

## Budo, aikido ja enesekaitse

Tavaliselt seostuvad aikido, judo või karate enesekaitse ja võitlusega. Enesekaitse on aga budos küllalt väike ja mitte kõige olulisem osa. Samal ajal ei saa seda poolt alahinnata, kuna enamik võitluskunste algkursustele tulijaist tahab õppida ennast kaitsma. Enese kaitsmise oskus on suhteline mõiste. Teatud piirini on võimalik seda teha küllalt lihtsalt. Kuid kuidas kaitsta ennast, kui auto otsa sõidab või lennuk, milles reisite, alla kukub? Võib trennida 20 aastat ja tunda ennast tänaval turvalisena, kuni keegi segane teilt relvaga ähvardades raha nõuab. Üks võimalus kaitsta end vägivalla eest on osta relv ja õppida seda käsitsema. Teine võimalus on harjutada budokunste, süvendades nende abil arusaamist elu väärtustest. Enesekindluse tõustes jääb enamik võitlus- ja enesekaitseid tagaplaanile. Oskus ennast kaitsta säilib aga alateadvuses kogu aeg. Seega ei vaatle me budokunste ja sealhulgas aikidod ainult tehnikate kogumina, mille abil ennast kaitsta, vaid kui kunsti, mille abil õpime toime tulema iseenda ja meid ümbritseva maailmaga.



## Eesti Aikidoliitu kuuluvate klubide andmed

### Aikidoklubi **DOJIN**

Tallinn, Rannamõisa tee 3-sportklubi Arigato  
Dmitri Mestserjakov, [www.aikido.ee](http://www.aikido.ee)  
[info@aikido.ee](mailto:info@aikido.ee)

### Aikidoklubi **MUSUBI**

Tallinn, Kase 61 Sisekaitse Akadeemia(Pirita)  
Kalev Liivorg, [www.musubi.ee](http://www.musubi.ee)  
[aiki.tee@mail.ee](mailto:aiki.tee@mail.ee)

### Aikidoklubi **TAIKIKAI**

Tallinn, Rannamõisa tee 3-sportklubi Arigato  
Rein Ausmees, [www.taikikai.ee](http://www.taikikai.ee)  
[info@taikikai.ee](mailto:info@taikikai.ee)

### Aikidoklubi **YAMANeko**

Tabasalu, Kooli 1 Tabasalu Spordikeskus  
Allan Väär, [www.tabasalusport.ee](http://www.tabasalusport.ee)

### Aikidoklubi **ARASHI Tallinn**

Tallinn, Rummu tee 3-Pirita velodroom  
Igor Suhhanov  
[igo@sta.ee](mailto:igo@sta.ee)

### Aikidoklubi **TESSEN**

Tallinn, Sõpruse pst.161–Kristiine Spordimaja  
Oleg Aleksandrov

### Aikidoklubi: **TARTU AIKIDOKLUBI**

Tartu, Ihaste tee 7 A. Le Coq Sport hoones  
Raido Ohtla: [www.tartuaikido.ee](http://www.tartuaikido.ee)  
[raido.ohla@tartuaikido.ee](mailto:raido.ohla@tartuaikido.ee)

合  
気  
道

AIKIDO

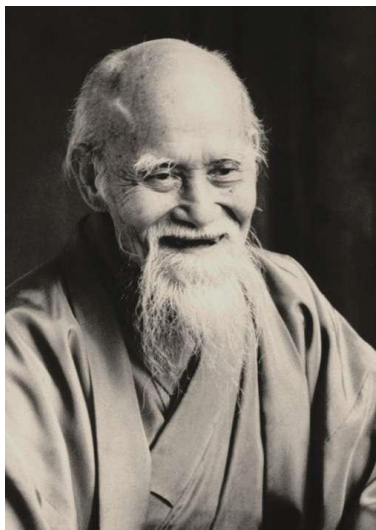


[www.estaikido.ee](http://www.estaikido.ee)  
[info@estaikido.ee](mailto:info@estaikido.ee)

## Aikido filosoofia

"Aikido ei ole võitlusoskus või ründaja löömise oskus. See on inimestevahelise kooskõla saavutamise kunst."

