



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

AIKIDO APUNA  
TRUMPETISTIN  
KEHONHUOLLOSSA



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikin laitos  
Musiikin koulutusohjelma  
Esittävän musiikin sv  
Opinnäytetyö  
26.04.2013  
Tuure Välimaa

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma

VÄLIMAA, TUURE:

Aikido apuna trumpetistin  
kehonhuollossa

Esittävän musiikin suuntautumisvaihdon opinnäytetyö, 66 sivua.

Kevät 2013

TIIVISTELMÄ

---

Tässä työssä tarkastellaan trumpetistin kehonhuoltoa sekä trumpetinsoiton fyysisiä vaatimuksia kehonkäytön näkökulmasta. Pääasiassa keskitytään kehon valmistamiseen trumpetin soittamista varten fyysisten harjoitteiden avulla. Harjoitteet ovat peräisin aikidosta ja niiden avulla valmistetaan keho harjoittelua varten lämmittämällä ja venyttämällä lihaksia sekä aktivoimalla niveliä.

Aikido on itämainen kamppailulaji, joka perustuu vanhoihin japanilaisiin taistelutaitoihin ja niiden traditioon. Aikidoharjoitusten aluksi kehoa ja mieltä valmistetaan lämmittämällä keho, lihakset ja nivelet sekä suorittamalla harjoituksen kannalta tarpeelliset venyttelyt. Usein myös hengitysharjoitukset ovat osa aikidoharjoituksen valmistavia harjoitteita.

Motivaationa aiheen valinnalle on omakohtainen pitkäaikainen kokemus aikidoharrastuksen hyödyllisyydestä muusikon ammatissa jaksamisen apukeinona. Ammatikseen suuria määriä oman instrumenttinsa kanssa työskentelevän muusikon keho joutuu kovaan rasitukseen, mikä voi pahimmillaan aiheuttaa ammattitaitoina erilaisia fyysisiä ongelmia. Ajoissa aloitettu säännöllinen kehonhuolto ennaltaehkäisee näitä ongelmia ja mahdollistaa pitkän musiikillisen uran.

Asiasanat: aikido, harjoittelu, kamppailulajit, kehonhallinta, puhallinsoittimet, soittaminen, trumpetti, venyttely.

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music

VÄLIMAA, TUURE:

Aikido as an aid in the maintenance of  
the body of a trumpet player

Bachelor's Thesis in Music Performance, 66 pages.

Spring 2013

ABSTRACT

---

Physical requirements of trumpet playing and the maintenance of the body of a trumpeter will be considered in this thesis. The main point of view will be the one of the body use in the playing of a wind instrument. The most significant part of this thesis consists of a catalogue of physical exercises which help in preparing musicians to play trumpet. All exercises come originally from aikido and their purpose is to prepare one's body to perform in training by warming up and stretching muscles and by activating the movement of the joints.

Aikido is a martial art which is based in old Japanese fighting arts and their tradition. In the beginning of an aikido training session both body and mind will be prepared for practising by warming up body, muscles and joints and by stretching in an appropriate way. Also, breathing exercises are often an integral part of preparing the body for more rigorous training.

The main motivation for the subject in hand is based on my own experience. All in all, aikido is useful as an aid to every professional musician. Exercises found in aikido help musicians in coping with the physical stress involved in long-term practising with instrument. This strain can also cause severe occupation related injuries which can be avoided by early intervention with proper physical exercises. It is also possible to have a long career in the field of music with a careful maintenance of the body.

Key words: aikido, body control, martial arts, playing an instrument, practicing, stretching, trumpet, wind instruments.

# Sisällysluettelo

JOHDANTO	1
TRUMPETIN SOITON FYYSSISIÄ VAATIMUKSIA	3
Soittoasento	3
Hengitys	4
Usein kohdattuja ongelmia	5
AIKIDO LAJINA	7
Historia ja synty	7
Harjoittelu	8
Aikido ja muusikko	10
AIKIDON HARJOITTELUN FYYSSISESTÄ OLEMUKSESTA	13
Perusasento	13
Hengitys	13
AIKIDON VALMISTAVIA HARJOITTEITA	16
Juoksuharjoitteet	16
Hypyt	17
Lihaskuntoharjoitteet	20
Lämmittävät ympyräliikkeet	23
Lyönnit ja potkut	30
AIKIDO-HARJOITUKSISSA KÄYTETTÄVIÄ VENYTYKSIÄ	37
Venyttelystä yleisesti	37
Venyttelyn suorittaminen	38
Niskan ja kaulan lihakset	38
Hartiat ja käsivarret	41
Selkä, kyljet ja vatsa	43
Jalkojen lihakset	45
Ranteet ja kädet	49
HENGITYSHARJOITUKSET	54

LOPUKSI

62

LÄHTEET

65

# 1 JOHDANTO

Useimmat trumpetin soittoa käsittelevät kirjat keskittyvät erilaisiin instrumentilla tehtäviin harjoituksiin, joita toistamalla trumpetisti saavuttaa laajemman äänialan, notkeamman sormi- ja kielitekniikan ja kehittää musikaalista ilmaisutapaa. Joissakin oppaissa esitetään myös hengitysharjoituksia tai viitataan niihin. Pääsääntöisesti yhteistä kaikille oppaille on se, että tavoitteena on rento ja luonnollinen trumpetinsoiton tekniikka.

Kirjassaan ”Trumpet Technique” Frank Campos kertoo tarinan amerikkalaisesta huipputrumpetista ja tämän pinttyneestä aamulenkkkitavasta. Tämän jälkeen hän toteaa tutkimusten osoittavan säännöllisen fyysisen harjoituksen alentavan erilaisten sairauksien ja vammojen riskiä sekä erityisesti tuovan vaivattomuutta ja tehokkuutta oman instrumentin hallintaan. Fyysinen harjoittelu parantaa ryhtiä, hengitystehoa sekä vähentää kehon jännityksiä. (*Campos 2005, 122-123.*)

Tässä työssä tarkoitukseni onkin tarkastella trumpetistin kehonhuoltoa sekä trumpetinsoiton fyysisiä vaatimuksia varsinaisten ”ansatsilihasten” ulkopuolelta. En siis toisin sanoen käsittele huulien ja kasvojen lihaksiston toimintaa trumpettia soittaessa vaan pääasiassa kehon valmistamista trumpetin (tai muun instrumentin) soittamista varten. Näkökulmana minulla on oman aikidoharrastukseni kautta opitut venyttelyt ja hengitysharjoitukset. Näin ollen tämä työn onkin tarkoitus olla kokoelma kehoa lämmittäviä ja lihaksia soittamiseen valmistavia harjoituksia.

Suurin motivaatio tämän aiheen valintaan on ollut se, että ennen aikidoharrastuksen alkua minulla oli suhteellisen säännöllisesti päänsärkyjä, jotka johtuivat enimmäkseen niska-hartia-seudun lihasten jäykkyydestä ja huonosta rintarangan alueen huollosta. Sen jälkeen kun aloin harrastamaan aikidoa ovat kyseiset päänsäryt hävinneet lähes kokonaan.

Toinen trumpetistien ja yleisesti muusikoidenkin kirous ovat erilaiset esiintymisjännitykseen liittyvät ongelmat. Esiintymisen henkistä puolta helpottaa

valtavasti oman hengityksen ja kehon jännitysten hallitseminen – myös tähän löytyy apuja aikidon erilaisista valmistavista harjoituksista.

## 2 TRUMPETIN SOITON FYYSISIÄ VAATIMUKSIA

”To be a poet on the trumpet, you must also be an athlete.” (*Butler s.a., 1.*)

Useat trumpetinsoittoa käsittelevät kirjat painottavat soittamisen ja urheilun samankaltaisuutta. Minkä tahansa instrumentin soittaminen on kehon eri osa-alueiden lihasten yhteistoimintaa aivan kuten huippu-urheilijan urheilusuorituskin. Vaskipuhaltimen soittajalle instrumentti on vain putken pätkä, lihaksisto tekee kaiken työn. Tällöin lähes kaksisataa lihasta osallistuu työhön puhallinsoittajan tuottaessa äänen. (*Caruso 1979, 4.*)

Näin valtavan monimutkaisen toiminnan hallitseminen täysin tietoisesti on lähestulkoon mahdotonta, minkä takia useimmat trumpetinsoiton opaskirjat keskittyvät esittämään johonkin osa-alueeseen suunniteltuja harjoituksia. Liian monimutkainen teoreettinen suhtautuminen harjoitteluun saattaa vain sekoittaa trumpetinsoiton opiskelijan. (*Caruso 1979, 4 ; Glasel s.a., 5; Gordon 1974, 3; Little 1954, 3; Macbeth 1975, 5.*)

### 2.1 Soittoasento

Hyvä ja rento soittoasento on välttämätön soittamisessa. Äänenmuodostukseen liittyvät kehon järjestelmät toimivat tehokkaimmin, kun niille annetaan fyysinen vapaus työskennellä. Soittoasento vaikuttaa eniten hengitysjärjestelmän toimintaan. Rintakehän on oltava ylhäällä, vatsan seudun, hartioiden ja niskan rentoina, jos halutaan saavuttaa maksimaalinen ilmanvaihto. Erityistä huomiota tulee kiinnittää ylärintakehään, jotta varmistetaan keuhkoille laajenemistila. Toinen tyypillinen jännityksen lähde on niskan ja hartioiden seutu. (*Johnson 1986, 114-115; Campos 2005, 110.*)

Luonnollisin lähtökohta hyvälle soittoasennolle on niin sanottu neutraaliasento. Tällöin kehon painopiste on keskilinjalla sekä sivulta että edestä katsottuna, nivelet eivät ole lukossa, hartiat ovat rentoina, selkärangassa on luonnollinen



notko ja pää lepää kaularangan päällä niska ja kaula rentoina (*Hyytinen 2012, 3*). Kun tähän lisätään instrumentti, muuttuu asento luonnollisesti jonkin verran, mutta samoja peruseriaatteita olisi hyvä noudattaa.

Voidaankin sanoa, että hyvän soittoasennon perusedellytyksiin kuuluvat terveet ja hyvin huolletut lihakset. Muusikon ei tarvitse olla kehonrakentaja, mutta on selvää, että vuosia jatkuva pitkäkestoinen harjoittelu ja esiintyminen kuormittaa luustoa, niveliä ja lihaksia. Näin ollen jatkuva kehon lihaksiston ja nivelten huoltaminen liikunnalla ja venyttelyllä mahdollistaa pitkänkin uran muusikolle.

## 2.2 Hengitys

”Almost all fine cornet and trumpet players stress the importance of deep breathing and breath control.” (*Irons 1952, 4*)

Hengitys on kaksisuuntainen ilmanliike joko suun, nenän tai molempien kautta keuhkoihin ja takaisin. Erityisesti jokaiselle puhallinsoittajalle on tuttua puhua sisäänhengityksestä hengityksenä ja uloshengityksestä puhaltamisena. Tällöin kohtaamme puhallinsoittajalle tyypillisen ajattelun ilmasta instrumentin ”polttoaineena”, vaikkakin puhaltaminen on vain lihasavusteisesti paineistetun ilman kontrolloitua uloshengittämistä.

Rintakehä sisältää kylkiluiden ympäröivät keuhkot. Näitä erottaa vatsasta pallea, joka on kiinnittynyt selkärankaan sekä alempiin kylkiluihin takana. Fysiologisesti ottaen hengittäessä tapahtuu seuraavaa: Rintakehän koon muutos aiheuttaa ilmanpaineen muutoksen keuhkoissa. Sisäänhengityksen aikana ilmanpaine on keuhkoissa matalampi kuin kehon ulkopuolella, mikä aiheuttaa ilman virtausta keuhkoihin, kunnes ulkoinen ja sisäinen ilmanpaine on tasattu. Uloshengityksen aikana keuhkoissa olevan ilman paine on ulkoista ilmanpainetta korkeampi ja ilma on pakotettu virtaamaan ulos niin kauan, kunnes ilmanpaineen tasapainotila on jälleen saavutettu. (*Ridgeon 1986, 1-2*)

Hyvä ja rento soittoasento vaikuttaa suoraan hengitykseen mahdollistaen keuhkoja ympäröivien lihasten luonnollisen toiminnan. Mikään hengityselimistönsä osa ei saa olla jäykkä, ennemminkin koko rakenteella täytyy olla vapaus toimia juuri luonnollisessa hengityksessä tarvittavalla tavalla (*Johnson 1986, 115*). Usein kuulee sanottavan, että pitäisi hengittää kuten vastasyntynyt vauva, joka ei osaa vielä kyseenalaistaa ja jännittää vastoin kehon luonnollisia mekanismeja.

Barbara Butlerin mukaan hengitysharjoitusten olisi oltava yksinkertaisia, luonnollisia ja liittyä musiikilliseen sisältöön. Hänen mukaansa rento, täyteläinen ja sopivalla musiikillisella aikomuksella varustettu sisäänhengitys tuottaa musiikillisesti ”toden” upealla ja rennolla äänenlaadulla soitettun fraasin. Hengitys on perusta, mutta hengitysharjoitukset ilman musiikillista tavoitetta ovat hänen mukaansa vain aerobisia harjoituksia. (*Butler s.a., 2*).

Hyvässä hengitysharjoituksessa on kuitenkin aina mukana rytmi, oli se sitten metronomin antama tai vaikkapa käden liikkeen ohjaama. Näin ollen erilaisista hengitysharjoituksista on varmasti apua riippumatta siitä, käytetäänkö niitä musiikillisessa yhteydessä.

### 2.3 Usein kohdattuja ongelmia

Monet trumpetinsoiton ongelmat luokitellaan niin sanotuiksi ansatsiongelmiksi. Tässä työssä en kuitenkaan käsittele huulten ja muuhun kasvojen lihaksistoon liittyviä asioita. Usein ongelman taustalla vaikuttaa kuitenkin puutteellinen ilmankäyttö tai virheellinen soittoasento. Usein syy ei kuitenkaan ole fyysinen, vaan opittu tapa hengittää pinnallisesti. Tällöin hengitysharjoitusten avulla on mahdollista saavuttaa huomattavia parannuksia instrumentin äänen laadussa, soittajan kestävyudessa ja soitettavan äänialan laajuudessa.

Hengityksen ja puhalluksen muut ongelmat ovat usein puolestaan kehon tarpeettoman jännityksen ja jäykkyyden aikaansaamia. Ongelmallisia ovat lasten ja hyvin nuorten soittajien pieni koko ja vähäiset voimat, jolloin täysikokoisen

instrumentin kannattelemisen saattaa olla ylivoimaista ja aiheuttaa asentovirheitä. Useille puhallinsoittimille onkin olemassa erilaisia soitinta kannattelevia tukisysteemeitä, jotka auttavat nuoria tai pienikokoisia soittajia oikean soittoasennon saavuttamisessa (*Campos 2005, 112-113; Ergobrass 2013*).



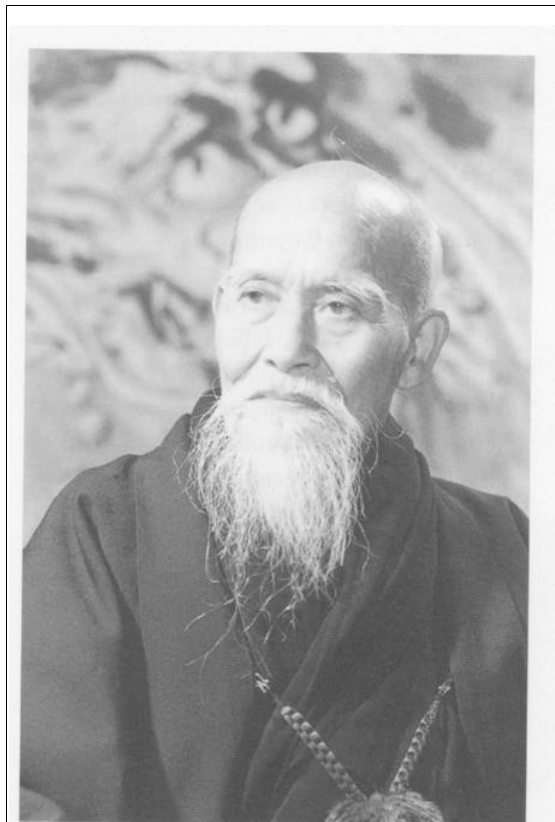
*Kuva 1: Ergobrass tuki trumpetille.  
(Ergobrass 2013).*

Pahimmillaan soittimen kannattelu voi aiheuttaa kiputiloja niskaan, hartoihin, selkään tai käsiin ja jopa erilaisia lihaksiston tai hermoston pinnnetiloja. Pitkällinen harjoittelu hyvässäkin soittoasennossa voi soittimesta riippuen olla tuskallista ja raskasta. Trumpetisti seisoo tai istuu pitkiä aikoja kannatellen instrumenttiansa (ja omia käsiänsä) edessä ylhäällä. Tämä aiheuttaa jäykkyyttä selkään, niska-hartia-seudulle, olkapäihin tai käsiin, riippuen soittoasennosta ja lihaksista, jolle kuorma asetetaan. Niska-hartia -seudun kiputilat johtuvat usein kahdesta asentovirheestä: pään työntämisestä eteenpäin soittaessa ja olkapäiden kohonneesta asennosta (*Campos 2005, 114*).

### 3 AIKIDO LAJINA

#### 3.1 Historia ja synty

Aikido on niin sanottuihin budo-lajeihin kuuluva japanilainen kamppailulaji. Lajin on kehittänyt Morihei Ueshiba (1883-1969), jota kutsutaan aikidon traditiossa O-senseiksi, suureksi opettajaksi. Aikidon juuret ovat vanhoissa japanilaisissa taistelutaidoissa, joista on erilaisia polkuja pitkin kehittynyt useita muitakin nykyaikaisia lajeja, esimerkiksi judo, karate ja jujutsu. Vaikka olikin harjoitellut useita lajeja, Morihei Ueshiban tärkeimmät vaikutteet tulivat Daito-ryu jujutsukoulukunnasta sekä Yagyū-ryū miekkailukoulukunnasta. Näiden lisäksi hän oli harjoitellut muun muassa Kito-ryū jujutsua, Tenjin Shinyō-ryū jujutsua, Shinkage-ryū kenjutsua (miekkailukoulukunta) sekä keihään käyttöä, Sojutsua. (Silenius 1991,13-15,31-32.)



The Founder of Aikido, Morihei Ueshiba

*Kuva 2: Aikidon perustaja Morihei Ueshiba. (Ueshiba 2003, 208)*

Aikidon tekniikat periytyvät siis suurimmaksi osaksi Daito-ryu jujutsusta, jota Morihei Ueshiba opiskeli 1915-1937 tyylin mestarin Takeda Sokakun johdolla ja jota Ueshiba myös opetti 1920 ja 1930 luvuilla. Vähitellen aiki-jujutsu, joksi lajia tuolloin myös kutsuttiin, alkoi Morihei Ueshiban kehittymisen ja kokemuksen karttumisen kehittyä lajiksi, joka nykyisin tunnetaan nimellä aikido. Aiempaan verrattuna lajiin tuli tyypilliset ympyräliikkeet ja pehmeämpi, hyökkäykseen sulautuva, tapa ohjata vastustajan voimaa. (*Aikidoliitto 2012; Silenius 1991, 15, 20.*)

Lajina aikido soveltuu kaiken ikäisille ja kokoisille ihmisille, sekä myös yhtä hyvin miehille kuin naisillekin. Keskeisin ideologia on harmonisen taistelutaidon opettelu niin, että hyökkäyksen voi torjua vahingoittamatta kuitenkaan hyökkääjää. Tekniikat perustuvat hyökkääjän voiman ohjaamiseen, tasapainon horjuttamiseen ja pyöreisiin liikelinjoihin. (*Aikidoliitto 2012.*)

### 3.2 Harjoittelu

Kuten useissa muissakin itämaisissä kamppailulajeissa, aikidon harjoitussalia kutsutaan dojoksi. Hyvin harvassa paikassa on kuitenkin yksinomaan aikidoa varten rakennettu dojo, vaan harjoittelu tapahtuu urheiluhallien kamppailutiloissa, koulujen liikuntasaleihin kasatuilla matoilla tai muissa tarkoitukseen sopivissa tiloissa – kesällä jopa ulkona. Harjoitusalueena on yleensä paksuja mattoja, tatameita, pehmentämässä kaatumisia ja heittojen alastuloja.

