

KÄSIKIRJOITUS

Valkoinen kurki levittää siipensä. Huomautuksia taijiquanin oppimisesta ja tuntemattomaan maastoon etenemisestä. [A white crane spreads its wings. Notions about learning taijiquan and going to an unknown terrain]

Teoksessa: Artikkelit Marjatta Saarnivaaran juhlakirjassa, M. Taajamo (toim.)

Suunnistuksia. Tiede-kulttuuri-taide. Jyväskylän yliopisto, Koulutuksen tutkimuslaitos, 129-136.

Eeva Kallio

Dosentti, erikoistutkija

Jyväskylän yliopisto

Koulutuksen tutkimuslaitos

Sata tapaamista (Baihui)¹

Taijiquanin oppiminen on ollut minulle matka tuntemattomalle alueelle ja myös matka siihen, kuinka uuden oppiminen on aina mahdollisia. Lähelläni oli lähemmäs kymmenen vuotta ihmisiä, joiden näin tekevän vapaa-ajallaan intohimolla 'taijia', 'varjonyrkkeilyä' tai 'kiinalaista aamuvoimistelua', kuten sitä kutsutaan. Muistoissani on eräs noin 70-vuotias lajin harjoittaja, joka pyysi minut mukaan milloin Viitaniemen rannalle, milloin läheiseen metsikköön katsomaan ja oppimaan tätä lajia. Hiljaisuudessa naureskelin omituisille liikkeille ja sille vakaumuksellisuudelle, jota hän edusti. Samoihin aikoihin jotkut nuoremmista ystäväistäni kertoivat, että myös he olivat jääneet koukkuun taijiquan-tuntien jälkeiseen energiseen oloon. En kiinnittänyt asiaan mitään sen erityisempää huomiota, ja ajattelin, että kukin tulee omalla tiellään onnelliseksi. Aivan ensimmäinen kontaktini tähän lajiin oli jo 1980-luvun alussa, kun Jyväskylässä pidetyssä luonnonmukaisen terveydenhoidon kongressissa eräs puhujista näytti taijiquan-liikesarjan Liikunnan edessä olevalla nurmikolla. Liikkeiden outo sulavuus, pehmeys, kissamaisuus ja mystisyys olivat vaikuttavia. Tuolloin tämä laji oli melkein pä tuntematon

¹ Baihui on akupunktiopiste, joka sijaitsee pääläella Du-meridiaanilla (Du 20) (Hallenberg, 2002). Piste on ilmeisesti saanut nimensä siitä, että kaikkien akupunktiomeridiaanien katsotaan yhtyvän nimenomaan pääläella.

Suomessa. Nykyään taijiquanin harjoitusmahdollisuuksista ei Suomessa ole puutetta. Kiinalaisen kulttuurin leviäminen ympäri maailmaa eri maanosiin on viimeisinä vuosikymmeninä ollut vilkasta. Jossakin mielessä voidaan usein jopa puhua kiinalaisen alakulttuurin syntymisestä valtakulttuurien sisään.

Se, mikä tuli lähelle, on tullut myös osaksi itseäni. Vietettyäni noin 20 vuotta läheisessä kontaktissa yliopistoon olin joutunut tilanteeseen, jossa kaikki näytti peilautuvan ajattelun kautta. Suhde kokemuksiini ja kehooni oli etäinen ja vähättelevä. Itse asiassa en koskaan ollut sietänyt liikuntaa ja urheilua itse tehtynä, enkä harrastanut järjestelmällisesti mitään lajia ennen 35. ikävuottani. Peruskoulussa vihasin liikuntaa. Kuten usein tapahtuu, suhde kehooni muuttui vaikean kriisin kautta. Sisäinen tarve ajoi minut etsimään ja kartoittamaan tätä *terra incognitaa*, ilman, että olisin tehnyt mitään tietoista päätöstä. Alitajuinen tarve ja toive oli vahvempi, ja ainoastaan sen lopputulos, päätös etsiä itselle sopiva laji, oli tietoinen. Merkillinen yhteys liikunnan ja kehon löytymisen kanssa oli siinä, että samanaikaisesti ymmärsin ensimmäistä kertaa ihmisen mielen suuren voiman. Olin aloittanut mielikuvatyöskentelyn ja psyykkisen valmennuksen, ja juuri näiden mielen hallinnan välineiden löytäminen näytti olevan yhteydessä siihen, että ensimmäistä kertaa heräsin toiveeseen harrastaa jotakin kehollista. Syytä, miksi nimenomaan mielikuvaharjoittelu johti minut etsimään kadonnutta osaani, en ymmärrä vieläkään. Ei liene kuitenkaan sattumaa, että jo C.G. Jung (1991) on esittänyt, että ihmisen todellinen yksilöityminen (individuaatio) sijoittuu juuri keski-ikään, 35-45 vuoden taitteeseen. Tuolloin kauan piilossa ollut osa ihmisestä pyrkii tulemaan tietoiseksi ja se yhdistyy osaksi tietoista itseyttä².

