

CHI KUNG

This article is a translation of various pages from the English Edition of the book title: "The Root of Chinese Qigong", by Dr. Yang Jwing-Ming. ISBN: 1-886969-50-7. The edition is available from YMAA, 4354 Washington Street, Roslindale MA 02131, U.S.A. www.ymaa.com

Original work (c) copyright YMAA

Translation (c) copyright Guilin Taijiquan.

CHAPTER 1

Introduction.

MITÄ CHI ON ?

Chi kungin harrastajat uskovat, että hyvän terveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi on kehitettävä luonnettaan sisäisesti ja vahvistettava kehoaan sisäisesti ja ulkoisesti. Sisäistä puolta lähestytään mietiskelyn ja chi kung harjoitusten kautta.

Ei ole olemassa tieteellistä chin määritelmää, joka olisi chi kung harrastajien ja kiinalaisen lääketieteellisen yhteisön hyväksymä. Jotkut uskovat, että chi on sähköistä energiaa, toiset että se on magneettista energiaa. Monet uskovat chin olevan lämpö- tai jonkin muun tyyppistä energiaa. Nämä ovat kuitenkin liian kapea-alaisia määritelmiä chille.

Samalla tavoin chi kungia ajatellaan usein kapea-alaisesti harjoitteluna tai mietiskelynä, jota voidaan käyttää terveyden kohentamiseen tai sairauksien parantamiseen.

Chi on energiaa tai luonnollista (luonnon-) voimaa, joka täyttää avaruuden.

On kolmenlaista chitä.

Taivas (avaruus) sisältää taivaan chitä (Tian Chi), mikä on peräisin niistä voimista millä taivaankappaleet vaikuttavat maan päällä. Näitä ovat esimerkiksi auringonpaiste, kuun valo ja kuun aikaansaama vuorovesi-ilmiö.

Jokainen energiakenttä pyrkii säilyttämään tasapainotilan. Jos taivaan chi menettää tasapainotilansa, se pyrkii takaisin tähän tilaan. Tuulet, sateet, tornadot ja hurrikaanit johtuvat siitä, että taivaan chi pyrkii uuteen tasepainotilaan.

Taivaan chi on kolmesta chistä tärkein.

Maan chi on taivaan chin alainen ja taivaan chi kontrolloi sitä.

Kiinalaiset uskovat, että maan chi muodostuu energiaviivoista ja -kentistä esimerkiksi maan magneettinen kenttä ja maan sisälle varastoitunut lämpö. Näiden energiakenttien pitää myös olla tasapainossa.

Lopulta jokaisella henkilöllä, eläimellä ja kasvilla maan chin alaisuudessa on oma chi-kenttänsä, mikä aina pyrkii tasapainoon. Jos niiden chi joutuu epätasapainoon, siitä seuraa sairaus, kuolema ja hajoaminen.

Chi voidaan yleisesti määritellä minkä tahansa tyyppiseksi energiaksi, mikä pystyy demonstroimaan tehoa ja voimakkuutta. Tämä energia voi olla esim. sähköä, magnetismia, lämpöä tai valoa.

Edellä chi selitettiin energiaksi ja että sitä on avaruudessa, maanpäällä ja jokaisessa elävässä oliossa. Kiinassa sanaa "kung" käytetään usein Kung Fun sijasta, mikä tarkoittaa energiaa ja aikaa. Mitä tahansa harjoittelua, mikä vie runsaasti energiaa ja aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä voidaan kutsua Kun Fuksi.

Oikea määritelmä chi kungille on:

Kaikenlainen harjoittelu tai opiskelu, missä ollaan tekemisissä chin kanssa ja mikä vie paljon aikaa ja vaatii paljon eforttia.

On siis kolme luonnollista voimaa ("three natural powers") jotka ilmenevät chin muodossa:

- Taivaan chi
- Maan chi
- Ihmisen chi

Näillä kolmella luonnon ominaisuudella ("facets") on omat määrätyt sääntönsä ja periodisesti toistuvat syklinsä.

Mainituista kolmesta chistä ihmisen chitä on tutkittu eniten.

Suurimmat ihmisen chin tutkimisen saavutukset liittyvät terveyteen ja pitkäikäisyyteen. Jos ymmärtää, miten chi toimii ja kuinka sitä säädellään oikein kykenee pysymään terveenä ja elämään vanhaksi.

Kiinalaiset käyttävät paljon meditaatio- ja chi kung harjoituksia terveyden kohentamiseksi ja tiettyjen sairauksien parantamiseksi.

Itse asiassa chi kungiksi pitäisi kutsua kaikkea chin aspektien tutkimista mukaan lukien taivaan, maan ja ihmisen chi. Nykyään termiä käytetään kuitenkin suppeammassa merkityksessä, johon sisältyy vain ihmisen chin kehittäminen meditaation ja harjoitusten avulla.

Kiinalaisessa taistelutaitojen yhteisössä käytetään usein termiä Nei Kung

Nei tarkoittaa sisäistä ja Kung tarkoittaa samaa kuin Kun Fu. Nei Kung tarkoittaa siis "sisäistä" Kun Fua. Se kehittää ensin sisäistä chitä ja sen jälkeen yhdistää chin taistelutaitoihin.

Tyypillisiä kiinalaisia Nei Kung tyylejä ovat Tai Chi Chuan, Liu Ho, Ba Fa, Ba Kua ja Hsing Yi.

Wai Kung tarkoittaa puolestaan "ulkoista Kun Fua". Siinä painotetaan lihasten kehittämistä ja jossakin määrin chin kehittämistä raajoissa. Tyypillisiä Wai Kung tyylejä ovat: Praying Mantissa, Tiger, Eagle, White Crane, Dragon jne.

Monet näistä ulkoisista tyyleistä ovat peräisin Shaolin Tempelistä.

Chi kung harjoittelussa vahva tahto, kärsivällisyys ja hellittämättömyys ovat kolme onnistumiseen tarvittavaa komponenttia.

CHAPTER 2

History of Chi Kung

CHAPTER 3

Basic Concepts of Chi Kung

CHI KUNGIN PERUSKÄSITTEITÄ

KOLME AARRETTA - JIENG, CHI JA SHEN

Kolme aarretta ovat: Jieng (essence, sisin olemus), Chi (sisäinen energia) ja Shen (spirit).

Tärkein vaatimus tehokkaan chi kung harjoittelun kannalta on ymmärtää mitä nämä termit tarkoittavat. Niitä kutsutaan termeillä "kolme aarretta" (three treasures), kolme lähtökohtaa (three origins) ja "kolme perustaa" (three foundations).

Chi kung harjoittelussa opitaan vahvistamaan Jiengiä ja muuntamaan se chiksi.

Seuraavaksi opitaan kuinka chi johdetaan päähän ja muunnetaan Sheniksi.

Lopuksi opitaan kuinka ravittua (energetisoitua) Shenä käytetään hallitsemaan persoonallisuuden emotionaalista osaa.

Chi kungin harrastajan tulee kiinnittää harjoittelussa suurta huomiota näihin kolmeen elementtiin.

Jieng:

Verbinä käytettynä merkitsee: puhdistaa

Adjektiivina käytettynä merkitsee puhdas, kiilloitettu, ei seos vaan puhdas

Substantiivina käytettynä se merkitsee: sisin olemus

Ihmisten ja eläinten yhteydessä käytettynä tarkoittaa: hyvin alkuperäinen, olennainen elämän ja kasvun lähde.

Puhuttaessa Jiengistä chi kung yhteisössä sillä tarkoitetaan yleensä Alkuperäistä Jiengiä mikä on saatu omilta vanhemmilta. Tämän määrä ja laatu vaihtelee henkilöstä toiseen. Määrä ei ole kuitenkaan ratkaiseva. Jos tietää miten sitä säilytetään (rajoitetaan sen ylenmääräistä käyttöä) se kyllä riittää koko elämän ajaksi. Vaikka sen (alkuperäisen chin) määrää ei voi lisätä, sen laatua voidaan parantaa chi kung harjoittelulla.

Alkuperäisen Jiengin uskotaan sijaitsevan munuaisissa.

Alkuperäisen Jiengin säilyttäminen ja vahvistaminen on ensin opittava. Tämän onnistumiseksi on tunnettava alkuperäisen Jiengin juuret, missä se sijaitsee ja kuinka se voidaan muuttaa chiksi. Tämän vaiheen jälkeen voidaan siirtyä Jiengin laadun parantamiseen.

Alkuperäisen Jiengin juuret ovat omissa vanhemmissa. Syntymän jälkeen Jieng sijaitsee munuaisissa mikä on nyt myös sen juuri. Kun tämä juuri pidetään vahvana on alkuperäistä Jiengiä mahdollista luovuttaa runsaasti muun kehon tarpeisiin.

Syntymätön vauva saa ravintonsa napanuoran välityksellä. Koska nuora on pitkä, vauva joutuu auttamaan prosessia vatsaontelolla suorittamallaan pumppaavalla liikkeellä. Syntymän jälkeen tämä taito vähitellen unohtuu. chi kungissa vatsaonteloa (Lower Dan Tien) pidetään edelleen alkuperäisen chin lähteenä, koska juuri siellä alkuperäinen vanhemmilta peritty Jieng on muutettu chiksi.

Siis kertauksena:

Kiinalaisen lääketieteen ja chi kung yhteisön mukaisesti alkuperäinen vanhemmilta saatu Jieng sijaitsee munuaisissa syntymän jälkeen. Se on elämän ja kasvun lähde. Tätä alkuperäistä Jiengiä muutetaan jatkuvasti chiksi, joka siirtyy vatsaonteloon (Lower Dan Tien) varastoon tulevaa käyttöä varten. Dan Tien sijaitsee Conception säiliön päällä. Se on yksi niistä kahdeksasta chi säiliöstä, jotka säätelevät chin virtausta kahdessatoista chi kanavassa.

Alemman Dan Tien chitä kutsutaan "vesi-chiksi". Se pystyy jäähdyttämään "tuli-chitä" mitä kehitetään ruoan ja ilman Jiengistä ja varastoituu Keskimmäiseen Dan Tieniin.

Chi kungin mukaisesti se Jieng, mikä sijaitsee ulkoisissa munuaisissa (gonads) on tärkein chin lähde täytettäessä jaloissa sijaitsevia neljää tärkeintä chi-varastoa, jotka pitävät jalat vahvoina ja terveinä.

Chi kung harjoittelussa eräs tärkeimmistä osa-alueista on oppia johtamaan tehokkaasti Jiengistä konvertoitu chi munuaisista Alempaan Dan Tieniin.

CHI

Tällä hetkellä ei ole olemassa selvää selitystä siitä, mikä on chin kierrätysjärjestelmän suhde muihin järjestelmiin kuten verenkiertojärjestelmään, hermostojärjestelmään ja imusuonijärjestelmään.

Kiinan lääketieteelliset piirit uskovat, että chi ja veri ovat läheisessä yhteydessä keskenään; chi antaa verisoluille sen energian, jota ne tarvitsevat pysyäkkeen hengissä. "Minne chi virtaa, sinne veri seuraa". Uskotaan, että veri pystyy varastoimaan chitä.

Chi kanavia ei voida havaita fyysisinä objekteina, mutta niillä uskotaan olevan samantapainen konfiguraatio kuin muilla em. kehon kierrätysjärjestelmillä ja niiden uskotaan olevan jakautunut melko tasaisesti kaikkialla kehossa.

Jotta pystyisi ymmärtämään chitään ja tuntemaan sen virtauksen ja tekemään arvioita sen perusteella, on käytettävä tunteitaan eikä vain järkeään.

Keho sisältää kahdenlaista chitä:

- Alkuperäistä (ennen syntymää saatua) chitä ja
- Syntymän jälkeistä chitä

Syntymän jälkeinen chi on peräisin ruoan ja hengitysilman Jiengistä ja se sijaitsee solar plexuksessa (Middle Dan Tien). Se siirtyy alaspäin ja sekoittuu alkuperäiseen chihin. Yhdessä ne sitten siirtyvät alaspäin ja Governing-säilöön ("vessel"), josta sitä jaetaan kaikkien kehon osiin.

Alkuperäistä chitä sanotaan vesi-chiksi koska se kykenee jäähdyttämään syntymän jälkeistä chitä, mitä puolestaan kutsutaan tuli-chiksi. Tämä saattaa kehon tavallisesti positiiviseen yang-tilaan, mikä stimuloi tunteita ja sekoittaa mieltä. Kun vesi-chi jäähdyttää kehoa mieli tulee selväksi, neutraaliksi ja keskittyneeksi.

Vesi-chin uskotaan tukevan henkilön järkipäätä puolta, kun taas tuli-chin uskotaan tukevan emotionaalista puolta.

Toimintatapansa perusteella chi voidaan jakaa kahteen kategoriaan:

- Ying chi (Managing chi = johtava chi)
- o Wey chi (Guardian chi = suojaava chi)
 - Ying chi valvoo kehon toimintaa kuten aivoja ja sisäelimiä ja jopa kehon liikkeitä.
 - Wey chi muodostaa kilven kehon suojaksi sen pinnalle negatiivisia ulkoisia vaikutuksia vastaan. Wey chi tulee 12 ensisijaisesta chi-kanavasta ja se johtuu miljoonien pienten chi-kanavien kautta ihon pinnalle ja voi ulottua jopa sen ulkopuolellekin. Ympäristön muutokset aiheuttavat automaattisia muutoksia Wey chihin, mutta myös tunteet vaikuttavat siihen merkittävästi.

Terveyden säilyttämiseksi Ying chin on toimittava sujuvasti ja Wey chi on pidettävä vahvana.

Chi kung harjoittelun aikana on mahdollista tuntea (= aistia) chi ja suunnata se tehokkaasti.

Vesi-chin säilyttämiseksi on munuaiset pidettävä voimakkaina.

SHEN

Shen voidaan tulkita tarkoittavan henkeä, jumalaa, kuolematonta, sielua, mieltä, jumalaista ja yliluonnollista riippuen asiayhteydestä, missä sitä käytetään.

Jos haluaa rakentaa vahvan Shenin, joka on täysin omassa kontrollissa on pystyttävä olemaan täysin vapaa tunteista. Buddhalaiset ja Taolaiset harrastavat tällaista harjoittelua.

Elävien ihmisten maailmaa kutsutaan Yang-maailmaksi ja kuoleman jälkeistä henkimaailmaa kutsutaan Yin-maailmaksi.

On mahdollista kehittää kyky aistia Yin-maailma tai vieläpä kommunikoida sen kanssa. Yliluonnollista Shenä kutsutaan Lingiksi.

Kiinalaiset uskovat, että jos henkilö on saavuttanut "valaistuneisuuden" asteen elämänsä aikana niin kuoleman jälkeen yliluonnollinen henki voi poistua reinkarnaation (uudestisyntymisen) kehästä ja elää ikuisesti.

Jos Ling Shen on saavuttanut korkean tason se saadaan tahdonvoiman avulla eroamaan fyysisestä kehosta ihmisen ollessa vielä elävien kirjoissa.

Shenin sijaintipaikka on Ylemmässä Dan Tienissä , jota kutsutaan "kolmanneksi silmäksi". Kun ajatukset keskitetään tähän pisteeseen saadaan Shenia vahvistetuksi.

Buddhalaisilla ja Taolaisilla Shenin kehittämisen lopullinen päämäärä on generoida siitä "pyhä alkio" (Holy Embryo) ja ravita sitä kunnes henkinen lapsi on syntynyt ja voi olla riippumaton. "Keskimääräiselle" chi kung harrastajalle tavoitteena on kuitenkin vain kehittää Shenä, jotta se pystyy suuntaamaan ja hallitsemaan chitä tehokkaasti terveyden ja pitkän iän saavuttamiseksi.

Sheniä ja aivoja ei voi erottaa. Shen on olemuksen henkinen osa ja sitä generoi ja kontrolloi ihmisen mieli.

YI ja HSIN

Kiinalaiset käyttävät usein "mielestä" sekä termiä "Yi" että termiä "Hsin".

Yi on mieli, joka liittyy viisauteen ja arviointiin. Kun Yillä on idea, se pyrkii toteuttamaan sen fyysisessä maailmassa tapahtumana, joka pyritään toteuttamaan tai objektina mikä pyritään saamaan aikaan. Tahto fokusoi ja vahvistaa Yitä.

Hsin tarkoittaa itse asiassa sydäntä, mutta kiinalaiset käyttävät sitä myös tarkoittaessaan mieltä. Tämä mieli on passiivinen eikä aktiivinen kuten Yi. Sitä generoivat ja siihen vaikuttavat tunteet. Hsinillä voi myös olla idea mutta se on paljon heikompi kuin Yin-idea. Kun joku sanoo, että hänellä on Yi tehdä jotain, se tarkoittaa, että hän todella aikoo tehdä sen. Jos hän sanoo, että hänellä on Hsin tehdä jotain, se tarkoittaa, että hänellä on tietynasteinen halu tehdä se, mutta häneltä saattaa puuttua tarpeellinen voima ja päättäväisyys tehdä sitä.

Emotionaalinen mieli (Hsin) on viisaan mielen (Yi) vihollinen.

"Hsin Yi" on mieli, joka koostuu sekä tunteista että ajattelusta.

Meditaatiossa emotionaalisen mielen ja viisaan mielen on toimittava harmoniassa keskenään. Ainoastaan silloin on mahdollista käyttää Yitä kehon kontrolloimiseen.

"Hsin Shen" tarkoittaa emotionaalista mieltä, johon on vaikuttamassa Shen tai joka vaikuttaa Sheniin. Tällainen henkilö on poissaoleva ja hämmentynyt.

Chi kung-piireissä uskotaan, että Hsin (emotionaalinen mieli) kehittyy syntymän jälkeisestä chistä (ravinto-kistä) kun taas Yi (viisas mieli) kehittyy alkuperäisestä chistä (ennen syntymää saadusta). ("Tuli-chi" ja "Vesi-chi" vastaavasti).

Eräs osa chi kung harjoittelua on vesi-chin ja tuli-chin säätelyn oppiminen siten, että ne pysyvät tasapainossa. Täytyy opetella käyttämään Yitä Hsinin hallitsemisessa ja ohjaamisessa.

Kasvisten syönnin lisäämisen ja lihan syönnin vähentämisen samoin kuin paastamisen uskotaan vaikuttavan tähän suuntaan.

DAN TIEN

Dan Tien on kirjaimellisesti käännettynä "eliksiirikenttä"

Kiinalaisessa lääketieteessä kolmea kehon kohtaa kutsutaan Dan Tieniksi:

- "Shiah Dan Tien" = Lower Dan Tien = Alempi Dan Tien
- "Jong Dan Tien" = Middle Dan Tien = Keskimäinen Dan Tien
- "Shang Dan Tien" = Upper Dan Tien = Ylempi Dan Tien

Alempaa Dan Tieniä kutsutaan kiinalaisessa lääketieteessä chi-mereksi. Se sijaitsee 1 - 1,5 tuumaa (1 Tuuma = 2,6 cm) navan alapuolella noin kahden tuuman syvyydellä.

Sitä pidetään inhimillisen energian lähteenä. Se on nimittäin alkuperäisestä Jiengistä generoidun alkuperäisen chin sijaintipaikka.

Ihmiskehossa on 12 chi-kanavaa, jotka ovat ikään kuin jokia, joissa chi virtaa. Ne kierrättävät chitä kaikkialle kehoon ja yhdistävät sisäelimet kehon äärialueisiin.

Näiden 12 chi-kanavan lisäksi ihmiskehossa on kahdeksan "merkillistä/ylimääräistä" (Chyi = odd/strange/mysterious /extraordinary) chi-säiliötä. Ne varastoivat chitä ja säätelevät sen virtausta kahdessaatoista chi-kanavassa. Ihmisen terveenä pysymisen ehtona on, että chi-säiliöt ovat täysiä ja chi virtaa sujuvasti ilman esteitä chi-kanavissa.

Kahdeksaan chi-säiliöön lukeutuvat "Conception"-säiliö (mikä on Yin) ja "Governing"-säiliö (mikä on Yang). Ne sijaitsevat kehon ja pään keskiviivalla vatsan ja selän puolella vastaavasti ja päistään yhdistyneinä muodostavat suljetun kierron.

Kuten aikaisemmin on todettu näiden säiliöiden on oltava täynnä chitä ja sen on päästävä kiertämään esteettömästi, jotta chin virtausta 12 kanavassa pystyttäisiin tehokkaasti säätämään.

Kunakin ajankohtana tässä kiertojärjestelmässä on kohta, missä chi virtaa muita kohtia voimakkaammin. Tätä kohtaa kutsutaan "keskiyön ja keskipäivän valtavirraksi" ja se pitää chin virtaavassa liikkeessä näissä kahdessa säiliössä.

Normaalisti voimakkaamman chi-virtauksen kohta kiertää täyden kierroksen näissä säiliöissä kerran vuorokaudessa (once a day).

Chin on virrattava voimakkaasti näissä säiliöissä, jotta Governing-säiliö pystyisi hallitsemaan koko kehon chitä tehokkaasti. Uskotaan, että lapsena alavatsalla

tapahtuva sisään-ulos hengitysvaihtelu pitää näiden säiliöiden sisäiset virtauskanavat esteettöminä. Vanhentuessaan ihminen vähitellen lopettaa vatsalla tapahtuvan hengityksen, jolloin kanaviin tulee ahtautumia ja chin virtaus niissä heikkenee.

Harjoituksia, joissa vatsaa liikutetaan sisään ja ulos kutsutaan "takaisin lapsuuteen"-harjoitukseksi. Tällainen harjoittelu ei ainoastaan aukaise chi-kanavia, vaan se aiheuttaa alkuperäisen chin virtauksen Alemmasta Dan Tienistä, joka jälkeen se sekoittuu syntymän jälkeisen chin kiertoon.

Keskimmäinen Dan Tien sijaitsee solar plexuksessa ja se tuottaa ja varastoi syntymän jälkeistä chitä. Se on energiaa, jonka tuottaminen tapahtuu hengitysilman ja ravinnon sisältämästä Jiengistä.

Hengitysilman sisältämän Jiengin muuttamisen chiksi uskotaan tapahtuvan keuhkoissa ja sydämessä, kun taas vatsa ja ruoansulatusjärjestelmä muuntavat ravinnossa olevan Jiengin chiksi.

Koska ilma- ja ravintokin generointi tapahtuu analogisesti lämmön synnyttämisen kanssa puuta polttamalla, keuhkojen aluetta kutsutaan "Ylä-polttimeksi" (upper burner). Vatsaa kutsutaan "keskipolttimeksi" ja alavatsan aluetta "alemmaksi polttimeksi". Näitä kolmea aluetta kutsutaan yhteisellä nimellä "Tripple Burner" eli kolmoislämmitin.

On olemassa chi kung harjoituksia, mitkä johtavat vesi-chin (alkuperäisen chin) Alemmasta Dan Tienistä ylöspäin Keskimmäiseen Dan Tieniin, jossa se sekoittuu tuli-chin kanssa jäähdyttäen sitä.

Kolmas Dan Tien sijaitsee otsassa ja sitä kutsutaan Ylemmäksi Dan Tieniksi. Henki (spirit) sijaitsee tässä ylemmässä Dan Tienissä.

Aivot käyttävät runsaasti energiaa (chitä) ajattelemiseen. Tämä chi tulee Chong Mei (Thrusting Vessel) säilön kautta virraten selkäydintä pitkin ylös aivoihin.

Kaikki kolme Dan Tieniä sijaitsevat Coception-säilön päällä, mikä Governing-säilön kanssa muodostaa kehon tärkeimmän chi-säiliön, jonka täytenä pitäminen on erittäin tärkeää.

Kiinalaisen lääketieteen mukaisesti 12 tärkeimmästä elimestä viisi on Yin-tyyppisiä ja niillä on suuri vaikutus ihmisen terveyteen. Nämä elimet ovat: sydän, keuhkot, maksa, munuaiset ja perna.

Tästä syystä tärkeimpiä harjoittelun kohteita chi kungissa on se, kuinka chi pidetään näissä elimissä oikealla tasolla.

CHAPTER 4

Chi and the Human Body

CHI JA IHMISKEHO

Traditionaalinen chi-käsite ja moderni bioelektromagneettinen energiäkäsitys.

Ruokaa ja ilmaa otetaan kehoon ja muutetaan biokemiallisen reaktion kautta chiksi, joka yleensä esiintyy lämpönä tai bioelektromagneettisena energiana.

Chi esiintyy lämpönä, valona tai sähkömagneettisena voimana. Koska valoa voidaan pitää sähkömagneettisena aaltoliikkeenä esiintyy chi itse asiassa kahtena energialajina

lämpönä ja sähkömagneettisena voimana.

Chi siirtyy aina korkeammasta potentiaalista alempaan, mikä automaattisesti ja luonnollista tietä saattaa chi-järjestelmän tasapainoon.

Lämpö ei ole sitä chitä, mikä kiertää kehossa, vaan se chi mikä kiertää kehossa on sähkömagneettista energiaa. Kehon vastus aiheuttaa sen, että osa tästä energiasta muuttuu lämmöksi.

Chi kung-harrastajat uskovat, että valo joka joskus havaitaan mietiskelyn yhteydessä on myös chitä.

Kun meditoinnissa päästään korkealle tasolle, on mahdollista aistia valoa silmissä ja mielessä. Vielä edistyneemmällä tasolla pää voi generoida sädekehämäisen hehkun. Tämän saa aikaan sähköisessä chissä tapahtuva transformaatio valoksi.

Kiinalaiset lääkärit kuvailevat perinteisesti chin käyttäytymistä samanlaiseksi kuin veden. Se virtaa korkeammasta potentiaalista matalampaan.

Chi-kanavia, jotka vievät chitä eri puolille kehoa verrataan tavallisesti jokiin ja chi-astioita (vessel), jotka varastoivat chitä verrataan säiliöihin.

Kun sanotaan, että chi on Yin tai Yang, tarkoitetaan, että chi on liian heikko tai liian voimakas ko. tilanteen kannalta, eikä sitä että olisi kahdenlaista chitä.

Esimerkiksi kuolleen ihmisen chi on Yin ja elävän Yang.

