



Tampere Zen Center
ja Sydänmieli Zen Helsinki

ZAZENOPAS

Opas zenmeditaatioon

Ari Tikka, Helsinki Zen Center ry 2004, 2012, 2020, 2021, 2023.

Viimeksi päivittänyt ja muokannut: Matti Koivunen, Tampere Zen Center ry 2026.

Tämän ohjeen saa vapaasti tulostaa, kopioida ja levittää kokonaisena, kunhan säilyttää lähdetiedot.

Uusin versio löytyy osoitteesta www.tzc.fi



Alkusanat

Haluan jakaa kanssasi harjoituksen, jonka olen kokenut hyväksi. Olen koonnut tähän käytännön ohjeita, jotka olen havainnut keskeisiksi omassa harjoituksessani sekä ohjaamillani johdantokursseilla.

Tämän oppaan avulla voit tutustua itsenäisesti zazeniin, zenmeditaatioon. Kun jokin asia alkaa askarruttaa, käytä omaa harkintaasi ja kysy puhelimella tai sähköpostilla, tai tule johdantokurssille. Mikäli kiinnostuksesi jatkuu, kannattaa ottaa yhteys sopivaan zenryhmään ja opettajaan.

Otan kiitollisuudella vastaan kaiken palautteen koskien sisältöä, esitystapaa ja käytettävyyttä.

Ari Tikka





Mitä zazen on?	3
Zazen zenbuddhalaisen harjoituksen osana	3
Zazen käytännössä	4
Hengityksen laskeminen	4
Vatsahengitys	6
Istuma-asento	6
Rentoutusohjeet	10
Makyot eli harha-aistimukset	10
Kipu	11
Ponnistelu	11
Itsenäinen zazen	12
Paikka, aika ja ympäristö	12
Välineet	13
Ohjattuun zazeeniin osallistuminen	14
Käytöstapoja zendossa	14
Ohjatun zazenin kulku	14
Dokusan, opettajan tapaaminen	16
Kysymyksiä ja vastauksia	16
Mistä on kysymys, kun katseeni ei tarkennu zazenin jälkeen?	16
Jalkojen nukahtaminen	16
Kuinka hyvin harjoitukseni sujuu?	17
Mikä opettajan tai perimyslinjan merkitys on?	17
Koska voin siirtyä hengityksen laskemisesta muihin harjoituksiin?	17
Millainen koanharjoitus on?	18
Masennus, psykoosi ja meditaatio	19
Miksi zazeeniin liittyy rituaaleja?	20
Liite: Venyttelyohjeita	21



Mitä zazen on?

Useimmilla meistä on muistoja hetkistä, jolloin olemme olleet läsnä tässä ja nyt, hereillä, rentoina ja energisinä. Asiat ovat hyvin juuri näin. Hetki on niin erityinen, että siitä jää kirkas muisto. Tästä herää kaksi kysymystä:

- Miksi tuollainen mielentila on niin harvinainen?
- Olisiko mahdollista olla tuolla tavoin läsnä myös vaikeissa tilanteissa?

Meidän on siis mahdollista olla hereillä tässä ja nyt, selkeällä ja kirkkaalla tavalla, läsnä omassa elämässämme. Periaatteessa voimme tehdä niin missä tahansa; se ei vain tahdo käytännössä onnistua. Zazen tarjoaa helpotetut olosuhteet harjoitella sitä.

Zazenin avulla voi yksinkertaisesti parantaa elämänlaatuaan. Sen voi ottaa ikään kuin mielen lenkkeilyä, joka tuo tasapainoisen keskittyneen olon ja harjaannuttaa keskittymiskykyä. Se auttaa meitä kohtaamaan todellisuutta juuri sellaisena kuin se on, ilman manipulaatiota tai ulkopuolelta annettua tavoitetta. Tähän tarkoitukseen zazen on neutraali ja turvallinen harjoitus, jota zentradition vankka kokemus tukee.

Harjoitus johtaa meidät kohtaamaan myös mielen syvimpiä kerroksia: arvoja, asenteita sekä olemassaolon suuria kysymyksiä. Zenharjoitus on erinomainen lääke eksistentiaaliseen ahdistukseen sekä merkityksellisyyden löytämiseen elämässä.

Zazen zenbuddhalaisen harjoituksen osana

Buddhalaisen harjoituksen kolme tukijalkaa ovat meditaatio, moraali ja viisaus, jotka nivoutuvat toisiinsa luonnollisella tavalla.

Meditaatio

Zenmeditaatiossa mieli on hereillä, hiljaa ja yhteydessä ympäröivään maailmaan. Tämän harjoittelu on vaivalloista ja syventyessään monella tavalla palkitsevaa.

Kun zazen hiljentää mieltä, todellisuus alkaa näyttäytyä selvemmin. Hiljentyminen antaa mielelle mahdollisuuden punnita kokonaisuuksia ja merkityksiä. Hiljentyessä myös alitajunta ja ruumiin tietoisuus osallistuvat. Tietoisuuteen nousee asioita, joita emme ole aikaisemmin huomanneet tai uskaltaneet nähdä.



Zazenin aikana mieleen tulevista ajatuksista ja aistimuksista kannattaa päästää saman tien irti ja keskittyä edelleen harjoitukseen. Mikäli mieleen noussut asia on oikeasti tärkeä, sen kyllä muistaa uudestaan. Zazenin aikana keskittyminen harjoitukseen on tärkeintä.

Moraali

Zazenin myötä tulemme enemmän tietoisiksi tekojemme seurauksista. Silloin on luonnollista pyrkiä sopusointuun ja myötävaikuttaa muiden hyvinvointiin. Näin moraali kytkeytyy zazeeniin. Harjoituksen myötä teemme toisenlaisia valintoja kuin ennen. Hyvä omatunto puolestaan edistää zazenia. Buddhalainen maailmankatsomus tarjoaa tähän ohjeita, mutta ei sääntöjä.

Viisaus

Viisaus seuraa selkeästi mielestä. Kannattaa myös tukeutua perimätietoon siitä, miten elää ja harjoittaa. Siitä zenbuddhalaisella traditiolla on lähes sadan sukupolven kokemus. Opettaja välittää tätä viisautta ensisijaisesti johdattamalla oppilaan oivaltamaan itse.

Zen ei vapauta harjoittajaa vastuusta ilmoittamalla mitä ihmisen pitäisi tehdä. Harjoitus tekee meidät tietoisemmiksi tekojemme seurauksista. Zenharjoitus auttaa meitä käyttämään koko olemustamme, kun valitsemme tekemme.

Zazen käytännössä

Zazen on hyvä aloittaa hengityksen laskemisella. Myöhemmin harjoituksen vakiinnuttua voi keskustella opettajan kanssa muista harjoituksista.

Zazenissa pyritään keskittymään harjoitukseen koko olemuksella ja ilman katkoksia; ajatuksilla, ruumiilla, hengityksellä, tunteilla, tahdolla – kaikin voimin:

1. Tärkeintä on pitää harjoitus mielessä, siis keskittyä hengityksen laskemiseen.
2. Välillä voi tarkistaa, että istuu ryhdikkäästi ja että ruumis on hereillä. Samoin kannattaa tarkistaa, että hengitys kulkee luonnollisesti.

