

腦
海
氣
功



HELENA HALLENBERG

AIVO- QIGONG 2

LISÄÄ HARJOITUKSIA MIELESI TERVEYDEKSI

BAZAR

HELENA HALLENBERG

AIVO- QIGONG 2

LISÄÄ HARJOITUKSIA MIELESI TERVEYDEKSI

BAZAR

Bazar Kustannus

© Helena Hallenberg 2022

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Suomen tietokirjailijat ry on apurahalla tukenut kirjan kirjoittamista.

Kansi, ulkoasu ja piirrokset Susanna Appel

ISBN 978-952-376-410-1

Painettu EU:ssa

Omistan tämän kirjan kaikille kurssilaisilleni vuosikymmenten varrelta. Te olette olleet elävä ja inspiroiva työ- ja tutkimusyhteisöni, ja teiltä saamani palaute on ollut tärkeää hioessani aivo-qigongin liikkeitä. Lämmin kiitos ja hyvää qigong-matkaa edelleen!

Aivo-qigong ei ole kuntoutusta eikä sitä ole tarkoitettu hoitamaan sairauksia tai niiden jälkitiloja tai korvaamaan terveystieteiden ammattilaisen hoitoa. Noudata annettuja rajoituksia ja ohjeita ja neuvottele hoitavan lääkärin kanssa, mikäli terveydentilasi sitä edellyttää.

SISÄLLYS

ALUKSI	8
Yleiset ohjeet	8
Harjoittelun rajoitukset	11
Perusasennot	12
Jousiasento	12
20-OSAINEN AIVO-QIGONG® -SARJA, TASO 2	13
Aloituis: Laiska apina notkuu oksalla	14
1. Paju huojuu tuulessa	17
2. Karhu työntää raskasta kiveä	21
3. Meritähti tulee piilostaan	24
4. Myrskylintu liitelee ulapan yllä	29
5. Kohdentaminen: Niska ja takaraivo	33
6. Luumunkukka taipuu viimassa katkeamatta	37
7. Lumme kelluu aalloilla	41
8. Versot kiertyvät kohti aurinkoa	44
9. Harmaahaikara havahtuu unesta	49
10. Vesimalja laskee ja nousee	52
11. Taivas ja maa lähenevät toisiaan	54
12. Kohdentaminen: Silmät	57
13. Hirvi kurkistaa taakseen	59
14. Lootus tervehtii sadepilveä	62
15. Feenikslintu nokkii helmiä	65
16. Kohdentaminen: Korvat	68
17. Taivas ja maa yhtyvät	71

18. Kohdentaminen: Selkäranka	75
19. Kohdentaminen: Jalat	77
20. Kurki pudistelee aamukastetta	79
Lopetus: Mänty seisoo paikallaan	81
Alavatsan hieronta	82
MEDITAATIO	84
Jalkapohjien hankaus	86
Rentoutuminen makuulla	87
Liitteet	88
20-OSAINEN AIVO-QIGONG® -SARJA, TASO 1	88
Aivo-qigongin® 1. tason liikejärjestys	88
Aivo-qigongin® 1. tason liikkeiden symboliikka	89
Kilpikonna	90
Tiikeri	90
Lohikäärme	91
Peura	92
Orava	93
Karppi	94
Ilves	94
Sammakko	95
20-OSAINEN AIVO-QIGONG® -SARJA, TASO 2	96
Aivo-qigongin® 2. tason liikejärjestys	96
40-OSAINEN AIVO-QIGONG® -SARJA, TASOT 1-2	98
Aivo-qigongin® 1. ja 2. tason yhdistetty liikejärjestys	98
Aivo-qigongin® 1. ja 2. tason yhdistettyjen liikkeiden tiivistelmä	100
Viitteet	116
Kirjallisuutta	117

ALUKSI

Yleiset ohjeet

Jokainen varmasti toivoo, että aivot toimisivat hyvin läpi elämän. Jotta näin olisi, niitä tulee harjoittaa oikealla tavalla jo nuorena ja viimeistään aikuisiässä. Valitettavasti monet havahtuvat aivojen hyvinvointiin vasta, kun huolestuttavia oireita alkaa ilmestyä. Aivoja kuormittavat jatkuva stressi, ärsyketulva, silppumainen elämä, liian vähäinen uni ja huono ravinto. Hermojärjestelmämme, jonka osa aivot ovat, tarvitsee aikaa palautuakseen ja latautuakseen. Uni, hiljaisuus ja pysähtyminen olennaisten asioiden äärelle auttavat aivoja latautumaan, samoin itselle tärkeät, virkistävät harrastukset.

