

ALUKSI

Ainakin 8000 vuotta ennen ajanlaskumme alkua Kiinassa eli tietäjäshamaaneja, jotka toimivat myös parantajina. Joku heistä katseli kenties mietteissään, kuinka peura asteli, kuinka se hieroi sarviaan puunrunkoon ja puski kilpailevaa lajitoveriaan. Toinen taas näki, miten tiikeri hiipi varovaisesti metsikössä asettaen tassunsa huolellisesti risahdustakaan päästämättä, vaani väsymättä saalistaan ja hyökkäsi sitten äkisti voimalla sen kimppuun. Eläinten liikkeet ja olemus inspiroivat shamaaneja, jotka saattoivat parannusrituaaleissaan matkia eläimen liikkeitä niin, että he sisäistivät sen olemuksenkin.

Eläinten liikkeet vaikuttivat Kiinassa vähitellen kehittyneisiin terveyttä ylläpitäviin liikuntamuotoihin, joita harjoitti aluksi ylimystö, keisari mukaan lukien, myöhemmin myös kansa. Kuuluisa ajanlaskumme alussa kuollut lääkäri Hua Tuo kehitti niiden pohjalta yhä nykyisin harjoitetun ”viiden eläimen kisailun”, jossa matkitaan peuran ja tiikerin lisäksi myös karhun, linnun ja apinan liikkeitä. Kiinalaiset käsittivät olevansa myyttisen matelijan, lohikäärmeen, jälkeläisiä. Siksi myös lohikäärmettä matkivat liikkeet ovat olleet aina suosittuja. Hua Tuon mukaan eläinliikkeillä ”saadaan veri virtaamaan vapaasti ja estetään sairauksia ilmaantumasta”.

Paitsi eläimistä, liikuntamuodot imivät vaikutteita tanssista ja kamppailutaidoista. Noin tuhat vuotta ennen ajanlaskumme alkua

oli muotoutunut laaja terveydenhoitojärjestelmä, jota nykyisin kutsutaan nimellä *qigong* (vanha kirjoitustapa *chi kung*, ääntyy kuta-kuinkin *tšigung*). Sanan ensimmäinen osa *qi* tarkoittaa elinvoimaa tai elämänenergiaa, jonka ajatellaan virtaavan kaikkialla kehossa, ja *gong* merkitsee harjoitusta tai taitoa. Qigong on siis elinvoimaa lisäävää harjoittelua. Se on osa perinteistä terveydenhoitoa, johon kuuluu myös akupunktuuri. Qigong koostuu pehmeistä toistuvista liikkeistä, jotka tehdään keskittyneesti hengityksen kannattelemina, ja usein liikkeiden jälkeen hierotaan kehoa, käsitellään akupisteitä ja ollaan hetki hiljaisuudessa.¹

Kiinalaiset havaitsivat, että harjoituksilla oli suotuista vaikutus paitsi kehoon myös mieleen. Mielen tai tietoisuuden muinaiset kiinalaiset sijoittivat oikeastaan koko kehoon: jokaisessa sisäelimessä asuu sen viisas sielu. Pääasiallisesti mielen kuitenkin ajatellaan olevan sekä aivoissa että sydämessä, jotka siis ovat läheisessä yhteydessä. Sana mieli (*shen*) esiintyy teksteissä usein, ja harjoitusten päämäärä on sen rauhoittaminen. Tämä vastaa stressin tyynnyttämistä.

Muinaiset kiinalaiset eivät tietenkään hahmottaneet sisäelinten ja aivojen toimintaa kuten me nykyisin. Kiinalaisessa perinteessä aivojen nähdään olevan osa samaa järjestelmää kuin munuaiset, jotka tuottavat elimistölle ja myös aivoille välttämättömän ydinesenssin (*jing*). Siksi aivojen kunnossapito tarkoittaa munuaisten kunnossapitoa. Koska sydän tuo aivoille sen tarvitseman veren, myös sydämen hyvinvointi on aivojen hyvinvointia.

