CHRISTOPHER S. KILHAM

# Viisi tiibetiläistä harjoitusta

DYNAAMISIA LIIKKEITÄ TERVEYDEN, ENERGIAN JA ELINVOIMAN LISÄÄMISEKSI



VIISAS ELÄMÄ

VIISAS ELÄMÄ



CHRISTOPHER S. KILHAM

# Viisi tiibetiläistä harjoitusta

## DYNAAMISIA LIIKKEITÄ TERVEYDEN, ENERGIAN JA ELINVOIMAN LISÄÄMISEKSI

Suomentanut Leena Siitonen

VIISAS ELÄMÄ

Englanninkielinen alkuteos
*The Five Tibetans*
by Christopher S. Kilham

Copyright © 1994, 2011 by Christopher S. Kilham

ISBN 978-952-260-125-4
© Viisas Elämä, 2013, 2015, 2018
3. painos

Taitto Keski-Suomen Sivu Oy
Kansi Taivo Org, Küpress OÜ
Paino Books on Demand GmbH

Viisas Elämä Oy
Fredrikinkatu 35, 00120 Helsinki
www.viisaselama.fi



Tämä *Viiden tiibetiläisen harjoituksen* uusi laitos
on omistettu niille tuhansille ihmisille,
jotka ovat harjoittaneet näitä asentoja joogatunneillani,
vaimolleni Zoe Helenelle sekä
minua inspiroineille joogeille, mystikoille, samaaneille ja
opettajille kautta maailman.

# SISÄLTÖ


**JOHDANTO UUTEEN LAITOKSEEN** 9

**ALKUSANAT JA KIITOKSET** 13

**1 VIIDESTÄ TIIBETILÄISESTÄ HARJOITUKSESTA** 15

**2 ENERGIA, KEHO JA MIELI** 23

**3 CHAKRAT** 29

**4 KUNDALINI** 41

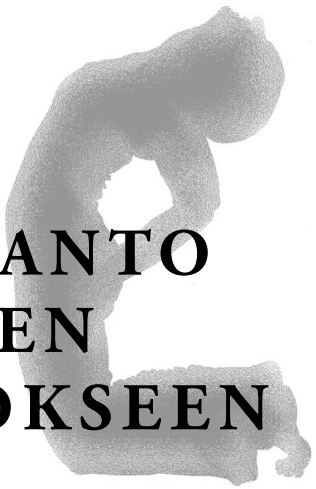
**5 HENGITYS** 47

**6 VIISI TIIBETILÄISTÄ HARJOITUSTA** 52
Ensimmäinen tiibetiläinen harjoitus 53
Toinen tiibetiläinen harjoitus 56
Kolmas tiibetiläinen harjoitus 58
Neljäs tiibetiläinen harjoitus 60
Viides tiibetiläinen harjoitus 62

**7 MITEN, MILLOIN JA MISSÄ HARJOITELLA** 69

**8 JOOGANIDRA** 72

**9 KUNDALINIMEDITAATIO** 79



# JOHDANTO UUTEEN LAITOKSEEN

Yksi henkisistä kirjoituksista löytämistäni lempilainauksista kuuluu: ”Kaikki tämä näyttää jälkeenpäin vain lyhyeltä salaman välähdykseltä kesäpäivänä.” On elämän suuria arvoituksia, miten aika välähtää ohi hurjaa vauhtia. Päivät muuttuvat kuukausiksi, kuukaudet muuttuvat vuosiksi ja vuodet moninkertaistuvat nopeasti vuosikymmeniksi. Joskus aloitamme jonkin harrastuksen, ja jossain vaiheessa pysähdymme huomaamaan viettäneemme sen parissa pitkän aikaa.

Näin kävi myös viiden tiibetiläisen harjoituksen kanssa. Törmäsin niihin vuonna 1976, aloin harjoittaa niitä päivittäin vuonna 1978, ja nyt, kolmekymmentäviisi vuotta myöhemmin, harjoitan menetelmää edelleen joka päivä. Harjoitan joka aamu joogaa ja päätän harjoitukseni aina viiteen tiibetiläiseen, lukuun ottamatta niitä harvoja kertoja, kun istun lentokoneessa vuorokauden ympäri. Kun ryhdyin tekemään liikkeitä, oli vaikea sanoa varmasti, mitä hyötyä niistä minulle olisi tai miten kauan olisin innokas pitämään niitä osana elämääni. Nyt vuosikymmeniä myöhemmin voin vakuuttaa, että viiden tiibetiläisen harjoittamisesta on ollut monenlaista hyötyä, ja olen vakaasti päättänyt pitää ne olennaisena osana elämääni niin kauan kuin vain suinkin pystyn.