*Morihei Ueshiba, aikido looja*



Aikido sünnilugu vaadeldakse koos selle kunsti looja Morihei Ueshiba (1883-1969) elulooga, kuna aikido arengule on olulist mõju avaldanud Ueshiba varajases nooruses õpitud vanad klassikalised samuraide võitlusviisid ning varakult saadud sügavad usulised veendumused (omotokyo shintoism). Ueshiba sooviks oli luua "tõeline budo", mis tagaks rahu ja kooskõla inimeste vahel.

Aikidost on Ueshiba õpilased välja arendanud mitmeid stiile, esindades aikido nägemust äärmiselt karmist ja kõvast suunast kuni väga pehmeteni ning võistlustest tervisespordini. Ueshiba loodud Aikikai organisatsioon peakorteriga (Hombu dojo) Jaapanis katab

tänapäeval 95% kogu maailma aikido-liikumisest. Teistest võib mainida esmalt Ki - Aikido (Koichi Tohei), Yoshinkai (Gozo Shioda), Yoseikan budo (Minoru Mochizuki), Tomiki aikido (Kenji Tomiki), Tendonkan aikido (Kenji Shimizu) ja Keijutsukai aikido (Maruyama).

## Aikido Eestis

Teadaolevalt toimus esimene aikido demonstratsioon Tallinnas 1982. aastal ning peagi alustasid harjutamist esimesed aikido entusiastid. 2006. aastal moodustati kuue aikidoklubi eestvõttel Eesti Aikidoliit, mis kuulub rahvusvahelisse Aikikai süsteemi. Eesti Aikidoliidul on head suhted mitme riigi aikidoliitude ja klubidega, mis on palju kaasa aidanud liidu ja selles olevate klubide arengule. Eri maade liidud ja klubid korraldavad kõrgetasemelisi seminare (laagreid), millest kutsutakse osa võtma ka külalisklubisid.

## Aikidoklubiga liitumine ja treeningud

Aikidod harjutatakse harjutussaalis (*dojo*), mille põrand on kaetud mattidega (*tatami*). Algkursuseid korraldatakse üks või kaks korda aastas: sügisel ja talvel pärast aastavahetust. Algkursustest saab osa võtta vabas riietuses, kuid hiljem tuleb muretseda endale valge treeningriietus *keiko-gi*. Kursuste kestvus on tavaliselt kolm kuud ja selle lõpetamise järel on võimalus sooritada 6. kyu tasemel graduatsioon ning jätkata treenimist. Teateid kursuste kohta võib saada klubide kodulehtedelt või infotelefonidelt.

Klubi põhitreeningute vedajateks on *dantase*meega õpetajad. Treeningud toimuvad vanusest ja soost sõltumata koos. Kuna tegutsetakse kordamööda ründajana (*uke*) ja kaitsjana (*nage*), siis ei ole treeningu eesmärk võistlus, vaid omavaheline keskendatud tegevus, mis aitab arendada osalejate füüsilist ja vaimset jõudu ning koordineeritust. Aikidos ei võistelda ega harjutata vägivalda. Sisuka treeningu järel paraneb enesetunne tunduvalt ja tänu pidevale liikumisele ka rüht. Aikidos ei ole primaarne füüsiline jõud, kuna lisaks kehale arendatakse veel ka *KT'd* (meele-, vaimu-, tahtjõud) ja nende kahe toimimist üheskoos ehk *AT'd* (harmoonia, üheks, liitumine, kooskõla).. Järjepideva harjutamise tulemusena leitakse ennast tegelemas alaga, mille liikumised on harmoonilised ja rajanevad looduseadustel. Lõpptulemusena suunatakse ründaja jõud omandatud loomulike liikumiste abil soovitud suunda, keskendumata seejuures ründaja hävitamisele.

"Aikidos ei ole võitjaid ega kaotajaid, kuna hävinguga kaasneb uus võitlus."

*Morihei Ueshiba, aikido looja*

