

Liikkeessä ole kuin virta, paikalla kuin vuori – harrastuksena taiji

Helsinkiäinen Päivi Suhonen, 66, aloitti taijiharrastuksen vuosi sitten. Taiji sopiikin pehmytensä ja hitaiden liikkeidensä ansiosta kaikenikäisille ja -kuntoisille.

– Lapsena en ollut liikunnallinen. Koulussa olin liikuntatunneilla aina viimeinen, joka valittiin joukkueeseen, Päivi muistelee.

Aikuisena Päivi löysi sen itselleen mieluisan ja sopivan liikuntaharrastuksen. Hän hullaantui tanssista: jazz-tanssia, balettia, lattareita, steppiä ja jopa breakdancea. Näikä kasvoi syödessä ja lisää tanssilajeja tuli mukaan. Parhaimmillaan tanssitunteja kertyi 14 viikossa. Intohimoinen tanssiharrastus kesti vuosi kymmenen.

– Valitettavasti selkäni ei kestänyt tanssin rasitusta. Selkäni sain alun perin rikki yrittämällä tanssissa liikaa, yli fyysisen rajojeni. Jouduin vähentämään tanssimistä ja lopulta lopettamaan sen.

Tanssin jälkeen Päivi etsi rauhallisempia lajeja ja huomasi kansalaisopistossa Qigong- ja taijukurssit. Uusi harrastus jäi kuitenkin lyhyeksi, sillä Päivin selkävaivat pahenivat ja taijikin jäi vuosiksi. Viimein hän pääsi selkälähtöön ja saattoi taas aloittaa liikuntaharrastukset. Laajiksi valikoitui jo kertaalleen kokeiltu taiji.

– Taijin myötä olen huomannut, että olen saanut takaisin lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa, joita menetin pitkän liikuntataujan aikana, Päivi kertoo.

Päivi on vuoden verran osallistunut taijukurssin oppitunneille keskimäärin kerran viikossa.

– Muistini ei enää ole parhaimmillaan, joten kertosin aina kotona oppitunnilla opetetut asiat.

Kurssin ja omatoimisen harjoittelun jälkeen Päivi on oppinut ensimmäisen liikesarjansa – tai niin voisi luulla.

– Ensin opeteltiin sarjan liikkeet ja niiden järjestys. Nyt ymmärrän, että sarjan opettelu ei vielä pääty tähän, vaan liikkeitä hiotaan ja samalla opitaan uutta liikkeistä, omasta kehosta ja ehkä vähän

omasta mielenloinnastakin. Tämä onkin elinikäinen projekti. Valmistaa ei ehkä tule koskaan, mutta nyt tiedän, mitä ja miten harjoitella.

Päiviä voikin luonnehtia himoharjoittelijaksi.

– Teen harjoituksia lähes päivittäin kotona, ellei satu olemaan yhteisiä harjoituksia. Kesällä on mukava harjoitella mökin terassilla tai kotikerrostalon pihalla – vaikka joskus pihalla yksin liikkeitä tehdessäni saankin pitkiä katseita. Asunnossani joudun hieman pienentämään liikkeitä, jotta mahdun harjoittelemaan, Päivi kertoo innoissaan.

Talvikautena yhteiset harjoitukset ovat pääosin sisätiloissa, mutta ulkonakin harjoittelu onnistuu.

– Harjoittelu ulkona vuoden ympäri sujuu yhtä luontevasti kuin pyöräily, jota myös harastan. Molemmissa on kyse vain sopivasta vaateuksesta.

Taiji on monesta mukavampaa ryhmässä kuin yksin. Päivikin käy innokkaasti yhteisissä harjoituksissa – yhtä poikkeusta lukuun ottamatta.

– Sunnuntaiaamun harjoituksiin minua ei saa millään ajoissa liikkeelle. Ehkä sitten, kun olen eläkkeellä, voin herätä sunnuntaina aikaisin ja nukkua muina aamuina pitkään.

Valmistuin 63-vuotiaana matematiikan opettajaksi ja sain vakituisen viran.

Nyt en malta jäädä eläkkeelle, kun uusi työ on edelleen niin mielenkiintoista.

Päivi, viiden aikuisen lapsen äiti, on edelleen työelämässä.

– Alun perin valmistuin rakennusalan diplomi-insinööriksi, mutta olen tehnyt työelämässä paljon ohjelmistosuunnittelua ja ohjelmointia. Olin jo jäämässä 60-vuotiaana eläkeputkeen, kun keksin itselleni uuden ammatin.

