



Tatamilla mahat kurisevat ja takalistot paukkuvat.

lutaan nähdä kaikki tähän mennessä oppimani tekniikat ja huomiota kiinnitetään muun muassa siihen, että teen saman liikkeen joka kerta samalla tavoin. Koe suoritetaan tuomaristolle ja paikalla on usein myös yleisöä. Kyllähän tämä tuntuu samalta kuin olisi valmistumassa mistä tahansa, esimerkiksi opinnoista.

Työharjoitteluun Japaniin

Parasta aikidossa ovat yksinkertaiset asiat, jotka ovat vaikeita, kuten toisen voiman hyödyntäminen ilman omaa voiman käyttöä tai valppaan elämänsentien kehittäminen. Kehonhallinta kehittyy harjoittelussa, ja vanhojen perinteiden ja samuraitaitojen oppiminen ja toisaalta kehittäminen on kiinnostavaa. Pidän myös ruohonjuuritason työstä seurani, Yatagarasun, toiminnan kehittämisessä ja juniorien kanssa työskentelystä. Olen oppinut jo jotakin ja haluan antaa sen eteenpäin nuoremmille.

Aikidon myötä olen kiinnostunut japanilaisesta kulttuurista laajemminkin. Olen opiskellut myös kieltä. Syksyllä lähdän työharjoitteluun Japaniin.

En ole joutunut harrastukseni takia luopumaan mistään, paitsi ehkä pitkistä kynsistä, sillä ne katkeaisivat toisen hihassa roikkuessa. Ja kotona tulee varmaan vietettyä aikaa keskimääräistä vähemmän.

Joku voi kokea etikettisäännöt, vanhoista senseistä eli opettajista puhumisen tai tietyn tyyli-suunnan seuraamisen uskonnon kaltaisena, mutta se on omasta suhtautumisesta kiinni. Aikido on moderni budolaji, jota voi hyvin harrastaa pelkkänä urheilunakin.

Tatamin äänimaailma

Ihmisten kanssa harrastaessa tapahtuu aina kaikkea outoa ja hauskoja kömmähdyksiä. Tatamilla mahat kurisevat, joskus on ilmavaivoja ja aika usein keho tekee jotain ihan muuta kuin pää



Aikido harjoittaa kehon ja mielen yhteistyötä.

käskee. Ja ainahan voi kompastua joko oman tai jonkun toisen hakama-housujen lahkeisiin...

Aikido kehittää itsepuolustustaitoja, kohottaa kuntoa ja harjoittaa kehon ja mielen yhteistyötä. Aikidon tekeminen vaatii keskittymistä ja suunnittelua. Jos mieli harhailee, sattuu helposti vahinkoja. Keskittyminen tekemiseen tyhjentää mielen tehokkaasti ja asiat asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin.

Harjoituksista saa energiaa arkeen. Aikido opettaa myös nöyryyttä: tässä ei tule koskaan valmiiksi ja toisilta oppii jatkuvasti uutta.

Myös muussa elämässä on hyötyä siitä, ettei oleta olevansa mestari, ja tietenkin dojolta saa myös ystäviä!"

www.yatagarasu.fi



AIKIDO - FAKTA

Japanilaisen **Morihei Ueshiban** (1883–1969) kehittämä aikido, harmonisen voiman tie, sopii kaikenikäisille ja -kokoisille. Aikidon periaatteet ovat yksinkertaiset ja tarvittavia taitoja harjoitellaan pikku hiljaa. Aikidosta tulee monille elinikäinen harrastus tai jopa elämäntapa. Kehittymistään voi seurata vyöarvoilla.

Harrastaminen kannattaa aloittaa alkeiskurssilta, jonka jälkeen voi osallistua tavallisiin harjoituksiin. Harjoitukset tehdään yleensä pareittain, ja hyvinkin erilaiset ja eri kokoiset harrastajat voivat harjoitella yhdessä. Erilaisten ihmisten kanssa harjoittelu kehittää itsetuntemusta ja opettaa toimimaan juuri senhetkisessä tilanteessa. Omalla dojolla (harjoitussalilla) harjoittelun lisäksi leirit ovat tärkeä osa aikidon harjoittelua. Leireillä tapaa toisia harrastajia ja tutustuu erilaisiin tapoihin tehdä aikidoa.

Aikidoharjoituksissa pyritään tekemään helpoimmin ja tehokkaimin se, mikä kussakin tilanteessa on tarpeen, ilman että hyökkääjä vahingoittuu pysyvästi tai haluaa hakea kostoa. Puolustautuminen perustuu hyökkääjän voiman hyväksikäyttöön, tasapainon horjuttamiseen sekä rentoon, pyöreään liikkeeseen.

Lajissa harjoitellaan paljon erilaisia tarttumaotteita ja lyöntejä, heittoja, lukkoja ja sidontoja. Lisäksi harjoituksissa käytetään puisia aseita: keppiä, miekkaa ja puukkoa. Aikido kehittää yleiskunnon lisäksi notkeutta, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Hyvän aikidoharjoituksen jälkeen jokaisella harjoittelijalla on hyvä mieli ja virkistynyt olo.

Aikidon tarkoitus ei ole toisten vahingoittaminen vaan itsensä voittaminen ja väkivallan mieltömyyden ymmärtäminen. Aikidossa ei kilpailla. Suomessa on noin 70 aikidoseuraa ja harrastajia noin kolme tuhatta.