

AIKIDOSEURA HOKUTOKAI

PORINÄMUKKI

NUMERO 2 : SYKSY 1999



OULU - KAJAANI - RAAHE - YLIVIESKA

ALKUPORINAT

Talvea ja lunta odotellessa on syksy välttämätön, joskin arvaamaton ja monien mielestä vähäpätöinen vuodenaika. Uskaliimmat sanovat rakastavansa kevättä ja kesää, syksy ja talvi ovat ankeuden perikuvia. Miksi-köhän näin. Mikä keväässä ja kesässä nyt niin viehättää? Auringon paiste ja mansikan maku kenties. Maistelkaapa syksyisiä luonnon antimia, laskekaa pulkalla mäkeä, luistelkaa järven jäällä, sytyttäkää kynttilöitä pimeään marraskuun iltaan, pulahtakaa hyiseen veteen saunomisen lomassa, tehkää lumiukkoja, lämmittäkää rakkaimpanne pakkasen viilentämiä poskia. Eikö näissä ole elämän makua? Ei kai, niitä ei voi tehdä kesällä.

Toisarvoiset asiat saavat kahden vuorokauden rajapinnan liitteenä arvonimen vuosikymmenen viimeinen sitä ja tätä, ikävä kyllä vielä jotakin megalomaanisempaa kuin vuosikymmen tai –sata. Aivan heppoisin perustein ei pitäisi tituleerata viimeiseksi. Sen yhdistää liian helposti esimerkiksi sanoihin loppu tai dead end ja on kovin ristiriitaista sovittaa niitä aikidomaiseen ajattelutapaan. Kihon-wazassa on kyllä alku ja loppu, mutta aikaa myöten nekin saavat moniulotteisemman selityksen. On lopulta vaikeaa sanoa, mistä jokin, tässä tapauksessa aikido, alkaa ja mihin se loppuu, vai loppuuko se ollenkaan.

Aikidossa on loppujen lopuksi kyse perin yksinkertaisista ja pelkistetyistä asioista ja siksi se herättääkin niin suuria tunteita, kuten Blaizé Lappeenrannan syyskuisen leirin aikana asian ilmaisi. Ensin on muoto ja liike, sitten vähitellen ja kokemusten kasvaessa siirrytään aistimaan pienempiä ja herkempiä muutoksia parin ja itsen välillä. Muodon oppii jo viidessä minuutissa, kaikki muu vie loppu elämän. Ei siis lannistuta, jos ikkyo ei onnistu. Yritetään uudelleen, kyllä se sieltä tulee sitten aikanaan, vai kuvitteletteko, että Jean Sibeliuksen tai Aleksis Kiven ensimmäiset yritelmät säveltaiteen ja kirjallisuuden parissa olivat täydellisiä. Hieman kärjistetysti sanottuna, ensimmäinen kerta epäonnistuu aina. Onneksi.

Olemme saaneet uuden puheenjohtajan. Kalevi Dunderin pitkän ja ansiokkaan luotsaamisen jälkeen ruoriin on valittu Kimmo Rannanjärvi, jonka ajatuksiin saamme tutustua myös tämän Porinamukin sivuilla, suorastaan miellyttävän epäjäykissä tunnelmissa näin aluksi. Toivottavasti uudet hokutokailaiset uskaltavat yleisten harjoitusten lisäksi myös tälle epäviralliselle foorumille avartamaan kapeita näkökulmiamme aikidosta, sillä peruskurssi päättyy, aikido uskoakseni ei.

Pulkkailun lomassa,

Teemu

Sisällysluettelo

- 3 Äänen voima
- 4 Aikido, ääni, resonanssi
- 6 Ajatuksia harjoitusten ohjaamisesta
- 7 Rentoutumisesta
- 10 Sinne ja Takaisin
- 13 Katana vs. kalpa
- 15 Terveisiä Jukoryu Jujutsun peruskurssilta
- 17 Opettajat esittelyssä 3
- 21 Loppuporinat

ÄÄNEN VOIMA

1.osa

Kurt Kokko

“Mountain echo” is yamabiko, the kototama that resound within and all around us. The response of the mountain echo is immediate, fresh, and expansive; it freely embraces any sound, in any language, in whatever manner it is delivered. Mountain echo therefore represents the ideal state of Aikido—able to respond to, embrace, and blend with anything offered, without any conditions or preconceived notions.

Morihei Ueshiba

Kaikkihan me tiedämme, että *Mustanaamion* ääni hyydyttää paatuneimmankin omenavarkaan paikoilleen. *Tarzanin* karjaisuus saa kissatkin kaikkoamaan, ja *Janen* iloiselle tuulelle. Onhan isi selvinnyt hengissä päivän töistä. Oletteko myöskin huomannut miten lapset *joskus* huutavat ja meuhkaavat. Vähemmän tottuneet luulevat, että niillä on pahempikin hätä, mutta välipitämättömän oloiset vanhemmat kyllä heti tunnistavat milloin on kyseessä todellinen hätä. Sen kyllä tunnistaa äänestä.

Äänestä tunnistaa myös punaista näkevän todellisen raivo-kohtauksen saaneen kuolaa valuvan ihmispoloisen karjaisun. Se saa kyllä niskakarvat värähtämään. Olen sen kokenut. Äänellä on siis meihin vaikutus, jopa fyysinen. Jostain äänestä nousee kananlihalle, niskakarvat pörhistyvät ... Kaikilla meistä on kokemuksia näistä, jos ei muuta niin ainakin liidun vienosta vinkaisusta.

Aikidoon liittyy termi *kototama* (*kotodama*), jonka itse suomentaisin äänen voimaksi. Hyvin monet opettajat kirjoittavat, että he eivät koskaan nähneet *kototamalla* tehtyä tekniikkaa. O-Senseille *kototama* kuitenkin oli yhtä kuin aikido. Sensei Rinjiro Shirata kuvaa *kototamaa* hyvin samaan tyyliin kuin O-

Senseikin. Hän näkee, että se on *Vuoren kaiku* (*yamabiko*). Jos sinä huudat “ya-ho”, vuori vastaa “ya-ho”. Itseasiassa *kototama* ei olekaan ääni. Se on *ki'n* kaiku, joka edeltää ääntä. *Kotodama* tulee ensin, jonka edellä kulkee *ki*. *Ki* muuttuu monenlaiseen muotoon. Siitä tulee ääni, valo ja *kokyū*. Kun kaksi *ki'tä* yhdistyy siitä muodostuu *kokyū*. Hengitettäessä tulee ääni, valo, *kototama* ja monet muut asiat. O-Sensei selitys on *hieman* vaikeaselkoisempi, mutta sisältää samoja asioita. Mielenkiintoista on, että *aallolla* ja *kai'ulla* kuvataan samaa aikidoa. Kenties O-Sensei on joskus puhunut aallosta. On myöskin jännittävää nähdä hänen kirjoituksissaan samat äänneet joita *Hikitsuchi-sensei* opettaa. Muun muassa äänne *SU* on maailman-kaikkeuden siemen. *SU* on luomisen *kototama*, puhdas värähtely, josta kaikki on saanut alkunsa. Kuten huomaatte, tällaiseksi *Turku* on minut tehnyt. Nyt se jo jorisee maailmankaikkeudesta ja himmeleistä, mutta kuitenkin ...

Kototaman harjoitteluun löytyy myös ohjeita, joiden seuraaminen onkin sitten toinen juttu ;-) Monelle ovat tuttuja *Hikitsuchi-sensein* ja *Gerard Blaizen* opit. Ne ovat vasta ensimmäinen pieni raapaisu asiaan. Ensin pitää löytää kokemus, löytää se fiilinki, rytmi, se aaltoliike. Sensei *Shirata* antaa lisäohjeita: ensiksi pitää harjoitella aikidoa. Sitten lukea tarkkaan, mitä O-Sensei on kirjoittanut. Samanaikaisesti tulisi harjoittaa askeettisia harjoitteita kuten *misogi* ja *chinkon* (sielun lepuutus; mietiskelyn muoto, jossa kädet ovat r u k o u a s e n n o s s a yhteenpunoituneina).

Näkykö *kototama* missään? Onko sillä jotain merkitystä aikido-harjoitteluun. Eräät opettajat ovat sanoneet: “*Kototama* toimii O-Senseillä, koska hän uskoi siihen”. Itse näen asiat kenties toisin. Tämä

johtuu siitä, että on kokemus, ei oma, vaan opettajan antama. Ei aikidotekniikkaa tehdä “*kototamalla*”, huudolla tai äänellä, vaan *kototamalla*, joka on siis lopujen lopuksi jotain muuta kuin ääni. Minusta tämä kuulostaakin, näin yksinkertaistaen, tavalta yhdistää mieli ja keho. Toisaalta, kun mietin lausahdusta “... , koska hän uskoi siihen”, tuleepa vain mieleeni, että emmekös me kaikki usko siihen omaan harjoitteluamme, vai mitä te siellä tatamilla oikein teette.

In teaching,

The rhythm of strike and thrust

Listen well to,

Training in secret teachings

Is in the “Omote”(basics)

aikido, resonanssi. ääni,

Jani Vesanen

Sali täynnä miehiä ja naisia, joilla osalla yllään merkillinen musta hame ja valkoinen judotakki. Hetkuttavat käsiään edestakaisin ja huutavat HEI HOO HEI HOO! Mistä kyse?

Touhu on varmasti askaruttanut niin sitä sivusta seuranneita, kuin siihen osallistuneitakin. Aloitteijasta voi tuntua kiusalliselta, kun treenien vetäjä käskee huutamaan jotakin käsittämättömältä tuntuvaan kiai-huutoa samalla kun suorittaa lyöntiä. Tai kun ameno torifunessa (soutuharjoitus) pitää huutaa jatkuvalla syötöllä "Hei Hoota" jujutsun treenaajien naureskellessa viereisellä tatamilla. Miksi kaikki tämä meteli?

KOTOTAMA

Aikidossa äänenkäyttö perustuu japanilaiseen äänifilosofiaan tai äänenkäytön metodiin, jota kutsutaan kototamaksi. Kototama (tai kotodama) tarkoittaa vapaasti suomennettuna ääni- tai sanahenkeä. Se on yhteydessä japanilaiseen Omoto-kyo uskuntoon, jonka mukaan tietyt äänet ja sanat ovat luomisen jumalien ääniä.

Länsimaiselle ihmiselle nämä äänet ja niiden yhteys jumalien nimiin tuntuvat vierailta¹. Huutamisen synnyttämän vibraation ja 'aiki-fiiloksen' tai psykologisen vaikutuksen vuoksi on kuitenkin hyvä muistaa äänen käyttö yhtenä osana aikidoa vaikka antaisikin piutpaut sen traditionaaliselle perustalle.

Omoto-kyo -uskonto syntyi Japanissa Nao Deguchin perustamana 1800-luvun jälkipuoliskolla. Deguchin kerrotaan kuulleen



ääniä jo nuorena ja v.1892 hän sai "uskonnollisen kokemuksen". Nuori mies nimeltä Onisaburo Deguchi nai sittemmin Naon tyttären ja vihkiytyi uskonnon saloihin.

Aikidon kannalta tämä on tärkeää siksi, että Morihei Ueshibasta tuli sittemmin Onisaburon oppilas. Tämän myötä myös Ueshiban senaikainen brutaalimpi Daito-Ryu jujutsu muuttui pehmeämmäksi. Eräiden tietojen mukaan juuri Onisaburo ehdotti nimen Aiki-lisäämistä Daito-Ryuhun. Vaikutus on ollut myös toisensuuntainen: nykypäivän Japanin useissa Omoto-kyo-keskuksissa on mahdollista harjoitella aikidoa.

Tärkeäksi osaksi Ueshiban budoa tuli tämän myötä kototama. Ueshiba puhui siitä paljon oppilailleen, mutta varsinainen kototaman harjoittaminen oli kuitenkin Ueshiban yksilöllistä toimintaa. Hän ei antanut käytännön ohjeita sen to-

teuttamiseksi. (Alussa mainittu soutuharjoitus on niitä harvoja Onisaburoilta opittuja kototaman ilmentymiä, joita Ueshiba selitti.)