Sisäelimemme ja kaikki kehomme osat ovat yhteydessä toisiinsa energiakanavien (myös meridiaaneiksi kutsuttujen) kautta. Energiakanavat risteilevät kehossamme niin pinnalla kuin sisäelimissäkkin, ja niissä virtaa *qi*-elämänenergiaa sekä informaatiota kehon osasta toiseen. Jotta varmistetaan kehon ja aivojen häiriötön toiminta, on kanavat pidettävä auki *qi*-energian kierrolle.

Eläimiä matkiessaan ja liikkeitä kehittäessään kiinalaiset tulivat intuitiivisesti aktivoineeksi aivoja hyvin monipuolisesti. Vailla tietämystä evoluutiobiologiasta he osuivat oikeaan ajatellessaan periytyvänsä matelijoista. Aivoissamme on yhä edustettuna koko lajikehityksemme historia, sillä kaikilla selkärankaisilla kaloista ihmiseen on sama aivojen perusrakenne, joka on vain muovautunut ja painotunut eri tavoin. Siten voidaan sanoa, että meillä on aivoissamme ihmisvaiheen lisäksi kala-, lisko- ja nisäkäskerrostumat. Arjessamme kuormittuu lähinnä aivojemme uusin kerros eli otsalohkon aivokuori, mutta voidaksemme hyvin on aktivoitava aivojen muitakin osia.

Olen itse opiskellut kiinalaisia terveydenhoitomenetelmiä kiinalaisessa yliopistossa ja opettanut niitä kursseillani jo kolmekymmentä vuotta. Työssäni akupunkturistina olen huomannut, että ihmiset ovat yhä enemmän huolissaan muististaan ja koko aivoterveystään. Tämä sai minut etsimään perinteisen kiinalaisen hoitoperinteen vastauksia aivojen hyvinvointiin. Minua kannustivat länsimaisten aivotutkijoiden tutkimustulokset, joiden mukaan aivojen parasta huoltoa eivät ole mekaaniset muistiharjoitukset vaan aivoille sopiva rauhallinen liikunta.

Vuosien kehittelyn tuloksena syntyi Aivo-qigong – Brain Qigong®. Aivo-qigong lähestyy aihettaan sekä kiinalaisen hoitoperinteen että aivojen evoluution pohjalta. Liikkeet olen muokannut vanhoista, joskus aina 200-luvulta eKr. juontavista liikkeistä, ja osan olen luonut itse pitkän qigong-kokemukseni pohjalta. Eri eläimiä imitoivat liikkeet vaikuttavat aivoihin eri tavalla ja aktivoivat niissä eri osia. Aivo-qigongissa esimerkiksi liskomaiset niskan liikkeet vapauttavat niskaa ja lisäävät siten veren- ja hapensaantia aivoissa kuten liikkeessä ”Kilpikonna katsoo taivaaseen”. Peilikuvaliikkeet, joissa kehon vertikaalinen keskilinja ylittyy kuten liikkeessä ”Lohikäärme kietoutuu itsensä ympäri”, vahvistavat oikean ja vasemman aivopuoliskon yh-

teyksiä. Tasapainoharjoitukset puolestaan parantavat tasapainon lisäksi myös koordinaatiota. Tiettyjen akupisteiden ja kehonosien hieronta edistää aivojen verenkiertoa ja hapensaantia.

Aivo-qigong® ei keskity yksittäisten toimintojen kuten muistin parantamiseen vaan aivojen kokonaistoimintaan eli siihen, miten säävuttaa ja säilyttää optimaalisesti toimivat aivot, joissa syntyy lisää uusia yhteyksiä. Aivo-qigong on ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa ja edellyttää kohtalaisen toimivaa kehoa. Se ei ole terapiaa tai kuntoutusta eikä sitä ole tarkoitettu hoitamaan sairauksia tai niiden jälkitiloja.

