

Kehontietoisuuden harjoittaminen:

taiji, yi quan ja seisomisen taito

Fysioterapia –lehti 6/2002



Kuvassa Zhang Changwang "zhang zhuan"-harjoituksessa.

Kiinalaisissa liikuntaperinteissä keskitytään usein kuuntelemaan kehoa sisäkautta. Aistijärjestelmämme sitä osaa, joka antaa meille palautetta kehomme sisäisistä tiloista, kutsutaan proprioseptiikaksi. Proprioseptiikkaan kuuluvat tasapainoasti, liikeasti ja asentoasti. Monia kiinalaisia liikuntamuotoja leimaakin voimakkaasti se, että ne harjoittavat proprioseptistä aistijärjestelmäämme. Tällaisia ovat esimerkiksi meilläkin jo hyvin tunnettu "kiinalainen aamuvoimistelu" **taiji** ja hiljalleen jalansijaa saanut ja pääasiassa erilaisissa asennoissa seisomiseen perustuva **yi quan**, "mielen nyrkkeily". En käsittele tässä artikkelissa näiden liikuntamuotojen tekniikkaa. Siihen on perehdyttävä lajien erityiskursseilla. Pysin seuraavassa sen sijaan kuvaamaan sitä, miten tällaiset kehon sisätilan kuunteluun perustuvat liikuntamuodot kehittävät kehontietoisuuttamme ja mitä tästä

herkistyneestä kehon kuuntelusta seuraa. Tässä kohtaa joudun jonkin verran avaamaan myös näiden lajien filosofiaa.

Olen juuri lukenut **Will Johnsonin** kirjaa *Aligned, relaxed, resilient. The Physical Foundations of Mindfulness*. Kirja on hyvä kuvaus siitä, miten tietoinen liike avaa kehontietoisuuttamme ja sen kautta muita kokemuksemme ulottuvuuksia. Seuraavassa Johnsonin ajatuksia sekaisin omien kokemusteni kanssa. Olen itse harjoitellut ja opettanut erilaisia aasialaisia liikuntaperinteitä yli kolmekymmentä vuotta.

Johnsonin yksi perusajatuksista on, että olemme kadottaneet kyvyn kokea kehomme sisäisiä tunteita. Eli kehontietoisuutemme on vaurioitunut. Johnson käyttää sanaa *sensations*, jolla hän viittaa kaikkiin niihin aistimuksiin, sisäisiin tunteisiin, joita voimme kokea kehomme sisällä. Normaalisti, kun käännyimme kuuntelemaan kehomme aistimuksia, huomaamme että kehomme on sisäisesti joko turta, tunnoton, emme tunne paljon mitään, tai toisaalta tunnemme kipua ja kolotusta kehon eri kohdissa. Mutta, jos otamme esimerkiksi *yi quanin* ensimmäisen seisomisasennon (kuva) ja kuuntelemme siinä vaikkapa sormiemme tunteita, voimme löytää uuden ja erilaisen maailman. Tämä kaikki on tietysti *yi quanin* ja *taijiin* harrastajille tuttua. Voimme tuntea hiljalleen, miten sormemme täyttyvät erilaisista sisäisistä aistimuksista. Alkaa eräänlainen sisäinen väräily. Voimme ikään kuin tuntea sisäkautta, miten sormiemme jokainen solu värähtelee hurjalla taajuudella. Voimme tuntea sormiemme lämpimän sykkeen, eräänlaisen sisäisen solujen tanssin. Tämä tunne on hyvin miellyttävä. On mahdollista herättää koko keho samalla tavalla sisäisesti eloon. Voimme harjoituksella tuntea jokaisen solun väräilevän tanssin kaikkialla kehossamme. Tämähän on *yi quanin* yksi keskeinen päämäärä. **Wang Xiangzhai**, *yi quanin* perustaja, kirjoittaa jossakin, että seistessä on opittava tuntemaan jokaisen solun liike.