Liikunta ja etenkin hitaat, keskittyneet harjoitukset kuten esimerkiksi qigong ja jooga ruokkivat aivoja kaikkein tehokkaimmin. Monet ovat huomanneet myös metsäkävelyn hyvää tekevän vaikutuksen mieleen. Olen kehittänyt aivo-qigongin[®] nimenomaan rauhoittamaan hermostomme yliaktiivisuutta ja antamaan aivoille mahdollisuuden latautua ja luoda uusia yhteyksiä.¹

Tämä kirja on jatko-osa teokselleni *Aivo-qigong[®]. Harjoita mielesi toimintaa ja terveyttä*, jossa esittelin aivo-qigongin 20 harjoitusta eli ensimmäisen tason. Lisäksi esittelin aivo-qigongin vaikutusperiaatteet ja yleiset harjoitteluohjeet sekä kerroin aivo-qigongin taustasta ja teoriasta. Näitä asioita ei tässä toisteta, vaan ne kannattaa kerrata yllä mainitusta teoksesta ennen tämän kirjan harjoituksiin ryhtymis-

tä. Takana olisi hyvä olla jo sen verran ensimmäisen tason harjoittelua, että se olisi sisäistetty.

Aivo-qigong® 2. Lisää harjoituksia mielesi terveydeksi esittelee aivo-qigongin tason 2. Siinä on yhteensä 20 uutta osiota, joista liikkeitä on viisitoista ja sarjan sisään nivottuja kohdentamisharjoituksia viisi. Lisäksi sarjassa on aloitus- ja lopetusliikkeet, jotka ovat samat kuin tasolla 1. Kakkostason lähtökohtana on ykköstason tavoin aivojen hyvinvointi vahvistamalla koko kehoa ja etenkin munuaisten energiaa sekä aktivoimalla eri kehityskausia vastaavia aivojen osia. Harjoitukset perustuvat muokkaamiini vanhoihin qigong-liikkeisiin, ja osan olen luonut kokonaan itse. Kakkostasoa voidaan harjoittaa joko

- a. itsenäisenä 20-osaisena sarjana, tai
- b. siten, että teet ensin tason 1 ja heti perään tason 2, jolloin osioita on 40, tai
- c. tason 1 kanssa yhdessä niin, että molempien tasojen osiot lomittuvat toistensa sisälle, jolloin osioita on myös 40.

Pelkän kakkostason sarjan tekeminen kestää 25–35 minuuttia ja molempien sarjojen tekeminen yhteensä 45–60 minuuttia riippuen toistojen määrästä ja oman hengityksen rytmistä. Haastavinta on tehdä molemmat sarjat toisiinsa lomittuneina (vaihtoehto c), jolloin saa aivoille taas uudenlaisen harjoituksen. Tähän kannattaa siirtyä vasta sitten, kun on harjoitellut kumpaakin sarjaa useita kuukausia ja sisäistänyt ne niin, että muistaa ne täysin. Ohjeet, liikeluettelot ja lyhyet kuvaukset liikkeiden sisällöstä muistin virkistämiseksi ovat kirjan lopussa olevissa liitteissä.