Aikidon harjoittelu aloitetaan useimmiten vasta-alkajille suunnatulla peruskurssilla, jonka kesto on noin kolme kuukautta. Tänä aikana ohjattuja harjoituksia on kahdesti viikossa ja harjoituksen kesto on yleensä 90 minuuttia. Peruskurssin jälkeen on yleensä mahdollista osallistua aikidoseuran kaikkiin yleisiin harjoituksiin, joita saatetaan järjestää seurasta riippuen kolmesta jopa kahdeksaan viikottain.



*Kuva 3: Peruskurssijuliste.*

Yksittäinen harjoitus jakaantuu useisiin osiin, yksittäisen harjoituksen rakenne voi olla esimerkiksi:

1. Aikitaiso eli alkulämmittely
2. Ukemi eli kaatumisharjoittelu
3. Taisabaki eli perusliikkuminen
4. Wasa eli tekniikkaharjoittelu
5. Loppuverryttely

Tämän käsillä olevan työn kannalta oleellisinta on kohdan yksi, eli aikitaisoon kuuluvat harjoitteet, joita käsitellään luvuissa 5 ja 6. Jokaisen muusikon (itseasiassa jokaisen ihmisen) olisi hyvä hallita myös turvallinen kaatuminen, jolloin voisi liukkailla talvikeleillä suojella itseänsä kaatumisten aiheuttamilta luiden murtumilta. Ukemiharjoittelu tähtää hyvään kehonhallintaan ja luontaisten

refleksien muokkaamiseen sellaisiksi, että harjoittelu olisi turvallista ja mukavaa. Myös perusliikkumisen harjoittelu parantaa koordinaatiota ja tasapainoa.

Aikidon vartalotekniikkavalikoimaan kuuluu käsilukkoja, sidontoja, ja heittoja. Lisäksi harjoitellaan erilaisia hyökkäysmuotoja, joihin edellämainittuja tekniikoita sovelletaan. Hyökkäysmuodot koostuvat erilaisista yhden ja kahden käden tartuntaotteista, lyönneistä, kuristuksista ja potkuista. Harjoittelu tapahtuu yleensä pariharjoituksena, jolloin hyökkääjää kutsutaan nimellä *uke* ja puolustajaa nimellä *nage*. Nage on siis se osapuoli, joka tekee harjoiteltavan tekniikan uken toimiessa harjoituskaverina eli toisin sanoen harjoiteltavan tekniikan vastaanottajana. Lisäksi harjoitellaan asetekniikoita yksin tai pariharjoituksina niin, että joko molemmilla tai vain toisella on ase. Aikidoharjoittelussa käytettävät aseet ovat *bokken* eli puinen noin 100 cm pitkä japanilainen miekka, *jo* eli noin 130 cm pitkä puinen sauva ja *tanto* eli japanilainen puukkoa vastaava puinen harjoitusase.

Aikidon harjoittelu alkaa perustekniikalla, joka nimensä mukaisesti muodostaa perustan tulevalle harjoittelulle. Aluksi tekniikkaharjoittelu on muodollista ja alkaa aina staattisen pysähtyneestä tilanteesta ja helposta hyökkäysmuodosta. Vähitellen kokemuksen kasvaessa siirrytään liikkuvampiin ja vaihtelevampiin hyökkäysmuotoihin sekä lennokkaampiin heittoihin.

### 3.3 Aikido ja muusikko

Usein kuulee muusikkojen sanovan, että jokin budo-laji kiinnostaisi, mutta mitään niistä ei oikein uskalla aloittaa loukkaantumisen pelossa. Sormet, huulet ja hampaat voivat olla vaaravyöhykkeessä ja pahimassa tapauksessa vaarassa saattaa olla jopa koko muusikon ammatillinen urakin. Aikidon harjoittelu on kuitenkin turvallista: Vastuuntuntoiset harjoitusten ohjaajat varmistavat tekniikkaharjoittelun turvallisuuden ja sopivuuden kunkin harjoittelijan osaamistason mukaisesti. Joissakin seuroissa on jaoteltu osa harjoituksista vain ylempien vyöasteiden harjoittelijoille. Yleisesti ottaen jokaisesta tekniikasta on

olemassa ”pehmeämpi” harjoitusvaihtoehto, jossa ei tarvitse välttämättä tulla heitetyksi vauhdikkaasti.

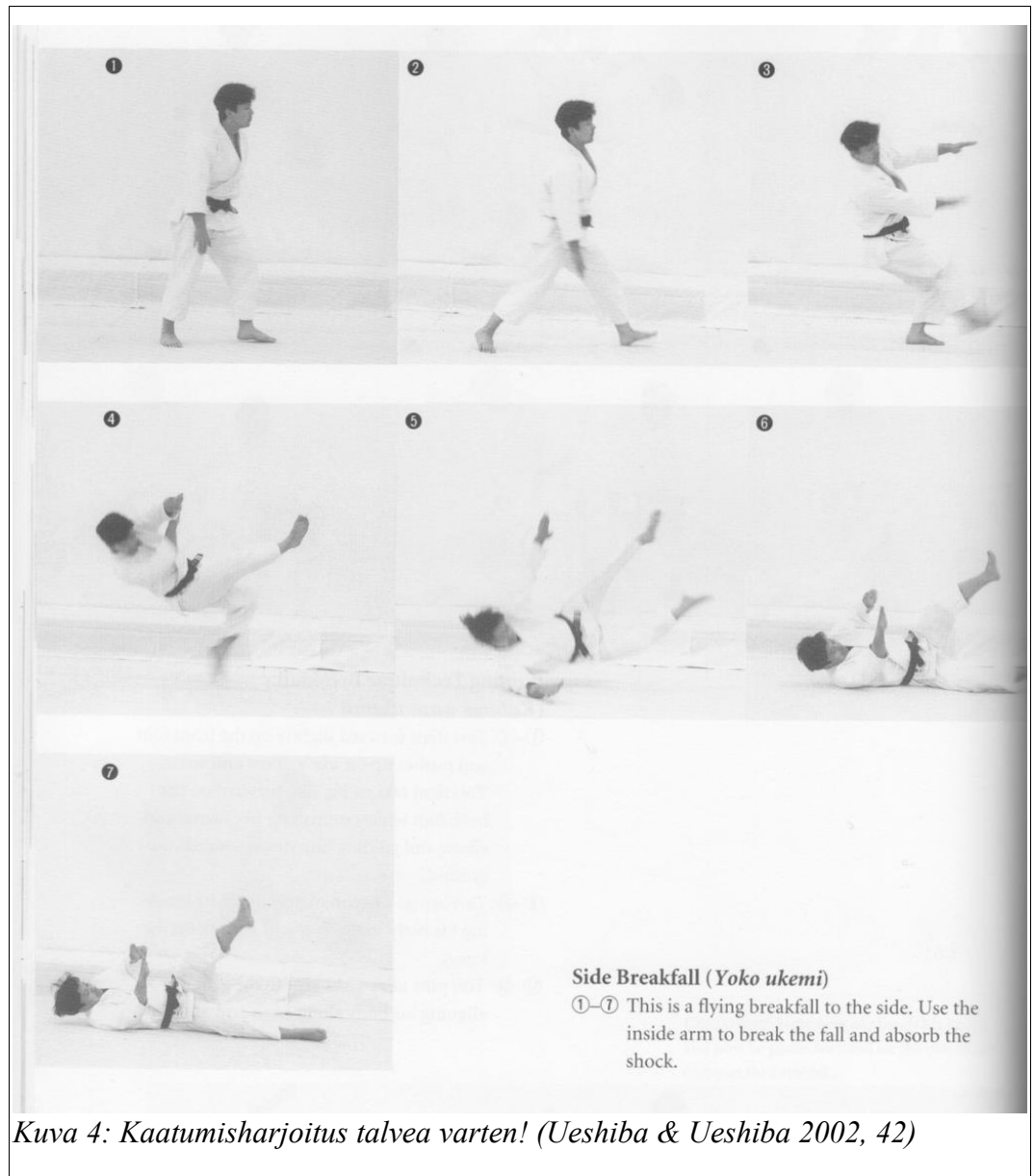
Ensimmäisen kerran kuulin muusikon harrastavan aikidoa ollessani harjoitusoppilana laulutunnilla. Tällöin opettajana toiminut laulunopettajaopiskelija teetäti joitakin kehoa lämmittäviä harjoitteita ja herätti uteliaisuuden lajia kohtaan. Myöhemmin vastaan on tullut useita musiikin ammattilaisia ja harrastajia, jotka huoltavat mieltänsä ja kehoansa aikidoa harjoittelemalla. Lisäksi useat tuntemani ammattimuusikot tekevät kehonhuoltoharjoitteita, jotka ovat tuttuja kaikille budolajien harrastajille.

Kuten edellisessä alaluvussa mainitsin, talvella on usein liukasta ja kaatumiset voivat aiheuttaa murtumia. Tiedän omassa tuttavapiirissäni ainakin kaksi tapausta, jossa nuoren (alle kolmekymmentä vuotiaan) muusikon talvinen liukastuminen on aiheuttanut käden luiden murtumisia. Molemmilla kerroilla kyseessä oli klarinetisti, minkä takia onnettomuutta seurasi myös vähintään kuukauden soittotauko sekä luonnollisesti tätäkin pidempi tauko orkesteriharjoittelusta ja esiintymistyöstä. Oikeanlaiset refleksit kaatumisen sattuessa ehkäisevät tällaisia turhia ja suunnittelemattomia taukoja muusikon työssä.

Marssisoittoa tai kuviomarssia esittämään joutuvat muusikot tarvitsevat hyvää kuntoa, kehonhallintaa, tasapainoa ja kestävyyttä. Aikidoharjoituksissa kehittyä erityisesti suunnanhahmotus, ympäristön havainnointi, tasapaino ja kehonhallinta. Kaikki nämä ovat tärkeitä ominaisuuksia erityisesti sotilassoittokunnissa ammatikseen työskenteleville.

Lähestulkoon jokaisen instrumentin soittaminen edellyttää staattisia asentoja, jotka aiheuttavat jännityksiä ja jäykkyytiloja eripuolille kehoon soittimesta riippuen. Trumpetinsoitto jäykistää rinta- ja kaularangan aluetta, niskaa sekä hartian seutua. Aikidoharjoituksissa mukana olevat liikkuvuusharjoitteet ja venytykset ovat omiaan helpottamaan muusikon työn aiheuttamaa kuormitusta.



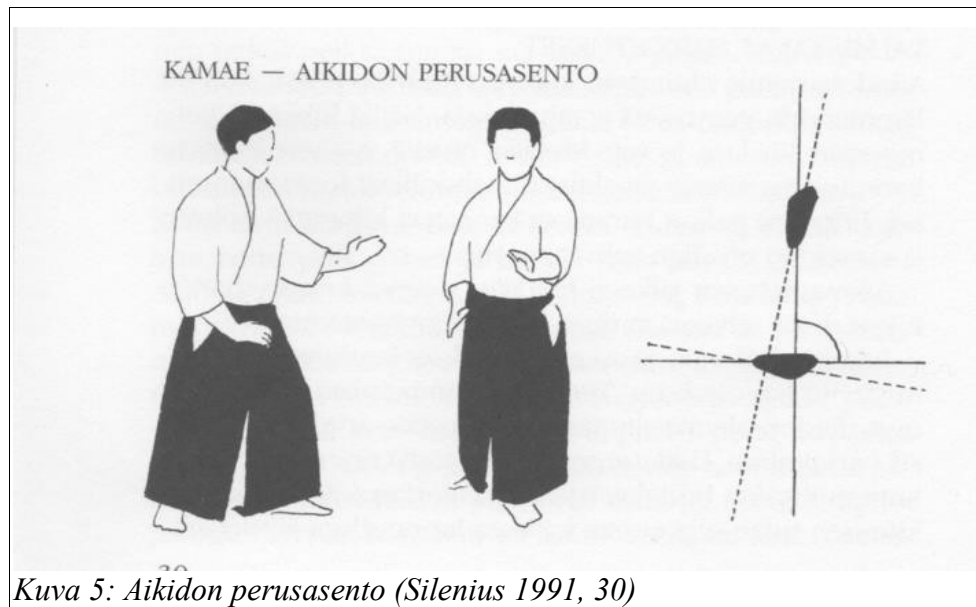


*Kuva 4: Kaatumisharjoitus talvea varten! (Ueshiba & Ueshiba 2002, 42)*

## 4 AIKIDON HARJOITTELUN FYYSISESTÄ OLEMUKSESTA

### 4.1 Perusasento

Aikidon perusasento, kamae, on luonnollinen ja vapaa kaikista jännityksistä. Kehon painopiste säilytetään mahdollisimman alhaalla sekä seistessä että liikkeessä. Liiallisen matala asentoa on kuitenkin vältettävä sen mukanaan tuoman lihasjännityksen ja jäykkyyden takia. Raajat eivät ole tikkusuorassa, vaan ”luonnollisen suorina”, toisin sanoen hieman koukussa. Hyvän ja luonnollisen asennon löytämisessä auttavat erilaiset keskustaharjoitukset, joissa lantion käyttö korostuu. (*Silenius 1991, 30*)



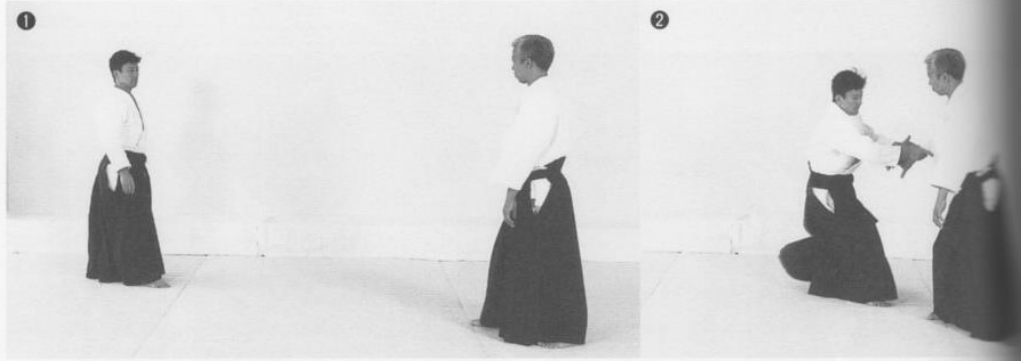
### 4.2 Hengitys

Tärkein ”ravintoaine” ihmiselle on ilma, jota hän hengittää. Ihminen voi elää noin kuukauden syömättä, viikon juomatta, mutta vain muutaman minuutin hengittämättä. (*Silenius 1991, 60*)

Aikidossa hengitys kytketään kehon keskustan voiman käyttöön. Keskusta, ”hara” tai ”tanden”, sijaitsee noin 5 senttimetriä verran navan alapuolella ja saman verran kehon sisällä. Juuri tämä on piste, johon pyritään useimmiten vaikuttamaan ja josta voiman ajatellaan kumpuavan. Hengityksen tärkeyttä kuvaa myös se seikka, että se esiintyy myös tekniikoiden nimissä: ”kokyo-ho” ja ”kokyo-nage”, hengitysvaima ja hengitysheitto. Muutenkin korostetaan, että hengityksen rytmin liittäminen aikidotekniikan suoritukseen tuo lisää rentoutta ja voimaa. (Ueshiba & Ueshiba 2002, 64-70).



Kuva 6: Hengitys aikidon näkökulmasta. (Goodman, Popovits & Brady 2010, 408)



## 7. KOKYU-NAGE

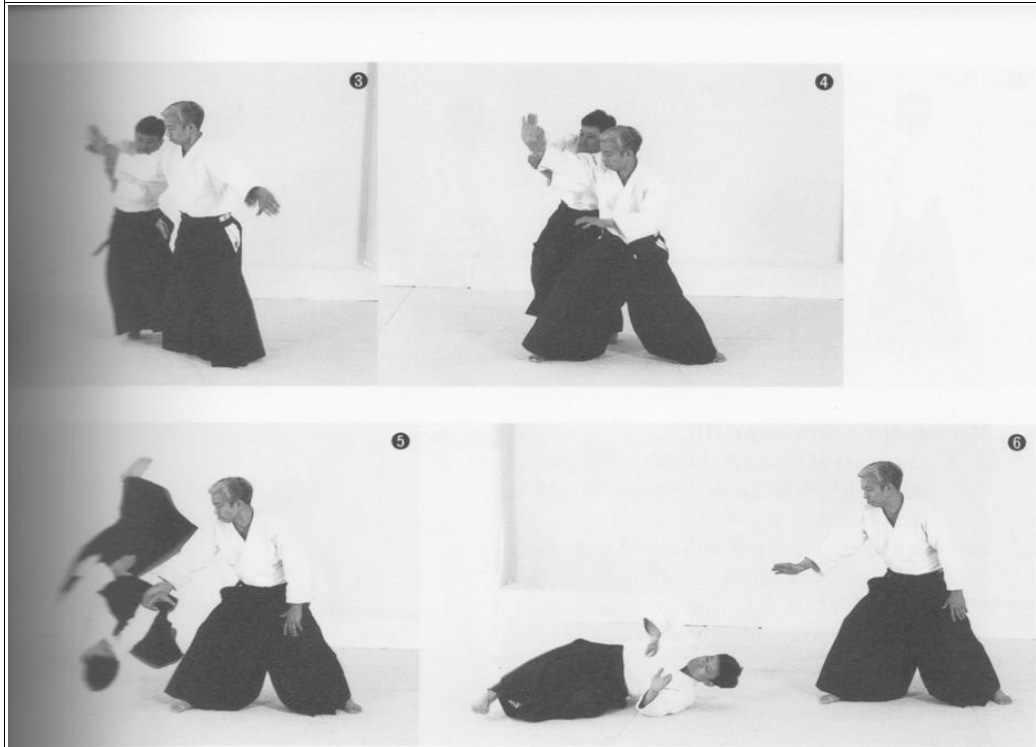
In this technique, the relationship between you and your partner, good timing, the concentration of power, and proper breath control are very important.

### *Morote-dori Kokyu-nage (I)*

①—⑧ As soon as *uke* attempts to grab *tori*'s right wrist with both his hands, *tori* raises his right hand-sword while stepping forward on his

right foot; *tori* then cuts down with his right hand-sword and uses breath power to throw *uke*.

*Kuva 7: Kokyu-nage heitto vaatii hyvää kehon ja hengityksen hallintaa (Ueshiba 2003, 62).*



*Kuva 8: Kokyu-nage heitto vaatii hyvää kehon ja hengityksen hallintaa (Ueshiba 2003, 63)*

## 5 AIKIDON VALMISTAVIA HARJOITTEITA

Aikidoharjoitus aloitetaan yleensä alkuverryttelyllä, johon kuuluu lämmittelyä, venytyksiä ja taivutuksia. Näillä liikkeillä lämmitetään lihaksia sekä vahvistetaan niveliä ja siten estetään mahdollisia loukkaantumisia. Valmistavaan osioon kuuluu yleensä myös erilaisia askel- ja käännösharjoituksia, joiden avulla opitaan liikkumaan rennosti ja väistämään tuleva hyökkäys. Lisäksi harjoitellaan ukemeita eli erilaisia kaatumisia. Tämän harjoittelun tarkoituksena on toisaalta päästä kaatumisen ja loukkaantumisen pelosta sekä toisaalta oppia laskeutumaan pehmeän turvallisesti sekä kaatumisen että heiton jälkeen. Kaikilla näillä valmistavilla harjoitteilla pyritään parantamaan oman kehon ja mielen hallintaa, jolloin liikkuminen ja harjoittelu muuttuu vapautuneen rennoksi ja pelot tai erilaiset henkiset jännitystilat eivät pääse häiritsemään harjoitusta.