Aina kun huomaat harjoituksen katkenneen, ainoastaan aloita ykkösestä.

Hengityksen laskeminen

Aloita harjoitus tarkistamalla rauhallisesti ryhti, ja että ruumis on hereillä. Tee syvä sisäänhengitys ja pitkä rauhallinen uloshengitys. Laske mielessäsi uloshengityksen mukana "yyyyyykssiiiiiii". Kun seuraava sisäänhengitys



lähtee liikkeelle itsestään, seuraat sitä laskemalla "kaaaksiiii". Kun uloshengitys alkaa jälleen, automaattisesti lasket mielessäsi "koooolmeeeee", ja niin edelleen, kunnes tulee sisään "kyymmeneeseen". Sitten jatkat luonnollista hengitystä ulos "yyyksiii" jne. Siis ainoastaan ensimmäinen hengitys on pidennetty; se rentouttaa ja helpottaa harjoituksen (uudelleen)aloittamista. Uloshengityksen kohdalla voi olla hyödyllistä, että laskeminen - vaikka se tapahtuukin hiljaa mielessä - ei ala aivan samanaikaisesti uloshengityksen kanssa, vaan alkaa vasta kun uloshengitysilma on alkanut jo virtaamaan. Sisäänhengityksen kohdalla tällä ei ole merkitystä.

Tarkoitus ei ole manipuloida hengitystä. Odotat vain hengityksen luonnollista alkamista valppaana kuin kissa hiirenkolon äärellä, rentona, ruumis ja mieli hereillä. Kun hengitys lähtee liikkeelle, ainoastaan seuraat sitä. Numeroiden lausuminen mielessä syrjäyttää ajatuksia tietoisuudesta ja auttaa keskittymään. Käytä tätä hyväksesi vartioidessasi hengitystä.

Zazenin aikana mieleen tulee väistämättä ajatuksia ja aistihavaintoja. Niitä ei ole mahdollista hallita. Voimme kuitenkin tietoisesti pitää huomiomme harjoituksessa. Tarkoitus on, että annamme ajatusten ja aistimusten lipua ohitse ja pidämme huomiomme laskemisessa. Kuulemme ohi ajavan auton äänen, mutta ei ole tarpeen jäädä miettimään: "Menipä lujaa, vastuuton ajaja!" Kannattaa aloittaa uudestaan ykkösestä, jos ei enää muista edellistä numeroa.

Harjoitus syvenee kahdella tavalla. Toisaalta opimme pitämään laskemisen jatkuvana ja toisaalta keskittymisestä tulee intensiivisempää. Ajan ja kokemuksen myötä harjoituksesta tulee suurempi, merkittävämpi ja rakkaampi.

Harjoituksesta kiinni pitäminen on tasapainoilua. Tyypillisesti väkinäinen yrittäminen tuottaa egoon liittyviä ajatuksia ja tunteita. Laimea ponnistelu puolestaan antaa tilaa uneksimiselle ja haaveilulle. Perinteinen vertaus harjoituksesta on kuin pitäisi lintua kädessä. Jos hellittää, se karkaa; jos puristaa liikaa, se vahingoittuu.

Käytä siis jokainen uloshengitys keskittymisen parantamiseen, lempeällä tavalla. Harjaantumisen myötä harjoituksesta on helpompi pitää kiinni.

Harjoituksessa pidetään huomio harassa, alavatsassa. Päässä keskittymällä vain ajatukset ovat mukana. Ajatukset vaihtuvat nopeasti ja on helppo ajatella monia asioita yhtä aikaa. Pitämällä harjoituksen harassa, siitä tulee vakaampaa ja saat koko olemuksesi mukaan, tunteet, ruumiin tietoisuuden, hengityksen. Voit myös esimerkiksi kuvitella, että pidät numeroita kämmenesi päällä.



Tällaiset harjoitukseen liittyvät mielikuvat muuttuvat jatkuvasti. Niistä kannattaa keskustella opettajan kanssa aina kun mahdollista.

Vatsahengitys

Rennossa ja keskittyneessä tilassa hengitämme automaattisesti vatsahengitystä. Sisäänhengityksellä vatsa laskeutuu ja pullistuu. Uloshengityksellä vatsa supistuu. Mikäli huomaat hengittäväsi pinnallisesti ainoastaan hartioilla tai rintakehällä, rentoudu, korjaa ryhtisi ja mikäli ajatukset ovat karanneet, niin aloita ykkösestä pitkän uloshengityksen avustuksella. Hyvä istuma-asento auttaa hengittämään paremmin; jännittynyt ruumis aiheuttaa jännittynyttä hengitystä.

Harjoitusta opetellessa saattaa huomaamattaan manipuloida hengitystä. Tämä voi aiheuttaa haukottelun tarvetta tai muita hengitykseen liittyviä tuntemuksia. Ne menevät ohitse aikanaan. Esimerkiksi taiji, qigong, jooga sekä fysioterapia opettavat myös ylläpitämään ryhtiä ja pitämään samaan aikaan vatsahengityksen rentona.

Istuma-asento

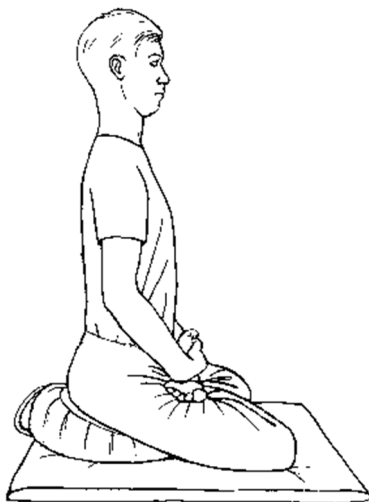
Istuma-asennon perusteet voidaan tiivistää kolmeen perusperiaatteeseen:

- alaruumiin maadoittunut kontakti alustaan
- selän suoruus ja ryhdikkyys
- rentous

Kyseessä on rento ja valpas olotila; patsaaksi ei ole tarkoitus kivettyä. Meditaation ryhdikkyys on orgaanista, elävää ja avointa. Ruumiin tietoisuus osallistuu keskittymiseen; ryhti ja asento pysyvät yllä, kun ruumis on hereillä. Jos ruumis nukahtaa tai tietoisuus ruumiista pääsee unohtumaan, palauta vain huomio tähän paikkaan ja hetkeen, ja ota ruumis mukaan keskittymiseen. Zazen on yllättävän fyysinen harjoitus. Liikkumattomuus tarkoittaa, että ei liikehdiä tietoisesti. Se vähentää kehosta tulevia aistimuksia ja keskittyminen helpottuu. Mielen ja ruumiin levottomuus liittyvät toisiinsa. Kun olet sitoutunut keskittymään harjoitukseen tietyn ajan, pieni epä mukavuus ei ole syy vaihtaa asentoa. Hengitykseen sekä ryhdiin ylläpitoon liittyvä liike tapahtuvat itsestään, eikä niistä tarvitse olla huolissaan.