Liikkeissä on erotettava toisistaan yhteen suuntaan kohdistuvat liikkeet ja peilikuvana tehtävät liikkeet. Yhdensuuntaisissa liikkeissä liikettä tehdään samanlaisena jokaisen toiston ajan. Tällaisia liikkeitä ovat ykköstasolla esimerkiksi Kilpikonna katsoo taivaaseen ja Kohdistaminen kehon keskilinjaan, kakkostasolla esimerkiksi Karhu

työntää raskasta kiveä ja Vesimalja laskee ja nousee. Peilikuvaliikkeissä liike tehdään ensin vasemmalle ja sitten samanlaisena mutta peilikuvana oikealle. Ykköstasolla peilikuvaliikkeitä ovat esimerkiksi Tiikeri venyttelee kypäliään ja Lohikäärme kietoutuu itsensä ympäri, kakkostasolla esimerkiksi Lootus tervehtii sadepilveä ja Hirvi kurkistaa taakseen. Toistojen määrä lasketaan peilikuvaliikkeissä siten, että yhteen suuntaan tehty liike lasketaan yhdeksi. On suositeltavaa noudattaa ensimmäisestä teoksesta tuttua toistojen määrää, jonka perussääntönä on kuusi toistoa. Poikkeuksena ovat aloitus- ja lopetusliikkeet, joissa viivytään pidempään, sekä jotkin kohdentamiset.

Harjoitusohjelmien lisäksi tässä teoksessa kerrotaan myös liikkeiden nimistä. Nimet kuten liikkeetkin ovat itse kehittämiäni, mutta niiden inspiraationa ja taustalla on kiinalainen ajatusmaailma ja sen rikas ja syvä eläin- ja kasvisymboliikka. Tämä monimuotoinen symboliikka tulee osin tutuksi tämän kirjan liikkeiden nimien ja niiden selitysten kautta. Samalla selviää, miksi olen valinnut juuri kyseisen eläimen, kasvin tai luonnonilmiön. Kaikki liikkeiden nimet on tarkoitettu luomaan mukavia mielikuvia ja antamaan osviittaa liikkeen suoritustavasta.

Kiinalaiset ovat perinteisesti olleet kiinnostuneita etsimään hyviä ja huonoja enteitä juuri eläinkunnasta: esimerkiksi mustan korpin raakkumisen on Kiinassa ajateltu enteilevän kuolemaa, niin kuin monissa Euroopan maissakin. Siksi liikekielessä ei imitoida korppia. Onnea taas on pyritty varmistamaan etsimällä hyväenteisiä symboleita, siten esimerkiksi hääkutsuissa on usein mandariinisorsapari, joka kuvastaa onnellista ja uskollista avioliittoa. Onnea tuovien symbolien ja amulettien lisäksi kiinalaiset ovat halunneet ympäröidä itsensä pitkää ikää ja vaurautta tuovilla symboleilla. Mielenkiintoista on, että terveys ei symboliikassa yksinään nouse esiin – tosin sen voi ajatella sisältyvän toiveeseen pitkäikäisyydestä, sillä kukapa tahtoisi pitkää ikää, jos sen joutuisi elämään raihnaisena? Koska kurki symboloi pit-

kää ikää, sen liikkeet ovat siksi erinomaisia matkittaviksi. Ne vahvistavatkin munuaisten jing-esenssiä ja siten myös aivoja.²

Harjoittelun rajoitukset

Aivo-qigong on ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa ja tarkoitettu perusterveille aikuisille. Aivo-qigong *ei ole kuntoutusta eikä sitä ole tarkoitettu hoitamaan sairauksia tai niiden jälkitiloja*. Se on turvallista perusterveille, ja useimmat harjoitukset voidaan mukauttaa harjoittelijan tilanteeseen. Tärkeintä on aina kuunnella omaa kehoa ja reagoida sen tuntemuksiin.

Kuukautiset tai raskaus eivät yleensä ole este qigong-harjoituksille, mutta älä harjoittele, jos sinulla on tulehdus, tukkoinen nenä, flunssa, kuumetta tai ripulia tai jos olet liian väsynyt, alkoholin vaikutuksen alaisena tai krapulassa. Älä harjoittele myöskään äkillisen voimakaan tunnetilan kuten riemun, raivon, surun tai pelon vallassa vaan vasta kun tunne on hieman tasoittunut.

