TIMO KLEMOLA

NAIHANCHI

Kata ja sisäisen voiman harjoittamisen taito



HISTORIA · KATA · KEHONKÄYTTÖ

WADŌ-RYŪN NAIHANCHI

2026

Sisällys

Aluksi 4

1. Miksi Naihanchi? 6

2. Naihanchin paikka Okinawan vanhassa kataperinteessä 11
2.1. Naihanchin historiallinen tausta ja mahdolliset kiinalaiset juuret 11
2.2. Naihanchi Shurin ja Tomarin karateperinteissä 14
2.3. Matsumura, Itosu ja Naihanchin varhaiset opetuslinjat 16
2.4. Naihanchin asema vanhan karaten keskeisenä harjoituksena 17
2.5. Kolme Naihanchi-kataa: shodan, nidan ja sandan 21

3. Naihanchin historialliset muutokset 23
3.1. Katan eri versiot Okinawan karateperinteissä 23
3.2. Jalkojen asentojen ja liikkumistapojen muutokset 26
3.3. Käsien muodot, liikeradat ja tekniikoiden muutokset 28
3.4. Muuttuiko vain katan ulkoinen muoto vai myös kehonkäytön tapa? 31

4. Chōki Motobu – Naihanchi käytännöllisen kamppailutaidon perustana 34
4.1. Motobun suhde Naihanchiin 34
4.2. Naihanchin tekniikat ja niiden sovellukset 37
4.3. Motobun käsitykset asennosta, liikkumisesta ja voimantuotosta 46

5. Hironori Ōtsuka ja Naihanchin uusi tulkinta 53
5.1. Ōtsukan jūjutsutausta ja tutustuminen karateen 53
5.2. Keneltä Ōtsuka oppi Naihanchin? 54
5.3. Motobun vaikutus Ōtsukan Naihanchiin 56
5.4. Mitä Ōtsuka muutti Naihanchissa? 58
5.5. Miksi Ōtsuka teki nämä muutokset? 74
5.6. Miksi Ōtsuka säilytti vain Naihanchi Shodanin? 77
5.7. Käsien yhteistyö, elävä kata ja wadōn kolme vaikutuslinjaa 78

6. Naihanchi nykyisessä wadō-ryūssa **87**
6.1. Naihanchi eri wadō-ryūn opetuslinjoissa 87
6.2. Naihanchin merkitys nykyisessä wadō-opetuksessa 89

7. Naihanchi koko kehon voiman harjoituksena **93**
7.1. Katan liikkeestä kehonkäytön harjoitusmenetelmäksi 94
7.2. Kehon rakenne, juurtuminen ja rentous 96
7.3. Koko kehon voimantuoton liikeperiaatteet 100
7.4. Naihanchi-qigong ja venyttävän voiman harjoittaminen 107
7.5. Tietoisesta tutkimisesta tilanteeseen mukautuvaan taitoon 109
7.6. Vertailun mahdollisuudet ja tulkinnan rajat 111

8. Naihanchi liike liikkeeltä – esimerkki **112**

Lopuksi – Mitä vanha kata voi opettaa nykyajan harjoittelijalle? **129**

Lähteet **131**

Aluksi

Yksi oman karateharjoitteluni intensiivisimmistä vaiheista ajoittui 1990-luvulle, jolloin yritin rekonstruoida wadō-ryūn opetusohjelmaa sellaisena kuin Hironori Ōtsuka (1892–1982) sen 1930-luvulla rekisteröi. Zenshindojolla teimme paljon työtä Ōtsukan kuvaamien harjoituskategorioiden tutkimiseksi. Hanke liittyi laajempaan, 1990-luvun länsimaisessa karatessa levinneeseen pyrkimykseen palata karaten juurille. Aloimme vähitellen ymmärtää yhä selvemmin, että meille opetettu karate oli historiallisesti radikaalisti typistettyä ja että sen periaatteita oli monin paikoin ymmärretty puutteellisesti. Tämä karaten uudelleentutkimisen vaihe näkyi voimakkaasti lännessä, ei niinkään Japanissa. Itse olin jo 1980-luvulta lähtien pyrkinyt ymmärtämään syvemmin sekä karaten henkisiä ja historiallisia ulottuvuuksia että sen psykofyysisiä periaatteita ja voimantuoton harjoitusmenetelmiä.

Naihanchi-kata kuuluu keskeisenä wadō-tyylin yhdeksän peruskatan joukkoon, ja Ōtsuka itse on todennut sen olleen suosikkikatansa. En oikeastaan ollut ymmärtänyt tätä ennen kuin aloimme avata wadōn katojen sovelluksia. Rakensimme tuohon aikaan Ōtsukan vanhojen harjoituskategorioiden pohjalta erilaisia liikesarjoja: heittoja, lukkoja, maahanvientejä, irrottautumisia ja niin edelleen. Lisäksi laadimme jokaiselle katalle bunkai-sarjan eli kokoelman sen liikkeiden mahdollisista sovelluksista. Elettiin aikaa, jolloin lännessä alettiin laajalti ymmärtää, että japanilaisten opettajien esittämät katan sovellukset olivat yksinkertaistuksia eivätkä alkuperäisiä tulkintoja.

Kun pääsimme tutkimaan Naihanchi-katan sovelluksia, työ pysähtyi materiaalin runsauteen. Muistan hyvin, kuinka koko wadō-tyyli, tai ainakin silloin harjoittelemamme pariharjoitukset

ja erityisesti kihon kumite, alkoi näyttää Naihanchin sovellukselta. Ōtsukan huomio Naihanchin keskeisyydestä sai aivan uuden merkityksen. Juuri tämän katan tutkimuksen myötä minulle alkoi avautua myös koko kumite-gata-järjestelmä, josta kehittyi myöhemmin merkittävä uusi tutkimusalue ja yksi tärkeimmistä poluistani wadō-tyylin ytimeen.

Samaan vuosikymmeneen ajoittuivat myös monet sisäisen voiman tutkimuksiini liittyvät löydöt. Niihin vaikuttivat harjoittelemani kiinalaiset taidot, mutta myös koko tuon ajan länsimaisen karateyhteisön tutkimisen ja löytämisen ilmapiiri, johon koin itsekin osallistuvani. Ranskassa Roland Habersetzer esitteli Happōren-kataa länsimaiselle yleisölle teoksessaan *Koshiki Kata* (1994) ja käsitteli karaten katojen kiinalaisia juuria sekä qigong-luonteista harjoittamista *Bubishi*-kirjassaan (1995). Itse harjoittelin aktiivisesti Shaolinin neigong-harjoitusta, yijinjingiä, johon Gichin Funakoshi oli viitannut jo vuonna 1935 ilmestyneessä *Karate-dō Kyōhan* -teoksessaan nimellä ekkin-kyō. Karaten ja kiinalaisten sisäisen voiman harjoitusmenetelmien yhteydet alkoivat tuohon aikaan avautua lännessä uudella tavalla. Otin kaiken tämän mukaan omaan tutkimukseeni ja harjoitteluuni ja kirjoitin siitä myös vuonna 1998 julkaisemassani *Zen-karate*-kirjassa.[1]

[1] Tekstin synnystä pari huomiota. Olen kirjoittanut tämän tekstin yhdessä AI-apulaisten kanssa. Teksti on yhteistyön tulos, jossa monet AI:t ovat toimineet tutkimusapulaisenani, kääntäneet japaninkielisiä artikkeleita, jopa kirjoja, tehneet niistä yhteenvetoja jne. Kutsun tällaista kirjoittamisen tapaa dialogiseksi kirjoittamiseksi. Se on kirjoittamisen tapa, joka alkaa olla jo yleistynyt käytännössä kaiken asiatekstin tuottamisessa. Jo nykyiset ai-assistentit mahdollistavat sellaisille lähteille pääsyn, jota muutama vuosi sitten ei kukaan osannut kuvitellakaan. Ai:n kääntämien tekstien käyttö lähteinä ei ole sen kummempaa kuin minkä tahansa vieraskielisten tekstien ihmiskäännösten käyttö. Ai kääntää jo nyt asiatekstiä suunnilleen yhtä

1. Miksi Naihanchi?

Naihanchi on outo kata. Sen liikevalikoima on suppea, samoin sen liikkumistapa: se sisältää vain askelia oikealle ja vasemmalle. Siinä ei ole joillekin katoille tyypillisiä näyttäviä liikkeitä, kuten hyppyjä, potkuja tai suuria suunnanmuutoksia. Kata vaikuttaa tylsältä, ja siksi on oikeastaan vaikea ymmärtää, miksi sitä on pidetty yhtenä okinawalaisen karaten tärkeimmistä harjoituksista. Tämä on haaste myös harjoittajalle. Naihanchia harjoitellessa on pyrittävä ymmärtämään paitsi sitä, mitä tekee, myös sitä, miten liikkeet pitää tehdä, jotta kata paljastaisi opetuksensa.

Kata ymmärretään yleensä ennalta määrätyksi liikesarjaksi, jossa harjoitellaan liikkumista, torjuntoja, iskuja, potkuja ja niiden yhdistelmiä. Muistan hyvin, kuinka tämä meille opetettu käsitys katan liikkeistä alkoi murtua mielessäni, kun tutustuin kiinalaisen taijin liikesarjoihin ja kuvauksiin liikkeiden sovelluksista. Taijissa yksi liike kuvattiin aina monitasoisena. ”Hevosen harjan jakaminen” oli yksi liike, mutta se sisälsi mahdollisuuksia torjuntaan, iskuun, qinnaan (lukkotekniikkaan), heittoon ja maahanvientiin. Liikkeen pienet variaatiot mahdollistivat erilaisia tulkintoja.

Taijin parista opin myös jo varhain, että sama liike sisältää kamppailusovelluksen lisäksi monia kehonkäytön periaatteita ja harjoittaa niitä. Erityisesti Cheng Man-Ch'ingin kirjat tekivät minuun vaikutuksen. Opin, että tällaisia periaatteita ovat ainakin tasapaino, kehon linjaus ja rakenne, juuri, liikkuvuus, voimantuotto koko kehosta, kehon eri osien koordinaatio ja liikkeen ajoitus. Katan harjoittamisen kannalta tämä tarkoittaa kahta näkökulmaa: mitä katalla tehdään vastustajalle ja mitä oman

---

hyvin kuin normaalit ihmiskääntäjät. Käännöksissä virheiden mahdollisuus on tietysti aina läsnä.

kehomielen ominaisuuksia sillä harjoitetaan. Nämä näkökulmat kulkevat käsi kädessä. Toin tämän esiin *Zen-karate*-kirjassani kuvaamalla katan eri tulkintatasot ja käyttämällä Naihanchia esimerkkinä. (Klemola, 1998, erityisesti luvut V ja VII).

Kun okinawalaiset mestarit alkoivat 1900-luvun alussa kirjoittaa karatesta, he nostivat usein esiin Naihanchi-katan. Paras esimerkki heistä on Chōki Motobu. Marraskuussa 1936 *Ryūkyū Shinpō* -sanomalehdessä julkaistusta haastattelusta näkyy, kuinka tarkasti Motobu kiinnitti huomiota Naihanchin yksityiskohtiin. Hän muisteli nuoruudessaan oppimaansa Naihanchia ja vertasi sitä katan myöhempiin versioihin: käsien muodot, lyönnin suunta ja käden palauttaminen olivat hänen mukaansa muuttuneet, jolloin myös katan käytännölliset sovellukset olivat luultavasti muuttuneet (Motobu, 1936).

Motobun haastattelu osoittaa, ettei kata ole muuttumattomana siirtyvä liikkeiden luettelo. Sen muoto ja sen taustalla oleva käsitys liikkeiden merkityksestä ja tarkoituksenmukaisesta kehonkäytöstä ovat olleet jatkuvan tulkinnan kohteena koko karaten historian ajan. Näin on edelleen.

Wadō-ryūssa Naihanchilla on erityinen asema. Hironori Ōtsuka oli jo kokenut japanilaisen jūjutsun harjoittaja tutustuessaan Okinawan karateen. Hän ei vain omaksunut valmista kataperinnettä vaan tarkasteli sitä oman kamppailutaitonsa näkökulmasta. Naihanchin osalta yhteys Motobuun on erityisen kiinnostava: Ōtsukan versio muistuttaa Motobun kataa, mutta siinä on myös ratkaisuja, jotka erottavat sen sekä Motobun versiosta että monista muista okinawalaisista versioista. Akihiro Yamashita on tutkinut juuri näitä Ōtsukan tekemiä muutoksia ja niiden yhteyttä wadōn keskeisiin kehonkäytön periaatteisiin (Yamashita, 2021, s. 199–208). Hänen tutkimuksensa on yksi tämänkin tutkielman peruslähteistä.

Ōtsukan Naihanchia koskevassa opetuksessa kiinnittää huomiota erityisesti pyrkimys poistaa tarpeeton lihasjännitys ja yhdistää koko kehon toiminta yhdeksi kokonaisuudeksi. Ōtsukan vuoden 1950 teosta analysoinut Yamashita korostaa kolmea toisiinsa liittyvää asiaa: rauhallista mieltä, rentouden mahdollistamaa välitöntä liikettä sekä kehon keskustan tuntemista (Yamashita, 2010, s. 149, 151–155). Näillä periaatteilla on suora yhteys siihen, miten harjoittaja säilyttää tasapainonsa, kykenee muuttamaan liikkeensä suuntaa ja välittää voimaa kehon eri osien välillä.

Wadō-perinteessä Ōtsukan kerrotaan myös pitäneen Naihanchia erityisen tärkeänä katana, koska sen harjoittaminen ei hänen mukaansa muutu ajan mittaan helpommaksi vaan vaikeammaksi (Shaw, 2003). Ajatusta tukee Ōtsukan oma kuvaus Naihanchista katana, jonka rakenne on hyvin yksinkertainen mutta jonka toteuttaminen on äärimmäisen vaikeaa. Hän viittaa myös vanhaan käsitykseen, jonka mukaan katan täydellinen hallinta saattaa jäädä saavuttamatta koko elinaikana (Yamashita, 2021, s. 200).

Haluan tässä tutkielmassa korostaa juuri tätä Ōtsukan ajatusta. Jos kataa harjoitellaan vain muistettavana liikesarjana, sen koko kehoa ja liikeperiaatteita harjoittava tehtävä voi jäädä huomaamatta. Myös pelkkä tekniikoiden sovellusten etsiminen voi johtaa samaan tulokseen. Kysyn siksi, mitä tapahtuu, jos Naihanchia tarkastellaan ennen kaikkea koko kehon voimantuoton harjoituksena. Mitä se tuo harjoitukseen? Miten silloin on hahmotettava ja järjestettävä tapa, jolla jalat, lantio, selkä, hartiarengas ja kädet toimivat yhdessä ja osallistuvat tekniikan voimantuottoon? Miten koko kehon jännitys ja rentous vuorottelevat niin, ettei voima jää paikalliseksi vaan syntyy koko kehon koordinoidusta toiminnasta? Tarjoan tähän myös oman vastaukseni tutkielman loppuluvussa, jossa kuvaan tavan, jolla itse

harjoittelen Naihanchia niin sanottuna sisäisen voiman harjoituksena.

Käytän käsitettä sisäinen voima tavalla, jonka olen kuvannut kirjoituksissani jo aiemmin moneen kertaan. Yksi käsitteen tarkoitus on purkaa sitä mystistä tulkintaa, joka liittyy helposti japanilaiseen ki- ja kiinalaiseen qi-käsitteeseen. Tarkoitan sisäisellä voimalla yksinkertaisesti sellaista koko kehon voimantuoton tapaa, jossa huomio kiinnittyy kehon sisäisiin yhteyksiin, tukirakenteeseen, liikkeen suuntaan, kehon linjaukseen ja elastisuuteen. Keskeistä on myös liikkeen sisäinen kokemus ja sen käyttäminen liikkeen ohjaamisen ja voimantuoton harjoittamisen tukena.

Olen puhunut myös kokemuksellisesta biomekaniikasta (Klemola, 2014). Sillä viittaan siihen, että harjoituksessa on kaksi tasoa: mekaaninen eli tekninen taso ja kokemuksellinen taso. Pelkkä liikkeen biomekaniikan kuvaus ei riitä kuvaamaan liikettä täydellisesti, vaan sitä on täydennettävä liikekokemuksen kuvauksella. Samoin erilaisia kokemuksellisia mielikuvia ja kielikuvia voidaan hyödyntää tekniikan optimaalisen mekaniikan harjoittamisessa. Kiinalaisissa kamppailutaidoissa on tähän liittyvä satoja, ehkä tuhansia vuosia vanha perinne, jota kannattaa hyödyntää. Harjoittajan on opittava kääntämään huomionsa ulkoisesta muodosta siihen, mitä hän aistii ja millaisia muutoksia hän tunnistaa omassa kehossaan sisäkautta tuottaessaan tai vastaanottaessaan voimaa. Erityisesti taiji ja yiquan tarjoavat tähän tutkimukseen käyttökelpoisia välineitä.

Etenen seuraavasti. Tarkastelen ensin Naihanchin historiallista taustaa, sen asemaa okinawalaisessa kataperinteessä ja siihen tehtyjä muutoksia. Sen jälkeen siirryn Motobuun ja Ōtsukaan sekä siihen, millaisen Naihanchin Ōtsuka liitti wadō-ryūhun. Lopuksi tarkastelen kataa koko kehon voiman harjoittamisen

näkökulmasta ja esittelen kuvauksessani nykyään käyttämiäni käsitteitä. Annan myös oman mallini yhtenä esimerkkinä tavasta, jolla kataa voi harjoitella kehonlaajuisen voiman näkökulmasta. Esittämäni harjoitusmalli on oma tulkintani, jota tarkastelen Ōtsukan Naihanchia koskevien ohjeiden rinnalla.

2. Naihanchin paikka Okinawan vanhassa kataperinteessä

2.1. Naihanchin historiallinen tausta ja mahdolliset kiinalaiset juuret

Naihanchin alkuperän selvittämisessä tulee heti vastaan vanhan okinawalaisen karaten historiantutkimuksen yleinen ongelma. Perinne siirtyi pitkään opettajalta oppilaalle, eikä yksittäisistä katoista yleensä laadittu tarkkoja kuvauksia. Kirjallisia lähteitä on runsaammin käytettävissä vasta 1900-luvun alkupuolelta, jolloin karate tuotiin koulujen opetukseen ja myöhemmin Japanin pääsaarille. Siksi Naihanchin ikää, alkuperäistä tekijää tai alkuperäistä muotoa ei voida määrittää samalla tarkkuudella kuin esimerkiksi 1900-luvulla perustettujen karatetyylien syntyä. Katan tunnettu historia on erotettava siitä vanhemmasta historiasta, josta on säilynyt vain perimätietoa.

Naihanchin nimi tunnetaan useina muotoina: naihanchi, naifanchi, naifuanchi ja naifanchin. Vaihtelu kertoo osaltaan siitä, että nimi on välittynyt suullisesti ja kulkenut eri kieli- ja murreympäristöissä. Nimen tarkkaa alkuperäistä kirjoitusasua tai merkitystä ei varmuudella tunneta. Funakoshi antoi myöhemmin Shōtōkanissa katoille japaninkielisiä nimiä: vuonna 1935 hän käytti Naihanchista nimeä Kibadachi, ja myöhemmin nimeksi vakiintui Tekki (Nagamine, 2000, s. 102; Funakoshi, 2001, s. 26). Ōtsuka sen sijaan säilytti omaksumiensa katojen vanhat nimet.

Vanhin tähän mennessä löytämäni Naihanchin nimeltä mainitseva sanomalehtitieto on *Ryūkyū Shinpōn* 25. tammikuuta

1911 julkaisema selostus edellisenä päivänä pidetystä opettajaseminaarin karate-esityksestä. Sen mukaan Itokazu-niminen harjoittaja esitti Naihanchin. Samassa tilaisuudessa nähtiin muun muassa Funakoshin Seisan, Kiyunan Passai ja Yabu Kentsūn Gojūshiho. Tieto osoittaa, että Naihanchi kuului jo tuolloin julkisesti tunnistettuun katavalikoimaan. (”Shihan-kō tōde taikai”, 1911; ks. myös Kadekaru, 2017, s. 116).

Naihanchin kiinalaisista juurista on esitetty useita hypoteeseja. Okinawalainen karate syntyi ympäristössä, jossa paikalliset kamppailutavat ja eri aikoina Kiinasta omaksutut menetelmät vaikuttivat toisiinsa (Smith & Caile, n.d.). Tomarin ja Nahan satamayhteydet, Shurin yhteydet näihin keskuksiin sekä Nahan ja Fujianin väliset yhteydet tarjoavat mahdollisia historiallisia reittejä vaikutteiden kulkeutumiselle. Tämä yleinen yhteys ei kuitenkaan todista, että Naihanchi polveutuisi jostakin tunnistetusta kiinalaisesta liikesarjasta (Funakoshi, 2001, s. 24–25).

