

TAI CHI- MESTARI DUAN YU CHANG

Haastattelu
Ilpo Jalamo

Tai chi chuan mestari Duan Yu Chang on elävä todiste tai chin harjoittelun terveellisestä vaikutuksesta. Huolimatta 60 ikävuodestaan mestari matkusteleo ympärö maallmaa opettamassa lajinsa salaisuuksia ja edelleen itse esittää miten suoritukset kuuluisi tehdä. Tulee väistämättä mieleen 25-vuotiaat suomalaiset "budomestarit", jotka ovat jo eläkkeellä.

Sifu (opettaja) Duan on ollut mukana kamppailutaitojen maailmassa yli 60 vuotta – puolta kauemmin kuin Suomessa on edes tiedetty esimerkiksi karatesta. Mitäpä muuta haastattelun aikana voisi tehdä kuin kuunnella nöyrästi ja tehdä muistilappuja. Tulkkina haastattelun aikana toimi Edward Jardine.

Duan sifu, kauanko olette harjoitellut tai chitä?

Harrastin eri tyyppisiä kiinalaisia ns. kovia tyyliä kuten Shaolin kung futa parikymmentä vuotta ja siirryin tai chihin noin neljäkymmentä vuotta sitten. Olen aina nauttinut kamppailutaitojen harjoittelusta. Nuorena asuin Hopei-maakunnassa Mannerkiinassa, mutta nykyisin kotini on Taiwanissa.

Kertokaa harjoituskokemuksistanne Kiinassa ennen toista maailmansotaa.

Tuohon aikaan (30–40 luvulla) kiinalainen paini (suaichiao) oli erittäin suosittua. Myös Shaolin kung futa harjoiteltiin laajalti. Sodan aikana harjoittelu tapahtui salassa. Yleensä olimme jonkun kotona illalla. Oma opettajani tai chissä oli Tian Chow Lien, joka puolestaan oli erään Yang-suvun jäsenen oppilas.

Yang Lu Chanla pidetään tämän hetken laajimmin harrastetun Yang-tyylin perustajana. Tiedätkö mitään hänestä?

Yang Lu Chan oli palvelijana Chen-perheen talossa ja hän kuunteli salaa mitä perheen jäsenet keskustelivat keskenään. He korostivat aina, että "pehmeä voittaa kovan". Yang opiskeli itseksensä näkemänsä ja kuulemansa perusteella tai chitä. Kun Yangin "vakoilutoiminta" lopulta paljastui, ja hänen taitonsa osoittautui jopa paremmaksi kuin useimpien Chen-perheen jäsenten, hänet hyväksyttiin virallisesti tai chi-yhteisöön. Yang Lu Chan oli erittäin innokas kamppailija ja hänellä oli useita yhteenottoja muiden lajien edustajien kanssa.

Yang-tyylin alkuvaiheissa lajia opetettiin 'yläluokan' ihmisille ja tästä ehkä johtuvat muutokset harjoitusmetodeissa ja hitaan suoritustavan korostuksessa verrattuna alkuperäiseen Chen-tyyliin. Laji tuli merkittävään muutakin kuin itsepuolustustaitoa.

... Ihmisen ajattelutavan kehityksessä hänen tavoitteensa kohdistuvat rauhan ja ystävyuden säilyttämiseen.

Millä tavoin kiinalainen opetusjärjestelmä toimi? Maksaako harjoittelu?

Itse en vaadi uusilta oppilailtani mitään. Yleisesti ottaen useimmat kiinalaiset opettajat edellyttävät oppilaan lahjoittavan esittelytilai-

suudessa 'punaisen paketin'. Tradition mukaan oppilaan on lahjoitettava summa johon hänellä on varaa. Rikas enemmän – köyhä vähemmän. Jos lahjoitat vähemmän kuin opettaja katsoo sinulla olevan varaa on se loukkaus. Joskus opettaja ei halua uutta oppilasta eikä hänen rahojaan. Joskus hän haluaa rahat, mutta opettaa sinulle tahallisesti roskaa! Nykyisin monet opettajat seuraavat länsimaista järjestelmää. Maksat jäsenmaksun ja osallistut harjoitteluun. Eri asia tietysti on mitä he opettavat sinulle – tai pikemminkin mitä he eivät opeta sinulle. Edward Jardine: Tullessani Duan sifun oppilaaksi hän palautti antamani punaisen paketin ja sanoi, että hän haluaa meistä tulevan ystäviä. Ystävyuden sijasta suhteestamme on kuitenkin muodostunut eräänlainen isä-poika sidos.

