

# 心 KOKORO

Aikidoseura Shurenkanin jäsenlehti 2/2010

- Virtaavuuden arvoitus
- Aikidopolun varrelta: aikidon virtaukseen heittäytyminen  
- *tasapainosta aikidon taiteeseen*
- Kokemuksia aikidon virrasta  
- *maisemia, virtaa, purkua ja kuvausta*
- Seura- ja aikidoleiriuutisia





Kuva © MM.

**E**lämä on monenlaista virtausta täynnä. Sitä on maalla, merellä ja ilmassa. Se on läsnä itsemme ulkopuolella, mutta myös sisällämme.

On hankala kuvitella nykyaikaista elämäntapaa ilman sähköä, joka virtaa pitkin sähköverkkoja koteihimme. Kauas on tultu ajoista, jolloin yhteisöllisessä elämässämme monin verroin sähköä tärkeämpi virtauksen muoto oli veden virtaus. Muun muassa merivirtojen tunteminen on ollut merkityksellistä kaupankäynnin ja kalastuksen kannalta.

# Virtaavuuden arvoitus

Jokapäiväiset sääennusteet ovat usein yksi arjen kiinnostavimpia asioita. Ilmavirtaukset tulevat ja menevät ja säät niiden mukana. Joskus ilmavirtaukset miellyttävät, joskus eivät.

Joillakin maailmankolkilla ilma-virtausten ohella maankuoren sisällä vallitsevat virtaukset ja niiden mukanaan tuoma mannerlaattojen liike on kovinkin kiintoisa ja tärkeä asia.

Kun katsomme taivaalle, koemme auringon säteiden lämpimän virran kasvoillamme. Kun taas käännämme katseen sisäämme, huomaamme, että meissä virtaa punainen neste.

Suomen yleisimmässä sukunimessä, Virtanen, viitataan siinäkin johonkin virtauksen tapaiseen asiaan. Hämmäntävää tai ei, virtausta ei siis millään keinoin pääse pakoon.

Itämaisessä ajattelussa puhutaan energiasta tai ki'istä, joka on läsnä ja liikkeessä kaikkialla. Ihmisessä ki'n virtauksen laadullisuus vaikuttaa siihen, miten hän voi.

Aikidon harjoittelu voi olla yksi menetelmä tutkia ja parantaa yksilön ki'n virtausta. Kun harjoittelu jatkuu, voimme päästä kokemaan oman kehon ja harjoittelukumppanien välityksellä virtauksen kokemuksia, joissa kaikki tuntuu sujuvan luonnollisesti ja itsestään. Kokemukset voivat avata tilaa muun muassa sisäiselle vapautumiselle ja luovuudelle.

Tässä *Kokorossa* virtaavuuden teemaa käsitellään kahden aikidoaiheisen jutun ja niitä kuvittavien valokuvien kautta.

Petteri Puhakka  
2.dan Aikido Aikikai



Aikidoseura Shurenkanin jäsenlehti

## TÄSSÄ NUMEROSSA

Verkkolehti, ilmestyy 2 kertaa vuodessa

Julkaisija:  
Shurenkan ry

Päätoimittaja:  
Petteri Puhakka

Graafinen ulkoasu, kuvankäsittely,  
toimitus & taitto:  
Petteri Puhakka

Kuvat:  
Annina Hirn (AH)  
Miika Myyry (MM)  
Petteri Puhakka (PP)

Toimituksen yhteystiedot:  
shurenkan@shurenkan.net

Lehden verkko-osoite:  
<http://www.shurenkan.net>

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

© Shurenkan ry ja julkaisun tekijät

<b>V</b> irtaavuuden arvoitus _____	2
<b>A</b> ikidopolun varrelta: _____	3
aikidon virtaukseen heittäytyminen - <i>tasapainosta aikidon taiteeseen</i>	
<b>K</b> okemuksia aikidon virrasta _____	6
- <i>maisemia, virtaa, purkua ja kuvausta</i>	
<b>S</b> eura- ja aikidoleiri uutisia _____	7

# Aikidopolun varrelta: aikidon virtaukseen heittäytyminen - *tasapainosta aikidon taiteeseen*

Tasapainoinen elämä on ideaali, jota luontaisesti kaipaamme ja etsimme. Sitä voi hakea muun muassa aikido-harjoittelun menetelmin. Samalla on mahdollista löytää tunne, jossa asiat sujuvat virtaamalla, helposti ja luonnollisesti. Parhaimmillaan tämä johtaa syvään nautinnolliseen kokemukseen kaiken ykseydestä ja oman toiminnan luovuuden kasvuun.