Chōki Motobu kirjoitti vuonna 1926, että jotkin katat olivat tulleet Kiinasta, mutta että esimerkiksi Naihanchin, Passain ja Chintōn kaltaisia muotoja ei hänen aikanaan enää tunnettu siellä (Motobu, 1926/2018, s. 23–24). Motobun kuvaus on tärkeä todiste hänen omasta käsityksestään, mutta hän ei luonnollisestikaan voinut tuntea kaikkia kiinalaisia kamppailuperinteitä.

Yksi Naihanchin mahdollisiin kiinalaisiin juuriin liittyvä hypoteesi ansaitsee silti maininnan. Okinawalainen karatehistorioitsija Akio Kinjō kertoo tutustuneensa 1960-luvulla Yonabarussa asuneeseen akupunktiohoitajaan ja kiinalaisten kamppailutaitojen opettajaan Kanekoon. Tämä oli perehtynyt taiwanilaiseen Valkoisen kurjen tyylisuuntaukseen, joka tunnetaan nimellä Ban Qiu Ban Bai He Quan, ja opetti Neixi-nimistä liikesarjaa. Kinjōn mukaan sarjaan sisältyi Naihanchin nami-

gaeshi-liikettä muistuttava jalan pyyhkäisevä liike. Hän huomautti lisäksi, että Neixi ääntyy Fuzhoun murteella suunnilleen Nohanchi, mikä muistuttaa Naihanchin vanhoja okinawalaisia nimiasuja Naifanchi ja Nifanchin. Näiden yhtäläisyyksien perusteella Kinjō piti mahdollisena, että Neixi olisi Naihanchin historiallinen esimuoto (Kinjō, 1999, viitattu lähteessä Swift, n.d.).

Hypoteesiin liittyy myös yritys selittää Naihanchin nimi kiinalaisten kirjoitusmerkkien avulla. Neixi (内膝) voidaan kääntää sisäpolveksi, ja joissakin myöhemmissä tulkinnoissa se on yhdistetty pidempään ilmaukseen nei fang xi (内方膝), jonka osat viittaavat sisäpuoleen, paikkaan tai suuntaan sekä polveen. Koska vanhat okinawalaiset katojen nimet välittyivät usein ilman vakiintuneita kiinalaisia kirjoitusmerkkejä, tällainen tulkinta on ymmärrettävä etymologiseksi rekonstruktioksi. Nimen äänteellinen samankaltaisuus ja yksittäisen jalkatekniikan yhtäläisyys eivät vielä osoita liikesarjojen historiallista sukulaisuutta. Kinjōn hypoteesi tarjoaa siten kiinnostavan mahdollisuuden Naihanchin kiinalaisten juurten tutkimiseen.

Naihanchin alkuperäkysymys jää siis lopulta avoimeksi. Jo se, että kata säilyi Okinawalla niin keskeisenä, että sitä opetettiin eri opettajalinjoissa ja kuvattiin 1900-luvun alun lähteissä, on historiallisesti merkittävää. Sisäisen voiman harjoittamisen kannalta katan mahdollinen kiinalainen alkuperä olisi kiinnostava kysymys, mutta nykyisten lähteiden valossa siitä on vaikea saada tarkempaa tietoa.

2.2. Naihanchi Shurin ja Tomarin karateperinteissä

Vanhan okinawalaisen karaten yhteydessä puhutaan tavallisesti Shuri-testä, Tomari-testä ja Naha-testä. Jaottelu on hyödyllinen, kun tarkastellaan eri alueille keskittyneitä opettajia ja heidän painotuksiaan, mutta sitä ei pidä ymmärtää kolmeksi tarkasti rajatuksi, jo varhain muodostuneeksi tyylijärjestelmäksi. Harjoittajat liikkuivat alueelta toiselle ja opiskelivat useiden opettajien johdolla. Erityisesti Shurin ja Tomarin perinteet olivat monella tavoin läheisiä toisilleen. Chōshin Chibanan ja Shōshin Nagaminen vuonna 1957 julkaistussa keskustelussa Nagamine luonnehti Shuri- ja Tomari-perinteitä keskenään samankaltaisiksi ja erotti ne Nahan perinteestä (Chibana & Nagamine, 1957/2021).

Naihanchi kuuluu nimenomaan tähän Shurin ja Tomarin yhteiseen, myöhemmin shōrin-ryūksi ryhmiteltyyn kataperinteeseen. Sitä ei kuitenkaan tule pitää yksinomaan yhden paikkakunnan tai yhden opettajan omistamana katana. Sama nimi ja sama sivusuuntainen liikkumisrakenne esiintyvät useissa opetuslinjoissa, mutta yksityiskohdissa on eroja. Tämä on ymmärrettävää, sillä ennen laajaa kouluopetusta katan ulkoista mallia ei ollut yhdenmukaistettu samalla tavoin kuin monissa myöhemmissä tyyleissä. Eri versiot ovat siten myös jälkiä erilaisista opetushistorioista.

Tomarin perinteestä on säilynyt erityisen kiinnostava kertomus. Shōshin Nagamine kuvaa, kuinka Kōsaku Matsumora (1829–1898), jota ei pidä sekoittaa Shurin Sokon Matsumuraan, opiskeli nuorena Uku Gikōn (1800–1850) johdolla. Nagaminen mukaan Uku opetti hänelle Tomarissa tunnetut kolme Naihanchi-kataa ja kiinnitti erityistä huomiota jalkojen liikkuvuuteen ja lantion käyttöön voiman synnyttämisessä. Harjoittelu jatkui useita vuosia,

ennen kuin Matsumora siirtyi opiskelemaan muita katoja Teruya Kishin johdolla (Nagamine, 2000, s. 28–29).

Kertomuksessa on kaksi merkittävää piirrettä. Ensinnäkin Naihanchi esiintyy perustavana harjoituksena: sen avulla ei vain opeteltu valmiita käsiliikkeitä, vaan harjoitettiin jalkojen ja lantion toimintaa. Toiseksi Nagamine puhuu jo tässä vanhassa Tomari-yhteydessä kolmesta Naihanchista. Nagaminen vuosikymmeniä myöhemmin kirjaama kertomus ei kuitenkaan kerro, millaisessa muodossa nämä kolme kataa olivat ennen Itosun aikaa.

Samasta Nagaminen kuvauksesta ilmenee myös vanhan opettamisen luonne. Harjoittelu tapahtui yksityisesti, usein opettajan kodin pihalla, ja katoihin liittyvät sovellukset voitiin opettaa erikseen vasta harjoittajan edettyä riittävän pitkälle. Teruya opetti Matsumoralle katojen kamppailullista käyttöä vasta myöhemmässä vaiheessa. Muoto, perustavien kehon toimintaperiaatteiden harjoittelu ja käytännölliset sovellukset voitiin siis opettaa erikseen, vaikka ne kuuluivat samaan taitoperinteeseen (Nagamine, 2000, s. 29–30).

Naihanchin paikkaa vanhassa karatessa voi tämän perusteella kuvata kaksijakoisesti. Se oli yksi niistä muodoista, joihin sisältyi kamppailutekniikoiden varasto, mutta samalla sillä saatettiin rakentaa kykyä käyttää kehoa näiden tekniikoiden edellyttämällä tavalla. Tämä kuvaus on historiallisesti kiinnostava tutkielman teeman kannalta. Tässä riittää todeta, että historialliset kuvaukset liittävät Naihanchiin nimenomaan jalkojen, lantion ja voimankäytön perustan. Näiden ominaisuuksien myöhemmälle tarkastelulle on siten ainakin jossain määrin tukea historiallisissa kuvauksissa.

2.3. Matsumura, Itosu ja Naihanchin varhaiset opetuslinjat

Shurin karaten keskeisiä nimiä ovat Sokon Matsumura ja hänen jälkeensä Ankō Itosu. Matsumura oli Ryūkyūn kuningashovin palveluksessa toiminut kamppailutaidon opettaja, jonka ympärille liittyy monia myöhemmän Shuri-karaten suullisia kertomuksia. Häneen yhdistetään myös Naihanchin varhaisempia muotoja. Historiallisesti on kuitenkin eri asia todeta hänen kuuluneen Shurin opettajaverkostoon kuin osoittaa, miltä juuri hänen harjoittamansa Naihanchi tarkasti ottaen näytti. Luotettavaa, ajallisesti lähellä syntynyttä liikesarjan kuvausta ei ole käytettävissä (Nagamine, 2000, s. 17–21; McCarthy & McCarthy, 1999, s. 11).

Itosu (1831–1915) tunnetaan ennen kaikkea siitä, että hänellä oli ratkaiseva vaikutus karaten siirtymiseen pienistä opettaja–oppilassuhteista koulujen järjestelmälliseen opetukseen. Hän ei kuitenkaan ollut vain valmiin perinteen välittäjä, vaan hänen toimintaansa kuului myös katojen tutkiminen, muokkaaminen ja opetettavan aineiston järjestäminen. Juuri tässä Naihanchista tulee historiallisesti mielenkiintoinen: näyttää hyvin todennäköiseltä, että Itosu vaikutti merkittävästi siihen muotoon, jossa Naihanchi myöhemmin levisi moniin shōrin-ryūsta polveutuviin tyyleihin (Nagamine, 2000, s. 50–54; McCarthy & McCarthy, 1999, s. 11).

Itosun Naihanchin alkuperästä on kuitenkin erilaisia kertomuksia. Monissa sukupuukuvauksissa kata johdetaan Matsumuralta Itosulle. Toisaalta Itosun oma oppilas Chōshin Chibana kertoi vuonna 1957 kuulleensa Itosulta, että Tomarissa asuneet kiinalaiset olivat opettaneet kolme Naifanchia sekä Pinan-katoja ja että Itosu oli muokannut niitä. Kuvaus on kiinnostava

siksi, ettei se vastaa suoraviivaista Matsumura–Itosu-sukupuuta eikä myöhempää kertomusta, jonka mukaan Itosu olisi itse luonut kaikki Pinanit sekä kaksi jälkimmäistä Naihanchia (Chibana & Nagamine, 1957/2021).

Myös Kenwa Mabuniin liittyvä kertomus puhuu Itosun tekemistä muutoksista. Patrick McCarthy esittää Ryōzō Fujiwaraan nojaten, että Mabuni oli oppinut Matayoshi-nimiseltä Matsumuran oppilaalta vanhemman naifuanchin-muodon ja näyttänyt sen Itosulle. Itosun kerrotaan tunnistaneen sen läheiseksi sille vanhemmalle muodolle, jonka hän oli oppinut Tomarissa kiinalaiselta Channan-nimiseltä opettajalta, mutta kehottaneen Mabunia harjoittelemaan myöhemmin standardoitua versiota (McCarthy & McCarthy, 1999, s. 11). Kertomuksessa siis erotetaan toisistaan vanhempi ja myöhemmin muokattu Naihanchi.

Matsumura, Itosu ja Tomarin opettajat eivät siis muodosta yksinkertaista, kaikilta osiltaan varmistettua sukupuuta. Varmemmin voidaan sanoa, että Naihanchi oli tärkeä sekä Shurin että Tomarin opetuksessa ja että Itosun sukupolvi on sen myöhemmän leviämisen kannalta merkittävä taitekohta. Tällä on vaikutusta myös siihen, miten nykyisiin katan versioihin tulee suhtautua. Kahden Naihanchi-version vertailussa on kyse toisistaan poikkeavista historiallisista tulkintalinjoista. Ilman lisänäyttöä toista ei voida pitää alkuperäisenä ja toista sen muunnelmana.

2.4. Naihanchin asema vanhan karaten keskeisenä harjoituksena

Yksi tärkeimmistä Naihanchia koskevista historiallisista havainnoista on sen asema alkeisopetuksessa ennen Pinan-katojen

vakiintumista. Nagamine kertoo, että Shurin vanhassa opetuksessa aloittelijalle opetettiin tavallisesti Naihanchi. Se saattoi merkitä hyvin pitkäaikaista paneutumista yhteen kataan. Opetus ei lähtenyt liikkeelle laajasta tekniikkavalikoimasta vaan rajatun liikesarjan toistamisesta, jonka avulla oppilas vähitellen omaksui asennon, liikkumisen ja tekniikoiden periaatteet (Nagamine, 2000, s. 52–53). Tästä ei kuitenkaan seuraa, että jokainen vanha opettaja olisi opettanut ainoastaan Naihanchia tai että kaikki aloittelijat olisivat harjoitelleet sitä täsmälleen samalla tavalla.

Muutos alkoi, kun Itosu ryhtyi edistämään karaten opettamista kouluissa. Nagaminen mukaan karate otettiin Shurin alakoulun opetukseen vuonna 1901, ja Itosu aloitti opetuksen myös prefektuurin ensimmäisessä keskikoulussa ja opettajaseminaarissa vuonna 1905. Kouluopetuksen vaatimukset poikkesivat yksityisestä opetussuhteesta: lapsille tarvittiin menetelmä, jossa perusliikkeet opittiin asteittain ja turvallisesti. Tästä tarpeesta syntyivät Pinan-katat, joita Nagamine pitää Itosun keskeisenä pedagogisena uudistuksena (Nagamine, 2000, s. 52–54; Hokama, 1996, s. 87–88).

Muutos on historiallisesti olennainen: Naihanchi ei kadonnut, mutta sen asema muuttui. Vanha perusharjoitus jäi osaksi laajempaa opetusohjelmaa, jossa Pinanit muodostivat helposti lähestyttävän etenemissarjan. Kata, joka oli aiemmin saattanut olla harjoittelun ensimmäinen ja pitkään keskeisin, ei enää välttämättä ollut ensimmäinen lapsille opetettava kata. Tämä on yksi niistä kohdista, joissa karaten pedagogiikan muutos auttaa ymmärtämään myös katan merkityksen muutosta.

Itosun lokakuussa 1908 laatimat ”Karaten kymmenen ohjetta” kuvaavat tätä uudistusta sekä fyysisen kasvatuksen että kamppailutaidon näkökulmasta. Niissä korostetaan pitkäjänteistä harjoittelua, jalkojen ja käsien vahvistamista, asennon rakennetta

sekä kehon ylä- ja alaosan yhteistoimintaa. McCarthyn käännöksessä Itosu kehottaa säilyttämään jaloissa joustavuuden, ja käännöksen ilmauksen voi suomentaa muotoon ”Rentoudu ja yhdistä kehon ylä- ja alaosa” (Itosu, 1908/1999, s. 16; suomennos McCarthyn englanninkielisestä käännöksestä). Tämä huomio kannattaa pitää mielessä, kun myöhemmin tarkastellaan Naihanchia koko kehon voiman harjoituksena.

Seitsemännessä ohjeessaan Itosu tekee toisen tärkeän erottelun: harjoittajan on tiedettävä, harjoitteleeko hän kamppailullista käyttöä vai kehonsa kehittämistä (Itosu, 1908/1999, s. 17). Erottelu osoittaa, etteivät tekniikoiden sovellukset ja fyysinen harjoitus olleet 1900-luvun alun opettajille sama asia. Yhdellä katalla saattoi olla harjoituksen tavoitteesta riippuen eri tehtäviä. Naihanchin tarkasteleminen kehon rakenteen ja voimantuoton näkökulmasta ei siis ole mielivaltainen nykyaikainen lisäys ajatukseen katasta monitasoisena harjoituksena, vaikka esittämäni yksityiskohtainen malli onkin oma nykyinen tulkintani.



Kuva 2.1. Ankō Itosun lokakuussa 1908 laatimat Karaten kymmenen ohjetta (Tōde jukkajō) alkuperäisessä käsinkirjoitetussa muodossaan. Ohjeissa Itosu käsittelee karaten harjoitusmenetelmiä, kehon kehittämistä ja kamppailullista käyttöä sekä perustelee karaten ottamista koulujen liikuntakasvatukseen. Kuvalähde: Genwa Nakasone, Karatedō Taikan (1938, s. 62–64). Alkuperäinen käsikirjoitus Chōmo Hanashiron kokoelmasta.

Chōjun Miyagi esitti 1930-luvulla samansuuntaisen näkemyksen katan harjoittamisen tarkoituksesta. Hän luokitteli Sanchinin, Tenshōn ja Naifanchin (Naihanchin) peruskatoiksi (kihon-gata) ja erotti ne muista katoista (kaishu-gata), joiden harjoittaminen liittyi kamppailutekniikoiden soveltamiseen. Miyagin mukaan peruskatojen tehtävänä oli kehittää oikeaa kehon asentoa, hengityksen hallintaa, voiman hallittua lisäämistä ja vähentämistä sekä kehon ja mielen yhteistoimintaa (Miyagi, 1936/2007). Hän toisti tämän erottelun Okinawan karatemestarien keskustelussa 25. lokakuuta 1936. Samassa keskustelussa Chōshin Chibana totesi, että hänen opettajansa Itosu oli opettanut Naifanchia nimenomaan peruskatana. On huomionarvoista, että myös gōjū-ryūn perustaja sijoitti Naihanchin samaan perustavien harjoitusten ryhmään Sanchinin ja Tenshōn kanssa, vaikka Naihanchi ei myöhemmin kuulunut gōjū-ryūn vakiintuneeseen opetusohjelmaan. Tämä osoittaa historiallisesti, että Naihanchia pidettiin paitsi kamppailutekniikoiden kokoelmana myös kehon rakenteen, voimankäytön ja kehomielen yhteistyön harjoituksena (Yamada, 2008).

Myös vuoden 1957 Chibanan ja Nagaminen keskustelussa tuli esiin kiinnostava vanha rinnastus. Nagamine kertoi kuulleensa luonnehdinnan, jonka mukaan Naihanchissa käytetään ”täyttä voimaa”, Passaissa puolet voimaa ja puolet taitoa ja Kūsankūssa kehon vapaita liikkeitä (Chibana & Nagamine, 1957/2021). Kyse oli opettajaperinteen tavasta luonnehtia katojen painotuksia, ja on huomionarvoista, että Naihanchi yhdistettiin tässä nimenomaan voimankäytön harjoittamiseen.

Uuden kouluopetuksen jälkiä voi seurata myös käytännössä. Vuoden 1911 lehtiselostus mainitsee Naihanchin julkisessa karatenäytöksessä ("Shihan-kō tōde taikai", 1911). Nagamine puolestaan muistelee nähneensä lapsena vuonna 1916 Funakoshin johdolla pidetyn koululaisten kataesityksen, jossa harjoiteltiin sekä

Naihanchia että Pinania (Nagamine, 2000, s. 95). Nämä kaksi lähdettä havainnollistavat, kuinka vanha kata siirtyi vähitellen julkiseksi ja joukko-opetukseen soveltuvaksi harjoitukseksi.

Funakoshi teki vuonna 1925 julkaistussa teoksessaan kiinnostavan vastakkainasettelun vanhan ja uuden karateopetuksen välillä. Eron hän kiteyttää sanoihin, jotka voi suomentaa: ”Vanhat mestarit harjoittelivat harvoja muotoja mutta syvällisesti, nykyiset monia mutta pinnallisesti” (Funakoshi, 1925/2001, s. 26). Havainnon voi lukea myös harjoituspedagogisena kysymyksenä. Kehonkäytön hienovaraiset taidot eivät välttämättä kehity lisäämällä jatkuvasti uusia liikesarjoja, vaan joskus yksi kata voi tarjota vuosien tutkimusohjelman. Naihanchi on tästä vanhasta periaatteesta erityisen havainnollinen esimerkki.

2.5. Kolme Naihanchi-kataa: shodan, nidan ja sandan

Nykyisin Naihanchi tunnetaan useissa Okinawan karateperinteissä kolmena katana: Naihanchi Shodan, Naihanchi Nidan ja Naihanchi Sandan. Kaikille kolmelle on ominaista pääosin sivusuuntainen etenemistapa, mutta niiden tekniikkavalikoima ja liikesarjojen yksityiskohdat eroavat toisistaan. Funakoshin vuonna 1925 julkaistun *Rentan goshin karate-jutsu* -teoksen englanninkielisessä käännöksessä kaikki kolme mainitaan ja kuvataan erillisinä muotoina (Funakoshi, 1925/2001, s. 26, 73–91, 140–145). Kolmijako oli siis viimeistään 1920-luvun alkupuolella vakiintunut siinä opetuksessa, jota Funakoshi välitti Japanin pääsaarille.

Katojen syntyhistoriasta ei sen sijaan vallitse yksimielisyyttä. Tavallisen kertomuksen mukaan Naihanchi oli alun perin yksi pitkä kata, jonka Itosu jakoi kolmeksi lyhyemmäksi muodoksi. Toisen selityksen mukaan vanhin muoto oli nykyistä Shodania vastaava Naihanchi, jota Itosu täydensi myöhemmin laatimalla Nidanin ja Sandanin. Jälkimmäinen tulkinta saa tukea opetuslinjoissa säilyneestä perimätiedosta, ja sitä esitetään myös myöhemmässä karatehistorian kirjallisuudessa (Giordano, 2023b; McCarthy & McCarthy, 1999, s. 11).

