

ASAHIKÄVELYSTÄ KOHTI ASAHI-JUOKSUA [Versio 2. 21.8.11]

Timo Klemola

Aluksi

Tarjoan asahi-juoksun menetelmänä, miten täysin aloittelija, ihminen joka ei ole koskaan juossut, voisi päästä sisään juoksemisen taitoon ja erityisesti tämän taidon mukanaan tuomiin mahdollisuuksiin harjoittaa kehoaan ja mieltään, siis ”kehomieltään”. Kehitin ”asahi-kävelyn” idean noin kymmenen vuotta sitten. Kuvasin silloin, miten juoksemisen tekniikkaa voi harjoitella kävelyssä ja siirtyä siitä sitten ikään kuin portaattomasti kohti juoksua, jolloin juokseminen alkaa sujua luonnostaan. Kävelyn ja juoksun välissä ei ole silloin mitään kynnystä, vaan harjoituksen rasittavuutta ja askeltamisen nopeutta voidaan hallita tällä menetelmällä täysin. Normaalistihan kävelemisestä juoksuun siirtymien on iso hyppy suurelle osalle ihmisistä. Tämä muodostaa juoksun aloittamiselle kynnyksen, jota on vaikea, miltei mahdoton ylittää. Tämä kynnyksen voidaan asahi-menetelmällä kadottaa antamalla kävelyn ikään kuin itsestään muuttua juoksuksi.

Nyt paljasjalkajuoksu ja juoksu minimalistikengillä on saamassa jo pienen buumin piirteitä. 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 tietoisiksi monista juoksemisen tekniikkaan ja juoksukokemukseen liittyvistä muuttujista ja mahdollisuuksista. Jos heittää lenkkikengät pois jalastaan, joutuu samalla muuttamaan myös koko juoksemisen tekniikkaansa, ja samalla myös kokemus juoksemisesta muuttuu. Kanta-askel muuttuu päkiäaskeleeksi, tietoisuus kehon pystylinjauksesta ja sen tärkeydestä juoksemisessa lisääntyy, askelrytmi muuttuu nopeammaksi, askel lyhenee ja tuntuu vapaammalta, juoksu nostaa esiin erilaista iloa kuin aiemmin jne.

Kun olen nyt lueskellut muutamia paljasjalkajuoksu- ja kirjotuksia, niistä on tullut välttämättä mieleeni asahi-kävely ja se tapa, miten aikanani ajattelin siitä voivan siirtyä kynnyksettömästi juoksuun. Korostin silloin asahi-kävelyssä kehon hyvää pystylinjausta, jalan pitämistä koukussa askeleen osuessa maahan ja muita nyt paljasjalkajuoksun tekniikasta tuttuja piirteitä.

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

Vielä pari sanaa kengistä. Asahi-kävelyä olen tehnyt 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 senttiä. Lumi antaa kävelyyn hienon vastuksen. Nyt ajattelen asahi-kävelyä ja erityisesti asahi-juoksua tapana opetella siirtymään paksupohjaisista kengistä kohti paljasta jalkaa tai nk. minimalistista jalkinetta. 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 päkiä. 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.

I Asahi-kävely

Voimme katsoa mitä tahansa kehomielemme 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 mielemme harjoituksessa.

Erotan kolme asahi-kävelyn lajia, motivaatiota, joita kävelijä voi toteuttaa erikseen tai vaikkapa perätysten saman kävelysesession aikana. Ne eroavat toisistaan tavassa, miten niissä mieli suunnataan. Tekniikka pysyy 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 lajeihin, aloitamme tekniikasta. Asahi-kävelyn 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 tietoisien 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: vatsahengitys; liikkeen ja hengityksen rytmitys; liikkeen sisäinen kontrolli, kuuntelu; rentous. [Ks tarkemmin: Jalamo, Klemola, Mähönen, Mikkonen: Asahi – Terveysliikuntaa kaikille. Edita 2007]

Asahi-kävelyn tekniikka

1. Kehon pitäminen hyvässä pystylinjauksessa.



Hyvällä pystylinjauksella tarkoitetaan kehon keskilinjan tietoista hallintaa niin, että se asettuu suoraan. Kehon keskilinja on vartalon kolmen keskeisen liikkuvan massan painopisteiden kautta kulkeva linja. Nämä massat ovat pää, rintakehän alue ja lantio.

