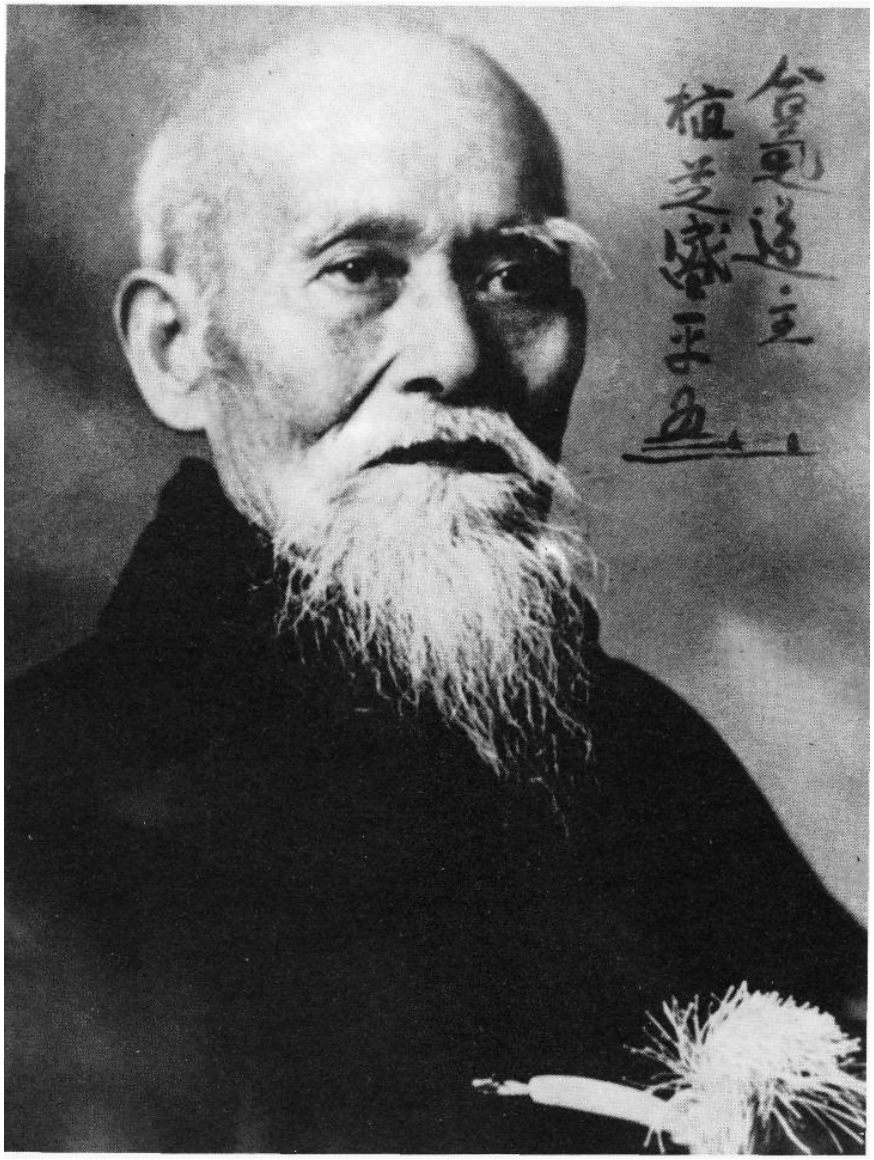
*MITSUGI SAOTOME*

# Aikido Printsiibid



*Morihei Ueshiba, O Sensei, Aikido looja*

# 1

# SISSEJUHATUS

Mind häirivad konfliktid, millised, nagu ma näen, tekivad aikidos mitmesuguste stiilide ja koolide vahel. Inimesed vaidlevad selle üle, kelle kool on parem või kelle kool tegelikult esindab O Sensei õpetust. Mõningad nendest koolkondadest pretendeerivad nimetusele *aikido,* nagu oleks see mõni firma nimi. Mulle tundub, et selle järele pole vajadust. Mitte keegi ei suuda saada O Sensei täpseks koopiaks. Veelgi enam, hilisemad aikido'd harrastavad põlvkonnad ei saa jällegi oma õpetajate täpseteks koopiateks. Kui igaüks, kes pürgib aikido õpetajaks, püüab toonitada selle saladuste erandlikkust, kusjuures see on rajatud ainult stiili välistele erinevustele, mis sellest siis välja tuleb? Tuhandeid võistlevaid koolkondi, kellest igaüks väidab, et just tema viljeleb seda tegelikku ja tõelist aikidod? Kus on siin siis ühtsus ja harmoonia?

Aikido omab ainult üht printsiipi - universaalset elu tegelikkust. Inimesed, nagu kõik teisedki elusolendid looduses, omavad ka aikido põhisaladust. Aikido eesmärk on parandada inimeste elu, aidata puhkeda õitsele nende hingel, teha neid tugevamaks ja, muutes paremaks inimest, muuta paremaks ka maailma. Aikido eksisteerib kooskõlas selle printsiibiga ja selle eesmärgi nimel, sõltumata liikumisviisidest või tehniliste võtete detailidest, mille abil aikidod õpetatakse. Kui on olemas aikido printsiip ja eesmärk, on iga võte aikido. Kui need puuduvad – pole see aikido.

Aikido tehnikatest on avaldatud raamatuid mitmetelt instruktoritelt. Mõned neist pakuvad näitena katasid ken'iga (mõõk) või jo'ga (150cm. pikkune puukepp); teised selgitavad, kuidas tuleb sooritada katasid ilma relvata. Harjutajad võivad avastada, eriti katades relvadega, et absoluutselt erinevad liikumised võivad esineda erinevates raamatutes ühe ja sama nimega. See võib viia harjutajaid segadusse. Millisel õpetajal on õigus? Milline on kata sooritamise õigeim viis? Mina arvan, et **kõik** need erinevad teed on õiged, ja ikkagi pole ükski neist tõeliselt **õige**.

Ma demonstreerin siin palju spetsiifilisi võtteid ja tehnikaid nii ilma relvadeta kui ka relvadega. Aga nende siia raamatusse sissetoomise eesmärgiks minu poolt pole nende kui ainuõigete katade demonstreerimine; eksisteerib veel palju õigeid katade sooritamise viise. Ma valisin võtted, millised demonstreerivad minu arvates enamtähtsaid aspekte aikidos. Lõppude lõpuks ei õpi me mitte selleks, et saavutada absoluutset täiuslikkust käsitsivõitluses või töös puukepiga. Me ei õpi selleks, et saada mõõgameistriteks. Me õpime aikidod.

Omal ajal, olles O Sensei *uchi deshi*, käisin ma temaga kaasas paljudel seminaridel ja loengutel. Nendel juhtudel, nagu kogu tema õpilaseks oleku ajal, sooritasin ma O Sensei jaoks palju *ukemisid*. Tol ajal, kui mul oli õnn jälgida tema tunde, ei õpetanud ta peaaegu kunagi konkreetseid vorme. Tema tähelepanu oli suunatud *budo* ja aikido vaimse tähenduse õpetamisele, aga mitte tehnikate konkreetsete vormide omandamisele. Ta ei teinud vahet relvaga ja ilma relvata võtete vahel ning läks vabalt üle ühelt teisele. Ta tahtis näidata võtete taga peituvaid printsiipe, põhitehnikate ülesehitust ja nende erinevaid vorme ühendavaid teid. Vorm oli talle ainult vahendiks suurte tõdede selgitamisel. Ma olen püüdnud seda lähenemist säilitada. Lugeja märkab, et paljud tehnilised võtted ilma relvata on identsed võtetega relvaga, nad on kokkulangevad ja demonstreerivad sama printsiipi. Ma ei taha anda täpset määratlust ega kirjeldust tehnikale. Ma tahan jagada lugejaga oma arusaamist sellest, mis on aikido.

O Senseil oli palju lähedasi õpilasi (*uchi deshi*), kes treenisid O Sensei juures tema elu erinevatel etappidel, erinevatel treeninguetappidel, erinevates kohtades ja erineva ajalise perioodiga. Iga uchi deshi ühendas O Sensei õpetuse ja treeningumetoodikaga oma isiklikud omadused ja vaated, lisaks omab igaüks ka oma isiklikke unikaalseid mälestusi O Sensei õpetusest. Vastavalt sellele, kuidas uchi deshid ise õpetajateks hakkasid, omandasid, säilitasid ja andsid nad edasi neid elemente O Sensei õpetusest, millised olid jätnud neile endile kõige suurema mulje. Paljud O Sensei õpilased ühendasid oma aikido treeningud treeningutega teistes võitluskunstides ja kasutasid neid lisateadmisi oma võimaluste rikastamiseks aikidos. Nende isiklikud omadused, nende arusaamad ja nende mälestused O Sensei õpetustest ühendusid oma isiklike stiilide loomisega aikidos ja nende isiklike õpetamismeetoditega.

Aga aikido – see pole mitte stiil omaette ja mitte konkreetsed vormid. Te võite mõelda aikidost kui keelest, milline omab oma grammatikat ja reegleid, aga see grammatika on avar ja sobitatav. Nagu keeleski, on aikidos piisavalt kohta lõpmatule loomingule tänu kasutatud elementidele ja uskumatult painduvale struktuurile. Minu mäletamist mööda oli O Sensei unistuseks aikido loomisel rahu kogu maailmas, kontroll inimliku agressiooni üle, õpetada inimesi parandama neis peituvat inimlikku olemust. Ma ei näe midagi, mis peaks takistama erinevate aikido stiilide eksisteerimist ja tegelikult üksteise toetamist O Sensei unistuse teostumisel. Ma sooviks väga, et see raamat aitab inimestel paremini mõista O Sensei eesmärki aikido loomisel ja tooks rohkem ühtsust kui lahkarvamusi aikido kaaskonda. Ma sooviks näha, et kõik, kes tegelevad aikidoga, veenduksid veelkord, et kõik me järgime **ühte** teed **ühise** eesmärgi saavutamisel

Oma südames ma tunnen, et O Sensei pole surnud. Mälestus temast on kustumatult kinnistunud minu tunnetes. Tema hääl, tema sõnad, mida ta hääldas, kõlavad veel siiani minu teadvuses. Tema unistus rahust ja tema armastus kõige

inimliku vastu jätsid sügava jälje minu hinge. Ma pakun raamatut sellesama armastuse vaimus aikido suure pere liikmetele kogu maailmas lootuses, et O Sensei unistus rahust jääb nendes elama ja õitsema.

# 2

# BAASTEHNIKATE KASUTAMINE: MENTAALSE TAJUMISE JA NÄGEMISE TREENIMINE

Tihti pärast seda, kui ma olen tunnis mingit võtet näidanud, jälgin ma oma õpilaste tööd ja märkan, et nende liigutused erinevad täiesti sellest, mida mina neile näitasin. Nad ei näe peent, aga olulist sisulist erinevust selles, mida nad teadsid enne ja selles, mida ma just äsja näitasin. Õppida nägema selgelt ja õieti polegi nii lihtne, kui algul võib paista. Isegi õpilaste puhtalt füüsilisel tasemel olevad harjumused võivad segada tema tajumust. Kui inimestel tekivad sellised raskused isegi silmade ees toimuvate asjade jälgimisel, siis võite ette kujutada, kui raske on vastu võtta füüsiliste liikumistega kaasnevaid palju peenemaid ja tabamatumaid asju. Esimene ülesanne aikido õppimisel algajale on – õppida **nägema** – tajuma oma avatud teadvusega seda, mida näevad tema silmad, säilitades sealjuures oma vaim vastuvõtlikuna tehnika taga peituvale sügavale tähendusele.

Ma olen kindel, et isikliku tajumise treenimine toetab baastehnikate edukat omandamist. Te peate olema vabad, et lihvida mitte ainuüksi oma nägemistaju füüsilistele liikumistele, vaid ka mõistuse ja vaimu teravust. Te peate olema võimelised arendama oma eesmärgi intuitiivset tunnetamist ja selle tähendust, mis on nende liikumiste taga, mida näitab teie õpetaja ning arendama sisemist pilku nendele mõistuse ja vaimu omadustele, mida teie õpetaja valdab. Ma ei saa ülehinnata teie õpetaja näpunäidete järgimise tähtsust.

Seda, mida te nägite, peate lihvima pidevate kordustega. Kordamine – see on suur õpetaja ja ta näitab kätte teie vead. Näiteks, kui te võtate läbi suburi't,

korduvaid raiuvaid lööke mõõgaga, siis pole teil tingimata vaja sooritada laitmatut hoovõttu, tehes vaid viis lööki. Aga kui te seate omale eesmärgiks sooritada tuhat lööki järjest, siis lõppude lõpuks õpite te õieti ja efektiivselt mõõka kasutama, sest ainult õigete liigutuste sooritamine võimaldab nii suurt korduste arvu. Vaid läbi praktika tõuseb teie tehnikate mõistmise ja oskuse tase. Teie õpetaja pole võimeline teie keha küsimustele vastama läbi teie intellekti. Aikido omandamiseks peate kordama teile näidatud harjutusi seni, kuni teie keha ei õpeta teile liigutuste õiget sisu ja mõtet, mis võimaldab teil endasse imeda neid teadmisi, milliseid annab teile instruktor.

Pelgalt raamatutest teadmiste ja meisterlikkuse kogumine ei ole aikido praktika eesmärk. Te peate töötama, et tugevdada oma iseloomu ja tõstma oma teadvust kõrgemale tasemele. Aikido õppimine ei saa olla egoistlik. Te peate arendama oma tunnetust teiste inimeste suhtes ja hoolivust nendega suhtlemisel nii aikido harjutamisel kui ka igapäevases elus. Just selline arusaam peab saatma teie tehnilist arengut. Kui te ignoreerite oma tegevuse mõju partneri vaimule ja kehale, ei saa te iialgi tundma ning tajuma harjutamise tõelist eesmärki ja te ei jõua tehnikate efektiivse valdamiseni. Sellepärast ongi nii tähtis treenida selliselt, et te iialgi ei tekitaks valu või traumat oma partnerile. See on moraalne vastutus. Vigastus, mille te kellelegi tekitasite, võib mõjutada tema elatise teenimist. Kujutage endale ette näiteks sõrmeluu murdu kirurgil.

Teiste vajaduste tunnetamine eeldab mitte ainult teile tuttava viie meele, vaid ka kuuenda ja seitsmenda meele arendamist. Kuuendat meelt me võime nimetada intuitsiooniks. See on võime näha maski all oma isiklikku nägu ja püüda tabamatuid signaale, millised asuvad väljaspool füüsilise tunnetuse piire. Kuues meel lubab Teil näha **eesmärki**, kavatsusi, näha liikumisi, millised algavad kehas veel enne nende sooritamist. See võimaldab teil lugeda, tunnetada teiste tundeid.

Seitsmendat meelt määratleda ja endas arendada on märksa keerulisem. “Jumalik hingestatus” – selline võiks olla tõlge jaapani keelest, aga see termin võib eksitada. Seda, mida ma mõtlen, rääkides seitsmendast meelest, võib võtta, nagu igapäevase tegevuse peegeldust ja seost üldiste loodusseadustega. Näiteks laienemine ja kokkutõmbumine – need on meie hingamist kontrollivad loomulikud funktsioonid, kuid samadele printsiipidele on rajatud ka galaktikate tekkimine ja hävimine. Aikidos on keha liikumises avardumisel ja kokkutõmbumisel oluline osa, mida võib vaadelda kui alust efektiivse tehnika sooritamiseks. Seitsmes meel – see on tarkus, mis võimaldab meil näha kõiges olemasolevas üldiste loodusseaduste ilminguid.

Seitsmes meel – see on tunne, mis lubab teil ületada piiri teie ja teie partneri vahel, et mõista, et valu põhjustamine teisele on valu põhjustamine ka iseendale, et tunda võõrast valu nagu enda oma ja tunda maailma ühtse tervikuna, aga mitte vastastikku võitlevate osade kogumina. Mõelge sellele, kuidas te kuulate muusikat. Te ei kuula ju seda noot noodi haaval. Te kuulate kogu teost kui

tervikut ja mõistate tema ilu. Seitsmes meel – see on võimalus kuulata kogu meid ümbritseva maailmaruumi muusikat, kuulda, kuidas teie nootidest moodustub laul, milline muutub kogu maailmaruumi osaks. Aikido treeningud peavad omama eesmärki teie enda, teie keha ja vaimu ühinemiseks looduse kulgemisega.

Seitsmenda meele arendamine aitab teil veenduda selles, et suhted treeningpartneritega on viljakad. Teie partnerid omavad väga erinevaid eelnevaid elukogemusi. Nad on erineva vanusega, elukutsega ja temperamendiga. Ei kohta kahte inimest ühesuguse kehaehituse-, iseloomu- või mõtteviisiga. See kõik tundub lihtsa ja arusaadavana, aga tihtipeale see unustatakse. Oluline on iga teie partneri erinevate võimaluste ja puuduste pidev arvestamine.

Meie treeningud – see pole mitte reaalne heitlus vaid spetsiaalselt loodud kujutletav situatsioon, mis annab teile võimaluse lihvida oma füüsilisi ja psüühilisi omadusi. Teie partner pole teie vaenlane. Partnerid vaid annavad üksteisele võimaluse kohtuda hüpoteetilise, varem kokkulepitud rünnakuga ja sellega toime tulla. *Uke* rünne peab olema tõeline ja reaalne ning ilma petteliigutusteta, kuid ilma kurjade kavatsusteta – lihtsalt puhas rünnak. *Nage* omakorda ei tohi tekitada kahju või näidata oma lugupidamatust uke suhtes, kes usaldab ennast tema voli alla. Jõhkrus, emotsioonide näitamine või katse partnerile tahtlikult viga teha – see pole enam lihtsalt etiketi rikkumine. See on kahjulik nii teile kui ka teie partnerile ja väga rumal. Oma instruktorina tegutsemise aastate jooksul olen tihti olnud tunnistajaks, kuidas paljud suurt potentsiaali ja võimeid omavad harjutajad kadusid või loobusid liigselt kõrge enesehinnangu tõttu ja soovimatusest näha oma partneris inimest või siis suhtumises ümbritsevatesse õige hoiakuga. Nad keeldusid nägemast oma partnerite füüsiliste võimete piiranguid ja tohutuid võimalusi, millised eksisteerivad väljaspool neidsamu füüsilisi piiranguid. Füüsiline areng võib aastatega peatuda, aga vaimne areng ei lõpe iial. Need, kes keelduvad seda mõistmast, on elus orientatsiooni kaotanud ja aikido teelt eksinud inimesed. Kahjuks olen näinud palju libastumisi isegi väga kõrge tasemega meistrite seas.

Nii harjutamise ajal kui ka igapäevases elus ei tohi te alistuda tigedusele, vihkamisele, hirmule, alaväärsusele, upsakusele või muudele negatiivsetele tunnetele. Saage oma elu peegeldavaks kristallpuhtaks peegliks. Egoism ja upsakus tuhmistavad selle peegli pinna. Te peate jääma tagasihoidlikeks ja vastuvõtlikeks, pidades meeles, et teie harjutamise eesmärk on enese paremaks muutmine ja oma teadvuse tõstmine, aga mitte võistlemine või ennast teistega võrdlemine. Ebamugavustundega läbiviidud treeningud tuhmistavad teie sisemist nägemust ja segavad teid teie ümber toimuva jälgimisel. Te kaotate sellega kuuenda meele, kuid intuitiivne tunne on ju absoluutselt vajalik selleks, et näha teie partnerite poolt suunatud tegevust. Te kaotate ka seitsmenda meele, mis on ühenduseks teie valitud suuna, treeningu eesmärkide ja looduse poolt määratud tee vahel. Kõik asjad järgivad looduse poolt määratud suunda ja aikido pole

erand. Kui teie aikidotreeningud hakkavad sellelt teelt kalduma, pole te enam võimeline säilitama energiat, mis võimaldab teil treeningutes progresseeruda.

Muidugi, te peate olema tugev, aga füüsiline jõud, mõistus ja vaimujõud peavad kasvama koos. Aikido – see on tasakaalutee. Tugevat keha, aga haiget või kriminaalset teadvust omav inimene on oht ühiskonnale. Helge mõistusega, aga nõrga kehaga inimesel tekivad raskused, puutudes kokku reaalse elu tingimustega. Pikas ja raskes treeninguprotsessis peame me püüdlema keha ja mõistuse tasakaalu saavutamisele, aga samuti tasakaalule meie keha ja vaimu **sisemuses**. Emotsionaalne stabiilsus, füüsiline tasakaal ja hingeline enesekontroll – need on eesmärgid, millele on suunatud meie treeningud.

Sellisete eesmärkide nimel treenimine aitab meil rahulikult materiaalse maailma muutused ja pöörded üle elada. Tõeline õnn sõltub rahust maa peal. Me oleme seotud Jumala- ja loodusseadustega, aga vastavalt loodusliku valiku seadustele, eksisteerivad evolutsiooni ja kohandumise printsiibid ka tingimustele, milles me eksisteerime. Inimese väärtuslikum omadus – see on uskumatu kohanemisvõime. Täiusliku ja pideva kohanemisega ja universumi seaduste järgimisega me vabastame ennast ja tõuseme kõrgemale loomadest. Võti, mis vabastab meid nendest sidemetest, on rajatud evolutsiooniprintsiipidele.

Nii nagu evolutsioon, nii on ka aikido pikaajaline, aeglane ja pidev protsess. Nii nagu alpinist jõuab mägede tippudele samm sammult, niisamuti peate ka teie samm sammult arendama oma tehnikat. Te peate põhjalikult vaagima igat sammu, mis viib teid edasi. Kaljunukile toetuv alpinist kontrollib kõigepealt selle kindlust, sest sellest sõltub tema järgmise sammu ohutus. Ärge laske end ajutistest ebaõnnestumistest ja läbipõrumistest kohutada. Aikido – see on areng, kasv ja muutused kus mõningad vead on paraku vältimatud. Te ei saavuta iialgi taset, kus te võiksite öelda, et te olete õpingud lõpetanud, et aikido on “selge”. Nii nagu elu õppetunnid kestavad elu lõpuni, nii ka teie õpingud kestavad ja arenevad seni, kuni te harjutate. Kannatlikkus ja visa töö on teie harjutamisel hädavajalikud.

Lõpuks tahan ma välja tuua järgmise lõigu O Sensei Morihei Ueshiba poolt 1938. aastal kirjutatud raamatust “Budo”. Need reeglid on kirjutatud spetsiaalselt nendele, kes sisenevad dojo’sse esmakordaselt.

HARJUTAMISE REEGLID, MILLISEID ON HÄDAVAJALIK TEADA JA JÄRGIDA

1. Budo algne reegel on – tappa inimene ühe hoobiga. Seepärast peate harjutamise ajal vastuvaidlemata kuulama oma õpetajat ja mitte iialgi asuma võistlusesse.

2. Budo algses mõistes – see on õpetus, kus üksik ühineb tervikuga. Seepärast peate harjutama täieliku mõistmisega sellest, mis teid

ümbritseb. Te peate säilitama selle mõistmise ja viibima pidevalt valmisoleku seisundis.

3. Te peate harjutama alati rõõmsa meelega.

4. Teie õpetaja saab teile anda ainult üldiseid juhiseid ja mõningaid vihjeid, et teid suunata. Aga vaid läbi pideva harjutamise õnnestub teil omandada oskused tehnikate praktiliseks kasutamiseks. Õppige tunnetama liikumisi oma kehaga. Ärge tehke asjatuid katseid õppida kiiresti selgeks võimalikult suurt hulka võtteid, vaid omandage need põhjalikult üksteise järel ja tehke neist igaühest oma isiklik tehnika.

5. Te peate alustama oma igapäevast harjutamist õige soojendusega. See tugevdab keha ja hoiab ära asjatuid traumasid. Esimesed kümme minutit treeningust peavad olema vähemkarmimad, kui järgnevad. Pole mingit vajadust traumadeks isegi, kui olete täiskasvanud. Pidage meeles, et harjutamine peab pakkuma teile rõõmu ja rahuldust. Te peate jõudma oma harjutamise tõelise eesmärgi mõistmiseni.

6. Algne budo – see on harjutamine tõelise harmooniatundega. Selle eesmärk on tõeliste inimtunnete loomine, millised parandavad maailma. Tehnika – see on salajane õpetus, mis näitab salajast budo printsiipi. Seda ei tohi näidata valikuta kõigile inimestele, eriti nendele, kes võivad seda kuritarvitada.

Meenutage neid reegleid, lugedes raamatut edasi. Mõnede reeglite sisu võib hetkel jääda arusaamatuks, aga kui te jätkate lugemist ja aikido harjutamist ka edaspidi, saavad nende tähendus ja tähtsus hulga mõistetavamaks. Need moodustavad konteksti, milles tuleb aikido printsiipe vaadata.

*Koki:* väljakutse iseendale

Irimi tenkani kasutamine

# 3

# MUSUBI

Aikido on tarkuse õpetus. Kui te ei valda enesekontrolli ja usku enesesse, kui te ei suuda iseennast täpselt jälgida, siis ei omanda te iialgi teadmisi, ei suuda usaldada teisi inimesi ja, loomulikult, ei suuda ka neid kontrollida. Aikido harjutamise eesmärk pole mitte agressiivsete võitlejate loomine, vaid tarkuse ja enesekontrolli arendamine. Aikido harrastajatena peate te muutma ja paremaks lihvima iseennast, aga mitte võitlema teiste inimestega.

*Musub*i: harmoonia

Selle protsessi võtmeks ja ka aikido südameks on *musubi*. Seda sõna võib ligilähedaselt tõlkida nagu "üheks saamine" või "harmooniline koostöö". Praktikas tähendab musubi teie võimet – nii füüsiliselt kui ka vaimselt – sulanduda partneri liikumise ja energiaga. Musubi – see on hea vastastikuse seose õppimine, vastastikuse suhtluse alus. Igasugusel inimestevahelisel koostööl eksisteerib nähtav või nähtamatu side. Vastastikku ja üksteisega suhtlevatest inimestest endist sõltub, kas side on produktiivne või kasutu, sõbralik või vaenulik, avatud või mitte. Musubi oma sügavamas mõistes tähendab võimet kontrollida ja mõjutada vastastikuse tegevuse tulemust, muutes vaenulikud ründed rahulikuks kohtumiseks, aga rünnaku sõbralikuks käesurumiseks.

Musubi – see on nii harjutamise viis kui ka harjutamise eesmärk. Musubi oma kõrgemas mõistes on seotud üleüldise harmooniatunnetuse saavutamisega, aga tehnikates – võimega kontrollida konflikti ja pöörata see positiivses suunas. Kas on selline võime saavutatav vägivalla-, surve-, või inimese hirmutamise abil treeningutel? Ei. Musubit on vaja õpetada ja õppida kooskõlas selliste printsiipidega, mille puhul aikido õppijate teadvus puhastuks ja areneks paralleelselt füüsilise liikumise täiustumisega. Musubit tuleb õpetada läbi heade vastastikuste suhete karmi, aga samas heatahtliku juhendamisega.

Õppida rünnakutele vastama, kasutades musubit, on pikaajaline ja raske protsess. Ei tohi avaldada algajale survet käskudega: "Ära võitle! Ühine partneriga, ühine! Põika löögi eest kõrvale!" Algaja ei hakka ühinema, ei põika kõrvale, tema reaktsiooniks on hirm ja agressioon – loomulikud, instinktiivsed reaktsioonid ründele. Algaja üritab kaitsta ennast võitluse abil või ründajale viga tehes.

Aikido eesmärk on nende loomalike instinktide taltsutamine ja kontroll, mitte nende stimuleerimine. Just seepärast ja eriti algajate puhul kasutame ründamiseks mitmesuguseid haardeid. Algaja pole valmis kohtuma reaalse ründega – jala- ja

käelöökidega – võttes neid vastu täieliku hingerahuga või õige füüsilise liikumisega. Haarded võimaldavad algajal omandada võtteid, kartmata õige reageerimise treenimise protsessis oma füüsilise julgeoleku pärast. Võitlusele ja võistlusele keskendumise asemel lihvib õpilane liikumisi ja teadvust. Õpilane õpib kontrollima nii ennast, partnerit kui ka enda ja partneri vahelisi suhteid. Haardete kasutamise eelis seisneb füüsilise kontakti tekitatamises algajate vahel, kus mõlemad mõistavad paremini liikumiste mehhanismi ja printsiipe. Kui füüsiline kontakt puudub, on algajatel võtte mehhanismi raske mõista ja omandada.

Algajate treeninguid võib alustada haaretega paigalseisus, staatilises asendis. See võimaldab omandada õige seisangu, jalgade töö ja kehaasendi. Seejärel võivad õpilased üle minna haaretele liikumisel, mis võimaldavad neil arendada ajastust ja distantsi ning ruumilist sidet enda ja partneri vahel. Õpilased võivad alustada treeninguid mitmesuguste iseenda poolt ettemääratud jõu, kiiruse ja suunaga rünnakutega. Nad hakkavad tundma kindlust oma võimalustes töös partneriga ja arendama intuitsioonitunnet partneri liikumiste ja kavatsuste suhtes.

Koostöö on aikido treenimisel väga tähtis element. Peaaegu kõik harjutused sooritatakse partneriga ja partneritevahelised suhted peavad olema rajatud musubile. Nii nage kui ka uke vastutavad selle eest koos. Samal ajal, kui nage peab treenima eelkõige rünnakutesse sisenemise oskust, mitte nende vastu võitlemist, peab uke õppima sooritama rünnakut selliselt, et tehnikat on võimalik õppida ja kindlustama tingimused selliseks treeninguks. Lihtne näide: kui õpetaja näitas võtet, kus kasutatakse heidet ettepoole, siis uke, vastavalt sellele, ka peab suunama jõu ette. Aga kui uke selle asemel tõmbab tagasi, proovides segada sooritatavat tehnikat, siis muudab see treeningu võitluseks ja keegi harjutajatest ei saagi teada, kuidas õieti toimib antud tehnika. Kõrgema tasemega õpilased oskavad vabade tehnikate puhul omale kasulikult reageerida ootamatutele rünnakutele ja järskudele muutustele rünnetes, aga seda alles pärast pikki algtehnikate harjutamise aastaid.

Aikido treenimine – see on tarkuse õppimine, aga tarkus suures plaanis – see on **üldise tunde**, süsteemse mõtlemise valdamine. Üldine tunne,on paraku niivõrd haruldane, et isegi nimetus osutub vaid vihjeks tema tõelisele olemusele. Selles maailmas on ta kas kaotatud või on kättesaamatu. Musubi ja aikido baasprintsiipide omandamine on rajatud üldise tunde arendamisele. Me leiame tunnistust tema olemasolust baaskaitseliikumistes – *irimis* ja *tenkanis*. Nendest kahest liikumisest võib ka rääkida kui ühest liikumisest – *irimi-tenkan*; nii nagu *ing* ja *jang** osutuvad ühe terviku lahutamatuteks osadeks.

---

* *jin* ja *jang* (*hiina tähed* – tume ja hele) on dao filosoofia kategooriad, millised väljendavad ideed maailma universaalsest dualismist (või polaarsusest): passiivne ja aktiivne, pehme ja tugev, sisemine ja välimine, naiselik ja mehelik, jne.

Irimi ja tenkan – need on liikumised, milliseid inimesed kasutavad oma igapäevases elus seda endale teadvustamata. Kujutage endale ette, et liigute mööda inimesi täis linnatänavat kaasliiklejate voos ja te näete, et keegi vastutulijatest liigub otsejoones teie suunas. Kas te tõesti hüppate tagasi ja otsa teie taga liikuvatele inimestele, et anda talle teed? Ei, te jätkate edasiliikumist ja, lähenedes sellele inimesele, tõmbute natuke kõrvale, et temaga kohad vahetada. See on näide irimist. Aga nüüd kujutage ette, et keegi tõukab teid hetkel, kui teda mööda lasete. Kas te haarate temast, et mitte oma tasakaalu kaotada? Ei, te võite lihtsalt pöörduda, säilitades seejuures tasakaalu ja jätkates oma teed. See on tenkan. Mõlemad liikumised on väga lihtsad ja on üldise tunde, süsteemse mõtlemise iseloomulikuks näiteks. Igaüks suudab neid sooritada, aga nende lihtsus ja universaalsus ainult kinnitavad nende ehedust.

Kuid inimene, kes ei tegele aikidoga, nähes, et keegi tuleb talle peale või ründab, teeb automaatselt seda, mis näiks kõrvalt vaadates talle endale rumalana, inimestest tulvil tänaval – üritab hüpata tagasi. Kui tõuge on vaenuliku iseloomuga, inimene kas kangestub paigale või haarab ründajast kinni, et säilitada tasakaalu. Selline inimene kaotab üldise tunde ja võime loomulikult reageerida. Rahvast täis tänaval demonstreerib inimene musubi mõistmist; kohtudes aga rünnakuga tajub ja registreerib teadvus küll hirmu ja agressiooni, kuid keha ei suuda koheselt ja efektiivselt reageerida.

Aikido treeningud õpetavad, läbi pideva ja omavahel seotud protsessi, kuidas kasutada musubi printsiipi keeruliste olukordade tekkimisel. Nad õpetavad, kuidas säilitada teie teadvusel rahulikkust ja teie vaatevälja selgena, et hirm, kurjus või enesekindluse puudus ei segaks teie keha liikumist. Nad õpetavad teie keha olema painduv ja vastuvõtlik; pidev praktika aga annab kehale kogemuse, õigete liigutuste harjumuse. Sellisel kombel muutub keha reflektoorseks ja teie teadvuse füüsiliseks väljendajaks. Keha ja teadvus töötavad koos – jällegi koostöös musubiga, lubades teil lihtsalt, efektiivselt ja täpselt reageerida välisele survele, aga mitte olema asjaolude poolt allasurutud ja kontrollitud.

Kõrvalt vaadates võib märgata, kuidas kõrgema taseme saavutanud aikido harrastajad ründavad ja heidavad üksteist väga karmilt. Aga nad on selleni jõudnud läbi ohutute algetappide, mis on õpetanud vaimu ja keha. Sellisel kombel muutub võimas rünnak pigem väljakutseks, kui ründeks. Treeningprotsessis on käe- ja jalalöökide eesmärgiks mitte vastase hävitamine, vaid teie ja teie partneri jõu-, balansi-, intuitsiooni- ja vaimu stabiilsuse kontrollimine. Teie töö partneriga on rajatud mitte usaldamatusele, hirmule ja omavahelisele võistlemisele vaid keskendumisele, siirusele ja rõõmutundele.

Meenutage, palun, minu poolt toodud näiteid irimi ja tenkani automaatsest kasutamisest teie tavapärases elus tekkivates situatsioonides. Teiseks tähtsaks

jooneks ja musubi eripäraks on situatsioonide tajumine tänaval rahvamassi hulgas, töö inimese **sisemuses**, kellega te tänaval kohtute. Kohtudes teie suunas tuleva jalakäijaga, reageerivad ja seostuvad teie tunded selle inimese tunnetega, teie liikumine peegeldab tema liikumist, vältides temaga konflikti. Teie ühendus, side teise jalakäijaga, kujutab endast hetkelist ja voolavat energiavoogu, jõu vastuvõtmist, edasiandmist ja suunamist. Teine, ja tõenäoliselt ka tähtsaim, musubi element on justnimelt see, mis õpetab tundma ja kasutama ühinenud energia kontsentratsiooni.

Just sellepärast, nagu rääkis O Sensei, osutub *kokyu tanden ho* musubis kõige fundamentaalsemaks harjutuseks. Kokyu tanden ho – see pole üldsegi võitlustehnika, vaid füüsilise sideme ja liikumise õppimine. Selles harjutuses asuvad mõlemad partnerid *seidza* asendis teineteise vastas ja uke hoiab naget haardes. Nage, kasutades kogu keha nagu ühte tervikut, üritab viia uket tasakaalust välja. Kokyu tanden ho eesmärk on ringikujulise energia voolamise printsiibi rakendamine. Kui uke hoiab kõvasti nage randmetest ja osutab survet, võtab nage uke energia vastu ja suunab selle tagasi läbi uke raskuskeskme. Kõik nage kehaosad peavad töötama ühtse tervikuna. Nage peab kohtama uke haaret avatuna, tema käed töötavad nagu vedrud, mis annavad järele ja seejärel taas sirutuvad. Nage peab hingama sisse, kui uke sooritab haarde ja hingama välja, kui ta tagastab uke jõu. Tema meel peab jääma paindlikuks ja vastuvõtlikuks.

Kokyu tanden ho – see pole võistlusharjutus, mitte ka jõuproov. Uke garanteerib nagele piisava vastujõu, kuid mitte sellist, mis muudab tehnika sooritamise võimatuks. Nage ei võitle, et uket heita, vaid kasutab seda harjutust tasakaalu, hingamise ning füüsilise ja vaimuenergia ühendamise õppimiseks. Aga vastavalt sellele, kuidas teie tase harjutamise tulemusel progresseerub, avastate mõne aja pärast, et teie partneri füüsiline jõud võib töötada teie kasuks. Kuna kokyu tanden ho toimib vastavalt musubi printsiipidele, saades ja tagastades energiat, toimub uke ja nage energiate ühinemise efekt. Nage saab kasutada nii omaenda kui ka uke jõudu. Mida rohkem uke vastupanu osutab ja oma jõudu kasutab, seda tugevam on summaarne jõud, mille nage saab oma käsutusse. Selline energia tsirkulatsioon ongi musubi olemus.

Te peate kasutama musubi printsiipe, milliseid omandate kokyu tanden ho abil, kõikides aikido tehnikates. Just musubi võimaldab teil saavutada taset, kus partneri kehaehitus ja jõud ei oma enam mingit tähtsust teie poolt sooritatud tehnikate suhtes. Kui teil ei õnnestu mõista ega tabada musubi printsiipe ja rakendada neid praktikas, jääte te alatiseks sõltuma teiste inimeste jõust ja viibite pidevas ohus saada kaasatud füüsilisse võitlusesse.

O Sensei kordas oma õpilastele järjekindlalt, et samad printsiibid, mis juhivad loodust, juhivad ka aikidod. Väike lind võitleb küll õhutakistusega, kuid mitte tuulega. Ta peab kasutama tuule jõudu oma huvides. Te võite edukalt seilata

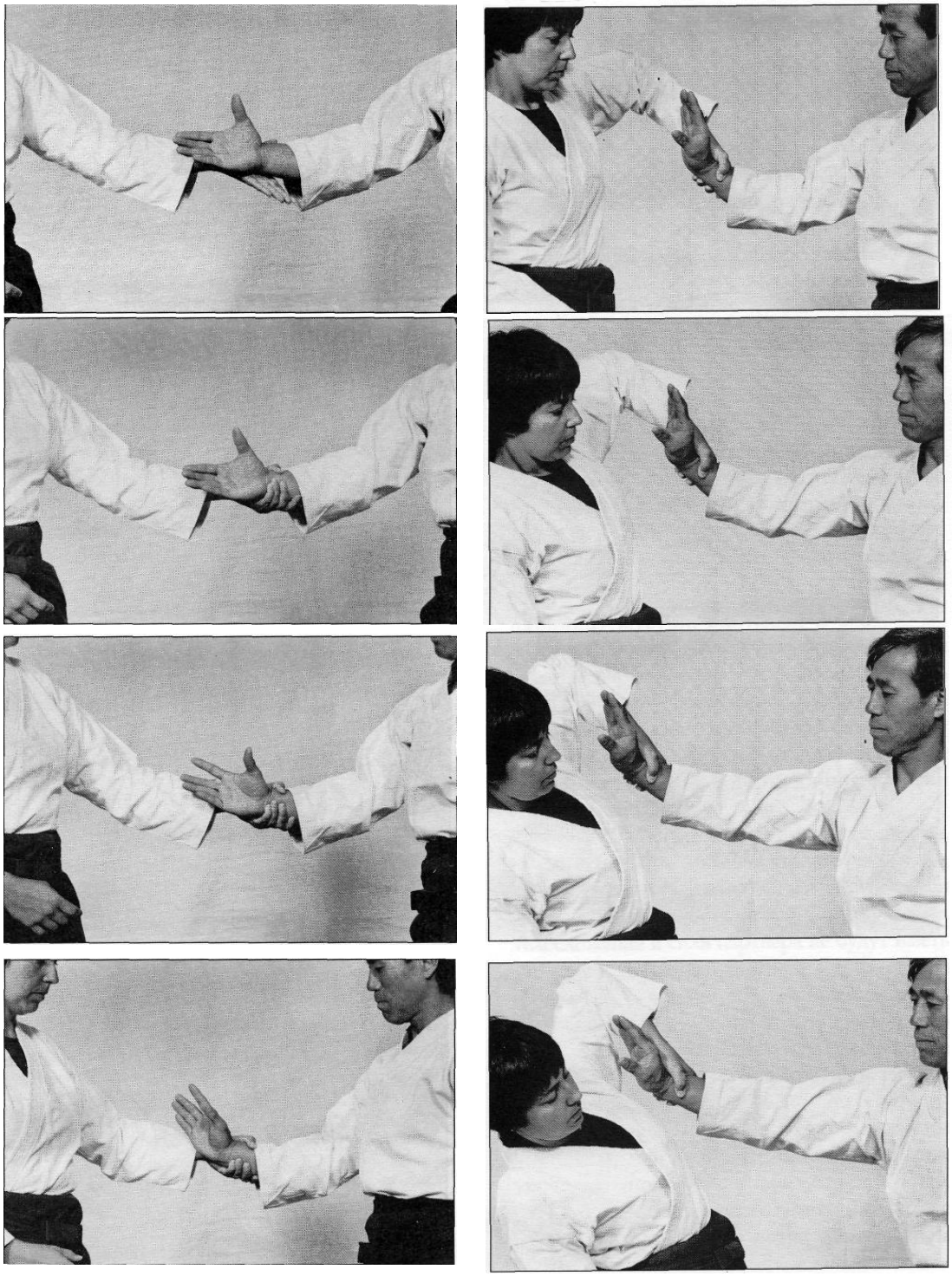
väikeses paadis tormisel merel, aga ainult siis, kui teate, kuidas kasutada ära laineid. Sama on ka aikidos: õpilane peab õppima muutma saadud jõudu omaenda energiaks, aga mitte sellega võitlema. Selles seisnebki musubi tarkus ja reaalsus.

Treeningprotsessis suurenevad teie võimalused musubi printsiipide kasutamiseks. Algajale on vaja füüsilist kontakti, et tunda sidet enda ja partneri vahel. Mida kõrgem on ettevalmistuse tase, seda vähem füüsilist kontakti vajatakse ning kõrgema tasemega õpilane õpibki säilitama seda sidet füüsilist kontakti järjest vähendades. Mõningaid tehnikaid võib lõpuks kasutada juba täiesti ilma kontaktita. Igapäevased treeningud tugevdavad teie vastastikuseid sidemeid mitte ainult nendega, kellega te harjutate, vaid ka ülejäänud inimestega, sest harjutamine laiendab teie silmaringi, teie intuitsiooni ja tundlikkust. Teie elus väljaspool treeningut pole ehk kuigi palju võimalusi füüsiliseks kontaktiks, aga teie treeningutes õpitust võib ja peab olema kasu nii suhetes erinevate inimestega kui kogu inimühiskonnaga üldse. Teie silmaringi avardamine, teadvuse arendamine ja selle muutmine veelgi vastuvõtlikumaks ei lakka iialgi.

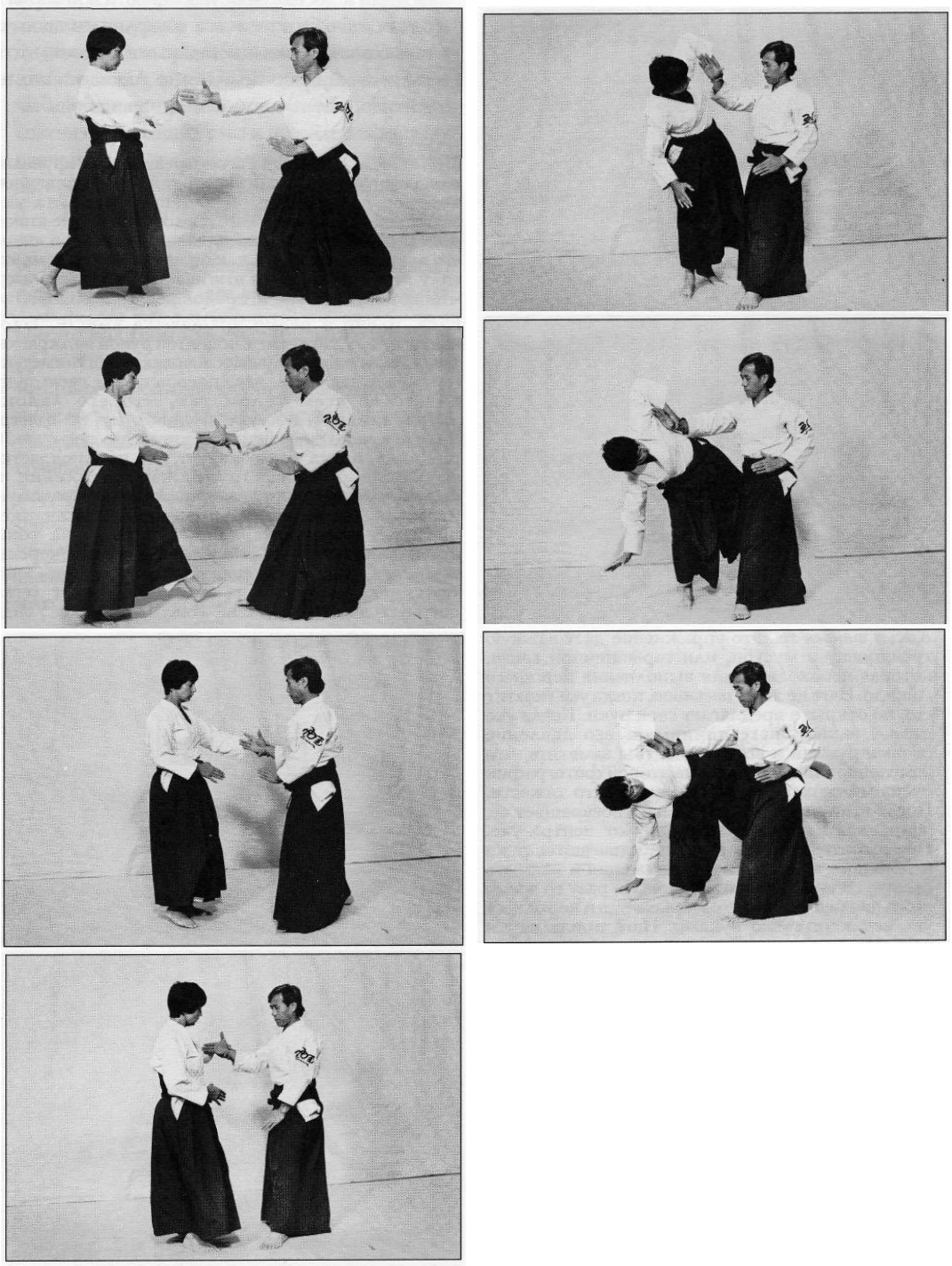
Ja lõpuks jätke meelde: selleks, et saavutada oma treeningutes musubi, peate te oma partneritega looma usaldusliku vahekorra. Ilma usalduseta ei saa te tegeleda aikidoga. *Bu-jutsu* vanad koolid õpetasid küll osavaid, aga mitte just alati tarku võitlejaid. Üsna tihti, kui jäme ja julm suhtumine vastasesse moodustas lahutamatu osa väljaõppest, arenes välja usaldamatu ja paranoiline teadvus, tänavavõitleja mentaliteet. Aikido eesmärk on vastupidine: tõsta vaimu ja puhastada seda, saada jõudu läbi tarkuse, aga mitte metsikuks loomaks muutumise läbi. Seepärast ongi aikidos väga tähtis just harjutamise **protsess**. Selliste treeningute tähendus muutub vastavalt õpilase järjepidevale harjutamisele ja tema võimete kasvule, millised vastavad karmide aikido treeningute nõuetele. Tugevad löögid ja karmid ründed pole enam agressiooni instrumendid, vaid vahendid aikido harrastajate võimaluste arendamiseks. Erinev efekt karmide vanaaegsete bu-jutsu treeningute ja aikido vahel on nagu vahe tulel, mis on kontrolli alt väljunud ja tulel, mida hoitakse sepikoja ääsis. Üks hävitab, purustab ja tapab; teine, olgugi, et kuum ja intensiivne, karastab toorest metalli, vormib ja muudab selle kunstiteoseks. Aikido harrastajad peavad alati meeles pidama, et treeningute eesmärk on väljakutse iseendale ja iseenda arendamine, aga mitte oma partnerite hirmutamine või siis nendele kahju tekitamise arvel enese upitamine.

Just sellised omadused aikido treeningutel, nagu usaldus, koostöö, avatud mõtlemine ja suuremeelsus, lubavad õpilastel kõrvale heita kõik neid piiravad hirmud, millised nende võimalusi koostööks teiste inimestega ja enesekindlust ning usku iseendasse kitsendavad. Ning sellisele baasile toetumine võimaldabki neil saavutada harmoonilist sidet teiste inimestega, mis ongi musubi. Aikido ilma musubita – see pole aikido, vaid lihtsalt veel üks võitlusviis.

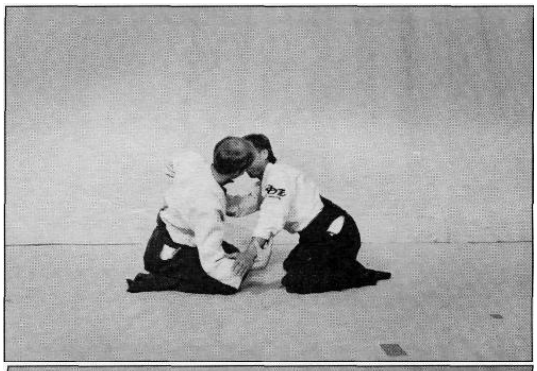
*Musubi (üksikasjalisem selgitus)*. Suurem plaan lubab teil näha liikumise õiget sisu, mis määrab musubi tõhususe. Kui uke haarab nage käe, imeb nage endasse tema ründejõu, kuid pöörake tähelepanu sellele, kui vähene on nage käe ja keha liikumine enne, kui ta alustab ründejõu tagasisuunamist ukele. Nage tõmbub tagasi täpselt niipalju, et õhutada uket survet jätkama, aga ka mitte niipalju, et lubada ukel end tõugata. Käsi, õlg ja puus pöörduvad koos. Nage alustab liikumist tõstetud käega ja ülespoole avatud pihupesaga, et saada uke energiat. Kui uke avaldab survet, keerab nage oma kätt koos kehaga nii, et pihupesa pöördub uke poole ja suunab surve uke tsentrisse. Inimkeha funktsioneerib jõu ja vastujõu printsiipidel. Kui uke tunneb, et nage allub tema survele, jätkab ta survet ja jätkab sellega ka oma energia andmist, mida nage vajab harjutuse sooritamiseks. Kui nage püüab uke liikumist peatada, peatab ka uke oma rünnaku või tõmbab omakorda naget hoopis enda poole. Siin näidatud harjutus õpetab seda, kuidas nage vastus uke rünnakule võib kergesti pöörduda uke vastuseks nage rünnakule.

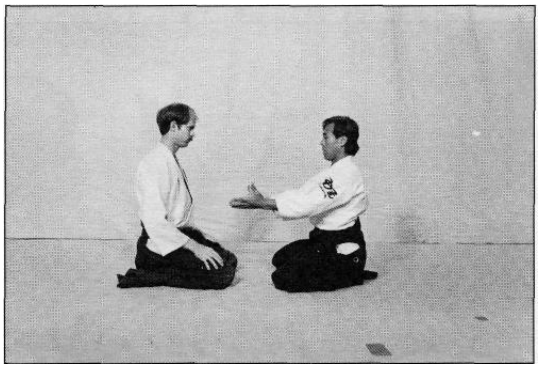


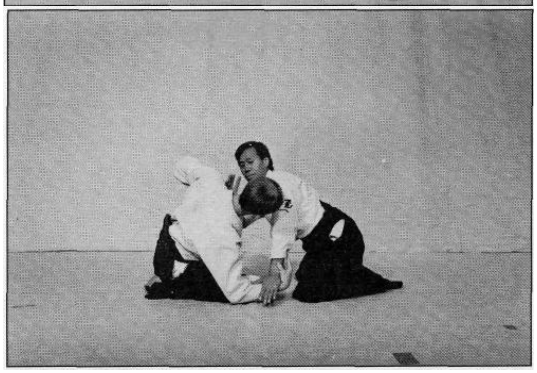
*Musubi.* Et seda harjutust edukalt sooritada, peab ukele olema keskendunud ja suunatud mitte ainult teie keha, vaid ka teie meel peab olema õieti ukele meelestatud. Nage meelelist seisundit on fotodel raske näidata ja näha, aga piisab, kui näha rahulikkust nage näos. Ta ei väljenda agressiooni ega soovi võita, kuid võtab kartmatult vastu uke jõu. Õigeks musubi treenimiseks peate olema äärmiselt vastuvõtlik teie uke liikumistele. Selle liikumise sooritamise mehhanism on väga lihtne, aga kõikide füüsiliste ja vaimsete süsteemide hädavajaliku harmoonia saavutamine nõuab pikaaegset treenimist ja tundeteravuse arendamist. Üheks vajalikumaks resultaadiks selle harjutuse juures on, et harjutuse füüsilise mõistmise saavutamine muudab ka teie meelenägemist (meeletaju). Ja vastupidi. Teie meeletaju muutumine ja paranemine sunnib muutuma ka teie füüsilist vastuvõtlikkust ning esitust kooskõlas teadvusega. See vastastikune muutumine peab saama lahutamatuks osaks teie aikido omandamisel. Musubi treeningud, põhimõtteliselt irimi tenkan ja kokyu tanden ho, peavad kestma kogu teie elu ja kõrgema tasemega õpilastele on need sama tähtsad kui algajatele. See on võti rahuarmastavasse ja vastuvõtlikku teadvusesse, mis omakorda kindlustab õiget arusaama aikidost.

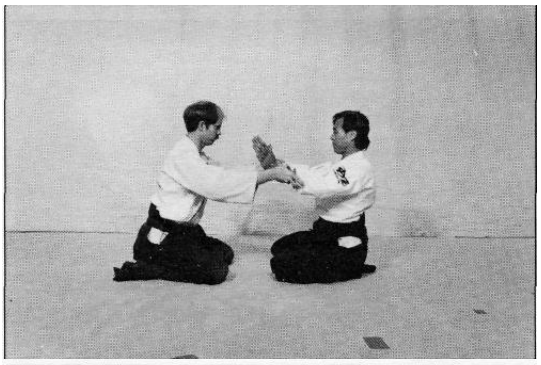


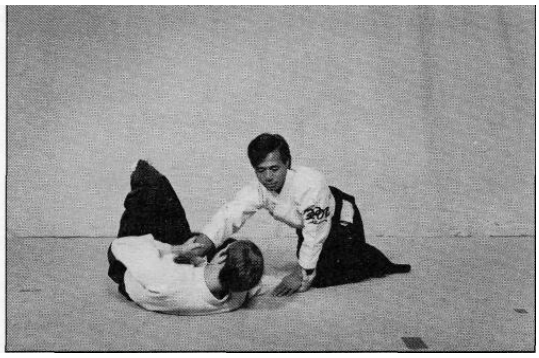
*Kokyu tanden ho.* See harjutus annab väga tähtsa musubi ehk harmoonilise seose arendamise treeningu, mis on hädavajalik hea aikido sooritamiseks hädavajalik. Nage ei oota passiivselt, millal uke hakkab haarama, vaid pakub avatult oma käsi. Kui uke sooritab haaramisliigutuse, võtab nage tema surve mõlema käega ja kogu kehaga vastu. Te märkate, et nage asendi muutus teisel fotol on väga väike; ta ei lase muuta ega nihutada oma raskuskeset. Pärast uke jõu väljavenitamist suunab nage selle tagasi, juhtides uke tema tsentrist välja ja kõrvale. Vaadake, kuidas liiguvad üheaegselt kogu liikumise ajal nii nage käed kui keha ja kuidas nage järgneb ukele, kui see kukub. Mitte kordagi selle liikumise ajal ei ava ega tõuka nage uket ainult puhtalt käte jõuga. Nage võtab vastu ja tagastab uke energia oma käte kaarja liikumisega.

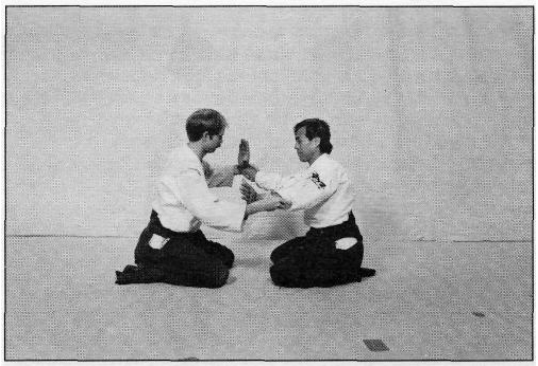


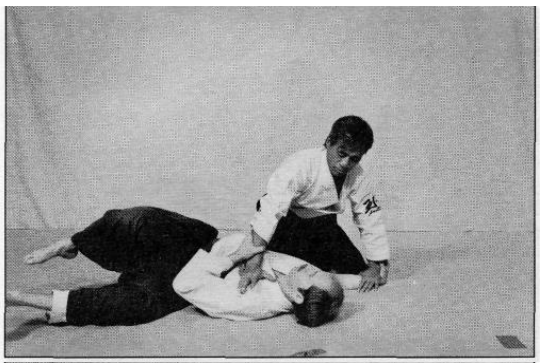


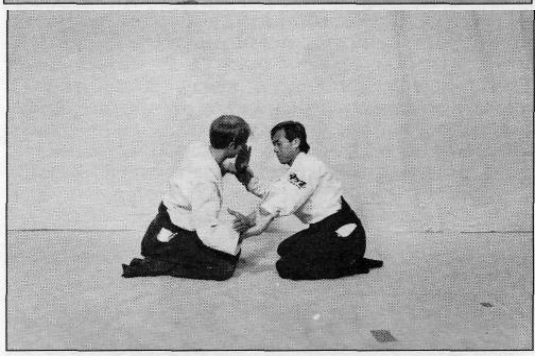


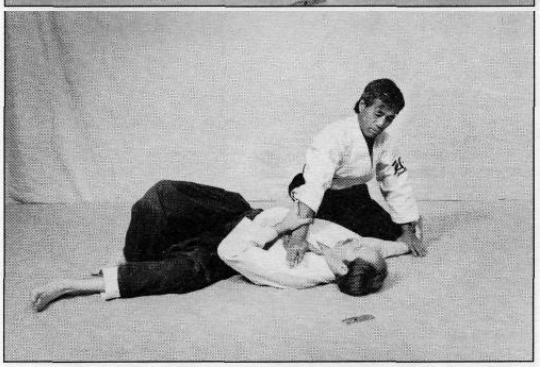


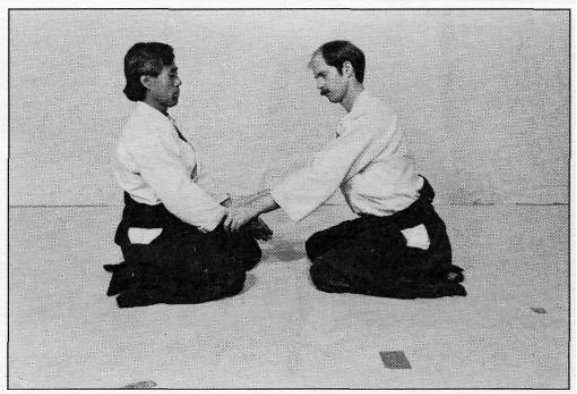
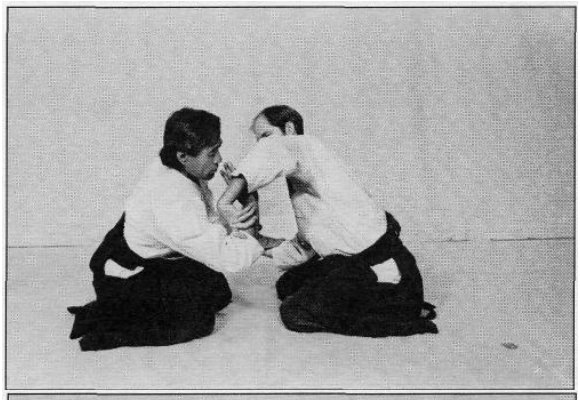


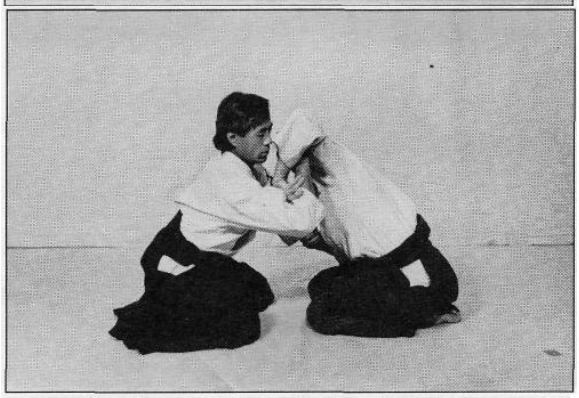
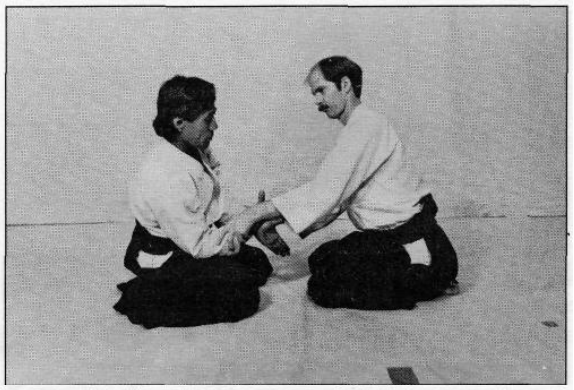
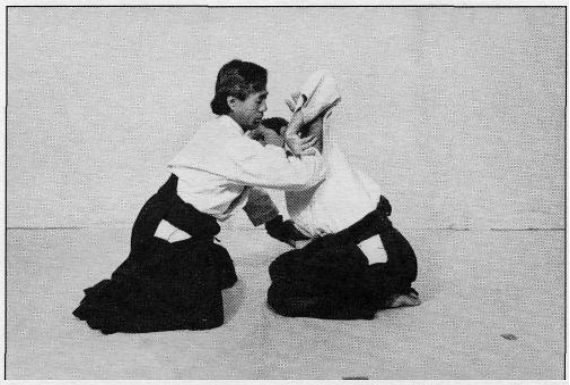


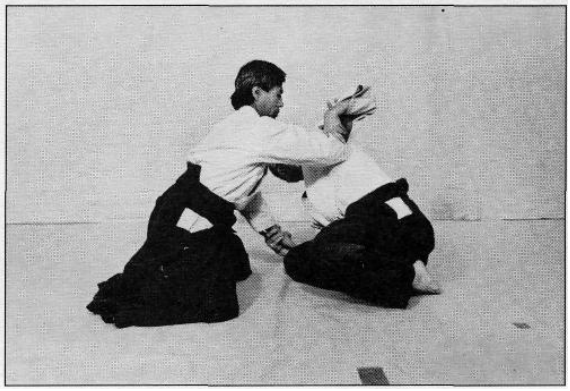
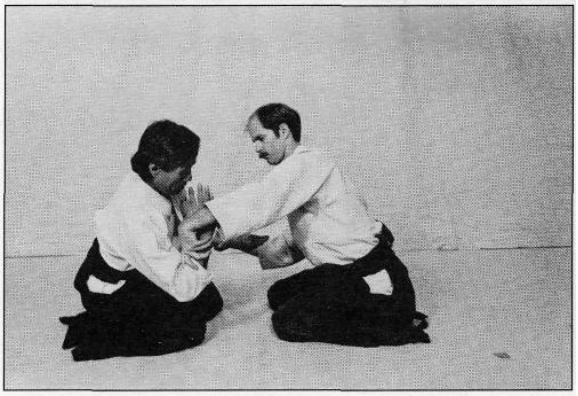






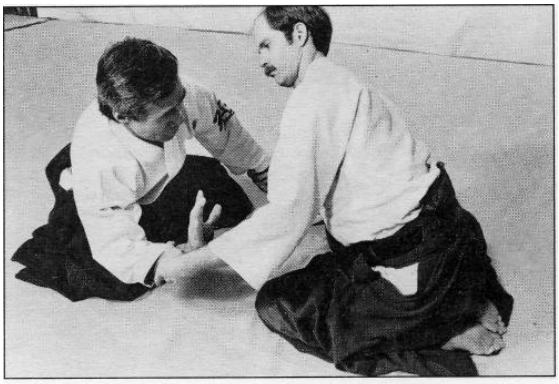



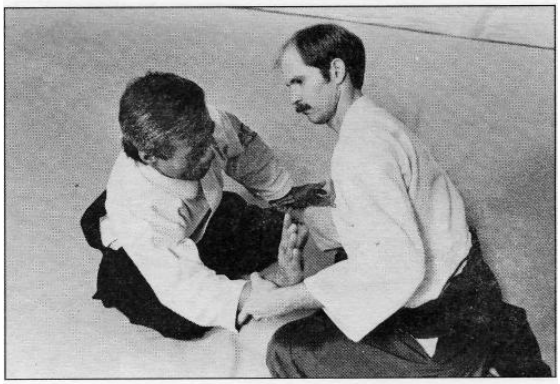




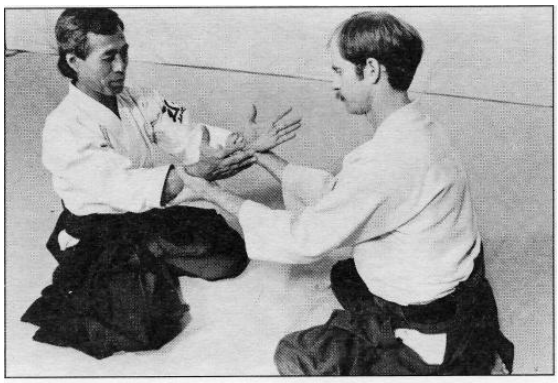



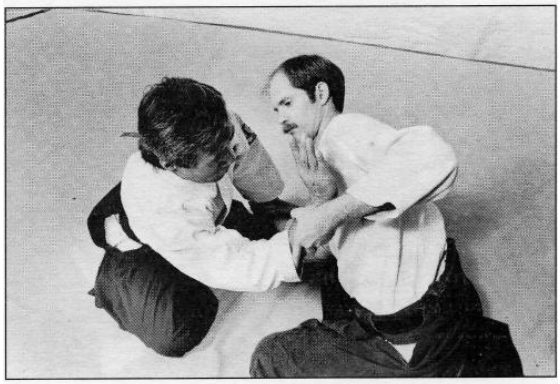
*Kokyu tanden ho.* Siin haarab uke nage randmed altpoolt. Et luua side partneriga, kes võimaldab talle harjutust sooritada, pöörab nage kõigepealt oma pihupesad väljapoole. Kui ta üritab oma käsi kohe ette tõugata, võib uke seda liikumist nage käte ülespoole suunamisega muuta. Avades käed väljapoole, hajutab nage uke jõu ja kontsentratsiooni. Nage rikub uke tsentritasakaalu, mis annab talle ruumi sisenemiseks.

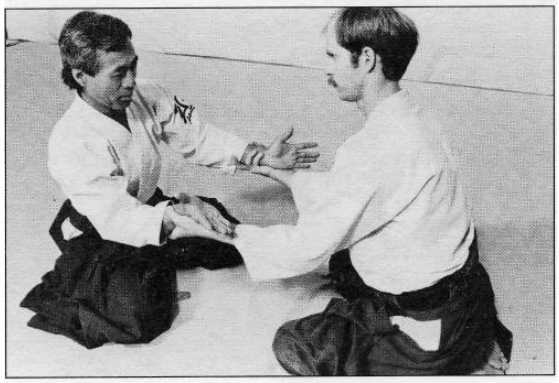
*Kokyu tanden ho*. Lõdvestus ja stabiilsus on lahutamatuteks tingimusteks edukal kokyu tanden ho sooritamisel. Nage peab olema tugev ja kindel oma tsentri hoidmisel ja säilitamisel, aga mitte jäik ega pinges. Hingamine peab olema vaba ja vastama keha liikumisele. Kokyu tanden ho annab ka ukele hea võimaluse õppida tundma kukkumist ja veeremist rahulikus, situatsioonis ning samuti õiget nage liikumistele järgnemist.

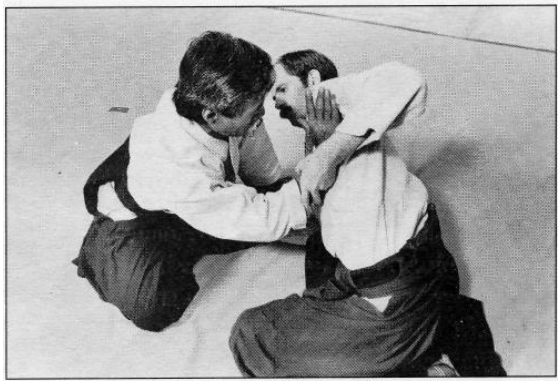


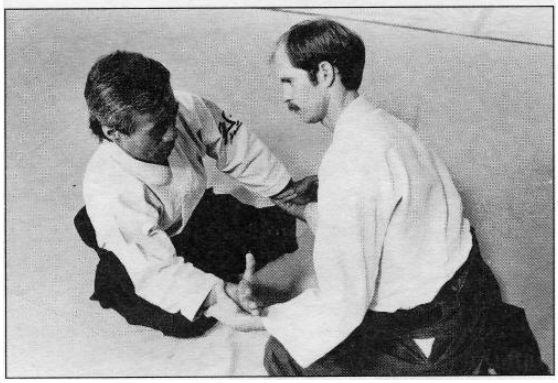


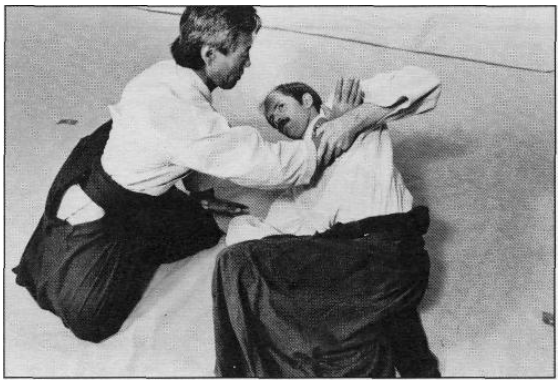




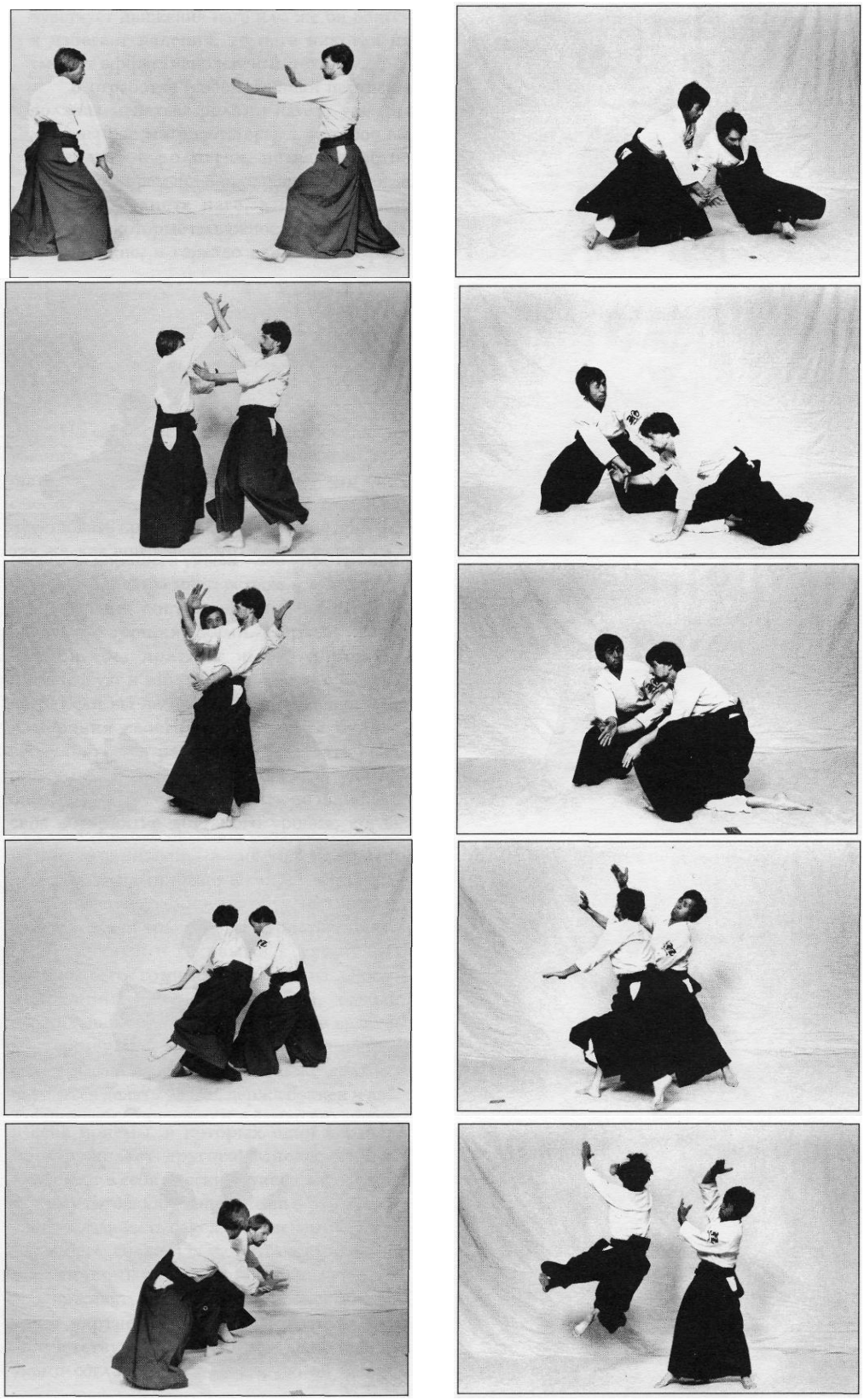








*Shomenuchi iriminage.* See shomenuchi iriminage variant on illustratiivseks näiteks musubi ja kokyu tanden ho printsiipide kasutamisest kõrgemal tasemel. Nüüd on uke rünnakuks mitte enam haare, vaid löök ja ka nage ei haara enam uket. Füüsiline kontakt nage ja uke vahel on siin hulga väiksem ja suuremalt osalt sõltub see ajalisest tunnetusest, distantsist ja mentaalsest sidemest. Selles tehnikas ukemi peegeldab nage liikumist ja heide peegeldab uke liikumist. Nage püüab uket alla suruda. Uke hakkab survele vastu ning üritab taastada oma asendit ja tasakaalu. Kui uke tõuseb, siis nage jätkab tema ülestõusmist tõusvas spiraalis, mis toob uke jalad tema alt edasi ja üles. Pöörake tähelepanu selles tehnikas nage käte liikumise sarnasusele liikumisele, mida kasutati kokyu tanden ho's.



# 4

# UKEMI

Aikido treeningutel on vaja partnerit. Mõnda harjutust võib ka üksi sooritada, et arendada jõudu ja tehnilisi harjumusi, aga viljaka treeningu võti seisneb ikkagi uke ja nage koostöös. Mõned inimesed lihtsustavad liialt ja valesti mõisteid *uke* ja *nage*, nimetades neid "ründajaks" ja "kaitsjaks". Niisuguse lihtsustamisega kaob nage ja uke rollide tõelise olemuse ning tähenduse mõiste. Hoopis täpsem tähendus nagele oleks – "see, kes heidab, ehk heite sooritaja" ja ukele – "see, kes võtab jõu vastu ehk jõu mõju või jõu toime vastuvõtja". Kui te kasutate mõisteid "ründaja" ja "kaitsja", siis näeb see välja, nagu oleks nage (oluliseks peetavam) roll oletatava ründe puhul vaid tehnika sooritamine ja uke (vähemolulisem) roll lihtsalt oma keha nagele tehnika sooritamiseks andmine. See ei vasta absoluutselt tõele.

Ukemi – see on kunst olla uke ja nage töö kvaliteet ning efektiivsus sõltub sellest, kui hästi on uke selle kunsti ära õppinud. Ukemi sisaldab endas tingimuste loomist vastavalt nage liikumisele antud tehnika sooritamiseks ja ükskõik, millise kukkumise sooritamist, mida see tehnika nõuab. Lühidalt öeldes – uke vastutab selliste tingimuste loomise eest, et nage saaks õppida. Kui ukel pole tehnikast ettekujutust, ei tunne tehnika mõju, ei oma kehaelastsust, ei tunneta nage liikumist või ta kas kardab või ei oska või väldib kukkumist, siis ei suuda nage iialgi tehnikat efektiivselt omandada.

Igasuguse tehnika õppimisel peavad partnerid vahetama nage ja uke rolle. Te peate suhtuma aega, mil te viibite uke osas, mitte lihtsalt kui ajalisse äraootamisse, kunas te ise saate nageks, vaid kui selliste harjumuste omandamisse, mis on võrdsed või vahel isegi tähtsamad, kui nage roll. Tegelikkuses on nii, et need, kes ületavad teisi oskuses sooritada ukemit, ületavad sageli neid ka tehnikas, sest nad suudavad salvestada seda, milline on tunne tehnika paremal sooritamisel, oma kehasse täpselt samuti, nagu nad suudavad talletada neid teadmisi oma meelde. Hea ukemi arendamine – see on lühim tee meisterlikkuse omandamisele aikidos.

Head ukemid rajanevad paljudel komponentidel. Esimene – see on musubi. Te peate omama nagega head sidet nii füüsilisel kui intuitiivsel tasemel. Kui te ei taju oma partneri liikumisi või kavatsusi, siis te raskendate tema tööd ja seate end riski ette saada trauma. Hea uke ei enneta ega sega partneri liikumisi vaid lihvib oma tunnetust sellise tasandini, mil reageering muutub pigem instinktiivseks ja intuitiivseks, aga mitte sõltuvaks puhtalt füüsilistest mõjutustest.

Ukemi õppimine – see on õppimine oma keha kaitsma traumade eest; te peate olema pidevalt painduvad ja lõdvestunud ning valmis ukemiks. Te peate olema valmis kukkuma igast asendist, kusjuures täiesti suvalisel ja ootamatul ajahetkel. See oskus viib meisterlikkuseni võtete omandamisel hoopis kõrgemal tasandil. Samuti peate te õppima ukemit bokkenit või jo'd hoides. Aikido treeningud relvadega sisaldavad endas võtteid, kus üks partner teeb teise relvituks. Paljud nendest sisaldavad heiteid ja uke peab olema selleks valmis. Ukemi õppimine – see on teie kohustus partnerite ees. Kuigi nage peab pöörama tähelepanu uke piiratud tegevusvabadusele ja vältima liigset vägivalda, ootavad teie partnerid õigusega teilt ukemi sooritamist vastavat oskustele ja ettevalmistustasemele. Kui teie ukemi on kehvem, kui teie tehnika, mida te sooritate palju kõrgemal tasemel, hakkate te sellega segama oma partnerite treeninguid. Te surute oma partneritele peale liialt raske pinge teie ohutuse eest hoolitsemisel, eriti siis, kui te alustate juba raskemate harjutuste õppimist. Ja muidugi kannatavad ka teie enda treeningud, sest te ei saa iialgi harjutada keerulisemaid tehnikaid endast kõikeandvalt.

Ukemi sooritamine ei tähenda, et te vaid mängite kaotaja rolli. See on koostöö, vastuvõtlikkuse ja enesekaitse õppimine. Veelgi enam, see tähendab kontrolli nii enese kui ümbritsevate asjaolude üle. See ukemi aspekt saab mõistetavaks vaid kõrgemal tasemel toimuvatel treeningutel, kui üksikud rünnakud ja vastutehnikad asenduvad mitmekordsete rünnakute ja vastutehnikatega. (Vaadake kolmest fotost koosnevat *kaeshiwaza* seeriat peatükis 13). Tundlikkus ja tähelepanu nage suhtes, mis võimaldavad olla hea uke, annavad teile omakorda võimaluse märgata nõrku kohti nage tehnikas ja avastada kohti, kus nage on avatud. Kui te olete hea uke, suudate te oma oskusi kasutades kas vabaneda või sooritada ise vasturünnaku. Kui te ei valda head ukemit, pole te võimelised säilitama ja taastama piisavat tasakaalu ega saama kontrolli partneri üle.

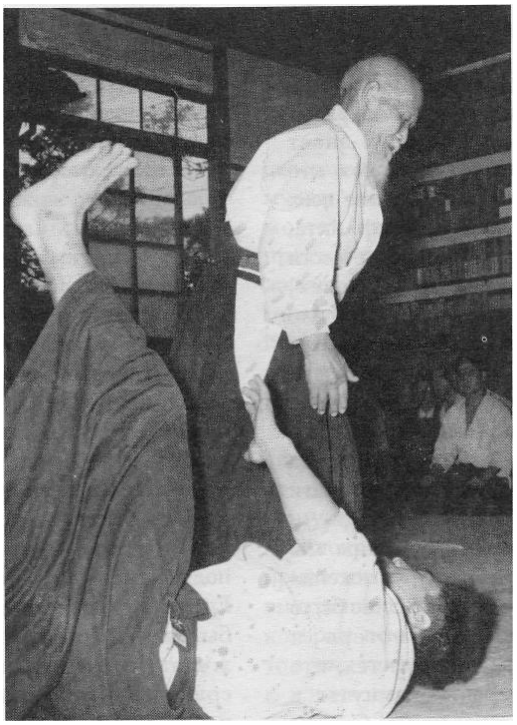
Muidugi, heal tasemel ukemi omandamine nõuab suurt hulka aega ja praktikat. Olles algaja peate te tutvuma ukemi mõistega järk-järgult. Pärast seda, kui te olete tutvunud irimi ja tenkan liikumistega, alustate ka veeremiste ja kukkumiste õppimist. Sellega on vaja tegeleda enne baastehnikate õppimist. Algajate baastehnika õppimine baseerub katal. Kata annab õpilastele omamoodi karkassi, raamid, milles õpitakse ja uuritakse mitmesuguseid liikumisi ning tõuseb nende sooritamise tase. Te peate omandama katade hea sooritamise enne seda, kui olete aikido liikumistega võimeline midagi loomingulist korda saatma ja olete ka ukemides plastilisemaks muutunud. *Jiuwaza*, milles peab spontaanselt vastama erinevatele rünnakutele ja heidetele, peab olema sooritatud kõrgema tasemega õpilaste poolt. Kuni teie treeningud progresseeruvad, pidage alati meeles, et võtmeks vabade ja loominguliste tehnikate sooritamisel on hea ukemi.

Neil aegadel, kui ma olin uchi deshi (lähim õpilane), tehti mulle tihti etteheiteid halvakvaliteediliste ukemide eest. O Sensei märkused nagu ma neid mäletan, võib väljendada järgmisel viisil:

1. Ärge püüdke ette aimata, mis juhtub. Arvestustega ülekoormatud meel hakkab segama keha reageerimist ja viib hilinemisele. See sunnib teid sooritama ebaloomulikke ukemisid, mis omakorda peegeldub treeningute tulemustes ja takistab tehnikate arengut.
2. Jälgige partneri liikumisi ja püüdke aimata (tajuda) tema kavatsusi. See on osa ukemi treeningust.
3. Ärge unustage ukemi treeningu seotust igapäevase eluga. Kõik silmapaistvad inimesed, kes on elus üht-teist olulist saavutanud, kasutasid oma igapäevases elus ukemi printsiipe. Teekond läbi elu on seotud paljude takistustega. Edu saadab seda, kes lahendab oma raskused painduvalt ja ukemi avatud teadvusega. Need, kes sooritavad treeningutel ukemisid loomuvastaselt, halvasti, ei saavuta tänu sellele positiivseid resultaate ka elus.
4. See lihtne tarkus võimaldab teil vältida traumasid ja saavutada edu valitud teel – nii dojo's kui ka igapäevases elus.
5. Avatud ja paindlik vaim, nõtke keha, tagasihoidlikkus ja siirus – need on ukemi kunsti hädavajalikud elemendid. Ilma nendeta on ukemi treenimine määratud läbikukkumisele. Ilma ukemita ei saa vaza treeningud iialgi olla edukad.

Mõtisklege nende O Sensei sõnade üle ukemi sidemetest igapäevase eluga. Ukemi tõstab teie võimet tajuda lähenevaid sündmusi, analüüsida olukordi ja kiiresti reageerida. Need, kes liiga tihti kiirustavad oma ukemiga, eksivad praktikas sageli tehnika suuna määramisel ja omakorda need, kes liiga palju kaalutlevad ja arutlevad, ei märka tihtilugu, mis tegelikult ümberringi toimub. Nad ei valda paindlikku reageerimist eluraskustele, sest nad pole võimelised neid nägema, kuni pole ise nende pihtide vahel. Hea ukemi treenimine lubab teil selgelt näha eesolevat, sest teie vaade rajaneb nägemisel ja intuitsioonil, aga mitte juba enne tegevust tehtud vaieldavatel otsustel. Hea ukemi – see on tarkus, olemuselt sarnane kaluri omale, kes, tuginedes oma pikale kogemusele, võib täpselt ennustada lähenevat ilma.

Ukemi treening on tähtis ka füüsilisele arengule. Ta tugevdab keha ja suurendab keha painduvust. Peale selle – mida mugavamalt te oma jaoks ukemit sooritate, seda suuremat rahuldust treeningud teile pakuvad. Ma mäletan O Sensei rõõmu, soojust ja huumorit treeningutel. Rahulolu treeningutest ei tohi kaotada ega häirida teie kontsentratsiooni; te võite lõdvestuda, jäädes samal ajal ikkagi tõsisteks. Ukemi harjutamise tähtsust ja tema seost treeningutega ning igapäevase eluga on raske ülehinnata.



Mitsugi Saotome sooritamas ukemit O Senseile

# 5

# IKKYO
# MÕÕK JA HING

*Vere Elu ja Elu Veri*

Mõõga ajalugu ja mõõga omanike ajalugu Jaapanis on budo dilemma mudeliks, mille hulka kuulub ka aikido: kuidas saab võitluskunst olla vahendiks rahu saavutamisel maalimas? Ühest küljest samuraide ajalugu Jaapanis – see on vere, surma ja julmuse ajalugu. Teisest küljest, sellest verisest segadusest kerkisid esile ühed kõige rahuarmastavamad ja valgustatumad inimesed Jaapanis. Purustused ja kaos andsid filosoofiale elu, kantuna universumi printsiipidest ja ligimesearmastusest.

Siin pole siiski nii suurt vasturääkivust, kui esmapilgul võib paista. Kes teab veel paremini tõelist elu väärtust, kui mitte see, kes tunneb reaalset surma? Kes mõistab kõigist paremini konflikti moraalset vaesust, verevalamist, kättemaksu salajasi keerdkäike ja vastulööke, kui mitte inimene, kes on olnud selle kõige sees? Muidugi, oli palju selliseid, kes ohutus kauguses filosofeerisid sõjajulmusest ja tunnistasid kogu selle tarbetust, aga tihtipeale polnud nende ideed rajatud nende koleduste tõelistele teadmistele. Nad ei tundnud oma vastaseid, ja enamgi veel – kui nende teooriaid hakati rakendama praktikas, osutusid vaenlased tugevamateks.

Keset sõja vaimset tühisust avastame sügavaimad arusaamad teest rahule. See hingeline mõistmine sai lunastatud tohutute kaotuste ja inimelude hinnaga. Paljud nendest, kes läksid mõõga teed, kisti konfliktidesse ja veristesse lahingutesse. Nad ei suutnud vabaneda surmahirmust ja selle tulemusel hukutas neid nende enda vägivald. Kuid siiski, suurte mõõga- ja sõjakunsti meistrite poolt kujundatud treeningprotsessid rajanesid kontseptsioonidel, mis sisaldasid mooduseid konfliktide ja verevalamiste vältimiseks.

Et mõista, kuidas see sai juhtuda, peame silmas pidama *ying* ja *yang* kontseptsiooni: iga mõte või tegevus omab vastupidist mõtet või tegevust ja nende vastuolude ühendamine moodustab ühtse terviku. Selle parimaks illustratsiooniks on elu ja surm. Elu ja surm – absoluutselt vastuolulised, aga üks pole täiuslik teiseta. Kõik elav peab ükskord surema; surm – see on osa elust. Maailm, kus puudub surm, on maailm ilma eluta; ei sure ainult see, mis ei ela.

Surmama treenitud mõõgaomanik ei tapnud lihtsalt tapmise pärast. Ta tappis, et kaitsta midagi omale kallist – oma elu, oma au, oma käskijat, oma rahvast. Sellisel kombel oli mõõgakunst pühendatud täitma kaht täiesti vastuolulist ideed – elu hoidmist ja elu hävitamist.

Et saavutada edu selles kaksikdilemmas, oli mõõgaomanikul vaja välja arendada teadvus, mis toetaks ka teist vastaspoolsust. Tema püüdlus eesmärgi saavutamisel pidi muutuma nii suureks kohuseks, millega võrreldes oma elu ei omanud enam mingit väärtust. Ta võis vabatahtlikult ohverdada oma elu vaenlase surma eest. See on *ai uchi* ehk "vastastikuse hävitamise" printsiip. Aga kui inimene saavutas tõepoolest sellise vaimse taseme, niivõrd kõrge otsustamisvõime, kus isiklik elu oli talle juba ükskõik, leidus tal, nii imelik kui see ka pole, rohkem šansse ellu jääda. Seisund ai uchi viis konfrontatsiooni (vastasseisu) sellisele tasemele, kus jõud ja nõrkus ei omanud enam mingit tähtsust. Iga inimese elu ja surm on võrdsed, mis on vaid kaardile asetatud panused. Peale selle, oma surma vältimatust vabatahtlikult tunnistav mõõgaomanik vabaneb hirmust surma ees. Ta on vaba igasugustest kahtlustest ja täis otsustavust.

Ai uchi tunnetamist pole võimalik saavutada eluväärtusi eirates. Seda võib saavutada vaid tõeliste eluväärtuste teadvustamisega. Inimene ei saa vabatahtlikult anda oma elu, teadmata selle tegelikku väärtust. Kui ta seisab silmitsi surmaga oma elu hindamata, siis teadvustamata kahjutunded ja soovid hakkavad teda piinama ning viivad paanikasse. Samamoodi ei saa inimene soovida vaenlase surma, teadmata soovitu hinda. Mõõgaomanik võib oma valmisoleku surra saavutada ainult juhul, kui ta asetab ennast kõrgemale seotusest eluga, aga mitte hoolimatusest selle kauni anni vastu.

Kuid mõõgaomanik peab oma püüdlustel surma poole leppima oma eluga. Kaitstes elu on ta sunnitud saavutama külmaverelise surma ootamise seisundi. Oma surma vastuvõtmisel saavutab ta sisemise rahu ja otsustavuse, mis aitavad tal säilitada elu, samal ajal, kui vabanemine seotusest eluga annab talle suure mõistmise selle tähtsusest. Selline on ai uchi kontseptsioon.

Sellegipoolest jääb ai uchi purustamisele ja surmale suunatud filosoofiaks. Mõned samuraid olid võimelised väljuma ai uchi piirangutest ja saavutama veelgi suurema tarkuse ja sisemise rahu. Üheks selliseks inimeseks oli Harigaya Sekiun – suur mõõgameister, kes elas seitsmeteistkümnendal sajandil. Ta tuli järeldusele, et jõud ja meisterlikkus, olgu nad siis nii suured, kui tahes, ei garanteeri rahu omaenda teadvuses ega ka füüsilist turvatunnet. Ta kirjutas:

*"Neid, kes on minust nõrgemad, ma suudan võita. Need, kelle võimed on minu omadest suuremad, võidavad mind. Kui minu vastase ja minu enda võimed on võrdsed, toimub ai uchi. See on võhiklikkuse ja rumaluse tipp, sest kasutatakse*

*sama taktikat ja mõtlemist, millist kasutavad tiigrid, hundid ja teised metsloomad võitluses ellujäämise eest. Mina ütlen täielikult lahti sellest teest. See ei ole ei mõõga tee, ega ka inimloomusele omane tee."*

Sel ajal, kui paljud teised vaatasid ai uchi't kui valgustatuse seisundit, arvas Harigaya Sekiun selgelt teisiti. Ta teadis, et mitte ükski inimene ei loobu vabatahtlikult oma kallist elust, sest ellujäämise instinkt on liialt sügaval tema natuuris ja olemuses. Oma veendumuste tõestuseks tõi Sekiun inimkonna tsivilisatsiooni ajaloo. Puutudes kokku situatsioonidega, kus kaalul oli elu ja surm, püüdis inimene alati väljuda võitjana.

Sekiun tõstis esile *ai nuke* ehk vastastikuse elu säilitamise kontseptsiooni. Et saavutada ai nuke, rääkis ta, peab inimene minema igavese tühjuse seisundisse – *mu*. Ta peab saavutama kogu elava universaals(us)e printsiibi mõistmise ja püüdlema kõike elavat hõlmava armastuse poole. Elujanu ja püüdlemist võidu poole nägi ta kui eluväärtuste väga kitsast mõistmist. Siin Sekiun'i enda sõnad:

*"Mõõga tee on juurdunud mõttetarga teadvuses ning eeldab vastavat vaimset meelestatust. On ainult üks tee, kuigi see võib omada erinevaid vorme. Sellega nõustuvad nii vanaaja kui kaasaegsed targad. Sellestsamast vaimsest kooskõlast tulenevalt tark inimene ei arutle selle üle, kes on tugevam ja kes nõrgem. Kahe targa inimese vastasseisu vältimatuks tulemuseks* ai nuke*."*

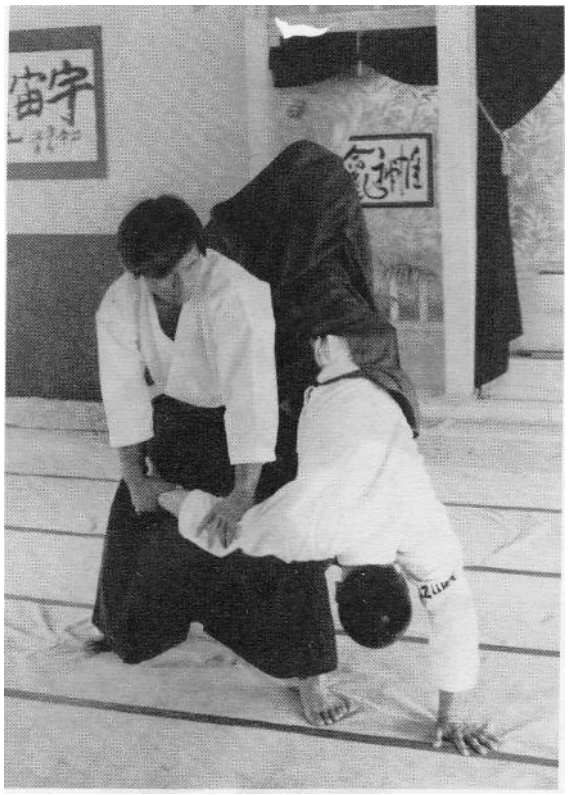
Kami-Izumi-Ise-No-Kami-Nobutsuna, mõõgakooli Shinkage-ryu rajaja, on avaldanud sama arvamust:

*"Võit kurja üle või kaitse rünnaku eest – see on võitluskunstide põhiline eesmärk. Absoluutselt vaba kiindumustest ja soovidest – see on mõistuse seisund, mille poole peab püüdlema. Et läheneda sellele eesmärgile kasvõi ühe sammu võrra, peab püüdlema jumaliku elueesmärgi tunnetamise poole. Hädavajalik on tarkuse mõõga valdamine ja õppida olla ühtne universumiga. Siis võib leida bu tõelise tähenduse jumalariigis."*

Enne sellise valgustatuse tasemeni jõudnud samuraid osalesid paljudes taplustes ja talusid hulgaliselt lüüasaamisi. Shogun, mõõgaga käes, osales enam kui viiekümnes tapluses ja jäi ellu. Karm sõjakogemus näitas neile inimestele võitluse hingelist tühjust. Surma keskel leidsid nad elu ilu. Nad mõistsid, et *satsu jin ken*, "vaenlase hävitamine", on samaväärne hingelise enesetapuga. *Katsu jin ken*, "vaenlase elu säästmine", on ainus tõeline võiduvõimalus, ainus tee säilitada puutumatuna oma isikliku elu.

See budo kontseptsioon – armastus kõige elava vastu – on nii suur, et lubab teil armastada oma vaenlast ja annab hingelist jõudu kasutada seda armastust ka

praktikas. See kontseptsioon moodustab aikido filosoofia südame. *Ikkyo* printsiip osutub selle kontseptsiooni füüsiliseks ja praktiliseks demonstratsiooniks.



Ikkyo omote

*Kurai dori*: vaenlase vaimu kontrollimine

*Satsu jin ken*: vaenlase hävitamine

*Katsu jin ken*: vaenlase elu säästmine

## *Ikkyo: hinge relv*

Saada budo teed järgivaks sõdalaseks pole kerge. Ai nuke, "vastastikune säästmine" ja *katsu jin ken*, "vaenlase elu säästmine", annavad teile valikuvabaduse. Kui te sõltute täielikult teistest inimestest, ei suuda te kunagi määratleda vastase tegevust ega määrata võitluse käiku. Olles nõrk, ei suuda te iialgi kaitsta ei enda elu, ei nende elu, keda te soovite kaitsta, ega ka päästa oma vaenlase hinge, vabastades ta teie hävitamise tungivast vajadusest. Et rakendada *ai nuket* praktikas, peate omama suurt jõudu.