Lähteet eivät myöskään sovi ongelmattomasti yhteen. Nagaminen kuvaus Uku Gikōn Tomarissa antamasta opetuksesta mainitsee kolme Naihanchia jo 1800-luvun ensimmäisen puoliskon yhteydessä (Nagamine, 2000, s. 29). Chibanan vuonna 1957 välittämä tieto puolestaan puhuu kolmesta Naihanchista, joita Tomarissa asuneet kiinalaiset olisivat opettaneet ja joita Itosu olisi myöhemmin muokannut (Chibana & Nagamine, 1957/2021). Jos nämä tiedot ovat kirjaimellisesti ja ajallisesti täsmällisiä, ne eivät sovi väitteeseen, että Itosu olisi alun perin keksinyt Nidanin ja Sandanin. Toisaalta molemmat kertomukset on kirjattu kauan kuvaamiensa tapahtumien jälkeen, eikä niiden perusteella voida varmasti rekonstruoida varhaisten liikesarjojen sisältöä.

Kolmen Naihanchin erilaisuuden voi ymmärtää myös opetuksellisena kysymyksenä. Shodan tarjoaa suppean mutta vaativan perustan, kun taas Nidan ja Sandan laajentavat samassa sivuttaisen liikkumisen rakenteessa käytettäviä käsitekniikoita ja niiden yhdistelmiä. Emanuel Giordano on esittänyt, että kaksi jälkimmäistä kataa näyttävät omaksuneen tekniikoita myös muista katoista, hieman Pinan-sarjan tapaan. Giordanon tekninen vertailu tukee ajatusta Nidanin ja Sandanin myöhemmästä kehityksestä (Giordano, 2023b).

Wadō-ryūn kannalta kysymys kolmesta Naihanchista on tärkeä siksi, että Ōtsuka päätyi säilyttämään opetusohjelmassaan vain yhden. Tätä ratkaisua ei voi ymmärtää täysin, ellei ensin tunnista, ettei edes Okinawan vanha Naihanchi-perinne ollut täysin yhtenäinen. Ōtsukan valinta tapahtui karaten historiassa vaiheessa, jossa katat olivat jo muuttuneet, eriytyneet ja saaneet uusia opetuksellisia tehtäviä.

3. Naihanchin historialliset muutokset

3.1. Katan eri versiot Okinawan karateperinteissä

Edellisen luvun kuvauksista voi päätellä, että nykyiset Naihanchin versiot ovat pitkän kehityksen tulosta ja että samaa kataa harjoiteltiin usealla tavalla jo ennen nykyaikaisten tyylisuuntien muodostumista. Naihanchin historiaa ei siksi voi kuvata pelkkänä sukupuuna, jossa yksi alkuperäinen muoto jakautuu vähitellen haaroihin. Pikemminkin on tarkasteltava opettajien valintoja, rinnakkaisia harjoituskäytäntöjä ja sitä, miten myöhemmät oppilaat ovat ymmärtäneet heiltä saamansa opetuksen (Nagamine, 2000, s. 28–29; McCarthy & McCarthy, 1999, s. 11–12).

Naihanchin kohdalla lähdeaineisto mahdollistaa kohtuullisen hyvän vertailun. Vertailua varten on käytettävissä 1900-luvun alun kirjoja, valokuvia, myöhempiä filmikatkelmia ja ennen kaikkea Chōki Motobun omia muistikuvia. Motobu oli opiskellut useiden Shurin ja Tomarin mestareiden johdolla ja tunsi siksi erilaisia Naihanchin tekemisen tapoja jo ennen kuin karate institutionalisoitui koululiikunnaksi. Vuoden 1936 haastattelussa hän nimeää opettajikseen muun muassa Sokon Matsumuran, Sakuma Pēchinin, Kōsaku Matsumoran ja Ankō Itosun. Motobu asettaa usein vanhana pitämänsä käytännöllisen harjoitustavan myöhempää muotoa vastaan (Motobu, 1936).

Varhainen kirjallinen vertailukohta on Gichin Funakoshin vuonna 1925 julkaisema Naihanchi Shodanin kuvaus (Funakoshi, 1925/2001, s. 42, 52, 73–91, 140–145). Konkreettisen vertailukohdan tarjoaa myös Kentsū Yabun oppilaiden Naihanchi-

ryhmästä vuonna 1932 otettu valokuva (kuva 3.1). Naoki Motobu julkaisi kuvan ja huomautti, että siinä näkyvä jalkojen asento poikkeaa selvästi sisäänpäin käännetystä naihanchi-dachista, joka yhdistetään Itosun myöhempään opetuslinjaan. Yabu kuului kuitenkin itse Itosun merkittäviin oppilaisiin. Valokuva osoittaa, ettei yhden Itosu-linjan ulkoista asentomuotoa voi pitää kaikkien hänen oppilaidensa yhteisenä käytäntönä (Motobu, N., 2023a).



Kuva 3.1. Kentsū Yabun oppilaita harjoittelemassa Naihanchi-kataa Okinawan opettajaseminaarissa vuonna 1932. Huomiota kiinnittää leveä, polvista ulospäin avautuva, shiko-dachia muistuttava seisonta-asento. Valokuva havainnollistaa Naihanchin kehonkäytön historiallista vaihtelua. Kuvalähde: Kentsū Yabun pojanpojan Kenjirō Yabun valokuvakokoelma. Julkaissut Naoki Motobu (2023a)

Myös katan aloittamisessa on eroja. Useissa Itosun perinteeseen yhdistetyissä versioissa ensimmäinen varsinainen eteneminen tapahtuu oikealle, kun taas joidenkin Tomarin ja eräiden Itosun ulkopuolisten Shuri-linjojen Naihanchi alkaa vasemmalle. Naoki Motobu on lisäksi dokumentoinut kaksi Chōki Motobun käyttämää alkuasentoa: toisessa nyrkki suljetaan toisen käden sisään, toisessa kädet asetetaan päällekkäin alavartalon eteen. Myös katseen suuntien järjestys voi vaihdella. Tällaisten erojen perusteella voidaan tunnistaa opetuslinjoja ja niiden yhteyksiä, mutta

pelkästään vasemmalle aloittamisen perusteella ei voida osoittaa mitään tiettyä versiota alkuperäiseksi (Motobu, N., 2026a; Giordano, 2022).

Naihanchin eri versiot ovat siis historiallinen tosiasia, mutta niiden keskinäinen ikäjärjestys jää osin avoimeksi. Tällä on merkitystä myös wadōn kannalta. Kun Ōtsukan Naihanchia myöhemmin verrataan Motobun kataan, vertailukohtana ei ole mikään muuttumaton okinawalainen alkumuoto vaan yksi monista historiallisesti muotoutuneista harjoituslinjoista.

3.2. Jalkojen asentojen ja liikkumistapojen muutokset

Naihanchi tunnistetaan ennen kaikkea sivusuuntaisesta liikkumisesta ja jalkojen asennosta, ja juuri tässä näkyy yksi katan historiallisista muutoksista. Chōki Motobu käsittelee asiaa suoraan vuonna 1932 ilmestyneessä teoksessaan *Watashi no karate-jutsu*. Hän arvostelee tapaa, jossa jalkaterät käännetään voimakkaasti sisäänpäin ja jalkapohjia ikään kuin puristetaan toisiaan kohti. Motobun mukaan tämä on erityisesti Itosun linjaan kuuluva opetus. Matsumuran ja Sakuman tavassa jalkaterät saivat avautua luonnollisemmin hachimonji-asentoon, joka muistuttaa japanilaista kahdeksikkoa (八), eikä asentoa pyritty rakentamaan voimakkaalla sisäänpäin puristamisella (Motobu, 1932/2002, s. 89; Wittwer, 2017).

Motobu ei perustele arvosteluaan vain sillä, että pitää omaa versiotaan vanhempana. Hänen mittapuunsa on kamppailullinen toimivuus. Hän kuvaa, kuinka sisäänpäin puristettu seisonta on altis horjutukselle, ja pitää asennon tehtävänä ensisijaisesti sitä, että harjoittaja voi liikkua vapaasti ja säilyttää tasapainonsa.

Motobun kritiikistä ei kuitenkaan seuraa, ettei voimakkaammin sisäänpäin suunnattua asentoa voisi käyttää välineenä toisenlaisessa harjoitusajatuksessa. Kritiikki kertoo hänen tavastaan arvioida kataa: yksittäistä muotoa on tarkasteltava suhteessa sen käyttötarkoitukseen (Motobu, 1932/2002, s. 89; Motobu-ryū, n.d.).

Versioiden ero on tärkeä myös kehonkäytön kannalta. Kun jalkaterät avautuvat hieman ulospäin ja polvet seuraavat niitä, lonkkien ja lantion liikkumismahdollisuudet ovat toisenlaiset kuin silloin, kun jalkaterät ja polvet suunnataan sisäänpäin. Asento ei määräydy vain ulkoisen muodon perusteella vaan myös sen mukaan, millaisia voimasuuntia jaloissa tuotetaan. Sisäänpäin kääntynyt jalkojen asento voi toimia tietynlaisen tukirakenteen tai lihastyön harjoituksena, vaikka se ei olisikaan paras ratkaisu kaikkiin kamppailutilanteisiin. Kun jalkaterät ovat hieman sisäänpäin ja jalkoja samalla kierretään hieman ulospäin, lantiossa tapahtuu liike, jossa häntäluu laskeutuu ja lantion kaari ojentuu hieman. Näin syntyy rakenne, jossa voima voi siirtyä jaloista optimaalisesti selkärankaan ja sitä pitkin eteenpäin. Tämä on yksi keskeinen kiinalaisten kamppailutaitojen rakenteellinen periaate, jota myös Naihanchi-kata ikään kuin pakottaa tutkimaan.

Myös Naihanchin jalan nostoa (nami-gaeshi) on tehty eri perinteissä eri tavoin. Motobun vuonna 1934 julkaisemassa kertomuksessa Matsumura laski nostetun jalan kevyesti ja tasaisesti maahan, kun taas Itosu palautti sen voimakkaammin ja vinosti jalkaterän ulkosyrjää korostaen. Kyse ei ole vain pienestä muodollisesta erosta. Kevyessä palautuksessa korostuvat jatkuvuus ja mahdollisuus siirtyä heti seuraavaan liikkeeseen. Voimakkaasti maahan suunnatussa palautuksessa korostuvat selvä kontakti lattiaan ja mahdollisesti liikkeen tulkitseminen potkuksi vastustajan jalkaterän päälle, jolloin liike myös pysähtyy äkisti. Näin voidaan harjoittaa kahta erilaista suhdetta alustaan. Motobun

kuvaus on dokumentoitu Genwa Nakasonen toimittamassa *Karate kenkyū* -julkaisussa (Motobu, 1934, s. 21–22; englanninkielinen käännös ja kommentaari: Motobu, N., 2024a).

Sama ero näkyy nykyisessä Motobu-ryūn opetuksessa, jossa Naihanchin askelta ei pyritä tekemään näyttäväksi tömistykseksi. Motobu-ryūn oma historiakuvaus yhdistää tämän hillityn liikkumisen Matsumuran aikaiseen Naihanchiin ja erottaa sen Itosun jälkeisestä tavasta. Tämänkaltaisissa nykykuvauksissa on kuitenkin kaksi tasoa: toisaalta dokumentoitavissa oleva ero harjoitusmuodossa, toisaalta myöhemmän koulukunnan tulkinta siitä, mistä ero historiallisesti johtuu. Niitä ei pidä sekoittaa toisiinsa (Motobu-ryū, n.d.; Motobu, N., 2024a).

Jalan nostoa ei myöskään pidä tulkita pelkästään tietynlaista hyökkäystä vastaan suunnatuksi torjunnaksi tai potkuksi. Samalla liikkeellä voidaan tutkia tukijalan vakautta, lantion asentoa, painopisteen hallintaa ja sitä, miten yhdellä jalalla tuotettu tuki siirtyy takaisin kahden jalan rakenteeseen. Tämä on yksi esimerkki siitä, kuinka Naihanchin liike voidaan ymmärtää yhtä aikaa tekniikkana ja kehon harjoitusmenetelmänä. Historialliset lähteet osoittavat, että opettajat ovat toteuttaneet liikkeen eri tavoin ja perustelleet tapansa erilaisilla päämäärillä.

3.3. Käsien muodot, liikeradat ja tekniikoiden muutokset

Käsien käytön muutoksista on säilynyt erityisen arvokas Motobun oma todistus. Marraskuussa 1936 hän kertoi nuorempien karatekojen haastattelussa, että hänen lapsuutensa Naihanchissa käytettiin avointa kättä, hiratea, kun taas myöhemmissä versioissa monet liikkeet tehtiin nyrkillä. Hän vertasi myös lyöntien suuntaa:

vanhassa harjoituksessa lyönti eteni suoraan tai hieman ylöspäin, mutta hänen aikansa versioissa se suuntautui usein lievästi alaviistoon. Näin 1930-luvulla muisteltu Naihanchi poikkesi Motobun mukaan jo hänen nuoruudessaan oppimastaan muodosta (Motobu, 1936).

Avoimen ja suljetun käden ero saattaa näyttää pieneltä, mutta se vaikuttaa olennaisesti liikkeen mahdollisiin käyttötapoihin. Avoin käsi mahdollistaa lyömisen sormenpäillä, kämmenellä tai kämmensyrjällä sekä tarttumisen, ohjaamisen ja kontaktin säilyttämisen eri tavalla kuin nyrkki. Myös koko käsivarren rakenteiden jännitystila ja yhteys koko kehoon muuttuvat sen mukaan, puristetaanko käsi nyrkkiin vai ojennetaanko se auki. Nyrkki korostaa käden koukistavia rakenteita (fleksio), avoin käsi ojentavia (ekstensio). Esimerkiksi wadōn nykyinen sōke Kazutaka Ōtsuka korostaa omassa karatessaan ”ojentajapainotteista” työskentelyä. Itse olen yhdistänyt tämän eksentriseen voimantuottoon ja lihasjännekalvorakenteiden venymis–lyhenemissykliin. Toisaalta on huomattava, että nyrkki auttaa opettelemaan iskupinnan ja ranteen linjauksen voiman vapautumisen hetkellä. Nyrkin ja avoimen käden ero ei myöskään ole kovan ja pehmeän ero, sillä periaatteet ovat aina moniulotteisempia.

Emanuel Giordano kuvaa kahta nykyistä Tomari-perinteeseen yhdistettyä Naihanchia, joista toisessa käytetään laajasti avoimia käsiä. Hän huomauttaa kuitenkin, että tämän version opettajan Ikeni Tokashikin mukaan avoimien käsien käyttö johtui Seiyū Nakasonen myöhemmästä muutoksesta. Siksi nykyisin avoimin käsin tehtävä kata ei automaattisesti todista, että juuri sen käsimuoto olisi säilynyt katkeamattomana 1800-luvulta asti. Samalla Motobun vuonna 1936 antama todistus osoittaa, että avoimet kädet todella kuuluivat hänen muistamaansa vanhempaan harjoitukseen (Giordano, 2022; Motobu, 1936).

Toinen tärkeä muutos koskee nyrkin liikerataa Naihanchin sivuun suunnatussa lyönnissä. Vuonna 1934 Motobu vertasi Matsumuran ja Itosun tapaa tehdä Naihanchin poikittainen, usein kagi-zukiksi nimetty lyönti. Hänen mukaansa Matsumuran versiossa nyrkki suuntautui viistosti eteenpäin ja kyynärpää ojentui lähes suoraksi, kun taas Itosun versiossa lyönti kulki enemmän rinnan suuntaisesti ja kyynärpää pysyi koukussa. Tämä muuttaa sekä tekniikan suuntaa että koko käsivarren rakennetta. Naoki Motobu kuitenkin huomauttaa, ettei tunne säilynyttä Matsumura-linjaa, jossa kuvattu lähes suora viistolinja esiintyisi sellaisenaan (Motobu, 1934, s. 21–22; Motobu, N., 2024a). Huomiot ovat kiinnostavia wadōn kannalta, koska Ōtsukan versiossa lyönti on suora lyönti viistosti eteenpäin. Ei kuitenkaan ole tiedossa, pyrkikö Ōtsuka näin säilyttämään vanhan Matsumura–Itosu-linjan.

Myös käsivarren kiertosuunta on vaihdellut. Naoki Motobu on verrannut Naihanchin sivulle suuntautuvaa liikettä Itosun ja Motobun linjoissa. Hänen havaintonsa mukaan Itosu-linjassa kyynärvartta kierretään niin, että kämmenpuoli suuntautuu enemmän eteen tai ulos, kun taas Motobun muodossa kämmenselkä jää ulospäin. Vastaava kämmenselän suunta esiintyy myös eräissä Tomarin ja Itosun ulkopuolisten Shuri-linjojen versioissa. Näyttö koskee siis tunnistettavaa eroa käsivarren asennossa. Ajatus siitä, että juuri Itosu olisi tehnyt muutoksen ensimmäisenä, on puolestaan myöhempi historiallinen päätelmä (Motobu, N., 2023b).

Kolmas muutos koskee hikiteä, takaisin vedettävää kättä. Vuoden 1936 haastattelussa Motobu vertaa nuoruudessaan opetettua korkeaa palautusta, jossa käsi vedetään lähelle kainaloa, myöhempään tapaan vetää nyrkki alemmas lonkan tai vatsan sivulle. Hän pitää korkeaa palautusta käytännöllisempänä ja korostaa, että takaisin vetämisellä on oma aktiivinen tehtävänsä.

Hän havainnollistaa painotusta jopa suhteella, jossa lyönnin ulosvientiin käytetään kahdeksan kymmenesosaa voimasta ja takaisin vetämiseen kymmenen kymmenesosaa. Käsien vastakkaiset liikkeet eivät siis ole hänelle pelkkä isku ja palautus, vaan molemmilla on oma kamppailullinen merkityksensä (Motobu, 1936).

Tämä kohta liittyy myös koko kehon voiman harjoittamiseen. Jos toinen käsi liikkuu taakse vain siksi, että toinen liikkuu eteen, liikkeen opettama yhteys käsien välillä voi jäädä huomaamatta. Jos sen sijaan tutkitaan, miten kädet toimivat yhdessä, miten vartalo välittää niiden vastakkaiset voimasuunnat ja miten käden palautus voi olla myös tarttumista, horjuttamista tai tilan avaamista, Naihanchin käsiliikkeet voivat saada toisenlaisen merkityksen.

3.4. Muuttuiko vain katan ulkoinen muoto vai myös kehonkäytön tapa?

Historiallisesta aineistosta voi tehdä ainakin yhden varman johtopäätöksen: Naihanchin näkyvä muoto ei ole pysynyt muuttumattomana. Asennot, askeleet, käsien liikkeet, lyöntien suunnat, käsivarsien kierrot ja jopa katan aloitusjärjestys ovat vaihdelleet. Vaikeampi kysymys on, merkitsevätkö erot myös erilaisia käsityksiä siitä, miten voima tuotetaan. Kata voidaan tehdä ulkoisesti samalla tavalla mutta sisäisesti hyvin eri tavoin. Toisaalta pienikin ulkoinen muutos voi muuttaa harjoitettavaa tasapainoa, tukirakennetta ja lihastyön järjestystä.

Motobun kuvauksista voi silti tunnistaa tietyn näkökulman. Hän arvioi katan muotoa ensisijaisesti sen perusteella, millaisia

toimintamahdollisuuksia se avaa harjoittajalle. Asennon on sallittava liikkuminen ja tasapainon säilyttäminen, jalan palautuksen on sovittava jatkuvaan toimintaan ja käsien on kyettävä sekä vastaanottamaan että vaikuttamaan vastustajaan. Katan hyvä suoritustapa ei siis määräydy pelkän ulkoisen yhdenmukaisuuden mukaan vaan on yhteydessä harjoituksen tehtävään ja lopulta kamppailutilanteessa koeteltavaan taitoon (Motobu, 1932/2002, s. 89; Motobu, 1936).

Itosun opetusperinteessä näkyy toisenlainen, osittain rinnakkainen päämäärä. Kun karate siirtyi koulujen laajempaan opetukseen, liikkeiden tuli soveltua yhteiseen harjoitteluun, toistoon ja opettamiseen. Itosun vuonna 1908 kirjoittamat ohjeet kertovat kuitenkin samalla, ettei hän pitänyt harjoittelua pelkkänä tekniikoiden ulkoisena jäljittelynä. Hän puhuu jalkojen joustavuudesta ja kehon ylä- ja alaosan yhdistämisestä sekä siitä, että harjoittajan on tiedettävä, harjoitteleeko hän tekniikkaa kamppailua vai kehon kehittämistä varten (Itosu, 1908/1999, s. 16–17). Olisi liian yksinkertaistavaa sanoa, että vanha Naihanchi harjoitti kehonkäyttöä ja uusi vain ulkoista muotoa. Myös uudistukset saattoivat tähdätä tiettyjen fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen.

