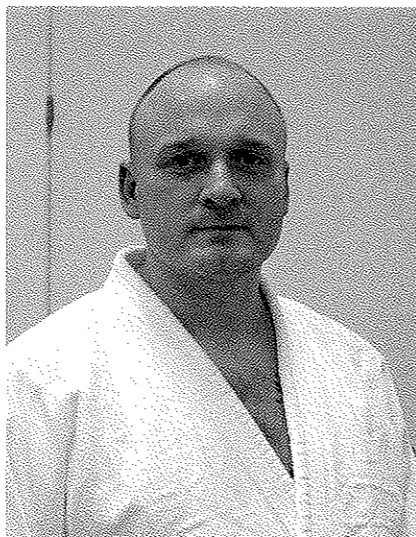


# Ensimmäiset puoli vuotta aikidoo

**Kysymykset: Marjaana Larpa**  
**Vastaukset: Teemu Puhakka**  
**Kuvat: Marcel Maltzeff**



**Nimi: Teemu Puhakka**  
**Ikä: 39**  
**Seura: Yatagarasu ry, Helsinki**

## **Miksi aloitit aikidon?**

Aikidon löytäminen oli puhdas sattuma. Asun Helsingin Laajasalossa ja näin mainoksen lajinäytöksestä. Minulla ei ollut ennalta tietoa lajista. Esityksessä syntyi kuva, että aikido näyttää hienolta!

## **Miltä aloittaminen tuntui?**

Kuva aikidosta muuttui, kun itse kokeilin sitä, sillä oma tekniikka ei näyttänyt niin hienolta kuin näytöksessä. Huomasin, että aikido on sopivasti haastava ja jopa vaikea laji. Alusta asti olen tykästynyt aikidoon sisältyvään kehon huoltoon, esimerkiksi venyttelyyn. Laji toimii hyvänä liikuntamuotona eli siinä tulee hiki.

## **Onko ensivaikutelmasi lajista muuttunut?**

On ollut ilo huomata, että omassa tekemisessä on tapahtunut kehitystä, niin kunnon kuin aikidon kannalta. Aikido tuntuu kuitenkin edelleen haastavalta. Parasta aikidossa on ollut uuden oppiminen, kunnon kasvaminen, mielekäs ympäristö ja hetkelliset onnistumisen tunteet.

## **Onko aikidon harjoittelusta ollut hyötyä muussa elämässä?**

Ehdottomasti! Toki mistä tahansa liikuntaharrastuksesta on hyötyä fysiikalle, mutta se mikä aikidossa on mielestäni ollut erityisen antoisaa on, että dojolla uutta tekniikkaa opetellessa joutuu käyttämään myös päätä! Työ- ja siviilimurheet on ollut pakko heittää treenien ajaksi pois mielestä...muuten ei treeneistä tule mitään. Eli aikido on myös hyvää terapiaa!

## **Mikä on ollut vaikeinta lajissa?**

Ensimmäinen graduointi, ensimmäinen näytös, ensimmäisten treenien alkujännitys. Aluksi tuntui, että minulla on kaksi vasenta jalkaa.

## **Harrastatko muita lajeja?**

Olen käynyt kuntosalilla koko aikuisikäni ja aion käydä jatkossakin. Kuntosali on sellaista yksinään väkisin puurtamista, aikido taas on sosiaalista.

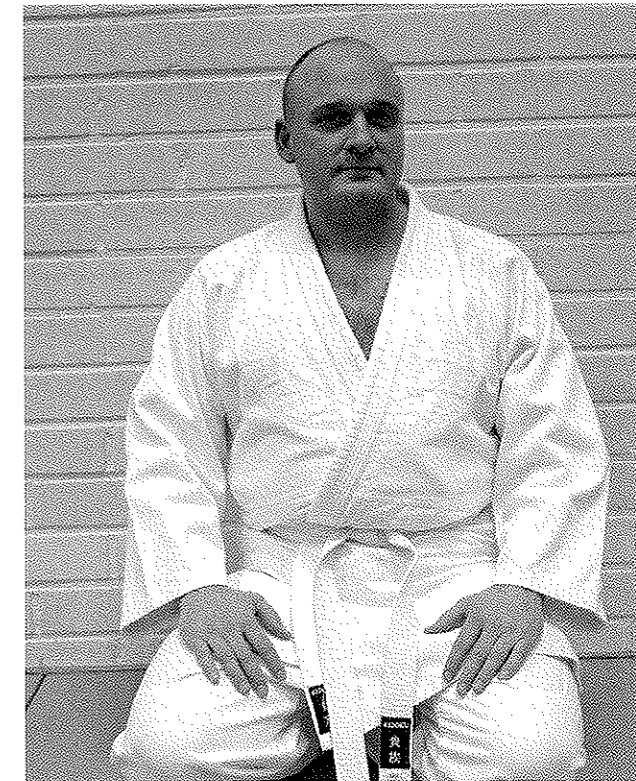
## **Tukeeko aikido kuntosaliharjoittelua?**

