

AIKIDOSEURA HOKUTOKAI

PORINAMUKKI

Toukokuu 2002 Numero1

www.aikidoseurahokutokai.fi

Kohti
toimivampaa
aikidoa

Mielikuvaharjoituksilla
menestystä

**Aikidoseura -
kuinka se toimii?**

SAUNOMISEN
ZEN

**Shochikubainoken
Masakatsu bo-jutsu
Kagura mai**

OULU - KAJAANI - RAAHE - YLIVIESKA

ALKUPORINAT

28.04.2002

Edellisen Porinamukin ilmestymisestä on ehtinyt vierähtää jo vuosi jos toinenkin mutta hyvää kannattaa aina odottaa! Vuoden 1999 aikana ja sen jälkeen seuran asioista tiedottaminen siirtyi melkein huomaamatta sähköiseen muotoon ensin sähköpostilistan ja sitten eHokutokain muodossa. Ninan ansiokkaasti ylläpitämät Hokutokain kotisivut vaihtuivat ihan oman internet-osoitteen alla komeaksi sivustoksi ja nykyisin tiedon treeniajoista voi hakea jo kännykällä. Voi tätä maailmaa, mitähän se Marko vielä keksiikään!

Porinamukin vakiokirjoittaja siirtyi viime vuosina Oulusta vähälumisempiin maisemiin ja kun pahimmasta porinan tuskasta pääsi eHokutokaissa, ei Mukkiin asti enää tarinaa riittänyt. Aloin kuitenkin kuullostella kevään korvalla, josko jutun juurta olisi liikkeellä. eHokutokailla on paikansa nimenomaan keskustelu- ja tiedotusfoorumina jossa pikaisesti päivän aikana kirjoitetut viestit tulevat ja menevät. Lehden muodossa julkaistut ajatukset ja jutut taas ovat ehkä hiukan tarkemmin mietittyjä, hitaammin kirjoitettuja ja toivottavasti selventävät ainakin kirjoittajan ajatuksia. Lukijan ja aikidon harjoittelijan kannalta aikidoaiheiset tekstit ovat aina mielenkiintoisia. Päivittäinen harjoittelu ja sen kokeminen ovat kuitenkin sen verran henkilökohtaisia asioita että muiden mielipiteiden ja käsitysten kuuleminen auttavat asioiden selvittelyä omankin pään sisällä.

Tatamille on ilmestynyt viime aikoina paljon uusia treenaajia. Porinamukki eli kultakauttaan minun aloitellessani harjoittelua ja muistan kuinka kiinnostavaa oli lukea muiden seuralaisten ajatuksia aikidosta uudesta Porinamukista. Treeneissä yleensä keskitytään treenaamiseen ja jätetään puhumiset toiselle ajalle, niin kuin pitääkin. Mieltä kuitenkin askarruttavat monet jutut ja asiaa ei suinkaan helpota se, että eri harjoitusten vetäjät painottavat eri asioita harjoituksissaan. Sen vuoksi haluaisinkin, että Porinamukki ei huku historiaan vaan on osa seuran toimintaa ja että siinä julkaistut jutut kertovat niistä asioista jotka ovat kulloinkin ajankohtaisia.

Kuten huomaatte, Porinamukin tässä numerossa on uusi pääporinoija. Olen lähinnä houkutelut ja painostanut ihmisiä kirjoittamaan ja työ näyttääkin tuottaneen tulosta. Uusille sukupolville saatettakoon tiedoksi ja vanhoille muistutukseksi: Porinamukki on kaikkien seuran jäsenten oma lehti. Se on kanava jakaa aikidoa ja aikidon harjoittelua sivuavia ajatuksia lähinnä muiden seuran jäsenten kanssa (yhdessä parin miljardin internetin käyttäjän kera). Tarkoituksena ei suinkaan ole tehdä lehteä tietyllä porukalla vaan haalia kokoon ajatuksia laajalta alueelta.

Lämpimät kiitokset kaikille juttujen kirjoittajille, kääntäjille ja taitossa avustaneille. Treenatkaa paljon ja muistakaa kirjoitella kokemuksistanne! Hyvää kevättä kaikille!

Jukka

Sisällysluettelo

- 2 Alkuperinat
- 3 Kohti toimivampaa aikidoa
- 6 Peruskurssin pitoa
- 7 Peruskurssilla tehtyä ja koettua
- 8 Shochikubainoken, masakatsu bo-jutsu ja kagura mai
- 11 Terveisiä Ninalta ja Petriltä etelästä!
- 11 Saunomisen zen
- 12 Mushin
- 13 Hallitus tiedottaa
- 14 Aikidoseura – kuinka se toimii?
- 16 Mielikuvaharjoituksilla menestystä

Kannen kuva: M Törmälä

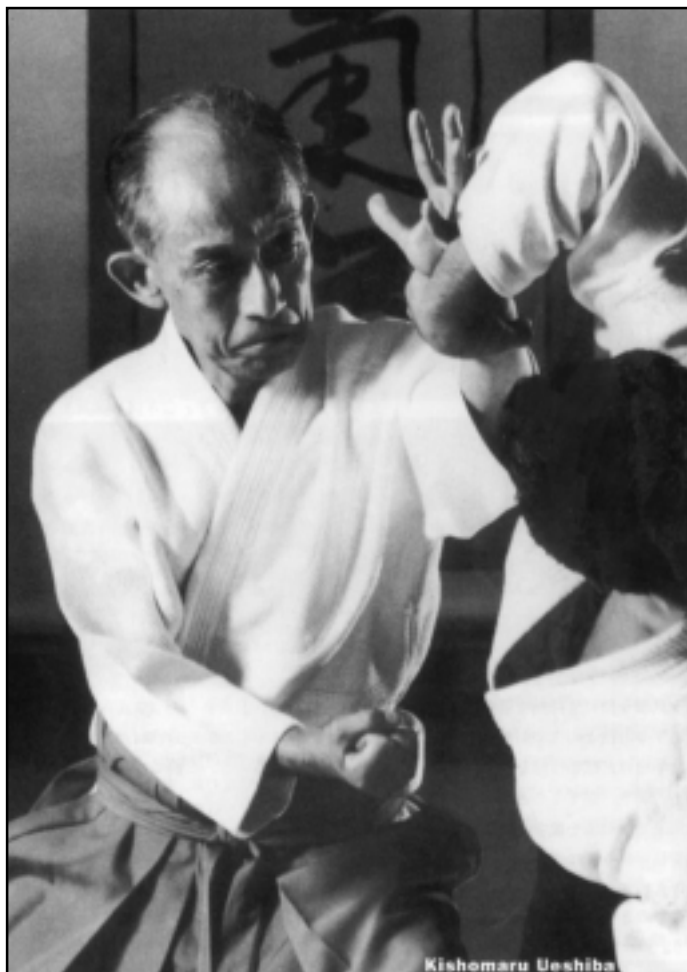
KOHTI TOIMIVAMPAA AIKIDOA

Harjoittelijoiden erilaiset motiivit

Joskus itsepuolustuksesta keskustellessa saa vastaanansa vastakysymyksen miksi aikidon pitäisi edes olla toimivaa itsepuolustusta? Monelle harrastajalle aikido on pelkästään mukavaa liikuntaa. Toiset taas ottavat harrastuksen vakavammin. Mutta miksi aikido ei voisi olla tehokasta ja toimivaa itsepuolustusta? Fakta on, että aikidonkin juuret löytyvät taisteluun kehitettyjen menetelmien parista. Aikido on, monen muun asian lisäksi, tapa suojella itseään ja lähimmäisiään. Jos niin vain halutaan. Aikidon motiiveihin tulisi kuulua yhtenä tärkeänä asiana se, että harjoiteltaessa se mitä tehdään on toimivaa. Pelkästään kuntoilemalla ei opi aikidoa. Liikuntaa on joskus jaoteltu neljään tyyppiin tavoitteiden mukaan (esimerkiksi Timo Klemola lajittelee nämä tyypit hiukan samalla tavalla väitöskirjassaan Ruumis liikkuu – liikkuuko mieli?). Nämä tyypit ovat kilpaileminen (mikä tahansa urheilulaji, jossa tavoitteena voitto), terveydellinen liikunta (kunnan kohottaminen), itsensä ilmaiseminen (esimerkiksi tanssin kautta) ja itsensä kehittäminen (budo ja vastaavat lajit). Lienee selvää, että aikidon harjoitteluun sisältyy listan kolme viimeistä kohtaa. Ne eivät siis välttämättä ole toisiansa poissulkevia vaan päinvastoin toisiaan täydentäviä. Pelkästään kuntoiluun ja itsensä ilmaisuun löytyy useita sopivia lajeja ja itseäänkin voi kehittää muilla tavoilla kuin aikidoa harjoittelemalla. Esimerkiksi jooga on liikuntamuoto, jossa itsensä kehittäminen on

samalla tavalla psykofyysistä toimintaa kuin kamppailulajit. Ikävä kyllä aikidoa voidaan harjoitella myös pelkästään kuntoilunäkökohtia painottaen. Periaattessa tässä ei ole mitään pahaa mutta voidaan esittää kysymys vaikuttaako se sellaisten harjoittelijoiden edistymiseen, jotka haluavat kunnan kohottamisen lisäksi kehittyä hyväksi aikidossa?

Vääränlaisilla motiiveilla tapahtuva harjoittelu johtaa ikävä kyllä aikidon degeneroitumiseen. Jos harjoituksessa korostetaan vääriä asioita on seurauksena yksinkertaisesti toi-



mimatonta tekniikkaa, jolla ei ole mitään yhtymäkohtia todellisuuteen. Kaksi tyypillistä ja vastakkaista esimerkkiä tällaisesta ovat pehmeiden korostaminen tai se, ettei sitä korosteta tarpeeksi! Tekniikan tulee aina olla toimivaa, ts. suorituksen täytyy olla sellainen ettei ukelle jää tilaisuutta hyökkäyshalun osoittamisen jälkeen hyökätä uudestaan. Joskus toimivan tekniikan harjoittelu sivuutetaan sillä, että "tunnustellaan" tai "ohjataan" ukea, oikeasti kuitenkin näin tekemättä (esimerkkinä sho-

men uchi iriminage, johon uke "saa" lähteä vasta kun nage nostaa kätensä ohjatakseen ukea). Tästä johtuen ei voida käyttää voimaa tai maalaisjärkeä edes uken roolissa. Ja nämä jotkut kuvitelevat harjoittavansa aikidon "henkistä puolta".

Pitäisikö siis "harrastelijat" potkia pois ja pyhittää dojo asialleen omistautuneille fanaatikoille? Ei tietenkään. Toki kuntoilijakin saa huomaamattaan paljon muutakin hyvää kohentuneen kunnan lisäksi. Mutta jos tällainen kuntoilija noudattaa lajiin liittyviä tardtioita, kuten dojolla käytettävää etikettiä, niin eikö toisaalta samanlaisiksi traditioksi voida lukea aikidon juuret taistelulajina ja siten tekniikan toimivuus kaikissa olosuhteissa?

Aikido ja itsepuolustus

Millä reseptillä aikidosta saataisiin toimivampaa? Riittämättömästä tai lepsusta harjoittelusta johtuen osalle aikidokoista on kehkeytynyt kuva lajista, joka toimii vain dojolla. Tilannetta ei helpota kiertävät tarinat mustavöisistä aikidokoista, jotka ottavat turpiinsa kapakassa räyhävältä humalaiselta reppanalta. Itsepuolustustilanteeseen joutuessa moni hylkäisi oppimansa ja käyttäisi toisia keinoja. Ratkaisuksi nähdään se, että aikidotekniikkaa muutetaan kovemmaksi. Esimerkinä omote-versio aihanmi katatedori ikkiyosta, jossa ukea potkaistaan sivulta polveen tavallisen horjuksen sijaan.

