

Aloittelijoiden
kokemuksia
peruskurssilta

Gerard Blaize
Oulussa

Endo -sensein
leiri

Paras itsepuolustuslaji

Hokutokain opettajien
esittely osa 2

ALKUPORINAT

Selailin läpi kirjan, katselin kuvia, 1344 numeroitua sivua. Se muistutti enemmän tiiliskiveä niin muotonsa kuin painonsakin puolesta. Tuollaista kirjaa on ymmärtääkseni vaikea lukea selällään maaten, jos vaikka sattuu nukahtamaan ja kädet eivät suostu kannattelemaan teosta. Selailin pöydän ääressä ja annoin katseeni vaellella edestakaisin kirjan sivuilla, kuvissa ja sanoissa. Houkuttelevaa. Kaksi tuntia myöhemmin takakansi tuli vastaan.

En tiedä mitä hyötylaskelmin arvioituna sain kirjan selaamisesta. Ainakin se oli hauskaa ja tuntui hyvältä, muulla ei väliä. Pesemällä pyykkiä tulevat vaatteet puhtaiksi, syömällä saa vatsan täyteen ja imuroimalla imurin pölypussin täyteen. Vai huoneen pölyttömäksi? Asiaa voi lähestyä monella tavalla. Nyt tiedän mitä hyödyin: sain kirjan selattua.

Hokutokai on energinen aikidoseura ja siitä pitää olla ylpeitä. Mutta ei jäädä odottamaan tulevia, vaan jatketaan ahkeraa harjoittelua. Kengissä on aina hiekan jyviä hiertämässä, se on luonnollista. Asiat täytyy nähdä kokonaisuuksina, vaikka se käytännössä on vaikeaa. Vai osaatteko kuvitella katselevanne vesilasia kaikista suunnista samanaikaisesti ja objektiivisesti? Mutta jos sulkee silmät ja antaa tunteiden ja mielikuvien johdattaa, ovat fysiikan lait kumottavissa. Aikidossa on juuri tuollaista käytännön kumoavaa potkua. Kyllä Kurtillekin saa kokyo-hon tehtyä, vaikka käytäntö osoittaa sen olevan vastoin luonnon lakeja. Sitä minä aikidon potkulla tarkoitan.

Kevät on tunnetusti muutoksien aikaa. Luonto herää, hormonit lähtevät liikkeelle, ihmisiä tulee ja ihmisiä lähtee. Porinamukin liikkeelle sysännyt ja harjoituksissa ahkerasti opettanut voimanpesä Kurt Kokko on siirtynyt freelanceriksi Turkuun ja jättänyt pääporinoitsijan jobin allekirjoittaneelle. Tehtävä on haasteellinen ja otan sen mielelläni vastaan; haluan pitää pallon liikkeellä. Kurtin ajatuksia aikidosta ja elämästä voimme edelleen lukea porinamukista, joskin vastuu julkaisun sisällöstä on siirtynyt toisaalle.

Porinamukki on sitoutumattomasti epävirallinen lehti ja sana on vapaa, johon Mietaan Jussi sanoisi '...notta kirjoittamahan ja piirtämähän ja itteään ilimaasemahan!' Vietetään hauskoja kesäpäiviä, nautitaan valosta ja ladataan akkuja tulevia koitoksia varten!

Kevättunnelmissa

Teemu

PS. Syksyllä nähdään.

Vihdoin ja viimein tämäkin, vuoden ensimmäinen Porinamukki on kassassa. Valitettavasti aikataulu venyi alkuperäisestä n. 2 kuukautta odotellessamme juttuja lehteen. Ehkäpä ensi syksyksi pitää laittaa "deadline" lehteen tulevalle materiaalille. Jospa se toimisi jonkinlaisena kannustimena...

Edellinen numero oli suorastaan mammuttimainen sivumäärältään, mutta toisaalta tässä numerossa olen hiukan pienentänyt kirjasinkokoa. Tosin juttujen määrään, laatuun ja mielenkiintoisuuteen vaikuttaa 98 prosentisesti kaikkien teidän aktiivisuus (toimittajiahan meillä ei ole). Joten... Kirjoitelkaa tarinoita, mielipiteitä ja kokemuksianne. Kaikki on tervetullutta lehteemme.

Marko

Sisällysluettelo

- 2 ALKUPORINAT
- 3 PERUSKURSSIN PÄÄTTEEKSI
- 4 HOKUTOKAIN OPETTAJAT ESITTELYSSÄ
- 8 VAIHTOPORINAT
- 9 GERARD BLAIZE
- 9 NOBUYOSHI TAMURA
- 10 ENDO -SENSEI KE-RAVALLA
- 11 PARAS ITSE-PUOLUSTUSLAJI
- 12 ILMOITUSTAULU
- 12 POHDINTAA

P O R I N A M U K K I
Aikidoseura Hokutokain
t i e d o t e l e h t i
Toukokuu numero 1/1999

Päätoimittaja: Teemu Halme
Ulkoasu ja taitto: Marko Törmälä

Materiaalia ja ideoita lehteen voi lähettää myös sähköpostitse: tshalme@paju.oulu.fi
marko.tormala@nkcables.fi

Syksyn satoa

Anna-Liisa

Asiat kypsyvät ajallaan. Tämä syksynä alkoi aikido pikkuhiljaa kiinnostaa. Kalevin kannustamana uskaltauduin katsomaan missä ja miten harjoitellaan. Suorastaan pöyristyttävä oli se hien haju, mikä oli harjoitussaliin mennessä vastassa. Ja sen koommin nenäni ei ole sitä enää rekisteröinyt. Tulin katsomaan harjoituksia ja niin vain kävi, että olin pian itse mukana. Ette ehkä arvaa, kuinka kiitollinen olen vieläkin siitä avusta ja opetuksesta mitä silloin sain. Koin myönteisen, kannustavan ilmapiirin. Uskalsin tulla uudestaan. Ja yhä uudestaan. Suorastaan kerkiän kaivata harjoituksia.

Nyt on peruskurssi, viikonloppuleiri ja graduointi takana. Ja kuinka raakileeksi sitä itsensä tuntee. Ja toisaalta huomaa, että aikidolla on kannustava vaikutus ihan jokapäiväiseen elämään.

Esimerkin voima on uskoton voima eli kiitos osallisuudestanne peruskurssille te "vanhat" konkarit. Olette tehneet loistotyötä meidän peruskurssilaisten kanssa. Olette saaneet meidät innostumaan aikidosta. Aikido pistää rupelit pyörimään. Vauhdittaa ihmisenä olemisen taitoa.

Jos joku väittää, että elämä on helppoa niin siitä vaan olkoon jollekin helppoa. Hän on itse tehnyt töitä sen eteen, että on siinä pisteessä kuin on. Hän on viisaasti osannut kehittää luonnettaan, kykyjään ja taitojaan. Hänkin on matkalla ja kenties hänelläkin on vaikeuksia mutta hän osaa asennoitua niihin kaukokatseisesti. Hänessä on sydämen avaruutta, ihmisyyttä. Hänen omat vaikeutensa ovat pieniä sen rinnalla, mitä hän voi tehdä toisten auttamiseksi. ☺

Peruskurssin päätteeksi - uusien harjoittelijoiden tunteita

Lepistö Juhani

Minun mietteitä aikidon peruskurssilla ja graduoinnista. "Onpa sairaan nopee liikkeissään tuo Janne". Minusta peruskurssin opettajana toiminut Janne Auvinen osasi opettaa aikidon tekniikat siten, että ne takertuivat takaraivoon. Oli mukavaa katsoa kuinka eri ikäiset ihmiset tulivat siellä niin hyvin toimeen. Minulla oli todella hauskaa olla aikidon peruskurssilla, toivottavasti yleisissä harjoituksissa on yhtä hauskaa.

