

心 Kokoro

Aikidoseura Shurenkanin jäsenlehti 1/2009



- Matka ja tie
- Aikidopolun varrelta: tietä pitkin, reunalla ja sivussa
- Aikido ja ratsastus ne yhteen soppii...
- Aikido on SIKKA (röh) helppoa! (oikeesti!)
- Seura- ja aikidoleiriuutisia



合氣道
修練館

Matka ja tie



Elämä on matka, jonka aikana vierailemme monissa paikoissa ja monenlaisissa tilanteissa. Osan vierailujemme kohteista ja pyhädyspaikoistamme voimme valita, osa tulee vastaan valitsematta. Matkamme aikana olemme liikkeessä ja kuljemme reittejä, aiemmin meille rakennettuja teitä, pitkin. Teiden rakentajat ovat nähneet yhteiseen päämäärään ja tiet ovat noiden päämäärien saavuttamisen mahdollistajia.

Aikidon harjoittaminen on osa elämämme matkaa. Monelle aikido on lyhyt matka, pieni hetki elämän varrella, joillekin läpi elämän kestävä elämäntapa. Olipa matkamme aikidon tiellä lyhyt tai pitkä, kulkureitin tunnistamisessa ja tuntemisessa on omat haasteensa.

Harjoittelun alussa tie on selkeä. Myöhemmin käy usein niin, että harjoittelijan omat tietoisien minän halut ja vaateet alkavat nousta esille. Jo tietä kulkeneiden viisaiden opetukset saattavat unohtua. Harjoittelija lipsee viisaiden rakentaman tien sivuun ja alkaa etsiä parempaa tai nopeampaa reittiä. Päämääräksi muuntuu henkisen kasvun ja itsekasvatuksen sijaan omien itsekkäiden motiivien synnyttämä päämäärä. Paluu jo tien läpi kulkeneiden rakentamalle tielle onnistuu tai ei onnistu, riippuen siitä, millaisiin umpikujuihin harjoittelija törmää ja kuinka hän umpikujunsa tiedostaa.

Tämän *Kokoron* ensimmäisessä artikkelissa esitetään yksi tulkinta siitä, mitä aikidon tiellä oleminen merkitsee ja millaisia ongelmia tiellä kulkiessa, matkalla jonnekin, saatetaan kohdata. Artikkelissa tulkitaan tien luonnetta matkan mahdollistajana ja niitä sudenkuoppia, jotka matkalaista matkan varrella muun muassa vaanivat. Jos tien seuraaminen onnistuu, aukeaa reitti henkiseen oivallukseen, kokonaisvaltaiseen ihmisenä kehittymiseen ja vastuuntuntoiseksi yksilöksi kasvamiseen.

Lehden toisessa artikkelissa kuvataan kokemuksia aikidon ja ratsastuksen välisistä yhteyksistä. Se, miten onnistuneesti ratsu ratsastajaa tiellä kuljettaa, riippuu siitä, millainen ratsun ja ratsastajan välinen suhde on. Jos hyvä yhteys löytyy, tien kulkeminen on helppoa, mutta muutoin vaikeaa ja turvatonta. Eläimet ja niihin liittyvät harrastukset voivat opettaa paljon siitä, miten voimme elää sopusoinnussa itsemme ja ympäristömme kanssa.

Wanger-niminen possuaikidoka on yksi aikidotien kulkija. Hänen matkansa tarkemmista vaiheista ei ole juuri-kaan tietoja, mutta hänen tunnuslauseensa kuvastaa hyvin sitä myönteistä henkeä, joka kaikkien olisi hyvä omalla aikidotiellään löytää. Harjoittelu on iloinen asia ja aikidon maailmaa voi oikeasti oppia tuntemaan, vaikka välillä vaikeaa onkin. Wangerin esittelyn jälkeen on lopuksi katsaus joihinkin seurauutisiin alkuvuoden 2009 ajalta.

