ja sulkeutumislisikkeitä.

4. Voimakas, avattu ja tietoinen hengitys tuottaa "keskustasta" lähtevän äänen. Budossa tämä liittyy lähinnä kiahin, mutta laajemmassa yhteydessä (zen) se merkitsee koko "persoonallisuuden" asettamisesta kaiken toiminnan, myös äänen, taakse. Zenissä tämä ajatus tarkoittaa sen seikan jalostamista, että kaikki toiminta, myös ääni, syntyy "todellisesta itsestä". Japanilaisethan sijoittavat tämän "todellisen itsen" fyysisesti vatsalle ("**haraan**"). Tämän kautta yhteyden saaminen "haraan" viittaa yhteyteen "todelliseen itseen". Näin esimerkiksi karatessa voidaan sanoa, että zuki voi syntyä "todellisesta itsestä". Tämä tarkoittaa kahta asiaa. Se tarkoittaa fyysisesti keskustaa ja sisällöistä tyhjää (puhdasta) mieltä. (Zen: Huomaa esimerkiksi "Mu"-koanin harjoittamisen yhteys edellä sanottuun.) Huomaa, että puhe "keskustasta" tarkoittaa japanilaisessa perinteessä sekä fyysistä että henkistä keskusta, koska ihminen nähdään kokonaisuutena eikä kahdesta todellisuudesta (ruumista ja hengestä) koostuvana.



Hengityksen vaiheet

Seuraavassa tekninen kuvaus siitä, mitkä ovat hengityksen eri vaiheet. Kaikissa hengitysharjoitteissa on aluksi tultava tietoiseksi näistä vaiheista. Vasta sen jälkeen ne voidaan ottaa tietoisien harjoituksen ja kontrollin kohteiksi.

Edellisen sivun kuvion iso pystyellipsi esittää nk. "täydellisen hengityksen" hengityskiertoa. Täydellisellä hengityksellä tarkotetaan sitä, että hengitetään keuhkojen koko hengityskapasiteetilla. Siisäänhengityksessä keuhkot täytetään kokonaan ja uloshengityksessä ne tyhjennetään kokonaan. Tässä on huomioitava, että nämä ääripisteet (A ja D) eivät tietenkään ole täsmällisiä ja varsinaisissa harjoituksessa rajuja äärirajoille menemisiä on vältettävä. Hengitystään on aina kohdeltava tietyllä varovaisuudella. Näiden ääripisteiden lisäksi on tultava tietoiseksi siitä alueesta, jossa hengitys on tietyllä tavalla tasapainossa. Tämä tasapainokohta löytyy helposti, jos hengitän ensin ulos ja tyhjennän keuhkot ja anna sitten keuhkojen täyttyä ilmalla itsestään. Tästä kohdasta keuhkojen täyttäminen vaatii jälleen uuden ponnistuksen.

Kuvaan piirretty pieni ellipsi kuvaa "normaalia" hengityskiertoamme, jossa hengitämme suhteellisen pinnallisesti tämän tasapainoalueen ympärillä.

Useisiin hengitysharjoituksiin liittyy myös hengityksen pidätysvaihe, yleensä kohdassa A (joskus myös kohdassa D).

Sisäänhengitysvaiheessa keuhkot täytetään yleensä alhaalta ylös. Aluksi vatsa työntyy eteen, sitten keskialue ja lopuksi keuhkojen yläosa, jolloin olkapäät hieman kohoavat.

Kun hengitystä tässä vaiheessa pidetään, se "painetaan" ensin alas vatsalle. Hartiat laskeutuvat ja koko ylävartalo rentoutuu kun vatsa samalla työntyy hieman

eteen. Pidätysvaiheessa rentoudutaan, mutta vatsanseutuun jätetään tietynlainen voiman tunne.

Uloshengityksessä on kaksi vaihetta. Aluksi hengityksen annetaan hitaasti purkautua itsestään tasapainoalueelle asti. Sitten keuhkot tyhjennetään puristamalla vatsan (koko keskustan) seudun lihaksilla.

Sisään hengityksessä on jälleen kaksi vaihetta. Aluksi keuhkojen annetaan hitaasti täyttyä itsestään tasapainoalueelle asti. Sen jälkeen täytetään keuhkojen yläosa tietoisesti pallealla ja ylävartalon lihaksilla.

Hengitys tapahtuu yleensä sekä sisään- että uloshengityksessä nenän kautta, joskus uloshengityksessä suun kautta.

Olen edellä kuvannut koko "täydellisen hengityksen" kierron viiden vaiheen kautta: sekä sisään- että uloshengitys kahdessa vaiheessa ja hengityksen pidätys kun keuhkot ovat täynnä. Tähän voidaan lisätä myös kuudes vaihe: pidätys kun keuhkot ovat tyhjä.

Seuraavaksi pääsenkin kuvaamaan varsinaisen harjoituksen, jossa mukaan otetaan myös mielen keskittäminen. Se tehdään laskemalla tietoisesti eri hengitysvaiheiden pituudet.

Tämä on yksi menetelmä, josta joissakin zen-kouluissa lähdetään **zazen**-harjoitukseen. Jos muistatte, niin vihkoseen *Kurki levittää siipensä* olen kääntänyt zen-mestari **Omori Sogenin** zazen-ohjeet. Hän toteaa ohjeissa muistaakseni, että ennen kuin aloitat varsinaisen zazenin, tee kolmesta kymmeneen syvää hengitystä, jota pidätät niin kauan kuin se mukavasti on mahdollista. Seuraavat ohjeet voivat kuvata zazenin tätä vaihetta.

Harjoitus 1.

Kuvaan siis seuraavaksi yhden tavan laskea hengitysrhythmiä. Tämä on vain esimerkki, jota jokaisen harjoittajan pitää ehkä hieman muokata itselleen ja omalle

hengityskapasiteetilleen sopivaksi. Mutta idea on selkeä. Laskeminen tapahtuu tietysti hiljaa mielessä, yksi numero noin sekunnin välein.

Perusrytmin voisi ilmaista kaavalla 6-16-8, jossa järjestys on sisäänhengitys, pidätys, uloshengitys. Yksi hengityskierto kestää tässä 30 sekuntia.

Aloitan kuvauksen vaikkapa tilanteesta, jossa on hengitetty ulos ja keuhkot ovat suunnilleen tyhjt. Annetaan keuhkojen hitaasti täyttyä tasapainoalueelle asti ja lasketaan samalla 1-2-3-4. Täytetään loppualue tietoisesti: 5-6. Painetaan hengitys vatsalle rentoutuen ja lasketaan mielessä 1-2-...16. Annetaan hengityksen hitaasti purkautua tasapainoalueelle laskien 1-2-3-4. Jatketaan tästä tietoisesti alas laskien 5-6-7-8. Annetaan sitten keuhkojen hitaasti täyttyä tasapainoalueelle laskien 1-2-3-4 jne.

Harjoitus 2

Tämä on **aikidossa** usein käytetty **hara**-harjoitus. Tee "täydellinen hengitys" seisten seuraavalla tavalla. Seiso aluksi "perusasennossa" noin hartianlevyisessä seisonnassa.

Vaihe 1: Hengitä ulos suun kautta ja tuo samalla kädet alhaalla edessä ristiin painaen kämmeniä kevyesti lattiaa kohden.

Vaihe 2. Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta ja kohota samalla kädet edestä suoraan ylös kattoa kohden kämmenten osoittaessa toisiaan. Kun keuhkot täyttyvät, kohoa samalla varpaillesi.

Vaihe 3. Pidätä hengitystäsi ja paina se samalla alas vatsalle samalla kun annat painosi pudota alas niin että kantapäät putoavat maahan. Samalla kädet avautuvat sivuille noin 135 asteen kulmaan kämmenten osoittaessa ylöspäin. Pidätä tässä asennossa hengitystäsi noin 10-15 sekuntia.

Vaihe 4. Hengitä hitaasti ulos suun kautta ja anna samalla käsiesi laskeutua ulkokautta alas ja hengityksen loppuvaiheessa ristiin. Kun hengität ulos, voit antaa ulosvirtaavan ilman muodostaa juuri ja juuri kuuluvan äänen: "haaaaaaaaaa..."

Kun saat tämän harjoituksen toimimaan, voit kuvitella hengittäväsi sisään maailmankaikeuden kitä, varastoit sen vatsallesi pidätyksen aikana, ja uloshengityksen aikana annat sen täyttää hiljalleen koko kehon. Tämä visualisaatio tuo mukanaan harjoitukseen oman vivahteensa.

Pidä silmäsi auki harjoituksen aikana, sillä varsinkin alussa on olemassa pyörtymisen vaara. Samasta syystä varo seisomasta lähellä seinää. Kuuntele huolellisesti itseäsi, kehoasi ja mieltäsi, ja jos huomaat jotakin "epämääräistä", istu alas ja lopeta harjoitus sillä erää.

Käsiesi ylös ja alas menevä liike mahdollistaa koko vartalon selkeät avutuvat ja sulkeutuvat liikkeet hengityksen aikana. Aluksi ehkä kymmenkunta toistoa on hyvä määrä. Ole tietoinen kaikista edellä kuvaamistani "täydellisen hengityksen" vaiheista.

Haragei ja koan

Japanilainen sana **haragei** tarkoittaa kaikkia niitä taitoja ja taiteita, jotka harjoittavat haraa eli "vatsaa". Näitä ovat kaikki perinteiset tiet (**do**), mutta erityisesti istumisen taito, **zazen** tai **seiza**.

Kaikissa näissä taidoissa haralla on psykofyysinen sisältö. Se viittaa samalla sekä ihmisen persoonallisuuden keskustaan, todelliseen itseen, jonka kautta hän on yhteydessä kaikkeen olevaan, että kehon fyysisen painopisteen eli fyysisen keskustan alueeseen. Kaikissa harasta lähtevissä harjoituksissa siis myös aina harjoitellaan näitä kahta toisiinsa liittyvää asiaa. Jos tekniikassa tai harjoituksessa yleensä korostetaan fyysisen vatsan aluetta ymmärtämättä asian toista puolta, joudutaan pahasti harjaan.

Haran merkitys tiellä (do) kulkemisessa käy parhaiten ilmi siitä, miten sitä käsitellään zenissä. Kun aloitamme **Rinzai-zenin** harjoituksen, keskitymme aluksi zazenissä hengitykseen. Tämän nk. shusokkan-menetelmän olen jo kuvannut. Ehkä harjoiteltuamme näin noin vuoden saamme opettajaltamme ensimmäisen koanin, nk. **kensho-koanin**. Kensho tarkoittaa "todellisen itsemme" näkemistä tai

suoraa kokemista. Ensimmäistä koania pidetään kaikkein tärkeimpänä, koska sen on tarkoitus toimia nk. "silmiä avaajana" todelliseen itseen.

Yleisin kensho-koan, jota myös koulussamme käytetään on nk. "**Joshun Mu**". Koan kuuluu näin: Munkki kysyi Joshulta: "Onko koiralla Buddha-luonto?" Joshu vastasi: "Mu!"

"Mu" tarkoittaa "tyhjyyttä" tai negatiivista vastausta yleensä. Mutta opettaja yleensä korostaa, että tästä ei ole kysymys. On vain ymmärrettävä pelkkä "mu", tultava yhdeksi "mu:n" kanssa.

Vie yleensä muutaman vuoden harjoituksen, ennen kuin oppilas löytää oikean tavan vastata tähän koaniin. Mutta mitä tapahtuu tässä prosessissa ja millainen on se vastaus, joka voidaan hyväksyä?

Tässä vaiheessa ehkä pitäisi todeta, että lännessä koan-harjoitukseen liittyy hirvittävä määrä ennakkoluuloja, joiden kanssa myös vakava zenin harjoittaja joutuu painimaan. Hän on todennäköisesti lukenut kirjoja zenistä, jotka antavat sen kuvan, että kun läpäiset ensimmäisen koanisi, olet tavalla tai toisella "valaistunut", mitä se sitten tarkoittaakin. Kun hän itse on sitten mukana tässä prosessissa, läpäisee ensimmäisen, sitten toisen ja kolmannen ... koaninsa, hän ei todennäköisesti edes huomaa itsessään mitään erityistä muutosta - saati että hän tuntisi itsensä jotenkin "valaistuneeksi". Tämä todellisuuden ja ennakkokäsitysten ristiriita voi aiheuttaa pettymyksen tunteita ja muita sisäisiä ristiriitoja. Hän voi jopa lopettaa harjoituksensa turhautuneena.

Mutta, jos hän on läpäissyt kensho-koaninsa, hän on sisäisesti muuttunut. Hän on kyllä voinut sen unohtaa, jos hän ei ole jatkanut intensiivistä harjoitusta siinä vaiheessa. Mutta miten hän on muuttunut? Mitä opettaja vaati häneltä ja hänen vastaukseltaan?

Asian voi sanoa hyvin lyhyesti: Hän oppi antamaan oikean vastauksen **harasta**. Jos vastaus ei lähde sekä fyysisestä että henkisestä keskustasta, se ei ole koskaan hyväksyttävä. Mutta huomaa: vastauksen vieminen fyysisesti oikeaan paikkaan, vie sen samalla henkisesti oikeaan paikkaan: todelliseen itseen. Se on kensho. Paikka

jossa todellisen itsen voi kokea. Tämä prosessi vaatii paljon työtä ja siksi se vie yleensä monta vuotta. Mutta tämän prosessin aikana ihminen kyllä muuttuu, vaikka hän ei sitä hyvin itse huomaisikaan. Yleensä muut huomaavat tämän muutoksen paremmin. Opettaja on erityisen herkkä sille muutokselle, jonka suunta on todellinen itse.

Sanoin myös, että tämän keskustan voi unohtaa tai menettää. Näin käy varmasti, jos harjoitusta ei jatketa intensiivisesti. Sen harjoituksen tason saavuttaminen, että toimii aina keskustasta eikä koskaan menetä sitä, vie varmasti koko elämän.

Jos vaikkapa karatessa ajattelette, että haralla tekeminen tarkoittaa tekniikan tekemistä vatsa edessä, olette jo ajautunut tuhat kilometriä harhaan.

Muuten - tähän samaan asiaan liittyy se, mistä olen useasti puhunut, miksi japanilaiset eivät yleensä huuda kiaiä. He tietävät intuitiivisesti, vaikka eivät ole tällaisia asioita opiskelleetkaan (koska tämä tieto on yleistä japanilaisessa kulttuurissa), että ääni paljastaa heti sen, mistä se lähtee. Jos kiai ei lähde keskustasta, myös se esittäjä on epäuskottava. Jos kerrot japanilaiselle (jolla on kosketus perinteeseen) syviä elämän totuuksia kurkusta lähtevällä äänellä, hän ei voi ottaa sinua tosissaan. (Karlfried Graf Von Dürckheimin kirja *Hara, The Vital Centre of Man* on täynnä tällaisia esimerkkejä.)

Rinta vajoaa, selkä kohoaa

Yang Cheng-fun kymmenestä taijin periaatteesta yksi kuuluu "anna rinnan vajota ja selän kohota". Käänsin joskus näitä periaatteita, ja kun en ymmärtänyt, mistä on kyse, käänsin lauseen lopun: "anna selän ojentua". Yang Cheng-fun oma selitys asiaan kuuluu suurinpiirtein näin: "Rinnan pitäisi antaa kevyesti painua sisään, se sallii qin vajoavan dan-tieniin. Vältä rinnan työntämistä eteen, koska se aiheuttaa qin kohoamisen ja se puolestaan johtaa painavuuteen yläkerrassa. Tämä aiheuttaa jalkapohjien irtoamisen maasta. Selän kohottaminen tarkoittaa sitä, että qi kiinnittyy

selkään. Jos annat rinnan vajota, selkäsi kohoaa luonnollisella tavalla. Jos pystyt kohottamaan selkäsi, voimasi tulee selästä ja pystyt voittamaan kenen tahansa."

Kaikki, jotka ovat seisseet vähän pidempään, ymmärtävät, mistä on kysymys. **Zhang** opetti tämän asian minusta hyvin selkeästi. Mutta nyt vasta tajusin itsekin, mistä tuo selän kohottamisen idea tulee. Kun rinta vajoaa, selkä kohoaa ylhäältä itsestään. Katso itseäsi peilistä samalla kun otata tämän asennon, annat siis rintalastasi painua alas itsestään. Kiinnitä huomio kaulukseesi. Se putoaa edestä alaspäin selkeästi. Katsopa samalla mitä tapahtuu kauluksessa niskan kohdalla, se kohoaa saman verran.

Selitän alaselän täyttämistä usein kuvan avulla, jossa lantiomalja on ikään kuin ympyrä tai pyörä, joka pyörii. Sama idea pätee yläselän alueelle. Voimme ajatella sinnekin pyörän, joka pyörii, jonka akseli on jossakin olkapäiden tienoilla. Kun rinta laskeutuu, pyörä pyörii, ja selkä kohoaa saman verran itsestään (kuva alla).

Koko selkähän on nyt ladattu ja "sulkeutunut". Siitä koko selän voima voidaan sitten vapauttaa. Kyse on periaatteessa samasta asiasta, kun kissa valmistautuu hyökkäämään saaliinsa kimppuun. Katsokaa sen selkää.

HUOMIOITA

2/2000 huhtikuu

No 18

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY * CHADO

Lyhyt tutkielma Happorenista

Ilpo kävi hyvin nopeasti leirinsä lopussa läpi **Happorenin** neljä keskeistä periaatetta. Asia saattoi mennä ohi, joten kertaan sen tässä, koska nämä käsitteet ovat hyvin yleisiä ja liittyvät sisäisen voiman (lue: koko kehon voiman) käyttöön. Tämän pitäisi olla tuttua asiaa heille, jotka ovat kuunnelleet selittäessäni sisäisen voiman käytön mekaanisia periaatteita.

Neljä periaatetta olivat "**spit**", "**swallow**", "**sink**" ja "**float**". Käsitteet kuvaavat voiman käyttöä neljään perussuuntaan: eteen, taakse, alas ja ylös.¹ Sylkäisemisen idea voiman vapauttamisessa antaa tietysti ajatuksen räjähtävästä, nopeasta voimasta. Se voidaan tehdä sekä sulkeutumisen, että avautumisen avulla. Happorenissa harjoitellaan kumpaakin tapaa. Nielemisen idea tarkoittaa kohti tulevan voiman neutraloimista, eli taaksepäin liikkuvaa voimaa. Se tehdään yleensä sulkeutuen niin kuin Happoren yrittää opettaa. Samalla tulee varastoitua voimaa sulkemalla kehon jousisto. Voima voidaan tästä vapauttaa avautumalla, joka on sitten "sylkäisy". Itse asiassa voiman neutralointi (ja varastointi) ja sen vapauttaminen kulkevat yleensä aina käsi kädessä.

"Sink" ja "float" tarkoittavat vajoamista alas ja kohoamista ylös. Vajoamiseen liittyy aina kehon jousien sulkeutuminen, ylöspäiseen voimaan jousien avautuminen, niin kuin Happoren opettaa. Idea kellumisesta on mielenkiintoinen. Se on sama kuin taijin käsite **peng**. Jos painatte vedessä kelluvaa esinettä alaspäin, voitte tuntea veden nostovoiman pehmeällä tavalla. Kellumisen idea vittaa tähän nostovoimaan, joka saa veteen vajonneen puupalan pomppaamaan ylös. Tämän käsitteen perinpohjainen ymmärtäminen vaatii paljon seisomista ja push-hands -harjoittelua. On mielenkiintoista, miten Happoreniin liittyy myös push-hands -harjoitukset perussovellutuksina.

Nämä neljä Happorenin periaatetta kuvaavat siis sisäisen voiman pysty-ympyrää. Kyse on siis samasta asiasta kuin taijin käsitteissä **peng-ji-an-lu**.

¹ Ks. esim. Lorne Bernard: White Crane Kung Fu. La societe Fukien White Crane Kung Fu. Laval, 1993. S. 21-22.

Huomatkaa myös Happorenin ja **Yi jin jingin** yhteys. Luulen, että Haapporen kataa on miltei mahdoton ymmärtää, jos ei ole kokemusta Yi jin jingin tapaisista venyttävistä **qigong**-systeemeistä. Perusidea on se, niin kuin yi jin jingissä, että tekniikan suunta antaa myös sisäisen, venyttävän jännityksen suunnan. Se ei siis ole mikä tahansa, niin kuin sen helposti tekee. Sitä helposti vain jännittää itsensä. Se ei ole tällaisen qigongin idea. Tässä on siis sama idea kuin **yi quanin shi-li** ja **fali** -harjoituksissa.

Annan esimerkin. Kuvaan seuraavassa Happorenin katan ensimmäiset liikkeet ja annan niihin yhden mahdollisen voiman ja venytyksen suunnan.

Liike 1. Oikea jalka astuu eteen ja kädet tuodaan alakautta eteen kämmenet ylöspäin. Hengitä sisään askeleen aikana nenän kautta ja tee liike rennosti. Hengitä sitten hitaasti ulos suun kautta. Kuvittele että olet asettanut kätesi painavan pöydän alle. Pyri uloshengityksen aikana nostamaan pöytää ylöspäin. Tunnet voiman syntyvän jaloistasi ja siirtyvän selästä kohti kämmeniä ja lävistävän sormet. Nyt venyvän jännityksen suunta on siis ylös (= float).

Liike 2. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti sisään. Hengitä ulos, käännä samalla kädet kämmenet eteenpäin ja kuvittele että työnnät edessäsi olevaa seinää. Tunne voiman intensiivisyysalue raajojesi päissä. Voiman suunta on nyt eteenpäin (= spit).

Liike 3. Heitä kädet rennosti ulkokautta eteen, sieltä taakse ja avaus (kuin kaksi kake-ukea). Hengitä samalla sisään ja ole tietoinen voiman suunnasta ensin eteen, sitten alas (sink) ja taakse (swallow). Hengitä sitten ulos ja ojenna kädet suoriksi kuvittelemalla että työnnät ne paksuun saveen. Tunnet voiman intensiivialueen raajojesi päissä ja koko keho laajenee keskustasta ulospäin. Venyvä jännitys suuntautuu nyt siis eteen (= spit) ja jonkin verran ylös (= float).

Liike 4. Rentoudu liikkumatta ja hengitä rauhallisesti sisään. Hengitä sitten ulos, purista kädet nyrkkiin ja tuo käsivarret rinnan eteen niin kuin tekisit kaksi uchi-ukea. Kuvittele samalla että käsiesi välissä on jousi ja tee jännitys tätä joustaa vasten.

Liike 5. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti sisään. Hengitä ulos, avaa kädet ja kuvittele että käsivartesi lepäävät viistoa pöytälevyä vasten. Suuntaa jännitys tätä pintaa vasten ja tunne miten voima samalla virtaa sormiesi läpi (= sink).

Liike 6. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti sisään. Hengitä ulos, käännä samalla kädet kämmenet eteenpäin ja kuvittele että työnnät edessäsi olevaa seinää. Tunne voiman intensiivisyysalue raajojesi päissä. Voiman suunta on nyt eteenpäin (= spit).

Tämä ei ole ainoa mahdollinen tapa, mutta hyvä ja vastaa tämän tyyppisen qigongin periaatteita. Ongelmahan näissä kuvioissa on aina se, että sisäisiä tapahtumia ei opeteta. Opetetaan vain ulkoinen muoto. Minä luulen, että McCarthykin on ollut Kiinassa sen verran lyhyen aikaa, että on saanut tästäkin katasta vain sen ulkoisen muodon, ei sen sisäistä dynamiikkaa.

On myös hyvä muistaa, että tällaista qigongia ei todellakaan tarvitse tehdä aina maksimaalisilla jännityksillä. On hyvä opetella ottamaan venyttävä jännitys hyvin pehmeällä tavalla. On siis monta tapaa. Kysehän on voiman yin-yang -vaihteluvälin avaamisesta, josta olen kirjoittanut jo useasti aikaisemmin. On hyvä käydä välillä maksimijännityksessä, mutta yhtä tärkeä on rentousvaihe ja kehon avaaminen. Erityisesti selän avaaminen (siis jäykkyyden poistamisen mielessä) korostuu Happoreenissa, niin kuin lähes kaikissa kiinalaisissa qigong-systeemeissä.

Nyt tuli sanottua niin paljon, että on pakko palata alkuun. Aluksi huomauttaisin, että **Patrick McCarthy** ei ole ainoa, joka on tutkinut karaten historiaa ja opettaa esimerkiksi Happoreenia. Nythän näyttää siltä, että McCarthy tekee Happoreenia samalla idealla kuin yleisesti tehdään **Sanchin**-kataa. Tähän tekotapaan liittyy kova nk. **ibuki**-hengitys, ja voimakas koko kehon jännitys.

Ranskalainen karaten opettaja **Roland Habersetzer** (8 dan.) tuo kirjoissaan **Bubishi**² ja **Koshiki no kata**³ esiin voimakkaasti ajatuksen, että Happoreeniin liittyy nimenomaan se venyttävä jännityksen tapa, jota tuossa alussa korostin. Tämä ei ole hänen oma ideansa. Hän on oppinut katan Tokiossa gojua opettavalta karatehistorioitsijalta **Ohtsuka Tadahikolta** (9 dan), joka on paljon tutkinut karaten historiaa sekä Okinawalla että Kiinassa. Hänen Okinawalainen opettajansa on muuan **Tokashiki Iken**. Ohtsukan mukaan Happoren on yksi tärkeä kiinalainen kata, joka on toiminut okinawalaisten hengityskatojen alkumuotona, mutta jota on tulkittu usein väärin.

Tämä koko kuvio on hyvin monimutkainen, mutta näiden opettajien yksi perusajatus on se, että ensinnäkin on hyvin vaikea nähdä ulkoapäin, miten Sanchintyyllisen (tai Happoreenin) katan tekijä käyttää voimaansa. Vaatii paljon kokemusta, jotta voisi päätellä voiman suunnan, sen joustavuuden, sen sisäisen kokemuksen, mikä siihen liittyy. Missä voiman intensiivipiste sijaitsee tai kulkee jne. He ovat pääteleet, että se kova tekemisen tapa, joka liittyy yleisesti Sanchiniin, on eräänlainen okinawalainen väärinkäsitys siitä, mitä he ovat Kiinassa nähneet ja harjoitelleet. Habersetzer luettelee kolme kohtaa, miten jotkut etelä-kiinalaiset muodot ovat muuttuneet Okinawalle siirryttyään.⁴

1. Avoin käsi on suljettu. Tämä liittyy ehkä siihen, että nyrkki soveltuu paremmin **makiwaran** tapaisen apuvälineen käyttöön, mikä oli siis tyypillistä okinawalaisille. Tämä muutos on aiheuttanut myös muutoksen siinä tavassa, miten kehon voima kulkee. Eli, kuten Habersezer toteaa, energia pysähtyy nyrkkiin. Nyrkki on tässä

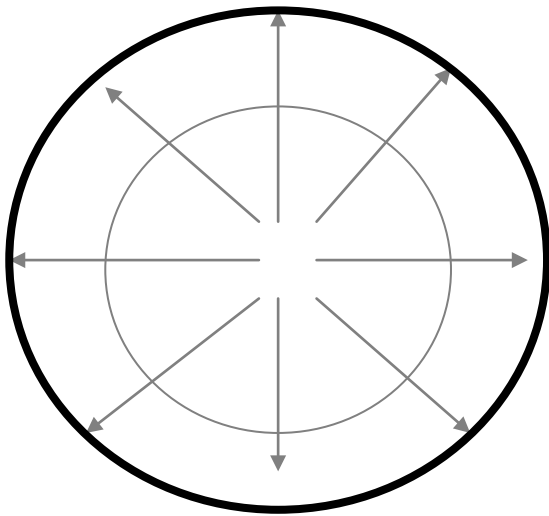
² Roland Habersetzer: Bubishi, à la source des KARATE-DO. Éditions amphora, Paris 1995.

³ Roland Habersetzer: Koshiki no kata. Éditions amphora, Paris 1994.

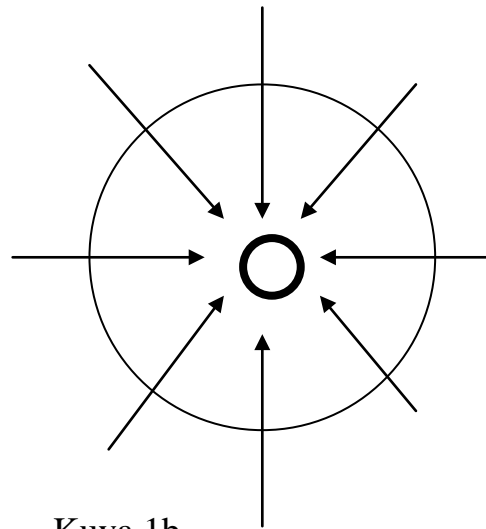
⁴ Bubishi, s.215.

ajatustavassa kuin vasara, jolla isketään kohdetta. Voiman käytön tapa on samalla ulkoistunut ja on kadotettu se ajatus, että voima voi syntyä sisäisesti, ja käsi voi välittää sisäisen voiman kohteeseen erääläisen värähdyksen tai aaltoliikkeen avulla.

2. Toinen muutos liittyy voiman sisäiseen kokemukseen. Happoren-katassa voiman tulee säteillä sisästä ulospäin kohti raajojen päitä. Kokemus on laajentuvasta pallostä, jossa voima tuntuu eniten periferiassa, ei keskellä. Esimerkiksi Sanchinissa voiman suunta on päinvastainen, kohti keskustaa. Jännityksen suunta on ulkoa sisään ja sen keskus tuntuu vatsalla.



Kuva 1a



Kuva 1b

Kuvat 1a ja 1b pyrkivät havainnollistamaan tätä asiaa. Tämä on aivan perustava ero, siis supistuvan ja laajentuvan jännityksen ero. Kuvassa 1a on esitetty ajatus siitä, että laajentuvassa jännityksessä jännitys tuntuu eniten periferiassa, siis jalkpohjissa ja sormenpäissä. Yksi ajatus on kuvitella olevansa laajentuva pallo. Toinen ajatus on, että olemme ansassa pallon sisällä ja työnnämme sitä ulospäin sekä jaloin että käsin.

Kuvassa 1b on ajatus jännityksestä, jonka suunta on sisäänpäin ja sen intensiivipiste on keskustassa.

Laajentumisen idea on sopusoinnussa sen qigong-perinteen kanssa, joka on erityisesti lähtöisin Shaolinin yi jin jingistä. Tämähän on Shaolinin katojen perusmuoto ja tärkeä sisäisen voiman harjoitusmenetelmä tässä perinteessä.

Ulkoisen ja keskustaan kohdistuvan jännittämisen menetelmä on näyttävä, mutta ristiriidassa sen qigong-perinteen kanssa, mihin Happoren liittyy, toteaa Habersetzer.

Nämä asiat tosin sekoittuvat todella helposti, jos ei ole kokemusta yi jin jingistä tai vastaavista venyttävistä qigong-menetelmistä.

3. Kolmannen eron Habersetzer näkee katan "hengen" tasolla. Harjoitustavasta, jossa on energieettisestikin pyritty laajentumaan ja kokemaan itsensä osana koko kosmosta, on tullut vain omaan egoon suuntautuva, egokeskeinen harjoitustapa.

Edelleen Habersetzer toteaa näiden kahden harjoitustavan eroavan myös terveydellisesti toisistaan. Voimakas, pakotettu hengitys ja sisäänpäin suuntautuva jännitys estää energian vapaan virtaamisen kehossa. Happorenessa sen sijaan avaudutaan myös energeettisesti ja hengitys pidetään luonnollisena, tuskin kuuluvana. Missään nimessä, siis Habersetzerin mukaan, hengitystä ei pidä pakottaa. Sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta, uloshengitys suun kautta. Vain pieni ääni voi kuulua, ei ibuki-hengitykseen liittyvä voimakas kurkusta tuleva puristava ääni.

Sanchin-katan vanhat muodot myös tukevat Habersetzerin mukaan tätä tulkintaa. Sitäkin on tehty pehmeästi ja avoimin käsin. Jossain vaiheessa sitä on kuitenkin alettu tehdä "ulkoisesti" ja ulkoisella voimalla, josta on helpompi saada ote kuin nk. sisäisestä voimasta.

Vielä muutama huomio Happorenenin teknisestä puolesta. Aluksi oli puhetta neljästä voiman käytön periaatteesta: spit, swallow, sink ja float. Nämä ovat siis voiman käytön periaatteita, eivät yksittäisiä tekniikoita. Tämä onkin keskeistä erityisesti Hakutsuru-tyylin peruskatoille, jollaiseksi Happorenenkin voidaan lukea. **Yang Jwing-Ming** toteaa kirjassaan *Essence of Shaolin White Crane*⁵, että kurkikatat opettavat ensisijaisesti nk. jingeja (jin tai jing) ja vasta toissijaisesti tekniikoita. Hän kirjoittaa seuraavasti: "Perusajatus, joka on ymmärrettävä, on se, että Valkoisen kurjen tyylin perusliikkeet ovat **jinin** ilmentymiä. Siitä miten jin tulee esiin, voidaan sitten johtaa monia tekniikoita. Kun siis näet kurkityylin suorituksen, älä analysoi liikkeitä tekniikan kannalta. Jos teet niin, rajoitat liikkeen tulkintamahdollisuuden vain yhteen. Tosiasiassa on mahdollista, että jokainen jin-malli sisältää kaikki neljä kamppailutekniikan luokkaa: potkun, lyönnin, painin ja qinnan."⁶

Kiinan kielen sana jin tai jing tarkoittaa kamppailutaidossa käytettävää voimaa. Erityisesti sillä viitataan siihen tapaan tai periaatteeseen, miten sisäinen tai koko kehon voima ilmenee. Samaa jingiä voidaan käyttää usean tekniikan moottorina. Esimerkki aina auttaa valaisemaan asiaa. Yksi Hakutsurun perus-jing on vajoaminen (sink). Se tarkoittaa painopisteen pudottamista niin, että sekä jalkojen että selän jouset sulkeutuvat. Tätä periaatetta voidaan sitten käyttää esim. qinnassa, jossa vastustaja viedään kyynerlukolla alas maahan (Ilpon esimerkki leirillä). Samaa jingiä käytetään tilanteessa, missä alas taivutettua vastustajaa lyödään empillä niskaan. Vajoamisperiaate säilyy samana, mutta tekniikka vaihtuu. Siis voiman tuoton periaate säilyy samana, vaikka se ilmenee nyt eri tekniikoissa. Kun siis analysoimme Happorenen-kataa, tulee päähuomio kiinnittää siihen, millä tavoin katassa pyritään kontrolloimaan ja vapauttamaan sisäistä voimaa.

⁵ Yang, Jwing-Ming: *The Essence of Shaolin White Crane, Martial Power and Qigong*. YMAA Publication Center, Jamaica Plain 1996.

⁶ S. 92. Katso myös sivu 104.

Toinen Yangin korostama seikka on se, että kurkikatoissa selän ja rinnan liikkeet ovat tärkeimpiä.⁷ Tämäkin tulee hyvin esiin Happorenissa. Selän ja rinnan joustien vahvistaminen ja avaaminen voimakkaan jingin aikaansaamiseksi on yksi tämän tyyppisen katan perusajatus. Sama ajatus lävistää käytännössä useimmat kiinalaiset qigong-systeemit.

Kannattaa myös katsoa mitä Bubishi⁸ sanoo Happoren-katasta. Kohdassa "Sisäisen voiman kehittäminen katan avulla" luetellaan kuusi tärkeää periaatetta. Käännän ne tähän vapaasti ja kommentoin lyhyesti.

1. "On poistettava kaikki ulkoiset häiriötekijät ja keskityttävä vain liikkeen tarkoitukseen".

Heti mielenkiintoinen huomautus, joka korostaa sitä, että tärkeintä on mielen käyttö. Kuvasin edellä, miten nimenomaan mielikuvan avulla voidaan luoda voiman oikea suunta ja siihen vastus. Tietysti tämä voi tarkoittaa myös liikkeen sovellusta, mutta huomaa, mitä kirjoitin edellä siitä, mitä Happorenissa ensisijaisesti pyritään opettelemaan: perus-jingejä.

2. "Koordinoi hengitys ja lihastoiminta keskenään. Hengittäessäsi ulos ojenna kätesi ja lyö, mutta säästä 50 % hengitysilmaasta. Älä koskaan hengitä täysin ulos yhdellä kertaa. Kun hengität sisään, kehosi tuntuu kevyeltä. Kun hengität ulos, kehosi tuntuu juurtuneelta."

Tämän ohjeen viimeiset lauseet viittaavat siihen, että sisäänhengitys on yin ja uloshengitys yang. Jos rentoudumme sisäänhengityksen aikana, kehokin tuntuu kevyeltä. Venyttävä jännitys uloshengityksestä aiheuttaa juurtuvan tunteen samalla kun jalkapohjat painuvat voimakkaasti lattiaa vasten. Näin siis silloin kun uloshengitys tehdään avautuvassa vaiheessa ja voima tunnetaan kehon raajojen päissä.

3. "Kuuntele hengitystäsi ja tule tietoiseksi kehosi joka kohdasta."

Todella mielenkiintoinen huomautus, joka viittaa kehontietoisuuden hermistämiseen ja laajentamiseen koko kehon alueelle. Tämä on välttämätöntä sisäisen voiman mekaniikan oppimisessa. Ilman tätä periaatetta koko kehon laajuista liikettä tuskin voi oppia. Tästä syystä liike on myös hidasta: se antaa meille aikaa kuunnella kehoa joka kohdasta ja olla tietoinen siitä, missä voiman intensiivipiste sijaitsee tai kulkee.

4. "Pidä jatkuva mutta joustava jännitys seuraavissa lihasryhmissä: deltoid, trapezius, latissimus dorsi, serratus, pectoral" (en osaa kääntää näitä).

Eli: pudota rintalasta ja pyöristä selkä.

5. "Jotta palleahengitys toimisi hyvin, selän ja vatsan on oltava yhdensuuntaisia."

Eli: anna alaselän ojentua pudottamalla häntäluu alas.

⁷ S. 105.

⁸ The Bible of Karate: Bubishi. Tr. Patrick McCarthy. Tuttle, Tokyo 1995. Sivulta 64 eteenpäin.

6. "Tekniikat eteen ja taakse suoritetaan siitä kohtaa, missä kyynerpäät ja vyötärö kohtaavat."

Tämä tekninen periaate edesauttaa sitä, mistä Bubishi toteaa: "Käsitekniikat vaativat koko vartalon käyttämistä. Voima synnytetään kehosta, kädet toimivat vain kosketuksen välineenä."⁹

WONG KIEW KIT'S HOME PAGE

<http://www.geocities.com/~wahnam/>

Question 1

Thank you for your kindness in continuing to provide so much high quality information on Chi Kung and the Martial Arts through your Web Site. I would like to ask you some further questions on Zhan Zhuang. Some systems of Zhan Zhuang seem to make use of other positions in addition to the Three Circle Stance. For example I came across one method of training that included such positions as holding your hands up at about the level of your ears as though you were catching a large ball. Holding out your arms horizontally to the sides as though you were trying to maintain your balance in a stream of water. Holding an imaginary balloon in front of the lower dan tien.

Alan, UK

Answer 1

Zhan zhuang, which literally means stance-standing, is a generic term, referring to a category of chi kung exercises where a practitioner remains in a particular static position ranging generally from 3 to 60 minutes. The principal aim is to develop internal force, and it is a very effective method if the practitioner has the patient and endurance to practise daily for at least a hundred days. However, as the exercise looks simple, it is also easy to make mistakes which may result in adverse side-effects. Zhan zhuang therefore should be practised under the supervision of a master, or on their own only by experienced students.

There are many different zhan zhuang exercises. The most famous are the Horse-Riding Stance in Shaolin Kungfu, and the Three-Circle Stance in Taijiquan. Those zhan zhuang exercises mentioned by you are also widely practised. Holding your hands up at about the level of your ears as though you were catching a large ball is called "Embracing the Cosmos". Holding out your arms horizontally to the sides as though you were trying to maintain your balance in a stream of water is called "Carrying the Mountain". Holding an imaginary balloon in front of the lower dan tian is called "Holding the Dan Tian".

Besides these symmetrical positions, there are also asymmetrical positions used in zhan zhuang. Some examples are the "Three-Treasure Stance" (similar to the "Lifting up Hands" pattern in Taijiquan) in Xing Yi Kungfu, "Single Changing Palm" in Baguazhang, and various positions of standing on one leg in White Crane Kungfu.

The different zhan zhuang positions have different focus and emphasis. For a Taijiquan exponent, it is best to stick to the "Three-Circle Stance"; there is no need to change to other stances even when he has progressed to an advanced stage, although he can do so for some particular reasons. For a Xing Yi Kungfu exponent, it is best to practise the "Three-Treasure Stance", as this is the stance that he uses most of the time in his kungfu practice and application. For one who wishes to develop

⁹ S. 66.

powerful arms, he can practise "Carrying the Mountain"; and one who wishes to take in cosmic energy, "Embracing the Cosmos".

It is a common mis-conception, even among many kungfu students, that zhan zhuang merely develops solid stances. This type of chi kung is probably the most important for developing internal force. It is a little known secret that while kungfu novices (no matter for how many years they may have learnt kungfu) spend their time chasing after new kungfu forms, kungfu masters doggedly train in their same zhan zhuang exercise year after year.

Question 2

You indicated previously that it would be a good idea to intersperse Zhan Zhuang with your own dynamic chi kung exercises once or twice a week. Is it preferable to practice say 5 days of Zhan Zhuang followed by 2 days of dynamic chi kung, or perhaps 2 - 3 days of Zhan Zhuang followed by 1 day of dynamic chi kung, repeated twice a week?

Answer 2

2-3 days of zhan zhuang followed by 1 day of dynamic chi kung is better. Later, say about 3 months, you can progress to 5-6 days of zhan zhuang followed by 1 day of dynamic chi kung. At an advanced stage, you can practise zhan zhuang everyday, without having to intersperse with dynamic patterns. Dynamic patterns are needed at the initial stage as a precaution to cleanse off adverse side-effects unwittingly developed from incorrect practice of zhan zhuang.

Question 3

I noticed in a previous answer given to another student that it was suggested combining 'Lifting the Sky' with Zhan Zhuang. Can this advice be adopted generally by other people practising Zhan Zhuang?

Answer 3

Yes, "Lifting the Sky" is an excellent dynamic pattern. It can be used in conjunction with any zhan zhuang exercise. Not only it will help to cleanse off adverse side-effects unwittingly obtained, "Lifting the Sky" can also enhance the good effects of zhan zhuang. You can perform about 10 to 20 times of "Lifting the Sky" before zhan zhuang, and once a while, perform just "Lifting the Sky" (without zhan zhuang) about 20 to 30 times to cleanse off adverse side-effects. Of course you must perform "Lifting the Sky" as chi kung, and not as some gentle exercise.

Question 4

Is Zhan Zhuang potentially dangerous because existing energy blockages can be made worse by the increased flow of energy? I can understand the idea that if an energy blockage is not dispersed by the increased flow of chi it could be made worse, similar to a partially blocked pipe becoming even more blocked up. I wondered if this analogy was correct.

Answer 4

I would not single out zhan zhuang as potentially dangerous; any chi kung exercise if done wrongly would bring adverse effects. But it is true that existing energy blockage will be made worse by an increased flow of energy, and the risk in zhan zhuang is both more likely as well as more serious than most other chi kung exercises.

Your analogy of a blocked pipe is useful, but not exact. A blocked pipe may cause the pipe to burst, but a blocked meridian (or energy pathway) doesn't because a meridian does not have a fixed boundary. However, the effects can be very serious. The blocked energy on one side of the blockage pressurizes on surrounding tissues and organs causing internal injury, on the other side there is insufficient energy flow to work the body systems. Moreover the blockage distorts the body energy network with far-reaching consequences.

Question 5

If a student is training on his or her own in Zhan Zhuang is there a maximum sensible time to stand each day?

Answer 5

It depends on numerous factors, but as a rough guide 5 minutes is a sensible maximum time for a beginner.

Question 6

HUOMIOITA

3 /2000 lokakuu

No 19

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
場

Kirjoitan tähän auki joitakin muistiinpanojani, jotka tein Zhangin tälläolon aikana. On selvää, että pelkkä teksti ei avaa vaikeampia käsitteitä. Ne on nähtävä ja koettava. Mutta asiat, jotka otan tässä esiin, tulevat esiin harjoituksissamme.

Maanantai 1.5. 2000

Tapasin Zhangin, Zhaon ja Juhan salilla. Zhang halusi heti nähdä, miten teen push-handsia. Teimme Zhaon kanssa sitä hetken kevyesti, jolloin Zhang pyysi lisäämään painetta. Lyhyen kommentin jälkeen hän halusi korostaa seuraavia asioita.

Ensinnäkin ranteiden käyttö push-handissa. Ranteet eivät saa olla jäykät ja kuolleet, vaan ranteiden voima on opittava ottamaan elävästi esiin. Kun käsivarsi kiertyy, myös ranne elää. Tästä raneen elävyydestä saadaan huomattavasti lisää voimaa.

Kainaloiden alla oleva tila on perustavan tärkeä. Tämä tila mahdollistaa sen, että pystytään muttumaan. Jos tämä tila menetetään, muutos käy mahdottomaksi ja pari kontrolloi sinut helposti.

Zhang myös näytti, miten koko kehon voima pidetään aina kontaktipisteen takana liikuttamalla koko kehoa. Kyse on taitavasta askeltamisesta ja painopisteen käytöstä.

Jatkuvan muutoksen mahdollistamiseksi toinen jalka on pidettävä aina tyhjänä. Se voi olla sekä etu- että takajalka, tilanteesta riippuen. Zhangin push-hands -tyylIHän on se, että peruskuviossa etujalka on aina tyhjä. Asento on sama kuin "taisteluasento" seistessä.

Zhang näytti yi quan -push-handsin neljä perusvoimaa, joiden englanninkieliset käännökset olivat: drilling power, twisting power, horizontal power ja wrapping power. Näitä on mahdoton selittää tässä. Selitys salilla.

Keskiviikko 3.5.

Tieto oli levinnyt, että Zhang tulee salille keskiviikkona. Paikalla olikin normaalia runsaammin seisoskelijoita. Ja kyllä seisommekin. Zhang seisotti meitä yhtäjaksoisesti muistaakseni vähän toista tuntia. Ja oli tyytyväinen, koska ilmeemme säilyivät rauhallisina; kukaan ei kiristellyt kasvolihasiaan.

Sitten Zhang päätti siirtää meidät "ensimmäiseltä" luokalta "toiselle" luokalle ja opetti pari uutta asentoa. Zhang myös korosti että näiden edistyneempien asentojen harjoittelu on turhaa, jos ei ole harjoitellut tarpeeksi ensimmäistä perusasentoa. Se on kivijalka, jonka päälle vasta voi rakentaa muita asentoja. Ja jos perustus on huono, talo sortuu varmasti.

Perusseisonnassa pallojen kanssa tavoitellaan ensisijaisesti rentoutta. Kun tässä on tarpeeksi edistytty, niin voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen, joka on voiman harjoittelu. Silloin seisomisen laatu muuttuu. Mutta, niin kuin totesin, tästä eteenpäin kannattaa lukea vain, jos on seissyt ainakin vuoden perusasennossa niin, että voi suhteellisen vaivattomasti seistä siinä vaikkapa tunnin.

Zhan opetti asennon, johon perusasennosta siirrytään kohottamalla hieman käsiä ja kiertämällä käsivarsia hieman ulospäin. Mielikuva palloista säilyy, mutta samalla otetaan mielikuva laajentumisesta joka suuntaan. Jossain vaiheessa Zhang kuvasi tunnetta taolaisella idealla ihmisestä, joka seisoo taivaan ja maan välissä. "Spirit" siis kasvaa mahdollisimman suureksi. Voimme myös ajatella, että laajenemme joka

nivelestä muutaman millimetrin. Tämä on tunne, johon pyritään. Ristiriita syntyy tunteesta, että laajennumme tai venymme, mutta samalla rentoudumme. Ja päinvastoin: rentoudumme, mutta samalla laajenemme.

Zhang korosti peukaloiden taivutettua asentoa. Kysyin peukaloiden asennon tärkeydestä, ja hän selitti siitä pitkän tarinan. Siihen liittyi monta asiaa. Peukaloiden oikea asento tuo voiman (myös energian ja meridiaanien avoimuuden) tasaisesti jokaiseen sormeen. Sillä myös pyritään varmistamaan, että käsivarren kaikki lihakset kehittyvät tasaisesti. Jos peukalo on rento, peukalon jänteen juuressa oleva lihas jää heikoksi.

Seisottuamme tässä asennossa pitkään Zhang kysyi, onko kellään tunnetta, että koko keho on niin yhtä, että mitään osaa ei enää voi siitä erottaa. Toinen idea, jota hän käytti oli, että koko keho tuntuu olevan niin auki kuin avoimet putket kulkisivat joka paikkaan. Zhao yritti löytää käännöstä näille ideoilla ja päätyi kuvaamaan tunnetta mustaakseni sanoilla "holistic feeling" tai jotakin sen suuntaista.

Seuraava asento oli tuttu "lankkuasento", jossa kämmenet ovat alaspäin, mutta nyt mielikuvana onkin pallo, jota puristetaan rintaa vasten. Voiman suunta on siis itseä kohti suuntautuva puristava voima. Zhang korosti sitä, miten asennosta toiseen siirryttäessä muutos tapahtuu koko kehossa. Erityisesti muutos selässä on tärkeä.

Kolmas asento oli edelleen tuttu, jossa pallo pidetään alhaalla vatsan edessä. Janin asento numero 3. Tähän hän antoi mielikuvaksi, että kämmenillä kannatellaan kahta pientä lintua, jotka yrittävät lentää pois. Aina kun ne ponnistavat jaloillaan, on annettava sen verran periksi, että linnut eivät pääse koskaan siivilleen.

Zhang korosti myös "lepoasentoa", jossa käsiä kannatellaan alhaalla sivuilla vedessä kelluvien pallojen päällä. Hän varoitti unohtamasta tätä asentoa, koska siinä opiskellaan myös tärkeitä asioita.

Kaikista näistä asennoista Zhang totesi, että niiden avulla saavutettava voima "ei ainakaan ole pienempi kuin 'taiseluasennossa' saavutettava voima".

Keskustelimme paljon mielikuvien käytöstä ja mielen ja kehon liikkeen suhteesta. Perusajatus Zhangilla oli se, ulkoinen liike pitää saada mahdollisimman pieneksi ja paras on se, että liike on vain mielessä. Hän tosin totesi, että se on päämäärä, joka on hyvin kaukana ja vaikea saavuttaa, mutta sitä pitäisi tavoitella. Itse asiassa tämäkään ei ole lopullinen päämäärä. Zhang siteerasi Wang Xiangzhaita, joka on todennut: "ei muodossa, ei mielessä". Kysyin, että jos näin on, niin mitä jää jäljelle. Zhangin vastaus: "Tyhjiys."

Zhang kehoitti käyttämään erilaisia mielikuvia luonnosta: vuori, iso kivi jne. Voi myös vain istua alas, sulkea silmänsä ja ottaa jonkin mielikuvan, voi vaikka vain "istua kuin leijona". Tämäkin on yi quania.

Leiri 6.-7.5

Tämä oli Zhangin kolmas leiri Tampereella, jossa periaatteessa käsiteltiin samoja asioita kuin edellisilläkin leireillä. Silti on hämmästyttävää, miten paljon uutta tulee jatkuvasti esiin. Ehkä se johtuu siitä, että harjoituksen myötä oppii myös katsomaan ja kuuntelemaan tarkemmin ja pystyy kiinnittämään huomionsa aina pienempiin yksityiskohtiin.

Seuraavassa luettelonomaisesti asioita, joita olen kirjoittanut ylös.

Uutena ainakin itselleni tuli se, että shi-li -harjoituksessa sivuttaisvoimassa on aina mukana myös kiertovoima.

Moca-bussa Zhang opetti nyt ensimmäisen kerran selkeästi, miten painonsiirtovaihe on kevyt ja rento ja vastus on mukana jalan siirrossa.

Erityisesti Zhang korosti nyt elävyyttä kaikessa: niin seisomisessa, shi-lissä kuin moca-bussa. Hän myös totesi, että kun vastuksen tunne kasvaa niin voimkkaaksi, että se on miltei läpipääsemätön, on otettava toinen mielikuva. Moca-bussa voi ajatella liikkuvansa vedessä hyvin rennolla tavalla. Mikään harjoitus ei saa kuolla: on aina muistettava elävyys. Siis: yin ja yang.

Jalkapohjien elävyys seisonnassa, joka siis tulee siitä, että seistään "ötökät kantapään alla", mahdollistaa räjähtävyyden askelissa ja muutenkin. Jos seisot paino tasan koko jalkapohjalla, jalat ovat kuolleessa tilassa.

Kaikki tämä pätee myös shi-lihin. Voit ottaa mielikuvan vuoresta, jota liikutat. Kun vastus kasvaa niin suureksi, että et enää pysty liikkumaan, vaihda mielikuva höyheneen. Näin pysyt elävänä ja kehitysprosessisi pysyy elävänä. Muista, että shi-lissä, jos yksi kohta liikkuu, koko keho liikkuu. Pidä myös liike pienenä, mutta mieli tai spirit suurena

Pidempään harjoitelleet voivat liittää shi-lin mocabu-askeliinsa. Tästä Zhang näytti esimerkin eteen ja taakse suuntautuvasta voimasta. Huomaa periaate, että "kun jalka koskettaa maata, voima vapautuu". Tämä toteutuu shi-lissä siten, että askeleen aikana suurin osa liittyy vetävään voimaan, ja jalan tullessa maahan on aika lyhyen työntävän voiman paikka.

Kun katsoo tarkasti Zhangin shi-litä ja moca-butaa, näkee selvästi, miten hän tarttuu varpailla maasta. Tämä liittyy jalan elävyyteen.

Fa-listä Zhang totesi, että se ei ole vain fyysinen asia, eikä sitä pidä harjoittaa sellaisena. Mielen pitää mennä kohteesta läpi. Kun mieli räjähtää, keho räjähtää.

"Taisteluasennossa" voit kuvitella vaikka metallipuikot sormenpäiden väliin ja painaa vähän, sen lisäksi kuminauhat sormien ympärille ja avata vähän: näin syntyy ristiriita sisään ja ulos suuntautuvien voimien välillä. Muista muutenkin aina yi quaniin liittyvä perustava ristiriidan periaate. Perusasennossa suhde on 50-50 sisään ja ulos. Taisteluasennossa suhde on 70-30 sisään ja ulos. Taisteluasennossa etujalka on voitava nostaa ylös muuttamatta painopisteen paikkaa. Tämä antaa tulokseksi seisonnan, jossa miltei koko paino lepää takajalalla. Silloin askeleen mahdollisuus pysyy vapaana.

Zhang zhuan -harjoituksessa, siis seisomisessa, voidaan erottaa kolme kehitystasoa: 1. rentouden etsiminen, 2. voiman etsiminen ja 3. fa-li (kamppailutaso).

Zhang yritti selittää myös yi quanin korkeinta tasoa, "hengen" tai "spiritin" tasoa, mutta käsitettä oli hyvin vaikea ymmärtää. Kiinan kielen sana, johon viitataan on

"shen". Käsitteellä on monta ulottuvuutta. Juha käänsi sen yleensä sanalla "spirit", mutta mutta myös "henki" ja jopa "läsnäolo". Zhang kuvasi asiaa esimerkillä tiikeristä, joka nukkuu, mutta jonka henki on silti läsnä kaikkialla ympäristössä. Jos joku lähestyy sitä, se on siitä tietoinen ja voi hyökätä heti.

Zhang korosti "kuuden suunnan" shi-li -harjoitusta erityisesti push-handsin kannalta. Tämä harjoitus sisältää kaikki perusvoimat, myös ne neljä, joista oli puhe aikaisemmin. Harjoitus tulee tehdä hitaasti kaikissa vaiheissaan. Itse käänsin kädet liian nopeasti, johon Zhang heti puttui. Kysyin tämän harjoituksen yhteydessä, voisiko käsiä pyörittää toiseen suuntaan. Zhang ensin hieman kokeili ja totesi sitten, että niin voi tehdä. Itse asiassa voi leikkiä kaikilla mahdollisilla variaatioilla, lisätä askeleita jne.

Kaikissa harjoituksissa katse lepää horisontissa kohdistumatta mihinkään kohteeseen. Katse ei kiinnity mihinkään tarkasti, mutta on silti tietoinen ympäristöstä mahdollisimman laajalti. Zhang totesi, että katsetta voi rentouttaa siten, että katsoo välillä jotakin kohdetta tarkasti, ja vapauttaa sitten katseen siitä laajalle ja kauaksi.

Olen kirjoittanut muistiinpanoihini lauseen "täydellinen luottamus mieleen, korkein harjoituksen taso". Tämä on keskeinen periaate, joka tekee yi quanista niin käsittämättömän mielenkiintoisen systeemin. Yritin kysyä tätä asiaa Zhangilta eri tavoin ja hän kärsivällisesti selitti. Yi quanissa mielikuva on ikään kuin mielen ja kehon välissä ja sen systemaattinen käyttö yhdistää hyvin konkreettisella tavalla kehon ja mielen. Mielen voima ja tahdon voima yhdistävät kehon ja ikään kuin muttuvat kehon voimaksi. Tai sitten on niin, että ei enää voi tehdä tällaista eroa. Kun katsoo Zhangia tarkasti, hänen ajatuksensa tulee suoraan läpi ruumiista. Vaikka hän korostaa, että jokin asia on vain mielessä, ei muodossa. Lopulta ne ovat kuitenkin samoja asioita ja sen näkee. Sen näkee siitä voimasta, jonka jokainen hänen liikkeensä tai jokapäiväinen eleensä paljastaa. Samalla näkyy se, että kyseessä on yhdenlainen "henkinen voima", "spirit". Juuri sellainen, jonka voi nähdä tiikerissä tai muussa villikissassa.

Leireillä kuppilakeskustelut tai seinänvierikeskustelut ovat usein yhtä antoisia kuin itse leiri. Näin tämänkin leirin kohdalla. Heti ensimmäisellä kahvitauolla Zhang näytti, miten yi quania tulee harjoitella jatkuvasti kahvia juodessa, jutellessa, missä vaan. Riittää, että säilyttää kainaloiden avonaisuuden ja antaa voiman virrata läpi sormiin asti. Aina. Samaan teemaan liittyi Zhangin esitelmä istuen, seisten ja maaten tehtävistä harjoituksista. Kaikkia asioita ei voi harjoitella parhaalla mahdollisella tavalla seisten. Joitakin asioita harjoitellaan istuen ja toisia selällään maaten. Maaten voi harjoitella esimerkiksi rentoutta parhaiten. Zhang totesi itse harjoittelevansa rentoutta tässä asennossa niin, että hän käy kehon läpi kohta kohdalta ja kuvittelee, että tuo osa muuttuu ilmaksi, katoaa. Lopulta koko keho on kadonnut ja jäljelle jäänyt vain sydämen lyönnit. Maaten voi harjoitella hyvin laajentumisen tunnetta. Voi maata selällään kädet ojennettuina sivuille ja kuvitella, että kaikki raajat laajenevat horisonttiin asti. Edelleen maaten on hyvä harjoittaa jalkoja kuvittelemalla, että jalkapohjien alla on jousi, jota painaa. Tarkoituksena on tuntea voima käsissä asti.

Romain Roche

Saimme yhtenä lokakuuisena keskiviikkoiltana vieraaksemme ranskalaisen yi quan fanin Romain Rochen. Hän oli lukenut Timo Heikkilän kotisivuja (www.saunalahti.fi/timoheik) ja innostunut niin Heikkilän mainostamasta "uudesta yi quanin opetusmenetelmästä", että hän oli päättänyt ottaa selvää, mistä siinä on kysymys. Niinpä hän oli suunnannut kahden viikon kesälomamatkansa Suomeen. Jussi Vapaasalo järjesti sitten niin, että hän tuli käymään myös Tampereella. Romain osoittautui mielenkiintoiseksi tuttavuudeksi, jolla oli kymmekunta vuotta yi quan-harjoitusta takanaan. Hän oli myös opiskellut yi quania monen kiinalaisen opettajan johdolla, joiden nimistä pystyn muistamaan vain **Wang Xuanjien**, jonka pari kirjaa on käännetty englanniksikin.

Vertailimme sitä, miten hän on harjoitellut yi quania ja mitä Zhang on opettanut meille. Kirjoitan tähän joitakin hänen esittelemiään harjoitusmenetelmiä ja ideoita niin kuin ne itse ymmärsin ja jotka jäivät mieleeni.

Zhan zhuang: Hänen ensimmäinen asentonsa, jossa tavoiteltiin ensi sijassa rentoutta oli hyvin vapaa, miltei velto. Hän antoi mielikuvaksi, että seistään ikään kuin vedessä ja rentoudutaan mahdollisimman täydellisesti. Ranteiden annetaan rentoutua niin että kämmenet riippuvat vapaina. Kehon voi antaa myös huojua vedessä niin, että käydään välillä asennon luhistumisen rajalla asti.

Varsinaisessa perusasennossa työskentelylle hän antoi seuraavia ideoita. Perusharjoitus on se, että etsitään ja työstetään erilaisia kehon sisäisiä yhteyksiä. Voidaan esimerkiksi kuvitella kuminauha, joka kulkee niskan takaa käsiin. Etsitään käsien ulostyöntävän voiman ja niskan taaksetyöntävän voiman yhteyttä tämän mielikuvan avulla.

Samalla tavalla voidaan työstään ranteen ja olkanivelen välistä yhteyttä. Itseäni ainakin auttaa mielikuva, jossa asetetaan ranteen ja olkanivelen väliin puikko tai jousi ja tutkitaan sen avulla näiden nivelten välistä yhteyttä. Samalla tavalla voidaan tutkia olkanivelen ja lonkkanivelen yhteyttä tai kyynerpäiden ja polvien yhteyttä.

Jos seisoo tällä idealla vähän aikaa, on helppo huomata, miten tämä työskentely lisää kehon yhtenäisyyden ja voiman kokemusta.

Eräs hänen opettajistaan oli antanut perusseisontaan idean, että huojutaan siinä eteen ja taakse ja kuvitellaan, että edessä käsien välissä on puu. Kun sitten ollaan kaatumassa taaksepäin, napataan käsillä puusta kiinni, mikä pysäyttää kaatumisliikkeen. Sama toistetaan, kun ollaan kaatumassa eteenpäin. Napataan jälleen kiinni edessä olevasta puusta. Näin seisomista jatketaan huojumalla eteen ja taakse ja aina, kun ollaan kaatumassa jompaan kumpaan suuntaan, napataan kiinni eteen kuvitellusta puusta.

Tämä on mielenkiintoinen harjoitus, joka lähentää zhan zhuangin lähelle fa lin harjoittelemista. Ei siis mikään aloittelijoiden harjoitus. Harjoituksessa oli vielä kolme tasoa. Ensimmäisellä tasolla, kun kaaduttiin taakse, puusta napattiin kiinni

vetävällä voimalla, toisella tasolla työntävällä voimalla ja kolmannella tasolla voimat yhdistettiin, eli kehon liikkeessa taakse käsien voima on työtävä ja päinvastoin.

Romainin kamppailuasento oli hyvin matala. Sen opettelemiseen hän totesikin käyttäneensä aikaa seitsemän vuotta.

Edelleen hän näytti asennot "pidä lohikäärmettä hännästä" ja "pidä tiikeri paikallaan". Tiikerin kanssa hän totesi työskennelleensä paljon. Hän pitelikin tiikeriä käsissään hyvin voimakkaasti jännittäen ja rentoutuen.

Keskustelimme tästä rentouden ja jännityksen vaihtelusta asennoissa ja siinäkin tuli esiin Zhangin oma - sanoisinko "puhdas" linja. Romain teki asentoon ja liikesuuntiin liittyvät jännitykset tietyllä tapaa "ulkoisesti", vaikka mielikuvat olivatkin siinä mukana. Tarkoitan tällä sitä, että Zhang korostaa sitä, että jännityksen ja rentouden on synnyttävä mielen suunnasta, siis mielestä ja mielikuvasta kohti kehoa ja sen erilaisia jännityksen ja rentouden vaihteluita. Romainille oli opetettu, että kehoa voi vain yksinkertaisesti jännittää ja antaa mielikuvan auttaa tässä.

En ole varma, onko lopputulos kummassakin tavassa sama.

Shi-li: Romainin perus-shi-li -harjoitus oli Wangin Dachengquan -kirjassaankin esittelemä "file and hook" -harjoitus. Kämmenet käännetään toisiaan kohti ja ranteet ja sormet alaskäännettyinä "koukataan" ja vedetään sisäänpäin. Sitten kämmenet käännetään alaspäin ja työnnetään tuntien samalla ilman vastus kämmenissä.

Tähänkin harjoitukseen liittyi useampi taso, jossa keskilinja ja siis kehon voima kulkee aluksi käsien kanssa samaan suuntaa, sitten eri suuntaan ja lopuksi voimat yhdistetään niin, että saavutetaan luonnollinen liike jossa voimien suunnat yhtyvät ja harmonisoituvat.

Romain esitteli sitten koko joukon erilaisia shi-li -harjoituksia, joissa tutkittiin erilaisia voimia ja niiden yhdistelmiä. Kaikkien mahdollisten shi-liharjoitusten määrähän on itse asiassa loputon. Kaikki mahdolliset voimien yhdistelmät ja kamppailutekniikat voidaan aina harjoittaa ja tutkia shi-li -harjoituksena. Push-handissa hän käytti aika paljon pysty- ja vaakaympyröitä, joita hän teki myös shi-linä. Shi-lissäkin hän näytti ottavan mukaan voimakkaan jännityksen samalla tavalla kuin

zhan zhuangissakin. Zhanghan opettaa tämänkin aina mielikuvan kautta. Jännitystä ei pidä vain tehdä, vaan sen on tarkoitus syntyä mielikuvan kannattamana.

Fa-li: Romainin fa-li näytti aika mekaaniselta kehon jännittämiseltä etujalasta tukea ottaen. Kun selitin hänelle Zhangin idean fa-lista ja koko kehon laajentamisesta, ja tavan, miten se tehdään, se oli hänelle aivan uutta. Tämä oli ehkä se alue, josta hänkin oppi jotakin meiltä (tarkoittaa Zhangilta).

Moca-bu: Romainin askellus muistutti Sam Tamin ja Jan Dieperslootin askellusta, joka on kai jonkinlainen yi quanin askeltyöskentelyn perus- tai alkeistaso, jonka Zhang on jättänyt pois kokonaan opetuksestaan. Zhangin askellushan yhdistää heti alussa askeleen ja fa-lin ja opettaa räjähtävän jalkatyöskentelyn periaatteet. Romainin "half-step" tuli jo lähemmäksi Zhangin askelta, mutta siitäkin puuttui idea fa-listä. Romainin mukaan jotkut yi quan -opettajat opettavat vain "luonnollista askelta", jolloin koko moca-bu -työskentely tulee tavallaan ohitettua. Mielenkiintoinen kysymys on, mitä kaikkea silloin tuleekaan samalla ohitettua ja jää kokonaan oppimatta.

Romain näytti myös "half-step" askeltyöskentelyn parin kanssa sekä eräänlaisen sisäänmenoaskeleen, joka on edellisen dynaamisempi muunnos.

Tui-shou: Tui-shouhun Romainilla oli hyvä rutiini. Kävimme paljon lävitse asioita, joita en enää edes muista. Perusidea hänen tui-shoussaan oli hyvin kamppailullinen, aukkojen etsiminen parin puolustuksesta. Tarkoitan siis aukkojen etsiminen lyönti- ja muille tekniikoille, ei siis vain parin painopisteen hallitseminen ja juuren katkaiseminen. Kesti hetken aikaa, ennen kuin sain otteen hänen tekemiseensä juuri siksi, että itse olemme tehneet tui-shouta pääasiassa vain parin painopistettä tutkien ja kontrolloiden. Romanin tyyli oli tästä askeleen pidemmällä kamppailun suuntaan. Siis varmaan hyvin tyypillinen yi quanin näkökulma.

Tetsuhiro Hokama, 8 dan, zhan zhuang ja kata

Pidin viikonvaihteleirin Oulun karateseurassa. Tetsuhiro Hokama Okinawalta oli käynyt siellä kuukautta aikaisemmin. Hän oli Ilpon kutsumana Suomessa ja piti useampia leirejä, yhden niistä Oulussa, koska hän halusi käydä myös Lapissa. Oululaiset tietysti järjestivät senseille ja hänen perheelleen muutaman päivän Lapin matkan. Tarvaisen Timo, joka isännöi Hokaman Oulun ja Lapin kuvioita, kertoi monia mielenkiintoisia juttuja Hokamasta ja hänen tavastaan lähestyä kataa. -Ensi kesän leirille pitää meiltäkin lähteä joukolla.

Timo oli tietysti kysynyt häneltä seisomisesta, sopivassa välissä, kun he olivat samoamassa Levin tunturia. Hokama oli terävöitynyt heti ja todennut : "Very important!" Timo oli näyttänyt oman "perusasentonsa", pallo rinnan edessä, josta Hokama oli kysynyt, harjoitteleeko hän muita asentoja. Timo oli todennut seisovansa vain tässä asennossa. Sen jälkeen Hokama oli Timon kertoman mukaan selittänyt hänelle hyvin nopeasti monia asentoja, joissa pitää seistä. Ne muistuttivat Timon kertoman mukaan hyvin läheisesti Zhangin opettamia asentoja.

Leirillä joku oli kysynyt Hokamalta, mitä on ki. Hokama oli ottanut jonkin asennon, nostanut kätensä eteensä ja laittanut kehonsa hyvin nopeaan värähtelyliikkeeseen. Sitten hän oli todennut: "Tämä on ki, mutta sitä ei voi selittää, teidän on itse koettava se."

Leirillä Hokama oli opettanut Naihanchia ja jotakin goju-tyylin kataa. Timo kertoi, että kerran Levillä, kun he olivat istuneet keittiössä ja Hokama oli halunnut jutella karatesta, hän kysyi hämmästynyt ilme kasvoillaan: "Miksi, miksi ihmeessä täällä alemmat vyöt ja mustat vyöt tekevät kataa samalla tavalla? Miksi on niin, en ymmärrä!?"

Harjoituksissa hän avasi Naihanchia hyvin monipuolisella tavalla, jossa suljetut kädet avattiin, liikuttiin vapaammin jne. Useasti vaati ponnistusta ymmärtää, miten

sovellus liittyi kataan, sen verran vapaaksi sovellukset menivät. Perusviesti oli: sovellutuksia on hyvin monenlaisia ja monentasoisia ja kataa voidaan tehdä hyvin monella erilaisella tavalla.

HUOMIOITA

No 20

1 /2001 maaliskuu

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
場

Naihanchi-kata



Kuvassa Choki Motobun naihanchi-dachi. Kuva on aika mielenkiintoinen mielestäni siksi, että se antaa tuntuma siitä, miten paljon Motobu on asentoa harjoitellut. Koko asento on erittäin hyvä, mutta erityisesti jalat ovat todella vakaat.

Yleisesti voisi todeta, että Naihanchi-kata opettaa hyvin monia koko kehon voimankäyttöön liittyviä periaatteita. Tässä mielessä se on Sanchiniin verrattava peruskata, jota joissakin tyyleissä onkin harjoiteltu sellaisena Sanchinin rinnalla.

Sisäisen voiman mekaniikan kannalta Naihanchi opettaa ainakin seuraavia taitoja:

1. Naihanchi-dachi: kehon yhdistämisen ja sisäisen voiman perusrakenne:

Naihanchi-seisonnasta on eri muotoja. Kuvassa yllä on Choki Motobun seisonta. Wado-tyylissä polvien annetaan kääntyä hieman enemmän sisäänpäin. On hyvä muistaa, että Funakoshi kirjoittaa elämäkerrassaan harjoitelleensa tätä seisontaa talonsa katolla syysmyrskyjen aikaan - tatami käsien välissä. Seisonnan harjoitteluun liittyvät ainakin seuraavat koko kehon voimankäyttöön liittyvät asiat:

1. Alaselän "pumpun" avaaminen ja aktiivinen käyttö. Tarkoitan tällä jo toivottavasti kaikille tuttua selän ja erityisesti alaselän jousimaista käyttöä. Alaselkä tuntuu silloin aktiiviselta "pumpulta", joka ikään kuin pumppaa voiman jaloista kohti käsiä. Kyse on jalkojen voiman ja selän voiman yhdistämisen tavasta.

2. Yläkehon "pallo-idea", jossa käsien ja rinnan väliin luodaan tyhjää tilaa. Tässä on kyse siitä tavasta, jolla selän voima tuodaan käsiin. Se tehdään antamalla hartioiden kaareutua hieman eteen ja muodostamalla rinnan eteen tyhää tilaa. Tämä tila tulee säilyttää, tehdään sitten käsillä mitä tahansa - lyöntitekniikasta push-handsiin. Erityisesti push-handissa (tegumi) tästä tilasta tulee hyvin konkreettinen "tyynymäinen" tila, joka suojaa rintaa.

3. Lapaluiden välisen jousen aktivoiminen (nk. "scapula spring"). Tämä liittyy edelliseen kohtaan. Itse asiassa kaikki liittyvät kaikkeen. Jos kehoa katsotaan ylhäältä päin, eteen kaareutuvat hartiat muodostavat jousimaisen kuvion. Tätä jouta on mahdollista harjoittaa ja siitä itsestään voidaan vapauttaa suuria voimia esimerkiksi silloin, kun kontaktipintana on vaikkapa olkapää tai kyynerpää.

4. Langasta riippuva päälaki, joka ojentaa niskaa ja nostaa "kiin ja spiritin" ylös. Tästä spiritin nostamisesta ylös on paljon puhuttu harjoituksista. Erityisesti jos haluaa vapauttaa räjähtävää, lyhyttä voimaa, spiritinkin pitää olla "ylösnostettuna", eräänlaisessa valmiustilassa, valmiina räjähtämään. Parin kanssa työskennellessä spirit on kuitenkin hieman "laskettava" tästä tilasta, jotta paria ei vahingossa vahingoita. Tämä siksi, että mitä kireämmälle mieli on pingoitettu ja spirit nostettu "ylös", sitä vaikeampaa on tekniikan kontrollointi.

5. Jalkojen jousimainen käyttö, maan vastavoiman tunnistaminen liikkeessä. Tätä on harjoiteltava esimerkiksi tavalla, jota olemme tehneet keskiviikkotreeneissä. On huomattava naihanchi-dachin, seishan-dachin (sanchin) ja tate-seishan -dachin suhde. Painon pitäminen päkiöillä aktivoi nilkan jousen. Seisonta-asentoihin ei pidä suhtautua staattisina muotoina vaan ne on saatava elämään. Kamppailutaidoissa ei ole staattisia muotoja. Koko katan ja kaikkien sen liikkeiden elävöittäminen on koko kata-harjoittelun perusidea. Muotoa tarvitaan aluksi liikkeiden pinnalliseen opetteluun. Tämän jälkeen muoto on elävöitettävä ja avattava tulkinnoille.

2. Kehon avautumisen ja sulkeutumisen periaatteet. Erityisesti rinnan avautuminen ja sulkeutuminen voiman lähteenä.

Vaikka katan ensimmäinen liike, ympyrä, onkin symbolinen, se opettaa erityisen hyvin tätä periaatetta. Toistamalla sitä erillisenä kiko-harjoituksena periaatetta on myös helppo harjoitella. Rinnan avaaminen ja sulkeminen korostuvat shuto/teisho ja

empi -yhdistelmässä, joka mielenkiitollisella tavalla tehdään katassa kahdella eri tavalla. Aluksi avautumisesta kohti sulkeutumista ja keskellä kataa sulkeutumisesta kohti avautumista. Tämä kohta opettaa hyvin, miten voimaa voidaan vapauttaa kumpaankin suuntaan.

3. *Kiertoliike voimanlähteenä.*

4. *Lyhyen voiman tuotto kehoa ja erityisesti lantiota ravistamalla.*

5. *Voiman kulku kehoa ylös ja alas. Aaltomainen kehon liike.*

6. *Selän jousen avaaminen ja selän käyttö voiman lähteenä.*

7. *Rentous ja jännitystilän vahtuminen koko kehossa voiman vapauttamisen tekniikkana.*

8. *Rennon, ruoskamaisen voiman vapauttaminen jaloista*

Wang Xiangzhain kirja vuodelta 1928, osa I

"Yi quanin oikea polku" on kirja, jonka **Wang Xiangzhai** kirjoitti hyvin pian yi quanin perustamisen jälkeen.¹ Myöhemmin tämä taito on muuttunut paljon, mutta tämä Wangin ensimmäinen kirja on monella tapaa hyvin mielenkiintoinen. Ensinnäkin se on hyvin esoteerinen, joka tarkoittaa sitä, että se ei helposti avaudu taidon ulkopuolisille. On vanha kiinalainen perinne puhua asioista symbolisesti. Voidaan puhua vaikka "lohikäärmemenetelmästä" ja puheen voi ymmärtää vain hän, joka on saanut henkilökohtaisesti opetusta siitä, mitä tällä harjoitustavalla ymmärretään. Esoteerinen teksti vaati aina avaimen.

Aivan aluksi Wang Xiangzhai kytkee yi quanin zen-harjoitukseen (kiin. chan) ja Shaolin-luostarin harjoitusmenetelmiin, joita pidetään Bodhidharman luomina. Hän kirjoittaa: "Liang-dynastian (502-557) aikana Damo (Bodhidharma) tuli itään, ja sen lisäksi että hän saarnasi Buddhan oppia oppilailleen, hän myös opetti ruumiinharjoittamisen taitoa. Siinä yhdistyivät (...) menetelmät jotka kehittävät luuydintä ja muuttavat lihaksia ja jänteitä. Näin syntyi yi quan, jota myös xinyiquaniksi kutsutaan."²

¹ Timo Heikkilä on kääntänyt sen englanniksi. Ks.hänen kotisivunsa. Linkki on seuramme kotisivuilla.

² Wang Xiangzhai: The Right Path of Yi quan. (1928, 2000) (Tr. Timo Heikkilä ja Li Jong). S 5.

Hän myös kirjoittaa seuraavasti: "Mitä zen on, sitä ovat myös taistelutaidot."³

Ilmaisulla "lihaksia ja jänteitä muuttava harjoitus" Wang viittaa **yi jin jing**iin, Saholin-perinteeseen kuuluvaan qigong-harjoitukseen. Olen kirjoittanut jo aikaisemmin tästä yhteydestä, joka on selkeä, jos on tehnyt kumpaakin harjoitusta. Yi jin jingin dynaamiset, venyttävät harjoitukset, joissa koko kehon rentousoila ja venyttävä jännitysoila jatkuvasti vaihtuvat, on menetelmältään täsmälleen sama kuin yi quanin perusmenetelmä. Wangin kirjan kääntäjät eivät tosin tunnista tätä, kun he toteavat esipuheessaan, että on huomattava, että yi quanin harjoitusmenetelmät eivät ole niin vanhoja, vain sen henkinen ydin on samaa.

Zhan zhuang on yi quanin perusmenetelmä, jonka avulla voiman laatu muutetaan. Ulkoinen ja paikallinen voima muutetaan sisäiseksi ja koko kehon yhdistyneeksi voimaksi. Wang kertoo keskeiset seisomisen periaatteet: kohotettu päälaki, suora alaselkä, raajat ovat taipuneet, mutta eivät liiaksi. Mieli on tyyni ja lihakset ja nivelet ovat hieman venyttäneet. Tämä tarkoittaa, että sisäinen voima ohjataan hienovaraisesti ulospäin, jolloin kehon heikotkin kohdat saavat suuren voiman.⁴

Wang kiinnittää paljon huomiota juuri tähän koko kehon venyttämisen tuntemukseen, joka kohdan avautumiseen. Se antaa voiman. Tämähän oli Zhanginkin viime leirin yksi keskeinen opetus.

Wang kirjoittaa: "Kun lihakset ja jänteet ovat pitkiä, voima on suuri. (...)Anna ranteiden, nilkkojen ja kaulan jänteiden ja lihasten venyä, niin muutkin lihakset ja jänteet venyvät."⁵

Wang viljelee taijin klassikoistakin tuttuja kielikuvia todetessaan, miten luut ovat kuin jousi, lihakset ja jänteet venyvät kuin jousen jänne ja voima on kuin täyteen mittaansa venytetyn jousen voimaa; kädet ponnahtavat liikkeelle kuin nuolet.

Eläinmielikuvia Wang luettelee runsaasti: "Ulkoinen olemuksesi on kuin kyyristyvän lohikäärmeen, istuvan tiikerin tai lentoon nousevan kotkan; henkesi on kuin apinalla, liiku kuin kissa, ole kuin juokseva hevonen, astu kuin kana, kierrä kehoasi kuin käärme. Tutki syvällisesti näitä voimia."⁶

Nämä eivät ole pelkkiä vertauksia vaan ne antavat todellisia harjoitusmenetelmiä ja kehon ja sen voiman käyttämisen tapoja. Eri eläinmielikuvat auttavat näiden voimien saattamisessa esiin. Zhanghan totesi eläinmielikuvista, että ne astuvat kuvaan harjoittelussa vasta, kun on seisottu niin kauan, että koko keho on sisäisesti täysin auki ja yhdistynyt. Zhangista myös näkee, millaista liikkumista ja voimaa tällaiset harjoitukset tuottavat.

(jatkuu)

³ Emt. s. 7.

⁴ S.7.

⁵ S.8.

⁶ S.8.

Taidon olemuksesta

On pakko jälleen kerrata, miltei saarnata. Wang Xiangzhai totesi aikanaan, että yi quan sisältää kiinalaisten kamppailutaitojen ytimen. Hän ei luonut mitään uutta. Hän ennemminkin etsi ja yhdisti, suodatti pois epäolennaisen ja päätyi johonkin, jota hän piti kamppailutaitojen ytimenä, olemuksena. Kun itse nyt katson vaikkapa karatea, jota olen harjoitellut kolmekymmentä vuotta, niin minun on pakko todeta, että ainakin karaten kohdalla tämä pitää paikkansa. Karaten ydin on tässä. Ja tätä "sanomaa" olen yrittänyt levittää.

On vaikea nähdä taidon "olemus" nopeassa liikkeessä, nopeasti tehdyssä muodossa. Japanilainen tapa toistaa samaa tarkkaa muotoa yhä uudelleen ja uudelleen on tarkoitettu harjaannuttamaan mieltä. Mutta tätäkin yhteyttä on vaikea nähdä, jos ei ole kokemusta zen-harjoituksista, zen-perinteestä. Muodon ja mielen yhteys saadaan esiin helpommin, kun muoto pysäytetään ja annetaan tietoisuuden täyttää koko kehon. Se voidaan tehdä istuen, seisten tai vaikka maaten.

Kun liike on pysäytetty ja tietoisuus tunkeutuu kehon jokaiseen soluun, voidaan tuntea se vitaalinen voima, joka värähtelee jokaisessa solussa ja joka liikuttaa kaikkea elollista. Voidaan kuunnella elämän virtaa (ki) itsessä ja samaistua tähän virtaan.

Yi quanissa kamppailutaitojen olemus tulee esiin kahdella tavalla: Ensinnäkin se antaa mahdollisuuden tutkia mieltä zen-perinteen metodin mukaisesti. Tämä on yksi tapa lähestyä sitä, mitä tarkoitetaan kiinalaisiin ja japanilaisiin kamppailutaitoihin liittyvällä "henkiselällä harjoituksella".

Toinen taso on hyvin "kehollinen". Se näyttää tavan, miten koko kehon voima, nopeus ja liikkuvuus kehitetään huippuunsa. Näissä suhteissahan kamppailutaidot ovat samanlaisia. Kaikki pyrkivät näihin päämääriin. Jopa tekniset muodot eri taitojen välillä ovat hyvin samanlaisia, vain liikesarjat vaihtelevat. Mutta tämän taidon "fyysisen ytimen" tai olemuksen löytäminen vaatii harjoitusta ja erityisesti aluksi: uskoa. On uskottava siihen, että seisomisharjoitus antaa sen, mitä etsitään.

On mukava harjoitella erilaisia liikesarjoja, tekniikoita ja muotoja, mutta ilman näitä ydinharjoituksia (erityisesti seisomista, mutta myös muita) tekniikat jäävät ontoiksi ja vaille perustaa. Se on helppo nähdä siinä, miten hyvinkin pitkään harjoitelleen karaten ammattiopettajat näyttävät nopeutensa, liikkuvuutensa ja voimansa. Jos vaikkapa kolmekymmenen tai neljäkymmenen vuoden karaten harjoitus ei ole synnyttänyt harrastajassa sen tyyppistä voiman ja nopeuden tuottoa, jota esimerkiksi **Zhang Chang Wang** pystyy esittämään, hänen harjoitusmenetelmänsä on ollut yksinkertaisesti väärä tai ainakin puutteellinen.

Vielä olemuksesta: Happoren-kata ja seisominen

Toivottavasti ainakin mustat vyöt ovat harjoitelleet **Happoren-kataa**. Se opettaa paljon juuri karaten olemuksesta, erityisesti karaten voimankäytön olemuksesta. Kirjoitin tästä katasta Huomioissa no. 18 seuraavasti:

Happoren-katassa voiman tulee säteillä sisästä ulospäin kohti raajojen päitä. Kokemus on laajentuvasta pallosta, jossa voima tuntuu eniten periferiassa, ei keskellä. Esimerkiksi Sanchinissa voiman suunta on päinvastainen, kohti keskustaa. Jännityksen suunta on ulkoa sisään ja sen keskus tuntuu vatsalla.

Kuvat 1a ja 1b (jätetty tästä pois) pyrkivät havainnollistamaan tätä asiaa. Tämä on aivan perustava ero, siis supistuvan ja laajentuvan jännityksen ero. Kuvassa 1a on esitetty ajatus siitä, että laajentuvassa jännityksessä jännitys tuntuu eniten periferiassa, siis jalkpohjissa ja sormenpäissä. Yksi ajatus on kuvitella olevansa laajentuva pallo. Toinen ajatus on, että olemme ansassa pallon sisällä ja työnnämme sitä ulospäin sekä jaloin että käsin.

Kuvassa 1b on ajatus jännityksestä, jonka suunta on sisäänpäin ja sen intensiivipiste on keskustassa.

Samaa asiaa voimme harjoitella zhan zhuang-harjoituksessa eli seisomisessa. Tai paremminkin niin päin, että kun olemme seisseet tarpeeksi kauan, kokemus kehosta ja sen voimasta muuttuu. Hiljalleen alamme tuntea itsemme ja koko kehomme ikään kuin suureksi palloksi, jonka keskipiste on vatsalla. Tämä pallo pitää sisällään sekä laajentuvan että supistuvan "pulssin". Voimme seistä tämän joka suuntaan laajenevan voiman keskellä ja tutkia yhtäaikaisesti kaikkia näitä voimia. Seisominen tähtää siihen, että voimme tuntea itsessämme yhtäaikaisesti kaikki kuusi perusvoimaa. Kun keho alkaa tuntua laajenevalta ja supistuvalta pallolta, eivät vain nuo kuusi perusvoimaa, vaan kaikki äärettömän monta voiman suuntaa ovat siinä silloin jatkuvasti läsnä ja voimme tutkia niitä kaikkia yhtäaikaan. Samalla opimme tekemään shi-li-harjoitusta yhtäaikaisesti kaikkien näiden voimien suuntaan. Itse asiassa tuo hyvin pieni avautuminen ja sulkeutuminen, joka tapahtuu joka kohdassa kehoa, avautuu sisäisesti hyvin pitkäksi tilaksi. Voimme kulkea tätä tilaa edesakaisin erilaisia vastuksen antamia mielikuvia hyväksi käyttäen.

Tämä on Happorenin sisäinen olemus - niin kuin sen nyt ymmärrän.

Voin vain todeta: he jotka harjoittelevat karatea opettamieni menetelmien mukaan, ymmärtävät helposti, mistä puhun. Jotka eivät harjoittele, jäävät välttämättä ulkopuoliseksi.

Ja vielä vähän

Törmäsin neitissä **Hohan Sokenin** haastatteluun. Hänhän oli yksi legendaarisista karaten mestareista, **Shorin-ryu** -karaten 10. dan, joka alkoi karaten harjoittelun viime vuosisadan alussa setänsä Matsumura Naben johdolla. Heille, jotka tuntevat karaten historiaa (ja Dillmanin historiaa), nimi on tuttu. Kun olen tässä puhunut kamppailutaitojen olemuksesta, niin Soken tekee haastattelussa tähän liittyen mielenkiintoisen huomautuksen. Hän kertoo, että Nabe opetti hänelle aluksi *askeltamista* ennen mitään muuta. Hän asetti banaanipuun lehtiä maahan ja Sokenin piti liikkua niitä pitkin kehittääkseen askeleitaan ja *tasapainoan*. Soken toteaa, että "jos tasapaino ei ollut hyvä, voisit kaatua, ja koska harjoittelu oli aina ankaraa, kaatuminen voisi merkitä vakavaa loukkaantumista."

Nykyaikaisesta karatesta askeleiden harjoittaminen on käytännöllisesti katsoen kokonaan unohtunut. Katan liikkumisen tapa ei tuota taitoa askeltamisessa. Vanhassa karatessa tätä puolta on harjoiteltu erikseen. Kun Wang Xhiang Zhai kehitti yi quania, hän otti askeltamisen yhdeksi perusharjoitustasoksi. Yi quanissa kaareva askel, siis sama askeltamisen tapa, joka esiintyy karatenkin katoissa, on analysoitu erittäin tarkasti. Yi quanin askeltamisharjoituksessa, koska liike on hidas, tasapaino on välttämätön edellytys ja kehittämisen kohde, koska siinä seisotaan käytännöllisesti katsoen koko ajan yhdellä jalalla. Harjoitukset antavat räjähtävän liikkuvuuden kaikkiin suuntiin; näyttävät askeleen ja potkun suhteen; antavat potkuun liittyvän koko kehon mekaniikan; vastusta vasten tehtynä tuottavat jalkojen ja koko kehon voimaa jne. Siis olennainen, sanoisinko olemuksellinen, harjoitus myös karaten kannalta katsottuna.

En voi sille mitään, että ilahdun aina, kun löydän vanhojen karatemaestrojen sanomisista tukea käsityksilleni siitä, miten karatea edelleenkin pitäisi harjoitella. Karatenkin kohdalla minua kiinnostaa aina enemmän ja enemmän taidon periaatteellinen taso, olemuksellinen taso, eivät yksittäiset tekniikat tai muodot. Ne on helppo oppia pienellä harjoituksella. Tekniikan taakse katsominen on haastavampaa.

Zen-sesshin

Tämän vuoden zen-sesshin pidettiin Kangasalan karjalaisten talolla Äijälässä 10.-11. helmikuuta. Kun hain **Tainon** ja **Kyokan** Pirkkalan lentokentältä, vettä tuli miltei kaatamalla. Ja Kyoka oli lähtenyt matkalle nimenomaan katsomaan suomalaista talvea. Onneksi seuraavana päivänä vähän pakasti ja viikonvaihteen ilma olikin sitten kohtuullisen talvinen. Lumisadetta vielä toivoin, mutta sitä ei tullut. Kyokalle, ja Tainollekin - luulen, oli elämys kävellä kirkkaalla järven jäällä ja nähdä pakkaslumen

kimaltelevan aamuauringossa puiden oksistossa. "Bella, bella, bella", oli Kyokan kommentti.

Samaa voisi sanoa sesshinistä. Meitä oli vain seitsemäntoista, Taino mukaanlukien. Joukon pienuus teki sesshinistä tietyllä tapaa kiinteän tai yhtenäisen kokonaisuuden. Ensikertalaisia sesshinissä oli vain kolme tai neljä. Hekin olivat istuneet jonkin verran aikaisemmin. Ohjelma oli tiukka. Istuimme ehkä enemmän kuin ennen, koska pakkasen vuoksi emme voineet tehdä kovin pitkiä **kinhinejä**. Taino ihmettelee aina, miten suomalaiset istuvat kuin japanilaiset: liikkumatta kellon soitosta kellon soittoon.

Luennoissaan (**teisho**) Taino kommentoi **Mumonkania**, joka on **Rinzai**-koulun yksi keskeinen **koan**-kokoelma. Tainon opetuksessa koaneilla on luonnollisesti keskeinen asema. Ne muodostavat Rinzai-zenin opetuksen ytimen. Tässäkin sesshinissä kolme harjoittajaa aloitti koanien opiskelun. Jotkut ryhmästämmme ovat tehneet sitä jo toistakymmentä vuotta. Taino totesikin minulle, kun ajelimme yöllä edestakaisin kotini ja Äijälän väliä, että nämä suomalaiset harjoittajat ovat hyvin edistyneellä tasolla. Se on paljon sanottu, kun ottaa huomioon, että nämä ihmiset voivat osallistua Tainon sesshineihin ehkä vain kerran vuodessa. Miten sitten Taino arvio ihmisten "tason" zenin harjoittamisessa? Kyse on siitä, miten hän kykenee kommunikoimaan harjoittajan kanssa. Kuinka paljon harjoittaja on hänen kanssaan "samalla aallonpituudella". Suurinpiirtein näin hän totesi.

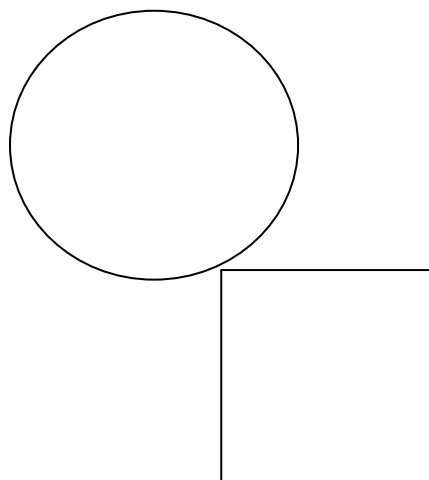
Koan-harjoituksessakaan, niin kuin monessa muussakaan, ei ole kysymys määrästä vaan laadusta. Se on hyvä muistaa tämän tyyppisessä kuviossa, missä itse olemme. Ja itse zen-harjoituksessa kyse on siitä, miten harjoittaja kykenee tuomaan zeninsä jokapäiväiseen elämäänsä. Muistan, miten Taino määritteli viime elokuun sesshinissä Scaramucciassa zazenin: "Se on elämä itse."

Tämäkin sesshin saattoi olla Tainon viimeinen sesshin Suomessa. Katsotaan. Kutsu on ainakin voimassa.

Mielenkiintoinen mielikuva

Alla olevassa kuvassa on yksi idea, jota voitte tutkia zhan zhuang -harjoituksessanne.

Ajatus on se, että kun seisotte pallomielikuvan kanssa, kuvitelkaa, että seisotte aivan pöydän vieressä. Pallo on kuvan osoittamalla tavalla pöydän kulmalla. Jos kuvittelette pallon painavaksi, vaikka kiviseksi, on hyvä dynaaminen idea nostaa se pöydän reunan yli pöydälle ja antaa sen jälleen vierähtää siitä takaisin käsien varaan. Olkaa tietoisia siitä, mitä kehossa tapahtuu. Pitäkää liike pienenä ja sisäisenä.



Pari sanaa tunteista

Seisoessa - tietysti myös istuessa - tulee tutkittua monia asioita. Yksi mielenkiintoinen ja syvälinen tutkimuksen kohde ovat tunteet. Erityisesti se, miten tunnetilat ovat hyvin kehollisia. Seistessä kehontietoisuuden kasvaessa ja terävöityessä myös tietoisuus tunteiden kehollisuudesta tietyllä tavalla terävöityy. Yi quan on kamppailutaito, jossa kamppailutilanteeseen liittyvä "fighting spirit" pyritään nostamaan esiin tietoisesti harjoitusprosessissa erilaisten mielikuvien avulla.

Tämä on tavallaan vastaus siihen, mitä kutustaan "kehon hälytystilaksi" (engl. "body alarm reaction, BAR), ja joka koetaan yllättävässä vaaratilanteessa. Reaktiota kutsutaan myös nimelle "fight or flight -reaction", koska monet eläimet tässä tilassa välittömästi joko pakenevat tai syöksyvät taisteluun. Tässä tilassa tapahtuu monia fysiologisia asioita: Tiettyjen hormonien määrä lisääntyy, joka aikaansaa veren syöksymisen lihaksiin, verensokeri kohoaa jne. Keho valmistautuu taisteluun tai pakoon. Myös hienomotoriset taidot yleensä heikkenevät tai katoavat kokonaan. Näkökenttä voi kaventua nk. tunnelinäöksi, keho voi jäykistyä jne.

Yi quanissa mielikuvien avulla saadaan aikaan samantapainen, mutta hallittu tunnetila. Zhangkin kehottaa kirjassaan seisomaan taisteluasennossa niin, että kuvittelee ympärilleen joukon murhanhimoisia vastustajia tai myrkyllisiä käärmeitä, jotka ovat joka hetki valmiina hyökkäämään kimppuusi. Silloin pelko hiipii kehoon, ihokarvat nousevat pystyyn - mutta emme jäykisty, vaan pysymme rentona ja tyynenä tämän tilan sisässä tarkkaillen ja pyrkien hallitsemaan sitä. Tunneimme myös taistelutilanteen vaatiman aggression nousevat esiin, mutta tarkkailemme sitä, olemme siitä tietoisia ja hiljalleen kesytämme sen käyttöömmee. Seisomme kaikkien näiden tunnetilojen keskellä kuin pyörremyrskyn tyynessä silmässä tietoisena siitä, että ne ovat käytössämme, jos niin haluamme.

Aivan kuin pelko, viha, aggressio ovat hyvin kehollisia, niin ovat myös ilo, tyyneys tai myötätunto, rakkaus. Niitä myös yiquanissa harjoitetaan. Näitä tunteita kosketetaan samalla, kun kosketetaan sitä elämänvirtaa, jonka juoksee syvällä meissä.

Kävimme saunassa treenien jälkeen mielenkiintoisen keskustelun tästä kuviosta. Juha oli ollut Tukholmassa "Animal MacYoungin" leirillä. Animal ei ole yiquan-mies, vaan eräänlainen "hard-core-street-fighting" opettaja, "who has been there". Hän oli sanonut näin: Kun sinut on lyöty alas katuun, olet sylkenyt muutaman hampaan suustasi, niin mikä on se voima, joka saa sinut nousemaan ylös ja pitämään itsesi hengissä? Rakkaus. Sinun on ajateltava niitä ihmisiä, joita sinä rakastat ja joille sinä olet tärkeä. Ajattele lastasi ja vaimoasi. Jos sinä kuolet, niin mitä on heidän elämänsä sitten? Et voi tehdä sitä heille. Tämä rakkaus pitää sinut hengissä. Sen avulla menet vaikka seinän läpi. - Niin.