Työssäni ”lääkkeidenmetsästäjänä” matkustan ympäri maailmaa etsien perinteisiä parannuskeinoja, jotka voivat auttaa lievittämään inhimillistä kärsimystä – parannuskeinoja, joita voi käyttää vaarallisten, mahdollisesti hengenvaarallisten kemiallisten lääkkeiden sijaan. Työni vuoksi löydän itseni usein varsin kaukaisista ja eksoottisista maista. Viisi tiibetiläistä ovat olleet matkakumppaneitani kaikilla matkoillani. Olen harjoittanut menetelmää eteläisen Tyynenmeren Vanuatulla, Siperiassa, Marokossa, Perun, Brasilian ja Ecuadorin Amazonilla, korkealla Intian Himalajalla, Syyrian autiomaassa, Xinjiangissa Naladin ruohotasangoilla, Meksikon rannikolla ja lukemattomissa kaupungeissa Katmandusta Shanghaihin, Marrakechista Moskovaan, Lontoosta Accraan. Olen harjoittanut niitä hotelleissa, rannoilla, kivipatioilla, alkuasukkaiden hökkeleissä, venelaitureilla, metsissä, vuorilla ja lentokentillä. Kuten Johnny Cashin laulussa sanotaan: ”Olen ollut kaikkialla.” Ja niin ovat olleet myös viisi tiibetiläistä harjoitusta.

Myös *Viisi tiibetiläistä harjoitusta* -kirjalla on pitänyt kiirettä, alkaen sen julkaisemisesta Yhdysvalloissa aina sen ilmestymiseen käännöksinä kahdellakymmenellä kielellä yli kahdessakymmenessäkahdessa maassa. Olen löytänyt *Viisi tiibetiläistä harjoitusta* kirjakaupoista Lontoosta, Amsterdamista, Mumbaista, Meksikosta ja monista muista paikoista. En olisi koskaan voinut kuvitellakaan niin myönteistä vastaanottoa. *Viisi tiibetiläistä harjoitusta* on pieni kirja, jonka matka vain jatkuu. Sitä näkyy sohvapöydillä, kirjahyllyissä, myymälän tiskeillä ja yöpöydillä kaikkialla maailmassa. Mahtavaa, vai mitä?

Yksi viidestä tiibetiläisestä harjoituksesta esitetty väite on, että ne pitävät yllä nuorekkuutta. Kun kirjoitin tämän kirjan ensimmäisen laitoksen, myönsin vilpittömästi, etten tiennyt, oliko tämä totta vai ei, mutta toivoin saavani asian selville. Nyt, vuosikymmeniä myöhemmin, voin sanoa, että viisi tiibetiläistä harjoitusta auttavat ehdottomasti pitämään yllä nuorekasta voimaa, joustavuutta, tasapainoa, verenkiertoa, energiaa, kestävyyttä ja sisukkuutta. Lasken

Viisi tiibetiläistä harjoitusta ovat helppoja ja tehokkaita joogaliikkeitä. Liikkeet ovat lyhyitä ja yksinkertaisia mutta äärimmäisen tehokkaita. Viittä tiibetiläistä on kutsuttu myös nuorentumisharjoitukseksi, ja niiden uskotaan pidentävän elinikää.

Näiden harjoitusten avulla valjastat energiasi sisäiseen muutostyöhön. Liikkeiden säännöllinen harjoittaminen lieventää lihasjännitystä ja hermoston stressiä, edistää ruoansulatusta, vahvistaa sydäntä ja verisuonia, energisoi kehoa sekä edistää rentoutumista ja hyvinvointia. Samalla kehon ja mielen luontainen voima kasvaa ja aistit terävöityvät.

*Viisi tiibetiläistä harjoitusta* on vakiinnuttanut asemansa klassikkona joogan harjoittajien ja opettajien parissa.

Kuva © Jeff Skeiriko



**Christopher S. Kilham** on joogaopettaja ja kirjailija. Hän on opettanut viittä tiibetiläistä harjoitusta vuodesta 1978. Kilham asuu Massachusettsissa Yhdysvalloissa.

Kannen kuva © Nuno Silva | iStockphoto

VIISAS ELÄMÄ

ISBN 978-952-260-125-4
KI. 17.3
www.viisaselama.fi

9 789522 601254