



Kohtelaisuus ja harjoitusparin kunnioittaminen on tärkeä osa aikidoa.

Itsensä voittamisen taito

Aikido on kaiken ikäisille ja kokoisille, aktiivisille ihmisille sopiva budolaji. Aikidossa harjoitellaan taistelutaitoa, jonka avulla voi torjua hyökkäyksen vahingoittamatta hyökkääjää pysyvästi. Ajastus perustuu vastustajan voiman hyväksikäyttöön, tasapainon horjuttamiseen ja pyöreeen, spiraalinomaiseen liikkeeseen.

Aikidon varsinainen päämäärä ei kuitenkaan liity itsepuolustukseen, vaan itsensä voittamiseen. Lajin tarkoitus on ymmärtää väkivallan mielettömyys ja etsiä rauhallisia tapoja ratkaista ristiriitoja. Aikidon tarkoitus on suojella elämää, eikä vahingoittaa muita. Aikido kehittää yleiskunnon lisäksi tasapainoa, koordinaatiokykyä ja notkeutta. Lajin aloittamiskynnys on matala, sillä harrastuksen alkuvaiheessa edetään rauhallisesti ja luodaan vankka perusta myöhemmille haasteille. Monille aikidosta tulee elinikäinen harrastus, jopa elämäntapa. Aikidossa ei kilpailla.

Historia ja synty

Aikidon juuret ovat samuraiden taistelutaidoissa, kuten muidenkin japanilaisten budolajien. Lajin on kehittänyt Morihei Ueshiba (1883-1969), joka oli lapsuudestaan asti harjoitellut erilaisia taistelutaitoja, mm. sumoa. Laajemmassa määrin Ueshiba harjoitteli Tenshin Shinyo-ryu ja Yagyu-ryu -jujutsua sekä erityisesti Daito-ryu aikijujutsua Sokaku Takedan (1859-1949) ohjauksessa.

Pitkän harjoittelun jälkeen hän alkoi kaivata budoa, joka olisi luonteeltaan väkivallaton. Tämän takia Morihei Ueshiba kehitti pitkälti Daito-ryun pohjalta uuden lajin, aikidon. Aikidon filosofiaan on vaikuttanut paljon myös shinto-opettaja Onisaburo Deguchi (1871-1948), jonka oppeihin Ueshiba oli mieltynyt. Morihei Ueshiba koki budolajien tehtäväksi rauhan, eikä väkivallan lisäämisen. Toisen maailmansodan aikaiset kokemukset vaikuttivat tämän filosofian jalostumiseen nykyiseen muotoonsa.

O-sensein, suuren opettajan – kuten aikidon harrastajat Ueshibaa kutsuvat – kuoltua hänen jälkeläisensä ovat jatkaneet lajin johtohahmoina. Ensin Kisshomaru Ueshiba (1921-1999) ja parhailaan Moriteru Ueshiba s. (1951).

Aikido maailmalla

Aikidoa harjoitellaan ympäri maailmaa. Eniten luonnollisesti Japanissa, mutta myös Euroopassa, Aasiassa sekä Pohjois- ja Etelä-Amerikassa on paljon harrastajia. Yhteensä aikidon harrastajia on yli miljoona. Euroopassa merkittävin aikidomaa on Ranska, jonne laji myös ensimmäisenä kotiutui.

Ueshiban perheeseen sidoksissa oleva Aikikai-aikido on suurin maailmalla vaikuttava aikidoyhteisö. Aikikain sisällä on kuitenkin tyylillisesti erilaisia painotuksia ja useita merkittäviä opettajia omine seuraajineen. Lisäksi on olemassa muita aikidotyylejä. Esimerkkejä tunnetuista ja kansainvälisesti levinneistä tyyleistä ovat ki-aikido (Koichi Tohei), Yoshinkan (Gozo Shioda) ja Shodokan (Kenji Tomiki). Ki-Aikidoa voi harjoitella myös Suomessa.

Aikidon kansainvälisyydestä johtuen sitä voi harjoitella monissa maissa ja paikoissa. Monet suomalaiset harrastajat käyvätkin katsastamassa loma- ja työmatkoillaan paikallisia aikidoryhmiä. Lisäksi useat ovat tehneet pitkiä harjoitusmatkoja Japaniin ja Ranskaan.



Aikido perustuu vastustajan hyökkäysvoiman hyödyntämiseen.



Aikidon piirissä on myös junioritoimintaa.



Puiset aseet kuuluvat aikidoharjoitteluun.

Aikidoa harjoitellaan tatami-matoilla päällystetyllä harjoitussalilla, dojolla.