Luulen, että kaikilla ihmisillä on tällaisia kokemuksia. Erityisesti ihmisille, jotka harrastavat liikuntaa, asia on tuttu. Tila on myös tuttu saunan jälkeen, kun koko keho on kuuma. Kyse on ennemminkin siitä, mikä on meidän normaali, jokapäiväinen kokemuksemme. Miten avoimia olemme aina kehomme sisäisiä tunteita kohtaan ja miten paljon mieleemme muu toiminta peittää näitä aistimuksia. Normaalisti kehomme on tietoisuutemme periferiassa ja mieleemme on täynnä sisäistä puhetta, joka kulkee assosiatiivisesti aiheesta toiseen. Ajatuksemme viipyy hetken jossakin aiheessa, hyppää toiseen jne. On yleinen meditaatioperinteissä kulkeva kokemus, että mitä enemmän annamme tietoisuutemme fokuksen siirtyä kehon tunteiden alueelle, sitä enemmän mieleemme sisäinen puhe vaikenee, mieleemme tyhjenee. Kehontietoisuuden noustessa intensiivisesti esiin ego-tietoisuutemme jää periferiaan ja ajatusten läpäisyvoima heikkenee. Yksi tyypillinen eri perinteiden käyttämä menetelmä on kuunnella sisäkautta hengitysliikettä.

Kun päämme on täynnä ajatuksia, emme myöskään näe emmekä kuule mitään. Koko se hetki, missä elämme, ohenee aisteissamme tai katoaa kokonaan, jos

mielemme asustaa vain tietoisuuden assosiaatiovirrassa. Erilaisten meditaatiotekniikoiden - myös liikkuvien - tarkoituksena on palauttaa nykyhetki ikään kuin sille kuuluvalla paikalla. Se vaatii mielen hiljentämistä ja aistien avaamista niin ulkoiselle kuin sisäiselle ympäristölle. Vain avoimin aistein voimme kokea nykyhetken koko sen vahvuudessa. Kehontietoisuuden herkistäminen on tässä prosessissa avainasemassa.

Johnson käyttää sanaa *lifeforce*, elinvoima, kun hän kuvaa kehon sisäistä kokemusta elämästä. Japanin sana *ki* ja kiinan *qi* käännetään usein samalla ilmaisulla. Johnson puhuu itsekin aasialaisesta perinteestä käsin, vaikka hän on myös koulutettu "kehoterapeutti", jonka erityisalue on nk. *rolfing*-terapia. Hän on harjoittanut buddhlaista *vipassana*-meditaatiota, ja koko kirja on tämän nk. *mindfulness*-meditaation yhdenlainen oppikirja. Vipassana-harjoituksissa oppilas pyrkii jatkuvasti olemaan tietoinen tekemisistään ja ajatuksistaan, kaikesta mikä tapahtuu juuri nyt. Kun hän esimerkiksi ottaa askeleen, hän voi sanoa mielessään: "otan nyt askeleen". Tällä tavoin kehitetään jatkuvaa tietoisena olemisen tilaa.

Pystysuora rakenne

Ensimmäinen askel kehontietoisuuteen on tietoisuus kehon pystystä asennosta. Tämä tietoisuus palauttaa harhailevan mielemme takaisin kehoon ja ikään kuin sytyttää kehomme sisäisen elämän, solujen värähtelevän tanssin. Kehon pystyasento tarkoittaa suhdettamme painovoimaan. Keskilinjatietoisuus tarkoittaa oikeastaan sitä, miten asetamme keskilinjamme pystysuoraan painovoimaa vastaan siten, että painovoima kannattelee tai antaa tuen kehollemme, rakenteellemme.

Voimme suhtautua painovoimaan kahdella tavalla. Voimme antaa sen vaikuttaa rakenteeseemme joko sitä harjoittaen 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.

Rentous

Huomatkaa sitten rentouden ja pystysuoruuden suora suhde. Eli mitä pystysuoremmissa kehomme on, sitä rennommin voimme seistä (tai istua tai tehdä mitä tahansa). Jos kehomme on kallistunut johonkin suuntaan, joudumme jännittämään kehon vastakkaisella puolella olevia lihaksia pitääksemme kehomme pystyssä. Siis oikea pystysuora rakenne ja kehon rentous kulkevat käsi kädessä.

