

A man with a tattoo on his chest is performing a handstand against a large, multi-paned glass window. He is shirtless and wearing dark pants. The window reflects the sky and the building's structure. The man is looking towards the camera with a slight smile.

Lohikäärme lootusasennossa

Yhdysvaltalainen Duncan Wong teki pitkän fyysisen ja henkisen matkan ymmärtääkseen, että hänen ei tarvitse kulkea jo tallattuja polkuja. Wongista tuli pioneeri liikkeelle, joka yhdistää itämaiset taistelulajit, healingin, joogan ja tanssin. **Teksti** Mia Jokiniva **Kuvat** Mikko Harna

Vuonna 1996 Duncan Wongilla meni lujaa. Hän oli juuri voittanut kickboxingin maailmanmestaruuden ja poseerannut maailman suosituimman joogalehden, *Yoga Journalin*, kannessa näyttävässä käsitaspainossa.

Hän omisti New Yorkissa kaksi joogastudiota. Niiden menestystä mitattiin paitsi lihavalla kassavirralla sillä, että tunneilla hikoili tavallisten harrastajien lisäksi julkisuuden henkilöitä, kuten **Madonna**, **Sting** ja **Björk**. Vain 28-vuotiaana Wong paistatteli maineessa, joka Yhdysvaltojen länsirannikon joogapääkaupungissa suodaan harvoille.

Yhdysvaltojen itärannikolla vuonna 1983 kaikki oli toisin. 16-vuotias, sanfranciscolainen Duncan Wong eli rajua murrosikää. Kiinalais-skotlantilaisten hippi- ja beatnik-vanhempien kasvatti oli etäänäntynyt perheestään ja ajautunut jengielämäänsä. Wong vietti aikaansa remuten, rötöstellen ja juoden. Tavallisessa elämässä hänet piti kiinni vain varhain alkanut rakkaus taistelulajeihin.

Wong treenasi hullun lailla. Kickboxing, karate, kungfu ja taekwondo vuoroteltivat harjoituskalenterissa. Laji kuin laji, Wong osoitti erityistä lahjakkuutta. Yhtenä aamuna hän kokeili jopa joogan aurinkotervehdyksiä kotitalonsa etunurmikolla isosisikon houkuttelemana. Pari vuotta myöhemmin Wong oli jo joogaopettaja. 21-vuotiaana Wong testasi ensi kerran astangajoogaa. Se muutti hänen elämänsä suunnan lopullisesti.

– Ensimmäinen opettajani oli nykyään joogapiireissä kuuluisa **Tim Miller**. Silloin astanga tunnettiin länsimaissa huonosti. Miller puski minua nopeasti eteenpäin. Kehoni oli kuin luotu joogan voima- ja notkeusliikkeisiin, Wong sanoo tatuoidut kädet ilmaa halkoen. Puhuessaan hän liikehtii koko ajan ja käy pari kertaa näyttämässä lattialla sanojensa painoksi asentoja, joita ei näe usein edes kuvissa.

Duncan Wongin elämän seuraavat tapahtumat kuulostavat sadulta. Lumipallo alkoi pyöriä, kun jivamuktijoogan kehittäneet **David Life** ja **Sharon Gannon** vierailivat Tim Millerin treenisalilla San Franciscossa 1980-luvun lopulla. Wong vaikut-

”Olen varma, että olen opettanut ja auttanut muita aiemminkin, niin voimakkaasti tunteen nuo asiat.”

tui pariskunnasta niin paljon, että muutti heidän perässään New Yorkiin opiskelukseen jivamuktityylin opettajaksi. Myöhemmin Life ja Gannon nousivat maailman maineikkaimpien joogien joukkoon, eikä Wonginkaan tarina paljon vaatimatomampi ole.

