

ASAHI

TIMO KLEMOLA

ASAHI

TIETOISEN LIIKKEEN TAITO

DOCENDO

Copyright © Docendo Oy 2014

Tämän teoksen tekstin ja kuvien jäljentäminen ilman lupaa painamalla, monistamalla, skannaamalla tai muilla tavoin kielletään tekijänoikeuslain mukaisesti.

Kansi: Jukka Kotisaari
Taitto: Juha Puikkonen
Kuvat: Timo Klemola

www.asahi-terveysliikunta.fi

Kirjaa voi tilata kustantajalta:
Docendo Oy
Ylistönmäentie 24
40500 Jyväskylä
puh. 044 7270 250
info@docendo.fi
www.docendo.fi

ISBN 978-952-291-038-7

Saarijärven Offset Oy 2014

ALUKSI

10

1 ASAHI – TERVEYSLIIKUNNAN UUSI MALLI 12

ASAHI HOITAA JA ENNALTAEHKÄISEE 12

MILLAINEN ON ASAHI-TUNTI? 14

ASAHI – UUSI TERVEYSLIIKUNNAN MALLI 15

ASAHIN TAUSTAA 16

2 PERUSLIIKESARJA: ASAHI I 18

ALUKSI 18

YLEISET HARJOITUSOHJEET 18

TOISTOJEN MÄÄRÄSTÄ 19

PERUSASENTO 19

I KUVAUS, PERUSTASO 19

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA 20

III MIELI MUKAAN 21

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE 21

V TUTKITÄTÄ 22

1. HENGITYKSEN LAAJA TASAUSLIIKE 22

I KUVAUS, PERUSTASO 22

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA 23

III MIELI MUKAAN 24

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE 24

V TUTKITÄTÄ 24

A RENTOUSOSIO

2. PYÖRITÄ KÄSIÄ JA KATSO TAAKSE 26

I KUVAUS, PERUSTASO 26

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA 27

III MIELI MUKAAN 28

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE 29

V TUTKITÄTÄ 29

3. KIERRY JA HEILUTA KÄSIÄ ETEEN JA TAAKSE 29

I KUVAUS, PERUSTASO 30

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA 31

III MIELI MUKAAN 31

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE 32

V TUTKITÄTÄ 32

4. HEILUTA KUMPAAKIN KÄTTÄ YHTÄ AIKAA ETEEN JA TAAKSE	32
I KUVAUS, PERUSTASO	32
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	34
III MIELI MUKAAN	35
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	35
V TUTKI TÄTÄ	35
5. HENGITYKSEN PIENI TASAUSLIIKE	36
I KUVAUS, PERUSTASO	36
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	37
III MIELI MUKAAN	37
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	38
V TUTKI TÄTÄ	40

B NISKA- JA HARTIAOSIO

6. PYÖRITÄ OLKAPÄÄTÄ ETEEN JA TAAKSE, OIKEA, VASEN JA KUMMATKIN	41
I KUVAUS, PERUSTASO	41
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	44
III MIELI MUKAAN	44
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	45
V TUTKI TÄTÄ	45
7. SULKEUDU JA AVAUDU, "SIMPUKKALIIKE"	46
I KUVAUS, PERUSTASO	46
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	48
III MIELI MUKAAN	49
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	49
V TUTKI TÄTÄ	51
8. KATSO VASEMMALLE JA OIKEALLE	51
I KUVAUS, PERUSTASO	53
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	53
III MIELI MUKAAN	54
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	55
V TUTKI TÄTÄ	55
9. HENGITYKSEN PIENI TASAUSLIIKE	55

C SELKÄOSIO

10. NOSTA PALLO, KIERRY JA TYÖNNÄ, OIKEA JA VASEN	57
I KUVAUS, PERUSTASO	57
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	59

III MIELI MUKAAN	60
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	61
V TUTKI TÄTÄ	62
11. TAIVU SIVULLE JA VENYTÄ KYLKEÄ, OIKEA JA VASEN	62
I KUVAUS, PERUSTASO	62
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	64
III MIELI MUKAAN	64
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	64
V TUTKI TÄTÄ	65
12. PYÖRITÄ PALLOA VARTALON EDESSÄ, OIKEA JA VASEN	66
I KUVAUS, PERUSTASO	66
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	67
III MIELI MUKAAN	68
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	69
V TUTKI TÄTÄ	70
13. HENGITYKSEN PIENI TASAUSLIKE	71

D JALKA- JA TASAPAINO-OSIO

14. PIIRRÄ JALALLA JA KÄSILLÄ YMPYRÄÄ, OIKEA JA VASEN	72
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	74
III MIELI MUKAAN	75
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	75
V TUTKI TÄTÄ	76
16. SEISO VUOROTELLEN KANTAPÄILLÄ JA VARPAILLA JA HARJOITTELE TASAPAINOA	76
I KUVAUS, PERUSTASO	77
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	78
III MIELI MUKAAN	78
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	79
V TUTKI TÄTÄ	79
17. NOSTA PALLO JA VENYTÄ	79
I KUVAUS, PERUSTASO	80
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	82
III MIELI MUKAAN	83
IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	84
V TUTKI TÄTÄ	84
18. LOPUN LAAJA TASAUSLIKE	86
TUTKI TÄTÄ	87
19. KANNATTELE PALLOA VATSAN EDESSÄ	87
I KUVAUS, PERUSTASO	87
II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA	87
III MIELI MUKAAN	88

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE	89
V TUTKITÄTÄ	89
3 ASAHIN PSYKOFYYSISET PERIAATTEET	91
ALUKSI	91
1. KEHON PYSTYLINJAUS JA SEN HARJOITTAMINEN	92
ALASELÄN NEUTRAALIASENTO	93
HARTIOIDEN NEUTRAALIASENTO	97
KAULAN JA PÄÄN NEUTRAALIASENTO JA ”KOLMEN PYÖRÄN MALLI”	99
KESKILINJA	100
RAKENNA KESKILINJA	103
KESKILINJAN LIIKKEET	105
KESKILINJA, LISÄHARJOITUKSIA	111
2. KOKO KEHON LIIKE: AVAUTUMINEN JA SULKEUTUMINEN	113
KOLMEN JOUSEN MALLI	113
EKSTENSIO–FLEKSIO -MALLI	117
3. LUONNOLLINEN HENGITYS, LIIKKEEN JA HENGITYKSEN HARMONIA	119
LUONNOLLINEN HENGITYS	119
LIIKKEEN JA HENGITYKSEN RYTMITYS	123
4. TIETOINEN LIIKE JA LIIKKEEN SISÄINEN HALLINTA	126
5. LIIKKEEN LAATU	127
1. VIRTAAVUUS	128
2. RENTOUS	131
3. MIELIKUVIEN AKTIIVINEN KÄYTTÖ	135
4. JUURTUMINEN MAAHAN JA TASAPAINO	136
ASAHIN KOKONAISVALTAINEN LÄHTÖKOHTA	139
LYHYT TASAUSLIIKE, ASAHIN HELMI	139
4 KOKEMUKSELLINEN BIOMEKANIikka	142
KOKO KEHON LIIKKEEN ”YDINTAITO”	142
HIDASTAMINEN HARJOITUSMENETELMÄNÄ	145
MIKSI KOKO KEHON LIIKE ON NIIN TÄRKEÄ?	146
KOKEMUKSELLINEN BIOMEKAANINEN MALLI: KEHON KOLME JOUSTA JA NIIDEN LIIKKEET	148
ASKEL 1. JOUSET JA NIIDEN LIITOSKOHDAT VAHVAKSI JA TIETOISIKSI SEISOMALLA	148
ASKEL 2. KOKO KEHON LIIKEMEKAANIikka ILMAN KÄSIÄ, KESKILINJAN LIIKKEET: AVAUTUMINEN JA SULKEUTUMINEN (KOHOAMINEN JA VAJOAMINEN), PAINONSIIRTO JA KIERTO TASASEISONNASSA	150
ASKEL 3. KESKILINJAN PERUSLIIKKEET JALKA EDESSÄ	151
ASKEL 4. PIIRRÄ PAINOPISTEELLÄ SAGITTAALI-, FRONTAALI- JA HORISONTAALIYMPYRÄT ILMAN KÄSIÄ	153

ASKEL 5. PIIRRÄ PAINOPISTEELLÄ SAGITTAALI-, FRONTAALI- JA HORISONTAALIYMPYRÄT KÄDET MUKANA	156
ASKEL 6. PIIRRÄ PAINOPISTEEN SAGITTAALI-, FRONTAALI- JA HORISONTAALIYMPYRÄT JALKA EDESSÄ ASKELEESSA	161
KOKO KEHON LIIKEPERIAATTEITA	165
KOKEMUKSELLINEN KINEETTINEN KETJU JA "VOIMA-ASAHI"	171
VAIHE 1. "YHDEKSÄN HELMEN" KINEETTINEN KETJU	172
VAIHE 2. KOKO KEHON YHTÄAIKAINEN ELASTINEN JÄNNITYS JA RENTOUS ERI SUUNTIIN	174
VAIHE 3. KOKO KEHON AVAUTUVA JA SULKEUTUVA LIIKE YHTÄ AIKAA JOKA SUUNTAAN	177
VAIHE 4. KOLMIULOTTEINEN LIIKE, ELI VASTUS SAGITTAALI-, FRONTAALI- JA HORISONTAALIYMPYRÖIHIN	178
VAIHE 5. ASAHIN LIIKESARJA VOIMAELEMENTILLÄ MAUSTETTUNA	178

5 ASAHI KEHOMIELEN HARJOITUKSENA	181
KESKITTYMISTÄ KEHOTIETOISUUTEEN	181
SOLUJEN SYKE	183
PYSTYSUORA RAKENNE JA RENTOUS	184
JOUSTAVA, ELÄVÄ LIIKE	184
OLEMISTA HENGITYKSEN KANSSA	185
LÄSNÄOLOSTA	186

6 ASAHI-KÄVELYSTÄ KOHTI ASAHI-JUOKSUA	187
ALUKSI	187
I ASAHI-KÄVELY	188
ASAHI-KÄVELYN TEKNIikka	189
II ASAHI-JUOKSU	191
III KOLME KÄVELEMISEN/JUOKSEMISEN TEEMAA: FUNKTIONAALINEN, ESTEETTINEN JA MEDITATIIVINEN KÄVELY/JUOKSU	192
FUNKTIONAALINEN ASAHI-KÄVELY/JUOKSU	192
ESTEETTINEN ASAHI-KÄVELY/JUOKSU	195
MEDITATIIVINEN ASAHI-KÄVELY/JUOKSU	196
IV ASAHI-KÄVELY/JUOKSU ESIMERKKINÄ TERVEYSLIIKUNNAN UUDESTA MALLISTA	198
V LOPUKSI	199
KYSYMYKSI: MIKSI TEKISIN TÄLLAISIA HARJOITUKSIA?	
MIKSI EN VOISI VAIN JUOSTA?	199
VIITTEET	200

Asahi-terveysliikunta on vakiinnuttanut asemansa uutena suomalaisena terveysliikuntamenetelmänä, jota jo tuhannet suomalaiset harrastavat. Asahia tehdään kansalaisopistoissa, liikuntakeskuksissa, terveyskylpylöissä ja työpaikoilla taukoliikuntana. Myös monet fysioterapeutit käyttävät asahia sekä yksilöohjaukseen että erityisliikuntaryhmissä. Erityisen suosittua asahi on erilaisissa senioriryhmissä.

Asahi-terveysliikunnan ovat kehittäneet Timo Klemola, Ilpo Jalamo, Yrjö Mähönen ja Keijo Mikkonen. Kehitimme asahin vuonna 2005 ja 2007 ilmestyi ensimmäinen kirja: *Asahi – terveysliikuntaa kaikille*. Nyt käsillä olevassa kirjassa kuvaan nykyisen käsitykseni asahista, joka on kymmenessä vuodessa huomattavasti syventynyt. Kutsunkin näkökulmaani syvä-asahiksi.

Asahi on monipuolinen ja monitasoinen menetelmä, joka on suunniteltu hoitamaan sekä kehoa että mieltä. Tämän lisäksi asahi opettaa myös kehon oikeanlaisia käyttöä arjen eri tilanteissa. Asahi opettaa siis myös kehon käytön ergonomiset perusteet. Kyse on fysioterapian kaltaisesta menetelmästä, jossa ihminen itse hoitaa ja pitää huolta itsestään tekemällä yksinkertaisia ja luonnollisia liikunnallisia harjoitteita. Asahi on monitasoisuudessaan uudenlaista terveysliikuntaa. Asahissa ihminen ikään kuin hieroo itseään pyörittämällä esimerkiksi hartioitaan, mutta samalla asahissa on myös liikunnallisia ulottuvuuksia kuten lihasvoimaa ja tasapainoa vahvistavia jalkaliikkeitä tai rintalastan liikkuvuutta avaavia venytysliikkeitä. Kaikki liikkeet tehdään kehoa kuunnellen, omien liikeratojen puitteissa.

Jotta asahi olisi mahdollisimman helposti lähestyttävissä, sen liikkeet on tarkoituksella suunniteltu niin yksinkertaisiksi, että kuka tahansa pystyy tekemään ne heti. Näin mitään osallistumiskynnystä ei ole. Kaikki liikkeet tehdään paikallaan seisten ja useimmat niistä voidaan tehdä myös istuen, jopa sängyllä maaten. Silti ne ovat fysioterapeuttisten vaikutustensa vuoksi tehokkaita. Asahin yksinkertaiset, mutta säännölliset harjoitukset vahvistavat ja kuntouttavat kehon tärkeitä rakenteita, opettavat kehon rentoa ja vaivatonta käyttöä arjen askareissa, opettavat keskittymään läsnä olevaan hetkeen ja tasapainottavat myös mieltä.

Asahin liikesarjat on suunniteltu niin, että koko keho saa niiden avulla avaan ja venyttävän harjoituksen. Asahissa painotetaan rentoutta, kehon pystysuoraa asentoa ja hengityksen ja liikkeen yhteyttä. Opettelemme tulemaan tietoisiksi kehomme jännitystiloista ja poistamaan ne, ojentamaan itsemme suoraksi, jos asennotomme on vajonnut. Liikkeisiin liitetty tietoinen hengitys rauhoittaa myös mieleme. Päivittäinen harjoitus tuottaa hyvää oloa ja virittää elimistön arjen toimintoja varten.

Asahi on monipuolinen liikuntajärjestelmä, joka soveltuu kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille. Se sopii hyvin iäkkäämmän väestön terveysliikunnaksi, mutta sitä käytetään myös urheilijoiden palautumisharjoituksena. Asahi sopii erinomaisesti kaikille niille, joiden instrumentti on oma keho: näyttelijöille, laulajille, muusikoille. Asahin avulla opitaan kehotietoisuutta, jonka avulla kuka tahansa voi parantaa työskentelyergonomiaansa.

Esittelen kirjan ensimmäisessä luvussa asahin taustaa. Asahi edustaa uutta terveysliikunnan mallia, jossa liike voidaan nähdä monitasoisena. Asahin liikkeet ovat perustasollaan sairauksia ennaltaehkäiseviä ja hoitavia, mutta asahin syvemmillä tasoilla samat liikkeet opettavat myös kehon pystylinjausta, hyvää asentoa sekä huomion suuntaamista ja pitämistä kohteessa, mikä on nk. ”tietoisuustaitojen” perustaito.

Toisessa luvussa esittelen asahin perusliikesarjan, jota jokainen lukija voi alkaa tehdä itsenäisesti vaikka heti. Sama sarja löytyy myös internetin YouTube -palvelusta. Esittelen liikesarjan niin, että aloittelija löytää kuvauksesta perusohjeet liikkeiden suorittamiseksi, mutta myös ohjaaja löytää kuvauksesta asahin syvemmät tasot.

Luvussa kolme käyn läpi tarkemmin asahin psykofyysiset periaatteet ja niihin liittyvät harjoitukset. Näiden periaatteiden noudattaminen ja tutkiminen tekee asahista kehotietoisuutta harjoittavan ”somaattisen menetelmän”, jonka ytimessä on tietoinen liike ja sen ulottuvuudet: hengityskierron avaaminen ja tietoisien hengityksen liittäminen liikkeisiin, kehon pystylinjauksen tutkiminen, kehonlaajuinen liike jne.

Luvussa neljä kysyn, mitä on kokemuksellinen biomekaniikka. Tässä luvussa näytän tarkemmin, miten asahin avulla voi opetella koko kehon laajuisen liikkeen, jossa avataan tietoisesti liikkeen kineettinen ketju jaloista selän kautta käsiin. Kyse on liikkumisen ydintaidosta, jossa liike on aina koko kehon kannatteleva. Huippu-urheilussa tällainen voimantuotto on välttämättömyys, mutta länsimainen liikuntaperinne ei sisällä mitään menetelmää sen opettamiseksi. Asahi opettaa koko kehon liikkeen ydintaidon, joka on taito, joka pitäisi opettaa lapsille jo koululiikunnan yhteydessä. Kun sen perusteet on opittu, taito on helppo siirtää mihin liikuntamuotoon tahansa. Asahi koko kehon liikkeen ydintaitona on radikaali avaus liikkeen opettamisessa ja oppimisessa, jota Suomessa jo hyödynnetään tiettyissä tennis- ja golfpiireissä¹.

Luvussa viisi avaan asahia koko kehomielen harjoituksena. Kehotietoisuus on kohta, jossa sekä keho että tietoisuus yhtyvät. Tämä on niin syvällinen teema, että voin tämän kirjan yhteydessä avata sitä vain alustavasti. Kiinnostunutta lukijaa kehoitan hankkimaan kirjani Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito, jossa teemaan syvennyttään perusteellisesti.

Kirja päättyy liitteeseen, jossa näytän, miten asahin periaatteita voi soveltaa kävelyssä ja juoksussa. Olen kehittänyt ”asahi-juoksun”, yhden paljasjalkajuoksun muodon, missä asahin periaatteet viedään juoksutekniikkaan. Luvun tarkoituksena on kannustaa asahin harjoittajia kävelemään tai juoksemaan, mutta myös tutki- maan, miten asahin periaatteet ovat sovellettavissa niin arkeen kuin mihin tahansa liikuntaan.

Kädessäsi oleva kirja on monitasoinen niin kuin asahi. Kirja toimii aloittelevan harrastajan alkeisoppikirjana. Samalla kuitenkin kuvaan asahin liikkeet myös kokeneen ohjaajan ja asahin kehittäjän näkökulmasta, jolloin kirjan avulla myös asahin ohjaajat voivat syventää ymmärrystään asahin monista ulottuvuuksista. Kirja on myös tietoisien, koko kehon liikkeen oppikirja, jonka avulla liikkeen ammattilaiset voivat oppia koko kehon liikkeen ydintaidon ja soveltaa sitä sitten omiin liikuntalajeihinsa.

Kangasalla tammikuussa 2014

Timo Klemola

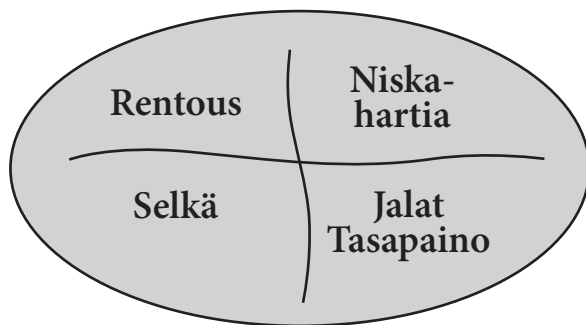


ASAHI – TERVEYSLIIKUNNAN UUSI MALLI

ASAHI HOITAA JA ENNALTAEHKÄISEE

Kehittäessämme asahia tarkoituksena oli luoda terveysliikunnan muoto, joka olisi tietoisesti suunniteltu ennaltaehkäisemään ja hoitamaan yleisimpiä terveysongelmiamme. Näitä ovat niskan ja hartiaseudun vaivat, selkävaivat, kaatumisista aiheutuvat vammat, ikääntymisen aiheuttama liikunta- ja toimintakyvyn aleneminen, stressin aiheuttamat psykosomaattiset ongelmat, depressio jne.

Siksi suunnittelimme asahin liikesarjat niin, että ne sisältävät osioita ja liikeperiaatteita, jotka vaikuttavat suoraan edellä kuvattuihin vaivoihin ja ongelmiin. Liikesarjat koostuvat neljästä osiosta: rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osiosta. Jokaisessa osiossa on kolme liikettä.



ASAHI-TUNNIN RAKENNE, KUVA 1

Asahin perusliikkeet on helppo omaksua ja käyttää myös itsenäisesti itsehoidon välineinä. Liikkeet on suunniteltu sellaisiksi, että niiden suorittaminen ei edellytä harrastajalta mitään erityisiä ennakkoehtoja, notkeutta tai liikunnallista lahjakkuutta. Liikkumisen tapa on myös sellainen, että se palkitsee liikkujan hyvin nopeasti muuttamalla hänen mielentilaansa positiiviseen suuntaan. Tämä saadaan aikaan erityisellä tavalla, jossa kehon liike, hengitys ja mielen keskittyminen yhdistetään tasapainoiseksi kokonaisuudeksi. Asahissa tasapainotamme koko kehomieltämme, emme pelkästään kehoamme.

Asahin liikkeet on suunniteltu yksinkertaisiksi ja helposti opittaviksi, mutta asahin liikkumisen tapa sisältää myös syvällisiä psykofyysisiä periaatteita. Harjoitessamme asahia opimme kannattelemaan kehoamme hyvässä pystyasennossa; tulemme tietoiseksi kehomme jännitystiloista ja opimme rentouttamaan itsemme; opimme selän oikean asennon nostotilanteissa; opimme hengittämään rennolla ja luonnollisella tavalla; löydämme liikkeen ja hengityksen yhteyden kautta myös mielen tyyneyttä. Länsimaisessa liikunnassa ei tällaisiin asioihin yleensä kiinnitetä huomiota. Sitä

vastoin monissa nk. kehoterapian muodoissa useat näistä periaatteista ovat käytössä. Tällaisia ovat esimerkiksi Aleksander-tekniikka, Feldenkreis-menetelmä ja Rosen-terapia. Tällaiset terapiamenetelmät eivät kuitenkaan ole yleisemmin tavallisen kansalaisen saatavilla. Asahissa nämä syvälliset periaatteet on yhdistetty yksinkertaisiin liikkeisiin, jotka kuka tahansa voi oppia.

Otetaan esimerkiksi kehon hyvän pystylinjauksen harjoittelu. Asahissa lähestymme sitä kehon keskilinjan ja sen erilaisten liikkeiden harjoittelun kautta. Harjoitusten avulla opimme kannattelemaan kehoamme hyvässä pystyssä asennossa kaikissa arjen tilanteissa. Kehon hyvä pystyasento tuottaa rennon ja voimakkaan liikkumisen tavan. Se vaikuttaa suoraan työskentelyergonomiaamme. Se poistaa ylimääräisiä jännityksiä selän, hartioiden ja niskan alueelta ja opettaa meidät pitämään huolta selästämme mitä erilaisimmissa arjen askareissa. Asahin periaatteiden opiskelu ja niiden tuominen arkeen voi muuttaa ratkaisevasti elämämme laatua.

Asahin pilottiryhmä aloitti Lauttasaaren liikuntakeskuksessa syyskuussa 2005. Ryhmään osallistui noin 30 20–76-vuotiasta harrastajaa. Ryhmäläisiltä tiedusteltiin harjoituksen vaikutuksista pienimuotoisella kyselyllä tammikuussa 2006. Kukaan ryhmäläisistä ei kertonut asahin aiheuttaneen mitään vaivoja tai muuta haittaa. Kahdeksan vastaajaa kertoi tasapainonsa parantuneen, mikä tuli esiin esimerkiksi laskettelon tapaisissa harrastuksissa. Viisi kertoi olkapäävaivojensa parantuneen; neljä kertoi niska-hartiaseudun vaivojen parantuneen; niveljäykkyys oli lieventynyt kolmelta; kahden harrastajan uni oli parantunut ja kaksi kertoi stressinsä lieventyneen. Myös seuraavia havaintoja tehtiin: lihasjäykkyys helpottanut, liikkuvuus lisääntynyt, lonkkakivut vähenneet, selkä parempi ja osteopenia korjautunut². Yksi ilmoitti tuleensa lääkärinsä kanssa siihen tulokseen, että verenpainelääkitys voidaan jättää pois. Tällainen kysely ei tietenkään täytä tiukkoja tieteellisyysvaatimuksia, mutta harrastajien kokemuksia ei voi niin vain sivuuttaa.

On ilmeistä, että asahin säännöllinen harjoittaminen vahvistaa jalkoja ja selkää ja rentouttaa niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Tasapainon ja koko kehon kokonaiskoordinaation paranemisen tuottama liikunnallinen taito on hyödyllinen kaikissa työ- ja vapaa-ajan toimissa. Liikunnallinen taito on myös turvatekijä, koska se ehkäisee tapaturmia. Vanhusten kotona selviytyminen riippuu paljon lihasvoimasta, joustavuudesta, nivelten liikelajuudesta, koordinaatiosta, tasapainosta ja muistista. Säännöllinen liikunnan harjoittaminen ylläpitää näitä kaikkia. Asahi sopii pehmeänä liikuntana erityisen hyvin ikääntyneille ihmisille.

Asahi-ryhmissä ikähaarukka vaihtelee nuorista vanhoihin. Tällä hetkellä asahi alkaa olla suosittu liikuntamuoto kansalais- ja työväenopistoissa. On olemassa paljon asahia hyödyntäviä senioriryhmiä ja muita erityisryhmiä. Asahia on kokeiltu hyvällä menestyksellä mm. huippu-urheilussa palauttavana harjoituksena raskaiden treenien jälkeen. Monet fysioterapeutit käyttävät asahin liikkeitä asiakkaidensa yksilöohjauksissa. Itse olen opettanut asahia myös kehotietoisuuden harjoituksena ihmisille, jotka työskentelevät kehollaan, kuten näyttelijöille, laulajille ja muusikoille. Myös jotkut sairaanhoitajat ja fysioterapeutit, jotka työssään joutuvat siirtelemään ja nostelemaan potilaita, ovat löytäneet asahista menetelmän, joka auttaa heitä suoriutumaan helpommin tällaisista tehtävistä. Asahi sopii erinomaisesti myös kuntosaliharjoittelun jälkeen rentouttavaksi ja palauttavaksi harjoitukseksi. Monet asahi-ohjaajat toimivat myös työterveyshuollossa ja taukoliikuntaohjaajina työpaikoilla.

MILLAINEN ON ASAHI-TUNTI?

Jos menet asahi-tunnille, kohtaat jotakin muuta kuin mihin olet liikuntasaleilla tottunut. Asahin liikkeet ovat hitaita ja pehmeitä. Ne näyttävät kauniilta ja myös tuntuvat hyviltä. Olemme tottuneet erilaisilla jumppatunneilla siihen, että liikkeet tehdään nopeassa tempossa ja niitä kannattelee nopeatempoinen musiikki. Musiikki antaa tunnille myös kiireisen rytmin. Liikkeet vaihtuvat nopeassa tahdissa ja uusi liikesarja esitellään säännöllisin välein. Tällainen nopea tempo ei mahdollista liikkeiden syvällistä tutkimista ja kehon kuuntelua. Asahi-tunti on sekä sisällöltään että rytmitään tämän vastakohta: liikkeet tehdään rauhallisesti kehoa kuunnellen hiljaisuuden vallitessa.

Asahi-tunnin keskeisiä elementtejä ovat:

1. Liikkeiden hidas tempo. Tämä mahdollistaa kehon ja mielen tilojen kuuntelun. Asahi on kääntymistä sisäänpäin kuuntelemaan itseä: kehoa ja mieltä. Se on itsen tutkimista. Kehoa opetellaan kuuntelemaan sisäkautta, peiliä ei käytetä.
2. Kiireetön ilmapiiri. Asahi-tunti täyttyy hiljaisista hetkistä, mikä antaa mahdollisuuden hiljaisuuden kuunteluun ja kiireettömyyteen kiireisen arjen vastapainoksi.
3. Liikkeet eivät vaihdu jatkuvasti, vaan pysyvät pitkään samana. Tämä mahdollistaa asahin psyko-fyysisten periaatteiden ja yksittäisten liikkeiden syvällisen opetteluun ja sisäistämisen ja näiden periaatteiden toteuttamisen muutenkin elämässä.

Katsottaessa tarkasti asahin liikesarjoja ja liikkumisen tapaa, niistä voi löytää monia periaatteita.

Liikkeet kohdistetaan selkeästi tiettyyn kehon osaan tai rakenteeseen. Liikesarjan aikana käydään läpi koko keho ylhäältä alas: päästä jalkoihin. Jokaista liikettä toistetaan hitaasti ja rauhallisesti ja toistoja on paljon. Liike on aina kuitenkin koko kehon liikettä. Asahin harjoittajan koko keho on jatkuvassa pienessä pumpaavassa liikkeessä, jossa jalat ja selkä elävät koko ajan. Näin koko keho saa avaavan harjoituksen ja samalla opetellaan koko kehon liikkeen ydintaitoa.

Tunnilla opetetaan kiinnittämään huomiota selän pystyyn asentoon ja koko kehon hyvään pystylinjaukseen. Näin opetellaan hyvän pystysuoran asennon tuomista jokapäiväiseen elämään. Tämä on tärkeä periaate työergonomiassa, tavassa miten istumme tuolilla, mutta myös kaikissa muissa arjen askareissa.

Hengitys kannattelee jokaista liikettä. Hengitysharjoituksia tehdään paljon ja keuhkot saavat jatkuvasti perusteellisen tuuletuksen, jolloin veri hapettuu parhaalla mahdollisella tavalla.

Opettaja antaa oppilaille erilaisia mielikuvia, joiden avulla liikkeitä opetellaan ja mieli sidotaan liikkeeseen. Opettaja myös kehottaa oppilaita jatkuvasti kuuntelemaan liikettä sisäkautta, jolloin tietoisuus kehon asennoista ja sen jännitys- ja rentoustilojen vaihteluista kehittyy.

Liikesarjassa harjoitellaan paljon jalkojen voimaa. Tasapainoa harjoitellaan erikseen. Jokainen liike harjoittaa myös erityisesti selkää, koska selkä on jatkuvassa pienessä supistuvassa ja laajenevassa liikkeessä. Rentouttakin harjoitellaan erikseen omilla liikkeillä, mutta sen säilyttämistä korostetaan myös jokaisen liikkeen aikana.

ASAHI – UUSI TERVEYSLIIKUNNAN MALLI

Nykyään puhutaan paljon hyvinvoinnista. On myös syntynyt laaja ja jatkuvasti kasvava liiketoiminta, joka hyödyntää *wellness*-käsitettä. On *wellness*-kylpylää, *wellness*-matkailua, jopa mukana kannettavia hyvinvointilaitteita, jotka ”auttavat meitä tekemään oikeita ratkaisuja hyvinvointimme lisäämiseksi”. Mistä tässä kaikessa on kysymys?

Kyse on terveyden käsitteen muutoksesta. Voimme hahmottaa terveyden käsitteen kaksi selkeää vaiheita ja itse ehdotan, että olemme siirtymässä nyt sen kolmannen vaiheeseen, josta asahi on hyvä esimerkki. Perinteisesti ihmisen terveys on lännessä ymmärretty sairauksien poissaolona. Tämä on vaihe yksi. Olemme terveitä, jos emme ole sairaita. Terveys tulee tässä määriteltyä negatiivisesti sairauksien poissaolon kautta. Tämä tapa ymmärtää terveys on edelleenkin standardin länsimaisen lääketieteen kanta. Mutta on myös toinen, positiivisempi tapa määritellä terveys.

Hyvinvoinnin käsite (*wellness*) kehittyi noin 50 vuotta sitten kuvaamaan laajempaa käsitystä terveydestä. Se liittyi myös kokonaisvaltaisempaan käsitykseen ihmisestä. Hyvinvointiin alettiin katsoa kuuluvan paljon muutakin kuin sairauksien poissaolo. Hyvinvointiin alettiin liittää terveellinen ravinto, liikunta, suhteemme ympäristöön, suhteemme toisiin ihmisiin, jopa suhteemme henkisyysyteen. Alettiin etsiä jonkinlaista kaikkien ihmistä määrittelevien ja hänen olemistaan muokkaavien fyysisten, psyykkis-henkisten ja sosiaalisten kenttien tasapainoa. Tässä vaiheessa olemme menossa nyt. Ihmiset etsivät hyvinvointia luontomatkailusta, karppeavat, käyvät kuntosaleilla, tekevät *wellness*-retkiä Valamon luostariin, käyvät hiljaisuuden retriiteissä. Hyvinvoinnin käsitteestä on tullut niin laaja, että se kattaa jo kaiken eikä sulje pois mitään. Erityisesti ihmisen henkisyyden viljelyn puolella näyttää siltä, että ”anything goes”.

Uuden hyvinvointiajattelun vaiheen voi nähdä sarastavan nyt, kun on alettu kiinnittää huomiota siihen, että mieltäkin voi harjoittaa. Erilaiset ”mindfulness-tekniikat” leviävät ihmistyön joka alueella. On alettu puhua ”tietoisuustaidoista” ja ”läsnäolotaidoista”. Ymmärrämme nykyään hyvin liikunnan merkityksen ihmisen hyvinvoinnille. Olemme alkamassa ymmärtää myös mielen harjoittamisen tärkeyden vastaavalla tavalla. Tietoisuustaidot ovat nousemassa keskiöön eräänlaisina nykyajan selviytymistaitoina. Terapiamaailmassa tietoisuustaidot ovat nyt muotia. Sieltä ne ovat leviämässä kaikkialle erilaisiin ihmisen hoitamisen ja valmentamisen muotoihin.

Tietoisuustaidot perustuvat tuhansia vuosia vanhoihin idän perinteisiin ja niissä kehittyneisiin mielen harjoittamis- ja tutkimusmenetelmiin. Nyt länteen siirtyessään ne ovat vaarassa tulla väärinymmärretyiksi. Yksi ongelma on se, että länsimainen viitekehys, mihin niitä siirretään, on ihmisen kahtia jakava, dualistinen. Me näemme ihmisen koostuvan kehosta ja mielestä, ruumiista ja sielusta ja tätä taustaa vasten tietoisuustaidotkin nähdään helposti vain mielen taitoina. Kyse on kuitenkin taidoista, joissa korostetaan ihmisen kokonaisuutta: kehomieltä ja sen harjoittamista. Mieltä harjoitetaan aina kehon kautta, kehossa, kehomielessä. Asahi on tästä harjoitustavasta hyvä esimerkki. Kehotietoisuus on se kohta, missä keho ja mieli yhtyvät, ja asahi on kauttaaltaan kehotietoisuuden harjoittamista.

Asahi on esimerkki liikuntamuodosta, joka edustaa hyvinvointiajattelun kolmatta vaihetta, jossa tietoisuustaidot nostetaan hyvinvointiajattelun keskiöön. Tietoisuustaitojen viitekehys tuo mukanaan selkeän psykologisen ja filosofisen perustelun

ihmisen tietoisuuden harjoittamiselle. Kyse on itsekasvatuksesta, lisääntyvästä itseymmärryksestä, eräänlaisesta olemisen tasapainosta, jota säännöllinen kehomielen harjoittaminen synnyttää. Kirjassani *Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito* kuvaan tarkemmin tätä harjoitusprosessia ja sen ulottuvuuksia.

Näen hyvinvointiajattelun muutoksen kolme vaihetta näin:

1. Perinteinen käsitys: terveys on sairauksien poissaoloa.
2. Kokonaisvaltainen wellness-käsite, johon liittyvät terveet elämäntavat: liikunta, ravinto, suhde ympäristöön, henkisyys.
3. Uusi käsitys hyvinvoinnista: tietoisuustaidot henkisen kasvatuksen menetelmänä; filosofinen ja psykologinen perustelu.

Asahissa voimme nähdä vastaavasti kolme harjoituksen tasoa. Nämä tasot löytyvät asahin jokaisesta liikkeestä:

1. Sairauksia ennaltaehkäisevä ja hoitava liikuntamuoto, helppo, ei osallistumiskynnystä.
2. Näkemys ihmisestä kokonaisuutena, optimaalisen kehon asennon ja toimintatavan harjoittaminen: ergonomiset periaatteet, keskilinja, optimaalinen kehon käyttö niin arjessa kuin työssä, esim. selän neutraaliasento; rentous, kehon vapauttaminen jännityksistä. Koko kehon liikkeen ydintaito.
3. Huomion suuntaaminen ja tietoisuustaidot osana jokaista liikettä. Hengitys ja kehotietoisuus kehon ja mielen yhdistäjänä. Aistien avaaminen.

Kuvaan luvussa 2 asahin jokaisen liikkeen kaikista näistä näkökulmista. Kuvaan liikkeen (1) perustason, jonka avulla voimme ennaltaehkäistä ja hoitaa kehomme erilaisia vaivoja. Sen jälkeen kuvaan (2) tarkemmin liikkeen yksityiskohtia ja niitä kehomielen periaatteita, joita liike sisältää ja joita voimme yrittää toteuttaa niin arjessa kuin työssä. (3) Kolmas kuvaustaso liittyy liikkeen tietoisuustaitojen viitekehykseen. Kuvaan, miten huomio liikkeessä suunnataan, miten voimme tutkia ja herkistää sen avulla kehotietoisuuttamme ja etsiä kehon ja mielen harmoniaa. Näiden tasojen lisäksi kuvaan vielä (4) liikkeen muunnelmia edistyneille asahin harrastajille. Annan myös jokaisen liikkeen kuvauksen jälkeen (5) eräänlaisen runon tai aforismin, joka kiteyttää jonkin keskeisen kuvattavan liikkeen ja asahin periaatteen. Runot on tarkoitettu erityisesti asahin ohjaajille avuksi heidän tutkimusmatkallaan kohti asahin syvempiä tasoja.³

ASAHIN TAUSTAA

Miten sitten olemme päätyneet asahiin? On tietysti selvää, että asahi ei ole syntynyt tyhjästä. Kaikki asahin kehittäjät ovat kokeneita itämaisten ja länsimaisten liikuntalaisten ohjaajia. Asahin periaatteet ovat vanhoja liikunnallisia, terveydellisiä ja psykofyysisiä periaatteita, joita länsimaaisessa urheilupohjaisessa liikunnassa ei hyvin tunneta. Sen sijaan ne tunnetaan hyvin monissa itämaisisissa, erityisesti intialaisissa, kiinalaisissa ja japanilaisissa terveysliikunnan muodoissa ja kamppailutaidoissa. Kuvasin edellä hyvinvointiajattelun kolme vaihetta lännessä ja vastaavat asahin tasot. Samat tasot voi löytää useista idän vanhoista terveysliikunnan muodoista.

Asahiin kiteytyy asiantuntemus mm. kiinalaisesta terveysliikunnasta, kehotie-

toisuuden harjoittamisesta ja länsimaisesta lääketieteestä. Esimerkiksi alaselän neutraaliasennon merkitys selän hoitamisen kannalta on huomattu länsimaisessa tutkimuksessa vasta viime aikoina, mutta tämä on yksi tärkeimmistä periaatteista, joita on toteutettu monissa kiinalaisissa terveysharjoituksissa jo vuosisatojen ajan. Periaate on tuttu myös intialaisesta joogasta, mistä se on otettu esimerkiksi Pilates-menetelmään. Kehon pystylinjauksen tärkeys ja sen antama rakenteellinen voima on tunnettu aina afrikkalaisessa kulttuurissa, missä raskaita taakkoja on totuttu kantamaan pään päällä. Samaa periaatetta on totuttu käyttämään monissa itämaisissa kamppailulajeissa, joissa puhutaan ”sisäisestä voimasta”, joka saadaan aikaan kehittämällä kehon rakennetietoisuutta. Hengityksen kannattelemaa liikettä on tutkittu tuhansia vuosia intialaisessa joogassa. Sen on todettu olevan voimakas psykosomaattinen tekniikka, jonka avulla voidaan vaikuttaa mielentiloihin.

Kehittäessämme asahia analysoimme tarkasti monia terveysliikunnan ja kamppailutaitojen perinteitä. Yhdistimme niiden keskeiset periaatteet länsimaisen lääketieteen käsitykseen ihmisestä. Näin syntyi asahi-terveysliikunta, jossa idän vanhat periaatteet ja länsimainen lääketiede kohtaavat helppoissa liikekokonaisuuksissa. Asahi on kehon ja mielen harjoittamista, tietoisuustaitoharjoittelua, jossa kuka tahansa voi tehdä varsinaisen syväasukelluksen kehomieleensä.



PERUSLIIKESARJA: ASAHI I

ALUKSI

Kuvaan tässä luvussa asahin perusliikesarjan. Se koostuu neljästä osiosta, joissa jokaisessa on kolme liikettä. Osioiden välissä tehdään aina hengitystä tasaava liike. Osiot ovat: 1. rentous- ja keskilinjaosio, 2. niska-hartiaosio, 3. selkäosio ja 4. jalka- ja tasapaino-osio.

Kuvaan jokaisesta liikkeestä neljä tasoa: (1) Perustason kuvaus on aloittelijan taso. Kun liikkeitä on harjoiteltu joitakin kuukausia, on mahdollista alkaa kiinnittää huomiota enemmän liikkeiden hienovaraisempiin yksityiskohtiin ja liikeperiaatteisiin. Kutsun tätä (2) ”liikeperiaatetason” kuvaukseksi. Edelleen kun harjoitus etenee ja liikkeet osataan jo ulkoa, eikä kaikkea huomiota tarvitse enää suunnata siihen, miten liike kuuluu tehdä tai mikä liike tulee seuraavaksi, on mahdollista alkaa enemmän kiinnittää huomiota siihen, miten harjoitus vaikuttaa mieleen ja miten tätä harjoituksen nk. (3) tietoisuustaito-tasoa voi tutkia ja syventää. Neljäs kuvaustaso on liikkeen erilaiset muunnelmat, joita kutsun (4) liikevariaatioiksi. Pitkälle edistyneet asahin harrastajat syventävät harjoitustaan usein liikevariaatioiden avulla. Tarjoan tästä asahin tasosta jokaisen liikkeen kohdalla joitakin esimerkkejä. Tällä tasolla asahi voi toimia luovan liikkeen lähtökohtana.

Kun aloitat asahin harjoittelun, joudut opettelemaan asahin liikkeet erillisinä kokonaisuuksina. Perusliikesarja koostuu viidestätoista erilaisesta liikkeestä. Sarjan neljä osiota sisältävät kolme liikettä kukin, joten osioissa liikkeitä on yhteensä kaksitoista. Niiden lisäksi sarjassa on kolme erilaista hengitystä tasaavaa liikettä: sarjan alussa, lopussa ja liikkeiden väleissä. Näin saamme viisitoista erilaista liikettä. Kun liikkeet alkavat tulla tutuiksi, pyri yhdistämään ne toisiinsa. Tarkoituksena on, että koko sarja tehdään lopulta yhtenä virtaavana liikkeenä, jossa katkoksia ei ole. Jatkuva, koko kehon yhdistävä virtaava liike tuottaa asahille tyypillisen liikekokemuksen, jossa kehon liike, mieli ja hengitys yhdistyvät harmoniseksi koko kehoa ja mieltä tasapainottavaksi kokonaisuudeksi.

YLEISET HARJOITUSOHJEET

Kuvaan asahin liikeperiaatteet ja niihin liittyvät harjoitukset yksityiskohtaisesti luvussa III. Kuvaan myös jokaisen liikkeen kohdalla juuri siihen liikkeeseen liittyviä tärkeitä yksityiskohtia ja periaatteita.

Tässä asahin yleiset liikeperiaatteet kiteytettyinä kymmeneen harjoitusohjeeseen, joita voit heti alkaa oman ymmärryksesäsi mukaan soveltaa.

1. Etsi kehon hyvä pystylinjaus ja pyri säilyttämään se koko harjoituksen ajan.
2. Vajoa perusasennossa hieman alas taivuttaen polviasia ja anna samalla selän ojentua. Varo, että et nojaa taakse.
3. Etsi heti ensimmäisestä liikkeestä lähtien koko kehon liikettä. Jokaisessa liikkeessä koko keho ojentuu ja taas hieman vajoo. Kutsumme tätä kehon ”avautumiseksi” ja

”sulkeutumiseksi”. Aktivoi siis jalat ja selkä heti, kun lähdet liikkeelle. Tämän periaatteen jatkuva noudattaminen opettaa koko kehon liikkeen ydintaidon.

4. Anna aluksi hengityksen tulla ja mennä niin kuin se itse haluaa. Älä pakota hengitystä, vaan anna hengityksen hiljalleen harjoituksen edetessä yhdistyä liikkeeseen. Tämä voi vaatia jonkin verran harjoitusta. Hiljalleen opit, miten hengitys alkaa kantaa liikettä, ei päinvastoin.

5. Aisti, miltä liike tuntuu kehossasi. Liiku aina omien liikelaajuuksiesi puitteissa. Älä koskaan pakota liikettä.

6. Ohjaa liikettä hitaasti ja tietoisesti liikeradan jokaisen pisteen läpi. Tämä on tietoisesta liikkeen perusperiaate. Sarjan ensimmäisen osion käsien rennoissa ja nopeissa heilautuksissa tämä periaate ei ole voimassa. Tee kaikki muut liikkeet hyvin hitaasti kehoasi aistien.

7. Etsi jokaisessa liikkeessä rentoa suoritustapaa. Pyri tunnistamaan ja pudottamaan pois kehon jännitystiloja.

8. Ohjeissa mainittujen mielikuvien avulla voit syventää liikekokemustasi. Edistyesäsi voit kehittää myös omia mielikuviasi.

9. Keskity tekemääsi liikkeeseen ja tule tietoiseksi, miten mielesi vaeltaa helposti pois käsillä olevasta hetkestä muistoihin ja suunnitelmiin. Kun tulet tietoiseksi tästä, suuntaa aina huomiosi uudelleen ja uudelleen liikkeeseen ja sen yksityiskohtiin.

10. Kun liikkeet alkavat sujua, pyri tekemään koko liikesarja yhtenä virtaavana liikkeenä.

TOISTOJEN MÄÄRÄSTÄ

Asahissa hoidamme itse itseämme tekemällä liikkeitä, jotka avaavat ja vahvistavat kehoamme. Harjoitus synnyttää vastaavanlaisen kokemuksen kuin käynti hierojalla. Asahissa vain hieromme itse itseämme. Tämän vaikutuksen aikaansaamiseksi liikkeitä on hyvä toistaa rauhallisesti monta kertaa. Toistosarjoilla saamme asahin vaikutukset esiin. Voit tehdä kaikki perusliikkeet perätysten, jolloin saat hyvin monipuolisen harjoituksen. On hyvä opetella ulkoa koko liikesarja ja toistaa sitten jokaista liikettä esimerkiksi viisi kertaa. Kun teet koko sarjan näin rauhallisessa tahdissa, siihen kuluu aikaa noin 20 minuuttia. Voit myös valita juuri omaan tilanteeseesi ja ongelmiisi sopivat liikkeet ja keskittyä vain niihin. Jos haluat avata esimerkiksi hartioiden seutua, voit toistaa vaikkapa hartioiden pyöritystä ja muita niska-hartialiikkeitä kymmenen kertaa. Suositeltavaa on kuitenkin, että opettelet kaikki asahin perusliikkeet ja teet niitä säännöllisesti. Näin koko kehomielesi saa tasapainoisen ja terveysvaikutusten kannalta hyvin suunnitellun harjoituksen

ASAHI I

PERUSASENTO

I KUVAUS, PERUSTASO

Asahin perusasento on tehokas harjoitus itsessään. Se opettaa kehon hyvän pystysuoran asennon. Se toimii myös itsenäisenä selän harjoitteena. Asennon pidempiaikainen harjoittaminen lievittää erityisesti alaselän kiputiloja.



Vaikka teemme asahissa erilaisia liikkeitä, perusasennon ideat pyritään säilyttämään liikkeiden aikana ja liikkeistä palataan aina siihen. Etsi aluksi pysty ja rento asento. Anna polvien taipua hieman. Pidä selkä pystyssä ja anna alaselän jonkin verran ojentua (kuvat 1 ja 2). Tämä asento saadaan aikaan kun kuvitellaan, että istutaan korkealle jakkaralle. Otetaan vain istumisen ajatus ja annetaan polvien joustaa ja kehon hieman vajota. Samalla kuvitellaan, että vartalo riippuu pääläestä ylös johtavasta langasta. Tämä aiheuttaa selän ja niskan luonnollisen suoristumisen ja synnyttää pääläelle kohoavan tunteen. Samalla häntäluu vajoaa hieman alas ja lantiokori kallistuu ojentuen alaselkää.

Varo tätä

- Älä anna vartalon nojata taakse.
- Lantio työntyy helposti liian eteen.
- Älä istu liian syvään asentoon, riittää että taivutat polvet pois lukosta.
- Älä jännitä pakaralihaksiasi, seiso rennosti.

MIELIKUVIA

Kuvittele riippuvasi pääläestä ylös johtavan langan varassa. Voit kuvitella olevasi myös ilmapallo: pää on pallo ja vartalo on siitä alas riippuva naru.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Perusasennossa voidaan harjoitella erilaisia keskilinja-harjoitteita, joita kuvaan tarkemmin luvussa III. Tietoisuus kehon keskilinjasta opettaa kannattelemaan kehoa hyvässä pystylinjauksessa, joka on keskeinen taito, johon kehon ergonominen käyttö perustuu. Hahmotamme asahissa kehon hyvän pystylinjauksen kolmen nk. ”neutraaliasennon” avulla, jotka tarkistamme ennen kuin lähdemme varsinaisiin liikkeisiin. (1) Lantio on irtonainen ja rento, häntäluu hieman vajonnut, alaselkä hienovaraisesti ojentunut. (2) Hartiat ovat rennot ja laskeutuvat luonnollisella tavalla kylkikaarien

päälle. Hartiat eivät ole eteenpudonneet eivätkä taaksevetäytyneet. (3) Pää on luonnollisella tavalla selkärangan jatkeella, ei eteen, taakse tai sivulle kallistuneena eikä leuka työnny eteen tai vetäydy taakse. Katse on suunnattu horisonttiin tai laskeutuu hieman alemmas. Jos katsot lattiaan eteesi, pääsi kallistuu helposti.

Seiso perusasennossa niin, että tunnet painon olevan jakautunut tasaisesti jalkapohjille. Voit aluksi siirtää painopistettä eteen ja taakse niin, että tunnet painon vuorotellen päkiälläsi ja kantapäälläsi. Etsi sitten kantapään ja päkiän keskikohta ja jää siihen. Tuo sitten painon tunne vuorotellen jalan ulko- ja sisäsyrylälle kallistamalla nilkkaasi. Etsi sitten tämän liikkeen keskikohta. Nyt nilkkasi on rento ja paino on jakaantunut tasan jalkapohjille.

III MIELI MUKAAN

Seisominen vähän pidempään yhdessä asennossa yhdistää voimakkaasti kehon ja mielen. Voit kokeilla seisomista asahin perusasennossa joskus pidempään. Se vaatii tahdonvoimaa mutta kehittää myös sitä. Seisomisharjoittelua voidaan pitää yhtenä keskittymisharjoituksena samalla tavalla kuin istumista tyynyllä tai tuolilla⁴. Välttämättä ei tarvitse seistä kovin pitkiä aikoja. Jo viiden tai kymmenen minuutin harjoitus on hyödyllinen. Jos haluat tehdä pidemmän seisomisharjoituksen, se kannattaa tehdä liikesarjan lopuksi. Silloin voi valita joko liikesarjan viimeisen asennon, jossa kannatellaan palloa tai asahin perusasennon. Kummatkin ovat hyviä.

Hengityksen tai liikkeen laskeminen huomion suuntaamisen perusmenetelmänä

Seisoessasi suuntaa huomiosi kehotietoisuuteesi seuraavalla tavalla. (1) Hengitä rauhallisesti luonnollista palleanhengitystä ja tule tietoiseksi liikkeestä, jonka hengitys synnyttää. Luvussa III käsittelen tarkemmin pallean/vatsahengitystä ja miten sitä voi harjoitella. Jos olet tottunut hengittämään enemmän keuhkojen yläosalla, se ei haittaa. Tulet vain tietoiseksi hengitysliikkeestäsi, missä tahansa kohtaa se kehossasi tuntuukin. Aisti, mitä tapahtuu uloshengityksessä, mitä sisäänhengityksessä. (2) Laske rauhallisesti hiljaa mielessäsi hengitysliikkeitä yhdestä kymmeneen. Laskemisen voi tehdä monella tapaa, mutta tässä yksi: lausu mielessäsi lukusanan ensimmäinen tavu uloshengityksellä ja muut tavut aina sisäänhengityksellä. Eli ”yyyyyyk ... siiiii, kaaaak siiiii jne.” Päästyäsi kymmeneen ala jälleen alusta. Jos unohdat laskemisen ja mielesi karkaa, huomiosi suuntautuukin muualle ja laskeminen unohtuu, palauta se jälleen hengitykseen ja ala laskeminen alusta. Samalla kun huomiosi fokus on hengitysliikkeessä, anna tietoisuutesi laajentua myös kehosi äärialueille. Pyri tulemaan tietoiseksi koko kehostasi.

Asahin liikesarjan aikana voit laskea liikkeitä vastaavalla tavalla.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Asahin taustalla on monia kehomielen harjoittamisen menetelmiä. Yksi niistä on kiinalainen *yiquan*-menetelmä. Se sisältää monia asentoja, joissa seisomista voi monipuolisesti harjoitella. Kaikki asahin liikesarjat päättyvät ”kannattele palloa vatsan edessä” -asentoon, joka on yksi yi quanin perusasunnoista. Myös asahin perusasentoa vastaavat asennot löytyvät yi quanista ja myös ”kiinalaisesta aamuvoimistelusta” *taijiquanista*. Nämä taidot sisältävät paljon edellä kuvatun perusasennon muunnelmia. Käsittelen tätä teemaa tarkemmin tämän luvun lopussa, kun kuvaan ”kannattele palloa” asennon.

Voimme tehdä asahin perusasennon myös täsmällisesti niin kuin se tehdään esimerkiksi taijiquanissa. Asennon kuvaus on muuten sama kuin edellä, mutta kädet käännetään kevyesti käden selkä eteen ja annetaan kainaloiden hienovaraisesti avautua. Myös sormet avataan hienovaraisesti niin, että ilmavirta pääsee kulkemaan sormien väleistä. Kainaloiden hienovarainen avaaminen ja käsivarsien kääntäminen synnyttää käsien ja ylävartalon yhteyden. Näin kädet eivät tunnu irrallisilta vaan liittyvät joustavasti koko vartalon liikkeeseen. Tämä on se tapa, millä asahin liikkeidenkin aikana käsien ja vartalon yhteys luodaan.

V TUTKI TÄTÄ

Liike syntyy hiljaisuudesta ja palaa hiljaisuuteen.

1. HENGITYKSEN LAAJA TASAUSLIIKE

I KUVAAUS, PERUSTASO

Asahin liikesarjat sekä aloitetaan että lopetetaan syvähengityksellä. Hengitykseen liitetään laaja käsien piirtämä ympyrä. Siitä nimitys ”laaja tasausliike”. Liikeosioiden välissä tehdään hengityksen ”pieni tasausliike”. Sarjan alussa syvähengitys liitettynä koko kehoa avaavaan ja ojentavaan liikkeeseen ikään kuin kutsuu kehosi ja mielesi paikalle. Se käynnistää koko kehon hienovaraisen avautumisen ja sulkeutumisen mekaniikan, joka sitten jatkuu liikesarjan loppuun asti. Keuhkot tuuletetaan perusteellisesti ja annetaan koko kehomiellelle viesti: nyt keskityn tähän liikkeeseen, tähän hengitykseen, annan itselleni aikaa ja hoidan itseäni. Keho ojentuu suoraksi, tuntuu voimakkaalta ja mieli läsnä olevalta.





Kohota kädet ulkokautta ylös sisäänhengityksellä. Kierrä samalla kämmenet ylöspäin. Tuo kädet keskeltä alas uloshengityksellä (kuvat 3–6). Hengitä nenän kautta sisään ja ulos. Ulos voi hengittää myös suun kautta, jos se tuntuu luontevalta.

Huomaa

- Hengitä syvään, mutta älä pakota hengitystäsi liikaa.
- Anna keuhkojen täyttyä vatsalta ylös rintakehään.
- Tee myös uloshengitys loppuun asti.

Mielikuvia

Kuvittele, miten hengität sisään raikasta happea ja miten se uloshengityksessä virtaa jokaiseen soluusi.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Syvähengitys tarkoittaa yksityiskohtaisemmin kuvattuna pallea-, kylkiluu- ja solisluuhengityksen yhdistämistä syväksi, koko keuhkot täyttäväksi ja tyhjentäväksi hengitykseksi. Normaalisti hengitämme tällä tavalla vain haukotellessamme tai kiskotellessamme. Luvussa III kuvaan tämän hengitystavan yksityiskohtaisemmin. Voimme jakaa hengityksen tässä liikkeessä viiteen vaiheeseen, joiden läpi harjoituksessa kuljetaan: (1) Pallea/vatsahengitys. Aloita sisäänhengitys aistimalla, miten pallean pudotessa vatsa laajenee pallomaisesti joka suuntaan. Aloita samalla käsien kohottaminen sivuilta ylös. (2) Kylkiluuhengitys. Aisti, miten sisäänhengityksen jatkuessa alimmat kylkiluut alkavat laajeta. Jatka käsien kohottamista. (3) Solisluuhengitys. Aisti, miten laajeneminen jatkuu ylimpiin kylkiluihin ja solisluut kohoavat kevyesti ylös. Nyt keuhkot ovat täyttyneet ja kädet ovat ylhäällä. (4) Rentous ja uloshengitys. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti ja tasaisesti ulos siihen asti, jolloin hengitysliike pysähtyy itsestään. Anna samalla käsien laskeutua vartalon edestä alas. Kutsun tätä

hengityksen ”alimmaksi tasapainopisteeksi”. (5) Päättää hengityskierto aktivoimalla vatsalihakset ja painamalla keuhkot tyhjäksi vatsalihaksilla suuntaamalla vatsalihas-
ten voima kohti selkäranka. Nyt kädet ovat alhaalla. Uuden kierron ensimmäinen
vaihe tapahtuu rentouttamalla vatsan seutu. Tällöin vaihe 1 eli vatsahengitys tapah-
tuu itsestään.

Hengitä rauhallisella tahdilla äläkä liioittele keuhkojen täyttämistä tai tyhjentämistä. Kyseessä on luonnollinen syvähengitys, joka tehdään hyvin tietoisesti sen eri vaiheet erottaen. Käsien ylös menevä liike seuraa hengityksen ylösnousua, alas menevä liike uloshengitystä. Kiinnitä huomiosi edellä kuvaamiini viiteen hengityksen vaiheeseen. On hyödyllistä laskea vaiheet mielessä esimerkiksi näin: ”Yksi... kaksi... kolme... ulos... ja loput vatsalla.”

III MIELI MUKAAN

Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen on ikivanha ihmistä ehyttävä tekniikka. Kutsunkin kaikkia asahin, joogan, taijiquanin, qigongin tai vastaavia liikemenetelmiä ”eheyttäväksi liikemenetelmiksi”. Niissä kaikissa viljellään ehyttävää liikettä. Kaikki ehyttävän liikkeen elementit ovat läsnä asahin liikesarjoissa. Eheydellä tarkoitan tässä kehon ja mielen harmonisen yhteyden kokemista. Keho ja mieli toimivat harmoniassa silloin, kun keskitymme käsillä olevaan tehtävään. On hyvin yleinen kokemus, että keho on tässä, mutta mieli vaeltaa jossakin muualla. Voimme toimia, mutta emme ole läsnä siinä, mitä teemme. Toimimme automaatin tavoin. Asahin tapaisten harjoitusten tarkoituksen on ehyttää ihmistä niin, että hän kykenee keskittymään käsillä olevaan hetkeen, suuntaamaan huomionsa nykyisyyteen. Kun huomio suunnataan hengitykseen, mieli ikään kuin palaa kehoon. Tietoinen hengitys yhdistää kehon ja mielen. Kokemus on kehon, mielen ja hengityksen harmoniasta. Meistä tulee hengittävä, tietoinen kehomieli.

Kun huomio suunnataan hengitykseen ja kehon sisäiseen kokemukseen, keho-tietoisuuteen, sisäinen puhe ja muut mielen sisällöt usein vaikenevat. Hiljaisuus ja tyyneys valtaavat mielen ainakin hetkeksi. Tämä on yksi tietoisuustaitojen peruskokemuksista, jota asahissa pyrimme viljelemään.

Kuvasin asahin perusasennon kohdalla hengityksen laskemisen menetelmän. Se on tapa, jolla voimme myös laskea liikkeitä. Lausu mielessäsi lukusanan ensimmäinen tavu, kun kohotat kädet sivulta ylös: yyyyyyyyyyk..., ja toinen tavu, kun lasket kädet edestä alas: siiiiiiiii...

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Seuraavassa liikkeen muunnelma, jossa käsien noustessa sivulta ylös vartalo kiertetään keskilinjän ympäri sivulle. Kun kädet ovat ylhäällä, vartalo on kiertynyt. Siitä liike jatkuu käsien pudotessa edestä alas, mutta nyt vartalo samalla palaa hitaasti perusasentoon. Seuraavassa liikkeessä vartalon kierto tapahtuu toiseen suuntaan (kuvat 7–12). Pidä huolta liikkeen ajoituksesta. Käsien piirtämän liikkeen aikana vartalo on koko ajan kiertymässä, joko sivulle tai takaisin keskelle.

V TUTKI TÄTÄ

Kehonlaajuinen liike:

kun yksi osa liikkuu, kaikki osat liikkuvat.

Kun yksi osa on liikkumatta, kaikki osat ovat liikkumatta.



Tämän osion liikkeet opettavat rentoutta ja keskilinjan hallintaa. Jotta voimme olla rentoja, meidän on opittava kannattelemaan kehoamme hyvässä pystylinjauksessa. Mitä suoremassa seisomme, sitä vähemmän lihasvoimaa tarvitaan kannattelemaan rakennettamme. Jos esimerkiksi päämme on jatkuvasti kallistuneena eteenpäin, niskan ja hartian seutu on jatkuvasti jännittynyt. Siksi koko kehon hyvä pystylinjaus on ensiarvoisen tärkeää. Hyvä vartalon pystyasento vapauttaa kehon jännityksistä ja mahdollistaa rennon liikkumisen.

Osio koostuu erilaisista käsien heilutusliikkeistä. Heiluttelemalla ja ravistelemalla käsiä kädet ja hartiat rentoutuvat ja rentous siirtyy vähitellen koko vartaloon. Osion kierto liikkeet vahvistavat ja elvyttävät kaikkia selän rakenteita.

2. PYÖRITÄ KÄSIÄ JA KATSO TAAKSE

I KUVAAUS, PERUSTASO

Tavallinen käsien pyöritys voidaan tehdä monella tavalla. Asahissa haemme tämän liikkeen avulla rentoutta, mutta harjoitamme samalla myös kehomme hyvää pystyasentoa. Ota hyvä perusasento ja ole tietoinen vartalosi hyvästä pystylinjauksesta. Lähde kiertymään vuorotellen oikealle ja vasemmalle keskilinjasi ympäri. Rentouta kädet ja anna niiden läpsähdellä liikkeen lopussa selkääsi ja kylkeesi (kuvat 13–16). Katso vuorotellen oikean ja vasemman olkapääsi yli. Voit tuntea, miten kätesi alkavat hiljalleen rentoutua ja rentous siirtyy sieltä ylös hartioihin. Veri virtaa sormenpäihin ja tunnet painavuutta käsissä ja lämmön tunteen sormenpäissä, kun hiusverisuonet avautuvat. Anna käsiesi heilahdella rennosti puolelta toiselle. Käsien kevyt läimäys vartaloon lisää edelleen sormien ja käsien rentoutta.