No eihän se voi olla niin vaikeaa... Jaha minun vuoro... Hei kuka nosti salinlämpötilaa... Huh onpa kuuma... Mitä ihmettä Kalevi sanoi??.. No katsotaan mitä muut tekee... Ainiin se oli tuo juttu... Mitä! Joko se loppui... MAHTAVAA MINÄ TEIN SEN 6kyu, siitä se lähtee.

Noin se graduointi meni minun osaltani. Diplomi on tätä juttua kirjoittaessani kehyksissä huoneeni seinällä. ☺

KIKATUS KESKEN HEITTELYN

Oli vuoden 98 lokakuu, kun ensimmäisen kerran taapersin tatamilla muun aikidoporukan kanssa. Kieltämättä oli jännittävää kun paljain jaloin astelin punavalkoisella matolla miettien mitä tuleman pitää. Mieli oli hämmentynyt ja sekaisin kaikesta uudesta opittavasta asiasta.

Hymy, jonka kohtasin ensimmäisissä harjoituksissa, oli se mikä minut sai tulemaan uudestaan tatamille.

Kolme kertaa viikossa tatamille

Kolme kertaa viikossa pidettävät harjoitukset ovat jo osa viikkoaikataulua. Vetäjät Jari Harju ja Han-

nes Latvala ovat kannustavia ja saavat harjoittelun pysymään mielenkiintoisena ja hauskana.

Raahessa pidetään peruskurssit yhdessä ylempivöisten kanssa unohtamatta kuitenkin kehtään. Se, että saan harjoitella yhdessä edistyneempien kanssa vaikuttaa siihen, että saan hyviä neuvoja ja apu on hyvin lähellä, jos on siihen tarve. Kun perustekniikoiden lisäksi harjoitellaan muita tekniikoita, ei treenaaminen ole ollut ikinä tylsää.

Oulun seuran kanssa pidetyt pienimuotoiset leirit ovat ainakin minulle olleet erittäin antoisia. Kun tänne Raahen tulee käymään eri vetäjiä, silloin saa myös tuntumaa "ulkomaailmaan".

Haikeana olen katsonut ilmoitustaululla olevia leiri-ilmoituksia, ja valitettavan usein välimatka minun ja leiripaikkakunnan välillä on liian pitkä, mutta kyllä vielä joku päivä...

Ystävyys

En tiedä johtuuko jäsenmäärän pienuudesta vai mistä se, että mielestäni seuran ihmisten välillä vallitseva ystävyys on melkein käsin kosketeltavaa. Ainakin meidän tyttöjen välinen ystävyys on pukuhuonejutuista levinnyt jo yhteisiin illanviettoihin.

Hyvän yhteishengen huomaa viimeistään treenatessa. Kun jostakin kuuluu kikatus kesken heittelyn, huomaan yleensä, että itsekin hymyilen.

Itse olen vielä matkani alussa, mutta voin kertoa, että ensimmäinen etappi on suoritettu kunnialla, 6 kyu.

Taina Kolehmainen, vuoden 1998 peruskurssilainen, Raaha



Miten minusta tuli minä.

Synnyin Haapajärven maalaiskunnassa 1972. Pikimusta tukka, harmaanvihreät silmät ja sormet joista kättilö sanoi: "Tästä työstä tulee joko pianonsoittaja tai malli"- eikä tullut (eikä muuten tule) kumpaakaan. Kun täytin neljä muutimme isän työpaikan perässä Ouluun ja sain pikkuväljen. Iiroa on kiva kiusata.

Aikidoa ennen harrastin viitisen vuotta taitoluistelua muutaman vuoden ja ratsastusta 10 vuotta. Ratsastuksessa kiehtoivat suuren eläimen luottamuksen voittaminen. Hevonen pitää saada tekemään yhteistyötä omasta halustaan, sehän ei mene minnekään jos se niin päättää. Kun meidän välillemme syntyi yhteys tunne oli upea: suuri eläin halusi tehdä toiveitteni mukaan. Kumpikin harrastus jäi kun aikaa ja rahaa ei ollut eikä halua ruveta kilpailemaan -se olisi tietänyt lisää harjoitustunteja ja lisää maksuja. Piirustusharrastus ei ole jäänyt, aiheet ovat vain vaihtuneet hevosista aikidoon ja erilaisiin graafisiin tuotoksiin. Luomuksia komeilee kotisivuillani netissä, pöytälaatikossa ja yksi isompi aikidoaiheinen olohuoneemme seinällä. Jos en ole treeneissä niin istun kotikoneella värkkäämässä kotisivuja. Minulla on aina takataskussa uusia linkkejä, suunnittelen uutta grafiikkaa tai kirjoitan artikkeleita. Saatanpa uida 200 litran akvaariossakin, kera fisujemme ja putsailla sitä ihailukuntoon.

Koulut kävin Oulussa ja lukiota löytyi Petri. Meillä oli yhteisinä kiinnostuksen kohteina toimintaleffat, tietokoneet, lautapelit ja myöhemmin sama yliopisto, netissä surffailu ja aikido. Yliopisto-opintojen alkaessa kaipasimme uutta liikuntaharrastusta. Pari luokkakaveria aloitti Oulun en-



HOKUTOKAIN OPETTAJAT ESITTELYSSÄ



Nina ja Kalevi

simmäisellä peruskurssilla kun olin vielä yläasteella, joten silloin virinnyt kiinnostus vei jalat nyt aikidonäytökseen. Petri ei halunnut jäädä yhtään huonommaksi, niinpä aloitimme yhdessä aikidon peruskurssilla syksyllä 1992.

Yliopistossa opiskelin Kasvatustieteiden tiedekunnassa. Tiedekunnalla on kaksi laitosta: opettajankoulutus- ja käyttäytymistieteiden laitos. Olen siis saanut käyttäytymistieteilijän koulutuksen ja perehtynyt aikuisten kasvattamiseen, kouluttamiseen ja yritysten henkilöstön kehittämiseen. Tällä hetkellä toimin tuotekehitysprojektien avustajana LK-Productsilla Kempeleessä. Isona minusta tulee henkilöstökonsultti.

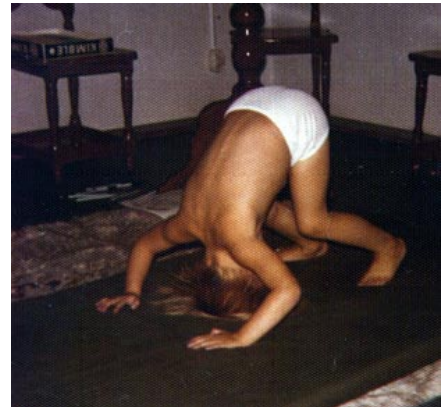
Aikidoihmisistä Teemu, Marko ja Heikki olivat idoleitani (älkää Marko tai Teemu naurako!). Lisäksi ihailin Jussin ja Sepon, jotka vetivät peruskurssini, pyöreitä ja humisevia ukemeja. Seppo oli

reiluvatsainen ja leppoisa setä, mutta uskomattoman joustava ukenä. Pojilla taas oli pilkettä silmäkulmassa: niillä oli treenien lomassa ja jälkeensä hauskaa toisiaan vemputtaessa ja tekniikoita testatessa. Heikillä oli vielä jostain muusta lajista takataskussa mitä

mielenkiintoisempia loppulukkoja ja heittoja. Heidän intonsa oli tarttuvaa lajia.

On mahtavaa kun Petrikin harrastaa aikidoa. Suurin osa parhaista kavereistamme on edelleenkin aikidon harrastajia. Vapaa-ajan vietosta ei ole erimielisyyksiä, kun kumpikin haluaa käyttää sen treenaamiseen. Meillä kummallakin on samat tavoitteet ja samankaltainen tapa tehdä tekniikoita. Innostumme vauhdikkaasta, teknisestä aikidosta ja rakastamme kaikkia uusia jippoja. Kokemusten ja ajatusten vaihto ei rajoitu

treeneihin. Kärpäset katossa tietävät meidän arjesta: "Hei. Nouse ylös, anna mä testaan yhtä juttua." Käihinointi kotilattialla on tosi haastavaa, kun kumpikin haluaa tehdä jotain toiselle eikä kumpikaan halua hyökätä, mutta on pakko jotta voi tehdä jotain.