Petteri Puhakka
2.dan Aikido Aikikai



TÄSSÄ NUMEROSSA

Matka ja tie _____ 2

Aikidopolun varrelta: tietä pitkin, reunalla ja sivussa _____ 3

Aikido ja ratsastus ne yhteen soppii... _____ 5

Aikido on SIKA (röh) helppoa! (oikeesti!) _____ 6

Seura- ja aikidoleiri uutisia _____ 6

Verkkolehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa • Julkaisija Shurenkan ry • Päätoimittaja, graafinen ulkoasu, kuvankäsittely, toimitus ja taitto Petteri Puhakka • Kuvat Heidi Eloranta, Miika Myyry, Petteri Puhakka, Anu Tirkkonen • Toimituksen yhteystiedot shurenkan@shurenkan.net • Lehden verkko-osoite <http://www.shurenkan.net>

Artikkelit edustavat ainoastaan kirjoittajien näkemyksiä. Kaikki oikeudet pidätetään. Luvaton julkaisun kopiointi, siteeraaminen tai muu vastaava käyttö on kielletty. © Shurenkan ry ja julkaisun tekijät

Aikidopolun varrelta: tietä pitkin, reunalla ja sivussa

Tiellä kulkiessamme liikumme tietoisesti tai vähemmän tietoisesti paikasta toiseen. Matkan varrella kohdattuja maisemia voi pysähtyä ihailemaan tai jatkaa matkaa uusiin suuntiin. Tienhaaroja tulee, ja jokin niistä on valittava, ellei halua pysähtyä. Välillä voi liukastua tien laidan tai sen sivuun, kun oikaisee tieltä. Myös aikidon eli harmonisen voiman tien maisemat muuttuvat sen mukaan, missä kohden matkalainen kulkee, millaiset tienhaarat hän valitsee ja lipeääkö hän kulkemaltaan tieltä sen sivuun. Kävipä matkalla kuinka tahansa, sopusointua kohden voi kulkiessaan mutkien kautta edetä, muttei saapua lopulliseen maaliin.

Jaetut reitit, taidot ja viisaus

Tie on syntynyt monien ihmisten yhteisestä päämäärästä liikua paikasta toiseen. Ilman yhteistä jaettua päämäärää, paikkaa johon mennä, tietä ei voisi muodostua. Tien luonteeseen kuuluu jaetun suunnan ja päämäärän lisäksi se, että sillä on reunat, joiden ulkopuolelle astuttaessa joudutaan hankalakulkuihin maastoon. ”Oman tiensä kulkijat” eivät siis kulje tiellä vaan sen sivussa.

Tien varrella olevat maisemat avautuvat jokaiselle omalla tavallaan, ja kukin voi välillä pysähtyä katsomaan, mitä tien varrella on. Joskus tie haarautuu, jolloin on valittava uusi tai entinen suunta.

Japanilaisittain ajatellen tiellä oleminen tarkoittaa sellaisten taitojen harjoittamista, joiden kautta kehittää ihmisenä ja edetään kohti henkistä oivallusta ja viisautta. Tiehen kuuluvat siis sekä harjoittelun käytäntö että harjoittelun päämäärä.

Perinteisesti tällaisia taitojen harjoittamisen muotoja ovat olleet erilaiset fyysiseen harjoitteluun ja taiteeseen liittyvät tiet. Muun muassa muinaisista samuraisotureiden taistelutaidoista, niiden käyttäytymisnormistoista ja tekniikoista on kehittynyt monenlaisia harjoittelujärjestel-

miä, teitä, joiden päämääränä on ollut kehon, mielen ja hengen kehittäminen.