Johnsonin keskeinen teema onkin, miten kehon pystysuoruus johtaa rentouteen ja sitä kautta koko kehon joustavaan liikkeeseen, avaa samalla kehon sisäisiä

aisteja ja rauhoittaa poukkoilevaa mieltämme. Kehomme elävöityy, kaikki aistimme aukeavat, koemme elämän virran itsessämme ja kuljemme maailmassa joka suhteessa enemmän tietoisena.

Näin koko prosessi yksinkertaisesti kuvattuna.

Mutta takaisin keskilinjaan. Johnson antaa edelleen hyvän mielikuvan, hyvin taolaisen ja *yi quanin* omaisen. Hän kehottaa ajattelemaan, miten seisomme maassa, maan pinnalla, maan ja taivaan välissä. Ensimmäinen palikka koko tässä pystysuorassa rakenteessa on itse asiassa koko maapallo. Rakennamme tämän pallon päälle kehomme palikka palikalta. Lopuksi asetamme päämme päälle koko taivaan. Näin seisomme maapallon pinnalla kuin jättiläinen kannatelleen taivasta pääläellämme. Ja kysymys kuuluu, mikä on kokemuksemme nyt, kun seisomme näin?

Johnson piirtää runollisen kuvan ihmisen, painovoiman ja maan yhteydestä kutsumalla keskilinjaa ja siinä vaikuttavaa painovoimaa ikään kuin napanuoraksi, joka yhdistää ihmisen ja äiti-maan. Ja piirrettyään tämän kuvan, hän kysyy, koemmeko tämän yhteyden elävänä ja ravitsevana, vai onko suhteemme maahan eloton, hermostunut tai ristiriitainen.

Tunteet

Kehon sisäiset tuntemukset ovat usein sävyiltään tai laaduiltaan tunteita. Voimme kokea lämpöä kehomme eri kohdissa, solujen tähdenomaista sykettä, mutta myös ekstaattista iloa, mutta myös ahdistusta tai surua rinnassamme. Kaikkia tällaisia tuntemuksia voi tulla esiin, kun seisomme vähän pidempään *yi quanin* tai *taijin* perusasennossa: oikeassa rakenteessa. Aina silloin tällöin, kun opetan ihmisille seisomista, joku joukosta purskahtaa tahtomattaan itkuun. Niin vain käy, kun jotkut tunteet putkahtavat pinnalle. Johnsonin neuvo on, että kehon sisäisiä tuntemuksia pitää vain kuunnella. Niihin ei pidä puuttua pakottamalla niitä esiin tai pyrkimällä niistä eroon. On tultava vain tietoisiksi niistä, oltava jatkuvasti tietoinen siitä, mitä kehontietoisuudelle ilmenee. Yhtenä ajatuksena tässä on se, että erilaiset tunteet ovat ikään kuin jääneet tai pakkautuneet kehomme eri osien jännitystiloiksi. Kun kehomme rentoutuu, myös nämä tunnetilat vapautuvat. Tämähän on monien "kehoterapioidenkin" lähtökohta.

Koko kehon kokeminen sisältä päin, kokemus koko kehon solujen värisevästä liikkeestä, on mitä suurimmassa määrin henkinen kokemus. Se on kehontietoisuuden eräänlaista kirkastumista, jossa ihminen kokee kehon, mielen ja sydämen yhteenkuuluvuutta. Johnson toteaa, että tässä kokemuksessa "sydän, keho ja mieli sulautuvat yhdeksi puhtaaksi läsnäoloksi".