Aikidossa saan leikkiä ja esittää pätevää toisten edessä

Jos jollakin on edes enää mitään epäilyksiä niin kumoan ne nyt: minulla on hinku kouluttaa. Olen elementissäni toisten edessä selittäessäni jotain jonka itse jo osaan ja olen sisäistänyt. Ihmiset oppivat eri tavalla. Nautin siitä haasteesta, kun joku kiemurtelee edessäni ja minun pitää löytää se tapa, jolla juuri hän käsittää sen asian jota yritän opettaa. Joku tarvitsee sanallisia perusteluja, joku ohjaamista kädestä pitäen tai sitten on niitä joita pitää käydä huitaisemassa kuonon että sekä kroppa että pää käsittävät miksi, minne ja miten kan-

nattaa liikkua. Kärsisin jos en saisi vetää treenejä. En kuitenkaan voi kuvitella jättäväni treenaamisen ja vain vetäväni harjoituksia. Kärsisin sittenkin. Aloitin treenien vetämisen 3. kyun ylpeänä haltijana. Ensimmäisissä treeneissä ei suussa sylki kulkenut vaikka suunnittelin ne tarkasti jokaista tekniikkaa ja väliopetusliitystä myöden!

Aikidossa minua kiehtovat ne hetket, kun tekniikka napsahtaa kohdalleen. Etsin sitä tunnetta milloin mitään kautta. Minulla on kausia jolloin tutkin esimerkiksi omaa tasapainoa, hyökkäämistä ukena tai tapaa horjuttaa. **Olen kuitenkin kärsimätön luonne.** En jaksa aina etsiä elämää suurempia asioita aikidon avulla, jolloin haluan vain nauttia kropan käyttämisestä ja siitä vallattomasta ilosta joka syntyy kun saa kieputtaa toista ja se menee mihin haluan (ja muut huokaillee ihastuksesta tatamin reunalla). **Kyllästyn monesti jonkin periaatteen hakemiseen,** kun en millään osaa soveltaa sitä muuhun kuin siihen tekniikkaan, josta sen löysin. Silloin jätän asian hautumaan ja keskityn johonkin muuhun. Oppimisessa tarvitsee taukoa, jotta opittu lähtee elämään omaa elämänsä ja sen pystyy soveltamaan omaan tekemiseen. Kun tein graduani yliopistossa ohjaajani sanoi minulle ettei gradun, lisensiaatintyö ja väitöskirjan välillä ole muuta eroa kuin niiden välillä kulunut aika. Sen voi aivan hyvin soveltaa myös aikidoonkin: "Vyöarvojen välillä ei ole muuta eroa kuin niiden välillä kulunut aika". ☺

KALEVI DUNDER

*Syntynyt 29.05.1944, Keminmaa
Merkonomi, YVTS, MKT
Res. kapteeni
Vakuutusvälittäjä, toimitusjohtaja
Lapsia Teija ja Jukka
Lapsenlapsia Ville ja Ninni*

Lapsuuden ympäristö ja ilmapiiri

Kotini oli pienessä maalaiskylässä Viitakoskella, Keminmaassa pientilalla, jossa oli myös vaatimaton kyläkauppa. Vanhempien lisäksi kotonani asui isovanhemmat. Isoisäni vanhetessa ja minun varttuessa n. kymmenvuotiaaksi, pyysin aina isoisää juoksemaan kilpaa kanssani. Kun sitten aina voitoin, niin hän ei enää suostunut kilpajuoksuihin, vaikka se minusta olisi ollut hauskaa. Isoisäni tapoihin kuului puhua täsmälleen, niin kuin asiat olivat ja ne tehtiin lupauksen mukaan. Tästä syystä hän ei erityisemmin rakastanut politikkoja. Hän kuoli 76-vuotiaana työtapaturossa. Hän ajoi parivaljakolla ja seisoi kuorman päällä. Kun joku varoitti seisomasta, kun tiessä oli kuoppia, niin hän vastasi "Minä seison". Ne olivat hänen viimeiset sanansa, ennen kuin hän putosi kuormasta ja kuoli tajuihinsa tulematta parinpäivän kulltua sairaalassa.

Isoäiti oli minulle myös tärkeä henkilö. Nuorena hän loukkasi jalkansa niin, että se jouduttiin amputoimaan. Hän käytti kainalosauvoja niin taitavasti, että hän kulki aina nopeammin kuin tavallinen kävelijä. Kotiaskareet hän hoiti vammastaan huolimatta tarmolla. Jos ruuan jälkeen ei muistanut lähteä töihin, niin hän huomautti hyväntahtoisesti, "ettei Jumala laiskoja elätä". Tänäkin päivänä, jos on oikein harmaata, niin voin ostaa räiskäleitä ja muista isoäitini räiskäleet, jotka hän paistoi rakkauksella. Puolivuotta ennen kuolemaansa hän alkoi odottamaan sitä ja sanoi usein, että noutaisi Luoja jo hänet pois täältä. Hän kuoli sitten flunssaan ja keuhkokuumeeseen, kun ei halunnut enää toipua n. 76 vuotiaana muutama vuosi isoisän kuoleman jälkeen. Noin viikko sen jälkeen kuoli puolivuotias pikku siskoni myös flunssaan ja keuhko-

kuumeeseen. Kaksi kuolemaa lyhyessä ajassa on raskas kokemus.

Isälläni oli huono viinapää ja hyvin vähästä viinasta hän oli jo toimintakyvytön ja siksi meillä harvoin oli alkoholia. Minäkin aloitin alkoholin käytön varttuneena ja maltillisesti. Menneinä vuosina työssäni olin usein isäntänä asiakastilaisuuksissa. Perinnöllisen heikon viinapään johdosta, koin sen enemmän rasitteeksi, vaikka se ensimmäisinä vuosina tuntui mukavalle. Isäni ei osannut vihata ketään. Hänen rakkautensa oli rajaton. Hän rakasti orpoja, köyhiä ja rikkaita; kaikkia ihmisiä sekä eritoten työtä ja luontokappaleita (kuten hän elämiä puhutteli). Jos hänellä oli mahdollisuus auttaa heikko-osaista niin hän teki sen. Kodistani löytyi aina ruokaa ohikulkijoille.

Äitini huolenpito oli joskus mielestäni jopa tarkempaa, kuin mitä halusin. Hän hoiti pientä kyläkauppaa ja perheen talousasioita. Hyvin nuorena jouduin asioimaan kaupungissa ja hoitamaan asiat pankissa ja huolehtimaan muista juoksevista asioista. Siitä oli myöhemmässä elämässä hyötyä. Minä nuorena oppii..

Riitaisaa ilmapiiriä kodissani oli hyvin harvoin ja lapsuuteni oli onnellista vaatimattomista oloista huolimatta. Kodin ilmapiiristä muista eniten rakkauden, ahkeruuden, työ on aina tehtävä parhaalla mahdollisella tavalla vaikka se olisi vaatimatontakin, huonoilla työvälineillä ei saa muuta aikaan kuin huonoa jälkeä, tarkan talouden (joskus jopa nuukuuden, joka niissä oloissa oli välttämätön) ja henkilökohtaisen vaatimattomuuden. Talven riemuja oli "mäystin suksilla" laskeminen ja hiihtäminen. Kesällä oli heinäniityllä hauskuutta ja välillä tukalaa polkea heiniä latoon. Se unohtui, kun sai ajaa hevosella

Savusaunan ja kesäisen luonnon tuoksu lämpimässä auringossa oli onnea, jonka vieläkin muistan.

Lapsuuden ihmettelyä

Muutaman vuoden ikäisenä jouduin ihmettelemään, että aikuiset puhuivat toisistaan erilailla takaanapain kuin läsnäollessa. Kummastelin aikuisten maailmaa ja

päätin pitää kiinni siitä minkä jo lapsena koin oikeaksi. Muutamaa harmittavaa poikkeusta lukuun ottamatta olen onnistunut siinä.