Itsekkyyks ja vaaralliset tiet

Tiellä kulkeminen on jokaisen kohdalla oma henkilökohtainen projekti. Kuitenkin tie tarjoaa sosiaalisen luonteensa vuoksi kulkijalle vihjeitä siitä, millä vauhdilla ja millä keinoin sitä kannattaa kulkea. Aiemmat tiellä kulkijat ovat rakentaneet tiel-

le itsekkäille haluulle valta ja poikeaan kirkkaalta tieltä houkuttelevalle oikotielle. Usein oikaisija kuvittelee saapuneensa etsimäänsä päämäärään ja ymmärtää virheensä vasta paljon myöhemmin.

Puhe tien kulkemisen päämäärästä saattaa myös harhauttaa tiellä kulkijaa. Monesti oman tiensä kulkijat ja tiellä oikovat sanovat ”huipulle vievän monta tietä”. Heille tietyn itsekkäistä motiiveista lähtevän tavoitteen täyttymys tai sen jälkeen asetettujen



Aikidon kanji-merkeistä viimeinen eli ”do” tarkoittaa tietä.

le kokemuksensa pohjalta opasteita ja valaistusta. Viisas kulkija käyttää ne avukseen, itsekäs ja omahyväinen törmää umpiteihin, keskeneräisesti rakennettuihin tienpätkiin ja varjosiin kuoppiin.

Tiellä kulkija saattaa olla välillä muutoinkin hukassa oman kulkemisensa kanssa, sillä vaikka kulkusuunnitelma olisi näennäisesti kirjas, saapumispaikka ei välttämättä ole se, minne alkuaan on ollut ajatuksena kulkea.

Näin käy usein silloin, kun sivuutetaan jo ennen tietä kulkeneiden viisaiden kokemukset ja tieto, annetaan ulkoisille houkutusille ja omil-

uusien itsekkäiden tavoitteiden täyttyminen on tien päätepiste, huippukohta.

Tässä on kaksi ongelmaa. Ensinnäkin itsekkäät päämäärät eivät vie ihmistä sosiaalisena olentona kohti viisautta ja henkistä oivallusta. Toiseksi tie ei pääty, sillä ei ole yhtä huippupistettä, vaan se jatkuu aina uusiin suuntiin ja uusiin maisemiin. Tielä olemisen luonteeseen kuuluu liike, kulkeminen ja kulkemisen kokeminen eikä päätepistettä voi koskaan tavoittaa. Sitä voidaan ainoastaan lähentyä ja joka kerta sitä lähennyttäessä se määrittyy uudelleen ja tuntuu karkaavan tavoittamattomiin.

(jatkuu sivulla 4)

Aiki'n tie harmonian tienä

Aikido harmonisen voiman eli aiki'n tienä pyrkii sopusointuun ki'n kanssa. Se on siten menetelmä, jossa pyritään etsimään sopusointua oman sisäisen maailmamme sisällä sekä suhteessa itsemme ulkoiseen maailmaan.

Haaste on valtava. Jokainen on esimerkiksi kokenut, kuinka epävireisesti oma keho, mieli ja henkinen energia välillä toimivat. Niiden toiminnan sovittaminen harmoniaan

rauhan päämääriin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Käytännön tasolla harmonian tien harjoittelussa on pyrkimys vähentää sisällämme vaikuttavia itsekkäitä motiiveja sekä hyökkäviä, kilpailunhaisia ja tuhoavia vaistoja fyysisten ja mielen harjoitteiden kautta. Tällä tavoin harjoittelun lopullisena päämääränä on kokea oma minuus osana kaikkeutta.

Ilmentymiä harjoittelun onnistumisesta ovat erilaiset sosiaalista vuorovaikutusta rakentavasti edistävät



Monien budolajien mestari ja aikidon kehittäjä Morihei Ueshiba (1883-1969).

muiden ihmisten kehojen, ajatusten, kasvien, eläinten ja kaiken muun olivaisen energian kanssa on vieläkin hankalampaa.