Huomaa

- Pidä keskilinja paikallaan ja pyöri sen ympäri. Paino pysyy silloin koko ajan tasan kummallakin jalalla eikä siirry jalalta toiselle.
- Pidä polvet joustavina.
- Hengitä luonnollisesti. Liikettä ja hengitystä ei tarvitse yhdistää.
- Anna käsiesi iskeytyä vapaasti selkääsi ja vatsaasi. Älä jännitä käsiäsi liikkeen lopussa ja yritä estää niiden osumista vartaloosi. Säilytä rentous liikkeen loppuun asti.

Mielikuvia

Kuvittele kätesi irrallisiksi naruiksi tai köysiksi, jotka heiluvat puolelta toiselle. Voit kuvitella myös keskilinjasi isoksi kynäksi, jonka terä lepää lattialla. Liikkeen aikana kynä pyörii paikallaan ja piirtää lattiaan pisteen.

Varo tätä

- Älä anna lantiosi heilua sivuttaisiin, silloin keskilinjasi katkeaa lantion kohdalta.
- Kierry kevyesti oman liikkuvuutesi mukaan, älä pakota kierto liikeä.



II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Tämä käsienvyörytysliike löytyy monista terveysliikuntamenetelmistä. Liike on hyvin syvälinen ja opettaa rentoutta, keskilinjaa hallintaa ja kehon yhtenäisyyttä. Rentous on monimutkainen taito. On hyvä tehdä ero rentouteen ja veltouteen. Asahissa pyrimme tekemään liikkeitä rennosti. Rentous tarkoittaa toiminnan kannalta mahdollisimman vähäistä lihastonusta eli lihasjännitystä. Täysin velttoja voimme olla

vain, kun olemme makuulla ja meidän ei tarvitse kannatella lainkaan painoamme. Pystyasennon voi säilyttää vain lihasjännityksen avulla. Tämä jännitys on kuitenkin usein liioiteltua, koska seisomme huonoissa asennoissa. Jos esimerkiksi seisomme eteen kallistuneina, vartalon selän puolen lihakset joutuvat tekemään ylimääräistä työtä maan vetovoimaa vastaan. Rentouden oppimisen kannalta on tärkeää oppia käyttämään kehon tukirakennetta, siis luustoa, niin että se ottaa päävastuun kappailusta maan vetovoimaa vastaan. Suuret lihakset otetaan käyttöön liikkeessä. Tämä edellyttää hyvän pystylinjauksen opettelua, tietoisuutta kehon hyvästä rakenteesta, jota vartalon syvät lihakset kannattelevat. Seisominen pitkään asahin perusasennossa tai ”kannattele palloa” -asennossa opettaa tätä taitoa. Harjoittelemme sitä myös aina, kun pyrimme olemaan tietoisia keskilinjasta.

Kun teet rentousosion harjoitteita, pyri aina pitämään huolta keskilinjastasi, siis olemaan tietoinen sen yhtenäisyydestä, siis että se ei katkea, sekä sen liikkeistä. Luvussa III kuvaan tarkemmin keskilinjan perusliikkeet, joita ovat painonsiirto, kierto ja vajoaminen ja kohoaminen. Ole aina tietoinen, mitä näistä olet tekemässä tai miten ne virtaavasti yhdistyvät toisiinsa.

Huomaa kierto liikkeessä, miten lantion kierron lakattua ylävartalo jatkaa vielä liikettään ja selkä kiertyy kevyelle spiraalille. Älä kuitenkaan liioittele tätä liian voimakkaalla kierrolla. Kohtele selkääsi aina hellävaraisesti. Huomaa myös, miten käsien kevyt läpsähdys vartaloon lisää käsien rentoutta. Tämä kohta on myös tärkeä osa koko liikettä.

III MIELI MUKAAN

Pyrimme tekemään kaikki asahin liikkeet mahdollisimman tietoisesti. Se tarkoittaa, että samalla kun teemme liikettä, pyrimme aistimaan, miltä liike tuntuu kehossamme. Kehon kuuntelua voi tehdä monella tapaa ja harjoittaa näin kehotietoisuuttaan. Kyse on aina siitä, miten suuntaamme huomiomme tai tarkkaavaisuutemme. Voimme suunnata tarkkaavaisuutemme joko ulkoiseen maailmaan eli maailmaan ympärillämme tai sisäiseen maailmaamme, jossa koemme kehon aistimukset, tunteet, ajatukset ja muut mielen sisällöt. Tietoisuustaidoissa pyritään harjoittamaan tarkkaavaisuutta niin, että se ei vain vaella satunnaisesti kohteesta toiseen, niin kuin se tekee normaalisti, vaan se pidetään suunnattuna aina yhteen kohteeseen pidempiä aikoja. Näin voidaan kehittää keskittymiskykyä. Yleensä tämä kohde on hengitysliikkeen aistimus kehossa. Se voi olla myös minkä tahansa liikkeen aistimus kehossa tai laajemmin koko kehotietoisuuden kenttä. Asahissa pyrimme aistimaan liikettä ja kehoa eri tavoin, suuntaamaan huomiomme pitempiä aikoja siihen, miten koemme liikkeen tai kehomme. Näin asahi on erinomaista läsnäoloharjoittelua. Tarkkaavaisuuden harjoittamista kutsutaan nykyään yleisesti ”mindfulness-harjoitukseksi”. Tästä näkökulmasta katsoen asahi on tyypillistä ”mindfulness-harjoitusta”.

Jos lasket liikettä, voit tehdä sen tässä liikkeessä niin, että lausut mielessäsi luku-
sanat ensimmäisen tavun, kun kierryt toiseen suuntaan ja kätesi läpsähtävät vartaloon, ja toisen tavun aina toisen puolen läpsähdyksessä. Voit myös kiinnittää huomi-
osi keskilinjaasi ja aistia liikettä sen ympärillä. Aisti samalla, miten selkä venyy hienovaraisesti pääläen kohotessa ja häntäluun vajotessa. Aisti, miten keskilinja pysyy paikallaan ja vain kiertyy. Huomiota voi myös systemaattisesti kuljettaa kehon sisällä kohdasta toiseen ja aistia tuntemusta niissä. Kohdassa voi sitten pyrkiä aistimaan myös rentoutta. Kehon voi tällä tavalla skannata mielessään alhaalta ylös tai ylhäältä

alas esimerkiksi näin: jalkapohjat, nilkat, polvet, lonkat, vyötärö, ristiluu, ala-, keski- ja yläselkä, hartialinja, käsivarsi, kyynärvarsi, ranne, sormet.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Kun hallitset hyvin keskilinjän perusliikkeet, voit niiden avulla löytää monia mielenkiintoisia liikevariaatioita. Tee esimerkiksi käsien pyöritys niin, että otatkin mukaan kierron lisäksi painon siirron jalalta toiselle. Sen voi tehdä kahdella tapaa. Ensimmäisessä tavassa siirrät painon vasemmalle jalalle, jos kierryt myös vasemmalle (kuva 17). Toisessa tavassa siirrät painon oikealle jalalle, jos kiertoliikkeesi suuntautuu vasemmalle (kuva 18). Katsotaanpa tapaa yksi tarkemmin. Huomaa liikkeessä, miten kiertoliike syntyy itsestään, jos löydät rennon tavan tehdä liike niin, että ajoitat jalan työnnön, josta painon siirto lähtee, juuri oikeaan kohtaan, kun kiertoliike ei vielä ole ehtinyt aivan loppuun. Kun nyt työnnät jalalla painon toiselle jalalle, seuraava kiertoliike lähtee hyvin rennosti ja itsestään. Kiertoliike syntyy siitä, että jalat työntävät vuorotellen painon jalalta toiselle. Ajoitus on kuitenkin tässä tarkka. Tällä harjoituksella löydät lisää rentoutta liikkeisiisi.



V TUTKI TÄTÄ

Tule tietoiseksi rentouden ja jännityksen vaihteluista.

Pehmeiden kautta ymmärrät kovuuden, kovuuden kautta pehmeiden.

3. KIERRY JA HEILUTA KÄSIÄ ETEEN JA TAAKSE

Tämä liike on vartalon kierron suhteen sama kuin edellä, mutta nyt pää ei kierry vartalon mukana, vaan pää ja katse suuntautuvat koko ajan eteenpäin. Samoin käsien liike muuttuu. Nyt kädet ohjataan eteen ja taakse. Toisen käden heilahtaessa eteen, toinen käsi heilahtaa taakse. Liike vahvistaa edelleen keskilinjatuntumaa ja syventää rentoutta koko kehossa.

I KUVAAUS, PERUSTASO

Pyöritä vartaloasi keskiakselin ympäri samoin kuin edellisessä liikkeessä. Anna käsi-
en heilua eteen ja taakse (kuvat 19–22). Pidä kädet kuitenkin hienovaraisessa hallin-
nassa niin, että eteen heilahtavan käden liike kohdistuu suunnilleen vartalosi keski-
linjalle. Käden pudotessa alas anna käden selän kääntyä lattiaa kohti. Tunnet, miten
painavuuden tunne lisääntyy käsissäsi.



Painavuuden tunne liittyy rentouteen. Tunnet myös verenkierron vilkastuvan ja
sormesi voivat tuntua paksummilta. Käsien heilutusliikkeet voivat saada aikaan myös

lämmön ja pistelyn tuntua kämmenissäsi ja sormissasi. Nämä ovat kaikki normaaleja tuntemuksia ja johtuvat veren pakkautumisesta hiusverisuoniin.

Huomaa

- Pidä pystylinjaus hyvänä.
- Katse lepää horisontissa.

Mielikuvia

Voit kuvitella, että ravistat veden pois sormenpäistäsi.

Varo tätä

- Älä anna lantiosi heilua sivulta sivulle vaan anna sen pyöriä paikallaan. Lantion sivuliike katkaisee keskilinjan.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Tämä liike muuttuu helposti vain käsien vuoroittaiseksi heilutukseksi, missä kierto-liike lakkaa miltei kokonaan ja vauhti käsien liikkeisiin otetaan taivuttamalla jalkoja, siis painopisteen heijausliikkeestä. Siirtyessäsi edellisestä liikkeestä tähän liikkeeseen jatka edellisen liikkeen vartalon kiertoa. Se ei muutu tässä liikkeessä. Pysäytä vain pään liike ja jää katsomaan eteenpäin. Aisti, että muu vartalo jatkaa kiertoliikettä ja käsien heiluriliike syntyy tästä kierrosta. Älä anna painopisteen pomppia ylös ja alas. Se ei ole tarkoitus. Painopiste pysyy samalla tasolla. Niin kuin edellisessä liikkeessä piirrat edelleen keskilinjalla pistettä. Keskilinja pysyy paikallaan samalla korkeudella ja vain pyörii.

Tämä liike vaatii hyvin rennot kädet. Käsien liike on heiluriliike. Heilurin kiinnityskohta on olkanivel ja käsivarsi on heiluri, joka heiluu, koska sen kiinnityskohta liikkuu vartalon kiertoliikkeen mukana eteen ja taakse. On hyvä ajatus etsiä tätä heiluria lisäharjoituksella, jossa annat käden riippua olkanivelestä rennosti ja liikutat siten olkaniveltä eri suuntiin. Kun olkanivelen liike pysähtyy, käsi jatkaa heilurimaista liikettään ja hidastuu ja pysähtyy sitten itsestään.

Kun taitosi kehittyvät, tule tietoiseksi tämän liikkeen ajoituksesta. Rento käden heilautus syntyy siitä, että vartalon kierto on jo vaihtunut toiseen suuntaan, kun kädet vielä jatkavat edellistä liikettään. Kun oikea käsi menee vielä eteenpäin, oikea lonkka on jo aloittanut vetäytymisensä taakse. Anna tämän ajoituksen syntyä itsestään. Jos pyrit tekemällä tekemään sen, matkimaan sitä, liikkeesi jäykistyy entisestään.

III MIELI MUKAAN

Liikkeen mekaniikka on niin vaativa, että se edellyttää jatkuvaa huomion suuntaamista liikkeen yksityiskohtiin. Tässä liikkeessä keskilinja katkeaa helposti lantion kohdalta ja lantio alkaa liikkua sivuttaissuunnassa. Keskity huolellisesti keskilinjan yhtenäisyyteen, siihen että se ei liiku ylös ja alas vaan vain kiertyy. Jos keskilinjasi tekee ylimääräistä liikettä, voit huomata sen pääsi liikkeestä. Pääsi liikkuu silloin välttämättä mukana ja näkökenttäsi heiluu. Jos keskilinja pysyy vakaana ja vain kiertyy, näkökenttäsi pysyy myös liikkumattomana. Keskity myös siihen, että koko vartalo kiertyy samalla tavalla kuin edellisessä liikkeessä. Jos lasket liikettä, voit tehdä sen niin, että lausut lukusanan ensimmäisen tavun aina, kun toinen käsi heilahtaa eteen ja toisen tavun, kun toinen tekee saman.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Voit tutkia myös tämän liikkeen yhteydessä erilaisia keskilinjän liikkeitä. Voit ottaa mukaan tietoisien vajoamisen ja kohoamisen, jolloin liike muistuttaa sauvojen käyttöä vuorohiihdossa. Voit ottaa mukaan myös painon siirron eteen ja taakse. Astu silloin lyhyt askel toisella jalalla ja rytmitä liike esimerkiksi niin, että paino siirtyy edessä olevalle vasemmalle jalalle samalla kun oikea käsi heilahtaa eteen ja taakse, kun vasen käsi heilahtaa eteen (kuvat 23–24). Tee sitten vaihto niin, että teet välillä muutaman perusheilahduksen, kun jalat ovat rinnakkain ja astut sitten vasta toisen jalan eteen ja jatkat liikettä lennosta. Jos teet kolme käsien heilahdusta asennossa, jossa jalat ovat rinnakkain ja vaihdat sitten toisen jalan eteen, löydät harjoitukseen luontevan tavan vaihtaa jalkaa niin että rytmi säilyy.



KUVA 23



KUVA 24

V TUTKI TÄTÄ

Liike on rento, mutta sisäisesti voimakas.

Koko keho on tukevasti juurtunut.

4. HEILUTA KUMPAKIN KÄTTÄ YHTÄ AIKAA ETEEN JA TAAKSE

Tässä liikkeessä ravistamme kummankin käden rennoksi yhtä aikaa. Käsien liike syntyy painopisteen siirrosta jalalta toiselle. Harjoitteleminen edelleen rentoutta, mutta samalla myös hieman monimutkaisempaa kehon pystylinjan hallintaa. Antamalla painopisteen vajota, opetamme liikkeen ”juurruttamista”. Juurtuminen tarkoittaa tasapainon säilyttämistä liikkeessä.

I KUVAAUS, PERUSTASO

Siirrä toinen jalka eteen. Siirrä sitten painopistettäsi nopeasti jalalta toiselle, eteen ja taakse. Kun kätesi riippuvat vartalon sivuilla rennosti, painopisteen edestakainen liike synnyttää käsien edestakaisen heiluriliikkeen. Painopisteesi siirtyessä taakse,

kätesi putoavat alas ja ravistat kätesi maata kohti. Painopisteen siirtyessä eteen, kätesi heilahtavat jälleen eteen ja ylös. Jos kätesi ovat rennot, huomaat, että kädet myös kiertyvät hieman ja alas putoava käsi kulkee käden selkä edellä (kuvat 25–28).

Aisti käsien ravistuksen tuomaa rentoutta koko kehossa. Kun siirrät painon taakse, vajoa samalla hieman alas. Pudotat siis hieman painopistettäsi. Voit samalla tuntea, miten koko kehosi rentoutuu ja juurtuu maahan. Kädet tuntuvat rennoilta ja painavilta.



Huomaa

- Pidä huolta keskilinjasi pystystä asennosta.
- Aluksi joudut käyttämään liikkeessä enemmän käsiä, mutta opettele hiljalleen jättämään käsien voima pois ja etsi liike kokonaan painopisteen siirrosta. Kädet toimivat silloin heilurien tavoin.
- Anna takana painopisteesi vajota. Keskilinjasi ikään kuin painuu maan sisään. Tätä tarkoitetaan ”juurtumisella”.

Mielikuvia

Kuvittele että kätesi ovat märät ja ravistat veden pois sormistasi.

Varo tätä

- Älä anna keskilinjasi katketa painon ollessa takana. On tyypillinen virhe liikkeen lopussa työntää lantio taakse ja kallistaa ylävartalo eteen. Tämä tarkoittaa keskilinjän katkaisemista.
- Varo myös kallistumasta taakse, kun painosi on takana. Nojaa mieluummin hyvin hienovaraisesti koko keskilinjalla eteen.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Keskilinjän kolmesta perusliikkeestä: painosiirto, kierto, kohoaminen ja vajoaminen, tässä liikkeessä harjoitteleme kahta eli painonsiirtoa ja vajoamista sekä kohoamista. Vajoaminen ja kohoaminen tarkoittaa yksinkertaisesti keskilinjän liikettä ylös ja alas. Jos ajattelemme keskilinjän kynäksi, jolla voimme piirtää kuvioita maahan, siirtäessämme painon etujalalta takajalalle ja päinvastoin piirrämme keskilinjän kynällä maahan viivan. Näin siis teemme tässäkin liikkeessä. Tämän lisäksi, kun tuomme painopisteen taakse, annamme keskilinjän kynän myös painua maan sisään. Näin ”juurrutamme” liikkeen. Painopisteen pudottaminen on tasapainon ylläpitämisen perustekniikka. Jos kävelet nuoralla, mitä teet automaattisesti, jos meinaat pudota? Pudotat nopeasti painopistettäsi alas. Se vakauttaa tasapainosi ainakin hetkeksi. Tätä tekniikkaa harjoitteleme tässä liikkeessä. Sama idea toimii myös tilanteessa, jossa joku työntää sinua tahallaan tai vahingossa ja olet menettämässä tasapainosi. Anna painopisteesi pudota, ja seisot heti tukevammin maassa.

Asahin pitkäaikainen harjoittaminen synnyttää taidon, jossa koko keho toimii elastisen jousen tavoin. Jalat, kädet ja keskivartalo yhdistyvät joustavaksi kokonaisuudeksi. Luvussa III selitän tarkemmin tätä ”kolmen jousen mallia”. Kun siirrät tässä liikkeessä painopistettä jalalta toiselle, opit hiljalleen aistimaan jalkojesi elastisuutta. Painopisteen pudottaminen takana tarkoittaa elastista, jousimaista liikettä. Mieti, miten jousi toimii. Kun se puristuu kasaan, se saman tien ponnahtaa suoraksi. Se toimii samalla tavalla kuin maasta pomppaava kumipallo. Tämä on se aistimus ja jalan toimintatapa, jota tavoitellaan. Myös etujalka toimii elastisen jousen tavoin. Kun paino käy edessä, myös etujalka vajoa hienovaraisesti ja jousimaisesti. Kummatkin jalat toimivat siis jousimaisesti ja painopiste kimpoaa jalalta toiselle kuin kumipallo, joka pomppii maassa. Takajalan jousi painuu tässä liikkeessä syvemmälle. Vajoamme siis takana enemmän kuin edessä. Tämä liike opettaa koko kehon elastista, jousimaista liikettä ja erityisesti sitä, mitä jalkojen jousimaisuudella tarkoitetaan.

Liikkeen ajoitukseen pätee sama kuvaus kuin edellisessä liikkeessä. Jotta kädet voivat heilua rennosti olkanivelistä niin, että käsien voimaa ei lainkaan tarvita, pai-

nopisteen ja olkanivelen pitää kulkea edellä. Kun siis painopiste lähtee taakse, kädet ovat vielä etuheilahdusvaiheessa. Samoin kun painopiste lähtee eteen, kädet ovat vielä heilahtamassa taakse. Anna tämän ajoituksen syntyä itsestään. Se syntyy liikkeen rentouden, keskilinjän hallinnan ja jalkojen elastisen voiman myötä.

III MIELI MUKAAN

Mitä huolellisemmin suuntaat tarkkaavaisuutesi liikkeen yksityiskohtiin, sitä tietoisempi olet liikkeestä eikä huomiosi vaella muualle. Tämä pätee kaikkiin asahin liikkeisiin. Asahi on tietoisin liikkeen menetelmä. Jokaisessa asahin liikkeessä on juuri siihen liikkeeseen liittyviä yksityiskohtia ja kehon aistimuksia. Pyri etsimään ne ja keskittymään niihin. Tässä liikkeessä niitä ovat esimerkiksi keskilinjän liikkeet, paineen vaihtelut jalkapohjissa, jalkojen jousimaisuuden aistimus, olkanivelen rentous, käsien painavuuden tunne, ravistava tuntemus käsissä, käsien hienovarainen kiertyminen liikkeen eri vaiheissa.

Jos lasket liikettä, voit tehdä sen niin, että lausut mielessäsi lukusanan ensimmäisen tavun, kun kädet ovat edessä ylhäällä ja muut tavut, kun ravistat kädet alas.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Perusliikkeessä käsien ravistus/heilahdus liitettiin yhtäaikaiseen painopisteen siirtoon ja vajoamiseen. Saman liikkeen voi tehdä muuntelemalla käsien liikkeen suhdetta keskilinjän liikkeeseen. Voimme ravistaa kädet alas, kun paino on edessä eikä takana. Voimme myös ravistaa kädet alas, kun jalat ovat rinnakkain. Vaihtelemalla näitä kolmea tapaa, astumalla välillä eteen ja välillä taakse ja rytmittämällä niitä eri tavoin toisiinsa, voimme löytää liikkeelle useita muunnelmia ja muunnelmasarjoja (kuvat 29–31).



KUVA 29



KUVA 30



KUVA 31

V TUTKI TÄTÄ

Pidä huolta keskilinjastasi ja anna selkäsi venyä.

Aisti kohoava tunne pääläellasi ja anna hengityksesi pudota rennosti alas vatsalle.

5. HENGITYKSEN PIENI TASAUSLIIKE

Tässä kohtaa liikesarjan rentousosio vaihtuu niska- ja hartiaosioksi. Teemme jokaisen osion välillä aina hengitystä tasaavan liikkeen. Liike toimii hyvin itsenäisenä hengitysharjoituksena, mutta osioiden välissä sen tarkoitus on myös ikään kuin valmistaa siirtymistä liikesarjan seuraavaan vaiheeseen. Tätä liikettä voit käyttää koska tahansa ja missä tahansa rauhoittamaan ja tasapainottamaan oloasi. Siinä yhdistyvät helppossa muodossa kaikki eheyttävän liikkeen elementit. Tämä on monen asahin harrastajan suosikkiliike.

I KUVAAUS, PERUSTASO

Tee liike mahdollisimman pehmeästi ja rennosti liikettä kuunnellen. Kohota sisäänhengityksellä kädet edestä ylös. Käännä samalla kämmenet ylöspäin. Laske kädet uloshengityksellä alas ja käännä kämmenet alaspäin. Kädet piirtävät vartalon edessä soikion, jossa ylös menevä liike tapahtuu kauempana vartalosta ja alas menevä liike vartalon lähellä. Käsien kohotessa keho ojentautuu ja niiden laskiessa keho vajoaa. Koko kehon avautuva ja sulkeutuva liike kannattelee koko ajan käsien liikettä (kuvat 32–35).



Huomaa

- Hengitä rauhallisesti ja syvään, mutta älä täytä keuhkojasi kokonaan.
- Kuuntele kehoa sisäkautta: aisti tuntemuksia sormenpäissäsi ja pyri tuntemaan ilman virtaus sormiesi väleissä.

Mielikuvia

Kuvittele hengittäväsi sisään happea ympäröivästä ilmasta ja anna sen uloshengitysvaiheessa ravita jokaista kehosi solua. Voit myös kuvitella ilman niin sakeaksi, että voit tuntea sen kosketuksen sormissasi. Voit myös ottaa mielikuvan vedestä, jossa seisot ja tunnet lämpimän veden virtaavan sormiesi väleistä.



KUVA 34



KUVA 35

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Hengityksen pieni tasausliike on yhdenlainen asahin kiteymä. Se on kuin timantti, joka sisältää helpossa ja yksinkertaisessa paketissa kaikki asahin periaatteet. Jos sinulla ei ole joskus aikaa tehdä muita asahin liikkeitä, tee tämä. Jos tee päivittäin edes tätä liikettä, saat omaksesi ison osan asahin kehomielen terveyttä edistävästä vaikutuksista.

Ei ole aivan helppoa säilyttää koko kehon avautuvaa ja sulkeutuvaa liikettä tämän liikkeen taustalla. Pidä huolta, että myös selkäsi on jatkuvassa avautuvassa ja sulkeutuvassa liikkeessä. Älä tee vajoamista ja kohoamista vain jaloillasi. Ylävartalon elävä liike elvyttää myös selkärankaasi ja kaikkia sitä tukevia rakenteita.

Asahi-käsi on avoin ja herkkä. Sormet ovat hieman erillään toisistaan ja käsi on rennolla tavalla auki. Sormet ovat kuin tuntosarvet, jotka tunnustelevat ilmaa ympärillään. Etsi tätä herkkää sormien aistimusta liikkeen aikana. Pyri toteuttamaan samaa ajatusta kaikissa asahin liikkeissä. Älä purista sormia yhteen. Se jäykistää käden. Anna myös ranteen olla elävä ja rento. Tee käsivarsien kiertoliikkeet tietoisesti.

Älä vain nosta käsiäsi ylös ja laske alas, vaan ole tietoinen liikeradan pyöreyydestä. Kädet piirtävät pystysuuntaisen ellipsin vartalon edessä. Pyrimme asahissa aina pyöreisiin liikeratoihin, jolloin liike ei katkea. Liikkeiden kaarevuus ja pyöreys helpottaa virtaavan liikkumistavan löytämistä. Edistyessäsi opit tekemään koko asahin liikesarjan yhtenä virtaavana liikkeenä.

III MIELI MUKAAN

Ohjaan usein harrastajia aistimaan tämän liikkeen aikana ilmapirtaa sormenpäissä ja sormien väleissä. Se keskittää huomion kehotietoisuuteen, erityisesti sormien aistimukseen. Sormet ovat hyvin herkät, ja jos olemme äärimmäisen keskittyneitä, voimme jopa aistia oikeasti ilmapirran kulkevan liikkeen aikana sormiemme väleistä. Sormien aistimus on hyvä keskittymiskohde.

Tämä liike tarjoaa myös paljon muita mahdollisuuksia huomion suuntaamisen harjoittamiseen. Tietoisuustaitoharjoituksissa keskitytään yleisesti hengitysliikkeeseen, siihen miltä hengitys tuntuu kehon eri kohdissa. Voimme tämänkin liikkeen aikana aistia hengitysliikettä. Voimme aistia hengitystä vartalon alueella. Voimme myös kiinnittää tarkkaavaisuutemme ilmanvirran tuntemukseen nenässä. Jos teemme näin, huomaamme sisään- ja uloshengitysilman välisen lämpöeron: uloshengitysilma on lämmennyt keuhkoissa.

Tietoisuustaidoissa pyrimme tulemaan tietoiseksi sekä sisäisestä että ulkoisesta maailmasta. Saamme tietoa ulkoisesta maailmasta aistien kautta. Usein kuitenkin käy niin, että aistimme maailmaa, mutta emme ole lainkaan tietoisia siitä, mitä aistimme. Aistimme eivät ikään kuin toimi. Jokin asia voi olla suoraan edessäni, näkökentässäni, mutta en havaitse sitä, koska mieleni on vaeltanut muualle. Voin katsoa televisiosta säätiedotuksen, mutta mitään siitä ei jääkään mieleeni, koska mieleni ei ole ollut paikalla. Tästä syystä tietoisuustaidoissa harjoitellaan paljon tietoisuutta aisteista. Kun siirrän huomioni aisteihin ja kehooni, palaan tähän hetkeen. Tulen tietoiseksi siitä, mitä tapahtuu tässä ja nyt, olen läsnä. Asahi on kokonaisuudessaan tällaista kehoon ja aisteihin palaamista.

Tutustuessamme aisteihimme voimme huomata, että niillä on keskusta–perifeeria-rakenne. Näköaistista tämä on helpoin havaita. Voimme käyttää asahin liikkeitä perifeerisen näön avaamiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että pyrimme tulemaan tietoiseksi enemmän siitä, mitä tapahtuu koko näkökentän alueella. Tee hengityksen pieni tasausliike seuraavalla tavalla: suuntaa katseesi horisonttiin ja pidä se siellä koko harjoituksen ajan. Tee hengityksen pieni tasausliike. Samalla kun kätesi liikkuvat näkökenttäsi alareunassa, siis sen perifeerisellä alueella, ylös ja alas, tule tietoiseksi tästä liikkeestä katsomatta käsiäsi. Älä siis pudota katsettasi alas vaan jatka katsomista suoraan eteen. Tulet siis tietoiseksi käsiesi liikkeestä näkökentän perifeerisellä ala-alueella. Voit tehdä saman harjoituksen sarjan alun ”hengityksen laajan tasausliikkeen” avulla. Katseesi lepää silloin horisontissa, mutta tulet tietoiseksi käsiesi liikkeistä, miten ne kohoavat sivuilta näkökenttäsi reunaa pitkin ylös ja laskeutuvat keskeltä alas. Myös sarjan viimeinen hengityksen laaja tasausliike toimii tässä. Halutessasi voit tehdä tämä harjoituksen kaikkien näiden hengitysliikkeiden aikana. Erilaisissa kampsailutaidoissa on vastaavia harjoituksia. Esimerkiksi taijissa, kun astumme taakse ja ”torjumme apinan hyökkäyksen”, katse liikkuu horisontissa, mutta huomio on taakse kiertyvässä kädessä. Olemme liittäneet asahiin paljon tällaisia vanhoja kehomielen hyvinvointiin ja hyvään asentoon ja käyttöön liittyviä periaatteita.

Yksi asahin kehittäjistä, lääkäri Yrjö Mähönen on sitä mieltä, että hengityksen tasausliike yhdistettynä perifeerisen näkökentän avaamiseen on yksi tehokkaimmista stressin ja jännityksen poistajista. Kokeile tätä, jos jokin tilanne etukäteen jännittää sinua. Tee harjoitus kymmenen kertaa ja katso, mitä tapahtuu! Tässä liikkeessä on erittäin helppo etsiä kehon, mielen ja hengityksen harmoniaa ja kun onnistumme tässä, mieli tyyntyy luonnollisella tavalla.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Yksi luonnollinen liikevariaatio on aina liikesuunnan vaihtaminen. Tämä toimii myös hengityksen tasausliikkeessä. Jos vaihdamme liikesuunnan, kohotamme kädet ylös vartalon läheltä ja työnämme ne eteen ja alas kauempaa, on tuloksena liike, jossa voimme kuvitella pyörittävämme edessämme olevaa veiviä (kuvat 36–39).



Tämä liike on erityisen hyvä harjoitus opetella koko kehon liikemekaniikkaa. Jos kuvittelemme liikkeeseen kevyen vastuksen, veivi on siis vaikkapa vinssikaivon veivi, tulemme paremmin tietoiseksi siitä, miten pyörityслиike syntyy koko kehon liikkeestä. Nostaessamme veiviä ylös, joudumme työntämään selkeämmin jaloilla ja

ojentumaan selästä, painaessamme veiviä edestä alas, joudumme selkeämmin vajoamaan ja sulkeutumaan koko kehosta. Harjoitus opettaa koko kehon avautumisen ja sulkeutumisen mekaniikan ja käyttötavan.

V TUTKI TÄTÄ

Keho on kuin suuri jousi,

joka hienovaraisesti avautuu ja sulkeutuu hengityksen tahdissa.

Pidä huolta, että kaikki kehon osat kiinnittyvät toisiinsa joustavasti.



B NISKA- JA HARTIAOSIO

Monet meistä työskentelevät istuen tietokoneen ääressä aamusta iltaan. Asahin niska- ja hartiaosiossa pyöritämme rauhallisesti olkapäitämme ja avaamme ja venytämme hartiaseudun lihaksia. Venytämme myös kevyesti niskan ja kaulan lihaksia sekä avaamme rintalastaa ja siihen liittyvien kylkiluiden aluetta ja selkää. Hartiajännitys ja siihen liittyvät ongelmat ja kiputilat ovat yleisimpiä vaivojamme. Tutkimusten mukaan tämän alueen ongelmia poistavat parhaiten aktiiviset, mieluummin ryhmässä toteutettavat liikkeet, joihin liittyy dynaamista lihastyötä, koordinaatioharjoituksia, rentoutumista ja asennon ergonomista ohjausta. Asahitunti sisältää kaikki nämä elementit.

6. PYÖRITÄ OLKAPÄÄTÄ ETEEN JA TAAKSE, OIKEA, VASEN JA KUMMATKIN

Olkapäänkin pyöritys voidaan tehdä monella tapaa. Asahissa se tehdään hitaasti ja hengityksen tahdissa, jolloin taataan myös lihasten ja koko elimistön hyvä hapetus. Vaikka liike keskittyy hartian pyörittämiseen, sen taustalla on aina koko kehon liike. Näin jalat, mutta erityisesti selkä saa jatkuvaa pumpppaavaa harjoitusta. Kehon jännitystilat heijastuvat yleensä hartioissa. Kun olkapäät saadaan rentoutumaan, muu keho seuraa perässä.

IKUVAUS, PERUSTASO

Ota hyvä perusasento ja lähde hitaasti pyörittämään olkapäätäsi. Ei ole väliä, aloitatko oikealla vai vasemmalla ja pyöritätkö olkapäätäsi ensin etukautta ylös vai





takakautta ylös. Oma tapani on aloittaa oikealla ja tuoda olkapää ensin ylös etukautta ja viedä alas takaa. Tee liike hyvin hitaasti ja kuljeta olkapäätäsi oman liikelaaajuutesi puitteissa. Se tarkoittaa, että etsit oman liikeratasi ulkoreunan ja tutkit sitä. Älä pakota liikettä. Kuljeta olkapäätäsi rauhallisesti ja tietoisesti liikeradan jokaisen pisteen kautta. Ole siis tietoinen liikeradan jokaisesta kohdasta. Usein käy helposti niin, että olkapäämme pyörähtää nopeasti vaikkapa neljäsosan kierroksesta, emmekä ole sen aikana lainkaan tietoisia liikkeestä. Se vain tapahtuu. Kun pyöritämme olkapäätä tietoisesti ja hallitusti, se tarkoittaa, että mielemme ohjaa liikettä tietoisesti sen liikeradan jokaisen pisteen kautta. Mitään kohtaa tai pistettä ei ohiteta automaattisesti. Liikehallinnassa pyritään tällä tavalla täydellisyyteen. Tämä tekemisen tapa tuo mielen tehokkaasti paikalle. Mieli ohjaa, keho seuraa. Älä unohda koko kehon avautuvaa ja sulkeutuvaa liikettä. Kierrä olkapääsi ylös jalkojen ja selän voimalla, ja alas antamalla koko kehon vajota ja sulkeutua. Älä kuitenkaan liioittele tätä liikettä tai tee sitä pelkästään jaloillasi. Anna käsiesi riippua liikkeen aikana rentoina vartalosivuilla (kuvat 40–43).

Tee rauhassa viidestä kymmeneen toistoa ja vaihda sitten suuntaa. Tee lopuksi pyöritys yhtä aikaa kummallakin olkapäällä sekä eteen että taakse (kuvat 44–47). Jos yhdistät hengityksen liikkeeseen, on luontevaa hengittää sisään, kun hartia nousee ylös ja vartalo ojentuu ja ulos, kun hartia kiertyy alas ja vartalo vajoo.

Huomaa

- Pyörittäessäsi toista olkapäätä, vakauta toinen olkapääsi koskettamalla kevyesti toisella kädellä reittäsi.
- Älä siis anna vapaan kätesi heilua ilmassa, mutta älä myöskään jännitä vapaata olkapäätä.
- Tutki liikeratasi reuna-alue, mutta älä vie liikettä liian laajaksi.
- Muista koko kehon liike hartianpyörityksen takana.

- Tee rauhassa tarpeeksi toistoja, että liike vaikuttaa kunnolla.
- Aisti liikkeen aikana jännityksen ja rentouden vaihtelu, kun vuorotellen kierrät hartian ylös ja annat sen laskeutua alas.



Mielikuvia

- Liikkeen pyöreä liikerata löytyy helpommin, jos kuvittelet pyörittäväsi olkapäälläsi veiviä.
- Toinen hyvä mielikuva on olkapäähän kiinnitetty kynä, jolla piirrät ympyrää.

Varo tätä

- Pidä perusasento hyvänä: älä päästä koko ylävartaloa kiemurtelemaan. Pyrimme asahissa kouluttamaan selkää ja niskaa pysyttelemään neutraaliasennossa aina, kun se on mahdollista. On mahdollista pyörittää hartiaa kiertämällä ylävartaloa niin, että hartianseutu ei lainkaan liiku. Ole tietoinen tästä ja vakauta ylävartalosi liike pitämällä rintalastasi suoraan eteenpäin.
- Älä jännitä käsivarttasi vaan anna sen riippua rentona, jolloin kyynärpää oikenee luonnollisesti.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Olkapään liikkuvuus on erittäin suuri. Jos tutustuu koko hartiaarenkaan rakenteeseen, voi huomata, miten tämä koko lapaluiden ja solisluiden muodostama rengasmainen kokonaisuus kiinnittyy tukirankaan vain rintalastasolislunivelen kautta. On hyvä ajatus asettaa sormensa tunnustelemaan solisluun liikettä, kun pyörittää olkapäättään. Siinä voi tuntea, miten solisluu piirtää kartion muotoista liikerataa. Sen toinen pää kiinnittyy rintalastaan ja toinen pää pyörii ympyrää. Liikkeen aikana on tärkeää vakauttaa rintalastan liike ja pitää keskilinja hyvässä pystylinjauksessa, jolloin liike kohdistuu juuri sinne, mihin se on tarkoitettukin: irrottamaan ja venyttämään kaikkia hartiaseudun rakenteita. On myös hyvä jakaa liike aluksi osiin. Voit esimerkiksi ensin vain nostaa ja laskea olkapäätä ylös. Aisti samalla, miten hartianseudun lihakset jännittyvät ja rentoutuvat. Siirrä sitten olkapäätä eteen ja taakse. Aisti samalla, miten lapaluu liukuu eteenpäin ja taaksepäin kylkiluita pitkin. Aisti myös, miten olkapään ollessa edessä voit tuntea ikään kuin tila solisluun takana vuorotellen tyhjenee ja täyttyy. Kun sitten pyörität hartiaa, pyri tunnistamaan kaikki nämä aistimukset: jännitys, rentous, lavan liukuminen, solisluun pyöriminen ja tyhjän tilan ilmestymien sen taakse, kun solisluu on edessä.

Voit myös hienovaraisesti vakauttaa liikettä antamalla sormiesi kevyesti koskettaa reittäsi ja antaa sormiesi piirtää siihen ympyrää. Huomaa kuitenkin, että sormien piirtämä ympyräliike syntyy olkapään liikkeestä. Sormet ja käsi eivät ole aktiivisia, ne vain riippuvat rentoina vartalosi sivuilla.

III MIELI MUKAAN

Asahin liikkumisen tapa on täysin toinen, kuin mihin olemme normaalisti tottuneet. Yleisesti ottaen terveysliikunnan länsimaaisissa muodoissa ei kiinnitetä erityistä huomiota liikkeen jatkuvaan, hallittuun ja tietoiseen ohjaukseen. Liikkeet tehdään yleensä aivan liian nopeasti niin, että tekijällä ei ole aikaa tulla tietoiseksi liikkeen hienovaraisista yksityiskohdista. Tämä vaara piilee myös asahissa. Alamme helposti tehdä asahia niin kuin olemme tottuneet tekemään muitakin liikuntamuotoja: suoritamme liikkeitä, koska ajattelemme, että niistä on meille hyötyä. Suhtaudumme liikkeisiin suorituksina, jotka tuovat mukanaan vaikutuksia. Liikkumisesta tulee ulkoista. Tällainen tekemisen tapa ei liitä kehon harjoitusta samanaikaiseen mielen harjoittamiseen. Liikettä suorittaessa voi hyvin katsoa telkkaria tai kuunnella musiikkia sen haittaamatta. Kehon liike irrotetaan silloin tietoisuudesta. Tällainen liikkumisen tapa itse asiassa vahvistaa kokemustamme kehon ja mielen erillisyydestä. Liike voidaan nähdä arvokkaana myös itsessään ja liikekokemus päämääränä sinänsä. On totta, että terveysliikunnalla ja kaikella liikunnalla on vaikutuksensa, mutta jos tähtäämme vain näihin vaikutuksiin, kadotamme helposti koko liikekokemuksemme. Nautimme vain

päämäärän saavuttamisesta, emme itse liikkeestä.

Asahissa liikumme toisin. Etsimme kehon ja mielen yhteyttä ja pyrimme vahvistamaan sitä tutkimalla huolellisesti kehotietoisuuttamme. Kehotietoisuudessa keho ja tietoisuus ovat yhtä. Jotta voimme suunnata huomiomme kehotietoisuuteemme ja aistia liikkeen vivahteita, liikettä on hidastettava ja koko huomio on suunnattava sisäiseen kokemukseen niin intensiivisesti kuin mahdollista. Hartianpyöritys on tästä hyvä esimerkki. Asahin hartianpyöritys ei ole vain hartioiden pyörittelmistä. Se on intensiivistä keskittymistä siihen, että ohjaamme liikkeen tietoisesti läpi liikeradan jokaisen pisteen ja vaiheen. Jotta näin voidaan tehdä, liike pitää hidastaa.

Huomaa myös, miten liikkeen nopeus pyrkii itsestään kasvamaan, jos sitä ei tietoisesti pidä hitaana. Näin voi käydä yksittäisen liikkeen kohdalla, mutta yleisesti niin, että sarjan lopussa liikkeitä tehdään nopeammin kuin sarjan alussa. Tule tietoiseksi tästä. Tule myös tietoiseksi, miten mieli käy kärsimättömäksi, kun se joutuu pitkään ohjaamaan hyvin hidasta liikettä. Tämän voi huomata siitä, miten helposti nousee halu hypätä yli yksittäiset hartianpyöritykset ja siirtyä suoraan pyörittämään kumpaakin hartiaa. Asahi opettaa meitä tunnistamaan myös tällaisia mielen sisältöjä.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Liikkeiden luonnollisia muunnelmia ovat liikesuunnan vaihdot. Perusliikkeessä pyöritämme kumpaakin olkapäätä samaan suuntaan. Olkapäiden liikesuunnat voi myös vaihtaa. Kokeile pyörittää toista olkapäätä eteenpäin ja samanaikaisesti toista olkapäätä taakse (kuvat 48–51). Liikkeen vaikeusaste kasvaa reippaasti.

V TUTKI TÄTÄ

Nämä eivät ole ulkoisia seikkoja, mielen on ohjattava liikettä.





7. SULKEUDU JA AVAUDU, "SIMPUKKALIIKE"

Monet asahin harrastajat pitävät tätä suosikkiliikkeenään, koska se synnyttää erittäin miellyttävän kehotuntemuksen. Liikkeessä avaudutaan ja sulkeudutaan kuin simpukka ja venytetään rinnan ja selän aluetta. Liike harjoittaa tehokkaasti selkää ja avaa rintalastan ja kylkiluiden välisiä niveliä. Samalla se ylläpitää normaalia hengitystilavuutta ja vahvistaa hengityslihaksistoa.

I KUVAUUS, PERUSTASO

Taivuta polviasia ja anna vartalosi vajota. Anna samalla selkäsi pyöristyä ja katseesi painua alas. Tuo kädet yhteen vartalosi edessä ja kierrä käden selät vastakkain. Teet siis käsien sisäkierron mahdollisimman pitkälle. Tunne pyöristys selässäsi koko selkärangan matkalla ja hartioiden pyöristys eteenpäin, jolloin tunnet, miten lapaluut erkaantuvat toisistaan. Ojenna sitten vartalosi aistimalla, miten liike lähtee jalkojen työnnöstä. Avaa kädet kummallekin sivulle ja kierrä kämmenet vastakkaiseen suuntaan, nyt ulkokierto. Tunne, miten lapaluut vetäytyvät yhteen, selkä kaartuu ja rintalasta työntyy eteen. Käännä liikkeen lopussa sormia ja kämmeniä hieman taakse, jolloin venytys tuntuu käsivarsissa ja sormenpäissä asti. Anna myös katseesi nousta kevyesti ylöspäin (kuvat 52–55).

Kun selkäsi on pyöristynyt ja kätesi ovat edessä yhdessä, olet samalla myös vajonnut alas ja sulkeutunut. Anna tässä asennossa pääsi myös riippua rentona alhaalla. Tästä asennosta koko kehosi ojentautuu ja avautuu. Tämä koko kehon avautumisen ja sulkeutumisen vaihtelu, joka tapahtuu rauhallisen hengityksen kannattelemana, harjoittaa voimakkaasti koko vartaloasi.

Jos yhdistät hengityksen ja liikkeen, on luontevaa hengittää ulos, kun vajoat ja taivut eteenpäin. Sisäänhengitys tapahtuu silloin ojennuksen aikana.



Huomaa

- Avaa selkää ja rintaa rauhallisin ja pehmein liikkein. Älä tee liikettä voimalla. Varo erityisesti avautumisvaiheesta vetämästä käsiä taakse voimakkaasti selän lihaksilla.
- Etsi koko kehon liike: sulkeudut ja avaudut.
- Tee käsien sisä- ja ulkokierrot loppuun asti.
- Vie avautumisvaiheesta venytys sormenpäihin asti kääntämällä kämmentyvi eteen ja ojentaen sormet hienovaraisesti taakse.
- Vajoa alas kunnolla, niin jalkalihaksesikin saavat harjoitusta.

Mielikuvia

Kuvittele olevasi simpukka, joka rauhallisesti avaa ja sulkee kuorensa. Voit myös kuvitella olevasi kukka, joka aukeaa aamulla aurinkoon ja sulkeutuu illalla keräämään voimia.

Varo tätä

- Älä käytä voimaa liikkeen ääriasennoissa.
- Jos sinulla on niskavaivoja, kysy lääkäriltäsi, kuinka laajoja liikehoitoja saat suorittaa.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Simpukkaliike on yhden asahin keskeisen liikeperiaatteen, avautumisen ja sulkeutumisen, perusmalli. Tässä se tehdään isona ja siihen liitetään myös koko vartaloa venyttävät ja avaavat ja myös jalkoja vahvistavat elementit. Simpukkaliike antaa mallin kehonlaajuisesta avautumisesta ja sulkeutumisesta, periaatteesta, jonka löydämme kaikkien asahin liikkeiden taustalta. Liike avaa erityisesti selkää ja tekee selän avautumisen ja sulkeutumisen tietoiseksi. Monet asahin harrastajat tekevät sarjan liikkeissä avautumisen ja sulkeutumisen vain jaloillaan. Selkä jää helposti liikkumattomaksi. Tutki, mitä hienovarainen avautuminen ja sulkeutuminen tarkoittavat selän kohdalla. Tee simpukkaliikettä hyvin pienellä liikeradalla: vajoat ja kohoat vain vähän. Aisti samalla, mitä tapahtuu selässä. Tuo tämä liike ja tuntemus kaikkiin asahin liikkeisiin.

Aloita liike aina taivuttamalla ensin polviasia. Jos asahissa pudotamme painopistettä, se lähtee aina polvien taivutuksella. Pyrimme tämän avulla pääsemään eroon luontaisesta taipumuksestamme mennä aina käsien perässä. Jos pudotamme esineen lattialle ja syöksymme nostamaan sitä, lähdemme automaattisesti tavoittamaan esinettä käsillämme. Kädet menevät edellä ja muu vartalo perässä, jolloin selkä joutuu välttämättä taipumaan huonoon asentoon. Tämä on yksi keskeinen selän kipeytymisen syy. Venäytämme usein selkämme virheellisestä nostoasennosta johtuen. Asahissa pyrimme opettelemaan pois tästä käsien perässä menemisen refleksistämme tulemalla tietoiseksi siitä, miten polvet aina taipuvat ensin, jos lähdemme menemään kohti lattiaa. Näin ollen simpukkaliikettäkään ei kuulu tehdä niin, että lähdemme liikkeeseen ojentamalla käsiä alas ja taipumalla eteen ja taivuttamalla sitten vasta polviamme. Teemme päinvastoin. Ensimmäin taivutamme tietoisesti polviamme, jolloin painopisteemme putoaa. Tähän putoamiseen liitämme sitten käsien ja ylävartalon liikkeen. Samoin kun palaamme alhaalta ylös. Aloitamme nousun ojentamalla kevyesti jalkojamme polvista. Näin lisäimme tietoisuuttamme jalkojen liikkeistä ja opimme hallitsemaan painopisteemme liikettä ja selkämme asentoa.

Jos vajoamme liikkeen aikana syvään, taivutamme polvemme niin, että reidet ovat miltei lattian suuntaiset, liike vahvistaa voimakkaasti myös jalkalihaksiamme. Voimme tehdä liikettä aluksi korkeammalla ja voiman ja taidon lisääntyessä on syytä vajota alemmaksi.

Liikkeen sisäinen ajoitus on myös tärkeä. Kuvasin vastaavaa ajoitukseen liittyvää periaatetta jo edellä käsien heilutusten yhteydessä. Voit lisätä liikkeen sisäistä virtaavuutta ja intensiivisyyttä etsimällä seuraavaa ajoitusta. Kun olet sulkeutumassa, siis vajoamassa ja taipumassa eteenpäin, anna sormien liikkeen jatkua ikään kuin lattian läpi ja aloita jo samalla ylösnousu ojentamalla polvia. Voit tuntea, miten kädet vielä jatkavat liikettään alaspäin, lavat venyvät sivuilta alas pidemmälle, kädet ikään kuin tun-

keutuvat lattian läpi, kun painopiste alkaa jo nousta ylöspäin. Näin liikkeen teho vahvistuu ja sen virtaavuus lisääntyy. Tutki samaa ajoitusta myös liikkeen toisessa päässä, kun ojennus ja avautuminen vaihtuvat jälleen vajoamiseksi ja sulkeutumiseksi.

III MIELI MUKAAN

Asahin liikettä voi kuvata koko kehon laajuiseksi. Se tarkoittaa, että jos yksi osa kehoa on liikkeessä, myös kaikki muut ovat. Tämä toteutetaan jatkuvan avautumisen ja sulkeutumisen kautta. Koko keho on jatkuvasti muutoksen tilassa, joko avautumassa ja ojentumassa tai sulkeutumassa ja vajoamassa tai vaihtamassa suuntaa. Tämä on hyvin vaikea biomekaaninen periaate, jonka oppimiseen menee yleensä vuosia. Kuvaan luvussa III tarkemmin tätä periaatetta. Mielen kannalta se vaatii jatkuvaa huomion suuntaamista kehon liikkeisiin ja liikkeen tietoista ohjaamista. Asahissa pyrimme mahdollisimman herkkään tietoisuuteen liikkeen kaikista vaiheista. Kuvaamme asahissa kehoa yksinkertaisella biomekaanisella mallilla, jossa keho koostuu kolmesta jousesta tai jousistosta: käsien, jalkojen ja vartalon jousesta. Harjoitus tuottaa hiljalleen taidon, jossa kehon jouset liittyvät elastiseksi kokonaisuudeksi ja alkavat liikkua yhdessä. Liikekokemus muuttuu elastiseksi koko kehon alueella. Erityisesti jalkojen kohdalla tämä elastisuus tai jalkojen jousimaisuus teettää paljon työtä.

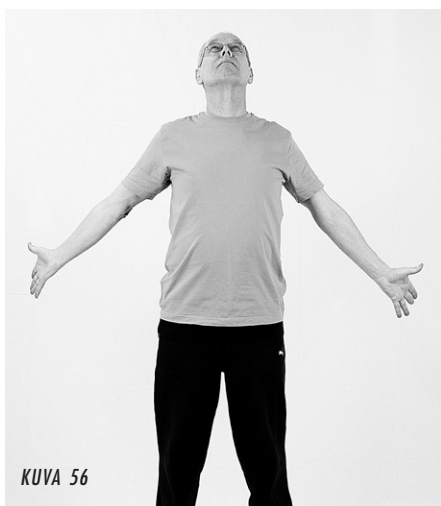
Voit keskittää huomiosi simpukkaliikkeessä, niin kuin muissakin asahin liikkeissä, monella tapaa. Yksi ajatus on aistia kehon jousien liikkeitä. Aisti, miten jalat vuorotellen taipuvat ja ojentuvat. Voit aistia samaa elastista liikettä selässäsi ja käsissäsi. Huomaa, että kaikki kehon jouset eivät aina ole avautumassa tai sulkeutumassa yhtä aikaa, vaan kun jalat ja vartalo ovat esimerkiksi sulkeutumisvaiheessa, käsien jouset voivatkin olla avautumisvaiheessa tai päinvastoin. Aisti voiman kulkevan läpi sormistasi sekä liikkeen sulkeutumisvaiheen lopussa, jossa sormet ikään kuin tunkeutuvat lattian läpi, että avautumisvaiheen lopussa, jossa käsivarsien avautuminen päättyy kevyeen sormien ojennukseen. Ole myös tietoinen siitä, mitä tapahtuu lapojen seudulla, miten vajoamisen ja sulkeutumisvaiheen lopussa lavat jatkavat putoamistaan sivukautta kylkikaaria pitkin alas. Ole myös tietoinen, miten tässä vaiheessa pääsikin riippuu rentona selkärangan jatkeella. Ole avautumisvaiheessa tietoinen siitä, että kätesi jäävät sivuille alas, eivätkä nouse liian korkealle. Tiedosta myös käsivarsien sisä- ja ulkokierrot loppuun asti. Kiinnitä harjoituksen edetessä huomiota aina pienempiin ja pienempiin liikkeen yksityiskohtiin. Se harjoittaa kehotietoisuuttasi. Jos mielesi vaeltaa harjoituksen aikana muualla, voit hyötyä kyllä harjoituksen terveysvaikutuksista, mutta tietoisuustaitoharjoitusta se ei ole.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Lähde liikkeelle kuten perusversiossa: polvet taipuvat ja vartalo vajoaa ja selkä alkaa pyöristyä. Kohota kuitenkin tässä vaiheessa kädet eteen ylös kämmenet ylöspäin käsivarret ulkokierrossa. Pyörytä sitten kädet rinnan edessä sisäkautta alas ja eteen, ojenna vartalo, kierrä kädet kämmenselät vastakkain ja ojenna jalkasi suoriksi. Tunne venytys selässäsi ja hartioissasi. Taivuta polviasi, vajoa alas ja palaa takaisin kiertäen kädet nyt rinnan kohdalla sisään ja ylös. Ojentaudu sitten hitaasti ja ojenna kädet sivulle venytykseen ja ulkokiertoon kuten perusliikkeessä (kuvat 56–62).

V TUTKI TÄTÄ

On vain avautuminen ja sulkeutuminen, tyhjä ja täysi, rento ja jännittynyt.



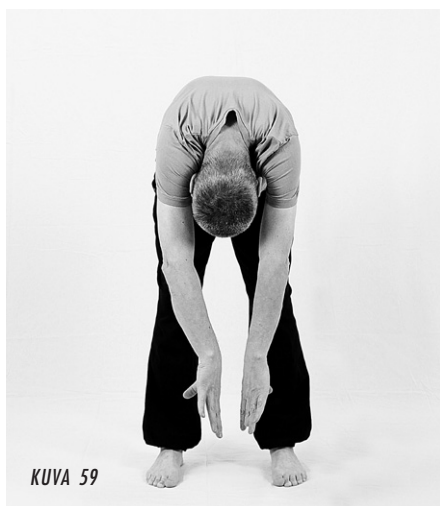
KUVA 56



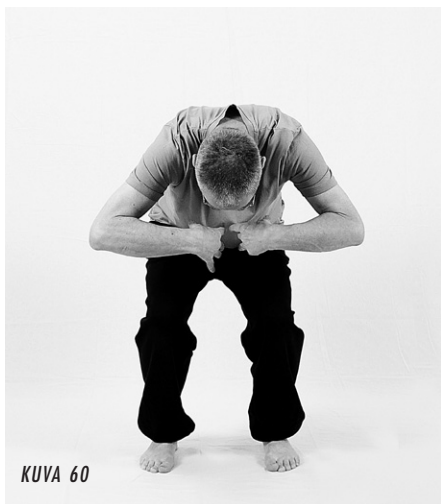
KUVA 57



KUVA 58



KUVA 59



KUVA 60



KUVA 61



8. KATSO VASEMMALLE JA OIKEALLE

Huono kaulan asento, esimerkiksi jatkuva pään etunoja, joka saattaa johtua työpisteen huonosta ergonomiasta, synnyttää helposti jännityksiä niskan ja kaulan seudun lihaksissa. Tässä liikkeessä venytetään näitä lihaksia kääntämällä päätä vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Liikkeeseen liittyy myös jalkojen, vartalon, käsien ja pään liikkeen hienovarainen koordinaatioharjoitus.

I KUVAAUS, PERUSTASO

Kohota kädet edestä ylös kiertäen kämmenet ylös samalla tavalla kuin pienessä hengityksen tasausliikkeessä. Anna samalla kehon kevyesti vajota ja sulkeutua. Kierrä sitten kämmenet alas, tuo kädet hitaasti alas samalla, kun ojentaudut ja avaudut ja käännät pääsi hitaasti sivulle. Voit tässä vaiheessa tehostaa kevyesti niskan ja kaulan venytystä kohdistamalla leukasi kainaloon ja nyökkäämällä päällä kevyesti kainalon suuntaan. Taivuta jälleen polviasia ja anna vartalosi vajota ja sulkeutua ja käännä samalla pääsi takaisin eteen. Kohota samalla kädet jälleen ylös. Toista liike toiseen suuntaan. Venytä liikkeen lopussa kevyesti koko kehoa ja paina kämmeniä lattian suuntaan (kuvat 63–67).

Jos yhdistät liikkeen ja hengityksen, on luontevaa hengittää ulos, kun käännät pääsi, lasket kätesi ja avaudut ja sisään, kun sulkeudut, kohotat kätesi ja käännät pääsi eteenpäin.

Yhtäaikainen pään hidas kääntö ja käsien liike, joka vielä yhdistetään koko kehon vajoamiseen ja ojentautumiseen, harjoittaa monipuolisesti koko kehon kokonaiskoordinaatiota. Hartian ja niskan seudun vaivat liittyvät usein koko kehon kömpelyyteen ja huonoon koordinaatiokykyyn. Tästä syystä koko kehon liike ja koko kehon kokonaiskoordinaation harjoittaminen on erityisen tärkeää.



Huomaa

- Liikkeessä koko keho vuorotellen avautuu ja sulkeutuu, mutta nyt käsien kohotessa vajoamme ja käsien laskiessa kohoamme. Huomaa siis ero, muissa liikkeissä suunta on yleensä toinen.
- Käännä päätä varovasti ja paina lopuksi leukaa hienovaraisesti alaspäin. Aisti aina omia liikerajoituksiasi ja liiku niiden puitteissa. Älä koskaan pakota liikettä.
- Paina kämmenet kohti lattiaa ja tunne venytys jalkapohjista päälakeen ja sormenpäihin asti.



Mielikuvia

- Voit kuvitella seisovasi kaulaa myöten lämpimässä vedessä ja antaa lämpöisen veden rentouttaa koko kehosi.

Varo tätä

- Älä käytä liikaa voimaa vaan tee niskan venytys aina hellävaraisesti.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Tämän liikkeen haaste on sen sisäinen ajoitus. Samalla kun pää kääntyy sivulle, vartalo ojentuu ja kädet laskeutuvat alas. Kaikki asahin liikkeet harjoittavat liikekoordinaatiota, mutta tässä liikkeessä se on erityisen haastavaa. Liikkeen oikea-aikainen ajoitus tarkoittaa sitä, että kaikki liike valmistuu joka kohdastaan yhtä aikaa. Kun pään liike on valmis, yhtä aikaa valmistuvat myös käsien ja vartalon liikkeet. Erityisesti pään liikuttaminen tasaisesti ja hitaasti on vaikeaa. Tyypillinen virhe on, että pää kääntyy sivulle ensin ja vartalon ja käsien liikkeet tulevat perässä. Päättä on käännettävä hyvin hitaasti ja tietoisesti. Tehdessäsi liikettä huomaat, miten katse liikkuu sivulle kohteesta toiseen siirtyen, nykien. Liikuta silti päätä tasaisesti. Tietoinen pään liike lisää päätä liikuttavien lihasten tiedostamista ja hallintaa. Käännä pää samalla täsmällisellä ajoituksella takaisin eteenpäin. Vajoaminen, käsien kohottaminen ja pään kääntö tapahtuvat täsmällisesti samanaikaisesti ja vaihtuvat taas yhtäaikaiseen kohoamiseen, käsien vajoamiseen ja pään kääntymiseen toiseen suuntaan. Venytyksen loppuvaiheessa liike hidastuu ja näyttää miltei pysähtyvän, mutta sisäisesti hienovarainen koko kehon venytys jatkuu, kunnes se lähtee taas purkautumaan. Ole tietoinen myös selän avautuvasta ja sulkeutuvasta liikkeestä, älä tee vajoamista ja kohoamista vain jaloillasi.

III MIELI MUKAAN

Liikkeen vaikea ajoitus helpottaa siihen keskittymistä. Kun keskityt liikkeen oikea-aikaiseen ajoitukseen, ohjaat tietoisesti liikkeen kaikkia elementtejä, vartaloa, jalkoja,

käsiä, pään hidasta kääntymistä, mieli ei voi vaeltaa muualla. Tämä liike näyttää erityisen hyvin, mitä tarkoitetaan tietoisella liikkeellä. Mitä vaikeampi on liikkeen koordinaatio, sitä helpommin huomio pysyy liikkeen ohjaamisessa. Lopputuloksena on erittäin tietoinen ja hallittu liike. Samalla kehotietoisuus herkiytyy aistimaan liikkeen hienovaraisia vivahteita. Aluksi pään liike on nykivää ja yleensä liian nopeaa verrattuna vartalon muuhun liikkeeseen. Toistamalla liikettä uudelleen ja uudelleen tietoisesti sen vaiheita ohjaten, pään liike alkaa saada selkeämmän muodon. Liike pehmenee ja sen virtaavuus alkaa löytyä. Kiinnitä huomiosi myös kehon jännityksen ja rentouden vaihteluun, miten se kasvaa koko kehon alueella venytysvaiheessa ja purkaantuu vähitellen, kun venytyksestä palataan eteenpäin. Aisti siis venytys koko kehossa, ei pelkästään niskan ja kaulan alueella.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Liikkeen aikana voi kaulaa ja niskaa venyttää periaatteessa mihin suuntaan vain. Seuraavassa muunnelma, missä avataan pään liikerataa ylös ja alas. Samalla harjoitetaan tietoisuutta kolmesta selkärangan kohdasta, jotka määrittelevät pään asentoa selkärangan jatkeella. Kun polvet taipuvat, vartalo vajoaa alas ja kädet kohoavat ylös, taivuta myös pääsi ja ylävartalosi eteen alas. Tee se vaiheittain niin, että tulet ensin tietoiseksi siitä, miten (1) leuka putoaa alas ja pää alkaa pudota eteen kaularangan ylimpien nikamien kohdalta. Tässä vaiheessa muu osa selkärankaa ei vielä liiku. Kun pään liike loppuu, anna (2) kaularangan alaosan hitaasti taipua eteen. Kun kaularangan liike saavuttaa liikelaajuutensa reunan, anna lopuksi (3) rintarangan taipua eteenpäin. Taivut siis eteen ja alas kolmessa sulavasti toisiinsa liittyvässä vaiheessa: yläkaularanka, alakaularanka, rintaranka. Nyt olet vajonnut ja katseesi on suuntautunut maahan ja kätesi ovat kohonneet ylös. Lähde kohoamaan ylös vastaavalla tavalla edeten selkärangassa kolmen vaiheen kautta. Aisti, miten (1) rintaranka lähtee ojentumaan, sitten (2) alakaularanka ja lopuksi (3) käännät pään ylös pelkästään yläkaularangan kohdalta. Samalla teet koko kehon hienovaraisen venytyksen käsien osoittaessa maata kohti (kuvat 68–71).