Pudotus puhtaan ajattelun maailmasta kohti kehoa on ollut merkillinen prosessi. Ensiksi hain omaa lajiani useamman vuoden ajan. Kokeilin erilaisia lajeja kuten improvisaatiotanssia; eräs pisimmistä kokeiluista oli Suomeen rantautunut psykofyysinen kehoterapia. Tämä terapiamuoto liikkuu fysioterapian ja psykoterapian rajamaastossa. Sillä on yhteyksiä liike- ja tanssiterapiaan. Ei ole yllätys, että tämän menetelmän eräs ydin on ollut taijiquan – tämän terapiamuodon

² Olen pitänyt säännöllisesti unipäiväkirjaa vuodesta 1986 lähtien, kiinnostuttuani psykoanalyttisistä ajattelusta. Jälkeenpäin sitä selaillessani havaitsin, että noin 2 vuotta ennen varsinaista tutustumistani taijiquaniin ja sitä kautta kiinalaiseen kulttuuriin, olin nähnyt unen, jossa pidin avoimella kämmenellä yin-yang-kuviota. Joku sanoi minulle unessa: 'nyt tämä toinen puoli alkaa nousta sinussa esille'. Alitajunnalla näyttää olevan vahvempi kyky ennakoida tulevaa kehitystämme kuin arvaammekaan.

kehittäjä Gertrud Roxendal on julkisesti ilmaissut sen yhteyden 'itämisiin'³ kamppailulajeihin (Bäck, 2004).

Psykofyysisessä terapiassa ensimmäistä kertaa yritin kokeilla varovaisesti sitä, missä koin kokemuksellisesti oman minuuteni keskustan. Kun seison ja yritän löytää itsessäni olevan tahdon ja voiman, missä se sijaitsee? Onko se edelleen pään alueella? Missä on minuuteni keskilinja? Mikä merkitys on vatsalla ja siitä saatavalla voimalla? Kuinka jalkani ovat lattiassa: ovatko ne kiinni, ovatko ne irti siitä, olenko vetäytynyt jälleen jonnekin ajattelun maailmoihin? Työskentelimme terapeuttini kanssa intensiivisesti useamman vuoden ajan viikottain, säännöllisesti. Vähä vähältä, äärimmäisen hitaasti, aloin oivaltaa edes sen, että minulla oli aiemmin taipumusta olla astumatta kunnolla maahan. Yritin väistää kävelemisen ja lujasti maahan astumisen vain hipaisemalla jaloillani maata. Kun yritin tavoittaa minuuteni keskilinjan, en löytänyt sitä kuin vasta pienen pieniä aavistuksia. En edes tiennyt olevaksi itselläni kykyä tehdä esimerkiksi lantion lihaksilla koontoliike.