Muutamia kymmeniä vuosia sitten länsimaalaisilla ei ollut mitään mahdollisuuksia päästä oppilaaksi. Onko tilanne nyt muuttunut?

Ajat ovat suuresti muuttuneet. Ennen länsimaalaisten opettaminen oli tabu. Nykyisin monelle kiinalaiselle valmentajalle on tärkeätä, että länsimaalaiset käyvät hänen koulussaan. Se nostaa hänen arvoaan muiden silmissä.



Itse asiassa länsimaalaisia käytetään eräänlaisena PR-temppuna, vaikka nämä itse sitä eivät tajuaakaan!

Mikä järjestö kontrolloi eri kampsailulajien toimintaa Taiwanilla?

Taiwanilla on useita kilpailevia järjestöjä. Yksi suurimmista on KUOSHU-liitto. On olemassa myös useita opettajia ja kouluja, jotka tekevät omaa tyylilään eivätkä ole tippaakaan kiinnostuneita kansallisista tai kansainvälisistä järjestöistä.

Tai chin katsotaan kuuluvan ns. pehmeään tai sisäiseen kouluun, koska harjoittelun uskotaan kehittävänsä kehon "sisäistä" toimintaa eikä niinkään "ulkoista" kuten esim. karate. Voisitteko selittää tarkemmin mitä tällä tarkoitetaan?

Kehon ulkopuoli on osa sen sisäpuolta ja sisäinen toiminta on osa ulkoista toimintaa. Ei voi olla toista ilman ensimmäistä. Ulkoinen ja sisäinen ovat aina yhteydessä toisiinsa.

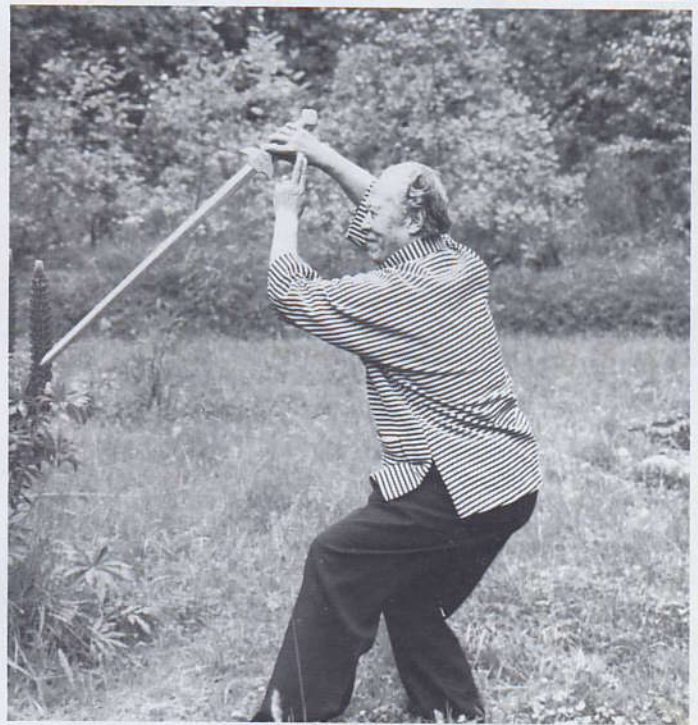
Yleensä "sisäisellä koululla" tarkoitetaan, että tai chin harjoittelu parantaa sisäelinten toimintaa ja vaikuttaa sitä kautta yleiseen (sisäiseen ja ulkoiseen) terveyteen. Monien länsimaalaisten käsitys terveydestä on kaunis rusketus ja

lihaksikas vartalo, mutta sen saavuttamiseksi on voitu käyttää esimerkiksi lääkkeitä ja seurauksena kehon sisäelinten toimintaa on vahingoitettu.

On tärkeätä ymmärtää, että hyvä terveys alkaa "sisästä". Aivan vastaavasti kuin toisinaan sanotaan, että "kauneus on sisäistä". Tai chissä harjoitetaan rauhallista hengitystä, lajin liikkeitä ja vartalon kierrot antavat tietynlaista "hieronta" nivelille, lihaksille ja sisäelimille. Kysymyksessä on eräänlainen näkymätön akupunktio-hoito.

