

Kiko-harjoitukset

Timo Klemola

Julkaistu BudoExpressissä 1997

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

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

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

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

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

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

Seistessä kuin vuori, liikkeessä kuin virta

Kiinalaisista kamppailutaidoista erityisesti **yi-quan** ("mielen nyrkkely") on erikoistunut sisäisen voiman kehittämiseen erilaisten seisomisasentojen kautta. Jotkut laskevat, että yi quanissa käytetään 72 erilaista seisomiasentoa. Jokainen asento vahvistaa hieman erilaisia voiman linjoja. Tyylin perustajasta **Wang Xiangzhaista** kerrotaan, että hän hävisi kerran pahasti eräälle **Valkoisen Kurjen**-tyylin (Hakutsuru) mestarille matkoillaan ja jäi saman tien tämän oppiin. Myöhemmin hän liitti tämän tyylin harjoitusmenetelmiä omaan taistelutaitoonsa. Tämä karaten esi-isä on siis vaikuttanut tähänkin tyyliin.

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

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

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

Kaiken tämän oppiminen vaatii kuitenkin vuosien päivittäistä seisomisharjoitusta.

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

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

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

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

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

Tästä "yhdeksän helmen" avaamisharjoituksesta on olemassa lukematon joukko erilaisia versioita. Jos katsoo tarkemmin esimerkiksi joitakin **goju-ryun** ja **uechi-ruyn** katoja, voi nähdä tämän "aaltomekaniikan" toiminnassa. Nämä katat ovat tietysti jo tämän asian liikkuvampia, dynaamisia harjoituksia. Kun samaa asiaa harjoitellaan paikallaan seisten, ulkoinen liike viedään näkymättömäksi. Vain sisäinen liike jää.

Voimaa venytyksestä

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

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

Mutta on olemassa toinen jännittämisen tapa, joka kehittää muita asioita. Se pohjautuu **Shaolin**-perinteen qigong-järjestelmään **yi jin jingiin**, jossa voima liikkeeseen otetaan venyttämällä. Liikkeen vastavaikuttajalihaksia ei supisteta. Uloshengitys yhdistyy yleensä venytykseen ja sisäänhengitys rentouteen. Voimaa ikään kuin "pumpataan" tällä tavalla tekniikkaan. Tämä

harjoitustapa voimistaa enemmän jänteitä ja nivelsiteitä ja kaikkea sitä kehon mekaniikkaa, joka yhdistetään sisäisen voiman käyttöön. Harjoituksessa voima tuodaan joka liikkeeseen jaloista "yhdeksää helmeä" pitkin ja tullaan samalla tietoisiksi niistä linjoista, joita pitkin "sisäinen voima" kehossa liikkuu. Koko tämä linja ikään kuin venytetään auki.

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

Ronald Habersetzer julkaisi tämän katan ensimmäisen kerran kirjassaan **Koshiki Kata** vuonna 1994. Hänen mielestään Happoren-katasta voi oppia sen, miten muutkin karaten qigong-katat tulisi tehdä: siis niin, että energia suuntautuu keskustasta kohti raajojen päitä: venyttäen. Yleinen tapa tehdä Sanchin-kataa on päinvastoin. Voimakas jännitys suunnataan siinä kohti keskustaa. Habersetzer pitää tätä väärinymmärryksenä, joka tekee siitä, mikä on aikaisemmin ollut sisäisen voiman harjoitus, puhtaasti ulkoisen voiman harjoituksen.

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

Nivelet avoimiksi

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

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

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

Nämäkin harjoitukset voidaan tosin tehdä ulkoisella mekaniikalla, ja kadottaa näin kokonaan se, mistä asiasta harjoituksessa oikeasti on kyse.

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

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

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

Mitä, missä, milloin

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

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

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

Ilman perustaa luovia qigong-harjoituksia, kamppailutaito on puutteellinen. Oli se sitten mikä tahansa. Myös japanilaisessa budossa ki-harjoitukset ovat olleet salaisia. Vanhoisa jujutsu- ja miekkailukoulujen oppikirjoissa niihin kuitenkin viitataan jatkuvasti vaikka tarkkoja menetelmiä ei paljastetakaan. **Morihei Ueshiba** oli ensimmäinen, joka japanilaisessa budossa alkoi opettaa näitä

harjoituksia julkisesti. Aikidon myötä tämä tietous on levinnyt hiljalleen laajemmallekin. Aikidoa edeltävissä jujutsukouluissa on tehty esim. seisomisharjoituksia jo useiden sukupolvien ajan.

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

Kaiken tämän voisi mielestäni vetää yhteen näin:

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

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

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

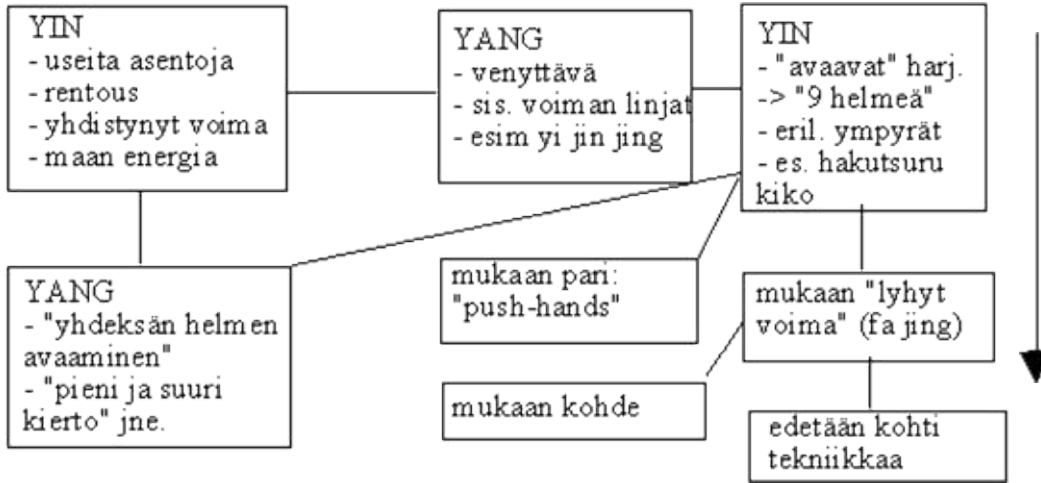
Kolmanneksi. Karaten qikong-taso avaa harrastajalle myös uuden, parantamiseen liittyvän näkökulman. Monet kiinalaiset ja japanilaiset kamppailutaitojen mestarit ovat olleet myös perinteisten parannusmenetelmien taitajia. Qikong-harjoitukset sekä **kyusho** -akupunktiopisteiden tuntemus antaa harrastajalle hyvän perustan tutustua perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen syvemmin. Qikong-harjoitukset avaavat yhtäaikaan tien kahteen suuntaan: samaa kitä, jota harrastaja voimistaa itsessään, voidaan käyttää sekä kamppailussa että parantamisessa.

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

Kuviossa 1 on esitetty kaavamaisesti karaten kiko-järjestelmä.

STAATTINEN QIGONG:
RIZUZEN

DYNAAMINEN QIGONG



Kaavio 1. Karaten kiko-harjoitukset, joiden avulla tekniikka voidaan oppia tekemään sisäisen voiman mekaniikalla.