Ensinnäkin jos näitä väkivaltaisia sovelluksia ei ole harjoiteltu niin tuskin ne itsestään stressitilanteessa löytyvät ja toisekseen eihän sellainen tekniikka olisi enää aikidoa. Eikö aikidon keskeisiin periaatteisiin kuulu se, että pyritään olemaan vahingoittamatta ketään mutta kuitenkin olemaan vahingoittumatta itse? Koventamalla tekniikkaa hylätään kaikki se mikä tekee aikidosta niin hienon ja ainutlaatuisen lajin. Kan-

nattaa muistaa että kipu lisää vastustusta, se ei suinkaan aina helpota tekniikan tekemistä. Kivulla hallitseminen on yhtä epävarmaa kuin voimalla hallitseminen. Ehkä siis kannattaa harkita lajin vaihtamista vaikkapa nykyään suosittuihin sotilaskäyttöön kehitettyihin yksinkertaisiin ja yksinkertaisille tarkoitettujen menetelmien käyttöön? Ei tietenkään. Jokaisesta tilanteesta pitäisi selvittää samoilla tutuilla pehmeillä dojolla opituilla tekniikoilla. Jos näin ei ole syy lankeaa tapaan, jolla aikidoa harjoitellaan.

miin mitenkään. Jonkin verran jo harjoittelien keskuudessa tällaiset uket aiheuttavat hämmennystä kun yhtäkkiä huomataan ettei tekniikat toimi uudelle tulokkaalle. Tästä seuraa huvittavia tilanteita kun nage yritetään kouluttaa ukea ("eiku et sää voi tehdä noin!"). Näin erityisesti silloin kun uke luulee, että hänen tehtävänsä on vain tarttua nagea tiukasti ranteesta. Nämä jäkittäjät saavat monet raivon partaalle. Syy ei ole uken. Uke vain tekee kuten käsketään. Hän "hyökkää" tarttumalla ranteesta.

tuksesta. Sääli ettei tällaisia ukeja ole enemmän. He ovat ainoa mahdollisuus pitää aikido sellaisena kuin se on tarkoitettu.

Aikidoharjoituksissa suoritettu täydellinen hyökkäys muodostuu kahdesta osasta. Ne ovat uken tahto ja taito hyökätä. Uken täytyy olla määrätietoinen hyökkäyksessään, sillä ukena oltaessa harjoitellaan yhtä tosissaan kuin nagenakin. Nimitäin jos ukella ei ole syvä hyökkäämisen tahto, niin ei synny kennon tekniikkaakaan. Eikä ole tarpeenkaan, sillä aikidossahan on nimenomaan kyse hyökkäyshalun poistamisesta, ei hyökkäyskyvyn tuhoamisesta. Uken tehtävä on saada nagelle aikaan tunne, että häntä viedään nyt ja lujaa, ellei nagen "spiriitti" ole kohdallaan. Nagen lepsu tekniikka tai poissaoleva mieli paljastuu heti kun uhkaa tulla äitiä ikävä! Joskus riittää pelkkä tunne, joskus tarvitaan konkreettisempia toimia mutta tunne on ratkaisevin. Voimakastahtoinen, täysillä hyökkäykseen latautunut uke saa monesti nagen hämilleen. Nage ihan kutistuu silmissä ja luhistuu henkisesti ("ei tää ny onnistu..."). Hyökkäyshalun lisäksi ukella täytyy olla yhtä suuri halu suojella itseään. Tyhmänrohkean uken käy aina huonosti. Nagen kannalta tällainen uke olisi helppo tapaus mutta toisaalta nage ei ehkä uskalla tehdä tekniikkaa täysillä kun joutuu varomaan, ettei uke loukkaa



Uke ja hyökkäämisen taito

Aikidoa ei voi harjoitella yksin. Aina tarvitaan toinen osapuoli tekniikan tekemiseksi. Aikidon harjoittelu onkin nagen ja uken tasapainoista yhteistyötä. Ilman hyvää ukea ei synny hyvää nagea. Uken osuutta ei voi korostaa liikaa vaikkakin dojolla hänen rooliinsa ei välttämättä paneuduta tarpeeksi. Uken tehtävänä ei ole olla treeninukke, jota voi heitellä ja väännellä mielensä mukaan vaan uken on oltava roolissaan yhtä aktiivinen kuin nagenkin. Uken täytyy olla myös mukautuva, aivan kuten nagenkin, sillä harjoittelijat ovat eri tasoisia.

Uket voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään: Mattimeikäläiset, koulutetut ja pirulliset. Mattimeikäläinen on aloittelija, joka ei yksinkertaisesti tiedä mitä uken roolissa tulisi tehdä. Tekniikkaa tehdessä uke saataa antaa kääntää itsensä aivan outoihin asentoihin ilman vastustusta tai pahimmillaan hän ei reagoi ate-

Koulutetut ovat jo pitempään harjoitelleita, joskus harjoitusvuosia on kertynyt hyvinkin paljon. Tyypillistä tämän ryhmän ukeille on se, että he heittäytyvät ukemiin lähes itsestään. Siksi-pä nimitys automaatti-uke on sangen osuva. Tällainen ylikorostettu "pehmeys" saa aikaan laiskaa aikidotekniikkaa. Oikeastaan tekniikkaa ei synny ollenkaan. Uke seuraa sumeilematta nagen tahtoa. Aivan kuin uke muka reagoisi luonnollisesti kipittäessään tunnollisesti sinne, mihin nagen sormi osoittaa? Surulliset tarinat kertovat pitkäänkin treenanneista harjoittelijoista, jotka käyttäytyvät tällä järkyttävän epäloogisella tavalla. Kehtaavat kutsua sitä aikidoksi ja jopa opettavat sitä toisille!

Ja sitten ryhmä pirulliset... Ainoa ryhmä, joka osaa olla uke oikealla tavalla. Koskaan ei tiedä mitä pirullinen uke saattaa keksiä jos hänet jättää hetkeksikään vapaaksi tekniikan suorituksen aikana. Tällainen uke pyrkii sakottamaan nagea aina tilaisuuden tulleen. Monelle harjoittelijalle nämä uket ovat harmillisia, sillä jostain syystä tekniikka ei onnistu heidän hyökätessä. Nämä uket ovat rentoja ja keskittyvät tehtävänsä samalla innolla kuin nagekin omaansa. Uke pyrkii suojelemaan itseään ja hakee samalla aktiivisesti aukkoja nagen puolus-





itseään. Uken täytyy olla rentona ja hereillä, koska sellainen uke on rehellinen uke. Nage joutuu tekemään tekniikkansa oikein jos haluaa saada sen toimimaan tällaisen pirullisen uken hyökkäykseen.

Kun asenne on kunnossa on aika paneutua hyökkäyksen tekniiseen suoritukseen. Uken siis tulisi olla pirullinen eli rento ja valpas. Hyvä uke osaa ainakin lyömisen ja potkimisen jalon taidon. Näitä taitoja ei ikävä kyllä itsessään harjoiteta aikidotreeneissä (ainakaan oikein), joten opin joutuu hakemaan jostain muualta. Laadukas hyökkäystekniikka tarvitsee laadukkaan vastatekniikan.

Yksinkertainen kuvaus nagen ja uken vuorovaikutuksesta

Puretaanpa tyypillinen aikido-tekniikka osiin. Seuraavassa esitän esimerkit nagen ja uken toiminnasta aikidotekniikan suorituksen aikana. Tilanne on se, että kumpikin osapuoli näkee toisensa ja uke aikoo selvästi tehdä jotain:

1) Uke lähestyy nagea aikomuksenaan hyökätä. Mitään tiettyä hyökkäystapaa ei ole ehkä valittu mutta uke on valmiina paukauttamaan tai vaikka istumaan nagen päälle jos tilaisuus ilmenee.

2) Nage ei jää odottelemaan uken toimia vaan pakottaa uken reagoimaan (action is always faster than reaction). Eli nyt puhutaan siitä "houkuttamisesta". Etäisyys, ajoitus, asento, paikka jne. Näitä hyväksi

käyttämällä saadaan uke tiettyyn asentoon ja paikkaan. Parhaassa tapauksessa taitava nage saa provosoimalla uken hyökkäämään jopa haluttuun kohteeseen. Jos nagen ajoitus ei ole kohdallaan, pääsee taitava uke hyökkäämään lähes esteettä.

3) Tässä esimerkissä nage heilauttaa kätensä ukea kohti juuri oikealla hetkellä siten, että koko keho on mukana liikkeessä. Muutoin uke vain pyyhkäisee nagen kädet pois edestä ja hyökkää. Uken kannalta nage toimii huonoinpaan mahdolliseen aikaan, eli juuri kun uke on astumassa eteenpäin aloittaakseen hyökkäyksensä, eikä siten ole vielä tasapainoisessa asennossa. Juuri silloin nagen kädet lähestyvät uhkaavasti ja uke yrittää tarttua nagea ranteesta suojellakseen itseään. Jos uke:

A) saa hyvän otteen ranteesta, hän pudottaa painonpisteen alemmaksi ja hakee paikkaa hyökätä (potku, lyönti, taklaus jne.)

B) saa melkein kiinni ranteesta tai on huonossa tasapainossa, joutuu uke seuraamaan ja varmistamaan, ettei nage pääse käyttämään tätä vaarallisesti liikkuvaa kättä

C) ei saa kiinni ranteesta ja poistuu ukemilla tai jollakin vastavalla loikalla tilanteesta. Tyhmänrohkea uke saattaa jäädä paikalleen ja nagen tehtäväksi jää laittaa uke (helästi) kärsimään seuraukset.

4 A) Jos kyseessä on A tapa-

us, niin silloin nage voi ottaa hyvän paikan, jossa ukelle ei suoda paikkaa hyökätä. Tekniikka jatkuu sillä, että nage toimii kun uke jatkaa hyökkäystä. Yleensä hyökkäystapoja ei ole kovin monta mahdollista, joten nage voi rauhassa odotella tai vaihtoehtoisesti provosoida ukea hyökkäämään uudelleen esimerkiksi paljastamalla jonkin sopivan hyökkäystilaisuuden tai pakotien tilanteesta. Esimerkkinä vaikkapa tuttu ja turvallinen taino tenkan, josta tehdään kokyonage vasta uken jatkaessa liikettä.

4 B) Tässä tapauksessa nage voi jatkaa liikettä, koska uke on nyt ns. jatkuvan houkutus-tilassa. Tällaisesta syntyy helposti esimerkiksi iriminage tai vaikka kotegaeshi. Jos uke jättää käden huomioimatta niin nagen on muistutettava sen merkityksestä. Tähän tarkoitukseen soveltuu aina yhtä käytännöllinen suora iriminage tai vaihtoehtoisesti kokyoho.

4 C) Tässä tapauksessa nagen ei tarvitse tehdä mitään. Nagelle jää ainoastaan tehtäväksi varmistaa, ettei uke pääse hyökkäämään uudestaan. Jos nage on vielä paikalla niin houkuttelu alkaa ennen kuin uke ehtii nousta takaisin pystyyn. Tekniikka ei pidä lopetaa kesken. Siksipä uken tulisi huomauttaa jos nage ei hallitse tilannetta uken hyökkäysyritysten välissä. Esimerkkinä heiton jälkeinen tilanne, jossa uke ei nousekkaan pystyyn vaan taklaa nagen suoraan maasta.

Siinä ovat syyt miksei tekniikka toimi. Ilman kunnan hyökkäystä ei ole aikidoakaan.

*Mikael Erkkilä
Hokutokai, Raahen alajaosto
Aikidoka, 6. kyu, vuodesta 1995
(mutta reenaten omiaan vuodesta 1992:.)*

PERUSKURSSIN

PITOA

Jukka Taskinen

Aikidoharjoitusten pitäminen on helppoa ja se on vaikeaa. Blaize sanoi taannoin että on helppoa opettaa paljon tekniikoita mutta vaikeaa opettaa samaa tekniikkaa yhä uudelleen, vuodesta toiseen. Kuinka sitten pitäisi opettaa peruskurssille parissa kuukaudessa kymmenkunta tekniikkaa ja perusteet aikidosta, lajista, jonka oppimiseen sanotaan kuluvan



koko elämä? Sen kai pitäisi olla helppoa...