Joustava, elävä liike

Tietoisuus kehon keskilinjasta ja asennosta ylipäänsä synnyttää hyvin laajan liiketietoisuuden. *Taijin* ja *yi quanin* kaltaisissa systeemeissä etsitään koko kehon liikettä. Kun yksi osa kehoa liikkuu, jokainen sen osa on liikkeessä. Tämän tyyppisen liikkeen oppiminen toisaalta vaatii hyvin herkkää kehontietoisuutta mutta myös synnyttää sitä. Kaikki tämän tyyppinen harjoitus muuttaa koko liikkumisemme laatua ja kokemustamme liikkeestä. Kaikki liikkeemme alkavat elää ja kokemuksemme kehostamme muuttaa laatuaan. Koko kehon sisäinen laatu muuttuu virtaavammaksi ja sulavammaksi. Keho ikään kuin täyttyy virtaavasta nesteestä jonka paksuus vaihtelee. Keho ikään kuin alkaa sulaa ja pehmetä.

Liikkeiden elävyys ja joustavuus syntyy myös siitä, että tulemme enemmän tietoiseksi ilmasta ympärillämme. Toisaalta koemme kehomme sisäisen virtaavuuden ja vedenomaisen vastuksen, toisaalta voimme myös kokea ulkoisen, kehoamme ympäröivän ilman tuottaman vastuksen. Herkistymme siis kahteen suuntaan, sisäisten ja ulkoisten aistien suuntaan ja tämä herkistyminen tai tietoisuus muuttaa liikkeemme laatua. Tämän muutoksen voi havaita itse, mutta myös toiset ihmiset huomaavat liikkeidemme "pehmentyvän".

Voimme joskus havahtua siihen, miten kehontietoisuudessamme jokin alue äkisti avautuu. Kerran kävellessäni kadulla tulin yhtäkkiä tietoiseksi siitä, miten normaalissa kävelyssä käsien heiluessa sivuilla lapaluut pyörivät joustavaa, mutta pientä ympyräliikettä. Toisen kerran havahduin siihen, että sekoittaessani kahviani lusikalla, koko kehoni, mutta erityisesti keskustapiste, teki samaa pientä ympyräliikettä.

Samoin tietoisuutemme suhteestamme maahan avautuu. Emme voi tehdä mitään ottamatta tukea maasta. Painovoima pitää huolen siitä, että olemme aina kytkettyjä maahan. Tietoisuus keskilinjasta on tietoisuutta painovoiman vaikutuksesta meihin. Seisoessamme oikeassa rakenteessa rentoutemme syntyy siitä, että emme kamppaile painovoimaa vastaan, vaan etsimme rakenteen, jossa painovoima toimii rakennettamme kannattavasti. Tämä tietoisuus laajenee kaikkiin liikkeisiimme. Tulemme enemmän ja enemmän tietoiseksi siitä, miten haemme maasta vastavoiman erilaisiin toimiimme. Kehon jousimainen rakenne avautuu ja kontaktipisteestämme maahan tulee hyvin tärkeä kehontietoisuutemme alue. "Ankkuroimme" liikkeemme tai "maadoitamme" liikkeemme. Tämä tekee asennostamme tukevan ja liikkeistämme voimakkaita.

Vielä elinvoimasta, energiasta

Kehon oikea rakenne ja ennen kaikkea rentous sallii elinvoiman virrata kehossa vapaasti. Poistamalla kehon jännitykset poistamme esteet sen tieltä. Kaikilla, jotka ovat seisseet vähän pidemmän aikaa, on kokemus siitä, miten tämä elinvoima on

kokemuslaadultaan jollain tapaa sähköistä. Joskus keho tuntuu kuin suurelta kondensaattorilta, johon on latautunut paljon sähköä. Aluksi tämä tunne voi olla sormissa tai käsien välillä, sieltä se voi levitä koko kehoon. Myös magneettiset tunteukset tulevat tutuiksi. Kädet esimerkiksi työntävät toisiaan loitommaksi tai vetävät toisiaan puoleensa.

Yksi vaihe kehon rentoutumisessa ja avautumisessa, jännitystilojen purkautumisessa, ovat erilaiset koko kehon värähdykset, krampinomaiset voimanpurkaukset, jotka kokemuksina ovat nimenomaan hyvin sähköisiä. Esimerkiksi Johnson tulkitsee tämän ilmiön juuri elinvoiman vapaata virtausta estävien jännitysten purkautumisena. Yksi vertaus, jota tästä ilmiöstä joskus näkee käytettävän, on maassa kasalla oleva vesiletku. Kun hana avataan, ja veden annetaan juosta letkuun, letku ensin vavahtelee ja hyppii, kunnes se on aukkaissut itsensä ja rauhoittuu sitten, kun vesi pääsee vapaasti kulkemaan sen läpi.