Tässä luvussa esitetään aikidossa käytettäviä harjoitteita, jotka valmistavat kehoa harjoitukseen lämmitämällä lihaksia ja niveliä. Ei ole välttämättä hyvä tehdä jokaista liikettä, vaan on suotavaa valita sellaiset harjoitukset, joilla keho tulee lämmiteltyä kokonaisvaltaisesti ja tarkoituksenmukaisesti tulevaa harjoittelua (oli se sitten soittamista tai aikidoa) varten. Lämmittely voi kestää olla noin kymmeneen minuuttia.

### 5.1 Juoksuharjoitteet

Juokseminen on luonnollisesti mukavinta ulkona kauniilla säällä. Lenkkeily on luultavasti eräs helpoimmista tavoista parantaa hapenottookykyä ja fyysistä kuntoa yleisesti. Juoksemista voi harrastaa mihin tahansa aikaan oikeastaan missä tahansa. Varusteiltakaan ei vaadita mahdottomia, kohtuuhintaiset hyvät juoksukengät riittävät säänmukaisen vaatetuksen lisäksi.

Aikidoharjoituksen aluksi juokseminen tapahtuu yleensä tatamilla, jolloin kierretään harjoitussalia tai juostaan paikallaan. Nämä molemmat ovat

sovellettavissa myös muusikon kehon lämmittämiseen ennen soittoharjoittelua, harjoitustilasta riippuen. Paikallaan voi juosta harrastaa hyvinkin pienessä tilassa. Tässä esitettävät harjoitteet tähtäävät kehon lämmittämiseen, eivät kestävyyskunnan kasvattamiseen, mihin vaadittaisiin pitkäkestoisempia juoksuharjoitteita. Intensiteetin tulisi olla sellainen, että keho lämpenee, hengästymistä voi esiintyä hieman mutta hikoilu ei vielä ala.

#### 5.1.1 Juoksuharjoitus 1: Paikallaan tai harjoitussalia kiertäen

Vuorotellaan normaalia rauhallista juoksua ja nopeatempoista juoksua, niin että rauhallisempaa vauhtia juostaan 1 minuutti ja vauhdikkaampaa juoksua puoli minuuttia. Tätä voidaan toistaa 2-4 kertaa.

#### 5.1.2 Juoksuharjoitus 2: Paikallaan tai harjoitussalia kiertäen

Vuorotellaan normaalia rauhallista juoksua, juoksua polven nostoa edessä korostaen ja juoksua vieden kantapäätä kohti takapuolta, kutakin puoli minuuttia kerrallaan. Tätä voidaan toistaa 2-4 kertaa.

#### 5.1.3 Juoksuharjoitus 3: Harjoitussalia kiertäen

Aloitetaan normaalilla juoksulla, vaihdetaan se sivulaukkaan. Rytmitys voi olla esimerkiksi puoli minuuttia normaalia juoksua, puoli minuuttia sivulaukkaa vasen kylki edellä ja puoli minuuttia sivulaukkaa oikea kylki edellä. Tätä voidaan toistaa 2-4 kertaa.

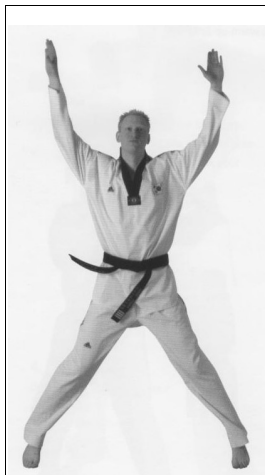
### 5.2 Hyvät

Paikallaan tehtävät hyvät ovat nopea tapa saada keho lämpimäksi. Lisäksi ne auttavat hahmottamaan kehon tasapainoa ja vahvistavat jalkojen lihaksia.

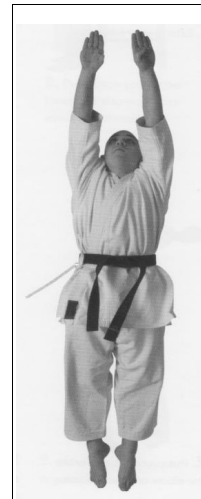
Seuraavassa joitakin mahdollisia hyppyjä, joita voi käyttää. Kaksi-  
kolmekymmentä hyppyä kerrallaan riittää hyvin lämmittämään koko kehon.

### 5.2.1 X-hyppy

Harjoitus aloitetaan seisten asennossa, jalat yhdessä ja kädet rennosti kylkiä  
vasten. Hypättäessä ylöspäin levitetään jalat haara-asentoon ja nostetaan kädet X-  
kirjaimen yläsakaroiksi. Joka toisella hypyllä palataan alkuasentoon.



*Kuva 10: X-hyppy  
(Pawlett & Pawlett  
2004, 86).*



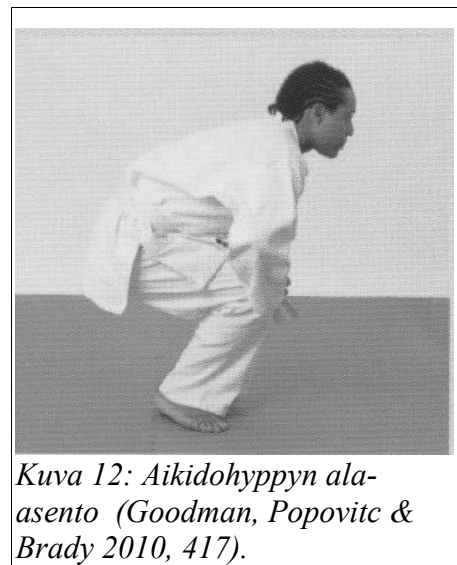
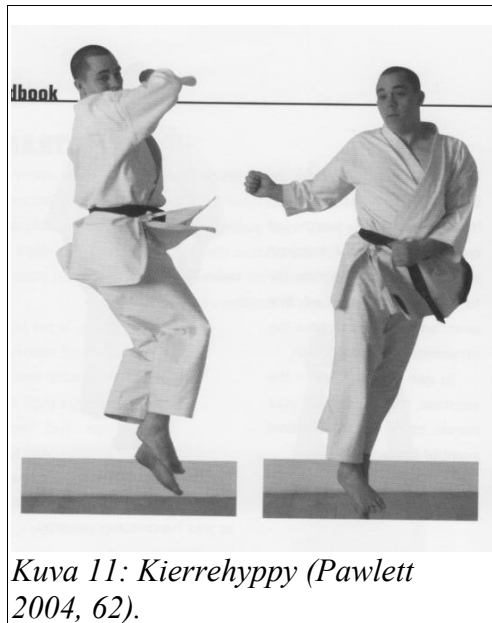
*Kuva 9:  
Jännehypy  
(Pawlett  
2004, 60).*

### 5.2.2 Jännehypy

Asennossa seisten laskeudutaan kyykkyyiin niin, että sormenpäät koskettavat  
lattiaa. Tästä ponnistetaan suoraksi ylöspäin ilmaan ja samalla nostetaan kädet  
suoraksi ylöspäin. Alas tullessa palataan kyykkyyiin ja kosketetaan sormenpäillä  
maata.

### 5.2.3 Kierrehyppy

Harjoitus alkaa rennosta seisoma-asennosta, jalat hieman erillään toisistaan. Aluksi ponnistetaan ylöspäin ja käännetään samalla sekä katse, kädet että ylävartalo vasemmalle tai oikealle. Käännös tapahtuu kierto liikkeen seurauksena. Molempiin suuntiin kannattaa hypätä yhtä monta kertaa, vaikkapa vuorotellen. Aluksi voi kokeilla 180 asteen käännöstä (puoli kierrosta) ja kun se onnistuu lisätä kiertoa 360 asteeseen (kokonainen kierros), 540 asteeseen (1½ kierrosta) tai jopa kokeilla kiertää kahden kierroksen verran, 720 astetta.



### 5.2.4 ”Aikidohyppy”

Tämä on X-hypyn lisäksi hyvin tyypillinen aikidoharjoituksen aluksi tehtävä hyppy, joka samalla lämmittää lihaksia, parantaa koordinaatiota ja tasapainoa. Kuten kierrehyppyssäkin, harjoitus aloitetaan rennosta seisoma-asennosta. Ponnistetaan, hypätään etuviistoon vasemmalle ja alastullessa annetaan takapuolen laskeutua alas niin, että reidet ovat suurin piirtein vaakatasossa sekä samalla viedään kädet polville. Tästä ponnistetaan alkuperäiseen paikkaan ja aloitusasentoon, josta suoritetaan uusi hyppy etuviistoon oikealle. Tätä toistetaan haluttu määrä.

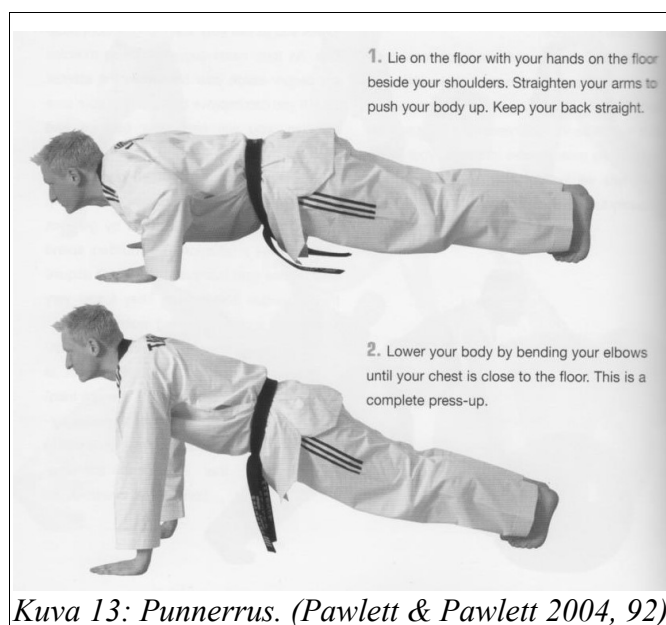


### 5.3 Lihaskuntoharjoitteet

Kohtuudella tehtynä lihaskuntoharjoitteet rentouttavat ja vahvistavat kehoa lämmittäen, liiallisesti tehtynä jäykistävät ja vaikeuttavat muuta harjoittelua. Muusikolle on tärkeää vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia, jotka huolehtivat muun muassa ryhdistä ja kehon asennosta. Liikkeet ovat suhteellisen tuttuja, mutta variaatiomahdollisuuksia on useita.

#### 5.3.1 Punnertaminen

Punnerrusliike alkaa makuuasennosta, kämmenet olkapäiden vieressä. Pitäen koko ajan vatsa jännitettynä, työnnetään vuorotellen käsillä keho ylös ja lasketaan alas. Ala-asennossa kyynär- ja olkavarret muodostavat noin 90 asteen kulman. Kevyempi vaihtoehto on sama liike polvet maassa varpaiden sijaan.

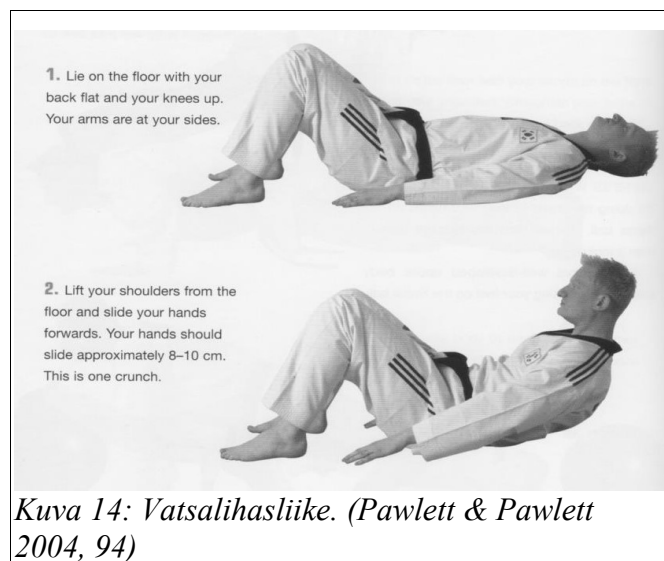


Punnerrusliike aktivoi eri lihaksia riippuen kämmenten etäisyydestä toisistaan: Jos punnertaa kämmenet yhdessä, suurimman työn tekevät ojentajat ja leveä käsien asento taas kohdistaa rasitusta enemmän rintalihaksille. Lihaskunnosta riippuen 10-30 punnerrusta on hyvä määrä kerrallaan.

### 5.3.2 Pinnalliset vatsalihakset

Vatsaliharjoituksia näkee usein tehtävän jalkaterät tuettuna penkin tai jonkin muun alle. Tällöin harjoitus kohdistuu itse asiassa enemmän lonkankoukistajiin kuin varsinaisiin vatsan seudun lihaksiin. Lisäksi tällöin alaselkä joutuu tarpeettoman kovalle rasitukselle, mikä voi pahimmillaan aiheuttaa jopa loukkaantumisen.

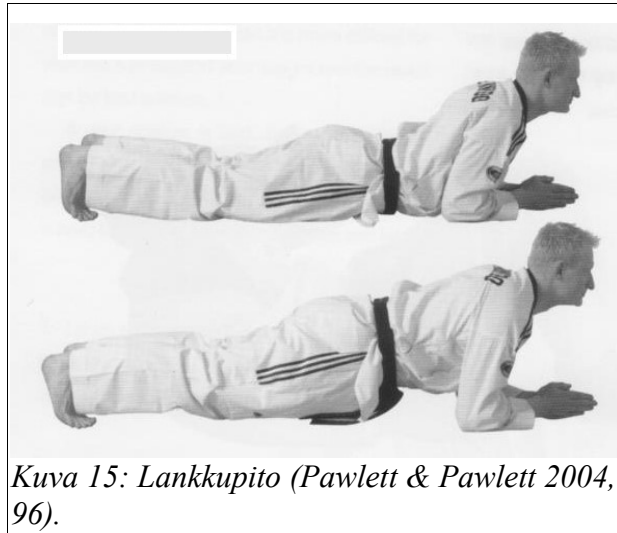
Yleinen virhe myöskin on painaa niskan taakse ristityillä kämmenillä voimakkaasti niskaa tai takaraivoa vasten, jolloin niska kuormittuu tarpeettomasti. Tätä olisi erityisesti vältettävä. Hyvä tapa on tehdä vatsalihasliike niin, että rintarangan alue aktivoituu samalla. Tällöin liike alkaa selinmakuulla jalat koukussa ja kädet kehon sivuilla. Rauhallisesti selkärankaa rullaten nikama nikamalta viedään leuka rintaan, nostetaan hartiat irti lattiasta ja rutistetaan vatsalihaksilla. Kädet työnnetään niin lähelle kantapäitä kuin mahdollista. Vaihtoehtoisesti käsiä voi myös liuttaa reisiä pitkin kohti polvia ylös noustessa ja takaisin alas laskiessa.



Variaatioita on lukuisia, esimerkiksi vinot vatsalihakset tekevät työtä, kun kääntää polvet lattiaa vasten toiselle puolelle ennen vatsalihasten rutistusliikettä. Muuten liike on edellä kuvatun kaltainen suoritukseltaan. Tällöin on syytä tehdä liike molemmille kyljille. Myös jalkojen nostamien koholle (tuolille tai ilmaan) muuttaa liikkeen painotusta hieman. Olisikin suositeltavaa vaihdella suoritustapaa

niin, että kuormitus jakautuisi tasaisemmin vatsan seudun lihaksille. Lihaskunnosta riippuen 10-30 suoritusta kerrallaan on hyvä määrä. On parempi tehdä kolme kertaa kymmenen toistoa eri liikettä, kun kolmekymmentä kertaa yhtä variaatiota.

### 5.3.3 Syvät vatsalihakset



Lankkupito on hyvä harjoitus aktivoimaan syviä lihaksia, jotka erityisesti huolehtivat ryhdistä ja kehon asennosta.

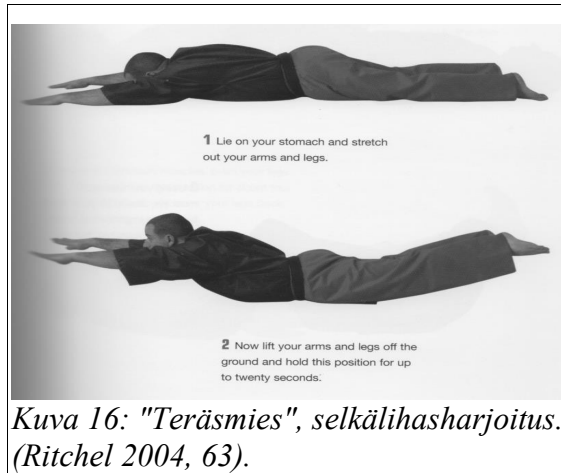
Liike alkaa makuulta, kädet ”rukousasennossa” niin, että kyynärvarret muodostavat kolmion kyljet. Vartalo nostetaan suoraksi päkiöiden ja kyynärvarsien varaan

vatsalihakset jännittyneinä. Tässä asennossa voidaan olla puolesta minuutista minuuttiin kerrallaan. Lisää vaativuutta liikkeeseen saa, kun ojentaa vuorotellen yhden käden tai jalan suoraksi ilmaan.

### 5.3.4 Selkälihakset

Teräsmiesharjoituksessa liike alkaa makuulta kädet ojennettuna eteen. Selkälihaksia jännittäen nostetaan jalat ja kädet ilmaan, jolloin asento muistuttaa elokuvista tutun Teräsmiehen lentoasentoa.

Liikkeeseen saadaan vaihtelua nostamalla vastakkaista kättä ja jalkaa kerrallaan, siis joko oikea jalka ja vasen käsi tai vasen jalka ja oikea käsi. Lihaskunnosta riippuen 10-30 suoritusta kerrallaan on hyvä määrä.



## 5.4 Lämmittävät ympyräliikkeet

### 5.4.1 Käsien pyörittely - ”tuulimylly”

Käsien pyörittely tehtynä hitaasti avaa niveliä ja hoitaa niiden liikkuvuutta. Nopeasti suoritettu käsien pyörittely puolestaan saa verenkierron vilkastumaan hartiansseudulla. Jos hartiat tai olkapäät ovat jäykät voi pyörittää yhtä kättä kerrallaan ensin eteen ja sitten taakse päin. Lapoja kuitenkin aktivoi paremmin molempien käsien yhtäaikainen pyörittäminen.

Harjoitus tehdään seisten. Helpointa on aina aloittaa molemmat kädet ylhäällä. Käsien annetaan laskeutua etukautta suorana alas ja nousta takakautta ylös. Toiseen suuntaan vastaavasti käsien annetaan laskeutua takakautta alas ja edestä ylös. Molempiin suuntiin ajatuksena on käsien muodostama ympyräliike. Pyöräytykselle voi halutessaa antaa rennosti vauhtia notkistamalla polvia käsien tullessa alas. Kättä voidaan pyörittää esimerkiksi 10 kierrosta eteenpäin ja sitten sama määrä taaksepäin. Lisää haastetta saa kun antaa käsien pyöriä eri suuntiin, tällöinkin on helpointa aloittaa kädet ylhäällä.

Variaationa voi viedä kämmenet olkapäille ja pyörittää sitten kättä. Tällöin on mahdollista keskittyä hieman paremmin tuntemaan lapojen ja olkapäiden liikettä.

#### 5.4.2 Käsien avaus

Käsien avausliike liikuttaa lapoja ja olkapäitä. Kuten pyörittelykin, se parantaa verenkiertoa ja aktivoi lapoja, mutta lisäksi tällä harjoituksella on mahdollista aktivoida rintarankaa ja rintakehää.