Kehossa on kaksitoista aluetta, joita kiinalaisen lääketieteen mukaan pidetään eliminä. Kuusi niistä (sydän, keuhkot, munuaiset, maksa, perna ja sydänpussi) ovat Yin-elimä ja toiset kuusi (paksusuoli, ohutsuoli, vatsa, sappirakko, virtsarakko ja kolmoislämpitin) ovat Yang-elimä. Yleisesti ottaen Yin-elimen chi-taso on alhaisempi kuin Yang-elimen.

Hengitys liittyy läheisesti chin tilaan ja saattaa olla joko Yin tai Yang.

Ulos hengityksessä kehoa ympäröivä chi laajenee ja sitä käytetään hyökkäyksessä lihasten energetisoimiseksi. Tästä syystä uloshengitys on Yang. Se on laajeneva, offensiivinen ja vahva. Vastaavasti sisäänhengitys on Yin.

Surullisen henkilön keho on Yin-tilassa. Hän hengittää enemmän sisään kuin ulospäin absorboidakseen ilmasta lisää chitä, mikä saattaa kehon taas tasapainotilaan.

Kun henkilö on kiihtynyt ja onnellinen hänen kehonsa on Yang. Hän hengittää enemmän ulos kuin sisään poistaakseen liiallisen chin kehostaan.

Kun chi ei ole liian Yin eikä liian Yang, silloin chin taso on oikea. Tämä koskee chin määrää, mutta ei sen laatua. chin laadulla tarkoitetaan sen puhtautta ja sisältöä. Tämä laatu riippuu siitä, missä ja miten chi on syntynyt.

Chi voidaan jakaa laadullisen puhtautensa perusteella kahteen kategoriaan:

- Tuli-chi

- Vesi-chi

Kun epäpuhdas ja huonolaatuinen chi (tuli-chi) virtaa kehossa se saattaa generoida lämpöä kehossa ja elimissä ja tehdä siitä liian Yang-pitoisen.

Jos taas chi on puhdasta ja kiertää esteettömästi (vesi-chi) se mahdollistaa kehon pysymisen rauhallisena ja mielen kirkkaana ja tasapainoisena kuten vesi.

Tukkeutuneet chi-kanavat saattavat aiheuttaa epätoivottavia seurauksia kuten korkeata verenpainetta, mikä puolestaan jouduttaa sisäelinten degeneroitumista.

Tästä syystä dieetti on osa chi kung harjoittelua. Yleisesti ottaen lihasta generoidussa chissä on enemmän epäpuhtauksia kuin kasvisravinnosta generoidussa chissä.

Olettamuksia:

Chi-kanavat ovat alueita, joilla kehon sähköinen vastus on vähäisempää kuin ympäristön kudoksilla.

Chi-säilöt ovat kudoksia, jotka pystyvät kondensaattorin tavoin varastoimaan sähkövarausta.

Akupunktiopisteet (hermopisteet) ovat pieniä alueita, joilla sähkönjohtokyky on suurempi kuin ympäröivillä alueilla. Sähkö johtuu näissä kohdissa helposti chi-kanavista ihon pinnalle.

Nämä kohdat ovat portteja, joiden avulla voidaan vaikuttaa virtaukseen chi-kanavissa neuloilla, magneeteilla, laserilla jne.

On olemassa viisi porttia, joissa sähkönjohtokyky on poikkeuksellisen suuri tai johtava kanava ihon ja chi-kanavan välillä tavallista laajempi.

Sähkövirran aikaansaamiseksi tarvitaan sähkömagneettinen voima (EMF)

chi kung harjoittelussa EMF:ää pyritään kasvattamaan oikealla ruokailulla ja hengityksellä, chi kung harjoituksilla ja ajatuksia keskittämällä.

STAGNAATIO

Lihasten jännittäminen suurentaa sähkövastusta ja aiheuttaa lämpötilan nousua. Tätä kutsutaan kiinalaisessa lääketieteessä chin stagnaatioksi.

Alhaisen sähkönjohtokyvyn omaava rasva saattaa myös lisätä sähköistä vastusta. Lihasten rentouttaminen puolestaan lisää sähkön virtausta.

Lämpö mikä aistitaan akupunktiokäsittelyn tai chi kung harjoittelun yhteydessä ei ole chitä vaan oire siitä, että chitä on läsnä.

Chi kung harjoituksessa ei tule pyrkiä tuntemaan chitä lämpönä vaan sähköisenä tuntemuksena. Muutoin keho muuttuu liian Yang pitoiseksi harjoittelun aikana.

Chi kung ja Tai Chi harjoittelun aikana koetaan normaalisti lämmön tunnetta iholla varsinkin keskellä kämmentä (Laogong cavities), jalkapohjissa (Bubbling Well cavities) ja kasvoissa. Tämä johtuu lisääntyneestä chin virtauksesta.

Dr. Jwing-Ming uskoo, että ihon sähkönjohtokyky on pienempi kuin lihaskudoksen ja sen puolestaan pienempi kuin luuaineen. Hän uskoo, että luuytimessä ja aivoissa ihmiskehon sähkönjohtokyky on suurin. (Näitä uskomuksia ei ole kuitenkaan kokeellisesti todistettu).

Jos edellä esitytetyt väitteet pitävät paikkansa on helppoa ymmärtää miksi chi kung harjoittelussa lämpöä generoituu iholla. Näissä harjoituksissa pyritään usein rentoimaan lihakset ja johdattamaan chi jäsenten ääreisalueille. Chi virtaa helposti lihasten ja muun hyvinjohtavan kudoksen lävitse mutta iholle saapuessaan se kohtaa suurempaa virtausvastusta. Myös rasvakudoksiin joutuessaan sähkönvirtaus vaikeutuu ja syntyy lämpöä.

Eräs chi kung harjoittelun tarkoitus onkin redusoida lämmönkehitystä avaamalla sähköiset esteet lihasten ja ihon välillä ja siten kasvattaa chin virtausta iholle. Tällä varmistetaan, että iho, hiukset ja kynnet saavat riittävästi chitä pysyäkseen hyvässä kunnossa.

Eräs chi-harjoittelun päämäärä on "avata portit" eli poistaa chin virtaukselta esteet.

Avain porttien aukaisemiseen on virtauksen kasvattaminen EMF:ää suurentamalla chi kung harjoittelun ja lähinnä ajatusten keskittämistä sisältävän mietiskelyn avulla. Lisääntynyt virtaus poistaa esteitä ja avartaa kanavia.

Jotta pystyisi lisäämään chin virtausta on ensin generoitava lisää chitä.

Wai Dan chi kungissa chitä generoidaan jäsenissä, josta se sitten virtaa kehoon aikaisempaa voimakkaammin laajentaen vähitellen kanavia.

Sisäelimet edellyttävät vain tiettyä chin virtausta. Jos virtaus on liian suuri ne muuttuvat liian Yang-pitoisiksi ja degeneroituvat tavallista nopeammin.

Tästä syystä on tärkeätä nostaa chin tasoa vain hiukan yli normaalin. Jonkin ajan kuluttua kanavat ovat laajentuneet ja chin virtausta voidaan taas hieman lisätä.

Terveysten kannalta on siis hyvin olennaista, että Wai Dan-harjoittelun määrä pysyy oikealla tasolla.

Nei Danin osalta teoria on samanlainen. Siinä avataan kuitenkin ensin portit Conception ja Governing säilöissä, joita pidetään tärkeimpänä chi-varastoina.

Avattavana on kolme vaarallista ja vaikeaa porttia. Kun se on tehty on "pieni kierto" saatettu päätökseen. Tämän jälkeen avataan kaikki portit jäseniin johtavissa chi-kanavissa ja siten saatetaan päätökseen "suuri kierto".

CHAPTER 5

Categories of Chi Kung

CHI KUNG KATEGORIAT

Chi kung alkaa fysiikkaan liittyvällä harjoittelulla (kehon vahvistaminen), sitten seuraa energiaharjoittelu (chi), sitten mielen harjoittaminen (mielen neutralointi) ja lopuksi hengellinen harjoittelu ("valaistuminen").

Kiinassa on neljä eri chi kung harjoittelun koulukuntaa:

- oppineet ja tutkijat (scholars)
- lääkärit
- itämaisten taistelulajien harrastajat
- uskonnolliset munkit

Taistelulajeihin liittyvä chi kung harjoittelu jakautuu edelleen "sisäiseen" ja "ulkoiseen" tyyliin.

Uskonnollinen chi kung puolestaan jakaantuu Buddhalaiseen, Taolaiseen ja Tiibetiläiseen tyyliin

Chi kung harjoittelun päämäärän perusteella se voidaan jakaa seuraaviin kategorioihin:

1. Terveysten ylläpitäminen
2. Sairauksien parantaminen
3. Eliniän pidentäminen
4. Taistelutaitojen kehittäminen
5. Valaistuminen

Kategorioiden välille ei kuitenkaan ole mahdollista vetää jyrkkiä rajoja vaan jokainen chi kung tyylisuunta tähtää useampaan em. tavoitteeseen.

Esimerkiksi vaikka "Martial chi kung" tähtää lähinnä taistelutehokkuuden lisäämiseen se myös kohentaa terveyttä.

(Seuraavassa käsitellään edellisistä tarkemmin vain Martial chi kungia)

Martial chi kungin kehitys alkoi ilmeisesti siitä kun Liang Dynastian aikana (502-337 J.K.) "Da Mo:n Muscle/Tendon Changing Classic" kehitettiin Shaolin temppelissä Kiinassa. Sen havaittiin, paitsi parantavan terveyttä myöskin lisäävän suuresti tehoa taistelutekniikoihin.

Ensin chi kungia käytettiin lihasvoiman lisäämiseen. Tämä tapahtui yksinkertaisesti käyttämällä mieltä (Yi) chin johtamiseksi lihaksiin, jolloin ne toimivat tehokkaammin.

Keskimääräisesti lihaksia käytetään 40 % prosenttisesti maksimitehostaan. Jos henkilö pystyy keskittymään ja johtamaan Yi:n avulla chin tehokkaasti lihaksiin hän pystyy energetisoimaan lihaksensa korkeammalle tasolle ja nostamaan taistelutehokkuuttaan.

Kun akupunktioteoria tuli paremmin tunnetuksi taistelutaidotkin saavuttivat entistä kehittyneemmän tason. Taistelutaidon harjoittajat oppivat hyökkäämään määrättyihin kehon kohteisiin kuten akupisteisiin häiriten siten vastustajan chin virtausta ja aiheuttaen siinä epätasapainoa mistä seuraa vahingoittumista ja jopa kuolema. Jotta tämä onnistuisi on tunnettava chin virtauskanavat ja ajoitus. On myös osattava lyödä akupisteisiin täsmällisesti ja oikealle syvyydelle. Näitä hermopistelyöntitekniikoita kutsutaan "Dien Shiuh" (Hermopisteisiin kohdistus) tai "Dim Mak" (Säiliöihin kohdistus).

Useimmat näiden tekniikkojen harjoittelusta parantavat harjoittelijan terveyttä, mutta on myös poikkeuksia. Esim. Iron Sand Palm (Rauta hiekka kämmen). Vaikka sillä voidaan saavuttaa hämmästyttävä tuhovoima se saattaa vahingoittaa käsiä ja chin virtausta niissä ja sisäelimissä.

600 luvulla luotiin useita chi kungiin perustuvia martiaali-tyylejä, jotka voidaan karkeasti jakaa ulkoisiin (Wai Dan chi kung) ja sisäisiin (Nei Dan chi kung) tyyleihin.

Wai Dan chi kungissa chitä generoidaan raajoissa erityisillä harjoituksilla. Harjoituksen aikana käytetään keskittymistä chin energetisoimiseksi. Tämä suurentaa huomattavasti lihasvoimaa ja siitä syystä se myös tuo lisää tehoa taistelutekniikoihin.

Chi kungia voidaan käyttää myös valmentamaan kehoa kestämään tai vastustamaan lyöntejä ja potkuja. Tässä harjoittelussa chi johdetaan energetisoimaan ihoa ja lihaksia kestämään iskuja vaurioitumatta. Tällaista harjoittelua kutsutaan "Iron Skirt":iksi (rautapaidaksi). Wai Dan chi kung harjoittelua käyttävää tyyliä kutsutaan ulkoiseksi tyyliksi (Wai Dan) tai kovaksi tyyliksi (Ying Kung). Shaolin Kun Fu on tästä hyvä esimerkki.

Wai Dan chi kungilla on haittapuolensa. Se saattaa johtaa lihasten ylikehittymiseen. Vanhemmalla iällä tämä saattaa johtaa "energiadispersioon". Tilanteen korjaamiseksi pitkälle ehtineet Wai Dan tyylin harrastajat ryhtyvät usein harrastamaan "sisäistä" chi kungia (ulkoisesta sisäiseen).

Sisäinen chi kung perustuu Nei Dan teoriaan.

Tässä menetelmässä chitä kehitetään vartalossa (raajojen asemasta) ja johdetaan sitten raajoihin tehokkuuden parantamiseksi. Jotta tämä onnistuisi tekniikkojen on oltava pehmeitä ja lihasten käyttö on minimoitava.

Nei Dan teoria ja käytännön harjoittelu on paljon vaativampaa kuin Wei Danin. Suosittuja Nei Dan tyylejä ovat esim. Tai Chi Chuan, Ba Kua, Liu Ho Ba ja Hsing Yi.

Sisäisen tyylin käyttäjienkin on joskus pakko taistelussa käyttää lihasvoimaa. Tästä syystä heidänkin tulisi oppia käyttämään myös kovaa ulkoisempaa tekniikkaa saavutettuaan korkean tason sisäisessä chi kungissa. Tästä syystä sanotaan, että "sisäinen tyyli on pehmeästä kovaan".

On kehitetty myös tyyliä "Wu Chi Chi Kung" (äärimmäisyyksiä karttava chi kung), jonka tarkoituksena on lähinnä terveyden edistäminen.

Chi kungin tarkoitus oli alunperin taistelukyvyyn parantaminen ja hyvää terveyttä pidettiin harrastuksen positiivisena sivutuotteena. Vasta tällä vuosisadalla on alettu kiinnittämään suurempaa huomiota chi kungin terveyttä edistäviin ominaisuuksiin.

(Religious chi kung - not translated)

CHAPTER 6

Chi Kung Theory

CHI KUNG TEORIAA

Perus-chi-teoria ja periaatteet ovat varsin yksinkertaisia ja samanlaisia kaikissa chi kung tyyliuunnissa.

Kuten edellä mainittiin chi kung harjoittelu voidaan jakaa kahteen kategoriaan: Wai Dan (Ulkoinen Eliksiiri) ja Nei Dan (Sisäinen Eliksiiri).

Ihmiskehossa on 12 ensisijaista chi-kanavaa - itse asiassa kanavaparia - yksi kummallakin kehon puoliskolla. Kuusi niistä on yhteydessä sormiin ja toiset kuusi varpasiin. Kaikki kaksitoista ovat yhteydessä sisäelimiin. Kehossa on myös kahdeksan chi-säiliötä, jotka toimivat chi-varastoina ja säätelevät chin virtausta mainituissa kahdessatoista kanavassa. Miljoonat pienet kanavat vievät chitä pääkanavista kaikkiin kehon osiin ihosta luuytimeen saakka.

WAI DAN

Wai Dan-harjoituksessa keskitetään ajatukset raajoihin. Harjoituksen aikana käsissä ja jaloissa syntyy chitä. Chi-potentiaalin kasvaessa jäsenissä riittävän suureksi se virtaa kanaviin poistaen esteitä ja raviten sisäelimiä.

Tyypillinen Wai Dan chi kung harjoitus:

Harjoittelija jännittää jonkin verran paikallisia raajojen lihaksia ollessaan tietyssä asennossa. Esimerkiksi jännittää ranteensa pitäen käsiään rinnan edessä ja rentoutuu sitten täydellisesti. Jatkuva jännittäminen ja rentouttaminen aiheuttaa ympäristöönsä suuremman chi-konsentraation harjoituksenalaisella alueella. Kun harjoitus lopetetaan ja rentoudutaan, kerääntynyt chi virtaa sisäelimiin. Tällaisessa Wai Dan-harjoittelussa käytetty stationäärinen asento ja lihasten jännittäminen ja rentoutus ovat ne kaksi tapaa, joilla chin virtausta kasvatetaan.

On myös sellaisia Wai Dan-harjoituksia, joissa lihasten jännittämisen ja rentoutuksen lisäksi liikutetaan käsiä ja jalkoja tietyllä tavalla siten, että lihakset tiettyjen sisäelimiä ympäröivässä ympäristössä venyvät ja sitten rentoutuvat. Tällaiset harjoitukset

lisäävät chin virtausta sisäelinten ympäristössä ja sisäelimiin välittömämmin kuin staattisessa harjoittelussa

Esimerkiksi käsien nosto pään yläpuolelle ja laskeminen alas toistuvasti, keuhkojen ympärillä olevien lihasten harjoittaminen, niiden venyttäminen ja vapauttaminen hierovat keuhkoja ja stimuloivat chin ja veren virtausta.

NEI DAN

Kuten edellä on todettu Nei Dan harjoitukset lisäävät chitä kehossa ja johtavat sitä raajoihin.

Nei Dan-teoria on syvällisempää kuin Wai Dan-teoria ja sen harjoittelun teoria ja käytäntö on vaikeampaa erityisesti korkeammilla Nei Danin tasoilla.

Nei Danin harjoittelu voi olla vaarallista ellei sen periaatteita täysin hallitse ja se voi aiheuttaa raajarikkoisuutta, halvaantumista ja jopa kuoleman.

Nei Dan chi kung harjoittelussa ollaan tekemisissä syvällisten tunteiden ja herkkien tuntemusten kanssa. Mestarin valvonnassa harjoittelun periaatteet voi oppia lyhyessäkin ajassa, mutta jos asiaan yrittää perehtyä yksinään, saattaa seurauksena olla ajatusten sekoaminen ja vakavia vaurioita.

Pyrittäessä Nei Dan chi kungissa korkealle tasolle on säästettävä Jiengia. Harjoitteluun on uhrattava niin paljon aikaa, että normaali perhe-elämä on mahdotonta. Lisäksi on harjoiteltava olemaan emotionaalisesti täysin neutraali ja riippumaton. Tämä on mahdollista lähinnä ryhtymällä erakoksi tai menemällä luostariin munkiksi. Näistä vaikeuksista huolimatta monet maallikot harrastavat Nei Dania. He voivat kuitenkin saavuttaa korkeitaan paremman terveyden ja pidentyneen iän mutta eivät "valaistuneisuutta".

Kuten aikaisemmin on todettu kehossa on 12 chi-kanavaa, joista jokainen johtaa sormeen tai varpaaseen ja liittyy myös johonkin sisäelimeen. Jotta ko. sisäelin pysyisi terveenä, chi-virtauksen on oltava esteetöntä, jatkuvaa ja oikealla voimakkuuden tasolla. Tämä on chi kung harjoittelun ensimmäinen tavoite.

Kahdeksan chi-säiliötä säätelevät chin virtausta chi-kanavissa. Jotta tämä olisi mahdollista chi-säiliöiden on oltava täysiä. Toinen chi kungin tavoite onkin täyttää nämä säiliöt chillä.

Jos tavoitteena on pidentää elinikää, on siirryttävä syvällisemmän Nei Dan chi kung harjoittelu tasolle. Tätä tasoa kutsutaan "Da Mo's Marrow Washing Classic":iksi.

Pitkän iän edellytyksenä on terve keho ja chin esteetön virtaus. Lisäksi tarvitaan kuitenkin kahdenlaista lisäharjoittelua, jotka liittyvät veren laadun parantamiseen ja mielen kehittämiseen.

On kahdenlaista Nei Dan sisäistä harjoittelua:

- Pieni kierto
- Iso kierto

Pienellä kierrolla on kaksi päämäärää: Kasvattaa chitä alemmassa Dan Tienissä sekä varastoida ja kierrättää chitä kahdessa tärkeimmässä säiliössä "Conception"- ja "Governing"- säiliössä.

On opittava alavatsalla tapahtuva hengitys chin lisäämiseksi alemmassa Dan Tienissä. Seuraavaksi chi on johdettava kiertämään säiliöissä ja mahdolliset kierron esteet on avattava. Tuli-polku (Fire Path) ja Tuuli-polku (Wind Path) ovat ne reitit,

joita yleisimmin harjoitetaan.

Pienessä kierrossa on siis tarkoituksena avata Conception ja Governing-säiliöiden chi-radat. Seuraava vaihe on avata 12 chi-kanavaa, jotka johtavat chin jäseniin ja sisäelimiin (iso kierto).

PART TWO

General Keys to Chi Kung Training.

CHAPTER 7

General Concepts.

YLEISET PERIAATTEET

Tuloksekkaan chi kungin harrastajan on osattava viisi asiaa:

1. Kehon säätely
2. Hengityksen säätely
3. Mielen säätely
4. Chin säätely
5. Shenin (spirit) säätely

On myös tunnettava näiden väliset vuorovaikutussuhteet.

Chin kasvattamiseen on ainakin 4 tapaa:

1. Fyysinen stimulointi
2. Mentaalinen stimulointi
3. Shenin energetisointi
4. Muut tavat

Helpoin tapa on fyysinen stimulointi. Chitä kehittyy niissä kehon osissa, joita rasitetaan. Rasituksen jälkeen osa chistä haihtuu ilmaan ihon kautta ja loppuosa virtaa kehoon lisäten chin virtausta chi-kanavissa.

Tähän tarkoitukseen sopii mikä tahansa "länsimainenkin" harjoittelu. On vain lisäksi keskitettävä ajatukset siihen kehon osaan, jota harjoitetaan ja liikkeet on suunniteltu säätelemään tiettyjä sisäelimiä. On käytettävä mieltään johtamaan chitä halutuille kehon alueille. Erityisen tärkeätä on rasituksen jälkeen rentoutua ja johdattaa chitä kehoon sisäänhengityksen kanssa synkroonissa, jolloin ilmaan menetetyin chin määrä minimoituu ja enemmän siitä käytetään hyväksi.

Seuraavalla Tai Chissä käytetyllä yksinkertaisella kokeella (käsien koukistus) voi aloittelijakin päästä tuntemaan chin virtauksen.

Seiso yhdellä maahan "juurtuneella" jalalla toinen jalka edessä sen varpaiden ainoastaan koskettaessa maata. Kätet muodostavat vaakasuoran ympyrän rinnan korkeudella sormenpäiden lähes koskettaessa toisiaan. kieli on kiinni kitalaessa yhdistäen Yin ja Yang (Conception ja Governing) säilöt. Mielen tulee olla rauhallinen ja rentoutunut ja ajatuksen keskittyneenä hartioihin. Hengityksen tulee olla syvää ja säännöllistä.

Seisottuasi tässä asennossa noin 3 minuuttia käsivartesi ja toisen selänpuoliskon pitäisi tuntua aralta ja lämpimältä. chitä syntyy käsissä, toisessa jalassa ja toisessa selän puolikkaassa, jotka ovat jännittyneessä tilassa. Kolmen minuutin jälkeen vaihdetaan jalkaa ja seistään toiset kolme minuuttia. Kuuden minuutin kuluttua

lasketaan toinen jalka maahan ja seisotaan hartioiden levyisessä asennossa ja kädet lasketaan hitaasti alas. Kerääntynyt chi virtaa tällöin hartioista käsivarsiin ja sormiin voimakkaasti. Kun tässä vaiheessa keskittyy ja rauhoittaa mielensä, niin aloittelijakin voi tuntea chin virtauksen lämpönä ja lievänä puutumisena (numbness).

Sekä veri että chi virtaa sormiin, mutta chi voi virrata myös kehon rajapinnan ylitse.

Jos kädet asetetaan aivan kasvojen eteen on mahdollista havaita heikko tuntemus, joka johtuu käsiin virranneesta ylimääräisestä chistä.

MENTAALINEN STIMULOINTI

Jotta voisi liikkua on ensin generoitava ajatus liikkumisesta. Tämä ajatus johdattaa chitä lihaksiin ja energetisoi ne toteuttamaan aivojen antaman käskyn.

Koska mieli pitää aktivoida ensin, rauhoittuminen ja mielen keskittäminen on erittäin tärkeätä chi kung harjoittelussa.

Mitä enemmän pystyt keskittymään sitä vahvempi Yi ("wisdom mind") on ja sitä voimakkaammin chi virtaa.

Chin generoiminen käyttäen vain mieltä on paljon vaikeampaa kuin käytettäessä sekä mieltä että fyysistä liikettä yhdessä.

Kuten aikaisemmin on esitetty, mentaalinen chin generointi jakautuu Wai Daniin ja Nei Daniin.

Wai Danissa mieli fokusoidaan jäseniin. On kuviteltava tekevänsä tietty liike, jolloin syntyy ajatus, joka johdattaa chin ko. alueelle. Muutaman minuutin harjoittelun jälkeen chin määrä tällä alueella on lisääntynyt. Mitä vahvemmin pystyy keskittymään sitä paremmin pystyy tuntemaan chin.

Tee seuraava koe, jolla chitä generoidaan ajatuksen voimalla:

Pidä käsiäsi edessäsi paikassa, jossa tunnet voivasi voimakkaimmin painaa alaspäin.

Koko vartalon on pysyttävä rentoutettuna erityisesti olkapäät ja käsivarret. Hengitä syvästi sisäänpäin. Kun hengität ulos, kuvittele työntäväsi käsilläsi pöydän pintaa alaspäin. Älä kuitenkaan liikuta vartaloasi äläkä käsiäsi, vaan yksinkertaisesti seiso kaikki lihakset rentoina. Jos keskityt täydellisesti siihen mitä teet, niin muutaman painalluksen jälkeen käsiesi pitäisi lämmetä ja sinun tulisi tuntea ikään kuin ilma virtaisi ulos kämmeniesi keskustasta. Tunne katoaa sisäänhengityksen aikana.

Tämä harjoitus kuuluu Wai Dan chi kungin piiriin, koska chitä varastoidaan jäseniin.

Kokenut chi kungin harrastaja pystyy ajatuksen voimalla johdattamaan chitä mihin tahansa kehonsa osaan.