Tässä voidaan esittää kolme mahdollisuutta. Ensinnäkin jokin muutos on voitu tehdä siksi, että liikkeen kamppailullinen käyttötapa on ymmärretty uudelleen. Toiseksi muutos on voitu tehdä siksi, että kataa on ryhdytty käyttämään toisenlaisten fyysisten ominaisuuksien, esimerkiksi jalkojen rakenteen, tukevuuden tai voiman keskittämisen harjoittamiseen. Kolmanneksi muutos voi olla opetuksellinen: samaa liikettä on haluttu selkeyttää, yhtenäistää tai helpottaa ryhmässä opittavaksi. Sama muutos on voinut myös palvella useampaa tarkoitusta.

Sisäisen voiman tutkimuksen kannalta on kiinnostavaa, että Naihanchi antaa välineen näiden vaihtoehtojen koettelemiseen. Harjoittaja voi kokeilla samaa liikettä eri historiallisesti dokumentoitujen periaatteiden mukaan ja vertailla kokemuksiaan: jalkaterät luonnollisemmin avoinna tai enemmän sisäänpäin suunnattuina, nami-gaeshin palautus kevyesti tai voimakkaasti, käsivarsi avautuvassa tai koukistuvassa lyöntilinjassa, käsi avoimena tai nyrkissä. Tällainen harjoitus auttaa tunnistamaan, mitä eri vaihtoehdot opettavat kehon rakenteesta, painopisteen hallinnasta, voiman siirrosta ja muista tekijöistä. Parhaimmillaan karaten ja katan harjoittaminen on juuri tätä: tutkimusta harjoittamalla (*research by practice*). Harjoittelijan on erotettava kolme tasoa: mitä historialliset lähteet kertovat, mitä liikkeen rakenteesta voidaan biomekaanisesti päätellä ja mitä kehollinen kokeilu osoittaa käytännössä. Vasta näiden tasojen vuoropuhelu antaa mahdollisuuden arvioida katan tai sen yksittäisen liikkeen todellista harjoitusarvoa.

Kun Ōtsuka oppi Naihanchia Motobulta ja muokkasi siitä oman wadō-ryūnsa version, mitä hän piti säilyttämisen arvoisena ja mitä hän halusi muuttaa? Kun kysymyksen taustalla tunnistetaan jo Okinawalla tapahtunut monivaiheinen kehitys, Ōtsukan ratkaisut eivät enää näyttäydy irrallisina teknisinä yksityiskohtina. Ne voidaan asettaa laajempaan keskusteluun siitä, mitä katassa harjoitetaan: yksittäisiä liikkeitä, kamppailutaitoa vai koko kehon toimintaperiaatteita. Tätä kysymystä tarkastellaan seuraavaksi ensin Motobun ja sen jälkeen Ōtsukan opetuksessa.

4. Chōki Motobu – Naihanchi käytännöllisen kamppailutaidon perustana

4.1. Motobun suhde Naihanchiin

Chōki Motobu (1870–1944) on Naihanchin historian kannalta poikkeuksellisen tärkeä henkilö. Hänen merkityksensä ei rajoitu siihen, että hän oli yksi Hironori Ōtsukan opettajista. Motobulta on säilynyt kirjallista aineistoa ja valokuvia, ja lisäksi hänen opetustaan tunteneet oppilaat ovat kuvanneet sitä. Näiden lähteiden avulla voidaan tarkastella, miten yksi vanhan okinawalaisen karaten edustaja ymmärsi Naihanchin tehtävän aikana, jolloin karate oli muuttumassa yksityisesti opetetusta kamppailutaidosta laajasti opetetuksi ja julkiseksi harjoitusmuodoksi.

Motobun kaksi keskeistä kirjaa ovat vuonna 1926 julkaistu *Okinawa kenpō karate-jutsu: Kumite-hen* ja vuonna 1932 julkaistu *Watashi no karate-jutsu*. Ensimmäinen keskittyy erityisesti pariharjoitteluun. Jälkimmäinen sisältää kokonaisen Naihanchi Shodanin valokuvasarjan selityksineen sekä laajemman esityksen Motobun käsityksistä karaten harjoittamisesta. Niitä täydentävät vuoden 1934 kirjoitus Naihanchin eri versioista sekä marraskuussa 1936 *Ryūkyū Shinpō* -lehdessä julkaistu haastattelu (Motobu, 1926/2018; Motobu, 1932/2020; Motobu, 1934; Motobu, 1936).

Erityisen merkittävä on vuoden 1932 teos. Andreas Quastin toimittama ja hänen sekä Naoki Motobun yhdessä kääntämä *My Art and Skill of Karate* (2020) sisältää Motobun oman tekstin, Naihanchin 34 valokuvaa, paritekniikoiden kuvasarjan ja laajan historiallisen aineiston. Kirjan alkuperäinen julkaisupäivä oli 17. maaliskuuta 1932.

Motobu harjoitteli useiden opettajien johdolla. Vuoden 1932 kirjassaan hän kertoo harjoitelleensa lapsuudestaan lähtien Itosun kanssa, joka kävi opettamassa hänen vanhempaa veljeään Chōyūta. Myöhemmin Motobu hakeutui myös muiden opettajien oppiin. Erityisen arvokkaina hän piti Matsumuralta ja Sakumalta oppimiaan periaatteita (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 39–41; Motobu, 1936).

Motobu ei siis edustanut vain yhtä opetuslinjaa. Hän kykeni vertaamaan eri mestareilta oppimiaan menetelmiä ja arvioimaan niitä oman kokemuksensa perusteella. Siksi hänen Naihanchia koskevat huomionsa ovat historiallisesti arvokkaita: hän ei kuvaa ainoastaan omaa tapaansa tehdä kataa vaan nimeää opettajien välisiä eroja ja perustelee, miksi pitää joitakin ratkaisuja toisia tarkoituksenmukaisempina.

Motobu suhtautui kriittisesti siihen, että karateharjoittelija pyrki opettelemaan mahdollisimman monta kataa. Kyse ei kuitenkaan ollut katan vähättelystä. Nagamine kertoo Motobulta saamiinsa opetuksiin nojautuen, että tämä arvosteli Tokiossa harjoitettua katojen ulkoista kokoamista: muotojen määrä oli kasvanut, mutta niiden liikkeet, paritekniikat ja kehollinen sisältö olivat jääneet huonosti ymmärretyiksi. Nagaminen mukaan Motobu piti kataperinteen säilyttämistä tärkeänä juuri siksi, että sen periaatteiden oli tarkoitus toteutua elävässä liikkeessä. Yhden tai kahden katan pitkäaikainen tutkiminen saattoi siten olla

hyödyllisempää kuin laajan katakokoelman pinnallinen hallitseminen (Nagamine, 2000, s. 100–101).

Naihanchi soveltui hyvin Motobun harjoitustapaan. Hän käytti sitä oman karateopetuksensa keskeisenä katana, vaikka tunsi muitakin muotoja. Naihanchi muodosti suppean harjoitusympäristön, jossa toistuivat hänen tärkeinä pitämänsä jalkojen ja vartalon asennot, käsien yhteistyö sekä valmius muuttaa toiminnan suuntaa.

Vuoden 1932 kirjassaan Motobu luettelee Okinawalla vanhastaan tunnettuja katoja. Hän mainitsee kolme Naihanchia ja toteaa Naihanchin, Passain ja Kūsankūn olleen laajimmin harjoitettuja katoja. Naihanchin asema ei siis hänen mukaansa perustunut yhden opettajan henkilökohtaisiin mieltymyksiin, vaan se kuului yleisesti tunnettuun okinawalaiseen kataperinteeseen (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 18).

Saman kirjan varsinaisessa kataosuudessa Motobu esittelee Naihanchi Shodanin. Hän kuvaa sen käsittävän 33 liikevaihetta, jotka esitetään valokuvasarjassa. Näin hän dokumentoi oman aikansa Naihanchin huomattavan tarkasti. Valokuvien lisäksi hän selittää liikkeiden tarkoituksia ja antaa ohjeita kehon asennosta, jalkojen käytöstä ja voiman suuntaamisesta (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 42–109).

Vuoden 1926 kirja puolestaan keskittyy pariharjoitteluun. Sen kaksitoista kuvasarjaa voidaan lukea vuoden 1932 Naihanchin rinnalla, mutta ne eivät muodosta valmista yksi yhteen -taulukkoa, jossa jokainen paritekniikka olisi nimetty tietyn Naihanchi-liikkeen sovellukseksi. Sama koskee vuoden 1932 kirjan kumite-kuvastoa. Motobu ei pyri osoittamaan, että kaikki hänen käyttämänsä kamppailutekniikat voitaisiin mekaanisesti palauttaa tiettyihin katan asentoihin.

Tämä on tärkeä havainto hänen harjoitusajattelustaan. Kata ja kumite eivät ole kaksi toisistaan irrallista harjoitusaluetta. Kata harjoittaa liikkumisen ja tekniikan edellytyksiä, mutta sen sisältöä on koeteltava parin kanssa, jolloin mukaan tulevat etäisyys, ajoitus, kosketus ja vastustajan toimintaan mukautuminen. Tällöin myös katan liike voi muuttua.

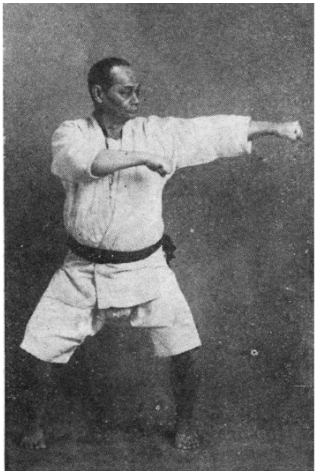
Motobu erottaa vuoden 1932 kirjassaan perustavan harjoittelun, jota hän kutsuu myös kataksi, kumitesta. Hän kertoo, ettei Okinawan vanhassa karatessa ollut yhtä kaikille yhteistä, standardoitua parikataa. Pariharjoituksissa esiintyi opettajien ja harjoittajien kehittämiä muunnelmia. Hän pitää myös tärkeänä, että harjoittelija saavuttaa riittävän teknisen ja fyysisen valmiuden ennen vaativaa pariharjoittelua (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 112–113; ks. myös Motobu, 1926/2018, s. 39–41).

Tämä havainto on kiinnostava wadō-ryūn kannalta. Ōtsuka kehitti järjestelmällisiä pariharjoitusmuotoja aikana, jolloin Okinawan karaten vanhemmat pariharjoitusperinteet eivät Motobun kuvauksen perusteella muodostaneet vakiintuneita, standardeja opetusjärjestelmiä.

Motobun harjoitusajattelussa näkyy jo tässä vaiheessa kaksi toisiinsa liittyvää lähtökohtaa. Kata muodostaa harjoittelun perustan, mutta pelkän muodon omaksuminen ei riitä. Kata ei myöskään ole vain kamppailutekniikoiden kokoelma, vaan sen avulla harjoitetaan niitä kehollisia valmiuksia, joiden ansiosta tekniikoita voidaan käyttää nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti. Jälkimmäinen näkökulma tulee erityisen selvästi esiin vuoden 1932 kirjan voimankäyttöä koskevissa pohdinnoissa.

4.2. Naihanchin tekniikat ja niiden sovellukset

Motobun vuoden 1926 kirjassa esitellään kaksitoista pariharjoitusta, joiden erityispiirre on lyhyt kamppailuetäisyys. Harjoittaja ei ensisijaisesti odota vastustajan hyökkäyksen päättymistä ja suorita vasta sen jälkeen erillistä vastatekniikkaa. Hän pyrkii menemään hyökkäyksen sisään, muuttamaan oman asemansa hyökkäyslinjaan nähden ja käyttämään käsiään samanaikaisesti hyökkäyksen vastaanottamiseen ja vastustajaan vaikuttamiseen. Tekniikoissa esiintyy lyöntejä, käsivarren ohjaamista, tarttumista, horjutuksia ja myös polven käyttöä. Potkut eivät muodosta niiden näkyvää pääsisältöä (Motobu, 1926/2018, kuvasarjat; Motobu-ryū, n.d., kohta ”Kumite”).



Kuva 4.1. Chōki Motobu esittää Naihanchi Shodanin liikkeen, jonka hän selittää meoto-de-periaatteen sovellukseksi. Periaatteessa molemmat kädet toimivat yhteistyössä eivätkä toisistaan riippumattomina tekniikoina. Kuvassa toinen käsi ojentuu sivulle ja toinen jää koukistettuna vartalon eteen. Kuvalähde: Motobu, Watashi no Karate-jutsu (1932), kuva 17; englanninkielinen laitos My Art and Skill of Karate (2020, PDF-s. 74–75).

Motobun opetuksen keskeinen periaate tunnetaan nimellä meoto-de, jonka voi kääntää vapaasti yhdessä toimiviksi, toisiaan täydentäviksi käsiksi. Nimitystä käytetään nykyisessä Motobu-ryūn opetuksessa kuvaamaan sitä, ettei toinen käsi ole passiivinen vain siksi, että toinen tekee näkyvän päätekniikan. Molemmat kädet ovat valmiina suojaamaan, tarttumaan, ohjaamaan ja iskemään.

Motobun mukaan etummainen käsi osallistuu sekä hyökkäämiseen että puolustamiseen. Taaempi käsi on valmiina täydentämään toimintaa, jos etummaisen käden toiminta ei riitä. Motobu arvostelee sitä, että toinen käsi pidetään kiinteästi kyljellä odottamassa seuraavaa lyöntiä. Tällainen asento on hänen mukaansa todellisessa kamppailussa liian hidas. Hyökkäävän käden tulisi olla mahdollisimman lähellä vastustajaa, jotta se voi toimia nopeasti.

Tämä on tärkeä täsmennys Motobun käsien käyttöä koskevaan ajatteluun. Hän ei pidä toisen käden vetämistä kyljelle yleispätevänä kamppailuasentona, vaikka sama liike esiintyy hänen kataharjoittelussaan ja makiwara-harjoituksissaan. Harjoituksen näkyvä muoto ja todellisen kamppailutilanteen vaatima käden asento tai liike voivat olla erilaisia.

Kun kädet toimivat yhdessä, vastaanottava liike voi muuttua hyökkääväksi ja hyökkäävä käsi voi samalla suojata tai hallita. Torjunta ja isku eivät ole eri tekniikoita vaan saman toiminnan sisällä tapahtuvia erilaisia tehtäviä.

Samantapainen käsien yhteistoimintaa koskeva ajatus esiintyy myös Gichin Funakoshin varhaisissa kirjoituksissa. Funakoshi käsitteli käsien tehtävien vaihtumista jo vuonna 1922 julkaistussa ensimmäisessä kirjassaan *Ryūkyū Kenpō Karate*. Matteo Muratorin alkuperäistekstiin perustuvan tarkastelun mukaan Funakoshi kuvasi siinä torjuvan ja hyökkäävän käden suhdetta

perinteisillä vastakohtapareilla, kuten kuolleella ja elävällä kädellä, naisellisella ja miehisellä kädellä sekä yinillä ja yangilla (Muratori, 2023).

Vuonna 1925 julkaistussa *Rentan goshin karate-jutsu* -teoksessaan Funakoshi omistaa asialle oman jaksonsa, jonka otsikkona on ”Shinite ja ikite” eli kuollut ja elävä käsi. Hän aloittaa toteamalla, että vaikka karate voidaan jakaa hyökkäykseen ja puolustukseen, nämä kaksi toimintoa ovat todellisuudessa erottamattomia. Tavallisessa tekniikassa etummainen käsi torjuu ja taaempi käsi hyökkää. Torjuntaa on seurattava välittömästi vastaisku, sillä jos hyökkäävä käsi jää toimettomaksi, harjoittaja joutuu jatkuvasti puolustautumaan. Funakoshin mukaan tähän tavanomaiseen toimintamalliin ei kuitenkaan pidä takertua. Joskus etummainen, torjuva käsi voi muuttua välittömästi hyökkääväksi kädeksi. Vuoden 2001 englanninkielisessä käännöksessä tästä käytetään nimitystä ”henshu”, käsien tehtävän vaihtaminen. Funakoshin mukaan tällainen odottamaton toiminta voi olla tehokkaampaa kuin tavanomainen tekniikka ja tuoda esiin harjoittajan todellisen taidon (Funakoshi, 1925/2001, s. 36).

Funakoshi selittää käsien erilaisia tehtäviä useiden perinteisten käsiteparien avulla. Torjuvaa kättä hän kutsuu shiniteksi (死手), kuolleeksi tai kuolevaksi kädeksi, ja hyökkäykseen valmista kättä ikiteksi (活手), eläväksi kädeksi. Vastaavat nimitykset ovat mete (雌手), naisellinen käsi, ja ote (雄手), miehinen käsi. Hän yhdistää kädet myös yinin ja yangin vastakohtapariin. Kun torjuva käsi muuttuu hyökkääväksi, myös sen tehtävä ja suhde toiseen käteen muuttuvat. Olennaista on juuri mahdollisuus tällaiseen muutokseen (Funakoshi, 1925/2001, s. 36–37).

Funakoshi käyttää lisäksi käsitettä kisei (奇正), jossa sei viittaa tavanomaiseen, säännönmukaiseen tai odotettuun toimintaan ja ki poikkeavaan tai odottamattomaan toimintaan. Hän lainaa vanhaa

ajatusta, jonka mukaan kamppailun taito perustuu kykyyn muuttaa tavanomainen toiminta poikkeavaksi ja poikkeava tavanomaiseksi. Samalla hän rinnastaa tämän yinin ja yangin keskinäiseen muuttumiseen. Näiden vastakkaisten mutta toisiaan täydentävien toimintatapojen hallinta muodostaa hänen mukaansa yhden karaten keskeisistä periaatteista. Hän tiivistää ajatuksen toteamalla, että karaten hienovarainen taito liittyy molempien käsien keskinäiseen liikkeeseen sekä niiden ojentumiseen ja vetäytymiseen. Käsien yhteistyön hallitseminen voi hänen mukaansa ratkaista kamppailun lopputuloksen (Funakoshi, 1925/2001, s. 36–37).

Funakoshi palaa tähän ajatukseen vuonna 1935 julkaistussa *Karate-dō Kyōhan* -teoksessaan. Hän käyttää kirjassa nimitystä hente, vaihtuva käsi, ja toteaa, että tällaisen tekniikan taitava käyttäminen osoittaa harjoittajan teknisen tason. Hän selittää jälleen, että etummaista kättä käytetään tavallisesti torjuntaan ja takimmaista vastaiskuun, mutta tilanteen muuttuessa torjuva käsi voi jatkaa välittömästi hyökkäyksenä. Hän liittää tähän myös go no sen -periaatteen, jossa puolustus ja hyökkäys muodostavat välittömästi toisiaan seuraavan toiminnan. Funakoshi korostaa, ettei puolustuksen ja hyökkäyksen väliin saa jäädä viivettä (Funakoshi, 1935/1973, s. 211–212).

Funakoshin hente ja Motobun meoto-de eivät tarkoita täsmälleen samaa asiaa. Hente korostaa erityisesti saman käden tehtävän muuttumista torjuvasta hyökkääväksi, kun taas meoto-de painottaa molempien käsien jatkuvaa yhteistyötä ja valmiutta toimia.

Rinnastus on historiallisesti kiinnostava. Se osoittaa, ettei käsien yhteistyötä ja tehtävien vaihtumista koskeva oppi rajoittunut Motobun henkilökohtaiseen harjoitusmenetelmään. Myös Funakoshi käsitteli sitä jo 1920-luvun alussa ja piti sen

hallitsemista yhtenä edistyneen karatekan tunnusmerkeistä. Vielä kiinnostavampaa on, että Funakoshi liitti siihen perinteisen kiinalaisen, vastakohtien keskinäistä muuttumista kuvaavan käsitteistön. Käsien yhteistyötä ei siis ymmärretty vain kahden tekniikan mekaanisena yhdistelmänä vaan muuttuvana toiminnallisena suhteena, jossa puolustus voi muuttua hyökkäykseksi ja käsien tehtävät vaihtua tilanteen vaatimusten mukaan.

Motobun oppilaana harjoitellut Shōshin Nagamine muotoili myöhemmin periaatteen, jonka mukaan ihanteellinen tekniikka kykenee toteuttamaan puolustuksen ja hyökkäyksen samanaikaisesti. Nagamine kertoo esittäneensä Motobulle viisi tällaista opetuksesta tekemäänsä johtopäätöstä ja saaneensa niille tämän hyväksynnän. Niihin kuuluivat molempien käsien yhtäaikainen toiminta, käsien ja jalkojen yhteistyö sekä vastustajan kohtaaminen kulmasta eikä pelkästään suoraan edestä (Nagamine, 2000, s. 101–102).