Harmonisen voiman tien päämääränä on ristiriidattomuuden etsintä. Kilpailu, voittamisen halu ja kaikkinaisen omaa etua ajava toiminta synnyttää ristiriidan, eikä sellainen harjoittelu voi johtaa ristiriidattomuuden päämäärään.

Aikidossa kilpaillaankin vain itsen kanssa, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että aikido on eräänlainen henkinen taistelutaito, itsekasvatuksen tie. Samalla se pyrkii rakkauden ja

asiat, kuten aito epäitsekäs rakkaus ja empatia.

Harmonisen voiman tie vaatii henkisenä tienä pitkän itsekuria vaativan kulkemisen, mutta jos asenne on nöyrä, se palkitsee. On harjoiteltava jokapäiväisessä elämässä ja joka hetkessä, jolloin ehkä vuosien harjoittelun ja oman minän työstämisen jälkeen itsekkäät motiivit ja muut ristiriitoja luovat tekijät ovat hioutuneet ja osin poistuneet. Ehkä harjoittelija on samalla ymmärtänyt, että aiki'n tie on paljon muutakin kuin tekniikkaa.

Petteri Puhakka

合気道

Aikido ja ratsastus ne yhteen soppii...

Aikidon ja ratsastusta harrastavan maailmat ovat ensivaikutelmaltaan hyvin kaukana toisistaan. Yllättävää kyllä, todellisuudessa molempiin harrasteisiin sisältyy paljon samankaltaisuuksia ja yhdistäviä piirteitä.

Asian ymmärtäminen voi herättää ajatuksia siitä, että ehkä muuten alkuaan hyvin erilaisilta vaikuttavat harrasteet tai muut asiat voivat lopulta olla lähempänä toisiaan kuin osaamme ajatellakaan.

Asento

Aikidossa ja ratsastuksessa on pidettävä hyvä asento. Satulassa istuttaessa painopiste on keskellä ja alhaalla, selkä suorana. On pidettävä hyvä tasapaino. Asennon pitää säilyä hyvänä kaikissa askellajeissa ja siirtymävaiheissa.

Kun aikidossa pidetään kantapäät maassa tekniikkojen lopussa, ratsastuksessakin pidetään kantapäät alhaalla.

Kulmat

Sekä ratsastuksessa että aikidossa tulee pitää luonnolliset nivelkulmat. Ratsastettaessa käsien kyynärpäät ovat lähellä omaa kehoa, jotta voi pitää ratsun ja oman ohjaamisensa hallinnassa. Sama ajatus on aikidotekniikoissa.

Hara

Aikidossa oman keskustan eli haran hallinta on keskeistä. Ratsastuksen istunnoissa käytetään lantiota eikä vain pohjeapuja, joten keskivartalon eli haran hallitseminen on tärkeää. Kun lantio keinoon hevosen jokaisella laukkahypyllä eteen- ja taaksepäin hevosen liikkeen suuntaan, mennään sopusoinnussa hevosen kanssa.

Mieli

Aikidossa ja ratsastuksessa tulee kummassakin olla oikea mielentila. Pitää

keskittyä siihen, mitä tekee ja tyhjentää pää. Jos hevosen kanssa pelileee, eikä ole keskittynyt, hevonen vaistoa sen ja tulee helposti vahinkoja. Samoin käy tatamilla aikidoharjoituksissa.

Jos taas maastossa on hevosen kanssa vaikea tilanne, tulee pysyä rauhallisena, sillä muuten hevonen hermostuu. Sama pätee tatamilla harjoitusparien kanssa.

Tekniikka

Ratsastuksessa ja aikidossa oikeanlaiset tekniikat ja niiden suorituspa ovat turvallisuuden kannalta tärkeitä. Molemmissa lajeissa opetellaan ensin alkeet, sillä jos niitä ei osaa, ei voi edistyä eikä opetella hankalampia tekniikkoja.

