



Tasapainoilua, uusia lihaksia ja aivojumppaa

Jäsenten toiveesta Nummelan Eläkkeensaajissa kokeiltiin taijia.

- Onkohan tämä taiji vähän niin kuin joogaa?
- Tietääkö kukaan, miten taiji eroaa asahista?
- Minäpä katselin netistä vähän taijivideoita!
- Ajattelin, että tämä on jotain taistelulajia, en sen enempää tutkinut, uteliaisuus sai tulemaan paikalle.

Näillä Nummelan työväentalo Rientolan eteisessä kuulluilla pohdinnoilla Nummelan Eläkkeensaajat valmistautuivat taijituntiin.

- Yhdistys järjestää kerran vuodessa jäsenilleen kyselyn siitä, mitä he haluavat tehdä. Kyselyyn voi vastata nimellä tai nimettömänä yhdistyksen kotisivujen kautta tai jättämällä ehdotuksensa palautelaatikkoon, kertoo Nummelan Eläkkeensaajien puheenjohtaja **Pia Hilska**.
- Kaikkia saatuja ehdotuksia ei aina pystytäkään toteuttamaan, mutta

kun ne on läpikäyty, kysymme jäseniltä, kuinka moni on valmis osallistumaan mihinkin toimintaan. Jos ilmoittautujia on riittävästi, yhdistyksessä järjestetään vähintään uuden toiminnan kokeilu. Mitään aiemmasta toiminnasta ei jätetä pois uuden tieltä, vaan uutta otetaan mukaan, jos saadaan vetäjä ja osallistujia, Pia toteaa.

Tänä vuonna eniten ehdotuksia ja osallistujia saivat taiji, käynti Peacockissa sekä golfaaminen. Golfia kokeiltiin kesällä ja syksyllä vierailtiin Peacockissa. Eniten ehdotuksia keräsi taijin kokeilu, joka on vuorossa nyt loppuvuodesta.

Pia kertoo, että vetäjän löytäminen on yleensä se vaikein haaste. Apua saatiin tälläkin kertaa eläkkeensaajatovereilta. Vihdin kunnassa kaikki yli 68-vuotiaat pääsevät tiettyyn aikaan maksutta uimaan ja kuntosalille, joten Nummelan uimahallista on muodostunutkin hyvä ”tietotoimisto” eläkkeensaajille. Tämän vuoden alusta yhdistyksen puheenjohtajaksi valittu Piakin on ”rekrytoitu” uimahallista. Sieltä

löytyi myös vinkki taijitunnin vetäjäksi.

Hahmottamishaasteita ja hämmäntäviä onnistumisia

Osallistujat olivat lopulta niin kiinnostuneita taijikoikeilusta, että yhden kerran sijasta pidettiin neljä kahden tunnin taijissessiota. Joka kerta mukana oli kymmenkunta innokasta osallistujaa ja mukana olleet toivoivat jatkoakin.

Taijitunnit koostuivat alkulämmittelystä sekä erilaisten – helppojen ja vähän vaativampien – liikkeiden kokeilusta. Myös varsinaista liikesarjaa opeteltiin pieniä pätkiä. Osa liikkeistä tehtiin tuolilla istuen. Vetäjä avasi myös hieman taijin historiaa ja sen tunnettuja terveysvaikutuksia.

- Olen joskus nähnyt matkaillessani Pekingissä taijin harrastajia puistossa, mutta minulle tämä oli uusi laji. Harjoituksia tehdessä löysin itseltäni uusia lihaksia. Monesti uutta liikuntamuotoa kokeillessa tulee lihasjännityksiä tai joskus jopa

joitakin liikkeitä voi tehdä myös tuolilla istuen. Apuopettaja Päivi Suhonen (edessä) näyttää miten tehdään pilvikädet-niminen liike.

kipuja, mutta mitään sellaista ei taijista seurannut, Pia summaa taijin antia.

Taiji tunnetusti kehittää tasapainoa ja vahvistaa jalkoja. Liikkeiden opettelu ja niiden muistaminen ovat muistia tukevaa aivojumppaa. Oman haasteensa tuovat monesti eri suuntiin ja eri aikaan liikkuvat kädet ja jalat. Oman kehon toimintaa voi olla aluksi vaikea hahmottaa.