Ja sitten vähän filosofiaa

Käytännön harjoituksen ja siihen liittyvän teorian suhde on moninainen. Voi aivan hyvin harjoitella karatea, taijita tai yiquanina ja ehkä zeniäkin olematta lainkaan kiinnostunut niiden taustalla olevista teorioista. Mutta toisaalta on myös niin, että kun etenee harjoituksessa, myös taidon teoria alkaa tuntua kiinnostavalta. Harjoitus tuo mukanaan sen laatuksia kokemuksia, että ne muodostuvat merkityksellisiksi. Ihmisen koko elämäntapa saattaa alkaa muuttua. Monet budon tai taijin harrastajat kertovat tästä muutoksesta. Arvot muuttuvat, tapa suhtautua toisiin ihmisiin muuttuu, kokemus itsestä ja luonnosta muuttuu. Tämä tietysti selittyy sillä, että harjoituksessa monin tavoin tutkitaan näitä asioita ja suhteita ja erityisesti - itseä. Ja näiden asioiden teoreettinenkin ymmärrys voi alkaa tuntua kiinnostavalta.

Kun seisomme, istumme tai teemme muuta meditatiivista harjoitusta, tutkimme aina myös kehontietoisuuttamme. Mitä kehontietoisuudella tarkoitetaan, on intuitiivisestikin jokseenkin selvä: se on kokemuksemme kehosta "sisältä käsin" katsottuna ja koettuna. Voidaan puhua koetusta, eletystä kehosta. Ulkoapäin tarkastellen keho paljastuu esineenomaisesti, nk. objektikehona. Koettu keho paljastuu harjoittajalle siis "sisältä päin". Voimme tarkastella sen sisäistä muotoa ja rakennetta. Pitää heti todeta, että tietoinen kehon harjoittaminen muuttaa ratkaisevalla tavalla tätä kokemusta. Tietoisuus kehosta alkaa muuttua ja avautua moneen suuntaan. Erityisen tehokas harjoitus tässä on zhan zhuang - eli - aivan oikein: seisominen.

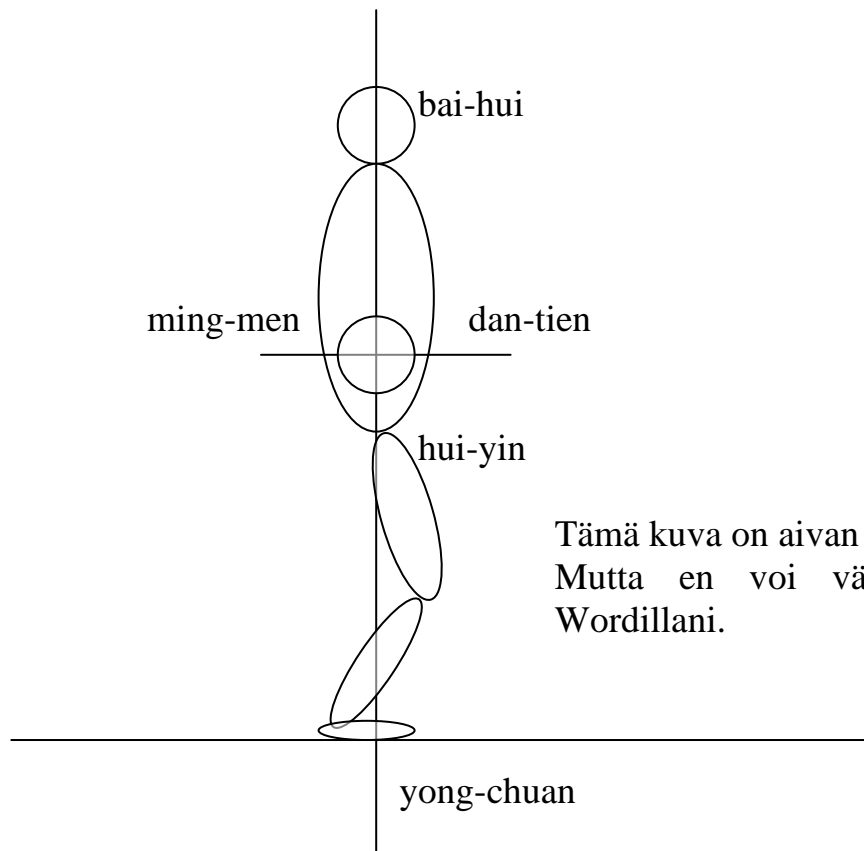
Tämä kehon sisäinen avaruus on mielenkiintoinen tarkkailun kohde ja kun sitä katsotaan läheltä, siinä voidaan erottaa ikään kuin eri tasoja tai ulottuvuuksia. Yksi luonnollinen tapa on nähdä ensimmäinen "rajapinta" suunnilleen kehon ulkokuoren eli ihon kohdalla. Sisäinen kokemus näyttää kuitenkin, että tämä raja ei ole mitenkään selkeä. Päinvastoin. Kyse on elävästä ja muuttuvasta rakenteesta. Se muuttuu myös harjoituksen kuluessa, kun eri kehon osat avautuvat eri laatuksina ja intensiivisinä tietoisuudelle. Kokemus tämän rajan sisäisestä maailmasta on mielenkiintoinen ja muuttuva. Kun esimerkiksi Zhang kuulostelee, miltä seisossa "tuntuu", hän yrittää

saada kuvan siitä, miten me tämän kehon sisäisen avaruuden koemme. Aluksi tässä avaruudessa on kivuliaita "möykkyjä", jotka hiljalleen alkavat sulaa ja kokemus muuttua virtaavaksi ja elastiseksi. Wang Xiangzhai kuvaa tätä kokemusta harjoituksen jossakin vaiheessa, että keho tuntuu kuin *sen pinnalla olisi teräskuori, mutta sisällä virtaisi sula, kuuma lyijy*. Ajatus yi quanin "sisäisyydestä" aukeaa tässä katsannossa helposti. Pelkästään tämän sisäisen avaruuden tutkiminen on loputon prosessi.

Kun opetan "sisäisen voiman mekaniikkaa" leireillä, otan aina lähtökohdakseni Jan Dieperslootin tavan etsiä aluksi tietoisuus keskustasta ja keskilinjasta. Etenen siitä sitten keskilinjän liikkeisiin ja niiden harjoittamiseen. Tässä lähestymistavassa ikään kuin muodostetaan kehon sisäiseen kokemukseen tietynlainen kartta, kiintopisteet, joiden avulla tässä kokemusmaailmassa on helpompi suunnistaa. Ensin etsitään dan-tienin alue vatsalta tulemalla tietoiseksi vatsan liikkeestä hengitettäessä. Sitten etsitään tuntuma selän puolelle ming-menin alueelle. Tämä on erityisen tärkeä alue, jossa jalkojen ja selän voima yhdistyy. Sitten jaetaan dan-tienin ja ming-menin yhdistävä viiva kahtia, jolloin löydetään vatsan keskeltä nk. wu-chi -piste. Tämä alue voidaan kokea hyvin elävästi hengityслиikkeen keskipisteenä. Silloin hengitys tuntuu vatsalla pallomaisena, wu-chi -pisteestä joka suuntaan laajenevana ja supistuvana alueena. Sitten pudotetaan wu-chi -pisteestä linja alas maahan, jolloin kuljetaan jalkojen välissä sijaitsevan hui-yin -pisteen kautta. Tämä on keskilinja alaosa. Wu-chi -pisteestä suoraan ylös kulkeva linja kulkee päälle nk. bai-hui -pisteeseen. Näillä pisteillä tai alueilla on tietysti fyysinen sijaintinsa, mutta tärkeää on se, että niitä lähestytään sisäkautta, kehon tietoisuuden kautta. Ne ovat siis ensisijaisesti koetun kehon sisäisen avaruuden kiintopisteitä. Keskilinja, joka kulkee näiden pisteiden kautta, on sisäinen kokemus eräänlaisesta voiman linjasta, joka kulkee kehon sisällä. Kehoa ei siis pyritä asettamaan oikeaan asentoon ulkoisten koordinaattien avulla, vaan se tehdään tietoisuudesta käsin sisäisten koordinaattien avulla. Sitten se, mikä koetaan tässä sisäisessä avaruudessa, muuttuu myös ulkoiseksi asennoksi. Tämä on siis se työskentelyn suunta, jota itse seisoessamme jatkuvasti teemme. Tietenkin korjaamme asentoamme myös ulkoisen havainnon perusteella, mutta se ei ole niin olennaista. Siksi esimerkiksi Zhang ei lainkaan pidä siitä, että seistään peilin edessä.

Kokemus wu-chi -alueesta, siis keskustasta, on hyvin mielenkiintoinen. Esimerkiksi japanilaisessa ajattelussa koko ihmisen persoonallisuuden keskusta sijaitsee hänen vatsallaan. Ajatus ihmisestä kokonaisuutena, jossa keho ja mieli ovat yhtä, tulee tässä hyvin esiin. Silloin kehon keskusta on myös mielen keskusta. Tämä on helppo kokea juuri kehontietoisuuden alueella ja on ymmärrettävää, että tällainen käsitys on vallalla juuri kulttuurissa, jossa hengityksellä ja sen harjoittamisella on keskeinen asema. Tietoinen hengitys nimittäin näyttää tämän keskustan ja harjoituksella on aina helpompi ja helpompi ikään kuin asettua sinne asumaan. Kun kuuntelemme kehoamme sisäkautta, asumme siis kehontietoisuuden alueella, tunnemme nimenomaan wu-chin alueen ikään kuin tämän tietoisuuden elävänä, sykkivänä keskuksena, elävänä pallona, joka laajenee ja supistuu hengityksen

tahdissa. Mitä on se, jonka kehontietoisuudessamme kohtaamme? Se on elämä meissä. Keskusta koetaan silloin tämän elämän elävänä, sykkivänä keskuksena.



Tämä kuva on aivan liian geometrinen. Mutta en voi välttyä leikkimästä Wordillani.

Voimme sitten kysyä, missä kulkee tämän sisäisen avaruuden rajapinta. Tämä on itse asiassa kysymys, johon pyritään vastaamaan tekemällä erilaisia harjoituksia. Eräässä esoteerisessa buddhalaisessa perinteessä on seuraava kolmivaiheinen hengitysharjoitus. Ensimmäisessä vaiheessa pyritään saamaan kokemus keskipisteestä, joka sisäänhengityksessä laajenee koko vatsan alueen laajuiseksi, ja uloshengityksessä jälleen supistuu wu-chi -pisteeksi. Kun tämä sisäinen kokemus on vakiinnutettu, siirrytään toiseen vaiheeseen. Sisäänhengitysvaiheessa annetaan tämän keskustapallon laajentua koko kehon laajuiseksi. Etsitään siis kokemus, jossa hengityksen elävä, ulos- ja sisäänhengityksen tahdissa sykkivä pallo koetaan nyt koko kehon laajuisena. Kun tämä kokemus on vakiinnutettu siirrytään kolmanteen vaiheeseen, jossa tämä koko kehon laajuinen pallo laajennetaan koko maailmankaikkeuden kokoiseksi.

Mihin tässä harjoituksessa siis pyritään? Siinä systemaattisesti laajennetaan koetun kehon sisätilaa: kehon sisäistä avaruutta. Lopullisena päämääränä on kokea koko oleva omana kehona.

Zhang kirjoittaa kirjassaan yi quanissa tavoiteltavan kokemusmaailmaa, joka on loppujen lopuksi ääretön! Aikidon perustaja Morihei Ueshiba on kuvannut kokemustaan sanomalla, että maailmankaikkeuden keskusta sijaitsee vatsallani.

Yi quanissa näyttää tässäkin suhteessa olevan jotakin "olemuksellista".

HUOMIOITA 2 /2001 toukokuu No
21

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
場

Muoto välineenä - taito päämääränä

Wado-tyylissä **Naihanchi-kata** pitää tehdä liike liikkeeltä niin, että jokaisen liikkeen välissä on kunnollinen tauko. Tapio kertoi **Shiomizun** viimeisellä leirillään todenneen, että vyökokeessa kaikki tekivät Naihanchi-katan väärin. Siis juuri tässä mielessä.

Tästä tuli mieleeni okinawalaisen **Tetsuhiro Hokaman** (9.dan) ihmettely, miksi täällä mustat vyöt tekevät katan edelleen samalla tavalla kuin keltaiset vyöt. Tässä tulee hyvin esiin japanilaisen karaten ja okinawalaisen karaten välinen ero. Japanilaisessa karatessa, erityisesti ehkä **wado-ryussa**, katassa voi kehittyä vain tekemällä liikkeet yhä täsmällisemmin ja täsmällisemmin. On olemassa "oikea" tapa tehdä kata, jossa liikkeen muoto lähenee jotakin ideaalia. Muut tavat tehdä kata on väärä.

Ehkä voisi todeta, että kummassakin ajatustavassa nähdään, että harjoituksen päämääränä on kehittyä karatetaidossa, mutta tämä taito nähdään hyvin eri tavoin. Puhun nyt karatetaidosta samassa mielessä kuin voimme puhua mistä tahansa liikkumiseen ja kehon ja mielen käyttöön liittyvästä taidosta. Tanssimisen taito, tenniksenpeluun taito tai kalliokiipelilyn taito ovat vastaavia fyysisiä ja henkisiä taitoja, jotka vaativat kehittyäkseen intensiivistä harjoittelua.

Japanissa erilaisia taitoja on harjoitettu katan eli muodon avulla jo vuosisatoja. Hyviä esimerkkejä ovat miekkailutaito ja jousiammunta, mutta myös teeseremonia tai no-näytelmä. En käy läpi tätä historiaa tässä tarkemmin. Olennaista on kuitenkin, että se tapa, miten kataa on tehty ainakin viimeiset sata vuotta (joka on jo sinänsä aika pitkä aika, mutta todennäköisesti jo viimeiset kaksi tai kolmestaa vuotta), on voimakkaasti eronnut katan käytännöllisestä tarkoituksesta. Katan

tarkoituksena oli välittää taistelutaito sukupolvelta toiselle. Muodon tarkoituksena oli siirtää taistelutekniikan sisältö. Itse muoto ei ollut harjoituksen päämäärä vaan se taito, taistelutaito, jota sen avulla harjoiteltiin. Hiljalleen taistelutaidon näkökulma painui harjoituksessa etäämmällä ja etäämmälle ja muotoa alettiin korostaa nimenomaan mielen harjoittelun kannalta ja esteettiseltä kannalta. Eli painoittui sama näkökulma kuin vaikkapa teeseremoniassa, missä teen valmistuksen liikkeet on valjastettu tietynlaisen estetiikan ja mielen harjoittamisen välineiksi. Muodon harjoituksen päämäärä siis hiljalleen muuttui käytännöllisestä esteettiseksi ja mielen harjoitukseksi (zenin näkökulma).

Muodon harjoittamisen päämäärä siis vaihtui. Muodon harjoittelusta tuli väline tietynlaisen sisäisen, meditatiivisen tilan, saavuttamiseksi ja siihen liittyvän estetiikan ilmentämiseksi.

Myöhemmin, ehkä tällä vuosisadalla, on tapahtunut toinen muutos. Tämäkin päämäärä on pudonnut pois ja muodosta on tullut oma päämääränsä. Siitä, mikä oli joskus väline, on tullut nyt päämäärä sinänsä. Tämä on yleinen kehitys japanilaisessa kulttuurissa. Esimerkiksi kumartamisesta on tullut pelkkää muotoa. Jos tavaratalon ovella on kumartaja, joka kumartaa jokaiselle asiakkaalle, niin mitä merkitystä on enää tällaisella muodolla. Se on eräällä tavalla tyhjentyneen sisällöstä.

Tähän kulttuuriin karate yritti sopeutua vuosisadan alun Japanissa. Karaten katojen liikkeiden tulkinnat ja koko käytännöllinen näkökulma siirrettiin syrjään ja tilalle otettiin sen aikainen japanilainen ajatus siitä, miten muoto on tärkeämpi kuin liikkeen sisältö.

Tietysti tuohon aikaan vaikutti myös muita tekijöitä, jotka muuttivat karatea, mutta katan harjoittamisen kannalta tämä on keskeinen.

Tämän näkökulman vankeja on edelleen suurin osa japanilaisista karaten opettajista.

Shiomizu siis opettaa, että Naihanchi-kataa kaikkien, tasosta riippumatta, pitää tehdä samalla muodollisella tavalla. Miten hän sitten opetuksensa perustelee? Ei mitenkään. Hänen ei täydy perustella, koska perustelu ei kuulu japanilaiseen kulttuuriin.

Okinawalainen tapa oli ja on edelleen se, että katassa kehitytään katan liikkeitä ymmärtäen, tutkien, ja soveltaen. Katassa on olemassa monta tasoa, ja se, mitä katan ulottuvuutta harjoitellaan, määrää pitkälle sen tavan, miten kata juuri silloin tehdään. Ei ole mitään "oikeaa" tapaa tehdä kata. On olemassa tietty perusmuoto, josta lähdetään liikkeelle, mutta vain aloittelijat jäävät jynssäämään tätä perusmuotoa. On haettava liikkeiden sovellukset, tutkittava kehon käyttöä ja askeleita katassa, etsittävä erilaiset variaatiot eri liikkeille ja harjoiteltava niitä. Välillä voi harjoitella rentoutta ja tehdä kata mahdollisimman rennosti, välillä voi harjoitella venyttävää voimaa ja tehdä kata hitaasti jokainen liike venyttäen, välillä voi harjoitella nopeutta ja liikkeen virtavuutta ja tehdä kata niin jne. Tässä tavassa ei ole mitään yhtä oikeaa tapaa tehdä kataa.

Päämääränä tällaisessa harjoittelussa on monipuolinen karatetaito. Tätä kai voisi kutsua myös sanalla **koryu-karate** (vanha karate), koska siinä on säilynyt vanhoja karaten harjoitteluun jo vuosisatoja kuuluneita periaatteita.

On tietysti mahdollista harjoitella kataa pelkkänä muotona teeseremonian tavoin. Kyse on silloin zen-harjoituksesta, joka vaatii tuekseen myös zenin viitekehyksen. Mutta zenä ymmärtääkseen on myös harjoitettava zenin muita muotoja, istumista, osallistuttava **sesshineihin** jne. Vasta tämän kokonaisuuden kautta voi ymmärtää jotakin zenin luonteesta. Vain katan muotoon keskittyen ei zenin syvällisestä elämän (ja kuoleman) filosofiasta voi saada otetta. Ja pelkkä muodon harjoittaminen ilman sitä selittävää ja kokoavaa viitekehystä on pitkän päälle vain tylsää.

Paras tapa on mielestäni kummankin näkökulman yhdistäminen. Mutta se vaatii harrastajalta aika paljon, mutta antaa myös paljon.

Keskilinjasta, rentoudesta ja elävästä liikkeestä

Olen juuri lueskellut **Will Johnsonin** kirjaa *Aligned, relaxed, resilient. The Physical Foundations of Mindfulness*. Lukuunottamatta kirjan joitakin new-age-vivahteita, joita tämän tyyppisissä amerikkalaisissa kirjoissa on vaikea välttää, kyseessä on hyvä **budo**-kirja tai **yi quan**-kirja. Kuinka vain. Seuraavassa joitakin Johnsonin ajatuksia sekaisin omieni kanssa.

Kirjan yksi perusajatuksista on, että olemme kadottaneet kyvyn kokea kehomme sisäisiä tuntemuksia. Eli kehontietoisuutemme on vaurioitunut. Johnson käyttää sanaa *sensations*, jolla hän viittaa kaikkiin niihin aistimuksiin, sisäisiin tuntemuksiin, joita voimme kokea kehomme sisällä. Normaalisti, kun käännyimme kuuntelemaan kehomme aistimuksia, huomaamme että kehomme on sisäisesti joko turta, tunnoton, emme tunne paljon mitään, tai toisaalta tunnemme kipua ja kolotusta kehon eri kohdissa. Mutta, jos otamme esimerkiksi yi quanin ensimmäisen seisomisasennon ja kuuntelemme siinä vaikkapa sormiemme tuntemuksia, voimme löytää uuden ja erilaisen maailman. Tämä kaikki on tietysti yi quanin harrastajille tuttua. Voimme tuntea hiljalleen, miten sormemme täyttyvät erilaisista sisäisistä aistimuksista. Alkaa eräänlainen sisäinen väreily. Voimme ikään kuin tuntea sisäkautta, miten sormiemme jokainen solu värähtelee hurjalla taajuudella. Voimme tuntea sormiemme lämpimän sykkeen, eräänlaisen sisäisen solujen tanssin. Tämä tunne on hyvin miellyttävä. On mahdollista herättää koko keho samalla tavalla sisäisesti eloon. Voimme harjoituksella tuntea jokaisen solun väreilevän tanssin kaikkialla kehossamme. Tämähän on yi quanin yksi keskeinen päämäärä. **Wang Xiangzhai** kirjoittaa jossakin, että seistessä on opittava tuntemaan jokaisen solun liike.

Luulen, että kaikilla ihmisillä on tällaisia kokemuksia. Erityisesti ihmisille, jotka harrastavat liikuntaa, asia on tuttu. Tila on myös tuttu saunan jälkeen, kun koko keho on kuuma. Kyse on ennemminkin siitä, mikä on meidän normaali, jokapäiväinen kokemuksemme. Miten avoimia olemme aina kehomme sisäisiä tuntemuksia kohtaan ja miten paljon mieleemme muu toiminta peittää näitä aistimuksia. Normaalisti kehomme on tietoisuutemme periferiassa ja mieleemme on täynnä sisäistä puhetta, joka kulkee assosiativisesti aiheesta toiseen. Ajatuksemme viipyy hetken jossakin aiheessa, hyppää toiseen jne. On yleinen meditaatioperinteissä kulkeva kokemus, että mitä enemmän annamme tietoisuutemme fokuksen siirtyä kehon tuntemusten alueelle, sitä enemmän mieleemme sisäinen puhe vaikenee, mieleemme tyhjenee. Kehontietoisuuden noustessa intensiivisesti esiin ego-tietoisuutemme jää periferiaan ja ajatusten läpäisyvoima heikkenee. Yksi tyyppinen eri perinteiden käyttämä menetelmä on kuunnella sisäkautta hengitysliikettä.

Kun päämme on täynnä ajatuksia, emme myöskään näe emmekä kuule mitään. Koko se hetki, missä elämme, ohenee aisteissamme tai katoaa kokonaan, jos mieleemme asustaa vain tietoisuuden assosiaatiovirrassa. Erilaisten meditaatiotekniikoiden tarkoituksena on palauttaa nykyhetki ikään kuin sille kuuluvalla paikalle. Se vaatii mielen hiljentämistä ja aistien avaamista niin ulkoiselle kuin sisäiselle ympäristölle. Vain avoimin aistein voimme kokea nykyhetken koko sen vahvuudessa. Kehontietoisuuden herkistäminen on tässä prosessissa avainasemassa.

Johnson käyttää sanaa *lifeforce*, elinvoima, kun hän kuvaa kehon sisäistä kokemusta elämästä. Japanin sana *ki* ja kiinan *qi* käännetään usein samalla ilmaisulla. Johnson puhuu itsekin aasialaisesta perinteestä käsin, vaikka hän on myös kolutettettu "kehoterapeutti", jonka eritysalue on nk. *rolfing*-terapia. Hän on harjoittanut buddhlaista *vipassana*-meditaatiota, ja koko kirja on tämän nk. *mindfulness*-meditaation yhdenlainen oppikirja. Vipassana-harjoituksissa oppilas pyrkii

jatkuvasti olemaan tietoinen tekemisistään ja ajatuksistaan, kaikesta mikä tapahtuu juuri nyt. Kun hän esimerkiksi ottaa askeleen, hän voi sanoa mielessään: "otan nyt askeleen". Tällä tavoin kehitetään jatkuvaa tietoisena olemisen tilaa.

Pystysuora rakenne

Ensimmäinen askel kehontietoisuuteen on tietoisuus kehon pystystä asennosta. Tämä tietoisuus palauttaa harhailevan mieleemme takaisin kehoon ja ikään kuin sytyttää kehomme sisäisen elämän, solujen värähtelevän tanssin. Kehon pystyasento tarkoittaa suhdettamme painovoimaan. Keskilinjatietoisuus tarkoittaa oikeastaan sitä, miten asetamme keskilinjamme pystysuoraan painovoimaa vastaan siten, että painovoima kannattelee tai antaa tuen kehollemme, rakenteellemme.

Voimme suhtautua painovoimaan kahdella tavalla. Voimme antaa sen vaikuttaa rakenteeseemme joko sitä hajoittaen tai kannattaen. Jos ajattelemme mitä tahansa ohutta ja pitkää rakenennetta, vaikkapa pivenpiirtäjää, on selvää, että sen tukevuus on suorassa suhteessa sen pystysuoruuteen. Jokainen kerros on rakennettava täsmälleen edellisen päälle niin, että painovoima vetää sitä suoraan alaspäin edellistä kerrosta vasten. Näin rakenteesta muodostuu optimaalisen tukeva. Aivan samalla periaatteella voimme pinota palikoita korkeaksi torniksi. Mitä suurempaan linjaan asetamme ne, sitä tukevammin rakenne pysyy pystyssä.

Kaikki tämä pätee myös pystyasennossa seisovaan kehoomme. Voimme käyttää tätä ajatusta rakentaessamme mielikuviamme. Voimme asettua seisonta-asentoon siten, että ajattelemme kehomme koostuvat erillisistä kappaleista, palikoista, jotka asetamme täsmälleen päällekkäin alhaalta ylöspäin. Näin asetamme automaattisesti hyvään, pystysuoraan asentoon. Rakenteemme on kestävä. Erityisesti taisteluasennossa, jossa paino on pääasiassa takajalalla, tämä mielikuva tuntuu toimivan hyvin.

Rentous

Huomatkaa sitten rentouden ja pystysuoruuden suora suhde. Eli mitä pystysuoremmissa kehomme on, sitä rennommin voimme seistä (tai istua tai tehdä mitä tahansa). Jos kehomme on kallistunut johonkin suuntaan, joudumme jännittämään kehon vastakkaisella puolella olevia lihaksia pitääksemme kehomme pystyssä. Siis oikea pystysuora rakenne ja kehon rentous kulkevat käsi kädessä.

Johnsonin keskeinen teema onkin, miten kehon pystysuoruus johtaa rentouteen ja sitä kautta koko kehon joustavaan liikkeeseen, avaa samalla kehon sisäisiä aisteja ja rauhoittaa poukkoilevaa mieltämme. Kehomme elävöityy, kaikki aistimme aukeavat, koemme elämän virran itsessämme ja kuljemme maailmassa joka suhteessa enemmän tietoisena.

Näin koko prosessi yksinkertaisesti kuvattuna.

Mutta takaisin keskilinjaan. Johnson antaa edelleen hyvän mielikuvan, hyvin **taolaisen** ja yi quanin omaisen. Hän kehottaa ajattelemaan, miten seisomme maassa, maan pinnalla, maan ja taivaan välissä. Ensimmäinen palikka koko tässä pystysuorassa rakenteessa on itse asiassa koko maapallo. Rakennamme tämän pallon päälle kehomme palikka palikalta. Lopuksi asetamme päämme päälle koko taivaan. Näin seisomme maapallon pinnalla kuin jättiläinen kannatelleen taivasta pääläellämme. Ja kysymys kuuluu, mikä on kokemuksemme nyt, kun seisomme näin? - Selkeää, puhdasta ja kaunista yi quania.

Johnson piirtää runollisen kuvan ihmisen, painovoiman ja maan yhteydestä kutsumalla keskilinjaa ja siinä vaikuttavaa painovoimaa ikään kuin napanuoraksi, joka yhdistää ihmisen ja äiti-maan. Ja piirrettyään tämän kuvan, hän kysyy, koemmeko tämän yhteyden elävänä ja ravitsevana, vai onko suhteemme maahan eloton, hermostunut tai ristiriitainen.

Tunteet

Kehon sisäiset tuntemukset ovat usein sävyiltään tai laaduiltaan tunteita. Voimme kokea lämpöä kehomme eri kohdissa, solujen tähdenomaista sykettä, mutta myös ekstaattista iloa, mutta myös ahdistusta tai surua rinnassamme. Kaikkia tällaisia tuntemuksia voi tulla esiin, kun seisomme. Aina silloin tällöin, kun opetan ihmisille seisomista, joku joukosta purskahtaa tahtomattaan itkuun. Niin vain käy, kun jotkut tunteet putkahtavat pinnalle. Johnsonin neuvo on, että kehon sisäisiä tuntemuksia pitää vain kuunnella. Niihin ei pidä puuttua pakottamalla niitä esiin tai pyrkimällä niistä eroon. On tultava vain tietoisiksi niistä, oltava jatkuvasti tietoinen siitä, mitä kehontietoisuudelle ilmenee. Yhtenä ajatuksena tässä on se, että erilaiset tunteet ovat ikään kuin jääneet tai pakkautuneet kehomme eri osien jännitystiloiksi. Kun kehomme rentoutuu, myös nämä tunnetilat vapautuvat.

Koko kehon kokeminen sisältä päin, kokemus koko kehon solujen värisevästä liikkeestä, on mitä suurimmassa määrin henkinen kokemus. Se on kehontietoisuuden eräänlaista kirkastumista, jossa ihminen kokee kehon, mielen ja sydämen yhteenkuuluvutta. Johnson toteaa, että tässä kokemuksessa "sydän, keho ja mieli sulautuvat yhdeksi puhtaaksi läsnäoloksi".

Joustava, elävä liike

Tietoisuus kehon keskilinjasta ja asennosta ylipäänsä synyttää hyvin lajan liiketietoisuuden. Taijin ja yi quanin kaltaisissa systeemeissä etsitään koko kehon liikettä. Kun yksi osa kehoa liikkuu, jokainen sen osa on liikkeessä. Tämän tyyppisen liikkeen oppiminen toisaalta vaatii hyvin herkkää kehontietoisuutta mutta myös synnyttää sitä. Kaikki tämän tyyppinen harjoitus muuttaa koko liikkumisemme laatua ja kokemustamme liikkeestä. Kaikki liikkeemme alkavat elää ja kokemuksemme kehostamme muuttaa laatuaan. Koko kehon sisäinen laatu muuttuu virtaavammaksi ja sulavammaksi. Keho ikään kuin täyttyy virtaavasta nesteestä jonka paksuus vaihtelee. Keho ikään kuin alkaa sulaa ja pehmetä.

Liikkeiden elävyys ja joustavuus syntyy myös siitä, että tulemme enemmän tietoiseksi ilmasta ympärillämme. Toisaalta koemme kehomme sisäisen virtaavuuden ja vedenomaisen vastuksen, toisaalta voimme myös kokea ulkoisen, kehoamme ympäröivan ilman tuottaman vastuksen. Herkistymme siis kahteen suuntaan, sisäisten ja ulkoisten aistien suuntaan ja tämä herkistyminen tai tietoisuus muuttaa liikkeemme laatua. Tämän muutoksen voi havaita itse, mutta myös toiset ihmiset huomaavat liikkeidemme "pehmentyvän".

Voimme joskus havahtua siihen, miten kehontietoisuudessamme jokin alue äkisti avautuu. Kerran kävellessäni kadulla tulin yhtäkkiä tietoiseksi siitä, miten normaalissa kävelyssä käsien heiluessa sivuilla lapaluut pyörivät joustavaa, mutta pientä ympyräliikettä. Toisen kerran havaduin siihen, että sekoittaessani kahviani lusikalla, koko kehoni, mutta erityisesti keskustapiste, teki samaa pientä ympyräliikettä.

Samoin tietoisuutemme suhteestamme maahan avautuu. Emme voi tehdä mitään ottamatta tukea maasta. Painovoima pitää huolen siitä, että olemme aina kytkettyjä maahan. Tietoisuus keskilinjasta on tietoisuutta painovoiman vaikutuksesta meihin. Seisoessamme oikeassa rakenteessa rentoutemme syntyy siitä, että emme kamppaile painovoimaa vastaan, vaan etsimme rakenteen, jossa painovoima toimii rakennettamme kannattavasti. Tämä tietoisuus laajenee kaikkiin liikkeisiimme. Tulemme enemmän ja enemmän tietoiseksi siitä, miten haemme maasta vastavoiman erilaisiin toimiimme. Kehon jousimainen rakenne avautuu ja kontaktipisteestämme

maahan tulee hyvin tärkeä kehontietoisuutemme alue. "Ankkuroimme" liikkeemme tai "maadoitamme" liikkeemme. Tämä tekee asennostamme tukevan ja liikkeistämme voimakkaita.

Erityisesti kamppailusovelluksissa tämä on keskeinen periaate. Kiinalaiset puhuvat tässä yhteydessä "maan qin" käyttämisestä. "Maan energialla" tarkoitetaan tässä vain sitä edellä kuvaamaani periaatetta, että liikkeisiin haetaan aina vastavoima maasta. Kyse on siis eräänlaisesta ponnistusliikkeestä, joka voi olla niin pieni, että silmä sitä tuskin näkee, mutta tietoisuus maan vastavoiman käyttämisestä on läsnä.

Vielä elivoimasta, energiasta

Kehon oikea rakenne ja ennen kaikkea rentous sallii elinvoiman virrata kehossa vapaasti. Poistamalla kehon jännitykset poistamme esteet sen tieltä. Kaikilla, jotka ovat seisseet vähän pidemmän aikaa, on kokemus siitä, miten tämä elinvoima on kokemuslaadultaan jollain tapaa sähköistä. Joskus keho tuntuu kuin suurelta kondensaattorilta, johon on latautunut paljon sähköä. Aluksi tämä tunne voi olla sormissa tai käsien välillä, sieltä se voi levitä koko kehoon. Myös magneettiset tuntemukset tulevat tutuiksi. Kädet esimerkiksi työntävät toisiaan loitommaksi tai vetävät toisiaan puoleensa. Kun puhutaan "energian" spontaanista vapautumisesta tai vapauttamisesta, viitataan usein myös tämäntyyppisiin sähköisiin kokemuksiin.

Yksi vaihe kehon rentoutumisessa ja avautumisessa, jännitystilojen purkautumisessa, ovat erilaiset koko kehon värähdykset, krampinomaiset voimanpurkaukset, jotka kokemuksina ovat nimenomaan hyvin sähköisiä. Esimerkiksi Johnson tulkitsee tämän ilmiön juuri elinvoiman vapaata virtausta estävien jännitysten purkautumisena. Yksi vertaus, jota tästä ilmiöstä joskus näkee käytettävän, on maassa kasalla oleva vesiletku. Kun hana avataan, ja veden annetaan juosta letkuun, letku ensin vavahtelee ja hyppii, kunnes se on aukaissut itsensä ja rauhoittuu sitten, kun vesi pääsee vapaasti kulkemaan sen läpi.

Kaikki yi quanin harrastajat eivät joudu tätä ilmiötä kokemaan. Miksi, en tiedä. Mutta ehkä joka toinen joutuu sen käymään läpi. **Jan Diepersloot** kertoi jollakin leirillään, että tällainen voimakkaiden "kramppien" tai purkausten vaihe kesti hänellä viittisen vuotta. Itselläni se kesti muutaman vuoden. Aika monet ryhmästämme ovat käyneet tämän vaiheen läpi. Nyt kaikki seisovat rauhallisesti ja antavat voimansa virrata vapaasti. Tämäkin on yksi muutoksen (edistymisen) merkki.

Itse onnistuin käyttämään tämän voimanpurkausten vaiheen hyödyksi kehittämällä sen avulla tuntumaani räjähtävään voimaan. Tällainen spontaani voimanpurkaus on hyvin sekava ja muodoton. Onnistuin kehittämään siihen muodon siten, että kun se tapahtui, siitä syntyi esimerkiksi lyönti kämmentyvellä. Tein tämän mielikuvien avulla. Näin pääsin spontaaniin liikkeeseen tai tekniikkaan, jolla oli selkeä muoto ja suunta. Keskustelin tästä ideasta sekä Janin että Zhangin kanssa. Kummatkin pitivät ajatusta hyvänä, vaikka eivät itse samanlaista prosessia olleetkaan käyneet läpi. Puhuin samasta asiasta myös **Mike Sigmanin** kanssa, joka totesi oman chen-tyylin taiji-opettajansa **Chen Xiaowangin** käyttävän samantyyppistä tekniikkaa.

Johnson näkee kaikki tietoisuutemme tapahtumat elinvoiman ilmauksena meissä. Jos elinvoimamme ei pääse vapaasti virtaamaan kehossamme erilaisten tukosten ja jännitystilojen seurauksena, jolloin emme myöskään ole avoimia kehon sisäisille aistimuksille, se ilmenee voimistuneena sisäisenä puheena mielessämme. Elinvoimamme virta ikään kuin hakee tilaa sieltä, missä sitä on, ja vauhdittaa mieleemme assosiaatiovirtaa.

Ja sitten kivusta

Johnson kirjoittaa, että kun alamme tulla enemmän tietoiseksi kehomme aistimuksista, törmäämme kipuun. Erityisestihän näin tapahtuu seisomisharjoituksessa. Löydämme kehostamme

kohtia, jotka ovat kivuliaita, ja joita itse asiassa emme ole aikaisemmin halunneetkaan tuntea. Joskus kipu voi olla niin voimakas, että on hyvin vaikeaa pelkästään tarkkailla sitä, ikään kuin antautua sille. Sen sijaan haluamme sulkea sen. Haluamme tukkia sen fyysisen lähteen ja haluamme myös sulkea sen pois tietoisuudestamme. Kipu on kuitenkin hyödyllinen. Kipua ei voi poistaa, leikata irti kuin kasvia. Ja jos suljemme sen tietoisuudestamme, sen orgaaninen tai emotionaalinen syy ei katoa minnekään. Johnson kirjoittaa, että itse asiassa kipu on mitä puhtainta elinvoiman ilmausta, tosin muodossa joka kertoo, että elinvoima ei kykene virtaamaan vapaasti. Aivan kuten jää on veden kiinteä muoto, kipu on virtaavan elivoiman jähmettynyt muoto. Risujen kerääntyminen padoksi virtaan voi miltei pysäyttää sen juoksun, mutta se ei muuttaa virran luonnetta miksikään.

Kivut ovat Johnsonin mukaan eräänlaisia ikkunoita tai oviaukkoja sellaisiin kohtiin itsestämme, jotka olemme laiminlyöneet tai unohtaneet. Jos haluamme olla kokonaisia, meidän on vain hyväksyttävä nämä kivut ja annettava niiden sulaa itsestään. Esimerkiksi **zhan zhuang**-harjoituksessa voi kokea, miten harjoitus vaikuttaa lämpölampun tavoin, joka sulattaa kivuliaita, jäiset kohdat, avaa ne lämpimälle elinvoiman virralle. Tämä on aina myös parantava prosessi.

Kipua vastaan ei siis pidä taistella. On vain annettava sille peräksi, antauduttava sille, tunnettava se sellaisena kuin se on. Silloin voi hiljalleen huomata, miten krooninenkin kipu alkaa muuttua itsestään. Aikaisemmin kivulias kehon alue herää henkiin ja alamme tuntea tämänkin alueen solujen lämpöisen, värisevän tanssin.

Olemista hengityksen kanssa

Monissa kulttuureissa ihmisen elinvoima liitetään hänen hengitykseensä. Kiinan kielen sana qi, elinvoima, tarkoittaa myös hengitystä. Qigong-harjoitus käännetään yleensä hengitysharjoitukseksi. Yhteys on tietysti luonnollinen. Kun synnymme vedämme keuhkomme täyteen ilmaa, kun kuolemme hengitämme viimeisen kerran ulos. Hengityksen rytmisen liike on yksi tärkeä elämän, elinvoiman ilmenemismuoto meissä. Vaikka voimme olla tietoisia hengityksestämme, kontrolloida sitä jossakin määrin, se on kuitenkin erällä tapaa meitä suurempi voima. Emme kykene tappamaan itseämme pidättämällä hengitystämme. Voisi sanoa, että me emme hengitä, meitä hengitetään. Meissä tapahtuu hengityslieki, joka on meissä asuvan elinvoiman ilmausta. Monissa meditaatioperinteissä tätä ilmiötä pyritään katsomaan läheltä. Olen kuvannut tätä aikaisemmissa Huomioissa.

Kehon elävöittämisellä, sen sisäisten aistimusten herättämisellä ja hengityksellä on suora suhde. Mitä vapaampi ja täyteläisempi hengityksemme on, sitä herkempänä koemme kehomme sisäisen, värähtelevän tilan. Johnson kirjoittaa, että hengitys on ikään kuin sisäisten aistimusten ruokaa. Kun ne saavat ravintoa, ne heräävät unestaan ja alkavat sykkiä kuin tähdet yötaivaalla.

Buddha kehoitti oppilaitaan hengittämään "koko keholla".

Kehon pystysuoralla asennolla, rentoudella ja elävällä, joustavalla liikkeellä on vaikutuksensa myös hengitykseen. Kehon huono rakenne ja jännitystilat sen eri kohdissa aiheuttavat hengityksen pinnallistumista. Oikeassa pystysuorassa rakenteessa rintakehä rentoutuu, pallea pääsee työskentelemään vapaasti ja hengitys välttämättä avautuu, syvenee ja alkaa toimia normaalilla kapasiteetillaan. Tämä hengityksen vapauttaminen on kuitenkin vaikea prosessi ihmiselle, joka on koko elämänsä tottunut jännittämään itseään. Olen opettanut tätä asiaa joissakin ryhmissä vuosia, ja havainnut, että erityisesti joillekin naisille kyse on hyvin vaikeasta asiasta. Kulttuurimme muovaa naisen vartaloa ja sen lihasjännityksiä niin, että vatsan seudun rentouttaminen ja rintakehän vapauttaminen voivat olla miltei mahdoton tehtävä. Sisäänhengitysvaiheessa on helppo nähdä, miten rintakehä nousee ja vatsa pysyy miltei liikkumattomassa tilassa. Koko hengityslieki jää hyvin pinnalliseksi ja suurimmaksi osaksi vain kylkiluuhengitykseksi.

Hengityshän syntyy pääasiassa pallealihaksen jännityksen ja rentouden vaihtelusta. Sisäänhengityksessä pallealihas jännittyy ja vetäytyy alas, uloshengityksessä se rentoutuu. Tämä pallealihaksen liike voidaan kokea koko kehon laajenemis- ja supistumisliikkeenä, jonka keskipiste sijaitsee wu-chi-pisteessä. Sisäänhengitys laajenee koko kehon jokaisen nivelen hienon hienoksi avautumiseksi, uloshengitys supistumiseksi. Kun tulemme enemmän tietoiseksi tästä koko kehon liikkeestä, myös kehomme sisäiset tuntemukset voimistavat koko kehon alueella. Tämä on itse asiassa yksi tapa "ruokkia" niitä hengityksen avulla. Samalla mieleemme sisäinen puhe vaimenee ja lopulta tyhjenee. Tällä tavalla hengitämme todella "koko keholla".

Mutta on myös toinen tapa ymmärtää ohje hengittämisestä koko keholla. Se voidaan ottaa hyvinkin kirjaimellisesti niin, että kuvitellaan, että ilma virtaa kehomme sisään ja ulos sen jokaisesta ihohuokosesta. Koko keho avataan näin yhdeksi hengittäväksi elimeksi. Voimme kuvitella, että koko keho on kuin ilmapallo, joka myös täytyy ilmasta joka kohdassaan. Etsimme siis tuntemusta, että hengittäessämme sisään emme täytä vain keuhkojamme, vaan kehomme jokainen kohta täyttyy ilmasta, myös varpaat, jalkaterät, sääret, reidet jne. Kun hengitämme näin jokaisen ihohuokosen kautta, voimme tuntea, miten ihokarvat nousevat pystyyn siitä ilmanvirrasta, jonka joka kohden kehoamme koemme. Tämä on vanha taolainen harjoitus, jossa hengitysilma ja qi tarkoittavat samaa asiaa.

Zen-perinteessä samaistutaan hengitykseen, tullaan yhdeksi hengityksen kanssa. Pyritään kadottamaan se, joka hengittää, ja kokemaan että muutomme itse hengityksen prosessiksi. Zen-opettajamme Engaku Taino kuvaa usein tätä tapaa tilana jossa "hengitys hengittää itseään". Samalla tavalla "taiji tekee taijia".

Tähän väliin yksi mielikuva, joka avaa kehon, hengityksen ja maailman suhdetta. Etsi rauhallinen paikka luonnosta, seiso tai istu keho rennossa ja pystysuorassa asennossa. Hengitä tietoisesti ja rauhallisesti sisään ja ulos. Kuvittele, että kehosi on suuri huilu, josta hengitysilma virtaa läpi antaen kehosi huilulle elämän. Seiso pitkään tämän mielikuvan kanssa. Anna koko kehosi avautua ja suoristua eläväksi soittimeksi. Kuvittele olevasi ontto putki, jota pitkin hengitysilma kulkee edestakaisin synnyttäen mitä erilaisimpia säveliä. Sitten voi kysyä itseltäsi, kuka on se, joka hengittää? Hengitänkö minä, vai hengiteänpö minua?

Läsnäolosta - zenistä

Zen-mestari **Hakuin** kirjoitti joskus näin:

Juuri tämä paikka on lootus-paratiisi,

juuri tämä keho on Buddhan keho.

Hakuin tarkoittaa, mitä hän kirjoittaa. Juuri tämä paikka, jossa olemme juuri nyt ja juuri tämä keho, jota elämme juuri nyt. Kyse on siis läsnäolosta. Kun olemme "keskellä itseämme", pystysuorassa, rentona, kehossamme, olemme läsnä siinä hetkessä, jota elämme. Tämä on yksi keskeinen kehon (ja mielen) harjoittamisen kokemus. Emme harjoita itseämme jotakin päämäärää varten, joka odottaa meitä tuolla jossakin. Emme seiso, tai istu saavuttaaksemme jotakin, joka jo ei ole läsnä. Samoin emme harjoittele karatea tai taijita tai yi quania siksi, että haluamme tulla joksikin, vaan siksi, että harjoittelu itsestään on elämää täytenä, jotakin jota haluamme tehdä sen itsensä takia. Tietenkin opimme myös erilaisia taitoja ja näiden taitojen oppiminen on osa tätä prosessia. Mutta zenin katsannossa korkein taito on nähdä maailma sellaisena kuin se on, elää hetki sellaisena kuin se tulee - tietoisesti. Jos ajattelemme harjoituksen päämäärää, emme kykene olemaan läsnä siinä hetkessä, jossa harjoitteleme. - Ja kaikki tämä ei tarkoita sitä, että emme voisi asettaa itsellemme tavoitteita, päämääriä ja pyrkiä saavuttamaan niitä. Kyse on samantapaisesta asiasta kuin yi quanin

"ristiriitavoimassa". Kyse on ennemminkin siitä, että tulemme tietoisesti harjoituksesta prosessina, elämme tätä prosessia mahdollisimman tietoisena. Se tarkoittaa kaiken ylimääräisen pudottamista pois. On pudotettava pois kaikki jännitykset, mutta avattava myös mieli. Zen-mestari **Dogen**illa oli tapana toistaa: *Pudota pois keho ja mieli!* Ehkä vaikeinta on pudottaa pois kaikki oppimamme käsitykset itsestämme ja muista, kaikki roolit, joita jatkuvasti vedämme, kaikki halumme näyttää ja olla jotakin. Zen-harjoituksen kannalta riittää se, että vain - harjoitteleme, olemme - tietoisesti.

Keho ja mieli, yksi ilmiö

Teimme yi quan -ryhmän kanssa tässä yksi keskiviikko mielenkiintoisen kokeilun ja seisoimme neljä tuntia. **Zhang** kuulemma harjoittelee päivittäin tällaisia aikoja, mutta meille se oli ensimmäinen kerta. Olemme tässä kevään aikana pidentäneet seisomisaikojamme pariin tuntiin, mutta nyt päätimme kokeilla vähän pidempään. Seisoimme neljä tuntia pitäen noin viiden minuutin tauon tunnissa. Monia mielenkiintoisia kokemuksia nousi esiin. Itselläni neljännen tunnin ensimmäinen jakso oli tietyllä tavalla helpoin. Silloin seisominen alkoi kulkea toden teolla. Olo oli hyvin rento ja kevyt, keho yhtenäinen, kädet miltei ilmaa. Mielikuvat alkoivat toimia uudella ja voimakkaalla tavalla. Kävin viimeisen tunnin aikana läpi Janin opettamat kahdeksan asentoa, joista yhdessä seistään kädet suoraan eteen ojennettuina. Tämäkin asento tuntui todella kevyeltä ja vaivattomalta. Käytin mielikuvaa, jossa seistään kaulaa myöten vedessä ja annetaan käsien kellua. Tuntemus oli juuri tämä. Ajattelin myöhemmin, että tällaisessa pitkässä harjoituksessa mielikuvasta ja sen aiheuttamasta tunteesta kehossa tulee hyvin voimakas juuri siksi, että mielen voima kasvaa. Sen täytyy kasvaa, jos haluaa jaksaa seistä. Ja tämä mielen voima siirtyy suoraan kehoon. Noin neljän tunnin kohdalla päätimme lopettaa, koska motivaatiomme alkoi tyrehtyä. Oma kokemukseni oli, että fyysisesti olisimme voineet hyvin jatkaa, mutta tässä tuli esiin hyvin se, että se mikä on mielessä, on samaan aikaan myös kehossa. Jollain tapaa keho ja mieli ovat samaa ilmiötä. Jos mieli alkaa väsyä, niin keho alkaa väsyä. Väsymys jonka itse koin, oli jollakin tapaa sekä henkistä että fyysistä olematta silti kovin ruumiillista. No - mahdoton kuvata. Mutta yksi tärkeä kokemus ainakin itselleni oli jälleen kerran, mutta nyt ehkä voimakkaammin, huomata se miten keho ja mieli ovat tällaisessa harjoituksessa jollakin omalaatuisella mutta hienolla tavalla yhtä.

Syksyllä jatkamme tällaisia harjoituksia.

Zhangin toukokuun leiristä kirjoitan seuraaviin Huomioihin.

Toivotan kaikille Zenshindojon harrastajille hyvää kesää.

31.5.2001 TK



Wang Xiang Zhai: "Viiden sanan runo"

*Kun alkaa opiskella nyrkkeilyä ja ryhtyy oppilaaksi
tärkeintä on kunnioittaa opettajaansa kuin omia vanhempiaan
ja rakastaa ystäviään tuntien velvollisuutensa heitä kohtaan,
taistelutaidon moraalia on seurattava tunnollisesti.*

*Liikut kuin lohikäärme tai tiikeri,
olet tyyni kuin ikuisen Buddhan sydän.*

*Opiskelet kunnioittaen ja valppaana
kuin vastaanottaisit kunnianarvoista vierasta,
kunnioituksesta mielesi pysyy keskittyneenä
ja olet valppaana kuin seisoisit syvän kuilun partaalla.*

*Mielesi on rajaton,
alkuperäinen energia täyttää koko kehosi.*

*Etsit tyhjyydestä täyteyttä
kadottamatta kuitenkaan keskustaasi ja tasapainoasi.*

*Tunnet voiman kuin sähköiskun,
kaikki oppimasi syvenee päivä päivältä.*

*Äänesi kaikuu sisälläsi
ja äänensävyysi on kuin lohikäärmeellä.*

*"Kunnioitus, valppaus, kumppanuus, sinnikkyys, harmonia"
viiden sanan salaisuus selviää.*

*Kun olet nähnyt oman sisäisen luontosi
voit kääntyä ulospäin etsimään samoja periaatteita.*

*Älä ole periaatteiden ja sääntöjen vankina
äläkä koskaan kuvittele oppineesi jo kaikkea.*

HUOMIOITA

3/2001 syyskuu

No 22

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

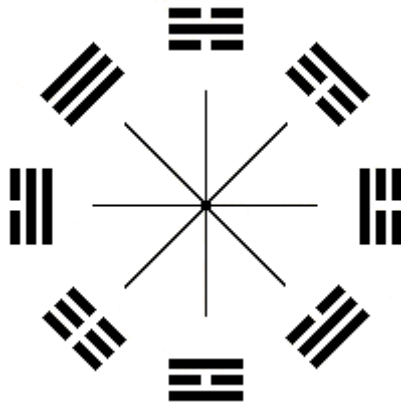
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN * KIIPEILY

Askeleiden, väistöjen ja käännösten teoriaa ja harjoituksia

Zhangin liikkumistavassa on jotakin omalaatuista. Hänen askeleensa nopeus, räjähtävyys ja koko kehon salamannopea suunnanvaihto jättävät sanattomaksi. Yksi avain tähän liikkumisen tapaan on kuitenkin **moca-bu** –harjoitus, jota hän on opettanut jokaisella leirillään. Toukokuun leirillään hän jo selvästi oletti, että harrastajat ovat tehneet peruskuviota jo niin paljon, että osaavat liikkua vapaamminkin. No – harva osasi.

Miten sitten syntyy perus-askeleesta vapaampi liike? Yksinkertaisesti analysoimalla tämä liikkumisen tapa perusosiinsa ja etsimällä sen kaikki muunnemat. Kun tutkin tätä askeltamisen tapaa internetin avulla, löysin **Bok-Nam Parkin** artikkelin: *Martial Balance Through Ba Feng Gen Bu* (Eight direction Rooted Stepping). Park on **pa-kua chang** –opettaja. Pa-kuahan tunnetaan ennen kaikkea ympyrän kävelemisestä, mutta Parkin artikkeli osoittaa, että tämänkin taidon askeltamisharjoitukset ovat hyvin monipuolisia.

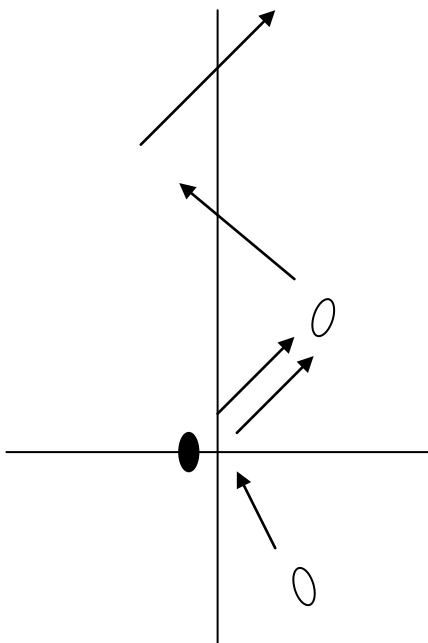


Kiinalaisten taitojen liikesarjoissa liikutaan yleensä kahdeksaan suuntaan (ilmansuunnat). Myös **karaten** katoissa. Tämä kuvio perustuu Parkin mukaan vanhaan kiinalaiseen klassikkoon, **Yi jingiin**, *Muutosten kirjaan*, jossa esiintyy yllä oleva kuvio.

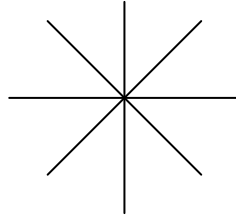
Se kuvaa nk. kahdeksaa perustrigrammia vastapareineen. Kuvion nimi on Pa Kua, josta siis saman niminen kamppailutaitokin on ottanut nimensä. Trigrammit muodostuvat kolmesta yin- tai yang-linjasta. Kun nämä perustrigrammit yhdistetään, syntyy 64 heksagrammia, joissa on kuusi linjaa kussakin. Muutosten kirja sisältää nämä 64 merkkiä tai kuviota selitysteksteineen. Kirja on vanha ennustuskirja ja yksi kiinalaisen filosofian klassisia tekstejä. Se on myös yksi kamppailutaitojen peruslähteistä. Sieltä löytyvät myös kamppailutaidoissa paljon puhutut yin-yang – teoria ja teoria viidestä elementistä (puu, metalli, tuli, vesi, maa). Yin-yang –kuvio, josta taiji on ottanut nimensä löytyy myös tästä kirjasta. **Funakoshi** takin löytyy viitteitä tähän kirjaan.

Pa-kua -kuvio on tietysti hyvä lähtökohta, kun tutkitaan erilaisia mahdollisia liike- ja askelten suuntia. Siinä kuvatut kahdeksan perussuuntaa antavat harjoitusmetodin, jonka avulla opitaan liikkumaan kaikkiin mahdollisiin suuntiin. Jos hallitaan nämä suunnat, hallitaan myös välisuunnat. Kaikkia mahdollisia liikesuuntia on tietysti ääretön määrä. Tällainen kuvio antaa harjoitusmetodin, mallin, joka sisältää tarpeeksi monta perussuuntaa joustavan liikkumisen oppimiseksi. Nämä kahdeksan suuntaa avautuvat systemaattisesti vapaaksi, mutta yllättäväksi liikkumistavaksi.

Mutta palataanpa moca-bun perusaskeleeseen eli kaarevaan askeleeseen ja sen avaamiseen. Sama askeltyyppi esiintyy niin karaten kuin taijinkin muodoissa. Yi quanissa teemme sitä hyvin hitaasti ja tietoisesti vastusta vasten. Perusaskelhan on tämän näköinen:



Astumme siis eteenpäin (ja taakse) aina 45 asteen kulmaan. Jotta voimme tehdä niin, *meidän on oltava tietoisia myös perusviivastosta*, siis suunnista eteen ja taakse ja oikealle ja vasemmalle. Itse asiassa liikumme heti tietoisina pa-kua -kuvion kahdeksasta suunnasta:

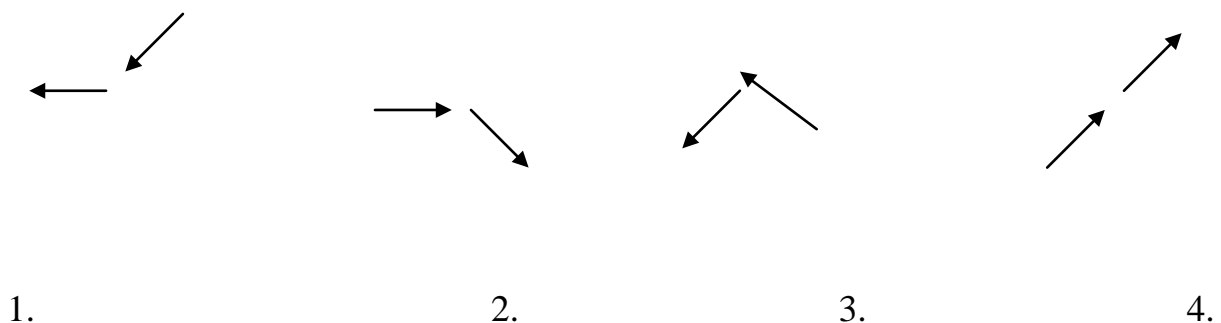


Seuraava askel tämän askeltamistavan avaamisessa on huomata, että sen sijaan että jalkamme liikkuu eteenpäin ja ulos 45 asteen suunnassa, sen etenemisuunta voi olla mikä tahansa kahdeksasta perussuunnasta. - Eli.

Seisomme nyt vasen jalka edessä ja asetettuna tämän tähtikuvion keskelle. Tuo paino vasemmalle jalalle ja juurru siihen. Etsi sitten oikealla jalalla suunnat eteen, oikealle eteen, oikealle sivulle, oikealle taakse ja taakse. Käytä vain jalka näissä pisteissä ja palauta se samantien tukijalan viereen. Miten sitten astut tästä tilanteesta etuvasemmalle. Siirtämällä tietysti painon oikealle jalalle. Tee niin ja käy vasemmalla jalalla vasemmalla edessä, vasemmalla sivussa, vasemmalla takana ja takana.

Lisää sitten tähän harjoitukseen myös vartalon ja painon siirto niin kuin perusaskeleessakin. Palaa jokaisen askeleen jälkeen keskelle tukijalan viereen. Käyt siis astumassa vuorotellen kaikkiin kahdeksaan suuntaan ja palaat aina keskelle.

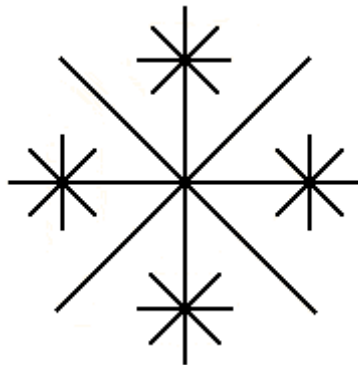
Hyvä. Palataan sitten tähtikuvion keskelle ja etsitään jälleen jalkojen liikettä ilman vartalon liikettä. Etsi kaikki variaatiot kahdelle perättäiselle askeleelle siten, että painopiste voi askelten välissä vaihtua jalalta toiselle, mutta vartalo ei vielä liiku. Näitä variaatioita on itse asiassa teoriassa 64, mutta kaikki niistä eivät ole käytännöllisiä. Suurin osa on. Tässä muutama esimerkki.



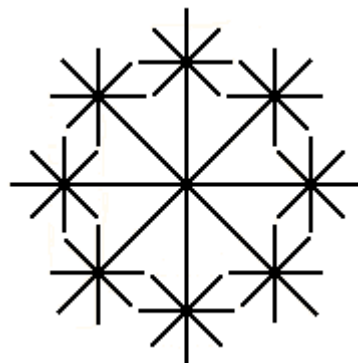
Kuvassa 1. lähtötilanteessa paino on vasemmalla jalalla ja oikea jalka on edessä 45 asteen kulmassa. Siirrä ensin oikea jalka vasemman viereen, vaihda paino ja astu sen jälkeen vasen jalka vasemmalle sivuun. Kuvassa 2 liike jatkuu siten, että siirät vasemman jalan oikean jalan viereen, vaihdat painon ja siirät oikean jalan oikealle taakse. Jne. Näitä variaatioita on siis yhteensä 64 joista suurin osa on hyvinkin käytännöllisiä.

Seuraavassa vaiheessa teet saman harjoituksen niin, että siirät askeleen jälkeen myös vartalon painopisteen haluamaasi suuntaan vetämällä tukijalan askeltavan jalan viereen.

Hyvä. Kun nyt katsomme *kahta perättäistä askelta* niin liikesuunnat avautuvat jälleen pa-kua -kuvion mukaan. Aluksi voimme laajentaa liikkumisemme perusilmansuuntiin: eteen, taakse, oikealle ja vasemmalle, jolloin kuvio avautuu näin:



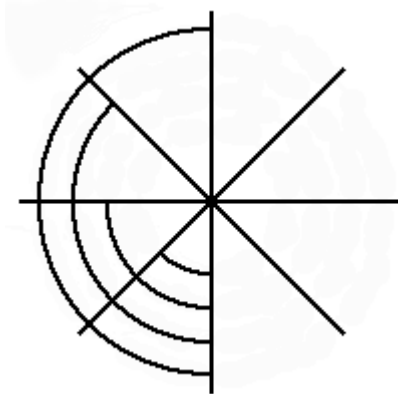
Kun sitten avaamme askeleen kaikkiin kahdeksaan suuntaan, löydämme jälleen 64 eri mahdollisuutta. Näin:



Eli otettuamme ensimmäisen askeleen mihin tahansa kahdeksasta perussuunnasta, seuraava askel voi suuntautua jälleen kahdeksaan perussuuntaan. Tämä kuulostaa

teoreettiselta, mutta ei todella ole sitä. Se on helppo todeta pienenellä treenillä. Zhangin askeltyöskentely perustuu suurelta osin tähän ajatustapaan ja joka siis aukeaa moca-bun perusaskeleesta, kaarevasta askeleesta.

Karaten katat opettavat monia käännöksiä ja väistöjä. Niidenkin perustana on sama pa-kua kuvio. Käännyimme katassa 45, 90, 135, 180, 270 ja 360 astetta. Alla oleva kuvio on Parkin artikkelista ja siihen on merkitty vain neljä ensimmäistä käännöstä. Tässäkin on siis kyse siitä, että kata antaa perusmallin, käännökset 45 asteen välein ja tarkoituksena on, että sen avulla opitaan kääntymään ja väistymään kaikkiin mahdollisiin kulmiin. Kun puhun nyt kääntymisestä, tarkoitan siis kiertoa keskilinjan ympäri, jonka pituus voi vaihdella.



On mielenkiintoinen ajatus yhdistää edellä kuvaamani askeltamistapa ja kierto keskilinjan ympäri. Näin saamme esiin hurjan määrän erilaisia askel- ja väistöyhdistelmiä ja menetelmän niiden harjoitteluksi. Käsittelemme näitä kuvioita sitten enemmän harjoituksissa.

Otteita kesän harjoituspäiväkirjasta

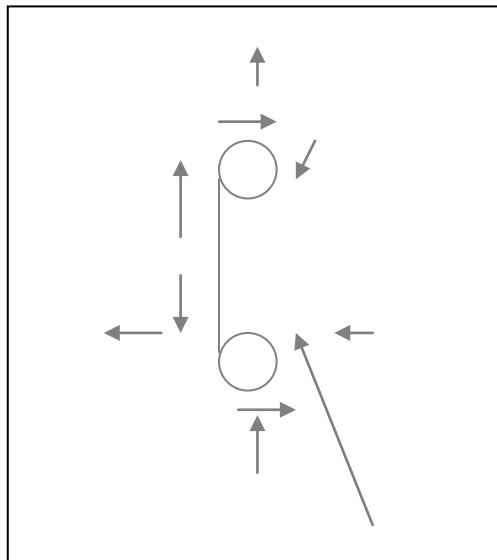
19.06.

Luin illalla WXZ:n kirjoituksen *Stefano Agostinin* kirjasta *Kung Fu Yi Quan*.¹ Sen innoittamana harjoittelin illalla ja seisoin heti aamulla seitsemältä takapihan terassilla hun-yuan -asennossa. Ilma oli raikas. Ilmassa sateen odotus. Selkeä tunne siitä, miten oma keskusta ja painopiste on suhteessa maapallon keskusta. Jalkojen elävyys

¹ Italialainen kirja, josta olemme käyneet läpi harjoituksiakin.

herättää tämän tunteen. Takapihalla västäräkit ja rastaat etsivät ruokaa nurmikosta. Katsoin rastaan lentoa ja sen siiveniskuja. Sen lento ei ole yi quan-lentoa. Etsin seistessäni ilmakehän ja käsien suhdetta mielessäni kotkan liito korkealla ilmassa näkymättömin siiveniskuun. Se on yi quan –lentoa: selkeä tunne ilmakehästä, joka kantaa kuin vesi. Sitä voi tunnustella hyvin pienin liikkein. Syvä. Käsittämättömän syvä tämä taito.

Alla oleva kuva yrittää tuoda esiin voiman suuntia **ji ji zhuanissa**. Ajatuksena (ja mielikuvana) on se, että selkärangan kummassakin päässä oleva pallo kiertyy toisistaan pois päin siten, että selkä hieman venyy. Tämä pään ja lantion kiertoliike synnyttää kaikki kuvassa nuolella osoitetut hienovaraiset voimat. Edestä alhaalta tuleva pitkä nuoli tarkoittaa sitä, että lantion kiertoliikkeeseen etsitään voimaa myös etujalan työnnöstä. Etujalan polvi pitää paikallaan etuseinään suuntautuvaa keppiä ja samalla työntää hienovaraisesti ylös tuoden oman panoksensa lantion korin kääntymiseen etukautta ylös. Samalla hui-yin –piste kohoaa hieman ylös, ming-men työntyy taakse, dan-tien aavistuksen sisään ja bai-hui ylös. Näin myös ”spirit” kohoaa. Kaikki nämä kymmenen voimaa voidaan tietysti tuntea yksitellen, mutta tarkoituksena on se, että etsitään se sisäinen tila, jossa kaikki nämä voimat toteutuvat tasapainoisesti.



20.06.

Olen tutkinut viime päivinä **hsing yi quania** sekä netin kautta, että kirjoista. Se on ollut hyvin hedelmällistä. Harjoittelin äsken pihalla normaalia kitka-askelta (moca-bu). Oivalsin siitä kaksi tärkeää asiaa. Ensinnäkin. Kun katsoo tarkasti Zhangin askelta, varsinkin kun hän ottaa askeleen vähän nopeammin, hän usein pysähtyy asentoon, jossa jalat ovat yhdessä liikkuvan jalan koskettaessa tukijalkaa hieman nilkan yläpuolelta. Tämä on tuttu asento hsing yissä: nk. *chicken step*. Kanahan usein pysähtyy jättäen jalkansa ilmaan. Tutkin tätä asentoa ja huomasin, että jos liikkuva jalka pysähtyy siten, että se koskettaa tukijalkaa niin, että sekä sääri että reisi nojaavat kevyesti tukijalkaan polven asettuessa hieman tukijalan polven etupuolelle, asennosta tulee erittäin tukeva. Yhdessä olevat jalat eivät vain suojaa nivusia (mikä on tietysti tämän asennon yksi merkitys) vaan tukevoittavat koko kehon. Asento siis auttaa koko kehon yhteyden säilyttämisessä myös liikkeen aikana.

Jalkojen kosketukseen liittyi toinen havainto. Tämä liittyy fa-lihin ja askelten rytmiin. Zhang on usein opettanut, miten askeleen joka kohdassa on kyettävä vapauttamaan voimaa, mutta tietyt askeleen kohdat ovat tähän luonnollisempia kuin toiset. Helpoin ja luonnollisin voiman vapauttamisen paikka on jalan osuessa maahan. Huomasin, että ehkä pitäisi todeta, että ”jalan osuessa mihin vaan”, vaikkapa toisen jalan sääreen. Riittää että tämä kosketus on hyvinkin kevyt. Se yhdistää joka tapauksessa kehoa fa-lin taakse.

Yhden askeleen aikana on itse asiassa ainakin kolme luonnollista kohtaa vapauttaa voimaa: 1. kun liikkuva jalkaa osuu tukijalkaan tai maahan sen viereen (tai taakse); 2. kun liikkuvan jalan päkiä osuu maahan askeleen lopussa; 3. kun liikkuvan jalan kantapää osuu maahan kun paino siirtyy eteen. Tämä antaa askeleelle ja voiman vapauttamiselle rytmin 1 – 2 – 3. Tätä perusrytmiä muuntelemalla löytää mielenkiintoisia yhdistelmiä, jotka jätän lukijan avattaviksi.

Toinen havainto, joka myös liittyy hsing-yi tutkimuksiini. Hsing-yissä puhutaan nk. ”laukka-askeleesta”. Katsokaa hevosen etujalkoja sen laukan aikana. Nehän antavat rytmin pa-dam, pa-dam, pa-dam...

Tutkin tätä asiaa kitka-askeleen kanssa ja huomasin, että se aukeaa helposti samaan rytmiin: kun etujalka osuu maahan, voima vapautuu, samalla takajalka on jo ilmassa ja iskeytyy myös maahan ja voima vapautuu uudemman kerran, siis rytmillä pa-dam. Tämä pitää varmaan näyttää. Saman voi tietysti tehdä sitten myös niin, että pitää koko ajan vain toisen jalan edessä. Voimaa voi vapauttaa käsistä monella tapaa. Yksi hyvä idea tässä on vapauttaa voima ensimmäisellä rytmillä etukädestä ja toisella takakädestä. Eri muunnelmia kannattaa tutkia. Jätän jälleen tämän lukijan avattavaksi.

21.06.

Tutkin illalla edelleen askeltamista ja katsoin Zhangia nauhalta. Zhang vie selkeästi polvet yhteen askeltamisen aikana, vaikka ne eivät aina kosketakaan toisiaan. Kun katselin nauhaa, muistin mielikuvan, jonka Zhang antoi varmaan jo ensimmäisellä leirillään: mielikuvan kuminauhasta, joka on kietoutunut polvien ympäri. Kokeilin sitä heti. Juuri siltä Zhangin askel näyttää: vahva kuminauha on kietoutunut polvien ympäri. Mielikuva kuminauhasta on huomattavasti dynaamisempi kuin mielikuva liikkumisesta mudassa tai palikan rullaaminen jalan alla. Kun kuminauha venyy, sen jännitys lisääntyy ja mahdollisuus sen katkeamisestakin on aina läsnä. Tätä mielikuvaa kannattaa tutkia hyvin tarkasti.

27.06.

Lähdemme vähän yli viikon päästä Lylykorven Pekan perheen kanssa lomamatkalle Sveitsiin. Vaimot ja lapset lentävät Zürichiin, me ajamme Pekan kanssa sinne auton. Tarkoituksenamme on sekä matkalla - jos aika sallii - ja perillä tutkia kallioita ja kiipeillä vähän. Olen siitä syystä palautellut hiljalleen kiipeilytaitojani. Tulin juuri treenaamasta omalta *boulder*-kiveltäni ja ajattelin kirjoittaa siitä, mitä *vajoaminen* tarkoittaa kiipeämisessä.

En oikeastaan ole kiivennyt Juhiksen syntymän jälkeen, siis seitsemään vuoteen. Siinä ajassa taidot pääsevät ruostumaan. Onneksi olen treenannut muita asioita, jotka pitävät yllä joitakin kiipeilyssäkin vaadittavia ominaisuuksia. Putsasin keväällä kotitiemme varresta kiven, joka sopii erinomaisesti perusharjoitteluun. Se on toisesta päästään ehkä vain noin metrin korkuinen, toisesta vajaan kolme metriä. Kiipeilyssä tällaista matalilla kivillä ilman köysiä tehtävää harjoittelua kutsutaan *boulderoinniksi*. Kiven ei tarvitse olla korkea, jotta sillä voi harjoitella perustavia käsien, jalkojen ja vartalon käyttöön liittyviä tekniikoita ja erityisesti sormien ja käsivarsien kestävyyttä ja voimaa. Myös kallion lukutaitoa voi harjoitella matalallakin kivellä.

Mutta se, mistä minun oikeastaan piti kirjoittaa oli siis *vajoaminen*. Kerroin tässä keväällä yksissä **yi quan** -harjoituksissa, miten oivalsin, mitä vajoaminen tarkoittaa jaettaessa kortteja korttipakan alta, siis nk. altajaossa. Tämä olisi pitempi tarina, mutta en kirjoita siitä nyt. Siinäkin se liittyi rentouteen, miten kortteja tulee pitää täysin rennolla otteella ja oikean käden vetäessä alimmaisen kortin pakan alta, pakan tulee rennosti vajota oikean käden keskisormen varaan. Näin kortti irtoaa pakan alta täysin itsestään.

Äsken oivalsin mielestäni, miten vajoaminen on tärkeä kiipeilyn peruselementti. Vajoaminen kiipeilyssä – kuten **budossakin** – liittyy aina rentouteen. Ilman rentoutta ei voi olla vajoamista ja päinvastoin. Oivalsin yksinkertaisesti sen, miten ottaessaan otteen kalliosta käden ja siitä alaspäin koko kehon tulee rentoutua ja samalla hieman

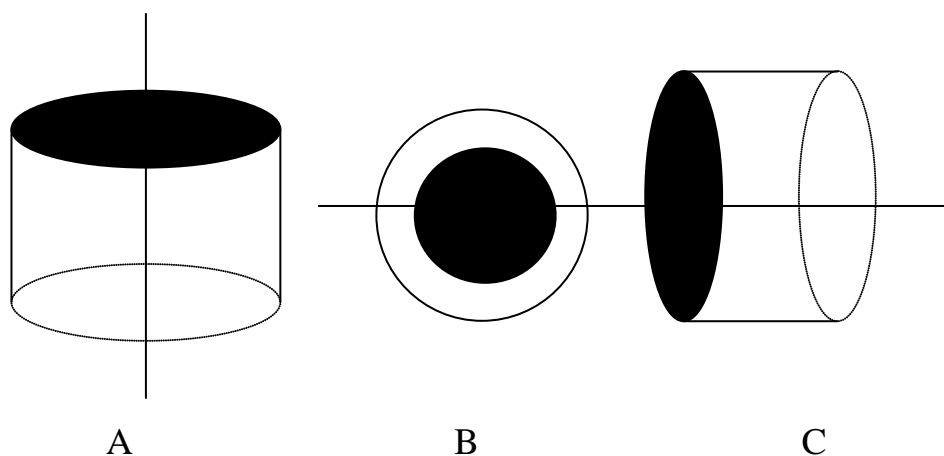
vajota. Tämä vajoaminen tukevoittaa otteen. Käsi ikään kuin liimautuu helpommin kallioon (taas tuli **taiji**-termi). Tämä vajoaminen, rentoutuminen ja sitä kautta liimautuminen synnyttää tunteen siitä, että käsi, ja koko keho, sulautuu kiveen ja sen muotoon. Mitä jäykempi keho on, sitä vaikeampaa sen on seurata kallion muotoja. Kiipeilytekniikassa lantion ei pidä antaa riippua irti kivistä, koska se siirtää painopisteen liikaa taakse ja samalla sormien varaan. Eli kiipeilyssäkin on pidettävä ming-menin alue tietyllä tavalla hallinnassa, jotta takapuoli ei riipu liian takana. Tämäkin liittyy vajoamiseen niin, että on vajottava alas suoraan kallion suunnassa. On kuin muututtava tervaiseksi nesteeksi, joka vajoaa alas suoraan kallion pintaa. Näin myös jalkojen ote tukevoituu. Kiipeämisessäkin voisi puhua juurtumisesta sekä jalkojen että käsien varaan.

Nyt ymmärrän jälleen paremmin, miksi **Taino** usein puhuu kiipeilystä vertikaalisena taijina. Monet periaatteet ovat samoja kummassakin. Myös hidas ja tietoinen liike.

Oma boulder-kiveni on erinomainen juuri kiipeilyn **perustekniikan** harjoittelemisessa. Tiedän, että kiipeilytekniikastani on vielä pitkä matka varsinaiseen kiipeilyn *tanssiin*. Mutta harjoittelen silti kiipeilyäkin kuin tanssin askeleita.

Kun teen taijita, karatea, yi quania, kiipeilen tai teen mitä tahansa, kannan mukana samaa kehoa taitoineen ja kokemuksineen. Kehoni ja sen taitojen historia kulkee aina mukana. Harjoitellesamme yhtä taitoa, emme koskaan voi rajoittaa sitä, mitä opimme, vain siihen taitoon, mitä opettelemme. Olemme aina läsnä kokonaisina taitoinemme, kokemuksinemme.

29.06.



On olemassa kolme voiman käytön perusympyrää, jotka jo aikanaan **Jan Diepersloot** opetti lereillään. Janin ensimmäisessä kirjassahan on näistä voimista hyvä analyysi: pysty-ympyrät suunnassa eteen ja taakse (kuva C) ja oikealle ja vasemmalle (B) sekä vaaka-ympyrä (A). Harjoittelin hetken aikaa jälleen perusaskellusta (moca-bu) ja tutkin sitä, miten tähän askeleeseen otetaan mukaan oikealle ja vasemmalle liikkuva pysty-ympyrä pelkästään vartalolla. Yi quanissa tämä

liittyy shi-li –harjoitukseen, jossa ”lohikäärme nostaa päänsä vedestä”. Askeleen aikana vartalo tekee tämän ympyrän. Asiaa voi aluksi helpottaa mielikuvalla, että rinnasta eteen työntyy seiväs ja tällä seipäällä piirretään ilmaan ympyrä (siis kuva B: oikealle, alas, vasemmalle, ylös jne.). Tämä liike yhdistetään sitten askeleeseen. Syntyy ikään kuin koko vartalon poraava liike (muistatko ”drill” –voiman), putki, jota ikään kuin porataan auki. Tui-shoussa kätemme tekevät aina samoja ympyröitä, yleensä tosin kummatkin kädet eri suuntaan. Käsien liikkeeseen pitää pyrkiä yhdistämään tämä vartalon liike, jotta voimme koko vartalon voimalla porautua parin puolustuksen lävitse. Sama pätee **karaten** mihin tahansa **soto-uke** tai **kake-uke** tapaiseen liikkeeseen, jossa käytetään samaa voiman ympyrää.

Toisesta pysty-ympyrästä olen kirjoittanut paljon jo aikaisemmin. Siis kuvan C voimista, jossa voima kulkee eteen, alas, taakse, ylös jne. Tämä on tärkeä perusvoiman harjoitus, jossa fa-lissa käytetty voima opetellaan näihin neljään perussuuntaan. Muista, että teimme tätä pysty-ympyrää paljon jo joskus 90-luvun puolivälissä taijin askelin. Se on edelleen hyvä harjoitus. Karaten katan kaareva askel on myös hyvä. Yi quanin askel on dynaamisempi ja näyttää selkeämmin kohdat, missä voima vapautuu.

Vaakaympyrään (kuva A) liittyvät voimat saat ehkä parhaiten esiin harjoituksessa, missä liikutellaan suurta kiveä. Älä vain työnnä sitä eteen ja taakse, vaan liikuta myös sivuttain erilaisia kaarevia liikeratoja.

29.7.

Vuorista ja virroista. Kirjoitin tasan kuukausi sitten edelliset huomiot näihin Huomioihin. Tässä välissä kävimme Sveitsissä ja nyt on meneillään autotallin maalaaminen. Liikuimme paljon vuorilla ja asuntomme parvekkeelta avautui vuoristomaisema.

Taijin klassikoiden sanonata ”liikkeessä kuin virta, paikalla kuin vuori” avautui noissa maisemissa aivan uudella tavalla. Kävimme l’Orbe –nimisen joen alkulähteellä, aivan uskomattomassa paikassa, jossa joki virtasi suoraan ulos vuoren seinämästä hirvittävällä voimalla. Vuoren sisässä oli tippukiviluola, jossa saattoi seurata, miten sadevesi kerääntyi vuoren sisällä pienistä puroista mahtavaksi, vuolaaksi joeksi, joka sitten syöksyi ulos vuoren seinämästä. Seisoin muutaman hetken vuoren sisästä syöksyvän joen äärellä tutkien sekä vuoren että joen voimaa.

Paikka oli uskomattoman konkreettinen malli siitä kamppailutaitoihin liittyvästä periaatteesta, miten suuri voima syntyy pienistä virroista. Kun jokainen pieni yksityiskohta on paikallaan, koko keho yhdistyy ja kykenee vapauttamaan suuren voiman. Keho on kuin vuori, jonka sisässä vesi virtaa ensin pieninä puroina, kerääntyy suuremmiksi joiksi ja vapautuu lopulta pauhuvana virtana, jos niin haluamme. Kun seisoin tuon joen rannalla, ymmärsin hyvin, miksi kiinalaiset ovat ottaneet joen ja vuoren taijin ja muiden kamppailutaitojensa peruskuvastoksi. Ymmärsin myös, miten joen ja vuoren metaforilla etsitään nimenomaan spiritin voimaa. Niin mahtava voima voi olla vain ”hengellä”.

Harjoittelu matkalla jäi hyvin vähiin. Käytännön askareissa oli niin paljon tekemistä, että energiaa ei jäänyt paljoa yli. Muutaman kerran seisoin illan hämärtyessä parvekkeella vuorten kanssa. Useammin vain istuin ja katsoin vuoria.

Kukkien kastelusta. Jos viettää kaksi viikkoa poissa kotoa, on sovittava kukkien kastelusta. Niin mekin teimme. Harjoitteluun pätee sama periaate. Kaikkia niitä taitoja, joita harjoitteleminen on ravittava säännöllisesti. Jos laiminlyömmen, taitomme alkaa väkisinkin kuihtua. Tämä ei päde vain fyysisiin taitoihin, vaan myös mielen harjoittamiseen. Joissakin zen-teksteissä on vertaus mielestä, joka on täynnä rikkaruohoja, joita on kitkettävä säännöllisesti.

La via ferrata de la Tour d’Aî. Kiipesimme Pekan kanssa Ai –vuoren noin 150 metriä korkean pystysuoran seinämän siihen rakennettua *via ferrataa* pitkin. *Via ferrata* tarkoittaa ”raudoitettua” reittiä, johon on valmiiksi kiinnitetty esimerkiksi vaijereita ja tikkaita, joihin kiipeilijä voi varmistaa itsensä. Käytännössä reittiä edetään siten, että valjaisiin kiinnitetään kaksi nauhalenkkiä, joihin kumpaankin asetetaan sulkurenkaat. Kiivetessä omaa varmistusta siirretään sulkurengas kerralla niin, että ainakin toinen slingi on aina kiinni vaijerissa tai tikkaissa. Muita pakollisia varusteita ovat kypärä ja kunnon kovapohjaiset vaelluskengät. Reitti oli ”sehr sportlich” ja hyvin ”ilmava”. Pudotusta seinämältä huippujen välisen laakson pohjalle oli ehkä 250-300 metriä.

Olen aikaisemminkin kirjoittanut **zanshin**-mielentilan ja kiipeilyn välisestä suhteesta. Zanshin tarkoittaa varuillaan olevaa mieltä ja on budon perusmielentiloja. Tällainen *via ferrata*, jonka kiipesimme, on oivallinen paikka tutustua tähän mielentilaan. Dojolla sitä ei voi varsinaisesti harjoitella, vain imitoida. Dojon zanshinilla ei ole paljoakaan tekemistä varsinaisen zanshin –mielentilan kanssa. Mutta tätä asiaa ei voi selittää, se on koettava.

Wang Juxingin leiri 22.-
23.9. seuran salilla. Ks.
ilmoitus salin
ilmoitustaulululta.

HUOMIOITA

No 23

4/2001 marraskuu

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
場

Wang Juxingin opetuksia

Yritän muistella tähän muutaman **Wang Juxingin** opetuksen sekä hänen leiriltään 22.-23.9. että parista muusta harjoituksesta, jossa hän kävi salillamme.

Ensimmäisessä tapaamisessamme hän aloitti heti taijin opettamisen sen peruseriaatteista tai perusvoimista: **peng, lu, an** ja **ji** ja miten niitä toteutetaan push-handissa. Itse asissa hän kävi sitten hyvin nopeasti läpi kaikki muutkin yhdeksän peruseriaatetta. Leirillähän hän aloitti puhumalla aluksi varmaan puoli tuntia taijin perusteoriasta, siitä miten alussa on **wu-chi**, josta sitten syntyy **taiji**, kun yin ja yang voimat eroavat toisistaan. Olen pohtinut tätä kiinalaisten kamppailutaitojen teorian ja käytännön välistä suhdetta ja päätynyt siihen, että kyseessä ei niinkään ole teoria, joka on irrallaan käytännöstä - niin kuin aluksi näyttää - vaan kyseessä on ainakin yritys kuvata taitoon liittyviä keskeisiä sisäisiä kokemuksia. Sitten kun tämä teoria viedään niin pitkälle, että liitetään vaikkapa taijin liikkeitä **I Chingin** (Muutosten kirja) 64 heksagrammiin, niin ajaudutaan jo eroon käytännöstä. (Tällaisia taiji-kirjoja on siis oikeasti olemassa.) Mutta niinhän filosofialla on tapana käydä. Lähtökohta voi olla hyvin käytännöllinen, mutta lopulta ajaudutaankin jo ulos maailmasta puhtaisiin, teoreettisiin käsitteisiin. Luulen, että kiinalaisille on käynyt samalla tavalla.

Mutta jos katsomme esimerkiksi taijin teorian alkua, mistä Wangin tarinansa aloitti, niin olemme käsittääkseni vielä hyvinkin juurtuneina kehoon ja kokemukseen, kehon ja mielen tilan kuvaukseen.

"Aluksi oli wu-chi, eräänlainen tyhjiys tai kaaos, missä ei ollut vielä mitään järjestystä. Siinä kaikki oli ikään kuin tasalaatuista. Sitten tämä kaaos alkoi järjestyä, syntyivät yin ja yang -voimat, ja taiji sai alkunsa." Tämähän kuvaa hyvin sitä tilaa, missä seisomme ennen kuin lähdemme liikkeelle taijin liikesarjan alussa. On tietysti seistävä kauan, jotta tuntee kehossaan kuinka kaaos alkaa järjestyä, koko keho kerääntyä yhdeksi ja liikkeen alkaessa yin ja yang -voimat alkavat erottua toisistaan.

Oli mielenkiintosta, että tämäkin opettaja korosti niin paljon seisomista. Hän opetti kaksi asentoa: perusasennon, jossa seistään pallo rinnan edessä ja "kamppailuasennon", jossa seistään "pipan soittajan" asennossa. Hänne ohjeensa muistaakseni oli, että jos harjoittelet liikesarjaa puoli tuntia, seiso 40 minuuttia. Tämä on suositeltava suhde. Edelleen hän opetti asennot myös istuessa ja maatessa. Yi quan tuli mieleen väistämättä.

Push-handista hän opetti lähinnä ensimmäisen perusympyrän: yhdenkäden ympyrän vaakatasossa. Tämän hän teki niin, että keskilinja ei lainkaan pyörinyt. Tämä antoi tekniikalle aivan oman ulottuvuutensa. Wang korostikin, että tässä ensimmäisessä harjoituksessa opetellaan se, miten "qi vajoaa dan-tieniin". Koska kiertoliikettä ei saanut käyttää, parin voima piti ohjata vajoamalla alas. Vetämällä rinta sisään ja antamalla sen jälleen avautua saattoi käden liikettä kuitenkin kannatella koko keholla. Erittäin mielenkiintoinen tekniikka.

Harjoittelimme myös muutamia muita push-handsin perusideoita asennosta, jossa kumpikin asettaa toisen kätensä parin rinnalle ja toise kyynärpäälle. Tässä asennossa harjoittelimme mm. parin suoran työntövoiman siirtämistä sivulle. Ensin työntökohtaa pitää "vartioida", jotta kehoa voidaan parin voimasta "ladata". Sitten voima voidaan vapauttaa. "Vartioiminen" tarkoittaa tässä sitä tuttua asiaa, että työntökohdassa pitää tuntua jousimainen tunne, voiman vektori, joka saa tukensa jalkojen kautta maasta.

Hän myös näytti, miten parin työntövoima katkaistaan nostamalla hänen työntävän kätensä kyynärpäältä ylös. Voima suuntautuu silloin heti ohi ja kontrollointi käy helpommaksi.

Wang näytti hyvin, miten voiman vapauttamisessa voidaan käyttää hyvin pientä ympyräliikettä. Ympyrän avulla annetaan parille tunne "tyhjystä", joka sitten täytetään ja heitetään pari pois. Hän saattoi pyöräyttää tämän ympyrän kämmenensä sivuttain vaakasuunnassa. Hän antoi myös kosketuksensa elää kämmenetyven ja eri sormien välissä niin, että parin tasapaino horjui jo tässä vaiheessa. Hän korostikin yin - yang -vaihtelua ehkä tärkeimpänä push-handsin periaatteena. On kyettävä muuttumaan mistä kehon kohdasta tahansa. Hän myös korostisti sitä, että harjoiteltaessa erilaisia voimia parille on syötettävä aina yksi voima kerrallaan mahdollisimman puhtaana. Vain niin harjoittelemalla opimme tunnistamaan sen ja vastaamaan siihen. Kyse on siis myös kuuntelun harjoittelemisesta.

Kysyin häneltä "**peng**"-käsitteestä. Hän totesi sen olevan taijin tärkein käsite. Peng on aina läsnä kaikessa. Se tarkoittaa jousimaista voimaa, mutta myös tietoisuutta. Eli siis tietoista jousimaista voimaa. Toinen perustava käsite on "keskitetty tasapaino", **ding**. Hän näytti tämän heti, kun tapasin hänet ensimmäisen kerran, pyytämällä että työnnän häntä vatsasta. Tietysti hän tuntui kuin junalta. "Tämä on lähtökohta", hän sanoi, "se on ding, eli "keskitetty tasapaino", yksi taijin kolmestatoista peruskäsitteestä".

Hänen tapansa lähestyä push-handsia yhdenkäden ympyrällä, jossa ei ollut kiertoa, itse asiassa korosti ja kehitti heti näitä kahta taijin perusominaisuutta.

Wang korosti myös rentoutta monissa eri yhteyksissä. Push-handista hän jossakin yhteydessä totesi, että ei pidä olla kuin pylväs, sitä on helppo hallita, pitää olla kuin köysi, sitä ei voi hallita. Tästä tuli heti mieleeni yi quanin ajatus käärmeen liikkeestä.

Wang opetti myös muutaman harjoituksen, joissa läpsäyteltiin kädellä kehon eri kohtia. Niin voidaan avata verenkiertoa, aktivoida hermojärjestelmää ja edistää kehon terveyttä ja yleistä hyvinvointia. Yleensäkin Wang piti taijiquania erinomaisena terveysharjoituksena, joka pitää kehon ja mielen kunnossa. Itse hän oli 72-vuotiaana siitä hyvä esimerkki.

Wang opetti leirillä myös kaksi nk. vapaaotteluliikesarjaa. Wu-tyylissä niitä oli yhteensä kymmenen, joista kävimme läpi nk. yin- ja yang-sarjat. Wu-tyylin taijin opettelu alkaa hänen mukaansa nimenomaan näistä liikesarjoista. Vasta kun on saatu hyvä tuntuma kaikkiin kymmeneen vapaaotteluliikesarjaan, alkaa muodon opettelu. Liikesarjat olivat lyhyitä, vain 4-5 liikkeen kokonaisuuksia, joissa hyvin selkeästi opeteltiin tiettyjä perustavia voimankäytön tapoja.

Wang oli hyvin kriittinen taijin nykykehitystä kohtaan. Nykyisessä *wushussa* ei enää noudateta taijin vanhoja periaatteita. Hän kertoihin, että he yrittävät nyt Kiinassa muutamien muiden mestareiden kanssa, jotka vielä tuntevat vanhoja tyylejä, elvyttää nimenomaan klassisen taijin harrastusta.

Zhangin *tudi*-oppilaaksi

Kiinalaisissa taidoissa opettajilla on kahdenlaisia oppilaita: he jotka ovat ”ulkopuolella” ja he jotka ovat ”astuneet ovesta sisään”. Juhalla, Pasilla ja minulla oli kunnia ”astua ovesta sisään” Zhangin oppilaaksi toukokuussa leiriä edeltävänä perjantai-iltana. Se tapahtui salilla perinteisessä seremoniassa. Meille asia oli tietenkin aika suuri, mutta myös Zhangille, joka ei aiemmin ole hyväksynyt ketään oppilastaan perinteisen seremonian kautta ”sisäpiiriinsä”. Suuri ansio koko tästä kuvioista kuuluu *Zhao Yi Nongille*, joka on jo vuosien ajan puhunut Zhangia tässä asiassa ympäri. Zhang itse totesi joskus ajatelleensa, että hän opettaa taidostaan kaiken vain pojalleen, jos hän niin haluaa ja jos ei halua, niin hän ei siirrä tätä perinnettä kenellekään. Toisin kuitenkin kävi.

Kiinalaisessa perinteessä *tudi*-oppilaat, siis ”ovesta sisään astuneet” oppilaat, ovat he, jotka muodostavat taidossa nk. seuraavan sukupolven ja siirtävät taidon edelleen sitä seuraavalle sukupolvelle. Perinteen kaikki tasot opetetaan vain *tudi*-oppilaille. Tällainen taidon siirtäminen edellyttää, että opettaja opettaa *tudi*-oppilaalleen kaiken itse osaamansa – tietenkin hiljalleen oppilaan kehityksen mukaisesti. Ja oppilaan on tehtävä parhaansa opetellakseen kaiken sen, mitä opettaja hänelle opettaa. Itse asiassa kyse on velvollisuudesta. Opettajalle tulee velvollisuus opettaa ja oppilaalle velvollisuus opiskella.

Ovesta astutaan sisään perinteisen seremonian kautta. Kulttuurivallankumouksen aikaisessa Kiinassa tällaiset ”feodaaliset” seremoniat olivat kiellettyjä. Zhangkin oli

itse käynyt läpi oman opettajansa **Yao Zong Xun**'in kanssa jonkinlaisen yksinkertaistetun seremonian. Niinpä hän oli ottanut tätä tilaisuutta varten selvää vanhoilta yi quanin vielä elossa olevilta mestareilta perinteisen seremonian oikean muodon. Ja sen me kävimme tuona perjantai-iltana läpi.

Aluksi Zhang kirjoitti meille kiinaksi kaksi ”todistusta” jotka tilaisuudessa opettajan ja oppilaan kesken vaihdetaan. Juha, ainoa joka meistä osaa kiinaa, kirjoitti itse oman todistuksensa. En ole vielä saanut näiden todistusten tarkkaa käännöstä, mutta niiden sisältö tuli selväksi, koska Zhao käänsi ne meille englanniksi. Perusajatuksena oli se, että opettaja toteaa omassa todistuksessaan tutkineensa oppilaansa niin moraalin kuin taidonkin suhteen ja toteaa hänen kyvykkyytensä kummassakin suhteessa. Ja sitten hän lupaa siirtää hänelle oman taitonsa ja tietonsa yi quanin perinteestä. Oppilaat puolestaan allekirjoittavat todistuksen, jossa he esittävät kunnioituksensa yi quanin opettajien linjaa kohtaan ja lupaavat tekevänsä parhaansa opiskellakseen tämän taidon.

Zhang oli tuonut mukanaan Kiinasta kaiken seremoniassa tarvittavan rekvisiitan. Salin seinälle rakennettiin eräänlainen alttari, jonka yläpuolelle ripustettiin Zhangin maalaama kalligrafiarulla. Tämä rulla sisälsi yi quanin opettajien linjan alkaen Bodhidharmasta aina Zhangin omiin opettajiin Yao Zong Xuniin ja Li Jianyuniin. Tässä tuli ensimmäisen kerran konkreettisesti esiin se, miten yi quaninkin opetuslinja yhdistetään Shaolin-luostariin, Bodhidharmaan ja siis zen-perinteeseen.

Zhang oli tuonut mukanaan myös suitsukekulhon, suitsukkeita ja oman opettajansa ja Wang Xiang Zhain kuvat, jotka asetettiin pöydälle kalligrafian alle. Itse hän pukeutui seremonian vaatimaan asuun.

Itse seremonia oli kolmiosainen. Zhang teki ensin itse perinteiset kumarrukset alttarin edessä opettajilleen ja yi quanin ”esi-isille”, sitten me teimme vastaavat kumarrukset yhdessä ja lopuksi kukin meistä teki erikseen perinteisen kumarrussarjan Zhangille. Viimeisen kumarruksen jälkeen Zhang ”auttoi” kumartuneen ylös maasta, onnitteli häntä kädestä ja totesi että ”nyt olet sisällä perinteessä”.

Kumarrussarja oli hyvin samantapainen, mihin olemme tottuneet zen-perinteessä. Kumarrettiin kerran pystyssä kädet *gasshossa* ja kolme kertaa maassa kolmen kumarruksen sarja. Kolme kumarrustahan tarkoittavat buddhalaisessa perinteessä kumarrusta Buddhalle, dharmalle ja sangalle. Nämäkin kumarrukset osoittivat selkeästi, missä perinteessä liikutaan.

Kumarrusten jälkeen allekirjoitimme Zhangin kirjoittamat todistukset ja annoimme ne hänelle ja saimme Zhangilta hänen allekirjoittamansa paperin.

Suurinpiirtein näin seremonia tapahtui. Lopuksi otimme muutaman valokuvan, joista yksi on Pasin kotisivuilla osoitteessa: <http://www.dreamweavers.fi/yiquan.html>

En pysty kuvaamaan tilaisuuden tunnelmaa kuin sanomalla, että se oli hyvin arvokas ja aito, jopa liikuttava. Ja erityisesti Zhangille (ja tietysti myös meille) hyvin tärkeä. Kaikesta näki, että hän otti seremonian hyvin tosissaan. Saman näki myös tavasta, miten hän opetti meille yi quania tämän tilaisuuden jälkeen. Vielä lentokentällä juuri ennen koneen lähtöä hän pomppasi välillä pystyyn ja näytti jotakin

askeltamisen yksityiskohtaa. Jotakin olennaista oli ikään kuin auennut, jokin välimatka oli täysin poistunut.