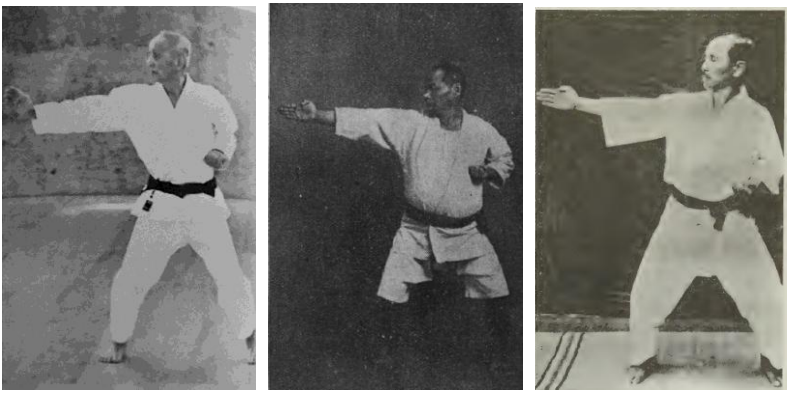
Wadō-tyyliä harjoitteleva lukija on jo aikoja sitten tunnistanut, että tässä puhutaan myös Ōtsukan wadōn keskeisestä periaatteesta, jopa sen ytimestä. Palaan tähän teemaan kohta.

Motobun vuoden 1932 Naihanchi-selityksissä on myös useita konkreettisia esimerkkejä siitä, miten saman liikkeen näkyvä muoto ja kamppailullinen tarkoitus voivat poiketa toisistaan.

Katan kolmannessa kuvatussa liikevaiheessa Motobu ojentaa oikean kätensä sivulle. Hän selittää, että käsi sekä iskee että vastaanottaa vastustajan hyökkäyksen. Samalla käden asennon pitää mahdollistaa vastustajan käsivarteen tarttuminen, ja siksi hän kehottaa kiinnittämään huomiota kämmenen suuntaan. Lisäksi hänen mukaansa tähän liikkeeseen liittyvä sivuaskel sisältää potkun mahdollisuuden. Tässä Motobu kuvaa yleisemmän

periaatteen: katassa askel voi merkitä potkua, vaikka potkua ei katassa näytetä (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 46–47).

Tämä selitys on erityisen tärkeä Funakoshin, Motobun ja Ōtsukan Naihanchi-versioiden vastaavien liikkeiden vertailussa (kuva 4.2). Tekniikan tehtävää ei voi päätellä pelkästään siitä, näyttääkö ojennettu käsi kämmenselkäiskulta vai shutō-iskulta. Motobulle käden muoto liittyi myös mahdollisuuteen tarttua vastustajaan ja jatkaa toimintaa siitä. Sama liike saattoi siten sisältää useita toisiinsa liittyviä tehtäviä.



Kuva 4.2. Naihanchi-katan saman liikkeen kolme historiallista versiota. Vasemmalla Gichin Funakoshi, keskellä Chōki Motobu ja oikealla Hironori Ōtsuka. Liikkeen perusrakenne on samankaltainen, mutta käsien asennoissa ja tekniikan toteutuksessa on eroja. Ōtsukan wadō-ryū-versiossa ojennettu käsi muodostaa shutō-iskun eikä kämmenselällä tehtävää haishu-iskua. Kuvalähteet vasemmalta oikealle: Funakoshi, Rentan goshin karate-jutsu (1925; englanninkielinen laitos Karate Jutsu, 2001, s. 74); Motobu, Watashi no karate-jutsu (1932; Quastin toimittama englanninkielinen laitos My Art and Skill of Karate, 2020, Naihanchi Shodan, kuva 3); Ōtsuka, Karatedo, osa I (1970, s. 244).

Vielä selvemmin katan ulkoisen muodon ja kamppailullisen käytön ero ilmenee neljännen liikevaiheen selityksessä. Motobu kuvaa siinä kyynärpäällä tehtävän iskun mutta toteaa, että todellisessa kamppailussa käyttäisi kyseisessä tilanteessa kyynärpään sijasta nyrkiniskua. Hän liittää eron katan muodolliseen luonteeseen ja siihen, että kata voi samalla peittää tekniikan varsinaisen kamppailullisen käyttötavan (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 48–49).

Tämä on huomionarvoinen kohta. Katan liikkeen sovellusta ei tarvitse aina etsiä toistamalla sen ulkoista muotoa mahdollisimman tarkasti. Motobu antaa itse esimerkin siitä, että näkyvä kyynärpääliike voidaan tulkita toiseksi tekniikaksi. Näin hän vahvistaa ajatuksen, joka yleistyi katan bunkai-tutkimuksessa vasta 1990-luvulla.

Tämä sopii hyvin yhteen myös katan monitasoisen tulkinnan kanssa, jota olen käsitellyt aiemmin *Zen-karate*-kirjassani: katassa nähtävällä liikkeellä ei ole vain yhtä tarkoitusta. Se voi olla myös tietyn toimintaperiaatteen tai kehonkäytön periaatteen harjoituksellinen muoto.

Sama ajatus koskee Naihanchin jalkatekniikoita. Katan sivuttaisaskel ei Motobun mukaan ole vain liikkumista paikasta toiseen, vaan siihen voi sisältyä vastustajan jalan potkaiseminen tai horjuttaminen. Myös nami-gaeshin yhteydessä hän antaa selityksiä jalan käytöstä vastustajan hyökkäyksen vastaanottamiseen ja potkaisemiseen. Tällaisia ohjeita esiintyy esimerkiksi liikevaiheissa 12–15 ja 28–31 (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 64–71, 96–103). Jalan nostaminen, palauttaminen ja sivulle siirtäminen voivat samanaikaisesti harjoittaa tukijalan toimintaa, tasapainoa ja kamppailullisen jalkatekniikan edellytyksiä.

Yksi kiinnostavimmista yhteyksistä Motobun ja wadōn välillä koskee jalan ja polven käyttöä lähietäisyydellä. Olen tarkastellut tätä yhteyttä aiemmin kumite-gata-harjoitusten yhteydessä. Motobun vuoden 1926 valokuvissa ja myöhempiin julkaisuihin sisällytetyssä aineistossa polvea käytetään vastustajan asennon hallitsemiseen.

Motobun oppilas Kenji Marukawa kuvaa, kuinka Motobu saattoi liukua vastustajan asennon sisään ja pudottaa polvensa tämän jalan sivulle horjuttaakseen tai kaataakseen hänet. Marukawan todistus on säilynyt Patrick McCarthyn vuoden 2002 Motobu-käännöksen yhteydessä, ja olen lainannut sitä aiemmin tutkimuksessani (Klemola, 2010, s. 117–119; Marukawa, teoksessa Motobu, 1932/2002, s. 29, lainattu teoksessa Klemola, 2010, s. 117).

Myös vuoden 1932 kirjan kumite-kuvissa esiintyy polven ja kehon painon käyttöä lyhyellä etäisyydellä. Niissä harjoittaja voi siirtyä sisään vastustajan asentoon, muuttaa oman vartalonsa suuntaa ja käyttää polvea samalla, kun käsillä hallitaan vastustajan käsivarsia tai ylävartaloa. Vastustajaa ei horjuteta erillisellä, voimakkaalla polven liikkeellä. Vaikutus syntyy, kun tukijalka, lantio ja vartalon painopiste järjestetään niin, että oma asema vahvistuu ja vastustajan tuki heikkenee. Tämä on läheistä sukua wadōn kuzushi-periaatteelle. Kirjassa esiintyy lisäksi tekniikka, jossa harjoittaja laskee painoaan ja käyttää käsien avautumista vapautuakseen takaapäin tehdystä otteesta (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 135–136, 149–152).

Se, että samanlaisia ratkaisuja esiintyy sekä Motobun että Ōtsukan pariharjoituksissa, on historiallisesti kiinnostava rinnastus. Tekniikan siirtymistä Motobulta Ōtsukalle ei kuitenkaan voida todistaa pelkän muodon samankaltaisuuden perusteella, varsinkin kun Ōtsukan omassa jūjutsuperinteessäkin

käytetään samaa polvihorjutuksen periaatetta (Klemola, 2010, s. 117–119).

Motobun sovellusten tarkastelu auttaa ymmärtämään myös Naihanchin sivuttaista liikerataa. Kata kulkee ulkoisesti oikealle ja vasemmalle, mutta se ei tarkoita, että vastustaja seisoisi aina tai ylipäätään sivulla. Kun Naihanchi-asennosta käännetään vartaloa oikealle tai vasemmalle, saman jalan ja lantion rakenteen varaan voidaan järjestää eri suuntiin toimivia kamppailuasentoja. Tällöin asento on itse asiassa hyvin lähellä wadōn tate-seishan-asentoa. Tämä selittää osaltaan, miksi kata voi näyttää paikallaan tapahtuvalta, vaikka sen avulla harjoitetaan liikkumisen ja etäisyyden hallinnan edellytyksiä. Motobu-ryūn nykyisessä opetuksessa asia ilmaistaan suoraan: kumite-asennossa Naihanchin alavartalon perusrakennetta käytetään vartaloa vasemmalle tai oikealle kääntäen (Motobu-ryū, n.d., kohta ”Tachikata”).

Motobun vuoden 1932 tekstissä on vielä yksi kiinnostava sovellusharjoittelun piirre. Motobu kuvaa kumite-osuudessa käsien käyttämistä ikään kuin jousta jännitettäessä. Kyseisessä tekniikassa harjoittaja hallitsee vastustajan käsivarsia ja käyttää käsiään eri suuntiin (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 125–126). Jousen mielikuva on tuttu myös kiinalaisten sisäisten kamppailutaitojen harjoittelusta. Motobu neuvoo jousimielikuvan avulla, miten kädet, jalat ja vartalo on järjestettävä niin, että tekniikan voima ja ajoitus voivat toteutua. Itselleni tämä tuo mieleen viittauksen kehon elastisiin rakenteisiin.

4.3. Motobun käsitykset asennosta, liikkumisesta ja voimantuotosta

Motobun kirjoituksista löytyy poikkeuksellisen selkeitä kehonkäytön ohjeita. Vuoden 1926 kirjassa hän aloittaa perusasennon käsittelyn toteamalla, että karatessa on ensiarvoisen tärkeää säilyttää oikea asento, tietää, mihin voima keskitetään, ja ymmärtää lantion paikka.

Lähtöasennoksi hän kuvaa hachimonji-asennon, jossa jalkaterät suuntautuvat ulospäin kahdeksikon muotoisesti. Jalkojen väliksi hän antaa noin kaksi shakua eli suunnilleen kuusikymmentä senttimetriä, mutta muistuttaa, että sopiva leveys vaihtelee harjoittajan koon mukaan. Käsien annetaan riippua luonnollisesti sivuilla. Ohje lähtee siis vakaasta ja harjoittajalle tarkoituksenmukaisesta seisomisesta (Motobu, 1926/2018, s. 31).

Samaan yhteyteen Motobu liittää ohjeen keskittää voima navan alapuolelle. Hän käyttää tanden-käsitettä ja mainitsee voiman keskittämisen yhteydessä äänen ”un”. Vuoden 1926 teoksessa hän neuvoo myös aamuharjoituksen, jossa harjoittaja istuen keskittää huomionsa tandenin alueelle, vie käsivarsia ristiin ja kiertää vartaloaan eri suuntiin. Näin käsien toimintaa valmistellaan koko kehon liikkeen avulla (Motobu, 1926/2018, s. 31, 33).

Vuoden 1932 kirjassa esiintyy samansuuntaista aineistoa. Motobu neuvoo harjoittajaa istumaan aamulla vuoteellaan, keskittämään voimansa kehon keskustaan ja liikuttamaan käsivarsia vuorotellen eri perussuuntiin: ylös ja alas, eteen ja taakse sekä oikealle ja vasemmalle (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 19).

Harjoitus on kiinnostava, koska se irrottaa käsien harjoittamisen varsinaisesta kamppailutekniikasta. Harjoittaja ei toista lyöntiä tai

torjuntaa vaan tutkii käsivarsien liikettä ja keskustan käyttöä eri suuntiin. Siitä voi tunnistaa saman tutkimuksellisen lähtökohdan kuin monissa kiinalaisissa sisäisissä taidoissa: ennen monimutkaista tekniikkaa opetellaan hallitsemaan kehon liikettä ja voimaa yksinkertaisissa perussuunnissa. Myös yijinjingin liikemalli tulee tästä mieleen.

Motobun harjoituksissa on samankaltaisia periaatteita kuin kiinalaisissa sisäisissä taidoissa, vaikka hänen oma käsitteistönsä ja harjoitustapansa olivat erilaisia. Ne osoittavat kuitenkin, ettei voimantuotto merkinnyt Motobulle vain lyövän käsivarren lihastyötä. Hän kytki sen asentoon, keskustan käyttöön, hengitykseen ja koko kehon liikkeeseen. Samalla hän korosti kehon vahvistamista, vatsan ja lantionseudun voimakasta käyttöä sekä makiwara-harjoittelua. Vuoden 1932 kirjassa hän neuvoo pitämään rinnan avoimena ja keskittämään voimaa alavatsaan. Kyse ei siis ollut pyrkimyksestä mahdollisimman vähäiseen lihastyöhön (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 19, 26–29). Tämä käy erityisen selvästi ilmi hänen kertomuksestaan Matsumuran, Nagahaman ja Itosun harjoitustavoista.

Motobu kuvaa Matsumuraa opettajana, joka ei turvautunut pelkkään suureen fyysiseen voimaan. Matsumura säilytti rauhallisuutensa, tarkkaili vastustajan liikkeitä ja kykeni käyttämään tekniikoitaan vapaasti. Motobun mukaan Matsumuran kataopetuksessa kiinnitettiin huomiota sekä siihen, miten voimaa tuotettiin katassa, että siihen, miten kataa käytettiin käytännön kamppailussa (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 39).

Toisenlaista harjoittelua edusti Motobun kertomuksessa Nagahama. Hän oli keskittynyt voimakkaaseen fyysiseen harjoitteluun ja kehon vahvistamiseen, mutta Motobun mukaan hän huomasi elämänsä loppupuolella, ettei ollut kiinnittänyt riittävästi huomiota kamppailutilanteessa tarvittavaan liikkumisen

vapauteen ja ketteryyteen. Hänen kerrotaan kehottaneen oppilastaan Itosua hakeutumaan uudelleen Matsumuran opetukseen (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 39–40). Kertomus osoittaa, miten Motobu itse hahmotti eri harjoitusperiaatteiden suhteita. Fyysinen voima ja kehon vahvistaminen olivat hänen mukaansa tärkeitä, mutta ne eivät riittäneet ilman liikkuvuutta, nopeutta ja käytännön taitoa.

Motobu tekee tästä myös suoran pedagogisen johtopäätöksen. Kun katan perusperiaatteita harjoitellaan oikein, lihaksetkin vahvistuvat harjoittelun tuloksena. Pelkästä lihasten vahvistumisesta ei kuitenkaan ole kamppailullista hyötyä, ellei harjoittaja samalla opi soveltamaan tekniikoita nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 40).

Tämä ero on sisäisen voiman tutkimisen kannalta keskeinen. Voimaa ei harjoiteta vain sen määrän lisäämiseksi. On myös opittava, miten voima syntyy liikkeessä, miten sitä suunnataan ja miten harjoittaja säilyttää kykynsä muuttaa toimintaa tilanteen vaatimusten mukaan. Voiman laatu ja hallinta ovat jopa tärkeämpiä kuin sen määrä.

Motobun suhtautuminen jalkojen asentoon oli yhtä käytännöllinen. Kuten edellä kuvasin, hän kritisoi Itosu-linjan asentoa, jossa jalkaterät ovat sisäänpäin ja jalkoja jännitetään voimakkaasti. Kritiikkinsä tueksi hän esittää testin: jos harjoittaja seisoo arvostelemassaan asennossa ja toinen henkilö työntää häntä kevyesti takaapäin, tasapaino voi pettää helposti. Motobulle tämä osoitti, ettei asennon arvoa voitu arvioida pelkästään siinä tunnetun lihasjännityksen perusteella. Asennon oli myös kestettävä ulkoista voimaa ja mahdollistettava tarkoituksenmukainen toiminta. Kiinalaisin termein asennossa on kyettävä sekä vapauttamaan että juurruttamaan vastustajan voima.

Oma kehonkäyttöön liittyvä tulkintani on, että Naihanchin näennäinen liikkumattomuus ja paikallaan pysyminen mahdollistavat tukirakenteen, voimantuoton ja painopisteen siirtymien hyvin tarkan tutkimisen. Vartalo voi liikkua vähän mutta voimansiirron kannalta ratkaisevasti. Harjoittaja voi tutkia, miten paino otetaan vastaan jalassa, miten lantion suunta muuttuu ja miten voima välittyy selän kautta käteen. Kun painopisteen liike rajoitetaan pieneksi, se ikään kuin pakottaa tuottamaan voiman vartalon sisäisillä suhteilla. Tämä on ehkä Naihanchin tärkein pedagoginen periaate. Saman periaatteen voi mielestäni nähdä Jigorō Kanōn *Seiryoku zen'yō kokumin taiiku* -katassa, jossa ensimmäisen sarjan iskut tehdään paikallaan ilman painopisteen suurta liikettä ja vasta seuraavassa vaiheessa askel otetaan mukaan antamaan tekniikkaan myös painopisteen laajan siirtämisen tuottama voima. Naihanchi vastaa tämän judokatan ensimmäistä sarjaa.

Motobu arvostelee myös harjoittelua, jossa katan muotoa muutetaan pelkästään kehon vahvistamisen tarkoituksessa. Hänen mukaansa kataa tulisi opettaa mahdollisimman lähellä sen todellista kamppailullista käyttöä.

Tässä Motobun ajattelu voidaan asettaa kiinnostavaan suhteeseen Itosun vuonna 1908 esittämiin kymmeneen harjoitusohjeeseen. Itosu erotti toisistaan kehon kehittämiseen ja käytännön käyttöön tähtäävät harjoitustavoitteet. Motobu ei sinänsä kiistä kehon kehittämisen arvoa, mutta hän vastustaa sitä, että katan kamppailullinen käyttökelpoisuus uhrataan fyysisen vahvistamisen vuoksi.

Nämä näkökulmat eivät välttämättä ole ristiriidassa, mutta niiden painotukset ovat erilaiset. Itosun ohjeista voidaan johtaa ajatus katan erilaisista harjoitustehtävistä. Motobu puolestaan

korostaa, että harjoitusmenetelmän tulee lopulta palvella toimivaa kamppailutaitoa.

Motobun käsitys käsien voimankäytöstä täydentää tätä kokonaisuutta. Vuoden 1936 haastattelussa hän arvostelee tapaa lyödä käsi eteen voimakkaasti ja palauttaa se sitten alas lonkalle lähes muodollisena jälkiliikkeenä. Hän korosti takaisinvedon omaa tehtävää ja havainnollisti sitä vertaamalla ulos suuntautuvaa lyöntiä ja takaisinvetoa: edellinen voidaan tehdä kahdeksalla kymmenesosalla voimasta, mutta jälkimmäisessä tulisi käyttää kymmenen kymmenesosaa (Motobu, 1936). Vuoden 1932 kirjasta löytyy tälle ohjeelle myös toinen suora lähde: Motobu neuvoo makiwara-harjoittelussa käyttämään lyöntiin 80 prosenttia ja takaisinvetoon 100 prosenttia voimasta. Hän käsittelee asiaa nimenomaan käsien voimankäytön harjoittamisen yhteydessä (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 28–29).

Vuoden 1932 kirjassaan Motobu käsittelee kamaeta eli kamppailuasentoa ja toteaa, ettei todellisessa kamppailussa ole yhtä kiinteää, kaikissa tilanteissa oikeaa ulkoista asentoa. Olennaista on kyky vastata tilanteen vaatimuksiin. Hän tiivistää ajatuksensa englanninkielisessä käännöksessä seuraavasti: ”Posture (kamae) is a state of mind.” Suomeksi: ”Kamae on mielentila” (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 110).

Kuvaus ei tarkoita, että fyysinen asento olisi merkityksetön. Motobu käyttää kirjassaan paljon tilaa oikeiden asentojen kuvaamiseen. Hän erottaa kuitenkin näkyvän asennon harjoittajan toimintavalmiudesta. Ulkoinen muoto on tärkeä, mutta vielä tärkeämpää on kyky toimia välittömästi tilanteen muuttuessa. Asennon harjoittaminen ei tarkoita vain jalkojen ja vartalon sijoittamista oikeaan geometriseen suhteeseen. Harjoittaja opettelee samalla tarkkaavaisuutta, valmiutta, intention

suuntaamista ja kykyä muuttaa toimintaansa vaihtuvissa tilanteissa.