Tällaisten asioiden eteen jouduin reilu vuosi sitten kun seuran hallitus sai minut suostuteltua peruskurssin vetäjäksi. Olin juuri ollut treenaamatta reilun puoli vuotta ja tuntuma tekniikoihin oli jokseenkin keho. Osaa 6. kyun tekniikoista olin harjoitellut oman peruskurssini jälkeen vain satunnaisesti vieraillessani peruskurssitreeneissä ja olisin ehkä ollut halukkaampi menemään itse peruskurssille kuin pitämään sitä...

No, eihän iriminagea tai edes taino tenkan ho:ta voi varsinaisesti oppia kahdessa kuukaudessa eikä se ole peruskurssin tarkoitukseen. Jouduin siis heti ensimmäiseksi hiukan ajattelemaan peruskurssin tarkoitusta ja tavoitteita, joita sille voidaan asettaa. Minun mielestäni peruskurssi on tapa siirtyä yleisiin harjoituksiin varsinaisen aikidoharjoittelun pariin ilman suurempia (henkisiä

tai ruumiillisia) kolhuja, ikään kuin hiljalleen totutellen kaikkeen uuteen. Sitä ei mielestäni edes pitäisi koettaa ajatella tapana saada kattava käsitys aikidosta. Aika moiseen on yksinkertaisesti liian lyhyt ja peruskurssilla on tekemistä siinäkin kun koetetaan saada keho hiukan pehmenemään ja tottumaan aikidon liikkeisiin. Asetinkin itselleni tavoitteeksi pitää treenejä, joihin kurssilaiset tulevat mielellään ja toiveeni oli että tällä tavoin mahdollisimman moni jatkaisi aikidon harjoittelua niin kauan että voi nähdä, mistä oikein on kyse.

Ajattelin myös omaa peruskurssiani keväällä 1997 ja koetin muistella mitä siellä tehtiin. Kurssin piti tuolloin Teemu ja meitä oli kai parikymmentä aloittajaa. Graduointiin asti kurssilaisista taisi jatkaa reilu kymmenen ja tuosta porukasta



tatamilla olen nähnyt viime vuosina enää Postin Harria silloin tällöin. Noista ajoista mieleen muistuu ehkä päällimmäisenä rentous, jota Teemu aina yritti kärsivällisesti saada meihin sahapukkeihin. Lisäksi muistan tietenkin mustelmilla olleet olkapäät ja lonkat sekä sen etten meinannut millään muistaa kumpi on tenchi nage ja kumpi shiho nage... No, joka tapauksessa yleinen muistikuva omasta peruskurssistani on että siellä väännettiin enimmäkseen vyökoetekniikoita, kaikki oli pirun vaikeaa ja että tekniikoita tehdessä oli tunne että kohta varmaan jompaan kumpaan sattuu.

Kevään kurssi sitten tuli ja meni ilman suurempaa draamaa. Tekniikoita hiottiin kolmisen kuukautta ja vyökokeessa taisi olla suurin piirtein yhtä paljon ihmisiä kuin omassa vyökokeessanikin. Kaikki saivat graduointinsa tehtyä niin kuin

asiaan kuuluu ja kaiken päälle käytiin syömässä. Ja syksyllä sama homma Samin kanssa.

Mitä sitten itse opin peruskurssija vetäessä? Huomasin, että pystyn parhaiten opettamaan pilkkomalla tekniikoita pieniksi palasiksi ja opettamalla niitä sitten osa kerrallaan. Intohimo moiseen johtuu varmaankin siitä että päivisin puuhastelen luonnontieteen mailmassa, jonka analyttinen ajattelutapa valitettavasti koettaa tunkea myös tatamille: pään on välttämättä ymmärrettävä mitä keho tekee tai muuten tekniikan toimivuutta ei voi hyväksyä. Luulisin että länsimaisen ihmisen on kuitenkin helpompi lähestyä aikidonkin tekniikoita pienempiin suupaloihin pilkottuna kuin yhtenä isona möhkäleenä, jossa on kyllä kaikki mutta jonka koostumuksesta ei oikein saa selvyyttä. Kai me olemme

tottuneet lukemaan tuoteselosteita... Tällainen opettelutapa on mielestäni kohdallaan silloin kun harjoitellaan ihan uutta asiaa jolloin pelkästään muodonkin tekemisessä tarvitaan muistisääntöjä.

Treenien vetäminen sinänsä on opettavaista ja sillä varmaankin on aina vaikutuksensa treenien ve-



täjän tekniikkaan. Opetustilanteessa joutuu miettimään tarkasti, kuinka ja miksi tekniikka tehdään ja minkä takia harjoitellaan juuri näin. Lisäksi joutuu toteamaan omat rajansa muiden edessä ja keskittymään tekniikkaan paljon enemmän kuin treeneissä "käydessä". Suurimpana vaikeutena peruskurssien pidon kohdalla näin ehkä sen, että kun peruskurss-

sin treenejä vetäessä tekee tekniikat liioitellun hitaana ja vaihe kerrallaan, vie muissakin treeneissä aikansa ennen kuin vaihteittaisesta tekemisestä pääsee eroon.

Peruskursseja vetäessä tulikin huomanneeksi joitain asioita jotka kai liittyvät harjoitteluun yleensä. Hyvin tärkeänä asiana harjoitusten onnistumisessa on sopiva harjoitteluilmapiiri. Lähes aina harjoiteltava tekniikka on edes jollain tavalla tuttu. On käsitys siitä, missä jalan ja käden on oltava tekniikan eri vaiheissa ja kuinka homma periaatteissa toimii. Tällaisessa tilanteessa oltaessa edelleen kehittyminen ei enää ole kiinni siitä, muistaako kummalla jalalla shihonageen lähdetään ja kumpi jalka on edessä hidari hammissa. Janne sanoi joskus osuvasti että naapurin kissallekin voi opettaa tekniikan muodon puolesta tunnissa. Jotta voidaan harjoitella muodon oppimisen jälkeen on kyettävä luottamaan pariin. On uskallettava antaa oma keho toisen väännettäväk-

si ja heitettäväksi ja myös otettava vastuu parin ja muiden harjoittelijoiden hyvinvoinnista. Mikäli luottamusta ei ole, harjoittelu on hyvin vaikeaa jos ei täysin mahdotonta. Tai olisiko oikeammin sanoa että harjoitella kyllä voi, mutta harjoiteltava asia ei ole sama. Kauemmin aikaa harjoitteluiden läsnäolo peruskurssitreenneissä onkin tärkeää koska vain ja ainoastaan he voivat antaa aloittelijalle tunteen siitä, miten olla ukena tai nadena ja miltä tuntuu esimerkiksi tekniikan tekeminen rennon ja raukean parin kanssa. Aikidonkin oppiminen on matkimista ja parhaiten matkiminen onnistuu kun opetusta saa kirjaimellisesti kädestä pitäen. Lisäksi tekemiseen tulee aina vähän lisää yritystä kun pariksi saa kauemmin aikaa harjoitelleen. Tämän huomaa parhaiten leireillä, jolloin jo pelkkä opettajan läsnäolo saa aikaan suuremman keskittymisen ja tarkkuuden tekniikassa, saati sitten jos on opettajalla ukena. Joka tapauksessa koen että kauemmin aikaa harjoitelleet ovat todella tärkeän

apuna peruskurssin pitäjälle nimenomaan rakentamassa sopivia puitteita sille että yleensä voi harjoitella aikidoa. Kiitos heille kaikille peruskurssitreenneissä käymisestä.

Kaiken kaikkiaan peruskurssin pito oli hyödyllinen kokemus. Siinä on mahdollisuus oppia asioita joita ei välttämättä kauemmin aikaa harjoitteluiden kanssa tule ajatelleeksi. Mielestäni jokaisen pitempään treenanneen on silloin tällöin terveellistä vastata aloittelijoiden kysymyksiin ihan oman ajatusmaailman seuraamisen kannalta. Muistelkaapa vaikka mikä oli vastauksenne eri ihmisille eri aikoina kun teiltä kysyttiin aihanmi katettedori –hyökkäyksen loogiikkaa. Itse ainakin kuulisin mielenkiinnolla mitä kaikkea tuon kaltaisiin kysymyksiin on tullut vastattua. Lisäksi on hienoa päästä seuraamaan, kuinka kuka tahansa muutamassa viikossa ylittää omat odotuksensa ja oppii tekemään ukemin. Mieleen nouseekin toive, että itsekin oppisi aikidosta vielä joskus parissa kuukaudessa yhtä paljon uutta.

PERUSKURSSILLA TEHTYÄ JA KOETTUA

Heli Ervasti

Syyskuu 2001, Oulun Budo-keskuksen ovi ja uusi harrastus edessä. Aluksi kyseessä oli vain ehdotus ystävältäni Ainolta, mutta muutamassa viikossa ehdotus muuttui päätökseksi ja pian vakavaksi harrastukseksi.

Aikidon aloittaminen oli helppoa, mutta pian sain huomata, etteivät syksyn näytöksessä nähdyt perustekniikat niin helppoja olleetkaan. Jopa niinkin yksinkertainen asia kuin kääntyminen tuntui hankalalta, ukemista puhumattakaan. Jokaisten harjoitusten jälkeen olo oli kuin luusäkällä. Lukuisat mustelmat olkapäissä, käsivarsissa ja säärissä masensivat välillä, mutta silti tulikin harjoituk-

siin yhä uudelleen ja uudelleen. Syyt olivat sangen yksinkertaiset: sekä ilmapiiri että ohjaajat olivat rohkaisevia ja ystävällisiä, puhumattakaan siitä, että olin jo niin sanotusti koulussa aikidoon.

Vähitellen tilanne alkoi parantua ja niin ukemi, liikkuminen kuin tekniikatkin alkoivat sujua muotoina. Olo oli välillä kuin maailman valtiaalla, etenkin jos sai tekniikan muodon onnistumaan hyvin. Valitettavasti kyky huomata omat virheet kasvoi hitaammin, aiheuttaen monia turhautumisen hetkiä, mutta suomalaisella sisulla menttiin eteenpäin. Hitaasti, mutta varmasti, hatarat käsitykset aikidon vaatimuksista ja sisällöstä alkoivat muotoutua ja halu oppia lisää kasvoi kasvamistaan.

Joulukuussa 2001 peruskurssi päättyi pienimuotoiseen leiriin ja graduointiin. Vyökoetilaisuus oli kokemus itsessään: aikaisemmat harhaluulot rauhallisesta suorituksesta katosivat kuin tuhka tuuleen, kun Janne kutsui tatamille. Tekniikoiden

nimet pysyivät onneksi päässä, joskin hetki piti miettiä muodon suuntaa; pitkö tehdä omote vai ura, vai molemmat? Kumpi oli omote? Jollain keinolla vyökoe meni kuin menikin läpi ja diplomi on to-disteena kuudennesta kyusta.

Aikidon harrastaminen ei osaltani kuitenkaan loppunut peruskurssiin. Seuraavalla viikolla menin uudella innolla ja sydän pamppaillen yleisiin harjoituksiin. Täytyy tunnustaa, että pientä pelkotilaa podin ennen harjoituksia – eihän sitä koskaan voinut tietää, mitä tapahtumaan tulisi pitempään harjoitteluiden keskelä. Pelko oli turhaa, sillä sain jälleen huomata sen, että muut osasivat mukautua aloittelijan vähiin taitoihin ja opettaa uutta asiaa.

Nyt on takana reilut puoli vuotta harjoittelua ja oppimista, ja edessä on vielä pitkä tie. Toiveenani on jatkaa aikidon parissa pitkään, sillä lajin monet ulottuvuudet ovat vasta aukenemassa ja niitä on mielenkiintoista päästä tutkimaan.

SHOCHIKUBAINOKEN, MASAKATSU BO-JUTSU JA KAGURA MAI

Aikidon perustaja Morihei Ueshiba tutki tarkasti eri itsepuolustuslajien koulukuntia kehittääkseen tuntemamme universaalien tien. Vain harvat tietävät, että hän myös kokosi asetekniikoita, joita hän ei erittele aikidon ulkopuolelle. Kirjoittanut Gérard Blaize.