Voit antaa liikkeen loppuvaiheessa suusi avautua, jolloin pää pääsee rennommin taipumaan taakse. Tee tämä liikkeen loppu erittäin varovasti ja hallitusti, koska luultavasti et ole koskaan tai ainakin olet hyvin harvoin käynyt tässä liikeradan kohdassa, jossa pää on kallistuneena täysin taakse atlaksen kohdalta. Tutki aluetta varovasti ja tule tietoiseksi, miten laaja tämä liikerata todellisuudessa on.

V TUTKI TÄTÄ

Opettele liikkeen sisäinen ajoitus.

Jos ajoitus ja asento eivät ole oikeita, kehosi on hajanainen ja epäjärjestyksessä.

9. HENGITYKSEN PIENI TASAUSLIIKE

Olet päässyt nyt niska-hartiaosion loppuun. Osioiden välissä teemme aina hengityksen pienen tasausliikkeen, jonka kuvasin tarkemmin rentousosion lopussa (kuvat 32–35).





Selkäosion kolme liikettä keskittyvät selän liikkuvuuden harjoittamiseen, noston ergonomiaan ja jalkojen voimistamiseen. Selän terveys on keskeistä koko kehomielen hyvinvoinnille. Selkävaivat ovat hyvin yleisiä. Jopa 80 prosenttia suomalaisista kärsii tutkimusten mukaan selkävaivoista jossain vaiheessa elämänsä. Siksi selän harjoittaminen on erityisen tärkeää. Tästä syystä asahin jokainen liike sisältää selän harjoituksen. Koko kehon avautumisen ja sulkeutumisen vaihtelun avulla harjoitetaan selkää koko asahin liikesarjan ajan. Monet selän vaivat saavat alkunsa väärästä nostoasennosta. Siksi asahissa kiinnitetään erityistä huomiota selän linjauksen ja alaselän neutraaliasennon säilyttämiseen nostojen aikana. Osion ensimmäinen liike sisältää selän kiertoharjoituksen, toinen sivutaivutuksen ja kolmannessa tehdään selän rakenteita elvyttävää kiertoliikettä.

10. NOSTA PALLO, KIERRY JA TYÖNNÄ. OIKEA JA VASEN

Tämä liike on monipuolinen harjoitus, jossa vahvistetaan jalkoja, harjoitellaan noston ergonomiaa ja elvytetään selkää kiertämällä vartaloa sivulle. Tee vartalonkierto aina varovasti oman liikkuvuutesi mukaan. Älä käytä kierrossa voimaa.

I KUVAAUS, PERUSTASO

Avaa jalkasi noin kaksi kertaa perusasentoa leveämpään asentoon. Jalkaterät osoittavat hieman ulospäin. Aisti, että keskilinjasi on hyvässä pystyasennossa, alaselkäsi hieman ojentunut neutraaliasentoon. Kuvittele kevyt pallo eteesi lattialle. Taivuta ensin polviasia ja aisti, miten painopisteesi vajoaa alaspäin. Pidä selkäsi pystyssä ja taivu polvista ja lonkista. Pysy pystyasennossa niin kauan, kun keho antaa viestin, että on kallistuttava eteenpäin, jotta tasapaino pysyisi vakaana. Kallistu vasta sitten eteen lonkista pitäen samalla selkä suorassa ja alaselkä neutraaliasennossa. Tartu kuviteluun palloon käsilläsi ja nosta se ylös ojentamalla itsesi pystyyn työntämällä jaloilla ja ojentumalla lonkista.

Kierry sitten sivulle aistien selän kiertoliikkeen liikelajuutta ja kun tulet liikeraidan päähän, siirrä painoa etujalalle, käännä kämmenesi eteenpäin ja työnnä kuviteltua seinää. Pidä liikkeen tässä vaiheessa huolta, että polven linjat säilyvät suorina. Polvi taipuu siis ylhäältä katsoen suoraan jalkaterän päälle ja toimii näin saranan tavoin.

Palaa sitten keskelle siirtämällä painopistettä taakse ja kiertymällä takaisin niin, että rintamasuunta osoittaa jälleen eteenpäin. Aloita siitä uusi liike taivuttamalla jälleen polviasia ja tee kierto ja työntöliike nyt toiseen suuntaan (kuvat 72–77).

Jos pallon nostaminen lattialta tuntuu aluksi liian raskaalta, vajoa vain vähän ja kuvittele nostavasi pallo edessäsi olevalta tuoilta.

Hengitys ja liike voidaan rytmittää monella tavalla. Itse teen sen tässä liikkeessä seuraavasti. Hengitän ulos, kun lähdän hakemaan palloa ja painopisteeni vajoaa alas. Sisäänhengityksellä nostan pallon ylös. Kierryn ja teen painopisteen siirron ja työnön uloshengityksellä. Palaan takaisin keskelle sisäänhengityksellä ja aloitan jälleen uuden liikkeen hengittämällä ulos painopisteen pudotessa alas.



Huomaa

- Liikkeen alussa harjoitteleminen nostamista ja erityisesti alaselän neutraaliasentoa.
- Aloita nostoliike aina taivuttamalla ensin polviasia. Näin opit, että nostaessasi et mene aina käsiesi perässä.
- Pidä huolta polvien linjauksesta koko liikkeen aikana. Kun polvet taipuvat, huolehdi siitä, että polvinivel taipuu suoraan jalkaterän päälle saranan tavoin. Varo liikuttamasta polviasia sivusuunnassa, jotta polvikierukkasi ei vahingoitu.
- Tee sivukierto vain niin pitkälle kuin selkäsi antaa luonnollisesti periksi. Liiku aina omien liikelaajuuksiesi puitteissa.



- Tee liikkeen lopun työntö suoraan rintamasuuntaasi. Työnnön suunta riippuu siis siitä, miten pitkälle olet kiertynyt. Se ei siis ole automaattisesti sivuseinä.
- Voit tehdä liikkeen myös suppeammin nostamalla pallo tuolilta tai pöydältä. Kun jalkavoimasi kasvavat ja liikkuvuutesi lisääntyy, voit laajentaa liikettä hieman.

Mielikuvia

- Kuvittele nostamasi pallo kevyeksi: paperipalloksi tai ilmapalloksi. Myöhemmin, jos haluat liikkeeseen lisää voimakkuutta, voit kuvitella nostavasi painavampaa palloa.

Varo tätä

- Älä lähde nostoliikkeeseen kädet edellä taivuttamalla ensin selkääsi, vaan taivuta ensin polviasia.
- Polven pitää taipua saranan tavoin, varo taivuttamasta polveasi sivulle.
- Älä työnnä käsiäsi aivan suoraksi, vaan tee joustava työntöliike.
- Älä käytä kierrossa voimaa, vaan tee se hellävaraisesti.
- Jos selkäsi on hyvin arka, älä tee selkäosiota lainkaan. Tee kuitenkin niitä asahin liikkeitä, joita pystyt tekemään. Kaikki asahin liikkeet vahvistavat selkääsi.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Asahissa opiskellaan kehon optimaalista asentoa ja optimaalista kehon käyttöä arjen eri tilanteissa. Nostotilanteissa on helppo kipeyttää selkensä, jos nostoasento ei ole oikea. Asahin liikesarjoissa aloitetaan usein liike nostamalla ensin kuviteltu pallo maasta. Pallonnostoharjoitus opettaa sitomaan selän suoraan linjaukseen ja käyttämään noston voimanlähteenä jalkoja ja selän ja vatsan vahvoja lihaksia, ei pelkästään käsiä. On tärkeää opetella asettamaan lantio keskiasentoon, nk. neutraaliasentoon, jolloin selkään tuleva rasitus jakaantuu koko selän alueelle eikä yksittäiseen selkäni-kamaan. Vartaloa kallistetaan vain niin paljon kuin se on tarpeen. Aloita liike aina taivuttamalla polviasia. Aisti samalla, miten keskilinjasi pysyy suorassa ja pystyasen-

nossa, kun painopisteesi vajoaa. Etsi kohta, missä keho antaa viestin siitä, milloin vartalon kallistus on aloitettava. Tutki tätä kohtaa liikkumalla ylös ja alas. Kallistuskohda riippuu kehosi liikkuvuudesta. Kallistuskohdassa painon edelleen vajotessa lantio liikkuu taakse ja ylävartalo eteen niin, että sarana on lonkkanivelissä. Selkä ei kaareudu eikä alaselän asento muutu. Selkä pysyy siis suorassa, vaikka se kallistuu eteenpäin. Työnnä painopiste ylös jaloillasi ja ojenna samalla vartalosi pystyyn.

Tuo kädet alas pallon sivuille ulkokautta. Etsi kaarevia ja pyöreitä liikkeitä, jotta löydät liikkeen virtaavuuden. Virtaavuus syntyy pyöreystä. Kun olet nostanut pallon ylös, lähde kiertymään pallon kanssa. Kädet eivät johda liikettä, vaan vartalo kiertyy keskilinjan ympärillä. Kun kiertoliikkeesä pysähtyy, se määrittää työnnön suunnan. Jos kierryt esimerkiksi vasemmalle, älä jatka liikettä käsilläsi edelleen vasemmalle, kun vartalon kierto pysähtyy. Työntö suunnataan siihen suuntaan, mihin rintasi nyt osoittaa. Käännä kämmenet eteenpäin, siirrä painopistettä eteenpäin ja kuvittele, että painat kätesi seinää vasten ja työnnät sitä jaloillasi. Seinä on lähellä ja kädet eivät ojennu pitkälle. Tyypillinen virhe on ojentaa kädet suoriksi ja mennä taas käsien perässä, jolloin kehon hyvä asento, sen rakenne, luhistuu.

Pyrimme asahissa tekemään liikkeitä koko keholla. Työnnössä voima tulee jaloista selän kautta käsiin. Työntöliikkeessä keskilinja pitää kallistaa eteenpäin sopivaan kulmaan, jotta jalkojen voima voi siirtyä vaivattomasti selän kautta käsiin. Alaselän neutraaliasento on tässä tärkeä. Nojaa siis kevyesti työntösuuntaan, mutta älä lioittele. Siirtäessäsi painopistettäsi työnnössä anna sen pudota liikeradan keskikohdalla alas ja nousta sieltä jälleen hieman ylemmäs. Tämä tarkoittaa, että painopiste piirtää työnnön aikana alakaaren. Näin saadaan jalat aktivoitumaan työnnön taakse. Kun painopiste siirtyy jälleen takaisin ja palaat keskelle siirtyäksesi seuraavaan liikkeeseen, anna painopisteen tulla takaisin kevyen yläkaaren kautta. Tämä helpottaa liikkeen virtaavuutta. Kierry samalla takaisin eteenpäin, avaa kätesi sivuille ja tuo ne sitten alas ulkokautta, jolloin liikkeestä tulee pyöreä ja sulava.

III MIELI MUKAAN

Refleksinomaisia toimintatapoja on vaikea ottaa hallintaan. Yksi tällainen refleksi on tapa, miten lähdemme nostamaan esinettä, joka lipsahtaa kädestämme. Syöksymme automaattisesti esineen perään käsi edellä ja taivutamme ylävartalomme, emme jalkojamme. Tehdessämme näin selkä venähtää helposti. Tietoisuustaidoissa pyritään oppimaan tietoisuutta erilaisista reaktiivisista toimintamalleista. Kehon refleksinomainen liike nostotilanteessa on yksinkertainen esimerkki tästä. Koko käyttäytymisemme, toimintamme on suurelta osalta vastaavalla tavalla reaktiivista. Toimimme tilanteissa niin kuin olemme aina aikaisemminkin toimineet. Jumiudumme helposti tällaisiin säännöllisiin toimintamalleihin. Harjoittamalla kehomieltämme pyrimme tulemaan tietoiseksi kaikesta siitä, mitä tapahtuu sekä ulkoisessa maailmassa että sisäisessä maailmassa. Tämä vaatii hidastamista. Toimimme tilanteissa hyvin nopeasti. Olemme jo toimineet, kun vasta huomaamme, mitä tuli tehtyä. Asahi opettaa meitä hidastamaan kehomielemme prosesseja niin, että tulemme niistä enemmän tietoiseksi. Pyrimme harjoituksella siihen, että tulisimme tietoisiksi näistä prosesseista jo silloin, kun ne tapahtuvat eikä vastaan jälkeenpäin. Läsnaololla tarkoitetaan tätä.

Tietoisuuden harjoittaminen vaatii hidastamista, jopa täydellistä pysähtymistä. Harjoittaessamme tietoisuustaitoja istumme tai seisomme paljon paikallamme, kuten asahin ensimmäisessä tai viimeisessä asennossa, mutta teemme myös paljon hidasta

ja tietoista liikettä. Keskity tässä liikkeessä aina huolellisesti liikkeiden järjestykseen. Kun lähdet liikkeelle, aisti, miten polvet taipuvat ensin, aisti samalla, miten keskilinja pysyy pystyssä. Aisti seuraavaksi kohta, missä keho alkaa kallistua lonkkanivelistä. Nouse ylös jalkojen työnnöllä. Kun teet liikkeen aina näin, ja harjoittelu tuottaa satoja ja satoja toistoja, tottumuksesi liikkua aina käsien perässä alkaa murtua. Voit hiljalleen huomata, että myös arjessa taivutat aina ensin polviasia ja huolehdit selästäsi, jos joudut nostotilanteeseen. Samoin voit huomata, että säännöllinen tietoisien liikkeen harjoittelu tuottaa voimakkaampaa tietoisuutta myös arjessa. Mutta tämä ei tapahdu itsestään. Sinun on tietoisesti harjoiteltava asahia niin, että pyrit siirtämään sen tuoman liiketietoisuuden ja yleisen tarkkaavaisuuden kaikkiin arjen askareihin. Hyvä esimerkki tästä on tämän liikkeen työntövaihe. Arki on täynnä tilanteita, joissa työnnämme oven auki. Käytä näitä tilaisuuksia hyväksesi harjoitellaksesi tietoista työntöliikettä, jossa painopiste ensin vajoaa ja aistit työnnön tapahtuvan jaloista asti, ei pelkästään käsistä. Samaa ideaa voit harjoitella myös vetäessään ovea auki. Vajoa myös tässä tilanteessa ja anna voiman syntyä jaloista. Ole myös tietoinen sopivasta keskilinjan kallistuksesta sekä työntö että vetoliikkeissä.

Vie myös asahin nostotekniikka kaikkiin arjen nostotilanteisiin. Pysähdy aina ennen nostamista. Anna itsellesi aikaa tiedostaa, mitä on tapahtumassa. Tee sitten noston vaiheet hitaasti, keho ja selkä halliten käyttäen jalkojasi.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Seuraavassa muunnelma, jossa liikkeeseen yhdistetään jalkaosion viimeisen liikkeen venytys. Lähde nostamaan palloa edestäsi maasta kuten perusversiossa. Liitä kädet yhteen vartalon edessä. Kierry sivulle, tuo kädet alas, tartu etummaisen käden sormista, venytä kädet alas samalla kun annat painopisteesi vajota. Siirrä samalla paino eteen niin, että painopiste piirtää alakaaren. Piirrä samalla käsillä laaja ympyrä suoraan etureiden päältä eteen ja ylös. Siirrä painoa taakse käsien lähestyessä liikeratansa ylintä



KUVA 78



KUVA 79



kohtaa. Kierry eteen ja tee hienovarainen venytys kattoa kohti koko keholla. Lähde siitä uuteen liikkeeseen vajoamalla ja tuomalla kädet alas ulkokautta (kuvat 78–81).

V TUTKI TÄTÄ

Aisti liikkeen kineettinen ketju koko kehon läpi:

jalkateräsi ovat juuret, voima syntyy jaloissasi, lävistää selän ja muoto tulee esiin käsissäsi ja sormissasi.

11. TAIVU SIVULLE JA VENYTÄ KYLKEÄ, OIKEA JA VASEN

Tässä liikkeessä taivutamme koko vartaloamme oikealle ja vasemmalle pitäen rintamasuunnan eteenpäin. Liike tapahtuu ikään kuin kahden seinän välissä, jolloin vartalon kiertoliikettä ei pääse tapahtumaan. Liike venyttää kylkiä, avaa kylkiluiden väliä ja avaa ja elvyttää selän rakenteita.

I KUVAAUS, PERUSTASO

Liikkeen alku on sama kuin edellä: avataan jalat ja nostetaan pallo lattialta. Muista samat periaatteet: polvet taipuvat, keskilinja pysyy pystyssä, kunnes se nojaa hieman eteen lonkista. Tartu kuvittelemaasi palloon sivuista ja nosta se nyt ylös pääsi yläpuolelle. Kannattele palloa korkealla pääsi yläpuolella koko liikkeen ajan. Tee sivutaivutus pallon kanssa seuraavassa järjestyksessä: polvi taipuu, paino siirtyy, vartalo kallistuu, kylki venyy. Aisti siis tässäkin liikkeessä, miten polvi taipuu ensin. Polven taivuttaminen aloittaa painopisteen siirron sivuun. Siitä liike jatkuu ylävartalon kallistuksella ja lopuksi pallo vielä jatkaa hieman matkaansa, jolloin venytys tuntuu kyljessä (kuvat 82–85). Palaa keskelle samalla tavalla. Aisti, miten polvi lähtee ojentumaan ja työntämään painopistettä takaisin keskelle. Vartalo ojentuu ja lopuksi pallo asettuu korkealle pääsi yläpuolelle. Liike ei pysähdy, vaan jatkuu tästä sulavasti toiselle puolelle toisen jalan polven taivutuksella. Tee vuorotellen taivutuksia vasemmalle ja oikealle



antaen liikkeen sulavasti virrata vaiheesta toiseen. Voit tehostaa kyljen venytystä pyö-
räyttämällä palloa käsien välissä liikkeen lopussa kurottamalla hieman yläkättä ja
vetämällä hieman alakättä itseäsi kohden. Anna katseen levätä horisontissa. Vaikka
taivut sivulle liikkeen aikana, älä anna silti tuntumasi keskilinjaan kadota. Tunnet
keskilinjasi taipuvan elastisesti puolelta toiselle. Näin säilytät myös tuntuman koko
kehon yhteydestä.

Jos yhdistät liikkeen ja hengityksen, on luontevaa hengittää ulos sivutaivutuk-
sessa ja sisään ojennuksessa.

Huomaa

- Pidä rintamasuunta eteen koko liikkeen ajan.
- Lähde liikkeelle taivuttamalla polvea.
- Ole tietoinen painon siirrosta jalalta toiselle.
- Pidä huolta, että tukijalan polvi taipuu saranan tavoin.
- Huomaa, miten vatsalihakset tukevat liikettä luonnollisella tavalla.

Mielikuvia

Käytä mielikuvaa kevyestä pallosta, jota pidät käsiesi välissä. Pallo antaa hyvän muodon käsien asennoille. Voit myös kuvitella olevasi vesikasvi, joka heiluu vedessä laineiden tahdissa. Anna veden mielikuvan rentouttaa kehoasi.

Varo tätä

- Varo liian voimakasta taivutusta, kuuntele kehoasi ja työskentele aina hellävaraisesti omien liikelaajuuksiesi puitteissa.
- Käytä polvea sarananivelen tapaan, älä anna sen taipua sivusuunnassa, vaikka vartalosi taipuukin sivulle

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Tämä liike tuo mukaan uuden keskilinjan liikkeen: sivutaivutuksen. Pyri myös sivutaivutuksen aikana säilyttämään tuntuma, että keskilinja ei katkea. Voit käyttää elastisen bambun mielikuvaa. Jos kuvittelet keskilinjasi sivulle taipuvaksi notkeaksi bambuksi, tuntuma kehon yhtenäisyydestä on helpompi säilyttää. Liitä sivutaivutukseen myös vartalon sulkeutuminen ja avautuminen. Sulkeudu ja vajoa, kun taivutat polveasi ja vartalo kallistuu sivulle. Ojentaudu ylös liikkeen keskivaiheessa ja ojenna myös kevyesti pallo kohti kattoa, jolloin käsien yhteys vartalon liikkeeseen säilyy. Varo pudottamasta palloa tässä vaiheessa liian alas.

Pyri ajoittamaan liike huolellisesti. Sivutaivutuksen lopussa se tarkoittaa, että pallon liike ja taivutusliike vielä jatkuvat, kun polvi lähtee jo varovasti työntämään painopistettä vastakkaiseen suuntaan. Näin liikkeen virtaavuus säilyy. Anna keskilinjan elastisuuden ja siis myös liikkeen jatkua päälakeesi asti. Pyri aistimaan venytys kyljessä koko vartalon matkalla jalkapohjasta päälakeen. Tämä liike venyttää koko kyljen lihastoimintaketjua.

III MIELI MUKAAN

Muista kiinnittää huomiosi tässäkin liikkeessä samoin kuin edellisessä siihen, että polvi taipuu ensin ja miten jalkojen vuoroittainen työntöliike synnyttää liikkeen. Mielikuvat vaikuttavat voimakkaasti siihen, miltä liike tuntuu ja mikä on sen ulkoinen muoto. Voit tutkia tätä ottamalla pallomielikuvan sijaan ajatuksen siitä, että olet vedessä aaltojen liikuttama vesikasvi. Liikkeen kokemuslaatu ja muoto muuttuu. Liike pehmenee, virtaa ehkä helpommin ja kehon rentous lisääntyy.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Kuvaan seuraavassa muunnelman, jossa vajotaan alas liikkeen keskellä ja kohotaan ylös sivutaivutuksessa. Kuvauksessa taivutus tehdään vasemmalle. Lähde liikkeeseen kuten perusversiossa nostamalla pallo lattialta. Nosta kuitenkin nyt pallo vain rinnan korkeudelle. Lähde sitten työntämään jaloilla ja kuvittele, että kohotaudut ja painat keskilinjasi

kaarelle ylös vieressäsi vasemmalla makaavan tynnyrin päälle. Kierrä samalla käsissäsi olevaa palloa niin, että oikea kätesi nousee ylös ja ojentuu oikean kylkesi jatkeelle. Vasen käsi kiertyy alas ja ojentuu alakautta oikealle. Palaaminen takaisin keskelle tapahtuu tavuttamalla ensin oikeaa polvea, antamalla painopisteen jälleen vajota ja pyöräyttämällä pallo taas kämmenten väliin rinnan korkeudelle. Toista liike oikealle (kuvat 86–89).

V TUTKI TÄTÄ

Levossa olet kuin vuori, mutta liikkeessä kuin virta. Ei pysähdyksiä, ei katkoksia.



12. PYÖRITÄ PALLOA VARTALON EDESSÄ, OIKEA JA VASEN

Ensimmäisessä selkäliikkeessä kiersimme selkää, toisessa teimme sivutaivutuksia, tässä liikkeessä pyöritämme selkää jousen tavoin ja pyrimme elvyttämään selän rakenteita sen joka kohdasta. Liike hieroo välilevyjä ja elvyttää myös niiden verenkiertoa.



KUVA 90



KUVA 91



KUVA 92



KUVA 93

I KUVAAUS, PERUSTASO

Jatka edellistä liikettä niin, että tuot sivutaivutuksen jälkeen pallon alas, annat selkäsi taipua eteen ja tuot pallon toiselta puolen ylös. Pyörität siis palloa vartalosi edessä (kuvat 90–93).

Tee muutama kierros ja vaihda sitten suuntaa. Tee liike rennosti ja kuvittele, että selkäsi on iso jousi, joka liikkuu joka kohdasta. Selkäsi siis taipuu ja elää liikkeen aikana koko matkaltaan. Pidä myös kätesi rentoina, mutta älä kadota liikkeen pyöreää muotoa. Rentouta myös hartiasi ja olkanivelesi niin, että pallon ja vartalon yhteys pysyy elävänä. Katseesi seuraa kuvitellun pallon liikkeitä. Kun liike alkaa sujua rennosti, tunnet, miten selkäsi taipuu joustavasti joka nikamastaan. Liike elvyttää koko selkärankaa.

Jos teet liikkeen hengityksen tahdissa, on luontevaa hengittää sisään, kun tuot pallon ylös, ja hengittää ulos, kun tuot pallon sivulta alas.

Huomaa

- Selkä on rento ja elävä koko matkaltaan.
- Pyöritä palloa vartalosi edessä.
- Pyri pitämään hartiasi rentoina alhaalla.
- Rentouta myös olkanivelesi, jolloin liikkeestä tulee joustava.
- Huomaa, miten painopisteesi piirtää myös pientä ympyrää. Näin ylläpidät koko kehon liikkeen.
- Pidä polvien liikkeet saranaliikkeinä. Älä pyöritä polviasia.

Mielikuvia

Pidä mielikuva isosta ilmapallosta, se pitää kätesi hyvässä asennossa. Liitä mukaan myös mielikuva selästä tai keskilinjasta elastisena jousena tai bambuna, joka taipuu ja pyörii, mutta ei katkea.

Varo tätä

- Varo yläasennossa taivuttamasta selkääsi taakse, eli tuo pallo vain pääsi päälle, ei sen taaemmaksi.
- Tee liike oman liikkuvuutesi ja selkäsi terveyden mukaisesti. Tee liike aluksi varovasti ja pienenä selkääsi ja sen liikkuvuutta tutkien. Tämä on perusajatus kaikissa asahin liikkeissä.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Tätä liikettä on hyvin vaikea tehdä rennosti niin, että olkaniveletkin rentoutuvat, mutta liikkeen pyöreä muoto silti säilyy. Heiluttele kuviteltua palloa edessäsi alhaalla edestakaisin vasemmalle ja oikealle ja etsi siinä olkanivelten rentoutta (kuvat 94–95). Pallon liike irtoaa silloin vartalon liikkeestä heilurimaisesti. Painopiste liikkuu eri tahdissa kuin pallo. Tuo sitten näin aikaansaatu rentous koko liikkeeseen. Huomaa myös, miten rentous synnyttää liikkeen kevyen kiihtymisen vaiheessa, missä pallo putoaa, ja hidastumisen vaiheessa, missä pallon kohoaa.

Pyöritä myös kuviteltua palloa edessäsi edestakaisin lattian suuntaisesti (kuvat 96–97). Näin tulet tietoiseksi, miten pallon liikerata on kolmiulotteinen ja miten pallo pyörii vaakatasossa liikeradan alimmassa kohdassa.

Voit myös etsiä selän ja keskilinja elastista liikettä harjoituksella, jossa kuvittelet, että päälakeesi on kiinnitetty naru ja sen päässä on pallo. Pyöritä sitten tätä palloa pelkän vartalosi kiertoliikkeellä ja anna selkäsi ja koko kehosi toimia jousen tavoin.



KUVA 94



KUVA 95



KUVA 96



KUVA 97

III MIELI MUKAAN

Huomion suuntaaminen liikkeen yksityiskohtiin, erilaisiin kehon tuntemuksiin, pitää mielen paikalla. Voimme tarkastella kehon sisäisiä tuntemuksia eräänlaisena kehotietoisuuden maisemana. Harjoitus opettaa meitä katsomaan tätä maisemaa. Jos emme ole tottuneet aistimaan kehoamme ja liikkettämme sisäkautta, tämä maisema on meille aluksi tuntematon, jopa outo. Emme osaa erottaa siitä yksityiskohtia. Tietoisien liikkeen harjoittaminen herkistää meitä tämän maiseman erilaisille yksityiskohdille. Kyse on samasta kuin jos esimerkiksi opittelisit kuuntelemaan uudenlaista musiikkia. Aluksi kokemuksemme voi olla epämääräinen ja puuromainen: emme erota rakenteita ja yksityiskohtia. Hiljalleen harjoitus auttaa tunnistamaan pienempiä ja pienempiä

yksityiskohtia ja toistuvia rakenteita. Samalla tavalla kehotietoisuuden harjoittaminen opettaa meitä. Saamme vähitellen harjoituksen edetessä erilaisia kehollisia oivalluksia. Eri kohdat kehostamme avautuvat kokemukselle. Esimerkiksi selkä ja sen liikkeet ovat aluksi vaikeasti hahmotettavia, koettavia. Voi olla, että aluksi emme tunne selkäämme lainkaan. Harjoitus kuitenkin avaa meille vähitellen erilaisia kokemuksia selän liikkeistä, sen rakenteesta, sen liikkuvista kohdista jne.

Keskity tässä liikkeessä selän elastisuuden ja sen yhtenäisyyden aistimiseen. Pidä liike koko ajan täydessä hallinnassa. Aisti, miten paino siirtyy kevyesti jalalta toiselle ja kehon painopiste, joka sijaitsee vatsalla noin navan seutuvilla, pyörii pystyympyrää. Huomaa myös, miten liike kiertää selkääsi. Rintamasuuntasi ei siis ole koko ajan eteenpäin vain kiertyy sivulla kevyesti. Anna hienovaraisen voiman mennä läpi ranteista ja sormista, jolloin kätesi eivät ole veltot vaan pitävät pyöreät linjansa.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Lähde tekemään normaalia pallon pyöritystä. Ota sitten mukaan ajatus, että pompautat palloa maahan sivulla ja vaihdat sitten liikesuuntaa. Voit tehdä pallon pompotusta pari kolme kertaa ennen suunnanvaihtoa (kuva 98–101). Voit leikkiä pallolla niin, että pompautat pallon sivulla maahan kaksi kertaa, vaihdat liikesuunnan ja tuot pallon yläkautta toiselle sivulle, jossa jälleen pompautat pallon maahan pari kertaa. Vaihdat jälleen suuntaa ja käyt toisella puolella. Siitä voit sitten siirtyä normaaliin pallon pyöritykseen. Kun pompotat palloa, ole tietoinen siitä, miten liike syntyy jaloista ja painopisteestä, ei käsistä.

Voit myös jatkaa pallon pyöritystä seuraavalla tavalla. Kuvittele, että pallo käsisäsi onkin noin koripallon kokoinen. Kuljeta sitten pallo vartalosi toista puolta ylös ja toista puolta alas. Kierry vasemmalle ja tuo pallo vasemman jalan sivua ylös, sieltä kylkeä pitkin päälle, kierry oikealle pallon ollessa ylhäällä, kuljeta pallo oikeaa kylkeä alas, oikean jalan sivua alas ja sieltä edelleen lattiaa pitkin vasemmalle puolelle. Tee muutama kierros ja vaihda sitten suuntaa (kuvat 102–105).





KUVA 100



KUVA 101

V TUTKI TÄTÄ

*Selkäsi on kuin elastinen jousi ja jokainen kehon osa liittyy yhdeksi kokonaisuudeksi.
Älä salli pienintäkään aukkoa.*



KUVA 102



KUVA 103



13. HENGITYKSEN PIENI TASAUSLIIKE

Selkäosio loppuu tähän. Tee sitten hengityksen pieni tasausliike (kuvat 32–35). Etsi herkkä tunne sormenpäistä ja aisti, miltä ilmavirta tuntuu sormissasi ja sormien väleissä. Älä unohda koko vartalon avautumis- ja sulkeutumisliikkeitä.



D JALKA- JA TASAPAINO-OSIO

Tämän osion liikkeet on suunniteltu parantamaan tasapainoa ja vahvistamaan jalkojen lihaksia. Tutkimuksissa on todettu, että erilaiset harjoitukset, joissa tasapainoharjoitus yhdistyy lihasvoiman ja kehon kokonaiskoordinaation harjoittamiseen, estävät tehokkaasti kaatumisia ja niistä seuraavia vammoja. Tällaisesta harjoituksesta on hyvä esimerkki osion ensimmäinen liike. Tasapainon ja jalkavoiman harjoittaminen on tärkeää aina, mutta erityisen tärkeää se on vanhemmalla iällä, jolloin kaatuminen aiheuttaa usein vakavia vammoja. Suomessa kuolee vuosittain yli tuhat viisikymmentä täyttäneitä ihmistä kaatumisvammojen seurauksena ja kaatumiset aiheuttavat yli 7000 lonkkamurtumaa. Tutkimuksissa on todettu, että lihasvoiman ja tasapainon harjoittelu ehkäisee parhaiten iäkkäiden ihmisten kaatumisia ja niistä aiheutuvia vammoja. Asahin kaikki liikkeet vahvistavat jalkoja, koska jokaiseen liikkeeseen on kytketty koko kehon vajoava ja kohoava liike. Tämä liike on oman vartalon painoa käyttävä jalkakyykky. Vaikka se tehdään lyhyellä liikeradalla, se vahvistaa silti jalkoja tehokkaasti. Selkäosion pallonnostoharjoitukset ovat myös asahin jalkavoimaliikkeitä.

14. PIIRRÄ JALALLA JA KÄSILLÄ YMPYRÄÄ, OIKEA JA VASEN

Tässä liikkeessä seisomme yhdellä jalalla ja piirrämme toisella jalalla lattiaan ympyrän. Samalla teemme myös käsillämme ilmaan ympyräliikkeen. Kiinnitä katse kauaksi lattiaan liikkeen ajaksi. Katseen kiinnittäminen vakauttaa tasapainoa.

Voit liikettä opetellessasi piirtää ensin lattiaan ympyrää pelkällä jalallasi ja ottaa myöhemmin mukaan käsien ympyräliikkeet. Tuo paino toiselle jalalle ja piirrä toisen jalan isolla varpaalla ympyrä lattiaan niin, että varpaasi koskettaa kevyesti lattiaa. Kun jalkasi kiertyy taakse, vajoa alas tukijalan varassa. Kun jalka lähestyy tukijalkaa, kohoa jälleen ylös. Piirrä jalan liikkeen kanssa yhtä aikaa ilmaan kaksi ympyrää käsilläsi. Kädet tulevat kainaloiden alta eteen kämmenet ylöspäin ja kiertyvät sitten sivuilta taakse. Samalla kämmenet kiertyvät alaspäin (kuvat 106–110).

Koordinoi käsien ja jalan liike niin, että jalan puoleinen käsi kulkee taakse jalan yläpuolella ja toinen käsi seuraa samassa tahdissa. Pidä liikkeen aikana jalan ja selän linja suorana. Kun jalkasi on takana, vartalosi nojaa kevyesti eteen. Pidä jalkaterän ja polven suunta liikkeen aikana eteenpäin, jolloin lonkka ei aukea. Kun liike tulee tutuksi, voit irrottaa jalan maasta ja tehdä liikkeen ilmassa. Joudut liikkeen aikana tekemään yhden jalan lyhyen kyykyn, joka rasittaa tukijalan lihaksia. Vaihda jalkaa esimerkiksi kolmen liikkeen jälkeen. Jos yhdistät hengityksen ja liikkeen, on luontevaa hengittää ulos, kun jalka kiertyy taakse ja sisään, kun jalka palaa tukijalan rinnalle.





KUVA 110

Huomaa

- Pyri yhdistämään jalan ja käsien liike: taakse kiertävä jalka ja saman puoleinen käsi ovat suunnilleen samalla pystylinjalla.
- Pidä alaselän neutraaliasento yllä koko liikkeen ajan.
- Kun jalka on takana, anna ylävartalon kevyesti nojata eteenpäin.
- Voit tehdä liikkeen välillä myös silmät suljettuina, jolloin liikkeen vaikeusaste kasvaa huomattavasti. Varo silloin kaatumista.
- Tee aluksi pieniä ympyröitä, jolloin tukijalka rasittuu vähemmän. Lihasvoimasi kasvaessa voit suurentaa ympyröitä ja vajota vähän syvemmälle.

Mielikuvia

Aluksi voit kuvitella ottavasi tukea käsilläsi sivuilla olevista tangoista, kun teet pelkän jalan liikkeen. Myöhemmin voit ottaa mielikuvan, että seisot vedessä vyötäröäsi myöten ja annat käsiesi liukua veden pinnalla. Kuviteltu veden vastus yhdistää kehon.

Varo tätä

- Pidä selkä hyvässä linjauksessa, keskilinja yhtenäisenä.
- Jos tasapainosi on alussa heikko, tee vain pieniä kokeilevia ympyröitä jalalla tai siirrä jalkaa vähän kerrallaan ja pysähdy välillä.
- Jos polvesi on kulunut, anna tukijalan koukistua vain vähän, muuten se voi kipeytyä ennen kuin se on tottunut liikkeen aiheuttamaan rasitukseen.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Liikkeen pitäminen yhtenäisenä tarkoittaa, että liikkeen aikana mikään vartalon osa ei tunnu erilliseltä. Kädet tai jalka eivät tunnu erillisiltä. Liikekokemus on koko kehonlaajuinen ilman katkoksia. Tätä on vaikea kuvata sanoin. Riittävä määrä toistoja tuottaa kehon yhtenäisyyden kokemuksen. On kuitenkin joitakin periaatteita, joita noudattamalla tällainen liike löytyy helpommin. Yksi keskeinen periaate

on, että koko keho pyrkii koko ajan hieman ojentautumaan joka suuntaan. Se on kuin pallo, joka laajenee yhtä aikaa joka suuntaan. Tämä koko kehon hienovarainen venyvä tai avautuva voima on läsnä aina, myös kehon sulkeutumisvaiheissa. Tässä liikkeessä se tarkoittaa sitä, että hienovarainen voima tunkeutuu koko kehon ja erityisesti sormien läpi käsien liikeradan jokaisessa vaiheessa. Näin kädet ikään kuin hitsautuvat osaksi kehon liikettä. Kyse on hienovaraisesta koko kehon jännityksen ja rentouden vaihtelusta, jossa jännitysvaiheessa koko kehoa samalla venytetään. Voit huomata liikkeen aikana, miten tämä jännityksen ja rentouden vaihtelu elää. Kun jalkasi ja kätesi ovat viistosti takana, vaikka olet vajonnut alas, koko kehosi jännittyy ja venyy hieman. Jalan tullessa tukijalan rinnalle ja käsien tullessa kainaloiden alle tämä jännitys hieman purkautuu mutta ei katoa kokonaan. Kyse on hienovaraisesta, ikään kuin aaltomaisesta jännityksen ja rentouden vaihtelusta. Yksi voiman linja kulkee aina pääläen läpi. Tämä pitää yllä tietoisuutta keskilinjasta ja sen yhtenäisyydestä.

Miten säilytän tasapainon vakaana, kun nostan toisen jalan ilmaan? Vastaus on vajoaminen tukijalan lonkan sisään. Aina kun irrotat toisen jalan maasta, siirrä ensin hitaasti ja tietoisesti painopiste toiselle jalalle. Rentoudu sitten ja etsi tuntuma, että samalla kun tukijalan polvi ja lonkkanivel hieman taipuvat, lonkan alue rentoutuu niin, että tunnet ikään kuin reisiluusi vajoaisi lonkkanivelen sisään. Tätä on taas vaikea kuvata, mutta löydät sen pienellä tutkimisella. Voit käyttää apuna mielikuva. Kun vajoat lonkan sisään, kuvittele, että kaikki lonkkanivelen ympärillä olevat rakenteet sulavat ja reisiluun pää ja lonkkanivel oikeasti sulavat ja reisiluun pääsee tunkeutumaan lonkkanivelen sisään. Tämä mielikuva tuottaa rentoutta lantion alueelle ja voit tuntea, mitä vajoaminen lonkan sisään tarkoittaa. Vajoa ensin ja nosta sitten vasta toinen jalka liikkeeseen. Näin tasapainosi on tukeva ja tukijalan polvi ei huoju. Voit harjoitella tätä tekniikkaa myös hitaan askeleen avulla. Tuo paino etujalalle, vajoa ja irrota vasta sitten toinen jalka hitaaseen askeleeseen. Toista toisella jalalla.

III MIELI MUKAAN

Tasapainoliikkeissä on erityisen tärkeää keskittyä liikkeeseen huolellisesti. Jos keskittyminen herpaantuu, myös tasapaino helposti katoaa. Tämä liike tarjoaa monia yksityiskohtia, johon voimme keskittyä: varpaan kevyt kontakti sen piirtäessä ympyrää lattiaan, koko kehon lävistävä hienovarainen voima, joka menee läpi sormista, jalasta, pääläesta; tämän voiman vaihtelu; vajoaminen lonkan sisään, joka tukevoittaa tukijalan. Jos lasket liikettä ja hengityksiä, on luontevaa laskea ensimmäinen tavu uloshengityksessä ja jalan siirtyessä taakse ja loput tavut sisäänhengityksessä jalan siirtyessä tukijalan viereen.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Tämänkin liikkeen luonteva muunnelmä on liikesuunnan vaihto. Sen sijaan, että viet jalan ja kädet taakse ulkokautta, voit viedä ne taakse sisäkautta ja vaihtaa liikesuunnan. Voit myös yhdistää kummankin liikesuunnan ja piirtää sekä jalallasi että käsilläsi kahdeksikkua. Yksi mahdollisuus on piirtää sekä jalalla että käsillä pysty-ympyröitä. Tuo kädet edestä ristiin ylös, kohota samalla polvi ylös. Tuo jalka sivulla alas samalla kun kädet laskeutuvat myös vartalosivi uille alas, samalla myös painopiste vajoaa alas. Vedä sitten jalka lattiaa pitkin tukijalan viereen ja lähde seuraavaan liikkeeseen tuomalla jälleen kädet vartalon eteen ristiin (kuvat 111–113).



KUVA 111



KUVA 112



KUVA 113

V TUTKI TÄTÄ

Liikkeessä olet kuin tasapainossa oleva vaaka.

Jännitys ja rentous, avautuminen ja sulkeutuminen erottuvat selkeästi toisistaan.

16. SEISO VUOROTELLEN KANTAPÄILLÄ JA VARPAILLA JA HARJOITTELE TASAPAINOA

Tämä on liikesarjan toinen varsinainen tasapainoliike, jossa seisomme vuorotellen kantapäiden ja päkiöiden varassa. Liikkeessä keinahdamme kantapäille ja jäämme seisomaan hetkeksi nilkat ojennettuina päkiöiden varaan. Liike vahvistaa pohkeita

ja avaa ja pitää yllä nilkkojen liikelaajuutta, joka on myös tärkeä kaatumisia ehkäisevä tekijä.

I KUVUUS, PERUSTASO

Kuvittele eteesi tanko, josta voit pitää kiinni. Vajoa alas, kierrä kämmenet ylöspäin ja tartu tangosta altapäin. Keinahda sitten kantapäille ja anna päkiöiden nousta hetkeksi irti maasta. Tuo uudelleen paino hieman alas ja eteen ja palauta päkiäsi maahan. Nouse siitä seisomaan päkiöiden varaan ja ojenna koko kehosi pystyyn. Paina samalla kämmenet maata kohti sormet eteenpäin ja venytä kevyesti koko kehoa. Jää seisomaan tähän asentoon hetkeksi ja toista sitten liike (kuvat 114–116). Jos liität hengityksen liikkeeseen, hengitä sisään, kun keinahdat taakse kantapäiden varaan ja hengitä rauhallisesti ulos noustessasi ylös ja seistessäsi suorassa päkiöiden varassa.

Huomaa

- Ei haittaa vaikka tasapainosi horjuu. Ota tarvittavat pienet askeleet, että pysyt pystyssä. Hiljalleen askelten tarve vähenee ja huomaat tasapainosi kehittyvän.

Mielikuvia

Kuvittele eteesi poikittainen tanko, jonka alta tartut liikkeen ensimmäisessä vaiheessa ja painat sitä päältä liikkeen toisessa vaiheessa.

Varo tätä

- Älä taivuta päätäsi taakse seistessäsi kantapäillä. Pidä pää koko liikkeen ajan suoraan selän jatkeella.
- Keinahdaessasi taakse älä työnnä takapuoltasi liian pitkälle, jotta kehon yhtenäisyys ei katoa.





II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Kuvasin edellä, miten voimme vakauttaa tasapainoamme vajoamalla. Tässä liikkeessä vajoamme kaksi kertaa. Vajoa kevyesti alas ennen kuin heilautat painopisteen taakse kantapäille. Vajoa uudelleen ennen kuin ojennat itsesi suoraksi ja siirryt seisomaan päkiöille. Kiinnitä katseesi liikkeen ajaksi. Seisoessasi päkiöillä aisti koko kehon venytystä ja anna sen kasvaa hyvin hienovaraisesti. Aisti samalla pääläestä ylös kohoavaa voimaa ja kämmenistä maata kohden suunnattua voimaa. Vaikka venytät koko kehoasi, älä silti lukitse polviasi tai kyynärniveliäsi. Tämä on periaate, joka pätee kaikkiin asahin liikkeisiin. Emme ojenna koskaan raajojamme täysin suoraksi liikesarjan aikana. Niveliin jätetään aina pieni liikkumatila.

Liike näyttää ulkoisesti pysähtyvän, kun seisot päkiöilläsi, mutta sisäisesti liike jatkuu. Seistessäsi ja hengittäessäsi ulos koko kehon elastinen jännitys kasvaa koko ajan, mutta hyvin hienovaraisesti. Aisti tätä rentouden ja jännityksen muutosta. Ole tietoinen nilkkojen liikkeestä, kun nouset päkiöille. Hidasta nilkkojen liikettä ja yhdistä se koko kehon venytysliikkeeseen. Ole tietoinen myös liikkeen kaksivaiheisesta rytmistä. Keinahdus kantapäille on suhteellisen nopea, ylösnousu päkiöille hidas.

Tangon mielikuva on tärkeä. Voit kokeilla liikettä ilman tankoa. Ilman tätä mielikuvaa tasapaino on liikkeen ensimmäisessä vaiheessa huomattavasti vaikeampi säilyttää. Mielikuva tangosta ja siitä kiinniottamisesta pysäyttää taakse kantapäille suuntautuvan heilahduksen ja auttaa tasapainon säilyttämisessä.

III MIELI MUKAAN

Näin herkässä tasapainoliikkeessä keskittymisen herpaantumisen huomaa heti. Jotta voi seisoa vakaasti päkiöillä, kehon liike on rauhoitettava. Tämä vaatii myös mielen tyyneyttä. Pienikin laine mielessä tuntuu myös kehossa. On jäätävä rentoon tilaan, jossa jäädään ikään kuin kuuntelemaan äärimmäisen pieniä kehon tuntemuksia. Kehon epätasapaino on tunnistettava heti, kun se syntyy, jotta sen voi korjata. Kehon keskittynyt kuunteleminen on samankaltainen ilmiö kuin hyvin hiljaisen ja kaukaisen äänen kuunteleminen. Jos kuuntelet tarkasti hyvin hiljaista, tuskin kuuluvaa ään-

tä, huomaat, että mielenkin on oltava hiljainen. Jos mielessä on hälyä, et voi kuulla hiljaista ulkoistakaan ääntä. Huomaat mielenkiintoisella tavalla, miten mielen sisäinen melu on jotakin samaa kuin ulkoinen melu. Tätä periaatetta voi myös käyttää, jos etsii mielen tyyneyttä. Kuvittele mielessäsi kaukainen hiljainen ääni ja jää kuuntelemaan sitä. Keskity siihen, mitä jää jäljelle. Huomaat, miten mielesi tyyntyy hyvin luonnollisella tavalla.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Vajoamalla syvempään liikkeen alussa voit lisätä liikkeeseen enemmän jalkavoimaa vahvistavan elementin. Kuvittele edessäsi oleva tanko etäämmälle kehostasi. Anna ensin polviesi taipua ja vajoa syvään alas. Kohota samalla käsiäsi edestä ylös ja käännä kämmenet ylöspäin. Ojenna samalla kädet eteen miltei suoriksi tasapainottamaan liikettä. Voit vajota niin alas kuin jalkavoimasi sallivat. Reidet voivat olla miltei lattian suuntaiset.

Kuvittele, että pidät kiinni edessäsi olevasta tangosta ja keinauta itsesi kanta-päille. Nouse sieltä sitten hitaasti ylös seisomaan päkiöille. Tuo samalla kädet alas ja paina kämmenet kohti lattiaa (kuvat 117–119).

V TUTKI TÄTÄ

Ulkoisesti liike voi näyttää pysähtyvän, mutta sisäisesti voima jatkaa kasvuaan.



KUVA 117



KUVA 118

17. NOSTA PALLO JA VENYTÄ

Tämä liike on eräänlainen liikesarjan loppuvenytys. Liike kokoaa sarjan osatekijät miellyttävällä tavalla yhteen. Harjoitamme edelleen myös jalkavoimaamme ja hyvää nostoasentoa. Tartumme myös sormista ja venytämme rannetta ja käsivarsia. Käden ja ranteen venytys ehkäisee hiirikäsi- ja tenniskyynärpäätyyppisten vaivojen syntyä. Lopuksi venytämme koko kehoamme kiskotellen kuin kissa.



I KUVAAUS, PERUSTASO

Liikkeen alku on tuttu selkäosiosta: nostetaan pallo lattialta. Ota leveä asento, taivuta polviasi, pidä vartalo pystyssä, kunnes kallistat sitä hieman lonkista. Tartu palloon sen sivuista. Ojenna jalkasi ja vartalosi ja nosta pallo ylös noin rinnan korkeudelle. Siirrä sitten hitaasti paino vasemmalle jalalle ja ota askel eteen oikealla jalalla. Tartu samalla vasemmalla kädellä oikean käden sormista niin, että oikean käden kämmen on alaspäin ja sormet osoittavat vasemmalle. Venytä kämmen alas lattiaa kohti. Lähde sitten siirtämään hitaasti painoa eteen ja piirrä käsillä yhtä aikaa kaari alakautta eteen venyttäen samalla oikeaa kättä. Kun kämmen osoittaa kohti etuseinää, paino on siirtynyt eteen. Tunne venytys vasemmassa pohkeessa. Jatka siitä käden pyöreää liikettä ylös kohti kattoa. Siirrä samalla paino takaisin takajalalle ja siirrä oikea jalka takaisin alkuperäiselle paikalleen. Pidä painopiste vielä alhaalla. Työnnä jaloilla vartalosi suoraksi ja venytä käsiä kohti kattoa (kuvat 120–126). Lähde siitä seuraavaan liikkeeseen taivuttamalla jälleen polvia ja tuomalla kädet ulkokautta alas pallon sivuille. Astu seuraavassa liikkeessä toinen jalka eteen ja venytä toista kättä. Tee useita toistoja ja vaihda vuorotellen edessä oleva jalka ja venytettävä käsi. Pidä huolta, että jalkapohjat pystyvät maassa sekä päkiän että kantapään kohdalta koko liikkeen ajan.

Liikkeessä on kiskottelun tai kissamaisen venytyksen tuntu. Venytä itseäsi rennosti ja yritä tuntea venytys varpaista sormenpäihin asti. Rentoudu sitten ja lähde uuteen liikkeeseen ja uuteen venytykseen.

Liikkeen ja hengityksen rytmityksen voi tehdä monella tapaa. Itse käytän seuraavaa: uloshengityksellä alas nostamaan palloa; sisäänhengityksellä ylös; uloshengitys kun venytys siirtyy alhaalta eteen; sisäänhengitys, kun palataan taakse ja venytetään kohti kattoa. Siitä jälleen uloshengityksellä alas nostamaan palloa.





KUVA 126

Huomaa

- Pidä selän asento hyvänä koko liikkeen ajan. Säilytä siis lantion neutraaliasento.
- Venytä kätesi ensin lattiaa kohti, sieltä kaarevasti etuseinään ja sieltä kohti kattoa. Sivulta katsoen kädet piirtävät ilmaan puoliympyrän.

Mielikuvia

Käytä pallon mielikuvaa liikkeen alussa. Venytysvaiheessa mielikuva kiskottelevasta kissasta antaa koko kehon elastisen liikkeen.

Varo tätä

- Älä käytä venytyksissä liikaa voimaa.
- Pidä palloa nostaessasi polvien linjat suorina niin, että polvet eivät taivu sivuttain.
- Älä anna kantapäidesi irrota liikkeen aikana maasta.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

Liike sisältää hitaan askeleen ja painon siirron eteen. Se tarkoittaa hyvin hidasta ja tietoisista askelta. Yleinen virhe on, että askel otetaan liian nopeasti ja paino vain putoaa etujalalle. Näin menetetään monta liikkeen yksityiskohtaa ja erityisesti sen tukijalan reisilihasta harjoittava vaikutus. Kun olet nostanut pallon ylös, siirrä ensin tietoisesti ja hitaasti paino toiselle jalalle. Aisti, miten tukijalka ”täyttyy”, toinen jalka ”tyhjenee”. Siirrettyäsi painon toiselle jalalle vajoa lonkan sisään ja irrota sitten vasta vapaa jalka. Siirrä vapaa jalka eteen ja aisti liikkeen aikana, miten koko vartalosi paino lepää nyt tukijalan reiden varassa. Vajoa ja rentoudu tähän tunteeseen. Askelta ottavan jalan kantapää koskettaa maata ensin. Älä siirrä painoa heti toiselle jalalle. Voit tässä vaiheessa harjoituksen vuoksi palauttaa jalan saman tien takaisin ilmaan ja laskea sen sitten uudelleen alas. Ikään kuin tunnustelet ensin astuvan jalan kantapäällä lattiaa, voiko siihen astua. Sitten vasta päätät siirtää painon etujalalle. On virhe siirtää paino ja jalka eteen samanaikaisesti. Ennen kuin alat painonsiirron, rentouta ensin nilkasi ja anna jalkapohjan pudota maahan. Aisti sitten, miten polvesi vapautuu, ja siitä

alkaa vasta painon siirtyminen eteen. Kun sitten siirrät hitaasti painon eteen, anna painopisteesi pudota liikkeen keskivaiheilla alas. Painopiste piirtää siis ilmaan hienovaraisen alakaaren. Näin saat jalkojesi jouset aktivoitua liikkeen taakse.

On monta tapaa tehdä käsivarren, ranteen ja sormien venytys. Voit vaikkapa vaihtaa venytystapaa aina kahden liikkeen jälkeen. Perusvenytyksessä tartumme toisella kädellä ylhäältä toisen käden sormiin ja käännämme kämmenen alas ja sormet sivuun (kuva 127). Voit myös laittaa sormesi limittäin (kuva 128). Yksi tapa on lisätä liikkeeseen ranteen kierto (kuva 129). Voit myös kääntää ranteen sisäänpäin ja venyttää kyynärvarren ulkopuolen lihaksia (kuva 130).



Huolehdi liikkeen alun pallon nostossa kohdista, jotka kuvasin ensimmäisen selkäliikkeen yhteydessä: polvet taipuvat ensin, selkä pysyy pystyssä, kunnes keho antaa viestin, että on kallistuttava. Kallistuessasi ole tietoinen selän neutraaliasennosta ja keskilinjasta. Älä taivuta selkääsi, vaan kallistu lonkkanivelistä. Palloa ei tarvitse hakea lattialta asti, vaan se voi olla tuolilla tai pöydällä.

III MIELI MUKAAN

Liike on monimutkainen ja täynnä yksityiskohtia, joihin voit keskittyä: pallon noston tekniikka vaihe vaiheelta; askel vaihe vaiheelta; selän asento vaihe vaiheelta; venytyksen tunne kehossa ja miten se muuttuu ja elää kehon eri kohdissa; käsivarren, ranteen ja sormien venytys; painopisteen liike liikkeen eri vaiheissa; hengityksen ja liikkeen yhteys. Kaikkiin kohtiin ei voi keskittyä yhtä aikaa ja yhden liikkeen aikana. Siksi on hyvä ajatus keskittyä yhteen teemaan aina yhden liikkeen tai yhden harjoituksen aikana ja vaihdella keskittymisen kohdetta toisessa harjoituksessa tai seuraavassa liikkeessä.

Tämä pätee kaikkiin asahi-sarjan liikkeisiin. Voimme esimerkiksi keskittyä seuraamaan huolellisesti hengitysliikettä ja sitä, miten hengitys kantaa sarjan jokaista liikettä ja miten tämä yhteys ei katoa siirryttäessä liikkeestä toiseen. Tämä edellyttää,



KUVA 129



KUVA 130

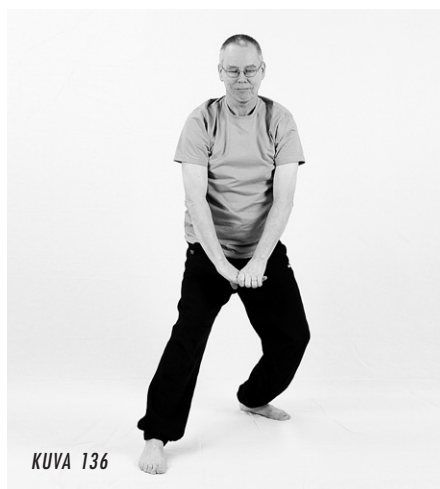
että sarja jo osataan hyvin ja liike on virtaavaa. Voi myös valita keskittymisen kohteeksi selän ja erityisesti lantion neutraaliasennon ja pyrkiä olemaan tietoinen, miten selkä toimii jokaisessa liikkeessä koko sarjan ajan. Sama ajatus on toteutettavissa myös keskilinjan suhteen. On tärkeää oppia tunnistamaan tapa, miten kannattelemme itseämme keskilinjan varassa koko liikesarjan ajan. Mielikuva ylös kohoavasta dynaamisesta keskilinjasta on hyvä keskittymisen kohde. Samalla kannattaa aistia myös kehon rentoutta ja etsiä tuntemusta, että koko keho vajoaa alas ylöskohoavan keskilinjan ympärillä. Mielen keskittyessä liikkeen yksityiskohtiin ja kehon optimaalista asentoa tukeviin mielikuviin kehotietoisuus herkiytyy ja mieli pysyy paikalla koko harjoituksen ajan.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Kokeilepa tehdä liike peruuttaen. Vaihdat siis liikesuunnan. Näin monivaiheisessa liikkeessä se vaatii huolellista keskittymistä, mutta on mielenkiintoinen ja hauska koordinaatioharjoitus. Avaa jalat leveään asentoon, vajoa alas ja siirrä kätesi pallon sivuille. Ojentaudu pystyyn ja tuo samalla kätesi sivuilta ylös. Venytä kädet ja koko keho kohti kattoa. Vajoa alas ja taivuta polviasi. Siirrä paino toiselle jalalle ja ota toisella askel eteen. Samalla kun siirrät painon eteen, tuo kädet yläkautta eteen niitä samalla kevyesti venyttäen. Siirrä sitten paino takajalalle ja jatka käsien liikettä kohti lattiaa ja kohti itseäsi. Palauta etummainen jalka taakse ja tuo kädet rinnan eteen ikään kuin kannateltisit palloa. Taivuta polviasi, vajoa alas ja laske pallo lattialle. Jatka siitä liikettä jälleen ojentautumalla ja tuomalla kädet ulkokautta ylös (kuvat 131–137).

V TUTKI TÄTÄ

Asahi on kuin suuri joki, joka lakkaamatta virtaa eteenpäin.





KUVA 137

18. LOPUN LAAJA TASAUSLIIKE

On aika alkaa lopetella liikesarjaa. Päättämme asahin virtaavan liikkeen niin kuin aloitimme sen: syvään hengitykseen ja laajaan käsien ympyräliikkeeseen. Jatka edellisestä liikkeestä suoraan tuomalla kädet ulkokautta alas, ristiin ja ylös. Kädet laskeutuvat ulkokautta alas uloshengitysvaiheessa ja nousevat edestä ylös sisäänhengitysvaiheessa (kuvat 138–140).

Tuo samalla jalat jälleen perusasentoon siirtämällä paino ensin toiselle jalalle ja sitten toiselle ja siirtämällä jalkoja lähemmäksi vuorotellen. Koska liike on laaja, myös hengitys on syvä. Tee liike rauhassa, hengitä syvään ja tuuleta keuhkosi perusteellisesti. Liike on periaatteessa sama kuin sarjan ensimmäinen liike. Vain kädet pyörivät nyt toiseen suuntaan: keskeltä ylös ja ulkokautta alas. Ensimmäisen liikkeen kuvauksen huomiot soveltuvat siis myös tähän liikkeeseen.



KUVA 138



KUVA 139



TUTKI TÄTÄ

Jos emme harjoittele periaatteiden mukaisesti, voimme työskennellä ikuisesti pääsemättä taidon ylimmillä askelmille.

19. KANNATTELE PALLOA VATSAN EDESSÄ

I KUVAAUS, PERUSTASO

Lopuksi jäämme seisomaan paikallemme ja kuuntelemaan kehomme tuntemuksia. Lopeta edellinen liike suoraan tähän asentoon. Voit kuvitella suuren paperipallon, jota kannattelet käsiesi välissä vatsasi edessä (kuva 141). Pidä hyvä pystysuora perusasento, keskity kuuntelemaan kehoa, anna hengityksen tasaantua ja mielen levätä tyyneenä tässä hetkessä. Tähän asentoon pätevät kaikki samat ohjeet kuin alussa kuvattuun perusasentoon. Pidä selkä hyvässä pystylinjauksessa, alaselkä neutraaliasenossa, päälaki ylhäällä. Pidä paino tasan päkiän ja kantapään välillä ja polvet joustavina.

Kun kuuntelet kehoa, voit tuntea monia tuntemuksia erityisesti sormissasi, joiden verenkierto on harjoituksesta vilkastunut. Sormet tuntuvat lämpimältä ja voit tuntea ehkä pienen sykkeen sormenpäissäsi. Koko kehosi tuntuu lämpimältä ja elinvoimaiselta.

Voit halutessasi syventää mielesi tyyneyttä erilaisilla mielikuvilla. Voit kuunnella kaukaisen sateen ääntä, kuvitella katselevasi kaunista maisemaa tai vaikkapa kuvitella olevasi lämpimässä suihkussa. Kaikki tällaiset mielikuvat syventävät tunnettasi kehon ja mielen yhteydestä, jonka harjoitus on saanut aikaan.

II PERIAATTEITA JA YKSITYISKOHTIA

”Seisominen pylvään tavoin” (*zhan zhuang*) on yksi tärkeimmistä kiinalaisten kamppailutaitojen ja terveysliikuntamenetelmien (*qigong*) harjoituksista. Perinteisesti asennossa seistään pitkään, puolesta tunnista tuntiin. Asahissa suosittelemme, että jos asento tehdään liikesarjan yhteydessä sen viimeisenä harjoituksena, siihen jäädään vain muutamaksi minuutiksi aistimaan kehon tuntemuksia. Mutta on huomattava, että asento on myös kokonaan oma harjoitusmenetelmänsä, johon kannattaa tutustua myös erikseen. Paras

tapa on etsiä yiquan-ryhmä, jossa seisominen on pääasiallinen harjoitusmuoto. Suomessa näitä ryhmiä voi löytää ainakin suurimmista kaupungeista. Kiinalainen yiquan-opettaja Zhang Changwang käy Suomessa vuosittain. Hän pitää yleensä kolme viikonvaihdeseminaaria toukokuussa. Löydät tiedotteet tapahtumista helposti netin kautta. Zhang Changwang on kirjoittanut myös kirjan *Yiquan – tie terveyteen ja hyvinvointiin*, josta voit löytää perusteellisen kuvauksen seisomisen menetelmästä. Yi quan on kiinalainen kamppailu- ja terveysliikuntamenetelmä, jossa harjoituksen vaikutukset selitetään täysin länsimaisen tieteen käsittein.

Seuraavassa tarkempi kuvaus ”kannattele palloa vatsan edessä” asennosta. Tuo kädet sivuilta alas sarjan viimeisestä liikkeestä pallon ympärille, jonka kuvittelet vatsasi eteen. Älä kannattele palloa korkeammalla. Pallon mielikuva antaa pyöreiden myös käsiesi asennoille. Loppuasennossa kainalot ovat auki, kyynärpäät osoittavat sivuille ja sormenpäät osoittavat kohti toisiaan. Seiso hieman istuvassa asennossa, polvet joustavina, selkä pystyssä. Ota mielikuva, että selkäsi venyy sekä ylös että alas. Älä nojaa taakse, vaan taivu kevyesti myös lonkista. Pidä paino tasan jalkapohjilla. Kuvittele, että kannattelemasi pallo on tehty paperista. Se on kevyt ja särkyy helposti. Sitä ei voi puristaa rikkomatta sitä. Ota siis hyvin rento ja hellävarainen ote siitä. Kuvittele sitten, että myös kainaloissasi on vastaavat pallot, mutta pienemmät. Varo särkemästä myös niitä. Kuvittele myös, että polviesi välissä on yksi paperipallo, jota kevyesti puristat polvillasi. Kuvittele edelleen, että sormiesi väleissä on pienet paperipallot. Varo, että et purista niitä rikki, mutta varo myös, että et pudota niitä maahan. Pyri pitämään kehosi samassa asennossa koko harjoituksen ajan. Jos seisot pidempään, huomaat, miten painosi pyrkii nousemaan ylös ja polvet suoristuvat. Tästä syntyy helposti myös ylävartaloon takanoja. Aina kun huomaat tämän, istu uudelleen ja uudelleen alas ikään kuin lähtisit istumaan korkealle jakkaralle, mutta et istukaan. Polvesi taipuvat hieman ja asentosi jälleen suoristuu. Etsi seistessäsi hienovarainen tuntemus, että nojaat hieman eteen. Silloin vartalosi on todennäköisesti suorassa.

