

Porinamukki

Marraskuu 1998 Numero 3

O H J A A J A T
E S I T T E L Y S S Ä :
Kurt ja Marko

HINE SENSEI
O U L U S S A

KOKEMUKSIA
KEVÄÄN JA
K E S Ä N
L E I R E I L T Ä



GRADUOINTI SEURASSA

K A T S E

NESTETASAPAINO
AIKIDON
HARJOITTELUSSA

Polku on pitkä ja perillä odottaa taivainen onni. Mutta matkallakin on paljon kaunista - katso.

ALKUPORINAT

Kuulla ei ole mitään tarkoitusla luoda varjoaan minnekään, eikä lampi tarkoituksella anna kuulle yösijaa. Kuinka tyyni onkaan Hirosawan vesi. - Anonyymi runo mushin-mielentilasta

Hellurei! Kylläpä syksy lähti käyntiin tosi räväkästi. Saimme vihdoinkin vieraaksi Hine-sensein ja kyllä odottaminen kannatti. Meno oli todella vauhdikasta ja olen varma, että kaikki saivat sekä uutta tietoa, että uusia ajatuksia aikidosta. Varmasti voin sanoa kaikkien puolesta, että harvoin olemme nähneet niin valoisaa, eloisaa ja iloista ihmistä kuin Hine-sensei. Hänessä jos kenessä näkyi se mistä hän puhuikin. Hieno tuttavuus ja toivonkin, että saamme hänet vieraaksi toistamiseen. Kalevan lisäksi Porinamukki haastatteli sensein ja kysymykset olivat kenties hieman enemmän aikidoväkeä kiinnostavia. Hine-sensei kertoilikin hyvin avoimesti aikidosta, omasta elämästään ja harjoittelusta. Lukekaahan juttu!

Tämä lehti on meidän kaikkien oma lehti. Tässäkin numerossa on liian vähän kirjoittajia. Samat ihmiset lehdestä toiseen vääntävät stooria. Sinänsä hyvä, mutta uusienkin kirjoittajien juttuja olisi kiva saada. Joten jälleen kerran! Arvoisat ihmiset, kirjoitelkaa mielipiteitä, juttuja, kaskuja, stooreja, ihan mitä hyvänsä mielellään aikidoon liittyvää. Olisipa kiva lukea juttuja peruskurssista, fiiliksiä harjoittelusta, kommentteja leireistä täällä Oulussa tai muualla. Tulkaa kertomaan juttujen aiheita. Mistä haluaisitte kuulla kerrottavan, mikä asia kaivertaa mieltä tai mitkä on mennyt mukavasti. Minä sitten yritän järkätä kirjoittajan - tarvittaessa "asiantuntija". Hyvät ihmiset, avatkaa suune tai ottakaa kynä ja antakaa palaa.

Seuran toimintaan kuuluu myös muuta toimintaa kuin harjoittelu. Seuran vireä hallitus kaipaa aktiivisia ihmisiä, varsinkin kun tällaiset kalkkikset kuin minä väistyvät tehden tilaa uusille naamoille. Hallituksen lisäksi tarvitaan aina aktiivisia talkoolaisia esimerkiksi leireillä. Lisäksi aktiivisuutta ja toimeliaisuutta tarvitaan, jos halutaan pirskeitä, bileitä, illanviettoja, pikkujouluja tai muuta mukavaa. Hallitus ei ole aina se instanssi, joka repeytyy joka suuntaan. Väki hoi, toimintaa!

Arvoisat peruskurssilaiset! Harjoitukset eivät lopu siihen kun loppukumarrus on suoritettu. Tutustukaa toisiinne, vanhoihin kähmyihin ja harjoitusten opettajiin. Esittäkää kysymyksiä ja kirjoitelkaa juttuja ;-)

Tervetuloa Hikutokaihin!

Kurt

PS. Sorry, välillä vaan pitää herätellä ja ravistella - itsekutakin.

Sisällysluettelo

- 2 ALKUPORINAT
- 3 KIICHI HINE - SENSEI
- 5 OHJAAJAT ESITTELYSSÄ
- 10 GRADUOINTI AIKIDOSEURA HOKUTOKAISSA
- 11 GRADUOINTI - KANNUSTUSTA AIKIDOSSA
- 14 PORINAA BUSHIDOSTA
- 15 KATSE
- 16 LOGOSTA
- 17 KUVATERVEISET PERUSKURSSILTA
- 18 SUURI BUDOLEIRI TAMPEREELLA
- 19 VETOOMUS KAUKOMAILTA!
- 20 HAILUODON ASE-TEKNIikka-LEIRI
- 21 AIKIDORINTAMALLA EI MITÄÄN UUTTA
- 22 NESTETASAPAINO AIKIDON HARJOITTELUSSA
- 24 POHDINTAA

Materiaalia ja ideoita lehteen voi lähettää myös sähköpostitse: jussi@kokokko.pp.fi marko.tormala@nkcables.fi

P O R I N A M U K K I
Aikidoseura Hokutokain
t i e d o t e l e h t i
Numero 3, Marraskuu 1998

Päätoimittaja: Kurt Kokko
Ulkoasu ja taitto: Marko Törmälä

KIICHI HINE - SENSEI



A K I R A
KUROSAWA on
kuollut, radiossa
kerrottiin. 1950-lu-
vulla maailman-
maineeseen nous-

seen japanilaisen ohjaajan vaikutus nuoriin elokuvan tekijöihin on arvatenkin ollut yhtä vahvaa kuin Morihei Ueshiban vaikutus hänet tunteneisiin aikidon harjoittelijoihin, esimerkiksi KIICHI HINEEN. Kurosawalla ja Hinellä on jotain yhteistä, nimittäin KENDOn harjoittelu varhaisessa lapsuudessa vanhempien vaatimuksesta, jotta heikko keho saisi vahvistusta ja käytöstavat tarttuisivat nuoriin mieliin. Yhteisissä harjoituksissa ei heitä liene nähty.

Istumme palloiluhallin kahviossa ja seuraamme kilpailevan lehtiyhtiön edustajan tekemää haastattelua hieman takaoikealta. Pöydän vastakkaisella puolella istuu yksi henkilö, jonka olemuksessa en havaitse ristiriitaisuuksia. Tuttavamme Hine pyörittelee käsillään ilmaa keskustansa edessä - me muut olemme pelkkiä ristiriitaisuuksia.

1949 Wakayamassa syntynyt Hine aloitti budon harjoittelun 9-vuotiaana (japanilaisittain perinteisellä) KENDOlla. Tapaukseen liittyy tarina, joka kuulostaa jossain määrin tutulta. Hinen vanhemmat olivat huolissaan poikansa fyysisestä kunnosta ja pakkottivat tämän käymään harjoituksissa kerran päivässä,

aamulla tai illalla. Hine ei ollut suuremmin innostunut asiasta, mutta jatkoi päivittäistä harjoittelua, kunnes 15-16 vuotiaana kiinnostus aikidon harjoitteluun sai uuden käänteen. 2-3 harjoituskertaa päivässä huolestutti vanhempia ja he jopa ehdottivat harjoittelun lopettamista kokonaan.

Vuonna 1961 Hine jatkoi aikidon harjoittelua Shingussa, O-Sensein perustamalla ja Michio Hikitsuchin johtamalla Kumano-dojolla (jossa myös suomalaisia ja oululaisiakin aikidon harjoittelijoita on käynyt ähisemässä ja puhisemassa). Kumano-dojolla tasaiseen tahtiin vierailut O-sensei oli vilpittömästi iloinen, kun Hine myöhemmin tuli Tokioon opiskelemaan ja siten myös harjoittelemaan Hombulle. Ennen O-Sensein kuolemaa Hine ehti harjoitella Hombulla vain vuoden.

"Muistan sen päivän hyvin, se oli lauantai. Olin matkalla aamuharjoituksiin. Junaan ja tiellä Hombu-dojolle oli paljon mustiin pukeutuneita ihmisiä. Dojon ulkopuolella oli ilmoitus, että Morihei Ueshiba on kuollut viideltä tänä aamuna ja että kaikki päivän harjoitukset on peruttu. Sen jälkeen en juurikaan ole käynyt Hombulla...", Hine kertoo.

Nykyisin Hine harjoittelee paljon yksin. Esimerkiksi miekalla on mainiota harjoitella perusasioita, kuten hyökkäyksen kohdistamista, Hinen tapauksessa 1500 toiston verran päivässä. Sensein mukaan aloittelijoille riittää 5-10 minuuttia, toistoiksi muutettuna noin 100...

Hikitsuchi-sensei on Hinen mukaan harvinaislaatuinen ihminen nykyaikana, koska hän viettää yhä vanhan samurai-perinteen mukaista elämää ja Hine sanoo sen tehneen suuren vaikutuksen häneen. Vaikka Hine ei harjoittelekaan säännöllisesti Shingussa, sanotaan hänen olevan hyvin arvostettu vierailija Kumano-dojolla.

Istumme harjoitusten jälkeen saunassa pehmittämässä kehoamme. Muutenkin hyvin välittömän oloinen Hine kysyy mielipidettäni päivän harjoituksista. Vastaan niiden olleen miellyttävän pehmeää aikidoa (soft oli se sana, jota käytin). Vastaukseksi saan korviin asti ulottuvan virnistyksen ja seuraavan lauseen: "...hehe...sometimes soft, sometimes hard... hehee...". Keskiyöaikana aamuharjoitusten lopuksi oli lehtimiesten vuoro kuvata sometimes soft, sometimes hard -aikidoa...

Nuorempana Hine halusi vain tulla voimakkaammaksi ja paremmaksi aikidon saralla. Voimalla tehtyjen tekniikoiden vuoksi vahinkoja sattui silloin tällöin. Hine kertoo, että O-Sensein eläessä hänen puheet eivät juurikaan jääneet mieleen, mutta myöhemmin kiinnostus O-Sensein puheisiin ja kirjoituksiin liikkeiden ja avaruuden yhdistämisen filosofiasta on kasvanut. O-sensein käyttämiä lausahduksia ja sanontoja pulpahtelee kuulemma vieläkin mieleen. Myös Hinen aikido on muuttunut useaan otteeseen. O-Sensein kuolema herätti kysymyksiä muun muassa siitä, onko hänen te-

kemä aikido sellaista, josta O-Sensei olisi pitänyt. Sopivampaa tapaa etsiessä tekniikat ovat muuttuneet joskus paljonkin.

Opettaja vaikuttaa tyytyväiseltä nopealla päätöksellä järjestettyyn leiriin, joskin aikataulu tuntui hieman tiukalta. (Onneksi voimme korjata mokamme ensi kerraksi...) Tunnelma leirin päättyessä on opettajan mukaan erilainen kuin alussa. Täällä Oulussa ihmisillä on halu oppia todellista aikidoa ja siitä johtuen edellämainitun tapaiset muutokset ovat mahdollisia.

Hinen aikido on iloista ja positiivisella mielellä tehtyä. Senseillä on meille vielä paljon annettavaa, mutta aika loppui tällä kertaa kesken, kuten hän itse asian ilmaisee.