## *Kuin kala vedessä – vai eikö sittenkään*

**S**anonta, jonka mukaan jokin on kotonaan kuin kala vedessä, kiteyttää yhden aikidonkin harjoittamisen kannalta tärkeän asian, jota emme ehkä aina kovin aktiivisesti tule ajatelleeksi. Annetaan siis pienen kuvitteellisen tarinan hahmottaa asiaa.

Aleksin lapsuuden kotipaikan pienessä purosassa oli kaloja. Kerran kesäpäivänä Alekski kysyi äidiltään, miten kala osaa hengittää ja uida niin sulavasti, vaikka on vedessä. Äiti vastasi tähän:

–Kun kala syntyy veteen, niin se on sen koti, paikka, jossa se osaa elää niin kuin kalojen tulee elää. Ei se mieli hengittämistä eikä uimista, kaikki sujuu automaattisesti. Ihminen taas syntyy maalle ja siksi ihminen ei osaa hengittää ja uida vedessä niin kuin kala. Mutta ihminen osaa hengittää ja liikkua maalla, eikä kalakaan kykene maalla samaan kuin ihminen.

Aleksia äidin vastaus jäi hieman askarruttamaan, mutta se palasi elävämmin mieleen vasta vuosien jälkeen. Naapuritaloon oli muuttanut mies, joka teki kesäisin pihalla valkoisessa takissa ja mustissa housuissa oimittaisen näköisiä hengitysharjoituksia ja käännoisliikkeitä jonkun toisen samoin pukeutuneen kanssa.

Touhu näytti sen verran erikoiselta, että Alekski kääntyi äitinsä puoleen ja kysyi, miksi naapurin setä opettelee pihalla hengittämään, jos kerran osaamme maalla hengittää automaattisesti niin kuin kalat osaavat vedessä. Häntä ihmetytti myös, miksi pitää varta vasten harjoittelemalla

tehdä hassuja käännoisliikkeitä, jos kerran osaamme muutenkin kääntyä.

Äiti hämmäntyi hieman eikä saanut heti vastauksia. Lopulta hän sanoi:

–Hyvä kysymys, mutta aika vaikea vastattavaksi. Ihmisellä on joskus aikaa ajatella tekemisiään. Kun huomaamme jonkin tekemämme asian olevan pielessä tai emme ole tyytyväisiä tekemisiimme, niin monesti haluamme koettaa korjata sitä, mitä teemme.

–Ehkä meidän pitää siis aina välillä harjoitella asioita, kun emme osaa olla riittävän luonnollisesti tai teemme asiat mielestämme huonosti.

–Nyky aika kaikkine kiireineen on sellainen, että olemme monesti monessakin asiassa hukassa ja teemme asioita vähän väärällä tavalla, äiti päätti.

Alekski jäi miettimään äidin sanoja ja muisteli muutama vuosi sitten virtaavassa vedessä näkemäänsä sulavasti liikkuvia kaloja. Ne näyttivät Aleksin mielestä liikkuvan eteenpäin ja sivuilta virran mukana niin, että kaikki näytti helpolta ja pakottamattomalta. Naapurin sedän pihapuuhista päätellen ihminen ei taida sittenkään olla ihan niin taitava ja luontaisesti toimiva maalla kuin kala on vedessä, tuumi Alekski itsekseen.

## *Tasapainoa etsimässä*

Useampia vuosia myöhemmin Aleksin ollessa jo 18-vuotias hän kuuli opiskelupaikkakuntansa liikuntahallin kamppailusalilla harjoiteltavasta aikidosta.

Lapsuuden puronvarren kokemukset, naapurin hassut tekemiset ja äidin askarruttaneisiin kysymyksiin antamat vastaukset kumpusivat takaisin mieleen, kun Alekski tiedosti, että aikidossa pyritään luonnollisuuteen ja sopusointuun.

Luonnollisuus oli juuri sitä, mitä kalat tekivät automaattisesti hengittäessään ja uidessaan. Samaa tunnetta oli ilmeisesti myös aikidoa naapurissa harjoittanut setä hengitysharjoituksillaan ja kääntymisillään hakenut.

Enempää miettimättä Alekski päätti katsoa, mitä tuo sopusoinnusta puhuva aikido oikein on.