Hikitsuchi Michio kertoo: "Eräänä elokuun päivänä vuonna 1957 noin kello yksi aamuyöllä mestari Morihei Ueshiba pyysi minua nousemaan vuoteesta ja tulemaan dojolle harjoittelemaan kenia (sho chiku bai bo ken). O-senseillä oli kädessään erittäin kaunis bokken, jonka hän oli saanut tohtori Okawa Shimeilta, kun taas minun bokkenini oli tehty mispelipuusta. O-sensei pyysi minua hyökkäämään milloin tahansa ja miten tahansa, kun tuntisin hetken olevan oikea. Hyökkäsin useita kertoja. Yhtäkkiä tuntui kuin O-sensein bokken olisi särkynyt. Pysähdyimme, ja toden totta mestari Morihei Ueshiban bokkenin kärjestä puuttui pitkä pala. Aloin etsiä puuttuvaa palaa ympäri dojoa, mutta O-sensei sanoi: "Mitä sinä etsit? Eikö tämä ole se mitä haet?", ja otti puuttuvan palasen keikogistaan (harjoittelupuku). Olin ymmälläni koska olin varma, että bokkenin palanen olisi lentänyt kauas ja ihmettelin miten se oli voinut päätyä O-sensein keikogin sisään (bokkenin palasta säilytetään Ueshiban perheen kodissa Tanabessa). Sinä päivänä O-sensei paljasti minulle aikidon kenin "salaisuuden" (sho chiku bai no ken) ja antoi minulle Masakatsu bo-jutsun makimonon."

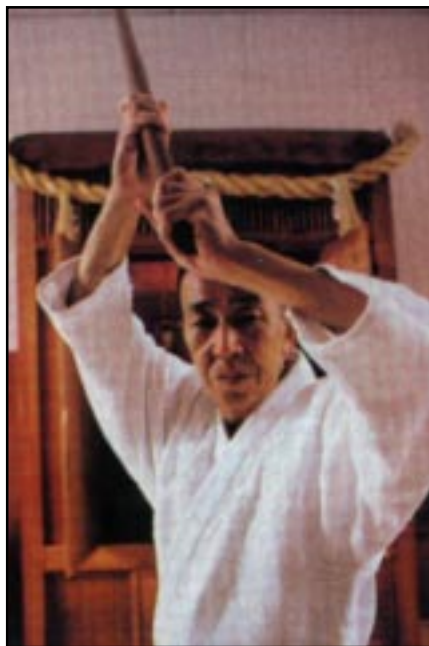
Sho chiku bai no ken

Arikawa sensein (nykyään 9. Dan, Tokion Aikikai) mukaan 18-liikkeen aikiken muuttui vuonna 1942 *sho chiku bai no keniksi*: männyn, bambun ja japanilaisen luumun miekaksi.

Mistä tällainen nimi on peräisin? Hikitsuchi sensein mukaan nimi symbolisoi niitä hyveitä, jotka pitäisi olla jokaisella harjoittelijalla.

Sho: mänty. Männynneulanen näyttää aina samanlaiselta, katsottiinpa sitä mistä kulmasta tahansa. Japanilaisille se symboloi puhdasta luonnetta, joka on täynnä sisältöä. Vastustajan edessä, olipa hän kuka tahansa, meidän mieleemme täytyy pysyä muuttumattomana.

Chiku: bambu. Bambu symboloi notkeutta ja voimaa; voimaa ja energiaa, joita ei voi pysäyttää, oli



tilanne mikä tahansa. Meillä täytyy olla sama energia, jotta pääsisimme eteenpäin valitsemallamme tiellä ja jotta voisimme "puhdistautua" harjoittellessamme.

Bai: japanilainen luumu. Luumu symboloi pehmeyttä ja luo ikuisuuden ja onnellisuuden tunteen maullaan, joka on yhtäaikaan sekä makea että hapan. Meidän täytyy tuoda onnellisuutta parillemme kun harjoittelemme.

Teknisesti *sho chiku bai no ken* on erittäin yksinkertainen: siinä on kolme perusmuotoa, joita muunnel-

laan siirtämällä jalkoja tai lantiota kolmion eri kylkien mukaan. Vaikeus piilee siinä, että liike täytyy toteuttaa sillä hetkellä kuin vastassamme oleva henkilö ajattelee hyökkäävänsä.

Hikitsuchi sensein mukaan *sho chiku bai no kenin* opetus oli vain suullista; käytännössä taito opittiin hyökkäämällä O-senseitä vastaan. Näin myös Hikitsuchi sensei opettaa oppilaitaan.

Masakatsu bo-jutsu (oikeudenmukaisuuden sydämen bo-tekniikka)

Hikitsuchi sensei sai O-senseiltä todistuksen (*makimono*) aikidon *bo-taidoistaan* elokuussa 1957: *Bo-jutsu Masakatsu Okui Soden*, joka osoittaa Hikitsuchi sensein kyvyn välittää eteenpäin aikidon perustajan *bo-opetukset*.

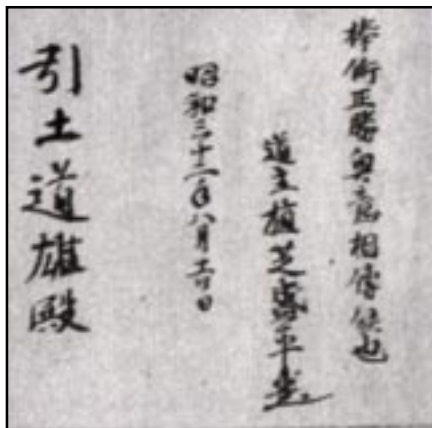
Bo-jutsu: bo-tekniikka

Masakatsu: vakaumus voittaa sellainen, mikä ei ole sovinnossa oikeudenmukaisuuden sydämen kanssa (*masakatsu, agatsu* ja *kat-su hayabi* ovat O-sensein luomia sanoja)

OKUI SODEN:



O-sensei ja Hikitsuchi sensei



Vasemmalta oikealle: Hikitsuchi Michio. *Dono Showa 32 (1957)*. Allekirjoitus: Doshu Ueshiba Morihei. *Bo-jutsu Masakatsu Okui Soden*.

Okui: suoraan sydäimestä, syvällisimmät asiat, ydin

SODEN:

So: molemminpuolinen

Den: eteenpäin välittäminen

Okui soden: sukupolvelta toiselle välittäminen.

Hikitsuchi sensein saama todistus voidaan kääntää seuraavasti: Oikeudenmukaisuuden sydämen *bo*-tekniikan ytimen molemminpuolinen eteenpäin välittäminen.

Aikidon perustajan bo-jutsuharjoittelu

Ennen harjoittelun aloittamista pitää määrittää *bon* pituus. *Bon* pituus riippuu harjoittelijan pituudesta, *bon* täytyy ylittää maasta käyttäjänsä

nenään asti. Käytännössä vaatimusta ei aina ole helppo täyttää, mutta useimmiten ongelma ratkaistaan käyttämällä 160 cm pitkää keppiä.

Aikidon perustajan kehittämä *bo*-koulukunta, jos sitä voidaan kutsua koulukunnaksi, koostuu 32 tekniikasta, jotka sisältyvät *katoihin*. Hikitsuchi sensein mukaan tekniikoiden järjestys ei ole ennalta määrätty vaan siitä päättää se, joka välittää opetusta eteenpäin.

Vaihteleva *bon* pituus, vaihtuva tekniikoiden järjestys eivät auta *bo-masakatsuun* perehtymisessä. On olemassa vielä kolmaskin vaikeus. *Katoja* täytyy harjoitella yksin. Hikitsuchi sensei tätä korostaa usein: *katoja* ei saa harjoitella parin kanssa. O-sensein aikana parin kanssa työskentelyä ei edes ollut. O-sensei teki *katoja* parin kanssa vain joko selittääkseen jonkin liikkeen tai liikkumistavan, tai näytöksissä, mutta silloinkin hän käytti vain kahta tai kolmea tekniikkaa ja oli ainoa, joka teki tekniikoita.

Kerron kappaleen lopussa miksi on tärkeää harjoitella yksin. Mutta mitkä ovat tämän harjoittelutavan hyödyt? Niitä on useita.

Masakatsu bo-jutsu on perustajan oma luomus. *Katoja* toistamalla huomaamme nopeasti, että kaikki niissä tehdyt liikkeet löytyvät ilman aseita tehtävistä tekniikoista.

Esimerkiksi *yokomen*-lyönnissä jalkojen asento on sama kuin *yokomen*-hyökkäykseen tehdyssä

tekniikassa. Eteenpäin liikkuminen ja pisto opettavat *irimi-nagen* sisäänmenon ja niinedelleen.

Jalkojen asento *bo-jutsussa* on esim. pistettäessä sama kuin mikä pitäisi olla liikkeessä. Itse asiassa *aikidossa* ei ole valmiusasentoa vaan tekniikan tekijän tulisi seistä luonnollisesti, aivan kuin jutellessa. Heti kun keho liikkuu, jalkojen asento muuttuu, ja juuri tämä jalkojen asento opetetaan mestari Morihei Ueshiban *bo-jutsussa*.

Yhtä tärkeä asia on myös lantion kulma *bohon* nähden, ja sen säilyttäminen *bota* käyttäessä. Kulma on sama pistossa, lyönnissä, eteenpäin liikkeessä. Se on myös sama tekniikoita tehtäessä. *Bolla* harjoittelun ansiosta meidän on mahdollista oppia tämä kulma, opettaa keho tuntemaan se ja käyttämään sitä spontaanisti tekniikoita tehtäessä.

Harjoittelemalla ja pätevän opettajan avulla on mahdollista löytää ja oppia *katoihin* sisältyvä rytmi. Rytmi vaihtuu *katasta* toiseen, ja harjoittelun kautta on mahdollista huomata, että sama rytmi löytyy myös tekniikoista.

Mutta miksi pitää harjoitella yksin? Juuri tämä kysymys on se, minkä vuoksi O-sensein *aikidoa* on vaikea ymmärtää.

Mitä O-sensei sanoo?

”Oikea budo on houkuttavan voiman harjoittelua (in ryoku no tenren), jotta paria voidaan houkuttaa kokonaisuudessaan. Siksi minun ei tarvitse tehdä muuta kuin seistä paikallani. Olen yhtä maailmankaikkeuden kanssa. Jos seison näin paikallaan, paria houkutetaan.” Take-musu Aiki, s.190.

O-sensei vaatii meitä vuoroitamme harjoittelemaan liikkeillä, jotka hän on välittänyt meille suoraan tai nykyään yhä useammin oppilaitensa kautta. Meidän täytyy myös noudattaa hänen ohjeitaan, eli ei saa katsoa paria, pitää aloittaa ensin eikä tekniikassa saa olla aukkoja. Jos *kataa* harjoitellaan parin kanssa, silloin katsotaan paria ja odotetaan hänen hyökkäyksiään, jotta niihin voitaisiin reagoida. Tällä tavalla perinteiset itsepuolustuslajikoulukun-



nat lähestyvät asiaa. Ne opettavat eri tapoja vastata erilaisiin hyökkäyksiin. Kyseessä ei kuitenkaan ole enää parin ”houkuttaminen”. Enää ei etsitä samaa kuin aikidon perustaja – tilaa, jossa ollaan harmoniassa maailmankaikkeuden kanssa.

”Tie, jossa koko kehon värähtely kaikuu universumin värähtelyn kanssa, on oikeaa aikidoa. Kehon ja universumin välisen herkän kaiun elävyys saa aikaan syvällisenkin toiminnan, joka synnyttää rakkautta kuin bu, buta kuin rakkaus ja tätä kutsutaan Takemusu aikiksi.” Aikido Magazine nro 32.

Tai kuten mestari Morihei Ueshiba sanoi jo vuonna 1941: ”Sho-wa 16:sta alkaen vartalo-tekniikan (tai jutsu) harjoittelu on ohi. Nyt olen päässyt kannagara-vaiheeseen (Kannagara: toimia spontaanisti sopusoinnussa luonnon kanssa).” Mestari Gozo Shiodan Aikido shugyo.