Kuva 1.

Kuvassa 1. on piirretty kehon keskilinja niin kuin se on edellä määritetty. Harjoittaessamme asahi-kävelyä pyrimme tulemaan tietoisiksi 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 keskilinjaharjoitteilla.

2. Painopisteen pitäminen alhaalla. Lähtiessämme asahi-kävelyyn tarkistamme ensin hyvän pystylinjauksen, sitten taivutamme polvia ja pudotamme näin 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.



Kuva 2. ”Lantion nosto” eli lantion neutraaliasento.

Etupuoleltahan lantio tässä asennossa kohoaa hieman, jos käännämme lantiota niin, että vakautamme ristiluun paikalleen (kuva 2). Kävelyn aikana painopiste pidetään alhaalla koko ajan antamalla polvien taipua. Kun lantio on neutraaliasennossaan, se pääsee siitä liikkeen aikana kevyesti kiertymään kumpaankin suuntaan.

3. Polvet joustavat. Tämä liittyy edelliseen. Jotta painopiste voidaan pitää alhaalla, on polvien pysyttävä koko ajan taipuneina. Jalkaa ei ojenneta suoraksi myöskään askeleen kontaktivaiheessa.

4. Kun lähdet kävelemään edellä kuvatulla tavalla pitäen painopisteesi alhaalla, 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. Asahi-juoksu tehdään päkiäkontaktilla.

5. Kävellessäsi kuvittele, että teet sauvakävelyä ja pidät kummassakin 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.

6. Mielikuvien käyttö. Edellisessä kohdassa annoin esimerkin, miten asahi-kävelyssä käytetään mielikuvia aktiivisesti hyväksi. Kun jatkossa kuvaan asahi-kävelyn/juoksun eri ”lajeja”, annan myös niihin liittyvät perusmielikuvat.

Seuraavaksi lyhyesti periaatteet, jotka ovat samoja asahi-kävelyssä/juoksussa ja Asahi-Health –terveysliikunnassa. Keskilinjän harjoittamisen jo kuvasin. Asahi-kävelyssä pyrimme antamaan hengityksemme pudota alas vatsalle asti. Teemme siis pallea-/vatsahengitystä. Tämän oppiminen voi vaatia erillisiä harjoituksia. Asahi-kävelyssä, erityisesti sen meditatiivisessa muodossa yhdistämme hengitysrytmin 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. Tämä sarja toimii myös erinomaisen palauttavana harjoituksena vähän rankemman kävely- tai juoksulenkin jälkeen.

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 jalkapohjalle. Anna polvien edelleen joustaa äläkä koskaan ojenna jalkaa täysin suoraksi. Ole tietoinen miten painopisteesi pysyy edelleen miltei samalla tasolla, vain pienen pieni ylös alas menevä liike tulee nyt mukaan. Älä kurota askelta, vaan anna askeleen pysyä lyhyenä ja rytmin nopeana. Paljasjalkajuoksussa korostetaan usein, että askelrytmin tulisi olla 180 askelta minuutissa tai jopa nopeampaa.

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 jne.