Nei Dan-tyyppisen mentaalisen chin generoinnin teoria on samanlainen, mutta seuraavin poikkeuksin:

Ensiksikin, mieli keskitetään Alempaan Dan Tieniin (eikä jäseniin) ja generoidaan chitä sinne. Toiseksi, et kuvittele ollenkaan liikkuvasi. Voit kuitenkin käyttää jotain muuta ajatusta esimerkiksi, että Dan Tienin alue on tulella. Ajatusten pitää pysyä keskittyneenä Alempaan Dan Tieniin, kunnes olet kehittänyt sinne chitä. Mitä paremmin pystyt keskittymään, sitä nopeammin ja vahvemmin chitä kehittyy. Tämä harjoitus on huomattavasti vaikeampi kuin edellä kuvattu Wai Dan-harjoitus.

Eräs chi kungin tärkeimpiä harjoituksia on mielen (spirit) stabilointi ja vahvistaminen

Tämä mahdollistaa tunteiden kurissa pitämisen ja äärimmäisen kiihtymyksen ja depression välttämisen.

CHAPTER 8

Regulating the Body

KEHON SÄÄTELY

Chi kung harjoittelussa on osattava säädellä viittä asiaa:

1. Kehoa
2. Hengitystä
3. Hsiniä (emotionaalista mieltä)
4. Chitä
5. Shenä (spirittiä)

Ne liittyvät kaikki läheisesti toisiinsa.

Todellinen säätely on sellaista, ettei tarvitse suorittaa sitä tietoisesti, vaan se tapahtuu alitajuisesti kuten autolla ajaminen kokeneelta kuljettajalta.

Kehon säätelyllä tarkoitetaan tässä yhteydessä sen saattamista mahdollisimman mukavaan ja rentoutuneeseen tilaan. Tämä tarkoittaa ensinnäkin, että vartalon on oltava keskitetyssä ja tasapainoisessa asennossa. Ellei näin ole, sinussa on jännitystä ja epä mukava tunne mikä vaikuttaa Yi:hin ja chin virtaukseen.

Ensin on rentoutettava Hsin (emotionaalinen mieli) ja sitten Yi ("wisdom mind" viisas mieli) on saatava rauhoittumaan. Kun keho on lisäksi relaksoitunut, se ei vedä puoleensa huomiota ja näin myös Yi pysyy keskittyneenä ja rentona.

Rentous sisältää kaksi osa-aluetta: mielen (Yi ja Hsin) sekä fyysisen kehon rentouden. Yleisesti ottaen mielen täytyy ensin rentoutua, jotta fyysinen keho voisi rentoutua.

Chi kungissa tunnetaan kolme eri rentouden tasoa:

-Ensimmäinen taso tarkoittaa ulkoista fyysistä rentoutta eli asennon rentoutta. Tämä on hyvin pinnallinen taso, johon jokainen voi päästä.

-Toisella tasolla ovat myös lihakset ja jänteet rentoina. Tämän tilan saavuttamiseksi mielen tulee olla riittävän rauhallinen, jotta pystyy tuntemaan syvälle lihaksiin ja jänteisiin. Tällä tasolla voit tuntea chin virtauksen lihaksiin ja jänteisiin.

-Kolmannella ja lopullisella rentouden tasolla rentous ulottuu sisäelimiin ja luuytimeen ja kaikkialle ihoon. Tämä edellyttää erittäin syvää rauhallisuuden tasoa Yi:ssä. Tällä tasolla on mahdollista aistia sisäelimet ja luuydin ja johtaa niihin chitä. Tällä tasolla pystytään itse asiassa johtamaan chitä mihin tahansa ruumiin osaan.

Tällöin saavutetaan kevyt ja läpinäkyvä, aineeton tunne aivan kuin koko keho olisi kadonnut. Tällä tasolla pystytään myös johtamaan chitä ihon pinnalle vahvistamaan "Guardian chitä", joka suojaa ulkoisista syistä johtuvilta sairauksilta. Pystyt myös säätelämään chitä sisäelimeissä ja parantamaan niissä esiintyviä häiriötiloja.

Tärkeä osa chi kung harjoittelua on "johtaa 5 chitä alkulähteilleen". Tällä tarkoitetaan viiden Yin-elimien chi-tason säätelystä sopivalle tasolle. Keuhkot on helpointa aistia tai jopa tuntea, seuraavaksi helpoin on sydän, sitten munuaiset, maksa ja perna, joka on kaikista vaikein.

RENTOUTTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ.

Rentouttamista voi harjoitella milloin tahansa, missä tahansa ja missä tahansa asennossa. Ensimmäinen avain rentouteen on mielesi ja toinen on hengityksesi.

Kun mieli on rento alkaa myös keho rentoutua ja keuhkot löystyä. Tällöin voidaan hengitystä säädellä ja sydämen lyöntitiheyttä pienentää. Tästä seuraa entistä syvempi mielenrauha, joka edesauttaa lisäämään keuhkojen rentoutta ja vähentämään sydämen lyöntitiheyttä edelleen.

Mielen rentouttaminen.

Mielen rentouttaminen tapahtuu käytännössä kahdessa vaiheessa.

Ensin on kaikki ajatukset siirrettävä ulkomaailmasta omaan kehoon. Tämä tapahtuu tavallisesti keskittämällä ajatukset Ylempään Dan Tieniin eli otsassa olevaan "kolmanteen silmään".

Ensin ajatukset on rauhoitettava, jotta mieli voidaan keskittää rentouttamiseen. Yi:n on pystyttävä kontrolloimaan ajatuksia ja ideoita, joita emotionaalinen Hsin generoi. Vaikka tässä vaiheessa mieli voi olla kirkas, siinä voi kuitenkin olla vielä keskittymisestä johtuvaa kireyttä. Tästä syystä on opittava keskittymään ilman mentaalista jännitystä.

Seuraava askel on keskittyneen mielen rentouttaminen.

Tavallisesti mieli keskitetään hengitykseen ja keuhkojen laajenemisen ja supistumisen tuomaan tunteeseen. Jokaisessa uloshengityksessä tunnetaan fyysisen kehon rentoutuvan entistäkin syvemmälle tasolle.

Hengityksen rentouttaminen

Kun mieli on ensin rentoutettu, voidaan sen jälkeen rentouttaa hengitys. Kun mieli on rauhallinen niin hengitys voi pysyä ajatuksista riippumattomana. Ensimmäinen vaihe onkin neutraloida tunteiden vaikutus hengitysprosessiin. Tämä tapahtuu kuten edellä esitettiin rentouttamalla mieli.

Johda rauhalliset ja keskittyneet ajatukset rintaan. Hengitä sisään ja sitten ulos hitaasti mutta pidättämättä hengitystä. kiinnitä huomiota siihen, miten pallean lihakset liikkuvat. Mitä paremmin pystyt tuntemaan sen, sitä syvempään rentouden tilaan Yin avulla voit päästä.

Tämän harjoittelun seurauksena solar pleksuksen alue alkaa löystyä. Kun rinta on irtonaisen löysä olet saavuttanut rentoutumisen perusasteen.

Kehon rentoutus.

Kehon rentouttaminen on ensimmäinen askel kohti sen säätelyä. Vain rentoutuneen kehon keskipiste, juuri ja tasapaino voidaan aistia

Kehon rentouttamiseksi on relaksoitava lihakset, iho, sisäelimet ja luuydin. Ainostaan tällöin chi pääsee virtaamaan vapaasti ja esteettömästi. Tällöin chitä voidaan johtaa eri kehon osiin ja keho tuntuu läpinäkyvältä (aineettomalta).

Lihasten rentoutus on helpointa, koska mieli on tottunut kontrolloimaan niitä aina kun liikutaan. Rauhallinen mieli pystyy johdattamaan lihakset helposti relaksoituneeseen tilaan.

Ihon rentoutus on seuraavaksi helpointa. Aina kun iho tuntee jotain, aivoihin lähtee viesti analysoitavaksi. Koska ihon ja aivojen välillä tapahtuu jatkuvaa kommunikointia, Yillä ei ole vaikeuksia tavoittaa ihoa ja johdattaa se rentoon tilaan.

Sisäelinten rentoutus on vuorossa seuraavaksi. Tämä edellyttää mieleltä aikaisempaa syvempää rauhallisuuden tilaa. Viiden Yin-elimien rentoutus on olennaisen tärkeää. Nämä ovat vaikeusjärjestyksessä: keuhkot, sydän munuaiset, maksa ja perna. Keuhkoja mieli on tottunut kontrolloimaan suoraan, mutta muut elimet mielen on aistittava epäsuorasti tunnistamalla ensin lihakset niiden ympärillä. Niistä saadaan vihjeitä elinten kunnosta. Kun mieli pystyy tavoittamaan nämä lihakset se pystyy myös aistimaan selvästi nämä sisäelimet.

Tässä kohden on varoitus paikallaan. Kun harjoitellaan mielen ja sisäelinten välistä kommunikointia, näihin elimiin johtuu chitä, jotta aivot voisivat aistia niitä. Liiallinen chi tekee elimen liian Yang pitoiseksi, mistä saattaa seurata ongelmia. Tästä syystä ajatuksia ei ole hyvä keskittää liian tiukasti itse elimeen, vaan sekä elimeen että sen ympäristöön. Muutoin elimen luonnollinen tasapaino voi järkkäytyä. Tämä pitää erityisesti paikkansa sydämen kohdalla. Liika chi aiheuttaa sydämen lyöntirytmin kasvamisen mistä saattaa olla vakavia seurauksia. Elimää rentoutettaessa niiden täytyy voida koko ajan toimia täysin normaalisti.

Luuytimen rentoutus on vaikeinta kaikista, koska sen kanssa eivät aivot ole tottuneet suoraan kommunikoidaan kuten lihasten ja ihon kanssa. Ei voida myöskään käyttää apuna liikettä luuytimen aistimiseen. Tätä vaikeata taitoa kutsutaan chi kungissa luuytimen pesuksi ("marrow washing").

Rentoutuksessa käytetyt asennot.

Ei ole mitään erityistä asentoa, jota rentoutusharjoituksessa tulisi käyttää. Jokaisessa asennossa jokin osa kehosta joutuu olemaan jännittyneenä eikä siten ole mitään asentoa mikä olisi absoluuttisen hyvä.

Asennolla ei siis ole väliä, kunhan vain on mukava ja luonnollinen tunne.

Aloittelijalle suositellaan selällä makaamista. Tällöin ei tarvitse kiinnittää huomiota tasapainoon, painopisteeseen eikä juureen, jolloin mielen säätely helpottuu. Selkälihasten rentoutus tässä asennossa on tietysti vaikeaa.

Seuraavaksi rentoutumista voi kokeilla istuvassa asennossa, mikä on edellistä parempi vartalon ja yläraajojen kannalta.

Suositteluvia proseduureja :

Kuten sanottu, aloittelijalle suosittelemme selällä makaamista.

Rentouta vartalosi muutamalla syvällä hengityksellä.

Keskitä seuraavaksi ajatuksesi kehosi ulkopuolelta sen sisäpuolelle Ylempään Dan Tieniin, missä Shen sijaitsee. Tällöin ulkopuoliset häiritsevät ajatukset alkavat hälvetä ja mielesi pystyy keskittymään kehon tuntemiseen (feel).

Rentouta seuraavaksi mielesi.

Keskittyessäsi mielen rentouttamiseen havaitset, että se on edelleen jännittynyt tai kireä. Se on relaksoitava siirtämällä tietoisuuden kohde pois mielestä. Yksi parhaista menetelmistä on kiinnittää huomio hengitykseen.

Tunne ja aisti Keskimäinen Dan Tien (Solar Pleksus), mikä on Tuli- chin keskus ja sijaintipaikka. Tunne solar pleksuksen fyysinen sijainti ja aisti siellä oleva chi. Siirrettyäsi ajatuksesi solar pleksukseen pystyt tuntemaan mitä Tuli-chille tapahtuu.

Käytä hengitystä jäähdyttämään Tuli-chitä.

Chi kungissa keuhkojen ajatellaan kuuluvan metalli-elementtiin ja sydämen tuli-elementtiin. Metallia pystyy absorboimaan lämpöä ja viilentämään tulta. Halutessasi rentoutua on ensin jäähdytettävä tulta rinnassa ja rentoutettava rinnan alue. Tyyni, tasainen, esteetön, rento ja syvä hengitys mahdollistaa rentouden ulottamisen rinnasta kaikkialle vartaloon. Päästyäsi tähän vaiheeseen olet saattanut päätökseen ensimmäisen rentoutuksen vaiheen.

Käytä mieltäsi kehon ohjaamiseen.

Rentouduttuasi pinnallisesti sinun tulee pyrkiä syvempään rentouden tilaan. Tässä vaiheessa käytät keskittynyttä mieltäsi tunteaksesi rentouden ja levittääksesi sitä syvälle lihaksiin ja jänteisiin. Tässä vaiheessa pystyt avaamaan chi-kanavia rentoimalla kaikki lihaksissa esiintyvät jännitykset, mitkä supistavat kanavia ja rajoittavat chin virtausta. Näin tehdessäsi hengityksesi syvenee ja pulssisi harvenee ja mielesi saavuttaa syvemmän rentouden tilan.

Rentouttaessasi koko kehoa aloita varpaista. Keskitä ajatuksesi vuorotellen jokaiseen varpaaseen ja rentouta ne. Siirrä seuraavaksi ajatuksesi jalkaterään, nilkkaan, pohkeeseen, reiteen ja lantioon. Voit tuntea ikään kuin alaruumis häviäisi ja kelluisit.

Pitäen alaruumiisi rentona siirrä mielesi sormiin ja toista sama proseduri käsien suhteen.: sormista ranteisiin, käsivarsiin, kyynärpäihin, olkavarsiin ja hartioihin.

Keskitä sitten mielesi vatsaan ja siirry sitten ylöspäin rintaan ja kaulaan. Keskity seuraavaksi päähän. Keskity sen jälkeen tuntemaan koko vartaloasi. Päästyäsi näin pitkälle kykenet tuntemaan lihaksesi, jänteesi ja ihosi.

Mitä enemmän harjoittelet, sitä paremmin pystyt keskittymään tiettyihin paikallisiin alueisiin ja rentouttamaan ne. Kun rentoitus alkaa ääreisalueista edellä kuvatulla tavalla, rentoutuvat ja avautuvat samalla myös chi-kanavat. Sen sijaan keskeltä aloitettaessa rentoitus tapahtuu vain yhteen suuntaan.

Suositteluaan harjoittelemaan rentoutusta kahdesti päivässä. Paras aika on 2 tuntia lounaan jälkeen, jolloin Tuli-chi on voimakkaimmillaan Keskimmaisessä Dan Tienissä. Toiseksi paras ajankohta on juuri ennen nukkumaanmenoa. Se antaa rentouttavan unen ja vähentää unien näkemistä.

Sisäelinten rentoitus.

Jotta mielesi voisi ulottua sisäelimiin ja säädellä chin virtausta niihin, täytyy rentouden tilan olla paljon syvempi. Tämä ei onnistu henkilöllä, joka ei tunne rentoutuksen teoriaa eikä ole sitä harjoitellut.

Luuytimen rentoitus.

Tietoinen mieli ei normaalisti tunne luuytimen chitä eikä pysty säätelemään sen virtausta.

Luuytimen valmistaa verisoluja ja tarvitsee jatkuvan chin virtauksen toimintakykynsä säilyttämiseksi. Tähän vaikeaan taitoon perehdytään toisessa julkaisussa: "Muscle/Tendon Changing and Marrow Washing chi Kung".

Lopullinen päämäärä rentoutuksessa on saavuttaa läpinäkyvä aineeton tunne, jolloin chi virtaa esteettömästi ja notkeasti kehon jokaiseen soluun.

Kehoa säädelleessä etsit myös sen juurta, keskipistettä ja tasapainoa. Ensiksi on pyrittävä juurtumaan. Juurtuminen ei koske pelkästään kehoa vaan myöskin asentoa ja liikettä. Jokaiselle asennolle ja liikkeelle on oma juurensa. Esimerkiksi seisossasi kehität juuret jaloistasi maahan, kun taas istuessasi kehität ne lantiostasi.

Jos haluat johtaa chin kämmeniisi, sinun tulee kuvitella, että työntät jotain esinettä eteenpäin pitäen kuitenkin lihakset rentoina. Jotta työntöllä olisi juuri, on kyynärpäät pidettävä alhaalla koska kyynärpäiden levittäminen tekisi työntöstä tehottoman. Tässä tapauksessa kyynärpää on liikkeen ensimmäinen juuri, joka pitää yhdistää vartalon juureen mikä puolestaan on maa. Jotta yhdistäminen olisi tehokas, rinta (hartiat) pitää köyristää ja sinun on nojattava kevyesti eteenpäin. Kun olet juurtunut ja löytänyt keskustan ja tasapainon, asentosi on luonnollinen ja mukava ja Yi on riittävän vahva ohjaamaan työntämistä. Mielen ja ruumiin on oltava lisäksi relaksoituneena.

Relaksoituessasi chi virtaa Dan Tieniin ja Bubbling Wells:eihin jalkateriisi, jolloin voit aloittaa juurtumisen.

Juurruttuasi sinun tulee pitää keskipiste hallinnassasi.

Tämä tarkoittaa sekä mielen että kehon keskipistettä. Mielen keskipisteen ja kehon keskipisteen tulisi olla mahdollisimman lähellä toisiaan, mutta tasapaino voidaan säilyttää, vaikka ne olisivatkin jonkin verran eri paikoissa. Olet kuitenkin sitä stabiilimpi mitä lähempänä ne ovat toisiaan.

Tasapaino on juurtumisen ja keskustan hallussa pitämisen tulos.

KIBADACHI asento (Horse stand).

Kibadachi asento on yleisimmin käytettyjä chi kungin ja taistelutaitojen harrastajien keskuudessa. Taistelutaidon harrastajat käyttävät sitä juurtumisen, keskustan ja tasapainon löytämisen harjoitteluun sekä jalkojen vahvistamiseen.

Muut chi kung harrastajat käyttävät asentoa lähinnä keskustan ja tasapainon hallinnan harjoitteluun. Nämä ovat tärkeitä rennon, luonnollisen ja mukavanolon tunteen saavuttamiseksi.

Kibadachi asennon leveys vaihtelee. Taisteltaessa pitkältä etäisyydeltä on leveämpi asento edullisempi.

Lyhyeltä etäisyydeltä taisteltaessa käytetään kapeampaa asentoa koska leveä on silloin liian vaarallinen.

Kokeilemalla jokainen löytää itselleen mukavimman ja luonnollisimman asennon, jossa on helpointa saavuttaa tasapaino ja rentous.

Harjoiteltaessa kibadachi asentoa tukevasti juurtuminen on helpointa asennossa missä pystyy voimakkaimmin ponnistamaan ylöspäin. Kannattaa kokeilla eri korkuisia asentoja ja valita se korkeus, jolla tuntee pystyvänsä ponnistamaan voimakkaimmin ylöspäin.

Jatkaessasi harjoittelua alkaa vähitellen tuntua siltä, että Yisi johtaa chisi maahan ja juuresi alkaa kasvaa.

Juurtumisessa on imitoitava puuta ja kasvatettava näkymättömät juuret jalkojen alle.

Yi:si on pystyttävä kommunikoimaan maan kanssa, jotta se voisi johtaa chit jalkaterien ulkopuolelle ja kasvattaa juuret. Mitä enemmän harjoittelet sitä syvemmälle juuret kasvavat.

"Bubbling Well"-hermopiste on se portti, jonka kautta chisi kommunikoi maan kanssa.

Taitava taistelija pystyy puolustautumaan myös korkeassa ja kapeassa asennossa. Hänen liikkumatilansa on rajoitettu, mutta jos hänellä on vahva chi, hän pystyy kasvattamaan vahvat juuret. Jos tekniikka on hyvä, hän pystyy taistelemaan tehokkaasti.

Juurtumisen lopullinen päämäärä on tehdä taistelijan asennosta niin vahva kuin vuori, jolloin on erittäin vaikeaa saada hänen tasapainoaan horjutetuksi tai kaataa hänet.

"Jousi ja nuoli"-asento on toinen yleinen taisteluasento. Sitä käytetään liikuttaessa ja kohdistettaessa voimia eteenpäin. Se on kibadachia vaikeampi.

Koska paino ei jakaannu tasaisesti, myöskin mieli on epätasapainoinen. Etujalkaa käytetään tasapainotukseen ja takajalalla saadaan aikaan eteenpäin kohdistuva voima.

Vartalo on pidettävä pystysuorassa, jotta keskipiste ja tasapaino pysyisi hallinnassa. Joskus varatalolla voidaan nojata kevyesti eteenpäin, mutta jotta tasapaino ei horjuisi, mieli on pidettävä alkuperäisessä keskipisteessä.

Paljon käytetty harjoitus on seistä vastustajan kanssa vastakkain jousi ja nuoli asennossa etukädet kiinni toisissaan yrittäen saada vastustajaa pois tasapainosta.

Tämä harjoitus opettaa juurtumaan, kontrolloimaan mentaalista ja fyysistä keskipistettä sekä järkyttämään vastustajan tasapainoa. Asento tulee pitää matalana ja vartalo rentona, jotta vastustaja ei pysty löytämään keskipistettäsi eikä juurtasi.

CHAPTER 9

Regulating the Breath

HENGITYKSEN SÄÄTELY

Vastasyntynyt hengittää alavatsallaan ja sisään hengitys on uloshengitystä pidempi. 30 vuoden iässä hengitys muuttuu keveämmäksi ja tapahtuu vatsan vaiheilla ja sisään- ja uloshengitykset muuttuvat suurin piirtein samanpituisiksi. Tässä vaiheessa henkilö saa vielä riittävästi happea ja pallea liikkuu vielä ylös ja alas hieroen sisäelimiä ja kiihdyttäen chin virtausta riittävästi.

Iän vielä kasvaessa hengitys muuttuu entistä pinnallisemmaksi ja tapahtuu enenevässä määrin rintakehällä. Uloshengitys muuttuu sisäänhengitystä pidemmäksi eikä hapensaanti ole riittävä. Henkilö alkaa menettää muistiaan, ajattelukykyään ja mielen kirkkautta. Koska chi ei enää virtaa esteettömästi, sisäelimet alkavat degeneroitua.

Chi kung harjoittelussa hengityksen säätely on olennaisen tärkeää. Hengitys on saatava tapahtumaan taas alavatsalla, jotta riittävän hapen saanti varmistuisi.

Eri hengitysmenetelmillä on mahdollista saavuttaa erilaisia tavoitteita.

Ensi vaiheessa tarkoituksena on saada hengitys rauhalliseksi ja esteettömäksi. Jotta tämä kävisi päinsä, on ensin opittava säätelämään mieltä siten, että tunteet eivät enää vaikuta hengitykseen. Kun tähän päästään, on mahdollista ohjailla mieltä taas entistä syvällisemmin. Kun tätä on riittävästi harjoiteltu, hengitys muuttuu täyteläisemmäksi, mieli kirkastuu ja sydämen lyöntirytmihidastuu. Seuraavassa vaiheessa saadaan hengitys syväksi, vaivattomaksi, pitkäksi ja pehmeäksi.

Hengitystä voidaan käyttää myös Yi:n säätelyyn.

Yi ja hengitys ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Syvä ja rauhallinen hengitys rentouttaa, pitää mielen selvänä ja täyttää keuhkot runsaalla ilmalla siten, että aivot ja koko keho saavat riittävästi happea. Se myös mahdollistaa pallean ylös- alas liikkeen mikä hieroo ja stimuloi sisäelimiä. Tästä syystä syvää hengitystä sanotaan "sisäelinten harjoittamiseksi".

Hengityksen säätely ei ainoastaan johda mieltä syvempään ja rauhallisempaan mietiskelyn tilaan, vaan on samalla avain chin johtamiseksi kehon etäisalueille ja iholle. Chin johtaminen jäseniin parantaa lihasten tehokkuutta korkeammalle tasolle, mitä tarvitaan taistelutaidoissa. Kun chitä saadaan johdetuksi iholle asti, se laajentaa ja vahvistaa "Guardian chi"-kilpeä, mikä suojaa ulkoisilta tautien aiheuttajilta.

Chi kungissa käytetään ainakin 13 hengityksen säätelymenetelmää, joista tässä käsitellään vain kolmea alkeellisinta:

- luonnollinen hengitys
- rinnalla hengitys ja
- alavatsalla hengitys.

LUONNOLLINEN HENGITYS

Paras tie syvällisempien hengitysmenetelmien hallintaan on aloittaa harjoittelemalla säätelmään luonnollista hengitystään eli sitä hengitystä, jota normaalisti käyttää.

Luonnolliseen hengitykseen vaikuttavat jatkuvasti tunteet ja ajatukset. Esimerkiksi surullisena tai masentuneessa mielen tilassa hengitys on hidasta ja kiihtyneessä mielentilassa se on puolestaan nopeata. Tunteet vaikuttavat myöskin sisään- ja uloshengityksen pituuteen.

Luonnollisen hengityksen säätelyllä tarkoitetaan sitä, että keskitetään mieli ymmärtämään omaa luonnollista tapaa hengittää, tuntemaan oman hengitystapansa ja lopulta ohjaamaan hengitystään rennommalle ja vaivattommalle tasolle.

Luonnollisen hengityksen säätelmiseksi on ensin oltava mahdollisimman luonnollisesti ja mukavasti ja mieli on vapautettava emotionaalisista häiriötekijöistä.

Sitten on opeteltava tuntemaan eli aistimaan hengityksessä käytetyt lihakset. Lopuksi mieli saattaa nämä lihakset entistä rennompaan tilaan, jolloin pystyt tuntemaan tai aistimaan chin virtauksen.

Asento voi olla mikä tahansa kunhan se tuntuu luonnolliselta ja mukavalta. Hengitä nenän kautta. Älä yritä aktiivisesti kontrolloida hengitystä vaan kiinnitä siihen huomiosi ja yritä tuntea eli aistia se. Päämääränä on saada luonnollinen hengitys

- rauhalliseksi
- hillityksi (slender)
- syväksi
- jatkuvaksi
- yhtenäiseksi

Jonkin ajan jälkeen on mahdollista säädellä hengitystään ilman tietoista ponnistelua.

Arvokkainta tässä harjoittelussa on hengityksen säätelytekniikassa saatu kokemus.

RINTAKEHÄLLÄ HENGITTÄMINEN

Tämä hengitystapa on yleinen esim. ulkoisen taistelutekniikan, painonnoston ja syvänmeren sukelluksen harrastajilla. Se suurentaa keuhkojen kapasiteettia ja parantaa hengityksen pidätyskykyä.