Ryhmäkuva Kuopiosta. Hine Sensei 4. vasemmalta

Nousemme tuoleista,
hymyilemme, kätelemme,
kumarramme toisillemme,
vaihdamme viimeiset katseet.
Kiichi Hine toivottaa
innokasta harjoittelumieltä
k a i k e n k a t t a v a l l a
japaninkielisellä termillä
KAMPATTE - tsemppiä! □

*Käännös japaninkieliseltä
alkuperäisnauhalta, Kim Oksu*

*Kysymysten asettelu, Kurt
Kokko*

Tulostus, Teemu Halme

OHJAAJAT ESITTELYSSÄ

Tässä artikkelisarjassa Hokutokain harjoitusten vetäjät tulevat kertomaan itsestään, aikidosta, elämästä ja asioista yleensä. Toivottavasti koette mielenkiintoisia lukuelämyksiä...

osa 1

KURT KOKKO

Elämää voi ymmärtää vain taaksepäin. Elämää on eletävä eteenpäin.
- Kierkegaard

Joulun pyhinä 1963 raoittuivat Berliinin muurit ja länsi- sekä itä-saksalaiset pääsivät usean vuoden jälkeen tapaamaan vihdoinkin ystäviään ja sukulaisiaan. Samoihin aikoihin syntyi myös useita uusia suomalaisia niin poikia kuin tyttöjäkin. Pohjois-Karjalan leipäpitäjään Liperiin, sen pienelle kylälle Juojärvelle, syntyi jouluaattona joskus siinä kuuden pintaan pieni vaaleatukkainen taaperoinen. Vaikka taaperoisen syntymäpaikka sattuikin olemaan Helsinki (lomareissu) niin lapsuutensa hän vietti Pohjois-Karjalan jylhissä vaaramaisemissa, joita järvet ja joet jakavat, ja joissa runonlaulajat ja laukkuryssät aikanaan kulki-
vat.

Leikki on lapsen työtä

Perheemme asui ukin sodan jälkeen rakentamalla rintamamiestilalla. Kesät vietettiin onkivapaa pidellen, ui-

massa, pottupeltoa tai porkkanamaata kitkiessä tai vaikkapa omenavarkaissa. Juostiin pitkin metsiä milloin intiaanipäällikkönä, milloin revolverisankarina, aina oltiin kuitenkin menossa -- aamusta iltaan ja joskus myöhään yöhönkin. Talvella hiihdettiin, hiihdettiin niin ja hiihdettiin. Välillä käytiin luistelemassa, jolloin ensin raahattiin kolat ja lapiot puolentoista kilometrin päähän lammelle, kolattiin jää ja pelattiin lätkeä. Itse tehtiin maalit ja huolehdittiin kentästä. Nykyään pitää olla kaikki



valmiina, joku vielä päälle pukemassa. Voi näitä nyky-
nuoria! Silloin hiihdettiin kouluun ja kolttosista sai opettajalta näpeille. Niitä muuten tehtiinkin aika usein. Vanhemmat pelottelivat mustalaisilla ja joskus silloin tällöin käytiin kaapunnilla eli aamusella lähdettiin Joensuuhun, Viinjärvelle tai esimerkiksi Liperin kylälle ja illalla palattiin takaisin. Linjuriautoja niinkuin juniakaan ei muuten kulkenut kuin kaksi kertaa päivässä. Ne olivat pikkupojalle kuitenkin elämää suurempia reissuja. Minulla on kolme veljeä, joista keskimäinen menehtyi sairaalassa alle vuoden vanhana, vanhin on minua kolme

vuotta nuorempi ja nuorin veljistä on juuri selviytymässä luokiosta. Ja kuten tiedätte, veljekset nyt on aina tukkanuottasilla.

70-luvun muuttoliikkeen mukana pyyhällettiin mekin ensin lättähatulla Joensuuhun ja siitä sitten Helssinkiin. No, työn perässä tietenkin. Ensin asuskeltiin Helsingin Hiekkaharjussa, sitten Oulunkylässä. Hieman kauemmin viivähdettiin Hyvinkään vieressä Palopurolla, jossa minä kävin koulun melkein loppuun. Lopuksi Helsingin Kannelmäessä ja siitä sitten armeijan jälkeen Upinniemeen--Porkkalan varuskuntaan. Nuoruus meni Hurriganesin ja Suzy Quatron siivittämänä. Luonnossa liikkumisen lisäksi tulivat tutuiksi jengitappelut, Helsingin joskus kohtalaisen väkivaltaiset kasvot, joista onneksi selvisin vain muutamilla puukonviilloilla ja mustelmilla.

Isona minusta piti tulla joko merikapteeni tai eläinlääkäri. Armeijan jälkeen huomasi olevani silakka eli siis merivoimien kersantti. Onneksi sitä piinaa ei kestänyt kuin vuoden ja sitten oltiinkin kaislajääkärien joukossa Upinniemessä. Sain jälleen kirmailla metsissä, liikkua niin veden päällä kuin allakin, huutaa ja meuhkata aivan sieluni kyllyydestä ja siellä olisin vieläkin ellei poliitikot ja epäkelvot kenraalit olisi puuttuneet peliin ja lakkauttaneet maailman parasta joukko-
yksikköä. Seuraavaksi löysinkin itseni Kainuun korvesta ja vieläpä vapaaehtoisesti!

Kainuun rajavartiostossa palvelin myöskin viisi vuotta. Valitettavasti sen Brezneviläinen järjestelmä ei sykehdyttänyt minua. Joten eräänä iltana havahduimme vaimon kanssa pohtimaan uusia ratkaisuja ja nyt sitten ollaan tässä pisteessä. Opiskelemassa kemiaa Oulun yliopistossa. Loppusuoralla ollaan, mutta HEI vielääkään en ole varma mikä minusta tulee isona?

Kuinka ihmeellistä, kuinka salaperäistä. Kannan polttopuita, nostan vettä.
- Zeniläinen sanonta

Vaimoni Katrin minä kaapasin mukaan ollessani ns. rottakoulussa eli Päälystööpistossa Kouvolassa ja yhdessä olemme taivaltaneet reilusti toistakymmentä vuotta ja useita satoja kilometrejä. Kouvolasta Upinniemeen, sitten Kajaaniin ja nyt olemme Oulussa. Hääpäiviä on ehditty viettää jo 11 skipaletta. Olemme harrastaneet sen verran yhteistä iltajumppaa, että alkuaan kahdesta onkin tullut neljä (1+1 = 4). Esikoinen Elina aloitti juuri toisen luokan ja pari vuotta nuorempi Aapo on eskareissa--elämänsä kukkuiloilla. Siinäpä ne ovatkin elämäni kolme tärkeintä asiaa.

Olen harrastanut laskuvarjoon sotkeentumista, jääpalloa, potkupalloa, käsipalloa ja hiihtoa. Laskuvarjon nyörit kun selvisivät niin siirryin veden alle, jota touhua tuli tehtyä ihan työkseenkin. Nykyään yritän ikuistaa ympärilläni olevia tapahtumia mustavalkoisesti tai sitten hie-man värikkäämpänä, jos nyt

perheeltä ja aikidolta jää aikaa.

Pääasia, että saadaan opetusta
- Esa Mikkonen

Ensimmäiset askeleet budolajien parissa otin Helsingissä, missä harjoittelin vajaan neljä vuotta ju-jutsua Auvo Niinikedon ohjauksessa. Vuoden 1988 loppupuolella kävin kaverien painostamana muutamissa aikidoharjoituksissa kokeilemassa miltä homma maistuu. Niistä harjoituksista ei oikeastaan jäänyt mielenmitään erikoista, eivätkä ne oikeastaan sytyttäneet millään tavalla. Siirryessäni Kainuuseen oli tarkoitukseni jatkaa ju-jutsun harjoittelua, mutta jouduinkin ``tyytymään'' aikidoon. Tammikuussa 1989 sitten aloitin peruskurssin Mikoksen Esan vetämänä ja siitä eteenpäin aikido onkin ollut osa elämäni. Vaimon mielestä joskus liiankin suuri osa.

Jo jonkin aikaa budolajia harjoitteleena oli kehitykseni kohtalaisen ripeää. Esa johdatti suurilla kourillaan ja tutulla jämäkkyydellä minut nopeasti aikidon kuvioihin. Lisäksi suuria vaikuttajia aikidon opiskelussani on ollut Rissasen Jorma, joka on aika usein tarkkaavaisesti katsellut graduointejani sekä Reinkosken Hannu, joka aktiivisesti veti harjoituksia Kajaanissa ja oli niitä ensimmäisiä suomalaisia, Jorman lisäksi, jotka kävivät Hikitsuchi-sensein dojolla.

Minun (ja Esan) varpaat pantiin uuteen ojennukseen ensimmäisen kerran Kanetsuka-sensein toimesta.

Hänen opetusmetodinsa olivat muista opettajista hyvinkin poikkeavat. Hän oli äärettömän pikkutarkka, kaikki tehtiin tarkasti vaihe vaiheelta ja hitaasti. Joskus saatettiin tehdä yhtä tekniikkaa 3-4 tuntia ja muistanpa kun kerran tehtiin ikkyo undon sovellusta 45 minuuttia yhtä soittoa. Älkääkää kysykö miltä tuntui. Se oli karmeaa. Ne olivat kuitenkin mielenkiintoisia kokemuksia, joiden tarkoituksen ymmärtää vasta vuosia myöhemmin.

Siihen aikaan leireiltiin paljon. Joka vuosi käytiin 3--5 leirillä aina Helsinkiä myöten. Silloin tuli katsottua sellaiset opettajat kuin Kobayashi-, Igarashi-, Tamura-, Sugano- ja Nishio-sensei. Joidenkin leirillä käytiin vuosittain useampaankin kertaan, joidenkin (Nishio) leireillä vain kerran. Lisäksi muistan sellaiset kuin Henry Smith ja Christian Tissier, jonka leirille Turkuun, taisi olla hänen ensimmäisensä Suomessa, ajoin yksin Kajaanista edestakaisin. Halu oppia aikidoa oli siis melkoinen. Monesti kävin 6-7 kertaa viikossa treeneissä. Kun Esa muutti Ouluun, niin sen lisäksi, että pyöritin Kajaanin toimintaa ja harjoituksia niin kävin edelleen paljon leireillä ja erityisesti Oulussa--Esan ohjauksessa.

Aikido ei ole peli, aikido ei ole urheilua, aikido on todellista budoa, jota tulee harjoitella vilpittömin mielin.
- Michio Hikitsuchi

Kaikki opettajat joiden leireillä olen käynyt ovat olleet hyviä. Kaikkien opetuksesta

on jäänyt jotain muistiin ja monesti myöhemmin huomaakin, että he ovat puhuneet samasta asiasta hie- man eri tavalla. Seuraava muutos varpaiden asennossa tapahtui, kun Hikitsuchi- sensei tuli Suomeen. Hän pu- hui aikidosta sellaisia asioita, joita muut opettajat eivät olleet aikaisemmin sanoneet. Hän sanoi ensimmäistä kertaa, mistä aikidossa oikein on kyse. Hikitsuchi-sensei oli myöskin ensimmäinen opetta- ja, joka todella sävähdetti. Hänellä on uskomaton kyky saada joukko todella hyppysiinsä ja nostettua heis- sä ääretön tarkkaavaisuus, joka säilyy koko harjoituksen ajan.

E erityisen hienoa oli se kun me Oululaiset saimme hänet vieraaksemme vuonna 1995, jolloin pääsin tapaa- maan hänet aivan kasvotus- ten. Todella valoisa ihminen, jonka hymyilevät kasvot sai- vat kenet tahansa iloiseksi. Sen lisäksi muistan hänestä sen äärettömän valppauden. Tuntui, että hän oli joka hetki kaksi askelta kaikkia edellä ja ennen kuin ehdimme edes ehdottaa, että mennäänpä tuonne päin niin hän olikin jo menossa. Hikitsuchi-sensei on yksi aikidon suuria persoo- nia, joka pelkällä täällä käymisellä muutti koko Suomen aikidotoimintaa. Oli myöskin todella upeaa miten hienosti seuramme hoiti tuon massiivisen leirin. Talkoohommiin riitti väkeä, hommat tehtiin hyvässä hen- gessä ja ripeästi. Se leiri oli meille kaikille hieno tapahtu- ma, vaikka muistankin leirin jälkeen Esan ikimuistoiset sa- nat: ``Nyt minä ymmärrän mik-

si ranskalaisista sanotaan, että ne on maailman- omistajia."