Ma ei räägi "rahu jõu abil" kontseptsioonist, millega paljud kaasaja liidrid õigustavad tuumarelva hullumeelset levitamist. Ma räägin sisemisest jõust, milline võimaldab inimesel säilitada julgus ja rahulikkus ohu ja hävingu ees. Võib olla te mõistate, mida ma silmas pean, kui ütlen, et selline mees, nagu Mahatma Gandhi, kehastas budo tõelist hinge ja sobib näitena tõelisest sõdalasest hoopis rohkem, kui paljud kaasaja sõjaväelased. Ta ei kasutanud relva, vaid võitmatut rahuarmastavat hinge ja vaprust. Mitmeid kordi pakkus ta oma elu ohvriks teiste inimeste päästmise nimel. Ja ikka enam ja enam tema vaenlasi, kohtudes tema vapruse ja oma südametunnistusega, ei saanud lubada tal surra ja allusid tema mõjule. Omaenda elu külge seotuse puudumine oli tal rajatud mitte hoolimatusele elu suhtes, vaid selle väärtuste sügavale mõistmisele. Ta pühendas oma elu teiste elu parandamisele. See, mida ta kasutas, polnud relv, mille tekitab sõda. Ta tegutses hingega.

See on ikkyo põhiprintsiip *kurai dori* –kontrolli kehtestamine vaenlase vaimu üle. Ikkyo tähendab "esimene tehnika", aga samuti ka "esimene hetk". Ikkyo sisu seisneb vaenlase üle kontrolli kehtestamises kohe esimesest hetkest, aga mitte spetsiifilises liikumises, mida kasutatakse selle sooritamiseks. Suures hulgas selles raamatus ikkyot demonstreerivates fotode seeriates näete te hulgaliselt liikumise variante, mida näidatakse nii relvadega kui ilma. Aga kõik nad on sarnased selles, et kaitsja kontrollib ründaja tsentrit liikumise algusest peale.*

---

* Termineid uke ja nage ei kasutata mõõgatehnikates. Enamgi veel – kui teie või teie partner on relvastatud, siis piir võitja ja kaotaja vahel muutub veelgi ähmasemaks. Sellegi poolest, 4.peatükis kirjeldatud loov side uke ja nage vahel esineb ka siin.

Omades kontrolli, omate ka valikuvabadust: kas sandistada või säästa teie ründajat. Aikido valik on – säästa. Samuti on ka ründajale jäetud valikuvõimalus. Seda on selgelt näha ikkyo demonstratsioonides, tuntud kui *ichi no tachi*. Ichi no tachi puhul on mõlemad partnerid relvastatud mõõkadega. See demonstratsioon näitab võtete mitmekesisust, kus kaitsja võtab või valib positsioone, millega ta saavutab kontrolli ründaja elu üle üheainsa liigutusega. Ühes allpool näidatud variantides, kus ründaja tõstab löögiks mõõga, teeb kaitsja liikumise ette,

suunates mõõga ründaja kõrisse. Selles olukorras on ründajal kaks võimalust: loobuda konfliktist või surra. Kaitsja pakub ründajale elu, aga mitte imposantset surma. Kui ründaja jätkab selles olukorras võitlust, on ta lihtsalt enesetapja.

Tähtsaimaks ikkyo elemendiks on hing, hingeline meelestatus. Ei relv ega ka tehniline meisterlikkus ei suuda panna ikkyot toimima, kui neil pole tuge teie otsustavuse ja julguse näol. Te peate sisenema ja tõkestama oma vastase või vaenlase vaimu oma kartmatusega, mida kehastab irimi printsiip. Teie kartmatus peab olema karastatud ai nuke printsiibiga. Te ei tohi alluda soovile olla üle oma vastasest, teda võita, vaid te peate saavutama oma eesmärgi – lõpetada konflikt veel enne, kui see on alanud.

Kõige tähtsam eesmärk ikkyo õppimisel on selle kasutamine igapäevases elus. Me ei harrasta aikidod mitte selleks, et saada mõõgameistriks või käsivõitluse eksperdiks. Kuid mõõgameistri vaimne häälestatus mõõgatehnikate sooritamisel on meilegi suureks kasuks. Arendada endas võimet kohtuda kõikide elusituatsioonidega oma elus julgelt, siiralt ja rahullikult, anda endast kõik igal juhtumil, nagu oleks see teie elu viimane, suhtuda oma vastastesse andestavalt ja nende inimlikku olemusse mõistvalt – juba selle võimalikkus osutub hindamatuks saavutuseks. Kui te püüate oma elus pidevalt ikkyo printsiipi kasutada, siis on elu täidetud saavutuste ja rahuloluga. Ikkyo treening on suunatud sellele, et õpetada meile julgust ja usku enesesse stressisituatsioonides ja olla rahumeelne agressiooni ees. Ikkyo – see on rohkem meeleseisund, kui tehnika. Ikkyo annab teile võimaluse mõjuda teistele inimestele soodsalt, aga mitte kahjulikult.

Ükskord ma küsisin O Sensei käest, et milles seisneb aikido salajane tõde. Ta vastas: ”See on ikkyo. Ma olen seda sulle algusest peale õpetanud”. Ma treenisin palju aastaid, enne, kui taipasin tema sõnade õigsust. Nüüd, vaadates oma õpilasi, mõistan, miks O Sensei oli tujust ära minu soovimatusest seda tähtsat momenti mõista. Ja veel mõistan ma, kui raske on inimestel uskuda sellesse, et miski, nii silmnähtavalt lihtsat, saab olla selleks šarniiriks, millel pööreldes avaneb uks tõe juurde.

Ikkyo – see on üks liikumine. See on samuti kõikide liikumiste aluseks aikidos. See on esimene ja viimane liikumine, tehnika algus ja lõpp. Kui te kontrollite tehnika algust, miks siis mitte kontrollida selle lõppu? See on lihtsaim liikumine – lihtsalt siseneda ilma hirmuta. Kuid selle liikumise taga on mitu sajandit lahinguid, tööd, treeninguid, mõistuslikku ja hingelist täiustumist. See on printsiip, mis võimaldab teil tappa inimese ühe hoobiga ja vahend, mille abil te võite peatada konflikti ja säilitada rahu. See on teie aikido harrastamise algus, kuigi selleks, et mõista ikkyo tõelist tähendust, kulub võib olla terve elu.

## *Relva kasutamine aikidos*

Te võite imestada: “Milleks treenida mõõkade või teiste iidsete relvadega, kui me õpime mitte mõõgavaldamistehnikat, vaid printsiipe? Milleks kasutada arhailist, vanamoodsat, tänapäeval oma tähenduse kaotanud relva tänapäeval?”. See on tõsi, et selline relv on kasutu ka kõige primitiivsema, aga täpselt sihitud püstoli vastu, rääkimata maailma suurriikide arsenalides olevatest tuumarakettidest. Tõepoolest, täna me ei võitle enam mõõga, jo või odaga. Kuid me harjutame mitte lihtsalt niisama ja mitte ainult katasid relvadega, vaid me õpime läbi nende budo printsiipe, vaimseid aspekte ja tunnetamist.

Kuid mina arvan, et töö relvaga parandab ka neid omadusi, milleni on raske jõuda ilma relvata tehnikates. Peale selle suurendab relv teie treeningute intensiivsust. Hulga valusam ja ohtlikum on saada löök bokkeni või jo’ga, kui tühja käega. Ilma relvata treeningute praktika võib viia egoistliku kangestumiseni: te võite muutuda liialt jämedaks ja jõhkraks oma partnerite suhtes ja ei märka enam valu, mida te neile tekitate. Treenides relvaga hakkate te üsna kiiresti mõistma, et ettevaatamatu, agressiivne või väljakutsuv käitumine võib osutuda hukutavaks. Te hakkate rohkem muretsema nii enda kui oma partneri võimalike traumade pärast. Näha ja tunda võõrast valu ning tunda kaasa oma partnerile – see on tähtsaim samm ai nuke (vastase säästmise) saavutamise teel.

Et vältida relvaga harjutamisel traumasid, tuleb õppida kontsentreerumist, valmisolekut, paindlikkust, täpsust ja otsustavust. Kõik need omadused on vajalikud nii meisterlikkuse kasvuks aikido treeningutel, kui ka teie inimlike omaduste arendamisel. Teie reageerimisaeg, tasakaal, intuitsiooni, otsustamiskiirus ja õiglusetunne muutuvad relvaga harjutamisel hulga kindlamaks. Te ei saa treenida samasuguse lohakuse ja ükskõiksusega, mida te vahel lubate omale treeningutel ilma relvata. Samuti hakkate rohkem austama oma partnereid. Kui te suhtute partneritesse austuseta või piisava tähelepanuta, võivad nad tekitada teile traumasid, mis võivad nende poolt olla täiesti tahtmatud.

Relv on suurepärane vahend, võimaluste tasakaalustamiseks. Näiteks, olete teie suur, täiskasvanud, tugev mees. Kuid õbluke naine, kelle te eile rahulolevalt tatamile heitsite, võib panna teid raskesse olukorda, hoides käes bokkenit. Teie suurepärane kaal, millega armastate teisi maha suruda relvata tehnikates, võib mõjuda teie liikumistele aeglustavalt, samal ajal, kui naine on oma liikumistes kiire ja täpne. Muidugi, võib siiski olla, et oma musklijõu imetlemine ja selle kasutamine võivad liikuda mööda ajastuse tunnetamise, täpsuse ja intuitsiooni arendamise teed, aga naine, kes ei oma võimalust sõltuda jõust ja võimsast kehaehitusest, on ennastsalgavalt töötanud ja ennast arendanud kõikides

suundades. Relv õpetab teid end talitsema ja sunnib teid alati meeles pidama iga vea surmavat hinda.

Ja viimaseks. Iidsetest aegadest pärit relva olemus, mida me aikido's kasutame, omab tohutut väärtust veel ühest aspektist: sellistel relvaliikidel, nagu mõõk ja nuga, on omadus, mis tänapäevastes kaasaegsetes relvades on kadunud – need relvad on **isiklikud**. Tänapäeval võite te saata tiibraketi planeedi teise otsa ja mitte iialgi näha oma ohvrite surnukehi, valu ja kannatust, mida te neile tekitasite. Teil pole enam vaja vaadata oma ohvrile silma. Aga mõõgaga peate te kohtuma vaenlasega silmast silma. Võimatu on ignoreerida reaalset valu ja vaenlase, kui inimliku olevuse, olemasolu.

Muidugi, kaasaegses dojo's me ei tapa ja isegi ei püüdle selle poole. Aga relva kasutamine, kui teil asjast natukenegi ettekujutust on, sunnib teid treeningutesse tõsiselt suhtuma ja mõistma kontrollimatu agressiooni hirmsaid tagajärgi. Treeningud relvaga peavad õpetama teile kaastunnet, halastust ja enesevalitsemist, tagasihoidlikkust. Peale selle, need vanaaegsed relvad jätavad teile valikuvabaduse kokkupõrke algusest kuni lõpuni. Kui te tulistasite püstolist, võtsite te vastu otsuse, mida pole enam võimalik muuta. Te ei saa enam peatada kuuli tema surmalennul. Mõõk annab teile võimaluse halastuseks. Saavutades kontrolli, võite te vaenlasele andestada ja kinkida talle elu. Kui peate seda aspekti mõõga ja jo'ga treenimisel meeles, siis aitab see teil õppida oma agressiooni kontrollima. Te arendate hulga rahuarmastavama teadvuse, kui teie sooviks saab mitte võit, vaid võitluse lõpetamine. Üldiselt, relv – see on vahend teie hinge treenimiseks ja teadvuse puhastamiseks. Relv laiendab teie füüsilisi võimalusi, tema kasutamine laiendab teie füüsilist taipu, arusaama ja lisab reaalsust mõistetele ja käsitlusele, mida te püüate aikidod õppides saavutada.

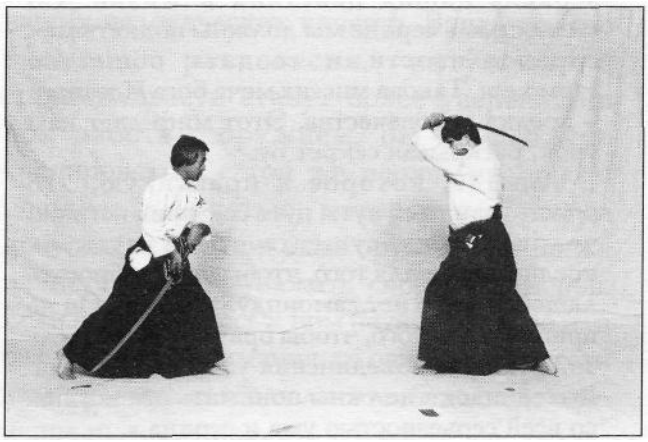
Lõpetuseks lubage mul tuua ära O Sensei sõnad mõõga sümboolsest tähtsusest, mida ta lausus enne bokkeniga rituaalse tantsu sooritamist. Meenutage tema sõnu oma treeningutel relvaga ja võib olla teie mõõk aitab teil ühendada teie teadvuse kõiksuse tõdedega.

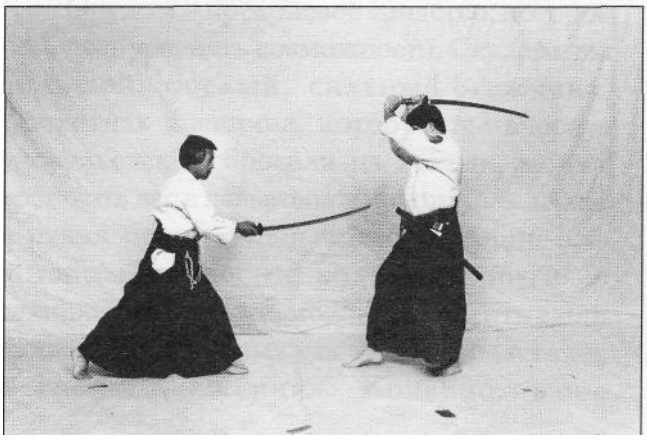
„Aikido treenib inimhinge ja rakendab tegevusse suure maailma hinge. Hoides käes seda bokkenit, võtan ma vastu universumi energia. Ma kogun selle ki endasse ja oma bokkeniga purustan kogu kurjuse. See on absoluutne tehnika tipp *misogi harai*. Te peate olema võimeline näitama armastuse ja tarkuse valgust, muidu ei mõista te tõelist bu hinge. Me peame peegeldama mõõga hinge ja tõusma jumaliku seisundini, saades ühtseks kogu välise maailmaga. Selline teadvus on hädavajalik bu missiooni täitmiseks – rahu kehtestamiseks kogu maailmas. Me peame asuma maailmaruumi keskel, olles vabad soovist võistelda või vajadusest võita . Elada avatuna maailmaruumi kolmikolemuse saladustele, elada üheaegselt füüsilises, astraalses ja jumalikus sfääris ning säilitada tunne, et see kõik on üks reaalsus – see ongi kõrgeim aikido tase.

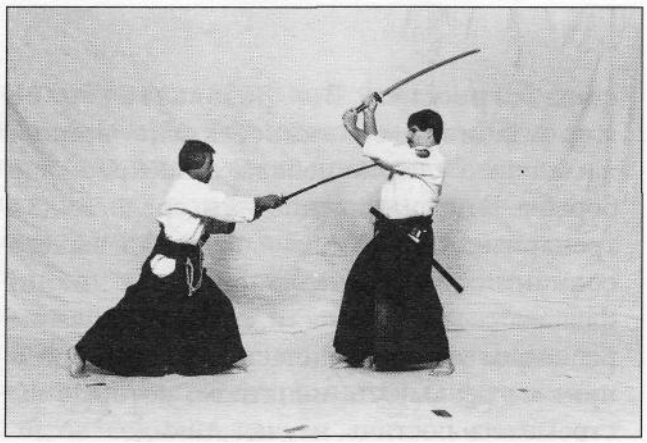
Iidsetest aegadest on Jaapani hinge esindanud kolm aaret: peegel, mõõk ja palvehelmed. Need tähendavad tarkust, armulikkust ja vaprust; kolm suurimat aaret – koos meie *haraga*, meie olemuse ja teadvuse sügavusega – muutuvad tegelikkuseks reaalsete treeningute abil. See läbi ajaloo kulgev tee, mis on alguse saanud hämmastavast jumalate ajastust, juhatab meid meie isikliku valgustatuseni, kui me pöörame sellele õpetusele piisavat tähelepanu. Virgumine tuleb sügavalt meist endist. Aikido annab meile võimaluse heita pilk nendesse sügavustesse ja küsida endalt, kes me oleme ja milliseks kujuneb meie määratus või saatus. Kui me püstitame need küsimused õieti, leiame kindlasti neile ka vastused. Me peame ennast tundma. Enese tundmine ja teadvustamine on hädavajalik, kui me tahame täita meile määratud jumalikku missiooni. Inimkond osaleb universumi vaimus ja igal inimesel on oma vahetu roll jumaliku plaani säilitamisel. Särav ja kaunis maailm on jumaliku harmoonia mõju manifestatsioon ja me võtame elu nagu tema kingitust. Mõõga vaimne tähendus on – hoiduda tema kasutamisest. Mõõga märgi all peame me elama rahus. Me peame puhastama iseennast. Peame oma hingedest pimeduse välja ajama. Me ei tohi oma elu mööda saata rahulduste ja mingite eriliste armuandide otsimisega. Me peame end puhastama kurjusest, tigedusest, kadedusest ja armukadedusest. Me ei tohi end lasta kallutada ega mõjutada saatuse väljakutsetest ja raskustest. Me ei tohi lubada alateadvuse deemonitel peegelduda meie elutegevuses. Julge südamega peame me tõstma õigluse mõõga ja looma harmoonilise ühiskonna. Selline on mõõga missioon, mis sai alguse inimkonna esiisa, jumal Izanagi, ajal. See müüt annab meile õppetunni, avades bu saladuse.

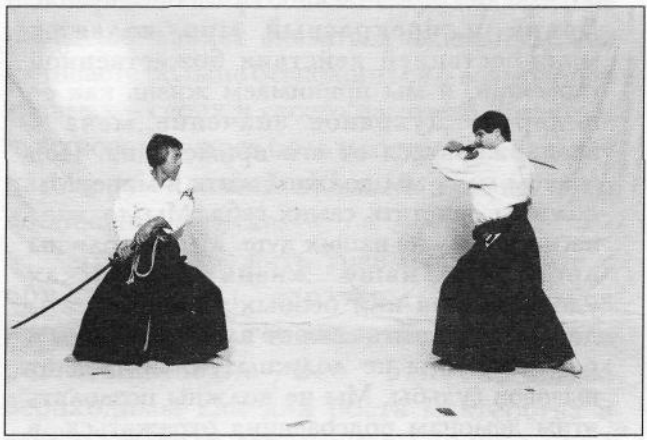
Aikido, mida ma praktiseerin, on konstruktiivne tee, tõelise inimese olemuse loomise tee. See ei õpeta lihtsalt heitmist. Sellel pole eneseindulgentsi. See ei kõlba selleks, et võtta elult midagi. See on mõistuse, keha ja hinge ühendamise tee. Kõik aikidokad peavad neid tõdesid mõistma täie tõsiduse, mõistuse ja südamega.“

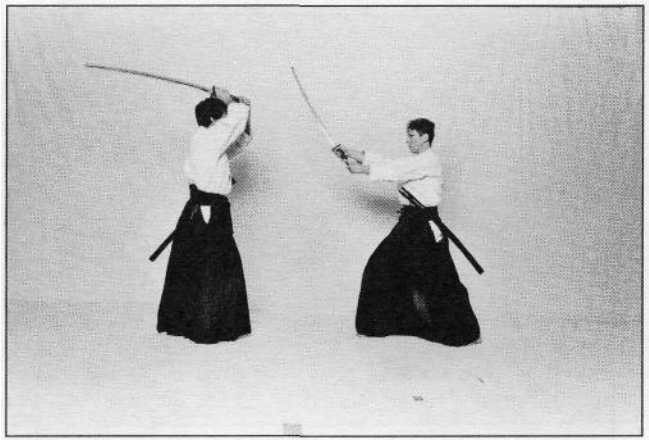
*Ichi no tachi shomenuchi ikkyo irimi.* Liikumine shomenuchi ikkyo irimi on ühesugused nii treeningutel mõõgaga kui ka ilma relvata. Mõlemal juhul osutub kõige tähtsamaks esimene moment, esimene kontakt. (*Ichi* tähendab „üks“, sõna *ikkyo* tuleneb sõnast *ichi*). Pöörake tähelepanu sellele, et kaitsja alustab oma liikumist üheaegselt ründajaga – nad liiguvad nagu üks inimene. Löök avab ründaja. Kaitsja esimene ja viimane ülesanne on oma esimese liikumisega kehtestada kontroll ründaja keha ja meele üle. Üheaegne alustamine on ka lõpp.

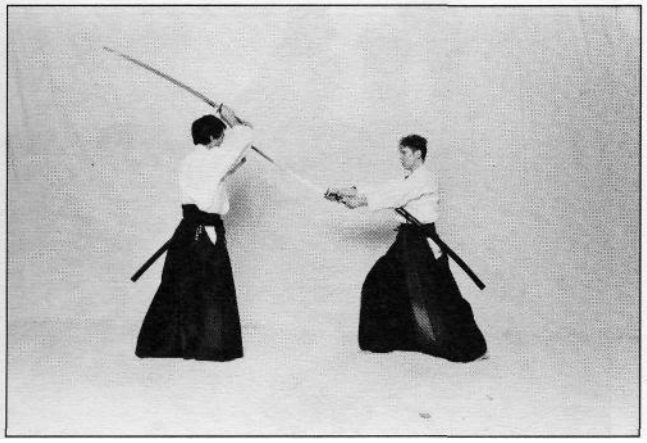


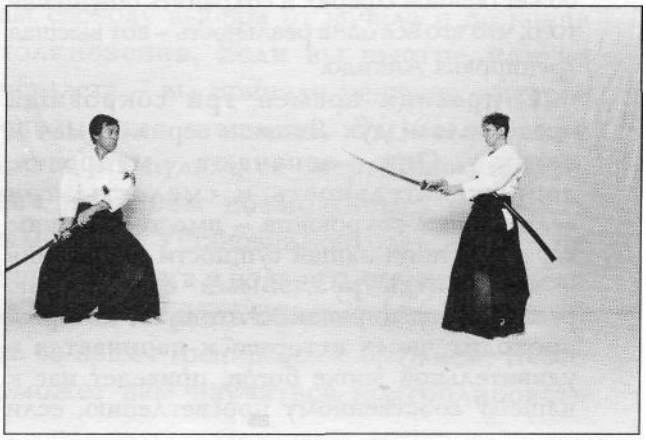


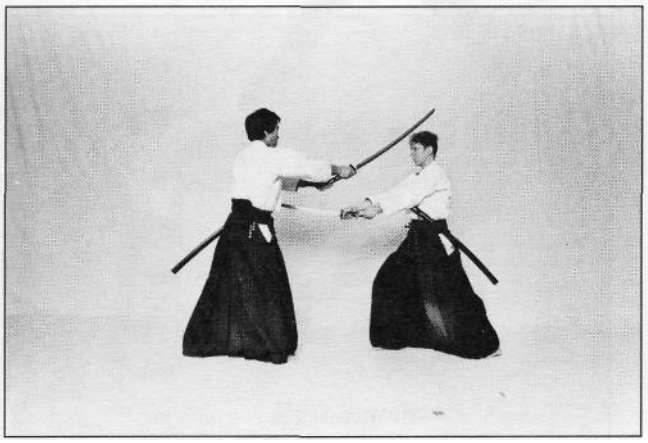


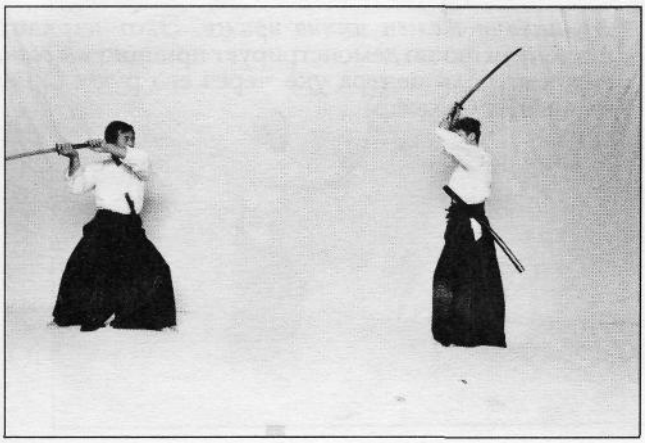


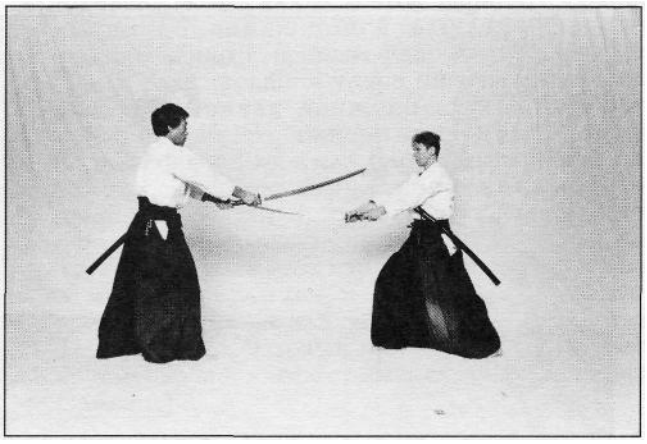




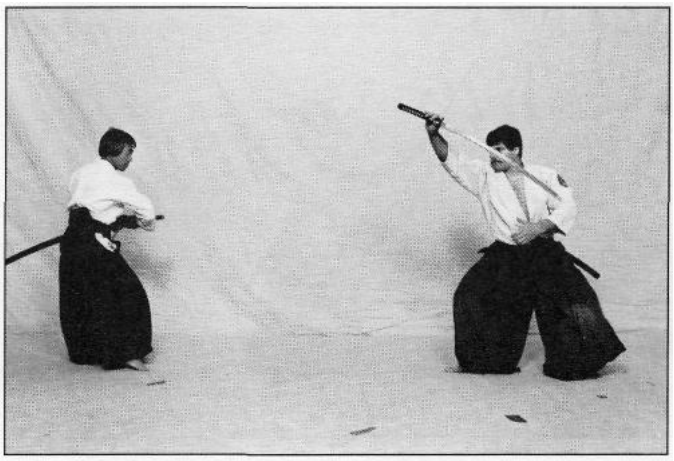




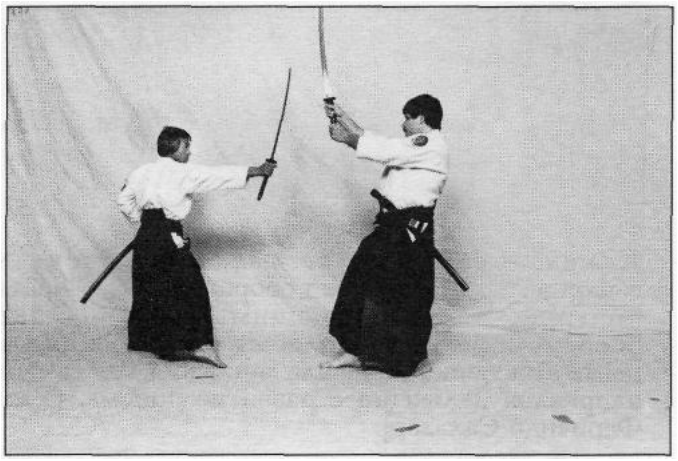


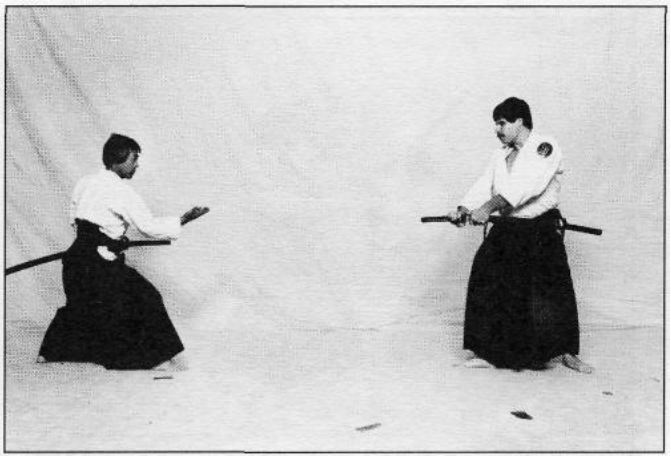


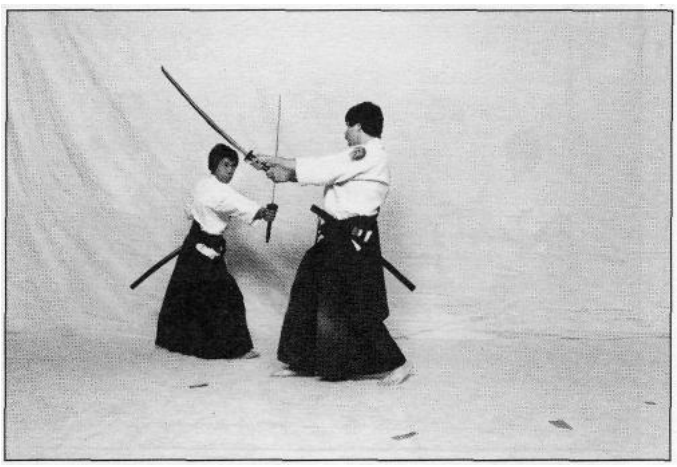
*Kumiiai shomen ikkyo tenkan.* Erinevus või vahe sünkroniseerimises sunnib kaitsjat võtma kontrolli ründaja üle tagantpoolt. Siiski jätkab kaitsja ründaja tsentri kontrollimist ründe algusest peale, ning jätkates samas edasise võtte sooritamise suunamist.



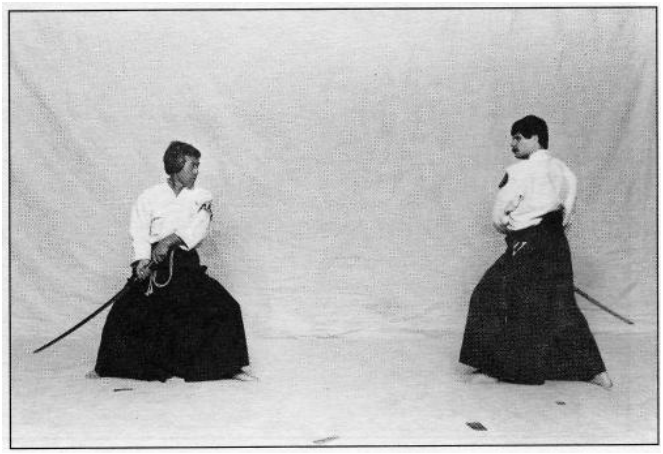
*Kumiiai*

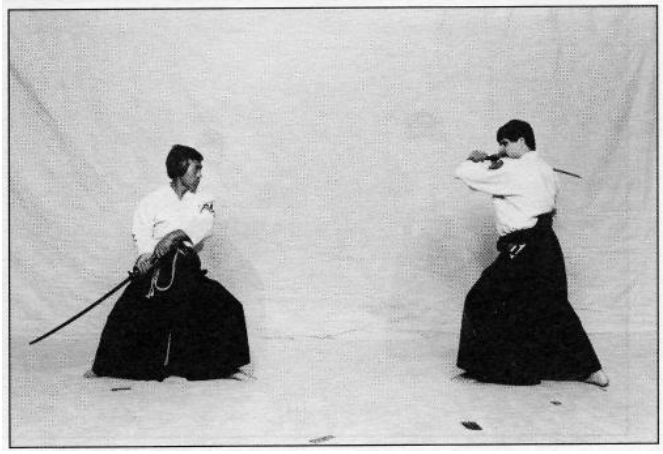


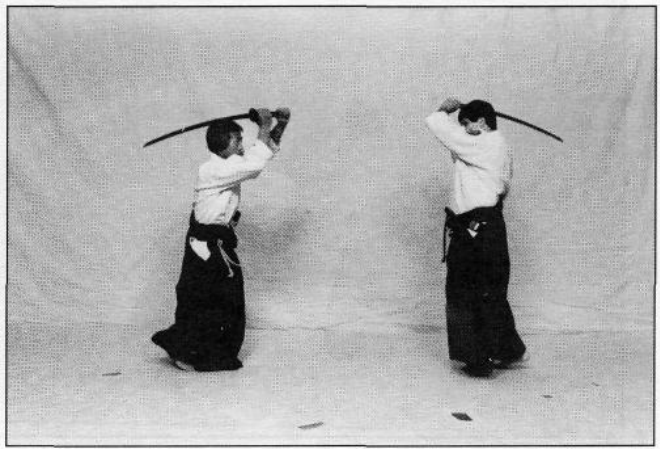




*Kumitachi shomen ikkyo irimi*. See shomenuchi ikkyo variant demonstreerib printsiipi *ude osae*, ehk uke tsentri kontroll nage poolt läbi uke käe.

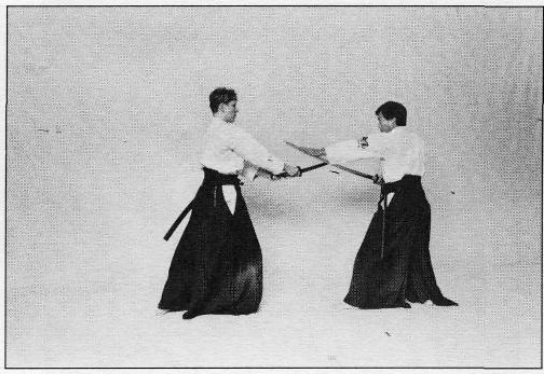


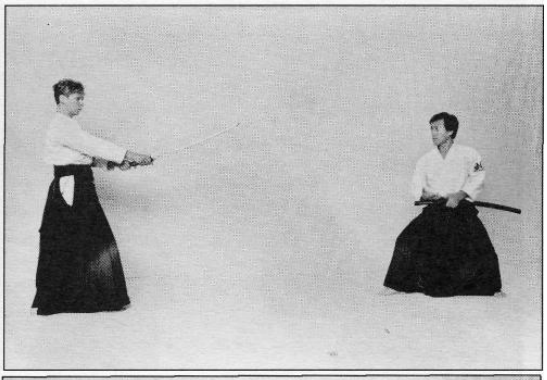


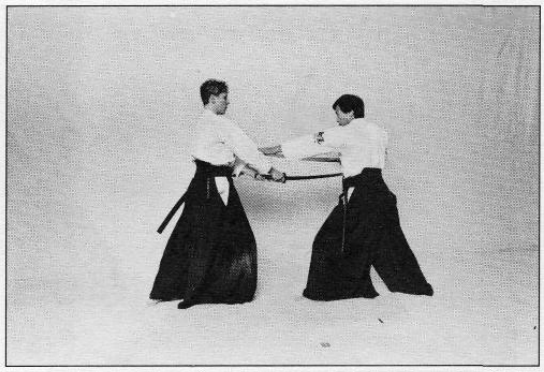


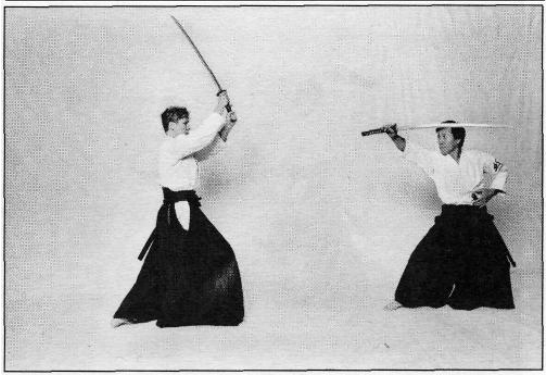
*Kumitachi*

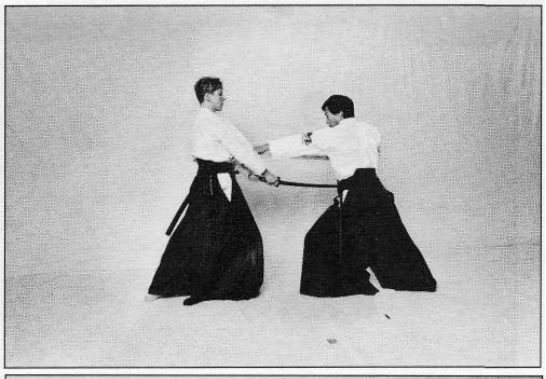
*Kumiiai shomen ikkyo.* Selles variandis kumiinai ikkyo tõmbab kaitsja mõõga välja üheaegselt ründaja esimese löögiga. Peale löögi blokeerimist sooritab nage raiuva löögi uke tsentri suunas, lõpetades liikumise torkega *tsuki*. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage taganeb lõpus, tõstes oma mõõga blokiks ja pea varjamiseks ning fokuseerides oma tähelepanu ründajale. See on näide seisundist *zanshin* – pidevast tähelepanust ümbritsevatele ruumile ja asjadele. Võrreldes seda ikkyo varianti teistega, märkate, et nage reaktsioon rünnakule määratletakse distantsi ja reageerimise ajastusega. Samal ajal ikkyo baasprintsiip jääb muutumatuks kõikidel juhtudel.

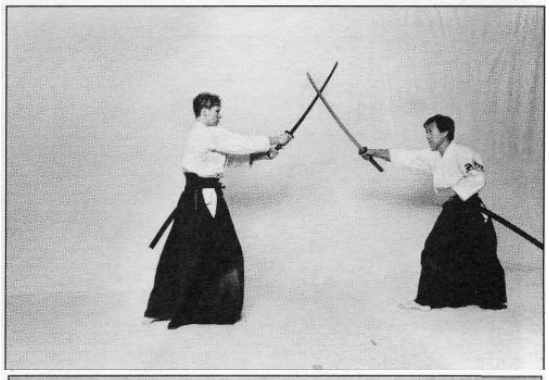


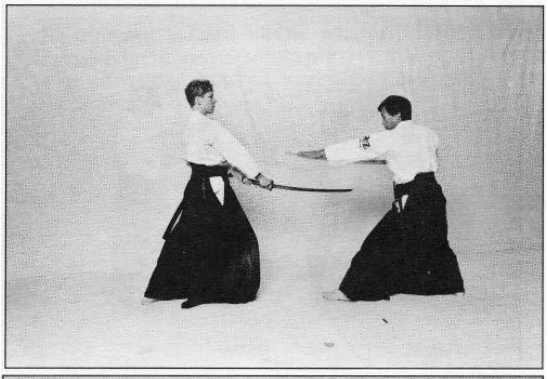


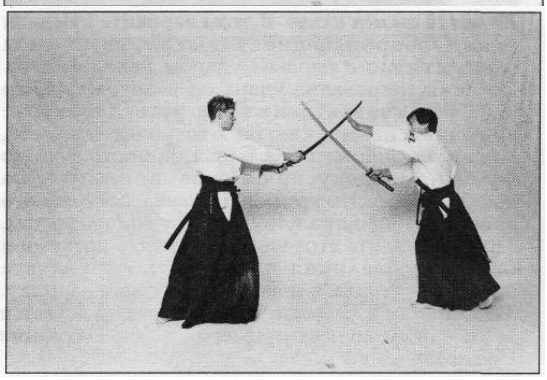


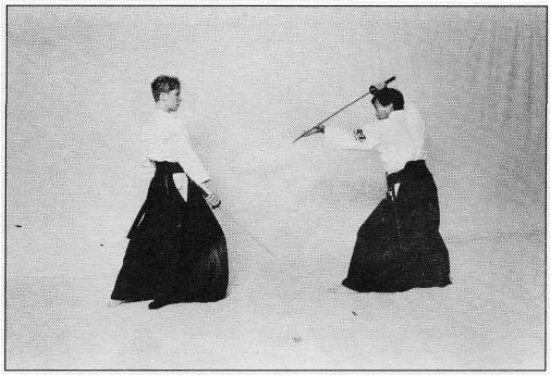




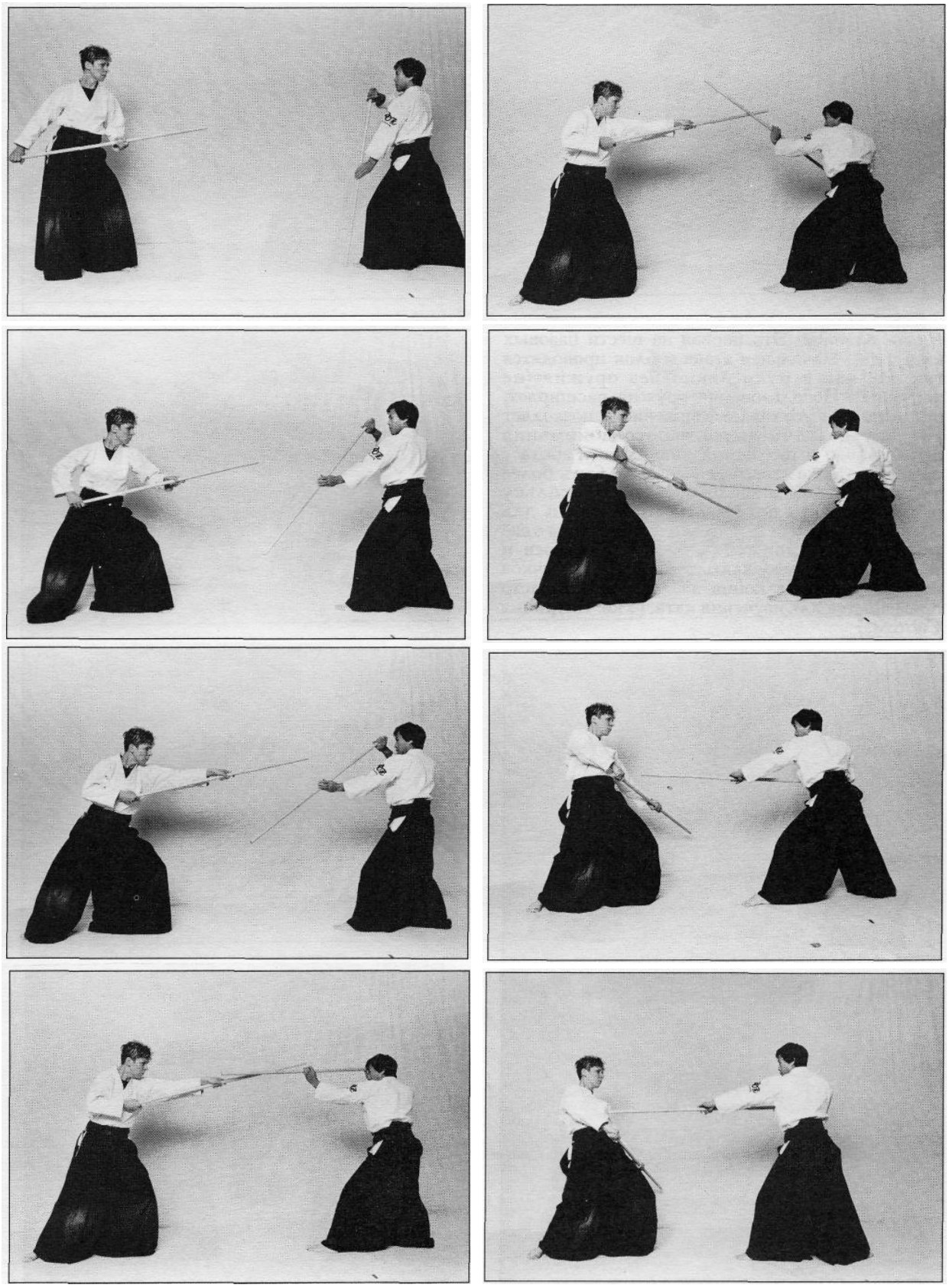




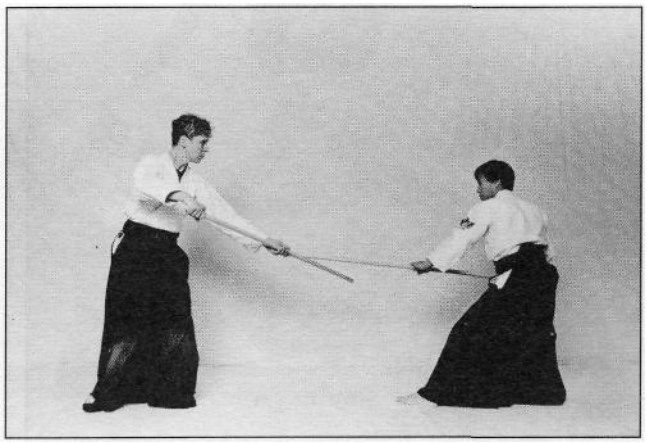


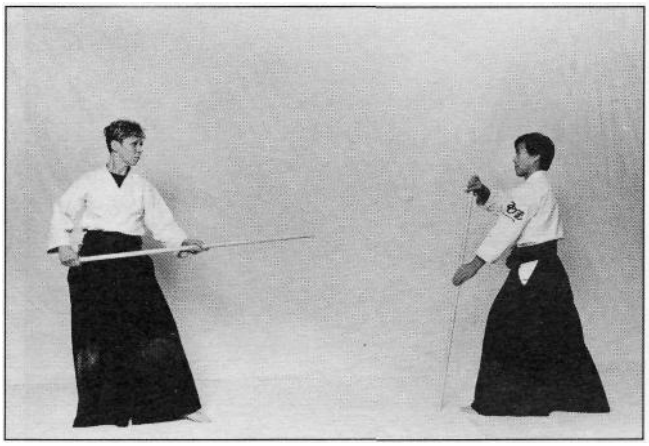


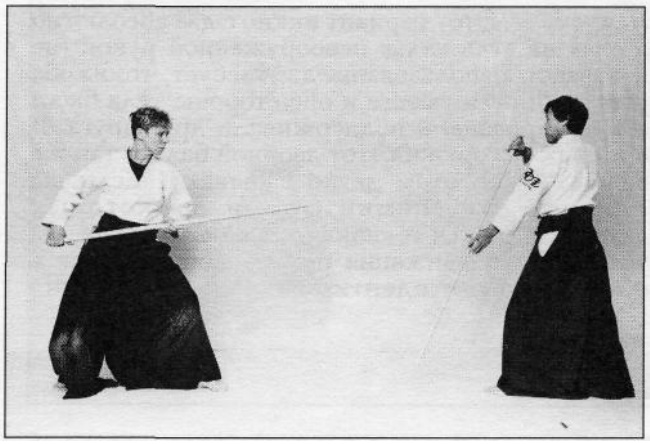
*Ikkyo jo'ga.* See ikkyo variant jo'ga on absoluutselt sama, mis relvastamata käega tsuki ikkyo (pole näidatud). Jo kasutamine nõuab, et mõlemad käed töötaksid koos ja mõlemad kehapooled oleksid balansseeritud ning toetaksid üksteist. Ilma relvata võtetes on see topeltbalanss sama tähtis, kuid seda kiputakse kergesti unustama. Kui te võrdlete neid ülesvõtteid fotodega, kus demonstreeritakse ikkyo't ilma relvata, siis märkate, et kaitsja käte töö on mõlemal juhul identne.

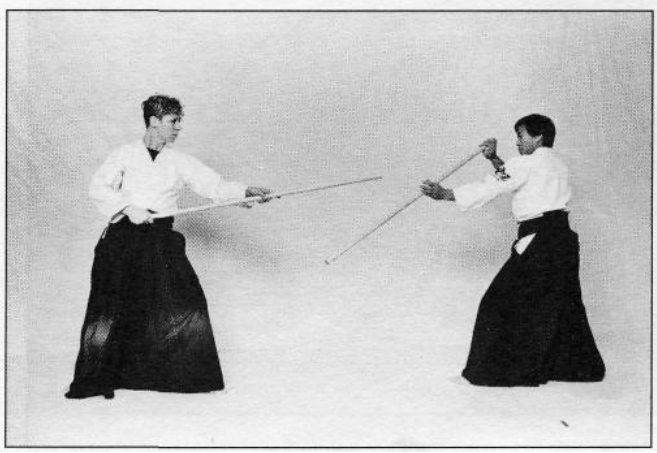


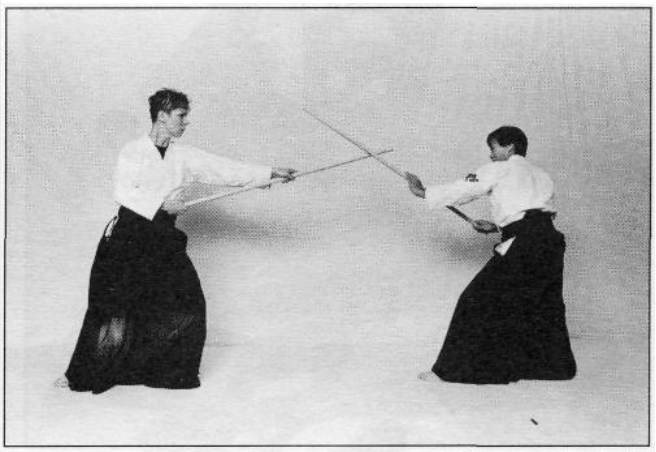
*Ikkyo Kumijo*. See on esimene kuuest jo baaskatast. Esmane rünnak ja blokk sooritatakse samuti, nagu tsuki ikkyo ilma relvata (pole näidatud). Relva kasutamine laiendab, pikendab ja võimendab liikumist, mis võimaldab õpilasel saavutada palju selgemat ettekujutust õigest liikumise sooritamisest. Peale selle, töö relvaga sunnib õpilast olema hulga tähelepanelikum ja ettevaatlikum, kuna lohakus on potentsiaalselt ohtlik nii kaitsjale kui ründajale. Töö jo'ga muudab liikumised sujuvamaks ja voolavamaks, sest blokkideks, löökideks ja tõukamisteks kasutatakse mõlemat jo otsa ning jo pöörlemine on sageli katade üks osa.

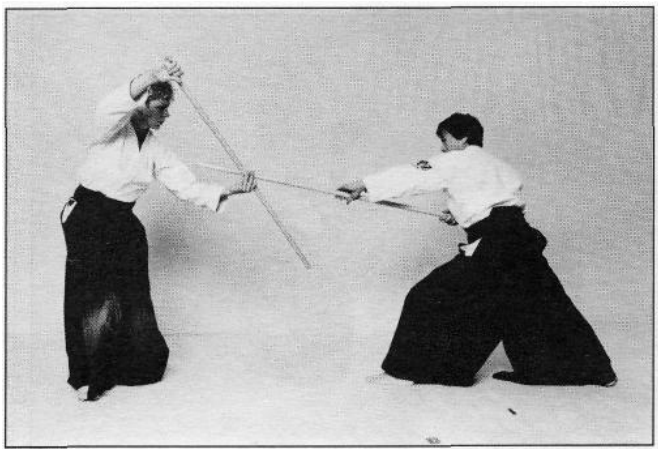
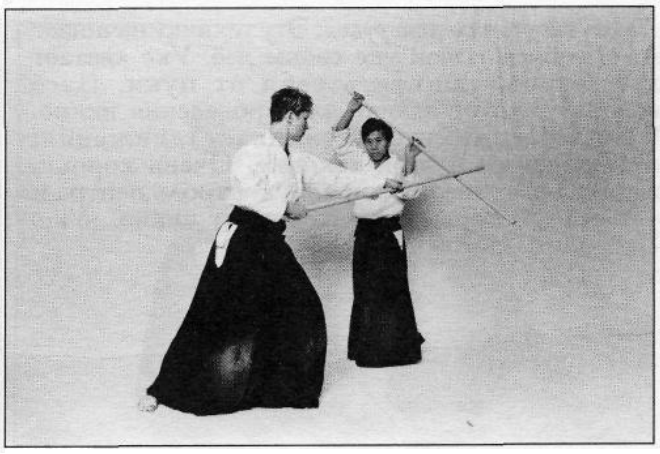
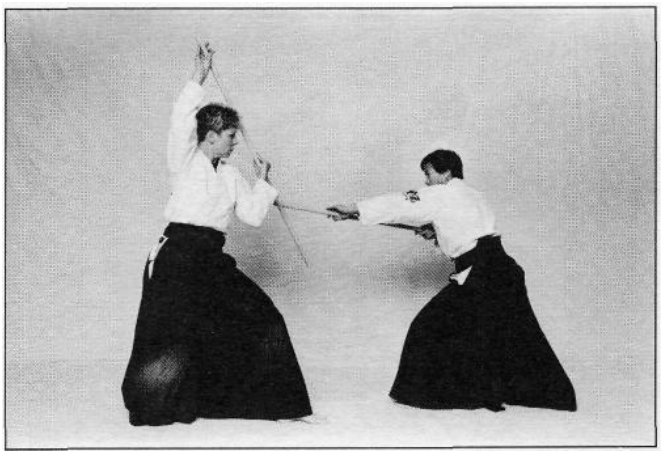
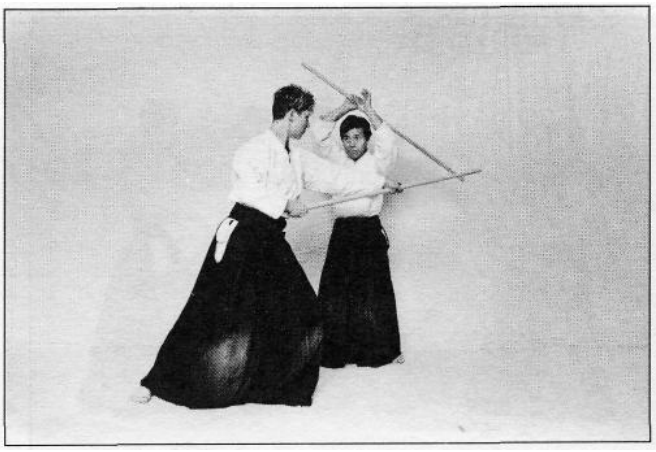


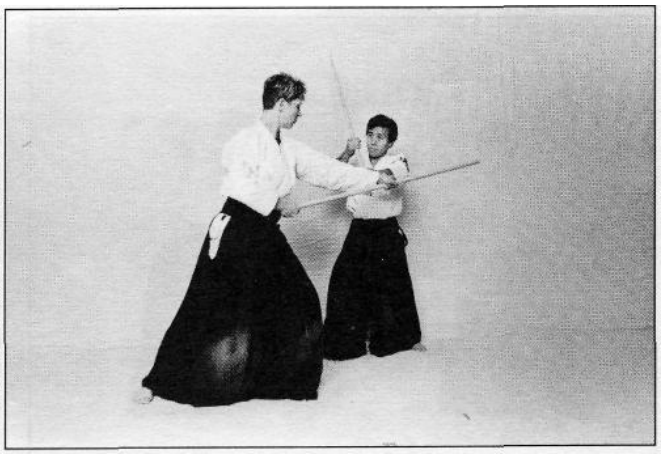


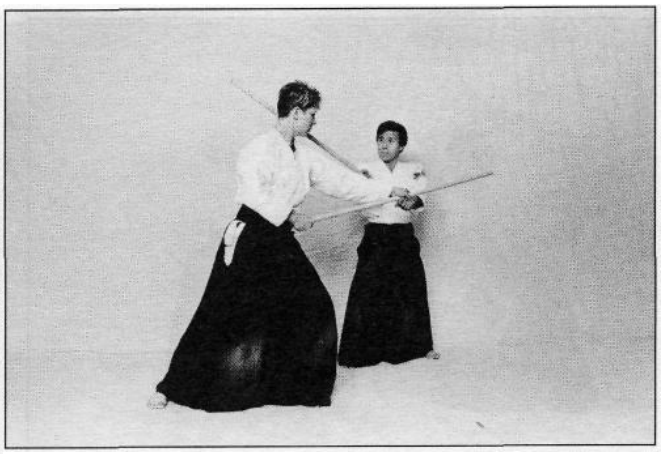




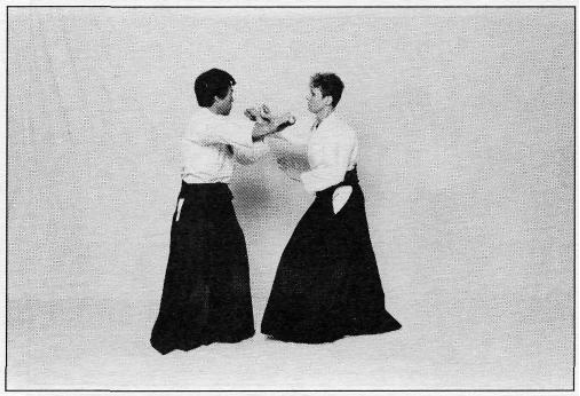


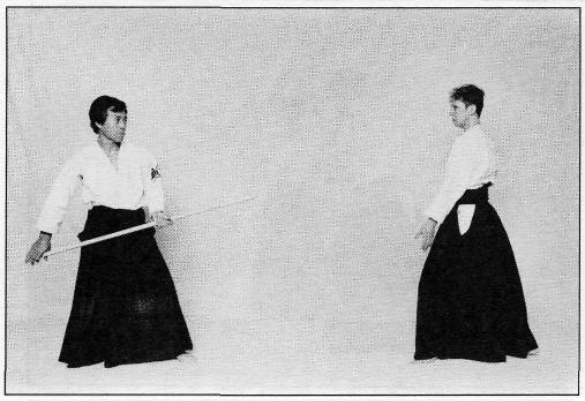





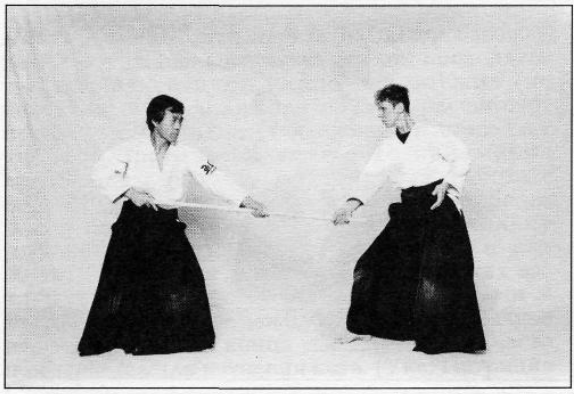


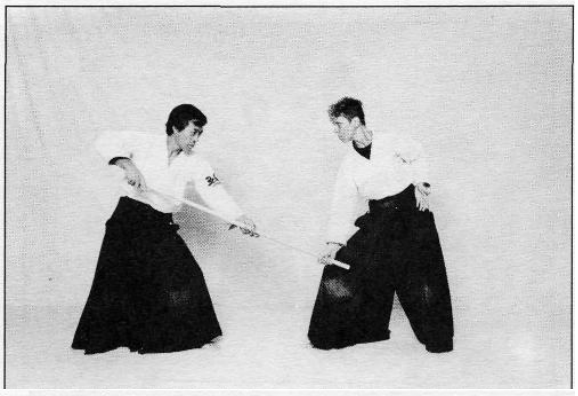


*Jo ikkyo käega haaramise vastu.* Seda tehnikat alustab nage, sooritades oma jo tõuke uke suunas. Uke haarab käega jo, et kaitsta end ja vältida tsuki't. Nage kasutab seda haaramist ikkyo sooritamiseks. Jo tarvitamine võimendab selles tehnikas kasutatavaid liikumisi. Väga hästi on näha spiraalsed liikumised, tsentri kontroll ja ude osae, mis iseloomustavad ikkyot.





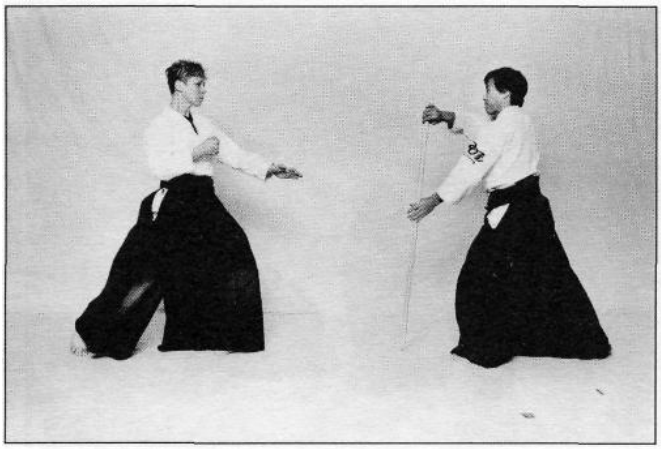


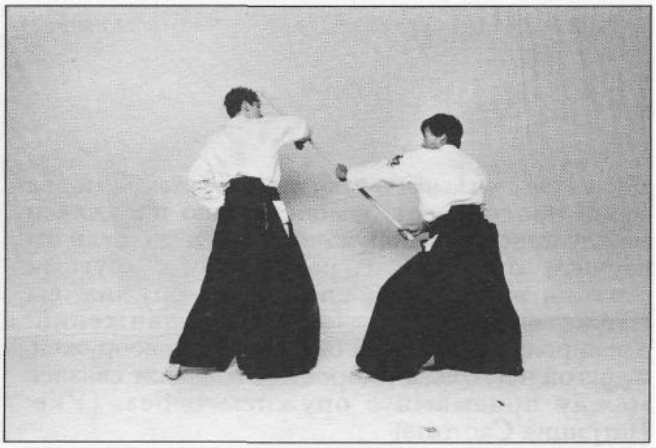


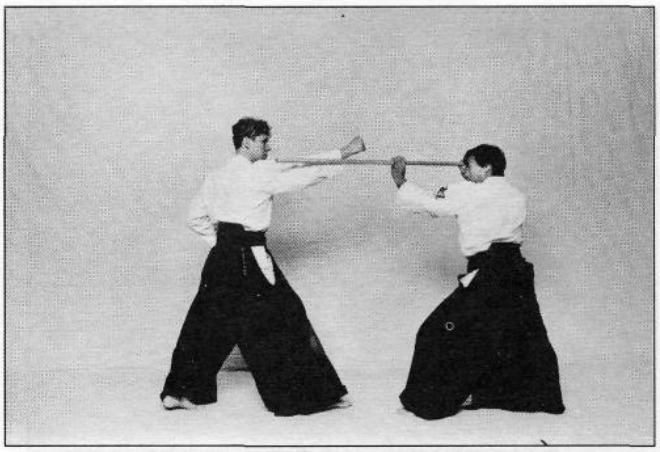
*Jo ikkyo shomen uchi ja tsuki käelöögi vastu.* Need kaks seeriat jätkavad demonstratsiooni paralleelidest relvaga ja ilma relvata võtetest. Kui te omandate need seeriad ja võrdlete neid teiste ikkyo seeriatega relvaga ja ilma relvata, siis näete liikumiste sarnasust. Treeningud, kus üks partner on relvastatud ja teine mitte, loob hea ettekujutuse seostest relvaga ja ilma relvata võtete vahel.

*Jo ikkyo shomenuchi vastu.*

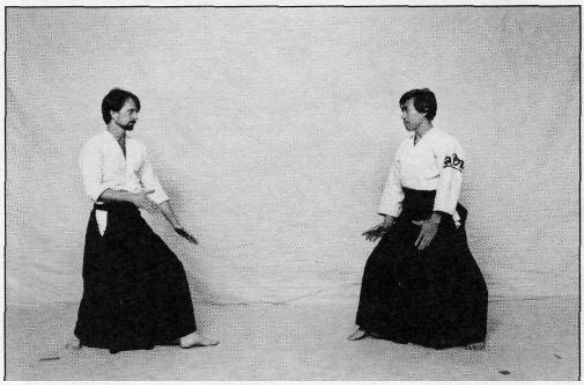
*Jo ikkyo tsuki vastu.*

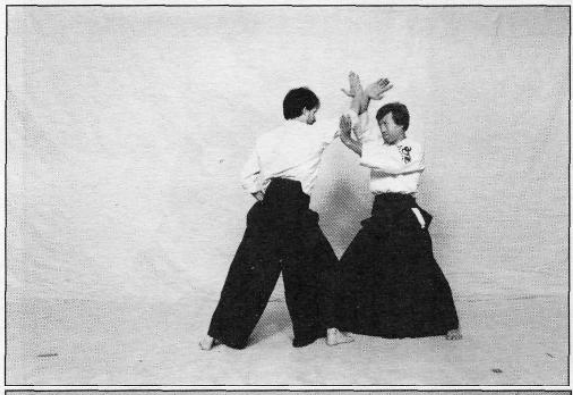


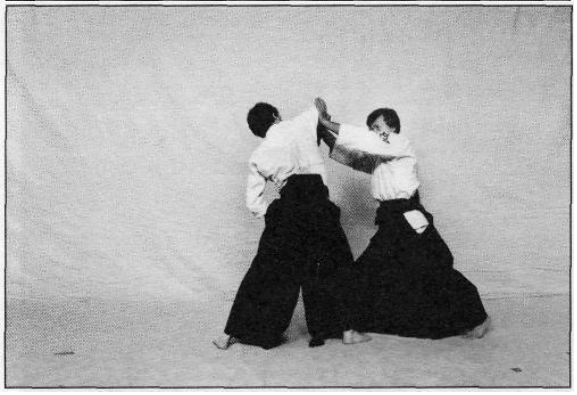


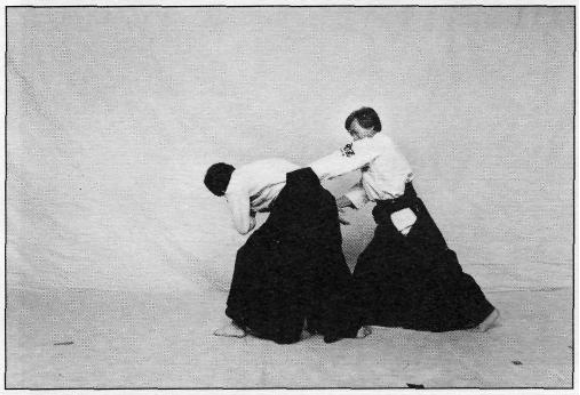


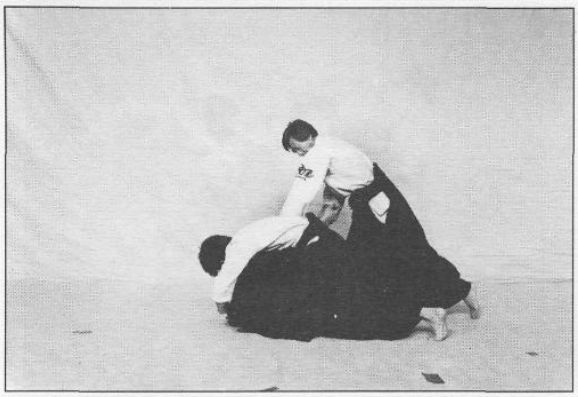
*Shomen uchi ikkyo irimi.* Pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage ikkyo, sooritamisel liigub, sulgedes ja kontrollides uke tsentri kohe võtte alguses. Nage kasutab seda, et uke avaneb, tõstes käe löögiks. Kui te võrdlete seda shomen uchi ikkyo varianti varem näidatud, mõõkadega sooritatud variandiga, siis pöörake tähelepanu sellele, et nage käe liikumine siinse harjutuse alguses on absoluutselt sama, mida ta tegi, kui tõstis oma mõõga tsuki sooritamiseks.

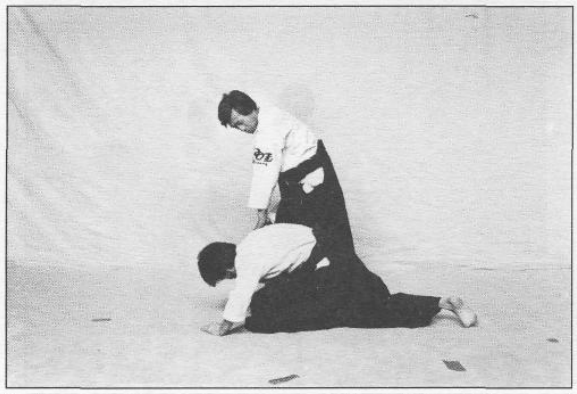


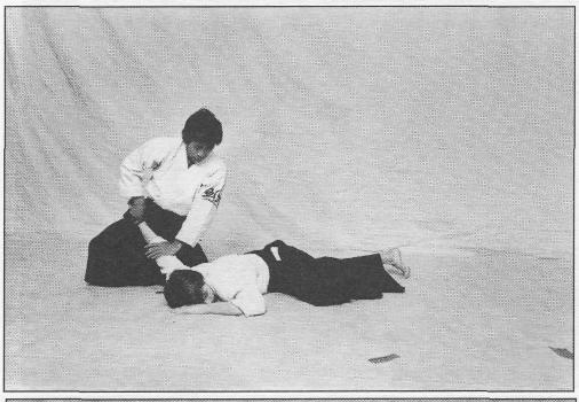


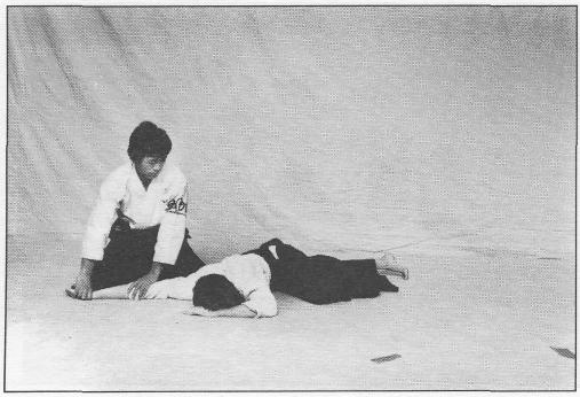




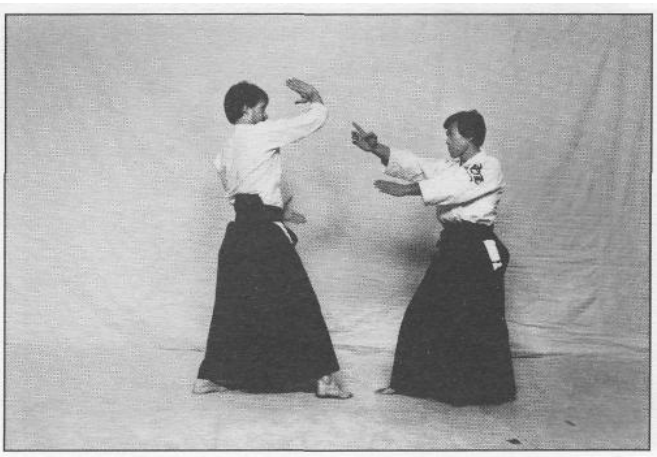


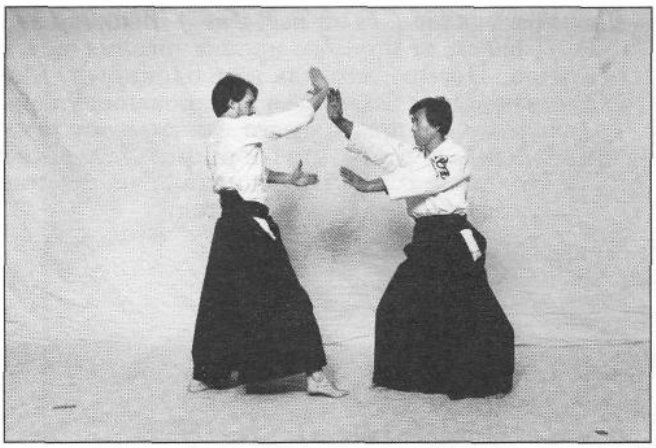


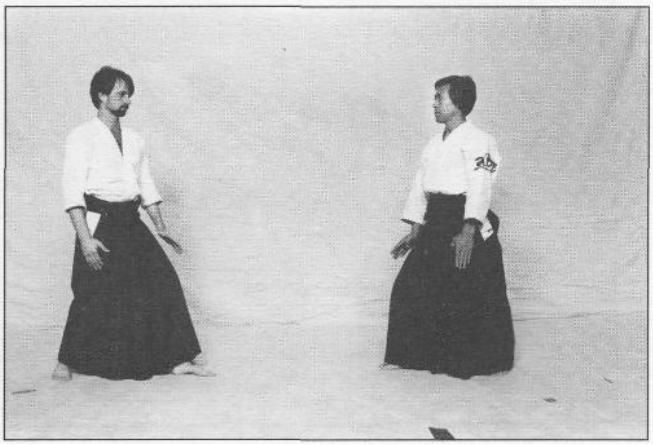


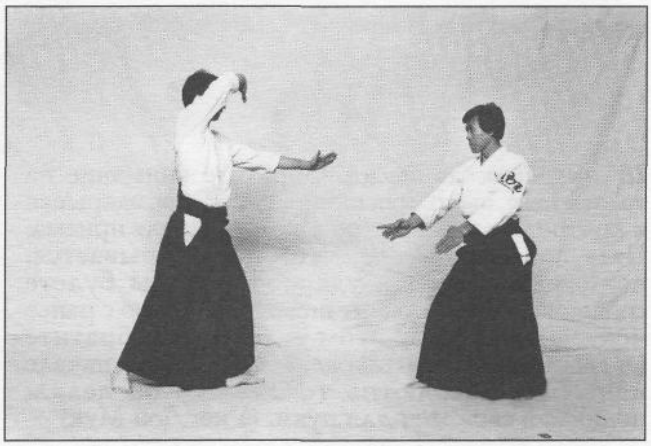


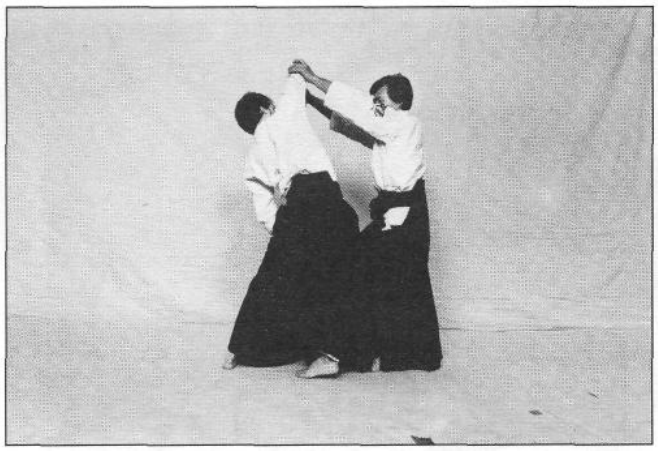
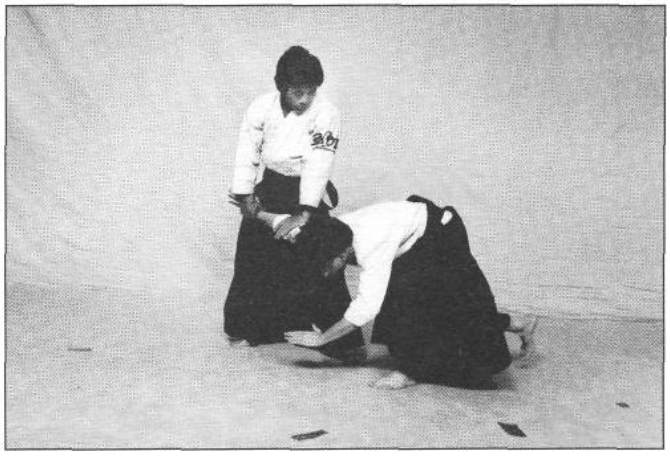
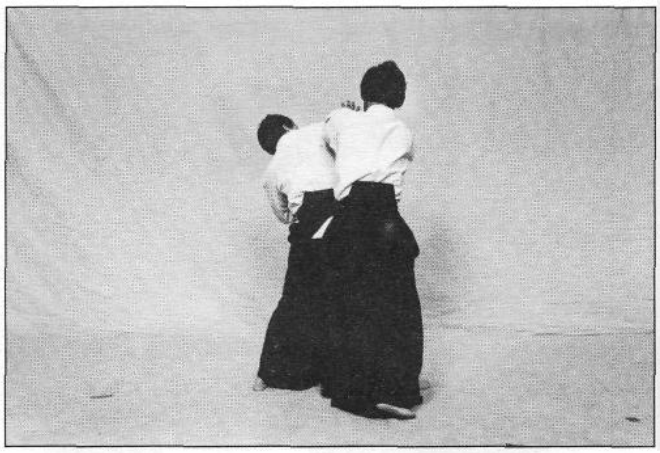
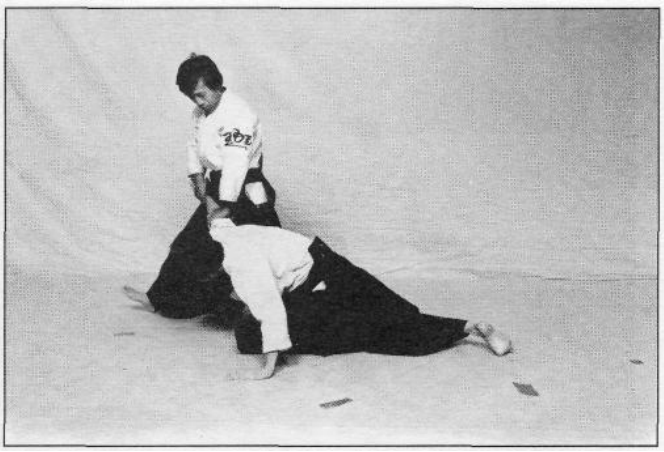
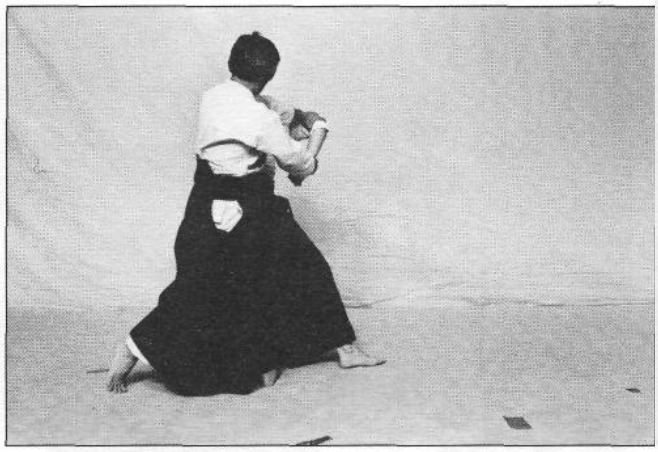
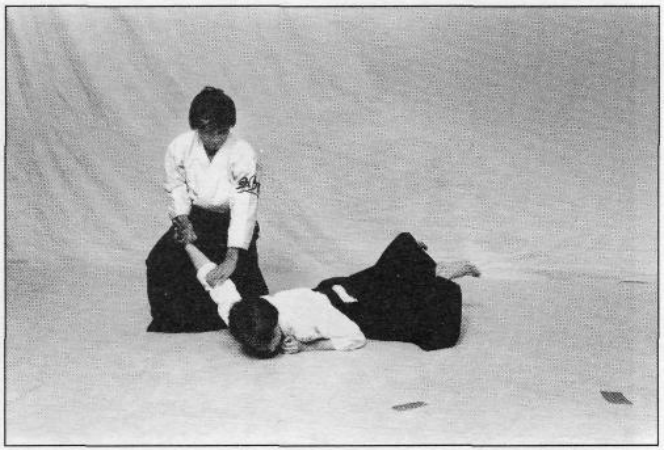
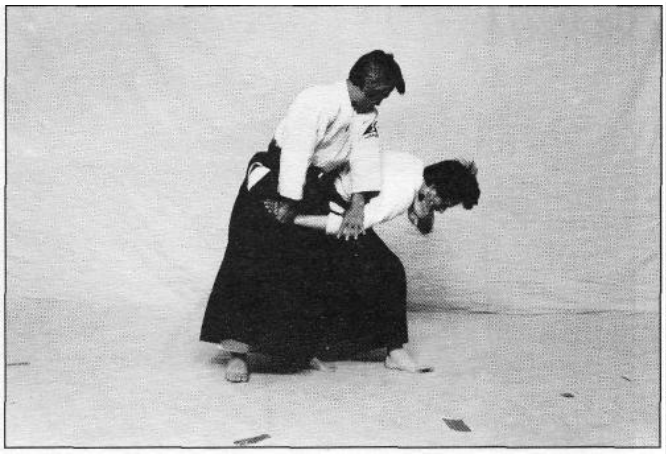
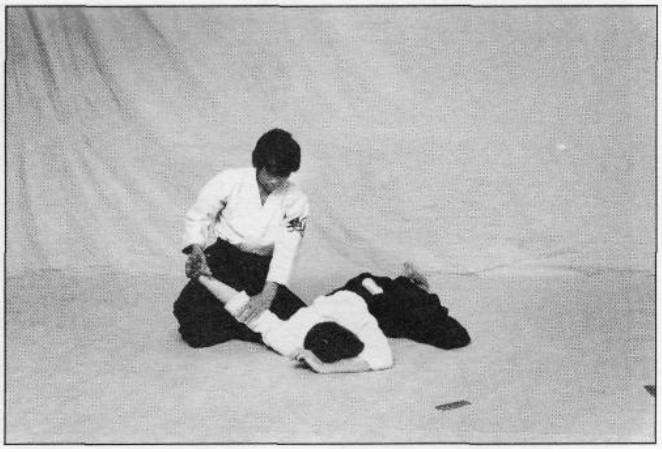
*Shomen uchi ikkyo tenkan.* Peen ajastuse- ja distantsitunnetus moodustab erinevuse ikkyo irimi ja ikkyo tenkani vahel. Siin kasutab nage seda, et kui uke avaneb, läheb nage ründeliinilt sujuvalt uke seljataha. Nage kontrollib uke tasakaalu, tema taha minnes. See tehnika on suurepäraseks näiteks ude osae'st, ehk uke tsentri kontrollimisest tema käe kaudu.



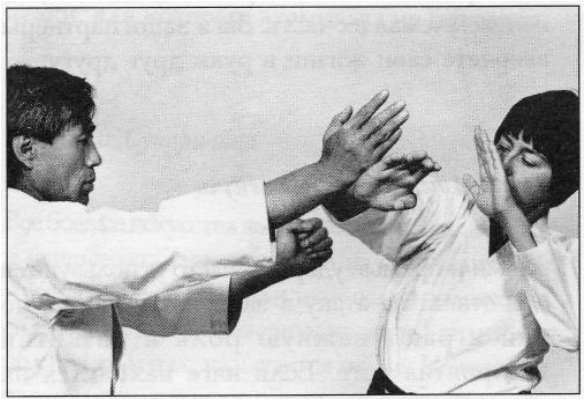


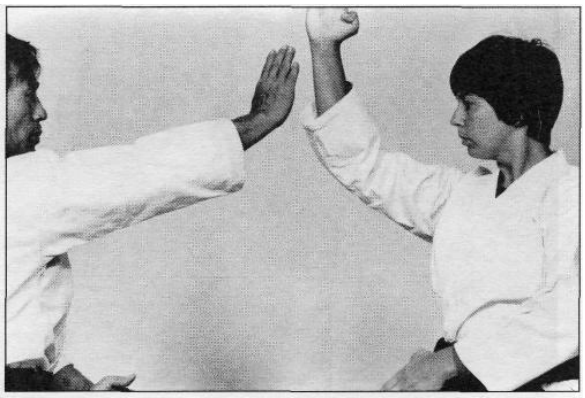


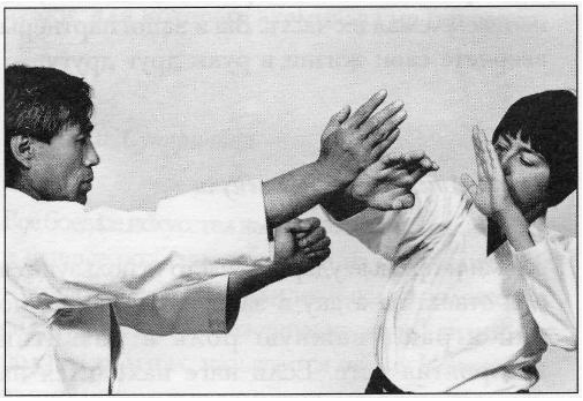


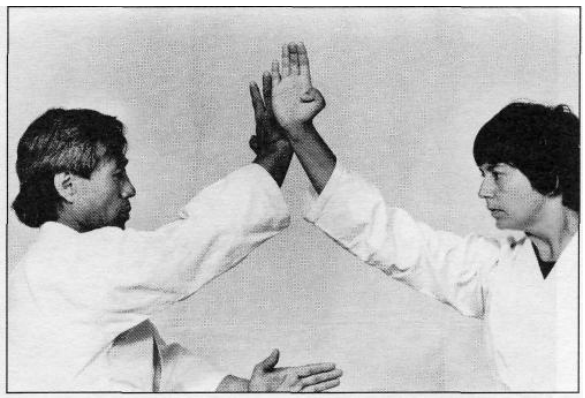









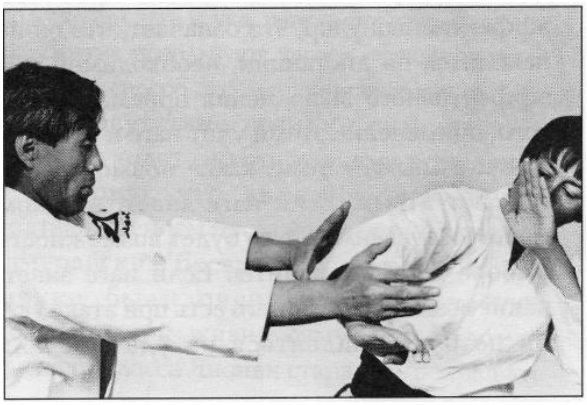
*Shomenuchi ikkyo (üksikasjalikum selgitus).* Ikkyo sooritamine sõltub otseselt nage sisenemisest uke tsentrisse. Vaadake, kuidas nage blokeerib uke käe ja kasutab atemit löögi pareerimiseks. Alles võtte lõpus haarab nage uke käe. See fotodeseeria on konkreetseks illustratsiooniks, et kaitse ja rünne on lahutamatud.

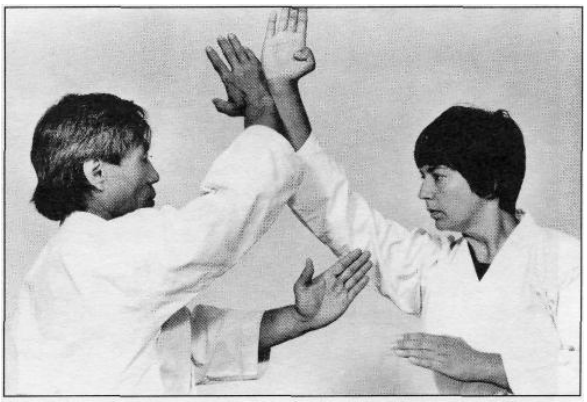


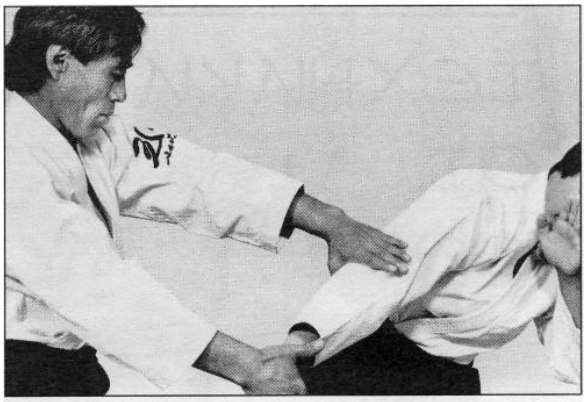


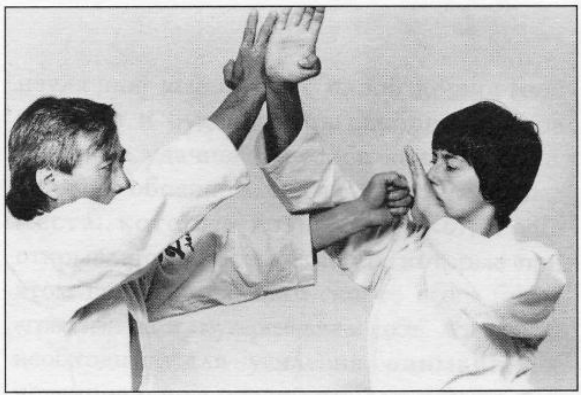


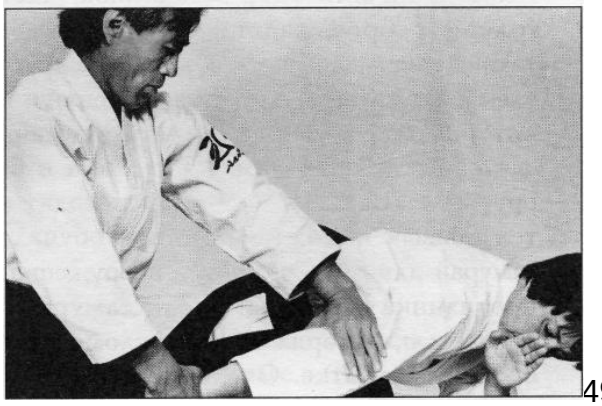












# 6

# TEHNIKAD SHOMENUCHI RÜNNAKUTE VASTU

Shomenuchi, ehk löök pea ülemisse ossa käeservaga, tuleneb mõõgatehnikast, nagu paljud teisedki aikido elemendid. See on üks põhjuseid, miks aikidos on tähtis pöörata tähelepanu seosele relvaga tehnikates ja ilma relvata tehnikates. Aikido pärineb nendest võitluskunstidest, milliseid õppis samurai võitluseks relvastatud vastase vastu juhtudel, kui ta oli õnnetuseks kas kaotanud või murdnud võitluses oma mõõga. Väga oluline on seda meeles pidada ka teie oma treeningute puhul. Vahel, eriti aikido hingelist poolt rõhutades, unustavad inimesed, et need tehnikad on loodud kaitseks situatsioonides, kus kaalul on elu ja surm. See ei ole tänavavõitlejate treening. See on kunst, mis õpetab teie avatuse ja nõrkuse, kaitsetuse täielikule teadvustamisele. See on veel üks põhjus, miks aikidos füüsiline jõud ja võistlused ei oma tähtsust. Kahjutu või, halvemal juhul, ebameeldiv löök relvastamata vastase poolt võib osutuda surmavaks, kui kasutatakse relva. Te peate seda iga tehnika omandamisel meeles pidama. Shomenuchi, kui see on sooritatud ilma relvata, pole kuigi efektiivne viis kedagi lüüa, kuid kui te teadvustate sellesama löögi efekti mõõgaga, võite te ette kujutada võigast pilti sellest, kuidas teid pooleks raiutakse. Te peate püüdma igasse rünnakusse suhtuma nii, nagu oleks teie vastane relvastatud. Kui te selle unustate, siis teie vastuvõtlikkus on hägune. Te loobute võimalusest teada saada, millal te olete tõeliselt kaitsetu või haavatav ja üritate tulutult sooritada tehnikat siis, kui te tegelikkuses oleksite juba tapetud.

Jah, aikido treeningud on väga pehmed, aga selles pehmuse taga on julm ja karm reaalsus: elu ja surma küsimus. Jäikus ja julmus ei oma sellisel puhul enam mingit tähtsust selliselt püstitatud küsimuse ees. Siin ongi põhjus, mispärast teie treeningute rahulikkus pole mitte lihtsalt mingi viisakuse järgimine treeningute ajal, vaid nende lahutamatu osa. Teie ja teie partnerid usaldate oma elu üksteise kätesse.

## *Atemi punktid shomenuchi sooritamisel*

Atemisid ja otselööke kasutatakse aikido treeningutes ründele vastamiseks harva, aga nad mängivad tähtsat rolli nage tunnetamise ja taju arendamisel. Kui nage asub kaugusel, mis ei võimalda sooritada efektiivset lööki, tähendab see seda, et ta ei asu ka distantsil, mis võimaldaks efektiivset võtte sooritamist. Peale selle õpetab atemi kasutamine naget ja uket olema tähelepanelikud ja jälgima seda, milliseid võimalusi atemid loovad või pakuvad. Kui nage teab, millises kohas on uke haavatav ja kaitsetu, tekib tal võimalus valida kaitsmise moodust. Kui nage teab, millised võimalused on tal uke rünnaku korral, siis ei jää ta lootma eduka või mitteeduka üheainsa konkreetse tehnika peale vaid omab vabadust valida uke kontrollimiseks parima meetodi. Kui nage ei pööra tähelepanu haavatavatele, nõrkadele kohtadele, millised tekivad, kui uke avaneb, ja võimalustele, millised sellega kaasnevad või tekivad, muutub nage pigem agressiivseks ja enda tegevuses ebakindlaks. Atemivaza laiendab kasutatavate tehnikate võimalusi juhtudel, kui kaalul on elu või surm.

Et vabaneda destruktiivsest, jämedast käitumisest, peate te teadma, millised võimalused purustamiseks ja kaitseks teile avanevad. Te ei saa võtta vastu õiget otsust, kui te ei tea, milline valik teil on. Seeria fotosid, mis on edaspidi ära toodud, näitavad mõningaid atemidele avatud punkte, millised avanevad shomenuchi rünnaku puhul. Vaadeldes neid võtteid, pidage meeles, et iga rünnak evib omi nõrku kohti. Meenutage seda, kui vaatlete ka neid rünnakuid, mille puhul atemivaza pole näidatud.

## *Seiza ja suwarivaza*

Kõik võitluskunstid sisaldavad oma spetsialiseerumist ja hinnalisi eripärasid. Üks spetsialiteet aikidos on *suwarivaza*, ehk tehnika istumisasendis. Algasendit, kui te istute põrandal põlvili, nimetatakse *seiza*. Mõningad nendest võtetest sooritatakse nage ja uke liikumatus asendis, nagu näiteks kokyu tanden ho. Teised kasutavad *shikko't* – traditsioonilist jaapani liikumisviisi põlvedel.

Suwarivaza tehnika olemasolu aikidos ulatub oma juurtega traditsioonidesse ja ajalukku, mis on veel üks tõestus aikido päritolust samuraide võitluskunstidest. Seiza ja shikko olid väga suures osas samuraide elu igapäevaseks osaks. Jaapani kõrgklassi majades püüti katta põrandaid tatamiga ja mööblit peaaegu ei kasutatud. Kodus istusid inimesed põrandal seiza asendis või ristatud jalgadega. Kõige sagedamini kasutasid nad liikumiseks shikko't, ilma jalgadele tõusmata. Kuna suure osa ruumides viibimisel veetsid samuraid mööda istudes või seiza's, pidid nad õppima end kaitsma selles asendis. Suwarivaza tehnikad aikidos tekkisid seoses nende hädavajadusega samuraide jaoks.

Tänapäeval pole meil enam vajadust kaitsta end meie majja külaliste sildi all sisenenud vaenulike mõõgaomanike eest. “Milleks siis mitte lõpetada suwarivaza tehnikatega? – küsib nii mõnigi – need tehnikad on vananenud, nad on ebamugavad ja rasked sooritada.” Kõik on õige, kuid nad omavad tohutut füüsilist tähtsust aikidoga harjutajale, kui neid hoolsalt sooritada. Suwarivaza teeb meie jalad ja päkad tugevateks ja painduvateks. Sellest tingituna, et te liigute nii lähedal maale, on teil tugev side gravitatsiooniga ja hea tasakaalutunnetus. Suwarivaza parandab teie tsentritunnetust ja, sellest tulenevalt, ka teie balanssi. Kuna suwarivazas on teie jalgade liikuvus märgatavalt väiksem kui seistes, sunnib see teie keha olema märksa lõdvestunum ja painduvam. Väga raske on liikuda põlvedel, kui keha on kange. Kui te hakkate vabalt ja efektiivselt sooritama tehnikaid suwarivazas, paranevad teie tehnikaid ka püstiasendis. Te mõistate, et saavutatud jõud, painduvus ja stabiilsuse tugevnemine on väärt suwarivaza treeningutel tehtud jõupingutust.