Johnson näkee kaikki tietoisuutemme tapahtumat elinvoiman ilmauksena meissä. Jos elinvoimamme ei pääse vapaasti virtaamaan kehossamme erilaisten tukosten ja jännitystilojen seurauksena, jolloin emme myöskään ole avoimia kehon sisäisille aistimuksille, se ilmenee voimistuneena sisäisenä puheena mielessämme. Elinvoimamme virta ikään kuin hakee tilaa sieltä, missä sitä on, ja vauhdittaa mieleemme assosiaativirtaa.

Ja sitten kivusta

Johnson kirjoittaa, että kun alamme tulla enemmän tietoiseksi kehomme aistimuksista, törmäämme kipuun. Erityisestihän näin tapahtuu seisomisharjoituksessa. Löydämme kehostamme kohtia, jotka ovat kivuliaita, ja joita itse asiassa emme ole aikaisemmin halunneetkaan tuntea. Joskus kipu voi olla niin voimakas, että on hyvin vaikeaa pelkästään tarkkailla sitä, ikään kuin antautua sille. Sen sijaan haluamme sulkea sen. Haluamme tukkia sen fyysisen lähteen ja haluamme myös sulkea sen pois tietoisuudestamme. Kipu on kuitenkin hyödyllinen. Kipua ei voi poistaa, leikata irti kuin kasvia. Ja jos suljemme sen tietoisuudestamme, sen orgaaninen tai emotionaalinen syy ei katoa minnekään. Johnson kirjoittaa, että itse asiassa kipu on mitä puhtainta elinvoiman ilmausta, tosin muodossa joka kertoo, että elinvoima ei kykene virtaamaan vapaasti. Aivan kuten jää on veden kiinteä muoto, kipu on virtaavan elinvoiman jähmettynyt muoto. Risujen kerääntyminen padoksi virtaan voi miltei pysäyttää sen juoksun, mutta se ei muuttaa virran luonnetta miksikään.

Kivut ovat Johnsonin mukaan eräänlaisia ikkunoita tai oviaukkoja sellaisiin kohtiin itsestämme, jotka olemme laiminlyöneet tai unohtaneet. Jos haluamme olla kokonaisia, meidän on vain hyväksyttävä nämä kivut ja annettava niiden sulaa itsestään. Esimerkiksi *yi quanin* seisomisharjoituksessa voi kokea, miten harjoitus vaikuttaa lämpölampun tavoin, joka sulattaa kivuliaat, jäiset kohdat, avaa ne lämpimälle elinvoiman virralle. Tämä on aina myös parantava prosessi.

Kipua vastaan ei siis pidä taistella. On vain annettava sille peräksi, antauduttava sille, tunnettava se sellaisena kuin se on. Silloin voi hiljalleen huomata, miten krooninenkin kipu alkaa muuttua itsestään. Aikaisemmin kivulias kehon alue herää henkiin ja alamme tuntea tämänkin alueen solujen lämpöisen, värisevän tanssin.

Olemista hengityksen kanssa

Monissa kulttuureissa ihmisen elinvoima liitetään hänen hengitykseensä. Kiinan kielen sana *qi*, elinvoima, tarkoittaa myös hengitystä. *Qigong*-harjoitus käännetään yleensä hengitysharjoitukseksi. Yhteys on tietysti luonnollinen. Kun synnymme vedämme keuhkomme täyteen ilmaa, kun kuolemme hengitämme viimeisen kerran ulos. Hengityksen rytmisen liikkeen on yksi tärkeä elämän, elinvoiman ilmenemismuoto meissä. Vaikka voimme olla tietoisia hengityksestämme, kontrolloida sitä jossakin määrin, se on kuitenkin eräällä tapaa meitä suurempi voima. Emme kykene tappamaan itseämme pidättämällä hengitystämme. Voisi sanoa, että me emme hengitä, meitä hengitetään. Meissä tapahtuu hengityслиike, joka on meissä asuvan elinvoiman ilmausta. Monissa meditaatioperinteissä tätä ilmiötä pyritään katsomaan läheltä.