Isäni varoitti usein joukko harhasta. Jos olet porukan mukana, joka innostuu tekemään vahinkoa tai ilkeyttä, niin eroa heti porukasta ja tule vaikka kotiin, jos ei ole parempaa tekemistä. Vahingoittamattomuuden periaate on jalostuneessa muodossa myös Aikidossa.

Ehkä ennen kouluikää kauniina kesäpäivänä tutkin muurahaisten touhua. He kantoivat havuneulasia, jotka ovat kasvikuntaa, kasvavat luonnossa ilman ajatuksia. Havuneulasesta muurahaiseen on hyvin pitkä matka. Tutkin, mitä muurahaiset ajattelevat tai havaitsevat. Otin välillä havuneulasen pois ja asetin sen niiden lähelle. Ei ne havainneet sitä uudelleen vaan lähtivät hakemaan uutta neulasta. Totesin, etteivät ne ymmärrä edes minun läsnäoloa tai tekemistä. Sitten suurensin mittakaavaa ja ihmettelin, että olenko ihmisenä korkein olento maailmassa. Ymmärrystäkin voimakkaampi oli tunne, että niin kaukana kuin olen muurahaisesta, niin kaukana on minusta jotain korkeampaa; sanottakoon sitä sitten Luojaksi, Jumalaksi, Allahiksi, Taoksi, Brahmaniksi, Kamiksi, Ki:ksi tai vain suureksi tuntemattomaksi. Aikuisenakaan en ole löytänyt tähän kysymykseen parempaa vastausta ja olen säilyttänyt lapsen uskonni.

Nämäkin korkeat arvot ovat Aikidossa. Kuinka hyvin niitä osaan toteuttaa, onkin jo toinen ja hyvin vaikea kysymys.

Ihmeitä aikuisena

Merkittävin tapahtuma aikuisena on kokemus, jota voidaan kutsua henkiseksi valaistumiseksi tai uudelleen syntymiseksi. Näitä kokemuksia tapahtuu ihmiselle elämän kierrossa, jos on tapahtuakseen. Uskonnollisessa kirjallisuudessa kokemukset ovat jaoteltu 10 erilaiseen luokkaan. Olen myös tavannut ihmisiä, joilla kokemukset ovat olleet erilaisia. Tällä hetkellä tunnen viisi henkilöä ja vain kahdella kokemus on ollut samanlainen. Eräs heistä on myös aikidon harrastaja – ei opettaja fyysisen vammaan vuoksi.

Kokemustani edelsi fyysinen ja henkinen uupuminen. Sunnuntaiaamuna olisi ollut harjoitukset ja seuran kokous. En jaksanut lähteä. N. kymmenen aikoihin tunsin hengitykseni muuttuvan ja tunsin miten energiakanavat (meridiaanit) avautuivat ylhäältä ja jaloista. Sitten tunsin kuinka pehmeää kuin usvaa oleva valo laskeutui ylleni ja hengityksen rytmissä täytti jokaisen soluni.



Olin yhtä valon kanssa. Aikaa en osaa arvioida. Seisoin vain huoneessani paikallaan ja sitten tunsin, kuinka kultainen ohut kalvo alkoi laskeutua hyvin hitaasti ihoani pitkin päästä varpasiin asti. Tässä vaiheessa muisti, että selkäni takana Hammondin päällä on Italiasta ostamani Buddha, jonka iho on kullattu. Olin ostanut sen vuosia sitten Italiasta ja nyt sen sanoma oli; ottaa vastaan mitä minulle annetaan, myös kultainen suoja. Yksikään ajatus ei käynyt mielessäni ja ymmärsin asioita ajattelematta. Kaikki tapahtui täydessä mielen hiljaisuudessa ja kaikki oli hyvin luonnollista. Sitten oloni muuttui iloiseksi ja onnelliseksi. Kysymys ei ollut onnen paljoudesta vaan laadusta, jota en ennen sitä tai sen jälkeen ole kokenut.

Varttia vaille kaksi soi puhelin ja sihteerimme Juha soitti, että tulenko kokoukseen. He olivat odottaneet minua. Vastasin, että en voi tulla, koska minulla on syntymäpäivä. Juha onnitteli. Kiitin onnittelusta ja samalla muistin, että fyysinen syntymäpäiväni on tietenkin keväällä, mutta ne sanat vain tulivat. Olin jo ymmärtänyt, että olen kokenut henkisen valaistumisen erään as-

teen ja silloin tajusin, että tämän nimi on myös uudelleen syntyminen. Henkisesti muutos oli suuri ja viikon kuluttua jäin pois töistä ja siirryin eläkkeelle.

Entistä elämää vakuutusyhtiössä en voinut jatkaa ja elämän arvot saivat kokonaan uuden sisälön. Entisestä elämästä jäi eniten lapsuuteni ajalta tutut asiat ja tunteet (mutta osittain unohtuneet); täydellinen rakkauden kokeminen ja mielen puhtaus, joka oli pyyteetön ilman kateutta, katkeruutta, kaunaa, kosta, vihaa, vahingontekoa, pahoja puheita, ahneutta, himoja, ottamista toiselle kuuluvasta jne. Opin myös erottamaan turhuutta ja turhamaisuutta todellista elämän arvosta – rakkaudesta.

Pari vuotta myöhemmin koin vielä toisen valaistumisen, joka oli edellisen kirkastamista. Tunsin selvästi sisäisen yhteyden korkeampaan voimaan sanottakoon sitä sitten Ki:ksi, jumaluudeksi tai yhteydeksi maailman kaikkeuteen. Ymmärrän, että vaikka muurahainen ei voi saada henkistä yhteyttä ihmiseen, niin ihmisellä on mahdollisuus kokea ykseys omaan korkeimpaan; jumaluuteen.

Jos valaistumista voitaisiin opettaa, niin opettaisin sen kaikille. Eino Leinon runossa Mestari sanotaan ”on asioita, joita voidaan opettaa ja on asioita, jotka ovat vain opittavissa.”

Henkisen tien polkuja ovat joo-ga, Zen-mietiskely, Aikido, ruuan laitto taito jne. Yhteistä niille on vain se, että harjoitetaan ensin mielen puhdistautumista (antakaa lapsuutenne ajan puhtaan mielen tulla takaisin) ja sitten mielen hiljentämistä (mietiskely, rukoukset) ja itsekkyydestä vapautumista, unohtaa voiton tavoittelu (O-sensei; tärkein voitto on voittaa itsensä) ja vapautua kaikista ajatuksista. Mielenrauha asuu hiljaisuudessa.

Länsimainen psykologia on pitkä tie tyhjentää puhumalla kaikki tuskansa, kokemuksensa, ahdistuksensa ja mielen saastansa. Se on kuitenkin yksi askel oikeaan suuntaan, mutta ei korvaa mietiskelyä, vanhoja filosofioita, teosofiaa tai uskontojen opetuksia.

Aikidossa ensin on tekniikka, joka luo muotoja, opettaa liikku- maan ja opettaa kehon ja mielen joustavuutta, lujuutta, ilmavuutta ja kiinteyttä. Kun uken kanssa oppii liikkumaan kuin olisi yhtä, niin on ensimmäinen portti avattu myös itsensä luonnolliseen kokemiseen. Henkisen tien alku on meissä itsessä, ei aikidosalilla, eikä kirkos- sa. Ne ovat vain paikkoja, joissa voi harjoitella ja ne voivat auttaa alun löytymistä

Elämän tehtäväni

Elämän tehtäväni lapsuudes- sa oli ryhtyä kirjakauppiaksi, joka lukee kaikki kirjat, tietää niistä kai- ken ja osaa opastaa asiakkaita os- tamaan sopivia kirjoja.

Jo nuorena päätin lukea merkonomiksi, koska kotikyläni kor- kein oppinut oli merkonomi, muuta- mia vuosia minua vanhempi.