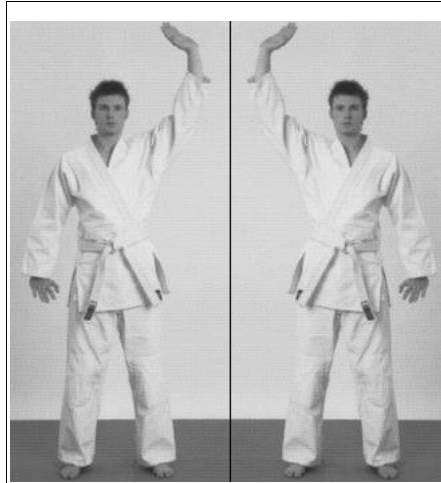
Harjoitus on kolmeosainen ja tehdään seisten. Käsiä liikutetaan vaakatasossa hartioiden korkeudella. Harjoitus aloitetaan ”itseänsä halaten”, eli vasen käsi viedään oikeaan kainaloon luo ja oikea käsi vastaavasti vasemmalle olalle. Kädet avataan suorina peukalo ylöspäin ja samalla tuodaan lavat mahdollisimman lähelle toisiaan. Kädet suljetaan alkuasentoon vieden vuorokertoilla oikea ja vasen käsi kainaloon. Tätä toistetaan noin 10 kertaa.



*Kuva 17: Kädet avattuna, peukalot ylöspäin. (Goodman, Popovits & Brady 2010, 413)*

Toisessa vaiheessa harjoitusta erona on se, että peukalot osoittavat alaspäin ja kädet avataan kämmenpuoli edellä. Muutoin toimitaan, kuten edellä. Liikettä toistetaan 10 kertaa.

Kolmannessa vaiheessa ojennetaan aluksi kädet suoraan eteenpäin kämmenet yhdessä. Tämän jälkeen kädet avataan suorana vieden vasen käsi ylös korvan ohi ja oikea käsi alas lantion ohi. Tällöin vasen lapa liikkuu viistosti alas kohti häntäluuta ja oikea lapa viistosti ylös kohti niskaa. Kädet palautetaan aloitusasentoon ja jatketaan oikean käden liikettä ylös korvan ohi ja vasemman käden liikettä alas lantion ohi. Ääriasennossa molemmat kädet ovat selän takana.



*Kuva 18: Käsien avaus, 3. vaiheen ääriasennot. (Goodman, Popovits & Brady 2010, 411)*

Liike on kokonainen, kun molemmat kädet ovat käyneet sekä ylhäällä että alhaalla. Kämmenten voidaan ajatella piirtävän ilmaan liikkeen mukana isoa X-kirjainta. Tätäkin toistetaan 10 kertaa.

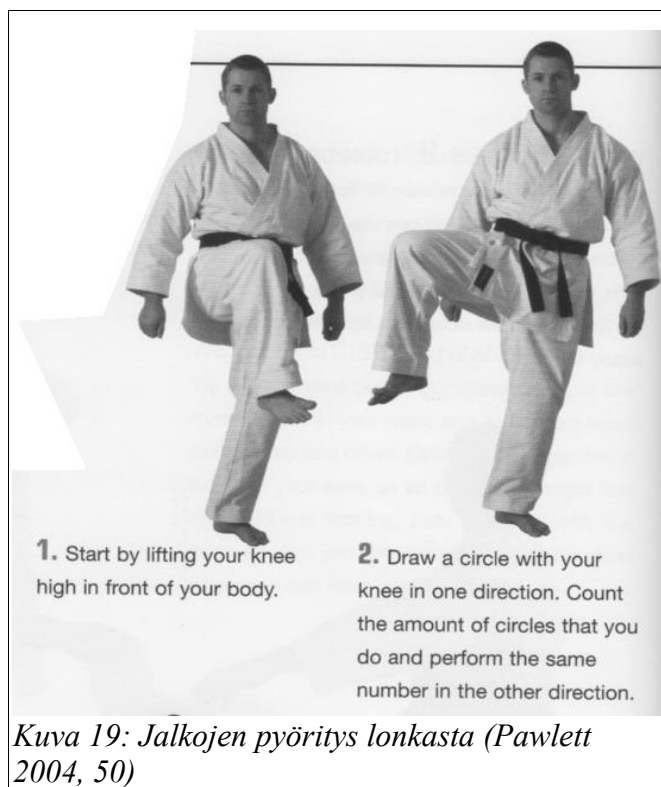
Variaationa liikkeisiin voidaan lisätä yläselän pyöristys liikkeiden suljettuun vaiheeseen ja rintakehän avaus käsien ollessa avattuna. Tällöin rintarangan ja rintakehän liikkuvuutta ja elastisuutta voidaan harjoittaa. Tätä vaihtoehtoa suosittelen itse muusikoille.

#### 5.4.3 Jalkojen pyöritys

Jalkojen pyörittäminen avaa lonkkaniveltä, parantaa tasapainoa ja vahvistaa reisilihaksia. Lonkkanivelen rento ja avonaisen normaali toiminta mahdollistaa lantion rennon luonnollisen asennon, mikä puolestaan auttaa jaksamaan tilanteissa, jossa muusikko joutuu soittamaan seisten pitkiä aikoja.

Harjoitus tehdään seisten ja alkaa toisen polven nostamisella eteen niin, että reisi ja sääri muodostavat noin 90 asteen kulman. Lantio avataan ja polvi viedään vaakasuuntaisella liikkeellä niin pitkälle sivulle kuin mahdollista. Tämän jälkeen polvi palautetaan alakautta ympyräliikkeellä aloitusasentoon. Samalla kuvitellaan polvella piirrettävän ympyrää. Tämä toistetaan 10 kertaa, jonka jälkeen sama ympyrä toistetaan 10 kertaa toisella jalalla.

Harjoitus toistetaan vielä pyörittämällä molempia jalkoja 10 kertaa päinvastaiseen suuntaan. Tällöin jalka nostetaan polvi koukussa sivukautta ylös ja ympyrä ajatellaan piirrettävän toiseen suuntaan.



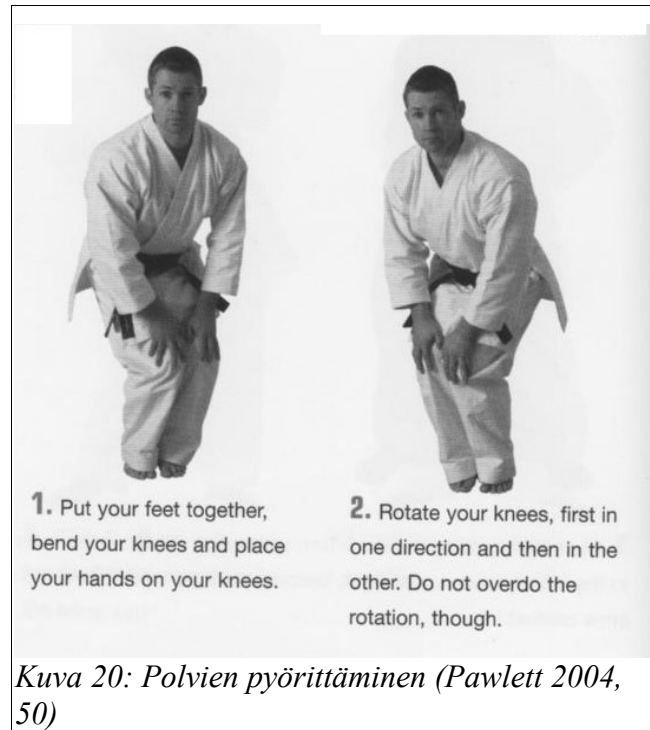
#### 5.4.4 Polvien pyöritys

Polvien toimintasuunta on aina otettava huomioon polviniveliä ja jalkoja yleensäkin harjoitettaessa ja venyteltäessä. Normaalin rakenteen omaavalla ihmisellä polvet taipuvat jalkaterän suuntaisesti, muunlaisia kiertoja ja vääntöjä polviin on syytä välttää.

Harjoite aloitetaan seisomalla jalat yhdessä ja viemällä kädet polville. Paino siirretään päkiöille, minkä jälkeen polvet viedään vasemmalle koukistaen ja tuodaan takaisin ylös oikean kautta hieman suoristaen. Tällöin syntyy polville pyörivä liikerata, jota toistetaan ensin edellä kuvattuun suuntaan kymmenisen kertaa ja sitten päinvastaiseen suuntaan saman verran.

Variaationa voidaan ensin polvia koukistaa ja sitten avata vasenta polvea vasemmalle ja oikeaa polvea oikealle, jolloin kumpikin polvi kulkee omaa

ympyräänsä eri suuntiin. Liike luonnollisesti toistetaan tämän jälkeen vastakkaiseen suuntaan.

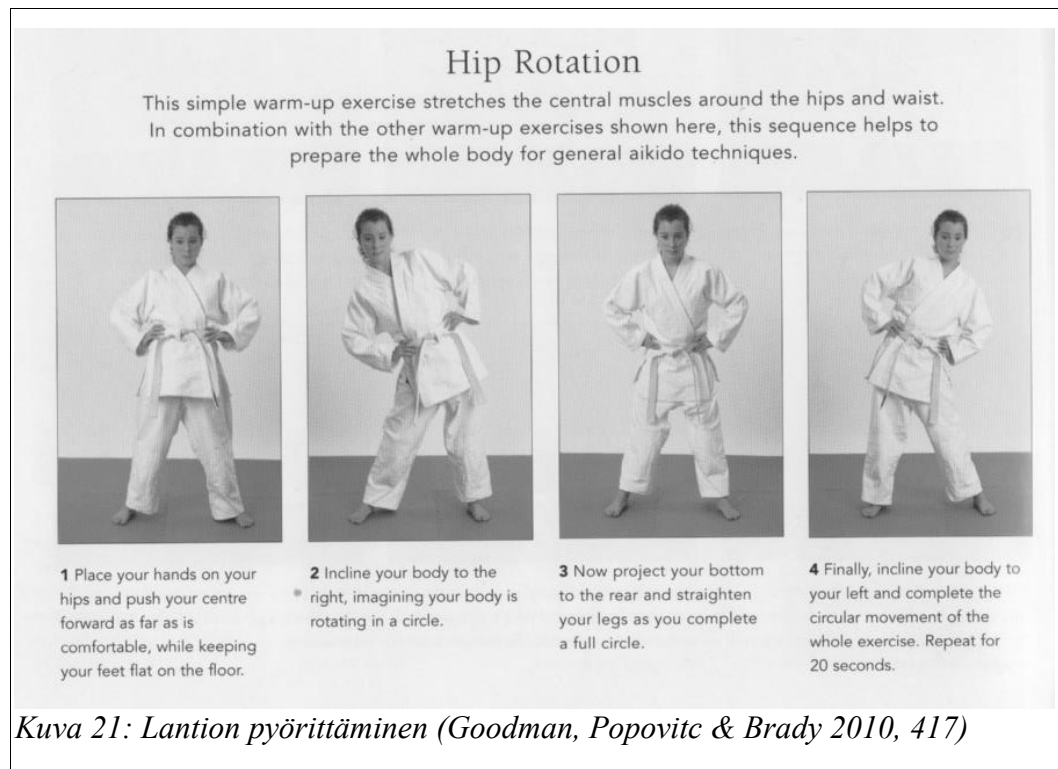


#### 5.4.5 Lantion pyöritys

Lantion pyörittäminen venyttää ja verryttää vartalon keskustan lihaksia. Harjoituksessa pyritään pitämään pää paikallaan, jolloin lantio kiertää ympyrää.

Harjoitus aloitetaan haara-asennossa seisten, jalkaterät noin hartioiden tasalla. Kädet voivat olla joko sivuilla kämmenet lantiolla tai alavatsalla kämmenet päällekkäin hieman navan alapuolella. Tämän jälkeen viedään lantio eteen ja jatketaan liikettä lantio mahdollisimman kaukana vasemman kautta taakse ja edelleen oikean kautta eteen. Pää pyritään pitämään mahdollisimman hyvin paikallaan, mitä helpottaa, jos kohdistaa katseen yhteen pisteeseen parin metrin päähän silmien korkeudelle. Lantiolla voidaan piirtää kymmenen ympyrää toiseen suuntaan ja sama määrä toiseen suuntaan kiertäen.





Variaationa on ylävartalon kierto. Harjoituksen aloitusasento on sama, mutta nyt lantio pyritään pitämään paikallaan ja pää tekee mahdollisimman suurta ympyrää vaakatasossa. Aluksi annetaan vartalon taittua vyötäröltä hieman eteenpäin niin, että pää on mahdollisimman edessä. Tämän jälkeen viedään pää eteen ja jatketaan liikettä pää mahdollisimman kaukana vasemman kautta taakse ja edelleen oikean kautta eteen. Liike on syytä tehdä rauhallisesti ja varsinkin taaksepäin taivutettaessa on tunnusteltava oman selkänsä rajoituksia.

#### 5.4.6 Lantion kääntö

Lantion kääntäminen on oleellinen osa voimantuottoa useissa budolajeissa. Lantion nopea kääntäminen synnyttää energiaa, joka voi kanavoitua esimerkiksi aikidossa näyttäväksi heitoksi tai karaten salamannopeaksi lyönniksi. Lämmittelyliikkeenä lantion kääntäminen rentouttaa kehoa ja antaa tunteen kehon painopisteen hallinnasta.



*Kuva 22: Lantion kääntäminen. (Pawlett 2004, 49)*

Harjoite alkaa hieman hartianleveyttä leveämmässä asennossa seisten. Polvet voivat olla hieman koukussa ja kädet rentoina kylkiä vasten. Liike lähtee kääntämällä lantiota pitkälle vasemmalle, jolloin ylävartalo ja kädet seuraavat mukana. Kun kädet osuvat kehoon, käännetään lantio oikealle niin pitkälle kun rennosti onnistuu. Taas käsien osuessa kehoon suoritetaan kääntö toiseen suuntaan ja tätä jatketaan. Asennon olisi oltava koko ajan ryhdikäs ja kehon keskellä kulkeva kuvitteellinen pysty akseli suorassa ylöspäin. Käsien ja ylävartalon olisi säilyttävä rentoina koko harjoituksen ajan.

Lantion kääntö olisi hyvä aloittaa rauhallisesti ja hiljalleen kiihdyttää liikettä, jolloin kädet nousevat itsestään korkeammalle. Tätä voi jatkaa hetken ajan ja sitten hiljalleen rauhoittaa liikettä, jolloin käsien liike pienenee.

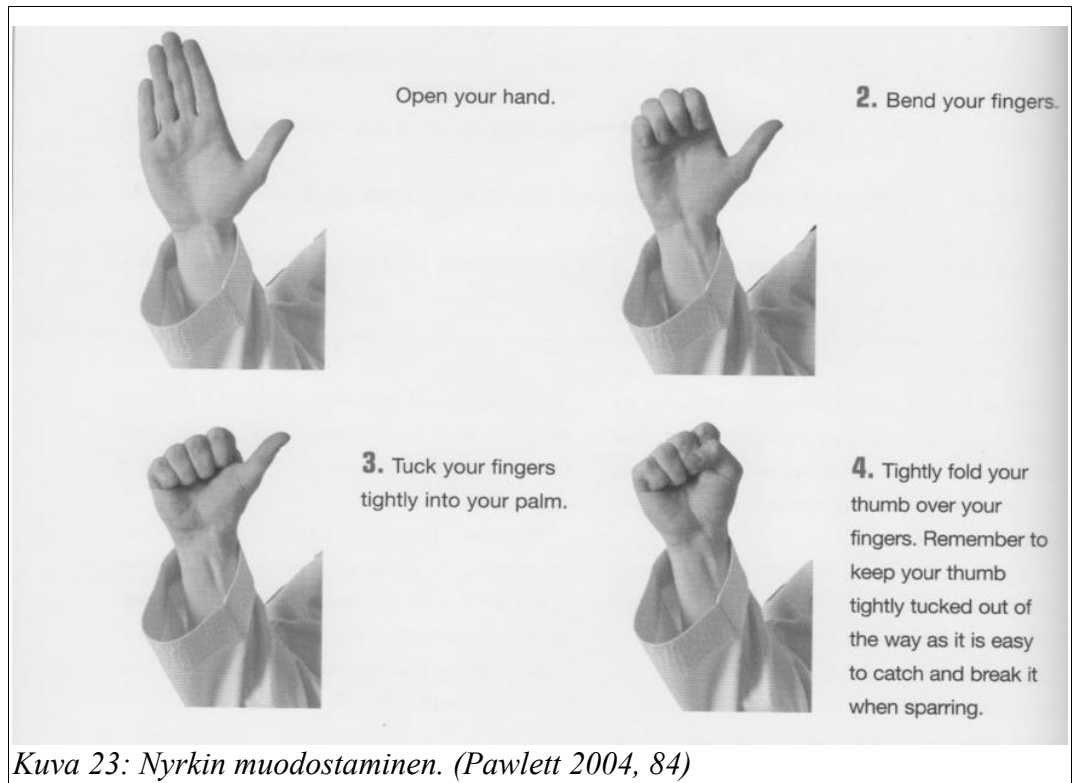
Variaationa voi aloitusasennoksi ottaa leveän haara-asennon, jolloin lantion kääntö vaatii myös painonsiirron puolelta toiselle. Tällöin painon siirtyessä

toiselle jalalle voi toisen jalan kantapää irrota lattiasta ja jalkaterä kääntyä myötäämään liikettä. Muutoin harjoitus tehdään edellä mainitulla tavalla.

## 5.5 Lyönnit ja potkut

Kuten edellä mainittiin, lyöntien voimantuotto perustuu usein lantion kääntöön. Tavoiteltaessa voimakasta nopeaa lyöntiä on rentous olennaista. Tällöin voimantuotto keskittyy osumahetkeen ja muuten keho ja kädet ovat rentoina. Lämmittelynomaisesti on mahdollista harjoitella lyöntejä tavalla, joka säilyttää rentouden ja lämmittää, jopa rentouttaa, hartian seutua. Samoin potkut ovat erinomaisia tasapaino ja koordinaatioharjoitteita. Potkuissa ei ole tärkeintä korkeus, vaan oikea suoritustapa ja hallittu tasapaino. Seuraavassa esitetään neljä peruslyöntiä ja yksi potku sekä potkuharjoitus, joita voi harjoitella kehoa lämmittääkseen. Lyönnit on tarkoitus suorittaa rennosti, jolloin hartian seutu rentoutuu. Tässä esitetyt lyönnit ja potku on tarkoitus harjoitella yksin, esimerkiksi peilin edessä, jolloin ei osuta mihinkään, eivätkä trumpetin tai muun instrumentin soittajan kädet ole loukkaantumisvaarassa.

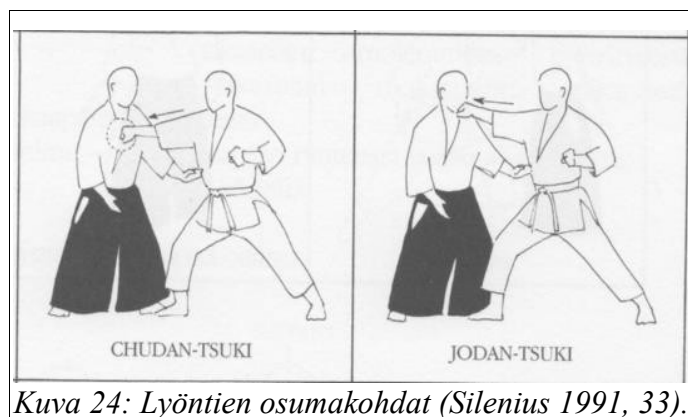
Lyöntiharjoittelussa on oleellista osata muodostaa nyrkki oikealla tavalla harjoitusta varten, vaikka harjoittelisikin yksinänsä peilin edessä. Nyrkkiä muodostettaessa muut sormet taivutetaan tiukasti kämmenen sisään ja lukitaan lopuksi peukalolla seuraavan kuvan mukaisesti. Peukalo ei saa olla nyrkin sisällä eikä esillä, sillä osumatilanteessa se saattaa murtua.