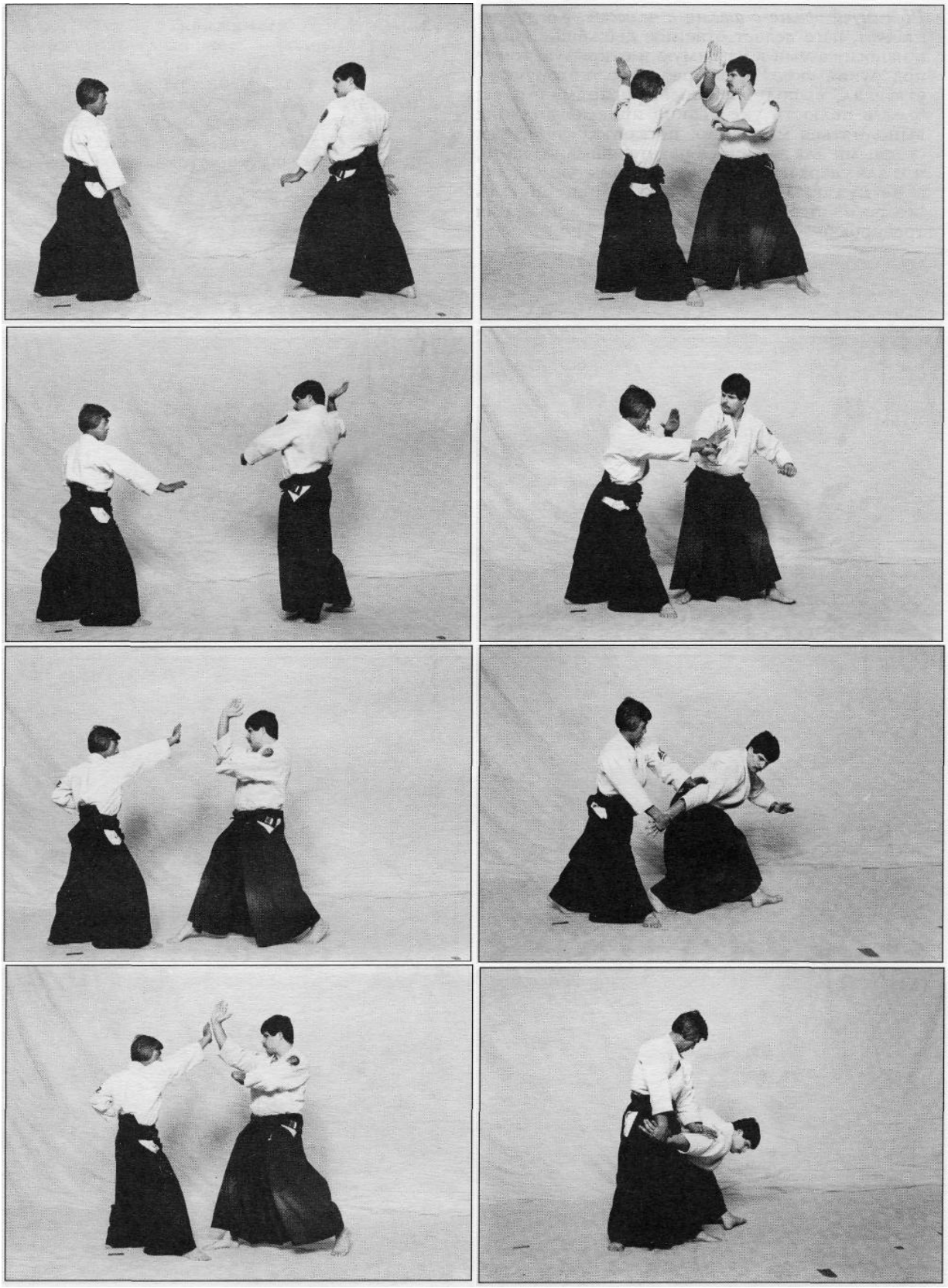
## *Ja veel shomenuchist*

Pärast seda, kui algaja aikidoka on valmis seisma ja võtma vastu löögirünnakuid, muutub shomenuchi üheks kõige levinumaks rünnakuviisiks. Üheks põhjuseks on asjaolu, et see rünnak on ühelt poolt väga ähvardav, aga teiselt poolt – täiesti ohutu. Tavaliselt kardavad inimesed hulga rohkem lööke pähe ja näkku, kui teisi löömisviise. Shomenuchi kutsub taolise hirmu esile, aga sealjuures, praktikas, sooritatakse löök otsmiku ülemisse ossa – ühte kõige tugevamasse kohta inimese kehal. Traumaoht juhul, kui võte ebaõnnestus või seda ei sooritatud ja harjutaja laseb löögi läbi, on praktiliselt null.

Peale selle taotleb shomenuchi kaht eesmärki. Ta tugevdab teadmist sellest, et tehnika tuleb sooritada nii, nagu otsustataks elu ja surma küsimus, sest sunnib õpilast seisma silmitsi oma hirmuga. Samas saab harjutaja aru, et talle tekitatakse halvemal juhul shomenuchi löögist vaid tühine valu ja sellisel viisil õpibki õpilane kohtuma oma hirmuga ja seda ületama. Ja nii alustabki ta irimi printsiibi omandamist – sisenemist ilma hirmuta. Siin näeme taas jin-jang printsiipi aikidos. Te peate treenima nii, nagu oleks kogu aeg panuseks teie elu. Te peate õppima ilma hirmuta igasuguse vastasega kohtuma. Shomenuchi treeningud aitavad sellise tunde arendamist. Te teate, et shomenuchi löök ei saa teid vigastada ja te kaotate hirmutunde. Peale selle peate te oma mõttes kujutama, et tõstetud käes on mõõk ja lihvima oma reageeringut surmaohtu kujutava rünnaku eest. Mõlemad reaktsioonid peavad ajapikku paranema ja kasvama.

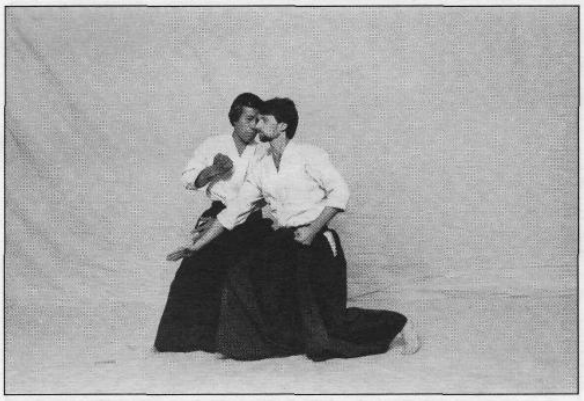
Mõelge sellele, kui töötate võtete kallal shomenuchi rünnakute vastu.

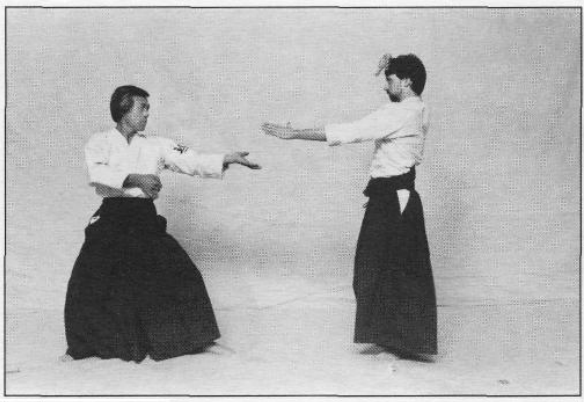
*Shomenuchi ikkyo koos küünarvarre murdmisega.* Selles variandis näidatud ikkyo käe kontrolli algne eesmärk polnud lihtsalt uke heitmine, vaid küünarvarre murdmine. Väga tähtis on harjutamise ajal meeles pidada aikido tehnikate algset eesmärki ja teada, millal, kuidas ja kus te olete kaitsetud ja haavatavad. See tehnika näitab väga hästi, miks vastuhakkamine heitele võib olla mitte lihtsalt tarbetu, vaid ka ohtlik ja rumal, kui te ei tea tehnika eesmärki ja võimalusi.

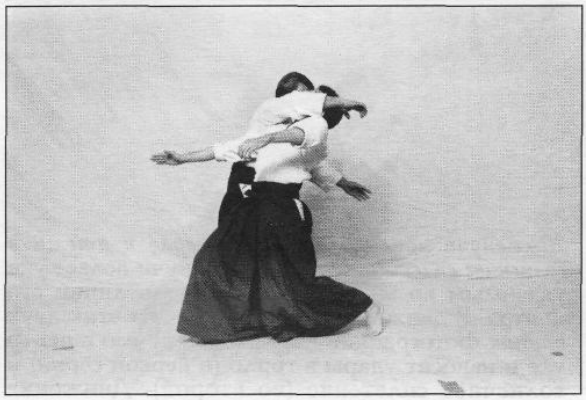


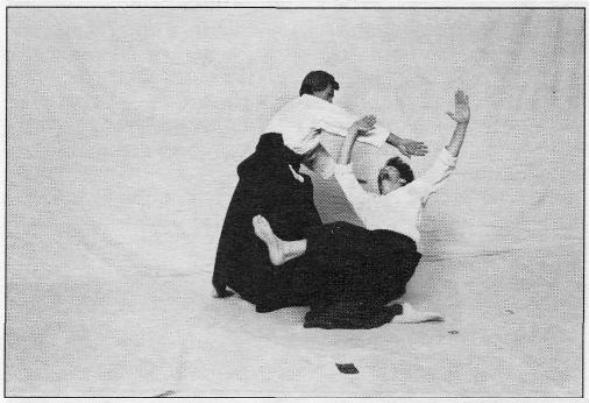
*Shomenuchi irimi atemiga alalõuga.* Kui uke ründab, vastab nage liikumisega irimi ja sooritab atemi kaitsmata ja avatud punkti uke käe all. Nage teine käsi, mille ta tõmbas enda ligi irimi sooritamise ajal, sirutub ja lööb ukele alalõuga. Sellised võtted tuleb sooritada aeglaselt, sest need on eluohtlikud. Pöörake tähelepanu sellele, et nage kasutab löögiks avatud pihupesa, aga mitte rusikat. Kunagi ei tohi atemivaza treeningute ajal eirata partneri ohutust ja tervist.

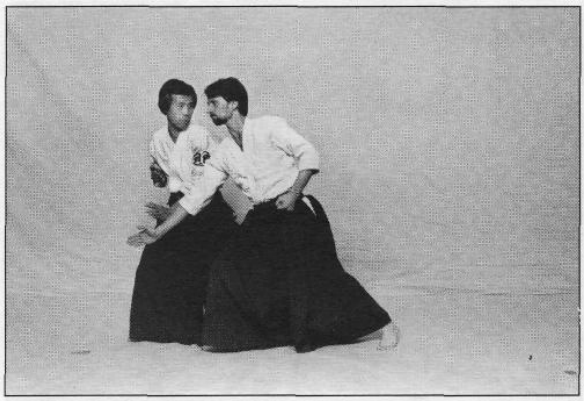
*Shomenuchi iriminage.* Siin demonstreeritud iriminage on pehmem versioon eelmisest variandist. Nage liikumised on siis absoluutselt samad, kuid seekord otsustab ta uke rünnaku blokeerida ja teda heita, aga mitte sooritada kahekordset atemit, nagu see oli näidatud eelmises variandis. Kui nage teab ja tunneb atemi kasutamise võimalusi, lubab see tal edukamalt sooritada iriminaget.

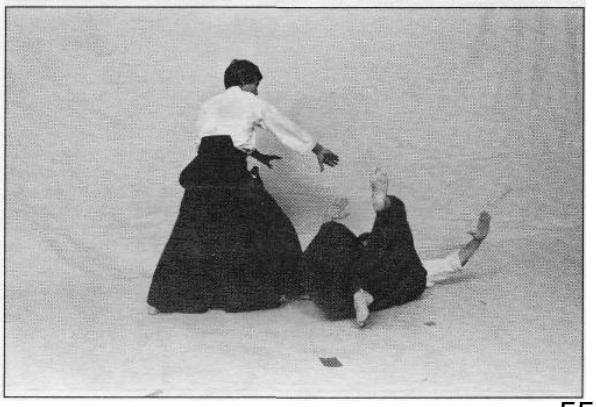




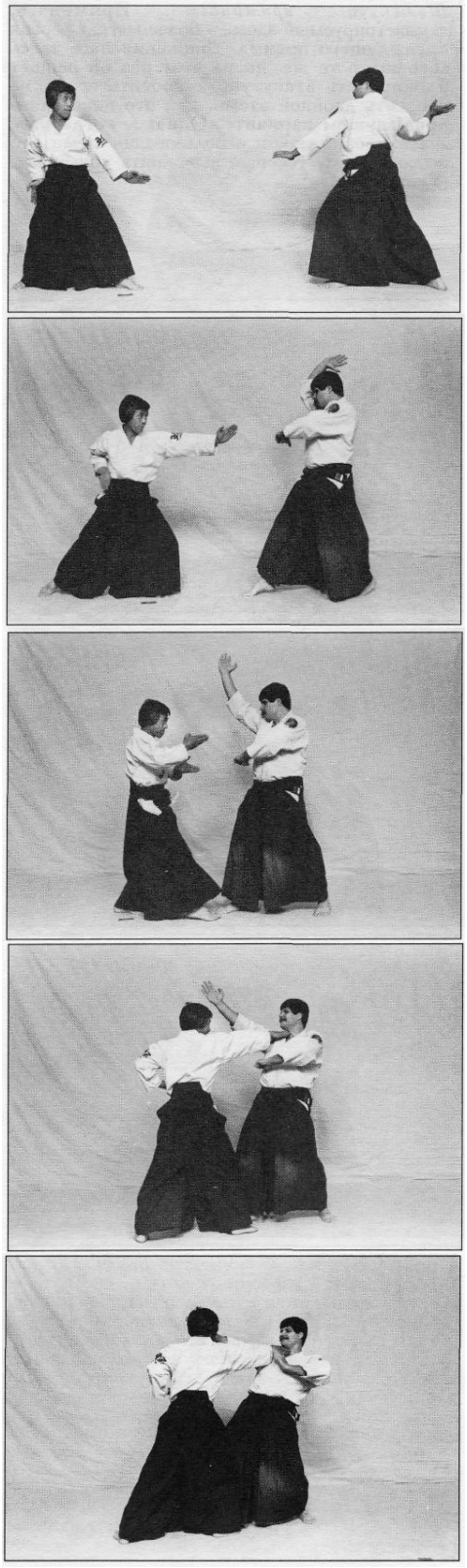


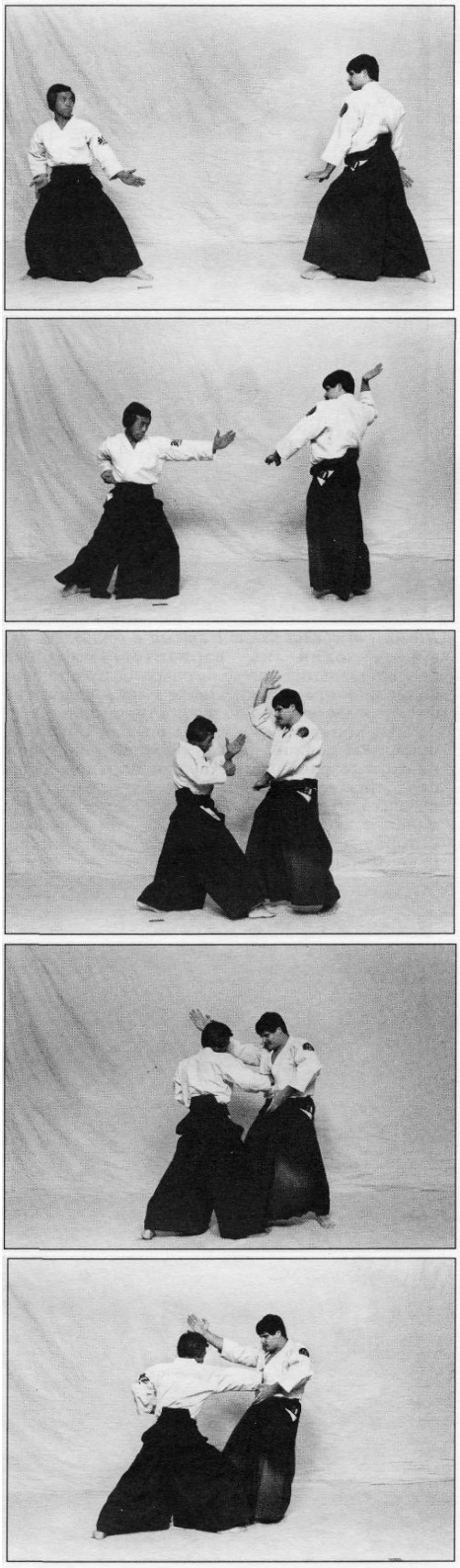




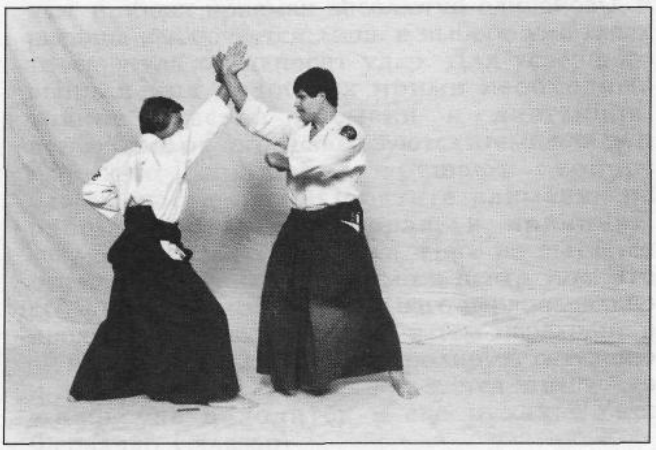


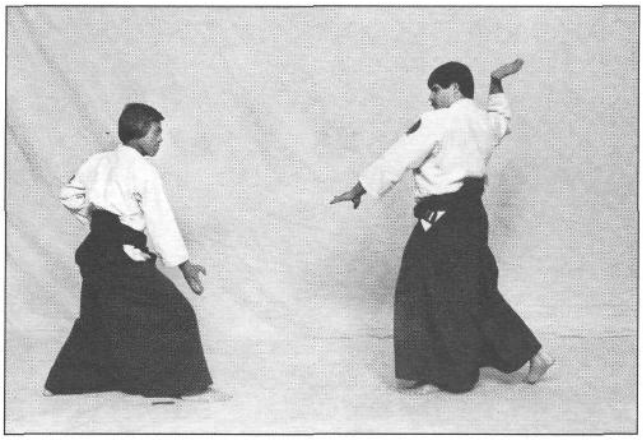
*Shomenuchi irimi atemiga kõrri ja atemiga päikesepõimikusse.* Shomenuchi rünnak teeb uke haavatavaks mitmes punktis piki tema keskliini. Liikumistes, mis on näidatud nendes kahes fotodeseerias, siseneb nage otse uke tsentrisse ja sooritab löögid kõrisse (esimeses seerias) ja päikesepõimikusse (teises seerias). Nage liikumised on mõlema võtte puhul täpselt ühesugused ja vahe seisneb vaid rünnatavate punktide valikul, kuhu löök sooritatakse. Selliste irimide edukaks sooritamiseks on vajalik peen ajastuse- ja distantsitunnetus, sõltumata sellest, kas atemi sooritatakse või mitte. Mingisugused pool tolli määravad küsimuse nage ohutusest. Pöörake tähelepanu nage jalgade tööle, mis põhimõtteliselt seisneb hanmi muutmises. Nage ei üritagi kõrvale kalduda vaid siseneb otse uke tsentrisse. See uke ja nage vastastikune põrkumine tundub esmapilgul olevat ai uchi, aga seejärel läheb üle ai nuke'ks, kuna nage kontrollib olukorda ja demonstreerib – aga ei kasuta seda – et uke elu on tema kätes.

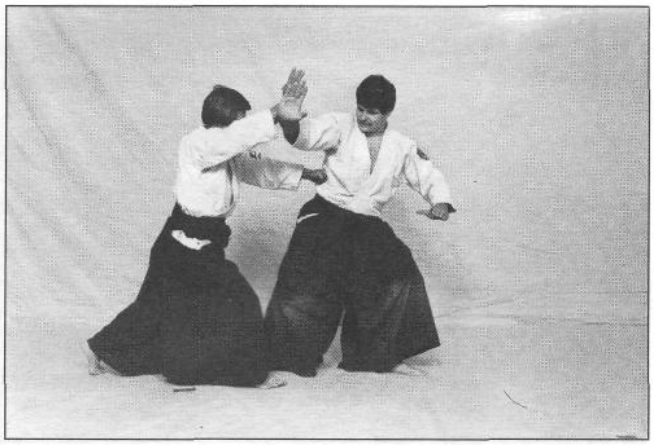


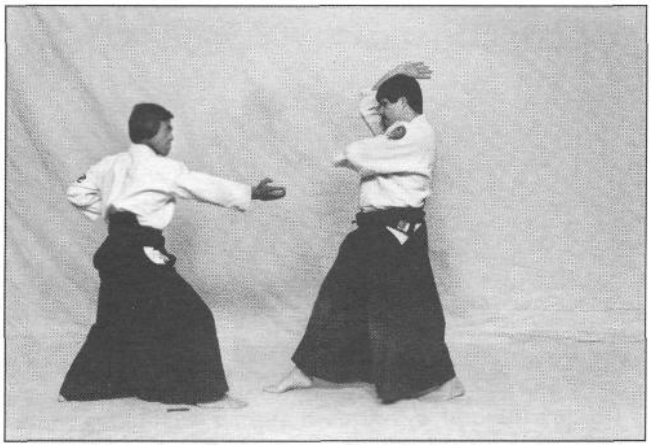


*Shomenuchi irimi ikkyo atemiga küljele.* Siin näete te ühte variantidest, millised tekivad tänu ikkyo piiramatutele võimalustele. Peale uke löögi blokeerimist kasutab nage oma teist kätt atemiks uke ribidesse, aga mitte küünarliigese kontrolliks. Sooritades tavalist ikkyot, peate te alati pöörama tähelepanu sellele, kust avaneb partner ja kus avaneb võimalus atemiks. Kui asute positsioonis, kust pole atemit võimalik sooritada, tähendab, et sealt pole teil võimalik sooritada ka ikkyot.

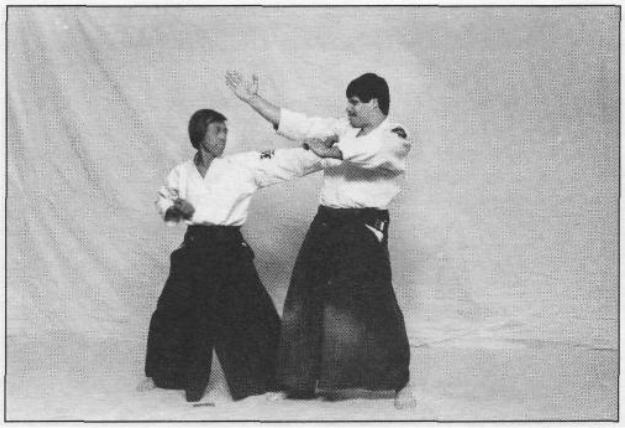


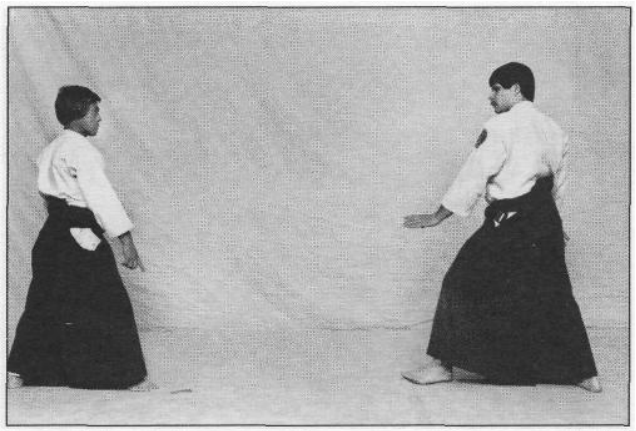


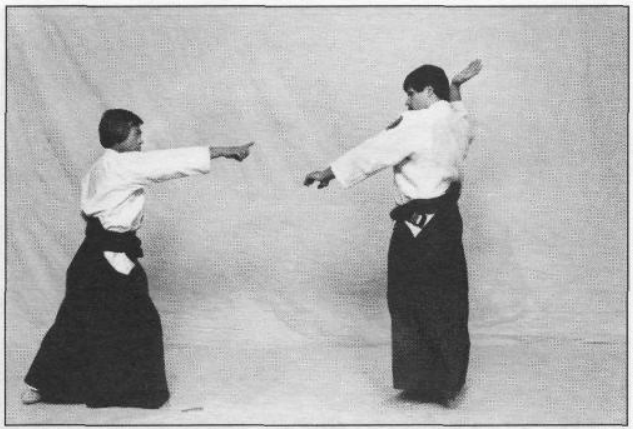




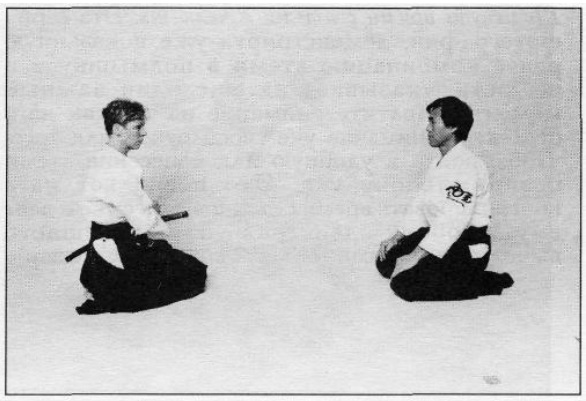
*Shomenuchi irimi atemiga lõuga.* See seeria fotosid, demonstreerides juba varem näidatud kombinatsiooni atemist kaenla alla ja lõuga, viitab veel ühele tähtsale momendile. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage juhib uke tähelepanu oma käega kõrvale selleks, et siseneda sobivasse positsiooni uke küljele atemi sooritamiseks. See võimaldab nagel kontrollida aega kokkupuuteks ukega ja annab talle tegutsemisvabaduse edukaks irimi sooritamiseks.

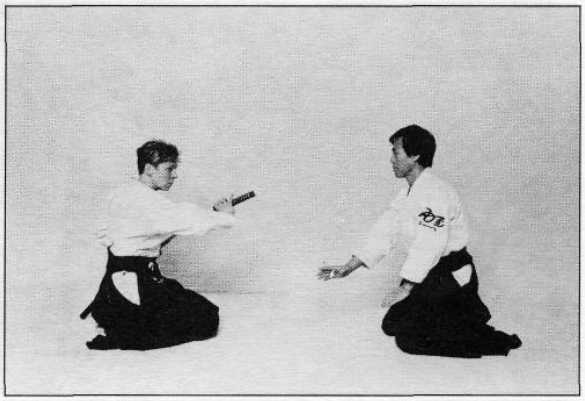


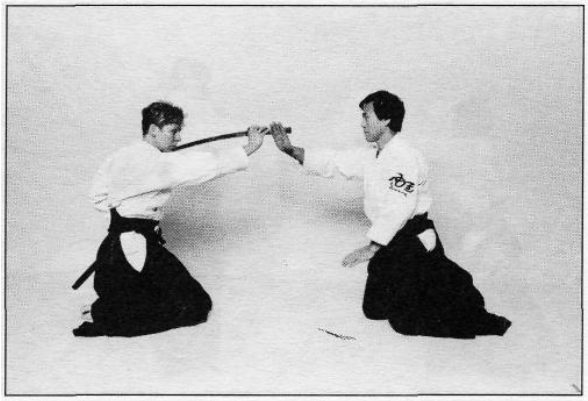


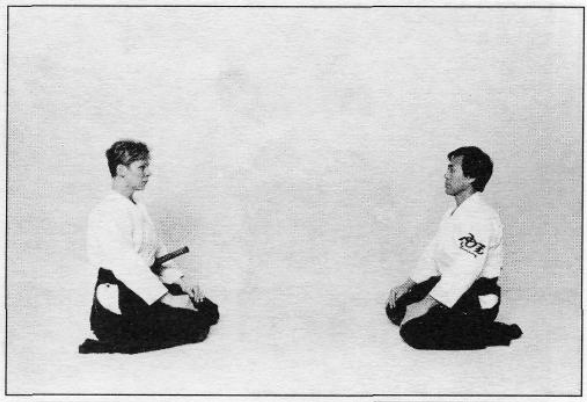


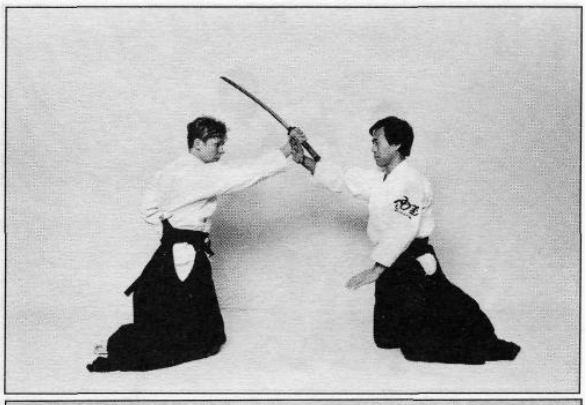
*Tachidori ikkyo suwariwaza.* Paljude võitluskunstide seas, mida Morihei Ueshiba, O Sensei õppis aikido loomisel, oli Shinkage ryu tachidori – kunst relvitustada mõõgaga relvastatud vaenlast juhul, kui kaitsja on relvitu. Siin esitatud näites algab uke relvitukstegemine ikkyo abil seiza asendist ja viiakse lõpule shikko'ga. Tachidori (relva äravõtmine) demonstreerib selgelt, et pole mingit vahet tehnikatel relvaga ja ilma relvata. Relvastamata kaitsja ja relvastatud ründaja on võrdsed, **kui** järgitakse aikido peamisi printsiipe. Sellel fotodeseerial võib näha, et pole mingit vahet ründel ja kaitsel. Nage kontrollib uke tsentrit kõige esimesest hetkest peale ja kasutab seda, mida uke rünnates talle avab. Kuna nage kontrollib uke tsentrit, osutub mõõk ukele kasutuks. Väga tähtis on pidada meeles, et vaenlaseks osutub mitte mõõk omaette, vaid inimene, kes seda valdab. Tachidori tehnikates ei või te keskenduda oma tähelepanuga ainuüksi relvale.

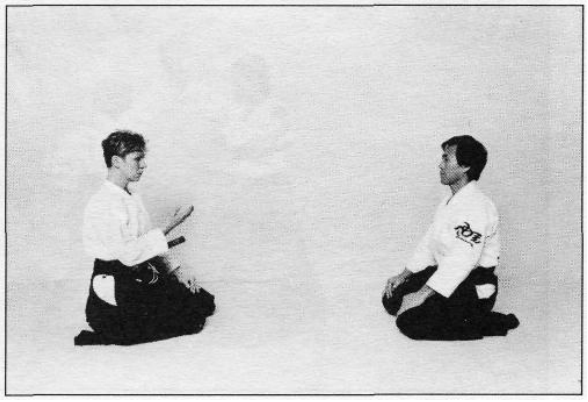


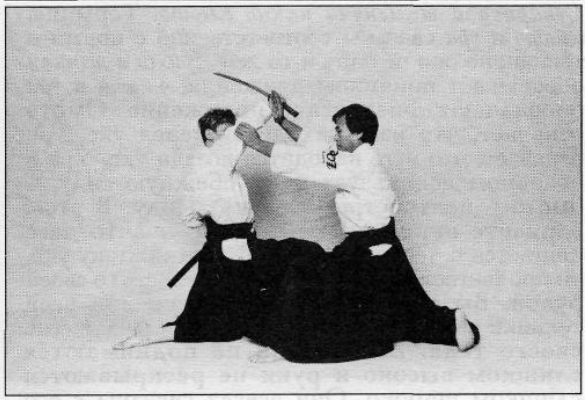


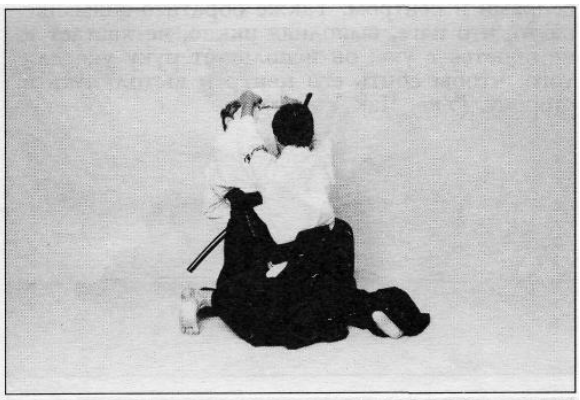
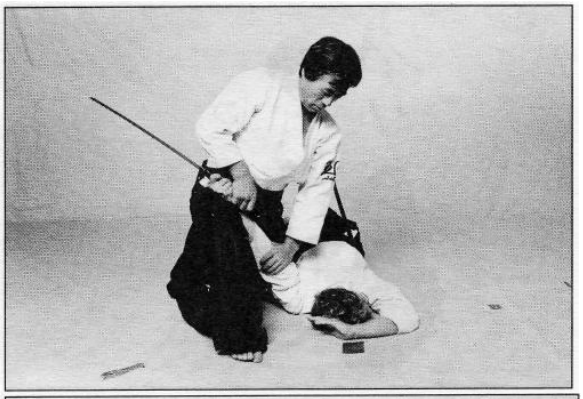
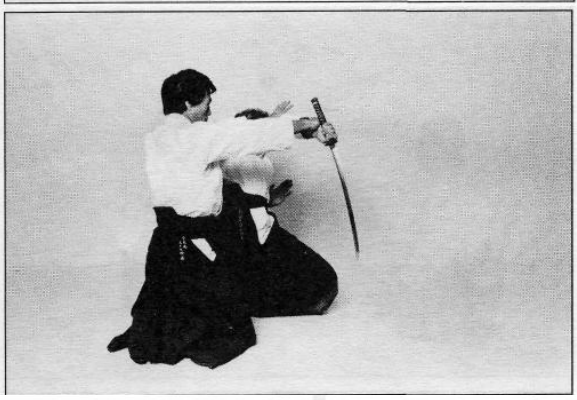
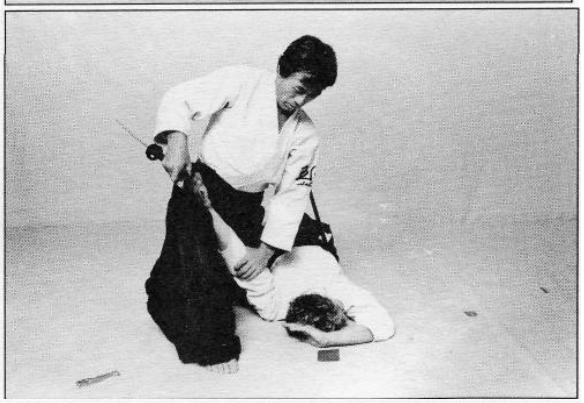
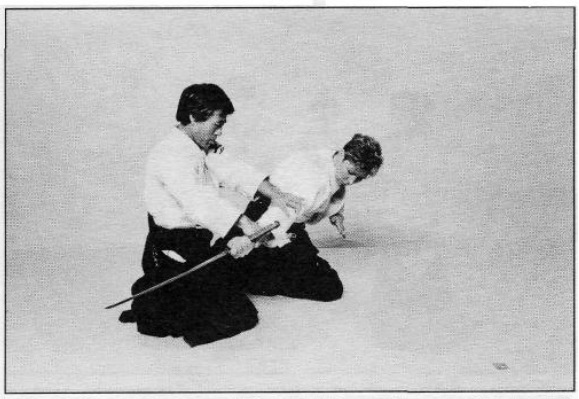
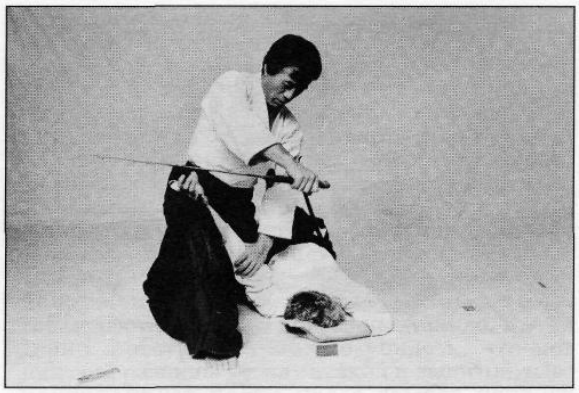
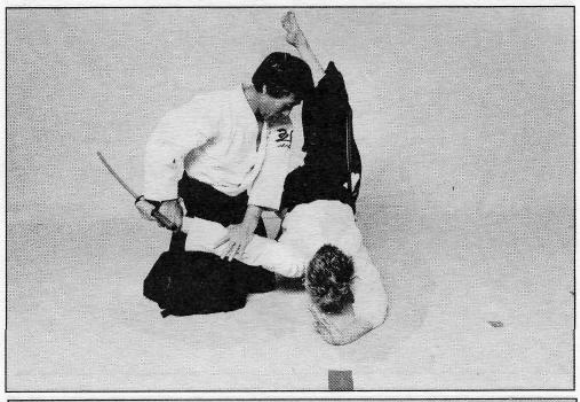


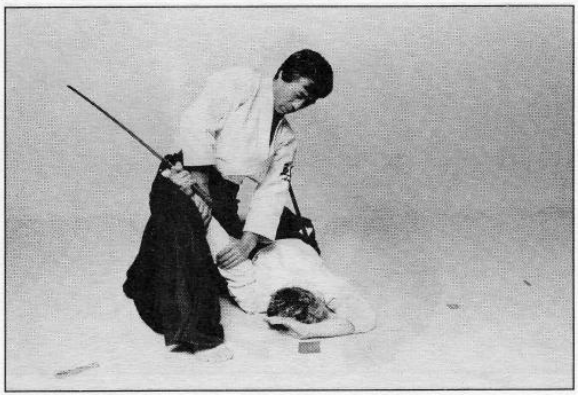




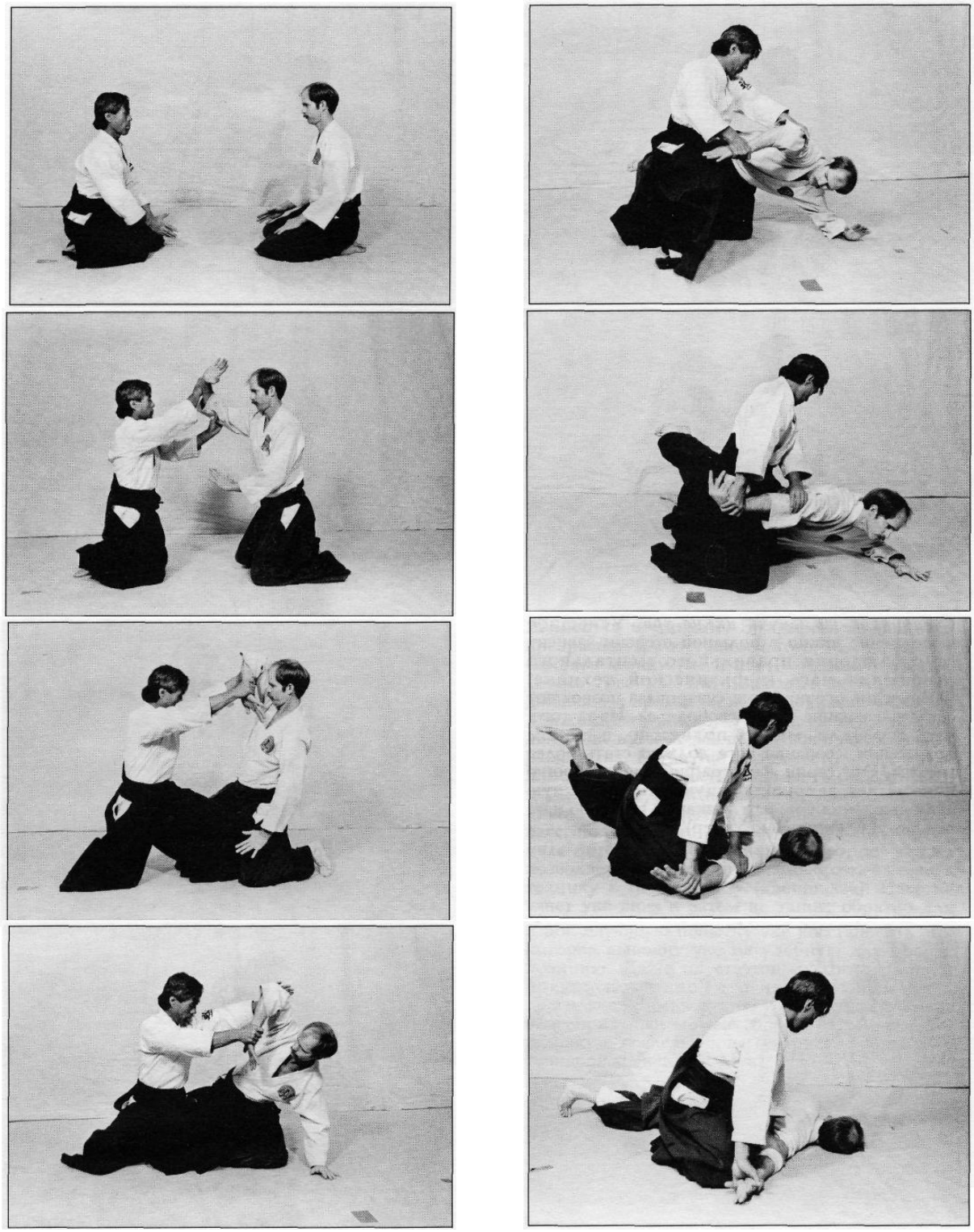




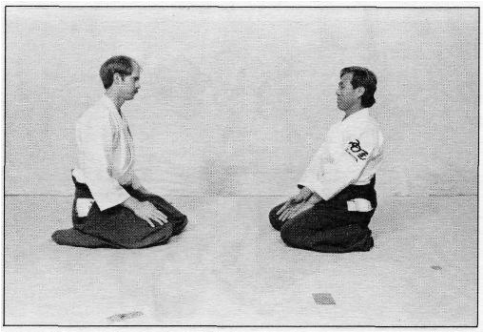








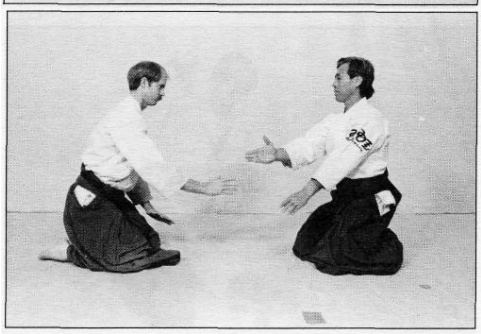


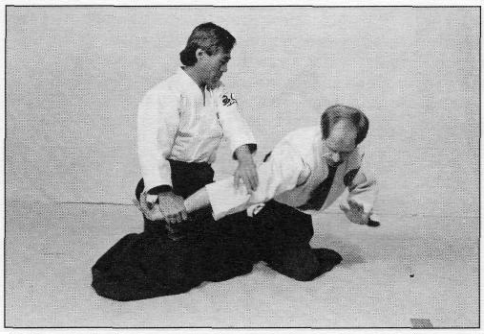
*Suwarivaza shomenuchi ikkyo omote.* Terminid omote ja ura on seotud vastavalt irimi ja tenkaniga, kuid nad pole üks ja seesama. *Irimi* ja *tenkan* tähistavad liikumise printsiipe, *omote* ja *ura* tähistavad füüsilist asendit. Omote näitab, et nage asub uke ees; ura näitab, et nage asub uke taga.Ura kasutab üldiselt tsentrifugaal- ehk kesktõukejõudu, aga omote tsentropetaal- ehk kesktõmbejõudu. Selles ikkyo omote variandis näete te, et nage liigub uke keha tsentrisse. Kohtudes uke rünnakuga liigutab ta oma tsentrit edasi koos oma käega. Te näete, et kogu tehnika vältel säilitab nage oma keha rühi ja tasakaalu. Tema põlved ei tõuse liiga kõrgele ja käed ei avane liiga laialt. Need on alati seotud tema puusade ja tsentriga. Samuti pöörake tähelepanu sellele, et nage, sooritades ikkyo't ei haara ega ei võitle ukega; ta kasutab uke kätt selleks, et lükata paigast tema tsenter ja tõugata kõrvale.

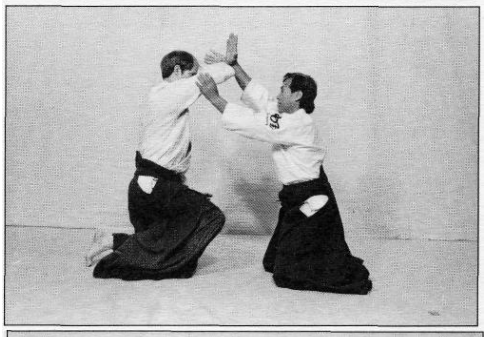


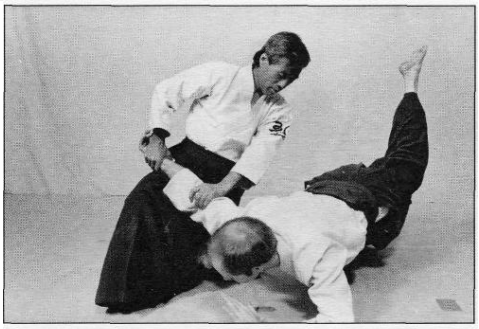
*Suwariwaza shomenuchi ikkyo ura.* Edukas ikkyo sooritus sõltub suuresti mitte ainult füüsilisest tehnikast vaid samavõrd nage õigest mentaalsest häälestatusest. Suwariwaza füüsilised piirangud võimaldavad lasta teadvuse rohkem vabamaks. Kuna nage keha liikuvus on sellises asendis väike, peab tema teadvus olema seda paindlikum. See seeria fotosid näitab väga hästi ura liikumise pöörduvat kesktõukejõudu ehk tenkanit ja ka nage positsiooni uke taga.

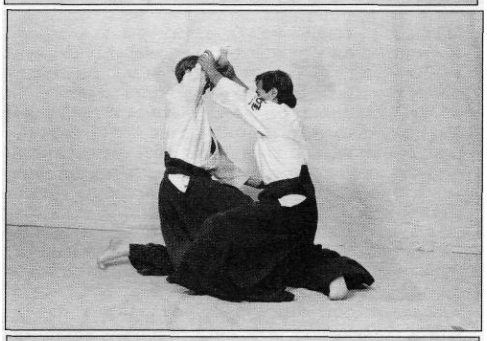


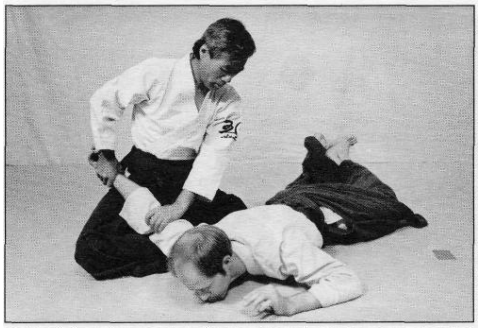


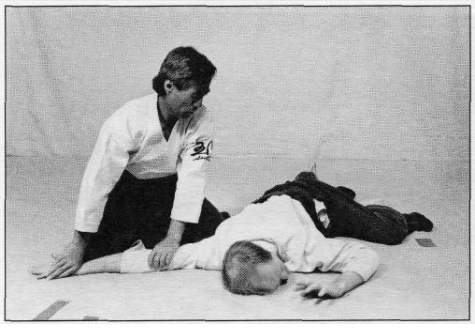




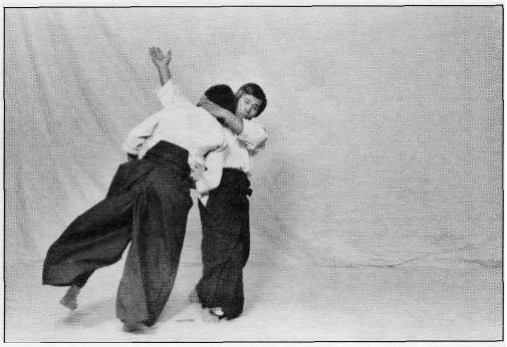


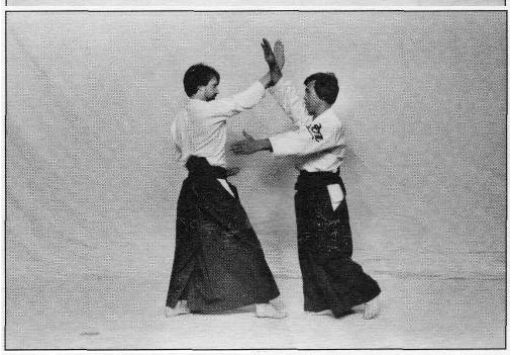


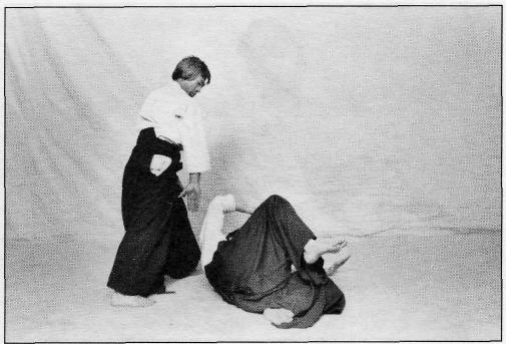




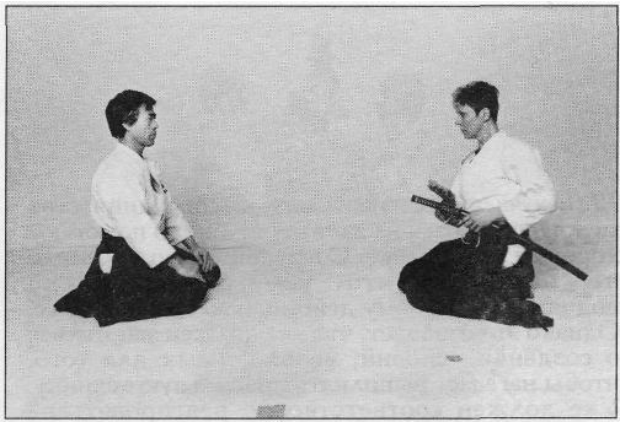
*Shonmenuchi iriminage.* Antud tehnika on suurepäraseks illustratsiooniks sellele, kuidas toimib sümbioos uke ja nage vahel. Peale seda, kui nage läheb irimi liikumisega uke selja taha, lõhub ta uke tasakaalu liikumisega tenkan. Uke püüab nage liikumisele järele jõuda, et tõusta ja taastada tasakaal. Kui uke tõuseb, loob ta nagele võimaluse sooritada heide. Nage ja uke reageerivad ja kasutavad ära üksteise liikumisi. Uke ei hakka nage tenkanile vastu kuid kaitseb end nage poolt järgneva (heite) eest tegutsemisega, milline võimaldab ka temal säilitada võimalus muuta tehnikat oma kasuks (kaeshiwaza). Nage ei tõmba uket alla ja seejärel ei tiri tagasi heiteks vaid kasutab ära tema tasakaalu lõhkumist ja järgnevat uke katset seda taastada, mis viibki uke mugavasse heitepositsiooni. Isegi staatilistel fotodel on suurepäraselt näha, et just õige ajastus ja õige positsioon, aga mitte jõuvõte, loovad soodsa momendi heiteks. Võrrelge seda tehnikat järgneva suwariwaza iriminage tachidori tehnikaga.

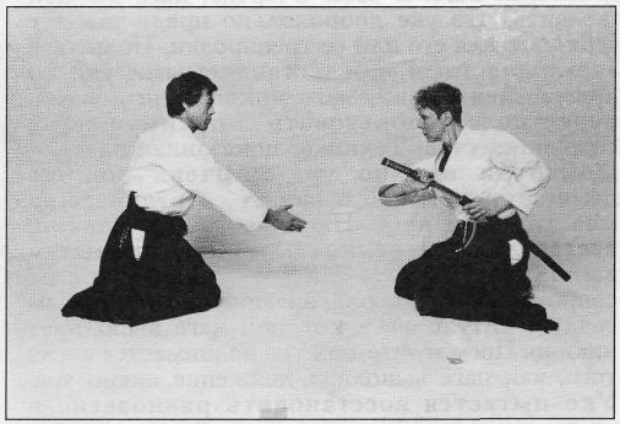


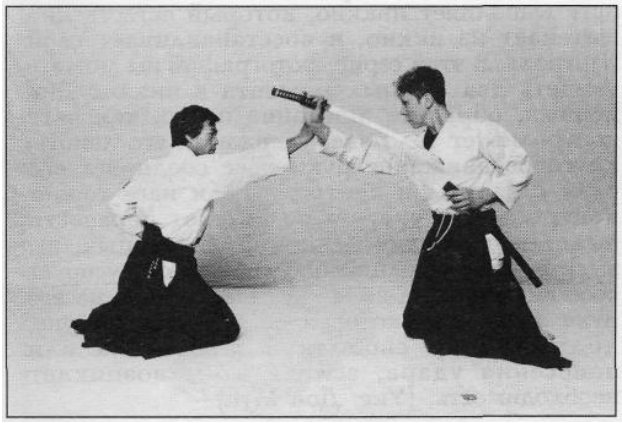


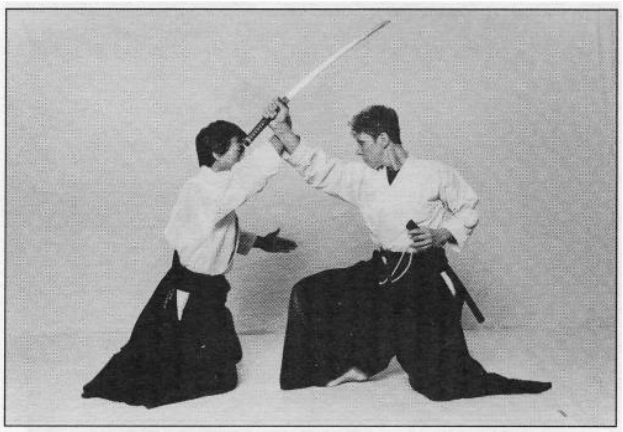


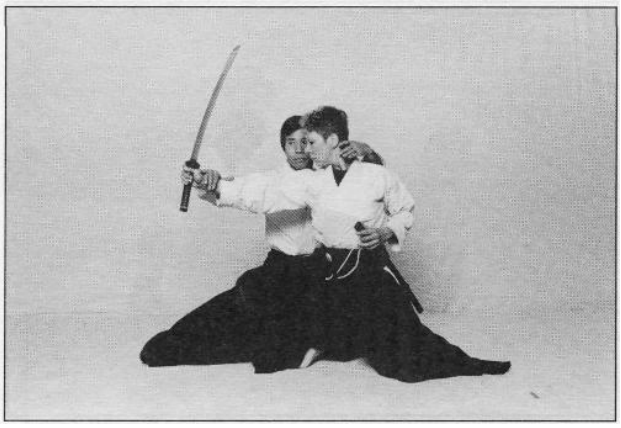
*Suwariwaza iriminage tachidori.* See tehnika on absoluutselt identne relvata tehnikaga – suwarivaza shomenuchi iriminage (pole näidatud). Pöörake tähelepanu nage esimese liikumise sarnasusele sellega, mida kasutati harjutuses shomenuchi ikkyo.

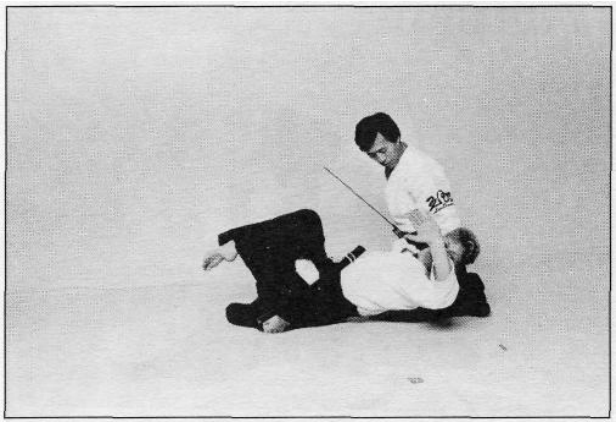


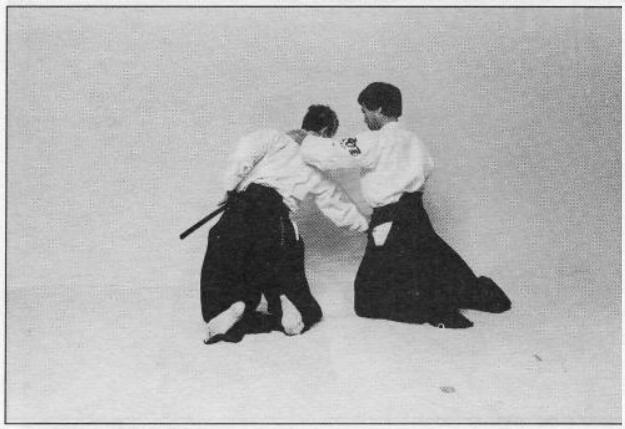


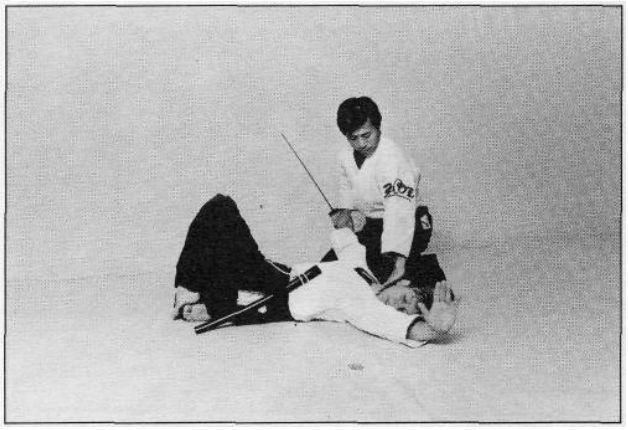


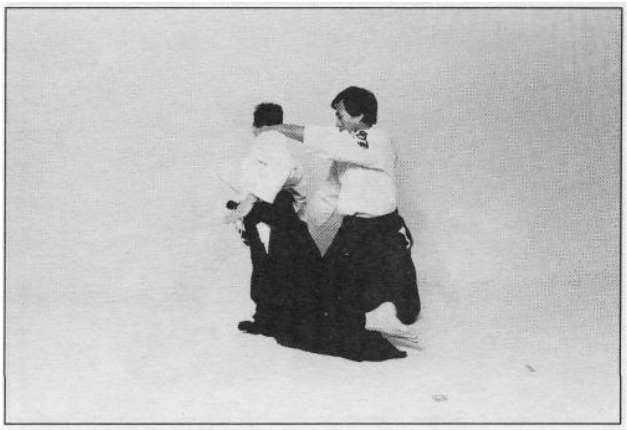


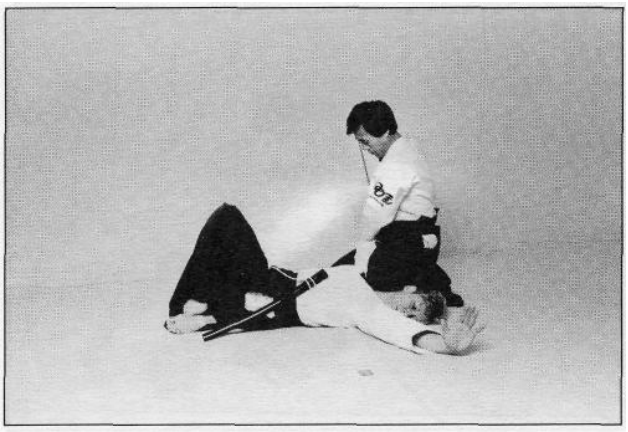


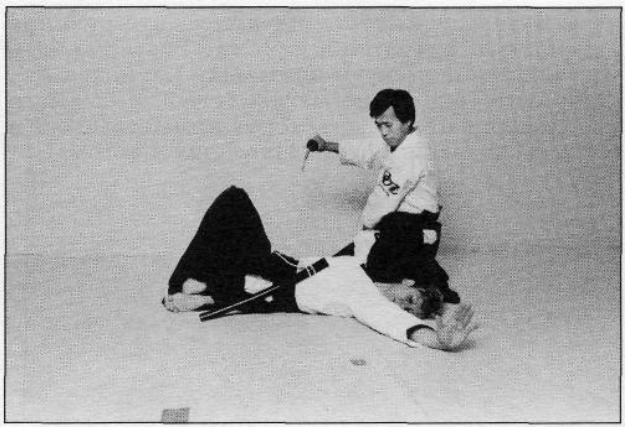




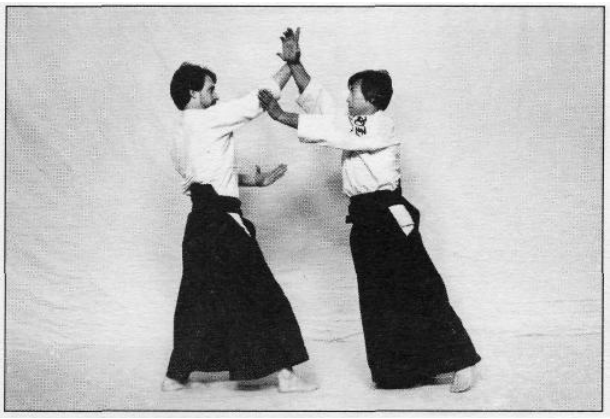


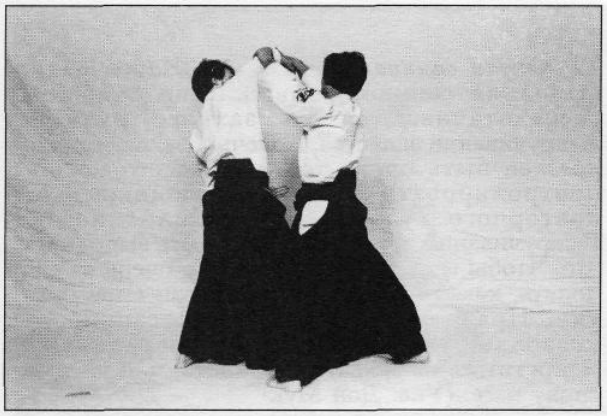


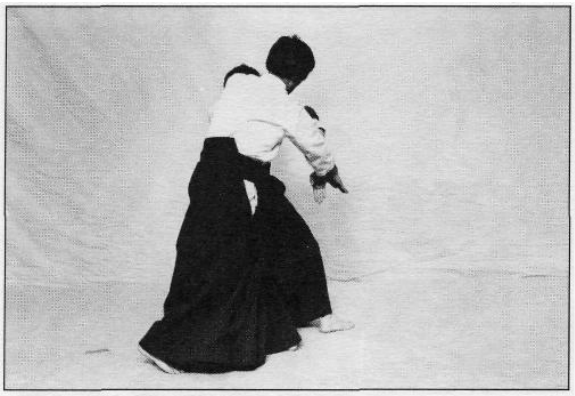
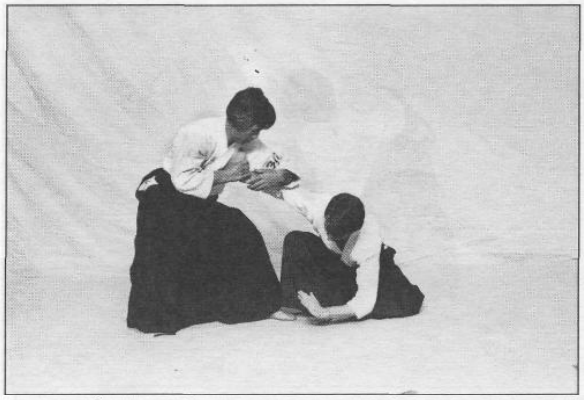


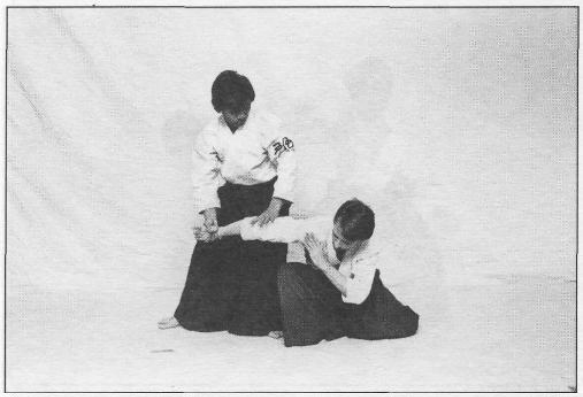
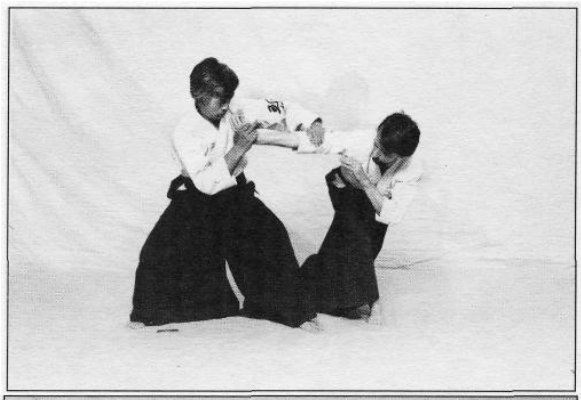
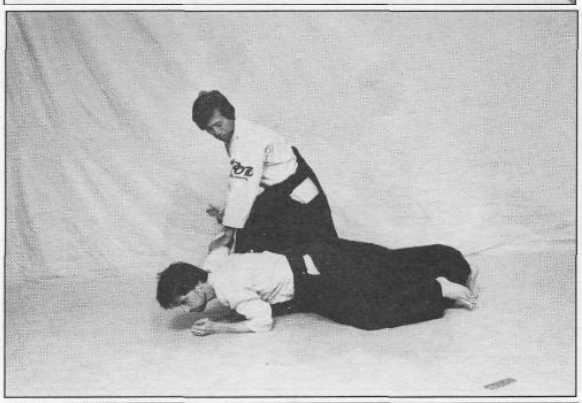


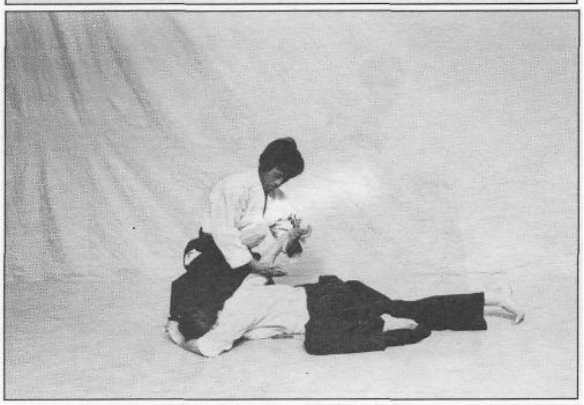
*Shomenuchi nikkyo ura.* Side ja koostöö uke ja nage vahel aikido õppimisel loob tingimused heaks treeninguks. Koostöö aikidos ei tähenda seda, et uke allub kohe automaatselt igasugusele nage tegevusele. Kuid see tähendab, et uke peab hoolitsema tingimuste loomise eest, millised on hädavajalikud selleks, et nage saaks sooritada õiget tehnikat. Uke peab adekvaatselt reageerima nage liikumistele. Nage omakorda peab meeles pidama, et uke annab ennast vabatahtlikult nagele tema enda või tema treeningu jaoks. Kasutades uke poolt treeningul pakutud võimalusi, ei tohi nage kunagi sellel koostööl kasutada oma eeliseid ebaausalt. Tehnika, mida siin näidatakse – shomenuchi nikkyo ura – demonstreerib väga hästi, mida tähendab koostöö uke ja nage vahel. Nage, sooritades nikkyo, peab alati alustama võtet katsest sooritada ikkyo. Uke omakorda hakkab vastu ikkyo sooritamisele ja sellega tekitab situatsiooni, kus nage sooritab nikkyo. Vaadake, kuidas uke tõuseb pärast seda, kui nage on sooritanud ikkyo ura. Uke üritab taastada tasakaalu ja vabaneda nage kontrollist. Sellel hetkel sooritab nage nikkyo, mis areneb täiesti loomulikult välja ikkyost, ja kehtestab oma kontrolli. Selles fotodeseerias te näete nikkyo kahte tähtsat momenti. Esiteks, pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage kontrollib uke keha, hoides kinni tema küünarnukki; nage käe (randme) ringjooneline liikumine ühendab uke käe nage õla ja tsentriga. Kui nage kaotab uke üle kontrolli, ei suuda ta ikkyo sooritust viia üle nikkyo'ks. Teiseks, te näete, et sooritades nikkyo, fokuseerib nage oma tähelepanu ukele kui tervikule, aga mitte tema käele. Nage käsi, mis lebab uke küünarnukil, peab olema vaba blokiks või löögi sooritamiseks, kui selleks tekib vajadus.

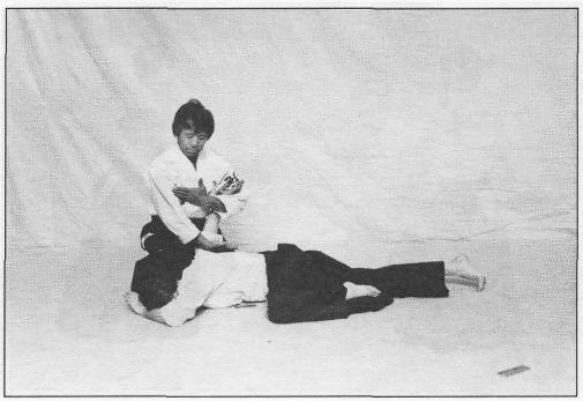




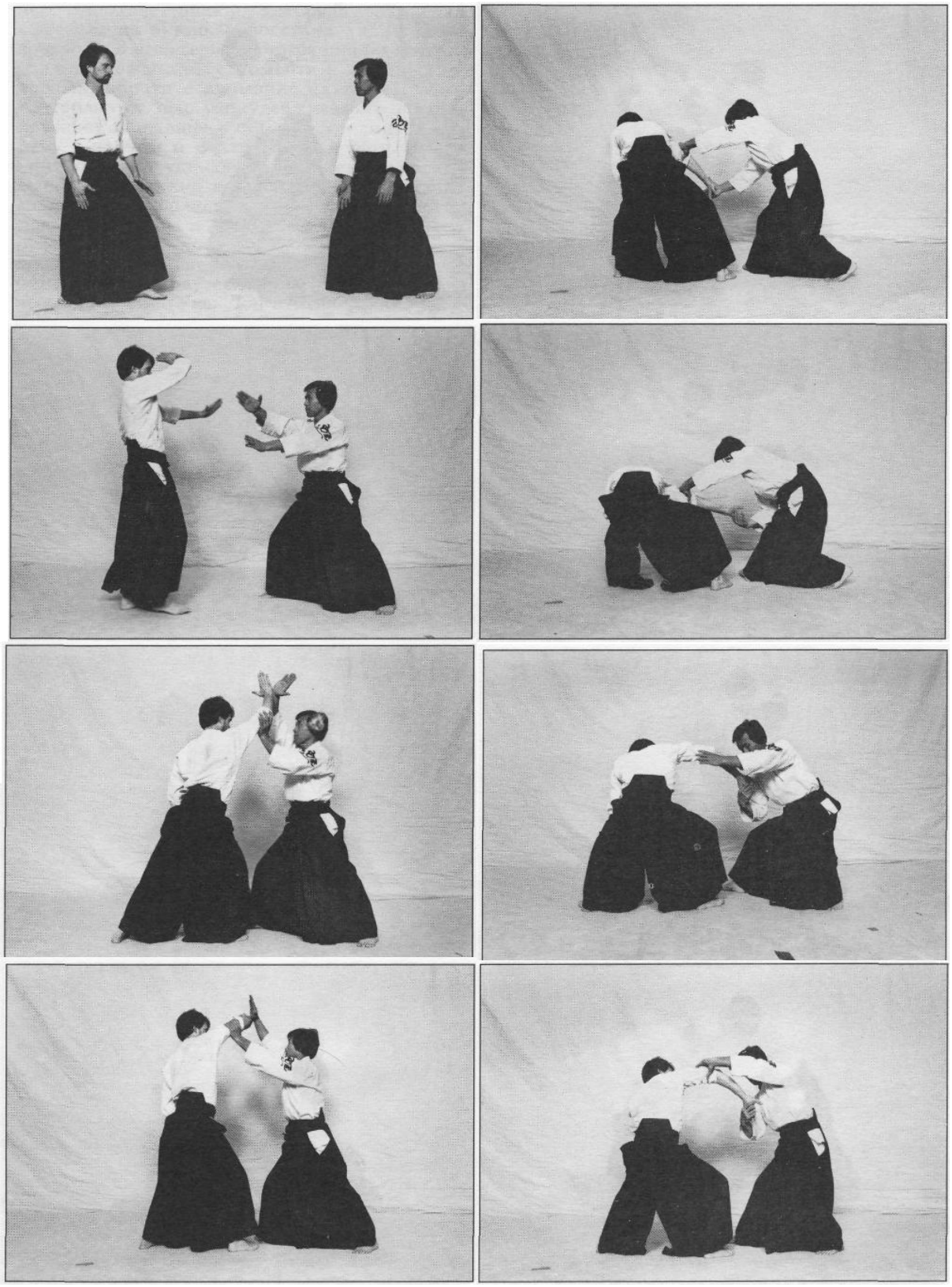



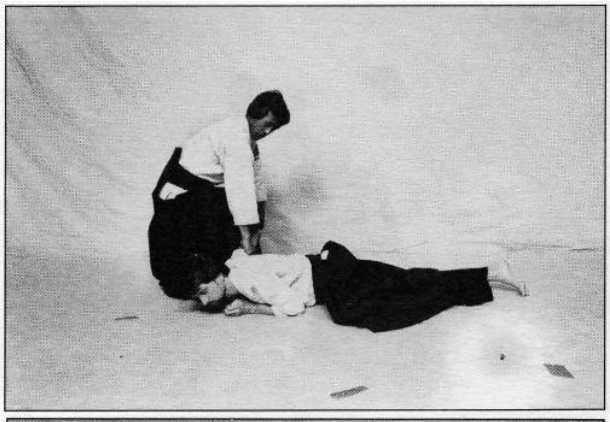
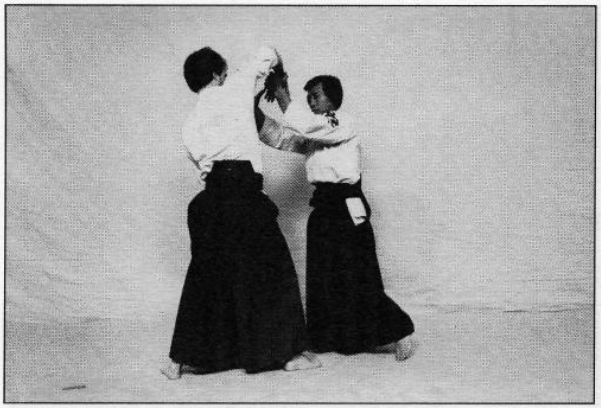




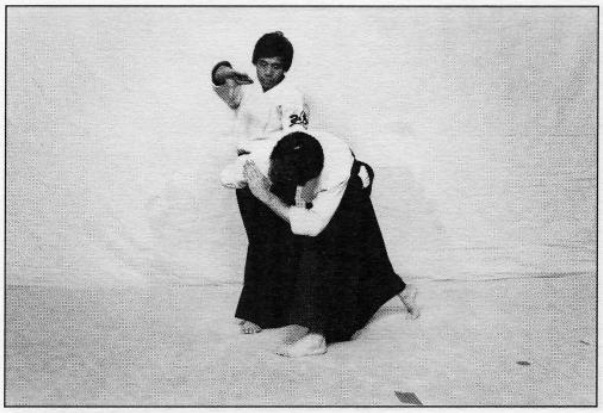
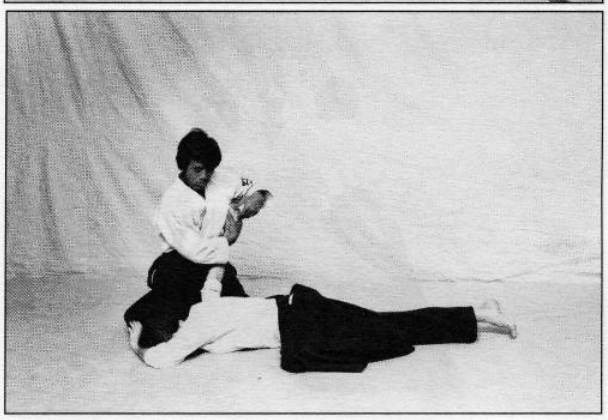
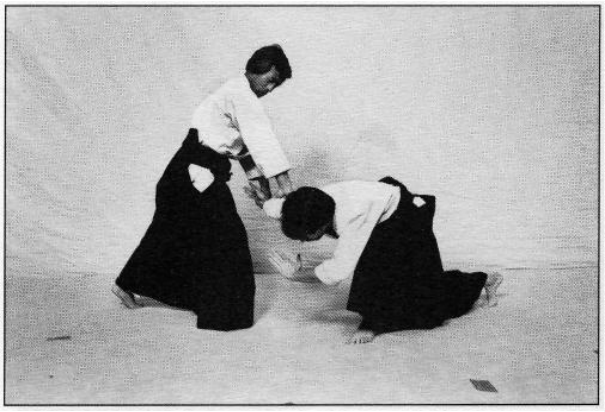
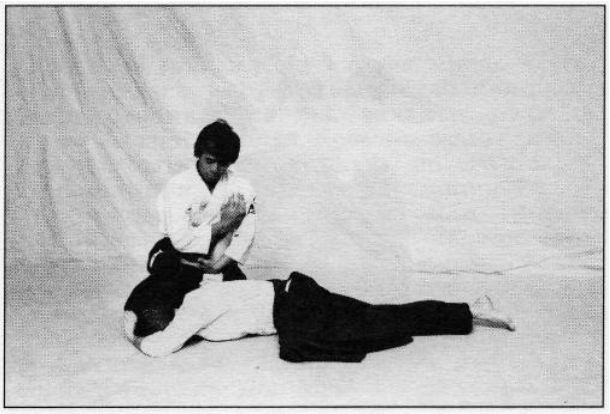




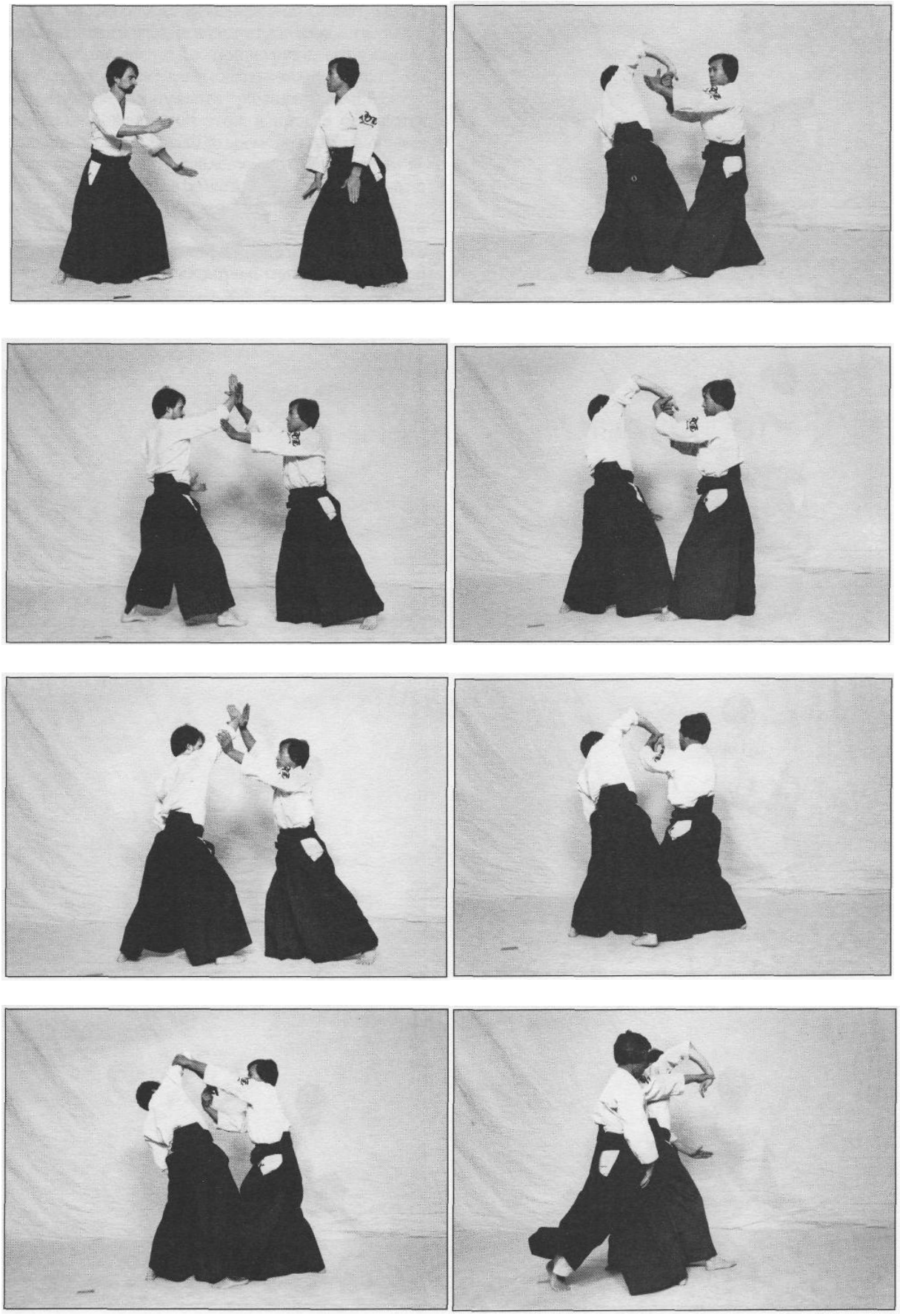
*Shomenuchi sankyo omote.* Kõige sagedamini keskendutakse sankyo sooritamisel liialt käe haaramisele ja randme väänamisele. Muidugi, haare sankyo peab olema väga täpne, kuid selle eesmärk on kontrollida uke keha ja kaitsta end järgneva käe- või jalalöögi eest. Ainuüksi randme väänamisega seda ei saavuta. Et sooritada seda võtet, on tähtis mõista, miks ja kuidas on sankyo seotud uke tsentriga. Õige sankyo sooritus ei võimalda ukel teha lööki eest ega haardest välja keerata ja lüüa ega minna ka nage selja taha.

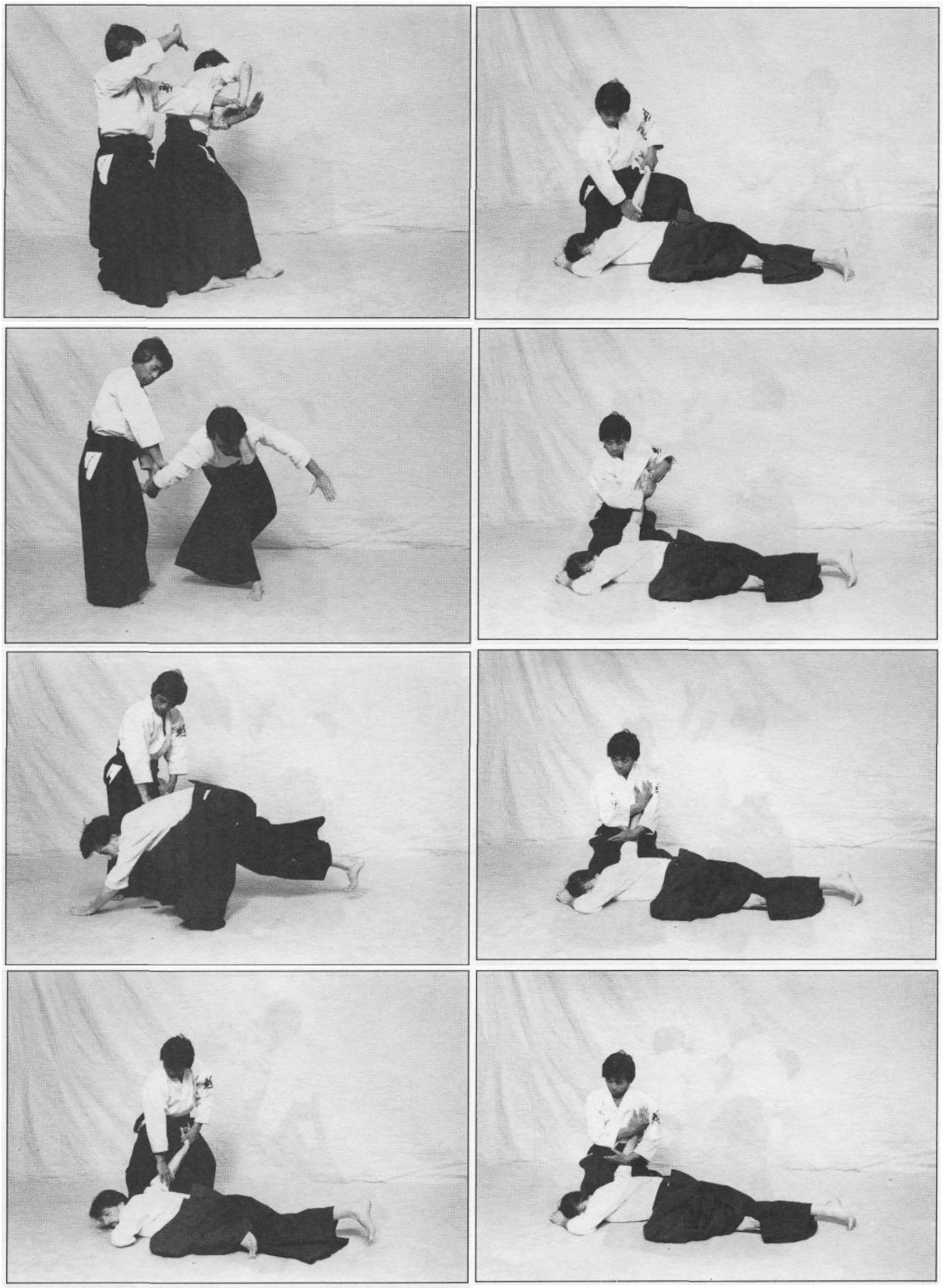


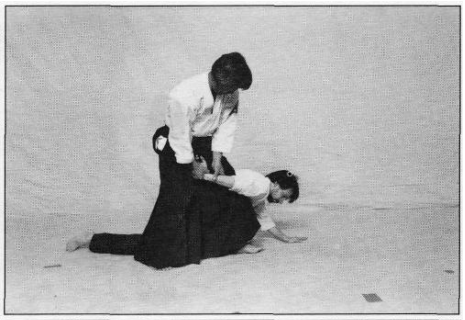





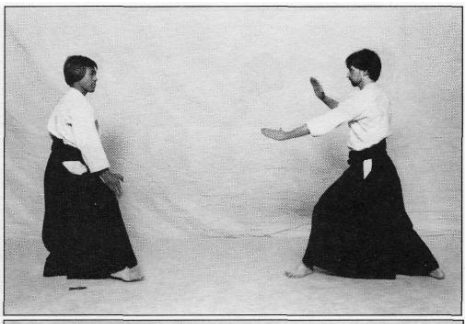
*Shomenuchi sankyo ura.*

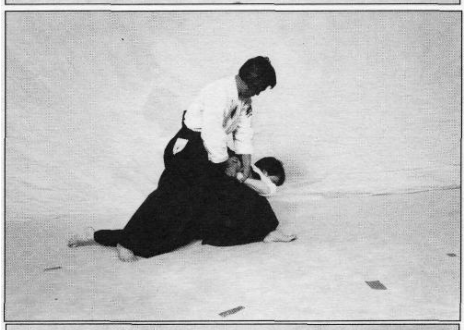


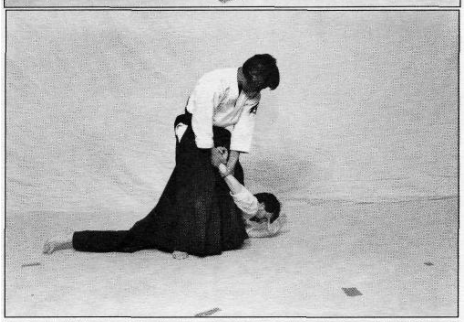


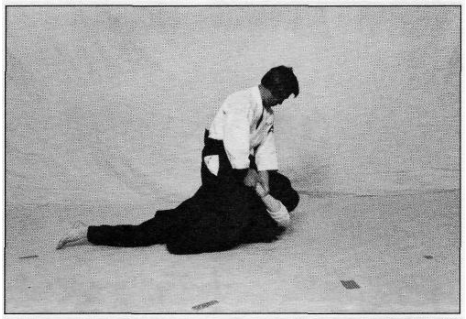
*Shomenuchi yonkyo omote.* Yonkyo – eriti raske tehnika. Kuigi yonkio kasutatab survet närvipunktile käe siseküljel, sõltub tema õnnestunud sooritus, nagu ka sankyo's, kontrollist uke kogu keha üle, aga mitte lihtsalt valu tekitamisest. Paljud õpilased unustavad selle ja püüavad lihtsalt valu tekitada. Kuid pikapeale harjutajad harjuvad valuga ja surve närvipunktile kõrgema järgu õpilastele ei toimi enam. Keskendumise asemel närvipunkti otsimisele on parem õppida oma haare uke küünarvarrest siduda tema raskuspunktiga, kasutades tema küünanukki ja õlga. Siin toodud näites kasutab nage lõpukontrolli istumisasendis.

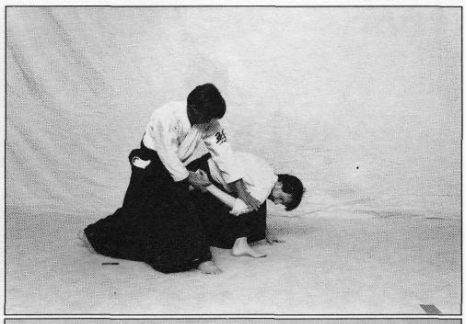


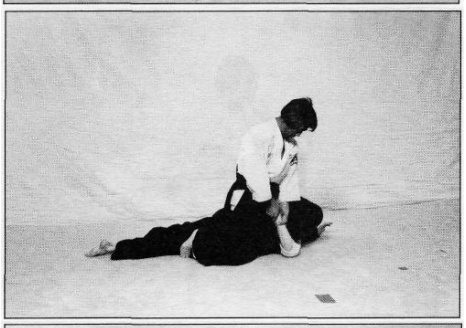


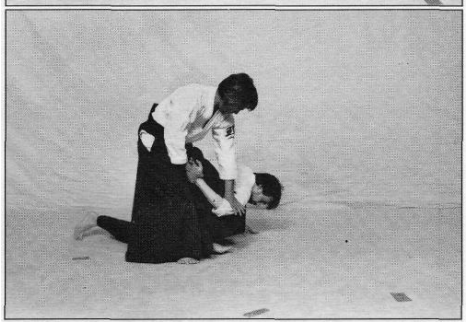


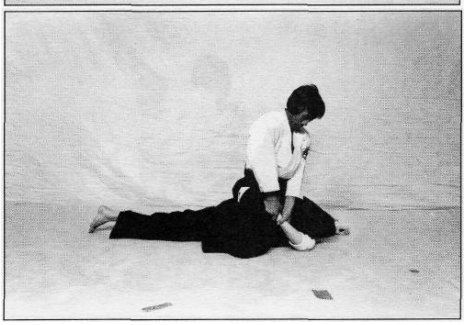




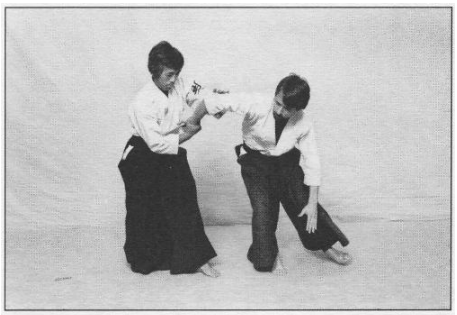


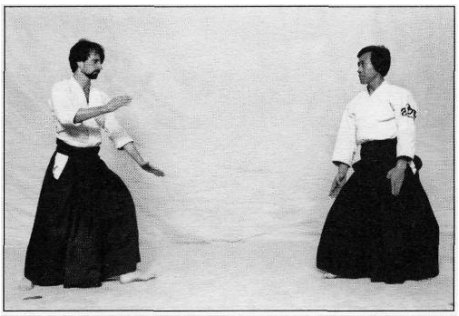


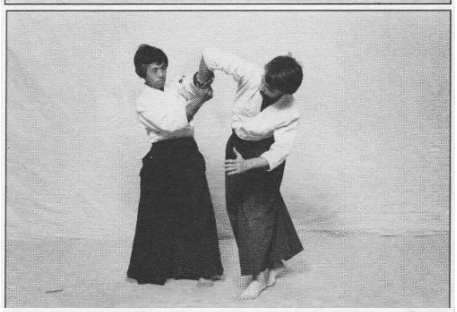


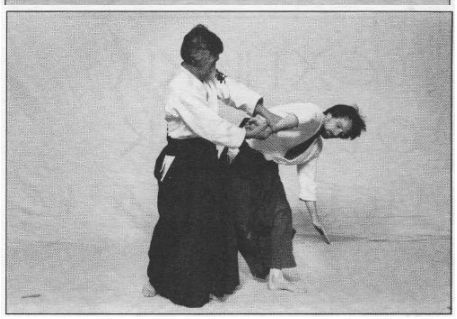


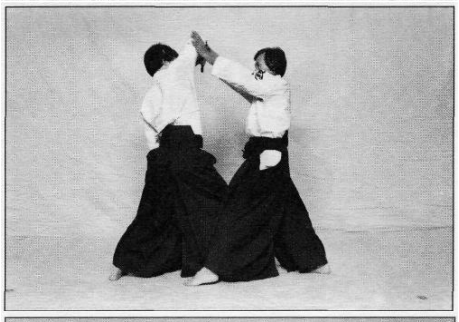
*Shomenuchi yonkyo ura.* Yonkyo liikumine on sarnane raiuvale löögile mõõgaga. See on sarnane nii variandis ura kui omote, kuid eriti näitlik on see variandis ura. Nage hoiab uke küünarvart kahe käega, nagu oleks see mõõk. Ta tõstab uke käe ja raiub enda ette alla, nagu sooritaks *kesa giri.* Löögi lõpus sirutuvad nage käed välja, aga pihupesad surutakse tema ees kokku, nagu see peab toimuma korralikus löögis mõõgaga. Haare yonkyo peab olema täpne ja nage peab kasutama seda, et ennetada uke katseid keerata end haardest välja tagasi liikumisega või sooritada löök teise käega. Nage lõpetab tehnika seistes. Tema põlv surub kergelt uke küünarnuki sisemist poolt, et kontrollida õlga ja kogu keha.

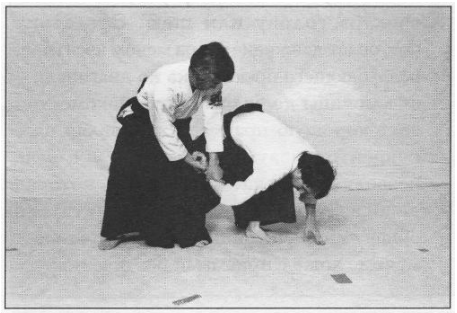


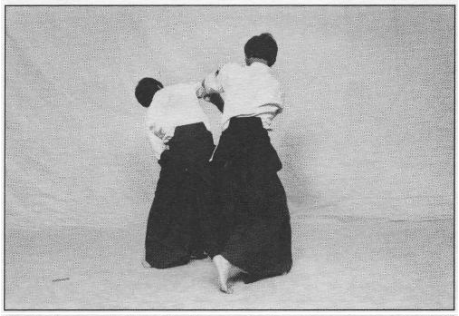


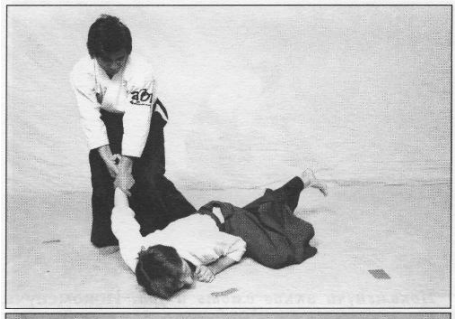


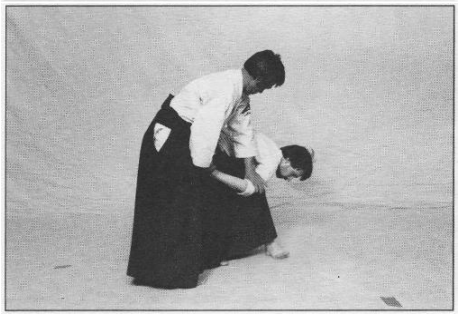


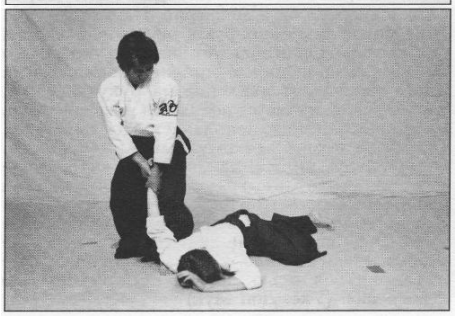










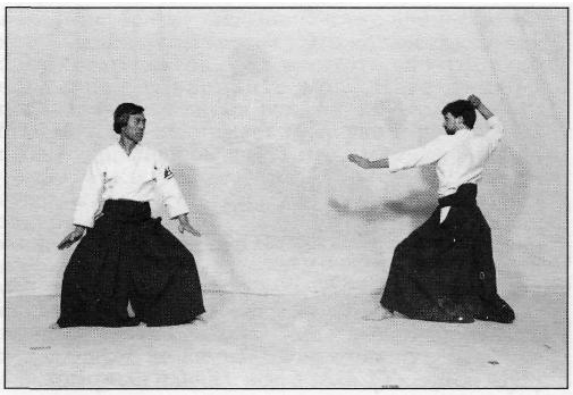


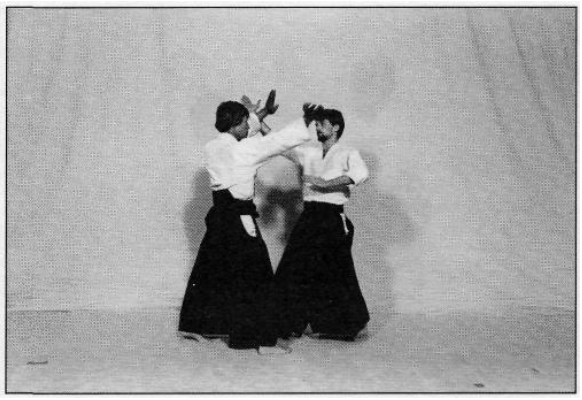
# 7

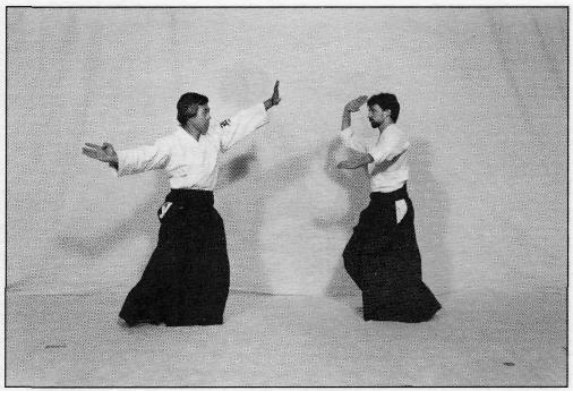
# TEHNIKAD YOKOMENUCHI RÜNNAKUTE VASTU

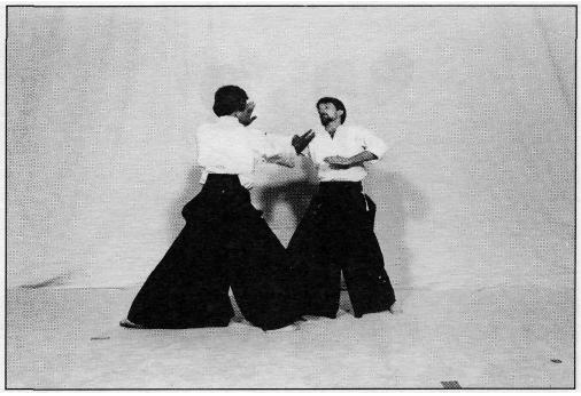
Yokomenuchi – see on löök käeservaga küljelt pähe või kaela pihta. See rünnak kordab mõõgalöögi liikumist kesa giri, millisega raiutakse vastane pooleks diagonaali pidi – rangluust kuni puusani. Yokomenuchi rünnak annab hea praktika, sundides naget kontsentreerima oma meele uke keskmele, aga mitte lööki sooritavale käele. Selles peatükis avastab lugeja, et enamus võtteid mõõgaga langevad kokku võtetega ilma relvata.