Suenaka -sensei kertoo, kuinka hän kerran heräsi eräänlaiseen värähtelyyn. Hän nousi sängystään ja meni kuistille. Kulman takana muutaman kymmenen metrin päässä oli Ueshiba tekemässä kototama-harjoitusta:

"Hän päästi näitä puhtaaksi kutsumiaan ääniä kuin säveliä ja se aiheutti värähtelyitä. Saatoin yhä tuntea ne puussa jalkojeni alla ja ympäröivässä ilmassa. Se tuntui hyvin virkistävältä ja myönteiseltä pistelyltä kehossani. Tunsin, että koin jotakin aivan uutta - sellaista en ollut kokenut, enkä ehkä tulisi enää koskaan kokemaan. O`Sensei ei ikinä tullut esille. Hän ei koskaan tehnyt mitään sellaista vain tehdäkseen vaikutuksen..."

KIAI

Aikidolle tutuin kototaman ilmentymä on kiai-huuto. Sen kirjaimellinen suomennos olisi 'hengen yhdistäminen'. Kiai tarkoituksena on auttaa ukea keskittymään ja keskittämään voimaa. Psykologinen teho vaikuttaa sekä ukeen että nageen: Uken mieli ja ruumis harmonisoituvat, nage pelästyy ja häiriintyy. Toisin sanoen: Uken ki keskittyy, nagen ki katkeaa. Kiai on eräänlainen äänen avulla tuotettu atemi.

Ueshiban suorastaan maagisesta kiaiasta on niin paljon silminnäköiden – tai pitäisikö sanoa – korvinkuulijoiden todistuksia, että epäilyille jää vain vähän sijaa. Hän kykeni pelkällä kiailla poistamaan nagelta hyökkäyshalun ja jopa kaatamaan tämän. Huuto jylisi kuin ukkonen ja ainoastaan sen kuuleminen vei pois tasapainosta.

ÄÄNEN FYSIOLOGIA JA RESONANSSI

Fysikaalisesti ihmisen oman äänen tuottaminen vaatii ensisijaisesti hengitystä. Tässä tapauksessa hengityksen tehtävänä on synnyttää ilmavirta, joka pallean taivuttamisen tai kylkilivilihasten käytön avulla saa aikaan alipaineen. Keuhkojen laajennuttua alipaine saa ne

¹ Äänen tai sanan yhdistäminen uskuntoon ei sinänsä ole niin vieras asia. Esim. Johanneksen evankeliumi alkaa sanoilla: Alussa oli Sana... On sitten eri asia, onko mielekästä yhdistää aikidoa uskuntoon. Ueshiban omaa uskonnollisuutta ja uskonnon esilletuomista myös aikidon opetuksessa ei kuitenkaan voi kiistää.

täyttymään sisään virtaavalla ilmal- la. Uloshengitettäessä ei niinkään tehdä mitään, vaan rentoutetaan kyseiset lihakset. Ääntä tuotettaessa ilman ulospäästäminen on sisään- hengitystä hitaampaa.

Varsinainen ääni syntyy, kun uloshengityksen ilmavirtaa säädel- lään kurkunpään lihaksilla. Käytän- nössä äänihuulet värähtelevät niin nopeasti, että syntyy paukauksia, jotka havaitsemme yhtenäisenä äänenä. (n.100 paukausta/sek.) Hengityksen säätely on tärkeää myös aikidossa. Ueshiba on toden- nut:

”Kin syvälinen tehtävä johtuu hengityksen muutoksesta”.

Äänihuulten värähtelyn aiheut- tamat paukaukset saavat edelleen ilman värähtelemään ja aaltoilemaan. Aaltojen koosta ja värähtelyn tiheydestä riippuu, mil- lainen kuultu ääni on. Itse asiassa kyseessä on kahden energiamuo- don vaihtelu: Kun ilmahiukkanen on paikoillaan, valmiina muuttamaan suuntaansa, siihen sisältyy potentiaalienergiaa. Kun se liikkuu,

siihen sisältyy liike-energiaa. Liik- keen nopeudesta ja laajuudesta riip- puu äänen korkeus ja voimakkuus. Hyvin samankaltaiselta kuulostaa Ueshiban puhe hengityksen muuntelun aiheuttamista värähtelyistä:

”Hengityksen syvä muutos saa aikaan ki´n värähtelyn tilan ja värähtelyn voimakkuuden mukai- sesti – voimakas tai heikko ja hidas – aiheuttaa erilaisia asioita maail- mankaikkeudessa.”

”...Ne, jotka ymmärtävät ja harjoittelevat, viimeistelevät itsensä ja liittävät liikkeet kehoonsa. Tämä tie ei ole saavutettavissa sanoilla ja järkeilyllä. Se perustuu resonanssiin, kaikkien maailmankaikkeuden asioi- den vastakaikuun.”

Ueshiban terminologiassa resonanssilla on metaforinen mer- kitys: hän laajentaa resonanssi-ilmii- ön koskemaan koko maailmankaik- keuden vastakaikua (vrt. jing ja jang). Jotta ymmärtäisimme, mitä kielikuvalla tarkoitetaan, on meidän ymmärrettävä myös sen viittauksen kohde. Resonanssin fysikaalinen

määrittely sopii yhtä hyvin kuvaa- maan (metaforisesti) täydellisessä aikidotekniikassa tapahtuvaa aallon hyväksikäyttöä, oikeaa ajoitusta ja rytmiä sekä ohjaamista:

Sen, että kuulemme äänen varsinaisina erilaisina äänteinä, emmekä pelkkänä moottorin ääntä muistuttavana surinana, saa aikaan resonanssi. **Resonanssissa on kyse siitä, että edestakainen liike voimistuu, kun se saa toiselta edestakaiselta liikkeeltä sysäyk- sen juuri oikeassa vaiheessa ja oikeassa tahdissa.**

Äänellä on siis aikidossa muunkin laista merkitystä, kuin in- formaation välittäminen. Ääni on suorassa yhteydessä hengitykseen, liikkeen rytmiin ja energiaan. Ääni ja ki liittyvät erottamattomasti toisiin- sa.

post scriptum: Tämän teoreettisen katsauksen loppuksi haluan vielä O´Sensein sanoin muistuttaa:

”Ei saa rajoittaa teoriaan, täytyy teh- dä.”

HARJOITUSVUOROT 1999 - 2000

PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	HUOM / VARAUDU
Maanatai	19.30 - 21.00	Sami Karjalainen	
Tiistai	18.00 - 19.30	Marko Törmälä	(jo/bokken)
Keskiviikko	11.00 - 12.00	Aki Oikarinen	
	19.00 - 21.00	Janne Auvinen	
	21.00 - 22.15	Janne Auvinen	(bo)
Torstai	18.00 - 19.30	Jukka P / Arto F	(peruskurssi)
Perjantai	18.00 - 19.30	Teemu Halme	(junnut mukana)
	19.30 - 21.00	Teemu Halme	
Lauantai	10.30 - 12.00	Esa Korhonen	(junnut Raksilassa)
	11.00 - 12.30	Jukka P / Arto F	(peruskurssi)
	15.30 - 17.00	Kalevi Dunder	(vapaat / ohjatut)
Sunnuntai	11.00 - 12.30	Jukka P / Arto F	(peruskurssi)
	12.30 - 14.00	Nina Ylitalo	(jo/bokken)
	14.00 - 15.30	Kalevi Dunder	(ylemmät, ilmoitus erikseen)
	17.00 - 18.30	Janne Auvinen	(junnut)

AJATUKSIA HARJOITUSTEN OHJAAMISESTA

Nina Ylitalo

Luon olosuhteet oppimiselle, mutta oppiminen on jokaisen harjoittelijan ansio

Ohjaajana päämääränäni ei ole aikidon harrastajien opettaminen, vaan ohjaaminen oppimaan. Siksi hyvät treenit eivät synny tekniikoita opettamalla, vaan pakettiin kuuluvat myös hyvän fiiliksen luominen ja oppimaan jättäminen. Aivan kuten aikidotekniikassakaan ei saa keskittyä vain oman käden vapauttamiseen, vaan koko tekniikkaan ja hyvään fiilikseen sitä tehdessä. En saa olla jatkuvasti paikalla vääntämässä kroppaa koreografian mukaiseksi, vaan annan tietyt perusasiat harjoittelijoille työstettäväksi, luon myönteisen hengen jotta oppiminen olisi mukava asia ja jätän oppimisen harjoittelijoille itselleen. Luon olosuhteet oppimiselle, mutta oppiminen on jokaisen harjoittelijan ansio.

Jokaisessa harjoituksessa täytyy olla mukana ennakoimattomuutta. Treeneihin mennessä mielessä voi olla jotain tekniikoita tai periaatteita mitä haluan tuoda esille, mutta suurin osa harjoituksesta syntyy paikan päällä. Siihen mitä harjoitus tuo tullessaan vaikuttaa oma fiilis ja se fiilis, joka henkii sillä kertaa treeneihin tulleet ryhmästä. Lisäksi porukan taso vaikuttaa. Pyrin aina pitämään niin vaativat harjoituksen kuin mahdollista. Jos harjoittelijoista suurin osa tarvitsee perusopetusta, niin paneudun siihen. Kun paikalla on paljon edistyneempiä, niin silloin tehdään fiiliksellä, päästetään ki ja treenaajat lentoon. Poikkeuksena ovat ne päivät, kun olen itse niin täynnä energiaa ettei nahan alle mahdu ja silloin tehdään lennokasta tekniikkaa oli paikalla sitten millaista sakkia tahansa.

Jokainen harjoitus on keinotekoinen tilanne

Ohjaajana joudun joka harjoituksessa sen tosiasian eteen, että kukin tekniikka soveltuu tietynlaiseen tilanteeseen, mutta se tilanne on vain harvoin läsnä kun tekniikka tehdään. Ohjaajana minun pitää toisaalta opettaa tekniikoita ja toisaalta ohjata ukea ja nagea toimimaan niin, että niille soveltuvat olosuhteet ovat olemassa. Jotta tekniikoita voi soveltaa jokaiseen ukeen ja hetkeen, niitä pitää harjoitella etukäteen. Harjoittelutilanteessa luodaan kutakin tekniikkaa varten keinotekoisesti ne olosuhteet, joihin se soveltuu.

Minusta treeneissä jätetään tai unohtetaan liiankin usein olosuhteiden luominen harjoittelijoiden hoksaamisen ja taidon varaan. Syyllistyn siihen itsekin. Se että esim. nage tahtoo tehdä väkisin omoten kun hyökkäys vaatisi liikkeen ohjaamista ihan muulla tavalla, on loppujen lopuksi järjetöntä, mutta harjoittelutilanteessa pakko. Useimmiten tekniikan ensimmäistä näyttämistä katsoessa tuleva harjoituspari kopioi oikean tavan hyökätä sen kummemmin sitä miettimättä. Niinpä samoissa treeneissä olevat jakavat yleensä saman tavan toimia. Jonkun toisen partnerin kanssa ymmärrys saattaakin horjuttaa; mikäli yhteistyön karikat alkavat estää oppimista, niin ohjaajan velvollisuus on korjata tilanne.

Ohjaajalta vaaditaan silmää kannustaa ja rajoittaa oikeassa suhteessa

Minun pitää siis luoda tekniikalle sopivat olosuhteet, mutta huomata jos olosuhteet ovat olemassa ja ongelma onkin tavassa tehdä tekniikka. Lisäksi pitää olla

silmää nagen ja uken väliselle yhteistyölle, jotta soveltamiselle jää tilaa. Yksittäisen tekniikan harjoittelu on siitä harmittavaista, että jos pidämme kiinni omasta tahdostamme tehdä juuri se tekniikka -ukena tai nagea- niin aikido jää oppimatta. Yksinkertaisimmillaan tilanteesta riippuvaa soveltamista on ura- ja omote-muodon käyttö. Kun harjoituspari on asennossa, josta syntyy paremmin ura kuin omote, niin silloin kannattaa toimia tilanteen mukaan. Soveltaminen on siis toisaalta suosittelavaa, kannustettavaa ja jopa välttämätöntä!

Aikido ei ole kilpailua, jossa uke tavoittelee tekniikan sotkemista vastatekniikalla ja nage onnistumista, vaan intentioille antautumista, vapautumista säännöistä. Se on luovaa ja vahvasti kokemuksellista. Se on uken ja nagen keskinäisen luottamuksen ja sille perustuvan vuorovaikutuksen tulos. Ohjaajana tehtävänäni on toisaalta kannustaa kokeilemaan rajoja ja toisaalta rajoittaa niiden rikkomista jos se selvästi estää jonkun oppimista. Olen paikalla luomassa olosuhteet oppimiselle, niin että jonain päivänä, jollakulla tekniikka onnistuu nappiin: harjoittelun tuloksena opittu ja siinä hetkessä syntynyt tekniikka toimii!