Aikidokurssilla moni asia tuntui aluksi kovin oudolta. Liikkuminen ja hengitys piti opetella osittain uudelleen, kun kurssin ohjaaja kehotti liikkumaan tatamilla hieman polvet koukussa sekä hengittämään vatsan suuntaan keuhkojen sijasta. Aleksista tuli kuitenkin ahkera harjoittelija.

Pieni oivallus aikidoon sisältyvästä harmonian ideasta tuli Aleksille muutamien harjoitteluviikkojen jälkeen, kun hän huomasi, että harjoittelijan tulee osata tiedostaa ero voimien tasapainon ja epätasapainon välillä: Jos voimaa tai energiaa on liikaa tai liian vähän johonkin toiseen voimaan nähden, syntyy epätasapaino ja voimien törmäys.

Lapsuuden pihapuron kaloista asia muistui selvästi mieleen. Jos kala meni väkisin vastavirran kovinta pyörrettä vastaan, se huomasi törmäävänsä johonkin ja joutuvansa ponnistelemaan. Epätasapainon välttämiseksi kala pyrki mukautumaan tilanteeseen ja ui hieman toiseen suuntaan.

Ei kala varmaankaan miettinyt harmoniaa tai tasapainoa puron virran voiman ja omien voimiensa välillä siirtyessään vähemmän pyörteiseen kohtaan, mutta toimi kuitenkin luontaisen vaistonsa mukaan.

Toinen oivallus tasapainoisen tilan merkityksestä syntyi Aleksilla pidemmän aikidoharjoittelun jälkeen. Hän ymmärsi, että on ensin tunnettava oma sisäinen kehon ja mielen tasapaino, jotta voi olla tasapainossa itsen ulkopuolen kanssa.

On aluksi muun muassa hahmotettava oma ruumiillisen, psyykkisen ja henkisen energian tila, riittävät levon ja ravinnon määrät sekä tunnistettava erilaiset itsessä vellovat kielteiset ja myönteiset tunteet. Kun nämä on tunnistettu ja puutteet tai vääristymät korjattu, oma keho ja mieli tasapainottuvat. Ne sulautuvat yhdeksi kokonaisuudeksi, ja tuo kehon ja mielen kokonaisuus alkaa olla luontaisemmin sujuvammassa yhteydessä muun ympäristömme kanssa.

## *Virtauksen mukaan*

Kehon ja mielen tasapainottaminen on käytännössä monen asian tulosta. Pohjatyönä tehtävän itseanalyysin ja tarvittavien korjaustoimenpiteiden jälkeen on keskityttävä kaikkeen tehtäväksi otettuun päämäärätietoisesti ja antaumuksella. Samalla on pyrittävä tyhjentämään mieli ja koetettava heittäytyä jokaisen pienen hetken vietäväksi.

Aleksi oli huomannut, että tätä kautta arvokkaana pidetyt asiat selkeytyvät ja niiden mukaan eläminen tuntuu selvemmältä ja luonnolliselta valinnalta. Samaan aikaan omat pelot ja riittämättömyyden tunteet jäävät taka-alalle ja ahdistuksista vapaa läsnäolon tunne valtaa kehon. Itsekritiikki vähenee ja vanhoista tutuistakin asioista alkaa tätä kautta näkyä uusia puolia. Niihin on myös helpompaa ja kiinnostavampaa tarttua avoimin mielin. Pelkkä asiaan itseensä tarttuminen tuo jo tyydytyksen tunteen.

Sisäisen tasapainon saavuttamisen myötä ihminen puhkeaa ikään kuin kukkaan. Hänen energiansa ja luovuutensa alkavat virrata vapaasti. Hän osaa samalla vaistota, mikä on hänelle haitallista ja mikä hyvää sekä kuinka haitallista voidaan välttää.

Käytännön aikidotekniikkaharjoittelussa sisäisen tasapainon kautta syntynyt virtauksen tunne oli ilmennyt Aleksille nyt jo monin tavoin.

Harjoituksissa hänelle oli tullut kokemuksia, joissa kontakti harjoitusparin kanssa oli ollut joskus niin sulavaa, ettei paria edes tuntenut, vaikka kontakti oli tehokas ja sen kautta pystyi ohjaamaan paria.