Tässä hengitystavassa on mieli ja rintakehän lihakset pidettävä rentoina. Uloshengityksen yhteydessä chitä johdetaan jäseniin.

Ulkoisen chi kungin harrastajat siirtyvät yleensä 30 ikävuoden ylitettyään yhä syvemmällä alavatsalla suoritettuun hengitykseen. Sisäisen taistelutaidon harrastajat eivät katso keuhkokapasiteetin lisäämistä niin tärkeäksi kuin ulkoisen taistelutaidon harrastajat, mutta harjoittelevat sitä kuitenkin silloin-tällöin.

NORMAALI ALAVATSALLA HENGITYS

Alavatsalla (Dan Tien-) hengitys on avain Nei Dan chi kung harjoitteluun. Siinä esiintyy kahdenlaista hengitystapaa:

1. Normaali ja
2. Käänteinen

Rintakehällä hengittämisharjoittelun jälkeen chi kung-aloittelijan seuraava vaihe on yleensä harjoitella normaalia alavatsalla hengitystä. Se on syvän hengityksen harjoittelua, jossa hitaat syvät hengitykset näyttävät menevän alas Dan Tieniin asti.

Mielen on oltava rento ja keskittynyt. Tätä kutsutaan "takaisin lapsuuteen"-hengitykseksi, koska se on syvää, pehmeää ja luonnollista kuten lapsella ja ensimmäinen askel chi kung-harjoittelussa.

Keuhkot laajenevat ja supistuvat pallean ja alavatsan lihasten voimalla eikä rintalihasten. Tämän hengitystavan etuja ovat:

- sisäelinten hieronta
- vahvistaa alavatsaan lihaksia
- vahvistaa chin virtaa munuaisista Alempaan Dan Tieniin
- Vahvistaa "vesi-chitä"

Alavatsan lihasten kontrolloimiseksi käytetään Yi:tä.

Sisäänhengityksen yhteydessä laajennetaan tarkoituksella alavatsan aluetta ja uloshengityksen yhteydessä supistetaan.

Kymmenen minuutin harjoittelulla kolmasti päivässä kuukauden ajan pitäisi oppia uudelleen tämä alavatsalla hengitys, jota jo lapsena jokainen tekee.

Erittäin tärkeää on, ettei hengitystä saa pidättää.

Käänteinen alavatsahengitys.

Koska siinä myös alavatsa liikkuu, siitä seuraa samoja etuja kuin normaalista alavatsahengityksestäkin.

Käänteisessä menetelmässä kuitenkin alavatsaa vedetään sisään sisäänhengityksen yhteydessä ja vastaavasti työnnetään uloshengityksen aikana ulospäin.

Näin tapahtuu esimerkiksi puhaltaessasi ilmapalloa täyteen.

Samalla tavoin, työntäessäsi esim. raskasta autoa pyrit hengittämään ulos. Tällöin havaitset alavatsasi jälleen laajenevan.

Vastakkaisen hengityksen on havaittu olevan hyvä keino chin johtamiseksi kehon äärialueille luonnollisemmin ja helpommin kuin normaalilla alavatsahengityksellä.

Käänteisellä alavatsahengityksellä on myös haittapuolia. Ensin suositellaankin opeteltavaksi normaalia alavatsahengitystä ja käänteistä vasta kun normaali hallitaan hyvin.

Muita, vaikeampia hengitysmenetelmiä, joita ei nyt tarkemmin käsitellä ovat esim.:

- Hengityksen pidätys-hengitys
- Täydellinen sisään- ja uloshengitys-hengitys
- Keho-hengitys (ihohengitys)
- Kämmen ja jalkapohjahengitys
- Lankahengitys
- Horroshengitys
- Shen-hengitys
- Alkiohengitys

Olellaisia seikkoja normaalihengityksen ohjauksessa.

Aloittelevan chi kung-harrastajan tulee aloittaa normaalin hengityksen säätelyllä eikä kiinnittää huomiotaan muihin hengitystekniikoihin. Tämä johtaa vähitellen chi-hengitykseen.

Aloittelevan harrastajan on hyvä muistaa seuraavat 8 avainsanaa:

1. Rauhallisuus ja hiljaisuus

- Hengityksen tulee olla rauhallista ja äänetöntä.

2. Hillitty (Slender)

- Hengityksen tulee olla sujuva, luonnollinen ja hillitty.

3. Syvä

- Hengitä syvään vetämällä ilma alavatsaan liikuttamalla palleaa alas laajentamatta rintakehää. Älä hengitä maksimaalisesti vaan 70 - 80%:lla maksimikapasiteetista, jotta keuhkot pysyisivät rentoina. (Koe: Jos hengität sisään vain 80%:n kapasiteetilla pystyt pidättämään hengitystäsi pidempään kuin jos hengität sisään täydellä kapasiteetilla. Edellisessä tapauksessa keuhkot, niitä ympäröivät lihakset ja mielesi voivat olla rentoutuneina, mikä vähentää huomattavasti hapen tarvetta).

4. Pitkä

- Hengityksen tulee olla pitkää. Tämä ei kuitenkaan tarkoita hengityksen pidättämistä. Jotta hengitys voisi olla pitkää, pitää keuhkojen olla rentoina samoin kuin meditatiivinen mielesikin. Tällöin sydämesi lyöntitiheys pienenee ja tarvitset vähemmän happea.

5. Jatkuva

- Hengityksen pitää olla jatkuvaa. Jos pysäytät hengityksen tai pidätät hengitystä kehoon syntyy jännitystä, jonka jatkuva hengitys poistaa.

6. Yhtenäisyys

- Tunteet vaikuttavat hengitykseen. Yhtenäiseen hengitykseen pääsemiseksi on emotionaalista mieltä säädeltävä.

7. Hidas

- Mieli tulee rauhoittaa ja antaa hengitykselle aikaa. Se tulee suorittaa kiirehtimättä, vaivattomasti ja luonnollisesti.

8. Pehmeä

- Hengityksen tulee olla helppoa ja pehmeää. Pehmeä hengitys rentouttaa ja johdattaa syvempään meditatiiviseen mielentilaan.

HENGITYKSEN SÄÄTELYN KUUSI ASTETTA

Chi kungissa käytetään yleisesti kuutta sanaa hengityksen säätelystä puhuttaessa.

Ne edustavat kuutta harjoittelun vaihetta.

1. Laske

- Laske hengitykset

- Laskeminen on ensimmäinen ja perustavaa laatua oleva tapa säädellä hengitystä. Rauhoita ensin mielesi ja hengitä noudattaen edellä esitettyjä kahdeksaa avainsanaa. Laske hitaasti esimerkiksi yhdestä kymmeneen ja kymmenestä yhteen. Voit myös laskea vain ulos tai sisäänhengitykset. Laskeminen estää kiinnittämästä liikaa huomiota hengitykseen, jolloin mieli jännittyy.

2. Seuraa

- Pystyessäsi säätämään hengitystäsi laskentamenetelmällä siirry tähän menetelmään. Ole tietoinen hengityksestäsi ja seuraa sisään- ja uloshengitystä. Kun osaat tehdä tämän ilman jännitystä mielesi ja hengityksesi yhtyvät yhdeksi ja samaksi. Kun mielesi kykenee seuraamaan hengitystä se siirtyy syvempään meditatiiviseen tilaan ja hengitys hidastuu entisestään.

3. Lopeta.

- Tämä tarkoittaa sitä, että lopetat ajattelemasta hengitystä. Vaikkakin aloitat säätelemällä tietoisesti hengitystäsi, on päästävä pisteeseen jolloin säätely tapahtuu automaattisesti eikä sitä enää tarvitse ajatella. Tämä on todellista säätelyä. Ei kuulu ääntä, hengitys on esteetöntä, kiireetöntä ja

luistavaa.

4. Katso ja kuuntele

- Tämä tarkoittaa hengityksen tuntemista, aistimista ja sisäistä näkemistä. mielen avulla. Kun pystyt säätelemään hengitystä säätelemättä sitä, mielesi on vapaa keskittymään chin virtauksen seurantaan ja voit johtaa sitä minne haluat ja tunnet kehosi transparentiksi.

5. Palauta

Tämä tarkoittaa hengityksen palauttamista luonnolliseen tilaan. Se merkitsee sitä, että tässä vaiheessa on saavutettu tila, jossa hengitystä säädellään alitajuisesti. Et ole pelkästään palauttanut hengitystäsi luonnolliseen hengitystapaan, vaan olet saavuttanut tason, jolla hengitys yhdistyy mieleen ja niistä tulee yksi. Hengitys heijastuu mieleen ja kääntäen. Hengityksen säätely tapahtuu automaattisesti, eikä siihen tarvitse tietoisesti kiinnittää huomiota ja mieli säätelee itseään.

Mielesi on nyt vapaa siirtymään syvempään meditatiiviseen tilaan. Voit nähdä asioiden ja tapahtumien pinnan alle ja ymmärrät niiden todellisen luonteen. Ensi askel tähän suuntaan on itsensä ymmärtäminen. Sinun on käsitettävä elämän tarkoitus. Hengitys on merkki elämästä ja erottava rajaviiva Yin:in ja Yang:in välillä. Kun

ymmärrät hengitystäsi ymmärrät myös elämäsi. Tämä tarkoittaa sitä, että siirryt Yin ja Yang ääripäistä keskustaan, missä sijaitsevat kaikki olemassaolon asteet ja vivahteet. Kun mielesi pysyy tässä keskustassa, pystyt arvioimaan neutraalisti ja näkemään selvästi. Yin ja Yang-navat palaavat takaisin lähtökohtaansa.

Luonnollinen hengitys pitää mielesi kirkkaana ja voit katsoa itseäsi ja etsiä todellista minääsi. Tälle asteelle päästyäsi pystyt säätelemään fyysistä kehoasi ja voit keskittyä henkisiin asioihin.

6. Puhdas

Puhdas tarkoittaa samaa kuin säädely. Tässä menetelmässä käytetään luonnollista hengitystä ajatusten kontrolloimiseen, joskin tämä tarkoittaa myös sitä, että hengityksestä ja mielestä tulee yksi ja mieltä säädellään.

Ymmärtäessäsi todellista minääsi ja asioiden pinnantakaisen todellisen luonteen voit käyttää tätä hengitystä mielesi ohjaamiseksi sellaiseen tilaan, jossa olet vapaa tunteista. Vain näin voi päästä hengen viljelyssä korkeammille tasoille. Tämä tunteellisen mielen puhdistusprosessi on lopullinen uskonnollisen chi kungin aste.

CHAPTER 10

Regulating the Emotional Mind

EMOTIONAALISEN MIELEN SÄÄTELY

Aloiteltaessa chi kung harjoittelua suurin vaikeus on ajattelun lopettaminen.

Lopullisena päämääränä mielelle on "ajatukseton ajatus". Mielesi ei ajattele mennyttä, nykyhetkeä eikä tulevaisuutta. Tällöin olet riippumaton niiden ajatusten vaikutuksista. Mielesi voi olla rauhallinen ja seesteinen ja saavutat rauhan. Vain ajatuksettoman ajatuksen tilassa on mahdollista pysyä relaksoituna ja kyetä tuntemaan rauhallisesti ja tarkasti.

Mielen säätely on toinen avain onnistumiseen chi kungissa

Yi ja Hsin, viisas/järki-mieli ja emotionaalinen tunne-mieli, yhteenveto niiden eroavaisuuksista:

Yi on järki-mieli, mikä on yhteydessä viisauteen ja oikeaan arviointiin. Yi on generoitu selkeästä ajattelusta. Se on rauhallinen ja selvä.

Hsin on mieli joka ilmaisee tuntemuksesi, tunteesi ja halusi. Se voi olla kiihtynyt, energetisoitu tai hämmentynyt. Yi:in ja Hsin:in yhteistyö ilmentää sisäistä inhimillisyyttäsi ja persoonallisuuttasi.

Yi on "vesi-mieli", jota ravitsee Yuan Jiengistä generoitu vesi-chi (eli "alkuperäinen chi").

Hsin on "tuli-mieli", jota ravitsee ruoasta ja ilmasta generoitu tuli-chi.

Chi kung harjoittelussa mielen säätely tarkoittaa, että käytetään Yi:tä Hsin:in säätelyyn.

"Jahtaa apinaa ja ota kiinni hevonen".

Apina edustaa Hsin:iä ja hevonen Yi:tä.

Emotionaalinen mieli (Hsin) on kuin apina mikä juoksee koko ajan ympäriinsä. Se on laitettava liekaan ja sitä on koulutettava. Vaikka se pysyykin emotionaalisena ja kiihtyy helposti se on kuitenkin nyt valvonnassasi.

Yi on kuin hevonen mikä on vahva ja hyvin hyödyllinen, mutta mikä pitää kuitenkin kouluttaa ja valjastaa ennen kuin sitä voidaan käyttää. Kun hevonen on kesytetty ja koulutettu se voi olla hillitty, tasapainoinen ja rauhallinen.

Chi kungin harrastajan on ensin opeteltava olemaan emotionaalisesti rauhallinen. Silloin pystyt näkemään mitä haluat ja saattamaan mielesi tasapainoiseen tilaan.

Yi ja Hsin generoivat ideoita, joista useimmat kestävät vain lyhyen hetken eivätkä jää tietoisuuteesi. Toiset niistä kuitenkin jäävät aivoihisi ja vaikuttavat ajatteluusi. Tällöin Hsinin tai Yinin generoima idea on kypsynyt ja siitä on tullut ajatus ("thought"). Ajatus jää vaikuttamaan ajatteluusi ja päätöksentekooosi ja useinkin häiritsemään tunteitasi.. Tätä kypsynyttä ajatusta kutsutaan kiinan kielisellä sanalla " Niann"

"Hsin Niann" on emotionaalisen mielen generoima kypsynyt ajatus ja

"Yi Niann" on järkevän mielen generoima kypsynyt ajatus.'

Yi Niann ajatukset ovat yleensä rauhallisia ja viisaita eivätkä häiritse tunteita eivätkä mielentilaa.

Usein Yin generoiman ajatus joutuu Hsinin valtaan. Esim.

Yi sanoo, että sinun tulisi nousta ylös klo 06:00 tekemään chi kung harjoituksesi.

Aamun tullen emotionaalinen Hsin (laiskuus) on kuitenkin valloittanut ajatuksen ja päätät mennä takaisin nukkumaan. Ylösnoustuasi saatat tuntea syyllisyyttä ja itsesääliä. Jos tämä tunne säilyy niin se on "Hsin Niann" (Hsinin generoima kypsynyt ajatus).

"Hsin Niann" on "tuli-ajatus"

ja

"Yi Niann" on "vesi-ajatus"

Chi kungissa Hsin Niann - ajatukset häiritsevät ja hidastavat kehittymistä.

Hsinin säätelyllä tarkoitetaan sitä, että vähennetään menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen liittyviä Hsinin generoimia ideoita ja kypsyneitä ajatuksia. Jotta tällaisten ideoiden ja ajatusten kehittyminen voitaisiin estää, on löydettävä Hsinin ja Niannin alkuperä.

Buddhalaiset uskovat emotionaalisten tunteiden generoimisen liittyvän seitsemään tunteeseen ja kuuteen sensoriseen mielihyvään (aisti-iloon).

Nämä seitsemän tunnetta ovat: onnellisuus, pelko, suru, ilo, rakkaus, viha ja halu.

Kuutta aisti-iloa puolestaan tuottavat: silmät, korvat, nenä, kieli, keho ja mieli.

Buddhalaiset uskovat että kaikki inhimillinen kärsimys on peräisin näistä juurista.

Ollakseen emotionaalisesti neutraali on kasvatettava Hsiniä ja päästävä eroon näistä juurista. He pyrkivät "neljän tyhjyyden" tilaan, mikä tarkoittaa sitä, että neljä elementtiä (maa, vesi, tuli ja ilma) ovat poissa mielestä, joka on tällöin vapaa maallisilta houkutuksista.

Jotta saavuttaisi tämän päämäärän on ensimmäinen vaihe "Guan Hsin" (Tutki eli katso Hsin:iäsi). Ts. ensiksi on tutkittava ja ymmärrettävä itseään. Kaikki huomio on ensiksi tuotava pois ulkomaailmasta ja keskitettävä omaan sisäiseen maailmaan. Tätä harjoittelua kutsutaan nimellä "Nei Shyh Kung Fu" ("sisäisen tarkastelun kung fu").

Löydettyäsi emotionaalisten häiriöiden juuret voit ryhtyä säätelemään Hsiniä.

Normaali chi kungin harrastaja ei halua päästä kokonaan eroon Hsin:istä vaan toivoo kykenevänsä ohjaamaan sitä Yi:llään. Tämän harjoittelun tuloksena hän kykenee tarvittaessa neutraloimaan mielensä ja saavuttamaan harmonisen ja rauhallisen elämän.

Vain jos on saavuttanut todellisen rauhallisuuden tilan kykenee relaksoitumaan syvälle luuytimeen ja sisäelimiin asti. Tällöin mieli on riittävän selvä havaitakseen chin virtauksen ja kommunikoidaan sen ja sisäelinten kanssa. Lopulta Yi kykenee säätelemään chitä ja saattamaan sen tasapainotilaan.

Vaikka teoria tuntuu yksinkertaiselta Hsinin säätely käytännössä ei ole helppoa.

Vuosituhansien kuluessa mietiskelijät ovat kehittäneet siihen useita menetelmiä, joista seuraavassa kuvaillaan joitakin.

AJATUSTEN PYSÄYTYSMENETELMIÄ

Lopullisena päämääränä on "ajatuksettoman ajatuksen " tila. Ts. on harjoiteltava niin kauan, ettei tarvitse tietoisesti säädellä ajatuksiaan vaan se tapahtuu automaattisesti.

1. "Pysähdy ja tutki"- menetelmä

Tämä tarkoittaa sitä, että kun Yi kontrolloi Hsiniä keskitytään seuraamaan ideoiden syntymistä ja pysäytetään ne heti eikä anneta niiden kehittyä. Kun yksi ajatus on pysäytetty usein syntyy välittömästi uusi ajatus. Kun se on pysäytetty putkahtaa taas uusi ikään kuin tällä kierteellä ei olisi loppua. Tämän negatiivisen kierteen pysäyttämiseksi on odotettava kunnes mieli on kirkas ja rauhallinen ja saatettava sinne Yi ennen kuin Hsin ehtii generoida sinne uusia ajatuksia. Tässä neutraalissa mielentilassa uusien ajatusten generointi estyy.

Uusien ajatusten syntymisen pysäytys tapahtuu yleensä kolmessa vaiheessa:

A) Sido alkupisteeseen ja pysäytä

Tämä vastaa apinan sitomista liekaan.

Yi keskitetään yhteen pisteeseen. Yleisin käytetty piste on nenä, johon huomio keskitetään samalla, kun keskitytään hengittämiseen. Vähitellen uusien ajatusten syntymisen pitäisi loppua.

Toinen yleinen paikka on Alempi Dan Tien. Yi keskitetään tähän pisteeseen ja pyritään tuntemaan ja aistimaan chin kehittyminen ja virtaaminen. Vähitellen Hsin ja Yiann hiljenevät.

B) Rajoita Hsiniä ja pysäytä

Tämä vastaa apinan kesyttämistä.

Kun Hsin ja Niann pystytään kiinnittämään yhteen pisteeseen on Hsinin estettävä generoimasta uusia ajatuksia. Tämän tekemiseksi on ensin ymmärrettävä miksi Hsin edelleen generoi häiritseviä ajatuksia.

C) Tajua todellisuus ja pysäytä

Tässä vaiheessa analysoidaan kuinka Hsin ja Niann jatkuvasti generoidaan (?) vain rauhoituttuaan Hsin voi ymmärtää todellisuuden luonteen. Lopulta uudet Hsin:in häiriöt pysähtyvät ja Yi pystyy johtamaan niitä vaivattomasti.

On myöskin kolme tapaa tarkastella ja tutkia ajatuksia:

A) Tyhjä katse

Käyttäessäsi tyhjää katsetta tutkit universumia. Havaitset että kaikki tapahtumat ovat loppujen lopuksi tyhjiä. Kokemuksesi ovat turhia, kuviteltuja ja antavat sinulle ainoastaan virheellisen tunteen joka on vain hetkellinen verrattuna maailmankaikkeuden olemassaoloon.

B) Väärä katse

Joutuessasi pahaan tilanteeseen katso menneisyyteen, kuinka tähän tilanteeseen on tultu ja tulevaisuuteen kuinka se vähitellen selviää. Tässä menetelmässä katsot mennyttä ja tulevaa, eli "väärää" asioita jotta et joutuisi kiihtyneeseen mielentilaan ja pystyisit kontrolloimaan Hsin:iäsi.

C) Keskitetty katse

Kahden edellisen katseen avulla olet nähnyt läpi kaikkien emotionaalisten tunteiden ja halujen ja ymmärrät, että ne ovat vain tilapäisiä. Koska elämäsi on lyhyt ei pitäisi antaa tyhjien tunteiden häiritä itseään vaan tulee katsoa vain tätä hetkeä (?) jolloin mielesi tulee keskittyneeksi ja neutraaliksi.

2. Säilytä ja Ajattele- menetelmä

Pidä mielessäsi kuvaa tai ajatusta esimerkiksi kuuta ja anna sen täysin vallata huomiosi. Tällöin mielesi rauhoittuu ja voit säädellä mieltäsi. Kristityt voivat meditoida Kristuksen kuvalla johdattaakseen mielensä rauhalliseen tilaan pystyäkseen lopulta säätelemään mieltään.

3. Yhden kohdan henkinen valaistuminen-menetelmä

Tässä tekniikassa kiinnitetään huomio korkeimmalle, kaikista jalostuneimmalle Shen:in tasolle ja se keskitetään Ylempään Dan Tieniin. Tätä tehdessäsi ajatuksillasi on kohde. Tämä efortti säätelee Hsin:iäsi ja suuntaa Hsin:in rauhalliseen tilaan.

4. Purista sormet yhteen-menetelmä (Large hand stamp)

Tämä on laajimmin käytetty meditaatiotekniikka Tiibetin chi kung-piireissä.

Siinä joko saman käden tai eri käsien sormet painetaan yhteen tietyllä tavalla tai lukitaan keskenään. Mieli kiinnitetään puristuskohtaan ja samalla keskittynyt mieli johtaa Shenin korkeampaan tilaan. Kun Shen korotetaan, Yi tulee vahvemmaksi ja kontrolloi Hsiniä. Usein generoidaan ääni tai huuto Shen:in herättämiseksi ja kohottamiseksi ja häiritsevien ajatusten syntymisen pysäyttämiseksi.

Toinen tapa on keskittää Shen sen sijaan että sitä kohotettaisiin. Kun Shen on keskitetty niin myös Yi on keskitetty ja Hsin on kontrolloidussa tilassa.

Yi ja chi

Kun Hsin on ohjauksessa mielesi on rauhallinen ja seesteinen ja Yi pystyy ohjaamaan ja säätelemään chi:tä.

Jotta chi:tä olisi mahdollista säädellä tehokkaasti Yi:tä on ensin harjoitettava.

Ensimmäinen askel on ymmärtää kuinka Yi kommunikoi chi:n kanssa.

Kommunikoinnilla tarkoitetaan tässä tuntemista, aistimista ja vaikuttamista. On kyettävä tuntemaan ja aistimaan chi:n virtaus ja kuinka vahva ja sujuva ja esteetön se on. Yin on "kuunneltava" chi:tä ja ymmärrettävä sitä.

Kun haluat tehdä jotain chi:n avulla Yi:n on ensin generoitava idea tai visualisoitava se mitä chi:n on tehtävä. On tiedettävä missä kunnossa ja missä paikassa chi parhaillaan ja luotava idea tai mielikuva siitä minne sen pitäisi mennä.

Chitä ei voida työntää jonnekin vaan sitä pitää johtaa tai ohjata kuten vettä. Tällöin chi virtaa sujuvasti ja esteettömästi. Jos chi:tä työnnetään se pursuaa yli ja menee vääriä reittejä pitkin. Koska chi menee sinne missä Yi on voi chi:tä johtaa yksinkertaisesti sijoittamalla Yi sinne minne chi:n halutaan virtaavan. Jos Yi on heikko/vahva niin chi on heikko/vahva.

Yi ei voi olla chi. Tässä tapauksessa chi jumittuu paikalleen.

Mielen pitää aina kulkea kehon edellä. Jos mielesi pysyy kehosi sisällä et pysty liikkumaan.

Yi ja viisi elintä

Eräs lopullisista chi kungin harjoittelun päämääristä on säädellä chi:tä viidessä Yin - elimessä: keuhkot, sydän, munuaiset, maksa ja perna.

Näitä chi kung yhteisössä pidetään kaikista tärkeimpinä eliminä mitkä vaikuttavat suoraan terveydentilaan.

Jos haluaa pysyä terveenä ja hidastaa kehon degeneroitumista on säädeltävä chi:tä näissä viidessä elimessä siten että elimet eivät ole liian yin eikä liian yang pitoisia.

Tämän päämäärän saavuttamiseksi on Yi:n pystyttävä aistimaan näiden viiden elimen tila. Jotta tämä kävisi päinsä on pystyttävä relaksoitumaan syvälle sisäelimiin asti ja Yi täytyy johtaa syvään sensitiiviseen tilaan meditaation avulla. Voit jopa aistia eri sisäelimiin liittyvät värät.

Toinen menetelmä viiden sisäelimen säätelyä varten on käyttää viiden elementin periaatetta. Kukin viidestä elementistä liittyy yhteen sisäelimeen seuraavasti:

Metalli - keuhkot

Tuli - sydän

Vesi - munuaiset

Puu - maksa

Maa - perna

Tapa jolla sisäelimet suhtautuvat toisiinsa on samanlainen kuin se tapa jolla vastaavat elementit suhtautuvat toisiinsa.

Esim. metallia (keuhkoja) voidaan käyttää tulen (sydämen) viilentämiseen koska metalli voi sitoa paljon tulen lämpöenergiaa.

Kun pääset ajatuksettoman ajatuksen tilaan sijoita Yi Dan Tieniin. johda sitten chi minne haluat ja lopuksi taas takaisin Dan Tieniin. Kun Yi on Dan Tienissä chi:llä on juuri. Kun säilytät tämän juuren chi on vahva ja täyteläinen ja virtaa sinne minne haluat sen virtaavan.