On vaikea käsittää ja selittää sitä, miten onnekkaita olemme saadessamme tällaisen tilaisuuden. Siis tilaisuuden opiskella näin syvällistä perinnettä tämän luokan opettajan johdolla. Se on tietysti monien sattumien ja tarkoitusten summa. Tärkein lenkki on ollut ilman muuta Zhaon vuosien pyrkimys saada tämä toteutumaan. Muistan jo 90-luvun alusta, miten hän toi minulle videon Zhangista ja sanoi, että joskus hän haluaa tuoda tämän opettajan Suomeen, koska hän on yksi parhaista, ehkä paras kiinalaisista opettajista, jotka hän on tavannut.

Mihin tätä kuvioita voisi verrata? Ehkä **wado**-karatea harrastavat voisivat kuvitella tilannetta, jossa esimerkiksi **Shiomizu** ottaisi velvollisuudekseen opettaa sinulle henkilökohtaisesti ja yksityisesti kaiken, mitä hän wadosta tietää ja osaa. Täysin avoimesti, ilman pienintäkään varausta. Japanilaisten opettajien kohdalla tätä on vaikea jopa kuvitella.

Niin – sama asetelmahan on jo toteutunut **Tainon** kohdalla **Rinzai-zenissä**. – Mutta hän onkin italialainen.

Nämä opettajat riittävät minulle..

Vanhasta wado-ryusta

Keskustelemme nyt paljon nk. **koryu-karatesta**, vanhasta karatesta, ja olemme omassa seurassammekin luomassa koryu-karateen liittyviä harjoituskuvioita. Olen opiskellut ja pohtinut paljon tätä asiaa viimeisen kymmenen vuoden aikana, mistä yksi tulos on kirjani *Zen-karate*. Tässä seurassa on vaikea ymmärtää, miten erilaisen käsityksen esitän karatesta tuossa kirjassa. Itse törmään siihen useammin. Palaan koryu-karaten ajatukseen enemmän myöhemmin, mutta tässä yhteydessä otan esiin sen, miten erityisesti wadoa voisi lähestyä koryu-karaten näkökulmasta. Lähtökohtana tässä on tietysti se, miten **Hironori Ohtsuka** loi wado-ryun ja miten hän itse halusi sitä harjoiteltavan. En käy läpi tässä tarkemmin wadon historiaa. Esimerkiksi Tommin artikkeli kotisivuillamme on tästä perusteellinen esitys. Mutta käyn läpi seuraavassa Hironori Ohtsukan vuonna 1939 rekisteröimän wadon tekniikkaluettelon, joka löytyy netistä **Shingo Oghamin** wadon historiaa käsittelevästä artikkelista. Sitä on sitten täydennetty vuosina 1942-1945.

Se on hyvin mielenkiintoinen luettelo ja antaa hyvän käsityksen siitä, mitä wado oli ennen ja missä menemme nyt ja mikä olisi suunta, jos etsisimme "vanhaa wadoa". Olen tutkinut tätä listaa jonkin verran ja kaivanut esiin siinä lueteltuja tekniikoita. Alla alkuperäinen luettelo vasemmalla ja oikealla puolella kommenttini siitä.

<p>Technical System of Wadoryu By Dr. Fujiwara, presented in 'Wadokai 60 years'. Registered at Butokukai, Kyoto (1939) and revision at Tojo Butokukai, (T.B.) (1942 - 1945)</p>	
<p>Tandoku Enrengata 9 Kata Pinan: Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan Kushanku, Naihanchi, Seishan, Chinto (T.B. - Wanshu, Bassai, Jitte, Jion, Niseishi, Rohai, Suparinpei.)</p>	<p>Alunperin Ohtsuka rekisteröi siis yhdeksän kataa ja täydensi sitä myöhemmin. Kirjassaan wadon katoista vuodelta 1977 hän sitten palasi jälleen alkuperäiseen ajatukseensa yhdeksästä katasta.</p>
<p>Kihon Kumite 36 Jodanuke 10 (Omote, Ura) Chudanuke 10 (Omote, Ura) Gedanuke 6 (Harai, Kosa, Morote, Hasamite) Nidan Henka 6 (Omote, Ura) Sandan Henka 4 (Omote, Ura) 3 techniques more than Shotokanryu</p>	<p>Nämä eivät tarkoita nykyisiä <i>kihon-kumiteita</i>. Luulen, että kyseessä on harjoitustapa, jota olemme harjoitelleet <i>sanbon-kumiteissa</i>. Sanboneita olemme harjoitelleet 12 kappaletta, joista 2 <i>chudan-ukea</i>, 4 <i>jodan-ukea</i> ja 6 <i>gedanukea</i> eli <i>maegeri-ukea</i>. Suzuki siis ei suinkaan luonut näitä harjoituksia, vaan käytti ilmeisesti hyväkseen Ohtsukan kihon kumiten ideoita. Huomaa vaikkapa <i>gedanuke</i>, jossa <i>harai</i> tarkoittaa pyyhkäisevää torjuntaa kuten <i>mageri-uke no 1:ssä</i>, <i>kosa</i> tarkoittaa ristiaskelta, kuten <i>maegeri-uke 2:ssa</i>, <i>morote</i> tarkoittaa kahta kättä ja <i>hasamite</i> "saksikättä", joten kumpikin voivat viitata <i>maegeri uke no 3:een</i>. <i>Nidan henka</i> ja <i>sandan henka</i> tarkoittavat kahden tai kolmen liikkeen variaatiota, joka ehkä viittaa siihen, että edelliset tekniikat olivat <i>ippon-kumiteja</i> ja nämä kaksi <i>nihon</i> ja <i>sanbon-kumiteja</i>. (Voi tietysti myös olla, että nykyiset kumite-gatat ovat lähtöisin täältä, mutta niin en usko.)</p>
<p>Idorigata 6 Maedori 4 (Shin no Kurai, Soedori, Gozendori, Kinshadori) Ushirodori 2 (Kabedori, Watashidori)</p>	<p>Idorigata tarkoittaa polviasennosta (<i>seiza</i>) tehtävää puolustautumista, <i>maedori</i> edestä ja <i>ushirodori</i> takaa tulevaa</p>

<p>(T.B. - Tobichigaidori, Nukimi no Metsukedori, Kojirikaeshidori, Ryotedori) From Shindo Yoshinryu</p>	<p>hyökkäystä vastaan. Eli kyseessä ovat samat tai samankaltaiset tekniikat, mitä Ohtsukan poika nyt opettaa idori-tekniikoina.</p>
<p>Tachiai 10 Udeotoshi, Seotoshi, Eriotoshi, Sodeotoshi, Ashiguruma, Koshiguruma, Kataguruma, Hikiotoshi, Karisute, Kinukuguri From Shindo Yoshinryu, Tehodoki, Nagekaeshi, Shodan Tachiai (T.B. - Deashigari, Osotogari, Kosotogari, Ouchigari, Kouchigari, Seoinage, Ushirogoshi, Taiotoshi, Haraigoshi, Uchimata, Yokootoshi, Sumikaeshi, Oguruma, Yokogake)</p>	<p><i>Tachiai</i> tarkoittaa puolustautumista seisovasta asennosta. <i>Otoshi</i> tarkoittaa pudotusta, <i>ude</i> käsivartta, <i>eri</i> niskaa tai kaulusta, <i>sode</i> hihaa, eli nämä ovat heittoja: käsivarsipudotus, niskapudotus, hihapudotus. <i>Ashiguruma</i> on jalkapyöräytys, <i>koshiguruma</i> lonkkapyöräytys. Tämä luettelo koostuu siis heittotekniikoista, joista suuri osa on edelleen käytössä <i>judossa</i>. Suluissa olevat myöhemmin lisäytyt heitot ovat miltei kaikki hyvin tuttuja judoheittoja. Yokogake taisi olla ainoa, mitä en löytänyt judokirjoista.</p>
<p>Yakusoku Kumitegata 10 Present Yakusoku Kumite</p>	<p><i>Yakusoku</i> tarkoittaa "sovittua" tai "ennalta järjestettyä". Tämä sarja viittaa <u>nykyiseen kihon-kumite</u> -sarjaan. Ks. esim. Oghamin kirja, jossa koko sarja esitellään yakusoku kumiten nimellä.</p>
<p>Ohyogata 10 Mixture of Kihon Kumite and Tachiaigata</p>	<p>Kaikki, jotka ovat harjoitelleet Suzukin karatea, tuntevat 8 <i>ohyo-kumitea</i>. Näitä kehitellessän Suzukin pohjana on todennäköisesti ollut tämä sarja. Tässä kuvataan ohyogataa peruskumiten ja heittojen yhdistelmäksi. Tällaisia ovat miltei kaikki ohyo-kumitet. Esim. ohyo-kumite no 3 sisältää ushirogoshi -heiton, joka puolestaan löytyy Ohtsukan heittoluettelosta. Samoin ainakin ashi-barai ja ouchi-gari ovat siellä.</p>
<p>Tantodori 5 Udegaramidori, Kotenagedori, Ungadori,</p>	<p><i>Tantodori</i> tarkoittaa veitsitekniikoita. Udegaramidori on se tekniikka, jossa</p>

<p>Erinagedori, Zudori, Hikitatedori, Hikiotoshidori Shindo Yoshinryu Nagekaeshi (T.B. - 7)</p>	<p>torjutaan ylälyönti ja otetaan lukko kyynärpäähän. Tekniikkaryhmä on tuttu Suzukin kirjasta ja leireiltä. Löytyy myös Suzukin videosta.</p>
<p>Tachidori - Shinken Shirahadori Jodan, Kesa, Do, Tsuki, Kote, Nagi (T.B. - Jodandori, Chudandori, Gedandori, Wakigamaedori, Hassodori)</p>	<p>Tämä sarja on miekkatekniikkaa. Suzukin videolla on hänen versionsa.</p>
<p>Kassatsu Jizaigata 5 (Saving and killing techniques) Suikatsu, Rakukatsu, Oukatsu, Yukatsu, Enkatsu, Toukatsu, Dakatsu Shindo Yoshinryu (T.B. - 7)</p>	<p>Nämä sanat tarkoittavat suurinpiirtein, että "elämä ja kuolema ovat vapaasti sinun käsissäsi" ja ne tarkoittavat erilaisia elvytystekniikoita. <i>Katsu</i> tarkoittaa läimäytystä, iskua tai halkaisua. Judossa ja jujutsussa opetetaan edelleen <i>kappoa</i> eli elvytystekniikkaa (esim: Se Katsu, Ashi Katsu, Nuki Katsu, Kin Katsu). Jotkut elvytystekniikat perustuvat sydämen tai keuhkojen toimintaa ohjaavien hermokeskusten läimäyttämiseen tai ärsyttämiseen ja sen kautta elvyttämiseen sekä akupunttiopisteiden käsittelyyn. Nykyaikainen elvytystekniikka on kuitenkin ainoa järkevä tapa toimia elvytystilanteessa.</p>
<p>Rataidori 3 (Naked techniques) Maedori, Yokodori, Ushirodori, Shindo Yoshinryu</p>	<p><i>Ratai</i> tarkoittaa alastomuutta. Tämä viittaa todennäköisesti vastustajan riisumiseen aseista. Ainakin jujutsussa ja judossa harjoitellaan erilaisten aseiden riisumista vastustajalta. <i>Maedori</i> tarkoittaa edestä, <i>yoko</i> sivulta ja <i>ushiro</i> takaa.</p>
<p>Keisatsu Taihojutsu 14 (Arresting techniques for policemen) Tehodoki 2, Kansetsuwaza 3, Nagewaza</p>	<p>Japanin poliisille opetetaan edelleen nk. taiho-jutsua. <i>Tehodoki</i> tarkoittaa irroittautumista, <i>kansetsuwaza</i></p>

<p>5, Osaewaza 4, Revised from Shindo Yoshinryu</p> <p>Joshi Goshinjutsu 14 (Selfdefence techniques for women) Maedori 6, Yokodori 2, Ushirodori 3, Osaedori 4 Revised from Funakoshi</p>	<p>lukkotekniikkaa, <i>nagewaza</i> heittotekniikkaa ja <i>oseawaza</i> kontrollitekniikkaa.</p> <p>Tässä naisten itsepuolustustekniikan sarjassa on 6 tekniikkaa edestä tulevaa hyökkäystä vastaan, 2 sivulta, 3 takaa ja 4 vastatekniikkaa hallintaotteisiin.</p>
--	---

Mitä opimme tästä? Vaikka ensimmäisellä silmäyksellä Ohtsukan tekniikkaluettelo vaikuttaakin aika eksoottiselta, vähän tarkemmin katsottaessa siinä ei sittenkään ole mitään kummallista. Se on okinawalaisen karaten ja jujutsun yhdistelmä, jossa painopiste näyttää olevan jujutsupuolella. Mitään selkää ajatusta siitä, että systeemi sinänsä pohjautuisi kataan, ei ole nähtävissä.

Mitä sitten olen itse tekemässä juuri nyt?

Olen tekemässä jokaiselle katalle sovellussarjan. Jotta tähän voi päästä, on oltava tietty määrä "perustekniikkaa", perusmateriaalia, jotta katojen liikkeitä voi ymmärtää. Pelkkä esim. wado-tyylin harjoittelu ei siihen riitä. Tästä syystä ajattelin aluksi systematisoida kaksi tekniikkasarjaa: toisen lukkoja ja erilaisia hallintaotteita varten ja toisen maahanvientejä ja heittoja varten. Jos nyt katsoo ylös wadon vanhaa tekniikkalista, niin nämä tekniikat ovat olleet siinä vaiheessa hyvin tärkeitä. *Tachiai*-sarja on heittosarja, *ohyogata* on heittojen ja perustekniikan yhdistelmää, *tantodorissa* käytetään heittoja ja lukkoja, *rataidori*, *taihojutsu* ja *gosihinjutsu* perustuvat kaikki näihin tekniikoihin.

(1) Lähden liikkeelle muodostamalla siis lukko/hallintaotesarjan, jonka perustana on 20-30 lukko/murskaus/ hallintaotetta, jotka ovat yhteisiä niin jujutsussa kuin kiinalaisessa chinnassa ja okinawalaisen karaten tuitessa. Huomatkaa, että iso osa karaten katojen tekniikkavarastoa perustuvat näihin menetelmiin. Esimerkiksi suorien lyöntien osuus katojen liikkeistä on alle 10 prosenttia. Se tarkoittaa, että loput 90 prosenttia katoista perustuvat muihin tekniikoihin. Mutta jotta tämän puolen katoista voisi nähdä, on oltava kokemusta tuitesta / chinnasta. (Huomatkaa muuten tässä yhteydessä nk. perustekniikan yksipuolisuus tai irrallisuus katasta.)

(2) Toiseksi otan siis ajatuksen *tachiwazasta* systematisoimalla noin 20-30 perusalasvientiä ja heittotekniikkaa pitäen samalla mielessäni kaikki wadon muodolliset kumit.

(3) Kun edelliset tekniikat on opeteltu, on helppo muodostaa muutama näihin menetelmiin perustuva "irroittautumis-sarja" esim. edestä, sivulta, takaa jne. (vrt. siis wadon goshinjutsu)

(4) Sitten palaan siihen, mitä olen tehnyt aikaisemminkin: eli otan lähtökohdaksi katan ja muodostan aluksi jokaisesta katasta yhden tai useamman *tegumin* (virtaavan drillin). McCarthyn tegumeja voi pitää mielessä taustalla, mutta wadon katoissa on ainesta muuhunkin. Näin syntyy wadon *tegumisarja*.

(5) Sen jälkeen - tai oikeastaan samalla - analysoin wadon peruskatojen liikkeitä ja muodostan jokaisesta katasta 5-10 *bunkaisarjaa*. Nämä pohjautuvat siis katan liikkeisiin ja niissä käytetään edellä opeteltuja "perustekniikoita". Bunkaita ja muita perusasioita suunnitellesani otan huomioon wadon väistötavan ja perusteorian: säilytän siis tietyn wadon fiiliksen.

(5) Olen jo tuonut mukaan karateen ajatuksen kikosta (qigongista). Katat kuten *sanchin*, *tensho* ja *happoren* ovat tällaisia katoja. Tätä puolta voi harjoitella monella tapaa, joista ensimmäinen on *zhan zhuang*, sitten *kata* ja kolmanneksi vielä *yi jin jingin* tapaiset kiko-sarjat.

Tämä on se puoli, jota ehkä vähiten ymmärretään modernissa karatessa, vaikka nämä harjoitukset vasta avaavat koko karaten kehon käytön ja voiman tuoton keskeiset periaatteet. Myös nk. liikeperiaatteet avautuvat tätä kautta.

(6) On myös muita vanhoja harjoitusmenetelmiä, joita tuon harjoitteluun mukaan, esim. askelharjoitus. Kata ei opeta todelliseen kamppailuun liittyvää jalkatyöskentelyä. Sitä on harjoiteltu katasta erillisinä niin kuin esim. yi quanissa tehdään. Tosin tämäkin harjoitus voidaan analysoida esiin pelkästä yhdestä kaarevasta askeleesta, niin kuin tiedätte.

Myös kyshojutsu tulee mukaan harjoitteisiin. Tätä tietoa on kaikissa vanhoissa perinteissä, niin kiinalaisissa, okinawalaisissa kuin japanilaisissakin.

Eli tällaiselta näyttää se koryu karate, jota hiljalleen systematisoin seuraavien vuosien kuluessa.

Vielä ajatuksia koryu-karatesta

Kirjoitan tähän vielä joitakin ajatuksia siitä, mitä tarkoitan koryu-karatella yleensä. Seuraavassa joitakin keskeisiä piirteitä, joita liitän tähän harjoitustapaan.

(1) Ensinnäkin: ei ole olemassa mitään koryu-karatea sinänsä. Kyseessä on ennemminkin ajatustapa. Se on tapa harjoitella karatea palaamalla vanhoihin harjoitusmenetelmiin ja kehittämällä niiden kautta jotakin uutta. Tämä ajatustapa tietysti pitää sisällään sen, että moderni karate on kadottanut jotakin olennaista, jota

pitää etsiä menneestä. Moderi karate on viime vuosisadan kuluessa muuttunut monella tapaa, mutta suurin muutos on ollut karaten muuttuminen kilpa- ja kuntourheiluksi. Koryu-karatessa tutkimme mm. sitä, mitä tämä muutos on saanut aikaan.

Tutkiessamme näitä muutoksia joudumme palaamaan karaten juurille aina kiinalaisiin kamppailutaitoihin asti.

(2) Koryu-karate on katapohjaista. Modernissa karatessa kata on menettänyt merkityksensä karaten varsinaisen sisällöllisen eli teknisen materiaalin kantajana, "sanakirjana". Kata sisältää sekä karaten tekniikkaa, että kehon ja mielen (ja kin) harjoittamisen metodeja. Vanhassa karatessa ei ole voitu ajatella tilannetta, että harjoitellaan jotakin liikesarjaa ymmärtämättä liikkeiden merkityksiä. Liikesarja ei ole koskaan voinut olla pelkkä muotoa ilman sisältöä. Tämä on moderni kehitys, jossa katan estetiikka (myös kilpailujen myötä) on saanut korostuneen aseman.

Koryu-karatessa pyrimme avaamaan katan liikkeiden merkitykset ja näkemään katan tulkinnan eri tasot.

(3) Koryu-karatessa etsimme ja pyrimme ymmärtämään myös karaten vanhoja harjoitusmetodeja. Esimerkiksi katojen ymmärtäminen qigong-harjoituksena (esim. Sanchin, Tensho ja Happoren) on yksi esimerkki tästä. Toinen hyvä esimerkki on Patrick McCarthyn korostamat nk. tegumi-harjoitteet.

(4) Vaikka täydennämmekin harjoitteluumme tutkimalla nk. vanhoja katoja (esim. Nepai, Happoren jne.) emme silti vaadi luopumista nykyisistä perustyyleistä. Pyrimme avaamaan nykyistä tyyliämme sen tiedon valossa, jonka koryo-tutkimuksemme meille opettavat.

Lähetin tervehdyksen Pekingistä seuran listalle, jossa siteerasin Zhangin juuri minulle korostamaa periaatetta: "Kungfun pitää olla tehokasta, terveellistä ja kaunista". Mitä tämä tarkoittaa?

Tehokkuus tarkoittaa tietysti sitä, että harjoittelemme itsepuolustustaitoja. Jotta taitomme voi toimia tässä mielessä, siltä vaaditaan tiettyjä ominaisuuksia. Tai paremminkin, että se kehittää harrastajassaan tiettyjä kamppailun vaatimia ominaisuuksia. Yleisesti ottaen se tarkoittaa koko kehon voiman, nopeuden ja liikkuvuuden kehittämistä.

Jotta nämä ominaisuudet kehittyvät, kehoa ja mieltä on harjoitettava. Kamppailutaidot ovat täynnä erilaisia näihin päämääriin pyrkiviä harjoitusmetodeja. *Terveellisyyden* näkökulma on tässä äärimmäisen tärkeä. Taidon ei tule sisältää sellaisia harjoitteita, jotka särkevät kehon. Ihminen ei voi vaihtaa kehoaan. Hän elää samana kehona koko elämänsä. Jos keho särjetään jo nuorena väärin harjoitusmenetelmin, se aiheuttaa koko loppuelämän mittaisia kärsimyksiä. Kamppailutaidot vaativat yleensä asteittaista ja systemaattista kehon vahvistamista,

jotta vaativampia harjoitteita voidaan turvallisesti tehdä. On myös opittava kuuntelemaan kehoa ja asettamaan se aina oikealla, optimaalisella tavalla linjaan, jotta voimaa voidaan turvallisesti kuljettaa jaloista kohti käsiä jne. Tämä vaatii esimerkiksi selän asettamista tietyllä tavalla, jalkojen oikeata asentoa jne. Esimerkiksi taijiquanin ja yiquanin kaltaiset perinteet ovat hyviä esimerkkejä siitä, millaisin metodein nämä päämäärät voidaan saavuttaa. Karaten kohdalla tilanne on se, että sitä on yksinkertaisesti täydennettävä näillä harjoitusmetodeilla ja joitakin sen epäterveellisiä asentoja ja suoritustapoja on muutettava terveellisempään suuntaan.

Miksi esimerkiksi karaten jotkut asennot ovat kehittyneet epäterveelliseen suuntaan, on monimutkainen historiallinen kysymys. Hyvä esimerkki tästä on pitkä zenkutsudachi (junzuki), joka on pesiytynyt monien tyylien perustekniikkaan (jota siis toistetaan paljon). Pitkässä zenkutsudachissa tehtävä tekniikka särkee väkisin harrastajan selän. Se ei yksinkertaisesti salli selän asettamista optimaalisella tavalla. Se on myös jäykkä asento, joka estää liikkuvuuden. Se myös estää voiman nostamisen luonnollisella tavalla jaloista selkää pitkin käsiin, jolloin voima syntyy tekniikkaan ennen kaikkea painopisteen heittämisestä eteen ja ylävartalon lihasten jännityksestä. Esimerkiksi Kenji Tokitsu (kirjassaan Shaolin-mon, Verso l'arte marziale del futuro) toteaa tämän tapahtuneen monien väärinkäsitysten summana. On totta, että matalia asentoja on käytetty paljon jalkojen voiman kehittämiseen. Esim. shaolinquanin perinteessä seisotaan (zhan zhuang) paljon matalissa asennoissa. Mutta on väärinkäsitys sekoittaa tällainen jalkojen voiman hankinnan metodi kamppailutekniikkaan. Ne ovat kaksi eri asiaa. Liikkuminen kamppailutilanteessa voi tapahtua vain kohtuullisen lyhyessä ja luonnollisessa asennossa. Se on samalla asento, joka sallii luonnollisen voiman käytön eikä särje kehoa.

Miksi sitten kungfun (tai kamppailutaidon yllensä) tulee olla myös kaunista? Siitä yksinkertaisesta syystä, että nämä perinteet eivät ole vain kehon taitoja vaan ne ovat myös kehon taidetta. Tietysti myös teknisesti oikein suoritettu liike, josta on pudotettu pois kaikki ylimääräinen, on myös estettisesti miellyttävä. Pyrimme kamppailutaidoissa siihen, että käytämme kehoa luonnollisella, hienovaraisella, kehon yin-yang -vaihtelua ilmentävällä tavalla, jossa säilyy tietynlainen tasapaino, sisäinen harmonia. Tutkimme myös erilaisia kehon liikkumisen tapoja ja liikemahdollisuuksia viitekehyksenämme kamppailun koreografia. Mitä muuta tämä on, kuin kamppailun teeman ympärille kudottua tanssia? Ja juuri tämä tanssin kvaliteetti on yksi tärkeä kamppailutaidon harrastajan etsinnän kohde.

Pari sanaa yi quanista

Muuten: Huomio yi quanin harjoituksesta ”*vieritä kiveä maassa*”: Lyhyt askel syntyy siitä, että vierität kiveä välillä edestakaisin.

HUOMIOITA

No 24

5/2001 joulukuu

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
場

Liikkeestä

Erityisesti karaten opettajat ovat seurassamme keskustelleet siitä, miten karatea tulisi opettaa ja mitä tulisi opettaa. Tämä on tärkeää keskustelua, jossa opettajat yrittävät sekeyttää ensin itselleen, mitä harjoittelevat, jotta voivat sitten opettaa samaa muille - mahdollisimman selkeästi. Karaten (tai minkä tahansa kehon taidon) opettaminen on kuitenkin hyvin monimutkainen ja monitasoinen asia. Otan esimerkiksi seuraavassa vain yhden liikkeen ja pyrin tekemään tämän liikkeen analyysia. Jotta opettajat voisivat opettaa tekniikkaa, heidän on kyettävä analysoimaan sitä ainakin jossakin määrin. Tai ainakin heidän on kyettävä ymmärtämään tällaista analyysia ainakin jossakin määrin omassa kehossaan.

On ainakin kome näkökulmaa, jotka on huomioitava liikkeen analyysissä: (1) liikkeen muoto, (2) liikkeen merkitys ja (3) liikkeen "energeettinen" ulottuvuus. Selitän kohta, mitä tarkoitan.

Tämän lisäksi on ymmärrettävä sitä prosessia, joka kautta taidon ja siis tässä tapauksessa yksittäisen liikkeen opiskelussa edetään. Opiskelemme kamppailutaidoissa liikkeitä, joilla ei yleensä ole vastaavuutta eleissä ja liikkeissä, joita käytämme jokapäiväisessä elämässämme. Karaten tekniikat ovat tässä suhteessa "luonnottomia" ja niitä on harjoiteltava - siis toistettava - niin paljon, että niistä tulee yhtä luonnollisia liikkeitä, kuin mikä tahansa jokapäiväinen liike. Mutta yksin tämä ei kamppailutaidossa riitä. Liikkeestä on tultava myös kamppailun näkökulmasta erittäin tehokas. Siihen on myös kyettävä liittämään kamppailun olosuhteiden vaatimia ominaisuuksia, kuten oikea ajoitus, etäisyys, rytmi jne. Puhumme siis hyvin monimutkaisesta prosessista.

Tässäkin oppimisprosessissa on useita vaiheita, joita voisi erottaa loputtomasti, mutta ehkä kolmen tai neljän vaiheen erottaminen auttaa ymmärtämään asiaa. Parhaiten tätä asiaa voisi havainnollistaa asettamalla dojolla vierekkäin eri vyöasteet tekemään vaikkapa junzuka. Karkeasti ottaen (1) ensimmäinen vaihe on aloittelijan vaihe, jossa liike on vielä kömpelöä. Kehossa on paljon ylimääräisiä liikkeitä ja

jännityksiä, joita ei vielä osata purkaa. Itse lyönnissä on suurelta osalta vain käden ja hartian voiman teho. (2) Toisessa vaiheessa liike alkaa käydä sujuvammin. Askeleen ja lyönnin ajoitus alkaa osua kohdalleen. Koko keho alkaa olla enemmän hallinnassa. Liike alkaa saada voimaansa myös painopisteen liikkeestä ja kehon kiertoliikkeestä. Tässä vaiheessa harrastajalla on ehkä vihreä vyö. (3) Kolmannessa vaiheessa liike on sujuva, rento ja luonnollisen oloinen. Aletaan hallita kehon jännitys ja rentoustan vaihtelut. Tässä vaiheessa harrastajalla on ehkä musta vyö. (4) Kysymys tekniikan "energeettisestä" muodosta alkaa siirtyä keskiöön. Koko kehon käyttö alkaa saada yhä hienovaraisempia piirteitä. Tullaan tietoisesti koko kehon (jousiston) avautumisen ja sulkeutumisen merkityksestä kaikessa tekniikassa. Tekniikan perusmuoto alkaa myös muuttua, varsinkin jos tyyli määrittelee tekniikan muodon niin, että se ei vastaa liikekokemusta tällä tasolla. Tekniikka on sisäistetty niin, että se näyttää täysin luonnolliselta. Tekniikan voima syntyy koko kehosta, mutta sen tehokkuutta ei voi katsomalla päätellä. Tai paremminkin voi, jos osaa katsoa. Mutta siitä, mikä tapahtuu kehon sisällä, ei voi nähdä, mutta sen voi tuntea. (5) Seuraavassa vaiheessa harrastaja oppii vapautumaan harjoittelemansa tekniikan muodosta niin, että hän kykenee vapauttamaan voimaa missä muodossa tahansa. Esimerkiksi junzukiin liittyvä voima ja lyöntitapa syntyy mistä tilanteesta ja mistä asennosta tahansa ja voima voi olla pituudeltaan mitä vain. Jokaisesta eleestä tai vaikka käden liikkeestä syntyy *waza*, tekniikka.

Liikkeen muoto

Liikkeen ulkoinen muoto tarkoittaa kahta asiaa: (i) asentoa, johon liike päättyy ja (ii) sitä tapaa, miten asentoon päädytään eli miten itse liike tehdään. Sellaisessa harjoitustavassa, jossa tätä ulkoista muotoa korostetaan (japanilainen perinne) tämä toinen kohta, miten itse liike tehdään, jää usein tutkimatta. Hyvä esimerkki tästä on wadon nykyinen *shuto-uke*, niin kuin se tehdään katassa. Käytän tätä esimerkkiä aina salilla. Kun *shuto-uke* tehdään *mahanmi no nekoashi dachissa*, liikkeen lopullinen muoto on näyttävä ja kaunis. Ja tämä kai onkin tarkoitus. Katan liikkeestä on tullut ensisijaisesti esteettistä muotoa ja vain toissijaisesti tarkastellaan sen käytännöllisyyttä, jos lainkaan. Lyhyesti sanoen tässä asennossa *shuto-ukea* on mahdoton tehdä tehokkaasti koko vartalon voimaa hyödytäen. Tämä on mahdollista vain luonnollisimmissa *nekoashi-dachin* versioissa (hanmissa tai shomenissa). Ja mitä liikkeen estetiikkaan tulee, tehokas liikkeen suorittaminen ei poista siitä sen esteettistä ulottuvuutta. Päinvastoin.

Pitkät *zenkutsuzachit* (junzuki) ovat tästä toinen hyvä esimerkki. Pitkä asento on esteettisesti näyttävä, mutta kehon voiman tuoton kannalta se on katastrofaalinen. Pitkässä *zenkutsudachissa* liike on väkisin jäykkää, voimaa ei saada jaloista ylös muuten kuin heittämällä painopistettä ja kaiken lisäksi tämä asento särkee vättämättä harrastajan selän. Erityisesti näin on, koska perustekniikkaa toistetaan karatessa kaikista liikkeistä eniten.

Ajatelkaapa, mitä tällainen esteettisen muodon korostaminen tarkoittaisi muissa liikuntamuodoissa, joissa kuitenkin pyritään liikkeen tehokkuuteen. Jos vaikka keihäänheittäjän tai pesäpallon heittäjän tulisi jäykistyä heittonsa lopussa tiettyyn asentoon. Mitä tapahtuisi silloin heiton mekaniikalle ja tehokuudelle?

Liikkeen loppuasennon on oltava tietysti rakenteellisesti optimaalinen. Mutta tätä liikkeen loppuasentoa ei voi erottaa siitä tavasta, kuinka koko liike tehdään alusta loppuun asti. Jokainen liikkeen piste on yksi mahdollinen asento. Tämä on keskeistä. Vain tästä näkökulmasta voimme säilyttää kehon oikean rakenteen koko liikkeen aikana.

Liikkeen merkitys

On aivan käsittämätöntä, miten olemme voineet harjotella niin kauan ja niin paljon liikkeitä, joiden merkitystä emme ole ymmärtäneet. Ja näin tekevät edelleen suurin osa karaten harrastajista. Sama pätee tosin kiinalaisiinkin perinteisiin (siis modernissa *wushussa*). Vain harva taijinkin harrastaja ymmärtää harjoittelemansa muodon liikkeiden merkityksiä.

Tämä tietysti johtuu siitä, mitä meille on opetettu ja miksi. Tämä tarina on jo niin moneen kertaan toistettu, että annan sen nyt olla. Mutta on paikallaan kerrata niitä syitä, miksi olemme alkanneet nyt ymmärtää karatestakin enemmän (kuin mitä meille on opetettu ja edelleen opetetaan), ja miksi olemme ruvenneet muuttamaan sitä.

(1) Ensimmäinen länsimaisten harrastajien sukupolvi on nyt kokenut sen, mitä pitkäaikainen karaten harjoittelu tuottaa: he ovat käytännöllisesti katsoen kaikki särkeneet jollakin tavalla kehonsa. Tämä on synnyttänyt väkisin kysymyksen, mitä karaten harjoitusmetodeissa on vialla?

(2) Monet karaten harrastajat ja opettajat ovat törmänneet kiinalaisiin kamppailuperinteisiin, etupäässä taijiquaniin. Ja mitä he ovat huomanneet? Ensinnäkin: näissä perinteissä kehon liike ja voimantuoton tapa on analysoitu tavalla, jota karatessa emme ole voineet edes uneksia. Esimerkiksi selän käyttö. Harrastajalle opetetaan aivan alussa, miten alaselkä tulee sitoa, jotta voima voidaan tuoda jaloista selän kautta kohti käsiä - ja niin että selkä myös pysyy kunnossa. Tämä aivan perustava tieto puuttuu miltei kaikilta karaten opettajilta vyöarvosta riippumatta.

Kiinalaiset taidot poikkeuksetta korostavat taidon terveyttä ylläpitävää näkökulmaa.

Kiinalaisissa perinteisissä taidoissa liikesarjojen tulkinnat nähdään monitasoisina: on lyöntiä, heittoa, *chinnaa*. Karaten harrastaja ei voi olla kysymättä: mutta eivätkö karatenkin liikesarjat ole samanlaisia ja eikö niitä pidä tulkita samalla tavalla? Ovatko karaten liikesarjat niin yksinkertaisia, että ne sisältävät vain iskuja ja torjuntia (niin kuin meille on opetettu)? Miksi meille ei ole opetettu katojen liikkeiden todellisia merkityksiä?

Tehtyään tämän kysymyksen monet harrastajat ovat havahtuneet siihen, että heidän japanilaiset opettajansa eivät yksinkertaisesti tiedä, koska näitä asioita ei ole opetettu heillekään. Tähän on tietysti monta historiallista syytä.

Kaikesta tästä onkin viimeisen vuosikymmenen aikana syntynyt karatemaailmassa valtava juurille palaamisen liike. Ja tämä liike ja sitä johtavat lähinnä länsimaiset opettajat ovatkin tuoneet esiin loputtomasti uutta tietoa karatesta, sen liikkeiden merkityksistä, vanhoista harjoitusmetodeista jne. Tätä liikettä ja tutkimusta kutsutaan myös nimellä *koryu karate*.

Olen itse käynyt läpi saman prosessin. Se karate, mitä aloin harjoitella 1970, ei ole samaa, mitä teen tänään. En ole muuttunut vain itse, vaan koko karatemaailma on muuttunut. Ja tähän muutokseen olen yrittänyt antaa oman panokseni - ja edelleen yritän tuomalla esiin sellaisia karaten ulottuvuuksia, joita en näe muualla kovin paljon korostettavan; esimerkiksi seuraavaa karaten liikkeen syvällistä ulottuvuutta. Tarkoitin siis, että olen itse kokenut tämän muutoksen, mutta olen myös itse osa tätä prosessia.

Liikkeen energettinen ulottuvuus

En voi sille mitään, että kaikki nämä liikkeen ulottuvuudet ovat moniulotteisia. Jokaisessa tasossa on aina monta tasoa. Ja tuntuu siltä, että kokemuksen lisääntyessä nämä tasot vain syvenevät. Kun nyt kuuntelen esimerkiksi **Zhangia**, välillä en ymmärrä mitään siitä, mitä hän sanoo, koska minulla ei ole vielä asiasta kehollista kokemusta - mutta jatkan harjoittelua.

Liikkeen energettisellä ulottuvuudella tarkoitan jotakin, joka koetaan kehon sisällä. Jos harjoittelisitte *yi quania*, nämä asiat tulisivat välttämättä tutuiksi, koska *yi quanissa* liikettä lähestytään miltei totaalisesti sisältä käsin. Metodi on hyvin sisäinen ja sitä, mitä harjoitellaan tai mitä kehon sisällä tapahtuu, ei juurikaan voi ulospäin päätellä.

Karatessa asia on toisin. Moderniin karateen tämä näkökulma on tuotava. Se voidaan tehdä monella tavalla. (1) On harjoitettava kiko (qigong) -harjoituksia ja löydettävä liikkeen "energeettinen kokemus" sieltä. Esimerkkinä vaikkapa *zhan zhuang* (rizuzen), eli seisomisharjoitus tai vaikkapa *yi jin jing*, joka on shaolinquaniin liittyvä kamppailullinen qigong. Japanilaisessa perinteessä näitä ovat erilaiset hengitysharjoitukset (kokyo ho). Tai: (2) on harjoitettava karaten "ki-katoja", joita ovat esimerkiksi *sanchin*, *tensho* ja *happoren*. Mutta näitä on harjoitettava oikealla tavalla säilyttäen ki-harjoituksiin liittyvät peruseriaatteet. Tarkoitin tällä sitä, että kehoa ei esimerkiksi tule jännittää miten vain, vaan kehon jännitys näissä katoissa on laadultaan tietynlainen. (3) Kolmas tapa karatekalle on ottaa harjoitusohjelmaansa jokin kiinalaisen sisäisen kamppailutaidon muoto, esim. taijiquanin yksi kata. (4) Neljäs tapa on käsitellä karaten kataa taijiquanin tavoin tekemällä se hitaasti venyttämällä ja sisäisen voiman "mekaniikalla".

Kaikki nämä harjoitukset avaavat nk. sisäistä voimaa ja sen mekaniikkaa ja liikkeen energettista kokemusta. Huomaa, että erilaisia "energeettisiä liikekokemuksia" voi syntyä ilman oikeaa liikemekaniikkaakin, mutta kamppailutaidossa liikkeen tehokkuus on myös keskeistä. En kertaa tässä sitä, mitä

olen jo aikaisemmin kyllästymiseen asti jauhanut tästä sisäisen voiman mekaniikasta ja kokemuksesta.

Vain pieni kertaus:

1. On ymmärrettävä ja koettava kehossaan ja mielessään avautumisen ja sulkeutumisen voimat.

2. Keho vapauttaa voimaa, kun sitä venytetään. Tähän liittyy avautuminen, joka tapahtuu ensisijaisesti mielessä kohottamalla mielen viritystila ylös. Se on eräänlaista "henkistä laajentumista". Samalla päälaki tuntuu kohoavalta ja selkä venyy.

3. On avattava koko kehon "yin - yang" -vaihteluväli mahdollisimman laajaksi. Se tarkoittaa syvällistä rentoutumista ja voimakasta, keskustasta lähtevää joka suuntaan laajenevaa jännitystä.

4. On tutkittava liikkeen kuusi suuntaa niin, että mistä tahansa eleestä tulee *waza*.

5. On tutkittava hengitystä ja pallean käyttöä niin, että hengitys tapahtuu koko keholla ja hengityksellä voidaan täyttää koko keho: tämä avaa tietoisuutta "palleavoimasta".

6. On avattava suora tie keskustasta kohti ääntä niin, että äänen ja keskustavoiman välillä ei ole mitään estettä.

Tensho-kata

Pari sanaa tensho-katasta, joka on **Chojun Miyagin** kehittämä kiko-kata. Se on selkeä kurkityylin kata, tai kurkityyliä matkiva kata, ja jotkut karaten historioitsijat ajattelevatkin, että Miyagin mallina on ollut tässä **Happoren**-kata ja **Bubishi**.

Harjoittelin sitä itse enemmän joskus 80-luvulla, kun opin se paikallisilta gojutyylin harrastajilta. Olen tehnyt sitä silloin tällöin vain pitääkseni sen mielessä, mutta nyt olen palannut siihen, kun oivalsin, miten hienosti siinä on mukana käden liikkeen perustavat kuusi suuntaa: eteen-taakse, oikea-vasen, ylös-alas. Kaiken kaikkiaan tensho on hieno karaten kiko-kata, jota olen nyt alkanut teettää koryu-harjoituksissa. Ehkä se on kuitenkin enemmän ruskean / mustan vyön kata, joten opetankin sitä lähinnä heille.

Seuraavassa niitä periaatteita, joita tätä kataa tehdessä tulisi mielestäni noudattaa.

Aluksi on opeteltava katan liikkeet ja niihin liittyvät hengityksen suunnat: siis missä liikkeessä sisään-, missä uloshengitys.

Sitten astuu mukaan katan vaikeimmat asiat: mikä on hengitystekniikka, mikä on kehon jännittämisen tapa ja mikä on liikemekaniikka.

Ensin hengitys. Aluksi on hyvä tehdä pelkästään niitä hengitysharjoituksia, jonka opetin Huomioissa 17. Ne opettavat tietoisuuden hengityksen ja sen vaiheet ja hengityksen laskemisen alas vatsalle, nk. haraan.

Kun olet saanut tuntuman näistä harjoituksista, siirrä sama hengitystapa kataan seuraavasti. Kuvaan katan ensimmäisen varsinaisen liikkeen, jossa otetaan askel, kädet menevät ristiin sisäänhengityksellä ja avautuvat kahdeksi soto-ukeksi uloshengityksellä.

Ota askel rauhallisesti ja vie rauhallisesti kädet ristiin. Sulje samalla suu ja vedä henkeä nenän kautta niin, että tunnet myös keuhkojen yläosan täyttyvän. Ensin tunnet vatsan täyttyvän ja sitten tunnet, miten myös keuhkojen yläosa täyttyy. Älä kuitenkaan täytä keuhkoja liioitellun täyteen. Säilytä tässäkin harjoituksessa luonnollisuus. Anna kielen samalla koskettaa kitalakea etuhampaiden takana.

Pidätä hengitystä ehkä sekunti ja paina sen aikana hengitys alas vatsalle, niin kuin olet oppinut sen tekemään hengitysharjoituksissa, joihin viittasin edellä. Avaa sitten suuta raolleen, laske kieli alas ikenille alahampaiden taakse ja aloita rauhallinen uloshengitys niin, että kuiskaat samalla "haaaaa...". Pidä voiman tunne koko ajan vatsalla ja anna sen levitä sieltä käsiin ja koko kehoon. Hengitä näin ulos keuhkot miltei tyhjäksi, mutta älä liioittele keuhkojen tyhjentämistä hengityksen täälläkään päässä. Ole "luonnollinen". Älä pakota itseäsi liikaa.

Kehon rentous ja jännitystilat vaihtelevat hengitysrytmin mukaan. Yhtenä katan tarkoituksena on avata koko kehon yin-yang -vaihteluväliä. Eli: sisäänhengitysvaiheessa, jolloin otat askeleen ja viet kädet ristiin, tee se rennosti liikkeen muoto säilyttäen. Etsi uloshengitysvaiheessa koko kehon keskustasta joka suuntaan avautuva ja "venyttävä" jännityksen tila ja tee käsitekniikka tässä tilassa. Asiaa helpottaa mielikuva, jossa teet tekniikan jotakin kohdetta vasten. Voit vaikka kuvitella seisovasi kaulaa myöden savessa ja työtäväsi kätesi auki tätä savea vasten.

Voit myös ottaa mukaan kataan uuden ulottuvuuden kuvittelemalla, että sisäänhengityksessä vedät sisääsi "maailmankaikkeuden kitä", varastoit sen vatsallesi ja annat sen sieltä levitä uloshengitysvaiheessa koko kehoosi. Tämä mielikuva synnyttää lämpimän tunteen koko kehossa.

Tämä kata avaa myös koko kehon voiman mekaniikkaa, opettaa liikuttamaan voimaa jaloista "9-helmeä" pitkin ylös käsiin, opettaa kehon avautumis- ja sulkeutumislisliikkeet sekä koko kehossa että vain kehon toisella puolen jne. Mutta kaikki tämä on näytettävä, se on aivan liian monimutkaista selitettäväksi tässä.

Onko keho kiinteä kappale vai nesteen täyttämä pussi?

Tämä on mielenkiintoinen kysymys, jota **Kenji Tokitsu** käsittelee kirjassaan, josta edellisissä huomioissa mainitsin. Se on mielenkiintoinen siksi, että se se kuvaa kahta mielikuvaa, joiden avulla kehoa voidaan tarkastella ja jotka puolestaan määrittelevät niitä harjoitusmetodeja, joita kamppailutaidoissa käytetään. Yksinkertaistetusti voisi todeta, että karatessa keho nähdään yleisemmin kiinteänä kappaleena, kun taas kiinalaisissa kamppailutaidoissa kehoon suhtaudutaan ikään kuin se olisi nesteen täyttämä säkki. Nämä käsitykset määräävät kahta seikkaa: (1) Ensinnäkin ne määräävät sitä, miten voima tuotetaan omasta kehosta. (2) Toisaalta ne määräävät sitä, mitä hyökkäysmenetelmiä käytetään vastustajaa vastaan.

Esimerkki ensimmäisestä kohdasta: Jos kehoa käsitellään kiinteänä kappaleena, sen voimantuotto voidaan laskea yksinkertaisella kaavalla: massa kertaa nopeus. (Karatessa iso osa voimasta otetaan painopisteen siirrosta.) Tämähän on hyvin

yleinen tapa, miten karateopettajat karateliikkeen voimaan suhtautuvat. **Shingo Oghamin** kirja on tästä hyvä esimerkki, mutta ei poikkeus. Se on täynnä fysiikan kaavoja, joissa karaten tekniikan voima lasketaan niin kuin kyseessä olisi kiinteän fyysisen kappaleen liikkumisesta syntyvä voima. Tämä kertoo kehon voimantuotosta kuitenkin vain osittaisen totuuden ja ajatustapan on omiaan vääristämään käsitystämme siitä, miten karatenkin tekniikoita tulisi tehdä.

Annoin joissakin Huomioissa esimerkin, mihin perustuu se, että rentoa kehoa ei saa helposti nostettua maasta. (Shiomizun käyttämä "ki-esimerkki".) Se perustuu juuri näiden kahden mielikuvan käyttöön. Kun jännitämme itseämme, olemme kuin yksi kiinteä kappale, joka on helppo nostaa. Mutta kun rentoudumme, muutummekin kuin suureksi nesteellä täytetyksi säkiksi, jota on miltei mahdotonta nostaa, koska siitä ei pysty saamaan kunnolla edes otetta.

Taidoissa, jossa temme push-handsia tämä säkkimielikuva onkin erittäin tärkeä. Ihmistä joka on rento ja kuin suuri nesteen täyttämä säkki, ei ole heppo työntää pois tasapainosta. Kun sitä työntää, se vain antaa periksi. Käsi uppoaa siihen kuin säkkiin, mutta painopiste ei liiku. Jos keho on jäykkä, kiinteä esine, sitä on helppo kuljettaa push-handsissa.

Edelleen jos ajattelemme kehon olevan nestemäistä, voimme myös kuvitella että voima kulkee siinä aaltoliikkeen tavoin. Tämähän on aivan keskeinen voiman synnyttämisen tapa kiinalaisissa kamppailutaidoissa. Karatessakin se on tenshon kaltaisissa katoissa, mutta sitä ei välttämättä huomata, koska muut harjoitusmenetelmät painottavat tätä kehon kappalemaista käyttöä.

Säkkimielikuva helpottaa myös ymmärrystämme lyhyen voiman synnystä. Rennolla kehollahan pystyy synnyttämään voimaa, vaikka etäisyys olisi 0. Kuvitelkaa putki, jonka toisessa päässä ohuen seinämän takana on sulaa lyijyä. Asettakaa se mielessänne pystyyn heikon pöydän päälle niin että lyijy on putken yläpäässä. Putkessa oleva ohut väliseinä murtuu ja lyijy pääsee syöksymään alas putken sisällä. Tästä voimasta koko putki iskeytyy ohuen pöydän läpi ja putoaa lattialle. Ulkopuolinen katsoja, joka ei tiedä, mitä putken sisällä tapahtuu, ei voi käsittää sitä, mistä syntyi putken pöydän lävistänyt iskuvoima.

Keho ei toimi tietenkään aivan samalla tavalla, mutta esimerkki auttaa ymmärtämään sitä, että kehon sisällä tapahtuvaa aaltomaista voiman siirtymistä ei välttämättä näe hyvin kehon ulkopuolelta, mutta se saattaa silti synnyttää suuria voimia. On paljon tarinoita siitä, miten joku mestari on saattanut pudottanut vastustajansa suurinpiirtein pelkän kosketuksen voimasta. Mutta kyse ei välttämättä todellakaan ole kosketuksesta. Sisäisen voiman mekaniikkaa ei vain ulos välttämättä kovin hyvin näe.

Myös karatessa waza on kyettävä tuottamaan tällä mekaniikalla.

Kenji Tokitsu korostaa kirjassaan myös sitä, miten esimerkiksi karatessa yleinen makiwara-harjoittelu lähtee siitä lähtökohdasta, että vastustaja on kiinteä kappale. Tokitsu kirjoittaa, että kiinteä kappale voidaan parhaiten rikkoa vasaralla. Tämä onkin ajatus makkiwara-harjoittelussa. Nyrkistä pyritään tekemään vasaran kaltainen. Se pyritään kovettamaan niin, että rystysiin kasvatetaan paksut ja kovat rustot. Hän

kertoo itse harjoitelleensa kuusitoista vuotta makiwaralla päivittäin lyöden makiwaraa keskimäärin 500 kertaa päivässä. Tämä oli tapana shotokanissa, jota hän silloin harjoitteli. Eli hän puhuu todellakin omasta kokemuksestaan.

Mutta jos otamme lähtökohdaksi sen, että vastustajankin keho on kuin nesteen täyttämä säkki, kättä ei tarvitse kovettaa tehokasta lyöntiä varten. Jos käsi yleensä laitetaan nyrkkiin niin se voidaan sulkea hyvin rennolla tavalla "puolinyrkiksi" niin kuin tehdään taijiquanissa ja yi quanissa. Tällaisella kädellä voidaan lyödä voimakkaasti, mutta se puolestaan vaatii "sisäisen voiman" tuomista käteen. Tokitsu puhuu kin tuomisesta käteen. Tämäkin asia aukeaa helposti seisomalla. Zhang korostaa aina sitä, että yi quanin shi-li -harjoituksessa sormien on oltava kuin rautanaulat, joilla ratapölkyt lyödään kiinni. Samalla käden on kuitenkin tunnettava rennolta. Olen monta kertaa saanut tuntea Zhangin tökkäävän sormellaan rintaani, ja se tuntuu todella siltä, kuin joku tönäisisi rautanaulalla.

Tokitsu kritisoi hyvin voimakkaasti makiwara-harjoittelua ja yleensäkin karaten "ulkoista" lyöntitekniikkaa. Hän siteeraa Shigeru Egamia, joka kirjoittaa kirjassaan, miten hän joskus 50-luvun lopulla rupesi tutkimaan karaten lyöntitekniikan tehokkuuta. Egami oli itse käynyt läpi shotokan -koulutuksen ja hakannut makiwaraa päivittäin parikymmentä vuotta. Egami kertoo, että hän antoi eri lajien harrastajien lyödä itseään vatsaan ja palleaan; karatemiesten, judomiesten, jujutsukoiden, nyrkkeilijöiden, ja ihmisten, jotka eivät harrastaneet mitään kamppailutaitoa. Ja tulos oli hänelle shokki: hän totesi, että heikoimmin löivät karatekat, vahvimmin nyrkkeilijät. Hän päätti aloittaa karaten lyöntitekniikan opiskelun kokonaan alusta. Loppuhan onkin jälleen karaten historiaa. Egamin tutkimuksista kehittyi *shotokai* -tyyli, jossa ensinnäkin lyödään aina ipponkenilla ja hyvin rennolla tavalla. Egami itse asiassa kirjoittaa kirjassaan katselleensa usein Funakoshin harjoittelevan makiwaraan. Ja hän löi aina hyvin pehmeästi. Ja kun Funakoshin poika taas löi makiwaran palasiksi, isä aina nuhteli häntä ja sanoi, että siitä ei ole kysymys.

Tyypillistä shotokai -tyylille on myös katojen tekeminen tavalla, joka muistuttaa taijin liikesarjojen tekotapaa. Eli tässä tyyliissä katan "energeettinen taso", sen sisäistä voimaa kehittävä taso, otetaan mukaan heti harjoittelun alussa.

Voimaa venytyksestä

Tämä onkin yksi mahdollisuus (numero 4. alussa olevassa luettelossani). Karaten katoja voidaan myös tehdä hitaasti taijin liikkeitä muistuttaen. Itse asiassa tämä onkin yksi okinawalainen katan harjoittamisen vanha metodi: liikkeitä tehdään hitaasti ja jokaista liikettä pyritään "venyttämään". Tässä ote artikkelista, jonka kirjoitin vuonna 1994: *Unohdettu karaten harjoitusmetodi: kiko*. Kerron artikkelissa siitä, miten itse löysin nämä ideat:

"Olin pohtinut tätä kysymystä jonkin aikaa ja harjoitellut katan hitaita liikkeitä tällä tavalla, kun sain teorialleni yllättävät vahvistuksen. Dave Lowry

kirjoitti *Black Belt* -lehteen artikkelin *Streching, Okinawan Style* (*Black Belt* Feb 1993, Vol. 31, No. 2, s.94.).

Lowry kirjoittaa artikkelissaan eri tavoista harjoitella katoja, mutta erityisen mielenkiintoisia ovat hänen käsittelemänsä karateharjoitteluun liittyvät okinawalaiset termit *ijiki*, *yaware* ja *gyame*. *Ijiki*-tyylistä hän kirjoittaa näin:

Ijiki-tyylillä tehty kata on "elävä", liikkeet ovat nopeita, voimakkaita ja energisiä. Jopa hitaisiin *ijiki*-tyylillä tehtyihin liikkeisiin liittyy voiman vaikutelma.

Erityisen mielenkiintoiseksi artikkeli käy hänen selittäessään *yaware*-tyyliä:

Karateharjoittelussa *yaware* ei tarkoita vain katan harjoittelemista hitaasti, vaan kaikki tekniikat tehdään myös maksimaalisella venytyksellä. Monet okinawalaisen karaten ei-okinawalaiset harrastajat ovat tuskin koskaan nähneet *yaware*-tyyliä harjoiteltavan. Se näyttää monin tavoin tempoltaan ja nopeudeltaan tai *chi chuanin* tekemiseltä. *Yaware*-harjoittelun päämäärät lienevät lähellä sitä mihin tähdätään *chi kungissa*, "pitkän iän harjoituksissa", jotka täydentävät monia kiinalaisia taisteluaiteja.

Yaware-tyyliä voidaan tarkemmin kuvata *gyame*-käsitteen avulla:

Kun harjoittelin kataa *ijiki*-tyylillä ja opettajani kehotti minua käyttämään enemmän *gyamea*, hän tarkoitti, että tekniikkaa pitää venyttää enemmän osumahetkellä ja työntää lonkka enemmän eteenpäin potkussa. Jos sen sijaan tein kataa *yaware*-tyylillä ja opettajani kehotti minua korostamaan *gyamea*, lähestymistapani oli hieman toinen. Tällä kertaa liikuin hyvin hitaasti, samalla nopeudella kuin tyyppillisen tai *chi* -luokan oppilaat. Opettajani ohjetta noudattaen "pyrin venymään jokaisesta nivelestäni".

Tämä on siis täsmälleen se tekemisen tapa, jota harjoitellaan *yi jin jingissä*. Kun luin tätä, tulin vakuuttuneeksi, että *Funakoshikin* puhuessaan *yi jin jingistä*, siis *Ekikin* suutrasta, tiesi mistä puhui. Tämä harjoituksen tapa on siirtynyt *Kiinasta Okinawalle*, säilynyt tärkeänä tapana harjoitella kataa, mutta pysynyt myös salaisena harjoitusmenetelmänä, koska kyseessä on karaten kaikkein korkein, edistynein taso. Tätä tasoa ei ole lupa aloittelijoille paljastaa. Siitä ei tosin olisi paljoa heille hyötyäkään. Tällä tasolla katasta tulee *qigong*-harjoitusta, jonka avulla sisäistä energiaa harjoitetaan.

Lowry kuvaa edelleen, miten *gyame* toteutetaan esimerkiksi *Heian Shodan* -katan alkuliikkeissä: alatorjunnassa ja suorassa lyönnissä:

Ojentaessasi kätesi torjuntaan kuvittele, että olkapääsi, kyynärpäsi ja ranteesi venyvät. Tee sama vasemmalle polvinivelellesi ja nilkalleesi. Myös kaulasi ojentuu ylöspäin ikään kuin päätäsi vedettäisi kattoa kohti. Sama keskittyminen venyttämiseen tapahtuu jokaisessa tekniikassa ja jokaisessa asennon muutoksessa. Kun pystyt tähän, pyri sitten pitämään tämä venytys virtaavana liikkeen aikana.

Lowry toteaa edelleen tämän tyyppisen harjoittelun olevan raskasta mutta palkitsevaa. Edelleen hän toteaa tämän harjoitustavan liittyvän okinawalaiseen kansanparannuksen ajatukseen kearusta, joka on jonkinlainen okinawalainen versio ki-energiasta. Tämä energia voi jähmettyä ihmisen niveliin ja niveliä pitää venyttää, jotta keho pysyisi terveenä ja elinvoimaisena.

Lowry lopettaa artikkelinsa toteamalla näiden käsitteiden antavan lukijalle hyvän kuvan siitä aikamoisesta erosta, miten karatea harjoitellaan sen kotimaassa ja ulkomailla. Tässä katsannossa Japanikin on nähtävä ulkomaana.

Tämä artikkeli oli minulle erittäin valaiseva. Ei siis ollut vain niin, että katan hitaat liikkeet voitiin tehdä yi jin jingin omaisesti, vaan oli olemassa kokonainen harjoitusmenetelmä, jossa kataa yleensä, kaikkine liikkeineen, harjoiteltiin tällä tavalla.

Olin siis osunut oikeaan."

Ehkä kyse ei sittenkään ole ollut mistään erityisestä salaisuudesta. Kyse on vain harjoitusmetodeista, jotka modernista karatesta ovat painuneet monista muista syistä unholaan.

Ja jos nyt harjoittelemme näillä tavoilla, kyse on siis palaamisesta jälleen karaten juurille: koryu-karatesta.

Kirjassani *Zen-karate* yritin näyttää, miten tätä ajatusta voi toteuttaa katassa niin, että tekee katan liike kerrallaan kiko-harjoituksena. Valaisin asiaa *naihanchin* avulla. Kun kataa lähestyy näin, ei tarvitse opetella mitään *yijinjingin* tapaisia uusia liikesarjoja. Katan liikkeet ovat tarkoitukseen täysin riittäviä. Kyse on vain tämän kiko-tason näkemisestä katassa ja erityisesti: sen intensiivisestä harjoittamisesta ja tämän harjoituksen tuomasta kehollisesta kokemuksesta. Jos näitä harjoituksia ei tee, eikä näitä kokemuksia siis ole, pysyy välttämättä ulkona tästä keskustelusta.

Vielä joitakin huomioita eri pituisista lyönneistä

Jokin vuosi sitten olin niin innostunut näistä eri pituisista lyönneistä, että pääsin sillä seuran joulunäytelmäänkin. "Että treenataanko myös lyhyttä voimaa?" "Kyllä, ...kele, on pitkää ja lyhyttä, hidasta ja nopeaa ..."

No, asia on niin keskeinen karatenkin kannalta, että en pääse siitä eroon. Tokitsu käsittelee tätäkin asiaa kirjassaan, josta se putkahti taas mieleeni ja treeneihin. Kysehän on siitä, että kun opitaan tietynlainen koko kehon voimankäytön tapa, voimaa opitaan vapauttamaan hyvin vapaalla tavalla. Lyönti voi olla lyhyt tai pitkä, se voi olla jo kontaktissa, sen muoto voi olla mikä tahansa, koska liikkeen muodolla ei tässä vaiheessa ole enää merkitystä. Koko keho voidaan asettaa kaikkien liikkeiden taakse.

Tämän moottorin avulla räjähtävä voima voidaan asettaa esimerkiksi lukon taakse, jolloin siitä tulee nivelmurskaus jne. Itse asiassahan erilaiset lukkotekniikat ovatkin ensisijaisesti nivelmurskauksia. Hallinnan ajatus on tässä teknisesti aina toissijainen.

Teimme viime treenisssä harjoituksen, jossa jaoimme gyakuzukin pituuden kolmeen osaan.

1. "Normaali" pituus lantiolta eteenpäin. Tässä lyönnissä on pidettävä huolta siitä, että kun "lataamme" käden vetämällä sen taakse, keskilinja siirtyy taakse, vajoaa ja kiertyy käden suuntaan. Samalla koko kehon jousisto sulkeutuu - myös selän jousi. Kun voima sitten vapautetaan tästä asennosta, kyse on koko kehon läpi virtaavasta spiraalivoimasta, joka lähtee takajalasta ja siirtyy sieltä selän ja ylävartalon kautta käteen. Liikkeen aikana keskilinja siirtyy eteen ja samalla kiertyy ja kohoo. Koko vartalon jousisto avautuu lyöntiin. Tätä tekniikkaa pitää harjoitella paljon, jotta koko vartalon jousiston avautumis ja sulkeutumisliike pysyy liikkeen takana. Se treenien alussa tehtävä perustekniikkaharjoitus, jossa pyöritämme käsiä niin, että paino siirtyy samalla eteen ja taakse, on tämän lyönnin mekaniikan perusta.

Nyrkki kannattaa pitää kiinni niin, että kuvittelemme pitävämme kädessä pientä linnun munaa, jota emme saa puristaa rikki. Näin emme jännitä kättämme niin, että voiman virtaus siinä estyy.

Liikettä on harjoiteltava paljon hitaasti ja rennosti, mieluummin vielä vastuksen fiiliksen luovaa mielikuvaa vastaan.

2. Toisessa vaiheessa teemme saman tekniikan, mutta lyhyempänä. Lähdemme liikkeelle liikkeen puolivälistä tai vähän edempää asennosta, jossa kummatkin kädet ovat rinnan edessä ikään kuin kannattelisimme palloa rinnan edessä. Silloin lyövän käden liike on ehkä noin 30 senttimetriä. Nyt koko vartalon liike on vastaavassa suhteessa lyhyempi, mutta mekaniikka pysyy silti täydellisenä.

Liikettä on toistettava paljon hitaasti, jotta koko kehon mekaniikka saadaan tietoiseksi ja kehon jousiston avautumis- ja sulkeutumisliikkeet hyvin tekniikkaan mukaan.

3. Kolmannessa vaiheessa lyhennämme vielä lyöntiä niin, että palautamme kättä vain sen verran, että käännämme sen kämmene ylöspäin ja kosketamme avoimen käden sormenpäillä iskukohdetta. Siis mielessämme. Teemme tästä saman lyönnin, mutta nyt koko kehon liike on nyt hyvin lyhyt ja kompakti, mutta mekaniikan pitää edelleen pysyä muuttumattomana. Lyönnin aikana siis käännämme vain käden ja suljemme sen rentoon nyrkkiin. Tee tätä paljon hitaasti ennen, nopean tekniikan yritystä.

Vaihda käden muoto ja anna uusi voima

Lyhyttä voimaa voidaan vapauttaa monella tavalla. Kehon ravistava liike on yksi keskeinen lyhyen voiman moottori. Jos lähdän liikkeelle lyhyeen lyöntiin niin, että lyövä käteni on aluksi avoimena ja kämmenpuoli alaspäin, niin siitä voidaan

vapauttaa lyhyt voima kiertämällä käsi kämmenpuoli ylöspäin ja sulkemalla se samalla nyrkiksi. Samalla siis kehoa "ravistetaan".

Nämä ideat antavat mahdollisuuden vapauttaa voimaa usean kerran perätysten saman lyönnin aikana. Käsi osuu ensin kohteeseen jossakin asennossa, jonka jälkeen käden muoto vaihtuu ja uusi voima vapautuu. Tässä muutama esimerkki, jonka perusteella lukija voi itse keksiä lisää. Kaikissa esimerkeissä lyövä käsi on oikea.

1. Lyö ura-zuki, käännä sitten käsi vastapäivään ja jatka käsi suoraksi, esim. lyhyt gyakuzuki.

2. Lyö gyakuzuki, vaihda sitten käsi teishoksi ja vapauta voima.

4. Lyö ranteella ylöspäin ja vapauta sitten voima teishosta (Tensho)

5. Lyö ranteella ulos ja vapauta sitten voima teishosta (Tensho).

6. Lyö junzuki jättämällä nyrkki pystyyn (esim. solisluuhun), jatka sitten lyönti suoraksi kiertämällä vielä nyrkkiä (esim. kaulaan; junzokin sovellus).

7. Lyö vastustajan lyövään käteen uchi-uke lähtien kainalosta ja jatka siitä tettsuilla.

8. Lyö pitkä gyakuzuki (jonka vastustaja torjuu) ja jatka lyhyellä tettsuilla (kaulaan).

Jne. jne.

Nämä esimerkit varmaankin auttavat alkuun tässä harjoittelussa. Kirjassani Zenkarate käsittelin perusteellisemmin sitä, millaisin harjoitusmetodein tällaiseen lyhyeen voiman päästään.

Yi quanissa on oma metodinsa lyhyen voiman (fa-li) harjoittelemiseksi. Zhang korostaa tässäkin asiassa seisomista ja shi-li -harjoituksia. Jotkut yi quanin opettajan lähestyvät lyhyttä voimaa vastaavien harjoitusten kautta, jotka kuvasin kirjassani. Eli siis esimerkiksi metodilla, jossa pitkä liike hiljalleen lyhennetään ja lopulta päädytään pistemäiseen voimaan.

HUOMIOITA

No 25

1/2002 tammikuu

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
場

Liikkeen taide

Tanssijat ja näyttelijät ovat usein kiinnostuneita taijista. Se viehättää heitä heti lähtökohdissaan. He tunnistavat heti taijiin liittyvän liikkeen kauneuden elementin, koska he itse työskentelevät tällaisten asioiden parissa. On mielenkiintoista opettaa taijia tanssijoille ja keskustella siitä heidän kanssaan. Nykytanssi on täynnä erilaisia "liikekieliä", ja tanssijat näkevät taijinkin helposti yhtenä tällaisena mahdollisena kehon liikekielenä. Nykytanssi onkin ottanut paljon vaikutteita monista aasialaisista kehon harjoittamiseen liittyvistä perinteistä. Usein törmää siihen, että heitä viehättää erityisesti se kehon, mielen ja hengityksen harmonia, jota taijissa etsitään. Samoin esimerkiksi se tapa, miten taijissa hengitys kantaa liikettä. Heille taijin liikesarja on yhdenlainen koreografia, jonka he oppivatkin tekemään kohtuullisen nopeasti. Toinen asia on se, että taijin liikeperiaatteiden oppiminen on tanssijoille miltei yhtä vaikeaa, kuin muillekin. Sen verran erilaisesta kehon käytön tavasta on kyse. Tämä tosin riippuu heidän tanssikoulutustaustastaan.

Näyttelijät katsovat taijia vähän toisesta näkökulmasta. Olen opettanut Tampereen yliopiston näyttelijäntyönlaitoksella taijia nyt kuutisen vuotta ja saanut heiltä paljon palautetta. Yksi keskeinen taijin opetus heille on pysähtyminen. Seisomme yleensä jokaisen harjoituksen alussa 10 - 15 minuuttia. Tämä ja koko taijin rytmi auttaa heitä pysähtymään ennen tekemistä. Tämä taas tuo mukanaan tietoisuuden. Pyrin opettamaan liiketietoisuutta, kehon kuuntelua sisäkautta ja erityisesti: läsnäoloa. Taijissahan hitaan liikkeen avulla aika ikään kuin supistetaan pisteeksi, "tässä ja nyt" hetkeksi. Taijiin liittyvä läsnäolon kokemus voidaan laajentaa kaikkeen tekemiseen: kävelemiseen, istumiseen, näyttämölle sisääntuloon, näyttelemiseen, jne.

Pysähtyminen liittyy myös poispudottamiseen. Tämä on **Rinzain** opetus: on pudotettava pois kaikki naamiot. On löydettävä itsestään se itse, joka ei kuulu mihinkään luokkaan. Näyttelijälle kaikkien naamioiden poispudottaminen olisi

erityisen tärkeää, jotta hän voisi sitten asettaa kasvoilleen jälleen uuden naamion, mutta nyt tietoisesti.

Esimerkiksi tällaisia asioita taiji opettaa näyttelijöille.

Mutta oikeastaan minun piti kirjoittaa liikkeen kauneudesta, siitä, mitä **Zhang** halusi myös korostaa todetessaan, että kung-fun tulee olla "käytännöllistä, terveellistä ja kaunista". Mikä tahansa kamppailutaito, liikkeen taito, kun se on viety tarpeeksi pitkälle, saa tämän ulottuvuuden.

Zhang halusi korostaa sitä, että harjoitellessamme (kiinalaisia) perinteisiä kamppailutaitoja harjoitteleminen samalla jotakin, jota kiinalaiset itse arvostavat osana vanhaa kulttuuriperinnettä. Ja tässä perinteessä kamppailutaidoilla ja muilla taidemuodoilla on selkeä yhteys. Senhän näkee helposti elokuvassa, mutta myös kirjallisuudessa ja esimerkiksi Peking-oopperassa. Nykyaikaisen **wushun** kehittyminen yhä esteettisemmäksi ja akrobaattisemmaksi on helppo ymmärtää, jos on nähnyt jonkin perinteisen Pekingin oopperan. Näin kerran yhden esityksen vuosia sitten Kuopiossa. Mieleeni jäi lähtemättömästi, miten joku näyttelijöistä heitti miekkansa korkealle ilmaan vinhaan, pyörivään liikkeeseen ja otti sen kiinni suoraan tuppeen. Se näytti aivan uskomattomalta. Mahdottomalta.

Liikkeen esteettisyyteen voidaan ottaa kaksi näkökulmaa: katsojan ja tekijän näkökulma. Katsoja näkee liikkeen ulkoapäin, tekijä kokee liikkeen sisältäpäin. Itse liikkumisen ja harjoituksen prosessissa kummatkin näkökulmat kulkevat käsi kädessä. Pitkään harjoiteltu liike **budossa** ilmentää eräänlaista niukkuuden estetiikkaa: siinä ei ole mitään ylimääräistä. Sama pätee vaikkapa taijin liikkeeseen ainakin **Yang**-tyylissä. Ulospäin ei näytetä mitään, mitä ei ole tarpeen. Tekeminen on tietyllä tavalla hyvin sisäistä. Karatessa erityisesti **wado**-tyyli korostaa tätä ulkoista eleettömyyttä. Tämä on tietysti myös hyvin käytännöllinen näkökulma. Kamppailun tekniikan tuleekin olla tehokasta, mutta huomaamatonta.

Kilpabudon ja kilpawushun myötä tämä eleettömyyden estetiikka on muuttunut näyttävyyden ja näyttämisen estetiikaksi. Suositaan suuria liikeratoja ja pitkiä ja matalia asentoja. Tämän esteettisen muutoksen vaikutuksesta koko taidon muuttumiseen ja liikesarjojen liikkeiden sovellutuksiin on ollut jo paljon puhetta, enkä palaakaan siihen tässä.

Zen-liike

Japanissa taiteiden ja taitojen teitä ei myöskään eroteta toisistaan. Zenin taidekäsitteessä mikä tahansa teko voi olla taideteos, kun se tehdään oikeassa mielen ja kehon tilassa: keskittyneenä, keho ja mieli yhtenä.

Zen-mestari **Shosan Suzuki** (1579-1655) luo tuli kerran eräs laulunopettaja ja kysyi, mikä on zenin opettamisen menetelmä, *zazen*. Suzuki pyysi kysyjää laulamaan hänelle pienen laulun. Tämän jälkeen Suzuki kysyi: "Kun laulatte noin hyvällä vatsasta syntyvällä äänellä ja kiinnä jännitteellä, niin kohoako mieleenne joitakin ajatuksia tai mielikuvia?" Tähän laulunopettaja vastasi: "Ei, mitään sellaista ei

synny." Tähän Suzuki sanoi: "Niin pitääkin olla. Mitä zazenin tulee, niin siinäkin kyse ei ole muusta, kuin olemisesta 'nykyhetkeen jännittynyt ki'. Harjoituksen kypsyessä tällä tavalla tapahtuu se Teillekin itsestään ilman mitään ajattelua tai kuvittelua. Samalla Teistä tulee mestari laulamissa. Ajan myötä niin maallinen oppi kuin Buddhan oppikin tulevat todeksi. Silloin voitte harjoittaa zazenä laulaen." ¹

Suzukin sanoma siis on, että jos laulaja harjoittaa laulamistaan oikealla asenteella, siitä tulee zen-harjoitusta, zen-taidetta. Keho ja mieli ovat yhtä, ylimääräisiä ajatuksia ei nouse. Kun puhumme liikkeestä, niin tällaisen liikkeen lähde on jotakin, joka voidaan kokea kehon ja mielen sisäisenä tilana: kehotietoisuudessa. Se on tiettylainen kehomielen viritys, josta syntyy elävä, "hengittävä liike". Viritys tarkoittaa tässä kehon ja mielen tilaa. Ei erikseen, vaan yhdessä. Se on kin, elinvoiman, elävä pulssi, jännite, joka sykkii tekijän jokaisessa solussa ja jonka katsoja voi nähdä liikkeen hengityksenä ja omalaatuisena elävänä voimana, joka väreilee ulos, mutta ilmentää jotakin sisäistä. Tekijä kokee tällaisen liikkeen omalaatuisena sisäisenä kauneutena, jota on vaikea sanoa kuvata.

On olemassa myös sisäisesti kuollut liike, joka ei hengitä.

Chozan Shissai kehottaa miekkailutaidonoppaassaan miekkailijaa harjoittamaan kiitönsä niin, että se täyttää koko kehon. **Engaku Taino** kirjoitti eräässä Notizariossaan puhuessaan taijista näin: "Tekniikat voi kuluttaa loppuun, mutta taidon olemus, joka on taidon perusta, se ei lopu koskaan".²

Jotta liike voi hengittää, koko keho on herätettävä henkiin, elinvoiman on täytettävä jokainen solu.

Mielestä yi quanissa

Olemme tottuneet kääntämään **yi quanin** "mielen nyrkkeilyksi", jolloin sana *yi* tulee käännettyä "mieleksi". Tämä käänös on kuitenkin monella tapaa ongelmallinen. Jarnon mukaan jokin perusteellinen kiina-englanti sanakirja antaa sanalle *yi* seuraavat käännökset: 1. *meaning, idea, thought*; 2. *wish, desire, intention*; 3. *anticipate, expect*; 4. *suggestion, trace, hint*.

Tässä luettelossa ei ole lainkaan sanaa "mind", joka siis tarkoittaisi mieltä. On kyllä totta, että kaikki edellä luetellut merkitykset liittyvät ihmisen mielen toimintoihin ja siinä mielessä käänös on suuntaa antava. **Hsing yi quanista** näkee joskus käytettävän käännöstä "form and will boxing", jossa *yi* tulee käännettyä sanalla "tahto".

Tämä on hyvin mielenkiintoista siksi, että tapa, miten käänämme sanan *yi* merkityksen vaikuttaa myös siihen, miten harjoittemme. Sanan *yi* käänös ja siis ymmärrys vaikuttaa harjoitusmetodiimme. Olen tutkinut tätä asiaa viime aikoina,

¹ Ichiro Yamaguchi: *Ki als Leibhaftige Vernunft*. Fink Verlag: München 1997, 216.

² Notiziario 112, Jan 2002.

koska olen löytänyt harjoittelussani uuden ulottuvuuden, joka liittyy nimenomaan mielen käyttöön yi quanissa. Ehkä lyhyesti löytöäni voisi kuvata oivallukseksi siitä erosta, mikä on mielikuvan käytön ja tahdonponnistuksen käytön erolla ja miten se tuntuu kehossa. Viimeksimainittu on huomattavasti dynaamisempi ja "kehollisempi" asia. Siis sisäisessä kokemuksessamme. Ajattelen nyt, että sana yi tulisi ehkä mieluummin kääntää *tahdoksi* eikä mieleksi.

Kiinalaiselle yi quanin harrastajalle nämä kummatkin merkitykset ovat sanassa yi aina läsnä (ja tietysti myös paljon muita merkityksiä).

Kun seisomme **zhan zhuang**issa, käytämme mielikuvia erilaisista palloista. Tämä on alkuasetelma. Seuraavaksi siirrymme dynaamisiin mielikuviin ja vastustamme vaikkapa lankun liikettä kuuteen suuntaan (asento 2). Tässä vaiheessa sisäisen kokemuksen laatu voi muuttua radikaalilla tavalla. Jos nyt emme vain kuvittele vastustavamme veden mukana liikkuvaa lankkua (vrt. käänös: *idea, thought*) vaan käytämme tahdonponnistustamme (vrt. käänös: *wish, desire*) vastustaaksemme liikkuvaa lankkua, niin sisäinen kokemuksemme on erilainen. Tahdonponnistuksen käyttö tuntuu sisäisesti hyvin voimakkaalta ja "keholliselta". Se tuntuu koko kehossa tietynlaisena vaikeasti kuvattavana sähköisenä kokemuksena (qi), joka parhaimmillaan nostaa ihokarvat pystyyn ja synnyttää omalaatuisen koko kehon voiman, jossa tahdon ja kehon voimaa ei voi erottaa toisistaan. Tähän liittyy *bai-hui* -pisteen hienovarainen kohoaminen sekä *hui-yin* -pisteen aktivoituminen.

Tutkikaapa tätä mielikuvan ja tahdonponnistuksen välistä eroa.

Jos käännämme sanan yi "rationaaliseksi mieleksi" voi käydä niin, että emme lainkaan tavoita tiettyjä mielen harjoittamiseen liittyviä ulottuvuuksia. Sorrowimme helposti siihen, että tulkintamme mielestä painottuu tyypillisesti länsimaisittain sen älyä ja ajattelua painottavaan puoleen. Sisäisessä kokemuksessamme voimme helposti todentaa, että mielen tunnetaso ja tahtotaso ovat itse asiassa tietyllä tapaa "ennen" mitään älyllistä toimintaa. Koko tietoisuutemme perusviritys on tietynlainen "tunneviritys", joka on aina taustalla älyllisissäkin ponnisteluissamme.

Yi quanin perusidea on edetä mielestä kohti koko kehon voimaa. Käytän usein ilmaisua, että mielikuva on ikään kuin ajettava lihaksi. Tämä on myös tämänhetkinen sisäinen kokemukseni asiasta. En tiedä mitä on edessä, koska tämä yi quanin oppimisprosessi on varmasti loputon, mutta nyt voin erottaa omassa harjoituksessani seuraavat mielen käyttöön liittyvät askeleet:

1. Aluksi mielikuva on visuaalinen: kuvittelemme esimerkiksi paperipallon, jota kannattelemme käsissämme. Tähänkin on kaksi tapaa: voin katsoa itseäni ikään kuin vierestä, jolloin näen kuvan itsestäni seisomassa pallo kädessä. Toinen tapa on astua sisään mielikuvaan, niin että näkökulmani on sama kuin normaalissa kokemuksessa.

2. Mielikuva on liikkuva. Tämäkin on aluksi visuaalinen mielikuva esimerkiksi lankusta, jota vastustan. Tämä synnyttää kehon jännitys ja rentous tilojen vaihtelua riippuen harjoituksesta.

3. Mielikuva tulee voimakkaammaksi niin, että voin erottaa ikään kuin pelkän visuaalisen "laiskan mielikuvan" ja aktiivisesti tahdonponnistuksella elävöitetyn mielikuvan. Tähän liittyy myös se, että siirrytään visuaalisesta mielikuvasta

kuvittelemaan sitä, miltä kuviteltu esine tuntuu kehossa. Jos kädet ovat kontaktissa tähän kuviteltuun esineeseen, niin hiljalleen onnistutaan tavallaan tuntemaan fyysisesti esine käsissä. En nyt puhu mistään tarkoista tuntemuksista, mutta tämä on suunta. Eli näkömielikuvasta kohti "tuntomielikuvaa". Tässä vaikeessa mielikuvaa on onnistuttu jo siirtämään ainakin vähän matkaa "lihaksi", koska tuntoaisti ja kehon liikeaistit (proprioseptiikka) antavat kehollisen palautteen. Kehon yin-yang -vaihtelut koetaan voimakkaina ja harjoitus käy hyvin raskaaksi.

4. Harjoitus vain mielessä tahdonponnistuksen avulla. Voin maata selälläni hyvin rentona ottamatta mitään erityistä asentoa. Jos nyt tässä asennossa otan mielikuvan, että työnnän voimakkaan tahdonponnistuksen avulla seinää, tunnen koko kehoni täyttyvän omalaatuisesta sähköisestä tunteesta, koko kehoni ikään kuin "tiivistyy" ja tahdonponnistus tuntuu omalaatuisena sisäisenä tunteena, joka täyttää koko kehon varpaista hiusrajaan asti. Samanaikaisesti lihakset pysyvät kuitenkin rentoina, mutta tämän rentouden sisällä voi tuntea koko kehon voiman. Tahdonponnistus ikään kuin aktivoi hermoston koko kehossa, jotkin lihakset ehkä hieman värähtävät, tuntuu ikään kuin keho saisi kevyen sähköisen suihkeen, joka leviää kaikkialle. Kyse on ponnistuksesta, jota voi pitää yllä vain hetken. Tunne on aika tavalla samankaltainen kuin minkä voi kokea säikähdysten yhteydessä.

Tämän kokemuksen opetus itselleni on ollut se, että yi quanin tapa lähestyä kehon voimaa mielikuvan avulla todella toimii. Mielikuva ja siihen liitetty tahdonponnistus tulevat todella lihaksi. Samoin nämä kokemukset laittavat ajattelemaan sitä, mitä on pelkkä seisominen ilman mielikuvien käyttöä, niin kuin esimerkiksi Jan ja monet muut opettavat. Eivät yi quania lainkaan, kuten Zhang joskus totesi.

Näin harjoitettua voimaa voi sitten testata esimerkiksi *push-hands*issa. Tällä tavalla saatu palaute pitää huolta siitä, että harjoittaja pysyy - sanoisinko: jalat maassa.

Yi -> qi -> jing

Edellä kuvaamani kokemus aukaisee myös taiji-kirjallisuuden tapaa kuvata sitä, miten voima taijissa syntyy. Monissa taijin klassisissa teksteissä tätä prosessia kuvataan ketjulla yi -> qi -> jing. *Yi* tarkoittaa siis mieltä, intentiota, tahdonponnistusta jne., *qi* energiaa ja *jing* sisäistä voimaa, koko kehon voimaa. Kun siis taijissa halutaan synnyttää koko kehon voima, edistymisen tapahtuu tämän kuvion opetteluun kautta. Aluksi on siis mielen ponnistus, tahdonvoima, joka saa qin liikkeelle, joka puolestaan synnyttää jingin. **Yang Jwing-Ming** kuvaa tätä prosessia kirjassaan *Advanced Yang Style Tai Chi Chuan*. Tämän ketjun alkuun liitetään usein myös sana *hsin*, joka tarkoittaa sydäntä ja mieltä. Buddhalaisissa teksteissä se käännetään myös sanalla sydänmieli. Yang selittää *hsin* -sanaa ajatukseksi, ideaksi, tarkoitukseksi ja sen yhteyttä yihin niin, että ensin mielessä (*hsin*) on oltava ajatus, joka ei vielä ilmene. Kun tämä idea ilmaistaan jollain tavalla, sitä kutsutaan sanalla

yi, joka tarkoittaa ”tarkoitusta”, ”aikomusta” tai ”halua”. Hsin on tietyllä tapaa yin lähde, se mistä yi nousee. Hsin on tavallaan passiivinen, vielä ilmaisematon, yi aktiivinen, toimintaan liittyvä.

Yin aktivointi liikuttaa qiä. Monissa taijin teksteissä toistetaan hokemaa: kun yi aktivoituu qi seuraa tai: ensin yi, sitten qi. Yang antaa tästä harjoituksen ja kirjoittaa näin: ”Saat aikaan tuntemuksen qistä ja sen liikkumisesta kuvittelemalla, että työnnät rennoin lihaksin painavaa esinettä.”³

Aivan, puhdasta yi quania.

Jing, sisäinen voima syntyy puolestaan siitä, että qi yhtyy *li*hin. *Li* puolestaan tarkoittaa ”ulkoista” lihasvoimaa. Jing tarkoittaa ”chi-li’tä”, joka viittaa siis lihaksiin, jotka ovat qin ”kannattelemia”. Eli päämääränä on nyt aktivoida mielen avulla (hsin – yi) qi, joka leviää koko kehoon, joka puolestaan kannattelee lihaksia (li) (ja samalla jänteitä ja muita kehon rakenteita) ja saa aikaan jingin, koko kehon yhdistetyn voiman.⁴

Jos nyt katson tuota edellä kuvaamaani kokemusta, se sopii erityisen hyvin tähän kuvaukseen. Vaikka tapahtumat ovatkin käytännössä samanaikaisia, niillä on looginen järjestys: ensin otan mielikuvan (hsin), sitten otan mukaan työntämiseen liittyvän tahdonponnistuksen (yi), jonka synnyttää kokemuksen koko kehon täyttävästä sähköisestä energiasta (qi), joka synnyttää kokemuksen koko kehon täyttävästä ja yhdistävästä voimasta (jing).

Tämä kuvio selittää myös ajatuksen, miksi taijin muodossa tulisi, aivan kuin yi quanissa, liikkua kuviteltua vastusta vasten. Tämä vastus voidaan saada aikaan erilaisin mielikuvin, mutta ydin on tämä: mielikuva aktivoi yin, joka aktivoi qin, joka synnyttää koko kehon voiman, jingin.

Lyhyt filosofinen retki tahtoon

Filosofina en voi olla mieltimättä, mitä tämä kuvio kertoo minulle siitä, mikä on tahdonvoiman luonne yleensä ja tahdon asema kehon ja mielen ”välissä”. Esimerkiksi japanilaisella filosofilla **Nishida Kitarolla** on näkemys, jonka mukaan tahdon aktiivisuus, tahdonvoima on se, joka yhdistää kehon ja mielen.⁵ Kitaro kirjoittaa tästä mm. näin:

Jos ojennan käteni, kyseessä on tahdon akti, jos katson sitä sisältä, mutta jos katson sitä ulkoa kyseessä on kehon liike. Tahto on henkisen maailman kehoa, keho on materiaalisen maailman tahtoa; kehomme, koska siinä mieli ja aine yhtyvät, on taideteos. (...) keho on tahdon ilmausta ja sisäinen luova akti yhdistää kehon ja mielen.

³ Yang jwing-Ming, s. 40.

⁴ Yang jwing-Ming, s. 69-73.

⁵ Kitaro, Nishida: Intuition and Reflection in Self-Consciousness. State University of New York Press: Albany 1987. S. 120.121.

Edelleen Kitaro toteaa, että keho ja mieli yhdistyy tahdossa, ja se ilmenee itsetietoisuuden kehittymisessä taidoissa ja uskonnoissa.⁶ Kitaron filosofia pohjautuu suurelta osin hänen omiin zen-kokemuksiinsa.

Jos yritän katsoa läheltä sitä, mitä kutsun tahdoksi, voin huomata, että kokemukseni siitä vaihtelee tilanteen mukaan. Liikun yleensä miltei automaattisesti, mutta lähemmin tarkasteltuna liike vaatii mukaansa tahdonponnistuksen. Kun liikumme, meidän on tahdottava liikkumistamme. Tätä on vaikea huomata, koska emme yleensä ole tietoisia tästä tahdonponnistuksesta, koska se on niin pieni. Mutta emme voi tehdä mitään, jos emme kykene tahtomaan sitä. Tahdossa tavallaan kohtaamme maailman vastuksen ympärillämme ja sisällämme. Voin olla niin väsynyt, että en jaksakaan nousta ylös vuoteesta. Vaatii erityisen tahdonponnistuksen ja tietoisuuden keskittämisen tähän ponnistukseen, että pystyn nousemaan ylös. Tämä on varmasti tuttu kokemus kaikille. Erityisesti masennustiloissa tämä tahdonponnistuksen välttämättömyys tulee esiin. Eli silloin kun olemme joko kadottaneet sen tai olemme sen kadottamassa. Ruumiimme liikuttaminen vaatii aina tahdonponnistuksen tai tahdon käyttämistä. Tämän tahdonponnistuksen määrä riippuu siitä, miten itsemme koemme. Jos koemme itsemme vitaaliseksi, elämää täynnä olevaksi, emme edes huomaa, miten käytämme tahtoaamme. Jos olemme kadottaneet elämänhalumme, tahtomme on samalla kadonnut ja jähmetymme paikallemme. Kehossamme ei ole "kitä".

Tahdossa kohtaamme maailman vastuksen eri tavoin. Joskus voitamme sen helposti, joskus tunnemme sen raskaana kehossamme. Tunnemme kehomme niin raskaana, että jaksamme sitä tuskin liikuttaa. Tahdon käyttämisessä on kyse voiman käyttämisestä. Puhutaankin tahdonvoimasta. Käsitteenäkin "tahdonvoima" antaa ymmärtää, että kysessä on tietoisuuden alueeseen kuuluva asia, tahto, ja kehon alueeseen kuuluva asia, eli voima. Tämä käsite ylittää dualistisen puhettava, jossa mieltä ja kehoa koskeva käsitteistö ovat toisensa poissulkevia. Synnytämme tahdonponnistuksessamme voimaa ja se vaatii voimaa syntyäkseen. Mielen voima ja kehon voima ovat tahdossa läsnä yhtäaikaisena, tai niitä ei voi erottaa toisistaan. Ne ovat sama asia. Harjoittaessamme toista, harjoitamme myös toista.

Erilaiset kehon harjoitukset, myös liikunta ja urheilu, voidaan nähdä tahdon alueen laajentamisena kehon alueelle. Sitä tehdään laajentamalla tietoisuutta kehon sisäisestä tilasta, mutta myös tutkimalla kehon ja siihen kohdistuvan painovoiman suhdetta. Liikkeen nopeus, voima, suorituskyky, mutta myös hitaus vaativat kaikki erityistä tahdonponnistuksen käyttöä.

⁶ Emt. 123.

Tekniikasta kohti periaatetta – vai päinvastoin?

Tämä on jälleen kysymys, jota olen jo käsitellyt paljon Huomioissa, mutta käsittelen sitä jälleen, koska on ollut **karaten** vetäjien kanssa puhetta karaten ”liikeperiaatteista”. Kysymys on minusta mielenkiintoinen siksikin, että kyse on harjoitusmetodeista. Jos vertaa vaikkapa wado-karatea ja yi quania niin voisi lyhyesti todeta, että karatessa lähdetään liikkeelle harjoittelemalla tekniikkaa (waza) eikä ole mitään systemaattista tietä siihen, että tekniikan takana oleva oikea kehon ja mielen käytön tapa (= sisäisen voiman käyttö) opittaisi. Tai ainakin tämä tie on jätetty merkitsemättä. Tästä syystä karate yleensä jää ”ulkoiseksi” taidoksi.

Yi quanissa tilanne on päinvastoin. Liikkeelle lähdetään opettelemalla ensin kehon käyttö, sisäinen voima ja liikeperiaatteet hyvin yleisellä tasolla. Niistä voidaan sitten edetä tekniikkaan, jos niin halutaan. Ja tämä tie on hyvin merkitty. Sitä on myös helppo seurata.

Olen itse yrittänyt kehittää karaten harjoitusmetodiikkaa juuri tässä suhteessa. Tuomalla harjoitteluun mukaan erilaisia kiko- ja liikeperaateharjoituksia olen yrittänyt täyttää tätä aukkoa. Jos nyt joku toteaa, että **Shiomizuhan** korostaa leireillään sitä, miten tekniikka lähtee *harasta*, se ei muuta asiaa miksikään. Keskustan käyttö tekniikassa on paljon monimutkaisempaa ja hienovaraisempaa, enkä ole kuullut koskaan yhdenkään karatenopettajan osaavan selittää tätä hienovaraisuutta.

Yang Jwing-Mingin kirja *Shaolin White Crane, Martial Power and Qigong* näyttää, millaisia ovat Valkosen kurjen –tyyliin kuuluvat qigong-harjoitukset. Muistatte varmaan, mitä kaikkea on viime vuosina puhuttu tämän tyylin ja karaten suhteesta (esim. **McCarthy**). Yang selittää kirjassaan, miten Valkoisen kurjen tyylin muodoissa, siis katoissa, on nimenomaan paljon juuri tätä qigong-ainesta ja monet muodot pyrkivät opettamaan sitä, mitä kutsutaan kiinaksi sanalla *jing*. Jing tarkoittaa sitä tapaa tai periaatetta, miten voima kehosta vapautetaan, ja jota voidaan sitten käyttää monissa erilaisissa tekniikoissa. Hyvä esimerkki tästä on *Happoren*, mutta myös *Tensho*. Valkoisella kurjella ja yi quanilla on selkeä yhteys, myös historiallinen.

Olen huomannut, että kun olen tässä vuosien varrella opettanut karatekoille paljon erilaisia qigong-harjoituksia (kiko), he ovat monesti hämmentyneet, eivätkä osaa nähdä niiden yhteyttä karaten tekniikkaan. Olen kyllä usein selittänyt sen, miten nämä erilaiset qigong-harjoitukset liittyvät sisäisen voiman harjoittamiseen eri puoliin.

Jos te menette kuntosalille, te näette erilaisia välineitä, joiden avulla kehoa voidaan harjoittaa ”ulkoisesti”. Te voitte valita levytangon tai käsipainot, te voitte valita jonkin mekaanisen laitteen tai vaikkapa vatsalaudan tai rekkitangon. Ne kaikki

tarjoavat teille mahdollisuuden harjoittaa kehon eri kohtia. Samoin on nk. ”sisäisten” harjoitusten suhteen. Olen luokitellut aikaisemmin kamppailutaitoihin liittyvät sisäisen harjoitukset kehoa avaaviin, kehoa venyttäviin ja kehon rakennetta vahvistaviin ja juurruttaviin harjoituksiin. Jotta sisäistä voimaa voitaisi käyttää, kehon on oltava rento, avoin ja joustava kuin ruoska. Sen on kyettävä myös nopeisiin yin – yang –vaihteluihin eli venymään ja rentoutumaan, avautumaan ja sulkeutumaan. Kehon optimaalinen rakenne ja juurruttamisen tekniikka löytyvät seisomalla.

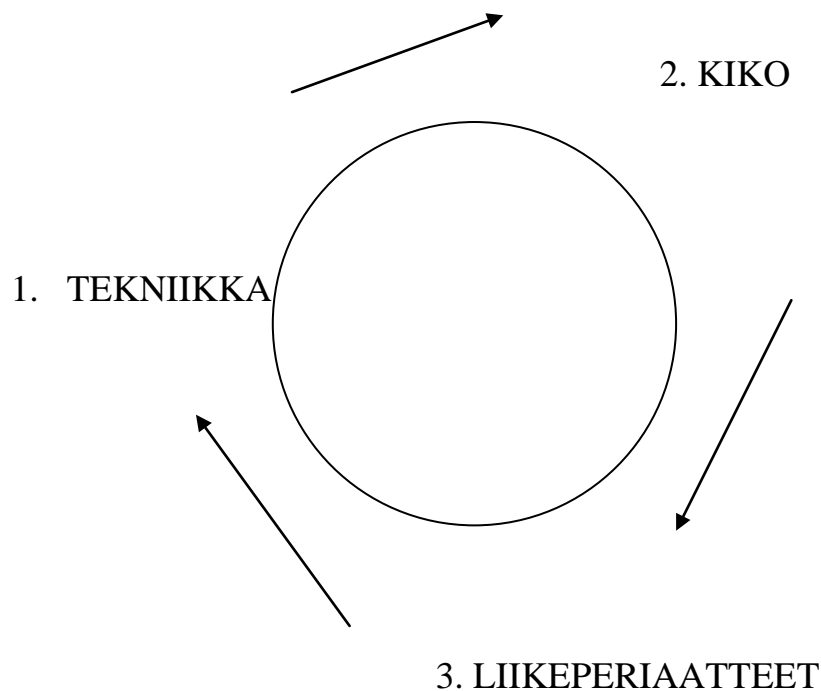
Te voitte ajatella myös sisäisen voiman harjoittamiseen tarkoitetun ”kuntosalin”, johon menette sisään ja valitsette ne välineet, joita juuri silloin haluatte käyttää. Jos haluatte rentouttaa ja avata kehoanne, voitte valita siihen tarkoitukseen sopivista ”välineistä”. Jos haluatte harjoittaa koko kehon ”venyttävää voimaa”, voitte valita tähän tarkoitukseen sopivia ”välineitä” jne. Kaikkia näitä välineitä olette saaneet käyttöönnne yllin kyllin.

Kaikkia näitä asioita pitää toistaa paljon, jotta keho ja mieli saadaan viritettyä niin, että voidaan alkaa puhua todellisesta sisäisestä voimasta. Nämä eivät ole mitään helppoja asioita. Ne vaativat yleensä monien vuosien intensiivisen harjoittelun. Kaikesta tästä syystä harjoitusmetodi onkin äärimmäisen tärkeä. Koska kyseessä on vaikeasta ja pitkästä matkasta, on tietysti suotavaa, että sitä edetään kiemurtelematta sellaisia menetelmiä käyttäen, jotka edistävät tämän matkan kulkua.

Tästä syystä vedän jokaisen karateharjoituksen alussa tietyt koko kehon käyttöä opettavat perusharjoitukset, vaikka jatkuvasti huomaankin, että niiden yhteyttä tekniikkaan ei hyvin tajuta. Näen sen siitä, että näitä perusharjoituksia ei opita tekemään paremmin ja paremmin. Niissä ei siis edistytä. Se tarkoittaa sitä, että niitä ei harjoitella. Mitä sitten tarkoittaa edistymisen tällaisessa yksinkertaiselta näyttävältä käsien heiluttelussa?

Liikkeen sisäinen laatu muuttuu ja se näkyy liikkeen ulkoisessa muodossa. Esimerkiksi kehon sisätilassa koettu vastus on helppo nähdä, samoin samassa paikassa koettu kehon yhtenäisyys. Samoin liikkeen kevyt venytys. Edelleen on helppo nähdä mielen viritystila, joka vaikuttaa kehon perustonukseen, jonka tulisi olla tietyllä tavalla koholla, mutta silti elävä ja valmis vaihteluihin.