**Tuuli soi suruumme hiljaa -
sininen taivas lohduttaa
tuskaa. On paikkasi vielä
joukossamme, sen
säilytämme sydämässämme.**

Minulla on ollut suuri ilo olla sellaisen suuren ihmisen, niin kuin Esa Mikkonen oli, sekä oppilas että ystävä. Il- man hänen suurta panostaan en olisi etsimisen tiellä sellai- sessa pisteessä kuin nyt olen. Meillä oli paljon asioita, jopa aikidossa, joista emme olleet samaa mieltä, mutta silti me kunnioitimme toisiamme. Hä- nen kuolemansa oli minulle suuri järkytys ja se muuttikin hyvin paljon suhdettani sekä aikidoon että elämään. Aikido ei enää ollut minulle tekniik- kaa, kikkailua tai muiden ``voittamista". Aloin etsiä sii- tä jotain muuta, ja sillä tiellä olen tälläkin hetkellä. Rakas ystäväni, Sit tibi terra levi -- Olkoon maa sinulle kevyt!

**Jos kysyt pinnallisen
kysymyksen, saat
pinnallisen vastauksen.**

**Jos et kysy vaikeita
tai syvällisiä kysymyksiä,
et etsi vastauksia
tuskalla, et kasva.
- Mitsugi Saotome**

Nykyään minun varpaitani ojentelee ranskalai- nen Gerard Blaize. Hän on Hikitsuchi-sensein oppilas ja aikidon lisäksi hän harjoittelee Masakatsu bo-jutsua sekä Shindo Muso-ryu jodo:ta. Eri- tyisesti minua viehättää hänen kykynsä opettaa, antamalla ajattelemisen ja harjoittelun aiheita--ongelmia, sekä se,

että hän on muuttanut japani- laisen aikidon eurooppalai- seksi. Hän on poistanut har- joittelusta ja sen muodollisuuksista, kaikki ja- panilaiseen kulttuuriin liittyvät asiat ja jättänyt vain aikidoon kuuluvat kuviot. Minun ja mei- dän kaikkien urakaksi jää sit- ten sen muokkaaminen suo- malaiseksi.



Harjoitteluni, kuten kaik- ki ovat havainneet, perustuu kolmeen perusasiaan. Ei saa katsoa paria, aina aloitetaan ensin eikä saa olla aukko- paikkoja. Näitä noudattamal- la etsitään sitä houkuttamisen taitoa. Tekniikkojen määrä on pieni. Seuraavaan tekniikkaan ei siirrytä ennen kuin hallitaan edellinen. Tekniikat ovat vain väline, eivät itsetarkoitus. Pal- jastamalla vastustajassa ole- va aukko voidaan tekniikka suorittaa. Muistakaa, että to- dellisuudessa se aukko on ih- misen mielessä.

Stanislaw Jerzy Lewi on sanonut: ``Monta asiaa olisin ymmärtänyt ellei niitä olisi mi- nulle selitetty." Nyky-yhteis- kunnassa kaikki pitää opettaa; ei luoteta yhtään siihen että ihmisillä olisi omaakin ällä. Eri- laisten ongelmien, salai- suuksien ja ``mysteerien" sel- vittäminen on todellista luovaa

touhua. Näin on erityisesti aikidossa. Jokaiselle selitykselle on oma aikansa, mutta silti harjoittelijalle pitää jättää se löytämisen ilo. Etsiä ja kokeilla, ei matkimalla opettajaa, vaan koettamalla löytää se sama ajatus tai tunne. Siinä on se oppimisen tie. Itse yritän myös koko ajan kehittyä opettajana. Aina se ei ole helppoa, mutta yritys on kova. Eräs merkittävä tekijä siinä on se, että itse pääsee eteenpäin aikidossa, saa opetusta ja lähtee rohkeasti kokeilemaan.

Tällaista on minun aikidoni--tällä hetkellä. Pan-kaa minut lujille sillä en minäkään päästä teitä helpolla. □

; -)

MARKO TÖRMÄLÄ

Olen syntynyt Oulussa joulukuun 5. vuonna 1971. 30:n kriisi siis alkaa jo uhkaavasti häilyä näköpiirissä. Mutta vielä on kuitenkin toivoa...

Koko lapsuuteni olen viettänyt Oulussa. Pian syntymäni jälkeen muutin Tuirasta Kaukovainiolle, jossa käytännöllisesti vietinkin elämäni ensimmäiset 14 vuotta. Laskettiin mäkeä, leikittiin metsässä sotaleikkejä (silloin Kaukovainilla oli vielä paljon metsää), käytiin tutkimusretkillä läheisillä asuinalueella, joskus tapeltiin kavereiden, joskus toisen pihapiirin poikien kanssa, kerättiin kimalaisia purkkiin, oltiin kovia (muttei niin kovia kuin pihan "isot pojat"), katseltiin

ninja leffoja, yleisurheiltiin ja hiihrettiin, siirryttiin ala-asteelta yläasteelle... Niin ja oltiin (ainakin minä) jonkin asteisen koulukiusaamisen kohteena silloin tällöin, varsinkin kun olin hiljainen, herkkä ja ujo kaveri. Eikös kaikki kuuluisuudetkin ole olleet kiusattuja ; -)

Sitten tapahtui jotain mikä tuli taatusti vaikuttamaan nykyisyyteeni... Äitini kuoli pitkällisen sairauden vuoksi juuri 14 syntymäpäiväni jälkeen ennen joulua. Seurannut vuosi oli todella synkkä. Ajatukset kulkivat pelottavia ratoja punniten elämän arvoja ja mielekkyyttä etsien jotain mikä olisi arvokasta. Silmiini osui ilmoitus karaten alkeiskurssista ja mieleeni tulvahti välittömästi 80-luvun toimintaelokuvat ja niiden sankarit joille kukaan ei aukunut päätä ja joita kaikki kunnioittivat. Soitto vain ja olin lähempänä kovaa, mutta oikeudenmukaista tyyppiä jolla oli kyky puolustaa itseään ja lähimmäisiä. Pettymys oli suuri kun sain kuulla, että ikävaatimus 15 vuotta oli ehdoton. Enhän ollut vielä kuin 14 ja syntymäpäivät vasta n. 3 kuukauden päässä. Ei auttanut kuin mennä judoon vaikka sieltä ei varmaan niin kovia jätkiä tulekaan...

Judossa oli kuitenkin ihan mukavaa (varsinkin mattorandori nättien tyttöjen kanssa) ja saihan sieltä uusia kavereita. Huomasin myös, että kovikset koulussa alkoivatkin hiukan kunnioittaa minua, varsinkin sen jälkeen kun näytin yhden lonkkaheiton luokkakaverilleni koulun käytävällä. Heh... Tietämättö-

mät... Suoritin keltaisen vyön ja kyllä pelotti. Suoritin myös seuraavana keväänä oranssin vyön - ja kyllä silloinkin pelotti. Siinä vaiheessa aloin jo hiukan huomaamaan, että minulla oli suuria vaikeuksia randorissa koska olin pitkä ja laiha. En siis mikään optimaalinen taistelija itämaisiin kamppailutaitoihin. Eikä minua kovasti kiinnostanut alkaa repimään rautaa lattiastakaan.



Suraavana syksynä (vuosi 1987) kun aloitin lukion huomasin mielenkiintoisen ilmoituksen lajista nimeltä AIKIDO. En ollut koskaan kuullutkaan sellaisesta. Tai hetkinen... Olihan siitä kerrottu siinä pienessä kirjassa jossa esiteltiin aikidon lisäksi judoa ja karatea. Ei muuta kuin näytöstä katselemaan, yksin koska kukaan luokkakavereista ei tuntunut olleen kiinnostunut. Raksilan uimahallin judosalilla oli paljon yleisöä katselemaan näytöstä. Näytöstä olivat pitämässä muutama kajaantilainen harrastaja mm. Reini-kosken Hannu, Koskisen Risto ja Mika, vaan kun en muista sen kikkarapään sukunimeä. Oli siellä sitten joitakin oululaisia jo keväällä aloittaneita. Ainakin siellä oli Marjo, Riitta ja Heli, joptka olivatkin pitäen sagen aktiivisesti mukana kehittämässä Oulun

a i k i d o s e u r a
Hokutokain toimintaa.
Ja olivat muuten samassa lukiossa kanssani, cool...



Muistan kuinka vahvasti minuun vaikuttivat ne erikoiset musta-valkoiset asut joita tyypeillä oli päällä. Niin ja se äärettömän helpon näköinen tekniikka jolla hyökkääjä sinkoili ympäri tatamia. Varsinkin silloin kun Hannu teki Mikan kanssa puukkotekniikkaa. Korviini tarttui kuinka Risto kertoi siitä, että lajia pystyi harrastamaan kuka tahansa, ei tarvinnut olla iso ja vahva. Jopa yksikätkininkin kuulemma pystyi harrastamaan aikidoa. Tämä on minun lajini. Tällä minusta tulee se kaveri jonka ei tarvitse pelätä mitään.

Suraavat vuodet elämässäni täyttyivät aikidosta. Treenasin paljon ja käytiin monilla leireillä ympäri Suomea. Oppia haettiin aina sieltä missä sitä oli tarjolla. Oulussa harjoituksia veti Suomussalmelta Ouluun opiskelemaan tullut Holopaisen Lauri, 3.kyu. Oli se vaan taitava tyyppi. Puolentoista vuoden harrastamisen jälkeen huomasin oleva 3. kyu itsekin, pukeutuvani hakamaan ja vetäväni peruskurssia. Tuntui aika hyvältä muuten. Tosin olin ja alkanut huomata kuinka vähän loppujen lopuksi tiesinkään asioista... Mahtava kokemus Oulussa saatiin, kun tänne saapui opiskelemaan lukuvuodeksi japanilainen nuori mies nimeltä Shoichi Haryama. Muistaakseni hän oli 2. dan ja Arikawa-sensein oppilas.

Aikidon kautta tutustuin myös "kilpailevien" lajien harrastajiin joista olenkin saanut useita todella hyviä ystäviä. Yleissivistystä hain näistä toisista lajeista vieraillemalla heidän harjoituksiinsa silloin tällöin ja joskus he puolestaan pyysivät minua sivistämään heitä ja oppilaitaan aikidon tyyllisillä jutuilla.

Sitten tuli eteen Kajaani, varusmiespalvelus ja sen mukana tuoma vähäisempi harjoitteluinto ja mahdollisuus. Kuinka useasti harmittelinkaan sitä, että juuri kun menin inttiin, niin Ouluun tulee danin arvoinen kaveri treenaamaan, Mikkosen Esa. Vuosi valtion leivissä, ja huomaa että tutulla salilla puhaltaakin uusia tuulia joista et ole ollut osallisena. Ja sitten heti perään opiskelemaan Kemiin. Onneksi siellä kuulemma on aikido toimintaa. Tiedustellessani asiaa sain kuulla, että Koskisen Risto oli Kemissä vetämässä aikidoa yhdessä erään Kristerin kanssa. Krister oli aloittanut aikidon Kemissä ja vaikuttavana tyylinä oli Ki-aikido. Ei se mitään, minut otettiin lämpimästi mukaan kuvioihin vetämään ja vahvistamaan aikidon "valtavirtauksen" harrastamista kaupungissa. Mutta taas huomasin oman harjoittelun jäävän liian vähäiseksi. Kuinka helppoa se olisikin kun vain saisi treenata eikä tarvitsisi opettaa.