Zazenissa istutaan selkä pystysuorassa jalkojen ja lantion muodostaman tukevan alustan päällä.



On tärkeää etsiä sopiva istuimen korkeus. Se vaikuttaa merkittävästi alaselkään ja siten koko kehon ryhtiin. Liian matala istuin pyöristää selän ja aiheuttaa jännityksiä. Liian korkea istuin päästää selän notkolle ja aiheuttaa sekin pitkän päälle selkäkipuja. Kokeile erilaisia tyynyjä eri tavoilla, kunnes löydät sinulle sopivan korkeuden. Yleissääntö on, että polvien tulee olla lantiota alempana tai korkeintaan samalle korkeudelle.

Selässä on luontaiset kaaret ristiselässä ja niskassa. Selän suoruus tarkoittaa viivasuoran sijaan sitä, että avaudutaan ylöspäin ja ettei nojata eteen- tai taaksepäin, eikä vasemmalle tai oikealle. Klassinen ohje on nostaa rintalastaa ylöspäin ja vetää leukaa hieman lähemmäs kaulaa ilman että pää nojaa eteenpäin. Näin yläselkään saadaan hyvä ja rento asento. Mielikuva puusta voi toimia tässä apuna; selkärankaa voi pyrkiä pidentämään tuntien, kuinka paino siirtyy puun tukijuurakon suuntaan, päälleen noustessa ylemmäksi keveän lehvästön tavoin. Niska on "auki", "korppikotkaryhdin" vastakohtana. Tarkoitus ei ole taivuttaa rintaa rottingille, sillä se jännittää suuria selkälihaksia ja johtaa lihaskipuun.

Kädet lepäävät sylissä, vasen kämmen oikean päällä, suunnilleen keskisormien 2. nivelet päällekkäin. Peukalonpäätt juuri ja juuri koskettavat toisiaan kevyesti.

Olkapäät ovat samalla pystylinjalla korvien kanssa. Olkapäät kannattaa pitää ryhdikkäästi ja järjestää käsien alle tukea. Mikäli kädet roikkuvat pitkälle eteen, yläselkä väsyä eikä asento ole tukeva. Voit käyttää tyynyä käsien alla tai tehdä paidan helmaan kourun ranteiden tueksi.

Kyynärpäät ovat rennosti hieman ulkona kyljistä.



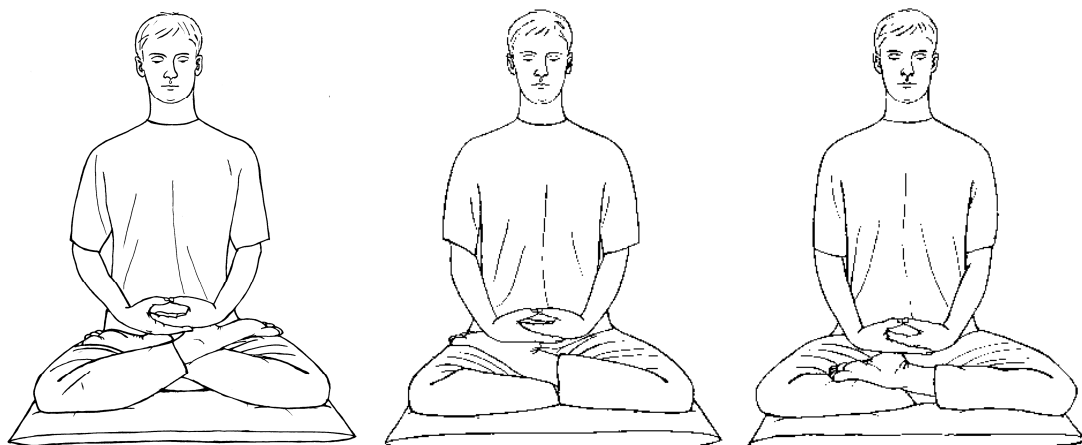
Hyvin toimivat korsettilihakset ja lapatuki auttavat selän, niskan ja olkapäiden kanssa.

Katse suunnataan alaviistoon; silloin silmät ovat luonnostaan puoliavoinna. Ei ole tarkoitus siristellä silmiä. On hyvä istua noin metrin päässä seinästä, jolloin katse pidetään jossain 0-50 cm korkeudella.

Hengitetään nenän kautta. Suu pidetään kiinni ja kieli kevyesti kitalaessa, hampaiden takana. Nielaista tai yskiä saa, jos tarvitsee.

Lootusasento, puolilootus ja neljänneslootus

Täyslootusta varten istu tyynyn etureunalle, istumaluut tyynyn päällä. Nosta jalka reiden päälle, ja sitten toinen jalka toisen reiden päälle. Jalat muodostavat erittäin tukevan alustan selälle, mikä on miellyttävää, jos jalat tähän taipuvat. Täyslootus vaatii huomattavan taipuisia lonkkia, ja harva tekee zazenia täyslootuksessa. Väkisin tätä ei kannata kokeilla.

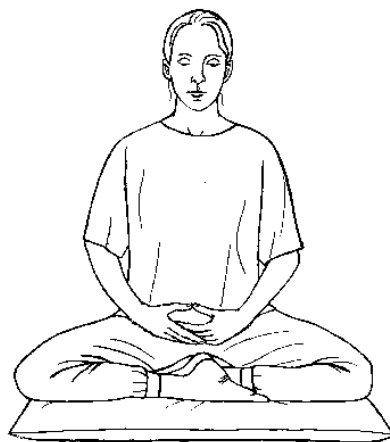


Puolilootuksessa laitetaan kantapää kiinni tyynyyn ja nostetaan toinen jalka reiden päälle.

Neljänneslootuksessa nostetaan päällimmäisen jalan jalkaterä pohkeen päälle.

Burmalainen asento

Istu tyynyn etureunalle ja aseta kantapää tyynyyn kiinni. Aseta toinen jalka ensimmäisen jalan eteen. Molemmat sääret lepäävät matolla, eivätkä siis ole toistensa päällä.





Yleistä risti-istunnasta

Kaikissa risti-istunnoissa on tärkeää etsiä sopivan korkuinen istuintyyny. Mikäli polvet eivät lepää tukevasti maassa, kannattaa polven tai polvien alla käyttää tukityynyä. Jos polvi roikkuu ilmassa, ei asento ole tukeva ja polvikin rasittuu. Polvien irtoaminen lattiasta saattaa johtua liian matalasta istuintyynystä.