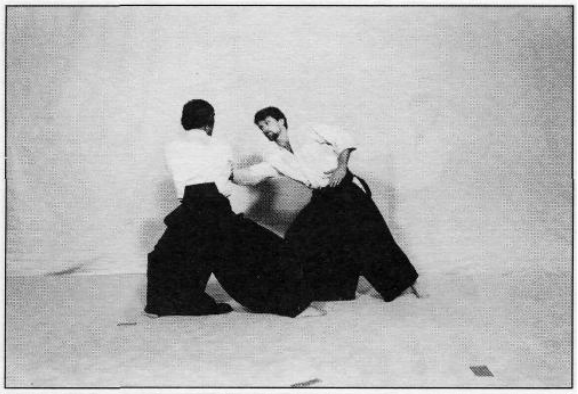
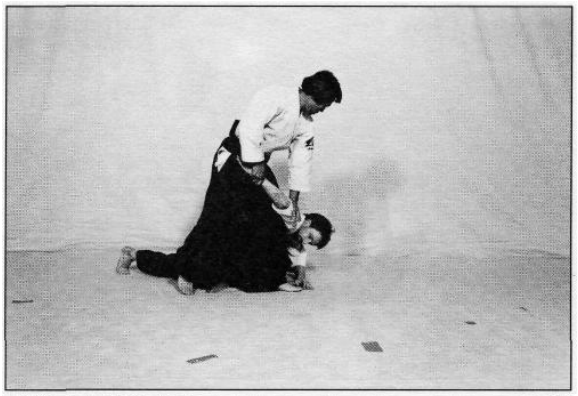
*Yokomen uchi ikkyo omote.* Yokomen uchi ikkyo osutub suurepäraseks illustratsiooniks musubi printsiibile liikumisel. Nage summutab uke löögi oma käte ja keha liikumisega, aga mitte blokiga ega peatamisega. Ta kasutab uke tasakaalust väljaviimiseks ja heitmiseks uke enda inertsi. Kui nage vähendab survet uke käele, siis uke püüab tõusta ja tasakaalu taastada. Nage kasutab seda liikumist ära, mis võimaldabki tal sooritada ikkyo. Pöörake tähelepanu sellele, et nage kontrollib uke tsentrit kohe algusest peale, mida tuleb alati teha ikkyo sooritamisel.

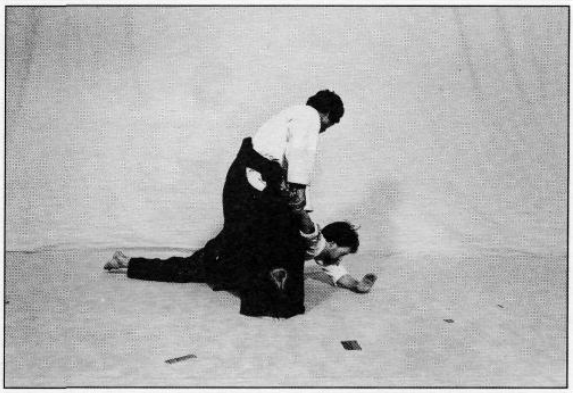
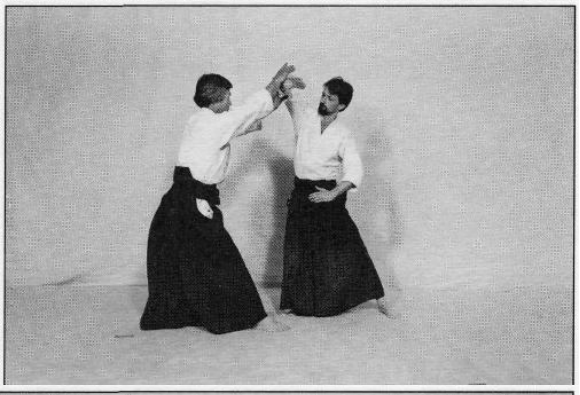
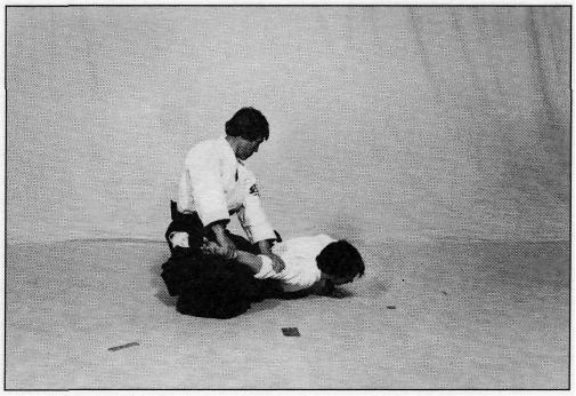
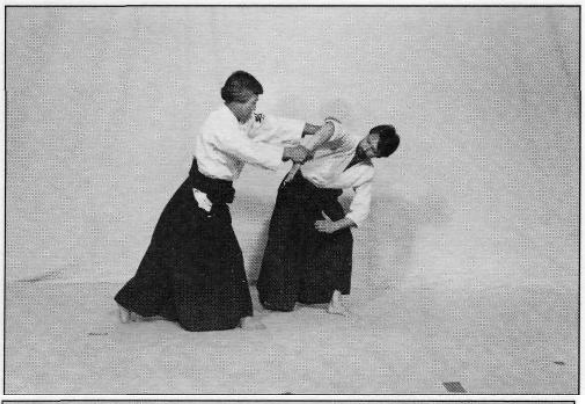
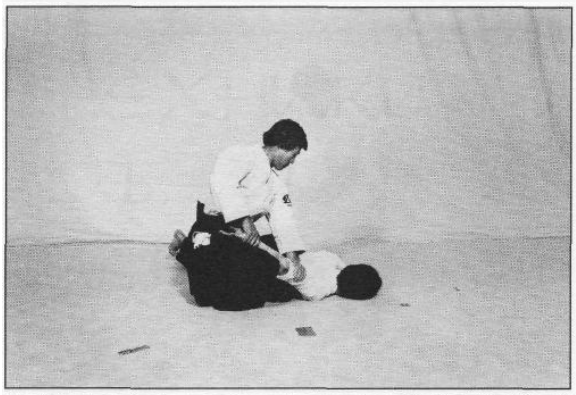
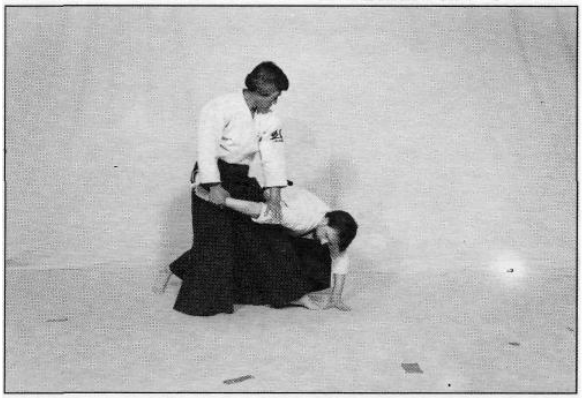
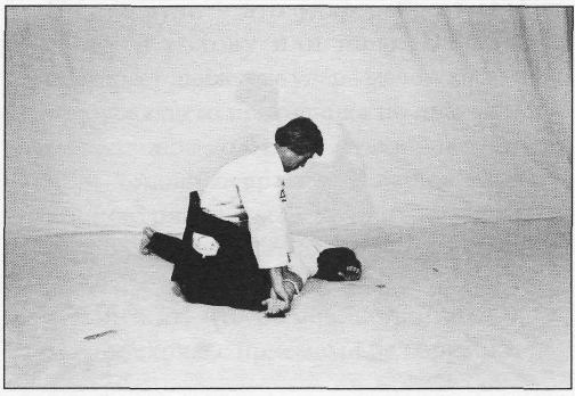




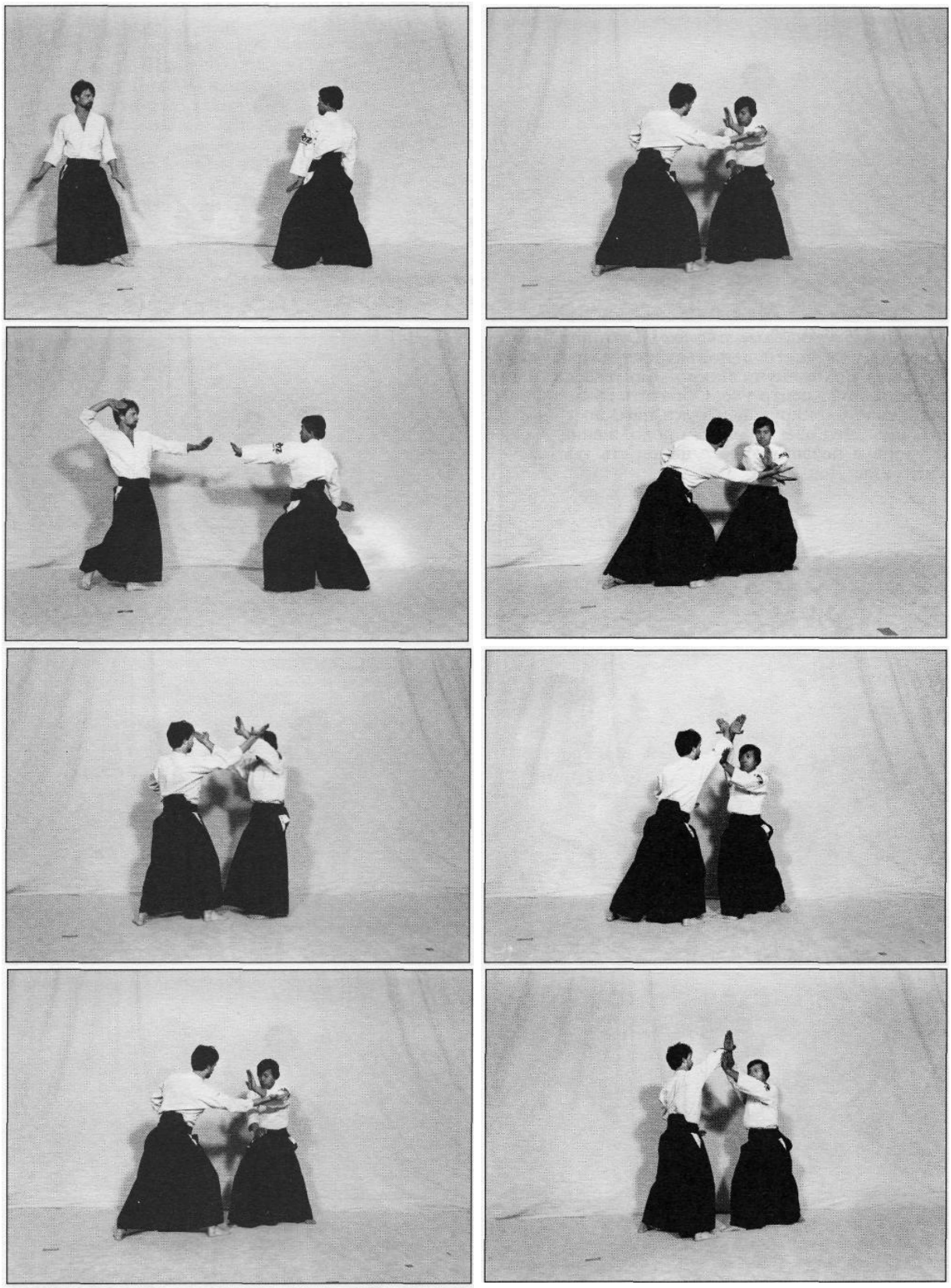


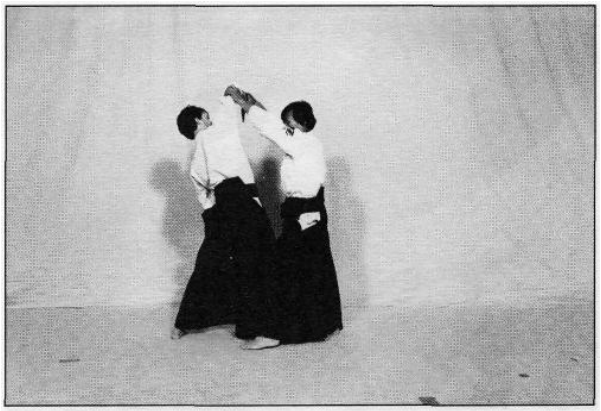
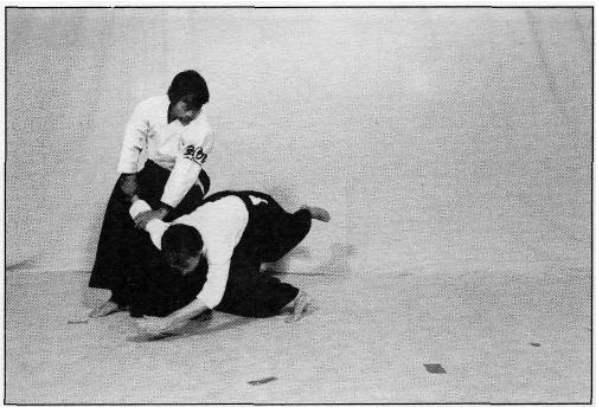
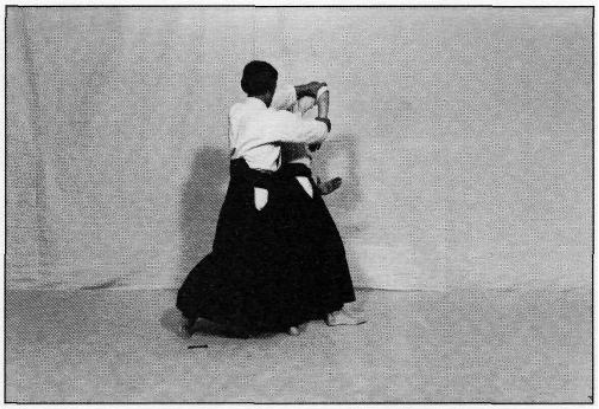
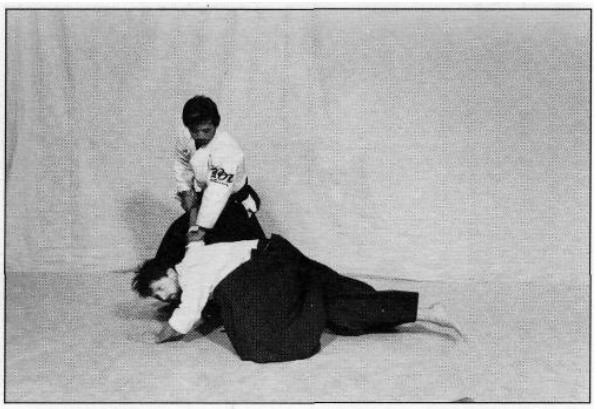
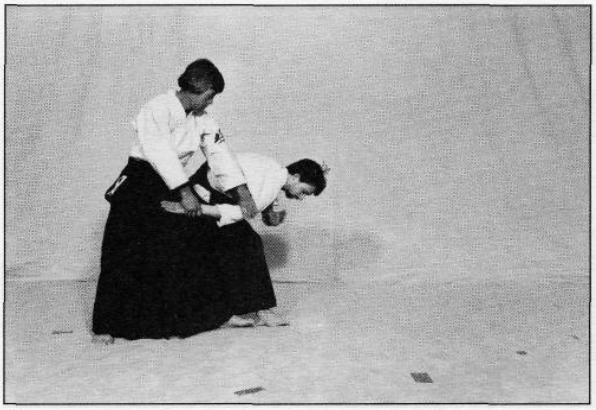
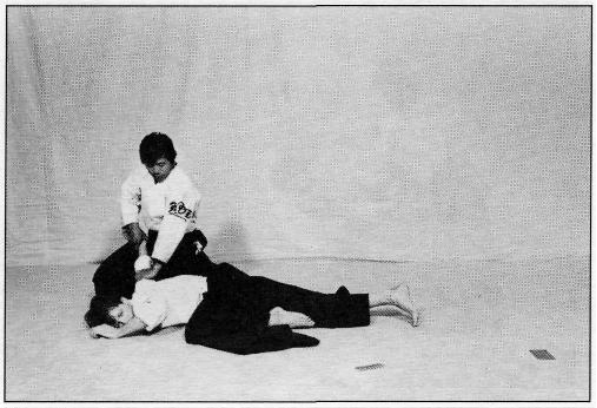
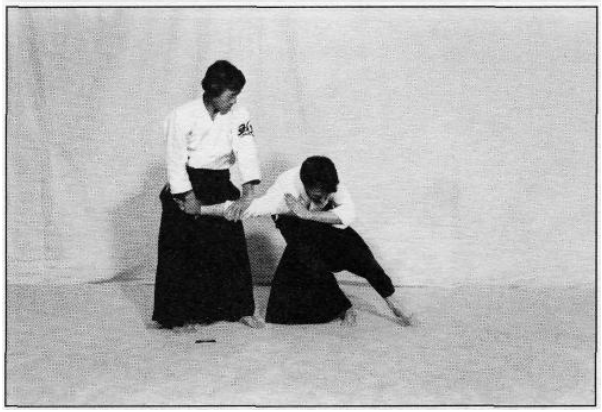
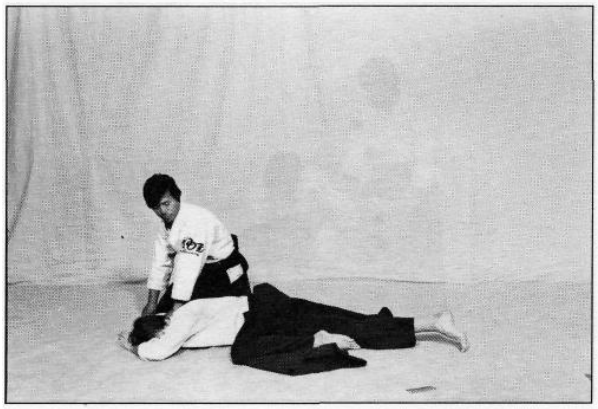


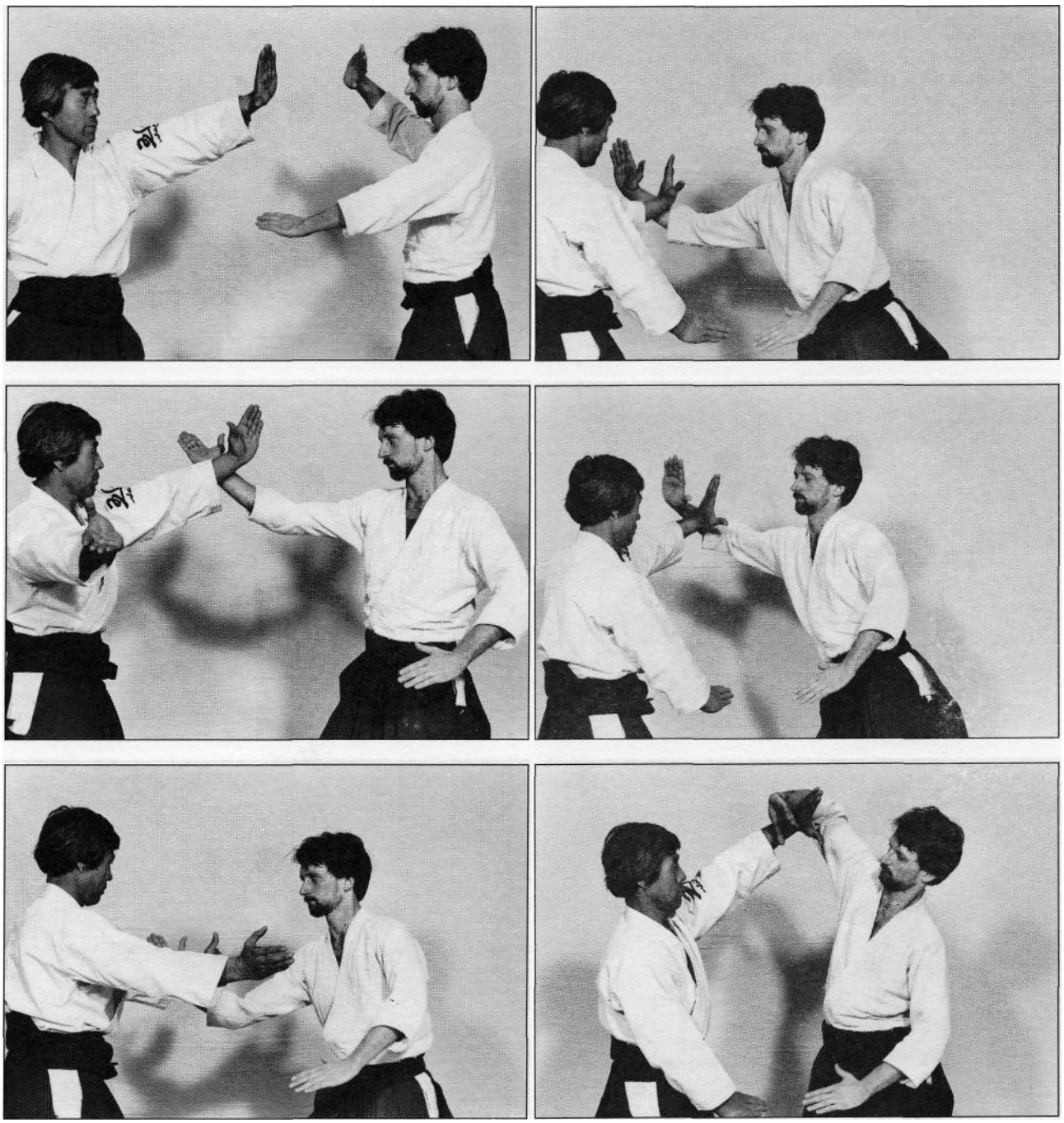








*Yokomen uchi ikkyo ura.* Variandis tenkan pöörake tähelepanu pöördliikumisele, mis on aikido tehnikale iseloomulik. Tehnika alguses muutub nage teljeks, aga uke – liikumise ringjooneks.

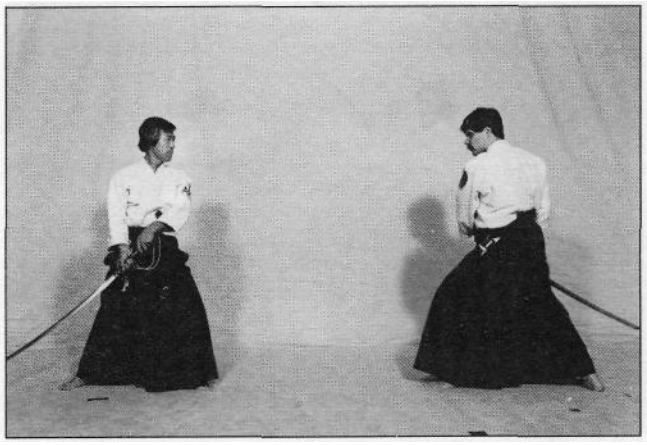


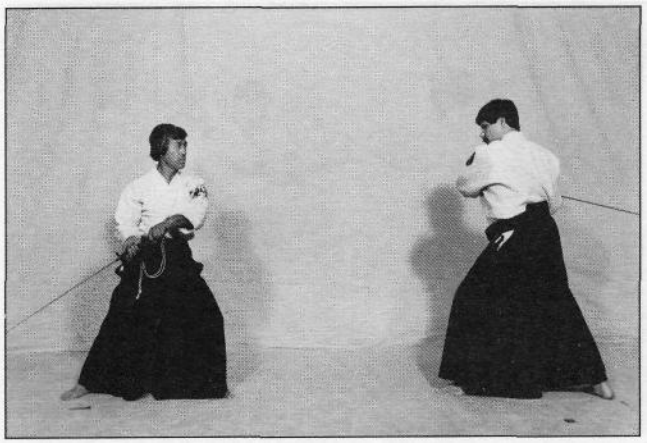









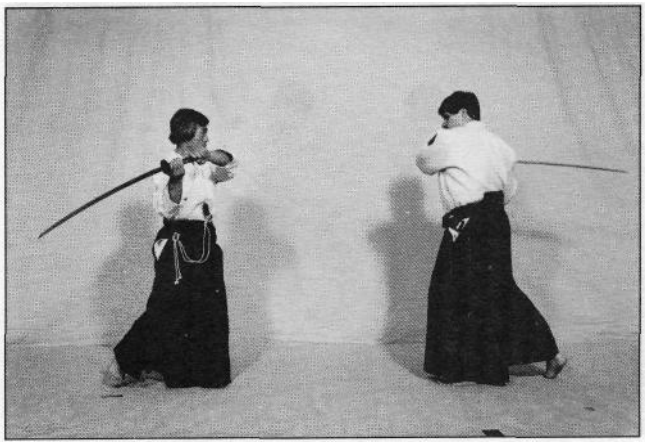
*Blokk yokomenuchi (põhjalikum selgitus).* Seda yokomenychi blokeerimisviisi kasutatakse sageli võtte yokomenuchi ikkyo alustamiseks. Nagu alati, kontrollib nage uke tsentrit. Pöörake tähelepanu nage blokeeriva käe spiraalsele liikumisele lõpus – see kindlustab bloki ja löögi jätkamise ning võimaldab nagel liikumise jätkumisel ukega kontakti mitte kaotada.

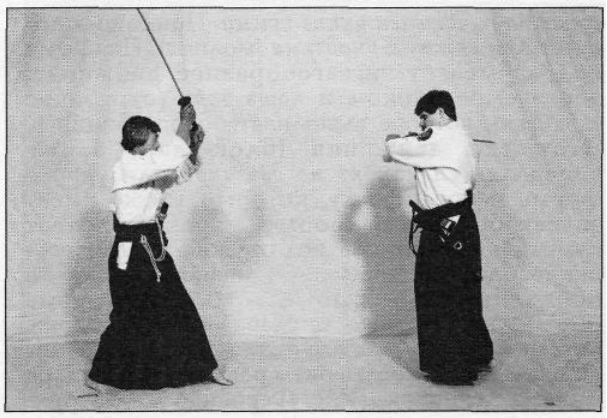
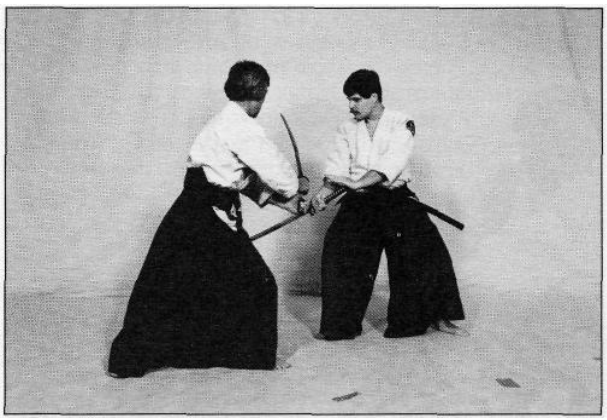
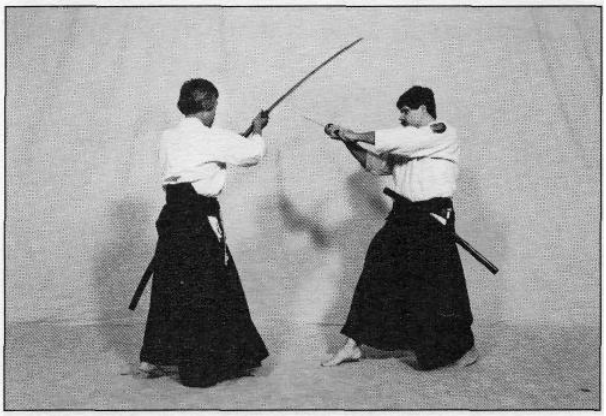
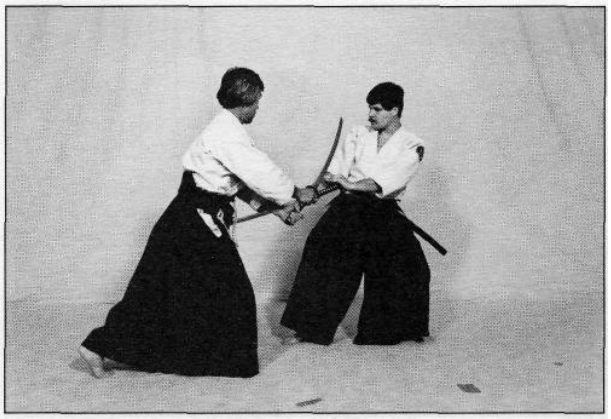


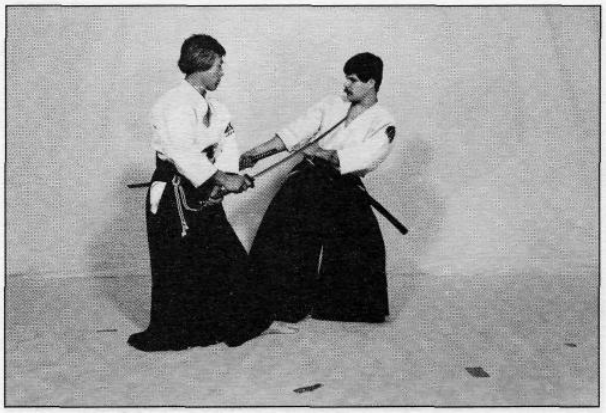
*Kumitachi yokomen ikkyo irimi.* Selle kumitachi printsiibiks on *inazuma* (välk). Inazuma all mõistetakse siksakilist liikumist, tekitatud blokist ja tehnikast *kote giri* (randme maharaiumine), mille sooritab kaitsja. See liikumisetüüp (blokk-löök) määratletakse kui *ku no ji giri* ehk löök hieroglüüfi *ku* taoliselt, mis samuti omab siksaki kuju, Võrrelge seda kumitachi't tehnikaga ilma relvata yokomenuchi ikkyo: blokk ja löök omavad ühesugust vormi mõlemas tehnikas. Peale selle kasutavad mõlemad võtted rikošetti löögist blokeerimise ajal, mis avab uke nagele löögi sooritamiseks. Te peate mõlemas tehnikas ära kasutama nage blokeeringu poolt tekitatud uke reageerimise rütmi.

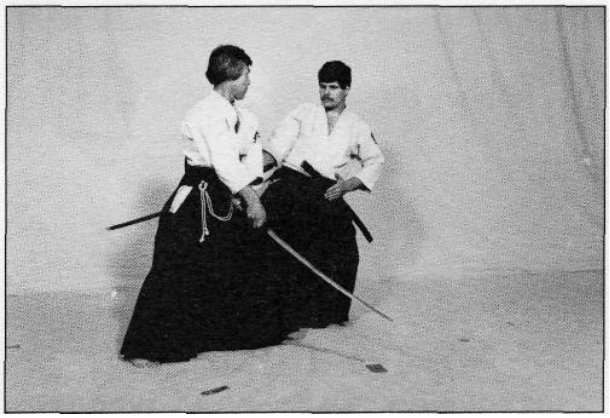




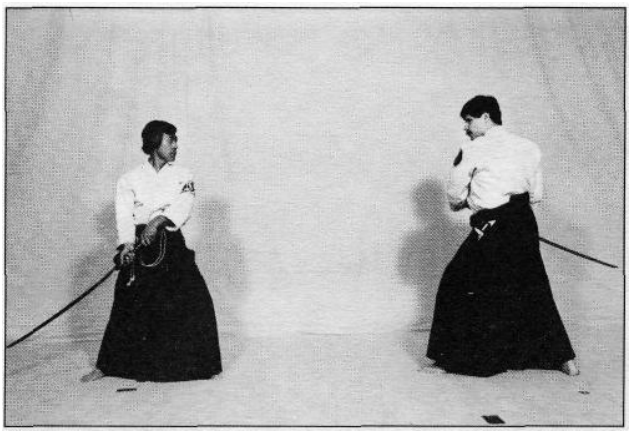


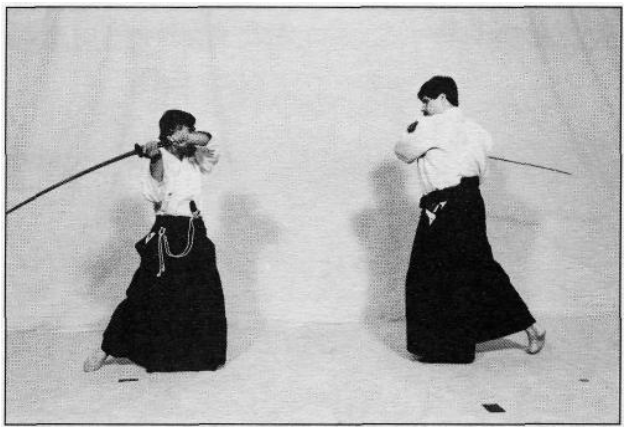





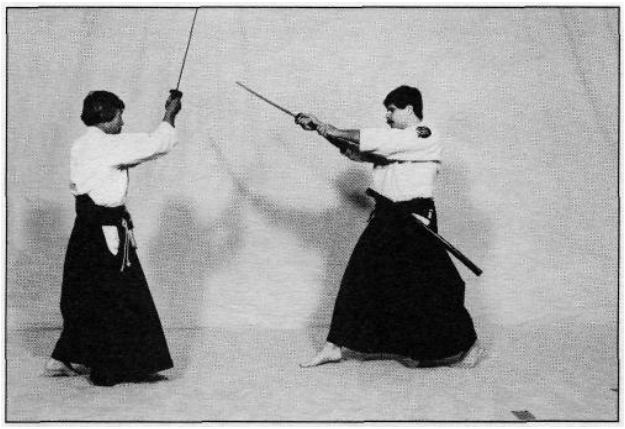


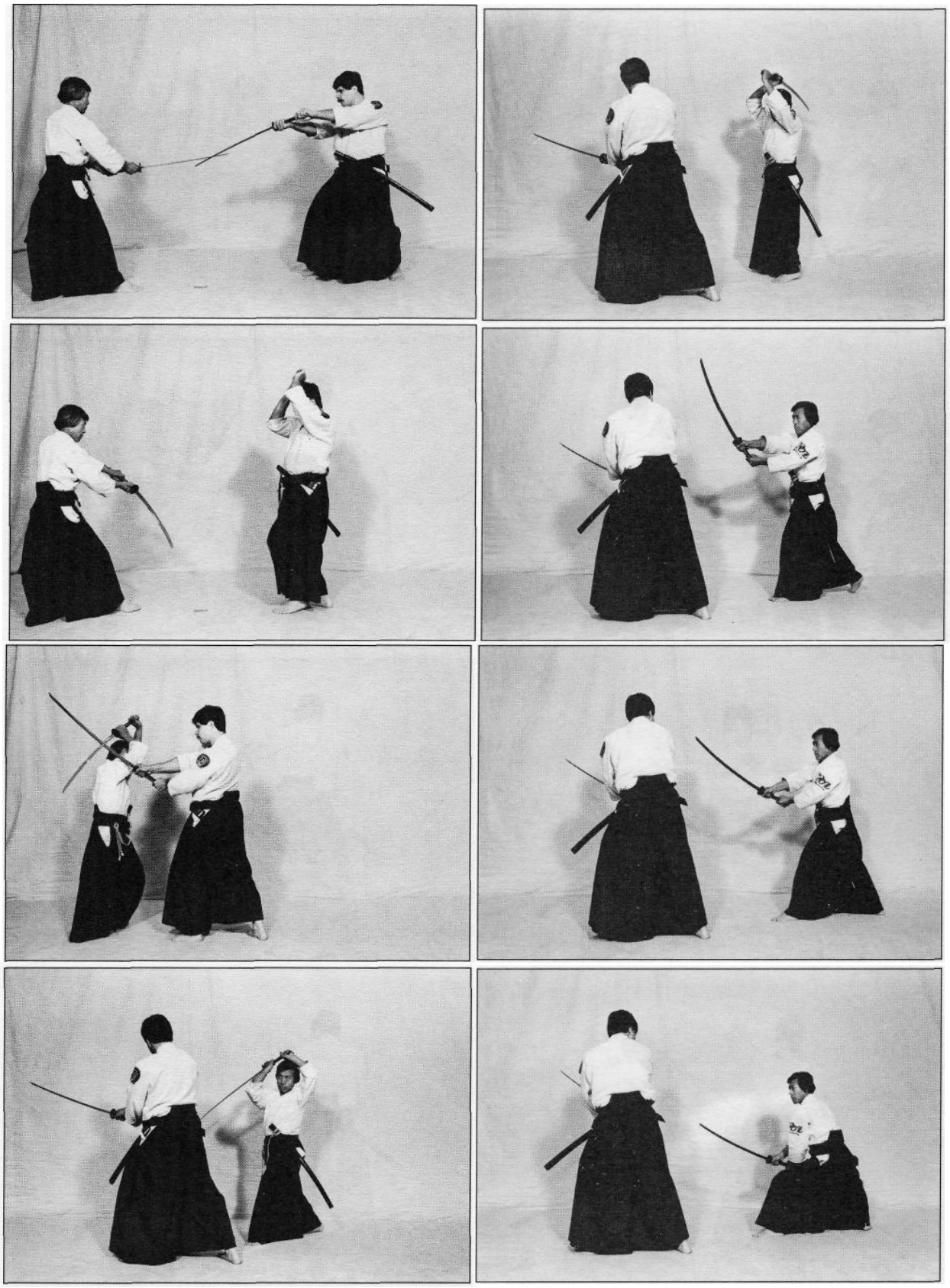


*Kumitachi yokomen yokomen ikkyo.* See kumitachi on seotud liikumisega yokomenuchi ikkyo omote.Kui võrdlete seda võtet ilma relvata variandiga, siis näete, et nage liikumised on mõlemal juhul sarnased.

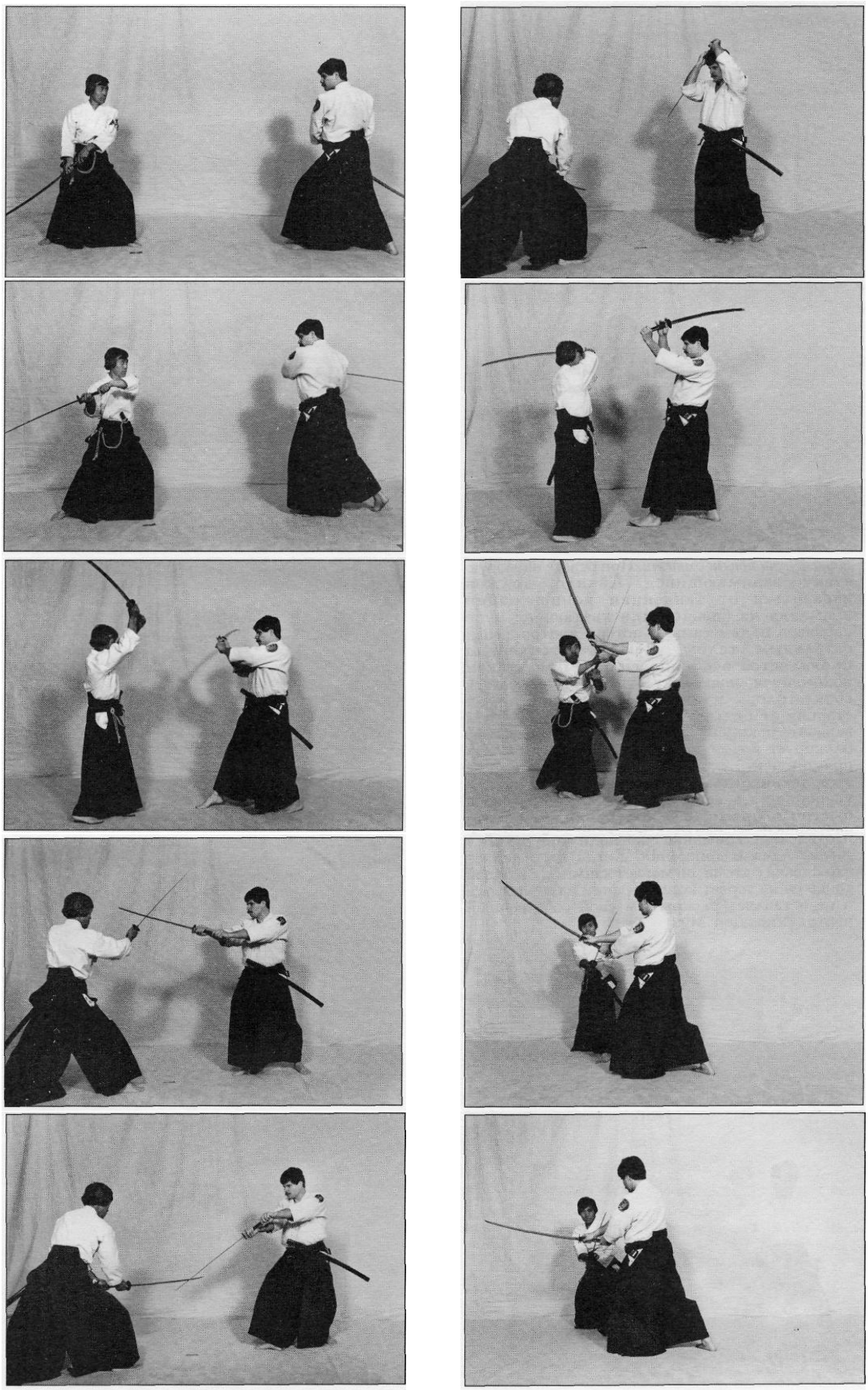






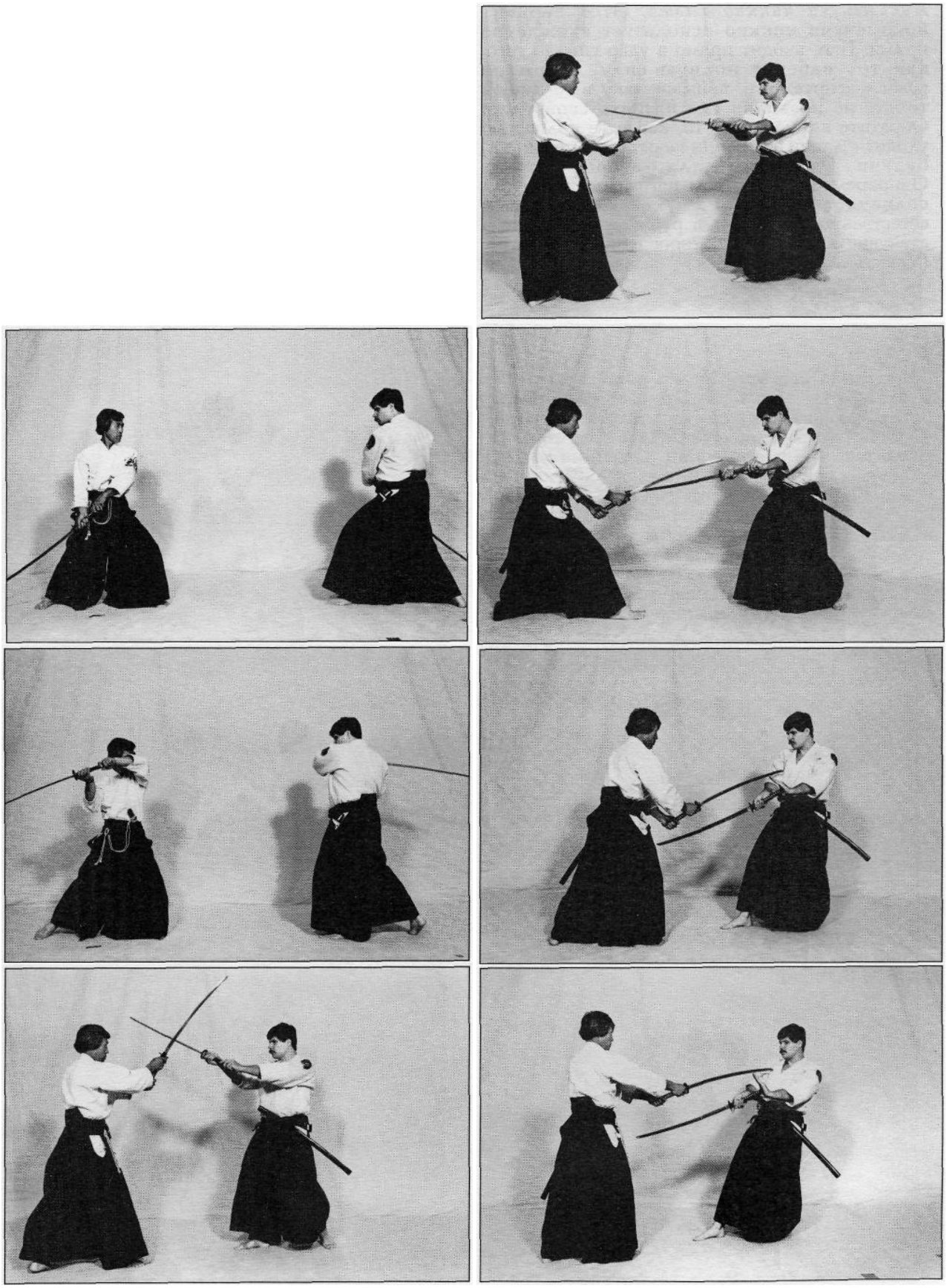


*Kumitachi yokomen yokomen ikkyo.* Ikkyo's moodustavad rünnak ja kaitse ühe terviku: liikumine ja sellele reageerimine on lahutamatud. Pöörake tähelepanu sellele, et kõik liikumised selles fotodeseerias osutuvad uke liikumiste peegeldusteks ja vastupidi. Õige ajastuse- ja positsiooni tunnetus võimaldavad nagel sooritada võtet ja viia see lõpule omale võidukas asendis. Võrrelge seda tehnikat variandiga yokomenuchi ikkyo ilma relvata.

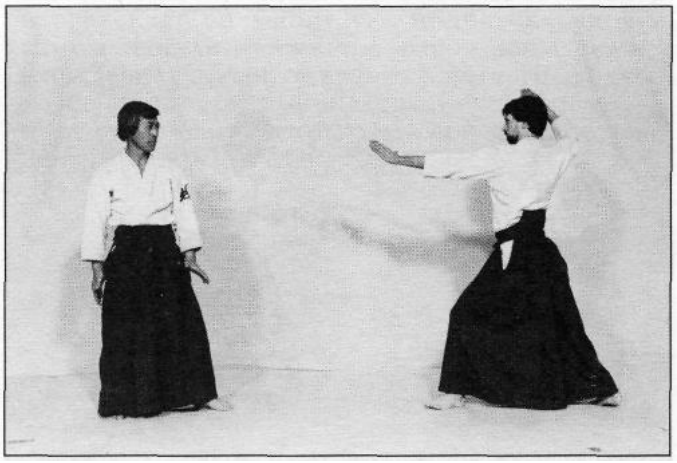


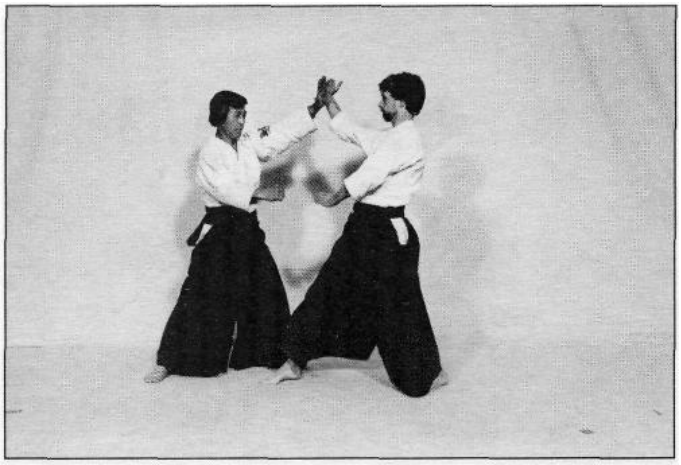
*Yokomenuchi irimi ja atemi.* Vastuseks ükskõik, millisele rünnakule, peab aikidoga tegeleja vabanema oma tähelepanu kontsentreerimisest partneri löövale või haaravale käele, et mitte kaotada kontrolli uke ülejäänud keha üle. See tendents ilmneb eriti tugevalt yokomenuchi rünnakute puhul, kuna need löögid sooritatakse pähe või kaelale küljelt. Kiusatus ja risk minna uke tsentrist kõrvale on väga suur. Antud variandis yokomenuchi iriminage ei blokeeri uke yokomeni täielikult, vaid liigub atemiga otse uke tsentrisse. Selle tehnika edukaks sooritamiseks on väga tähtis ajastus ja enesekindlus. Nage peab liikuma kiirelt ja otse, ilma kõrvalekaldumiseta. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage katab oma tsentri ja hajutab uke tähelepanu kohe liikumise algul oma tõstetud käega. Kui nage siseneb atemiga, vahetab ta ka hanmi. Ühelgi ajahetkel ei kaota nage kontsentratsiooni uke tsentrile ja ei jäta avatuks ka omaenda tsentrit.

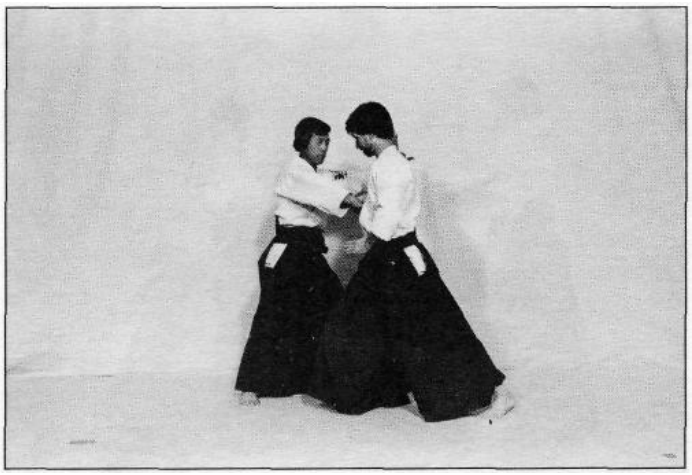
*Kumitachi yokomen tsuki irimi.* See kumitachi demonstreerib ründaja tsentri kontrolli tähtsust kaitsja poolt, aga mitte kontsentreerumist rünnakule endale. Pöörake tähelepanu sellele, et kaitsja ei blokeeri ründaja lööki, vaid sooritab löögi otse tema tsentrisse, mis jäi kaitsetuks ründe pärast. Võrrelge seda tehnikat eelmisega, mis oli toodud näites yokomenuchi irimi ilma relvata.

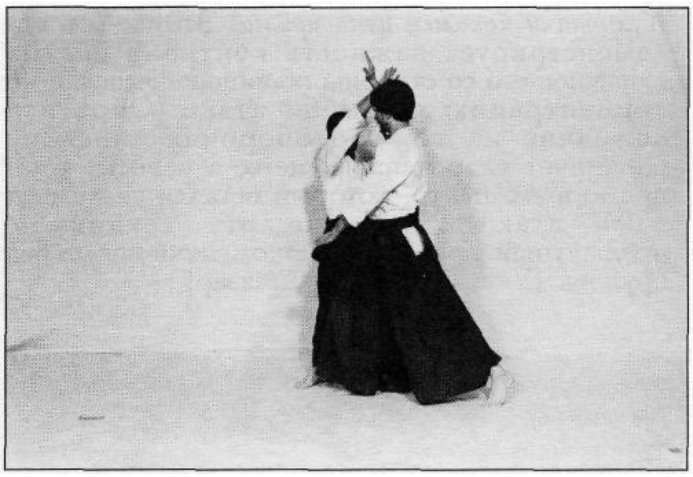


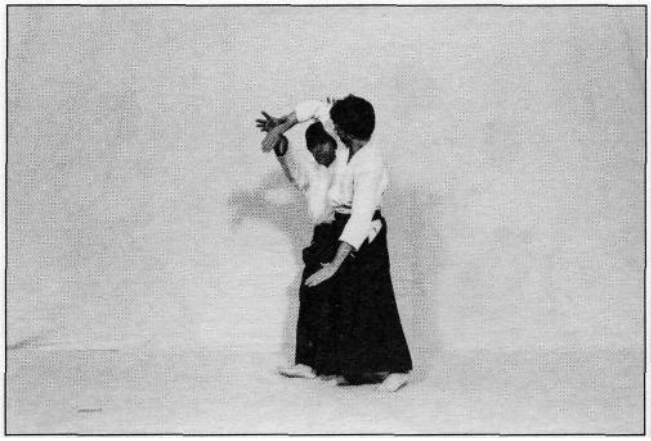
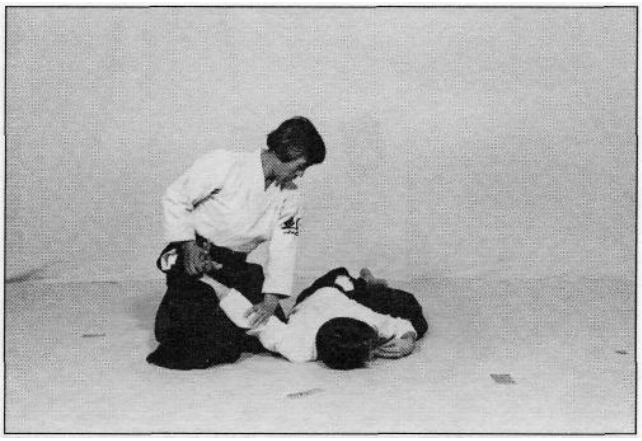
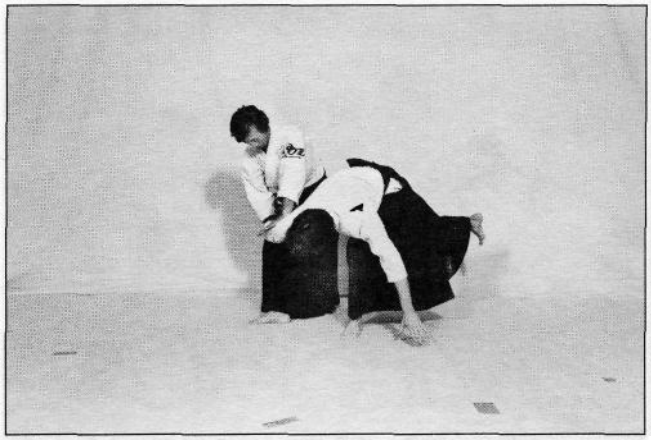
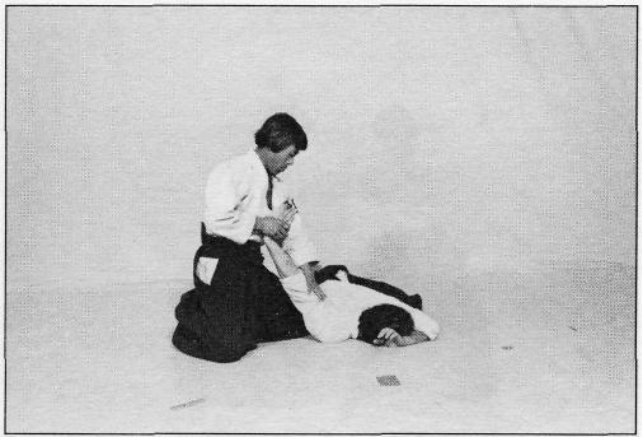
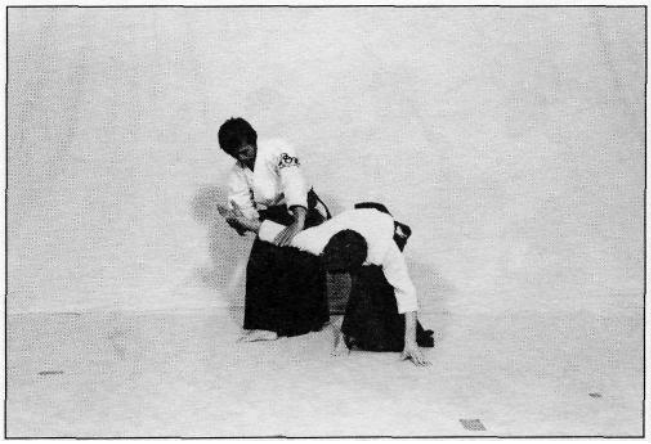
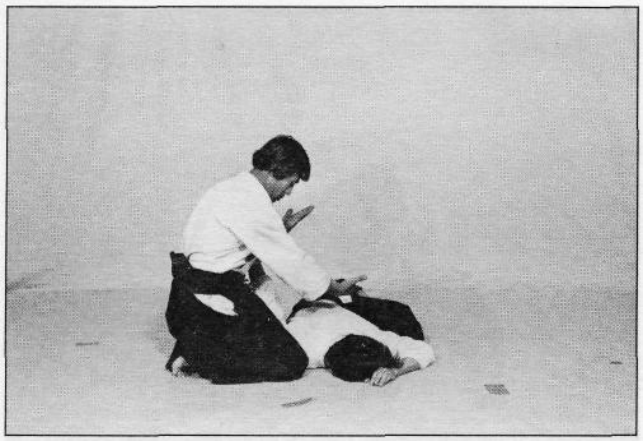
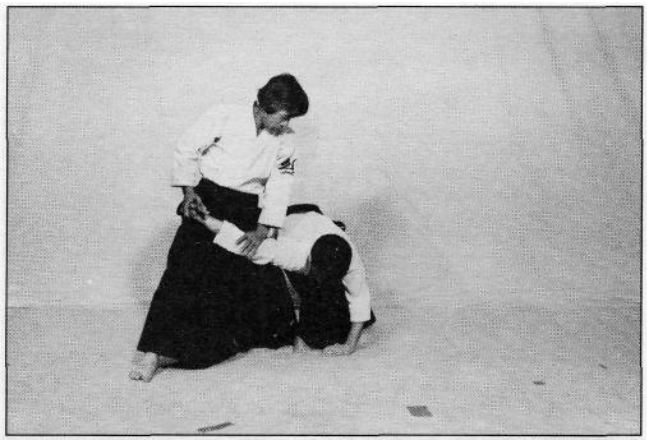
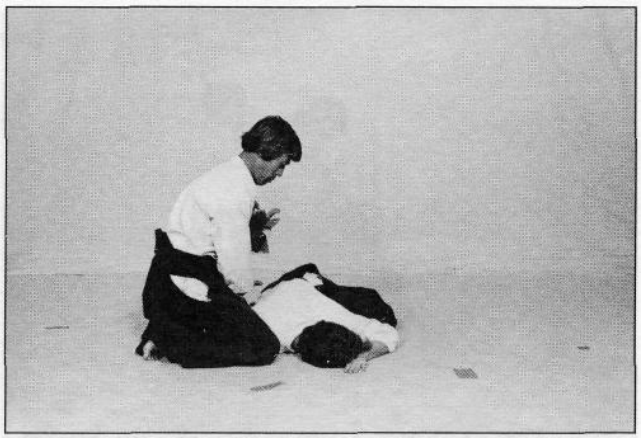
*Yokomenuchi nikkyo omote*. See variant yokomenuchi nikkyo kasutab sisenemiseks liikumist irimi.Nage liigub lööki sisse otse ja enne seda, kui see jõuab täisjõuni. Seejärel viib ta uke tasakaalust välja, püüdes uke ründe selle nõrgas punktis ja peatades uke löögi arendamise. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage väljub täielikult löögi liinilt. Ta ei jää uke ette tabatavaks selle teisele rünnakule. Üheaegselt blokiga sooritab nage löögi uke päikesepõimikusse. See atemi läheb sujuvalt üle raiuvaks löögiks (ikkyo) uke ründekäele ning siit jätkub edasi nikkyo tehnika.



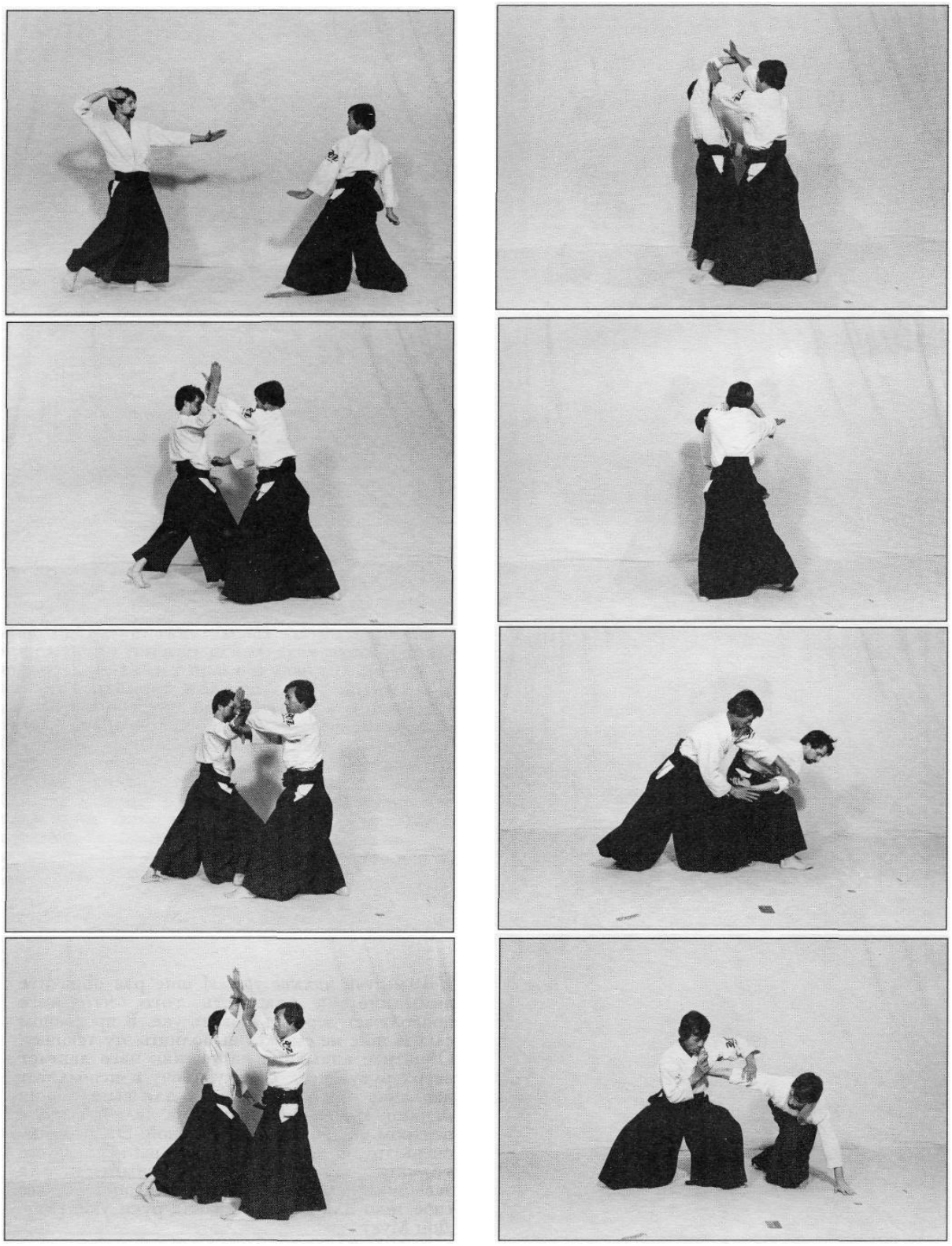


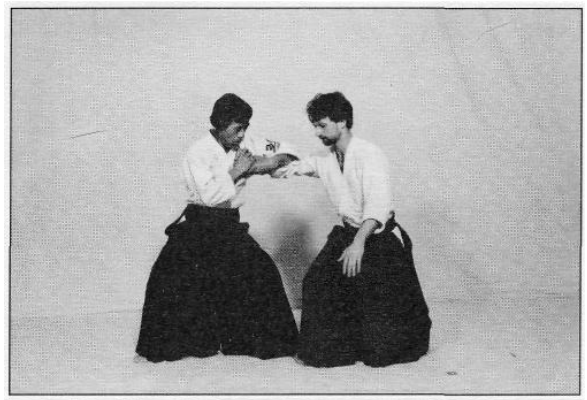
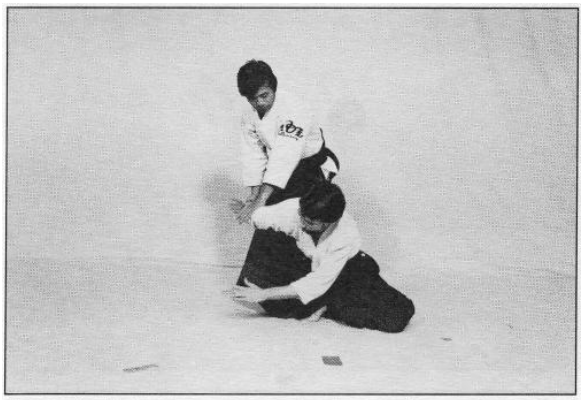


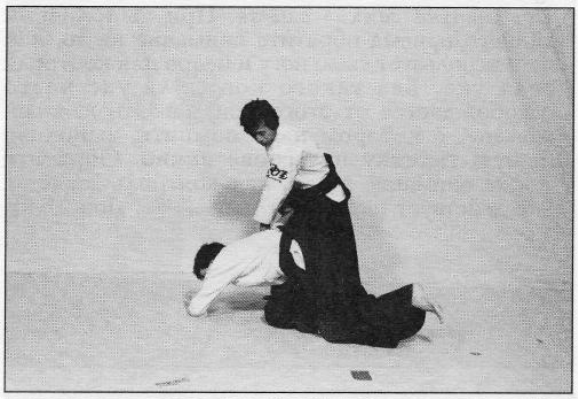
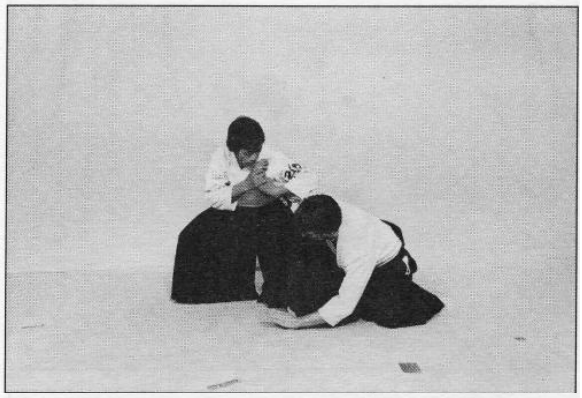
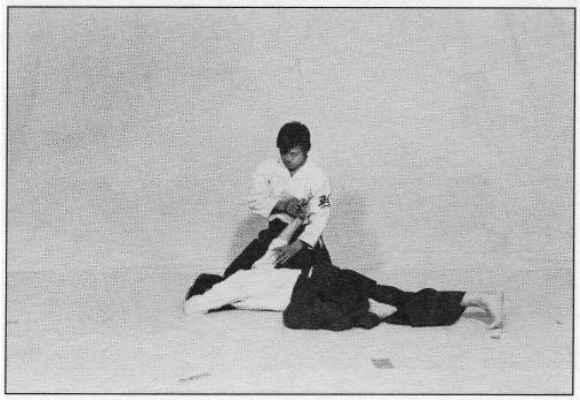
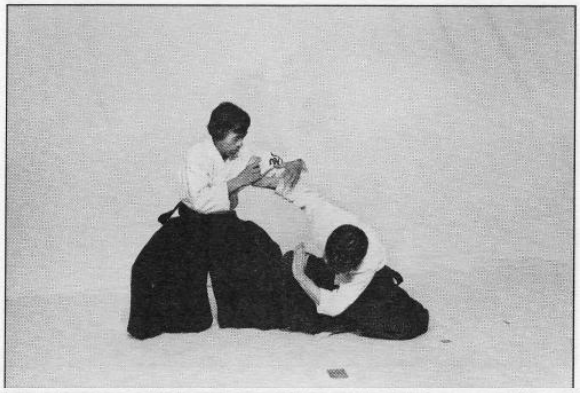
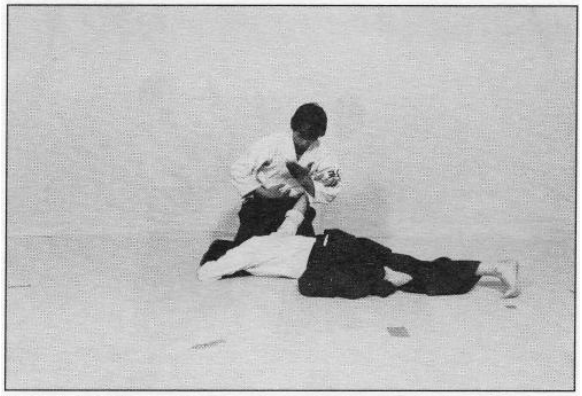
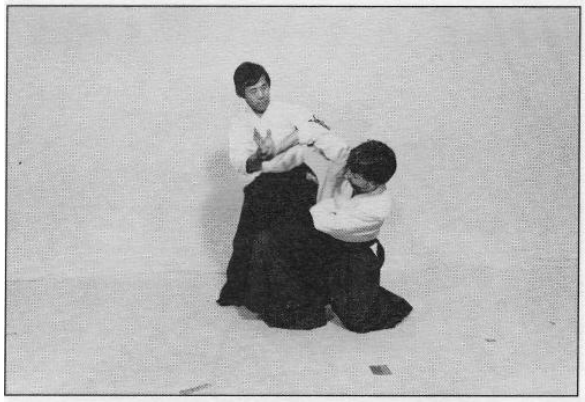
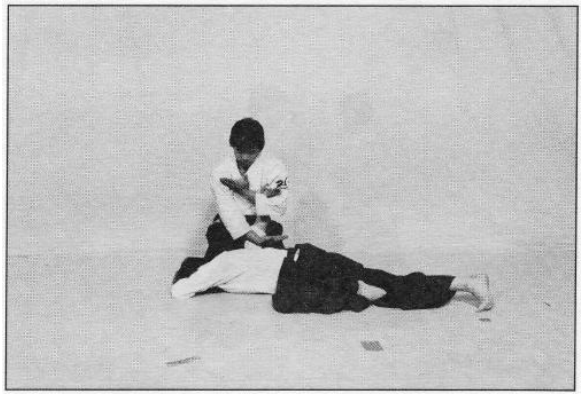


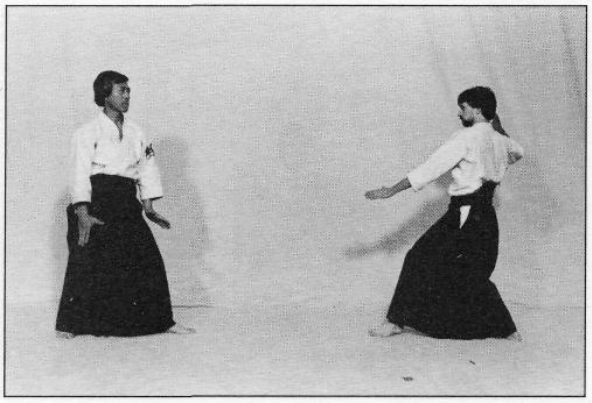
*Yokomenuchi nikkyo ura.* Ja veelkord pöörake tähelepanu, kui oluline on, et nage jätkab uke küünarnuki hoidmist. Vastasel juhul nage ei suuda seda tehnikat sooritada. Jälgige, kuidas nage liigutab uke kätt üles oma õla juurde ja kasutab surveks kogu oma keha nikkyo sooritamiseks. Õla kasutamine teeb sideme uke tsentriga palju efektiivsemaks. Seda tehnikat on väga raske sooritada, kui kasutate vaid käte jõudu. Sama kehtib ka kontrolli kohta. Nage kasutab kogu oma keha nage käe väljaväänamiseks.

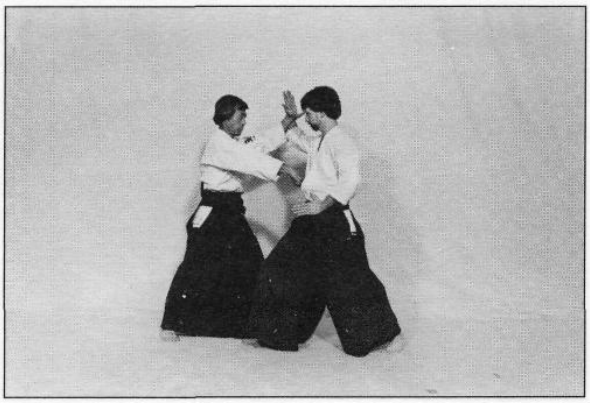


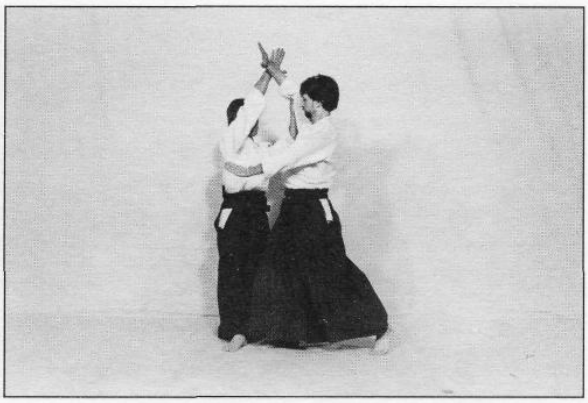



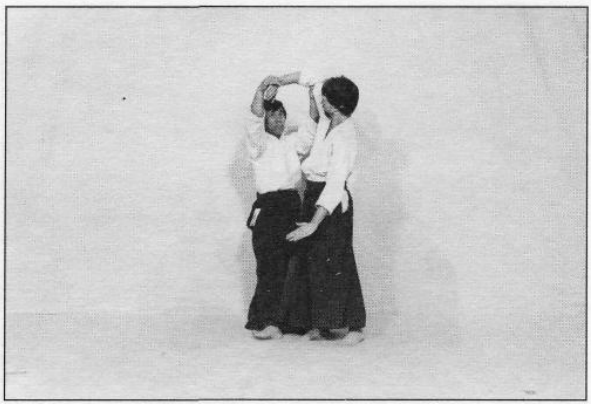








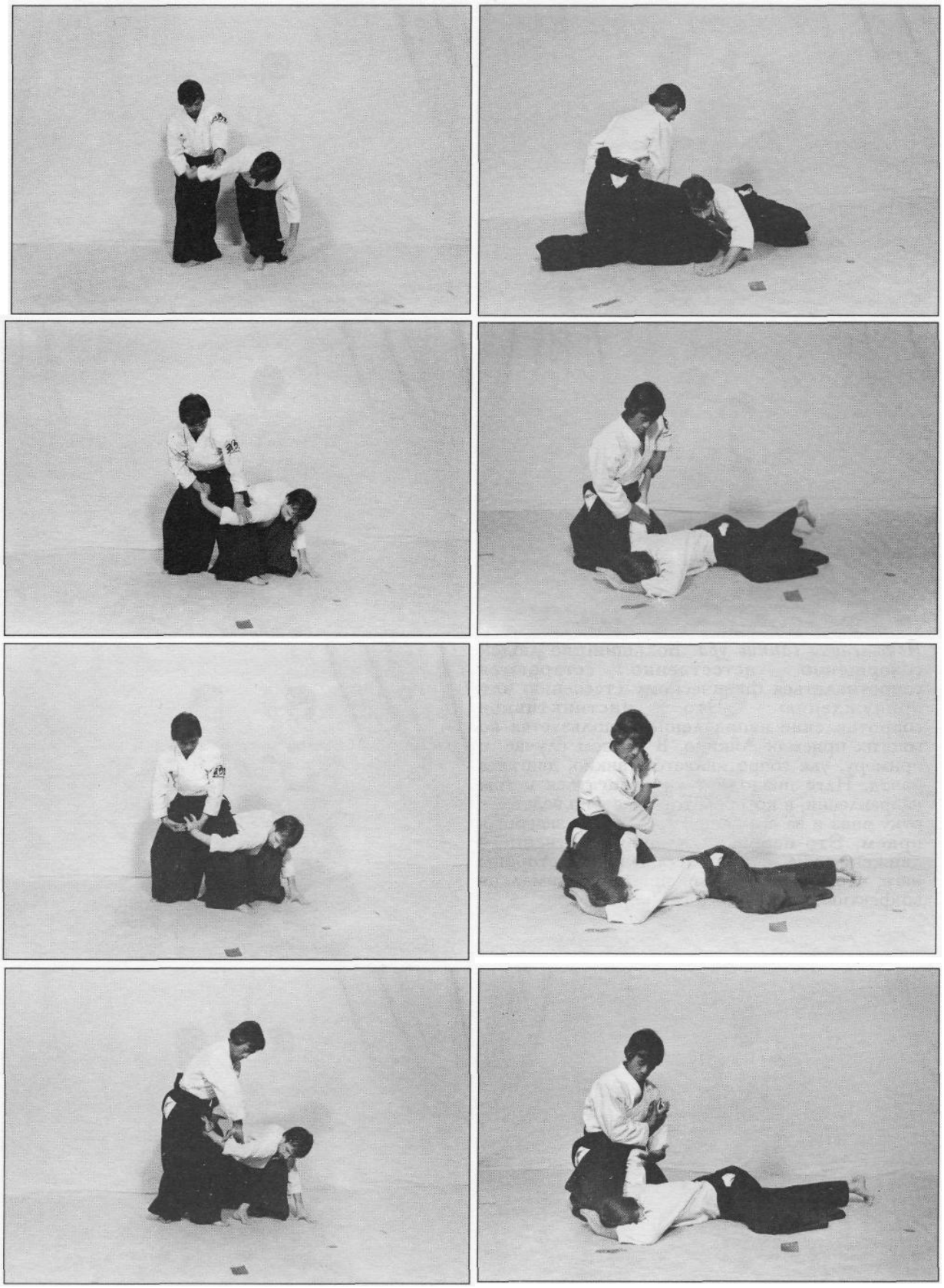
*Yokomenuchi sankyo omote*. Antud võtte sooritamisel pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage kasutab oma jalga ja puusa uke keha kontrolliks. Tihti juhtub, et ilma sellise kontrollita uke vabaneb sellest võttest. See on oluline moment, millele peab mõtlema, sooritades ükskõik millist ikkyol baseeruvat tehnikat. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas uke randme kontroll nage poolt mõjutab kogu uke keha.



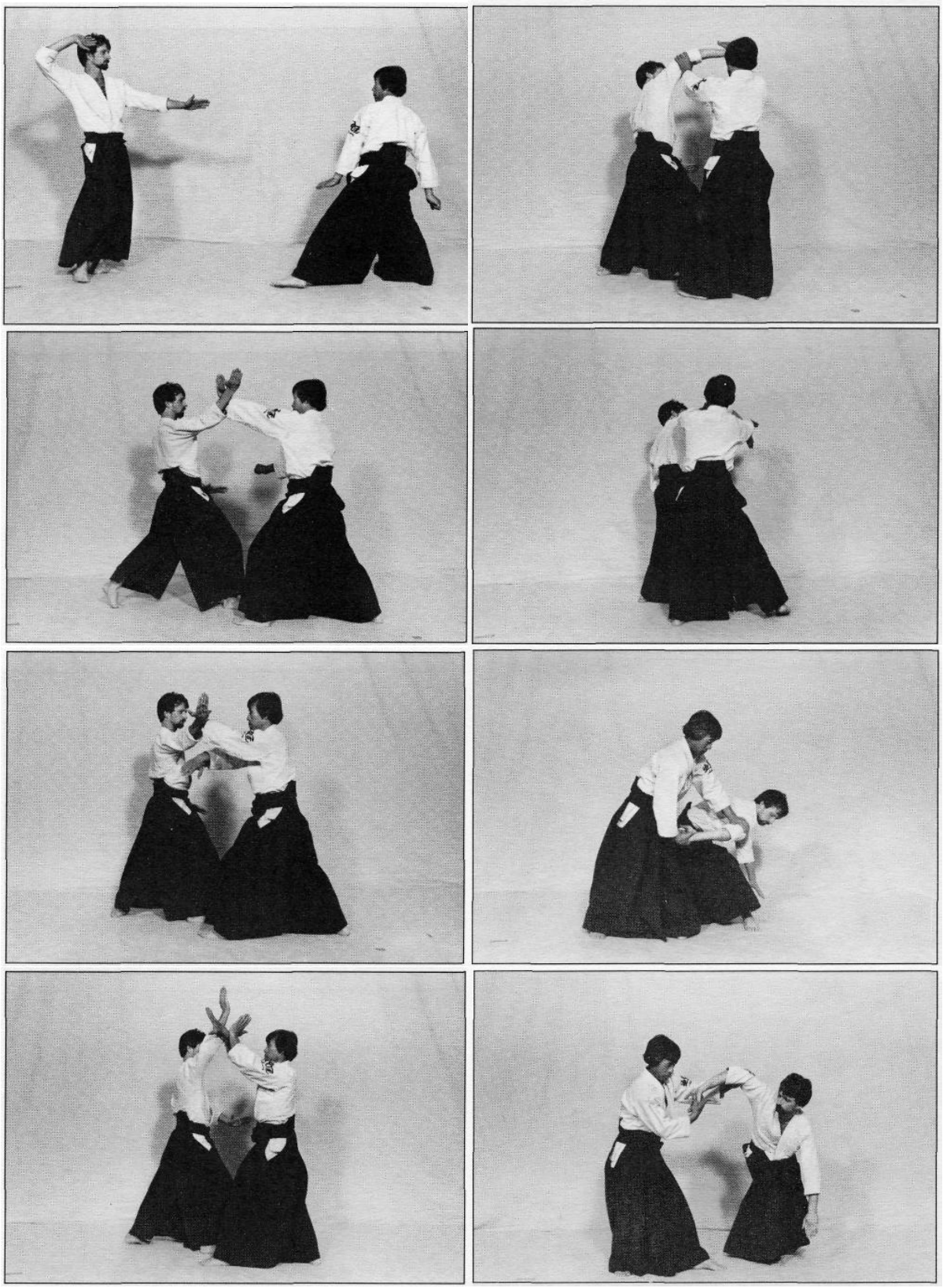


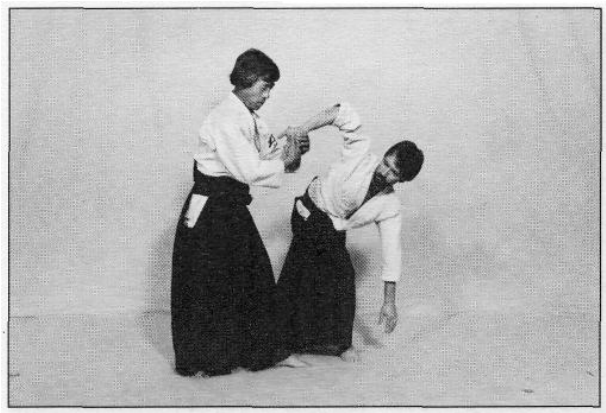
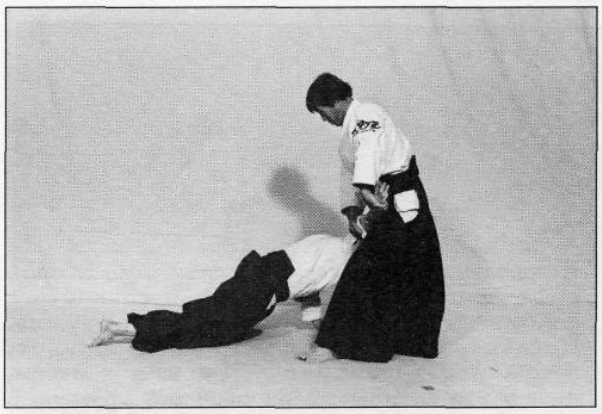


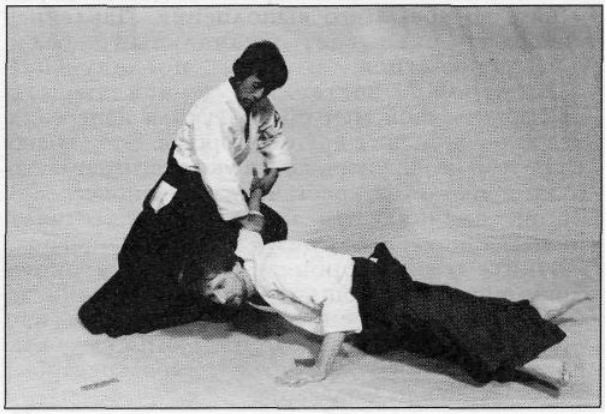


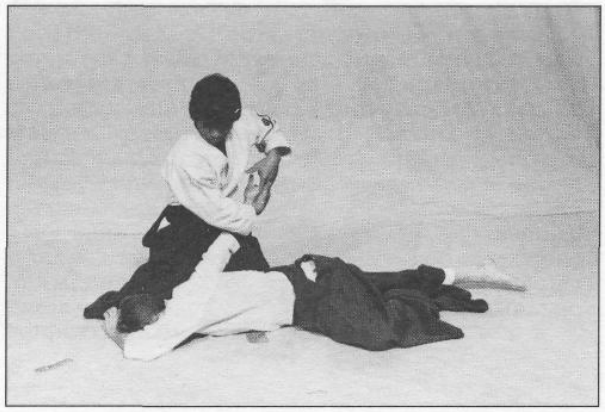
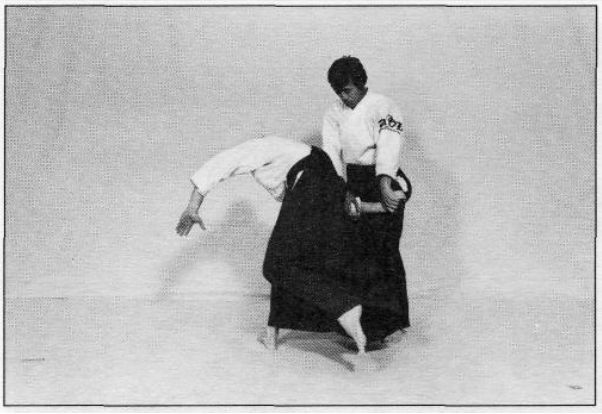
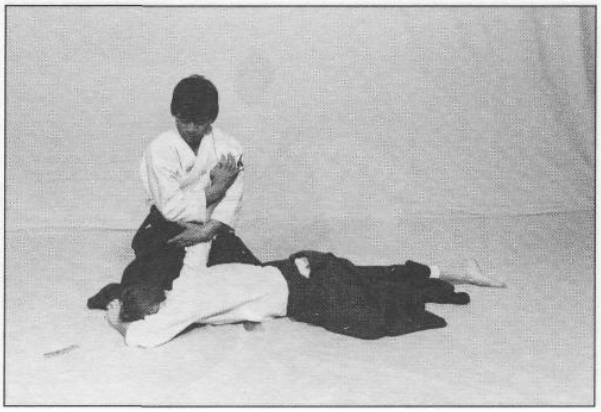


*Yokomenuchi sankyo ura.* Enamik inimesi püüavad täiesti instiktiivselt vastu hakata füüsilisele survele või sundimisele. Seda instinktiivset vastupanu kasutatakse suunatuna paljudes aikido võtetes. Uke hakkab vastu sankyole, liikudes tagasi. Nage lubab ukel liikuda sinna, kuhu ta tahab, kuid juhib uke käe alla ja tema selja taha, viies sellega võtte lõpuni. Selline uke vabatahtliku liikumise ümbersuunamine, ilma nagepoolse sundimiseta, teebki selle võtte maksimaalselt efektiivseks.

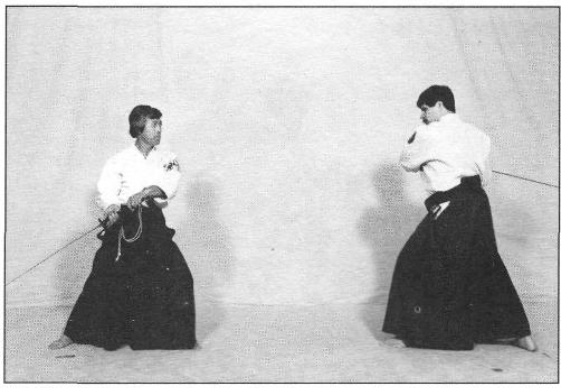


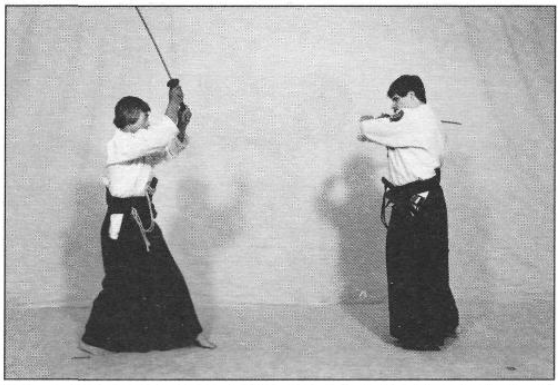



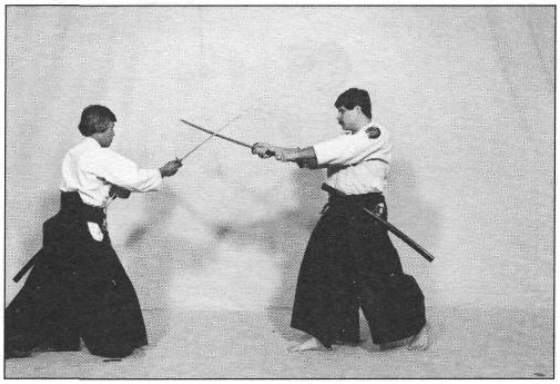


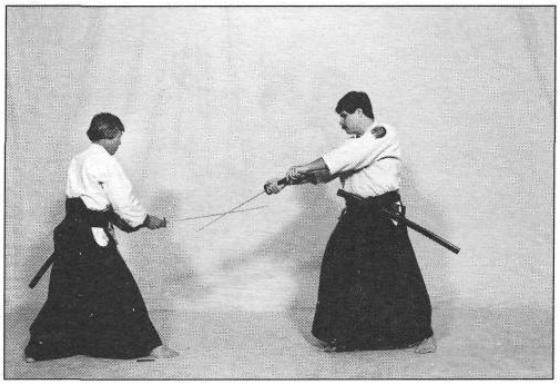




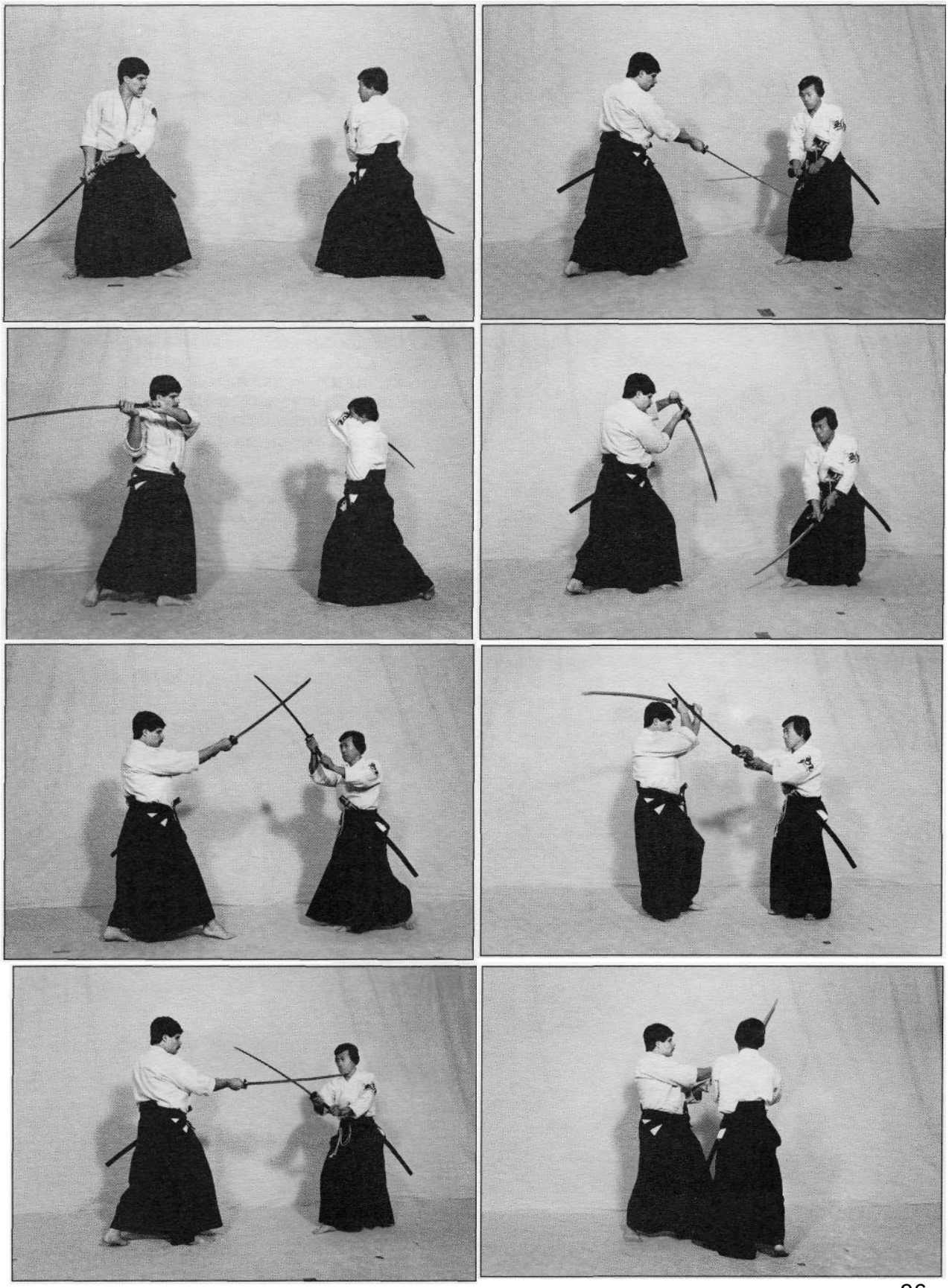
*Kumitachi yokomen yokomen sankyo (kaks ülevaadet).* Seda võtet tuleb õppida ja võrrelda yokomenuchi sankyo ilma relvata variandiga. Löökide ja blokkide järjestus mida kasutatakse analoogsel näitel mõõgaga, teeb selle sarnaseks tööga ilma relvata, aga samuti aitab mõista uke ja nage vastastikuse tegevuse mehhanismi tehnika sooritamisel. Surve, mida tekitab esialgne kaitsja blokk ja selle surve järgnev nõrgenemine, sunnivad ründajat pöörama oma mõõka ringikujuliselt teise yokomenuchi sooritamiseks teiselt poolt. See läheb kokku mõõgata variandiga, kus uke tõmbab oma kätt ja püüab taastada tasakaalu. Mõlemal juhul avab see katse ründaja ning võimaluse kaitsjale sooritada irimi. Harjutage kaitsja blokki ründaja teise yokomeni eest ja sellele järgnevat *do'd* (horisontaalset lõikavat lööki kõhupiirkonda). Nende tehnikate sooritamine peab õpetama teile sankyo õiget liikumist ja seda, kuidas nage peab siduma uke käe oma tsentriga.