Treenatessa olen huomannut kuinka me emme suomalaisina järjikköinä uskalla antaa itsellemme onnistumisen iloa. Kun tekniikka sujuu niin vieläkin pitää etsiä virheitä eikä osata antaa mennä vain ja nauttia kun kerrankin homma toimii! Minusta treenini ovat silloin onnistuneet, kun harjoitusten aikana joku on tuntenut tuota tekemisen riemua.

Kimmo Rannanjärvi

Sangen atk-painotteisen ansiotyöni vastapainoksi osallistuin vuosina 97 – 98 suggestoterapeuttikoulutukseen, jossa hypnoosi-avusteisen terapiamenetelmien lisäksi käsiteltiin paljon myös rentoutumista ja mielikuvaharjoittelua. Tässä aihealueessa on paljon sellaista, jonka otaksun kiinnostavan aikidon harrastajia ja muitakin. Niinpä aloitan tässä numerossa 3-osaisen kirjoitussarjan mielenhallinnasta. Tämä ensimmäinen osa käsittelee rentoutumista, toisen osan aiheena on mielikuvaharjoittelu ja kolmannessa selostan hieman hypnoosia. Siispä:



RENTOUTUMISESTA

Luolamiehet keskuudessamme

Vaikka elämmekin teknologisesti korkealle kehittyneessä ympäristössä, elää itse kunkin sisällä vielä kivikauden ihminen. Tämä näkyy monessa asiassa. Ympäristön yltäkülläisyydestä huolimatta pyrkii elimistömme edelleenkin keräämään rasvaa pahan päivän varalle. Niinpä ylipaino on monen ongelmana. Immuunipuolustusjärjestelmämme ei kohtaa entisessä määrin bakteereja, viruksia, sienä yms. vieraita tunkeilijoita, joita tuhoamaan se on alunperin tarkoitettu. Niinpä se helposti ”turhautuu” ja alkaakin käydä harmittomien aineiden, kuten siitepölyhiukkasten ja ruoka-aineiden kimppeun. Ts. allergiat lisääntyvät. Kolmas alunperin lajiamme suojelemaan kehittyneen piirre ei ole niin näkyvä, mutta samalla tavoin se on läsnä kaikkialla, nimittäin stressinkäsittely.

Kun esi-isämme marjamatkallaan kohtasi esimerkiksi sapelihammastiikerin, hänen oli varsin pikaisesti tehtävä valinta kahden strategiavaihtoehdon välillä: taistella tai paeta. Molempiin tarvittiin energiaa, eikä aikaa päätöksentekoon ollut paljon. Esi-isämme vielä punnitessa tilannetta, hänen

elimistönsä oli jo ryhtynyt muuttamaan tilaansa: sympaattinen (kiihdyttävä) hermosto aktivoitui aiheuttaen hengityksen ja sydämen lyöntitiheyden kiihtymisen sekä pienten pintaverisuonien supistumisen ja verenpaineen nousun, jotta lihaksille riittäisi mahdollisimman paljon verta. Elimistö stressaantui ja siihen alkoi erittyä erityisiä stressihormoneja, jotka saivat aikaan veren adrenaliini- ja sokeripitoisuuden kohoamisen ja lihasten tarvitseman energian määrän lisääntymisen elimistössä. Kaikki nuo energiavarat tarvittiin seuranneisiin ponnisteluihin. Mikäli episodi päättyi onnellisesti, palautuivat elintoiminnot pian ennalleen ja parasympaattinen (rauhottava) hermosto aktivoitui tyyntyttäen elimistön.

Nuo samat mekanismit toimivat kehossamme tänäkin päivänä. Ongelma vain on siinä, että stressin aiheuttajat ovat muuttuneet **a b s t r a k t i m m i k s i**, kasvottomammiksi. Kuinka juosta pakoon tulevaisuuden huolia, työtömyyttä, saastumista jne? Tieto on todellakin lisännyt tuskaa, sillä nyt tiedämme paljon esi-isämme paremmin kuinka moniin erilaisiin tauteihin voimme sairastua ja kuinka monenlaisiin onnettomuuksiin voimme joutua olimmepa kuinka varovaisia tahansa. Olemme aina

huolissamme jostain, sen me tosiaan osaamme.

Tästä seuraa, että elimistö saattaa olla kaiken aikaa stressaantuneessa 'taistele tai pakene' -tilassa. Sympaattinen hermosto on ympärivuorokautisesti aktiivinen parasympaattisen kustannuksella. Niinpä jollakin ovat hartiat aina jännityksessä ja pää usein kipeänä. Toisella ovat pintaverisuonet supistuneet seurauksenaan liki ympärivuotinen palelu. Kolmas saa vatsahaavan kun energiapaketit kirjaimellisesti polttavat tiensä vatsan limakalvojen läpi. Neljännen verenpaine on jatkuvasti koholla. Viides nukkuu huonosti. Joitakin on siunattu kaikilla näillä ongelmilla. Lisäksi on aivan mahdollista, että pitkän jatkuvan stressaantumisen seurauksena elimistö oppii pitämään jännitystilaa normaalina eikä osaa enää palautua todelliseen voimia palauttavaan lepotilaan.

Mikä neuvoksi? Liikunta on sikäli hyvä keino, että se kuluttaa noita elimistöön ilmestyviä energiapaketteja juuri sillä tavalla kuin on tarkoitettukin. Mutta kun stressi on jatkuvaa, pitäisi liikunnankin olla jatkuvaa ja kuka sitä koko ajan jaksaa? Liikunta on hyvää oireenhoitoa, mutta itse ongelman syyhyn sen vaikutus on vähäisempi kuin voisi luulla.

Rentoutuminen on todettu tehokkaaksi tavaksi saada mieli ja keho tasapainoon. Moni lukija ajattelee nyt, että pari tuopillista olutta on hyvä rentoutumiskeino. Totta, pieni määrä alkoholia todellakin rentouttaa tehokkaasti. Siinä on vain se ongelma, että halutun vaikutuksen saamiseksi elimistö vaatii alkoholia ajan myötä yhä enemmän, mikä johtaakin sitten aivan uusiin ongelmiin.

Meillä kaikilla on syntymälahjana saatu kyky rentoutua ja olla ja liikehtiä luonnollisen rennosti, jännittämättä. Jollakin konstilla useimmat meistä kuitenkin onnistuvat jo lapsuudessaan pääsemään tuosta kyvystä eroon. Olemiseen ja liikkumiseen tulee mukaan väkinäisyyttä, kovuutta ja jännittämistä. Ja mm. aikidoharjoituksissahan me yritämme sitten hampaat irvissä opetella tuota kadotettua rentoa liikkumista uudelleen. Mieli ja keho eivät ole erillisiä asioita. Ne heijastavat toinen toisiaan. Jos mieli on kireä, on myös liikkuminen jännittynyttä ja väkinäistä. Rennon liikkumisen oppiminen rentouttaa osaltaan mieltäkin. Kyse on sisäisestä harmoniasta, juuri samasta johon aikidossa, joogassa, meditaatiossa jne. pyritään.

Rentoutumisen vaikutuksia

Rentoutuminen tasapainottaa sympaattisen ja parasympaattisen hermoston välistä suhdetta. Säännöllisen rentoutumisen väitetään tekevän suorastaan ihmeitä: verenpaine alenee, lihasjännitys vähenee, haitallisen kolesterolin määrä veressä laskee, hormonaalinen tasapaino paranee ja elimistön immuunijärjestelmän toiminta tehostuu. Lisäksi rentoutumisen väitetään parantavan stressinhallintakykyä, lisäävän luovuutta ja oppimiskykyä, parantavan keskittymistä ja muistia sekä edesauttavan fyysisen rasituksen jälkeistä palautumista.

Säännöllisen rentoutumisen aloittaminen vaikuttaa tietenkin eri yksilöihin eri tavoin: jonkun kohdalla muutokset voivat olla muutaman

päivän jälkeen todella dramaattisia, kun joku toinen huomaa tuskin mitään muutosta parin kuukaudenkaan jälkeen. Vaikka rentoutumisen suotuisten vaikutusten luettelo näyttää vaikuttavuudessaan jopa epäuskottavalta, sen tueksi löytyy tutkittua tietoa.

Hiljattain asiaa tutkittiin erään suomalaisen koulun 2-luokkalaisten avulla (Ulla Valtonen: *”Rentoutuksen vaikutus oppimiseen ja luokan työrauhaan”*, NLP Mielilehti, 1/1999). Tutkija luonnehti luokkaa aloitusvaiheessa erittäin vilkkaaksi. Hälinää ja työrauhaongelmia oli paljon. Oppilaiden kanssa tehtiin rentoutusharjoitus päivittäin koko syksyn ajan. Aluksi vilkkaimmat oppilaat eivät kyenneet pitämään silmiään kiinni edes pyydettyä yhtä minuuttia. Lukukauden lopussa jokainen oppilas kykeni tekemään 20 – 30 minuutin rentoutusharjoituksen. Säännöllisten rentoutus- ja mielikuvaharjoitusten tuloksena ryhmä rahoittui ja erityisesti sen levottomimmat oppilaat oppivat kontrolloimaan paremmin käytettään. Työn jälki parani selvästi ja varsinkin heikon hienomotoriikan omanneiden oppilaiden tulokset parantivat huomattavasti; heikosta jopa hyvään. Ennen opetuksen alkua n. 5 minuutin rentoutusharjoituksen tehneet oppivat opetettavan asian n. 15 – 20 minuutissa, kun vertailuryhmässä saman asian oppimiseen tarvittiin 45 minuuttia.

Toisen maailmansodan aikana rentoutumisen vaikutusta tutkittiin amerikkalaisten laivaston lentäjien avulla. 8 kuukauden rentoutusharjoittelun jälkeen 80 lentäjän ryhmän ja vertailuryhmän välillä havaittiin mm. seuraavia eroja:

- parantunut keskittymiskyky
- parempi kyky tunnistaa silmänräpäyksessä viholliskoneesta myöten
- parantunut reaktiokyky
- parantunut nukahtamiskyky melusta ja epämurkavasta asennosta riippumatta
- taisteluväsymys alkoi aiemman 0,5 tunnin sijasta vasta 1,5 – 2 tunnin kuluttua taistelun alkamisesta

- laskeutumiskauhu hävisi.

Helli Toivonen tutki väitöskirjassaan (*”Occupational stress in working women and the benefits of relaxation training”*, Kuopion yliopisto, 1994) rentoutumisen vaikutuksia. Tutkimusjakso kesti kuusi kuukautta ja sen aikana testiryhmän jäsenet suorittivat yhden päivittäisen 15 minuutin mittaisen rentoutusharjoituksen (kolmesti viikossa ohjatusti, muina päivinä omatoimisesti). Tuloksena todettiin, että

- jännitysoireet ja särky-lääkkeiden käyttö oli vertailuryhmää vähäisempää
- sairauspoissaolot olivat 7 – 10 kertaa vähäisemmät kuin vertailuryhmässä
- keskimääräinen lihasjännitys aleni kuuden kuukauden aikana n. kymmenesosaan alkuperäisestä.

Mitä rentoutuessa tapahtuu?

EEG-mittausten mukaan normaalissa valvetilassa aivomme värähtelevät n. 26 Hz taajuudella (ns. Beta-taso). Rentoutumisen aikana tämä taajuus laskee 10 - 15 Hz:iin (Alfa-taso). Jos tästä menään vielä pitemmälle, hypnoosiin, värähtelytaajuus on n. 8 Hz (Theta-taso). Nukkuvan ihmisen aivot värähtelevät 1 – 4 Hz taajuudella (Delta-taso).

Rentoutumisen aikana verenpaine alenee, sydämen minuuttitavuus laskee (n. 25 %), ihon sähkönjohtamiskyky alenee (n. 50 %) ja hapenkäyttö vähenee (n. 20 %). Lihasjännitys vähenee. Veren maitohappo- ja kolesterolipitoisuuksien on todettu pienenevän.

Rentoutuminen on helppoa

Omaa mieltään ja kehoaan voi jokainen opettaa rentoutumaan. Aloittaminen käy helpoimmin rentoutuskasetin avulla. Niitä on saatavana kirjastoista sekä kirja- ja joistakin luontaistuotekaupoista.