Valmistuin 63-vuotiaana matematiikan opettajaksi ja sain vakituisen viran. Nyt en malta jäädä eläkkeelle, kun

uusi työ on edelleen niin mielenkiintoista.

Taijin parissa kaikki huolet, myös työhuolet, unohtuvat. Taiji vaikuttaa ulkoisesti kevyeltä ja helpolta, mutta edellyttää keskittymistä ja läsnäoloa.

– Todella hitaasti tehtynä sarja vaatii myös lihaskuntoa enemmän kuin ulospäin näyttää. Kovin hitaasti tekemiseen eivät voimani vielä riitä, Päivi toteaa.

Taijissa Päiviä kiehtoo moni asia: terveysvaikutukset, esteettisyys, pitkä historia ja lajin alkujuuret itsepuolustus- ja taistelutaidossa.

– Lisäksi olen juuri saanut maistiaisia ensimmäisistä pariharjoituksista. Ne tuovat lisää syvyyttä liikkeiden ymmärtämiseen ja lisääntöä harjoitteluun.

Katsojalle taijiharjoitukset voivat olla mystinen näky. Ryhmä tekee liikkeitä hiljaisuudessa, samassa tahdissa ilman musiikkia tai ulkoista rytmiä. Liikkeet soljuvat toinen toisensa perään. Yhden liikkeen loppu on seuraavan liikkeen alku. Paikallaan ollessa juurrutetaan maahan kuin puu. Tai kuten kiinalaiset asian kiteyttävät:

”Taijia tehdessäsi olet levossa kuin vuori, liikkeessä kuin virta.”

Taijiin peruseräiteisiin kuuluu, että mieli ohjaa, keho tekee. Liikesarjaa tehtäessä ajatukset ovat liikkeissä ja omassa kehossa. Onpa jonkinlainen flow-tilakin joskus mahdollista. Edes äännekkäät ohikulkijat eivät saa keskittymistä herpaantumaa.

– Mihinkään meditatiiviseen tilaan en vielä oikein pääse, niin paljon mielessä liikkuu keskeneräisiä ajatuksia liikkeistä, Päivi tunnustaa.

Yhdestä asiasta hän kuitenkin on varma.

– Uskon vakaasti, että taijin harrastaminen pitää minut hyvässä kunnossa pitkälle vanhuuteen.

Teksti ja kuvat: Juha Viitanen

EKL Koulutus järjestää Taijin esittely -kurssin Helsingissä 21.3.2024. Lisätietoja: www.ekl.fi/toiminta/koulutus



MITÄ ON TAIJI?

Taiji (taijiquan, tai chi, tai chi chuan) on vanha kiinalainen taistelutaito, joka on nykyään tunnettu terveyttä edistävänä liikuntana. Edistyneemmät taijini harjoittajat harjoittelevat myös liikkeiden itsepuolustussovelluksia, mutta silloinkin tarkoitus on ensisijaisesti oppia lisää liikkeistä sekä omasta kehosta ja oman mielen toiminnasta. Taijissa tavoitteena on rentouttaa lihasjäntymyksiä, vahvistaa kehoa, parantaa tasapainoa ja lisätä keskittymiskykyä ja mielen läsnäoloa. Moni kiinnostuikin taijista juuri sen meditatiivisen puolen vuoksi vastapainona nykypäivän kiireiselle ja rauhattomalle elämänmenolle.

Taiji sisältää hitaita ja nopeita liikesarjoja, pariharjoituksia sekä taijiasein – sapelilla, miekalla, kepeillä ja seipäillä – tehtäviä liikesarjoja. Taijissa ei ole voitaita tai mitään tasomerkkejä, vaan kaikki lajin harrastajat ovat samanarvoisia. Taijin aloittaminen ei vaadi mitään erityisiä varusteita. Kevyt ja väljä asu, jossa on mukava ja helppo liikkua, riittää. Sisäpelikengät sopivat sisätiloihin, jotkut liikkuvat sukkasillaan tai paljain jaloin. Ulkona lenkkittosut ovat oiva valinta.

LÖYDÄ HARRASTUSPAIKKA

Päivi harrastaa Tung-suvun perinteeseen nojaavaa taijia. Sitä voi harrastaa muun muassa pääkaupunkiseudulla, Porvoossa ja Ahvenanmaalla:

www.tccry.fi
www.porvoontaiji.omasivu.fi
www.facebook.com/vitatanan.aland

Muita taijiseuroja löytyy monelta paikkakunnalta, joissakin on vielä erikseen senioritaijia. Myös wushu- ja muiden liikuntaseurojen valikoimasta löytyy usein taiji. Kannattaa myös tutustua oman paikkakunnan kansalaisopistojen tarjontaan.