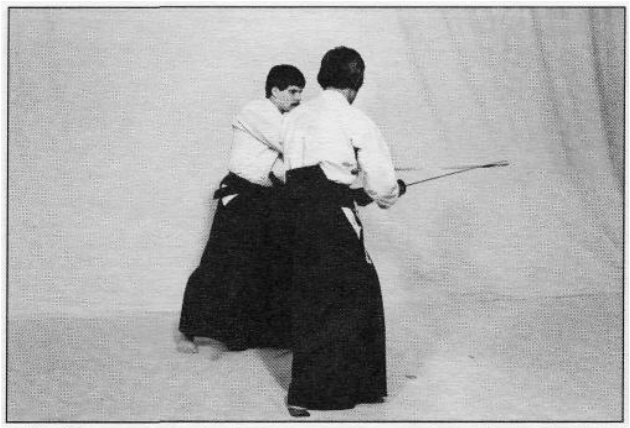


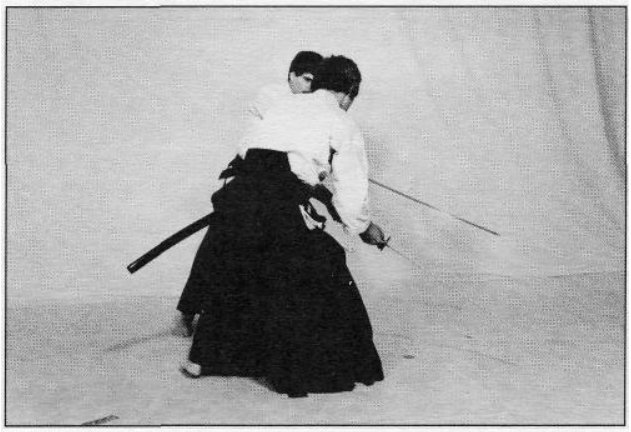


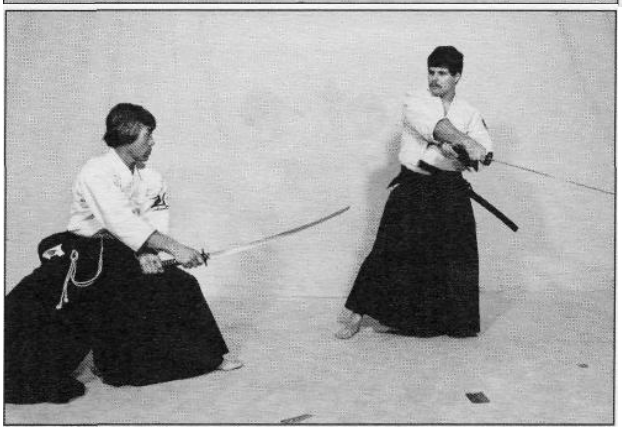


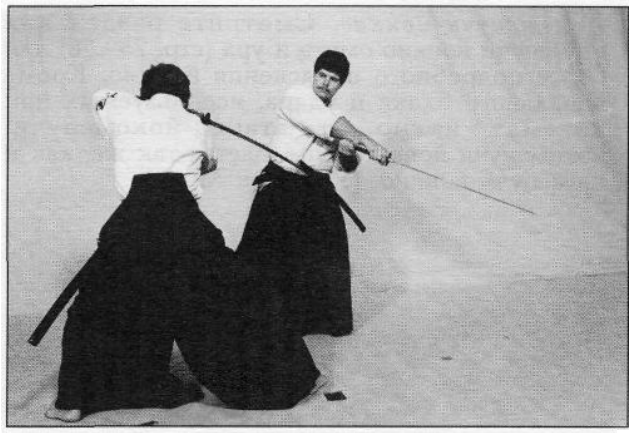




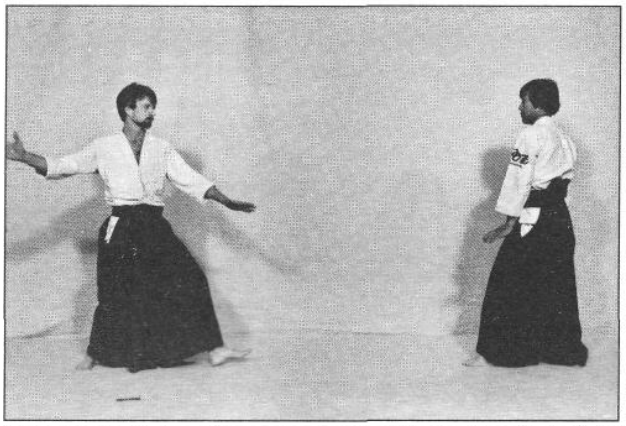


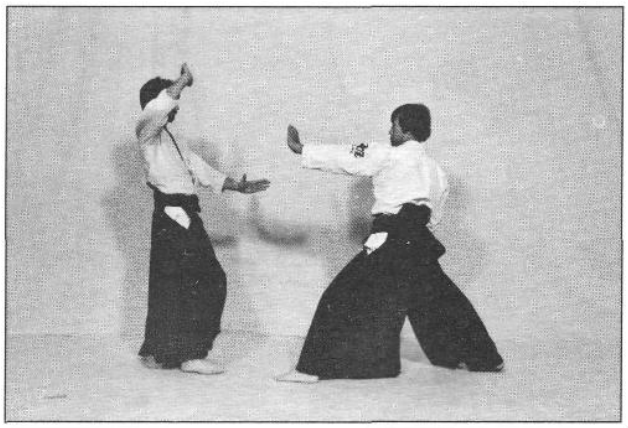


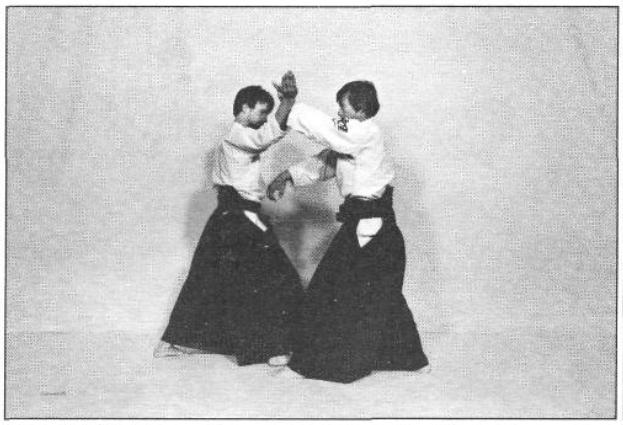


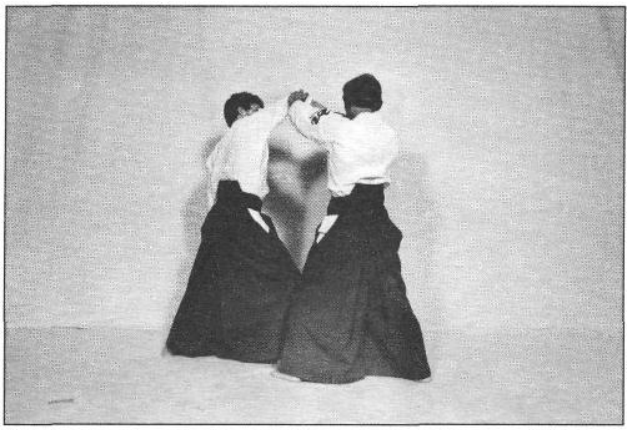


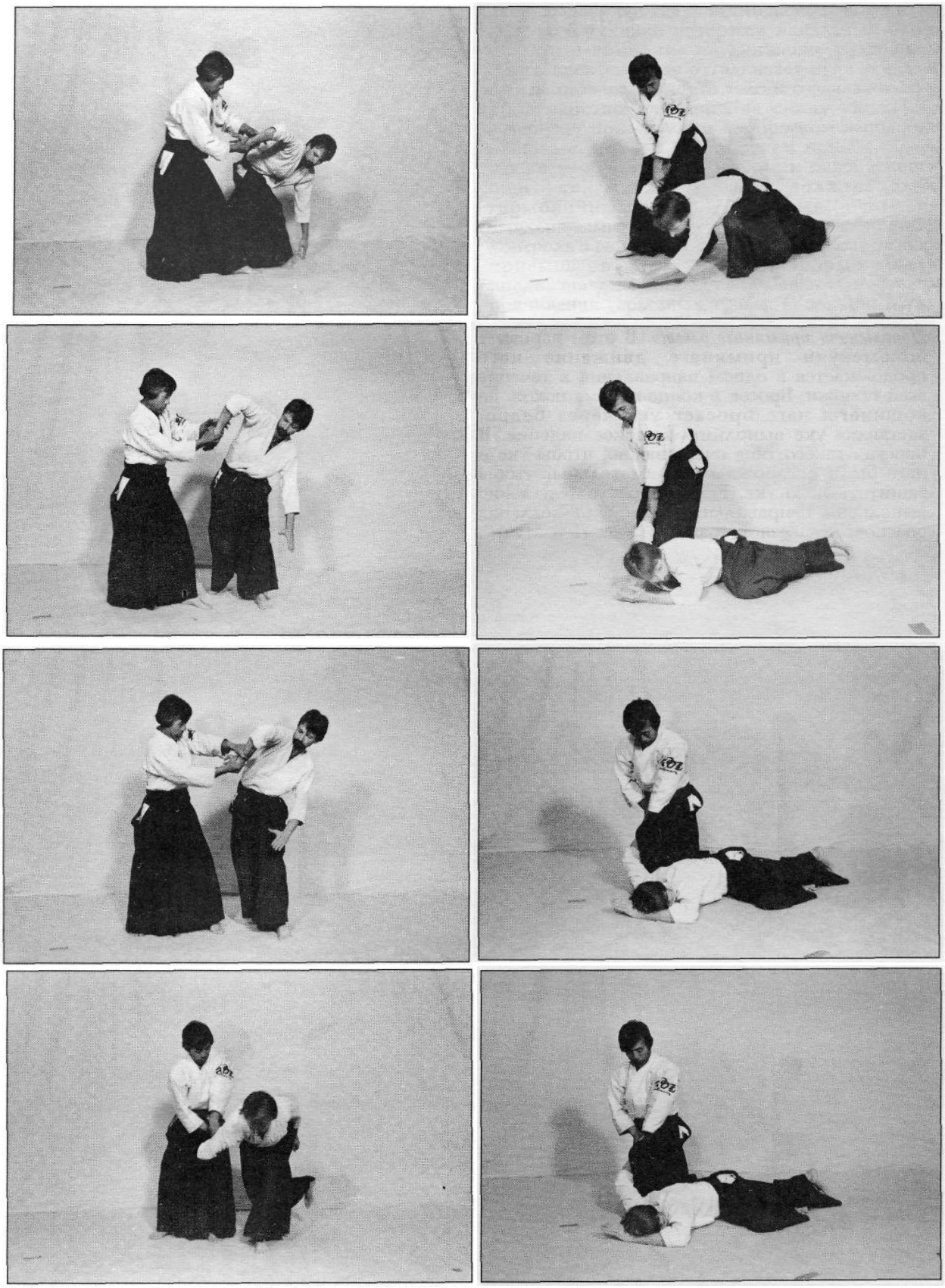
*Yokomenuchi yonkyo.* Vaadake ka lõike yokomenuchi yonkyo omote ja ura (lk.71-72) yonkyo täpsemaks selgituseks. Peale alguse blokki ja lööki, mida kasutatakse nagu ründe yokomenuchi ikkyo puhul, sooritataks edaspidine liikumine tehnikas yokomenuchi yonkio täpselt samuti, nagu ka tehnikas shomenuchi yonkyo.



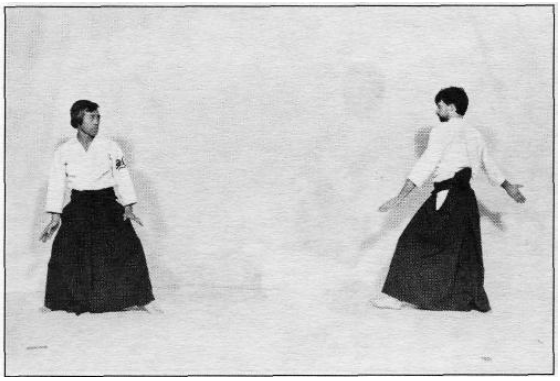


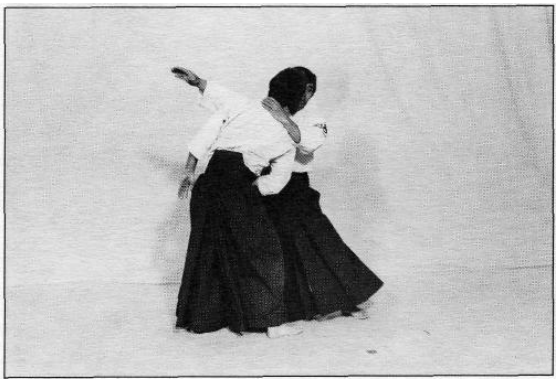


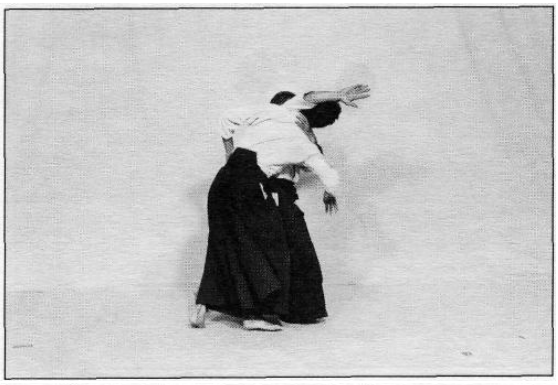


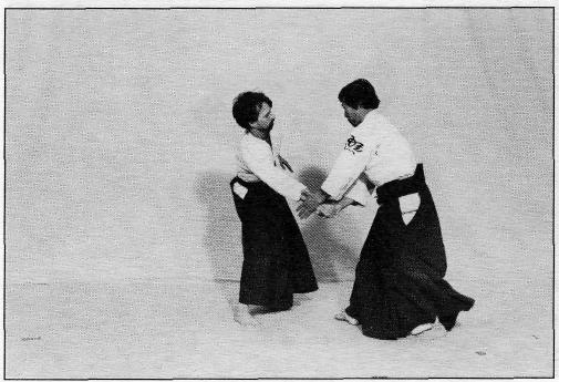


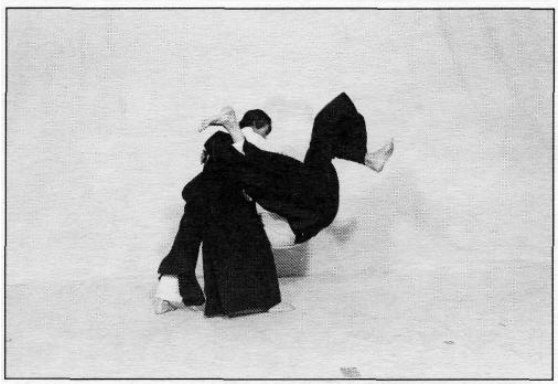
*Yokomenuchi iriminage omote.* Selles yokomenuchi iriminage variandis jätkab nage liikumist ühes suunas kogu tehnika vältel. Heide võtte lõpus sarnaneb koshinagega: nage heidab uke üle puusa, sundides uket sooritama kõrget kukkumist. Sellist tüüpi heidetes on väga tähtis, et uke ja nage oleksid ettevaatlikud ja tähelepanelikud, et kaitsta uke kaela. Kui heide ja kukkumine pole sooritatud õieti, eksisteerib reaalne tõsise trauma oht.



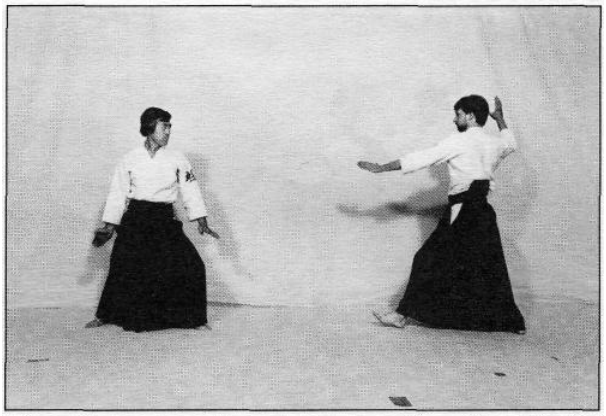


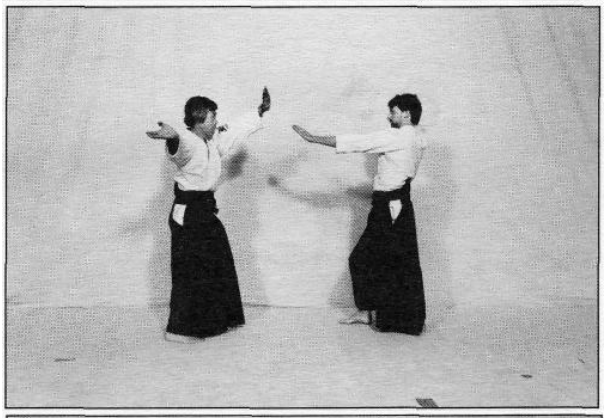


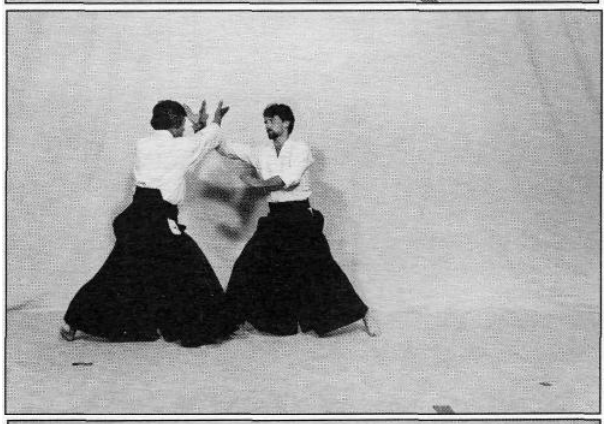


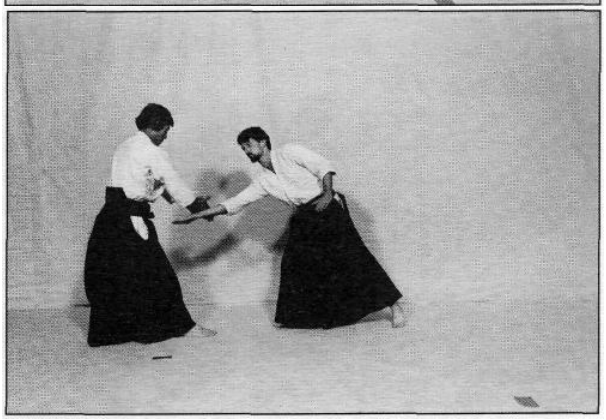


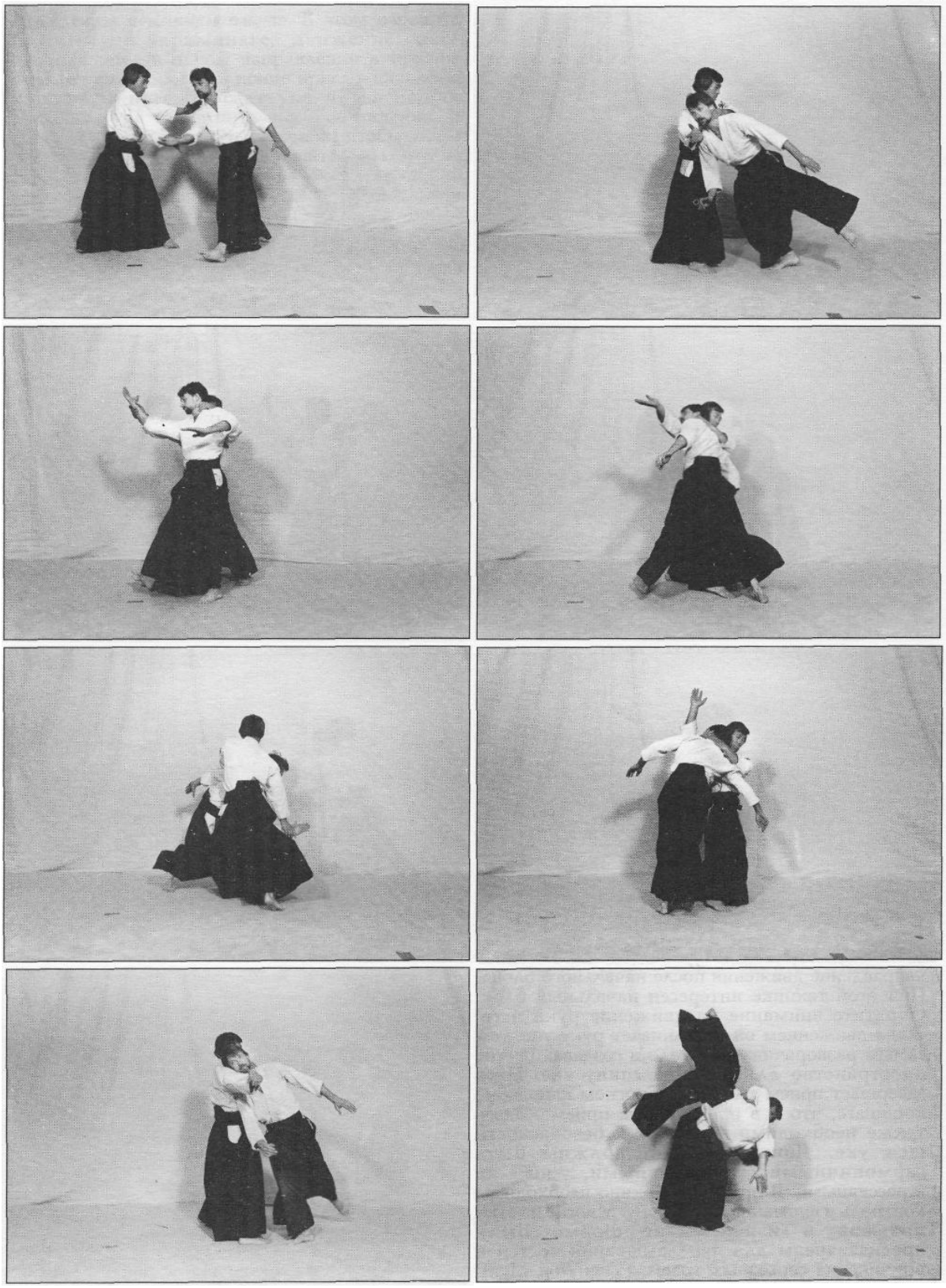
*Yokomenuchi iriminage ura.* Siin muudab nage pärast alguse blokki oma liikumise suunda. Selle tehnika puhul ongi huvitav just esimene blokk. Pöörake tähelepanu nage käe liikumisele. Selle liikumisega tõukab ja suunab ta uke kätt nii, et uke keha pöördub ja tekib ruum sammuks uke selja taha. Nage lõpetab võtte samasuguse koshinage taolise heitega, milline oli ka eelmises näites. Siin on samuti vajalik tähelepanu pööramine uke kaela ohutusele. Nage liikumised peavad olema harmoonilised ja sujuvad, aga mitte agressiivsed. Aikido praktikas on hädavajalikud kontroll ja tähelepanu partneri suhtes. Paljud nendest võtetest olid algselt mõeldud luude murdmiseks ja tõsiste traumade tekitamiseks.



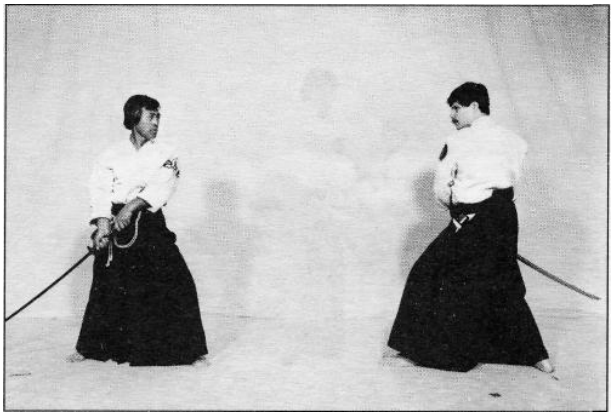


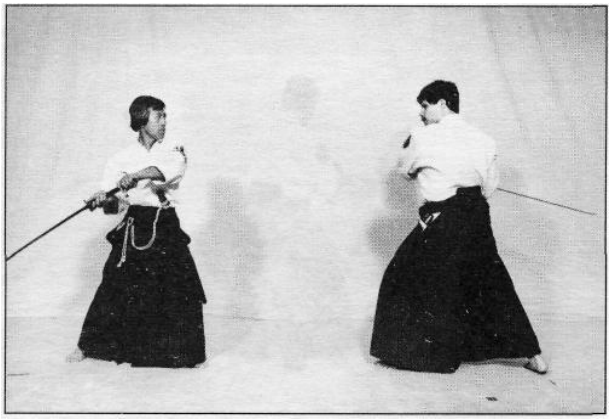


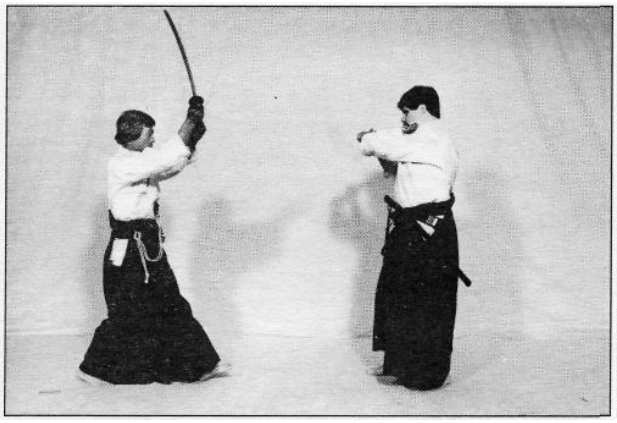


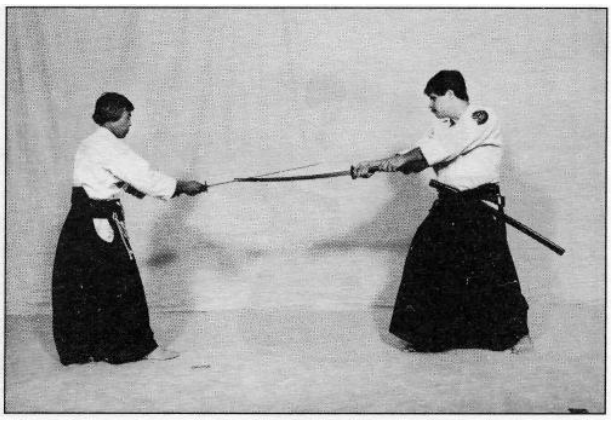


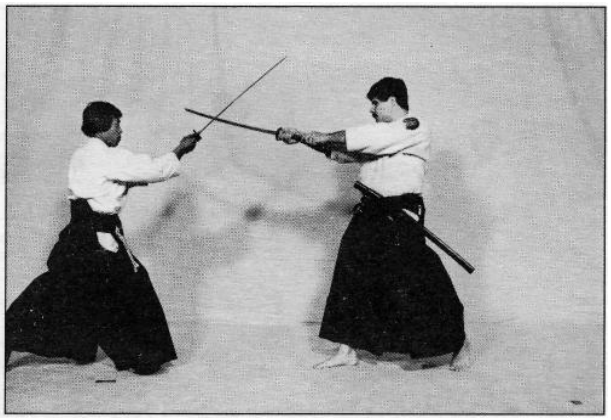
*Kumitachi yokomen tsuki irimi.* Pärast algse rünnaku, yokomeni, blokeerimist langetab kaitsja oma mõõga, andes ründajale võimaluse sooritada munetsuki – torget või lööki rindu, mida ründaja ka teeb. Kaitsja, kasutades ründaja löögi inertsi, teeb irimi tema selja taha. Liikumine selles mõõkadega sooritatud tehnikas on sarnane yokomenuchi iriminagele ilma relvata.

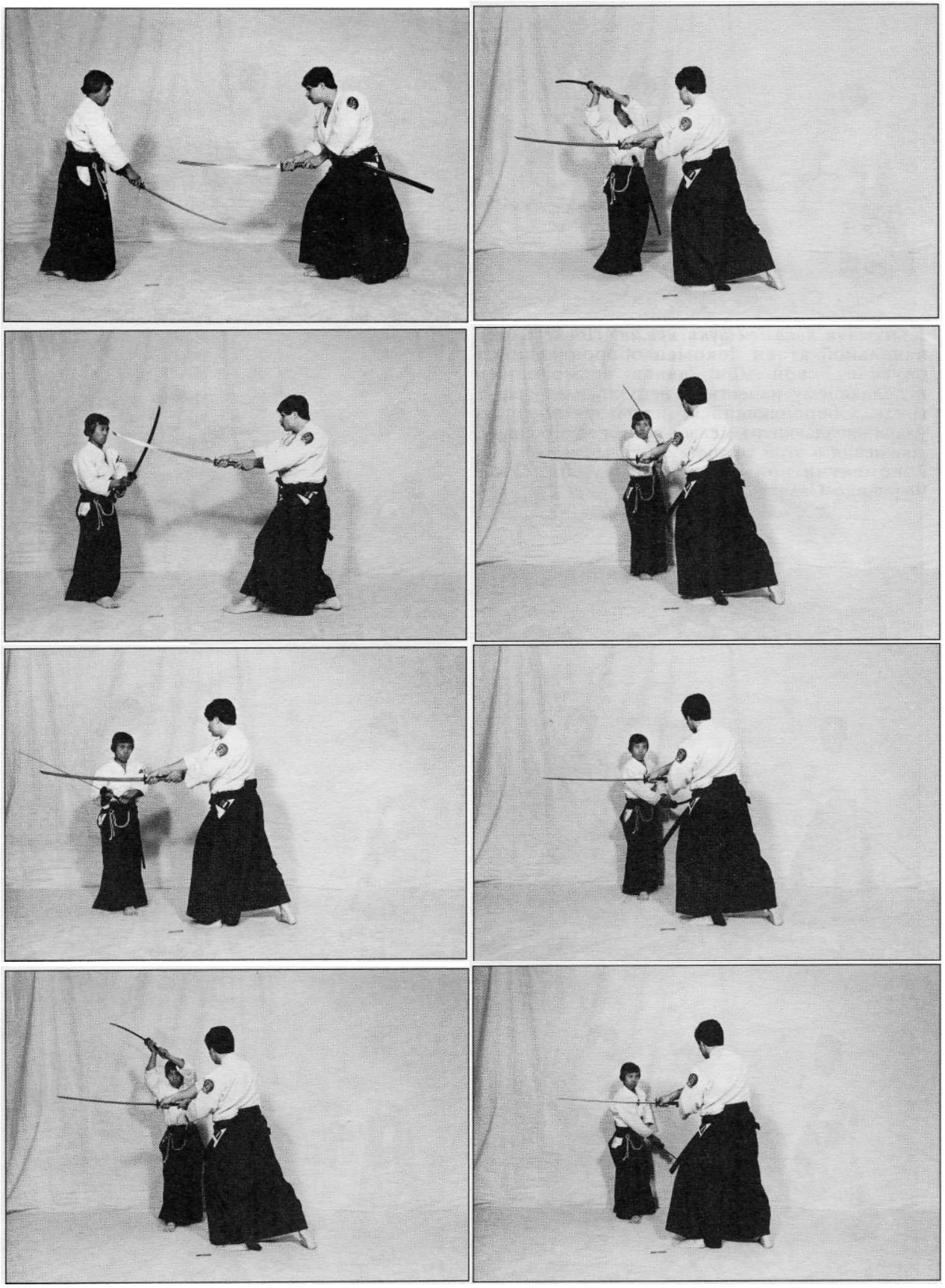




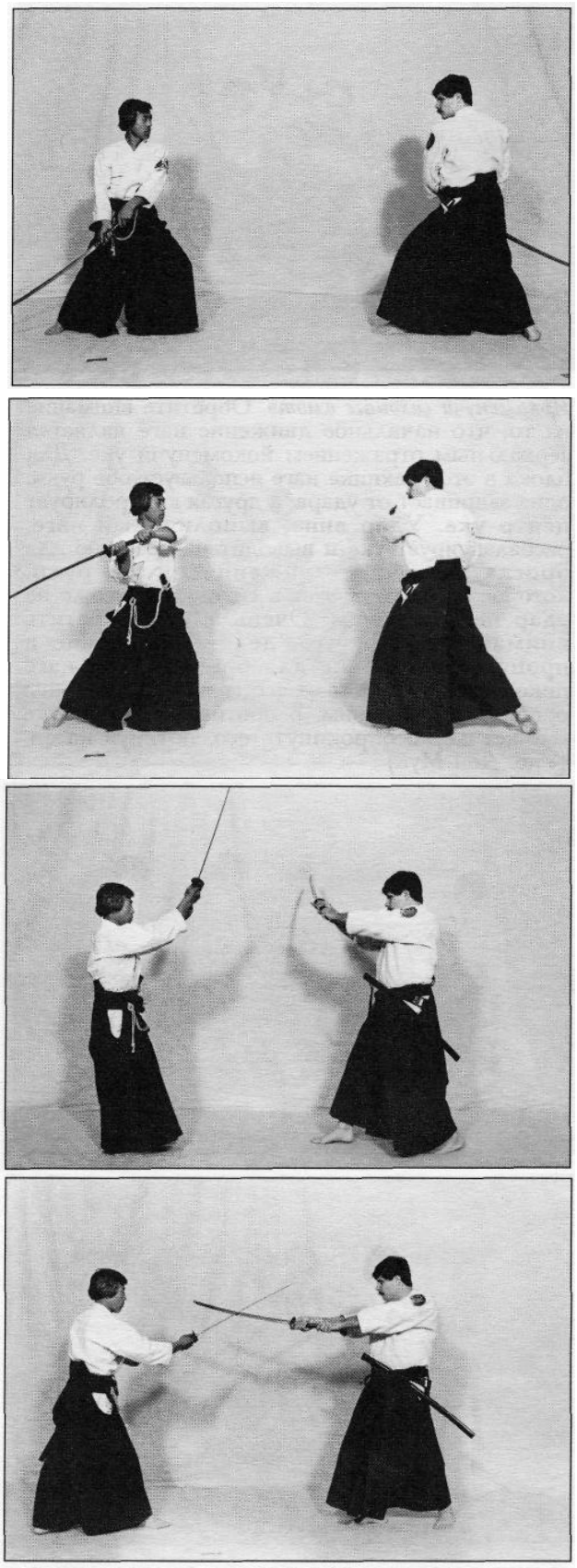


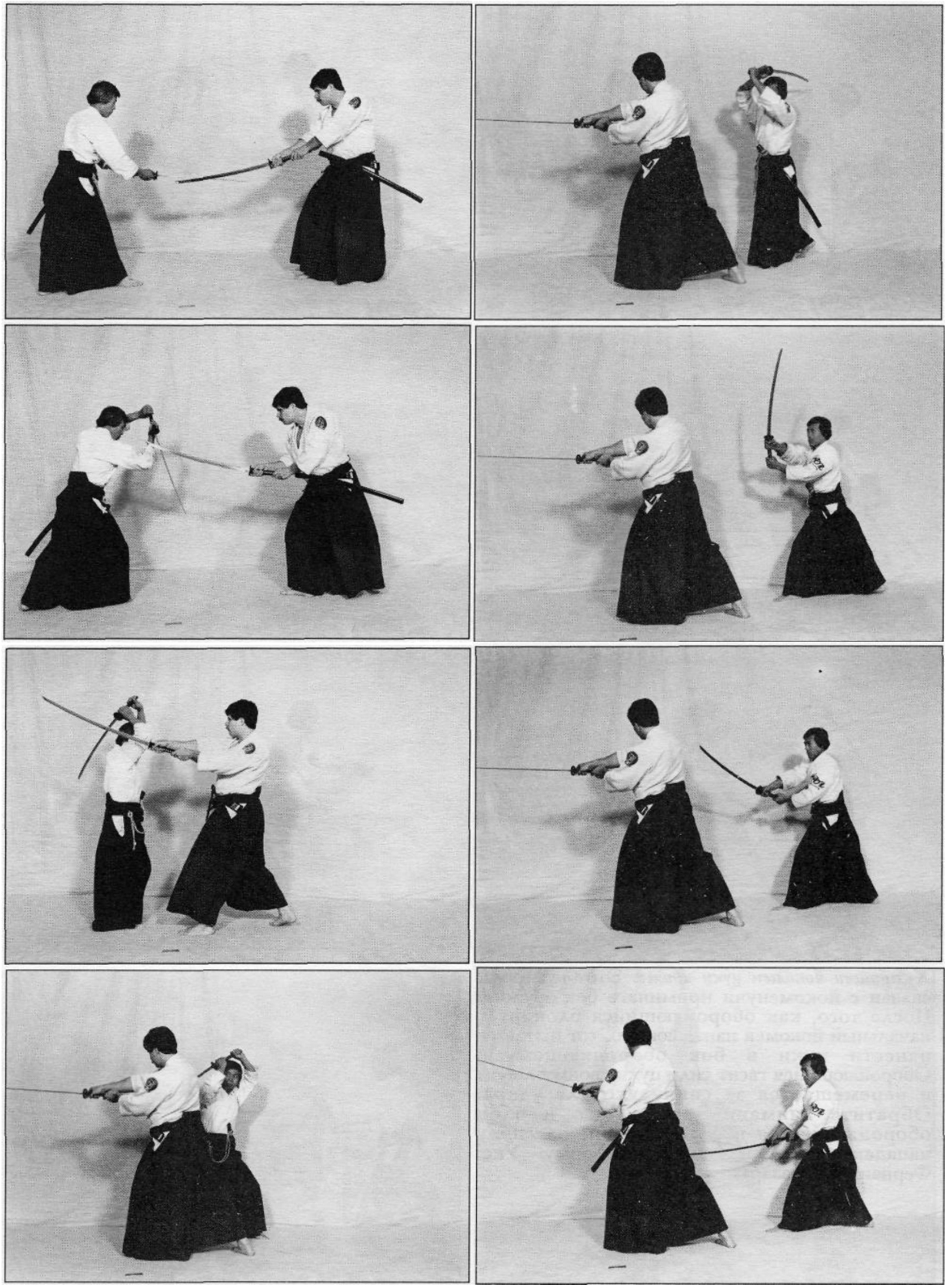




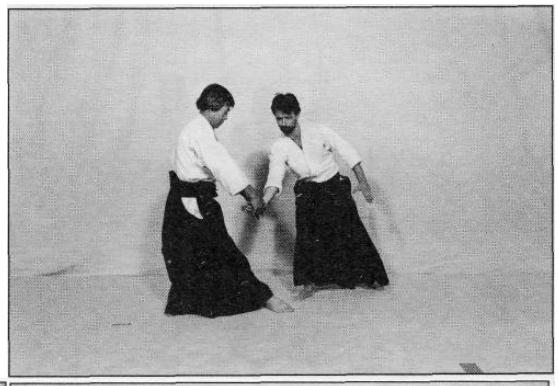


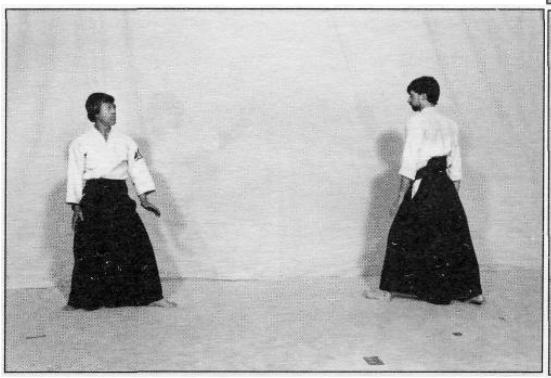
*Kumitachi yokomen tsuki irimi.* See kumitachi on seotud yokomenuchi iriminagega ilma relvata.Pärast seda, kui kaitsja blokeerib esialgse ründaja yokomeni, üritab see rünnata tsukiga kaitsja külge. Kaitsja kustutab tsuki jõu oma blokiga ja liigub löögiks uke selja taha. Pöörake tähelepanu sellele, et nii kaitsja blokk kui liikumine ründaja selja taha omavad kaarjaid vorme.

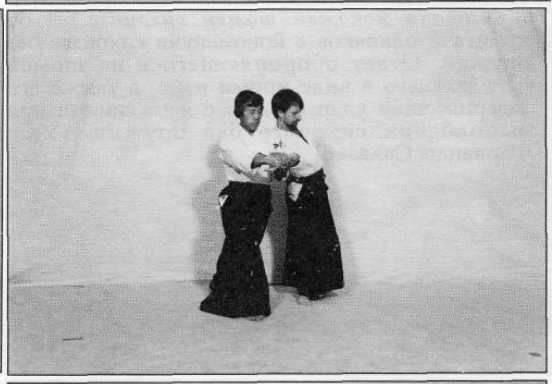


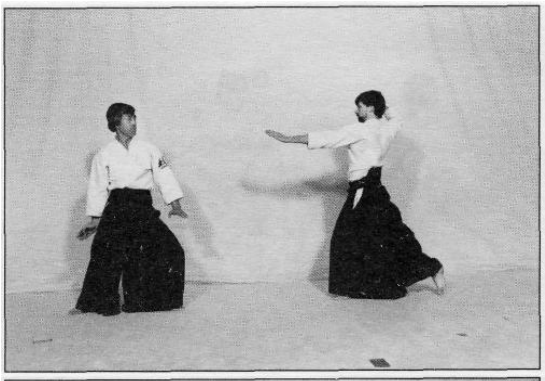


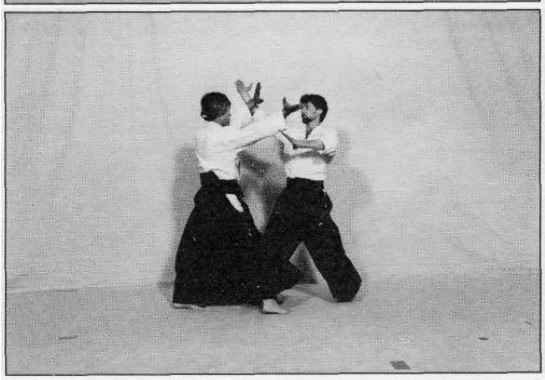
*Yokomenuchi shihonage omote.* Pöörake tähelepanu sellele, et algasendis on nage peegelasendis uke yokomenuchi suhtes. Blokiks selles asendis kasutab nage mõlemat kätt: üks kaitseb löögi eest, teine kontrollib uke tsentrit. Nage poolt sooritatud löök alla viib uke balansist välja ja suunab heitepositsioonile. Keha ja käte lõpuliikumine, mida nage kasutab shihonages, sarnaneb mõõgalöögiga shomen. Väga tähtis on pöörata tähelepanu sellele, et tehes sissemineku ja lastes uke kätt heiteks endast mööda, ei juhita kunagi uke kätt mööda oma kaela tagant vaid see peab jääma tema ette. Vastasel juhul saab uke kergesti nage maha kukutada, tõmmates käsi tagasi.

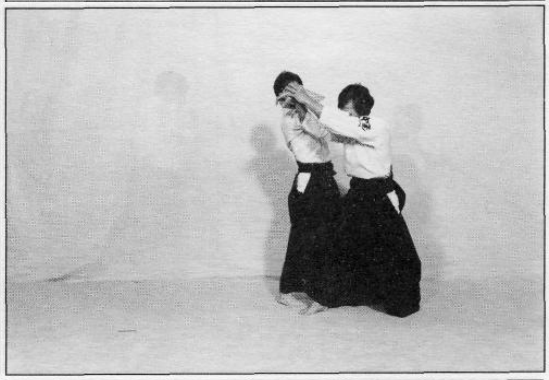


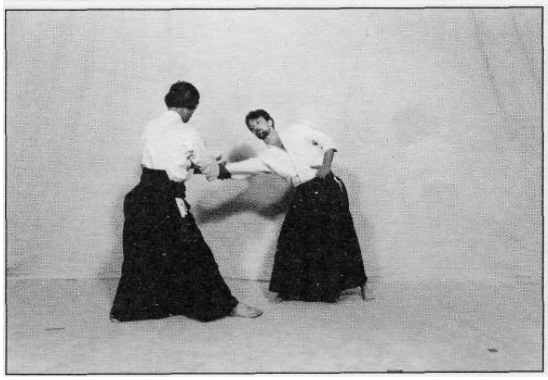




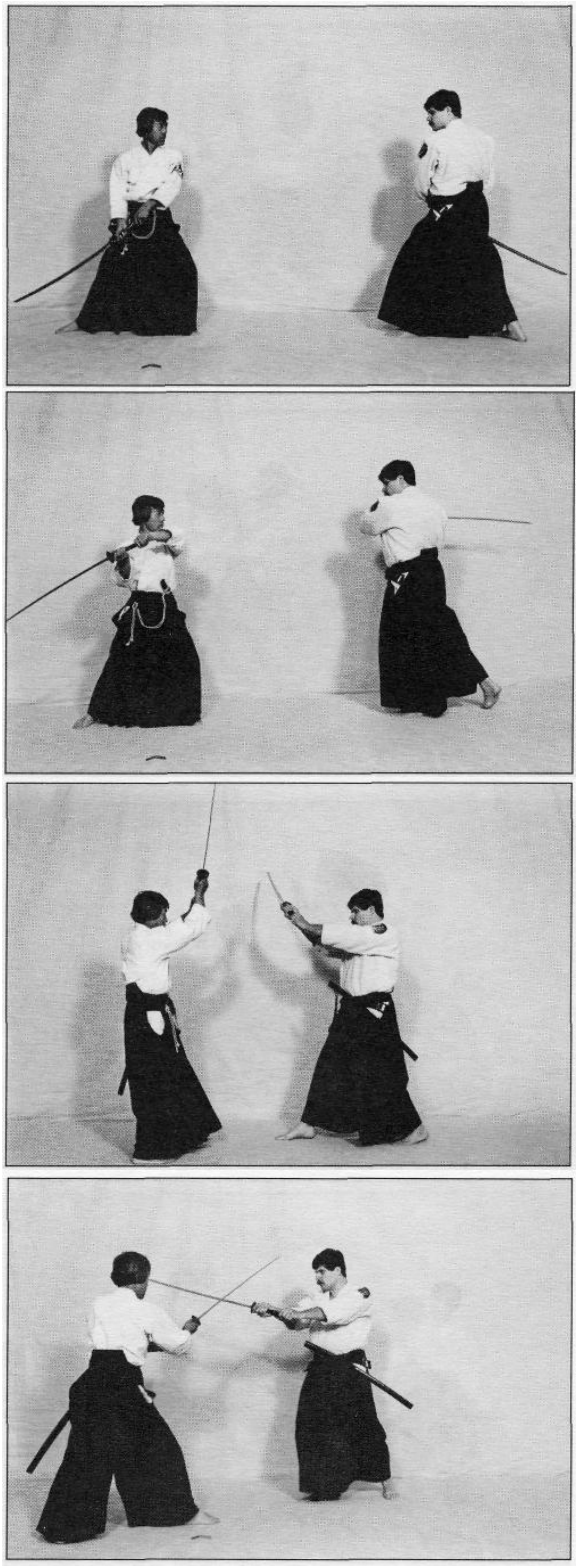


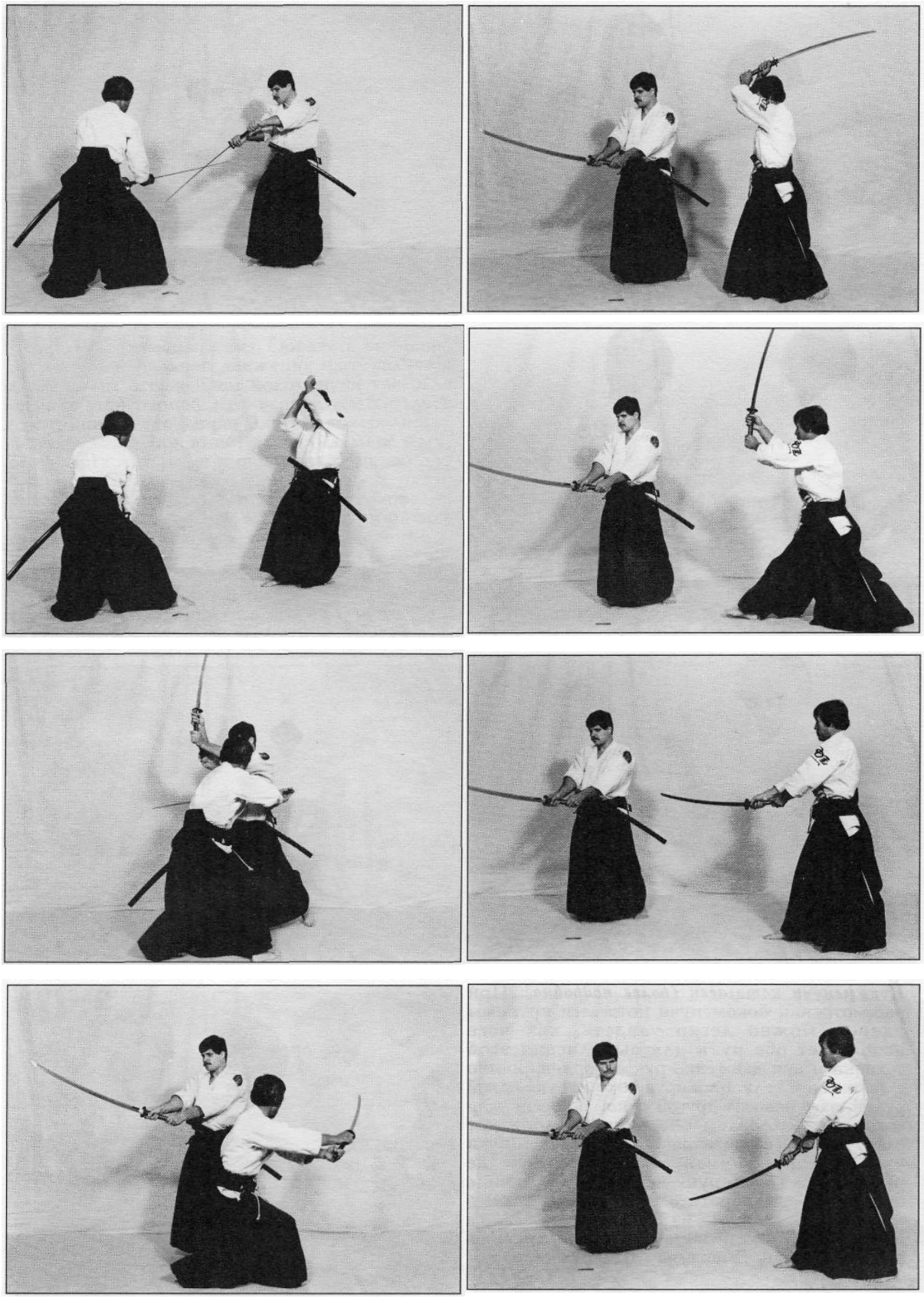




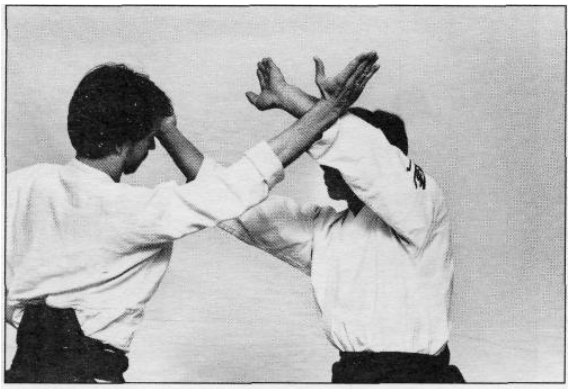


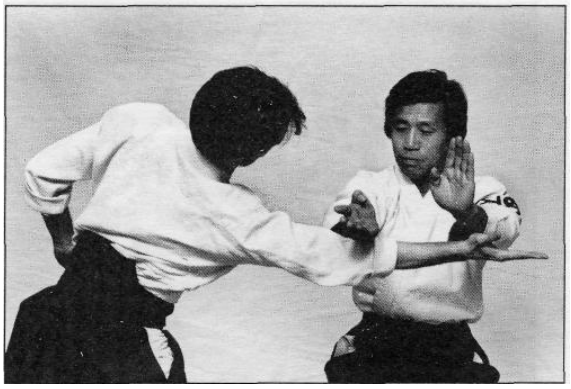
*Kumitachi yokomen shomen shihonage.* See kumitachi on sarnane yokomenuchi shihonagega ilma relvata. Kaitsja vastus ründaja shomenile on irimi ja do ning samuti on tema otsustav lõpulöök samane shihonage liikumisega ilma relvata.

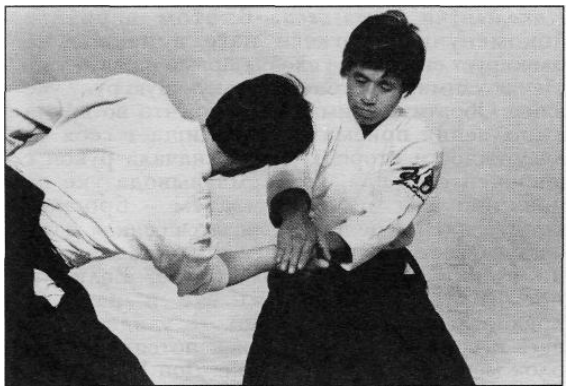




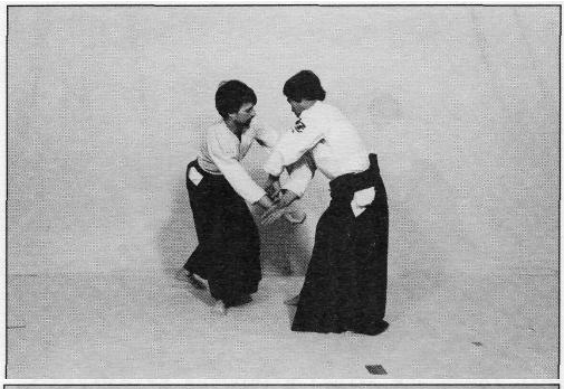
*Yokomen kotegaeshi (üksikasjalikum selgitus).* Vaadates yokomenuchi kotegaeshi tehnikat suures plaanis, võib selgelt näha, kuidas nage kasutab mõlemat kätt selle tehnika sooritamiseks ning ka kehaga koordineeritud käte liikumist. Blokeerides uke yokomeni ühe käega, sooritab nage teise käega külgöögi uke pähe. Seejärel jätkavad mõlemad käed ringliikumist ümber uke ründava käe. Pöörake tähelepanu sellele, et nage ei püüa haarata uke kätt praktiliselt võtte lõpuni. Ja veel pöörake tähelepanu sellele, et nage, pärast uke tasakaalust väljaviimist, laskub alla kogu oma kehaga, mitte ei püüa seda teha vaid kätega.

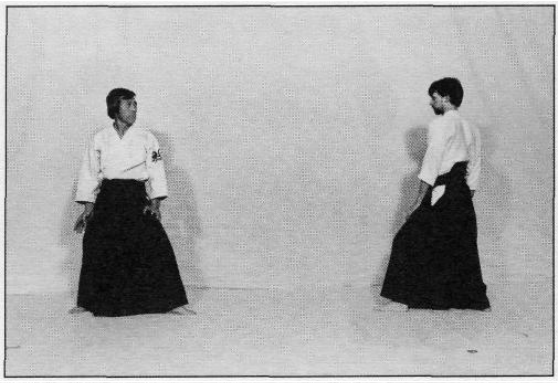


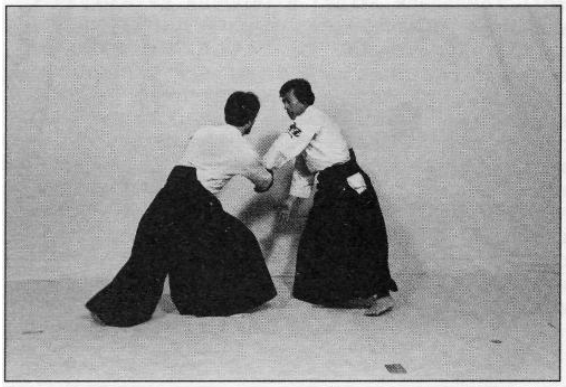


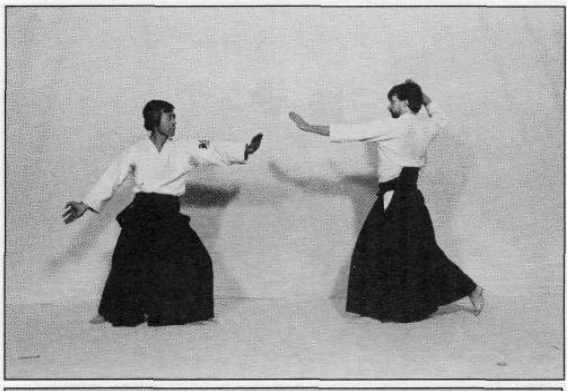


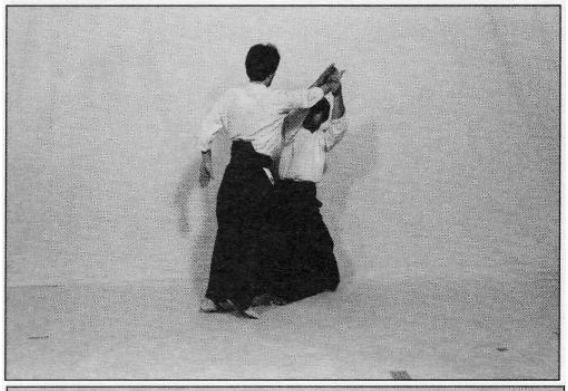
*Yokomenuchi kotegaeshi*. See variant yokomenuchi kotegaeshi algab sisseminekuga irimi tenkan. Võrrelge seda varianti järgmisega, kus kasutatakse palju otsemat sisseminekut irimi.

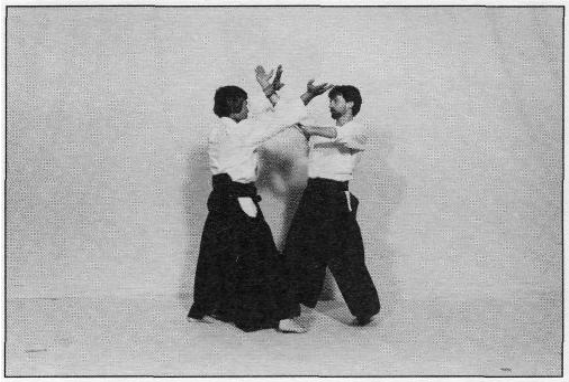


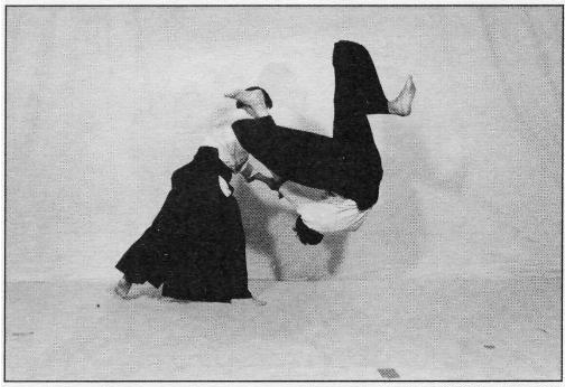


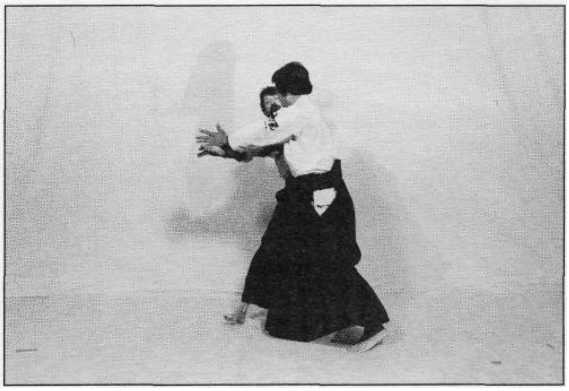


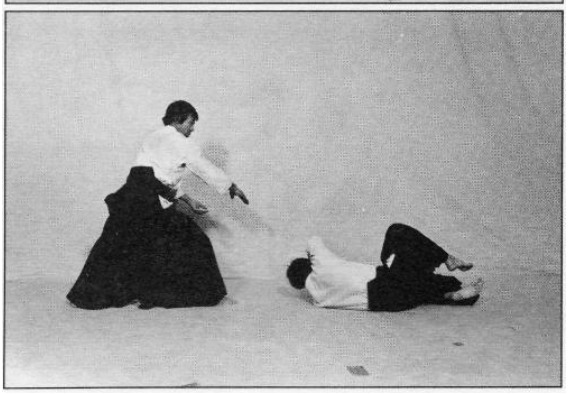




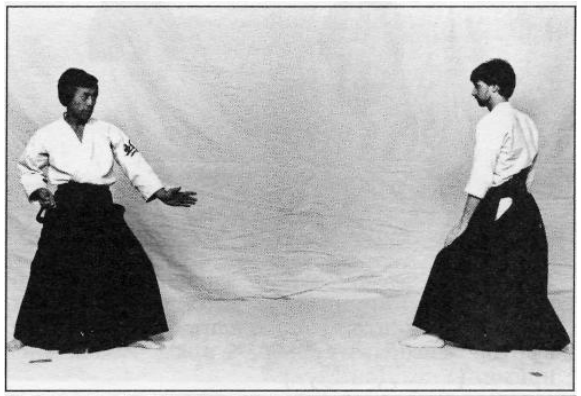


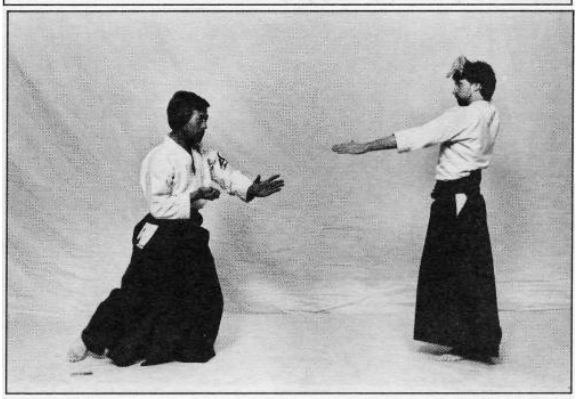
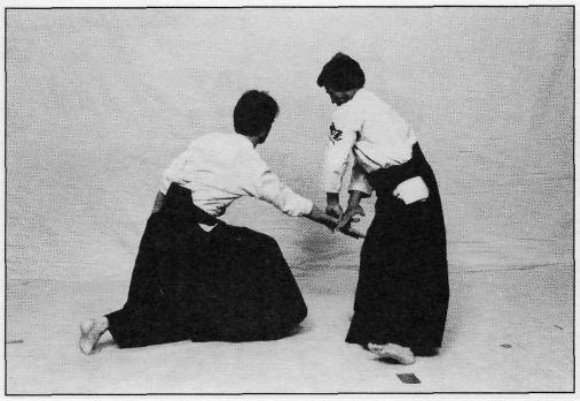


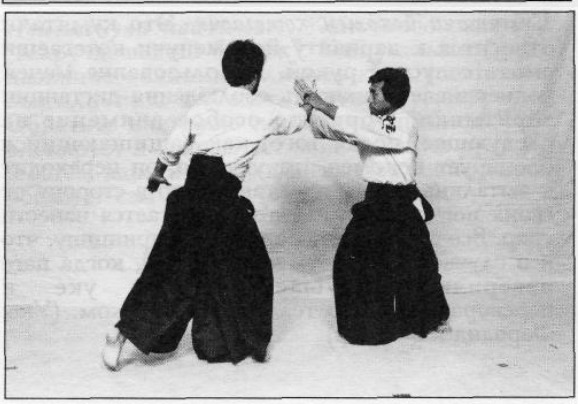




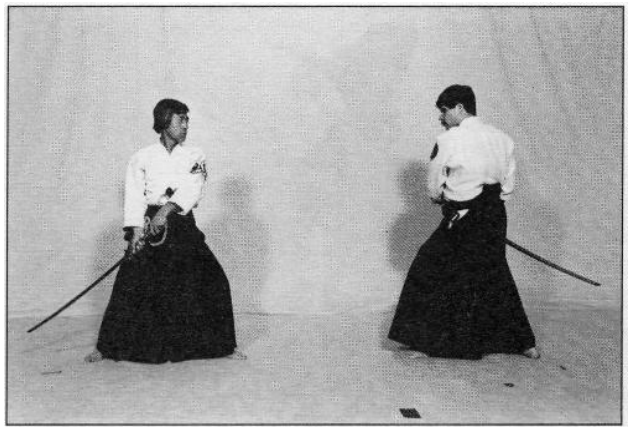
*Yokomenuchi kotegaeshi.* Selles variandis yokomenuchi kotegaeshi nage alguses ei blokeeri uke lööki, vaid siseneb kohe uke tsentrisse. Nage lööb üheaegselt hanmi vahetamisega uke ründava käe alla. Pöörake tähelepanu sellele, et võtte sooritamise ajal kaitseb nage end võimaliku teise löögi eest: algul, uke juhtimise ajal heitepositsioonile, käega väljapoolt ning seejärel heitega – kotegaeshi. Nage ei keera end seljaga uke poole ega ei keskendu (ei hajuta oma tähelepanu) katsele haarata uke rannet, vaid kontrollib kogu uke keha. Kui te vaatate uke ja nage positsioone eelviimasel fotol, siis märkate, et nage kasutab kotegaeshit kui potentsiaalset blokki enda ja uke vahel.

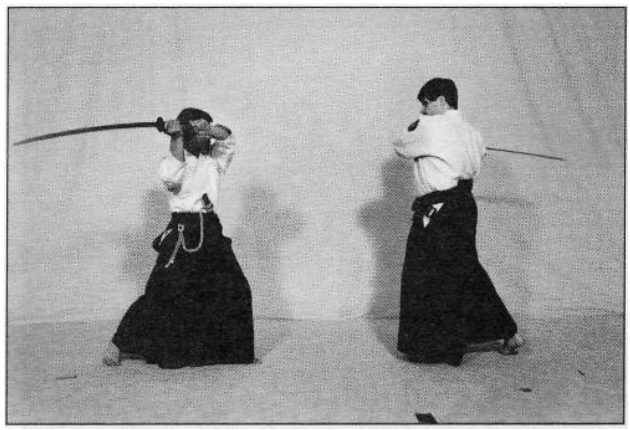


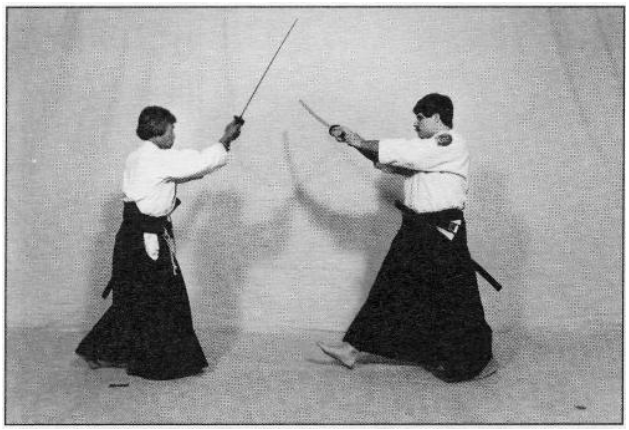



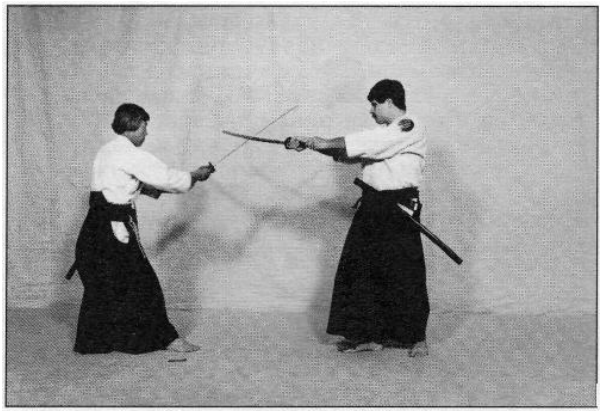
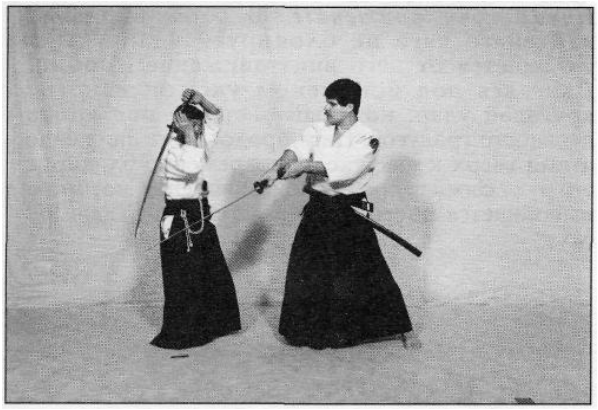


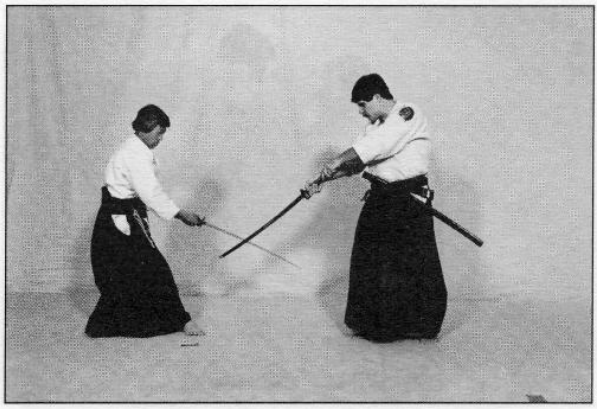
*Kumitachi yokomenuchi kotegaeshi.* See kumitachi ühtib variandiga yokomenuchi kotegaeshi omote ilma relvata. Mõõkade kasutamine rõhutab distantsi- ja rütmihoidmise tähtsust. Pöörake erilist tähelepanu järgmisele: pärast seda, kui kaitsja blokeerib ründaja yokomeni, läheb ta ründaja mõõga tõukamisega väljapoole oma jalgade juurest seni, kuni uke teeb katse sooritada löök. Kõik see toimub samal printsiibil kui relvastamata käega, kui nage kindla peale rikub uke balansi ja keerab ta keha enne heidet.

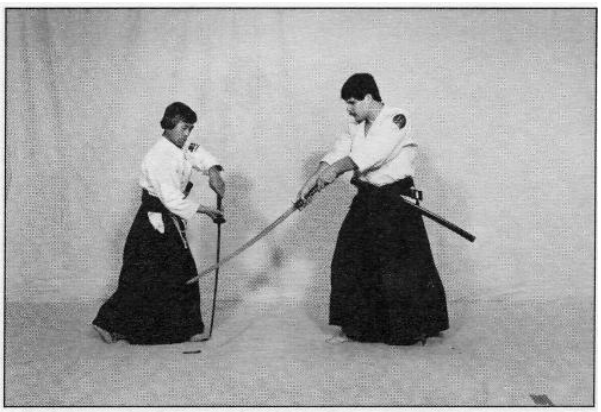
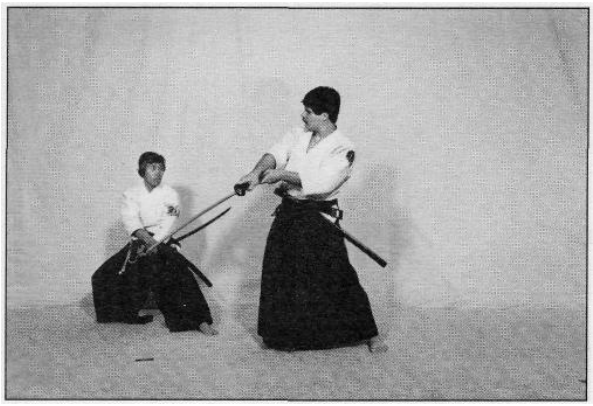




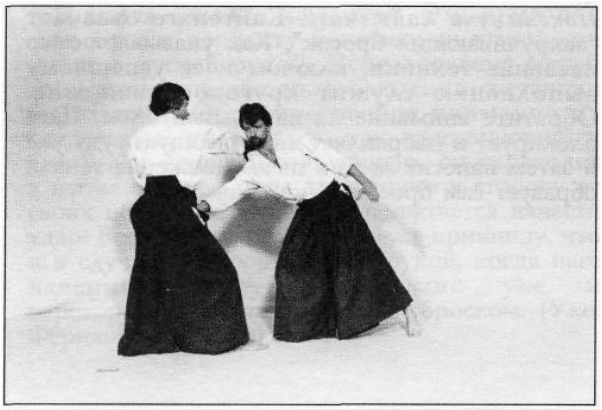


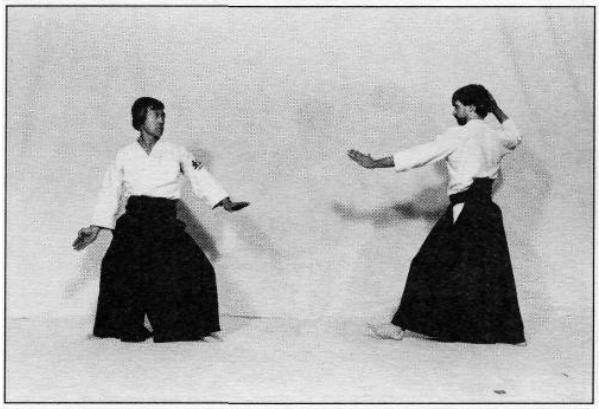



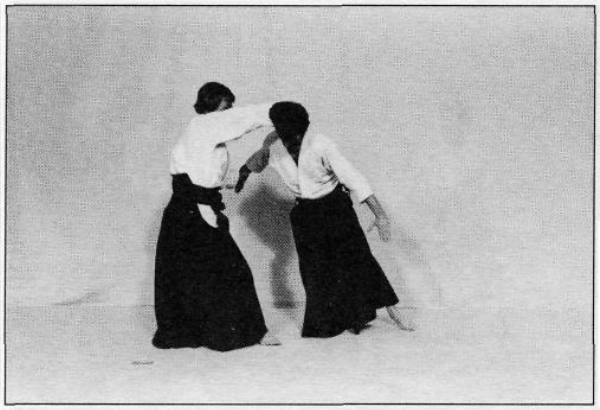


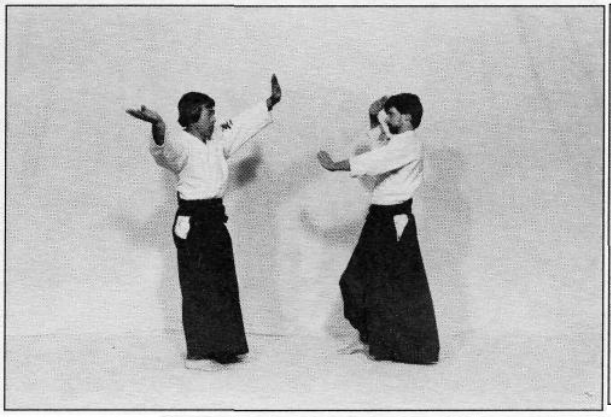



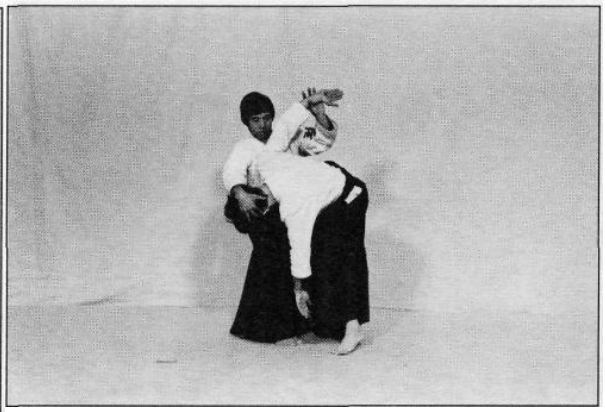
*Yokomenuchi kaitennage.* Kaitennage tähendab „keerutav heide“. Nagu nimigi ütleb, võti selle tehnika edukaks sooritamiseks on ringliikumine. Pöörake tähelepanu esimesele blokile. Nage blokeerib, suunab uke löögikäe alla ja siis sooritab löögi *shuto* (löök käeservaga) vastu uke kaela. Liikumisega tenkan moodustubki heide.

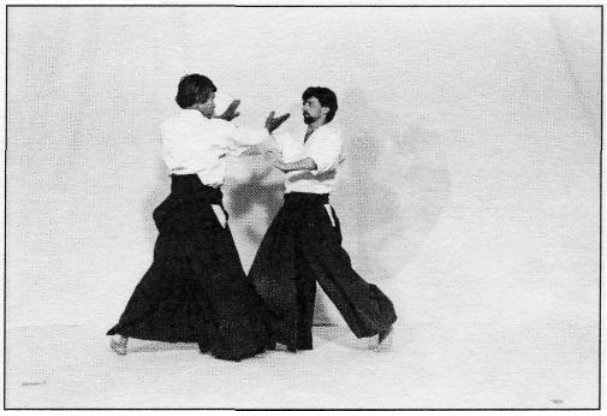


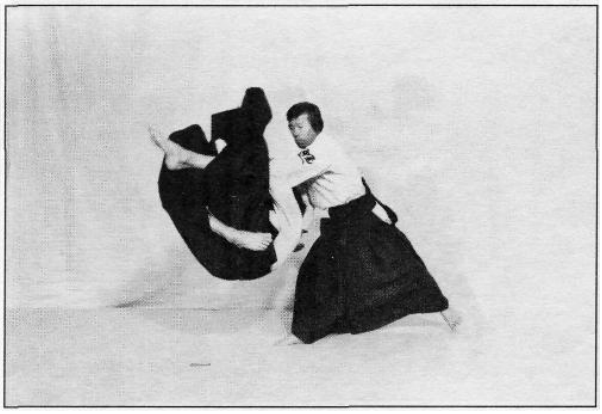




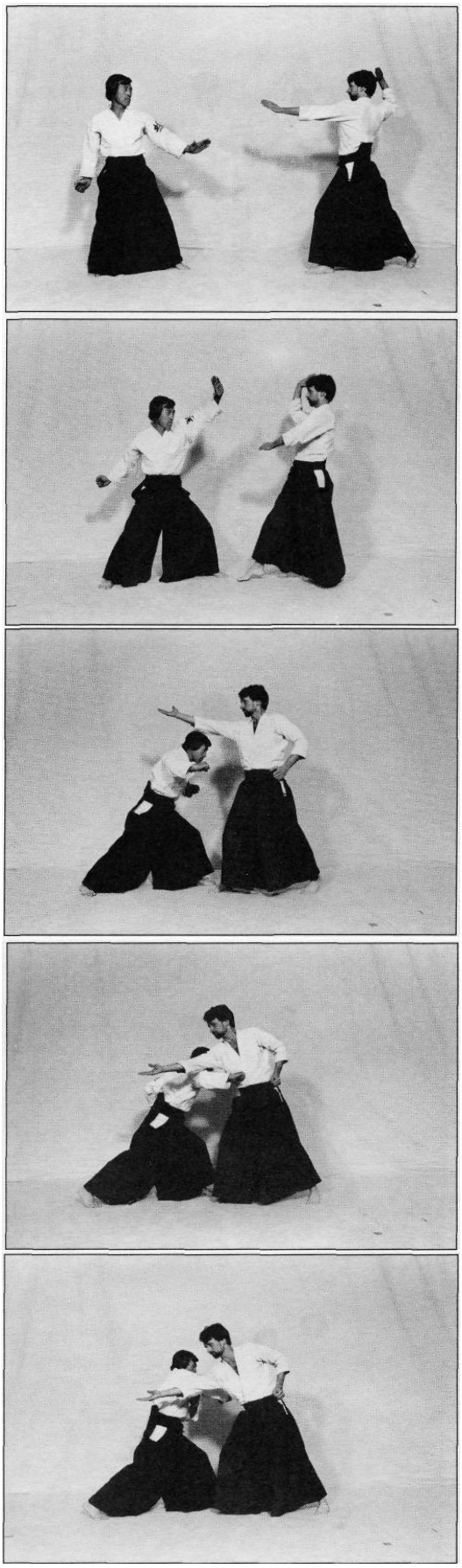


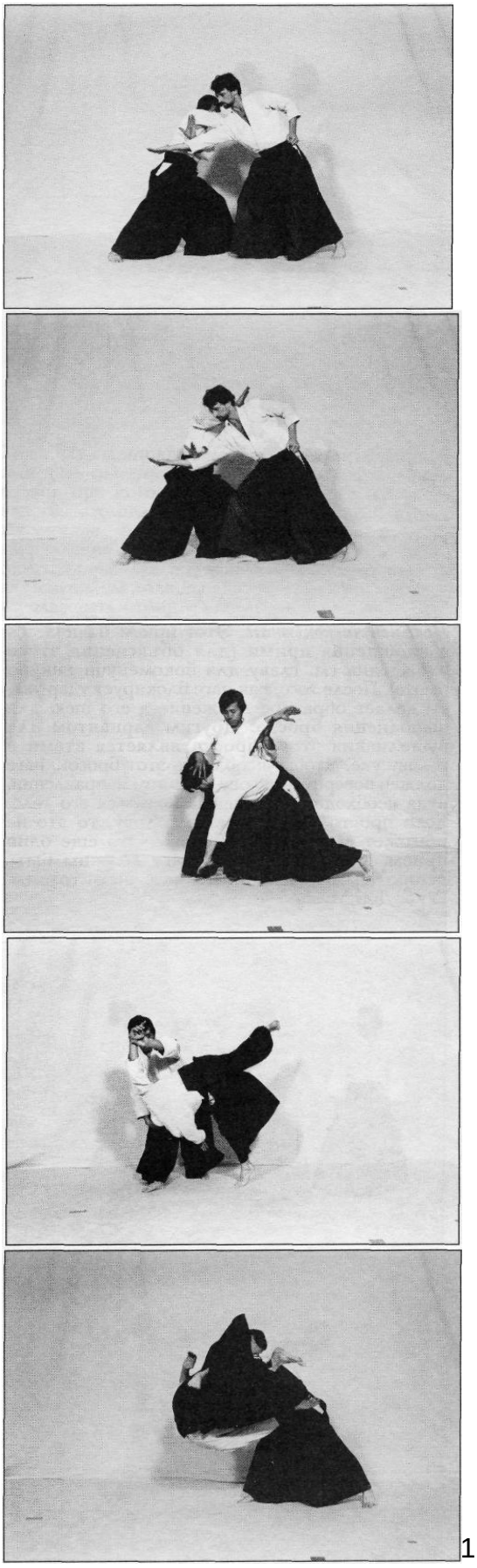




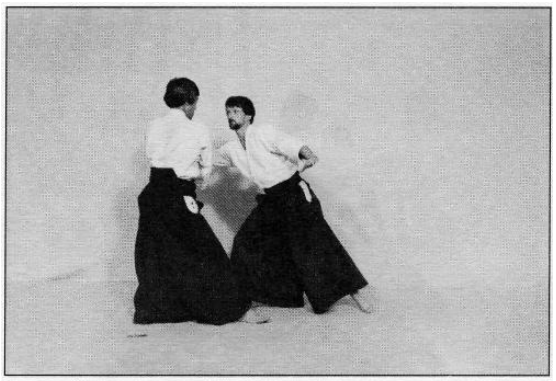


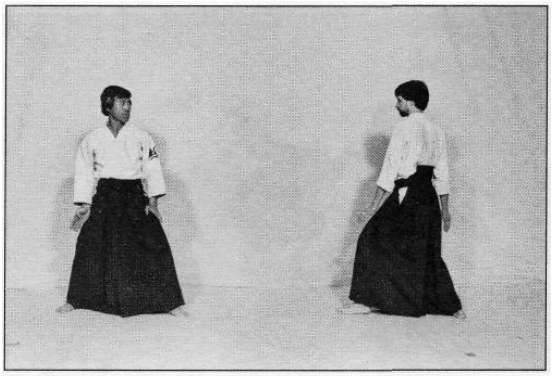
*Yokomenuchi kaitennage.* Selles kaitennage variandis nage ei blokeeri uke lööki, vaid kummardub liikumisega irimi selle eest alla. Liikudes uke yokomeni alla, sooritab ta kaarlöögi, mis lööb uke üheksakümnekraadise nurga alla. Nage jätkab atemi liikumist üles uke kaela taha, samaaegselt blokeerides uke ründekätt oma teise käega. Heite sooritamise liikumine on jällegi tenkan.

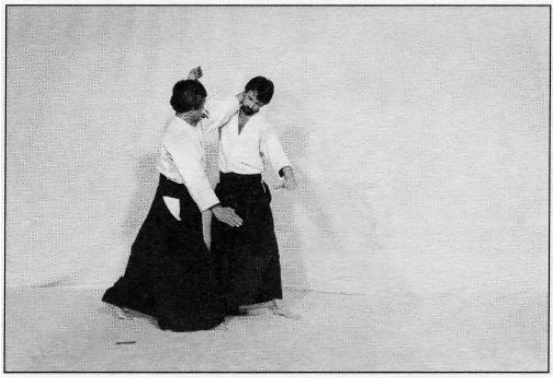


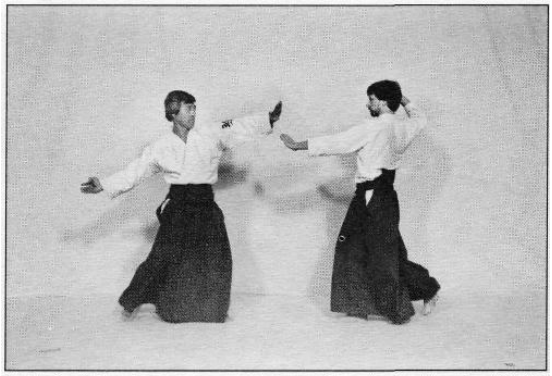


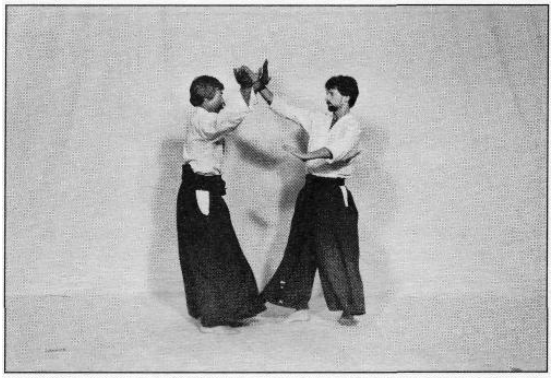
*Yokomenuchi kokyunage.* See võte algab sisseminekuga irimi (selgitusi selle sissemineku kohta vaata peatükist yokomenuchi nikkyo omote). Pärast seda, kui nage blokeerib uke löögi, teeb ta blokeeriva käega vastupidise liikumise uke kaela heite sooritamiseks. Teine variant selle heite sooritamiseks oleks atemi ukele pähe. Et seda heidet sooritada, peab nage pöörama uke pead selles suunas, kuhu peab kindlasti liikuma (järgnema) ka uke keha. Kui uke pead lihtsalt tirida, ei aita see heidet sooritada. See on taas üks näide, kus uke ja nage peavad olema väga ettevaatlikud, et kaitsta uke kaela trauma eest.

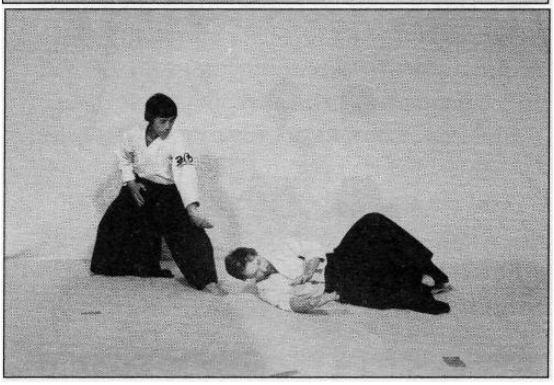




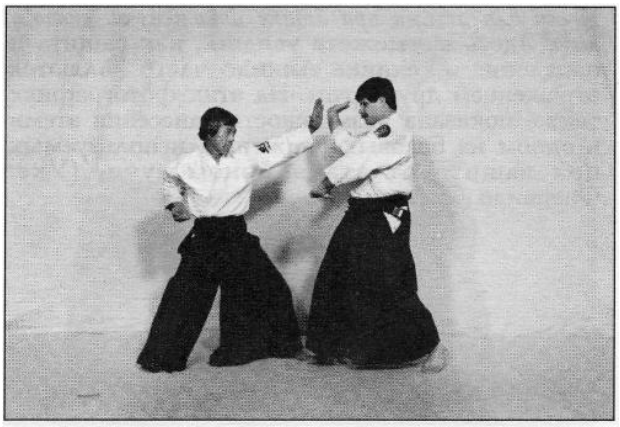


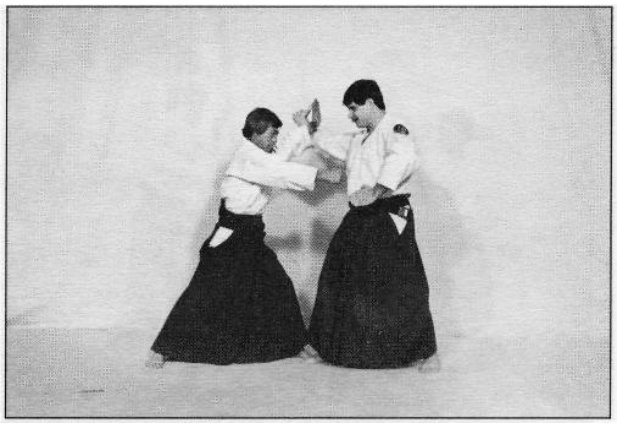


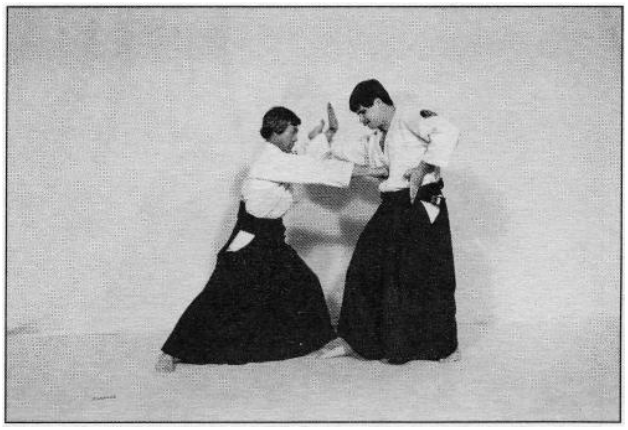




*Atemi ründepunktid yokomenychi rünnaku puhul: atemi päikesepõimikusse.* See on irimiga otse sisseminek, mil nage, blokeerinud löögi, sooritab atemi päikesepõimikusse. Selles atemiwazas kasutab nage inertsi ja uke liikumissuunda oma löögi jõu suurendamiseks. Nii, nagu ka kaitses rünnaku shomenuchi eest, peate te teadma ja oskama atemit õieti kasutada.







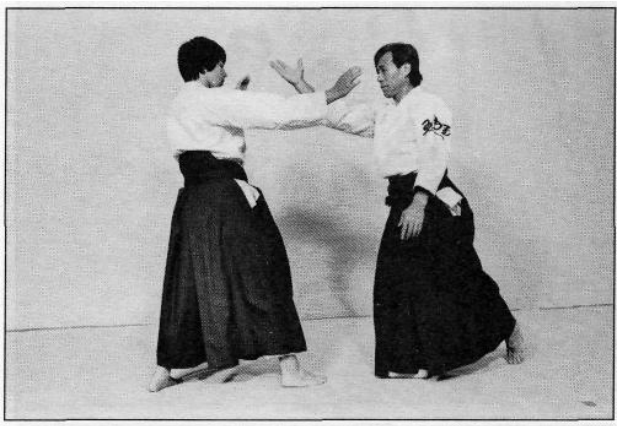
*Atemi ründepunktid yokomenychi rünnaku puhul: shuto kaela.* Siin on selgelt näha, kuidas kaitse ja rünnak aikido tehnikates osutuvad sageli üksteise peegelduseks. Nendel fotodel on näidatud võimalus ühe baasliikumise baasil atemi sooritamine, kasutatuna kaitseks yokomenuchi rünnaku vastu.

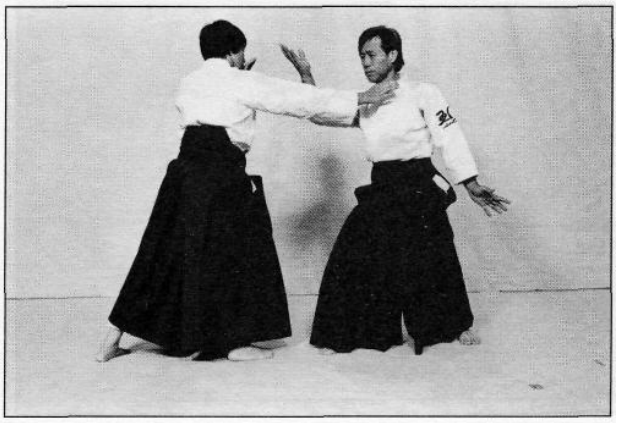
# 8

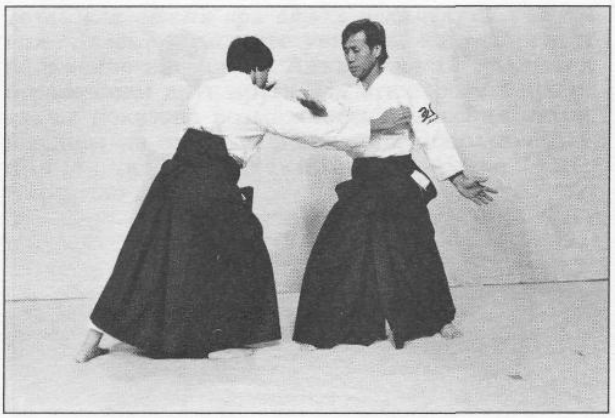
# TEHNIKAD KATADORI RÜNNAKUTE VASTU

Katadori – see on õlast kinnihaaramine. Nagu oli juba öeldud 3. peatükis, et algajatele on hulga lihtsam alustada treenimist haaretest, enne, kui nad löökideni jõuavad. Võtted katadorist on põhimõtteliselt väga sarnased võtetele yokomenuchist, sest rünnak sooritatakse samuti küljelt keha ülaosale. Peale selle võimaldab vähem ähvardav haare algajal täiustada liikumist suurema ohutustundega. Praktika, mida te sooritate katadori omandamisel, peab aitama teid kaitses yokomenuchi eest ja ka vastupidi. Ning te avastate, et minu nõuanded ühe tehnika kohta kehtivad ka teisele.

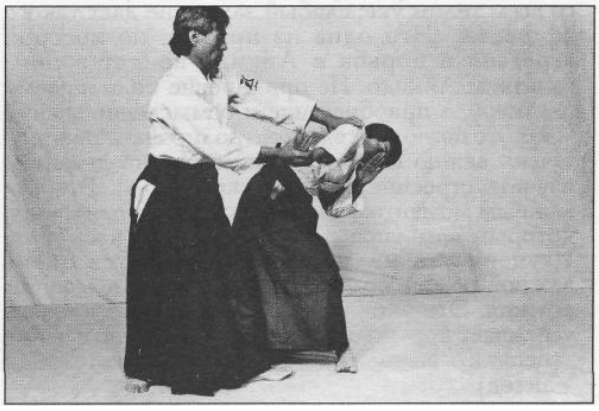
*Katadori ikkyo omote.* Kaitses katadori rünnakute eest on väga tähtis, et nage töötaks kogu uke kehaga, aga mitte haarava käega. Algajatele aikido õpilastele on täiesti tavaline selline situatsioon, kus nad keskenduvad niivõrd haardest vabanemisele, et unustavad ründaja ja muutuvad tabatavaks igale teisele rünnakule. Antud juhul pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage kaitseb oma tsentrit atemi abil, rikkudes uke tasakaalu ja seejärel lüües tema kätt alla selle edasiseks kõrvalesuunamiseks veel enne, kui see jõuab õlast kinni haarata. Samuti pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage liigub ära ründeliinilt ning ei jää avatuks teisele ründele või löögile. Ikkyo sooritamiseks kasutab nage kogu oma keha. Te näete, kuidas tema õlg, puus ja mõlemad käed liiguvad otse uke tsentrisse. Nage ei kontsentreeru ainult uke haardele või tema käele.

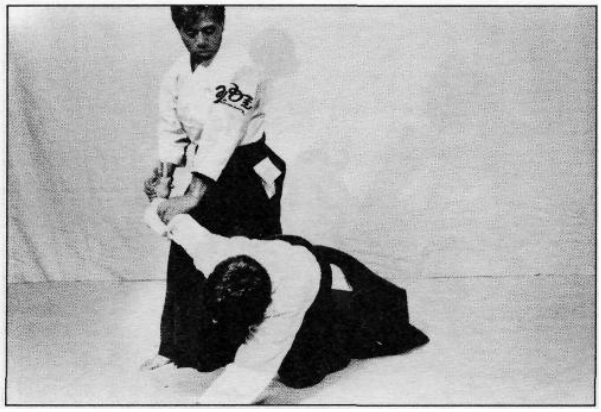


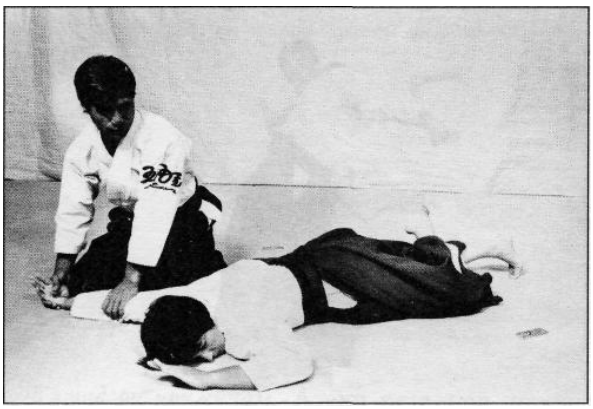




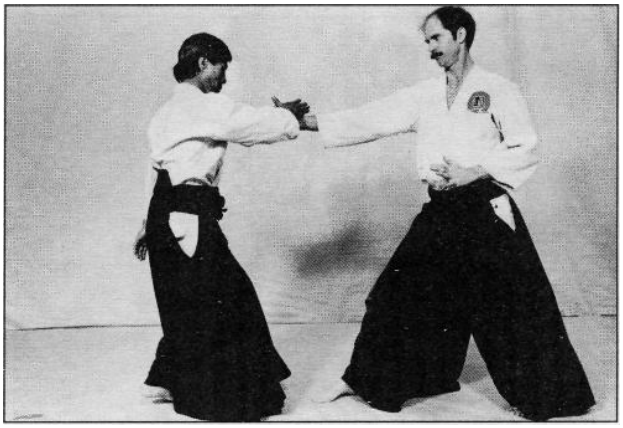
*Katadori ikkyo ura.* See fotodeseeria demonstreerib suurepäraselt katadori ikkyo sooritamist. Ja jällegi pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage liigutab uket kogu oma kehaga, aga mitte ei võitle käega. Haare, millega ta vabastab oma õla uke käest, on väga tähtis kahel põhjusel. Esiteks – nage teostab täpselt määratletud haarde. Randme väänamine, mida kasutatakse aikidos, on ette nähtud ennekõike eesmärgiga kasutada oskuslikult liikumise mehhaanikat keha juhtimiseks, mitte valu tekitamiseks. Antud juhul – täpne haare võimaldab ja tekitab randme pööramise, mis on seotud kogu uke keha kontrollimisega; nõrk haare ei anna sellist efekti. (See on üks põhjustest, miks agressioon ja võitlus aikidos on kahjuks teie aikido õppimisele. Mitte valu tekitamine teie partnerile, vaid õppimisel teadmiste omandamine ja tegevuse mõtestamine – see võimaldab teil kontrollida tehnikat. Väga tähtis on pöörata tähelepanu detailidele ja õppida tundma inimese kehaehitust). Teiseks tähtsaks momendiks on liikumiste kokkulangevus, sünkroonsus, millega nage juhib uke kätt, mõõgetehnikaga kesa giri. Mõõgatehnikate õppimine osutub väga tähtsaks abiks ilma relvata võtete sooritamisel. See õpetab teid õieti liikuma, tugevdab kontrolli ja tunnet, mida on vaja võtete edukaks sooritamiseks.