Pyrkimykseni on ollut opettaa karaten tekniikkaa, *wazaa*, seuraavan kaavan mukaan:



Tekniikkaharjoittelun lisäksi harjoitteleminen erilaisia kiko-harjoituksia, jotka opettavat tekniikkaan liittyviä liikeperiaatteita. Näiden periaatteiden ymmärrys puolestaan muuttaa tekniikkaa ja tapahtuu oppimista. Kyse on jatkuvast kehästä. Erilaiset kiko-harjoitukset opettavat jotakin puolta sisäisestä voimasta ja auttavat erilaisten periaatteiden ymmärtämisessä ja toteuttamisessa. Jos esimerkiksi harjoitteleminen kehoa avaavia harjoituksia, sen jälkeen tekemämme waza toteutuu luultavasti rennommin ja sen kautta voimakkaammin ja luonnollisemmin. Jos taas harjoitteleminen venyttäviä kiko-harjoituksia, tekniikka saa helpommin nk. ”venyvää” voimaa. Sama harjoitus mahdollistaa helpommin myös lyhyen voiman esiintuonnin, koska se puolestaan vaatii kykyä jännittää (venyttäen) ja rentouttaa keho salamannopeasti.

Seuraavaksi luultavasti teen niin, että ikään kuin ”lyön lukkoon” jokaiseen perustekniikkaan liittyvän kiko-harjoituksen. Näitä harjoituksia ei tarvitse keksiä. Niitä on runsaasti olemassa erilaisissa taiji-qigong –systeemeissä, yi quanissa, kiinalaisen kurki-tyylin qigong –järjestelmissä (vrt. Yang Jwing-Mingin kirja) jne. (Olen tehnyt tätä jo keskiviikkotreeneissä, mutta nyt ehkä hiljalleen systemaattisemmin.)

[Tällaisten asioiden ”lukkoonlyöminen” on kai siksi tärkeää, että ihmisillä on selkeästi vaikeuksia sietää tietynlaista avoimuutta. Se on siis metodisesti tärkeää, jotta on helpompi oppia tiettyjä perusasioita. On kuitenkin huomattava, että karate (oli se sitten wado-tyyli tai koryu-karatea) ei ole mikään suljettu systeemi. Päinvastoin. Se on moneen suuntaan avoin ja henkilökohtainen. Tosin tämän koko systeemin avoimuuden sietäminen vaatii ehkä tietynlaista kypsyyttä harjoittelussa.

Tarkoitan siis sellaista kypsyyttä, että asioita ei ajatella enää esimerkiksi vyökoejärjestelmän kautta.]

Kyse on siis seuraavanlaisesta kaaviosta:

KIHON WAZA	KIKO	LIIKEPERIAATTEET:
1. Sonoba zuki (paikallaan) 2. Junzuki 3. Gyakuzuki 4. Jodan-uke 5. Gedan-barai	Kiko no 1: ”Viistoympyrä, jossa käsi työnnetään eteen kämmen ylöspäin, ... Kiko no 2. ...	”ulkoiset” - avaut. ja sulkeutuminen - painopisteen siirto - keskilinjan kierto jne ”sisäiset” - yin-yang –vaihtelu - kin avaut. ja sulkeut. - tietoisuuden kohott. - hengitysvoiman käyttö jne.

Tämän kautta yksityisen wazan keskeisimmät periaatteet (tai ne joita tällä tasolla halutaan korostaa) on helppo näyttää. Ongelma on se, että wazaan liittyvä kiko-harjoitus on hyvin vaikea tehdä oikein, koska sen oikein tekeminen tarkoittaa jo siihen sisätyvien kaikkien liikeperiaatteiden omaksumista ja ymmärtämistä. Tekniikan opetteleminen tapahtuu silloin siis jatkuvasti yhtäaikaaisesti näillä kolmella tasolla, niin kuin jo aikaisemmin piirtämälläni ympyrällä yritin kuvata.

Anna tästä pari esimerkkiä, yhden lyönnistä ja yhden potkusta.

KIHON ZUKI: Teen nykyään karaten kihon zukiin (suora peruslyönti) paikaltaan niin, että voin vapaasti käyttää sen tekemisessä ”sisäisen voiman mekaniikkaa”. Ulkoisesti se edellyttää kolmen keskilinjan (painopisteen) perusliikkeen mukaanottamista lyöntiin. Eli jos lähtökohtana on *hajichi-dachi*, teen sen normaalia hieman leveämpänä. Jos aion lyödä oikealla kädellä, lähtöasennossa paino on oikealla jalalla, keho kiertyneenä oikealle ja vartalo hieman sulkeutuneena. Lyönnissä paino siirtyy vasemmalle jalalle, keho kiertyy kokonaisuutena vasemmalle ja samalla avautuu (spiraalivoima). Ennen seuraavaa lyöntiä annan painopisteen vajota vasemman jalan varaan samalla sulkeutuen, hieman kiertyen vasemmalle. Samalla palautan hieman oikeaa kättä ja annan käteni rennosti avautua.

KIKO: Tähän tekniikkaan sopiva kiko-harjoitus löytyy esimerkiksi chen-taijin qigongista, joka on itse asiassa sama liike, mutta käsi tekee tässä viistoympyrän. Eli: ota lyönnin lähtöasento. Avaa kummatkin kädet ja aseta vasen käsi lantiolle. Työnnä oikea käsi etuviistoon vasemmalla kämmen ylöspäin kiertämällä samalla vartaloa vasemmalle, siirtämällä paino vasemmalla ja avaamalla koko kehon. Käännä sitten käsi kämmen alaspäin ja piirrä sillä ympyräliikettä oikealle ja vedä se sieltä takaisin lantiolle. Samalla kehon painopiste siirtyy oikealle, keho kiertyy oikealle ja sulkeutuu jälleen. Säilytä koko liikkeen aikana koko kehossa ja erityisesti oikeassa kädessä kevyt ”venytys”. Ikään kuin kurotat hieman liikettä, mutta älä silti ojenna kyynärpäätä suoraksi. Pidä tietoisuus myös ”ylhäällä”.

LIIKEPERIAATTEET: Koko ”sisäisen voiman mekaniikka”. Se ei vaihtele liikkeestä toiseen. (Voimaa tosin vapautetaan avautumisen tai sulkeutumisen suuntaan. Tässä esimerkissä avautumisen suuntaan.)

Ja sitten esimerkki potkusta.

MAEGERI. Eli potku eteen niin, että voima otetaan koko kehosta, ei vain jalasta.

KIKO. Maegeriin sopiva kiko-harjoitus löytyy ehkä parhaiten *yi quanin mocabusta*. Tätä on vaikea kuvata pelkästään sanoin. Seiso paino vasemmalla jalalla ja aseta oikea jalka eteen *neko-ashi –dachiin*. Piirrä etujalalla lattiaan hitaasti ympyrä niin, että päkiä pysyy kevyessä kosketuksessa lattian pintaan. Jos oikea jalka on edessä, niin ympyrä on myötäpäiväinen ja halkaisijaltaan ehkä noin 50 cm. Kun jalka kiertyy tukijalan taakse, painopiste laskeutuu ja koko keho sulkeutuu. Jalan kiertyessä eteen koko keho avautuu jne.

LIIKEPERIAATTEET: Samat kuin aina.

HUOMIOITA

No 26

2/2002 toukokuu

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
場

Mentaalista sauvakävelystä kohti mentaalista sauvajuoksua

Olen kehitellyt tässä talven ja kevään aikana yi quanin pohjalta uutta liikuntamuotoa: "mentaalista sauvakävelyä". Treeneissä tästä onkin ollut jonkin verran puhetta. Hiljalleen se on sitten kehittynyt mentaalista sauvajuoksuun suuntaan, kun kunto on alkanut vähän kohentua. Kuvaan seuraavassa tätä harjoitusta, jota lämpimästi suosittelen kaikille, jotka haluavat kohottaa peruskuntoaan ja samalla harjoitella keskeisiä budon ja yi quanin periaatteita.

Tämän innostukseni alku on varmaan Tapion ja muiden seuran tulevien maratoonareiden juoksu-harrastus. Itse en kuitenkaan tähtää maratonille enkä muutenkaan kovin pitkille matkoille enkä kovaan vauhtiin. Yritän tämän kautta edelleen tutkia ja syventää ymmärrystäni budosta ja yi quanista ja niiden tavasta ymmärtää ja harjoittaa kehoa ja mieltä ja samalla nostaa rapistuvaa yleiskuntoani, jonka heikkouteen olen törmännyt vähän vauhdikkaamissa yi quanin push-hand -harjoituksissa. Yksi motiivini on ollut se, että yi quaniinkin kuuluu jonkinlainen juoksu-harjoitus, jota Zhang ei tosin ole vielä tarkemmin opettanut.

Teknisesti laji koostuu kahdesta elementistä: perustekniikasta ja mielikuvien käytöstä. Perustekniikalla tarkoitan sitä, miten liike fyysisesti rakennetaan. Mielikuvien avulla pyritään tutkimaan joitakin liikkeeseen liittyviä sisäisiä kokemuksia. "Mentaalin sauvakävelyn" perustekniikka on hyvin helppo. Lähde kävelemään reippaasti ja ota mielikuva suhteellisen lyhyistä sauvoista, joiden avulla kävelet. Kiihdytä vauhti niin, että liikut sillä rajalla, jossa kävely on juuri muuttumassa juoksuksi, mutta ei vielä ole muuttunut. Pidä askeleet suhteellisen lyhyinä. Tässä vaiheessa kummatkin jalat pysyvät kevyesti taipuneina, eivätkä siis ojennut suoriksi. Mielikuva sauvoista määrää käsien liikkeet niin, että kädet pyörivät hieman vartalon edessä noin rinnan tai vatsan korkeudella vuorottaista pysty-ympyrää.

Huomaa tämän harjoituksen ja yi quanin shi-li eli "voimankoittoharjoituksen" yhteys. Käsien liike on vuorottainen pysty-ympyrä, siis yksi tuttu shi-lin variaatio. Yritä myös etsiä kävellessäsi samaa kehon yhtenäisyyden tunnetta kuin tehdessäsi shi-litä. Jos et ole harjoitellut yi quania, mielikuva sauvoista auttaa tämän koko kehon yhtenäisyyden tunteen löytämisessä. Mitä sitten tällä koko kehon yhtenäisyyden tunteella tarkoitan? Sitä voi tutkia kävellessä niin, että kadottaa välillä mielestään sauvojen mielikuvan ja antaa käsiensä liikkua vapaasti, ilman sauvamielikuvan tuomaa kontrollia. Silloin kädet alkavat heilua kevyesti ylös ja alas ja voit tuntea, miten kädet aina lapaluita myöden irtaantuvat kehosta ja tekevät omia liikkeitään. Huomaa, että emme hae tässä liikkumisen tavassa mahdollisimman taloudellista tapaa kävellä tai juosta vaan teemme koko kehon yhtenäistävää harjoitusta. Kun nyt taas otat mielikuvan sauvoista, huomaat miten kädet ja niiden liike yhdistyvät ylävartaloon ja sen kautta koko kehoon. Juostessa tämä on helpoin huomata.

On hyvä tehdä tällaista harjoitusta ainakin puolesta tunnista tuntiin, koska kokemus kehon yhtenäisyyden tunteesta on syvenevä. Yi quanin kannalta kokemus on uusi, koska emme koskaan tee yhtä shi-li -harjoitusta näin kauan. Koska harjoitus on kuitenkin kävelyä, sitä jaksaa tehdä pitkään ja hiljalleen kuntokin alkaa nousta. Muutaman kuukauden treenin jälkeen askel alkaa itsestään muuttua kevyeksi hölkäksi mielikuvien kuitenkaan särkymättä. Harjoitusta ei ole kuitenkaan pakko viedä juoksun suuntaan, mutta niin voi tehdä jos se tuntuu hyvältä.

Yi quanissa ja monissa muissa aasialaisissa perinteissä, esimerkiksi tiibetiläisessä buddhalaisuudessa, on hyvin rikas mielikuvaharjoittelun perinne. Erilaisten mielikuvien avulla voidaan radikaalisti muuttaa kehon (kehomielen) sisäistä kokemusta. Voimme hyödyntää kaikkia näitä ideoita tässä harjoituksessa. Kävelyä tai juoksua kuvataan usein yksitoikkoiseksi harjoitukseksi. Ajattelin itsekin aikaisemmin näin, mutta tutkailtuani nyt asiaa mielikuvien kanssa, olen joutunut muuttamaan kantani täysin vastakkaiseksi. Kävely tai juoksu on erinomainen ja mielenkiintoinen harjoitusmuoto, ainakin jos se yhdistetään mielen harjoittamiseen mielikuvien avulla.

Harjoitus alkaa rullata joustavasti jo muutaman lenkin jälkeen tai ehkä jo ensimmäisellä kerralla.

Sitten mielikuvista. Yhden harjoituksen aikana kannattaa tutkia pääasiassa vain yhtä perusmielikuvaa, jotta se alkaisi muuttua lihaksi: muuttaa siis sisäistä kokemustamme ja vaikuttaa myös kehon rakenteeseen. Tässä joitakin ideoita, joita olen kokeillut. Tämä alue on laaja ja pelkästään alla olevien mielikuvien tutkiminen ja sisäistäminen vie pitkään.

Keskilinja. Jos etsimme kehon yhtenäisyyden ja sisäisen voiman kokemusta, niin kuin teemme yi quanissa ja budossa, optimaalinen kehon rakenne on suunnilleen sama riippumatta siitä, istummeko, kävelemmekö vai juoksemmekö. Ensimmäinen rakennettamme määrävä tekijä on tietoisuutemme keskilinjasta. Niinpä ensimmäinen hyvä mielikuva on sellainen, joka asettaa keskilinjamme hyvään asentoon. Voimme kuvitella, että päämme riippuu ylhäältäpäin tai että kannattemme jotakin kevyttä esinettä päälaelamme. Kehittelin tähän mielikuvan valopallosta, joka liikkuu pääni

yläpuolella ja ikään kuin vetää minua ylöspäin ja eteenpäin. Kun kerroin tästä Juhalle, hän ehdotti mielikuvaa kuumailmapallosta, jonka kori on pääni. Kuulostaa hyvältä. Tästä saa tuntuman siitä, että kehoa vedetään ylöspäin, jolloin sen asento suoristuu ja kokemus kehosta kevenee.

Jouset. Pallo. Kun saat tuntuman keskilinjaan, voit kuunnella tarkemmin keskilinjan liikettä ja koko kehon jousimaista tuntemusta liikkeen aikana. Yritä saada kokemus siitä, että koko keho on jokaisella askeleella avautuva ja sulkeutuva pallo. Jos juokset, tämä pallo osuu jokaisella askeleella maahan ja pomppaa siitä jälleen eteenpäin. Jos kuvittelet tämän pallon suureksi ilmapalloksi, se lisää kehon keveyden tunnetta.

Keveys. Kokemusta kehon keveydestä voi edelleen voimistaa ajatuksella, että koko keho on tehty valosta. Valohan ei paina mitään. Olen käyttänyt ideaa, että valopallo, joka kulkee pääni päällä, ikään kuin imee itseensä koko kehoni, joka on myös valosta tehty. Näin kehoni ikään kuin kadottaa painonsa. Ja se myös tuntuu siltä.

Myös mielikuvaa sauvoista voi muuttaa. Jos sauvat tuntuvat liian painavilta ja konkreettisilta, voin kuvitella, että myös sauvat on tehty valonsäteistä. Valosauvat eivät paljoa paina. Nämä valosauvat voivat itse asiassa työntää sinua eteenpäin aina kun ne koskettavat maata, koska voit ajatella ne myös valosuihkuina.

Voit keventää myös harjoitusta siten, että kuvittelet, että kannat rinnallasi kelaa, josta kulkee köysi eteenpäin kohti horisonttia. Unohda sauvat ja kuvittele, että kelaat itseäsi eteenpäin kummallakin kädellä tästä kelasta.

Raskaus. Jos haluat lisätä harjoituksen kuormitusta, voit tehdä sen myös mielikuvan avulla. Voit kuvitella, että vedät perässäsi vyöhösi kiinnitettyä ahkiota. Aluksi se voi olla tyhjä, mutta myöhemmin voit lisätä sinne mielessäsi painoja. Koko harjoitus muuttaa tämän kuvan avulla luonnettaan. Toinen mahdollisuus on kuvitella, että liikut upottavassa suossa, jolloin vastus tuntuu jaloissa.

Juoksumatolla. On mahdollista ikään kuin muuttaa kokemukseksi sitä paikkaa, jossa liike tapahtuu. Normaali kokemuksemme on, että juostessa tai kävellessä me liikumme, maa allamme pysyy paikallaan. Tämän kokemuksen voi kääntää päinvastaiseksi, mutta se vaatii hyvää keskittymistä. Voit kuvitella aluksi, että juokset tai kävelet juoksumatolla. Yritä saada kokemus siitä, että olet itse paikallasi ja matto allasi on liikkeessä. Voit laajentaa tämän mielikuvan niin, että koet että maapallo pyörii altasi pois, itse pysyt paikallasi. Kun saat aikaan tämän kokemuksen, voit helposti keskittyä kehon oikeaan rakenteeseen liittyviin seikkoihin, koska et tavallaan itse ole liikkeessä. Voit tutkia keskilinjan liikettä, josten avautumista ja sulkeutumista, pään asentoa jne. ikään kuin olisit paikallasi. Taijissa on sanonta: "etsi hiljaisuutta liikkeessä, liikettä hiljaisuudessa". Tämä sanonta tulee hyvin konkreettisesti todeksi tämän kokemuksen myötä.

Hengitys. Tietoinen käveleminen tai juokseminen on aina olemista hengityksen kanssa. Jotta harjoitus, varsinkin jos se viedään vähän raskaammaksi, voi sujua, keuhkoja on tietoisesti tuuletettava hyvin. Buddhalainen perinne sisältää monia tapoja keskittyä hengitykseen, joita kaikkia voidaan soveltaa myös kävelemiseen tai juoksuun. Hengitysliikkeen laskeminen on yksi tapa, mutta yksitoikkoisena hankala.

Hengitystä voi helpommin tarkkailla, jos siihen liittyy samalla hienovarainen hengityksen kontrollointi. Raskaassa harjoituksessa se voidaan tehdä monella tavalla, joista tässä jokin esimerkki. Kyse on siis keuhkojen tehokkaasta tuulettamisesta. Se voidaan tehdä pitämällä painopiste tietoisessa ja hienovaraisesti pidennetyssä uloshengityksessä, josta tietoinen ja hienovaraisesti voimistettu sisäänhengitys tapahtuu. Sama voidaan tehdä myös päinvastoin: painopiste on hienovaraisesti sisäänhengityksessä, jossa osa ilmaa virtaa sisään nenän kautta. Uloshengitys tehdään tietoisemmin suun kautta. Kaikki nämä tavat voidaan rytmittää askelten kanssa, jolloin esimerkiksi uloshengitykseen käytetään kolme askelta jne. On haettava oma rytmi omista ominaisuuksista riippuen.

Tihentyneeseen hengitykseen liittyy luonnollisella tavalla ääni. Tähän ääneen voidaan keskittyä tai sitä voidaan tietoisesti hienovaraisesti muuttaa, jolloin lähestytään mantran käyttöä. Esimerkki: anna uloshengitysvaiheessa ilmanvirran muodostaa äänne "haaaaaaaaaau". "U" tarkoittaa sitä, kohtaa, jossa hengitys ikään kuin itse antaa viestin, että on aika hengittää sisään. Siihen liittyy tietynlainen kiristävä tai tyhjä tunne vatsalla, joka ainakin itselläni tuli esiin, kun tätä harjoittelin.

Nämä kaikki olivat esimerkkejä mielikuvien käytöstä, joita itse olen tutkinut. On rajattomasti myös muita mahdollisuuksia. Keskeistä on se, että mielikuvien kautta harjoitamme myös mieltämme, emmekä vain anna sen hyppiä vapaana kuin apina oksalta toiselle. Keskitymme mielikuvaan ja pyrimme muttamaan sen kautta sisäistä kokemustamme kehostamme ja mielestämme (kehomielestämme).

Zhangin leiristä

Zhangin jo perinteeksi muodostunut kevätleiri on jälleen takana. Saimme häneltä opastusta myös useissa omissa harjoituksissamme. Leiri oli jälleen mielenkiintoinen monellakin tapaa. Tämä oli Zhangin viides leiri Tampereella. Nyt vasta oikeastaan ensimmäisen kerran ymmärsin hänen opetustapaansa, miten se syvenee vuosi vuodelta. Hän on hyvin perinteinen kiinalainen opettaja, niin kuin on moneen kertaan tullut todettua. Tämänkertaisen leirin sisältö oli suurin piirtein sama kuin pari vuotta sitten. Itse asiassa viime vuoden leiri oli sisällöltään vähän laajempi. Mutta mielenkiintoista oli, miten hän opetti jälleen kaikki perusasiat uudella, syvemmällä tasolla lähtien aivan ensimmäisestä seisonta-asennosta: *hun-yuan zhan-zhuangista*. Tähän hän opetti nyt sen perusidean, että koko keho ja mieli laajenee ja supistuu ristiriidan idea säilyttäen. Kyseessä on siis koko kehon avautumis- ja sulkeutumisliike, joka on sisäisen voiman perusmekanismi. Huomatkaa miten pääläen kohottavaa voimaa vastaan työskentelee myös jaloissa lattiaa vasten työntävä voima. Myös kuuteen suuntaan liikkuvaa puumielikuvaa voidaan toteuttaa tässä asennossa.

Jotta voima kulkee vapaasti ranteiden läpi sormiin, kädet ja sormet ovat kuin kotkan jalat. Zhang korosti sitä, että voiman tulee kulkea sormiin ja kynsiin asti. Hän

totesi mm. että voiman tuominen sormenpäihin asti on yksi vaikeimmista kamppailutaitojen taidoista, ja yi quanissa sitä harjoitellaan jokaisessa asennossa.

Jiji-zhuang -asennosta hän selitti tarkasti, miten jalat ja erityisesti polvet reagoivat mielikuvien vaihteluihin. Kun tästä riittytään samassa asennossa tehtäviin shi-li -harjoituksiin, keho toimii samalla tavalla

Shi-li -harjoituksissa hän näytti leirilläkin vapaammin liikkeiden sovelluksia. Nyt hän korosti shi-lissä erityisesti voiman kaarevuutta, joka tarkoittaa käytännössä sitä, että "6-suunnan" liikkeet olivat erilaisia soikioita, eivät edestakaisin kulkevia suorina. Shi-li -harjoituksissa käytettäviin mielikuviiin liittyy kaksi tärkeää tekemisen tapaa: käytetään joko reaktiovoimaa tai itse synnytettyä voimaa. Zhang korostaa aina reaktiovoiman käyttöä näissä harjoituksissa. Tarkoitan reaktiovoimalla seuraavaa. Seisomme *fu-an* -asennossa ja pidämme kiinni veden pinnalla kelluvasta lankusta. Otamme mielikuvan, jossa lankku alkaa veden voimasta liikkua meistä poispäin. Tunnumme tämän liikkeen ja vastaamme siihen vetämällä lankkua itseämme kohti. Reagoimme siis lankun liikkeeseen mielikuvassamme. Eli kyseessä on reaktio siihen voimaan, jonka kuvittelemme tuntevamme. Toinen tapa olisi vain vetää raskasta lankkua itseämme kohti. Tässä ei ole reaktiota, vaan synnytämme voiman itse. Tästä voiman käyttämisen tavasta Zhang antoi esimerkin, jossa kuvittelimme, että kuminauhat kiinnittävät sormemme vastapäiseen seinään. Kun nyt vedämme käsiämme itseämme kohti, nauhat kiristyvät ja voimme tuntea tämän kiristyvän voiman. Sitten annamme nauhojen löystyä työntämällä käsiämme eteenpäin samalla pitäen kevyesti vastaan kuminauhojen aiheuttamaa vetovoimaa.

Zhang haluaa korostaa shi-li -harjoituksessa nimenomaan reaktiovoimaa, jossa oma liikkeemme syntyy reaktiosta ulkoiseen voimaan, koska tämä on perustava *fa-lin* suoritustapa. Ajatelkaa fa-litä vaikka tilanteessa, jossa laitamme vahingossa kätemme kuumalle hellalle. Se mitä sitten tapahtuu, on fali, ja sen syntyy reaktiona kokemaamme tuntemukseen. Yksi fa-listä käytetty metafora on nukkuvan käärmeen liike, kun astumme sen päälle. Se vain reagoi. Tähän tekemisen tapaan liittyy myös mielen pitäminen tyhjänä, egon poispurottaminen. Vain tyhjästä mielestä pystymme reagoimaan spontaanisti, nopeasti ja voimakkaasti.

[Selitin viime kesänä yi quanin periaatteita jääkiekkovalmentaja Jouko Lukkarilalle naisten jääkiekkomaajoukkueen leirillä. Hän oli hyvin kiinnostunut juuri tästä yi quanin puolesta. Hän ymmärsi heti, että yi quanissa pyritään harjoittamaan ihmisen spontaaniin ja tiedostamattomaan refleksiin liittyvää voimankäyttöä ja ottamaan se tietoiseen hallintaan. Länsimainen liikuntavalmennus ei tunne tämän tyyppistä harjoitustapaa lainkaan.]

Zhang kuvasi nyt sivuttaisen shi-lin selkeästi ruuvimaisena voimana. Kyse on vaikeasta spiraalivoimasta, jossa liike tapahtuu hyvin sisäisenä. Leirillä hän liitti siihen vajoavan voiman, mutta jossain kohtaa hän sanoi, että se voidaan tehdä myös kohoavan voiman avulla. Ruuvia voidaan kiertää kiinni ja auki. Ruuvien mielikuva auttaa hahmottamaan tavan, miten tämä voima kehossa syntyy.

Moca-bu -askelluksessa Zhang näytti nyt hyvin selkeästi liikkeen sulkeutumisen- ja avautumisvaiheen. Hän korosti edelleen liikkeiden yksinkertaisuutta ja

luonnollisuutta kaikessa, myös askelluksessa. Kaikki ylimääräinen kiemurtelu tuli jättää pois.

Tui-shouta teimme vain vähän. Omalla salilla sain ensimmäisen kerran kunnolla kokea, miten voima Zhangista lähtee. Hän heitti minut pari kertaa seinään sellaisella voimalla, että luulin lentäväni seinän läpi. Ymmärsin myös, että julkisilla leireillä kaikkia asioita ei yksinkertaisesti tehdä. Kun Zhang tekee push-handsia leirillä, hän ei todellakaan näytä kaikkea voimaansa.

Yksi seikka, mikä Zhangin opetuksessa aina ihmettää, on se miten hän vastaa kysyjälle aina tämän tason mukaan. Tai ainakin yrittää tehdä niin. Hän yrittää selittää kysyttävää asiaa niin, että kysyjä pystyy asian ymmärtämään. Näin Zhangin opetus suurellakin leirillä on aina myös henkilökohtaista. Tämäkin kertoo jotakin tästä perinteestä. On muistettava, että Zhang ei opeta kiinassa lainkaan. Hän vain treenaa itseksensä. Zhao kertoi, että häntä on pyydetty opettamaan yi quania muistaakseni poliisille tai armeijalle, mutta hän ei halua. Yi quanin perinteeseen kuuluu se, että opettaja opettaa oppilaita yksityisesti sen mukaan, miten he ovat edistyneet. Oppilaan pitää olla valmis, jotta hänelle voi opettaa taidon seuraavia vaiheita. Yi quanissa tätä valmiutta katsotaan kahdesta näkökulmasta: moraalisesta ja teknisestä. Perinteisestihän kiinalainen opettaja ottaa oppilaan vastaankin vain suositusten perusteella. Ja jos hän hyväksyy tämän, hän luultavasti testaa hänen kärsivällisyyttään ja kyvykkyyttään seisottamalla häntä huoneensa nurkassa ensimmäisessä asennossa vuoden verran ilman sen kummempia selityksiä. Zhang itse kertoi, miten hänen opettajansa *Yao Zong Xun* laittoi hänet seisomaan ja häipyi sitten tupakalle. Aina silloin tällöin hän kävi katsomassa, miten seisominen sujuu sanomatta sanaakaan. Ja jos Zhang ei itse kysynyt mitään, Yao häipyi taas. Kiinalaiset opettajat eivät yleensä paljon selittele. Oppilaan on löydettävä oikea tapa oman kokemuksensa kautta. Sitten kun hän on jonkin asian itse oivaltanut, opettaja saattaa vahvistaa sanallisestikin, että löytö on oikea. Mutta sanallinen ohjaus on yleensä minimaalista. Zhangin opetustapa onkin itse asiassa hyvin länsimaista. Hän selittää paljon ja erittäin tarkasti. Selittäessään yi quanin perusasetoja ja liikkumisen tapaa hän tulee samalla paljastaneeksi asioita, joita ei ole Kiinassa tapana paljastaa aloittelijoille lainkaan. Yksi esimerkki tällaisesta "salaisuudesta" on etummaisen polven käyttöön liittyvät periaatteet *jiji-zhuangissa*, jotka täällä eivät enää ole mitään salaisuuksia.

Moraalinen valmius ottaa vastaan opetusta tarkoittaa opettajan kannalta sitä, että oppilaaseen voi luottaa. Zhao käänsi jonkin Zhangin lauseen tästä asiasta niin, että opettajan on luotettava siihen, että oppilaat "eivät tee yi quanista sellaista halpaa tavaraa, jota sitten levitellään kaduilla". Koska kyseessä on lopulta hyvin voimakas ja vaarallinen kamppailutaito, tämä asia on kiinalaisessa perinteessä hyvin tärkeä. Tekninen tai fyysinen valmius tarkoittaa sisäisen voiman kasvua tai määrää. Jotta opettaja voi opettaa taitoa eteenpäin, oppilaan sisäisen voiman on oltava tarpeeksi suuri. Se saavutetaan vain zhan zhuangin ja shi-lin avulla.

Zhang on jäämässä eläkkeelle työstään tämän vuoden lopulla. Tämä tarkoittaa toivottavasti sitä, että voimme nähdä hänet Suomessa sen jälkeen useammin. Ainakin kaksi leiriä vuodessa olisi hyvä tavoite.

Sisäisestä kokemuksesta

Zhangin leiri sai jälleen kerran minut ajattelemaan sitä, mitä kaikkea tällaiset perinteet voivatkaan pitää sisällään ihmisen sisäisen kokemuksen kannalta. Zhang selitti lyhyesti leirillä, miten hänen oma kokemuksensa on vuosien varrella muuttunut. Aluksi seistessä lämpö tuntui käsissä, josta se hiljalleen levisi koko vartaloon. Jossakin vaiheessa hän tunsi, miten koko hänen luustonsa soi. Herätti yleisössä pienen naurunpurskahduksen, kun hän edelleen selitti, että muut tosin eivät kuulleet tuota ääntä, vain hän itse. Kun hän nyt tekee zhan zhuangia, koko keho kuumenee hyvin nopeasti ja hän tuntee, miten koko keho on ikään kuin täynnä eläviä palloja. Voiman ja lämmön tunne on niin intensiivinen, että hänelle riittää 5-10 minuutin harjoitus kerralla. Mutta tämän tason saavuttaminen on vienyt häneltä yli kolmekymmentä vuotta. Kirjassaan hän kirjoittaa, miten yi quanin kokemusmaailma on ääretön.

Pienemmällä ja lyhyemmälläkin harjoittelulla voidaan saavuttaa merkittäviä muutoksia sisäisessä kokemuksesta, erityisesti jos tämä on yksi asia mihin tähdätäänkin, kuten kiinalaisissa "sisäisissä taidoissa".

Annoin keväällä näyttelijäopiskelijoista koostuvalle taiji-ryhmälle, joka on kokoontunut parin vuoden ajan kerran viikossa, seuraavan tehtävän. Tehtävää voisi kuvata *fokusoinniksi*. Fokusointi on amerikkalaisen psykologin ja filosofin *Eugene Gendlinin* 1960-luvulla kehittämä menetelmä, jonka avulla etsitään eräänlaisia kehollisia merkitystuntemuksia, joiden avulla ihminen voi käsitellä erilaisia elämäntilanteitaan. Gendlin kehitti fokusoinnin yhdeksi psykoterapian muodoksi, mutta nykyään sitä käytetään hyvin erilaisilla elämänaloilla, joissa kysessä on elämän ongelmien käsittely tai ratkaiseminen.¹

Olimme harjoitelleet *zhan zhuang* -seisontaharjoitusta noin kaksikymmentä minuuttia ja tehneet taijin lyhyen liikesarjan kaksi kertaa. Harjoitus oli kestänyt tässä vaiheessa noin puoli tuntia. Annoin seuraavat ohjeet.

1. Seiskää nyt paikallanne, rentoutukaa ja sulkekaa silmänne.

2. Palatkaa mielessänne siihen kokemukseen, jonka koitte tehdessänne liikesarjaa. Kiirettä ei ole. Antakaa itsellenne aikaa muistella tuota kokemusta ja yrittäkää tuoda tuo kokemus tähän hetkeen. Kuunnelkaa kehoanne sisäkautta ja yrittäkää palata siihen kokemukseen, jonka koitte liikesarjan aikana.

3. Kuunnelkaa sitten mahdollisimman tarkasti tämän kokemuksen laatua ja antakaa sille jokin nimi. Antakaa sen nousta sanaksi, käsitteeksi.

¹ Ks. Gendlin, Eugene T.: *Focusing*. Bantam Books: New York 1981. Katso myös Focusing Institutun kotisivu. [www] [Ref. 21.3.2001]: <http://www.focusing.org/>

4. Liikkukaa sitten rauhallisesti tuon käsitteen ja kokemuksen välillä ja verratkaa niitä toisiinsa. Tunnustelkaa, miten ne sopivat yhteen. Jos tunnette tarvetta muuttaa sanaa, muuttakaa se sopivammaksi.

Pyysin sitten harrastajia avaamaan silmänsä ja kertomaan kaikille, mitkä käsitteet nousivat esiin. Näitä olivat:

keskittynyt
odottava
eheä
kokonainen
iso
helppo
bitumi
avanto
hehku

Nämä käsitteet pyrkivät siis kuvaamaan heidän kokemustaan juuri sillä hetkellä. Ne ovat heidän kokemustaan kuvaavia "avainsanoja". Seuraavassa tämän eksperimentin synnyttämiä ajatuksia, [jotka liittyvät työn alla olevaan tutkimukseen.]

On hyvä muistaa, että he olivat harjoittaneet kehoaan ja mieltään taijin menetelmällä vasta vajaat sata tuntia. *Hitaan ja tietoisien liikkeen tekeminen muuttaa koko eksistenssin viritystilaa.* Tarkoitan tällä yksinkertaisesti elämää niin kuin sen koemme. Koko organismi uudelleen organisoituu tavalla, joka synnyttää kokemuslaatuja, joita he kuvasivat edellä kuvatuilla sanoilla. Tämä kokemus ei välttämättä säily pitkään, mutta harjoituksen edetessä se syvenee ja kattaa hiljalleen suurimman osa arjenkin kokemuksesta. Kokemus, jota kuvataan sanoilla *eheä* ja *kokonainen*, ei vaadi paljon tulkintaa. Nämä sanat kuvastavat myös sitä, että kyse on koko persoonaa koskettavasta kokemuksesta. Kuinka moni meistä voi aidosti sanoa kokevansa itsensä ehjäksi tai kokonaiseksi?

Iso viittaa kasvun kokemukseen; *bitumi* siihen kehon sisäiseen tiheyteen, öljymäiseen tuntemukseen, joka lävistää koko kehon ja antaa kokemuksen sisäisestä vastuksesta ja kehon eri osien yhteydestä; *avanto* voi viitata moneen suuntaan: ehkä kokemukseen syvyydestä tai siihen hiljaisuuden ja harmonian kokemukseen, joka on tuttu kaikille pilkkiongintaa harrastaville; *hehku* on hieno kuvaus siitä sisäisestä lämmöstä ja vitaalisuudesta, jota tämän tyyppinen harjoitus synnyttää.

Nämä kuvaukset näyttävät sen, miten kehon taidon harjoitus, erityisesti tietoisien liikkeen harjoitus, voi syventyä koko olemassaoloa muuttavaksi harjoitukseksi. Kun tällaista harjoitusta tehdään päivittäin, se voi muuttaa koko eksistenssin kokemuslaatuja. Kehon sisäinen kokemus tulee yhä voimakkaammaksi ja alkaa laajeta taidon ulkopuolelle arjen tavallisiin toimintoihin.

HYVÄÄ KESÄÄ KAIKILLE ZENSHINDOJOLAISILLE!

HUOMIOITA
No 27

3/2002 syyskuu

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



Shoshin - aloittelijan mieli

Jotkut teistä ovat lukeneet S. Suzukin kirjan "Zen mieli, aloittelijan mieli". Se on hyvä kirja, jota suosittelen aina kaikille, jotka etsivät zen-kirjoja. Se on saatavilla suomeksi, mikä tekee siitä erityisen hyvän. "Aloittelijan mielen"- käsite, japaniksi *shoshin*, liittyy kaikkiin japanilaisiin taitoihin ja taidemuotoihin ja on siis myös budon keskeinen käsite. Japanilaisissa perinteisissä zen-taiteissa, joihin luetaan siis myös taidot, oppimisprosessi etenee kolmen vaiheen kautta, joita kutsutaan käsitteillä *shu*, *ha* ja *ri*. Budokirjallisuudestakin löydämme usein maininnan näistä käsitteistä. *Shu-ha-ri* ja *shoshin* liittyvät myös aina toisiinsa, sillä näissä perinteissä ajatellaan, että oppimisprosessi on mahdotonta, jos oppilas ei kykene säilyttämään *shoshin* -asennetta.

Aikido-sensei **T.K. Chiba** on kirjoittanut näistä käsitteistä artikkelissaan "Structure of Shu, Ha, Ri, and Penetration of Shoshin".¹ Seuraan tässä hänen artikkeliaan ja sekoitan siihen joitakin omia ajatuksiani.

Aluksi pitää sanoa, että en tunne yhtään japanilaista budo-opettajaa, jolla olisi mitään käsitystä tällaisista asioista. Itse ajattelenkin, että se traditio, joka japanilaisessa budossa on jo rappeutunut, on mahdollista vielä herättää henkiin lännessä. Mutta se vaatii budon opettajilta tämän perinteen perusteellista tuntemista ja näiden ideaalien herättämistä henkiin omassa harjoittelussaan ja opetuksessaan. Vain siten hän kykenee arviomaan sitä, mitä sellaisia universaaleja periaatteita nämä perinteet sisältävät, jotka voidaan herättää uudelleen henkiin myös länsimaisessa budo-kulttuurissa.

¹ T. K. Chiba: Structure of Shu, Ha, Ri, and Penetration of Shoshin
[WWW] [Ref. 22.3.2002] Saatavana osoitteessa:
http://www.aikidoonline.com/archive/feat_0301_tkc.html

Yksi keskeinen perinteiseen budoon littyvä ajatus on, että harjoittelu alkaa *shoshinilla* ja päättyy *shoshiniin*. Siksi on aluksi tärkeää ymmärtää, mitä tällä käsitteellä tarkoitetaan. *Sho* voidaan kääntää sanoilla "ensimmäinen" tai "alku", *shin* käännetään sanoilla "mieli", "henki" tai "asenne". Niinpä koko sana käännetään useimmiten "aloittelijan mieleksi", ja sillä viitataan siihen mielentilaan, jolla täydellinen aloittelija tarttuu budon harjoitteluun. Chiba luettelee aloittelijan moraalisia ominaisuuksia kuvaamalla tällaista oppilasta vaatimattomaksi ja vilpittömäksi, todelliseksi "tien etsijäksi". Japanilaisessa perinteessä pidetään selvänä, että budon-harjoittelu on sekä henkisesti että fyysisesti ankaraa ja vaatii useita vuosia, jotta oppilas oppisi harjoittelemansa taidon. Taitojen ja taiteiden tied eivät ole helppoja. Japanilaisessa perinteessä pidetään itsestään selvänä, että oppiakseen tällaisia taitoja oppilaan on vietävä itsensä usein äärimmäisille rajoilleen asti, sekä henkisille että fyysisille. Tällainen harjoitus kantaa oppilasta eteenpäin asteittain ja taidon fyysisen puolen oppiminen ei ole mikään taidon raja: henkinen kasvu, henkinen ymmärrys on taidon lopullinen päämäärä: lyhyesti sanoen kokonaiseksi ihmiseksi tuleminen. Siksi *shoshin*, aloittelijan mieli, vaatii harrastajalta ennen kaikkea sisua, sinnikkyyttä, omistautumista ja uhrauksia, itsekontrollia. *Shoshin* on mielentila tai asenne, joka oppilaalta vaaditaan, jotta hän kykenee seuraamaan perinteen opetusta. Kaiken lähtökohtana on *usko* perinteeseen ja sen voimaan ja *opettajaan*, joka perinnettä siirtää. Tämän uskon lisäksi oppilaalta vaaditaan tiettyjä moraalisia ominaisuuksia, joita olen luetellut jo edellä. Hänen on oltava vilpittömästi avoin opetukselle ja hyväksyttävä opetus sellaisenaan ilman kritiikkiä tai omia mielipiteitään siitä. Kritiikin aika tulee myöhemmin. *Shoshin* on mielentila tai asenne, jonka tulee säilyä jatkuvasti oppilaan edistyessä aloittelijan tasolta toiselle. Taidon eri tasoilla se saa erilaisia ilmenemismuotoja, mutta perusasenne säilyy samana: avoimuus, vastaaottavuus, vilpitön rehellisyys oikean tien etsinnässä. Vain *shoshin*, aloittelijan mieli, voi kehittyä kohti *mushinia*, mieltä joka on ei-mieli, johon taidon harjoitus tähtää.

Shoshinin säilyttäminen vaatii jatkuvaa itsetarkkailua, sillä se katoaa helposti, kun harrastaja edistyy, saa korkeampia voittoja, korkeamman aseman. Mutta *shoshinin* katoaminen tai kadottaminen tarkoittaa myös kasvun pysähtymistä. Usein siihen liittyy eräänlainen ylimielisyys, kyvyttömyys nähdä se perinne, josta omakin taito on peräisin. Jos oppilaille käy näin, hän on voinut saavuttaa jonkinlaisen vaatimattoman fyysisen taidon, mutta hänen henkinen kasvunsa ei ole vielä päässyt edes alkuun.

Jo tästä Chiban budo-harjoituksen alkutaipaleen kuvauksesta voi nähdä, miten traditionaalinen budo eroaa mistä tahansa länsimaisesta liikunnan ja urheilun perinteestä. Budo nähdään koko persoonallisuuden kasvattamisen järjestelmänä, ei pelkästään teknisenä taitona. Tämä elementtihan puuttuu kokonaan länsimaisesta liikunnasta, jossa yleensä liikutaan joko voiton, kunnon tai hauskanpidon vuoksi. Perinteiseen budon harjoitukseen ei tulla pitämään hauskaa, vaan etsimään itsen rajoja, etsimään ymmärrystä itsestä. Fyysinen harjoitus on aina yhtäaikaan mielen harjoittamista. Siksi taidot ovat teitä, *do*, kohti ihmisenä olemisen ymmärrystä. Taidot ovat moniulotteisia: ne ovat vain osittain näkyvissä katassa: liikkeissä, liikkumisen

tavoissa. Taidon syvyysuuntainen ulottuvuus on vaikeampi havaita, mutta myös vaikeampi opettaa.

pari sanaa mushinista mielentila + tekniikka: budo

Länsimaiselle nykyihmiselle perinteen kunnioittaminen on erityisen vaikeata.

vrt. länsimaista oppilasta

ei perinnettä , ei luottamusta perinteeseen ... urheilu tai mikä tahansa liikuta ei tähtää tällaisiin päämääriin, budoon tullaan samalla asenteella kuin mihin tahansa liikuntaan vaikka se ei ole sitä

Katan bunkain eli sovellutusten rakenteesta

Kata sisältää paljon erilaista itsepuolustusmateriaalia. Ensinnäkin vastustajan hyökkäystapa voi olla lyönti, potku, ote kädestä tai takista, kuristus kaulasta edestä tai takaa, ote kummallakin kädellä takista jne. Vaihtoehtoja on useita. Samoin vastauksia. On järkeävää edetä sovellutusten harjoittelussa helpommasta kohti vaikeampaa, mikä tarkoittaa että ensin ei harjoitella sovellutusta, jossa vastustaja lyö nopean lyönnin, vaan tarttuu kiinni esimerkiksi ranteesta. Ennen lyönnin vastaanottamisen harjoittelua kannattaisi harjoitella tönäisyä. Eli harjoittelu voisi edetä tartumisesta, tönäisyyn ja siitä nopeaan lyöntiin, jolloin edetään staattisesta ja hitaasta tilanteesta hyvin dynaamiseen ja nopeaan.

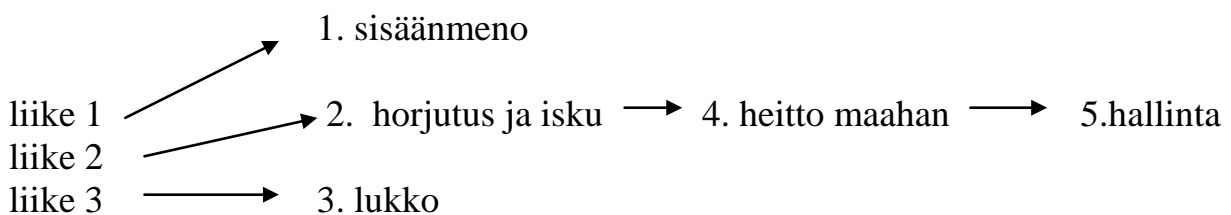
Yksi katan tulkinnan peruskuvio, joka opettaa monentasoista sovellusta on tämä. Jokaisen katan liikesarjan (mikä on katan liikesarja?) tulkinnasta etsitään seuraavat kolmesta viiteen vaihetta tekniikan luonteesta riippuen.

1. Sisäänmeno +
2. yhtäaikaainen tai sen jälkeinen vastaisku kyusho-alueelle tai pelkkä horjutus, joka mahdollistaa seuraavan vaiheen;
3. hallintaote: esim. kynerlukko, joka voi jatkua

4. alasvientiin tai heittoon, jonka jälkeen otetaan
5. hallintaote maassa (/ + isku)

Jotta voimme harjoitella tällaisia sovellussarjoja, meidän on osattava se tekniikkamateriaali, jota sen jokaisen vaiheen tekeminen vaatii. Tässä on erilaisten lukkosarjojen ja heittosarjojen merkitys. Katat antavat paljon tätä materiaalia, mutta tämä tekniikka-arsenaali on kaivettava katasta esiin, ymmärrettävä sen merkitys ja harjoiteltava toimivaksi ja käytännölliseksi tekniikaksi. Pelkkä katan liikkeiden mekaaninen toistaminen ei koskaan synnytä tätä ymmärrystä.

Esimerkiksi *Pinan Shodanin* ensimmäisen kolmen liikkeen sovellus voi rakentua näin:



Oletamme, että hyökkäys on oikean käden koukkulyönti puolustajaa pään korkeudelle. Katan ensimmäinen liike tarjoaa sisäänmenon, jossa vasen käsi iskee vastustajan lyövää kättä, ja oikea kaulan kyusho-alueita. Toisessa vaiheessa oikea käsi jatkaa liikettään iskemällä hyökkääjän lyövän käden kyynertaipeeseen horjuttaen tätä. Kolmannessa vaiheessa oikea käsi tarttuu hyökkääjän käteen jostakin ranteen kohdalta, vartalo kiertyy oikealle ja vasen käsi työntyy hyökkääjän kaulan yli, jolloin hyökkääjän käsi jää lukkoon puolustajan vasemman kainalon alle ja rintaa vasten. Tähän asti olemme seuranneet kolmea ensimmäistä liikettä aika tarkasti. Neljännessä vaiheessa puolustajan vasen jalka voi siirtyä hyökkääjän etummaisen jalan taakse, joka auttaa hyökkääjän kaatamisessa selän suuntaan. Lopuksi hyökkääjä voidaan hallita esimerkiksi kyynperlukolla.

Tätäkin sovellusta teimme varmaan viime vuonna.

Realismin asteita karatessa

1. Muodollinen tekniikkaharjoitus. Esim. Junzuki.

2. Pari mukaan. Esim. Sanbon-kumite. Pari lyö oikealla tavalla kohdistetun lyönnin, joka väistetään ja vastataan. Sama kihon-kumite ja muut muodolliset kumitet. Näissähan pari jää lyöntiasentoonsa seisomaan.

3. Tilanteen muodollisuus puretaan. Realismi lisääntyy. Tyypillisiä ovat tegumi-harjoitteet. Realismia voidaan edelleen lisätä esimerkiksi nopeuttamalla harjoitusta. Olemme tehneet heittoharjoitusta (esim. kote-gaeshi), niin että pari nousee ja lähtee heti liikkeelle. Tässä tavassa puolustaja ei voi enää kiinnittää niin paljon huomiota tekniikan yksityiskohtiin, esim. jalkojen asentoon, vaan tekniikan on tapahduttava enemmän spontaanisti ja mistä asennosta tahansa.

4. Yhden hyökkäyksen vapaa harjoitus. Tämä tarkoittaa ottelumuotoa, jossa hyökkääjä saa vapaasti valita hyökkäystapansa. Puolustaja tekee siihen sopivan vastauksen. Tämä lisää tilanteen realistisuutta siinä mielessä, että hyökkäys on vapaa. Mutta se on silti kontrolloitu, vaikka se suunnattaisi kunnolla sisään.

5. Realistisin harjoitus on tietysti varsinainen itsepuolustustilanne. Monet okinawalaiset karatekat kävivät testailemassa taitojaan Nahan ja Shurin hämärillä kujilla. Me emme enää harjoittele sillä tavalla, eikä tämä harjoitustapa ollut siihenkään aikaan yleisesti hyväksyttyä niiden karatekoiden keskuudessa, jotka korostivat karatessakin hyvien tapojen noudattamista.

Esimerkiksi Kenji Tokitsu on yrittänyt ratkaista tämän harjoitusongelman ottamalla mukaan vapaaottelun kunnollisin suojin. Pääsuojiin, paksujen hanskojen ja rintapanssareiden käyttö toisaalta kuitenkin rajoittaa käytettävää tekniikkaa.

Modernissa karatessa, vaikka koryo-karatessa, on erilaisia päämääriä

katapohjainen karate

miten liikkeitä pitää tulkita: moderni karate, hyökkäys suora lyönti tai potku, vrt. vaikka wadon kaikki muodolliset kumitet, on jo erossa katan liikkeistä

esim. Funakoshi: on tutkittava kaikki mahdolliset itsepuolustustilanteet

tämä on systematisoitu esimerkiksi vanhassa jujutsussa ja modernissa aikidossa

myös katan liikkeet ovat näitä samoja

on avattava mielensä näkemään liikkeet monitasoisina ja pudotettava pois ajatus block- counterpuch -ajatus jolla ei ole paljoakaan tekemistä vanhan karaten kanssa

katso vaikka wadon vanhaa tekniikkalistaa, siinä näkyy voimakas jutsu painotus, tätä tulee Ohtsukan jutsu-taustasta, tuskin karaten katoista

jos haluaa ymmärtää katan liikkeitä omattava laaja tekninen viitekehys, josta tarkastella liikkeiden mahdollisia sovelluksia, sen voi saada vain harjoittelemalla useampia kamppailutaitoja, moderni karate ei yksinkertaisesti anna tähän eväitä

harjoittelun progressiivisuus, tarttumisesta kohti työntämistä, kohti lyöntiä Clarck

kehon vitaalialueiden tuntemus olennaista, näkökulma joka on unohtunut kokonaan modernin kilpaharjoittelun myötä lähinnä toisen maailmansodan jälkeen näihin aikoihin kyusho-jutsu informaatio katosi myös judon oppikirjoista

Funakoshi 20-luvun kirjoissa paljon viitteitä vanhoihin treenimenetelmiin, esim. katojen sisältämät heitot.....

wadoon liitettynä koryu-ajatus on siinä mielessä luonnollinen, että se tarkoittaisi myös jutsu-puolen mukaan ottamista harjoitteluun, ks. wadon vanha tekniikkaluettelo

HUOMIOITA

No 28

2/2003 toukokuu

Zenshindojo ry.

Perustettu 1987.

Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
场

Harjoittamisesta

Zhangin ensimmäisissä treeneissä kävimme mielenkiintoisen keskustelun siitä, mitä harjoitteluun ja quanın yhteydessä tarkoittaa. Kuvatessaan harjoittelun ideaa yleensä Zhang käytti kiinan kielen sanaa *xiulian*. Tuli pian selväksi, että sana on oikeastaan mahdoton kääntää, sillä sen kulttuuriset merkitykset ovat niin rikkaat ja syvälliset. Yleensä se käännetään vain "harjoittamiseksi" tai "viljelemiseksi" (engl. practise, cultivation). Zhao piti varmaan vartin luennon yrittäessään selittää minulle tämän käsitteen erilaisia vivahteita ja merkityksiä. Käsite on hyvin olennainen, jos haluamme ymmärtää tämän tyyppisiä aasialaisten harjoitusten perinteitä.

Etsin sitten seuraavana päivänä tätä käsitettä netistä ja törmäsin miltei samaa tarkoittavaan käsitteeseen *xiuxin*, joka myös käännetään yleensä englanniksi sanalla "cultivation" ja sillä tarkoitetaan erityisesti buddhalaisessa perinteessä harjoittamisen käsitettä. Tämä onkin jo sitten tutumpi käsite, koska se on japaniksi *shugyo*, joka on taas tuttu käsite budo-lajien perinteestä. Kysyin sitten **Zhaolta** ja (Jarno) Zhangilta näiden käsitteiden erosta ja kummatkin totesivat, että kyse on itse asiassa samasta asiasta. *Xiuxin* on käsite, jota käytetään erityisesti zenin yhteydessä. Zhang totesi, että kyse on samasta, mutta ehkä oppineemmat käyttävät tuota *xiuxin* - käsitettä. Hän käyttää enemmän käsitettä *xiulian*. Kummatkin viittaavat siis samaan itsensä harjoittamisen ideaan.

Mutta mitä tämä idea sitten pitää sisällään? Olennaista on se, että *xiulian* tai *shugyo* viittaavat harjoittamisen tapaan, jossa on useita tasoja ja päämääriä. Tässä niistä joitakin:

1. Ensinnäkin kyse on koko persoonan harjoittamisesta. Ei siis vain kehon harjoittamisesta. Kyse on ajattelutavasta, jossa kehoa ja mieltä ei eroteta jyrkästi

toisistaan. Erityisen hyvin se näkyy yi quanissa, jossa mielikuvien avulla pyritään erilaisiin kehollisiin kokemuksiin. Ajatellaan esimerkiksi, että mielen voima on kehon voimaa. Lopulta etsitään kokemusta, jossa mieli tai "spirit", keho ja ympäristö (luonto, maailma) koetaan jollain tavalla samaksi.

2. Tässä ajatustavassa tulee esiin se, että käytetty metodi perustuu tiettyyn näkemykseen ihmisestä ja ihmisen ja luonnon / maailman suhteesta. Kiinalaisessa ajattelutavassa se tarkoittaa esimerkiksi ihmisen ja luonnon hyvin läheistä suhdetta. Ihminen nähdään luonnon osana. Sama qi (energia, elinvoima jne.), joka elävöittää luonnon, kulkee myös ihmisessä ja tekee hänet eläväksi. On siis luonnollista, jos pyrimme tutkimaan qit (voimaa) itsessämme, tehdä sitä niin, että käytämme hyväksi tätä ihmisen ja luonnon saumatonta yhteyttä. Tästä syystä yi quanissa käytetään paljon hyväksi mielikuvia erilaisista luonnon elementeistä: vuoret, virrat, puut, eläimet.

3. Harjoituksen avulla pyritään myös syventämään kokemusta tästä taustalla olevasta metafysiikasta. Siksi harjoittamisen päämäärä on aina myös elämänfilosofinen, elämäntaidollinen.

4. Harjoitukseen liittyy aina myös eettinen ulottuvuus, koska ihminen on osa luontoa, mutta myös osa ihmisten yhteisöä. Zhang totesi tästä hyvin lyhyesti, että yi quania ei tietenkään mennä käyttämään kaduille, mutta sitä on mahdollista käyttää puolustaessaan itseään tai perhettään. Tämä liittyy siihen ajatukseen, että itsensä harjoittaminen, itsestään huolen pitäminen tarkoittaa myös itsensä ja perheensä puolustamista, jos niin on tarpeen. Itsepuolustuksen aspekti nousee siis tästä itsestään huolehtimisen ajatuksesta. Itsestään huolehtimisessa on aina mukana myös terveyden näkökulma, omasta terveydestään huolehtimisen näkökulma. Itsepuolustus on myös omasta ja toisten terveydestä huolehtimista.

5. Harjoittamisen ja itsestä huolehtimisen näkökulmaan liittyy myös se, että harjoituksesta tulee saada nautintoa. Sen pitää olla miellyttävää, hauskaa. Se parantaa elämän laatua. Esteettistä nautintoa voi saada monella tapaa, myös harjoittamalla kehoaan. Erityisesti yi quanissa korostuu tämä harjoituksen tuoman esteettisen nautinnon ajatus. Se kasvattaa myös harjoitusmotivaatiota ja siten ylläpitää päivittäisen harjoituksen ajatusta.

Jo näistä *xiulian* / *shugyo* -käsitteeseen liittyvistä ajatuksista voi nähdä, että kyse on harjoituksesta, jossa pyritään alati syventyvään ymmärrykseen, jota esimerkiksi zen-perinteessä kutsutaan käsittellä *prajna*, ja joka voidaan kääntää sanalla "viisaus". Olennaista on kokemuksen ja tiedon syventäminen ei niinkään mahdollisimman monien tiedonpalasten kerääminen. Esimerkiksi yi quanissa Zhang korostaa aina, että periaatteessa riittää että seisoo vain yhdessä asennossa. Siitä voi löytää kaikki yi quanin ulottuvuudet. Tämähän tarkoittaa nimenomaan harjoittamista niin, että tunkeutuu mahdollisimman syvälle tähän yhteen asentoon. Kyse ei siis ole monien erilaisten asentojen keräämisestä tai monien erilaisten shi-li -tekniikoiden keräämisestä. Oppiminen on syventämistä - ei keräämistä.

On aika selvää, että lännessä kehon tai fyysisen taidon harjoittamisen ajatukseen ei liity tällaisia ulottuuvuksia. Meillä ei ole vastaavaa harjoittamisen käsitettä. Treenaaminen on lähinnä kehon ominaisuuksien treenaamista ja vain satunnaisesti sillä katsotaan olevan muutakin merkitystä. Ehkä ainoa vähän paremmin lännessä esillä oleva näkökulma liittyy liikunnan terveydellisiin vaikutuksiin.

Kun Zhang siis käyttää lauseessaan sanaa *xiulian*, siihen liittyy ainakin kaikki edellä kuvatut merkitykset. Sääliksi käy tulkkia.¹

Tokitsu-ryu

Olen kirjoittanut aikaisemminkin Ranskassa vaikuttavasta opettajasta **Kenji Tokitsu**². Hän on kirjoittanut useita kirjoja karatesta, karaten historiasta ja budosta yleensä. Hän on väitellyt Pariisissa sosiologiasta ja japanin kirjallisuudesta. Hän aloitti karaten harrastuksensa *Shotokan*-tyylistä 1970-luvun alussa. Hän, niin kuin monet muutkin, tuli hiljalleen huomaamaan, että modernissa karatessa oli monia asioita, joita ei voinut mitenkään perustella. Yksi keskeinen tällainen piirre oli kehoa rikkova harjoitusmetodi. Hänkin lähti sitten etsimään karaten juuria ja löysi kiinalaiset kamppailutaidot. Hän harjoitteli ensin *Shaolinquania*, sitten *taijita*, *qigongia* ja löysi lopulta *yi quanin*. Vuonna 1983 hän perusti Pariisiin oman koulunsa, jolle hän antoi nimeksi *Shaolin mon*, "Sholinin portti". [Ei sentään "portiton portti".] Koulussaan hän pyrki tuomaan karaten harjoittelua takaisin kiinalaiseen Shaolinin perinteeseen. 1990-luvun puolivälissä hän päätti jälleen uudistua ja esitteli uuden kamppailutaitonsa, johon hän oli yhdistänyt kaiken siihen asti oppimansa. Hän kutsui harjoitustapaansa luonnollisesti nimellä *Tokitsu-ryu* ja määritteli sen "*jisei budoksi*". Jisei budolla hän tarkoittaa itsensä harjoittamista budon, siis kamppailutaitojen, avulla. Vuonna 1999 hän alkoi käyttää nimeä "Jiseido", joka tarkoittaa "itsenä harjoittamisen tietä menetelmän avulla, jolla ihminen luo itsensä". Tokitsu kuvaakin nyt näkökulmaansa niin, että vaikka taito, jota hän opiskelee ja opettaa liittyikin aseettomaan itsepuolustukseen, se on samalla myös yleisemmällä tasolla tapa lähestyä mitä tahansa asioita henkilökohtaisen kasvun näkökulmasta. Jos vielä muistatte, mitä kirjoitin tuossa edellä *shugyon* käsitteestä, niin voisi todeta, että Tokitsu on alkanut painottaa harjoituksessaan tätä yleisempää harjoituksen ja itsestään huolehtimisen näkökulmaa.

¹ Yasuo Yuasa käsittelee *shugyon* merkitystä japanilaisessa kulttuurissa kirjoissaan *The Body, Toward an Eastern Mind-Body Theory*, ja *The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy*. Katso myös: Tapio Koski: *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä* ja Timo Klemola: *Ruumis liikkuu, liikkuuko henki* (tai *Liikunta tienä kohti varsinaista itseä*), jotka kummatkin ovat *shugyo* -käsitteen kääntämistä länsimaisen filosofian kielelle. (Huolimatta siitä, että tätä käsitettä ei niissä mainita.)

² Pääset Tokitsu-Ryun kotisivuille Zenshindojon kotisivun linkin kautta.

Tokitsun Tokitsu-ryun rakenne ja harjoitusmetodit näyttävätkin mielenkiintoisen tutuilta. [Niin kuin varmaan saatoitte jo arvata.] Hänen tyyliensä perustuu neljään elementtiin: 1. Jisei-kiko, 2. Jisei-taichi, 3. Jisei-budo, 3. Energiatanssi.

Jisei-kiko tarkoittaa erilaisia qigong-harjoituksia. Tokitsu on kehittänyt tai paremminkin kerännyt yhteen oman qigong-järjestelmänsä, joka koostuu useista liikesarjoista.

Jisei-taichi koostuu lähinnä Chen-tyylin taijista.

Jisei-budo sisältää taidon kamppailutekniikkaa ja perustuu karaten, kendon, taijin ja yi quanin liikkeisiin. Elementti koostuu liikesarjoista ja pariharjoituksista.

Energiatanssin ajatus on peräisin yi quanista. Se on eräänlaista vapaata, tanssinomaista liikuntaa, jossa Tokitsun sanoin "ilmaistaan vapaan ja harmonisen liikkeen synnyttämää iloa". Siinä edelliset elementit yhdistetään spontaaniin, harmoniseen ja vapaaseen liikkeeseen.

"Zenshindojo-ryu"

Kirjoitin Tokitusta tietysti siksi, että Zenshindojojen harjoittajilla on pitkään ollut mahdollisuus samankaltaiseen harjoituksen tapaan. Keväällä seuran hallitus keksi hyvän ajatuksen, että yhdellä alkeiskurssin hinnalla harrastajat saavat osallistua kaikille alkeiskursseille. Se tarkoitti sitä, että nyt oikeasti joku harrastaja saattoi aloittaa sekä karaten, taijin että yi quanin kurssit yhtäaikaan sekä osallistua sunnuntain zen-istuntoon. Tällainen vie tietysti paljon aikaa eikä ole monille meistä mahdollista.

Haluan tuoda tämän esiin siksi, että tätä ajatustapaa, että seurammekin erilaiset harjoittelun elementit muodostavat kokonaisuuden, jota voi harjoitella, ei helposti huomaa. Varsinkin kun sitä ei korosteta. Kyse on itse asiassa hyvin samanlaisesta kokonaisuudesta, mitä Tokitsu kuvaa.

Zenshindojojen harjoituksen elementit: karate, taiji, yi quan ja zen ovat tulosta minun historiastani ja harjoituskokemuksestani. Omassa harjoituksessani ne kulkevat koko ajan käsi kädessä. Itse näen [ja koen omassa kehossani ja mielessäni] ne kaikki yhden kokonaisuuden elementeiksi. Tätä kokonaisuutta voi kutsua sanalla shugyo, xiulian tai xiuxin. Kuvasin jo alussa tätä harjoituksen ajatusta, ja otin esiin, että siihen liittyy useita tasoja ja näkökulmia, jotka kaikki liittyvät itsestä huolehtimisen ajatukseen. Jos katson näitä Zenshindojojen harjoittelun elementtejä, niin terveydellinen näkökulma liittyy tietysti kaikkiin, mutta korostunut se on taijissa ja yi quanissa ja karaten kiko-harjoituksissa. Elämänfilofofinen ulottuvuus liittyy tietysti jälleen kaikkiin, mutta korostuneesti zen-harjoitukseen. Kehon ja mielen kokemuksen harjaannuttaminen niin, että emme koe näitä osia itsessämme erillisinä liittyy kaikkiin näihin harjoituksiin. Kyse on aina koko persoonan harjoittamisesta ja kehon ja mielen yhdistämisen etsimisestä. Kyse on myös ihmisen ja luonnon / ympäristön / toisen ihmisen välisen suhteen tutkimisesta. Itsestään (ja perheestään) huolehtimisen näkökulma itsepuolustuksen kannalta liittyy erityisesti karateen ja yi quaniin, mutta

myös taijin. Ne sisältävät kaikki tärkeää itsepuolustukseen liittyvää tekniikkaa ja harjoitusmetodeja. Myös harjoitukseen liittyvä esteettinen näkökulma on osa kaikkia harjoittamiamme taitoja. Ehkä se on korostuneemmin esillä taijissa ja yi quanissa, mutta läsnä myös karatessa.

Tanssin elementti liittyy erityisesti yi quaniin, koska sen muodot ovat yleensä hyvin vapaita. Harjoituksessa voidaan antaa vain mielikuva, jonka kanssa on sitten harjoiteltava. On esimerkiksi kuviteltava pallo ja sitä on sitten pyöritettävä vapaasti maassa eri suuntiin. Kyse on mielikuvan määräämästä vapaasta liikkeestä eli yhdenlaisesta improvisoinnista, tanssista. Shi-li -harjoituksissa tämä ajatus kehitetään yhä vapaamman ja vapaamman liikkumisen suuntaan, jolloin päädytään lopulta "yi quan -tanssiin".

Sama ajatus on hyvä myös taijissa ja karatessa. Myös näiden taitojen liikemateriaalilla voidaan improvisoida. Itse harjoittelen niin aina joskus. Ja jos olet harjoitellut kaikkia näitä taitoja, voit yhdistää niiden kaikkien liikemateriaalin "energiatanssiksi", jota Tokitsukin kuvaa. Kyse ei ole mistään ihmeellisestä asiasta. Tosin improvisointi ei tietenkään ole ihan helppoa. Erityisesti se vaatii mielen vapauttamista suunnittelusta ja kaikista ennakkoluuloista. Varsinkin kun toiset katsovat, mieli jäykistyy helposti. Samalla ja tästä syystä kyseessä on hyvin kehittävä harjoitustapa.

Koryu karaten rakennetta kuvaavaan taulukkoon pitänee alimmaiseksi lisätä kohta "koryu-tanssi".

Takaisin Zhangiin ja yi quaniin

Kirjoitan tätä 12. toukokuuta ja Zhangin leiristä on nyt vähän yli viikon. Tämän verran näytti kestävän minulta, että alan ymmärtää, mikä oli Zhangin opetuksen tämän vuoden keskeisin anti. Tähän ymmärrykseen tosin vaikuttaa myös se, että tilasin yhden yi quan -kirjan, jota olen nyt lueskellut. Kirjan tekijä on **He Zhenwei** ja nimi: *Da Cheng Quan. Le sommets des arts martiaux chinois* (Editions Quimétao, Pariisi 2000). Luettuani tätä kirjaa, jossa tekijä käsittelee sekeästi joitakin yi quanin keskeisiä käsitteitä ja ajattellessani samalla Zhangin leiriä, oivalsin monia asioita, joita yritän nyt tässä selittää.

Keskeisin Zhangin opetus tänä vuonna oli, että hän pyrki syventämään harjoittelumme tasoa yistä kohti sheniä. Hän on puhunut tästä asiasta aikaisemminkin, mutta nyt hän mielestäni pyrki systemaattisemmin avaamaan leiriläisille harjoittelun tasoa, jossa korostuu nimenomaan shen eli "henki" tai "spirit". Tämä hän teki antamalla paljon erityisesti shen-harjoittelua painottavia mielikuvia. Nämä mielikuvat liittyivät toisaalta erilaisiin identifikaatioihin, samaistumisiin luonnon eri elementteihin ja toisaalta vaarallisten tilanteiden kuvitteluun. Nämä kummatkin mielikuvien tasot korostavat juuri shen -näkökulmaa (vaikka tietysti yi on myös mukana). Yritän seuraavassa selventää näitä yin ja shenin käsitteitä.

Shen siis käännetään yleensä sanoilla "henki", "spirit", "tietoisuus" jne. Tein pienen tutkimusmatkan nettiin ja yritin hahmottaa tätä käsitettä kiinalaisessa ajattelussa ja tässä tuloksia. Ensinnäkin pitää sanoa, että käsite on erittäin monimutkainen ja monitasoinen ja se aukeaa aina vähän eri tavalla riippuen siitä katsotaanko sitä vaikka taolaisesta näkökulmasta vai kiinalaisen perinteisen lääketieteen näkökulmasta jne. PKL (=perinteinen kiinalainen lääketiede) heijastaa yleistä kiinalaista käsitystä siitä, mikä ihminen on ja mistä hän "koostuu" ja siksi tätäkin käsitettä on mielenkiintoista katsoa siltä kannalta. Pkl:ssä shen on yleiskäsite, jolla viitataan erilaisiin henkisiin kykyihin ja sillä ilmaistaan myös yleistä vitaalisuutta, elinvoimaa. Sisäelimestä se liittyy erityisesti sydämeen (vrt. Zhang: "fa li lähtee sydäimestä".) Se on ihmisen tärkein osa, jonka toiminta perustuu erilaisten kehon energioiden tasapainoon ja täyteyteen. Kun shen on täysi, keho on voimakas ja kaikki ihmisen systeemit toimivat moitteetta. Toisaalta myös jos shen on hajanainen, myös muut ihmisen vitaalit funktiot toimivat huonosti. Shen ilmaisee myös tunteidemme tilaa. Jos tunteemme ovat epäjärjestyksessä, se vaikuttaa myös kehomme terveyteen ja voimaan. Tasapainoinen ja vitaali shen ylläpitää kehonkin terveyttä ja auttaa myös sairauksista toipumisessa. Jatkuva emotionaalinen epätasapaino, siis shenin epätasapaino, tulee lopulta esiin myös fyysisinä sairauksina.

Kiinalainen lääketiede näkee ihmisen yhtenä kokonaisuutena, jolloin myös henki, shen, ei ole kehosta irrallinen, vaan ikään kuin jakaantuu kaikkialle kehoon tai sen voidaan ajatella olevan "hengen" näkökulma koko ihmiseen. Eräästä lähteestä löysin maininnan, että pkl:n mukaan shen liittyy ihmisen hermojärjestelmän kannalta erityisesti näkö- ja kuuloaistiin ja silmän ja käden koordinaatioon. [Vrt. yi quanin harjoitus, jossa keskitytään vain kuutelemaan kaukaista sadetta ja annetaan katseen levätä horisontissa katsomatta erityisesti mitään kohdetta.] Se liittyy myös erilaisiin "parapsykologisiin kykyihin" kuten telepatia. Shen, ihmisen henki, ulottuu myös kehon ulkopuolelle. Se ei rajoitu vain kehon pinnan sisäpuolelle. Se, miten pitkälle shen ulottuu ihmisen kehon ulkopuolelle, riippuu harjoituksesta. [Vrt. kaikki yi quanin harjoitukset, joissa tutkitaan ihon sensitiivisyyttä ilman suuntaan.] Kamppailutaitojen legendat, joissa mestari kykenee havaitsemaan potentiaalisen hyökkäyksen ennen kuin se varsinaisesti ilmenee, kuuluvat shenin harjoittamisen piiriin. Samoin legendat mestareista, jotka pystyvät pelkällä hengellään lannistamaan vastustajan. *Shen gong* tarkoittaa "hengen harjoittamista". Yhdestä lähteestä löysin myös tutun ajatuksen, että japanilaisten kamppailutaitojen perinteihin [ja tietysti zeniin] liittyvä *mushin*-mielentila, tyhjä mieli, on myös shen-gongin tulosta.

Shenin käsite liittyy siis monenlaisiin ihmisen henkisyiden puoliin. Kiinassa se liittyy myös taolaiseen käsitykseen erilaista jumalolentoista ja demoneista. Taolaisuuteen liittyy varsin moniolentoinen jumalten tai henkien maailma, joita kaikkia voidaan ymmärtääkseni myös kutsua sanalla shen. Erilaiset taivaan henget voivat liittyä mitä erilasimpiin luonnonolioihin, kuten vuoret, joet, tähdet jne. Yi quanin elementtimielikuvissa ja luontoon samaistumisessa on mukana myös tämä näkökulma. Näin varsinkin kun kiinalaisessa kosmologiassa kaikki se mitä on olemassa, on samaa qin ilmentymää. Ei siis ole mitään periaatteellista eroa ihmisen ja

näiden olioiden tai muun maailman välillä yleensäkin. Tästä syystä ihminen voi aidosti samaistua kaikkiin luonnon elementteihin, koska tällä perustavalla qin tai energian tasolla hän on jo yhtä niiden kanssa. Jo syntyessään ihmisen hengellä on tämä luontoon tai luonnon henkiin / jumaluuksiin samaistumisen kyky.

Yi käännetään mieleksi, ajatukseksi, aikomukseksi, tahdoksi. Yi näyttää enemmän tietoisuuden aspektilta, joka liittyy toimintaan. Se on ennen toimintaa oleva aikomus, intentio, ajatus, joka sitten toiminnassa saa konkreettisen muodon. Näinhän se on myös yi quanissa, jossa perusharjoittelussa pyritään aktivoimaan tämän tyyppinen sisäinen ponnistus mielikuvan avulla, jossa esim. työnnetään, vedetään, painetaan jne. jotakin esinettä.

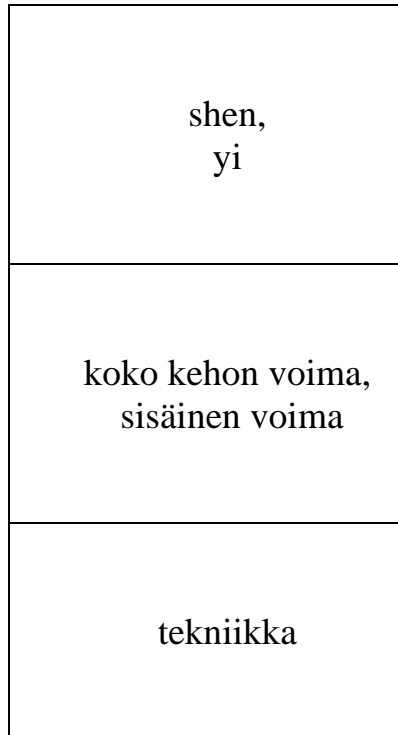
Koska shen ja yi ovat saman tietoisuuden eri aspekteja, niiden erottaminen toisistaan on tavallaan metodista. Tämä erottaminen auttaa harjoittelussa ja asettaa harjoitteluun erilaisia päämääriä. Yin harjoittaminen on tavallaan enemmän "tekninen" asia ja liittyy mielen, ajatuksen, tahdon voiman viemiseen koko kehon voimaksi. Mutta tämä on vain ensimmäinen askel. Samaa voimaa voidaan lisätä ottamalla harjoitukseen mukaan shenin aspekti. Samalla harjoitus saa syvempiä edellä kuvaamani shenin käsitteeseen liittyviä (eksistentiaalisia) ulottuvuuksia. Samalla on myös niin että harjoituksessa pitäisi pyrkiä siihen, että sekä yin että shenin aspektit ovat aina myös yhtäaikaisesti läsnä.

Shenin aspekti harjoittaa eräänlaista tietoisuuden yleisempää laatua, viritystä, vitaalisuutta, joka on se tausta missä yin harjoitus ja samalla koko kehon harjoitus ikään kuin lepää.

Tässä on mielestäni se keskeisin opetus, minkä Zhang tämän vuoden leireillään yritti meille opettaa.

Kamppailunäkökulmasta tämä on hyvin luonnollista. Kamppailuun liittyvää mielentilaa, henkistä virittyneisyyttä harjoiteltiin erilaisilla vaaran mielikuvilla, joita Zhang opetti useampia [mielikuva vuorikiipeilijästä, joka on putoamassa; mielikuva ansan päällä seisomisesta; jijizhuangin mielikuva ympärillä olevista vihollisista jne.]. Näissä harjoituksissa pyritään harjoittelemaan vakaata ja rauhallista henkeä, joka pitää säilyttää vaarankin uhatessa.

He Zhenwei kirjoittaa kirjassaan siitä, miten todellisessa kamppailussa nimenomaan henki on ratkaisevin, ei kamppailutekniikan osaaminen. Tämä on tietysti todellisten taistelutilanteiden opetus, jonka Wang Xiangzhai systematisoi yi quan -systemiinsä. Todellisen kamppailun kannalta on olemassa taitojen hierarkia, jonka huipulla on henki, spirit, shen, mutta myös tahto ja sen voima, yi. Kaikki muut taidon tasot ovat näille alisteisia. Ilman voimakasta henkeä ja tahdonvoimaa ei todellisessa kamppailussa voi pärjätä. Tämän hierarkian, jonka Wang Xiangzhai sitten systematisoi yi quaniksi, voisi esittää näin:



He Zhenwei esittää tästä seuraavan esimerkin. Jos yksinäinen nainen kohtaa pimeällä kadulla veitsillä aseistautuneen joukon, joka haluaa ryöstää hänet, nainen on heille yleensä helppo uhri. Mutta jos naisella on mukana pieni lapsi, jonka henki on samalla uhattuna, hän taistelee kuin tiikeri. Tämä on shen, henki, jonka laatu kamppailutilanteessa määrää lopputuloksen. Tietysti asiaa auttaa, jos koko keho on harjoitettu voimakkaaksi, liikkuvaksi ja nopeaksi, mutta varsinaiset kamppailutekniikat ovat vähiten tärkeitä. Ihmisellä niin kuin muillakin eläimillä on kyllä intuitiiviset taistelutekniikkansa. Tämä kuvio selittää myös sen, miksi yi quanissa ei todella painoteta kamppailun tekniikkaa vaan jätetään se ikään kuin harjoittajan itsensä varaan. Kamppailupuolella, joka sitä yleensä harjoittaa, "tekniikat" ovat yksilöllisiä ja vapaus täydellistä. Metodien ensimmäiset askeleet (ja joihin mestaritkin palaavat) on tarkemmin lukkoonlyötyä (zhan zhuang, shi-li jne.)

Yksi keskeinen ajatus shenin harjoittamisessa kamppailun kannalta on saada esiin spontaani, intuitiivinen tai vaistonvarainen toiminta. Yi quanissa tähän pyritään käyttämällä myös erilaisia eläinmielikuvia. Jos harjoittelet samaistuvasti tiikeriin, se synnyttää valmiutta toimia kamppailutilanteessa tiikeerin tavoin: vaistonvaraisesti koko kehon rennolla, elastisella voimalla.

He Zhenwei selittää kirjassaan shenin ja yin eroa myös toteamalla, että shen liittyy kamppailutaidoissa ensimmäisen asteen tai tason reaktioon, yi toisen tason reaktioon. Shen on se ensi reaktio, miten tilanteeseen suhtaudutaan, yi on ajattelua, jossa sitten tätä tilannetta arvioidaan. Shen ja yi kulkevat aina käsi kädessä eikä tämä erottelu tarkoita, että ne pitäisi käytännön harjoittelussa pyrkiä erottamaan toisistaan. Päinvastoin. Niiden suhdetta on opittava ymmärtämään. Shenin ja yin välillä voidaan

nähdä myös yi quanille tyypillinen ristiriita: harjoiteltaessa yi on pingoittunut, shen tyyni ja rento. Ihmisen shenin, hengen laatu vaihtelee jatkuvasti tilanteesta toiseen ja mahdollistaa kehon erilaiset toiminnot. Jos esimerkiksi kamppailutilanteessa shen on virittynyt pelon suuntaa, se jäykistää myös kehon ja mielen, eikä toiminta voi tapahtua vapaasti koko kehon intuitiivisella voimalla. Shenin "laatu" kamppailutilanteesta määrää voiton ja häviön. Yi liittyy mm. siihen, mikä strategia valitaan, miten vastustajaa luetaan jne. Kummatkin tietoisuuden tasot ovat siis tärkeitä. Kamppailupuolen harjoittelussa pyritään todelliseen voimaan ja "todelliseen henkeen" ja tätä etsitään erilaisten mielikuvien avulla, jotka ovat siis hengen ja yin harjoittamisen "tekniikoita". Jo ensimmäiset mielikuvat palloista (ja muista) harjoittavat yin kohdistamista, mielen suuntaamista yhteen pisteeseen ja sen kautta mielen voimaa, joka hiljalleen alkaa tuntua kehon voimana.

Shen- ja yi -harjoitteluun liittyviä mielikuvia

Selventääkseni edellä kirjoittamaani anna vielä muutaman konkreettisen esimerkin yi quan harjoituksista, joista osan olen ottanut He Zhenwein kirjasta. Kaikki perustason harjoitukset, joissa kannatteleminen palloja, kuvittelemme vastustavamme lankun liikettä tai syleilemme puuta ja vastustamme sen liikettä ovat yi-harjoituksia. Niihin voidaan sitten lisätä hiljalleen shen-aspekti lisäämällä mielikuvaan muita ulottuvuuksia. Tässä esimerkkejä ohjeen muodossa.

1. "Seiso fu-an asennossa, kuvittelen mielessäsi että lankku liikkuu vedessä kuuteen suuntaan ja estä lankun liike." Tässä liikutaan yi-tasolla.

"Kuvittele, että kasvat suureksi, pääsi koskettaa taivasta ja jalkasi ovat merenpohjassa ja lankku kädessäsi muuttuu valtamerilaivaksi." Tämä mielikuva lisää harjoitukseen shen-aspektin. Se muuttaa mielentilamme laatua. Henki voidaan kuvitella vaikka kuinka suureksi. Samalla kokemuksemme kehon voimasta muttuu.

2. "Seiso perusasennossa. Unohda kaikki ympärilläsi. Seisot ylhäisessä yksinäisyydessä vuoren huipulla. Katseesi lepää horisontissa. Kuulet kaukana sateen ropinan. Tule hiljalleen yhdeksi vuoren kanssa. Voit kuvitella, miten purot virtaavat alas käsivarsiasi pitkin". Tässä on hyvä esimerkki shen-harjoituksesta, jossa samaistutaan luontoon kuten taolaiset ja samalla etsitään vuoren vakautta, virtaavan veden elastisuutta jne.

3. "Seiso taisteluasennossa. Kuvittele että etummaisessa kädessäsi on kilpi ja takimmaisessa keihäs. Edessäsi kymmenen metrin päässä on joukko sotilaita, jotka ovat jännittäneet jousensa ja ovat valmiit ampumaan sinut. Pysy rauhallisena, suojaa

itsesi kilvellä ja ole joka hetki valmiina heittämään keihäs." Tyypillinen kamppailupuolen shen-harjoitus, jossa harjoitetaan oikeaa mielentilaa kamppailutilanteessa, "spiritiä", "taisteluhenkä". Zhang kuvaa kirjassaan, miten kamppailu-asennossa kuvitellaan, että ympärillä on myrkyllisiä käärmeitä, ja murhanhimoisia roistoja, jotka ovat juuri hyökkäämässä kimpuusi.

4. "Seiso perusasennossa. Kuvittele, että koko kehosi muuttuu ilmaksi ja lopulta katoaa. Lopulta ei mitään jää jäljelle. Olet pelkkää tyjyyttä." Shen- harjoitus, josta tulee hyvin esiin buddhalainen näkökulma: tyhjyyteen samaistumisen harjoitus.

5. "Seiso perusasennossa. Anna katseen levätä kaukana ikään kuin katselisit taivaalla lentäviä lintuja. Kuvittele että kehosi on kuin uuni, joka polttaa kaiken. Rentoudu, ole liikkumaton, kuvittele itsesi suureksi, vapaaksi ja voittamattomaksi. Anna mieliesi tyhjentyä ja ajatusteesikin palaa tässä uunissa." Shen-harjoitus, joka tähtää mielen tyhjentämiseen harhailevista ajatuksista.

6. "Seiso perusasennossa, rentoudu, kuvittele olevasi vapaa ja kevyt kuin ilma. Kuuntele kehoasi ja yritä tuntea, miten veri (ja qi) kiertää kehossasi vapaasti ja kuuntele myös kehosi ja ympäristösi suhdetta. Kuuntele hiljaisuutta ympärilläsi. Voit myös kuunnella linnun laulua kaukaisuudessa tai kaukaisen sateen kohinaa." He Zhenwei kuvaa tätä yin harjoittamiseksi, joka kertoo hyvin sen, että näitä käsitteitä on loppujen lopuksi vaikea erottaa toisistaan.

He Zhenwei luettelee myös joitakin yleisiä periaatteita tai mielikuvia, joita tulee tutkia aina. Sellaisia ovat esimerkiksi oman kehon ja luonnon tai ympäristön suhde. Aluksi tämä kokemus on hämärä, mutta saa hiljalleen konkreettisemmän merkityksen. Kyse on erilaisista vastuksista. Mikä on ilman vastus suhteessa kehooni ja kehoni liikkeeseen. Ulkona seistessä, jossa ympäröivä ilma on liikkeessä, tätä ajatusta on helpompi tutkia. Edelleen on yritettävä tulla tietoiseksi siitä, miten painovoima vetää kehomme eri osia kohti maata; miten tämä tuntuu käsissä, jaloissa, päässä, olkapäissä, kyynärpäissä jne. Ja mikä on tämän voiman laatu: onko se jatkuvaa, vaihtelevaa, hidasta, nopeaa, tyhjää, täyttä jne.

Tärkeää on hengen (shen) ja tahdon tai ajatuksen (yi) yhdistäminen. Henki on suuri, vapaa majesteettinen, tosi, yi on intensiivinen ja tiukka. Kaiken tämän tuloksena syntyy vaistomainen reaktio, joka on aina oikea tilanteesta riippumatta.

Mielen, ajatuksen, tahdon (yi) ja hengen (shen) harjoittamiseen liittyy aina myös "puhdistamisen" näkökulma. Yin kannalta yi quanissa se tarkoittaa mielen assosiaatiiovirran kontrollointia niin, että kykenemme pitämään keskittymisemme vakaana haluamaamme mielikuvaan. Kuten tiedämme, se ei ole yksinkertaista. Se vaatii mielen suuntaamisen harjoittelua ja tietoisuutta siitä, miten mieli tai ajatus on luonteeltaan villi. Yin harjoittaminen on siis yhdenlaista mielen tai ajatuksen kesyttämistä. Se on puhdistamista siinä mielessä, että se puhdistetaan ylimääräisistä ajatuksista ja kaikista muista sitä kiinnostavista kohteista. Itse asiassa tämä

"puhdistaminen" suuntaa huomiomme siihen, mitä voidaan kutsua sheniksi, hengeksi, siinä mielessä että se on ikään kuin yin "tausta" tai "pohja".

Hengen (shen) puhdistamiseen liittyy myös omantunnon ulottuvuus siinä mielessä kuin mitä tarkoitetaan lauseella "tehdä jotakin puhtaasta sydäimestä". Se tarkoittaa puhdasta sheniä.

Muutama leirimuistiinpano

Kuten edellä olen yrittänyt kertoa, tämän vuoden leiri ei tuonut paljoa uutta ulkoisiin muotoihin, mutta sitäkin enemmän ideoita yin ja shenin harjoittamiseen. Tässä lyhyesti joitakin leirin sisältöjä, joita nyt muistan.


Mielikuvia:

- Kuvittele, että ilma virtaa koko kehosi läpi.
- Olet kuin suuri pallo, joka laajenee ja supistuu.
- Kuvittele, että joku nostaa sinua tukasta ylös.
- Kuvittele olevasi vuoren huipulla oleva puu, joka heiluu tuulessa.
- Kuvittele olevasi vuori.
- Seisot valtameressä. Olet kuin suuri sieni, joka imee vettä sisään joka huokosellaan ja sitten puristaa sen ulos.
- Seisot meren rannalla ja valtava aalto iskeytyy sinuun vuorotellen joka puolelta.
- Seisot ansakuopan päälle levitetyn ohuen paperin päällä. [Tulkin suomalainen idea: kuvittele seisovasi erittäin heikolla jäällä.]
- Kuvittele, että olet vuorikiipeilijä, joka on kiivennyt korkealle vuorensinämälle, eikä enää pääse ylöspäin. Hän pysyy juuri ja juuri otteillan, mutta jos hän liikahtaa, hän putoaa.

Shi-li -harjoituksia

Sivuttaisen shi-li -harjoituksen Zhang opetti nyt niin, että harjoitellaan erikseen suunnat vasemmalle ja oikealle. Liikkeestä tulee vaakaellipsin muotoinen. Nyt hän korosti myös yläalueen shi-li harjoituksia, ja otti esimerkiksi "tuulessa heiluvan puun" ja pään päällä kannateltavan pallon, jota tuuli yrittää kuljettaa.

Lisää huomioita Zhangin opetuksesta seuraavissa Huomioissa.

<p>HUOMIOITA 3/2003 joulukuu No 29</p> <p>Zenshindojo ry. Perustettu 1987. Kirjannut Timo Klemola</p> <p>KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN</p>	 <p>禅 心 道 场</p>
--	--

Yi quanin periaatteista

Käsittelin jo edellisissä Huomioissa sitä, että **Zhang Changwangin** opetus keskittyy olennaiseen, perustavaan. Hän ei esimerkiksi opeta kymmentä tai kahtakymmentä erilaista *zhan zhuang* -asentoa, vaan korostaa aina, että kaikki olennainen on jo olemassa ensimmäisessä asennossa. Hän etenee opetuksessaan syvyysuunnassa, ei pinnalla. Hänen yksi periaatteensa on, että jos esimerkiksi opettelemme kymmeniä erilaisia asentoja, käy helposti niin, että kadotamme sen, mikä seisomisessa on olennaista ja joka voidaan löytää jo ensimmäisestä asennosta. Muoto ei ole hänelle tärkeä, vaan se mitä muoto pitää sisällään. Tässä mielessä hän opettaa hyvin syvällistä ja pelkistettyä **yi quania**. Muistamme hyvin **Jan Dieperslootin** zhan zhuang -sarjan, jossa käytiin läpi kahdeksan asentoa aina viisi minuuttia asennossa viiheyden. Hän oli oppinut tämän sarjan omalta opettajaltaan **Han Xingyuanilta**, joka oli **Wang Xiangzhain** oppilas. Janilla oli myös toinen opettaja, myös Wang Xiangzhain oppilas, **Yu Pengxi**, joka käytti opetuksessaan pääasiassa vain yhtä asentoa. Näin Jan kertoo kirjassaan *The Tao of Yiquan. The Method of Awareness in the Martial Arts*.

Jos katsoo tarkemmin näitä yi quanin perusasentoja, ja sitä miten niissä käsiä pidetään, asennot voi jakaa eri luokkiin ainakin kahdella tavalla. Ensimmäinen on käsien korkeus. Karkeasti voi erottaa keskiasennon, ala-asennon ja yläasennon. Voimme "kannatella palloa" tai tehdä muuta mielikuvaharjoitusta kaikilla näillä korkeuksilla. Toinen vastaava kolmitasoinen erottelu koskee käsien etäisyyttä keskilinjasta: kädet voivat olla lähellä vartaloa, keskietäisyydellä siitä, tai käsivarret voivat olla miltei suoriksi ojennetut. Erityisesti Janin opettama asentojen sarja pitää sisällään kaikki nämä luokat.

Oma mielipiteeni tällä hetkellä on, että aluksi on parasta seisoa vain muutamassa perusasennossa etsien rentoutta ja antaen kehon sisäisen voiman kerääntyä. Jos nimittäin tässä vaiheessa vaihtaa useasti asentoa, kehon sisäinen tila helposti häiriintyy, voiman tunne katkeaa ja seisominen alkaa ikään kuin alusta. Silloin sisäisen tuntemuksen joutuu aina rakentamaan uudelleen ja uudelleen. Vie jonkin verran aikaa (ehkä jonkin vuoden), että voi vaihtaa hitaasti asentoa siten, että sisäisen voiman tunne säilyy kehossa. Mutta kun tämä vaihe on saavutettu niin on hyvä ainakin silloin tällöin tutkia kaikkia edellä kuvaamiani asentojen variaatioita, koska eri asennot tuntuvat aina hieman eri kohdassa kehoa ja sen kautta kehittävät kehoa monipuolisesti.

Tähän liittyy myös **shi-li** -harjoitusten tekeminen kaikissa vastaavissa kategorioissa. Tässäkin pätee, että on hyvä ensin saada tuntuma siitä, että sisäinen voima on kehittynyt kehossa siihen mittaankin, että sitä voi yleensä shi-li -harjoitusten avulla alkaa tutkia. On seistävä niin kauan, että kehoon on kerääntynyt sellaista voimaa, jota yleensä voi tutkia liikkeen avulla. Aluksi tällaista voimaa ei ole ja shi-li -harjoitukset ovat eräällä tavalla tyhjiä. Voiman kehittyessä tämä tyhjiys alkaa täyttyä ja liikkeeseen syntyä vastuksen tunne. Tässä vaiheessa tähän voimaan on syytä tutustua yksinkertaisilla kuuden suunnan shi-li -harjoituksilla, jotka eivät kovin yksinkertaisia loppujen lopuksi olekaan. Kun näissä harjoituksissa opitaan jonkin verran tuntemaan sisäinen voima ja se tapa, miten sen kanssa liikutaan katkaisematta voiman virtaa, voi shi-li -harjoitusten variaatioita lisätä ja edetä lopulta kaikkiin edellä kuvaamiini kategorioihin. Monesti tätä siirtymää kuvataan etenemiseksi terveydellisistä shi-li -harjoituksista kohti kamppailullisia shi-li -harjoituksia, vaikka nämä kategoriat eivät olekaan toisiaan poissulkevia vaan päinvastoin päällekkäisiä.

Jan käyttää kirjassaan kehon liikkeitä analysoidessaan keskilinjan ja kehän käsitteitä. Hän kuvaa kehoa myös pystysuoraksi sylinteriksi, jonka keskellä kulkee keskilinja. Edelleen hänellä on myös ajatus kehosta ikään kuin suurena pallona, jonka pohjaa kosketamme jalkapohjillamme ja kattoa pääläellämme. Liikumme ikään kuin tämän pallon sisällä. Tämä onkin yksi hyvä mielikuva, kun harjoittelemme perustavaa laajenemisen ja supistumisen ideaa kaikkiin kuuteen perussuuntaan. Silloin koko tämä pallo laajenee ja supistuu kehon mukana. Nämä ajatukset antavat myös yhden tavan mieltää edellä kuvaamani kuusi harjoituksen kategorioita: kolme vertikaalista ja kolme horisontaalista tasoa. Kun seison tai liikun kädet ojennetuissa asennoissa tavoittelen suuren pallon pintaa tai työnnän käteni sen läpi. Kun ojennan käteni keskimmaiselle etäisyydelle, käteni koskettavat kuvitellun sylinterin sisäpintaa.

Näitä ajatuksia voidaan hyödyntää sitten erilaisissa mielikuvissa. Voimme esimerkiksi ottaa mielikuvan, jossa kuvittelemme seisovamme puun sisässä niin, että käden selät koskettavat puun kuorta. Tässä mielikuvassa voimme ottaa ajatuksen voimasta kahteen suuntaan. Toisaalta puristetaan puun ydintä, mutta samalla työnnetään käsiä puun ulkokuorta vasten. Älkää takertuko pelkästään niihin mielikuviiin, jotka olette saaneet ohjaajalta, vaan etsikää myös itsellenne omia ja toimivia mielikuvia.

Karaten muutoksesta - harhakuvista

Ajat muuttuvat ja nyt näyttää siltä, että karaten kohdalla aika on jo vähän aikaa sitten ajanut japanilaisen karaten ohi. Puhe **koryu-karatesta** on muuttunut monella tapaa toiminnaksi ja muuttanut jo pysyvästi sen kuvan, mikä meillä karatesta on. Tähän asiaan liittyy monia mielenkiintoisia ilmiöitä. Samalla kun käsityksemme karatesta on avautunut, olemme alkaneet myös selvemmin nähdä ne monet harhakuvat, joihin aikaisempi harjoittelumme on perustunut. Harhakuvista vapautuminen tuo mukanaan myös yhdenlaista "krapulaa", huonoa oloa siitä - ja vähän häpeääkin - miten lapsellisia ja suorastaan tyhmiä olemme olleet hyväksyessämme kyselemättä todeksi sen, mitä jotkut senseit ovat meille opettaneet. Tästä hyviä esimerkkejä ovat ne katojen sovellukset, joita kaikki olemme aikanamme vakavina harjoitelleet. Nyt tiedämme esimerkiksi, että hyvin harvoilla japanilaisilla karaten opettajilla on ollut mitään käsitystä siitä, mitä karaten katojen liikesarjat ovat pitäneet sisällään, mitä liikkeet ovat tarkoittaneet. Siksi on tyylejä, kuten **wado** tai **shotokan**, jossa opetusohjelmiin ei lainkaan kuulu liikesarjojen sisällön tuntemus. Vasta viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtunut paluu karaten juurille ja katan liikkeiden alkulähteille on avannut meille tämän tosiasian, jota valitettavan monet eivät vieläkään halua myöntää todeksi. Erityisesti näiden "traditionaalisten" tyylien opettajat itse. Valitettavan monella suomalaisellakin opettajalla on vielä se käsitys, että tyylin japanilaisilla opettajilla olisi jotakin sellaista tietoa, jota muilta puuttuu. Väijäämätön tosiasia näyttää kuitenkin olevan se, että eurooppalaiset ja amerikkalaiset opettajat ovat jo aikoja sitten ajaneet japanilaisten kollegojensa ohi. Tässä ei pitäisi olla mitään ihmeellistä.