Hsin , Yi ja Shen

Jotta mieltä (Hsin ja Yi) voisi säädellä tehokkaasti on tiedettävä Hsin:in, Yi:nin ja Shen:in väliset suhteet. Ne ovat vuorovaikutussuhteessa eikä niitä voida erottaa. chi kung harjoittelussa Yi on olemuksesi lähtökohta ja valvontatorni ja Hsin on Shen:in energian lähde.

Shen:in kohottamiseksi Yi:n on ensin generoitava ajatus Shen:in kohottamisesta. Tämän idean perusteella Hsin kohottaa Shenin korkeammalle energiatasolle Yi:n valvonnassa.

Esimerkkinä:

Yleinen tapa kohottaa Shen korkeammalle energiatasolle on kuvitella Ylemmän Dan Tienin olevan tulessa. Sen jälkeen käytetään Yi:tä Fokusoimaan tulen leviäminen Ylemmässä Dan Tienissä yhteen pieneen pisteeseen. Tällöin Shen on kohotettu Hsin:in avulla mutta Yi:n täydessä valvonnassa.

Vaikka Hsin kykenee kohottamaan Shen:in se voi myös tehdä sinut kiihtyneeksi mikä johdattaa Shen:in pois normaalista sijaintipaikastaan Ylemmässä Dan Tienissä.

Jos esimerkiksi kuulet yllättävän uutisen se voi kiihdyttää sinut ja kohottaa Shen:nin korkeammalle energiatasolle, jolloin Yi tavallisesti menettää kontrollin Hsin:iin nähden ja menetät rauhallisuutesi ja selvän arviointikykyäsi.

Chi kung harjoittelussa päämääränä on Shen:in kohottaminen mahdollisimman korkealle energiatasolle siten että se kuitenkin on vielä Yi:n valvonnassa normaalissa sijaintipaikassaan.

Monet chi kung harrastajat uskovat että päästyään korkealle tasolle taidoissaan ja pystyessään täysin säätämään Hsin:iä heidän tulisi pystyä kohottamaan Shen korkeammalle energiatasolle yksinomaan Yi:n avulla käyttämättä Hsin:iä.

Havaitsemme, että säädeltäessä Hsin:iä ja Yi:tä säädellään samalla myös Shen:iä.

Yi:n käyttö Shenin säätelyyn tapahtuu monivaiheisen prosessin kautta:

- 1) Shenin säilyttäminen ja suojaaminen
- 2) Shenin vahvistaminen ja kiinteyttäminen
- 3) Shenin stabilointi ja rauhoittaminen
- 4) Shenin tiivistäminen ja keskittäminen
- 5) Shenin ravitseminen, nostaminen tai hoitaminen
- 6) Shenin puhdistaminen, kouluttaminen ja saattaminen kurinalaiseksi

CHAPTER 11

Regulating the Essence

JIENGIN (ESSENCE) SÄÄTELY

Juurista Jieng, Chi ja Shen, Jieng (Essence) on luultavasti tärkein elementti tuloksekkaaseen chi kung harjoitteluun pääsemiseksi. Jiengin säätelyllä tarkoitetaan sen säilyttämistä ja muuttamista chi:ksi niin ettei sitä mene hukkaan.

On opittava kuinka Jieng saadaan pysymään munuaisissa, mikä on sen oikea sijaintipaikka, munuaisia vahvistamalla. On opittava säilyttämään Jieng välttämällä sen väärinkäyttöä ja opettelemalla sen muuttamista chi:ksi mahdollisimman tehokkaasti.

Vesi-Jieng on chi kungin harrastajalle paljon tärkeämpää kuin Tuli-Jieng. Tuli-Jiengiä on helppo vähentää nauttimalla korkeatasoista ravintoa ja hengittämällä hyvälaatuista ilmaa.

Kun chi kungin yhteydessä puhutaan Jiengistä tarkoitetaan tavallisesti Vesi Jiengiä mikä on peritty vanhemmilta ja on tärkeämpää kuin Tuli-Jieng. Vesi-jiengin säätely on huomattavasti vaikeampaa kuin Tuli-Jiengin säätely.

Kiinalainen lääketiede kutsuu munuaisiksi kahta kehon elinparia: varsinaisia munuaisia (sisäisiä munuaisia) ja kiveksiä/munasarjoja. kiveksiä kutsutaan myös ulkoisiksi munuaisiksi. Alkuperäisen Jiengin uskotaan syntyvän jälkeen pysyvän varsinaisissa munuaisissa, jotka ovat kuitenkin läheisessä suhteessa ulkoisiin

munuaisiin. Kun alkuperäistä Jiengiä muutetaan alkuperäiseksi chi:ksi varsinaisissa munuaisissa osa siitä käytetään ravitsemaan ulkoisia munuaisia ja elähdyttämään seksuaalisen Jiengin ja hormonien tuotantoa. Jos munuaiset ovat heikossa kunnossa eikä alkuperäistä chi:tä pystytä tehokkaasti generoimaan silloin myös hormonien generointi kiveksissä vähentyy.

Jalkojen neljää chi-säiliötä täydennetään sillä chillä mikä on generoitu seksuaalisesta Jiengistä. Osa tästä chistä johtuu Thrusting - säiliön (Chong-Mei) ja selkäytimen kautta aivoihin ja ravitsee niitä. Vanhetessaan ihmiset usein menettävät muistiaan ja heidän jalkansa käyvät heikoksi. Tämä johtuu siitä että seksuaalista Jiengiä on liian vähän jotta chi:tä voitaisiin johtaa riittävästi aivoihin ja jalkojen neljään chi-säilöön.

Tästä syystä luuytimen-pesu-chi kungin tärkein tehtävä on seksuaalisen essencin tuotannon lisääminen ja sen tehokas muuttaminen chiksi.

Alkuperäisen essencin (jieng) säätelämiseksi on ensin vahvistettava ja kiinteytettävä munuaisia, jotta ne pysyisivät terveinä. Kaikki tähän kehitetyt menetelmät perustuvat siihen että pidetään chi-taso munuaisissa oikeana. Tämän tekemiseksi on tiedettävä miten sää, ruoka ja tunteet vaikuttavat munuaisiin.

1. Munuaiset ja sää:

Munuaiset ovat yin - elin. Kylmällä säällä eritoten talvella ilma on myös yin ja munuaisten chi-taso alenee helposti. Tämän tapahtuessa chin virtaus käy hitaaksi ja selkä (varsinkin alaselkä) käy araksi ja särkeväksi. Munuaisaluetta suojataan parhaiten pitämällä vyötärön ympärillä lämmintä vaatetta.

Sen lisäksi tulisi oppia hieromalla parantamaan chin virtausta munuaisten alueella ja käyttämään käsien chitä munuaisten ravitsemiseksi.

Seuraavassa kuvaillaan niitä hierontatekniikoita, joita chi kungissa yleisesti käytetään:

A. Munuaisten suora hieronta:

Tämä on yleisimmin käytetty tekniikka. Käytä kämmenen keskustaa, jossa sijaitsee sydänpussi-meridiaaniin lukeutuva Laogong chi-portti. Selkää hierotaan munuaisten kohdalta ympyränmuotoisella liikkeellä, joka suuntautuu ylös ja sitten sisään päin.

Koska sydän kuuluu tuli-elementtiin ja munuaiset vesi-elementtiin, käytät hieroessasi itse asiassa tulta lämmittämään vettä ja sillä tavalla ravitset munuaisia.

Hierontaliikkeen tulee suuntautua ylhäällä sisäänpäin. Jos suunta on päinvastainen silloin chitä ohjataan pois päin munuaisista. Hierottaessa ei tarvitse painaa voimakkaasti vaan kädet asetetaan iholle ja tehdään ympyränmuotoisia liikkeitä.

Vain muutaman minuutin kuluttua tunnet chin virtaavan munuaisten läheisyydessä hierontaliikkeiden suuntaan. Paras tulos saadaan jos toinen henkilö suorittaa hieronnan. Suora hieronta on tehokasta ja hyödyllistä varsinkin talviaikaan.

On muistettava lämmittää kädet ennen hieromista esim. hankaamalla niitä yhteen. Kylmillä käsillä tapahtuva hieronta vie chitä pois munuaisista .

B. Bubbling Wells-hieronta

Luultavasti toiseksi paras menetelmä chin ravitsemiseksi ja sen virtauksen parantamiseksi munuaisten ympäristössä on hieroa "Bubbling Well" chi-porttia mikä on jalkapohjassa ja kuuluu munuais-meridiaaniin. Tavallisesti käytetään peukaloita hieronnassa ja tehdään ympyränmuotoisia hierontaliikkeitä . Voidaan myös käyttää kämmenien keskustaa näiden chi-porttien hierontaan. Vaihtoehtoisesti voidaan ensin

hangata kämmeniä yhteen niiden lämmittämiseksi ja sitten asetetaan kämmenten Laogong chi-portit jalkapohjan Yongquan chi-porttien päälle. Tässä tapauksessa käytetään sydämen tulta ravitsemaan munuaisten vettä.

C. Liikkeiden avulla suoritettu hieronta

Munuaisten hieronta liikkeitä tekemällä on yleistä Wai Dan chi kung käytännössä. Sitä käytetään esim. "The Eight Pieces of Brocade"-harjoituksissa. Menetelmä on yksinkertainen ja hyvin tehokas.

Yleisesti ottaen on kaksi pääasiallista liikettä joilla munuaisia voidaan hieroa ja parantaa munuaisten chi-virtausta.

Ensimmäinen liike on taivutus eteenpäin. Ks. kuva alla. Tämä venyttää ja jännittää kahta tärkeää selkärangan sivuilla olevaa lihasryhmää ja aiheuttaa painetta niiden alapuolella oleviin munuaisiin. Tulisi olla ylävartalo eteenpäin ja alas taivutettuna noin 5 sekuntia ja sen jälkeen suoristaa vartalo. Tällöin munuaisiin kohdistunut paine hellittää ja munuaiset palautuvat taas normaaliin tilaansa. Liikkeen toistuva tekeminen hieroo munuaisia.

Toinen liike on ylävartalon kierto sivuille. Vaikka lihasvenytys onkin erilainen kuin edellisessä liikkeessä periaate ja vaikutus ovat samat.

Tämä liike, munuaisten hieromisen lisäksi, rentouttaa koko selkärankaa ja selkälihaksia ja suurentaa chin virtausta selän Governing Säilössä (Du Mei).

Kaksi viimeksi mainittua liikettä voi myös yhdistää munuaisten hieromiseksi.

2. Munuaiset ja ruoka

Terveyden säilyttämiseksi ja eliniän pidentämiseksi on oltava tarkkana sen suhteen mitä syö. Kaikki syöty ruoka muutetaan chiksi mikä sitten ravitsee kehoa. Kiinalaisen lääketieteen mukaan paljon happaman ruoan syönti tekee kehon liian Yang-pitoiseksi. Liian emäksisen ruoan syönti taas tekee sen liian Yin-pitoiseksi.

On useita ruokia joiden runsas nauttiminen vaikuttaa munuaisten kuntoon. Esimerkiksi paljon suolan syönti heikentää munuaisia.

3. Munuaiset ja tunteet

Tunteet vaikuttavat läheisesti sisäelinten kuntoon.

Munuaisten suojelemiseksi pitäisi pelon tunnetta välttää. Tulisi ymmärtää, ettei pelko ratkaise mitään ongelmaa. Parempi on vain todeta probleemat ja etsiä niihin ratkaisut. Kun mielesi on kirkas tiedät kuinka voit välttää pelon tunnetta aiheuttavat tilanteet. Tämä on mielen säätelyprosessia ja tapa säilyttää munuaiset hyvässä kunnossa.

Essencin (Jieng) säätely

Edellä esitettiin kuinka jiengin olinpaikkaa suojellaan. Nyt on aiheena se miten itse Jiengiä säädellään.

Jiengin säätelyllä tarkoitetaan sen muuttamista chiksi mahdollisimman tehokkaasti ja Jiengin säilyttämistä. Tämä on hyvin laaja aihepiiri. On vaikeata sanoa mikä on paras tapa säilyttää Jiengiä koska se riippuu yksilöllisistä elintavoista. Seuraavassa käsitellään kuitenkin yleisimpiä menetelmiä jotka saattavat auttaa ymmärtämään syvällisemmin Jiengin säätelyä.

1. Jieng - chi konversion tehokkuuden lisääminen.

a) Alavatsan harjoittaminen.

Chi kung harjoittelussa on ensiarvoisen tärkeätä tietää kuinka alkuperäisestä Jiengistä generoitu chi johdetaan sijaintipaikkaansa Alempaan Dan Tieniin. Menetelmä on alavatsan harjoitukset. Kun liikuttaa alavatsaa sisään ja ulos hengityksen kanssa synkroonissa, lihakset tarvitsevat enemmän chitä kuin normaalisti. Tästä syystä lihakset vetävät sisäänsä ilmasta ja ravinnosta kehitettyä syntymän jälkeistä chitä samoin kuin vanhemmilta saatua chitä mikä on generoitu munuaisissa alkuperäisestä Jiengistä. Se ylimääräinen chi jota lihakset eivät tarvitse varastoidaan Dan Tieniin tulevaa käyttöä varten.

Kiinalaisen akupunktuurin mukaisesti selässä sijaitsee kaksi chi-porttia joita kutsutaan nimellä Shenshu (munuaisen ovet) tai Jiengmen (Essence ovet).

Ne ovat portteja joilla chin tasoa munuaisissa säädellään. Jos chin taso munuaisissa on liian Yang-pitoinen (kuten asian laita usein on nuorella iällä) se virtaa ulos kehosta näiden porttien kautta mennäkseen hukkaan. Yksi tapa tämän hukkaanmenevän chi-virtauksen vähentämiseksi on johtaa sitä Alempaan Dan Tieniin alavatsan harjoituksilla.

Harjoiteltuasi paljon chi kungia kehität kyvyn johdattaa chitä munuaisista Alempaan dan Tieniin yksinkertaisesti vain ajattelemalla sitä eli meditoimalla. tällöin fyysistä alavatsan harjoittelua ei enää tarvitse tehdä.

b) Jieng-porttien suojeleminen

Sen lisäksi että tiedät miten chitä johdetaan Dan Tieniin sinun tulee myöskin tietää miten Jieng portteja suojataan varsinkin talviaikaan. Kiinalaisen lääketieteen mukaisesti munuaiset ovat Yin elimiä. Talvella ympäröivä ilma on myös Yin-pitoista - itse asiassa enemmän Yin kuin munuaiset. Tästä syystä munuaisten chi vuotaa ulos ilmaan. Tämän välttämiseksi on pukeuduttava lämpimästi ja erityisesti munuaisten alue on pidettävä lämpimänä. Chi kungin harrastajat hierovat useinkin munuais-portteja munuaisten lämmittämiseksi ja lisätäkseen chin konversiota ja tekevät samanaikaisesti alavatsa-harjoittelua tai keskittävät ajatuksensa samanaikaisesti johtaakseen chin varastoon Dan Tieniin. Tulee muistaa että voit pysyä vahvana ja terveenä vain kun Dan Tien ja chi-säiliöt ovat täynnä chitä.

c) Munuaisten ja kuplivan kaivon (Bubbling Well) chi-porttien hierominen

Munuaisten ja Bubbling Well - chi-porttien hieronta parantaa ja edistää chin virtausta

munuaisissa ja mahdollistaa niiden tehokkaan toiminnan. Se parantaa myös Jieng ja chi-konversion tehokkuutta. Tästä on puhuttu jo aikaisemmin.

d) Luuytimen pesuharjoittelu

Luuytimen pesu-chi kungissa kivesten ja munasarjojen Jieng muutetaan chiksi. Normaalisti voidaan parantaa Jiengin konversiota chiksi myöskin sisäisissä (varsinaisissa) munuaisissa kiveksiin tai munasarjoihin liittyvällä luuytimen pesu-harjoituksella.

Monta tekniikkaa on käytössä sukuelinten stimuloimiseksi ja Jiengin tuotannon lisäämiseksi. Kun Jiengiä on tarpeeksi sitä konvertoidaan chiksi joilla jalkojen chi-säiliöt täytetään. Tätä chitä johdetaan sitten selkäytimen kautta ravitsemaan aivoja.

Tästä aiheesta enemmän seuraavassa kirjassa.

2. Jiengin ja chin säilyttäminen

Jiengin säilyttäminen tarkoittaa sen tai chin väärinkäytön välttämistä. Jos tuhlaat chitä ylen määrin sen määrä kehossasi ei ole riittävä koska konversio prosessi Jiengistä chiksi on hyvin hidas. Yksi vakavimmista tavoista jolla mies voi tuhlaata chitä ja Jiengiä on liiallinen sukupuolinen aktiviteetti. Liika seksi kuluttaa chitä säiliöistä ja alentaa siten koko kehon chi tasoa. koska Jiengiä käytetään chin generointiin vähennetään samalla myös Jieng-varastoja.

Kiinalaisen lääketieteen mukaisesti sperma on Jiengistä generoitu tuote mikä on varastoitu kiveksiin. Chitä tarvitaan sperman ja hormonien tuottamiseksi Jiengistä.

Sukupuoliyhdyntämisen jälkeen genitaalien ravitseminen chillä vie ainakin kolme päivää ennen kuin normaali chi-taso taas saavutetaan. Tästä syystä traditionaalisessa chi kungissa kehoitetaan olemaan harjoittelematta chi kungia (erityisesti Nei Dania, missä ollaan tekemisissä alavatsan alueen kanssa) ainakin kolmeen - neljään päivään sukupuolisen kanssakäymisen jälkeen. Normaalilla miehellä kuluu noin viikko ennen kuin spermavarastot ovat taas täysiä ja chi-taso on palannut normaaliksi.

Siemensyöksyssä chitä kulutetaan miehen varastoista (erityisesti jaloista) ja siirretään naisen kehoon. Karkeasti arvioituna yhdessä siemensyöksyssä menetetään n. 40 % chistä ja välittömästi seuraavassa siemensyöksyssä taas 40 % jäljellä olevasta chistä.

Naisen ei tarvitse huolehtia chin menetyksestä sukupuoliyhteydessä. Itse asiassa hän saa mieheltä chitä ja voi käyttää sitä ravitsemaan kehoaan.

On kuitenkin chi kung tekniikoita joissa mies säilyttää chinsä ja tekee kehonsa chi-tason alhaisemmaksi kuin naisella. Tällaisessa tapauksessa mies saa hyödyn. Taolaisen seksikäytännön alalta löytyy useita kirjoja, jotka käsittelevät tätä aihepiiriä.

CHAPTER 12

Regulating the Chi

CHIN SÄÄTELY

Keho muodostuu seuraavista osista

- Fyysinen keho (sisältäen veden)
- Ilma (lähinnä happi)
- Mieli (Hsin ja Yi)
- Chi
- Shen

Kaikki nämä viisi elementtiä ovat läheisessä vuorovaikutussuhteessa eikä niitä voi erottaa toisistaan. Chi on se energia mikä saa muut neljä elementtiä toimimaan. Jos chin virtaus on vaikeutunut ja pysähtyy henkilö sairastuu ja kuolee. Tästä syystä chi kung harjoittelun tärkeimpiä tavoitteita on chin säätely kehossa. Kun chi virtaa normaalisti, esteettömästi ja tasaisesti kaikki muut elementit pysyvät hyvin ravittuina ja normaalissa terveessä kunnossa jolloin voit odottaa eläväsi vanhaksi.

Ennen kuin voi chi kung harjoittelussa säädellä chitään on pystyttävä ensin säätelemään kehoaan, hengitystään ja mieltään. Jos vertaa kehoa taistelukenttään silloin mieli vastaa kenraalia, joka generoi ideat ja pitää tilanteen kontrollissaan. Hengitys vastaa taistelustrategiaa. chi vastaa sotilaita joita viedään eri paikkoihin taistelukentällä. Essence (Jieng) vastaa sotilaiden kvalitatiivista taustaa.

Taistelun voittamiseksi sotilailla on oltava myös korkea moraalit. Moraalia vastaa analogiassamme Shen. Kaikki nämä elementit ovat välttämättömiä, ja kaikkien niiden täytyy toimia keskenään koordinoitusti, jotta taistelu sairauksia ja ikääntymistä vastaan voidaan voittaa.

Jotta sotilaat voitaisiin järjestää parhaaseen mahdolliseen taistelumuodostelmaan on tiedettävä, mikä alue taistelukentästä on tärkein ja mitkä kohdat ovat helpoimmin haavoittuvia (eli missä kehon osassa on liian vähän chitä) ja minne tarvitaan vahvistuksia. Jos jollakin alueella on sotilaita enemmän kuin mitä tarvitaan (ylimääräistä chitä) niitä voidaan lähettää sinne missä puolustuslinjat ovat liian ohuet. Kenraalin tulee myös tietää kuinka paljon sotilaita on käytettävissä taistelukentälle ja kuinka paljon sotilaita tarvitaan itse kenraalin ja päämajan suojelemiseen. Menetykselliseen taisteluun tarvitaan hyvä strategia (hengitys) ja tehokas kommunikointi joukkojen kanssa.

Kun kenraali (Yi) osaa säädellä kehoaan (tuntee taistelukentän), osaa säädellä hengitystään (muotoilla strategian) ja osaa säädellä tehokkaasti chitään (ohjata sotilaitaan) hän pystyy saavuttamaan chi kung harjoittelun lopullisen päämäärän.

Mitä chitä tulisi säädellä?

Chi voidaan jakaa eri kategorioihin sen alkuperän perusteella ja sen mukaan mikä chin toiminnallinen rooli on kehossa.

Alkuperänsä mukaisesti puhutaan ennen-syntymää (vanhemmilta saadusta alkuperäisestä) chistä ja syntymän jälkeisestä ravinnosta ja ilmasta generoidusta chistä. Toiminnallisesti chi voidaan jakaa Hallitsevaan (johtavaan) chihin (Managing chi) ja suojaavaan chihin (Guardian Chi).

Chin säätely 8 säiliössä ja 12 kanavassa

Ensimmäinen tehtävä johtavan chin säätelyssä on säädellä chin toimittamista 12 sisäelimeen kahdentoista chi-kanavan kautta. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi on opittava myös säätlemään chitä kahdeksassa chi-säiliössä.

Jatkaaksemme taistelukenttäänalogiaa, 12 sisäelintä ovat kuin kahdentoista linnakkeen muodostama puolustuslinja. Kahdeksan chi säiliötä ovat ikään kuin linjojen takana olevat kahdeksan varuskuntaa tai harjoitusleiriä, jotka toimittavat sotilaita etulinjaan. Jos jokin puolustuslinjan kahdestatoista linnakkeesta menetetään se vaarantaa kaikki muut linnakkeet ja koko puolustuslinja voidaan menettää. On tärkeätä pitää oikea määrä sotilaita jokaisessa linnakkeessa jotta koko järjestelmä toimisi tehokkaasti. Sekä sotilaiden laatu että määrä ovat tärkeitä.

Kahdestatoista linnakkeesta kuuden katsotaan olevan positiivisia (Yang). Ne ovat ravitsevia ja absorboivia järjestelmiä ja hoitavat ruuansulatukseen ja absorptioon liittyviä tehtäviä. Nämä kuusi Yang elintä ovat:

Vatsa

Paksusuoli

Ohutsuoli

Virtsarakko

Sappirakko ja

Kolmoislämmittäjä

Jäljelle jääneiden kuuden muun sisäelimen katsotaan olevan negatiivisia (Yin).

ja vastaavat kehon "essence":in eli Jieng:in varastoimisesta ja elämän ylläpitämisestä. Nämä elimet ovat:

Keuhkot

Sydän

Munuaiset

Maksa

Perna ja

Sydänpussi

Vaikka keuhkot absorboivat hapetta kiinalainen lääketiede pitää niitä kuitenkin elämää ylläpitävinä eliminä.

Normaalisti Yang-elimellä on enemmän chitä kuin Yin-elimellä. Viittä Yin-elintä (pois lukien sydänpussi) pidetään kaikista tärkeimpinä eliminä, joista johtuu se voitetaanko vai hävitäänkö taistelun terveyden puolesta. Tästä syystä niiden chitä on ensin säädeltävä niiden alkuperäiselle ja oikealle tasolle. Vain silloin ne toimivat asiaankuuluvasti ja haitallinen sisäelinten degeneraatio pysyy mahdollisimman vähäisenä.

Aivojen ja Shen:in ravitseminen chillä

Toinen tehtävä johtavan chin säätelyssä on säädellä chin johtumista päälaelle, jossa se ravitsee aivoja ja Shen:iä. Chi kungissa aivoja ja Shen:iä pidetään ajattelemisen ja chin komentopaikkoina (HQ). Aivot generoivat Yi:n joka vastaa kenraalia. Shen on kuin moraali joka pystyy kohottamaan sotilaiden taistelutahtoa. Juuri tämä Shen mahdollistaa koko taisteluyksikön mahdollisimman tehokkaan toiminnan ja kommunikoinnin.

Luuytimen pesu- chi kungissa uskotaan aivojen ja Shenin olevan tärkeimmät tekijät terveyden säilyttämiseksi ja pitkän iän saavuttamiseksi. Jos aivoja ja Shen:iä pystytään jatkuvasti ravitsemaan chillä, tällöin on mahdollista ohjata chitä säätämään koko kehoa ja ollaan päästy pitkälle taistelussa terveyden puolesta.

Suojaava chi.

Suojaavan (guardian) chin säätely poikkeaa 12 kanavassa virtaavan ja aivoja ravitsevan chin säätelystä. Suojaavan chin säätelyssä ohjataan chi-säiliöistä tulevaa chitä ihon pinnalle. Tämä tarkoittaa sitä että chitä ohjataan ulospäin ihon pinnalle ja sisäänpäin luihin.

Suojaavan chin tehtävänä on generoida ympärillesi chi-kilpi tai suoja joka estää ulkopuolisten negatiivisten vaikutteiden valtaamasta kehoasi. chi suojan koko säädellään ilmaston ja ympäristön kannalta sopivaksi. Jos chi-suoja pystytään pitämään vahvana chi ulottuu ihon pinnalle ja hiuksiin asti pitäen ne terveinä.