III MIELI MUKAAN

Käytämme asennoissa seistessämme paljon mielikuvia. Seisominen on työskentelyä mielikuvilla. Kuvasin edellä, miten kuvittelemme kevyitä paperipalloja eri puolelle kehoamme. On mahdotonta pitää mielikuvaa kaikista näistä palloista yhtä aikaa. Pallojen avulla etsimme koko kehon rentoutta, mutta samalla sen rakenteellista voimaa. Pallojen mielikuva auttaa hyvä rakenteen säilyttämisessä. Voit kuljettaa huomiosi keskipistettä asennon yksityiskohdista toiseen, pallosta toiseen. Kun huomiosi on jossakin kohtaa kehoasi, aisti sitä, sen rakennetta, rentoutta, ja jos on tarve, muuta sitä ja aisti sitten tätä muutosta ja siitä seuraavaa olotilaa. Mielesi voi kulkea esimerkiksi seuraavalla tavalla: Jalkapohjat. Paino hieman päkiöille, siitä kantapäille, siitä keskelle. Selkä. Päälaki ylös, häntäluu alas. Keskilinja ylös, muualta rennosti alas. Pallo vatsan edessä ja kainaloissa. Kyynärpäät ulos, sormet kohti toisiaan, hartiat alas, lavat alas. Pallot sormien väleissä. Herkkä tunne sormenpäissä. Pallo polvien välissä. Polvet vapaat. Lonkien alue rento. Vatsa rento. Hengitys vapaa. Voima vartalon edestä ylös, selkää pitkin alas, lavat vajoavat.

Olet nyt tarkistanut kehon rakenteen ja rentouttanut sen. Jää sitten vain seisomaan hetkeksi ja aistimaan kehotietoisuutta. Aisti ensin sormenpäiden tuntemuksia. Voit ehkä tuntea hienovaraista lämpöä, pistelyä tai muita aistimuksia sormenpäissäsi. Keskeytä aluksi näihin tuntemuksiin. Kehotietoisuudessa on sama fokus–periferia-rakenne kuin näkökentässä ja voimme laajentaa tietoisuutemme myös kehomme perifeeriselle

alueelle. Pidä edelleen huomiosi keskipiste sormien tuntemuksessa, mutta anna huomiosi samalla myös laajentua kaikkialle kehoosi. Pyri aistimaan ikään kuin jokaisen solun hienovarainen syke. Jää asumaan tähän kokemukseen. Tutki sitä ja pyri aistimaan kaikkia sen yksityiskohtia.

IV MUUNNELMIA EDISTYNEILLE

Seisonta-asentoja on lukemattomia. Seuraavassa neljän asennon sarja, jota voit tutkia, jos tämä harjoitustapa kiinnostaa sinua enemmän. Kaikkiin asentoihin pätevät edellä kuvaamani periaatteet ja mielikuvat. Voit harjoitella asentoja yksi kerrassaan tai tehdä ne perätysten sarjana. Jos teet ne perätysten ja seisot yhdessä asennossa vain 2–3 minuuttia, saat kokonaisuudessaan 10–15 minuutin seisomisharjoituksen. Tämä on yksi hyvä tapa pidentää harjoituksen pituutta ja lisätä sen vaikuttavuutta.

1. Kannattele palloa vatsan edessä. Tämä on asahin liikesarjojen perusasento (kuva 141).
2. Kannattele palloa rinnan edessä. Kohota käsiäsi hitaasti ylemmäksi edellisestä asennosta. Kannattelet nyt paperipalloa rinnan edessä. Vajoa samalla hieman alemmaksi (kuva 142).

3. Kannattele palloa ylhäällä. Kohota jälleen käsiäsi ylemmäksi ja vajoa samalla hieman. Käänä samalla kämmenet ylöspäin. Kannattelet nyt kevyttä paperipalloa etuviistosti ylhäällä pääsi yläpuolella (kuva 143).

4. Kannattele käsiä alhaalla pallojen päällä. Laske edelleen käsiäsi hitaasti alas ja anna painopisteesi hieman nousta. Loppuasennossa kädet ovat edessä, alhaalla ja sivuilla. Kuvittele kannattelevasi käsiäsi kahden vedessä kelluvan pallon päällä. Käänä kyy-närpäät ulos niin, että sormet ja ranteet kääntyvät hieman sisään. Etusormista eteenpäin piirretyt linjat kohtaavat edessäsi parin metrin päässä (kuva 144).

Asennoissa seisominen vahvistaa kehoa joka kohdasta. Se vahvistaa kehotietoisuuttamme ja erityisesti se vahvistaa tietoisuuttamme kehon optimaalisesta rakenteesta. Se yhdistää kehon eri osat yhdeksi ja opettaa, mitä tarkoitetaan ”sisäisellä voimalla”. Se on myös koko kehoa rentouttava harjoitus. Erityisesti se opettaa tunnistamaan jännityksiä kehon isoissa lihaksissa ja pudottamaan niitä pois samalla vahvistaen kehon syviä asentolihasia.

V TUTKI TÄTÄ

Kuuntele kaukaisen sateen ääntä.

Aisti kostean ilman tuoksu. Aisti maa jalkojesi alla. Aisti tuuli hiuksissasi.

Maa, vesi, tuli, tuuli ja tyhjyys. Kaikki läsnä tässä hetkessä.



ALUKSI

Olen tuonut edellä esiin, miten asahi on monitasoista. Asahin perustasolla etsitään vastausta kysymykseen, miten voin hoitaa itseäni ja ennaltaehkäistä erilaisia tyypillisiä vaivoja harjoittamalla kehoani. Asahin yksittäiset liikkeet ovat vastauksia tähän kysymykseen. Asahin ulkoisten liikkeiden taustalla vaikuttaa myös koko joukko syvällisempiä psykofyysisiä periaatteita, jotka käyn läpi tässä luvussa. Noudattamalla liikkeissä näitä periaatteita pyrimme vastaamaan syvällisempään kysymykseen tavasta, miten kannamme itseämme arjessa ja työssä. Tämä on asahin toinen taso.

Asahin periaatteet opettavat meille kehon optimaalista asentoa, hyvää pystylinjausta, hyvää työergonomiaa, yleistä rentoutta, liikkeenhallintaa ja tasapainoa. Asahin liikeperiaatteet ovat hyvin syvällisiä ja niiden tutkimiseen voi mennä loppuelämä. Niin on tarkoituskin. Asahin periaatteet ovat samoja, joita noudatetaan monissa tuhansia vuosia vanhoissa aasialaisissa liikemenetelmissä, kuten intialaisessa joogassa tai kiinalaisessa taijiquanissa. Asahissa nämä vanhat periaatteet on kuitenkin sovellettu yksinkertaisiin liikkeisiin ja länsimaiseen tieteelliseen käsitykseen ihmisen kehosta ja sen liikuntafysiologisista. Yksi aasialaisten liikemenetelmien ongelma on niiden koreografioiden monimutkaisuus. Yksi ”kiinalaisen aamuvoimistelun”, taijin, liikesarja voi kestää puoli tuntia. Näin monimutkaisen koreografian opettelu on tavalliselle ihmiselle miltei mahdotonta. Tekemällä asahia saamme saman liikekokemuksen ja samat psykofyysiset hyödyt, koska noudatamme samoja liikeperiaatteita, mutta helpoilla ja helposti opittavilla liikkeillä.

Tässä luvussa kuvaan liikeperiaatteet, jotka ovat asahin ydintä. Ulkoiset liikkeet vaihtelevat liikesarjoista toisiin, mutta niiden takana olevat periaatteet säilyvät. Nämä periaatteet tekevät asahista sen, mitä se on: tuovat asahi-terveysliikuntaan ne ominaispiirteet, jotka erottavat sen muista länsimaisista liikuntamuodoista. Monissa muissakin liikuntamuodoissa voidaan pyörittää olkapäätä, mutta tapa, miten se tehdään, vaihtelee. Asahissa sen lisäksi, että harjoitetaan ja avataan hartiasseudun lihaksia ja niveliä, samalla harjoitetaan mm. selkää, hyvää pystysuoraa asentoa, koko kehon liikemekanikkaa ja rentoutta. Asahin periaatteiden noudattaminen liikkeiden aikana laajentaa niiden vaikutuksia moneen suuntaan.

Asahin kolmas taso, jota käsitellen vielä erikseen luvussa 4, on tapa, miten mieli yhdistetään liikkeeseen. Tällä tasolla pyrimme vastaamaan vielä syvällisempään kysymykseen siitä, miten liikkeen harjoittelu voi olla samalla myös mielen harjoitusta. Kuvasin luvussa 2 asahin perusliikesarjan kaikilla näillä tasoilla.

Kuvaan tässä luvussa asahin viisi keskeistä liikeperiaatetta ja niihin liittyviä harjoituksia. Periaatteet ovat (1) kehon pystylinjaus, (2) koko kehon laajuinen liike, (3) liikkeen sisäinen kuuntelu ja kontrolli, (4) hengityksen ja liikkeen yhteys ja (5) asahin liikkeen sisäinen ja ulkoinen laatu.

On huomattava, että vaikka olen eritellyt asahin eri tasot ja erilaiset periaatteet, ne kulkevat kuitenkin aina kaikki yhdessä. Kun aloitat asahin harrastamisen,

et pysty vielä toteuttamaan kaikkia tässä kuvattuja periaatteita. Opit ottamaan niitä mukaan hiljalleen harjoituksen syventyessä. Vaatii useiden vuosien säännöllisen harjoituksen, että kaikki periaatteet alkavat avautua sinulle. Tämä tekee harjoituksesta mielenkiintoisen. Asahissa emme ole koskaan valmiita. Voimme syventää liikettämme ja liikeperiaatteiden ymmärrystämme loputtomasti. Tästä syystä ei kannata pitää kiirettä liikesarjojen opiskelussa. Asahin perusliikesarjaa voi tutkia vuosia ja löytää siitä aina uusia vivahteita.

1. KEHON PYSTYLINJAUS JA SEN HARJOITTAMINEN

Pyrimme asahin liikkeiden aikana olemaan koko ajan tietoisia kehon pystysuorasta asennosta, sen pystylinjauksesta maahan ja painovoimaan nähden. Kyse on kehotietoisuuden harjoituksesta, jossa yritetään jatkuvasti löytää kehon optimaalinen, pystysuora rakenne ja pysyä siinä. Harjoitus kehittää tietoisuutta kehon rakenteesta ja hyvän rakenteen tuomasta voimasta, taidoista, jotka olemme koko lailla kadottaneet. Istumatyön ja vähäisen liikunnan seurauksena emme enää kykene kannattelemaan itse itseämme. On eri asia istua itsensä varassa, siis tukirankansa varassa, kuin nojata tukeen. Emme enää kunnolla edes tunnista kehon kykyä kannatella itse itseään. Se näkyy hyvin erilaisissa ergonomisissa ratkaisuisa, joissa ergonomia on sitä, että etsitään kohtia, joista kehoa voisi tukea ulkoisesti mahdollisimman paljon. Ihmisiä opastetaan sitten työskentelemään näiden tukien varassa. Asahissa pyrimme opettelemaan ja vahvistamaan kehon kykyä kannatella itse itseään hyvässä pystylinjauksessa mahdollisimman pienellä lihastyöllä, jolloin mitään tukia ei tarvita. Afrikassa ja Intiassa voimme vielä tavata ihmisiä, joilla on kyky kantaa päänsä päällä painavia taakkoja. Kyse on samasta asiasta. Se ei perustu lihasvoimaan vaan taitoon kannatella kehoa hyvässä pystylinjauksessa ja tämän tuomaan kehon rakenteelliseen voimaan.

Opettelemme asahissa pystylinjaustakin mielikuvien avulla: Voimme kuvitella, että kannattelemme pään päällä esinettä tai että riipumme pääläestä kattoon johtavasta langasta. Näin erityisesti pää, niska ja selkä asettuvat hyvään asentoon. Tämä periaate on tuttu lähinnä Alexander-tekniikan kaltaisissa kehoterapioissa, mutta ei länsimaaisessa liikunnassa ja urheilussa yleensä. Alexander-tekniikassa käytetään primaarikontrollin käsitettä, jolla viitataan siihen, miten niskan, pään ja selän suhteen epätasapaino tuottaa jännityksiä muuallekin kehoon. On itsestään selvää, että jos nojaamme jatkuvasti vaikkapa hieman eteenpäin, joudumme jännittämään selkämme lihaksia tarpeettomasti pystyasennon säilyttämiseksi. Optimaalisessa pystyasennossa voimme olla ja liikkua mahdollisimman rennolla tavalla. Tämä puolestaan lisää elinvoimaisuuden kokemustamme ja voimme toimia ja liikkua vapaasti.

Monissa itämaisissa itsepuolustustaidoissa käytetään tietoisesti hyväksi kehon optimaalisen, pystyn rakenteen antamaa voimaa. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi kiinalainen taiji ja yi quan sekä japanilainen aikido. Näiden lajien harrastajat näyttävät hallitsevan vastustajaansa pienellä voimalla, koska kyse on hienovaraisesta kehon rakenteellisen voiman ja painopisteen taitavasta käytöstä.

Lääketieteen kannalta kyse on kehotietoisuuden ja tasapainon harjoittamisesta, kehon sisäisen aistijärjestelmän harjoittamisesta. Tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, että kroonisista selkävaivoista kärsivien potilaiden kyky havaita virheitä oman asentonsa pystylinjassa on heikentynyt kuten myös tasapaino. Heikentynyt proprioseptiikka näyttää liittyvän kroonisiin selkäkipuihin, ja tätä tietoa onkin alettu

hyödyntää kuntoutuksessa. Harjoittamalla kehon pystyakselin tunnistamista voidaan kehittää koko kehon asennon automaattista tunnistamista ja siten vähentää selkävai-vojen riskiä. Selkäpotilas voi lieventää selkälihasten kireyttä ja kipua kiinnittämällä huomio pystysuoraan asentonsa.

Kehon pystylinjan periaatteen harjoittelu opettaa ergonomisesti oikea-oppisia työasentoja. Nostosuuritukset opitaan tekemään selkä hyvässä asennossa ja rennosti, ilman ylimääräisiä jännityksiä. Näin säästytään hyvin yleisiltä väärien nos-toasentojen aiheuttamilta selkävammoilta. Pystyasennon hyvästä hallinnasta on myös hyötyä, jos istumme tai seisomme pitkään: selkä ei helposti väsy eikä kipeydy.

Ihmisen pystyasento muodostuu siitä tavasta, kuinka asetamme kehomme eri liikkuvat osat päällekkäin toisiinsa nähden. Kyse on hyvin monimutkaisen vipuvarsi-järjestelmän hallinnasta. Asian tekee vielä monimutkaisemmaksi se, että kehon kan-nattelemiseen liittyy myös kulttuurisia muotoja, erilaisia kauneusihanteita. Kauneus-ihanteet eivät koskaan kuvaa ihanteellista asentoa kehon toiminnallisuuden kannal-ta. Esimerkiksi tyypillinen länsimainen periaate ”vatsa sisään, rinta ulos” synnyttää kehoon jännitystiloja, joista voi olla vaikea vapautua.

Asahissa lähestymme optimaalista pystyasentoa kehon osien ja kokonaisuuden näkökulmista. Aluksi on opittava tulemaan tietoiseksi joistakin keskeisistä kehon liik-kuvista osista, avaamaan niiden liikkuvuutta ja aistimaan sisäisesti niiden asentoa. Näitä osia ovat lantio, hartialinja ja rinnan alue ja kaulan ja pään asento. Kuvaamme asahissa näiden alueiden asentoa nk. neutraaliasennon käsitteen avulla. Opettelemme (1) alaselän neutraaliasennon,⁵ (2) hartioiden neutraaliasennon ja (3) kaulan ja pään neutraaliasennon. Ajatusta kehon hyvästä pystylinjauksesta ja neutraaliasennoista ei pidä ymmärtää liian jäykästi. Kyse ei ole tarkasta kehon geometriasta, vaan asennot ovat eläviä ja vaihtelevat oman kehon perusrakenteen ja tehtävän liikkeen mukaan.

Yhdistämme kehon kokonaisuudeksi keskilinjaharjoitusten avulla. Keskilinja on eräänlainen ajatuksellinen väline, kuvitteellinen linja, joka voidaan piirtää kehon eri osien painopisteiden lävitse. Tulemalla tietoiseksi tästä linjasta opimme asetta-maan kehon monimutkaisen vipuvarsijärjestelmän hyvään linjaukseen tehtävän työn suhteen. Käytän käsitettä ”funktionaalinen keskilinja” siitä tavasta, miten annamme keskilinjamme tietoisesti mukautua niiden vaatimusten mukaan, mitä siltä erilaisissa kehon toiminnoissa ja voimanponnistuksissa vaaditaan. Seistessämme pystyasennos-sa funktionaalinen keskilinja on luotisuorassa maahan nähden. Aluksi on lähdettävä kuitenkin liikkeelle harjoittelemalla kolmea neutraaliasentoa.

ALASELÄN NEUTRAALIASENTO

Seistessäsi asahin perusasennossa istu hieman alas niin, että polvesi taipuvat pois lukosta. Etsi samalla kevyesti kohoava tunne pääläestasi. Anna häntäluun hieman vajota ja lantiokorin kääntyä niin, että alaselkä hienovaraisesti ojentuu. Tämä ei tar-koita alaselän kaaren täydellistä ojentamista vaan selän hienovaraista ojentumista. Tämä tapahtuu rentouttamalla ja vapauttamalla lantio. Kun lantion alue on rento, lantiokori pääsee liikkumaan. Anna sen liikkua ja ikään kuin itsestään etsiä tasapainoi-nen asento. Huomaat, että se jää asumaan kohtaan, missä häntäluu on hieman vajon-nut ja alaselkä hieman ojentunut. Kuvittele selkään aina kaksi vastakkaisiin suuntaan vaikuttavaa voimaa: pääläesta ylös ja häntäluusta alas. Silloin lantiokori kääntyy ja alaselkä ojentuu hieman luonnollisella ja rennolla tavalla. Älä ojenna alaselkää jännit-tämällä pakarointia, vaan pidä kaikki lantion alueen lihakset mahdollisimman rentoina.

Näin saadaan aikaan alaselän neutraaliasento. Alaselän neutraaliasentoa harjoitellaan kaikissa asahin liikkeissä ja se opetellaan säilyttämään erilaisten liikkeiden aikana, mm. nostettaessa kuviteltua palloa lattialta. Huomaa, että neutraaliasennolla voidaan tarkoittaa montaa asiaa. Usein alaselän neutraaliasennolla tarkoitetaan asentoa, jossa alaselkä säilyttää luonnollisen kaarensa. Asahissa määrittelimme neutraaliasennon toisin. Alaselän kaari on hieman ojentunut, jolloin lantio on asettunut enemmän liikeratansa keskelle, josta se pääsee siis helposti liikkumaan hieman kumpankin suuntaan.

Asahin kehittäjillä on pitkäaikaista kokemusta siitä, miten esimerkiksi kiinalaista yi quania tai taijita harjoittavien selkävaivaisten harrastajien selkäkivut ovat lieventyneet ja jopa parantuneet. Yi quanin yksi keskeisin periaate on opetella seisomaan optimaalisessa pystysuorassa asennossa, jossa alaselkä pidetään koko ajan neutraaliasennossa. Tässä asennossa saatetaan seistä pitkään, jopa 20–60 minuuttia.

Tutkimusten mukaan noin 75 prosenttia 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista kärsii jossain elämänsä vaiheessa selkäkivuista ja joka kolmannella yli 30-vuotiaalla on ollut selkäkipuja viimeisen kuukauden aikana. Tämä kertoo karua kieltään suomalaisten selkäongelmista. On voitu osoittaa, että alaselän neutraaliasennon säilyttäminen erilaisissa taipumista ja nostoa vaativissa työtehtävissä vähentää merkittävästi selkävaivoja. On selvää, että painavia taakkoja nostettaessa on huolehdittava selän oikeasta asennosta. Kevyenkin esineen nostaminen lattialta virheellisessä asennossa saattaa johtaa äkilliseen ja kiusalliseen selän kiputilaan, joka voi vaivata pitkään.

Harjoitus 1.

Aseta toinen kätesi alavatsalle häpyluun päälle ja toinen kätesi taakse käden selkä ristiluun päälle. Etsi sitten lantion kiertoliike, jossa häpyluun noustessa ristiluu laskee ja päinvastoin, kun häpyluu laskee, ristiluu nousee (kuvat 1–3). Toista tätä liikettä muuttamatta kehon asentoa muuten. Anna sitten lantion asettua tämän liikeradan keskele. Tutki tämän harjoituksen avulla rauhassa tapaa, miten lantio pääsee kiertymään.





KUVA 3

Liike voi olla sinulle täysin uusi. Tee siitä itsellesi tuttu toistamalla harjoitusta uudelleen ja uudelleen. Älä käytä harjoituksessa voimaa, vaan tutki lantion pystykier-
ron liikerataa hyvin rennosti ja opettele tunnistamaan kierto liikkeen pääte pisteet ja
miten voit asettaa lantion kierto liikkeensä suhteen keskiasentoon. Etsi tämä asento
aina, jos nostat jotain painavaa. Pidä selkäsi suorassa ja lantiosi neutraaliasennossa
aina nostojen aikana. On tärkeää, että lantio pidetään keskellä, josta se pääsee sitten
varsinaisten voimaa vaativien liikkeiden aikana hienovaraisesti elämään joka suun-
taan. Jos lantio noston aikana lepää liikeratansa jommassakummassa päässä, alaselän
nikamiin syntyy voimakas rasitus. Aseta aina ennen nostoa kehosi oikeaan raken-
teeseen, selkä suoraan, lantio keskiasentoon. Tee noston alku hitaasti ja aisti, miten
kehosi osaa jännittää itsensä tämän rakenteen ympärille.



KUVA 4



KUVA 5

Harjoitus 2.

Harjoittele sitten oikeaan asentoon siirtymistä seisten ensin jalat suorassa ja polvet lukossa. Anna siitä polvien taipua ja pidä samalla selkä pystyssä. Varo nojaamasta liikkeen aikana taakse. Anna lantiokorin kääntyä samalla neutraaliasentoon (kuvat 4–5). Toista liike uudelleen ja uudelleen kohoamalla aina takaisin suorille jaloille ja istumalla siitä hieman alas. Voit pitää tämänkin harjoituksen aikana toista kättä vatsalla ja toista kättä alaselällä. Se helpottaa lantion liikkeen aistimista.

Harjoitus 3.

Tee perusliikesarjan selkäosion liike, jossa nostat pallon lattialta. Keskity siihen, että pidät selkäsi suorassa ja alaselän neutraaliasennossa. Nosta pallo lattialta ja aseta se edessäsi olevalle pöydälle (kuvat 6–10). Muista liikkeiden järjestys. Polvet taipuvat ensin, selkä pysyy aluksi pystyssä, lantio koko ajan neutraaliasennossa. Vajoa alas ja aisti, kunnes saat keholta viestin kallistua. Kallistu sitten lonkista pitäen selkäsi edelleen suorassa ja lantiosi keskellä. Tartu pallosta ja aisti, miten kohoat ylös jalkojen





työntövoimasta. Ojenna samalla itsesi hyvään pystyasentoon ja aseta pallo edessäsi olevalle kuvitellulle pöydälle. Harjoitus opettaa suojaamaan selkää nostojen aikana.

HARTIOIDEN NEUTRAALIASENTO

Pystylinjaukseen ja pään ja selän asentoon liittyy olennaisesti myös se tapa, miten kannamme hartioitamme. Tämä kehomme alue on mielenkiintoisella tavalla herkkä sille, mitä kehollamme viestitämme. Jos olemme masentuneita, hartiamme luhistuvat helposti eteen, jos haluamme näyttää voimakkailta, työnnämme rintaamme eteen ja vedämme hartioitamme taakse. Kulttuurimme käsitys voimakkaasta kehosta tulee esiin tavassa, jolla kannattelemme ylävartaloamme ja vatsaamme. Kysymykseen vatsasta ja hengityksestä palaamme myöhemmin. Hartiat vedetään taakse, jotta rinta saadaan esiin. Hyvä ryhti määritellään usein tällä tavalla. Erityisesti armeijassa miehet opettelevat tätä asentoa.

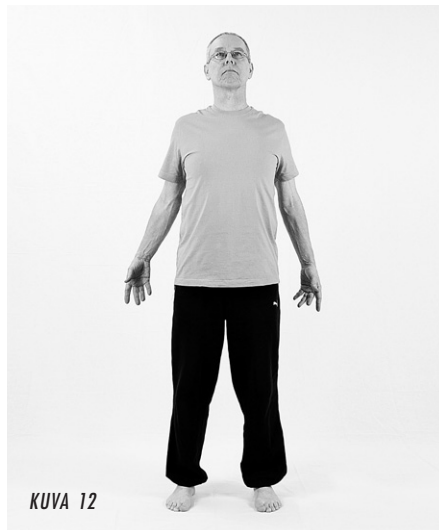
Asahissa pyrimme eroon kehoamme panssaroituneista kulttuurisista käsityksistä ja etsimme kehomme luonnollista tapaa olla. Emme yritä näyttää hyvältä jännittämällä kehoamme mihinkään erityiseen muottiin. Päinvastoin. Pyrimme pudottamaan pois erilaiset muotit ja olemaan mahdollisimman rentoja ja luonnollisia.

Hartioiden kohdalla tämä tarkoittaa neutraaliasennon etsimistä. Määrittelemme hartioiden neutraaliasennon samalla tavalla kuin lantion neutraaliasennon: Neutraaliasennossa hartioita ei vedetä taakse, mutta niiden ei myöskään anneta luhistua eteen. Hartioiden annetaan levätä suunnilleen liikerantansa keskialueella. Kylkiluut muodostavat ellipsin muotoisen kaarevan linjan kulkiessaan selkärangasta kohti rintalastaa. Ollessaan rentoja ja neutraaliasennossaan lapaluut lepäävät tämän kaarevan linjan päällä kevyesti eteen kaartuen. Jos katsomme hartialinjaa ylhäältä päin, selän linja kaartuu kevyesti eteenpäin.

Asahin perusliikesarjan ”simpukkaharjoitus”, jossa sulkeudumme ja avaudumme, harjoittaa tietoisuuttamme tästä alueesta. Harjoituksen aikana siirrymme hartioidemme ääriasennoista toiseen. Sulkeudumme, jolloin hartiat pyörivät eteen ääriasentoonsa ja avaudumme, jolloin vedämme lavat yhteen ja hartiat taakse toiseen ääriasentoon.

Harjoitus 1.

Anna hartioiden kaareutua eteen kuten simpukkaliikkeessä ja vedä sitten hartiat taakse. Anna käsien myös kiertyä sisään ja ulos. Tule tietoiseksi hartioiden liikerradan kummastakin ääripisteestä (kuvat 11–12). Avaa hartioiden edestakaista liikerrataa tekemällä paljon toistoa. Pysähdy aina välillä takavenytykseen ja anna hartioiden rentoutua ja siirtyä siitä luonnolliseen asentoonsa.



Harjoitus 2.

Kun hartiat kaareutuvat eteen, myös rintaranka kaareutuu eteen ja hartioiden vetäytyessä taakse myös rintaranka ojentuu. Tule tietoiseksi tästä yhteydestä rikkomalla se. Tee edellinen harjoitus niin, että samalla kun hartiat kaareutuvat eteen, ojenna kevyesti rintaranka ja vedä kevyesti leukaa taakse. Kun sitten vedät hartioita taakse, taivuta samalla rintarankaasi kevyesti eteen ja anna samalla pääsi nojata myös kevyesti eteen (kuvat 13–14).



Harjoitus 3.

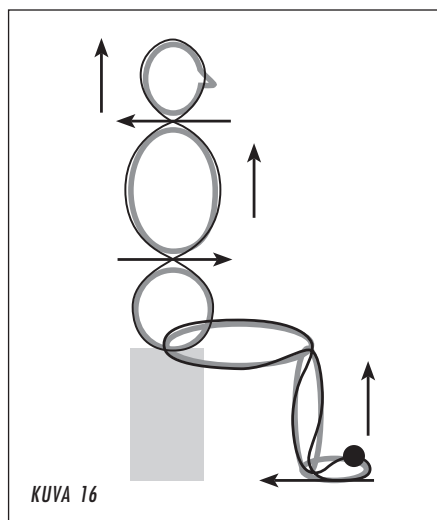
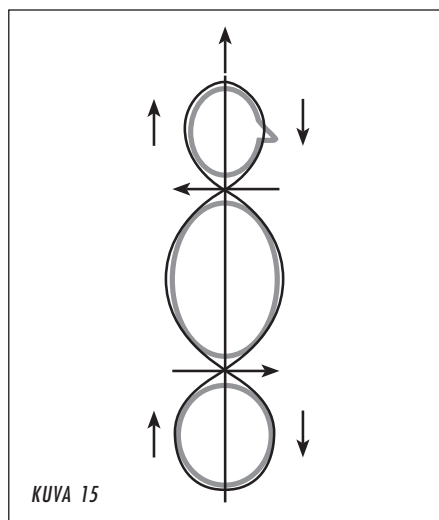
Tee harjoitus 1 niin, että lähdet liikkeelle laajasta liikkeestä ja lyhennät sitten vähitellen liikkeen laajuutta. Aisti samalla huolellisesti, miltä liike tuntuu joka kohdassaan. Aisti, miltä pudonnut rintalasta tuntuu ja miltä tuntuu jännitys, kun hartiat ovat vetäytyneet taakse. Pienennä liikerata mahdollisimman pieneksi ja keskitä huomio liikkeen lopussa rintalastaasi. Yritä erottaa mahdollisimman pienet rintalastan liikkeet. Aisti, miltä tuntuu, kun rintalasta putoaa vain millimetrin. Anna lopulta liikkeen pysähtyä.

KAULAN JA PÄÄN NEUTRAALIASENTO JA ”KOLMEN PYÖRÄN MALLI”

Myös pään ja kaulan pitäminen pystyasennossa on tärkeää. Kutsumme kaulan ja pään neutraaliasennoksi asentoa, jossa pää on luonnollisessa ja pystyssä asennossa selkärangan jatkeella. Pää voi helposti olla etukumarassa tai leuka voi työntyä eteen tai vetäytyä taakse. Kaikki nämä virheasennot synnyttävät jännityksiä niskan ja kaulan seudun lihaksissa, ja nämä jännitystilat voivat heijastua sitten kauemmaksikin kehoon. Tosiasiassa pään asento ei määräydy vain kaulan asennosta vaan tavasta, miten kannattemme koko selkärankaamme ja koko kehoamme.

Hartioiden linjaus on yhteydessä rintarangan asentoon, joka on puolestaan yhteydessä lantion asentoon, joista kummastakin määräytyy puolestaan tapa, kuinka kannamme päätämme. Hyvä pystylinjaus muodostuu hyvin monimutkaisten, itse asiassa koko kehon läpi kulkevien rakenteiden tasapainosta. Emme täsmälleen tunne kaikkia näitä yhteyksiä. Nykyään on alettu puhua lihastoimintaketjuista, joilla kuvataan eri tavoin koko kehon lävistäviä toiminnallisia lihasten, jänteiden ja kalvojen muodostamia kokonaisuuksia. Esittelen tässä nk. ”kolmen pyörän mallin”, biomekaanisen mallin, joka auttaa ymmärtämään ainakin jossain määrin näitä monimutkaisia suhteita. Samalla opettelemme tulemaan tietoiseksi siitä, miten pään asento muodostuu. Kuva 15 kuvaa tätä mallia.

Voimme hahmottaa ylävartalomme kolmen liikkuvan ja toisiinsa kytkeytyvän osan kokonaisuudeksi. Osat ovat ikään kuin pyöriä, joita ristiin kulkeva hihna yhdistää.



Harjoitus 1.

Istu tuolin etureunalle hyvään pystylinjaukseen. Aisti istuinkyhmyjen kontakti tuolia vasten. Etsi aluksi lantion pyörän ja rinnan pyörän suhde. Työnnä kevyesti lonkkia eteenpäin ja anna lantion pyörän pyöriä hieman tuolin etureunaa kohti. Aisti, miten tämä liike vaikuttaa rinnan pyörään. Rinnan pyörä pyörähtää hieman edestä ylös ja takaa alas. Anna lantion pyörän palata hieman taakse ja aisti, miten samalla rintalastasi putoaa ja rinnan pyörä pyörähtää. Toista useita kertoja ja tule tietoiseksi lantion korin ja rinnan korin liikkeiden suhteesta.

Harjoitus 2.

Ota samaan harjoitukseen mukaan pään liike. Tee liike pienenä ilman isoja jännitystiloja. Työnnä lonkkia eteen, jolloin lantion kori kiertyy kohti tuolin etureunaa. Tule tietoiseksi, miten samalla rintalasta kohoaa ylös. Aisti samalla, miten voima kulkee ylös niskasta ja pää vetäytyy kevyesti taakse ja leuka putoaa hienovaraisesti alas. Vaihda liikesuunta ja aisti vastaavat päinvastaiset liikkeet. Tee useita toistoja ja pyri tulemaan tietoiseksi kaikista kuvaan 16 piirretyistä yhteyksistä.

Harjoitus 3.

Tässä harjoituksessa laajennamme edellisen liikkeen koko kehon alueelle jalkapohjiin asti (kuva 16). Tee harjoitus kaksi täsmälleen niin kuin siinä on kuvattu, mutta lisää siihen seuraava elementti. Työntäessäsi lonkkia eteen tule tietoiseksi, miten tämän liikkeen voiman voi synnyttää jaloista asti vetämällä jalkapohjia taaksepäin. Liikesuunta vaihtuu työntämällä jalkapohjia eteen. Tee useita toistoja ja aisti voiman kulkua läpi koko kehon.

Harjoitus 4.

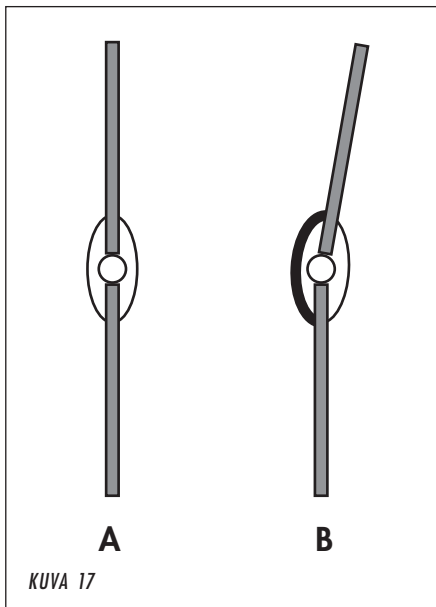
Tee sama harjoitus kuin edellä, mutta lisää siihen vielä yksi elementti. Kuvittele, että olet työntänyt varpaasi tangon alle. Vedä edellisen harjoituksen tavoin jalkapohjiasi taaksepäin ja nosta samalla jalkapöytäsi päällä lepäävää tankoa. Aisti, miten liike tuntuu aktivoivan koko kehon varpaista päälakeen asti.

KESKILINJA

Seistessämme, istuessamme ja kävellessämme joudumme aina kamppailemaan maan vetovoimaa vastaan. Joudumme siis tekemään työtä, mikä vie energiaamme. Voidaan asettaa kysymys, mikä on paras tapa tehdä tämä työ niin, että käytämme siihen mahdollisimman vähän voimavarojamme. Ihmisen keho luo painovoiman vastavoiman kahdella tavalla: (1) tukirankansa mekaanisen tuen avulla ja (2) neuromuskulaarisella työllä. Ensimmäinen voima on mekaanista voimaa, mikä ei kuluta energiaa, toinen voima on elävää, energiaa kuluttavaa lihasvoimaa. Tästä seuraa, että mitä suurempi on tukirankamme antama mekaaninen, rakenteellinen voima, sitä pienempi lihasvoima vaaditaan kehon tasapainoisen asennon säilyttämiseen. Kehon on monimutkainen vipuvarsijärjestelmä, jota painovoima vetää jatkuvasti suoraan alaspäin.

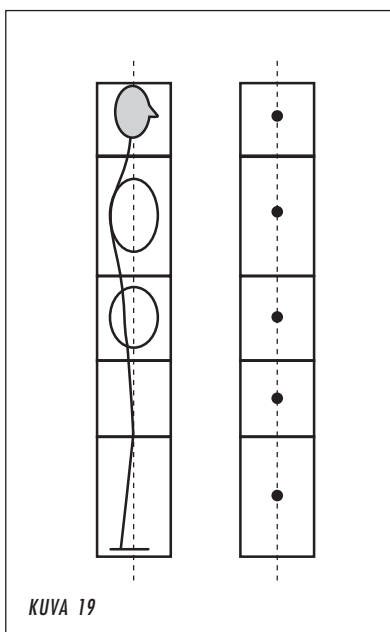
Kehomme koostuu kuvan 17 havainnollistamista tukiosista ja niitä yhdistäviä niveliä tukevista lihas-, kalvo- ja jännerakenteista. Paras rakenteellinen voima saavutetaan asettamalla kehon tukiosat mahdollisimman pystyyn asentoon maan vetovoimaa vastaan, kuten kuva 17A esittää. Hyvässä pystylinjauksessa tarvitaan hyvin vähän lihastyötä asennon ylläpitämiseen. Kuva 17B esittää tilannetta, jossa linjaus on

huono. Piirros voisi kuvata esimerkiksi eteen nojaavaa päätä, jolloin niskan puolen lihakset joutuvat jatkuvasti ponnistelemaan maan vetovoimaa vastaan tarpeettoman voimakkaasti. Pään hyvä pystylinjaus vapauttaisi nämä jännitykset. Harjoittelemalla tietoisuutta kehon hyvästä pystylinjauksesta kehitämme kehomme rakennetietoisuutta ja sen kautta etsimme mahdollisimman syvää rentoutta ja liikkumisen vapautta. Keskilinjaharjoitteet ovat kehon rakenteellisen tasapainon harjoituksia.

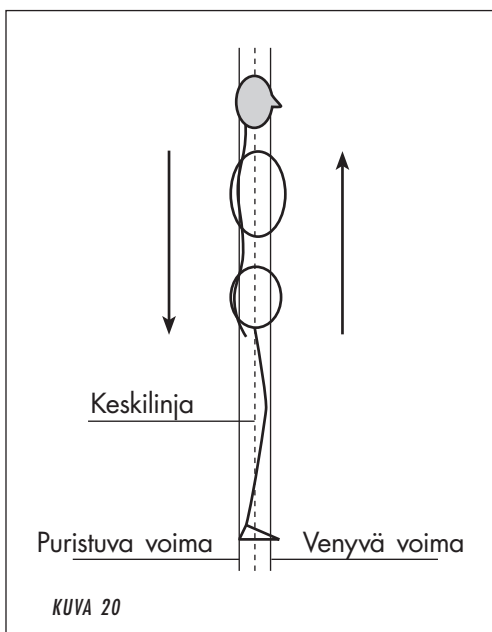


Kuvassa 18 näemme hyvän esimerkin siitä, mitä tarkoittaa kehon rakenteellinen tasapaino ja sen tuottama voima. Kuva sambialaista naista. Nämä naiset pystyvät kantaamaan taakkoja, jotka ovat 20 % heidän kehonsa painosta, hengästymättä ja väsymättä päänsä päällä pitkiä matkoja.⁶

Keskilinja on kehon läpi kulkeva kuvitteellinen linja, joka auttaa siis optimaalisen rakenteen löytämisessä ja oppimisessa. Jos ajatellaan mitä tahansa pystyä rakennelmaa, mekaanisesti kestävin tapa on rakentaa se niin, että sen eri osien painopisteet asetetaan päällekkäin mahdollisimman suoraan linjaan tukeen nähden. Tätä kutsutaan rakennelman painovoimalinjaksi ja ihmisellä sitä voidaan kutsua kehon keskilinjaksi (kuva 19). Määrittelimme asahissa kehon keskilinjaa seuraavalla tavalla. Keskilinja tarkoittaa vartalon liikkuvien osien (pää, rintakehä, lantio) painopisteiden kautta piirrettyä linjaa, joka pyritään optimaalisessa asennossa pitämään mahdollisimman pystysuorassa maahan nähden siinä määrin kuin kehon rakenne sen sallii. Määritelmän viimeinen ehto on tärkeä. Kyse on siis aina ideaalisesta. Rakenteemme on aina jossain määrin yksilöllinen, selkämme kaaret ovat hieman erilaisia jne. Määritelmä antaa meille mallin, jota voimme tavoitella, vaikka emme sitä koskaan täysin saavuttaisikaan.



KUVA 19

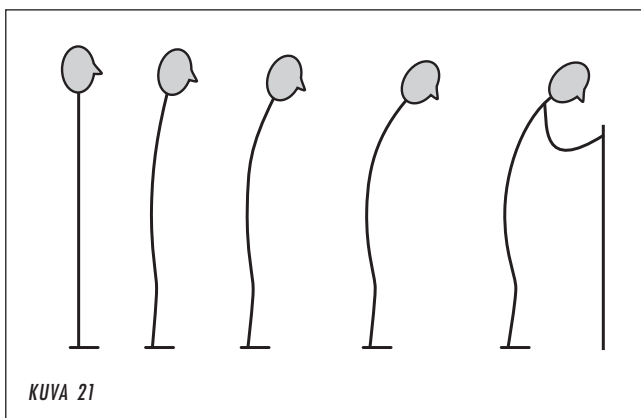


KUVA 20

Kehon keskilinan määritteli edellä kuvatulla tavalla yhdysvaltalainen Ideokinesis-menettelmän kehittäjä Mabel Todd jo 1937 ilmestyneessä kirjassaan *The Thinking Body*. Todd oli somaattisten menetelmien pioneeri. Hän oli visionääri, joka myös ymmärsi syvällisesti mielikuvien merkityksen kehon asentovirheiden korjaamisessa. Hänen menetelmänsä perustui ja perustuu edelleen mielikuvatyöskentelyyn. On mielenkiintoista, miten samaan aikaan Kiinassa yi quanin perustaja Wang Xiangzhai työskenteli samojen ideoiden parissa, mutta kamppailutaitojen viitekehyksessä. Myös Wang Xiangzhai päätyi tulokseen, että kehon optimaalinen asento ja rakenteellinen voima löytyvät hyvästä pystylinjauksesta ja mielikuvatyöskentelystä.

Toddin huolellinen analyysi kehon biomekaanisesta rakenteesta ja sen eri osien painopisteistä johti hänet erottamaan keskilinan lisäksi kaksi tärkeää muuta linjaa kehossamme, joita hän kutsui ”venyvän voiman linjaksi” ja ”puristuvan voiman linjaksi” (kuva 20). ”Venyvän voiman linja” kulkee vartalon edestä ylös ja ”puristuvan voiman linja” vartalon takaa selkärankaa pitkin alas. Todd oivalsi, että keskilinan kannatteleminen pystyssä vaatii näiden kahden muun linjan tasapainoa. Koska keskilinja kulkee hieman selkärangan etupuolella, se tarkoittaa, että jos emme kannattele vartalomme edestä ylös, kehomme taipuu eteenpäin. Meille käy lopulta kuten kuva 21 esittää.

Estääksemme kehomme taipumisen eteen, meidän on kannatettava itseämme edestä ylös ja annettava painovoiman tulla selkärankaa pitkin alas. Vasta jos saamme syntymään vartalon edestä ja takaa kulkevien voimalinjojen tasapainon, keskilinjamme pysyy pystyssä. Pystylinjauksen harjoittamisen periaate kiteytyy siis muotoon: ”Edestä ylös, takaa alas.” Tämä on mielikuva, jonka avulla voimme aina etsiä hyvää pystylinjausta. Voimme ottaa mielikuvan voimasta, joka kulkee vartalomme etupuolelta ylös, kiertyy hartialinjan yli taakse ja putoaa selkää pitkin alas. Mielikuva ohjauttaa heti rintarangan suuremmaksi ja vetää pään taakse keskilinan jatkeelle. Tee kuitenkin harjoitusta vain mielikuvassa ja anna kehon reagoida mielikuvaan niin kuin se itse haluaa.



RAKENNA KESKILINJA

Seuraavassa harjoituksessa rakennamme keskilinjan mielikuvan. Käytä keskilinjan mielikuvana jotakin tuttua, mikä on helppo kuvitella. Tavallinen puinen harjan varsi on hyvä. Myös elastinen bambukeppi on hyvä, koska se korostaa myös keskilinjan liikkuvuutta.

Harjoitus 1.

Muodosta keskilinjan mielikuva. (1) Ota asahin perusasento, etsi lantion, hartioiden ja pään neutraaliasennot ja anna selkäsi ojentua hyvään pystylinjaukseen. Aseta sitten toinen kätesi otsalle ja toinen kätesi takaraivolle (kuva 22). Aisti kosketuspinnat kummankin kämmenen alla. Kuvittele sitten, miten nämä kosketuspinnat alkavat lähestyä toisiaan ja yhtyvät keskellä päätä. Näin muodostat mielessäsi pään keskipisteen, jonka kautta asetat kohta keskilinjan kulkemaan. Siirrä sitten kätesi alas vatsalle ja selkään (kuva 23). Tee kuten edellä. Kuvittele miten kosketuskohdat yhtyvät vatsasi keskellä ja muodostavat pisteen keskelle vatsaasi.

(2) Kuvittele sitten puinen harjan varsi, joka kulkee vartalosi keskellä pääsi ja vatsasi keskipisteiden kautta. Anna tämän puisen keskilinjan kulkea pääsi läpi ylös ja jalkojen välistä lattiaan asti (kuva 24).

(3) Kierrä mielessäsi keskilinjan yläpäähän koukku, kattoon yläpuolellesi toinen ja kiristä keskilinjasi ylös narulla kattoon. Taivuta sitten polviasia hieman ja aisti, miten jäät ikään kuin riippumaan kattoon kiinnitetyn keskilinjan varaan (kuva 25).

Kuvittele nyt, miten naru vetää keskilinjaasi koko ajan ylös. Kuvittele samalla, miten keskilinjasi on koko ajan myös ylöspäin menevässä liikkeessä. Mielessäsi pystyt kuvittelemaan asioita, jotka todellisuudessa olisivat mahdottomia. Dynaaminen keskilinja tarkoittaa juuri tätä. Kuvittele keskilinjasi aina dynaamisena ja ylöspäin liikkuvana. Kuvittele samalla, että kaikki kehosi muut rakenteet rentoutuvat ja valuvat alas. Periaate on: keskeltä ylös, muualta alas.

(4) Anna sitten kehosi kaikkien rakenteiden sulaa pois. Muutut mielikuvassasi täysin tyhjäksi. Mitään ei jää jäljelle muuta kuin tyhjää ilmaa, joka täyttää kehosi. Kuvittele, miten huoneen pölyhiukkaset leijailevat kehosi lävitse. Jää hetkeksi tähän mielikuvaan.

(5) Aisti harjoituksen tuottamaa hyvää pystylinjausta ja koko kehon voimaa ja lähde hitaasti kävelemään huoneessa vapaasti kulkien. Pyri säilyttämään harjoituksen tuo-



KUVA 22



KUVA 23



KUVA 24



KUVA 25

ma tuntuma keskilinjaan. Liiku ensin hitaasti ja kiihdytä sitten vauhtisi normaaliksi kävelyksi.

Pyri toteuttamaan tämän harjoituksen perusidea myös arjessa: dynaaminen keskilinja kohoo vartalon keskeltä ylös ja kehon muut osat rentoutuvat sen ympäriltä alas. Kehosi on kuin vaate keskilinjaan ripustimessa.

On myös tärkeää, että keskilinja ei hahmoteta sijoittuvan pelkästään kehon sisälle, vaan se jatkuu päälle ylös ja jalkojen välistä alas. Tämä antaa hyvän mielikuvan kehon jatkumisesta sekä ylös- että alaspäin. Ylhäällä se tarkoittaa kehon luonnollista ojentumista ja alhaalla se tarkoittaa hyvää tasapainoa ja juurtumista maahan. Ajatus auttaa myös synnyttämään selkärankaan yhtä aikaa ylös ja alas suuntautuvan voiman, joka venyttää ja harjoittaa selkää.

KESKILINJAN LIIKKEET

Liikkuessamme painopisteemme liikkuu ja myös keskilinjamme liikkuu. Pyrimme asahissa aina kohti mahdollisimman tietoista liikettä. Mikään liike ei tapahdu asahissa automaattisesti, vaan mieli ohjaa aina liikettä. Tietoisuus keskilinjasta ja sen perusliikkeistä auttaa tietoisien liikkeen rakentamisessa. Jos seisomme pystyasennossa, keskilinjamme voi liikkua vain kolmella tavalla. Ne ovat (1) painonsiirto, jolloin keskilinjamme liikkuu lattian suuntaisesti, siis vaakatasossa; (2) kiertoliike, jossa keskilinja pysyy paikallaan mutta kiertyy; ja (3) vajoaminen ja kohoaminen, jossa keskilinja liikkuu ylös ja alas. Nämä ovat pystysuoran keskilinjan perusliikkeet. Näiden lisäksi keskilinja voi tietysti myös (4) taipua. Harjoitteleimme seuraavaksi keskilinjan perusliikkeet kuvittelemalla keskilinjan kynäksi, jolla piirrämme lattiaan erilaisia kuvioita.

Harjoitus 2.

Painonsiirto. Ota hyvä, mutta normaalia hieman leveämpi perusasento ja kuvittele keskilinjasi puiseksi harjan varreksi. Muista keskilinjan dynaamisuuden ajatus: keskilinja kohoaa ylös ja muu osa vartaloa rentoutuu ja vajoaa alas. Teroita nyt mielessäsi keskilinjan alapää niin, että voit piirtää keskilinjan kynällä lattiaan kuvioita. Piirrä sitten hitaasti keskilinjan kynällä maahan viiva siirtämällä paino toiselle jalalle. Piirrä viivaa uudelleen ja uudelleen siirtämällä painoa jalalta toiselle (kuvat 26–27). Ole tietoinen, miten keskilinjasi pysyy koko liikkeen ajan pystyssä. Varo erityisesti, että se ei kallistu, kun painosi on sivussa toisella jalalla. Rentoudu lantion alueelta ja lonkista ja tule tietoiseksi, miten keskilinja pysyy itsestään pystyssä liikkeen aikana. Tee liike hitaasti niin, että olet tietoinen liikkeen jokaisesta pisteestä.



KUVA 26



KUVA 27

Harjoitus 3.

Siirrä painoa ja kallistu. Lisää edelliseen harjoitukseen seuraava vaihe. Kun painosi on sivussa, kallista tietoisesti keskilinjaasi hieman sivulle ja aisti kallistamisen aiheuttamia jännityksiä kehossa. Vapauta sitten nämä jännitykset ikään kuin ottaisit nopeasti käsijarrun pois päältä (kuvat 28–29). Anna kehon itsestään heilahtaa takaisin pystyyn asentoon. Aisti, miten rento keho etsii uudelleen pystylinjauksen heilurin tavoin ja pysähtyy itsestään vähitellen. Kun vapautat jännitykset, älä siirrä yhtään painopis-

tettäsi. Piirrä sitten vasta tietoisesti viiva toiseen suuntaan ja toista harjoitus painon ollessa toisella jalalla.



KUVA 28



KUVA 29

Harjoitus 4.

Keskilinjan kierto. Lähde liikkeelle jälleen hyvästä perusasennosta. Lähde kiertämään keskilinjaasi ja kuvittele, että piirrät keskilinjan kynällä pisteen maahan jalkateriäsi yhdistävän viivan keskelle. Kierry hitaasti ja tietoisesti oikealle ja vasemmalle niin pitkälle kuin se luontevasti onnistuu (kuvat 30–31). Pidä samalla keskilinjasi kynä muuten täysin liikkumatta, anna sen vain kiertyä.



KUVA 30



KUVA 31

Harjoitus 5.

Keskilinjan kierto ja palautus. Lisää edelliseen harjoitukseen seuraava vaihe. Lähde hitaasti kiertymään ja aisti kehoon muodostuva korkkiruuvimainen jännitys. Pysähdy hetkeksi liikkeen loppuun. Vapauta sitten kehon jännitykset ikään kuin ottaisit käsijarrun pois päältä, eli rentoudut ja annat kehon kiertyä itsestään ja heilurimaisesti

takaisin keskiasentoonsa. Aisti, miten keho rentoutuu ja palauttaa itse itsensä jälleen asentoon, jossa rintamasuunta osoittaa suoraan eteen.

Harjoitus 6.

Vajoa ja kohoa. Painonsiirron ja kierron lisäksi keskilinja voi vajota ja kohota. Lähde liikkeelle perusasennosta. Taivuta polviasia ja anna painopisteesi vajota. Anna samalla myös selkäsi vajota elastisen jousen tavoin. Kuvittele samalla, että painat keskilinjaa kynän maan sisään tai lattian läpi. Nosta sitten keskilinja maasta kohoamalla ylös (kuvat 32–33). Aisti, miten liike lähtee jalkojen työnnöstä ja koko keho avautuu.



Harjoitus 7.

Yhdistä keskilinjaa liikkeet. Ota hyvä perusasento. Tee seuraavat keskilinjaa liikkeet perätysten: (1) siirrä paino toiselle jalalle, piirrä siis keskilinjaa kynällä viivan, (2) paina keskilinja maan sisään, (3) kierrä sitä muutaman kerran oikealle ja vasemmalle ikään kuin suurentaisit maassa olevaa reikää, (4) nosta paino ylös (kuvat 34–38), (5) tuo paino toiselle jalalle, (6) vajoa, (7) kierry oikealle ja vasemmalle ja suurennat reikää, (8) nosta paino ylös, (9) tuo paino keskelle, (10) vajoa, (11) kierry jne.

Harjoitus 8.

Piirrä keskilinjalla ympyrää. Lähde perusasennosta. Piirrä keskilinjaa kynällä maahan ellipsin muotoista kuvio tuomalla paino ensin toisen jalan päkiälle, sitten saman jalan kantapäälle, sieltä toisen jalan kantapäälle, sieltä edelleen päkiälle, sieltä jälleen toisen jalan päkiälle jne. Pidä lantio ja lonkat rentoina, jolloin keskilinja pysyy pystyssä (kuva 39).

Harjoitus 9.

Piirrä keskilinjalla kahdeksikkoo. Jatka edellistä harjoitusta niin, että tuot painon nyt toisen jalan kantapäältä aina toisen jalan päkiälle ja päinvastoin, jolloin keskilinjasi kynä piirtää maahan vaakakahdeksikon. Pidä ylävartalosi pystyssä ja joustat lonkista. Vaihda välillä liikesuunta.



Huomaa, että voit tehdä kaikki edellä kuvatut keskilinjän harjoitukset myös käyntiaskeleessa (kuva 40–43).



Harjoitus 10.

Sivutaivutus. Tee perussarjan selkäosion sivutaivutusliike niin, että käytät joustavan bambun mielikuvaa. Avaa jalat, nosta pallo lattialta pääsi päälle ja kuvittele, miten keskilinjasi on ohut ja joustava bamburuoko. Anna polven taipua ja tee vartalon sivutaivutus (kuvat 44–46). Aisti samalla, miten keskilinjasi taipuu sivulle joustavasti mutta säilyttää silti yhteyden. Se ei siis tunnu katkeavan mistään kohtaa. Taivutuksessa tuntuma keskilinjaan katoaa helposti alaselässä. Käytä elastisen bambun mielikuvaa, joka sitoo kehon yhdeksi kokonaisuudeksi. Aisti taivutus keskilinjän joka kohdassa, äläkä päästä keskilinjaasi katkeamaan.

Harjoitus 11.

Sivutaivutus. Tee perussarjan selkäosion taivutus seuraavalla tavalla. Voit käyttää edelleen keskilinjasta bambun mielikuvaa. Avaa jalat, nosta pallo lattialta pääsi päälle, mutta jää hieman vajonneeseen asentoon. Älä siis kohottaudu täysin ylös. Tee sitten sivutaivutus niin, että kuvittelet seisovasi suuren tynnyrin vieressä ja taivutuksessa ojentaudut ja taivut tynnyrin päälle. Palatessasi takaisin keskiasentoon vajoa hieman ja ojennat ja taivutat jälleen itsesi tynnyrin päälle, kun taivutat itsesi toiseen suuntaan. Aisti, miten voima lähtee jaloista ylös. Työnnät itsesi jaloilla ylös samalla, kun vartalosi taipuu sivulle ja kaartuu tynnyrin päälle. Toista kummallekin puolelle ja vajoa aina keskellä.



KESKILINJA, LISÄHARJOITUKSIA

Harjoitus 12.

Edestä ylös, takaa alas. Tee asahin lyhyt hengityksen tasausliike. Kun hengität sisään ja tuot kädet ylös ota samalla mielikuva, että voima kulkee vartalosi etupuolta ylös. Kun lasket kätesi uloshengityksellä alas, kuvittele, miten voima kiertyy hartialinjasi yli taakse ja vajoaa selkärankaa pitkin alas. Aisti samalla, miten lapaluut tuntuvat raskailta ja vajoavat myös alaspäin (kuvat 47–49). Voit käyttää tätä mielikuvaa tehdessäsi liikettä asahin liikesarjojen osioiden välissä.



Harjoitus 13.

Keskilinja tuolilla istuen. On tärkeää, että opimme viemään asahin periaatteet jokapäiväiseen elämäämme. Erityisesti kehon keskilinjan hahmottaminen auttaa meitä löytä-

mään hyvän asennon niin kävellessämme, seistessämme kuin istuessammekin. Työergonomian kannalta kehon pystyasennon löytäminen on erityisen tärkeää. Asetu istumaan tuolin etureunalle niin, että aistit kontaktin kummassakin istuinluussa. Työnnä lonkat eteen niin, että lantiosi on pystyssä ja selkäsi hyvässä pystylinjauksessa (kuva 50). Ota mielikuva dynaamisesta keskilinjasta, joka kohoo ylös vartalosi keskeltä ja hartiat ja muut kehosi osat rentoutuvat ja valuvat alaspäin. Kuvittele keskilinjasi kynäksi, jonka kärki koskettaa tuolia istuinkyhmyjesi keskellä. Piirrä tuoliin lyhyt vaakaviiva, ikään kuin miinusmerkki. Pidä keskilinja pystyssä ja anna jouston tapahtua lantiorangasta. Täydennä kuvio plusmerkiksi piirtämällä keskilinjaa kynällä tuoliin viiva eteen ja taakse. Toista muutama kerta. Täydennä lopuksi kuvio piirtämällä keskilinjaa kynällä plusmerkin ympärille ympyrä. Tee se hitaasti ja kumpaankin suuntaan.

Harjoitus 14.

Ylösnousu tuolista. Vaihe 1. Aisti istuinluut ja istu dynaamisen keskilinjaa varassa hyvässä pystylinjauksessa. Aisti myös jalkapohjien kontakti maahan. Anna hartioiden rentoutua alas ja ota mielikuva, että selkä pitenee ylös ja alas. Rentouta lantio ja erityisesti lonkkanivelten ympäristö kuvittelemalla, että kaikki lantion rakenteet luita lukuun ottamatta sulavat ja valuvat alas kohti lattiaa. Nosta sitten hienovaraisesti polviasia ja aisti, miten polvien nosto saa keskilinjasi kaatumaan eteenpäin. Etsi tämä liike ja toista sitä (kuvat 51–52). Tee liike aluksi pienenä. Polvien nostoliike aktivoi lonkan koukistajat ja saa ylävartalon kaatumaan eteenpäin. Palaa aina pystyyn ja toista liike. Jos olet onnistunut rentouttamaan lantion ja lonkkien alueen, voit huomata, miten pienikin polvien nosto saa ylävartalon kaatumaan eteen istuinluiden varassa ja joudut ottamaan tämän kaatumisen kiinni jaloillasi, jotta et kaatuisi kokonaan eteen. Huomaa, miten ylävartalosi pysyy tämän liikkeen aikana täysin rentona ja liikkumattomana.



Vaihe 2. Jatka sitten liike ylös asti. Lähde nostamaan polviasia ja anna keskilinjaa kaatua eteenpäin niin, että löydät itsesi seisomasta jalkojesi päällä. Ojenna siitä jalkasi ja nouse pystyyn. Palaa tuolille samaa liikerataa ja tee useita toistoja (kuvat 53–54).

Harjoitus 15.

Tee edellinen harjoitus niin, että lähtöasennossa olet siirtänyt toisen jalan lattialla taakse lähemmäksi keskilinjaa. Kun olet noussut ylös, ota askel ja lähde kävelemään (kuvat 55–56).



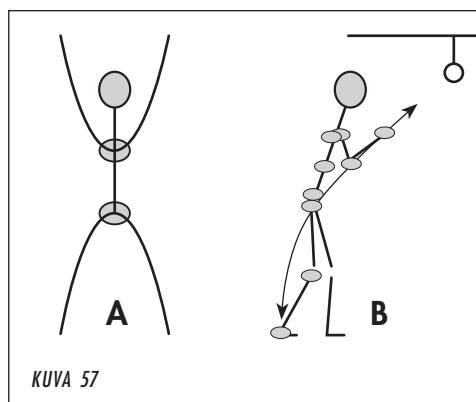
2. KOKO KEHON LIIKE: AVAUTUMINEN JA SULKEUTUMINEN

KOLMEN JOUSEN MALLI

Asahin liikkeet liikuttavat koko kehoa. Vaikka liikkeet kohdistuvat tiettyyn kehon kohtaan, niiden taustalla on jatkuva koko kehon avautuva ja sulkeutuva, pumppaava liike. Tämä on yksi keskeinen asahin periaate. Kun esimerkiksi pyöritämme olkapäätä, samalla koko keho vuorotellen hieman vajoaa ja ojentuu. Vajoamisen aikana selkä ja jalat taipuvat hieman ja kohoamisen aikana ne ojentuvat. Näin saadaan aikaan pieni pumppaava kehonlaajuinen liike, joka aktivoi tehokkaasti kaikki kehon lihakset.

Selän rakenteet saavat harjoitusta koko ajan. Samoin jalat vahvistuvat hienovaraisesta kyykkyliikkeestä.

Asahin koko kehon liikettä voidaan kuvata ”kolmen jousen” biomekaanisen mallin avulla. Malli auttaa meitä ymmärtämään, miten keho toimii kokonaisuutena liikkueessaan ja käyttäessään voimaa. Malli auttaa meitä myös yhdistämään koko kehomme liikkeemme ja voimanponnistuksemme taakse. Malli on myös kokemuksellinen. Siksi puhun tässä yhteydessä usein kokemuksellisesta biomekaniikasta.



Malli esitetään kuvassa 57A. Voimme ajatella kehomme muodostuvan kolmesta jousistosta: (1) jalkojen jouset, (2) selän jousi/ keskivartalon jousi ja (3) käsien jouset. Kehonlaajuinen liike tarkoittaa, että kaikki nämä jouset ovat joko avautuvassa tai sulkeutuvassa liikkeessä: ne joko venyvät tai supistuvat. Jousi antaa myös mielikuvan siitä, miltä liikkeen tulisi tuntua. Kun koko keho on sulkeutuvassa liikkeessä, pyrimme aistimaan koko kehon jousiston elastisuutta. Aistimme, miten jalkamme, selkämme ja kätemme tuntuvat kasaan painuvilta jousilta. Liike tapahtuu kaikissa niistä yhtä aikaa. Samoin avautuva liike tuntuu kaikkien jousien yhtäaikaaisena venymisenä.