Armeijan jälkeen valittavana oli pankki- tai vakuutusala. Pankki olivat silloin arvostetuimpia, mutta harjoittelijan palkka oli 400 mk/kk. Vakuutusyhtiössä palkka oli 700 mk/ kk ja markka ohjasi päätöksiäni.

Samanaikaisesti toimin useita vuosia nimelläni kulkevan orkestere- rin johtajana ja urkurina. Päivät työ- kentelin vakuutustarkastajana. Sit- ten voimat loppuivat ja soittotyö piti lopettaa.

Vakuutusyhtiössä menestyin hyvin myynti, esimies, johto ja asiantuntija tehtävissä. Ansiotasoni oli kohtuullinen, kunnes edellä kerro- tulla tavalla siirryin eläkkeelle ja aloin harjoittamaan vakuutus- välitystä. Se on mielestäni oikea tapa palvella asiakasta ja valvoa hänen etujaan. Englantilaiset her- rasmiehet keksivät tämän tavan jo kolmesataa vuotta sitten ja käyttä- vät sitä edelleen.

N. 25 – vuotta sitten luin Aikidosta artikkelin. Päätin välittö- mästi, että alan harrastamaan sitä. Meni kuitenkin lähes kymmenen vuotta ennen kuin löysin Aikidon. Silloin olin töissä Kajaanissa. Olen edelleen kiitollinen Hannu Reinikoskelle, ensimmäiselle opettajalleni sekä Risto Koskiselle, jonka peruskurssin kävin myöhem- min. Esa Mikkonen oli suuri vaikut-

taja ja jaksoi opettaa, vaikka kuinka kankeaa oppilasta.

Jorma Rissanen on eräs suu- rimpia henkilöitä Aikidon harrastajissa ja opettajissa. Hänellä riittää huumoria ja pyyteetöntä opas- tusta. Pohjoisen seuroja hän on tu- kenut enemmän kuin koko Aikidoliitto. Jorman ansioista me olemme saaneet korkeatasoisia opettajia Ouluun, Kajaniin ja Kemiin. Opettajina Oulussa on käynyt kiitettävällä tavalla Juhani Laisi, Jukka Helminen Kari Tamminen ja Petteri Silenius. Nyt odotamme myös Miraa.

Doshu Ueshiba Kissumaru ja Doshu Ueshiba Moriteru, Hikitsuchi, Yonemochi, Isoyama, Kobayashi, Tamura, Sugano, Sugawara, Endo, Igarashi, Blaize ja Hine ovat opet- tajia, joiden vaikutus on merkittävä, siinä miten osaan Aikidoa tai ym- märtää siitä. Jos olisin käynyt vain yhden opettajan leireillä, kuvani Aikidosta olisi paljon rajallisempi. Kaikilla Aikido-mestareilla on ollut elämänsä aikana useita opettajia, jopa erilajeissa. Niin oli O- senseilläkin.

Nykyinen elämäntehtäväni on opettaa vakuutusvälityksen jaloa taitoa uusille työntekijöille yritykses- sämme sekä oppia ja opettaa Aikidoa seurassamme. Liiton pu- heenjohtajana tehtäväni on pitää Aikido linjassaan, jonka päässä on...Aikido ja Aikidoliitto, joka olisi yhtä perhettä (O-sensei)

Elämäni myöhempinä vuosi- na, kun henkiset valmiudet ovat riit- tävät, niin opetan henkistä tietä ja sen ensimmäistä askelta oppia ja osata rakastaa niin itseä, lähimmäistä kuin meihin vihamieli- sesti suhtautuvia henkilöitä ja kaik- kia mitä luoja on luonut. Rakkauden tien päässä on ihmiskunnalle luv- sa Ikuisen Rauhan Taito. Se tie on löydettävissä – meistä itsestämme. Me jokainen voimme siinä asiassa tehdä parhaamme – ilman kilpailua paremmuudesta toistemme kanssa.

(Spede, joka ei koskaan saa kulttuuriapurahoja, opetti elokuvas- saan rauhan paradoksin. Hän tent- tasi Simolta, että haluaako Simo rauhaa. Simo vastasi, että haluan. Silloin Spede löi Simoa ja sanoi, et-

tei se niin ole. Rauha pitää olla mi- nun ehdoillani, eikä Sinun halusta.) Näinhän käydään kaikki Sodat – kaikki puolustaa rauhaa – ja mikä paradoksaalista, jatkavat taistelua. Ihmiskunta tarvitsee valoa, joka voi lopettaa sodat ja antaa tilaa rakkau- delle. Viisas harjoittelee sotilas- taitoja – taitoina, ei vahingoittaakseen lähimmäistä.

Pyyteetön ihmissielu löytää tien, totuuden ja elämän – täydel- lisen rakkauden. Se on myös Aikidon sanoma. ☺

Lämmöllä ja lähimmäisen rak- kaudella

Kalevi Dunder

VAIHTOPORINAT

*Et voi estaa murheen lintuja
lentamasta paasi yli, mutta
voit estaa niita rakentamasta pesaa hiuksiisi.*

-- Kiinalainen sananlasku

Tätä kirjoittaessani olen haistellut Turkulaista elämää kohta kuukauden päivät ja kaikkien kiusaksi joudun sanomaan, että täällä on ihan viihtyisää. Ihmiset vaikuttavat oikein mukavilta ja työpaikka on erityisen viihtyisä---työteliäs, mutta samalla antoisa. Tatamille en ole vielä ehtinyt. Jos karma sallii niin ensi viikolla käyn kurkkaamassa miltä se tatami taas näyttikään. Ja hei, löysin jo budoliikkeen, joten kenties seuraavalla kerralla tavaramerkkini, teipatut tossut, ovat historiaa.

Katson olevani suurin syyllinen Porinamukin syntyyn tai ainakin sen nimeen ;-) Pikkaisen salassa pantiin ensimmäinen numero kasaan ja katsottiin immeisten reaktiot. Ne olivat hyvin positiiviset, joten hommaa jatkettiin ja seuran epävirallisesta porinarummusta onkin tullut odotettu tapahtuma pari kertaa vuodessa. Se tuntuu mukavalta! Uskonkin, että kun nyt olen pikku hiljaa jättämässä oululaisen aikidon taakseni, voin luottavaisin mielin odottaa, että tulevaisuudessa Porinamukki kolahtaa tänne Turkuun--postilaatikkoon. Haluan kuitenkin edelleen muistuttaa, että lehden hyvyys, hauskuus ja tarpeellisuus on teidän käsissä. Porinamukki on kaikkien lehti, sitä ei synny ellei tule juttuja ja tähän tiedätte mistä ne jutut ilmestyvät--no, UHVO-miehiltä tietenkin.

Uuden pääporinoitsijan vaativan viran ottaa vastaan Teemu ja lehden visuaalisena nikkarina jatkaa edelleen Marko. Toivotankin pääporinoitsijalle menestystä ja toivon, että lehden iloinen ja kriittisyydessäänkin positiivinen fiilis säilyy. Markolle esitän suuret kiitokset loistavasti toteutetusta työstä. Olkaa avoimia muutoksille ja uusille ideoille.