Korkeaa verenpainetta tai sydänvaivoja potevien ei tule tehdä syviä eteentaivutuksia, joissa pää joutuu kovin alas, ja selkäongelmaisten tulee olla niissä varovaisia. Sydämen syke ei saisi harjoitusten aikana nousta, jos verenpaine on erityisen korkea tai vaivana on sydänvika tai toiminnallinen sydänoire ilman elimellistä vikaa. Tällaisten henkilöiden tulee aloittaa kohdentamisharjoituksista ja meditaatiosta, jatkaa vasta vähitellen liikeharjoituksiin ja pitäytyä vain muutamissa toistoissa. Lääkärin kanssa kannattaa aina keskustella omasta tilanteesta ennen harjoitusten aloittamista, mikäli asia epäilyttää.

Hoidossa oleva masennus tai bipolaarinen mielialahäiriö eivät yleensä ole este aivo-qigongin harjoittelulle, mutta vakavat mielen terveyden häiriöt kuten psykoosi tai skitsofrenia useimmiten ovat, sa-

moin kuin kehityshäiriöt, kuten CP-oireyhtymä. Mikäli sinulla on ollut pään alueen trauma, aivoverenvuoto tai aivoinfarkti tai sairastat jotakin neurologista sairautta, sinun tulisi keskustella aivo-qigongin aloittamisesta hoitavan lääkärin kanssa eikä harjoitella ilman ohjaajaa.

Perusasennot

Edellisessä kirjassa esiteltiin perusasunnoista *perusseisonta* ja *hevoseli ratsastusasento*. Tasossa 2 tarvitaan myös jousiasentoa.

JOUSIASENTO

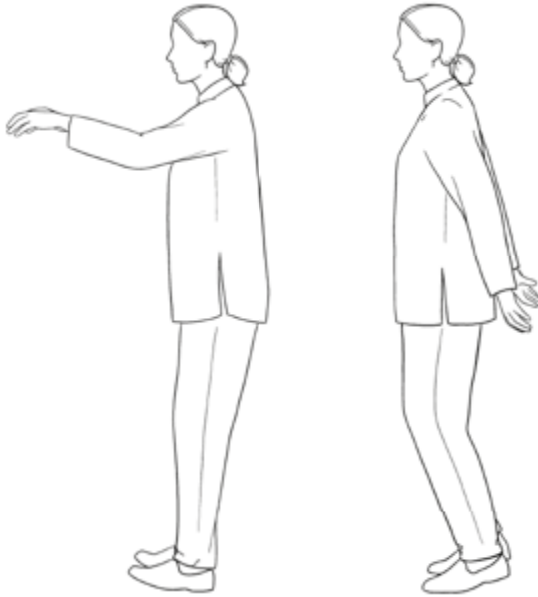
Seiso lantion levyisessä perusasennossa, mutta jalkaterät hivenen etuviistoon, noin 45 astetta ulospäin kääntyneinä. Polvet ovat pehmeästi koukussa ja häntä koipien väliin vedettynä, jolloin lannerangan notko on suorana. Kädet roikuvat rentoina sivuilla. Siirrä paino oikealle jalalle ja astu vasemmalla jalalla reilu askel eteen (1,5–2 jalkaterän pituutta) niin, että jalkaterä osoittaa suoraan eteen ja jalat pysyvät lantion leveydellä toisistaan. Oikea jalkaterä pysyy etuviistoon kääntyneenä. Taivuta vasen polvi samalle linjalle varpaiden kanssa niin, että polvi on jalkaterän suuntainen ja suoraan sen päällä, mutta ei ulotu sen yli. Takajalka on lähes suora muttei jännitetty, eli polvi on aavistuksen koukussa. Käännä lantio ja vartalo eteen. Pidä paino keskellä ja vartalo suorana kallistumatta eteen- tai taaksepäin. Tätä asentoa kutsutaan *jousiampujan asennoksi* eli lyhyemmin *jousiasennoksi*.



Jousiasento

**20-OSAINEN AIVO-QIGONG®
-SARJA, TASO 2**

Aloitus: Laiska apina notkuu oksalla



Lähtöasento

Perusseisonta eli seiso lantion levyisessä asennossa jalkaterät eteenpäin, polvet pehmeästi koukussa ja häntä koipien väliin vedettynä, jolloin lannerangan notko on suorana. Kädet roikkuvat rentoina sivuilla. Ajattele liikkeen aikana notkeaa ja rennonletkeää apinaa.