5. Hironori Ōtsuka ja Naihanchin uusi tulkinta

Hironori Ōtsuka oli perehtynyt vanhaan japanilaiseen jūjutsuun ennen kuin hän alkoi opiskella karatea Gichin Funakoshin johdolla. Siksi myös hänen suhteensa Naihanchiin oli toisenlainen kuin monella aikansa karateopettajalla. Hän saattoi nähdä yhdessä katassa sekä okinawalaisen kamppailutavan konkreettisia tekniikoita että kehonkäytön yleisiä periaatteita, jotka olivat hänelle tuttuja myös jūjutsusta (McKenna, 2009, s. 309; Yamashita, 2021, s. 200).

Ōtsukan Naihanchin tarkastelu edellyttää kolmen asian erottamista. Ensimmäinen on katan historiallinen välittyminen: keneltä hän sen oppi ja mitä versiota hän lopulta käytti. Toinen on hänen julkisesti esittämänsä harjoitusopetus: millaisesta asennosta, liikkeestä ja voimasta hän puhui. Kolmas taso on tulkintani siitä, miksi nämä ohjeet ovat kiinnostavia koko kehon voimantuoton kannalta. Ōtsukan tekemien yksittäisten muutosten tarkoituksesta voi sanoa enemmän hänen omien tekstiensä kuin myöhempien oppilaskertomusten perusteella.

5.1. Ōtsukan jūjutsutausta ja tutustuminen karateen

Ōtsuka aloitti Shindō Yōshin-ryū -jūjutsun opiskelun nuorena Shinzaburō Nakayaman johdolla ja sai opetusoikeudet ennen oman karatetyylinsä perustamista. Lähteissä täyden opetusoikeuden eli menkyo kaidenin ajankohdaksi annetaan sekä

1920 että 1921. Ōtsuka oli siis jo ennen 1920-luvun karateopintojaan harjoitellut pitkään jūjutsua, jonka toimintatapoihin kuuluivat atemit, horjuttaminen, väistäminen, asennon käyttö ja tekniikan suorittaminen vastustajan liikkeeseen mukautuen (Cowie & Dyson, 2016, s. 58–61; Wado-Ryu Karate-Do Renmei, n.d.).

Shindō Yōshin-ryūta ei pidä kuvata yksinkertaisesti karaten vastakohtana. Japanilaisissa vanhoissa kamppailutaidoissa oli atemi- eli iskumenetelmiä, miekkailun liikeperiaatteita sekä käsitteitä, jotka liittyivät kehon ja vastustajan väliseen suhteeseen. Tällaisesta taustasta Ōtsuka saattoi tunnistaa karaten tekniikoista myös käsien yhteistoiminnan, etäisyyden ja ajoituksen kysymyksiä. Ōtsuka hyödynsi jūjutsussa muodostunutta kehollista ymmärrystään tulkitessaan karaten tekniikoita. Samakin näkyvä liike voi avautua eri tavoin sen mukaan, millaisesta taidosta käsin sitä tutkitaan (Klemola, 2010, s. x–xi, 117–119).

Vuonna 1922 Ōtsuka tutustui Funakoshiin Tokiossa ja alkoi harjoitella hänen johdollaan. Myöhemmin hän kuului Funakoshin opetuspiiriin ja avusti yliopisto-opetuksessa. Tokion yliopiston karatekerhon satavuotisjulkaisun mukaan Ōtsuka osallistui opetukseen aluksi juuri Funakoshin oppilaana. Julkaisussa kuvataan, että hän oli jo tuolloin aktiivinen pariharjoittelun ja vapaan kumiten kehittämisen puolestapuhuja, kun taas Funakoshi painotti katasta lähtevää harjoittelua (Tōkyō Daigaku Undōkai Karate-bu & Tōkyō Daigaku Kenpōkai, 2025, s. 7). Molemmat arvostivat kataa, mutta painottivat eri tavoin sen suhdetta pariharjoitteluun ja kamppailuun.

Ōtsukan myöhemmässä opetuksessa nämä kaksi lähtökohtaa kohtaavat. Kata muodostaa kehonkäytön perustan, mutta taitoa ei voi ymmärtää vain muotoa harjoittelemalla, vaan sitä on kyettävä soveltamaan toisen ihmisen liikkeeseen. Kun tämän pitää mielessä,

Ōtsukan erityinen kiinnostus Naihanchiin alkaa näyttää johdonmukaiselta.

5.2. Keneltä Ōtsuka oppi Naihanchin?

Wadō-perinteessä sanotaan usein, että Ōtsuka oppi Naihanchin Chōki Motobulta. Väite perustuu Ōtsukan omaan todistukseen. Vuoden 1950 teoksessaan hän kertoo, että hänen käyttämänsä Naihanchi Shodan perustui Motobun tuntemaan muotoon, jonka tämä puolestaan sanoi saaneensa Matsumuralta. Ōtsuka lisää sijoittaneensa siihen jonkin verran omia ideoitaan. Hän kuvaa Motobua tapaamistaan ryūkyūlaisista karateopettajista huomattavimmaksi ja sanoo tämän vaikuttaneen paljon omaan ajatteluunsa (Ōtsuka, 1950, lainattu teoksessa Yamashita, 2021, s. 200).

Samalla on syytä korjata yksinkertaistava kronologia, jonka mukaan Ōtsuka olisi oppinut Naihanchin Motobulta vasta 1920-luvun lopulla. Tokion yliopiston karatekerhon historiikin mukaan Funakoshi ja Ōtsuka esiintyivät vuonna 1928 keisarillisen palatsin alueella sijainneessa Saineikanin dōjōssa. Funakoshi esitti Kūshankūn ja Ōtsuka Naihanchi Shodanin (Tōkyō Daigaku Undōkai Karate-bu & Tōkyō Daigaku Kenpōkai, 2025, s. 7). Tämä on vahva osoitus siitä, että Ōtsuka tunsi Naihanchi Shodanin jo vuonna 1928.

Tässä voidaan erottaa kaksi kysymystä: milloin Ōtsuka ensimmäisen kerran oppi Naihanchin liikesarjan ja milloin hänen Naihanchinsa alkoi nojautua Motobun opetukseen. Koska Funakoshi opetti itse kolmea Naihanchia, Ōtsuka saattoi tuntea katan jo Funakoshin opetuksesta. Motobun antama opetus saattoi muuttaa sekä katan muotoa että sen käyttötavan ymmärtämistä.

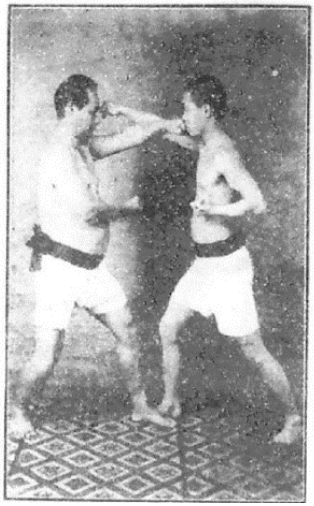
Muutoksen tarkkaa ajoitusta ei käytettävissä olevien tietojen perusteella voida osoittaa, eikä vuoden 1928 maininta yksin kerro, kuinka vahva Motobun vaikutus oli siihen mennessä.

Ōtsukan opettajapiiriin kuului myös Kenwa Mabuni, jolla oli poikkeuksellisen laaja Okinawan kataperinteen tuntemus. Patrick ja Yuriko McCarthyn historiateoksessa todetaan, että Mabuni tapasi Ōtsukan 1920-luvun lopun Manner-Japanissa ja että he osallistuivat karaten opetukseen samassa laajenevassa piirissä (McCarthy & McCarthy, 1999, s. 18). Mabuni täydensi Ōtsukan katatuntemusta, mutta pelkästään tämän yhteyden perusteella ei voida osoittaa, että juuri wadōn Naihanchin piirteet olisivat tulleet Mabunilta. Historiallisesti täsmällisin kuvaus on siis seuraava: Ōtsuka oppi karatea ensin Funakoshilta, perehtyi myöhemmin myös Mabunin ja Motobun opetukseen ja nimesi itse Motobun oman Naihanchinsa tärkeimmäksi välittäjäksi.

5.3. Motobun vaikutus Ōtsukan Naihanchiin

Motobun vaikutus liittyy ilmeisesti ennen kaikkea siihen, millaisena kamppailutaitona Ōtsuka saattoi Naihanchin nähdä. Motobu korosti lähi- ja keskimatkan tekniikoiden tarkoituksenmukaisuutta, liikkumista vastustajan sivulle, molempien käsien yhteistoimintaa ja kykyä siirtyä vastaanottavasta liikkeestä välittömään vastahyökkäykseen. Vuoden 1926 pariharjoituksia käsittelevässä kirjassaan hän erottaa perustavan kataharjoittelun ja kumiten mutta ei irrota niiden periaatteita toisistaan (Motobu, 1926/2018, s. 39–41). Nagaminen myöhemmin välittämät Motobun ohjeet täydentävät kuvaa: liian leveä ja jäykkä seisonta estää nopean reagoinnin, ja kehon tulee voida liikkua vapaasti (Nagamine, 2000, s. 100–102).

Juuri tämä lähtökohta on kiinnostava, kun sitä verrataan Ōtsukan myöhempään wadōon. Ōtsuka kehitti pariharjoitusjärjestelmän, jossa hyökkääjän liikkeeseen vastataan väistämällä ja muuttamalla oman kehon sijaintia samalla, kun suoritetaan vastatekniikka. Olen omissa tarkasteluissani osoittanut, että Naihanchin käsiliikkeiden ja wadōn kumite-gata-harjoitusten välillä on lukuisia teknisiä yhteyksiä. Kuvan 5.1 esimerkissä Motobun ja Ōtsukan liikkeet ovat käytännössä samat: puolustaja torjuu vastustajan lyönnin ja antaa kätensä samalla liukua nopeaan vastahyökkäykseen.



Kuva 5.1. Motobun vuoden 1926 kirjan tekniikka kuusi sivulta 72, jossa vastustaja lyö oikealla kädellään jōdan-lyönnin. Puolustaja torjuu lyönnin vasemmalla kädellään ja antaa saman käden liukua sisään nopeaksi vastalyönniksi. Tekniikka on käytännössä sama kuin Ōtsukan kumite-gatan 22 ensimmäinen liike.

Toinen esimerkki on jalan horjuttaminen oman polven ja koko jalan avulla. Se löytyy Motobun paritekniikoiden kuvamateriaalista ja muistuttaa wadōn kumite-gatojen horjutusratkaisuja (Klemola, 2010, s. 10–11, 117–119).

Tekninen samankaltaisuus, Ōtsukan Motobu-opinnot ja hänen oma arvionsa opettajastaan tekevät yhdessä vaikutussuhteen uskottavaksi. Ne eivät kuitenkaan osoita suoraan, että jokin yksittäinen wadōn paritekniikka olisi omaksuttu sellaisenaan Motobun opetuksesta. Ōtsukan oma jūjutsutausta antoi hänelle valmiita tapoja käyttää käsiä ja jalkoja myös Motobun käyttämällä tavalla, esimerkiksi polvea ja jalkaa horjutuksessa. Shindō Yōshin-ryūn jūjutsussa on oma horjutuskatojen kategoriansa. On aika selvää, että kumite-gatojen kuzushin periaatteet tulevat Ōtsukan jūjutsusta, mutta käsitekniikat ja erityisesti niiden yhteiskäyttö näyttävät perustuvan vahvasti Motobun ajatteluun.

Motobu tarjosi Ōtsukalle käytännöllisen ja katakeskeisen tavan tarkastella okinawalaista karatea. Ōtsuka saattoi muuntaa tämän aineiston oman järjestelmänsä harjoitusmenetelmäksi. Tällöin Naihanchin arvo ei ollut vain siinä, kuinka monta ja millaista tekniikkaa sen liikkeistä löytyi, vaan myös siinä, miten se opetti järjestämään kehon tehokasta toimintaa varten.

5.4. Mitä Ōtsuka muutti Naihanchissa?

Akihiro Yamashita käsittelee vuonna 2021 ilmestyneessä tutkimuksessaan kolmea Ōtsukan Motobun versioon tekemää muutosta: käsitekniikoiden nostamista jōdanin korkeuteen, liikejaksojen jakamista itsenäisiksi harjoitusvaiheiksi ja koukkumaisen sivulyönnin korvaamista korkealla, viistoon eteen suuntautuvalla suoralla lyönnillä (Yamashita, 2021, s. 203–205).

Nämä havainnot ovat olennaisia, mutta ne eivät muodosta tyhjentävää luetteloa katan näkyvistä eroista. Tarkempi vertailu tuo esiin myös eroja katan aloituksessa, katseen kääntöjen ajoituksessa, käsien muodoissa, keskinäisessä työnjaossa, kiertoliikkeissä ja lyöntien jälkeisissä palautuksissa. Motobun kuvaus katasta löytyy hänen vuoden 1932 kirjastaan (Motobu, 1932/2020).

Ōtsukan version kirjallinen lähde on hänen vuonna 1970 julkaistun *Karatedō*-teoksensa englanninkielinen laitos *Wado Ryu Karate* (1997). Hänen Naihanchistaan on julkaistu myös video, joka löytyy YouTubesta.

Ōtsuka sanoi itse ottaneensa Naihanchi Shodaninsa perustaksi Motobun välittämän muodon ja lisänneensä siihen jonkin verran omaa ajatteluaan (Ōtsuka, 1950, lainattu teoksessa Yamashita, 2021, s. 200). On kuitenkin huomattava, että Motobu tunsi useita Naihanchin opetuslinjoja ja että Ōtsuka oli harjoitellut myös Funakoshin ja Mabunin piirissä. Ōtsuka kuvaa katan liikkeet kirjassaan lyhyesti eikä puhu niihin tekemistään muutoksista, mutta hän perustelee kyllä joidenkin liikkeiden suoritustavan.

Esitän seuraavassa kuvauksen Ōtsukan Motobun kataan tekemistä muutoksista, ensin taulukkona ja sen jälkeen pidempinä selityksinä.

1. Käsien ympyräliike alussa

Havaittu muutos: Ōtsukan katan alussa on Kūshankūn alkua muistuttava laaja käsien ympyrä ja sen jälkeen pieni sagittaalitason ympyrä ennen paluuta alkuasentoon. Motobun katassa ei ole vastaavaa jaksoa.

Harjoituksellinen merkitys: Voidaan tulkita ja käyttää koko kehon avautumisen ja sulkeutumisen kiko- tai neigong-tyyppisenä harjoituksena.

2. Korkeat käsitekniikat

Havaittu muutos: Ōtsukan katassa käsitekniikoita korostetaan jōdanin korkeudella.

Harjoituksellinen merkitys: Ōtsukan oma perustelu on, että näin harjoitus vaikeutuu ja harjoittaa voiman rentoa tuontia käsiin (Yamashita, 2021, s. 204).

3. Liikkeiden erottaminen

Havaittu muutos: Ōtsuka tekee koko katan yksittäisinä, erillisinä liikkeinä ilman yhdistelmiä.

Harjoituksellinen merkitys: Rentouden ja painonhallinnan tarkistus; Yamashitan tulkinta (s. 202–205).

4. Haishu / shutō

Havaittu muutos: Sivuaskeleen jälkeinen käden ojennus: Motobun käden suunta ja Ōtsukan shutō-tsuki-uke poikkeavat toisistaan.

Harjoituksellinen merkitys: Iskupinta, kyynärvarren asento ja tarttumisen mahdollisuus muuttuvat.

5. Koukku- ja suora lyönti

Havaittu muutos: Motobulla koukkulyönti (kagi-zuki), Ōtsukalla suora lyönti viistoon.

Harjoituksellinen merkitys: Koko keholla lyöminen ilman olkapään karkaamista (Ōtsukan ohje).

6. Kahden käden toimintajärjestys

Havaittu muutos: Motobulla samanaikainen alas- ja ylöspäin vaikuttava toiminta (soto-uke–gedan-barai). Ōtsukalla erillinen keskiviivalle kohoava väliliike ennen gedan-baraita.

Harjoituksellinen merkitys: Voi korostaa vuorottaista kontrollia, tarttumista, hyökkäystä ja alasvientiä.

7. Ura-zuki ja palautus torjuntana

Havaittu muutos: Motobulla isku lähtee kohotetusta, kehon edessä olevasta kädestä, Ōtsukalla kainalosta pidempää ja suorempaa rataa. Ōtsukalla on erillinen palautus jōdan-kake-uke-asentoon.

Harjoituksellinen merkitys: Lyöntien erilainen pituus ja koko kehon ojennus–veto-yhteys. Wadōssa palautus voi olla itsenäinen torjunta, ja liikkeet vaativat erilaisen voimantuoton.

8. Pään erilliset käännöt

Havaittu muutos: Ōtsukalla käännöt ovat itsenäisiä sekä katan alussa että ennen nami-gaeshia. Motobun kuvauksissa katsominen voi yhtyä askeleeseen tai jalan liikkeeseen.

Harjoituksellinen merkitys: Katseen ja toiminnan ajallisen erottamisen sekä jännityksettömän asennon harjoitus (Yamashita, 2021, s. 202–205).

9. Nami-gaeshin tarkoitus

Havaittu muutos: Ōtsuka painottaa hiljaista, kevyttä jalan nostoa ja palautusta jalkojen jännityksen koetteluna.

Harjoituksellinen merkitys: Alavartalon rentous ja painon hallinta. Tarkoitusero on selvä Ōtsukan ohjeessa, mutta liike on suunnilleen sama.

10. Käden kierto ja veto	
Havaittu muutos: Kämmenen kierto, käsivarren avautuminen ja takaisinveto näyttävät toteutuvan eri laajuuksina. Ōtsuka kiertää kämmenen ylöspäin ja tuo samalla mukaan koko kehon elastisen jännityksen.	
Harjoituksellinen merkitys: Tarttuminen ja koko keholla vetäminen. Myös Motobu kuvaa liikkeen tarttumisena, mutta hänen versiossaan ei ole jännityksen kasvattamista.	

Taulukko 1. Motobun ja Ōtsukan Naihanchin keskeiset erot.

Katan alun ympyräliike

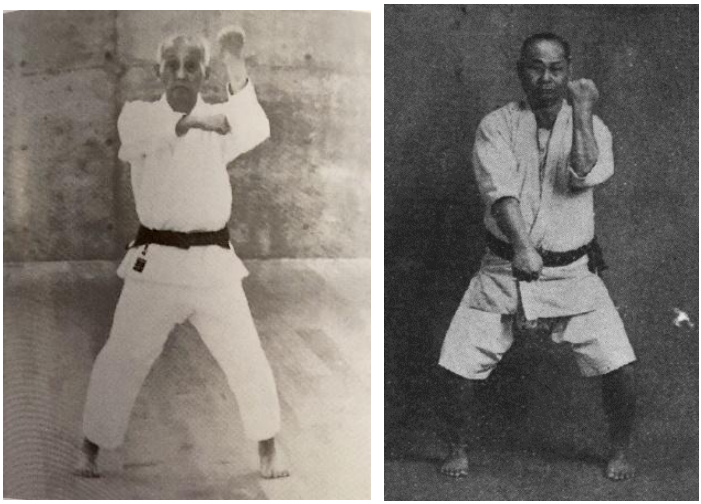
Ōtsuka näyttää lisänneen Naihanchi-kataan alun laajan käsillä tehtävän ympyräliikkeen, jota Motobun versiossa ei ole. Liike muistuttaa Kūshankū-katan alun vastaavaa liikettä, mutta Naihanchissa se jatkuu pienenä sagittaalitason ympyränä ennen käsien palautumista alkuasentoon. Ōtsuka kuvaa liikkeen kirjassaan vain lyhyesti toteamalla, että se on sama kuin Kūshankūssa, eikä mainitse käsien pientä ympyrää lainkaan. Hengityksen tahdissa tehtävä käsien laaja ympyräliike on tyypillinen kiinalaisiin taitoihin liittyvä qigong-harjoitus, ja olen itse alkanut tehdä sitä tässä hengessä. Siihen on helppo ottaa mukaan koko kehon avautuva ja sulkeutuva liike. Silloin liike opettaa koko kehon voimantuoton perusmekaniikan: sen, miten koko keho tuottaa avautuvalla liikkeellään voiman kohoaviin käsiin ja miten sulkeutuva liike laskee ne alas. Laajan liikkeen jatkoksi tehtävä pienempi ympyrä opettaa saman pienemmässä, eteen–taakse-suuntaisessa liikkeessä. Mielenkiintoisen tuen tulkinnalleni

antaa Ōtsuka III:n seminaarimateriaali, jossa hän demonstroi Kūshankūn vastaavaa liikettä samasta näkökulmasta.

Korkeat käsitekniikat ja koko kehon käyttö

Ōtsuka kirjoittaa kirjassaan *Wado-ryu Karate* Naihanchi-katasta, että siinä käsitekniikat tehdään korkealle, ja jatkaa: ”Kun kädet ovat korkealla, keskitytään helposti vain käsiin, ja silloin alavartalo sortuu helposti. Tässä mielessä Naihanchia harjoitellaan niin, ettei seisonta-asennosta tai kehon linjauksesta tingitä” (Ōtsuka, 1970/1997, s. 240). Tästä Yamashita päättelee, että juuri tämän vaikeuden luominen harjoitukseen on ollut Ōtsukan tarkoitus. On opittava säilyttämään hyvä asento ja kehon rakenne silloinkin, kun käsien liike ikään kuin houkuttelee vartalon pois optimaalisesta asennosta.

