

## ”AIKIDO ON HIENAIN LAILLINEN TAPA SUOMESSA TORJUA UHKAA TAI HYÖKKÄYKSIÄ.”



## KARI TAMMINEN OMIN SANOIN

Kari Tamminen on turkulainen 6. danin aikido-opettaja. Kokkolan leirillä laitoimme FightSportin nauhurin pyörimään, sillä ikämiehellä on asiaa! **TEKSTI JA KUVAT:** PETRI ASPVIK

**O**len 40 vuoden kokemuksella ottanut harjoittelun pohjaksi waza- eli tekniikka-ajattelun, jossa aikidon kokonaisuutta lähestytään pilkkomalla se tilanneharjoituksiin. Tarkoituksena on selkeyttää oppilaiden harjoittelua, että he tiedostaisivat, mistä milloinkin on kysymys. Kun sekä uke (jpn. kumppani tai henkilö, joka hyökkää) että nage, heittäjä, tietävät, mitä missäkin tilanteessa harjoitellaan, ja uke tietää hyökkäyksen sisällön ja nage vastaanoton, yhteistoiminta ja aikidon ymmärtäminen helpottuvat ja edistymisen on nopeampaa.

### WAZOJEN ERI MUODOT

– Harjoittelun kivijalkana on kihonwaza (kihon, jpn. perusta, waza, jpn. tekniikka), jossa harjoittelu on erittäin muodollista ja ka-

tamaista. Se on kaiken myöhemmän harjoittelun perusta. Kysymys on aivan muusta kuin taistelusta: yhteistoiminnan rakentamisesta, herkkyydestä ja kehon fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä. Harjoitellaan niin, että nage voi tehdä puhtaan suorituksen uken syöttäessä voimaa, ja uke ottaa vastaan voimaa hyvin joustavasti. Uken joustavuuden harjoittelu on tärkeää. Joustavaa on vaikeaa vahingoittaa, mutta jännittynyt vammautuu suuremman voiman kohdatessaan.

– Kaeshiwazassa (jpn. vastatekniikka tai takaisin kääntämisen tekniikka) harjoitellaan tilanneherkkyyttä ja reagointia. Tämä poikkeaa kihonwazan perustekniikkamuodosta, sillä uke saa reagoida nagen tekniikkavirheeseen ja kääntää tekniikan edukseen.

– Henkawaza (henka, jpn. muutos, vaihto), on muutosherkkä jatko kaeshiwazalle, konkreettista harjoittelua, jossa uken eri rea-

goinnit muuttavat tilannetta. Kun uke muuttaa kohtaamisen asetelman, nagen on vastattava tähän ja otettava tilanne hallintaan. Jiuwaza (jiyu, jpn. vapaa) on kokonaisuus, jossa vastataan vapaavalintaisella tekniikalla tilanteeseen ja hyökkäykseen, joka ei ole ennalta tiedossa. Aiemmat herkkyysharjoitukset luovat edellytykset realistiselle vapaan tekniikan harjoittelulle.

### UKE

– Nagen kehitys riippuu uken tasosta. Jos uke ei ymmärrä, millainen hyökkäys on, mihin sillä pyritään ja miten se suoritetaan, nage ei ole hyökkäystä, jota ottaa vastaan. Jos harjoittelu on vain velttoa liikuntaa, nage ei ole tekemistä, ja kehitys aikidossa pysähtyy tai jauhaa paikallaan. Rivakkaa harjoittelua ei pidä sekoittaa kovan voimankäyttöön

## ”JOUSTAVAA ON VAIKEAA VAHINGOITTA, MUTTA JÄNNITTYNYT VAMMAUTUU SUUREMMAN VOIMAN KOHDATESSAAN.”

tai väkivaltaan. Tiukan rehellisessä ja teknisessä, nuhteettomassa treenissä autetaan toisiamme ukena ja nadena ollen.

– Kun uke on hyökännyt eli niin sanotusti syöttänyt pallon ja antanut energiaa, nage ottaa pallon ja palauttaa vastatekniikan. Uken täytyy olla valmistautunut ottamaan vastaan tekniikka vahingoittumattomana. Uke ei saa hyökkäyksen jälkeen jäädä jähmettyneenä odottamaan, mitä tapahtuu. Harjoite jatkuu, kun nage palauttaa energian tekniikan muodossa. Uken pitää kestää vastatekniikan energia.

– Uke on polttoaine. Veltto uke ja teknisesti huonot hyökkäykset ovat hieman kuin auton tyhjä tankki. Sieltä ei tule energiaa, jota nage voisi vuorollansa hyödyntää, kehittää ja jalostaa.