Qin valtameri (Qihai, keskimäinen Dantien)⁴

Oliko yllätys, että jouduin mainitun kehoterapian jälkeen sattumalta taijiquanin peruskurssille Viitaniemen kauniille nurmelle? Ensimmäiset kokemukseni lajista olivat tuskastuttavia. Pehmeitä liikkeitä, paljon laajoja kaaria, paljon taidetta: mutta kuinka tämä kaikki tehdään? Kuinka kääntää jalkaa, kuinka muuttaa käden asentoa, kuinka siirtää paino siten että se on koko ajan vain joko vasemmalla tai oikealla jalalla yin-yang –periaatteen mukaisesti? Kokonaisuutena, laji vaikutti hyvin kauniilta mutta äärimmäisen vaikealta. Kuitenkin, parin viikon peruskurssin aikana tiesin että olin tehnyt löydön. Tuntien jälkeen kävelin kotiini mielialassa, jota voisi vähimmillään kuvata sanalla onnellinen. Merkillinen oli myös kokemus siitä, että harjoitusten jälkeen koin virkistävänä; minulla oli elämys siitä, että aivan kuin virkistävää vettä olisi kaadettu koko kehooni. Tämä tunne on pysynyt, välillä heiketen ja välillä vahvistuen, ja se palaa aina, kun olen pitänyt harjoittelussa useamman viikon tauon.

³ Henkilökohtaisesti en pidä käsitteiden 'länsimainen' ja 'itämainen' käytöstä. Nämä ovat suhteellisia käsitteitä, joiden käyttö on riippuvainen siitä, mistä käsin mitään katsotaan. Esimerkiksi USA:ssa itää edustaa Eurooppa, länttä Aasia. Mielestäni tarkempaa on käyttää käsitteitä 'anglo-amerikkalainen kulttuuri', 'aasialainen kulttuuri' jne.

⁴ Akupunktio piste, joka sijaitsee Ren-akupunktiomeridiaanilla (Ren 6), sijainti jonkin verran navan alapuolella alavatsan alueella (Hallenberg, 2002).

Aloitin lyhytkurssin jälkeen järjestelmällisen harjoittelun paikallisen seuran taijiquan-jaoksessa. Kyse ei tässä ryhmässä ole pelkästä kauniista ja taiteellisesta liikunnasta, vaan suorastaan intohimoisesta asenteesta oikean ja väärän liikkeen erottamiseen. Koin alussa jostakin syystä hyvin loukkaavana ja hankalana sen, että jalkojeni, lantioni ja käsieni asentoa korjailtiin jatkuvasti. Jokainen korjaus tuntui aluksi suorastaan narsistiselta loukkaukselta. Vasta vähitellen olen oppinut siihen, että liikkeiden korjaaminen on aina suoranainen lahja. *Kuten eräs ohjaajista terävästi havainnoiden totesikin, tämä laji opettaa nöyryyttä.* Jatkuvan arvioinnin ja havainnoinnin sekä korjailujen keskellä tuntee olevansa jatkuvasti tiellä, keskeneräinen, ja valmiiksi ei tule koskaan. Alkuvaiheessa muistan useamman kerran, kun tulin harjoituksista kotiini kyynelehtien: uupumuksesta siihen, että minä en osaa enkä ymmärrä, eli koin olevani huono. Mieleenpainuvaa oli myös se, että eräs ohjaajista huomautti minulle jälkepäin ihmetelleensä kuinka olematon ja heikko kontakti minulla oli omaan kehooni – se oli ollut selkeästi havaittavissa. Kuitenkin samalla koin elävästi sen, että en enää voi lopettaa, olen liian ihastunut harjoittelun tuottamaan kirkkauden tunteeseen.

Monet ovat aloittaneet tämän lajin, ja hyvin monet ovat sen lopettaneet perusteiden jälkeen. Ydinjoukko, joka jatkaa vuodesta toiseen, pysyy suhteellisen samana. Tämä mahdollistaa tietysti monenlaisten ryhmädynaamisten ilmiöiden kehittymisen. Jatkuva, hyvinkin tiivis harjoittelu yhdessä kehittää erilaisia tunteita, kuten kilpailua, ihailua, kateutta ja itsetunnon heikentymistä tai vahvistumista ryhmän sisällä. Arkuus ja pelot, kyvyttömyyden tunne ja häpeä sekä haluttomuus olla huomion kohteena ovat tunteina väistämättä läsnä. Rohkeus kasvaa vasta harjoittelun myötä ja epävarmuus on aina seuralaisena uutta aloitettaessa. Aito flow-kokemus on parhaimmillaan se hetki, kun tuntee että liike nousee luonnostaan omasta itsestä; liikkeessä on virtaavuutta. Jotkut kuitenkin väsyvät jatkuvaan hiomiseen ja korjailuun, eivätkä enää kestä tämän tyyppistä taijiquanin harjoittamista.