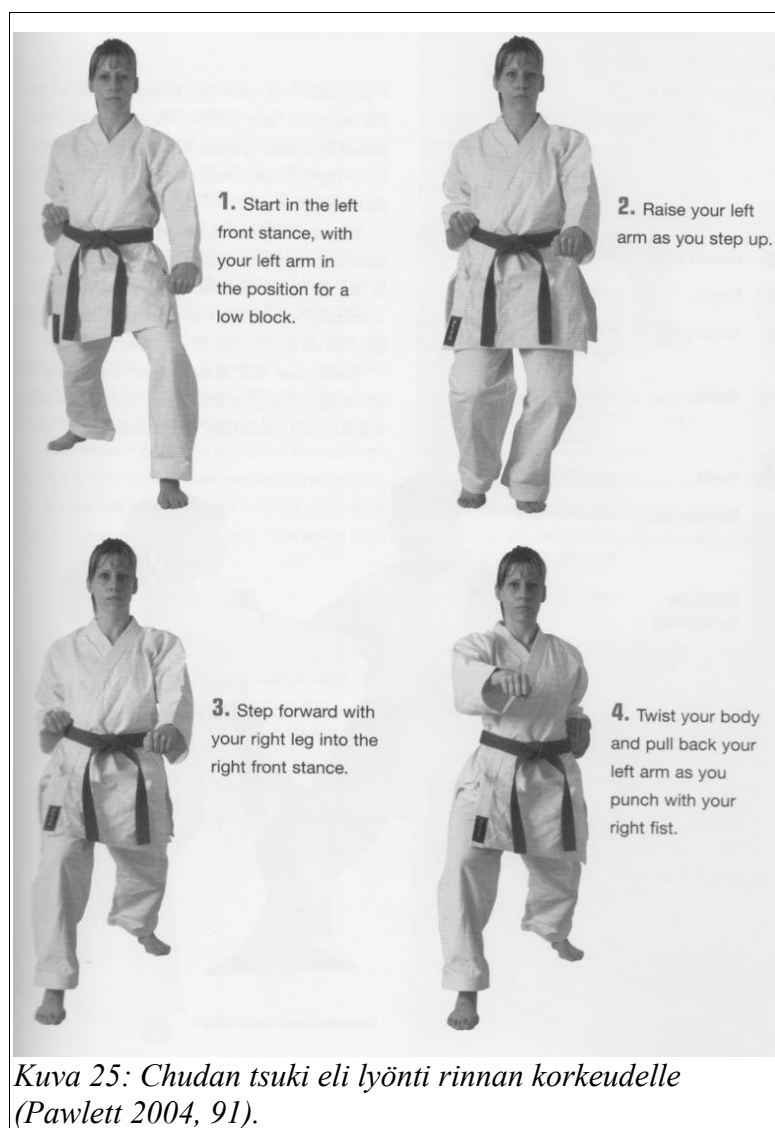
Kuva 23: Nyrkin muodostaminen. (Pawlett 2004, 84)

### 5.5.1 Chudan tsuki ja jodan tsuki

Tsuki on suora lyönti nyrkillä. *Chudan* viittaa rinnan tai vatsan korkeuteen ja *jodan* päähän tähdättyyn lyöntiin. Molemmat lyönnit toteutetaan samalla tavalla, kuvitteellinen osumakohta on vain eri. Suositeltavaa olisi kuvitella itsensä kokoinen vastustaja tai tähdätä omaa peilikuvaansa oikeaan kohtaan.

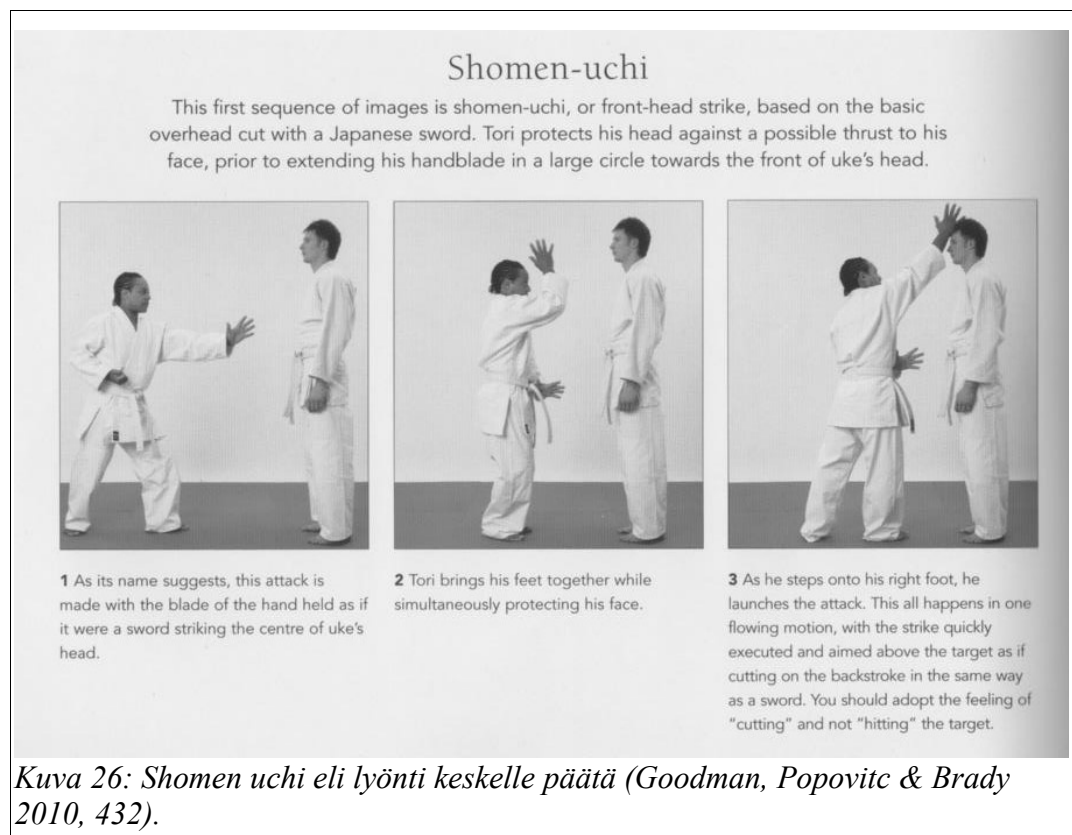


Kuva 24: Lyöntien osumakohdat (Silenius 1991, 33).



Harjoitus alkaa seisten asennosta, jossa vasen jalka ja vasen käsi ovat edessä (aikidossa hidari hanmi). Vasen käsi voi olla suorana edessä tai hieman alaviistoon selkäpuoli ylöspäin. Molemmat kädet ovat rennosti nyrkissä. Oikea käsi on kämmenpuoli ylöspäin kiinni vyötärössä. Samalla, kun otetaan askel eteenpäin takimmaisella (oikealla) jalalla, vasen käsi vetäytyy kohti vyötäröä ja oikea käsi suorittaa lyönnin. Käsien ollessa rinnakkain, kiertyvät kädet niin, että oikean (eli lyövän) käden kämmenselkä on ylöspäin ja vasemman käden kämmenpuoli ylöspäin. Lyönti saavuttaa kuvitellun kohteensa askeleen saapuessa perille ja samalla kierretään vielä lantiota hieman lisävoiman saamiseksi. Vasemmalla kädellä lyönti suoritetaan vastaavasti, vain kehon oikea ja vasen

puoli vaihtavat rooleja. Kymmenen huolellisesti mutta rennosti suoritettua lyöntiä molemmilla käsillä lämmittää kehoa mukavasti.



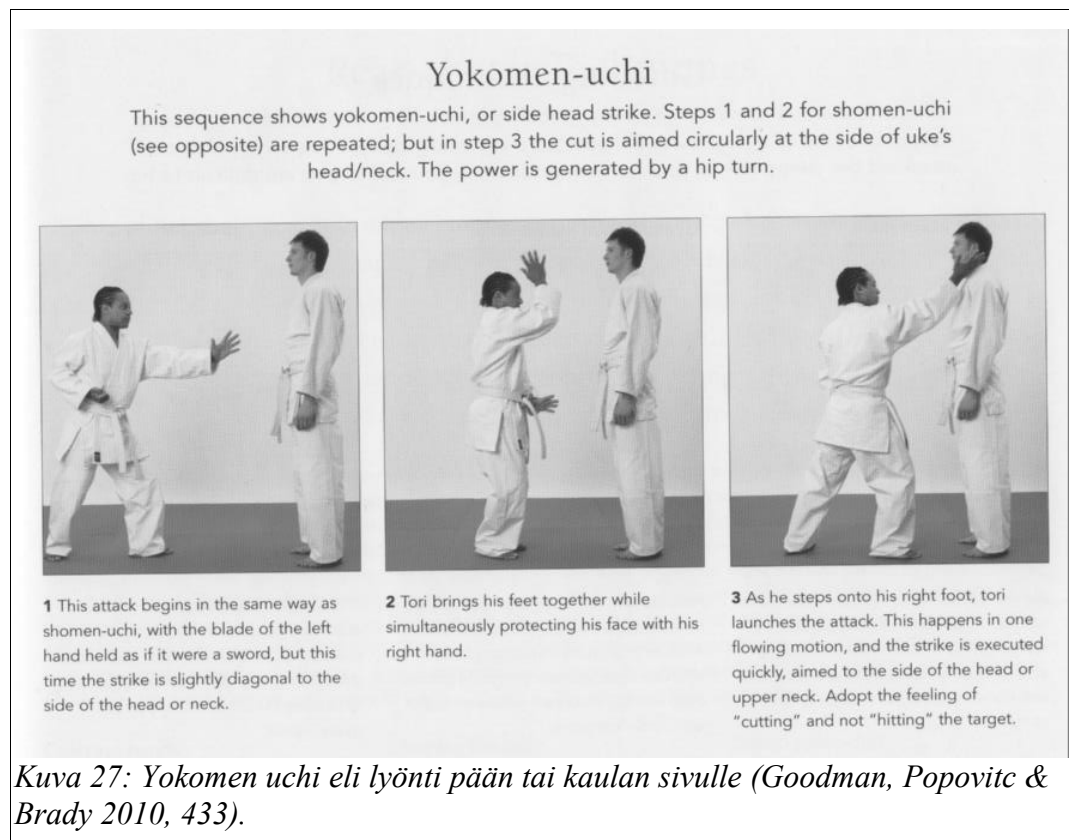
### 5.5.2 Shomen uchi ja yokomen uchi

Shomen uchi ja yokomen uchi ovat molemmat kämmensyrjällä päähän kohdistettavia lyöntejä. Kohteena shomen uchissa on päälaki, otsa tai nenä ja lyönti tulee suoraan ylhäältä alas päin. Yokomen uchissa pyritään osumaan pään sivuun, ohimolle, korvalle tai kaulan sivuun ja lyönti tulee viistosti alas päin.

Molemmat lyönnit alkavat samalla tavalla, alkuasentona on vasen jalka ja vasen käsi edessä oleva seisoma-asento, eli hidari hanmi. Yhtäaikaaisesti askeleen kanssa oikea käsi nostetaan suoraan etukautta pään päälle ja askeleen tullessa perille lyönti laskeutuu kohteeseensa. Shomen uchi laskee suoraan alas käsi levynä kämmensyrjä edellä keskelle (kuvitellun) kohteen päätä ja yokomen uchi laskee

keskeltä hieman sivulle kiertyen osuen kohteen pään tai kaulan sivuun. Vasemmalla kädellä lyötäessä toimitaan peilikuvana.

Toisin kun kuvissa, sormien olisi oltava lyödessä yhdessä, jolloin ne ovat paremmin suojassa ja loukkaantumisriski vähenee. Kuten edellä esitellyt tsukit shomen uchia ja yokomen uchia voi harjoitella yksin peilin edessä. Kymmenkunta keskittynyttä rentoa lyöntiä kummallakin kädellä niin, että kuvittelee kämmensyrjän viiltävän miekan terän lailla lämmittää olkapäätä ja käsivartta hyvin.



### 5.5.3 Potkut

Etupotku eli maegeri on ainoa aikidon vyökoevaatuksissa esiintyvä potku. Muita on toki olemassa ja niitäkin vastaan toki harjoitellaan tekniikoita. Potkut ovat haastavia, sillä niissä vaaditaan hyvää tasapainoa, kehonhallintaa ja notkeutta. Nämä ovat myös ominaisuuksia, jotka kehittyvät potkuharjoittelulla.

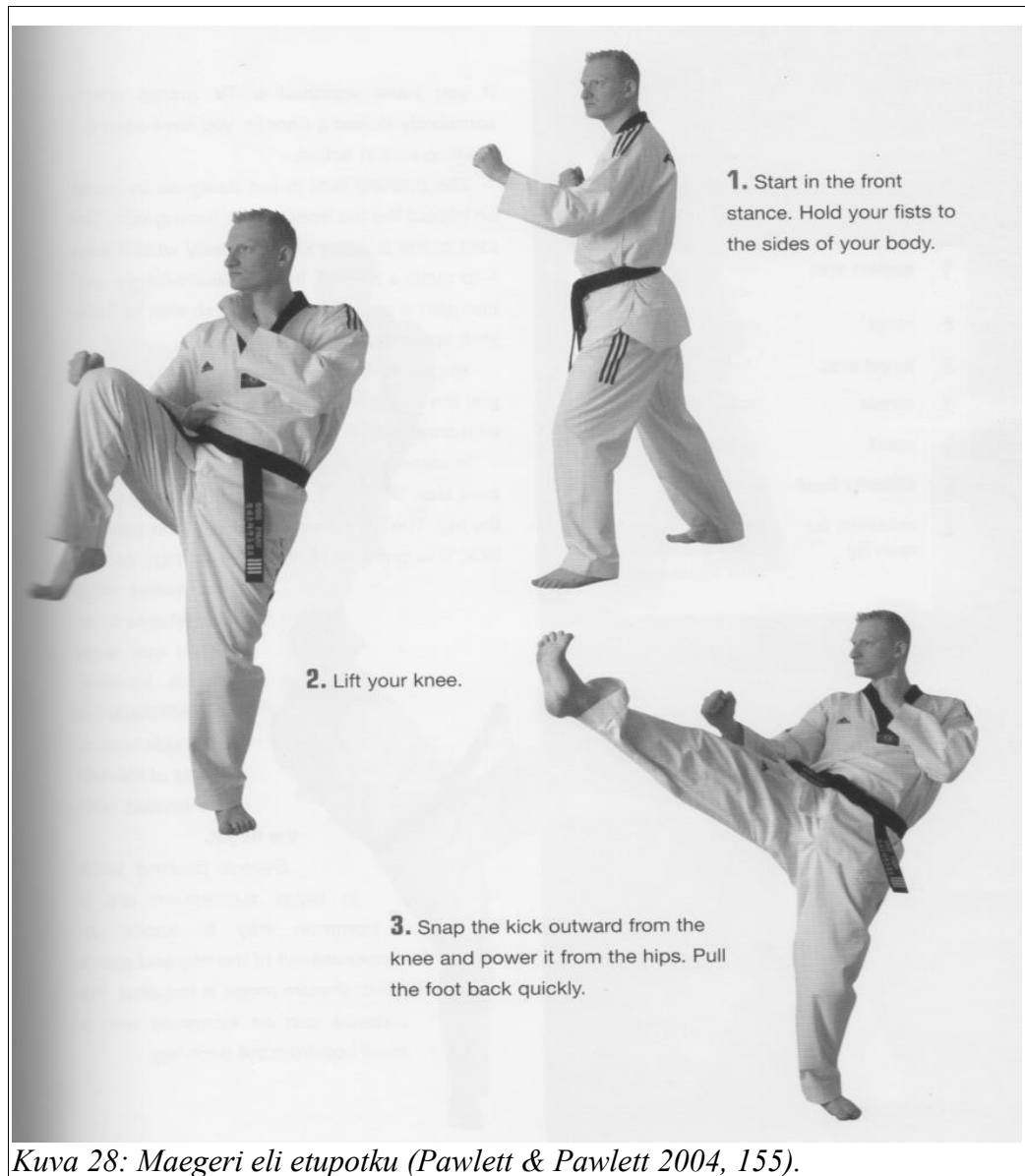
Ennen etupotkun harjoittelua on hyvä tehdä potkuharjoitus, joka soveltuu paremmin kehon lämmittelyyn.

Harjoitus alkaa hyvästä seisoma-asennosta, vasen puoli edessä. Vasen käsi ojennetaan suoraksi eteen kämmenpuoli alaspäin. Oikealla jalalla potkaistaan suoraan eteenpäin vasempaan kämmeneen ja palautetaan jalka taakse hyvään tasapainoiseen asentoon. Vapaalla oikealla kädellä voi tasapainottaa potkua. Kymmenen potkun jälkeen vaihdetaan puolta ja potku suoritetaan yhtä monta kertaa vasemmalla jalalla oikeaan kämmeneen.

Harjoituksen toinen osa suoritetaan samasta lähtöasennosta. Tällä kertaa vasen käsi ojennetaan eteen peukalo ylöspäin – tällöin kämmenpuoli on oikealle. Oikealla jalalla potkaistaan sivukautta kaarella, niin että päkiä osuu ojennettuun kämmeneen. Jalka palautetaan taakse hyvään tasapainoiseen asentoon, kuten aiemminkin. Myös tätä toistetaan kymmenen kertaa, vaihdetaan puolta ja suoritetaan potku myöskin vasemmalla jalalla kymmenen kertaa.

Mae geri on potku suoraan eteen päin, ja siinä päkiä osuu (kuviteltua) kohdetta vartaloon potkaisijan notkeuden mukaiselle korkeudelle. Etupotkuharjoitus alkaa hyvästä seisoma-asennosta, vasen puoli edessä. Takajalan (oikean jalan) polvi nostetaan ylös eteen ja jalka oikaistaan päkiä edellä saman aikaisesti työntäen lantiolla hieman eteenpäin. Tämän jälkeen jalka palautetaan taakse hyvään tasapainoiseen asentoon. Harjoituksena potku toistetaan kymmenen kertaa, vaihdetaan puolta ja suoritetaan myös kymmenen potkua vasemmalla jalalla. Potku on parempi suorittaa aluksi hitaasti ja esimerkiksi toisella kädellä seinästä tukea ottaen. Tukijalan polven toimintaa on myös syytä tarkkailla – polven olisi syytä pysyä samassa linjassa jalkaterän kanssa, jolloin vältetään kierrosta johtuvat polviongelmat.





*Kuva 28: Maegeri eli etupotku (Pawlett & Pawlett 2004, 155).*

## 6 AIKIDO-HARJOITUKSISSA KÄYTETTÄVIÄ VENYTYKSIÄ

### 6.1 Venyttelystä yleisesti

Venyttely voidaan jakaa karkeasti staattiseen, ballistiseen ja passiiviseen venyttelyyn. Näistä staattisessa venyttelyssä nimensä mukaisesti suoritetaan venytys ääriasentoon ja pidetään venytys yllä hetken aikaa ennen palaamista alkuasentoon. Tämä venytyksen muoto on turvallinen, sillä siinä liike tehdään rauhallisesti yhteen suuntaan ja pysäytetään sopivaan kohtaan. (*Pawlett 2004, 52; Pawlett & Pawlett 2004, 75*)

Ballistisessa venyttelyssä venytysasento säilytetään, mutta toistuvilla kehon liikkeillä löysätään ja kiristetään venytystä. Tämä on suhteellisen vaarallinen tapa venyttää lihasta, sillä lihaskudoksella ei ole aikaa sopeutua venytykseen. Mikäli venytyksen laajuus arvioidaan väärin, on olemassa lihasrepeämien vaara. (*Pawlett 2004, 52; Pawlett & Pawlett 2004, 76*)

Passiivista venyttelyä voidaan kutsua myös avustetuksi venyttelyksi. Siinä ulkoisella voimalla pyritään venyttämään mahdollisimman rentoa lihasta. Toisin sanoen venyttelevällä henkilöllä on avustaja, joka aikaansaa venytykseen tarvittavan voiman. Tässäkin on omat vaaransa, mikäli venyttävän henkilön voimat ja venytettävän lihasvenyvyys arvioidaan väärin, voi lopputuloksena olla lihasten kipeytymistä tai jopa repeämiä. (*Pawlett 2004, 53; Pawlett & Pawlett 2004, 76*)

Tässä työssä esitettävät venytykset ovat pääasiassa staattisia, jolloin kokemattomankin venyttelijän on turvallista kokeilla venytystä.