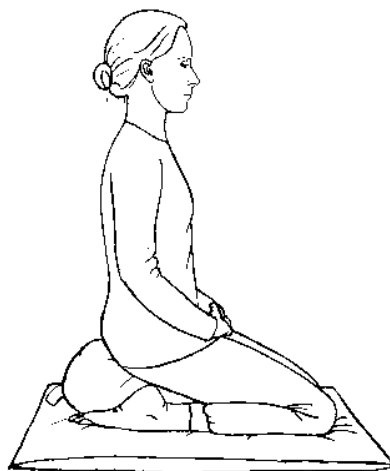
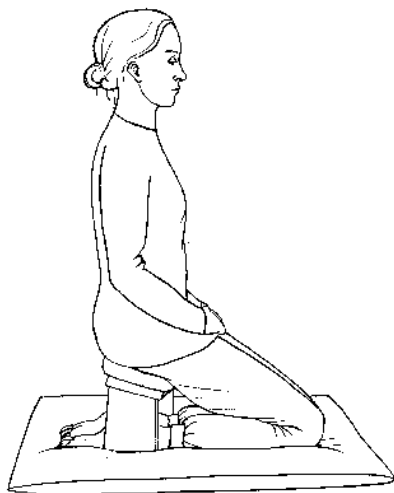
Risti-istunnat rasittavat polvia, mikäli lonkat eivät ole riittävän taipuisat. Notkeutta voi hankkia joogalla tai muuten voimistelemalla. Jokapäiväinen sopivan mittainen zazen risti-istunnassa myös notkistaa. Lonkkien liikkuvuudessa on merkittäviä synnynnäisiä eroja. Nivelten taivuttaminen yli luonnollisen liikealueen aiheuttaa ongelmia pidemmällä tähtäimellä.

Risti-istunnassa on tärkeää istua yhtä paljon oikea ja vasen jalka päällimmäisenä. Epäsymmetrinen asento vain toisin päin tehtynä aiheuttaa pitkän päälle ryhdin vääristymistä ja selkäkipuja.

Muista, että istuma-asento ei ole itseisarvo. Sen tarkoitus on mahdollistaa hyvä meditaatioharjoitus.

Seiza, polvi-istunta

Polvillaan voi istua zafun (meditaatityny) tai seiza-penkin päällä. Zafun voi



laittaa eri asentoihin, ja sen alle voi laittaa tukityynyä korokkeeksi. Seiza-penkillä istutaan kuvan osoittamalla tavalla. Penkin päälle voi laittaa ohuen pehmusteen.

Seizalla on usein helppo päästä alkuun. Kuten risti-istunnassa, sopiva penkin korkeus on tärkeä. Seizassa voi tukea käsiä tukityynyllä tai muodostamalla paitaan kourun käsiä varten, tai vaikka laittamalla housujen taskuun tai trikoiden sisään palloksi käärityt sukat.

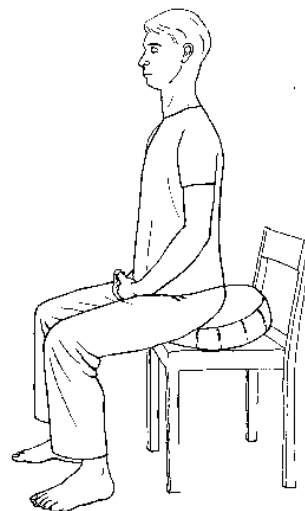


Pitkään istuessa on merkittävä helpotus, että voi istua erilaisissa asennoissa.

Tuoli

Tuolilla on hyvä istua, kun zafua tai vastaavaa ei ole saatavilla, tai mikäli muut istuma-asennot eivät sovi. Tärkeää on pitää ruumis hereillä, kuten muissakin asennoissa.

Zazenia voi tehdä myös makuulla, esimerkiksi pajojen selkävaivojen vuoksi. Se on keskittymisen kannalta haastavaa. Myös seisomameditaatio (ritsuzen) on mahdollista.



Rentoutusohjeet

Istumajakson alussa on hyödyllistä päästää tietoisesti irti turhista jännityksistä ja antaa ruumiille lupa rentoutua. Istu valitsemassasi zazenasennossa. Suorista selkäranka alaselästä aina ylös niskaan saakka. Oikaise niskasi katsomalla aivan suoraan eteenpäin ja antamalla samalla rintakehän ja niskan rentoutua. Voit etsiä selälle sopivan asennon keinuttamalla yläruumista hiukan eteen- ja taaksepäin, kunnes löydät tasapainopisteen. Sen jälkeen anna katseen laskeutua alaviistoon. Huomaa, miten koko ruumiin paino menee pakaroiden ja istuinluiden kautta tyynylle tai tuolille. Voit kuvitella maadoittuvasi kuin puu, jonka juuret ovat vakaana maassa, kannatellen vaivattomasti keveänä mutta ryhdikkäänä olevan yläruumiin. Rentouta seuraavaksi koko ruumiisi käymällä se läpi ruumiinosa kerrallaan ja antaa niissä olevien jännitteiden sulaa pois tulemalla niistä tietoiseksi. Nyt olet valmis aloittamaan zazenharjoituksen.

Makyo eli harha-aistimukset

Joskus harjoituksen aikana ilmenee outoja aistimuksia. Ne voivat olla näkyjä, ääniä, tuntemuksia, hajuja, sinnikkäitä ajatuksia, tunteita, kipua, jne. Näistä aistimuksista käytetään sanaa makyo, kirjaimellisesti "huono ilmiö", sillä ne vievät huomion pois harjoituksesta.

Tyypillinen makyo on esimerkiksi seinässä näkyvät kuviot zazenin aikana. Ne voivat olla myös ruumiillisia tuntemuksia, kuten kutinaa tai kummallisia asentoaistimuksia. Aistimusmakyoita esiintyy tyypillisesti harjoituksen alkuvaiheessa ja vähemmän pitkään harjoittaneilla.

Esille voi myös tulla voimakkaita tunteita tai fantasioita, joita voi olla vaikea itse tunnistaa ja siksi niistä on hyvä kertoa opettajalle.



Makyoita syntyy, kun mieli hiljenee ja tiedostamattomasta nousee erilaisia impulsseja. Ne ovat mielen tuotetta ja epäoleellisia harjoituksen kannalta. Ne voivat olla miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Usein miellyttävät makyt ovat haitallisempia, koska ne vievät helpommin pois harjoituksesta. Zazenin myötä oppii sen, että nämä ilmiöt tulevat ja menevät.

Makyt saattavat olla mielen keinoja vastustaa harjoitusta, esimerkkinä sinnikkäät ajatukset, kuten oman harjoituksen tai onnistumisen jatkuva arviointi. Tällaiset päähänpinttymät ovat vaikuttavia ja pitkän päälle ehkä sitkein makyo, joita opettajankin kanssa selvittää.

Makyoiden ilmaantuessa niiden on vain annettava olla ja jatkettava keskittymistä harjoitukseen. Ne ovat osa sisäistä todellisuutta tuolla hetkellä. Kuitenkin tärkein tehtävämme zazenin aikana on keskittyminen harjoitukseen.

Kipu

Kun ryhtyy tekemään jotain uutta, joutuu usein kohtaamaan epämukavuutta, kuten aloittaessa lenkkeilyä tai ostaessa uudet kengät tai patjan. Zazenin istuma-asento on hyvä keskittymisharjoitukseen, mutta vaatii tottumista.