Pysy perusasennossa ja keskity hetki silmät kiinni hengitykseen.

Liike

Lähde heiluttamaan molempia käsiä yhtä aikaa eteen ja anna pudota omalla painollaan alas kuin heilurit. Kämmenselät osoittavat koko ajan eteenpäin. Pidä kyynärpäät, ranteet ja sormet pyöreän rentoina. Älä nosta käsiä hartioita ylemmäs ja anna kainaloiden alla olla tilaa.

Samalla keinuttele edestakaisin jalkapohjiesi varassa siten, että varpaat ja kantapääät nousevat vuorotellen hieman irti alustasta: varpaat nousevat, kun kädet heilahtavat ylös, ja kannat nousevat, kun kädet heilahtavat alas. Jalat eivät suoristu vaan joustavat pysyen koko ajan pehmeästi hieman koukussa. Älä päästä lantiota vatkaamaan edestakaisin, vaan säilytä vartalon suora linja. Liike lähtee jalkapohjista, ei vartalosta. Hengitystä ei tarvitse sitoa liikkeeseen, vaan hengitä koko ajan omassa rytmissäsi nenän kautta sisään ja ulos.

Kun olet löytänyt liikkeen rytmin, jatka vähän aikaa silmät kiinni. Anna sitten jalkapohjien keinunnan vähitellen lakata ja tunne vain, miten paino siirtyy jalkapohjilla käsien heilahtaessa, vaikka koko jalkapohja pysyy kiinni alustassa.

Toisto

Tee noin 20 heilutusta varpaat ja kannat irrotten, ja sitten 20–50 heilutusta jalkapohjat alustassa pysyen tai niin pitkään, kunnes tunnet, että mieli rauhoittuu ja liike sujuu itsestään.

Lopetus

Anna heiluriliikkeen vähitellen pienentyä ja kun se pysähtyy kokonaan, jää seisomaan hetkeksi hengitykseesi keskittyen.

HUOM. Jos kärsit kipeistä vaivaisenluista tai muista jalkaterän kiputiloista, jätä alkuvaihe pois ja pidä jalkapohjat koko ajan kiinni alustassa.

Vaikutukset

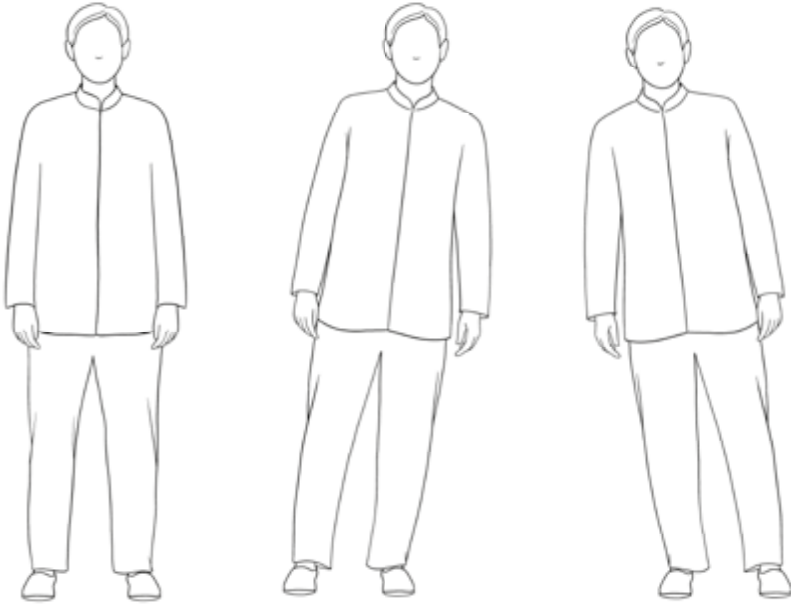
Jalkapohjien aktivointi vaikuttaa munuaiskanavaan. Painonsiirrot kehittävät tasapainoa. Käsien heiluttelu yhdessä keinuvan liikkeen kanssa rentouttaa yläkehon ja hartiat, vapauttaa hengityksen ja rau-

hoittaa sydämen eli mielen harjoitukseen. Vaikuttaa etenkin nisäkäs-aivoihin.