Kasetteja lienee suomeksikin kolmattakymmentä erilaista, joten joukosta pitäisi löytyä jokaiselle sopivia. Kasetti on hyvä, jos sen avulla on mukava rentoutua. Kuitenkin sellaisia kasetteja, joissa on taustamusiikkia ja sellaisena toimii jokin tunnettu kappale (kuten Albinonin *Adagio* tai Vivaldin *Neljä vuodenaikaa*), on syytä välttää. Musiikkiin voi ehdollistua ja sen kuuleminen missä olosuhteissa (esim. autoradiosta) voi laukaista joissakin ihmisissä välittömän viireystason laskun, mikä saattaa olla vaarallista. Siksi itse pidän parhaina ilman musiikkia toteutettuja kasetteja ja sellaisia, joiden taustamusiikkia ei voi sattumalta muualla kuulla.

Kun kasettiharjoituksen tekee vaikkapa kolmen tai neljän viikon ajan päivittäin, on syntynyt jo sen verran rentoutumisrutiinia, ettei kasettia välttämättä enää tarvita vaan rentoutuminen sujuu ominpäinkin. Rentouttaessasi itse itseäsi voit menetellä esimerkiksi seuraavasti. Huolehdi siitä ettei sinua lähimmän parinkymmenen minuutin aikana todennäköisesti häiritä. Asetu mukavaan asentoon tuoliin tai makuulle. Istuma-asennossa vältyt paremmin nukahtamiselta. Höllennä kiristäviä vaatekappaleita. Hengitä pari kertaa hieman syvempään ja anna silmiesi painua kevyesti kiinni. Voit aluksi sanoa mielessäsi, että: *“Nyt rentoutudun muutamaksi minuutiksi. Jos rentoutumiseni aikana ympäristössäni tapahtuu jotakin poikkeavaa, niin herään välittömästi ja olen heti valmis toimimaan tilanteen edellyttämällä tavalla.”* Käy sitten mielessäsi läpi **hitaasti** ja systemaattisesti läpi koko kehosi vaikkapa seuraavaan tapaan (pidä joka välissä muutaman sekunnin tauko ja ajattele sen aikana juuri

mainitsemaasi paikkaa): *“Päälaki rentoutuu... Otsan ja kulmakarvojen seutu rentoutuu... Ohimot ja korvien seutu rentoutuvat... Posket ja suun alueen lihakset sekä leuka rentoutuvat... Niska ja takaraivo rentoutuvat... Rentoutumisen tunne leviää hartioihin, käsivarsiin ja käsiin. Ne lämpenevät ja muuttuvat painavammiksi... Kaikki selän lihakset rentoutuvat... Rintakehä ja palleanseutu rentoutuvat... Lantioseutu rentoutuu... Reisisihakset rentoutuvat... Polvet, sääret ja pohkeet rentoutuvat... Nilkat ja jalkaterät rentoutuvat... Varpaatkin rentoutuvat... Ja jokaisella uloshengityksellä rentoudun vieläkin paremmin ja oloni muuttuu yhä raukeammaksi.”*

Voit vielä syventää ja tehostaa rentoutumistasi ajattelemalla: *“Lasken kohta hitaasti numerot yhdestä viiteen ja jokainen numero auttaa minua rentoutumaan vieläkin paremmin. Yksi, rentoudun yhä paremmin... Kaksi, sisäelimekin rentoutuvat... Kolme, iho rentoutuu... Neljä, aivotkin rentoutuvat... Viisi, olen aivan rento ja rentoudun hetki hetkeltä paremmin.”*

Tällaisessa raukeassa, hieinan välinpitämättömässä tilassa ihmisen suggestioalttius kasvaa. Ts. on mahdollista antaa itselleen omaa hyvinvointia lisääviä ohjeita. Voit esimerkiksi sanoa mielessäsi jotain tällaista: *“Jatkossa on rentoutuminen minulle kerta kerralta helpompaa. Päivä päivältä ja joka suhteessa voin paremmin ja paremmin. Olen luonnollisen rento, myönteinen ja joustava.”*

Huolimatta siitä että rentoutuminen on luonnollista ja terveellistä, se on myös miellyttävää. Tuo-

hon tilaan tekisi mieli jäädä pitemmäksikin aikaa, mutta arki kutsuu. Voit huolehtia heräämisestäsi siten, että etukäteen päätät mielessäsi, että viidentoista minuutin kulluttua heräät levänneenä ja virkeänä. Tai voit riittävästi leväytyäsi sanoa mielessäsi: *“Kohta luettelen numerot takaperin viidestä nolnaan. Jokainen numero tuo minua lähemmäksi valvetilaa. Päästyäni numeroon nolla olen aivan täysin valveil-la. Viisi, ympäristön äänet, aika ja paikka alkavat jälleen kiinnostaa minua. Neljä, virkistyn ja piristyn. Kolme, voima virtaa lihaksiini. Ne ovat levänneet, voimakkaat ja jätnevät. Kaksi, hengitän pari kertaa syvään. Yksi, avaan silmäni, oloni on kevyt. Nolla, olen aivan täysin hereillä, virkeä ja hyväntuulinen.”*

Voit myös huolehti antaa it-sesi nukahtaa, mikäli olosuhteet sen sallivat. Rentoutumisen tila vaihtuu tällöin normaaliksi uneksi, josta heräät aikanaan. Kuukaan ei koskaan ole jäänyt pysyvästi tuohon tilaan.

Rentoutumisen aikana voit tehokkaammin kuin muulloin luoda myönteisiä hyvinvointiasi edistäviä mielikuvia. Rentoutuneiden aivojen kriittiset ja analyttiset toiminnot nimittäin heikkenevät (vaikkakaan eivät kokonaan taukoa) luovuuden ja mielikuvituksen vahvistuessa. Voit esimerkiksi kuvitella kuinka teet iriminagen tai ukemin sulavasti, pidät esitelmän, menestyt kokeissa tai laihdut. Tällaisilla kuvitelmissa on taipumus toimia itseään toteuttavina ennusteina, sillä ne antavat alitajunnalle viestin siitä, millaista tukea siltä kaivataan.

hokutokai@nic.fi

Sinne ja takaisin eli kertomus matkastani Japaniin

Sami Karjalainen

Toukokuussa –99 tapahtui merkillisiä. Olin lähdössä Japaniin. Meitä oli 6. Mukana olivat minun lisäksi Anna Karelli, Pertti Lehväslaiho, Jukka Luoma, Kustaa Ylitalo ja Sileniuksen Petteri, joka lähti opastamaan seuruettamme läpi mystisten laaksojen. Tarkoituksemme oli matkustaa pariaksi viikoksi Japaniin Igarashi-sensein dojolle harjoittelemaan ja vierailemaan Kobayashi-sensein dojon 30-vuotisjuhliissa ja juhlaleirillä. Matkasta muodostui merkillinen, lähes unenomainen pätkä elämääni. Palautan mieleeni joitakin välähdyksiä tuosta mukavasta kummallisuuksien ajasta.

Miten kaikki alkoi?

Tammikuussa Oulussa järjestettiin **d a n -**graduointitilaisuus, jonka yhteydessä Sileniuksen Petteri vieraili luonamme. Istuskelin Petterin kanssa kahviossa treenien välillä, kun keskustelumme kääntyi viehtymykseen japanilaista kulttuuria ja Japanin maata kohtaan. Tiesin jo etukäteen Petterin silloisista suunnitelmista matkustaa keväällä Japaniin. En kuitenkaan ollut ajatellut, että silloin olisi minun aikani lähteä mukaan. Sitten Petteri kysäisi: "Lähdetkö toukokuussa Japaniin?" Hetken mietittyäni vastasin: "Taidanpa lähteä." Siitä eteenpäin asiat sujuivatkin mukavasti, seura lupasi avustaa hieman kuluissa ja kotiväkikin suhtautui asiaan ymmärtäväisesti. Joitakin järjestelyjä piti koulun puolella tehdä, mutta lopulta nekin selvisivät. Ja eikun matkaan.



Idyllistä Japania. Kuva: PS

sanonta kuuluukin. Kuitenkin heillä on suuri taito tehdä asiat niin, että jäykkä suomalainenkaan ei tunne oloaan vaivautuneeksi liiallisesta huolenpidosta.

Harjoittelu Japanissa

Kaksi viikkoa on sellainen aika, ettei varsinaisesta harjoittelumatkasta voi oikein puhua. Kyseessä on pikemminkin kokemusten,

Matkustaminen

Japaniin matkustaminen tästä maailman nurkasta ottaa oman aikansa. Ensin Oulun lentokentälle, sieltä Helsinkiin, sitten Lontooseen ja sieltä Naritan lentokentälle. Sitten junalla Tokioon Shinjukuun ja sieltä paikallisjunilla Hashimotoon. Sitten vielä kävellen Igarashi-sensein dojolle. Kaikkineen matkaan hujautti reilun vuorokauden verran, mutta nähtävää tuli ainakin viikon edestä. Paluu sujui suunnitteen samaa rataa, lento tosin meni Amsterdamin kautta. Japan Airlinesilla matkustaminen oli kivaa. Ensi kosketus japanilaisuuteen tuli jo lentokoneessa, kun japanilaiset lentoemännät palvelivat asiakkaitaan kuin jumalia, kuten sikäläinen



Onnen portilla... Kuva: Petteri Silenius

tunnelmien ja fiilisten hakeminen. Elämys lienee hyvä sana kuvaamaan asiaa. Kuitenkin ehdimme harjoitella lähes joka päivä, useimmiten kaksi kertaa päivässä. Pääosin harjoittelimme Igarashi-sensein

kanssa hänen omalla dojollaan, ja kuljimme hänen mukanaan lähialueilla. Piipahdimme myös Sugawara-sensein dojolla, joka sijaitsee melko lähellä Igarashi-sensein dojoa. Senseit tekevätkin paljon yhteistyötä. Oli jännä huomata, miten erilaiset puitteet harjoittelulle Japanissa oli. Dojot ovat pieniä ja tatamit kovia. Igarashi- ja Sugawara-sensein salit ovat heidän kotitalojensa alakerrassa, tilaa on

ehkä 20-30 neliometriä. Sitä on vaikea kuvitella, sillä suurten opettajien käydessä Suomessa varataan isot liikuntasalit, ja ihmisiä voi tulla jopa pari sataa.

Yksi matkan kohokohdista oli Kobayashi-sensein dojon 30-vuotisjuhlaleiri Ikahossa, jonne matkustimme yhdeksi viikonlopuksi. Harjoitukset pidettiin suuressa urheiluhallissa, jonne kokoontui n. 600 ihmistä muistaakseni 16 eri maasta. Leirillä harjoituksia ohjasivat tietenkin Kobayashi-sensei,



Kobayashi-dojon 30 - vuosijuhlaleiri.
(N. 600 ihmistä) Kuva: PS

mutta lisäksi myös Arai-, Asai-, ja Hatayama-sensei. Kunniavieraana ja ohjaajana nähtiin myös nykyinen Doshu, O-sensein pojanpoika Moriteru Ueshiba.

Kahtena maanantaina kävimme Hombu Dojolla, mikä oli minulle henkilökohtaisesti suuri riemun aihe. Maanantai on nimittäin Hombulla Endo-sensein päivä, hän ohjaa silloin useat harjoitukset päivän aikana. Oli myös hienoa nähdä ja tuntea Hombun historiallinen ilmapiiri. Hombu Dojo on miellyttävä paikka, joskin nykyisin sitä sanotaan myös paikaksi, jonne ulkomaalaiset tulevat harjoittelemaan keskenään. Hombulla ei ole varsinaista dojon omaa harjoittelijaporukkaa toisin kuin monien opettajien omilla saleilla, joilla sama porukka on saattanut harjoitella yhdessä lähes 20 vuotta.

Varsinainen harjoitusten kaava ei juurikaan eroa siitä, miten teemme asioita täällä kotimaassa. Tietenkin on aivan erilaista, jos voi jatkuvasti harjoitella hyvin korkeatasoisen opettajan johdolla. Kuitenkin minulle jäi sellainen vaikutelma, että meillä Suomessa asiat ovat hyvin, ja aikidomme on kansainvälisesti korkeatasoista. Pikkuisen kuitenkin jäi kaivertamaan yksi asia, nimittäin vilpittömän innostunut ja samalla totinen suhtautuminen harjoitteluun. Japanilaisten tsemppaamisesta meillä olisi opittavaa. Ilmapiiri harjoituksissa kannusti yrittämään ahkerasti ja antamaan itsestään enemmän.