Chitä tulee johdattaa myös sisäänpäin siten, että se tunkeutuu luuytimeenkin missä verisoluja valmistetaan. Jos luuytimessä on paljon chitä, se valmistaa tuoreita ja terveitä verisoluja mitkä pitävät koko kehon toiminnan optimaalisena ja suojaavat sitä sisäisesti.

Chin säätely

Chin säätely on chi kung harjoittelun tärkeimpiä tavoitteita. Chin säätely määritellään hyvin laveasti ja sen päämäärät ovat moninaiset. Chin säätely sisältää:

- sovittamisen (adjusting)
- suojelemisen
- ylläpidon tai säilyttämisen (keeping)
- ja lisäämisen tai kohottamisen (raising)

Chin jalostamiseksi on kehitetty monia tyylejä, joilla on erilaisia tavoitteita.

- Oppineille (tutkijoille) säätely merkitsee kehon chi- virtauksen ylläpitämistä ja suojelemista
- Lääkäreille säätely merkitsee chi-tason sovittamista oikeaksi ja korjaamista
- Itämaisten taistelulajien harrastajille chin säätely merkitsee keskittymistä ja chin johtamista energetisoimaan lihaksia entistä tehokkaammin.
- Buddhalaisille chin säätely tarkoittaa chin suojelemista, ravitsemista ja jalostamista.
- Taolaisille chin säätely merkitsee sen lisäämistä, kohottamista ? (raising), kouluttamista ja saattamista kurinalaiseksi.

Yhden chi kung tyylin mukaiseen harjoitteluun sisältyy aina myöskin toisten tyyliuuntien mukaista harjoittelua mutta painotuksessa on eroja.

Esimerkiksi jos harjoitellaan chin säätelyä lääketieteellisen chi kung-tyylin mukaisesti käytetään enimmäkseen sairauksien parantamiseen suunniteltuja menetelmiä mutta myös terveyden säilyttämiseen ja chin lisäämiseen tähtääviä menetelmiä.

Ennen kuin aloittaa chin säätelyyn tähtäävän harjoittelun olisi tiedostettava mikä on tavoitteena ja kuinka pitkälle ja syvälle halutaan edetä. Tämän jälkeen on mahdollista päättää mitä chikung kategoriaa pitäisi ryhtyä harjoittelemaan.

Chi kung- harjoittelun aloittelijalle suositellaan helpoimpia menetelmiä kuten

- "The Eight Pieces of Brocade" tai

o "Five Animal Sports"

mitkä ovat tutkijoiden (scholars) ja lääkäreiden kehittämiä.

Niitä on helppo ymmärtää, oppia, ja kokeilla ilman vakavia vaaratekijöitä. Ne antavat vastauksen kysymyksiin miksi, mitä ja kuinka.

Tutkijoiden kehittämää chi kungia harjoiteltaessa perehdytään mielen säätelyyn ja lääkäreiden kehittämässä chi kungissa perehdytään kehon säätelyyn. Nämä ovat välttämättömiä taitoja riippumatta siitä mihin chi kung tyyliin aikoo perehtyä syvällisemmin koska chin säatelemiseksi on pystyttävä ensin säatelemään kehoaan, hengitystään ja mieltään.

Kun on ensin saanut käytännön kokemusta ja ymmärtää teoreettisen puolen pystyy helpommin ymmärtämään syvällisemmän martial chi kungin tai uskonnollisen chi kungin periaatteet esim.

- "Small circulation"
- "Large Circulation" ja
- "Marrow washing chi kung"

Yin ja chin välinen kommunikointi.

Sen seikan oppiminen miten avataan Yin ja chin välinen kommunikointi on ratkaisevin tekijä menestykselle chi kungin harjoittelulle.

Kehossa on kahdenlaista chin virtausta:

- Toinen on luonnollinen, automaattisesti ilman tietoista huomiota tapahtuva virtaus mikä pitää huolen kehon sisäisestä toiminnasta kuten chin johtamisesta sisäelimiin.

- Toinen virtaus edellyttää tietoisia toimenpiteitä.

Jos halutaan esimerkiksi nostaa jotain esinettä on Yi:n ensin generoitava ajatus esineen nostamisesta. Tämä idea aikaansaa chin virtauksen käsivarsiin ja energetisoi lihakset, jotka eivät toimi ilman chitä.

Riippumatta chi kung harjoittelun tarkoituksesta ja päämäärästä, ensin on opittava lisäämään kommunikointia Yin ja chin välillä. Kommunikointi tarkoittaa että Yi johtaa chitä ja myös sitä että tuntee ja aistii sen mitä chille tapahtuu. Tämä keskinäinen vuorovaikutus auttaa ymmärtämään sen missä tilassa chi kulloinkin on. Tällöin on mahdollista myöskin ryhtyä säätelemään chitä.

Jotta Yi pystyisi kommunikoimaan chin kanssa on ensin pystyttävä säätelemään kehoa, hengitystä ja mieltä tämän jälkeen Yin ja chin välinen kommunikointi tapahtuu automaattisesti ja luonnollisesti.

Ensivaiheessa mieli pystyy tuntemaan tai aistimaan chin virtauksen. Jonkin ajan jälkeen pystyy ymmärtämään chitä samalla tavalla kuin harjoittelun jälkeen pystyy ymmärtämään uutta kieltä. Mitä enemmän harjoittelee sitä tutummaksi ja ymmärrettävämmäksi se käy. Vasta tämän jälkeen mieli pystyy johtamaan (direct) ja ohjaamaan chitä.

Kaksi suhtautumista chin säätelyä kohtaan.

Chin säätely siten että se virtaa esteettömästi ja oikeata rataa pitkin edellyttää muutakin kuin tehokasta kommunikointia Yin ja chin välillä.

Ellei ole riittävästi chitä ei sen tehokas säätelykään ole mahdollista. Onkin osattava myös generoida lisää chitä.

Kiinalaisessa chi kung yhteisössä on kaksi chin säätelyyn liittyvää käytäntöä ja lähestymistapaa.

- "Yeang Chi"

- "Liann Chi"

Yeang Chi on lähinnä Buddhalaisen ja tutkijoiden käyttämä. Yeang tarkoittaa vähitellen kohottaa, ravita, ylläpitää ja suojella.

Liann Chi-harjoittelua käyttävät lähinnä Taolaiset ja itämaisten taistelutaitojen harrastajat. Se tarkoittaa chin harjoittamista ja puhdistamista ja chin vahvistamista ja sen tason nostamista chi säiliöissä.

Terveysten kannalta Liann Chi:tä pidetään Yean Chitä edullisempänä.

Lääketieteessä käytetty chi kung harjoittelu sisältää kumpaakin em. käytäntöä.

Chin säätelyn harjoittelemisessa on chin määrän lisäämisellä ratkaiseva merkitys. Lisäyksen tulee kuitenkin tapahtua kehon neutraali tila säilyttäen.

Liiallinen chi (Yang-tila) tai puutteellinen chin taso (Yin-tila) aiheuttavat kumpikin terveysongelmia ja nopeuttavat ikääntymistä. Tästä syystä on tärkeätä oppia täyttämään chi-säiliöt (8 chi säiliötä) siten että runsas chi ei ylivuoda 12 ensisijaiseen

chi-kanavaan.

Yeang Chi harjoittelussa hoidetaan ja suojellaan ensin chitä. Sen jälkeen opitaan asteittain suurentamaan chin määrää ja jalostamaan sitä terveellisemmälle tasolle.

Tämä hellävarainen ja konservatiivinen menetelmä tähtää terveellisen chi-virtauksen ylläpitämiseen vaikuttamatta merkittävästi chin tasoon ja sen luonnolliseen kiertoon.

Tämä harjoittelu on erityisen tärkeää kun henkilö tulee vanhaksi ja chin taso säiliöissä pienenee.

Liann Chi harjoittelussa pyritään myös esteettömään chin virtauksen ylläpitämiseen mutta chin tasoa on myös nostetta sisäelinten vahvistamiseksi.

Liann Chi harjoittelu on aktiivisempaa mutta usein myös vaikeampaa ja vaarallisempaa kuin Yeang Chi harjoittelu.

Liann Chitä harjoiteltaessa on koko ajan pidettävä silmällä sitä mitä vartalossa tapahtuu ja varottava ettei generoitua lisä-chitä käsitellä virheellisesti eikä se virtaa väärää tietä.

Aloittelijoiden tulee ensin opetella pitämään chi-virtaus esteettömänä. Vasta kun ymmärtää itseään ja chi kung teoriaa voidaan siirtyä vähitellen chin tason nostamiseen ja chin puhdistamiseen. Tähän kuuluu normaalisti noin 10 vuotta oikein suoritettua harjoittelua pätevän mestarin ohjauksessa.

Kuinka chitä säädellään

Jokaisella chi kung tyylillä on omat menetelmänsä chin säätelemiseksi. Koska chin säätely on eräs chi kungin lopullisista päämääristä nämä menetelmät näyttelevät tärkeintä osaa kun tulevaisuudessa annetaan johdanto eri chi kung tyyleihin.

Auttaaksemme ymmärtämään chin säätelyn yleistä teoriaa annamme seuraavassa johdannon yleisistä periaatteista joilla säädellään

- Johtavaa chitä (Managing chi)
- Suojaavaa chitä (Guardian chi)
- Viiden elimen chitä

A. Johtavan chin säätely

a) Chi säiliöt ja kanavat

Eräs Johtavan chin säätelyn tavoitteista on säädellä chitä kahdeksassa säilössä ja 12 chi-kanavassa. Tärkeimpinä chin säätelyn päämäärinä on pitää chi-säiliöt täysin ja chin virtaus 12 kanavassa esteettömänä ja sujuvana ja oikealla voimakkuudella.

Tähän tähtäävän harjoittelun kehitti vasta noin 500 v A.D. Da Mo teoksessaan "Muscle/Tendon Changing Classic".

Hän kiinnitti eniten huomiota kahteen kahdeksasta chi säiliöstä, nimittäin Conception ja Governing säilöön.

Uskotaan että nämä kaksi säilötä hallitsevat kahtatoista chi kanavaa ja kehitettiin "small circulation" (pieni kierto) niiden harjoittamiseksi. Kun pienen kierron harjoittelu on saatu päätökseen aloitetaan suuren kierron ("grand circulation") harjoittelu. Se auttaa avaamaan kaikki chi virtauksen esteet kahdessatoista ensisijaisessa chi kanavassa. Tämä edesauttaa chin sujuvaa ja esteetöntä virtausta ja auttaa vahvistamaan fyysistä kehoa. Vaikka myöhemmin on kehitetty useita muita tyylejä ne kaikki noudattavat samaa harjoitteluteoriaa ja

periaatetta.

b) Aivot ja Shen

Aivot ovat päämaja ja Shen (henki)on koko olemuksen valvontakeskus. Tästä syystä niiden normaalin toimintakyvyn ylläpitäminen on avain terveyteen ja pitkään ikään.

Johtavan chin säätelemiseksi on ensin säädeltävä sen komentopaikkaa. Tästä syystä Da Mo julkaisi harjoitusmenetelmän "Shii Soei Ching" (Marrow Washing Classic). Siinä opitaan kuinka kuusi muuta chi-säiliötä täytetään chillä. Se opettaa myös kuinka chitä johdetaan päähän ravitsemaan aivoja ja Shenä. Kappaleessa 6 käsiteltiin lyhyesti Marrow Washing harjoittelua. Yksityiskohtaisempi kuvaus löytyy kirjasta "Muscle/Tendon Changing and Marrow Washing Chi Kung".

B. Suojaavan chin säätely

Suojaavan chin säätelyä ei pidetä niin tärkeänä kuin johtavan chin säätelyä mutta se näyttelee kuitenkin tärkeätä osaa chi kung harjoittelussa. Tavoitteena suojaavan chin säätelemisessä on vahvistaa chin virtausta iholle chi-kilven tai suojan aikaansaamiseksi negatiivisia ulkoisia vaikutteita vastaan ja hiusten ja kynsien terveen kasvun ylläpitämiseksi.

Suojaavan chin harjoittelua esiintyy sekä Wai Dan että Nei Dan tyyllisuunnissa. Yleisessä käytössä on useita menetelmiä.

a) Hieronta

Hieronta on helpoin tapa. Se lisää chin virtausta ihon pinnalla ja siitä syystä johdattaa chitä ihon pinnalle.

b) Lämäytys

Vaikka läimäytykset ovat osa hierontaa, on useita harjoituksia, jotka painottavat iholle tapahtuvan läimäytyksen tai kevyen hakkaamisen (beating) tehokkuutta stimuloimaan ja johtamaan chitä iholle.

c) Fyysinen harjoittelu

Fyysinen harjoittelu on luultavasti yleisin menetelmä. Kun liikut tai harjoittelet, suuri määrä chitä johtuu kehon äärialueille energetisoimaan lihaksia. Myöhemmin ylimääräinen chi virtaa ihon kautta ulos ympäröivään ilmaan suurentaen chin virtausta iholle. Tässä menetelmässä fyysistä harjoittelua jatketaan niin kauan kunnes hikoilu alkaa. Se ilmaisee että chitä on johtunut iholle ja on energetisoitunut ihohuokoset(hikirauhaset) (pores).

d) Sisäisen chin laajentaminen

Sisäinen chin laajentaminen on vaikein mutta tehokkain tapa johtaa chitä iholle chi suojan generoimiseksi. Tätä menetelmää käyttävät chi kungin harjoittajat. Se voidaan tehdä monella tavalla. Esim:

Kun on saavuttanut tietyn tasoisen mielen keskittymisen (mental concentration) voi kuvitella kehonsa olevan tulossa. Tästä aiheutuu lämmön tunnetta, mikä yhdessä chi suojan vahvistamisajatuksen kanssa johdattaa chitä iholle.

Toinen menetelmä on kuvitella itsensä rantapalloksi. Sisään ja ulos hengitettäessä kuvitellaan pallon kutistuvan ja laajenevan. Kun on jonkin aikaa tehnyt tätä harjoitusta tuntee kuinka uloshengitysvaiheessa keho laajenee ja kaikki ihohuokoset avautuvat. Tätä harjoittelua kuvataan enemmän tulevassa julkaisussa.

C. chin säätely viiteen sisäelimeen

Kaikissa chi kung tyylisuunnissa joissa pyritään terveyteen ja pitkään ikään opetetaan sisäelin-chin säätelyä liittyen erityisesti viiteen Yin elimeen: keuhkot, sydän, maksa, munuaiset ja perna.

Sisäelin-chitä säädeltäessä mielen pitää pystyä ymmärtämään missä tilassa sisäelimet kulloinkin ovat. Tämän onnistumiseksi on pystyttävä relaksoimaan keho syvälle sisäelimiin asti niin että chi voi virrata siellä esteettömästi. Meditatiivisen mielen pitää pystyä myös aistimaan sisäelimet ja kommunikoidaan niiden kanssa.

On monia tapoja sisäelin-chin säätelyyn:

Wai Dan käyttää tiettyjä voimisteluliikkeitä vaikuttamaan määrättyihin elimiin. Esimerkiksi, voi taivuttaa kehoaan alas eteen niin, että selkähakset aiheuttavat painetta munuaisiin ja kun keho sitten oikaistaan paine munuaisia kohti hellittää. Tämä hieroo munuaisia ja lisää chin virtausta niihin.

Nei Dan käyttää mieltä johtamaan chitä sisäelimiin. On pystyttävä tuntemaan ja aistimaan sisäelinten kulloinenkin tila ja on ymmärrettävä viiden Yin -sisäelimen, viiden elementin ja tunnetilojen väliset vuorovaikutussuhteet.

Esimerkiksi maksa kuuluu puu-elementtiin ja siihen liittyvä tunnetila on viha. Aina kun olet vihainen maksa joutuu jännitystilaan ja normaali chin virtaus siinä häiriintyy.

Sydän kuuluu tuli elementtiin ja siihen liittyvä tunnetila on onni. Kun on ylen määrin onnellinen joutuu myös kiihtyneeseen tilaan. Tämä aiheuttaa ylenmääräisen chin virtauksen sydämeen mistä saattaa aiheutua ongelmia.

Tästä on helppoa havaita, että on pystyttävä säätämään emotionaalista mieltään jotta voisi käyttää Yi:tä chin johtamiseksi sisäelimiin.

Esim. Jos olet hyvin kiihtynyt ja sydämesi lyö liian nopeasti, johda ajatuksesi keuhkoihin ja hengitä syvään. Tämä johtaa ylimääräisen chin pois sydäimestä ja viilentää sitä.

Tästä on helppoa havaita että Nei Dan on vaikeampaa hallita kuin Wai Dan.

Dieetillä voi myös säädellä sisäelin-chitä:

- Liika alkoholi tekee maksan, sydämen ja keuhkot liian Yang-pitoisiksi.
- Tupakka ja huumeet heikentävät chin virtausta keuhkoihin.

Helpoin tapa chin säätelyyn onkin dieetin noudattaminen.

CHAPTER 13

Regulating the Spirit

MIELLEN SÄÄTELY (TYAU SHEN)

Taistelukenttäanalogian mukaisesti: Vaikka kenraali olisi paras mahdollinen ja tuntisi täysin taistelukentän ja olisi lisäksi erinomainen strategikko mutta hänen sotilailtaan puuttuisi spiritti ja korkea taistelumoraali kenraali voi kaikesta huolimatta hävitä taistelun.

Taistelun keskeinen asia ja perusta on spiritti. Jos se on korkealla niin yksi sotilas voi vastata kymmentä vihollista, hän tottelee määräyksiä tarkkaan ja mielellään jolloin kenraali pystyy valvomaan tilannetta tehokkaasti. Jotta sotilaalla olisi tällainen taisteluhenki hänen on tiedettävä kuinka taistellaan, miksi taistellaan ja mitä on odotettavissa taistelun jälkeen. Tietoisuus siitä mitä ollaan tekemässä ja miksi

kohottaa taistelumieltä, vahvistaa tahtoa ja lisää kärsivällisyyttä ja kestävyyttä.

Chi kung harjoittelun suhteen tilanne on samanlainen.

Lopullisen päämäärän saavuttamiseksi tarvitaan kolme moraalista hyvettä: tahto, kärsivällisyys ja kestävyys.

On myöskin tiedettävä mitä (tehdä), miksi ja miten. Vain tällä tavalla voi olla varma päämäärästään ja siitä mitä on itse asiassa tekemässä.

Shen on kiinalainen termi spiritille ja on peräisin Yi:stä (viisaasta mielestä). Kun Yi on luja (vahva, horjumaton, päättäväinen = firm) Shen on luja, (tasainen, tasapainoinen = steady) ja tyyni(rauhallinen).

Kun Shen on vahva Yi on horjumaton.

Shen on sotilaan mentaalinen puoli. Kun Shen on korkealla

silloin chi on vahva ja helposti ohjattavissa. Kun chi on vahva niin myös Shen on vahva.

Chi kung harjoittelussa käytetään sanontaa "Yi Shen Yuh Chi" mikä kehottaa käyttämään Shenä chin hallintaan. Shenä ajatellaan päämajana missä Shenin liikkeitä valvotaan. Se pystyy kiihdyttämään ja rauhoittamaan chin virtausta ja siirtämään sitä sinne missä sitä kulloinkin tarvitaan.

Kun spiritti on korkealla löytyy riittävästi energiaa tekemään melkein mitä vain.

Jos Yi on myös keskittynyt ja kykenee valvomaan Shenä sen sijaintipaikassaan arvioinnit ovat selkeitä ja rauhallisia (tyyniä).

Chi kung piireissä uskotaan että jos Shenä on riittävästi harjoitettu se voi johdattaa mielen yliluonnolliseen tilaan.

Uskotaan myös että kun Shen on korkealla se pystyy ohjaamaan chitä sujuvasti ja joustavasti vahingoittuneeseen kehon kohtaan ja nopeuttamaan tervehtymistä.

On tapauksia, joissa potilas on tahdonvoimallaan pidentänyt elinikänsä huomattavasti lääkärin antamasta prognoosista tai parantunut kokonaan. Chi kungin teorian mukaisesti potilaan Shen on näissä tapauksissa johtanut chitä vaurioituneeseen kohtaan ja saanut sen tervehtymään.

Toinen tyypillinen esimerkki on tapaus, jossa tärkeään ja haastavaan tehtävään keskittynyt henkilö pystyy suoriutumaan tehtävästä suurista ponnistuksista ja vähästä levosta huolimatta. Sen sijaan kun projekti on ohitse hän saattaa nopeastikin sairastua. chi kungin teorian mukaisesti projektin kestäessä henkilön spiritti on korkealla mikä energetisoi chin virtaamaan vahvasti ja esteettömästi ja suojaava chi on vahva. Projektin jälkeen tapahtuu rentoutuminen, spiritti ei ole enää korkealla eikä chi virtaa vahvana. Tällöin sairaudet pystyvät murtautumaan suojaavan chin lävitse.

Nämä ovat kaksi esimerkkiä siitä, miten Shen vaikuttaa terveyteen ja pitkäikäisyyteen. Koska Sen näyttölee näin keskeistä osaa sen kouluttamista pidetään yhtenä chi kungin harjoittelun lopullisista vaiheista. Shenin kouluttaminen puhdistaminen yliluonnolliseen tilaan on välttämätön askel Taolaisen ja Buddhalaisen valaistuneisuuden saavuttamiseksi.

Spiritin säätely

Yleisesti ottaen Shenin säätelyssä on neljä pääasiallista tehtävää:

1. Shenin kohottamisen oppiminen
2. Shenin pitäminen sijaintipaikassaan ja vahvistaminen
3. Shenin koordinointi hengityksen kanssa
4. Shenin käyttö chin tehokkaassa ohjaamisessa tai johtamisessa.

Taolaiset chi kung harrastajat kutsuvat kaikkea tätä "Liann Sheniksi"

"Liann" tarkoittaa puhdistamista, kouluttamista ja saattamista kurinalaiseksi.

Uskonnollisen chi kungin toinen lopullinen päämäärä Shenin säätelylle on kouluttaa se riittävän itsenäiseksi, jotta se voi mennä fyysisen kehon ulkopuolelle.

Shenin kohottaminen (kasvattaminen) (Yeang Shen)

Yeang tarkoittaa ravitsemista, kohottamista ja hoitamista.

Sheniä pitää ravita chillä. Tavallisesti tuli-chi pystyy kohottamaan helposti Shenin mutta se myös lisää emotionaalisia häiriöitä ja siitä syystä johdattaa Shenin pois sijaintipaikastaan Ylemmästä Dan Tienistä.

Vesi-chillä ravitun Yi:n käyttäminen Shenin kohottamiseen on vaikeampaa. Jos kuitenkin pystyy sen tekemään Shen on voimakkaampi ja keskittyneempi kuin siinä tapauksessa, että on käytetty tuli-chitä.

Chi kung harjoittelussa opitaan Hsinin ja Yin käyttö Shenin kohottamiseksi. Jos Hsiniä ja Yitä pystytään käyttämään oikein Shen saadaan kohotetuksi ilman että se joutuu kiihtyneeseen tilaan ja siten että se pysyy sijaintipaikallaan.

Shenin kasvattaminen (kohottaminen) oikealla tavalla muistuttaa paljon lapsen kasvattamista. tarvitaan suuri määrä kärsivällisyyttä ja "perservance".

Yksi tapa on rajoittaa hänen kiintymystään "seitsemään tunteeseen ja kuuteen haluun"

Toinen tapa on antaa hänen pitää kontaktinsa ihmisluonteeseensa mutta opettaa häntä kehittämään järkeään niin että hän pystyy suorittamaan selviä arviointeja. Tämä on pitkälinen prosessi ja vaatii paljon ymmärtämistä ja kärsivällisyyttä.

Shenin kohottamisessa ei ole kyse emotionaalisen kiihtymyksen suurentamisesta. Tämä olisi omiaan hajottamaan Yitä ja Shen joutuisi hämmennyksen tilaan ja menettäisi keskustansa (ei siis pysyisi alkuperäisessä sijaintipaikassaan Ylemmässä Dan Tienissä). Yeang Shen koulutus tähtää vahvan keskustan rakentamiseen Shenille ja auttaa Sheniä ottamaan suuren osan elämästä valvontaansa.

Shenin pitäminen olinpaikassaan ja sen kouluttaminen.

Shenin kohottamisen jälkeen on opittava pitämään se alkuperäisessä olinpaikassaan ja koulutettava sitä. Tämä tapahtuu neljässä pääasiallisessa vaiheessa:

1. Shoou Shen

Shoou tarkoittaa säilyttämistä ja suojelemista.

Shenin kohottaminen on suhteellisen helppoa mutta sen pitäminen alkuperäisellä sijaintipaikallaan on paljon vaikeampi tehtävä. Tässä on käytettävä säädelyä mieltä johtamaan (ohjaamaan), hoitamaan, tarkkailemaan ja pitämään Shen siellä. Tämä edellyttää sitä että Shen ja Yi ovat täysin hallinnassa ja valvonnassa.

2. Guh Shen

Guh tarkoittaa kiinteyttämistä ja vahvistamista.

Kun Shen on saatu pysymään alkuperäisellä paikallaan se on saatava pysymään siellä mielellään. Jotta tämä onnistuisi mielen pitää pystyä säätelemään kaikkia emotionaalisia ajatuksia. Vain tällöin Shen voi pysyä sijaintipaikassa täysin rauhallisena.

3. Ding Shen

Ding tarkoittaa stabilointia ja rauhoittamista.

Shenin säätelyssä on opittava rauhoittamaan Shen siten että se on energetisoitunut mutta ei kiihtynyt. Tällöin mieli pysyy rauhallisena ja tasapainoisena.

4. Ning Shen

Ning tarkoittaa keskittämistä, puhdistamista, fokusointia ja vahvistamista.

Edelliset kolme vaihetta (säilyttäminen, vahvistaminen ja stabiloiminen) ovat Shenin jalostamisen perusta. Tämän jälkeen pyritään tiivistämään ja fokuoimaan Shen yhteen pieneen pisteeseen. Shenin tiivistämisvaiheessa Shenä harjoitetaan korkeampaan spirituaaliseen tilaan. Kun Shen on fokuoitu pieneen pisteeseen se on kuin polttolasilla fokusoidut auringonsäteet. Mitä pienempään pisteeseen fokusoidaan sitä voimakkaampi on säde.

Shenin yhdistäminen hengitykseen.