APINA

Apina symboloi nokkelaa älyä ja eloisuutta. Nämä ominaisuudet tiivistyvät kiinalaisen mytologian apinakuninkaassa Sun Wukongissa, joka uhmasi jopa Taivaan järjestystä halutessaan syödä kuolematomuuden tuovat persikat. Sun Wukong on rämöpäisyydessään rakastettu hahmo, joka hyvin ihmisen kaltaisena tuntee vetoa myös elämän nautintoihin. Siksi tässä liikkeessä on mukava ajatella kyllikseen syönyt, tyytyväistä apinaa notkumassa oksallaan, kenties juuri persikkapuussa.

1. Paju huojuu tuulessa



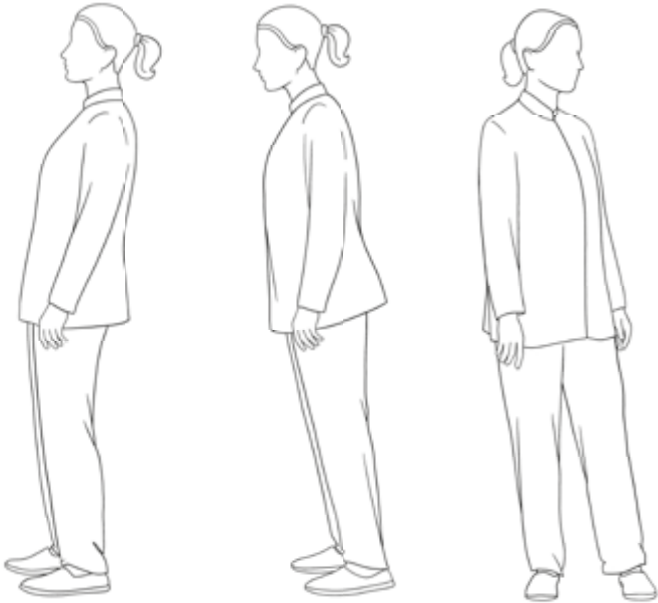
Lähtöasento

Perusseisonta eli seiso lantion levyisessä asennossa jalkaterät eteenpäin, polvet pehmeästi koukussa ja häntä koipien väliin vedettynä, jolloin lannerangan notko on suorana. Kädet ovat rentoina sivuilla. Sulje silmät kevyesti. Huojuessasi rentouta mieli niin, että voit tuntea olevasi paju, joka huojuu lempeässä tuulessa muttei taivu.

Liike

Huojuta itseäsi jalkapohjista alkaen ja jalkapohjat alustassa kiinni pysyen hitaasti ensin sivusuunnassa vasemmalta oikealle ja takaisin. Pidä hartiat rentoina.

Toista kuusi kertaa. Liike yhteen suuntaan lasketaan aina yhdeksi.



Sitten huojuta itseäsi taakse ja eteen.

Toista kuusi kertaa. Liike yhteen suuntaan lasketaan aina yhdeksi.

Tee jalkapohjista alkavaa pyörivää liikettä myötäpäivään. Koko vartalo pyörii yhtenäisesti.

Toista kuusi ympyrää.

Tee jalkapohjista alkavaa pyörivää liikettä vastapäivään.

Toista kuusi ympyrää.

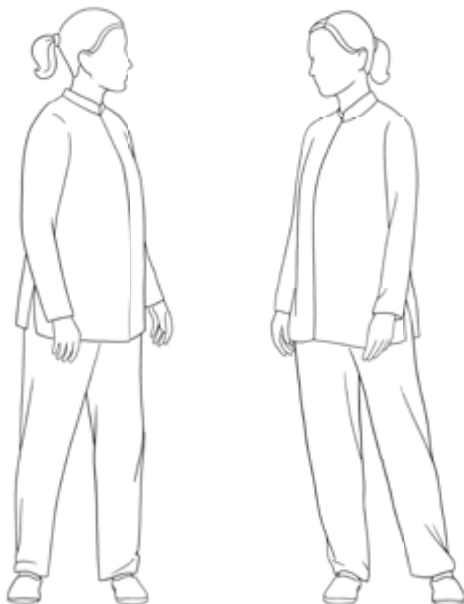
Tee sitten jalkapohjista alkavaa kahdeksikon muotoista liikettä aloittaen vasemmalle taakse.