Tätäkö minä nyt alan harrastamaan?

Oululainen Mervi Yypänaho, 75, tutustui taijiin lähes kaksikymmentä vuotta sitten, kun hän näki Kaleva-sanomalehdessä ilmoituksen maksuttomasta taijin kokeilutunnista.

– Olin nähnyt taijiharjoituksia puistossa ja ihmettelin, että on tuo vähän erikoisnäköistä hommaa, Mervi muistelee.

Hän ei tuntenut ketään, joka olisi harrastanut taijia, mutta lähti ennakkoluulottomasti mukaan.

– Taijia oli mukava tehdä, mutta vähän itseäniikin huvitti ja mietinkin, että tätäkö minä nyt alan harrastamaan. Mutta niin vain aloin, Mervi kertoo naurahtaen.

Taijissa on liikkeiden lisäksi mukana seisomisharjoituksia sekä kehon ja mielen rauhoittamista.

– Vaikka taiji on joustavaa ja hidasta, niin siinäkin voi saada hien pintaan, jos oikein kunnolla tekee liikkeet.

Myöhemmin Mervi aloitti DYYSG-harjoitukset, jotka ovat osa Qigongia, perinteistä kiina-



Aki Korhonen ohjaa Qigong-onlineharjoituksia, joihin voi osallistua kotona. Tallenteet tulevat myös osallistujien katseltaviksi. Kuva: Soila Heikkilä, Oulun Taiji-seura.

laista terveysliikuntaa. Qigongia voidaan pitää yleisnimityksenä erilaisille harjoituksille, joita voidaan tehdä vaikkapa seisten, istuen tai liikkuen. Qigongiin voi kuulua esimerkiksi liikesarjoja, hengitysharjoituksia, itsehierontaa tai keskittymisharjoituksia.

– DYYSG eli Dào Yīn Yāng Shēng Gōng on terveyttä ylläpitävä ja suojeleva harjoitus, kertoo Oulun taiji-seuran puheenjohtaja ja perustajajäsen **Aki Korhonen**, 58.

DYYSG:ssä on noin 60 eri liikesarjaa eri tarkoituksiin. On yleis-sarjoja, jotka vaikuttavat koko kehoon ja terveyteen sekä sarjoja lihaksille, luulle, sisäelimille sekä sarjoja, jotka vaikuttavat mieleen.

Mervin mielestä perinteisen taijin tapaan DYYSG-harjoitukset ja muut Qigong-harjoitukset ovat erittäin sopivia senioreille.

– Kaikki eivät ehkä pysty tekemään kaikkia liikkeitä, mutta iäkkäiltä voivat jopa jotkut liikkeet onnistua nuorempia paremmin, Mervi kertoo.

Eikä ikää kannata miettiä, kun harrastuksen aloittaa.

– Joku voi ajatella, että ei voi vanhempana enää aloittaa mitään uutta harrastusta. Minäkin olin jo noin kuusikymppinen, kun aloitin taijin. Ja flamencoakin aloin tanssia vasta viisikymmentävuotiaana, Mervi tuumalee.

Akin mielestä Qigong-harjoitukset sopivat monessakin mielessä varttuneille ihmisille.

– Ne ovat rauhallisia, tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä. Matalatempoinen liikunta vahvistaa myös jalkojen lihaksia ja parantaa verenkiertoa, Aki summaa. Rauhallinen hengitys ja keskittyminen liikkeisiin lisää myös

mielenvirkeyttä sekä parantaa kognitiivisia toimintoja. Ne ovat myös harjoituksia, joita esimerkiksi eläkeläiset voisivat ottaa osaksi päivittäisiä rutinejaan ja näin pysyä henkisesti ja fyysisesti paremmissa kunnossa pitkään.

– DYYSG:ä voi tällä hetkellä harjoitella sekä Oulussa että Jyväskylässä. Oulun taiji-seuran online-harjoituksiin voi osallistua kotona näyttöpöytäteen välityksellä, asui sitten missä päin Suomea vain, Aki vinkkaa.

Teksti: Juha Viitanen
 Kuvat: Soila Heikkilä,
 Oulun Taiji-seura

Tutustu Oulun taiji-seuraan:
www.ouluntaiji.fi



Mervi Yypänaho Qigong-harjoituksissa. Kuva: Soila Heikkilä, Oulun Taiji-seura.