

# AIKIDO

Suomen Aikidoliiton jäsenlehti 2 / 2022



Shodaniksi Japanissa, sivut 14-15

# Shodaniksi Japanissa



Kokoontumisaika on aina tunti ennen treenien alkua. Vaihdettuamme treenipuvut päälle, laskeudumme portaat alas, kumarramme vuorotellen tatamin reunalla ja tervehdimme kovaan ääneen tyhjää dojoa. Ensimmäinen tehtävämme on salin siivoaminen – lakaisemme puolikkaan tatamin levyisiä alueita vuosien varrella kärsineillä harjoilla, keräten pölyt ja roskat reunaan. Avaamme vielä ikkunat, jotta tila tuulettuisi, minkä jälkeen seisomme nurkassa hiljaa puhellen treenien alkuun asti. Me emme siihen vielä saa koskea, joten vanhemmat opiskelijat ripustavat kerhon lipun etuseinälle. Se on kymmenen vuotta sitten 50:n juhluvuoden kunniaksi tehty, ja siinä lukee sinisellä taustalla suurin valkoisin merkein 無心, eli ”ilman mieltä”, ”viaton” tai ”vapaa maallisista murheista”. Kun kapteenin ääni lopulta kutsuu, juoksemme kaikki paikoillemme riviin. Alkukumarrukset tehdään luonnollisesti lippua kohti.

Vietin lukuvuoden 2021–2022 vaihto-opiskelijana Osakan Yliopistolla, Japanissa. Liityin siellä oloni aikana yliopiston aikidokerhoon, yhdessä seitsemän muun aloittavan opiskelijan kanssa. Kerhossa oli aktiivisia jäseniä

eli 1.–3. vuoden opiskelijoita, minut mukaan lukien, yhteensä 12. Tämän lisäksi treeneissä kävi usein vanhempia opiskelijoita, joita ei enää jäseniksi laskettu, sekä ajoittain alumneja, joiden ikähaarukka oli kaikkea 25 ja 70 välillä. Treenejä oli kolmesti viikossa, 2,5 tuntia kerta, paitsi lauantaisin 3 tuntia. Arkitreenejä vetivät kolmannen vuoden opiskelijat, ja lauantaisin kävi yleensä paikalla valmentajana tunnettu alumni. Kerran kuukaudessa opettamassa kävi myös 30 vuotta sitten kerhon kapteenina toiminut, lähistöllä omaa seuraansa ylläpitävä *shihan*.

Treenien rakenne oli liikuttavan yhdenmukainen. Ensimmäisen puolen tunnin aikana aloitimme *misogi*-liikkeistä, eli puhdistautumisesta, alkulämmittelyistä ja *ukemeista*. Jos esimerkiksi luennon jälkeen osallistui treeneihin myöhässä sai alkulämmittelyt jättää tekemättä, mutta *misogit* tuli salin reunassa suorittaa ennen joukkoon liittymistä. Kesähelteillä maskit päällä treenatessa tuli väistämättä kuuma, joten juomataukoja pidettiin puolen tunnin välein. Tunnin ajan tehtiin aina *tachiwazaa*, puoli tuntia *zahouta* ja viimeiseksi arviolta noin 300 m *shikkoa*.

Tekniikoita näytettäessä selitettiin niiden kulku aina vaiheittain ja samoin sanoin *sasoista*, eli kutsusta alkaen. Kahden tunnin jälkeen tulivat loppukumarrukset, ja toistamiseen dojon siivoaminen. Treenit eivät kuitenkaan päättyneet tähän, vaan vapaaharjoittelulle oli aina varattu aikaa, jolloin 3–6 hengen ryhmissä harjoiteltiin kaikkea, mikä sen jäsenille oli ajankohtaista – aina *ukemeista* ja päivän tekniikoissa mietittävään jääneistä kohdista, graduointitekniikoihin ja hatusta vedettyihin toivomuksiin.

Olen Suomessa harrastanut aikidoa 11-vuotiaasta lähtien Helsingin Finn-Aikissa, aloittaen aikoinani junioriryhmästä ja edelleen kymmenen vuotta myöhemmin samassa salissa jatkaen. Olen päätenyt pysymään aika tiukasti oman tyyliuuntamme piireissä, törmäten muihin tekotapoihin lähinnä satunnaisilla leireillä. Odotin siksi kauhunsekaisella innolla, kuinka erilaista treenaaminen olisi toisella puolella maailmaa. Tekniikat olivat kuin olivatkin kovin erilaisia, mutta koko kokemuksen ainutlaatuisuuteen vaikutti myös moni muu seikka.

Kerhossa oli selkeä hierarkia; kahtiajako oli opettajan ja opettavien roolien välillä. Kolmannen vuoden opiskelijat, jotka olivat kaikki kolme aloittaneet aikidon vasta kaksi vuotta aikaisemmin, olivat opettajan roolissa, he olivat kaikki suorittaneet 1. *danin* ja olivat ensimmäinen vuosikurssi, joka vyöarvosta riippumatta sai käyttää treeneissä hakamaa. Meidän nuorempien tuli kohdella heitä kunnioituksella sekä treeneissä että vapaa-ajalla. Kaikki laskettiin liittyessä aloittelijoiksi, ja saimme vyöarvosta ja aikidohistoriasta riippumatta ”punaisen vyön”- nauhan, joka kertoi kanssaharjoittelijoille, että kyseisen henkilön kanssa piti treenata varovaisemmin, ja jonka sai ottaa

*Arkitreenejä vetivät  
kolmannen vuoden  
opiskelijat*

## Kaiken tämän kahdessa vuodessa haltuun ottaminen vaatii järjestelmällistä ja omavaraista toimintaa.

pois vasta opittuaan tai todistettuaan osaavansa perusukemit. Me opettavien roolissa olevat saimme treenata vain ja ainoastaan hakamallisten kanssa. Nämä järjestelyt olivat olemassa uusien harjoittelijoiden turvallisuuden vuoksi, jotta tiukassa treenitahdissakaan ei sattuisi vahinkoja. Loukkaantumisten välttämiseksi muistutettiin lähes joka kerta, ja polvien, ranteiden voinnista kysyttiin usein monta kertaa päivässä.