– David ja Sharon antoivat minulle alusta saakka kaiken. He ottivat minut ”ottopojakseen” ja veivät syvälle joogaan. Pääsin aiemmasta elämästäni irti. Myöhemmin matkustin takaisin San Franciscoon tekemään työtä jengi- ja katulasten parissa, sain Valkoisesta Talosta tunnustuksen tästä työstä, matkustin treenaamaan astangaa Intiaan **Sri Pattabhi Joisin** johdolla, pääsin jivamuktijoogien kanssa maailmankiertueelle, matkustin sen aikana Japaniin ja löysin sieltä voimapaikani, jossa asun nykyisin, vaikka palasinkin sinne siis paljon myöhemmin Yhdysvalloista löytämäni japanilaisen vaimoni kanssa, Wong selittää poukkoilevaan, satoja lauseita alkuperäisestä aiheesta siivuun eksyvään tyyliinsä.

Ei vain yhden asian mies

Tapaan nyt 43-vuotiaan Wongin, kun hän on päävieraana ruotsalaisessa joogatapahtuma Yoga Gamesissa. Pieni, jäniteikäs ja nopealiikkeinen mies tuo lavalla mieleen lähinnä kissaeläimen. Femininiinit eleet, paksut kulmat ja opetustyyli, joka kannattelee yhtäaikaisesti auki kymmeniä eri aiheita samaan tyyliin kuin miehen puhekin, ovat Wongin ehdottomia tavaramerkkejä.

Hän on lentänyt paikalle aamulla Lontoosta ja jatkaa seuraavana päivänä Sveitsiin. Wongin työ on kiertää maailmaa opettamassa kehittämäänsä *YogicArtsia*, joka on yhdistelmä joogaa, taistelulajeja,

tanssia, *mudria* eli käsisentoja, buddhalaisuutta ja *healingia*.

Muu jooga on jäänyt. Wong luopui vuosia sitten New Yorkin studioistaan, muutti viideksi vuodeksi Shanghaihin ja sitten Japaniin.

Reitti, jonka Wongin elämä on piirtänyt maailmankartalle, on harvinaisen monisyinen. Miksi pelkkä joogaharjoittelu kalifornialaisella pikkustudiolla ei riittänyt?

– Ensinnäkään en usko, että on ”pelkkää joogaharjoittelua”. Kaikki on joogaa, oletpa sitten tsuppari, rakennustyömies tai puutarhuri – itse olen muuten harjoittanut kaikkia kyseisiä ammatteja. Rakastan yhä puutarhanhoitoa, sillä elämän kiertokulku on niin läsnä siinä. Jokainen kukka selittää kaikki elämän mysteerit. Luonto on uskontoni. Sen avulla voi ymmärtää henkisyiden hyvin realistisena, ei niin mystisenä prosessina, Wong intoutuu ja eksyy taas aiheesta.

Astangajoogan suhteen Wong kertoo kokeneensa, että mikään kuppikuntaisuus ei riittäisi hänelle.

– Joogan täytyy olla enemmän kuin yksi suuntaus. Siksi lähdin eteenpäin. Näin, että Iyengar-joogalla ja Pattabhin astangatyylillä oli molemmilla vahvuutensa, toisella liikkeen tarkkuus, toisella virtaavuus. Mutta en löytänyt joogaa, jossa ne yhdistyisivät. Tajusin, että omasta osaisestani johtuen minun pitäisi olla se, joka yhdistää nämä. Loin *YogicArtsin*. Nyt minut tiedetään yhtenä varhaisimmista virtaavan liikkeen puolustajista.

Luomalla uutta saa aina päällelleen vihojakin. Wongia on arvosteltu ja tuomittu sanomalla, että ”tuo ei ole joogaa” ja ”kuka sinä oikein kuvittelet olevasi”.

– Ennen perinteen kyseenalaistajat tapettiin, nykyään länsimaissa ei sentään käy niin. Mutta olen ollut astangamaailmassa koko elämäni ja voin syyllä sanoa, että joskus astangassa kuten taistelulajeissa ja voimistelussakin, ihmiset tulevat tiukkaipoisiksi. He sanovat: ”My way or the highway.” Silloin tekee mieli kysyä, että tämäkö on tosiaan se henkisen tien hedelmä, jonka olet oppinut kaikesta tästä tiukasta treenistä ja henkisydestä? Se, että kiinnityt yhteen ainoaan asiaan universaaliuden sijaan?