Kun Shen on koulutettu korkealle tasolle se voidaan asettaa työntekoon. Ensimmäinen Shenin tehtävä on koordinaatio hengityksen kanssa. Chi kung harjoittelussa tätä kutsutaan Shen hengitykseksi. Tässä vaiheessa Shen ja hengitys ovat yhdistyneet yhdeksi. Tämä mahdollistaa chin mahdollisimman tehokkaan ohjaamisen. Tämä ei luonnollisestikaan ole helppo tehtävä. Tälle asteelle pääsemiseksi on pystyttävä säätelemään kehoaan, hengitystään ja mieltään.

Shenin yhdistäminen chihin

Viimeinen vaihe Shenin säätelyssä terveyden edistämistarkoituksessa on oppia käyttämään Shenä chin kierron ja jakelun ohjaamiseen mahdollisimman tehokkaasti.

Shenin jalostaminen on pitkälinen ja vaivalloinen prosessi, jolla ei ole mitään takarajaa. Mitä enemmän sitä jalostaa sitä enemmän Shenä voi kohottaa. Uskonnollisessa chi kungissa lopullisena asteena on opettaa Shen irtaantumaan fyysisestä kehosta

CHAPTER 14

Important points in Chi Kung Practice.

TÄRKEITÄ KOHTIA CHI KUNG HARJOITTELUSSA

Chi-kungissa työskennellään kehon energiakenttien kanssa. Useimmille ihmisille tämä on jotakin aivan uutta. He voivat saada monia uusi kokemuksia, voi herätä monia kysymyksiä. He voivat kohdata vaikeuksia ja epätavallisia ilmiöitä, mitkä voivat viedä harjoittelun väärille raiteille. Aloittelijalla, joka ei ole kehittänyt vahvaa chi-kenttää kehoonsa poikkeaminen oikeasta harjoittelukäytännöstä ei välttämättä aiheuta merkittävää haittaa terveydelle. Jos on kuitenkin saavuttanut tason, jolla chin virtaus on voimakasta, väärä harjoittelu voi olla haitallista ja vaarallista. Kehittyminen harjoittelussa pysähtyy ja luultavasti mitä todennäköisimmin normaali chin kierto häiriytyy. Tästä syystä, ennen harjoittelun aloittamista tulisi tutkia yleisiä ilmiöitä ja poikkeamia (jotka tarkoittavat sitä että on jouduttu väärille urille) joita monet chi-kung-harrastajat ovat aikaisemmin kokeneet. Tulisi myös tutkia

poikkeamien syitä ja ymmärtää kuinka virheet korjataan. On kuitenkin tärkeää muistaa ettei pitäisi ennakoita tällaisten asioiden tapahtuvan. Ennakointi on pahin emotionaalinen häiriötekijä. Se mikä on tapahtuakseen, se tapahtuu. Se taas mikä ei ole tapahtuakseen, se ei tapahdu.

Kun edistyy harjoittelussa kokee monia erilaisia tuntemuksia. Normaalisti tämä on sen merkki, että tapahtuu kehittymistä.

Seuraavassa keskustellaan ilmiöistä joita aloittelevat chi-kung harrastajat usein kokevat. Jotkut näistä ilmiöistä ovat yleisiä ja normaalisti johtuvat sopimattomista asennoista, ajoituksesta, harjoittelumenetelmistä tai muista syistä. Koska useimmat aloittelijat eivät kykene generoimaan huomattavia chi-määriä, nämä ilmiöt ovat tavallisesti harmittomia. Jos kuitenkin jättää nämä johtolangat vaille huomiota ja jatkaa väärää harjoittelutapaa, tottuu huonoille tavoille, jotka ennen pitkää aiheuttavat vahinkoa. Tästä syystä on tärkeätä kiinnittää niihin huomiota, ymmärtää ne ja tutkia niiden syitä.

1. Mieli on hajanainen ja uninen

Kun aloittelija harjoittelee chi-kungia, hän on usein uninen ja mieli on hajanainen (keskittymätön). Jos ei pysty tätä estämään niin on menettänyt oikean tavan harjoitella. Keskittymätön ja järjestäytymätön mieli on kaikista yleisimpiä kokemuksia aloittelijoilla. Tämä tapahtuu siitä syystä, että Yi ei kykene valvomaan emotionaalista Hsiniä. Vaikkakin Yi on vahva Hsin on vieläkin vahvempi. Tällaisessa tapauksessa on ensin säädeltävä Hsiniä ja analysoitava tämän häiriön syitä ja mahdollisia seurauksia. Käsittäessäsi täysin tämän emotionaalisen häiriön luonteen ja syyn Yisi pystyy helpommin kontrolloimaan Hsiniäsi ja tuomaan sinulle rauhan. Vain näin tekemällä voit estää mieltäsi jäämästä hämmentyneeseen ja keskittymättömään tilaan.

On tavallista että aloittelija vaipuu uneen etenkin paikallaan tapahtuvassa (äännettömässä) meditaatiossa. Eräs syy tähän on ruumiillinen ja mentaalinen väsymys. Väsyneenä mieliala on matalalla ja mieli on järjestymätön. Tällaisessa tapauksessa on parata lopettaa harjoittelu ja rentoutua tai ottaa nokoset. Jos paikoitat itsesi jatkamaan siitä on vain enemmän vahinkoa kuin hyötyä. Hyvä rentoutumistapa on mennä mukavasti pitkälleen ja kiinnittää huomiota hengitykseen. Jokaisella uloshengityksellä vie rentoutuminen syvemmälle tasolle. Varsin pian hengityksesi ja sydämesi lyöntitiheys hidastuvat ja tunnet itsesi mukavan levänneeksi. Levon jälkeen mielesi on kirkas ja mieliala raikas. Nyt kykenet kohottamaan Shenä ja pitämään sen paikallaan. Saavutettuasi tämän tilan, voit havaita mielentilasi ja mielesi olevan keskittynyt ja tasapainoinen.

2. Palelun tunne.

Tämä tapahtuu tavallisesti liikkumattoman mietiskelyn aikana. Dynaamisen chi-kungin aikana energetisoidaan normaalisti kehoa niin että tuntee paremminkin olonsa lämpimäksi ja keho on enemmän Yang. Liikkumattomassa mietiskelyssä mieli rauhoitetaan, hengityksen rytmi hidastetaan ja pulssia hidastetaan. Tämän seurauksena kehosta tulee enemmän Yin. Erityisesti talvella kun olet rentoutuneessa mietiskelytilassa kehosi vapauttaa energiaa ympäristöönsä ja tulee entistäkin enemmän Yin. Tästä syystä aamulla varhain tai talvella meditoitaessa kannattaa pitää yllään lämpimiä vaatteita ja peittää jalat, erityisesti polvet huovalla.

Joskus kuitenkin tuntuu kylmältä vaikka onkin pukeutunut lämpimästi ja huone on mukavassa lämpötilassa. Tämän aiheuttaa todennäköisimmin oma mielesi.

Mielellä on hyvin merkittävä vaikutus china kiertoon ja jakautumiseen kehossa. Joskus voi tuntea kylmän tunnetta hermostollisesta jännityksestä, emotionaalisesta kiihtymyksestä tai pelosta johtuen. Koska mielellä on näin suuri vaikutus on tärkeää säädellä sitä ennen meditaatiota niin että olet tyyni ja rauhallinen.

3. Puutuminen.

Puutuminen on hyvin yleistä chi-kung harjoittelun yhteydessä. Esim. kun istut pitkän aikaa mietiskellen veren ja chin kierto hidastuvat vähentäen hapen ja ravinteiden välittämistä jalkoihin. Tämä on aloittelijoilla hyvin yleistä. Kun tällaista tapahtuu, mietiskelyä ei pidä jatkaa, koska se vaikuttaa keskittymiseen ja rentoutumiseen. Venyttelä jalkojasi ja hiero jalkapohjiasi etenkin "bubblig well cavities" . Tämä nopeuttaa veren ja chin kierron palautumista ennalleen . Jos meditoi säännöllisesti havaitsee, että voi istua pidempään ja pidempään ilman että jalat puutuisivat. Tämä johtuu kehon luontaisesta vaistosta sovitaa hapen ja ravinteiden välitysjärjestelmää uuteen tilanteeseen sopivaksi. Normaalisti, kuuden kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen pystyy istumaan ainakin 30 minuuttia ilman ongelmia.

Puutumista esiintyy joskus myös dynaamisessa chi-kung harjoittelussa seisonta-asennossa. Tämä on yleisintä silloin kun seisoo pitkän aikaa paikoillaan, esimerkiksi kun "Da Mo's Yi Gin Ching" in yhteydessä. Puutuminen tapahtuu useimmiten nilkoissa ja kantapäissä koska ruumiin paino puristaa niitä ja rajoittaa kiertoa. Tällaisessa tapauksessa, harjoittelun jälkeen , voit yksinkertaisesti kävellä muutamia minuutteja tai keinua edestakaisin kantapäiden ja varpaiden varassa muutamia kertoja. Tämä saattaa kierron muutamassa sekunnissa ennalleen.

Tietyissä chi-kung tyyeissä käytetään stationaarisia asentoja chin lisäämiseksi tietyillä kehon alueilla ja tämän kerääntyneen chin kierrättämiseksi myöhemmin kehossa. Tässä tapauksessa puutumista ja arkuutta voidaan odottaa esiintyvän ja se on normaalia.

4. Aristaminen ja kipu

Aristaminen ja kipu johtuvat usein virheellisestä asennosta. Ellei ymmärrä teoriaa, johon harjoitus perustuu, voi aiheuttaa itselleen vakavia vaurioita. Nivelet ovat erityisen arkoja. Esimerkiksi väärä asento istuen suoritettuna meditaatiossa voi aiheuttaa selkäkipua. Ellei sitä korjaa voi jopa vahingoittaa selkärankaansa. Toinen yleinen esimerkki on ratsastusasento (kibadachi). Jos se tehdään väärin polvet saattavat vahingoittua vakavasti. Tästä syystä ennen harjoittelun aloittamista on ymmärrettäväteoria harjoittelumenetelmät.

Taistelutaitoihin liittyvässä chi-kung harjoittelussa tiettyjä kehon osia ja niveliä harjoitetaan niiden vahvistamiseksi. Tällaisessa tapauksessa arkuutta ja kipua saattaa esiintyä. Voimakkuutta tulee kehittää asteittain. Normaalisti lihasten mukautuminen uuteen tilanteeseen vie ainakin kuusi kuukautta. Jos on kärsimätön ja nopeuttaa harjoittelua silloin heikot lihakset menettävät kykynsä toimia normaalisti ja nivelten ympärillä olevat nivelsiteet vaurioituvat.

5. Kehon toinen puolisko tuntuu kuumalta

Joskus chi-kung harjoittelun yhteydessä toinen kehon puolisko tuntuu kuumalta. Se voi olla vasen, oikea, ylä tai alapuolisko tai jokin osa kehosta voi tuntua kylmältä muun kehon tuntuessa kuumalta. Tällaista tapahtuu tavallisesti ollessasi emotionaalisesti kiihtyneessä tilassa, sairaana tai juuri toipumassa sairaudesta. Tällaisina aikoina chi on epätasapainossa ja jos harjoitat chi-kungia saatat häiritä kehon normaalia pyrkimystä saattaa chi uuteen tasepainotilaan. Tästä syystä on

hyvin tärkeää olla tietoinen kehonsa ja tunteidensa tilasta kun harjoittelee chi-kungia.

Tällainen epätasapainotilanne syntyy joskus kun chi-kung harjoittelu painottuu enemmän toiselle kehon puoliskolle. On parasta aina kehittää chitä tasaisesti jolloin pysyy myös itse tasapainossa ja vahvana. Se myös parantaa harjoittelun tehokkuutta huomattavasti.

6. Päänsärky ja silmäsrky.

Yleisin syy päänsärkyyn aloittelevalla chi-kung harjoittelijalla on se että hän ei pidä hengitystään tasaisena. Hän saattaa havaitsemattaan pidättää hengitystään. Tämä aiheuttaa jännitystä kehossa mikä estää chin ja veren virtausta ja vähentää hapen virtausta päähän aiheuttaen päänsärkyä. Chi-kung harjoittelun aikana hengitystä ei saa pidättää.

Paikallaan suoritettuna meditaation yhteydessä silmäsrkyä esiintyy yleisesti. Tähän on kaksi pääasiallista syytä. Joskus chi-kung mestari voi kehottaa oppilaitaan fokuoimaan silmänsä nenänpäähän, jotta oppilas pystyisi pitämään ajatuksensa omassa kehossaan. Jotta ympäristön tapahtumat eivät häiritsisi mieltäsi tulisi ensin rajoittaa näkökenttäänsä. Näin tekemällä pystyy siirtämään mielensä sydämeen ja säätelemään emotionaalista mieltään. On kuitenkin ymmärrettävä tehdä tämä ajatuksissaan eikä fyysisellä kehollaan. Harjoittelijan ei pidä todella alkaa tuijottaa silmillään nenänsä päätä. Silmiä voidaan pitää auki tai kiinni mutta ajatukset on fokuoitava nenän päähän. On tärkeää tuntea itsensä aina rentoutuneeksi ja olonsa mukavaksi. Jos silmälihaksen eivät ole rentona ne jännittävät ja aiheuttavat kipua.

Toinen tilanne, jolloin silmiä saattaa särkeä chi-kung harjoittelun aikana on kun harjoitellaan fokuoimaan shen:iä sijaintipaikkaansa. Tätä harjoiteltaessa on muistettava olla käyttämättä voimaa. Käytä mieltäsi johtamaan sheniä keskustaansa jatkuvasti mutta hellävaraisesti. Jos käytät mentaalista voimaa tämän päämäärän saavuttamiseksi et aiheuta ainoastaan silmäsrkyä vaan myös päänsärkyä.

7. Kehon vapina

Kehon vapina on hyvin yleinen ilmiö chi-kung harjoittelun yhteydessä. Useimmiten tätä esiintyy raajoissa mutta myös muualla vartalossa. Se on spontaanista liikettä mikä tapahtuu ilman omaa aloitettasi. Syytä tähän voi olla monia.

Yksi on se että chin jakautuma kehossasi on muutostilassa. Opittuasi säätelemään kehoasi ja mieltäsi chi-kung harjoituksen aikana, pystyt olemaan hyvin rentoutuneena ja chi pääsee virtaamaan eri paikkoihin helpommin kuin koskaan aikaisemmin. Tämä ylimääräinen chi-virtaus saattaa aktivoita lihaksen ja saada niissä aikaan vapinaa. Yleisimmin vapinaa esiintyy käsissä ja jaloissa. Joskus paikoillaan tapahtuvan harjoittelun yhteydessä yläruumiisi saattaa heilahdella hengityksesi tahdissa edestakaisin. Kaikki nämä harjoittelun aikaiset ilmiöt ovat hyviä merkkejä. Ne osoittavat että kehon, hengityksen ja mielen säätelyn harjoittelussa on tapahtunut edistystä.

Toinen vapinan syy on liika harjoittelu. Kun lihaksen ovat ylikuormitettuja tai yllirasittuneita jonkin aikaa mielesi menettää lopulta niiden hallinnan. Tämä aiheuttaa vapinaa ja usein myös kramppia. Tällaista vapinaa esiintyy useimmiten dynaamisessa chi-kung harjoittelussa etenkin martial chi-kungin yhteydessä.

Kolmas syy kehon vapinaan on lihasten jännitys. Kun lihas on jännittyneenä chi ei virtaa esteettömästi. Jos tämä jatkuu ilman korjaavia toimenpiteitä, chin virtaus häiriintyy ja aiheuttaa lihaksen vapinaa tai kramppausta. Jos näin pääsee käymään et

ole saavuttanut edes alkeellisinta kehon relaxoitumisen tasoa.

Jos olet harjoitellut chi-kungia oikein keho voi alkaa vapista itsestään. Ei tule käyttää mieltään, jotta saisi vapinan aikaan tarkoituksella. Tällainen menettely osoittaisi että mielen säätelyn osalta ollaan väärillä raiteilla.

8. Lämmin ja kuuma hikoilu

Lämmin ja kuuma hiki on normaalia. Harjoittaessasi ki-kungia suurennat kin virtausta, mikä myös kohottaa kehon energiatasoa. Hikoilua tapahtuu enimmäkseen dynaamisen ki-kungin yhteydessä, vaikkakin sitä voi esiintyä myös paikallaan tapahtuvan meditaation aikana. Monet luulevat ettei staattisen meditoinnin aikana pitäisi esiintyä hikoilua koska ollaan liikkumatta. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Vaikka staattisen meditaation aikana ei ulkonaisesti liikuta, tapahtuu sisäistä harjoittelua. Kin tason kohotessa tai sen virtauksen suuretessa sitä ilmaantuu ihon pinnalle jolloin alkaa hikoiluttaa.

Hikoillessasi huokokset ovat avoimina ja olet alttiina kylmälle ilmalle. Tulee huolehtia siitä että keho on riittävän lämmin Staattisen meditaation aikana jotta ei vilustuisi.

Lopetettuasi dynaaminen ki-kung harjoittelu kuivaa kehosi välittömästi ja pue ylimääräisiä vaatteita päällesi jos tuntuu tarpeelliselta. Älä aseta hikistä kehoasi alttiiksi kylmälle tuulelle.

9. Pelko

Pelko on pahimpia asioita joita ki-kung harjoittelun aikana voi tapahtua. Tavallisimmin siihen on kaksi syytä. Ensimmäistä esiintyy tavallisesti aloittelijoilla meditaation aikana. Joskus mieli on meditoinnissa hyvin kirkas mutta sitä ei pystytä keskittämään. Mieli saattaa silloin alkaa generoida fantasioita tai illuusioita. Voi tuntea kylmää vetoa ja yhtäkkiä ajatella että kyseessä on aave tai paha henki. Mielikuvitus saattaa generoida millaisen häiritsevän idean tahansa.

Ellei pysty välittömästi säätelemään mieltään voi alkaa uskoa illuusioon ja joutua pelon valtaan. Vaara piilee siinä että Yi ei enää pysty ohjaamaan kitä jolloin kin virtaus häiriintyy. Jos tällaista tapahtuu syvän meditaation aikana saattaa aiheuttaa itselleen vakavaa vauriota. Tästä syystä on erittäin tärkeätä että meditaation aikana mieli on selvä ja rauhallinen. Emotionaalisen mielen tulee olla täydessä kontrollissa.

Jos kokee tällaista pelkoa Yi on liian hämmentynyt jotta se voisi ohjata kitä oikein, niinpä ki-kung harjoittelu tulisi keskeyttää. On monia tapoja auttaa itsensä kokoamisessa. Ensimmäinen on kämmenten asettaminen korvien päälle ja naputtaa päätä napsauttamalla etusormet keskisormien päältä alas (Kuva 14-1) .Tätä kutsutaan "Taivaallisten rumpujen hakkaamiseksi" (Ming Tian Guu) mikä on yleisin tapa auttaa mieltään löytämään keskuksensa. Vaihtoehtoisesti voi juoda hieman kuumaa teetä tai kahvia, pestä kasvonsa kuumalla vedellä tai käydä suihkussa.

Toisenlaista pelkoa saattaa esiintyä kun havaitsee että kitä on johdettu väärälle tielle. Esimerkiksi yhtäkkiä sydän alkaa lyödä nopeasti tai päätä alkaa särkeä vakavasti. Kun tällaista tapahtuu, mieli on tavallisesti häiriintynyt olet hämmentynyt tai peloissasi. Jos tällaista tapahtuu älä lopeta vaan rauhoita mielesi ja siirrä se pois vaikeuksia aiheuttavasta kehon kohdasta. Mitä enemmän mieltä pidetään kyseisellä alueella sitä enemmän kiitä virtaa ja jää sinne jumiin. Tämä pahentaa tilannetta sen sijaan että helpottaisi sitä. Kun mielesi rauhoittuu käytä sitä johdattamaan kitä alempaan dan tieniin. Istu hiljaa muutama minuutti ja tuo vähitellen mielesi takaisin

ympäristösi. Älä aloita harjoittelua uudelleen vaan odota sen sijaan seuraavaa sessiota.

10. Nukkumisvaikeudet

On varsin yleistä että ki-kung aloittelijalla on jonkin aikaa nukkumisvaikeuksia. Tämä johtuu siitä yksinkertaisesta syystä että ki-kungia harjoiteltaessa mieli (mind) on keskittynyt, selvä ja rauhallinen. Mieli (spirit) on koholla ja fokusoituna. Tämä kohotettu mieli estää nukahtamisen. Kun tällaista tapahtuu, on mieltä säädeltävä.

Yksinkertainen tapa on kiinnittää huomionsa hengittämiseen ja ajatella että jokaisella uloshengityksellä keho relaxoituu yhä enemmän ja enemmän. Älä käytä Yitā chin ohjaamiseen vaan ainoastaan hengitä ja rentoudu ja pian nukahdat.

11. Yskiminen

Aloittelijoilla on joskus harjoittelun aikana vaikeuksia yskimisen kanssa. mahdollisia syitä on monia. Yleisin on se että hengitystä ei säädellä pehmeästi. Hengitetään liian nopeasti tai hengitystä pidätetään. Jos kyse on tästä, käytä Yitā hengityksen säätelämiseksi kunnes sitä ei enää tarvitse säädellä.

Toinen mahdollisen syy on että kehoa ei säädellä oikein . Esimerkiksi päätä painetaan liikaa taakse. Tällöin kurkun etupuoli jännittyy ja aiheuttaa yskimistä.

Kolmas mahdollinen syy on ilman liiallisessa kuivuudessa. harjoiteltaessa usein kurkun läpi virtaavan ilman määrää suurennetaan. Kuiva ilma aiheuttaa yskimisen.

Jos kuitenkin pidät kielen kärjen kiinni kitalaessa generoituu riittävästi sylkeä pitämän suu kosteana.

12 Seksuaalinen kiihottuminen

Ki-kungin aikana on normaalia kokea seksuaalisia tunteita tai jopa joutua seksuaalisesti kiihottuneeseen tilaan etenkin nei dan harjoittelun yhteydessä.

Tämä johtuu siitä että aloitetaan jälleen alavatsalla tapahtuva hengitys mikä kasvattaa kin kiertoa kehon alaosassa ja stimuloi hormonien kehittymistä kiveksissä ja munasarjoissa. Vaikka tämä suurentaa seksuaalista halukkuutta on muistettava että ki-kungia harjoitellaan hormonien tuotannon kohottamiseksi ja näiden hormonien käyttämiseksi Shenin kohottamiseksi. Ellei pysty säätelämään mieltään vaan hukkaa tämän ylimääräisen hormonimäärän ylenmääräiseen seksuaaliseen aktiviteettiin vahingoittaa terveyttään ja mahdollisesti lyhentää elin ikäänsä.

Seksuaalinen kiihottuminen on ongelmana erityisesti "Marrow washing Chi Kungissa". Tämä harjoittelu opettaa monia menetelmiä hormonituotannon stimuloimiseksi siten että hormonit tai "Essence" voidaan konvertoida chiksi ravitsemaan sheniä ja aivoja. Henkilöt jotka eivät ymmärrä harjoittelun tarkoitusta tai joilla on heikko tahdonvoima saattavat päätyä tuhlaamaan sen mitä ovat saavuttaneet harjoittelullaan.

YLEISESTI KOETUT TUNTEMUKSET STAATTISESSA MEDITAATIOSSA

Chi-kung harjoittelun alkuvaiheessa opitaan kehon, hengityksen ja mielen säätelyä.

Chi-kungin, varsinkin istuvan meditaation harjoituksissa, voi joutua syvälle mietiskelyn tasolle jolla chi uudelleen sovittautuu ja balansoituu ulottautuen jokaiseen pieneen kehon osaan. Tämän tapahtuessa saattaa kokea monenlaisia tunteita tai jopa kokea näkyjä (visions) mielessään (mielikuvia). Monia näistä tunteista ei voi kokea muulloin kuin meditoinnin yhteydessä. Kiinalaiset kutsuvat

näitä tuntemuksia "Jiin Chi:ksi" mikä tarkoittaa "chi-maisemaa" (scenery) tai "chi-kuvaa" (view) koska ne ovat chin generoimia.

Keskustelemme seuraavassa muutamista yleisesti koetuista tuntemuksista. Ei pidä odottaa kokevansa kaikkia näitä tuntemuksia tai että jokainen tuntisi niitä. Tämä riippuu yksilöstä, vuorokaudenajasta ja jopa ympäristöstä, jossa harjoittelu tapahtuu.

1. Kahdeksan kosketusta (Fyysiset ja sensorisen ilmiöt)

"Ba Chuh" eli kahdeksan kosketusta ovat tuntemuksia joita usein koetaan chi-kung harjoittelun aikana. Tällaisia ovat kuumuuden tunne, tunne että joku koskettaa sinua tai raskauden tunne. Kiinaksi niitä kutsutaan nimellä "Chuh Gaan" (kosketa tai kosketus ja tunne) tai "Dong Chuh" (liikkuva kosketus). Jotkut harrastajat listaavat nämä kahdeksan ilmiötä seuraavasti:

- A. Liikkuminen (Dong)
- B. Syyhy (Yeang)
- C. Viileä (Liang)
- D. Lämmin (Noan)
- E. Valoisa (Ching)
- F. Painava (Jong)
- G. Karkea (Seh)
- H. Liukas (Hwa)

Toiset harrastajat listaavat toiset kahdeksan ilmiötä:

- A. Vapina (Diaw)
- B. Väreily ,Ripple (Yi)
- C. Kylmä (Leeng)
- D. Kuuma (Reh)
- E. Kellua (Fwu)
- F. Vajota (Chern)
- G. Kova (Jian)
- H. Pehmeä (Roan)

Tulee ymmärtää että kaikki nämä tuntemukset ovat yleisiä ja normaaleja chi-kungia harjoiteltaessa. Jopa chi-kung aloittelija tuntee niitä joskus. Tuntiessasi jotakin analysoi sitä määrittääksesi sen alkulähteen ja syyn. Jos se on luonnollinen ilmiö ja seurausta chin uudelleenjakautumisesta anna sen tapahtua äläkä ole siitä huolissasi. Toisaalta, jos jokin edellä mainituista ilmiöistä aiheutuu muista syistä, korjaa olosuhteet joista ne aiheutuvat. Esimerkiksi jos tunnet kylmän tunnetta koska huoneen lämpötila on liian alhainen joko pue enemmän vaatetta päällesi tai säädä termostaattia ylöspäin.