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

Kehon pystysuoralla asennolla, rentoudella ja elävällä, joustavalla liikkeellä on vaikutuksensa myös hengitykseen. Kehon huono rakenne ja jännitystilat sen eri kohdissa aiheuttavat hengityksen pinnallistumista. Oikeassa pystysuorassa rakenteessa rintakehä rentoutuu, pallea pääsee työskentelemään vapaasti ja hengitys välttämättä avautuu, syvenee ja alkaa toimia normaalilla kapasiteetillaan. Tämä hengityksen vapauttaminen on kuitenkin vaikea prosessi ihmiselle, joka on koko elämänsä tottunut jännittämään itseään. Olen opettanut tätä asiaa joissakin ryhmissä vuosia, ja havainnut, että erityisesti joillekin naisille kyse on hyvin vaikeasta asiasta. Kulttuurimme muovaa naisen vartaloa ja sen lihasjännityksiä niin, että vatsan seudun rentouttaminen ja rintakehän vapauttaminen voivat olla miltei mahdoton tehtävä. Sisäänhengitysvaiheessa on helppo nähdä, miten rintakehä nousee ja vatsa pysyy miltei liikkumattomassa tilassa. Koko hengityслиike jää hyvin pinnalliseksi ja suurimmaksi osaksi vain kylkiluuhengitykseksi.

Hengityshän syntyy pääasiassa pallealihaksen jännityksen ja rentouden vaihtelusta. Sisäänhengityksessä pallealihas jännittyy ja vetäytyy alas, uloshengityслиikkeessä se rentoutuu. Tämä pallealihaksen liike voidaan kokea koko kehon laajenemis- ja supistumisliikkeenä, jonka keskipiste sijaitsee kehomme keskipisteessä alavatsalla. 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. Samalla mielemme sisäinen puhe vaimenee ja lopulta tyhjenee. Tällä tavalla hengitämme todella "koko keholla".

Mutta on myös toinen tapa ymmärtää ohje hengittämisestä koko keholla. Se voidaan ottaa hyvinkin kirjaimellisesti niin, että kuvitellaan, että ilma virtaa kehomme sisään ja ulos sen jokaisesta ihohuokosesta. Koko keho avataan näin yhdeksi hengittäväksi elimeksi. Voimme kuvitella, että koko keho on kuin ilmapallo, joka myös täytyy ilmasta joka kohdassaan. Etsimme siis tuntemusta, että hengittäessämme sisään emme täytä vain keuhkojamme, vaan kehomme jokainen kohta täyttyy ilmasta, myös varpaat, jalkaterät, sääret, reidet jne. Kun hengitämme näin jokaisen ihohuokosen kautta, voimme tuntea, miten ihokarvat nousevat pystyyn siitä ilmanvirrasta, jonka joka kohden kehoamme koemme. Tämä on vanha taolainen harjoitus, jossa hengitysilma ja qi tarkoittavat samaa asiaa.

Zen-perinteessä samaistutaan hengitykseen, tullaan yhdeksi hengityksen kanssa. Pyritään kadottamaan se, joka hengittää, ja kokemaan että muutumme itse hengityksen prosessiksi. Zen-mestari **Engaku Taino** kuvaa usein tätä tapaa tilana jossa "hengitys hengittää itseään". Samalla tavalla "taiji tekee taijia".