Paras lääke kipuun on keskittyä harjoitukseen. Kun huomio siirtyy pois epämukavuudesta, se yleensä katoaa. Se saattaa kertoa, että keskittyminen on herpaantunut. Kipu voi myös tuoda energiaa keskittymiseen.

Joskus kipu on makyo, joskus kivulla on todelliset fyysiset perusteet. Kannattaa nähdä vaivaa, etsiä sopiva istuma-asento, pitää nivelet notkeina ja lihaskunnosta huolta.

Ponnistelu

Zazen on luonteeltaan myös keskittymisharjoitus. Siinä on tarkoitus ponnistella. Ilman ponnistelua tyynyllä istuminen jää uneksimiseksi tai samojen ajatusten märehtimiseksi.

Zazenia voisi verrata polkupyörällä ajamiseen. Ponnistelu tarkoittaa, että polkee eteenpäin. Jos ei polje, vauhti pysähtyy ja pyörä kaatuu. Jos ponnistelee liikaa, menettää kohta kontrollin.

Aivan samoin käy zazenissa. Jos ei keskity harjoitukseen, ajatukset lähtevät harhailemaan haaveiluun, suunnitteluun, muisteluun, ongelmien ratkomiseen, itsen tai ympäristön tarkkailuun jne. Tämä ei hiljennä mieltä, ei lisää keskittyneisyyttä eikä harjaannuta keskittymään.



Voi myös ponnistella liikaa. Tämä tapahtuu usein siksi, että on asettanut itselleen tavoitteita tai vaatimuksia. Suorituspaineeet johtavat ajattelun, egon ja erillisyyden vahvistumiseen ja tuovat mukaan epäonnistumisen pelon. Tämä väistämättä johtaa harjoituksen hajoamiseen ja pettymykseen.

Polkupyörällä ajo sujuu parhaiten, kun ponnistelee sopivasti. Sopiva vauhti ylläpitää tasapainoa, vaikka polkemiseen tulisi pieni keskeytys. Keskittyminen ajamiseen ja tiehen kohdistavat huomion tarkoituksenmukaisesti oikeisiin asioihin. Matka taittuu. Luottamus tasapainoon kasvaa. Harjaantumisen myötä voi lisätä vauhtia ja ajaa vaativammassakin maastossa. Se avaa uusia näköaloja.

Itsenäinen zazen

Paikka, aika ja ympäristö

Varaa rauhallinen ja turvallinen ympäristö harjoituksellesi. On hyvä, jos sinulla on kotonasi zazenille omistettu paikka, jossa zafu (tyyny) ja zabuton (alusta) ovat esillä. Silloin zazenilla on konkreettinen paikka ja merkitys arkielämässäsi.

Rauhalliset värit seinässä ovat tarkoituksenmukaisia. Kirkkaat värit ja heijastukset rasittavat silmiä.

Päätä ajankäyttö ennen aloittamista. Aloittaa voi vaikka 15 minuutilla ja pidentää vähitellen esim. 30 minuuttiin. Jos istut pidempään, tee kinhin (kävelymeditaatio) tai verryttely 30 minuutin jaksojen välissä. Käytä ajastinta, sillä ajan vilkuilu häiritsee harjoitusta.

Säännöllisyys ja rituaalit tukevat zazenien ehdollistumisen kautta. Kannattaa pyrkiä päivittäiseen harjoitukseen itselle sopivana aikana. Sama paikka, vuorokaudenaika ja valmistelut toimivat siirtymäriittinä harjoitukseen. Tuoksu, esimerkiksi suitsuke, virittää mielen erityisen tehokkaasti. Tutut merkkiäänät erottavat harjoitukselle omistetun ajan selkeästi.

On parempi tehdä säännöllisesti ja vähän kerrallaan, kuin urakoida epäsäännöllisesti. Voit käyttää hyväksesi tottumuksen voimaa esimerkiksi nousemalla joka aamu puoli tuntia aikaisemmin kuin ennen. Pari ensimmäistä aamua tuntuu unettavalta, mutta jo viikon päästä herää virkeänä ilman herätyskelloa.

Harjoitus kannattaa aloittaa sen verran lyhyenä, että jaksaa keskittyä hyvin. Zazen on työtä, joka aluksi myös uuvuttaa. Voi aloittaa useammilla lyhyillä jaksoilla ja tehdä kävelymeditaation niiden välissä. Harjaantumisen myötä



harjoituksesta tulee rennompaa ja pian voimat riittävät pidempäänkin keskittymiseen.

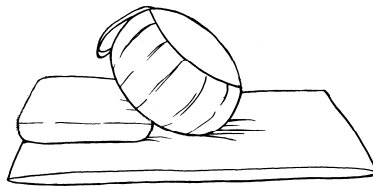
Joskus päässä pyörii niin paljon ajatuksia, että lyhyessä zazenissa ei ehdi rauhoittua. Silloin voi olla parempi istua pitkään ja palata kärsivällisesti harjoitukseen yhä uudestaan. Pidempään istuminen antaa mielelle aikaa rauhoittua.

Zazenin laatua on vaikea arvioida itse. Joskus on turhauttavaa kamppailla ja vähän väliä aloittaa ykkösestä. Zazenin päätyttyä huomaakin, että olo on keskittynyt, ja harjoitus on siis toiminut. Zazenin luonne on harjoitus eikä suoritus.

Kun harjoitus alkaa sujua, niin on hyvä joskus istua pidempään ja käydä esimerkiksi kokopäivänistumisessa eli *zazenkaissa*.

Välineet

Perinteisesti zazenissa käytetään oheisen kuvan mukaisia välineitä:



Zafu, meditaatiotyyny, on jämäkkä ja yleensä noin 10-20 cm korkea. Se on useimmiten täytetty joko tatarinkuorilla tai kapokilla. Puuvillaan verrattuna kapokkia - trooppisen puun siemenhahtuvaa - voidaan käyttöominaisuuksiltaan hyvänä ja tuotantotavaltaan melko kestäväenä raaka-aineena. Tattarin kuoret puolestaan ovat tattarin viljelyn sivutuotteena syntyvää materiaalia, joka kotimaisen saatavuutensa vuoksi kestää ekologista tarkastelua kapokkia paremmin.

Zabuton on yleensä puuvillalevystä tehty, n. 90x90 cm alusta.

Tukityynyillä voi tukea polvia tai käsiä, ja niitä voi käyttää zafun alla nostamaan istumakorkeutta.

Muita hyviä välineitä ovat seizapenkki tai puolikuun muotoinen tyyny. Välineitä löytyy esimerkiksi www.klang-stille.de/ nettikaupasta. Kotimaista tatarinkuorta eli tattariakanaa löytyy 0,5 kg - 20 kg säkeissä esimerkiksi www.tattariina.fi/.



Ohjattuun zazeniin osallistuminen

Yhdessä istuminen tukee harjoitusta monella tapaa. Voit osallistua ohjattuun zazeniin käytyäsi johdantokurssin tai hankkimalla muuten vastaavan kokemuksen.