Tänä päivänä, 11 vuoden harrastamisen jälkeen on hauskaa katsoa taaksepäin

kuinka paljon joskus onkaan tullut tehtyä ja kokeiltua juttuja. Joskus harmittaa, etteivät tämän päivän treenajat enää leireile niin paljon kuin me aikanamme, mutta toisaalta... Kyllähän tilanne täällä onkin huomattavasti parempi nykyään. On hienoa, että meillä on edistyneitä kavereita jotka ovat löytäneet itselleen sopivan tavan toteuttaa aikidon harjoitusta. Itsestäni en osaa sanoa miten teen aikidoa. En voi sanoa seuraavani kenenkään tietyn opettajan jälkiä. Itse asiassa en tunne olevani kenenkään opettajan oppilas tai opetuksessa. Mikä sinänsä on harmillista. Olisi niin paljon helpompaa... Tällä hetkellä pyrin vain hakemaan eri lähteistä niitä asioita jotka minua kiinnostavat. Ja niitähän on, ehkä liikaakin... Aika vain on rajallista. Mutta ehkä te jotka käytte harjoituksissani osaisitte sanoa. Toden näköisesti tekemiseni tulee vielä muuttumaan... Ehkä etsiminen joskus päättyy... Mutta loppujen lopuksi - se on sama asia. □



GRADUOINTI AIKIDOSEURA HOKUTOKAISSA

Graduointi on herättänyt seurassamme keskustelua. Suurena epäkohtana on ollut se, että seuralla ei ole ollut selkeää linjaa siitä kuinka graduoinnit tapahtuvat ja kuinka niihin edetään eri harjoittelutavoissa. Osittain tähän on syynä se, että olemme eräänlaisessa murrosvaiheessa, jossa Aikidoliiton sisälläkin ollaan käyty joskus jopa kiivastakin keskustelua graduoinneista. Valitettavasti emme ole pysyneet kehityksen mukana ja meidän omat "linjaukset" tulevat vasta nyt. Toisaalta, kun suurin kuohunta on laskenut on paljon helpompi lähteä tekemään ratkaisuja.

Joka tapauksessa seuran hallituksen määrittämä työryhmä (Kalevi, Marko, Teemu ja Kurt) vahvistettuna Jannella ja Kim Oksulla, lähti Teemun mökille savusaunaan pohtimaan näitä kysymyksiä. Perinteisestihän suuretkin päätökset on tehty saunassa. Kaikkii paikalla olleet harjoittelevat omalla tavallaan, silti meidän käsitykset graduoinnista olivat samanlaiset - riippumatta siitä miten itse graduointi tapahtuu. Graduointi ei ole SUORITUS, joka roiskaistaan sitten kun aika on täysi. Se on luonnollinen osa harjoittelua, sen tarkoitus on KANNUSTAA jatkamaan harjoittelua, jatkamaan sitä omaa polkuaan. Graduointi ei siis ole harjoittelun päätepiste. Eikä se ole testi missä verrataan tai mitataan yksilöiden paremmuutta.

Graduoinnin ohjeistoa laatiessamme olemme pyrkineet tekemään siitä joustavan. Toisaalta olemme tehneet siitä tasavertaisen, joka samalla mahdollistaa harjoittelijan siirtymisen seurasta toiseen. Ja mikä tärkeintä, harjoittelijalle jää vapaus etsiä ja hakea oma tapansa harjoitella.

Juttu on jaettu kahteen osaan. Tämän johdattelun jälkeen pääsette tutustumaan työryhmän tekemään ehdotukseen. Sen jälkeen on Kalevin kirjoittama juttu graduoinnista, jossa hän syväluotaa kyseistä ongelmaa ja me toivomme, että se herättää teissä ajatuksia. Toivottavasti esitys graduoinnistakin herättää porinaa, oli se sitten positiivista tai negatiivista. Tuokaa mielipiteenne myös julki. Me emme pelkää negatiivistakaan palautetta - päinvastoin.

Ja hei kaikki, minä pääporinoitsijana otan kyllä jutuista kaiken vastuun. Aivan kuten pääministerikin ;-)

Kurt

Ehdotus graduoinneista Aikidoseura Hokutokaissa

Neuvottelu 19.9.1998
klo 16.00-18.05

Yli-Utos

Graduointi seurassa

1. Kyu graduoinnit

Riippumatta harjoittelutavasta suoritetaan kaikki kyu graduoinnit (6 kyu-1 kyu) Suomen Aikidoliiton vyövaatimusten mukaisesti.

Graduoinneissa harjoittelija 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. 1 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 Blaizelle

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

Graduointi – kannustusta Aikidossa

Kalevi Dunder

Ed. lehdessä Harri (2.Dan Judo) luotasi graduointia yleensä. Kirjoituksessani piirrän karikat esiin ja tutkin turvallisia reittejä jopa käytännön esimerkein. Suosittelem, että lukisit ensin Harriin kirjoituksen, joka löytyy Internetistä: <http://tlti.token.fi/~mtorma/aikido/mukki/>

O-sensein oppilaista Hine, Kiichi aloitti aikidon 12-vuotiaana ja hän eteni niin, että O-sensei myönsi hänelle 3. Danin 18-vuotiaana. Hän on kaikkein nuorin 3. Dan, jonka O-sensei on myöntänyt. Hine-sensein mukaan O-sensei myönsi vyöarvot tunnustuksena ja kannustukseen oppilasta edistymään Aikidopolulla. Hän sanoi ”kasva nopeasti hyväksi ihmiseksi”. Henkilökohtainen opetus elää ja joutaa oppilaan edistymisen mukaan.

Aikidon kasvaessa maailmanlaajuisesti toiminnaksi tarvittiin systematisointia ja järjestelmiä, jotka kannustavat oppilaita edistymään. Ne myös hallitsevat ja kahlitsevat. Kaikkia on kannustettava ja rajoitettava samalla kaavalla. Järjestelmät eivät anna mahdollisuuksia lahjakkaille edeltä muiden edelle. Normia ei voi asettaa hitaimman eikä nopeimman mukaan. Ne on asetettava keskivertotasolle. Järjestelmässä ihminen on kokonaisuuden osana tai massana, ei yksilönä.

Huipputaitelijat eivät valmistu kouluista. He etenevät oman lahjakkuutensa ja henkilökohtaisten opettajien avulla ja ovat yleensä useinkin opettajan oppilaita. O-sensei’kin ammensi Aikidon eettiset perustat uskonnosta ja rakensi Aikidon tekniikat useista Budo-lajeista ja useilta opettajilta.

Graduoinnin merkitys hämärtyy, kun jokaiseen vyökokeeseen asennoidutaan kuin lopputenttiin. Vyöarvot kuvaavat edistymistä. Ne ovat subjektiivisia arvioita. Tasoa ei voi kukaan tarkkaan määritellä. Kokeen jälkeen henkilö voi jo seuraavana päivä oppia uutta. On hyödytöntä verrata ihmisiä vyöarvon mukaan tai omaa arvoa toisiin. Me kaikki olemme arvokkaita ihonväriin, sukupuoleen tai vyöarvoon katsomatta.

Kun vuosien harjoittelun jälkeen vapaudumme kilpailuasenteesta, niin miksi kilpailemaan paremmuudesta vyöarvoilla.

Miten oppisimme etenemään sisäisessä kehityksessämme ilman melskettä ja vaatimattomasti. Sisäinen ilo omasta ja muiden edistymisestä kuuluu asiaan. Todellista henkistä kypsyyttä vaati, jos itse ei ole edennyt, mutta osaa iloita muiden edistymisestä. Lahjakkaille tämä taito on synnynäistä. Toisille se puhkeaa, vasta kun vanhempana näkee lastensa edistymistä tai toisille vasta isovanhempana. Junnutreeneissä tätä iloa näkee paljon. Vanhana viisastuu. Siis meillä kaikilla, ei lahjakkailakin, on toivoa saavuttaa elin ikää ja viisautta. Misogi on henkistä

puhdistautumista, joka vapauttaa turhuudesta.

Ongelmia

Kumpi on arvioinnissa painavampi; sääntö tai henkilön oma edistymisen taso. Suomessa vyöarvot myönnetään sääntöjen mukaan. Japanissakin on säännöt, mutta vyöarvot myönnetään nopeammin, jos henkilön osaaminen sitä edellyttää.. Esimerkit:

Seppo Uurtimo aloitti Aikidon 60-vuotiaana. Halvauksen aiheuttamasta liikuntavammasta huolimatta hän suoritti mustanvyön viidessä vuodessa.

Peruskurssin jälkeen vyökokeessa on Judossa tai Karatessa mustaan vyöhön edennyt harjoittelija ja hänelle sääntöjen mukaan myönnetään 6. Kyu. Jos henkilökohtaisia taitoja huomioitaisiin, niin hänelle voitaisiin myöntää 4 Kyu. Tasa-arvoa on myöntää 6. kyu, mutta se ei ole oikeudenmukaista.

Japanissa luin Budo-lehdestä esittelyn eri budolajien mestarista. Hän harrasti myös Aikidoa ja oli saavuttanut kahdeksassa vuodessa 8. Danin. Koska hän kuvassa näytti ylittäneen jo keski-ikä, niin sääntöjen mukaan hän ei koskaan saisi niin korkeaa arvoa.

Eri asteikkoja Suomessa, Ruotsissa, Japanissa ja Ranskassa

Samasta asiasta on eri asteikot mm. lämpötila, mitat jne. Matkustaessa maailmalla ne lisäävät sekavuutta, mutta ne oppii ja niihin tottuu.

Suomessa etenemme keskivertoa hitaammin graduoinnissa ja sääntöjä noudatamme kirjaimellisesti. Sääntömme eivät hengitä, jouta tai tunne poikkeuksia. Niitä voi lisätä, ei vähentää. Käytännössä yleensä saavutamme Suomessa mustan vyön 5 - 10 vuoden aikana. Japanissa yleisin aika on 3 - 5 vuotta. Kun lahjakas ja ahkera ruotsalainen sai heidän vaatimustensa mukaan 6. Danin, niin vastaavasti suomalainen saa silloin 5. Danin. Jokaisen Dan arvoin voi Ruotsissa saavuttaa vuotta lyhyemmässä ajassa, kuin Suomessa.

Kun kaikki on sääntöjen mukaan, niin vältymme arvostelulta. Hitaan tien etuna on, ettei kukaan ulkomainen pääse huomauttamaan, että meillä on jollakin harjoittelijalla liian korkea vyöarvo. Mukavalta voi tuntua, jos suomalainen 1. Dan vastaa japanilaista 2. Dania. (Talvisodassa tarvittiin uhoa; suomalainen vastaa kymmentä miestä) Aikidossa emme tarvitse uhoa vaan reilua henkeä. Keinotekoisuus suuntaan tai toiseen on turha peliä.

Ratkaisut seurassa

Seurassamme hyväksymme kansainvälisyyttä. Emme rakenna muureja vyöarvojen väliin tai mieti millä asteikolla voi mitata kenenkin arvoa. Toimikunta on keskustellut graduointien kehittämistä ja päätynyt edelleen pitämään liiton sääntöjä perusrunkona. Valitulla ratkaisulla kannustamme harjoittelijoitamme eteneväin. Toisaalta rajoitamme

etenemistä, ettei kukaan pääse arvostelemaan toimintaamme. Päätyimme lisäämään yhden epävirallisen käsittelyasteen. Seuramme opettajat seuraavat edistymistä ja heidän kanssa voi keskustella, koska kannatta mennä graduointiin. Opettajaneuvosto sitten suosittelee henkilön liiton tekniselle valiokunnalle.

Tällä ratkaisulla toivotaan lisää myönteistä keskustelua graduoinnista. Toisaalta toivottiin, että seurassamme laajasti ymmärrettäisiin kaikki graduointiin liittyvät erilaiset käytännön tilanteet ja sen, ettei maailmassa ole vielä löytynyt ainoaa oikeata graduointitapa, niin ettei joku huomaisi taas uutta ongelmaa.