Kuva 57A näyttää myös kohdat, joissa jouset liittyvät toisiinsa. Jalkojen jousisto yhtyy selän jouseen lantion alueella, ja selän ja käden jouset yhtyvät toisiinsa lapojen alueella. Etsiessämme koko kehon yhteyttä ja kehonlaajuista liikettä, meidän on erityisesti oltava tietoisia näistä alueista. Jotta voima pääsisi kulkemaan esteettä jaloista selkään ja selästä käsiin, on pidettävä huolta, että asetamme sekä lantiomme että hartiamme huolellisesti neutraaliasentoon. Kyse on tavasta hallita liikkeen kineettistä ketjua maasta käsiin. Samalla meidän on huolehdittava siitä, että keskilinja asettuu oikeaan asentoon tehtävään työhön nähden. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jos teemme työntöliikettä, keskilinjan on nojattava sopivasti eteenpäin niin, että takimmaisien jalan ja selän linja on suora ja lantio on neutraaliasennossa. Hartiat painuvat työntöliikkeessä hieman alas ja säilyttävät kaarevan linjansa selkään nähden. Näin voima siirtyy myös selästä käsiin. Itse työntö tapahtuu sitten niin, että kaikki kehon jouset ojentuvat yhtä aikaa: jalat, selkä ja kädet tuottavat voiman työntöliikkeeseen.

Harjaantumaton keho käyttää pääasiassa käsivoimaa erilaisissa arjen voimaa vaativissa toimissa. Asahissa pyrimme opettelemaan tapaa, jossa voima otetaan aina koko kehosta: jaloista, selästä/ keskivartalosta ja käsistä. Opettelemme nostamaan tai työntämään hyvältä ergonomisesta asennosta, mutta myös käyttämään voimanlähteenä koko kehomme lihaksia, ei vain käden.

Harjoitus 1.

Työnnä autoa ojasta. Asetu käyntiaskeleeseen ja laita kädet eteesi työntöasentoon. Aseta keskilinjasi ja takimmainen jalkasi samalle linjalle ja lantiosi neutraaliasentoon. Vajoa alas ja aisti miten kaikki kehosi jouset, jalat, selkä ja kädet sulkeutuvat. Kuvittele, että työnnät autoa ojasta. Lähde työntämään eteenpäin. Aisti, miten jalkasi, selkäsi ja kummatkin kätesi ojentuvat yhtä aikaa. Voit tuntea voiman tulevan maasta jalkojen ja selän kautta käsiin. Palaa taakse yläkautta niin, että painopisteesi piirtää ilmaan ellipsin. Tuo siis paino taakse, vajoa takana ja anna jälleen kaikkien kehon joustien supistua. Nojaa hieman eteen ja työnnä uudelleen. Tee liikettä jatkuvana virtana. Sekä painopisteesi että kätesi piirtävät ilmaan ellipsin. Toista liike myös toinen jalka edessä (kuvat 58–60).



Harjoitus 2.

Pyöritä veiviä. Vaihda edellisen harjoituksen liikesuunta ja ota mielikuvaksi, että edessäsi on suuri veivi, jota pyörität. Aisti koko kehon ojentuva ja avautuva liike, kun nostat veivin ylös ja vajoava ja sulkeutuva liike, kun painat veivin edestä alas (kuvat 61–63).

Harjoitus 3.

Kannattele palloa vatsan edessä. Perussarjan lopetusliike, pallon kannattelu, on perusharjoitus, joka vahvistaa koko kehon kolmen jousiston yhteyttä. Erityisesti, jos seisomme asennossa pidempään, opimme miten tärkeä on lantion neutraaliasento jalkojen ja selän jousen yhdistämisessä. Samoin opimme, miten etusormista olkapäiden kautta selkärankaan kulkeva kaareva linja yhdistää kädet ja selän.



Voimme harjoitella asentoa myös ottamalla mukaan koko kehon avautumis- ja sulkeutumisliikkeit. Kannattele palloa vatsan edessä ja aisti aluksi hengityслиikettä. Tule tietoiseksi, miten sisäänhengitys laajentaa vatsaasi tai ylävartaloasi ja miten uloshengitys supistaa sitä. Hengitä rauhallisesti muutama kerta ja tule tietoiseksi tästä liikkeestä. Laajenna sitten liike hienovaraisesti koko kehon alueelle antamalla sisäänhengityksen ojentaa ja avata kehoasi joka kohdasta. Anna sitten uloshengityksen supistaa koko kehoasi. Voit kuvitella koko kehosi suureksi palloksi, jonka keskipiste on vatsassa. Kuvittele ja aisti, miten sisäänhengitys laajentaa koko kehosi palloa joka suuntaan ja miten uloshengitys supistaa sitä (kuvat 64–65).



KUVA 64



KUVA 65

Aisti avautuvaa ja sulkeutuvaa liikettä koko kehossa. Liikkeen ei tarvitse olla suuri. Huomaa, miten pienikin liike voi olla koko kehon laajuinen.

EKSTENSIO–FLEKSIO -MALLI

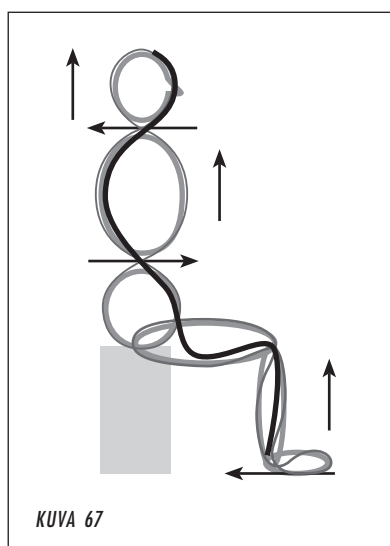
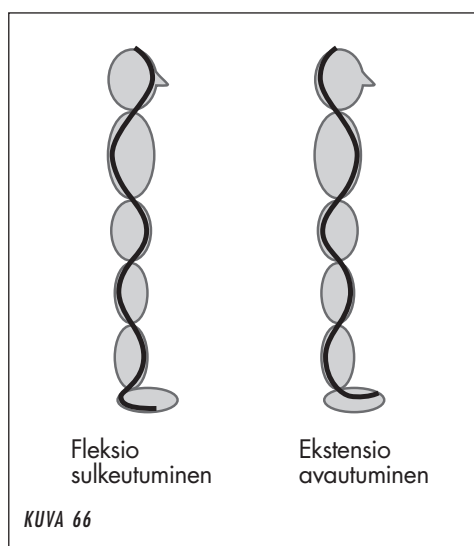
Jos haluamme kuvata koko kehon avautumis- ja sulkeutumisliikkeit yksityiskohdaisemmin, se voidaan tehdä lihastoimintaketjumallin avulla. Mallissa erotetaan toisistaan ekstensio- ja fleksioketjut. Ekstensioketju tarkoittaa lihastoimintaketjua, joka on aktiivinen, kun vartalo on avautuvassa ja ojentuvassa liikkeessä. Fleksioketju on aktiivinen, kun vartalo sulkeutuu ja supistuu.⁷ On olemassa monia erilaisia lihastoimintaketjumalleja. Niitä on kehitelty jo viime vuosisadan alusta lähtien. Sitä ovat tehneet erityisesti osteopaatit ja muut erilaisiin manuaalisiin terapioihin erikoistuneet asiantuntijat. Tiedetään, että keho toimii aina kokonaisuutena, erilaisina funktionaalisina rakenteina. Yksittäinen lihas ei ole koskaan toimintayksikkö. On yritetty löytää näitä koko kehon lävistäviä funktionaalisia toimintayksiköitä, joita nykyään on alettu kutsua lihastoimintaketjuiksi tai myofaskiaalisiksi rakenteiksi. Yksi nykyään suosittu malli on Thomas W. Mayersin malli, jonka hän esitti kirjassaan *Anatomy Trains*⁸.

Kiinalaiset ”sisäisten koulujen” kamppailutaidot perustuvat vuosisatojen huolelliseen kehon liikkumisen tavan ja voimantuoton analyysiin. Näitä taitoja ovat esi-

merkiksi Suomessakin tunnetut taijiquan ja yi quan. Mayersin mallista innostuneet fysioterapeutit ja tukijat kuvaavat mallin tarjoavan teoreettisen perustan koko kehon liikkeen harjoittamiselle eli nk. funktionaalisille harjoituksille. Kuitenkin taijin tai yi quanin tapaiset koko kehon liikkeeseen ja voimantuottoon perustuvat liikunta-muodot eivät tue tätä mallia. Myersin malli perustuu kiinalaisen lääketieteen meridiaanimalliin tai osuu ainakin hyvin lähelle sitä. Se ei perustu koko kehon liikkeen analyysiin eikä ainakaan koko kehon liikkeen ja voimantuoton mallina ole toimiva vaikka se terapeuttisena mallina sellainen olisikin.⁹

Kiinalaisissa sisäisissä kamppailutaidoissa koko kehon liikkeen malli kiteytetään sanonnassa: ”On vain avautuminen ja sulkeutuminen, yin ja yang.” Tajissa mm. kuvataan, miten tämä avautuminen ja sulkeutuminen voivat toteutua eri tahtiin kehon oikealla ja vasemmalla puolella. Esimerkiksi Yang-tyylin liike ”pilvikädet” toteuttaa tätä periaatetta.

Etsiessäni omaa kokemustani ja kiinalaista käsitystä koko kehon liikemekanii-kasta paremmin kuvaavaa lihastoimintaketjumallia, löysin sen Philipp Richterin ja Eric Hebgen kirjasta *Triggeripisteet ja lihastoimintaketjut* (VK-kustannus 2007). He kuvaavat kirjassaan kuusi erilaista lihastoimintaketjumallia, joista kuudes on heidän omansa. Kirjoittajat ovat itse tulleet siihen tulokseen, että on vain kaksi lihastoiminta-ketjua: ekstensio- ja fleksioketjut kehon oikealla ja vasemmalla puolella. Tämä vastaa täysin mallia, joka tulee esiin kiinalaisten sisäisten kamppailutaitojen harjoittelussa. Malli on myös kokemuksellinen, ei vain teoreettinen. Esimerkiksi yi quanin harjoi-tuksissa pyritään koko kehon avautumis- ja sulkeutumisliikkeiden avulla aktivoi-maan ja yhdistämään ekstensio- ja fleksioketjut. Harjoitus tähtää näiden koko kehon liikkeen tuottamien ketjujen tunnistamiseen, aktiiviseen toimintaan koko kehon mat-kalla sekä niiden vahvistamiseen jännittämällä ja rentouttamalla niitä systemaattises-ti. Näin vahvistetaan koko kehon toimintakykyä ja voimaa. Samalla tullaan tietoiseksi liikkeen kineettisestä ketjusta jaloista selän kautta käsiin.



Kuvasin edellä ylävartalon toiminnan kolmen pyörän mallin avulla. Pyörät yhdistyvät toisiinsa rattaanomaisesti. Malli voidaan jatkaa koko kehon läpi jalkoihin

asti samalla idealla. Jalat muodostavat myös kolme päällekkäistä pyörää, jotka ovat rattaan tai kiilahihnan omaisesti yhteydessä toisiinsa. Kuva 66 esittää tätä mallia.

Malli vastaa Richterin ja Hebgen mallia, paitsi on hieman yksinkertaisempi. Kuvan 66 ”kuuden pyörän malli” vastaa niitä fleksio- ja ekstensiokaavoja, joita on harjoituksessa mahdollista omassa kokemuksessaan seurata. Richterin ja Hebgen malli antaa asian tarkemman anatomisen kuvauksen, jos on kiinnostunut näiden ketjujen tarkoista anatomisista yksityiskohdista.

Harjoitus 3.

Aisti koko lihastoimintaketju. Tee nyt uudelleen sivun 99 harjoitus 4 tämän mallin pohjalta. Hahmota vartalon kolmen ympyrän tai rattaan lisäksi myös jalkasi kolmena rattaana. Aisti mitä tapahtuu, kun kohotat jalkateriäsi ja nostat ne kuviteltua tankoa vasten. Tunnet jännityksen sääriluusi edessä, tunnet miten polvi pyrkii koukistumaan ja reiden alaosa aktivoituu, samalla tunnet, miten lonkankoukistajat aktivoituvat ja lantio kaatuu hieman eteen, samalla tunnet, miten lavat laskeutuvat ja rintalastasi hieman kohoaa, samalla leukasi hieman putoaa ja pääsi vetäytyy hienovaraisesti taaksepäin, samalla päälaki kohoaa hieman ylös ja selkä venyy. Seurasit näin tietoisesti fleksiokaavaa jalkateristä päälakeen asti (kuva 67).

Koko kehon liikemalli on motorinen ydintaito, joka voidaan siirtää kaikkeen toimintaan aina arjen askareista huippu-urheiluun asti. Palaan tähän teemaan vielä tarkemmin seuraavassa luvussa, jossa kuvaan tarkemmin ”kokemuksellisen biomekaniikan” perusteita.

3. LUONNOLLINEN HENGITYS, LIIKKEEN JA HENGITYKSEN HARMONIA

LUONNOLLINEN HENGITYS

Asahissa hengitysrytmi ja liike yhdistetään niin, että hengitys kannattelee liikettä. On olemassa koko joukko erilaisia hengittämisen tapoja, hengitysmenetelmiä. Asahissa pyrimme hengittämään luonnollisella tavalla ja vapauttamaan hengityksemme. Luonnollinen hengittämisen tapa ei ole itsestään selvää läheskään kaikille meistä johtuen siitä, että kehomme samoin kuin hengityksemmekin on pitkälti kulttuurimme muokkaama. Länsimainen kauneusihanne korostaa kapeaa vyötäröä ja esiin työnnettyä rintaa. Jos kannattemme itseämme tässä muotissa, emme kykene hengittämäänkaan luonnollisella tavalla. Normaali pallea/vatsahengitys muuttuu kylkiluu- ja solisluuhengitykseksi. Vatsa on tässä hengitystavassa jatkuvasti jännittyneenä. Luonnollisessa hengityksessä käytämme pääasiassa pallealihasta, joka on ihmisen ensisijainen hengityslihas. Luonnollisessa sisäänhengityksessä pallea laskee, jolloin vatsan seutu leviää joka suuntaan. Jos hengitys on hieman syvempi, sitten kylkiluiden välilihakset ja vartalon yläosan lihakset tulevat mukaan hengitysliikkeeseen. Pinnallisessa kylkiluuhengityksessä vatsa pysyy miltei liikkumattomana ja sisäänhengitys tapahtuu pääasiassa hengityksen apulihaksilla. Asahissa opetellemme pääsemään eroon tästä hengitystavasta. Opetellemme rentouttamaan vatsan seudun niin, että pallea pääsee työskentelemään vapaasti.

Tämä hengitystapa voi olla vaikea erityisesti naisille, jotka kulttuurissamme opetetaan pitämään vatsansa jatkuvasti litteänä. Tämä liittyy jo vuosisatoja vanhaan länsimaiseen kauneuskäsitykseen. Korsetteja alettiin käyttää Euroopassa jo 1400-luvulla ja niiden yleisempi käyttö loppui vasta 1800-luvun loppupuolella. Edel-

leen tämä kauneusihanne elää esimerkiksi kehonrakennuksessa, klassisessa tanssissa, Pilates-menetelmässä ja myös monissa muissa fitness-kulttuurin muodoissa. Ulkoisesta korsetista on tullut sisäinen korsetti, itsekontrollin muoto. On syytä huomata, että kyseessä ei ole ihmisen luonnollinen vartalon muoto vaan länsimaiseen kulttuuriin liittyvä kauneuskäsitys, korsetti korvien välissä.

Astuessamme toiseen kulttuuriin, vaikkapa vain askeleen itään, arabikulttuuriin, löydämme täysin erilaisen suhtautumistavan ihmisen ja erityisesti naisen vatsaan. Aasialaisessa kulttuurissa on samoin. Erityisesti henkinen voima ja kehitys liitetään hyvin kehittyneeseen ja pyöreään vatsaan. Tämä tulee hyvin esiin esimerkiksi erilaisissa Buddhien ja munkkien patsaissa. Tämä on kulttuurinen lännen ja idän ero. Japanilaisessa kulttuurissa vatsa, hara, on se paikka kehossa, jossa ihmisen sielu asustaa, ja haran voimakkuus osoittaa myös ihmisen tahdon ja hengen voimaa.

Asahissa vatsan annetaan liikkua hengityksessä ulos ja sisään luonnollisella tavalla. Sisäänhengitysvaiheessa keuhkot täytetään alhaalta ylös. Se tarkoittaa sitä, että sisäänhengityksen alkuvaiheessa pallea ja vatsa ovat rentoja ja hengityksessä vatsa laajenee pallomaisesti joka suuntaan. Tässä voidaan käyttää aluksi apuna mielikuvaa.

Harjoitus 1.

Hengitä vatsan palloon. Seiso asahin perusasennossa. Voit halutessasi istua myös tuollilla hyvässä pystyasennossa. Hengitä aluksi rauhallisesti sisään ja ulos ja aisti hengitysliikettä. Pyri tulemaan tietoiseksi, missä kohtaa vartaloasi hengitysliike tuntuu. Kuvittele sitten, että vatsasi on iso ilmapallo. Ilmapallo lepää alhaalla lantiokorisi pohjalla asti. Ota sitten mielikuva, että hengität tähän palloon. Kuvittele, miten sisäänhengitys laajentaa tätä palloa ja uloshengitys supistaa sitä (kuva 68).



KUVA 68

Ajattele, että hengitys laajentaa palloa joka suuntaan, ei vain eteenpäin. Älä pakota hengitystä, aistit vain, miltä hengitysliike tuntuu kehossa. Voit mahdollisesti tuntea, miten sisäänhengitys laajentaa vatsan palloa ja uloshengitys supistaa sitä. Jos hengität sisään syvemmin, voit aistia, miten vatsan pallo laajenee ensin, sitten kylkiluut ja

lopuksi, jos hengitämme sisään keuhkot täyteen, solisluut kohoavat ja keuhkojen yläosa täyttyy. Suunta on siis alhaalta ylös.

Jos vatsa pyritään pitämään hengityksen aikana litteänä, pallea ei pääse työskentelemään normaalisti, vaan hengitys syntyy enemmän kylkiluiden välilihaksilla ja palleasta tulee toissijainen hengityslihas. Silloin keuhkot eivät tuuletetu kunnolla ja sisäelimet eivät saa pallean normaalin liikkeen antamaa hierontaa.

Harjoitus 2.

Avaa hengityksen ala-aluetta kosketuksella. Tämä on hienovarainen periaate ja harjoitus, jonka avulla voimme avata hengitysliikkeen juuri sinne, mihin haluamme. Voit tehdä harjoituksen joko seisten asahin perusasennossa tai istuen tuolilla. Jää aluksi aistimaan hengitysliikettä. Anna hengityksen tulla ja mennä niin kuin se itse haluaa. Jos se haluaa olla pitkä, anna sen olla pitkä. Jos se haluaa olla lyhyt, anna sen olla lyhyt.

a) Aseta kämmenesi alavatsalle niin, että peukalosi osuu navan kohdalle. Jää aistimaan hengitysliikettä, mutta tuo huomiosi erityisesti kämmenen alle ja asti siinä kohtaa muutosta. Älä pyri muuttamaan hengitystäsi, mutta jos sellaista tapahtuu, anna sen tapahtua. Tee 10–20 hengitystä aistien vatsaa kämmenen alla. Tule tietoiseksi, mitä muutoksia kämmenen kosketus vatsallasi synnyttää (kuva 69).

b) Siirrä sitten kätesi hieman ylemmäksi navan ja rintalastan alapään väliin ja tee sama harjoitus. Jää aistimaan muutosta kämmenesi alla (kuva 70).

c) Siirrä sitten kumpikin käsi vatsan sivuille lonkkanivelten päälle niin, että peukalot osoittavat taakse. Paina hieman käsiä sisäänpäin. Hengitä jälleen rauhallisesti 10–20 kertaa ja jää aistimaan, mitä tapahtuu kämmenen alla (kuva 71).

d) Siirrä sitten toinen kämmen vatsalle ja toisen käden selkä alaselän kaarelle ja jää aistimaan muutosta ja liikettä kummankin käden alla (kuvat 72).

e) Työnnä lopuksi kummankin käden ojennetut sormenpäät kohti lonkkaniveliä. Jää sitten aistimaan liikettä sormenpäiden alla (kuva 73).





Löysitkö kokemuksen, jota voi kuvata lauseella: kosketus kutsuu hengityksen paikalle? Jos et saanut tätä kokemusta heti, tee tämä harjoitus säännöllisesti, niin huomaat lopulta, miten se alkaa toimia. Kosketus ja tietoisuus siitä kutsuvat hengityслиikkeen paikalle automaattisesti. Tämä on harjoitus, jonka voi tehdä myös parin kanssa. Harjoituksen 2d avulla voit hoitaa hellävaraisesti arkaa alaselkää. Tämä hengitystapa asettaa lantiorangan pieneen pumppaavaan liikkeeseen ja elvyttää välilevyjä ja kaikkia tämän alueen rakenteita. Näin alaselkää voi hoitaa vain seisomalla asahin perusasennossa ja keskittymällä vatsahengitykseen, joka tuntuu myös selän puolella. Itse asiassa pelkkä asahin perusasennossa seisominen aktivoi koko selkärangan jousen ja elvyttää kaikkia selkärankaan yhteydessä olevia rakenteita.

Hengittämme asahissa sekä sisään että ulos nenän kautta. Erityisesti sisäänhengitys tapahtuu aina nenän kautta, jotta nenän rakenteet voivat puhdistaa ja lämmittää sisään hengitetyn ilman. Uloshengitys voi tapahtua myös suun kautta, jos olet hieman hengästynyt ja suun kautta ulos hengittäminen tuntuu luontevammalta.

LIIKKEEN JA HENGITYKSEN RYTMITYS

Asahissa toteutetaan hengityksen ja liikkeen koordinaation periaatetta. Kyseessä on hyvin vanha liikkeen ja hengityksen yhdistämisen tapa, jota on tutkittu esimerkiksi intialaisessa joogassa jo tuhansia vuosia. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että yleensä sisäänhengitys kannattelee avautuvaa liikettä ja uloshengitys sulkeutuvaa liikettä. Hengitysrytmi ja liike pidetään rauhallisena, jolloin hengitys syvenee itsestään. Normaalisissa pinnallisissa hengityksissä ihminen hengittää sisään ja ulos noin puoli litraa ilmaa. Asahin liikkeiden aikana hengitysrytmi syvenee niin, että hengitetty ilmamäärä moninkertaistuu.

Rytmittämällä hengitys ja liike toisiinsa asahissa pyritään vaikuttamaan mielen-tilaan. Hidas, hengityksen tahdissa tehty liike rauhoittaa mielen. Mieli tasapainottuu luonnollisella tavalla. On tärkeää muistaa, että hengitys pidetään luonnollisena, vain ehkä hieman pidentyneenä. Hengityksen liika voimistaminen voi johtaa hyperventilaatioon ja huonoon oloon. Yleisesti voidaan sanoa, että sisäänhengityksessä keho laajenee ja uloshengityksessä supistuu ja vajoaa. Joissakin asahin liikkeissä periaate voidaan kuitenkin kääntää, kun korostetaan uloshengitykseen liittyvää venytystä. Silloin luonnollisesti uloshengityksellä venytetään ja laajennutaan.

Asahin vatsahengitysmenetelmä on rento ja luonnollinen hengitystapa, joka vahvistaa kokemusta kehon keskustasta. Tämä keskusta ei ole vain fyysinen alue tai keskipiste vaan se on eräänlainen koko persoonan keskusta, josta nousevalle toiminnalle on luonteenomaista tyyneys, tahdonvoima ja tunne kehon, mielen ja koko persoonan yhteydestä.

Harjoitus 3.

Alun laaja tasausliike. Ota asahin perusasento ja tee sarjan alun hengityksen tasausliike seuraavalla tavalla. Tämän harjoituksen avulla pyrimme tulemaan tietoisiksi syvän hengityksen eri vaiheista. Kuva 74 esittää harjoituksen vaiheita.

- 1) Hengitä aluksi syvään ulos. Rentouta sitten vatsasi ja anna sisäänhengityksen tapahtua automaattisesti. Aisti samalla, miten vatsasi laajenee joka suuntaan. Aloita samalla käsien kohotus sivuilta ylös. Tämä on vatsahengitysvaihe.
- 2) Jatka sisäänhengitystä ja aisti, miten kylkiluut laajenevat ja keuhkojesi keskiosa alkaa täyttyä. Tämä on kylkiluuhengitysvaihe.
- 3) Täytä lopuksi keuhkosi miltei kokonaan ja anna samalla hartioiden ja solisluiden hieman kohota. Tämä on solisluu hengitysvaihe. Nyt kätesi ovat kohonneet ylös asti.
- 4) Aloita sitten uloshengitys hallitusti ja rauhallisesti rentouttamalla hengitysilhakset. Anna samalla käsiesi laskeutua vartalon edestä hitaasti alas.
- 5) Aisti, missä kohtaa hengitys pysähtyy itsestään. Kutsumme sitä hengityksen alimaksi tasapainopisteeksi. Aisti tämä kohta. Voit vaikka pysähtyä aluksi siihen sekunniksi.
- 6) Hengitä sitten vielä ulos painamalla ilmaa ulos vatsalihasten avulla. Jatka taas vaiheesta yksi eli rentouta vatsalihakset ja anna sisäänhengityksen tapahtua automaattisesti ja aisti, miten vatsasi alkaa täyttyä.

Teemme harjoituksessa syvän, miltei koko keuhkojen kapasiteetin täyttävän hengityksen. Älä kuitenkaan liioittele. Jätä vähän tilaa keuhkoihisi sekä hengityskierron ylä- että alapäässä. Teen itse tämän harjoituksen niin, että toistan harjoituksen aikana hengityksen vaiheet mielessäni: ”Yyyy... kaa... koo... rennoksi... ja vatsalla”.

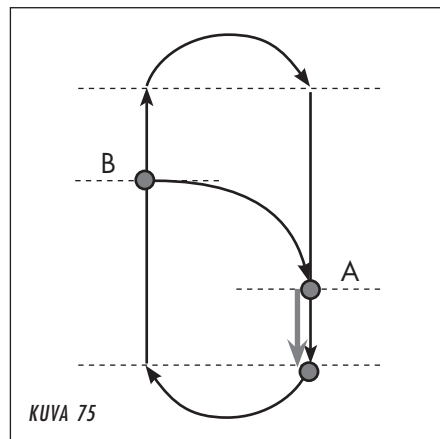
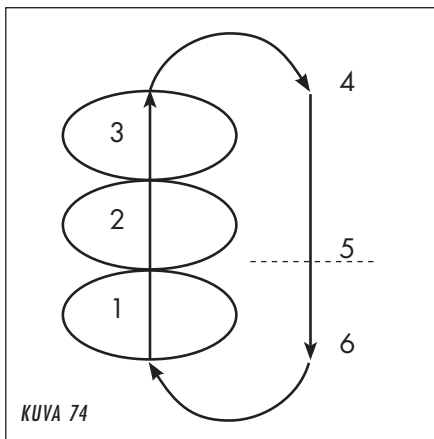
Harjoitus 4.

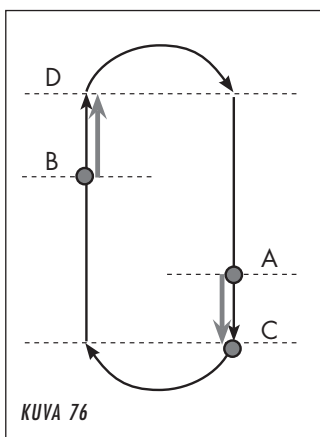
Pieni tasausliike. Tee perusliikesarjan osien välissä oleva ”pieni tasausliike” vastaavalla tavalla. Pienessä tasausliikkeessä sisäänhengitys on lyhyempi. Käsien noustessa ylös sisäänhengitys täyttää ensin vatsan ja tuntuu sitten laajentavan kylkiluita. Tästä alkaa uloshengitys. Hengitys on siis keskisyvä. Pieni tasausliike on erityisen hyvä liikkeen ja hengityksen koordinaation harjoitus. Liike on erittäin helppo ja toimiva omana itsenäisenä harjoituksenaan, jonka avulla mielen voi helposti rauhoittaa.

Harjoitus 5.

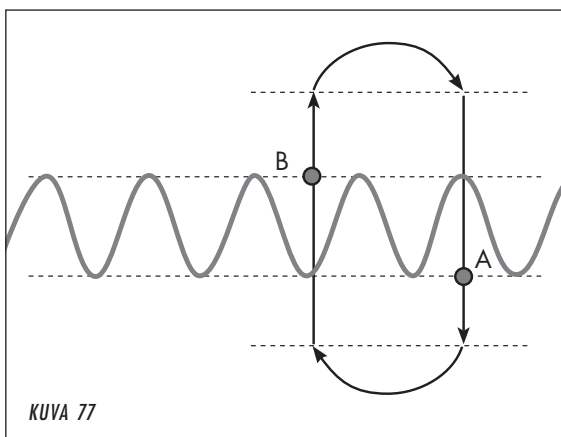
Etsi ylempi tasapainopiste. Tutustuimme harjoituksessa 3 alustavasti koko hengityskiertoon. Tässä harjoituksessa tutkimme edelleen vatsahengitystä ja tulemme tietoiseksi hengityksen ylimmästä tasapainopisteestä.

- 1) Voit tehdä harjoituksen seisten tai istuen. Aseta kämmen vatsallesi navan alapuolelle. Hengitä rauhassa ulos, kunnes hengitys pysähtyy itsestään alimpaan tasapainopisteeseen. Paina sitten uloshengitys vatsalihaksilla kuten edellisessä harjoituksessa. Voit pysähtyä hetkeksi tähän vaiheeseen.
- 2) Rentouta vatsa ja vapauta pallea. Sisäänhengitys tapahtuu nyt itsestään. Aisti sisäänhengityслиikettä ja sitä kohtaa, missä sisäänhengitys pysähtyy itsestään (kuva 75, kohta B). Kutsumme tätä hengityksen ylimmäksi tasapainopisteeksi.
- 3) Älä edelleenkään kontrolloi hengitystä, vaan anna sen pudota takaisin alempaan tasapainopisteeseen eli anna uloshengityksen tapahtua nyt itsestään siihen asti, kunnes se jälleen pysähtyy itsestään.
- 4) Toista uudelleen kohta yksi eli tietoinen uloshengitys vatsalihaksilla. Tämä on koko tämän harjoituksen ainoa aktiivinen vaihe. Kaikki muu tapahtuu itsestään. Harjoitus opettaa vatsahengitystä sekä tunnistamaan hengityksen ylemmän ja alemman tasapainopisteen.





KUV 76



KUV 77

Harjoitus 6.

Tiedosta koko hengityskierto ja sen kaikki vaiheet.

Tämä harjoitus yhdistää edelliset harjoitukset yhdeksi koko hengityskierron harjoitukseksi (kuva 76).

1) Aloita kuten edellisessä harjoituksessa. Lähde liikkeelle alemmasta tasapainopisteestä (A). Paina uloshengitys vatsalla. Pysähdy hetkeksi tähän pisteeseen (C), jossa olet lopettanut uloshengityksen.

2) Vapauta vatsa ja pallea ja anna sisäänhengityksen tapahtua itsestään, jolloin hengitys pysähtyy ylemmän tasapainopisteeseen (B). Hengitä sitten tietoisesti sisään keuhkot miltei täyteen, mutta älä liioittele. Pysähdy hetkeksi kohtaan (D), jossa keuhkot ovat täysi.

4) Vapauta sitten hengitys ja anna keuhkojen rauhallisesti tyhjentyä alimpaan tasapainopisteeseen (A), josta jatkat harjoitusta jälleen hengittämällä tietoisesti ulos vatsalihaksilla.

Asahi on oikein toteutettuna syvälinen ja kattava hengitysharjoitus. On kuitenkin tärkeää huomata, että hengitystä ei pidä koskaan pakottaa eikä liioitella, vaan hengitykselle on aina annettava aikaa mukautua liikkeisiin ja harjoituksiin. Hengitystä samoin kuin omaa kehoaan muutenkin on aina kohdeltava hellävaraisesti ja omat rajat tiedostaen. Hengitämme normaalisti pinnallisesti käyttäen vain pientä osaa koko hengitystilavuudestamme. Kuva 77 kuvaa normaalia hengitystämme, jossa hengitämme kahden tasapainopisteen välissä. Nämä pisteet tietysti jatkuvasti elävät ja niiden paikka muuttuu rasituksesta riippuen. Hengitysharjoituksilla pystymme kuitenkin merkittävästi avaamaan tätä väliä missä hengitys tapahtuu ja ottamaan näin käyttöön suuremman osan keuhkojemme kapasiteetista. Tämä voi olla merkittävä lisä kehomielellemme hyvinvoinnille.

Huomaa aina hengitystä harjoitellessasi seuraavat seikat:

- 1) Älä pakoa hengitystä. Anna hengityksen tapahtua. Anna hengityksen aluksi tulla ja mennä vapaasti niin kuin se itse haluaa. Älä liitä hengitystä ja liikettä väkisin.
- 2) Opettele aluksi hengityksen ja liikkeen yhdistämisen periaatetta sarjan varsinaisten hengitysharjoitusten avulla, joita ovat alun ja lopun laaja tasausliike ja osioiden välin lyhyt tasausliike.
- 3) Seuraavaksi voit harjoitella hengityksen ja liikkeen yhdistämistä sarjan yksinker-

taisimmissa ja lyhyissä liikkeissä kuten hartioidenpyörittys.

4) Anna liikkeen ja hengityksen yhdistyä luonnollisella tavalla harjoituksen myötä. Tähän voi kulua aikaa muutama kuukausi tai vuosi. Älä koskaan pakota hengitystä. Lopulta löydät tavan, miten hengitys kannattelee liikettä sarjan jokaisessa liikkeessä.

4. TIETOINEN LIIKE JA LIIKKEEN SISÄINEN HALLINTA

Asahissa liike on tietoista, mutta mitä tarkoitetaan tietoisella liikkeellä? Itse asiassa tietoinen liike ja sen harjoittaminen on suurimmalle osalle meistä vierasta. Länsimainen urheilulähtöinen liikuntakulttuuri ei sisällä lainkaan sellaista liikkumisen tapaa, mihin asahissa pyritään. Monet meistä ovat kuitenkin nähneet esimerkiksi televisiossa ”kiinalaista aamuvoimistelua”, taijiquania, jossa harrastajat liikkuvat kuin hidastussa elokuvassa. Täysin samalla tavalla pyritään liikkumaan asahissa.

Tietoinen liike edellyttää liikkeen hidastamista niin, että on mahdollista tietoisesti ohjata liikettä sen liikeradan jokaisen pisteen läpi. Hitaus myös tekee mahdolliseksi liikkeen ja koko kehon aistimisen niin, että huomio voi kohdistua liikkeen synnyttämiin yksityiskohtaisiin kehon tuntemuksiin ja niiden vivahteisiin.

Edellä oleva tietoisien liikkeen kuvaus sisälsi kolme tietoisien liikkeen tärkeää elementtiä: (1) Liikkeen hitaus, (2) mieli ohjaa liikettä ja (3) aistitaan kehon tuntemuksia.

Asahissa opettelemme hidastamaan normaalisti tiedostamattomia ja nopeita kehomielemme prosesseja. Hidastaminen on kehomielen harjoittamisen perusmenetelmä niin kuin se esiintyy esimerkiksi mindfulness- ja muissa tietoisuustaidoissa. Palaan tähän tarkemmin luvussa 4. Liikkeen hitaus mahdollistaa myös virheellisten asentojen tiedostamisen ja niiden korjaamisen. Liiketietoisuuden näkökulmasta voidaan todeta: mitä hitaampi, sitä parempi. Yleinen virhe asahissa on, että harrastajat ja monet opettajatkin tekevät liikettä liian nopeasti. Hyvin hidas liike vaatii tahdon ponnistusta. Kehomme on tottunut automaattiseen toimintaan. Teemme kaikki arjen askareemme kehomme erilaisten motoristen mallien avulla. Ne ovat kaikki automaattisia. Meidän ei normaalisti tarvitse tietoisesti ohjata liikettämme paitsi jos teemme jotain hyvin suurta tarkkuutta vaativaa työtä. Tällaisessa tilanteessa hidastamme kehomme liikkeen miltei liikkumattomaksi.

Hidastaminen mahdollistaa sen, että mieli voi ohjata liikettä. Voimme erottaa ainakin kolme selkeästi erottuvaa vaihetta siitä, miten liiketietoisuus kehittyy. Otetaan esimerkiksi käsien pesu. Normaalisti pesemme kätemme täysin automaattisesti. Voimme tehdä sen niin automaattisesti, että emme välttämättä edes muista, pesimmekö kätemme. Sama pätee esimerkiksi hampaiden harjaamiseen. Harjaamme hampaamme aamulla automaattisesti ajatellen muita asioita. Joskus joudumme muistelemaan, olemmeko jo pesseet hampaamme, emmekä välttämättä edes muista sitä. Tämä on (1) ensimmäinen vaihe: automaattinen toiminta.

Kun sitten alamme harjoitella tietoista liikettä, vaikkapa tietoista käsienpesua, mitä se tarkoittaa. Se ei tarkoita sitä, että mieli ohjaisi käsien pesemisen jokaista liikettä tietoisesti. Ennemmin se tarkoittaa sitä, että tulemme aluksi tietoisiksi siitä, miten kädet osaavat hienosti pestä itse itsensä. Käsien pesun automatiikka on jäljellä, mutta voimme tulla tietoiseksi ikään kuin käsien pesun hahmosta. Olemme tietoisia, miltä käsien pesu tuntuu, mielemme on suuntautunut ikään kuin kuuntelemaan tai aistimaan käsien pesun aiheuttamia kehon tuntemuksia, mutta itse liikkeet tapahtuvat vielä käytännössä automaattisesti. Kutsun tätä (2) tietoisuudeksi liikkeen hahmos-

ta. Mieli on läsnä liikkeessä, mutta se ei vielä ohjaa sitä täydellisesti.

Kolmas vaihe on se, että hidastamme liikkeen niin hitaaksi, että kykenemme ohjaamaan sen jokaista liikettä niin tietoisesti kuin mahdollista. Tämä on kolmas vaihe: (3) mieli ohjaa liikettä. Tämä on tapa, jota asahissa pyrimme tekemään. Täydellinen liikkeen tietoinen ohjaaminen on kuitenkin ideaali. Tuskin koskaan pystymme tekemään sitä täydellisesti, varsinkin kun kyseessä on hyvin monimutkainen koko kehon liikemekanika, jossa yksittäisen liikkeen takana koko keho on jatkuvassa avautuvassa tai sulkeutuvassa liikkeessä. Liike tapahtuu kuitenkin kehon liikemallien ohjaamana ja nämä skeemat tai mallit ovat niin monimutkaisia, että kykenemme tulemaan niistä tietoiseksi vain osittain. Tähän kuitenkin asahissa pyrimme, vaikka tiedämme, että tehtävä on mahdoton. Aistimalla liikettä kehon sisäkautta pyrimme ohjaamaan liikettä tietoisesti sen jokaisen pisteen kautta. Samalla pyrimme aistimaan liikkeen pieniäkin vivahteita.

Tällainen liikkumisen tapa harjoittaa kehotietoisuuttamme ja opimme aistimaan kehomme tuntemuksia. Pelkkä liike sinänsä tai liikkuminen yleensä ei välttämättä harjoita tietoisuutta omasta kehosta ja sen aistimuksista. Jos liikkeeseen ja kehoon suhtaudutaan vain ulkoisesti, kehotietoisuus ei kehity. Ulkoisella suhtautumisella tarkoitan liikkeen ulkoista kontrollia. Voimme ohjata liikettä ulkoisesti tai sisäisesti, niin kuin asahissa. Liikkeen ulkoisessa ohjauksessa liikettä katsotaan peilistä ja sitä korjataan näin ulkoisen palautteen kautta. Myös ohjaajan ohje tehdä toisin on tällaista ulkoista palautetta. Asahissa emme mielellään käytä peilejä palautteenantajana. Aivan alussa, kun opetellaan liikkeitä karkeasti, peiliä voi käyttää, mutta hyvin pian kun ryhmä edistyy, pitäisi kääntää selkä peiliin päin. Asahissa on tärkeää opetella kuuntelemaan kehoa ja sen liikeaistimuksia sisältä päin. Näin kehon sisäinen aistimusjärjestelmä, nk. proprioseptiikka kehittyy. Tämä aistijärjestelmä on harjoitettavissa. Harjoituksen myötä alamme erottaa yhä pienempiä kehomme liikkeen ja asentojen vivahteita. Kehotietoisuuden kehittyessä kehittyä myös tietoisuutemme kehon hyvästä pystylinjauksesta ja siihen liittyvästä rakenteellisesta voimasta. Opimme myös kannattelemaan itseämme hyvässä ja rennossa asennossa. Tulemme tietoiseksi kehomme jännitystiloista, opimme purkamaan niitä ja saamme erilaisia keholisia oivalluksia tavasta, miten optimaalisen kehon asennon voi saavuttaa.

Koska kehomme sisäinen aistijärjestelmä harjaantuu harjoituksen myötä aistimaan aina pienempiä ja pienempiä kehon kokemuksen vivahteita, se tarkoittaa että liikekokemuksemme voi jatkuvasti syventyä. Liikkeitä ei tarvitse aina vaihtaa, päinvastoin. Saman liikkeen tai liikesarjan toistaminen uudelleen ja uudelleen synnyttää syvenevän kokemuksen omasta kehosta ja sen liikkeen taidosta. Asahin perussarjan säännöllinen harjoittaminen on täysin riittävä tietoisien liikkeen oppimiseksi ja sen syventämiseksi. Kuvasin luvussa II asahin perussarjan jokaisen liikkeen kohdalla useita ideoita, miten huomion suuntaamista voi juuri siinä liikkeessä harjoittaa.

5. LIIKKEEN LAATU

Asahissa kiinnitetään erityistä huomiota liikkeen laatuun. Laadulla tarkoitetaan tässä sekä sitä, miltä liike näyttää ulospäin, että siihen liittyvää sisäistä kokemusta. Asahin kaarevat ja pehmeät liikkeet ovat ulkoisesti kauniita. Liikettä ohjataan tietoisesti ja kehoa kuunnellaan jatkuvasti. Liikkeet suoritetaan hitaasti ja virtaavasti. Harjoituksen edetessä keho alkaa tuntua yhtenäiseltä kokonaisuudelta ja kehotietoisuus herkistyy. Käsien liikkeet ovat herkäät, sormet ikään kuin tunnustelevat ilmaa. Voidaan

käyttää mielikuvaa vedessä liikkumisesta, jolloin liikkeisiin syntyy veden mielikuvan luoma hienovarainen vastus.

1. VIRTAAVUUS

Opiskellessamme asahia joudumme tekemään liikkeet aluksi erillisinä. Oppimisen kannalta on alussa välttämätöntä jakaa liike pienempiin yksiköihin ja opetella ne erikseen. Esimerkiksi ensimmäisessä tasapainoliikkeessä on järkevää erottaa aluksi käsien ja jalan liikkeet toisistaan. Aluksi voidaan keskittyä opettelemaan pelkästään jalan lattiaan piirtämä ympyrä. Senioriryhmissä tämäkin liike kannattaa jakaa osiin ja pyrkiä ensin vain siirtämään jalkaa ympyrällä kohdasta kohtaan. Seuraavaksi voidaan edetä yhtenäiseen jalan ympyräliikkeeseen. Kun tämä onnistuu, otetaan mukaan hiljalleen myös käsien ympyräliikkeet.

Sama ajatus pätee koko liikesarjaan. Sarja koostuu yksittäisistä liikkeistä. Aluksi on opeteltava yksittäiset liikkeet ja muistamaan niiden järjestys. Asahi ei kuitenkaan ole yksittäisten liikkeiden kokoelma. Asahi on liikekokemus, jossa yksittäiset liikkeet yhtyvät virtaavaksi liikekokemukseksi, jossa ei enää voida erottaa, missä yksittäinen liike alkaa ja missä se loppuu. Lopullisena tavoitteena on pyrkiä tekemään koko liikesarja ikään kuin se olisi vain yksi virtaava liike. Tämä virtaava liikkumisen tapa synnyttää täysin oman laatuksensa liikekokemuksen, jossa liike voidaan kokea myös sisäisesti kauniina. Tämän tyyppisen liikkeen avulla voidaan jopa saavuttaa eräänlainen liike-ekstaasi, jota on vaikea kuvata sanoin.

Aluksi on opeteltava virtaavuus yksittäisen liikkeen sisällä. Tähän on ainakin kaksi selkeää tapaa: 1) pyöreät liikeradat ja 2) liikkeen alun ja lopun yhdistäminen niin, että liike tavallaan alkaa jo ennen kuin se on loppunutkaan.

Pyrimme asahissa aina kaareviin ja pyöreisiin liikeratoihin. Etsi suoraakin aina kaaren kautta. Jos liike on kaareva, se jatkuu luontevasti ympyräksi tai ellipsiksi. Tutki esimerkiksi ensimmäisen selkäliikkeen työntöliikettä tämän ajatuksen kautta. Kun olet nostanut pallon, kierryt ja työnnät sivulle. Sekä painopisteen että käsien liikerata on kaareva: työntö tapahtuu alakaaren kautta ja palaa yläkaaren kautta, jolloin liikkeestä tulee pyöreä. Yritä toteuttaa tätä periaatetta kaikissa liikkeissä, mihin se sopii.

Liikkeen alun ja lopun yhdistämisellä tarkoitan sitä, että painopiste vaihtaa suuntaa jo hieman ennen kuin kädet ovat liikkeessä perillä. Otetaan esimerkiksi simpukkaliike. Kun olet taipuneena alas, anna käsien liikkeen vielä jatkua ja ikään kuin työnnät sormia lattian läpi, kun samalla jo alat ojentaa jalkoja ja kohottaa painopistettäsi. Voit tuntea voimistuvan venytyksen lapojen seudulla. Käytä samaa ideaa myös liikkeen toisessa päässä.

Kun muistat liikkeet, opettele yhdistämään ne toisiinsa niin, että liikkeiden saumakohta katoaa. Asahissa emme ole tarkasti määritelleet sitä, miten liikkeestä siirrytään sulavasti toiseen liikkeeseen. Tähän on monta tapaa ja voit etsiä omasi. Seuraavassa muutama harjoitus, jotka auttavat ymmärtämään asian.

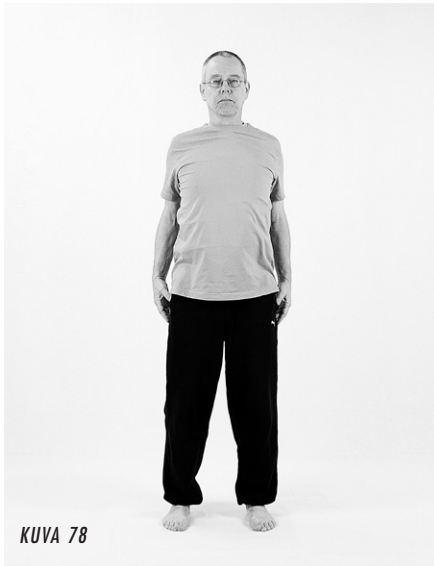
Harjoitus 1.

Siirry kummankin hartian pyöryksestä pieneen hengityksen tasausliikkeeseen seuraavalla tavalla. Pyöritä ensin kumpaakin hartiaa rauhallisesti edestä ylös takaa alas. Kun hartiat putoavat takaa alas ja painopiste on alhaalla, tuo seuraavaksi kädet edestä ylös ja kohota samalla myös painopistettäsi. Näin siirryt sulkeutuvasta liikkeestä sujuvasti avautuvaan liikkeeseen ja toiseen käsiliikkeeseen. Annat siis avautumisen

ja sulkeutumisen kierron jatkua saumattomasti, vaikka käsien liike muuttuu. Näin liikkeiden saumakohta katoaa (kuvat 78–81).

Harjoitus 2:

Tee hengityksen pientä tasausliikettä ja siirry siitä virtaavasti ensimmäiseen selkäliikkeeseen, jossa nostetaan pallo lattialta. Tee tämä siirtymä niin, että kohottaessasi käsiä ylöspäin hengityksen tasausliikkeessä avaat jo samalla jalat leveään asentoon. Tuo sitten painopiste alas ja samalla kädet sivuista alas pallon ympärille. Siirryt siis suoraan avautuvasta ja kohoavasta liikkeestä sulkeutuvaan ja vajoavaan liikkeeseen (kuvat 82–85).



Tutki jokaisen liikkeen saumakohta vastaavalla tavalla ja tee myös jokainen jalan siirto leveämpään tai kapeampaan asentoon hitaasti ja tietoisesti siirtämällä ensin paino toiselle jalalle, siirtämällä jalkaa ja tuomalla paino takaisin keskelle. Näin olet tietoinen jokaisesta liikkeestä ja siirtymästä koko liikesarjan ajan. Asahin liikekokemus on kuin korttitalo, jota rakennetaan koko ajan. Jokainen liikkeen katkos luhistaa talon ja joudut aloittamaan jälleen alusta. Joskus näkee kokeneenkin asahin harrastajan oikaisevan paitaansa tai nostavan housujaan liikkeiden välillä. Tällainen ylimääräinen liike katkaisee liikkeiden virtavuuden ja luhistaa liikekokemuksen.



KUVA 82



KUVA 83



KUVA 84



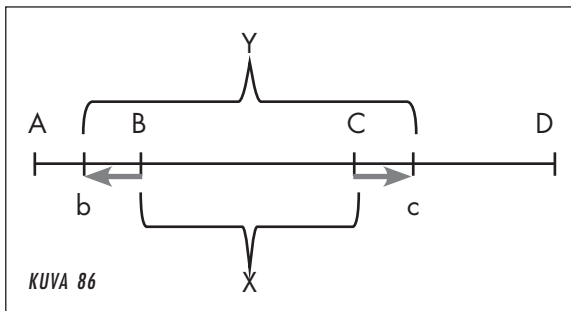
KUVA 85

2. RENTOUS

Asahissa rentoutta harjoitellaan erikseen jokaisen liikesarjan alussa tekemällä erilaisia käsien pyörytyksiä ja heilutuksia. Saavutettu rentous opetellaan tunnistamaan ja säilyttämään sitten myös muiden liikkeiden aikana. Tavoitteena on oppia erottamaan toisistaan rento ja jännittynyt lihas ja sen kautta poistamaan ylimääräiset jännitykset kehosta. Rentous liittyy myös kehon optimaalisen pystysuoran asennon harjoittamiseen. Jos seisomme vinossa, joudumme pitämään itsemme pystyssä ylimääräisten jännitysten avulla. Rennossa ja hyvässä asennossa tukirankamme asettuu pystysuoraan asentoon kuin päällekkäin pinotuista legopalikoista koottu torni, joka kestää kovankin painon, jos se kohdistuu siihen suoraan ylhäältä alaspäin. Asahia voidaan kokonaisuudessaan pitää rentoutustekniikkana, jonka avulla opetellaan tunnistamaan ja pudottamaan pois ylimääräiset jännitykset kehosta ja mielestä. Päämääränä on vapautunut ja elinvoimainen, rento olo, joka siirtyessään arjen elämään muuttuu elämäntavaksi.

Aluksi rentous on helpointa löytää käsiin. Siksi pyörittelemme asahissa paljon käsiä. Käsistä rentous siirtyy hiljalleen hartianseutuun ja sieltä edelleen koko kehoon.

On hyvä tehdä ero rentouden ja velttouden välille. Ihmisen jokainen liike syntyy lihasten jännityksen ja rentouden vaihtelun tuloksena. Yleistäen voidaan sanoa, että se voiman määrä, mitä pystymme käyttämään erilaisissa voimaa vaativissa tehtävissä, riippuu paljon siitä, miten laaja tämä vaihteluväli kehomme lihaksistossa on ja miten nopeasti ja vaivattomasti pystymme liikkumaan siinä. Kuva 86 pyrkii havainnollistamaan asiaa. Samalla se havainnollistaa sitä, miten asahissa pyrimme tulemaan tietoiseksi ja avaamaan tätä vaihteluväliä.



Janan AD kohta A tarkoittaa täydellistä velttoutta, missä lihas ei ole lainkaan jännittynyt. Tällaista tilaa ei elävässä ihmisessä ole koskaan, koska lihaksistossamme on aina tietty perusjännitys, lihastonus. Kohta D tarkoittaisi sellaista maksimaalista lihasjännitystä, mitä emme voi koskaan täysin saavuttaa, vaikka jännittäisimme lihaksiamme kuinka paljon tahansa. Nämä ovat siis teoreettisia ääripäitä, mutta ne havainnollistavat sitä, mitä voiman ponnistuksessa tapahtuu. Piirroksessa X tarkoittaa sitä vaihteluväliä, missä tavallisesti pystyn liikkumaan. Kohta B kuvaa rentoutta, jota rennommaksi en nyt pääse. Kohta C kuvaa sitä lihasjännitystä, minkä pystyn nyt saamaan aikaan. Harjoituksella pyrimme avaamaan tätä vaihteluväliä. Se tarkoittaa rentouspäässä kohdan B siirtämistä hieman vasemmalle (b). Tätä on jossain määrin mahdollista tehdä purkamalla kehon erilaisia tarpeettomia jännitystiloja. Asahissa teemme sitä jatkuvasti pyrkimällä jatkuvasti hyvään pystylinjaukseen ja tekemällä erilaisia rentoutta lisääviä liikeharjoituksia. Kohtaa C tutkimme varsinaisesti vasta asahin sarjoissa II ja III ja nk. ”voima-asahissa”, jossa opettelemme rentouden ja jännityksen vaihtelua koko kehon

alueella. Opimme näin siirtämään myös piirroksen pistettä C hieman oikealle (c). Saa-
vutettu laajempi rentouden ja jännityksen vaihteluväli Y tarkoittaa lisääntyntä koko
kehon voimaa ja kykyä käyttää sitä. Pалаan tähän kuvioon uudelleen luvussa IV.

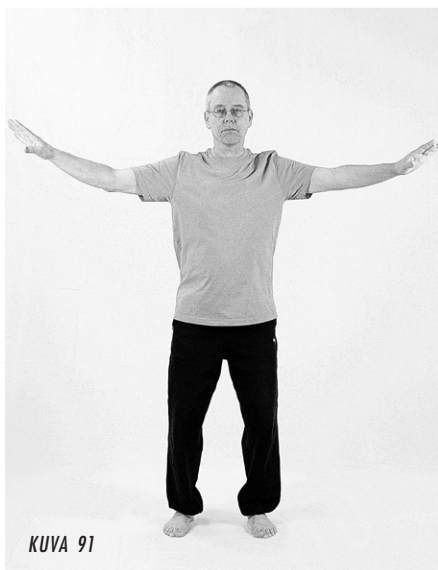
Harjoitus 1.

Esittelin perussarjan rentousosion yhteydessä jokaiseen liikkeeseen muutamia muun-
nelmia. Tässä yksi muunnelmä käsien pyörityслиikkeeseen. Ota askel eteen ja tee käsi-
en pyöritys siirtämällä samalla paino eteen ja taakse. Anna koko vartalon kiertyä niin
kuin normaalissa käsien pyörityksessä. Pidä samalla huolta keskilinjastasi, älä anna
sen katketa keskeltä lantion kohdalta. Vajoa hieman, kun painosi on takana, niin liik-
keesi juurtuu maahan ja tasapainosi pysyy vakaana. Tee liikettä jatkuvana sarjana:
eteen, taakse, eteen, taakse jne. (kuvat 87–90).



Harjoitus 2.

Heiluta käsiä rennosti sivulle ja eteen ristiin. Heilauta kädet ylös sivulle kohottamalla samalla painopistettä ja pudota kädet alas ja vajoa samalla. Toista jatkuvan liikkeenä. Pyri saamaan liike aikaan pudottamalla ja kohottamalla painopistettä. Huomaa, että painopiste putoaa ja kohoaa liikkeen aikana kaksi kertaa. Painopiste putoaa alas, kun kädet putoavat sivuilta alas. Painopiste kohoaa jälleen, kun kädet kohoavat ristissä ylös vartalon edessä. Painopiste putoaa jälleen, kun kädet putoavat edestä alas ja kohoaa jälleen, kun kädet kohoavat sivuilta ylös (kuvat 91–94).



Harjoitus 3.

Jää selkäosion pallonpyöritysliikkeessä heiluttamaan palloa edessä alhaalla sivulta

sivulle. Tämä harjoitus harjoittaa rentoutta ja liikkeen elastisuutta ja auttaa tunnistamaan rennon yhteyden käsien ja ylävartalon välissä. On tärkeää säilyttää olkanivelen rentous kaikissa liikkeissä (luku 2, kuvat 94–95).



Harjoitus 4.

Asahi-käsi. Asahi-käsi ei ole jäykkä eikä veltto. Asahissa pyrimme tuomaan liiketietoisuuden koko kehon läpi aina sormenpäihin asti. Kädessä se tarkoittaa hienovaraisesti ojennettuja ja hieman toisistaan erossa olevia sormia, jotka ikään kuin tunnustelevat ilmaa. Liikuta kättä edessäsi vaakasuunnassa edestakaisin ja tunnustele ilmaa (kuvat 95–98). Ajattele, että ilma on paksua ja voit tuntea siinä hienoista vastusta. Anna sormiesi ja ranteen elää tämän vastuksen mukaan. Hienovarainen voiman tunne tulee ranteen läpi aina sormenpäihin asti. Asahi-käsi ei ole koskaan veltto eikä jäykkä. Muista asahin kaikissa liikkeissä olla tietoinen myös siitä, miten

ranteesi, kämmenesi ja sormesi elävät liikkeen mukana. Muista tuoda jokaisen liikkeen lopussa voima aina myös sormenpäiden läpi. Näin käsi pysyy elävässä liikkeessä koko liikesarjan ajan.

3. MIELIKUVIEN AKTIIVINEN KÄYTTÖ

Käytämme asahissa jatkuvasti erilaisia mielikuvia, joiden avulla pyrimme syventämään liikkeen erilaisia laatuja. Jos kuvittelen käteni naruiksi, kädet rentoutuvat itsensä. Sopivasti käytetty mielikuva toimii monella tavalla.

1) Mielikuva voi auttaa oikean liikeradan löytämisessä. Jos kuvittelemme nostavamme pallon lattialta, kädet asettuvat luonnollisesti oikeaan asentoon ikään kuin niiden välissä olisi oikea pallo.

2) Mielikuva auttaa toteuttamaan jotakin asahin tärkeää periaatetta. Jos kuvittelen pääni päälle vesilasin, selkäni ojentuu itsestään ja pääni asettuu hyvään asentoon. Mielikuva on hienovarainen tapa lähestyä monimutkaisia psykofyysisiä periaatteita ja opetella tuomaan nämä periaatteet arjen elämään. Mikä kuvitellaan mielessä, tulee hiljalleen todeksi myös kehossa. Aivojen kuvantamismenetelmien avulla on huomattu, että jos kuvittelen tekeväni jonkin liikkeen, niin se synnyttää samanlaista aivo-toimintaa, kuin jos oikeasti tekisin saman liikkeen. Näin käy myös jos vain katson toisen tekevän saman liikkeen.

3) Muuttamalla mielikuvaa voidaan etsiä liikkeen erilaisia vivahteita. Tee perusliikesarjan sivutaivutus ensin pallon mielikuvan kanssa. Jatka samaa harjoitusta, mutta vaihda mielikuvaksi, että olet vesikasvi, joka heiluu sivulta sivulle veden virtauksen rytmisessä. Huomaa, miten liike ja sen kokemuksen laatu muuttuu.

4) Mielikuva auttaa huomion keskittämistä liikkeeseen. Pyrimme asahissa jatkuvaan tietoiseen liikkeeseen. Joskus se on vaikeaa, ja mieli vaeltaa pois liikkeestä assosiaatioiden virran mukana. Keskittymällä liikkeen muotoa tai laatua kannattelevaan mielikuvaan, mieli pysyy läsnä olevana. Mielikuva voi toimia siis myös keskittymisen apuvälineenä.

5) Mielikuvalla voidaan myös tietoisesti rauhoittaa mieltä. Kun lopetat asahin liikesarjan ja jäät seisomaan ”kannattele palloa”-asentoon, kuvittele olevasi vuoren huipulla tai järven rannalla katselemassa maisemaa. Mieltä rauhoittava mielikuva on myös kuunnella kaukaisen sateen ropinaa.

Ihmisillä on erilainen kyky muodostaa mielikuvia. Suurin osa ihmisistä on hyvin visuaalisia eikä näkömielteiden muodostaminen tuota heille mitään ongelmia. Toisaalta, jos näkömielteiden tuottaminen on sinulle vaikeaa, käytä mielteitä, joita pystyt helpommin tuottamaan. Mielen luomat mielteet ovat aistisidonnaisia. Näkömielteiden lisäksi meillä on kuulo-, haju-, maku- ja tunteimieli. Mielikuvien muodostamisessa kannattaa muistaa sääntö: mitä monipuolisempi mielikuva, sitä tehokkaammin se toimii. Monipuolisuudella tarkoitetaan tässä nimenomaan mahdollisimman moneen aistiin liittyviä mielteitä. Jos esimerkiksi kuvittelet veden, voit samalla kuvitella ainakin sen värin, tuoksun ja miltä sen tuntuu iholla.

Harjoitus 1.

Tee ensimmäinen selkäliike ja kuvittele nostamasi pallot erivärisiksi.

Harjoitus 2.

Kun seisot asahin perusasennossa, kuvittele kannattelevasi vesilasia pääsi päällä.

Harjoitus 3.

Tee toinen selkäliike ja kuvittele olevasi vedessä heiluva vesikasvi.

Harjoitus 4.

”Kannattele palloa” ja kuuntele kaukaisen sateen ääntä.

4. JUURTUMINEN MAAHAN JA TASAPAINO

Liikkeen ”juuresta” puhuttaessa viitataan yleensä siihen tapaan, miten liike syntyy jaloista ja millainen on jalkojen kontakti maahan. Asahissa pyrimme aina ”juurruttamaan” kaikki liikkeemme. Asahissa liikkeen juurta ja liikkeen juurruttamista voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta.

1) Tietoinen jalkapohjien kontakti maahan. Asahissa pyrimme seisomaan aina niin, että sekä päkiä että kantapää ovat jatkuvasti kosketuksessa maahan. Näin jalkojen tasapainoalue, alue jonka päällä painopisteemme lepää, pysyy laajana. Kun teemme esimerkiksi kolmatta rentoutusliikettä, missä astumme jalan eteen ja heilutamme käsiä eteen ja taakse ja siirrämme painopistettä, kummankin jalan jalkapohjat pysyvät maassa joka kohdastaan. Tässä liikkeessä painon ollessa edessä takajalan kantapää nousee helposti ilmaan. Samoin painon ollessa takana etujalan päkiä kohoaa helposti. Nilkkojen tulisi antaa olla liikkeen aikana rentoja niin, että jalkapohjat ikään kuin imukupin tavoin imeytyvät maahan.

Kun seisot asahin perusasennossa, tuo paino hieman päkiöille, sitten kantapäille, toista pari kertaa ja etsi sitten keskikohta. Tee sama tuomalla paino jalkojen ulkosyrjille, sitten sisäsyriille, toistamalla muutama kerta ja jäämällä sitten keskiasentoon. Nyt nilkkasi ovat rennot ja olet tullut tietoiseksi jalkapohjiesi ja maan kontaktista.