Tähän on tietysti monta syytä joista tärkein lienee japanilaiseen kulttuuriin liittyvä traditiosidonnaisuus ja ehdoton hierarkia. Oli traditio millainen tahansa, niin japanilaisessa perinteessä sitä ei saa kritisoida saati muuttaa - ainakaan kukaan, joka kuuluu hierarkian alemmille portaille. Länsimaisilla harrastajilla ei ole tällaista painolastia kannettavanaan. He ovat vapaita tutkimaan, kehittymään ja uudistumaan. Japanilaisessa traditiossa se on mahdotonta. Tai se on mahdollista, mutta vain todella hyvän opettajan johdolla, joita saakin sitten etsiä. On edelleen koko joukko opettajia, jotka tosissaan selittävät oppilailleen, että heidän tyylinsä on maailman paras. On myös edelleen heitä, opettajia ja jopa liittoja, jotka pitävät mustasukkaisesti kiinni harrastajista eivätkä salli heidän opiskella karatea (vai sanoisiko budoa) laajasti. Jos he astuvat heille määritellyt aidan yli, heitä odottaa vähintäänkin se, että he eivät edisty systeemin vyöjärjestelmässä. Tämä uhka on edelleen monien opettajien ja systeemien vallankäytön perusväline. Niskuroiva harrastaja voidaan myös erottaa systeemistä kokonaan. Karaten harrastajan kannattaisi pysähtyä hetkeksi ja ajatella, mitä tällainen tarkoittaa. Missä muussa urheilulajissa tai harrastuksen piirissä voi esiintyä tällaista käyttäytymistä.

Oma uusi lukunsa on karaten ympärille ja sisälle syntynyt eräänlainen "new age" - ilmiö, jossa harjoitellaan parin tyrmäämistä seinän takaa tai toisesta korttelista. Tämä

on sen verran laaja ja monimutkainen ilmiö, että jätän sen tässä väliin samalla toivoen, että tavallinen karaten harrastaja yrittää pitää harrastuksessaankin mukanaan terveen järkensä. Tästä terveen järjen puutteesta olemme saaneet jo kärsiä aivan tarpeeksi.

Karaten harjoitteluun on liittynyt koko joukko erilaisia harhakuvia, joihin jo edellä viittasin. Tässä niistä joitakin. Yksi on tämä tyylin käsite ja sen eräänlainen "pyhittäminen". Samalla korotetaan tyylin "perustaja" jollain tapaa asemaan, jota ei voi kriittisesti tarkastella. En käy tässä läpi esimerkiksi **Gichin Funakoshin** kirjoituksia siitä, että hän ei halua harjoitustapaansa kutsuttavan millään "shoto-kan" -nimellä tai **Chojun Miyagin** tai **Choki Motobun** tekstejä, joissa he kutsuvat katoja omiksi harjoitustyyleiksi. Kaiken tämän pitäisi olla jo koryu-karatesta kiinnostuneille tuttua. Tosiasiassa nämä eri tyylien perustajat ovat olleen tavallisia ihmisiä, kansakoulunopettajia, poliiseja, aikansa fysioterapeutteja, jotka joutuivat viime vuosisadan alkupuolen Japanissa sitä pyydettyään kuvaamaan oman "tyylinsä". Japanilaisessa budossa oli pitkä **ryuha**-perinne, koulukuntaperinne, johon karatekin joutui sopeutumaan. Okinawalaiset opettajat eivät tästä paljoa perustaneet, mutta monet japanilaiset joutuivat tämän tekemään saadakseen virallisen aseman Japanin **budo**-maailmassa. Saattoi olla että he itse olivat silloin harjoittaneet karatea vasta vajaat kymmenen vuotta, treenasivat yhtä kataa yhden okinawalaisen opettajan johdolla, jotakin toista kataa toisen opettajan johdolla. Kun he sitten löivät lukkoon sen, mistä tuli heidän "tyylinsä", kyse oli aika sattumanvaraisen tekniikkakokoelman kuvauksesta. He siis kuvasivat tyylissään vain oman treenitapansa, kehittivät nopeasti joitakin pariteknikaasarjoja, koska japanilaisessa budossa niitä kuului olla. Hiljalleen japanilainen perinne piti huolta siitä, että tyylistä tuli tai sitä alettiin pitää jotenkin erityisen syvällisenä harjoitusmenetelmänä, jossa on omat salaisuutensa ja jonka puhtautta piti erityisesti vaalia. Erityisesti japanilaiset senseit pitivät yllä ja edelleen pitävät yllä tätä ajatustapaa. Tähän syvällisyyteen liittyy katojen osalta myös se, että jos kysyt katan liikkeen sovellusta, sensei saattaa vastata, että ymmärrät sen kyllä kun tarpeeksi harjoittelet. Tavallaan se pitääkin paikkaansa, mutta tarpeeksi harjoittelemisen tarkoittaa tässä tapauksessa usein myös sensein vaihtoa.

Tyllin puhtaudesta vielä. Ajattelepa tilannetta, että pelaat pesäpalloa ja olet löytänyt hyvän lyöntitavan, jolla pallo lentää kauemmaksi. Miten ajattelisit valmentajastasi, jos hän tulee sanomaan, että tuo tapa ei ole hyvä, koska hänen opetustavassaan lyönti kuuluu tehdä toisella tavalla. Karatessa valmentaja voi tyyliin vedoten sanoa mitä tahansa ja kukaan ei edes ymmärrä kritisoida väitettä, vaikka se olisi kuinka järjetön tahansa. Kuuluuhan se "tyyliin". "Wadossa se kuuluu tehdä näin", tai "shotokanissa se tehdään näin ja niin se on voimakkaampi".

Olemme pääsemässä eroon joistakin karateen liittyvistä harhaluuloista, mutta samalla on syntymässä koko joukko uusia. Ehkä kirjoitan niistä seuraavissa Huomioissa.

Lyhyt matkakertomus Kiinasta

Sain lokakuun lopulla mahdollisuuden matkustaa Kiinaan työasioissa. Shanghain Fudanin yliopiston filosofian laitos oli kutsunut Suomesta filosofeja keskustelemaan mahdollisista yhteistyökuvioista ja pitämään esitelmiä. Meitä oli Suomesta edustajat Helsingin, Turun ja Tampereen yliopistojen filosofian laitoksilta. Pidin oman esitelmäni aiheesta "The Phenomenological Method and Chan Buddhist Practice. A Comparison." Yritin esitelmässäni osoittaa eurooppalaisen filosofian ja kiinalaisen zenin eli chanin yhtymäkohtia.

Olin matkalla viikon ja pysähdyin menomatalla kolmeksi päiväksi Beijiingiin. Saavuin Beijiingiin torstaina aamulla ja jatkoin matkaani kohti Shanghai sunnuntaina puolelta päivin. Tapasin **Zhangin** joka päivä ja keskustelimme ja treenasimme yhdessä, välillä tulkin kanssa ja välillä ilman. **Zhao** oli järjestänyt minulle hotellin, missä myös hän ja Juha asuivat, he kun sattuiivat olemaan samaan aikaan Beijiingissä työmatkalla. Zhang tuli heti torstaina iltapäivällä hotelliin **Jiao Longin** kanssa. Jiao Long on Zhangin oppilas, joka on treenannut hänen kanssaan yi quania nyt vuoden verran. Hän on Zhangin vanhan tutun poika, jota Zhang nyt ahkerasti opettaa olohuoneessaan. Tai paremminkin yhdessä tyhjässä huoneistossa samassa kerrostalossa, missä Zhang asuu. Samassa paikassa missä Zhang itse käy harjoittelemassa joka päivä. Kun aamulla tulimme Zhaon kanssa lentokentältä ja yritimme soittaa hänelle, hän oli jo tietysti treenaamassa siellä, mutta onneksi kännykän päässä. Hotellissa vetäydyimme minun huoneeseeni ja Juhan toimiessa tulkkina opetus alkoi välittömästi. Ei muuta kun teekannu päälle ja vihreää teetä tulemaan ja yi quanin filosofian ytimeen. Tarinaa tuli paljon ja kattavasti: yi quanin filosofiasta, miten ensin on **wu-qi**, ja siitä syntyy **tai-qi** kun yin ja yang voimat eroavat toisistaan jne. Saman tyyppistä tarinaa siis kuin mitä löydätte lukemalla taijin klassisia tekstejä, joissa tämä ajatus myös esiintyy. Istuimme ja kuuntelimme kun Zhang selitti yi quanin sisäisen ja ulkoisen harmonian periaatteita, miten myös sisäelimet ovat mukana kaikessa työskentelyssä, miten silmiäkään ei saa unohtaa, miten selän avautuminen ja sulkeutuminen antaa voiman jne. Puhuimme myös paljon yi quanin ja **xing yi quanin** yhteyksistä ja eroavuuksista. Kysyin mm. sitä, miksi yi quanissa ei koskaan näe seisottavan "**san ti**" -asennossa, joka on xing yi quan-kirjoissa miltei ainoa seisonta-asento, mikä kuvataan. Zhang tarjosi tästäkin asiasta perusteellisen oppitunnin, jossa tuli tietysti ilmi, että hän itse on tutkinut tämänkin asennon perusteellisesti. Yksi perussyy siihen, miksi san-ti -asentoa ei käytetä oli Zhangin mielestä se, että se on aivan liian muodollinen, tavallaan "sivistynyt". Yi quanin jijizhuang -asento on todelliseen taisteluun sopivampi, koska se antaa helpommin eräänlaisen eläimellisen voiman. Tosin san-ti antaa ehkä ihan hyvän perustan "**pi-quaniin**". Välillä Zhang pomppasi tapansa mukaan pystyyn, otti tilaa ja näytti, istui taas alas ja täytti mukinsa teellä. Kysyin myös xing yi quanin "viiden nyrkin" suhdetta yi quanin harjoitteisiin ja siitäkin saimme perusteellisen luennon.

Pähkinänkuoressa: kaikki nämä voimat sisältyvät yi quanin kuuden suunnan tekniikoihin.

Näin kului pari - kolme tuntia, kunnes Juhan piti lähteä töihin ja me menimme Zhangin ja Jiao Longin kanssa syömään paikalliseen ravintolaan. Emme siis tietenkään hotellin ravintolaan, jossa hinnat ovat ehkä viisi - kymmenkertaiset paikallisiin ravintoloihin nähden. Koska olen kasvissyöjä, aiheutan aina pieniä ongelmia isännille. Nytkin Zhangilla oli selvästi vaikeuksia keksiä, mitä hän minulle tilaisi, mutta kun sanoin että syön kyllä tofua, hän helpottui huomattavasti - ja tilasi tofua.

Sovimme, että seuraavana päivänä menen Zhangin luokse kolmen maissa iltapäivällä. Hän kirjoitti osoitteen ja ajo-ohjeet kiinaksi taksia varten. Taksihan on Kiinassa paras ja halpa kulkuväline. Parilla eurolla liikkuu noin kymmenen kilometrin matkan. Lähdin perjantaina aamupäivällä yhteen Beijingin kuuluisimmista buddhalaisista temppeleistä: **Yonghe Gongin** "Lama Temppeleihin".[Ks. kuvia tästä osoitteesta: <http://www.synaptic.bc.ca/gallery/lamatemp.htm>] Tiesin paikan, koska kävin siellä myös edellisellä matkallani pari vuotta sitten. Vietin siellä jonkin aikaa, yritin sitten etsiä erästä toista paikkaa, vanhaa taolaista temppeleä, jonka piti sijaita jossakin lähimaastossa. Kävelin varmaan tunnin ympäristöä edestakaisin ennen kuin luovutin ja otin taksin takaisin hotelliin. Sitten tietysti näin heti kohta taksin ikkunasta paikan joka oli luultavasti se, mitä etsin.

Kolmen aikaan olin sitten Zhangin luona. Koska tulkkia ei ollut, ja minä en osaa lainkaan kiinaa, kommunikaatio oli lyhyttä ja asiallista - ei turhia jaarituksia. Mutta on sanottava, että tämä harjoitus, jota kesti pari - kolme tuntia oli monella tapaa matkan paras. Tietenkin Zhangin olohuoneessa treenatessa on jo sinänsä hyvä tunnelma. Zhangin television päällä näytti olevan savinen koriste-esine, jonka turkulaiset harrastajat lahjoittivat hänelle kesällä. Se näytti olevan ikään kuin kunniapaikalla. Ikkunan alla on Zhangin kirjoituspöytä, jonka päälle on levitetty ohut huovutettu kangas, joka toimii kalligrafiamaalauksen alustana. Seinässä on suuri juliste (tarkoitin siis noin metrin korkuinen), jossa Zhang nojaa Pyynikillä mäntyyn ja katsoo kohti Pyhäjärveä. Oven vieressä riippuu **Li Jianyun** piirtämä kalligrafia. Siinä treenatessa huomasin pöydällä ilmeisesti Zhangin pojan käyttämän englanti-kiina -sanakirjan. Johan juttu lähti luistamaan. Näytin Zhangille aina merkin ja hän minulle, miten asia tehdään - siis tietysti kehollaan. Tämä harjoituksen vaihe oli paras ja sain oikeasti kysytyä paljon asioita, joita oli mielessäni.

Zhangin vaimo valmisti illallisen, joka sisälsi muistaakseni yhdeksän tai kymmenen eri ruokalajia, joista vain yksi oli kalaa, muut kasviksia. Pöytä suorastaan notkui ruuasta. Kiinalainen ylitsevuotava vieraanvaraisuus tuli koettua tällä tavalla monta kertaa. Sitten matkan lopulla, kun olimme shanghaiisten filosofien kestittävänä, sama toistui: ruuan määrä pöydässä oli aina käsittämätön. Vaikka olimme syöneet jo itsemme täyteen, tarjoilijat kantoivat lisää ruokalajeja pöytään. Yleensä lopputulos oli se, että ruokaa oli pöydässä yhtä paljon aterioinnin loppuessa kuin sen alkaessa.

Zhangin veli ja veljenpoika tulivat myös syömään. Poika oli 13-vuotias ja puhui englantia käsittämättömän hyvin. Eli loppuillasta juttu alkoi luistaa sujuvammin. Zhangin veli oli aikanaan myös **Yao Zongxunin** oppilas, mutta ei treenaa enää.

Lauantaina vietin aamupäivän kierrellen Beijingin ostospaikkoja erään Zhaon saksalaisen liiketuttavan, Ernstin, kanssa. Iltapäivällä menimme sitten joukolla Zhangille, siis Zhao, Juha ja minä. Paikalla oli myös Jiao Long. Zhao ja Juha ehtivät olla Zhangilla tunnin verran ennen kuin heidän piti rientää liikeneuvotteluihin. Nyt oli teemana kysymys ja vastaus -tunti tulkin kanssa, mutta minulla ei enää ollut paljon kysyttävää. Olin saanut suurimman osan kysymyksistäni kysytyä edellisenä päivänä sanakirjan kanssa. Zhaon ja Juhan lähdettyä treenasin vähän **tui-shouta** Jiao Longin kanssa ja Zhang antoi vierestä vinkkejä.

Sitten olikin taas syömisen aika. Zhang oli varannut meille kabinetin läheisestä ravintolasta, jonne tuli myös Zhangin veli ja hänen poikansa. Myös Zhangin poika ilmestyi maisemiin. Hänellä oli ollut tentti, johon hän oli valmistautunut myös edellisenä iltana. Siksi en ollut häntä silloin tavannut. Kiinassa opiskelu niin koulussa kuin yliopistossa näytti olevan vakavaa puuhaa ja kilpailu äärimmäisen kovaa. Ruokaa tuli jälleen pöytään niin että pöytä notkui, aivan uskomattoman paljon ja todella hyvää. Kiinalainen ruoka, ainakin se mitä söin Beijingissä ja Shanghaissa oli todella maukasta. Muun muassa erilaisia tofujen laatuja oli uskomattoman monia.

Sunnuntaina matkustin Shanghaihin. Beijingin lentoasemalla oli aikamoinen hässäkkä. Olin myöhästyä koneesta, joka oli onneksi tunnin myöhässä, mistä syystä en sitten myöhästynytkään. Shanghaissa olin vain pari kokonaista päivää: maanantain ja tiistain. Maanantai meni kokonaan Fudanin yliopistolla seminaarissa. Tiistainakin seminaari jatkui opiskelijoiden kanssa iltpäivällä. Aamuksi ja aamupäiväksi suunnittelin itselleni pienen turisti-ohjelman, johon kuului herätys aikaisin puoli kuudelta ja puistoon. Sitten Jade-Buddhan temppeliin. Sieltä taolaiseen puutarha- ja temppelialueelle, josta sitten yliopistolle. Suunnitelma toimi ja onnistuin nousemaan ylös puoli kuuden maissa. Olin puistossa jo ennen kuutta - aikaisemmin kuin kiinalaiset. Sirkku Ikonen, suomalainen filosofi, joka oli mukana seminaarissa ja joka asui Kiinassa, oli kyllä opastanut minua, että kiinalaiset tulevat puistoon auringon noustessa eli siinä seitsemän maissa. No - ajattelin että kun nyt olen kerran täällä ja päätän mennä katsomaan touhua puistossa, en ainakaan myöhästy. En myöhästynyt. Olin siellä aluksi miltei yksin. Jostakin puiston kulmasta kyllä löysin pari vanhempaa miestä, joita tekivät tajin Yang-tyylin pitkää liikesarjaa. Istuin penkille katselemaan heitä. Vetäydyin sitten sopivan suojaiseen nurkkaan ja tein itse 24-askeleen muodon. Kävelin pitkin puistoa edestakaisin ja seurasin, miten puisto heräsi seuraavan puolen tunnin aikana aivan uskomattomalla tavalla henkiin. Hiljalleen kaikki paikat täyttyivät erilaisia liikesarjoja tekevistä ihmisistä. Oli musiikin säestyksellä tehtyä viuhkamuotoa, oli Yang-tyylin kaikkia erilaisia liikesarjoja, oli miekkaa ja keppiä. Luulen että siinä puoli seitsemän ja seitsemän välissä puistossa oli useita satoja tajin harjoittajia. Puisto oli täynnä joko yksin tai pienissä viiden - parinkymmenen hengen ryhmissä harjoittelevia ihmisiä, joista suurin osa oli aika iäkkäitä, ehkä yli kuudenkymmenen. Nuoria oli vähän. Jotkut ohjaajat näyttivät olevan nuorempia,

notkeita ja akrobaattisia **wushun** harrastajia. Yksi vanhempi mies teki zhan zhuang -harjoitusta ja vain seiso. Kaikki muut liikkuvat, yksi ryhmä erittäin hitaasti, muut vähän nopeammin. Jotkut kävelivät käytävällä takaperin ja löivät käsiään yhteen. Meno oli aika huimaa monella tapaa. Minulle tämä kokemus oli jonkinlainen kulttuurishokki. Yhden puiston yhdellä aukiolla oli enemmän taijin harjoittajia kuin Suomessa on yhteensä. Katselin yhtäkin vanhaa mummoa, joka teki 24-askeleen liikesarjaa tosi hyvin ja ajattelin, että et tiedäkään, että Suomessa voisit ohjata kansalaisopiston taiji-ryhmää tai perustaa tänne vaikka oman koulun ja olla vaikka minkälainen guru. Hänellä saattoi olla taijista viidenkymmenen vuoden kokemus.

Palasin hotelliin, söin aamiaisen ja lähdin suunnittelemani lyhyelle tempelikierrokselle. Jade Buddhan temppeli oli saanut nimensä jadesta tehdystä uskomattoman kauniista Buddhasta, joka löytyikin temppelin perältä, yhdestä Buddhien hallista. Pari vuotta sitten kun olin Beijingissä ensimmäistä kertaa, kiersin useammassakin buddhalaisessa temppelissä. En ollut koskaan aikaisemmin käynyt Aasiassa ja saanut kosketusta näihin paikkoihin. Tällaiselle itseään jonkinlaisena buddhalaisena pitävälle zenin harjoittajalle nämä temppelit tekivät syvän vaikutuksen. Ensimmäinen temppeli, jossa silloin kävin oli juuri tuo Lama-temppeli, jossa nytkin Beijingissä poikkesin. Istuin silloin pitkään useissa Buddhien halleissa ja vain imin itseäni sitä tunnelmaa. Istuin kerran yhden pienen luostarin Buddha-hallissa jonkun munkin tyynyillä zazenissä, kun toisessa nurkassa luostarin apotti jutteli vanhan mummon kanssa. Ihmiset tulivat sisään halliin, tekivät kumarruksensa ja lähtivät pois. Tuskin kukaan kiinnitti minuun mitään erityistä huomiota.

Kokemiani tunnelmia on mahdoton kuvata. Jonkinlaisesta kotiinpaluusta ehkä oli kysymys. Jade Buddhan temppelin ensimmäisessä hallissa istui heti kolme kullattua, yli viiden metrin korkuista Buddhan patsasta. Hallin seinustoja reunustivat erilaiset, ehkä kolme metriä korkeat, buddhalaisuuden hurjailmeiset vartijat. Juuri sellaiset, mitä monissa karate- ja budokirjoissa kuvataan, esimerkiksi Funakoshin Karate-do Kyohan kirjan kannessa. Istuin tässäkin hallissa pitkään ja vain - olin. Pelkästään näiden Buddhan patsaiden koko on jotenkin mykistävä. Kun on tottunut omalla zendolla kumartamaan näille viiden tai kymmenen sentin kokoisille kääpiöbuddhille, niin viisi metrinen Buddha iskee kyllä suoraan sydänmieleen. Saati sitten Lama temppelin viimeisen hallin seisova, 18 metriä korkea, santelipuinen, kullattu Buddha. [Ks. kuvia tästä osoitteesta: <http://www.4windstravel.com/shows/china/jade.html>]

Revin sitten itseni irti tästä tempelistä ja ajoin taksilla Shanghain taolaiseen Yuyuan-puistoon ja tempelialueelle. Kyseessä on noin 400 vuotta vanha puutarha ja tempelialue, jossa erilaisten lampien, punaisten karppien, siltojen ja puiden lomaan on sijoitettu kolmisenkymmentä taolaista temppeliä ja paviljonkia. Tässä linkki, missä on alueelta paljon valokuvia: <http://www.shanghai-window.com/shanghai/tourism/yuyuan/yuyuan.html>.

Shanghai on outo yhdistelmä vanhaa Kiinaa, Eurooppaa ja New Yorkin Manhattania. Kävimme illalla Huangpu-joen itäpuolella sijaitsevassa pilvenpiirtäjien kaupunginosassa, jossa kiipesimme maailman kolmanneksi korkeamman rakennuksen, 421 metriä korkean Jin Mao tornin näköalaterassille, hissillä tosin.

Näköala oli huippea: kaupungin valot muodostivat omalaatuisen mosaiikinomaisen tähtimeren, jota katsellessa oli helppo unohtaa kadunpinnan todellisuus. Vaikkapa se, miten edellisenä iltana ravintolaa etsiessämme jouduimme väistelemään sylivauvan kanssa kadulla nukkuvia kerjäläisiä. Outo yhdistelmä loistoa ja kurjuutta.

Perifeerisen näön harjoittelusta

Olin marraskuussa Ilpo Jalamon kanssa pitämässä karateleiriä Keijo Mikkosen salilla Lauttasaaren liikuntakeskuksessa. Leiri oli monella tapaa onnistunut. Kirjoitan siitä ehkä myöhemmin enemmän. Paikalla oli monia karatekoja, joista yksi pitkäaikainen karaten harrastaja osoittautui mielenkiintoiseksi tuttavuudeksi. Hän oli aloittanut karaten jo joskus 60-luvun lopulla. Mies kertoi minulle mielenkiintoisen tarinan, jota en tässä toista, miten hän oli ajautunut tutkimaan ihmisen perifeeristä näkökenttää ja sen harjoittamista. Näkökenttämme keskustaa, jossa näemme tarkasti, voi kutsua sen keskeisalueeksi ja tämän keskeisnäön ulkopuolista aluetta, missä näkö ei ole yhtä tarkkaa, kutsutaan näkökentän perifeeriseksi alueeksi. Mehän tiedämme erilaisista kamppailutaidoista, että katse kuuluu suunnata ikään kuin vastustajasta läpi ja ottaa hänen liikkeensä haltuun enemmän näkökentän perifeerisellä alueella. Tämä on sellaista yleistä tietoa, jota ei paljon tietoisesti ainakaan karatessa harjoitella. Hän oli kirjoittanut pari artikkelia perifeerisen näön harjoittamisen yhteydestä meditaatioon ja depression hoitoon. Hän oli ammatiltaan lääkäri. Kävimme tästä asiasta mielenkiintoisen keskustelun ja päästyäni kotiin tein heti muutaman nettihaun. Löysinkin monia mielenkiintoisia sivuja, joissa käsitellään perifeeristä näköä ja siihen liittyviä ilmiöitä. Esimerkiksi vanhat hawaijilaiset shamaanit ovat olleet hyvin tietoisia perifeerisen näön harjoittamisen vaikutuksista ja se liittyi heidän meditaatiomenetelmiinsä. Myös jotkut amerikkalaiset NLP -terapeutit näyttävät käyttävän tätä menetelmää potilaidensa masennuksen ja muiden negatiivisten tunnetilojen hoidossa.

Nämä kaikki juonet ovat tietysti mielenkiintoisia, mutta minua tämä kiinnostaa eniten karaten, taijin ja yi quanin kannalta, koska näissä lajeissa harjoitteleme tätä taitoa, mutta aivan liian tiedostamattomasti. Siksi tämä juttu ja kaikki nämä harjoitukset, joita tässä kuvaan. Kamppailulajeissa kyllä aika selkeästi kuvataan tämä katsomisen tapa, mutta itse olen törmännyt vain **Erle Montaguen** kirjoissa tämän asian harjoittamiseen. Erle puhuu esimerkiksi kirjassaan *Dim Mak* "kotkan näöstä" (eagle vision) ja miten sitä harjoitetaan. Seuraavassa muutama asiaan liittyvä sitaatti.

Zhang Chang Wang kuvaa **yi quania** käsittelevässä kirjassaan *Tie terveyteen ja hyvinvointiin* (s. 66) seisomisharjoitusta näin: ”Molemmat silmät on suunnattu vakaasti kohteeseen, jonka kuvitellaan olevan jossakin kaukana edessäpäin. Kohde havaitaan juuri ja juuri, mutta sitä ei aktiivisesti katsota. Silmät rentoutuvat niin, ettei kohdetta katsota tarkasti tai nähdä selvästi.” Ja edelleen näin: ”Katse tulee pitää vakaana ja suunnattuna kauas, se helpottaa keskittymistä ja ajatusten koossapitämistä.

(...) Katse on suunnattu eteenpäin aavistuksen verran yläviistoon. Katse on keskittynyt ja ulottuu äärettömyyteen."

Tähän katsomisen tapaan liittyy myös ajatus siitä, että katseen levätessä kaukaisuudessa tietoisuus on kuitenkin laajentunut koko ympäristöön. Se tarkoittaa myös perifeerisen näköavaruuden avaamista. Tässä vielä Zhangin kuvaus siitä, mikä on mielentila kamppailuharjoituksissa: "Luodaan ensin mielikuvaa itsestä mahdollisimman vaarallisissa olosuhteissa, koko olemuksessa tulee olla tietoisuus ympärillä hiiviskelevistä veitsin ja sapelein varustautuneista murhanhimoisista roistoista ja kaikkialla vaanivista myrkyllisistä käärmeistä ja hurjista pedoista, jotka kaikki ovat valmiina taisteleman kanssasi elämästä ja kuolemasta. Tällainen tilanne tulee kohdata pelottomin mielin ja ottaa käyttöön zhan zhuang ja shi li harjoitusten kautta oivallettu alkuperäinen voima, 'hun yuan li', niin ettei koko olemuksessa ole yhtäkään kohtaa joka ei olisi kaiken aikaa toimintavalmiudessa." Tällainen tietoisuus vaatii kaikkien aistien avaamista koko ympäristöön ja myös perifeerisen näköalueen tietoista käyttöä.

Taijiquanin eräissä ohjeissa sanotaan näin: "Liikkeessä katse seuraa johtavan raajan liikettä. Sinulla tulee olla tietty kiintopiste, mutta samalla sinun pitää nähdä ympäristösi, eikä tuijottaa kiinteästi tyhjyyteen. Katse seuraa käsiä, mutta tietoisuus näkee koko ympäristön." [Klemola: Taiji, s. 131] Ilmaisu "tietoisuus näkee koko ympäristön" sisältää myös ajatuksen perifeerisen näön käytöstä ja tietysti myös muiden aistien herkistämisestä.

Erle Montaigne antaa kirjassaan *Dim-Mak, Death Point Striking* (s. 53-56) ohjeita perifeerisen näön harjoittamiseksi. Erle erottaa perifeerisestä näkökentästä "pienen perifeerisen näön", jolla hän tarkoittaa sitä, että katse ikään kuin lukitaan siihen tilaan tai muotoon, minkä vastustaja täyttää avaruudesta. Kun vastustaja liikkuu, annamme katseemme liikkua tämän hahmon mukana. Katsotaan siis läpi, mutta ollaan tietoisia tästä vastustajan kehon hahmosta kokonaisuutena. Jos jokin kohta siitä liikahdaa, niin huomaamme sen heti.

Ehkä tunnetuin katsomiseen liittyvä kohta kamppailukirjallisuudessa on **Miyamoto Musashin** ohje, missä hän opastaa miekkailijaa näin: "Katseen pitäisi nähdä kauas ja laajalti. Tämä on kaksinkertainen katse eli 'havainto' ja 'näkö'. Havainto on voimakas, pelkkä näkö yksin heikko. Strategiassa on tärkeää nähdä kaukaiset esineet niin kuin ne olisivat lähellä ja saada lähellä olevista loitonnettu näkemys. (...) Strategiassa on kyettävä katsomaan molemmille sivuille silmäteriä liikuttamatta. Tätä taitoa ei voi oppia nopeasti. Opettele sitä mikä tähän on kirjoitettu; käytä tätä katsetta jokapäiväisessä elämässä äläkä muuta sitä, tapahtuipa mitä tahansa." [Miyamoto Musashi: Maa, vesi, tuli, tuuli ja tyhjiys, s. 62-63]

Kaikista näistä otteista tulee hyvin ilmi, miten kamppailutaidoissa perifeerisen näön käyttäminen ja harjoittaminen on tärkeää. Katsetta ei pidä kohdistaa mihinkään tiettyyn kohtaan vastustajaa vaan on katsottava kokonaisuutta ja se tapahtuu käyttäen näkökentän perifeeristä aluetta. Kuvaan seuraavassa harjoituksia, joiden avulla aluksi opetellaan perifeerisen näkökentän tietoista avaamista ja hiljalleen sen käyttöä kamppailutilanteessa.

Harjoituksia perifeerisen näkökentän avaamiseksi

I Näkökentän avaaminen seisten [tai istuen]

1. *Rizuzen (zhan zhuang)*. Seiso perusasennossa kädet kannattelemassa palloa. Anna katseesi levätä horisontissa. Ota edessäsi olevasta seinästä jokin kohta, johon suuntaat katseesi, mutta katso siitä läpi, jolloin et tuijota kohdetta. Tietoisuus on ylhäällä, tarkkaavaisuus on kohotettu ylös. Avaa näkökentän koko avaruus vuorotellen oikealta ja vasemmalta, ylhäältä ja alhaalta. Tee se järjestyksessä tulemalla ensin tietoiseksi vaikkapa oikean puoleisesta seinästä. Siirrä tietoisuutesi tähän seinään siirtämättä katsettasi. Tutki sitä vähän aikaa edes takaisin ja etsi siitä myös yksityiskohtia. Tee sama vasemman puoleiselle seinälle, sitten katolle ja lopuksi lattialle. Harjoittele sitten samaa asiaa ollen yhtäaikaan tietoinen kahdesta kohteesta: seinästä tai lattiasta. Harjoittele sitten tietoisena olemista kaikista neljästä seinästä yhtäaikaan. Tässäkin harjoituksessa voit keskittää huomiosi yksityiskohtiin. Voit ottaa vaikkapa yhden yksityiskohdan jokaisesta seinästä ja olla yhtäaikaan tietoinen näistä neljästä kohdasta.

2. *Täydennä ympyräksi*. Laajenna perifeerinen näkökenttä sen imaginaariselle alueelle kuvittelemalla, että näet myös takanasi olevat kohteet. Tämänkin voi tehdä seinä seinältä tai yhdellä kertaa.

II Näkökentän avaaminen liikkeen avulla

3. *Avaa kädet*. Seiso perusasennossa. Anna katseen levätä horisontissa [jne]. Kohota kädet eteen ja anna niiden hitaasti avautua sivuille. Ole tietoinen kummankin käden liikkeestä siirtämättä katsettasi. Vie kätesi hitaasti perifeerisen näkökentän reuna-alueen yli ja takaisin. Vie kädet perifeerisen alueen reunan yli ja heiluta sitten sormiasi. Voit havaita että liike näkyy myös tällä alueella.

4. *Katan ensimmäinen liike*. Harjoittele Naihanchi-katan alun ympyräliikettä niin, että kädet liikkuvat perifeerisen näkökentän ulkoreunalla. Pidä katse edessä, mutta ole tietoinen käsien liikkeestä. Yhdistä hengitys ja liike, jolloin harjoituksesta tulee *kiko*-harjoitus

5. *Taiji qigong –harjoitus*. Seiso perusasennossa ”kitaransoittajan asennossa”. Tee ”apinantorjuntaliike” oikealle ja vasemmalle niin että seuraat liikettä perifeerisellä alueella. Pää kääntyy sivulle vain noin 90 astetta vaikka käsi kaartaa kauempaa takaa.

III Harjoituksia parin kanssa

6. *Pari paikallaan. "Eagle vision."* Pari seisoo edessäsi perusasennossa. Katso hänen ohitseesi jostakin hartian yläpuolelta ja ole tietoinen katseesi perifeerisellä alueella koko hänen kehostaan. Käy koskettamassa nopealla (ensin hitaalla) liikkeellä eri kohtia hänen kehostaan (vitaalipisteitä, jos niin haluat).

7. *Pari liikkuu.* Tee sama harjoitus parin ollessa liikkeessä. Liike voi olla aluksi hidasta ja ensin vain sivuttaista. Myöhemmin vähän nopeampaa ja kaikkiin liikesuuntiin.

8. *Ole peili.* Pari liikkuu vapaasti. Matki hänen liikettä omalla vartalollasi. Tämän voi tehdä kahdessa vaiheessa. Matki ensin vain vartalon liikkeitä, askeleita ja väistöjä. Toisessa vaiheessa otetaan mukaan iskut ja potkut.

9. *Pari lyö tai potkaisee.* Kummatkin ovat otteluasennossa. Pari tekee erilaisia hyökkäyksiä sinua kohti. Pidä perifeerinen näkökenttä hänen kehonsa kokoisena (Erlen eagle vision) ja torju hyökkäykset.


10. *Mukaan hyökkäys.* Tee sama harjoitus kuin edellä, mutta pyri reagoimaan välittömästi havaitsemaasi liikkeeseen astumalla suoraan sisään.

11. *Monta vastustajaa.* Harjoittele perifeeristä näkökenttää usean vastustajan kanssa.

Tässä linkki artikkeliin, jonka inspiroimana on syntynyt nyt jo kuuluisaksi tullut Petri Myllyniemen "pirkkalalainen antenni-zen":

<http://www.bujinkan-lulea.nu/gammal/texter/pdf/Nightwalking-09.pdf>

HYVÄÄ JOULUA KAIKILLE ZENSHINDOJON HARRASTAJILLE JA MUKAVAA VUOTTA 2004!

<p>HUOMIOITA No 30</p> <p>Zenshindojo ry. Perustettu 1987. Kirjannut Timo Klemola</p> <p>KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN</p>	
---	---

WADO-RYUN ERIKOISNUMERO, VAIN KARATEN VETÄJILLE!

Lyhyt huomautus karatesta ja seisomisesta

Ilahdun aina kun saan vahvistusta teorialleni, että seisomisharjoitus on olennainen osa karatea ja erityisesti koryu-karatea. Yritän keräillä historiallisia todistuskappaleita tämän asian puolesta, koska jostakin kummasta syytä, minun on vaikea saada viestiäni perille. Tässä yksi mielenkiintoinen artikkeli, jonka löysin netistä osoitteesta: <http://www.mariomckenna.com/MiyagiAndGoju.html>

Voitte tietysti itse lukea tuosta linkistä koko artikkelin, mutta kaksi kohtaa ovat erityisen mielenkiintoisia seisomiskuvion kannalta. Artikkelin on julkaistu vuonna 1983 japanilaisessa karatelehdessä ja siihen on kerätty neljän Chojun Miyagin oppilaan muisteluja edesmenneestä opettajastaan. Shoshin Nagamine, Meitoku Yagi, Eiichi Miyazato ja Morio Higaonna kertovat Miyagin opetusmenetelmistä. Nagamine kirjoittaa näin: "Hän seisotti myös oppilaitaan niin kauan asennossa, että he eivät enää kestäneet sitä". Nagamine viittaa myös Miyagin opettaneen neko-ashi dachissa liikkumista "aallon tavoin". Tätä on vaikea tulkita, mutta kääntäjä tulkitsee sen kuvaavan vastaavaa diagonaaliin astumista kuin mitä harjoitteleme yi quanin "käärmekävelyssä". Se voisi tarkoittaa myös sitä voiman esiin nostamisen tapaa, jossa paino heitetään aaltomaisesti etujalan päkiälle, josta se sitten etujalan jousen voimasta nousee ylös tekniikkaan. Tapa miten olemme harjoitelleet voiman ottoa esimerkiksi shuto-ukeen.

Morio Higaonna muistelee, miten Miyagi kiersi korjaamassa oppilaiden asentoja, jolloin he joutuivat seisomaan shiko-dachissa 20 - 30 minuuttia kerralla. Tämähän on nimenomaan Shaolin-perinteen seisomisharjoitus, johon Funakoshikin näyttää viittaavan kirjoituksissaan. Kiinnostava on myös kohta, missä kerrotaan Miyagin omasta harjoittelusta. Hänellä oli mm. tapana seistä kaulala myöden meressä tai

vuorten huipulla ja tehdä hengitysharjoituksia. Kiinan *qigong* ja sanan japanilainen käännös *kiko*, tarkoittavat nimenomaan hengitysharjoittelua vaikka sanalla on monia muitakin merkityksiä.

Toinen huomautus koryu-karatesta

Tämäkin perustuu netistä löytämäni artikkeliin. Mikä aarreaitta tuo netti nykyään onkaan! Tästä osoitteesta [<http://www.kigai.freeserve.co.uk/kyusho/wall.htm>] löytyy Rick Clarkin artikkeli *The Wall of Silence*, joka käsittelee kyusho-jutsua ja siihen liittyvää salailua. Olen joskus kirjoittanut siitä karateen liittyvästä teemasta, että meille ei opeteta kaikkea. Japanilaisille opetetaan eri tavalla kuin länsimaalaisille. Tiedon pimittäminen on aina ollut vallan käytön ja sen ylläpidon väline. Rick Clark ottaa tästä esimerkkejä esimerkiksi jujutsusta. Hän siteeraa Koyaman ja Minamin teosta vuodelta 1913 (Koyama, K., & Minami A. *Jiu Jitsu: The Effective Japanese Mode of Self-Defense*. American Sports Publishing: New York, 1913), missä he kirjoittavat näin: "(...)jiujitsuun liittyvä tietämys on vasta viimeaikoina tehty julkiseksi Japanissa. (...) yläluokka yritti pitää tämän tiedon itsellään pelätessään että heidän valtansa kansaan hiipuisi." Clark kommentoi tätä sanoen, että historia on täynnä esimerkkejä siitä, miten vallanpitäjät yrittävät säilyttää asemansa rajoittaen tiedon tai aseiden leviämistä. Feodaaliajan Japanissa vain sotilasluokan (*bushi*) jäsenet saivat kantaa miekkaa tai harjoittaa taistelutaitoja. Japanilainen moderni budo, jota siis kaikki saivat harjoittaa, ei ollut enää ensisijaisesti taistelutaito, vaan se sai yleisemmän kasvatuksellisen merkityksen. Esimerkiksi judon kohdalla tapahtui niin, että Jigoro Kano poisti siitä tarkoituksella kaikkein vaarallisimmat tekniikat ja kehitti sitä tietoisesti urheilun suuntaan. Vanhaan jujutsuun liittynyt tieto kyusho-jutsusta jätettiin joihinkin muodollisiin katoihin, joiden harjoittelu ei enää ollut keskeistä urheilujudossa.

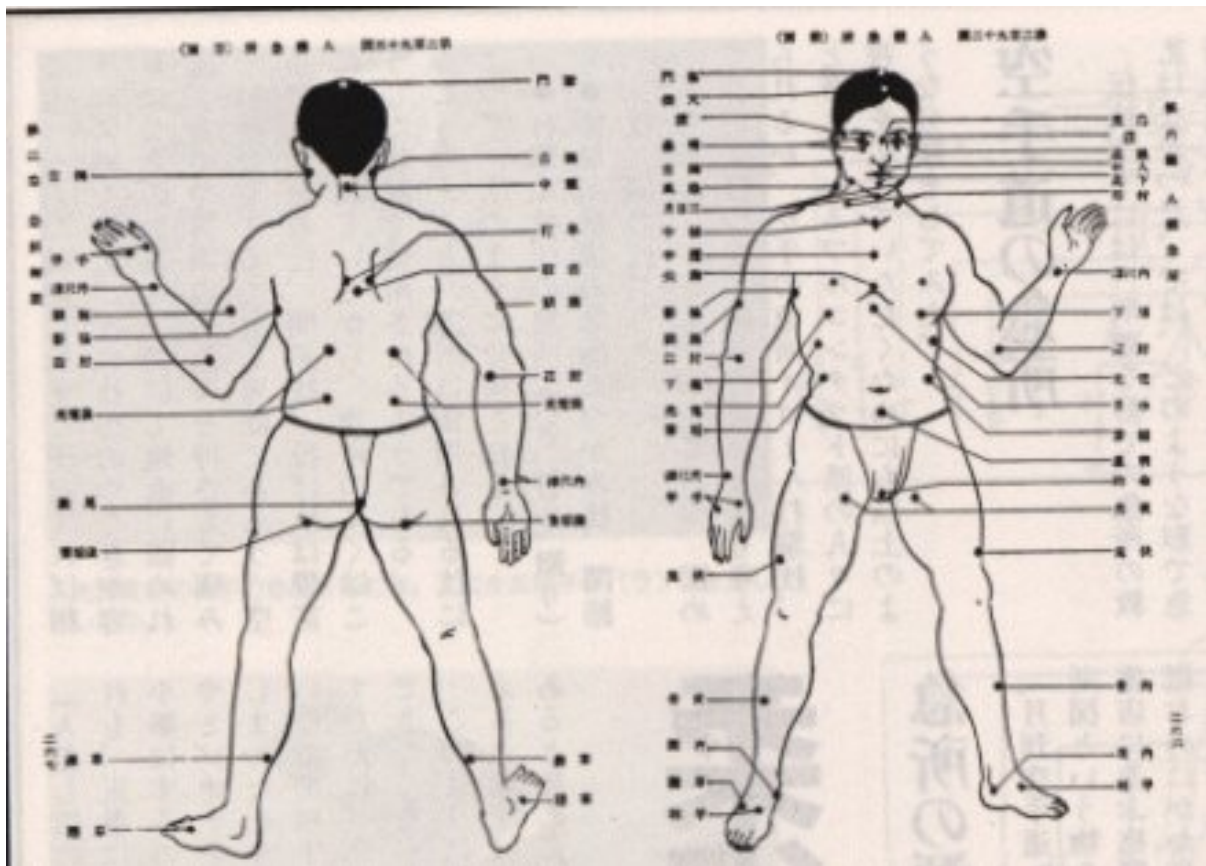
Gichin Funakoshi esitteli karatea Japanissa 1922. Clark toteaa artikkelissaan, että Funakoshi tuskin opetti edes karaten edistyneempiä tekniikoita oppilailleen saati kyusho-jutsua. Funakoshi kirjoittaa elämäkerrassaan, että "hän uudisti kataa ja teki niistä mahdollisimman yksinkertaisia" (s. 36.) Tosin jo Funakoshin opettaja Anko Itosu oli tehnyt samaa yksinkertaistamista luodessaan Pinan katat koulujen voimistelutunteja varten. Karate otettiin Okinawalla koulujen liikuntatuntien ohjelmaan jo vuonna 1903. Karatelle tapahtui samoin kuin judolle. Jigoro Kano poisti jujustusta vaarallisia tekniikoita, jotta judoa voitiin opettaa kouluissa ja kaikille kansalaisille. Samalla tavalla Funakoshi "kehitti" karatea. Hän kirjoittaa: "Koska toivoin näkeväni karatea harjoiteltavan koulujemme liikuntaohjelmassa, aloitin katojen uudistamisen ja tein niistä mahdollisimman yksinkertaisia." (s. 36) Edelleen Funakoshi toteaa, että karate mitä hän opetti silloin Japanissa ei ollut samaa, mitä harjoiteltiin kymmenen vuotta aikaisemmin ja se oli hyvin kaukana siitä karatesta, mitä hän harjoitteli lapsuudessaan Okinawalla. Clark kirjoittaa, että on siis pakko olettaa että hän ei opettanut japanilaisille oppilailleen kovinkaan syvällistä

ymmärrystä katasta, varsinkin kun siihen aikaan ei yleensä ole ollut tapana opettaa taistelutaitojen kaikkia alueita aloittelijoille. Esimerkiksi jujutsussa kyusho-jutsua pidettiin salaisena tietona, jota opetettiin vain harvoille. Yamanaka kertoo jujutsukirjassaan vuodelta 1918, että koulukunnan opettaja opetti yleensä koko systeemin vain seuraajalleen.

Katoja siis jo yksinkertaistettiin tässä vaiheessa ja liikkeiden itsepuolustukseen liittyviä merkityksiä, saati kyusho-jutsua, ei opetettu koululaisille eikä muillekaan aloittelijoille. Amerikkalaiset valloittivat Okinawan saaret toisessa maailmansodassa ja tieto karatesta levisi amerikkalaisten sotilaiden kautta Yhdysvaltoihin. Mutta mitä oli se karate, mitä he harjoittelivat? Clark kysyykin, jos olisit itse okinawalainen karaten opettaja, opettaisitko karaten kaikkein vaarallisimmat tekniikat heille, jotka ovat juuri tappaneet suuren joukon ystäviäsi ja valloittaneet kotimaasi? Tuskin. Clark siteeraa Funakoshin oppilasta Shigeru Egamia, joka perusti shoto-kai tyylin. Egami kirjoittaa kirjassaan karaten katojen valmiusasennosta näin: "Tiedän että eri katojen välillä on eroja niiden tarkoituksessa, mutta minun on tunnustettava että en tiedä, miksi ne vaihtelevat katasta toiseen." Jos on niin, että yksi Funakoshin vanhimmista oppilaista ei täysin ymmärrä kataa, kuinka todennäköistä on, että amerikkalaisille sotilaille olisi opetettu karaten katojen todelliset merkitykset, Clark kysyy. Hyvä kysymys.

Sitten Clark siteeraa jujutuslähteitä, joissa todetaan, että jujutsun joitakin puolia ei koskaan ole selitetty eurooppalaisille tai amerikkalaisille - ja tuskin tullaan selittämäänäkään. Esimerkiksi Morihei Ueshiba kirjoitti erään 1930-luvun lopulla kirjoittamansa aikido-oppaan loppuun, että tätä kirjaa ei saa koskaan näyttää länsimaalaisille. Hän myös opetti nk. **kaeshi-wazaa**, vastatekniikkaa, vain ylemmille opettajilleen, jotka hän sitten lähetti maailmalle esittelemään aikidoa. Ueshiba opetti myös **atemi**-pisteitä (kyusho) japanilaisille opettajilleen. Clark on verrannut lännessä julkaistuja, mutta japanilaisten kirjoittamia aikido-kirjoja japanilaisiin vastaaviin kirjoihin ja tekee sen huomion, että lännessä julkaistuissa aikido-kirjoissa ei missään käsitellä näitä atemi-pisteitä. Niissä kyllä todetaan, että monia tekniikoita edeltää aina isku eli atemi vastustajan tiettyyn kohtaan, esimerkiksi "atemi vastustajan kasvoihin oikealla kädellä" (Saito). Mutta japanilaisissa kirjoissa atemi-pisteitä käsitellään avoimesti. Clark antaa esimerkiksi Hashimoton kirjan, jossa verrataan akupunktion pisteitä 27:ään aikidossa käytettyyn kyusho-pisteeseen.

Tästä tulee mieleen Funakoshin kirja *Karate-do Kyohan*, jonka englanninkieliseen käännökseen liittyy mielenkiintoinen kuvio. Funakoshi julkaisi tämän kirjansa vuonna 1935, ja liitti siihen mukaan kyusho-kartan. (Kuva alla.)



Joe Swift kirjoittaa artikkelissaan Kyusho-jutsun historiasta (netissä osoitteessa: http://www.fightingarts.com/content01/kyushojutsu_historical.shtml), että on ilmeistä, että Funakoshi sai tämän kartan ja sen pisteiden selitykset lahjaksi oppilaaltaan ja wado-ryun perustajalta **Hironori Ohtsukalta**, joka oli neljännen sukupolven **Shindo Yoshinryun Jujutsun** opettaja. Kartta oli käytössä Ohtsukan jujutsukoulun opetuksessa. Kun **Tsutomu Oshima** sitten käänsi kirjan englanniksi 1973 hän jätti kääntämättä sivun, jossa selitetään kyusho-jutsun teoriaa. Syyksi hän kertoi, että hän ei kyennyt kääntämään sivua, koska ei ollut löytänyt Funakoshin tekstissään käyttämiä kiinalaisia alkuperäisiä lähteitä. Tämä kuvastaa hyvin Clarkin edellä kertomaa japanilaista asennetta ja Oshiman vastenmielisyyttä kääntää tällaista kuvausta länsimaiselle kielelle. Sivun on sittemmin käännetty moneen kertaan myöhemmin ja julkaistu netissäkin. Se siis tuskin oli mahdoton kääntää.

Kumite gata ja wadon ydin

Seuraavakin tarina liittyy siihen, mitä edellä kirjoitin eli mitä meille opetetaan ja mitä ei. Nyt seuraa esimerkki wado-ryusta. Tiedän että se mitä tulen seuraavaksi sanomaan, voi järkyttää jonkun lukijan mieltä, mutta minun on pakko kirjoittaa tästä, koska asia on minuakin ravistellut. Ensin vähän taustaa.

Olen nyt edennyt tässä katojen analyysissä, bunkaiden tutkimisessa ja vyökovaatimuksiin liitettävien bunkai-sarjojen luomisessa Naihanchi-kataan. Pidän

ensimmäisen Naihanchia ja sen sovelluksia käsittelevän leirin muistaakseni vuonna – 97. Motobun Naihanchi-tulkinnat olivat niihin aikoihin tulleet tietooni, kun sain käsiini hänen vuonna 1926 julkaiseman Okinawan Kempo Karate Jutsu –kirjan käännöksen. Sen avulla saattoi hienosti verrata Ohtsukan wado-tekniikoita Motobun sovelluksiin ja nähdä niiden välisiä yhteyksiä. Samaan aikaan olin tutustunut Erle Montaiiguen taijin sovelluksiin ja hänen dim-mak –teorioihinsa. Erlen ensimmäinen dim-makia käsittelevä kirjanhan [Dim Mak, Death Point Striking] on täynnä Naihanchin sovelluksia, jos osaa katsoa. Pidin tuon leirin muistaakseni pääasiassa näiden Erlen ajatusten pohjalta ja Kutilaisen Tommi taisi vetää toisen päivän Motobun sovelluksia.

Naihanchi-katan bunkaisarjan ”lukkoonlyöminen” vyövaatimuksia varten on tuottanut minulle päänvaivaa, koska tietyllä tapaa koko wado-tyyli niin kuin sen tunnemme on teknisesti yhtä Naihanchi-katan sovellusta. Esimerkiksi kihon-kumiteiden tekniikoiden ja Naihanchin liikkeiden yhteys on helppo nähdä. Muistan hyvin kun sain tämän oivalluksen. Se oli minulle aikanaan aikamoinen valaistumisen paikka. Tämän perusoivalluksen jälkeen oli helppo nähdä Naihanchin yhteyksiä ohyo-kumiteen ja tantodori-tekniikoihin. Kihonit, ohyo-kumitet ja sanbonit olivat sitä wadon perustavaraa, jota silloin harjoittelimme. Tottakai teimme paljon myös kataa, mutta katojen sovelluksistahan ei kymmenkunta vuotta sitten puhuttu kuin tasolla, jota nyt kutsumme ”kansakoulukarateksi”. Varsinainen ajatus katan liikkeiden sovellusten monista tasoista aukesi vasta myöhemmin.

Siihen aikaan meille opetettiin, että wadon ydin on kihon kumiteissa. Kun opettelet ne hyvin, osaat wadoa.

Sitten joskus kymmenkunta vuotta sitten **Masafumi Shiomizu** alkoi opettaa leireillään **kumite gata** -sarjaa, joista olimme kyllä kuulleet puhuttavan. Yleinen uskomus on edelleenkin lännessä wadon harrastajien keskuudessa, että Hironori Ohtsuka loi aikanaan 36 kumite gataa, jotka hän sitten myöhemmin ikään kuin tiivistä kymmeneksi kihon kumiteksi. Hironori Ohtsuka itse antaa ymmärtää myös näin eräässä *Fighting Arts* lehden haastattelussa vuodelta 1982 (Vol. 5, No 1, 27-29). Haastattelija toteaa, että wadon erityispiirre ovat 10 kihon kumitea ja kysyy, koska hän kehitti ne. Ohtsuka vastaa: ”En muista tarkasti, mutta se oli aika varhaisessa vaiheessa. Tutkin paljon kumitea siihen aikaan. Itse asiassa kehitin niitä enemmän – niitä oli aluksi 24. Kirjoitin niistä kirjankin.” Miksi Ohtsuka toteaa niitä aluksi olleen 24, selviää myöhemmin.

Shiomizu alkoi opettaa kymmentä kumite gataa ja sen lisäksi **Jiro Ohtsukan** kehittämiä **ippon-kumiteita**, joita on myös kymmenen. Kummatkin sarjat olivat mielenkiintoisia ja toivat paljon uutta harjoitteluumme. Itse olin kyllä hidas omaksumaan tätä muutosta ja tein niitä vain vähän, koska ajattelin että kihon kumitet ovat kuitenkin se, mistä löytyy wadon ydin. Enemmän näitä ovat seurassamme harjoitelleet muut mustat vyöt.

Nyt kun työni alla on tämä Naihanchi-katan sovellusten analyysi niin palasin kaikkiin näihin kuvioihin. Palautin nämä sarjat mieleeni [siis myös kumite gatat ja ippon kumitet] ja ajattelin katsoa niitä nyt Naihanchi-katan valossa. Samalla päätin

kaivaa hyllyjeni kätköistä esiin vanhan ja moneen kertaan kopioidun japanin kielisen videon, jossa Hironori Ohtsuka tekee poikansa kanssa wadon tekniikkaa. Ohtsuka on tässä jo vanha mies, luulen että lähempänä kahdeksaakymmentä. Muistin että Ohtsuka tekee tässä videossa myös kumite gata -sarjaa ja päätin katsoa, miltä ne hänen tekeminsään näyttävät. Muistin joltakin aikaisemmalta katsomalta, että Ohtsuka tekee samoja kumite gatoja, joista Shiomizu on opettanut meille kymmentä, ja joitakin muita jotka varmaan vain kertaavat näiden kymmenen teemoja. Uskomukseni siis oli, että meille opetettu kumite gata –sarja muodostaa jollain tapaa tämän sarjan ytimen ja muut ovat ennemminkin variaatioita. Tätä vääremmässä en olisi voinut olla. Katsoin sarjan kerran läpi ja huomasin, että siinä on paljon kertausta ja samaa tavaraa kuin meille opetetussa kymmenessä kumite gatassa, mutta myös paljon muuta, mitä en heti ymmärtänyt. Päätin analysoida jokaisen tekniikan yksityiskohtaisesti ja katsoa, millainen tuo Hironori Ohtsukan esittämä kumite gata –sarja todella on. Tämä oli siis Ohtsukan tekemä wadoa esittelevä elokuva, jossa historiaosuuden jälkeen Ohtsuka tekee vanhana miehenä tekniikkaa, jota hän varmaan pitää tyyliinsä kannalta keskeisimpänä. Kumite gatan lisäksi hän tekee filmillä veitsi- ja miekkatekniikkaa.

Aikamoisen työn jälkeen, jota en tähän kuvaa, Ohtsukan tekniikkasarja alkoi avautua. Se oli mielenkiintoinen ja järisyttävä prosessi. En saanut unta seuraavana yönä ja nyt, kun kirjoitan tätä, pari muutakin yötä on jäänyt lyhyeen. Se mitä löysin tässä analyysissä, oli minulle aika moinen järkytys. Se oli järkytys siksi, että väkisin heräsi kysymys, miksi meille ei ole kerrottu tästä harjoitustavasta oikeastaan mitään. Ohtsukan kumite gata –sarja paljastui todella nerokkaaksi ja tietyllä tapaa täydelliseksi harjoitusmenetelmäksi, johon on yhdistetty kaikki keskeiset wadon periaatteet. Se on siinä mielessä täydellinen, että se esittää asiansa sellaisella systemaattisuudella, että en pysty löytämään mitään vastaavaa esimerkkiä. Meille opetetussa kumite gata –sarjassa tämä systemaattisuus on täysin rikottu. Tätä systemaattisuutta ja siihen liittyviä periaatteita on itse asiassa mahdoton nähdä meille opetetussa kymmenessä kumite gatassa, joista itse asiassa vain kuusi on Ohtsukan varsinaisesta tekniikkasarjasta ja loput neljä eräänlaisia variaatioita.

Sama on todettava kihon kumiteista. Palaan tähän myöhemmin, kun olen ensin selittänyt, mitä tämä Ohtsukan alkuperäinen kumite gata –sarja sisältää. Tällainen talukko syntyi analyysini tuloksena. Siinä ei todellakaan ole mitään itse keksimääni tai tulkitsemaani. Ohtsukan kumite gata -sarja oikeasti rakentuu näin. Tämä metodin systemaattisuus on minusta hämmästyttävää, ja se että tässä on metodi nimenomaan periaatteiden harjoittelemiseksi. Itse tekniikkaa on aika vähän ja sekin on tuttua. Teknisesti Ohtsukan kumite gatat ovat peräisin kahdesta lähteestä. Käsitekniikka on suurelta osin peräisin Naihanchi-katasta. Väistöön liittyvät kehon tekniikat: taisabaki, nagashi, irimi, ovat peräisin japanilaisesta budosta: jujutsusta ja miekkailutaidosta. Samoin ajoituksen harjoitteluun liittyvä ajatustapa. Luulen että eniten Ohtsukan kumite gatoissaan esiin nostamaa kolmea ajoitusta on tutkittu japanilaisessa miekkailutaidossa, samoin nagashi-tyyppistä väistöä ja irimiä, hyökkäykseen

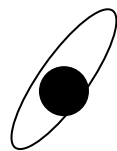
sisäänastumista. Kaiken kaikkiaan Ohtsukan kumite gata –sarja yhdistää kaikki nämä teemat käsittämättömän loogiseksi harjoitusmenetelmäksi.

Kumite gatat 1-36

HYÖKKÄYS	VÄISTÖ [nagashi, irimi]	AJOITUS					
		Go-sen-no-te		Sen-sen-no-sente		Sente	
		Ai-hanmi	Gyaku-hanmi	Ai-hanmi	Gyaku-hanmi	Ai-hanmi	Gyaku-hanmi
Jodan	Hyökkäyslinjan ulkopuolelle	1a	7a	1b	7b	1c	7c
Chudan		2a	8a	2b	8b	2c	8c
Gedan		3a	9a	3b	9b	3c	9c
Jodan	Hyökkäyslinjan sisäpuolelle	4a	10a	4b	10b	4c	10c
Chudan		5a	11a	5b	11b	5c	11c
Gedan		6a	12a	6b	12b	6c	12c

Ensin **hyökkäys**. Ohtsukan hyökkäyksen kategoriat ovat selkeät: hyökkäys voi kohdistua kolmelle korkeudelle: jodan, chudan ja gedan. [Miekkailutaidossa esiintyy sama malli.] Näitä edustavat uken hyökkäyksessä jodan zuki, chudan zuki ja maegeri, joka esim. alavatsaan suunnattuna edustaa gedan-aluetta. Koko sarjan läpi kulkee sama logiikka. Hyökkäys kulkee ylhäältä alas: ensin jodan, sitten chudan ja sitten maegeri ja sama uudelleen. [Tässä on muuten myös sanbon-kumiteiden malli.]

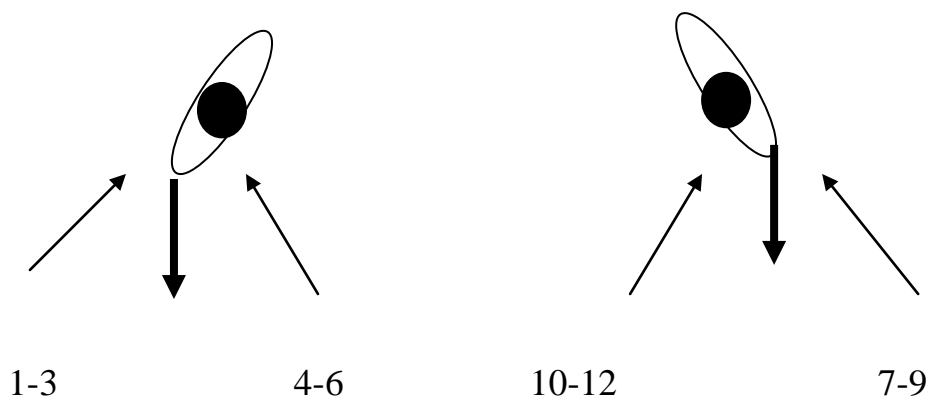
Aihanmi ja Gyakuhanmi. Hyökkäystapaan liittyy myös se, tehdäänkö se tilanteesta, jossa kummatkin seisovat sama jalka edessä vai onko hyökkääjällä toinen jalka edessä. Itse voi tietysti aina seistä esimerkiksi oikea jalka edessä, mutta hyökkääjällä on aina kaksi vaihtoehtoa. Siksi kaikki tekniikat tehdään ensin ai-hanmi-kategoriasta (kummallakin oikea jalka edessä) ja sitten gyakuhanmi –kategoriasta (hyökkääjällä vasen jalka edessä):



Aihanmi

Gyakuhanmi

Wadossa puhutaan paljon **väistöä**, nagashista ja sisäänastumisesta, irimistä. Ohtsukan kumite gatoissa väistäminen ja sisäänastuminen harjoitellaan systemaattisesti jokaista hyökkäystilannetta varten. On kaksi vaihtoehtoa: hyökkäykseen voidaan vastata väistämällä joko hyökkäyslinjan **ulkopuolelle** tai **sisäpuolelle**. Kun nämä kummatkin vaihtoehdot yhdistetään edellä kuvattuihin hyökkäyksen kategorioihin saadaan 12 variaatiota. Liikesarjat 1 – 6 lähtevät aihanmitilanteesta eli kummankin oikea jalka on edessä. Seuraa kolme hyökkäystä ylhäältä alas (1- 3): ensin jodan zuki, sitten chudan zuki ja lopuksi maegeri. Näihin vastataan väistämällä hyökkäyslinjan ulkopuolelle. Sitten seuraa samat kolme hyökkäystä (4-6), mutta nyt väistetään hyökkäyslinjan sisäpuolelle. Seuraavat kuusi tekniikkaa toistavat saman ajatustavan ja itse asiassa saman tekniikankin (pienin variaatioin), mutta nyt gyakuhanmi tilanteesta eli hyökkääjä lähtee liikkeelle vasen jalka edessä. Eli näin:



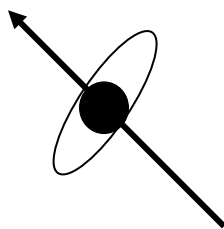
Tämä jo sinänsä on kaunis systeemi, mutta sitten vasta seuraa oikeastaan koko wadon ydin: **ajoitus**. Koko tämä edellinen kuvio tehdään kolmella eri ajoituksella. Ensimmäinen sarja (1a-12a) tehdään *go-sen-no-te* –ajoituksella. Tämä tarkoittaa **reaktiivista ajoitusta**. Vastustaja lyö ensin. Puolustaja reagoi tähän ja pyrkii yhtäaikaisen väistön ja vastaiskun avulla olemaan perillä mahdollisimman nopeasti. Tähän ajoitukseen liittyy itse asiassa kaksi rytmiä, jotka Ohtsukan liikesarja myös näyttää. Rytmä voi olla: yksi – kaksi, esimerkiksi potkun torjunta ja vastaisku, tai se voi olla yk-si: yhtäaikainen torjunta ja vastaisku.

Toinen sarja, tekniikat 1b – 12b toistavat teknisesti ensimmäisen sarjan lähes samana. Joitakin variaatioita tosin esiintyy, koska ajoitus nyt muuttu. Toisessa sarjassa pyritään tekniikka tekemään *sen-sen-no-sente* –ajoituksella. Tämä tarkoittaa

yhtäaikaista ajoitusta. Tämä vaatii erilaista mielentilaa. Puolustaja pyrkii aistimaan vastustajan aikomuksen ja lähtee liikkeelle samanaikaisesti hyökkääjän kanssa.

Viimeinen kahdentoista tekniikan sarja toistaa edellisen, mutta nyt *sente* – ajoituksella. Tämä tarkoittaa ennakoivaa ajoitusta (pre-emptive) ja on kaikkein vaativin. Sen toteuttaminen edellyttäisi, että puolustaja pystyisi näkemään vastustajan liikkeen jo ennen kuin se saa materiaalisen muotonsa. Japanilaisessa budossa puhutaan paljon tästä ajoituksesta ja siitä, miten on mahdollista hyökätä, kun vastustajan hyökkäys on vasta mielessä tai ki’ssä, ei vielä ulkoisessa muodossa. Tämä on myös Ohtsukan kumite gatojen korkein taso. Kaksi viimeistä ajoitusta menevät ikään kuin päällekkäin. Kun yrittää tehdä yhtäaikaista ajoitusta, voi käydä että ajoitus ”vahingossa” toteutuukin sentenä eli ennakoivana, jolloin vastahyökkäys tapahtuu ennen kuin vastustaja ehtii liikahtaa. Näin Ohtsukalle tapahtuu filmissä usein, kun hän näyttää yhtäaikaiseen ajoitukseen liittyvää tekniikkasarjaa. Siitä tulee välillä *sente*, välillä *sen sen no sente*.

Ohtsukan kumite gatat sisältävät myös systemaattisen horjutuksen (**kuzushi**) harjoittelun. Kihon kumite no 8 tulee ymmärrettäväksi vasta tämän harjoituksen kautta. Sisäänmeno, siis irimiä, seuraa systemaattisesti horjutus ja heitto, eräänlainen irimi-nage, jota tosin ei tehdä loppuun asti. Tekniikka keskeytetään horjutuksen jälkeen. Kumite gatojen kuzushi-harjoitukset sisältävät teknisesti vastustajan horjuttamisen pääasiassa takaviistoon, joka on hänen heikoin suuntansa sekä selän taittamisen niin että hänen tasapainonsa murtuu. Tämä on tuttu periaate jujutsusta ja myös taijista tai yi quanista, jossa tehdään paljon push-handsia. Jostakin jujutsua tai aikidoa käsittelevästä kirjasta olen lukenut, miten joissakin jutsu-kouluissa harjoitellaan sitä, miten vastustaja voidaan kontrolloida ottamalla hallintaan hänen selkensä olikohan se neljäs lannenikama [joka tapauksessa pyritään katkaisemaan vartalon yhteys alaselästä]. Ohtsukan kumite-gatoissa harjoitellaan samaa asiaa. Samaan horjutuksen teemaan liittyy myös aktiivinen polven käyttö.



Horjutuksen suunta

Jos tämän kaiken tekee sitten peilikuvana eli puolustaja asettaa oikean jalkansa taakse, systeemi laajenee 72:een tekniikkasarjaan.

Minä nieleskelin pitkään kun olin saanut tämän analyysin tehtyä. Miltä näyttävät kihon kumitet tai meille opetetut kumite gatat tai Jiro Ohtsukan ippon kumitet tämän

analyysin jälkeen? Ne ovat kokoelma tekniikoita, jotka perustuvat kumite gatoihiin. Jiro Ohtsukan ippon-kumiteissa on sen lisäksi muutama katan sovellus. Teknisesti hyvin monet Ohtsukan kumite gatojen tekniikat ovat siellä, mutta koko systeemin tärkeimmät opetukset on häivytetty miltei näkymättömiksi: kolme ajoitusta ja niiden systemaattinen harjoittelu, taisabakin harjoittelu kaikkiin eri hyökkäystilanteisiin ja hyökkäyslinjan eri puolilta jne. Esimerkiksi ajoituksen kannalta kihon kumitet tarjoavat reaktiivisen ajoituksen hitaamman puolen ja senkin vasta toisessa tekniikassa. Ensimmäiseen lyöntiinhan tehdään kihon kumiteissa aina pelkkä torjunta.

Kihon kumiteista voi kyllä saada paljon irti, jos osaa sitä etsiä. [Ja sitä ehkä osaa etsiä vasta sitten, kun on ymmärtänyt edellä kuvatun kumite gatan rakenteen.] Mutta tätä ”ura” –puolta ei meille ole opetettu lainkaan. Ei tarvitse muuta kuin jättää vaikka ensimmäisestä kihonista ensimmäinen liike pois niin siirrytään jo yhteen kumite gata –tekniikkaan ja ajoitukseen. Kun tuntee Ohtsukan kumite gata –sarjan niin kihon kumiten ura-puolta on helppo löytää. Ilman sitä tuntemusta se vaatii aika paljon luovuutta ja älykkyyttä.

Kolmiyhteys: san-mi-ittai

San-mi-ittai tarkoittaa erilaisia pyhiä kolminaisuuksia. Wadossa sellaisia on useita. Olen jo edellä käsitellyt kolme ajoitusta. Wadon tekniikan yhteydessä puhutaan kahdesta kolminaisuudesta, jotka kaikki ovat mukana kumite gatoissa ja joista lyhyesti seuraavassa.

Kome asiaa, jotka kulevat käsikädessä wadon **taisabaki**-tekniikassa, ovat "**ten-i**", "**ten-tai**" ja "**ten-gi**". "*Ten*" tarkoittaa muutosta ja nämä kolme käsitettä viittaavat kehon aseman muuttamiseen hyökkäyslinjaan nähden (*ten-i*), painopisteen siirtämistä (*ten-tai*) ja muutosta tekniikassa (*ten-gi*). Nämä asiat tapahtuva yhtäaikaaisesti. Ensimmäisessä kumite gatassa vastustaja hyökkää kohti päätä. Puolustaja siirtää painopistettään vasemmalle astumalla ja kiertymällä oikealle. Näin hän muuttaa kehonsa asemaa vastustajan hyökkäyslinjaan nähden sen ulkopuolelle. Samanaikaisesti hän tekee yhtäaikasen torjuntaliikkeen oikealla kädellään ja lyö vastaiskun vasemmalla. Siis koko tämä vartalon käyttö kannattelee myös tekniikkaa (tekniikan muutosta).

Toisen kolminaisuuden muodostavat käsitteet **nagasu**, **inasu** ja **noru**. *Nagasu* tarkoittaa virtaamista ja pois valumista. Esimerkki tästä olisi se tapa, miten virrassa ajelehtiva lehti kiertää kiven. Wado-tekniikassa se tarkoittaa torjumista niin, että siirrytään pois hyökkäyslinjalta ja ohjataan vastustajan isku ohi. Näin voidaan käyttää vastustajan omaa voimaa hyväksi tehtäessä vastaisku. Tässä on kaksi vaihtoehtoa: vastustaja joko törmää omallakin voimallaan vastahyökkäykseen tai puolustaja voi liittyä itse vastustajan liikkeeseen ja ohjata sen esimerkiksi heitoksi. Valumisen ajatus synnyttää mielikuvan siitä, miten vastustajan hyökkäysvoimalle käy, se ikään kuin valuu pois, virtaa tyhjiin.

Inasu viittaa siihen torjuntatapaan, että hyökkäävä käsi (tai jalka) torjutaan liikkeen myötäisesti niin että se vain poikkeaa suunnastaan. Tähän liittyy yleensä koko vartalon väistö ja joskus ylävartalon väistävä liike korostuu (esim. kumite gata no 4 ja 7).

Noru tarkoittaa ratsastamista, olemista harmoniassa vastustajan liikkeen kanssa, sama asian jakamista jne. Erityisesti kun vartalot ovat kontaktissa toisiinsa, tilanteeseen liittyy tämä elementti. Parhaiten tämä, kuten edellisetkin käsitteet, toteutuvat taijin ja yi quanin push-hands -harjoituksissa. Siksi wado-karatekalle tämän tyyppiset push-hands -harjoitukset, joita karatessa nimitetään tegumeiksi, ovat hyvin tärkeitä.

Wadon atemi-jutsusta

Ostin mielenkiintoisen japanilaisen klassisen budon atemi-jutsua käsittelevän kirjan, jossa kirjoittaja vertaa kolmea klassista bujutsukoulua: Zanzan Itten Ryu, Shibukawa Ryu, and Yagyū Shingan Ryu. Kirja sisältää noin kolmekymmentä atemi-piste karttaa (siis kyusho) jotka on kerätty näiden koulukuntien eri opetushaaroista. Kartat ovat hyvin samanlaisia kuin edellä oleva Funakoshin kirjan atemipistekartta, jonka siis ajatellaan olevan peräisin wadon perustajalta Hironori Ohtsukalta. Olen tekemässä pientä tilastollista analyysiä näistä kartoista ja niissä esiintyvistä atemipisteistä. Tässä joitakin mielenkiintoisia tuloksia.

Ensinnäkin jos laskee keskiarvon, kuinka monta pistettä kartat antavat, keskiarvo on noin 20. Koko karttajoukossa on vain muutama kartta, jossa pisteitä luetellaan noin 60-70, suurimmassa osassa niiden lukumäärä jää alle kahdenkymmenen. Jossakin kartassa näytetään vain kuusi pistettä. Tämä on tietysti käytännöllistä, jos ajattelee todellista kamppailua. On järkevää keskittyä opettelemaan vain pieni joukko mutta tehokkaita hyökkäysalueita.

Minua tietysti kiinnosti myös se, mitkä ovat käytetyimmät pisteet. Kirjassa on niin monta klassien bujutsun atemipistekarttaa, että tämä tieto on niistä helppo seuloa esiin. Olen nyt tässä analyysissä noin puolessavälissä ja tarkistanut kolmetoista karttaa, mutta luulen että tulokset eivät tästä enää paljoa muutu. Mielenkiintoista on se, että eri koulujen kartoissa on aika paljon vaihtelua.

Mitkä sitten ovat pisteet, jotka esiintyvät kartoissa yleisimmin? Seuraavassa taulukko, johon olen kerännyt tämän tiedon. Taulukon 18 atemi-pistettä esiintyivät noin neljässäkymmenessä prosentissa kartoista. Jos nostamme kriteerin yli puoleen, jäljellä jää kymmenen pistettä. Ja jos nostamme kriteerin yli 60 prosenttiin, jäljelle jää enää seitsemän pistettä, jotka kaikki yhtä poikkeusta lukuun ottamatta ovat vartalon keskilinjalla. Olen merkinnyt taulukkoon punaisella kaikki pisteet, jotka sijaitsevat vartalon keskilinjän meridiaaneilla: hedelmällisyyskanavalla (cv) ja hallitsevalla kanavalla (gv).

Nimet ovat Funakoshin kirjasta. ”Pkl” tarkoittaa perinteistä kiinalaista lääketiedettä ja tässä sarakkeessa on pisteen sijainti tästä näkökulmasta ainakin

suurinpiirtein. Shiomizun kirjassaan [Dynamic Kicking Method] esittämä atemi-kartta seuraa aika tarkasti Funakoshin nimistöä ja sijaintia. Joitakin poikkeuksia kuitenkin on, sekä nimissä, että sijainnissa. Oikeanpuoleisen sarakkeen ”-” ja ”+” merkki tarkoittavat Funakoshin pisteelle antamaa luokitusta, jossa ”-” tarkoittaa kuolettavaa pistettä ja ”+” pistettä, johon osunut isku aiheuttaa tajuttomuuden. Suurin osa myös näistä pisteistä ovat hengenvaarallisia.

	Sijainti	Nimi	Pkl	> 50%	>60%	
1	Päälaki	Tendo	gv 20	x	x	-
2	Nenänsanka	Uto		x	x	+
3	Ylähuuli	Jinshu	gv 26	x	x	+
4	Kurkku	Hichu	cv 23			+
5	Rintalasta (kesk.)	Tanchu	cv 18			+
6	Pallea	Suigetsu	cv 14	x	x	+
7	Alavatsa	Tanden	cv 4	x	x	+
8	Jalkojen väli	Kinteki	cv 1	x	x	+
9	Niska	Keichu	gv 15			+
10	Selkär., lapal. väli	Kassatsu	gv 11, bl 15,16			+
11	Selkär., keski, ala	Ushiro denko	gv 8,9,			+
12	Häntäluu	Bitei	gv 1,2			+
13	Ohimo	Kasumi	gb 1	x		+
14	Korvan tausta	Dokko	tw 17			+
15	Rintalih. alareuna	Ganka	liv 14	x		+
16	Alimmat kylkil	Denko	gb 24	x		+
17	Alimmat kylkil.	Inazuma	gb 25, liv 13	x	x	+
18	Munuaiset	Ushiro denko	bl 51,52 22,23			+

Pisteet 1- 12 ovat kaikki vartalon keskilinjan pisteitä, joista pisteet 1 – 8 voi tavoittaa vartalon edestä ja 9 – 12 selän puolelta. Yhtäkään käsien ja jalkojen pistettä ei mahtunut mukaan näillä kriteereillä. Koska kyse on bujutsun, siis sotataidon, tarkastelutavasta, on luonnollista, että esiin nousevat kaikista vaarallisimmat hyökkäysalueet. Niistä 67 prosenttia sijaitsee vartalon keskilinjalla. Ja jos katsomme taulukon viidettä saraketta, jossa kriteeriä on nostettu, keskilinjan pisteitä ovat kaikki muut paitsi yksi.

Tähän on monta syytä. Yleisemmin koko kyusho-jutsua voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta, joita voisi kutsua anatomiseksi näkökulmaksi ja energeettiseksi näkökulmaksi. Asiaa voidaan tarkastella myös biomekaaniselta kannalta, jolloin esimerkiksi kyynärtaipeeseen tehty isku ja sen vaikutus vartalon ja pään asentoon selittyy. Funakoshin kirjassa on kuvaus kaikkien näiden pisteiden anatomiasta: sijainnista ja niistä hermoista ja sisäelimestä, jotka ovat pisteen tai alueen kohdalla. Tämä anatominen tarkastelu paljastaa, että ihmisvartalon keskilinjalla sijaitsee koko joukko anatomisesti heikkoja alueita.

Jos haluaa selventää itselleen kyusho-jutsun energeettistä puolta, Rand Cardwellin 2003 ilmestynyt kirja *The Western Bubishi, An Advanced Study of Martial Science*, on perusteellinen selvitys tämän alueen joistakin perusteista. Kiinalainen perinteinen lääketiede ja se tapa, miten sitä nykyään kyusho-jutsussa käytetään on hyvin monimutkainen ja kiistelty alue, enkä puutu siihen tässä tarkkaan. Minua kiinnostaa tässä vain edellä kuvaamani taulukon tuloksen katsominen energeettiseltä kannalta. Toisin sanoen kysymykseksi nousee, onko edellä atemi kartoista esiin nostamani tulos keskilinjaa vastaan hyökkäämisestä myös energeettisesti perusteltua.

Kysymykseen on helppo vastata: on. Vartalon edestä ja takaa kulkevat nk. ”hedelmällisyyskanava” (conception vessel, cv) ja ”hallitseva kanava” (governing vessel, gv) muodostavat ihmisen energeettisen järjestelmän eräänlaisen ytimen. Cardwell selittää tämän hyvin kirjassaan. Hedelmällisyyskanava kontrolloi ja korjaa nk. yin meridiaanien energiatasoja. Hallitseva kanava tekee saman nk. yang-meridiaaneille. Cardwell kutsuu näitä meridiaaneja yhdessä ”lävistävän kanavan” (Chong Mai) kanssa ihmisen akuiksi tai patteristoksi, koska ne säätelevät yhdessä kaikkien kahdentoista päämeridiaanien energiatasoja.

Tämä keskilinjän voimakas korostuminen atemi-kartoista kuvastaa minusta sitä, että koko ajattelutapa on ensisijaisesti energeettinen ja vasta toissijaisesti anatominen ja biomekaaninen. Sitä kuvastaa esimerkiksi se, että pääläen piste *tendo* (gv 20) esiintyy miltei kaikissa kartoissa. Jos katsoisimme asiaa vain anatomian kannalta, tämä piste tuskin tulisi ainakaan länsimaisella ihmisellä ensimmäiseksi mieleen. Samoin huomiota kiinnittää se, että kaulan sivun alueen pisteitä mainitaan hyvin harvoin. Esim. vatsalaukku 9, joka nykyään on suosittu tai gb 20, eivät esiinny juuri lainkaan. Painopiste sen sijaan näyttää olevan hedelmällisyyskanavalla ja tandenin alueen eli energeettisen keskuksen ympärillä olevilla alueilla.

En mene tähän syvemmälle, koska tarkoituksenani oli vain perustella sitä, miksi wadon tekniikoiden yksi keskeinen piirre, joka tulee esiin erityisesti kumite gatassa, on keskilinjaa vastaan kohdistettu hyökkäys. Seuraavassa taulukko, mihin olen alustavasti analysoinut kumite gatat niissä käytettyjen atempisteiden kannalta. Taulukossa ”cv” tarkoittaa hedelmällisyyskanavaa vastaan tehtyä hyökkäystä, joka tehdään koko käsivarren eräänlaisella ”saranalyönnillä”. [Tätä liikettä ei yleensä ymmärretä näin ja se tehdäänkin pääasiassa kyynärpäällä. Mutta jos se tehdään niin, se kattaa pienemmän osan hedelmällisyyskanavan pisteistä, eikä ole tässä kuvatululta

kannalta perusteltua.] Tosin, kyynärpääiskukin oikein suoritettuna tässä kohtaa on varmaan riittävän tehokas.

Taulukon ne pisteet, jotka eivät ole Funakoshin kartassa, on otettu Shiomizulta. [Huomaa että esim. ”murasame” on Funakoshilla ja Shiomizulla eri paikassa, Funakoshilla noin st 12:n kohdalla, Shiomizulla st 9:n vieressä.]

Kumite gatat 1-12, go-sen-no-te -ajoitus			
1	Inazuma [gb 24, 25, 26] denko [liv 14],	7	Inazuma, wanjun [tw 10,11]
2	Inazuma, mazukaze [st 9]/ jingei [st 5], cv, (kekkai [sp 10,11])	8	Empi, mikazuki, cv, liv 13 (vyö meridiaani) [huom. kuzushi]
3	Kekikai, tanden [cv 4], cv, denko/ inazuma	9	Suigetsu, tanchu [cv 15-18]
4	Jingei, cv	10	Murasame, cv
5	Tanden [cv 4], suigetsu [cv 14]	11	Suigetsu, cv, (kekkai)
6	Murasame [st 12], inazuma, jingei/ dokko [tw 17]/ [si 17] /kasumi [gb1]	12	Jingei/ mazukaze/ kasumi

Olen tähän taulukkoon merkinnyt punaisella ne pisteet, jotka sijaitsevat vartalon keskilinjalla. Sinisellä olen merkinnyt ne pisteet, jotka löytyvät edelliseltä vartalon 18 haavoittuvinta pistettä sijaitsevasta taulukosta. Tämä taulukko on oma rekonstruktio. Mutta tämä rekonstruktio on mielestäni perusteltu ensinnäkin siksi, että en ole muuttanut minkään tekniikan osuma-alueita, vain lukenut esiin tarkemmin kumite gatoja kyusho-jutsun kannalta. Joihinkin kohtiin, kuten hyökkäykseen pään ja kaulan sivusta olen antanut muutaman variaation. Ajatus keskilinjaa kohti hyökkäämisestä on tulkintaani, mutta itse liikesarjat näyttävät vahvistavan sitä.

Kahdestatoista liikesarjasta kahdeksassa eli 67 prosentissa hyökkäys suunnataan kohti cv-kanavaa. Lopuista neljästä liikesarjasta kolmessa on mukana inazuma-alue, eli kylki alimpien kylkiluiden kohdalta. Hyökkäys tähän pisteeseen suuntautuu myös energieettistä keskustaa (vrt. Cardwellin ajatus patterista) vastaan. Viimeisessä liikesarjassa isku kohdistuu pään tai kaulan sivun alueelle kuten monessa muussakin tekniikassa [Kumite-gatan sen-sen-no-sente –tekniikoissa tämä alue korostuu].

Kokonaisuutena tämä kumite gatojen systeemi näyttäisi antavan aika käytännöllisen ja helposti omaksuttavan määrän wado-tyyliin liittyviä atemi-alueita.:

1. Ren mai eli cv-kanava,
2. suigetsu eli pallea [cv 14],

3. tanden tai kikai, alavatsa [cv 4],
4. tanchu, rintalasta [cv 15-18],
5. inazuma, alimmat kylkiluut [gb 24, 25, 26], eli oikealla maksan, vasemmalla pernan alue,
6. denko [liv 14], kylki kuten inazuma,
7. mazukaze [st 9], kaulan sivu; samaa aluetta myös [si 17] korvan alusta,
8. jingei [st 5], leukaluun sivun tyrmäyspiste
9. kekkai [sp 10,11], polven sisäreuna
10. wanjun, ojentajan takaosa [tw 10,11]
11. empi eli kyynänpää, nivelen murtamisen biomekaaninen alue,
12. mikazuki eli leuan alareuna keskilinjalla, alakoukun osumapistete, biomek. alue,
13. dai mai eli vyömeridiaani, jossa liv 13, isku tähän helpottaa horjutusta ja kaatoa, koska epätasapaino vyömeridiaanissa katkaisee ylä- ja alavartalon yhteyden,
14. murasame, solisluu tai sen yläpuolen kuoppa [st 12],
15. dokko eli korvan tausta [tw 17],
16. kasumi eli ohimo [gb 1].

Jos otamme mukaan tähän tarkasteluun myös kihon kumitet 1-10, mukaan tulevat seuraavat atemit: Kihon 2: selän munuaisten alue [ushiro denko] ja lapaluiden väli [kassatsu]; kihon 4: kainalo [kyoei], [h 1]; kihon 8: reisilihas [st 32]; kihon 10: jalkojen väli [kinteki]. Eli:

17. Ushiro denko eli munuaisten alue,
18. kassatsu, lapaluiden välinen alue sydämen takana,
19. kyoei, sydän ykkönen,
20. reisilihas [st 32],
21. kinteki, jalkojen väli, cv 1 ja kivekset.

Veitsitekniikat tuovat vielä lisää selkärangan alapään (Bitei) ja niskan (Keichu). Muutenkin veitsitekniikasta nk. ungadori-tekniikka¹ on mielenkiintoinen, koska siinä hyökätään myös keskilinjalla meridiaaneja vastaan sekä edestä että takaa. Lopuksi tehdään tyypillinen jutsuheitto leuasta.

Jos nyt palaan tuohon, mitä sanoin atemi-pistealueista, niin kumite-gatojen atemi-pistejoukko voidaan nähdä koostuvan oikeastaan vartalon etupuolelta katsottuna vain kolmesta alueesta: keskilinja, leuan ja kaulan sivu ja kylki. Kihon kumitet tuovat siihen lisää takaa munuaisten ja keskiselän alueet, tantodorit selkärangan alapään ja niskan. Muut pisteet ovat yksittäisiä, kuten reiden sisäsivu, solisluu ja kainalo jne.

¹ Katso tästä [linkistä](#) kuvat.

Jujutsusta ja karatesta vielä

Harry Cook on tehnyt pientä tutkimusta karaten ja klassisen japanilaisen jujutsun suhteesta ja esitteleen tuoksiaan artikkelissaan "Jujutsu and Karate". Tämäkin juttu löytyy netistä.² Koko artikkeli on hyvin mielenkiintoinen ja kertoo siitä, miten karaten tulo Japaniin ei tuonut paljon teknistä uutta siihen, mitä vanhassa jujutsussa jo oli. Suurinpiirtein kaikki lyönti- ja potkutekniikat, jotka ovat karatessa, olivat käytössä jo vanhassa jujutsussa. Tämä atemi-kirja, josta kerroin jo edellä, esittelee myös tätä tekniikkavalikoimaa. Jos en tietäisi, että kyse on japanilaisesta bujutsusta niin olisin varma, että kuvat esittelevät karatetekniikoita. Mitään olennaista eroa ei huomaa. Maegeri näyttää maegerilta, shuto shutolta, hiza hizalta. Itse asiassa mitään eroa ei olekaan. Esimerkiksi Ohtsukan kumite gatojen systeemi voisi olla pelkästään Shindo Yoshini ryu jujutsua ja kenjutsua ja taitaa ollakin. Samoin kihon kumitet, tantodorit, idorit ja miekkatekniikat. Itse asiassa kaikissa näissä tekniikoissa kiinnittää huomiota se, että missään ei esiinny esimerkiksi gyakuzukia, tyypillistä karatetekniikkaa. Yleensä kaikki lyönnit ovat lyhyempiä ja tehdään joko ipponkenilla tai muuten pystynyrkillä.

Irlannissa wadoa opettava **Yoshihiko Iwasaki** kertoo haastattelussaan³, että wado-ryun hyökkäys ja torjuntatekniikat tulevat karaten katoista, mutta puolustautumiseen ja väistämiseen liittyvät periaatteet jujutsusta ja kenjutsusta (miekkailau). Hän kuvailee asiaa näin: "Et tietenkään voi ymmärtää sitä, miten puolustaudutaan, jos et ensin opettele hyökkäystekniikkaa. Tämä on wadon ohjelman karatepuolta. Sitten opetellaan taisabaki ja puolustautuminen, mikä on perustaltaan peräisin Yoshinryu jujutsusta. Lopulta opetellaan "ai-nuki" -periaate, joka tarkoittaa että vastustajaan ei törmätä, vaan siirrytään luonnollisella tavalla parempaan asemaan, josta hänet kyetään voittamaan käyttämällä hänen omaa voimaansa häntä vastaan. Fyysisesti et koskaan satuta itseäsi ja henkisesti et koskaan asetu vastaan. Tätä tarkoittaa wadon "wa". Eli sekä sisäistä että ulkoista harmoniaa "ai-nukin" kautta."

Edelleen Iwasaki painottaa, että koska Yoshin ryu jujutsu on osittain peräisin Shinkage ryun kenjutsusta, wadon harrastajan tulisi ymmärtää miekkailutaidon periaatteita. Iwasaki kertoo Ohtsukan kuvanneen wadoa sanomalla, että jos wado-ryu olisi keittoa, niin karaten osuus siitä olisi vain yksi suola hiukkanen. Aika jutsupainotteista siis.

Harri Cook siteeraa jutussaan Kodokan Judon 7. danin haltijan **Yasushi Yamadan** artikkelia, jossa hän teki yhteenvetoa vanhoista japanilaisista jutuskouluista ja niiden atemitekniikoista. Yamada jäljittää japanilaisen atemi-kamppailun noin 2000 vuoden

² Ks. osoitteesta: <http://www.dragon-tsunami.org/Dtimes/Pages/article28.htm>.

³ Ks. osoitteesta: <http://www.wadoworld.com/articles/iwasaki/iwasakifr.html>.

takaiseen *Kojikissa* kerrottuun taisteluun. Tarina kertoo että kesäkuun seitsemäntenä päivänä keisari Suinin'in hallituskaudella hovissa järjestettiin voimainkoetus kahden taistelijan, Nomino Sukunen ja Tomano Kehayan, välillä. Tarinassa kuvataan, miten Sukune löi vastustajaansa rintaan, josta Kehaya kaatui ja maassa vielä Sukune potkaisi vastustajansa hengiltä. Yamada pitää tätä ensimmäisenä atemi-kamppailun kuvauksena ja toteaa että atemi-tekniikoilla on Japanissa siis ainakin parin tuhannen vuoden pituinen historia ja jokaisella bujutsukoululla on siinä omat salaisuutensa. Yamada kertoo tutkimuksissaan tulleen tulokseen, että Japanissa oli 106 jujutsukoulua, jotka opettivat atemin periaatteita, kukin hieman erilaisilla ja omilla tavoillaan. Tässä mielessä Shindo Yoshin ryu tuskin oli mitenkään erikoinen. Luokiteltuaan tekniikat hän löysi noin 80 erilaista atemikohdetta. Hän edelleen toteaa, että jos vertaa niitä akupunktiossa käytettäviin pisteisiin, niin ne ovat miltei samoja. Edelleen hän on tehnyt luokituksen hyökkäysoikeuksien mukaan, ja tullut seuraavaan tulokseen: Isku atemi-pisteeseen suoritetaan:

- sormilla, 13 kohdetta,
- nyrkillä 10,
- käsivarren luulla (ulna), kämmenellä ja kyynärpäällä 7,
- jalalla 5 ja
- päällä 3.

Taulukko luettelee siis kohteet ja menetelmät. Kolmas luokka on minusta mielenkiintoinen ja liittyy siihen, mitä kirjoitin kumite gatojen tavasta hyökätä kohti hedelmällisyyskanavaa (ren mai, cv). Yamada niputtaa tässä yhteen juuri sen iskualueen, jota kuvasin eli koko käsivarsi kyynärpäältä kämmeneen. Tämä hyökkäystapa on ilmeisesti yleinen vanhassa jutsussa.⁴

Wadon historiaa kuvina

Tässä muutama hauska kuva **Shingo Oghamin** artikkelista, jossa hän käsittelee wadon historiaa. Osoite on: <http://www.hogia.net/karate/karate/historyshindo.htm>

⁴ Yamada toteaa, että koska kaikki nämä hyökkäykset voidaan tehdä oikealle ja vasemmalle, tulokseksi tulee 76 hyökkäysaluetta. Tämä ei voi pitää paikkaansa, koska keskilinjan pisteet, joita joukossa on varmasti monia, eivät jakaannu tällä tavalla kahtia. Siis Yamadalla on tässä pieni ajatusvirhe.



Kaikki tekniikat ovat tuttuja wadon vetisiteknikoista.

Katat netissä

Katsokaapa täältä:

<http://home-1.tiscali.nl/~martg/kata/kata.htm>

HUOMIOITA
No 30

2/2004 helmikuu

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJQUAN * YIQUAN * ZEN



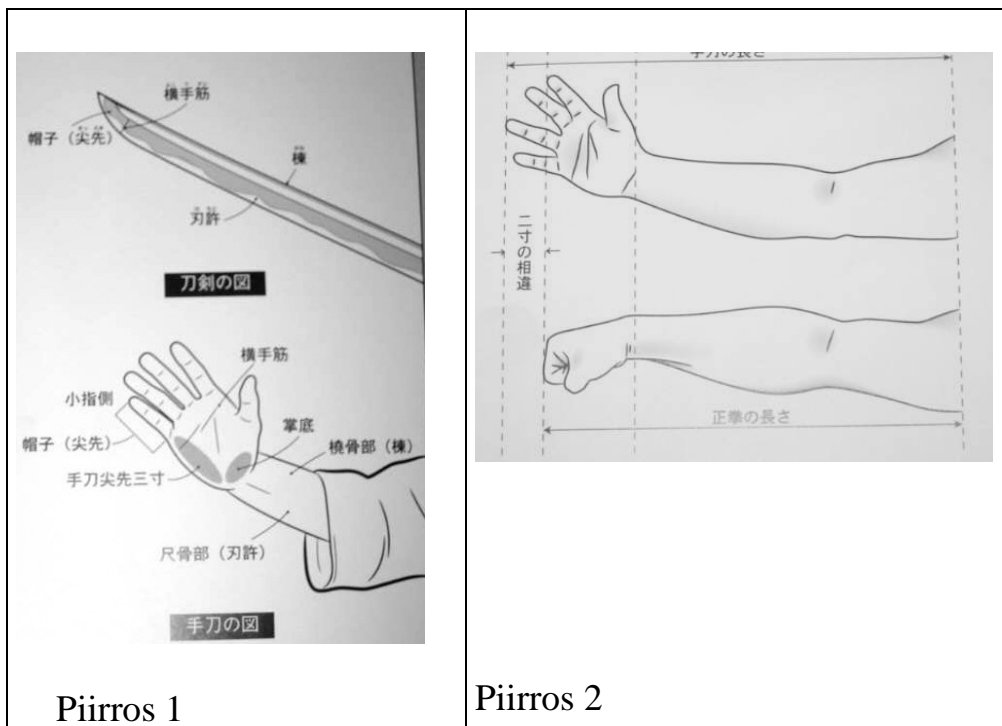
Kumite gatat ja wado-ryu tyylinä

On mielenkiintoista tutkia näitä wado-ryun kumite gatoja ja tutkia niiden rakennetta. Olen tullut hiljalleen siihen tulokseen, että kumite gatat sisältävät wado-ryun kaikki keskeiset tekniset elementit ja samalla ovat erikoisen hieno menetelmä niiden harjoittamiseksi. Samalla nämä elementit edustavat myös tyylin kaikkein vaikeimpia ja edistyneempiä käsitteitä. Selitän tässä numerossa, mitä tällä tarkoitan.

Aluksi kuitenkin taustaa. On olemassa tiettyjä peruskäsitteitä, jotka ovat kumite gatojen taustalla. Ensinnäkin voi sanoa, että kumite gatat eivät edusta tyyppillistä nyrkkeilijän asennetta kamppailutilanteeseen. Kyse on vanhasta bujutsusta: erityisesti japanilaisesta miekkailusta, kenjutsusta. Tämä asenne näkyy jo kamaesta, taisteluasennosta, jossa puolustaja astuu oikean jalkansa eteen. Länsimaisessa nyrkkeilyssä (luulen että kiinalaisessakin) oikeakätinen henkilö asettaa vasemman jalkansa eteen. Tämä on tärkeä ero ja ilmentää kumite gatassa asennoitumista, että puolustajalla on kädessä miekka. Näin koko kamppailuasento ja asenne ei ole valmistautumista nyrkkeilymatsiin, vaan puolustaja valmistautuu kamppailuun miekoilla. Tämä ei ole yleinen asenne okinawalaisessa karatessa, vaikka sielläkin on ollut opettajia, jotka ovat opettaneet että karatessa kädet ovat ikään kuin miekkoja. Esimerkiksi Funakoshi kertoo omasta opettajastaan **Yasutsune Azatosta**, että hänellä oli tapana ohjata oppilaitaan miekan mielikuvan avulla.¹ Wado-ryussa tämä miekkailuasenne ja asento näkyy myös siinä teknisessä tavassa, miten hyökkäys otetaan vastaan, tavassa, miten vartalo väistää lyönnin (taisabaki, irimi) ja ohjaa sen sivuun. Miekka on vaikea paljain käsin torjua, mutta sen voi väistää.

¹ Gichin Funakoshi: Karate-do, My Way of Life, s. 15.