Tulevaisuuden kuvia: 1) Kauhuversio

Kun mietimme lisää uusia sääntöjä yleisen viihtyvyyden, oikeudenmukaisuuden ja Aikidon opiskelun innostamiseen, niin eteemme nousi kauhukuva: Mitä, jos junnut alkavat pohtia miksi, joku sai uuden vyöarvon. Kauhua lisää, jos keskusteluun tulevat lasten vanhemmat mukaan ja kysyvät miksi meidän työllä on vähemmän natsoja, kuin naapurin pojalla. Lienee sitä ennen jo kaikki seuramme peruskurssitkin perustaneet oman "sotamiesneuvoston" pohtimaan, kuka meidän peruskurssilta saa seuraavaksi graduoida.

2) Utopia-malli "kaikki säännelty"

Aikidossa ei ole mitään sääntöjä. Sen vastakohta on vakuutus-tuote, joka on täysin mahdoton ilman sääntöjä. 10-

v sitten vakuutuksissa tehtiin radikaali muutos. Kotivakuutuksessa jokainen korvaus säädettiin erikseen, ja jatkuvasti lisättiin uusia sääntöjä. Ne eivät lopulta lisänneet selvyyttä vaan lisäsivät viidakkoa. Tulkintatilanteet kasvoivat ja niille perustettiin lautakuntia. Sitten asiat käännettiin ylösalaisin ja tehtiin all riskivakuutus. Kaikki korvataan, paitsi muutamat selkeät poikkeukset, joita oli enää kymmenkunta. Asiakas ymmärsi helpommin, mitä tuote sisältää ja tulkintatilanteet ja lautakunnat vähenivät.

Aikidossa muutos tarkoittaisi, että kaikille myönnettäisiin uusi vyöarvo sovitun harjoitusajan ja -määrän täytyttyä, paitsi jos harjoittelija ei ole oppinut sitä ja sitä. Silloin asia palautuu opettajan opetettavaksi ja oppilaan opittavaksi. Silloin graduointituomari ei voi hylätä "pärstäkertoimen mukaan". Hänen on osoitettava asiat, joita oppilas ei osaa.

3) Utopia-malli "Golf"

Golfissa tuomitaan jokainen lyönti ja pallon alastulo. Tulkintoja varten on perustettu lautakunta, joka on yhteinen koko maailmassa. Kukaan pelaaja ei saa arvostella tai häiritä toista, se johtaa diskaukseen. Kannustaa saa ja se on yleinen tapa; paitsi huipulla, jossa pelataan rahasta. Siksi Golfia sanotaan herrasmiespeliksi, jota se myös on käytännössä.

Aikidossa tämä sääntö tarkoittaisi, ettei harjoittelija saa arvostella toisen graduointia, ainoastaan kannustaa. Valitusoikeus tuoma-

rin päätöksestä Hombulle on vain vahingon kärsineellä, jos hän ei mielestään ole saanut oikeata tuomiota – vyöarvoa. Toisen vyöarvosta ei voi valittaa.

4) Paluu vanhaan

Neuvostoja ei tarvita, jos opettaja myöntää vyöarvot oppilailleen, kun katsoo hänen kehittyneen sille tasolle.

Vapaudu vyökateudesta

Yhteisössä hyvät tavat, toisten huomioiminen ja säännöt luovat pohjaa oikeudenmukaisuudelle, tasavallalle ja tasa-arvolle. Hi Tech kaupunkilaisina, kuitenkin ymmärrämme, että vain huiput voivat nostaa koko yhteisöä.

Esa Mikkonen kuuli tarinan Danista, joka arvosteli kärkevästi toista henkilöä, joka oli saavuttanut saman vyöarvo. Esa totesi: ”Onko graduoitsijan uusi arvo otettu

pois arvostelijan vyöarvosta.” Esa oli voittanut vyökateuden. Hän loi ympäristöön rakentavaa ilmapiiriä. Toivon, että seurassamme vaalimme kaikella arvokkuudella hänen jättämää henkistä perintöä.

PS Vastuu kirjoituksesta

Jorma Rissasen avulla olen oppinut savolaista huumoria. Kun savolainen puhuu, niin vastuu siirtyy kuulijalle. Tämä tapa on kopioitu mm. ATK-ohjelmakauppaan. Jos avaat paketin, niin hyväksyt kaikki myyjän ehdot. Savolaiseen tapaan tämän kirjoituksen vastuu siirtyy lukijalle, kun hän lukee tekstin.

PSS Valinnan vapaus

Sääntöviidakossa oli unohtua tärkein, eli aikidon harjoittelija. Hänellä on tietenkin avaimet omaan

kehitykseensä ja mihin tahtiin hän etenee. Sitä pitää kunnioittaa.

PSSS Vapaa keskustelu

Aikidossa ei ole sääntöjä, kaikki on vapaata. Kuitenkaan emme kilpaile tai vahingoita hyökkääjää.

Kun toimimme elämässä samoin; innostamme vapaata keskustelua, mutta emme pyri sen avulla kilpailemaan, haavoittamaan kärkevyydellä tai repimään rakentavaa ilmapiiriä hajalle.

Elämä kaikilla aloilla teemme parhaamme omasta puolesta. Sota tai riita on tuhoava voima ja se rikkoo aina rauhan - arvon jota haluamme vaalia. Siksi harjoittelemme taitoa pysäyttää fyysiset, henkiset, ja sanalliset miekan iskut – se on Budoa.

HARJOITUSVUOROT

SYKSY 1998 - KEVÄT 1999

MA	19.30 - 21.00	yleiset	Nina	jo/bokken
TI	18.00 - 19.30	yleiset	Marko	jo/bokken
KE	19.30 - 21.00	peruskurssi	Janne	
	21.00 - 22.15	yleiset	Kalevi	
TO	21.00 - 22.15	yleiset	Teemu	
PE	18.00 - 21.00	yleiset	Kurt	bo
	18.00 - 19.00	juniorit	Kurt	mukana yleisissä
LA	10.30 - 12.00	juniorit	Esa	Raksilan uimahalli
	11.00 - 12.30	peruskurssi	Janne	
	15.30 - 17.00	yleiset	Kalevi	vapaat / ohjatut
SU	11.00 - 12.30	peruskurssi	Janne	
	14.00 - 17.00	yleiset	Kurt	bo
	17.00 - 18.30	juniorit	Janne	

PORINAA BUSHIDOSTA

Jarmo Sakko

Koska sana *bushido* suomennetaan usein sanoilla "Samurain käyttäytymis-etiketti", on varmaan paikallaan tarkentaa määritelmää. Bushido tarkoittaa myös "soturin tietä". Bushido on samurain tapa ajatella ja samurain korrekki käyttäytyminen on bushidon ilmentymää. Esimerkiksi samurain käyttäytymissäännöstö ei käskenyt samuraita tekemään seppukua (harakiriä), vaan hänen sisällään elävä bushido (tapa ajatella, elää ja kuolla). Koska veriset taistelutaidot ovat muuttuneet rauhanomaisiksi, bushido korvataan usein sanalla budo.

Seuraava käännös noudattaa alkuperäistä, joten budoa ei käytetä synonyyminä. Sensei **Sigeru Kimura** (8.dan Shukokai Karate) on koonnut *vanhoista* kirjoituksista (siksi sana *bushido*) budon kivikkoisen tien kulkijoille bushidon eri tasot.

Aloittelijoiden tasoa ei tekstissä ole, vaan *alemmalle tasolle* saavutaan vasta utteran harjoittelun jälkeen. Itse olen harjoitellut budoa 18 vuotta, joten *todellinen bushido* on vielä kaukana. No, koska vasta ensimmäinen elinikä budon parissa on menossa, on minulla varmaan vielä toivoa.

Hyvää syksyä kaikille toivoo: Jarmo Sakko

P.S. Todellinen bushido ei ole tavoite, vaan sen avulla voidaan tavoite saavuttaa.

(Toim.Huom. Kirjoittaja on oululainen 3.dan karateka)

BUSHIDO

"Taistelutaitojen harjoittaminen ja elämän opiskelu taistelutaitojen tien mukaisesti."

Alempi taso

Oppilas tuntee, ettei hän pysty saavuttamaan todellista oppimista, huolimatta siitä, että hän on harjoitellut kauan. Hän näkee itsensä epäonnistuneeksi ja menettää toivonsa. Kun hän päättää **h y v ä k s y ä** epäonnistumisensa, täytyy hänen löytää keino jotta epäonnistumisen tunne tuntuisi helpommalta. Siksi hän uskoo, että suurin osa ihmisistä on samanlaisia kuin hän itse.

Niinpä tällainen henkilö on menettänyt itsensä ja

oppimishalunsa (spirittinsä). Tällaisella mielentilalla hän on hyödytön itselleen ja yhteiskunnalle.

Keskitaso

Oppilas on kehittynyt; hän tietää miten paljon ei tiedä. "En ole hyvä *vielä*, mutta ainakin tiedän puutteeni. Olen kehittynyt tarpeeksi pystyäkseni näkemään myös toisten heikkoudet."

Korkeampi taso

Oppilas on kehittynyt yhä enemmän. Hän tietää, mihin hän pystyy. Hänen kehityksensä teknillisissä asioissa on antanut hänelle itseluottamusta, joskus myös vääränlaista ylpeyttä (joskus ylimielisyyttä). Koska oppilas tuntee itsensä tyytyväiseksi, tuntee hän

mielihyvää, kun saa kehuja ja huomionosoituksia muilta.

Oppilaalla on hyvä sydän ja hän tuntee aitoa sympatiaa niitä kohtaan, jotka vielä kamppailevat oppimisen alemmilla tasoilla. Niinpä hän opettaa muita jakaen tietojaan ja taitojaan.

Oppilas saattaa tuntea, että hän on saavuttanut tavoitteensa, johtuen suuresta määrästä ihmisiä, jotka katsovat häntä "ylöspäin". Tämä johtaa siihen, että oppilaan kehitys pysähtyy, se tarkoittaa myös, että huolimatta hyödyllisyydestään muille, oppilas ei ole saavuttanut *todellisen bushidon* astetta. Suurimmalla osalla niistä, jotka harjoittelevat taistelutaitoja vuosikausia on **mahdollisuus** saavuttaa tämä taso, mutta ei päästä pidemmälle.

Todellinen bushido

Oppilas on saavuttanut toisenlaisen näköalan. Hän pääsee pisteeseen, jossa hän näkee tekniikan syvyyden. Siten oppilas oivaltaa, miten paljon hänellä on opittavaa, ja pitää mielessään mitä häneltä puuttuu.

Oppilas on löytänyt itsensä. Hän ei ole liian nöyrä, eikä myöskään ylimielinen. Oppilas tietää, että saavuttaakseen lopullisen päämääränsä, hänen on yritettävä ja jatkettava harjoittelemista niin kauan, kuin se sitten kestääkin.

Oppilas uskoo siihen, että hän tulee saavuttamaan tämän, pitää päämäärätietoisuutensa ja haaveensa vahvana, vaikka se sitten veisi seitsemän elinikää.

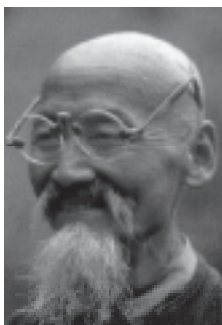
KATSE

Kurt Kokko

Ihminen on kahdella jalalla kulkeva vähäkarvainen kädellisten lahkoon kuuluva maanisäkäs -- läheistä sukua simpanssille. Rakenteeltaan, toiminnoiltaan ja käyttäytymiseltään ihminen muistuttaa läheisesti lahkolaisiaan, simpanssia, gorillaa ja orankia. Ihmisellä on myös paljon yhteistä muiden nisäkkäiden kanssa. Biologisten perusominaisuuksiensa nojalla ihminen sijoittuu eläinkuntaan - yhdeksi sen miljoonista lajeista. Me käytämme itsestämme ilmaisua ihmiskunta, jotta erottuisimme "tavallisista" eläinkunnan lajeista. Mikä meidät siis erottaa muista nisäkkäistä?