Jos tavoitteesi on asahi-juoksu, siirry kävelystä juoksuun rauhallisesti ja ajan kanssa. Suuri osa ihmisistä, jotka ovat aloittamassa juoksu-harrastusta 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 kävelyä hitaasti kiihdytetään kohti juoksua. Samalla totutellaan rasittavampaan harjoitukseen. Tässä lyhyessä artikkelissa ei ole tilaa varsinaisiin ”ohjelmiin”, mutta lyhyesti voisi todeta, että nosta hitaasti asahi-kävelyn nopeuttasi, monen viikon aikana. Ei ole mitään kiirettä ottaa juoksuaskeleita. Ja 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 sykemittaria 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 luonnossa olost, 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 omine tekniikoineen, joko yhden harjoituksen aikana tai erikseen, omina harjoituksinaan. Näillä teemoilla tai kategorioilla haluan myös näyttää, miten kävely/juoksuharjoituksessa voi olla loputtomasti erilaisia ulottuvuuksia ja niitä voi tutkia loputtomin, 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. Yksi tapa on tietysti antaa sen vaellella vapaasti kiinnittämättä huomiota mihinkään erityiseen. Näinhän useimmat meistä tekevät. Tämäkin voidaan kuitenkin tehdä kahdella toisesta poikkeavalla tavalla: (1) mieli vaeltaa harjoituksen aikana automaattisesti omia polkujaan; (2) mielen annetaan vaeltaa omia polkujaan, mutta ollaan siitä tietoisia (mindfull). Tämä toinen tapa kuuluukin jo ”meditatiivisen kävelyn/ juoksun” kategoriaan.

A Funktionaalinen asahi-kävely/ juoksu

Tarkoitan tällä teemalla harjoitustapaa, jossa kävellessä/juostessa keskitytään kehon hyvään rakenteeseen, pystylinjaukseen, lantion neutraaliasentoon, rentouteen ja muihin kehon optimaalisen asennon ja kävelyn/juoksun optimaalisen tekniikan piirteisiin. Nämä harjoitukset 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 askareissa, siis näiden periaatteiden funktiota arjen elämässä yleensä. Esimerkiksi tietoisuus kehon keskilinjasta on kaiken ergonomisesti oikeaoppisen työskentelyn kulmakivi. Tarkoituksena on siis siirtää se, mitä opimme kävellessämme/juostessamme normaaliin arjen toimintaamme. Tämähän on myös Asahi Health -terveysliikunnan keskeinen päämäärä. Voimme liikkeessämme 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. Pitkässä käytössä mielikuvatkin laimenevat. 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 välttämätöntä 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 seuraavaa mielikuvaa:

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 ylösvetävä 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 koriasi 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, rullaavasta liikkeestä.
5. Kiekkomielikuva. Tämä ei liity suoraan keskilinjaan vaan kehon hyvään linjaukseen jalkoihin ja siis 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 joustavana

1. Groucho Marxin kävely. Etsipä YouTubesta!

(iv) Päkiä/ jalkapohja-alastulo

Kun paino on pudotettu alas, on luontevaa tulla kävellessä alas koko jalkapohjalla ja juostessa päkiällä varsinkin kun kävellään tai juostaan paljaalla jalalla tai miminialistikengällä. Jos tämä tuottaa vaikeuksia, voit kokeilla seuraavaa mielikuvaa.

1. Kuvittele käveleväsi terävällä sepelillä, lasilla tai muulla vastaavalla pinnalla.

(v) Rentous

1. Luurangon mielikuva. Kävele tai juokse ja kuvittele samalla olevasi pelkkä luuranko. 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 lävitse. 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 tyhjänä vaatteena, joka riippuu hartioista vaateripustimessa. Ripustimen koukku on pääläellasi ja kehosi riippuu siitä kuin vaateripustimesta.

3. Käsien rentous kantoliinamielikuvalla. Kuvittele, että kätesi riippuvat kaulasta kantoliinoista 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 keventää askeltasi. Samalla tavalla voit lisätä harjoituksen raskautta kuvittelemalla vetäväsi ahkiota.

6. Kuvittele juoksevasi inkkarilasten perässä, jotka nauraen juoksevat edelläsi ja huitovat sinua jatkamaan ja huutavat välillä: ”Hei gringo, etkö jaksa!” Tällä mielikuvalla saat rentoutta ja voimaa, kun alat menettää kumpaakin. Myös Hiei-vuoren Tendai-munkin perässä juokseminen voi olla hauskaa!