Showta, salamia ja mäiskettä

Varsinaisten harjoitusten lisäksi ohjelmaamme kuului kaksi näytöstä, joista kerron hie-man tarkemmin. Ensimmäinen näytös pidettiin I k a h o s s a ,

Kobayashi-sensein juhlien yhteydessä. Esiintyjiä oli kaikista paikalla olevista maista, Suomea edusti Petteri. Lisäksi esiintyivät Kobayashi-dojon opettajat, mm. Igarashi-, Arai- ja tietenkin itse Kobayashi-sensei. Lisäksi esiintyivät myös Asai-sensei sekä uusi Doshu. Oli hienoa nähdä monta vaikuttavaa ihmistä esittämässä omaa aikidoaan. Oli myös avartavaa nähdä esiintyjiä niin monesta eri maasta, siinä muodostui jonkinlainen kuva aikidosta maailmanlaajuisena asiana.

Toinen näytös olikin sitten aikamoinen spektaakkeli, nimittäin Tokion Budokanissa järjestetty All Japan Aikido Demonstration. Budokan on valtava halli, jonne yleisöä kerääntyi useita satoja, ehkä lähemmäs tuhansia. Näytös kesti noin viisi tuntia, jonka aikana esityksiä pyöri viidellä eri tatamalla yhtäaikaan. Kun vuorossa oli jokin vanhempi mestari, hän oli yksin keskitatamalla, mutta 7.-8.danin



All Japan Aikido Demonstration. Kuva: PS

opettajia saattoi olla kaksi yhtäaikaan omalla tatamallaan. Olipa meillä suomalaisillakin osuutemme näytöksessä, yksi tatami yhdessä muiden ulkomaalaisryhmien kanssa. Aikaa meillä oli kaksi minuuttia. Muodostimme ryhmästämme kolme paria, ja kävimme tekemässä pikkuisen jotakin. Olihan se hienoa. Kaikenkaikkiaan esiintyjiä kävi tatamalla käsittämätön määrä. Muuttaman minuutin pätkiä mahtuu viiteen tuntiin aika monta. Minulle oli parasta se, että näki niin monta eri mestaria ja erilaista tapaa tehdä asioita. Siinä selkiytyi käsitys siitä, mistä itse pitää, ja mihin suuntaan itse haluaa kulkea. Harjoitteluni kannalta tämä oli yksi suurimpia oivaltavia kokemuksia.

Olihan siellä muutakin...

Toki matkaan mahtui muuta kuin harjoittelua. Ehkäpä se oli jopa tärkeämpi puoli. Minua on jo pidemmän aikaa suuresti kiehtonut Japanin kulttuuri ja estetiikka. Oli suuri kokemus päästä näkemään, maistamaan ja tuntemaan kaikki se, mistä oli aiemmin nähnyt vain väläyksiä. Ensiksikin ruoka. Nam. Minä rakastan syömistä, ja japanilaisten aterioiden äärellä tunsin olevani kotona. Se oli mahtavaa. Sushi, sashimi, tempura, nuudelit, miso ja tietenkin vihreä tee ovat tunnetuimpia erikoisuuksia. Myös nattoo tuli maistettua, mutta ei siitä sen enempiä. Paitsi, että kaverit kysyivät oletko sinä sitten maistellut myös lennokkiliimaa... Ja oikeastaan minä en tiennyt mitä suurin osa syömästäni varsinaisesti oli. Paitsi että hyvää. Japanilainen ruokavalio on myös erittäin terveellinen, mikä näkyi ihmisistä. Ylipainoisia ei juuri ole, paitsi ehkä sumopainijat, joita en ikävä kyllä nähnyt.

Ihmiset olivat erittäin ystävällisiä ja vieraanvaraisia. Pikku lapset katselivat meitä ihmeissään, ja oli yksi pikkupoika pudota pyö-

ränsä satulasta kun Petteri tervehti häntä japaniksi. Voi sitä ilmettä. Vaikka länsimaalaisia kohdellaan hyvin, täytyy kuitenkin muistaa, että koskaan ei voi tulla hyväksytyksi täysin tasavertaisena. Japanilaiset ovat hyvin tietoisia japanilaisuudestaan. Ulkomaalainen on aina gaijin, ulkopuolinen. Kuitenkin vastaanotto on todella ystävällinen, ja ihmisten auttamishalu, esimerkiksi eksyneen ulkomaalaisen, on hyvin vilpitön. Luulen, että ulkomaalaiselle Japani on helppo yhteiskunta vieraillla, mutta hankalampi asettua asumaan.

Vielä yksi asia, josta on kerrottava, on o-furo eli kuuma kylpy. Kokemuksena se on mahtava, vähintään saunan veroinen. Kävimme kahdessa kylpylässä, toinen oli hotellissa, jossa asuimme leirin yhteydessä, ja toinen oli Hashimotossa, Igarashi-sensein kotikaupungissa. Hotellin kylpylässä ympäristö oli kauniisti huoliteltu, kiveä, bambua ja puupintoja sekä ikkunasta näköala sumuisille vuorille. Idea on se, että ensin peseydytään huolellisesti, ja sitten mennään loikoilemaan kuumaan altaaseen. Vesi on niin kuumaa, että altaassa hikoilee paljon. Siksi olo jälkeinpäin on puhdistunut, vähän samankaltainen kuin saunankin jälkeen.

Kiitoksia, terveisiä ja kannustusta. Niin ja 'joskus vielä...'



Meidän lössi (vas. Kustaa, Pertti, minä, Jukka ja Anna). Kameran takana Petteri.

Voisin kirjoittaa näköjään vaikka kuinka paljon vielä, mutta johonkin se raja on vedettävä. Jos haluatte kuulla lisää tai kysyä jotakin, niin tulkaa rohkeasti juttelemaan.

Haluan muistella kiitollisuudella Petteriä, joka mahdollisti matkamme, ja seuruettamme, jonka kanssa koimme kaikenlaista. Lisäksi muistelen ilolla Igarashi-senseitä, joka majoitti meidät dojolleen ja huolehti suunnitelmista. Kiitos kuuluu myös Kobayashi-senseille, joka näki suuren vaivan järjestäessään leirin ja juhlat, ja siten mahdollisti aikidon harrastajien laajan kokoontumisen hyvässä hengessä. Lämöllä muistelen myös uusia ihmisiä ja ystäviä, joita tapasin matkan aikana, ja jotka auttoivat meitä eri käännteissä. Ja hyviä ajatuksia ansaitsevat myös oma seuramme ja vanhempani, jotka mahdollistivat taloudellisen puolen.

Haluan lähettää sellaisia terveisiä, että jos tahdotte lähteä Japaniin, niin kannustan siinä kaikkia suuresti. Kannattaa pitää unelma mielessä, ja suunnata ajatuksia sitä kohti. Mieli keksii kyllä keinot. Minäkin haluaisin, että joskus vielä pääsisin uudelleen. Ehkä sitten tietää jo tarkemmin mihin itsensä kohdistaa.

Lopuksi vielä toivotan intoa ja jaksamista harjoitteluun. Harjoitelkaamme vilpittömällä ja iloisella mielellä. Gambatte kudasai eli tsemppiä!

**virtuaalidajo a-hohuhoi
porinaveuror paljon muuta**



KATANA

VASTAAN

KALPA

John Clements / Sword Forum Magazine Online,
kesä 99

Suomentanut Nina Ylitalo

John on Historical Armed Combat Associationin johtaja ja jäsenenä British Arms & Armor Society:ssä. Hän on harjoitellut miekkailua yli 18 vuotta. John luonnoi ja kirjoittaa eurooppalaisista miekoista ja miekkailusta alan lehdissä sekä pitää miekkailuleirejä ympäri USA:ta.

Miekkailu on hyvin vanha laji, jonka juuret johtavat pronssikaudelle asti. Urheilulajiksi se alkoi muuttua 1800-luvun lopulla, kun kaksintaistelut kiellettiin vähitellen kaikkialla Euroopassa. Nykyään miekkaillaan kolmella aseella*, jotka ovat kalpa, floretti ja säilä. Kalpa on ollut kaksintaisteluase Keski-Euroopassa kautta aikojen. Floretti on kalvan harjoitteluase. Säilä on unkarilainen muunnos turkkilaisen ratsuväen käyttämästä sapelista. Aseet eroavat jonkun verran toisistaan painonsa, ulkonäkönsä ja osuma-alueensa puolesta.

* kalpa enimmäispaino 770 g, pituus 110 cm, yhdenkäden pistoase, terän pää terävä, osuma-alue koko vartalo

floretti enimmäispaino 500 g, pituus 110 cm, yhdenkäden pistoase, kalvan harjoitteluase, terän pää tylppä, osuma-alue keskivartalo (ei pää, käsivarret, jalat)

säilä enimmäispaino 500 g, pituus 105 cm, pisto- ja lyömäase, osuma-alue ylävartalo lantiosta ylöspäin

katana, japanilainen kahdenkäden viiltomiekkä (bokken= katanan puinen harjoitusmiekkä)

Aina silloin tällöin tulee mieleen mikä olisi taistelun tulos, jos ja

panilainen samurai aseenaan

katana ja eurooppalainen, renessanssiaikainen miekkamies aseenaan kalpa, kohtaisivat. Kysymys on pohtimisen arvoinen. Voin tarjota oman mielipiteeni asiasta henkilönä, jolla on jonkin verran kokemusta perinteisestä japanilaisesta miekkailusta (kenjutsusta ja kendosta) ja pitempiä aikoja kokeenusta niin renessanssin aikaisesta kuin nykyaikaisestakin urheilumiekkailusta. Olen myös sparrannut katanalla kalpaa vastaan. Vaikka mitään historiallista tallennetta ei ole olemassa eurooppalaisten miekkamiesten ja japanilaisten samuraiden yhteenotoista (vahvistamattomia myyttejä ja huhuja lukuun ottamatta), uskon silti voivani tehdä joitakin yleisluontoisia oletuksia taistelusta.

ollut sotilaallista kokemusta. Hän oli todennäköisesti saanut jonkin verran opetusta yksityisen miekkailukoulun mestarilta ja katu-taistelukokemusta. Ase, jota hän kantoi oli tarkoitettu itsepuolustusta ja kaksintaistelua, ei sotataistelua varten.

Oletetaan kuitenkin, että kuvitteelliset taistelijat ovat mestaritasoa. Oletetaan myös, että kummallakaan ei ole käytettävissään suojia tai kilpiä eikä heitä häiritse toistensa tyylierot. Jätetään pois laskuista myös maaston vaikutus.

Johtaisiko samurain tunnetusti päättäväinen, itsestään piittaamaton yritys tappaa, uskaliaaseen hyökkäykseen? Entä seuraisiko kalpamiekkailijan varovaisen kylmäpäistä, vastapistoja käyttävää taistelutyyliä kertakaikkinen



Samurai oli kylmäpäinen sotilas, kalpa-miekkailija taitava miekan käyttäjä

Tyypilliset samurait olivat erittäin korkealle koulutettuja sotilaita. Keskimääräinen samurai ei kuitenkaan ollut ekspertti miekkailussa: ehkä arviolta 5% oli ja siitäkin 5% mestaritasoa. Eurooppalainen kalpaa käyttävä miekkamies oli enemmän ja vähemmän tavallinen urbaani kansalainen, jolla oli tai ei

pysäytyspisto? Samurai saattoi kuitenkin halveksia "barbaarisen" ulkomaalaisen kantamaa, ilmiselvästi heikkorakenteista terää. Tämä voisi olla kuolettava virhearviointi, kun vastassa on nopea ja ulottuva pistin. Kalpa-miekkailija voisi hänkin erehtyä halveksimaan "pakanallisen" vastustajansa lyöntityyliä. Katanan nopeasti suuntaa muuttavien, voimakkaiden vastalyöntien aliarviointi voi olla kuolettavaa.

Pienikin leikkausliike katanalla ja käsi on katkaistu. Yksikin väärä väistöaskel ja vastustaja on suoraan toisen -ja kolmannen- voimakkaan viillon linjalla! Kaikki nämä psykologiset tekijät joudutaan jättämään nyt sivuun, vaikka ne ovat tärkeitä, koska niitä on vaikea todentaa.

Nopeus vastaan voima, pistot vastaan leikkaukset

Omasta kokemuksesta uskoisin, että näiden kahden taistelijan kohtaaminen voisi johtaa kahteen suuntaan:

1) Samurai liikkuisi suoraan kohti vastustajaansa pyrkimyksenä tehdä kuolettava leikkaus, saisi piston päänsä tai keuhkonsa läpi, mutta samalla hänen jo leikkaukseen nostamansa katana viiltäisi pistinmiekkailijan kahtia niskasta vartalon poikki.