Hän oli kokenut aika ajoin harjoittelun aikana katoavansa tilaan, jossa kaikki sujuu itsestään ilman ponnistuksia. Hän tunsu olleensa ikään kuin virran mukana, jossa kaikki virrassa oleva oli yksityiskohtia myöden hahmotettavissa kirkaasti ilman tietoista ponnistusta. Kaikki tämä oli tuonut mukanaan mielihyvän ja ilon tunteita.

## *Virtaus, aikidon harjoittelun tavat ja karikat virran varrella*

Aleksin kokemuksen mukaan aikidon virrassa eläminen kytkeytyy aikidon harjoittelun eri tapoihin. Harjoittelimme sitten jäykkää, joustavaa tai virtaavampaa aikidotekniikkaa, aikidon virtaus voi olla läsnä kaikissa näissä.

Aleksin kokemuksen mukaan kyse on ennen kaikkea siitä, millainen on valmiustilamme ja pääseekö tässä valmiustilassa virtaus harjoittelutavan sisällä ilmenemään.

Jäykässä perustekniikkaharjoittelussa aikidon virtaus ei Aleksin kokemuksen mukaan näy kovin sel-

västi ulospäin, mutta jos harjoittelija elää tasapainottuneessa tilassa, jossa keho ja mieli ovat avoimia ja energian virtaus toimii, perustekniikkaankin tulee mukaan virtaukselle tärkeitä ja sitä ilmentäviä asioita. Näitä ovat esimerkiksi vahva läsnäolo, tyhjä mieli sekä kyky sulautua parin energiaan ja unohtaa aika ja paikka.

Edistyneemmässä ja ulkoisesti virtaavamman näköisessä tekniikkaharjoittelussa aikidon virtaus on selkeämmin hahmotettavissa.

Virtaavuus ja virran mukana eläminen on keskeistä varsinkin useita vastustajia vastaan tekniikkaa harjoiteltaessa. Useiden vastustajien läsnäollessa ei ole aikaa pysähtyä yhteen hetkeen eikä tehdä ennakkosuunnitelmia. Sen sijaan tulee antautua tilanteeseen, antaa tilanteen viedä mukanaan ja tehdä tätä kautta asioita enemmänkin tiedostamattoman ja improvisaation kautta.

Aleksi on kokemuksesta huomannut, että aikidovirtaustilan voi saavuttaa, mutta yhtä hyvin myös menettää.

Fyysinen ja henkinen väsymys, sairastelu, huolet, jännitys, itsetunnon ongelmat, pelkotilat, ulkopuolelta tulevien odotusten yli- tai alimitoitus tai puutteet harjoitteluilmapiiressä ovat virtausta heikentäviä asioita.

Liiallinen oman tekemisen tietoinen ajattelu, patoutuneet omat tunteet tai tyydyttymättömät tarpeet ovat



Aikidotekniikan vastaanottaja kaatuu pehmeästi virtaavan hengitysvoimaheiton ohjaamana. Kuva © MM.

virtaustilan ylläpitämisen tai käynnistämisen kannalta samalla tavoin haitallisia tekijöitä.

## *Virtauksesta aikidoon kamppailun taiteena*

Parhaimmillaan virtaavan aikidoliikkeen hallinta ja aikidovirrassa eläminen on elävää ja kaunista taidetta, joka kumpuaa aikidoharjoittelijan sydäimestä. Kun kaikki sujuu kuin itsestään, aikido virtaa kehon sisälle ja syntyy uusia ideoita ja kehitystä uudelle tasolle.

Tällaisessa tilassa aikidotekniikan tekijä ei kontrolloi tekemistään vaan ainoastaan kokee olevansa yhtä aikidon kanssa. Hänelle tulee tunne, että energia virtaa vapaasti sisään ja ulos ja olo on levollinen ja vahva.

Jossakin mielessä aikidotekniikka ei tällöin enää ole aikidoharjoittelijan mielen ja kehon tuotetta, vaan rajapinnat mielen, kehon ja näiden ulkopuolen välillä ovat lienneet. Sen sijaan, että aikidon harjoittelija tekisi aikidotekniikkaa, aikidotekniikka alkaa tehdä häntä – soittaa häntä, kuten muusikko saattaisi sanoa.

Kuvatun kaltaista aikidotaidetta tekevä kokee sisällään jotakin määrittämätöntä ja kokonaisvaltaista.

Samalla tavoin aikidotaidetta katsova voi omalla kohdallaan kokea jotakin erikoista ja koskettavaa, kuten kaunis musiikki voi koskettaa syvästi ilman, että kokija voi asiaa kunnolla selittää.