2) Tietoisuus funktionaalisesta keskilinjasta. Liike rakennetaan aina niin, että pyritään olemaan tietoisia siitä, miten keskilinja asettuu tehtävän liikkeen ja sen voiman suuntaan nähden. Hyvä esimerkki tästä on ensimmäisen selkäliikkeen työntövaihe. Tehdessäsi tätä liikettä anna keskilinjasi kallistua työntösuuntaan niin, että voima voi siirtyä suoraan jaloistasi selkään ja sieltä käsiin. Tämä edellyttää lantion ja rinnan/hartialinjan neutraaliasennon säilyttämistä. Nyt liikkeelläsi on tukeva tasapainoalue ja ponnistuspinta ja kehosi on asettunut oikeaan rakenteseen ja suuntaan.

3) Avautumisen ja sulkeutumisen mekaniikka. Kolmas hyvin juurtuneen koko kehon liikkeen edellytys on, että olet oppinut koko kehon avautumisen ja sulkeutumisen mekaniikan. Edellistä esimerkkiä jatkaaksesi olet työntöliikkeen alussa hieman vajonnut ja antanut kehosi kolme joustaa mennä hieman kasaan. Työntöliikkeen aikana kaikki kehon jouset ojentuvat samanaikaisesti ja työnnon voima muodostuu jalkojen, keskivartalon ja käsien yhteen liitetystä voimasta.

Hyvin juurrutettu tasapainoinen liike sisältää kaikki edellä kuvatut elementit.

Liikkeen juurruttaminen auttaa myös tasapainon säilyttämisessä. Vanhemman väestön kaatumisvammat ovat yleisiä. Tutkimuksissa on todettu, että harjoituksilla, joissa jalkalihasten voimaa harjoitetaan tasapainojärjestelmään kytkettynä, kaatumisvammoista voidaan estää jopa 30–50 prosenttia. Asahissa tämä tulos on otettu huomioon niin, että jalkavoimaa harjoitetaan kauttaaltaan koko liikesarjan ajan ja tasapainoa harjoitetaan erikseen jalkavoimaan kytkettynä omassa liikesarjassaan. Sen lisäksi monissa liikkeissä nostetaan kuviteltu pallo lattialta, jolloin tehdään kevyt

jalkakyykky pitäen selkä hyvässä nostoasennossa. Tasapainoharjoitus tehdään seisomalla yhdellä jalalla ja piirtämällä toisella jalalla lattiaan ympyrää. Samalla piirretään ympyrää myös kummallakin kädellä, jolloin tasapainoharjoitus yhdistyy koko kehon kokonaiskoordinaatioharjoitukseen.

Tasapainoharjoitus on myös tehokasta kehon sisäisen aistijärjestelmän harjoitusta. Joissakin urheilulajeissa on alettu käyttää tasapainolautaa valmennuksen apuvälineenä. Tutkimuksissa on todettu säännöllisen tasapainolaudan avulla tapahtuvan harjoituksen ehkäisevän jalkapalloilijoiden urheiluvammoja sekä nopeuttavan vammoista kuntoutumista. Tasapainon harjoittelu koko kehon lihaskoordinaatioon yhdistettynä aletaan nähdä tärkeäksi myös huippu-urheilussa.

Harjoitus 1.

Tee perusliikesarjan ensimmäinen tasapainoliike muutaman kerran. Tuo sitten polvi ylös, ota kiinni polven päällä lepäävästä pallostä ja jatka sitten jalkojen ja käsien ympyrällä. Nosta polvi ylös ja tartu polven päällä olevaan palloon ennen jokaista kierrosta (kuvat 99–101).

Harjoitus 2. Tee sama harjoitus kuin edellä, mutta lisää siihen vielä yksi vaihe. Kun pidät kiinni polven päällä olevasta pallostä, työnnä pallo eteen ja ojenna jalka taakse. Ojenna jalka suoraksi ja kannattele sitä ilmassa. Palauta jalka ja tee sitten vasta jalan ja käsien ympyräliike (kuvat 102–105).





ASAHIN KOKONAISSVALTAINEN LÄHTÖKOHTA

Olen tässä luvussa käsitellyt asahin liikkumisen tapaan liittyviä periaatteita. On tietenkin selvää, että aloittaessaan asahin harrastamisen harrastaja ei heti kykene noudattamaan niistä kaikkia. Olennaista on, että asahin liikkeitä voi tehdä heti ja saada itselleen suuren osan sen hyödyistä, koska liikkeet ovat muodoltaan hyvin yksinkertaisia ja helppoja oppia. Hiljalleen harjoituksen edetessä harrastaja voi liittää mukaan tässä luvussa kuvattuja asahin syvällisempiä periaatteita. Asahista saa irti vielä enemmän, jos harjoituksia tekee edellä kuvattuja periaatteita noudattaen. Tehdessäsi asahin liikesarjaa voit ottaa aina yhden periaatteen, jota tutkit ja jota pyrit noudattamaan juuri sillä kertaa. Voit tehdä sarjan esimerkiksi niin, että pyrit tutkimaan, miten voisit säilyttää hyvän pystylinjauksen ja tietoisuuden keskilinjasta koko sarjan ajan. Tee ensin muutama keskilinjaharjoitus, joiden avulla saat tuntuman keskilinjän periaatteeseen. Pyri sitten säilyttämään sama tuntuma sarjaa tehdessäsi. Näin voit toimia kaikkien periaatteiden kohdalla. Harjoittelemalla näin kaikki asahin syvemmät periaatteet tulevat lopulta sinulle tutuiksi.

Asahi on kokonaisvaltaista harjoitusta, jossa harjoitetaan sekä kehoa että mieltä. Itse asiassa asahissa hahmotamme ihmisen kehon ja mielen kokonaisuutena, jolloin on luonnollista ajatella, että kehon harjoitus on myös mielen harjoittamista. Liikkeen hitaus ja sen kuuntelu sisäkautta ja erityisesti hengityksen ja liikkeen yhdistäminen ovat voimakkaita mielentilaan vaikuttavia periaatteita. Tällaisten periaatteiden harjoittaminen laajentaa myös käsityksemme siitä, mitä pidämme terveytenä ja terveysharjoituksena. Emme rajoitu ajattelemaan, että terveys on vain sairauksien poissaoloa, vaan terveyteen liittyy myös hyvään elämän laatuun liittyviä kokemuksia. Tällaisia voivat olla harjoituksen tuomat mielihyvän, ilon ja harmonian kokemukset. Näin asahi voi syventyä elämäntavalliseksi harjoitukseksi ja vaikuttaa syvällisesti tapaan, jolla koemme kehomme ja mielemme, oman persoonamme.

LYHYT TASAUSLIIKE, ASAHIN HELMI

Haluan ottaa vielä erikseen esiin asahin ”lyhyen hengityksen tasausliikkeen”, jota pidän asahin varsinaisena helmenä (luku 2, kuvat 32–35). Liike on eräänlainen kiteymä siitä, mitä asahi on. Se on todella helppo ja yksinkertainen liike, jonka avulla kaikkia asahin periaatteita voi helposti harjoitella. Yksi tapa harjoitella asahin kaikkia periaatteita systemaattisesti on ottaa yksi liike ja sijoittaa kaikki periaatteet siihen perätysten. Tähän sopii erinomaisesti asahin lyhyt hengityksen tasausliike. Käyn seuraavassa läpi tämän harjoitustavan.



KUVA 32



KUVA 33



KUVA 34



KUVA 35

1) Pystylinjaus. Ota asahin perusasento ja aseta itsesi hyvään pystylinjaukseen. Ole tietoinen lantion, hartialinjan/rinnan ja pään/kaulan neutraaliasennoista. Kuvittele kehosi lävistävä keskilinja. Aloita lyhyt hengityksen tasausliike. Tule tietoiseksi siitä, miten vajotessa polvesi taipuvat ensin ja keskilinjasi painuu maan sisään ja kohotessasi ponnistat jaloilla ja keskilinjasi kohoaa maan sisästä. Aisti samalla, miten selkäsi elää jousimaisesti avautuen ja sulkeutuen. Keskity tähän mielikuvaan ja tuntemukseen muutaman toiston ajan.

Ota sitten mielikuva ”edestä ylös, takaa alas” ja anna tämän mielikuvan ohjenta kehosi hyvään pystyasentoon. Kun kätesi kohoavat ylös, kuvittele kehosi etupuolelta ylös kohoava voima. Kun kätesi vetäytyvät hartialinjaa kohti ja alkavat laskeutua, kuvittele miten tämä voima taivuttaa hartialinjan yli taakse selän puolelle ja vajoaa selkää pitkin alas. Aisti samalla, miten lapaluusi vajoavat ja kuvittele niidenkin putoavan alas kohti istuinluita alas virtaavan voiman mukana. Aisti, miten tämä mielikuva vaikuttaa rintarankaasi ja ohjenta sen pystyyn. Samalla pää asettuu hyvään asentoon selkärangan jatkeelle.

Jos olet harjoitellut jo pitkään asahia ja osaat rentouttaa nilkkasi, voit aistia myös keskilinjan hienovaraisen huojumisen liikkeen aikana eteen ja taakse nilkkojen saraan varassa. Kun kädet nousevat edestä ylös, käsien paino muuttaa koko kehosi painopisteen paikkaa hieman eteen, jolloin vartalosi kompensoi tämän painon siirron kallistamalla keskilinjaa hienovaraisesti taakse. Kun siirrät kädet jälleen lähemmäksi vartaloa, voit huomata, miten keskilinja hienovaraisesti kallistuu jälleen eteenpäin.

2) Koko kehon liike. Kun lähdet kohomaan ylös, aisti miten samalla kun työntövoima alkaa syntyä jaloissa, lantion kori alkaa kääntyä niin, että häntäluu vielä jatkaa hieman matkaansa alas, ja lantion etureuna alkaa kääntyä ylös. Vastaavasti, kun liikerata on saavuttamassa yläasentonsa, häpyluu alkaa pudota ja lantio kiertyä jo hieman ennen kuin polvet taipuvat ja painopiste alkaa pudota.

Aisti samalla tavalla rinnan korin liike. Tule tietoiseksi häntäluun ja rintalastan liikkeiden suhteesta ja siitä, miten lantion ja rinnan korit noudattavat ratasperiäätettä. Huomaa, miten juuri ennen kuin lähdet ohjentamaan itsesi ylös, kun häntäluu vajoaa, myös rintalasta vajoaa alas. Vastaavasti, kun olet saavuttamassa liikeradan ylimmän pisteen, huomaa, miten samalla kun kädet lähestyvät olkapäitä ja häpyluu lähtee putoamaan, samalla myös lapaluut hieman vajoavat.

Keskity muutaman liikkeen ajan koko kehon jousimaisen liikkeen aistimiseen. Aisti, miten jalkojen ja selän jouset avautuvat ja nostavat kädet ja miten ne sulkeutuvat ja laskevat kädet alas. Pyri aistimaan jousimainen tunne sekä jaloissa että selässä. Erityisesti selän jousimaisen liikkeen avaaminen ja tunnistaminen on tärkeää, jotta koko selkä saadaan aktivoitua mukaan liikkeeseen.

3) Liikkeen ja hengityksen harmonia. Yleensä sisäänhengitys kannattelee avautuvaa ja ohjentuva liikettä, uloshengitys vajoavaa ja sulkeutuvaa liikettä. Samaa periaatetta on helppo toteuttaa tässä liikkeessä. Hengitä sisään, kohota samalla kädet ylös ja avaudu, hengitä ulos, kun vajoat ja kädet laskeutuvat alas. Ole tietoinen siitä, miten hengitys kannattelee liikettä eikä päinvastoin.

4) Tietoinen liike ja liikkeen sisäinen hallinta. Kaikki edellä kuvaamani ideat liittyvät liiketietoisuuteen ja liikkeen sisäiseen hallintaan. Tämä on periaate, joka on läsnä aina kaikkien muiden periaatteiden taustalla. Hengityksen lyhyt tasausliike on hyvä paikka avata tietoisuutta kaikkien aistien sisällöstä. Voit keskittyä liikkeen aikana liikeaistimusten lisäksi ainakin näkö-, kuulo- ja tuntoaistiin.

Hengitysliikkeeseen keskittyminen liittää harjoituksen aina tietoisuustaitojen vanhoihin perinteisiin. Hengitysliikkeen lisäksi huomion voi keskittää liikekokemukseen kehon eri kohdissa, niin kuin yllä kuvasin.

Aistimalla ilman virtausta sormenpäissä ja niiden väleissä herkistää liikettä ja avaa koko kehon tuntoaistia. Voit myös keskittyä aistimaan ilmanvirtaa nenässäsi. Voit tuntea, miten uloshengitysilma on hieman lämpimämpää kuin sisäänhengitysilma. Voit myös keskittyä näkökenttäsi perifeerisen alueeseen pitämällä katseesi edessä, mutta olemalla tietoinen käsien liikkeistä näkökentän ala-alueella. Kuuloaistia voit avata keskittymällä liikkeen aikana ympäristösi äänimaisemaan.

5) Liikkeen laatu. Keskity hetkeksi liikkeen virtaavuuden kokemukseen. Pidä käsien liikerata pyöreänä, jolloin käsien liike pysyy jatkuvana. Aisti, miten painopisteesi alkaa jo kohota, kun kädet vielä laskeutuvat alas. Samoin painopisteesi alkaa jo laskeutua, kun kätesi ovat vielä kohoamassa. Näin liikkeen taitekohdat pysyvät virtaavina. Pyri myös säilyttämään käsivarsien kiertoliikkeen jatkuvuus. Älä käännä käsivarsiasi nopeasti, kun käsien liike ylös alkaa. Tee käsivarsien kierto hitaasti ja jaa se koko liikeradan alueelle.

Samalla kun aistit ilman virtausta sormiesi päissä ja väleissä, aisti myös sormiesi ja käsiesi rentoutta. Rentouta myös hartiasi. Ole tietoinen rennosta ”asahi-kädestä”, jossa sormet ovat hieman auki ja hienovarainen voima kulkee koko ajan sormenpäihin asti. Ole tietoinen myös ranteiden elävästä liikkeestä, missä käsien pudotessa alas kämmmentyvi työntyy hienovaraisesti eteen ja käsien noustessa ylös koko käsivarren linja pyöristyy samoin kuin ”kannattele palloa” asennossa.

Aisti maa jalkapohjiesi alla. Aisti, miten koko kehon liike juurtuu jalkapohjiesi maahan. Voit aistia itsesi suureksi palloksi, joka lepää maassa ja joka laajenee ja supistuu hengityksen tahdissa joka suuntaan.

Veden mielikuvalla voit synnyttää liikkeeseen hienovarauaisen vastuksen tunteen. Pyri sitten liikkumaan koko keholla tätä pientä vastusta vastaan. Aisti miten koko kehosi ikään kuin hitsautuu yhdeksi. On vain koko kehon avautumisen ja sulkeutumisen tunne. Kädet, vartalo ja jalat liikkuvat saumattomasti yhdessä, etkä voi enää erottaa niiden liikettä toisistaan. On vain yksi koko kehon liike.

Kun jätät pidempään asumaan tähän koko kehon ja mielen yhdistävään tunteeseen, voit joskus kokea sellaista liikkeen sisäistä kauneutta, jota ei voi sanoin kuvailla. Sen voi ottaa vain nöyrästi vastaan.

KOKO KEHON LIIKKEEN ”YDINTAITO”

: L änsimaisessa urheilussa ja liikunnassa yleensä on vallalla hyvin mekanisti-
 : nen ihmiskäsitys. Se tarkoittaa montaa asiaa. Kehoa tarkastellaan pääasiassa
 : biologisena ja mekaanisena systeeminä ja sen kokemuksellinen ulottuvuus
 unohdetaan. Mielen kannalta se tarkoittaa myös mielen erottamista omaksi valmen-
 nuksen kohteekseen. Puhutaan ”henkisestä valmennuksesta”. Tässä mallissa on miltei
 mahdollon nähdä ihmistä kehomielen kokonaisuutena. Kehotietoisuudesta puhumi-
 nen fyysisen valmennuksen yhteydessä saa osakseen pääasiassa outoja katseita. Myös
 biomekaniikasta puuttuu kokemuksellinen ulottuvuus.

Useissa aasialaisissa liikuntamuodoissa, erityisesti kamppailutaidoissa, törmää
 kuitenkin usein sellaisiin harjoitusmenetelmiin, joiden tarkoituksena on tehdä har-
 rastaja tietoiseksi niistä mekaanisista periaatteista, joita hän tekniikassaan käyttää.
 Itse asiassa joissakin taidoissa nostetaan harjoituksen keskiöön menetelmä tai useita
 menetelmiä, joiden avulla pyritään tulemaan tietoiseksi liikkeen kineettisestä ketjus-
 ta. Länsimaisessa biomekaniikassa tutkitaan myös liikkeen kineettistä ketjua, mutta
 ei koskaan sen kokemuksellista ulottuvuutta. Länsimainen liikunta/urheiluperin-
 ne ei myöskään sisällä menetelmiä liikkeen kineettisen ketjun opettelemiseksi koke-
 muksellisten mallien avulla. En tarkoita nyt taitoa käyttää liikkeen kineettistä ket-
 jua oikein vaan taitoa tehdä se tietoisesti. Tämä vaatii välttämättä kehotietoisuuden
 avaamista ja kinesteettisen taidon opiskelua. Länsimaisessa liikunnan perinteessä
 kehotietoisuus ja sen harjoittaminen on edelleen suureksi osaksi laiminlyöty alue.

Pidin 90-luvulla paljon seminaareja ”sisäisen voiman mekaniikasta” lähinnä
 karaten, taijin, yi quanin ja aikidon harrastajille. Vaikka monet aasialaiset ”sisäistä
 voimaa” hyödyntävät lajit käyttivät hyväkseen koko kehon liikemekaniikkaa, siihen
 liittyvät periaatteet eivät silti ole välttämättä näidenkään lajien harrastajille tuttuja.
 Aasialaisessa perinteessä ei ole totuttu analysoimaan tekemistä. Opettaminen on pää-
 asiassa esimerkillä opettamista. Opettaja pyrkii välittämään kokemuksen. Itse olen
 tottunut sekä analysoimaan että tekemään. Harjoiteltuani pitkään kiinalaisia taitoja
 ja tutkittuani niiden teoriaa, erityisesti taijita ja yi quania, onnistuin analysoimaan
 niistä esiin keskeiset kehon käytön biomekaaniset periaatteet. Samaa työtä ovat teh-
 neet monet muutkin länsimaiset kiinalaisten taitojen opettajat.¹¹ Aloin kutsua näiden
 periaatteiden kokonaisuutta ”sisäisen voiman mekaniikaksi”.

Länsimaisessa ja kiinalaisessa biomekaniikassa on kuitenkin iso ero. Lännessä
 biomekaniikka on fysiikan, erityisesti mekaniikan lakien soveltamista ihmisen biolo-
 giseen koneistoon. Se on teoreettista tiedettä, jolla ei ole kokemuksellista ulottuvuut-
 ta. Kiinalaisten taitojen myötä on sen sijaan kehittynyt biomekaanisia malleja, jotka
 kuvatessaan elävän kehon optimaaliseen voimantuottoon ja asentoon liittyviä peri-
 aatteita pyrkivät antamaan myös kokemuksellisen perustan näiden lainalaisuuksien
 harjoitteluun. Kiinalaisissa taidoissa emme pyri vain toteuttamaan joitakin biome-
 kaanisia periaatteita, vaan pyrimme tekemään sen myös tietoisesti. Siksi olen alkanut

puhua ”kokemuksellisesta biomekaniikasta”. Kun olen esitellyt näitä harjoitustapoja esimerkiksi tennisvalmentajille ja muille länsimaisten liikuntamuotojen harrastajille, olen huomannut, että ne ovat voineet avata heidän harjoitteluunsa aivan uuden ulottuvuuden. Tämä ulottuvuus liikkeeseen avautuu kehotietoisuuden kautta. Vasta aivan viime aikoina jotkut urheiluvalmentajat ovat alkaneet puhua kehon kuuntelusta¹² ja kehotietoisuudesta, mutta tämäkään puhe ei pidä sisällään liikkeiden kineettisten ketjujen tietoista harjoittelua. Puhe kehon kuuntelusta liittyy lähinnä kykyyn erottaa ja ymmärtää rasisusta ja siitä palautumista oman kehon tuntemusten avulla.

Kokemuksellinen biomekaniikka vaatii liikkeen hidastamisen ottamista vakavaksi harjoitusmetodiksi. On mielenkiintoista, miten jotkut huiput ovat itseksensä harjoitelleet juuri näin. Heitä ovat mm. golf-legenda Ben Hogan ja tennisissä Monica Seles.¹³ Opetin itsekin taitajia erälle suomalaiselle korkeushyppäjälle jo joskus 90-luvulla.

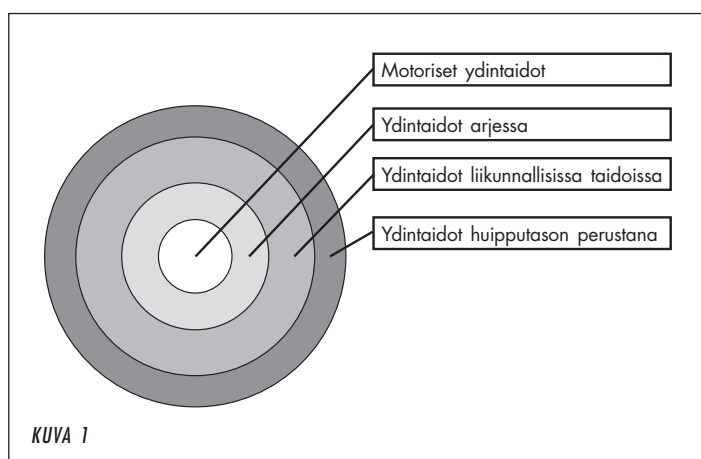
Sain mahdollisuuden harjoitella kiinalaista yi quan -nimistä taitoa 90-luvun puolivälissä. Yi quan voidaan kääntää ”mielen nyrkkeilyksi”, ja se on ehkä nerokain ja abstraktein kehomielen harjoittamisen tapa, mitä on olemassa. Se noudattaa sisäisen voiman mekaniikkaa ja sisältää selkeän polun askel askeleelta sen harjoittamiseksi. Laji on vain ylettömän vaikea, miltei mahdoton, koska se perustuu pääasiassa seisomiseen tietyissä asennoissa. Asennoissa seisominen (zhan zhuang) on yksi keskeinen sisäisen voiman mekaniikan perusharjoitus. Taijin kautta olin oppinut jo samat periaatteet kuin mitä yi quanissa harjoittelimme, mutta yi quanissa tämä kaikki on systemaattisemmassa ja selkeämmässä paketissa.

Yi quanin harjoittelu tarjosi kokemukselliseen biomekaniikkaan liittyvien oivallusten lisäksi vielä suuremman oivalluksen. Opettajani Chang Zhangwang kertoi opettavansa kamppailuihmisten lisäksi myös paljon taiteilijoita, erityisesti kiinalaisen kalligrafian harrastajia. Hän itse myös harrastaa vakavasti kalligrafiata. Chang selitti useasti, miten samat kehon käytön periaatteet, joita harjoitteleimme yi quanissa kamppailutaitoa varten, toteutuvat myös kalligrafiassa. Harjoitteleimme yi quanissa käyttämään koko kehon voimaa joka suuntaan. Yi quanissa harjoitus lähtee liikkeen kolmiulotteisuudesta. Harjoitellaan tuottamaan voimaa aluksi eteen, taakse, oikealle, vasemmalle, ylös ja alas. Kun opitaan nämä suunnat, muut suunnat ovat vain näiden yhdistelmiä. Chang selitti, että kalligrafiassa kyse on samasta asiasta. Piirtäessäni kuvioita siveltimellä käytän voimaa oikealle, vasemmalle, eteen ja taakse, ylös ja alas. Siksi kalligrafiataiteilijat haluavat harjoitella yi quania. He oppivat tuomaan koko kehon voiman siveltimeensä, jolloin jälkeen syntyy sellaista herkkyyttä ja voimaa, joka on harvinaista. Koko kehon mekaniikka on siis jotakin sellaista, että opittuamme sen voimme soveltaa sitä kaikessa tekemisessämme. Tämä oli itselleni ratkaiseva oivallus.

Oivallukseni perusidea oli se, että on olemassa joitakin ydintaitoja, ja jos ne opitaan, ne voidaan ottaa käyttöön missä taidossa vain.¹⁴ Kehon optimaalisen kannattelun ja optimaalisen voimantuoton mallit ovat myös ydintaitoja, jotka pitäisi opettaa kaikille ihmisille jo koulujen perusliikunnan yhteydessä. Jos ne opittaisiin jo näin varhain, liikunnallinen taito, minkä ne tuottaisivat, kannatteli sitä tahansa myöhempää liikuntaharrastusta. Tämän lisäksi niiden avulla opittaisi kehon perustavat ergonomiset periaatteet ja kehon kannattelun periaatteet, taidot, jotka ovat ihmisen hyvinvoinnin ytimessä. On vaikea ymmärtää, miksi tämä kohtuullisen yksinkertainen ajattelutapa on niin vaikeaa saada läpi länsimaaisessa urheilupohjaisessa liikun-

taperinteessä. Urheiluajatteluhan ei sisällä mitään edellä kuvatusta, vaikka toisaalta ymmärtääkseni kaikki huippu-urheilijat oppivat lopulta käyttämään tekniikkassaan tavalla tai toisella ”sisäisen voiman mekaniikkaa”, koska se on yksinkertaisesti optimaalisen voiman tuoton menetelmä. Tämä on helppo nähdä vaikkapa tennispelaajan lyönnissä, jääkiekkoilijan luisteluliikkeessä¹⁵ tai golffarin swingissä.

Kuvaan kuvassa 1 ajatusta¹⁶, että tapamme käyttää kehoamme perustuu aina joihinkin motorisiin ydintaitoihimme, jotka olemme kehomielemme historiassa oppineet. Nämä taidot näkyvät osittain jo kävelemisemme tavassa. Siksi voimme tunnistaa ihmisen jo kaukaa hänen liikkumisensa tavasta, vaikka emme vielä tunnistaakaan hänen kasvojaan. Motoriset ydintaitomme ovat siis hyvin henkilökohtaisia ja näkyvät kaikessa toiminnassamme, käyttäytymisessämme. Nämä ydintaidot toimivat tiedostamattomasti. Tutkijat puhuvat ”motorisista skeemoista” tai ”sisäisistä malleista”. Omaksumme ison osan liikkeeseen liittyvistä sisäisistä malleista jo ensimmäisten ikävuosiemme aikana. Jos siis haluamme tietoisesti vaikuttaa näihin liikemalleihin, niiden opettaminen on aloitettava mahdollisimman varhain.^{17, 18}



Kuva 1 pyrkii kuvaamaan ajatusta, miten motoriset ydintaidot, kun ne on keran opittu, ikään kuin laajenevat kaikkeen toimintaamme. Motorisilla ydintaidoilla tarkoitan nyt esimerkiksi ”sisäisen voiman mekaniikkaa”. Jos motoriset ydintaitomme sisältävät tämän taidon, mitä se tarkoittaa laajemmin? Arjen tasolla se tarkoittaa sitä, että osaamme käyttää koko kehon hyvää asentoa ja tuottaa voimaa oikealla tavalla arjen askareissa. Opimme kävelemään hyvässä pystylinjauksessa, pudottamaan pois erilaisia jännitystiloja. Opimme nostamaan, työntämään, vetämään oikeassa asennossa ja ottamalla voima työhön jaloista, vartalosta ja käsistä. Opimme siis käyttämään hyväksemme oikeaa kineettistä ketjua arjessakin. Esimerkiksi hyvän pystylinjauksen säilyttäminen ja sen kautta taito käyttää kehon rakenteellista voimaa kantamisessa kuuluu vielä joidenkin kulttuurien motorisiin ydintaitoihin. Läntisessä kulttuurissamme olemme kadottaneet tämänkin taidon.

Jos sitten päätämme harrastaa jotakin liikuntalajia, kykenemme tuomaan koko kehon mekaniikan lajiimme ja sen tekniikoihin. Liikuntaharrastuksen tasolla esiin

harjoitettu kehotietoisuus ja kehon optimaalisten liikemallien käyttö suojelee tyypillisiltä liikuntavammoilta. Urheilun ja erityisesti huippu-urheilun tasolla voidaan sitten keskittyä vielä perusteellisempaan ja systemaattisempaan koko kehon liikemekanikan vahvistamiseen ja harjoitteluun. Esimerkiksi lajeissa, joissa käytetään mailaa tai vastaavaa välinettä, harrastajien yleinen virhe on ottaa voima tekniikkaan pääasiassa käsistä ja ylävartalosta. Ammattilaiset osaavat ottaa käyttöön koko liikeketjun jaloista käsiin ja korostavat, että voima syntyy lähinnä jaloista ja vartalosta, ei käsistä. Tämä on yksi koko kehon liikemekanikan peruserä. On opittava tiedostamaan, miten käsien liikkeen vastavoima syntyy jalkojen liikkeestä maan tukipintaa vasten. Tässä ei ole kyse esimerkiksi jalkavoiman vahvistamisesta, joka sekin on tietysti tärkeää, vaan liiketietoisuuden harjoittamisesta. Liiketietoisuutta harjaannuttavat menetelmät kuitenkin käytännössä puuttuvat länsimaisesta urheiluvalmennuksesta.

Asahin liikeperiaatteisiin on sisällytetty koko ”sisäisen voiman mekaniikka”. Monien kiinalaisten lajien ongelma on se, että niiden syvämmät periaatteet on kätkeyty monimutkaiseen koreografiaan. Liikesarjat saattavat kestää puolesta tunnista tuntiin. Pelkästään liikesarjojen koreografioiden oppimiseen kuluu aikaa kuukausista vuosiin. Liikeperiaatteiden oppimiseen kuluu vuosia tai niitä ei opita lainkaan, kun niitä ei opeteta tai edes liikesarjoista havaita. Opetetaan vain monimutkaisia koreografioita. Asahissa kuljemme toiseen suuntaan. Liikkeiden koreografia on suunniteltu helpoksi. Liikkeet on helppo oppia muutamalla harjoituskerralla. Sitten harrastaja voikin alkaa syventyä taustalla oleviin liikeperiaatteisiin. Asahissa nämä ”sisäisen voiman mekaniikkaan” liittyvät periaatteet ovat myös selkeästi esillä niin, että kuka tahansa voi heti alkaa niitä harjoitella. Tärkeimmät niistä ovat keskikiljan tiedostaminen ja avautumisen ja sulkeutumisen harjoittelu koko kehon alueella.

HIDASTAMINEN HARJOITUSMENETELMÄNÄ

Olet varmaan nähnyt ”kiinalaista aamuvoimistelua” ainakin televisiossa. Taijin harastajat liikkuvat kuin hidastetussa filmissä. Olet saattanut ihmetellä, miksi he liikkuvat niin hitaasti. Kyse on harjoitusmenetelmästä. Hitaus ei ole mikään päämäärä sinänsä, vaan päämäärä on se, mitä hitauden avulla saavutetaan. Hidas liike mahdollistaa liiketietoisuuden kehittymisen. Voimme tehdä liikettä hitaasti, mutta jos huomiomme on suuntautunut muualle, harjoitus ei tuota tietoisuutta liikkeestä. Taijin harastajat liikkuvat hitaasti siksi, että hidas liike antaa heille aikaa tulla tietoiseksi liikkeen eri vaiheista. Hitaus mahdollistaa huomion suuntaamisen siihen, miten liike syntyy jaloista, etenee selkään ja keskivartaloon ja siirtyy sieltä käsiin. Hitaus siis mahdollistaa liikkeen kineettisen ketjun tietoisin seuraamisen.

Tähän ei liity mitään mystistä, ei mitään ihmeellistä. Hitaus mahdollistaa liikkeen yksityiskohtien havainnoimisen ja niiden tekemisen tietoisesti oikealla tavalla. Tietoinen liike on eri kuin automaattinen liike. Liikkuessamme nopeasti liikkeemme tapahtuvat automaattisesti opittujen motoristen mallien mukaan. Hitaan ja tietoisin liikkeen avulla voimme opetella muuttamaan ja korjaamaan näitä mallejamme tai skeemojamme.

Proprioseptisillä aisteilla viitataan yleensä kaikkiin kehon sisäistä tilaa ja liikettä aistiviin järjestelmiin. Liikkeen aistimista kutsutaan usein myös kinesteettiseksi aistiksi. Termit eivät ole hyvin määriteltyjä ja usein niitä käytetään ristiin. Käytän kinestesia-termiä viittaamaan liikkeen aistimiseen. Kun aistin liikettä, huomioni on

suuntautunut siihen ja olen siitä myös tietoinen. Voidaan puhua siis myös liiketietoisuudesta. Liikkuessani kehoni kinestesia on kuin maisema, joka muodostuu erilaisista yksityiskohtista. Hidastamalla liikettä voin havaita tämän maiseman yksityiskohtia. Kyse on itse asiassa hyvin samasta asiasta kuin jos katsoisin maisemaa eteenpäin kiitävän junan ikkunasta. Nopeasti kiitävässä junassa maisema avautuu eteeni vain hetkeksi ja ehdin kiinnittää huomioni siinä vain muutamaaan yksityiskohtaan. Maiseman tarkempaan havainnointiin ei yksinkertaisesti ole aikaa. Mitä nopeammin maisema liikkuu edessäni, sitä vähemmän ehdin näkemään siitä yksityiskohtia. Joskus juna hidastaa ja jää odottamaan vastaan tulevaa junaa. Silloin ehdin viipyä maisemassa. Ehdin miltei pysähtyä maiseman äärelle ja se avautuu minulle huomattavasti tarkemmin, koska minulle jää aikaa siirtää huomioni kiintopistettä kiireettä kohteesta toiseen.

Täsmälleen samasta asiasta on kyse liikkeen hidastamisessa. Liike avaa eteeni eräänlaisen kinesteettisen maiseman, jota nopeassa liikkeessä en ehdi havainnoida tarkasti. Mitä nopeampi liike, sitä vähemmän havaitsen. Mitä hitaampi liike, sitä enemmän minulla on aikaa siirtää huomioni keskipistettä kohteesta toiseen ja havaita näin liikkeen vivahteita ja yksityiskohtia. Tätä voidaan kutsua kinesteettiseksi taidoksi.

Jos minulla on kuva siitä, miten minun pitäisi liike tehdä, hitaan liikkeen aikana ehdin myös tarkastella, miten tämä mallikuvani optimaalisesta suorituksesta vastaa todellista suoritustani. Ehdin huomata, jos todellinen liikkeen ei vastaa mielikuvani oikeasta liikeradasta. Ehdin myös liikkeen aikana korjata liikettäni mielikuvani mukaiseksi. Jos esimerkiksi optimaalinen liikerata vaatii, että liike lähtee painopisteen pudottamisesta, voin hitaan liikkeen aikana tehdä sen hyvin tietoisella tavalla. Toistamalla tätä liikemallia uudelleen ja uudelleen siitä tulee lopulta automaattinen ja sama malli alkaa toteutua nopeassa ja automaattisessa liikkeessä. Kinesteettinen taito mahdollistaa siis virheellisten liikemallien tiedostamisen ja niiden muuttamisen.

Taijin harrastajat liikkuvat hyvin hitaasti, jotta he oppivat käyttämään tietoisesti ”sisäisen voiman mekaniikkaa” jokaisen tekniikan takana. Jatkuva koko kehon biomekaniikan harjoittelu hitaasti tuottaa lopulta taidon toteuttaa samaa mekaniikkaa myös räjähtävän nopeissa liikkeissä. Hitauden tarkoitus on opettaa tekemään räjähtävän nopea liike oikealla liikemekaniikalla, jossa voima syntyy koko kehosta eikä vain paikallisista lihaksista. Tätä voidaan kutsua optimaaliseksi voiman tuotoksi ja hitautta menetelmäksi harjoittaa se esiin. Samasta syystä myös asahin liike on hidasta ja tietoisia.

Tutkijat puhuvat myös proprioseptisestä kartasta ihmisen keskushermostossa. Hitaan liikkeen avulla voidaan ikään kuin lisätä tämän kartan resoluutiota, tehdä siitä aina tarkempi ja tarkempi. Tarkka proprioseptinen kartta mahdollistaa hyvin yksityiskohtaisen liikekoordinaation.

MIKSI KOKO KEHON LIIKE ON NIIN TÄRKEÄ?

Oletko koskaan tietoinen siitä, miten nostat tarjottimesi ylös kassalla ennen kuin kävelet sen kanssa ruokapöytään? Tuskin kukaan on. Tästä syystä lähes kaikki ihmiset nostavat tarjottimen kehon mekaniikan kannalta katsoen väärin ja altistavat selkänsä venähdykselle. Tarjottimen nosto kassalla huonolla tekniikalla tuskin aiheuttaa ongelmia, koska tarjotin on niin kevyt. Toisaalta, jos tarjottimellasi olisi painoa

muutama kilo enemmän, tilanne olisi täysin toinen ja selkävaikeiden määrä myös.

Olemme tottuneet nostelemaan kevyitä esineitä pelkästään käsillä. Yleensä se ei ole mikään ongelma. Mutta jos pudotamme kynän lattialle ja syöksymme välittömästi sen perään käsi edellä, asetamme selkämme niin huonoon asentoon, että selkämme saattaa venähtää pelkän kynän nostossa.

Itse nostan tarjottimen kassalla käteeni niin, että taivutan ensin polviani ja lasken painopisteeni sopivan alas, annan selkäni hieman kallistua eteenpäin ja teen noston sitten ojentamalla jalkani ja selän. Kädet vain tarttuvat tarjottimeen ja pitävät siitä kiinni. Näin saan joka päivä harjoitella oikeaa nostotapaa ja koko kehon liikkeen biomekaniikkaa.

Arjen kannalta kehon asentojen ja liikemekanikan hallinta liittyy terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvä liikemekanikan hallinta ennaltaehkäisee monia tyypillisiä erityisesti selkään liittyviä terveysongelmia. Liikunnan ja urheilun näkökulmasta koko kehon liikemekanikan hallitseminen mahdollistaa tehokkaan suorituksen mahdollisimman rennolla ja taloudellisella tavalla. Monissa liikunta- ja urheilumuodoissa käytetään mailoja ja muita välineitä. Koko kehon liikemekanikan hallitseminen opettaa, miten välineen liike syntyy aina koko kehon liikkeestä, ei pelkästään tai pääasiassa käsistä. Monessa lajissa koko kehon liikemekanikan hallinnan avulla päästään siirtymään suoraan amatööritasolta ammattilaistasolle tai tämä siirtyminen käy ainakin helpommaksi. Mm. golf-valmentaja Antti Mäihäniemi on todennut, miten ”(...) ammattilaiset käyttävät vartaloa, amatöörit käsiä”.¹⁹ Samaa voi sanoa kaikista mailaa tai muuta välinettä käyttävistä urheilulajeista.

Esimerkiksi tenniksen kohdalla näyttää siltä, että mailan käyttöön liittyvä jalkojen käytön kuvaus jää helposti puutteelliseksi. Anna-Riika Carlsonin kirjassa *Avain tennikseen* kuvataan tenniksen tekniikkaa Jarkko Niemisen tekniikkaa analysoiden sivuilla 110–143.²⁰ Mailan, käsien ja ylävartalon liikkeitä kuvataan yksityiskohtaisesti, mutta sitä tapaa, miten jalat tuottavat voimaa jousen tavoin, ei käytännössä kuvata lainkaan. Kolmen jousen biomekaaninen malli, jonka olen alustavasti kuvannut luvussa III, selkeyttäisi heti, mitä jaloissa on tapahduttava, kun käsi on lyövässä liikkeessä.

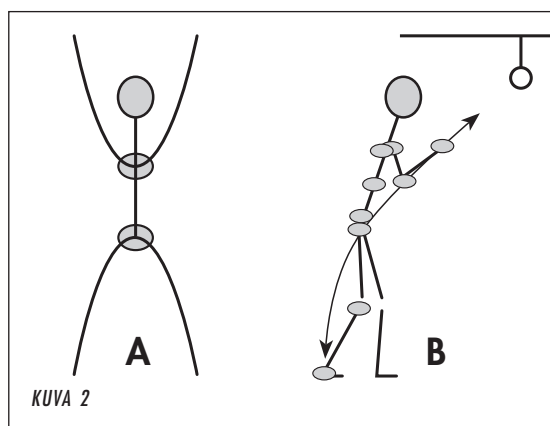
Toinen esimerkki. Leena Matikan ja Jussi Kaarenmaan golf-oppaassa *Kehity golfajajana* kuvataan golfin swingi.²¹ Swingi kuvataan kirjassa niin, että vartalon massan painopiste ei lainkaan putoa lyönnissä alaspäin. Tämä kuvaus on koko kehon liikemekanikan kannalta outo. Yksi koko kehon biomekanikan periaate on: jos käsi/väline/maila tekee alakaaren, myös kehon massan painopiste tekee alakaaren. Vain näin saadaan liikkeeseen mukaan jalkojen optimi voima. Golf-oppaat näyttävät yleensä kuvaavan swingin mekaniikkaa niin, että paino vain siirtyy jalalta toiselle. Painopisteen alakaarta ei näytetä tunnistettavan. Jos sitten katsoo esimerkiksi Tiger Woodsin lyöntiä, niin hänen painopisteensä piirtää lyönnin aikana reippaan alakaaren.²²

Länsimainen tieteellinen biomekaniikka ei sisällä käsitystä mistään yleisestä optimaalisesta koko kehon voimantuoton tavasta. Sen avulla kuvataan yksittäisten lajien biomekaanisia periaatteita, ja nämä kuvaukset ovat lajikohtaisia. Erityisesti kiinalaisessa liikuntaperinteessä kehittynyt ”sisäisen voiman mekaniikan” malli pyrkii sen sijaan olemaan yleinen kuvaus ihmiskehon optimaalisesta voimantuotosta lajista riippumatta. Tämä malli voidaan kuvata kehon kolmen jousen ja niiden avautumisen ja sulkeutumisen kautta. Jos ajatustapa siirretään nykyaikaiseen lihastoimintaketjuajatteluun, kyse on mallista, jossa erotetaan vain kaksi keskeistä lihastoimintaketjua: ekstensio- ja fleksioketjut.

Kuvasin mallin perusteet jo edellisessä luvussa, mutta kuvaan seuraavassa systemaattisesti, miten koko kehon liikemalli voidaan oppia ja rakentaa. Anna siihen kuusi askelta sisältävän menetelmän, jota voidaan soveltaa kaikissa liikunta- ja urheilulajeissa.

Viime vuosina lännessä huomiota saanut ”toiminnallinen harjoittelu” tai ”funktionaalinen harjoittelu” kiinnittää huomiota myös koko kehon liikemalleihin. Tässä kirjassa esittämäni lähestymistapaa koko kehon liikkeeseen voidaan pitää yhtenä kuvauksena siitä, mitä ”funktionaalisella harjoituksella” voidaan tarkoittaa.

KOKEMUKSELLINEN BIOMEKAANINEN MALLI: KEHON KOLME JOUSTA JA NIIDEN LIIKKEET



Kolmen jousen biomekaaninen malli sisältää kaksi perustavaa ulottuvuutta. Ensinnäkin se antaa mielikuvan siitä, miltä keho tuntuu silloin, kun se toimii niin, että kaikki sen osat on huolellisesti yhdistetty liikkeessä. Keho tuntuu jousimaiselta, koska kehon lihas-, jänne- ja kalvorakenteet ovat elastisia, jousimaisia. Elastinen jousi on myös keskeinen mielikuva, jonka avulla koko kehon liikettä ja kehon yhdistämistä yhdeksi kokonaisuudeksi harjoitellaan. Harjoituksissa voimme kuvitella jalkamme, selkämme ja kätemme kaikki kasaan painuviksi ja ojentuviksi jousiksi, jotka yhdistyvät lantion ja hartiarengas alueella (kuva 2 A).

Malli myös näyttää lantion ja hartiarengas neutraaliasentojen ja sidosten tärkeyden. Jousien yhteys ja koko kehon liike saavutetaan vain, kun lantio ja hartiarengas opitaan liikkeessä ja asennoissa asettamaan niin, että voima pääsee kulkemaan optimaalisella tavalla näiden rakenteiden läpi. Harjoituksella kehon kolme joustaa yhdistyvät koko kehon lävistäväksi yhdeksi jouseksi, joka välittää voiman maasta päälakeen ja sormenpäihin asti (kuva 2 B).

ASKEL 1. JOUSET JA NIIDEN LIITOSKOHDAT VAHVAKSI JA TIETOISIKSI SEISOMALLA.

Harjoitus 1.

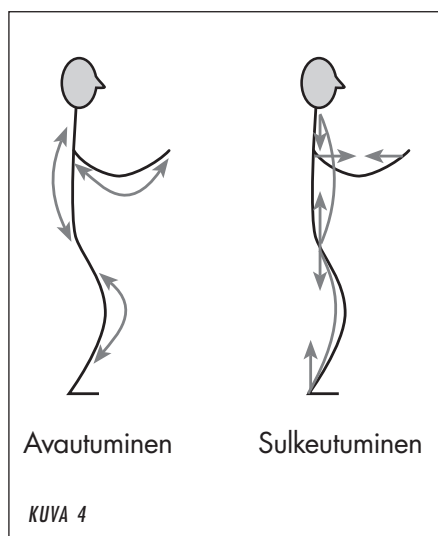
”Kannattele palloa rinnan edessä”-asento. Paras tapa oppia ymmärtämään, mistä koko kehon voimassa ja liikkeessä on kyse, on seistä ”kannattele palloa”-asennossa.²³ Olen jo kuvannut edellä useita seisomisharjoituksia (luku 2, kuvat 134–137). On hyvin

vaikea ymmärtää, mistä on kyse, kun puhutaan ”koko kehon elastisesta voimasta” ja ”koko kehon yhdistämisestä”. Seisomisharjoittelu tuo mukanaan kokemuksen, johon käsitteillä viitataan. Seistessä koko keho yhdistyy ja koko keho alkaa tuntua elastiselta ja jousimaiselta kokonaisuudelta. Harjoittaja oppii tuntemaan voiman, joka tuntuu yhtä aikaa koko kehossa, ei vain sen osissa.

Kuvittele harjoituksessa, että seisot kumirenkaan sisällä niin, että seisot sen päällä ja kiristät sitä pääläellasi hienovaraisesti ylöspäin. Kuvittele myös toinen kumi-rengas, joka kulkee niskasi takaa ja painat käsivartesi kevyesti sitä vasten. Pyri aisti-maan kummatkin kuminauhat. Ota sitten mielikuva, että kiristät kumpaakin kumi-nauhaa yhtä aika. Tämä on koko kehon avautuva voima. Pyri aistimaan mielikuvan synnyttämä elastinen, koko kehon lävistävä voima. Anna sitten kuminauhojen jän-nityksen mielikuvassasi hitaasti purkautua (kuva 3).

Harjoittele myös sulkeutuvaa voimaa kuvittelemalla kevyet kumiset pallot eri puolille kehoasi. Kuvittele yksi pallo rintaasi vasten, jota puristat hienovaraisesti käsil-läsi. Kuvittele samanlaiset pallot myös kainaloihisi ja polviesi väliin. Voit kuvitella pienet pallot myös sormiesi väleihin. Purista mielikuvassa kaikkia palloja hienova-raisesti sisäänpäin. Tämä on sulkeutuva koko kehon voima. Anna sitten jännityksen mielikuvassasi hitaasti purkautua.

Kun olet näin hahmottanut, miten sekä avautuvaa että sulkeutuvaa voimaa har-joitellaan mielikuvan avulla paikallaan seisten, voit seistä kummankin voiman kans-sa yhtä aikaa. Tätä kutsutaan ristiriitavoimaksi. Pyri siis hyvin hienovaraisesti sekä avautumaan että sulkeutumaan koko kehon alueella yhtä aikaa.



Voit ottaa harjoitukseen mukaan myös koko kehon avautuvan ja sulkeutuvan liik-keen, mutta tee se hyvin pienenä (kuva 4). Pyri aistimaan, miten avautuessasi koko kehosi jännittyy kuminauhan tai jousen tavoin. Sulkeutuessasi kehosi jälleen rentou-tuu. Tutki harjoituksessa tätä koko kehon avautuvaa ja jännittyvää ja sulkeutuvaa ja rentoutuvaa liikettä. Tuo sitten liike niin pieneksi, että ulkoinen liike katoaa, mutta voit edelleen tuntea koko kehon avautuvan ja sulkeutuvan voiman kehosi sisällä. Tee sama harjoitus myös toiseen suuntaan eli jännitys syntyy sulkeutuvaan suuntaan ja rentous avautumisessa.

Harjoitus synnyttää vahvan tietoisuuden kehon elastisesta rakenteesta ja jousten liittymäkohdista eli lantion ja hartiarenkaan neutraaliasennoista ja niiden sidonnasta. Harjoituksen voi tehdä aluksi ilman käsien kannattelua seisomalla asahin perusasennossa. Kun perusasento on tullut tutuksi ja vaivattomaksi, nostetaan kädet kannattelemaan palloa rinnan edessä.

Päivittäinen harjoitus tekee mestarin! Aloita seisomisharjoittelu seisomalla päivittäin 5–10 minuuttia. Lisää sitten aikaa esimerkiksi minuutilla tai kahdella joka viikko. Hiljalleen pystyt seisomaan yhtäjaksoisesti puolikin tuntia. Tämä on jo hyvä aika. Yi quanin harrastajat seisovat asennoissa tunninkin yhteen menoon. Voit tehdä harjoitusta hyvin itsenäisesti, mutta parasta olisi, jos löytäisit ohjaajan, jolla on ainakin muutaman vuoden seisomiskokemus.

ASKEL 2. KOKO KEHON LIIKEMEKAANIikka ILMAN KÄSIÄ, KESKILINJAN LIIKKEET: AVAUTUMINEN JA SULKEUTUMINEN (KOHOAMINEN JA VAJOAMINEN), PAINONSIIRTO JA KIERTO TASASEISONNASSA.

Edellinen harjoitus opettaa sitomaan kehon yhdeksi rennoksi mutta voimakkaaksi kokonaisuudeksi. Harjoitus tuottaa kokemuksen, jota voidaan kutsua ”sisäiseksi voimaksi”. Seuraavaksi edetään liikkeeseen harjoittelemalla systemaattisesti keskilinjän perusliikkeet: avautuminen ja sulkeutuminen (kohoaminen ja vajoaminen), painonsiirto ja kierto. Tämä tehdään ensin ilman käsiä, jotta liike pysyy vartalossa. Kädet otetaan mukaan vasta seuraavassa vaiheessa. Kuvasin jo keskilinjän perusliikeharjoitukset luvussa III, jossa opetin myös hahmottamaan keskilinjän kynänä, jolla voi piirtää lattiaan viivoja. Kuvaan seuraavassa samat harjoitukset, mutta nyt liikkeet tehdään vastuksen mielikuvalla. Tämä lisää harjoitukseen voiman tuntemuksen ja tulet selkeämmin tietoiseksi, miten voima liikkeeseen syntyy. Kun teet keskilinja-harjoituksia, pidä keskilinjän kynä aina yhtenäisenä. Älä anna sen katketa lantion kohdalta. Silloin kehosi pysyy koko ajan yhtenäisenä ja hyvässä pystylinjauksessa.

Harjoitus 2.

Painonsiirto. Seiso hieman normaalia leveämmässä perusasennossa. Piirrä keskilinjän kynällä lattiaan viiva siirtämällä painoa jalalta toiselle (luku 3, kuvat 26–27). Kuvittele, että keskilinjasi on vajonnut maan sisään ja joudut käyttämään jonkin verran voimaa, että saat raahattua sitä maata pitkin. Ajatuksena on synnyttää mielikuvalla liikkeeseen vastus. Yksi mielikuva on, että liikutat keskilinjaasi tervassa.

Harjoitus 3.

Vartalon kierto. Piirrä keskilinjän kynällä lattiaan pistettä kiertämällä vartaloa puolelta toiselle (luku 3, kuvat 30–31). Kuvittele, että keskilinjasi on juuttunut maahan kiinni, jolloin saat jälleen vastuksen mukaan liikkeeseen.

Harjoitus 4.

Avautuminen ja sulkeutuminen. Tämä tarkoittaa keskilinjän vajoamista ja kohoamista (luku 3, kuvat 32–33). Kuvittele, että painat keskilinjän kynän maan sisään ja nostat sen ylös. Anna selän toimia liikkeessä jousen tavoin. Jos kuvittelet, että keskilinjassa on poikkipuu hartioiden kohdalla ja vajotessasi painat keskilinjaa maan sisään myös tämän poikkipuun avulla, saat helpommin selän mukaan liikkeeseen. Kuvittele nytkin, että painat keskilinjasi saveen tai tervaan, niin saat mukaan vastuksen tunnun.

ASKEL 3. KESKILINJAN PERUSLIIKKEET JALKA EDESSÄ.

Sekä arjessa että liikunnassa ja urheilussa koko kehon mekaniikkaa käytetään yleensä dynaamisissa tilanteissa, joissa on otettu tai otetaan askel johonkin suuntaan. Siksi keskilinjän perusliikkeet pitää hahmottaa huolellisesti myös tässä asennossa.

Harjoitus 5.

Painonsiirto. Ota askel eteen. Ojenna itsesi ensin suoraksi ja vajoa sitten hieman alas taivuttamalla polviasi. Aseta samalla lantiosi, hartialinjasi ja pääsi neutraaliasentoon. Tämä on perusasento, jota monissa kiinalaisissa taidoissa kutsutaan ”jousipyssyasennoksi” (kuva 5).



Kuvittele keskilinja kynäksi kuten edellisissä harjoituksissa. Piirrä sitten keskilinjalla liike eteen ja taakse siirtämällä painoa jalalta toiselle (kuvat 6–7). Pidä huolta, että keskilinja pysyy pystyssä. Ota mukaan vastus kuvittelemalla, että joudut liikuttamaan

maahan vajonnutta keskilinjaasi savessa tai tervassa. Tule tietoiseksi, miten liike syntyy jalkojen voimasta ja miten voiman käyttö muuttuu, kun liikesuunta vaihtuu. Tee harjoitus myös toinen jalka edessä.



Harjoitus 6.

Kiertoliike. Lähde liikkeelle paino tasan kummallakin jalalla. Kuvittele jälleen, että keskilinjasi on uponnut maahan ja sitä on vaikea kiertää. Kierry sitten oikealle ja vasemmalle keskilinjasi ympäri (kuvat 8–9). Aisti, miten kiertoliike syntyy jalkojen voimasta. Kun kierryt sivulle, huomaa miten etujalkasi polvi seuraa helposti liikkeen perässä ja menetät polven linjauksen. Pidä siis polvi liikkeen aikana eteenpäin suuntautuneena. Tee harjoitus myös toinen jalka edellä.



Harjoitus 7.

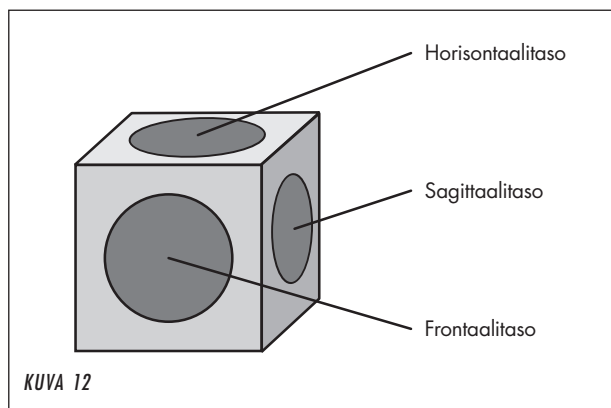
Avautuminen ja sulkeutuminen. Kuvittele edelleen, että seisot savessa. Paina keskilinjasi maan sisään ja nosta se ylös (kuvat 10–11). Ota saven mielikuvasta vastus liik-

keellesi. Ota mukaan myös selän elastinen ojentuva ja sulkeutuva liike. Tee harjoitus myös toinen jalka edessä.

ASKEL 4. PIIRRÄ PAINOPISTEELLÄ SAGITTAALI-, FRONTAALI- JA HORIZONTAALIYMPYRÄT ILMAN KÄSIÄ.

Luonnollinen liike on aina kolmiulotteinen. Tämä tarkoittaa, että keskilinjan liikkeet kulkevat usein yhdessä erilaisina yhdistelminä. Vain harvoissa liikkeissä käytämme yksinomaan yhtä keskilinjan liikettä. Esimerkki tällaisesta liikkeestä voisi olla rei-
än tekeminen maahan rautakangella. Tällaisessa liikkeessä keho on hyvin puhtaasti vain avautuvassa ja sulkeutuvassa liikkeessä. Kiertoa ja painosiirtoa ei ole mukana. Kun rautakanki nostetaan ylös, jalat, selkä ja kädet ojentuvat ja iskettäessä kanki alas, kaikki jouset sulkeutuvat.

Liikkeen kolmiulotteisuus hahmotetaan yleensä kolmen tason avulla. Tasoja kutsutaan sagittaali-, frontaali- ja horisontaalitasoiksi. Kuva 12 kuvaa nämä tasot. Jokaiselle tasolle on kuvassa piirretty ympyrä. Kiinalaisten kamppailutaitojen perin-
teet sisältävät nerokkaan tavan kolmiulotteisen koko kehon liikkeen hahmottamiseksi ja opettelemiseksi. Tässä menetelmässä asetetaan kehon painopiste liikkeen keski-
kohdaksi ja opetellaan piirtämään kehon painopisteellä systemaattisesti kaikki nämä ympyrät. Painopisteen tietoinen hallinta ja sen piirtämät ympyrät tuovat sitten auto-
maattisesti mukanaan jalkojen ja koko kehon jousten oikean liikemekanikan kolmi-
ulotteiseen ja monimutkaiseen liikkeeseen.



Kuvatessani luvussa II asahin perusliikesarjaa viittasin usein kehon painopis-
teen liikkeisiin. Ajatus tietoisesta painopisteen hallinnastasta ei ole tuttu länsimaises-
sa liikunnassa. Liikkeen kuvauksissa voi nähdä joskus maininnan vaikkapa painopis-
teen pudottamisesta, mutta mitään systemaattisia harjoitusmenetelmiä painopisteen
tietoiseen hallintaan ei ole. Ajatustapa ja siihen liittyvä mekaniikka pitää siis opetella.
Kehon massan painopiste sijaitsee suunnilleen keskilinjalla ristiluun yläreunan edes-
sä. Opetin kolmannessa luvussa keskilinjaharjoitteiden yhteydessä harjoituksen, jolla
etsitään pään ja vatsan keskipisteet ja piirretään keskilinja näiden pisteiden kautta
(keskilinjaharjoitus 1). Tässä harjoituksessa löydetty vatsan keskipiste on tarpeeksi
lähellä koko kehon massan painopistettä. Käytä tätä pistettä liikkeen keskuksena,
kun liikutat painopistettäsi piirtämällä sillä ympyröitä tai kaaria. Kiinalaisissa tai-

doissa tähän alueeseen viitataan nimellä ”dan-tien”. Japanilaisissa taidoissa puhutaan ”tandenista”.

Harjoitus 8.

Piirrä painopisteellä sagittaaliympyrä tasaseisonnassa. Voit asettaa näiden harjoitusten ajaksi toisen kämmenesi alavatsalle ja toisen käden selän vastaavalle kohtaa selkäsi, jotta hahmotat liikkeen selkeämmin.



KUVA 13



KUVA 14



KUVA 15

Tuo painopiteesi edestä alas, takaa ylös ja etsi painopiteen ympyrä- tai pystyellipsiliike (kuvat 13–15). Ole samalla tietoinen siitä, että painopiteen pudottaminen lähtee aina polvien taivutuksesta ja ylösnousu saa voimansa jalkojen ojentumisesta. Ole samalla tietoinen selän jousimaisesta avautumisesta ja sulkeutumisesta ja lantion liikkeestä keskialueensa ympärillä. Lantio on keskellä neutraaliasennossa mutta elää liikkeessä luonnollisella tavalla eteen ja taakse neutraaliasennon ympärillä. Huomaa,

että liike koostuu keskilinjän kannalta painonsiirrosta eteen ja taakse päkiän ja kantapään välillä sekä keskilinjän vajoavasta ja kohoavasta liikkeestä, siis avautumisesta ja sulkeutumisesta. Vaihda myös liikesuunta.

Harjoitus 9.

Piirrä painopisteellä frontaaliympyrä. Tee harjoitus hieman leveämmästä asennosta. Tuo paino toiselle jalalle, vajoa ja siirrä paino alhaalla toiselle jalalle, mistä kohoat ylös ja siirrät painon taas toiselle jalalle (kuvat 16–18). Näin painopisteesi piirtää ilmaan frontaaliympyrän tai ellipsin. Huomaa, että liike koostuu keskilinjän kannalta painonsiirrosta jalalta toiselle ja koko kehon sulkeutumisesta ja avautumisesta. Vaihda myös liikesuunta.



Harjoitus 10.

Piirrä painopisteellä horisontaaliympyrä. Tuo paino toisen jalan kantapäälle, siirrä se sieltä toisen jalan kantapäälle, sieltä edelleen päkiälle ja sieltä toisen jalan päkiälle jne.

Piirrät nyt painopisteellä vaakaympyrää (kuvat 19–21). Keskilinjän kannalta kyse on painonsiirrosta eteen, taakse ja sivuille. Vaihda myös liikesuunta.



ASKEL 5. PIIRRÄ PAINOPISTEELLÄ SAGITTAALI-, FRONTAALI- JA HORIZONTAALIYMPYRÄT KÄDET MUKANA.

Tässä vaiheessa kädet otetaan mukaan liikkeeseen ja koko kehon liikemekaniikka alkaa olla valmis tasaseisonnassa. Tässä vaiheessa harjoitellaan, miten painopisteen eri ympyrät liittyvät siihen, mitä teemme käsillä. Harjoituksessa opetellaan sitä, miten painopisteen ympyrä siirtyy käsien ympyräksi ja miten koko kehon liike syntyy painopisteen liikkeestä.

Harjoitus 11.

Piirrä käsillä sagittaaliympyrä. Asetu ”kannattele palloa rinnan edessä” asentoon. Tee käsistäsi suljettu ympyrä asettamalla sormet kiinni toisiinsa.

Vaihe A. Lähde piirtämään painopisteelläsi sagittaaliympyrää niin kuin harjoituksessa 8, mutta älä tee käsillä vielä mitään. Tule tietoiseksi, miten liikkeesi synnyttää myös käsiisi sagittaali-ympyrän (kuva 22). Vaihda myös liikesuunta.

Vaihe B. Jatka liikettä kuin edellä, mutta ota mukaan myös käsien liike. Kuvittele, että pyörität veiviä edessäsi (kuvat 23–24). Tule tietoiseksi, miten veivin pyörittämisen voima tulee koko kehosi läpi jaloista ja selästä käsiin ja miten painopisteesi piirtää edelleen pysty-ympyrää. Voit myös huomata, että kehon elastisesta rakenteesta johtuen painopisteesi kulkee hieman edellä ja ikään kuin vetää perässään käsien liikkeen. Käsien liike on ikään kuin kuminauhan päässä, koska keho toimii jousimaaisesti joka kohdastaan. Säilytä liikkeen aikana hartiarenkaan neutraaliasento ja käsien pyöreät linjaukset.



KUVA 22



KUVA 23



KUVA 24

Käsien pysty-ympyrän mekaniikka on nyt valmis. Käytät tätä liikemekaniikkaa, jos oikeasti pyörität veiviä kaksin käsin koko kehon voimalla.

Harjoitus 12.

Piirrä käsillä frontaaliympyrä. Elokuivassa Karate Kid Mr. Miyagi opetti Daniel-sanille koko kehon liikemekanikkaa laittamalla Daniel-sanin vahaamaan autoa uudelleen ja uudelleen. Tässä työssä kädet piirtävät jatkuvasti ympyröitä. Tässä harjoituksessa kuvittelemme, että pesemme isolla sienellä edessämme olevaa ikkunaa laajalla pyöreällä liikkeellä.