2) Vaihtoehtoisesti kalpaa käyttävä miekkailija pelaisi kuin shakkia saaden pitkän ajan kuluessa useita pistoja perille samurain käsiin, käsivarsiin ja kasvoihin, kunnes hänelle avautuisi paikka tehdä lopullinen hyökkäys. Samaan aikaan samurai odottaisi hyvää hyökkäyspaikkaa ja pitäisi huolellisesti turvallisen etäisyyden pistinmiekkailijaan, kunnes pistin tulisi kohti lopullisen piston muodossa. Siinä sekunnin sadasosassa hän tarttuisi tilaisuuteen, pyyhkäisisi pistimen sivuun ja nostaisi katana puhtaaseen viiltoon vastustajan etuvartalon tai kasvojen halki.

Olen nähnyt molempien edellä esittämiäni vaihtoehtojen toteutuvan sparrausharjoituksissani. En kuitenkaan usko, että samurai ottaisi riskin saada pysäyttävä pisto rintansa tai että pistinmiekkailija ottaisi liioin riskin kohdata loppunsa leikkaavan miekan alla. Raskaampi katana löisi kalvan kevyesti sivuun, muttei voittaisi sitä nopeudessa. Kalvalla voisi hyökätä nopeastikin, mutta osuman jälkeen sen terä on taipunut ja hidastorjumaan.



Heikkouksista vahvuuksiin: voiton avaimet

Kuten äskeisestä käy ilmi, niin kalpa ei ole modernin urheilulajin hauras leikkikalua, eikä sitä käytetä niin kuin se olisi sellainen. Se on ensivaikutelmaansa pidempi, vahvempi ja painavampi. Sen käyttäminen koostuu laajasta valikoimasta tekniikoita ja liikkeitä. Kalvan läpituonevat pistot ovat ulottuvia ja erittäin nopeita, kuitenkin sen terästä voi ottaa kiinni eikä sillä voi leikata. Kalpa on parhaimmillaan tarkasti kohdistetuissa, vaakatasoisissa hyökkäyksissä, joihin katana ei sovellu painavampana ja leveämpänä.

Katana ei ole sekään hidas käyttää. Se on eloisa ase, jolla voi hyökätä leikaten ja pistäen. Kenjutsun leikkaukset viedään perille nopeasti, virtaavalla liikkeellä. Kahden käden ote tuo liikkeisiin valtavasti voimaa, joka on lähtöisin lantion käytöstä. Katanan leikkaavien lyöntien voima ja terän terävyys ovat legendaariset (tosin usein liioitellussa määrin). Se on joka tapauksessa sota-ase, joka on kohdannut monia käsivarsia ja suojuksia. Vaikkakaan kaikki kalvan pistot eivät olisi kuolettavia, jos pysytään totuudessa, niin jokainen katanan leikkaus oli tarkoitettu tappamaan välittömästi. Katanan mui-



ta vahvoja puolia ovat täyden ympyrän kattava hyökkäys- ja puolustus-suunta, tehokkuus myös lähi-etäisyydellä ja se seikka, että sitä voi tarvittaessa käyttää vain yhdelläkin kädellä.

Katana on heikoimmillaan pistopelissä, jossa siitä ei ole vastusta kalvalle. Jos katanalla pyrkii voittamaan kalvan alueella, jossa kalpa on parhaimmillaan -peli on pelattu nopeasti. Vaikka jotkut toisinaan väittävät, että katana "leikkaisi" tai rikkoo kalvan, niin minä en usko sitä hetkeäkään. Vaikka parhaat katanat pystyvät leikkaamaan metallia, niin vastustajan miekan viipaloiminen, varsinkin yhtä notkean kuin kalpa on epätodennäköistä. Jotta edes sellaisen yrittäminen olisi mahdollista kalvan pitäisi vastustaa kohti tulevaa, leikkaavaa liikettä, mitä se ei tee.

Pohtimisen arvoinen fantasia

On huomion arvoista, että kalpaa käytettiin useimmiten tikarin kanssa. Tikarin käyttäminen nopeaa katanaa vastaan on kuitenkin varsin haastavaa ja kääntyy siksi varsin nopeasti itseään vastaan. Ei ole suositeltavaa yrittää pitää kiinni tai blokata kevyellä tikarilla kahden käden miekkaa. Samurai saattaisi aina irrottaa toisen kätensä aseestaan ja napata vastustajan kalvan terästä kiinni*. Tikarin käyttäminen on silti mahdollista, muistuttavathan jotkut miekkaa vastaan tehtävät tikaritekniikat niitä, joita on tehty Okinawan sai:lla.

** Muita eurooppalaisia leikkaus- ja pistomiekkoja käytettiin yleisesti tikarin kanssa, mistä on jo etua kahdella kädellä pidettävää katanaa vastaan.*

Miekan apuna voisi samoin käyttää toista asetta. Musashin kunioitettu kahden miekan Nito-ryu tyyli näyttää tosin vieläkin vähemmän käytökelpoiselta, kun vastassa on kalpa. Tässä tapauksessa, kaksi miekkaa kahdessa kädessä vähentävät katanan vauhtia ja voimaa, jotka ovat sen edut kalpaa



vastaan. Kahdella miekalla väistely ja leikkaaminen on liian hidasta, kun kalpa on nopea ja pistot ulottuvat.

Olen huomannut, että urheilumiekkailijat tekevät usein liiankin äkkiä sen johtopäätöksen, että heidän käyttämänsä ase lyö helposti katanan nopeilla pistoilla, väistöillä ja ylipäätänsä ulottuvuudellaan. Katanan ketterä voima ja voimakkaan puolustukselliset vastahyökkäykset yllättävät heidät yleensä täysin. Pahinta mitä kalpaa käyttävä miekkailija voi tehdä, on päästää katana blokkamaan kalpa si-

vuun terän pää hyökkääjästä pois-päin, minkä jälkeen pistimestä ei ole enää uhaksi. Kalpa-miekkailijan täytyy välttää lähietäisyyttä, jossa katanan voima ja viillot ovat parhaimmillaan. Toisaalta aasialaiset, jotka eivät tunne kalpaa eivätkä mitä sillä voi tehdä, ovat valmiita uskomaan ensivaikutelmaansa urheilullisesta aseesta ja aliarvioivat puolestaan sen. Joka tapauksessa minkä tahansa aseeseen aliarvioiminen on kohtalokasta.

Minun täytyykin sanoa etten todellakaan tiedä miten kävisi kalpaa ja katanaa käyttävien miekkailijoiden kohdatessa. Kunnioiden suuresti kenjutsun erinomaista tekniikkaa ja katanan hurjaa leikkauskykyä sekä kalvan luovia käyttömahdollisuuksia ja pistojen raakaa mekaniikkaa. Olkoonkin että spekulointi on hauskaa, uskon silti että kysymykseen "kuka voittaisi" kalpaa käyttävä miekkailija vaiko katanaa käyttävä samurai, on kiistanalaista ja mahdotonta vastata. Lopputuloksen määrää ei niinkään ase eikä oppilaji, vaan yksilön kyvyt, asenne sekä vallitsevat olosuhteet. Kysymys on loppujen lopuksi taidoista.

Alkuperäinen artikkeli (<http://swordforum.com/summer99/kat-vs-rap.html>)

Terveisiä jukoryu jujutsun peruskurssilta

(Nina ja Petri)

Aloitimme kurssilla viime elokuun lopussa. Ohjelman pääpaino on ollut ukemi-, lyönti-, potku- ja lonkkaheittoharjoituksissa. Treenit alkavat reippaalla lämmittelyllä, jossa nostetaan lihaskuntoa ja ne myös päättyvät suurimpien lihasryhmien voimaharjoituksiin. Nyt kurssin loppuvaiheessa tekniikoiden osuus on kasvanut. Niiden ydin on tuttuakin tutumpaa vai miltä kuulostavat ikkyo, nikkyo, kotegaeshi, koshinage ja sotokaitten-osae? Nimitykset ovat jujutsussa osin toiset, mutta koreografiassa on paljon samaa.

Tekniikat tehdään lyhyemmällä kaavalla, voimaa saa ja kannattaakin käyttää tehosteena. Lisäksi niissä on paljon jäljellä alkuperäistä tarkoitusta: jokaisen tekniikan ja lukon tarkoituksena on rikkoa. Siinä vaiheessa kun aikido käyttää kiristynyttä lukkoa vain uken voiman ohjaamiseen, jujutsussa lu-

kon kiristämistä jatketaan, keskite-tään ki-voima sen taakse ja lopuksi päästetään ki-voima purskahtamaan lukosta ulos. Kun ki tulee, uken on pakko tehdä ukemi – vain nagella on vaihtoehto: pariahan ei harjoituksissa rikota. Tekniikat opetellaan aluksi vain toiselle puolelle, vasen puoli tulee mukaan vyö-

arvojen noustessa. Perusteena on nopeampi oppiminen ja hyökkääjien suurimman osan oikeakätisyys. Me emme ole kuitenkaan luopuneet aikidossa opitusta periaatteesta: kaikki tekniikat tehdään kummallekin puolelle. Saamme tosin kuulla vetäjiltä aina silloin tällöin ihmettelystä: "oletteko vasenkätisiä?"

Erittäin mielenkiintoisia leirejä

Leireillä on tullut mielenkiintoista oppia erityisesti lajien filosofisella puolella. Jukoryu jujutsua harjoitellaan karateseurassa, joten kaikki leirit ovat avoimia karate- ja jujutsuharrastajille. Viimeisimmällä leirillä jututimme vetäjää eli Laakson Paulia kahvion puolella. Ihmeeksemme muut jujutsukat olivat jättäneet opettajan yksikseen pöydän ääreen, niinpä päätimme käyttää tilaisuutta hyväksi ja keskustella tutuista periaatteista syvällisemmin:

1 Tekniikan energia keskittyy sen loppuun

- lyönneissä ki-voima ei jää nyrkkiin tai miekkaan, vaan tulee siitä ulos
- lukoissa, atemeissa ja loppu-heitoissa energia tulee käsistä ulos
- tekniikan lopussa ki-voima keskitetään heittoon: **se** on tekniikka, muut liikkeet valmistelevat sitä (vertaa miekan lyönti: se ei ole tasainen liike alusta loppuun, vaan lopussa tapahtuu energian keskitys)

2 Hyvä asento = tekniikka

- selkä suorana, leuka nostaa koko selkärangan suoraksi ylös asti
- vahva alavartalo, kädet vain johdattavat energiaa

3 Tekniikoissa ajatus mukana

- tekniikoiden tarkoitus täytyy pitää mielessä koko ajan, sen tinkimätön ylläpitäminen luo tekniikkaan sen hengen
- jujutsussa ajatuksena on toisen rikominen ja itsensä puolustaminen, aikidossa parin horjuttaminen ja voiman ohjaaminen

Kävimme myös karate-leirillä. Ilpo Jalamo keskittyy opetuksessaan vanhaan karateen, jossa ei kil-

pailla tai otella. Hän luennoi itsepuolustuksesta jotakuinkin näin:

"Kun tulee budolajeista puhe, monella syntyy ensimmäisenä mielikuva itsepuolustustilanteesta: olet nurkassa, kaksi kaveria sivuilla, yksi edessä. Edessä oleva hyökkää: mitä teen? Mielessä saattaa siintää näkymä, jossa puolustautuva pyöräyttää vastustajansa silmää nopeammin maahan, potkii ja lyö: vastustaja on hyökkäyskyvytön. Se on kuitenkin vasta hyvin alkeellinen vaihtoehto tilanteen ratkaisemiseksi. Taisteluun päätyminen on huono vaihtoehto, varsinkin jos saa turpiinsa. Parasta olisi jos tilanne päättyisi osapuolten erkanemiseen ilman fyysistä mittelöä, niinpä taitavin ei ehkä koskaan joudu käyttämään taitoaan."

Lajivertailua

Aikidossa ja jujutsussa on paljon samaa, mutta on erojakin. Loppulukot eroavat ainakin harjoittelemassamme jukoryu jujutsussa aikidosta siinä, että tavoitteena on lukita hyökkääjä niin perusteellisesti ettei toinen voi liikuttaa itseään enää yhtään. Olemmekin ymmärtäneet aikidon loppulukot lähinnä kontrolloiviksi. Niiden pyrkimyksenä ei ole niinkään pitää toista maassa, vaan kontrolloida hyökkäyksen liike sillä hetkellä tehtävän tekniikan loppuun asti, mutta sallia lähteminen taas uuteen hyökkäykseen.