Älä odota kokevasi näitä ilmiöitä, älä etsi niitä äläkä ole niistä huolissasi. Anna vain yksinkertaisesti kaiken tapahtua luonnollisesti. Älä jännitä vaan jatka harjoittelua. Pidä mielesi selvänä ja rauhallisena äläkä anna minkään tapahtumien häiritä itseäsi tai kiinnittää huomiotaasi.

2. Liikkumisen ja värähtelyn tunteet

Tämä on edellä mainitusta poikkeava tunne, jossa jokin kehon osa alkaa spontaanisesti liikkua tai täristä. Tämä tunne ilmenee hiljaisen meditaation aikana Dan Tien alueella. Harjoiteltuasi istuvassa asennossa suoritettavaa meditaatiota jonkin aikaa saatat ensiksi tuntea lämmön tunteen alavatsassasi. Muutaman viikon kuluttua saatat havaita että Dan Tien -alueesi alkaa värähdellä itsekseen. Tämä tarkoittaa sitä että Dan Tien on täynnä chitä ja on aika käyttää Yitäsi ohjatakseksi chi pienen kierron lävitse. Normaalisti tämä on ensimmäinen tuntemus jonka istuvassa asennossa tapahtuvan meditaation harrastajat tuntevat. Se antaa varmuuden että olet harjoitellut oikein ja olet edistymässä.

3. Tuntemukset alavatsassa.

Tuntiessasi lämpöä ja vibraatioita Dan Tienissä runsas chi leviää alavatsasi kautta ympäristöönsä. Alavatsasi hengityslieki kasvattaa chin kiertovirtausta suolistossasi. Tämä aiheuttaa joskus suolistoääniä ja kaasun kehittymistä. Kun tätä on jatkunut jonkin aikaa tunnet lämpöä ja muita tuntemuksia alavatsassasi ja chin virtauksen pehmeänä ja voimakkaana. Joskus tämä aiheuttaa hikoilua. Harjoiteltuasi jonkin aikaa nämä tuntemukset häviävät kaikkien alavatsan kanavien auetessa ja chin päästessä virtaamaan esteettömästi.

4. Keveyden tunne

Saatuasi päätökseen pienen kierron ja chi virtaa esteettömästi kehossasi voit syvän meditaation tilaan vaipuessasi kokea ikään kuin fyysinen kehosi häviäisi tai että kehosi tuntuu keveältä ja ilmavalta. Tämä on hyvin mukava tunne. Jos kuitenkin annat tämän tunteen häiritä mieltäsi tämä tunne häviää. Tulisi olla tietoinen siitä mitä tapahtuu mutta siihen ei tulisi kiinnittää mitään huomiota. tavallisesti, tämän tilan saavuttamiseksi on ensin ohjattava kehonsa hyvin syvään rentouden tilaan jossa sydämen lyönti- ja hengitystiheys ovat minimissään ja mielesi on äärimmäisen levollinen ja rauhallinen.

5. Valkoinen näkymä (pilviä) tyhjässä huoneessa.

Joskus vaivuttuasi syvään meditatiiviseen tilaan, tunnet yhtäkkiä fyysisen kehosi häviävän ja chisi sekoittuvan ympäristön chihin. Tämän tapahtuessa näyttää kuin koko huone olisi tyhjä ja täynnä valkoista pilveä tai sumua. Jos kiinnität tähän näkymään huomiota se häviää välittömästi koska mielesi ei ole tottunut tyhjyyteen ja generoi kuvan tutusta fyysisestä näkymästä tämän tyhjiön täyttämiseksi

Jos koet tämän valkean tyhjyyden ainoastaan aisti ja tunne se mutta älä kiinnitä siihen huomiota. Tämä näkymä ilmestyy vain kun mielesi on täysin säädelty erittäin keskittyneeseen ja relaksoituneeseen tilaan. Jotta pystyisit täyttämään alavatsasi chillä on ensiksi päästävä siihen että Hsin on tyhjä. Eli on säädeltyvä Hsiniä kunnes ei enää ole Hsiniä. vasta silloin mielesi kykenee keskittämään Yin alempaan Dan Tieniin chi-tason nostamiseksi. Jotta kiisi yhdistyisi ympäristön chihin on ensin suljettava pois kaikki objektit "mielesi huoneesta" mukaan lukien fyysinen kehosi.

6. Kuusi muuta tuntemusta.

Saavuttaessasi chi-kung meditaation korkeamman tason on kuusi muuta tavanomaista tuntemusta jotka voit joutua kokemaan. Nämä ovat

A. Dan Tien on kuuma ikään kuin se olisi tulella.

B. Munuaiset tuntuvat siltä kuin ne olisivat kiehuvaan vedessä.

C. Silmät emittoivat valonsäteitä

D. Korvien taustat generoivat tuulta

E. Kotka huutaa pääsi takana

F. Kehosi on energetisoitunut ja nenäsi tärisee

Näitä kuutta ilmiötä taolainen Yu Tzuu kutsuu "kuudeksi todisteeksi" koska ne todistavat että meditaatiossa noudattamasi lähestymistapa on oikea.

THE SIX TRANSPORTATIONS

Kun olet saavuttanut tason, jolla pystyt säätelemään Sheniasi se on kohotettu ja sen Lingin yliluonnollinen voima ulottuu pidemmälle kuin kenenkään tavallisen henkilön. Mielesi kykenee tällöin kommunikoimaan kuuden luonnonvoiman kanssa.

A. Nykyisen näkeminen

Mielesi on niin selvä että se pystyy analysoimaan ja ymmärtämään tapahtumia ja sattumia selvästi ja perinpohjaisesti. Tämä on mahdollista koska opittuasi säätelemään mieltäsi pystyt näkemään tapahtumat ja sattumat neutraalilta kannalta, ilman Hsinin aiheuttamaa hämmennystä. Koska useimmat ihmiset eivät tähän kykene pystyt näkemään selvemmin kuin useimmat muut.

B. Menneisyyden ymmärtäminen ja tulevaisuuden näkeminen

Mielesi kykenee ymmärtämään menneisyyden ja ennustamaan tulevaisuuden. Koska mielesi on kirkas, kykenet analysoimaan mitä on tapahtunut, ymmärtämään sen syyt ja näkemään tulokset. Kun sinulle kertyy kokemusta menneisyyden objektiivisesta analysoinnista kykenet näkemään mitä tulevaisuudessa tulee tapahtumaan koska ihmiset pysyvät samanlaisina ja historia toistaa aina itseään.

C. Koko maailmankaikkeuden näkeminen

Kun meditaatiosi on saavuttanut korkeimman asteen henkesi (spirit) kykenee tuntemaan tai aistimaan koko maailmankaikkeuden. Näet henkisesti vuoret, taivaan, joet, meret jne. Tässä vaiheessa chisi ja maailmankaikkeuden chi ovat yhdistyneet ja kykenet vapaaseen informaation vaihtoon.

D. Maailmankaikkeuden äänien kuuleminen

Henkesi kautta kykenet kuuntelemaan ja ymmärtämään kaikki äänet joita luonnon chi generoi, mukaan lukien tuuli, sade, aallot ja monia muita asioita. Voit myös kuulla henkiä ja kommunikoida niiden kanssa.

E. Henkilön kohtalon näkeminen

Koettuasi kaikki luonnon chi-kentän muutokset ja kerättyäsi kaikki ihmisolentoihin liittyvän aikaisemman informaation kykenet näkemään henkilön mielen, hänen persoonallisuutensa, ja hänen todellisen luonteensa ja tämä mahdollistaa hänen tulevaisuutensa näkemisen. Kykenet jopa näkemään hänen henkisen tulevaisuutensa. Sisältyykö siihen iloa vai kärsimystä.

F. Henkilön ajatusten lukeminen

Koska olet energetisoinut henkesi ja aivosi hyvin sensitiiviseen tilaan, aivosi avautuvat paljon normaalia laajemmalle aaltopituuksien kaistalle. Kykenet virittymään toisten henkilöiden mielen aaltopituudelle ja lukemaan heidän ajatuksiaan.

Taolainen Wu Jen Ren sanoi "Return to emptiness to combine with the Tao". Saavutettuasi tasapainotilan ja henkesi kykenee jättämään ruumiisi ja palaamaan

siihen. Tällöin kykenet kommunikoimaan kuuden tai kymmenen luonnonvoiman kanssa ja transformoitumaan tuhansiksi muutoksiksi ja kymmeneksi tuhanneksi variaatioksi. Tämä on valaistuneisuuden tila, jossa kykenet erottamaan hengen ruumiistasi ja yhdistymään luonnon kanssa.

POIKKEAMIA JA KORJAUKSIA

Päästyäsi harjoittelussa niin pitkälle, että pystyt vahvistamaan chi tasoa erityisesti Dan Tienissä varomattomuus saattaa johtaa vaaratilanteisiin, joissa chin virtaus poikkeaa oikeilta radoiltaan. Tämä saattaa johtua puutteellisista tiedoista, väärinkäsityksistä tai vääristä harjoittelumenetelmistä.

Chi kung-piireissä näitä poikkeamia kutsutaan nimellä " Tzoo Huoo Ruh Mo".

Se tarkoittaa " Johdata tulta harhaan ja kohtaa paholainen". Alkuosa tarkoittaa chin joutumista väärille poluille ja loppuosa mielen joutumista "pahan alueelle". Tällaista tapauksista seuraa yleensä vakavia ongelmia ja vammoja.

Seuraavassa keskustellaan tällaisten deviaatioiden syistä, niiden luonteesta ja korjaamistavoista.

1. Henkilön valitsema Chi kung tyyli ei sovi hänelle.

Jokainen chi kung tyyli on jonkin chi kung mestarin luoma tietyn henkilöryhmän harjoitteeksi. Esim "Rautapaita chi kung" on tarkoitettu henkilöille joiden keho on jo keskimääräistä vahvempi.

Valitessaan chi kung tyyliä itselleen henkilön on tunnettava oman kehonsa kunto, tiedettävä mihin päämäärään harjoittelullaan tähtää ja tuleeko valittu tyyli edistämään hänen terveyttään. Normaalisti, korkeatasoisen chi kung mestarin apu on tarpeellinen sopivan chi kung tyylin valinnassa.

On kuitenkin chi kung tyyliä kuten "The Eight Pieces of Brocade" ja "Five Animal Sports" jotka on kehitetty "keskiverto-henkilölle". Näiden yhteydessä ei yleensä esiinny em. poikkeamia jos harjoittelu tapahtuu ohjeiden mukaisesti.

2. Päättäväisen mielen ja korkeatasoisen opettajan puute.

Tärkein seikka chi kung harjoittelussa on korkeatasoisen opettajan löytäminen ja hänen oppilaanaan pysyminen. Ilman kvalifioitua opettajaa virheellisen harjoittelun mahdollisuus on huomattava. Hyvää opettajaa ei tule vaihtaa toiseen koska harjoittelumenetelmät saattavat tällöin muuttua ja aiheuttaa lisää hämmennystä. Jos chi kungia harrastetaan ilman kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä, luottamusta ja lujaa tahtoa on suuri vaara ennemmin tai myöhemmin joutua hämmennyksen valtaan jolloin deviaatioita saattaa esiintyä.

3. Ilmiöiden ennakointi

Ehkäpä yleisin poikkeamien syy chi kung harjoittelussa on sellaisten ilmiöiden ennakointi, joista harjoittelija on kuullut tai lukenut. Jos ennalta odottaa tiettyjä ilmiöitä tai tuntemuksia joutuu pian oman mielensä generoimien epätodellisten tuntemusten tai kokemusten harhaanjohtamaksi.

4. Keho ja mieli eivät ole hallinnassa.

On pidettävä mielessä, että ennen chin säätelyä kehon, hengityksen ja mielen tulee olla täydessä kontrollissa. Esim. keho voi olla työpäivän jälkeen väsynyt ja lihakset

jännittyneessä tilassa. Ennen chi kung harjoittelua mieli pitää rauhoittaa, hengitystä säättää ja auttaa kehoa relaksoitumaan ja palautumaan väsymyksestä. Kaikki yritykset Kierrättää chitään väsymyksen tilassa ovat vaarallisia.

Samalla tavoin, kiihtyneenä tai suuttuneena Yi on epätasapainoisessa tilassa ja on vaarallista käyttää sitä ohjaamaan chin virtausta.

Jos em. tilanteissa harjoittelee chi kungia chi saattaa virrata väriin kanaviin mistä tavallisesti seuraa päänsärkyä ja kipua kehon eri osissa.

5. Kärsivällisyyden menetys

Jotkut chi kung harrastajat saattavat menettää kärsivällisyytensä harjoittelun aikana ja käyttää Yi:tään aggressiivisesti chin ohjaamiseen. Tämä on erittäin vaarallista varsinkin vasta-alkajille. Jotkut saattavat kierrättää chitä "pienessä kierrossa" ennen kuin todella tietävät mitä chi on ja ennen kuin he osaavat liikuttaa alavatsaansa rennosti ja jännittämättä. Tästä voi seurata vain ongelmia kuten pikkulapsen leikeistä tulen kanssa ennen kuin hän ymmärtää mitä tuli on ja mitä se voi saada aikaan.

6. Mielikuvituksen ja chi kung harjoitusten sekoittaminen keskenään

Chi kung ei ole uskontoa eikä taikauskoa vaan tiedettä. Mielikuvituksen käyttö chi kung harjoituksissa johdattaa väärille raiteille ja on yksi suurimmista pelon syistä ja syistä joutua "pahan alueelle".

7. Ulkoiset häiriöt

Pahimmat poikkeamat aiheutuvat ulkoisista häiriötekijöistä chi kung harjoittelun aikana. Esimerkiksi kun kesken mietiskelyn tulee shokeeraava puhelimen soitto tai kuuluu joku muu kova ääni tai ystäväsi alkaa puhua sinulle.

Tästä saattaa aiheutua vakavia vammoja varsinkin ollessasi kierrättämässä chitä "pienessä kierrossa" tai suorittamassa jotain muuta suurta keskittymistä vaativaa korkeamman tason chi kung harjoitetta . Tästä syystä on ennen harjoittelun alkamista eliminoitava kaikki ulkoiset häiriötekijät.

8. Harrastelijoiden (asiaa tuntemattomien) mielipiteiden uskominen

Monet meistä ottavat mielellään vastaan neuvoja omilta ystäviltään. Jos chi kung harjoittelussasi esiintyy ongelmia ei pidä kuitenkaan keskustella niistä sellaisten henkilöiden kanssa, joilla ei ole kokemusta chi kungista.

Ongelmista voi keskustella oman opettajan tai harjoittelukumppanin kanssa.

Olet itse parempi asiantuntija arvioimaan ongelmaa kuin henkilöt joilla ei ole chi kung kokemusta.

9. Chi kung opettajan neuvojen ja sääntöjen seuraamatta jättäminen.

Seuraavassa keskustellaan 24 säännöstä jotka tulee ottaa huomioon chi kung harjoittelussa. Näitä sääntöjä tulee noudattaa, jotta voisit välttää yleisimmät vakaviin ongelmiin johtavat syyt harjoittelussa.

Edellä esitettyjen poikkeamien ja vaarojen ei tule antaa pelottaa itseään pysymään poissa chi kungin harjoittelusta.

Oikea lähestymistapa on sen sijaan ymmärtää mitä on tekemässä, tietää potentiaalisten ongelmien syyt, määrittellä harjoittelusäännöt ja edetä varovaisuutta noudattaen.

A. Päänsärky

Tämän päänsärlyn aiheuttaa tavallisesti ylenmääräinen chi ja veri tai hapen puute aivoissa . Ylimääräinen chi ja veri aiheutuvat pakotetusta keskittymisestä jonka aikana mieltä ei ole säädelty kunnolla. Keskittymisen aikana sekä Yin että kehon tulee olla rentona. Jos pakottaa itsensä keskittymään mieli johtaa chitä ja verta päähän., mikä kasvattaa jännittyneisyyttä ja aiheuttaa päänsärkyä.

Hapen puutteesta seuraava päänsärky esiintyy normaalisti kun hengitystä ei ole kunnollisesti rentoutettu. Aloittelijat saattavat esimerkiksi yrittää niin hanakkaasti keskittää Yitään, että pidättävät hengitystään. Hengitystä pitäisi ensin oppia "säätelämään ilman säätelyä". Vasta sitten tulisi opetella mielen keskittämistä chin ohjaamiseen.

Jos päänsärkyä esiintyy, harjoittelu tulee välittömästi keskeyttää. Säädä hengitystäsi kunnes se on pehmeä ja johdata kehosi syvään rentouden tilaan. Tämä auttaa kaikkia niskan chi kanavia avautumaan ja päähän kerääntynyt chi ja veri pääsee siirtymään alemmaksi muihin kehon osiin.

Voidaan myös hieroa kumpaakin ohimoa chin ja veren johtamiseksi alaspäin. Myöskin Fengtzu hermopisteitä kaulan takaosassa (niskassa) voidaan hieroa alaspäin.

Lopuksi asetetaan kämmenen keskipiste Baihuui hermopisteeseen pääläella ja hierotaan kevyesti muutamalla ympyrän muotoisella liikkeellä minkä jälkeen voi jatkaa hieromalla niskan lihaksia alaspäin.

B. Ylempään dan Tienin pysähtynyt chi

Kun chi on jäänyt pysähdyksiin Ylempään Dan Tieniin tuntuu kuin pala karpäpaperia olisi tarttunut "kolmannen silmän" päälle. Tällaista tapahtuu yleensä kun on keskittynyt intensiivisesti Ylempään Dan Tieniin. Normaalisti Sheniä keskittäessä ylempään dan tienin alue tuntuu mukavan lämpimältä. Jos kuitenkin tuntuu epämukavalta chi on jäänyt pysähdyksen tilaan. Tällöin tulee hieroa ylempää Dan Tieniä ja johtaa chitä kohti ohimoita ja alas kaulan kumpaakin puolta. Toinen tapa on hieroa ylempää Dan Tieniä keskisormella muutamana kerran ja sitten johtaa sitä alas pitkin nenänvartta levittäen sitä yli kasvojen.

C. Dan Tien tuntuu paisuneelta ja epämukavalta

Tämä on yleisintä aloittelijoilla mutta saattaa esiintyä myös kokeneemmilla chi kungin harrastajilla.

Syynä on tavallisesti liiallisen voiman käyttö harjoitteessa jossa ensin työnnetään alavatsan lihaksia ulos ja vedetään niitä sitten sisään. Pitkän harjoittelun jälkeen lihakset saattavat väsyä niin että niitä ei pysty enää kontrolloimaan. Tässä harjoitteessa pitääkin alemman dan Tienin lihasten pysyä koko ajan pehmeinä ja rentoina. Jos lihakset ovat jännittyneinä seuraa siitä chin pysähtyminen. Tällaisessa tapauksessa tulee molemmiin käsiin hieroa alempaa Dan Tieniä muutamana kerran ympyränmuotoisella liikkeellä. Avaa siten kädet ja harjaa chitä alas reisiin

D. Painetta ja epä mukavaa tunnetta palleassa (diaphragm)

Tätä epä mukavaa tunnetta esiintyy yleensä vastakkaista alavatsa hengitystä käytettäessä. Sitä saattaa esiintyä myös normaalin hengityksen yhteydessä jos hengitystä ei säädellä oikein. Vastakkaisessa alavatsahengityksessä palleaa painetaan sisään hengityksen aikana alas ja samalla vedetään alavatsan lihaksia sisään. Tästä saattaa aiheutua paineen ja epä mukavuuden tunnetta. Tästä syystä vastakkainen hengitys täytyisi aloittaa pienessä mittakaavassa ja pienemmin alavatsan lihasten liikkein. Jonkin aikaa harjoiteltuaan tuntee kuinka pitkälle sisäänpäin alavatsan lihaksia voi vetää tuntematta painetta pallean kohdalla. Jos kuitenkin jo tuntee epä mukavaa tunnetta palleassa merkitsee se että chi on pysähtynyt johtuen pallean ympäristössä esiintyvistä paineesta ja jännityksestä. Tällöin harjoittelu pitää heti lopettaa. Aseta kädet solar pleksukseen päällekkäin ja paina muutaman kerran sisään päin ja sivele sitten alaspäin ja sivuille.

E. Selkäkipua

Selkäkipu chi kungin yhteydessä johtuu yleensä väärästä asennosta. Tätä tapahtuu varsinkin istuvassa asennossa suoritettuna meditaation aikana. Väärä asento saattaa saada aikaan pysähdyksen chin virtauksessa. Se saattaa myöskin lisätä painetta ja jännitystä lihaksissa. Jos selkäkipua esiintyy harjoitus täytyy välittömästi keskeyttää.

En jatkaminen ainoastaan häiritsee mielen tasapainoa ja pahentaa tilannetta. Jos mahdollista anna jonkun hieroa aluetta jossa kipu tuntuu. Hierontaliike tapahtuu selkärankaa pitkin alaspäin lanteille ja levittäen chitä sivuille kylkiin ja alas jalkoihin päin.

F. Yölliset siemensyöksyt

Tätä tapahtuu kun on kasvattanut chitään mutta ei tiedä kuinka se säilytetään ja kierrätetään. Jos suorittaa paljon Dan Tien harjoituksia tämä alue täyttyy chillä. Sukuelimet energetisoituvat ja keho tuottaa entistä enemmän hormoneja. Tästä syystä seksuaalinen halu kasvaa aiheuttaen lisääntyneitä erektioita useinkin ilman selvää syytä kuten fyysistä tai mentaalista stimulointia.

Ellei seksuaalista aktiviteettia esiinny sisäinen paine kasvaa ja keho helpottaa painetta automaattisesti öisin tapahtuvilla siemensyöksyillä noin kerran kuukaudessa.

Jos chi kungin harjoittelijalla tapahtuu automaattisesti öinen siemensyöksy useammin kuin 2 kertaa kuukaudessa ei tilanne ole normaali. Tässä tapauksessa Essenciä ei konvertoida chiksi eikä chitä kierrätetä kunnolla. Jotta Essence konvertoituisi chiksi ja kierrätys tapahtuisi Huiyin hermopisteen ja peräaukon liikkeitä pitää koordinoida hengityksen tahdissa. (Tätä aihetta käsitellään tarkemmin Dr. Yangin toisessa kirjassa).

Tätä ongelmaa voi esiintyä myös jos alemman kehon puoliskon chi taso on normaalia alhaisempi. Kun alaruumis on puutteellisessa tilassa sairaudesta tai ylenmääräisestä rasituksesta chitä ei riitä lihasten normaaliin toimintaan ja ajoittaisia yöllisiä siemensyöksyjä esiintyy.

Tämä voi olla myöskin väärin tapahtuneen chi kung harjoittelun tulosta tai jos aloittaa chi kung harjoittelun sairauden jälkeen liian aikaisin. Tässä tapauksessa hierotaan alempaa Dan Tieniä ja alavatsan aluetta jokaisen chi kung harjoituksen

jälkeen kunnes ne tulevat lämpimiksi.

G. Chi kiertää vahvasti itsestään

Joskus henkilö pystyy generoimaan chitä enemmän kuin mitä Yi pystyy kontrolloimaan. Tämä voi olla erittäin vaarallista - kuten autolla ajon aloittaminen tietämättä miten sitä ohjataan.

Ellei chitään pysty kontrolloimaan se voi mennä väärää tietä ja aiheuttaa vakavaa vammautumista. Monet aloittelevat chi kung harrastajat ovat innostuneita ja kärsimättömiä ja yrittävät säädellä chitään ennen kuin he kykenevät säätelemään kehoaan, hengitystään ja mieltään. Havaitessaan chin kiertävän itsestään etenkin pientä kiertoa harjoiteltaessa he ovat haltioituneita koska uskovat sen olevan merkki edistymisestä.

Jos tuntee että chi lisääntyy eikä sitä pysty hallitsemaan on lopetettava harjoittelu kokonaan joksikin ajaksi. Harjoittele kehon, hengityksen ja mielen kontrolloimista kunnes olet varma ja tiedät mitä olet tekemässä. Vasta silloin voit aloittaa chin säätelyn. Viisainta on kysyä neuvoja kokeneelta chi kung mestarilta.

Usein voi havaita chin virtaavan tai jakautuvan itsestään pienessä mittakaavassa. Se ei tavallisesti kestä kauan ja päättyy itsestään. Tästä ei tarvitse huolestua vaan harjoittelua voi jatkaa levollisella ja rauhallisella mielellä.

Tätä ei pidä sekoittaa chi kung harjoitukseen jossa chin generoimista tietyllä alueella harjoitellaan siten että se myöhemmin virtaisi voimakkaasti itsestään. Harjoitus on suunniteltu juuri tähän tarkoitukseen ja vahva automaattinen chin virtaus on luonnollinen ja odotettu seuraus harjoittelusta.

H. Chin joutuminen väärälle tielle

Tärkein syy chin joutumisesta väärälle tielle on että mieli on hajanainen eikä säädelty. Jos chi on vahva mutta mieli ei ole säädelty chi voi mennä minne tahansa. Se voi tehdä sisäelimet liian yin tai liian yang pitoisiksi ja aiheuttaa sairastumisen. Kehon, hengityksen ja mielen säätelyn täytyy edeltää chin säätelyä. Jos chi kung harjoittelu on tehnyt sinut jo sairaaksi lopeta se heti. Rentoudu ja lepää riittävästi ja odota kunnes chi on jälleen saavuttanut tasapainotilan. Lääkäreitä ei tavallisesti tarvita vaan chin tasapaino saavutetaan itsestään. Aloittaessasi uudelleen harjoittelun lähde liikkeelle alkeellisimmista harjoituksista jotta sama ongelma ei uusiintuisi.

I. Jäykkä kieli

Jos kieli on jäykkä chi kung harjoituksessa, se saattaa pysäyttää chin virtauksen "pienessä kierrossa". Harjoittele kielen rentouttamista kielen kärjen koskettaessa kitalakea. Vasta kun tämä tapahtuu luonnollisesti ja mukavasti voidaan pienen kierron harjoittelu aloittaa.

CHI KUNG HARJOITTELUN 24 SÄÄNTÖÄ

Jatkuu

PART THREE and onwards - not translated.