– Tuntui välillä vähän kuin opettelisi lukemaan, naurahtaa **Heikki Paananen**.

Heikin tytär harrastaa taijia ja joskus tytär on hieman johdatellut isäänsä lajin maailmaan.

Heikin ja useamman muun mukana olleen suosikiksi osoittautui pariharjoitus, jossa keskityttiin hyvään asentoon ja juurtumaan paikalleen kuin vuori.

Hyvässä asennossa juurrutaan paikoilleen kuin vuori. Asentoa voi testata pyytämällä kaveria työntämään ja samalla testata miten vakaa asento on. Apuopettaja Päivi Suhonen (vas.) työntää ja Nummelan Eläkkeensaajien puheenjohtaja Pia Hilska vastaanottaa. Taustalla Bea Köhler katsoo mallia.

Kun juurtuja löysi hyvän asennon, pari siirtyi työntämään häntä käsistä. Tavoitteena on, että työntäjä väsyä aiemmin kuin juurtunut, koska työntäjän voima ohjautuu juurtujan kehon läpi maahan.

– Se yllätti, miten hyvin pysyi paikoillaan, kun toinen tuli työntämään. Oikein tunsin, miten se työntäjän voima meni käsistä tuonne taaimmäiseen jalkaan, se oli helppo ottaa vastaan. Minullakin on surkeahkot käsivoimat, mutta niin vain pystyin pitämään asennon, kertoo **Kirsi Ruutu** iloisen hämmentyneenä.

Taiji vaatii harrastajaltaan keskittymistä ja siinä voi nähdä piirteitä myös mindfulnessista. Harjoituksissa on läsnä hetkessä eikä liikkeitä tehdessä juurikaan ehti, eikä pysty, miettimään muuta kuin sitä, mitä juuri tekee.

– Jotenkin sain jo ensimmäisellä taijitunnilla kiinni ajatuksesta, että pää on tietyllä tavalla tyhjä kaikesta muusta. Olin juuri siinä hetkessä mukana. Tämä tuntuu hyvältä keskittymisharjoitukselta etenkin silloin, kun elämässä vääjäämättä tulee eteen erilaisia kuoppia, jotka rasittavat mieltä, pohtii **Bea Köhler**.

Moni yllättyi myös siitä, että näennäisesti pienten liikkeiden tekemisessä voi tulla lämmin. Kuten aina, kertaus on opintojen äiti.

– Nyt, kun tehtiin tunnin lopuksi uudelleen samaa liikettä kuin aluksi, niin eihän tämä nyt niin vaikeaa ole, hihkaisi eräs osallistuja pois lähtiessään.

Juha Viitanen

Mitä on taiji?

Taiji (taijiquan, tai chi, tai chi chuan) on vanha kiinalainen taistelutaito, joka on nykyään tunnettu terveyttä edistävänä liikuntana.

Taijissa tavoitteena on rentouttaa lihasjännityksiä, vahvistaa kehoa, parantaa tasapainoa ja lisätä keskittymiskykyä ja mielen läsnäoloa. Moni kiinnostuukin taijista juuri sen meditatiivisen puolen vuoksi, vastapainona nykypäivän kiireiselle ja rauhattomalle elämänmenolle.

Edistyneemmät harjoittelevat liikkeitä myös itsepuolustustarkoitukseen. Silloinkin tarkoitus on ensisijaisesti oppia lisää liikkeistä, omasta kehosta ja oman mielen toiminnasta.

Löydä harrastuspaikka

Nummelan Eläkkeensaajissa kokeiltiin 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

Taijiseuroja löytyy monelta paikkakunnalta ja joissakin seuroissa on vielä erikseen senioritaijia. Myös wushuseurojen ja muiden liikuntaseurojen valikoimasta löytyy usein taiji. Lisäksi kannattaa tutustua oman paikkakunnan kansalaisopistojen tarjontaan.



Ajattelin ensin, että taiji on jotain taistelulajia. Kuulinkin, että näin on alun perin ollutkin. Varmaan pitäisi pyytää taisteluvastustajaa odottamaan hetken, kun muistelen, että mitä pitkään tehdä, nauraa **Kirsi Ruutu** (kesk.). **Hiikka Kukkamäki** (vas.) ja **Ilpo Virta** komppaavat.