Tehdessänne tai chitä kehonne alkaa jossakin liikkeessä "täristä". En ole huomannut tällaista ilmiötä muilla opettajilla. Mistä se johtuu?

Jos tarkkailet ilmaa, tuulta tai vettä huomaat aina liikettä ja liikkeen muutoksia. Periaatteessa on kysymys samasta asiasta. Kiinalaisen lääketieteen mukaan kehossa on tiettyjä kanavia, joita pitkin kehon energia (chi) kulkee ja näillä kanavilla on tiettyjä pisteitä, joita käytetään esimerkiksi akupunktiossa. Toisinaan tai chitä tehtäessä tapahtuu kehon omasta liikkeestä johtuva kosketus näihin sisäisiin kanaviin ja akupunktiopisteisiin ja oma kehosi ikäänkuin antaa hierontaa näihin alueisiin. Kosketuksesta seuraa tahdosta riippumaton "nykäisy". Jokaisen ihmisen



Duan ja Tai Chi suora mlekka

fyysinen ja henkinen rakenne on kuitenkin hieman erilainen ja kaikki ihmiset eivät koskaan koe tätä ilmiötä. On tärkeätä, ettei yritä matkia toista ihmistä ja hänen kokemuksiaan.

Tai chin harrastajien keskuudessa liikkuu kertomuksia miten eräät mestarit pystyvät kestämään lukuja eri puolille kehoaan, vaikuttamaan vastustajansa energiaan, parantamaan sairaita yms. Onko Teillä kokemuksia tällaisista tapahtumista?

Olen nähnyt paljon eriskummallisia tekoja. Mielestäni niiden tarkoitus on lähinnä houkutelua uusia oppilaita. Pyrin välttämään ihmisiä, jotka harrastavat tätä taistelutaitojen aluetta.

Tai chin suosio perustuu osittain siihen, että lajin harjoittelun sanotaan vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja jopa parantavan tlettyjä sairauksia. Mitä mieltä olette tästä?

Tämä on erittäin ovela kysymys. Monessa tai chi kirjassa todella luetellaan ne sairaudet, joihin tai chin harjoittelun väitetään vaikuttavan parantavasti. Mielestäni kun opit rentoutumaan ja "tuntemaan" kehosi liikkeitä ja sen sisäisen toiminnan voit vaikuttaa monitahoisesti mielentilaasi ja fyysiseen terveyteesi. Siinä mielessä tai chi voi ylläpitää terveyttä ja jopa parantaa sairauksia.

Tai chissä pyrit saavuttamaan tasapainon mielesi ja kehosi välillä – tuloksena ihmisen oma luontainen parannusvoima pääsee esille. Aivan kuten nukkuessasi kehosi

korjaa itse itseään. Syvä rentoutus ja hengitys saavat tämän aikaan. En kuitenkaan usko, että yhdenkään tai chi-opettajan pitäisi väittää tai chin parantavan sen ja sen sairauden. Kehon luontainen parannusmekanismi on suhteellisen hidas tapahtuma ja sen vaikutusta on vaikea todistaa tieteellisesti. Ei ole kysymys lääketabletin nielämisestä, jonka jälkeen särky tai kipu häviää muutamassa minuutissa. Tai chin harjoittelu vaikuttaa pitkällä aikavälillä sairauden perusongelmaan – ei välittömästi tuntuviin oireisiin.

Taiwanissa eri kung fu tyylien harrastajat harjoittelevat usein samoissa puistoissa. Miten eri tyylien edustajat tulevat keskenään toimeen? Tapahtuuko koskaan selvittelyä siitä mikä tyyli on tehokkain käytännössä?

Nykyisin useimmat tulevat keskenään toimeen. On kuitenkin kysymys ihmisistä, joten riitaakin esiintyy. Tässä yhteydessä on kuitenkin hyvä ymmärtää, että "puisto-harjoittelu" on hyvin pinnallinen osa kiinalaisista kampsailulajeista. Todellinen harjoittelu ja opetus tapahtuu suljettujen ovien takana. On olemassa "puisto-oppilaat", "koti-oppilaat" ja "todelliset oppilaat". "Todellisen oppilaan" ja opettajan suhde on hyvin läheinen, mutta "todellisia oppilaita" ei yhdellä mestarilla ole kovinkaan monta.