Näin eron hetkellä tekisi mieli kiittää kaikkia henkilöitä erikseen, mutta siinä kävisi kuitenkin niin, että minä unohtaisin jonkun ja se ei olisi mukavaa. Haluankin kiittää kaikkia niitä joiden kanssa olen saanut viettää hetkiä tatamilla ja joskus jopa tatamin ulkopuolella. Te kaikki olette antaneet minulle jotakin, ei pelkästään aikidossa, vaan muutenkin. Tottakai on henkilöitä, jotka ovat vaikuttaneet enemmän kuin toiset, mutta jokaiselta olen saanut jotakin--aivan varmasti. Samalla tavalla tiedän, että olen kyennyt antamaan aika monelle hyvinkin mielenkiintoisia kokemuksia aikidosta. Se riittää minulle, valitkaa polkunne, kulkekaa sitä järkähtämättä ja uskokaa siihen mitä teette. Kyllä se sieltä löytyy! Toisaalta tulee mieleeni Bernard Shawn lausahdus:

Kaikkea hyvää jokaiselle ja tsemppiä,

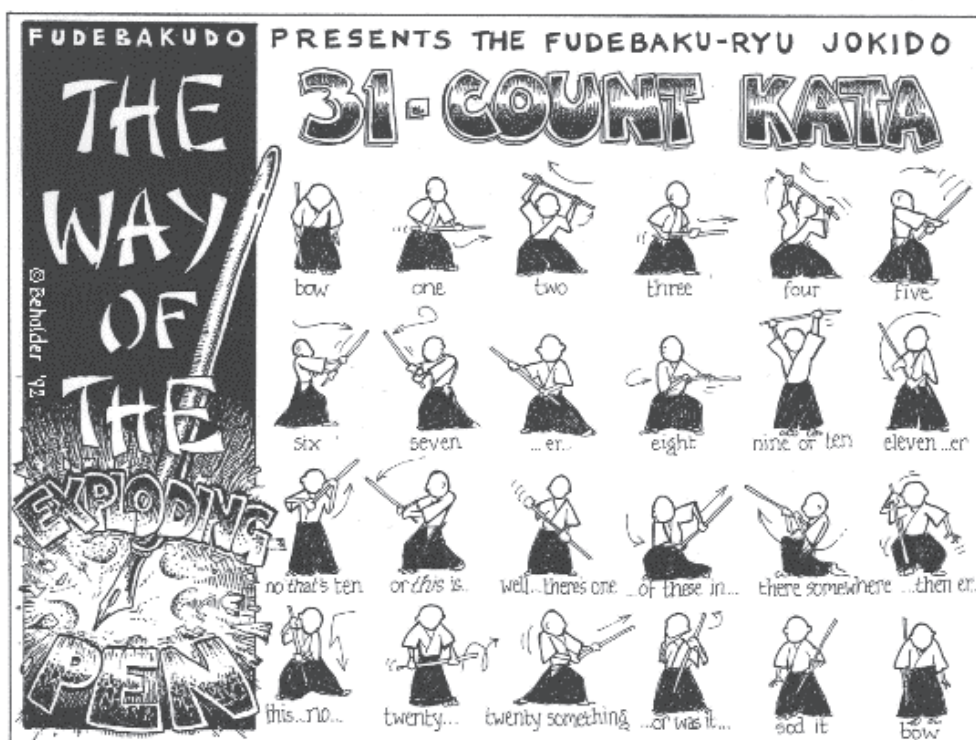
Kurt

P.S. Nähdään syksyllä Lappeenrannassa!

Elamassa on kaksi tragediaa.

Toinen on se, ettei saa mita

sydan halajaa, ja toinen, että saa sen.



GERARD BLAIZE

Leiri Oulussa 19.-20. maaliskuuta 1999

Teemu Halme

Lentolakkoilun jälkitaudeilta emme mekään säästyneet. Opettajalle ei järjestynyt passelia lentovuoroa paluumatkalle, joten tavanomaisesta poiketen leiri oli kaksipäiväinen tiivis kokonaisuus. Toivon, että kauempaa saapuneet eivät kokeneet tulleen kaltoin kohdelluiksi tässä suhteessa. Niin, ne lauantain reippaat kuusi tuntia eivät vanhemmankaan harjoittelijan kohdalla löydä vertaistaan pidemmälläkään aikaperspektiivillä. Ja meitä jopa keuhuttiin intensiivisestä harjoittelusta ja keskittymiskyvystä. Voisi vaikka piirtää etusormella ilmaan suuren ympyrän ja katsella sitä ihmetellen. Joskus leirit onnistuvat hyvin, tällä kertaa erinomaisesti.

Tekniikoiden kaunis ulkomuoto on kieltämättä houkuttelevaa, mutta ainoana ajattelumallina arveluttava. Emme kai halua sortua tavoittelemaan vain kaunista muotoa, jos luonnollisuus ja rehellisyys ovat tipotiessään. Täytyy uskaltautua sulkemaan silmät ja tarkastella itseä sisältä päin. Sitä on aikataiso, kotoisammin alkulämmittely.

Yllätyn joka kerta siitä, miten sama ihminen voi tuntua niin erilaiselta. Opettajan tekniikat muuttuvat puolessa vuodessa (leirien välillä) yllättävän paljon. Tai ehkä ne pienen pienet muutokset korostuvat, koska edellisestä kerrasta on aikaa. Kehon muisti on pitkä, uskokaa tai älkää, se muistaa muutamien millien erot vuosien jälkeenkin. Vai muutunko minä?

Gerard on käynyt Oulussa opettamassa usean vuoden ajan. Tekniikoiden fyysistä muotoa on harjoiteltu pitkään ja hartaasti, mutta henki on vielä opettajan mukaan hakusessa. Vaikka suwari-waza shomen-uchi nikyo ura on yksi tekniikka, on siinä useita eri vaiheita, jotka täytyy tehdä huolellisesti, jotta tekniikka lopulta on edellä mainittu sanahirviö. Nikyo tekniikkana on paljon enemmän kuin kivulias rannelukko. Lukko on vain pieni osa tekniikkaa, eikä edes välttämätön sellainen, jos niin uskalletaan aja-

tella. Hyvä tasapaino, rentous, avoimuus, keskittyminen, ovat usein toisarvoisia olotiloja, jos halu heittää uke kovaa ja kauas on ainoa asia, joka päässä liikkuu. Ajatuksissakin on aukkopaikkoja, joita keskittyneesti ja vilpittömän rehellisesti hyökkäävä uke löytää.

Vartalotekniikoiden ohella leirillä harjoiteltiin totuttuun tapaan BO:ta. Eksaktimmin ilmaistuna Masakatsu Bo-jutsua, Aikidon perustajan Morihei Ueshiban BO-tekniikoita. (O-sensei harjoitteli itse BO:lla, ei siis JO:lla. Aiki-JO on O-sensein uchideshin, Morihiro Saiton kehittämä järjestelmä, joka perustuu O-sensein BO-tekniikoihin. BO:sta, BOKKEN:ista ja JO:sta tarkemmin tulevissa Porinamukeissa).

Koska Aikido on maailman-kaikkeuden harmoniaan tähtäävä budo-laji, ei myöskään BO:n käytössä opetella väkivaltaisia ajatuksia. BO on apuväline, jonka avulla harjoitetaan keskittymiskykyä, tasapainoa, hyökkäyksen ja voiman (ajatuksen vai muskeleiden?) kohdistamista tiettyyn pisteeseen. Rentous on lähtökohta, johon nopeus perustuu, ei fyysiseen voimaan, kuten usein virheellisesti luullaan. Näiden asioiden löytäminen ja oivaltaminen vaatii aikaa ja keskittymistä harjoitteluun. Ajatuksissakaan ei saa olla aukkoja.

Seuraavan kerran Gerard Blaize tulee Suomeen opettamaan syyskuun lopussa, tällä kertaa Lappeenrantaan. Toivottavasti lähdemme matkaan yhteistuumin yhteiskuljetuksella. ☺

NOBUYOSHI TAMURA

8. DAN Tokio Aikikai

Teemu Halme

Nobuyoshi Tamura syntyi vuonna 1933. Innokkaasta nuorukaisesta tuli O-sensein uchideshi 20-vuotiaana, hänen kerrotaan myös olleen O-sensein lempiuke. Vuonna 1964 Tamura-sensei siirtyi Tokio Aikikain (Hombu) viralliseksi lähettilääksi Ranskaan, josta käsin hän on vaikuttanut laajasti eurooppalaisen aikidon kehitykseen kuluneiden 35 vuoden aikana.