Suurin ero oli nopea etenemistahti lajissa. Kolmannen vuoden opiskelijoilla oli reilun kahden vuoden treenaamisen jälkeen suoritettuna kaikki *kyu*-arvot, 1. *dan* ja lisäksi vielä harteillaan päävastuu kerhon toiminnasta sekä aloittelijoiden ohjaamisesta ja opettamisesta. Kaiken tämän kahdessa vuodessa haltuun ottaminen vaatii järjestelmällistä ja omavaraista toimintaa. Kerhon tavat ja aikidon alkeet opetetaan joka vuosi eri ihmisten toimesta uudestaan ja uudestaan samoin periaattein. Opetuksessa ollaan perusteellisia, varsinkin vapaaharjoittelun aika hyödynnetään hyvin, keskittyen opettamaan jokaiselle aloittelijalle juuri ne osat lajista, joissa hän eniten harjoitusta tarvitsee – kokemuksesta riippuen opetetaan toki aina uutta ja enemmän. Nuoremmat harjoittelijat keskittyvät oppimaan, kohtelevat opettajia kunnioituksella ja valmistautuvat itse olemaan samassa asemassa parin vuoden päästä. Toisesta vuodesta pääsee käymään myös vierailevana harjoittelijana treeneissä muissa seuroissa, lisäsen näin treenimäärää.

Graduointeja *shihanille* järjestetään useampia kertoja vuodessa, ja samaan aikaan aloittaneet osallistuvat yleensä samaan aikaan – nimellisesti, vaikka heillä jo kyseinen vyöarvo olisikin. Ennen graduointeja ja esitystilaisuuksia pidetään viikon tai parin ajan jaksoja, jolloin kuusi päivää viikossa pidetään aamuharjoituksia vain seuraavaa koe- tusta varten. Näiden välissä järjestetään

neljästi vuodessa treenileirejä, jotka pisimmillään ovat viikon mittaisia, ja joiden aikana päivässä voidaan kerätä jopa seitsemän treenituntia. Näin graduointeihinkin sallitaan osallistuminen, ja kukin kehittyy aikidokana tehokkaasti.

Kun muut kanssani aloittaneet suorittivat 5. *kyun*, minunkin oli alun perin tarkoitus osallistua. Se, että kaikki edistyvät samaan tahtiin on tärkeää paitsi kerholle, myös saman vuosikurssin yhteishengen kehittymiselle. Sain mahdollisuuden suorittaa 1. *danin*, koska *shihan* sitä ehdotti kerhon kapteenille, kuultuaan, että minulla jo 1. *kyu* oli, ja olisin pian palaamassa Suomeen. Kesän treenileirin päätteeksi, pääsin suorittamaan fyysisesti rankan *shodan*-kokeen, joka koostui viiden minuutin kellotetusta ajasta esittää tietty määrä ennalta määriteltyä tekniikkaa sekä vapaammin laajasti omaa osaamista. Minulle hoettiin useampaan kertaan *mesen*, *shisei*, *zanshin* – katseen, ryhdin ja jatkuvan valppauden olevan keskeisintä läpipääs- sylle. Tämän lisäksi piti osata selittää tekniikoiden kulku – osa, joka paitsi tekniikoiden ymmärryksen kannalta on tärkeä, myös heijastelee sitä, että opis-

kelijat mustan vyön saatuaan päätyvät opettavaan rooliin.

Olin tosi kiitollinen mahdollisuudesta suorittaa musta vyö Japanissa – se tun- tuu, vaikka itse sen sanonkin, saavutuk- selta. Mutta se, joka minulle tärkeimpänä käteen jäi ei suinkaan ollut vain vyöar- vo, vaan tuo aikaisemminkin mainittu yhteishenki. Syy sen voimakkuuteen on toki, että kyseessä oli yliopiston sisäi- nen kerho, jolla paitsi pitkä historia ja perinteet oli myös etunaan se, että kaikki harjoittelijat olivat suunnilleen samanikäisiä ja samanlaisessa elämänti- lanteessa. Yhteishenkeä kuitenkin myös luotiin monin muin keinoin – viikoittain treenien loputtua käytiin koko ryhmän kanssa, leireillä vietettiin vuorokauden kaikki tunnit yhdessä, ellei treenaten niin treenipukuja pyykäten ja hiustenkuiva- milla kuivattaen. Hauskin oli mielestäni aikidokerhon oma laulu, joka meidän tuli opetella ulkoa laulukoketta varten. Vielä kuukausia myöhemmin huomaan yhtäkkiä tyhjästä hyräileväni tuota tuttua kolmisäikeistä kappaletta.

Kaiken tämän seurauksena, koin uudessa harjoitteluympäristössä itselleni ennennäkemättömällä tavalla, miten aikido lajina valui treeneistä elämän kaikille osa-alueille ja kirkastutti arkeani. Treenattuani aikidoa erittäin onnellisena ja suurella kiinnostuksella lähes puolet elämästäni, oli tämä vuosi aika, jolloin koin sen voimakkaimmin osaksi identi- teettiäni.

**Elena Lauri, 1. dan**

*Nagena Elena Lauri, ukena Svetlana Berseneva.*