Tähän väliin yksi mielikuva, joka avaa kehon, hengityksen ja maailman suhdetta. Etsi rauhallinen paikka luonnosta, seiso tai istu keho rennossa ja pystysuorassa asennossa. Hengitä tietoisesti ja rauhallisesti sisään ja ulos. Kuvittele, että kehosi on suuri huilu, josta hengitysilma virtaa läpi antaen kehosi huilulle elämän. Seiso pitkään tämän mielikuvan kanssa. Anna koko kehosi avautua ja suoristua eläväksi soittimeksi. Kuvittele olevasi ontto putki, jota pitkin hengitysilma kulkee edestakaisin synnyttäen mitä erilaisimpia säveliä. Sitten voi kysyä itseltäsi, kuka on se, joka hengittää? Hengitänkö minä, vai hengitetäänkö minua?

Läsnäolosta - zenistä

Zen-mestari **Hakuin** kirjoitti joskus näin:

*Juuri tämä paikka on lootus-paratiisi,
juuri tämä keho on Buddhan keho.*

Hakuin tarkoittaa, mitä hän kirjoittaa. Juuri tämä paikka, jossa olemme juuri nyt ja juuri tämä keho, jota elämme juuri nyt. Kyse on siis läsnäolosta. Kun olemme "keskellä itseämme", pystysuorassa, rentona, kehossamme, olemme läsnä siinä hetkessä, jota elämme. Tämä on yksi keskeinen kehon (ja mielen) harjoittamisen kokemus. Emme harjoita itseämme jotakin päämäärää varten, joka odottaa meitä

tuolla jossakin. Emme seiso, tai istu, tee *taijia* tai *yi quania* saavuttaaksemme jotakin, joka jo ei ole läsnä. Samoin emme harjoittele taijita tai yi quania siksi, että haluamme tulla joksikin, vaan siksi, että harjoittelu itsestään on elämää täytenä, jotakin jota haluamme tehdä sen itsensä takia. Tietenkin opimme myös erilaisia taitoja ja näiden taitojen oppiminen on osa tätä prosessia. Mutta zenin katsannossa korkein taito on nähdä maailma sellaisena kuin se on, elää hetki sellaisena kuin se tulee - tietoisesti. Jos ajattelemme harjoituksen päämäärää, emme kykene olemaan läsnä siinä hetkessä, jossa harjoittelemme. - Ja kaikki tämä ei tarkoita sitä, että emme voisi asettaa itsellemme tavoitteita, päämääriä ja pyrkiä saavuttamaan niitä. Kyse on ennemminkin siitä, että tulemme tietoisesti harjoituksesta prosessina, elämme tätä prosessia mahdollisimman tietoisena. Se tarkoittaa kaiken ylimääräisen pudottamista pois. On pudotettava pois kaikki jännitykset, mutta avattava myös mieli. Zen-mestari **Dogen**illa oli tapana toistaa: *Pudota pois keho ja mieli!* Ehkä vaikeinta on pudottaa pois kaikki oppimamme käsitykset itsestämme ja muista, kaikki roolit, joita jatkuvasti vedämme, kaikki halumme näyttää ja olla jotakin. Harjoituksen kannalta riittää se, että vain - harjoittelemme, olemme - tietoisesti.

Kirjallisuutta:

- Diepersloot, Jan: Warriors of Stillness. The Meditative Traditions of Chinese Martial Arts. Center for Healing and Arts 1997.
- Johnson, Don Hanlon (ed.): Bone, Breath & Gesture. Practices of Embodiment. North Atlantic Books: Berkeley 1995.
- Johnsonin, Will: Aligned, relaxed, resilient. The Physical Foundations of Mindfulness. Shambala: Boston & London 2000.
- Klemola, Timo: Taiji, liikettä hiljaisuudessa -hiljaisuutta liikkeessä. Otava: Helsinki 1989.
- Klemola, Timo: Ruumis liikkuu, liikkuuko henki? Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol 66. Tampere 1998.
- Koski, Tapio: Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Tampere University Press: Tampere 2000.
- Maitland, Jeffrey: Spacious Body. Explorations in Somatic Ontology. North Atlantic Books: Berkeley 1995
- Zhang, Changwang: Yi quan: Tie terveyteen ja hyvinvointiin. Ajatus-kustannus: Helsinki 2000.

Timo Klemola, FT, tutkija
Tampereen yliopisto
Liikunnan filosofian tutkimusyksikkö TALFIT