Niin, kalojen sulava liike purossa oli todella kaunista, Aleksis totesi lopuksi itselleen.

Petteri Puhakka



Virtaavan hengitysvoimaheiton imu- ja ohjausvoima toteutuu myös silloin, kun harjoite tehdään polvi-istunnasta. Kuva © PP.

# Kokemuksia aikidon virrasta

## - maisemia, virtaa, purkua ja kuvausta

### Fyysisiin ja mielen maisemiin uppoutumisia

Olet varmaankin istunut virtaavan veden äärellä, esimerkiksi kosken tai puron kuohujen vieressä. Olet nähnyt, kuinka vesi virtaa esteettömästi kohti alajuoksua kivien ja muiden esteiden ylitse tai niitä kiertäen, kuitenkin pysähtymättä. Vesi virtaa eteenpäin huolimatta ympäristöstä, mutta kuitenkin olemalla kontaktissa sen kanssa.

Oletko koskaan saanut sellaista tunnetta, että häviät tästä maailmasta, kun teet jotakin erittäin mukavaa? Sinun piti vain kokeilla sitä, tehdä vain hetken, mutta kohta huomaat kuluneen monta tuntia siitä, kun aloitit. Tunnet olosi rauhaisaksi ja mukavaksi. Sitä voisi jatkaa vielä pitkään. Tällainen tunne voi tulla monesti, kun luet hyvää kirjaa ja uppoudut sen henkilö- ja miljöökuvauksiin tai juonen käännteisiin. Voit huomata olevasi keskellä satu-maailmaa maahisten ympäröimänä ja unohtaneesi todellisen maailman, ennen kuin joku tai jokin herättää sinut taas tähän maailmaan.

### Aikidon virran maisemiin

Myös aikidossa virtauksen ja uppoutumisen kokemukset ovat mahdollisia. Tällainen virtauksen ja uppoutumisen tunne tulee silloin, kun aikidoharjoittelijat, tekniikan tekijä ja vastaanottaja, nage ja uke, antautuvat täydellisesti harjoittelulle, ovat vuorovaikutuksessa, eivätkä kiinnitä huomiota ympäristöön tai kuluvaan aikaan.

Molempien energiat sulautuvat yhteen: nage liikkuu ja kuuntelee ukea, uke liikkuu ja kuuntelee nagea. Erillisyyden tunne ja kontaktin rajapinta nagen ja uken välillä alkavat hämärtyä. Ympäristö katoaa, ajantaju hämärtyy ja katse sumenee.

Virtauksessa ja uppoutumisen tunteessa olo on kuin hyvässä unes-

sa, siitä ei halua herätä. Tunne on rento, turvallinen ja huoleton. Ei ole ajatuksia eikä egoja. Minuus häipyä ja antaa tilaa tyhjyydelle. Virtaavassa aikidotekniikassa ei ole kipua tai epämiellyttävää tunnetta, kaikki tuntuu menevän eteenpäin pehmeästi.

Monesti virtauskokemus voi tulla varsinkin vapaassa tekniikassa. Silloin sekunnit vain kuluvat, minuutit vain menevät. Kohta tekemisen keskellä huomaa, että on vain liikkunut, hyökännyt ja kaatunut. Vaikka useita minuutteja on kulunut, hengästy mistäkään ei tunne. Psykkinen tila unohtuttaa fyysiset tarpeet, eikä niitä huomaa. Tunne on kuin olisi ilman kehoa.

### Virtauskokemuksen purkua

Aikidon virtauskokemukseen pääsemiseksi on panostettava aikidoharjoitteluun. Usein liikkeiden suorittaminen pitäisi olla jo kohtalaisella tasolla, eikä mieli saisi tarrautua liiaksi tietoisien mielen mukanaan tuomiin teknisiin asioihin.

Harjoituspaikalla voi olla häiriötekijöitä, mikä saattaa estää virtauksen tavoittamisen tai katkaista jo tavoitetun virtaustunteen.

Harjoittelu kuitenkin kaikista häiriötekijöistä huolimatta kannattaa, koska virtaavassa tilassa harjoittelu on erittäin palkitsevaa. Siinä oppii aidosti kuuntelemaan, kuinka pari ja oma minä liikkuvat. Samalla voi oppia asioita, joita virtaamattomassa tekniikassa tai harjoittelussa ei välttämättä ilmene.