Aikidossa ei tarvita hirveästi voimia, joten sen puolesta voimailu ei tue aikidoo lajina. Toisinaan voimailu on jopa hieman haitannut aikidotreenejä, sellaisina päivinä kun lihakset ovat tuntuneet jäykiltä salitreenin jäljiltä. Toisinpäin tilanne taas ihan toinen, aikidossa lämmittelyt ja venyttelyt kuuluvat jokaisen treenin alkuun, joko ohjattuna tai vapaasti, mutta kummallakin tavalla ne tulee tehtyä huomattavasti paremmin kuin kuntosalilla yksinään, joten notkeus ja yleiskunto kehittyy. Toki ennen salitreeniäkin tulisi lämmitellä ja venyttellä, mutta koska treenailen yksinani, niin toisinaan tulee sen suhteen vähän lintsattua. Aikidossa tulee myös huomaamatta treenattua keskivartaloa ja jalkoja eri tavalla kuin saliilla. Joten olen ehdottomasti sitä mieltä, että aikido tukee saliharjoittelua.

## **Millaisia treenikaverit ja ohjaajat ovat olleet?**

Minut otettiin uutena lajin harrastajana hyvin vastaan. Kanssani ei aloittanut muita uusia samaan aikaan, eikä minulla siis ollut ennalta mitään kokemusta aiki-

dosta, joten voitte kuvitella, että aluksi oli pää vähän pyörällä kaikista kumarruksista ja dojolla toimimisesta. Siitä kiitos hyvälle ja osaaville ohjaajille, etteivät ainaakaan näyttäneet mahdollista turhautuneisuuttaan vaan jaksoivat sinnikkäästi toistaa samoja asioita, mitkä toki varmaan jo pidempään treenanneilta tulevat ihan huonnostaan. Nyt kun olen jo edes vähän päässyt lajiin sisään, niin olen huomannut, että ilmeisesti jokaisella ohjaajalla (toki minulla kokemusta vain kahdesta) on hieman oma "tyylinsä" tehdä aikidoo ja oma tyylinsä ohjata harjoituksia. Tämä on varsin mukava asia, se pitää treenaamisen entistä vaihtelevampana. Aluksi kaikki pidempään treenanneet ja etenkin ohjaajat olivat melko "mystisiä" hahmoja mustissa "mekoissaan" sulavine ukemeineen. Ajan kuluessa olen huomannut, että hekin ovat silti vain ihmisiä, joille voi jutella ja joilta voi kysellä vinkkejä. Ohjaajat itsekin vielä vuosien harjoittelun jälkeen oppivat uutta meidän muiden joukossa harjoitellessaan, silloin kun eivät itse ole ohjaamassa harjoituksia.



## **Millaisia tavoitteita sinulla on aikidossa etenemisessä?**

Oppia uutta ja kehittyä, etten jäisi polkemaan paikalleni. Tavoitteena on pysyä junnujen edellä, jotta apuohjaajana olisi enemmän annettavaa. En kuitenkaan halua edetä kiirehtien vaan hyvällä fiiliksellä. Toivottavasti ei tule mitään terveydellisiä esteitä treenaamiselle. Jos puhjennut innostus uutta lajia kohtaan säilyy, niin en näe estettä, etteikö aikidosta voisi tulla hyvinkin pitkäaikainen harrastus minulle. Uskon, että kymmenen vuoden aikavälillä pitäisi olla sinut hakaman kanssa.

## **Millaisia terveisiä haluaisit lähettää niille, jotka harkitsevat lajin aloittamista?**

Suosittelen ehdottomasti kokeilemaan aikidoo, vaikka ei olisi ennestään mitään tietoa lajista! Aikido on varteenotettava vaihtoehto kenelle tahansa uutta liikuntaharrastusta etsivälle.