Marjatan kanssa olen osallistunut monelle treenikerralle. Olen ymmärtänyt, että hänelle tärkeintä tässä lajissa on sisäinen meditatiivisuus, kokemus liikkeestä, ei niinkään liikkeiden korjailu, ja hän on alkanut vierastaa ulkoista muotoa korjaavaa taijiquania.

Työn palatsi (Laogong)⁵

⁵ Akupunktiopiste, joka sijaitsee kämmenpohjassa toisen ja kolmannen kämmenluun välissä (Pc 8) (Hallenberg, 2002)

Taijiquan on kiinalaisessa perinteessä alkuperäisesti ns. sisäisen voiman kamppailulaji. Karkeasti ottaen Kiinasta lähtöisin olevat kamppailulajit voidaan jakaa ns. ulkoisiin ja sisäisiin lajeihin, vaikkakin näiden erottelu voi tosiasiassa olla kuin veteen piirretty viiva. Taijiquan on alun perin itsepuolustuslaji, mutta nykyään sen terveyttä vahvistavat ominaisuudet ovat voimakkaammin esillä. Se on sisäisen voiman laji siinä mielessä, että siinä ei pyritä ulkoiseen suoraan, hyökkävään liikkeeseen, vaan kehittämään ihmisen yksilöllisyydestä nousevaa näkymätöntä, sisäistä voimaa. Taijiquan on osa kiinalaisia kamppailutaitoja, joihin viitataan yläkäsitteellä 'wushu' (sotataito) (Zhang, 1998).

Harjoittelussa vaikeus lisääntyy aste asteelta. Liikesarjoista tulee koko ajan yhä vaikeampia: ei yksinomaaisesti vain siksi, että opettelemme koko ajan uutta. Vaikeus syntyy siitä, että harjoitteluun mukaan tulevia tekijöitä on niin paljon. Vartalon hallinta, voiman syntyminen alavatsan akupunktiopisteestä, dantienistä, sisäisen voiman ilmaiseminen liikkeissä, pehmeiden ja kovuuden yhteensovittaminen, hengityksen rytmin sisällyttäminen avautuviin ja sulkeutuviin liikkeisiin, liikkeiden hiljaisuus ja äänettömyys, silmien oikea suuntaaminen ja mielen jatkuva läsnäolo sekä keskittyneisyys –muiden muassa (Klemola, 2004). Näiden tekijöiden hallinnan lisäksi mukaan tulevat myös erilaiset aseet, kuten miekka, harjoittelun välineinä.