Käyttäytymisemme tällä pallolla osoittaa, että olemme samanaikaisesti tyhmimpiä ja viisaimpia eläinkunnan lajeista. Tekeekö SE meistä ainutlaatuisia? Ihminen itse uskoo, että hän poikkeaa muista eläimistä ennen kaikkea henkisten kykyjensä, luovuutensa ja kulttuurinsa puolesta. Ratkaiseva tekijä on ihmisten ainutlaatuinen kieli. Tällaista samanlaista ominaisuutta ei otaksuta olevan millään muulla lajilla (ainakaan samanlaisessa mittakaavassa). Kielen avulla ihminen ilmaisee kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Kieli välittää uusia oivalluksia, havaintoja ja kokemuksia -- yksilöltä toiselle, ryhmältä toiselle ja sukupolvelta toiselle. Tämä kieli ei ole kuitenkaan meidän ainoa väline kommunikointiin. Eläinkunnalle tyypillisenä oliona meillä on kehon-kieli, jolla me voimme ilmaista omia tuntemuksia, tunteita ja kokemuksia. Valitettavasti meidän aistimme, haju, näkö, tunto ja kuulo, ovat ominaisuuksiltaan surkastuneet siitä mitä ne ovat muilla eläimillä. Siitä huolimatta meillä on edelleen kyky aistia toisen ihmisen sekä toisten eläinten kehon-kieltä.

Tämä oli pitkä johdanto Helsingin Sanomissa heinäkuun 11 päivä 1998 olleeseen juttuun, joka kertoi uudesta mielenkiintoisesta teoriasta - mielen teoriasta. Artikkelin liittyi juttu "Katse tunkee syväle", joka jollain tavalla liippaa erityisesti meitä aikidon harrastajia. Meidän tulisi mekaanisen tekniikka harjoittelun lisäksi kehittää juuri näitä eläinkunnan tyypillisiä ominaisuuksia. Oppia tuntemaan aistillamme toisen ihmi-



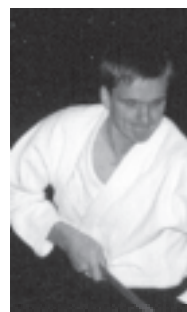
sen reaktiot - sillä juuri niitä hän välittää. Tämä juttu liittyi katseeseen. Jossain tulevassa Porinamukissa tulen kertomaan äänestä, sen aikaansaamista reaktioista meissä itsessä ja muissa "ihmisissä". Ääni ja sen käyttö liittyy myöskin aikidoon, siitä käytetään nimitystä *kotodama*, mutta nyt takaisin katseeseen.

Katse tunkee syväle

Helsingin Sanomat, 11.7.1998; Osmo Tammisalo

Mielen teorian kehittymisen muodostuu kahdesta peruspilarista. Toinen kyky on

reagoida kuten eläimillä, ihmisillä tai yleensä liikkuvilla kohteilla olisi tavoitteita, joihin he pyrkivät. Toinen on kyky ymmärtää, että henkilö voi vaikuttaa toiseen henkilöön tai kohteeseen eli syy - seuraussuhteen ymmärtäminen. Ihmisvauvoilla ja simpansseilla on sisäsyntyinen kyky kehittää nämä taidot kuitenkin ymmärtämättä, miksi ne reagoivat tällä tavoin.



Seuraava vaihe mielen teorian kehittymisessä on silmien kielten ymmärtäminen. Kun joku tuijottaa suoraan silmiin, pulssi nousee, ja aivo-toiminta vilkastuu. Toista tuijotetaan yleensä vain kahdesta syystä: vihaisena tai rakastuneena.



Vilkaisu paritteluun

Biologit käyttävät esim. flirttailevasta silmäpelistä nimeä "copulatory gaze" eli paritteluvilkaisu. Tällaisesta noin kahden sekunnin katseiden vaihdosta on kyse, kun rakastutaan ensisilmäyksellä.

Katseen havaitseminen ja sen oikea tulkitseminen on ollut hyvin tärkeää, sillä kun toinen eläin tuijottaa, voi se merkitä kolmea asiaa.



Joko eläin haluaa taistella (fight), syödä (feed) tai paritella (mate). Psykologi Simon Baron-Cohenin mukaan monien eläinten aivoissa on mekanismi, jonka ansiosta ensiksikin huomaamme silmien läsnäolon.

Toiseksi huomaamme silmien liikkeet, ja kolmanneksi, mikä jälleen voi tuntua itsensä selvytydeltä, tulkitsemme katseen näkemiseksi.

On eri asia tuntea, että sinua katsotaan kahvilan toiselta puolelta, tai tietää, että katsoja näkee Sinut tai kuvitella, millaisena katsoja näkee sinut.

Jopa perhoset, jotka kehittyivät 40 miljoonaa vuotta sitten, ovat saaneet siipiinsä silmiä muistuttavia kuvioita saalistajia hämäämään. □

LOGOSTA

Nina Ylitalo

Hokutokain logo on syntynyt. Minä piirsin kuvan hanmissa seisovasta aikidokasta, Marko yksinkertaisti sitä ja lisäsi tekstit. Tästä tuli nyt seuramme tunnus.

Logoa puuhattiinkin vaivaiset 10 vuotta. Seuralla oli yhdessä vaiheessa paitakin, jossa oli epävirallinen logon tapainen kuva. Kuva oli hyvä, mutta Sileniuksen Petterin piirroksen sijaan halusimme siihen jotain omaa. Joulun alla julistimme seuran sisällä logokisan. Ehdotuksia tuli mukava määrä -kiitos aktiivisille!

Nyt keväällä se sitten syntyi. Kuvaani pyoriteltiin ensin kahviossa treenien jälkeen muutamien sielmien edessä. Sitten vähän viilattuna hallituksen kokouksessa ja lopulta Markon avustuksella siitä syntyi meidän oma, virallinen logo.

Mina ehdotan seuralle t-paitaa. Edellinenkin paita oli suosittu ja minulta on kyselty sitä ostettavaksi vieläkin, vaikka se painettiin joskus 2-3 vuotta sitten. □

AIKIDOSEURA HOKUTOKAI



**JUTTUJA. AIHEITA. IDEOITA
YMS. VOI JOKAINEN LÄHETTÄÄ
PORINAMUKKIIN**



On aina mahdollista saada pari kivulla liikkumattomaksi.

Tavoite ei ole kuitenkaan puolustautua, vaan estää paria toteuttamasta aikomustaan muuttamalla hänen aggressiivista mielentilaansa. - Morihei Ueshiba

KUVATERVEISET PERUSKURSSILTA



Valokuvat: Marko Törmälä

SUURI BUDOLEIRI TAMPEREELLA 5-7.6-98

Janne Auvinen

Kesäkuun alussa oli oululaisilla aikido junioreilla mahdollisuus lähteä suurelle budoleirille tampereelle. Talven aikana seitsemän junnua teki päätöksen osallistua leirille. Suuri budoleiri oli todellakin suuri, noin 400 pikku budokaa ahtautuneena varalan urheilu opistolle. Suomen mittakaavassa aika erikoista, että viisi budolajia järjestää leirin junioreille ja vieläpä samaan aikaan ja paikkaan, todella loistavaa. Ehkä aikuisten osaltakin päästään samanlaiseen yhteistyöhön jonakin päivänä, ehkä....?? Lajeista edustettuina olivat judo, karate, taido, tae kwon do ja aikido. Lajien opettajat olivat todella korkeatasoisia, vai mitä sanoisitte seuraavista, Korhonen, Salonen, Ronkainen, Sari Laine, Silenius jne. Henkilökohtaisesti suurimman yllätyksen tarjosi nuori tae kwon do opettaja, jonka ohjauksessa olimme 20 minuuttia. Täytyy sanoa, että harvoin tapaa noin välitöntä ja loistavaa opettajaa, ja vieläpä tae kwon do:ssa. No olihan se kuitenkin WTF tae kwon do:ta, et silleen. Toivottavasti ensi vuonna on vastaava tai vieläkin parempi budoleiri odotettavissa ja suuri määrä junnua lähdössä mukaan.

Perjantai 5.6

Kello 5 aamulla saapuu kaksi väsyneen näköistä

aikido dinosaurusta b u d o k e s k u k s e n parkkipaikalle hakemaan ensimmäisen urhean, joka on uskaltanut allekirjoittaneen kyytiin. Seuraava pysähdys Kempeleessä ja volvo alkaa ollakin jo täysi. Kaksi Juhoa, yksi Matti, Tuula ja Janne, siinä volvollinen reippaita matkalaisia. Matka sujuukin aikailailla reippaasti yhden pysähdyksen taktiikalla. Kello 11



oltiinkin jo Tampereella, varalan urheilu opistolla. Ilmoittautuminen ja muu häslinki olikin ainostaan muuttaman minuutin homma, kiitos siitä Jerkolle. Puolelta päivin saapuivat muutkin Oululaiset aikidokat paikalle, The Leinokset (Antti ja Mikko) ja Ängeslevän veljekset Marko ja Petri. Syönnin ja levon jälkeen alkoivat ensimmäiset harjoitukset Petterin ohjauksessa. Päivän viimeiset harjoitukset alkoivat kello 19 ja nukkumaan raskaan päivän jälkeen mentiin noin 22.30.

Lauantai 6.6

Herätys kello 6.30 ja väsyneen näköisiä kasvoja koko urheiluopisto pullollaan, liekö nukkuminen jäänyt vähemmälle. Aamiaisen jälkeen tunnin aikidoharjoitus sisällä ja noin tunnin harjoitus pihalla

aurinkoisessa säässä. Yleisradion toimittajat tulivat seuraamaan ja kuvaamaan päivän harjoituksia. Ja tietenkin Leinosen Mikko oli illalla urheiluruudussa vastailemassa toimittajan kysymyksiin, loistavaa, ensimmäinen oululainen aikidoka valtakunnan lähetyksessä, toivottavasti näitte? Lounaan jälkeen oli sitten vuorossa muut lajit. Ensimmäisenä oli vuorossa karate. Oli

m a h t a v a a treenata karatea Sari Laineen ohjauksessa. Harjoitus ei kestänyt kuin 20 min ja sen jälkeen siirryimme taidon pariin. Taidon opettajana toimi

maailman ainoa ei Japanilainen maailmanmestari ja sen kyllä huomasi, kun mies heitteli voltteja ja kärrynpyöriä. Päästiinpäs itse myös tekemään kärrynpyöriä tai jotakin sinne päin. Seuraavaksi suunnattiin judo tatamille, jossa oli odottamassa kolmikko Korhonen, Salonen ja Ronkainen. Aika kunnioitusta herättävän näköinen kolmikko. 20 minuuttia rankkaa mattopainia ja sidontoja, mutta kyllä oli mukavaa. Viimeisenä olikin vuorossa tae kwon do (wtf). Kaikki olivat aivan innoissaan opettajasta ja siitä, että päättiin vihdoin potkimaan ja hyppimään. Kaikkien mielestä muiden lajien harjoitukset oli yksi leirin kohokohtia, harjoitukset olisivat voineet kestää kokonaisen tunnin 20 minuutin sijasta. Iltapäivällä tulikin sitten leirin ehdoton hui-

pennus, särkaniemi. 400 junnua yhtäkaa särkaniemessä, huh huh, mutta kunnialla siitäkin selvittiin. Illan ohjelmassa oli vielä leikkimielinen tempurata, jossa kiipeiltiin kallioilla, mentiin metsässä sokkona, heitettiin kyykkää ja muuta hauskaa ja omituista. Iltapalan jälkeen ei paljon tarvinnut unta houkutella, Juho ja Matti nukahtivat silmänräpäyksessä puhumattakaan Tuulasta.

nistunut. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi, vaikkakin perunamuusi kuulemma haisi pahalta. Aikido opettajat, Petteri Silenius, Pertti Lehväslaiho ja Jerkko Mäkelä olivat mukavia ja osasivat opettaa kiinnostavasti. Varalan urheilu opisto oli erinomainen paikka pitää leiri ja säätkin suosivat, vaikkakin yksi hyttynen kiusasi meidän poikia. Toivotavasti ensikesän budoleirille on vieläkin enempi lähtijöitä.