– Kun oppilaat kehittyvät, tulee opettajakin paremmaksi. Tästä tulee työntöenergia, jolla laji ja ihmiset menevät eteenpäin, yhdessä ja myönteisesti. Se vaatii määrätietoista, keskittyntä otetta.

### WAZAT

– On eri tapoja lähestyä wazoja. Itse käytän pyramidia, johon olen konkretisoinut harjoitustavat.

On kova harjoitustapa, gotai, ja pehmeä harjoitustapa, jutai. On opetustekninen asia,

että oppilaat ymmärtävät näiden kahden tavon eron ja miten niitä voidaan käyttää harjoittelussa hyväksi.

– Gotaila haetaan perushyvää asentoa ja vahvaa, jähmeää liikkumista. Nage joutuu hakemaan niitä suorituskuomia, joista tekniikka voidaan tehdä vähimmällä vaivalla. Jutaisa uke harjoittelee äärimmäistä joustavuutta sekä herkkyyttä ja nage pyrkii muodollisesti täydelliseen tekniikkaan.

– Gotain ja jutain jälkeen pyramidissa tulee kinonagare, virtaava voimankäyttö. Siinä yritetään soveltaa perustekniikan taitoja virtaavaan tekniikkaan. Kinonagare on oleellinen tapa jiuwaza-harjoittelussa: katamuotoiset, jähmeähköt tekniikat täytyy saada joustaviksi ja virtaviksi. Kinonagaressa tekniikat ja mieli yhtyvät ja suoritus virtaa eteenpäin.

– Waza-pyramidin ylin taso on aiki.

### AIKI JA MIELEN HÄIRINTÄ

– Aiki on haave siitä, että pystyisi virtaavaan tekniikkaan vapaassa aikidossa, käyttämään aiki-periaatetta parin kanssa harjoitellessa. Aiki on toisen mieleen vaikuttamista ennen fyysistä kontaktia: yritetään saada pari reagoimaan halutulla tavalla, että voidaan väkivallattomasti tehdä tekniikka, mikä on vaikeinta ja haastavinta. Lähestyn tätä kysymystä eri wazoilla, jotka kaikki rakentavat ja tukevat tätä ajatusta.

– Aikin opettaminen on erittäin vaikeaa, koska tilanteen toistaminen johtaa rutinoitumiseen. Siksi muodollinen aiki-harjoittelu ei ole aiki-harjoittelua vaan aikia voi opettaa vain vapaalla hyökkäyksellä ja vastaanotolla, jossa pyritään vaikuttamaan hyökkääjään eri tavoin. Vain näin voidaan jalostaa aikia.

### PEKITI-TIRSIA KALI JA KINONAGERE

– Merkittävin syy, että pekiti-tirsia tuli mukaan harjoitteluuni kolmisen vuotta sitten on herkkyyden ja virtaavuuden harjoitustapa, jossa valppaus ei voi herpaantua hetkeksikään eikä voi treenata löysästi. Liikkeet ja tilanteet vaihtuvat ja elävät jatkuvasti, joten koko ajan täytyy olla sataprosenttisen keskittynyt ja kehon ja mielen täytyy olla hyvin herkkiä ja joustavia. Pekitistä saa huippuluokan fyysisiä ja psyykkisiä osasia aikidoon, ja pekitissä ihminen kokee puhtaimmillaan kinonagaren eli virtaavan voimankäytön.

– Toinen syy harjoitella pekiti-tirsiaa on haave, että omalla salilla voidaan vapaaseen veitsihyökkäykseen harjoitella vapaasti aiki-dotekniikkaa. Tätä olen jalostanut yhteistyössä **Kaj Westersundin** kanssa. Tämä on vain minun lähestymistapani, mutta tiedän, että perinteisten aseiden harjoittelu vahvistaa mieltä ja kehittää taistelullista ottelusilmää. Silti on tehtävä valintoja: ihminen ei voi hallita kaikkea, mutta keskittyminen johonkin antaa asiaan myös syvyyttä.

### PALAUTETTA POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUSTA

– Olin vuonna 2004 ensimmäinen aikidon harrastaja, joka suoritti sisäasiainministeriön asetuksen mukaisen voimankäytön kouluttajan koulutuksen. Kouluttajat olivat varsin pitkälti kamppailulajien harrastajia, ja sain heiltä hyvin myönteistä palautetta. Heidän mukaansa aikidon periaate on lähimpänä lainsäätäjän ajatuksia.

– Uskon, että aikidon tapaan voidaan todella toimia. Aikido on hienoin laillinen tapa Suomessa torjua uhkaa tai hyökkäyksiä. Aikidossa pyritään selviytymään ilman väkivaltaa ja vastaamaan hyökkäykseen ilman vahingoittamistarkoitusta. Juuri sitä laki Suomessa edellyttää ja sen eteen teen työtä. 🤖