## 6.2 Venyttelyn suorittaminen

Jokaisen harjoituskerran yhteydessä tehtävä venyttely on yksinkertainen ja tehokas kehonhuoltotoimenpide. Se palauttaa ja rentouttaa lihaksen oikeaan lepopituuteensa, parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa lihaksessa, sekä lisää nivelen liikkuvuutta. (*Vasala 2006, 95*)

Vasta kun keho, lihakset ja nivelet ovat lämpimät, voidaan siirtyä venyttelyyn. Ennen harjoittelua suositetaan lyhytkestoisia, noin kymmenen sekunnin venytyksiä ja samoin kuin heti harjoittelun jälkeen suositellaan myös melko lyhyitä, 10 – 15 sekunnin kestoisia venytyksiä. Harjoituksen jälkeen tehtävillä venytyksillä on tarkoitus auttaa lihakset palautumisen alkuun palauttamalle ne lepopituuteensa. (*Vasala 2006, 95*)

Jos on tarvetta venyttellä enemmän, niin se olisi suotava tehdä myöhemmin illalla harjoittelun jälkeen. Tällöin voidaan suorittaa pitempikkestoisia puolesta minuutista minuuttiin kestäviä venytyksiä.

Venyteltäessä on syytä kuunnella kehoa, ääriasennossa on normaalia tuntea kireyttä tai jomotusta lihaksessa, mutta kipua ei pitäisi esiintyä. Jokaista venytystä olisi kokeiltava aluksi hitaasti ja venytystä lisäten, niin ettei kipua esiinny.

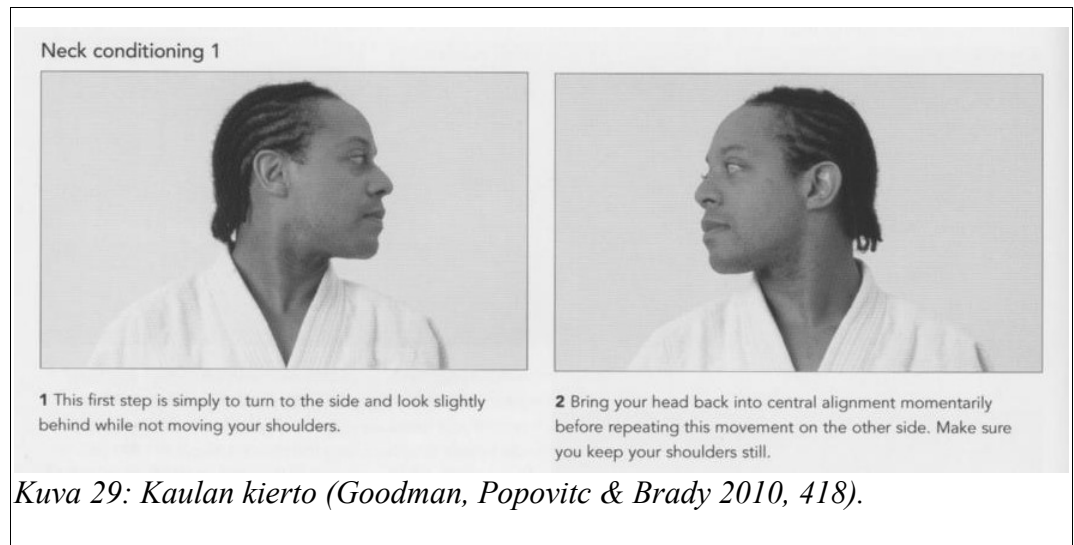
## 6.3 Niskan ja kaulan lihakset

Pää lepää kaularangan päällä vain kahden pienen nyppylän varassa lihasten ja jänteiden tukemana. Kaulaa ja niskaa venytettäessä ei saa tehdä liikkeitä voimalla, eikä avustaa venytystä käsillä.

Kaikki niskaa ja kaulan lihaksia venyttävät liikkeet suoritetaan rauhallisesti ilman nykimistä tai pakottamista. Hyvässä ryhdissä suorana seisominen tai istumien toimii alkuasentona. Ryhtiä on syytä tarkkailla ennen venytystä – sen voi tarvittaessa tarkistaa vaikkapa peilistä.

### 6.3.1 Kaulan kierto

Venytyks voidaan suorittaa ryhdikkäessä rennossa asennossa seisten tai istuen. Tällöin kädet voivat olla rentoina sivuilla tai sylissä. Hartialinja pidetään paikallaan ja käännetään katse rauhallisesti ääriasentoon oikealle, missä pysytään hetki ja palautetaan pää rauhallisesti alkuasentoon. Käännetään katse rauhallisesti vasemmalle ääriasentoon hartialinjan kääntymättä ja pidetään taas hetki. Lopuksi palautetaan pää taas rauhallisesti alkuasentoon.

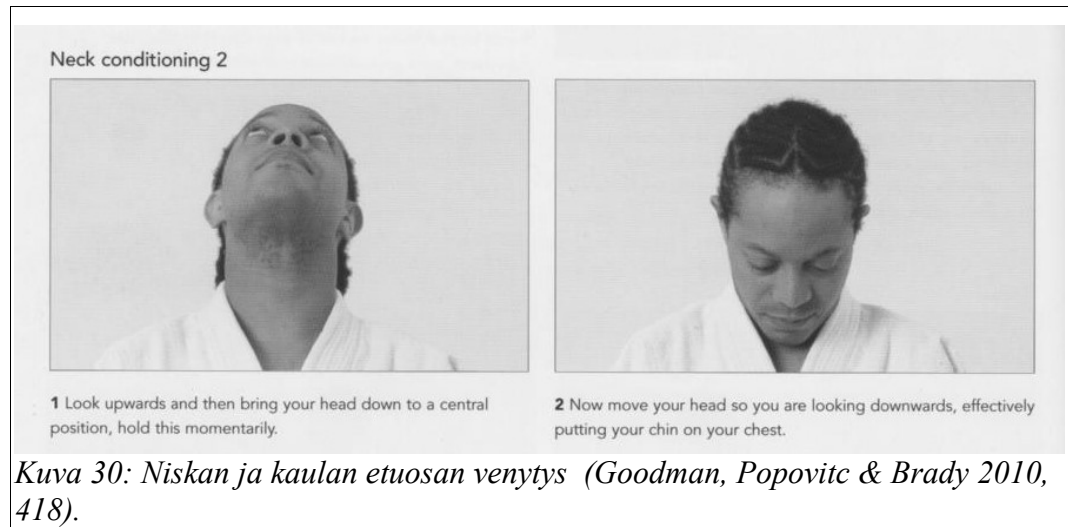


### 6.3.2 Kaulan sivut

Venytyks voidaan suorittaa ryhdikkäessä rennossa asennossa seisten tai istuen. Käsiin annetaan roikkua rennosti sivuilla. Ensimmäiseksi vietään vasen korva vasemman olkapään luo. Samalla kuvitellaan oikeaan käteen roikkumaan matkalaukku. Näin käden alaspäin vetävä tunne tehostaa venytystä turvallisesti. Venytystä pidetään hetki ja pää palautetaan takaisin aloitusasentoon. Liike toistetaan toiselle puolelle viemällä oikea korva kohti oikeaa hartiaa ja kuvittelemalla vasempaan käteen matkalaukku. Lopuksi pää palautetaan rauhallisesti alkuasentoon.

### 6.3.3 Niska ja kaulan etuosa

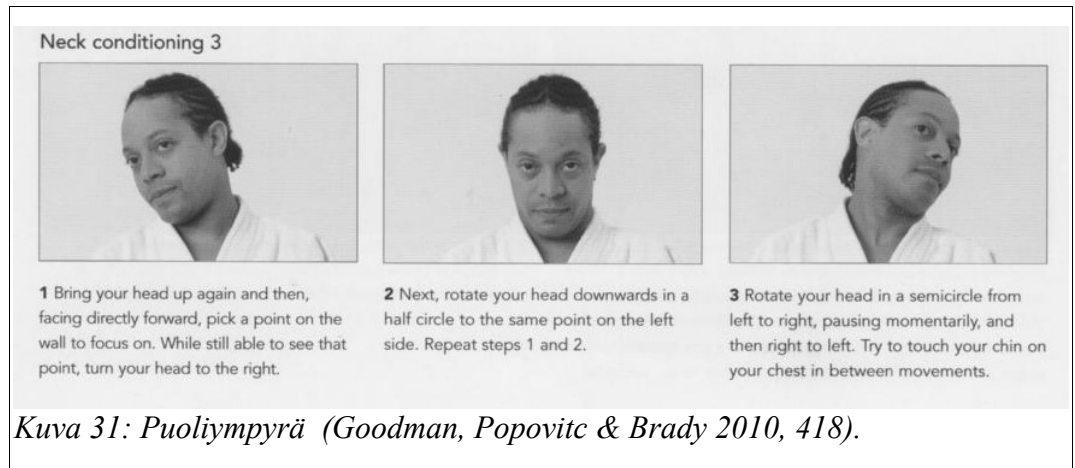
Alkuasento on samanlainen kuin edellisissä venytyksissä. Hampaat pidetään yhdessä, mutta ei purra tai jännitetä leuan lihaksia. Leukaa nostetaan rauhallisesti ylöspäin ääriasentoon. Venytys pidetään hetki ja palataan rauhallisesti alkuasentoon. Tästä leukaa lasketaan alas kohti rintaa, mutta samalla pidetään katse kohdistettuna suoraan eteenpäin. Venytys säilytetään hetki ja palautetaan pää aloitusasentoon.



### 6.3.4 Puoliympyrät

Venytys alkaa viemällä vasen korva rauhallisesti kohti vasenta olkapäätä, kuten kaulan sivun venytyksessäkin. Leuka lasketaan kiinni rintaan, jolloin pää hieman kääntyy. Päällä tehdään hitaasti puoliympyrä etukautta, niin että leuka pysyy koko ajan kiinni rinnassa ja lopussa oikea korva on kohti oikeaa olkapäätä. Matkalla voi tuntua kireämpiä kohtia, joihin voi hetkeksi pysähtyä kesken venytystä. Toinen puoliympyrä tehdään vastaavasti etukautta alkaen oikealta ja päättyen vasemmalle.

Kokonaista ympyrää ei ehdottomasti pidä tehdä, sillä se voi vahingoittaa kaularankaa.



## 6.4 Hartiat ja käsivarret

Trumpetin soittoasento on staattinen ja molemmilla käsillä kannatellaan soitinta symmetrisesti. Tällöin saattavat olkapäät nousta tarpeettoman ylös, mikä aiheuttaa jäykistymistä. Kaikki hartioiden ja käsivarsien venytykset suoritetaan seisten rennossa perusasennossa.

### 6.4.1 Olkapään venytys

Vasen käsi nostetaan kämmen ylöspäin suoraksi eteen. Oikea käsi viedään vasemman alle kyynärpäät kohdakkain. Tämän jälkeen oikealla kädellä vedetään suorana olevaa vasenta kättä kohti oikeaa olkapäätä. Venytystä pidetään ääriasennossa hetki ja palautetaan alkuasentoon. Venytys toistetaan peilikuvana oikealle kädelle vetämällä sitä vasemmalla kädellä kohti vasenta olkapäätä. Tärkeää on pitää venytettävä käsi suorana kämmenpuoli ylöspäin, jolloin venytys kiristyy helpommin.



#### 6.4.2 Lavan venytys

Rennosti sivuilla roikkuvat kädet nostetaan rauhallisesti hieman kehon keskilinjan takapuolella suorana ylös kehon molemmin puolin sivukautta. Noston aikana kämmenselät ovat ylöspäin. Kädet viedään kämmenselkä edellä niin pitkälle ylös kuin mahdollista. Ääriasennossa pidetään hetki ja lasketaan kädet rauhallisesti sivukautta alas kämmen edellä. Liike muistuttaa hidastettua linnun siiveniskua.

#### 6.4.3 Ojentajan venytys

Venytys suoritetaan seisten rennossa perusasennossa. Vasen kämmen viedään yläkautta niskan taakse ja asetetaan kämmen lapojen väliin selkää vasten. Oikealla kädellä vedetään vasemmasta kyynärpästä rauhallisesti taaksepäin. Venytystä pidetään ääriasennossa hetki ja palautetaan alkuasentoon. Tämän jälkeen venytys toistetaan myös oikealle kädelle viemällä oikea kämmen lapojen väliin ja vetämällä vasemmalla kädellä oikeasta kyynärpästä taaksepäin.



*Kuva 33: Ojentajan venytys (Ritchel 2004, 39).*

#### 6.4.4 Hauiksen venytys

Hauislihas tulee venytettyä myöhemmin esiteltävän sankyo-venytyksen variaation mukaisesti.

## 6.5 Selkä, kyljet ja vatsa

Kehon lihasten elastisuus on puhallinsoittajalle erittäin tärkeää, jotta keuhkot ja hengityselimistö pääsisi toimimaan mahdollisimman vapaasti.

### 6.5.1 Pitkät selkälihakset

Venytyks alkua selinmakuulta kätet ojennettuna suoraksi pään ohitse. Jalat nostetaan ylös ja viedään taakse pään ohitse, niin että niska ja kätet kannattavat painon ja jalat omalla painollansa venyttävät pitkiä selkälihaksia. Venytystä pidetään hetki ja palataan takaisin makuuasentoon.

### 6.5.2 Kylkien venytys ranteesta vetäen

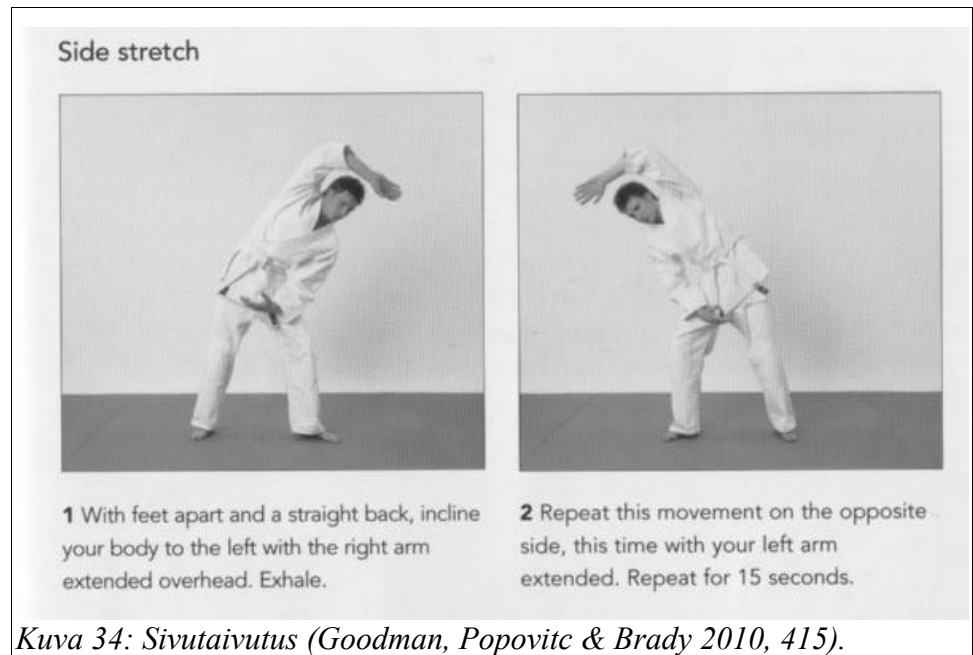
Venytyks suoritetaan seisten noin hartian levyisessä haara-asennossa. Vasen jalkaterä käännetään osoittamaan vasemmalle ja vasemmalla kädellä otetaan tukevasti kiinni oikean käden ranteesta. Tämän jälkeen vasemmalla kädellä vedetään oikeaa kättä ylös ja vasemmalle; samalla keho voi kallistua hieman vasemmalle. Venytystä pidetään ääriasennossa hetki ja palautetaan aloitusasentoon. Tämän jälkeen käännetään vasen jalkaterä osoittamaan eteenpäin sekä oikea jalkaterä oikealle ja otetaan oikealla kädellä tukeva ote vasemmasta ranteesta. Tämän jälkeen suoritetaan venytys oikealle vetämällä oikealla kädellä vasenta rannetta ylös ja oikealle samalla hieman oikealle kallistuen. Venytystä pidetään taas hetki ja palautetaan aloitusasentoon rauhallisesti.

### 6.5.3 Sivutaivutus

Venytyks aloitetaan selkeästi hartioita leveämmässä haara-asennossa seisten. Vasen käsi nostetaan suoraksi ylös ja oikean jalan jalkaterä käännetään osoittamaan oikealle. Taivutus tehdään oikealle, jolloin vasenta kättä lähdetään viemää kauaksi oikealle ja oikeaa kättä kohti vasenta nilkkaa. (Todellisuudessa oikea käsi



ylettäneen vasempaan polveen, mutta suunta on kohti nilkkaa.) Vasemman kyljen venytystä pidetään hetki ja palautetaan alkuasentoon. Oikea kylki venytetään liikkeitä peilikuvana suorittaen. Tärkeää on kääntää taivutettavan suunnan jalkaterä taivutettavaan suuntaan, jolloin polven toiminta on luonnollinen venytyksen aikana.



Kuva 34: Sivutaivutus (Goodman, Popovits & Brady 2010, 415).

#### 6.5.4 Vatsalihakset

Vatsalihasten venytys aloitetaan asettumalla makuuasentoon vatsalleen. Jalat voivat olla hartioden leveydellä ja kädet asetetaan hieman pään etupuolelle myöskin kämmenet hartioden leveydelle. Käsillä työnnetään ylävartalo ilmaan niin, että napa on edelleen kiinni lattiassa. Tämän jälkeen rauhallisesti käännetään katse taakse omiin kantapäihin vasemman kautta. Asento pidetään hetki ja käännetään sen jälkeen rauhallisesti katse ensin suoraan eteenpäin ja sitten oikean kautta omiin kantapäihin. Asentoa pidetään taas hetki, käännetään katse suoraan eteen ja palataan makuuasentoon.



*Kuva 35: Vatsan venytyks (Pawlett & Pawlett 2004, 82).*

#### 6.5.5 Kehon kierto

Venytyks aloitetaan makuuasennosta vatsallaan. Vasen käsi ojennetaan suoraksi etuviistoon peukalohanka lattiaa vasten. Oikea käsi pidetään pään vierellä kämmen lattiaan päin. Katse säilytetään kohti lattiaa ja oikea jalka viedään vasemman jalan yli kokonaan suorana. Venytystä pidetään hetki ja palataan aloitusasentoon. Tämän jälkeen suoritetaan venytys toiselle puolelle viemällä oikea käsi suoraksi etuviistoon peukalohanka lattiaa vasten ja vasen jalka oikean yli.

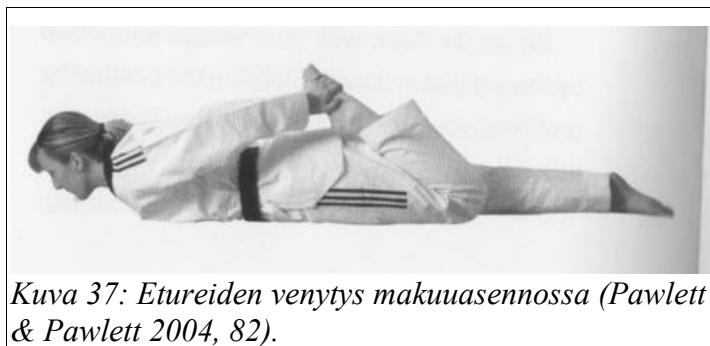
### 6.6 Jalkojen lihakset

Pakarat ja reiden lihakset ovat kehon suurimpia lihaksia. Jalkojen lihasten elastisuus auttaa koko kehon rentouden saavuttamisessa.

#### 6.6.1 Etureisi

Etureiden venytyksen voi suorittaa joko seisten tai makuuasennossa mahallaan. Seisten suoritettuna valitaan muutaman metrin päästä piste, johon katse kiinnitetään. Tämä auttaa tasapainon säilyttämisessä. Vasemmalla kädellä otetaan kiinni vasemmasta nilkasta ja tämän jalan kantapää tuodaan kiinni pakaraan.