Aivo-qigong – Harjoita mielesi toimintaa ja terveyttä opastaa lukijaa havainnollisin selityksin ja kuvin pitämään huolta aivoterveystään. Tässä teoksessa esitellään aivo-qigongin ensimmäinen taso, jossa on 20 osiota, niistä 14 liikeharjoitusta. Liikkeet tehdään seisten, keskittyneesti ja rauhallisesti useita kertoja toistaen. Niiden lomaan sijoittuu kuusi kohdentamisharjoitusta, joissa keskitytään johonkin kehon kohtaan tai yksittäisen akupisteen hierontaan. Akupisteestä käytän aina sen kiinankielistä nimeä, jonka jälkeen on suluisia siitä länsimaissa käytetty lyhenne, esimerkiksi mingmen (Du 4). Kirjan alkuosa keskittyy käytännön harjoituksiin. Niitä taustoittaa lopussa oleva osuus, jossa aivoja ja qigongin vaikutuksia tarkastellaan sekä lääketieteen että perinteisen kiinalaisen hoitoperinteen näkökulmasta. Aivo-qigongia on helpointa ja suositeltavinta opetella ensin ryhmässä ohjaajan opastuksella, mutta tämä kirja tukee niin ryhmässä harjoittelevaa kuin yksin liikkeitä tekevää. Aivo-qigong on tarkoitettu kunkin oman aivoterveysten ylläpitoon eikä anna valmiuksia tai valtuuksia muiden ohjaamiseen.

AIVO-QIGONG

Aivojen kannalta optimaalista on liikunta, joka laskee stressiä alentamalla stressihormoni kortisolin tasoa, on säännöllistä ja itselle mieluista, ei ole liian rasittavaa mutta muuten tarpeeksi haastavaa ja johon keskitytään täysin. Qigong vastaa oivallisesti näihin vaatimuksiin. Aivo-qigongin vaikutus perustuu moneen tekijään.

Vaikutustavat

ERI KEHITYSKAUSIA EDUSTAVAT LIIKKEET

Aivo-qigongissa pyritään tekemään kaikkien kehityskausien liikkeitä ja siten aktivoimaan tasaisesti aivojen eri osia. Useimmiten matkitaan eläimiä tai luonnonilmiöitä.

KAIKKIEN ENERGIAKANAVIEN AKTIVOINTI

Koska energiakanavat kattavat elimistön kokonaisuudessaan, liikkeissä käytetään koko kehoa. Usein liikutellaan eri tavoin sormia ja varpaita. Se virkistää aivoja kokonaisvaltaisesti, sillä lähes kaikki energiakanavat päättyvät sormiin tai varpaisiin tai alkavat niistä. Aivo-

qigongissa korostetaan erityisesti aivoja ravitseviin energiakanaviin (etenkin munuaiskanavaan) kohdistuvia liikkeitä. Näin autetaan munuaisten jing-esenssiä ravitsemaan aivoja.

TASAPAINO- JA KOORDINAATIOHARJOITUKSET

Korvat ja siten asentotasapaino liittyvät kiinalaisessa perinteessä munuaisiin. Tasapainohäiriöt voivatkin kertoa munuaisten heikosta jing-esenssistä. Tasapainoharjoitukset ovat olennainen osa aivo-qigongia, sillä niillä vahvistetaan paitsi kykyä säilyttää tasapaino, myös munuaisia ja siten aivoja.

Sekä tasapainon säilyttäminen eri asennoissa että lihasten hallintaa edellyttävät lisäksi koordinaatiota, joka voitaisiin määritellä kyvyksi yhdistää sisäiset tilat ulkoisiin vaatimuksiin. Qigong kehittää koordinaatiokykyä, kun tehdään liikkeitä eri suuntiin ja samaan aikaan joudutaan hallitsemaan jalkojen, käsien, kehon ja pään asentoa, hengitystä ja mieltä.

PEILIKUVALIIKKEET

Kehon vertikaalisen keskilinjan ylittäminen esim. pään käännöissä ja joissakin peilikuvaliikkeissä vahvistaa oikean ja vasemman aivo puoliskon yhteyksiä ja myös käden ja silmän yhteistyötä motorisissa taidoissa. Peilikuvaliikkeet vahvistavat myös hienomotoriikan hallintaa sekä auttavat kehonpuoliskojen koordinaatiota ja tasapainon säilyttämistä esimerkiksi yhdellä jalalla seistessä.