7. Kuvittele juoksevasi ensin juoksumatolla, jossa keho pystyy paikallaan ja matto liikkuu alta pois. Siirrä sitten tämä mielikuva juoksuksi 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 kävellessäsi /juostessasi mielikuva, että hengität sisään hyvin alhaalla vatsallasi sijaitsevaan suureen ilmapalloon. Pyri aistimaan, miten tämä pallo laajenee sisäänhengityksessä joka suuntaan: eteen, taakse, oikealle, vasemmalle, ylös ja alas. Kuvittele sitten, miten pallo supistuu hengittäessäsi ulos. Älä pakota hengitystäsi alas, pyri vain aistimaan, miltä hengitysläike 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, joka 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 yhdellä kävely-/juokses sessiolla. Kun mielikuvat alkavat toimia, voit harjoitella useitakin kehon käytön periaatteita perätysten.

B 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 myös toinen suunta. Kehon sisäinen kuuntelu ja kehotietoisuuden avautuminen tarjoaa myös esteettisen kokemuksen. Siinä oma keho on esteettisen kokemuksen lähtökohta. Eli voimme siis suuntautua kahteen suuntaan: ulospäin ja sisäänpäin.

Suuntautuminen ulospäin tarkoittaa tässä ulkoisen aistijärjestelmämme tietoista harjoittamista ja herkistymistä sen antamille aistimuksille. Tämä on tietysti jotakin, jota teemme luonnossa liikkuessamme spontaanistikin. Ajatuksena tässä on kuitenkin se, että sitä voidaan tehdä systemaattisesti ja aisteja tietoisesti "avaten". Tämä voi tapahtua esimerkiksi niin, että lenkkimme aluksi keskitymme näköaistimuksiimme, pyrimme näkemään luonnosta erilaisia yksityiskohtia ja asioita, joita ehkä emme aikaisemmin ole havainneet. Itselleni oli mielenkiintoinen kokemus heti ensimmäisellä 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 keskittymistään ja ikään kuin katseen avaamista polun yksityiskohtiin.

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

Nykyään puhutaan paljon läsnäoloharjoittelusta (mindfulness). Yleensä sillä tarkoitetaan juuri edellä kuvattua tapaa olla tietoinen aistien sisällöstä niin kuin koemme ne tässä ja nyt. Tämä tekee meidät enemmän läsnä oleviksi 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. Tarkoitan tällä oman kehon sisäisen tilan kuuntelua, sitä mitä edellä kuvasin kääntymiseksi sisäänpäin. 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. Hyvä 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. Anna mielesi pysyä ajatuksista tyhjänä ja 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-kävelyyn /juoksuun.

C Meditatiivinen asahi-kävely/ juoksu

Selitän aluksi hyvin lyhyesti, mitä tarkoitan ”meditatiivisella”. En mielelläni käytä tätä sanaa, koska se on omiaan herättämään vain ennakkoluuloja, mutta joskus sitä on vaikea välttää. Tarkoitan meditatiivisella tässä yhteydessä asahi-kävelyä/juoksuja, jonka tavoitteena on mielen harjoittaminen niin kuin sitä kuvataan buddhalaisessa psykologiassa metodeineen ja päämäärineen. Tämä on hyvin monimutkainen alue, johon ei tässä voi tarkasti mennä. [Ks. www.tietoisuustaidot.fi tai Klemola: Taidon filosofia – filosofin taito.] Oma lähestymistapani tähän harjoittamisen tapaan perustuu *Rinzai*-koulun zeniin, joten voisin kutsua tätä teemaa myös ”zen- kävelyksi/juoksuksi”. Kuvaan seuraavassa vain meditatiivisen asahi-kävelyn/juoksun perusmenetelmät.