Hironori Ohtsuka kehitti 36 kumite gataa, jossa hän näyttää, miten tämä väistö tehdään kaikissa eri tilanteissa ja ajoituksen tavoissa. Edellisissä Huomioissa selitin nämä perustilanteet ja kolme perusajoitusta, enkä mene tässä niihin tarkemmin. Jos perussuhtautuminen kamppailutilanteeseen ilman aseita on tämä, niin ei ole mikään ihme, että wado-ryussa samoja vartalon väistötekniikoita käytetään myös veitsi- ja miekkatekniikoissa. Kumite katat opettavat siis kaikki väistötekniikat, jotka sitten soveltuvat kamppailuun sekä aseetonta että aseellista vastustajaa vastaan. Tämä ajatustapa tulee siis vanhasta bujutsusta: kenjutsusta ja jujutsusta.



Piiros 1

Piiros 2

Vanhassa jujutsussa kättä kutsutaan nimellä *tegatana*, "käsimeikka". Piiroksessa 1 käden eri osia verrataan katanan terän eri osiin. Kuva on aikidon esi-isän Daito-ryu jujutsun oppikirjasta.² Tämä ajatustapa ja käden käyttötapa liittyy myös kumite gataan. Monissa kumite gatoissa kättä käytetään miekan tavoin iskettäessä tai paremminkin leikattaessa esimerkiksi joihinkin pään alueen atemi-pisteisiin. Koko wado-tyylin suhtautuminen atemiin perustuu vanhaan jujutsuun, jossa käytetään eri käsien muotoja tai asentoja iskettäessä eri atemi-alueille. Lyödään ippon-kenillä, nukitella, haitolla, teisholla, tegatanalla, urakenilla jne. Nukite kohdistetaan silmiin, ipponken esimerkiksi suigetsu-pisteeseen jne.

Idea käden käytöstä miekan tavoin vaikuttaa myös kamppailuetäisyyteen (maai). Piiroksessa 2, joka on otettu samasta **Daito-ryun** oppikirjasta³, verrataan avointa

² Daito Ryu Iriminage by Sogawa Kazuoki, page 18.

³ Daito Ryu Iriminage by Sogawa Kazuoki, page 19.

kättä ja nyrkkiä etäisyyden näkökulmasta. Kumite gatoissa tämäkin periaate on käytössä. En syvennyt tässä tarkemmin wado-ryun atemiin, mutta yleisesti voisi luonnehtia asiaa todeten, että kumite gatoille tyypillinen nopea yhden käden iskusarja perustuu ihmiskehon atemi-pisteiden tarkkaan tuntemukseen. Tämä tuntemus tulee wado-tyyliin **Shindo Yoshin ryu** jujutsusta. Kyky tehdä tällaisia nopeita, mutta rentoja, tarkkoja ja voimakkaita liikkeitä perustuu sisäisen voiman mekaniikan tuntemukseen. On mielenkiintoista, että jotkut wadon opettajat, kuten **Masafumi Shiomizu**, on leireillään esitellyt yhtä kiko-harjoitusta, jonka avulla tätä voimaa harjoitellaan, nimittäin erilaisissa asennoissa seisomista (jap. rizuzen, kiin. zhan zhuang). Tällainen harjoitus on kuitenkin sen verran monitasoinen, että jos sitä oikeasti haluaa oppia, on etsittävä itselleen **yi quan** -opettaja (niin kuin seurassamme toivottavasti tiedetään).

Kolme elementtiä

Analysoin seuraavassa tarkemmin kumite gata no 1:n. Siinä hyökkäys on jodan zuki, puolustaja väistää hyökkäyslinjan ulkopuolelle ja ajoitus on **go-no-sen**. Ensimmäinen kumite gata on koko sarjan 1 - 12 (go-no-sen -ajoitus) kannalta rakenteeltaan edustava ja sen avulla voi tutkia koko sarjan tekniikoiden perusrakenteita. Tämän analyysin perusteella yritän näyttää myös, miten wado-ryu tyylinä rakentuu.

Aluksi on lähdettävä liikkeelle **rakenteellisen elementin käsitteestä**. Ensimmäinen kumite gata muodostuu kolmesta perättäisestä osasta, jota voisi kutsua sen rakenteellisiksi elementeiksi tai rakenne-elementeiksi, jotka on esitetty kuvissa 1, 2 ja 3.

1.



2.



3.



Liikesarjan rakenne-elementti on eri asia kuin tekniikka. Rakenne-elementti voi muodostua useista tekniikoista ja kehon käytön periaatteista. Erityisesti wadon kannalta tyylinä tämä on tärkeä havainto, koska koko tyylin voi sanoa koostuvan niistä peruselementeistä, jotka kumite gatat näyttävät. Tietenkään kaikki wadon tekniikat eivät ole siellä läsnä, mutta peruselementit, joiden "sisään" nämä tekniikat

tilanteesta riippuen sijoitetaan, ovat kumite gatoissa läsnä ja harjoiteltavissa. Jos on tilaisuus nähdä nykyisen wado-ryun *soken*, Jiro Ohtsukan liikkumisen tapaa, niin nämä elementit erottuvat sieltä selvästi. Liittämällä nämä elementit omaan liikkumisen tapaaasi, voit luoda liikkumisen tavan, karaten tekemisen tavan, jossa on tietty wadon leima. Kumite gatojen avulla näitä elementtejä ja niiden muunnelmia voi harjoitella. Voisi varmaan sanoa, että jos pudotetaan kokonaan pois harjoittelusta esimerkiksi kumita gatojen ensimmäinen elementti [tai kihon kumiten toinen elementti], se tapa miten hyökkäys otetaan vastaa, niin samalla katoaa koko wado.

Wadon ensimmäistä peruselementtiä edustaa kumite gatojen ensimmäinen liike (kuva 1). Se on tärkein, koska se näyttää tavan, jolla hyökkäykseen vastataan. Se on kamppailutilanteessa ajallisesti ensimmäinen puolustukseen liittyvä elementti, mutta se on myös ensimmäinen wado-tyylin kannalta strategisesti. Kumite gatoissa tämä kamppailun alku on analysoitu 12 perustilanteeseen ja kolmeen ajoitukseen. Tämä elementti pitää heti sisällään wadon peruskäsitteet: *ten-i*, *ten-tai*, *ten-gi* ja *nagasu*, *inasu* ja *noru*. Selitin näiden käsitteiden sisältö edellisessä Huomioissa. Ne kuvaavat sitä tapaa, miten wadossa vartaloväistö (taisabaki, irimi) tehdään, miten puolustus ja hyökkäys yhdistetään yhdeksi vastahyökkäykseksi jne. Nämä ovat wado-tyylin kannalta juuri tälle tyylille luonteellomaisia piirteitä.

Kuva 2 esittää ensimmäisen kumite gatan toista rakenne-elementtiä. Siinä astutaan sisään (irimi) ja jatketaan hyökkäystä atemilla. Tämä voidaan tehdä monella eri tavalla, joista kumite gata näyttää vain yhden. Kumite gata ykkösessä se tehdään astumalla sisään ja kontrolloimalla vastustajan käsi omalla vasemmalla kädellä ja polvi omalla polvella sekä tekemällä samalla oikean käden ipponken-isku.

Kuva 3 esittää kumite gatan kolmatta rakenne-elementtiä, joka on hyökkäys vastustajan tasapainoa vastaan. Ensimmäisessä kumite gatassa tämä ei näy niin selkeästi kuin muissa, joissa tämä horjutus tehdään vastustajan kannalta takaviistoon. Kyseessä on jujutsuperustainen tekniikka, jossa vastustajan tasapaino murretaan hyökkäämällä yhtäaikaan sekä ylävartaloon että polveen. Selitin jo edellisessä Huomioissa tämän horjutuksen (kuzushi) periaatteen. Tasapainon horjuttaminen estää vastustajan jatkamasta hyökkäystä ja sen avulla vastustaja voidaan myös heittää maahan, jos se tehdään *irimi-nagen* tyyppisenä heittona.

Nämä kolme peruselementtiä ilmentävät myös kolmea kamppailuetäisyyttä, maai, ja liittyvät myös katan rytmiin.

Hente tarkoittaa muutosta tai vaihtoa ja on yksi kumite gatojen tärkeä käsite. Hente voi tarkoittaa käsien roolien vaihtoa kuten kumite gata ykkösessä. Kun ensimmäinen elementti vaihtuu toiseksi tehdään hente: torjuva käsi vaihtuu hyökkääväksi ja juuri hyökännyt käsi vaihtuu torjuvaksi tai kontrolloivaksi. Kolmanteen elementtiin siirryttäessä tehdään jälleen hente ja käsien roolit vaihtuvat. Hente voi tarkoittaa myös siirtymistä hyökkäyslinjan puolelta toiselle kuten toisessa kumite gatassa, jossa siirrytään ulkopuolelta sisäpuolelle. Tämä on hyvin tärkeä periaate ja sen avulla voidaan synnyttää loputtomasti variaatioita.

Rakenne-elementtien muunnelmia

Ensimmäinen elementti

Koska kumite gatojen ensimmäinen elementti kuvastaa välitöntä reaktiotamme meitä vastaan kohdistuvaan hyökkäykseen, se on tärkein. Ensimmäiset kaksitoista kumite gataa opettavat tämän elementin kahdessatoista perustilanteessa go-no-sen - ajoituksella. Kuvissa 4- 15 on esitetty tämä peruselementti kaikissa kahdessatoista perustilanteessa, joissa hyökkäysjärjestys on jodan, chudan, gedan, väistö tapahtuu ensin hyökkäyslinjan ulkopuolelle, sitten sisäpuolelle ja lopuksi sama tehdään gyakuhanmi -tilanteesta.

4-15



Seuraavat kumite gatat, numerot 13 - 24, opettavat vastauksen samoihin tilanteisiin yhtäaikaisella eli sen-sen-no-sente ajoituksella. Tässä ajoitusessa tekniikka hieman muuttuu ajoituksen muuttuessa. Mukaan tulee irimi eli sisään astutaan nyt heti.

Kun puhutaan tekniikoiden muunnelmista, variaatioista, japanilaisessa bujutsussa käytetään kahta käsitettä: *omote* ja *ura*. Standardi kumite gata näyttää liikesarjan omote-puolen. Omote tarkoittaa sitä mikä on ilmeistä, näkyvää, ulkopuolta. Kuvissa 13 - 24 esitetään puheena olevan elementin omote-puoli kahdessatoista ensimmäisessä kumite gatassa. Japanilaisessa bujutsussa harjoitellaan aina myös nk. ura-puolta. Ura tarkoittaa jotakin, joka on takana, piilossa, käänteistä tai sisäpuolta. Kyse on siitä, että kamppailutilanteessa omote-tekniikka ei aina toimi. Olosuhteiden muuttuessa on kyettävä vaihtamaan ura-puoleen eli kyettävä tekemään tilanteeseen sopiva variaatio. Ura-tekniikat tai periaatteet ovat siis muunnelmia, jotka täydentävät omote-puolta.

Selitän asian käyttämällä esimerkkinä ensimmäisen kumite gatan ensimmäistä elementtiä. Tämä elementti pitää sisällään useita mahdollisuuksia riippue siitä, kumpi käsi on hyökkäävä, kumpi puolustava tai kontrolloiva. Ainakin neljä variaatiota on helppo löytää:

1. Perusmuoto eli omote-puoli, joka on esitetty kuvassa 1. Siinä on vartalon väistö ja etukäsi on torjuva käsi ja takakäsi tekee hyökkäyksen.

2. Käsien rooli voidaan vaihtaa. Niinpä ilmeinen ura-puolen tekniikka on se, että takakäsi torjuu, etukäsi lyö (kuva 16)

3. Kolmas mahdollisuus on, että etukäsi torjuu niin kuin on tapana kihon kumiteissa (kuva 17). Tästä voi sitten siirtyä suoraan elementtiin 2 (kuva 2). Silloin etukäsi sekä torjuu että lyö.

4. Neljäs selkeä mahdollisuus on, että takakäsi torjuu kuten kihon kumite numero neljässä (kuva 18). Jos siirryt tästä tilanteesta suoraan elementtiin kaksi (kuva 2) teet itse asiassa kihon kumite nr 4:n variaatiota.

16.



17.



18.



Samalla periaatteella on helppo löytää neljä muunnelmaa kaikkiin edellä kuvattuihin kahteentoista tapaan tehdä tämä ensimmäinen elementti.

Nämä kaikki erilaiset muunnelmat avaavat erittäin mielenkiintoisen kuvion. Olen tähän asti kuvannut ensimmäistä kumite gataa ja sen kolme rakenne-elementtiä. On tietysti aika ilmeistä, että kaikilla kuvaamillani elementeillä on variaatioita samalla tavalla kuin edellä kuvasin. Tämä ajatustapa on aika mullistava ja antaa mielenkiintoisen tuloksen. Jos ajatteleme, että kaikki nämä kolme elementtiä voitaisiin tehdä esimerkiksi neljällä eri tavalla (neljä variaatiota, ura-puolta) ja sitten ne laitettaisiin perätysten kumite gata sarjaksi, näitä liikearjoja olisi $4 \times 4 \times 4 = 64$ kappaletta. Saisimme siis 64 variaatiota ensimmäisestä kumite gatasta. Ja puhun nyt siis koko kumite gata sarjan (joita on 36) ensimmäisestä liikesarjasta!!

Tämä on mullistava havainto ja itse asiassa näyttää sen, miten tyyli syntyy - ja tässä tapauksessa erityisesti Ohtsukan wado-ryu! Jos siis opettelet kumite gatojen peruselementit ja niille muutaman variaation, mahdollisuuksia on loputtomiin. Jos taas muistelee, miten Jiro Ohtsuka tekee wadoa leirellään ja mitä hän opettaa, tämä ajatustapa tulee hienosti esiin. Hän yhdistelee wadon elementtejä ja luo niistä loputtomasti variaatioita.

Jotta tämä kuvio aukeaisi paremmin, kuvaan seuravassa neljä variaatiota myös kumite gatojen toiseen ja kolmanteen elementtiin. Niin saat välineet harjoitella heti 64 variaatiota ensimmäisestä kumite gatasta.

Toinen elementti

Toinen elementtihän muodostui irimistä eli astumisesta sisään yhdistettynä atemiin. Tämän elementin variaatioita on helppo löytää vaihtamalla atemin kohdetta ja tekniikkaa. Tällä tavoin on helppo löytää vaikka kymmenen variaatiota, koska käytettävissä on koko karaten hyökkäysarsenaali.

1. Kuva 2 näyttää tämän elementin peruskuvion, omote-puolen.
2. Olkoon ensimmäinen muunnelma haito jalkojen väliin (kuva 19).
3. Toisessa muunnelmassa voisimme tehdä vaikkapa useita perättäisiä iskuja oikealla kädellä. Lisäämme haiton kaulan sivuun (kuva 20), ja vaikkapa urakenin nenän alle. Eli teemme kolme perättäistä iskua oikealla kädellä.
4. Atemi voi olla tietysti myös potku. Tässä tapauksessa se voisi olla esimerkiksi oikea mawashi-geri alavatsaan (kuva 21). Tietysti maegeri on tässä yhtä hyvä.

19.



20.



21.



Kolmas elementti

Kolmas kumite gatan elementti oli horjutus, *kuzushi*, jolla hyökätään kohti vastustajan tasapainoa. Seuraavassa neljä tapaa tähän.

1. Ensimmäinen tapa näytetään kuvassa 3. Älä unohda polvea
2. Tähän voidaan lisätä jalkapyykäisy kuten Naihanchi-katassa (kuva 22).
3. Tekniikka voidaan tehdä irimi-nagena teisholla leuasta (kuva 23).
4. Se voidaan myös tehdä painamalla olkapäätä (kuva 24).

22.



23.



24.



Tässä on nyt kuvattu kaikki ainekset siihen, että voit harjoitella 64 variaatiota kumite gatasta numero 1!

Tästä kuviosta tulee mieleen, mitä Hironori Ohtsuka kirjoittaa kirjassaan *Wado Ryu Karate*. Ensinnäkin on hyvä muistaa, että kun Ohtsuka puhuu katasta, hän ei tarkoita yksinomaan yksin tehtäviä katoja, luultavasti päinvastoin. Vanhat jujutsu-katat, jotka Ohtsuka tunsu ja oli harjoitellut erityisen hyvin, olivat pääasiassa parin kanssa tehtäviä katoja. Hän kirjoittaa luvussa "Astu sisään kataan ja irrottaudu katasta" suurinpiirtein näin:

"Taistelutaidoissa on monia erilaisia katoja. Edeltäjämme loivat katat pitkän ajan kuluessa kokemuksensa ja mielikuvituksensa perusteella. Tietenkin näitä katoja on harjoiteltava riittävästi, mutta niihin ei pidä juuttua kiinni. On myös osattava irrottautua katasta ja luotava rajattomasti uusia muotoja (katoja), muuten kata on hyödytön. On tärkeää muuttaa epäröimättä harjoittamansa katan muotoa ja luoda näin lukemattomia muita muotoja harjoittelun avulla. Kamppailutaitojen harjoittelussa ei ole loppua ja siksi ei pidä koskaan lakata harjoittelemasta."⁴

Tähän loppuun haluan vielä tuoda lyhyesti ajatuksen koko wado-ryusta tyylinä ja siitä, miten sen voi nähdä rakentuvan. Ajatuksena tässä on se, että kumite gatat voivat toimia mallina myös, kun hahmotamme koko wadoa tyylinä. [Ja erityisesti, kun teemme ja tutkimme sitä, mitä koryu wado voisi olla.]

Edellä kuvatut kolme elementtiä liittyvät yleisemmin siihen, miten kamppailutilanne analysoidaan. On olemassa meitä vastaan kohdistuva hyökkäys, johon vastataan tilanteen mukaan ja sitten tehdään jotakin. Eri kamppailutaidoissa on samat elementit, mutta niiden sisällöt ja peruselementtien määrät voivat vaihdella. Esimerkiksi aikidolle on tyypillistä, että ensimmäisessä elementissä on väistö pois vastustajan hyökkäyslinjalta ja tarttuminen kiinni, toisessa elementissä on atemi ja kolmannessa kontrolli tai heitto. Eli hyvin saman tapainen asetelma kuin wadossa. Teniikka tietysti virtaa enemmän. [Tehdään "yhdellä kin virtauksella".] Jos joku hyökkää judomiehen kimppuun, hän luultavasti väistää tai torjuu lyönnin ja heittää saman tien jne.

Wadossa tämä tilanne ja käytetyt tekniset elementit hahmottuisivat näin (teknisesti ja historiallisesti) :

⁴ Hironori Ohtsuka: *Wado Ryu Karate*, page 19 - 20. Tämän kirjan englannin kielinen käännös on valitettavasti ala-arvoisen huono. Samassa luvussa Ohtsuka luultavasti puhuu siitä, miten näistä uusista variaatioista pitää tulla automaattisia ja alitajuisia, mutta kääntäjä on tässä kohtaa hukannut koko ajatuksen.

I elementti	II elementti	III elementti
- taisabaki, irimi ja muut varalon väistöön ja vastaiskuun liittyvät periaatteet kenjutsusta ja jujutsusta	- sisäänmenoon liittyvä atemi vanhaa jutsua, mutta myös okinawalaista karatea, sen perustekniikkaa, nämähän eivät paljon eroa tosistaan	- konrolli, heitto, lukko jne. - lähinnä vanhaa jutsua, vaikka samaa tavaraa löytyy myös karatesta

Kun tämän kuvion hahmottaa näin, näkee selvemmin, mihin elementteihin eri tekniikkaryhmät kuuluvat. Toisaalta näkee myös sen, että miten tyyli tyypistyy jos harjoitellaan vain vaikkapa toiseen elementtiin liittyvää karaten perushyökkäystekniikkaa, iskuja ja potkuja. Tännehan sijoittuu esimerkiksi suurin osa sporttikaraten tekniikkaa, tai sanoisinko "yleiskarate". I ja III elementin mukaan ottaminen vasta synnyttää tyylin tai toimintatavan, jota kutsumme wado-ryuksi ja joka on tietysti Hironori Ohtsukan synteesi kaikista edellä kuvatuista tekijöistä.

Kaavio myös auttaa rakentamaan tavan, miten harjoittelemme vaikkapa heitto-tekniikkaa (nage-waza). Harjoitukseen liitetään aina kaksi muuta tai ainakin ensimmäinen elementti. Esimerkki: Kote-gaeshia voidaan harjoitella niin, että vastustaja hyökkää chudan zukiin. Isku otetaan vastaan väistämällä hyökkäyslinjan ulkopuolelle ja tekemällä yhtäaikaista torjunta ja vastaisku vasemmalla ipponkenilla (kuva 5). Jos halutaan, mukaan voidaan ottaa toinen elementti, joka voisi olla vaikkapa vasen käänteinen haito hyökkääjän kaulaan. Lopuksi ja viimeisenä elementtinä vartalon kierto vasemmalle ja kote-gaeshi. Juuri näin (muistaakseni) Jiro Ohtsuka näyttää gote-gaeshin videollaan.

Lopuksi pieni kertolasku. Katsotaanpa. Rakennetaan ensimmäinen elementti vaikkapa 24 kumite-gatan ensimmäisestä väistöstä. Eli ensimmäisen elementin variaatioita on nyt 24. Rakennetaan sitten toinen elementti karaten perustekniikasta. Otetaan mukaan vaikkapa etu- ja takakäden zuki, vaikkapa 3 erilaista urakenia, 4 erilaista shutoa, 3 haitoa, 4 empiä ja vaikkapa pari teishoa ja kaksi tapaa tehdä nukite. Otetaan mukaan myös vaikkapa 5 potkua. Huomatkaa että tämä on vain esimerkki. Nyt tässä toisessa elementissä on 20 erilaista tekniikkaa. Otetaan sitten kolmanteen elementtiin mukaan vaatimattomasti vain 10 heittoa ja alasvientitekniikkaa ja vaikkapa 10 lukkotekniikkaa. [Kaikki mustat vyöt osaavat tätä tavaraa paljon enemmän.]

Nyt kysymme, mitä tästä syntyy. Syntyy kertolasku $24 \times 20 \times 20 = 9600$. Eli näillä teknisillä elementeillä pystymme synnyttämään 9600 liikesarjaa, jotka ovat kaikki erilaisia ja koostuvat kolmesta osasta! Tätä on tyyli!!

HUOMIOITA
No 32

3/2004 huhtikuu

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



Huomioita wado-ryun *kuzushista*, taustaa

Kuzushi tarkoittaa horjutusta ja on läsnä kumite gatojen viimeisessä elementissä. Jos tutkii asiasta kirjoitettuja artikkeleita, voi huomata että **Jigoro Kano** (1860-1938) luodessaan modernin judon toi voimakkaasti esiin tämän periaatteen yhtenä vanhan jujutsun keskeisenä ideana.

Kenji Tomiki, nk. Tomiki-aikidon perustaja, on kirjoittanut kaksi mielenkiintoista artikkelia vanhan bujutsun periaatteista ja niiden yhteydestä moderniin budoon. Artikkelissaan "On Jujutsu and its Modernization"¹ hän kirjoittaa, että vanhan jujutsun salaisuus on kiteytetty seuraavassa sanonnassa: "Todellinen luonnollinen asento (*shizentai*) on *mushin*-mielentilan² ilmausta. Hallitse voimaa pehmeiden avulla. Nämä ovat jujutsun periaatteet." Hän toteaa, että **Jigoro Kano** onnistui selittämään hyvin nämä periaatteet muodostaessaan omia judon periaatteitaan. Judohan tarkoittaa "pehmeää tietä". Kano analysoi edellä kuvatun sanonnan ja muodosti siitä kolme judon periaatetta:

¹ Saatavissa internetissä osoitteessa:

<http://vsa.vassar.edu/~aikido/ujitsumodernization.htm>

² Mushin; tyhjä mieli, ei-mieli

1. Luonnollisen kehon periaate (**shizentai no ri**), joka liittyy asentoon. Kyse on luonnollisesta asennosta, josta voidaan vapaasti hyökätä ja puolustautua ja sopeutua kaikkiin tilanteisiin.

2. Pehmeiden periaate (**ju no ri**), joka liittyy puolustautumiseen. Tämä periaate tarkoittaa, että vastustajan hyökkäävää voimaa ei pidä vastustaa vastakkaisella voimalla. On parempi antaa tämän voiman valua tyhjiin siirtämällä oma vartalo pois hyökkäysvoiman tieltä (**taisabaki**).

3. Tasapainon murtamisen periaate (**kuzushi no ri**). Tämä tarkoittaa sitä, että on pyrittävä voittamaan käyttämällä hyväksi kohtaa, jossa vastustajan tasapaino murtuu horjuttamalla häntä tai imeytymällä kiinni vastustajan vartaloon.

Tomiki kuvaa edelleen³ jujutsun "salaisen periaatteen" olevan taisabakin, vartalon siirtämisen pois hyökkääjän voiman tieltä. Hyökkäyksen näkökulmasta Tomiki tekee seuraavan kahtiajaon:

1. Vastustaja on kiinni sinussa ja yrittää kaataa tai muuten hallita vartaloasi. Nykyään puhuttaisi tässä yhteydessä "grappling"-etäisyydestä, painietäisyydestä.

2. Vastustaja lyö tai potkaisee etäältä tai yrittää satuttaa sinua jollakin aseella.

Tomiki kuvaa sitten, miten Jigoro Kano keskittyi erityisesti kehittämään tilannetta, jota kuvataan ensimmäisessä kohdassa. Se tarkoittaa käytännössä keskittymistä nage-wazaa, heittotekniikkaan ja katame-wazaan, hallintatekniikkaan. Tilannetta kaksi, jossa käytetään myös iskuja ja potkuja, ei judossa kehitetty. Tomiki korostaa, että taisabaki on kuitenkin tekniikka, jota käytetään kaikissa tilanteissa, mitä tahansa vastustajan voimakasta hyökkäystä vastaan, ja luonnollinen asento (shizentai) on sellainen, että siitä voidaan väistää mihin suuntaan tahansa, siis tehdä taisabaki.

Edelleen Tomiki analysoi atemi-wazaa ja kanzetsu-wazaa ja löytää niistä kaksi peruspiirrettä, jotka kummatkin ovat tulleet esiin bujutsun historiassa:

1. Atemi -waza tarkoittaa vastustajan hallintaa lyömällä tai potkaisemalla jotakin kehon heikkoa aluetta (kyusho) ja kansezu-waza tarkoittaa vastustajan hallintaa murtamalla nivel tai repäisemällä se sijoiltaan. Toisin sanoen nämä tekniikat on suunniteltu vastustajan tappamiseksi tai vammauttamiseksi.

2. Atemi-wazalla voi horjuttaa vastustajaa tarttumalla johonkin kehon mekaanisesti heikkoon kohtaan ja työntämällä (kuzushin peiraate, tasapainon murtamisen periaate); kansezu-wazalla voidaan hallita vastustaja kevyellä voimalla käyttämällä hyväksi nivelten ääriasentoja.

³ <http://www.judoinfo.com/tomiki2.htm>

Nämä periaatteet näkyvä hyvin myös wadossa ja erityisesti kumite gatassa. Kumite gatojen kamae, lähtöasento on *shizentai*, luonnollinen asento. Wadon kamae ei ole matala eikä pitkä. Tämä näkyy hyvin myös veitsiteknikoiden ja miekkateknikoiden lähtöasennoissa, joissa myös kädet ovat luonnollisti sivuilla, eivät missään erityisessä kamaessa.

Toinen, pehemyden periaate tulee hyvin esiin kumite gatojen ensimmäisessä elementissä, jonka perusidea on juuri *taisabaki* niin, että vastustajan voiman annetaan mennä ohi.

Kolmas periaate, tasapainon murtamisen periaate on läsnä kumite gatojen viimeisessä elementissä.

Tomiki teki edellä erottelun kahteen kamppailuetäisyyteen: iskuetäisyyteen ja painietäisyyteen. Hän kaipaa artikkelissaan sekä judoon että aikidoon randoria, vapaata harjoitusta, jossa harjoitellaan hyökkäyksen vastaanottamista kummallakin etäisyydellä, koska hänen mielestään budo-laji ei ole "täydellinen", jos siinä ei harjoitella kumpaakin etäisyyttä.

Mutä Ohtsukan kumite gatoiin tulee, niin voi sanoa, että ne täytyvät nämä kummatkin vaatimukset. Niissä harjoitellaan sekä iskuetäisyyttä ja siihen liittyvää vartalon väistöä (*taisabaki*), että grappling-etäisyyttä, ja siihen liittyvää horjutuksen periaatetta (*kuzushi*). Tämä on varmasti wado-tyyliin liittyvä erityispiirre, joka juontuu nimenomaan vanhasta jujutsusta ja sen periaatteista. Wadon *taisabaki* ja *kuzushi* ovat siis myös näiden kahden perustavan kamppailuetäisyyden periaatteita.

Kenji Tomiki selittää tarkemmin horjutuksen periaatetta toisessa artikkelissaan *Fundamental Principles of Judo*⁴. Tässä pitkä lainaus ja vapaa käänös Tomikilta: "Kodokanin judossa huomattiin, että vanhojen jujutsu-koulujen teknikoiden periaate (oli kyse paljaasta nyrkistä tai aseesta kuten miekka, keihäs, keppi jne.) koostui hyökkäyksestä vartaloon, joka oli menettänyt tasapainonsa. Sitä kutsutaan termillä *kuzure-no-jotai*, murtuneen tasapainon tila. Joskus vastustaja itse menettää tasapainonsa, toisinaan vastustajan tasapaino murretaan tarkoituksellisesti ja saatetaan hänet haavoittuvaan asentoon. Judossa jokainen tekniikka jaetaan kahteen vaiheeseen: *tsukuri* (valmistautuminen) ja *kake* (hyökkäys). Valmistautuminen jaetaan edelleen kahteen: *aite-no-tsukuri* (vastustajan valmistaminen) ja *jibun-no-tsukuri* (itsen valmistaminen). Vastustajan valmistaminen tarkoittaa hänen tasapainonsa murtamista ja hänen asettamistaan niin, että tekniikka on helppo tehdä, ennen tekniikan suorittamista. Samalla on asetettava itsensä sellaiseen asemaan ja asentoon, mistä tekniikka on helppo suorittaa. Tätä tarkoittaa "itsen valmistaminen". (...) "Vastustajan valmistamiseksi" on tutkittava ja harjoitettava tasapainon murtamisen teoriaa. "Itsen valmistamiseksi" on välttämätöntä harjoitella luonnollista asentoa (*shizentai*) ja tutkittava ma-ain (etäisyyden ja rytmin) teoriaa."

Sitten Tomiki kuvaa oman aikido-tyylinsä perusharjoituksia (*kihon dosa*), joissa näitä vanhoja jujutsun periaatteita pyritään noudattamaan. Kuvaus on erityisesti

⁴Ks: <http://www.judoinfo.com/tomiki.htm>

kuzushin kohdalla mielenkiintoinen ja auttaa ymmärtämään kumite gatojen kuzushia. Tomiki kirjoittaa näin: "Tasapainon murtamisen periaatetta (kuzushi no ri) käytetään vastahyökkäyksessä. Se on metodi, jonka avulla luodaan hetki, joka voi johtaa voittoon hyödyntämällä vastustajan huono tasapaino kaatamalla hänet tai liimautumalla hänen vartalonsa. Tässä erotetaan: 1. Kyynärpään hallinta jodan ja gedan tasoilla; 2. ranteen hallinta jodan ja gedan tasoilla; 3. leuan hallinta, joka jakaantuu kahteen: a. vältetään vastustajan leikkaukset ja pistot etäisyyden päästä ja b. virrataan voiman mukana, johon on tartuttu."

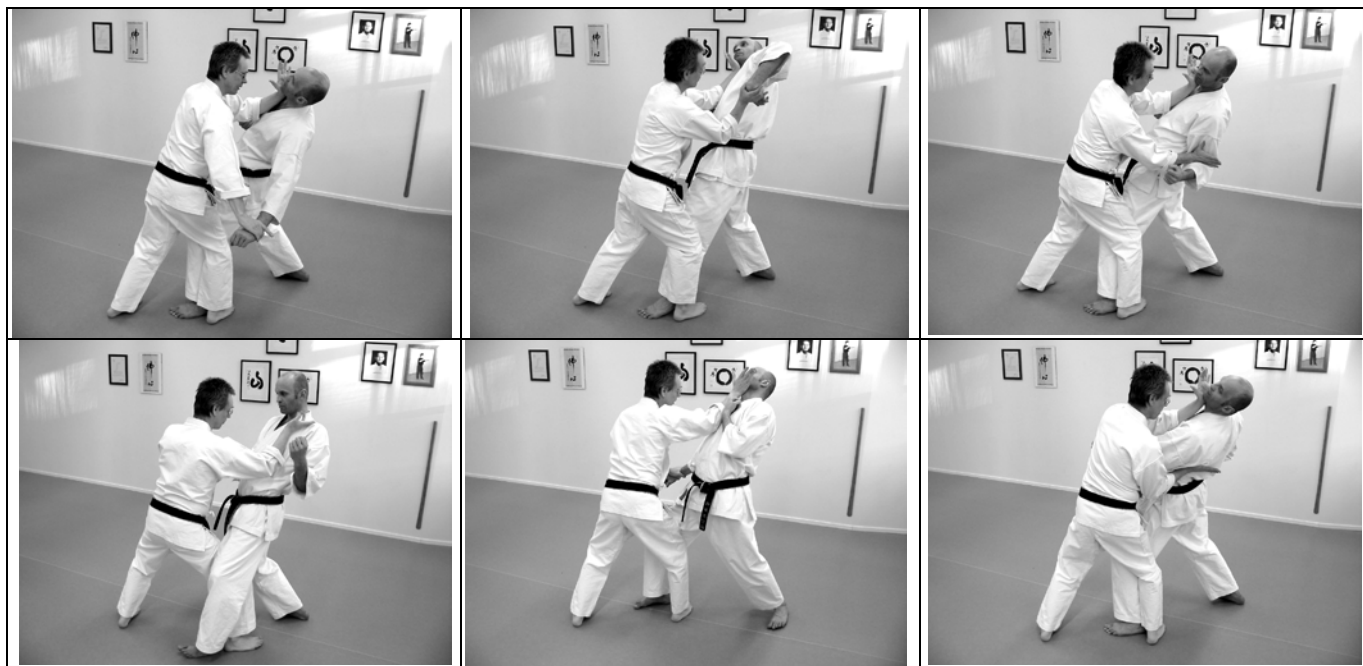
Kumite gatat ja kuzushin periaate

Tomikin kuvaus kuzushista tuntuu heti tutulta, jos on tehnyt wadon kumite gatoja, joiden horjutuksissa on täsmälleen samoja elementtejä. Tomikin luokittelu auttaa myös luokittelemaan kumite gatojen kuzushia. Tomiki luettelee kyynärpään ja ranteen kontrollin kahdella tasolla ja leuan hallinnan. Kaikki nämä löytyvät kumite gatoista, mutta myös muuta: ainakin edellisten lisäksi polven, olkapään ja selän hallinta horjutuksen aikaansaamiseksi. Itse asiassa näyttää siltä, että **Ohtsuka** on sijoittanut kumiten gatojen viimeiseen, kuzushi-elementtiin kaikki keskeiset kehon biomekaaniset kohdat, joiden kautta kehon tasapainoa vastaan voidaan hyökätä. Yksi keskeinen piirre kumite gatojen kuzushissa on, että se tehdään yhtäaikaa kahdesta tai kolmesta kohtaa, sekä alhaalta: joko polvesta tai alaselästä, että ylhäältä. Tämä on tietysti luonnollista ihmiskehon rakenteen kannalta.

Kumite gatojen kuzushia voisi luokitella siis Tomikin esittämällä tavalla niiden biomekaanisten heikkojen kohtien kautta, joihin hyökkäys kohdistuu. Näin saataisi seuraava luokitus. Kuvissa esiintyy vain yksi esimerkki jokaisesta kohdasta. Samaa tekniikkaa saatetaan käyttää myös toisissa kumite gatoissa.:

1. Ranne sekä gedan (kuva 1) että jodan (kuva 2) alueella. Esim. kumite gata 10.
2. Kyynärpää (kuva 3). Kumite gata 11.
3. Olkapää (kuva 4). Kumite gata 3.
4. Leuka (kuva 5). Kumite gata 2.
5. Alaselkä (kuva 6). Kumiten gata 8.
6. Polvi tai tukijalka. Polvihorjutus on näkyvissä kaikissa kuvissa.

Kuvat 1-6.



Edelleen kumite gatoissa toteutaan Tomikin kuvaamaa *kuzure-no-jotain* periaatetta eli hyökätään vartaloon, joka on menettänyt tasapainonsa, koska silloin se on haavoittuvimmillaan. Horjutuksen yhteydessä tehtyä atemia on vaikea torjua.

Kuzushista voidaan ottaa esiin ainakin viisi aspektia:

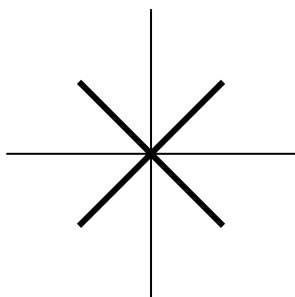
1. Atemilla tehtävä kuzushi,
2. kuzushi avaa tien atemiin,
3. kuzushi valmistaa heiton,
4. kuzushi estää vastustajaa hyökkäämästä,
5. kuzushin suunta.

Nämä ovat kaikki läsnä kumite gatoissa ja antavat mahdollisuuksia eri variaatioihin.

Kaikki horjutukset, jotka tehdään esimerkiksi leuasta voivat olla atemilla tehtyjä horjutuksia, koska voimme tietenkin joko työntää leuasta tai iskeä siihen. Monissa kumite gatoissa kuzushin jälkeen tehdään atemi, kun vastustajan vartalo on taivutettu huonoon asentoon. Esimerkiksi *suigetsu*-alueelle tehtävä atemi on varmaan tehokkaampi, kun se tehdään taaksepäin taivutettuun vartaloon. Tietysti kumite gatojen kuzushi toimii myös heittoon tai kaatoon valmistavana. Ehkä tämä näkyy

parhaiten, jos siihen yhdistää *ashi-barain*. Kihon kumite no 10 on tästä periaatteesta hyvä esimerkki. Horjutettu vastustaja on myös niin huonossa asennossa, että hän on ainakin vähän aikaa käytännössä toimintakyvytön eikä pysty tekemään omaa hyökkäystä. Tämä antaa sitten puolustajalle aikaa tehdä, mitä tilanne vaatii.

Judossa horjutus on analysoitu kahdeksaan suuntaan. Puhutaankin *happo no kuzushista*. Kahdeksaa horjutussuuntaa kuvataan yleensä alalla olevalla ilmansuuntakuviolla:



Kumite gatojen horjutus suuntautuu pääasiassa taka- ja etuviistoon (kuvan korostetut viivat), kuvat 7-10:

Kuvat 7-10



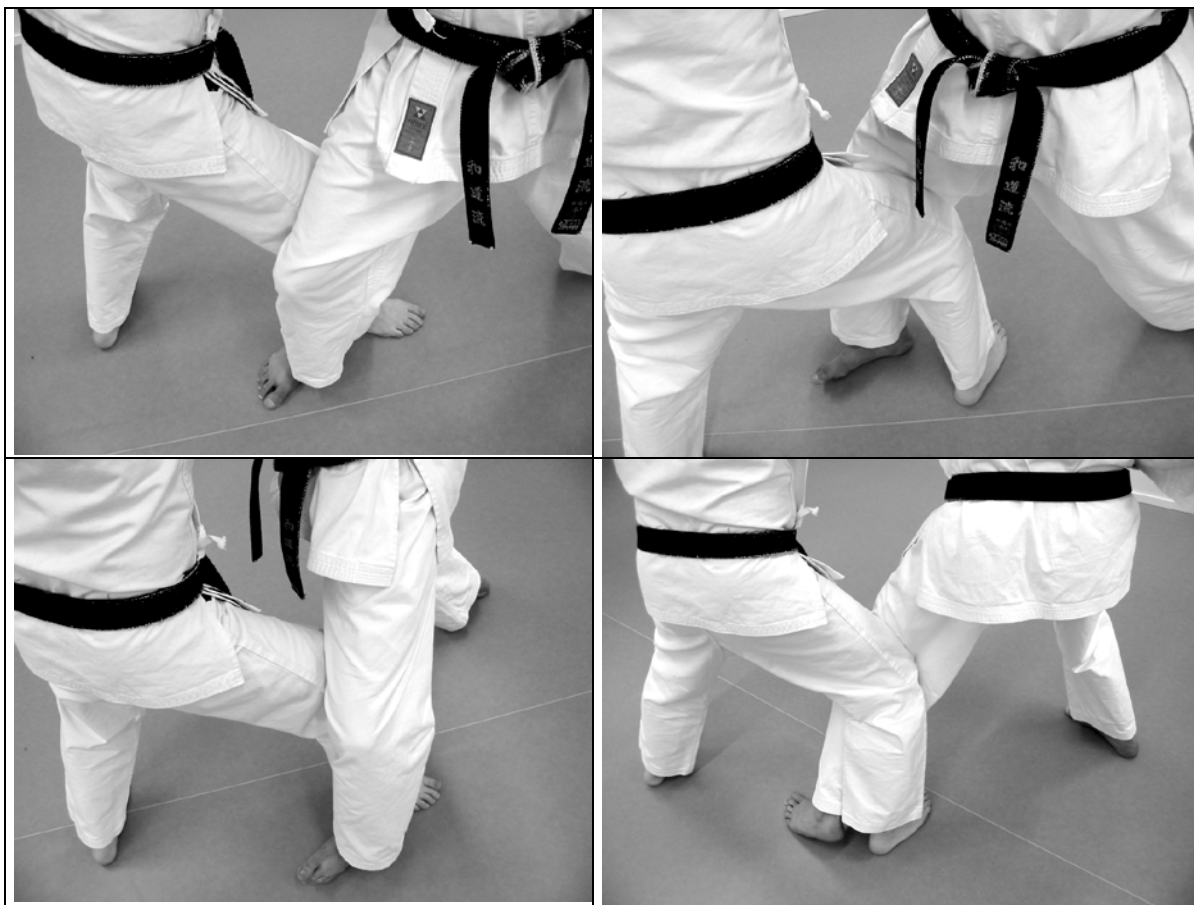
Kyse ei ole siis samalla tavalla "happo no kuzushista" kuten judossa, vaan neljästä horjutuksen perussuunnasta, jotka ovat myös ihmiskehon herkimmät horjutussuunnat. Mutta myös suoraan taakse polvesta tehtävää horjutusta käytetään. Tätä tapaa voidaan käyttää esimerkiksi kumite gata no 1:n toisessa elementissä.

Polvien käytöstä vielä

Kumite gatojen tekniikoista monet näyttävät olevan peräisin Naihanchi-katasta. Polven aktiivinen käyttö on tässä suhteessa mielenkiintoinen. Mehän tiedämme wado-ryun historiasta, että Hironori Ohtsuka oppi **Naihanchi**-katan **Choki Motobulta**. Hän oppi Motobulta paljon myös Naihanchi katan soveltamisen periaatteita. Jos tutkii Motobun 1926 julkaisemaa kirjaa "Okinawa Kempo Karate-jutsu" ja kirjan kamppailusovelluksia, yhteys wado-ryn tekniikoihin on aika ilmeinen. Kirjan sovelluksissa Motobu näyttää myös saman polven käytön tavan, jonka Ohtsuka on sitten ottanut mukaan myös kumite gatoihin. Motobun kirjan tekstissä tekniikka ei tule esiin, mutta valokuvissa (ks. esim. Motobu 2002, s. 56, kuva 4 b) tekniikka näkyy selvästi. Erityisen mielenkiintoinen on Motobun oppilaan Marukawa Kenjin artikkeli "Talking About My Teacher", jonka Patrick McCarthy on kääntänyt Motobun vuonna 1932 julkaiseman kirjan "Watashi no Karate-jutsu" ,"Karate, My Art", johdantosivuille. Sivulla 29 Kenji kertoo opettajastaan näin: "Hänen ipponkeninsä oli hyvin voimakas ja hän käytti sitä paljon otellessaan. Hän myös liikkui paljon vastustajan liikkeen mukaan. Siihen aikaan sellaista ei paljon nähnyt, mutta Motobulle tämä oli luontaista. Opettaja oli varsinainen uudistaja. Hän käytti myös tekniikkaa, jota en ollut koskaan aikaisemmin nähnyt ennen häntä enkä hänen jälkeensä: hän antoi jalkansa liukua vastustajan asennon sisään niin että hän pystyi kaatamaan tämän pudottamalla polvensa vastustajan jalan sivua vasten." Polven käyttö horjutuksessa vastustajan jalan tai polven sivusta, jonka Ohtsuka otti mukaan kumite gatoihinsa, oli siis yksi Motobun erikoistekniikoista. Tämä sitaatti antaa vinkin myös tämän tekniikan voimasta: sillä voi helposti kaataa vastustajan, jos sen tekee laajasti ja vartalon painopistettä oikein käyttäen.

Seuraavissa kuvissa tämän tekniikan neljä variaatiota, jotka perustuvat ai-hanmi ja gyaku-hanmi tilanteisiin. Kuvissa 11 ja 12 on ai-hanmi -tilanne ja kuvissa 13 ja 14 gyaku-hanmi.

Kuvat 11 - 14



Jos jalka on huonossa asennossa, kun taivuttaa polvea, kierukka saattaa vaurioitua. Tässäkin tekniikassa piilee tämä vaara. Siksi kannattaa tutkia tarkasti, miten polvihorjutus tai -kaato kannattaa teknisesti tehdä. Jos teemme sen oikealla jalalla, niin kuin se kumite gatoissa tehdään, on kaksi mahdollisuutta: tekniikka suuntautuu joko vasemmalle eli sisäänpäin tai oikealle eli ulospäin. Tehtäessä horjutus sisäänpäin ja jos seisomme naihanchi-dachissa, riittää että pudotamme painopistettä. Tämäkin tekniikka voidaan tehdä niin, että alkuasennossa jalkaterä on eteenpäin ja sitten jalka kierretään sisään ja samalla pudotetaan paino alas. Silloin on huomattava, että jalka kiertyy ylhäältä lonkasta asti ja lattiassa kantapäähän varassa. Samalla tavalla tehdään kierto ulospäin: ylhäältä lonkasta asti ja kantapäähän varassa. Voi olla että on muitakin

tapoja, mutta ainakin tämä tapa pitää polven kunnossa, koska siihen ei kohdistu mitään kiertoliikettä. Tämä tapa antaa myös polvelle laajan sivuttaisen liikelaajuuden ja mahdollistaa hyvin vastustajan etujalan kontrollin.

Ohtsuka oivalsi tämän tekniikan merkityksen kuzushin kannalta, koska hän oli luultavasti törmännyt samaan ajatteluun vanhassa jujutsussa. Kumte gatat edustavat hyvin wadon koryua. Löydämme sieltä Shindo Yoshin ryu jujutsun periaatteita, klassisen kenjutsun periaatteita, mutta myös okinawalaisen karaten ja erityisesti Naihanchi-katan periaatteita. Tämän lisäksi harjoitteleminen niiden avulla myös Choki Motobun erikoistekniikkaa. Hieno koryu-paketti siis.

Hironori Ohtsuka kuvaa itse wadon syntyä aikoja näin: "Noihin aikoihin karaten suosio kasvoi jatkuvasti. Monet tunnetut okinawalaiset opettajat olivat aloittaneet opetuksen Tokiossa ja minä aloin opetella karaten tekniikoita heiltä. Ajattelin että okinawalaisissa kamppailutaidoissa oli monia hienoja elementtejä ja päätin yhdistää ne Shinto Yoshin-ryun jujutsun parhaiden elementtien kanssa ja luoda aidon ja alkuperäisen japanilaisen taistelutaidon. Tässä prosessissa kehitin kumiten, gyakunagen, idorin, tachiain, tanken-dorin ja shinken-shirai-dorin tekniikat."⁵ [Ohtsukan mainitsemat japaninkieliset termit tarkoittavat, ottelua, vastaheittoja, istuen ja seisten tehtäviä tekniikoita, veitsitekniikoita ja miekkatekniikoita.]

Vielä lyhyesti kihon kumitesta ja kuzushista

Kihon kumiteissa on myös koko joukko kuzushin periaatteita, jotka täydentävät kumite gatojen horjutusideoita. Seuraavassa nämä ideat lyhyesti vain luettelomaisesti:

Kihon kumite no

2. Polvi painaa jalasta. Jos teet tämän niin, että ensin painat, sitten peräännyt kaatoon, huomaat tämän horjutuksen vaikutuksen.

4. Horjutus kädellä käsivarresta. Toimii kontrollina ja painaa vastustajaa takaviistoon. Tähänkin voi lisätä nopean suunnan vaihdon ja kaadon.

5. Käden veto ennen kote-gaeshia toimii myös kuzushina, josta sitten heitto toiseen suuntaan. Voidaan vahvistaa lukolla.

8. Horjutus kuin kumite gatoissa polvesta ja vartalosta.

10. Horjuta ylös ja etuviistoon ennen heittoa, kuin judossa, ote takista.

⁵ <http://sa.rochester.edu/wado/article2.html>

Taiji-leirin kertausta

Teimme lauantaina 28.2. koko päivän 24-askelta ja harjoittelimme siihen liittyviä periaatteita tekemättä kertaakaan läpi koko 24-askeleen liikesarjaa. Kokoan tähän yhteen joitakin asioita, joita kävimme läpi, lähinnä muistin tueksi heille, jotka olivat paikalla.

Ensinnäkin seisonta-harjoittelun tärkeys. Missä tahansa taijin muodon asennossa voi seistä pitempiä aikoja, mutta perusasentoja ovat alun nk. wu-chi –asento, josta koko liikesarja lähtee liikkeelle ja erityisesti nk. ”kolmen pallon” asento, jossa kädet on kohotettu rinnan eteen kannattelemaan kuviteltua palloa. Tämä asento antaa perusrakenteen kaikille liikesarjan asennoille. Sen avulla voi kehittää tunteen koko kehon voimasta, yhtenäisyydestä ja sisäisestä voimasta. Ongelmahan on, miten tämän kehon yhtenäisyyden tunteen saa sitten siirretyksi liikesarjaan ja pysymään monimutkaisen liikkeiden aikana. Harjoittelimme sitä lähtemällä liikkeelle suoraan tästä asennosta. On hyvä harjoitus etsiä ensin kehon yhtenäisyyden tunne seisomalla paikallaan viisi tai kymmenen minuuttia ja siirtyä siitä sitten suoraan liikesarjaan. Samaa ajatusta voi soveltaa myös tehdessään taiji-qigong –harjoituksia. Näihin liikkeisiin voi siirtyä suoraan seisonta-asennosta ja liikkeen jälkeen voi myös palata siihen.

Kävimme läpi liikesarjan liikkeitä yksitellen tekemällä niistä qigong-harjoituksia. Tätä harjoitustapaa voidaan kutsua taiji-qigongiksi. Silloin liike otetaan liikesarjasta, mutta sitä tehdään useita kertoja perätysten qigong-harjoitusten tapaan. Harjoituksessa pyritään silloin myös qigongin lailla kehon liikkeen, hengityksen ja mielen harmonian saavuttamiseen. Samalla pidetään yllä ja tutkitaan myös taijin liikesarjan tekemisessä keskeisiä periaatteita. Seuraavassa 24-askeleen liikesarjaan perustuvan taiji-qigongin liikkeiden luettelo, johon olen lisännyt pari liikettä, joita emme tehneet:

1. Avausliike. Tässä tutkimme sitä, miten liikkeen aikana annetaan voiman suuntautua tietoisesti eteen, ylös, itseä kohti ja alas. Kyseessä on taijin neljä perusvoimaa: peng, lu, an, ji –ympyrä (oikea järjestys olisi: ji, peng, lu, an). Lisäsimme tähän myös kiertovoiman oikealle ja vasemmalle, jolloin kaikki kuusi perusvoimaa tulevat mukaan harjoitukseen.

2. Hevososen harjan jakaminen. Liike, kuten muutkin seuraavat liikkeet, tehdään jatkuvana niin, että kummatkin kädet tekevät omia ympyräliikkeitään ja paino siirtyy vuorotellen jalalta toiselle.

3. Harjaa polvea.

4. Torju apinan hyökkäys. Tämän teimme kahdella tavalla. Yksi tapa on tehdä liike toinen jalka edessä ja siirtää painoa jalalta toiselle. Toinen tapa on seistä tasaseisonnassa.

5. Torjunta ja veto alas. Tämä oli kahden liikkeen muodostama osa ”linnunpyrstöön tarttumisesta”. Itse asiassa tästä kokonaisuudesta on helppo muodostaa useita vastaavia liikesarjoja.

6. Tartu linnun pyrstöön. (Jotkut vielä ehkä muistavat Jan Dieperslootin linnunpyrstösarjan, jonka avulla harjoittelimme keskilinjan liikkeitä.)

7. Pilvikädet ja piiska. Teimme tätä niin, että muodostimme piiskan pilvikäsistä vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Näin saimme piiskankin harjoiteltua helposti peilikuvana.

8. Potku oikealla ja vasemmalla jalalla.

9. Isku korville. Tätä emme tehneet, mutta liike syntyy helposti, kun jatkaa ”iskun korville” kahdeksi vaakaympyräksi. Paino tietenkin siirtyy vuorotellen taakse ja eteen. Toinen tärkeä liike syntyy, kun vaihtaa sitten käsien liikesuunnan, jolloin kädet työntyvät sisäkautta eteen sormet edellä ja sitten erkanevat ja perääntyvät ulkoa taakse. Tämä on erityisen tärkeä harjoitus taijin työnnön tekniikan opettelussa.

10. Käärme ryömii (ei niin kovin) alas. Tässä harjoituksessa oli mahdollista venyttää jalkoja, jos sen teki hieman alemmalla.

11. Kaunis nainen heittää sukkulaa. Tätä emme tehneet, mutta sukkulaliike on edellisten tavoin helppo täydentää niin, että se voidaan tehdä jatkuvana liikesarjana.

12. Avaa kädet kuin viuhkat.

13. Torjunta ja lyöntiyhdistelmä.

14. Iske nyrkillä vaakasuoraan.

Tässä on hyvä taiji-qigong –liikesarja, joka kannattelee tietysti taijin muodon opettelua, mutta toimii hyvin myös itsenäisenä harjoituksena. Sitä voi opettaa budolajien harrastajille, koska se sisältää kaikki keskeiset keskilinjan liikkeet, voimantuoton periaatteet, avautumiset, sulkeutumiset jne. Sitä voi opettaa myös muuten ”kiinalaisena aamuvoimisteluna” erilaisissa ryhmissä, missä tämän tyyppisestä liikkeestä voi olla iloa ja hyötyä.

Yksi asia, mitä halusin korostaa on, että taijin harrastajankaan ei pidä takertua liikaa liikesarjaan ja sen tekemiseen niin, että liikesarja pitäisi aina tehdä kokonaisena. Miksi? Kannattaa kysyä, ketä varten harjoittelee. Itseä varten tietysti. Ja kuka määrittelee sen, miten ja mitä asioita tulee harjoitella. Taiji ei ole vain liikesarjan harjoittelua, vaan se on myös paljon, paljon muuta.

Aivan aluksi teimme myös Huangin ”viittä liikettä”, erilaisia käsien pyöryksiä, jotka antavat rentoutta ja keskilinjan perusliikkeet. Tämäkin viiden liikkeen sarja on erinomainen taiji-qigong –liikesarja itsenäään. Will Lim, joka opetti tätä sarjaa kerran Turussa Ipo Jalamon järjestämällä leirillä, kertoi opettavansa sitä Yhdysvalloissa asuinpaikkakuntansa hotellien aamuvoimisteluna. Se on sopivan yksinkertainen, mutta samalla sopivan haasteellinen tällaiseenkin tarkoitukseen. Siihenkin on helppo keksiä variaatioita, jos niin haluaa.

Harjoittelimme hetken myös nopeutta ja voimantuottoa. On tietysti selvää, että taiji voi toimia itsepuolustustaitona vain, jos sen kaikki itsepuolustusharjoitukset otetaan myös harjoittelun alle. Pelkkä 24-askleen harjoittelu ei anna mitään

itsepuolustustaitoja, mutta jos siihen liitetään tui-shou (push hands) –harjoitukset, sovellukset parin kanssa ja nopeuden ja koko kehon voimantuottoon liittyvät harjoitukset, niin koko paketti on kasassa. Teknisesti 24-askelta sisältää kyllä tarpeeksi itsepuolustuksen tekniikkaa: sieltä löytyy torjuntasysteemi, lyöntisysteemi, potkusysteemi ja jopa joitakin heittoja ja kyynär- ja rannelukkoja.

Käsitlemme tällaisia asioita sitten seuraavalla leirillä, jonka pidämme toukokuussa.

Zhangin leiri

Laittakaa kalentereihinne **Zhangin yi quan leiri**, joka pidetään Tampereella, Saukonpuiston koululla toukokuun 22-23. päivä. Tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme.

HUOMIOITA
No 33

4/2004 toukokuu

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



禅
心
道
場

Budo-lajeihin liittyvistä myyteistä

Tämä aihe on niin laaja, että siitä voi raapaista vain pintaa. Tarkoitan myytillä tässä jotakin sellaista, jonka luullaan olevan olemassa, mutta jota ei sitten oikeasti olekaan. Tai se on olemassa vain uskomuksena, myyttinä. Kampailulajien ympärillä on aina, sekä idässä että lännessä, ollut koko joukko erilaisia uskomuksia. Yksi tällainen uskomusten joukko liittyy siihen tapaan, miten kampailulajeissa kerrotaan historiaa. Sekä japanilaisessa että kiinalaisessa kulttuurissa on ollut tyypillistä, että lajin tai tyylin historia johdetaan joistakin myyttisistä hahmoista tai olioista. Kiinalaisista lajeista hyvä esimerkki on **taiji**, jonka oppikirjat edelleen toistavat tarinaa taolaisesta mestarista **Zhang Sanfengista**, joka eli Ming-dynastian aikana ja kehitti taijiquanin. Tarina on puhdas legenda, joka on moneen kertaan osoitettu paikaansapitämättömäksi. [Katso tästä Stanley Henningin artikkeli: Ignorance, Legend and Taijiquan. Löytyy [netistä](#).]

Hyviä esimerkkejä ovat myös monet japanilaiset miekkailu- ja jujutsukoulukunnat, joiden oppaissa on kuvia **tenguista** [katso kuvia [tästä](#)], jotka opettavat ihmisille näitä taitoja. Tengut ovat japanilaiseen mytologiaan liittyviä menninkäisiä tai peikkoja. Erityisesti lintua muistuttavat, pitkänenäiset tengut ovat kampailulajien suojelejoita.

Yksi myyttien joukko liittyy tarinoihin, joita kerrotaan kampailutaitojen opettajista. Heillä kerrotaan olleen erilaisia salaperäisiä kykyjä ja voimia. Tämä on hyvin voimakas juonne kiinalaisessa perinteessä, mutta myös japanilaisessa. On tietysti selvää, että kampailukoulun perustajan tai opettajan mainetta voidaan kasvattaa ja hänen opettamansa taidon paremmuutta korostaa sepittämällä tällaisia tarinoita. Kun aasialaisia kampailutaitoja sitten opetetaan lännessä, myös tällaiset

legendat kulkeutuvat näiden taitojen mukana. Ongelma on se, että samalla ne tulevat irroitetuksi kulttuurisesta yhteydestään ja asetettua uuteen yhteyteen, jossa niiden merkitys helposti muuttuu. Tarkoitan tällä sitä, että esimerkiksi tarinat ja käsitteet, jotka on idässä osattu ymmärtää symbolisiksi, ymmärretäänkin täällä konkreettisella tavalla. Samalla tämä uusi ymmärrys alkaa tuottaa myös uutta todellisuutta.

Kyse on äärimmäisen monimutkaisesta prosessista, jossa jotkut aasialaisen kulttuurin muodot siirtyvät lännessä uusiin ymmärtämisen yhteyksiin, tulevat uudelleen ymmärretyiksi täällä hyvinkin eri tavalla kuin alkuperäisessä yhteydesään, ja joskus jopa palaavat takaisin itään ja muuttavat jälleen saman asian "itäistä" ymmärrystä. Tämä on tietysti väistämätöntä eikä siinä sinänsä ole mitään väärää. Niin vain tapahtuu: erilaiset kulttuuriset muodot siirtyvät kulttuurista toiseen, tulkkiutuvat uudelleen ja muuttavat näin muotoaan ja mahdollisesti palaavat vielä takaisin lähtöpaikkaansa jälleen muuttaen tätäkin ympäristöään. Kamppailutaitojen harrastajan on miltei mahdotonta pysyä perässä siinä, mikä on "alkuperäistä" tai mikä on "jo muuttunut", mikä on esimerkiksi koryu budoa, mikä modernia, oli kyse sitten teknisestä muutoksesta tai lajiin liittyvän filosofis-psykologis-uskonnollisen viitekehyksen muutoksesta. Jos kyse on vähänkin pidemmistä perinteistä, niin katsomme mitä tahansa kohtaa sen historiasta, niin voimme nähdä, että se kohta on jo monien aikaisempien perinteiden sekoittumisen tulosta.

Herrigel ja "Zen ja jousella-ampumisen taito"

Tämä oli lyhyttä johdantoa siihen, mitä nyt aion käsitellä: yhtä esimerkkiä siitä, miten perinteet muuttuvat, kun tulkitsijat muuttuvat ja miten yhdelläkin ihmisellä voi olla keskeinen asema tässä muutoksessa. Sain käsiini **Yamada Shojin** artikkelin [*The Myth of Zen in the Art of Archery*](#), joka on julkaistu *Japanese Journal of Religious Studies* lehden vuoden 2001 numerossa 1-2.¹ Artikkelin on erittäin mielenkiintoinen tutkimus Eugen Herrigelin kirjasta *Zen ja jousella-ampumisen taito*. He jotka ovat vähääkään kiinnostuneet budo-lajien filosofisesta perustasta, tuntevat tämän kirjan. Se on alan klassikko, joka on vaikuttanut lännessä ehkä eniten siihen, miten japanilaisten kamppailutaitojen ja zenin suhdetta on tulkittu. Kirjaa ovat lukeneet niin alan harrastajat kuin akateemiset tutkijat, jotka ovat käyttäneet sitä tutkimuksissaan luotettavana kuvauksena siitä, miten zen-mestari opettaa jousiammunnan tietä. Olen myös itse tehnyt niin väitöskirjassani. Yamadan artikkeli olikin aikamoisen heräämisen paikka, koska hän osoittaa siinä, miten Herrigelin kuvaus on ainakin joiltakin keskeisiltä osiltaan fiktiota, ei dokumenttia. Hän myös osoittaa artikkelissaan, että Herrigelin opettaja "mestari Awa" ei ollut mikään zen-opettaja. Hän ei itse asiassa kuulunut lainkaan mihinkään zen-perinteeseen vaan oli eräänlainen aikansa omantienkulkija, jonka käsityksiä jousiammunnasta ei yleisesti

¹ Kiitos Juha vielä tästä vinkistä. Löytyy netistä klikkaamalla artikkelin nimeä.

hyväksyty. Toisaalta Yamada myös tuo esiin sen, että Herrigel ei myöskään itse harjoittanut mitään zen-perinnettä. Hänen käsityksensä zenistä muodostui lähinnä T.D. Suzukin kirjojen perusteella ja Awan opetuksesta. Tutkijalle tällainen artikkeli on aikamoinen shokki, koska se tarkoittaa, että kaikki ne argumentit, mitä hän on tästä teoksesta johtanut, voi samantien heittää roskeen. Lähde ei yksinkertaisesti ole luotettava. Asiaa voisi verrata siihen, että tekee tutkimusta buddhalaisuudesta ja käyttää lähteenään Herman Hessen romaania Siddharta. Asiaa ei pelasta se, että fiktio saattaa olla kuvauksena osuvakin. Fiktio mikä fiktio. Herrigelin kirjaan liittyy myös se, että se käännettiin japaniksi ja vaikuttaa nyt Japanissa teoksena, joka kuvaa zenin ja jousiammunnan suhdetta. Yamada osoittaa hyvin artikkelissaan, että Herrigelin kirja onkin eräänlainen myytti, jonka hän on luonut omien erilaisten ennakkoluulojensa ja Awan opetuksen perusteella. Tämä myytti on sitten vaikuttanut suuresti siihen, miten zenin ja budo-lajien suhdetta tulkitaan ei vain lännessä, vaan myös Japanissa.

Yamadan artikkelissa on 30 sivua, joten käyn tässä läpi vain muutaman sen keskeisistä ajatuksista. Suosittelen koko artikkelin lukemista.

Artikkelin alussa esitellään kyudon historiaa ja Herrigelin opettajan **Awa Kenzon** elämää. Awa syntyi vuonna 1880. Parikymppisenä hän alkoi harjoitella Heki-ryu Sekka-ha -tyylin jousiammuntaa Kimura Tatsugoron johdolla ja osoittautuikin erittäin lahjakkaaksi oppilaaksi. Kahden vuoden harjoittelulla hän saavutti korkeimman eli *menkyo kaiden* - arvon ja perusti oman jousiammuntasalinsa kotinsa läheisyyteen. Hän oli silloin vasta 22-vuotias. Kolmekymmentä vuotiaana hän muutti Sendaihin, missä hän avasi jälleen uuden jousiammuntasalin. Seuraavana vuonna hän alkoi opiskella Heki-ryun Chikurin-han koulua Honda Toshizanen, Tokion Keisarillisen yliopiston kyujutsun opettajan johdolla. Samoihin aikoihin hän alkoi itse opettaa kyujutsua Daini Goto Gakkon yliopistossa. Yamada kuvaa artikkelissaan, miten Awa näihin aikoihin ollessaan jo mestariampuja, joka ampui säännöllisesti sata nuolta sadasta maaliinsa, alkoi ajautua jonkinlaiseen henkiseen kriisiin jousiammunnan suhteen. Hän oli tutkinut koulukuntansa vanhoja kirjoituksia ja löytänyt sanonnan "mitään ei tarvita". Se aiheutti hänessä epäilyjä jousiammunnan tekniikan suhteen. Awan tutkimassa tekstissä luetellaan ensin erilaiset jousiammunnan tekniset vaiheet ja todetaan sitten, että mitään niistä ei tarvita. Teksti tosin jatkuu, että "mitään ei tarvita" ei tarkoita sitä, että aloittelija ei tarvitsisi näitä jousiammunnan teknisiä vaiheita. Päinvastoin. Aloittelijan on ensin opeteltava jousiammunnan tekniset periaatteet hyvin, vasta sitten ne voi hylätä. Yamada tulkitsee kirjoitusta niin, että siinä kirjoittaja neuvoa aloittelijaa opettelemaan ensin hyvin jousiammunnan tekniikan ja kun hän on saavuttanut hyvän taidon, hän oppii ampumaan luonnollisella tavalla ajattelematta sitä sen kummemmin. Yamadan mukaan Awa luki samaa tekstiä niin, että edes aloittelijan ei tarvitse osata mitään tekniikkaa. Awa alkoikin kutsua kyujutsua "perinnölliseksi sairaudeksi, joka pitää tekniikan harjoittelua taitona". Hänen mielestään jousiammunnan kuuluu olla ihmisenä olemisen taidon harjoittelua ja hän alkoi kutsua omaa harjoitustapaansa nimellä **shado**, "jousella-ampumisen tie".

Yamadan mukaan Awan ajatuksia ei yleisesti hyväksytty jousiampujien keskuudessa ja monet kyujutsun opettajat kritisoivat häntä kovin sanoin.

Tämä tapahtui siis joskus nk. Taisho-ajanjakson (1912-1926) alkupuolella. Tämä on mielenkiintoista siksi, että silloin elettiin japanilaisen bujutsun modernisoinnin aikaa yleisemminkin, jolloin vanhoista jutsu-taidoista muokattiin moderneja do-teitä. Jigoro Kano (1860-1938) teki tätä työtä jujutsun kohdalla ja otti käyttöön judo-termin. Yamada kirjoittaa että Awakin seurasi Kanon työtä ja piti sitä esimerkillisenä. Kanon esimerkki innoitti myös Awaa muuttamaan kyujutsun shadoksi.

Vuonna 1920, kun Awa oli 41-vuotias, hän koki eräänlaisen "herätyksen", joka vaikutti syvästi hänen tapaansa opettaa jousiammuntaa. Tapahtumasta on runollinen kuvaus Sakurai Yasunosuken kirjoittamassa Awan elämäkerrassa. Tässä vapaa käänös:

[...] Kenzo asettui ammuntaetäisyydelle rakkaan jousensa ja nuolensa kanssa ja katsoi maalitaulua. Hän oli päättäväinen. Antaisiko hänen lihansa peräksi ensin? Olisiko hänen henkensä vahva jatkamaan?

Ei peräksiantamista. Täydellinen keskittyminen. Hän päätti että tästä laukauksesta ei olisi perääntymistä, ei askeltakaan taakse.

Karvas kamppailu jatkui. Hänen ruumiinsa oli jo ylittänyt rajansa. Hän tunsi että hänen elämänsä päättyisi tähän.

Ja lopulta: "Nyt kuolen." Juuri kun tämä ajatus kulki hänen mielensä läpi ihmeellinen ääni kaikui taivaista. Hän ajatteli, että sen täytyi tulla taivaista, koska koskaan aiemmin hän ei ollut kuullut sellaista selkeää, korkeaa ja voimakasta jousen helähdystä ja nuolen iskua maaliinsa. Samalla kun hän kuuli tämän äänen, hänen minänsä hajosi äärettömiksi pölyhiukkasiksi, hänen silmänsä sokaistuivat väripaljoudesta ja jylisevä aalto täytti taivaan ja maan. [Yamada, s. 10.]

Tämän kokemuksen jälkeen Awan opetustapa muuttui. Hän alkoi opettaa, että "jokaiseen laukaukseen on asetettava koko elämän kokoinen ponnistus" ja on mahdollista "nähdä todellinen itse laukauksessa" (shari kensho). "Yksi nuoli, yksi elämä", on toinen tapa kääntää hänen ensimmäinen periaateensa. Toisessa periaatteessa esiintyy sana *kensho*, joka viittaa zenissä todellisen itsen luonteen ymmärtämiseen.

Edellä kuvattu Awan kokemus tuo mieleeni kaksi asiaa. Ensinnäkin kendon, kalligrafian ja zenin mestarin **Yamaoka Tesshun** yhden harjoitustavan, *seiganin*, jonka tarkoituksena oli kuluttaa miekkailijan fyysiset voimat niin loppuun, että hän luulee lopulta menehtyvänsä. Juuri sillä hetkellä uusi henkinen voimavara voi tulla hänestä esiin ja näyttää sen, mitä Tesshu kutsui "miekaksi joka ei ole miekka". John Stevens kuvaa Tesshua käsittelevässä kirjassaan *The Sword of No-Sword* tätä harjoitusta. Yasunosuken kuvauksesta ei tosin käy ilmi, millaista harjoitusta Awa teki, kun hän koki edellä kuvatun heräämisensä, mutta kuvauksessa viitataan siihen, että hän oli jo kuluttanut kaikki fyysiset voimansa loppuun, "hänen ruumiinsa oli jo ylittänyt rajansa". Voimakkaan jousen jännittäminen on fyysisesti hyvin vaativaa ja on hyvin oletettavissa, että Awa teki harjoitusta, jossa ammuttiin useita satoja nuolia

perätysten. Tämä ainakin selittäisi sen, mitä hän tarkoittaa toteamalla, että hän luuli jo kuolevansa.

Yamaoka Tesshun seigan kuvaa hyvin tätä harjoitustapaa, jossa harjoitusta toistetaan äärimmäiseen väsymykseen asti. Tesshu järjesti seiganin vain edistyneimmille oppilailleen. Oli kolme tapaa tehdä seigan. Ensimmäistä seigania edelsi yleensä tuhannen päivän yhtenäinen harjoitusjakso. Jakson viimeisenä päivänä miekkailija otteli kaksisataa perättäistä ottelua dojon muiden miekkailijoiden kanssa. Hänelle sallittiin vain lyhyt lounastauko. Muuten hän otteli jatkuvasti uusia miekkailijoita vastaan. Ottelut alkoivat aamulla ja kestivät niin pitkälle iltapäivään kun kaksisataa ottelua tuli täyteen.

Jos läpäisi tämän seiganin, oli mahdollista osallistua toiseen seiganiin. Oppilaan oli harjoteltava edelleen ja toinen seigan oli muuten sama kuin ensimmäinen, mutta otteluita oli kuusisataa kolmen päivän aikana. Kolmas ja viimeinen seigan oli käsittämättömän kova: seitsemän päivää ja tuhatneljäsataa ottelua.

Tässä Tesshun selitys tähän harjoitustapaan:

Miekkailutaidossa pyritään pääsemään asioiden ytimeen, sinne missä voi suoraan kohdata elämän ja kuoleman. Nykyään miekkailutaidosta on tullut vain harrastus, joka ei kosketa mitään tärkeitä asioita. Vastatakseni tähän olen kehittänyt viikon kestävän ja tuhatneljäsataa ottelua sisältävän harjoitusjakson. Aluksi miekkailija ajattelee, että ottelut ovat samanlaisia kuin normaaleissa harjoituksissa. Mutta hiljaleen kun ottelujen määrä lisääntyy niiden luonne muuttuu kohti todellista ottelua loppuun [kuolemaan] asti - on pakko alkaa luottaa henkiseen voimaansa. Tätä on todellinen miekkailutaito. Jos harjoituksesta puuttuu määrätietoinen päättäväisyys, miekkailija ei koskaan edisty, harjoitteli hän kuinka kauan tahansa. Siksi olen kehittänyt tämän erityisen harjoitustavan testatakseni miekkailijoitteni päättäväisyyttä. Terästäkää henkenne ja heittäytykää tähän harjoitukseen. [Stevens, s. 25]

Stevens siteeraa kirjassaan kahden Tesshun oppilaan kertomuksia kokemuksistaan seiganista. Yksi oppilas muistelee:

Ensimmäisen päivän jälkeen pääni oli täynnä kuhmuja ja vartaloni mustelmilla, mutta en tuntenut itseäni heikoksi. Toisena päivänä aloin kärsiä. Luulin että joudun lopettamaan kesken. Onnistuin kuitenkin jatkamaan ja päivän lopulla koin "itsetömyyden" - liikuin luonnollisella tavalla yhdessä vastustajan kanssa ja liikkeenä olivat estottomia ja vapaita. Vaikka henkeni oli voimakas, ruumiini oli heikko. Virtsani oli tumman punaista, enkä voinut syödä. Selvitin kuitenkin viimeisenkin päivän ottelut mieli selkeänä. Tunsin ikään kuin leijuvani pilvien joukossa. [Stevens, s. 26]

Awan harjoitus ei ollut näin raju, mutta henkinen kokemus, joka siitä juontui, liittyi myös fyysisen voimien uupumiseen. Tässä yhteydessä on tärkeää muistaa, että Awan kokemus ei liittynyt pitkään zen-harjoitukseen. Itse asiassa Yamada kertoo artikkelissaan, että Awa ei harjoittanut lainkaan zeniä ja vaikka hän myöhemmin kuvasikin jousiammunnan tietä zenin käsittein, hän ei hyväksynyt kaikkia zenin

periaatteita. Tietyt zenin ilmaisut, kuten kensho, kuuluivat siihen kulttuuriseen ilmapiiriin, jota hän eli. Esimerkiksi miekkailutaidon ja zenin suhdetta käsittelevää kirjallisuutta oli paljon olemassa.

Toinen budo-lajeihin liittyvä kertomus, joka muistuttaa Awan kokemusta, on aikidon perustajan Morihei Ueshiban kertomus omasta "heräämisestään". Ueshiban kokemus liittyy hänen shintolaisiin harjoituksiinsa. Hän oli hyvin harras Omoto-kyo shintolaisuuden harjoittaja. Ueshiban henkinen kokemus muutti hänen ymmärrystään aikidosta. Tässä lyhyt katkelma Ueshiban kertomuksesta:

Tunsin maailmankaikkeuden värähtävän ja ruumiini muttuvan kultaiseksi. Samalla hetkellä mieleni ja ruumiini tuntuivat kevyeltä. (...) Sillä hetkellä valaistuini: budon lähde on jumalan rakkaus, joka suojelee kaikkea luotua. (...) Todellinen budo on yleismaailmallisen hengen vastaanottamista, rauhan luomista koko maailmaan. Se on kaikkien luonnon olentojen suojelemista ja niiden elämän edesauttamista ja viljelemistä. [Ks. Klemola: Karate-do, s. 69]

Awa, Ueshiba ja Kano kuuluivat siihen 1900-luvun alussa eläneiden budomestareiden joukkoon, jotka uudelleen organisoivat vanhoja japanilaisia bujutsun muotoja. Jigoro Kano oli kasvattaja, joka kehitti jujutsua länsimaisen urheilun ideaalien suuntaan. Hän ihaili olympialiikettä ja judosta tulikin lopulta hyvin länsimainen urheilulaji. Kanon kasvatusideat eivät juontaneet mihinkään erityisiin henkisiin tai uskonnollisiin kokemuksiin. Hän sai ideansa länsimaisesta kasvatusajattelusta. Awa ja Ueshiba sen sijaan edustivat toisenlaista linjaa: heille budo liittyi olennaisesti uskonnolliseen kokemukseen. Yamaoka Tesshulle miekkailutaito oli zenin harjoittamista ja toisinpäin: zen-oivallusta voitiin demonstoida miekkailutaidon avulla.

Awalle hänen "heräämiskokemuksensa" oli ratkaiseva. Siitä lähtien hän alkoi opettaa jousiammuntaa uskonnon tavoin. Hän perusti uuden organisaation, jonka nimeksi hän asetti Daishadokyo (Suuri oppi jousiammunnan tiestä). Hänen oppilaansa kuvasivat Awan uutta oppia uskonnoksi, jonka perustaja oli Awa Kenzo. Awa itsekin kuvasi sen jälkeistä opetustaan eräänlaiseksi lähetystyöksi. Herrigel osui sopivasti kohdalle juuri tähän aikaan Awan elämässä, ja Awa alkoi opettaa hänelle jousiammunnan tietä.

Yamada kuvaa artikkelissaan hyvin myös Herrigelin omia ennakko-odotuksia siitä, mitä zen on. Hän oli lukenut hyvin Suzukinsa (erityisesti Zen Esseys), mutta oli myös erityisen kiinnostunut saksalaisesta mystiikasta ja mestari Eckhartista. Herrigelillä oli romanttinen käsitys japanilaisesta kulttuurista ja sen taidemuodoista, jotka hän yhdisti zen-perinteeseen. Niinpä hän halusi nähdä zen-elementtejä japanilaisen kulttuurin joka nurkassa ja tekikin kirjassaan monia kestävämpiä yleistyksiä mm. siitä, miten kaikki japanilaiset harjoittivat ainakin jotakin zeniin liittyvää taidemuotoa.

Herrigel osui sopivasti paikalle ja tulkitsi Awaa zenin käsittein. Ei siksi että Awan opetus olisi ollut oikeasti peräisin aidosta zenin perinteestä, vaan siksi että Herrigel halusi nähdä niin. Asian tekee vielä monimutkaisemmaksi se, että Awa itsekin käytti opetuksessaan käsitteitä, jotka ovat tuttuja Mahayana-buddhalaisuudesta ja zenistä, koska se oli se kulttuurinen ympäristö, jossa hän omia kokemuksiaan tulkitsi. Sen

lisäksi että Herrigel kuvasi Awan opetusta zenin avulla, hän myös tuli esittäneeksi samalla oman, saksalaisesta mystiikasta vaikutteita saaneen käsityksensä zenistä. Tähän vaikutti myös se, että hänkään ei oikeasti harjoittanut zenia, luki vain kirjoja, pääasiassa Suzukia. Tässä yhteydessä pitää lyhyesti todeta, että myös Suzuki esitti kirjoissaan mystifioivan käsityksen zenistä, joka vaikutti voimakkaasti Herrigeliin. Vertaa esimerkiksi **Shunryu Suzukin** kirjaa "Zen mieli, aloittelijan mieli" T.D. Suzukin kirjoihin, niin ymmärrät sen eron, mistä puhun. Suzuki oli buddhalaisen filosofian professori, skolaari, joka opiskeli kymmenen vuotta uskontotiedettä Yhdysvalloissa ja oli myös erityisen kiinnostunut länsimaisesta mystiikasta. Suzukin kirjat tekivät aikanaan voimakkaan vaikutuksen länsimaisten intellektuellien keskuudessa ja synnyttivät länteen zenin tulkinnan, josta joskus käytetään nimeä "Suzuki-zen". Sillä on vähän tekemistä zenin käytännön harjoittamisen ja päivittäisen elämän kanssa. Shunryu Suzuki oli sen sijaan yksinkertainen zen-munkki, soto-koulun roshi, joka saapui Yhdysvaltoihin 1950-luvun lopulla. Hänen puheistaan koottiin kirja "Zen Mind Beginners Mind", joka vasta avasi läntisille lukijoille zenin käytännöllisen, ei siis skolaarisen, puolen. - Tämä kuvio on monimutkainen ja mielenkiintoinen, mutta en puutu siihen tässä enempää. Siis takaisin Yamadan artikkeliin.

Yamadan artikkeli on siis kohtuullisen perusteellinen kuvaus tästä kuviosta. Hän näyttää artikkelissaan Herrigelin kirjasta muun muassa kaksi kohtaa, missä Herrigel selvästi mystifioi tai ymmärtää väärin Awan opetusta. Toinen liittyy kirjan kohtaan, missä Awa ampuu pimeässä kaksi nuolta kohteeseen ja joista toinen nuoli halkaisee ensimmäisen nuolen. Herrigel tulkitsee tämän Awan opetuksiksi, jossa "se", mikä on egon "tuolla puolen", on ampunut toisen nuolen. Ego ei pystyisi tällaiseen suoritukseen. Todellisuudessa kyse oli sattumasta. On olemassa dokumentteja, joissa Awa itse kertoo tilanteesta ja toteaa, että kyse oli vain harvinaislaatuisesta yhteensattumasta. Tilanteessa, jossa koko tapaus sattui, ei ollut läsnä tulkkia. Silti Herrigel kirjoittaa kirjassaan pitkän kuvauksen siitä, miten Awa selitti hänelle laukauksen merkitystä.

Toinen Yamadan osoittama kohta on Herrigelin kirjalle keskeinen oppi "siitä mikä ampuu". Hän osoittaa, että Awa ei koskaan opettanut tätä oppia muille oppilailleen ja tulkitsee, että Herrigel luultavasti ymmärsi väärin Awan japanin kielisen ilmaisun *sore deshita*, joka voidaan kääntää vaikkapa ilmaisulla "siinä se!". Englannin kielen ilmaisu "that's it" vastaa samaa. Eli kyse olisi ollut vain yksinkertaisesta kannustuksesta, kun Herrigel onnistui tekemään hyvän suorituksen. Kirjassaan Herrigel kuitenkin nostaa tämän ilmaisun huikeisiin metafyyssisiin ulottuuksiin ja kertoo Awan opettaneen, että on olemassa "se", joka ampuu, ja jota ei voi sanoin ilmaista.

Herrigel julkaisi kirjansa saksaksi vuonna 1948. Jo vuonna 1956 se käännettiin japaniksi ja on toiminut siitä lähtien myös Japanissa pääasiallisena jousiammunnan ja zenin suhdetta kuvaavana ja erittäin suosittuna kirjana. Siihen ovat sitten viittaneet monet japanilaiset oikeatkin zen-mestarit, kuten Omori Sogen. Herrigel tuli tehneeksi Awalle omalaatuisen palveluksen. Omana aikanaan Awan jousiammuntaoppeja ei

hyväksytyt. Ne olivat ilmeisesti aivan liian esoteerisia ja vaikeasti ymmärrettäviä. Saksalainen filosofian opettaja Eugen Herrigel sattui osumaan paikalle ja kirjoittamaan inspiroivan kirjan zenistä ja jousiammunnasta. Kirjasta tuli menestys ympäri maailmaa ja Awa suuri zen-mestari, joka synnytti modernin kyudon ja yhdisti zenin ja jousiammunnan. Awa luultavasti itse olisi kääntynyt haudassaan, jos hän olisi tiennyt, mitä sanoja hänen suuhunsa kirjoitetaan. Mutta moderni myytti oli joka tapauksessa syntynyt ja vaikuttaa edelleen jousiammuntaa ja muutakin budoa harjoittavien ihmisten mielissä.

HUOMIOITA
No 34

4/2004 syyskuu

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



ERIKOISNUMERO YI QUANISTA

Wang Xiang Zhain ”salaisia” kirjoituksia

Stefano Agostinin kirja *Kung-fu Yi Quan, La Boxe della Mente* [Edizione Mediterranee] on monella tapaa mielenkiintoinen kirja. Sen tekijä on **Sun Lin** oppilas, joka puolestaan on yksi monista **Yao Zhong Xunin** oppilaista, kuten oma opettajamme **Zhang Changwang**. Materiaalin laajuudeltaan Agostinin kirja on ehkä kattavin kaikista lännessä julkaistuista yi quania käsittelevistä kirjoista. Se sisältää mm. **Li Jian Yun** haastattelun. Li on viimeisiä elossa olevia toisen sukupolven yi quan mestareita, jonka kanssa Zhang Changwang edelleen vaihtaa kokemuksiaan yi quanista.

Agostini on kääntänyt kirjaansa **Wang Xiang Zhain** kirjoituksen vuodelta 1959. Wang Xiang Zhai kuoli vuonna 1963 78-vuotiaana, joten kirjoitus heijastaa hänen viimeisiä käsityksiään yi quanista. Agostini on saanut tekstin ilmeisesti omalta opettajaltaan ja luvan julkaista sen, koska hän otsikoi kirjansa tämän luvun nimellä ”Wang Xiang Zhain salaisia kirjoituksia”. Kovin salaisista opetuksista ei varmaan ole kyse, koska teksti on julkaistu italiaksikin ja aivan kohta olet lukenut sen suomennetun version. On selvää, että kiinasta italiaksi ja sitten italiasta suomeksi tehty käännös menettää osan alkuperäisistä merkityksistään, mutta siitä huolimatta kirjoitus tai se mikä siitä vielä näinkin välittyy, on erittäin mielenkiintoinen. Seuraavassa aika vapaa ja nopea käännös:

JOHDANTO

Zhan zhuang –asennot muodostavat yi quanin perustan. Niiden harjoittamisen päämäärä on ravita sisäistä energiaa ja ne voidaan jakaa neljään ryhmään: liikkuen, seisten, istuen ja maaten tehtäviin asentoihin. Oman sisäisen voimansa tason voi arvioida todellisissa koetteluissa. Tietääkseen, onko saavuttanut hyvän tason sisäisessä voimassa, sitä on testattava todellisuudessa.

Tämä kirjoitus, jossa selitän zhan zhuangin tekniikkaa ja sen tuloksia, on omistettu heille, jotka rakastavat ja harjoittelevat tätä taitoa.

Todellinen tulos kamppailutaidossa on saavutettu vasta, kun kykenee räjäyttämään sisäisen energiansa ulkoiseksi voimaksi. Edellä luettelemani neljä zhan zhuangin tyyppiä soveltuvat parhaiten harjoittamaan tätä ominaisuutta. Siksi haluan tehdä zhan zhuangia tunnetuksi ja samalla selittää näitä neljää harjoituksen muotoa. Yi quan on erityinen tapa opiskella kamppailua, mutta kun puhutaan opiskelusta, sillä pitää olla johdonmukainen perusta.

Olen jo kirjoittanut teoksen yi quanin dynamiikan perusteorioista, enkä puutu niihin tässä, mutta jos haluaa olla selvillä yi quanin opiskelun ytimeistä, on välttämätöntä selvittää yi quanin filosofisia perusteita. [...]

Tian Jing, talvella 1959
Wang Xiang Zhai

YI QUANIN HENKINEN PUOLI

Yi quanin harjoittelussa on kolme erilaista psykologista vaihetta, jotka luonnollisesti liittyvät fyysiseen edistymiseen. Henkinen puoli vaikuttaa aina fyysiseen ja päinvastoin.

Shin-aikakaudella elänyt pyhimys Wang Guo Wei on sanonut: ”Ihmiset jotka ovat saavuttaneet suurta menestystä elämässään, ovat kulkeneet kolmen henkisen vaiheen kautta:

1. Ihminen rakastuu, laihtuu ja kadottaa voimiaan, mutta ei luovu tunteistaan.
2. Eilen puhalsi kova länsituuli ja pudotti paljon vihreitä lehtiä. Minä kiipeän kukkulan laelle ja ajattelen omaa tietäni, jonka taivas on minulle lahjoittanut ja tunnen halua kulkea sitä jättämättä sitä koskaan.
3. Löysin rakkaani kotoaan kuten tuhat kertaa aiemmin. Katson ympärilleni ja näen hänet terassilla palavan lampun vieressä.”

Yi quanin opiskelussa on kyse täsmälleen samasta asiasta. Psykologisesta näkökulmasta ensimmäinen vaihe tarkoittaa sitä, että ei luovuta koskaan. Tämän taidon harjoittajalla pitää olla voimakas ja luja vakaumus; on oltava päättäväisyyttä kaataa vaikka sata härkää. Fyysisestä näkökulmasta katsoen sadan päivän päästä alkaa esiintyä erilaisia tuntemuksia.

Kolmen, neljän harjoitusvuoden jälkeen alkaa tuntua täyteyttä ja turvotusta, kädet ja jalat tulevat lämpimiksi, painavuuden tunne myös lisääntyy, keho alkaa tuntua lyijyn täyttämältä. Tunne leviää ensin raajojen ääripäihin ja pidemmän ajan kuluessa sieltä eteenpäin. Ääripää on yin, tyvipää yang. Kun saavuttaa tason, jolloin tuntee että lämmin lyijy täyttää kaikki jäsenet, yin ja yang, taso on hyvä ja voi aloittaa tekniikoiden opiskelun.

Toisessa vaiheessa psykologisesti katsoen tärkeää on vahva vakaumus ja päättäväisyys kulkea omaa tietään. On oltava vakuuttunut siitä, että tie jota kulkee on oikea ja taito, jota harjoittaa on paras taivaan alla. On pidettävä itseään erittäin kyvykkäänä ja ajateltava, että muiden taitojen avulla vastaavaa on mahdoton saavuttaa.

Fyysisesti viiden, kuuden vuoden harjoittelu saa aikaan tuntemuksia, että korvat turpoavat, yläluomissa ja nenän sisällä tuntuu pulssi, niska on suora ja venynyt kuin pää riippuisi langasta. Myös pään iho tuntuu turvonneelta, parta ja tukka tuntuvat vahvoilta ja on tunne siitä, että kannattelee päänsä päällä painavia kiviä.

Tätä tilaa kutsutaan nimellä ”pään muoto suora ja huippu tukeva”. Samaan aikaan tunne, mikä oli aluksi käsissä ja kehon yläosissa, vajoaa hitaasti kylkiin, lantion alueelle ja lonkkiin. Tässä tilassa hyvän olon ja luonnollisuuden tunne leviää kaikkialle kehoon. Tällä tasolla voiman lähde ei kuitenkaan ole vielä lantion seudulla tai lonkissa vaan pysyy edelleen käsissä.

Kolmannella tasolla tietää saavuttaneensa yi quanin todellisen harjoittamisen tason. Elävyys on kärkeen luontaista elävyyttä, mieli on tasapainossa, mielikuvitus on tyyni, liikkeet ovat luonnollisia, henki on ylevä, tahto on rauhallinen. ’Napsauttaessa sormia koko käsi liikahtaa ja syntyy taivaan ääni.’

Jos nyt itse ajattelen niitä kaikkia harjoituksia, joita olen tehnyt viimeisen kymmenen vuoden aikana, ne tuntuvat vanhoilta kengiltä, jotka joutavat heitettäväksi roskiin. Sen sijaa yi quanin perusharjoitukset johtavat todelliseen ymmärrykseen.

Fyysisesti kymmenen vuoden harjoittelu saa aikaan tuntemuksen, että reidet, vatsa ja selkäranka täyttyvät ja turpoavat ja tämä tunne siirtyy kaikkiin sisäelimiin; kehon sisäosa tuntuu metallilta, niin kuin se olisi täytetty lyijyllä; lihakset muuttuvat yhdeksi kappaleeksi; kävellessä tuntuu kuin auraisi mutaa; kohotettu käsi tuntuu aseelta; kehon liike tuntuu kuin aalto nousisi; vatsa ja selkä tuntuvat voimakkailta kuin härällä. Tällä tasolla liike on erinomaista ja tasapainoista.

Tässä vaiheessa harrastaja on valmis kamppailuharjoituksiin. Näiden kolmen tason saavuttamiseen liittämäni ajat perustuvat omaan kokemukseeni, mutta ne voivat vaihdella henkilöltä toiselle. Viimeisen tason saavuttamiseen voi mennä lyhyempi tai pidempi aika. Se riippuu harrastajan kyvyistä ja henkilökohtaisesta energiasta. Eräs kuuluisa pyhimys on sanonut, että menestys työssä riippuu 30 prosenttisesti kyvyistä ja 70 prosenttisesti sitoutumisesta ja ahkerasta työnteosta. Ajattelen itse myös näin. Opiskelussa sitoutuminen on tärkeää.

Jos kuitenkin pitkä harjoittelu ei tuota tuloksia, syynä on jonkinlainen ongelma. Ehkä asento ei ole oikea; ehkä psyykinen tila vaikuttaa fyysiseen tai päinvastoin. Tässä tapauksessa ei pidä olla sulkeutunut ja itsekeskeinen, vaan on kysyttävä neuvoa opettajilta tai heiltä, joilla on harjoituksesta pidempi kokemus. Tämä on erittäin tärkeää.

On hyvä harjoitella kaikkia neljää tapaa joka päivä vuorotellen, aina kuitenkin seisten ja maaten tehtäviä asentoja. On hallittava harjoituksen fyysisiä vaikutuksia. Jokainen harjoitustapa kehittää sisäistä energiaa, mutta jokaisella muodolla on oma vaikutuksensa. Kun esimerkiksi parantaa yi quanin avulla sairauksia, on joka kerta valittava harjoituksen muoto sairauden mukaan..

Jos harjoittelee vain yhtä asentoa, niin kamppailun näkökulmasta se ei ole tasapainoista harjoittelua. On oltava tietoinen eri harjoitusten vaikutuksista. Joka päivä pitää harjoittaa asentoja tunnista puoleentoista. Tämä muodostaa kaksi kolmasosaa koko harjoituksesta. Viimeinen kolmannes tehdään shi-litä. Tämän olen kokenut hyväksi. Kannattaa seurata näitä ohjeita, koska näiden asentojen harjoittaminen on yi quanin perusta.

NELJÄ MUOTOA

Kun saavuttaa tason, että keho tuntuu metalliselta, lihakset yhdeltä puulta, hiukset tuntuvat neuloilta, keho siltä kuin se olisi täynnä lyijyä, silloin voi alkaa puhua quanista eli kamppailusta.

Mutta mitä tarkoittaa 'quan' 'yi quanissa'? Se tarkoittaa sitä, että energia pursuaa esiin erittäin voimakkaasti. Kyse ei ole mistään rajoittuneista tekniikoista.

Vuosia sitten luin runon, jonka nimi oli ”tanssin kuvio”:

Keho liikkuu,
aallot tanssivat,
tahto virtaa veden alla.
Lohikäärme leikkii,
joutsenet huvittelevat,
tanssin ympyrä on kuin hämmästynyt käärme.
Energia täyttää lihakset.
Taon läsnäollessa
luut muuttuvat keihäiksi.
Pilvien ja tuulten välissä
paistaa kaunis kuu.
Voimakas henki vie sateenkaaren tuolle puolen.

Tässä runossa aallot, leikkivä lohikäärme, joutsenet ja hämmästynyt käärme ovat kaikki quanin muotoja. Kamppailutanssia kutsutaan nimellä quan wu.

Sui-aikakaudella (589 – 618) ja Tang-aikakaudella (618-907) tämän tyyppinen tanssi oli hyvin suosittua ja sitä harjoiteltiin sekä nyrkkeilytekniikkana että terveysharjoituksena. Noina aikoina sekä sotilaat että oppineet ja opiskelijat ja monet muut harjoittelivat näitä tanssimuotoja. Sitten ne hävisivät ja vasta nykyään mestari Huang Mu Qiao onnistui luomaan uudelleen muutamia näistä muodoista pitkän kamppailutaitokokemuksensa perusteella ja käyttäen hyväksi Dun Huangin freskoja, joihin nämä tanssit on taltioitu. Pohjoisen sodan aikana menin etellään ja Huai Nanissa minulla oli onni tavata tämä opettaja ja opiskella hänen johdolla. Luulen, että olen ymmärtänyt hänen opetuksensa todellisen merkityksen, myös sen salaiset kohdat.. Vuosien kuluessa olen opettanut kaiken tämän oppilailleni, mutta vain kymmenkunta heistä on oppinut tämän tanssin olemuksen. Jotta voisi edes opiskella tätä taistelutanssia, on välttämätöntä, että on saavuttanut tilan, jota olen edellä kuvannut ja siihen liittyvät neljä tuntemusta: metallinen keho, lihakset kuin yhtä puuta, kehon sisätila täynnä lyijyä ja hiukset kuin neulat.

Jos ei ole saavuttanut tätä tasoa, ei voi tanssia hyvin ja jos tanssiikin, niin ei voi päästä muuhun kuin siihen, että yksinkertaisesti liikuttelee vain raajojaan. Selitin jo edellä, miten energia asustaa kehon sisällä ja muuttuu sitten ulkoiseksi voimaksi. Kun zhan zhuang –harjoituksen avulla saavuttaa tämän edistyneen tason, sisäinen energia alkaa virrata ja tunnemme sen liikkuvan sisällämme.

Jotta saisi tämän sisäisen energian räjähtämään ulos ulkoiseksi voimaksi, jota voi käyttää kamppailutekniikassa, on välttämätöntä harjoittaa neljää eläinhahmoa. Neljän eläimen tanssi perustuu lyhyeen muotoon, jossa yhdistyy sisäinen energia ja joustavuus.

Niitä harjoitellessa on aina kuviteltava, että on kohdannut vihollisen. Otetaan taisteluasento, sormet ja ranteet ovat taipuneet ja kynnet työntyneet esiin. Voi tanssia yhdellä tai kahdella kädellä, mutta sormenpäiden on aina osoitettava kohti vastustaja suuta tai nenää. On tärkeää uhata vastustajaa suurella päättäväisyydellä halliten koko ajan hänen keskilinjaansa. Vastustajan keskilinjan hallinta tarkoittaa samalla oman keskilinjan puolustamista. Ei pidä käyttää vain kämmentä, vaan kaikkia sormia, jotka osoittavat vastustajaa kohti. Myös peukalo on taipunut ja osoittaa samaan suuntaan muiden sormien kanssa.

Tämä käsien käyttämisen tapa eroaa perustavalla tavalla esimerkiksi taijiquanista, joka tähtää sisäisen energian kehittämiseen; mutta myös shaolinista, joka pyrkii ulkoisen energian kehittämiseen.