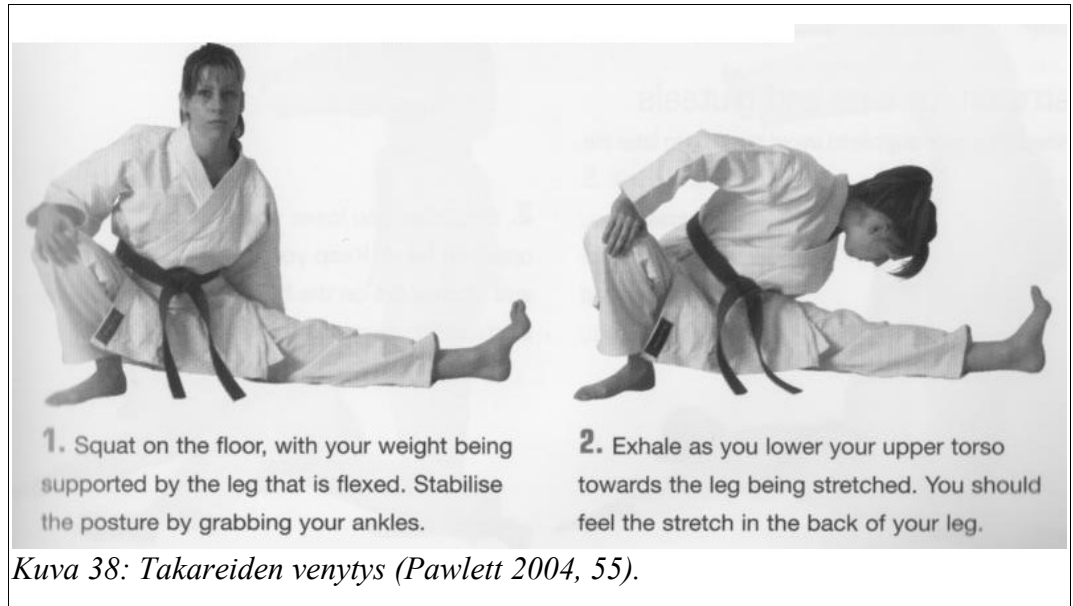
Samalla lantiota tuodaan hieman eteenpäin, mikä tehostaa venytystä. Tasapaino säilytetään yhden jalan varassa. Asento pidetään hetki ja jalka lasketaan maahan. Vastaavasti venytetään myös oikean jalan etureisi.



Makuuasennossa suoritettuna voidaan ottaa nilkasta kiinni molemmilla käsillä ja nostaa kehon yläosaa irti maasta. Muutoin venytys on samanlainen kuin seistenkin. Luonnollisesti molempien jalkojen etureidet on syytä venyttää.

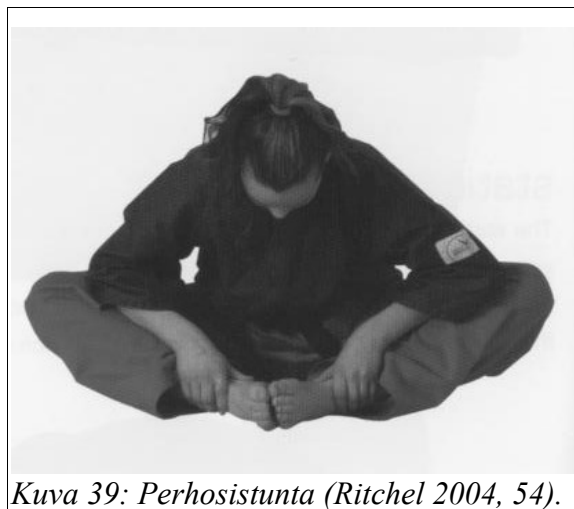
### 6.6.2 Takareisi

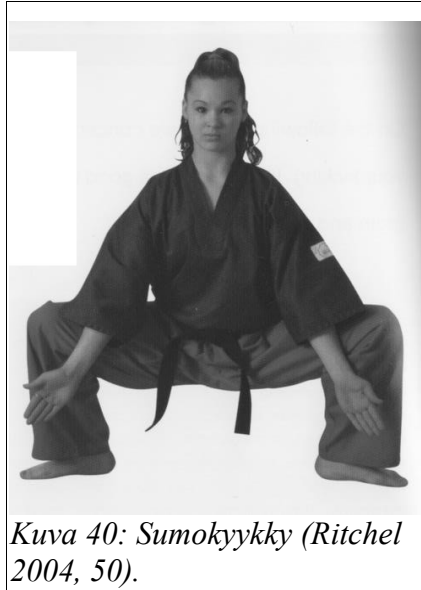
Venytys aloitetaan laskeutumalla kyykkyyn. Vasen jalka oikaistaan sivulle kantapään koskettaessa maata varpaan ylöspäin. Käsillä voi ottaa tukea maasta, nilkoista tai polvista. Painoa siirretään ojennetulle jalalle ja taivutetaan sitä kohti. Tällöin viedään napaa kohti ojennetun jalan polvea. Koukussa olevan jalan kantapää voi olla ilmassa tai maassa, riippuen jalan taipuisuudesta. Venytystä pidetään hetki, jonka jälkeen vartalo oikaistaan ja venytetään oikean jalan takareisi vastaavalla tavalla.



### 6.6.3 Nivustaive

Nivustaivetta voidaan venyttää perhosistunnaksi kutsutussa asennossa. Venytystä varten istuudutaan lattialle jalat suoraan eteenpäin. Jalkaterät tuodaan mahdollisimman lähelle takapuolta jalkapohjat yhdessä. Molemmilla käsillä otetaan kiinni jalkateristä. Aluksi polvia heilutellaan ylös-alas kuin perhosen siipiä rentouden hakemiseksi. Tämän jälkeen kumarrutaan hieman eteenpäin ja painetaan kyynärpäillä rauhallisesti polvia alaspäin. Venytystä pidetään hetki ääriasennossa, jonka jälkeen oikaistaan keho ja poistetaan kyynärpäiden paine polvien päältä. Lopuksi voi vielä heilutella polvia kuten alussakin.





*Kuva 40: Sumokyykky (Ritchel 2004, 50).*

Toinen vaihtoehton on niin sanottu sumokyykky. Venytyksessä laskeudutaan leveästä haaraseisonnasta kyykkyyn niin, että reidet ovat lattian suuntaisesti ja polvien kulma on noin 90 astetta. Käsia voidaan käyttää venytyksen tehostamiseksi avaamaan nivustaipeen kulmaa. Venytystä pidetään hetki ja palataan rauhallisesti seisoma-asentoon.

#### 6.6.4 Pakarat

Venytysta varten istuudutaan lattialle jalat suorina eteenpäin. Vasen jalka nostetaan oikean yli koukkuun jalkapohja lattialle mahdollisimman lähelle pakaraa. Koukussa olevaa vasenta jalkaa halataan molemmin käsin ja samalla voidaan nojata hieman eteenpäin. Venytystä pidetään hetki, jonka jälkeen jalat oikaistaan ja suoritetaan sama venytys oikealle puolelle.

#### 6.6.5 Pohkeet

Aluksi seisotaan asennossa jalat rinnakkain. Venytys aloitetaan ottamalla oikealla jalalla pitkä askel eteenpäin; samalla pidetään vasemman jalan kantapäätä maassa. Tämän jälkeen siirretään painoa etummaiselle oikealle jalalle, jolloin venytys tuntuu vasemman jalan pohkeessa. Venytystä pidetään hetki, jonka jälkeen

voidaan ottaa vasemmalla jalalla pitkä askel eteenpäin ja suorittaa sama vennytyks oikealle pohkeelle.

## 6.7 Ranteet ja kädet

Aikidolle on tyypillisiä heitot ja lukot. Rannelukkoja käytetään myös ranteita ja käsiä vahvistavina venytyksinä itselle tehtyinä. Seuraavat venytysten nimet ovat samalla myös aikidon

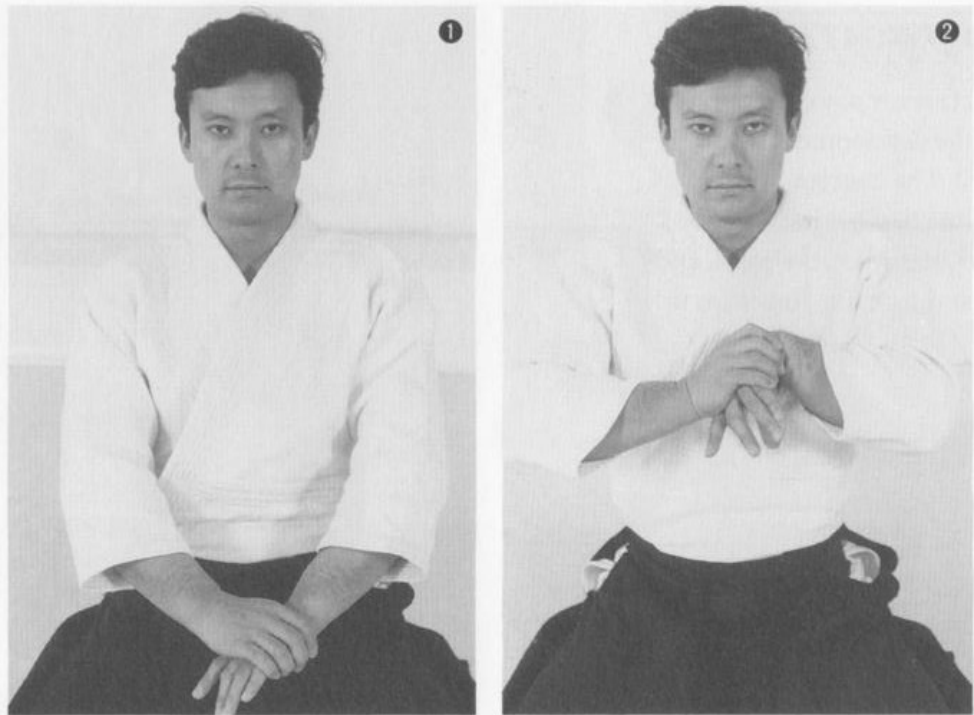


*Kuva 41: Pohkeen venytys (Pawlett 2004, 52).*

tekniikoiden nimiä. Nämä venytykset suoritetaan joko seisten rennossa hyväryhtisessä asennossa. Nikkyo ja sankyo ovat lukkoja, joita käytetään aikidossa vastustajan horjuttamiseen tehtävän tekniikan aikana ja sitomiseen paikalleen tekniikan lopuksi. Kotegaeshi puolestaan on heitto, joka voi olla hyvinkin lennokas. Siinä lukkoa käytetään vastustajan horjuttamiseen tai heittämiseen.

### 6.7.1 Nikkyo

Vasen käsi ojennetaan suoraksi kämmen auki ja peukalo alaspäin. Oikealla kädellä tartutaan vasemmasta kämmenestä niin, että peukalo on peukalon juuressa ja muut sormet lukitsevat vasemman käden tiiviiseen otteeseen. Käsien muodostamaa pakettia tuodaan kohti omaa rintakehää, jolloin lukko (venytys) kiristyy. Käsia liikutetaan rauhallisesti pienessä ympyrässä lähellä rintakehää, jolloin lukko vuorotellen kiristyy ja löystyy. Lukko toistetaan kymmenisen kertaa vasemmalle ranteelle ja tämän jälkeen oikealle ranteelle yhtä monta kertaa.



*Kuva 42: Nikkyo rannelukko venytyksenä (Ueshiba & Ueshiba 2002, 44).*

Nikkyo



**1** Place one hand over the back of the other, as shown, and with a curling motion draw the hand back towards your chest. This flexes the wrist and also conditions the back of the hand.

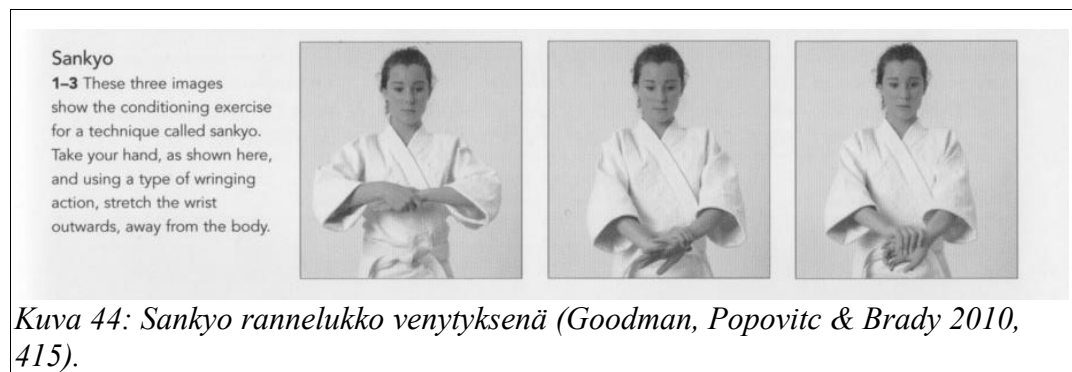


**2** In this position you can see the hand fully drawn back and at maximum stretch.

*Kuva 43: Toinen tapa tehdä nikkyo rannelukko (Goodman, Popovits & Brady 2010, 419).*

### 6.7.2 Sankyo

Vasen käsi nostetaan silmien tasolle kämmenselkä kasvoihin päin, jolloin peukalo on alaspäin. Oikealla kädellä otetaan kiinni vasemman käden sormista tiiviillä kättely otteella. Tämän jälkeen käsipaketti käännetään niin, että vasemman käden sormet osoittavat alaspäin. Koko pakettia lähdetään viemään vasemmalle ja hieman yläviistoon ja samalla kierretään oikealla kädellä vasemman sormia ulospäin, toisin sanoen oikean käden peukalon suuntaan. Lukon tuntuessa pidetään hetki ja löysätään tuomalla kädet takaisin rinnan eteen. Tämän jälkeen venytetään sankyo-lukolla oikea käsi.



*Kuva 44: Sankyo rannelukko venytyksenä (Goodman, Popovits & Brady 2010, 415).*

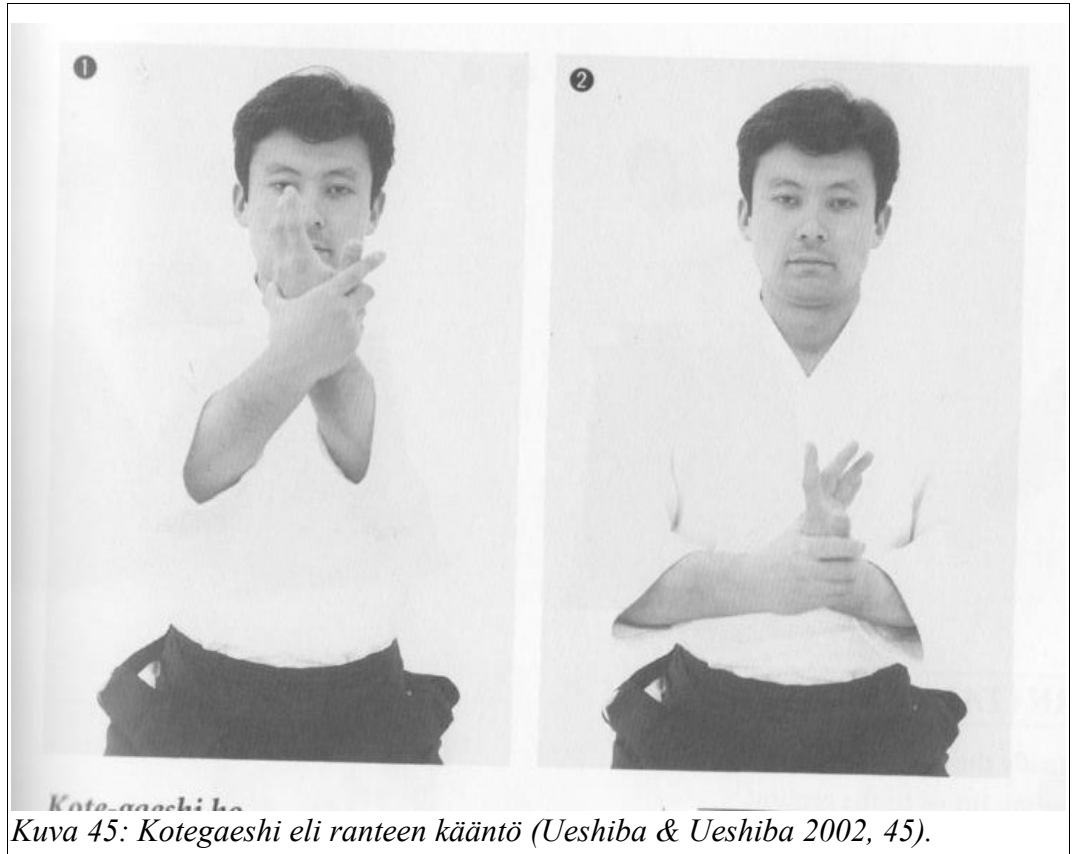
Sankyo-lukon variaatiolla voidaan venyttää ranteen ja kyynärvarren lisäksi myös hauislihasta. Variaatiossa asetutaan konttausasentoon niin, että sormet osottavat itseä kohti ja kädet ovat suorana. Takapuolta aletaan laskea rauhallisesti alas kohti kantapäitä, jolloin lukko ja venytys kiristyy samanaikaisesti molemmissa käsissä. On tärkeä laskeutua rauhallisesti ja itseänsä kuunnellen, ettei aiheuta liian kovaa vääntöä omiin ranteisiinsa. Venytystä pidetään hetki, löysätään ja voidaan toistaa hetken päästä.

### 6.7.3 Kotegaeshi

Kotegaeshi on sananmukaisesti ranteen kääntö. Heittona rannetta käännettäessä lopulta koko muukin keho seuraa perässä ja vastustaja pyörähtää kätensä ympäri. Venytyksenä kotegaeshi suoritetaan seuraavasti. Vasen kämmen tuodaan rinnan



eteen niin, että peukalo osoittaa itsestä poispäin ja pikkusormi on lähimpänä rintakehää. Oikean käden peukalon pää asetetaan vasemman käden pikkusormen ja nimettömän rystyksen väliin ja muut sormet kietoutuvat kämmenen ympäri tiiviisti. Käsipakettia lähdetään viemään kohti omaa napaa ja samalla oikeaa kättä kierretään peukalon suuntaan. Ääriasentoon ei jäädä, vaan löysätään ja kiristetään uudelleen. Kymmenen kiristystä on sopiva määrä rannetta kohden, eli vasemman ranteen käännön jälkeen on oikean ranteen vuoro.



## 7 HENGITYSHARJOITUKSET

Tämän työn tarkoitus ei ole keskittyä hengitysharjoituksiin, mutta täydellisyyden vuoksi tässä luvussa esitellään aikido-opettaja Petteri Sileniuksen (Shihan-opettaja, 6.dan) kirjassansa esittämät hengitysharjoitukset. (*Silenius 1991, 61-68.*)

Hengityselimistön hallinta on trumpetinsoiton kannalta erittäin tärkeää, mutta samalla hyvin vaikea osa-alue harjoitella. Aikidoharjoituksissa käytettävät hengitysharjoitukset antavat hyvän mahdollisuuden visualisoida ilman kulkua kehossa ja opettavat tuntemaan oman kehon toimintaa hengitettäessä.

Seuraavat harjoitukset suoritetaan joko istuen, seiza-asennossa, tai seisten. Harjoituksia rytmitetään synkronoimalla käsiä tai ylävartaloa hengityksen tahtiin, jolloin kehon liike antaa rytmin hengitykselle. Hengitystä ei tule pidättää harjoituksissa liian pitkää aikaa kerrallaan, varsinkaan harjoittelun ollessa alkuvaiheessa.