Jokaisen aikidon harjoittelijan päämäärä tulisi olla O-sensein kaltaisen mielentilan etsiminen. Tämä kuitenkin kuulostaa niin järjettömältä, että ihmisillä on tapana ottaa päämääräkseen vain täydellisen tekniikan tekeminen. Hikitsuchi sensein mukaan jopa O-senseillä oli vaikeuksia luoda harjoittelutapa, joka johdattaisi harjoittelijat hänen aikidon-



sa suuntaan. Ehkä juuri tämän takia O-sensei halusi elämänsä loppupuolella kehittää *kagura mai* harjoittelua.

Kagura mai (pyhäkköjen tanssi)

Kuvanveistäjä rouva Onoda Uda näki mestari Morihei Ueshiban *kagura mai* tämän elämän loppupuolella ja kertoi: ”Eryyisestä *kagura mai* alkaa ameno uki hashi ni tachitella (taivaallisella sillalla seisominen) lausuen samalla kotodaman 75 ääntä. O-sensei tanssi bo kädesään ja ilmaisi kehonsa liikkeillä kotodaman värähtelyn, aivan kuin se olisi ollut tekniikkaa maailmankaikkeuden luomiseksi. Hänen olemuksensa oli jumalainen, ja se oli täydellisesti taidetta.”

(Kotodama: uskomus, jonka mukaan äänet tai sanat mahdollistavat kommunikoinnin meidän maailmamme ja henkisen maailman välillä. Mieli materialisoituu näissä sanoissa tai äänissä. Kotodama voidaan jäljittää 900-luvulta peräisin olevaan runoon)

Shimizu Yutaka on japanilaisten ja kiinalaisten kulttuurien asiantuntija ja yksi niistä harvoista, jotka ovat tutkineet tarkasti mestari Morihei Ueshiban selityksiä. Hänen mielestään *kagura maissa* sanat, kehon liikkeet ja tietoisuus ovat abstrakteja, koska *kagura mai* on vapautumista kaikista ihmisten luomista muodoista. Vapautumisen myötä sisäisen ja ulkoisen välinen ”seinä” katoaa, ja oma energia voidaan vaihtaa

maailmankaikkeuden energian kanssa.

Näin selitetään *takemusu aiki*, jossa kehon värähtelyn täytyy kaikua maailmankaikkeuden värähtelyn kanssa.

Valitettavasti O-sensei poistui liian aikaisin keskuudestamme, eikä hän saanut kehitettyä loppuun opetuksensa tätä puolta. Näin 18-liikkeen *aikikenista sho chiku bai no keniin*, keihästä *masakatsu-bohon*, *masakatsu-bosta kagura maihin*. O-sensei hylkäsi muodon ja antautui yhä enemmän *kin* ohjattavaksi, tai antoi *kin* vihdoinkin toimia jotta, kuten hän itse sanoo, sielu voisi käyttää muotoa (”Aikidossa ei ole muotoa, kaikki on sielun tutkimista”). Tämä on aikidon ydin, ja nämä muutamat selitykset osoittavat kuinka ongelmallista on käyttää aseita aikidon harjoittelussa.

Gérard Blaize
7 dan Tokion Aikikai
5 dan masakatsu bo-jutsu
7 dan jodo

Artikkeli on julkaistu huhtikuussa 2002 ranskalaisen *Les dossiers Karate-Bushido* -lehden aikidoa käsittelevässä erikoisnumerossa (nro 16). Ranskasta kääntäneet Tariq Al-Sadoon ja Salla Finnilä.

TERVEISIÄ NINALTA JA PETRILTÄ ETELÄSTÄ!

Tätä kirjoittaessamme leskenlehdet kukkivat, ruoho vihertää ja koivu työntää varovaisesti ensimmäisiä lehtiään ulos talvipesästä. Ei voi sanoa, että aikidoka olisi herännyt talviunesta, mutta kyllä kevätaurinko on piristänyt mieltä ihan väistämättä.

Lähtiessämme Oulusta 1,5 vuotta sitten, tiesimme tasan tarkkaan keiden oppiin hakeudumme täällä pääkaupunkiseudulla: nyt on sitten takana jo lukematon määrä tunteja Laisin Juhanin ja Helmisen Jukan opissa. Juhani opettaa Kimusubissa Helsingin keskustassa ja Jukka Budoviikingeissä Vuosaares-

sa, Helsingin itäosassa. Meiltä Kimusubille hurauttaa autolla 20 minuutissa ja Jukan dojolle puolessa tunnissa.

Kun treenien vetäminen vaihtui puhtaaseen harjoitteluun oma tekniikka meni uusiksi. Jukan tekniikkaan pääsi kiinni noin puolessa vuodessa, Juhanin tapaan uskon menevän vielä muutaman kuukauden, se velmu kun tekee tekniikkaa niin monella eri tavalla yhden harjoituskerran aikana. Joka tapauksessa opit joita sai, muuttivat niin paljon omaa tekemistä, että se tapa jolla olimme treenanneet piti rakentaa uudestaan perusteista alkaen. Ihan kädenkäänteessä tuollainen muutos ei onnistu.

Jukan treeneissä treenataan näin:

- alkuverryttely
- *tachiwaza ryotedori kokyo-ho irimi-alulla (tätäpä ette tiedäkään :), sitten normaalisti omotea ja uraa*
- *asetekniikka: huhtikuun aiheena kumitachit eli miekan edistyneemmät*

pariharjoitukset, variaatioineen

- 1-2 *vartalotekniikkaa*
- *loppujumppa sisältäen esim. vatsa+selkälihaksia ja loppuvenyttely*

Juhanin treenit rakentuvat näin:

- *alkuverryttely*
- *suwariwaza ikkyo omote + ura*
- *tachiwaza ikkyo omote + ura*
- *vartalotekniikoita*

Tervetuloa myös leireille: omassa huhtikuun leiri-kalenterissamme olisi enemmän kiinnostavia leirejä kuin viikonloppuja, päälle vielä Jukan kerran kuussa vetämä ylempien voiden harjoitus yli 3.kyuille ja Juhanin dan-treenit, jotka muuten ovat ihan normaali-sisältöiset harjoitukset, mutta salin täyttävät danit. Riittäis näistä teillekin!

Matkailu avartaa, joten liity vain treeneihin kun tännepäin eksyt!

Nina ja Petri Ylitalo

Haalin käsiini oikein mielenkiintoisen teoksen nimeltä Suomalainen zen-opas. Alla katkelma kirjailijan käsityksestä saunomisen ja zen-ajattelun välillä. Sitähän se aikidokin on, puhdistautumista. Ottakaa opiksi vaikka mestareita olettekin!

SAUNOMISEN ZEN

Korealaiset ja japanilaiset menevät yleisiin kylpylöihin, aivan kuten suomalaiset saunaan, tuntikausiksi peseytymään perusteellisesti, istumaan kuumavesialtaassa, loikoilemaan lepohuoneessa ja tapaamaan ystäviä. Korean ja Japanin luostareissa on iso kylpyhuone, jonka allas täytetään kuumalla vedellä kylpypäivänä. Kylpypäiviä ovat perinteisesti uudenkuun ja täydenkuun päiviä edeltävä päivä. Silloin munkit, ja vastaavasti nunnat omassa temppelissään, peseytyvät, ajavat päänsä kaljuiksi ja lekottelevat kuumavesialtaissa. Kylpeminen on tärkeä toimitus. Luostarin kylpymestari lämmittää veden sopivan kuumaksi. Pukuhuoneessa vaatteet laitetaan kauniiseen järjestykseen. Japanilais-

ten zenluostareiden pukuhuoneissa on pieni kylpyhuoneen pyhimyksen alttari, jonka edessä kumarretaan ennen riisuuntumista. Kylpyhuoneen pyhimys valaistui aikoinaan kylpiessään! Kylpyhuoneessa ei puhuta, jollei se ole aivan välttämätöntä, sillä tarkkaavainen peseytyminen on mietiskelyä.

Tuli uunissa on viisauden tuli. Se lämmittää puhtaan veden, jolla pestään mielen epäpuhtaudet. Vartalolle hierotaan syvän luottamuksen tuhkaa, joka poistaa turhat huolet. Kauha edustaa hyvän ja pahan erottamisen kykyä, koska sillä voi kaapia pois pinttyneen lian ja ammen-



taa puhdasta vettä. Pajunoksalla puhdistetaan hampaat. Siten lörpötely lakkaa ja puheemme raikastuu. Jokahetkinen tarkkaavaisuus pehmentää mielen kovuuden ja lukkiutumia, aivan kuten ihoöljy pehmentää ihon. Häveliäisyyden kylpyvaate muistuttaa siitä, että meidän on tiedostettava huonot taipumuksemme ja hillittävä käytöksemme.

Löylyhuoneen sutran opetus soveltuu myös suomalaiseen saunaan. Nykyoloissa pajunoksaa vastaa hammasharja, tuhkaa saippua ja kylpyvaatetta pyyhe. Ihoöljyn sijasta

käytämme vastaa ihon pehmentämiseen ja lihasten rentouttamiseen. Vasta on aivan kuin zenkeppi, jonka napakalla lyönnillä perinteisissä mietiskelysaleissa valvojamunkki laittaa puutuneiden selkälihasten veren kiertämään.

Sauna on kuulunut suomensukuisten heimojen kulttuuriin jo tuhansien vuosien ajan. Saunakulttuuri ei rajoitu terveyden vaalimiseen. Aikoinaan suomalainen syntyi saunassa, puhdistautui saunassa kaikkien tärkeiden elämäntapahtumien yhteydessä ja tervehti saunahaltijaa loitsurunoin. Vainajat pestiin saunassa, joten saunasta lähdettiin myös viimeiselle matkalle. Löyly ei tarkoittanut vain kiukaalta nousevaa höyryä, vaan ihmisen elinvoimaa, joka on sidoksissa hengitykseen. Kiukaan löyly yhdisti saunan pyhän tilan ihmisineen vainajien, luonnonhenkien ja haltijoiden maailmaan.

Sauna on edelleenkin levon ja rauhan paikka, jossa murheet unohtuvat. Saunajat rentoutuvat lauteilla mieluiten hiljaisuuden vallitessa. Saunominen puhdistaa kehon ja pehmentää mielen. Zen on kaikesta turhasta riisuuntumista. Saunassa riisutaan minuuden ulkokuoria kun vaatteet jätetään pukuhuoneeseen: lauteilla ja pesuhuoneessa niin rikkaat kuin köyhätkin näyttävät samanlaisilta. Kuumasta saunasta jääkylmään avantoon pulahtaminen on vähän samantapaista kuin zen-arvoitusten mietiskely: se murtaa kaksinaisuuden harhat. Se tuntuu mahdolltomalta, mutta on kuitenkin mahdollista.

Kaukoidässä harjoitetaan zeniin liittyen erilaisia taitoja, muun muassa kukka-asettelua, teen tietä ja jousiammunnan tietä, mutta me suomalaiset olemme jo ammoisista ajoista olleet saunan tien kulkijoita ja saunamestareita!

*Suomalainen zen-opas. (2001)
Tae Hye (Mikael Niinimäki).
Basam Books*

MUSHIN



MUSHIN

1. kirjainmerkki = mu/bu, be not, nothing, empty
2. kirjainmerkki = shin/kokoro, heart, spirit

Mieli joka ei ole kiinnittynyt yksittäiseen ajatukseen tai tunteeseen ja on siten avoinna kaikelle. Mielen-tila, jota ei häiritse mikään, mieli ja keho ovat yhtä

Ajatteleminen on luonnollista

Lukiessani Yoga Journalia, löysin sieltä mielenkiintoisen keskustelun jooga-gurun ja meditointia harjoittelevan harrastajan välillä:

*“How is your technique”
- “Not so good”
“Why is that?”
- “I’m thinking a lot”
“And what is the problem with thinking?”
- “We are not supposed to think, but quiet our mind”
“Thinking is pretty normal, don’t you think?”*

Nämä lauseet tuntuivat loksahattavat paikoilleen. Tähän asti olen kuvitellut, että aikidossa täydellinen mieli olisi tyhjä mieli ilman ajatuksen ajatusta. Ehkä ajatteleminen ei olekaan vahingollista, jolloin sitä ei tarvitsekaan tukahduttaa.