(i) Hengityksen laskemisen harjoitus.

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

Hengityksen annetaan ensin rytmittyä juoksun askeliin luonnollisella tavalla. Tämä mahdollistaa hieman normaalia syvemmän tietoisuuden hengityksen sekä hengityskierron alapäässä että sen yläpäässä. Jokaisen on itse etsittävä omaan liikkeeseen ja hengityskapasiteettiin sopiva rytmi. Se voisi juoksussa olla esimerkiksi näin: uloshengitys neljän askeleen aikana, sisäänhengitys vapaasti, taas uloshengitys neljän askeleen aikana ja sisäänhengitys vapaasti.

Tässä rytmisessä laskemisharjoitus sujuisi näin: Uloshengitys: yyyk ... siiii ... iiiii ... iii ... sisään vapaasti, uloshengitys: kaaak ... siiii ... iii ... iii ... sisäänhengitys vapaasti jne. Lasketaan hengityksiä yhdestä kymmeneen ja aloitetaan jälleen alusta. Jos mieli kadottaa laskemisen, palataan taas ykköseen. Vain uloshengitykset lasketaan ja mieli pidetään tyhjänä sisäänhengityksen aikana. Laskeminen tehdään siis mielessä, ei ääneen lausuen.

(ii) Fraasi-juoksu

Tätä voisi myös kutsua *mantra*-juoksuksi, mutta mantrakin 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 joskus antaa tulla ulkoiseksi puheeksi. Fraasia voidaan jatkaa myös sisäänhengityksellä, mutta haluan esitellä tässä tavan, jossa sisäänhengitysvaihe pidetään sisäisestä puheesta vapaana, kuten edelläkin, 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 ja uloshengitys rytmitetään kestävästi neljään askelta.

Muu...uuu...uuu...uuu ; hau...au...au ...au; namu ... amida ... but ... suuu; hei ... jaaa ... sveri ... geee ...; mi ... kä ... sieltä ... tulee ... jne.

Fraasin käytössä, kuten hengityksen laskemisessakin, on ideana, että mieleen mahdollisesti tulevat 10000 ajatusta korvataan yhdellä ajatuksella. Fraasia voidaan käyttää myös huomion suuntaamiseksi pois jostakin ikävästä tunteesta. Silloin annetaan pelkän fraasin täyttää mieli, jolloin muut mielen sisällöt jäävät taka-alalle. Näin voidaan ainakin tilapäisesti hallita mm. 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”.

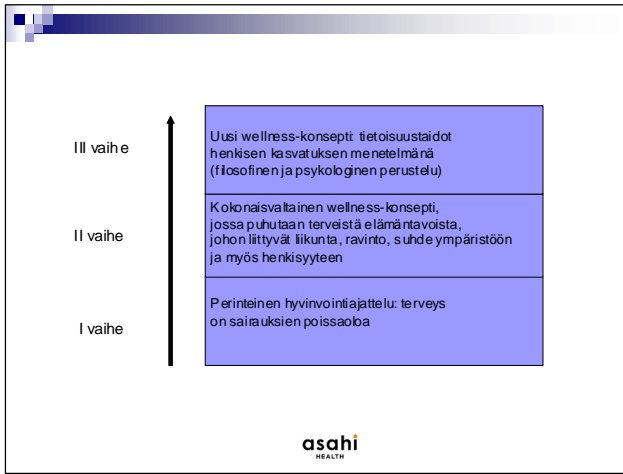
Mieli luo jatkuvasti omia maailmoitaan. Luodessaan näitä maailmoita, se myös synnyttää minän ja maailman eron. Harjoituksessa mieli voi joskus enemmän tai vähemmän lakata luomasta näitä maailmoita. Kun näin käy, kokemus voi olla ”egon”, ”minän” poispuotoaminen ja samalla eräänlaisen uuden ”minän”, isomman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