Tämän voi tulkita niin, että Ōtsuka loi Naihanchista tarkoituksella harjoituksen, jossa vartalon liikkumavaraa rajoitetaan. Kehonkäytölle asetetaan tavallista tiukemmat ehdot. Silloin harjoitus paljastaa helpommin puutteellisen voimantuoton ja opettaa tuottamaan voimaa haastavassa tilanteessa. Ōtsukan kuvauksesta voi päätellä, että kyseessä on tarkoituksellinen pedagoginen ratkaisu.



Kuva 5.2. Motobun tekniikan korkeus vasemmalla, Ōtsukan oikealla.

Liikkeiden erottaminen erillisiksi liikkeiksi

Yamashita kiinnittää tutkimuksessaan huomiota myös siihen, että Ōtsuka erotti katan liikkeet toisistaan selkeästi omiksi liikkeikseen. Tämä ei ilmeisesti ollut tavallista, sillä yleensä katan yhteen kuuluvat liikkeet tehdään yhdistelminä. Myös nykyinen Motobu-ryūn Naihanchi on säilyttänyt tämän tavan. Yamashita tarkastelee tässä suhteessa erityisesti katan kohtia, joissa käännetään katse, tehdään nami-gaeshi ja sitä seuraava torjunta. Ōtsuka erottaa ne kaikki omiksi liikkeikseen eikä tee niitä yhdistelmänä. Yamashita kuvaa, miten näiden liikkeiden erottelu ja nami-gaeshin tekeminen erillisenä auttaa välttämään tukijalan jännitystä ja harjaannuttaa tunnetta siitä, että kehon paino pysyy hallitusti lonkkanivelten välisessä tukirakenteessa. Kun liikkeissä

ei kiirehditä, ehditään tarkistaa kehon rentous ja painopisteen sijainti.

Itse ajattelen, että liikkeiden yksitellen tekemisessä on olennaista erityisesti se, että se antaa mahdollisuuden tutkia huolellisesti, miten kunkin liikkeen voimantuotto tapahtuu. Yhdistelmät ovat pedagogisesti vasta seuraava vaihe. On ensin opittava jokaisen liikkeen voimantuoton malli, jotta liikkeet voi sitten yhdistää saumattomasti. Liikkeiden yhdistäminen avaa sen jälkeen voimantuottoon myös uuden ulottuvuuden: liikkeen mekaniikka voi valmistaa seuraavan liikkeen. Hyvä esimerkki tästä on koko kehon avautumisen ja sulkeutumisen vuorottelu, jossa avautuminen valmistaa seuraavan sulkeutuvan liikkeen ja päinvastoin. Naihanchissa on tästä monia esimerkkejä. Yksittäinen liikkeen tekeminen opettaa myös, ettei voimaa ole vain yksi tapa tuoda liikkeeseen. Se riippuu sekä liikkeen tarkoituksesta eli sovelluksesta että siitä, mikä on seuraava liike.

Katan oppimisen kannalta on tärkeää huomata, että jokainen tapa tehdä kata opettaa aina hieman eri asioita. Kataa voi harjoitella yksittäisinä liikkeinä tai yhdistelminä, nopeasti tai hitaasti, painottaen puristavaa tai avautuvaa voimaa, keskittäen huomio liikkeiden sovelluksiin tai kehon sisäisiin aistimuksiin. Kaikki nämä tavat opettavat eri asioita.

Haishu ja shutō-tsuki-uke

Motobun version ensimmäinen liike sivulle on haishu eli käden selkä. Ōtsuka tekee tämän liikkeen tekniikalla, jota hän kutsuu nimellä shutō-tsuki-uke ja jonka voi kääntää kämmensyrjäiskutorjunnaksi. Motobun kuvauksessa tekniikalla voi vastaanottaa hyökkäyksen, iskeä ja tarvittaessa tarttua

vastustajan käsivarteen (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 46–47). Ōtsukan liikkeelle antama nimi viittaa hyvin samankaltaiseen sovellukseen, vaikka hän ei kuvauksessaan mainitsekaan liikkeen tulkintaa. Muutos iskupinnassa käden selästä kämmensyrjään vaikuttaa kuitenkin sekä käden liikerataan että käsivarren jännitykseen. Shutōssa ranne kääntyy jyrkempään kulmaan taakse ja käsivarsi kiertyy enemmän sisäkiertoon, mikä puolestaan vaikuttaa käden kytkeytymiseen hartiarenkaaseen ja sen kautta koko kehoon. Muutos on saattanut liittyä sovelluksen uudelleentulkintaan mutta myös voimantuoton ja kehon rakenteen harjoittamiseen.

Koukku- ja viistosuora lyönti

Katan seitsemännessä tekniikassa Motobu tekee vasemmalle suuntautuvan vaakatason koukkulyönnin (kagi-zuki), kun taas Ōtsuka lyö suoran lyönnin viistosti vasemmalle, ja käsi palautuu välittömästi poikittain vartalon eteen. Tämä liike ei ole Ōtsukan uudistus, vaan päinvastoin hän palaa siinä Motobun opettajan liikkeeseen. Motobun mukaan Sōkon Matsumura teki saman liikkeen juuri tällä tavalla, kun taas Ankō Itosu käytti lyhyttä kagi-zukia.

Genwa Nakasonen toimittamassa teoksessa *Karate kenkyū* (1934, s. 21–22) Motobu vertailee Matsumuran ja Itosun Naihanchia. Hän kuvaa nimenomaan sitä liikesarjan kohtaa, jossa toinen nyrkki on vartalon sivulla ja toinen lyö vartalon edestä. Matsumuran lyönnistä hän sanoo: ”Matsumura-sensein tavassa nyrkki työnnetään viistosti eteenpäin, jolloin kyynärpää ojentuu lähes suoraksi.” Itosun tavasta Motobu kertoo, että nyrkki työnnetään rinnan suuntaisesti sivulle ja kyynärpää jää kulmaan.

Motobu erottaa siis täsmälleen tässä vertailtavat kaksi lyöntitapaa: pitkän viistolyönnin ja lyhyen, koukkumaisen lyönnin. Lainauksen on julkaissut uudelleen Motobu-suvun karateperinnettä edustava Naoki Motobu.

Nykyisin harjoitettavasta Okinawa kenpōsta löytyy lisäksi kiinnostava poikkeus. Yamashiron koulukuntaa esittelevässä japanilaisessa artikkelissa kerrotaan, että heidän Naihanchissaan lyövä käsivarsi suuntautuu viistosti ulospäin. Artikkelissa korostetaan myös sitä, ettei lantiota anneta heilua.

Wadō-ryūn harjoittaja Shimizu, joka kirjoittaa nimimerkillä Fushō Shimizu (不肖清水), julkaisi 18. maaliskuuta 2018 Namidabashi Karate-dan -seuran verkkosivuilla artikkelin *Wadō-ryū to Matsumura Sōkon no Shuri-te* (和道流と松村宗棍の首里手, ”Wadō-ryū ja Matsumura Sōkonin Shuri-te”). Shimizu kuvaa wadō-ryūn Naihanchin lyöntiä siten, että käsi ojennetaan ensin viistosti eteen suoralla lyönnillä. Tämän jälkeen käsivarsi rentoutetaan, jolloin kyynärpää koukistuu ja käsi palautuu kagi-zukin asentoon. Hän vertaa tätä Chōki Motobun vuonna 1934 esittämään kuvaukseen Matsumura Sōkonin Naihanchista, jossa lyönti suuntautui viistosti eteen ja kyynärpää ojentui lähes suoraksi. Myös Shimizu esittää mahdollisuuden, ettei wadō-ryūn lyöntitapa ole Ōtsukan oma uudistus vaan että sillä voi olla yhteys vanhempaan Shuri-te-perinteeseen.

Näyttäisi siis siltä, että Ōtsuka on voinut ottaa Naihanchiinsa takaisin vanhemman, Matsumuran perinteen mukaisen lyöntitavan, jonka Motobu oli itse korvannut Itosun käyttämällä kagi-zukilla.

Voimantuoton kannalta kagi-zuki ja viistosuora lyönti tuotetaan joka tapauksessa hyvin eri tavalla. Valitettavasti Ōtsukan kirja *Wado-ryu Karate* on käännetty englanniksi surkeasti. Siinä Ōtsuka kirjoittaa tämän lyönnin kohdalla käännöksen mukaan

näin: ”Lyö siis koko keholla. Tässä ei käytetä lantiota. Tämän liikkeen tarkoituksena on harjoitella lyömistä pelkästään ylävartalolla.” Kuvaus on ristiriitainen joka kohdassaan: ensin Ōtsuka kuvaa koko keholla tehtävän lyönnin ja heti perään irrottaa lyönnin lantiosta. Onneksi Yamashitan artikkelista löytyy Ōtsukan vuoden 1950 teoksessa *Karatejutsu no kenkyū* julkaistu kuvaus samasta kohdasta. Naihanchin seitsemännen liikkeen kohdalla annetaan seuraava ohje: ”Vaikka lyödään viistoon, lantio on pidettävä tukevasti paikallaan siten, ettei oikea olkapää työnny eteen.” Ōtsuka jatkaa korostamalla, ettei lyöntiä pidä tehdä pelkällä käsivarrella vaan keholla. Korkealle suuntautuvan viistolyönnin tarkoituksena on nimenomaan harjoitella tätä koko kehon käyttöä. Ratkaiseva ilmaisu on 腰をしっかりと据えて (koshi o shikkari to suete). Se ei tarkoita, ettei lantiota käytetä, vaan pikemminkin lantion pitämistä vakaana ja tukevasti asetettuna.

Yamashitan artikkelin samalta sivulta 156 löytyy kaksi muutakin erittäin kiinnostavaa kohtaa. Naihanchin seisonta-asentoa käsitellessään Ōtsuka kirjoittaa: ”Kaikki liikkeet tehdään lantion (koshi) avulla.” Naihanchin 17. liikkeen kohdalla hän puolestaan selittää, että lyönti tulee tehdä koko kehon voimalla eikä käsivarren voimalla. Tällöin voima pysyy yhteydessä kehon keskukseen, jota hän nimittää sanalla koshi, eikä vartalo kallistu edes korkealle lyötäessä.

Ōtsuka kuvaa tässä itse liikkeen voimantuoton ja korostaa sen harjoittamisen merkitystä. Liike tehdään pienellä lantion liikkeellä niin, että rakenne ei hajoa mutta yhteys keskustaan säilyy. Hän korostaa yhdessä kohdassa myös, ettei hartia saa lähteä liikkeeseen liikaa mukaan, koska se hajottaa rakenteen. Ōtsuka kuvaa lisäksi, ettei liikettä tarvitse vetää erikseen takaisin: jos käsi on rento, se palautuu oikeaan asentoon itsestään. Hän korostaa siis lyönnin ikään kuin takaisinkimpoavaa tekotapaa eikä lävistävää, pitkää lyöntiä, joka ei palaudu itsestään. Ajattelen, että tämän liikkeen

yhteydessä Ōtsuka kuvaa ehkä tarkimmin sitä, miten Naihanchi-katan liike voi olla koko kehon voimantuoton harjoitus.

Kahden käden toimintajärjestys

Kagi-zukin jälkeen Motobun katassa seuraa siirtyminen vasemmalle ja oikea soto-uke. Liike on Ōtsukalla sama, paitsi että käden korkeus on jōdan. Seuraavassa liikkeessä on merkittäviä eroja. Motobu tekee katan tähän kohtaan soto-uke–gedan-barai-yhdistelmän, jossa kädet aukeavat ylös ja alas yhtä aikaa. Ōtsuka tuo oikean käden soto-uken jälkeen ensin vasemman käden eteen ylös ja ikään kuin tarttuu johonkin (tämä on tulkinta, sillä käsi pysyy nyrkissä). Samalla kun hän pudottaa oikean käden gedan-baraihin, hän vetää vasemman käden takaisin kainaloon ja jättää sen korkealle rintalihasta vasten. Ōtsukan version vasemman käden liikkeen voi tulkita myös lyönniksi ura-zukilla. Itse olen tehnyt liikettä paljon niin, että avaan vasemman käden liikkeessä ja suljen sen kainalossa, jolloin tarttumisen aie vahvistuu entisestään.

Yksi mahdollinen kamppailutilanteen tulkinta tästä liikkeestä voisi olla seuraava. Vastustaja lyö vasemmalla kädellään jōdan-lyönnin. Otan sen vastaan oikealla kädellä (soto-uke). Vastustaja jatkaa oikean käden iskulla edelleen jōdanin korkeuteen. Vasen käteni nousee ylös, ohjaa iskun sivuun, tarttuu siihen ja vetää käden alas, jolloin oikea käsi iskee gedan-barai-liikkeellä vastustajan kyynärniveleen. Syntyy tilanne, joka avaa vastustajan vasemman käden ura-zukille, joka on katan seuraava liike.

Koko kehon voimantuoton kannalta kyseessä on joukko nopeita ja eri suuntiin kohdistuvia liikkeitä, joissa harjoittajan on tutkittava, miten voima tuotetaan niihin koko kehon yhteistyöllä.

Eri suuntiin yhtä aikaa liikkuvat kädet vaativat ristikkäisiä voiman suuntia, jotka yhdistyvät lantion, selän ja hartiarenkaan toimintaan ilman että voimien yhteys ylävartalossa katoaa. Syntyy monimutkaisia voimansuuntien, ajoitusten, liikenopeuden ja liikkeen vapauden yhdistelmiä. Tämä sopii hyvin yhteen myös Motobun meoto-de-periaatteen kanssa: kädet eivät ole toisistaan irrallisia, vaikka niiden tehtävät poikkeavat toisistaan.

Ura-zuki ja palautus torjuntana

Edellinen liike jatkuu Motobulla suhteellisen lyhyenä uraken-tyyppisenä iskuna, kun taas Ōtsukan ura-zuki lähtee kauempaa kainalosta ja mahdollistaa pidemmän liikeradan ja sen avulla erilaisen voimantuoton. Ōtsukan liikkeessä on myös toinen ero: lyönnin jälkeinen palautus voidaan wadōssa tehdä omana torjuvana liikkeenään. Yhdessä japaninkielisessä artikkelissa, jossa verrataan Motobun ja Ōtsukan katan versioita, Ōtsukan palautusliikettä kuvataan jōdan-kake-ukeksi, mikä viittaa torjuntaan. Palautus ei tällöin ole vain valmistautumista seuraavaan tekniikkaan, vaan sillä on itsenäinen vastaanottava ja mahdollisesti vastustajan käsivartta ohjaava tehtävä. Motobun vastaavan liikevaiheen selityksessä ei näy yhtä selvästi tällaista erikseen harjoitettua torjuvaa palautusta, vaikka hänen muussa opetuksessaan käden palautuksella ja molempien käsien yhteistyöllä on aktiivinen merkitys.

Harjoituksellisesti Ōtsukan pidempi ja suorempi lyönti testaa ojentavan ja pidemmän voimantuoton yhteyttä vartaloon. Sitä seuraava aktiivinen palautus puolestaan harjoittaa liikkeen suunnan vaihtamista, lyhyttä vetävää voimaa ja kykyä muuttaa hyökkäävä käsi välittömästi vastaanottavaksi. Näin ojennus ja

palautus muodostavat kaksi toisiinsa liittyvää koko kehon toimintatehtävää (Kokoro, 2020, yhdestoista liikevaihe; vrt. Motobu, 1932/2020).

Pään erilliset käännöt

Ōtsukan Naihanchin versiossa pää käännetään ennen nami-gaeshia erillisenä liikkeenä sivulle. Yamashita kiinnittää tähän artikkelissaan erityistä huomiota. Hän tarkastelee juuri sitä liikesarjaa, jossa katseen kääntö, nami-gaeshi ja sitä seuraava vastaanottava liike eivät Ōtsukalla sulaudu yhdeksi jatkuvaksi suoritusvirraksi. Hänen mukaansa erottelu auttaa välttämään tukijalan etukäteistä jännitystä ja harjaannuttaa tunnetta siitä, että kehon paino pysyy hallitusti lonkkanivelten välisessä tukirakenteessa (Yamashita, 2021, s. 202–205).

Vaiheittaisen harjoittelun tarkoituksena voi olla harjoittaa erikseen ne edellytykset, joiden pitää myöhemmin toteutua nopeassa ja virtaavassa liikkeessä. Sama periaate on tuttu taitoharjoittelusta yleisemminkin: toiminnallinen kokonaisuus voidaan ensin purkaa tutkittaviin osiin ja yhdistää myöhemmin uudelleen. Yamashita rinnastaa tämän Seishaniin ja Chintōon, joissa harjoitettuja elementtejä käytetään liikkuvammissa yhdistelmissä (s. 204–206).

Yamashita toteaa myös, että Ōtsuka käsittelee jo katan alun pään kierron yhteydessä rauhallisia katseen kääntöjä valmistautumisena myöhemmin tapahtuvalle nopealle pään kääntämiselle (Yamashita, 2021, s. 202–203). Katse ei siis ole vain merkki siitä, mihin kuvitteellinen vastustaja sijoittuu. Katseen muuttaminen lisäämättä asennon, niskan ja hartiarenkaan tarpeetonta jännitystä voi olla itsenäinen harjoitustehtävä.

Vertailussa on hyvä erottaa katan alussa tapahtuvat katseen käännöt ja ennen nami-gaeshia tapahtuvat käännöt. Ōtsukan suorituksessa katse kääntyy alussa ensin vasemmalle ja sitten oikealle omina vaiheinaan. Motobun vuoden 1932 teoksen englanninkielisen laitoksen kuvan 2 selityksessä puolestaan kehotetaan katsomaan oikealle samalla, kun vasen jalka siirretään hieman oikean jalan yli (Motobu, 1932/2020, kuvan 2 selitys). Tässä dokumentoidussa suoritusmuodossa ei esitetä vastaavaa erillistä vasen–oikea-katseen sarjaa ennen askelta. Motobu-ryūn perimätietoa kuvaava myöhempi esitys tuntee kuitenkin myös Motobun aloitusversion, jossa katse kääntyy ensin vasemmalle ja sitten oikealle (Motobu, 2026a).

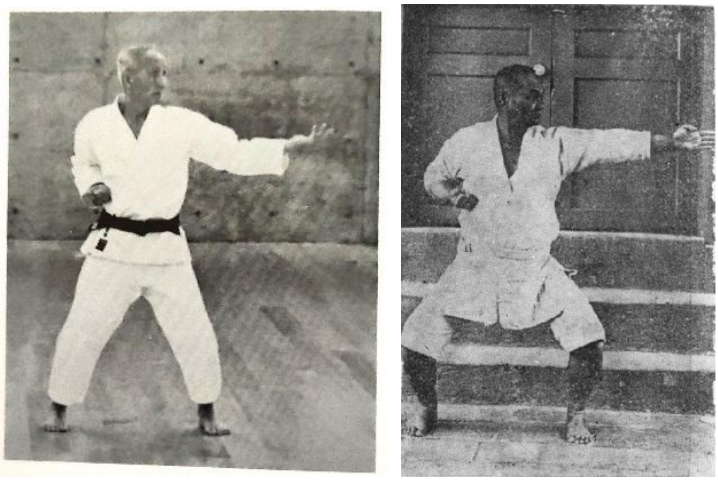
Yhtä olennainen on ajallinen erottelu ennen nami-gaeshia. Ōtsukan Naihanchissa pään kääntäminen tehdään itsenäisenä vaiheena eikä ainoastaan jalan nostamisen mukana. Motobun liikeselityksissä katseen suuntaaminen voidaan sen sijaan yhdistää jalan liikkeeseen samanaikaiseksi toiminnaksi (Kokoro, 2020; Yamashita, 2021, s. 202–205). Mahdollisena harjoitustarkoituksena on oppia suuntaamaan katse ja tarkkaavaisuus niin, ettei kääntö automaattisesti käynnistä tukijalan jännitystä, vartalon kiertoa tai painonsiirtoa. Liikkeen ajallinen itsenäisyys ei merkitse, että pää toimisi mekaanisesti irrallaan muusta kehosta: koko kehon yhteyden on säilyttävä myös erillisessä vaiheessa.

Samasta syystä myös nami-gaeshi ansaitsee oman huomionsa. Ōtsuka ei vuoden 1950 selityksessään käsittele sitä vain jalalla tehtävänä torjuntana. Hän ohjeistaa nostamaan jalan kevyesti, palauttamaan sen äänettömästi ja tarkistamaan, säilyykö asento ilman turhaa jännitystä. Liikkeen koeteltavana asiana on siten myös asennon vakaus ja mahdollisuus vapauttaa toinen jalka toimintaan (Yamashita, 2021, s. 201–202). Tämä on vahva

esimerkki siitä, että sama katan liike voi olla sekä mahdollinen kamppailutekniikka että oman kehon toiminnan tutkimusväline.