VETOOMUS KAUKOMAILTA!

Tuula Meriläinen

Tämä on vetoomus. Älkööt antako hyvän junioritoiminnan alun kuihtua kaasaan kuten syssyinen lehti joka sinne haljusti lakaistaan puustairtautumisprosessin seurauksena. Jannelle kaikki apu erityisen hyvässä asiassa antakaa. Tosi on, kuten KOP:ssa aikoinaan tavattiin sanoa, etta vaikka aikido sinällensä jo antaa niin kovin paljon, antaa junnutoiminta vielä hiukkasen enemmän. Ikäänkuin mausteripauksen hienon keitoksen päälle. Meillä on jo koko joukko aktiivisia ja lahjakkaita junnuja, jotka varmasti haluaisivat jatkaa treenaamista, ja jokaiselta meistä löytyy jotakin annettavaa - ihan vaikka vain hiukkasen. Niin minä ainakin haluaisin ajatella.

Koko päätös saattoi olla ihan turhaa, niin toivon. Minun informaatiokanavani ovat toivonmukaan ajastansa jäljessä, taikka kaikki olikin jo jotain ihan muuta. Pieni muistutus ei liene kuitenkaan liikaa.

Terveiset kaikelle kansalle. Ja junnuille, he erikseen mainittakoon. □

Viimeisen tiedon mukaan Marjo on lupautunut jälleen tauon jälkeen palaamaan junnujen pariin. Kiitos siitä.

Jos SINÄ olet myös kiinnostunut junnutoiminnasta, ota yhteys Janneen.

Marko



Sunnuntai 7.6

Viimeinen päivä aloitettiin aamuisella 5km juoksu lenkillä ja yhteisjumpalla, hurjimmat karpaasit kävivät jopa uimassa hyisessä vedessä. Aamiaisen jälkeen oli vielä yhdet harjoitukset ja diplomien jako. Samalla hyvästeltiin kaikki uudet kaverit ja käytiin vielä lounaalla. Puolenpäivän jälkeen volvon nokka osoittikin jo pohjoista kohti, väsyneitä sotureita takapenkki täynnä. Takaisin Oulussa oltiin jo viiden maissa.

Kokonaisuutena poikien mielestä reissu oli oikein on-

Jos leiri kiinnostaa, kyselkää pojilta millaista siellä oli ja lähdetään kesällä isolla porukalla treenaamaan aikidoa ja muita lajeja. Lopuksi vielä kiitos Jerkko Mäkelälle, leirin yleismiehelle, Sari Kaunismäelle, Petterille, Pertille, Annamarille, Tuulalle ja kaikille leirille osallistuneille, teitte tosi onnistuneen leiri viikonlopun. Mukana olivat Juho Rautio, Matti Kettunen, Juho Nissinen, Petri Ängeslevä, Marko Ängeslevä, Antti Leinonen, Mikko Leinonen, Tuula Meriläinen ja Janne Auvinen. □

HAILUODON ASETEKNIikka- LEIRI

Nina Ylitalo

Mitä tuli taas tehtyä ja opittua?

Hailuodon leirin merkitys on alkanut vasta nyt aueta. Leirin anti tuntuu edelleen enimmäkseen vanhan kertaukselta, hyvältä kertaukselta muttei sen kummemmalta. En kuitenkaan suostu hyväksymään, että Laisin Juhani olisi pitänyt leirin vain tekniikoista, kun hänellä on varmasti annettavaa suorittamisen lisäksi. Siksi jäin miettimään niitä muutamia asioita mistä Jussi puhui: tekniikoiden kokeilemisesta erilaisella ajoituksella, välimatkalla ja voimalla. Laisi piti myös muutamia hengitysharjoituksia ja korosti niissä hengityksen rytmiä ja ympäristöstä tietoisiksi tulemistä. Lisäksi hän mainitsi, että jokaisella harjoittelun vaiheella on aikansa.

Tutki tekniikoita (ei siis vain ase- vaan myös vartalo-tekniikoita). Mieti niiden tarkoitusta ja kokeile erilaisilla etäisyyksillä ja keskity ukeen kokonaisuutena. Älä tuijota yhtä asiaa ukessa, vaan näe hänet kokonaisuutena. Harjoittele ensin rauhallisesti ja tunnustele liikkeitä. Harjoittele myös lopettamalla pari-harjoitus lähelle paria ja tutki millaisen vaikutuksen se tekee sinuun ja pariisi. Usein se luo tiukemman jännityksen parin välille. Ukekin voi vuoroin löysätä ja tiukentaa asennettaan.



Huomasin, että kumi-jo ja -tachi harjoituksissa oikean ajoituksen ja asennon löytyminen auttoi asenteseen. Kun ajoitus oli kohdallaan ja harjoitus meni teknisesti hyvin, niin asenne muuttui itsestään ulospäinsuuntautuneeksi. Silloin oli helppoa puhaltaa lisää tulta omaan asenteseensa. Pelkkä asenteen muuttaminen oli vain lyhytaikainen apu. Heti kun tekniikassa tuli lipsahdus, niin asenne pihauttaivaan tuuliin kuin ilma vappupallosta.

Heti ensimmäisissä harjoituksissa Laisin Jussi kävi huomauttamassa minulle, että yritän lyödä liian nopeasti. Vartalo jäi jälkeen. Olen lyönyt sen verran paljon, että osasin ja pystyin rentouttamaan hartiat siltä seisomalta, mutta samalla huomasin jotain muutakin. Kun puhalsin keuhkot tyhjäksi, tarkoituksenani laskea rentous koko kroppaan, painopisteeni laski alemmas. Sen jälkeen lyönnit viuhahtelivat huomattavasti helpommin ja asentokin pysyi vakaana. Niimpä keskityin sen jälkeen, paitsi pitämään lyönnit rentoina, niin myös keskustan säilyttämiseen.

Muistan lukeneeni joskus jostain Karate-lehdestä vii-

saan karatekan sanoja: katan tulisi olla kaunista kuin baletti ja tarkkaa kuin voimistelu. Hän jatkoi vielä, että katan opiskelu on jatkuvaa, koska kun oma kata kehittyy niin kuviteltu vastustajakin kehittyy samalla. Katassa on tärkeää hyvä rytmi, se on enemmän kuin tanssin tapaista liikehdintää. Jos kata-parista tulee mielikuvissa todellinen liikkuva vastustaja, katsoja voi havaita kuinka kata aivan herää henkiin.

Omaa kumi-tachiani ja -jotani vaivasi vielä hengettömyys, vaikka pari oli todellinen. Se häiritsi minua ja huomasin tekemisen teennäisyyden joka kerta, kun minun piti miettiä jotain yksittäistä asiaa -se vei hengen pois tekemisestä. Kumitachissahan on vaikeinta juuri se, että kun vartalo-tekniikassa on periaatteessa vain yksi hyökkäys johon nage reagoi, niin kumitachissa kumpikin toimii hyökkääjänä vuorotellen liikesarjan loppuun asti. En voinut keskittyä yksin tekniisiin asioihin kuten bokkenin asentoon tai nopeuteen tai asenteseen, kaikkien palasten oli oltava kohdallaan.

Mutta mitä se Jussi tarkoitti sillä, että jokaisella harjoittelun vaiheella on aikansa? Jussi opetti 2. danin kumi-juttuja, ei mitään peruslyöntejä tai edes awase-pariharjoituksia, eikä katoja. Päättelin tästä nyt omavaltaisen omahyväisesti, että olemme jo niin pitkällä aikidorhymänä, että meille kannatti opettaa rytmistä ja asentesta - ei pelkkää peruskamaa. Hieno homma. □



Leirikuva. Kameran takana Marko, lisäksi kuvasta puuttuvat kaikki ne jotka eivät olleet mukana viimeisissä harjoituksissa

AIKIDO- RINTAMALLA EI MITÄÄN UUTTA

Tuula Meriläinen, Brittein saaret

Edelleenkin saarivaltakunnassa, ja sitten saapumisen tasan yksi aikidokontakti takana. Tai monta, mutta yhdellä leirillä. Aikidoseuraa ei paikkakunnalla valitettavasti ole, ja kun tämä liikkuminen on edelleen rajoitettua julkisiin kulkuneuvoihin, henkilökohtaisen 'Jeeves' -palvelijan suotuisuuteen ja vanhaan kunnon fillariin, ovat ratkaisuvaihtoehdot sangen rajalliset. Jälkimmäinen tietenkin olisi ihan ok. jos olisimme ilmastossa joka suosii kaksipyöräisiä, vaan kun saa henkeänsä haukkoa muutoinkin kuin ylämäessä, on hauskuus kadonnut.

Yritin siis etsiä itselleni kaikin puolin sopivaa aikidoseuraa tiedon valtaväylältä ja törmäsin leiri-ilmoi-

tukseen. Tällä kertaa United Kingdom Aikikai järjesti itselensä kesäleirin kutsuen kaikkien muidenkin liittojen edustajat tervetulleiksi - ja niitähän meillä piisaa. Täällä. Onneksi moinen trendi ei ole Suomeen ennättänyt. Meinaan että jokainen joka kynnelle kykenee perustaa, ei vain oman seuran, vaan oman liiton. United Kingdom Aikikai on kuitenkin se toinen niistä kahdesta liitosta taalla, jotka kuuluvat suoraan Hombu dojon alaisuuteen, joten päättin koettaa onneani.

Tamura sensei oli opettamassa meitä viikonlopun ajan. Pitkä tauko näytti tehneen tehtävänsä, ja kroppa tunnusti juuri siltä, että ei liikuttu paljon mihinkään suuntaan lihasten palattua lepotilaan. Tamura sensei oli vakuuttava, paljon vakuuttavampi kuin ensitapaamisella kolmisen vuotta sitten. Toisaalta, silloin minäkin tiesin ja tunsin paljon vähemmän - mainitsematta muita häirintätekijöitä. Hän puhui ja näytti, ja sai väen täyden keskittymisen itsellensä.

Sitten tuli Yamada

sensei, tiistaista loppuviiikkoon. Jälleen erillaista aikidoa, kovin paljon erilaista niistä keinoista, miten minä nyt haluaisin aikidoa opiskella. Ja sitten tulivat englantilaiset korkeat danit. Samalla kertaa. Se taas tunnusti olevan harppauksen kauempana, heidän alkuperänsä ulottuen Chiba sensein alkuaikoihin täällä. Kovasti, kirjaimellisesti, erilaiselta se tuntui luissa ja ytimissä. Ja sitten yksi henkilökohtainen varjopuoli koko loppuviikon, joten täytyy sanoa, että fiilis uhkasi laskea perjantain, viimeisen päivän lähentyessä.