Tamura-sensei jättää Euroopan ja palaa takaisin Japaniin. Jäähyväiset Suomen osalta järjestetään leirin muodossa Helsingissä 11.-13. kesäkuuta. Ohjelmassa on lisäksi harjoituksia Suomenlahden toisella rannalla Tallinnassa. Kuopiolaisten oivallisesta aloitteesta leirille lähdetään yhteiskuljetuksella ja tarkoituksena on viettää riemukkaita hetkiä niin tatamilla kuin bussissakin.

(Tarkempia tietoja leiristä ja kuljetuksesta löytyy seuran ilmoitustaululta.) ☺



Nyt sinulla on loistava tilaisuus päästä harjoittelemaan Aikidoa yhden O-Sensein vanhan ja merkittävän uchi dechin opastuksella.

TAMURA -SENSEI

ohjaa viimeisen Skandinavian leirinsä Suomessa, Helsingissä

11. - 13.6.1999

Leirille ollaan järjestämässä yhteistä bussikuljetusta. Katso dojon ilmoitustaululta ja ILMOITTAUDU NOPEASTI!



ENDO -SENSEI KERAVALLA

Miehellä oli koko ajan pilkettä silmäkulmassa, treenaaminen oli hauskaa ja tekniikoiden tutkimista rohkaisevaa. Hän osasi liikuttaa ukenensa -aivan aloittelijatkin- uken kannalta oikeaan paikkaan ja pienillä atemeilla hän huomautti itsepäisempiä. Sainpa itsekin kokea ystävälliset polvella pökkimiset ja nipistyksen kyljestä. Ymmärsin heti, etten ollut viisassa paikassa ja hyökkäämässä viisaalla tavalla.

Terveisiä Endon leiriltä!

Teki mieleni lähettää terveisiä, sillä mieleeni jai jotain haja-huomioita Endon sanoista, liittyen asioihin joista on paljon ollut puhetta viimeaikoina.

Endo selitti pitkään UKEMIN tärkeydestä aikido harjoittelussa. Itse ihmettelin sitä hiukan, kun olen viimeaikoina ajatellut asioita hiukan toisin. Mutta vähitellen selvisi, että hän ei tarkoittanut akrobaattista ja komeaa voltia, vaan uketekniikkaa yleensä. Vasta uken toiminta tekee harjoittelusta mielenkiintoista, sanoi Endo. Mieleeni tuli, että joskus kielenkäännös voi aikaansaada aika ratkaisevia muutoksia harjoittelun luonteessa ja sen ymmärtämisessä.

Toinen asia joka erityisesti kiinnitti huomiotani, Endo kysyi että miksi me emme tee kuten O-sensei ja vastasi siihen itse, ehkäpä O-sensei ei opettanutkaan meille sitä. Hän sanoi, että Japanissa on pitkä traditio, että opetetaan kyllä, mutta sitä tärkeintä juttua ei opeteta. Endo: "Niin en tiedä, nyt on uudet ajat, ehkä Japanikin on muuttumassa...Mutta joskus itsestänikin tuntuu, että opetan liikaa... oletteko te miettinyt sitä? Että mikä se on, se tärkein asia?"

Että mikä se on, se tärkein asia?

terveisin Johanna

Tekniikat olivat tehokkaita. Mutta ne eivät olleet tippaakaan tiukkoja. Tiukkuus tuli korkeintaan uken omasta asennosta tai otteesta, mutta ei nagen puristavasta otteesta tai nagen ukeen kohdistamasta kropan vastentahtoisesta kääntämisestä. Endo teki tekniikkaa omaa vartalooan ja sen painoa, painavia kyynärpäitä ja keskustan liikuttamista hyväksi käyttäen. Hän sanoikin: jos uke on lukinnut ranteen ylös-alas suunnassa, sitä voi liikuttaa edelleenkin sivulle, jos koko käden, voit edelleenkin liikuttaa vartaloa; aina on olemassa ainakin jokin kohta, jota voi vielä käyttää.

Olen itse tutkiskellut harjoittelun lomassa uken ja luontevan ukemin vaikutusta onnistuneeseen tekniikkaan ja hyökkäykseen, joten pidin siitä Endon ajatuksesta, että kun on oppinut hyvän ukemin (hän ei tarkoittanut pelkästään ukemi-pyörähdystä vaan koko ukena toimimista) on saavuttanut aikidossa tietyn tason, se on saavutus sinänsä. Kun voi harjoitella pitkään, se edistää terveyttä (mintä sensei toisti monta kertaa leirin aikana) ja tekee harjoittelusta hauskaa.

Sensei kiersi dojoa ja otti ukeeseen kaikkia halukkaita. Hän selvästikin halusi opettaa kaikkia myös henkilökohtaisesti. Se oli ehdottomasti leirin parasta antia: kokea tekniikkaa sensein itsensä tekemänä ja oppia hänen tavastaan tehdä tekniikkaa ei vain katsomalla kuinka hän ryöpsyttää eteen ottamiaan, kokeneita ja osaavia ukeja, vaan miten hän soveltaa samaa tekniikkaa tavalliseen treenaajaankin. Siinä huomasi paljon sellaista, jota ei olisi oppinut pelkästään sensein kaikille suuntaaman, yhteisen opetuksen kautta.

Hän myös puhui paljon ja selitti kaikkia tekniikoita yhdistävästä asiasta: aikidon olemuksesta ja harjoittelun tavoitteista sen löytämiseksi. Selitykset olivat helppotajuisia ja valaisevia. Esim. kun kaksi voimalla tekevää kohtaavat ukena ja nadena niin kumpikin ovat typeriä. Aikidon tavoitteena on yhdistää shin-gin-tai: mieli, tekniikka ja keho. Pyrkimällä käyttämään vain OMAA voimaa ja tekemällä kaiken ITSE, ei ehkä koskaan löydä aikidon todellista olemusta.

Nina Ylitalo

Endo oli kova jätkä ja tekniikka oli rautaista. Endohan on tosi lihaksikas kaveri. Hän ei kuitenkaan käyttänyt turhaa voimaa (=lihaksia) tekniikoissaan, vaan hoiti homman kotiin oikealla horjutuksella. Ei homma puhaltamallakaan toiminut (eikä ajatuksen voimalla), vaan herkistymällä tuntemaan uken "heikko" suunta ja käyttämään sitä hyväkseen. Horjutusten suunnasta ja yleensäkin uken liikuttamisesta tuli

runsaasti asiaa leirillä. Näistä asioista olen treeneissä kertonutkin ja tulen kertomaan vastakin. Endo korosti myös, että on tärkeää erottaa perustekniikka ns. sovelletusta tekniikasta. Hän itse opetti "sovellettuja/edistyneempiä tekniikoita" ja totesi, että ensin opetellaan perusmuodot, jotka löytyvät Aikidoa käsittelevistä kirjoista.

t: Petri



Paras itsepuolustuslaji

Jukka Ahola
(3.dan ITF Taekwondo)

Olen valitettavan useasti törmännyt budolajien harrastajien keskuudessa kysymykseen mikä budolaji on tehokas ja toimiva. Selittäkööppä heille, että se ei ole se laji, vaan se henkilö joka tekee tekniikoista toimivia. Vastaus ei vain näytä tyydyttävän heitä.

Kuten shakin peluussa tai pokerissa parhaiten tilanteet pelataan itselleen edulliseksi tavalla, jotta vasta puoli ei osaa odottaa. Ratkaisu ei välttämättä ole se rutiiniksi asti opeteltu tekniikka, jos vastustaja tietää ennalta pistää vastaan oikeaan suuntaan. Ne jokerikortit kädestä kannattaa siis pakkotilanteen edessa pelata varoittamatta. Kasvojen ilme eikä käsien liike saa kertoa sitä mitä seuraavana aiot tehdä, olkoon kysymyksessä sitten käsilukko tai karkuun juoksu.

Mieleeni tulee useita eri avauksia, jotka vain provosoi vastustajaa ja antaa hänelle tarpeeton etumatkaa odottaa pahinta. Näistä muutamia esimerkkejä:

1. "Mulla on purppura vyö Kunfutsessa!" Riitapukari tietää jo varautua vähintään lyönteihin tai potkuihin.