On tärkeää uhata vastustajaa ja synnyttää hänessä pelkoa sormet oikeassa asennossa ja kynnet esillä. Rannetta ei saa kääntää liian alas tai ylös vaan sen liike myötä joustavasti vartalon liikettä ja hallitsee tehokkaasti vastustajaa. Sormet ovat kevyesti taipuneet ja kämmen on kovera. Jos tuntee käsien liikkeessä ikään kuin sähkövirran kulkevan niiden läpi, silloin sormien ja ranteiden taipunut asento on hyvä. Mitä käsivarsien asentoon tulee, ne pidetään niin että pieninkään hyönteinen ei pysty tunkeutumaan puolustuksen läpi.

Vartalossa on neljä voiman linjaa, jotka vastaavat kämmeniä, käsivarsia, selkää ja lonkkia. Nämä voimat on pidettävä koko ajan hallinnassa. Ei pidä avata pienintäkään aukkoa, josta voisi kulkea miekka tai keihäs. Hartioiden tulee olla painavat ja rennot, kyynärpäät koholla siten, että kehon neljä voiman linjaa virtaavat yhteen käsivarsissa. Lantio on hieman taakse vedetty, polvissa on sitä välttämätöntä voimaa, joka vaaditaan vastustajan hallitsemiseksi. Kamppailussa ei pidä olla jäykkä ja itsepäinen eikä pyrkiä tiettyihin asentoihin tai liikkeisiin.

Voima syntyy hartioiden ja kylkien kiertämisestä ja hartioiden ja lonkkien kierron voima riippuu lonkkien ja selän voimasta; vartalon pitää kiertyä keskiakselinsa ympäri.

Niin alkaa hiljalleen pääsemään eroon itsepintaisesta tietyn muodon seuraamisesta. Kun vastustaja hyökkää, häntä ei tarvitse iskeä minkään muodon mukaisesti.

Jalkojen pitää liikkua niin kuin ne olisivat mudassa tai lumessa. Paino on 30 prosenttia toisella, 70 toisella jalalla ja vaihtuu jatkuvasti. Jaloilla ei ole mitään määrättyä asentoa kuten ei kehollakaan. Siirtäen painoa vuorotellen vasemmalle ja oikealle voi siepata vastustajan keskustan.

Askelten liikkeet ovat vapaat, mutta nenän pää, sormet ja varpaat ovat samalla linjalla, myös kämmen ja jalan alaosa toimivat yhdessä.

Nopeassakaan liikkeessä voima ei saa olla pinnallista; hitaassa liikkeessä voimaa ei saa kadottaa.

Voima on kyettävä räjäyttämään ulos hetkessä. Vastustajan nujertamiseksi on oltava tahdon voimaa. Sydämen sisältä on löydettävä demoni, sydämen on muututtava demoniksi, koska todellinen voima syntyy juuri tästä vastustajan nujertamisen tahdosta. Välitön isku takaa voiton.

Toimintatapa syntyy tahdosta, siksi harjoittelussa jokaista liikettä tulee kannatella mielikuva vastustajasta tai tilanteesta. Vain niin voiman pystyy hallitsemaan haluamallaan tavalla. Ei ole oikein harjoitella liikkeitä ilman mielikuvia. Harjoittelussa joka hetki pitää olla tuntemus, että keho on kuin metallia, sisältä kuin lyijyä, lihakset ovat yhtä, hiukset kuin neuloja; tätä tunnetta ei pidä menettää hetkeksikään.

Aina tulee olla myös tietoinen liikkeen nopeudesta ja sen yhteydestä omaan keskustaan. Vain niin voi saavuttaa erinomaisen tason tässä tanssissa.

Toisaalta fyysinen puoli vaikuttaa henkiseen ja päinvastoin ja siksi tanssi on tärkeää myös terveyden kannalta. Yi quanin todellinen merkitys ei nouse liikkeestä vaan liikkumattomuudesta, koska tietoisuuden kannattelemasta liikkumattomasta liikkeestä syntyy liike, josta kaikki muut liikkeet syntyvät.

Neljän eläimen harjoituksen päämäärä on opettaa sisäisen energian ohjaamista ja valmistaa siihen, että pystyy räjäyttämään sen ulos miten tahansa ja koska tahansa. Nämä harjoitukset valmistavat siis kamppailuun. Näitä muotoja harjoittelussa on tärkeää, että tuntemus on hyvä, olo on hyvä. Ei pidä ajatella vain muodon esteettisyyttä. Se toteutuu itsestään hetkellä, jolloin liikkeestä tulee jonkin sisäisen ilmausta.

Liikkeiden tulee seurata elävien olentojen dynaamisia lainalaisuuksia ja noudattaa neljää perusajatusta, jotka olen luetellut.

Jos suuri liike menee oikein, myös pieni liike menee oikein. Ja jos niin ei ole, niin mikään ei ole yleisesti ottaen silloin oikein.

Harjoituksessa on käytettävä ja hallittava sääntöjä, jotka koskevat kokonaisuutta, sekä ristiriitoja sisäisen ja ulkoisen voiman välillä.

Ulkoinen voima toteutuu kehossa neljällä tavalla. Ensimmäinen on painovoima, joka asettuu vastakkain maan keskuksen kanssa. Jotta voisi liikkua on vastustettava painovoimaa ja siirrettävä painopistettä. Voima, joka kannattelee kehoa ja sen vastavoima, syntyvät maasta.

On myös vastustettava toista voimaa, ilmaa, joka pyrkii vastustamaan liikettä.

Taisteluvoima ei siis ole mitään irrallista voimaa, vaan se syntyy näissä olosuhteissa tai ilmapiirissä.

Kutsun kaikkia näitä voimia ”universaalisen voiman aalloiksi”. Ihmiskehon sisäistä voimaa edellä kuvatun neljän tilanteen läsnäollessa kutsun ”taisteluvoimaksi joka syntyy dynaamisesta lähteestä”.

Keho pitää sisällään ne voimat, jotka sitä vastustavat ja lihaksista itsestään tulee kuin miekkoja tai keihäitä.

Voimaa, joka liikuttaa palleaa, kutsun ”hengityksen joustavaksi voimaksi”. Myös se on yksi ihmisen sisäisen kyvyn alue.

Jos haluaa saada todella tuloksia kamppailussa, on yhdistettävä sisältämme dynaamisesta lähteestä syntyvä taisteluvoima maailmankaikkeuden voimaan; mutta näiden voimien yhteistoiminta on riippuvainen hengityksen joustavasta toiminnasta. On virhe luulla, että kyse on vain pallean supistamisesta. Sitävastoin on yhdistettävä oma hengitys maailmankaikkeuden hengityksen kanssa; silloin huutomme seuraa tuulta ja pilviä."

Yi quan -tanssi

Käännän tähän vielä muutaman otteen ranskalaisesta yi quan -sivustosta osoitteesta: <http://www.yiquan78.org/jianwu.htm>. Se on oikeastaan ainoa sivusto, josta olen löytänyt tarinaa "yi quan tanssista" ja joka selkeyttää joitakin Wang Xiang Zhain edellä käyttämiä käsitteitä ja kuvauksia.

Sivun nimi on "Jian wu / Quan wu. Yi Quanin tanssit". Käännökseni ei ole valttämättä sanatarkkaa, mutta ajatukset toivottavasti tulevat selväksi.

"Useimmat aasialaiset kamppailutaidot sisältävät ennaltamäärättyjä liikesarjoja (kata, dao-lu). Yksi yi quanin erityispiirre on se, että tällaiset muodot puuttuvat siitä. Wang Xiangzhai sitävastoin esitteli "vapaan tanssin", joka saa muotonsa oman kehollisen tuntemuksen, harjoitteluvuosien ja taidon tason perusteella. Näitä tansseja nimitetään kahdella käsitteellä:

Jian wu tarkoittaa "terveystanssia". *Quan wu* tarkoittaa "nyrkkeilytanssia". Nämä termit ovat suhteellisen nykyisiä. Mestari Wang luokitteli tanssit neljään

luokkaan: valkoisen kurjen tanssi, käärmeen tanssi, lohikäärmetanssi ja aallon tanssi, jotka antavat mielikuvan siitä liikkeen laadusta, johon tanssissa pyritään: laaja ja kevyt liike kuten kurjella; yllättävä ja ennakoimaton liike kuten lohikäärmeellä tai käärmeellä; tai aallon liike edestakaisin.

Näissä tansseissa palataan xing yi quanin eläintyöskentelyyn, mutta ilman tarkkoja muotoja, jotta saavutettaisiin tietty ideaali kehon tila.

Miten tanssit sitten syntyvät?

Tanssin luominen edellyttää yi quanin perusteiden omaksumista, kehon oikeaa käyttöä ja tekniikoita. Perustalla tarkoitetaan asentoja (zhan zhuang), hitaita ja nopeita liikkeitä (shi li), askellusta (moca bu) ja räjähtäviä liikkeitä (fa li). Viimeistä ei tarvitse osata terveystanssissa.

Tanssilla tarkoitetaan yi quanin teknisen sisällön harjoittamista. Askellus tehdään vapaasti joka suuntaan kykyjen ja luovuuden mukaan ja vapaasti rytmittäen. Vapaan harjoituksen voi aloittaa miltei tasolta tahansa.

Tuntemukset maasta ja ilmasta antavat liikkeelle suunnan ja laajuuden. Esimerkki: Eteenpäin menevässä liikkeessä on tuntemus siitä, miten maassa olevat jalat kannattelevat ja ohjaavat koko kehon liikettä. Jos liikesuunta vaihtuu ylös, koko keho ja kädet kohoavat kevyesti. Liike syntyy aina jalkojen ohjaamana. Vapaa tanssi perustuu siihen, että tutkitaan suunnan vaihtumisia ja liikkeen tukipisteitä. Tanssiharjoitukset muuttuvat monimutkaisemmiksi harjoitusvuosien lisääntyessä.

Mitä sitten tanssissa tutkitaan?

Ensimmäinen asia on liikkumisen ilo. Vapaassa liikkeessä voidaan leikkiä tyhjällä ja täydellä, avautumisella ja sulkeutumisella, liikkeellä ylös ja liikkeellä alas. Tällaiset ajallis-avaruudelliset muutokset sallivat keholle suuren vapauden ja se tasapainottaa ja vahvistaa kehon sisäisten nesteiden virtausta. Tanssin liikkeellepaneva voima, sen moottri (musiikki) on sisäinen tuntemus. Kehon nestemäisen laadun tutkiminen, joka tuntuu rennoissa ja jatkuvissa liikkeissä yhtäaikaan sekä painavalta että kevyeltä, harjoittaa sisäistä voimaa.

Terveystanssi.

Yi quanin erityispiirre on, että liikkeet sovitetaan päämäärien mukaan. Kiinalaisen näkemyksen mukaan terveystaivonnassa on tärkeää tyyneys, rentous, virtaavuus ja liikkeen avoimuus. Niiden avulla keho ja mieli pysyvät ihanteellisessa tasapainossa. Terveystanssissa ei tarvitse tehdä räjähtäviä liikkeitä tai tuntea liikkeiden kamppailusovelluksia. Riittää että tekee jatkuvia liikkeitä, jotka saavat aikaan miellyttäviä tuntemuksia: keho rentoutuu, itsetuntemus lisääntyy, nivelet tulevat joustavimmiksi ja keho vahvistuu luonnollisella tavalla.

Tanssin rytmi vaihtelee halumme ja kykyjemme mukaan. Hitaus harjoittaa tyyneyttä ja täyteyttä. Nopea liike harjoittaa voiman vapauttamista ja ulkoisia

ominaisuuksia. Tanssi on oikein tehty, jos se on miellyttävää, se ei synnytä kipuja eikä hengästyä. Terveystanssi on nyrkkeilytanssin alkumuoto.

Nyrkkeilytanssi.

Tanssit, joilla on taisteluluonne, on tarkoitettu heille, jotka harjoittelevat taistelutaitoa. Tässä tapauksessa pitää tuntea jokaisen liikkeen käyttötapa. On myös tunnettava kehonsa rajoitukset, joita ei pidä ylittää, jotta vältetään epätasapainolta. Tila täytetään intensiivisellä tavalla, ollaan valmiita reagoimaan joka hetki ja liike on jatkuvaa ilman alkua tai loppua. On myös kyettävä räjäyttämään voima ulos.

Taistelutanssi on liikettä, jossa tutkitaan erilaisia reagoimisen tapoja: siirtyminen, väistö, torjunta, hyökkäys, joita ei toteuteta todella vaan tutkitaan niiden mahdollisuuksia. Suhteessa terveystanssin taistelutanssissa kehosta tulee kuin suuri sähköpatteri, jonka lataus ei ole 10 vaan 1000 voltia. Tämä vaatii paljon kokemusta taistelutaidossa ja realistisuutta liikkeissä ja olemisen tavassa (rentous ilman velttoutta, räjähtävyys ilman ylimääräistä jännitystä). Terveystanssi on kissan tanssia, taistelutanssi on tiikerin tanssia. Taistelutanssi ei ole mitään kuviteltua taistelua tyhjässä vaan niiden mahdollisuuksien ilmaisua, jotka syntyvät kamppailun luonteen ymmärryksestämme.

Tanssit eivät ole välttämättömiä yi quanin harjoittajalle. Ne liittyvät siihen kuitenkin leikin ulottuvuuden. Vapaalla liikkeellä leikki ei välttämättä tuo vapautumista. Se ei välttämättä tuo kestävyyttä tai kamppailutaitoa. Koreografiat ovat henkilökohtaisia eikä niissä tavoitella kauneutta. Niiden avulla voi löytää itsensä sisäisesti ja nauttia kehostaan sitä pakottamatta."

Li Jianyun tanssiklippi

Klikkaamalla tätä Li Jianyun kuvaa näet pätkän hänen tanssistaan.



Ja klikkaamalla tätä näet jotakin aivan muuta:



Yi quania netissä

Paras suomalainen sivusto, jossa esitellään yi quania ja omaa opettajaamme Zhang Changwangia on Pasi Pölösen kotisivu ”Sisäisen voiman keskus”, joka löytyy osoitteesta: <http://www.dreamweavers.fi/svk/yiquan/index.html>. Sieltä löytyy useita kuvia Zhangista, lyhyt kuvaus yi quanin historiasta ja harjoitusmenetelmistä.

Ehkä paras paikka lähteä seikkailemaan netin yi quan –maailmassa on Andrzej Kaliszin ”Yi quan akatemian” kotisivu ja sen linkkisivusto: <http://www.yiquan.com.pl/engstart.html>.

Kaliszin ja Zhanginkin opettajan Yao Zhongxunin pojan Yao Cheng Guangin kotisivu löytyy osoitteesta: <http://www.yiquan.com/v3/en/index.htm>.

Hong Kongin Yi quan –yhdistyksen sivut löytyvät osoitteesta: <http://cstang.www3.50megs.com/yiquan.htm>. Se on erittäin mielenkiintoinen sivusto, josta löytyy paljon valokuvia vanhoista yi quan mestareista ja kattavalta näyttävä luettelo yi quanista ilmestyneistä kirjoista ja muusta opetusmateriaalista. Sivulta löytyvät mm. kuvat Han Xingyuanista niissä kahdeksassa zhan zhuang –asennossa, joita Jan Dipersloot meille aikanaan yritti opettaa. Han oli yksi Janin opettajista.

Mielenkiintoinen ranskalainen sivusto löytyy osoitteesta:

<http://www.yiquan78.org/yiquan.htm>

Ranskassa yi quania opettava Ilias Calimintzos ehti ilmeisesti olla hetken aikaa Yao Zongxunin oppilaana ennen tämän kuolemaa. Tämän sivun ovat rakentaneet Calimintzosin oppilaat, jotka myös harjoittelevat karatea Kenji Tokitsun systeemissä. Edellä kääntämäni lyhyt kuvaus yi quanin tanssista on otettu tältä sivulta.

Toinen ranskalainen sivu löytyy täältä: <http://anyda.free.fr/fran/fondmnts.htm>

Sieltä löytyy muutama videoklippini Li Jianyusta, mm. demo hänen *shi sheng* –harjoituksestaan, siis äänen tuotosta Katso linkki ”travail du son”. Edelle liittämäni klippi Lin tanssista on myös täältä. Sillä on myös paljon valokuvia hänestä eri zhan zhuang –asunnoissa sekä kuvia **Wang Yufangista**, Wang Xiangzhain tyttärestä. He ovat kummatkin käyneet Ranskassa pitämässä seminaareja.

Tässä muutama esimerkki Lin asunnoista:



Tässä Wang Yufang:



Tapasin Li Jianyun, kun olin käymässä pari vuotta sitten Pekingissä. Tapasimme Zhangin luona, josta sitten menimme tapaamaan Wang Yufangia. Mies on noin kahdeksankymmentä, mutta näytti minulle innolla fa-litä iskemällä sormellaan käsivarteeni ja siitä ponnahtavan iskun suoraan kaulaani. Fa-li oli vielä erittäin terävä ja kohdistus ja kontrollikin hallinnassa, koska tunsin vain pienen hipaisun, kun hänen sormensa iskivät kaulaani. Wang Yufangin luota menimme joukolla syömään paikalliseen ravintolaan, jossa maestrot vaihtoivat yiquanjuoruja ja asettivat nykyiset opettajat mieleiseensä järjestykseen. Zhao, joka toimi tulkkini, ei kaikkea minulle viitsinyt kääntää, joten en ihan päässyt perille siitä, ketkä Wang Yufangin ja Li Jianyun mielestä kuuluvat nykyisen yi quan –sukupolven kärkikastiin, mutta sen ymmärsin, että Zhang Changwang luettiin yhdeksi heistä.

Hyvää syksyn alkua ja treeni-intoa kaikille Zenshindojon harrastajille!

HUOMIOITA
No 35

5/2004 syyskuu

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



Yi jin jing

Olemme karaten keskiviikkoryhmässä harjoitelleen **yi jin jing** qigongia (jap. kiko). Se on mielenkiintoinen harjoitus monessa mielessä. Legandan mukaanhan sen on kehittänyt zen-buddhalaisuuden perustaja Bodhidharma (kiin. Tamo tai Damo), joka eli joskus 500-luvulla jaa. Shaolinin luostarissa. (Kuvassa yi jin jingia tekevä patsas Saholinista.)



Todellisuudessa liikesarjaa on pystytty jäljittämään taaksepäin noin parisataa vuotta. Joka tapauksessa yi jin jing on edelleen yksi shaolinquanin perusqigong-harjoituksista. Wang Xiang Zhai kuvaa ensimmäisessä yi quania käsittelevässä kirjassaan sitä yhdeksi xing yi quanin ja siis myös yi quanin alkumuodoksi yhdessä "viiden eläimen qigongin" kanssa, josta myöhemmin kehittyivät xing yi quanin eläinharjoitukset. Yhtenäisyydet yi quanin sekä zhan zhuang -harjoitukseen että shi-li -harjoitukseen ovatkin selkeitä. Samoin yhteys yi quanin keskeiseen jännitys-rentous -vaihtelun periaatteeseen. Kyseessä on yhdenlainen isometrinen harjoitus, jossa lihasjännitys saadaan aikaan vastustamalla itse liikettä, ei siis niin että sitä vastustaa jokin ulkoinen asia, kuten paino. Tosin muistan, että Zhao Yi Nong, jolta harjoituksen opin, teetti sitä ensin niin, että käsissä pidettiin kohtuullisen painavia luonnonkiviä. Vastus haettiin ensin todellisen

painon avulla, vasta sitten siirryttiin harjoitukseen, jossa vastus kuviteltiin.

Kun lihasta jännitetään niin normaalistihan se supistuu ja samalla siihen jänteillä kytketty nivel myös taipuu. Isometrisessä harjoituksessa lihasta jännitetään niin, että nivel ei taivu, jolloin lihas jännittyy paikallaan. Yi jin jingissä lihakset jännittyvät, mutta samalla yleensä koko keho on hienovaraisessa avautuvassa liikkeessä. Etsitään koko kehon voima alhaalta jaloista selän kautta ylös käsiin ja työnnetään kuviteltua painavaa kohdetta. On tärkeää että etsitään koko kehon voima liikkeen taakse. Harjoitus on syytä tehdä niin, että voima on aluksi pieni, mutta koko kehossa, kuin suurempi, mutta vain joissakin paikallisissa lihaksissa, kuten käsissä. Uloshengitys kannattelee työntävää liikettä, sisäänhengityksellä rentoudutaan ja annetaan kehon hienovaraisesti sulkeutua.

Alla netistä [<http://www.geocities.com/vzhod/yi/yi.htm>] löytämäni kuvasarja, jossa Shaolin munkki Shi Deqian tekee yi jin jingia. Koska liikesarja on hyvin vanha, siitä on olemassa useita eri versioita. Kuvissa esiintyvä munkki tekee suunnilleen samaa sarjaa kuin me, vain pieniä eroja on näkyvissä.

On mielenkiintoista, että vaikka yi jin jing on qigong-harjoitus, jokaiselle sen liikkeelle on olemassa myös itsepuolustukseen liittyvä tulkinta. Yi jin jingia pidetään myös Shaolinquanin katojen alkumuotona. Karatehan on saanut paljon vaikutteita juuri shaolinquanista, joten ei ole ihme että karaten katoissa on paljon muistumia yi jin jingistä tai ainakin sen "venyttävään jännitykseen" perustuvasta harjoitustavasta. Happoren on hyvä esimerkki tästä. Karaten joidenkin katojen qigong-luonteen voi ymmärtää paremmin, jos on kokemusta yi jin jingin tapaisesta qigong-harjoittelusta. Olen käsitellyt tätä teemaa perusteellisemmin kirjassani "Zen-karate", jossa kuvaan tavan, miten esimerkiksi Naihanchi-katasta voidaan erottaa yksittäiset liikkeet ja tehdä niitä yi jin jingin idealla. Näin kataan liittyvät voiman käytön tavat (kiinalaiset sanoisivat: jingit) voidaan ottaa esiin ja harjoittaa niitä erikseen. Harjoitus auttaa vahvistamaan koko kehoa ja se harjoittaa koko kehon kykyä rentoutua ja jännittyä. Se avaa ja syventää sitä koko kehon "yin - yang" -vaihteluväliä, jonka avulla nopeaa ja räjähtävääkin voimaa voidaan saada esiin.

Yi jin jing sisältää myös muita periaatteita. Yksi mielenkiintoinen on se tapa, miten koko keho kierretään kuin lattiariepu joka kohdastaan ja luodaan näin kierteinen elastinen voima (vrt. esim. yi quanissa: "drilling fist" joka on oikeastaan yksi kohokoukun versio).

Kuvasarjan ensimmäinen kuva voisi näyttää ensimmäiseen liikkeeseen variaation, jossa voima suuntautuu alaspäin. Myös voiman suunta eteenpäin on mahdollinen. Siinä voidaan siis harjoitella sulkeutuvaa voimaa. Myös kuudes kuva esittää omasta sarjastamme poikkeavaa liikettä. Sen voisi nähdä eteenpäin menevänä voimana, jossa kädet työnnetään eteen kämmenet yhdessä. Muilta osin liikesarja näyttää samalta kuin mitä me teemme.

少林易筋經



一、牽馱獻杆第一式



二、牽馱獻杆第二式



三、牽馱獻杆第三式



四、摘星換鬥式



五、倒拽九牛尾式



六、擊爪亮翅式



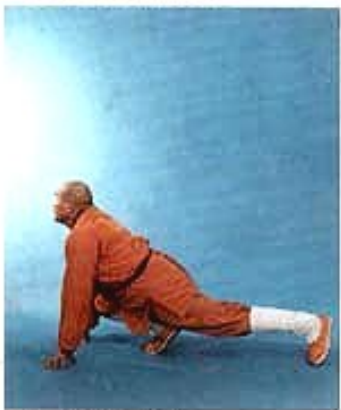
七、九鬼擔馬刀式



八、三盤落地式



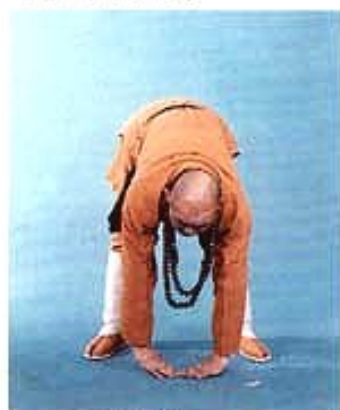
九、青龍探爪式



十、臥虎撲食式

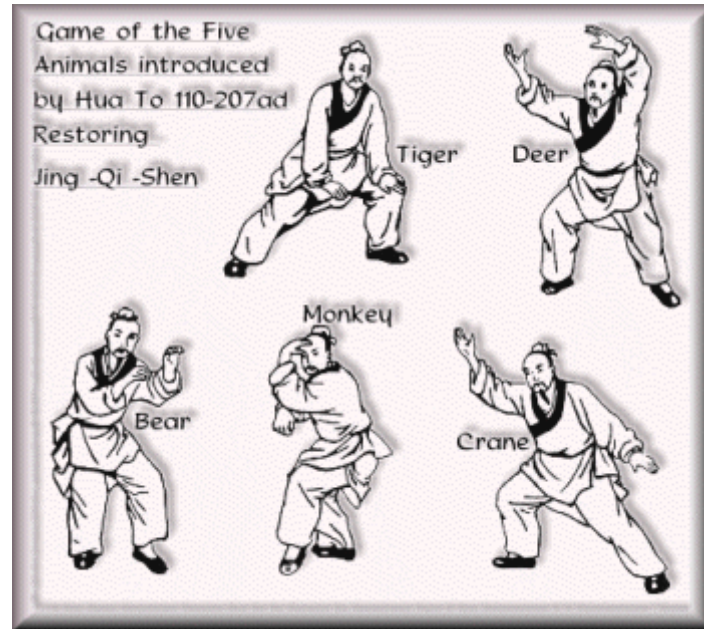


十一、打躬式



十二、掉尾式

Viidestä eläimestä, shamanismista ja yi quanista



Wuqinxi tarkoittaa "viiden eläimen kisailua" ainakin jos englannin kielinen käännös *The Five Animal Frolics* on oikea. Kyse on viiden eläimen liikkeitä matkivasta qigong -sarjasta, jonka Wang Xiang Zhai on todennut olevan yhden xing yi quanin ja siis yi quanin alkumuodoista. Xing yi quanissa harjoitellaan tunnetusti kahdentoista eläimen liikesarjoja. Wuqinxissä harjoitellaan tiikerin, kauriin, karhun, apinan ja kurjen liikkeitä.

Käänsin edellisiin Huomioihin Wang Xiang Zhain tekstin, jossa hän kuvaa lohikäärmeen, joutsenen, käärmeen ja aaltojen tanssia. Ymmärtääkseni paremmin ajatusta eläinten liikkeisiin samaistumisesta olen tutkinut "viiden eläimen" qigong-sarjaa ja sen ideoita. Joskus ehkä kymmenen tai viisitoista vuotta sitten tutkin tätä sarjaa ja yksi eläinliike jäi elämään siihen alkulämmittelysarjaan, jolla aloitamme karaten harjoitukset. Kauriin liike on se, jossa kädet heitetään sormet edellä eteen kuviteltuun hiekkakasaan. Hypähdys mukaan ja olemme tehneet kauriin loikan.

Löysin joskus paljon myöhemmin tämän saman idean yi quanista hieman eri muodossa. Jotkut opettajat opettavat fa-lin jonkinlaisena johdatuksena harjoituksen, jossa kuvitellaan, että otetaan käsiin hiekkaa ja heitetään se sitten rennosti eteenpäin.

Joka tapauksessa ajatus eläinten liikkeiden matkimisesta tai eläimiin samaistumisesta on Kiinassa hyvin vanha ja se voidaan jäljittää historiallisesti ehkä neljä tuhatta vuotta vanhoihin taolaisiin shamanistisiin harjoituksiin. "Viiden eläimen kisailuliikkeiden" luoja pidetään yleensä Hua Tuo (kuva) nimistä kaksisataa vuotta elänyttä lääkäriä. [Ks.: <http://www.itmonline.org/arts/huatuo.htm>]. Hän oli yksi



華
佗

kiinalaisen lääketieteen kuuluisista hahmoista, joka kehitti lääketiedettä, suoritti jopa leikkauksia ja löysi uusia akupunktiopisteitä. Hän myös kehitti terveysliikuntaa ja erityisesti tämän viiden eläimen liikkeistä koostuvan liikesarjan. Hänen kerrotaan todenneen, että aivan kuin oven saranat kaipaavat liikettä, jotta ne eivät ruostu, ihmisen keho kaipaa samalla tavalla liikettä pysyäksään terveenä. On myös esitetty, että Hua Tuo ei varsinaisesti ollut tämän liikesarjan kehittäjä, ennemminkin hän kokosi yhteen shamanistisen taolaisuuden eläinten liikkeitä matkivaa ja jo hänen aikanaan tuhatkunta vuotta vanhaa perinnettä.

Jo hyvin varhaisissa "Kevään ja syksyn aikakirjoissa" (Chunqiu, noin 500 eKr.) kerrotaan, miten myyttisinä aikoina tulva peitti alleen suuren osan Kiinaa. Silloin shamaanikeisari Yu pelasti maan tanssimalla karhun tanssia ja sai näin vedet juoksemaan virtoihin ja tulvan häviämään. Tästä syntyi ajatus, että samanlaisella liikkeellä tai tanssilla myös kehon sisäisiä virtoja voidaan ohjailta ja ne saadaan juoksemaan tasaisena kehon sisäisissä energian virtauskanavissa, meridiaaneissa. Kiinasta on löytynyt paljon erilaisia piirroksia ja maalauksia, joissa kuvataan vanhoja voimisteluliikkeitä. Yksi tunnetuimmista löydöistä tehtiin 1973, jolloin arkeologit kaivoivat Han-dynastian (220 eKr. - 220 jKr.) aikaisesta haudasta esiin silkkikäärön, johon on kuvattu neljäkymmentäneljä ihmishahmoa tekemässä "dao-yin" -liikkeitä.¹ Kuvissa matkitaan suden, apinan, karhun, kurjen, haukan ja korppikotkan liikkeitä.

Se että eläinten matkimisen perinne on Kiinassa näin vanha, ja että se liittyy shamanistiseen perinteeseen, on meille tärkeä monestakin syystä. Yksi on se, että meidän on miltei mahdoton tai ehkä täysin mahdoton ymmärtää, mistä siinä on kysymys. Kyse on niin vanhasta ja voimakkaasta kiinalaisen kulttuurin syvästä pohjavirrasta, että se on painanut lähtemättömästi jälkensä kiinalaisen ihmisen sieluun. Se on jälki mitä meidän on todella vaikea ymmärtää. Kun kiinalaiselle neuvotaan, että tässä liikkeessä matkitaan vaikkapa tiikeriä tai mitä tahansa eläintä, se merkitsee hänelle eri asiaa kuin meille. Shamanistisessa perinteessä eläintä ei vain matkita, ei yritetä tehdä samanlaisia liikkeitä, vaan pyritään oikeasti muuttumaan eläimeksi. Ja tämä on se taso, jota meidän länsimasiten rationaaliseen ajatteluun

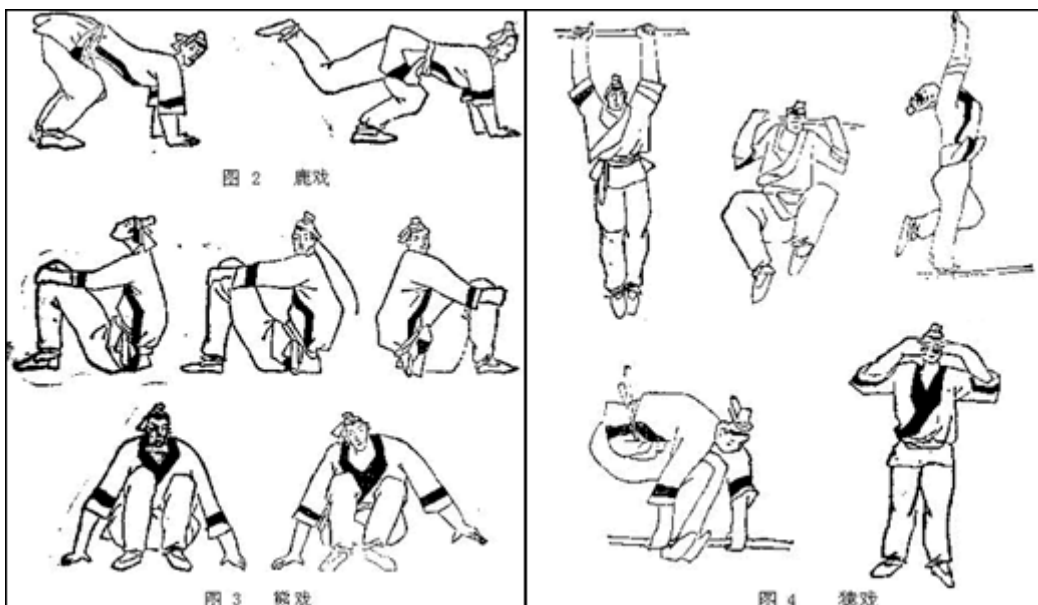
¹ Netistä löytyy paljon artikkeleita, jotka käsittelevät qigongin historiaa. Ks. tämä: http://www.innerself.com/Fitness/qigong_history.htm

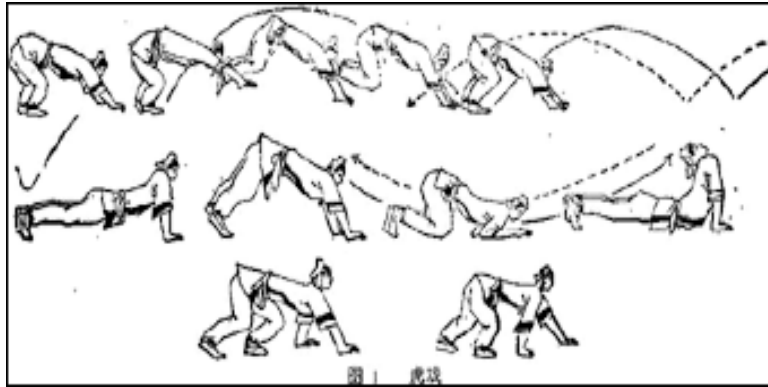
tottuneiden ihmisten on vaikea ymmärtää, saati tehdä. Länsimaisen kulttuurin historia on pitkälti kristinuskon historiaa, jossa ihmisen eroa eläimestä ja luonnosta yleensä on korostettu pari tuhatta vuotta. On ajateltu, että ihminen on hyvin perustavalla tavalla eri kuin eläin tai muu osa luontoa. Ihminen on asetettu luonnon yläpuolelle sitä hallitsemaan ja ajatuskin eläimeen samaistumisesta edustaa tyypillisesti pakanallisten kansojen primitiivisiä uskontoja. Asenne, jota mekin kannamme mukana ainakin alitajuisesti.

Näin kerran dokumentin, joka oli kuvattu jossakin päin Kaakkois-Aasiaa ja jossa kuvattiin erästä pienen viidakkokylän shamaania. Hän muutti joukon kylän miehiä saukoiksi. Saukkoina ollessaan miehet hyppäsivät veteen ja tulivat sieltä ylös kala hampaidensa välissä. He myös söivät juurikkaita pellostaan niin, että meinasivat tukehtua ja shamaani joutui sormin tyhjentämään heidän suunsa. Hän muutti myös erään miehen apinaksi. Mies kiipesi ravahtamalla majan katolle ohutta tukipuuta pitkin tavalla, johon normaali ihminen ei pysty.

Kun kaivoin esiin materiaalia "viiden eläimen qigongista", löysin netistä filmin, jossa kiinalainen qigong-mestari opetti tätä qigongia seminaarissaan. Touhu oli lievästi sanottuna hurjaa. Hän sai osallistujat (ei ehkä kaikkia, mutta ainakin joitakin, joita oli kuvattu) muuttumaan apinoiksi tai tiikereiksi. He eivät siis matkineet näitä eläimiä, vaan muuttuivat oikeasti näiksi eläimiksi niin kuin se ihmiselle on mahdollista. He hyppivät seinille, karjuivat ja heidän ruumiinsa teki selkeästi spontaaneja ja rajuja eläimiä matkivia liikkeitä.

Jotta tätäkin kuviota voisi ymmärtää, on tiedettävä, että joissakin qigongin muodossa nimenomaan pyritään saamaan aikaan spontaaneja liikkeitä. Tästä voit lukea vaikkapa [<http://members.aardvark.net.au/borr/beiji/spontaneous.htm>] Bryn Orrin artikkeli "viidestä eläimestä" spontaanina qigongina. Hän kuvaa artikkelissaan sitä, miten qigong-mestari Wong Kiew Kitin mukaan kyseessä on nimenomaan spontaanin qigongin muoto, eikä sitä kuulu harjoittaa ennalta määrättyjen liikkeiden mukaan.





Tämä on yksi syy siihen, miksi "viiden eläimen" qigonista on olemassa vaikka kuinka paljon erilaisia versioita. Tiikerin liike voidaan tehdä hyppimällä maassa kuten yllä olevassa kuvassa: Se voidaan tehdä myös pystyssä liikkumalla tiikerin tavoin kuten kuvassa sivulla neljä. Voisi sanoa että vain mielikuvitus asettaa rajat tällaiseen harjoitukseen, jossa liikettä ohjaa vain eläimen mielikuva.

Kiinalaisissa qigong-systeemeissä ja kamppalu-taidoissa on paljon erilaisia eläinliikesarjoja. Näin on Shaolinquanissa, Xing yi quanissa ja vaikkapa "Villihanhen qigongissa". Kaikissa näissä liikesarjoissa on koko joukko erilaisia tekniikoita, mutta harjoituksen kannalta ne eivät ole niin tärkeitä kuin sarjaan liittyvän eläimen hengen, spiritin löytäminen. Erityisesti tämä pätee yi quaniin, jonka joitakin eläinmielikuvia Wang Xiang Zhai kirjoituksessaan kuvasi. Yi quanissa harjoituksen ensimmäisinä vuosina totutellaan työskentelemään mielikuvien avulla. Mielikuvien muodostuskykyä vahvistetaan hiljalleen samalla kun kehoa harjoitetaan tuntemaan ja toteuttamaan se, mitä mielikuva opastaa. Tämän harjoituksen eräänlainen kulminaatiopiste ovat sitten eläinmielikuvat, joiden voima on hyvin suuri. Siksi tällaista työskentelyä ei suositella ennen kuin vasta vuosien ja vuosien perustyöskentelyn jälkeen. Wang Xiang Zhain sanoin: "Fyysisesti kymmenen vuoden harjoittelu saa aikaan tuntemuksen, että reidet, vatsa ja selkäranka täyttyvät ja turpoavat ja tämä tunne siirtyy kaikkiin sisäelimiin; kehon sisäosa tuntuu metallilta, niin kuin se olisi täytetty lyijyllä, lihakset muuttuvat yhdeksi kappaleeksi; kävellessä tuntuu kuin auraisi mutaa; kohotettu käsi tuntuu aseelta; kehon liike tuntuu kuin aalto nousisi; vatsa ja selkä tuntuvat voimakkailta kuin härällä. Tällä tasolla liike on erinomaista ja tasapainoista. Tässä vaiheessa harrastaja on valmis kamppailuharjoituksiin." Eläinmielikuvien käyttö liittyy nimenomaan kamppailuharjoitteluun.

Kun Zhang tekee yi quania, erityisesti shi-litä, mocabuta tai muuta liikeharjoitusta, hän muuttuu. Koko hänen olemuksensa muuttuu omalaatuisella tavalla eläimellisen voimakkaaksi. Tämä ei ole vain minun havaintoni, vaan samaa ovat sanoneet monet muut. Hän on myös useasti korostanut sitä, miten yi quanissa on eräällä tavalla pudotettava pois tietyt ihmisenä olemiseen liittyvät piirteet ja tultava luonnossa

elävän eläimen kaltaiseksi. Niin kuin totesin, länsimaalaiselle ihmiselle tämä ei ole helppoa. Kiinalaisille tämä on huomattavasti tutumpi ja edelleen elävä ajatus. Me voimme yrittää oppia samaa katsomalla tarkasti sitä tapaa, miten Zhang tämän tekee. Vain katsominen ja se, että antaa näkemänsä ikään kuin painua syvälle kehoonsa ja mieleensä, on yksi tärkeä kamppailutaitojen opiskelun muoto.

Kiinalaiset ovat todella opetelleet kamppailutaitojen ideoita ja teknikoita tarkkailemalla eläinten liikkeitä luonnossa. Ajatus tulee esiin monissa kamppailutaitojen syntylegendoissa, joista löytyy kuvauksia vaikkapa käärmeen ja linnun taisteluista. Edelleenkin kiinalainen nyrkkeilyn tai qigongin mestari saattaa mennä eläintarhaan seuraamaan eläimiä oppiakseen niiltä. Tästä kertoo esimerkiksi xxxxxxxxxx kirjassaan xxxxxxxx Hän esittää kirjassa mm. oman versionsa viiden eläimen sarjasta ja kertoo istuneensa paljon eläintarhassa sitä kehitellessään.

Ba duan gin

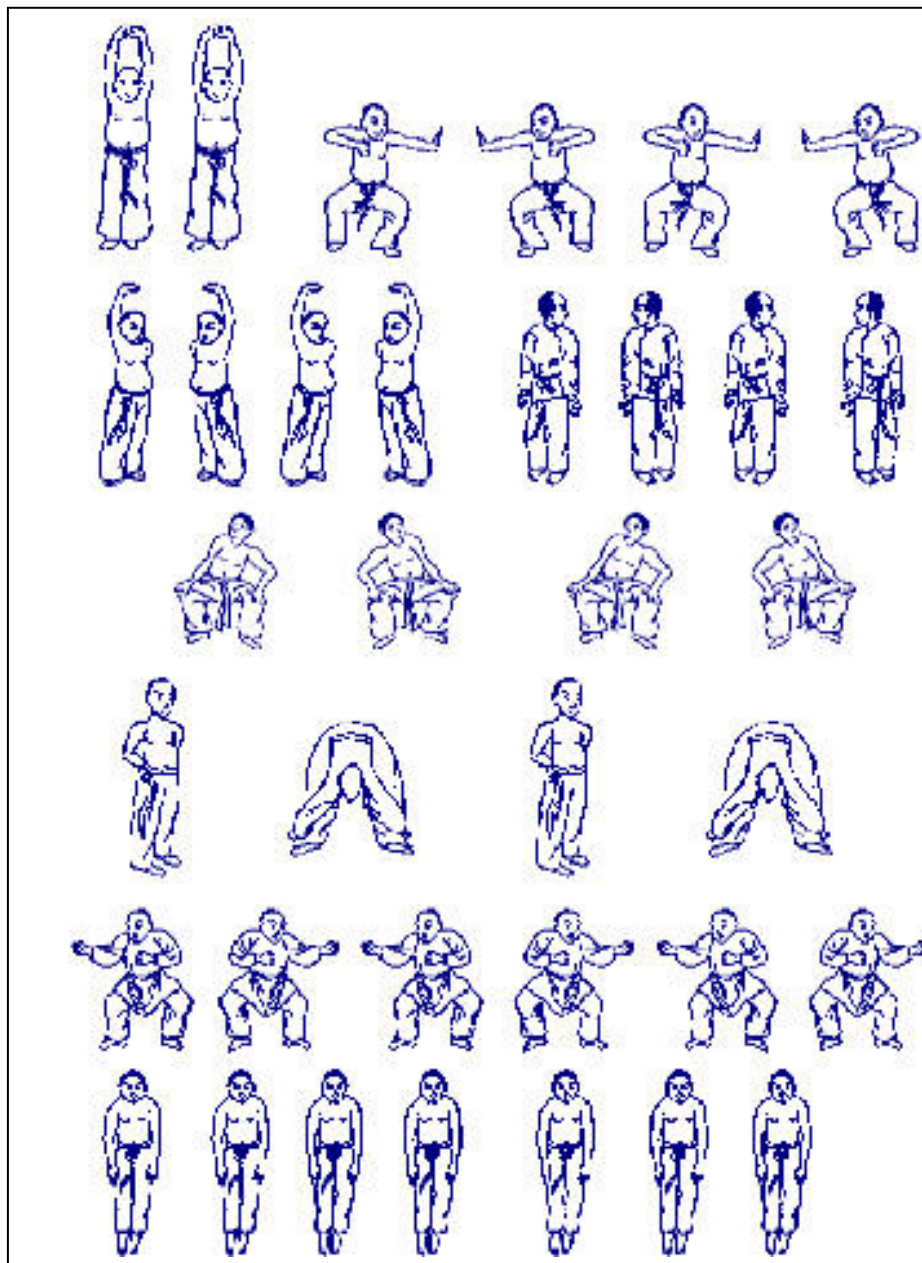
Koska tästä nyt näyttää tulevan qigong-Huomioita, niin kirjoitan tähän vielä pari sanaa **ba duan gin** -qigongista. Se on ensimmäinen qigong -sarja, jonka opin vuonna 1984 Tainon zen-luostarissa. Olemme tehneet sitä paljon vuosien varrella erityisesti taiji-ryhmissä ja zen-sesshineissä. Innostuin siitä taas uudelleen kun kävin yhden firman liikuntapäivässä ja opetin heille näitä liikkeitä. Mieleeni palaavat ikimuistoiset hetket Italiasta, kun teimme taijita illalla auringon laskiessa Scaramuccian kukkuloiden taa. Aamulla teimme ba duan ginia auringon noustessa samoille kukkuloille, kun aamu oli kostea ja sumu viipyili vielä laaksojen pelloilla ja aamuriisi oli valmistumassa. Nämä harjoitukset liittyvät muistoissani sellaisiin zen-harjoitusten ydinkokemuksiin, joita ei kirjoittamalla voi välittää. Tai ehkä voi. Ei kyse ole sen kummemmasta kuin siitä tunnelmasta, kun istuu nuotiolla rannalla auringon laskun aikaan; saunassa on jo käyty; katseet lepäävät järven selällä ja puhe on vaiennut. Jotka olivat mukana joskus kymmenen vuotta sitten Kintulammen saunalla Jan Dieperslootin leirin jälkeen, voivat muistaa tämän hetken. Tai he jotka olivat mukana Roineen rannalla ja istuivat nuotiolla Tainon ja Kyokan kanssa erään seshinin jälkeen.

Ba duan gin tarkoittaa kahdeksaa brokadia, kultalangalla kirjailtua kangasta. Se käännetään joskus myös "kahdeksaksi elegantiksi harjoitukseksi". Se koostuu kahdeksasta liikkeestä tai lyhestä liikesarjasta, joista on olemassa koko joukko erilaisia versioita:

1. Kädet kannattelevat taivasta
2. Venytä jousi ja ammu haukka
3. Erotta maa ja taivas
4. Kierrä vartaloa ja katso taakse
5. Katso ympärillesi ja heiluta häntääsi
6. Kosketa varpaita ja taivuta selkää
7. Iske nyrkillä ja katso vihaisesti

8. Pompi varpaillasi

Kyse on myös erittäin vanhasta harjoituksesta ja sarja on ehkä tunnetuimpia qigongin muotoja maailmalla. Se on myös hyvin yleinen Kiinassa. Itse asiassa kaikki kolme qigongia, joista olen tässä puhunut: *yi jin jing*, *wuqinxi* ja *ba duan qing* ovat kaikki yleisimpiä ja tunnetuimpia qigongin muotoja niin Kiinassa kuin muuallakin. Löysin netistä tästäkin sarjasta hauskat kuvat, jotka kopion tähän²:

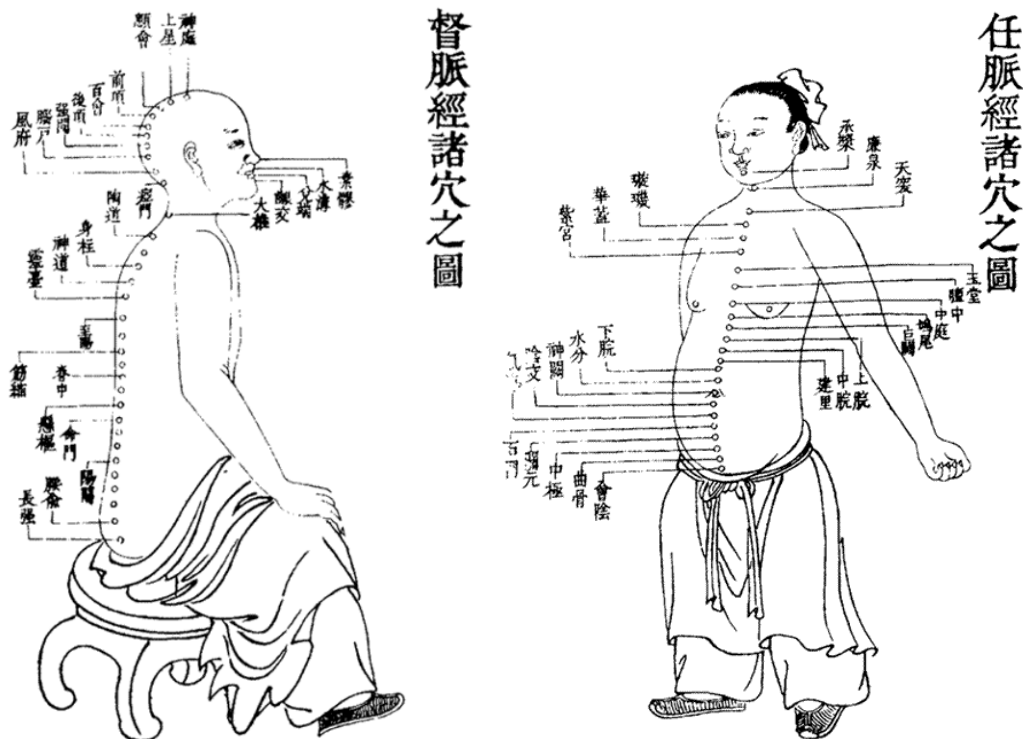


² <http://www.martrix.org/baduanjin2.html>

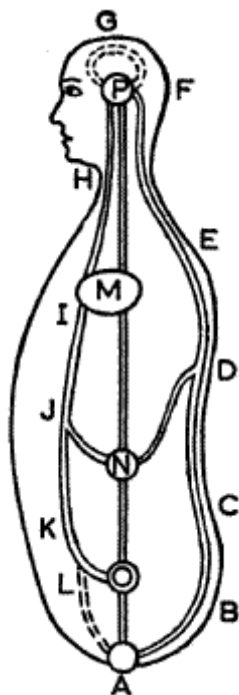
Pari sanaa terminologiasta

Kun teemme erilaisia qigong-harjoituksia, terminologia on tietysti kiinalaista. Sanomme, että hengitämme sisään qitā ja painamme sen uloshengityksessä dantianiin. Tai voimme todeta, että qi tuodaan sisään bai-hui -pisteestä ja tuodaan kolmen dantianin läpi alas. Puhutaan myös "keskikierrosta" tai "pienestä kosmisesta kierrosta" jne. Selän harjoittamisen yhteydessä olemme puhuneet siitä, miten kiinalaisessa qigongissa selän avaamista korostetaan juuri siksi, että samalla avataan nk. hallitsevaa kanavaa (du mai). Hallitseva kanava ja hedelmällisyyskanava (ren mai) yhdessä muodostavat nk. kosmisen taivaallisen kierron, jonka avaaminen on yksi taolaisen qigongin perustehtävistä. Se liittyy myös lääketieteelliseen qigongiin, koska ajatellaan, että nämä kanavat säätelevät muiden kanavien energiatasoja ja kun keskikierto on avoin, vallitsee myös energettinen tasapaino muualla kehossa. Kiinalaisissa qigong-systeemeissä on loputtomasti selkää avaavia harjoituksia, joiden merkitys selittyy tällä.

Alla olevassa kuvassa hallitseva kanava vasemmalla, hedelmällisyyskanava oikealla:

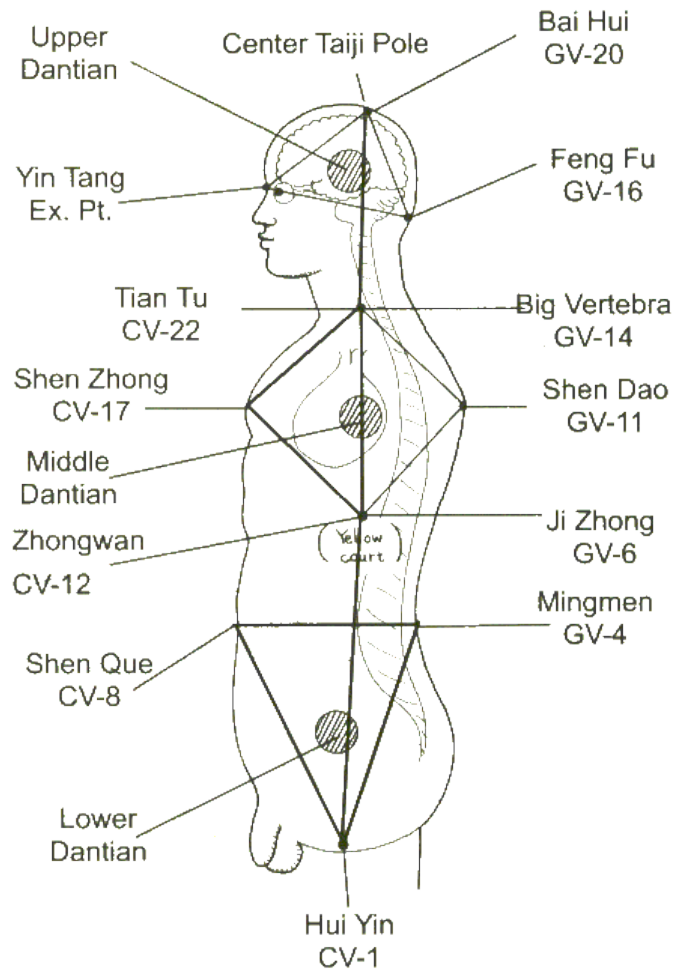


Tässä vähän vanhempi kuva samasta kierrosta taolaisen alkemian näkökulmasta. Qi nähdään eräänlaisena vettä muistuttavana nesteinä, joka virrataksaan vaatii putkiston.



Piste G kuvaa bai-hui -pistettä, joka on yksi aukko, josta qi voidaan tuoda sisään keskikiertoon. Piste A on nimeltään hui-yin, josta qi voidaan myös vetää sisään. Kolmesta dantienistä ylin sijaitsee otsassa, keskimäinen rinnan (sydämen) kohdalla ja alin alavatsassa vähän navan alapuolella. Alla oleva piirros sijoittaa nämä vartalon sisään keskilinjalle. Kolmen dantienin sijainnista on olemassa eri taolaisissa teksteissä erilaisia tulkintoja, joista edellä kuvaamani on ehkä yleisin. Piste C näyttäisi olevan ming-men -pisteen kohdalla. Pisteet B, D ja E voisivat kuvata nk. "kolmea porttia", joiden avaamista pidetään vaikeana.

Kuvassa ei näy kämmenpohjassa sijaitsevaa laokung-pistettä eikä jalkapohjassa sijaitsevaa yongchuan-pistettä, joista myös qi johdetaan meridiaani-kiertoon. Kun kiertoon otetaan mukaan myös kädet ja jalat, puhutaan "suuresta taivaallisesta kierrosta". Alla toinen netistä löytämäni kuva, johon on merkitty qigongin kannalta keskeisiä pisteitä ja alueita.



Karaten vyökoevaatimuksista

Uudet vyökoevaatimukset löytyvät kotisivuiltamme karatelin linkin takaa. Vaatimukset jakaantuvat nyt kahteen osaan. Osassa I esitetään ne tekniikat, mitä vyökokeessa kysytään. Osassa II kuvataan muita harjoituksia, joita kyseisellä vyötasolla pitäisi myös harjoitella. Kaikkia karateen liittyviä asioita ja tekniikoita ei voi kysyä vyökokeessa. Karate on erittäin laaja järjestelmä ja osassa II käsitelläänkin joitakin harjoittelun yleisempiä puolia. Se on tehty myös harjoituksen ohjaajille muistutukseksi erilaisista säännölliseen harjoitteluun kuuluvista karaten osa-alueista. Vyökoevaatimukset ovat asioita, jotka elävät. Otan siis edelleen kommentteja vastaan näistäkin vaatimuksista. Ajatuksena kuitenkin on, että pärjäisimme nyt näillä vyökoevaatimuksilla ainakin muutaman vuoden.

HUOMIOITA 6/2004 joulukuu
No 36

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



Painopisteen pudottamisen voimasta ja fa-lista

Kirjoitan tätä maanantaina 18.10. Eilen salilla, kun muut olivat lähteneet, ja olin jäänyt vielä treenaamaan ja tutkimaan "falling stepin" ideaa, löysin uuden "askeleen", jonka nimi, jos se olisi olemassa, olisi englanniksi "the delayed step". Tein kattavan nettihaun, mutta en sellaista askelta löytänyt. Mutta, jotta voin kuvata sen teille, minun on lähdeävä kertomaan tätä tarinaa hieman kauempaa: Zhangin kevään leirin ajoilta.

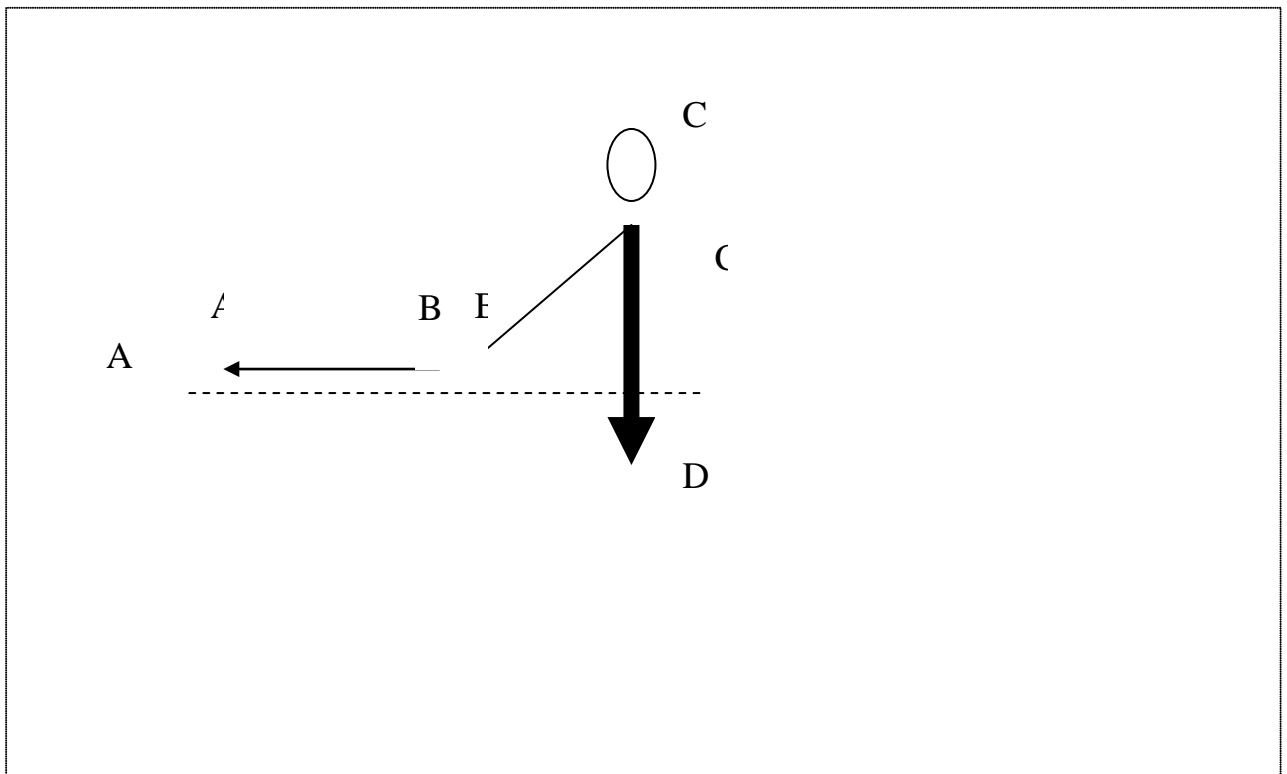
Harjoitellessani Zhangin viime kevään leirin jälkeen räjähtävää voimaa, fa-lita, ja yrittäessäni matkia sitä tapaa, miten hän sen tekee, oivalsin, että siihen liittyi painopisteen pudottamisen idea. Zhang tosin teki sen niin pienenä, että sitä tuskin saattoi havaita ja hän itse ei ole viitannut tähän asiaan lainkaan. Kun sitten löysin tämän ajatuksen ja innoissani yhden illan ajan loikin edes takaisin olohuoneessamme kuin pupu, kysyin Zhangilta tästä asiasta. Hän tapansa mukaan vastasi lyhyesti: "due, due", eli "kyllä". Tämähän on Zhangin opetustavalle tyypillistä, hän odottaa että itse oivallat jonkin asian ja vain vahvistaa sen, mitä olet jo itse omassa harjoittelussasi oppinut.

Nyt on heti todettava, että yi quanin fa-lihin liittyy monta ulottuvuutta ja kyse on erittäin monitasoisesta ja monimutkaisesta asiasta. Vain yhtä puolta fa-listä edustaa se, mitä Zhang joskus leireillään näyttää: eli räjäyttää voimaansa hyvin pienessä liikkeessä kaikkiin kuuteen suuntaan yhtäaikaan. Tämä on eräänlainen taidonnäyte, joka kertoo hänen harjoittelunsa ja yi quaninsa laadusta. Kun fa-li halutaan sitten käyttöön, se on tietysti liitettävä johonkin tekniikkaan, jolla on jokin funktio: esimerkiksi suoraan lyöntiin tai vaikkapa push-handsissa parin työntämiseen. Nämä ovat kaksi erilaista fa-lin käyttötapaa ja vaativat myös sen erilaista suoritustapaa.

Erilaiset shi-li -harjoitukset ja lyöntiharjoitukset antavat tätä funktionaalista tekniikkaa.

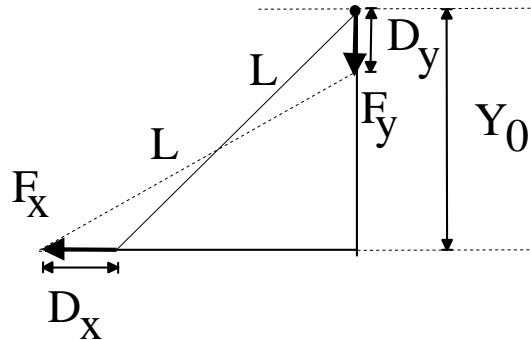
Jäin sitten miettimään tuota painopisteen pudotusta ja sitä, miten painopisteen pudotus, jos se tehdään vähän laajempaan, antaa voimaa eteenpäin suuntautuvalla tekniikalla. Ihmisen keho muodostuu hyvin monimutkaisesta vipuvarsijärjestelmästä, jonka oikeanlaisella käytöllä voidaan synnyttää suuria voimia pienellä ponnistuksella. Tarkoitin siis periaatteessa samaa asiaa kuin tilanteessa, jossa pitkällä seipäällä voidaan kierittää painavaa kiveä, kun tukipiste asetetaan oikeaan kohtaan. Painopiste ja sen käyttö on olennainen osa sitä, miten tästä vipuvarsijärjestelmästä saadaan irti voimaa. Miettiessäni näitä kuvioita ajattelin, että olisi varmaan suhteellisen yksinkertaista laskea se voima, mikä syntyy siitä, kun noin 70 kilon paino putoaa alas vaikkapa kymmenen senttiä ja välittää voimansa eteenpäin menevään liikkeeseen, kun mekaniikan muodostaa ihmiskeho ja pöydällä vähän taipuneena lepäävä käsivarsi. No - jos tämä ei ollut ymmärrettävää, niin kohta selitys tarkentuu. Lähetin oululaiselle matemaatikolle, karatekalle ja yi quanin harrastajalle Timo Tarvaiselle, jonka monet teistä tuntevatkin, seuraavan kirjeen:

"Hei, kuinka sinulta vielä onnistuu yksinkertainen fysiikan tehtävä. Laitan tähän liitteenä pienen laskutehtävän. Osaatko laskea sen, vai pitääkö siinä olla vielä muita muuttujia?" Ja tässä liite:



Kuva 1.

Tilanteesta voi piirtää seuraavanlaisen kaavion.



Tässä D_y ja D_x kuvaavat liiketilanteessa syntyviä poikkeamia pysty- ja vaakatasoissa. Pystypoikkeama syntyy kehon painopisteen pudotuksesta ja vaakapoikkeama kyynärpään liukumisesta kitkattomalla tasolla. Nyt voimien suhteen vahvasti yksinkertaistaen pätee $F_y \times D_y = F_x \times D_x$. Lähtöpiste Y_0 määrää minkälaisen vaakapoikkeaman pystysuuntainen vakiopoikkeama D_y aiheuttaa.

Lasketaan arvot seuraavilla lähtötiedoilla:

$L = 0.31\text{m}$ (vastaa tyypillistä 180 cm pitkän henkilön olkavarren pituutta)

$D_y = 0.1\text{m}$

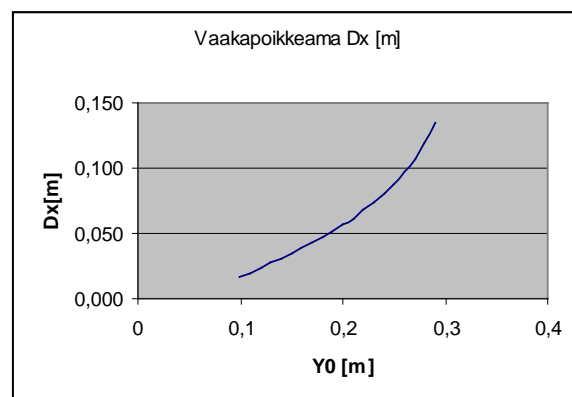
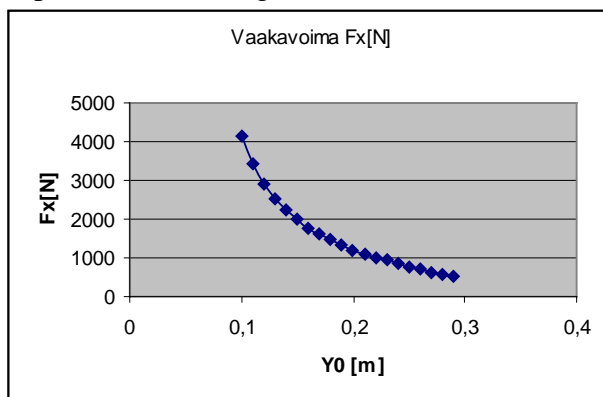
$F_y = 70\text{kg} \times 9.81\text{m/s}^2 = 686.7\text{N}$

Y_0 vaihtelee välillä $0.29\text{m} \dots 0.1\text{m}$

Kun lähtöpiste Y_0 ja pystypoikkeama D_y tunnetaan saadaan trigonometriasta vaakapoikkeama $D_x = \sqrt{(L^2 - (Y_0 - D_y)^2)} - \sqrt{(L^2 - D_y^2)}$. Nyt voidaan ratkaista voima $F_x = F_y \times D_y / D_x$. Arvoja eri lähtöpisteille on taulukoitu alla. Huomaa, että mitä pienempi vaakapoikkeama on suhteessa pystypoikkeamaan sitä suurempi on vaakavoima – ”pieni liike on parempi kuin suuri liike”.

Lähtöpiste Y_0 [m]	Vaakapoikkeama D_x [m]	Vaakavoima F_x [N]
0.29	0.135	507
0.2	0.057	1214
0.1	0.017	4144

Lopuksi vielä sama graafisena.



"Niin kuin kuvasta 1 heti näkee, kysymys liittyy painopisteen pudotuksella tehtävään lyöntitekniikkaan. Eli osaatko laskea sen voiman, joka kohdistuu kohtaan A eli iskuvoimaan, jos vaikkapa 70 kg painava vartalo eli nuoli C D putoaa vapaasti alaspäin vaikkapa 10 cm. Ajatellaan siis, että AB pääsee vapaasti liukumaan eteenpäin katkoviivan esittämää pintaa pitkin. Todellisuudessa asiaan liittyy monia muitakin tekijöitä (esim vartalon sulkeutuva voima, jolloin cd samalla kun se putoaa, se myös työntää eteenpäin sekä kaikkien muiden lihasten voimat jne.)"

Timo teki työtä käskettynä ja muutaman päivän päästä tuli vastaus. Tehtävän ratkaisu on esitetty edellisellä sivulla kehyksissä.

Timo tarjosi vastauksen matemaatikon täsmällisyydellä ja minulta meni jokin tunti ennen kuin osasin sitä tulkita, mutta lopulta tajusin, että vastaus alkuperäiseen kysymykseeni oli 4144 Newtonia, joka vastaa noin 400 kilon voimaa. Kun vartalo putoaa kuvatussa tilanteessa 10 cm, niin nyrkki liikkuu eteenpäin vain vajaan kaksi senttimetriä, mutta voima on valtava: 400 kiloa.

Tottakai tämä tilanne on vahvasti ideaalinen, ja todellisessa liikkeessä on valtavasti mukana muita tekijöitä, jotka toisaalta lisäävät voimaa, kuten painopisteen liike eteenpäin ja vartalon kierto ja koko kehon lihastyöskentely, mutta myös tekijöitä, jotka estävät esim. vartalon vapaan pudottamisen tai kyynärpään pysymisen samalla tasolla jne. Mutta ainakin minulle se toimi varsinaisena silmien avaajana: painopistettä pudottamalla voidaan saada aikaan tällaisia voimia. Painopisteen pudotus on tekniikka, mikä ei vaadi minkäänlaista lihasvoimaa. Se on vartalon massan potentiaalista voimaa, joka voidaan ottaa käyttöön yksinkertaisesti vain pudottamalla sitä, ja tämä voima voidaan siirtää vaakasuoraksi, iskun tai työnnön voimaksi kehon vipumekaniikan välityksellä.

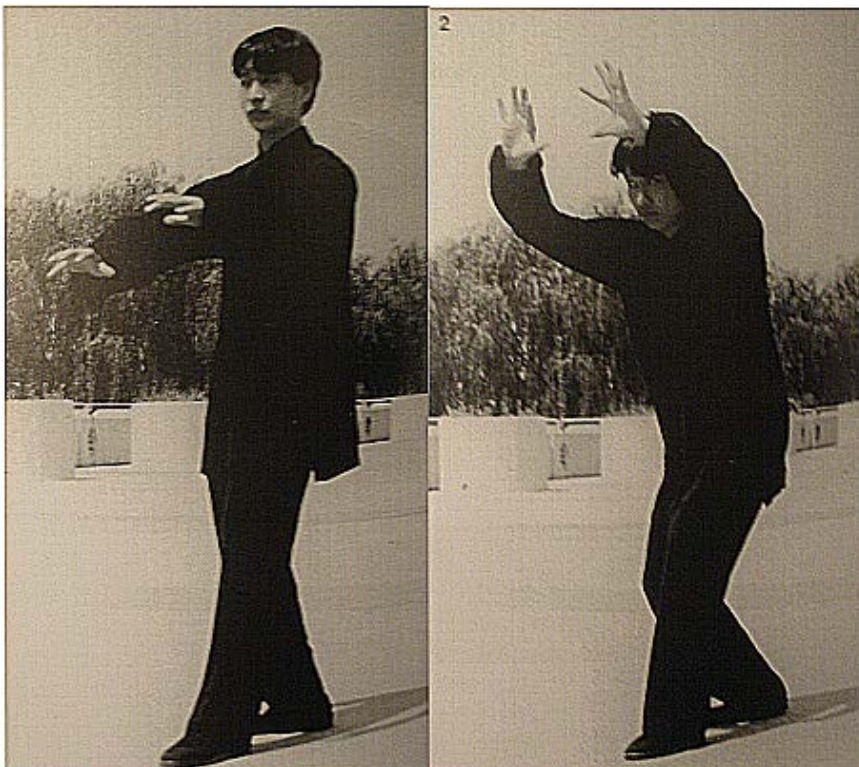
Wang Xiang Zhaista usein todetaan, että hän ja hänen oppilaansa tutkivat ihmiskehon mekaniikkaa ja että siksi yi quan systeeminä sisältää tällaisia mekaanisia, voimaa tuottavia periaatteita.

Tässä vaiheessa on todettava, että fa-li, räjähtävä voima, jossa koko keho äkillisesti ikään kuin räjähtää, liittyy tekniikassa aina sen ääripäähän, siihen kohtaan, missä kontakti vastustajaan syntyy. Fa-li sitoo kehon yhteen. Sitä ennen tapahtuu paljon asioita. Lyönti ei lähde niin, että se on kiinni vastustajassa, vaan se lähtee liikkeelle aina huomattavasti kauempaa etäisyydestä riippuen. Ja tämä väli on se, missä painopisteen liike ja muut kehon mekaaniset periaatteet on hyödynnettävä.

Räjähtävä voima eteenpäin yi quanissa

Kuinka sitten yi quanissa opetetaan tätä kuviota ja tätä mekaniikkaa. Olen ottanut tähän esimerkin **Yao Chengguangin** ja **Kubo Isaton** kirjasta *Secret Techniques of Yi quan and Taikiken*. Kirjan sivulla 98 opetetaan eteenpäin suuntautuvaa fa-litä. Laitoin kuvat rinnakkain, jotta vartalon liikkeen voi paremmin nähdä. Yao kuvaa harjoitusta näin: Lähtötilanteessa paino on jakautunut 70/30 taka- ja etujalan suhteen. Kun voima suunnataan tällaisessa pitkässä fa-li -liikkeessä eteenpäin, takajalka ponnistaa niin,

että vartalo heilahtaa voimakkaasti eteenpäin ja samalla putoaa alaspäin. Etujalka ottaa voiman vastaan ja ikään kuin jarruttaa kehon eteenpäin ja alas menevän liikkeen jännittymällä äkisti. Jalka ikään kuin potkaisee maata. Tämä auttaa koko kehon jännittymistä räjähtävään fa-lihin. Nyt paino on jakautunut 30/70 taka- ja etujalan suhteen. Tällaista fa-litä kuvataan yi quanissa useasti tilanteella, missä auto ensin kiihdyttää vauhtiaan ja jarruttaa sitten äkisti. Yao Zong Xun'ista kerrotaan, että harjoittaessaan oppilailleen tällaista fa-lita, hän laittoi heidät juoksemaan ja pysähtymään äkisti. Edelleen hyvä ja toimiva idea tämän ajatuksen ymmärtämiseksi ja harjoittamiseksi.

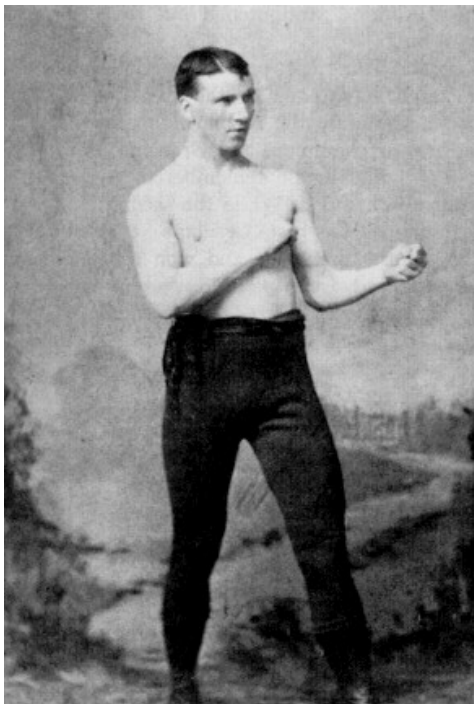


Sitten vähän nyrkkeilystä. Jos painopisteen pudottaminen on näin tehokas voimantuottaja, niin sen on pakko olla käytössä myös länsimaisessa nyrkkeilyssä. Niin ajattelin ja aloin etsiä painopisteen pudottamisen ideaa nyrkkeilyn puolelta. Tämä liittyy myös siihen, että yi quanin nyrkkitekniikat ovat saaneet paljon vaikutteita länsimaisesta nyrkkeilystä. Erityisesti Yao Zong Xun tutki länsimaista nyrkkeilyä ja liitti sen harjoitusmenetelmiä yi quaniin. Yao otti käyttöön hiekkasäkin, pistehanskat ja pehmeät hanskat vapaaseen otteluun. Miltei kaikki nykyisetkin Yaon oppilaat harjoittelevat näillä välineillä.

Joka tapauksessa tutkiessanin tätä asiaa törmäsin eräällä netin keskustelupalstalla kuvaukseen *xing yi quanin* viiteen nyrkkiin liittyvästä vartalon käytöstä ja siinä kirjoittaja vertasi *xing yi quanin* askelta Jack Dempseyn "falling stepiin". Tämä viittaus veikin minua suuren harppauksen eteenpäin.

Jack Dempsey, falling step ja lyöntitekniikan analyysi

Dempsey oli yksi nyrkkeilyn 1900-luvun suurista tähdistä, jonka lyöntivoima oli legendaarinen. Tämä on pitkä juttu ja Dempseyn lyöntitekniikan analyysi syvällisintä, mihin olen törmännyt, mutta yritän kuvata sitä tässä lyhyesti. Kiinnostunutta lukijaa kehoitan menemään alkulähteille eli Jack Dempsey kirjaan *Championship Fighting: Explosive Punching and Aggressive Defence*. Kirja on julkaistu 1950 ja sen painos on ollut jo pitkään loppu. Amazon.com tarjoaa kirjaa 250 dollarilla, mutta onneksi se on suurimmaksi osaksi julkaistu netissä osoitteessa: <http://stickgrappler2.tripod.com/kbox/dempsey.html>



Dempseyn kirja tarjoaa hyvin yksityiskohtaisen analyysiin nyrkkeilyn eri tekniikoista. Mielenkiintoista on myös se, miten hän kritisoi oman aikansa (kirja on kirjoitettu 1950) nyrkkeilijöitä siitä, että he ovat kadottaneet tietyt peruseriaatteen, eivätkä enää kykene lyömään esimerkiksi voimakkaita etukäden suorina. Yksi seikka mikä on Dempseyn mukaan kadonnut tai sen merkitystä ei enää ymmärretä on "falling step".

Mutta ennen kuin siirryn siihen, mitä hän tarkoittaa "falling stepillä", katson tarkemmin hänen lyöntianalyysiään. Kirjan luvussa 7, "Mikä on lyönti" Dempsey tuo esiin keskeiset lyöntivoiman takana olevat tekijät. Hän toteaa niitä olevan kolme: 1. koko kehon paino, 2. voimakkaat lihakset lähinnä jaloissa ja selässä,

joiden avulla kehon paino saadaan liikkeeseen ja 3. kädet ja nyrkit joiden avulla liikkeelle saatettu paino saadaan räjäytettyä vastustajaa vasten. Dempsey kirjoittaa: "Käytännön syistä jaan lyönnin kahteen vaiheeseen: a. painopisteen saattaminen liikkeeseen ja b. jossa liikkuva paino yhdistyy vastustajan haluttuun kohtaan askeleen avulla räjähtävässä törmäyksessä. Kaikki voimakkaat lyönnit sisältävät nämä osat. Vain nk. osittaisissa lyönneissä painopisteen liike ei näytele pääosaa. Osittaisia lyöntejä ovat pelkän nyrkin ja käden painolla tehdyt lyönnit, lyhyet kääntönyrkit päähän, iskut munuaisiin tai niskaan tai läimäytykset päähän kun ollaan tiukassa lukkotilanteessa. Koska olemme nyt kiinnostuneita ensisijaisesti vain täysivoimaisesta tyrmäyslyönnistä, käsitellään sitä. Tarkastellaan ensimmäistä perusasiaa: miten saamme kehon painon liikkeelle?"

On olemassa neljä tapaa saattaa painopiste liikkeelle lyöntiä varten.

1. Kaatuminen (fall, pudotus) eteenpäin.
2. Ponnistaminen eteenpäin.
3. Hartioiden pyöritysliike, joka tehdään voimakkailla selkähaksilla ja sitä auttaa painon siirto jalalta toiselle.
4. Syöksyminen ylöspäin kuten kohokoukussa.

Vähintään kaksi näistä liiketavoista yhdistyy jokaisessa lyönnissä.

Voimakkain lyönti on "askeltava suora isku", joka tehdään jommalla kummalla nyrkillä "kaatuvan askeleen" avulla. Siinä on kaatuminen/ pudotus, ponnistus ja kierto. Tätä lyöntiä ei pidä sekoittaa "tavalliseen suoraan lyöntiin", joka tehdään keskietäisyydeltä liikuttamatta jalkoja ja joka perustuu miltei kokonaan hartioiden pyöritysliikkeeseen. "Askeltava isku" on huomattavasti räjähtävämpi lyönti".

Miten sitten nyrkkeilijä saattaa painopisteensä liikkeelle kaatumisen tai putoamisen avulla? Dempsey ottaa esimerkiksi kelkalla jyrkkää rinnettä laskevan pojan. Maan vetovoima vetää häntä puoleensa ja saa kelkan vauhdin kiihtymään ja kun mäki päättyy, kelkka jatkaa vauhtiaan myös tasaisella maalla suorassa kulmassa maan vetovoimaan nähden. Dempsey toteaa että tämä esimerkki näyttää kaksi "askeltavan iskun" perusasiaa:

1. Maan vetovoima voi laittaa painon liikkeelle kaatumis/ putoamistilanteessa.
2. Painopisteen liikesuunta voidaan suunnata siitä suoraan eteenpäin.

Tästä pääsemmekin "falling stepin" ytimeen. Kyse on vartalon kaatumisesta eteenpäin, jolloin se samalla puotoaa alaspäin. Tämä painopisteen pudotusvoima suunnataan sitten lyöntivoimaksi. Kaatumisen ideaa voi tutkia mielessään ajattelemalla esimerkiksi, mitä tapahtuu silloin, kun kävelen alas portaita ja astun vahingossa yhden askelman ohi. Lähdän voimakkaasti kaatumaan eteenpäin, koska jalkani astuu tyhjään. Tämä on "kaatuvan askeleen" idea.

Palataanpa Jack Dempseyn omaan kuvaukseen. Luvun 8 nimi on "The falling step". Dempsey kirjoittaa:

"Seiso keskellä huonetta. Osoita vasemmalla jalkaterälläsi jotakin huoneessa olevaa kaukaista kohdetta. Aseta oikea jalkasi taakse ja vähän oikealle vasemmasta jalasta. Noin 175 cm pitkän miehen kantapäiden etäisyys toisistaan on noin 45 cm. Anna käsiesi riippua rentoina vartalon sivuilla. Et tarvitse niitä askeleessa. Taivuta polviasi kevyesti. Taivuta myös vartaloasi kevyesti eteenpäin samalla kun siirät painopisteesi eteenpäin vasemmalle jalalle niin, että oikea jalka lepää vain päkiän varassa. Muista pitää edelleen kummatkin polvet kevyesti taivutettuina. Pompi hieman ylös ja alas kevyesti niin, että jalat eivät irtoa lattiasta ja varmista, että olet mukavassa ja tasapainoisessa asennossa. (...) Ota sitten pitkä ja nopea askel eteenpäin vasemmalla jalallasi kohti sitä esinettä, jota kohti vasen jalkateräsi osoitti, ilman pienintäkään ennakoivaa liikettä. Korostan: ei mitään ennakoivaa liikettä ennen

askelta. Epäilemättä tunnet houkutusta siirtää vähän painoa vasemmalta jalalta oikealle jalalle, joka lepää kevyesti maassa, mutta älä tee mitään ennakoivaa liikettä. Kohotat vain vasemman jalan ja annat kehosi kaatua eteenpäin pitkään nopeaan askeleeseen. Askeleen lopussa vasen jalka iskeytyy tasaisesti ja tukevasti maahan.

Kyse on nopeasta, kouristuksenomaisesta ja erittäin oudosta askeleesta. Kuitenkin se on tärkein askel nyrkkeilijän elämässäsi, koska tämä kaatuva askel tai horjahdus on se hiomaton timantti, johon kaunis ja suora tyrmäysisku perustuu. Se on suorien lyöntien liikehelmi. Tee tätä kaatuvaa askelta useita kertoja. Varmistu siitä, että liikkeen alussa seisot mukavassa ja tasapainoisessa asennossa ja painopisteesi lepää suurelta osin vasemmalla jalalla, polvet ovat kevyesti taipuneet, kädet riippuvat sivulla, etkä tee mitään ennakoivaa liikettä oikealla jalallasi.

Kutsun tällaista horjahdusta eteenpäin "kaatuvaksi askeleeksi" (falling step, falling tarkoittaa sekä kaatumista kompastumisen mielessä että putoamista, askel sisältää kummatkin elementit). Oikeastaan kävellessä jokainen askel on pieni kaatuminen. Kävely on jatkuvaa kaatumista eteenpäin, mutta tässä nimenomaisessa askeleessa kaatumisen elementti tulee voimakkaammaksi kahdesta syystä:

1. painopisteesi on jo edessä kun askel lähtee,
2. askel on niin pitkä, että maan vetovoima aiheuttaa painopisteellesi epätavallisen vauhdin. Kovuus, millä vasen jalkasi iskee lattiaan, on juuri tämän vauhdin ansiota."

Sitten Dempsey ottaa esiin kaatuvaan askeleeseen liittyvän lisävoiman, jonka aiheuttaa takajalan jousimainen ponnistus. Hän kirjoittaa: "Vaikka painopisteesi lepäsi pääasiassa vasemmalla jalallasi, kun astuit, et kuitenkaan kaatunut lattialle. Miksi? Koska oikean jalkasi valpas päkiä riensi hädissään apuun ja antoi kehollesi jousimaisen ponnahduksen pitääkseen epätoivoisesti kehosi tasapainossa ja pystyssä. Apuun ryntäävä oikea jalkasi toimi kuin mäkeä laskevan pojan tapauksessa mäen juurella oleva ponnahduslauta olisi toiminut, jos sellainen olisi mäessä ollut. Vasen jalka toimi ikään kuin oikean jalan ponnistuksen laukaisimena. Niinpä 'kaatuvaa askelta' kutsutaan joskus myös 'laukaisevaksi askeleeksi' (trigger step)."

Tässä olikin kirjan tärkein kuvaus kaatuvasta askeleesta. Dempsey edelleen varoittaa, että ennen askelta painoa ei saa siirtää takajalalle, koska se hidastaa sitä, vie siltä voimaa ja varoittaa myös vastustajaa tulevasta liikkeestä. Dempseyn analyysi kaikista muistakin lyönnin vaiheista on niin mielenkiintoinen, että en malta olla kuvaamatta niitäkin. Voimme oppia siitä paljon.

"Voimalinja"

Nyt kun on opittu kaatuva askel, seuraavaksi pitää painopisteen liike saada räjähtämään vastustajaa vasten. Mutta ennen tätä räjähdystä, on tutustuttava Dempseyn "voimalinjan" (power-line) käsitteeseen. Luvun 9 nimi onkin "The Power-line." Dempsey kirjoittaa:

"Yhdeksän kymmenestä kaverista, jotka yrittävät nyrkkeillä, eivät koskaan opi sitä, miten kädet ja nyrkit tehokkasti kuljettavat voimaa ja räjäyttävät sen ja siksi heistä ei tule koskaan hyviä lyöjiä. (...) Heidän lyönneistään puuttuu kehon paino, räjähdys ja läpivienti. Nämä virheet on helppo korjata voimalinjalyönnillä. Mikä sitten on voimalinja. Voimalinja kulkee kummastakin olkapäästä suoraan käsivartta pitkin - pikkusormen ensimmäiseen niveleen, kun käsi on nyrkissä."

Aika mielenkiintoinen huomautus karatekan näkökulmassa. Meille on aina opetettu, että voiman linja kulkee nyrkissä kohti kahta ensimmäistä rystystä ja perustekniikassa suorassa lyönnissä voima kohdistetaan aina etu- ja keskisormen rystysten kautta. Tässä on tietysti heti todettava, että kun karateka ensimmäisen kerran uransa aikana lyö säkkiä, hän huomaa, että jotakin on pahasti pielessä. Muistan itse tämän kokemuksen. Olin varmaan harjoitellut ehkä vuoden pari pelkästään ilmaan tehtäviä zukeja, kunnes sain rakennettua itselleni säkin, jonka ahdoin täyteen vanhoja mattoja, huopia ja muuta täytettä. Kun sitten ripustin sen kaluvajan kattoon ja löin siihen ensimmäisen kerran, oli vähältä että en murtanut rannettani. Löin varmaan jodan zukiin, käänsin käteni 180 astetta niin kuin oli opetettu ja ranne muljahti heti. Toinenkin seikka paljastui samalla: kyynärpäni osoitti iskuhetkellä suoraan sivuseinään ja samalla myös oivalsin, että ei sen sinne kuulu osoittaa. Koko lyöntitekniikkani meni uusiksi, vaikka olin sitä jo pari vuotta harjoitellut. Sitten hiljalleen opin olemaan kääntämättä nyrkkiä liian paljon, jotta ranne pysyisi suorassa - ja ehjänä. Mutta takaisin Dempsey kuvaukseen.

Hän pyytää lukijaa astumaan seinän viereen käsivarren etäisyydelle niin, että kantapäät ovat yhdessä ja keskisormen pää juuri ja juuri ulottuu seinään. Sitten hän kehoittaa lukijaa astumaan vielä taaksepäin kymmenkunta senttiä ja ojentamaan nyrkissä olevan kätensä oman leukansa kohdalle seinään ja nojaamaan siihen niin, että suoristettu käsi ja nyrkki kannattelevat eteenpäin nojaavan vartalon painon. Nyrkin tulee olla pystyssä ja peukalon tulee osoittaa ylöspäin. Sitten hän kirjoittaa: "Huomaa että nyrkkisi alaosa, erityisesti pikkusormen nivel, on hartiasta nyrkkiin kulkevan linjan luonnollinen ja tukeva päätekohta, joka kannattelee painoasi. Huomaa erityisesti, että tämä linja kulkee suoraan ranteesi läpi pikkusormen rystyseen. Jos nyt käännät rannettasi niin, että paine siirtyy ylemmille rystyksille tai käännät kämmenesi alaspäin, huomaat että linjan tukevuus huononee. Huomaat myös, että nyrkin asennon muunnos väänsi myös voimalinjaasi ranteessa ja asetti ranteesi asentoon, joka on sille vaarallinen iskun osuessa."

Sitten Dempsey kysyy, entä jos haluat lyödä vastustajaasi vatsan korkeudelle. Hän pyytää lukijaa edelleen testaamaan asiaa samalla tavalla eli asettamaan suoran kätensä seinään pallean kohdalle, mutta nyt kääntämään nyrkin vaakatasoon. Voimalinja kulkee edelleen tukevammin kohti pikkusormen rystystä. Mutta vatsan korkeudelle lyötäessä nyrkki pitää siis kiertää kämmen alaspäin, jos halutaan että voimalinja kulkee oikein ja ranne pysyy suorana.

Tultuaan siihen tulokseen, että suoran iskun voimalinja kulkee kohti pikkusormen rystystä Dempsey toteaa, että se on kuitenkin valitettavasti se kohta nyrkistä, joka on heikoin. Siksi ei pidä lyödä niin, että tähtää iskun osumaan pikkusormen rystyksellä,

vaan nimettömän sormen rystysellä. Silloin itse asiassa saadaan aikaan isku, joka osuu kolmella viimeisellä rystysellä ja nämä yhdessä muodostavat kestävästä iskupinnan. Näin iskun nyrkkiin muodostama tärähdys jakaantuu kohtuullisen tasaisesti kolmen viimeisen sormen kämmenen luiden kesken ja iskussa voidaan käyttää miltei optimaalista voimalinjaa. Dempseyn neuvo onkin, että suorassa lyönnissä kasvojen korkeudelle nyrkki tulee pitää pystyssä ja tähtäys tehdään nimettömän sormen rystysellä. Depseyn ajatus on, että on tutkittava erilaiset lyönnit ja eri korkeudet ja käännettävä nyrkki aina niin että voimalinja pysyy suorana. Suora voimalinja mahdollistaa painopisteen siirrosta ja siis "falling stepistä" siirtyvän voiman välityksen räjähtävästi kontaktipisteeseen. Se myös suojaa nyrkkiä iskun tärähdyksen aiheuttamalta rasitukselta ja mahdollisilta kämmenen luiden murtumilta.

Nyt siis lyönti on saatu lähtemään painopisteen pudottamisella eteenpäin ja käden voimalinja on suora; seuraa kontakti vastustajaan. Kirjan seuraavan luvun nimi onkin "Relaying and exploding", jonka voisi kääntää vaikkapa "voiman linkitys ja räjähdys".

Jack Dempseyn fa-li

Voiman räjähtävä vapauttaminen ei todellakaan ole mikään idea, joka on vain yi quanissa. Yi quanissa tosin sitä tutkitaan hyvin tarkasti ja sitä lähestytään systemaattisen metodin avulla. Kirjansa kymmenennessä luvussa Dempsey kuvaa omaa tapaansa räjäyttää voima iskun kontaktipisteessä.

Hän ei opeta tätä asiaa ilmaan tehtyyn lyöntiin vaan neuvoo lukijaa nyt joko etsimään salin, jossa on säkki tai tekemään itselleen sellaisen. Voiman räjäytystä harjoitellaan todellisessa lyönnissä säkkiin. Dempsey kehottaa joko ostamaan säkkihanskat tai tekemään sellaiset leikkaamalla nahkaisten työhanskojen sormet pois, jolloin hanskan nahka suojaa rystysiä, mutta sormet on helppo kietoa nyrkiksi.

Dempsey kehoittaa lukijaa ottamaan otteluasennon ja kuvaa sitten vasemman suoran iskun säkkiin seuraavalla tavalla:

"Liiku asennossa niin, että tunnet itsesi tasapainoiseksi ja asentosi on mukava. Ole täysin rento joka kohdasta liikkeessäsi (Dempsey käyttää verbiä "teeter", joka luultavasti tarkoittaa sitä nyrkkeilijän liikettä, jossa hän ikään kuin pomppii kevyesti ylös ja alas ja liikkuu välillä myös sivusuunnassa ikään kuin kevyesti väistellen.) Jos tunnet olosi jäykäksi pitäessäsi kyynärpäät sisässä, anna niiden nousta vähän, mutta vain vähän. Sitten kun tunnet olosi mukavaksi ja rennoksi, tee äkisti putoava askel säkkiä kohti. Tee seuraavat asiat liikkeesi aikana:

1. Ammu rento ja puoliksi avoin vasen kätesi suoraan voimalinjaa pitkin säkkiin leuan korkeudelle.

2. Kun rento vasen kätesi kiihdyttää vauhtiaan säkkiä kohti, sulje kätesi äkisti kouristuksenomaisella, tarttuvalla napsahduksella. Sulje se sellaisella hurjalla

kouraisulla (terrific grab), että nyrkkisi, käsivartesi ja olkapääsi "jäätävät" (freeze) teräksenkoviksi jännityksestä, kun pystynyrkkisi toinen rysty paiskautuu säkkiin.

Tämä kouristuksenomainen, jäädyttävä kouraisu on RÄJÄHDYS. (...)

Pidä huolta siitä, että

1. olet täysin rento ennen askelta,
2. rento vasen kätesi, joka on suojauksessa, on puoliksiavoin,
3. et tee mitään ennakoivaa liikettä jaloillasi tai käsilläsi."

Yi quanin harrastajat tunnistavat tästä kuvauksesta heti sen, mitä yi quanissa kutsutaan fa-likksi. Dempsey'n käyttämä termi "convulsive", "kouristuksenomainen" osuu aika hyvin nappiin. Muistan kun näin ensimmäisen kerran Zhangin tekevän fa-linsa. Se näytti tosi oudolta, sanoisinko, tosi "weird". Erityisesti kiinnitin huomioni siihen, että hänen kaulasuonensa jännittyivät voimakkaasti esiin ja hän varmaan pomppasi penkiltään ylös kymmenen senttiä, koska hän näytti fa-lin istuessaan salin sohvalla. Dempsey'n käyttämä adjektiivi "kouristuksenomainen" on kuvaava. Rentous, puolinyrkki, räjähdys liikkeen lopussa, sopivat kaikki täsmällisesti myös yi quanin iskun kuvaukseen. Yi quanissa käsi pidetään liikkeen aikana puolinyrkissä esimerkiksi mielikuvalla, jossa kädessä pidetään kananmunaa, jota ei pidä rikkoa. Lyönnin iskukohdassa tämä kananmuna puristetaan räjähtävästi rikki, jolloin saadaan aikaan lyöntiin liitetty fa-li. Siis täsmälleen kuten Dempsey kuvaa.

Dempsey katsoo vielä koko liikettä hidastettuna ja kirjoittaa: "Ensinnäkin 'kaatuva askel' lähetti kehosi painon suoraan sitä kohdetta kohti, johon varpaasi osoittivat. Toiseksi rento eteenpäin ammuttu vasen kätesi liitti liikkuvan painopisteesi voimalinjaa pitkin kohteeseen ennen kuin laskeutuva vasen jalkasi liitti painopisteesi lattiaan. Kolmanneksi krampinomainen kouraisu räjähdyksessä aiheutti seuraavia asioita: (a) voimakkaat selkälihaksesi kiersivät vasenta okapäätäsi oikealle, (b) se ikään kuin psykologisesti veti liikkuvan painopisteesi käteesi äkillisellä heilahduksella, (c) se lisäsi salamana nyrkkisi nopeutta, (d) se "jäädetti" nyrkkisi, ranteesi, käsivartesi ja olkapääsi voimalinjaa pitkin siksi silmänräpäykseksi kun nyrkkisi paiskautui kohteeseensa ja (e) se aiheutti räjähdysten jälkeisen hurjan läpiviennin (follow-through)."

Jack Dempsey'n kirja *Championship Fighting, Explosive Punching and Aggressive Defense* jatkuu tästä vielä viisitoista lukua, joissa hän pureutuu askeltyöskentelyyn, otteluetäisyyksiin, hartioiden kierto- ja kiertoliikkeeseen, oikeaoppisiin koukkuihin, väistöihin, torjuntoihin jne. Analyysi on joka kohdassaan hämmästyttävän selkeää, tarkkaa ja vastaansanomaton, mutta jätän lopun lukijan tutkittavaksi.