Vaikka sainkin solmittua joitakin uusia aikidositeitä, täytynee todeta, että kyllä minulla on vähän ikävä meidän omia treeninkejä. Aika näyttäköön kuinka äijan käy. Silla välin nauttikaahan treenauksesta! □

NESTETASAPAINO AIKIDON HARJOITTELUSSA

Sami Karjalainen

Yleistä vesitasapainosta

Aikuisen ihmisen kehosta noin 60% on vettä. Miehillä vettä on suhteessa hieman enemmän ja naisilla vähemmän johtuen eroista rasvakudoksen määrässä. Jotta ihmisen vesitasapaino säilyisi normaalina on nautittu ja menetetyt nesteet määrin oltava yhtä suuria. Hetkellisiä heilahduksia elimistö sallii jopa yllättävänkin hyvin, mutta pitempään jatkuva häiriötilanne on vaarallinen. Tärkeää on huomata, että vesitasapaino liittyy läheisesti elektrolyyttitasapainoon, koska veden liike elimistössä perustuu osmoosiin, joka vastaavasti riippuu elektrolyyttipitoisuuksista. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että vesitasapainon lisäksi myös elektrolyyttipitoisuuksien on oltava tasapainossa. Vesitasapainon kannalta tärkeitä elektrolyyttejä ovat natrium-, kloridi- ja kaliumionit. Kahta ensimmäistä saa suolasta, joka itse asiassa onkin natriumkloridia.

Ihminen saa vettä pääasiassa juomalla ja syömästään ruoasta. Vettä menetetään vastaavasti virtsaan, hikoiluun, hengitysilman kostuttamiseen, sekä hieman myös ulosteeseen. Vesitasapainoa säätelevät pääasiassa virtsaneritys ja janontunne, joka saa ihmisen nauttimaan lisää nestettä. Hi-

koilu liittyy varsinaisesti lämmönsäätelyyn, joka sen kautta tapahtuu vesitasapainon kustannuksella. Esimerkki aikuisen ihmisen vedenerityksestä yhden päivän aikana: virtsaan 1,5 l, ihon kautta 0,5 l, keuhkoista 0,5 l eli yhteensä 2,5 l.

Menetetyn nesteen määrä voi joissakin erikoistapauksissa lisääntyä huomattavasti, esimerkiksi runsaan hikoilun tai lapsilla ankaran ripulin seurauksena. Tällöin on huolehdittava riittävästä nesteen ja suolojen saannista. Aikuisille on tarjolla monenlaisia vaihtelevan laatuja juomasekoituksia ja lapsille myydään apteekissa ns. ripulijuomaa. Hyviä juomia voi sekoitella myös itse.

Nesteen menetys aikidon harjoittelussa

Joillakin ihmisillä on taipumusta hikoilla harjoitellessaan aikidoa. Hikoilun tarkoituksena on viilentää ankaran liikunnan seurauksena kuumenevaa kehoa. Kuumeneminen johtuu lihaksissa tapahtuvista kemiallisista reaktioista, joissa vapautuu lämpöä. Hikoilun viilentävä vaikutus taas perustuu siihen, että iholta haihtuessaan vesi tarvitsee lämpöä, jota se ottaa iholta.

U s e i m m i t e n aikidoharjoitukset kestävät noin puolitoista tuntia, eikä varsinaisesta pitkäkestoisesta rasituksesta voida vielä puhua. Varsinainen hikoilu aika kutistuu alkujumpan vuoksi reiluun tuntiin. Kuitenkin hikoilua voi lämpimässä, kosteassa ja ihanan raikkaassa

aamuilmassa (Oulun Budokeskus) esiintyä jopa kaksikin litraa tunnissa. Jos aikidoa harrastava mies painaa 70 kg, hänessä on vettä noin 45 litraa. Jos kyseinen mies harjoittelee aikidoa Budokeskuksen trooppisissa olosuhteissa ja hikoilee 1,35 litraa tunnissa, hän menettää vesivarastostaan tunnissa 3%. Suorituskyvyn kannalta haitallisena nestehukkana pidetään yli 2% menetyksiä. Näinollen myös hikisten aikidoharjoitusten lomassa olisi hyvä juoda hieman. Tämä ei kuitenkaan ole läheskään aina mahdollista. Lisäksi on korostettava, että hetkellisiä vesitasapainon pieniä heilahduksia ei tarvitse pelätä.

Miten nestehukka vaikuttaa ?

Yli 2% nestehukalla alkaa siis olla haitallisia vaikutuksia suorituskykyyn. Eniten suorituskyky kuitenkin heikenee nestehukan vuoksi pitkäkestoisien liikunnan aikana. Nestehukka heikentää lämmönsäätelyä, koska hikoilua joudutaan rajoittamaan. Lisäksi verimäärän vähentyessä hapen kulkeutuminen keuhkoista lihaksiin hankaloituu ja sydän joutuu sykkimään tiheämmin. Lihaksissa joudutaan käyttämään enemmän anaerobista energiantuottoa, jolloin maitohappoa syntyy enemmän ja lihasten glykogeenivarastot (hiilihydraatit) hupenevat veren glukoosin saatavuuden heikennyttyä. Näin myös palautuminen voi vaikeutua. Lisäksi elektrolyyttien tasapaino voi häiriintyä, mikä saattaa

vaikeuttaa lihassupistuksia ja aiheuttaa jopa kouristuksia.

Nestehukan oireita

Aikidon harjoittelussa nestehukka voi johtaa lämpötasapainon pettämiseen. Varsinaiset nestehukan oireet johtuvat em. vaikutusten lisäksi paljolti myös elektrolyytitasapainon häiriöistä, mutta lyhyessä rasituksessa elektrolyyttejä ei ehdi menettää kovin suuria määriä. Oireita nestehukasta ja lämpötasapainon pettämisestä ovat:

- JANO
- Epätavallinen väsymys tai heikotus
- Hikoilun loppuminen
- Päänsärky, huimaus, pahoinvointi, oksentelu, ripuli
- Horjuminen tai hoipertelu
- Sekavuus, omituinen käyttäytyminen
- Tajunnan tason aleneminen
- Tässä vaiheessa katsotaan ankaraksi oireeksi miehen pyyntö saada keskeyttää harjoitus

Miten nestehukkaa voi välttää ja korjata ?

Jotta nestehukka ei pääsisi syntymään, on hyvä huolehtia hyvästä nestetasapainosta jo ennen harjoitusta. Harjoituksen aikana olisi myös hyvä juoda. Periaatteena siis on, että kaikissa yli tunnin mittaisissa rasituksissa pitäisi juoda, noin 20 minuutin välein 1 –2 dl kerrallaan. Yksi mahdollisuus on myös ns. ylinesteytysperiaate, jossa n. 20 – 30 min ennen harjoitusta juodaan lasillinen vii-

leää vettä, ja taas 10 –15 min ennen harjoitusta juodaan toinen lasillinen. Ennen harjoitusta on hyvä myös tyhjentää virtsarakko.

Nestehukka voi siis päästä syntymään vaikkapa aikidoharjoituksissa. Nesteen nauttiminen kannattaa aloittaa heti harjoituksen jälkeen, ja olisi hyvä juoda usein ja pieniä määriä kerrallaan. Yleinen ohje on noin 10 –15 min välein 1 – 2 dl kerrallaan. Tärkeää on myös muistaa, että nestevajaus on usein suurempi kuin mitä janontunne antaa ymmärtää, ja sen vuoksi nesteen nauttimista kannattaa jatkaa vielä hieman janontunteen häviämisen jälkeenkin. Janoa välittää kaksi mekanismia, joista toinen mittaa solunulkoisen nesteen osmolaliteettia eli väkevyyttä ja toinen reagoi nielemiseen ja mahalaukun venytykseen. Jälkimmäinen mekanismi reagoi nopeasti ja estää ihmistä juomasta liikaa yhdellä kertaa. Ensimmäinen mekanismi kuitenkin on varsinainen janon syyn mittari, mutta muutokset osmolaliteetissa näkyvät vasta sitten kun neste on ehtinyt imeytyä. Mahalaukusta imeytyy maksimissaan ehkä noin 8 dl tunnissa.

Mitä kannattaa juoda ?

Ei ole aivan samantekevää, millä nestehukkaa lähdetään korjaamaan. Kahvi, tee ja myös alkoholi ovat ns. diureetteja eli ne lisäävät virtsaneritystä ja siten nestehukkaa. Imeytymisen kannalta hyvä olisi vaikkapa haaleahko, laimea mehu, jossa voi olla hieman sokeria. Esimerkiksi joissakin

virvoitusjuomissa on niin paljon sokeria, että se hidastaa nesteen imeytymistä. Sokeria ja suolaa laitetaan juomaan osmolaliteetin vuoksi. Kun neste on alussa mainituilta osmoottisilta ominaisuuksiltaan veren kaltaista, puhutaan isoosmoottisesta nesteestä. Pelkkä vesi on hypoosmoottista eli osmolaliteetiltaan alhaisempaa ja käytännössä aiheuttaakin veren laimenemista. Kuitenkin on muistettava, että erityisesti lyhyen rasituksen aiheuttama nestehukka, jossa elektrolyyttejä ei ole menetetty kovin paljoa, voidaan korjata vedellä tai hyvin laimeilla liuksilla, eikä suolaa välttämättä tarvita. Pidempien rasitusten aikana nautittava juoma voisi olla esimerkiksi sokeroitu mehu, jossa on 10 litrassa 300 g kidesokeria sekä 10 – 15 g ruokasuolaa. □

ELETÄÄN YHDESSÄ

*Järjen vastakohta ei ole tunne vaan tyhmyys
Lämpöä ei sammuta äly vaan tylyys
Luja ei ole sama kuin kova
Herkän ei tarvitse olla heikko
Voima ei kaipaa väkivaltaa
Myötätunto ei vaadi alistumista
Ystävän käsi ei vangitse
Harkinta ei jäädytä sydäntä
Pieni voi olla tärkeä, ei vähäpätöinen
Suuressa kengässä voi asua pieni sielu,
lapsessa avara sydän*

PUHIN MIETTEITÄ

“Puh, osaatko sinä lukea?” hän kysyi huolestuneena. “Tuolla ulkona on tauluja koputtamisesta ja soittamisesta. Risto Reipas kirjoitti ne. Osasitko lukea mitä niissä luki?”

“Risto Reipas kertoi mitä niissä sanotaan ja *sen jälkeen* olen osannut lukea ne.”

Nyt olisi aika kiittää näytökseen osallistuneita:

Kiitos kaikille ajasta ja energiasta, jonka panostitte näytökseen! Hienoa että rohkeita osallistujia riitti. Annoimme tuleville harrastajille esimakua siitä, mihin hekin pystyvät vuoden tai muutaman kuluttua. He saivat nyt seurata miten aikido muuttuu harrastusvuosien saatossa ja miten erilaisiin tilanteisiin se soveltuu. Ikä ei ole este saati sitten fyysiset eromme.

Jokainen jännittää yleisön edessä. Oman jännityksen voittaminen on osa

Tervehdys !

Hine korosti täällä vierailullaan universaalisen voiman käyttöä. Tuli nyt jälkeinpäin mieleeni eräs kauan sitten lukemani kirja jossa kerrottiin meitä kaikkia yhdistävästä energiasta, voimasta. Siitä kirjasta jäi mieleeni lause: Emme ole täällä ihmisolentoina kokemassa jotain henkistä, vaan olemme henkiolentoina kokemassa täällä jotain inhimillistä.

Hine keroi ja näytti meille kuinka heikko ihminen on...

Terv. H.L

aikidoa. Joskus edessä on toisen käsi, miekka tai niin kuin nyt: yleisö.

Meidän innostuksenne siirtyy nyt aloittaville harrastajille. Käydään myös peruskurssin harjoituksissa ja autetaan uusia aikidokia oppimaan se, mitä olemme jo itse oppineet.

Lopuksi motto, jonka yritän muistaa näytöksissä: "Älä huolestu siitä että sinun pitää tehdä vaikutus katsojiin, anna aikidon tehdä se puolestasi".

Nina

SEURAAVASSA NUMEROSSA AIHEINA MM.

Ääni

Esittely seuran opettajista osa 2.

Muuta mukavaa...