Käytöstapoja zendossa

Zendo on zazenille omistettu paikka, joka auttaa luomaan tilaa, aikaa ja merkitystä zazenille. Zendon kunnioittaminen tukee omaa ja toisten zazenia siellä.

Käyttäydy rauhallisesti zendossa ja vältä turhaa puhumista. Keskity omaan harjoitukseesi äläkä turhaan tarkkaile toisia.

Kun saavut zendoon tai poistut sieltä, kumarra alttaria kohti kädet gasshossa. Mikäli ovella on ruuhkaa, voit kumarruksen sijaan nostaa kädet ylös gasshossa kävellessäsi oviaukon läpi. Pyri pitämään kädet kinhin-asennossa liikkeessasi zendossa (kinhin on kävelymeditaatio).



Ohjatun zazenin kulku

Yhteinen ohjattu zazen sisältää tyypillisesti kolme 30 minuutin jaksoa. Kysy etukäteen, mikäli olet epävarma jostakin.

- Kun saavut zendoon, järjestä istumapaikkasi kuntoon. Voit hakea tukityynyjä tai seizapenkin niille varatusta paikasta tai käydä WC:ssä. Mikäli sinulla on jotakin asiaa, voit kysyä ohjaajalta. Hiljaisuuden aikana pyri pitämään katse alas suunnattuna ja vältä turhaa sosiaalista kontaktia. Se antaa rauhan omalle ja toisten harjoitukselle.
- Iso kello soi 5 minuuttia ennen zazenia, suitsuke sytytetään ja ovi suljetaan. Muista tulla ajoissa, sillä myöhästyneitä ei käydy päästämässä erikseen sisään.
- Istuminen alkaa kapuloiden yhteen lyönnillä. Sitten kun inkin-kello soi kolmannen kerran, kaikki istuvat liikehtimättä paikoillaan.
- Noin puolessavälissä istumisjaksoa ohjaaja hakee alttarilta kyosakun, virkistyskepin. Jos haluat kyosakua, sinun täytyy pyytää sitä nostamalla kädet gasshoon sen verran pääsi yläpuolelle, että ohjaaja näkee eleen takaasi. Kun kyosaku koskettaa olkapäätäsi, laske kädet takaisin syliin. Kun olet saanut kaksi napautusta molempiin hartioihin, kiitä kyosakusta



nostamalla kädet gasshoon. Kyosaku virkistää hartialihaksia ja palauttaa harjoituksen mieleen.

- Zazenjakso päättyy kinhiniin. Kun kello soi, kumarra istuen zazenin



päättymisen merkiksi ja nouse seisomaan alustasi eteen kädet gasshossa, kasvot zendon keskustaa kohti. Inkhin-kellon äänellä kumarra ja lähde kiertämään zendoa kinhinjonossa. Kinhinin aikana pidetään oikea peukalo oikean nyrkin sisällä, vasen käsi oikean nyrkin ympärillä, ranteen sisäpuoli palleaa vasten. Kun kinhin päättyy inkhin-kellon ääneen, jatka kävelyä kunnes saavut paikallesi ja jää odottamaan kädet kinhin-asennossa. Seuraavalla inkin-kellolla asetu istumaan tyynyllesi. Kapuloiden ja kolmen inkhin-kellon jälkeen istutaan jälleen liikkumatta.

- Viimeinen kierros päättyy neljään valaan ja kolmeen kumarrukseen. Ohjaaja aloittaa neljä valaa ja kaikki tulevat mukaan ensimmäisellä kierroksella kohdassa "lukemattomat olennot". Toisella ja kolmannella kertauksella kaikki ovat mukana koko ajan. Pyri sovittamaan oma äänesi ohjaajan sävelkorkeuteen ja tempoon. Sanojen muistamisesta ei tarvitse olla huolissaan. Ne oppii muutaman kerran jälkeen.

Vannon, että vapautan lukemattomat olennot.

Vannon, että näen sokeiden halujen läpi.

Vannon, että aukaisen rajattomat Dharma-portit.

Vannon, että kuljen Buddhan loputtoman tien.

- Kolmessa kumarruksessa kumarretaan otsa lattiaan alttaria kohti kellon soitolla ja nostetaan kädet ylös lattiasta kämmenet ylöspäin. Kellon vaimennusäänellä nousestaan ylös. Ylimääräinen inkhin-kellon ääni muistuttaa kun kolmas eli viimeinen kerta alkaa. Kolmen kumarruksen jälkeen kumarretaan vielä seisten alttaria kohti sekä kerran zendon keskustaa kohti.





- Harjoitus päättyy inkhin-kellon vaimennusääneen viimeisen kumarruksen jälkeen. Sitten jokainen puhdistaa alustansa roskista, katsoo että oma paikka on ojennuksessa, ja vie ylimääräiset tyynyt tai seizapenkin varastoon. Pullista zafu pyöreäksi puristelemalla sitä sivuilta. Aseta se alustalle kahva käytävän puoleisella reunalla. Poistu zendosta rauhallisesti kädet kinhin-asennossa.

Käytännössä tehtynä tämä ei ole monimutkaista. Ensimmäisinä kertoina voit luottaa siihen, että katsot naapurilta mallia. Muutaman kerran jälkeen rituaalit alkavat sujua.

Dokusan, opettajan tapaaminen

Opettajalla on pitkä, ehkä vuosikymmenien, kokemus harjoituksesta sekä oman opettajansa tunnustus ymmärryksensä syvällisyydestä. Opettaja on seurannut lukuisien oppilaiden kehitystä ja käsitellyt monenlaisia harjoitukseen liittyviä kysymyksiä heidän kanssaan. Siksi kannattaa käydä dokusanissa näyttämässä omaa harjoitustaan, vaikka se menisi hyvin - etukäteen ei voi arvata miten opettaja voi auttaa tai kannustaa. Suomalaisten kannattaa ylittää mahdolliset kulttuuriset rajoitteensa ja olla avoin.

Dokusan on tärkein keino, jolla zenperinne välittää kokemustaan opettajalta oppilaalle. Kysymyksessä ei ole suuri salaisuus, vaan oppilaan auttaminen tämän omassa tilanteessa.

Dokusania on tarjolla zazenin aikana. Ohjaajat selittävät käytännön prosessin tarvittaessa. Kellonsoitolla oppilas menee dokusan-huoneeseen, sulkee oven, kumartaa, istuu alas, kertoo nimensä sekä harjoituksensa.

Kysymyksiä ja vastauksia

Mistä on kysymys, kun katseeni ei tarkennu zazenin jälkeen?

Tätä tapahtuu joskus kokeneillekin harjoittajille. Ilmiö on vaaraton ja menee ohi. Jostakin syystä silmän lihakset ovat väsyneet zazenissa. Mikäli ilmiö toistuu, kannattaa tarkistaa että seinä jota vasten istut ei rasita silmiä. Muista pitää silmät auki ja suunnattuna alaviistoon.

Jalkojen nukahtaminen

Joskus jalat voivat nukahtaa tai puutua zazenin aikana siten, että lihakset eivät tottele. Tällöin on ehdottomasti annettava tunnon palautua jalkoihin ennen kävelymeditaatiota. Seisomaan saa nousta vasta kun jalat tottelevat.