Pehmeys

Aikidon harjoittelussa ja ratsastuksessa tulee pitää keho mahdollisimman rentona. Jos hevosen kanssa käyttää väkivaltaa tahtonsa läpi saamiseksi, voi tulla ruumiita. Samalla tavoin aikidotekniikkaa tehdessä tulee kunnioittaa ukeä ja tehdä tekniikka pehmeästi.

Ihmisen ja eläimen välinen harmonia

Aikidotekniikoissa nagen on tunnettava uke. Samalla tavoin ratsastajan on tunnettava hevosen tahti, rytmi, askeleet ja tempo erilaisissa tekniikoissa. Kun ratsastaja kunnioittaa eläintä, niin myös eläin kunnioittaa ja tottelee ratsastajaa. Ratsastajan täytyy siis oppia ymmärtämään, kuinka hevoseen vaikutetaan.

Kun ratsastaja kuuntelee hevosta, hänen on pyrittävä pitämään kontrolli ja menemään samaan suuntaan niin, ettei hän tee mitään hevosta vastaan. Jos kontakti hevoseen katoaa, harmonia särkyy ja saattaa tapahtua vahinko. Samoin tapahtuu aikidossa.

Erilaisuus

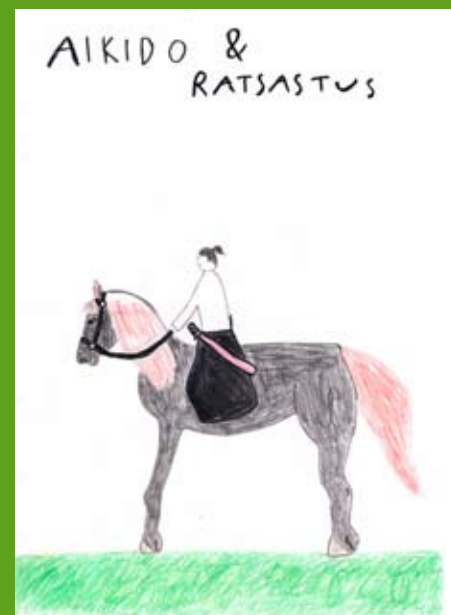
Erilaiset uket ja opettajat, kuten hevosetkin, antavat uusia näkökulmia ja palkitsevat tällä tavoin lajin harjoittelua.

Varusteet

Aikidossa ja ratsastuksessa tulee olla asianmukaiset, ehjät ja muutoinkin turvalliset varusteet. Tällä tavoin niin aikidoharjoittelijoilla, ratsastajilla kuin hevosillakin on mukavaa ja turvallista.

Leirit ja kurssit

Aikido- ja ratsastusleireillä tapaa uusia ihmisiä ja saa ystäviä. Leireillä saa



myös uutta näkökulmaa tekemiseen ja tekniikkaan. Ne lisäävät myös harjoitteluintoa.

Opettaja

Ilman hyvää opettajaa harjoittelija ei tule koskaan saavuttamaan hyvää tasoa aikidossa. Ratsastustaidossa edistymiseen vaaditaan samalla tavoin hyvä opettaja.

Anu Tirkkonen 5.kyu

Aikido on SIKÄ (röh) helppoa! (oikeesti!)

Aikidopiireissä on joskus lahjakkuuksia, joiden olemassaolo paljastuu vasta monimutkaisten sattumusten kautta.

Juba Tuomolan luomat Viivi ja Wagner -nimiset sarjakuvahahmot ovat monille tuttuja, mutta harvempi on kuullut Wagnerin kaukaisesta sukulaisesta, Wangerista. Ihme kyllä.

Suullisesti välitetyn tiedon (*kuden*) mukaan Wanger on pitkälle edennyt ja aktiivinen aikidon harjoittaja. Hänellä on vanhemman harjoittelijan tunnusmerkkinä hakama, tuo monen himoitsema perinteinen tumma housuas. Mustastakin vyöstä huhut kertovat.

