

HUOMIOITA 7/2004 joulukuu/2  
No 37

Zenshindojo ry.  
Perustettu 1987.  
Kirjannut Timo Klemola

KARATE \* TAIJIQUAN \* YIQUAN \* ZEN



## Taidon kehittämisestä

Olen viime aikoina pohtinut useita taidon kehittämiseen 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 kehittämisen 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.

E 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 kehossaan 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 seisoessa 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 huyuan litä, ei voida puhua mistään todellisesta kamppailutaidosta. Pelkästään zhan zhuang -asennoissa 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."<sup>1</sup> 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.

---

<sup>1</sup> <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 seisossaan 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 tyynyllä. 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 kannattelemisen 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 liikkeen 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 neuvoo 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 tietoiseksi 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:

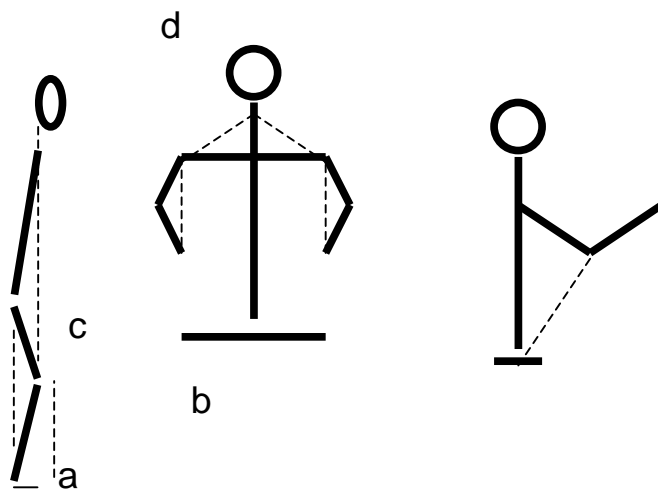
3. polvi, lonkka, päälaki. Tämä on yksi mahdollisuus. Nyt polven ja pääläen välinen sivu voi olla jousi. Toinen mahdollisuus on rakentaa edellisen kolmion päälle selän jousi. Nyt koko vartalo on yhdistetty yhteen elastiseen liikkeeseen. Tästä voit sitten edetä käsiin. Voit esimerkiksi yhdistää kädet 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 "jänteen 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.