Ajatteleminen on loppujen lopuksi luonnollista: pitkin päivää me suunnittelemme, teemme isompia ja pienempiä päätöksiä ja tulkitsemme toistemme viestejä. Budoharjoittelussa ajattelu on yhtä luonnollista, kunhan ei takerru yksittäisiin ajatuksiin. Tämä on huomattavasti helpommin sanottu kuin tehty. Kun tekniikka ei tunnu sujuvan, toisten mahdollisuudet saada uskomaan toisin ovat useinmiten heikot: “et sinä voi tietää mitä tunnen”, minusta tuntuu että tämä ei toimi tositalanteessa”, “ei ikkyota tehdä näin”.

Tavoitteena mukautua hyökkäykseen

Palataan ajassa taaksepäin, budon alkujuurille. Jos samurai halusi selviytyä feodaalijan Japanissa, hän tuskin voitti taistelunsa ajatteleamalla pitäisikö tehdä näin vai noin. Hän vain mukautui vastustajaan kuin peilityyni järvi, joka heijastaa kuun kuvan sellaisena kuin se on. Silloin hän oli vapaa reagoimaan. Silloin mieli ei ollut alttiina vaikutteille, häiriöille tai hidasteille, ei kiinnittynyt mihinkään erityiseen, vaan vapaa sopeutumaan. Meille mushin ei ole yhtä elintärkeä, mutta tavoite on sama: mukautua hyökkäykseen, tehdä siitä osa itseä.

Mielen avoimuus on luovan toiminnan edellytys. Hyökkäyksen vastaanotossa ja uken hyökkäykseen mukautumisessa luovuudella on suuri osuus. Jokainen hyökkäys on hieman erilainen ja jokaiseen niistä tulee pystyä soveltamaan luovasti osaamaansa. Jos annamme ajattelun johdattaa mukautumisprosessia, joudumme analysoimaan liian paljon tietoa lyhyessä ajassa. Ajattelu on liian hidas, keho on mieltä nopeampi. Ukenakin mushin-miehestä on hyötyä: “kovalevyn formointi” kannattaa ennen seuraavaa hyökkäystä.

Omaa harjoittelua tai paria ei pysty analysoimaan täydellisesti, keho kyllä muistaa tuhansien ja tuhansien toistojen vivahteet. Anna sil- le valta ajattelulta.

Miten harjoitella

Kuvittele, että istut seizassa. Pikkuhiljaa polvia alkaa särkeä, nil-

koissa tuntuu voimistuva jomotus, mutta haluat jatkaa seisassa istumis- ta. Sen sijaan että lisäät jännitystä pakottamalla itsesi jatkamaan (ole hiljaa, en liiku mihinkään), anna ajatusten tulla ja mennä, ole välittämättä koko asiasta. Meditoinnissa käyte- tään kahta toimintavaihtoehtoa 1) keskitytään johonkin muuhun kuin ajatteluun ja käytetään ajattelua sii- hen 2) annetaan mielelle muuta aja- teltavaa. Jos siis istut seisassa har- joitusten aikana voit 1) keskittää huo- mion ohjaajan viestiin 2) keskittyä rauhalliseen, syvään hengittämi- seen.

Mushin tarkoittaa sitä että kun haluat herätä, nouset vain ylös sän- gystä ajattelematta heräämistä tai sänkyyn jäämistä; kun haluat lukea kirjaa, otat ja avaat kirjan ja alat lu- kea ajattelematta mitään muuta tai lukematta jättämistä. Se ei silti tar- koita, että tekisit jotain suunnittele- matonta, päin vastoin, suunnittelet tekemisesi etukäteen ja pitäydyt suunnitelmassa. Mushin voisikin kääntää mainoksenomaisesti "Just do it".

Timo Klemola kuvaa kirjassan "Zen Karate" oikeaa mielen asentoa näin: siinä yhdistyvät

ishin - yksi mieli, mieli sunna- taan yhteen kohteeseen

zanshin - tarkkaavainen mieli, keskittynyt mieli

mushin - tyhjä mieli, hiljaisuus- den täyttämä mieli

"Kuu heijastuu peilitynven jär- ven pintaan, kun käy tuulen henkäys, järven pintaan syntyy pieniä aaltoja ja kuun kuva rikkoontuu. Kun havaitset mielessäsi ja sydämessäsi ajatuksia, ne ovat tallentuneet sinne hieman sekaisin, palasiksi särkyneenä. Saadaksesi ne yhteen, sinun täytyy tuntea ja ymmärtää ne kaikki, kokonaisuutena, sitä varten sinun täytyy olla täysin tyhjä, täysin tyyni. Sitä on mushin."

HALLITUS TIEDOTTAA

Vuosia on vierähtänyt, uusia harrastajia tullut ja vanhoja mennyt menojaan... Monet ovat huomanneet, että seurassamme on selkeästi kaksi toisistaan hiukan eriävää tapaa harjoitella ja suorittaa vyöarvoja. Siksi hallitus haluaa tuoda taas esille seurassamme käytössä olevan ohjeistuksen graduointien suorittamisesta. Olkoon tämä muistutuksena pidempiaikaisille treenaajillemme, mutta ennen kaikkea tietona uusille harjoittelijoille tulevaisuutta varten. Lisäksi alaosassa tiedote kuinka seura tukee dan graduointeja taloudellisesti. Terveisin Marko Törmälä

GRADUOINTI AIKIDOSEURA HOKUTOKAISSA

1. Kyu graduoinnit

Riippumatta harjoittelutavasta suoritetaan kaikki kyu graduoinnit (6 kyu -1 kyu) Suomen aikidoliiton vyövaatimusten mukaisesti. Graduoinneissa harjoitteli- ja suorittaa vaaditut tekniikat harjoittelutapansa mukaisesti. Näin graduointi on kaikille tasapuolinen ja silti se mahdollistaa eri harjoittelutavat. Lisäksi se mahdollistaa harjoittelijan siirtymisen toiselle harjoittelupaikkakunnalle niin että hänen ei tarvitse aloittaa kaikkea aivan alusta.

2. Dan graduoinnit

Hakeutuminen 1 dan graduointiin suoritetaan Suomen Aikidoliiton määrittämien ohjeiden mukaisesti. Halukkuus 1 dan graduointiin ilmaistaan jollekin

seuran opettajista, jonka jälkeen seuran opettajat yhdessä antavat mahdollisen suosituksen.

2.1 Liiton graduointi

Graduointi suoritetaan Suomen Aikidoliiton ohjeiden mukaisesti. Mahdollisuuksien mukaan graduointeja pyritään järjestämään myös Oulussa.

2.2 Graduointi Gerard Blazelle

Edellä mainittuja periaatteita noudattaen graduointi Suomessa tai Ranskassa tapahtuu seuran opettajien suosituksella ja liiton teknisen valiokunnan hyväksymisellä.

DAN-ARVOJEN SUORITTAMISEN TALOUDELLISEN TUKEMISEN EHDOT:

- tuki on korkeintaan puolet graduointimaksusta
- graduoijan on täytynyt olla seuran jäsen vähintään vuoden
- graduoijan jäsenmaksujen täytyy olla hoidettuna
- tuki maksetaan vasta, kun vyöarvo on rekisteröity Suomen Aikidoliitossa
- tuen saajan tulee esittää kopio kuitista, diplomista tms. todistus liitettäväksi seuran kirjanpitoon
- hallituksella on valta pienentää tukea tai jättää se myöntämättä, mikäli seuran rahatilanne sitä vaatii
- käytäntö on voimassa vuoden 2002 alusta lähtien.

AIKIDOSEURA – KUINKA SE TOIMII?

Kimmo Rannanjärvi

Hallitus

Aikidoseura Hokutokai on rekisteröity yhdistys. Yhdistyksen täytyy olla rekisteröity, jotta se voisi mm. tehdä sopimuksia ja kuulua muihin yhdistyksiin – meidän tapauksemme Suomen Aikidoliittoon ja Oulun Budo ry:hyn. Yhdistyslaki määrää, että rekisteröidyllä yhdistyksellä on oltava mm. säännöt ja hallitus. Jos yhdistys toiminnassaan rikkoo lakia tai sääntöjään tai vaikkapa laiminlyö kirjanpidon, siitä vastaa hallitus. Tai jos yhdistys esimerkiksi jättää verot maksamatta, siitäkin vastaa hallitus. Ei olisi kovin mielekästä, jos yksittäiset jäsenet joutuisivat yhdistyksen laiminlyöntien takia oikeudelliseen ja taloudelliseen vastuuseen. Siksi oikeudellisen vastuun kantaa tämä tarkoin nimetty ryhmä, rekisteröidyn yhdistyksen hallitus.

Kaikki vähänkin suuremmat yhdistyksen asiat on päätettävä hallituksessa ja nämä päätökset on pöytäkirjattava. Vanhoja pöytäkirjoja tutkimalla voidaan sitten tarvittaessa todeta, mitä päätöksiä on tehty ja ketkä niistä kulloinkin ovat olleet vastuussa.

Hokutokain hallituksen valitsee yhdistyksen syksyinen yleiskokous. Hallituksen toimikausi alkaa valintaa seuraavan vuoden alussa ja on vuoden mittainen. Hokutokain hallituksen jäsenet eivät saa minkäänlaista rahallista korvausta työstään.

Hallitus hyväksyy uudet jäsenet ja toteaa seurasta eroamisen (syinä yleensä harjoittelun lopettaminen, paikkakunnalta poismuutto ja jäsenmaksun toistuva laiminlyönti). Sääntöjen mukaan hallitus voi myös erottaa seuran jäsenen, mikäli tähän on riittävän painavat perusteet. Hokutokain hallitus on kohdaltaan päättänyt, että sen kokoukset ovat pääsääntöisesti avoimia, ts. kaikilla seuran jäsenillä on niissä läsnäolo- ja puheoikeus.

Yhdistyslaki määrää, että hallituksella on oltava puheenjohtaja, joka kantaa yhdistyksen toiminnasta suurimman oikeudellisen vastuun, mutta muilta osin hallituksen ko-

Mihin hallitusta tarvitaan? Saavatko harjoitusten vetäjät palkkaa? Entä hallituksen jäsenet? Mihin seuran jäsenmaksut käytetään? Siinä tavallisimpia kysymyksiä, joihin olen silloin tällöin mm. harjoitusten yhteydessä joutunut vastaamaan. Koetan tässä artikkelissa vastata mm. näihin seuraamme koskeviin kysymyksiin.

koonpano on yhdistyksen itsensä päätettävissä omien sääntöjensä puitteissa. Hokutokain sääntöjen mukaan hallituksessa on oltava puheenjohtajan lisäksi 5 – 7 jäsentä. Tehtäväjako vaihtelee vuosittain sen mukaan, keitä hallituksessa kulloinkin on, mutta pääsääntöisesti sen jäsenet hoitavat tuonempana lueteltavia tehtäviä. Sama henkilö voi hoitaa useampaa seuraavista tehtävistä ja/tai ne voidaan jakaa toisinkin kuin alla kerrotaan.

Puheenjohtaja: Lakisäateisistä velvoitteista huolehtiminen. Talousasiat (maksuliikenne, talousarvion ja tilinpäätöksen laatiminen). Seuran toiminnan yleisjohtaminen. Osallistuminen Oulun Budo ry:n hallitusyöskentelyyn. Yhdistyksen nimen kirjoittaminen.

Varapuheenjohtaja (toiminnanjohtaja): Seuran harjoittelutoiminnan suunnittelu ja johtaminen. Opetuksen laaduntarkkailu. Harjoitusten vetäjien järjestäminen. Peruskurssien ja yleisönäytösten organisointi. Leirien järjestäminen. Yhdistyksen nimen kirjoittaminen.

Sihteeri: Kokouspöytäkirjojen laatiminen, arkistointi ja jakelu alajaostoihin. Ilmoitustaulun ylläpito. Jäsenrekisterin ylläpito. Vuosikertomuksen ja toimintasuunnitelman alustava laatiminen.