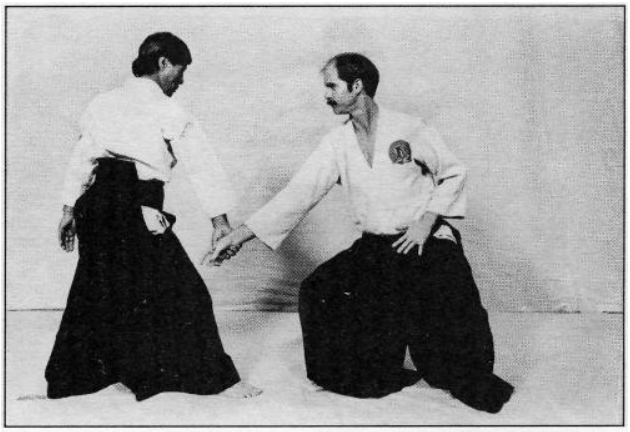


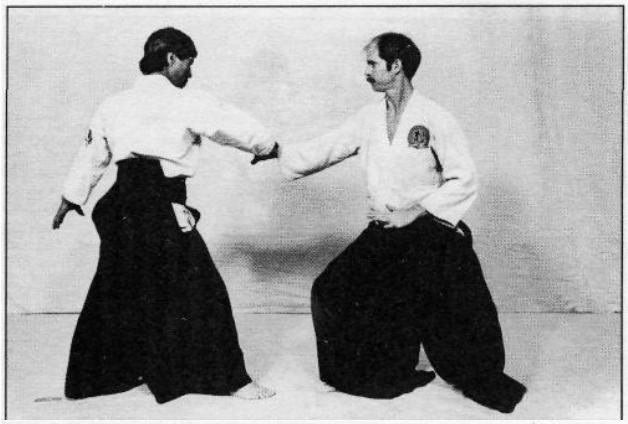


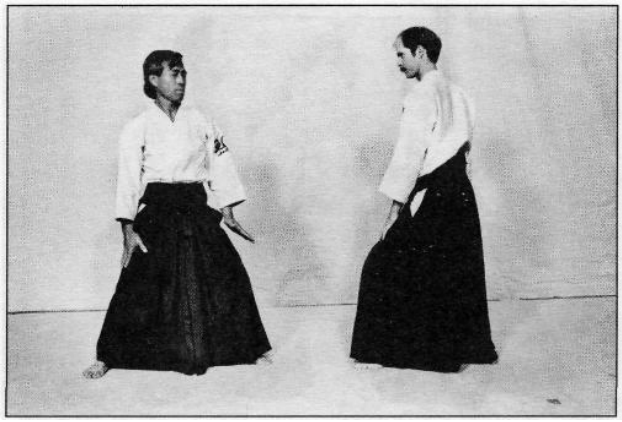


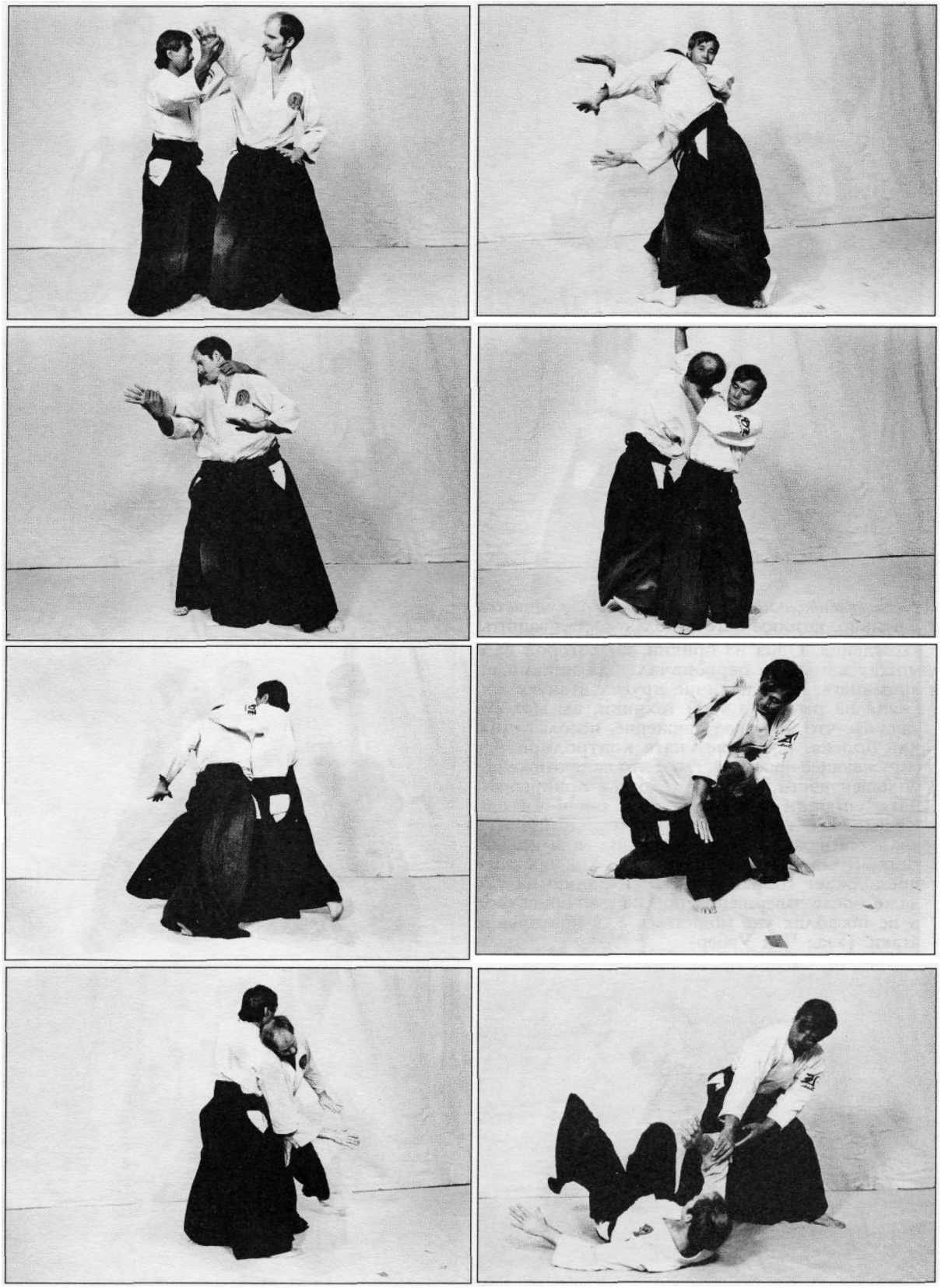
*Katadori iriminage.* See iriminage algab nikkyost, mida nage kasutab kaitseks järgmise uke rünnaku eest ja avab tee sisenemiseks. Üks põhjustest, miks nage peab muutma esialgse nikkyo iriminageks, on teiste ründajate juuresolek. Vaadates selle tehnika sooritust, võite näha, et ringliikumine, mida kasutatakse heiteks, lubab nagel kontrollida ümbritsevat ruumi, kusjuures uket varjab enamuse tehnika ajast eestpoolt nage keha ja toimib kilbina. Iriminage varjab ka selga, mis on irimi tenkan liikumise üks olulisemaid funktsioone. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas nage jätkab kontsentratsiooni hoidmist ukel isegi pärast heite sooritamist, kaitstes ennast ja mitte lubades uket tõusta uue ründe sooritamiseks.



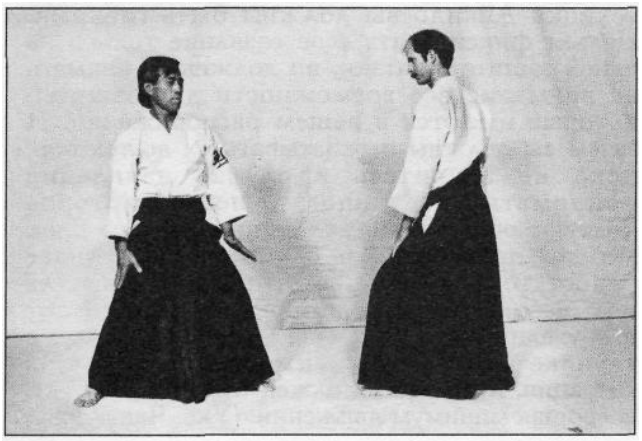


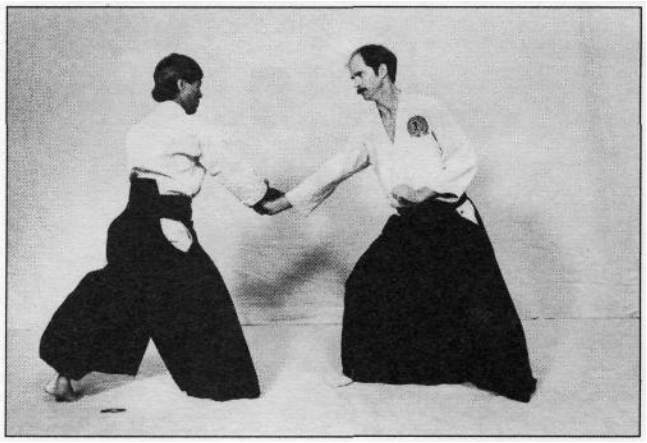






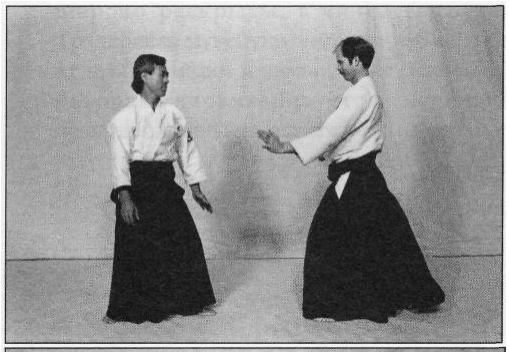
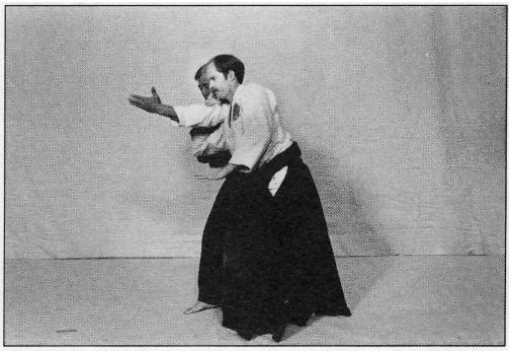
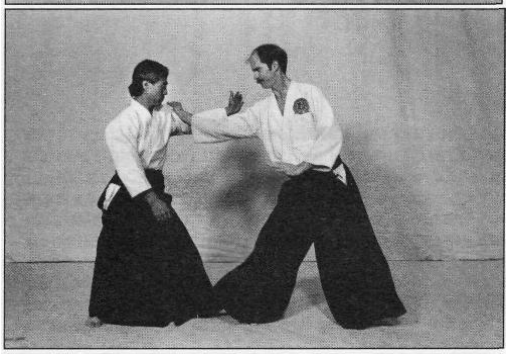
*Katadori iriminage.* Katadori rünnakud demonstreerivad suurepäraselt ajastuse- ja distantsitunnetuse tähtsust nage reageerimisel ründele. Siin liigub nage juba enne seda, kui uke teostab haarde. Nage liigub nii, et uke ei saa tast kinni haarata, kuid uke usub selle võimalikkusesse ja seepärast jätkab oma katseid. See on musubi näide: nage kehtestab sideme oma ukega. Kui uke püüab haarata, lööb nage ta käe alla, saades sellega kontrolli uke tasakaalu üle ja muuta ta avatuks. Selles kaitses peab nage olema tähelepanelik, et mitte pöörduda seljaga uke poole haarava käe blokeerimise ajal. Selja keeramine teeb ta avatuks teisele rünnakule. Nage peab säilitama kontsentratsiooni uke tsentrile, aga mitte käele, mis sooritab esialgse rünnaku.

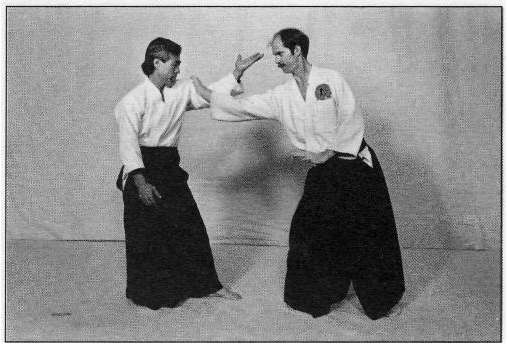


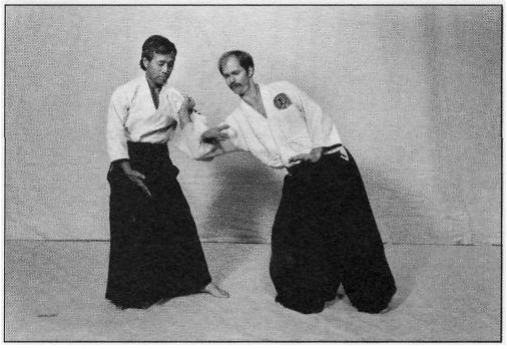
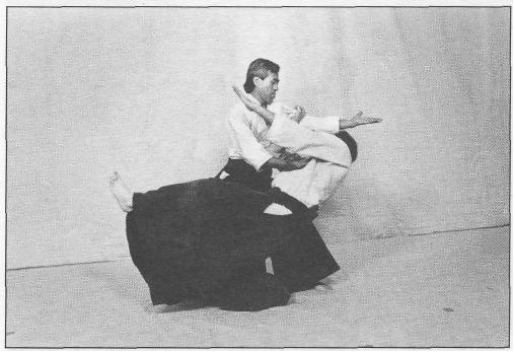
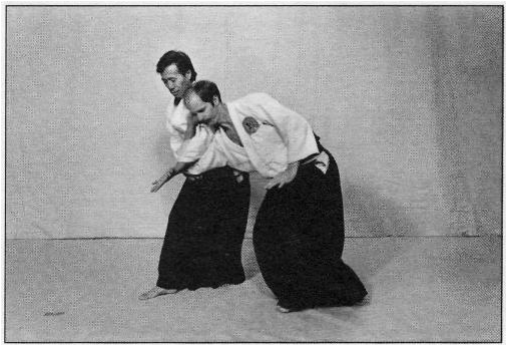


*Katadori iriminage, alternatiivne blokk.* Nage blokeerib katadori vastaspoole käega, s.t. tavaliselt blokeeritakse parema käega haaramine parema käega ja vasaku käega haaramine vasaku käega. Aga antud juhul blokeerib nage katadori vastaspoole käega. Seejärel lööb nage uke käe üles oma teise käega ja keerab uke keha liinilt ära. Sellega ta avab uke, et siseneda iriminagesse. See toonitab veelkord, et aikido tehnikate harjutamisel peate te olema painduvad. Ei tohi oma teadvust ründe puhul fikseerida ainult ühele kaitsmisviisile, vaid peate silmas pidama kõiki teie käsutuses olevaid kaitsmise võimalusi. Ja seejärel peate neid harjutama niikaua, kuni te ei õpi ründe puhul võtma vastu spontaanset otsust, millise dikteerivad teile tingimused ehk asjaolud. Näiteks seda blokki võib kasutada juhul, kui nagel on vähe vaba ruumi pikaks sammuks tagasi, mida tavaliselt tehakse katadori tehnikates uke ja nage vahelise vahemaa suurendamiseks, aga samuti ka suvalises teises situatsioonis, kus nage peab tõrjuma uke rünnaku, sooritades minimaalselt liikumisi.

*Katadori kokkyunage.* Selles Tehnikas nage, kontrollides ajastust, lubab ukel endal õlast kinni haarata. Alguseblokk erineb paljudest teistest katadori tehnikatest, kuna sooritatakse väljast, mitte seest. Nage liigub (vajub) oma keha ja kätega nii, et viib uke tasakaalust välja, siseneb tema tsentrisse ja siis avaneda (sirutuda) liikumisega heiteks. Moodus, millega nage tõmbab uke kätt, on algselt sarnane nikkyole (vaadake peatükki 9). Nage käte asend peab olema väga täpne ja määratud, et rikkuda uke tasakaalu.



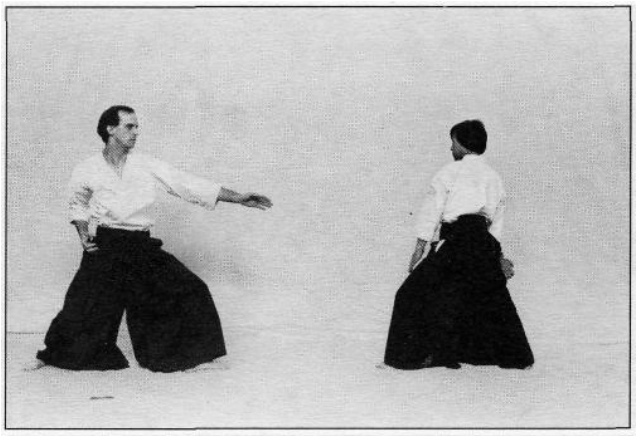




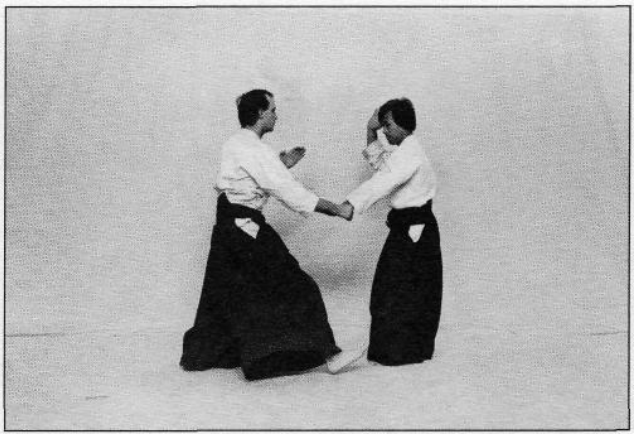
# 9

# TEHNIKAD MUNETSUKI RÜNNAKUTE VASTU

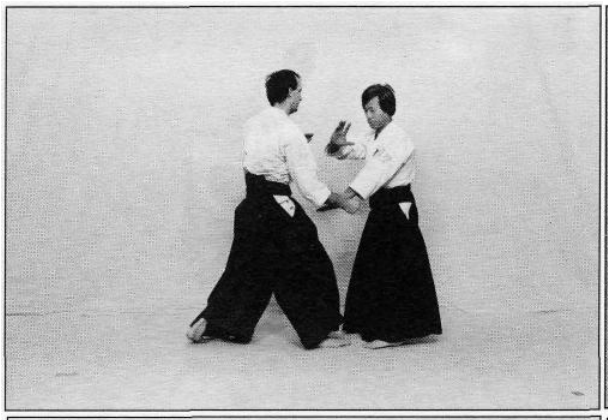
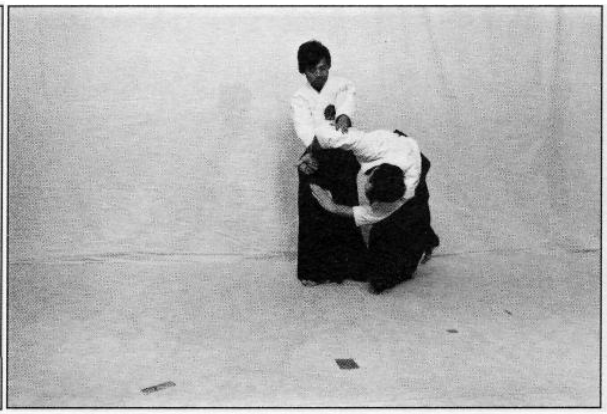
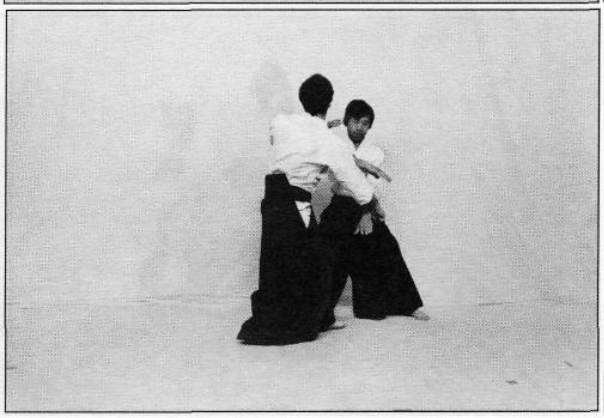
Munetsuki – see on löök või tõuge keha keskmisesse piirkonda. Tehnikas ilma relvata kujuneb see löök löögiks rusikaga; tehnikas mõõgaga või joga – torkeks või tõukeks relva otsaga.

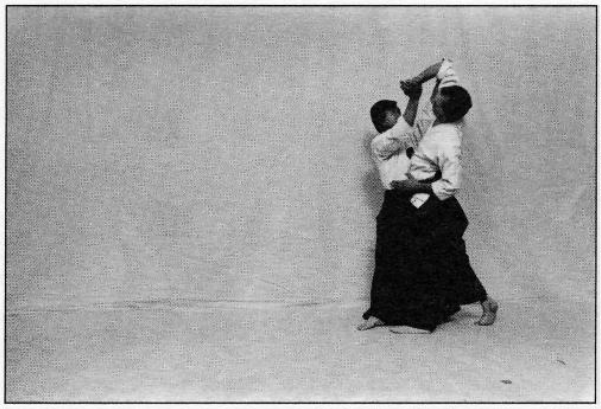
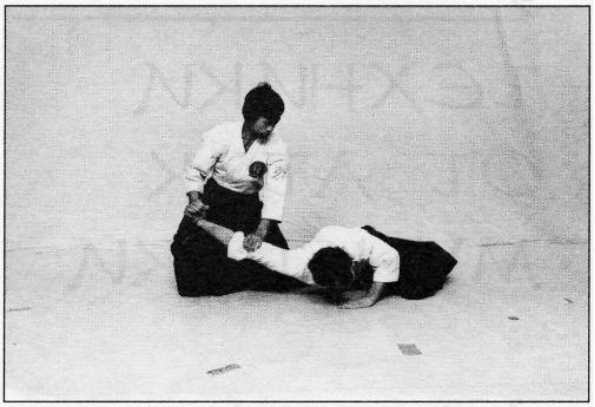
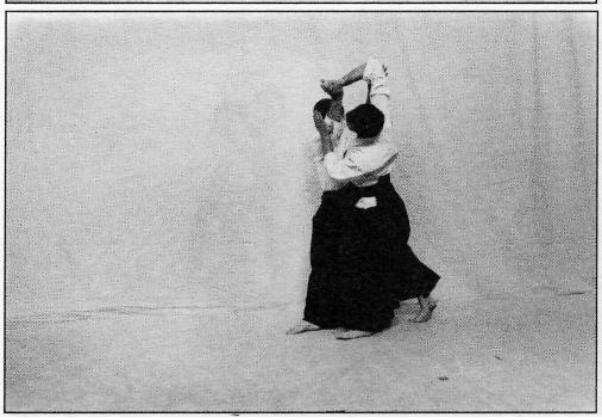
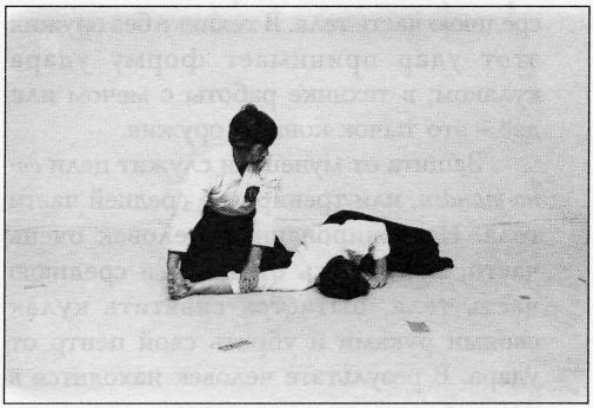
Kaitse munetsuki vastu teenib eesmärki *dono-tanden* ehk keha keskmise osa treenimist. Mittetreenitud inimene, kaitstes end rünnaku eest keha keskmisesse ossa, üritab haarata oma kätega ründavat rusikat ja tõmbab oma tsentri löögi eest sisse. Selle tulemusel inimene osutub kõverdunud asendis olevaks: tema käed on sirutatud ette, aga selg on tahapoole kaardus. Munetsuki treening aitab vabaneda sellest reaktsioonist ja asendada selle reageeringuga, mida saab iseloomustada hea (tugeva) positsiooni ja enesekindlusega.



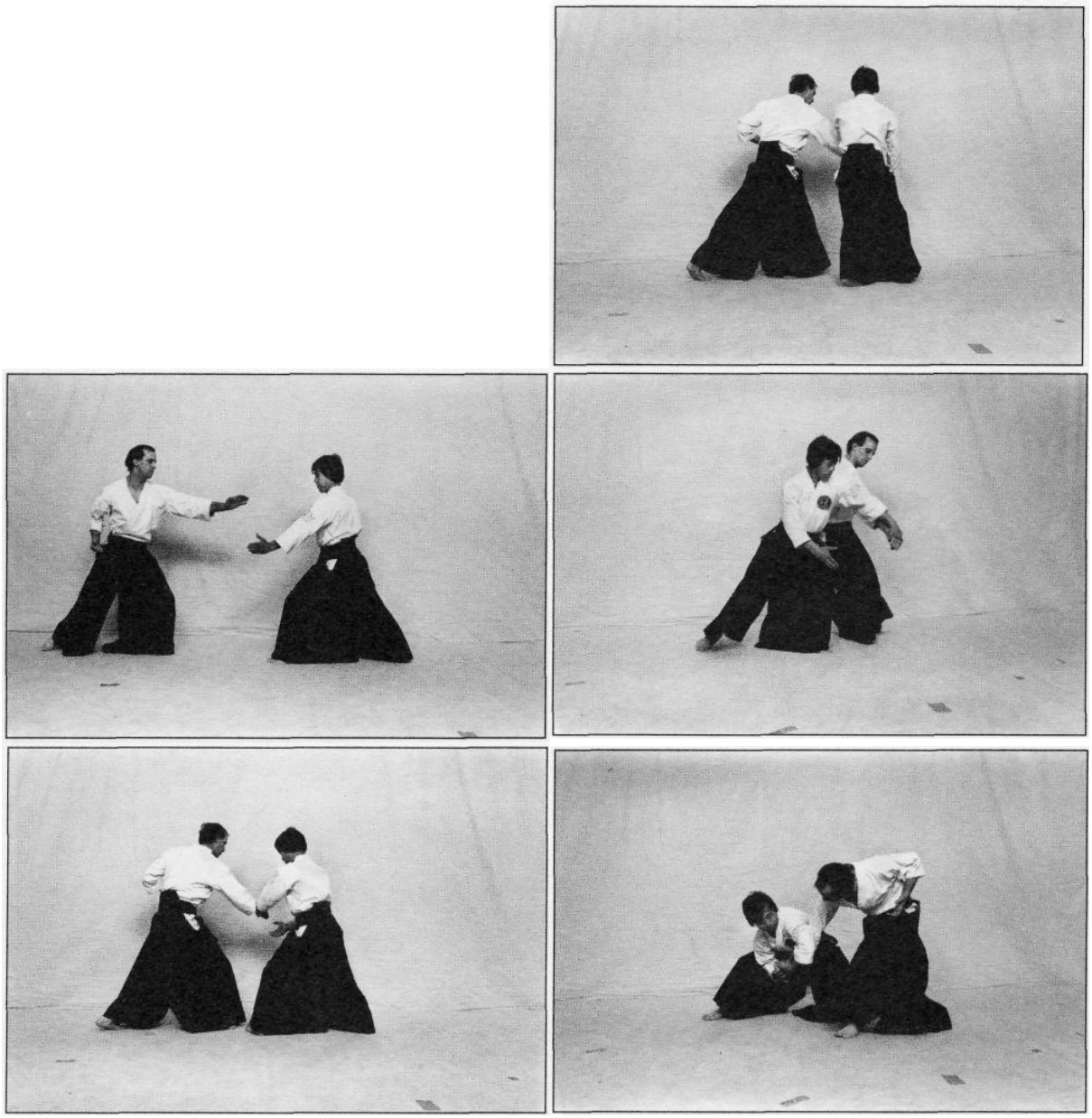


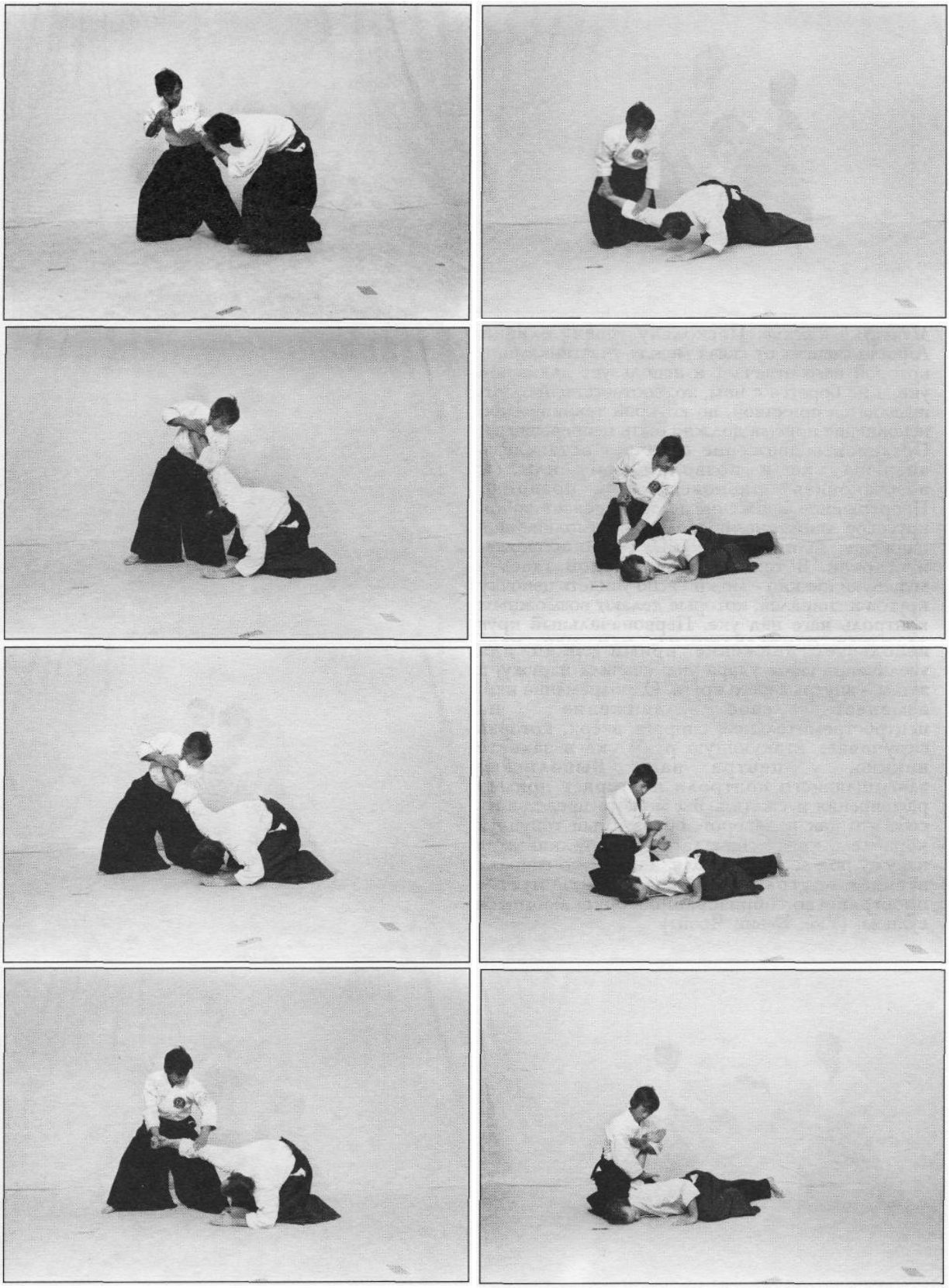
*Munetsuki ikkyo.* See tehnika osutub veel üheks näiteks musubi kasutusest. Kui uke lööb, sunnib nage teda esimese blokiga avanema ja kaotama tasakaalu. Uke, loomulikult, püüab oma lööki ümber suunata ja tasakaalu taastada. Nage aga kasutab seda reaktsiooni ikkyo sooritamiseks. Nii, nagu muudelgi juhtudel, kasutab nage ära uke liikumist, aga mitte ei võitle sellega.

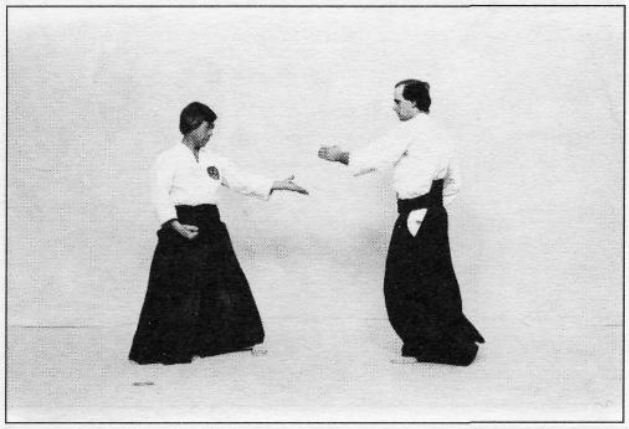





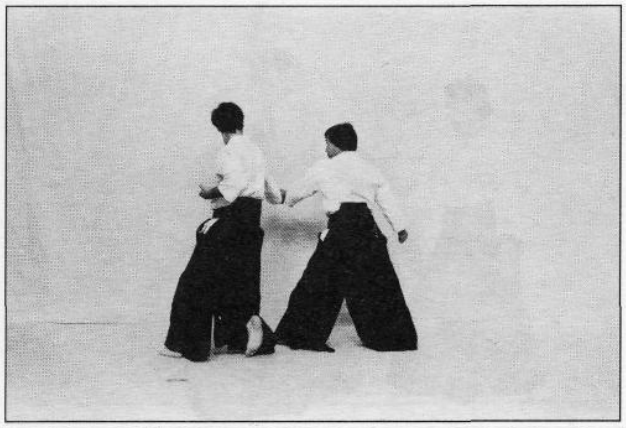
*Munetsuki nikkyo.* Kuna aikido tehnika edu sõltub sidemetest osalejate vahel, kus nage vastab uke liikumistele ja kasutab neid liikumisi, aga mitte ei võitle nendega, siis pole kahtlust, et see ongi põhjus, mispärast võtte tehniline sooritus peab olema katkematu. Peatada liikumine, tähendab peatada uke energia ja lasta tal taastada tasakaal ning asend. Pideva, katkematu liikumise all mõeldakse ring- või pöördliikumist, kuna juba sirgjooneline liikumine ise jaguneb peatumiste ja startide seeriaks. Siin näidatud tehnikas, munetsuki nikkyo, võib selgelt näha ringide ja spiraalide ahelat, mis teevad võimalikuks nage kontrolli uke üle. Algne ring on tsentrifugaalne, kesktõukejõud, sest nage kasutab liikumist irimi tenkan uke löögijõu suurendamiseks: alguses välja, aga seejärel oma ringi sisse. Samaaegselt muudab nage oma liikumise tsentripetaalseks, kesktõmbejõuks, spiraaliks üles, mis väänab uke ründavat kätt nikkyo haardes nage tsentri ligidal. Lõpukontrolli sooritus kordab näidet avardumisest (venitamisest) ja kokkusurumisest. Te võite seda endale ette kujutada kui veekeerist, mille tekitab uppuv laev, kui alguses surutakse vesi laeva raskusega välja, mis voolab hiljem spiraali mööda sisse, et täita vajuva laeva poolt tekitatud tühi ruum.

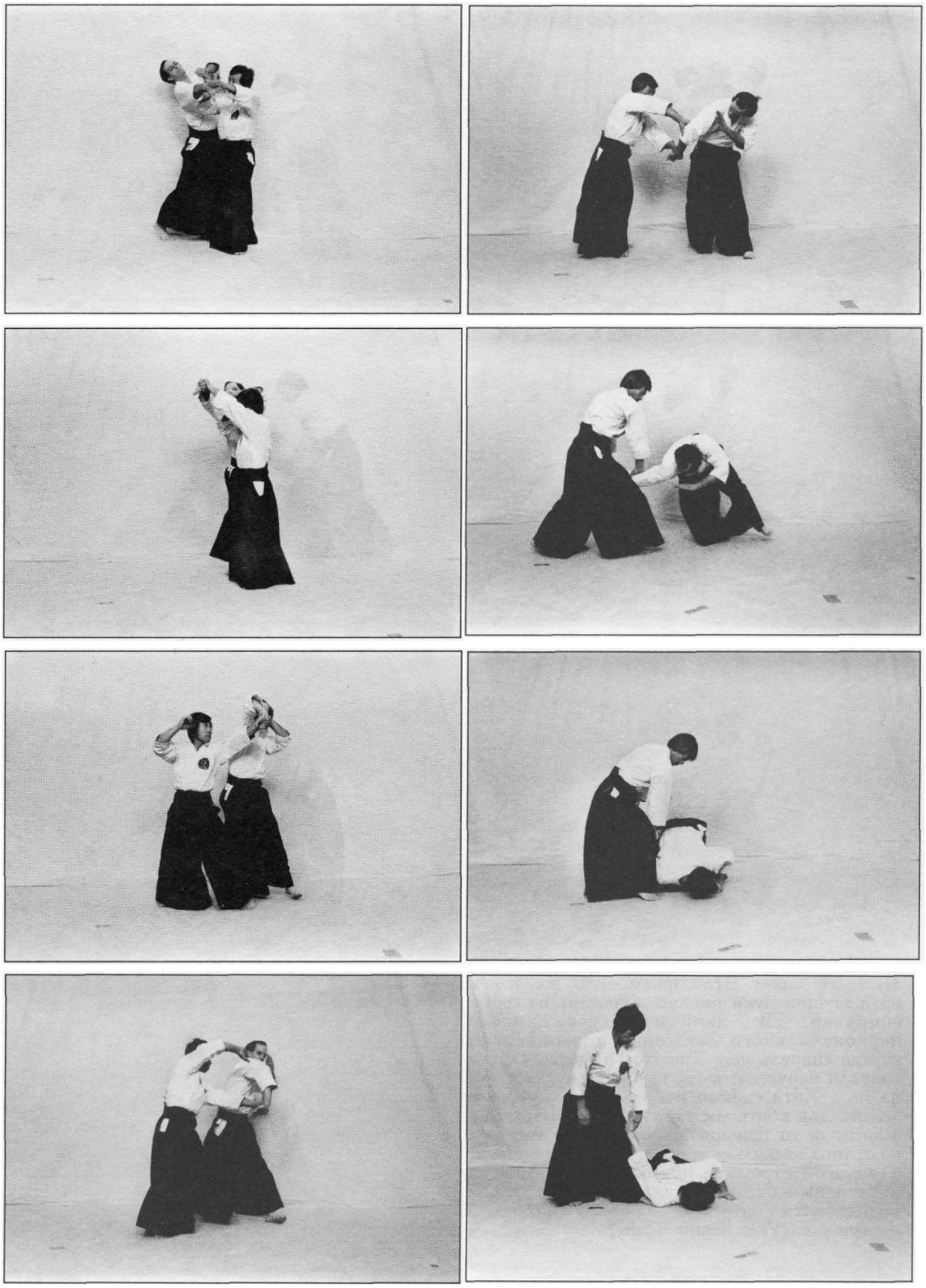




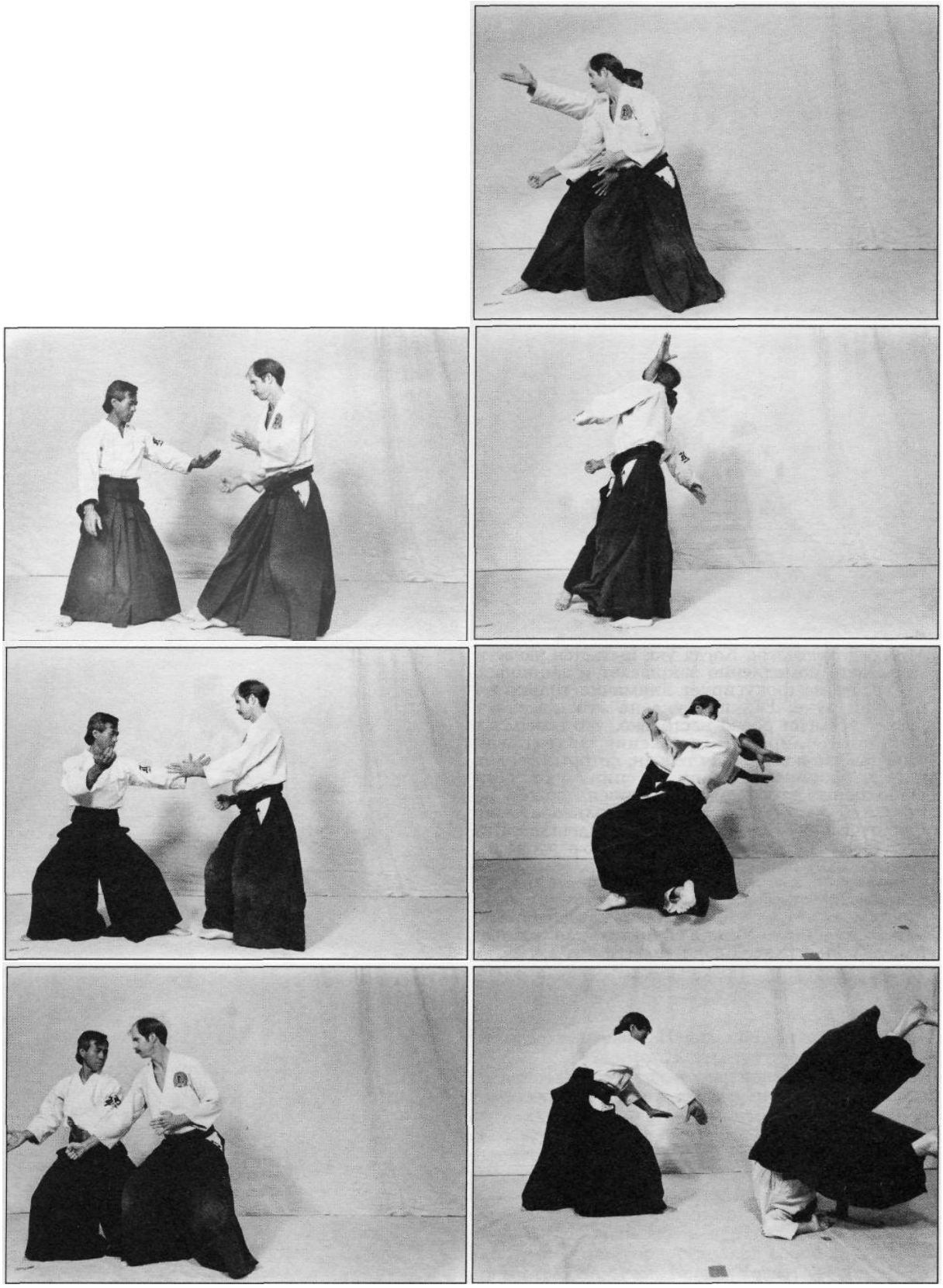
*Munetsuki sankyo.* See võte, nagu eelnev tehnika tsuki nikkyo, koosneb seeriast spiraalidest. Antud juhul, pärast esialgset liikumist irimi tenkan, teeb nage esimese spiraali sisse ja üles, millele järgneb spiraal välja ja alla, mis kukutab uke põrandale. Kuigi sankyo kasutab uke kontrollimiseks uke rannet ja küünarliigest, sõltub selle tehnika edu mitte ukele randmevalu tekitamises, vaid sellest, kuivõrd hästi nage kontrollib ja on seotud uke tsentriga. Igas aikido tehnikas, sõltumata sellest, millist uke kehaosa kontrollitakse, on nage eesmärk üks – kontroll uke tsentri üle.



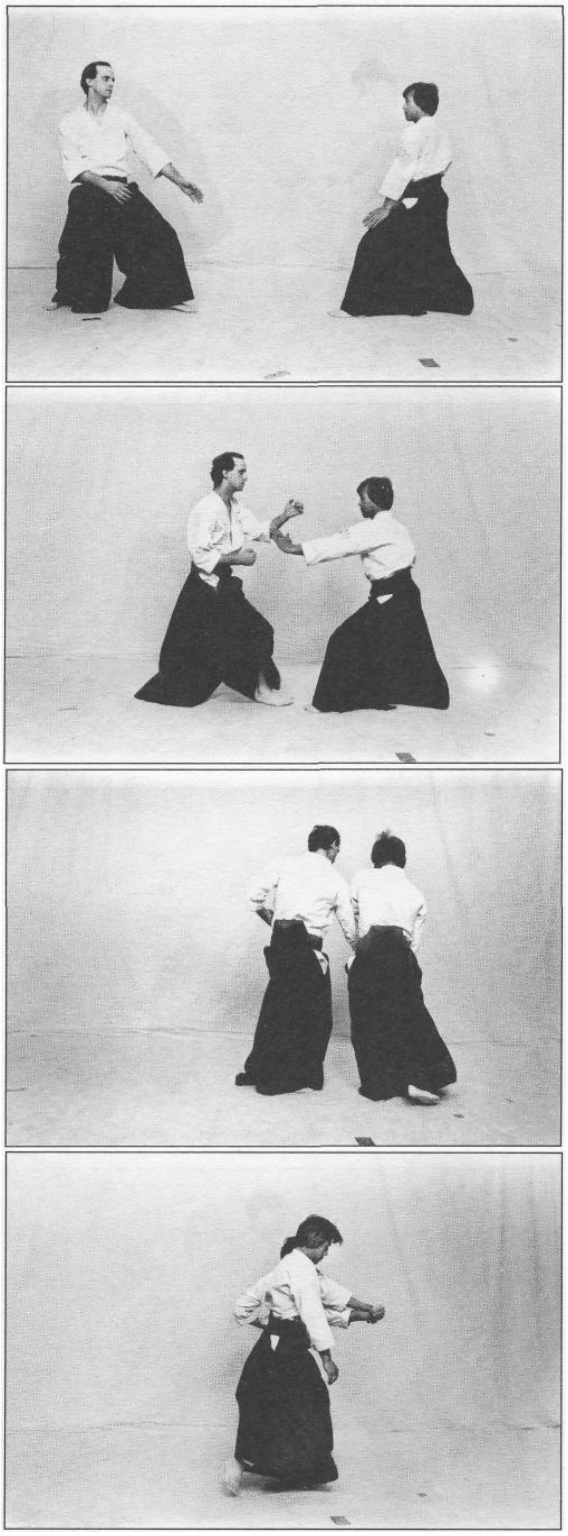


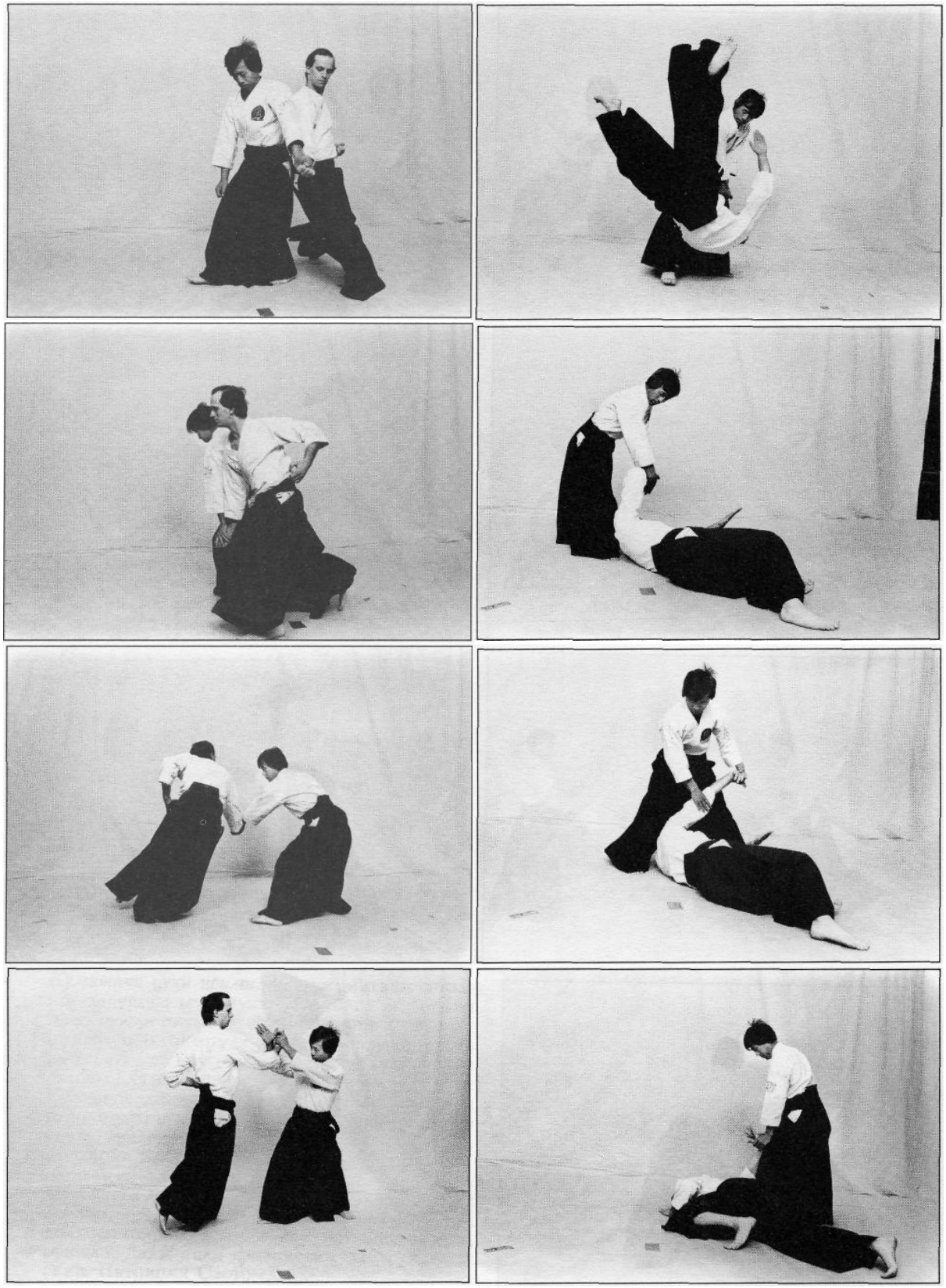


*Munetsuki iriminage.* Selles iriminage variandis nage ei kasuta liikumist tenkan. Peale oma esialgset liikumist irimi liigub nage otse edasi ja sooritab heite. Pöörake tähelepanu sellele, kui tihedalt nage katab uke tsentri enne seda, kui ta hakkab järgima uke löögi trajektoori.

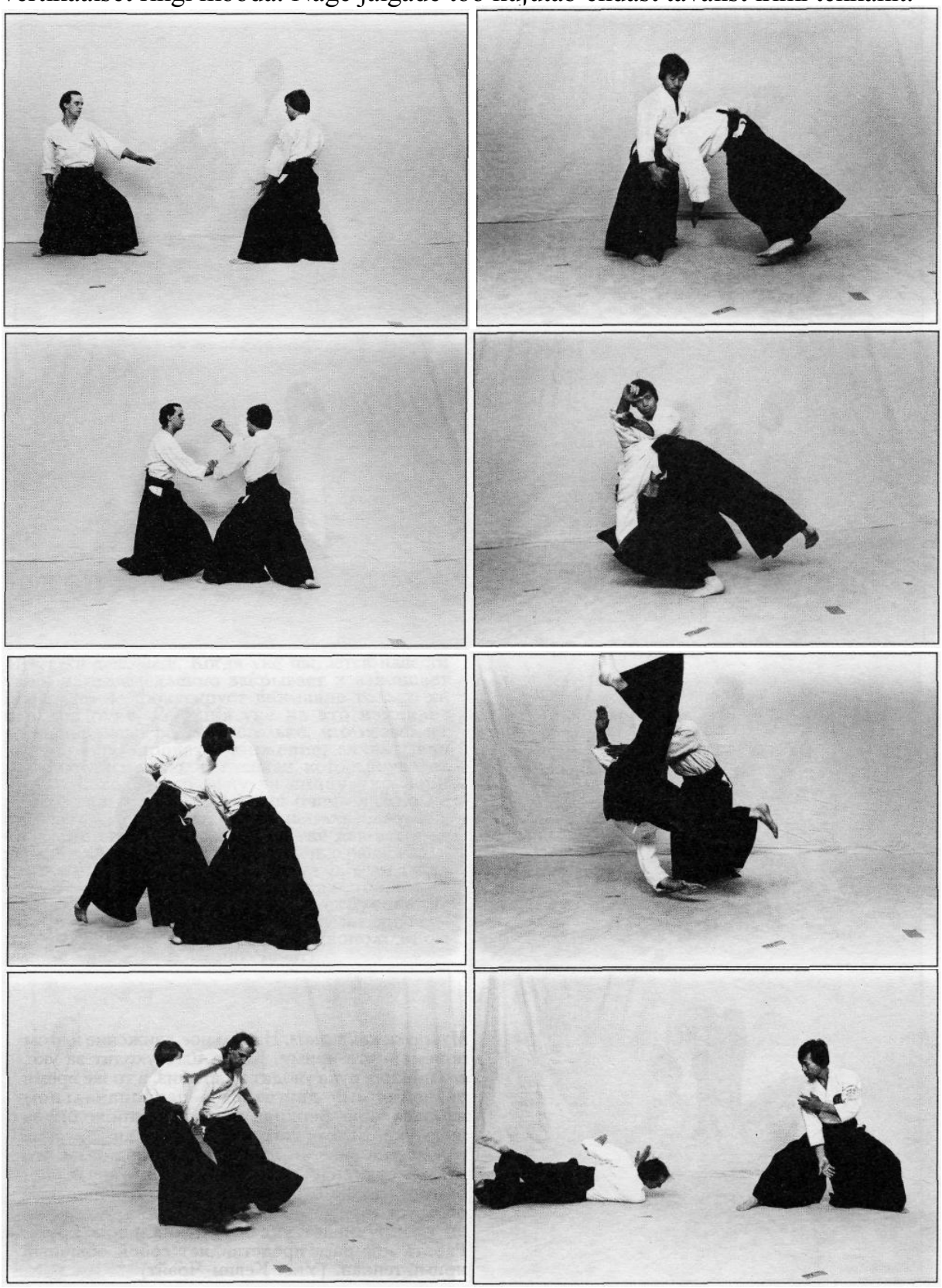


*Munetsuki kotegaeshi*. Kui uke alustab lööki, sulgeb ja kaitseb nage koheselt oma tsentri, kuid ei fokuseeri kogu tähelepanu löövale käele. Uke loomulik reaktsioon sellele nage liigutusele muudab tema ajastust täpselt niipalju, et lubab nagel kontrollida liikumist koos uke randme haaramisega ja sooritada tenkan, sisenedes ohutusse tsooni uke selja taha. Selle liikumise sooritamise ajal on väga tähtis mitte summutada ja kustutada uke ründejõudu, vaid hoopis kasutada seda. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas uke liigub nagele järele, püüdes taastada täielikku tasakaalu; tema käsi on valmis sooritama teist lööki, kui selline võimalus tekib. Lõpuheide kotegaeshi kasutab randmeväänet, mis kujutab endast sama spiraali, mida nikkyo puhulgi, ainult vastupidises suunas.

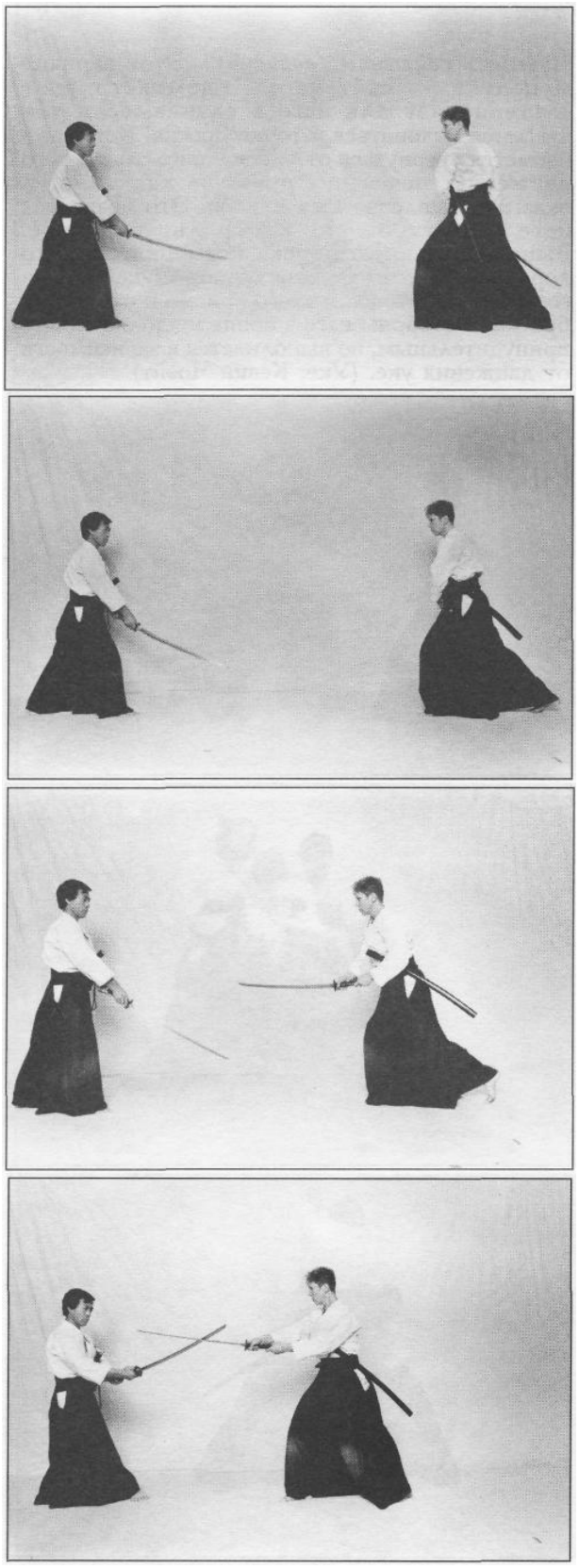


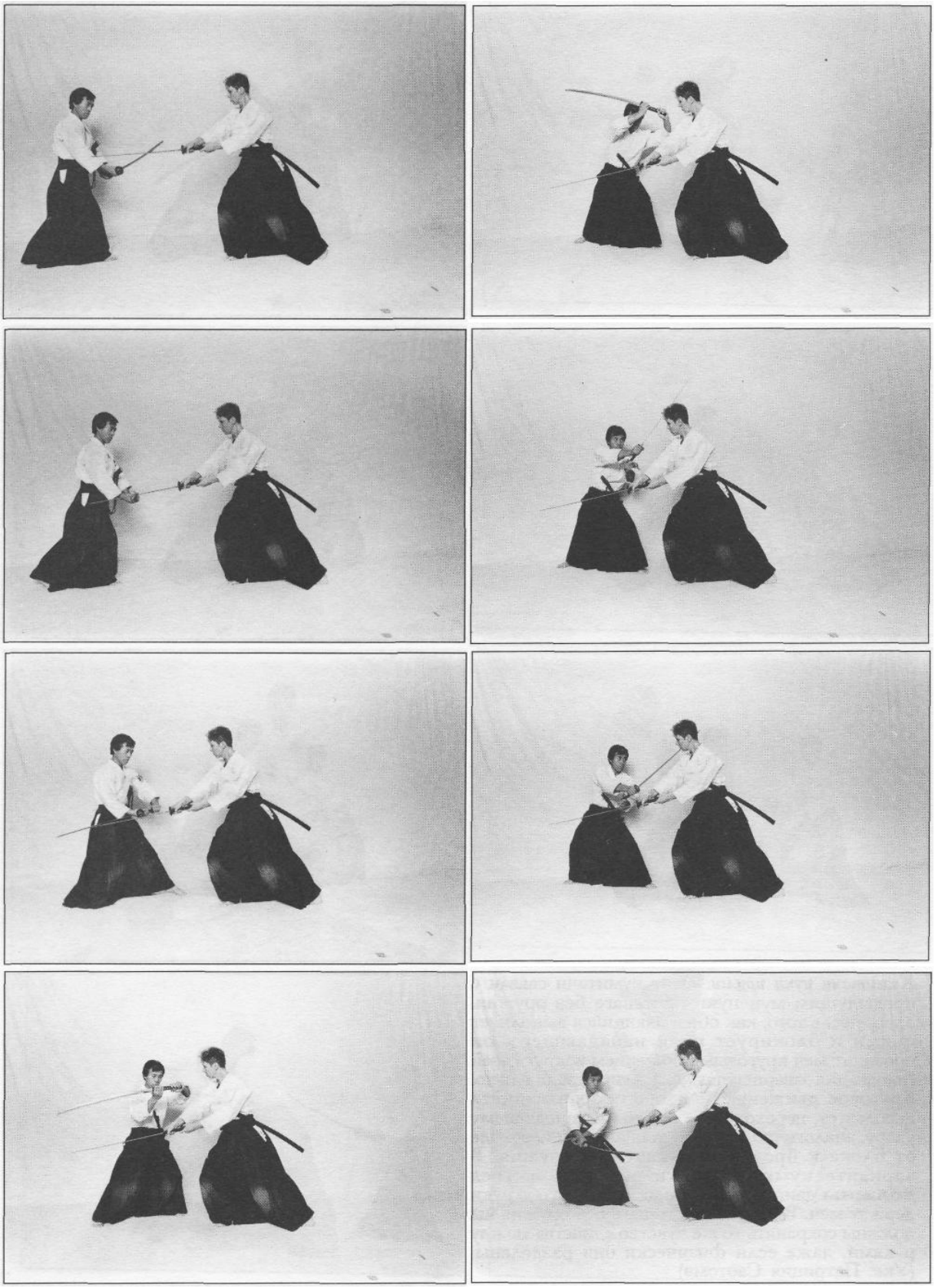


*Munetsuki kaitennage.* Algliikumine selles võttes on irimi. Kui nage liigub irimiga uke taha, suunab tema alumine käsi löögi alla, võimaldades samal ajal ukel liikuda esialgses suunas. Nage ülemine käsi läheb uke kaela taha. Seejärel teeb nage tenkan liikumise, suunates uke pea alla ja samaaegselt tõstes ta käe üles. Liikumine selle „pöödheite“ ajal peab olema ringjooneline. Nage tehtud tenkan peab moodustama horisontaalse ringi, kuid samal ajal pöörab ta uket vertikaalset ringi mööda. Nage jalgade töö kujutab endast tavalist irimi tenkanit.

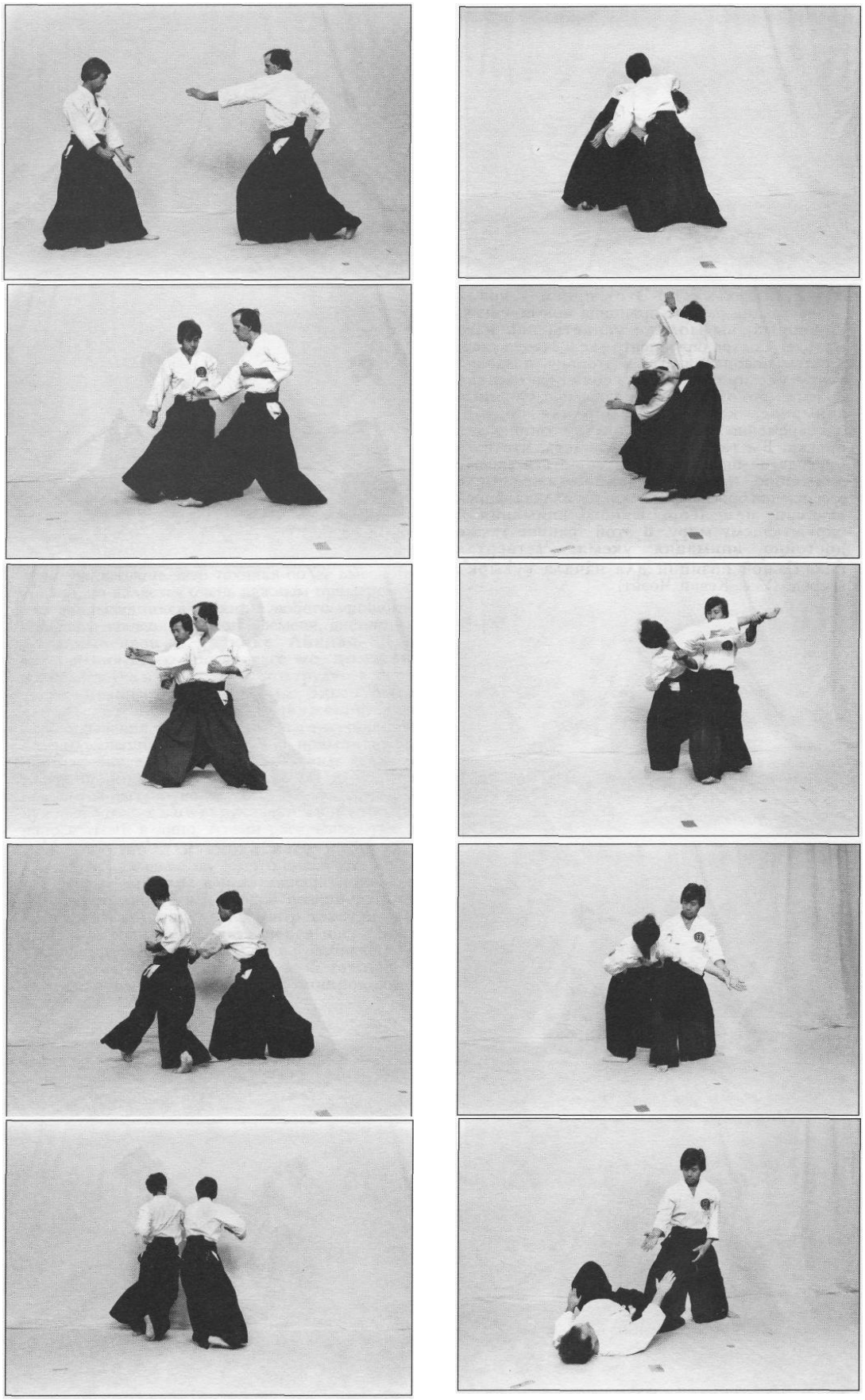


*Kumitachi tsuki irimi.* See kumitachi on seotud eelmise, ilma relvata munetsuki kaitennagega. Siin, pärast seda, kui kaitsja sooritab irimi ja blokeerib ründajapoolse tsuki, juhib ta mõõga ringliikumisega ümber oma pea otsustavaks kesa giri'ks tagant kaela. Ringliikumine üleminekul blokilt otsustava löögini, mida kaitsja kasutab, on analoogne täistenkanile üleminekul blokilt heitele ilma relvata tehnikas. Kumitachi variandis kaitsja käed **peavad** liikuma koos, sest mõlemad käed hoiavad mõõka. Tehnikas kaitennage ilma relvata peate te säilitama sama kätevahelise ühtsustunde, isegi kui nad füüsiliselt lahus on.

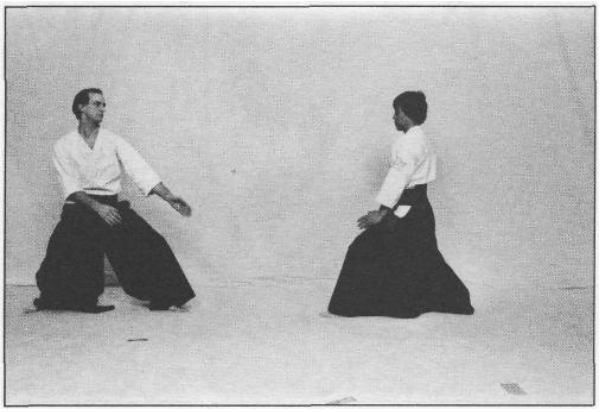


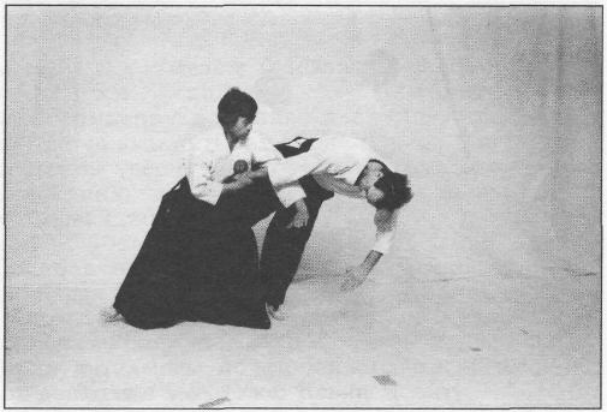


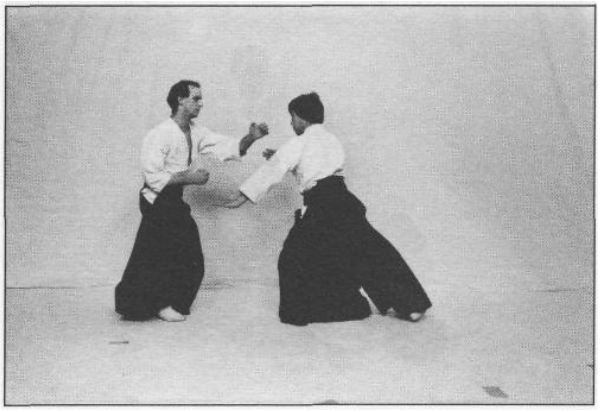
*Munetsuki kaitennage (variatsioon).* See munetsuki kaitennage variant demonstreerib alternatiivi nage jaoks juhul, kui uke katsub kummarduda heite hetkel. Kui uke proovib heite momendil kõrvale põigelda, järgneb nage tema liikumisele, kasutades uke kätt nagu hooba ja avaldades survet tema kaelale. See lubab nagel taastada kontrolli uke üle. Selle heite sooritamine toonitab, et hea vastastikune side nage ja uke vahel peab säilima kogu võtte ajal ja et lõpuheite valik nage poolt poleks sunniviisiline, vaid sooritatakse sõltuvalt uke liikumisest.

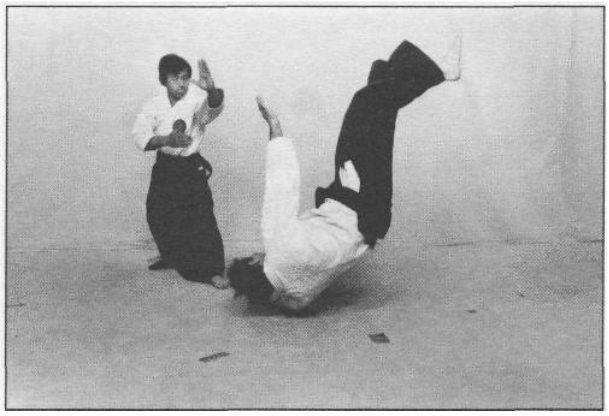


*Munetsuki kokyunage*. See võte on selge näide printsiibi irimi tenkan toimest. Esiteks, te näete, kuidas nage astub sisse, kontrollides uke tsentrit ja juhtides lööki ning seejärel, pöörates kõrvale, lastes uke löögil endast mööduda. Kogu vastuvõtutehnika on üksainus sujuv liikumine. Pöörake tähelepanu, kuidas nage, sooritades tenkanit, viib ennast samaegselt ka heitepositsioonile. Samuti võite te näha, et nage ei lase hetkekski nõrgeneda oma tähelepanul ja kontsentratsioonil isegi peale heite sooritamist. See on illustratsiooniks *zanshin* seisundile ehk pidevale tähelepanule ümbritseva maailma suhtes. Selles tehnikas on tähelepanu väärt ka ukemi. Neljas foto on hea näide ettepoole veeremise alguse asendist.

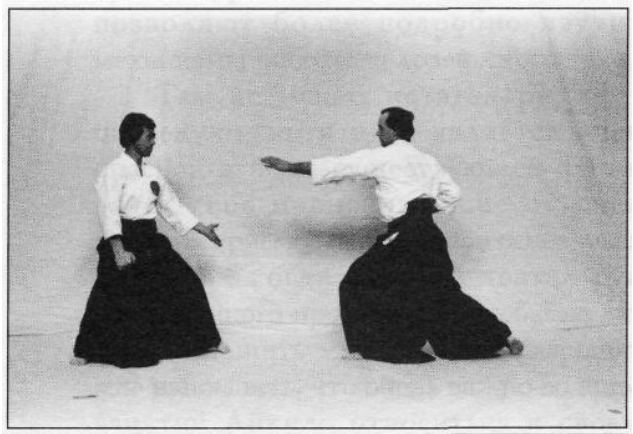


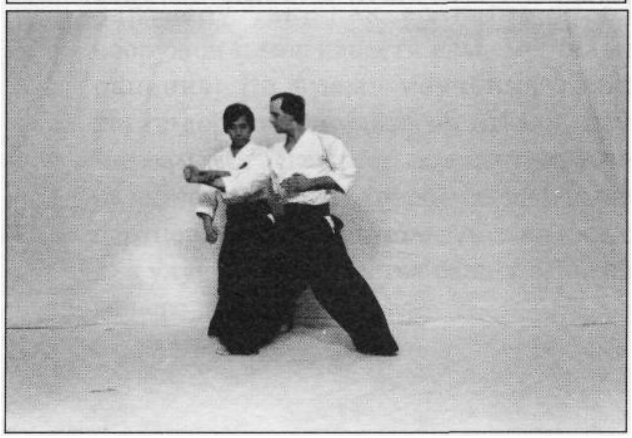


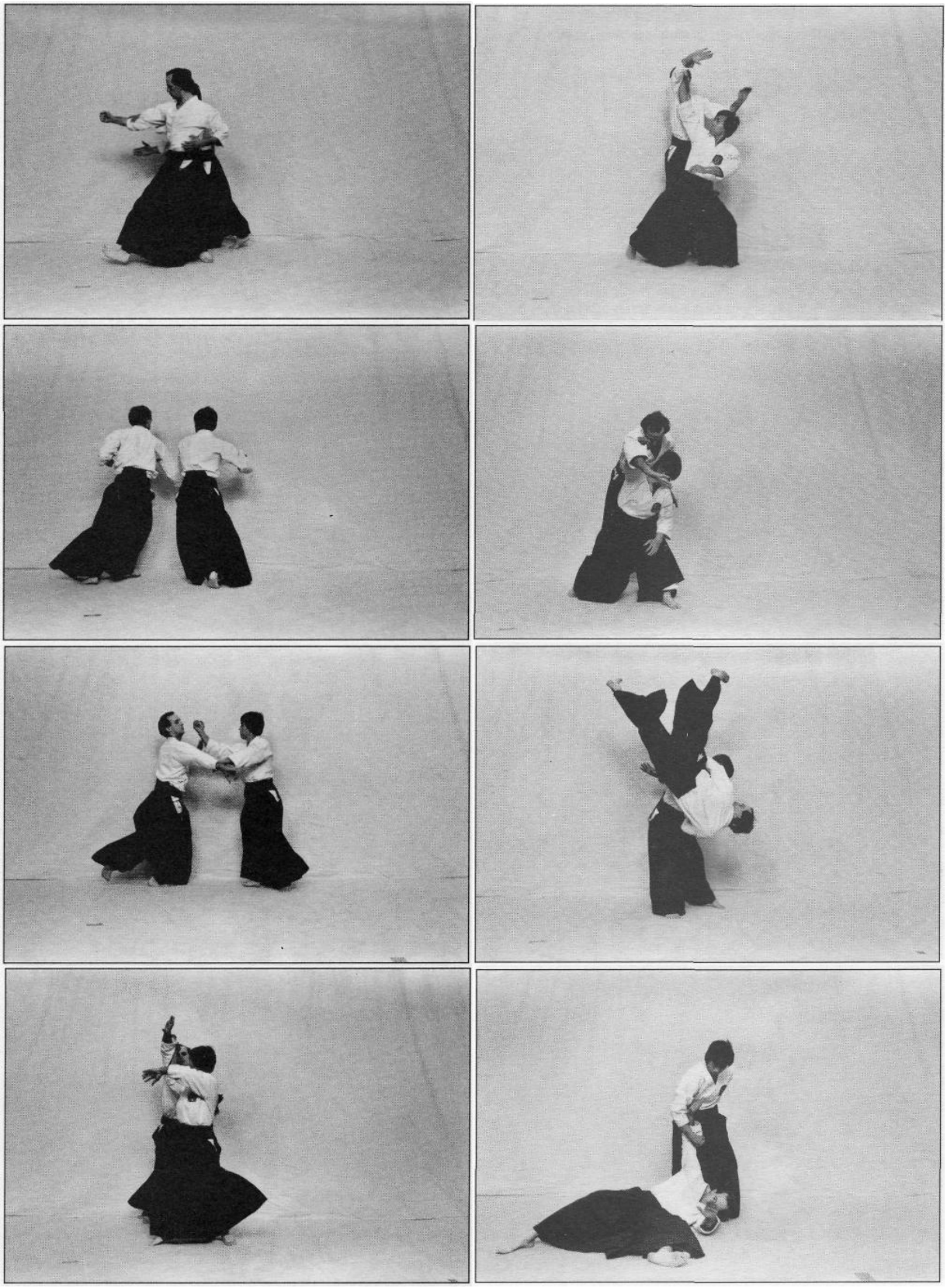




*Munetsuki koshinage.* See tehnika on juba kõrgema taseme tehnika, kuid on väga suure tähtsusega ajastuse, distantsi ja vastastikuse sideme tunnetamiseks aikido tehnikates ükskõik, millise tasemega aikido harrastajatele. Selle tehnika sooritamisel nage **ei tohi** uket tõsta, et teda heita, sest see on raske, aga kõige sagedamini ka võimatu teha. Tänu katkematule liikumisele nage poolt kukub uke omaenda liikumise hooga üle tema. See koshinage algab nage poolt irimi tenkani kasutamisest, et hajutada uke rünnakuenergiat tsentrifugaaljõu (kesktõukejõu) ringil, mille keskmes asub nage, aga uke osutub välisringil olevaks. Sobival ehk vajalikul hetkel keerab nage end ringi, pöördudes uke tsentrisse ja suunab atemi ukele näkku. Atemi avab uke ja rikub tema tasakaalu, luues vaba ruumi nage sisenemiseks ja heiteks. Pöörake tähelepanu sellele, et peale atemit jääb uke avatuks ja tasakaalust väljas olevaks, aga nage – keskendunuks ja madalas asendis olevaks. Kui nage liigub alla nii, et tema tsenter on uke omast madalamal, peab uke langema üle tema. Antud printsiip on sarnane laine purunemisele vastu kaljut. Selle tehnika võti seisneb pidevas ehk katkematus ja koordineeritud liikumises.







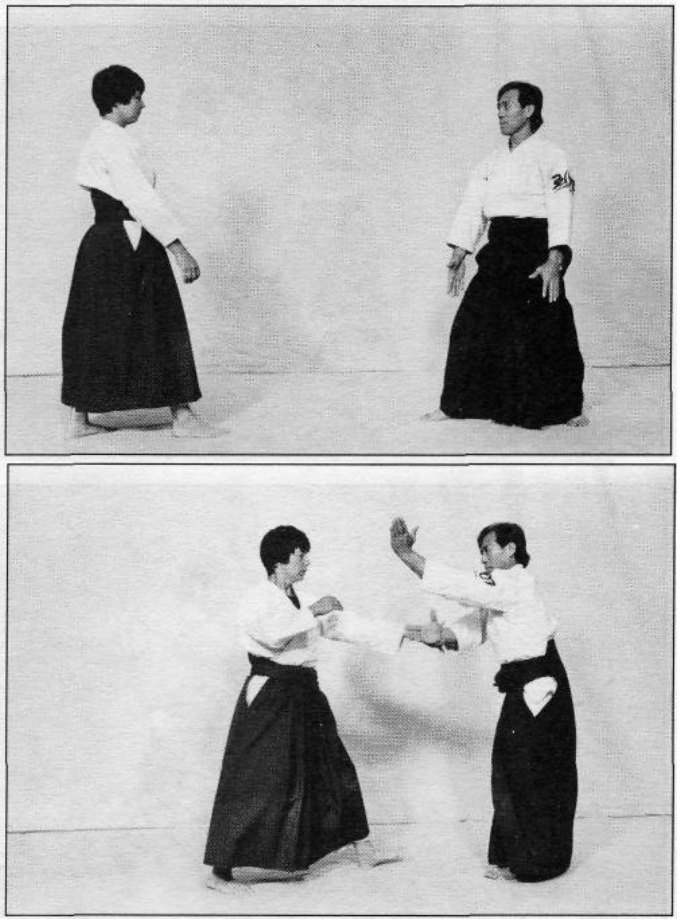
# 10

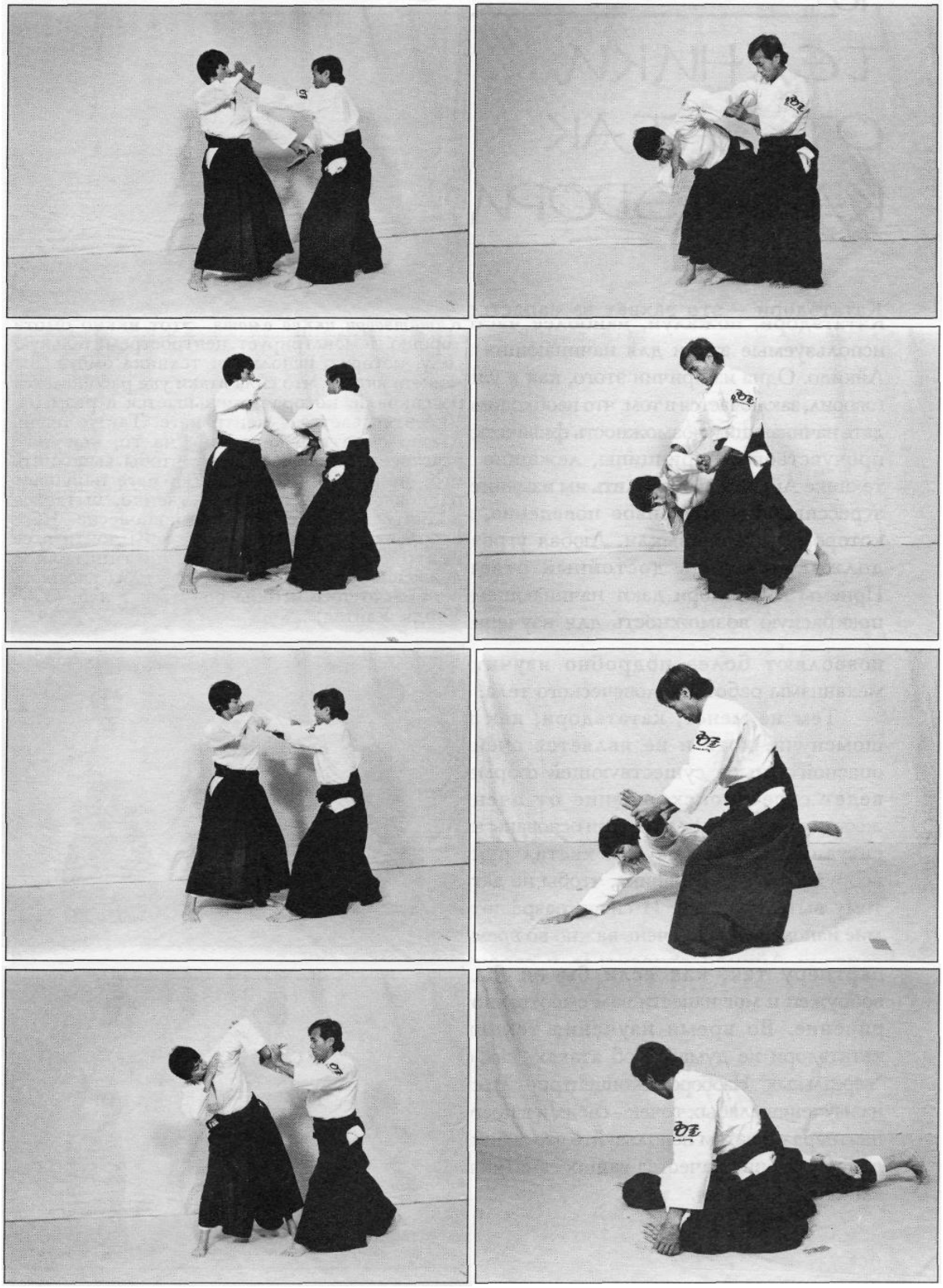
# TEHNIKAD KATATEDORI RÜNNAKUTE VASTU

Katatedori – see on haare randmest. Katatedori on ilmselt üks kõige sagedamini kasutatav rünnak algajate poolt aikidos. Üks selle põhjuseid, nagu ma juba mainisin, seisneb selles, et algajale on hädavajalik anda võimalus füüsiliselt tunda aikido tehnikates sisalduvaid printsiipe ning muuta endis agressiivset ja kartlikku käitumist, millega nad on harjunud. Igasugune ähvardus peab saama väärilise vastuse. Katatedori tehnikad annavad algajale suurepärase võimaluse tunnetada ajastust, distantsi, positsiooni ning asendeid ja õppida põhjalikumalt tundma inimkeha töö mehhanisme.

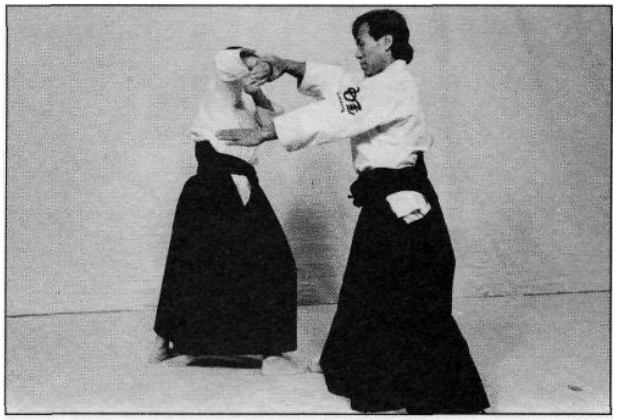
Sellegi poolest, kuigi katatetori, nagu shomenuchigi, ei osutu tänapäevases vormis eriti ohtlikuks, pärineb see ikkagi vägagi karmidest võtetest. Katatetori rajaneb situatsioonile, kus samurai haaras relvastatud vastase käe, et mitte lasta tal mõõka välja tõmmata. Ja lubage mul veelkord meelde tuletada, et on väga tähtis suhtuda oma treeningpartnerisse, nagu oleks ta relvastatud ja võimeline teid surmavalt haavama. Katatetori tehnikate õppimise ajal ärge mõelge rünnakutest, kui “ebareaalsetest”. Vastupidi, kontsentreeruge oma harjutustel nii enda kui partneri nõrkadele punktidele ja seejärel kasutage seda teadmist treeningukvaliteedi ja oma arusaamade parandamiseks.

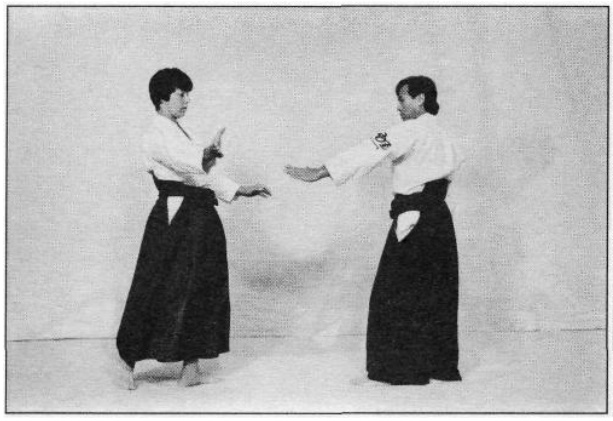
*Katatedori ikkyo omote.* See ikkyo omote demonstreerib ilmekalt kesktõmbejõudu, mida kasutab tehnika omote. Te näete, et uke rünnaku jõud hajutatakse spiraali mööda, mis väheneb oma suuruses. Uke tõmmatakse nage tsentrisse. Samuti on väga tähtis näha, kuidas nage reageerib uke liikumisele, et seda võtet sooritada. Pärast seda, kui nage on rikkunud uke tasakaalu, püüab uke tõusta ja seda taastada. Nage kasutab uke liikumist tema tsentrisse sisenemiseks. Nage kasutab uke instinktiivset tõusmise liikumist selleks, et teda avada, mitte, et sellega võidelda.

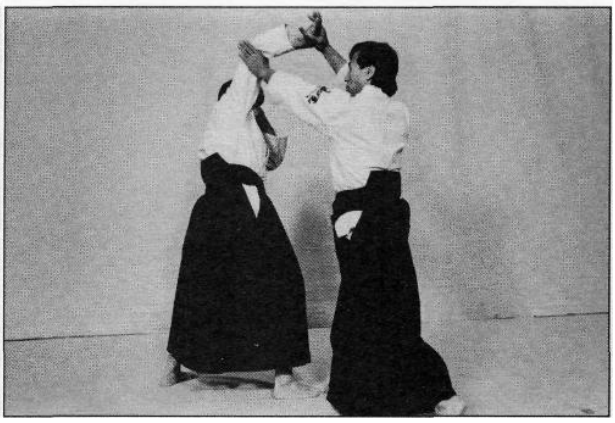


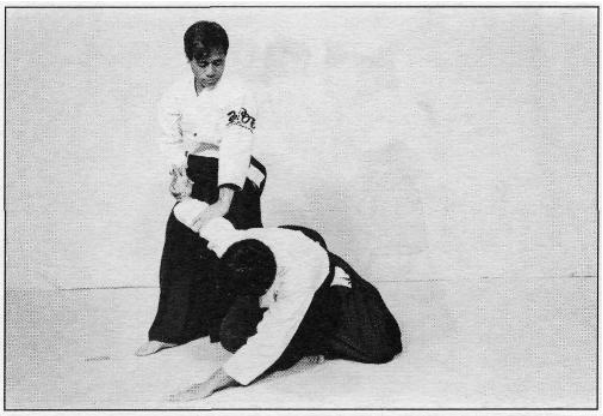
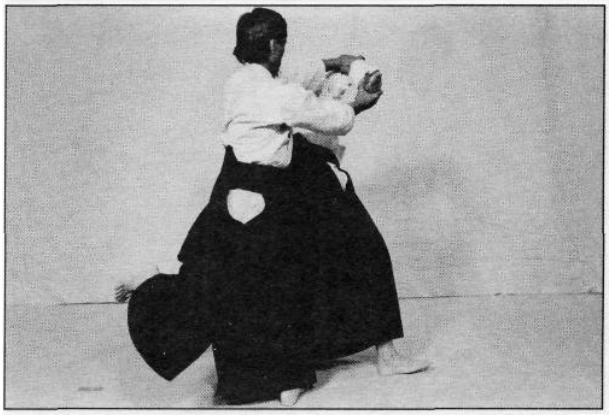
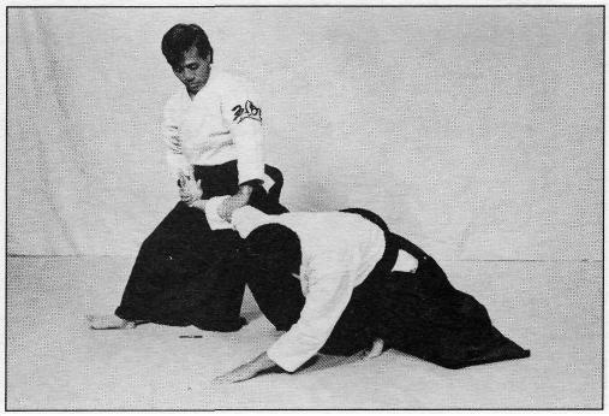


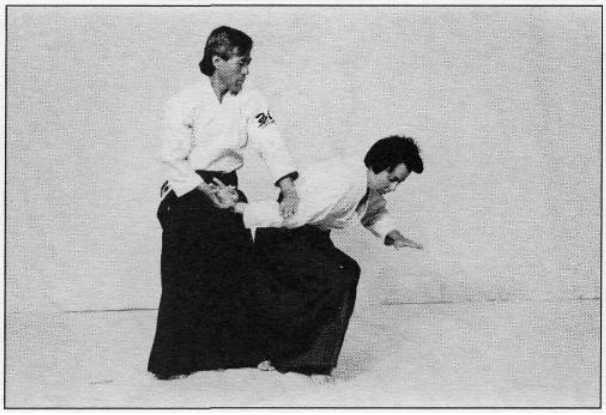
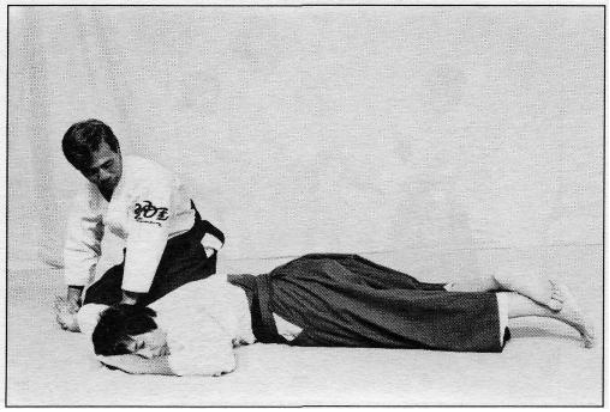
*Katatedori ikkyo ura.* Nendel fotodel on hästi näha, kuidas nage läheb ära ründeliinilt ja kasutab atemit, et kaitsta end teise rünnaku eest. Liikumine ura, mida selle ikkyo juures kasutatakse, omab kahte eesmärki. Esiteks – see võimaldab nagel pöörleva heite abil kaitsta end selja tagant. Teiseks – uke hakkab omote liikumisele vastu ning nage ei võitle uke vastuhakkamisega, vaid muudab heite suunda. Viis, millega uke ringliikumisse (mille tsentriks on nage) kaasa tõmmatakse, kujutab endast tüüpilist liikumist ura.