IV Terveysliikunnan uusi paradigma

Näemme yleensä terveysliikunnan kuten kävelyn tai juoksun hyvin yksipuolisesti ja yksitasoisesti harjoituksena, jonka tarkoituksena on vain ennaltaehkäistä ja mahdollisesti myös hoitaa erilaisia vaivoja. Olemme Asahi Health -terveysliikuntaprojektissa pyrkineet avaamaan tätä terveysliikuntakäsitystä uusiin suuntiin. Olemme kehittäneet uuden terveysliikunnan monitasoisen mallin, jota voisi mielestäni kutsua terveysliikunnan uudeksi paradigmaksi, jota asahi-kävely/juoksu myös edustaa.

Uusi terveysliikunnan paradigma liittyy hyvinvointiajattelun muuttumiseen. Voimme erottaa hyvinvointimalleissa kaksi vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa hyvinvointi ajateltiin terveydeksi, joka määriteltiin sairauksien poissaolona. Toisessa vaiheessa, jota nyt elämme, olemme alkaneet ymmärtää hyvinvoinnin laajemmin. On kehittynyt kokonaisvaltaisempi hyvinvoinnin (wellness) konsepti, jossa korostetaan terveitä elämäntapoja, liikuntaa, ravintoa, ihmisen suhdetta luontoon, jopa ihmisen henkisyttä hyvinvoinnin perustana. Nyt, kun tietoisuustaidot (mindfulness) ovat nousseet voimakkaasti esiin erityisesti terapiamaailmassa, on syytä nähdä niiden suhde myös terveysliikuntamalleihimme. Esitämme Asahi Health -konseptissa kolmatta terveysliikunnan ja

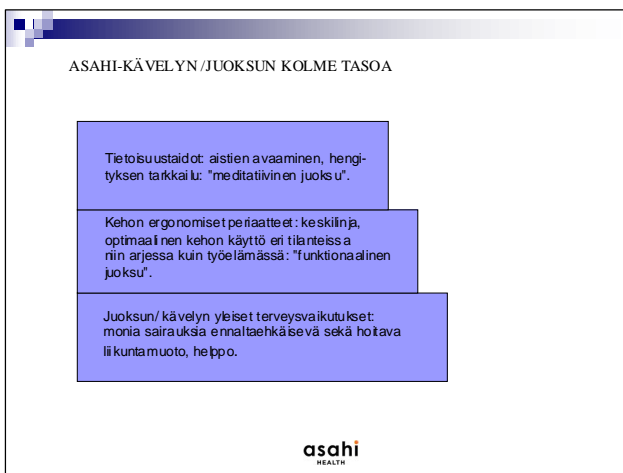
samalla hyvinvoinnin mallia, jossa myös mielen harjoittaminen nähdään tärkeänä osana hyvinvointiin ja terveyteen tähtääviä harjoituksia.



Kaavio 1.

Kaaviossa 1 olen esittänyt nämä kolme perättäistä hyvinvointiajattelun mallia. Asahi Health -terveysliikuntamenetelmä kuten myös asahi-kävely/juoksu edustavat tässä terveysliikunnan ja hyvinvointiajattelun uutta, kolmatta vaihetta, uutta paradigmaa, jossa kaikki nämä tasot ovat yhtä aikaa läsnä ja harjoituksen kohteina.

Miten tämä näkyy sitten käytännössä asahi-kävelyssä/juoksussa. Edellä kuvaamani harjoitusteemat sisältävät kaikki nämä kaavio 1:n tasot.



Kaavio 2.

Kaaviossa 2 esitetään asahi-kävelyn/juoksun kolme perustavaa tasoa. Alin taso edustaa perinteistä mallia, 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 keho- ja fysioterapiamuodoissa 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 tietoisuustaito-konseptin 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 Health -terveysliikunta, 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: Kysehan tällaisissa menetelmissä on tekemiseen liittyvien erilaisten ulottuvuuksien avaaminen systemaattisella tavalla. 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 satunnaisesti, 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.