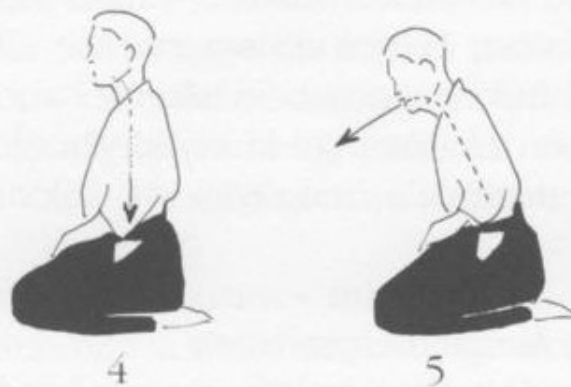
Jos kehon sisällä tuntuu pakottavaa tunnetta, on syytä keskeyttää harjoitus, rauhoittaa hengitys ja aloittaa hetken päästä uudelleen. Vähitellen sisään- ja uloshengitykset saadaan onnistumaan tasaisina ja pitkinä. Kun keho saadaan rentoutumaan, alkaa myös hengitys kulkemaan vapaasti.

Kuvan 48 harjoitus on eräänlainen voimahengitysharjoitus, eikä sitä pidä tehdä liian montaa kertaa peräkkäin – neljä kertaa on riittävä toistomäärä.

## 1. HARJOITUS



- 1 Kallista ylävartaloasi hieman eteenpäin ja hengitä voimakkaasti ulos.
- 2 Pidätä hengitystä.
- 3 Palauta ylävartalo suoraksi ja vedä samalla ilmaa sierainten kautta sisään. Päättä ylös- ja taaksepäin kallistamalla hengitys helpottuu.



- 4 Paina ilma vatsanpohjaan ja pidätä hengitystä. Laske hartiat alas.
  - 5 Kumarra eteenpäin ja puhalla ilma ulos suun tai sierainten kautta.
- Toista alusta lähtien ja jatka harjoitusta 5–10 minuuttia.

Kuva 46: Hengitysharjoitus (Silenius 1991, 62)

## 2. HARJOITUS



1



2

- 1 Kädet lähtevät lantiolta.
- 2 Kumarru voimakkaasti eteenpäin ja vie kädet eteen maata viistäen. Vedä samanaikaisesti ilmaa sisään sierainten kautta.



3



4



5

- 3 Nosta vartalo pystyyn ja kädet ylös. Pidätä hengitystä.
- 4 Purista kädet nyrkkiin ja laske kyynärpäät alas kylkiin. Paina samanaikaisesti ilma vatsanpohjaan ja jännitä koko kehoa voimakkaasti. Jotta ilmanpaine ei muodostuisi päässä liian kovaksi, voit kallistaa päätäsi hieman taakse ja avata suusi, jolloin paine tasaantuu.
- 5 Puhalla ilma ulos ja vie kädet etukautta alas. Rentouta keho ja aloita alusta.

Kuva 47: Hengitysharjoitus (Silenius 1991, 63)

## 5 HARJOITUS



1

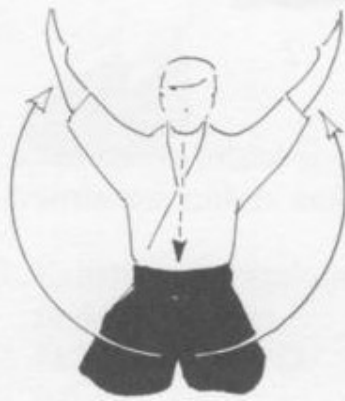


2



3

- 1 Vie kämmenet yhteen.
- 2 Nosta kädet kasvojen eteen ja vedä samalla ilmaa sisään.
- 3 Laske kädet alas ja puhalla ilma ulos käyttäen palleaa.



4



5



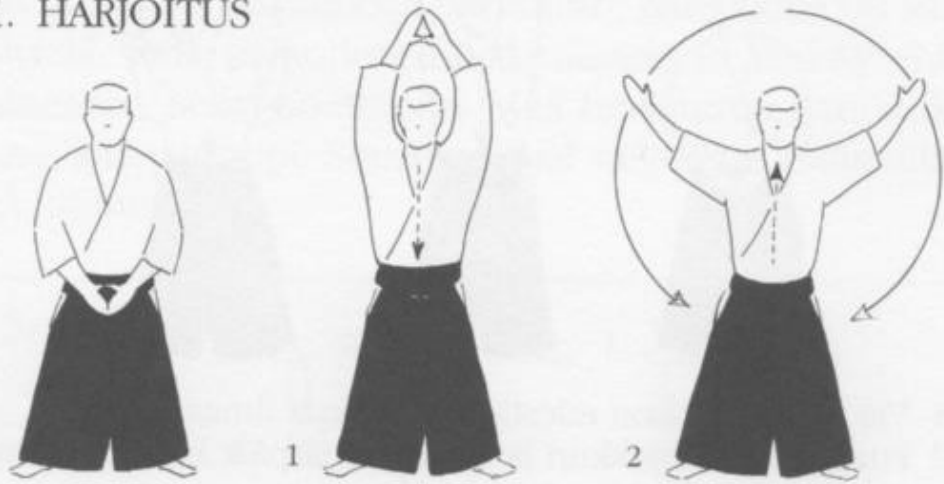
6

- 4 Tee käsillä ympyrä ja vedä samalla ilmaa sisään.
- 5 Purista kädet nyrkkiin ja laske ne alas vatsan eteen. Paina ilma alas vatsanpohjaan.
- 6 Kumarru eteenpäin, avaa kädet ja puhalla ilma ulos.

Toista sarja useita kertoja.

Kuva 48: Hengitysharjoitus (Silenius 1991, 64)

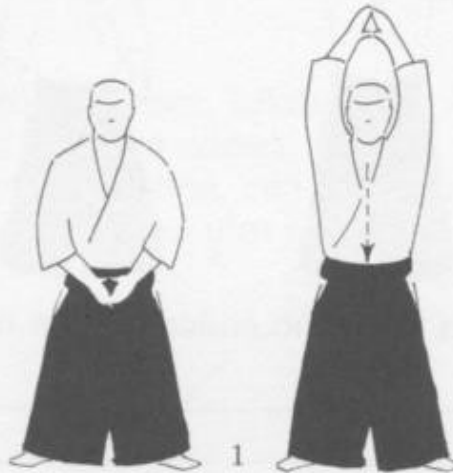
## 1. HARJOITUS



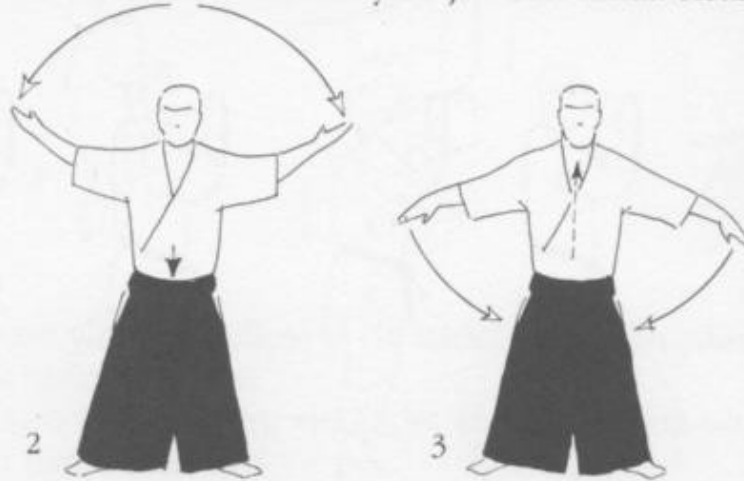
- 1 Vie kädet etukautta ylös ja hengitä voimakkaasti sisään.
- 2 Laske kädet sivuilta alas ja puhalla ilma ulos.

*Kuva 49: Hengitysharjoitus (Silenius 1991, 65)*

## 2. HARJOITUS



1 Vie kädet vartalon edestä ylös ja vedä ilmaa sisään.

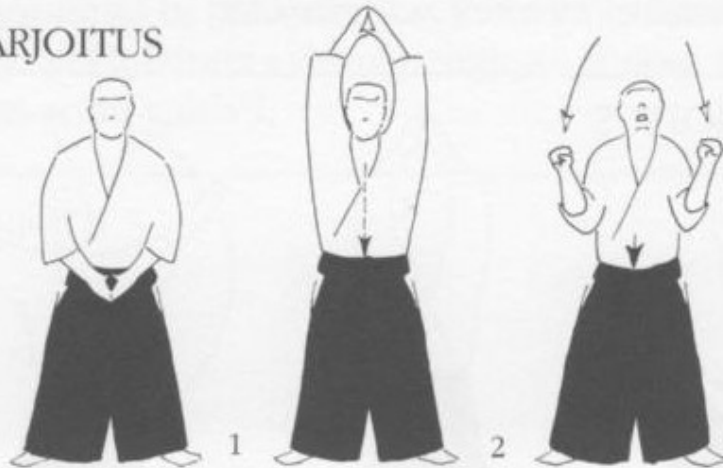


2 Laske kädet sivuille siten, että kämmenet ovat ylöspäin, ja paina ilma vatsanpohjaan. Kädet pysähtyvät olkapäiden tasolle. Pidätä hengitystä.

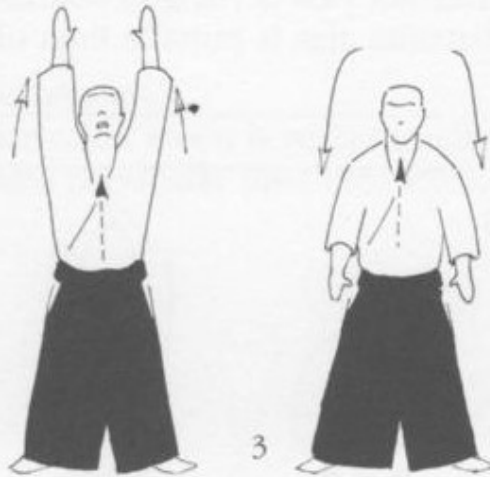
3 Käännä kämmenet alaspäin ja laske kädet alas samalla kun puhallat ilman ulos.

Kuva 50: Hengitysharjoitus (Silenius 1991, 65)

### 3. HARJOITUS



- 1 Vie kädet vartalon edestä ylös ja vedä ilma sisään.
- 2 Purista kädet nyrkkiin ja laske kyynärpäät kylkiin. Paina samalla ilma alas vatsanpohjaan.

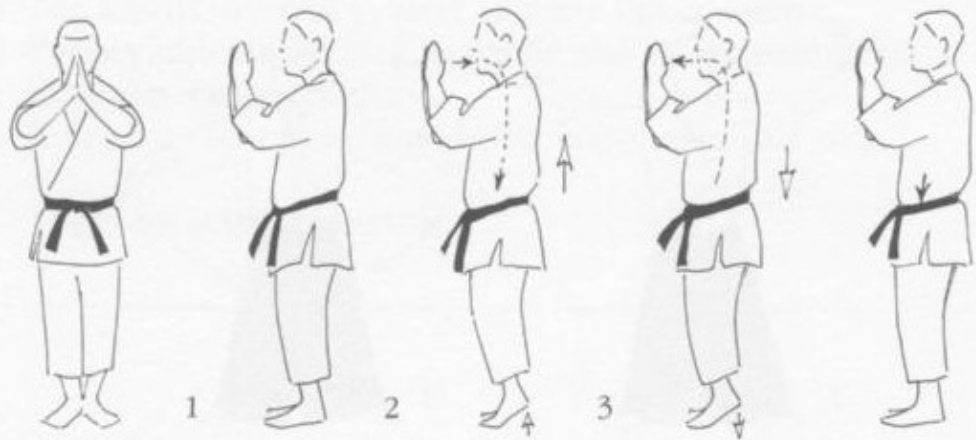


- 3 Vapauta kädet ja vie ne etukautta alas uloshengityksen myötä.

Kuva 51: Hengitysharjoitus (Silenius 1991, 66)



#### 4. HARJOITUS



- 1 Seiso kantapäät yhdessä, jalkaterät avoinna. Kämmenet ovat yhdessä kasvojen edessä. Pidä hartiat rentoina.
- 2 Nouse hitaasti päkiöiden ja varpaiden varaan ja hengitä samalla sisään.
- 3 Laskeudu hitaasti alas ja hengitä ulos.  
Toista useita kertoja.

*Kuva 52: Hengitysharjoitus (Silenius 1991, 66)*

## 8 LOPUKSI

Trumpetistin, ja muusikon yleensäkin, työ on fyysisesti yllättävän raskasta ja vaativaa. Pitkät harjoituspäivät ja raskaat esiintymiset vaativat veronsa. Puhallinsoittimen voimanlähteenä toimivat keuhkot, joiden optimaalinen toiminta vaatii rennon ja vahvan tukilihaksiston. Fyysinen kunto ja kokonaisvaltainen kehonhallinta on molemmissa lajeissa olennaista.

Aikido on itämainen kamppailulaji, joka perustuu vanhoihin japanilaisiin taistelutaitoihin ja niiden traditioon. Morihei Ueshiba muotoili lajin oppimistaan taidoista ja nykyisin aikido on levinnyt ympäri maailmaa. Lajina se on kaikille sopiva, sillä aikidossa ei harrasteta otteluita eikä kilpailua, eikä siinä siten mennä fyysisen toiminnan ääri rajoille, vaan harjoittelu on turvallista ja ohjattua. Aikidoharjoitusten aluksi kehoa ja mieltä valmistetaan lämmittämällä keho, lihakset ja nivelet sekä suorittamalla harjoituksen kannalta tarpeelliset venyttelyt. Usein myös hengitysharjoitukset ovat osa aikidoharjoituksen valmistavia harjoitteita.

On mielenkiintoista huomata, että myös aikidon ja trumpetin soittamisen opettelu on luonteeltaan samankaltaista taidon oppimista. Aikidon oppiminen merkitsee myös luontaisten refleksien muokkaamista ja uudelleen kouluttamista. Samoin trumpetinsoitossa soittaja joutuu muokkaamaan aluksi luontaisia refleksejään trumpetinsoittoon sopiviksi. Tällöin haetaan mahdollisimman luontevaa soittotapaa. Näin ollen sekä trumpetinsoiton että aikidon oppiminen perustuu myös jo opittujen tapojen poisoppimiseen, jotta toiminnasta niin harjoitushuoneessa kuin tatamillakin tulisi mahdollisimman ergonomista ja vapaata.

Ihmisellä on aluksi vaikeuksia jopa niinkin yksinkertaisessa toiminnassa kuin kävelemisen oppimisessa. Lapsi ottaa ehkä yhden tai kaksi askelta ennenkuin tupsahtaa nurin. Sitkeän yrittämisen ja toistamisen kautta opitaan kävelemään hitaasti mutta varmasti. Ensimmäinen metri, sitten ehkä huoneen poikki ja niin edespäin. Trumpetistin harjoittelu ja soitonopettelu perustuu samankaltaiseen

hitaasti, valtavalla toistomäärällä yrityksen ja erehdyksen kautta etenevään prosessiin. Ensin on opeteltava tuottamaan ääni ja tuotettava yksittäisiä ääniä ennenkuin niitä voidaan alkaa yhdistellä yksinkertaisiksi melodioiksi ja lopulta vaikkapa laajamittaisiksi teoksiksi asti.

Yleisö kuulee trumpetistin – ja muusikon yleensäkin – työstä vain murto-osan. Suurin osa siitä on edelläkuvatun kaltaista hienomekaanisen ja ulkoapäin vaikeasti havaittavan asian harjoittelua tuhansien ja taas tuhansien toistojen avulla. Valitettavasti tällainen toiminta on omiaan aiheuttamaan eriasteisia rasitusvammoja ja ammattitauteja. Tunnollisinkin ja huolellisinkin muusikko voi joutua tällaisen uhriksi. Huulet, sormet, kädet, hartiat, selkä, niska ovat tyypillisesti jatkuvan rasituksen kohteina. Mahdollisten ongelmakohtien luettelemiseksi olisi oikeastaan lueteltava melkein kaikki kehon osat. Kuten reaali maailmassa yleensäkin, kaikelta ei voi suojautua. Älykkäästi harjoitteleva huolellinen trumpetisti käyttää kuitenkin kaikkia mahdollisia keinoja tehdäksään omasta työstänsä mahdollisimman helppoa ja turvallista. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen ja oikeanlainen kehonhuolto vähentää vammautumisen riskiä ja nopeuttaa huomattavasti raskaista työtehtävistä palautumista.

Tässä työssä on keskitytty esittelemään aikidoharjoituksista oppimiani lämmittely- ja venyttelyliikkeitä, jotka soveltuvat muusikoiden kehonhuoltoon ja osaksi harjoittelurutiinia. Liikkeitä ja venytyksiä sekä niiden variaatioita on valtavasti, mutta tässä työssä esitellyt vaihtoehdot ovat pienellä harjoituksella kenen tahansa toteutettavissa. Koska työssä on ensisijaisesti ajateltu asiaa trumpetistin näkökulmasta, on yhdeksi luvuksi lisätty myös aikidoharjoituksissa esiintyviä hengitysharjoitteita, vaikka pääpaino on selkeästi lihashuoltoon liittyvillä harjoitteilla.

Yksi tärkeä osa soittamisen harjoittelua on keskittyminen. Tämän työn harjoitukset voivat toimia myös mieltä soitonharjoitteluun valmistavina, varsinkin jos ottaa tavakseen lämmittää kehoa ja tehdä muutamia venytyksiä ennen varsinaista instrumentin kanssa tehtävää harjoittelua. Tällöin on mahdollista luoda itselleen sellainen rutiini, joka auttaa keskittymään oman työnsä laadukkaaseen harjoitteluun, vaikka ympäröivässä maailmassa tai omassa henkilökohtaisessa

elämässä tapahtuisikin jotain yllättävää. Lisäksi puhallinsoittamisessa toimii koko keho osana instrumenttia, joten koko kehon harjoittaminen on itse asiassa oman instrumentin hallinnan harjoittamista.

## 9 LÄHTEET

Aikidoliitto. 2012. Esittely [Viitattu 6.3.2013]. Saatavissa: <http://www.aikidoliitto.fi/aikido/esittely>

Butler B. *Sine anno*. Butler Complete Practice Routine. Moniste. Eastman School of Music.

Campos, F. G. 2005. Trumpet Technique. New York: Oxford University Press, Inc.

Caruso, C. 1979. Musical Calisthenics for Brass. North La Brea: Almo Publications.

Ergobrass. 2013. Nuorten soittajien erityisongelmat [Viitattu 6.3.2013]. Saatavissa: [http://www.ergobrass.com/trpt/fin/fin\\_trpt\\_ln.html](http://www.ergobrass.com/trpt/fin/fin_trpt_ln.html)

Glasel, J. *Sine anno*. Relaxation Techniques for the Professional and Advanced Trumpeter. Volumes 1-3. Tenafly: Chamber Music Library.

Goodman F., Popovitch, A. & Brady, P. 2010. The Practical Step-By-Step Guide To Martial Arts, T'ai Chi & Aikido. Lontoo: Hermes House.

Gordon, C. 1974. Daily Trumpet Routines. New York: Carl Fischer, Inc.

Hyytinen, T. 2012. Pilates muusikoille. Luentomoniste. 4 sivua. Lahti.

Irons, E. 1952. Twenty-Seven Groups of Exercises for Cornet and Trumpet. Revised Edition. San Antonio: Southern Music Co.

Johnson, K. 1986. Trumepetinsoiton taito. Hyvinkää: Suomen trumpettikilta.

Little, L. 1954. Embouchure Builder for Trumpet (Cornet) for daily use with any method. Melville: Belwin-Mills Publishing Corp.

MacBeth, C. 1975. The Original Louis Maggio System for Brass. New Revised Edition. North Hollywood: Carlton MacBeth

Pawlett, M. & Pawlett, R. 2004. The Tae Kwon Do handbook. Devon: D&S Books Ltd.

Pawlett, R. 2004. The Karate handbook. Devon: D&S Books Ltd.

Ridgeon, J. 1986. The Physiology of Brass Playing. Manton: Brass Wind Educational Supplies Company.

Ritschel, J. 2004. The Kickboxing handbook. Devon: D&S Books Ltd.

Silenius, P. 1991. Aikido – harmonisen voiman tie. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Ueshiba, K, & Ueshiba, M. 2002. Best Aikido, The Fundamentals. Tokio: Kodansha International.

Ueshiba, M. 2003. The Aikido Master Course, Best Aikido 2. Tokio: Kodansha International.

Vasala, S. 2006. Juoksu. Helsinki: WSOY