Kuten oheisesta kuvasta näkyy, Wanger tietää, että aikidoa tulee harjoittaa hyvillä mielin. Wangerin aikidoasenteesta kertoo myös se, että hänen mielestään aikido on todella helppoa, suorastaan SIKÄ helppoa (oikeesti). Tekniikkojen nimet ovat välillä hukassa, mutta se ei tahdia haittaa.

Shurenkan ry:n jäsenet toivottavat Wangerille pitkää ikää ja hyvää matkaa omalla aikidotiellään.



Salaa otetussa kuvassa aikidopossu Wanger possueeraa jollakin tuntemattomalla dojolla.

Seura- ja aikidoleiri uutisia

2009/osa 1

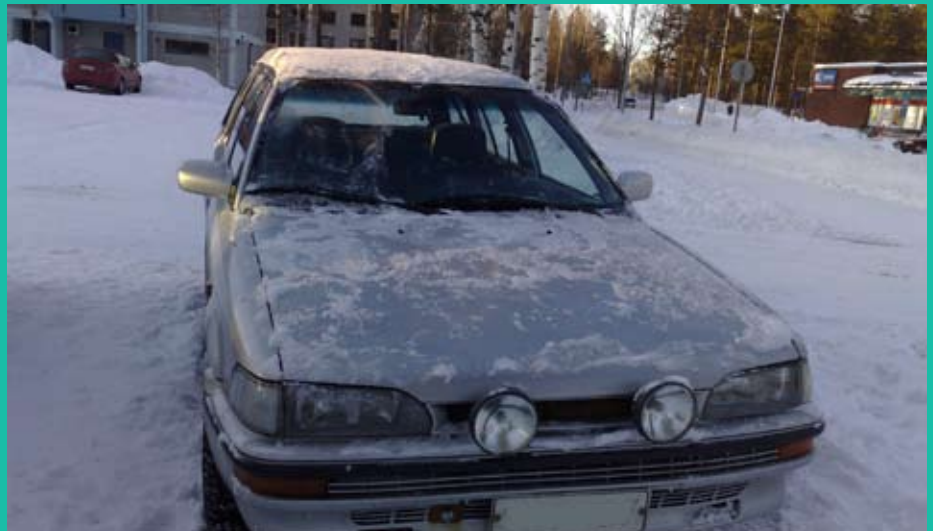
Ensimmäinen vuoden 2009 oma aikidoleiri järjestettiin tammikuun lopulla. Samalla juhlistettiin yhden harjoittelijan syntymäpäiviä.

Toimintavuoden ensimmäisellä alkupuoliskolla seuran aktiivijäsenistö osallistui vielä kolmelle muulle omalle aikidoleirille sekä lukuisille valtakunnallisille aikidoleireille. Osallistujia oli muun muassa Pascal Guilleminin (5.dan) ja kotimaisten opettajien leirillä Helsingissä sekä Jukka Helmisen (6.dan) leirillä Savonlinnassa. Lisäksi oppia tuotiin H-P Virkin (5.dan) ja Bruno Gonzalesin (5.dan) leiriltä.

Seuran harjoittelijat graduoivat vuoden alkupuolella kaksi vanhemman harjoittelijan tasovyöarvoa. Koheet menivät hyvin ja niistä on hyvää jatkaa.

Toukokuun lopulla osallistuttiin porukalla koulunsa päättäneiden juhliin. Koulutien yksi pätkä oli heidän osaltaan päätöksessä, mutta aikidon pitkä ja hiekin vaativa tie vasta alkutaipaleellaan.

Seuran aktiivijäseniä uskollisesti vuosia tietä pitkin kyydinyt peltiratsu luopui tehtävistään helmikuussa. Ratsu mahdollisti lukuisia hienoja yhteisiä hetkiä harjoittelu- ja leirimatkoineen.



Aikidotien varrella lukuisilla leireillä ja harjoituksissa palvelut uskollinen menopeli ennen eläkkeelle siirtymistään.