Atemit, lyönnit ja potkut tehdään vahvalla kiillä kohti selkäranka. Ki tarkoittaa tässä tapauksessa lyönnin tai potkun sellaista läpitunkevaa voimaa, että vaikei se osuisikaan täsmälleen oikeaan paikkaan, se tuntuu siinä varmasti. Potkuja ja lyöntejä on karkeasti ottaen kahdenlaisia: muodollisia, joissa harjoitellaan liikettä ja ottelullisia, joiden voima menee läpi harmaan kivenkin. Aikidosta voi löytää samalla tavalla kaksi tapaa tehdä tekniikkaa. Kun muodollisissa yönneissä lyöjän tasapaino on tiukasti kahdella jalalla, lyönti on kipakka ja palautus nopea, niin aikidossa tällaiseen hyökkäykseen mennään sisään ja horjutetaan hyökkääjää liikkumalla suoraan kohti. Ottelulyönneissä liike jatkuu vahvemmin eteenpäin, rentona. Se on kuin maaliin

hakeutuva ohjus. Tällaiseen hyökkäykseen aikidossa reagoidaan seuraamalla sitä ja horjuttamalla paria liikettä jatkamalla. Jujutsutekniikan tekeminen siihen on ollut helpompaa, onhan hyökkäys samanlainen kuin mihin olemme tottuneet aikidossa.

Mitä kurssin jälkeen?

Lähdimme peruskurssille hakemaan uutta oppia aikidoa ajatellen. Ajattelimme, että täältä löytyy keinoja millä iskeä takaisin "aukko-paikkoihin" ja silmää löytää niitä. Monta kertaa pari pääsee tekniikasta vapaaksi eikä kumpikaan oikein tiedä mitä sitten tekisi. Nuo alkuperäiset motiivit ovat vaihtuneet syvällisimmiksi. Aikidotekniikoiden takana vaikuttavat periaatteet ovat kirkastuneet ja hioutuneet muissa yhteyksissä. Uusissa yhteyksissä tutu asiat saattavatkin aueta paremmin ja ehkä jopa kokea ne tärkeämmiksi työstää kuin aikaisemmin.

Cross-trainingin lomassa karate- ja jujutsuharrastajiin tutustuminen on herättänyt puolestaan heissä kiinnostusta aikidoon. Kävimme vastikään opettamassa Hokutoryu-jujutsussa jo-tekniikkaa ja karate-treeneihin on voimassa kutsu tulla opettamaan ukemia. Maanantain harjoituksissa on vierailut pari kokeneempaa kaveria treenaamassa aikidoa.

Harjoittelumme jatkuu. Ensimmäinen vyökoe on tammikuussa, jonka jälkeen vyön väri vaihtuu keltaiseksi. Nähtäväksi jää miten jujutsu ja aikido tulevat painottumaan harjoittelussamme sen jälkeen.

www.nic.fi / ouluaihi

Teemu Samuli Halme

Sukujuureni ovat hämäläistä, kainuulaista ja saamelaista alkupe-
rää. Synnyin toukokuussa 1975
käsityöläisen ja insinöörin
esikoispojaksi, viisi vuotta myöhem-
min minusta tuli isovelji. Talvet kau-
pungissa ja kesät maaseudulla, en
voisi onnellisempaa lapsuutta toi-
voa. Ala- ja yläaste musiikkiluokalla,
viulu, piano, kitara, ylioppilaaksi Ma-
detojan musiikkilukiosta, kesät edel-
leen maalla. Piirustus, kirjat, musiikki,
liikunta, roolipelit. En malta pi-
tää näppejäni erossa juuri mistään.
Sanon aina kyllä, jos on kyse hy-
västä ruuasta tai asioista joita ihmiset
ovat antaumuksellisesti ja sydä-
mestään tehneet ja tekevät. Ei sillä
väliä, että mitä, vaan miten.

Haluan keskittyä tässä tapah-
tumien sijaan tunnelmiin, joita muis-
tuu mieleen muutamilta vuosilta
aikidon parissa. Nuoren miehen ei
pitäisi vielä muistella menneitä ai-
koja, mutta ehkä seuraava vapaa-
muotoinen henkilökuva valottaa lu-
kijoille jotain sellaista, joka selittää
miksi tämä on nyt näin ja tuo noin.
Olen yrittänyt hahmottaa vain alkua,
sillä lopuista en vielä tiedä.

Olen alta ovenripaisesta asti
tuntenut mielenkiintoa budo-lajeja
kohtaan, lajista tai tyylistä riippumatta.
Ensimmäiset selvät mielikuvat
kamppailulajeista tulevat mieleen
Tuiran ala-asteen soraiselta pihalta,
jossa välitunneilla ja koulupäivän jo
päätyttyä luokkatoverini Kasperin



OPETTAJAT ESITTELYSSÄ

osa 3, Teemu ja Janne

esitteli ystävältään oppimaansa, il-
meisesti jonkin karate-tyylin kataa,
tilanteen vaatimalla hartaudella tie-
tysti. Ne olivat salaisia tekniikoita,
eikä niistä sopinut kovin huudella.

Kirjallisuus kaikissa muodois-
saan on ollut minulle tärkeä apuvä-
line ympäröivän universumin hah-
mottamisessa. Jollakin niistä tiedon-
etsintämatkoista torinrannan
kelluvaan avaruusalukseen löysin
kirjan, jossa kerrottiin aikidosta. Se
oli monille tuttu Judo-Aikido-Karate.
Tuon nyt jälkeensä hieman hy-
myä suupieliin tuovan kirjan aikido-
esittely osui minun kohdallani napa-
kymppiin. Aikido esiteltiin opuksessa
(näin ainakin hatarasti muistelen) la-
jina, jossa ei kilpailla tai haluta va-
hingoittaa harjoittelukumppaniaan,
mustan vyön saaminen kestää kym-
meniä vuosia ja kaiken huipuksi
päämääränä on löytää harmonia
maailmankaikkeuden kanssa. Niin,
ja se ihmeellinen musta hame. Oijoi.

Naapurin poikien kanssa oli
80-luvulla tapana viettää aikaa vi-
deofilmejä katsellen. Tuntematto-
masta syystä johtuen, vuokraamani
filmit olivat lähes poikkeuksetta Bruce
Lee:tä, Ninjoja (1,2,3...revenge

of the ninja I ja II) tai Chakie Chanian.
Kavereideni mielestä kyllästymy-
seen saakka ja siitä reippaasti yli.
Vaatekaapin alaosaan teimme isän
kanssa tarvittavat tekniset muutok-
set, jotta sitä voisi käyttää ninja-vä-
lineiden salaperäisenä kätkönä.
Lokeron (koskaan tositilanteissa
käyttämättömäksi jääneeseen) si-
sältöön kuuluivat muun muassa
seuraavat kappaleet: miekka (kupari-
putkesta litistämällä, tsuba vaahto-
muovista, kahva nailon-köydestä),
erilaisia käytöstä poistettuja veitsien
kappaleita, kasvohuppu, punainen
kangasvyö (kiinnityshakojen
tavaroille), mustat nahkahansikkaat,
papatteja, nunchakut, ketjuputki
(teräsputki, jonka sisällä oli toisesta
päästä ulos valuva 60 cm tiskiallas-
ketju tuolinjalkanappeineen), tolku-
ton kasa erikokoisia ja muotoisia
avaimia, lukkoja, leivinsoodaa (kup-
lii kivasti vedessä), tonget sekä
muita jo unohtuneita tavaroita. Kai-
ki tietysti itse kehiteltyjä ja valmis-
tettuja autotallin ehtymättömistä
rojukasoista. Odottavat kai edel-
leenkin tulevia aikoja siellä lokeron
uumenissa.

Olimme kärppänä seuraamas-
sa aikidon peruskurssi-näytöstä
Raksilan uimahallin judo-salilla al-
kukurssista -87 naapurini Teemun
kanssa. Käsittelemättömiä liikkeitä ja
keskittyneitä ilmeitä. Miehiä
mätkähteli tatamiin solkenaan. Ja
sitten se kaiken huippu:
punapartainen hakamaan sonnus-
tautunut mies vippasi äkkiarvaamat-
ta jo-kepillään vastustajan jalat kohti
kattoa. Ukko tipahti ääntä päästä-
mättä kanveesiin ja pyörähti välit-
tömästi seisaalleen, kuin narusta
olisi vedetty. Näytöksen jälkeen
punapartainen mies kertoi, että tuon
vippaustekniikan oppimiseen me-
nee noin 5-10 vuotta. Vaude.
Peruskurssille ei tuolloin alle 15-
vuotiaita ja kitukasvuista päästetty.
Naapurini Teemu oli hiukan van-

hempi ja isokokoisempi, joten hänet otettiin. Kävin joskus seuraamassa Teemua harjoituksissa ja luin kirjoja harmonisen voiman tiestä.

1990 syksyllä kuulin radiosta ohjelman Tekemistä talveen – messuilta. Joku puhui aikidosta. Peruskurssi alkaa silloin ja silloin, siellä ja siellä. Sinne. Asiasta ei edes keskusteltu isän ja äidin kanssa. Se oli menoa nyt.

Marko Törmälän ohjaamalla peruskurssilla oli myös Heikki Kammonen, jonka kyydissä myöhempinä vuosina on opittu ukemi jos toinenkin. Muita tuttavuuksia siltä peruskurssilta ei enää ole aikidokuvioissa mukana. Pelottavinta tuolloin oli joutua yleisissä harjoituksissa Markon pariaksi. Heikiltä sai kyytiä, mutta Markolla oli myös hakama ja se tiesi miten katate-hachinochigaeshi tehdään.

90-luku on kulunut aikidon parissa kohtuullisen tiiviisti, välillä enemmän pohdiskellen, välillä taas tehden. Ensimmäisinä opiskeluvuosina vietin paljon aikaa tatamilla, mutta viime vuosien aikana arkkitehtuurin opinnot ovat saaneet lisääntyvää huomiota. Opiskelu Oulun yliopiston arkkitehtuurin osastolla on nautinnollinen vastapaino kehon harjoituksille, ja tietysti myös päin vastoin. Silloin tällöin saa jo aavistuksia siitä miten lähellä toisinaan asiat perimmiltään oikeastaan ovatkaan.

Kotikaupungin tatameilla harjoittelun lisäksi telluksen toisilla paikkakunnilla pidettyjen aikido-leirien anti on ollut mieltä avartavaa. Uusia ihmisiä, uusia kaupunkeja ja yhdessä olemista ystävien seurassa. Puuhakkaimpana vuonna muistan käyneeni kaiken kaikkiaan 16:sta leirillä. Halu löytää jotakin oli ilmeisen suuri.

Hokutokaille 90-luku on ollut samanlaista etsimisen aikaa kuin minullekin. Alkuaikoina harjoittelutapoja vaihdettiin vuosittain, oppi oli hajanaisten leirien ja aavistusten varassa. Mutta tekemistä ei ole koskaan lopetettu, koskaan ei ollut tarvetta antaa periksi. Tultiin harjoitukseen, tehtiin ja tehtiin, mentiin kotiin. Esa Mikkosen ja Kalevi Dunderin tarmokkaiden ponnistelujen ansios-

ta Hokutokai on aikido-seurana saanut luotua tärkeitä suhteita opetuksen jatkuvuuden kannalta. Se on aina paljon helpompaa kun on joku, joka sanoo miten asia on.

Kurt Kokko opetti meille juroille oululaisille sosiaalisen kanssakäymisen perustekniikoita. Enää ei vain tultu, tehty ja lähdetty. Tuli tavaksi istahtaa peffalleen ja vaihtaa muutama ajatus virvoitusjuoman ääressä. Porinamukki on saanut paperisen tai digitaalisen olemuksensa lisäksi luonteen jota voisi kuvailla parhaimmillaan olotilaksi. Kiinnostuimme toisistamme muutenkin kuin fyysisten harjoitusten kautta, ihmisinä jotka tekevät mitä mielenkiintoisimpia asioita työssään ja vapaa-aikanaan. Siis kun eivät ole tatamilla.

Mainitsin nimeltä vain muutama henkilö. Älkää ihmetelkö jos ette löydä itseänne ja tunnette olonne unohdetuiksi. Muistan monta unohtumatonta hetkeä, joihin kaikkiin liittyy elävä ihminen. Edellä mainitut persoonat ovat tuttuja lähes koko aikidon parissa vietetyn tutkimusmatkan ajalta. Tämä muistuttaisi enemmän puhelinluetteloa, jos mainitsisin kaikki ne henkilöt, joiden kanssa olen saanut kokea erilaisia tuntemuksia aikidon parissa ja sen ulkopuolella. En haluaisi unohtaa ketään, mainitsen siis teidät kaikki.