Virtauksen vallitessa keskittymisen tila on vahva, eikä yleensä mikään juuri horjuta sitä. Silloin voi puristaa itsestään kaiken sen irti, mihin vain on mahdollisuudet.

Harjoittelu ei ole myöskään silloin liian helppoa tai liian vaativaa vaan juuri sopivaa molemmille osapuolille. Se on huoletonta ja tuo tietynlaista mielihyvää siitä, että onnistuu jossakin ja että jokin tuntuu hyvältä.

Aikidon pariharjoittelussa sekä tekniikan tekijä että sen vastaanottaja tarvitsevat tuntosarvia havaitakseen toistensa liikkeitä ja päästäkseen tilaan, jossa ei ole epämiellyttäviä tunteita, kuten pelkoa, kipua tai ahdistusta.

Tarvitaan herkkyyttä, jotta voidaan havaita toisen keho ja mieli, herkkyyttä olla tarpeeksi vahva ja pehmeä samanaikaisesti. Herkkyyttä sulautua yhteen, kuten sokeri sulautuu veteen tai kuten ying ja yang sulautuvat toisiinsa.

Silloin kun tällaisen yhteen sulautumisen tunteen saavuttaa, saa ainakin yhden syyn harjoitella lisää. Virtausta haluaa kokea yhä uudestaan ja uudestaan.

Virtaus on varmasti yksi aikidoharjoittelun motivoiva tekijä, koska sen kokemisesta saa miellyttävän olotilan. Virtauksen saavuttaminen on kuin huume: sitä haluaa uudestaan ja uudestaan, ja lopulta huomaakin olevansa koukussa lopullisesti siihen, mitä tekee.

Tämä tunne antaa yhden lisäsyyn palata hymyssä suin tatamille kerta toisensa jälkeen.

Heidi Eloranta



Taivas-maa -heiton maisemissa. Kuva © PP

## Vapaan tekniikan virrassa

Kätteni tarttuu nagen käteen  
Voin tuntea aallon, joka imaisee mukaan ohjaukseen  
Annan lisää energiaa  
Tunnen kuinka nage ohjaa eri suuntiin  
En pysty enkä tahdo kuitenkaan vastustaa  
Kehoni liikkuu kuin virrassa eteenpäin tai sivulle  
Milloin mihinkin suuntaan  
Jossakin vaiheessa huomaan kontaktin katkeavan  
Tulevani heitetyksi  
Tulee tyhjä olo

Ympäriälle hapuillessani näen vain nagen käden  
Jokin vetää sitä kohti  
Pakottaa tarrautumaan ja luomaan taas kontaktin  
Jokin saa putoamaan siihen virtaan  
Antamaan energiaa ja kulkemaan kevyesti  
Nousemaan ja tarttumaan yhä uudestaan  
Kunnes tilanne lopulta päättyy

Ympäristö palaa paikoilleen  
Huomaan taas olevani jossakin  
Omistavani kehon  
Nagen käden lisäksi ympärille ilmestyy nagen muu keho  
Muut harjoittelijat  
Tatami, seinät, O-sensein kuva ja ovi

Mitä äsken tapahtui?  
Minne kaikki katosivat äsken?

Heidi Eloranta

Virtaavat aikidoheitot voivat joskus tuntua siltä, että heittäjän ja heitettävän välinen ero katoaa. Kuva © PP.

## Seura- ja aikidoleiriuutisia

### 2010/osa 2

**E**lokuun 4.–8. päivänä järjestettiin Shurenkan ry:n oma kesäleiri.

Syyskuun alusta joulukuun loppuun jatkuneen harjoittelukauden aikana seuran jäsenet osallistuivat lisäksi muun

muassa Jukka Helmisen (6. dan, Shidoin), Juhani Laisin (6. dan, Shihan), Kari Tammisen (6. dan, Shidoin), Petteri Sileniuksen (6. dan, Shidoin) ja Kaname Arigan (5. dan) ohjaamille aikidoleireille.

Syyskaudella järjestettiin vielä kaksi omaa aikidoleiriä. Junioreille

pidettiin joulukuussa natsakokeet sekä pikkujoulut. Muuta seuratoimintaa järjestettiin lähinnä illanviettojen muodossa. Illanviettojen suuri menestys on ollut aasialaistyylinen ruoka. Sen menestystarinalle on odotettavissa jatkoa myös vuonna 2011.