HAASTEELLISUUS

Liikunnassa kuten muussakin elämässä on hyväksi rikkaa joskus totuttuja rutiineja tekemällä asioita toisin esimerkiksi kulkemalla eri reittejä, opettelemalla uusia liikkeitä tai uusia motorisia taitoja tai vaihtamalla kättä, jota käyttää arkisissa toimissa. Aivo-qigongin liikkeet haastavat aivoja ja auttavat niitä luomaan uusia yhteyksiä.

RENTOUS JA TOISTO

Liikkeet tehdään rennosti, vailla ponnistelua. Kun niitä toistetaan useita kertoja, kehon ja mielen vastustus vähitellen pienenee ja rentous syvenee. Alavatsan rentous aktivoi munuaisten toimintaa, jolloin ne jaksavat ravita sydäntä ja aivoja jing-esenssillä. Näin mieli rauhoittuu ja energiankierto kaikissa aivojen osissa paranee.

KESKITTÄMINEN JA HENGITYS

Keskittyminen, niskan rentoutuminen ja hengityksen vähittäinen syventyminen harjoituksissa rentouttavat aivojen etuosaa, jolloin tietoinen ajattelu vähenee, mieli hiljenee ja hapen tulo aivoihin kasvaa. Muun muassa näihin tekijöihin perustuu aivo-qigongin stressiä lievittävä vaikutus.

MIELIKUVIEN KÄYTTÖ

Opimme ja muistamme asiat paremmin, jos niihin liittyy tunne. Qigongissa käytetään paljon mielikuvia, jotka on usein poimittu luonnosta ja eläinmaailmasta. Olen liikkeitä nimetessäni valinnut Kiinassa käytettyjen eläinten lisäksi myös suomalaisia eläimiä ja suomalaisen luontoon liittyviä mielikuvia, koska ne herättävät useimmissa

miellyttäviä tunteita. Mielikuva vaikkapa aallossa huojuvasta kaislas-
ta vapauttaa kehoa ja mieltä ja antaa osviittaa liikkeen tunnelmasta,
jota voi mukauttaa omien mieltymysten mukaan.

HIERONTA

Kiinalainen itsehieronta on olennainen osa perinteistä terveyden-
hoitoa. Hieronnassa käytetään useita tekniikoita kuten sivelyä, han-
kaamista, taputtelua ja painelua.² Aivoihin voidaan vaikuttaa suo-
raan pään alueelta mutta myös kauempana olevista akupisteistä.
Qigong-harjoituksissa hieronta tehdään yleensä liikesarjojen päät-
teeksi päästä jalkoihin. Olen kuitenkin aivo-qigongissa sijoittanut
hieronta sisältävät kohdentamisharjoitukset liikkeiden väliin py-
sähtymispaikoiksi. Kohteena voi olla yksittäinen aivoihin vaikutta-
va akupiste tai jokin kehonosa.

RYHMÄSSÄ HARJOITTELU

Opetteluvaiheessa aivo-qigongia tulisi aina harjoitella ryhmässä opet-
tajan johdolla. Yhdessä tekeminen on aivoille ja koko terveydelle hyö-
dyksi. Lisäksi qigongin harjoittelussa ylipäänsä painotetaan opetta-
jalta oppimista: on tärkeä seurata opettajan liikkeitä ja matkia niitä.
Jotta liikuntaa jaksaisi jatkaa säännöllisesti, sen tulisi tuottaa miellyt-
täviä onnistumisen kokemuksia. Sekä mukavassa ryhmässä yhdessä
harjoittelu että opettajalta saadut yksityiskohtaiset ohjeet ja kannus-
tava palaute motivoivat jatkamaan.³ Tämä kirja toimii etenkin ryh-
mäharjoittelun tukena auttamassa liikkeiden muistamista, kun niitä
tekee yksin päivittäin, mutta opastaa myös yksin liikkeitä tekevää.
Kun sarja on sisäistetty, aivo-qigongia voi hyvin tehdä yksinkin. Ha-
luttuja vaikutuksia saa vain säännöllisellä harjoittelulla.