Mikä kampsailutalton tyyli on kaikkein suosituin?

Luulen, että tai chi on. Monet "koviin tyylien" harrastajat tekevät





Duan ja Ta Chi asento "Käärme ryömil alas"

oman tyylinsä ohella myös tai chitä. Tämä ilmiö on nähtävissä myös usean karateopettajan kohdalla Japanissa ja länsimaissa. Mannerkinassa on pinnalla Wushu-tyylinen harjoittelu, joka lähinnä sopii nuorille. Monet vanhat mestarit kuitenkin opettavat perinteistä tai chitä. Mielestäni tai chi kuuluu kaikille ja kaikkien kiinnostuneiden pitäisi pystyä harjoittelemaan sitä. Tärkeintä on "sydän" tai tunne todellisesta yrityksestä ja ponnistelusta.

Onko tai chissä tapahtumassa sama ilmiö kuin esim. karatessa – teknikat ja liikesarjat ovat muuttumassa "silmää miellyttävään" muotoon ja liikkeen todellinen ymmärtäminen jää hämärän pimentoon?

Kyllä, monet suoritukset tehdään nykyisin kilpailuja, näyttöksiä yms. varten ja tai chin henkilökohtainen, itseen kohdistunut ja omalle mielelle sekä keholle suunnattu "sisäinen" merkitys katoaa. Nykyisin tai

chissä käytetään musiikkia, hienoja ja siikkisiä esiintymisasuja, jne. Sen ainoa tarkoitus on miellyttää katsojaa. Musiikki kylläkin toisinaan auttaa aloittelijoita keskittymään, mutta mielestäni kehon oma liike, rytmi ja hengitys ovat maailman-kaikkeuden ihmeellisintä musiikkia!

Mitä ajattelette länsimaisesta kamppailukulttuurista? Olette tutustunut eri lajien harrastajiin useassa eri länsimaassa – missä vaiheessa me olemme?

Olen iloinen nähdessäni niin monen ihmisen harrastavan kamppailutaitoja. Suomessa minuun on tehnyt vaikutuksen peräänantamattomuus ja aito yrityshalu. Mielestäni harjoittelu kuitenkin kuuluu kaikenikäisille eikä vain nuorille. Suomessa olen havainnut harrastajien keski-ikä olevan kovin alhaalla. Tämä mielestäni johtuu niistä harjoitusmetodeista mitä harjoittelussa korostetaan. Ehkä painotus on liikaa urheilunomaisissa suorituksissa. Kilpailu oman itsen kanssa on tärkeintä – ei toisen voittaminen otelussa. Olen tavannut myös paljon voimakkaita ja terveen näköisiä harrastajia, mutta keskusteltuani heidän kanssaan he ovat kertoneet kivuistaan siellä ja täällä, useista kirurgisista toimenpiteistä, jne. Tämä on mielestäni länsimaissa negatiivista. Ulospäin ihminen vaikuttaa terveeltä, mutta sisältä hän on vammainen. Toisinaan olen havainnut tähän liittyvän "kovuutta" ihannoivan ulkoisen asenteen. Seurauksena fyysisesti ja henkisesti "invalidisoituneet" ihmiset harjoittelevat keskenään yrittäen saavuttaa elämän harmonian! Olkaa kärsivällisiä ja olkaa varovaisia. Älkää pelätkö kertaamista. Liike, jota olet tehnyt 10 kertaa voi näyttää samalta kuin tehtyäsi sitä 100 kertaa, mutta se ei ole sama. 10 000 toiston jälkeen on taas kysymys täysin eri asiasta. Älkää pelätkö harjoitella pitkää aikajaksoa. Kamppailutaidoissa ei ole kysymys siitä, että harjoittelet kovaa 4–5 vuotta ja saat mustan vyön tai voitat jonkin mestaruuden. Harjoittelu on tarkoitettu koko elämäksi. Askel askeleelta.



AITOA JA RAUHALLISTA

JOULUA

ja iloista uutta vuotta
toivoo jokaiselle Budokalle



BUDOKA 武道家