Toista kolme tai kuusi kahdeksikkoo.

Vaihda sitten kahdeksikon suuntaa aloittaen oikealle eteen.

Toista kolme tai kuusi kahdeksikkoo.

Liike ei lähde keskivartalosta, vaan jalkapohjista ja nilkoista, ja kaikki siitä ylöspäin huojuu kuin suora pajunrunko. Pidä koko ajan



selkä ja niska suorina samalla linjalla ja anna hartioiden ja käsien olla rentoina. Jalkapohjat pysyvät koko ajan alustassa ja polvet pehmeinä. Suurena kutakin liikettä vähitellen niin, että tunnet, miten liike laajenee alhaalta ylöspäin. Kokeile, mihin asti voit mennä ilman että joudut tukemaan tasapainoasi ottamalla askeleen. Jos tasapainosi horjahtaa, palaa aina perusseisontaan ja jatka siitä mihin jäit.

HUOM. Jalkapohjissa tapahtuu luonnollista painon vaihtelua, mutta ne pysyvät koko ajan varpaita myöten kiinni alustassa. Polvien pitäminen pehmeästi joustavina auttaa painopisteen pysymistä alhaalla.

Vaikutukset

Huojunta jalkapohjat alustassa aktivoi munuaiskanavaa ja tasapainoistia, sillä keho hakee jalkapohjista koko ajan tasapainoa ja viestii

tästä aivoihin. Kun painopiste siirtyy taaksepäin takanojaan, aktivoituvat vatsan alueen energiakanavat ja eteen nojatessa taas selän. Rentouttaa hengityksen ja mielen, etenkin nisäkäsaiivot, ja tuo keskittymisen päästä kehoon.

PAJU

Paju symboloi taipuisuutta, sopeutumista ja kaunista naista. Se liittyy romantiikkaan ja leppoisaan vapaa-aikaan. Kiinalaisten järvien ylle kumartuvat itkupajut keinuvat viehättävästi tuulessa ja tarjoavat vihreää varjoa rakastavaistenkin käyskennellä. Paju liitetään kevääseen ja uuteen alkun; sanonta ”punaiset kukat ja pajun vihreä” kuvaa kevään väriloistoa. Liikkeen suunnat noudattavat yinin ja yangin lakeja: kehon vasen puoli ja takaosa ovat yang, joka aloittaa liikkeen, ja oikea puoli ja etuosa ovat yin, joka lopettaa liikkeen. Samaten liike myötäpäivään on yang, vastapäivään yin.³

LIIKUNTA HUOLTA AIVOJASI

Liikunta on tutkitusti yksi parhaista aivojen kuntoa ylläpitävistä lääkkeistä. Mutta millainen liikunta olisi optimaalista aivojen kannalta?

Länsimaista aivotietämystä ja perinteistä kiinalaista terveydenhoitoa yhdistävä aivo-qigong® on Helena Hallenbergin kehittämä menetelmä, jolla voidaan parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia, vahvistaa kehon koordinaatiota, tyyntyttää mieltä sekä laskea stressitasoa ja verenpainetta. Se sisältää koko kehoa aktivoivia seisten tehtäviä liikkeitä, akupisteiden hierontaa sekä keskittymis- ja hengitysharjoituksia.

Hallenbergin aiemmassa kirjassa *Aivo-qigong* esiteltiin menetelmä ja siihen kuuluvat perusharjoitukset. *Aivo-qigong 2* sisältää 20 uutta osiota. Harjoitukset perustuvat sekä vanhoihin qigong-liikkeisiin, joita Hallenberg on kehittänyt edelleen, että hänen itsensä luomiin liikkeisiin.

Helena Hallenberg on filosofian tohtori, kiinalaisen terveydenhoidon terapeutti, tietokirjailija ja retiriitinohjaaja. Hän on erikoistunut akupunktioon, qigongiin, kehittämäänsä aivo-qigongiin® ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