Ilmiö on vaaraton ja sen ainoa haitta on, ettei pääse välittömästi liikkeelle. Se johtuu siitä, että tynny on painanut jotain hermoa istumisen ajan. Palautumista voi auttaa siirtämällä painopistettä ja hieromalla istumalihaksia. Joillakin tätä tapahtuu jatkuvasti vielä vuosienkin jälkeen. Puutumisen välttämiseksi voi muunnella istuma-asentoa hieman.

Kuinka hyvin harjoitukseni sujuu?

Omaa harjoitusta on hyvin vaikea arvioida. On hyvä kysyä, teenkö zazenia tarkoituksenmukaisella tavalla vai pitäisikö jotakin korjata. Parasta on tavata opettaja dokusanissa, kahdenkeskisessä tapaamisessa.

Toisaalta oman suoriutumisen arviointi on yleinen makyo, harha. Se kiinnostaa meitä tavattomasti. Kun mieleeni tulee kysymys "Mitenkähän tämä sujuu?" en enää keskity harjoitukseen.

Zazen on luonteeltaan harjoitus, ei suoritus. Ponnistelu auttaa minua eteenpäin, lähtien tämänhetkisestä tilastani. Mitä hyötyä minulle olisi tietää kuinka "hyvin" onnistun ja mihin verrattuna?

Mikä opettajan tai perimyslinjan merkitys on?

Harjoittaminen yksin on raskasta ja harhapolkuja on paljon. Siksi sopivan opettajan löytäminen on tärkeää.

Zenperinteessä opettaja antaa oppilaalle luvan opettaa sitten, kun tällä on riittävän syvä omakohtainen oivallus sekä opetustaito. Tällä tavoin periytyvä opettajuus synnyttää perimyslinjan, joka on myös eräänlainen laadunvalvontamekanismi, takuu opettajan osaamiselle. Jokaiselle perimyslinjalle kehittyy luonnollisesti oma kulttuurinsa, joka välittyy harjoittajien kautta. Hedelmistään puu tunnetaan.

Zenin polun eri vaiheissa oppilas tarvitsee erilaista tukea. Hyvä opettaja pystyy olemaan lempeä ja vaativa sekä ohjaamaan intensiivistä harjoitusta, koanien avulla tai ilman.

Koska voin siirtyä hengityksen laskemisesta muihin harjoituksiin?

Hengityksen laskeminen on erinomainen harjoitus. Japanilaisessa luostarissa voisit tehdä sitä vuosia. Hengityksen laskeminenkin voi olla hyvin intensiivistä. Sitä kannattaa jatkaa tarpeeksi pitkään.

Laskeminen paljastaa milloin harjoitus katkeaa uneksimiseen tai ajatteluun. Mielessä lausutut numerot työntävät muita ajatuksia syrjään, ikään kuin tuulilasinpyyhkijät sateella.



Hengityksen laskemisessa on samoja elementtejä kuin muissa harjoituksissa. Koanharjoitus on suureen kysymykseen keskittymistä. Käytännössä meditaatiossa toistetaan koanin ydinkysymystä jokaisella uloshengityksellä – kuten numeroita laskemisessa. Seuraavassa kappaleessa katkelma Zeniäisen [blogikirjoituksesta](#), jossa hän selittää koanharjoitusta tarkemmin.

Shikantaza, puhdas istuminen, on äärimmäisen valpasta läsnäoloa. Hengityksen laskeminen tarjoaa juuri tällaisen hetken hengityksen suunnan vaihtuessa. Kun uloshengitys päättyy itsestään, voi äärimmäisen valppaana odottaa sisäinhengityksen alkua ja seuraavaa numeroa.

Harjoituksen vaihtaminen tulee aina tehdä opettajan kanssa. Koanien käyttäminen meditaatioharjoituksena on mahdollista vain läheisessä yhteistyössä osaavan opettajan kanssa.

Millainen koanharjoitus on?

Zeniäinen (Ari Tikka) kirjoittaa blogissaan:

Zen on tunnettu koan-harjoituksesta, suuren kysymyksen mietiskelystä. Paitsi helpotusta eksistentiaaliseen ahdistukseen, koan antaa kokemuksellista ymmärrystä buddhalaisuuden keskeisiin käsitteisiin, kuten esimerkiksi dharma-portti, prajna, tyhjiys tai jälleensyntymä.

Ensimmäisellä koanilla on monia muotoja: ”Kuka olen?”, ”Mikä tämä on?”, ”Mitkä olivat todelliset kasvosi ennen kuin vanhempasi syntyivät?”, ”Mikä on Mu?”, ”Mikä on yhden käden ääni?” Taikka, ”Mikä jää jäljelle, kun otat kaiken pois?” Zazenia tehdessä mielen sisältöä pudotetaan pois asia kerrallaan, kunnes jäljelle jää tyhjiys.

Mitä suurempi kysymys ja mitä suurempi ahdistus, sitä suurempi on helpotus kun kysymys vihdoin ratkeaa. Kysymys kasvaa kunnes se on elämää suurempi, ja lopulta kysymyskin putoaa pois. Flora Courtois kertoo tästä [elämäkerrassaan](#). Tätä kokemusta kutsutaan nimellä kensho, nähdä maailma sellaisena kuin se on. [Käännösote kirjasta ”Zen Comments on Mumonkan”](#) kertoo perinteisiä tarinoita tästä polusta.

Mielemme hahmottaa maailmaa tunnistamalla ilmiöitä, antamalla niille nimiä ja yhdistelemällä niitä yhä monimutkaisemmiksi kokonaisuuksiksi. Käsitteet, logiikka sekä aistimusten jatkuva tunnistaminen muodostavat ikäänkuin massiivisen muurin minun ja maailman välille. Tuon muurin murtumiseen viittaavat ilmaisut läpimurto (breakthrough) tai ”dharma-porttien läpäiseminen”.



Kenshossa mieli ensimmäistä kertaa vapautuu tuosta ajatusten loputtomasta jälleensyntymästä. Buddhalaisuuden keskeinen käsite prajna kääntyy kirjaimellisesti "ennen tietoa". Kensho tarkoittaa tuota puhtaan havaitsemisen tilaa, ennen kuin ajatukset ehtivät sitä sotkea.

Erillisyyys päättyy. Mieli lepää ajattomassa, sanattomassa yhteydessä.

Kensho on ensimmäinen oivallus. Ikäänkuin olisi juuri oppinut uimaan tai ajamaan polkupyörällä. Näillä taidoilla ei vielä pyöräillä talvella tai uida aallokossa. Jos ei jatka harjoitusta, kokemus jää hataraksi ja unohtuu. Taidot eivät kasva vaan itse asiassa taantuvat.

Harjoitusta voi syventää jatkamalla yhden suuren kysymyksen kanssa tai työstämällä uusia koaneja opettajan kanssa. Harjoituksena voi myös olla shikantaza, puhdas valpas istuminen. Tässä kokeneen opettajan tuki on erityisen arvokasta.