2. Taisteluasento ja kadet turvallisesti nyrkkiin. Haaste on esitetty. Lainopillisesti on hyvin hankala osoittaa olevansa syytön jos on ensimmäisenä nyrkit pystyssä.

3. Tilanteeseen alistuminen. Kun vastustaja saa henkisen yliotteen, hänen mielikuvituksensa kylä keksii keinot nöyryyttämiseen.

Parasta itsepuolustustahan on jo ennakolta välttää paikkoja joissa voi joutua ongelmiin. Jos näin kuitenkin käy niin itsevarma perääntyminen lienee turvallisin vaihtoehto. Itsevarmuudella tarkoitan tässä tapauksessa sellaista poliisityylista rauhallisen ohjeellista äänenkäyttöä. Tapelkoot rettelöitsijät keskenään ja antakoot kunnon ihmisten nukkua.

Aseet ja veitset ovat sitten ihan oma kategoriansa. Niiden kanssa

kun on vähän huono neuvotella. Olen itse päättänyt, että jos moiseen tilanteeseen joudun, niin olen täsmälleen samaa mieltä kaikista asioista aseellisen henkilön kanssa. Siinä vaiheessa ylpeys tai rahat on halpa hinta omasta hengestä. Riitapukari haluaa näyttää aseensa uhrilleen, mutta ei halua muun maailman huomaavan sitä. Senpä takia julkisiin paikkoihin hakeutuminen saattaakin säilyttää uhkailijan.

Ongelmana itsepuolustuksen jalossa taidossa on juuri tuo psykologinen kynnyks, jolloin se kikka kolmonen ei muistu mieleen tiukan paikan tullen. Väittäisin, että suurimman osan lopputuloksesta ratkaiseekin juuri tilanteen ennalta analysointi ja vastustajan oikea manipulointi. Sitä selviää vähemmällä eikä välttämättä koskaan joudu käyttämään opittuja taitoja käytännössä. ☹

...Endo -sensei

Minua pyydettiin kertomaan kokemuksiani tämänkertaisesta Endo-sensein leiristä. Kertomista riittäisi vaikka kuinka paljon, mutta ehkäpä onnistun löytämään sen, mikä kiinnostaisi ihmisiä yleensä. Tämä oli minulle kolmas kerta peräkkäin, ja joka kerta vakuutun entistä enemmän ja innostun yhä uudelleen. En ole nähnyt vielä kovinkaan monia erilaisia opettajia, mutta Endo-sensei on selkeästi yksi suurimman vaikutuksen tehneistä. Oikeastaan minä en osaa kertoa millaista on Endo-sensein aikido, tekniikka tai hänen ajatuksensa. Voin kertoa vain omasta kokemuksestani ja ehkä jotain yleisiä tunnelmia ja lausuttuja ajatuksia. Harjoittelu leirillä oli hyvin reipasta, ilmapiiri oli rento, ja ihmiset pyrkivät pitämään kehonsa pehmeänä. Tai ainakin jotkut pyrkivät. Endo-sensei on usein korostanut voiman käytön vähentämistä ja tar-

peettoman mittelöinnin välttämistä. Rentous on avain elävään liikkumiseen ja herkkyyteen, joka vaaditaan toisen voiman tuntemiseksi. Mieleeni muistuu vuoden -98 leirin aloitus. Ihmiset olivat asettuneet riveihin valmiina harjoituksiin. Sensei käveli rivin eteen ja pyysi tulkin paikalle. Hän kysyi: "Onko aikido teidän mielestänne hauskaa?" Harjoittelijoiden reaktiot olivat moninaiset. Osa hymyili ja nyökytteli päätään innokkaasti. Osa mykristi otsaansa. Olen joskus miettinyt mitä he mahtoivat ajatella. Sensei sanoi seuraavaksi: "Minä tulen iloiseksi kun näen teidän hymyilevän ja nyökkäilevän. Mitään ei voi jatkaa, jos se ei ole hauskaa." Näillä sanoilla oli luotu koko viikonlopuksi myönteinen ilmapiiri.

Endo-sensei on valtavan karismaattinen persoona. Hänen olemuksensa on hyvin vahva ja vakaa. Harjoitusten aikana hän kiertää porukan joukossa ja myös harjoittelee

paljon. Yleensä ihmiset kerääntyvät rinkiin, ja sitten sensei tekee kaikille ringissä istuville muutaman tekniikan. Itse olen kokenut hänen tekniikkansa uken kannalta hyvin pehmeänä ja taidokkaana. Mestareille ominaiseen tapaan Endo-sensei on pöyristyttävän taitava sopeuttamaan tekniikkansa parin mukaan. Hän pystyy todella vaivattomasti tekemään erilaisimmin käyttäytyville ihmisille. Illanvietossa sensei lauloi japanilaisia lauluja, ainakin minun mielestäni tosi hyvin. Kaikenkaikkiaan minulle on jäänyt Endo-senseistä ja hänen harjoituksistaan aina hyvin myönteinen vaikutelma ja iloinen mieli. Ehkäpä kuvaavinta olisi-kin kertoa siitä, kun sensei leikitytti illanvietossa koko porukalla japanilaisen version laulusta "Jos sun lysti on, niin kädet yhteen lyö".

Sami

ILMOITUSTAULU

tapahtumia, asioita, huomioitavaa...

AIKIDOLEIRI

Miranda Saarentaus 4.dan

15. - 16.5.

Budokeskus

Lauantai

11.00 - 13.00, 15.00 - 17.00

Sunnuntai

10.00 - 12.00, 14.00 - 16.00



HOKUTOKAIN

PERINTEINEN

ASETEKNIKKALEIRI

Jukka Helminen 5.dan

9. - 11.7.

Raahe



UUSIA VYÖARVOJA

20.3.1999 on myönnetty
seuraavat vyöarvot
(G Blaize, Oulu)

1.dan

Latvala Hannes

Harju Jari

11.4.1999 on myönnetty
seuraavat vyöarvot
(M Törmälä, Oulu)

5.kyu

Hämäläinen Ari

Kortesluoma Susanna

6.kyu

Hukkanen Riku

Huttunen Pekka

Jalo Minna

Kangas Janne

Karsikas Antti

Moilanen Ville

Timonen Pekka

Onnittelut kaikille!

P O H D I N T A A

Johanna ajattelee tällä kertaa
pienen ruotsalaisen
kansanlaulun.

Vem kan segla for utan vind?

Vem kan ro utan aror?

*Vem kan skiljas fron vannen sin
utan at falla tarar?*

Jag kan segla for utan vind.

Jag kan ro utan aror.

*Men jag kan ej skiljas fron vannen
min utan at falla tarar.*

(Kuka pystyy purjehtimaan ilman tuulta?! Kuka pystyy soutamaan ilman airoja?! Kuka voi erota ystävästään, kyyneliä vuodattamatta? Minä pystyn purjehtimaan tuuletta, minä pystyn soutamaan airoitta, mutta en voi erota ystävästä kyynelittä.)

Niin että terveisiä vaan kaikille teille pohjoisille ystäville, täytyy sanoa että välillä on päässyt tulemaan vähän ikävä.

Johanna

Laulajan huoneentaulu

Ei maailmassa mitään uutta! Katsokaapa laulajan ohjeita ja verratkaa aikidoharjoitteluun ;-))

1. Huolehdiin alkulämmittelystä

2. Haen ryhdikkään, mutta rennon lauluasennon. Pää on selkärangan suorana jatkeena, olkapäät ovat alhaalla

3. Äännän laulun sanat vapaasti ja rohkeasti, aivan kuin puhuisin

4. Annan ääneni virrata itsestään. En puske enkä pidättele

5. Ajattelen sanojen sisältöä

6. Nautin osaamisestani ja laulamisestani

Vaikuttiko tutulta?

Hyvää kesää kaikille,

Kurt