– Kun löydät harjoituksen todellisen hyödyn, olet hyvin auki ja tunnet rak-



Duncan Wong otti kaikki tatuointinsa alle 20-vuotiaana, taistelulajien inspiroimana. Lohikäärme symboloi viisautta, tiikeri voimaa. Rinnassa on japanilainen aum-merkki (=om). – ”A” symboloi käärmettä eli heräämisen tilaa. ”U” eli kuvion koukkukohta taas on unitilan ja unelmoinnin vertauskuva. ”M” on puolikuu kuviossa ja syvän unen tila. Pilkku on kaiken yhtymäkohta, kolmen tietoisuuden tilan yhtäaikainen kokemus eli hiljaisuus, Wong selvittää.

kautta. Jos takerrut opinkappaleisiin, et ole vielä avautunut.

Elämän kokoinen tehtävä

Wongin äidillä ja isoisällä oli intiaanikasvatus. Ennen tutustumistaan joogaan Wong teki teininä monta kertaa intiaaniperinteeseen kuuluvan luonnossa selviämisen rituaalin.

– Minut vietiin ilman mitään metsään. Tutustuin näin joogiseen elämäntapaan ennen kuin tutustuin joogaan. Metsästin, kalastin, selvisin hengissä. Ei ole henkiseempää kokemusta kuin katsoa kuolevaa eläintä silmiin. Nykyään eläintensuojelu on minulle hyvin tärkeää ja olen kasvissyöjä.

– Uskon, että minulla on soturitausta useamman elämän ajalta. Olen myös varma siitä, että olen opettanut ja auttanut muita aiemminkin, niin voimakkaasti tunteen nuo asiat. Minulta kysytään usein, kuinka osaan eri juttuja niin hyvin har-

”Kun löydät harjoituksen todellisen hyödyn, olet auki ja tunnet rakkautta.”

joittelematta: tanssia salsaa, soittaa sambarytmejä tai antaa voimakasta *healingia*. Sanon aina, että koska olen tehnyt tätä jo niin monessa elämässä aiemminkin.

Wong ei epäile hetkeäkään, etteikö eläisi juuri nyt niin kuin hänen sielunpolukseen on tässä elämässä tarkoitettu.

– Katsohan tätä tatuointia rinnassani. Otin sen 19-vuotiaana. Tunsin silloin vetoa kirjastosta lainaamani symbolikirjan yhtä om-kuviota kohtaan. Vasta nyt yli nelikymppisenä, Japaniin muutettuani, sielun polkoni löytyneenä ja japanilaisen vaimon kanssa naimisiin mentyänä sel-

visi, että kuvio onkin japanilainen! Om-symbolihan liitetään intialaiseen joogaperinteeseen, mutta tämä on japanilaisessa buddhismissa vuosisatoja ollut *kungi-om*. Japani valitsi minut jo paljon ennen kuin minä sen.

Duncan Wong kokee yhdeksi tämän elämän tehtäväkseen myötätunnon kehittämisen. Hän sanoo olevansa lähtökohteisesti kärsimätön ja epäempaattinen, joten tämän elämän läksynä on löytää erilainen asenne itseä ja muita kohtaan. Jooga ja joogan opettaminen ovat auttaneet siinä eniten. Paljon tekemistä itsen kanssa on jäljelläkin. Wong uskoo, että on tähän saakka oikeastaan vasta harjoitellut tositalanteita varten.

– Vaimoni on viimeisillään raskaana kaksosista. Eiköhän se ole ihan selvää, että todellinen elämäntyöni ja todellinen jooga ovat vielä edessäpäin. **5**

Joogatapahtuma Yoga Games Göteborgissa 18–20.5. 2012 yogagames.com