Tällä tavalla prajna tulee tutummaksi (tai zazen samadhi kuten Hakuin sanoo resitaatiossamme "Ylistyslaulu zazenille"). Harjoitus saattaa tulla niin tärkeäksi, että haluaa asua luostarissa viikkoja tai vuosia. On henkilökohtainen valinta, kuinka paljon haluaa harjoittaa. Sitä ei kukaan ulkopuolinen voi määritellä.

Harjoituksen ja vuosien myötä oivallus syvenee ja kasvaa osaksi tavallista elämää. Silloin zazen samadhi ei ole enää erityistä. Minä tapahdun, olen olemassa uudella tavalla. Absoluuttinen mielen tyhjyys ja suhteellinen käytännöllinen ajattelu tapahtuvat luonnollisesti tarpeen mukaan. Tätä lopullista oivallusta kutsutaan nimellä satori. Japaninkielinen sana satori tarkoittaa kirjaimellisesti oivallusta arkisessa mielessä, kuten vaikkapa sudokun ratkaisussa.

Niin tai näin, jokaisella on väistämättä suuri kysymys edessään, joka hetki: "Mitä valitsen seuraavaksi?"

Masennus, psykoosi ja meditaatio

Zazen tekee todellisuutta näkyväksi. Joskus se paljastaa myös mahdollisen taipumuksen mielen epätasapainoon, kuten vakavaan masennustilaan tai psykoosiin. Mikäli psyykkinen epävakaus on tiedossa tai sitä alkaa esiintyä zazenin myötä, on harjoituksen soveltuvuus varmistettava asiantuntijoiden kanssa. Lievemmissäkin tapauksissa on äärimmäisen tärkeää keskustella opettajan kanssa jatkuvasti.



Epävakaa mieli voi hyötyä meditaatiosta samaan tapaan kuin harkittu liikunta on hyväksi fyysisissä vaivoissa. Kohtuullinen ja säännöllinen meditaatio vahvistaa arjen rakenteita ja tasapainottaa mieltä. Kirja Philip Martin: "Zen tie depression läpi" kuvaa kuinka kokenut harjoittaja käytti zenharjoitusta masennuksensa hoidossa.

Miksi zeniin liittyy rituaaleja?

Zenharjoitukseen liittyvillä rituaaleilla on useita tärkeitä tehtäviä. Ne tekevät mielen kaikille kerroksille selväksi milloin harjoitetaan ja milloin keskitytään muuhun elämiseen. Siten ne luovat rajat ja turvallista tilaa harjoitukselle. Esimerkiksi suitsukkeen tuoksu ja kellojen äänet ehdollistavat voimakkaasti.

Rituaaleihin kiteytyy myös zenin keskeisiä opetuksia. Ajan myötä rituaalit saavat liittyvät yhä konkreettisemmin omaan elämään ja harjoitukseen, ja tulevat merkityksellisiksi.



Liite: Venyttelyohjeita

Selkä

Seiso suorassa, taivuta hitaasti selkärangan tyvestä eteenpäin ilman, että pyöristät selkääsi tai taivutat polvia, ja vie kämmeniäsi kohti lattiaa. Seuraavaksi istu lattialle molemmat jalat suorina. Taivuta selkärangan tyvestä ja vie käsiä kohti varpaitasi pitäen polvet lattiaa vasten.



Pelkkä venyttely ei meille - muista eläimistä poiketen selkäranka pystyasennossa kulkevalle nisäkkäälle - kuitenkaan riitä, vaan alaselän lihaksia tulee myös vahvistaa. On hyödyksi oppia istumaan ryhdikkäästi arkisissa tilanteissa myös meditaation ulkopuolella. Ylläpitääkseen selän terveyttä on opittava istumaan ja kantamaan itsensä oikein päivän aikana. Istuessa painon tulee mennä pakaroiden ja istuinluiden kautta tuolille, jolloin selkä voi olla ryhdikkäästi suorassa. Kävellessä painopiste tulisi pitää alavatsassa, ei hartioden alueella.

Jalat

Nilkka- ja polviniveliä sekä nivusia on mahdollista tehdä joustavammiksi seuraavin harjoittein:

Istu lattialle jalat suorina edessäsi. Taita oikea jalka ja aseta se vasemman reiden päälle niin ylös kuin se tuntuu mukavalta. Pidä oikeaa jalkaa molemmin käsin ja pomputa oikeaa polvea kevyesti. Jos oikean jalan asettaminen vasemman reiden päälle ei onnistu, laita oikean jalan pohja vasemman reiden sisäpintaa vasten ja pomputa polvea tästä asennosta. Jatka polven pomputtamista muutaman minuutin ajan, käännä sitten jalkasi ja toista vasemmalla puolella.





Lopulta, kun joustavuus kehittyy ja nivusalue alkaa avautua, jalkaa on mahdollista asettaa ylemmäs reiden päälle. Tee tämä polvien pomputtaminen päivittäin muutaman minuutin ajan, ja pian on mukava istua puolilootuksessa.

Tämän harjoituksen muunnelmä on asettaa jalkapohjat yhteen, tarttua varpasiin käsillä ja liikuttaa polvia ylös ja alas:



Toinen harjoitus, joka avaa nivusten ja lonkkien aluetta, on tarttua jalkaan ja nostaa se syliin, polvi toista ja jalkaterä toista kyynärpäätä vasten, ja sitten heiluttaa jalkaa edestakaisin; toista liike toisella jalalla.





Uinti auttaa notkeuden lisäämisessä, sillä vedessä voi ottaa asentoja, jotka muuten saattaisivat olla kivuliaita. Sauna on myös paikka, jossa voi ensin hieroa ja käsitellä polven, nilkan ja nivusten alueita ja sitten istua lootusasennossa.

Jos tunnet aluksi lievää kipua istuessasi, koska nivelsiteesi ovat vielä jäykät, kestä se, mutta jos kipu on voimakasta, suorista jalkasi ja kokeile toista asentoa.

Lopuksi vielä yksi virkistävä harjoitus: Kun istut risti-istunnassa valmiina aloittamaan zazenin, liitä kädet yhteen selän takana, kyynärpäät suorina. Ota syvä sisäänhengitys ja uloshengityksellä taivuta yläruumis selkärangan tyvestä hitaasti eteenpäin, vieden otsaasi tai leukaasi kohti lattiaa. Hengitä normaalisti pysyen tässä asennossa noin puoli minuuttia. Ota sitten syvä sisäänhengitys ja uloshengityksellä kohota ylävartalo selkärangan tyvestä takaisin pystyasentoon. Pään ja ylävartalon ollessa pystyssä (kädet edelleen liitettynä selän takana), suorista selkäsi avaamalla rintakehäsi ja painamalla takapuoltasi ulospäin. Nyt, pitäen vartalo suorana ja kädet selän takana liitettynä, työnnä päätä varovasti taakse niin pitkälle kuin se menee pitäen rintakehä avoimena ja leveänä.

