

Senshin Do

– rentoutumista liikkeessä

Asetamme kädet puolinyrkkiin ja painamme sormenpäillä kevyesti navan aluetta. Seisomme tukevassa haara-asennossa polvet hieman koukistettuina ja tömistelemme kantapäitä lattiaan kuin taisteluun valmistautuvat sumopainijat.

Tasarytmisen kantapäiden poljenta yhtyy taustalta kuuluvan itämaisvaikutteisen musiikin rytmiiin. Astumme jalat hetkeksi yhteen ja hengitämme syvään. Uloshengityksen humina kuuluu hallimaisessa tilassa. Avaamme jalat uudestaan haara-asentoon. Tömistely jatkuu.

– Ensimmäisen harjoituksen aikana pyrimme löytämään kehon keskustan ja pysymään siinä, selvittää Senshin Do:n kehittäjä Jonas Dufvelin.

Nousemme hitaasti varpaille ja ojennamme käsivarret kämmenet yhteen painettuina kattoa kohden. Kanssani lajia testaamaan tullut Paula Kammonen horjahtaa ensimmäisellä kerralla hieman, mutta seuraavilla nousuilla tasapaino ja

kehon keskusta alkavat löytyä.

Tuomme kädet alavatsan kohdalle. Koordinaatiokyky joutuu koetukselle, kun oikea käsi lähtee suorittamaan koreografiaa kehon keskilinjaa seuraten. Kämmenet ja sormet ottavat erilaisia, symbolisilta vaikuttavia asentoja, kun kuljetamme oikeaa kättä hitaasti ylöspäin ja sieltä takaisin alkuasentoon. Yhdistämme käsien liikkeisiin hengitysrhythmin. Toistamme liikettä useita kertoja ja silti sormien asentojen muistamiseen joutuu keskittymään. Vilkaisen Paulaa. Hänen olemuksensa huokuu läsnäoloa ja rauhaa.

Nojaudumme käsillä polviin ja koukistelemme niitä. Pyörittelemme kaikkia pääniveviä, polvia, lonkkia, nilkkoja, olkapäitä ja kyynärvarsia rauhallisesti. Kierrämme rintakehää ja lantiota sekä notkuttelemme lan-

tiota eteen ja taakse. Taputtelemme jalkojen ja käsivarsien ulko- ja sisäreunat muutamaan kertaan. Väreily tuntuu korvanlehdissä saakka.

– Seuraavaksi lämmitämme kädet. Älä yritä mitään, vaan anna käsien vain lämmitä liikkeen mukana.

Suljemme silmät ja tuomme kämmenet yhteen kasvojen eteen. Kuljetamme käsiä hitaasti keskilinjaa ylitse oikealta vasemmalle. Keinumme silmät suljettuina hitaasti kantapäiltä päkiöille kämmenet rinnalla yhteen painettuina. Lopulta polvistumme maahan ja asetumme selinmakuulle. Jonaksen rauhallinen ääni käy läpi rentoutettavia kehon osia. Vähitellen hänen äänensä vaimenee ja jää kumisemaan jonnekin kauas taustalle. Vajoan meditatiiviseen tilaan. □

PAULAN KOMMENTIT JA ARVIO SENSHIN DO:STA



Paula Kammonen

66 vuotta,
eläkkeellä
oleva tiedottaja

Harjoitus oli hyvin rauhoittava. Liikkeet tehtiin seisten, joten harjoituksessa tarvittiin kehonhallintaa ja keskivartalon kontrollia. Joitakin liikkeitä tai liikesarjoja, kuten alussa tehtyjä kantapäiden tömistelyjä, olisi voinut tehdä kauemminkin. Ohjaaja oli hyvin läsnä ja hänen olemuksensa huokui kehonhallintaa. Se tarttui.

VOIMA



LIIKKUVUUS



KEHONHALLINTA



RENTOUTUMINEN



HAUSKUUS





Liikkeiden tekeminen seisten vaatii keskikehon hallintaa.



Senshin Do:

Mitä? Senshin Do on suomalaisen Jonas Dufvelinin kehittämä, viidestä liikesarjasta muodostuva liikuntalaji, joka on saanut vaikutteita japanilaisista budo-lajeista. Senshin tarkoittaa jakamatonta huomiota ja Do tietä. Yksi harjoitus kestää noin 45–60 minuuttia.

Fokus? Harjoituksen tarkoituksena on rentoutusreaktion aikaansaaminen eli parasymptattisen hermoston toiminnan voimistaminen. Sen vuoksi liikkeet tehdään rauhallisesti ja keskittyneesti. Sykettä ei nosteta ja voimaa käytetään harkiten.

Kenelle? Laji sopii kaikille, jotka kaipaavat rentoutta elämään ja haluavat ennaltaehkäistä stressiä. Erytisen hyvin se sopii työuupumuksen parissa kamppaileville tai liikunnan rajamailla harjoitteleville liikunta-addikteilta. Koska Senshin Do:ssa ei hypitä, se sopii myös nivelongelmallisille ja iäkkäämmille liikkujille.

Mitä maksaa?

Päivän mittaisen intensiivikurssin hinta on noin 90 euroa, yksittäiset viikkotunnit maksavat 10–15 euroa.

Lisätietoja: www.senshindo.fi



Katjan arvio
Senshin Dosta

VOIMA



LIKKUVUUS



KEHONHALLINTA



RENTOUTUMINEN



HAUSKUUS