Mika Waltari kirjoitti vuonna 1935 kirjan 'Aiotko kirjailijaksi?', jossa hän opastaa kirjailijanalkuja valitsemansa polun kivisellä alkutai-

paleella. Jos teoksessa esiintyvien kirja-alkuisten sanojen paikalle ujuttaa johonkin toiseen intohimoon liittyvän termin sopivan johdannaisen, saavat siinä esitetyt ajatukset mielenkiintoisia tulkintoja. En edes yritä ilmaista tätä selvemmin.

'Älä koskaan kuvittele olevasi kypsä ja suuri kirjailija. Älä koskaan kuvittele, ettei sinulla enää ole mitään oppimista elämästä, ihmisistä, kirjoista ja neuvoista.'

- Mika Waltari, Aiotko kirjailijaksi?

En omaa henkilökohtaista historiaa muiden budo-lajien parissa, ne eivät onnistuneet siinä missä aikido onnistui, nimittäin houkuttelussa. Vetovoima rakkaaseen aikidoon on tallella, luonnollisista vasta- ja myötämäistä huolimatta. Minun valintani on kulkea tätä tietä, ajan kanssa. Nykyinen tapani harjoitella aikidoa ei ole mikään lopputulos tai päämäärä johon määrätietoisesti olen pyrkinyt. Yritän tehdä parhaani, toisinaan se onnistuu, toisinaan ei. Haluan pitää mieleni avoinna, haistella, maistella, kuunnella, kosketella, nähdä ja kokea. Asiaan täytyy suhtautua sen vaatimalla vakavuudella, pienimmätkin asiat eivät saa tuntua vähäpätöisiltä. Suureksi onnekseni, lapsenomainen halu etsiä ja löytää ei ole kadonnut.





Janne Auvinen 1. dan, Hokutokai Oulu

1. Nimi?

Janne Auvinen (B-sensei)

2. Ikä / synt.vuosi?

28v/1971

3. Perhe?

Onnellisesti avoliitossa

4. Milloin aloitit aikidon harrastamisen?

Aloitin aikidon syksyllä 1993 Oulussa, raxsilan judosalilla. Peruskurssilla oli jotakuinkin 70 ihmistä, joista kymmenkunta on edelleenkin mukana, muunmuassa Salla, Alavahtolat, Aki, Marjo, jne. Opettajana toimi Riihimäen Jussi, joka pitäs taas saada mukaan treenaamaan.

5. Oletko harrastanut muita lajeja?

Mitä nyt painiskellut kouluaikoina koulun pihalla, jos taistelulajeista puhutaan. Vakavasti puhuen, nuorempana tuli kokeiltua lajeja jos toistakin, aina mäkihypyistä koripalloon. Josain vaiheessa kilpa-urheilu vaan alkoi tuntumaan tervan juonnilta ja siitä siirryin jouhevasti aikidon pariin.

6. Mitä muuta harrastat aikidon lisäksi?

Eipä aikidon lisäksi juuri aikaa jää, mutta tänä kesänä iski kauhea golf karpänen. Eli golfissa olen range tason miehiä, mutta jos ensi kesänä sais green cardin.

7. Ketkä ovat tärkeimmät vaikuttajat aikidoosi mitä teet tänä päivänä?

OPETTAJAT ESITTELYSSÄ

Ensimmäiseksi tulee mieleen Riihimäen Jussi, joka peruskurssilla tuntui kuin olisi seuraava O-sensein jälkeen. Peruskurssin jälkeen Halmeen Teemu ja Kammosen Heikki pitivät huolen, että poika pysyi ruodussa ja hyvin onnistuivat. Alkuvuosina suuri vaikutus oli myös sen aikaisilla harjoittelijoilla kuten Nina, Petri, Tuula, Pasi, Veijo, Vesa, jne. Seuran opettajista suurin vaikuttaja oli ja on edelleenkin edesmennyt Esa Mikkonen, joka varmaan vaikutti positiivisesti kaikkien harjoittelijoiden aikidoon. Aina, vuodesta toiseen opettaneet Teemu Halme, Marko Törmälä ja Kalevi Dunder ovat myöskin potkineet oikeaan suuntaan.

8. Ketä pidät opettajanasi?

Henkilökohtaisesti olen onnellisessa asemassa, koska harjoittelen aikidoa opettajani Gerard Blaizen valvovien silmien alla, eli kaiken energian voi suunnata aikidon harjoitteluun. Myös siinä mielessä on hyvä, että meillä Oulussa on myös sellaisia opettajia, kuten Teemu, Kalevi ja Kurt, jotka harjoittelevat Hikitsuchin tapaan, eli opetusta saa jos haluaa. Joskin Kurt, joka vuosikautia jaksoi opettaa, jopa aamuisin kahdestaan, muutti kesän alus-



sa Turkuun, mutta sellaista on elämä.

9. Oletko käynyt ulkomailla aikidon merkeissä?

Syksyllä 1996 suunnattiin Teemun kanssa Ranskaan, Pariisiin Gerardin dojolle, jossa vietimme 7vrk. Keväällä 1998 oltiin myös Pariisissa hieman isommalla joukolla, mukana olivat Kalevi, Teemu & Pauliina, Kurt, Johanna ja allekirjoittanut. Pariisissa treenattiin 2 kertaa päivässä viikon ajan, eli lomailusta ei todellakaan voi puhua.

10. Keiden suomalaisten opettajien toimintaa arvostat?

Mielestäni suomalaisista ykkönen on Sileniuksen Petteri, myöskään unohtamatta Laisin Jussia, Helmi-sen Jukkaa ja Rissasen Jorkkia. Kylähän sitä arvostaa jokaista opettajaa / harjoittelijaa jotka treenavat ja opettavat vuosikymmeniä, riippumatta minkäläistä tyyllisuuntaa he edustavat.

11. Entä ulkomaalaiset opettajat?

Vaikuttavin opettaja on ollut ehdottomasti Hikitsuchi Michio, joka kävi myöskin Oulussa 95 vuoden keväällä. Hikitsuchi-sensei on myöskin opettajani Gerard Blaizen opettaja. Hine-sensei teki myöskin suuren vaikutuksen. Hine-sensei oli ns. ihminen isolla iillä. Muista ulkomaalaisista on jäänyt mieleen Igarashi-sensei, Sugawara-sensei ja Sugano-sensei.

12. Oma treenaminen ja opettaminen?

Pyrin käymään 2-3 kertaa viikossa treenaamassa. Harjoituksia vedän keskiviikkoisin aikuisille ja sunnuntaisin junnuille. Varsinkin juniori toiminta on lähellä sydäntäni, koska se on äärettömän vaikeaa ja se myös antaa todella paljon. Ihmettelen vaan, ettei Oulussa ole halukkaita junnu apu-opettajia Korhosen Esan lisäksi. Eli, jos olet kiinnostunut junnu toiminnasta, ota yhteyttä!

13. Suosikkitekniikka / vaikein tekniikka?

Jaa, suosikkitekniikat tällä hetkellä ovat suwariwaza ikkyo ja iriminage. Vaikein tekniikka on ehdottomasti ikkyo ja taino tenkan ho. Tekniikkoina tai liikkeinä ne eivät ole vaikeita, mutta ongelma tulee, kun toinen tarttuu kiinni ja pitää tehdä tekniikka rennosti ja ajattelematta hyökkääjää. Siihen päälle vielä filosofia, ja yhtälö on jotakuinkin sekameteli soppaa, mutta ehkä joskus tulevaisuudessa siitä tulee vielä jotakin. Toisaalta, sitä vartenhan tässä harjoitellaan.

14. Mielenpitoasi asetekniikoista?

Henkilökohtaisesti harjoittelen Masakatsu Bo-jutsua, minkä aikidon treenamiselta ennätän. Aseet ja nii-

den harjoittelu on niin vaikeaa, että niihin pitäisi löytyä aikaa paljon enemmän kuin mitä nyt löytyy ja opettajan pitäisi olla todella pätevä, kuten Helminen tai Silenius. Eli aseiden treenaus bo:ta lukuunottamatta on jäänyt aika vähälle, toisaalta junnujen mielestä keppien kanssa heiluminen on aivan must juttu, eli joutuu sitä jo:takin välissä heiluttamaan.

15. Mitä muuta haluaisit sanoa aikidosta?

Aikidon vasta aloittaneille haluaisin sanoa, että harjoitelkaa mieli avoimena ilman suuria odotuksia, niin joskus vuosien päästä saattaa joku tekniikka jopa onnistua. Toisaalta, pelkän seiza asennon oppiminen vie vuosia ja taas vuosia, eli älkää hätäilkö tekniikoiden suhteen. Tyyli-suunnista ja opettajista ei kannata ensimmäisinä vuosina paljon päätä vaivata, vaan imeä kaikkea mitä opettajilla on opetettavaa. Myöhemmin on aikaa miettiä minkälaista tapaa ja opettajaa alkaa seuraamaan.

Oululaisista junnuista on sanottava, että täällä on ylivoimaisesti suomen parhaimmat juniorit. Kaikinpuolin, niin teknisesti, mutta ennen kaikkea ihmisinä. Toivottavasti jaksatte harjoitella vuosia eteenpäin, kehittyä aikidossa ja kasvaa sen mukana aikuisiksi. Itselläni on tunnustettava,

että juniorit on se syy, mikä antaa voimaa ja hyvää mieltä, niin aikidon harjoitteluun, kuin joka päiväiseen elämään. Suurin kiitos seuran juniori toiminnasta lankeaa Marjolle ja Tuulalle, jotka katekivät niin sanotun pioneeri työn, eli suuri kiitos!!

Lopuksi pieni sitaatti:

"Rakkaus on maailman hienovaraisin voima" -- Mathama Gandhi





LOPPUPORINAT

Tällä kertaa Loppupoprinat tulee ihan englanniksi ja aihe on ajankohtainen pohdinta vuosituhannen vaihteesta...

Next MILLENNIUM ??

The Julian Calendar

The average length of a year in the *Julian Calendar* is 365.25 days (so we have to add one additional day every four year). The length of the year in the Julian Calendar exceeds the length of the mean solar year by 11.2 minutes (365.24219 mean solar days to five decimal places). What this error means? This error accumulates so that after 128 years the calendar is out of sync with the equinoxes and solstices by one day. As the centuries passed it became evident that the Julian Calendar became increasingly inaccurate with respect to the seasons. Especially troubling this situation was to the Christian Church because it affected the determination of the date Easter. The Easter was in the 16th Century well on the way to slipping into Summer.

The Gregorian Calendar

Pope PAUL III recruited several astronomers to come up with a new solution. Principally the work was done by Jesuit Christopher Clavius (1537-1612) who built upon calendar reform proposals by the astronomer and physician Luigi Lilio (d. 1576). When Pope GREGORY XIII was elected he found various proposals for calendar reform before him, and decided in favor of that of Clavius. On 24.2.1582 he issued a papal bull, *Inter Gravissimas*, establishing what is now called the *Gregorian Calendar* reform. The Gregorian calendar is the calendar, which is currently in use in all Western and *Westernized* countries.

The Gregorian reform included the following changes:

- Ten (10) days were omitted from the calendar, and it was decreed that the day following (Thursday) October 4, 1582 (which is October 5, 1582, in the old calendar) would thereafter be known as (Friday) October 15, 1582.
- The definition of leap year (karkausvuosi) was changed. In the Julian Calendar a year is a leap year if it is divisible by 4. In the Gregorian Calendar a year is a leap year if (1) it is divisible by 4 and (2) if it is divisible by 100 then it is divisible by 400. Thus the years 1600 and 2000 are leap years, nut 1700, 1800, 1900 and 2100 are not.
- New rules for the determination of the date of Easter were adopted.
- The first day of the year (New Years Day) was set at January 1st.
- The position of the extra day in a leap year was moved from the day February 25th to the day following February 28th.

How about the term *leap year*? The term leap year derives from the fact that the day of the week on which certain festivals were held normally advanced by one day (since $365 = 7 \cdot 52 + 1$), but in years with an extra day the festivals would "leap" to the weekday following that. Cheers!

It should be noted that the calendar could have been reformed without omitting any days at all, since only the new rule for leap years is required to keep the the calendar synchronized with the vernal equinoxes.

We are also aware of the fact that there has not been year 0 (zero), but instead the calculation of years started from one (A.D.). Mathematically and also logically this means that the next millennium is not the year 2000. The first year of next millennium in Gregorian Calendar is thus the year 2001. Minus the ten days which were not necessary for calendar change, but we are not so meticulous or are we? ;-)

Does this also mean that we can "leap" our celebration of year 2000 to the next millennium?

Kurt