Taiji muistuttaa tiukan koreografian balettia. Jokainen liike on tarkkaan ohjelmoitu ja määrättyllä tavalla suoritettava. Olen usein ihmetellyt, missä on luovuuden osuus. Eräässä mielessä liikkeiden tiukka kontrolli tuo psykologisesti mieleen tietyn pakkotoiminnallisen laadun. Pakko-oireisista häiriöistä kärsivät henkilöthän pyrkivät koko ajan kontrolloimaan ja hiomaan omaa käytöstään, eivätkä suostu rikkomaan annettuja kaavoja ja ohjeita. Taijiquanin ytimenä ovat toistot ja hiominen, yhä täsmällisempään liikkeeseen pyrkiminen, mielen ohjaaman liikkeen yhä täydellisempi hallinta. *Mutta missä ovat virheet ja harha-askeleet, iloiset hyppäykset pois annetusta kaavasta, yllätykset ja erheet?* Täydellisyyteen pyrkiminen hillitsee kurittomuutta, mutta jälkimmäiseen sisältyy luovuus, ennakoimattomuus, vapaus ja uuden luominen. Vai onko niin, että katselen tätä kaikkea vain oman kulttuurini näkökulmasta ja siksi rajoittuneena? Tässä yhteydessä en voi kuitenkaan olla huomauttamatta, että vaikkakin kiinalainen kulttuuri näyttää olevan ehdottomuuksien kulttuuri, toinen sivujuonne on se, että metafysiikkaan kuuluu myös selvä relativistinen näkökulma. Esimerkiksi ydinkäsite yinistä ja yangista (*liangyi*) on suhteellinen: taijiquanissa paino vaihtelee aina jalalta toiselle, toisen ollessa yang ja toisen yin. Yin edellyttää ja se samalla luo yangin, mutta on olemassa tilanteita joissa jompikumpi on yang tai yin, riippuen siitä mistä näkökulmasta asiaa katsotaan. Yin ja yang ovat toisilleen

vastakohtia, ne ovat riippuvaisia toisistaan, niitä ei voida erottaa toisistaan, ne muuntuvat toisikseen, ja ne sisältävät toinen toisensa.

Taijiquanissa oleellinen on qi-voiman kehittäminen ja käyttöönotto (Bracy, 2002). *Qi* on käsite, joka avautuu hankalasti, koska se ei ole suoraan havaintoperustainen. Qi on elämänvoima, elämänenergia. Tämä käsite nivoutuu lujasti kiinalaiseen maailmankuvaan ja metafysiikkaan. Se esiintyy kiinalaisessa lääketieteessä, kaikissa taistelulajeissa, ympäristöopissa (fengshui), terveysharjoituksissa ja ravinto-opissa. Qi-käsitteen lisäksi oleellista on tuntea metafysiikan käsite viidestä elementistä (vesi, ilma, tuli, metalli, puu; kiinaksi *wuxing*, 'viisi muutoksen vaihetta'). Elementit eivät ole konkreetteja ilmiöitä (tässä 'puu' ei ole konkreetti puu!), vaan ainoastaan kuvia jotka viittaavat tiettyihin energian laatuihin, jotka ovat jatkuvassa muutoksessa. Jokainen taijiquanin liike sisältää ajatuksen qi-voiman kanavoimisesta ja suuntaamisesta, sekä samoin kaikki liikkeet voidaan jaotella viiden eri elementtityypin mukaan. Taijiquanin harjoittamiseen kuuluu ainakin periaatteellisesti eri ilmansuuntien huomioonottaminen; kahdeksan eri ilmansuuntaa muodostavat *baguan*, joista jokaiseen eri ilmansuuntaan liitetään suuri joukko määreitä (Sarvimäki, 2002). Ilmansuuntaan liittyvän qin tutkiminen on oleellinen osa muuta kiinalaista ajattelua, erityisesti fengshuita (sananomukaisesti 'tuuli ja vesi', oppi ihmisen hyvinvointia tukevasta ympäristöstä) (Mitchell & Wu, 1998).

On huomattava, että kiinalaisen maailmankatsomuksen peruspilareina puhutaan myös ihmisen 'kolmesta lahjasta' tai 'kolmesta rikkaudesta' (*sancai*): Taivaan onni, Ihmisen onni ja Ympäristön onni. Taivaan onnea on se, minkä saamme syntymässämme ja johon emme voi vaikuttaa (esim. perimä). Ympäristön onni on kyky muuttaa ja ohjailta ympäristön qin liikettä ja laatua (fengshui). Ihmisen onneen liittyvät kaikenlaiset itsensä kehittämismenetelmät (mm. taijiquan) sekä ihmisen oma vapaa tahto. Tämän perusteella on selvää, että klassinen kiinalainen maailmankuva on hyvin kokonaisvaltainen, samojen perusperiaatteiden mukaan ilmiöitä luokitteleva.

