

## *Pehmeä tie turvaa askeleesi*

*Laskaudun portaita alas Kelan kellarituloihin. Talvella ne ovat hieman jäiset, mutta kolmen ja puolen vuoden aikana ne ovat opettaneet varovaisuuteen. Ovi on raollaan kuin toivottamassa tervetulleeksi harjoituksiin. Jätän kengät eteiseen, sukkanni kastuvat. Kumarran ennen dojolle eli harjoitussalille menoa. Sillä tavoin jokainen osoittaa kunnioitusta dojoa ja muita harjoittelijoita kohtaan.*

*Kihelmöi. Se ei ole mitenkään epätavallista. Judon perustajan, Jigoro Kanon, ylväs kuva katselee kulkijoita seinältä. Tatamin punaiset ja vihreät värit suorastaan houkuttelevat judokaa luokseen. Kenties judosalin tutut asiat ja opitut tavat saavat kihelmöinnin aikaan.*

*Vastapäisellä seinällä olevassa julisteessa kuvaillaan erilaisia tekniikoita. Judotekniikat koostuvat heitoista, sidonnoista, käsilyönteistä ja kuristuksista. Heitot on jaettu neljään luokkaan: käsiheitot, lonkkaheitot, jalkaheitot sekä uhrautumishetit. Julisteen pikkuiset judokat näyttävät kuvissa selkeästi, miten heitto tehdään.*

*Puen judogin eli judopuvun jo rutiininomaisesti päälleni. Puku on puuvillaa ja tuntuu mukavan lämpimältä ihoa vasten. Se on vahvaa ja paksumpaa kangasta, koska sen on kestävä heittämistä, kiskomista sekä äkkinaisiä liikkeitä. Sidon vihreän vyön tiukasti pukuni ympärille – kyseinen väri miellyttää minua erityisesti.*

*Tatami, vihreän ja punaisen väriloistoa. Judomatto joustaa juoksevien jalkojen alla, kun kymmenet judokat lämmittelevät ennen varsinaisia harjoituksia. Ulkopuolisen kuuntelijan korvin se saattaa kuulostaa kumealta jyminaltä. Vain mielikuvitus on ollut rajana lämmittelyharjoituksia kehiteltäessä. Liikkeet saavat lähes jokaisen lihaksen vetreäksi mitä hauskimilla tavoilla. Onnistumisen riemu on suunnaton, kun vihdoinkin on löytänyt esimerkiksi päälliseisonnan salat ja hallitsee kehonsa siten, että siinä asennossa pysyy.*

*Judon ensimmäinen kehitysaskel on ukemi eli kaatuminen. Eräänä talvisena päivänä viimeistään ymmärsin, mitä tarkoitetaan oikeinkaatumisella. Olin vaipunut mietteisiini eikä keskittymiskykyäni ollut huipussaan. Ikävästi satuin astumaan jäälle, jonka lumi oli ansoittanut. Molemmat jalkani lensivät komeassa kaaressa ilmaan. Tuntuvaan alastuloni jälkeen opin arvostamaan judon oppeja entistä enemmän, sillä saan edelleen pitää kehoni yhtenä kappaleena.*

*Notkeus, vahvuus ja itseuri ovat vain muutamia niistä asioista, jotka väistämättä kehittyvät judossa. Lämmittelyn lisäksi harjoituksiin kuuluvat uchi-komi ja randori eli toistoharjoitus parin kanssa ja harjoitusottelu. Uchi-komissa harjoitellaan heittoja, niiden kulkua sekä sen eri vaiheita. Ne kehittävät tekniikkaa sekä kehön hallintaa ja kerta kerralta taidot kehittyvät. Judo tarkoittaa ”pehmeää tietä”. Sopivasti joustamalla ja sopeutumalla saavuttaa tavoitteensa helpommin, pelkällä fyysisellä voimalla ei aina pärjää.*

*Sullon judogin urheilukassini. Enää se ei mahdu sinne niin hyvin kuin ennen harjoituksia, niin käy aina. Uupumus ottaa nopeasti vallan, mutta hyvällä tavalla. Silloin tiedän tehneeni jotain hyödyllistä. Kumarran dojon ovella ja kastelen jälleen sukkanni sulaneen lumen synnyttämiin lätäköihin.*