Rahastonhoitaja: Seuran maksuliikenteestä ja tilitapahtumien kirjaamisesta sekä vuotuisesta tilinpäätöksestä huolehtiminen.



Leirivastaava: Oulussa järjestettävien leirien käytännön organisointi (opettajan kuljetusten ja majoituksen järjestäminen, osallistumismaksujen keruun ja passien käsittelyn järjestäminen yms.).

Juniorivastaava: Junioritoiminnan suunnittelu ja johtaminen.

Materiaalivastaava: Riittävästä harjoittelusevarastosta huolehtiminen. Aseiden, pukujen ja muiden tarvikkeiden hankkiminen ja myynti seuran jäsenille. Ensiapulaukun täydentäminen.

Yhteyshenkilö: Vastaanottaa Aikidoliitosta tulevan postin ja toimittaa esim. leiri-ilmoitukset edelleen seuran ilmoitustaululle ja alajaostoihin. Huolehtii siitä, että ilmoitustaululla on aina vakuutuskaavakkeita. Yhteyshenkilön kontaktitiedot näkyvät Aikidoliiton www-sivuilla.

Kirjastonhoitaja: Seuran omistuksessa olevan kirjallisen ja videomateriaalin kartuttaminen ja lainaaminen sekä sen palautumisesta huolehtiminen.

Graduointivastaava: Aikidopassien, vyökoelomakkeiden ja graduointimaksujen välittäminen seuran ja Aikidoliiton välillä.

Tiedotusvastaava: Seuran www-sivuston ylläpito ja sähköpostiliikenteen toimivuudesta huolehtiminen.

Käytännön tiedonkulun kannalta on eduksi, että juuri hallituksen jäsenet hoitavat em. tehtäviä. Välttämätöntä se ei kuitenkaan ole. Puheenjohtajien ja sihteerin toimia lukuunottamatta noita tehtäviä voivat hoitaa myös hallitukseen kuulumattomat henkilöt. Ja etenkin leirien alla olisi erittäin toivottavaa, että seuran jäseniä ilmoittautuisi hyvissä ajoin leirivastaavalle vapaaehtoisiksi toimihenkilöiksi mukaan järjestelyihin: kuljetuksiin, rahan- ja passienkeruuseen, mattoryhmään, videokuvaukseen jne.

Yleiskokoukset

Syksyllä ja keväällä järjestävät sääntömääräiset yleiskokoukset käyttävät seurassa ylintä valtaa. Niihin saavat osallistua kaikki jäsenmaksunsa maksaneet seuran jäsenet.

Syyskokous, joka pidetään loka-marraskuussa suunnittelee tulevaa vuotta. Siinä mm. valitaan hallitus ja tilintarkastajat, hyväksytään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä päätetään jäsenmaksuista.

Kevätkokous joka pidetään maaliskuussa tarkastelee edellistä vuotta. Siinä mm. hyväksytään edellisen vuoden tilinpäätös ja toimintakertomus.

Talous

Entä sitten seuran rahankäyttö? Seuran tulot kertyvät laskevasa suuruusjärjestyksessä lueteltuna jäsenmaksuista, peruskurssimaksuista, leirien osallistumismaksuista sekä Oulun kaupungin alueellaan toimiville urheiluseuroille myöntämästä avustuksesta. Muita tuloja seuralla ei yleensä ole.

Leirien osallistumismaksut ovat siinä määrin alhaiset, että jokainen järjestämämme leiri tuottaa tappiota 300 – 1000 € Leirit eivät siis oikeastaan ole tulonlähde vaan melkoinen menoerä. Tarvikeväilytys toimii omakustannusperiaatteella eli käytännössä lievästi tappiolla. Seu-

ra tukee Kajaanin, Raahan ja Ylivieskan alajaostojen toimintaa maksamalla niiden harjoittelutilavuokrat. Toisinaan eivät Oulussa maksetut harjoittelumaksut riitä kattamaan Budokeskuksen vuokraa ja siivouskustannuksia. Tällöin keskuksessa toimivat budoseurat joutuvat maksamaan harjoittelukäyntimääriensä suhteessa ylimääräistä tasausmaksua Budo ry:lle.

Seuran vetäjät eivät saa työstään palkkaa, mutta heidän kulunsa korvataan. Seura siis maksaa heidän tatamimaksunsa sekä osan matkakuluista heidän osallistumisaan lähinnä kotimaan leireille. Ajatuksena on, että seuran opetustoiminnan tasolle on edullista, jos vetäjiä kannustetaan osallistumaan leireille ja jakamaan oppimaansa siten omissa harjoituksissaan. Tämä kuluerä on käytännössä ollut vain muutamia satoja euroja, sillä majoitus- ja ateriointikuluja ei korvata ja matkaliputkin korvataan edullisimman julkisen kulkuneuvon mukaan.

Aatteellisen yhdistyksen ei kuulu kerätä voittoa toiminnastaan eikä varsinkaan jakaa toisinaan syntyvää ylijäämää jäsenilleen. Seuran taloutta hoidetaankin siten, että kun vuotuisista tuloista vähennetään kulut, on tulos suurin piirtein ± 0. Siitä kuitenkin pidetään huoli, että seuran maksuvalmius säilyy hyvänä eli pankissa on rahaa myös yllättäviin menoihin. Jos jäsen- ja peruskurssimaksuista ei kerry tarpeeksi tuloja, hallitus säätää vastaavasti kulupuolta, ts. esim. luopuu jonkin leirin järjestämisestä ja kiristää vetäjien ennestäänkin niukkojen kulukorvausten maksuehtoja. Maksetaanpa siis kaikki tunnollisesti jäsenmaksumme, niin meillä on oikeus odottaa runsasta ja korkeatasoista opetusta!

Lopuksi

Aikidoseuramme tapaan toimivan yhdistyksen toiminta on käytännössä kaksijakoista. Jotkut vain harjoittelevat ja jotkut tekevät sekä taustatyötä että harjoittelevat. Hyvä niin. En pidä suurena ongelmana sitä, että yleiskokouksiin ei ole osallistunut hallituksen lisäksi montaakaan henkilöä enkä sitäkään, että hallituksen kokouksissa harvoin näkyy muita kuin hallituksen jäseniä.

Otaksun että tämä heijastelee sitä, että seuran toimintaan ollaan yleisesti ottaen tyytyväisiä, eikä vaikuttamiseen nähdä tarvetta. Tilanne on huono jos tyytymättömyyttä kuitenkin on eikä sitä saateta hallituksen tietoon. Ongelmissa ollaan myös siinä tapauksessa, että yhdellä tai useammalla hallituksen jäsenellä on kapasiteettiinsa nähden liikaa töitä eikä niitä saada jaettua laajemmin jäsenkuntaan vapaaehtoisten puutteessa. Tiedossani ei ole, että kumpikaan asiantila seurassamme valitsisi.

Näkisin kuitenkin mielelläni, että mahdollisimman monet seuran jäsenet osallistuisivat mahdollisuksiensa mukaan myös taustatyöhön. Tällöin yksittäisten toimihenkilöiden kuorma kevenisi. Ja vaikka hallitukseen onkin valittu viisaita ihmisiä, aivan kaikkea he eivät kuitenkaan tule aina ajatelleeksi. Siksi toivomme hallituksen kokouksiin muitakin seuramme jäseniä tuomaan tietoa ja näkemyksiä ja osallistumaan toimintamme kehittämiseen.

Lehden edellisessä numerossa kirjoitin säännöllisten rentoutumisharjoitusten suotuisista vaikutuksista. Kolmiosaisen artikkelisarjan toisessa osassa käsittelen mielikuvaharjoittelua. Kolmas osa käsittelee hypnoosia.

Psykologian monien teorioiden joukossa on sellaisia, jotka väittävät, että ihmisellä on alitajunta joka ohjaa suurinta osaa elintoiminnoista (kasvu, aineenvaihdunta, hormoni-eritys, haavojen paraneminen, jne.). Myös tunteiden ja tuntemusten väitetään tulevan sieltä. Jotkut ajattelevat, että sinne ovat myös tallettuneet kaikki koetut tapahtumat syntymästä lähtien (joidenkin piirien mukaan myös syntymää edeltävät tapahtumat satojen tuhansien vuosien ajalta). Alitajunnan olemassaolo on kiistanalaista, mutta olipa sellainen todella olemassa tai ei, ainakin se on hyvä apukäsite asioiden hahmottamiseksi. Siis aivan kuten ki.

Katsot jännittävää elokuvaa. Miellyttävä ja kovia kokenut päähenkilö on kuolemanvaarassa. Aikaa pommin räjähtämiseen on enää muutama sekunti. Ehtiikö hän purkaa sen ajoissa? Elokuvan päähenkilöllä on omat kiireensä, mutta kuinka on sinun itsesi laita? Onko pulssisi noussut, kätesi jännittyneet? Onko hengityksesi tihentynyt? Ovatko jopa leukasi lakanneet jauhamasta pop cornia? Todennäköisesti jostain tällaista on sinulle tapahtunut, mikäli elokuva on hyvin tehty etkä ole sitä aiemmin nähnyt. Näin siitäkin huolimatta, että järjelläsi hyvin tiedät, että olet turvassa teatterissa tai kotonasi ja tiedät katsovasi pelkkää elokuvaa.

Alitajunta ei nimittäin erota kuviteltua tapahtumaa oikeasta. Tästä syystä harmiton elokuvakin kykenee aiheuttamaan jännitysoireita. Samoin käy helposti jos muistelet jotain noloa asiaa, joka sinulle joskus on sattunut tai vaikkapa täpärää tilannetta liikenteessä. Todennäköisesti pulssisi nousee ja lihaksesi jännittyvät, vaikka siihen ei enää pitäisi olla mitään syytä.

Tätä alitajunnan ominaisuutta käyttävät mm. monet urheilijat ja

MIELIKUVAHARJOITUKSILLA MENESTYSTÄ

Kimmo Rannanjärvi

“Jos uskot tai et usko pystyväsi siihen, olet molemmissa tapauksissa oikeassa.” — Henry Ford

esittävät taiteilijat hyväkseen. Kuvitteleamalla toistuvasti ja säännöllisesti etukäteen mahdollisimman elävästi onnistuneita suorituksia saadaan aikaan sama vaikutus kuin ne olisi “oikeasti” tehty. Mielikuvaharjoitukset eivät takaa onnistunutta suoritusta, mutta ne luovat onnistumisen rutiinia, joka lisää menestymistodennäköisyyttä. Mielikuvaharjoittelusta ei juuri ole hyötyä aloittelijalle, jolle ei vielä ole kehittynyt sisäistä näkemystä oikeasta suorituksesta, mutta pitempään harrastaneille siitä on suuri hyöty. Tätä harjoitustapaa käyttävät paljon mm. mäkihyppääjät ja ampujat, joiden suoritus on tyypillisesti refleksinomainen. Mutta myös hiihtäjät ja maratoonarit kertovat käyvänsä reittiä etukäteen läpi mielikuvissaan.

Aikidosta on tuttu harjoitus, jossa kättä pidetään suorana ja kumppani koettaa taivuttaa sen koukkuun. Jos kättä vain jännitetään, taivutus käy varsin helposti. Sen sijaan, jos käden annetaankin olla rento ja kuvitellaan, että se on paloletku, jonka kautta virtaa keskustasta vettä (tai ki-energiaa) suurella paineella satojen metrien päähän tai että se on jäykkä puun oksa tai rautatanko, niin sen taivuttaminen onkin usein paljon vaikeampi tehtävä. Samoin käy, kun tatamilla seisova henkilö kuvittelee olevansa esimerkiksi syvään juurtunut vanha puu. Häntä on silloin vaikea horjuttaa useammankaan henkilön voimin. Jälkimmäinen esimerkki kylläkin toteutuu vasta pitkän mielikuvaharjoittelun jälkeen.