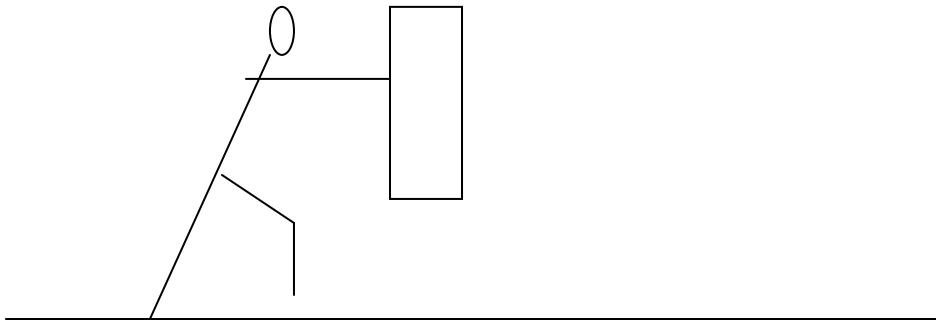
Etujalan pysäytysliike yi quanissa

Vielä pieni vertaus yi quanin lyönnin ja Dempseyn kuvaaman suoran iskun eroista. Yi quanin suoran lyönnin tekniikkaa voi tutkia esimerkiksi edellä mainitsemastani Yaon kirjasta. Hän lähtee liikkeelle yleensä niin, että paino on takajalalla suhteessa 70/30. Siitä ei voi tehdä "falling steppiä". Siitä voi tehdä tavallisen "askelluksen", jossa etujalka astuu vastustajan suuntaan ja painopiste lähteen siitä eteen. Tämä on oikeastaan nyrkkeilyn "shuffling step", jota nyrkkeilijät myös jatkuvasti käyttävät liikkueessaan kehässä edestakaisin. "Falling stepin" kaltaista räjähtävää lähtöä siitä ei voi saada aikaan.

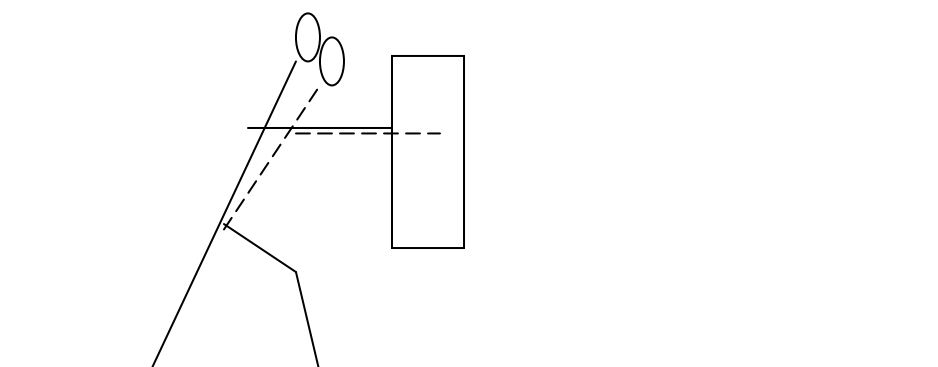
Karatessa teemme tobikomizukin joko shizentaista tai tate-seishan-dachista, joissa kummassakin painopiste pidetään suunnilleen keskellä. "Falling stepin" kannalta tämäkään ei ole hyvä asento. Mutta jos muuttaa tate-seishan asentoa niin, että tuo painon sopivasti eteen ja antaa takajalan kantapäähän nousta ilmaan, jolloin takajalan jousi elävöityy, on asennosta helppo tehdä "falling step".

Yi quanin painopisteen siirrossa on yksi elementti, jota Dempseyn falling stepissä ei ole. Dempsey nimen omaisesti korostaa sitä, että lyönti osuu kohteeseen, ennen kuin astuva jalka liittyy painopisteen maahan. Näin lyönnin takana on koko painopiste. Kun yi quanissa painopiste siirtyy eteen ja tehdään fa-li, etujalka osuu maahan ja ikään kuin potkaisee maata. Mitä se tarkoittaa? Miksi niin? Ja jos liitämme sen "falling steppiin", mitä seuraa?

Katsotaanpa liikettä sivulta hidastettuna. Lähdemme liikkeelle "falling stepillä": vartalo on kaatumassa koko painollaan eteenpäin.



Tässä kuvassa tilanne on niin kuin Dempsey sen kuvaa. Isku osuu ja astuva jalka on vielä ilmassa. Jos hieman ennen tätä hetkeä etujalka iskeytyy maahan, se aiheuttaa sen, että vartalon eteenpäin menevä liike lonkan kohdalta pysähtyy. Tämä etujalan vastavoima taittaa vartalon kahteen osaan ja ylävartalo jatkaa matkaansa. Samalla ylävartalon nopeus myös kiihtyy, koska kyseessä on eräänlainen ruoskaefekti. Tee näin: nosta oikea kätesi koukussa eteesi kasvojen korkeudelle tai vähän ylemmäksi. Pudota se sitten rentona alas niin, että vasen kämmen pysäyttää äkisti käden putoamisen kyynärpäähän kohdalta. Käsivarsi nytkähtää nopeasti alas ja isku nyrkin pohjalla, mitä olet oikeastaan tekemässä, vauhdittuu merkittävästi.



Eli tilanne on tämän kuvan mukainen. Vartalon yläosa jatkaa kiihtyen vielä lyhyen matkan. Ja vasta tähän yi quanissa tehdään fa-li, räjähdys. Kuvaus ei ole aivan tarkka asioiden kulusta, mutta antaa toivottavasti oikean idean.

Oikeastaan, mitä olen sanomassa on tämä: Dempseyn korostama falling step on selkeästi loistava idea, jonka avulla painopiste saadaan räjähtävästi liikkeelle. Tässä ei sinänsä ole mitään uutta ja ihmeellistä. Muistan, että harjoittelimme samaa ideaa joskus tajissa, kun teimme Erlen *san-shou* -sarjaa. Karatessakin sitä on tullut varmasti harjoiteltua. Mutta nyt kun luin tämän Dempseyn kirjan, en voi muuta kuin ihmetellä, että mihin olen tämä ajatuksen taas kadottanut. Mutta niinhän meille käy jatkuvasti. Joku opettaa jonkin hyvän idean, luulemme sen ymmärtävämme ja osaavamme, ja sitten olemmekin sen unohtaneet. Sellainen ei tietenkään ole mitään oikeaa ymmärrystä. Kamppailutaidoissa ymmärrys tarkoittaa sitä, että harjoiteltava idea tulee vaistoimaiseksi ja pystyt toteuttamaan sitä koska tahansa ja millaisessa tilanteessa tahansa. Se ei vaadi muistamista, sen pitää tulla osaksi kehoa, osaksi "kehomuistia". Olen nyt palauttanut tämän tekniikan mieleeni ja kehooni ja siitä tulee varmasti osa kaikkea kamppailutaitoihin liittyvää tekemistäni, missä painopiste on saatava nopeasti liikkeelle. Olisi tyhmää olla käyttämättä sitä.

Luulen että yi quanin edellä kuvaamani etujalan käytön idea tuo vielä oman lisävoimansa "falling steppiin". En kyllä ole varma. Asiaa pitkää tutkia salilla. Tässä lopuksi kuva Jack Dempseystä tekemässä kumite gataa. Huomatkaa sen-sen-no-sente -ajoitus. Itse asiassa - Hironori Ohtsuka taisikin saada kumite gata ideansa Jackilta! Huomatkaapa vielä Jackin aivan hämmästyttävän oikeaoppinen asento Naihanchi-katasta. Taisi siis Jackin harjoitella Naihanchia!

Niin - se alussa mainitsemani "delayed step". Näytän sen treeneissä.



HUOMIOITA 7/2004 joulukuu/2
No 37

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



Taidon kehittymisestä

Olen viime aikoina pohtinut useita taidon kehittymiseen liittyviä kysymyksiä. Miten taito kehittyy jossakin erityisessä lajissa? Ovatko eri lajit erilaisia tässä suhteessa? Vaativatko toiset lajit erilaista asennoitumista kuin toiset jne. Tällaiset kysymykset ovat tärkeitä harrastajalle, mutta myös heille jotka opettavat taitoja. Puhun nyt karatesta, taijista ja yi quanista, niistä tadoista, joita seurassamme harjoitellaan. Tämä kysymys on noussut esiin lähinnä yi quanin kautta. Yi quan on omalaatuinen systeemi, jossa pääasiassa vain seistään. Tietenkin tehdään myös muita harjoituksia, mutta zhan zhuang -harjoitusta pidetään tärkeimpänä taidon kehittymisen kannalta. Yi quanissa se tarkoittaa aluksi kokemusta sisäisestä, koko kehon voimasta ja kehon yhtenäisyydestä.

Törmäsin tähän asiaan lukiessani erästä Yao Chengguanin (Yao Zong Xunin poika) tekstiä, jossa hän kirjoittaa isänsä kirjoittaneen omassa yi quania käsittelevässä kirjassaan siitä, miten yi quanin voiman vapauttamista, fa-lita, on vaikea oppia. Hän kertoo kirjassaan omasta kokemuksestaan, jonka mukaan monet, jotka ovat harjoitelleet vuosia zhan zhuangia, shi-litä ja moca-buta eivät silti kykene vapauttamaan voimaa, tekemään fa-litä. Mistä tämä voi johtua? Yao toteaa, että vikaa on silloin etsittävä harjoitusmetodista. On siis huomattava, että tämä ongelma on ollut akuutti myös Kiinassa, jossa oppilailta on ollut pääsy taitavien opettajien oppiin. Wang Xiang Zhai opetti luultavasti kaikkia oppilaitaan vähän eri tavoin eikä yi quanin metodi ollut lainkaan itsestään selvä. Yao Zong Xunista on jossakin todettu, että vasta hän ensimmäisen kerran onnistui systemaattisesti selittämään yi quanin

metodia omassa kirjassaan. Edelleenkin yi quanin opettajilla näyttää olevan hyvinkin erilaisia käsityksiä siitä, miten yi quanin keskeisiä periaatteita pitäisi opettaa.

Erityisesti yi quanissa, jossa harjoittelu perustuu erilaisten mielikuvien ja tahdonvoiman käyttöön, harjoitusmetodin ymmärtäminen on vaikeaa. Tämä on itse asiassa yi quanissa kaikkein tärkeintä: on ymmärrettävä, miten harjoitusmetodi toimii eri kohdissaan: zhan zhuangissa, shi-lissä, moca-bussa ja miten se johtaa fa-lihin. Ilman tätä ymmärrystä eteneminen on sattumanvaraista. Kun yi quanissa puhutaan ymmärryksestä, se ei ole mikään pelkästään mielen asia, vaan on ymmärrettävä omassa kehossaan. Se on sekä mielen että kehon asia. Ymmärrys on aina vietävä ruumiiseen asti, kokemukseen asti, jotta se tuottaa tulosta ja vie harrastajaa eteenpäin taidon seuraaville tasoille.

Yksi keskeinen seikka, mikä on ymmärrettävä, on zhan zhuangin, shi-lin ja fa-lin suhde eräänlaisena jatkumona. Tämä ymmärrys kehittyy vaiheittain. Aluksi on saatava mielikuva toimimaan niin, että siihen liittyy myös tahdonponnistuksen elementti. Olen kirjoittanut tästä aikaisemmin, enkä kuvaa sitä nyt tarkemmin. Kyse on siitä, että mielikuvat eivät ole "laiskoja", pelkästään visuaalisia, vaan niihin otetaan hiljalleen mukaan tahdonvoiman ulottuvuus. Silloin mielikuvassa oleva liike alkaa tuntua kehossa. Mielikuva eräällä tavalla muuttuu lihaksi. Tämä on yksi asia, jota on vaikea ymmärtää ja kokea. On varmaan mahdollista seistä vuosia oppimatta tätä asiaa. On ponnisteltava myös älyllisesti, jotta ymmärtäisi, mihin tässä pyritään.

Toinen tärkeä seikka, mikä on oivallettava, on se että zhan zhuang ja shi li eivät ole kaksi erillistä harjoitusta, vaan ne ovat saman asian eri puolia. Asia voidaan ilmaista vaikka toteamalla, että zhan zhuang on liikettä liikkumattomuudessa, shi- li liikkumattomuutta liikkeessä, mutta tämä ei paljon auta. Tällaisiin yi quanin metodin kuvauksiin liittyy tarpeetonta mystiikkaa, joka on purettava, jotta sen voisi ymmärtää. Yksinkertaisemmin kuvattuna zhan zhuangissa mielikuvan avulla synnytetään koko kehon liike, mutta pidetään se niin pienenä että se ei paljon näy ulospäin. Se että liike on "sisäistä" tarkoittaa juuri tätä: Koemme tahdonponnistuksen aiheuttaman impulssin kehossamme, liike on ikään kuin lähdössä, mutta samalla kontrolloimme tämän impulssin niin, että emme anna liikkeen syntyä kuin erittäin pienenä mikroliikkeenä, jos sellaisenakaan. Shi-li on saman asian tekemistä niin, että annamme liikkeen tulla ulos suurempana. Näin zhan zhuangin ja shi-lin välillä ei oikeastaan ole kuin aste-ero: zhan zhuangissa liike on "sisäistä", shi-lissä "ulkoista".

Tätä eroa tai samuutta on todella tutkittava kehossa ja mielessään ja pyrittävä ymmärtämään näiden asioiden ero ja yhteys.

Shi-lissä on sitten tutkittava liikkeen vastusta. Kiinalaiset puhuvat mielellään ilman vastuksen tuntemisesta, kun tarkoittavat sitä, että liikutaan niin että koetaan ikään kuin jonkin ulkoisen voiman vastustavan liikettä. Shi-lissä sitä tehdään monien erilaisten mielikuvien avulla: voidaan käyttää mielikuvia lankuista, palloista, vedestä, ilmasta jne.

Kun tätä vastuksen ideaa tutkitaan shi-lissä, se vaikuttaa välttämättä myös siihen, miten koemme zhan zhuangin. Pystymme hiljalleen tutkimaan samaa asiaa zhan

zhuangissa. Kyse on kehon jännitys- ja rentoustilojen tutkimisesta. Kirjoitin tästäkin asiasta jo aiemmin, enkä kuvaa sitä nyt tarkasti.

Shi-li -harjoituksessa on kaksi selkeästi toisistaan erottuvaa tasoa liittyen siihen vastuksen tunteeseen, jota etsitään ja tutkitaan. Aluksi käytetään mielikuvia, jotka synnyttävät tasaisen vastuksen liikkeen joka kohtaan. Kun tätä harjoitusta tehdään pitkään, kokemus alkaa muuttua eräällä tavalla elastisemmaksi ja elastisemmaksi. Esimerkiksi liikesuunnan vaihtokohtiin syntyy elastinen tunne. Toinen vaihe on se, että siirrytään käyttämään sellaisia mielikuvia, jotka vahvistavat tätä elastista tunnetta. Sellaisia ovat mielikuvat erilaisista jousista ja kuminauhoista, joita kuvitellaan kehon eri kohtiin ja esimerkiksi sormista vastakkaiseen seinään. Näiden mielikuvien avulla vahvistetaan sitä tunnetta, että shi-lissä liike on kuin jousen venyttämistä ja vapauttamista. Tämä synnyttää ymmärrystä sellaisesta koko kehon jännityksen ja rentouden vaihtelusta, jota yi quanissa tavoitellaan, ja joka muodostaa yi quanin räjähtävän voiman, fa-lin, perustan.

Tässä shi-li ja fa-li kohtaavat, shi-li alkaa olla hitaasti tehtyä fa-lita. Lisäämällä sitten shi-lin nopeutta ja tutkimalla liikkeen erilaisia laajuuksia ja muotoja voidaan siirtyä fa-lin harjoitteluun. Samaa asiaa voidaan sitten harjoitella myös zhan zhuangissa, jolloin ymmärrys ja kokemus siitä, että zhan zhuang, shi-li ja fa-li muodostavat yhtenäisen jatkumon, alkaa muodostua.

En ole tässä käsitellyt sitä, miten tähän työskentelyyn yhdistetään taitava askellus, joka on myös vaativa taito ja vaatii kärsivällistä ja pitkäaikaista harjoittelua. Askellusta ei opita seisomalla vaan viettämällä pitkiä aikoja moca-bu -harjoittelussa. Askeleen ja fa-lin yhdistäminen on myös oma vaikea taitonsa. Myös tässä harjoittelussa on omia vaihteita ja tasojaan, joiden suhde on ymmärrettävä ja opittava, jotta voisi omaksua nopean ja joustavan vapaan askeleen ja vapauttamaan voimaa missä kohdin askelta tahansa.

Terveysharjoittelua vai kamppailua

Yksi seikka, mikä vaikeuttaa yi quanin metodin ymmärtämistä, on se että usein tehdään jako yi quanin terveydelliseen ja kamppailulliseen puoleen. Tällä jaolla ei ole mielestäni mitään metodisia perusteita, päinvastoin se voi johtaa harrastajia harhaan. Systeminäkin yi quan on jatkumo, jonka eri tasoja on keinotekoista erottaa toisistaan. Wang Xiang Zhai ei puhu mitään yi quanin terveydellisestä ja kamppailullisesta puolesta ensimmäisissä kirjoituksissaan. Jos olen oikein ymmärtänyt, tämä jako syntyi vasta kommunistihallinnon aikana, jolloin traditionaalisten kamppailutaitojen harrastaminen ei ollut Kiinassa hyväksyttyä. Ne edustivat vanhoillisuutta ja taantumusta. Yksi strategia selvittää tässä tilanteessa oli se, että alettiin korostaa näiden taitojen terveyspuolta. Taitojen terveyspuolta saatettiin sitten harjoittaa julkisesti, ja kamppailupuolta vain verhojen takana. Tämä kuvaus on tietysti yksinkertaistettu. Kiinalaisiin ruumiinharjoituksiin on vuosituhansia liitetty

myös tietynlainen taolainen käsitys siitä, miten nämä harjoitukset lisäävät ihmisen vitaalisuutta ja tähtäävät pidempään elinikään.

Yi quanin metodin ymmärtämisen ja oppimisen kannalta tämä jako on kuitenkin mielestäni onneton. Pelkästään tämän jaon tekeminen jakaa harrastajia kahteen luokkaan: heihin jotka harjoittelevat vain terveytensä vuoksi ja heihin, jotka ovat kiinnostuneita myös kamppailupuolesta. Joka tapauksessa yi quanin ensimmäinen zhan zhuang harjoitus alkaa heti kasvattaa harrastajan niitä ominaisuuksia, jotka ovat välttämättömiä kamppailutaidossa. Seisomisen tarkoituksena on oppia ymmärtämään, mitä tarkoitetaan sisäisellä voimalla tai koko kehon voimalla, kiinaksi *hunyuan li*. Tässä suhteessa ei ole olemassa mitään terveydellisiä tai kamppailullisia seisonta-asentoja. Jo ensimmäinen yi quanissa opetettava asento yrittää opettaa harrastajalle sisäistä voimaa. On tietysti myös niin, että tällaisella harjoituksella on sitten myös terveydellisiä vaikutuksia, mutta koska yi quan on ensisijaisesti ja myös historiallisesti kamppailutaito, sen harjoitusten terveysvaikutukset ovat jotakin, jotka vain seuraavat mukana.

Sama pätee shi-li -harjoituksiin. Ei ole olemassa mitään terveydellisiä shi-li -harjoituksia. Kaikilla shi-li -harjoituksilla on oma kamppailuun liittyvä muotonsa ja funktionsa. Jokaista shi-li -harjoitusta voidaan soveltaa kamppailussa. Shi-li -harjoitusten ensisijainen päämäärä on opettaa sitä, miten seisossa opittu *hunyuan li* voidaan säilyttää liikkeen aikana. Se on tietysti kamppailutaidossa ensisijaista. Se että kehitämme koko kehon voimaa staattisessa asennossa ei riitä. Kamppailu on liikettä, ja voima on osattava säilyttää ja sitä on osattava käyttää liikkeessä. Shi-li -harjoitukset tähtäävät tähän. Yao Zongxun on kirjoittanut tästä: "Jos ei ole saavuttanut *hunyuan li*tä, ei voida puhua mistään todellisesta kamppailutaidosta. Pelkästään zhan zhuang -asunnoissa ei voi kamppailla. Seistessä kehitetty *hunyuan li* on osattava säilyttää myös liikkeessä. Sitä on osattava käyttää myös nopeissa ja nopeasti muuttuvissa liikkeissä. Staattisesta asennosta liikkeeseen siirtymisen prosessia harjoitellaan shi-lin avulla."¹ Samaan tähtäävät myös *moca-bu* eli askelharjoitukset.

Jos teemme eron yi quanin terveyspuoleen ja kamppailupuoleen, se herättää myös ajatuksen kahdesta eri motivaatiosta. Jos on motivoitunut harjoittamaan "vain" yi quanin terveyspuolta, syntyy helposti ajatus, että esimerkiksi fa-li -harjoitukset eivät ole tärkeitä tai askelten opettelu. Harrastajat jättävät harjoitusprosessinsa kesken ja tyytyvät tekemään vain zhan zhuang-harjoitusta. Syntyy myös helposti ajatus, että yi quanin muut harjoitukset ovat liian vaikeita tai kuuluvat "siihen kamppailupuoleen", joka ei ole heille tarkoitettua. Yi quan on kuitenkin asteittain etenevä ja kokonainen järjestelmä, joka antaa jatkuvasti uusia ja mielenkiintoisia kokemuksia ja oivaltamisen elämyksiä heille, jotka jaksavat sitä harjoittaa.

¹ <http://www.yiquan.com.pl/artykuly/engshili.html>. Xie Yongguang: "Master Yao Chengguang talking about shi li."

Yu Yong Nian ja yi quanin tieteellinen perusta

Kirjoitin tuon tähänastisen tarinan joskus syyskuussa, vähän sen jälkeen kun harjoittelimme näitä asioita leirillä. Yritän selittää siinä eirtyisesti sitä, miten seisominen, siis zhan zhuang kehittyy "elastiseen suuntaan", jossa kehon jännitys ja rentoustilat vaihtelevat, jolloin opitaan näkemään zhan zhuangin, shi-lin ja fa-lin yhteys. Asiaa on kuitenkin vaikea selittää. Sain marraskuun alussa käsiini **Yu Yong Nianin** kirjan "*I-Chuan, Les bases scientifiques, La Posture de l'Arbre: ZHANG ZHUANG*".

Olen sitä hiljalleen lueskellut ja se on osoittautunut erittäin mielenkiintoiseksi juuri siksi, että se on ensimmäinen yi quania käsittelevä kirja, joka yrittää kehittää yi quanin teoriaa. Samalla se kuvaa myös yksityiskohtaisesti zhan zhuang -harjoituksen metodia ja sen eri vaiheita. Yu Yong Nian aloitti yi quanin Wang Xiang Zhain johdolla jo vuonna 1944 ja on yksi hänen vanhimmista oppilaistaan. Hän ilmeisesti edelleen elää Pekingissä ja on yli 90-vuotias. Yu on lääkäri, joka on vuosikymmeniä tutkinut zhan zhuangin terveysvaikutuksia, ja kirjoittanut yi quanin tästä puolesta kiinaksi useita kirjoja. Nyt käsillä oleva kirja on käännetty ranskaksi jo vuonna 1999.



Vieressä kuva Yusta kamppailuseisonnassa. Yun kirja on täynnä erilaisia luokitteluja ja tarkkoja mittauksia, joka liittyy ilmeisesti hänen käsitykseensä siitä, mitä on tiede. Hän esimerkiksi näyttää, miten seisomisen rasittavuus lisääntyy, kun polvia taivutetaan hieman enemmän tai kun käsiä kohotetaan hieman enemmän tai asetetaan vähän kauemmaksi

vartalosta jne. Nämä kaikki ovat mielenkiintoisia näkökulmia, mutta mielenkiintoisinta itselleni ovat hänen kirjansa neljäs ja viides luku.

Kirjan neljännen luvun nimi on "Travail de l'intention du Zhan Zhuang", jonka voisi kääntää "intentiotyöskentely zhan zhuangissa". Intentio-termi on vaikea kääntää, mutta sillä tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä työskentelyä, mikä liittyy mielikuviin, tahdonponnistukseen, tahdonvoimaan ja muihin harjoituksen aspekteihin, joita Yu kutsuu nimellä "henkinen". Hän kirjoittaa, että on olemassa

kaksi intentiotyöskentelyn tapaa: a) pidätelty ja b) intensiivinen. Kummatkin tuottavat eri tuloksia. Ensimmäinen sopii aloittelijoille ja toinen edistyneemmille.

Luku jakaantuu viiteen alalukuun seuraavasti:

1. Rentoutuminen
2. Mielikuvien käyttö
3. Lihasten elastinen liike
5. Yhdistäminen
6. Jänteiden venyttäminen

Järjestys kuvaa myös sitä tapaa, miten zhan zhuang harjoitus metodisesti etenee ja muuttuu. Aluksi keskitytään rentouden saavuttamiseen, siitä hiljalleen edetään aktiivisemmin mielikuvien käyttöön, jonka avulla opitaan se, mitä tarkoitetaan lihasten elastisella liikkeellä; sitten yhdistetään keho yhdeksi kokonaisuudeksi; ja edistyneimmällä tasolla harjoitellaan nopeaa "jänteiden venyttämistä". Tässä tulee hienosti kuvattua se, mitä yritin edellä kuvata zhan zhuangin, shi-lin ja fa-lin jatkumona. Yulla on ymmärtääkseni sama ajatus tästä jatkumosta, mutta hänellä on yksityiskohtaisesti kuvattu metodi eri vaiheineen asian ymmärtämiseksi ja harjoittamiseksi.

I Rentoutuminen

Selitän Yun metodin askel askeleelta. Ensiksi rentoutuminen. Päämääränä on oppia rentouttamaan lihakset, mutta tulla myös tietoisiksi siitä, millaista henkistä kokemusta tämä rentous vastaa. Rentous on aluksi erittäin tärkeää ja sitä on tutkittava paljon. On rentoutettava keho lihas lihakselta ja tultava samalla tietoisiksi siitä, miltä rentous eri kohdissa kehoa tuntuu. Myöhemmin kun harrastaja tutkii lihasten elastista liikettä, ja jos hän ei osaa rentoutua, hän jäykistyy ja väsyä helposti. Yu antaa monta tapaa etsiä rentoutta:

1. Mielen tai hengen rentouttaminen. Tällä tarkoitetaan sitä mielen tilaa, missä harjoitus alkaa. On pudotettava pois kaikenlaiset negatiiviset ajatukset jo ennen kuin aloittaa zhan zhuang -harjoituksen. Erityisesti aloittelijoiden on vaikea keskittyä harjoitukseen. He saattavat hermostua jo parin, kolmen minuutin seisomisen jälkeen. Siksi mielen rentouttaminen aluksi on tärkeää. Yu toteaa, että mieli tai henki on rentoutunut, kun se ei ajattele mitään erityistä.

2. Ilmeen rentouttaminen liittyy samaan asiaan. Yu neuvoo ajattelemaan jotakin hauskaa tapahtumaa tai asiaa, jolloin kasvoille ilmestyy kevyt hymy. Silloin mielentilakin on kevyt ja positiivinen ja mieli rentoutuu.

3. Rentoutuminen hengityksen avulla. Jos seistessä huomaa, että hartiat jännittyvät ja kohoavat ylöspäin ja rintakehä jännittyy, Yu kehottaa vetämään syvään henkeä niin että keuhkot täyttyvät kokonaan ylös asti ja niin että myös selkäranka venyy. Sitten

hengitetään syvään ulos niin että keuhkot tyjenevät kokonaan. Tämä toistetaan muutaman kerran. Näin voi tehdä 4 - 5 minuutin välein ja kerralla 2 - 3 hengitystä.

4. Rentoutuminen pienten liikkeiden avulla. On mahdollista rentouttaa lihaksia myös tekemällä pientä liikettä asennossa. Pidetään asento hyvänä, rakenne hyvänä, mutta liikutaan kevyesti asennossa eri suuntiin 5 - 10 minuuttia ja etsitään niin lihasten rentoutta.

5. Rentoutuminen asennon aktiivisen korjaamisen avulla. Kun seisominen käy tukalaksi, voi ojentaa hetkeksi jalkansa suoriksi, pudottaa kätensä alas ja heilutella ja puristella niitä ja ottaa sitten uusi asento, jota on vähän muutettu edelliseen nähden.

6. Rentoutuminen asennon passiivisen korjaamisen avulla. Tällä Yu tarkoittaa sitä, että harjoituksen ohjaaja käy korjaamassa seisijan asentoa. Hän voi tehdä sen koskemalla, ravistamalla, kannattelemalla käsiä tai vain kehottamalla harjoittelijaa tekemään jonkin asentomuutoksen.

II Mielikuvien käyttö

Aluksi päämääränä on Yun mukaan eräänlainen hermostollisen toiminnan tai aivotoiminnan vakaa, pidätelty tila ja sen avulla mielen tyyneys ja keskittymiskyky. Yu kuvaa tässä kohtaa kuusi menetelmää:

1. Kaukaisuuteen katsominen. Tämä voidaan tehdä sekä ulkoisesti katomalla todellisuudessa jonnekin kauaksi tai sisäisesti kuvittelemalla esim. jokin miellyttävä maisema, johon katsotaan.

2. Kaukaisen äänen kuunteleminen. Yu toteaa, että ennen vanhaan opettajat neuvoivat kuuntelemaan kaukaisen sateen ropinaa. Nykyään voidaan hänen mielestään yhtä hyvin kuunnella radiota tai musiikkia.

3. Pidetään kiinni tuesta. Sairaat tai muuten heikot harjoittajat voivat seisoessaan pitää aluksi kiinni myös jostakin tuesta, esimerkiksi pöydästä tai seinästä. Vahvemmat harrastajat voivat kuvitella pitävänsä kiinni jostakin esineestä tai nojaavansa pöytään tai vastaavaan.

4. Seistään pehmeällä tyynyillä. Tämän mielikuvan avulla voidaan rentouttaa erityisesti jalkoja. Voidaan kuvitella, että kummankin jalan alla on pehmeä tyyny ja vartaloa voi liikutella vasemmalle ja oikealle ja tarttua maahan muutaman kerran varpaillaan.

5. Ilmapallon kannatteleminen käsissä. Kuvitellaan että käsien ja rinnan välissä on ilmapallo, joka räjähtää, jos sitä puristaa liikaa ja karkaa, jos sen päästää irti. Hiljalleen pallon painoa voi lisätä; voi kuvitella kannattelevansa esimerkiksi vesimelonia. Näin harjoituksen intensiivisyysaste lisääntyy.

6. Liikkuminen vedessä. Aluksi voidaan kuvitella, että vettä on nilkkaan asti ja liikutaan siinä. Veden vastuksen ajatusta voi lisätä antamalla veden korkeuden kohota

esimerkiksi kaulaan asti. Harjoituksen intensiivisyyttä voidaan lisätä kuvittelemalla veden tilalle savi.

III Lihasten elastinen liike

Tässä tulemme Yun metodin mielenkiintoisempaan kohtaan. Luvun johdannossa hän selittää, että on kahdenlaista liikettä, joita hän kutsuu ensimmäiseksi ja toiseksi tahdonalaiseksi liikkeeksi. Tavallisessa liikunnassa tai urheilussa, missä keho oikeasti liikkuu asennosta tai paikasta toiseen, on kyse "ensimmäisestä tahdonalaisesta liikkeestä". Hän toteaa, että tässä liikkumisen tavassa ei kyetä aktivoimaan samanaikaisesti lihaksia, jotka työskentelevät ja ovat levossa. Tämä sen sijaan on "toisen tahdonalaisen liikkeen" tarkoitus ja josta on kyse zhan zhuangissa. Hän kirjoittaa: "Elastiselle liikkeelle on luonteenomaista kaksi vastakkaista toimintaa, ojentaa lihasta ja supistaa lihasta. Sitä ohjaa mielen toiminta, joka antaa toimintakäskyn raajojen levossa oleville lihaksille." Edelleen hän kirjoittaa, että harjoitus vaatii korkeata keskittymisen tasoa, energisyyttä, jotta hermoston ja aivojen toimintaa saadaan tarpeellisella tavalla ärsytettyä.

Aluksi lihasten elastista liikettä harjoitetaan perusasennossa. Sen päämääränä on kyky tuntea ja analysoida erikseen kehon jokaisen lihaksen elastinen liike. Tämä on erityisesti yi quanille luonteenomainen harjoitus. On olemassa myös kehon yhdistämisen, työntämisen ja vetämisen elastiset liikkeet, joissa kehon erillisten lihasten elastiset liikkeet kerätään yhteen. Silloin puhutaan keskitason ja edistyneen tason elastisista liikkeistä.

Yu aloittaa elastisen liikkeen harjoittamisen jaloista, koska jalkojen liikkuvuus, taito ja voima ovat ensisijaisia. Yu neuvoa ottamaan minkä tahansa perusseisonta-asennoista. Tässä asennossa sitten jännitetään jalkoja vuorotellen. Hän kyllä kirjoittaa, että ajattele jännittäväsi jalkasi, eli mielen intentio on ensin, mutta tekstistä on helppo lukea, että hän tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että jalkoja jännitetään ja rentoutetaan vuorotellen. Hän antaa erilaisia tapoja ja rytmejä tämän tekemiseen: vuorotellen oikea ja vasen jalka; oikea kaksi kertaa, vasen kaksi kertaa; jännitys ja rentoutus hyvin nopeassa tahdissa, jännitys ja rentoutus hyvin hitaassa tahdissa jne.

Selitän Yun metodin ensin kokonaan ennen kuin kommentoin sitä Zhangin menetelmän näkökulmasta.

IV Yhdistäminen

Yu kuvaa yhdistämisen tarkoittavan sitä, että nivelten ympärillä levossa olevat lihakset yhdistetään ja saadaan liikkumaan yhdessä elastisessa liikkeessä. Lihakset yhdistetään rakenteellisten kolmioiden avulla. Elastinen liike muodostuu silloin useiden levossa olevien ja yhdistettyjen lihasten liikkeistä. Käytännössä harjoitus etenee niin että, ensin yhdistetään kaksi pistettä, esim. jalka ja reisi, sitten kolme pistettä, jalka reisi ja lonkka jne. Näin laajennetaan systemaattisesti harjoitettavaa

kokonaisuutta ja luodaan uusia rakenteellisia voiman linjoja ja struktuureita, avataan uusia mahdollisia liikkeitä ja uusia ja erilaisia sisäisiä tuntemuksia.

Seuraavassa asian tarkempi kuvaus, joka auttaa ymmärtämään ja tutkimaan sitä, mistä tässä on kyse. Seiso perusasennossa ja tule tietoisiksi ensin rakenteesta, jonka muodostavat seuraavat kolme pistettä:

1. päkiä, kantapää ja polvi.

Tutki tätä rakennetta niin, että luot elastisen liikkeen sen osien välille. Yksi mielikuva, joka voi helpottaa asiaa on, että kolmion pitkä sivu muodostuu elastisesta jousesta. Tässä tapauksessa esimerkiksi polven ja päkiän välinen sivu voi olla jousi.

Kun olet saanut tämän rakenteen toimimaan yhdessä, joka tarkoittaa siis tietynlaista sisäistä kokemusta rakenteen yhtenäisyydestä, ota mukaan seuraava kolmio:

2. kantapää, polvi, lonkka.

Tämän kolmion pitkän sivun, eli kantapään ja lonkan välin, voit ajatella muodostuvan jousesta. Lisää nyt tämä rakenne edellisen rakenteen "päälle". Kun olet saanut tämän kokonaisuuden yhdistettyä, voit laajentaa rakennetta ottamalla mukaan seuraavan kolmion:

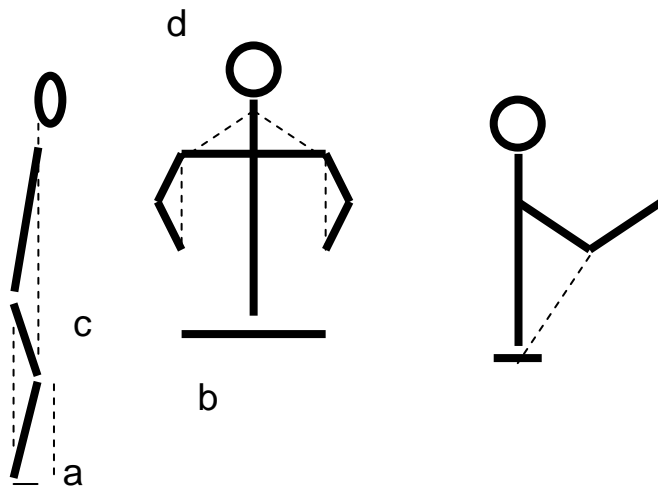
3. polvi, lonkka, päälaki. Tämä on yksi mahdollisuus. Nyt polven ja pääläen välinen sivu voi olla jousi. Toinen mahdollisuus on rakentaa edellisen kolmion päälle selän jousi. Nyt koko vartalo on yhdistetty yhteen elastiseen liikkeeseen. Tästä voit sitten edetä käsiin. Voit esimerkiksi yhdistää kädet vartaloon seuraavan kolmion avulla:

4. lonkka, kyynärpää olkapää. Edelleen kuvio voi edetä näin:

5. olkapää, niska, toinen olkapää;

6. olkapää, kyynärpää, ranne

7. ranne, peukalo, pikkusormi.



V Jänteiden venyttäminen

Viidettä ja viimeistä vaihetta Yu kuvaa "jänteiden venyttämiseksi". Hän kirjoittaa, että harjoituksen tarkoituksena on kehittää nivelten elastisuutta yhdistämällä sen ympärillä olevat lihakset ikään kuin vetäisi nopeasti kuminauhan kummastakin päästä tai toisesta päästä toisen ollessa paikallaan. Kehon levossa olevat lihakset toimivat yhdessä ja nivelet, kuten lonkka, polvi, olkapää ja kyynärpää, pysyvät paikallaan, kun tehdään lihasten elastista liikettä neljään suuntaan. Edelleen Yu toteaa, että kyse on edistyneestä menetelmästä, jonka perustan muodostavat aiemmin opitut menetelmät eli lihasten elastinen liike ja yhdistäminen.

Hän antaa neljä esimerkkiä:

1. Jalat (jalkaterät) ja selkä. Jalat ja selkä muodostavat kolmiomaisen vyöhykkeen, johon levossa olevat lihakset yhdistyvät. Tälle alueelle kohdistetaan nopea elastisen liikkeen sykäys ikään kuin vedettäisi kuminauhasta.

2. Jalat ja niska. Tämä vyöhyke yhdistää jalkaterien, jalkojen, reisien, vyötärön, selän, rinnan ja kaulan levossa olevat lihakset. Nopea elastisen liikkeen sykäys kohdistetaan tälle alueelle.

3. Kummatkin kädet ja kaula muodostavat kolmiomaisen vyöhykkeen, jossa yhdistyvät käsien, käsivarsien, kaulan, olkapäiden ja selän lihakset. Nopea elastinen liikkeen sykäys kohdistetaan tälle alueelle.

4. Jalat ja selkä sekä kädet ja selkä

T-asennossa (taisteluseisonta) jalat ja selkä muodostavat yhden kolmiomaisen vyöhykkeen ja kädet ja selkä toisen. Kolmas kolmiomainen vyöhyke kulkee kädestä niskan kautta toiseen käteen, jossa selkä jää keskelle. Nämä kolmiot yhdistetään ja siihen kohdistetaan nopea elastisen liikkeen sykäys ikään kuin venytettäisi kuminauhaa yhtäaikaan joka suuntaan.

Sitten kommentteja

Tämä kaikki on todella mielenkiintoista ja sekä selittää että antaa myös menetelmiä tutkia sitä, mitä tarkoitetaan sillä, kun puhutaan kehon yhdistämisestä tai tietynlaisesta elastisuudesta, jonka zhan zuang harjoitus hiljalleen harjoittajassaan kehittää. Itse asiassa Yun kuvaus on ainoa systemaattinen esitys, mihin olen törmännyt, seisomisen teoriasta ja sen harjoittamisesta sekä siihen liittyvistä päämääristä. Tässä ehkä myös selittyy osittain se, että Yu kutsuu kirjaansa zhan zhuangin tieteelliseksi perustaksi. Ainakin hän on huolellisesti analysoinut seisomisharjoituksen ja siihen liittyvän oppimisprosessin eri vaiheita ja kehittänyt samalla näitä vaiheita vahvistavia harjoitusmenetelmiä.

Jos sitten vertaa Yun menetelmää Zhangin vastaavaan, on todettava, että Zhang ei ole näin analyttinen, mutta Zhangin menetelmän avulla, joka etenee vähän erilaisten mielikuvien avulla, kaikki samat vaiheet tulevat tutuiksi. Zhang tosin aloittaa heti alussa kehon rakenteellisen yhteyden rakentamisen erilaisten pallojen avulla, joita

sijoitellaan eri puolille kehoa. Hän korostaa myös rentoutta todella paljon, mutta siirtyy siitä yleensä heti kehon rakenteen harjoittamiseen erilaisten pallomielikuvien avulla. Mielikuvina pallot ja kolmiot vastaavat toisiaan.

Hän opettaa myös heti alussa mielikuvatyöskentelyä, jossa työnnetään ja vedetään, nostetaan ja painetaan, siirretään oikealle ja vasemmalle ja kaikki tämä ilman ulkoista liikettä. Näiden harjoitusten tarkoituksena on saada esiin se, mitä Yu kutsuu kehon elastiseksi liikkeeksi, mutta Zhang lähestyy tätä asiaa puhtaasti mielikuvan kautta. Yu esimerkiksi opettaa vain jännittämään jalkojaan vuorotellen. Zhang ei tekisi koskaan tätä. Hänestä tällainen harjoitus kehittäisi vain yksittäistä lihasta ja olisi yi quanin harjoitusmetodin vastainen. Sen sijaan hän opettaisi saman asian antamalla mielikuvan, että seisot seinän vieressä ja painat olkapäälläsi voimakkaasti seinää. Silloin tunnet, että vastakkainen jalkasi jännittyy. Ja tässä onkin Zhangin menetelmän yksi ydin: hän opettaa, että tämä jalan jännittymisen on synnyttävä mielikuvan kautta, ei niin että jalkaa vain yksinkertaisesti jännitetään. Tämä on myös Zhangin menetelmän vaikeus, jota olen yrittänyt selittää ja keksiä sille käsitteitä. Eli miten tämä mielikuva saadaan muuttumaan "lihaksi" niin että jalka todella jännittyy ja koko kehon lihaksisto toimii niin kuin se oikeasti työntäisi seinää.

Kun Zhang antaa mielikuvan, jossa vedetään ja työnnetään lankkua, on jo siirrytty siihen, mitä Yu tarkoittaa kehon yhdistämisellä. Lankun työnnössä ja vedossa on tarkoitus tuntea koko kehon elastinen liike tämän mielikuvan avulla. Zhang ei tarjoa tähän asiaan mitään apuaskelmia; hän siirtyy suoraan asiaan. Yu analysoi tätä prosessia ja yrittää jakaa sitä pienempiin osiin, jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää, mistä on kyse.

Zhangin opetuksessa on myös läsnä Yun kuvaama nopea "jänteiden venytys". Se näkyy esimerkiksi asennossa, jossa "pidetään lintuja kämmenellä". Siinä lintujen lähtiessä lentoon, syntyy nopea nykäisevä sykäys joka ulottuu jaloista selkärangan yläpäähän asti. Ja tämä on nimenomaan tämän mielikuvan idea. Tästä tosin Zhang ei puhu mitään. Hän vain olettaa, että oikean mielikuvan ja kärsivällisen työskentelyn avulla se löydetään.

Seuraavissa Huomioissa kuvaan Yun kirjan seuraavaa lukua, joka sisältää myös mielenkiintoisia ajatuksia. Zhendi (Andi) Peng, Li Jianyun oppilas on myös kirjoittanut mielenkiintoisen kirjan yi quanista. Kirjan nimi on "The Wonder of Yi Quan". Siihenkin tutustumme seuraavissa Huomioissa.

HUOMIOITA 1/2005 helmikuu
No 38

Zenshindojo ry.
Perustettu 1987.
Kirjannut Timo Klemola

KARATE * TAIJIQUAN * YIQUAN * ZEN



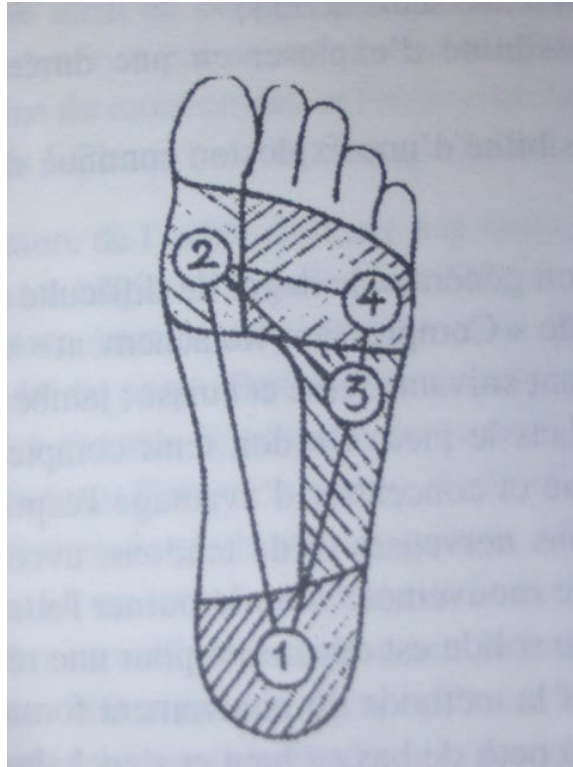
Yi quanin teoriaa Yu Yong Nianin mukaan, jatkoa

Tarkennan vielä sitä, mitä kirjoitin edellisissä Huomioissa Yu Yong Nianin zhan zhuangia koskevasta teoriasta. Kirjansa viidennessä luvussa "Zhan zhuangin teoria" hän kuvaa tarkemmin elastisen liikkeen käsitettään ja antaa uusia harjoituksia. Ensinnäkin hän erottaa zhan zhuang -harjoituksen lihastyöskentelyssä kaksi tasoa: passiivinen liike ja aktiivinen liike. Passiivisella liikkeellä hän tarkoittaa sitä, että pitäessämme yllä zhan zhuang asentoa lihastemme pitää työskennellä tietyllä tavalla asennon säilyttämiseksi. Tätä passiivista rasitusta voidaan säädellä säätämällä asennon rasittavuusastetta. Istumalla vähän alemmaksi tai kohottamalla käsiä vähän ylemmäksi tästä passivisesta rasituksesta tulee intensiivisempi. Tämä on kuitenkin sellaista lihastyöskentelyä, jota kuka tahansa pystyy tekemään ilman sen kummempaa harjoittelua. Se tapahtuu passiivisesti ja automaattisesti, kun otamme zhan zhuang asennon. Yi quanissa edetään kuitenkin seuraavalle tasolle, jota Yu kutsuu "aktiiviseksi liikkeeksi".

Aktiivinen liike zhan zhuangissa on varsinainen yi quanin metodi, jonka avulla harjoitetaan asennossa levossa olevia lihaksia. Yu kuvaa asiaa näin. Harjoituksen aikana tapahtuu passiivista liikettä, joka on välttämätöntä asennon ylläpitämiseksi, mutta osa lihaksista on lepotilassa. Tarkoituksena on harjoittaa näitä levossa olevia lihaksia niitä jännittäen ja rentouttaen henkisen ponnistuksen avulla. Hän kutsuu kehon levossa olevien lihasten jännityksen ja rentouden vaihtelun liikettä "toiseksi tahdonalaiseksi liikkeeksi".

Yu korostaa jalan ja erityisesti jalkaterän lihasten merkitystä tässä harjoittelussa. Jalkaterä ja jalka muodostavat elastisen rakenteen, jotka kannattelevat koko kehon

painon ja mahdollistavat sellaiset liikkeet kuten joustavan juoksun tai hyppelyn niin, että liikkeestä aiheutuva värähdys vaimenee eikä vahingoita sisäelimiä tai aivoja. Yi quanissa jalkaterän lihasten ja koko tämän rakenteen elastisuuden ja voiman harjoittelua pidetään erityisen tärkeänä. Yu erottaakin neljä jalkapohjan pistettä, jotka aktivoituvat erilaisten mielikuvien käytössä. Hän kuvaa pisteitä näin:



Piste 1: kannatteleva piste; piste 2: räjähtävän voiman piste; piste 3: laajenemisen ja tarttumisen piste; 4: murskaava tai iskevä piste.

Yu kuvaa harjoitusprosessin etenevän siten, että hiljalleen jalkojen kannatteleva räjähtävä voima saadaan syntymään missä kohtaa tahansa kehoa. Keho yhdistyy hiljalleen alhaalta ylöspäin ja hyvin edistyneellä tasolla lihakset voidaan ikään kuin erottaa luista ja saadaan aikaan rentouden ja jännityksen vaihtelu ilman luiden osallistumista tähän työskentelyyn (mitä se sitten tarkoittaa!). Silloin päästään siihen, että

- kaikki kehon osat ovat yhdistyneet alhaalta ylöspäin
- kehon lihakset yhdistyvät
- rentouden ja jännityksen vaihtelun liike kerääntyy yhdeksi liikkeeksi
- voima voidaan räjäyttää ulos erittäin lyhyessä ajassa
- voimaa voidaan myös vapauttaa pitkään tahdon ohjaamana.

Yu kehottaa harjoittamaan jännityksen ja rentouden liikettä alhaalta ylöspäin, koska ensinnäkin jalkaterässä tämä liike on hyvin vaikeaa ja niin luodaan hiljalleen

hyvä pohja siihen, että kehon osat alkavat toimia yhdessä ja pystytään lopulta saamaan aikaan räjähtävä ja voimakas refleksi voiman vapauttamiseksi.

Tämän johdannon jälkeen Yu antaa seuraavia mielikuvaharjoituksia, joiden avulla edellä kuvattua prosessia tutkitaan.

1. Juoksemisen mielikuva. Yu korostaa, että kyseessä on "juoksemisen syy, ei seuraus". Juoksemisen syy on tahdon ponnistus, mielikuva ja sen seuraus on itse juoksemisen liike. Yi quanissa harjoitteleme vain liikkeen syytä, emme sen seurausta. Eli keskitymme juoksemisen syyhyn eli mielikuvaan ja siihen tahdon ponnistukseen, joka tarvitaan juoksemisen liikkeen aikaansaamiseksi, mutta emme kuitenkaan lähde liikkeelle, siis juoksemaan. Teemme tämän kaiken zhan zhuangin perusasennossa. Jalan paino lepää päkiällä ja kantapäätä on hieman koholla. Tämä mielikuva aiheuttaa sen, että jalat ponnistavat vuorotellen aivan kuin oikeasti juoksisimme, jolloin rentouden ja jännityksen liike vaihtelee jalasta toiselle. Yu toteaa tämän vaativan aloittelijalta paljon harjoitusta, mutta hiljalleen liikettä oppii kontrolloimaan mielikuvan avulla.

2. Hyppelyn mielikuva.

3. Laajenemisen ja kiinnipitämisen mielikuva. Yu kehottaa kiertämään jalkoja ulospäin ja ottamaan laajenemisen idean ja samalla kuitenkin myös suuntaamaan voimaa sisäänpäin. Voima nousee ylöspäin niin, että se tuntuu myös reisissä ja lonkissa ja samalla myös jalkojen välin alue kohoaa ylös.

4. Liukumisen mielikuva. Tämä tehdään taisteluasennosta. Kummatkin kantapäävät ovat hieman koholla. Otetaan mielikuva että takajalka liukuu eteenpäin ja etujalka taakse ja sitten päinvastoin. Yu vielä toteaa että liike saa näkyä ulos 2 - 5 mm!

5. Murskauksen ja iskun mielikuva. Myös tämä tehdään taisteluasennosta. Kummatkin kantapäävät ovat kevyesti koholla. Kuvitellaan että takajalka iskee voimakkaasti maahan alaspäin. Samalla etujalka iskee myös maahan alas ja eteenpäin. Kyse on mielikuvasta, jossa kummatkin liikkeet tehdään voimakkaasti.

6. Rentouden ja jännityksen menetelmä luiden vapauttamiseksi ja jänteiden harjaannuttamiseksi. Yun kuvaus tästä mielikuvasta ei ole kovin selkeä, mutta ymmärsin sen seuraavalla tavalla. Otetaan mielikuva kahdesta kuminauhasta, jotka lähtevät jalkapohjista ja nousevat ylös jalkoja pitkiin reisiin, sieltä edelleen lonkkien kautta ylös vatsan ja selän keskeltä olkapäihin, sieltä edelleen kyynärpäihin ja ranteen kautta sormiin. Yu puhuu kahdesta elastisesta kuminahasta, jotka erottavat luut lihaksista ja jänteistä. Mieli antaa sitten käskyn luoda kaikkiin kuuteen suuntaan etenevä liike, jonka keskiakseli on munuaisten, lonkkien ja vatsan muodostama taso. Tämä liike ikään kuin yhdistää edellä kuvatut liikkeet. Yu ei kirjoita tästä, mutta tämä elastinen liike voidaan tehdä hitaasti, mutta myös nopeana ja pulssinomaisena, jolloin saadaan aikaan koko kehon yhdistävä ja värähdyttävä kaikkiin kuuteen suuntaan etenevä fa-li.

Yinian-aktiiviteetti yi quanissa Zhendi Pengin mukaan

Zhendi (Andi) Peng, Li Jianyun oppilas on myös kirjoittanut mielenkiintoisen kirjan yi quanista. Kirjan nimi on ”The Wonder of Yi Quan”. Kirjassa hän selittää joitakin WXZ:n ideoita, joihin en ole muualla tutustunut. Hän kirjoittaa kirjassaan paljon yi quaniin liittyvästä mielen toiminnasta, mielikuvien käytöstä, jota hän kutsuu sanalla yinian-aktiiviteetti.

Käänsin Huomioihin numero 34 Wang Xiang Zhain pitkän kirjoituksen, jossa hän toteaa mm. seuraavaa:

”Jos haluaa saada todella tuloksia kamppailussa, on yhdistettävä sisältämme dynaamisesta lähteestä syntyvä taisteluvoima maailmankaikkeuden voimaan; mutta näiden voimien yhteistoiminta on riippuvainen hengityksen joustavasta toiminnasta. On virhe luulla, että kyse on vain pallean supistamisesta. Sitä vastoin on yhdistettävä oma hengitys maailmankaikkeuden hengityksen kanssa; silloin huutomme seuraa tuulta ja pilviä.”

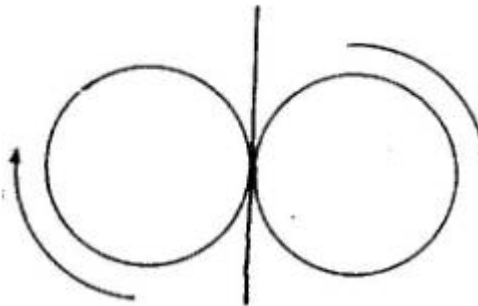
En todellakaan tiedä, miten tällainen teksti tulisi ymmärtää, mutta luulen, että Peng tarjoaa siihen yhden johtolangan kirjassaan. Kirjoittaessaan mielen toiminnasta zhan zhuangissa, hän esittää seitsemän erilaista mielikuvaa, joihin harjoittajan tulisi keskittyä. Vaikka ne ovat osittain tuttuja, ne tarjoavat mielenkiintoisen vertailukohdan esimerkiksi Yun ja Zhangin opetukseen. Pengin mukaan seistessä tulisi käyttää seuraavia mielikuvia (vähän lyhennelty käännös):

1. Kuvittele, että kylvet lämpimässä vedessä. Tästä seuraa rentous ja hyvä olo.
2. Kuvittele, että seisot ulkona ja kastepisarat valuvat alas vartaloasi pitkin. Keskity tuntemaan veden liike ja rentoudu.
3. Kuvittele, että ihaillet kaunista maisemaa, esimerkiksi vanhoja ja mahtavia mäntyjä, kirkasta kuunpaistetta pilvettömällä taivaalla, kukkien täyttämää niittyä, aaltoilevaa merta jne. Olet huoleton ja iloinen niin että tunnet olevasi samaa maiseman kanssa.
4. Kuvittele kuuntelevasi tihkusadetta, joka ropisee lehdistössä.
5. Keskity itseesi. Sulje silmäsi ja keskitä mielesi. Rentouta yksitellen sisäelimesi ja raajasi ja kuuntele hengitystäsi ja sydämesi lyöntiä. Niin kehität hermostosi reaktiokykyä.
6. Sulautuminen kaikkeen. Kun häiritsevä ajatus nousee, keskitä siihen mielesi sen sijaan että yrität jahdata sitä. Kuvittele että olet sulatusuuni ja ajatukset ovat kuivia oksia tai pudonneita lehtiä, jotka sulavat uunissa.
7. Keskitä mielesi henkiseen pyörimisliikkeeseen. Kuvittele että olet kietoutunut henkiseen pyörimisliikkeeseen, joka levittäytyy kauemmaksi ja kauemmaksi, kunnes se täyttää koko maailmankaikkeuden pehämästi ja soinnikkaasti. Voit myös kuvitella, että tulet yhdeksi taivaan ja maan kanssa.

Kuusi ensimmäistä mielikuvaa ovat tuttuja, mutta seitsemäs liittyy siihen, mitä WXZ kirjoittaa yhtymisestä maailmankaikkeuden voimaan. Peng kirjoittaa tästä seuraavasti:

”Millaisen yinian-toiminnan avulla voidaan lainata energiaa maailmankaikkeudelta? Wang Xiangzhain tuottama erittäin nopea voima oli peräisin hänen 'henkiseen pyörteeseen' ja maan vetovoimaan suunnatusta yinianistaan. Jotta voisit lisätä nopeuttasi ja voimaasi lainaamalla sitä maailmankaikkeudesta, kuvittele että olet yhteydessä maailmankaikkeuteen henkisen pyörteen valoalloilla. Tämä harjoitus pitää tehdä hyvin rennosti ja mieli tyynenä kuten terveystarjoituksissa on tapana.

A. Kuvittele, että kehosi on jaettu kahteen osaan pystysuunnassa ja kummallakin puolella ”henkinen pyörre” kiertää vasemmalle ja oikealle samaan suuntaan. (Kuva alla.)



Valoaallot kohoavat ja laskevat ja ympäröivät kaikki kehosi elimet ja olosi on miellyttävä ja tunnet ikään kuin tuulen virtauksen [energian kulkukanavissa]. Valoaallot kummallakin puolella liikkuvat harmonisesti ja supistuvat ja laajenevat (kuva 13) ”Henkinen valo” laajenee hiljalleen ja yhtyy lopulta koko maailmankaikkeuteen.

Kuvittele että valoaallot pyörivät kehosi ympäri ja samalla maailmankaikkeuden ympäri ja sisältävät yhtäaikaaisesti sekä ristiitavoimaa että harmoniaa, keveyttä ja lujutta. Tunne miten voimat kamppailevat eri puolilla kehoasi.

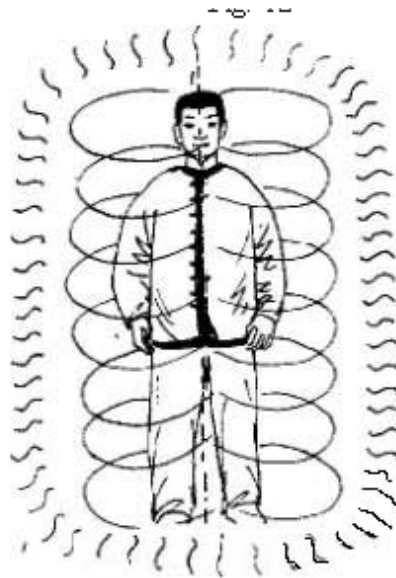


Fig. 13

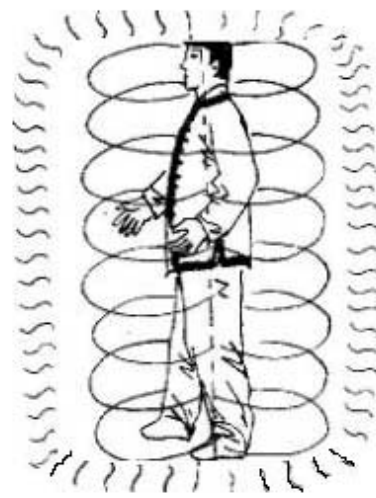


Fig. 14

B. Kuvittele edelleen että kehosi on jaettu kahtia pystysuunnassa edestä ja takaa. Nyt ”henkinen valo” kiertyy oikealle ja vasemmalle (kuva 14). Valoaallot kohoavat ja laskevat ja ympäröivät kaikki kehosi elimet ja olosi on miellyttävä ja tunnet ikään kuin tuulen virtauksen. Valoaallot kummallakin puolella liikkuvat harmoniseesti ja supistuvat ja laajenevat...(Penguin kuvaus on sama kuin kohdassa A.)

C. Kuvittele että kehosi jakaantuu kahtia ylä ja alaosaan. Nyt ”henkinen valo” kiertyy sekä ylhäällä että alhaalla, myötäpäivään ja vastapäivään. (Loppu kuvauksesta on jälleen sama kuin kohdassa A.) (...)

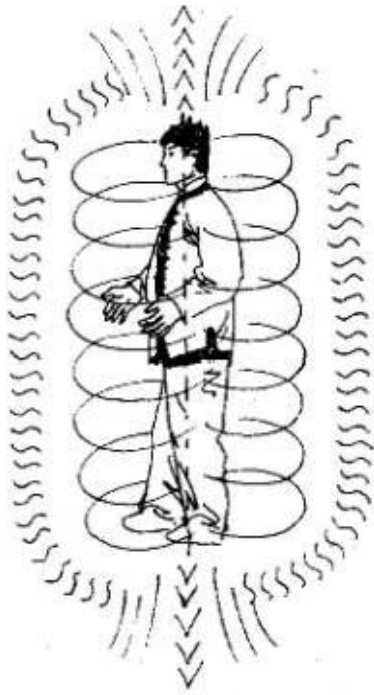


Fig. 16

D. Kuvittele että ”henkinen pyörre” ympäröi sinua, se kohoaa ja vajoaa ja sulautuu maailmankaikkeuteen. Yritä tuntea sen keveys ja lujuus, ristiriita ja harmonia. Lainaamalla näin energiaa maailmankaikkeudelta voit yhtyä maahan ja taivaaseen. Kun tämä mielen käyttötapa yhdistetään taisteluasentoon, voimasi ja nopeutesi kehittyvät korkeammalle tasolle.”

Peng kuvaa vähän myöhemmin, miten ”henkisen pyörteen” mielikuva otetaan mukaan kamppailuasentoon. Hän kirjoittaa: ”Ota asento, jossa kehosi yhdistyy (kuva 16). Kohota kevyesti kumpaakin kantapäätäsi. Kuvittele että ”henkinen pyörre” kiertää kehoasi joka puolella ja kun se kiihtyy, se kiristyy ja laajenee. Sinä olet näiden aaltomaisten liikkeiden ympäröimä ja samalla yhdistynyt maailmankaikkeuteen näiden kierteisten linjojen kautta. Spiraalimaisia kamppailevia voimia kohoaa joka suuntaan ikään kuin tuulen puuskat repisivät irti suurta puuta.

Tämän ”henkisen pyörteen rihmat” muodostavat niin suuren ja tiiviin verkon, että mikään ei voi sitä paeta. Niin muotoutuvat ylä- ja alaosan, oikean ja vasemman, etu- ja takapuolen yhdistävät voimat taivasta ja maata vasten. ”Henkinen pyörre” on niin nopeaa, että se ylittää kaiken nopeuden. Näissä olosuhteissa olet valpas kuin säikähtänyt käärme, tosissasi ikään kuin koko ruumiisi olisi tullessa, siksi nopeutesi ja voimasi voi kohota erittäin korkealle tasolle. (...) Jos vapautaat voimaasi, sinun on otettava ”henkisen pyörteen” aaltoliike käyttöösi.”

Nämä mielikuvat ovat mielestäni mielenkiintoisia siksi, että ne paljastavat meille sitä tapaa, miten Wang Xiangzhai ymmärsi qin käsitteen ja käytti sitä hyväksi harjoittelussaan. Peng kirjoittaa, että Wang Xiangzhain monia teorioita ei ymmärretty tai niitä pidettiin taikauskona, koska tiede ei tunne mitään voimaa, jota ihminen voi lainata maailmankaikkeudelta. Kyse on tietysti traditionaalisesta kiinalaisesta ajattelusta ja qin käsitteestä, joka perinteisen kiinalaisen käsityksen mukaan nimenomaan on myös voimaa tai energiaa, joka on jotakin suurempaa kuin ihminen. Se on elinvoimaa tai energiaa, joka lävistää kaiken ja samalla tekee kaikesta

maailmankaikkeudessa myös tavallaan yhtä ja samaa. Siksi ihminenkin voi ajatella olevansa yhtä maailmankaikkeuden kanssa ja käyttävänsä "maailmankaikkeuden energiaa". On tietysti selvää, että jos harjottajalla on tämän kaltainen uskomus, niin edellä kuvatut mielikuvat pitävät sisällään valtavia voimia.

Ne toimivat, vaikka ei mihinkään tämän kaltaiseen energeettiseen kuvioon uskoisikaan. Mielestäni on nimenomaan tärkeää, että meidän ei tarvitse ottaa mitään kantaa qin olemassaolon tapaa koskeviin kysymyksiin. Meille riittää se, että käytämme tällaista mielikuvaa ja tutkimme sitä, mitä sen avulla voi oppia ja saada aikaiseksi. Joka tapauksessa tällainen voimakkaan energian visualisointi on hyvin vahva mielikuva, eräänlainen yinian-toiminnan turbo-vaihe, jota pidemmälle edistyneet harjoittavat voivat tutkia.

"Henkisen pyörteen" mielikuvaa voi käyttää myös shi-li -harjoituksissa. Peng kirjoittaa, että "energia on ensin tunnettava, jotta sitä voisi käyttää. Tämän tyyppisen energian tuntemiseksi on ensin tunnettava qin (air) liike kehossa, joka tuntuu ikään kuin tuulen virtaukselta käytävässä. Qi kehon ulkopuolella ja sisäpuolella yhtyvät niin, että ihokarvasi ja luusi kehosi joka puolella ikään kuin kamppailevat sitä vastaan ja kannattelevat toisiaan henkisen pyörteen ristiriita- ja harmoniavoimissa. Aluksi tämä voima tunnetaan hitaissa liikkeissä. 'Liike on pysähtymistä ja pysähtyminen on liikettä. Liikkuaksesi sinun on pysähtyttävä; pysähtyäksesi sinun on liikuttava.' Pyri tuntemaan henkisen pyörteen ristiriitavoima joka puolella ja huolehdi, että mielesi ja energiasi ovat tasapainossa, ja että voit vapautta voimaa missä tahansa ja koska tahansa ja että pystyt toteuttamaan energian maailmankaikkeudelta lainaamisen ajatusta. Kun etsit yhteyttä maailmankaikkeuden kanssa, voit aluksi tunnustella ilmakehää keskittymällä sen läsnäoloon sen poissaolossa ja sen poissaoloon sen läsnäolossa. (...) Aluksi voit tutkia käsilläsi ilman vastusta ja vastata siihen samalla voimalla ja ottaa sitten mukaan koko kehosi. (... V)oit yrittää tuntea valoaltojen kevyden ja irtonaisuuden ja maan vetovoiman. Kärsivällinen ja säännöllinen harjoitus opettaa sinut lainaamaan energiaa maailmankaikkeudelta ja voit saavuttaa tason, josta sanotaan esimerkiksi: 'Subjekti ja objekti ovat yhtyneet yhdeksi kokonaisuudeksi'; 'Pieni liike liikuttaa koko kehoa'; 'Mielesi on kuin valtameri tai taivas. Kun olosi on mukava, saat aikaan ihmeitä'; 'Näkyvä on keinotekoisista, näkymätön on todellista' jne."

Sitaatit, joihin Peng viittaa, lienevät peräisin Wang Xiang Zhailta. Wang Xiang Zhai tutki ilmeisen paljon kiinalaista filosofiaa, erityisesti taolaisuutta ja buddhalaisuutta. Andrzej Kalisz on kääntänyt osan WXZ:n pidemmästä artikkelista ja julkaissut sen kotisivuillaan nimellä "Yi quanin filosofinen perusta". Se löytyy osoitteesta: <http://www.yiquan.com.pl/artykuly/engphilbasis.html>. Siinä on mielenkiintoisia sitaatteja zen-perinteestä. Kuunnelkaapa esimerkiksi tätä: "Zen-buddhalaisuudessa sanotaan: 'Vain tyhjiydestä tulevat säännöt ovat todellisia.' Sanotaan myös: 'Ajatteleminen hyvää tai pahaa näytä minulle kasvosi ennen vanhempiesi syntymää.' Yi quanissa sanomme: 'Kaikki erilaiset voimat syntyvät alkuperäisestä ja yhdistyneestä tyhjiydestä, missä ei ole mitään itseä. Silloin opimme 'etsimään todellista tyhjiydestä, toimimaan tyhjiydessä'."

Shi sheng – äänen harjoittaminen yi quanissa

Yi quanin harjoitusmenetelmistä **shi-sheng**, äänen koettelu tai äänen harjoittaminen, on ehkä vaikeimmin ymmärrettävissä oleva harjoittelun alue. Yksi syy siihen on tietysti se, että se on harjoituksen taso, jota hyvin harvoin opetetaan ja myös harjoitus, josta on vaikea saada otetta. Jos harjoittajalla on kokemusta perinteistä, joissa resitoidaan suutria tai mantroja, harjoitus on tietysti helpommin mielletävissä. Yi quanin äänen harjoittaminen liittyykin yleisemmin siihen aasialaiseen äänen harjoittamisen perinteeseen, jonka lähtökohdat löytyvät intialaisesta joogasta ja sen harjoituksista. Nada-jooga on se joogan erityishaara tai -alue, jossa ääntä ja sen harjoittamista on tutkittu tuhansia vuosia. Myös Kiinassa on jo ainakin pari tuhatta vuotta tehty erilaisia "parantavia ääniä" erilaisten sairauksien parantamiseksi ja sisäelinten vahvistamiseksi.

Aasialaiset kamppailutaidot sisältävät yleensä aina erilaisia äänen käytön tapoja, joiden avulla omaa vapautuvaa voimaa voidaan vahvistaa ja horjuttaa samalla myös vastustajan psyykettä. Yi quanin äänen käytön tapa ja sen harjoitusmenetelmät ovat ymmärtääkseni saaneet vaikutuksia kaikista edellä mainitsemistani harjoituksista. Wang Xiang Zhain kehittämä shi-sheng -harjoitus on luultavasti samalla tavalla kuin muutkin yi quanin eri tasot eräänlainen monien perinteiden ääniharjoittelun kieteytymä.

Hän mm. kuvaa, että äänen harjoittamisen avulla voidaan synnyttää kehoon värähtelyitä, jotka auttavat avaamaan sellaisia kohtia kehossa, joita zhan zhuang -harjoitus ei vielä ole avannut. Hän on siis hyvin tietoinen siitä, että ääni synnyttää värähtelyä kehossa ja erilaiset äänet sen eri kohdissa. Tässä mielessä on erityisen mielenkiintoista, että se perusharjoitus, josta shi-sheng -harjoittelu aloitetaan, pitää sisällään siirtymisen vokaalista "i" vokaaliin "u" tai "o".

Harjoittelun toisessa vaiheessa ääni liitetään fa-lihin, eli voiman vapauttamiseen, jossa ajatuksena on siis, että tietynlaisella äänen käytön tavalla voidaan voiman vapauttamista helpottaa tai voimaa lisätä.

Wang Xiang Zhailta löytyy vielä kolmaskin ääneen liittyvä taso, joka yhdistää sen perinteiseen kiinalaiseen käsitykseen qistä ja siihen "henkisen pyörteen" mielikuvaan ja käsitteeseen, jota olen edellä käsitellyt. **Andy Peng** kirjoittaa kirjassaan *The Wonder of Yi quan* seuraavasti: "Äänen tuottaminen on yksi tapa lainata maailmankaikkeuden energiaa. (...) WXZ kirjoitti: 'Äänen tuottaminen on yksi tapa kokea energia hyvin hienovaraisella tavalla ja sen tarkoituksena on ikään kuin herättää jokainen kehon solu toimintaan.' Äänen avulla voi helpommin vastata ilmakehään ja tuntea kuvitellun henkisen pyörteen aaltomaiset liikkeet ja näin lainata voimaa maailmankaikkeudesta. (...) Kun tuotat ääntä, ole tietoinen sen läsnäolosta mielessäsi ja tunne, miten koko kehosi solut mielesi ohjaamana reagoivat ympäristöön. (...) Yksi harjoitus on tuottaa ääniä kuten "iii" tai "iiaao" ja äkillisellä alavatsan supistuksella antaa niiden ikään kuin kimmota kehossa."

Äänijoogaa

Jotta ymmärtäisimme paremmin yi quanin shi-sheng -harjoitusta, selitän seuraavaksi lyhyesti kahden äänijoogan opettajan käsitystä siitä, miten vokaalien lausuminen vaikuttaa ja erityisesti, mihin kohtaan kehossa sijoittuu niiden värähtelyn keskusta. Tässä minua kiinnostaa erityisesti se, miten vokaalien värähtelyn paikka on sijoitettu kehoon näissä vanhoissa perinteissä. Se selittää myös sen, miksi yi quanissa edetään vokaalista "i" kohti vokaaleja "o" ja "u". Vokaalien värähtelyn paikka ei ole mitään teoriaa, vaan sitä voi itse tutkia asettamalla vaikkapa kämmenensä siihen kohtaan kehoa, mistä värähtelyä haluaa etsiä.

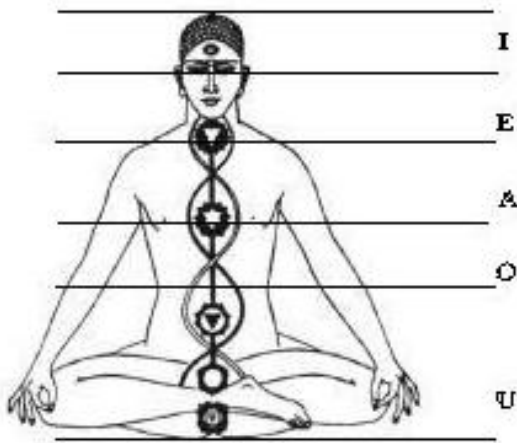
Joogassa ja esimerkiksi tiibetiläisessä buddhalaisuudessa on hyvin monimutkainen ja monitasoinen kuvaus siitä, miten eri mantrat sijoittuvat kehossa chakroiin. En avaa sitä tässä, mutta seuraavaksi esittämäni kuvaukset perustuvat ymmärtääkseni pitkälti juuri näihin traditioihin.

David Gordon, yksi amerikkalainen äänijoogan opettaja, antaa seuraavan taulukon vokaaleista ja niiden perinteisistä vaikutuksista ja sijainneista kehossa:

Vokaali	ominaisuuksia, havaintoja
II	energisyys, herääminen, henkinen ja fyysinen kestävyys, pituuden tunne, pään alue
EE	itse-ilmaisu, kommunikaatio, kurkun ja kaulan alue
AA	keskusta, laajeneminen, miellyttävät tunteet, sydämen alue
OO	identiteetti, omakuva, itseluottamus, solar plexuksen alue
UU	juurtuminen, tyyneys, rentous, fyysisyys, tunne syvyydestä, selkärangan alapää

Ted Andrews, *Sacred Sounds* –kirjan kirjoittaja, antaa seuraavat sijainnit, jotka täsmäävät hyvin Andrews'n kuvaukseen. Hänen mukaansa vokaalien resitointi avaa seuraavia alueita:

I	kurkku, rinnan yläosa, pään alue.
A	rintaontelo, sydän, keho kokonaisuutena;
O	alavartalo, vatsan alue palleasta jalkoväliin;
U	lantio, lonkat, jalat, jalkaterät ja koko kehon alaosa;

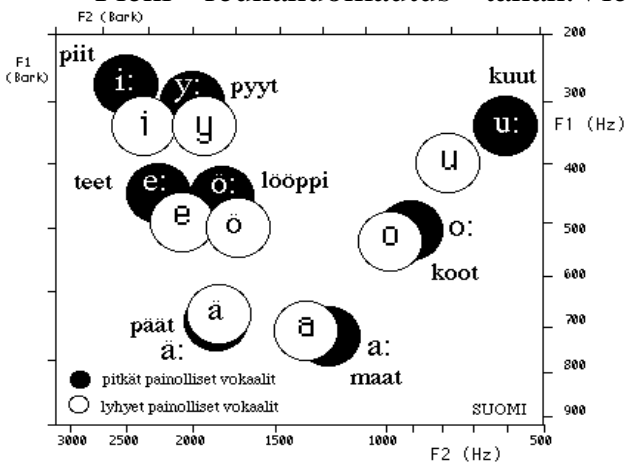


Tällaiset taulukot perustuvat useaan lähteeseen. Ensinnäkin vokaalin värähtelypaikka kehossa voidaan tuntea. Toisaalta monissa aasialaisissa perinteissä on käsitys ihmiskehon nk. "mystisestä fysiologiasta", joka sisältää erilaisia "energiakeskuksia", joita esimerkiksi joogassa kutsutaan chakroiksi. Näihin energiakeskuksiin ja niiden harjoittamiseen liittyy eri perinteissä erilaisia visualisaatioita (värejä, muotoja) ja mantraja, joiden avulla niihin pyritään vaikuttamaan. Koko mantraresitaation ja

suutraresitaation perinne, jossa on tutkittu ääneen värähtelyn suhdetta kehoon ja mieleen, on idässä vuosituhansia vanha. Yllä kuva joogan chakroista. Kuvaan on sijoitettu myös vokaalit ja niiden värähtelypaikat kehossa niin kuin edellä olevissa taulukoissa kerrotaan.

Tämä kuva ja edellä olevat kuvaukset auttavat nyt ymmärtämään sitä, miksi yi quanin shi-sheng -harjoituksessa siirrytään vokaalista "i" kohti vokaaleja "o" ja "u". Kyse on siirtymisestä ylhäältä alaspäin, alas pudottamisesta, joka synnyttää myös voiman liikkeen suunnan alaspäin kohti vatsaa ja alavartaloa ja saa aikaan ikään kuin juuresta ponnahtavan fa-lin.

Pieni reunahuomautus tähän. Vieressä on Helsingin yliopiston fonetiikan



laitoksen sivuilta löytämäni vokaalikartta, johon on piirretty suomen kielen vokaalien sijoittuminen nk. F1/F2 -formanttikartalla. Samoilta sivuilta löytyy vastaavia karttoja useista muistakin kielistä. Kuva näyttää hyvin sen, miten edellä kuvaamani vokaalien järjestys perustuu myös niiden värähtelytaajuuksiin ihmisen äänivälissä.

Yao Cheng Rongin kuvaus shi-shengistä

Yaon artikkeli "The Use of Sound and Breath Control in Yiquan" löytyy netistä osoitteesta: <http://www.yq-zywg.com/useofsound.htm>. Artikkelissaan Yao kuvaa äänen harjoittelua seuraavalla tavalla:

Ensinnäkin Yao yhdistää shi-shengin voiman vapauttamiseen ja toteaa, että harjoituksen perusidea on oppia käyttämään sellaista mekanismia, joka lisää koko

kehon voiman liikkeelle saattamista voiman vapauttamisen hetkellä. Hän kirjoittaa: "Äänen värähtely/lausuminen yhdessä käänteisen hengityksen kanssa kokoaa kehon yhteen, kiihdyttää vatsan, rinnan, lantion ja selän lihakset yhteiseen toimintaan niin, että tuloksena on äkillinen ja terävä voiman vapautuminen. Ääni ja voima tulee vapauttaa samanaikaisesti. Äänen käytöllä voi korvata niitä heikkouksia, joita voiman vapauttamisessa vielä on ja samalla voi hämmäntää ja pelottaa vastustajaa."

Yao korostaa myös sitä, että harjoittamalla ääntä kehosta voidaan myös tehdä voimakkaampi siinä mielessä, että se pystyy ottamaan vastaan helpommin vastustajan iskuja vatsan ja rinnan alueelle. Erityisesti kun itse on hyökkäysvaiheessa, oma keho on helposti haavoittuvainen ja jos vastustaja iskee juuri silloin, äänen avulla voi synnyttää jousimaisen voiman, jolla voi vastaanottaa voimakkaankin lyönnin.

Sitten Yao kuvaa varsinaista äänen harjoittelua ja toteaa, että hengityksen harjoittelussa käytetään kahta ääntä: "iii" ja "jup". Harjoitus etenee aluksi kolmen vaiheen kautta:

"1. Aloita niin että tuotat kaksi erillistä tavua suussa.

2. Yhdistä sitten nämä kaksi tavua yhdeksi ja siirrä yhdistämällä saatu ääni kurkun takaosaan.

3. Tuo sitten ääni alas rintaan ja anna sen vajota alemmaksi vatsalle. Käytä "kykyäsi sisäiseen muutokseen" ja muuta ääni asteittain kuuluvasta äänestä äänettömäksi. Ääni muuttuu sisäisesti energiaksi/ voimaksi."

Seuraavaksi Yao kuvaa menetelmää tarkemmin. Kuvauksessa tavoitellaan äänen ja voiman nopeaa pudottamista alas, jolloin fa-li syntyy ikään kuin itsestään. Aluksi hengitys nostetaan ylös, kun lausutaan "iiiiii". Tämä on sisäänhengitysvaihe. Samalla vatsa vetäytyy sisään eli tehdään nk. "taolaista" tai "käänteistä hengitystä". Samalla kuvitellaan hengityksen nousevan ylös rintaan ja kurkkuun. Seuraavaksi tehdään äkillinen uloshengitys ja lausutaan "jup". Samalla mielen intention suunta vaihtuu alas. Vatsa työntyy ulos ja kuvitellaan, että hengitys putoaa alas vatsalle. Yao viittaa tässä yhteydessä vanhaan kiinalaiseen kuvaukseen siitä, miten "qi putoaa dan tieniin". "Jup" äänen pitää olla lyhyt ja räjähtävä ikään kuin kivi putoaisi alas lähteeseen ja roiskaisi veden joka suuntaan. Tämä on jännitysvaihe, joka kestää vain hetken. Tässä siirrytään siis rennosta tilasta salaman nopeasti jännitykseen ja siitä takaisin rentouteen. Yao kehoittaa tekemään tätä harjoitusta 10-20 kertaa päivittäin.

Harjoitus etenee niin, että "iii" ja "jup" äänneiden väli lyhenee ja hiljalleen äänet yhtyvät yhdeksi. Tästä edelleen edetään niin, että käytetään ulkoista ääntä aina vähemmän ja vähemmän. Lopulta harjoitus tehdään äänettömästi. Samalla uloshengitettävän ilman määrä vähenee ja loppuu lopulta kokonaan. Syntyy vain sisäisten tilojen räjähtävä muutos.

Seuraavassa vaiheessa tämä äänen ja voimankäytön tapa otetaan mukaan tekniikkaan: fa-lihin ja kamppailusovellutuksiin. Yao varoittaa voimakkaan ja jännittyneen fa-lin harjoittelemisesta liikaa. Hän neuvoo tekemään ensin monta

rentoa ja pehmeätä fa-litä ja sitten aina voimakas ja koko kehon jännitykseen liittyvä fa-li. Päivittäin näitä harjoituksia tulisi Yaon mukaan tehdä 30-40 kertaa.

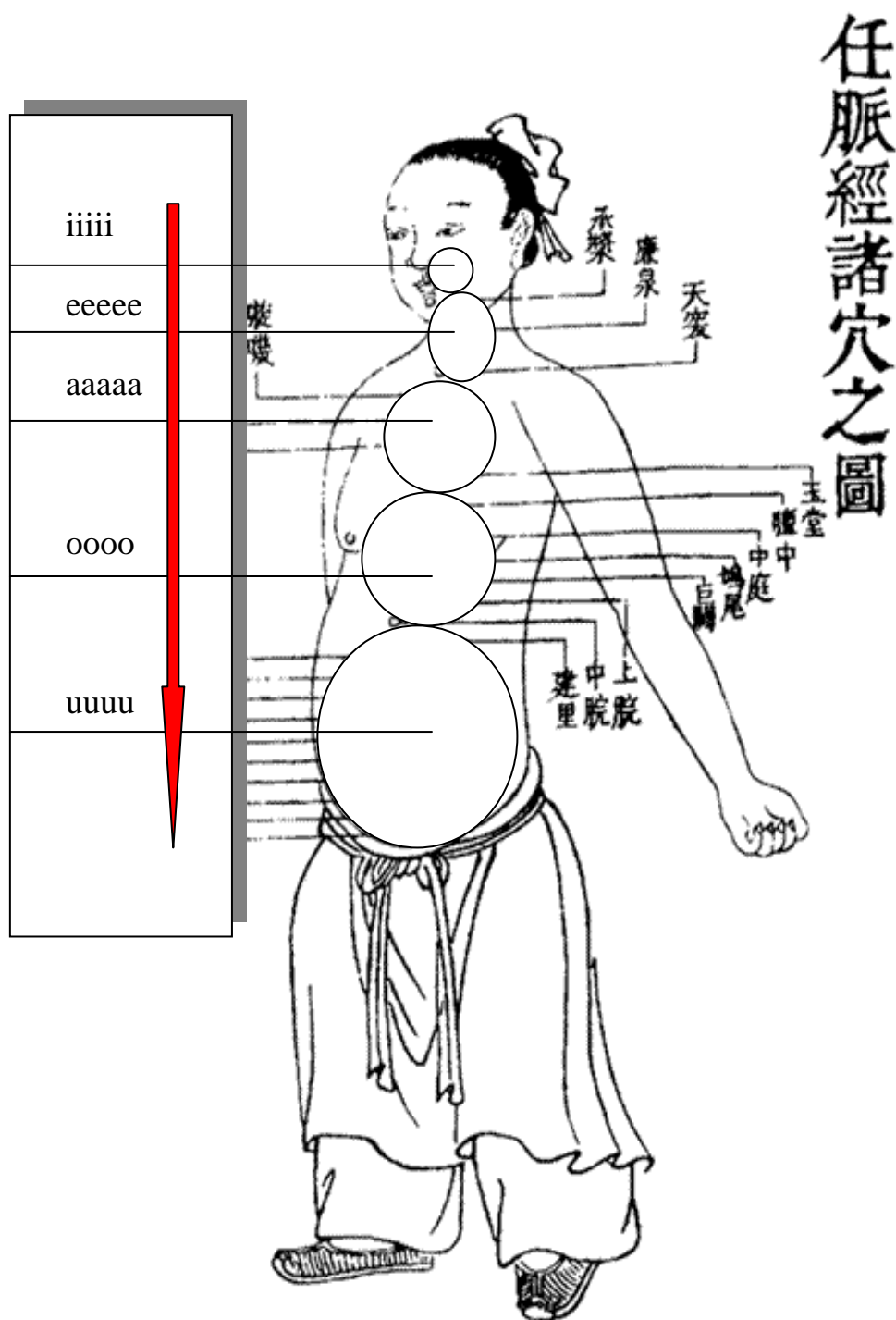
Muutama kommentti

Yaon kuvaus liittyy oikeastaan vain siihen, miten ääntä käytetään räjähtävän voiman vapauttamisen yhteydessä. Hän ei puhu mitään esimerkiksi siitä, miten ääntä käytetään kehon eri osien rentouttamisen ja avaamisen apuna. Samoin Yaon kuvaus siitä, että "iii" äänne tehdään sisäänhengitysvaiheessa, on outo. Zhang on opettanut minulle päinvastoin: kummatkin äänteet tehdään uloshengityksessä. Ainakin Zhangin tapa näyttää olevan se, että hän antaa ensin "iii" -äänen resonoidan kehossa vähän aikaa ja pudottaa siitä äänen sitten alas vatsalle: "ju!!". Yaon kuvauksen ”jup” tavun j syntyy siitä kielen asennosta, missä se on luonnollisesti lausuttaessa i-vokaalia. Tavun loppu "p" -konsonanttiin, joka oikeastaan tarkoittaa sitä, että huulet suljetaan ja samalla uloshengitysilman tie ulos suljetaan. Kyseessä on siis liukuma iistä uuhun, jossa lopuksi huulet nopeasti suljetaan.

Mitään muuta tämän asian suhteen Zhang ei ole minulle opettanut ja kaikki muu, mitä tähän kirjoitan onkin omaa päättelyäni ja "tutkimukseni" tulosta. Eli seuraavassa ajatuksiani siitä, mitä muuta Wang Xiang Zhai on ehkä ajatellut äänen harjoittamisella kuin sen, mitä edellä on kuvattu äänen ja fa-lin yhteydestä. Voi myös olla niin, että edelläkin lyhyesti kuvattu fa-lin tekemisen tapa äänen kanssa ei onnistu, jos ei ole tehnyt ensin erilaisia "valmistavia", ääntä ja kehoa avaavia harjoituksia, joita seuraavassa kuvaan.

Yksittäisten vokaalien resitointi

Minusta näyttää siltä, että niin Yaon kuin Zhanginkin kuvaus shi-shengistä on aika tavalla puutteellinen tai se ainakin hyppää monien mielenkiintoisten vaiheiden yli, joista ensimmäinen on se, että tutkitaan ensin rauhassa sitä, miten eri vokaalit resonoivat kehossa ja annetaan tämän resonanssin rentouttaa ja avata kehon eri kohtia. Sekä Zhang että Yao opettavat, että lähtökohtana on vokaali "i", josta siirrytään äkisti tavuun "ju" eli vokaaleista u-kirjaimen. Yaon kuvaus siitä, miten harjoituksessa myös visualisoidaan se, miten hengitys putoaa ylhäältä alas kohti vatsaa, tukee hyvin sitä, mitä kerroin näistä vokaaleista edellä äänijoogan yhteydessä. Vokaali i sijaitsee kehossa ylhäällä ja vokaali u alhaalla. Voidaan hyvin ajatella, että siirryttäessä vokaalista i vokaaliin u, eräänlainen kehon värähtelevä intensiivipiste, jossa voima liikkuu, putoaa myös alas. Mutta tämän tekeminen noin vain ei ole helppoa. On siis hyvä jakaa tämä asia vaiheisiin niin kuin esimerkiksi jooga opettaa. Edellä olevasta kuvauksesta voimme lukea että intensiivipisteen kulkiessa kehossa alaspäin siirrytään myös seuraavaa vokaalisarjaa pitkin: i - e - a - o - u, joiden päätepisteitä vokaalit i ja u edustavat. Tämä on helppo todeta itse pienellä harjoituksella.



Ehdotankin siis seuraavaa harjoitusta, josta olen yrittänyt piirtää edellä olevan kuvan. Aloita vokaalista i ja lausu sitä uloshengityksellä. Pyri tuntemaan, miten vokaali värähtelee suussa ikään kuin pienenä pallona ylähampaiden takana. Kun saat tämän tuntemuksen, anna äänen liukua vokaalista i kohti vokaalia e ja pyri samalla tuntemaan, miten i:n synnyttämä värähtelevä pallo siirtyy suussa taaksepäin ja alemmaksi ja hieman laajenee. Kun saat tästä tuntuman, niin anna sitten äänesi liukua vokaalista e kohti vokaalia a. Tunne samalla miten e-vokaalin värähtelevä pallo

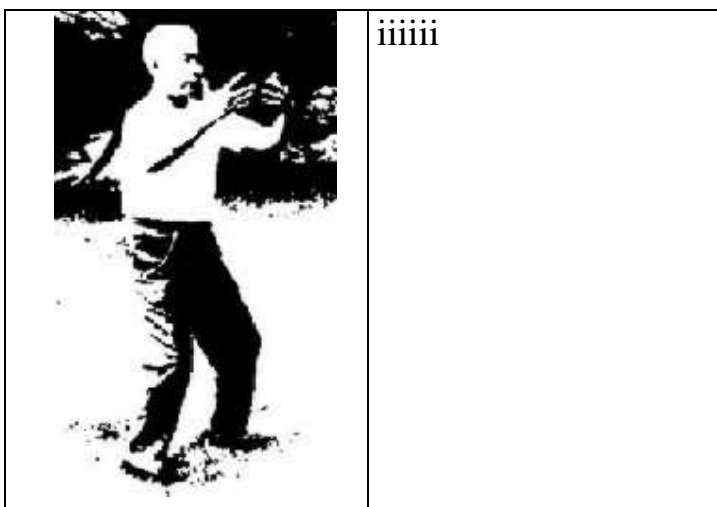
edelleen laajenee ja putoaa alas kohti rinnan keskiosaa. Jatka tästä samalla tavalla kohti o-vokaalia, jonka pallo värähtelee jossakin pallean kohdalla ja lopuksi kohti u-vokaalia, joka värähtelee suurena alhaalla vatsalla.




Voit myös tutkia erikseen eri vokaaleita ja etsiä niiden värähtelyalueita edellä kuvatulla tavalla. Tarkoitan sitä, että ei tarvitse aina liukua vokaalista toiseen vaan voi siirtyä toiseen vokaaliin ilman tällaista liukumaa. Tosin liukumistekniikka toimii ehkä helpommin ja ikään kuin avaa tietä alas.

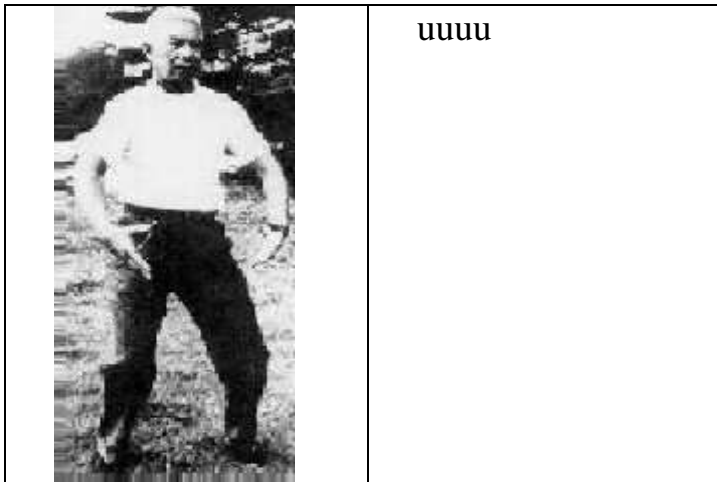
Sama yhdistettynä zhan zhuangiin

Emme olisi tekemässä yi quania, jos emme yhdistäisi kaikkia ideoitamme seisomisen harjoitteluun. On looginen askel yhdistää edellä kuvaamani harjoitus zhan zhuang -asentoihin niin, että vokaalin korkeus kehossa ja asennon intensiivipiste kehossa kohtaavat. Se voidaan tehdä monien eri asentojen avulla. Silloin ehkä ollaan lähellä sitä, mitä Wang Zhiang Zhai on tarkoittanut sillä, että äänen värähtelyn avulla voidaan rentouttaa ja avata eri kohtia kehossa ja ikään kuin avittaa näin zhan zhuang-harjoitusta.

Olen ottanut seuraaviin kuviin **Han Xingyuanin** kahdeksasta zhan zhuang -asennosta viisi tähän ideaan sopivaa asentoa. Nämähän ovat niitä asentoja, joista itsekin lähdimme liikkeelle joskus 1990-luvun puolella välissä, jolloin opimme ne **Jan Dieperslootilta**. Edelliset ajatukset yhdistyivät mielessäni heti näihin kahdeksaan asentoon ja erityisesti siihen tapaan, miten niissä kuljetaan ylhäältä alas aivan samalla tavalla kuin edellä kuvasin äänen intensiivipisteen kulkua shi-sheng -harjoittelussa.



	eeee
	aaaaa
	oooo



Yksi äänen ja asennon yhdistävä harjoitus voisi koostua seuraavista osista. Seistään jokaisessa asennossa viisi minuuttia lausuen asentoon liittyvää vokaalia. Siirrytään asennosta toiseen yllä olevassa järjestyksessä eli ylhäältä alas. Tehdään lopuksi viisi minuuttia harjoitusta, missä liu'utaan vokaaleissa iistä uuhun ja tuodaan samalla kädet hitaasti ylhäältä alas samojen asentojen läpi, mutta nyt ikään kuin shi-li-harjoituksena.

Emme myöskään olisi tekemässä yi quania, jos emme tekisi edellisiä harjoituksia välillä pelkästään mielelessämme. Mielikuvassa on helppo kuvitella ääniin liittyvä resonanssialue ja antaa sen rentoutua ja avautua mielikuvan avulla. Siteerasin edellä Yaon kuvausta shi-shengistä, jossa hän kirjoitti seuraavasti: "Käytä 'kykyäsi sisäiseen muutokseen' ja muuta ääni asteittain kuuluvasta äänestä äänettömäksi. Ääni muuttuu sisäisesti energiaksi/ voimaksi."

Ääni ja voiman vapauttaminen

Luonnollinen askel tästä eteenpäin on tutkia äänen ja fa-lin suhdetta. Tämä oli se, mistä Yao edellä siteeraamassani kirjoituksessa lähti heti liikkeelle. Ehdotan kuitenkin seuraavaa harjoitusta, jossa äänen ja liikkeen suunta tulevat yhdistetyksi siten, kuin edellisissä harjoituksissa on harjoiteltu.

Seiso kamppailuasennossa kädet kiertyneenä ylös niin kuin Hanin edellisten kuvien ensimmäisessä asennossa. Tee siinä "hiiii"-vaihe ja lyö sitten kädet ja voima alas kiertäen käsiä vastakkaiseen suuntaan ja hieman itseä kohti. Tämä on "jup" -vaihe. Ota mukaan mielikuva alas putovasta kivistä, joka osuessaan veden pintaan saa aikaan joka suuntaan etenevän aallon. Tämä mielikuva tapahtuu kehosi sisällä. Tästä syntyy alas suuntautuva fa-li, jonka oppiminen on ehkä helpointa ja valmistaa kaikkiin muihin suuntiin tehtävän fa-lin oppimisessa.

Vielä pari sanaa kiai-jutsusta

On tietysti itsestään selvää, että shi-sheng -harjoittelu liittyy budon puolella kiai-jutsuun. "Budo-kirjassa" on vanha juttuni kiai-jutsusta. Kuvaan siinä Nembutsukoulukunnan resitaatioharjoitusta, jossa lausutaan aum-mantraa (om) ja na-mu-amida-butsu -mantraa. Kuvaan myös yhtä shingon-buddhalaista harjoitusta, "kuji-goshin-hota", jossa erilaisten sormimuudrien yhteydessä resitoidaan seuraavat tavut: rin, hei, to, sa, kai, jin, retsu, zai, zen. On mielenkiintoista katsoa, miten ne suhtautuvat edellä kuvatuun ajatukseen, missä harjoitellaan voiman kuljettamista vokaalien avulla ylhäältä alas. Nyt kun tarkistin kirjastani noiden kuji tavujen järjestyksen, niin huomasin, että olin mielessäni muuttanut sa ja to tavujen paikan. Olen harjoitellut sitä järjestyksessä: rin, hei, sa, to, kai, jin, retsu, zai ja zen. Näin tehtynä neljä ensimmäistä tavua seuraavat suoraan i - e - a - o -järjestystä, siis alenevaa järjestystä.

Om-mantran resitaatio, joka resitoidessa kulkee oikeastaan a-o-u-m äänteiden kautta, noudattaa myös tätä laskevaa ja avaavaa ajatusta. Mantran lopun m on tosin sellainen, että se ikään kuin levittää värähtelyn koko kehoon pääläeltä alas asti. Myös na-mu-amida-butsu -mantra päättyy alas.

Joissakin zenin koulukunnissa harrastettu mu-resitaatio sopii myös tähän malliin. U-vokaali tuo äänen värähtelyn alas vatsalle, haraan, joka on keskeinen kaiken toiminnan keskus zen-ajattelussa. Mu-resitaation avulla sekä mieli että keho yhdistyvät tässä keskuksessa. jatkuu