Vaihe A. Aseta jalat normaalia leveämpään asentoon ja kädet ”kannattele palloa”-asentoon. Aseta sormet toistensa päälle ja käännä kämmenet eteenpäin ikään kuin painaisit sienen edessäsi olevaa ikkunaa vasten. Lähde siitä pyörittämään painopisteelläsi frontaaliympyrää tekemättä käsilläsi vielä mitään (kuva 25).



Huomaa, miten kädet piirtävät myös omaa ympyräänsä. Jotta saisimme käsien liikkeen mukaan koko kehon voiman, siihen on lisättävä vielä vartalon kiertoliike.

Vaihe B. Jatka painopisteen frontaaliympyrää, mutta lisää painonsiirtoon myös

vartalon kierto. Kun tuot painon vasemmalle, myös kierryt vasemmalle ja tuodessasi painon oikealle, myös kierryt oikealle (kuva 26).

Vaihe C. Anna viimeksi myös käsien voiman tulla mukaan liikkeeseen ja jatka liikettä luonnollisella käsien pysty-ympyrällä, jonka voima tulee nyt koko kehosta: painopisteen siirrosta, kierrosta ja avautumisesta ja sulkeutumisesta (kuva 27). Harjoittele kaikki vaiheet kumpaan suuntaan.

Käsien frontaaliympyrän liikemekaniikka on nyt valmis.

Harjoitus 13.

Piirrä frontaaliympyrä yhdellä kädellä. Edellisen harjoituksen merkityksen ymmärtää parhaiten, jos piirtää ilmaan ympyrän yhdellä kädellä. Liike pitää sisällään mailaa käyttävien pelien perustavan liikemekaniikan.



Tee harjoitus kuten edellä, mutta vain toisella kädellä. Aseta kämmenesi niin, että peukalosi osoittaa ylöspäin. Kun teet liikettä näin, huomaat, että pyörittäessäsi kättäsi kämmen edellä kyseessä on mailapeliä kämmenlyönnin mekaniikka (kuvat

28–31). Vaihda sitten suuntaa ja pyöritä kättä käden selkä edellä. Huomaa, että kyseessä on nyt rystylyönnin mekaniikka (kuvat 32–35).



Harjoitus 14.

Piirrä käsillä horisontaaliympyrä. Levittäessään pyöreällä liikkeellä vahaa auton konepellille Daniel-san harjoitteli käsien horisontaaliympyrän liikemekaniikkaa. Voit kuvitella, että peset pöydän pintaa sienellä laajalla ympyräliikkeellä. Hyvä mielikuva on myös pyörittää myllynkiveä kaksin käsin.

Aseta jalat normaalia vähän leveämpään asentoon ja kädet ”kannattele palloa”-asentoon. Aseta sormet toistensa päälle ja käännä kämmenet alaspäin.

Vaihe A. Lähde pyörittämään painopisteelläsi vaakaympyrää. Huomaa, miten kätesi tekevät myös vaakaympyrää (kuva 36).

Vaihe B. Ota liikkeeseen mukaan myös vartalon kierto (kuva 37).

Vaihe C. Ota lopuksi liikkeeseen mukaan myös käsien luonnollinen liike (kuva 38).

Huomaa, miten liikkeessä yhdistyvät painon siirto, kierto ja avautuminen ja

sulkeutuminen. Harjoittele liike kumpaankin suuntaan. Käsien horisontaaliympyrän liikemekaniikka on nyt valmis.



ASKEL 6. PIIRRÄ PAINOPISTEEN SAGITTAALI-, FRONTAALI- JA HORISON- TAALIYMPYRÄT JALKA EDESSÄ ASKELEESSA.

Seisomme harvoin tasaseisonnassa jalat rinnan toimiessamme aktiivisesti koko kehon mekaniikalla. Yleensä olemme ottaneet askeleen tai teemme liikkeen askeleen aikana. Siksi on hyödyllistä opetella edellä kuvatut painopisteen kolme perusympyrää myös askeleessa.

Harjoitus 15.

Sagittaaliympyrän liikemekaniikka askeleessa. Lähde liikkeelle edellä kuvatusta ”jou-
sipyssyasennosta”. Aseta kätesi eteesi ”kannattele palloa” -asentoon. Yhdistä sormesi
ja käännä kämmenet alaspäin, jolloin olet valmiina ikään kuin pyörittämään veiviä.

Vaihe A. Piirrä painopisteelläsi sagittaaliympyrä. Huomaa, miten liikkeessä

yhdistyvät keskilinjän kannalta painon siirto eteen ja taakse sekä koko kehon avautuminen ja sulkeutuminen. Huomaa, miten kädet piirtävät myös sagittaaliympyrää. Vaihda myös liikesuunta (kuva 39).

Vaihe B. Ota mukaan luonnollinen käsien liike, jolloin myös käsien jouset avautuvat ja sulkeutuvat (kuvat 40–41). Pyörität nyt veiviä koko kehon mekaniikalla. Ole tietoinen, miten liike syntyy kaikkien kehon jousten avautumisen ja sulkeutumisen voimasta. Harjoittele liike kumpaankin suuntaan.



Harjoitus 16.

Frontaaliympyrän liikemekaniikka askeleessa. Ota ”jousipyssyasento”. Tee muuten sama harjoitus kuin edellä, mutta ota mukaan keskilinjän kiertoliike. Kätesi pesevät tässä harjoituksessa seinää, joka on vieressäsi jalkojesi suuntaisena (kuvat 42–45).





KUVA 44



KUVA 45

Harjoitus 17.

Frontaaliympyrän liikemekaniikka yhdellä kädellä. Tee edellinen harjoitus vain yhdellä kädellä, niin näet harjoituksen yhteyden kämmen- ja rystilyöntiin, mutta nyt asentosi on sovellettavissa helpommin mailapelien kämmen- ja rystilyöntien asentoihin.

Harjoitus 18.

Frontaali kahdeksikon liikemekaniikka. Tee edellinen harjoitus, mutta piirrä kädellä kahdeksikkoo (kuvat 46–51). Huomaa, miten harjoitus yhdistää kämmen- ja rystilyönnin mekaniikan. Pidä huolta, että kahdeksikon kummatkin lenkit toteuttavat koko kehon mekaniikkaa. Painopisteesi piirtää liikkeessä myös kahdeksikon ja synnyttää käsien liikkeet, vetää ikään kuin käsien liikettä perässään.



KUVA 46



KUVA 47



KUVA 48



KUVA 49



KUVA 50



KUVA 51

Harjoitus 19.

Horisontaaliympyrän liikemekaniikka askeleessa. Harjoitus on sama kuin 14, mutta jalkasi ovat nyt askeleessa, jolloin painon siirto eteen ja taakse on helpompi tehdä (kuvat 52–54). Ole tietoinen, miten liikkeessä painon siirto, kierto ja avautuminen ja sulkeutuminen liittyvät yhdeksi koko kehon voimakkaaksi liikkeeksi. Tee harjoitus kumpaankin suunta. Tutki myös variaatioita vaihtamalla käsien korkeutta. Vertaa, miten liike syntyy, kun peset pöytää, jonka pinta on kasvojesi tasalla liikkeeseen, joka syntyy, kun pöydän pinta on lantiosi tasalla.



KOKO KEHON LIIKEPERIAATTEITA

Olen edellä kuvannut koko kehon liikemekanikan rakentamisen vaihe vaiheelta. Kun opit käyttämään koko kehon laajuista liikettä, opit samalla toteuttamaan automaattisesti siihen liittyviä periaatteita, joista seuraavassa kymmenen keskeistä.

1. Jos yksi kehon osa liikkuu, koko keho liikkuu.

Tämä periaate toteaa, että paikallista liikettä ei ole. Voima otetaan aina yhdistetystä kehosta ja sen liikkeestä. Normaalisti olemme tottuneet tekemään asioita käsillämme. Siksi opitellessamme koko kehon liikemekanikkaa, otamme aluksi kädet kokonaan pois pelistä. Harjoittelemmekin keskilinjaa ja painopisteen liikkeitä ilman käsiä. Voimantuoton kannalta käsien voima on pienin, jos vertaamme sitä vartalon ja jalkojen voimaan. Tästä huolimatta olemme tottuneet työskentelemään suurimmaksi osaksi

vain käsillämme. Ilman käsiä tapahtuva harjoittelu nostaa tietoisuuteen jalkojen ja vartalon käytön liikkeiden perustavana voimanlähteenä.

2. Jos käsi/väline tekee alakaaren, painopiste tekee alakaaren.

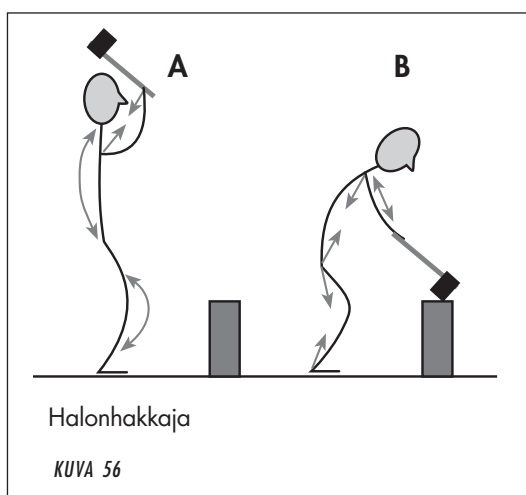
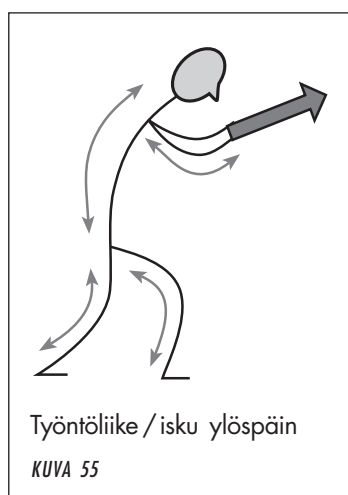
Itämaisissa kamppailutaidoissa puhutaan usein liikkeen juuresta ja liikkeen juurruttamisesta. Liikkeen juuri pitää tuntoa. Juurella tarkoitetaan tässä maan vastavoiman tunnistamista jaloissa. On tultava tietoiseksi siitä, miten liike saa vastavoimansa maasta. Kyse on suljetusta kineettisestä ketjusta ja siitä, miten tämän ketjun pitää nojata maahan. Painopisteen alakaari tarkoittaa painopisteen pudottamista niin, että jalat voivat ponnistaa liikkeeseen. Silloin maan vastavoima tuntuu jaloissa. Jotta jaloilla voi ponnistaa, ne pitää ensin taivuttaa. Dynaamisessa liikkeessä se tarkoittaa yleensä, että vartalon painopiste siirtyy samalla, jolloin painopiste piirtää alakaaren. Painopisteen alakaari aktivoi jalan jousen mukaan liikkeeseen.

3. Jos jokin kehon osa piirtää ympyrän, painopiste piirtää ympyrän.

Tämä periaate oikeastaan yhdistää kaksi edellistä. Yhdistetty keho on liikkeessä kokonaisena, painopiste piirtää pyöreää liikettä ja aktivoi näin kaikki kehon kolme joustia. Kehon elastisesta rakenteesta johtuen painopisteen ympyrä kulkee edellä verrattuna esimerkiksi käsien piirtämään ympyrään. Painopiste vetää jousen tai kuminauhan lailla muut kehon osat perässään. Ympyröiden rytminen ero ei kuitenkaan saa olla liian iso, jotta kehon yhteyks ei katkea.

4. Jos käden/välineen/liikkeen suunta on ylöspäin, kyse on jalkojen ja selän avautuvasta liikkeestä. Kineettinen ketju ottaa tuen maasta.

Periaate kuvaa esimerkiksi tunkin toimintatavan. Keho on pitkä vipuvarsijärjestelmä, joka pitenee ja lyhenee. Jos käsistä esiin tuotavan voiman (työntö/lyönti) vektorin suunta on lattiaan nähden yli 90 astetta, on kehon kaikki jouset avautuvassa liikkeessä. Voima suuntautuu siis ylös tai yläviistoon. Samalla kehon linjaus on asetettava maasta lähtien optimaaliseksi voiman suuntaan nähden (kuva 55). Työnnöt, ylöspäin suuntautuvat lyönnit ja vastaavat liikkeet toteuttavat tätä mekaniikkaa.

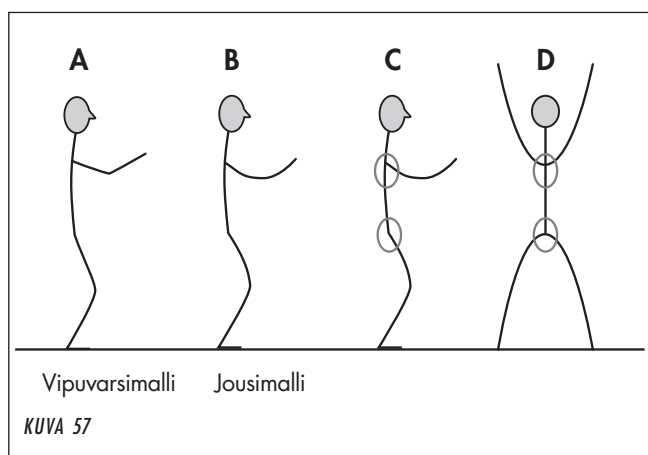


5. Jos käden/välineen liikkeen suunta on alaspäin, kyse on jalkojen ja selän sulkeutuvasta liikkeestä. Kineettinen ketju on avoin mutta toimii yhtenäisesti ja on ”sisäisesti tuettu”.

Tässä tilanteessa käsistä esiin tuotavan voiman vektorin suunta on vähemmän kuin 90 astetta eli voima tuotetaan alaviistoon. Alaviistoon tuotettavaa voimaa ei voi tukea maasta, jolloin kyse on avoimesta kineettisestä ketjusta. Kädestä ulos tulevaan voimaan voidaan ottaa silloin tuki vain painopisteen alas (tai voiman suuntaan) putoavasta voimasta. Näin koko kehon paino saadaan liikkeen päälle. Tässä tilanteessa kyse on jalkojen ja vartalon sulkeutumisesta. Ohjatessaan ja tuottaessaan voimaa kädet sen sijaan ovat avautuvassa liikkeessä. Kuva 56 kuvaa tätä tilannetta. Halonhakaaja ojentaa itsensä valmistautuessaan iskuun. Iskun aikana jalkojen ja selän jouset sulkeutuvat, mutta käden jouset avautuvat.

6. Kehon kolme joustia avautuvat ja sulkeutuvat funktionaalisesti tehtävän ja voiman suunnan mukaan. Esimerkiksi jalat ja selkä voivat avautua mutta kädet sulkeutua tai jalat ja kädet voivat sulkeutua mutta selkä avautua.

Kuudes periaate yhdistää kaksi edellistä. On huomattava, että kehon omat liike-mallit ovat hyvin monimutkaisia ja erilaiset biomekaaniset mallit, myös nyt käsiteltävä, ovat aina puutteellisia. Ihmisen tukirangassa yhdistyvät sekä vipuvarsijärjestelmä että jousijärjestelmä (kuva 57). Jalat ja kädet ovat vipuvarsia, selkä on jousi.



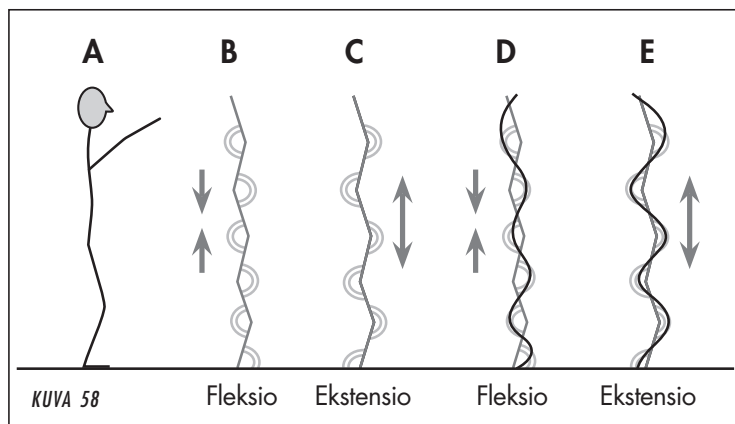
Jos siis käytämme biomekaanisena mallinamme vipuvarsimallia tai jousimallia, joudumme tekemään kompromisseja. Nyt käsillä oleva jousimalli ei pyri pelkästään kuvaamaan kehon toimintaa vaan antamaan myös kokemuksellisen mallin harjoittelulle. Mallin esittämät kolme avautuvaa ja sulkeutuvaa jousistoa voidaan harjoituksella myös kokea elastista, jousimaista, koko kehon voimaa välittävänä järjestelminä.

Kuvaan seuraavassa tilanteen, jossa jalkojen ja käsien jouset sulkeutuvat, mutta selkä avautuu. Tämä kuvaus antaa välineet myös muiden vastaavien tilanteiden ymmärtämiseksi, missä kehon jousisto toimii yhtenäisenä, mutta monimutkaisena kokonaisuutena. Kuvasin luvussa III sivulla 118 harjoituksessa 3, miten kineettistä ketjua voi seurata tietoisesti. Harjoituksessa istutaan tuolilla ja etsitään jalkojen sulkeutuva liike, fleksiokaava, ja seurataan sitä aina päälakeen asti.

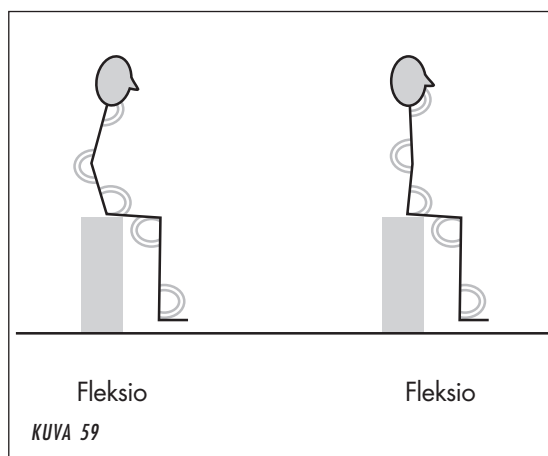
Harjoitus saattoi tuntua hämmäntävältä, koska siinä jalat ovat sulkeutumis-

liikkeessä (fleksio), mutta tämä aiheuttaa kehon ojentumisen pystyyn (ekstension). Totean harjoituksen lopussa, että olet aktivoinut fleksiokaavan. Todellisuudessa siis fleksiokaavan aktivoiminen koko kehossa, myös selässä, ojentaakin selän. Tässä tuntuu olevan ristiriita.

Kuvassa 58 kuvataan fleksio- ja ekstensiokaavat vipuvarsijärjestelmässä.



Supistuva lihas taivuttaa nivelkulman. Jos supistuva lihas on nivelkulmaan nähden sen sisäpuolella, tapahtuu vipuvarsijärjestelmän supistuminen, fleksio (b). Jos supistuva lihas on nivelkulman ulkopuolella, vipuvarsijärjestelmä pitenee eli tapahtuu ekstensio (c). Malli osoittaa, että lihastoimintaketjuajattelussa fleksio- ja ekstensiokaavat kulkevat systemaattisesti ristiin nivelten puolelta toiselle (d ja e). Malli osoittaa samalla, että esimerkiksi Myersin lihastoimintaketjumalli (Anatomical Trains) ei ole funktionaalinen, kehon voimantuottoa kuvaava malli, vaikka sitä niin näytetään tulkitsevan jopa aivan uudessa biomekaniikan oppikirjassa.²⁴ Funktionaalinen lihastoimintaketjumalli noudattaa edellä kuvattua fleksio- ja ekstensiokaavaa.



Kuvassa 59 kuvataan tilannetta, jossa fleksiokaavan aktivoiminen ojentaakin selän, eli kun jalkojen jouset sulkeutuvat, selän jousi avautuu. Tee uudelleen sivun 118 har-

joitus 3. Ota harjoitukseen mukaan myös kädet. Istu hyvässä asennossa. Aseta kädet eteesi ”kannattele palloa”-asentoon. Käännä kämmenet alaspäin. Kuvittele, että kätesi lepäävät pöydän pinnalla ja alat hitaasti mielikuvassa vetää pöytää käsilläsi itseäsi kohti. Ota mukaan pieni liike. Huomaa, miten myös jalkasi tulevat mukaan vetoon ja polvien ja lonkkien koukistajat alkavat aktivoitua. Koko fleksioketju alkaa aktivoitua. Mutta mitä tapahtuu selällesi? Huomaat, että se alkaa hieman ojentua. Jalkaasi ja kätesi ovat sulkeutuvassa liikkeessä (fleksio), mutta selkäsi ojentuvassa (ekstensio). Tämä johtuu siitä, että lähtöasentosi muistuttaa enemmän kuvan 59 mallia a. Kun tässä asennossa fleksiokaava aktivoituu, se tarkoittaaakin selän ojentumista, koska se lähtötilanteessa on jo sulkeutunut. Harjoitus tuo siis muutoksen kuvan 59 mallista a malliin b. Aktivoituva lihastoimintaketju on fleksioketju, mutta se saa aikaiseksi selän ojentumisen. Kyse on itse asiassa terminologiasta. Fleksiokaava muuttuukin selässä ekstensiokaavaksi, koska lähtötilanne selässä on jo fleksio.

Selkeämpi kuvaustapa on puhua jousten avautumisesta ja sulkeutumisesta. Edellisessä tilanteessa käsien ja jalkojen jouset sulkeutuvat, mutta selän jousi avautuu.

7. Vartalon eri puolet voivat sulkeutua ja avautua eri tahtiin. Lihastoimintaketjujen fleksio- ja ekstensiomalli kuvaa hyvin avautumisen ja sulkeutumisen mekaniikkaa. Vartalon oikealla ja vasemmalla puolen on oma ketjunsä, jotka toimivat myös ristiin. Tämä periaate on tarkennus edelliseen. Kuvaan periaatteen harjoituksen avulla.

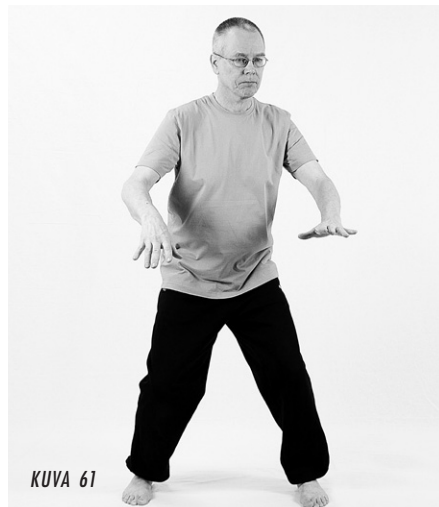
Harjoitus 20.

Vaihe A. Ota leveä seiso. Aseta kädet ”kannattele palloa”-asentoon. Siirrä paino vasemmalle jalalle ja paina oikea kämmen kohti lattiaa. Siirrä sitten paino oikealle jalalle ja paina vasen kämmen kohti lattiaa. Toista rauhallisessa tahdissa. Tule tietoisiksi, miten vuorotellen toinen jalka ja käsi sulkeutuvat ja avautuvat ja yhtä aikaa vartalon vastakkainen puoli sulkeutuu ja avautuu.

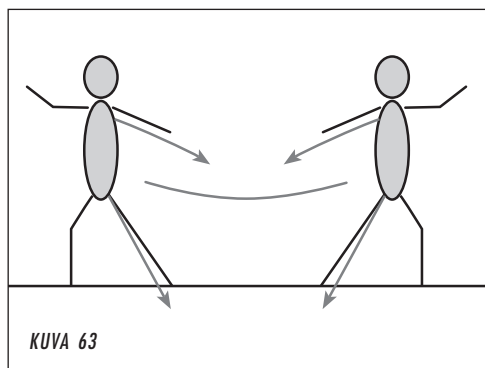
Vaihe B. Jatka liikettä, mutta avaa käsiäsi enemmän sivuille ja ota mukaan myös vartalon kiertoliike. Painonsiirron aikana painopiste tekee alakaaren ja vartalo kiertyy sivulle (kuvat 60–62).



KUVA 60



KUVA 61



Kuva 63 näyttää, miten tässä harjoituksessa saman puolen käsi ja jalka ovat avautuvassa vaiheessa, mutta samalla vartalon vastakkainen puoli myös avautuu, eli avautuva ja sulkeutuva voima kulkevat vartalossa ristiin.

8. Funktionaalinen keskilinja toimii aina koko kehon liikemekanikan ytimessä. Kehon linjaus asetetaan aina voiman suunnan mukaisesti.

Tämä periaate korostaa tietoisuutta kehon linjauksesta voiman suunnan suhteen. Yksi voiman linja kulkee aina pääläestä ylös keskilinjan suuntaisesti. Tämä vahvistaa kehon yhtenäisyyden kokemusta. Päälaen hienovaraiseen kohottamiseen liittyy myös koko kehon alueella hienovarainen avautumistuntemus.

9. Täydennä kaareva (käden/välineen/mailan) liike koko ympyräksi, niin löydät liikkeen mekaniikan. Näin löydetystä liikemekanikasta voit kehittää virtaavan harjoituksen, jossa mekaniikka syväopitaan.

Tämän periaatteen toteuttaminen vaatii hyvää koko kehon liikemekanikan taitoa. Kyse on itse asiassa kokemuksellisesta liikeanalyysistä omalla keholla. Voit käyttää sitä joko opitellessasi itse uutta liikuntamuotoa tai välineen käyttöä tai analysoidessasi mitä tahansa liikettä, mikä pitäisi tehdä koko kehon mekaniikalla. Harjoituksessa 17 on esimerkki tästä periaatteesta.

Jos otat tarkastelun kohteeksi esimerkiksi tenniksen rystylyönnin, teet lyönnin liikeradan, mailan alakaaren uudelleen ja uudelleen edestakaisin. Voit tehdä sen mailan kanssa tai ilman. Kun sitten täydennät tämän kaaren koko ympyräksi ja annat myös kätesi piirtää koko ympyrän, olet löytänyt rystylyönnin koko liikemekanikan, jossa on mukana koko kehon avautuvat ja sulkeutuvat voimat, painon siirrot ja kierrot. Voit opetella rystylyönnin liikemekanikkaa toistamalla tätä painopisteen johtamaa ympyrää uudelleen ja uudelleen jatkuvana virtana pelkällä kädellä. Näin syntyy harjoitus, jonka avulla saat tehtyä rystylyönnin liikemekanikan toistoja helposti ilman mailaa ja ilman palloa satoja kertoja peräkkäin. Voit myös hidastaa liikkeen ja tulla niin paremmin tietoiseksi liikemekanikan yksityiskohdista ja korjata niissä havaitsemiasi virheitä.

Tässä kuvattua ajatustapaa soveltamalla on mahdollista analysoida esiin monen lajin perusmuodot ja niihin liittyvät liikeperiaatteet, kehittää niihin edellä kuvatun laiset virtaavat liikeharjoitteet ja opetella näin lajiin liittyvä kokemuksellinen biomekaniikka.

Otin edellä esimerkiksi tenniksen. Tenniksen kohdalla se tarkoittaisi kolmea koko kehon liikettä noudattavaa ympyränmuotoista periaateharjoitusta: yksi kämmenlyöntiin, yksi rystylyöntiin ja yksi syöttöön.²⁵

Kehon liike on virtavaa ja dynaamista ja muodostuu erilaisista kaarista ja ympyröistä. Ajatus liikkeen alku- ja loppupisteestä on puutteellinen ja johtaa helposti myös puutteellisen liikeanalyysiin. Pyri näkemään kehon liikkeessä sen virtaava ja dynaaminen luonne. Edes paikallaan seistessämme emme ole täysin liikku-mattomassa tilassa. Raajamme ovat toisesta päästään kiinnittyneitä vipuvarsia, jotka liikkuvat heilurin tavoin. Käden ja jalan heilurit ovat kuitenkin kaksiosaisia. Tämä rakenne saa heilurin pään liikkumaan erilaisia kaari ja ympyröitä tai ellipsejä pitkin. Tällaisella rakenteella on hyvin vaikea tehdä suoraa liikerataa. Liikkeemme ovatkin pääasiassa eripituisia ja -suuruisia kaaria. Kaaren täydentäminen ympyräksi paljastaa liikkeen mekaniikan. Kyseenalaista liikeanalyysi, jossa kuvataan liikkeen alku-, keski- ja loppukohta. Etsi mieluummin liikkeen takana oleva liikeperiaate.

10. Mieli ohjaa, keho seuraa. Käytä aina mielikuvia oikean liikemekanikan harjoittelussa.

On vaikeaa muuttaa vuosia tai vuosikymmeniä harjoitettuja tottumuksia, jotka ovat jähmettyneet tiedostamattomiksi keskushermoston ohjaamiksi liikemalleiksi. Mielikuvassa voimme kuitenkin tehdä asioita, joita vielä emme oikeasti osaa. Siksi mielikuvan tukema harjoittelu on tärkeää. Pyri liittämään harjoituksiin aina mukaan mielikuva liikeperiaatteen oikeasta suoritustavasta.

Mielikuvien avulla voimme muokata tiedostamattomia liikemallejamme ja omaksua uusia. Koko kehon liikemekaniikka on suurimmalle osalle meistä uusi tapa liikkua ja sen omaksuminen vaatii paljon harjoitusta. Optimaalisen liikesuorituksen tekeminen mielikuvassa aktivoi keskushermostomme rakenteita, jotka ovat toiminnassa myös varsinaisessa liikkeessä. Huippu-urheilussa menetelmää käytetään systemaattisesti hyväksi. Mielikuvat auttavat koko kehon liikeskeemojen synnyttämisessä. Harjoitus tuottaa kinesteettistä taitoa, joka ei ole lajikohtaista, vaan koko kehon käyttöön liittyvää motorista ydintaitoa, joka siirtyy kaikkeen toimintaamme.

KOKEMUKSELLINEN KINEETTINEN KETJU JA "VOIMA-ASAHI"

Kuvasin edellä koko kehon liikkeeseen liittyvät liikeperiaatteet, mutta jätin yhden periaatteen pois, jota käsittelen nyt omana kokonaisuutenaan. Kyse on siitä, miten jokainen liikkeemme syntyy jännityksen ja rentouden vaihtelun tuloksena. Ajattele työntäväsi autoa ojasta. Koko kehon voiman tuottaminen tällaiseen työntävään liikkeeseen vaatii jalkojen, vartalon ja käsien ojentumista. Se vaatii myös kaikkien ojentavien lihastoimintaketjujen maksimaalista jännitystä aina maasta työnnön kontaktipisteeseen asti. Jalkojen, vartalon ja käsien jouset siis avautuvat ja jännittyvät, kaikki yhtä aikaa, jolloin maksimaalinen voima tulee ulos käsistä.

Kuvasin edellä, miten kehon avautuminen ja sulkeutuminen voidaan kuvata

lihastoimintaketjuajattelussa ekstensio- ja fleksiokaavojen avulla. Työnnössä voiman tuottaa ekstensiokaava, fleksiokaava stabiloi liikkeen.

Kuvasin asahiin liittyvää jännityksen ja rentouden vaihtelun periaatetta jo luvussa III. Kuvassa 86 (sivu 130) esitin, miten harjoituksella pyrimme avaamaan, ikään kuin tekemään tilaa siihen rentouden ja jännityksen vaihteluväliin, jossa kykenemme liikkumaan. Asahi sisältää systemaattisen menetelmän tämän vaihteluvälin avaamiseksi ja samalla koko kehon voimantuoton lisäämiseksi. Kutsun asahin tätä periaatetta ”voima-asahiksi”.²⁶

Voimantuoton ensisijainen periaate on opetella taito aktivoida koko voimantuoton kineettinen ketju ja asettaa se oikeaan linjaukseen tehtävän työn suhteen. Kun tämä on opittu, on opeteltava jännittämään koko voimaa tuottava ketju yhtä aikaa joka kohdastaan. Vasta kolmannella sijalla on lihasten vahvistaminen erillisin voimaharjoittein. Länsimaisessa valmennuksessa siirrytään hyvin nopeasti kohtaan kolme ja hypätään vaiheen kaksi yli. Asahissa keskitymme erityisesti voiman tuoton ensimmäisen ja toisen vaiheen harjoitteluun. Kummatkin vaiheet vaativat ja harjaannuttavat kehotietoisuutta, sitä mitä olen kutsunut kinesteettiseksi taidoksi. Kuvaan seuraavassa neljän vaiheen kautta, miten voima-asahia harjoitellaan.

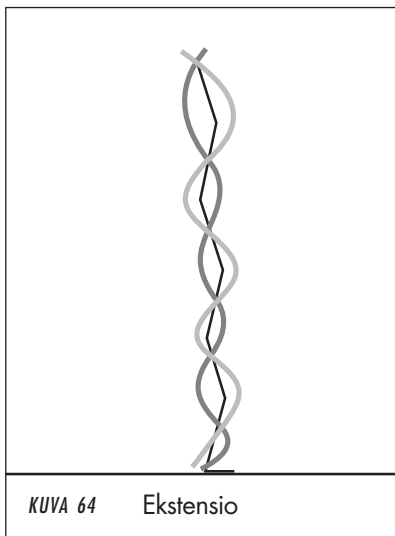
VAIHE 1. ”YHDEKSÄN HELMEN” KINEETTINEN KETJU.

Koko kehon ollessa avautuvassa liikkeessä, kuten työnnössä, on helppo hahmottaa, miten liikkeen kineettinen ketju kulkee jaloista selän kautta käsiin ja työntöpuoleeseen. Jalkojen, selän ja käsien jouset voidaan jakaa kukin kolmeen kohtaan, joiden kautta voima kulkee. Nämä kohdat ovat nilkka, polvi, lonkka, ala-, keski- ja yläselkä, olkapää, kyynärpää ja ranne. Joissakin kiinalaisissa liikkeen biomekaanisissa kuvauksissa näitä kohtia kutsutaan ”yhdeksäksi helmeksi” (kuva 2B). Kun esimerkiksi taijissa voima tuodaan jaloista selän kautta käsiin, se kulkee ”yhdeksän helmen kautta”. ”Yhdeksän helmen”-harjoitus on nerokas tapa tehdä kineettisestä ketjusta tietoinen ja opetella jännittämään se vaihe vaiheelta.

Harjoitus 21.

Tuo voima vaiheittain ”yhdeksän helmen” kautta työntöön. Vaihe A. Seiso asahin perusasennossa, polvet hieman joustavina, keho hyvässä pystylinjauksessa, kädet rentoina vartalon sivuilla. Harjoittele ensin jalkojen jousistoa ojentavaa ja jännittävää venytystä pelkästään jalkojen alueella. Tuo tietoisesti voima ylös jalkapohjista ensin nilkkaan, siitä polviin ja lopuksi lonkkiin (kuva 65). Kyse on siis jalkoja ojentavasta ja samalla vaiheittain jännittävästä liikkeestä. Jalkojen jousi avautuu, jännittyy vaiheittain ja venyy elastisen kuminauhan tavoin. Kun voima on ylhäällä lonkissa, rentoudu, vajoa takaisin perusasentoon ja aloita uusi harjoitus. Samalla kun nostat venyvän jännityksen ylös ”kolmen helmen” kautta, siirrä myös huomiosi keskipistettä nivelestä niveleen. Lausu samalla mielessäsi nivelten nimet tai yksinkertaisesti numerot yksi, kaksi ja kolme. Toista harjoitusta uudelleen ja uudelleen.

Huomaa, että kyse ei ole isometrisestä harjoituksesta, jossa lihaksia jännitetään ja niiden pituus ei muutu. Tässä harjoituksessa lihas jännittyy, mutta sen pituus muuttuu. Kyseessä on dynaaminen harjoitus, jossa ekstensioketju jännittyy, sitä ojentavat lihakset supistuvat, mutta työlle antavat vastavoiman fleksioketjun lihakset, jotka supistuvat, mutta samalla venyvät. Harjoittaja kokee kehonsa elastisena, jousenomaisena, avautuvana ja sulkeutuvana kokonaisuutena.



Kuvassa 64 harjoituksen periaate. Kuvassa vipuvarsijärjestelmä ojentuu, koska ekstensioketjun lihakset supistuvat (musta viiva). Sille vastavoiman antaa fleksioketjun lihaksisto, joka myös supistuu, mutta antaa hieman peräksi, eli supistuessaan koko ketju pitenee (harmaa viiva). Piirros osoittaa myös havainnollisesti, miksi kehon tuntemus harjoituksessa on jousimainen, elastinen.

Tee harjoitus niin, että siirryt tasaisesti rentoudesta venyvään jännitykseen hitaasti ja tietoisesti. Palaa sitten jälleen takaisin hitaasti ja tietoisesti rentoutuneeseen tilaan. Avaat siis tietoisesti rentouden ja jännityksen vaihteluväliä.

Vaihe B. Kun harjoitus onnistuu jaloissa, tuo voima ylös selän jouseen. Tuot nyt siis voiman ylös ”kuuteen helmeen”: nilkka, polvi, lonkka, alaselkä, keskisellä ja yläselkä (kuva 66). Samalla, kun voima siirtyy selästä ylös, selkä hieman ojentuu ja koko keskivartalo jännittyy. Ota mielikuva, että seisot selkä seinää vasten ja painat selän seinään alhaalta, sitten keskeltä ja lopulta ylhäältä. Mielikuva auttaa tuomaan voiman selästä ylös vaiheittain. Voit ottaa harjoitukseen mukaan myös hienovaraisen jalkojen ja selän joustien läpi kulkevan aaltomaisen liikkeen. Huomion keskipiste seuraa jännityksen kulkua ylös. Laske myös helmet mielessäsi esimerkiksi numeroina: 1...2...3...1...2...3.

Vaihe C. Lopuksi tuot voiman myös käsiisi ja ulos sormenpäistä painamalla kämmenet kohti lattiaa (kuva 67). Otat mukaan siis myös käsien kolme niveltä: olkapää, kyynärpää ja ranne. Harjoitus on nyt valmis. Harjoittelet tuomaan voiman lattiasta jalkojen, selän ja käsien kautta sormenpäihin seuraten systemaattisesti liikkeen kineettistä ketjua vaihe vaiheelta, nivel niveleltä. Samalla harjoittelet koko kineettisen ketjun jännittämistä ja rentouttamista vaiheittain. Laske mielessäsi edelleen kaikki ”helmet” samalla kun huomiosi seuraa jännityksen jaloista käsiin etenevää aaltomaista liikettä: 1...2...3...1...2...3...1...2...3 (kuvat 65–67).

Harjoitus on sekä kineettisen taidon harjoitus että jännityksen ja rentouden vaihteluvälin avaamisharjoitus. Harjoitus synnyttää taidon kulkea tietoisesti liikkeen kineettistä ketjua sekä ylös että alas. Sen avulla opitaan vapauttamaan voimaa avautuvaan koko kehon liikkeeseen, mutta sen avulla opitaan myös juurruttamaan voima

takaisin maahan. Liikkeen juurruttamisen taito tarkoittaa sitä, että jos joku työntää sinua, opit ohjaamaan hänen voimansa kontaktipisteestä kineettistä ketjua pitkin maahan ja säilyttämään näin vakaan ja tasapainoisen asennon. Tähän kineettisen ketjun hallinnan ulottuvuuteen ei voi tässä puuttua.



VAIHE 2. KOKO KEHON YHTÄAIKAINEN ELASTINEN JÄNNITYS JA RENTOUS ERI SUUNTIIN

Opit edellisessä harjoituksessa tuomaan jännityksen ja rentouden vaihtelun asteittain ylös kineettistä ketjua. Seuraavaksi harjoitellaan koko kehon jännityksen ja rentouden vaihtelua yhtä aikaa koko ekstensio- ja fleksioketjussa eri suuntiin. Tämä on luonnollinen voimankäytön tapa. Jos työnnät autoa ojasta, et tuo voimaa ylös vaihe vaiheelta vaan asetat kehon hyvään asentoon ja työnnät autoa koko kehollasi jännittäen sen yhtä aikaa joka kohdastaan.

Harjoitus 22.

Työnä lattiaa. Harjoitus on sama kuin edellinen, mutta unohda nyt ”yhdeksän helmeä” ja voiman vaiheittainen ylösnosto. Ajattele, että koko kehosi on yksi jousi, joka ojentuu ja jännittyy työntöliikkeessä yhtä aikaa joka kohdastaan. Suuntaa voima kohti lattiaa. Työnnät siis kummallakin kädellä kohti lattiaa ja avaat samalla kaikki kehon jouset ottamalla mukaan elastisen jännityksen. Rentoudu ja toista (kuvat 68–69). Voit käyttää kaikissa näissä harjoituksissa erilaisia kuminauhamielikuvia. Sijoita mielikuvassa polkupyörän sisäkumi koko kehosi ympäri päästä jalkoihin ja venytä liikkeessä tätä kuminauhaa. Yksi kuminauha voi kulkea aina niskasi takaa käsiisi.

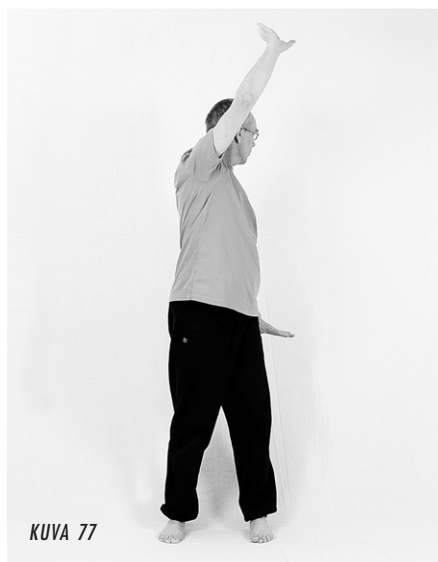
Harjoitus 23.

Työnnä etuseinää. Tee sama harjoitus kuin edellä, mutta suunta on nyt etuseinä. Palauta kädet hieman taakse rentousvaiheessa ja ojenna itsesi työntöön jännitysvaiheessa (kuvat 70–71). Aisti voima koko kehon alueella. Älä ojenna niveliäsi täysin suoriksi, siis lukkoon asti, missään näistä harjoituksista.



Harjoitus 24.

Työnnä kattoa. Tee harjoitus kattoa kohti. Tee harjoitus lyhyellä liikkeellä eli palaa rentousvaiheessa takaisin vain vähän (kuvat 72–73).



Harjoitus 25.

Työnnä yhtä aikaa kattoa ja lattiaa. Ojenna toinen kätesi ylös kattoa kohti ja toinen alas kohti lattiaa. Voit kuvitella käsiesi väliin kuminauhan, jota venytät (kuvat 74–75).

Harjoitus 26.

Kierry ja työnnä kattoa ja lattiaa. Tee sama harjoitus kuin edellä, mutta kierry ensin taakse ja venytä itsesi tässä asennossa. Tee 3–5 toistoa ja kierry toiseen suuntaan (kuvat 76–77).

Harjoitus 27.

Työnnä autoa ojasta. Ota askel eteen. Vajoa ja ikään kuin lataa kaikki kehosi jouset eli sulje ne. Avaa sitten hitaasti koko kehosi jousisto ja samalla jännitä ne koko kehosi alueella. Teet siis työntöliikkeen. Anna painopisteesi piirtää alakaari ja palaa takaisin liikkeen alkuun yläkaarella eli painopisteesi piirtää sagittaaliympyrän. Anna koko kehosi jännittyä työnnössä ja rentoutua painon siirtyessä jälleen taakse (kuvat 78–79).



VAIHE 3. KOKO KEHON AVAUTUVA JA SULKEUTUVA LIIKE YHTÄ AIKAA JOKA SUUNTAAN

Tässä vaiheessa palaamme koko luvun ensimmäiseen harjoitukseen ja siinä harjoitettuun periaatteeseen, jossa kannattelimme palloa rinnan edessä. Kuvittelimme harjoituksessa kiristävämme kehomme ympäri kulkevia kuminauhoja. Edellisen kuvauksen valossa harjoitus tulee nyt paremmin ymmärretyksi. Harjoittelimme siinä koko kehon avautuvaa ja sulkeutuvaa liikettä ja siihen liittyvää jännityksen ja rentouden vaihtelua yhtä aikaa joka suuntaan. Keho voidaan kuvitella ja kokea yhtä aikaa joka suuntaan laajentuvaksi palloksi. Tämä tuo voimakkaan kokemuksen koko kehon ykseydestä ja yhteydestä.

Harjoitus 28.

Tee harjoitus 1, mutta ota nyt mukaan voimakkaammin koko kehon elastinen jännitys, kun työnnät voiman kuminauhoja vasten. Ota myös mukaan koko kehon isompi liike. Kuvittele, että kehosi on pallo, joka laajenee keskustasta joka suuntaan. Anna avautuessasi elastisen jännityksen lävistää koko kehosi. Rentoudu sitten ja anna kehosi sulkeutua. Voiman suunta on siis ulospäin. Kehosi jännittyy avautuessaan ja rentoutuu sulkeutuessaan. Seuraavassa harjoituksessa teemme saman, mutta toisin päin.

Harjoitus 29.

Harjoitus on sama kuin edellä, mutta nyt liikkeen ja jännityksen suunta on sulkeutumisen suunta. Keho rentoutuu avautuvan liikkeen aikana. Kannattele palloa rinnan tai vatsan edessä ja kuvittele elastinen vastus, esimerkiksi ilmapallo, käsiesi ja polviesi

väliin, kanaloitteesi alle ja sormiesi väliin. Lähde puristamaan kaikkia näitä ilmapalloja ja anna samalla koko kehosi vajota ja sulkeutua. Aisti samalla, miten jännitys lisääntyy koko kehosi alueella. Rentoudu ja anna kehosi hieman ojentua ja avautua. Voima ja jännitys tapahtuvat nyt siis sulkeutumisen suuntaan ja keho rentoutuu samalla, kun se avautuu. Hahmota tässäkin harjoituksessa koko kehosi suureksi palloksi, joka sulkeutuu ja avautuu keskustan suuntaan. Keskustalla tarkoitan tässä vatsasi keskuspistettä, jossa myös kehosi painopiste sijaitsee.

VAIHE 4. KOLMIULOTTEINEN LIIKE ELI VASTUS SAGITTAALI-, FRONTAALI- JA HORISONTAALIYMPYRÖIHIN

Edelliset harjoitukset ovat opettaneet sinulle, miten vastus liikkeeseen otetaan kehon sisältä. Ulkoista vastusta tai painoa ei käytetä. Olet myös oppinut ottamaan vastuksen liikkeeseen koko kehosta sekä ponnistamaan voiman koko kehosta. Kaikki tämä tehdään käyttämällä hyväksi erilaisia vastuksen synnyttäviä mielikuvia. On tärkeää, että harjoitus tehdään nimenomaan mielikuvavastuksen avulla, ei oikean painon tai muun ulkoisen vastuksen avulla. Mielikuvan avulla voidaan opetella koko kehon tuottamaa voimaa. Ulkoinen vastus synnyttää helposti voiman vain paikallisesti, esimerkiksi kädestä.

Tässä vaiheessa voit tehdä vastuksen avulla kaikkia kolmiulotteisen liikkeen harjoituksia, joissa opeteltiin koko kehon jousiston mekaniikkaa pyörittämällä painopistettä. Palaa siis harjoituksiin 8–19 ja tee niitä kaikkia kuviteltua vastusta vasten. Kun esimerkiksi pyörität koko keholla edessäsi olevaa veiviä, joka on sagittaaliympyrän harjoitus (harjoitus 11), kuvittele, että veivi on jumittunut akselistaan niin kiinni, että sitä on vaikea pyörittää. Huomaat heti, miten koko kehosi jännittyy liikkeen taakse, kun otat tämän mielikuvan. Opettele säätämään liikkeen vastusta mielikuvan avulla. Välillä voit ottaa mielikuvan, että veiviä on miltei mahdoton pyörittää. Tämä synnyttää voimakkaan jännityksen harjoitukseen. Tämän harjoituksen vastapainoksi kuvittele välillä, että veivi onkin akselistaan täysin irti ja pyöritys on hyyhenen kevyttä.

VAIHE 5. ASAHIN LIIKESARJA VOIMAELEMENTILLÄ MAUSTETTUNA

Kun olet oppinut edellä kuvatut voiman harjoittamisen menetelmät, voit soveltaa niitä myös tehdessäsi asahin perus- tai muita liikesarjoja. Voit ottaa mihin tahansa asahin liikkeeseen mukaan vastuksen ajatuksen. Voit tehdä sen monella tapaa. Yksi tapa on soveltaa vaiheessa 2 kuvattua ideaa ja jäädä johonkin liikkeeseen ikään kuin ”pump-paamaan” voimaa. Voit esimerkiksi jäädä ensimmäisen selkäliikkeen työntövaiheeseen ja tehdä työnnön kolme kertaa perätysten niin, että annat kehosi aina jännittyä työnnössä ja rentoutua, kun hieman peräännyt. Tällä tavalla teimme edellä työntöliikkeen harjoituksessa 27 (kuvat 78–79). Toista sama sitten toiselle puolelle. Voit soveltaa samaa periaatetta monissa asahin liikkeissä. Helpointa se on liikkeissä, joissa on käsien työntö ja venytys johonkin suuntaan. Liikkeeseen voi aina jäädä muutamaksi toistoksi ja tutkia sitä jännityksen ja rentouden vaihtelun kautta. Aisti silloin aina jännityksen ja rentouden vaihtelu koko kehossa, ei vain paikallisissa lihaksissa. Näin opit vahvistamaan kaikkia kineettisen ketjun rakenteita yhtä aikaa ja tasapainoisesti.

Voit myös tehdä asahin liikesarjassa kaikki pallon nostot ajatuksella, että pallo onkin raskas, materiaaaliltaan puuta tai kiveä. Huomaat heti, että nostoliikkeestä tuleekin hyvin raskas ja harjoitus menee voiman puolelle (kuva 80). Samoin voit välil-

lä kuvitella esimerkiksi muutaman liikkeen ajan, että liikut tervassa, joka aiheuttaa suuren vastuksen kehosi joka kohtaan. Muuttamalla mielikuvaa voit muuttaa liikkeen vastusta ja opit säätelemään voimaa, mikä liikkeen suorittamiseen tarvitaan. Voit siis halutessasi pelkästään mielikuvaa muuttamalla vaihtaa harjoituksesi rasittavuustasoa. Vaikka tekisitkin asahin perusharjoitukset yleensä hyvin rennosti ja kevyesti, voit saada vaihtelua harjoitukseen tutkimalla välillä ”voima-asahia”.



Edellä kuvattu harjoitustapa ei synnytä liikkeisiisi vain voimaa vaan opettaa, että asahin normaalissa, rennossakin tekemisen tavassa toteutuvat ”voima-asahin” periaatteet, mutta hyvin hienovaraisella ja rennolla tavalla. Asahin jokainen liike koostuu jännityksen ja rentouden vaihteluista, mutta vasta tuomalla nämä vaihtelut joskus voimakkaammin esiin opimme asettamaan ne tietoisesti harjoittelun kohteeksi. Esimerkiksi ensimmäisessä tasapainoliikkeessä, jossa piirrämme ympyröitä sekä jalalla että käsillä, jalan ja käsien kiertyessä taakse koko keho vajoaa ja hienovaraisesti

samalla jännittyy voiman tunkeutuessa aina sormenpäitä myöten. Kun jalka sitten lähestyy tukijalkaa ja kädet kainaloita, keho rentoutuu (kuvat 81–82). Liikekokemusta voisi kuvata rentouden ja jännityksen aaltomaiseksi vaihteluksi. Sama kuvaus pätee muihinkin asahin liikkeisiin.





ASAHI KEHOMIELEN HARJOITUKSENA

KESKITTYMISTÄ KEHOTIETOISUUTEEN

Kehotietoisuus on paikka, missä keho ja mieli yhtyvät. Asahi on tietoisien liikkeen ja kehotietoisuuden harjoittamisen kautta myös mielen harjoittamista eli asahi on kokonaisvaltainen kehomielen harjoitus²⁷.

Länsimaaisessa kulttuurissa on edelleen vierasta kuunnella ja tutkia kehoa sisäkautta, harjoittaa kehotietoisuutta. Monissa kiinalaisissa ja intialaisissa perinteissä tämä on sääntö, ei poikkeus. Tämä on yksi asahin keskeisimmistä periaatteista: pyrimme liikkumaan tietoisesti ja kehoa kuunnellen. Kuunnellessamme kehoamme sisäkautta, kehitämme kehon sisäistä aistijärjestelmäämme.

Kuvasin toisessa luvussa asahin perusliikesarjan jokaisen liikkeen myös mielen harjoittamisen näkökulmasta. Nostan nyt yhteenvetona näistä kuvauksista esiin muuttaman näkökulman, jotka tekevät asahista kehoa ja mieltä yhdistävän harjoituksen – kehomielen harjoituksen.

Pyrkiessämme aistimaan kehoamme ja sen liikettä joudumme suuntaamaan huomiomme sisäiseen maailmaamme. Asahin säännöllinen harjoittaminen opettaa meille oman sisäisen maailmamme katselemisen taitoa. Tietoisuustaidot ovat kykyä katsella omaa mieltä ja sen sisältöjä ja näin oppia tuntemaan itseä. Kehon aistimusten säännöllinen tarkkaileminen toimii tässä esimerkkinä. Opetellessamme suuntaamaan huomiomme kehon aistimuksiin ja tunnistaessamme niissä erilaisia vivahteita opimme samalla myös tunnistamaan muita kokemuksemme sisältöjä. Tunteet ovat tästä hyvä esimerkki. Tunteet ovat hyvin kehollisia ja kehon aistimusten tutkiminen opettaa meille myös tunteiden tunnistamista. Opimme, miten tunteet nousevat, pysyvät ja katoavat. Opimme tunnistamaan ja myös erottelemaan erilaisia mielemme sisältöjä toisistaan.

Asahi opettaa tietoisuutta myös muista kuin kehon sisäisistä aisteista. Emme hermistä asahissa vain kehomme asento- ja liikeaisteja. Kuvasin edellä, miten voimme esimerkiksi ”hengityksen lyhyen tasausliikkeen” aikana opetella avaamaan myös muista aistejamme. Asahin harjoittaja oppii lisäämään taitoaan olla läsnä kaikkien aistiensa sisällössä

Tietoisuustaidot ovat huomion suuntaamisen taitoja. Kun asahissa erilaiset kehon aistimukset ja muut aistisisällöt asetetaan huomion kohteeksi, harrastaja oppii yleistä huomion suuntaamisen taitoa, jota voidaan kutsua myös keskittymiskyvyksi. On vaikeaa pitää huomiotaan suunnattuna kohteeseen jatkuvasti pidempiä aikoja. Asahissa kuitenkin pyrimme tähän. Liikesarja voi kestää esimerkiksi 20 minuuttia ja sen aikana huomio pyritään pitämään koko ajan kehon liikkeiden aistimisessa. Asahin harjoittaja oppii, miten mieli on assosiatiivinen ja vaeltaa helposti pois kohteestaan. Liikesarjankin aikana mieli helposti vaeltaa muistoin ja suunnitelmiin. Aina kun harjoittaja huomaa tämän, hänen tulee palauttaa mieli liikkeiden aistimiseen. Mielen harjoittaminen myös paikallaan istuen on jatkuvaa palaamista harjoitukseen. Asahi tekee harjoittajan hyvin tietoiseksi omasta huomion suuntaamisen kyvystään ja asahi on tämän kyvyn jatkuvaa harjoittamista.

Huomion suuntaamisen pääkohde asahissa on kehon liike ja sen aistiminen. Asahissa pyritään koko liikesarjan ikään kuin asumaan kehotietoisuudessa ja sen vivahteissa. Siihen, miten tähän pyritään, on monta tapaa, josta seuraavassa.

1) Ensimmäinen ja perustava tapa on *hengityksen tai liikkeen laskeminen*. Tietoisuustaitojen perusharjoituksessa istutaan alas tyynylle ja suunnataan huomio hengitykseen. Hengitysliikettä voidaan aluksi laskea. Teemme näin myös asahissa. Kun lope-
tamme asahin liikesarjan ja jäämme seisomaan ”kannattele palloa”-asentoon, voimme jäädä siinä laskemaan hengitysliikettämme. Liikesarjan aikana voimme tehdä saman harjoituksen laskemalla liikkeitä. Voimme tehdä sarjan jokaisen liikkeen esimerkiksi viisi kertaa. Näin saamme noin 20 minuuttia kestävästä hengityksen laskemiseen keskittyvän harjoituksen. Hengitysliikkeen tarkkaileminen ja sen laskeminen on tietoisuustaitojen perusharjoitus.

2) *Liikkeen hidastaminen ja pysäyttäminen*. Kehotietoisuuden harjoittaminen vaatii liikkeen huomattavaa hidastamista, jopa pysäyttämistä, jotta huomio voidaan suunnata liikkeen yksityiskohtiin. Asahissa käytetään kumpaakin menetelmää: Liikesarjassa liike hidastetaan niin, että sen yksityiskohtia on mahdollista havainnoida. Sarjan lopussa jäädään seisomaan ”kannattele palloa”-asentoon, joka mahdollistaa kehon optimaalisen staattisen rakenteen havainnoimisen.

3) *Tietoisuus liikkeen yksityiskohdista*. Kun liikettä hidastetaan tarpeeksi, huomio voidaan kiinnittää sellaisiin liikkeen yksityiskohtiin, joita nopeassa liikkeessä on mahdollon huomata. Näin opimme harjoittamaan sisäistä aistijärjestelmäämme, joka harjaantuu erottamaan liikkeen ja asennon hienovaraisia vivahteita.

4) *Pystylinjauksen tiedostaminen*. Asahissa tutkimme tietoisesti kehomme keskilinjaa ja sen liikkeitä ja opetlemme tulemaan tietoiseksi kehomme hyvästä pystylinjauksesta ja optimaalisesta asennosta. Näin kehittyvä tietoisuus keskilinjasta voidaan sitten siirtää arjen päivittäisiin toimiin. Jos haluat palata tähän hetkeen, tulla enemmän tietoiseksi siitä, mitä juuri nyt olen tekemässä, voit siirtää huomiosi kehoosi. Voit tarkistaa, onko keskilinjasi hyvässä asennossa. Tämä palauttaa vaeltavan mielesi välittömästi nykyisyyteen. Olet heti läsnä tässä hetkessä, siinä, mitä juuri nyt olen tekemässä. Keskilinjan tarkistaminen on erinomainen läsnäoloharjoitus.

5) *Liikkeen sisäisen ajoituksen tiedostaminen*. Asahin liikkeet sisältävät monimutkaisia liikekoordinaatitehtäviä, jotka vaativat huolellista liikkeen ohjausta koko kehon alueella. Liikkeiden tekeminen niin, että ne valmistuvat täsmälleen yhtä aikaa kehon joka kohdasta, vaatii huolellista keskittymistä.

6) *Jännityksen ja rentouden vaihtelun tiedostaminen*. Jokaisessa asahin liikkeessä kehon jännitys- ja rentoustilat vaihtelevat vuorotellen. Harjoituksessa pyritään liikkeiden aikana jatkuvasti olemaan tietoinen siitä, missä kohtaa jännityksen ja rentouden vaihtelun syklissä kuljetaan.

7) *Koko kehon liikkeen biomekaaninen periaate*. Asahissa pyritään toteuttamaan koko kehon liikkeen biomekaanista ydintaitoa. Tämä vaatii koko kehon avautuvien ja sulkeutuvien liikkeiden jatkuvaa tiedostamista ja ohjaamista.

Kaikki edellä kuvatut kehotietoisuuden harjoitukset opettavat harjoittajaa nostamaan esiin kehotietoisuuden ja samalla ymmärtämään, mikä on kehotietoisuuden ja ego-tietoisuuden ero. Sisäinen puhe, muistelu, suunnittelu ja muut mielen sisällöt kuuluvat egotietoisuuden alueelle. Keskittyessään kehotietoisuuteen harjoittaja oppii ainakin jossain määrin myös hiljentämään mieltään ja ottamaan havainnoivan asenteen mielensä sisältöihin.²⁸

Asahissa pyritään purkamaan myös erityisesti nostoliikkeeseen liittyviä automaattisia liikemalleja. Lähdemme automaattisesti nostoon käsi tai kädet edellä. Tällainen liikkeellelähtö asettaa selän heti huonoon asentoon. Asahissa pyrimme oppimaan menetelmän, jossa aina, kun laskemme painopistettä, taivutamme ensin polviamme. Kädet tulevat vasta painon pudottamisen perässä. Tämän esimerkin kautta asahi pyrkii opettamaan tiedostamaan myös muita kehomielen reaktiivisia malleja. Asahi opettaa pysähtymään ennen toimintaan ryhtymistä. Jos harjoittelemme säännöllisesti tällaista fyysisten toimintamallien purkamista, voimme ainakin jossain määrin tulla tietoiseksi vastaavista reaktiivisista toimintamalleistamme egomme puolella.

Asahissa on myös tärkeää pyrkiä yhdistämään liike, hengitys ja keskittyminen yhdeksi eheyttäväksi liikkeeksi. Kun opimme toteuttamaan kaikki asahin periaatteet, voimme kokea liikkeen sisäisesti kauniiksi ja voimaa antavaksi. Liike näyttää silloin myös ulkoisesti kauniilta. Asahin liikekokemus voi olla syvä ja eheyttävä. Tästä seuraavassa tarkemmin.

SOLUJEN SYKE

Länsimaaisessa kulttuurissa, jossa suhtautuminen ihmisen kehoon on hyvin mekaaninen, ei ainoastaan olla harjoittamatta kehotietoisuutta, vaan ihminen on jopa hyvin pitkälle kadottanut kyvyn kokea kehonsa sisäisiä tuntemuksia. Kehotietoisuutemme on tavallaan vaurioitunut. Normaalisti, kun käännyimme kuuntelemaan kehomme aistimuksia, huomaamme, että kehomme on sisäisesti joko turta, emme tunne paljon mitään, tai toisaalta tunnemme kipua ja kolotusta kehon eri kohdissa. Mutta jos otamme vaikkapa asahin viimeisen asennon ja aistimme siinä sormiemme tuntemuksia, voimme löytää uuden ja erilaisen maailman. Voimme tuntea hiljalleen, miten sormemme täyttyvät erilaisista sisäisistä aistimuksista. Alkaa eräänlainen sisäinen väreily. Voimme tuntea sisäkautta, miten sormiemme jokainen solu värähtelee hurjalla taajuudella. Voimme tuntea sormiemme lämpimän sykkeen, eräänlaisen sisäisen solujen tanssin. Tämä tunne on hyvin miellyttävä. Asahia harjoittelemalla on mahdollista herättää koko keho samalla tavalla sisäisesti eloon. Voimme harjoituksella tuntea jokaisen solun väreilevän tanssin kaikkialla kehossamme.

Tämä kokemus on monelle meistä tuttu – erityisesti ihmisille, jotka harrastavat liikuntaa. Tila on myös tuttu saunan jälkeen, kun koko keho on kuuma. Kyse on ennemminkin siitä, mikä on meidän normaali, jokapäiväinen kokemuksemme. Miten avoimia olemme kehomme sisäisiä tuntemuksia kohtaan ja miten paljon mielemme muu toiminta peittää näitä aistimuksia. Normaalisti kehomme on tietoisuutemme periferiassa ja mielemme on täynnä sisäistä puhetta, joka hyppii aiheesta toiseen. On yleinen meditaatioperinteissä kulkeva kokemus, että mitä enemmän annamme tietoisuutemme keskiön siirtyä kehon tuntemusten alueelle, sitä enemmän mielemme sisäinen puhe vaikenee, mielemme tyhjenee. Kehotietoisuuden noustessa voimakkaasti esiin egotietoisuutemme jää periferiaan ja ajatusten läpäisyvoima heikkenee. Yksi tyypillinen eri perinteiden käyttämä menetelmä on aistia hengitysliikettä. Näin teemme myös asahissa.