Lääketieteen opiskelijoilla tehtiin muutama vuosi sitten koe, jossa yksi ryhmä sai tehtäväkseen tehdä sormien lihaskuntoa parantavia

harjoitteita. Toinen ryhmä sai tehtäväkseen tehdä samat harjoitteet mielikuvissaan. Ja kolmas ryhmä toimi kontrolliryhmänä, joten sen ei tarvinnut tehdä mitään. Kaikkien sormilihasvoimat mitattiin ennen koetta ja sen päättyessä muutaman viikon kuluttua. Kontrolliryhmässä ei ollut tapahtunut mitään muutoksia, kuten sopi olettaakin. Sen sijaan sekä aidosti että kuvittelemalla harjoitelleet ryhmät olivat kehittyneet suurin piirtein saman verran! Vastavaanlainen koe on tehty myös siten, että aiheena on ollut koripallon vapaaheittojen harjoittelu. Myös tulokset olivat samanlaiset. Aidosti ja kuvittelemalla harjoitelleiden ryhmien heittotarkkuus parani saman verran.



Toinen tärkeä alitajunnan piirre on, että se ei oikein ymmärrä sanaa “ei”. Otetaanpa esimerkiksi laihduttaja, joka hokee mielessään: “Minun ei ole nälkä, minun ei ole nälkä...” Alitajunta muistaa vain: “Nälkä, nälkä, nälkä...” Ja seuraukset ovat sen mukaiset. Parempi on sanoa itselleen vaikkapa: “Olen kylläinen, olen kylläinen, jne.” Samoin sanamuoto: “Älä jännitä” pitäisi mieluummin ilmaista esimerkiksi muo-

dossa: "Olet tyyni". Ja nyt, äläpä ajattele hiihtävää tomaattia! Mitä tapahtui? Nimenomaisesti kiellostosta huolimatta todennäköisesti ajattelit hetken juuri tuota ainoaa sinulta kiellettyä asiaa.

Paitsi urheilusuorituksiaan, myös tavallista arkielämäänsä voi parantaa mielikuvaharjoittelun avulla. Esimerkiksi esiintymispelko on suomalaisten keskuudessa tavallista. Vaikka järki sanookin ettei yleisö revi hieman tylsemmän puheen tai esitelmän pitäjää kappaleiksi, ei naura päin naamaa eikä pitkään takanapäinkään, niin silti esiintyminen hirvittää etukäteen monia. Mielen täyttävät kuvitelmat siitä kuinka monin noloin tavoin voi epäonnistua ja joutua naurunalaiseksi. Pieni jännitys ennen esiintymistä (tai vaikkapa vyökoetta) on luonnollista ja paikallaan. Se nostaa mielen ja kehon viireystilaa ja johtaa parempaan suoritukseen. Mutta jos jännittäminen on sitä luokkaa, että se haittaa suoritusta tai peräti estää sen, kannattaa asialle tehdä jotain.

Oletetaanpa, että haluat parantaa vaikkapa tenttisuorituksiasi (tai esiintymisvarmuuttasi, kärsivällisyyttäsi, ...). Liiallinen hermostuminen koetilanteessa on enemmän tiedostamattomasti opeteltua kuin luontaista, vaikka kiusaus syyttää luonteen synnynäistä heikkoutta, jolle ei voi mitään, on tässäkin asiassa suuri. Siitä siis voidaan opetella pois.

Voit menetellä vaikkapa seuraavasti. Rentouta itsesi mahdollisimman hyvin. Palauta sitten mieleesi jokin menneisyytesi tilanne, jossa pärjäsit erityisen hyvin (jos ei tällä kerralla tule mieleen, kuvittele sellainen). Mitä tunsit silloin? Miten hengittit? Millainen oli mielentilasi? Kuvittele kuinka nuo voimavarasi vahvistuvat sinussa. Tunnet itsesi aina vain rauhallisemmaksi, tyyntemmäksi, joustavammaksi. Tunnet hallitsevasi tilanteet. Joka hengenvedolla annat noiden ominaisuuksien vahvistua sinussa. Säilytä tuo mielentila ja kuvittele sitten meneväsi koetilanteeseen. Istuudut rauhallisena ja hyväntuulisena. Saat tehtävät eteesi ja silmäilät ne rauhallisesti läpi. Kuvittele kuinka vastaat kysymyksiin hyväntuulisesti ja rennosti. Vastauk-

set tulevat itsestään levolliseen mieleesi. Sinun tarvitsee vain panna ne paperille. Katsele itseäsi myös ulkopuolelta. Millainen on olemuksesi? Kuinka se viestittää itsevarmuuttasi?

Siis kun haluat kehittää jotain ominaisuuttasi, menettele seuraavaa kaavaa sinulle sopivalla tavalla soveltaen. Hae menneisyydestäsi tai mielikuvituksestasi ne voimavarat, joita tarvitset. Anna niiden vahvistua kuvitelmissasi. Kuvittele meneväsi tässä mielentilassa tilanteeseen, jossa noita ominaisuuksia tarvitaan. Kuvittele onnistuminen kaikilla aisteillasi ja joka solullasi. Eläydy tilanteeseen omana itsenäsi ja katso itseäsi välillä myös ulkopuolelta. Paranna ja korjaa kuvitelmaasi, jos siihen on aihetta. Toista tätä usein. Alitajunnan kannalta otollisimpia aikoja ovat hetket juuri ennen nukahtamista ja välittömästi heräämisen jälkeen. Vähitellen pystyt kuvittelemaan tilanteen yhä paremmin ja elävämmiin. Alitajunta rutinoituu tukemaan tätä uutta suhtautumistapaasi ja turhan hätäilyn aikaansaaminen tositalanteessa käy sinulle yhä vaikeammaksi.

Avainsana on toisto. Kun aivoille esitellään uutta asiaa ensimmäistä kertaa, aktivoituvat niiden kriittiset toiminnot ja sanovat: "Koska tämä ei ole sinulta ennenkään onnistunut, ei se voi onnistua tulevaisuudessakaan". Siksi onnistumismielikuvien luonti on toisinaan aluksi vaikeaa. Mutta toiston myötä kriittiset toiminnot tavallaan turtuvat. Ne eivät viitsi kritisoida samaa asiaa yhä uudelleen, vaan päästävät sen läpi alitajuntaan helpommin.

Mainostoimistoissa tämä asia on tiedetty iät ja ajat. Riittävän pitkään jatkunut, myönteisillä mielikuvilla kuorutettu mainoskampanja saa lopulta kaupaksi melkein mitä tahansa.

Kolmas tärkeä alitajunnan piirre on, että se pyrkii aina toimimaan suojelevalla tavalla. Joskus tämä saa naivejakin piirteitä. On ihmisiä, jotka ovat jääneet esimerkiksi hissiin loukkuun joksikin aikaa ja saaneet tästä pelon hissejä kohtaan. Alitajunta on todennut, että hissit (tai ahtaat paikat, aukeat, pimeys, jne.) ovat pomolle paha paikka ja niinpä

se nostattaa pelon tunteen estääkseen häntä niihin enää menemästä.

Tiedetään myös tapauksia, joissa henkilön näkö heikkenee tai hän jopa sokeutuu selittämättömällä tavalla. Mitään elimellistä sairautta ei tarkoista tutkimuksista huolimatta havaita. Taustalla saattaa silloin olla jokin ikävä asiantila henkilön lähipiirissä (esim. lähiomaisessa etenevä sairaus), jota sokeutuva ei (yleensä tiedostamattaan) halua nähdä. Niinpä alitajunta pyrkii suojelemaan häntä näköä hämärtämällä. Kun tämä syy saadaan tietoisuuteen, näkökin paranee ennalleen. Tämä ei tietenkään tarkoita sitä, että kaikkien sairauksien ja oirehtimisten takana olisivat aina psykologiset syyt, vaikka sellaistaakin kuulee joskus väitettävän.

Kiusallisen tai haitallisen oireen kohdalla voi kuitenkin kysyä itseltään voisiko sen taustalla olla jokin myönteinen, suojeleva tarkoitus – olisiko se jokin viesti alitajunnalta. Esimerkiksi tupakointitottumuksistaan eroon pyrkivät ihmiset usein havaitsivat sen olevan heille keino rentoutua ja vetäytyä hetkesi omiin oloihin. Toisille se puolestaan on yhtä tarpeellinen keino rentoutua ja haiketa muiden seuraan. Jos tuollainen piilevä myönteinen tarkoitus löytyy, voidaankin ryhtyä kuvittelemaan muita vähemmän idioottimaisia tapoja toteuttaa tuota tarkoitusta.

Mielikuvaharjoituksilla voimme siis parantaa osaamistamme eri tilanteissa - luoda itsellemme onnistumisen rutiinia. Tällaiseen harjoitteluun liitetään usein kirjainyhdistelmä NLP (Neuro-Linguistic Programming). NLP-tutkimus lähti aikoinaan liikkeelle siitä, että ongelmaisten sijasta tutkittiin ja mallinnettiin vaihteeksi elämässään ja työssään erittäin hyvin menestyneiden ihmisten tapaa toimia ja asennoitua ja siirrettiin näin saatua tietoa yleisempään käyttöön. Hän, joka kaipaa lähempää ja käytännöllisempää tietoa tästä aiheesta tutustukoon siis NLP-kirjallisuuteen, jota viime vuosina on paljon ilmestynyt myös suomeksi.

Hokutokain perinteinen kesäleiri (ulkoilma-/asetekniikka)

**JUKKA HELMINEN
12. - 14.7.**

**Raahessa
Lännenperän leirikeskuksessa.**

**Tamura sensei (8.dan)
Kuopiossa 18-19.5.**

Suurmäentien väestönsuoja

Lauantai
12:00-13:30 ja 16:00-17:30,
illanvietto (ruokailu) alkaen
19:00

Sunnuntai
9:30-11:30 ja 13:30-15:00

Koko leiri 40 euroa
yksi harjoitus 15 euroa

Majoitus tatamilla ilmainen

lisätietoja: 040-5794614
(Janne Kankkunen)
<http://www.tenchikan.fi>

Tervetuloa Kuopioon!
Kuopion aikidoseura
Tenchikan

Lasten budoleiri

7.-9.6.2002 Varalan urheiluopisto, Tampere

Budoleiri on tarkoitettu 9-13 vuotiaalle budojunnuille. Haluttua jatkoa Nuori Suomi Budoleireille.

Lajeina mukana ovat aikido, judo, karate, taido ja taekwondo.

Leiriläisillä on mahdollisuus tutustua kaikkien näiden lajien saloihin asiantuntevien vetäjien ohjauksessa. Lisäksi ohjelmassa on mm. käynti Särkänniemen elämyspuistossa, Varalan seikkailurata ja paljon muuta!

Osallistujamäärä on rajoitettu, joten toimi pian! Ilmoittautumiset seuroittain omaan liittoon.

Leirimaksu:

90 euroa/lapsi 19.4. mennessä
110 euroa/lapsi 19.4. jälkeen
sisaralennus 10 €
leirituristit (eli vanhemmat) 130 €

Leirimaksuun sisältyy:

Lajiharjoitukset huippuvetäjien johdolla
Tutustuminen muihin lajeihin
4 aterialla päivässä
Majoitus tatamilla tai luokissa
Leirilippis
Leiridiplomi
Sisäänkäynti Särkänniemen elämyspuistoon
Seikkailua ja kesäistä hauskanpitoa

Särkänniemen ranneke:

Ennakkovaraus ilmoittautumislomakkeeseen
Hinta 23 €

Ohjaajat:

Aikido - Kari Tamminen, Kustaa Ylitalo
Judo - Henry Lipponen, Pasi Lind
Karate - Juuso Kenkkilä, Kimmo Obiora, Janne Karhunen, Harri Jänkävaara
Taekwondo - Petri Nieminen, Marjo Vienonen
Taido - Kimmo Kivistö, Liisa Levä

**Suomen Aikidoliiton kesäleiri
Kazuo Igarashi 7. dan
Kuopio, 29.7 - 4.8.2002**

Seuraaviin Porinamukkeihin voit lähettää ideoita, tarinoita, kuvatuksia yms. materiaalia sähköpostilla
porinamukki@aikidoseurahokutokai.fi