Aikidon aloittaminen

Aikidoa voi harjoitella lähes kuka tahansa, iästä, sukupuolesta ja fyysisestä kunnosta riippumatta. Aikidossa tarvittavat ominaisuudet kehittyvät kyllä harrastuksen jatkuessa. Tärkeintä on halu oppia, sillä aikidon oppiminen vaatii aikaa, kaikilta. Lajin harjoittelutapa mahdollistaa hyvinkin erikokoisten ihmisten harjoittelun yhdessä. Näin myös pienikokoiset pääsevät harjoittelemaan tasavertaisesti itseään kookkaampien kanssa. Aikidon harjoittelijat ovat jaettu ikänsä mukaan junioreihin (7-13 vuotiaat) ja aikuisiin. Junioreiden määrä harjoittelijoista on noin kolmannes. Naisia harrastajista on n. 30 %.

Aikidon oppiminen aloitetaan hakeutumalla paikallisen aikidoseuran kurssille. Kurssilla opitaan perustaidot, jonka jälkeen voi osallistua yleisiin harjoituksiin. Joissakin seuroissa on myös jaettu harrastajia tason mukaisiin ryhmiin. Kurssivarusteiksi riittävät verryttelyhousut ja t-paita.

Harjoittelu

Aikidoa harjoitellaan harjoitussalilla (dojo), jonka lattia on päällystetty kaatumista pehmentävillä tatami-matoilla. Dojooon suhtaudutaan kunnioituksella, sillä siellä on tarkoitus oppia aikidoa. Aikidon harrastaja pukeutuu valkoiseen budopukuun (gi), joka vahvistustensa ansiosta kestää hyvin tarttumiset ja tatamiin kaatumiset. Seurat välittävät pukuja, joten sellaisen hankinta ei ole hankalaa. Edistyneemmät harjoittelijat käyttävät lisäksi mustia, leveälahkeisia housuja eli hakamaa. Aikidoharjoitukset ovat tunnin tai puolentoista mittaisia ja alkavat perusteellisella alkuverryttelyllä. Varsinainen harjoittelu tehdään pareittain ja se vie pääosan ajasta. Lopuksi on usein loppuverryttely.

Aikidossa harjoitellaan paljon erilaisista tarttumaotteista, joiden lisäksi on myös erityyppisiä lyöntejä. Tekniikoita tehdään sekä seisaaltaan että polviasennosta. Aikidossa opetellaan erilaisia heittoja, lukkoja ja sidontoja. Lisäksi

harjoitellaan puuaseilla: kepillä (jo), miekalla (bokken) ja puukolla (tanto). Lajissa edistymistä voi mitata myös vyöarvoilla, jotka on jaettu oppilas- (6. – 1. kyu) ja opettaja-asteisiin (1. – 10. dan). Mustan vyön (1. dan), voi saada ahkeralla harjoittelulla noin kuudessa vuodessa. Muista budolajeista tuttuja värillisiä vöitä ei käytetä aikidossa.

Leireillä tavataan

Seuraharjoittelun lisäksi aikidon toinen kulmakivi on leiritoiminta. Leireillä tapaa toisten seurojen jäseniä ja tutustuu erilaisiin tapoihin tehdä aikidoa. Leireillä on mahdollista oppia asioita, jotka kotisalilla jäisivät vähemmälle. Leirejä on lähes joka viikonloppu eri puolilla Suomea. Suosituimmat leirit ovat ulkomaalaisten opettajien pitämiä. Japanilaisia ja ranskalaisia opettajia käy lähes kuukausittain vierailulla joka seurojen tai liiton kutsusta. Talvi-, pääsiäis- ja kesäleiri ovat suurim-

Viikonloppuisin kokoonnutaan leireille.



mat vuotuiset tapahtumat, jolloin joko Yasuo Kobayashi 8. dan, Seishiro Endo 8. dan tai Kazuo Igarashi 7. dan käyvät opettamassa.

Liitto toimii

Aikidoliitto, perustettu 1970, palvelee jäsenseurojaan mm. koulutuksen, tiedon- ja tarvikevälityksen sekä lajivakuutuksen avulla. Liitto on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n, Nuori Suomi ry:n ja kansainvälisten aikido-organisaatioiden jäsen. Valtio tukee liittoa opetusministeriön myöntämällä toiminta-avustuksella. Käytännön toimintaa hoitaa toiminnanjohtaja, joka toimii yhteistyössä liittohallituksen kanssa. Valiokunnat valvovat koulutuksen ja teknisen tason kehitystä. Liitto julkaisee Aikido-lehteä, jakaa seurojen kautta säännöllistä jäsentiedotetta sekä tietoa kotimaisista ja ulkomaisista aikidotapahtumista. Liitto välittää myös erilaisia aikidotarvikkeita, mm. pukuja ja aikidokirjallisuutta.

Aikidossa kaiken ikäiset, kokoiset ja taitoiset harjoittelevat yhdessä.



AIKIDO

合気道

”Aikidossa ei ole voittajaa eikä häviäjää, sillä häviö synnyttää uuden taistelun.”

Morihei Ueshiba, aikidon perustaja