Taijiquanin tielle astuminen on harjoituksen tielle astumista. Itse asiassa lajin perusfilosofia on hyvin yksinkertainen: harjoittele, harjoittele, harjoittele (Zhang, 1998). Lyhytjänteisyyttä korostavassa kulttuurissamme tällainen kärsivällinen asiaan paneutuminen alkaa olla harvinaista. Kiinalaisessa kulttuurissa arvostetaan selvästi *oppineisuutta* ja *hitaan oppimisen* merkitystä. Hierarkinen mestari-oppilas –suhde juontaa juurensa juuri tästä ajatuksesta. Mestari

on mestari ainoastaan monikymmenvuotisen harjoittelun jälkeen. Oppilaan tienä on jatkuvan harjoittelun, korjaamisen, hiomisen ja ymmärryksen syventymisen tie (Li, 2001).

Kupliva lähde (Yongquan)⁶

Taijiquanissa taito opitaan ensisijaisesti mallioppimisen kautta. Malli on ensiksi visuaalinen, ja siitä muodostuu liikkeen mielikuva. Ohjaajan antama malli liikkeestä on ainoa avain edetä kohti liikkeen oppimista. Ensimmäisessä vaiheessa itselläni on aina edessäni ymmärtämättömyys: *vaikka katson, minä en näe, enkä ymmärrä*. Vasta useamman mallin antamisen jälkeen aloitan varovaisesti oikean liikeradan etsimisen. Liikeratani ovat aina hyvin hapuilevia, päinvastoin kuin ajattelukeskisessä työssäni, jossa minulla on taipumusta hyvin nopeaan ajatteluun ja etenemiseen. Olen taijiquanissa tuskastuttavassa hitaan oppimisen ja oivalluksen suossa. Itse asiassa harjoitan sellaista, joka ei ole omalle olemukselleni lainkaan tuttua, vaan sille hyvin vierasta. Voi kysyä, miksi se vaikeudestaan huolimatta tuottaa sitten minulle niin suurta iloa? Olen joka tapauksessa tekemässä kokeilua, jossa tietoisien harjoittelun alueella etenen kohti minulle täysin tuntematonta maata ja todellisuutta.

Taijiquan on opettanut varmasti ainakin yhden asian: se kehittyy, mitä kehitetään.

LÄHTEET

Bracy, I. (2002). Finding qi in internal martial arts. *Qi the Journal of Traditional Eastern Health and Fitness*. 12, 2, 18-27.

Bäck, T. (2004) Henkilökohtainen tiedonanto. Jyväskylä, Arinna-instituutti.

Hallenberg, H. (2002) Elämänvoimaa kiinalaisittain. Opas terveyden ylläpitoon. Jyväskylä: Gummerus.

Jung, C. G. (1991) *Symbolit. Piilotajunnan kieli*. Helsinki: Otava.

⁶ Akupunktiopiste, joka sijaitsee munuaismeridianilla jalkapohjassa (Mu 1/K 1) (Hallenberg, 2002). Kaikki nämä akupunktiopisteet, joiden nimiä olen käyttänyt kappaleiden otsikkoina, ovat oleellisia taijiquanin harjoittamisessa. Vatsasta (keskimmäisestä Dantienistä eli Qin valtameri-pisteestä, Qihai) tuleva voima on oleellinen kaikissa taiji-liikkeissä. Muut kolme pistettä (Baihui, Laogong ja Yongquan) ovat tärkeitä kehon energiaportteja (Hallenberg, emt).

Klemola, T. (2004) Taidon filosofia, filosofian taito. Tampere: Yliopistopaino.

Li, Y. (2001) The key to practicing taijiquan's skill & form. Qi the Journal of Traditional Eastern Health and Fitness. 11,2, 20-28.

Mitchell, T. & Wu, J. (1998) Living design. The Daoist way of building. New York: McGraw-Hill.

Sarvimäki, M. (2002) Tuulisilla vesillä. Luonnollinen fengshui. Helsinki: WSOY.

Zhang, F. (1998) Taiji. 24 liikettä ja niiden sovellukset käytännössä. Tampere: Tammer-Print.