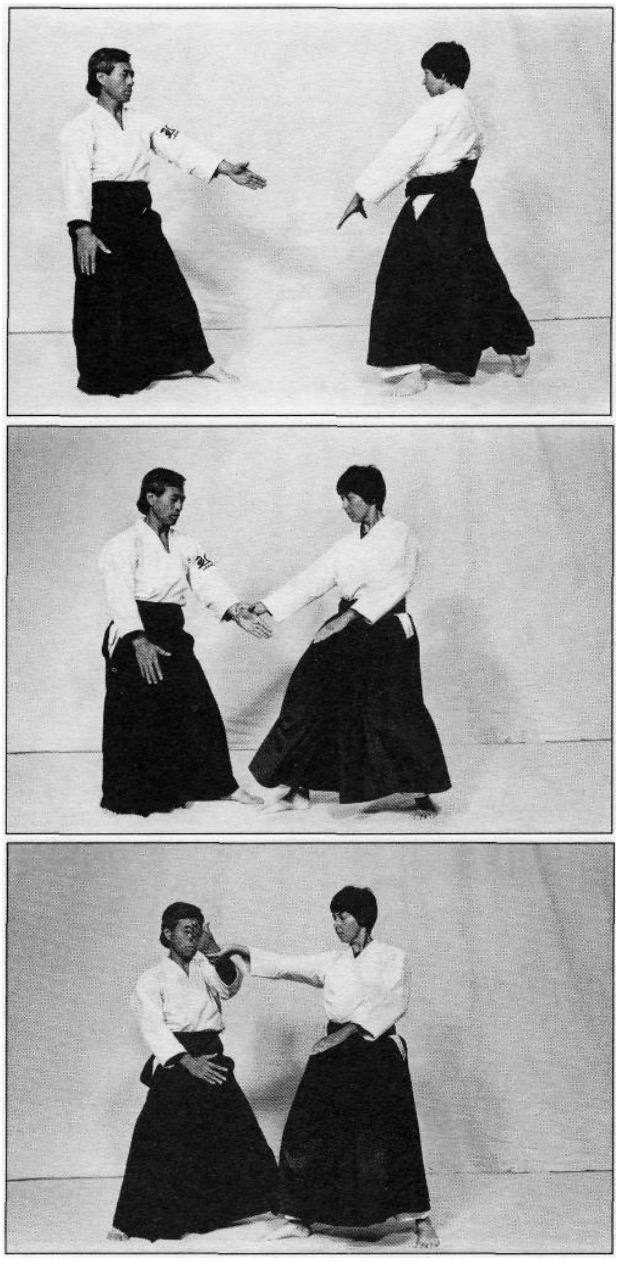


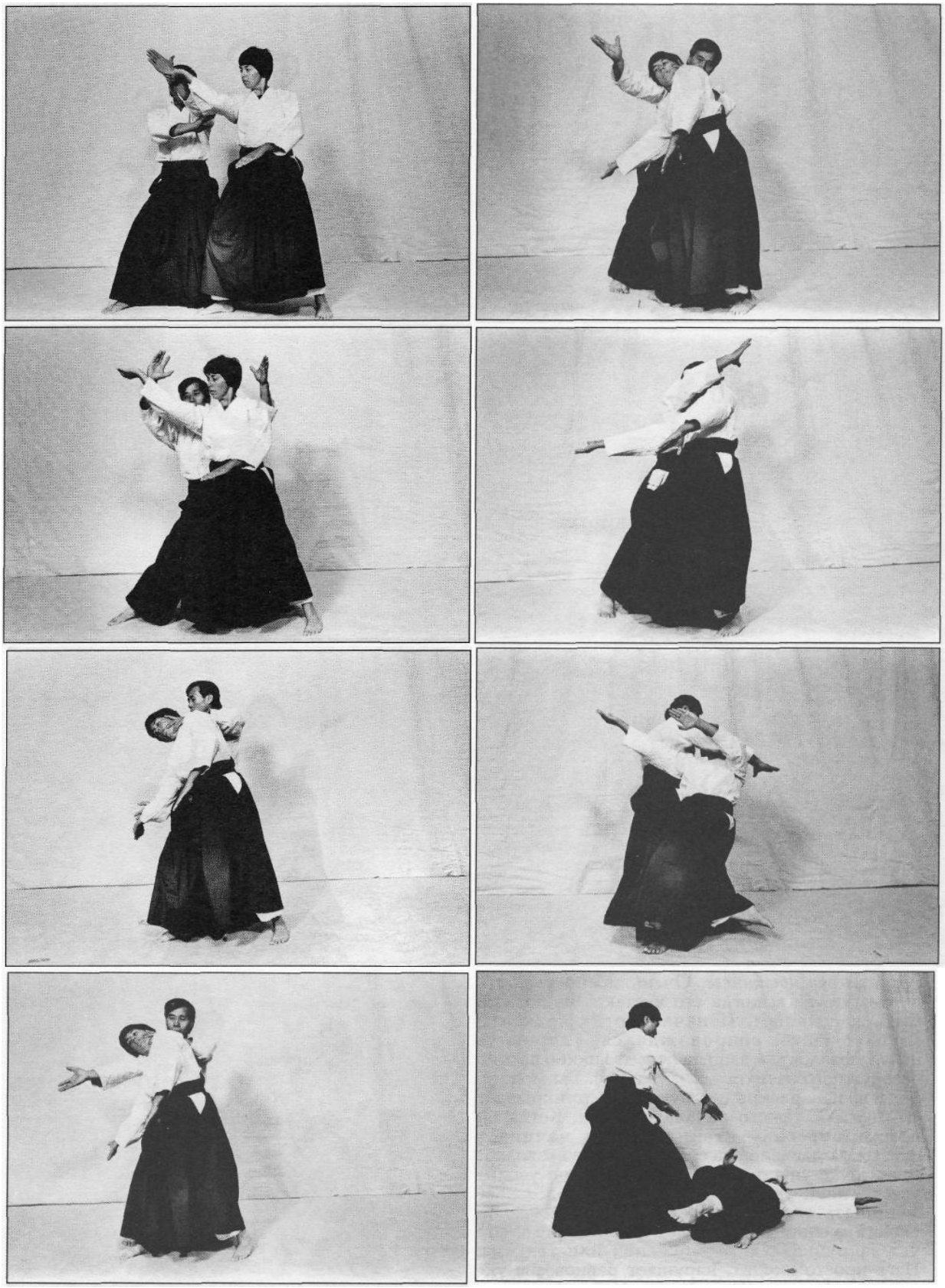


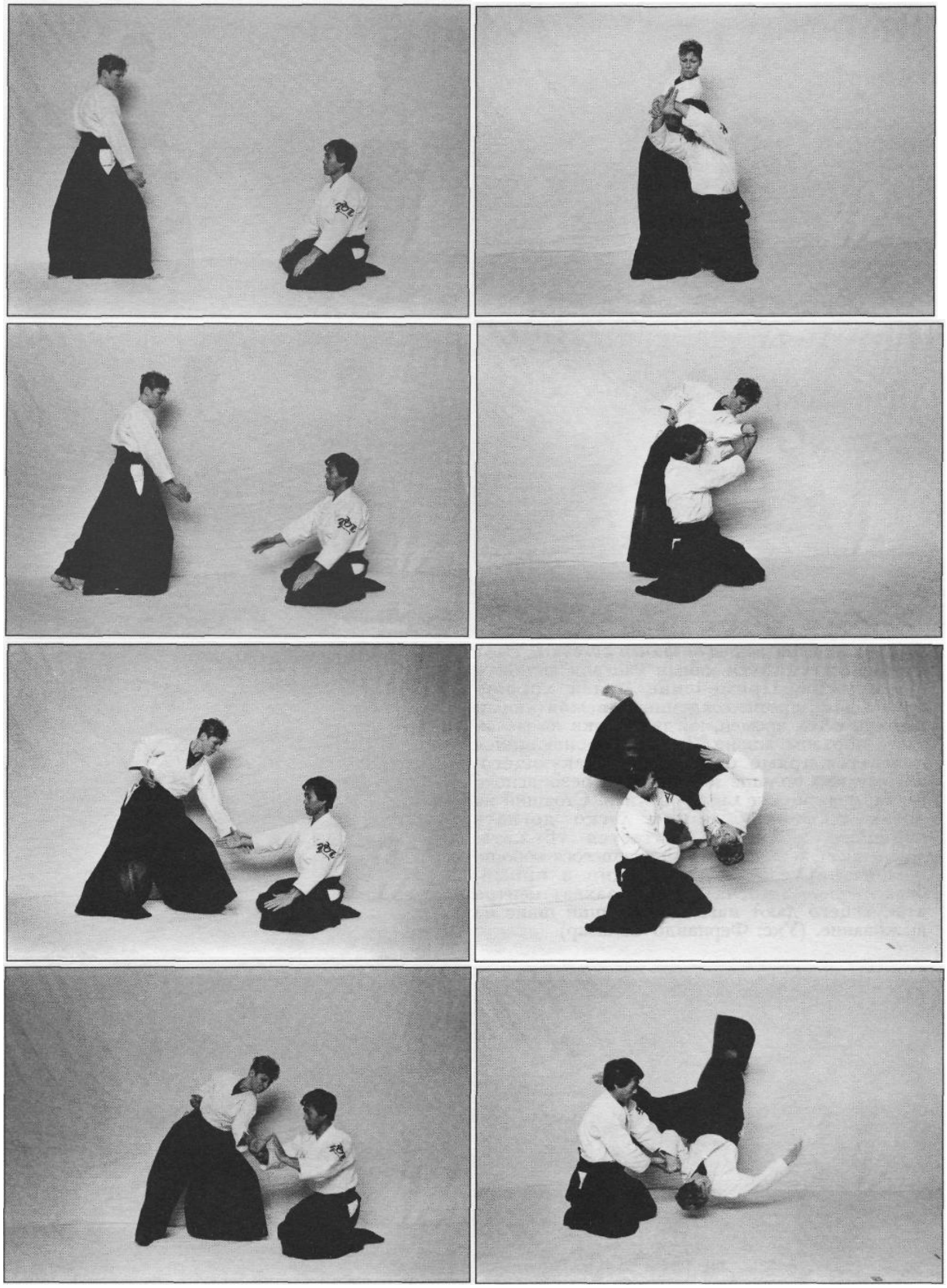



*Katatedori iriminage.* Väga tähtis on meeles pidada, et nage, kui teda haaratakse, ei tohi olla passiivne. Algselt saatis haaret sageli ka löök ja kasutati seda kui kaitset (nagu jo ikkyo tehnika relvitu käega haaramise vastu – vaata 5.peatükki). Te näete, kuidas nage väljasirutatud käsi katab tema tsentri kohe tehnika algusest peale. Kui nage võtab vastu uke ründejõu, hakkab uke avaldama survet tema tsentrile; see ei lase uke käel vajuda ega ka painduda. Vaadake, kuidas nage juhib uke kõrvale tema ründeliinilt. Nage käsi jätkab kaitsmist ja varjab ta pea uke selja taha liikumisel. Selles iriminage variandis pole pöörlevat liikumist ehk tenkanit. Nage lihtsalt siseneb, rikub uke tasakaalu ja sooritab heite.

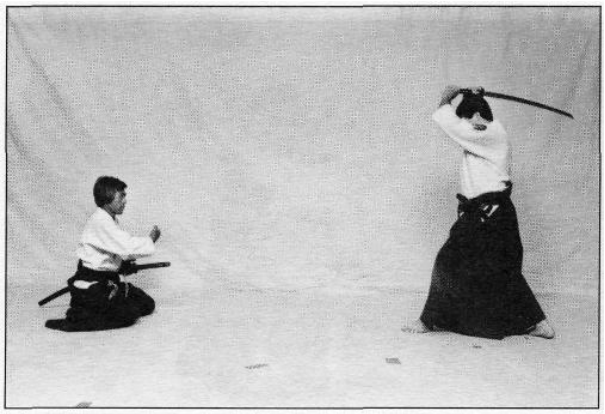


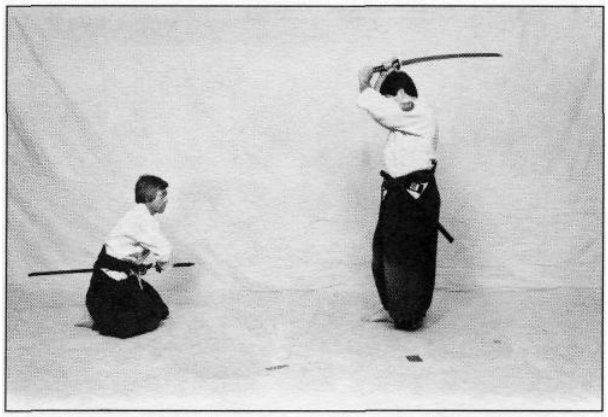


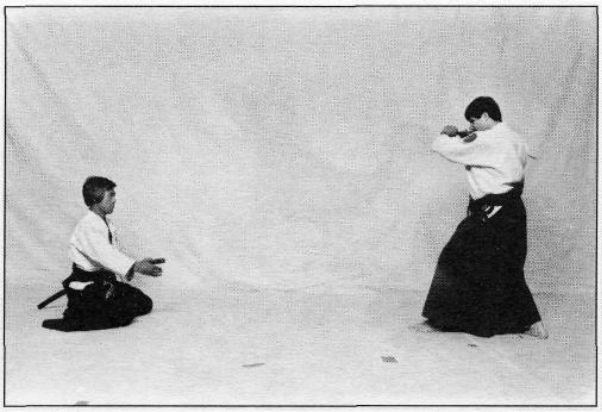
*Hanmi handachi katatedori shihonage.* Võtted hanmi handachiwaza – samuti, nagu suwariwaza – tekkisid samuraidel vajadusest ennast kaitsta, olles asendis seiza. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas uke haaramisel nage käed tõusevad liikumisega kokkyu tanden ho, et kaitsta oma pead löögi eest ja ukepoolne jalg tõuseb, et kaitsta keha jalalöögi eest.

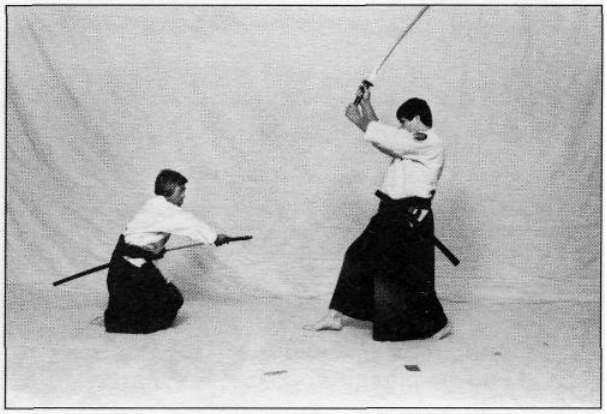


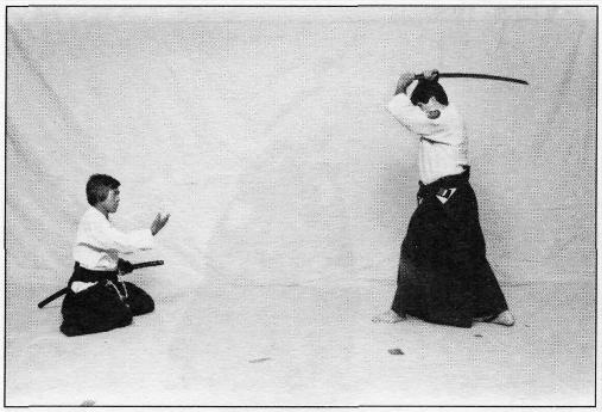
*Kumiiai hanmihandachi shomen shihonage.* See kumiiai on analoogne hanmi handachi shihonagega ilma relvata. Mõõkade kasutamine näitab ilmekalt hanmihandachi võtete päritolu neist aegadest, kui võitlused mõõkadega olid eluviisiks. Siin liigub kaitsja otse ründaja shomeni alla, sest rohkem pole lihtsalt ohutut kohta, kuhu võiks minna. Seisev vaenlane võis põlvedel olija kergesti kätte saada, kui see üritas põgeneda. Kohene sisenemine kaitsja poolt demonstreerib ilmekalt ikkyo ja irimi printsiipi, sest kartmatu kohtumine ründega ja ründaja tsentri hõivamine annavad nagele suurima ellujäämise šansi.

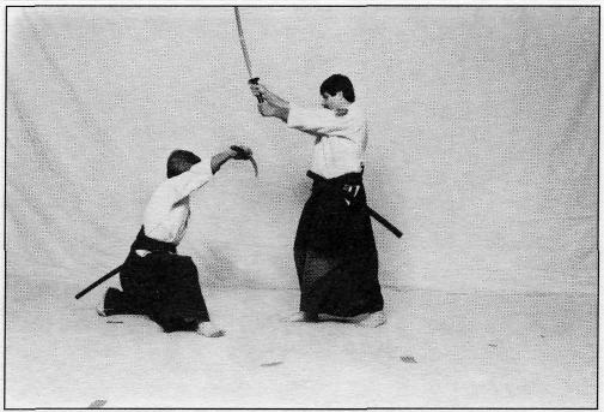


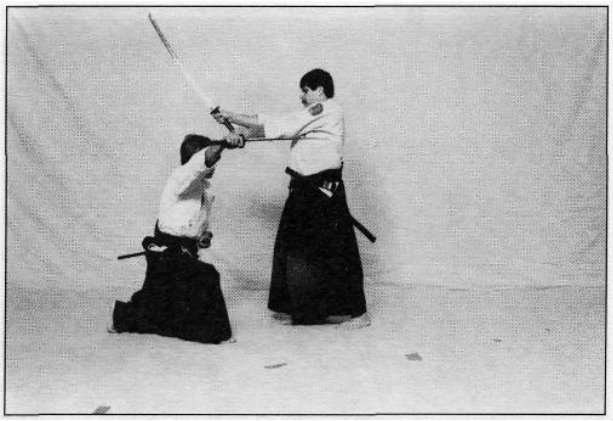


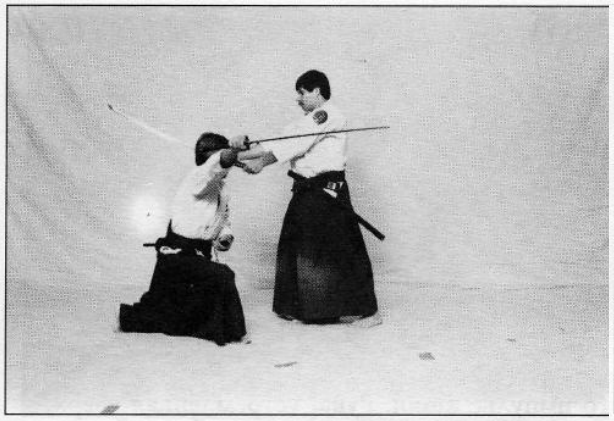


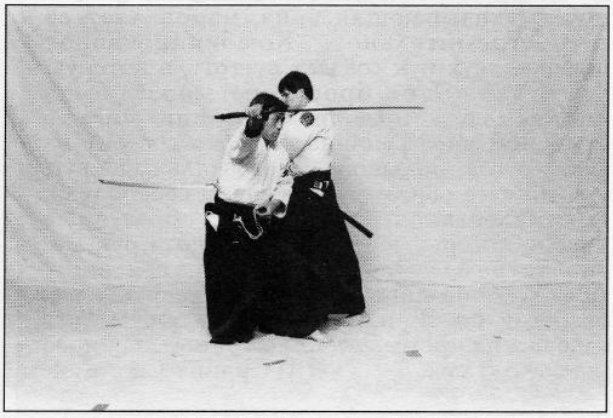












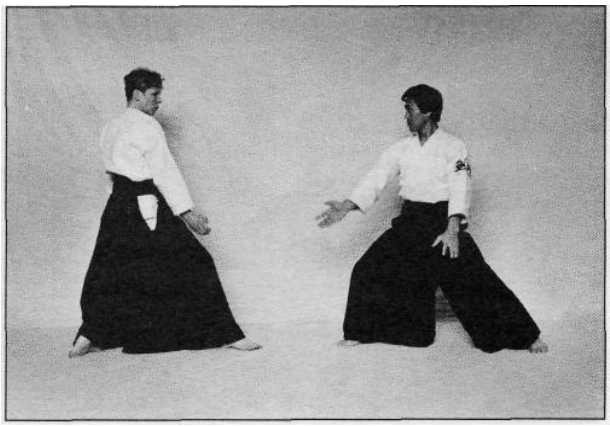
# 11

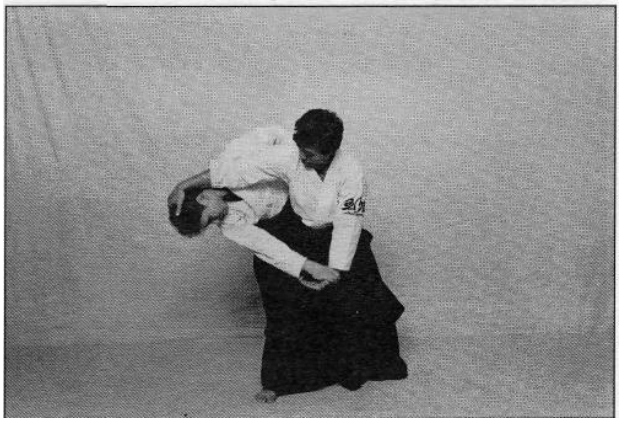
# TEHNIKAD RYOTEMOTCHI RÜNNAKUTE VASTU

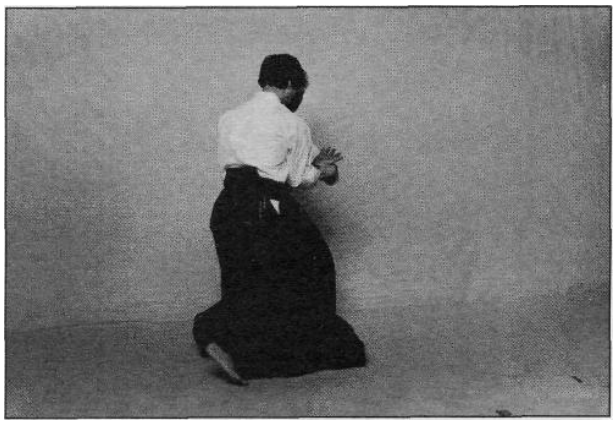
Ryotemotchi – see on haare kahe käega. Kõikides näidatud võtetes haarab uke oma kahe käega nage kahest käest (ryotemotchi võib samuti tähendada, et uke haarab nage ühe käe oma kahe käega). Siin näidatud ryotemotchi variantide läbitöötamise puhul peab meeles pidama, et põhjuseks, miks inimesed haaravad sellisel moel, on see, et vastane soovib, et te ei liiguks ning seejärel sooritada teine, hulga agressiivsem rünnak, kõige tõenäolisemalt löök jalaga. Seepärast kõikides järgnevates ryotemochi võtetes väljendub selgelt ründeliinilt äraliikumine. Isegi, kui treeningutel teist rünnet – näiteks jalalööki, ei sooritata, peate te end harjutama alati liikuma nii et kaitsta end võimaliku rünnaku eest (vabastama ründeliini). Väga tähtis on teie **võitlusliku** teadvuse laiendamine.

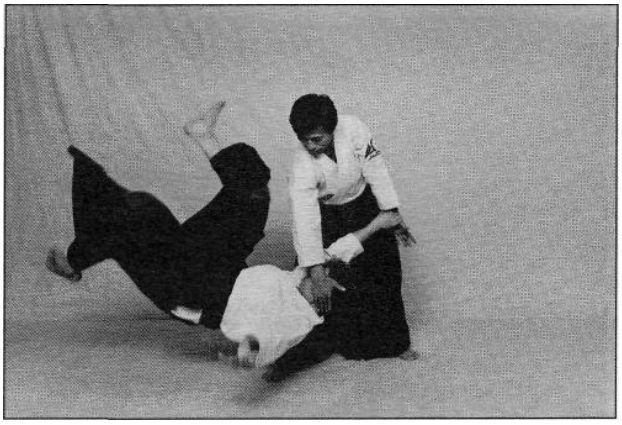
*Ryotemochi tenchinage.* Nimetus *tenchinage* tähendab „heide taevas-maa“. See on nimetatud selliseks seepärast, et nage hajutab uke rünnakuenergia, pöörates ühte kätt üles, taeva suunas, aga teist alla, maa poole. Tenchinage demonstreerib hulgaliselt võtmemomente, näidates, kuidas töötab ja toimib aikido tehnika. Nage peab vastu võtma uke kontsentreeritud energia mõlema käega. Kui nage taganeb, tõmmates uke ründejõudu kaasa, võite märgata, kuidas nage mõlemad käed pöörduvad välja, hajutades rünnaku impulsi ümber enda. Käsi, mis suundub üles, suunab uke energia kesktõukejõuga , aga maa suunas näitav käsi, suunab seda kesktõmbejõuga. Kahe käe kombineeritud liikumine loob tühjuse, kuhu uke kukub. See heide pole võimalik ilma nage täieliku harmooniata uke liikumisega. Tenchinage seisneb ka mitmes ringliikumises: suur horisontaalne ring, mille nage moodustab oma kehaga, ja kaks väiksemat, üheaegselt tekkivat spiraali, millised nage tekitab oma kätega – üks suunaga üles ja teine alla. Pöörake tähelepanu nage käte asendile, millega ta moodustab spiraale ja märkige nende vormide sarnasust olukorras kokkyu tanden ho.

*Ryotemochi tenchinage.* See fotodeseeria näitab teistsugust ryotemochi tenchinage sooritust. Siin haarab nage uke pea, kallutades ja väänates seda lõpuheite sooritamiseks alla. Uke peab olema valmis selleks, et vastavalt situatsioonile, võib nage kasutada erinevaid heitevariante.

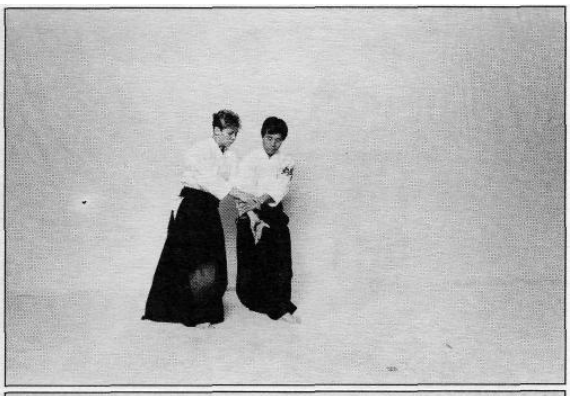


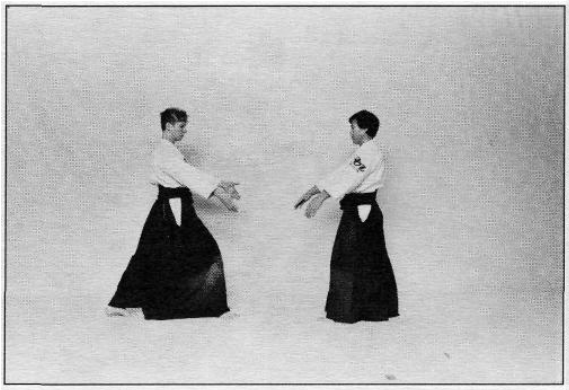


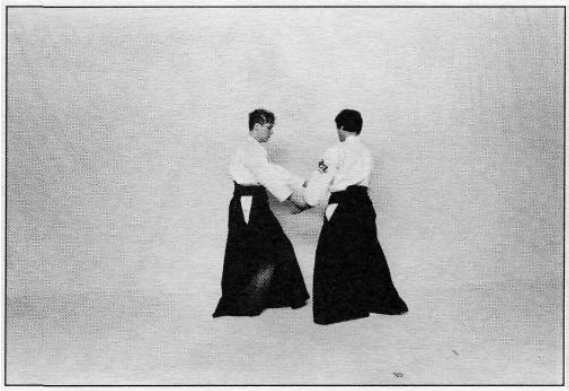


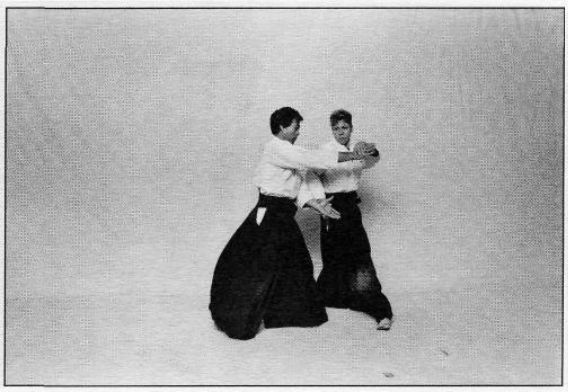


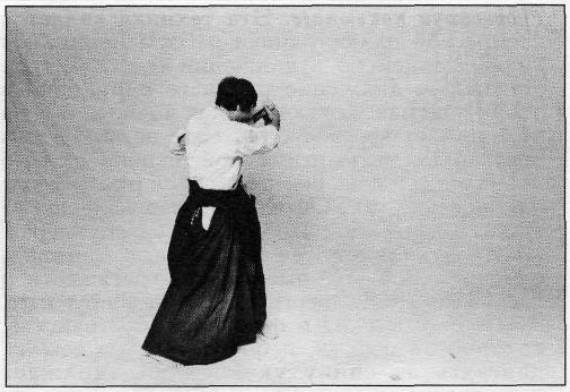
*Ryotemochi shihonage*. Siin kasutab nage liikumist tenkan, et minna ära uke ründeliinilt. Paljud inimesed püüavad selle liikumise sooritamisel uket tema tasakaalust välja viimiseks tõmmata, kuid see on antud hetkel eriti ebaefektiivne katse. Selle asemel keerab nage hoopis uket ümber tema enda telje. See aitab nagel põigata kõrvale uke rünnaku eest ja kontrollida tema tasakaalu.

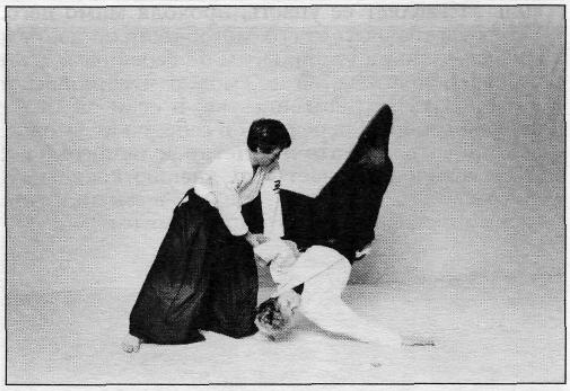




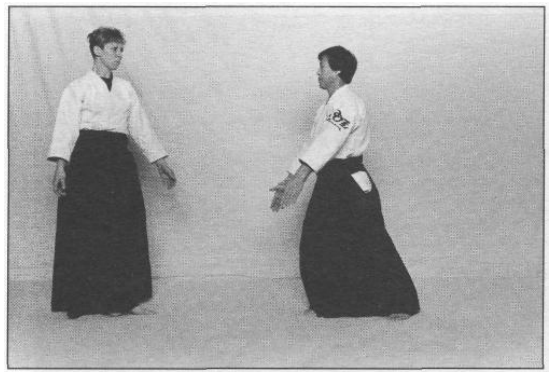
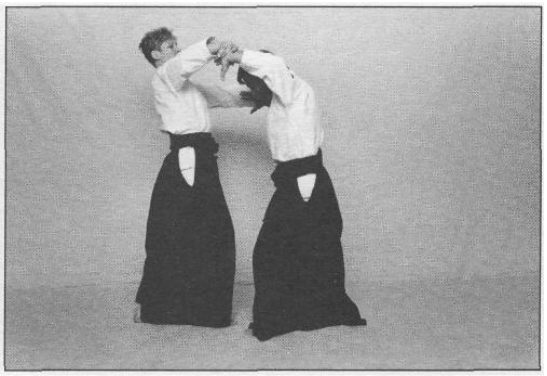


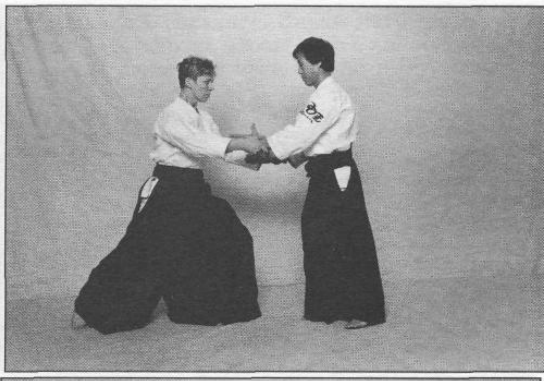
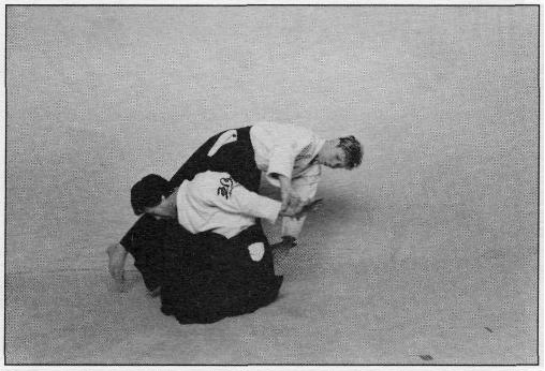
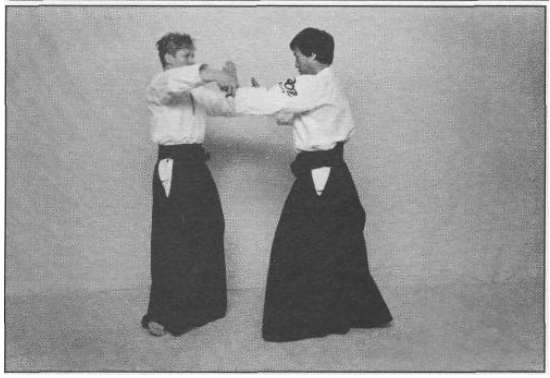
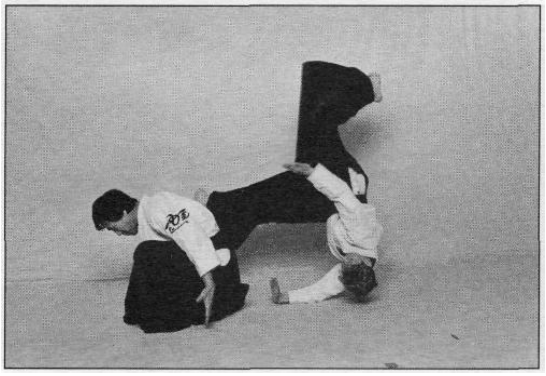




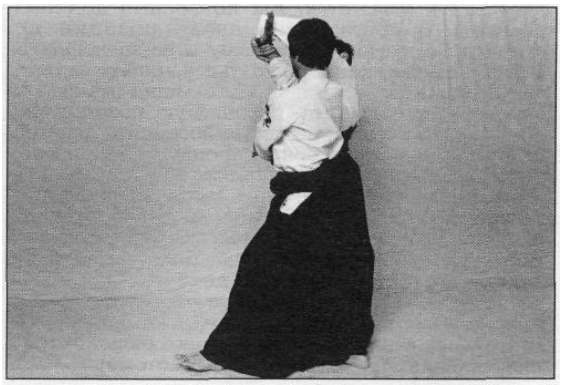


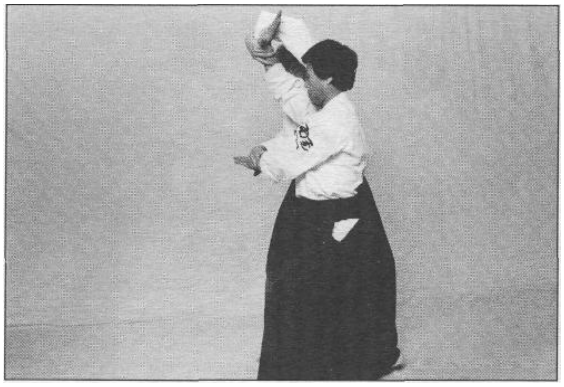
*Ryotemochi kokyunage.* See tehnika on suurepärane näide kokyu tanden ho toimimise printsiipidest koos liikumisega (vaata pt.3). Käte algliikumine on samane mõlema võtte puhul. Kokyunage, nagu ka kokyu tanden ho, toimib läbi musubi. Nage ei mõtle tehnika sooritamise loogikale – tal pole selleks aega. Selle asemel ta **reageerib** uke liikumisele ja liigub uke ründele suunas. Antud juhul uke tõukab naget ette. Nage jätkab uke liikumist, tõstes samaaegselt tema raskuskeset üles ja avades selle. Rünnaku energia on hajutatud ümber nage. Siis liigub nage avanenud ruumi, mille ta tekitas ja langeb alla, liikudes ise uke selja taha. Uke jätkab liikumist ette ja nage kogu oma raskusega allalangemine sunnib ka uket nagest möödudes kukkuma. Nage edu sõltub tema võimest jääda lõdvestunuks, stabiilseks ja enesekindlaks. Kui nage on jäik, ei suuda ta tunnetada uket ja reageerida tema liikumisele. Kui nage on närviline või ebakindel enese suhtes, ei suuda ta tegutseda piisavalt täpselt ja otsustavalt. Agressiivsus segab kokkyunage sooritamist, sest see rikub vastastikuse sideme.

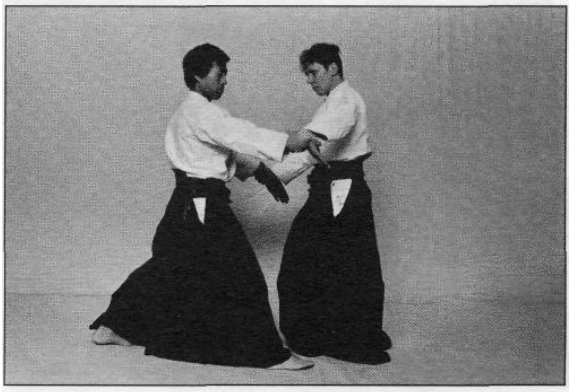



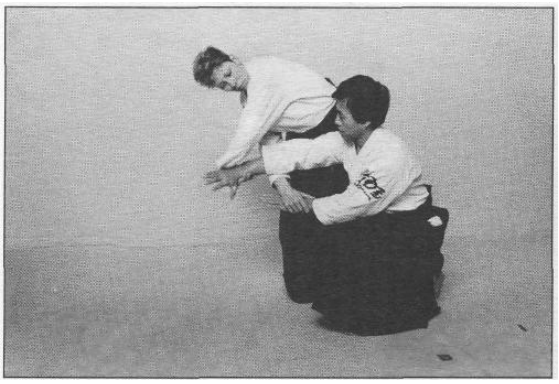





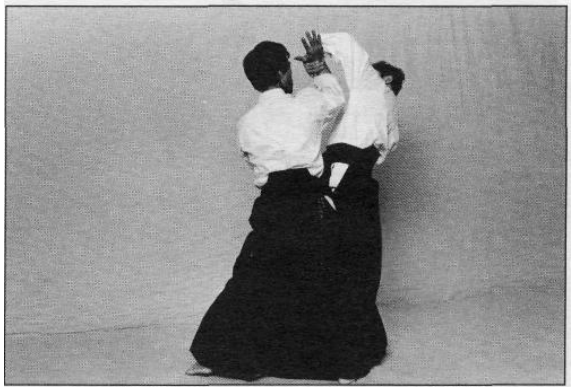
*Ryotemochi kokyunage.* Selles kokkyunage variandis kasutab nage ründeliinilt äraminekuks välist irimit. Ta saadab seda minekut oma käe kokkyu liikumisega, mis viib uke tasakaalust välja ning kasutab uke käsi, nagu ka oma enda omi, kaitseks edasiste rünnakute eest. Alumine käsi, mida nage suunab piki uke keha, kaitseb teda jalalöögi eest. Heite sooritamiseks laseb nage uke käe alla piki tema kallutatud keha. Seepärast on uke kuni heite hetkeni efektiivselt seotud omaenda kätega. Väga tähtis on märkida, et kuigi väliselt erineb see liikumine eelmisest kokkyunagest, on see kõikides põhipunktides absoluutselt sama liikumine. Siin kasutatakse sama kokkyu liikumist kätega, ainult, et seekord uke randme väliselt poolt. Kasutatakse sama musubi printsiipi uke rünnakule vastamisel ja kasutatakse samasugust nage raskuse tõstmist ja langetamist heite sooritamiseks.

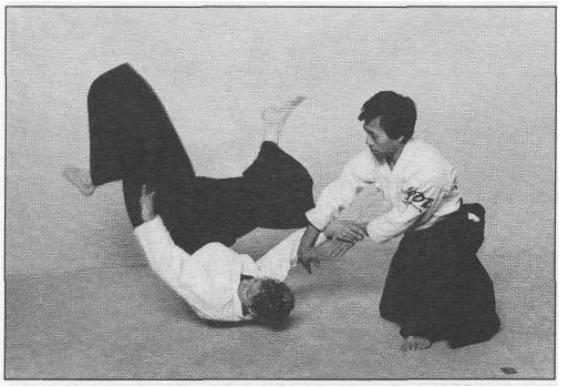




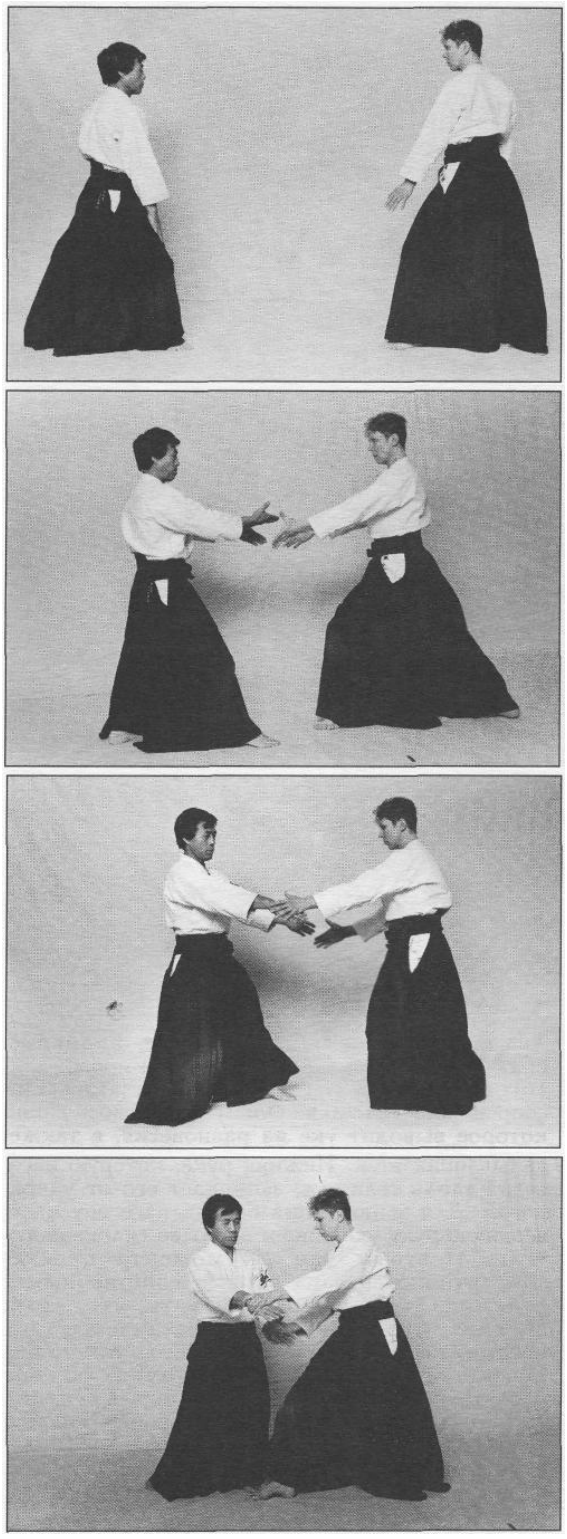








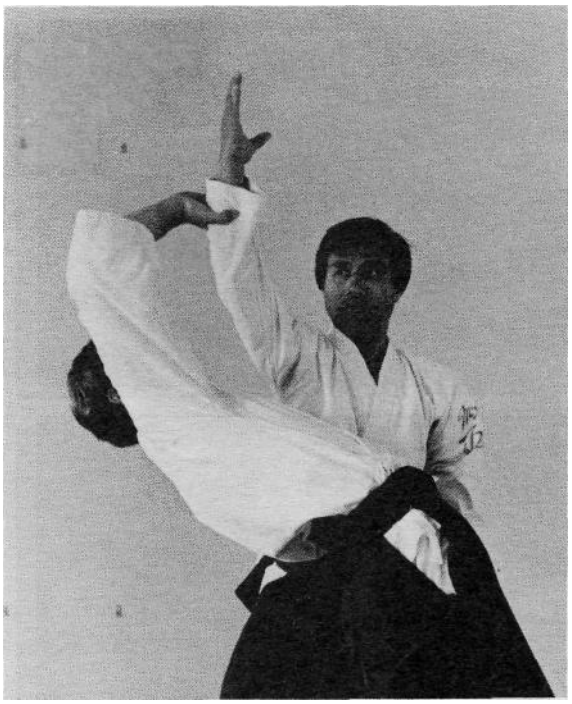
*Ryotemochi kotegaeshi.* Te peate kogu aeg meeles pidama oma asendi säilitamist oma partneri suhtes ja selle tähtsust. Antud juhul, nii kui uke alustab haaramist, sooritab nage irimi, minnes ära ründeliinilt. Ta jätkab turvalise positsiooni säilitamist kogu võtte ajal. Selle seeria kaheksandal ja üheksandal fotol on hästi näha viis, kuidas nage haarab uke käe kotegaeshi sooritamiseks. Selle haarde lähemal vaatlemisel on tähtis välja tuua kaks põhimomenti. Esitaks, see pole päris tavaline võte kotegaeshi sooritamiseks: see on rohkem sarnane randme haardele, mida te ise endale soojenduse ajal teete. Teiseks, võrrelge seda kotegaeshit ja nikkiot. Märkate, et nende puhul kasutatakse sarnaseid, kuid vastassuunalisi spiraalliikumisi.



# 12

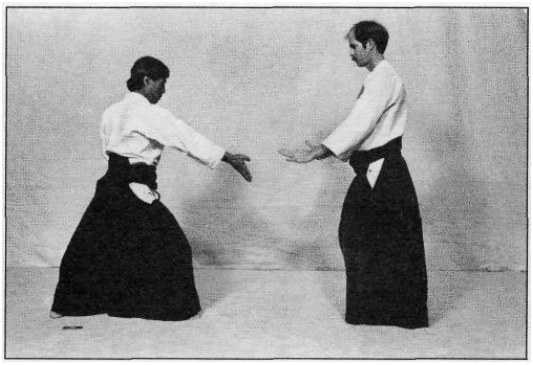
# TEHNIKAD KOSADORI JA USHIROVAZA RÜNNAKUTE VASTU

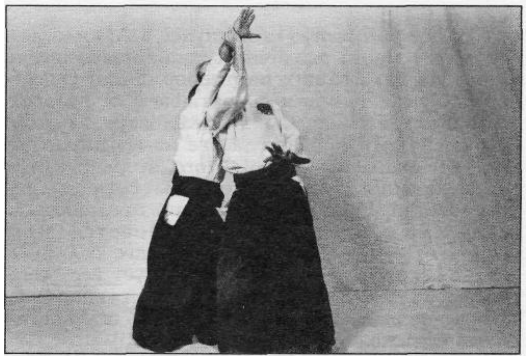
Ushirovaza – ehk võtted rünnakute vastu tagantpoolt – annavad võimaluse õppida end kaitsma ründe vastu seljatagant. Algselt ushirovazat eest tulevate rünnakute vastu eraldi ei praktiseeritud ja kasutati nage poolt vaid juhtudel, kui ukel õnnestus temast mööduda ja liikuda nage selja taha. Vaatamata sellele, et tänapäeval praktiseerime ushirovazat üldiselt eraldi kategooriasse kuuluvate võtetena, peame ikkagi meeles pidama tema seotust tehnikatega, milliseid sooritatakse ka teiste rünnakute vastu. Seda seost on kerge näha võtetes kosadori või siis ristatud käte vastu, kuna võtted ushirovaza vastu algavad tavaliselt kosadorist. See peatükk algab võtetega kosadorist ja jätkub võtetega ushirovazast. Palun, võrrelge neid kahte tüüpi võtteid ja pöörake tähelepanu sellele, kuidas esimene võttetüüp läheb üle teiseks.

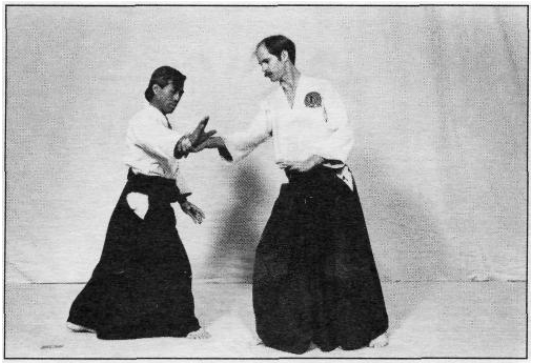


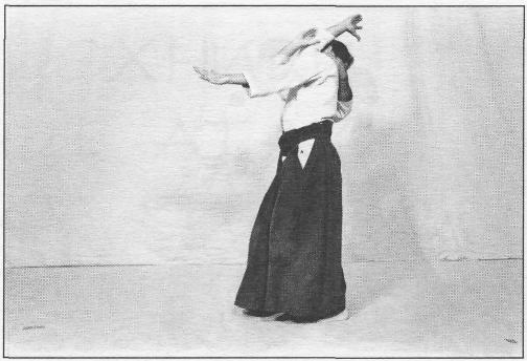
Ushirowaza

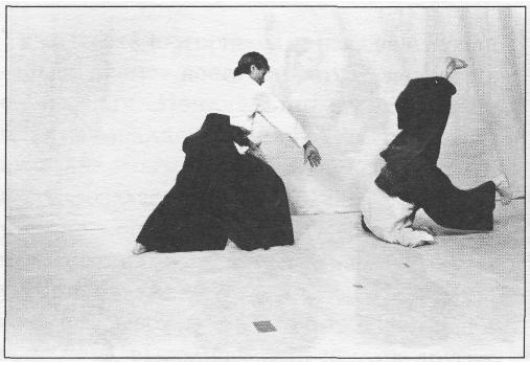
*Kosadori iriminage.* See tehnika on hea näide sellest, kui tähtis on nage jaoks rahu säilitamine ja vastuvõtlikkus uke rünnakule. Kui uke haarab, peab nage tunnetama ründejõu suunda ja jõudu ning vastavalt reageerima. Kannatamatus (kärsitus) ja võitlus uke rünnakuga hakkab nage vastuvõtlikkust segama. Siin sooritab nage oma käega ringikujulise liikumise, et juhtida uke ründeliinilt ära ja viia ta tasakaalust välja. Nage käsi peab olema lõdvestunud, kuid tugev; samuti ei tohi käsi olla jäik või kokkusurutud. See heide töötab uke ja nage energia ühinemise, aga mitte mitte nende lahknemise läbi.



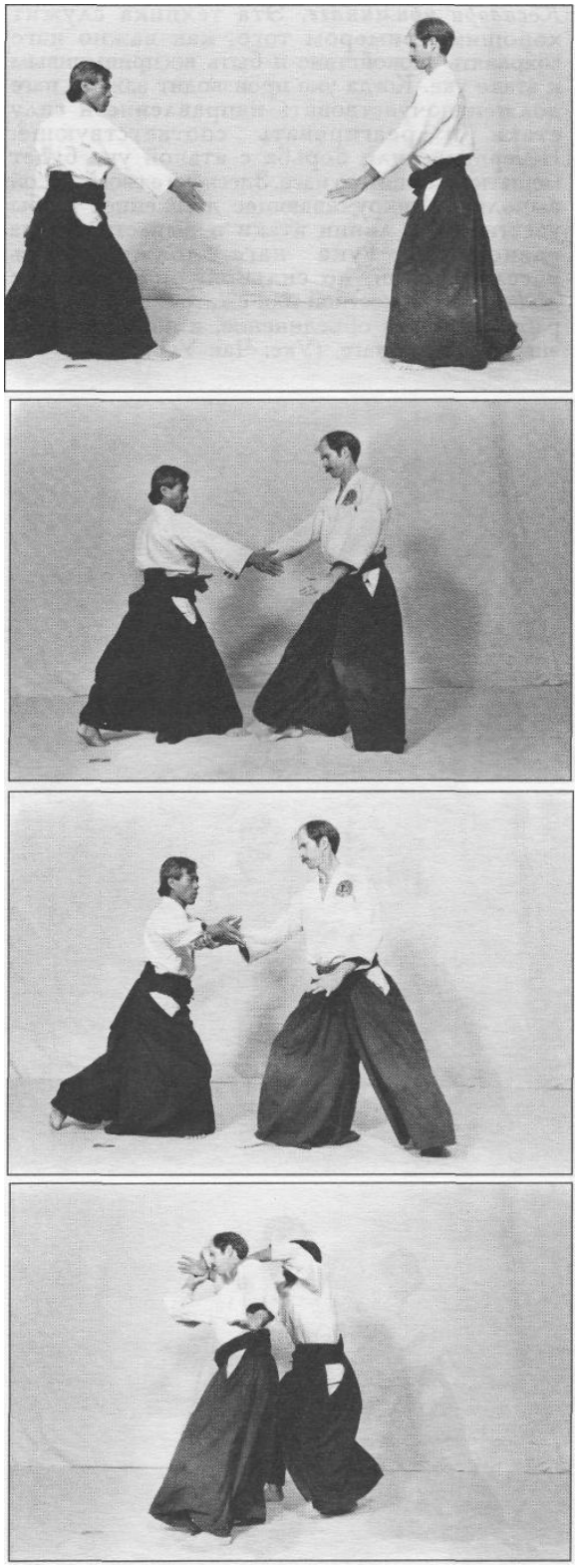




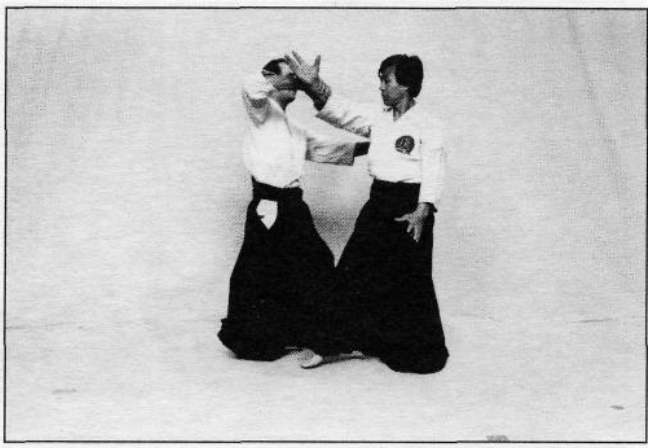


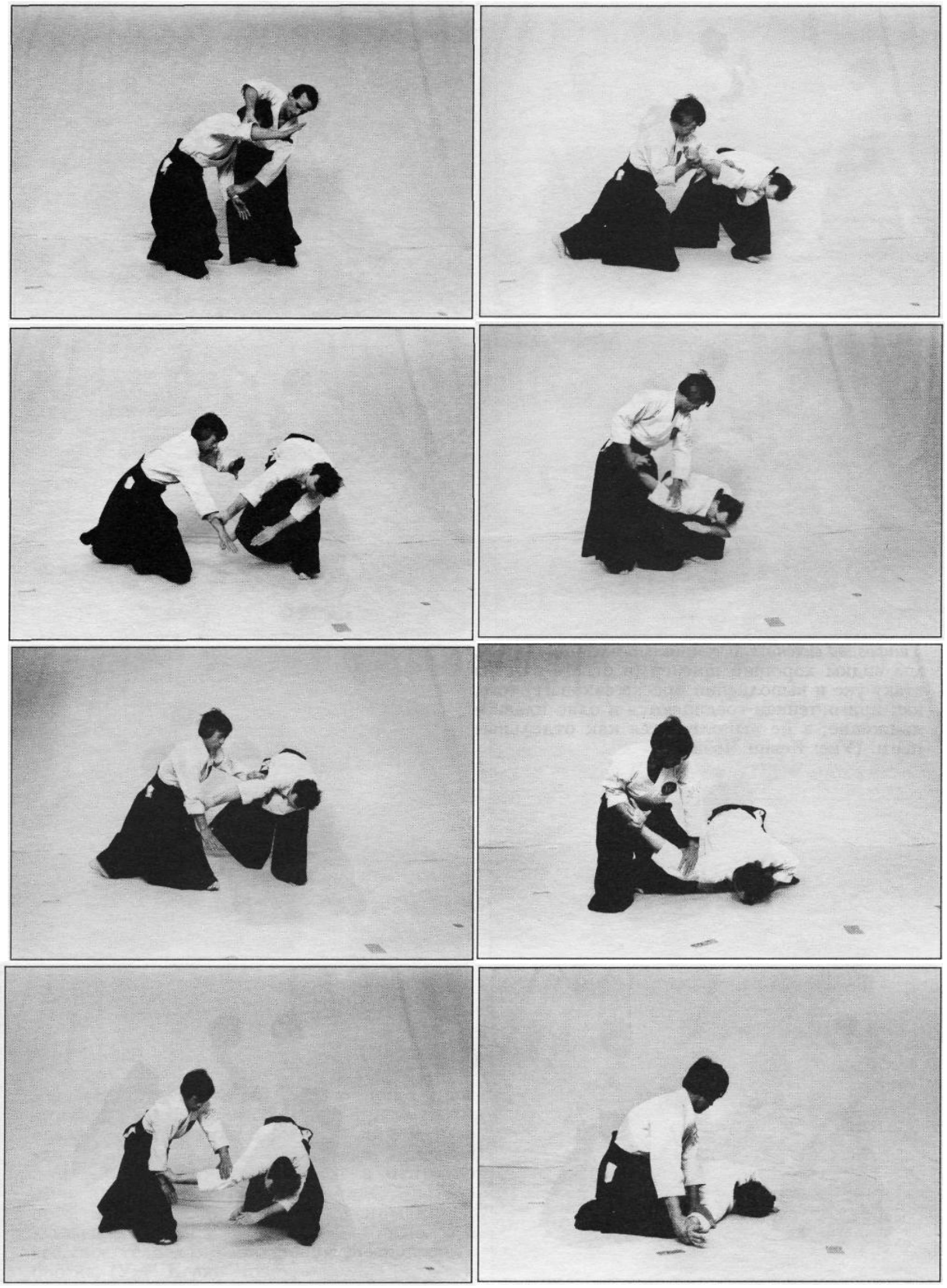


*Kosadori iriminage.* Aikido praktikas, kohtute te paljude erinevate käitumise ja kehaehitusega partneritega. Üks moodus tehnika sooritamisel ei tööta alati igas situatsioonis ja mitte iga inimese puhul. Selles variandis kosadori iriminage kasutab nage võimsat kehaliikumist selleks, et alguses minna uke selja taha ja seejärel viia ta tasakaalust välja. Seda moodust võib kasutada situatsioonides, kus uke ei paindu või hakkab vastu ning ei lase nagel end tõugata ega tõmmata. Nage kasutab uke tasakaalust välja viimiseks kogu oma keha raskust. Pöörake tähelepanu, kui madalale laskub nage uke allaviimisel.

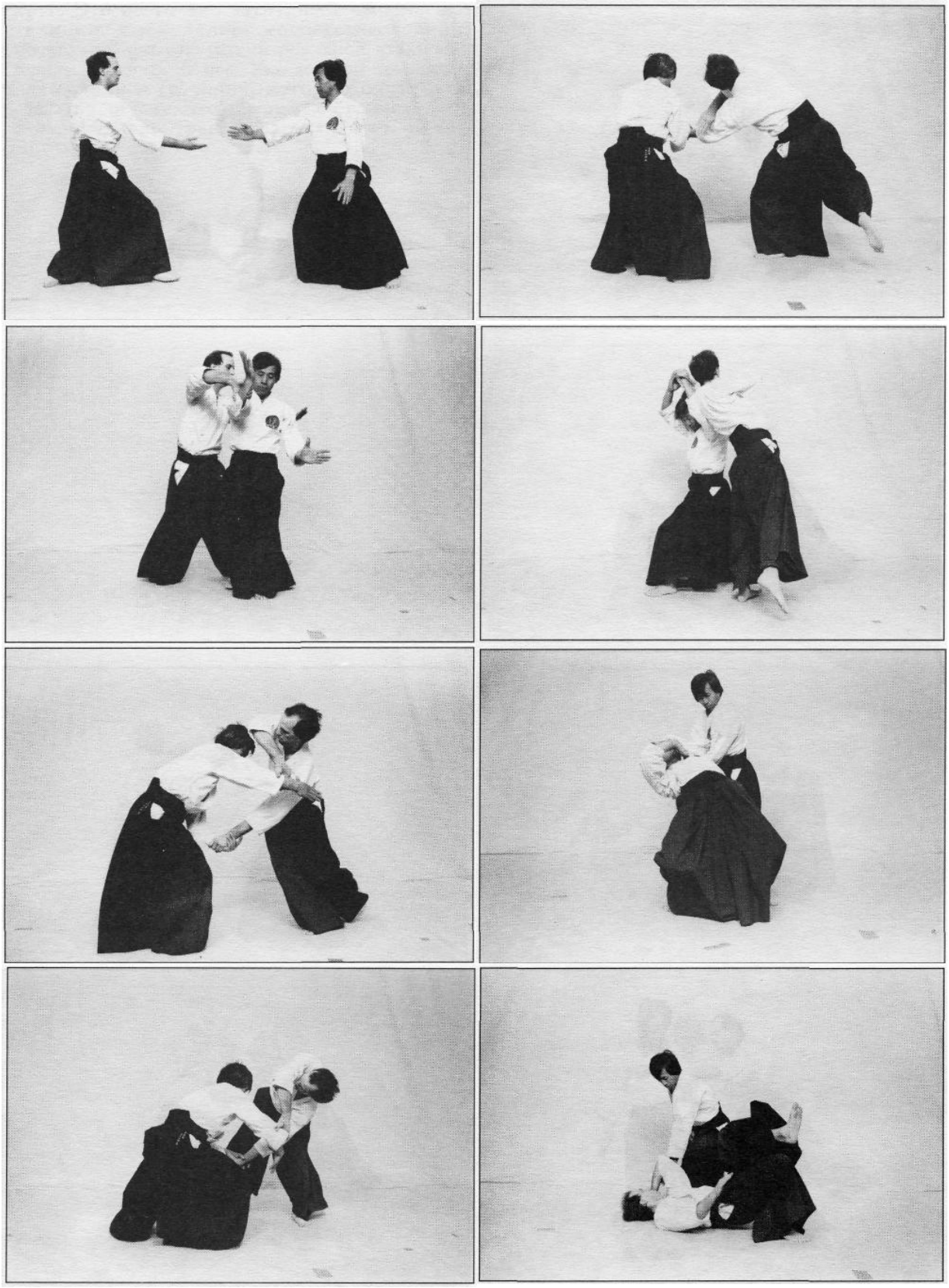


*Ushirowaza nikkyo.* Ushirowaza demonstreerib uke rolli tähtsust ja head ukemit (ukeks olemist) aikido treeningutel, kuna siin vajab rünnak uke poolt suurt aktiivsust. Esiteks, uke peab aru saama rünnaku eesmärgist. Uke haarab nage väljasirutatud käe, et kaitsta end potentsiaalse rünnaku eest. Uke püüab haarata nage seljatagant, sest eestpoolt on nage kaitstud ja pole mingit võimalust rünnata. Pingutus, millega uke loodab saada nage seljataha ja haarata tema teist kätt, peab olema sihikindel – tema eesmärk on võtta nagelt võimalus vabalt liikuda. Sageli võib näha, kuidas aikidos algaja haarab uke rollis olles ushirowaza harjutuses nage ühe käe ja jookseb siis ümber tema, tehes eesmärgitu ringi. See mitte ainult ei raskenda tehnika sooritamist, vaid teeb selle mõttetuks, kuna reaalse ründe puudumisel pole vajadust sellele vastata. Uke peab meeles pidama rünnaku eesmärki ja situatsiooni, mille ta peab looma nagele, et viimane saaks resultatiivselt treenida.

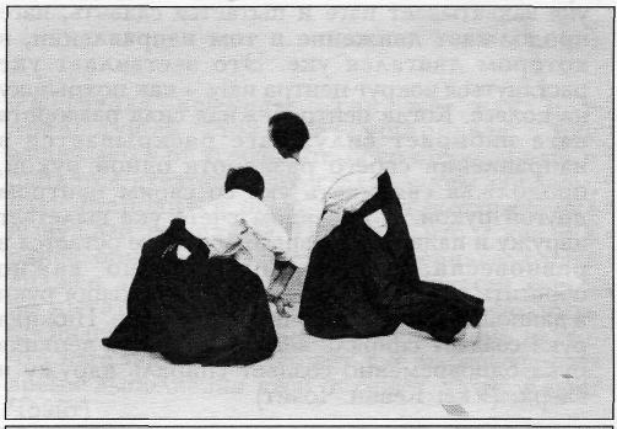


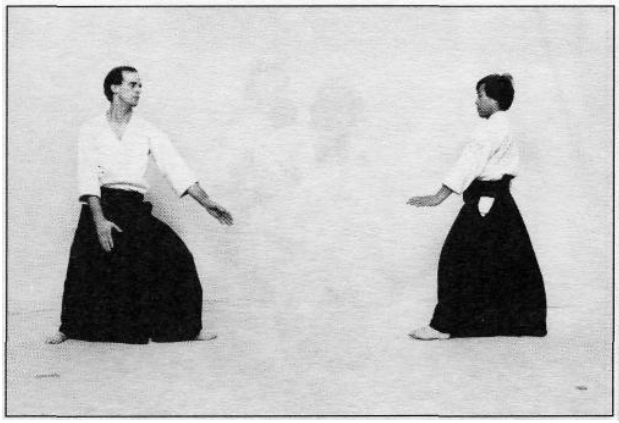


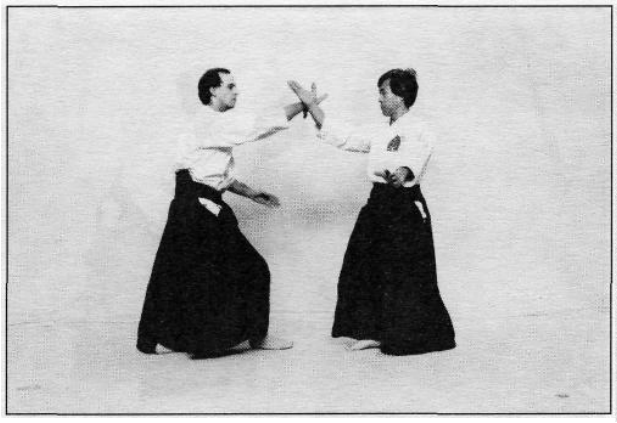
*Ushirowaza shihonage.* Siinnäidatud tehnikas näeme me head näidet (nage vastuses uke rünnakule ja shihonage heite sooritamisel) sellest, kuidas irimi tenkan ühendatakse üheks sujuvaks liikumiseks, aga mitte ei sooritata eraldi iseseisvate sammudena.



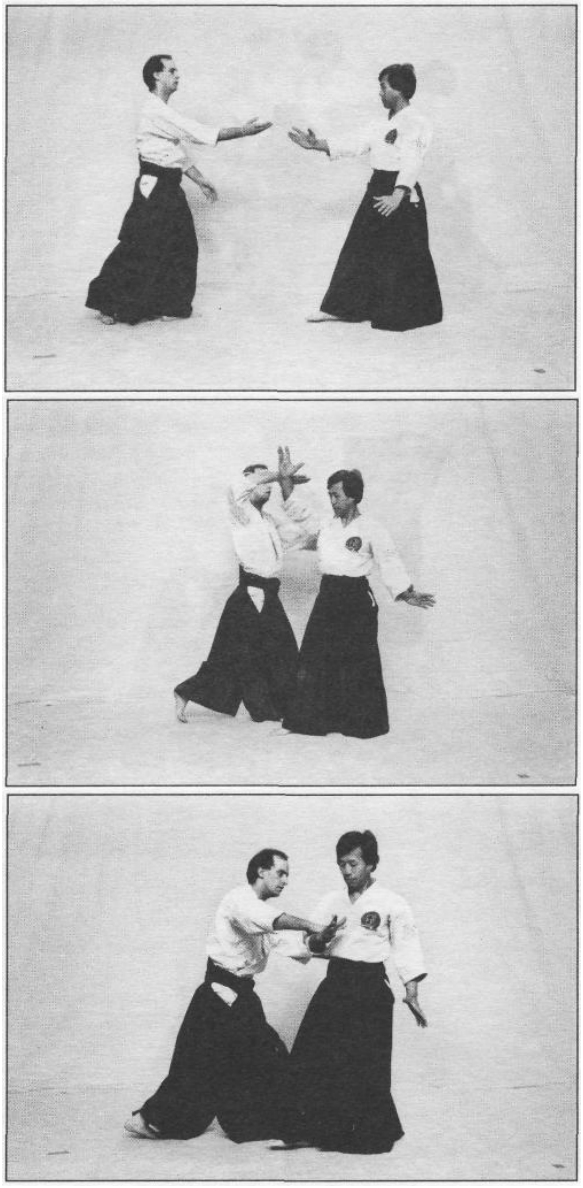
*Ushirowaza kotegaeshi.* Selles tehnikas nage liikumisaeg erineb eelpool toodud võtetest. Siin ei lase nage ukel enam haaret tagant täielikult sooritada. Kasutades liikumist irimi, siseneb nage vabasse ruumi, mille uke loob oma katsega haarata uket tagant kätest. Pöörake tähelepanu liikumisele tenkan ja ka sellele, kuidas nage kasutab kogu oma keha lõpuheite sooritamiseks.

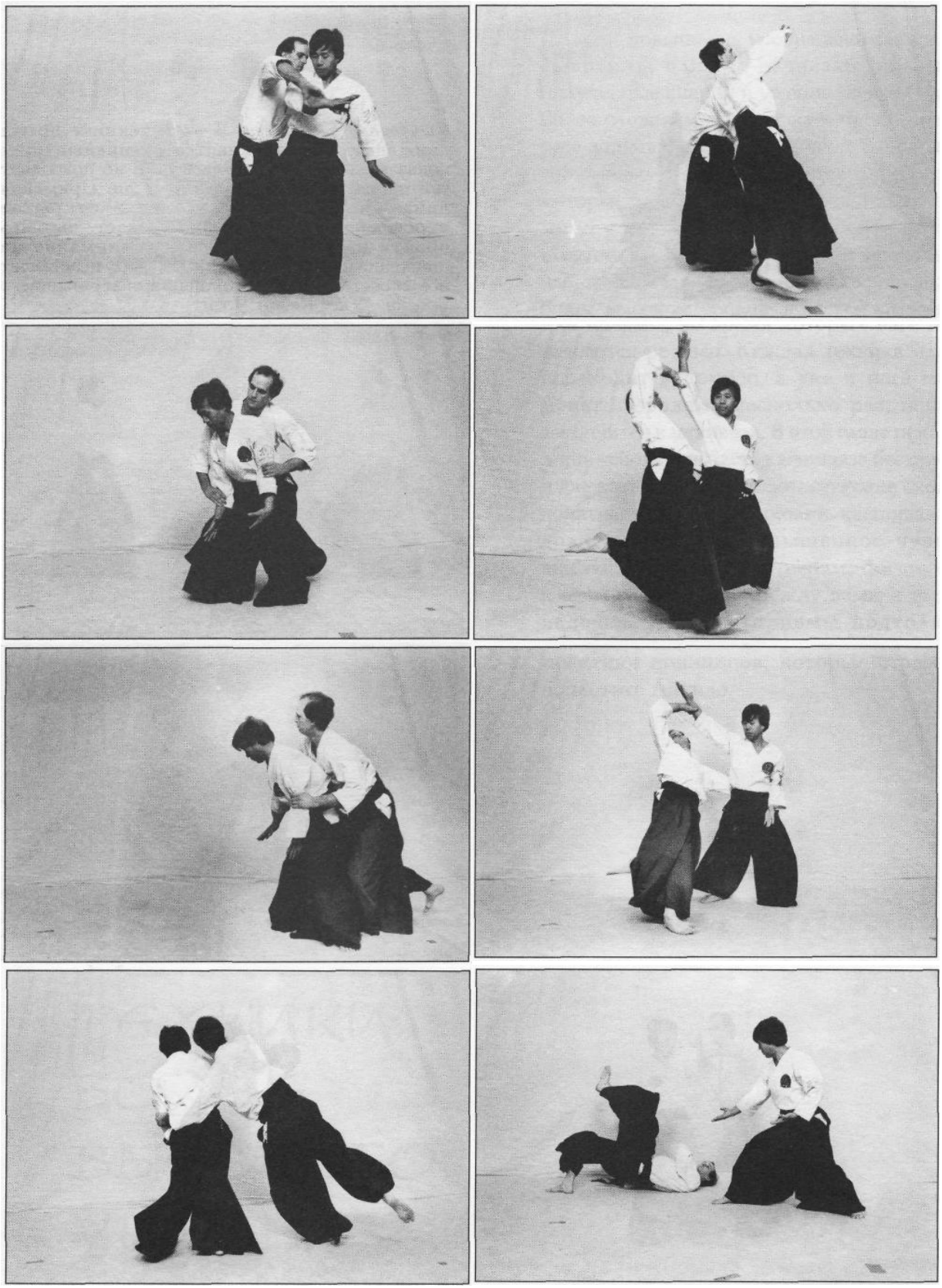




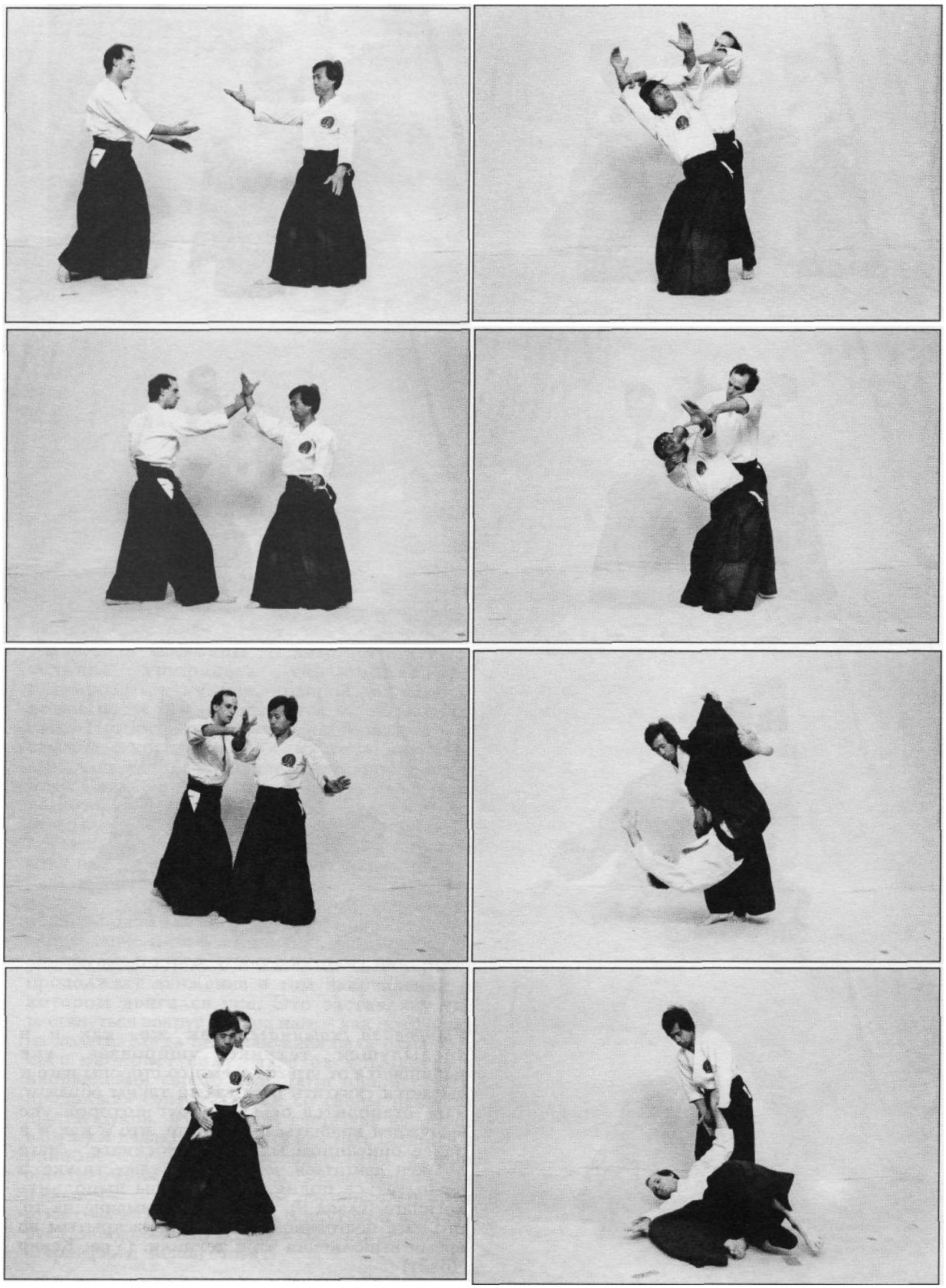


*Ushirowaza kokyunage.* Demonstreeritud ushirowaza tehnikas tuleb ukel alguses blokeerida nage atemit sooritavat kätt, ning siis püüda jõuda nage seljataha. Meenutage, et ushirowaza on tihedalt seotud kosadoriga. Mõlemas tehnikas sunnib nage, sooritades lööki, uket end käest haarama. Nage reageerimisaja sünkroniseerimine uke rünnaku ajaga määrabki tee, kuidas uke poolt rünnak toimub ja milline saab olema nage vastus sellele. Selles tehnikas – ushirowaza kokkyunage – õnnestub ukel haarata ja langetada nage käsi, millega see teda ähvardas ning jõuda selja taha ja saada nage täielikult kinni. Ja jällegi me näeme, et isegi siin, selges kaotusseisus, kasutab nage uke rünnaku suunda ja eesmärki võtte sooritamiseks, mitte võitluseks. Kui uke saab nage haardesse ja püüab seda kokku suruda, suunab nage oma tsentri alla ja jätkab liikumist samas suunas, kuhu liikus uke. See sunnib uke sirutuma ümber nage telje nagu autorehv ümber velje. Kui nage pöörde tsentrifugaaljõud kogub jõudu, avaneb nage oma liikumissuunas ühe käega, jätkates teise käega uke sidumist oma tsentriga. Selle tulemusel uke lendab välja ja kukub, samal ajal, kui nage jääb tasakaalu. Samuti on äärmiselt tähtis pöörata tähelepanu käte koostööle antud tehnikas võrdluses tehnikaga tenchinage, kus alumine käsi moodustab spiraali alla ja sisse, aga ülemine käsi moodustab spiraali välja ja üles.





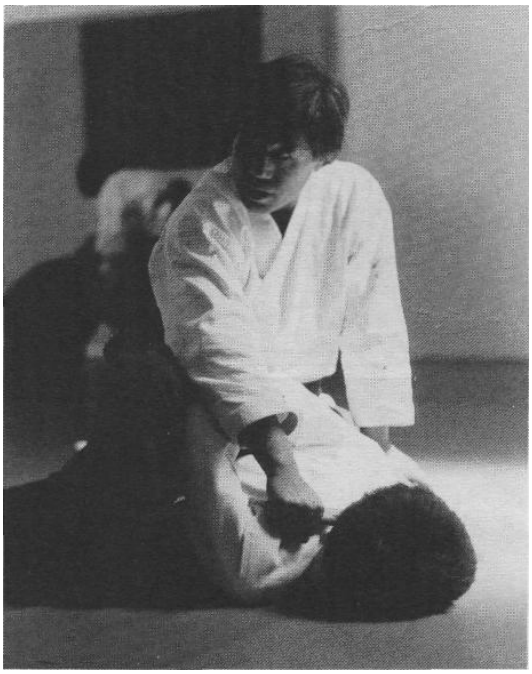
*Ushirowaza koshinage.* Samuti, nagu eelmises ushirowaza tehnikas, kaitseb uke end nage atemi ohu eest ja üritab haarata nage seljatagant. Sellisel kombel muutub nage teljeks, mille ümber uke on sunnitud keerlema. Ja meenutage, et nagu juba varem eespool kirjeldatud tehnikas, munetsuki koshinage, nage peab liikuma läbi uke raskuskeskme, aga mitte uket koshinage sooritamiseks tõstma, (peatükk 9). Pöörake tähelepanu sellele, et nage hoiab selle tehnika sooritamise ajal uket pidevalt avatuna, väljasirutatud asendis.



# 13

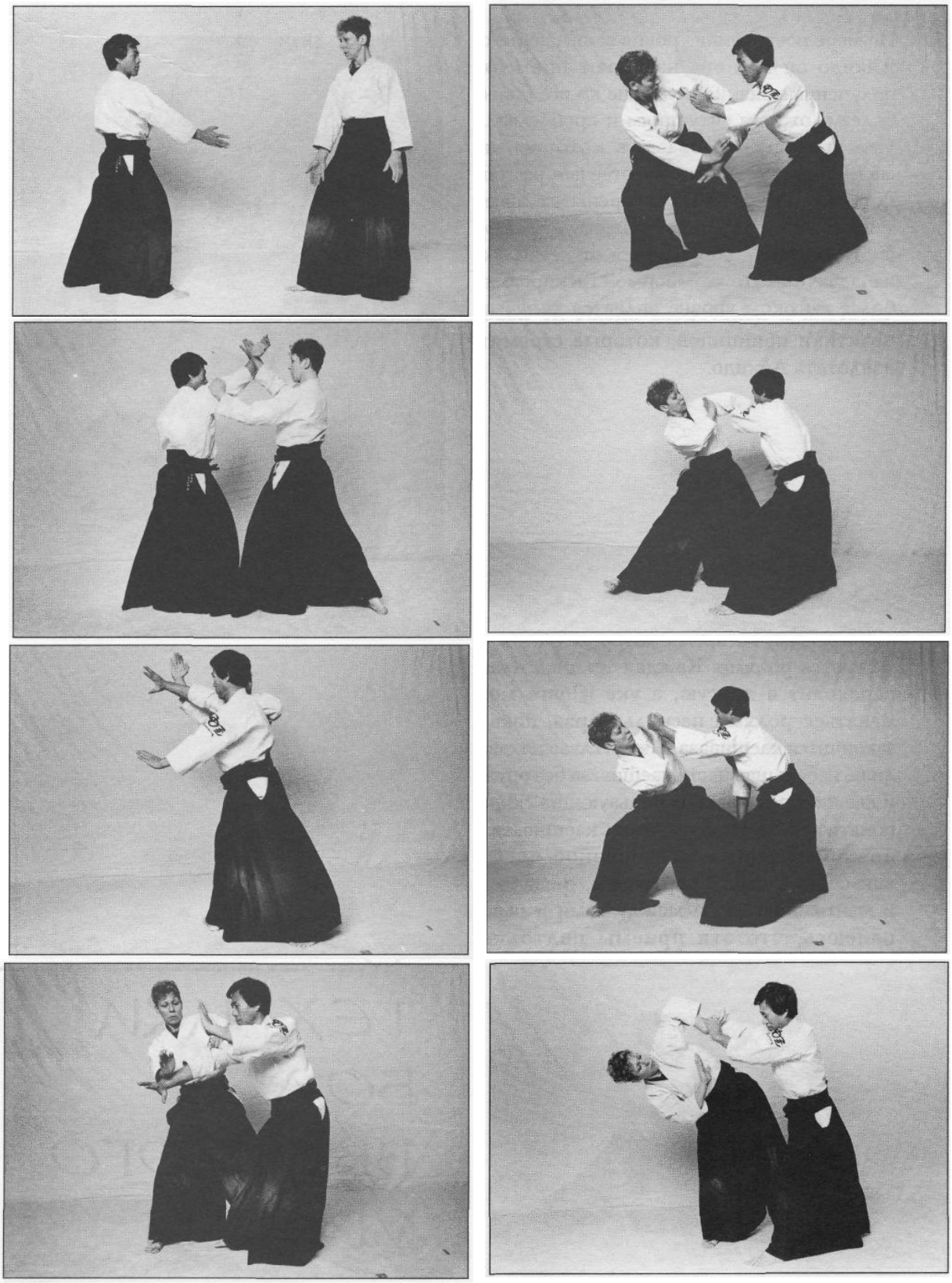
# TEHNIKAD KÕRGEMAL TASEMEL

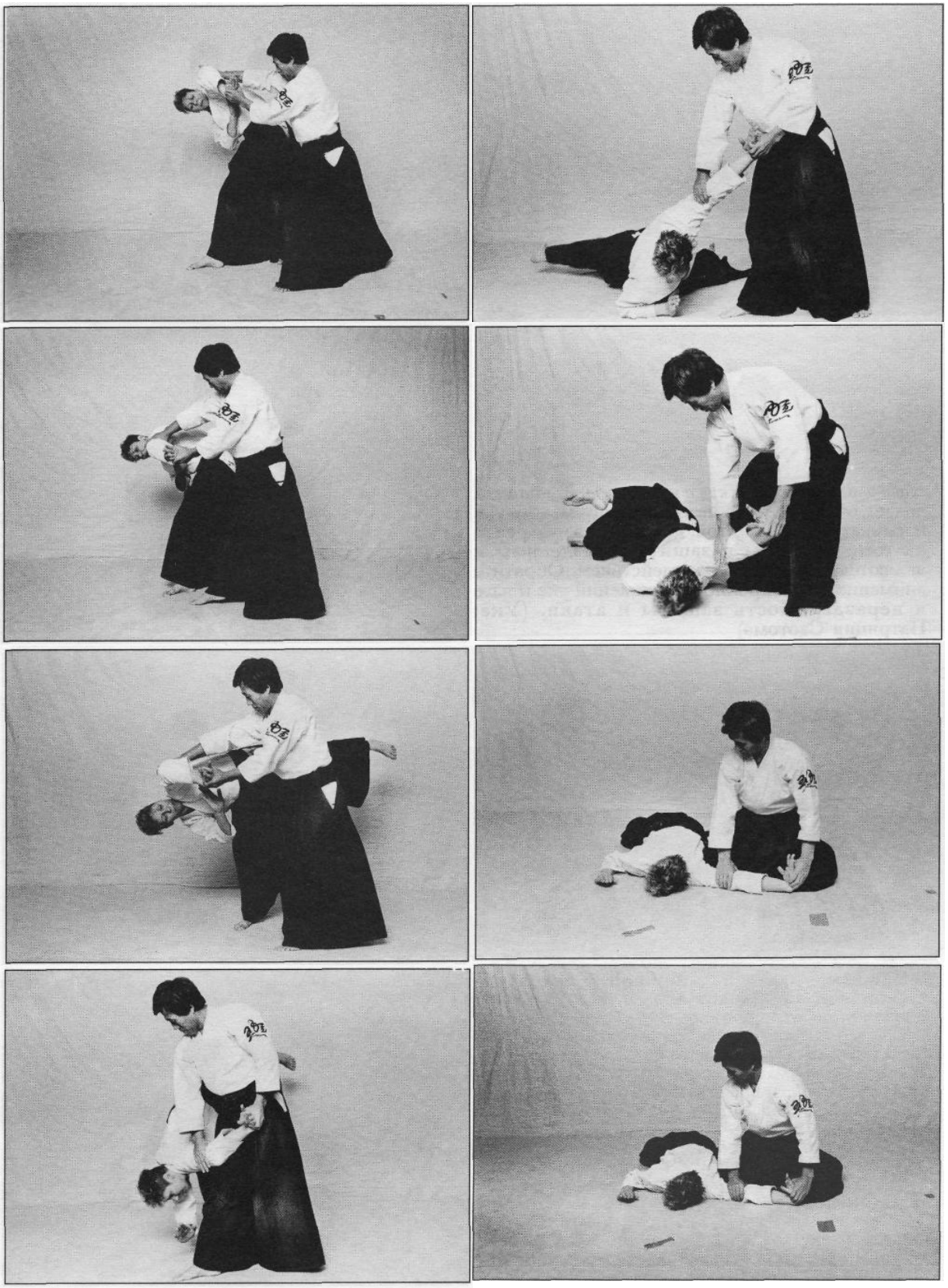
Vastavalt harjutajate taseme tõusule, hakkavad nad omandatud teadmisi ja oskusi kasutama juba palju keerulisemate situatsioonide ja probleemide puhul. Ma juba vihjasin jiu-waza'le, kus nage spontaansete liikumistega vastab rünnakutele, millistes võib olla varem kokku lepitud, aga võib olla ka mitte. Samuti on olemas *randori*, kus nage kaitseb end mitme ründaja vastu. Teiseks treenimise vormiks kõrgemal tasemel on *kaeshiwaza*, ehk võtted, mille ajal nage ja uke vahetavad rolle. Iga tehnika läheb sujuvalt üle teiseks, kusjuures uke ja nage võivad vahetada rolle mitu korda, kuni kaeshivaza lõpeb. Selles peatükis on näidatud mõned lihtsamad kaeshivaza vormid ilma relvata ja kaks katat mõõkadega, millised kasutavad kokkulangevaid printsiipe. Et praktiseerida kaeshiwazat, peate te arendama kõrgendatud tähelepanu oma partnerite suhtes, füüsilist ja mentaalset sidet enda ja nende vahel. Ma loodan, et need võtted tõukavad lugejat mõnede ideede juurde, seoses aikidos kehastunud printsiipide rakendamisega praktikas.



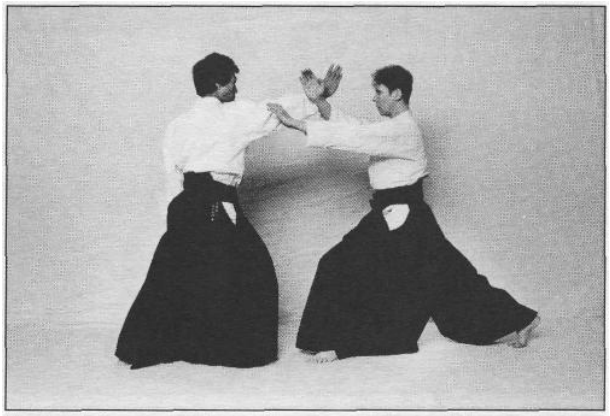
Tantodori

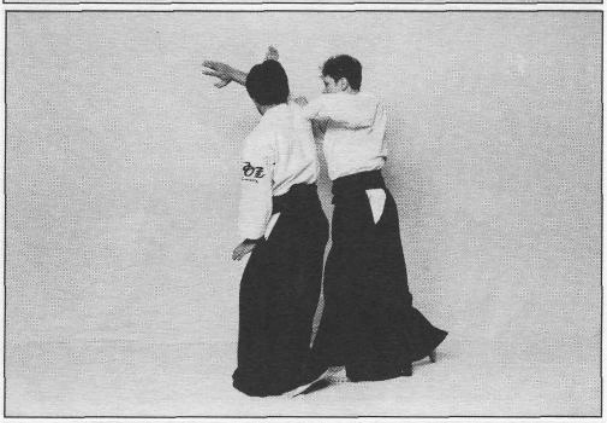
*Kaeshiwaza: üleminek ikkyost nikkyo irimisse.* See on üsnagi lihtne, vaid kahte võtet sisaldav, kaeshiwaza näide. Uke üritab sooritada ikkyo. Nage võtab vastu tema energia ja kasutab uke liikumise suunda ning impulssi tema tasakaalust väljaviimiseks ja oma kontrolli kehtestamiseks. Seejärel ta sooritab nikkyo irimi. Kaeshiwaza on suurepärane näide sellest, kuidas ukemi toimib mitte ainult kui enesekaitse, vaid võimaldab samuti säilitada sidet partneriga ning jätab võimaluse teiste võtete sooritamiseks. Kaeshiwaza osutub samuti suurepäraseks musubi ajastuse, balansi ja tähelepanu treeninguks. Siin pöörake tähelepanu sellele, et nage jääb liikumise tsentrisse, samal ajal, kui uke peab liikuma ümber tema.

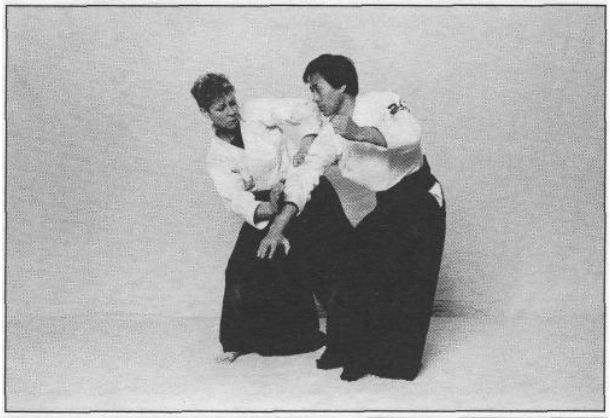


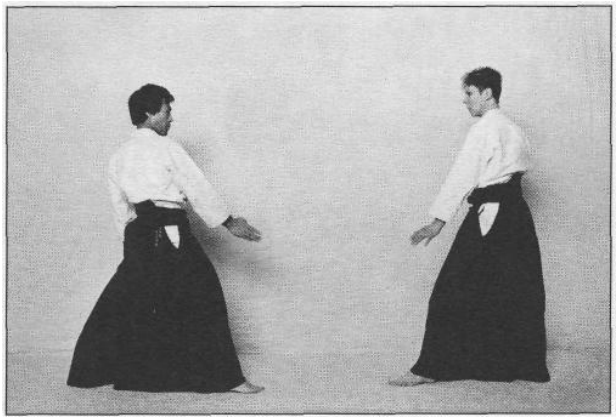


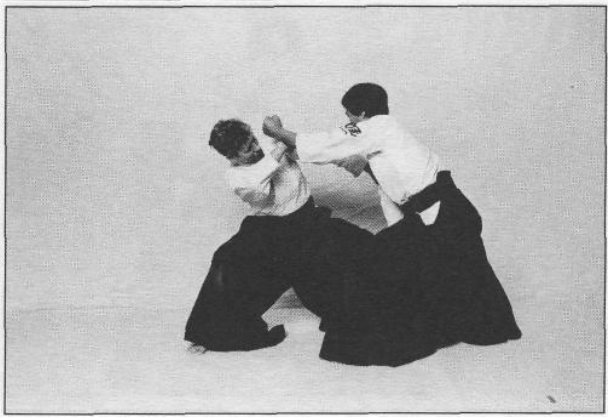
*Kaeshiwaza: üleminek ikkyost nikkyo urasse.* Kaeshiwaza muudab piiri uke ja nage vahel väga ähmaseks, kuid rõhutab sellega eriliselt, et rünnak ja kaitse on lahutamatud ning osutuvad üheks ja samaks tegevuseks. Pöörake tähelepanu uke ja nage liikumiste sünkroonsusele ning kaitse ja rünnaku lahutamatusele.