Kun mielemme on täynnä ajatuksia, emme myöskään näe emmekä kuule mitään. Koko se hetki, missä elämme, ohenee aisteissamme tai katoaa kokonaan, jos mielemme asustaa vain tietoisuuden assosiaativirrassa. Erilaisten asahin kaltaisten

tekniikoiden 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. Kehotietoisuuden herkistäminen on tässä prosessissa avainasemassa.

Koko kehon kokeminen sisältä päin, kokemus koko kehon solujen värisevästä liikkeestä, on mitä suurimmassa määrin henkinen kokemus. Se on kehotietoisuuden eräänlaista kirkastumista, jossa ihminen kokee kehon, mielen ja sydämen yhteenkuuluvuutta.

PYSTYSUORA RAKENNE JA RENTOUS

Ensimmäinen askel kehotietoisuuteen on tietoisuus kehon pystystä asennosta. Kehon pystyasento tarkoittaa suhdettamme painovoimaan. Keskilinjatietoisuus tarkoittaa sitä, miten asetamme keskilinjamme pystysuoraan painovoimaa vastaan siten, että painovoima kannattelee tai antaa tuen kehollemme, rakenteellemme. Käsittelimme tämän asian teknistä puolta kolmannessa luvussa. Asahi on kauttaaltaan kehon rakennetietoisuuden harjoitusta.

Voimme suhtautua painovoimaan kahdella tavalla. Voimme antaa sen vaikuttaa rakenteeseemme joko sitä hajottaen tai kannattaen. Jos ajattelemme mitä tahansa ohutta ja pitkää rakennetta, vaikkapa pilvenpiirtäjää, 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. Samaa periaatetta toteutamme asahissa.

Rentoudella ja pystysuoruudella on suora suhde: mitä pystysuoremmassa 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. Kehon hyvä pystylinjaus johtaa rentouteen ja sitä kautta koko kehon joustavaan liikkeeseen.

JOUSTAVA, ELÄVÄ LIIKE

Tietoisuus kehon keskilinjasta ja asennosta ylipäänsä synnyttää hyvin laajan liiketietoisuuden. Asahissa etsitään koko kehon liikettä. Kun yksi osa kehoa liikkuu, jokainen sen osa on liikkeessä. Tämän tyyppisen liikkeen oppiminen vaatii hyvin herkkää kehotietoisuutta mutta myös synnyttää sitä. Asahin harjoitukset muuttavat koko liikukumisemme laatua ja kokemustamme liikkeestä. Kaikki liikkeemme alkavat elää ja kokemuksemme kehostamme muuttaa laatuaan. Kehon kokemuksen sisäinen laatu muuttuu virtaavammaksi ja sulavammaksi.

Liikkeen 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 ympäröivän ilman tuottaman vastuksen erityisesti jos käytämme harjoitellessamme tällaisia mielikuvia. Herkistymme siis kahteen suuntaan, sisäisten ja ulkoisten aistien suuntaan ja tämä herkistyminen ja tietoisuus muuttavat liikkeemme laatua. Tämän

muutoksen voi havaita itse, mutta myös toiset ihmiset huomaavat liikkeidemme tulevan pehmeämmiksi.

Samoin tietoisuutemme suhteestamme maahan avautuu. Emme voi tehdä mitään ottamatta tukea maasta. Painovoima pitää huolen siitä, että olemme aina kytettyjä maahan. Tietoisuus keskilinjasta on myös 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 vastaavoiman erilaisiin toimiimme. Kehon jousimainen rakenne avautuu ja kontaktipisteestämme maahan tulee hyvin tärkeä kehotietoisuutemme alue. ”Ankkuroimme” liikkeemme tai ”maadoitamme” liikkeemme. Tämä tekee asennostamme tukevan ja liikkeistämme voimakkaita.

OLEMISTA HENGITYKSEN KANSSA

Kun synnymme, vedämme keuhkomme täyteen ilmaa, kun kuolemme, hengitämme viimeisen kerran ulos. Hengityksen rytmien liike on yksi tärkeä elämän ilmenemismuoto meissä. Vaikka voimme olla tietoisia hengityksestämme, kontrolloida sitä jossakin määrin, se on kuitenkin eräällä tapaa meitä suurempi voima. Monissa perinteissä tätä ilmiötä pyritään katsomaan läheltä. Niin myös asahissa.

Kehon elävöittämisellä, sen sisäisten aistimusten herättämisellä ja hengityksellä on suora suhde. Mitä vapaampi ja täyteläisempi hengityksemme on, sitä herkempänä koemme kehomme sisäisen, värähtelevän tilan. Hengitys on ikään kuin sisäisten aistimusten ravintoa. Kun ne saavat ravintoa, ne heräävät unestaan ja alkavat sykkiä kuin tähdet yötaivaalla.

Kehon pystysuoralla asennolla, rentoudella ja elävällä, joustavalla liikkeellä on vaikutuksensa myös hengitykseen. Kehon huono rakenne ja jännitystilat sen eri kohdissa aiheuttavat hengityksen pinnallistumista. Hyvässä 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. Koko hengitysliike jää helposti hyvin pinnalliseksi ja suurimmaksi osaksi vain kylkiluuhengitykseksi. Asahi pyrkii vapauttamaan meidät tästä pinnallisen hengityksen pakkopaidasta.

Hengitys syntyy pääasiassa pallealihaksen jännityksen ja rentouden vaihtelusta. Sisäänhengityksessä pallealihas jännittyy ja vetäytyy alas, uloshengitysliikkeessä se rentoutuu. Tämä pallealihaksen liike voidaan kokea koko kehon laajenemis- ja supistumisliikkeenä, jonka keskipiste sijaitsee kehomme keskipisteessä alavatsassa. Sisäänhengitys laajenee koko kehon jokaisen nivelen hienon hienoksi avautumiseksi, uloshengitys supistumiseksi. Kun tulemme enemmän tietoiseksi tästä koko kehon liikkeestä, myös kehomme sisäiset tuntemukset voimistuvat koko kehon alueella. Tämä on itse asiassa yksi tapa ”ruokkia” niitä hengityksen avulla. Tällä tavalla hengitämme todella koko keholla.

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 iohuokosesta. Koko keho avataan näin yhdeksi hengittäväk-

si elimeksi. Voimme kuvitella, että koko keho on kuin ilmapallo, joka myös täyttyy ilmasta joka kohdastaan. 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 ihohuokoksen kautta, voimme tuntea, miten ihokarvat nousevat pystyyn siitä ilmanvirrasta, jonka kehomme joka kohdassa koemme.

LÄSNÄOLOSTA

Kun olemme ”keskellä itseämme”, pystysuorassa, rentona, kehossamme, olemme läsnä siinä hetkessä, jota elämme. Tämä on yksi keskeinen asahin harjoittamisen kokemus. Kun kuuntelemme hengitystämme tai yritämme olla tietoisia kehomme keskilinjan liikkeestä, kehomme liike ja tietoisuutemme yhtyvät. Kehon liikkeen tai hengityksen kuunteleminen tarjoaa mielelle luonnollisen keskittymiskohteen ja kutsuu sen paikalle juuri siihen hetkeen, juuri siihen harjoitukseen. Mielen keskittymiskyky ja läsnä olemisen kyky harjaantuvat. Asahissa emme koskaan harjoita pelkästään kehoamme ja sen liikkeitä vaan harjoitamme samalla myös mieltämme. Katsomme, että ihmisen keho ja mieli ovat samaa kokonaisuutta ja harjoituksella voimme myös kokea tämän yhteyden. Ihmisen normaali, jokapäiväinen kokemus on, että mieli vaeltaa omissa maailmoissaan ja kehoa tuskin huomataan. Unohdamme helposti kehomme. Tulemme yleensä tietoiseksi kehostamme vain, jos sille tapahtuu jotakin epämukavaa: lyömme varpaamme tai päätämme alkaa särkeä. Asahi tarjoaa toisenlaisen, positiivisen tavan kehon kuuntelemiseksi. Kehon liikkeet ja asennot ovat itsessään mielenkiintoisia ja harjoituksen edetessä kehon sisäiset tuntemukset lisääntyvät, tunnemme esimerkiksi lämmön tunteen leviävän kaikkialle kehoomme. Olemme yhä enemmän ja enemmän läsnä kehossamme, ensin harjoitusten aikana ja hiljalleen myös muualla. Asahin harjoitusten avulla saamme hiljalleen kehomme takaisin.

ALUKSI

Kuvasin neljännessä luvussa koko kehon liikemekanikan ja totesin, miten se on ydintaito, jota voidaan hyödyntää monissa liikuntamuodoissa. Itse asiassa asahin kaikki periaatteet ovat vastaavia liikuntaan ja urheiluun liittyviä ydintaitoja. Esitän tässä luvussa esimerkin, miten asahin periaatteita ja ajatuksia voidaan soveltaa juoksemiseen ja kävelemiseen. Näiden ideoiden kautta juoksusi tai kävelemisesi voi saada uuden ulottuvuuden. Jos yhdistät oman harjoitteluusi sekä asahin perusliikesarjan että asahi-kävelyn tai -juoksun, saat hyvin perusteellisen ja kokonaisvaltaisen terveysliikuntaharjoituksen.

Kehitin asahi-kävelyn idean kymmenkunta vuotta sitten. Kutsuin sitä silloin ”mentaaliksi sauvakävelyksi”. Olen nyt jatkanut idean kehittelyä asahi-juoksuksi. Tärkein anti, joka tähän konseptiin liittyy, on mielestäni tapa, miten voimme harjoitella juoksemisen tekniikkaa kävelyssä ja sitten siirtyä siitä portaattomasti kohti juoksua. Juokseminen on korkeakynnyksellinen harjoitus. Normaali kokemus juoksun aloittamisesta on, että harrastaja törmää ikään kuin seinään. Juokseminen on aivan liian raskasta. Tämä johtuu alun liian kovasta vauhdista ja huonosta tekniikasta. Asahi-konseptissa lähdemme liikkeelle kevyestä asahi-kävelystä, jossa opetellaan myös optimaalinen juoksutekniikka. Kävelystä voidaan sitten siirtyä, jos niin halutaan, kohti juoksua muuttamalla askelrhythmiä. Rytmin nopeuttaminen tapahtuu täysin portaattomasti, jolloin vain huomataan, että askeleesta on tullut juoksuaskel. Kun tähän siirrytään hitaasti, kynnyks juoksuun siirtymisestä katoaa täysin.

Christopher McDougallin kirja *Syntynyt juoksemaan* synnytti Yhdysvalloissa paljasjalkajuosubuumin, joka leviää nyt ympäri maailmaa. Myös asahi-juoksussa juoksemme joko paljain jaloin tai kevytjalkineella. Asahi-juoksun konsepti opettaa, miten tällaiseen leikittävään juoksemisen tapaan on helppo siirtyä kävelystä.



Kuvassa 1 näet omat lenkkitosunni, kolmen millimetrin nahasta valmistetut

inkkarisandaalit. Syksyllä ja talvella olen juossut japanilaisella *jika-tabi*-jalkineella, joka on ohutpohjainen kangaskenkä, eräänlainen sandaalikenkä.

Tarjoan asahi-juoksun menetelmänä, miten täysin aloittelija, ihminen joka ei ole koskaan juossut, voi päästä sisään juoksemisen taitoon ja erityisesti tämän taidon mukanaan tuomiin mahdollisuuksiin harjoittaa kehomieltään.

Yhdysvalloista muutama vuosi sitten alkanut villitys juosta paljain jaloin ja erityisesti kritiikki, mitä tuetut lenkkikengät ovat saaneet, ovat nostaneet esiin monia mielenkiintoisia juoksemiseen liittyviä teknisiä ja kokemuksellisia seikkoja. Monet pienen ikänsä lenkkitossuilla juosseet ihmiset ovat siirtyneet joko osittain tai kokonaan paljasjalkajuoksuun tai juoksemaan hyvin kevyillä, tukemattomilla juoksutossuilla. Samalla he ovat tulleet tietoiseksi monista juoksemisen tekniikkaan ja juoksukokemukseen liittyvistä muuttujista ja mahdollisuuksista. Jos heittää lenkkikengät pois jalastaan, joutuu samalla muuttamaan myös juoksemisen tekniikkaansa ja samalla myös kokemus juoksemisesta muuttuu. Kanta-askel muuttuu päkiäaskeleeksi, tietoisuus kehon pystylinjauksesta ja sen tärkeydestä juoksemisessa lisääntyy, askelrytmi muuttuu nopeammaksi, askel tuntuu vapaammalta, juoksu nostaa esiin erilaista iloa kuin aiemmin.

Olen tehnyt asahi-kävelyä kaikenlaisilla kengillä tavallisesta kävelykengästä kumisaappaaseen. Itse asiassa yksi nautittavimmista asahi-kävelykokemuksistani on ollut kiittää talvella kumisaappailla lumisella järven jäällä, kun lunta on ollut noin 10 senttimetriä. Lumi antaa kävelyn hienon vastuksen. Nyt ajattelen asahi-kävelyä ja erityisesti asahi-juoksua tapana opetella siirtymään paksupohjaisista kengistä kohti paljasta jalkaa tai nk. minimalistijalkinetta. Näissä jalkineissa ei ole mitään nilkkaa tai jalkaterää tukevia rakenteita ja ne sallivat jalan rakenteiden luonnollisen vahvistumisen. Päkiä- tai koko jalkapohja-alastuloa on myös vaikea tehdä, jos jalkine nostaa kantapään korkeammalle kuin päkiän. Itse juoksentelen yleensä tekemissäni inkkarisandaaleissa, joissa jalan muotoon leikattu nahanpala on sidottu narulla nilkkaan kiinni. Se antaa suojaa laseilta ja teräviltä kiviltä, mutta säilyttää jonkin verran paljasjalkatuntumaa.

Seuraavassa yksityiskohtainen kuvaus asahi-kävelystä, sen periaatteista, sekä asahi-juoksusta, jossa samoja periaatteita noudatetaan askeleen irrotessa juoksuun. Haluan korostaa, että kyse ei ole mistään monimutkaisesta asiasta. Pienellä perehtymisellä kuka tahansa pääsee asahi-kävelyn ja sen kautta asahi-juoksun alkuun.

I ASAHI-KÄVELY

Voimme katsoa mitä tahansa kehomielimme toimintaa kahdesta näkökulmasta: kehon aspektista ja mielen aspektista. Asahi-kävelyssä se tarkoittaa sitä, että voimme erottaa siitä kaksi toisiinsa kietoutunutta elementtiä: (1) tekniikka ja (2) tietoinen mielen suuntaaminen. Ensimmäinen aspekti tekee siitä kehon optimaalisen asennon ja liikkeen harjoituksen, toinen tekee siitä mielen harjoituksen. Yhdessä nämä tekevät siitä kehomielen harjoituksen. Kolmantena elementtinä voisi nostaa esiin harjoituksen motivaation, mikä päämäärä mielessäni harjoitusta teen, mutta oikeastaan tämä kuuluu edellä kuvaamaani toiseen elementtiin, tapamme suunnata mieleemme harjoituksessa.

Erotan kolme asahi-kävelyn lajia, motivaatiota, joita kävelijä voi toteuttaa erikseen tai vaikkapa perätysten saman kävelysesession aikana. Ne kuitenkin eroavat toisistaan tavassa, miten niissä mieli suunnataan. Tekniikka pysyy aina samana. On

olemassa: (I) funktionaalinen asahi-kävely, (II) esteettinen asahi-kävely ja (III) meditatiivinen asahi-kävely. Samat kategoriat pätevät asahi-juoksuun. Nämä kategoriat eivät sulje toisiaan pois, mutta systemaattisen opiskelun vuoksi ne on syytä erottaa toisistaan. Ennen kuin syvennymme näihin erityisiin asahi-kävelyn/juoksun teemoihin, aloitamme tekniikasta. Asahi-kävelyn/juoksun tekniikka perustuu kuuteen keskeiseen periaatteeseen. Nämä ovat:

- kehon pystylinjaus
- painopisteen pitäminen alhaalla ja samalla tasolla
- polvien pitäminen joustavina
- päkiä- tai jalkapohja-alastulo
- tietoinen käsien piirtämä pysty-ympyrä
- mielikuvien aktiivinen käyttö

Periaatteita harjoitetaan tietoisten mielikuvien avulla, jolloin teknisen periaatteen harjoitus on aina samalla myös mielen kohdistamisen harjoitus.

Näiden lisäksi asahi-kävelyssä/juoksussa toteutetaan Asahi-Health-terveysliikunnan seuraavia keskeisiä periaatteita: luonnollinen hengitys; liikkeen ja hengityksen rytmitys; liikkeen sisäinen kontrolli; rentous.

ASAHI-KÄVELYN TEKNIikka

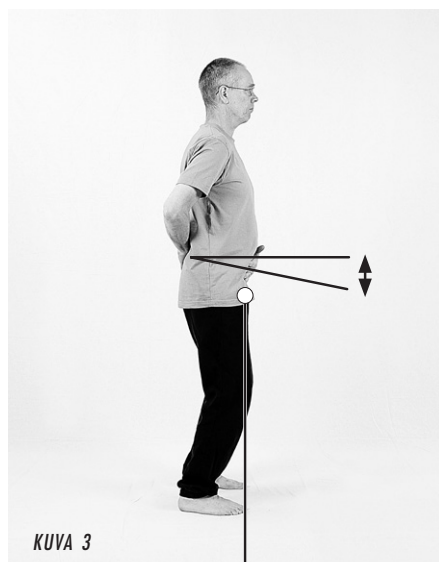
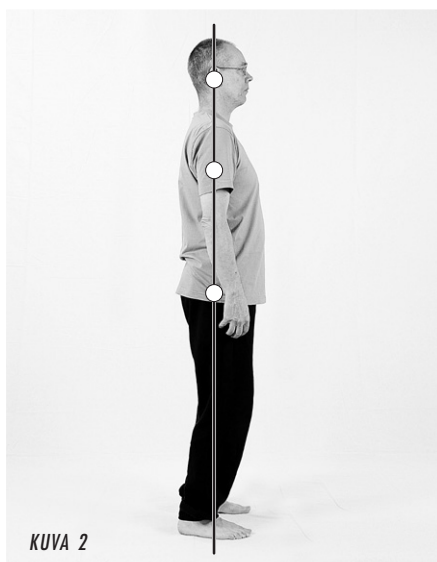
1. *Kehon pitäminen hyvässä pystylinjauksessa.* Hyvällä pystylinjauksella tarkoitetaan kehon keskilinjaa tietoisesta hallintaa niin, että se asettuu suoraan. Kehon keskilinja on vartalon kolmen keskeisen liikkuvan massan painopisteiden kautta kulkeva linja. Nämä massat ovat pää, rintakehä ja lantio.

Kuvassa 2 on piirretty kehon keskilinja niin kuin se on edellä määritelty. Harjoittaessamme asahi-kävelyä pyrimme tulemaan tietoiseksi kehomme keskilinjasta ja pitämään se mahdollisimman pystyssä asennossa ja suorassa kävelyn aikana. Tämä kehittää tietoisuuttamme kehomme hyvästä asennosta kaikissa arjen askareissa. Erityisesti pyrimme tulemaan tietoiseksi siitä, miten pää työntyy helposti eteen, kun rintaranka taipuu eteen ja kaularanka seuraa sitä. Hyvää pystylinjausta on syytä harjoitella erityisillä asahin keskilinjaharjoituksilla.

2. *Painopisteen pitäminen alhaalla.* Lähtiessämme asahi-kävelyyn tarkistamme ensin hyvän pystylinjauksen, sitten taivutamme polvia ja pudotamme painopistettä jonkin verran normaalia alemmaksi. Samalla lantion korin annetaan hieman kääntyä niin, että häntäluu vajoaa vähän ja häpyluu kohoaa. Kutsumme tätä asentoa asahissa ”lantion neutraaliasennoksi”. Juoksuoppaissa puhutaan usein ”lantion nostamisesta”, jolla viitataan samaan asiaan.

3. *”Lantion nosto” eli lantion neutraaliasento.* Lantio kohoaa tässä asennossa etupuolelta hieman, jos käännämme lantiota niin, että vakautamme ristiluun paikalleen (kuva 3). Kuva 3 antaa tähän hyvän harjoituksen. Aseta kätesi vatsalle ja selälle ja kuvittele, että kannattelet häpyluulla painoa kuvan osoittamalla tavalla. Nosta painoa hieman ylös rauhallisin liikkein muutaman kerran. Näin opit tunnistamaan, mitä lantion nostolla tai sen neutraaliasennolla tarkoitetaan.

Kävelyn/juoksun aikana painopiste pidetään alhaalla koko ajan antamalla polvien taipua. Kun lantio on neutraaliasennossaan, se pääsee siitä liikkeen aikana kevyesti kiertymään joka suuntaan.



4. *Polvien jousto.* Tämä liittyy edelliseen. Jotta painopiste voidaan pitää alhaalla, on polvien pysyttävä koko ajan taipuneina. Jalkaa ei ojenneta suoraksi myöskään maakontaktivaiheessa.

5. *Päkiäaskel.* Kun lähdet kävelemään edellä kuvatulla tavalla, huomaat, että jalka tulee askeleessa alas joko koko jalkapohjalla tai päkiällä. Se ei tule alas kantapää edellä. Asahi-kävely perustuu koko jalkapohjalla tai päkiällä tapahtuvaan kontaktiin. Myös asahi-juoksu tehdään päkiä/jalkapohjakontaktilla.

6. *Sauvojen mielikuva.* Kuvittele kävellessäsi, että teet sauvakävelyä ja pidät kummasakin kädessäsi kävelysauvaa. Työnnä joka askeleella vuorotellen sauvalla maata takanasi. Anna käsien liikkeen muodostaa vuoroittainen pysty-ympyrä. Purista kevyesti kättä aina kun työnnät sillä sauvaa taakse. Nyt ylävartalo työskentelee aktiivisesti kävelyn mukana.

7. *Muut mielikuvat.* Edellisissä kohdassa annoin esimerkin, miten asahi-kävelyssä käytetään mielikuvia aktiivisesti hyväksi. Kun jatkossa kuvaan asahi-kävelyn/juoksun eri teemoja, annan myös niihin liittyvät perusmielikuvat.

Seuraavaksi lyhyesti periaatteet, jotka ovat samoja asahi-kävelyssä/juoksussa ja asahi-terveysliikunnassa. Keskilinjan harjoittamisen jo kuvasin. Asahi-kävelyssä pyrimme antamaan hengityksemme pudota alas vatsalle asti. Teemme siis luonnollista pallean-vatsahengitystä. Tämän oppiminen voi vaatia erillisiä harjoituksia. Asahi-kävelyssä/juoksussa, erityisesti sen meditatiivisessa muodossa yhdistämme hengi-

tysrytmin askelrytmiin. Kuuntelemme myös kehomielen aistimuksia ja ohjaamme liikettä tämän sisäisen kuuntelun avulla. Rentous on kaiken liikunnan yksi keskeinen elementti, niin myös asahi-kävelyssä ja -juoksussa. Rentousharjoituksiakin kannattaa tehdä erikseen. Kaikkia näitä periaatteita voi harjoitella tekemällä Asahi Health®-terveysliikunnan perusliikesarjaa ja siihen liittyviä liikeperiaateharjoituksia. Tämä sarja toimii myös erinomaisena palauttavana harjoituksena vähän rankemman kävely- tai juoksulenkin jälkeen.

Huomaa, että asahi-kävelyn tekniikka on jo juoksun tekniikka, jota harjoitellaan kävellessä. Jos olet ollut joskus seuraamassa maratonjuoksua maaliviivalla, olet nähnyt ihmisiä, jotka juoksevat maaliin, mutta he eivät enää jaksu juosta vaan kävelevät juoksun tekniikalla. Siitä myös asahi-kävelyssä on kyse, paitsi että teemme siitä tietoisin harjoitusmuodon. Aivan kuin juoksu voi muuttua väsyessä juoksua muistuttavaksi kävelyksi niin, että juoksija luulee edelleen juoksevansa, kävely voi muuttua juoksuksi portaattomasti niin, että kävelijä ei edes tajua juoksevansa.

II ASAHI-JUOKSU

Siirtyessämme asahi-kävelystä asahi-juoksuun kovin paljon ei muutu. Olemme harjoitelleet kaikkia asahi-juoksun tärkeitä periaatteita jo kävellessämme. Jos lisäämme hieman askelnopeuttamme, huomaamme, että jossain vaiheessa askeleeseen alkaa tulla mukaan juoksun lentovaihe, jolloin kummatkin jalat irtoavat hetkeksi maasta. Tähän voidaan siirtyä täysin portaattomasti, niin että vain huomaamme alkaneemme juosta. Ole tietoinen juostessasi selkeämmin siitä, miten päkiä ottaa ensin kontaktin maahan ja hyvin nopeasti sen jälkeen paino jakaantuu koko jalkaterälle. Anna polvien edelleen joustaa äläkä koskaan ojenna jalkaa täysin suoraksi. Ole tietoinen, miten painopisteesi pysyy edelleen miltei samalla tasolla, vain pienen pienen ylös alas menevä liike tulee nyt mukaan.

Ole myös tietoinen, miten juostessasi nojaat keskilinjaa hienovaraisesti eteenpäin nilkoista. Älä taivu yhtään lantiosta. Keskilinjasi pysyy siis edelleen suorana ja osuu maassa jonkin verran askelkontaktin taakse.

Kävellessäsi pyöritit käsilläsi vuoroittaisia pysty-ympyröitä ja kuvittelit niihin sauvat. Siirtyessäsi juoksuun, pudota sauvat pois ja anna nyt käsien tehdä juoksulle tunnusomaista hyvin rentoa edestakaista liikettä pitäen kyynärkulmasi edelleen noin 90 asteessa. Ole tietoinen, että kätesi liikkuvat juostessakin eteen ja taakse, eivät sivuttain. Pidä kädet rentoina, sormet puolinyrkissä ja anna nimettömän sormen pään kevyesti koskettaa kämmenpohjaasi.

Älä siirry liian nopeasti asahi-kävelystä asahi-juoksuun. Harjoittele rauhassa asahi-kävelyn tekniikkaa. Se siirtyy sitten itsestään juoksemisen tekniikaksi, jos sinne asti etenet. Huomaa, että asahi-kävely on oma, hauska liikuntamuotonsa, josta ei tarvitse koskaan siirtyä juoksuun, jos niin ei halua. Kuka tahansa, joka pystyy kävelemään, voi tehdä asahi-kävelyä ja harjoittaa sen avulla tärkeitä kehon käytön periaatteita, voimistaa jalkojaan, harjoittaa tasapainoaan, etsiä rentoutta, vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistöään jne. Jos tavoitteesi on asahi-juoksu, siirry kävelystä juoksuun rauhallisesti ja ajan kanssa. Monet, jotka ovat aloittamassa juoksuharrastusta, törmäävät ikään kuin seinään, koska eivät osaa aloittaa tarpeeksi rauhallisesti. He yksinkertaisesti juoksevat liian kovaa. Asahi-menetelmän idea on, että aluksi ei pidä juosta lainkaan. Aloitetaan rauhallisesta kävelystä tekniikkaa opetellen ja käve-

lyä hitaasti kiihdytetään kohti juoksua. Samalla totutellaan rasittavampaan harjoitukseen. Tässä lyhyessä luvussa ei ole tilaa varsinaisiin ”ohjelmiin”, mutta lyhyesti voisi todeta, että nosta asahi-kävelyn nopeuttasi hitaasti, monen viikon aikana. Ei ole mitään kiirettä ottaa juoksuaskeleita. Kun pääset juoksuaskeleeseen, silloinkaan sinulla ei pitäisi olla mitään kiirettä minnekään. Asahi-kävely/juoksu on leppoisa harjoitus, jossa yksinkertaisesti ei koskaan ole mitään kiirettä. Emme kävele/juokse kelloa vastaan, vaan harjoitamme itseämme, koska se tuottaa meille iloa ja voimme opiskella sen avulla monia tärkeitä ihmisenä olemisen ulottuvuuksia.

Lopuksi voisi vielä todeta, että ainakin aluksi on hyvä ajatus käyttää sykemitaria osoittamaan oman peruskuntoharjoittelun sykerajat. Ilman sykemittaria juoksemme alussa aivan liian helposti aivan liian kovaa.

III KOLME KÄVELEMISEN/JUOKSEMISEN TEEMAA: FUNKTIONAALINEN, ESTEETTINEN JA MEDITATIIVINEN KÄVELY/JUOKSU

Tehdessämme kävelyn tai juoksun tapaisia asioita motivaatiomme usein vaihtelee. Voi olla, että teemme niitä edistääksemme terveyttämme, nauttiaksemme luonnosta, ottaaksemme aikaa itsellemme ja omille ajatuksillemme, jotkut jopa kävelevät tai juoksevat kilpaillakseen. Olen erottanut asahi-kävelyssä/juoksussa kolme keskeistä teemaa, jonka ympärille kävely/juoksusession voi rakentaa. On varmasti muitakin, mutta nämä ovat itselleni keskeisiä: kehon hyvän asennon harjoittelu, meditatiivinen harjoitus ja esteettinen, voisiko sanoa nautiskeleva harjoitus. Monesti kaikki nämä teemat sekoittuvat, mutta usein harjoittelen niitä erikseen omina teemoinaan, joko yhden harjoituksen aikana tai erikseen. Näillä teemoilla tai kategorioilla haluan myös näyttää, miten kävely/juoksuharjoituksessa voi olla loputtomasti erilaisia ulottuvuuksia, ja niitä voi tutkia loputtomasti vaihtelevin harjoituksin. Samalla tulee esiin se, miten fyysinen harjoitus toimii myös mielen harjoituksena. Harjoituksen teemathan tarkoittavat lähinnä sitä tapaa, miten ja mihin suuntaamme harjoituksessa huomiomme. Huomion suuntaamisen harjoitus on aina mielen harjoittamista, kuten kautta koko tämän kirjan olen korostanut. Yksi tapa on tietysti antaa huomion vaellella vapaasti kiinnittämättä huomiota mihinkään erityiseen. Näinhän useimmat meistä tekevät. Tämäkin voidaan kuitenkin tehdä kahdella toisistaan poikkeavalla tavalla: (1) mieli vaeltaa harjoituksen aikana automaattisesti omia polkujaan; (2) mielen annetaan vaeltaa omia polkujaan, mutta ollaan siitä tietoisia. Tämä toinen tapa kuuluukin jo ”meditatiivisen kävelyn/juoksun” kategoriaan. Lopuksi voisi tässä todeta, että länsimainen urheilulähtöinen ajattelu on liikunnan ymmärtämisen kannalta erittäin kapeaa asettaessaan voiton ja suorituksen harjoituksen keskiöön. Urheilun viitekehys tekee jopa mahdottomaksi ymmärtää liikuntaan ja kehon harjoittamiseen liittyviä monitahoisempia ja syvällisempiä ulottuvuuksia, joista esimerkiksi asahissa on kyse.

FUNKTIONAALINEN ASAHI-KÄVELY/JUOKSU

Tarkoitan tällä teemalla harjoitustapaa, jossa kävellessä/juostessa keskitytään kehon hyvään rakenteeseen, pystylinjaukseen, rentouteen ja muihin kehon optimaalisen asennon ja kävelyn/juoksun optimaalisen tekniikan piirteisiin. Nämä harjoituk-

set eivät tee kävelystämme tai juoksustamme vain rennompaa ja taloudellisempaa ja niiden kautta miellyttävämpää, vaan tarkoituksena on myös oppia kehon optimaalista asentoa ja käyttöä kaikissa arjen toiminnoissa, siis näiden periaatteiden funktiota arjen elämässä yleensä aivan kuin asahissa aina. Esimerkiksi tietoisuus kehon keskilinjasta on kaiken ergonomisesti oikeaoppisen työskentelyn kulmakivi. Tarkoituksena on siis siirtää se, mitä opimme kävellessämme/juostessamme normaaliin arjen toimintaamme. Tämä on myös asahi-terveysliikunnan keskeinen päämäärä. Voimme liikkuessamme aina harjoitella hyviä kehon käyttöön liittyviä periaatteita, kehon ergonomiaa, ja pyrkiä sitten toteuttamaan niitä jokapäiväisessä elämässämme.

Lähestymme asahissa kehon käytön periaatteita mielikuvien avulla. Älä lähesty mitään periaatetta yrittämällä muuttaa väkisin kehosi toimintatapaa. Se johtaa usein vain lisääntyneisiin jännityksiin ja uusiin virheisiin. Ota harjoituksessa annettu mielikuva ja anna sen vaikuttaa kehomielessäsi. Teet siis asahi-kävelyä/juoksua mielikuvan kanssa ja annat kehosi reagoida mielikuvaan. Älä pakota sitä. Liiku mielikuvan kanssa, odota mitä tapahtuu ja aisti kehosi reaktioita. Voit aika nopeasti huomata, että mielikuvan voima on suuri. Minkä näemme mielessä, toteutuu hiljalleen kehossa. Mielikuva muuttuu hiljalleen lihaksi. Seuraavassa esitetyt mielikuvat ovat vain esimerkkejä. Kun tästä harjoitustavasta tulee sinulle tuttu, erilaisten mielikuvien keksimisestä tulee helppoa. On myös syytä vaihdella harjoituksessa samaankin periaatteeseen liittyviä mielikuvia. Mielikuvillakin on pitkässä käytössä taipumuksensa laimentua. Seuraavassa asahi-kävelyn/juoksun keskeiset periaatteet ja joitakin niihin liittyviä mahdollisia mielikuvia.

(i) Pystylinjaus ja tietoisuus kehon keskilinjasta

Kuvasin jo edellä, mikä on keskilinja. Se on ajatuksellinen väline, joka auttaa meitä asettamaan kehon hyvään pystylinjaukseen. Kehon hyvä pystylinjaus on välttämättömä esimerkiksi rentouden saavuttamiseksi. Yleensä päämme ja ylävartalomme pyrkivät kumartumaan eteenpäin pois keskilinjasta. Käytämme asahissa monia erilaisia mielikuvia keskilinjan harjoittamisessa. Seuraavassa muutama esimerkki. Kun teet asahi-kävelyä/juoksua, tee se pitäen yllä jotakin seuraavista mielikuvista.

1) Kuvittele pääsi olevan ilmapallo ja vartalosi sen alla riippuva naru. Kuvittele, miten pääsi kohoaa ilmapallon tavoin ylöspäin ja samalla kehosi ojentautuu pallosta riippuvan narun tavoin suoraksi.

2) Voit myös kuvitella pääsi yläpuolelle kuumailmapallon ja pääsi on sen kori, joka pyrkii kohoamaan ylöspäin. Aisti tämä kuumailmapallon ylös vetävä voima. Voit myös kuvitella, että lantiosi on kuumailmapallon kori. Aisti, miten mielikuva ”nostaa lantion ylös”.

3) Edestä ylös, takaa alas -periaate. Kuvittele, että jokin voima virtaa vartalosi etupuolta ylös, kiertyy hartioiden yli ja putoaa takaa selän puolelta alas. Anna tämän voiman kiertää rinnan koriaasi edestä ylös ja takaa alas, jolloin pääsi asettuu paremmin keskilinjalle.

4) Kuvittele ajavasi yksipyöräisellä sirkuspyörällä. Tämä mielikuva voimistaa hyvää pystylinjausta ja se antaa myös hienon mielikuvan jalkojen pyörivästä, rullavasta liikkeestä.

5) Kiekkomielikuva. Tämä ei liity suoraan keskilinjaan vaan kehon hyvään linjaukseen jalkoihin ja maahan asti. Kuvittele, että lonkka-, polvi- ja nilkkanivelesi ovat

suuret kiekot, jotka suuntautuvat suoraan eteenpäin. Jalka ei siis pääse liikkumaan näistä nivelistä muuhun suuntaan, koska nivelet taipuvat vain kiekkojen suuntaan. Tähtää sitten kävellessäsi/juostessasi nämä kiekot millintarkasti eteenpäin. Tämän mielikuvan avulla olen saanut monet pistot polvessani tai lonkassani häipymään. Mielikuva auttaa kadottamaan askeleesta sivuttaisliikkeet, jotka rasittavat niveliä.

(ii) Painopiste alhaalla ja samalla tasolla

Painopiste pysyy alhaalla, kun polvet pidetään joustavina. Painopiste pyrkii tästä huolimatta pomppimaan helposti ylös ja alas. Tässä mielikuva painopisteen liikkeen vakauttamiseksi.

1) Kiskoilla menevä juna. Kuvittele olevasi kiskoilla etenevä juna. Anna jalkojesi pyöriä allasi kuin junan pyörät, jolloin painopiste ei hypi. Myös ajatus painavasta, eteenpäin liikkuvasta junasta jo sinänsä vakauttaa painopistettäsi. Jalkojen pyörivä liike voi olla myös oma erillinen mielikuvansa.

(iii) Pidä polvet joustavina

1) Groucho Marxin kävely. Etsi YouTubesta.

(iv) Päkiä/jalkateräalastulo

Kun paino on pudotettu alas, on luontevaa tulla kävellessä alas koko jalkaterällä ja juostessa päkiällä varsinkin kun kävellään tai juostaan paljaalla jalalla tai minimalis-tikengällä. Juokse paikallasi liikkumatta eteenpäin, niin tiedät, mitä tällä alastulolla tarkoitetaan. Paikallajuoksussa on mahdotonta tulla alas kantapää edellä. Lähde sit-ten hyvin hitaasti liikkumaan eteenpäin ja ole tietoinen, miten jalan alastulo säilyy muuttumattomana.

Kokeile myös seuraavaa mielikuvaa:

1) Kuvittele käveleväsi terävällä sepelillä tai muulla vastaavalla pinnalla.

(v) Rentous

1) Luurangon mielikuva. Kävele tai juokse ja kuvittele samalla olevasi pelkkä luuran-ko. Kaikki kehosi muut rakenteet ovat ikään kuin sulaneet pois, rentoutuneet niin täydellisesti, että vain tukiranka on jäänyt jäljelle. Kuvittele, miten luuranko kävelee/juoksee. Voit tuntea tuulen virtaavan lävitsesi. Ota samalla mielikuva ylös kohoavasta keskilinjasta. Keskilinjasi pyrkii ylöspäin, mutta kaikki muut kehosi osat rentoutuvat alaspäin.

2) Vaateripustin. Voit käyttää myös vaateripustimen mielikuvaa. Ajattele kehosi tyh-jänä vaatteena, joka riippuu hartioista vaateripustimesta. Ripustimen koukku on pää-laellasi ja kehosi riippuu siitä kuin vaateripustimesta.

3) Käsien rentous kantoliinamielikuvalla. Kuvittele, että kätesi riippuvat kaulasta kan-toliinoista, niin sinun ei tarvitse kannatella niitä itse.

4) Koko keho koostuu valosta. Kuvittele, että koko kehosi on pelkkää valoa. Valo ei paina mitään, valokeho on ikään kuin tyhjää täynnä.

5) Kuvittele eteesi koiravaljakko, joka vetää sinua vyötäröstä. Tämä mielikuva keven-tää askeltasi. Samalla tavalla voit lisätä harjoituksen raskautta kuvittelemalla vetäväsi ahkiota.

6) Kuvittele juoksevasi inkkarilasten perässä, jotka nauraen juoksevat edelläsi ja hui-tovat sinua jatkamaan ja huutavat välillä: ”Hei gringo, etkö jaksa!” Tällä mielikuvalla

saat rentoutta ja voimaa, kun alat menettää kumpaaakin. Myös Hiei-vuoren Tendaimunkin perässä juokseminen voi olla hauskaa!

7) Kuvittele juoksevasi ensin juoksumatolla, jossa keho pystyy paikallaan ja matto liikkuu alta pois. Siirrä sitten tämä mielikuva juoksuusi esimerkiksi tiellä tai polulla. Kuvittele, miten itse pysyt paikallasi, mutta maapallo allasi rullaa pois. Tässä tilanteessa on sitten helppoa keskittyä myös keskilinjän pitämiseen hyvässä pystyssä asennossa.

(vi) Vatsa/palleahengityksen avaaminen

1) Pallomielikuva. Ota mielikuva, että hengität sisään hyvin alhaalla vatsallasi sijaitsevaan suureen ilmapalloon. Pyri aistimaan, miten tämä pallo laajenee sisään hengityksessä joka suuntaan: eteen, taakse, oikealle, vasemmalle, ylös ja alas. Kuvittele sitten, miten pallo supistuu hengittäessäsi ulos. Älä pakota hengitystäsi alas, pyri vain aistimaan, miltä hengityслиike tuntuu kehossasi. Hiljalleen mielikuva alkaa toimia.

2) Kuvittele pallealihaksesi isoksi, vartalosi keskellä putkessa sijaitsevaksi männäksi, joka putoaa alas hengittäessäsi sisään. Samalla se työntää edellään sisäelimiäsi, mikä synnyttää vatsan laajenevan liikkeen joka suuntaan. Uloshengityksessä pallean mäntä nousee ylös ja vatsasi jälleen supistuu.

3) Pistoksen poisto. Ota pallomielikuva ja anna sen laajeta sisäänhengityksessä kevyesti enemmän kuin normaalisti ja aisti tämä lisääntyvä paine vatsallasi, erityisesti kipukohdassa. Näin siis tehostat sisäänhengitystäsi. Samalla idealla voit myös tehostaa uloshengitystäsi.

Edellä esitetyt mielikuvat ovat siis esimerkkejä. Voit itse keksiä mielikuvia, jotka toimivat ehkä juuri sinulla paremmin. Anna mielikuvan vaikuttaa rauhassa, pyri pitämään sitä kävellessäsi/juostessasi pitkän aikaa. Voit vaihtaa välillä mielikuvaa ja harjoittamaasi periaatetta, mutta on hyvä ajatus ainakin aluksi harjoittaa aina yhtä periaatetta yhden kävely/juoksesession aikana. Kun mielikuvat alkavat toimia, voit harjoitella useitakin kehon käytön periaatteita perätysten.

ESTEETTINEN ASAHI-KÄVELY/JUOKSU

Voimme avata kävellessämme/juostessamme esteettisen kokemuksemme aluetta. Tarkoitan tällä kahta asiaa. Liikkuessaan on mahdollista tietoisesti tutkia ympäristöä, kuunnella luontoa ja herkistyä sen tarjoamille esteettisille elämyksille. Mutta on toinenkin suuntaa. Kehon sisäinen kuuntelu ja kehotietoisuuden avautuminen tarjoaa myös esteettisen kokemuksen. Siinä oma keho on esteettisen kokemuksen lähtökohta. Voimme siis suuntautua kahteen suuntaan: ulospäin ja sisäänpäin.

Suuntautuminen ulospäin tarkoittaa tässä ulkoisen aistijärjestelmämme tietois-
ta harjoittamista ja herkimistä sen antamille aistimuksille. Tämä on tietysti jotta-
kin, jota teemme luonnossa liikkuessamme spontaanistikin. Ajatuksena tässä on kui-
tenkin se, että sitä voidaan tehdä systemaattisesti ja aisteja tietoisesti ”avaten”. Tämä
voi tapahtua esimerkiksi niin, että lenkkimme aluksi keskitymme näköaistimuksiim-
me, pyrimme näkemään luonnosta erilaisia yksityiskohtia ja asioita, joita ehkä emme
aikaisemmin ole havainneet. Itselleni oli mielenkiintoinen kokemus heti ensimmäi-
sellä lenkillä, jonka tein metsäpolulle uimatossuilla, miten muurahaiset ikään kuin
pomppasivat esiin polulta. Havahduin siihen, miten muurahaiset juoksivat polulla
ristiin rastiin. Polkujuoksu, jossa juurakot ja kivet vaanivat varpaita ja jalkapohjia,
vaatiikin aivan omaa keskittymistä ja katseen avaamista polun yksityiskohtiin.

Seuraavaksi voisimme keskittyä kuuntelemaan luonnon ääniä: tuulen suhinaa, puron solinaa, erottamaan eri lintujen lauluääniä jne. Seuraavaksi voisimme viipyä hetken tuntoaistissamme, siinä miltä tuuli tuntuu ihollamme, polku jalkapohjiamme alla. Paljasjalkajuoksussahan tämä on jatkuva ja tärkeä keskittymisen kohde. Tuulen mausakin voisi hetkeksi viivähtää. Näin herkistymme luonnon eri elementeille ja voimme syventää luontokokemuksemme laatua.

Mindfulness-harjoittelu on nyt pinnalla. Yleensä sillä tarkoitetaan juuri edellä kuvattua tapaa olla tietoinen aistien sisällöstä niin kuin koemme ne tässä ja nyt. Tämä tekee meidät enemmän läsnä olevaksi tälle hetkelle. Ollessamme läsnä aisteissamme mielemme ei vaella menneisyyteen eikä tulevaisuuteen. Kyse on siis kävelemisestä/juoksemisesta aisteissa koetun nykyhetken aallonharjalla. Tämä voi olla voimakkaan esteettisen kokemuksen paikka.

Voimme myös tehdä oman ”elinvoimamme” hiljaista kuuntelua. Tarkoitin tällä oman kehon sisäisen tilan kuuntelua, sitä mitä edellä kuvasin kääntymiseksi sisään-päin. Myös oma keho ja sen sisäinen avaruus voi olla myös syvä esteettisen kokemuksen lähde. Parhaiten kehonsa sisäistä tilaa voi kuunnella, kun keho ei enää liiku. Paras tapa on siis pysähtyä lenkin jälkeen paikalleen, joko seistä tai istua alas, antaa hengityksen tasaantua ja vain olla ja kuunnella. Pidä nytkin kehon perusrakenne hyvänä: selkä pystyssä ja pää suorassa selkärangan jatkeella. Voit sulkea silmäsi, jos haluat. Keskity sitten vain kuuntelemaan kehotietoisuuttasi, joka nousee nyt esiin voimakkaana, koska keho on harjoituksesta lämmin. Voit tuntea kehon sisäisen lämmön, eräänlaisen sisäisen sykkeen. Keskity tähän tuntemukseen niin kauan kun se tuntuu miellyttävältä. Kehon sisäinen, lämmin syke, vitaalinen pulssi, tuntuu fyysisen harjoituksen jälkeen hyvin voimakkaalta, mutta vaatii mielen tietoisuuden suuntaamisen, että siitä voi nauttia. Kyse on kuitenkin hyvin intensiivisestä esteettisestä kokemuksesta, jota voi myös harjoituksella syventää. Tämä kokemus voi saada syvän eksistentiaalisen merkityksen, kun se nähdään elämän katsomisena läheltä. Mutta tässä siirryimmekin jo seuraavaan kategoriaan: meditatiiviseen asahi-kävelyn/juoksuun.

MEDITATIIVINEN ASAHI-KÄVELY/JUOKSU

Tarkoitin meditatiivisella tässä yhteydessä asahi-kävelyä/juoksua, jonka tavoitteena on mielen harjoittaminen niin kuin sitä kuvataan buddhalaisessa psykologiassa metodeineen ja päämäärineen. Kirjassani Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito olen kuvannut tätä viitekehystä yksityiskohtaisesti. Oma lähestymistapani tähän harjoittamisen tapaan perustuu Rinzai-koulun zeniin, joten voisin kutsua tätä teemaa myös ”zen- kävelyksi/juoksuksi”. Kuvaan seuraavassa meditatiivisen asahi-kävelyn/juoksun perusmenetelmät.

(i) Hengityksen laskemisen harjoitus

Voimme tehdä kävellessämme/juostessamme periaatteessa samoja huomion suuntaamisen harjoituksia kuin istuessamme tyynyllä zazenissä.

Hengityksen annetaan rytmittyä juoksun askeliin luonnollisella tavalla. Tämä mahdollistaa hieman normaalia syvemmän tietoisuuden hengityksen sekä hengityskierroksen alapäästä että sen yläpäästä. Jokaisen on itse etsittävä omaan liikkeeseensä ja hengityskapasiteettiinsa osuva rytmi. Se voisi juoksussa olla esimerkiksi näin: uloshengitys kuuden askeleen aikana, sisäänhengitys kolmen, taas uloshengitys kuuden askeleen aikana ja sisäänhengitys kolmen jne.

Tässä rytmisissä laskemisharjoituksen voisi tehdä esimerkiksi näin: Uloshengitys: yyyk... siiii... iiiii... iii... iii... iii, sisään: yy... kaa... koo, uloshengitys: kaaak... sii... iii... iii... iii... iii, sisään: yy... kaa... koo jne. Lasketaan yhdestä kymmeneen ja palataan jälleen alkuun. Jos mieli kadottaa laskemisen, aloitetaan jälleen alusta.

Toinen tapa on laskea vain uloshengitykset ja pitää mieli tyhjänä sisäänhengityksen aikana. Laskeminen tehdään siis aina vain mielessä, ei ääneen lausuen.

(ii) Fraasi-juoksu

Tätä voisi myös kutsua mantra-juoksuksi, mutta mantra on sana, jota haluan välttää siihen liittyvien väärinymmärrysten vuoksi. Myös ”koan-juoksu” tarkoittaa tätä.

Tarkoitan tässä fraasilla yhdellä uloshengityksellä tuotettua ulkoista tai sisäistä puhetta. Kannattaa toistaa fraasit vain mielessään, jos juoksee seurassa, niin välttyy oudoilta katseilta ja huomautuksilta. Yksin metsässä juostessa fraasin voi myös välillä antaa tulla ulkoiseksi puheeksi. Fraasia voidaan jatkaa myös sisäänhengityksellä, mutta haluan esitellä tässä tavan, jossa sisäänhengitysvaihe pidetään sisäisestä puheesta vapaan, jolloin fraasin alku ja loppu nousevat selkeästi esiin. Tämä opettaa meitä erottamaan muidenkin mielen sisältöjen alku- ja loppukohdat.

Esimerkki fraaseista, joissa fraasi lausutaan mielessä uloshengityksen aikana, uloshengitys rytmitetään kestäämään kuusi askelta ja sisäänhengitys kolme:

Muu... uuu... uuu... uuu... uuuu... uuu; hau... au... au... au... au... au; na... mu... amii... da... but... suu.

Fraasin käytössä, kuten hengityksen laskemisessakin, on ideana, että mieleen mahdollisesti tulevat 10 000 ajatusta korvataan yhdellä ajatuksella. Fraasia voidaan käyttää myös huomion suuntaamiseksi pois jostakin ikävästä tuntemuksesta. Silloin annetaan pelkän fraasin täyttää mieli, jolloin muut mielen sisällöt jäävät taka-alalle. Näin voidaan ainakin tilapäisesti hallita vaikkapa kipua.

(iii) Pelkkä tietoinen juokseminen/käveleminen

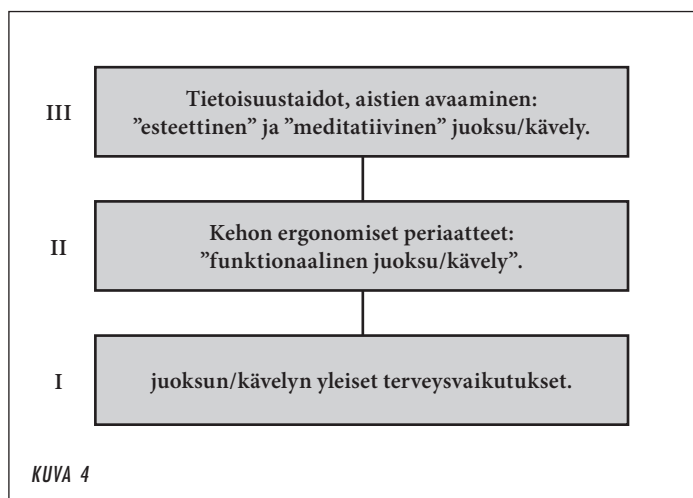
Istuessamme tyynyllä *zazenissä* harjoitus voi edetä kypsyessään hengityksen laskemisesta hengityksen tarkkailuun ja lopulta ”pelkkään istumiseen”. Pelkällä istumisella tarkoitetaan silloin harjoitusta, jossa mieli on joko hyvin tyhjä sisällöistä tai mieleen tulevat sisällöt jäävät ikään kuin kauaksi ja jatkavat saman tien matkaansa. Silloin istutaan hyvin kehollisen tietoisuuden kanssa, istutaan tietoisena kehomielen horisontista. Sama harjoitus voi myös toteutua liikkeen aikana, myös asahi-kävelyssä/juoksussa. Kutsun tätä ”pelkäksi kävelemisen/juoksemisen harjoitukseksi”.

Mieli luo jatkuvasti omia maailmojaan. Luodessaan näitä maailmoja se myös synnyttää minän ja maailman eron. Harjoituksessa mieli voi joskus enemmän tai vähemmän lakata luomasta näitä maailmoja. Kun näin käy, kokemus voi olla ”egon”, ”minän” poisputoaminen ja samalla eräänlaisen uuden ”minän”, isomman minän ja maailman yhteyden paikka.²⁹

IV ASAHI-KÄVELY/JUOKSU ESIMERKKINÄ TERVEYSLIIKUNNAN UUESTA MALLISTA

Näemme yleensä terveysliikunnan, kuten kävelyn tai juoksun, hyvin yksipuolisesti ja yksitasoisesti harjoituksena, jonka tarkoituksena on vain ennaltaehkäistä ja mahdollisesti myös hoitaa erilaisia vaivoja. Olen Asahi-terveysliikuntaprojektissa pyrkinyt avaamaan tätä terveysliikuntakäsitystä uusiin suuntiin. Olen kehittäneet uuden terveysliikunnan monitasoisen mallin, jota voisi mielestäni kutsua terveysliikunnan uudeksi paradigmaksi. Olen kuvannut kautta tämän kirjan, millaisia ulottuvuuksia uusi terveysliikunnan malli sisältää ja jota myös asahi-kävely/juoksu edustaa.

Kuvassa 4 esitetään asahi-kävelyn/juoksun kolme tasoa. Alin taso edustaa perinteistä liikuntamallia, jossa harjoituksella nähdään vain sen vaivoja ennaltaehkäisevä ja ehkä parantava funktio. Kävelyllä ja juoksulla on tietysti omat terveydelliset vaikutuksensa. Toinen taso edustaa laajempaa hyvinvointiajattelua. Asahi-kävelyssä/juoksussa se tarkoittaa kehon ergonomiseen käyttöön liittyvien periaatteiden mukaan ottamista ja niiden harjoittamista niin, että opimme soveltamaan niitä myös arkeemme. Tämä taso puuttuu nykyisistä terveysliikuntakonsepteista kokonaan. Kehotietoisuutta ja kehon optimaalisen käytön periaatteita harjoitetaan vain joissakin kehoterapiamuodoissa ja fysioterapiassa, mutta niitä ei opeteta tavallisilla terveysliikuntatunneilla. Kolmas taso edustaa meille lännessä uutta ajattelutapaa, jossa kehon harjoittaminen nähdään myös mielen harjoittamisena. Asahissa tämä tulee perusteltua ja selitettyä laajemman tietoisuustaitokonseptin kautta. Kaiken kaikkiaan tämä kolmitasoinen terveysliikunnan malli edustaa terveysliikunta-ajattelun uutta paradigmaa, jossa korostetaan sitä, että kaikki edellä kuvatut kolme kehomielen harjoittamisen tasoa voidaan ottaa mukaan itse asiassa mihin tahansa liikuntamuotoon. Asahi-terveysliikunta ja asahi-kävely/juoksu toimivat tämän uuden ajatusmallin esimerkkeinä, joita harjoittamalla kokemuksemme ja käsityksemme terveysliikunnasta voi saada aivan uusia ulottuvuuksia.



V LOPUKSI

Kysymys: Miksi tekisin tällaisia harjoituksia? Miksi en voisi vain juosta?

Vastaus: Monet juoksijat tekevät vastaavia harjoituksia kuin olen edellä kuvannut. Systematisointi ja muutaman keskeisen kategorian nimeäminen ja kuvaaminen mahdollistaa paremmin juoksemiseen liittyvien teknisten ja kokemuksellisten ulottuvuuksien tutkimisen ja avaamisen. Jos harjoitamme jotain asiaa systemaattisesti sen sijaan, että teemme sitä sattumanvaraisesti, se mahdollistaa aivan erilaisen oppimisen ja kokemuksen syventämisen. Tutkimalla edellä kuvaamiani asioita, niin uskon, kokenutkin juoksija voi löytää juoksuunsa uutta virtaavuutta, uutta keveyttä, uusia juoksunautinnon lähteitä. Aloittelijalle asahi-kävely/juoksu voi avata kokonaan uuden maailman.

VIITTEET

1. Ks. Repe Jokisen ”Zennis”: <http://www.kisakalliotennis.fi/valmennus/23>.
Ks. myös Keijo Mikkosen Asahi-Golf: <http://asahi.fi/index.php?tid=37>.
2. Pilottiryhmiä ohjasi ja kyselytutkimuksen teki asahi-projektin lääkäri Yrjö Mähönen.
3. Runot perustuvat kiinalaisen aamuvoimistelun, taijin, vanhoihin kirjoituksiin, joita olen soveltanut asahiin.
Ks. Klemola: Taiji. Liikettä hiljaisuudessa – hiljaisuutta liikkeessä. Otava 1989.
4. Jos olet tehnyt kiinalaisia terveysharjoitteita, saatat tuntea nk. wu-qi qigong-menetelmän. Se tarkoittaa seisomista asahin perusasennossa pitkiä aikoja. Normaalisti asennossa seistään puolesta tunnista jopa tuntiin. Tällaisella harjoituksella katsotaan olevan monia terveydellisiä vaikutuksia.
5. Tein tämän jaottelun ensimmäisen kerran kirjassa Asahi – terveysliikuntaa kaikille, joka ilmestyi 2007. Sandström – Ahosen vuonna 2011 ilmestyneessä liikuntafysiologiaa ja biomekaniikkaa käsittelevässä kirjassa Liikkuva ihminen on omaksuttu sama jaottelu – ilmeisesti asahi-kirjan vaikutuksesta.
6. Adjo Zorn: The Swing Walkers of Zambia. <http://www.swingwalker.net/zambia.pdf>.
7. Oikeastaan tarkemmin sanottuna kummatkin ketjut ovat aktiivisia, mutta ojentuvassa liikkeessä ekstensioketju antaa liikkeen voiman, fleksioketju stabiloi liikkeen ja sulkeutuvassa liikkeessä päinvastoin.
8. Thomas W. Mayers. Anatomy Trains. Churchill Livingstone 2008.
9. Katso tarkemmin tästä kritiikistä seuraava luku, sivu 168.
10. Ks. Philipp Richter, Eric Hebgen: Triggeripisteet ja lihastoimintaketjut. VK-Kustannus Oy 2007. Kuvat 8.2 ja 8.3, sivut 79–80.
11. Esim. Mike Sigman ja Jan Diepersloot, joista erityisesti jälkimmäinen opetti minulle koko keskiliinjan liikemekaniikan ja sen perusharjoitukset, jotka yhdistin sellaisinaan sitten asahiin.
12. Esim. Marko Vapa: Kehon kuuntelun merkitys urheiluvalmennuksessa. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitos, 2010.
13. Ks. esim. Ernest Dras: Slow Practise Will Get You There Faster. TheSolarSweetSpot, 2009.
14. Ks. Eloranta, Jaakkola: Ydinkeskeinen motorinen opettaminen. Liikunta ja tiede, 5-6/2003. Tässä artikkelissa kirjoittajat kuvaavat uutta liikunnan opetuksen mallia, jossa lähdetään aina liikkeelle yksilön ydintaidoista, joita lähdetään sitten harjoittamaan. Malli on lähellä sitä, mitä kuvaan tässä.
15. Kävin joskus opettamassa taijita Suomen naisjääkiekkomaajoukkueelle. Opin silloin, että erityisesti lantion neutraaliasennon tiedostaminen on jääkiekkosakin tärkeää.
16. Sovellettu Eloranta – Jaakkolan artikkelin piirroksesta, sivulta 4. Samoin näiden ajatusten muotoilussa on käytetty hyväksi tätä artikkelia.
17. Pienet lapset toteuttavat automaattisesti joitakin optimaalisen kehon käytön periaatteita. Hyvä esimerkki tästä on pystylinjaus. Lapsen pää on suhteessa muuhun vartaloon niin painava, että hänen on huolellisesti tasapainotettava se hyvään asentoon selkärangan jatkeelle. Olisi tärkeää tutkia, missä vaiheessa tämä kyky menetetään. Onko kyse siitä, että koulussa lapset istuvat tuoleilla monta tuntia päivässä ja aikuisena vielä enemmän?
18. Kiinassa tätä ajatusta toteutetaan vielä monissa kouluissa, joissa kaikki oppilaat opettelevat 24-askeleen taiji-liikesarjan.
19. <http://www.anttimaihaniemi.com/in/me.html>
20. Anna-Riikka Carlson (toim.): Avain tennikseen. Kustannusosakeyhtiö Avain. Helsinki 2003.
21. Leena Matikka, Jussi Kaarenmaa: Kehity golfajana. WSOY 2011.
22. Ks. esim. YouTubesta nimellä ”Tiger Woods Driver Slo-Mo”.

23. Katso seisomisharjoittelusta tarkemmin: Zhang Changwang: Yi quan – tie terveyteen ja hyvinvointiin, ja jos asia alkaa kiinnostaa enemmän, ota yhteyttä lähimpään yi quan –seuraan.
24. Ks. esim. Sandström – Ahonen: Liikkuva ihminen, VK-Kustannus 2011. Kuvaus noston biomekaniikasta: s. 246: ”Koko takaosien myofaskiaalinen ketju tekee yhteistyötä (jalkapohjat – pohkeet – takareidet – pakarat – selän ojentajat – hartian takaosat – kaularangan ojentajat).” S. 248: ”Ojennukseen ponnistavat lihakset ovat pohjelihakset, hamstring- ryhmä, iso lähentäjä, pakaralihas ja selän ojentajaryhmä. Koko takaosan myofaskiaalinen ketju on toiminnassa.” Kuvatessaan noston biomekaniikkaa Ahonen mainitsee vain kehon takaosan lihasketjun. Polven ojentaja jää kuvauksesta kokonaan pois, koska Ahonen seuraa Myersin mallia, joka on siis selkeä virhe.
25. Edellä kuvaamani prosessi on nähtävissä esimerkiksi kiinalaisessa taijissa. Taiji on kamppailutaito, jonka tekniikkaa (erilaisia lyönti-, torjunta-, heitto-, lukko- ym. tekniikoita) harjoitellaan liikesarjoissa. Tekniikat noudattavat koko kehon liikemekaniikkaa. Liikesarjojen lisäksi usein harjoitellaan nk. taijin qigong -harjoitteita. Niissä yksittäinen taijin tekniikka, sen kaareva liikerata, täydennetään ympyräksi ja näin muodostuu uusi harjoituksen taso: taiji qigong. Tällä tasolla ei enää harjoiteta pelkästään tekniikkaa vaan harjoituksen tarkoituksena on nimenomaan opettaa sitä liikeperiaatetta, koko kehon liikettä, jota liike toteuttaa. Tämän tyyppinen abstrakti ajattelu puuttuu länsimaisesta liikunnasta ja urheilusta, jossa puhetta liikkeen noudattamasta liikeperiaatteesta ei edes ymmärretä. Vastaavalla tavalla voimme muodostaa esimerkiksi tenniksen tekniikoita vastaavat liikeperiaateharjoitukset, joita harjoitellaan yksittäisten tekniikoiden ohella. Kyse on silloin eräänlaisesta ”tenniksen qigong” -harjoitteista, joita voimme kutsua tenniksen liikeperiaateharjoituksiksi.
26. Sama voimantuoton harjoitusmetodi löytyy monista kiinalaisista systeemeistä. Itse olen tutustunut siihen yi jin jingin, taijin ja yi quanin kautta.
27. Kirjassani Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito, Docendo 2013, kuvaan perusteellisemmin, mitä tarkoitan kehomielen käsitteellä ja miten kehon ja mielen harjoittaminen kulkevat yhdessä, jos keskitymme kehotietoisuuteen.
28. Ks. tästä tarkemmin Timo Klemola: Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito. Docendo 2013.
29. Tapio Kosken Juoksemisen filosofia, TUP 2005, paneutuu syvällisesti tässä lyhyesti kuvattuun juoksemisen tapaan.