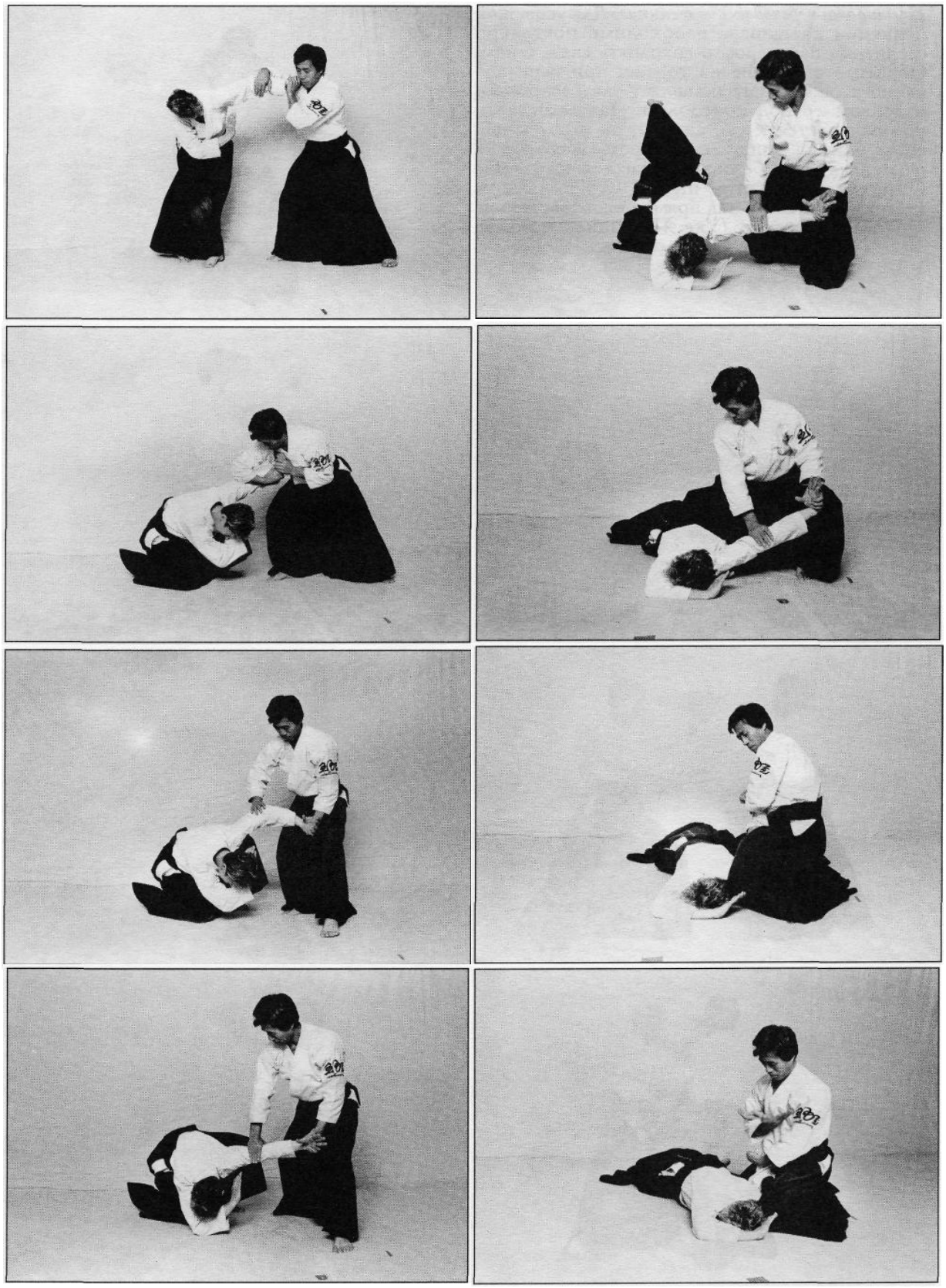




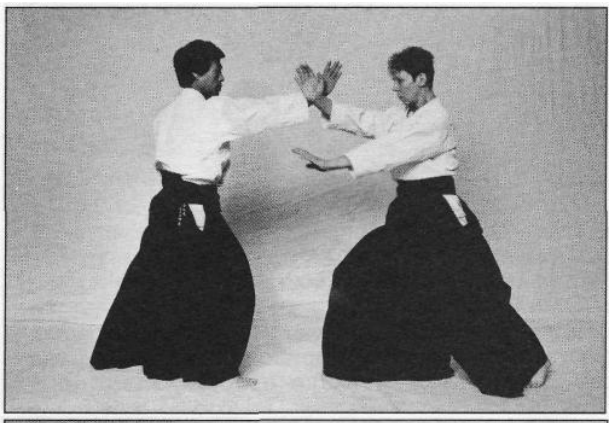


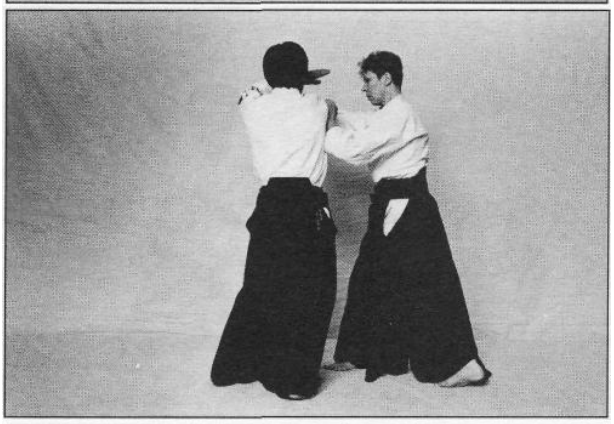


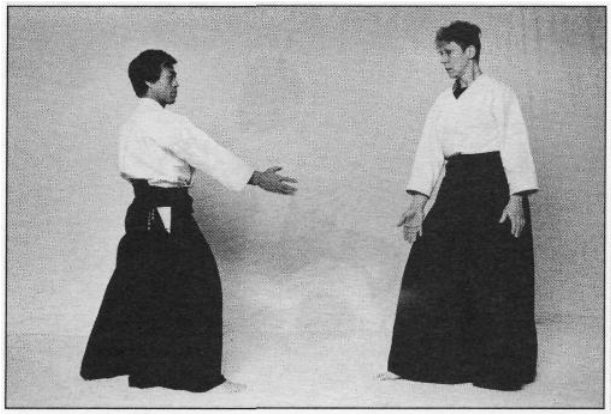


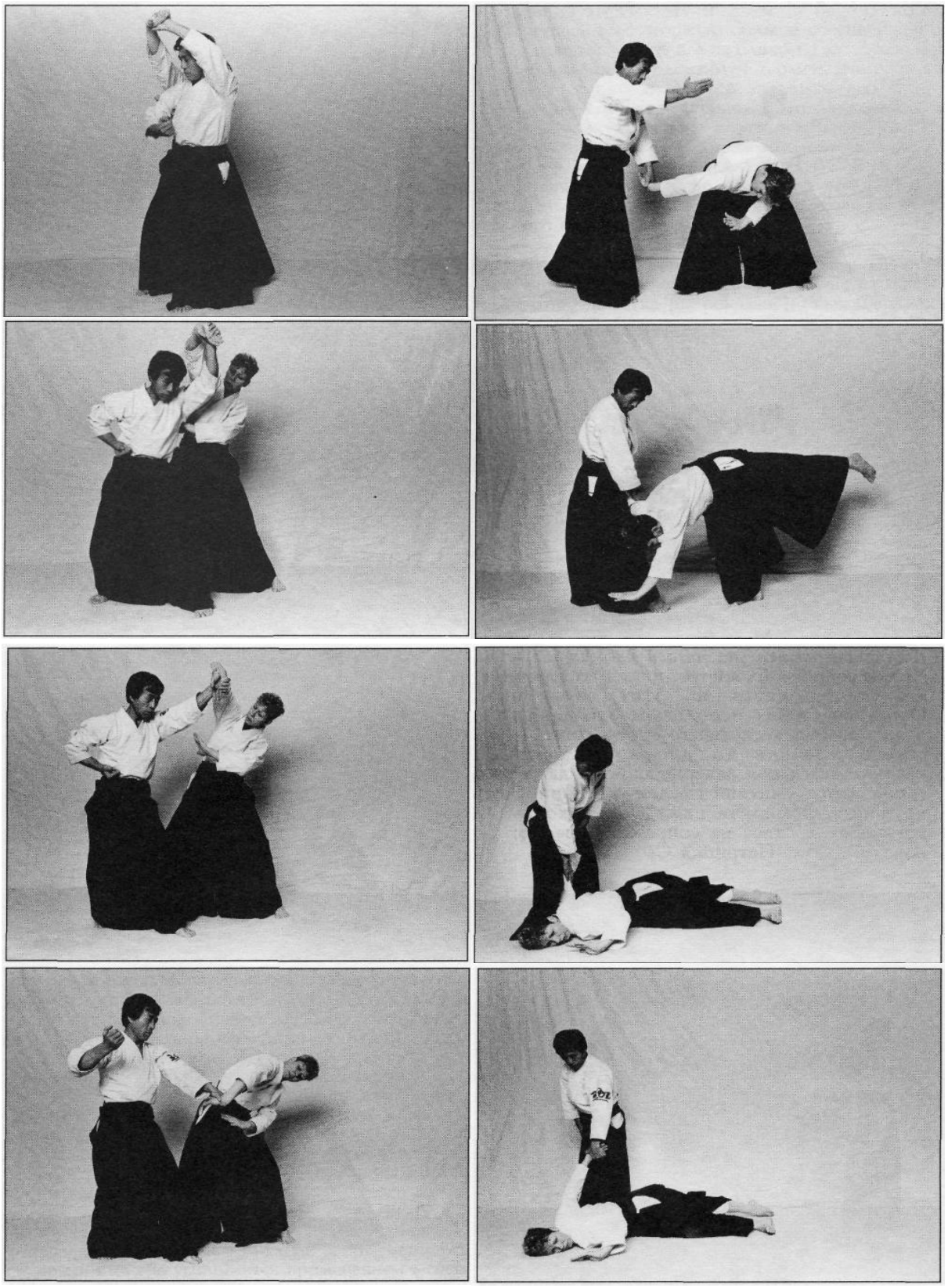


*Kaeshiwaza: üleminek ikkyost sankyosse.* Edukaks kaeshiwaza soorituseks on vaja partnerit pidevalt jälgida ja säilitada temaga side. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas üleminekul ikkiost sankyosse jätab nage uke avatuks ja hoiab teda kontrolli all. Isegi, kui nage pöördub uke poole seljaga ning seistes ukele väga lähedal, kaitseb ta end tahapoole suunatud küünarnukilöögiga, hoides sellega uke endast ohutus kauguses. Pöörake tähelepanu sellele, et antud kaeshiwaza puhul kasutatakse sisenemiseks otsest liikumist, aga mitte ringjoont.

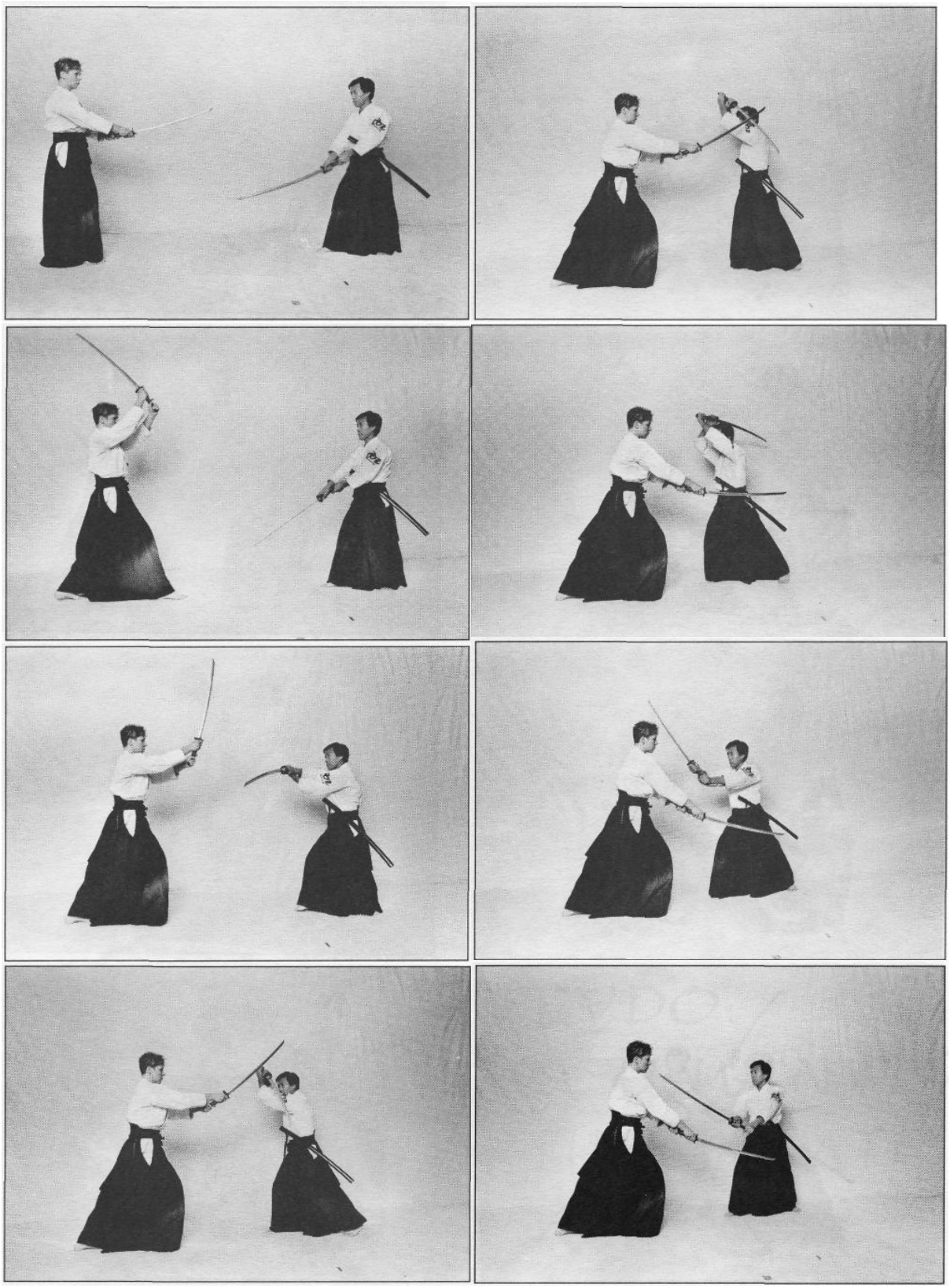




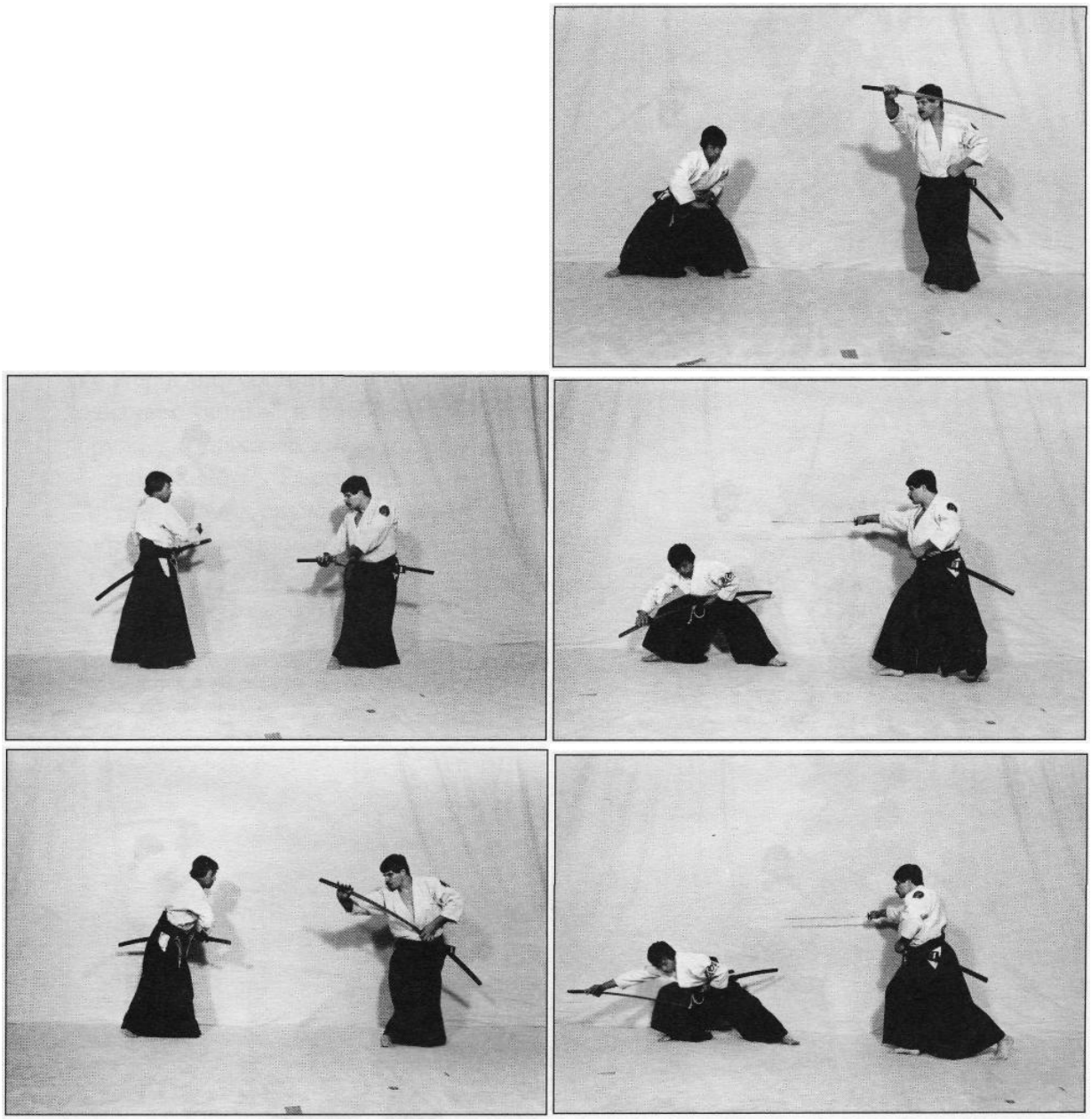


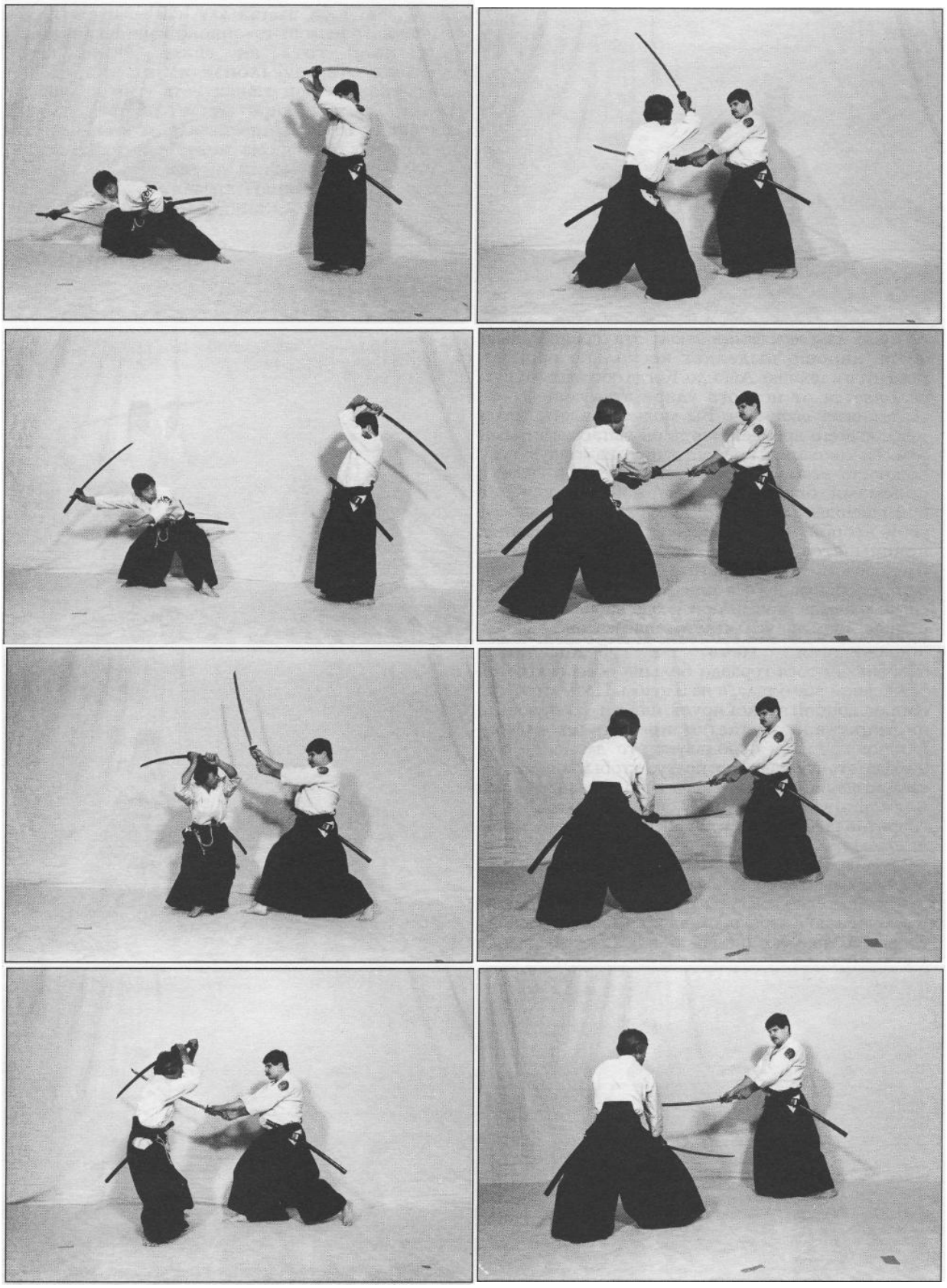


*Kumitachi shomen uke nagashi kesa giri.* Kui kaitsja blokeerib ründaja shomeni, surub ründaja sellele blokile suunaga alla. Kaitsja kasutab seda survet, lastes ründaja mõõgal mööda oma mõõka alla libiseda, ise samaaegselt liikudes ja muutes otsustavaks löögiks kesa giri oma kohta. See kumitachi langeb kokku tehnikaga ilma mõõgata – shomenuchi ikkyo, üleminekuga kokkyunagesse, kui uke hakkab vastu (pole näidatud).



*Kumiiai kesa giri shomen ikkyo.* See kumiiai seeria toob hästi esile mitmeid olulisi aikido tehnika momente. Kui kaitsja liigub taha-alla ründaja esimese löögi eest, tõmbab ta oma mõõga välja. Te võite näha, et kogu oma mõõga tõmbamise aja säilitab ta oma kontsentratsiooni ründajal. Selle momendi tähtsus, mainituna seoses võtetega ilma relvata, saab selgemaks, kui kasutada mõõkasid. Kui ründaja sooritab oma teise löögi – shomeni, tõuseb kaitsja liikumisega irimi ja tõstab mõõga, et löök blokeerida. Pöörake tähelepanu sellele, et kaitsja blokk varjab ta pead. Ja jällegi võimendub mõõkade kasutamisel irimi liikumise tähtsus kaitsja lahkumisel shomeni liinilt. Mõõkasid kasutades on ebaõnnestunud bloki tagajärjed hulga hullemad ning kaitsja ohutus on hulga rohkem tagatud kogu kehaga liikudes, mitte ainuüksi blokki kasutades. Pärast seda, kui kaitsja poolt on shomen blokeerinud, katsub ründaja instinktiivselt lüüa tema blokist läbi. Kaitsja kasutab seda survet ringiga ümber ründaja minemiseks, et sooritada otsustav löök. Ja taas toonitab mõõkade kasutamine vastuhakkava ukega võitlemise mõttetust. Keegi ei soovi, et mõõkade kasutamisel oleks tulemuseks selle võit, kes lihtsalt tugevamini lööb. Kuna risk on sel puhul väga suur, määrab see ka vajaduse õigeima vastuliikumise järele. See kumiiai on võrreldav tehnikaga ilma relvata – shomen ikkyo üleminekuga iriminagesse vastuseks uke vastuhakkamisele (pole näidatud).





# 14

# BUDO: AIKIDO ALGNE PRINTSIIP

Palju kordi, kui ma kuulasin Morihei Ueshibat, O Senseid, oma viimast õpetajat, rääkis ta budo olemusest. Ükskord ta ütles: "Ma olen veendunud, et paljudes teis assotsieerub budo olemus metsiku ja raevuka militarismiga. Midagi ei saa olla tõest kaugem, kui selline arutlus. Iidsel ajal mõiste *kannagara no michi*, budo ideaal, tähendas "tarkuse teed". Tarka inimest iseloomustatakse sõnaga *hijiri*, tähendab sõna sõnalt "see, kes on mõistnud vaimu". See vaim on universumi headuse vaim ja maapealse paradiisi alus. See on universumi harmoonia printsiip. Imperaator Meidzi väljendas seda vaimu sellise luuletusega:

*Miljonite inimeste südameid juhtides*
*kõige tähtsam – õrnus(hellus) on.* "

Aikido rajaja rääkis samuti sageli: "Budo tee – see on harmoonia tee". Selline budo interpretatsioon O Sensei poolt moodustus mitme allika kaudu, eelkõige sõna *bu* hieroglüüfi (kanji) struktuurist. Hieroglüüf koosneb märgist *hoko*, mis tähendab "oda" ja sümboliseerib üldiselt relva, ja märgist *todomeru*, mis tähendab "peatada". Sellest järeldades, bu tähendab "peatada relv". Kuna *bu* tõlgitakse sageli inglise keelde nagu "sõda"*, siis ilmselt pole mõte siiski üks ja seesama. Sõnaraamatu määratlus sõnale "sõda" on: "vaenulik võitlus relvajõudude kasutamisega", samal ajal, kui mõiste *bu*, nii otseses kui ajaloolises kontekstis, haarab hulga laiema mõisteteringi.

*Bu*

* Raamatu tõlge on inglise keelest, aga jaapani-vene sõnaraamatud tõlgivad sõna *bu* sageli nagu "sõjakunst(sõjaasjandus)"

Nagu näitab hieroglüüf, bu esmaseks eesmärgiks oli sõja peatamine, inimeste kaitsmine relva eest. Budo ehk bushido, oli samurai tee. Sõna *samurai* tähendab "see, kes teenib". Vana kõnekäänd väljendab hästi samurai tõelist ülesannet või *bushi*'t: "Samurai peab olema esimene võitluses inimühiskonna eest ja on viimane, kes otsib isiklikku heaolu". Õigeks samurai suhtumiseks lihtsate inimeste suhtes oli armastus ja hoolitsus, mida näitab isa oma laste suhtes. Samuraisid kutsuti või nimetati ka „*yugoki no shi*" – suursugusteks ja üllameelseteks rahvuse kaitsjateks. Nad teenisid imperaatorit ja jumalaid ning nende kohustuseks oli aidata jäädvustada või põlistada kannagara no michi – "imperaatorite ja jumalate tee" – oma maal. Budo oli määratud korra hoidmiseks ja säilitamiseks ühiskonnas aga mitte soodustama ohjeldamatut vägivalda.

Et neid funktsioone täita, pidi *budoka* olema keegi hoopis suurem, kui lihtsalt "tehnikamees" võitluskunstides. Just samuraide klassist kasvasid välja Jaapani ühiskonna juhid – mitte ainult kindralid, aga ka kubernerid, vaimuinimesed, õpetajad ja teised ühiskonna õige juhtimise eest vastutavad inimesed. Edukas sõjapidamine – see on vaid väike osa sellest, mille moodustab budo järgimise tee. Samuraid mängivad oma osa ühiskonna juhtimises ja säilimises tänase päevani. Just samuraide klassi esindajad mõistsid, et admiral Perry* tulek tähendas vältimatuid muutusi Jaapanis.

---

* Mathew Perry (1794 – 1858) – seitsmest USA sõjalaevast koosneva laevastiku komandör, kes 1854.a. sundis relva ähvardusel shoguni valitsust kirjutama alla kaubanduskokkuleppele USA-ga.

Sel ajal, kui Tokugawa valitsus oli klammerdunud isolatsioonis elamisele, püüdsid valgustatud samuraid nendest muutustest üle võtta kõik uue ja kasuliku. Nende tegevus valmistas ette pinnase *Meidzi restauratsioonile* ja kiirele Jaapani industrialiseerimisele ning moderniseerimisele. Samuraid ei reetnud oma traditsioone ja budo teed, vaid kasutasid neid ühiskonna hüvanguks.

Budo vaimne pool on ennast näidanud enneolematult kiires ja täielikus Jaapani rekonstruktsioonis peale Teist Maailmasõda. Armastus oma maa vastu, hoolitsus oma kaasmaalaste eest, juhtimis- ja juhivõimed, valmisolek jätta oma isiklikud vajadused tahaplaanile kogu ühiskonna nimel – need ongi omadused, millised võimaldasid Jaapani liidritel muuta purustatud ja sõja poolt laastatud maa tohutu elu- ja majandusliku jõuga ühiskonnaks. Ja tänapäevalgi pärinevad paljud väljapaistvad jaapani liidrid nii äris kui valitsuses iidsetest samurai perekondadest.

Muidugi, budo ajalugu pole siiski üksnes heategevuse ja heatahtliku valitsemise ajalugu. Budo – see on sügavate kuristikega piiratud kitsas rada. Kerge on kukkuda nii ühele kui teisele poole, kas eneserahuldusse või agressiivsusesse. Muidugi, hulgaliselt korruptsiooni, verist julmust ja vägivalda on määrinud

Jaapani ajalugu samamoodi, nagu igat teistki ühiskonda. Ka budol on oma pime pool. Nagu ravim muutub kuritarvitades ohtlikuks mürgiks, nii ka budoka meisterlikkus võib tekitada palju kahju ja laastamist. Aga ideaalseks ja tõeliseks budo eesmärgiks jääb tugev ja püsiv ühiskond ning selle liikmete kaitsmine kurja eest.

Tänapäeval on ettekujutus budost moonutatud ja sõnale budo antud väga piiratud interpreteering. Jaapani sõnaraamatus võib näha budo määratlust kui spetsiifilist, relvadega ja relvadeta, võitluskunstide õppimist – selliseid, nagu kendo ja karate. Ingliskeele sõnaraamatus esitletakse budo kui võitlus- või sõjakunsti. Mõlema määratlusega kaob suur osa budo sisust ning paraku just see osa mis teeb budost sügavate teadmiste ja tundmuste tee.

Morihei Ueshiba, O Sensei, ütles: "Bu – see on armastus". See määratlus pole meelevaldne ega väljamõeldis, see on läbimõeldud kokkuvõte, mis rajaneb elukogemustele, otsingutele, meditatsioonile ja tööle. Selline järeldus rajanes lisaks kõigele ka eluliste protsesside mõistmisele.

Budo – see on tsentri printsiip. See ei tea mitte midagi vastandite võitlusest. See on tee, mis vajab eelkõige *misogit*, ehk "hingelist puhastumist". Budokad peavad puhastama oma südamed ja vaimu liigsetest soovidest ja negatiivsetest tunnetest. Nad peavad kehtestama oma südames tõelise jumaliku alge mõistmise. Ühinemine Jumalaga läbi puhta armastuse ja südame truuduse oli iidsetel aegadel budo algõpetuseks. Kõrgeimaks budo mõistmiseks, nagu suurimad meistrid kogu ajaloo vältel on õpetanud, oli elu säilitamine, mitte hävitamine. Budo eesmärk nendele, kes seda praktiseerivad, on universumi vaimu kehtestamine endas, ühiskonnas ja riigis.

Ja tõesti – tänapäeva inimene, kes järgib budo teed, ei saa piirduda saavutatud heaoluga, korraga ja elu kaitsmisega ainult oma rahvuse jaoks. Maailm on muutunud liiga suureks ja koos sellega liiga väikeseks; kommunikatsioonivahendite ja tehnoloogia kaudu oleme muutunud ühtseks ja lahutamatuks tervikuks. Iga ühiskonna tegevus peegeldub ka teistes ühiskondades kogu maailmas. Oleme tohutu ülemaailmne kooslus, kuid meil on ühtse organismiga vastastikune seos.

Suund, kuhu maailm tänapäeval liigub, peab muutuma. Me ei või enam edaspidi lahendada oma probleeme vaidluste ja sõdadega. Briti ajaloolane Arnold J. Toynbee oma raamatus "Kohtumõistmine tsivilisatsiooni üle" on väga värvikalt ja veenvalt tõestanud ohte sellise lähenemise jätkumisel:

"Miks tsivilisatsioon ei saa jätkata hävitavat, lüüasaamisest lüüasaamiseni, valulikku, alandavat, kuid siiski mitte ennasthävitavat teed, mida mööda ta on liikunud oma olemasolu esimesed viistuhat aastat? Vastus peitub kaasaegse

läänemaailma tehnoloogilistes leiutistes. Püüd kompenseerida oma nõrkused tehniliste leiutistega on jätnud inimese loomuse muutumatuks. Sõja ja Klassi instituudid – need on inimnatuuri olemuse sotsiaalsed peegeldused ehk see, mida nimetatakse esmasündinud patuks, sealhulgas ühiskonnad, mida me nimetame tsivilisatsiooniks. Need inimeste individuaalsete ühenduste sotsiaalsed tagajärjed polnud ära muudetud kaasaegsete tehnoloogiliste saavutuste 'know-how' poolt, kuid nad ei jäänud siiski ka puutumatuteks. Olles siiski mittehävitatud, said need võimendatud ja kiirendatud mitmekordselt, nagu ka kogu ülejäänud inimkonna elu. Klass muutus võimeliseks ühiskonda pöördumatult desintegreerima ja inimrassi hävitamise peale sõda pidama. Kurjus, mis siiani oli lihtsalt häbiväärne ja piinav, on nüüd saanud väljakannatamatuks ja surmatoovaks. Seepärast nii meie, kui meie põlvkond selles Lääne maailmas, põrkume kokku alternatiivide valikuga, milliseid teistes ühiskondades minevikust oleks saanud vältida – kahtlematult küll sügavate tagajärgedega ühiskonnale endale, kuid siiski ilma sellise äärmuseta, nagu inimkonna ajaloo lõpp sellel planeedil. Niisiis, me oleme valiku ees, millega meie eelkäijad kunagi kokku ei puutunud: me peame tõrjuma Sõja ja Klassi, kusjuures tõrjuma kohe ja praegu ja kui me anname järele lööme vankuma või meid tabab ebaõnn, jääb meil üle vaid valuga jälgida, kuidas nad võidutsevad inimese üle ja seekord lõplikult ning pöördumatult."

See lähenev kriis ähvardab kõiki maailma arenenud rahvaid. Just see teebki niivõrd vajalikuks taasavastamise ja naasmise budo algallikate juurde. Budo mõistmine lihtsalt tavalise võitluskunstina tuleb kõrvale heita kui tee eksitusse ja piiratusse. Aikido tee – see on budo tee. See on armastuse, austuse ja jumalikest printsiipidest vaimustumuse tee, millised täiendavad seda elusat maailma ja tema asukaid. Budo harrastajate, tänapäeva samuraide, missioon on mitte valimatu sõjalise jõu kasutamine vaid kogu maailma koondamine ühtseks pereks. Me peame minema mööda kitsast kuristiku äärt puhta südame ja julgusega, pühendunult sellele ühele eesmärgile. Budo eesmärk on hoolitseda hellalt maailma vaimu eest kogu maailmas, kaitsta ja hoida inimkonda. Seda peab tegema ilma verevalamiseta, ilma kahju tekitamata teistele inimestele, ilma inimelude hävitamiseta. Ma tahan kogu südamest, et inimesed kogu maailmas jõuaksid tõelise budo mõistmiseni.

Ükskord ma küsisin O Sensei käest: „Mis on kõige tähtsam budoga tegelemisel?" Ta vastas: „Kõige vajalikumaks elemendiks on aupaklikkuse ja õige etiketi järgimine igapäevases elus". Aupaklikkus ja etikett, millest rääkis O Sensei, kujutavad endast midagi hoopis enamat kui lihtsalt viisakust. See on enam, kui lihtsalt „enesele vaenlaste mittetekitamine". Sõna *reiki* („etikett" ehk „välimus" või „kombekus"), kirjutatuna teise hieroglüüfiga, tähendab ka „vaim". Meie positsioon ja selle avaldumine meie tegevuste läbi demonstreerib meie reaalseid vaimseid väärtusi. Inimestel, kellel tekivad raskused etiketiga, on raskusi ka vaimu arendamise teel. Kui meil pole austust eelkõige enese vastu, õnnestub ka õige etiketi omandamine raskelt. Viisakus teiste inimeste suhtes näitab teie usku

teie enda vaimsete väärtuste suhtes. Põlgus või jämedus teiste inimeste suhtes alandab teie isiklikke vaimseid väärtusi.
Budoga tegeleja peab õppima vältima *suki't*. Suki – see on lüngad teadvuses, mida loovad nõrgad või kaitsetud punktid. Etiketi ja aupaklikuse puudumine teiste suhtes – see ongi suki ja see võib viia selleni, et ülejäänud inimesed hakkavad teid põlgama. Ma loodan, et side mentaliteediga, mis lubab inimesel elada tema suhetes ümbritsevatega ilma sukita ja võimega enesekaitses sukit vältida, leiab kergesti koha lugeja teadvuses. Suki ei lase meid täiel määral täita meie kohustusi ja elada täisväärtuslikku, mõtestatud elu. Suurimad meistrid on kogu aeg tagasihoidlikud, viisakad ja samal ajal väga sihikindlad inimesed olnud. Ilma sellise mõistuse varamu omandamiseta kaotame kõige tähtsama eeltingimuse, mis võimaldab saavutada meisterlikkuse aikidos. Kõik need, kes on saavutanud sügava arusaamise aikidos, omavad üldiselt sarnast ellusuhtumist. Tõeliselt suured inimesed, sõltumata oma päritolust, olid alati tagasihoidlikud, vähenõudlikud inimesed. Sellised inimesed omavad alati eneseanalüüsi ja arutlemisvõimet, aga samuti häid maneere. Tõeline isiksus ei jaga inimesi ei rassideks ega rahvusteks. Need, kes praktiseerivad aikidod, peavad, kui nad tahavad saada ühiskonnale kasulikuks liikmeks, arendama endas neid kõrgeid inimlikke väärtusi.

Et muuta ja parandada maailma, peame me muutma ja parandama iseennast.See on budo harjutamise algus. Budo ja aikidoga tegeleja peab muutma ennast selliseks, et säilitada budo traditsioone vastavuses ja sobivuses nende algse tähendusega. See ongi aikido treeningute eesmärk.

# 15

# ÕPETAMISE TÄHTSUS

Paljud lääne võitluskunstide koolid pakuvad võitluskunstide õppimiseks piiratud perspektiivi. Need koolid esitlevad oma õpetatavat kunsti puhtalt füüsilise tegevusena, millel on vähe seost igapäevase eluga. Ja kasu sellistest treeningutest on samuti väga väike. Võib areneda küll füüsiline vorm, kuid mitte teie iseloom ja elu.

Olen veendunud, et palju produktiivsemaks osutub suhtumine budo treeningutesse kui kogu teie olemust mõjutavasse tegevusse. Jaapanis ei suhtuta budosse kui meelelahutusse, hobisse, millega tegeletakse nooruses. See on tegevus, mis kestab terve elu. Aastatega võivad praktilised tegevused muutuda, kuid inimene võib jätkata oma võimete, vaimu ja teadvuse täiustamist.

Dojo võib saada elu ülikooliks, välise maailma mikrokosmoseks, kus meil on võimalus õppida hulgaliselt situatsioone ja ära õppida vastastikust mõju kõikide inimestega. Tegeledes aikidoga ja saades instruktoriks, kohtusin ma enam kui neljakümne tuhande erinevate maade inimesega erinevatest ühiskonnakihtidest ja rahvustest. Ma olen väga palju teada saanud elust ja inimestest mitte ainult oma õpetajatelt, vaid ka kõikidelt huvitavatelt inimestelt, kellega mul on tulnud kohtuda. Iga inimene teie treeningute protsessis, kellega te kohtute ja harjutate, pakub teile unikaalset võimalust õppida ja areneda mitte ainult teie aikido tehnikatel vaid ka teil endil.

Kui inimesed tulevad minu dojosse õppima, olen ma hulga vähem huvitatud sellest, et nad omandaksid suurepärase tehnika, vaid tähtsam on hoopis see, kuidas treeningud mõjutavad nende igapäevast elu. Mul on väga meeldiv, kui õpilased saavad treeningutest dojos rahuldust ja jäävad siia, leiavad omale sõpru ning kui aikido kogemus rikastab neid.

Kui ma treenisin O Sensei juures, tuli ükskord dojosse vana mees sooviga rääkida O Senseiga. „Sensei,“ ütles ta. „Ma olen töötanud terve elu, juhtisin ravimitevalmistamise kompaniid. See võttis minult kogu minu aja. Mul ei jätkunud aega enam mingiteks harrastusteks. Aga nüüd astusin kõrvale ja jätsin äri oma pojale. Ja kuna nüüd on mul aega, tahaksin tegeleda asjadega, millega ei saanud tegeleda siis, kui töötasin. Kuidas arvate, suudan ma tegeleda aikidoga?“

„Kui vana Te olete?“ küsis O Sensei. „Olen juba üle seitsmekümne,“ vastas mees.
O Sensei naeratas. „Tähendab, olete noorem, kui mina,“ ütles ta. „Mina olen juba üle kaheksakümne“.
„Aga mina olen ju algaja,“ väitis mees. „Ma pole kunagi tegelenud mitte ainult võitluskunstidega, vaid pole üldse kunagi sportinud. Ma ei oska ega suuda midagi“.
„Oletame, et ka mina olen algaja,“ ütles O Sensei. „Lähme, hakkame koos harjutama“.
O Sensei tegi vana mehega aeglaselt läbi algtehnikad, näitas talle kokyu tanden ho'd ja õpetas ettevaatlikult kukkumisi. Kahe aasta pärast sai vana mees, kes oli nii ebakindel oma võimaluste suhtes omandada aikido, musta vöö.

Ma olen veendunud, et mõistsite selle jutu sisu. Mitte kunagi pole hilja õppida, muutuda ja ammutada kasu uuest kogemusest. Pole vaja end petta kunstlike piirangutega oma võimetele, mis on tekitatud teie enda mõttejäikusest. Julgus, uudishimu ja ettevõtlikkus, sellised, nagu olid sellel vanal mehel, kes alustas aikido õppimist oma elutee lõpul, võivad teie maailma ainult avardada.

See ongi, mille pärast ikkyo omandamine omab nii suurt tähtust aikidos. Üks hetk, üks liigutus otsustavad, kas jääte ellu või surete. Ei maksa kahelda ja raisata aega tühja, sest teil pole enam midagi kaotada. Teist šanssi teil rohkem ei tule. Oluline on säilitada selline hoiak nii elus kui ka treeningutel. Treeningutel te lihvite oma meisterlikkust, suhtudes igasse rünnakusse kui viimasesse, ainsasse šanssi. Elus peate te püüdma ja kasutama igat hetke. See ongi tarkus, mida sisaldab mõõgatera. Budo aitab teil juhtida oma elu ja ka iseennast. Selleks, et sooritada ikkyo, on vaja enesekindlust, tähelepanu, vastuvõtlikkust ja enesekontrolli. Kõik need omadused on hinnalised igas olukorras. Teadmiseid, mida te omandate aikidod harrastades, võite edukalt kasutada ka teistes tegevustes. Budo õpetab teid sõltuma ainult iseendast ja mitte olema ohvriks mingitele asjaoludele. Teie isikliku elu rikkus ja vaesus on teie endi kätes.

Kui te kaldute leppima mõttega, et budo, see on õpetus, mis haarab teie elu kõiki aspekte, siis peate te vältima teist viga. Eksisteerib ahvatlus muuta teie kunsti õppimine doktriiniks, aga teie õpetaja – iidoliks. Me kõik olime tunnistajateks sellele, kuidas mõningad religioonid muutusid kultuseks või siis kuidas nende järgijad muutusid niivõrd kategoorilisteks oma õpetuse edasiandmises, et ei jätnud oma religioonis kohta vabadele mõtetele ega halastusele. Ja me olime samuti tunnistajaks sellele, kuidas erinevad inimesed said võimu oma järgijate gruppide üle ja tõukasid neid ohtlikele ning hävitavatele tegudele. Me oleme lugenud palju fakte inimkonna ajaloost, kus õpetusi headusest ja tarkusest muudeti ja kasutati rumalatel eesmärkidel.

Budo, mitte olles religioon, on vastuvõtlik samasugustele ohtudele. Igasugust egoistlikku, upsakat käitumist võib alati õigustada mingite mõjuvate põhjustega. Sellepärast hinnataksegi Jaapanis inimesi mitte nende veendumuste, vaid nende käitumise järgi. Tähtis pole see, mida te õpite, vaid tähtis on see, kuidas te neid teadmisi praktikas kasutate.

Mulle tundub, et väga tähtis on mõista teie õpetaja olulist rolli. Teie õpetaja on teejuht, aga mitte guru. Eksisteerib tohutu erinevus austuse ja õpetaja iidoliks muutumise vahel. Lõppkokkuvõttes olete ikkagi ise vastutav oma elu ja treeningute eest. Õpetaja võib teid aidata ja pakkuda teile midagi, kuid ta ei saa muuta teie elu. Asjad sõltuvad ikkagi teist endist. Teie õpetaja ei saa olla parim meister. Nagu iga teinegi inimene, teeb ka teie õpetaja vigu. Teie, kui õpilase ülesanne on – võtta kõik väärtuslik, mida teie õpetaja pakub, võtta kõik see vastu, mõtestada ja muuta see veelgi paremaks. Õpetaja ja õpilase vahel ei tohi olla konkurentsi. Õpilane ei tohi hellitada või luua mingisuguseid uskumatuid fantaasiaid oma õpetaja suhtes ja siis süüdistada oma õpetajat, et see pole neid õigustanud. Kui te suudate oma õpetajat ületada oma elus ja aikido praktikas – see on parim, millega te suudate teda tänada.

Aikido avab väga lihtsa saladuse: elu parandamine sõltub iseenda täiustamisest. Aikido ei paku mingeid imesid peale ühe – teie isikliku olemise ja teie inimliku potentsiaali ime. Pidage meeles, et te olete osa universumist. Hävitada või kaotada oma elu, tähendab hävitada rahu kogu maailmas. Sündimisest peale hoiate te taevaste väravate võtit. Kõige tähtsam iga inimese elus on kasutada seda võtit ja muuta oma elu taevaseks ilmutuseks, mis seisneb teie loomejõus.

# 16

# AIKIDO LOOJA JA DOSHU SELGITUSED

Aikido Looja poeg, Aiki Doshu Kisshomaru Ueshiba on kirjutanud: „Aikido, loodud meie seast lahkunud Morihei Ueshiba poolt, on saanud oma alusbaasi mitmetest erinevatest iidsete aegade bujutsu stiilidest. Ueshiba, O Sensei, täiustas neid tehnikaid ja, kasutades oma isiklikke inimloomuse uuringuid, täiendas neid vaimsete elementidega. See aspekt eristabki aikidod teistest võitluskunstidest. Võitluse tee tegi tohutu arenguhüppe, saades vaimseks teeks, võrdseks nendega, millised jätsid endast järele iidsed targad.

Aikido – see on kaasaegne ja samal ajal algne budo vorm, milline on rajatud Ueshiba, O Sensei, veendumustele, et „pideva, raugematu vaimu ja keha treeninguga võib realiseeruda inimkonna kulg“. Kuid vaatamata sellele, et algne vorm esitati teatud hädavajalike ja õigustatud parandustega, et oleks arusaadavam laiale publikule, jäi selle põhiline mõte muutumatuks. See eeldus seisneb selles, et tõeline budo ei soosi irratsionaalset või agressiivset positsiooni. See ei tõmba kedagi võistlema või konkureerima. See on iseenda iseloomu täiustamise tee.

Aikido, sõltumata tema kogemuste faktilisest realiseerumisest, omab lõppeesmärki inimese eluenergia *ki* ühendamist universumi lõputu energiaga. Budo, tuntud kui aikido, on harmooniline ki ühendamine, mis rajaneb seda juhtivale universumi printsiibile.

Aikido loomise protsessis läbis Ueshiba O Sensei mitmeid erinevaid koole. Enne teist maailmasõda õppis ta tundma hulgaliselt võitluskunstide koole: Kito ryu jujutsu, Yagyu ryu jujutsu, Shinkage ryu kenjutsu ja Daito ryu jujutsu – siin on mõned nimetused neist. Samuti õppis ta tundma jaapani religioonide doktriinide vanu tekste ja oli pädev iidsete loomingute ja traktaatide alal. Vaimsete otsingute ja erinevate bujutsu võitlusviiside kombinatsioon kandis unikaalseid vilju. Relvitu, kohtudes ründava vaenlasega, kontrollib tema ki’d ja võidab. See jaapani budo elujõuline vorm, olles arendatud ja lihvitud täiuslikkuseni, vastab tänapäeva ratsionaalsetele nõuetele.“

*Aiki no kurai*

Kui me vaatame sõjalise strateegia saavutusi ja vanaaegse budo õpetusi, siis näeme, et sõna aiki omab väga olulist ja sügavad tähendust – võit ilma võitluseta. Aiki ei oma vormi ega aega. Aiki on üks universumi jumaliku vaimu ja loodusega. Sarnaselt peegliga, peegeldab see kõiki asju sellisena, nagu need on. Kui teil on puhas ja helge süda, ei saa kellestki teie vaenlast. Iga inimene – see on terve maailm ja samal ajal on tema ise osa lõputust maailmast. Kui me moodustame universumiga ühtse terviku, siis me kujuneme *michi* (tee) kehastuseks. Tõeline aiki maailm eksisteerib väljaspool vormi ja võtteid. Mõistmiseks on see küllaltki keeruline ja abstraktne mõiste. See on seisund, milles pisiasjadest ja egoismist vabanenud teadvus ja inimene elavad rahus nii omavahel kui kogu ülejäänud maailmaga. Kui te tahate läheneda aikido reaalsusele, peab teie eesmärgiks saama sellise mõistuse seisundi saavutamine.

Kui teie elu saab puhtaks ja säravaks peegliks, ühinete te mitte ainult oma treeningpartneritega, vaid ka loodusseadustega. Seda nimetatakse *aiki no kurai* – „kõrgeim aiki teadvus“. O Sensei ütles kord mulle: „Saotome, kui sa tahad mõista aiki no kurai'd, õpi tundma maailma olemust. Mõtle sellele, kuidas kõrgel taevas lendav kotkas võib püüda kala, kes ujub vee all. Kaldalt, kus me seisame, peegeldab ookeani pind pilti, kuid suurelt kõrguselt kotkas näeb kala, õigemini tema varju ookeani pinnal, nagu nad peegelduksid peeglist. Kotkas tõmbab kala veest sama kergesti, nagu meie tõstame maast kivi. Täpselt samuti ei saa kotkas kinni püüda kiirejalgset jänest maapinnal, aga taevast on teda kerge jälitada. Aiki no kurai – see pole mitte ainult võitluskunstide õppimine, vaid ka looduse tundmaõppimine. Loodus – see on ka meie dojo. Aastaaegade vaheldus, värvide ilu aasadel – kõik need on meie õpetajad ja nad juhivad meid kõrgeima aiki tunnetamiseni. Iga tõsisem aikido harjutaja peab õppima tundma universumi liikumise ilminguid ja nähtusi, et mõista oma treeningute tähendust. Hakates neid mõistma, peate te selle mõistmise kandma üle oma budo tegevusse. Selles seisnebki minu õpetus.“

Samuti meenub mulle juhtum, kus O Sensei esines religioosse kogukonna ees. O Sensei ütles: „Aikido demonstratsioon, mille ma just äsja siin teie jaoks läbi viisin, võis jätta teile mulje vanainimese mängudest lastega. Selles on suur osa tõtt. Selle ajani, kuni te ei tegele aikidoga naudingu ja rõõmuga, on teil väga raske taibata aikido tõde. Ma saan tohutu naudingu, järgides jumalate teed. Aikido peab olema jumalate tants. Meenutage müüti „Ama no iwata biraki“ – „Taevasse viiva kivist ukse avamine“. Selles iidses loos Amaterasu Omi Kami, päikesejumalanna, peitis end koopasse ja sulges sissepääsu kivist uksega ning kogu maailm mattus pimedusse. Et tuua valgus tagasi, koostasid teised jumalad plaani. Amaterasu koopa ukse ees lavastasid nad tantsuetenduse. Kui nad tantsisid ja lõbutsesid, kostsid nende peohääled Amaterasu kõrvu ja ta paotas väheke ust, et teada saada, mis lõbutsemine see toimub tema koopa ukse taga.

Samal hetkel Tedzi Kara no Mikoto – uskumatut jõudu omav jumal – tõukas kiviukse eest ja tõi Amaterasu koopast välja ning maailm täitus taas valgusega. See vana lugu demonstreerib budo tõelist tähendust. Nii, nagu tugev jumal tagastas maailmale Amaterasu valguse, peab budoka oma tööga looma maapealset paradiisi, tuues valgust inimestele. See ongi tõeline budo eesmärk. Teie, järgides oma religiooni õpetusi, palvetate kõikide inimeste rahu ja õnne eest. Ueshiba aikido teenib sama eesmärki. Jumala silmis on kogu inimkond üks suur pere.

Noori õpilasi, kes osalesid koos minuga sellel demonstratsioonil, kutsutakse shihan-dai. Ma saadan neid treeninguid läbi viima ülikoolidesse ja sõjaväe akadeemiatesse. Omaette harjutades saavad neist suured õpetajad ja aikidokad. Ja isegi siis tuleb neil enne palju läbida, et saavutada tõelisi meisterlikkuse sügavusi. Minagi olen veel õpilane sellel teel. Tarkus ja Jumala seadused on saavutamatud ja mõõtmatult sügavad.

Te võite küsida, mis siis ikkagi on kõige tähtsam aikido treeningutel. Kõige tähtsam on vaadata ennast, heita pilk oma hinge kõige varjatumatesse sügavustesse. Teie tegelik isiklik elu peab teid kindlalt juhtima tagasi selle algallikani, universumi algusesse. Kui teil õnnestub seda teha, mõistate te intuitiivselt, et teie minevik, olevik ja tulevik, olles teie eksisteerimise lahutamatu osa, osutuvad jumaliku tahte ja armastuse osadeks. Iga teie keha rakuke kannab endas osa jumalikust loomeplaanist. Tänu sellele oleme me võimelised mõistma Looja suurt armastust. Universumi teadvus – see on meie juhtpositsiooni õigus. Me peame olema kõrgemal igasugusest antagonismist ehk leppimatutest vastuoludest ja jaotumistest. Kõik see moodustabki *aiki no kurai*.

Ma sooviksin näidata teile aikido *kotodama't* ja *kagura mai'd* – jumalate tantsu, mida nad esitavad taevas hõljuval sillal. On möödunud palju aega sellest, kui ma lõin *kagura mai*. Tantsu sooritamine odaga sümboliseerib universumi loomeenergia tööd. See peegeldab jumalikku hingestatust *Kojiki't,* legendi, millele rajaneb jaapani mütoloogia kõige loomise algusest. See on teaduslikud universumi seadused, esitletud läbi bu. Saladus, mille pärast see vana mees end treenib, seisneb tees, mis avab kivist ukse, milline varjas valguse inimmõistuse eest ning selles, et muuta sõdade ja vaenu maailm jumaliku valguse maailmaks; et parandada kõikide inimeste vaimsust ja avada nende intuitiivne teadvus. Selles seisneb algse bu eesmärk, mis on uuesti sündinud läbi aikido. See on põhjus, miks ma nimetan aikidod armastuse budoks. See on jumaliku vaimu saamine.

Budo ja religioon ei otsi individuaalset pääseteed ega heaolu. Nende kõrgeim missioon on kogu inimkonnale rahu ja harmoonia otsimine. Ei piisa ainuüksi palvete ja manuskriptide lugemisest – me peame väljendama seda läbi oma tegevuse. See ongi budo hing ja eesmärk. Tee peab olema üleüldise armastuse tee kõigele olulisele. Teadus on juba loonud piisavalt relvi, et tervet maailma

hävitada, aga vaimuteadus on täielikult arendamata. Ja selle tulemus – tänapäeva ühiskonnas valitseb rahutus ja hirm. Kuid aiki on samuti kõikjalviibiv ja igavene – see on otsene eluenergia funktsioon. Aikido sündis sügavast soovist ühendada kõiki inimesi ning kasutada harmoonia loomejõudu ja inimvaimu tõelist olemust.“

On täiesti ilmne, et aikido loomisel nägi O Sensei selles midagi palju enamat, kui lihtsalt uut moodust liikumiste ja tehnikate sooritamiseks. Ma loodan, et lugejad leiavad aega omandada ja teadvustada O Sensei sõnu ja mäletavad neid oma igapäevastel treeningutel.

# 17

# VAIMU PEEGEL: AIKIDO DOJO

Ilma mingi kahtluseta mõjutab geograafia teed, mida mööda rahvuse kultuur areneb. Ühendriikides lõputuna näiv avarus, mitmekesine kliima ja maa on kasvatanud kultuuri, milline soosib individualismi ja novaatorlust. Austus avantürismi ja pioneersuse vaimu vastu – see on üks kõige tugevamaid lülisid, mis seob inimesi kaasaegses Ameerikas, maal, kus rahvused on muutunud erinevate rahvaste peaaegu, et kaootiliseks seguks. Vastupidiselt USA-le on Jaapanis kogu oma ajaloo vältel olnud suure elanike hulga käsutuses väga väike geograafiline ala. Peale selle, elanikkond oli saartele laiali hajutatud. Inimesed olid ja on praegugi sunnitud elama tihedalt üksteise kõrval, omamata praktiliselt mingit võimalust seda vältida. Ja täiesti loomulik, et jaapani kultuur muutus kultuuriks, kus prioriteetideks said kord, allumine ja seadus. Gruppide heaolu loeti palju tähtsamaks kui ühe inimese oma. Isegi küllalt konservatiivne ameeriklane suhtus umbusuga ja valvsusega võimudesse ja igasse jõudu, mis üritasid tema vabaduse kallale kippuda. Tavaline jaapanlane käsitab võimu kui kogu ühiskonna ellujäämiseks hädavajalikku struktuuri ning võimudele allumises pigem koostöövormi kui sundust. Muidugi, ka Ühendriikides eksisteerib kokkulepe ja allumine, aga Jaapanis individualism, kuid prioriteedid nendes maades jäävad ikkagi täiesti erinevateks.

Jaapanliku iseloomu mõistmiseks on vajalik mõista nägemust, arusaama võimust ja ühiskonna vajadustest kui kokkuleppe aktist, aga mitte sunnitud kapitulatsioonist. Samuti on hädavajalik nende arusaamade teadmine, mõistmaks dojo institutsiooni tähendust ja väärtust ning eriti just aikido dojo oma.

Sõna *dojo* tähendab „koht, kust läheb läbi (või leitakse) tee“. Algselt oli dojo mõiste seotud kloostritega ja religioossete sektidega. Need olid kohad, kus mungad ja teised jumalateenrid oma usus tegutsesid. Hiljem võeti nimetus dojo kasutusele ka selliste kohtade suhtes, kus omandati teadmisi otseselt religiooniga mitteseotud teadustes nagu vehklemises, kalligraafias, tantsudes ja teistes distsipliinides, millised vajasid intensiivseid treeninguid. Kui võtta arvesse jaapani ühiskonna reeglitele ja korrale allumise kalduvust, siis pole imestada, et jaapanlased kasutasid oma koolides kõrgemate teaduste õpetamisel eeskujuna kloostrite distsipliini mudelit. Peale selle, vana jaapani religioon Shinto (jumalate tee), mis suuresti mõjutab jaapanlaste suhtumise kujunemist religiooni, ei oma mõistet „välisest“ Jumalast, kes sisendab oma tahtmisi inimesesse ja loodusesse.

Shinto seisukohast omab kõik looduses olev jumalikku sädet. Jaotumine religioosseteks ja ilmalikeks eesmärkideks polnud jaapanis nii tugev kui Läänes. Ja erinevalt Läänest, religioon Jaapanis ei püüdnud nii tugevasti piirata ideede erinevust. Mõistet *do* ehk eluteed, millele inimene kokkuvõttes end annab, hakati kasutama igasuguse tähtsa eesmärgi puhul, mille inimene on endale püstitanud.

Teine tähtis panus, mille dojo on andnud, mõjutades tänapäeva võitluskunste – see on sõjalise vennaskonna või seisuse eetika. Ma oletan, et sõjad kogu maailmas teenivad üht eesmärki ning sõda esitab kõikidele sõduritele ühesugused nõudmised. Selleks, et inimesed jaksaksid vastu pidada uskumatut lahingustressi, on vaja intensiivseid treeninguid. Kõik armeed ja sõjalised grupeeringud alluvad koodeksile, mis ei kannata mässu ja allumatust. Palju edukamateks osutuvad sõjaväeformeeringud, kus liikmed ise, olles veendunud oma eesmärkide tähtsuses, mille eest nad võitlevad, hoiavad teatud süsteemi ja korda. Sõjalised formeeringud, kus alluvad pole vabatahtlikud, on harva stabiilsed ja resultatiivsed.

Tuleb märkida, et sõltumata omandatavast distsipliinist, olid viisakus ja etiketi karmid reeglid kohustuslikud igas dojos. Igasugune suletud ühiskond pole püsiv ja ei säilu ilma viisakuse ja austuseta oma liikmete vastu. Etiketi formaalsed reeglid aitavad inimesel säilitada õige käitumise, kui ta hakkab kaotama kontrolli enda üle. Võitluskunstide dojo loodud spetsiifilised tingimused võitlejatele avaldavad lisamõju nende viisakale ja korrektsele käitumisele. Mõtlematu teguviisi tagajärjed võivad viia mitte lihtsalt lahkarvamuseni, vaid surma. See on üks põhjus, miks sõjalistes grupeeringutes kogu maailmas osutatakse viisakusele ja liikmete õigele käitumisele nii suurt tähtsust.

Kuna aikido, olles võitluskunst, omab eesmärgiks inimese vaimu täiustamist ja rahu kehtestamist kogu maailmas, omavad aikido dojod ka religioossete ja sõjaliste dojode tähendust. Aikido – see pole religioon ning see ei oma mitte mingisuguseid dogmasid või doktriine. Aikido on sügavalt vaimne treening. Aikido dojo – see on vaimu tempel, nii inimvaimu kui jumaliku vaimu oma, ning on üheks komponendiks kogu universumis eksisteerivast. Aikido dojo peab toetama sõjaliste ühingute nõudlikkust ja distsipliini, sest aikido - see on budo, sõjamehe tee. Aikido, see pole abstraktne vaimsete väärtuste teooria. Aikido – see on praktiline treening, mis karastab teie hinge, teie sisemist rahu ja teie võimalusi suhtlemisel teiste inimestega. See tähendab meie mentaalse seisundi muutumist sellisel kombel, et stressi puhul ei satu te agressiooni ja hävingu mõju alla, vaid selle asemel jätkate oma käitumist selliselt, et hoida ära või peatada konflikt. Aikido peab andma teile otsustavuse ja veendumuse tegevustes ning ettevõtmistes.

Dojo hädavajalikeks elementideks on kohustused, koostöö, distsipliin, kord, viisakus ja dojo liikmete usk oma valitud eesmärki. Kuidas väljenduvad need

elemendid praktikas? Esiteks – dojo liikmed peavad jagama vastutust dojo käekäigu ja hooldamise üle. Aikido dojo peab olema kooperatiivne organisatsioon, kus kõik selle liikmed hoolitsevad nii dojo kui üksteise hea käekäigu eest. Dojo pole spordisaal, mille koristamiseks palgatakse spetsiaalseid inimesi. Dojo liikmed peavad võtma koristamist kui vaimset harjutust, sest dojo seisukord peegeldab õpilaste endi sisemist seisundit.

Isikliku puhtuse hoidmine – see on lugupidamine enese, oma partnerite ja aikidokunsti suhtes. Aikido harrastaja peab hoidma oma riietuse ja relvad puhtad ning korras. Ta ei tohi loopida asju ümber enda, vaid need korralikult ühte kohta kokku panema. Ta peab kogu aeg jälgima ja teadma, kus asub tema relv.

Kuigi koostöö on väga tähtis element, pole dojo demokraatia. Alluvuse ja alandlikkuse ahel, kindlustatud vastastikuse usaldusega, peab hõlmama kogu dojo hierarhiat, alustades senseist ja edasi läbi vanemate õpilaste (*sempai*) nooremate õpilasteni (*kohai*). Vanemad õpilased peavad andma noorematele head eeskuju, toetama ja tugevdama oma sensei õpetust. Suures dojos ei jõua sensei igale õpilasele eraldi tähelepanu pöörata. Veendumine selles, et nooremad õpilased õpiksid õieti ja dojos käib vajalik ning asjalik tegevus, on vanemate õpilaste ülesanne. Esimest korda tulijad ei tea ei dojo reegleid ega aikido põhiprintsiipe. Selleks, et kõike mõista, peavad algajad olema avatud teadvusega ning käituma tagasihoidlikult ja aupaklikult. Vanemad õpilased omalt poolt peavad käituma nii, et olla lugupeetud ja ei kuritarvita oma seisundit nooremate alandamiseks. Hierarhia dojos ei tähenda sugugi seda, et te ei pea väljendama austust ja lugupidamist kõikide ülejäänud inimeste suhtes. Hea tehnika pole õigustuseks toorele ja väiklasele käitumisele. Dojo ilma heade kommeteta muutub džungliks ja vaimuharimise eesmärk muutub või pöördub ohtlikuks tegevuseks.

Järgides õiget etiketti, peate te säilitama viisakuse ja näitama häid käitumise maneere. Te peate rangelt kinni pidama teatud viisakusvormidest, peate olema korrektsed ja akuraatsed oma riietuses ja käitumises. Tulles tatamile poolikult või valesti riietatuna, vedeleda tatamil lohakas poosis jne. – kõik need välised ebakultuursed ilmingud räägivad mentaalsest ja vaimsest lohakusest. Viisakuse säilitamine tugevdab omakorda ka teie sisemist korda.

Nii et etikett ja dojo reeglid pole tühipaljas formaalsus vaid need on tingimused, millised on hädavajalikud heaks treeninguks. Näiteks tänapäevastes aikido dojodes on igal õpilasel treenimiseks oma relv. Kasutada võõrast relva luba küsimata – see on suurim etiketi rikkumine. Et seda mõista, tasub mõelda sõdadele, kus võideldi oma elu eest. Nende inimeste elu ei sõltu mitte ainult nende meisterlikkusest, vaid ka nende relvade kvaliteedist ja korrasolekust ning igal ajahetkel käepärast olekust. Pole raske mõista, miks minevikus isikliku relva ilma loata puudutamine või võtmine oli samaväärne surmanuhtlusega. Inimene,

kes lubas endale sellist käitumist, riskis selle vea parandamiseks isegi mitte võimalust saada.

Me ei taha aikido dojos treenida tapjaid ja etiketi rikkujaid, keda karistatakse surmaga. Kui te unustate või ignoreerite täielikult surmaohtu võitluskunstide treenimisel ja kaitset õnnetusjuhtumite vastu, mille jaoks oligi loodud etikett, siis olen ma veendunud, et teie treeningud kaotavad sügavuse ja teie arusaam saab olema äärmiselt piiratud. Pidev meeldetuletamine, et budos on elu ja surm sageli pandud ühele kaardile, tugevdavad teie arusaama selle või teise asja tähtsusest. Ja siis on hinnang väärtustele, kus kaalul pole mitte ainult teie isiklik elu vaid ka teiste inimeste oma, hulga tugevam.

# 18

# O SENSEI LOENGUD

*Õpingute tähtsus*

„Ennekõike peate te hakkama mõistma looduse olemust ja õppima nägema seda sügavuti. Kui te heidate pealiskaudse, libiseva pilgu kõigele, millega te oma elus kokku puutute, siis nende asjade reaalne tähendus jääb mõistmata.“

„Ma tahan, et minu õpilased õpiksid tundma kõike elavaga seonduvaid nähtusi ja ilminguid. Siia kuuluvad nii oskus inimesi kuulata, kui kõige väärtusliku omaksvõtmine, mida sisaldavad nende sõnad ja teod. Kõik see on teie mõtlemise ja ideede tooraine ning alus. See aitab teil avada oma hinge. Pöörates tähelepanu selle maailma tegelikkusele, jõuate selle tajumiseni uuel tasandil. Kui te suudate kasutada seda taju oma igapäevases elus ja analüüsida tulemusi, muutub teie maailm palju organiseeritumaks, korrastatumaks. Samm sammult hakkate tõstma oma vaimset taset. Lõppude lõpuks – ausa ja avameelse enese ja ümbritseva maailma analüüsi seisundi säilitamine võimaldab teil mõista materiaalset maailma täitvat jumalikku tarkust ja kõrgeimat teadvust. Ma tahan, et minu õpilased tunnetaksid maailma kõikides tema vormides kui enda õpetajat. Kui see neil õnnestub, siis nende teadvuse sügavus ja puhtus suureneb. Looduse eluenergia – see on suurim kogu eksistentsi õpetaja“.

„Vaadake pidevaid päikese, kuu, tähtede liikumisetsükleid, aastaaegade vaheldust, läbi oru voolavat jõge või grandioosset veevoolu kivide vahel. Te võite õppida nägema analoogseid liikumisi omaenda kehas. Te võite saada teadmisi ja läheneda õigele arusaamale, lugedes vanu tekste ja õppides tundma nende tööde interpreteeringuid mineviku ja tänapäeva õpetajate poolt. Edasi peate te selle mõistmise kandma üle oma igapäevasesse ellu ja bu teed järgides seda praktiseerima. Teie kogemuse süvenedes peate te pidevalt analüüsima teie tegelikkuse ja looduse mõistmise tõepärasust. Kirjutatud ja öeldud sõnad aitavad teid selle eesmärgi saavutamisel. Budoka ülesandeks on õppides ja uut omandades teha need teadmised osaks iseendast. Budoga tegeleja ei pea põlgama kauneid kunste ja teadusi. Teadmine ümbritseb meid, omades vormi lõputut mitmekesisust. Mitte ühtegi neist ei tohi käest lasta ja mitte ühessegi ei tohi põlgavalt suhtuda“.

„Maailmas pole midagi sellist, millest poleks midagi õppida. Näiteks, mõned inimesed loobuvad religiooni tundmaõppimisest. See näitab, et nad ei mõista religioossete õpetuste sügavat tähendust. Religioossed õpetused kannavad endas palju mõistmist ja tarkust. Te peate seda mõistma ja väljendama oma arusaamist läbi budo“.

„Minu noorusaastatel pöördusin ma relegiooni poole ja ühes religioossetest lauludest avastasin ma fraasi „ploomipuu õiest, mis vaid korra õitseb kolmes vaimses maailmas“. Viis ploomipuu õielehte kujutavad universumi viit energiavormi: maad, vett, tuld, tuult ja taevast. Kui te mõtlete ploomipuu õiest sellisel kombel, siis avastate te selles fraasis veel ühe teadmise universumist. Te võite vaadelda ploomipuu õitsemist kui universumi tegelikku, reaalset ilmingut. Ja teades, et ploomipuu õis avaneb vaid korra, saate te näha unikaalset loomise algust. Teisest küljest, ploomipuu õie puhkemist võib kujutleda kui kivist taevase ukse avanemist, millest on juttu jaapani mütoloogias“. (Selle müüdi täielikku seletust saate lugeda peatükis 16.)

„Faktiliselt osutub kogu maailm Taeva ja Maa täielikuks manifestatsiooniks. Meie, inimesed, loodud sama jumaliku, univesumi kujundi järgi, peame muutma maa tõeliseks paradiisiks. Tähtis on, et need, kes harrastavad budot, kannavad universumit iseendas, oma sisemuses. Aikido eesmärk on saavutada selline harmoonia kogu universumis. Et seda teha, on vaja kogu teie mõistust ja südant“.

*Aikido eesmärk*

„Huvitav, kas te mõistate aikido tõelist eesmärki? Sest see pole lihtsalt bujutsu tehnikate treenimine. Aikido teiseks eesmärgiks on ilusa, graatsilise ja elegantse maailma loomine. Eesmärk on maailma parandamine, selle rõõmumaailmaks muutmine. Nagu ma olen kogu aeg rääkinud, Jumal on meile selle maailma andnud ja kogu maailm – see on üks pere. Meil on võimalus nautida selle maailma ilu ja hiilgust. Meie inimlikuks kohuseks on luua ühiskond, mis suhtub õiglaselt sellesse ilusse ja hiilgusesse. Meie eesmärk budos on mitte ainuüksi iseennast kaitsta. Me peame vastu võtma kingituse jumaliku armastuse näol, mille toob meile issand ja teenida välja au omada seda andi, tuues õnne sellesse maailma. Kui me arvestame siiralt ja avatult budo püha eesmärki, peame me töötama kogu maailma rahu nimel. Me peame võitlema konfliktideta ja meeleheiteta maailma eest. See on meie tõeline aikido harjutamise põhjus. Aikido – see on universumi universaalse printsiibi saavutamise tee. Aikido eesmärk on luua mõistuslik ja loogiline maailm. Ühiskond, kus harmooniline mõistuse ja keha kooslus moodustab ühtse maailma. Me peame ise võtma omale vastutuse jumaliku mõtteviisi elluviimise ja täitmise eest“.

„Me ei saa pöörata erilist tähelepanu ainult materiaalsele või ainult vaimsele maailmale. Tegelikkuses on see üks ja seesama. Uued ajad on toonud füüsikaliste teaduste enneolematu progressi, kuid hinge- ja vaimuteadus on jäänud kaugele maha. Vaimu arendamine – see pole mitte ainuüksi oluline osa tõelisest teaduse missioonist. See on vastutus, mille on meile peale pannud meie enda olemasolu, eksisteerimine, ja mida on võimatu eirata. Meie olemasolu on pärit Jumalast ja seepärast teenime ka tema eesmärke. Meie eesmärk aikidokana on püüelda jumaliku vaimsuse ning jõu mõistmise poole ja kasutada seda mõistmist aikido praktikas kui suurt ja universaalset elu teadust, mis seda ka tegelikult on. Igaüks meist kannab endas osakest jumalikust eesmärgist ja me peame tegema kõik endast sõltuva, et seda täita. Me ei saa endale lubada meie jumaliku ja tegeliku päritolu unustamist või ignoreerimist. Jumaliku eesmärgi täitmine ongi põhjus, mille nimel me elame“.

„Teiste sõnadega, me ei või mingi juhul unustada mõistet *chushin*, meie tsentrit. Kõike olemasolevat määratletakse nende tsentri stabiilsuse ja kvaliteediga – kohaga, kus sünnib ja saab alguse nende eksistents. Me võime nimetada seda kohta elujõu tsentriks ehk *kannagara'ks* – universumi jumaliku teadvuse vooks. Ükskõik, kuidas me seda ka ei nimetaks, lähtub see jõud meie *hara'st*. Ainus pärispatt on sideme kaotamine meie **algse allikaga** ja selle, meile eluks antud suure anni, mittemõistmine. Oma tõelise olemuse unustamine tähendab ahnitsevat suhtumist ellu mis ongi pattulangemise algus. See on kõige kaose tee, mis toimub tänapäeva ühiskonnas. Meie inimlik elu on õnnistatud elama ka teistsugustes eluvormides. Kui te seda ei tunnista, siis te võimendate korralagedust ja kaost looduses. Me ei tohi unustada oma inimlikku võlga. See võlg seisneb paradiisi loomises, mis ongi meie maailma tõeliseks eksisteerimise vormiks. Omades tõelist ettekujutust universumi seadustest ja nende jumalikest tähendustest, siis pole meil teist valikut, kui pühendada end sellele kõrgeimale pühale eesmärgile. See on budo olemus ja alus ja see on ka peamine aikido eesmärk. Kui me hakkame mõistma, et meie elu on piiritu universumi jumaliku teadvuse kingitus, hakkame me mõistma ka oma, kui Jumala laste, tõelist olemust. Me oleme sündinud siia ilma, et täita meie Looja suurt ülesannet. Töötamine selle täitmise nimel on vahend meie maksimaalseks eneseväljenduseks ja enesemääramiseks. Jaapanis on häbitunne erilise tundlikkuse väljend ja seepärast loetakse seda vooruseks. Kuidas me saame mitte häbeneda, kui me ignoreerime oma jumalikku olemust ja oma tõelist elueesmärki? See ongi allikaks häbile ja teotusele. Reaalne aikido mõistmine saavutatakse igapäevase vaimse puhastumise (*misogi*) ja ümbritseva maailma pideva täiustamise läbi. Tsentri olemasolu eeldab ka kõige teda ümbritseva olemasolu. Kui meie tsenter on tugev, siis kaob piir tsentri ja perifeeria vahel. Sise- ja välismaailm pole enam erinevad asjad, vaid muutuvad ühtse terviku osadeks. Nad täidavad ühist funktsiooni ja teenivad üht kõrget eesmärki. Universum ja aiki tee – see on valgus, mis näitab inimliku teadvuse tärkamist“.

# 19

# HAKAMA JA SELLE TÄHENDUS

Kui ma olin O Sensei uchi deshi, pidi igaüks, alates kõige esimesest minekust tatamile, kandma hakamat. Sel ajal ei kehtinud hakamadele mingeid standardeid ja dojo nägi välja vägagi värvikas. Võis näha mitmesuguse väljanägemisega, värvidega ja kvaliteediga hakamasid, alustades kendos kasutatavatest ja triibulistest, jaapani tantsudes kasutatavatest hakamadest ning lõpetades kallite siidist hakamadega, mida nimetati sendai-hira. Arvan, et nii mõnigi algaja sai karistada, et kulutasid põlvili suvariwasa tehnikates kalleid vanaisade hakamasid, mis olid ette nähtud kandmiseks eranditult pidulikel sündmustel ja tseremooniatel.

Ma mäletan hästi seda päeva, kui unustasin oma hakama. Ma valmistusin minema tatamile, olles riietatud vaid *dogisse*, kui O Sensei peatas mu. „Kus on sinu hakama?“ küsis ta rangelt. „Kuidas sa saad mõelda, et võid saada instruktsioone oma õpetajalt, olles ise riietatud aluspesusse? Kas sul on ka häbitunnet? Sul puudub kasvatus ja etikett, mis on vajalik budoga tegelejale. Mine istu kõrvale ja jälgi sealt harjutamist“.

See oli vaid esimene paljudest noomitustest, mida mul tuli O Senseilt saada. Aga minu käitumine ajendas O Senseid pidama pärast treeningut loengu oma uchi-deshidele hakama tähendusest. Ta rääkis meile, et hakama oli kobudoga tegelejate traditsiooniline riietusese ja küsis, kas keegi teab, miks hakamal on seitse volti.

„Need sümboliseerivad seitset budo komponenti“ sõnas O Sensei. „Need on *jin* (heatahtlikkus, lahkus), *gi* (au või õiglus), *rei* (viisakus ja etikett), *chi* (mõistus, intellekt), *shin* (avameelsus, siirus), *chu* (ustavus, andumus) ja *koh* (vagadus). Need omadused kuulusid möödunud aegade parimatele samuraidele. Hakama seob meid tõelise bushido olemusega. Hakamasse riietumine sümboliseerib põlvest põlve edasiantud traditsioone. Aikido on jaapani vaimu bushido sünnitus ja oma treeningutes peame me püüdlema tema seitsme traditsioonilise komponendi või sümboli täiustamisele“.

Praegusel ajal suur osa aikido dojosid ei järgi enam O Sensei rangeid nõudmisi hakama suhtes. Selle tähendus on moondunud. Hakama on langenud traditsioonilise vaimsete väärtuste sümbolist seisusetasemeni *yudansha*. Ma olen külastanud paljude maade dojosid. Paljudes kohtades, kus hakamasid kannavad ainult yudansha'd, yudanshad kaotavad oma tagasihoidlikkuse. Nad suhtuvad hakamasse kui nähtavate saavutuste auhinnaks, oma üleoleku sümboliks. Selline suhtumine muudab O Senseile kummardamise tseremoonia, millega me alustame ja lõpetame iga treeningu, tema mälestuse ja kunsti mõnitamiseks.

Veelgi hullem, kui mõnedes dojodes nõutakse hakama kandmist kyu tasemega naistelt (ja ainult naistelt), põhjendades seda nende tagasihoilikkuse kaitsmisega. Tõenäoliselt soovitakse sellega toonitada nende naiselikke omadusi. Minu arvates on see naiste-aikidokade solvamine ja diskrimineerimine. Ja samuti pean ma seda meeste-aikidokade solvamiseks, sest võimaldab nende poolt madalat arvamust, millisel pole kohta aikido tatamil.

Selline piiratud hakama kasutamine kurvastab mind väga. Kellelegi võib see ju tunduda tavalise riideesemena, kuid mina mäletan väga hästi O Sensei poolt osutatud ülisuurt hakama kandmise tähtsust. Ma ei saa eitada selle riietuseseme tähendust ja ma usun, et mitte keegi ka ei vaidle, et hakama poolt sümboliseeritud vaimne väärtus omab väga suurt tähtsust. Oma dojos ja assotsiatsiooni kuuluvates koolides kiidan ma heaks hakama kandmise sõltumata harjutajate tasemest (ma ei nõua seda algajatelt enne esimest atesteerimist). Ma olen seisukohal, et hakamasse riietumine ja selle tähenduse teadmine aitab õpilastel säilitada ja hoida elus O Sensei vaimu ja nägemust.

Kui me lubame endile hakama tähenduse kaotamist, siis on võimalik, et kaotame ka aikido fundamentaalse ja olulise vaimse poole. Teisest küljest – kui me oleme truud O Sensei suhtumisele treeningriietusse, osutub ka meie vaim hulga kindlamaka unistusele, millele O Sensei pühendas oma elu.

# 20

# VAIMU VIRGUMISE TEE ALGUS

7.aprillil 1964.aastal toimus sündmus, mis muutis kogu mu elu. Ma pole seda kunagi avalikkusele rääkinud, sest konfidentsiaalses vestluses O Senseiga soovitas ta seda mitte teha. Ta mõistis, et minuga toimunu võib olla mitte mõistetud ja motiive, millega ma oleksin juhtunu avalikustanud, oleks valesti hinnatud. Minu tundmused selle sündmusega seoses olid nii tugevad, et lähenesid ekstaasiseisundile ja kui ma tahtsin sellest kirjutada, siis, aktsepteerides O Sensei arvamust, loobusin sellest.

Kuid nüüd tunnen ma, et on aeg jagada oma kogemust lähedasemate aikido tee järgijatega, sest see juhtum muutis minu teadvust. Ma ei tee seda selleks, et hoobelda oma valgustatusega. Ma teen seda selleks, et jagada teistega oma arusaama nendest võimalustest ja reaalsustest, milliseid pidas silmas O Sensei, rääkides seosest inimkonna ja universumi vahel.

Selle tähelepanuväärse aprillipäevani oli minu suureks isiklikuks probleemiks uskumatu antipaatia iseenda vastu. Meenutades nüüd oma nooruse iseloomu, pean ma tunnistama, et see enesega rahulolematus oli teenitud ja õigustatud. Ma ilmutasin agressiivsust, laskusin vaidlustesse ja nääklemistesse ning püüdsin pidevalt kellegagi võistelda. Olin selline lapsepõlvest peale. Minu pidevad kaklused klassikaaslastega tekitasid probleeme nii minu vanematele kui õpetajatele. Otsisin pidevalt ohte ja seiklusi.

Minu esialgseks eesmärgiks aikidos oli praktiliste treeningute jätkamine ja teadmiste arendamine, millega olin algust teinud judo ja jujutsu treeningutel ning ei püüelnud üldsegi valgustatuse või iseloomu parendamise poole. Tegelikult tahtsin ma enamat, kui olla lihtsalt tugev, säilitades oma lapsiku arusaama bushidost. Selle eesmärgi saavutamise nimel treenisin kuus kuni üheksa tundi päevas.

Aikido treeningute efektiivsust inimeste iseloomu arendamises paremusele tõestab see, et treeningud muutsid mind hoolimata minu agressiivsest iseloomust. Ma hakkasin oma energiat, mida ma varem raiskasin mõttetutele konfliktidele,

kasutama eneseanalüüsiks ja vaatluseks. Ma olen õnnelik, et mul õnnestus saada suurepäraseid teadmisi mitmetelt suurtelt õpetajatelt, aga eriti O Senseilt Morihei Ueshibalt. Selles, et ma elasin mõnda aega tema juures, näen ma suurt au ja hindamatut aaret oma elus. Ma ei tea, kas ma oleksin ilma O Sensei ja teiste õpetajate abita leidnud väljapääsu agressiivsuse labürindist mind ümbritsevate suhtes ja antipaatiast enese suhtes, millesse ma olin sattunud.

Treeningute protsessi käigus kasvas minu rahulolematusetunne niivõrd, et muutus uskumatult piinavaks. Ma ei suutnud enam otsustada, kas elada või surra. Enese täiendamine tundus mulle kahtlasevõitu ettevõtmisena. Sellise segaduse pärast teadvuses kaotasin ma, umbes nädal enne minu elu muutnud sündmust, söögiisu. Ma lihtsalt istusin seiza asendis, olles pikalt ilma söömata ja magamata. Sel ajal praktiseerisin ma sageli hingamisharjutust *shin kokyu* (sügav hingamine) ja harjutust *chin kon ki shin*, mida O Sensei oli mulle õpetanud. Ma ei teinud seda mitte selleks, et saavutada valgustatust, vaid selleks, et leida rahu oma teadvuses ja vabaneda piinadest. Nädala lõpuks olin ma täieliku jõuetuse ja kurnatuse äärel. Minu olemasolu tõenduseks oli vaid minuenda hingamise hääl tohutus ümbritsevas tühjuses.

1964.a. 7. aprilli varahommikul, istudes seiza asendis ja sooritades harjutust shin kokyu, kuulsin, kuidas kell lõi neli korda. Sügavad ja tugevad kellalöögid nagu võimendusid ja kajasid minus. Heli vibreeris valusalt minu kehas, läbides kaela ja plahvatades peas. Mul tekkisid kohutavad värinad ja kõik ümberringi mattus pimedusse. Jõud kadus kehast täielikult. Puusad muutusid kuumaks ja minus tekkis enneolematu tunne, nagu oleks tuli kerkinud sabakondist pähe. Seejärel tundsin, et tuli, väljudes minu peast, täitis kogu toa. Tundus, et õhk koosnes kuldsest valgusest ja tuba täitis kuldne udu. Sel hetkel arvasin, et suren. Kukkusin ettepoole näoli maha ja kaotasin teadvuse.

Ma ei tea, kaua ma teadvuseta olekus lamasin. Mingisugused helid tungisid minu teadvusesse nagu selge allikas, mis maa sügavusest pinnale väljub. Ma ei tea, kuidas juhtunut nimetada – illusioon, religioosne ekstaas, arusaamatu psühholoogiline fenomen? Ei oska öelda. Kahtlemata oli see väga imelik ja salapärane juhtum.

Mis see ka polnud, kutsus juhtum esile uskumatu muutuse minu teadvuses. Ma tundsin, et minu keha on kerge ja täidetud valgusega ning hing on rõõmus. Endine tujutuse tunne ja kontrollimatud sisemised vastuolud ning agressioon olid kadunud. Faktiliselt, tujutus ja kurbus, mida ma tundsin, olid tunnistuseks sellest, et ma elan ja ma mõistsin, et elu, hoolimata igasugusest valust, on suur väärtus. Ma tundsin elujõudu, mis voolas nagu jõgi minu ja mind ümbritseva vahel ja nagu oleks mina ja kogu mind ümbritsev toitunud ühest ja samast universumi energiaallikast. Ajapikku avastasin, et minu teadvuse muutumine osutus püsivaks ja mõjutas minu iseloomu ning minu vihkamine ja vaenulikkus teiste inimeste

suhtes oli kadunud. Selle asemel tundsin rõõmu, avatust, optimismi ja tänulikkust sellest, et ma elan. Aikido treeningute protsessis ma kaotasin vajaduse oma võimete võrdlemiseks teistega. Ma tundsin sisemist vabadust, teadvustades, et inimelu on tegelikkuses universumi elu ilming ning mis saab alguse ja lõpeb igavese tühjusega *mu*.

Tulles järgmise päeva hommikul, pärast juhtunut, harjutama, olin ma hämmeldunud. Mu tehnika oli muutunud sujuvaks ja vabaks. Tundus, et minu partnerid liikusid aeglustunult. Paljud dojos ütlesid mulle, et ei tea, mis minuga on juhtunud, oled täna täiesti teine inimene. Varem mulle meeldisid karmid treeningud, nüüdsest aga huvitusin aikido tehnikate peensustest. Võistlemise vastu kadus igasugune huvi. Mulle sai selgeks selle mõttetus ja mittevajalikkus.

Pärast harjutamist kutsus O Sensei mind oma tuppa. Ma arvasin, et tegin, nagu ikka, midagi valesti. Kui ma sisenesin O Sensei tuppa, palus ta mind istuda ja valmistuda koos temaga palvuseks. Ta sõnas, et kui mul õnnestus mõista ümbersünni tõelist tähendust, siis ajapikku jõuan ka ka budo tõelise tähenduse mõistmiseni. Ta ütles: „Ühtsus – see ongi lihtsalt ühtsus. Kõik eksisteeriv on omavahel seotud ja vastastikku sõltuv. Väljaspool aega ja ruumi peegelduvad nad vastastikku vaimulainetel ja seda tehes kinnitavad nad üksteise olemasolu. Aikido peab väljendama seda universumi elu- ja jumalikku printsiipi. See peab olema väljaspool ideoloogiat ja filosoofiat. Aikido – see on vahetu universumi vaimu mõistmise viis läbi reaalse harjutamise protsessi, mis annab tulemuseks keha ja vaimu ühtsuse. Aikido alused ja seadused eksisteerivad meie sügavas alateadvuses, kujutades endast jumaliku elu peegeldust“. O Sensei pidas pausi. Seejärel ütles ta: „Aitab, oled juba piisavalt kuulanud vana meest. Palvetame nüüd sinu ümbersünni eest“.

O Sensei alustas shinto palvet „Taka ama hara ni“, mida ta tavaliselt pidas siis, kui tundis, et mõni tema õpilastest oli saanud valgustuse. Kuuldes palvet, mõistsin, et O Sensei tundis, mis minuga oli juhtunud, kuigi ei öelnud seda mulle otse välja. Istudes tema taga, tundsin, kuidas O Sensei poolt süüdatud küünalde leegid muutusid uduseks minu silmi täitvatest pisaratest. Palvuse lõpetanud, pöördus O Sensei minu poole ja ütles: „Nüüdsest hakkavad sinu harjutamised kiiresti progresseeruma ja see progress läbib mitmeid tasandeid. Hoia enda teada see, mis sinuga juhtus. Paljudele inimestele ei meeldi see, mis kasvõi kaugeltki meenutab religioosset kogemust. Kui inimesed mõtleksid, siis nad ehk mõistaksid, et *satori* (virgumine) asub meist igaühe sees. Meie sisemine jõud – inimkonna olemuse alus – on kättesaadav igaühele.

# 21

# AIKIDO: TULEVIKU OTSIMINE SELLE MINEVIKUST

Jaapanis on vanasõna: „Õpi tundma minevikku, kui tahad teada tulevikku“. Ajaloo uurimine aitab meil mõista tõelisi väärtusi, millised peegeldavad teie isiklikel kogemustel ja tegevustel ning te hakkate mõistma nende tähendust kogu inimkonna kontekstis. Teie tee saab selgemaks ja teie eksisammude arv väheneb. Te vaatate tulevikku suurema reaalsustundega ja seetõttu tekib teil palju rohkem võimalusi muuta see tee tulemuslikumaks. See on tunne, mida iseloomustab sõna *keiko* ehk igapäevane tegevus. Mulle tundub, et praeguses aikido arengustaadiumis on väga tähtis kasutada selle vanasõna tarkust aikido tuleviku suhtes, selle jätkumiseks ja arenguks.

Kaasaegsete budokade seas peetakse Morihei Ueshibat geeniuseks ja meistriks, võrdseks legendaarse Mijamoto Musatshiga. Kui Morihei Ueshiba poleks oma elu pühendanud intensiivsetele treeningutele ja teinud üleloomulikke pingutusi oma isikliku vaimse tee ja arengu täiustumise otsinguil, poleks aikido selliseks, nagu me seda tänapäeval teame ja tunneme, kunagi arenenud. Aikido ajalugu algab Morihei Ueshibast. Tema palved rahust kogu maailmas juhtisid ta „harmoonilise tee“ loomisele. Ta muutis surmatoovad võitluse tehnikad inimeste puhastumise meetodiks, et nad saaksid harmooniliselt eksisteerida ja areneda.

Morihei Ueshiba, O Sensei, mõistis alati eksisteeriva maailma reaalsusi. Ta ei unistanud muinasjutulistest ja mõttetutest utoopiatest. Tema elu oli pühendatud reaalse maailma vajadustele. Tema isiklik kogemus ja selge nägemus andsid talle sügava arusaama sellest, milliseid õudusi ja kaotusi tõid maailmale kaks maailmasõda. Ta teadis, et tema mediteerimine ja puhtsüdamlikud palved rahust mõjutasid maailma – maailma, mis oli muutunud pärast maailmasõdade kogemust.

Aikido, sellisena, nagu seda mõistis ja lõi O Sensei – on praktiline filosoofia, mille eesmärk on aidata kogu mailma. See on algse mõiste füüsiline väljend

sõnale ja hieroglüüfile *bu* (vaata pt.14). Selle sõna sisu on jäädvustatud kanji's (hieroglüüfis) ja meenutab meile selle sõna tõelist tähendust, kuigi see on sajanditega moondunud. O Sensei lähenes enesekaitsele kui moodusele kaitsta maailma. Õpetuse eesmärk ei olnud mitte isiklik enesekaitse, vaid O Sensei poolt realiseeritud ja ümbermõtestatud paljude sõdalaste põlvkondade poolt arendatud enesekaitse tarkus ja strateegia. O Sensei täiustas pidevalt aikido treeninguid, et need muutuksid kogu meie olemuse, hinge ja keha ning universumi vaimuga seotuse teeks. Aikido – see on relv hingele, et me saaksime oma hinge tugevdada ja järgida budo teed, sõdade lõpetamise teed.

Aikido vaim on tõusnud kõrgemale barjääridest, mida inimesed on ehitanud oma huvide kaitseks ning on levinud üle maailma. Selle ülemaailmne tunnustamine tõestab aikido universaalseid omadusi. Paljude jaoks on aikido saanud elu parandamise allikaks, nagu seda oli mõelnud ka O Sensei. Peale reaalteaduste, mitmesuguste kaasaegsete filosoofiliste süsteemide, religioossete õpetuste ja teiste kaasaegsete maailmavaadete, aitab aikido leida soovitud, kuid varemleidmata tõde. Aikido – see on universumi printsiipide analüüsi tee ja nende seostamine oma kehaga. Kõik see on loodud Morihei Ueshiba, O Sensei, poolt ja kingitud maailmale.

Siinkohal tahan ma osutada erilist tähelepanu O Sensei loomingu originaalsusele ja aikido unikaalsusele. Kui aikido sai tuntuks laiemale publikule, tekitas see huvi suure hulga kõrget intellekti omavate inimeste seas. Paljusid juhtis huvi uurida Jaapani, bujutsu, kuulsate samuraide ja Hiina vanade võitluskunstide ajalugu. Mõnedel nendest huvilistest tekkis eksitav arusaam aikido päritolust. Nad väidavad, et siin pole midagi uut, et aikido võtted olid loodud ja kasutusel teistes võitluskunstides juba ammusest ajast.

Need kriitilised väljaütlemised on absoluutselt valed. Nende kriitikute järeldused on sellised, et auto on pärit hobustega veetavast vankrist, millele pandi lihtsalt külge mootor ja asjal pole põhimõttelist vahet. Minule teadaolevalt pole keegi nii absurdset väidet veel kinnitanud. Igaüks mõistab hiiglasuurt kontseptuaalset progressi ja tehnoloogia arengut, mis eraldab autot vankrist.

Ratta leiutaja ja vankri leiutaja, kus kasutati efektiivselt ratast, olid samavõrd geeniused, kui sisepõlemismootori leiutaja. Iga selline saavutus omab õigust olla vaimustust väärivaks objektiks, kuid igaüks neist on siiski saavutus omaette ja erinev. Sama lugu on võitluskunstidega, nii vanade kui uutega. Eitada vanade võitluskunstide loomise väärtust või eitada nende kaasaegsete vormide originaalsust, tähendab mitte märgata kunstide arenguprotsessi. Segada teisi võitluskunste ja aikidod tähendab nende kõikide väärtuse vähendamist. Igat võitluskunsti tuleb vaadelda selle individuaalse väärtuse positsioonilt ja panusest kaasaegsesse ühiskonda, täpselt samuti, nagu ka lennuki reaktiivmootorit ja automootorit võib lugeda võrdseteks leiutisteks.

On täiesti ilmne, et O Sensei ei loonud aikidod tühjale kohale. Ta tegeles intensiivselt ka teiste võitluskunstidega. Ta õppis valdama mõõka-, jo'd, oda, jujutsut ja mitmeid teisi võitluskunste. Ta evis suurepäraseid teadmisi ajaloost. Samuti on tõde ka see, et ülevõetud võtted teistest võitluskunstidest, millised kohati pärinesid väga kaugetest aegadest, moodustasid paljude aikidovõtete baasi, aluse. Ma ei taha sugugi eitada teiste võitluskunstide panust aikido arendamisse ega suhtuda nendesse väärilise austuseta, mida nad on ära teeninud. Kuid aikido osutub siiski Morihei Ueshiba unikaalseks loominguks. Võttes tähelepanu alla aikido ja aikijutsu võtete sarnasuse, on üks asi. Kuid eesmärkide erinevus, millised asuvad väljaspool neid võtteid on hoopis teine asi. Te peate vaatama sügavuti, pealispinna alla, et mõista nende tõelist mõtet. Sojakaste ja koka-kola on väljanägemiselt väga sarnased kuid janu kustutamine esimesega ja teise kasutamine toidulisandina võivad viia ebameeldivate tagajärgedeni. Köögis toidu valmistamiseks kasutatav nuga on vahend loomeprotsessis, aga sama nuga võib kasutada ka tapmiseks. O Sensei isiklik teene seisneski selles, et ta transformeeris võitluskunsti, mis piirneb põhiliselt isikliku enesekaitsega, kunstiks, mis on pühendatud inimteadvuse tõstmiseks ning inimkonna enda kaitsmise tasemele.

Morihei Ueshiba roll aikido loojana on vaieldamatu, tema uskumatut andumust ja isiklikku külgetõmmet saavad inimesed kaua mäletama. Aga olid ka teised inimesed, kes mängisid suurt rolli aikido esitamisel suurele publikule ja levimisele ühiskonnas. Peamine nendest on Kissiomaru Ueshiba, O Sensei poeg, kes praegusel hetkel on Juhtiv Õpetaja – *doshu*. O Sensei suhtus vägagi vastumeelselt aikido tehnikate laiale levikule. Just doshu veenis O Senseid selle sammu vajalikkuses ja tähtsuses. Tal õnnestus rasketel pealesõjajärgsetel aastatel saada paljude väljapaistvate poliitikute ja äriringkondade toetus. Ta organiseeris ning toetas Hombu Dojo struktuuri, kindlustades sellega keskuse efektiivse funktsioneerimise. Ta tegeles väsimatult õpetamisega teistes dojodes, ülikoolides ja ettevõtjate ringides. Ta hoidis tasakaalus suhteid ja koostööd vanemate O Sensei instruktoritega ning sihan'idega, kellest paljud olid isiksustena tugeva temperamendiga, ambitsioonikad ja tahtekindlad inimesed ning kelle suhtes ta ilmutas suurt kannatlikkust.

Ja mis on väga tähtis, temale on langenud kohustus järgida O Sensei õpetust võimalikult ehedas ja puhtas vormis. Nagu doshu mulle ükskord ütles, teistel shihan'idel on õigus ja võimalus täiendada oma arusaama aikidost individuaalsete stiilidega ja kasutada treeningutes teadmisi, millised on saadud teistest võitluskunstidest. Kuid doshul on kohustus säilitada O Sensei õpetust, et see ei kaotaks oma esialgset olemust ja sisu. Oma mõõtmatu leplikkuse ja rahulikkusega järgib doshu seda teed. Selles raudses tahtes, julguses ja ranges distsipliinis on näha tema isa ja Ueshiba perekonna pärandit.

Võtaks kaua aega loetleda kõiki, kes on visalt töötanud ja pühendanud end aikido omandamisele, õpetamisele ja arendamisele. Nende panus aikido arendamisel ja levitamisel on hindamatu. Kuid kunsti järgimine, mis nõuab suurt tahet ja andumist, on seotud ka tõsiste probleemidega, mida võib juba ka märgata. Ülemaailmses aikidoühenduses on juba toimunud hulgaliselt konflikte, millised on seotud konkurentsiga, võitlusega võimu pärast, hulga pisivaidlusi jne.. Ma arvan, et on saabunud aeg vaadelda kogu aikido ajalugu, et meenutada endile selle tähendust ja luua harmoonia kõigi vahel, kes on valinud aikido tee. Selle eredaks näiteks on O Sensei andumus ja loominguline tegevus ning doshu, tema järglase, truudus sellele teele. Meie eesmärk peab olema aikido hinge edasikandmine, aga mitte materiaalse külje ega isikliku ego rahuldamine. Et luua uus ühiskond, kasvatada selle vaimu võrdselt tehnoloogiate arenguga, mis oligi O Sensei unistuseks, peame me meenutama O Sensei palveid rahust. Ilma keskuseta aikido laguneb. Me peame pöörduma tagasi keskuse ja O Sensei õpetuse poole, tagasihoidlikkuse, lahkuse, koostöö ja harmoonia poole. Kui me seda ei tee, kaovad nii aikido vaimsus, eesmärk kui tähendus.