Käden kierto ja veto

Katan vasen suunta päättyy kahden käden lyöntiin. Ōtsukan versiossa vasen käsi vedetään tästä asennosta vartalon suuntaan ja kämmen kierretään samalla ylöspäin.



Kuva 5.3. Vasemmalla Motobun, oikealla Ōtsukan versio tarttumisesta vastustajan käteen.

Sekä Motobu että Ōtsuka kuvaavat tämän liikkeen tarttumisena vastustajan käteen. Motobu ei kerro liikkeestä muuta kuin että kehottaa kääntämään kämmenen (kuva 5.3). Ōtsuka sen sijaan kehottaa tekemään liikkeen hitaasti mutta vahvasti ja päättäväisesti. Hän kehottaa edelleen käyttämään koko kehoa eikä

vain käsivarren voimaa ja toteaa, että vedon jälkeen kädestä on purettava ylimääräinen voima. Liikkeen aikana oikea käsi vedetään yhtä aikaa oikeaan kainaloon. Muistan tehneeni tämän liikkeen aina, siis 1970-luvulta lähtien, niin että käden kiertyessä ja vetäytyessä taakse koko keho jännittyy samalla ikään kuin jousimaisesti ja valmistaa seuraavan liikkeen: kyynärpääiskun, johon jousen voima vapautetaan. Ōtsuka mainitsee liikkeen voimakkuuden mutta ei kuvaa mitään jousen mielikuvaa. En muista, mistä olen itse sen omaksunut, mutta en usko keksineeni sitä itse. Luulen, että se kulkee ainakin joissakin wadōn perinteissä.

Kun liike tehdään näin, se antaa mahdollisuuden tutkia kohti keskustaa suuntautuvaa, sulkeutuvaa ja samalla elastisesti jännittyvää liikettä sekä voiman varastoimisen tapaa. Seuraava liike vapauttaa tämän voiman avautuvaan ja kiertyvään liikkeeseen. Pidän tätä yhtenä katan selkeimmistä kohdista, joita Naihanchissa voidaan käyttää koko kehon liikemekaniikan ja sisäisen voiman harjoittamiseen.

5.5. Miksi Ōtsuka teki nämä muutokset?

Kamppailullinen uudelleentulkinta

Ensimmäinen mahdollisuus on, että Ōtsuka muokkasi Naihanchin liikkeitä saadakseen niihin oman jūjutsutaustansa kannalta tarkoituksenmukaisempia toimintaratkaisuja. Shutōn käyttö, ehkä käsien tehtävien selkeämpi erottelu sekä tarttumisen, vetämisen ja alaspäin vaikuttamisen mahdollisuus sopivat kaikki tähän suuntaan. Näin katsottuna Ōtsuka olisi käyttänyt

Naihanchia sekä lyöntien että vastaanoton, kontaktin, horjutuksen ja vastaliikkeiden harjoitusalustana.

Samoja periaatteita löytyy myös Motobun ja Funakoshin karateopetuksesta. Motobun vuoden 1932 selityksissä käsi voi jo iskeä, vastaanottaa ja tarttua samassa liikkeessä, ja hänen meoto-de-periaatteessaan molemmat kädet toimivat yhteistyössä. Funakoshin varhainen hente- ja shinite–ikite-opetus puolestaan osoittaa, että vastaanoton ja hyökkäyksen välisen tehtävänvaihdon periaate kuului myös 1920-luvun karateajatteluun. Ōtsukan oma panos saattoi siis olla olemassa olevien toimintaperiaatteiden uudenlainen yhdistäminen ja järjestäminen eikä uusien tekniikoiden keksiminen.

Kehonkäytön tutkiminen rajoitettujen liikkeiden avulla

Toinen ja tämän tutkielman kannalta tärkeämpi mahdollisuus on, että Ōtsuka muokkasi Naihanchista erityisen tarkan koko kehon voimantuoton harjoituksen. Tätä ajatusta tukee myös Yamashitan tutkimus. Ōtsuka ohjasi nostamaan kädet epämukavan korkealle, lyömään viistoon niin ettei olkapää karkaa, palauttamaan jalan äänettömästi ja tekemään vaikeita liikkeitä rikkomatta naihanchi-asentoa. Hän kehottaa seisomaan ja liikkumaan ”keholla”, välttämään jalkojen puristavaa jännitystä ja säilyttämään luonnollisen, vapaan olotilan (Ōtsuka, 1950, lainattu teoksessa Yamashita, 2021, s. 200–205).

Yamashita selittää näitä ohjeita erityisesti lonkkanivelten välisen painonhallinnan ja ilman valmistavaa jännitystä syntyvän nopeuden avulla. Hänen vuoden 2021 artikkelinsa tuo esiin myös sen, miten Ōtsuka käyttää kokemuksellisia mielikuvia: ratsastajan ei pidä puristaa hevosta eikä ikään kuin murskata reisien väliin

asetettua paperilyhtyä. Yamashitan huomiot ovat uskottavia tulkintoja, joita omat tulkintani täydentävät.

Naihanchissa etenemissuunnat ja painopisteen suuret siirtymät on rajattu. Harjoittaja ei voi tukeutua tekniikoissaan koko ajan pitkään askellukseen tai vartalon kiertoon, jotka mahdollistavat voimantuoton painopisteen laajasta liikkeestä. Samalla kädet suorittavat korkeita, viistoja, toisiinsa nähden vastakkaisia sekä kiertyviä ja vetäytyviä liikkeitä. Näin kata voidaan ymmärtää harjoitukseksi, joka pakottaa tutkimaan jalkojen, lantion, selkärangan, hartiarenkaan ja käsivarsien välistä yhteyttä. Voima opitaan ottamaan koko kehon tarkoituksenmukaisesti ajoitetusta lihastyöstä, kehon eri osien harmoniasta ja alustan tuesta. Ōtsukan sanat ”koko keholla” ovat tässä tulkinnan lähtökohta. Niiden voidaan ajatella tarkoittavan taitavaa ja tarkoituksenmukaista, koko kehon läpi kulkevaa ja voimaa tuottavaa liikeketjun käyttöä.

Alun käsien ympyräliike tarjoaa tähän tutkimiseen poikkeuksellisen selkeän lähtökohdan. Kun käsien nostaminen, laskeminen ja sagittaalitason jatkoympyrä tehdään koko kehon avulla, voidaan tunnustella, miten liike valmistuu jalkojen tuesta käsivarsiin ja takaisin. Omassa harjoittelussani olen liittänyt tähän hengityksen ja tehnyt liikkeestä oman kiko- tai neigong-tyyppisen harjoituksen.

Pedagoginen päämäärä

Kolmas näkökulma koskee muutosten pedagogista merkitystä. Ōtsuka on voinut erottaa liikkeet toisistaan siksi, että hän näki sen pedagogisesti hyödylliseksi. Rauhallinen ja yksittäinen liikkeiden suorittaminen luo mahdollisuuden keskittyä juuri harjoiteltavan

tekniikan tarkkaan muotoon ja voimantuoton tapaan. Se mahdollistaa myös liikkeiden kineettisten ketjujen yksityiskohtaisen aistimisen. Se tuo myös hänen menetelmänsä lähelle kiinalaisissa taidoissa kuvattuja sisäisen voiman harjoitusmenetelmiä. Yksi sisäisen voiman käsitteen merkitys on juuri se, että liikettä aistitaan sisäkautta. Pelkkä ulkoinen muoto ei riitä koko kehon voimantuoton oppimiseen, vaan se vaatii myös sisäisten aistien herkistämistä, sitä mitä olen kutsunut kokemukselliseksi biomekaniikaksi. Tässä tulkinnassa katalla on kaksi tasoa: kamppailullinen taso, jolla painopiste on liikkeiden tulkinnoissa, ja kehonkäytön taso, jolla painopiste on voimantuotossa. Nämä tasot kulkevat katassa käsi kädessä, ja kumpaakin voidaan harjoitella siinä yhtä aikaa.

5.6. Miksi Ōtsuka säilytti vain Naihanchi Shodanin?

Ōtsukan myöhempään, yhdeksän katan ympärille rakentuneeseen opetusohjelmaan kuului vain Naihanchi Shodan, vaikka kolme Naihanchia oli tunnettu ja niitä oli opetettu Okinawan eri perinteissä ja myös Funakoshin opetuksessa.

Yhden kiinnostavan selityksen tähän tarjoaa Yoshikazu Kamigaito. Sen mukaan Ōtsuka arvosti ensimmäisessä Naihanchissa ennen kaikkea seisonta-asennon säilyttämistä liikkeessä ja lantion lyhyttä, nopeaa käyttöä (koshi no kiri). Hänen mukaansa nämä piirteet eivät ole Nidanissa ja Sandanissa samalla tavalla keskeisessä asemassa, joten Shodan riitti hänen valitsemaansa harjoitustehtävään (Ōtsuka, 1970, s. 61, lainattu teoksessa Kamigaito, 1987, s. 5–6).

Ōtsuka kertoo, että Naihanchilla omaksuttua seisontaa ja kehonkäyttöä voidaan kehittää Seishanissa ja soveltaa edelleen Chintōn nopeammin muuttuviin liikkeisiin sekä japanilaisen vanhan bujutsun kehonkäytön periaatteisiin (Ōtsuka, 1950, lainattu teoksessa Yamashita, 2021, s. 200, 205–206). Yamashita osoittaa artikkelissaan myös yksittäisiä Naihanchin harjoitusvaiheita, joiden toimintaperiaatteet palaavat Seishanin ja Chintōn liikesarjoissa (s. 204–206). Tällöin voidaan ajatella, ettei Naihanchi ole vain yksi kata muiden joukossa, vaan se valmistaa sellaista kehonkäyttöä, jota muu opetusohjelma kehittää liikkuvammissa ja muuttuvammissa tilanteissa.

Shodanin säilyttäminen liittyy näin Ōtsukan tapaan arvioida kataa sen harjoituksellisen tehtävän perusteella. Tästä näkökulmasta Naihanchi Shodanin ulkoinen yksinkertaisuus on sen harjoituksellinen vahvuus. Se tarjoaa mahdollisuuden tutkia koko kehon voimantuoton perusteita niin pitkään ja perusteellisesti, että niiden pitäisi lopulta tulla automaattisiksi kehonkäytön periaatteiksi myös pariharjoituksissa ja spontaanissa kamppailutilanteessa.

5.7. Käsien yhteistyö, elävä kata ja wadōn kolme vaikutuslinjaa

5.7.1. Vanha karatetekniikka vai Ōtsukan oman järjestelmän ydin?

Yksi wadō-ryūn pariharjoittelun keskeisimmistä periaatteista on se, ettei torjuvaa ja hyökkäävää kättä pidä ymmärtää toisistaan

riippumattomiksi. Kädet voivat toimia samanaikaisesti: toinen voi säilyttää kontaktin vastustajaan toisen iskiessä, mutta myös alun perin torjunut käsi voi muuttua hyökkääväksi. Käden tehtävä ei määräydy lopullisesti sen asennosta, vaan se riippuu vastustajan liikkeestä, etäisyydestä, oman kehon suunnasta ja ajoituksesta.

Tämä periaate on tuttu sekä Ōtsukan 36 kumite-gatasta että kihon kumiten harjoituksista. Omaan aiempaan kumite-gata-tutkimukseeni sisältyi jo kuvaus käsien tehtävänvaihdosta eli hentestä, kontaktin säilyttämisestä ja vastakkaisten puolten in–yō-työstä (Klemola, 2010, s. 35–39). Nyt Motobun vuoden 1932 kirjan ja Funakoshin vuosien 1925 ja 1935 tekstien rinnakkaislukeminen nostaa esiin historiallisen kysymyksen, jota ei voi ratkaista vain vertaamalla yksittäisiä torjuntoja ja iskuja: kuinka paljon tästä periaatteesta Ōtsuka omaksui Okinawan karateopettajilta ja kuinka paljon hänen jo aiemmin hallitsemastaan Shindō Yōshin-ryūn jūjutsusta?

Edelleen voidaan kysyä, miten Ōtsuka itse muokkasi näitä periaatteita. Ōtsukan panos oli luultavasti ennen kaikkea erilaisten harjoitusperiaatteiden yhdistämisessä omaksi järjestelmäkseen. Hän loi harjoituskokonaisuuden, jossa käsien tehtävänvaihto yhdistettiin vartalon sijoittamiseen, hyökkäyslinjalta väistämiseen, sisääntuloon, horjuttamiseen, atemiin ja erityisesti ajoitukseen. Kun nämä muodostavat yhden toiminnallisen rakenteen, käsien yhteistyö muuttuu yksittäisestä teknisestä ohjeesta koko wadōn läpäiseväksi liikeperiaatteeksi.

Siksi on erotettava kolme analyysitasoa. Ensimmäinen on tekninen yhtäläisyys: samanlaisia liikkeitä tai käsien tehtävänvaihtoja löytyy eri lähteistä. Toinen on historiallinen vaikutus: Ōtsuka harjoitteli todella tietyissä perinteissä ennen oman järjestelmänsä rakentamista. Kolmas on oman järjestelmän synty: sama periaate saa uusia tehtäviä osana kumite-gatojen,

kihon kumiten sekä jūjutsu- ja miekkailuperäisten harjoitusten kokonaisuutta. Käsittelin käsien yhteistyötä jo neljännessä, Motobua käsittelevässä luvussa, jossa kuvasin Motobun meoto-de- ja Funakoshin hente-periaatteet. Palaan nyt aiheeseen tarkemmin, koska kyseessä on yksi wadō-ryūn keskeisistä toiminta-periaatteista.

5.7.2. Funakoshi: kuollut ja elävä käsi, henshu sekä vaihtuvien vastakohtien logiikka

Vuoden 1925 *Rentan goshin karate-jutsu* -teoksessa Funakoshi omisti oman jaksonsa ”Shinite ja ikite” -vastakohtaparille (Funakoshi, 1925/2001, s. 36–37). Lähtökohtana on torjunnan ja hyökkäyksen käytännöllinen erottamattomuus. Tavallisessa toimintatavassa etummainen käsi vastaanottaa hyökkäyksen ja taaempi käsi on valmiina vastaiskuun. Jos takakäden vastaisku ei toimi, harjoittaja jää vain ottamaan vastaan uusia hyökkäyksiä. Funakoshi varoittaa muuttamasta tätä tavanomaista työnjakoa ehdottomaksi säännöksi, sillä jo torjuntaan käytetty etukäsi voi muuttua suoraan hyökkääväksi kädeksi. John Teramoton vuoden 2001 käännös kutsuu tätä henshuksi, käsien tehtävien vaihtamiseksi (s. 36). Funakoshin vuoden 1935 *Karate-dō Kyōhan* -teoksen englanninkielisessä käännöksessä esiintyy puolestaan nimitys hente, jonka onnistunut käyttäminen kuvataan teknisen taitotason osoitukseksi (Funakoshi, 1935/1973, s. 211–212).

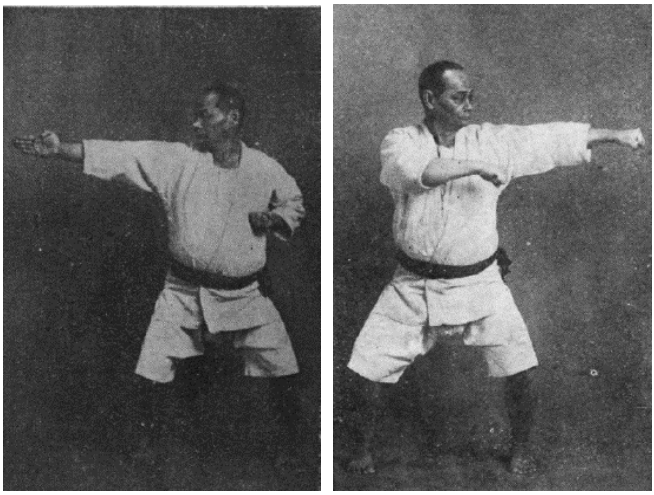
Funakoshin vanhemmassa tekstissä käsien työnjakoa käsitellään myös kielellä, joka on enemmän kuin teknisten ohjeiden luettelo. Torjunnan jo suorittanut käsi voidaan nimetä shiniteksi, kuolleeksi kädeksi, ja vielä toimintavalmiudessa oleva käsi ikiteksi, eläväksi kädeksi. Hän mainitsee myös naisellista ja miehistä kättä tarkoittavat mete–ote-nimitykset ja yhdistää kädet in–yō-

vastakohtapariin. Käsien elävä toiminta perustuu siihen, että niiden tehtävät voivat vaihtua.

Tähän Funakoshi liittää myös käsitteen kisei, tavanomaisen ja poikkeavan toiminnan suhteen. Hän lainaa perinteistä ajatusta siitä, että tavanomainen voi muuttua poikkeavaksi ja poikkeava tavanomaiseksi. Tekstin loppupäätelmän mukaan karaten hienovarainen taito liittyy kahden käden keskinäiseen liikkeeseen, ojentumiseen ja vetäytymiseen (vrt. ekstensio ja fleksio, avautuminen ja sulkeutuminen) (Funakoshi, 1925/2001, s. 36–37).

5.7.3. Motobu: meoto-de, kontaktin säilyttäminen ja Naihanchin toiminnallinen liike

Motobun vuoden 1932 *Watashi no karate-jutsu* tuo samaan kysymykseen toisen, osittain erilaisen painotuksen. Motobu käyttää itse käsitettä meoto-de ja selittää, ettei etu- tai takakäden tehtävä ole yksinomaan torjua tai iskeä. Molempien käsien tulee olla valmiina täydentämään toisiaan, eikä taakse vedetystä kädestä saa tulla passiivista odottajaa (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 23, 74–75). Motobun Naihanchi Shodanin kuvan 17 yhteydessä molempien käsien vasemmalle suuntautuva yhteistyö on hänen mukaansa yksi tämän periaatteen ilmentymä.



Kuva 5.4. Motobu, Watashi no karate-jutsu. Vasemmalla kuva 17, oikealla kuva 3 ja katan kolmas liike.

Motobun painopiste on kontaktissa ja käytännöllisessä tilanteessa: käsi voi vastaanottaa, tarttua, kontrolloida ja vaihtaa tehtäväänsä menettämättä tietoa vastustajan liikkeestä. Naihanchin kolmannen liikevaiheen ojennettu käsi ei hänen selityksessään ole vain tietyn pinnan (haishu) muodostama isku. Hän kiinnittää huomiota kämmenen asentoon, koska sen tulee mahdollistaa myös tarttuminen (Motobu, 1932/2020, PDF-s. 46–47). Lisäksi hän erottaa näkyvän katan liikkeen sellaisesta sovelluksesta, jossa liikettä voidaan kamppailutilanteessa muuttaa: esimerkiksi katan kyynärpääliikkeen käyttö voi hänen mukaansa toteutua nyrkiniskuna (s. 48–49).

Tällä on kaksi seurausta. Ensinnäkin meoto-de-periaatetta ei voi tulkita pelkästään kaavamaiseksi ajatukseksi siitä, että toisen käden lyönti seuraa tosien käden torjuntaa välittömästi. Toiseksi Motobu ei itse näytä pitävän katan hikiteä ja kamppailuasennon käsien sijoittelua identtisinä. Kata voi harjoittaa käsien

vastakkaisia tehtäviä ilman, että torjunnan jälkeen tehtävä kyljelle veto ja kainaloon jäävä käsi sellaisenaan muodostaisi yleispätevän kamppailuasennon.

Motobun meoto-de ja Funakoshin henshu ja hente ovat teknisesti läheisiä mutta eivät sanastoltaan tai painotukseltaan samoja. Funakoshi tarkastelee erityisesti yhden käden roolin muuttumista ja käsien vastakohtaista suhdetta, Motobu taas korostaa kahden käden jatkuvaa yhteistyötä ja vastustajan hallintaa. Naihanchin liikkeessä nämä voivat yhdistyä: ensin yksi käsi ottaa kontaktin, toinen jatkaa hyökkäystä, ja sen jälkeen tehtävät vaihtuvat niin, että mahdollisuus hallita vastustajan asentoa säilyy.

5.7.4. Ōtsukan oma teksti vuodelta 1970: puolustus–hyökkäys, elävä kata ja muodon ylittäminen

Vuoden 1970 *Karate-dō*-teoksensa jaksossa ”Kamae to uke” (構えと受け) Ōtsuka käsittelee vastaanottavan ja hyökkäävän toiminnan suhdetta. Hänen mukaansa japanilaisissa kamppailutaidoissa uke ei voi olla vain erillinen puolustusliike, joka toteutetaan ensin ja jota hyökkäys seuraa vasta myöhemmin. Vastaanotossa pitää säilyä välittömän vastahyökkäyksen mahdollisuus. Hän kuvaa tarkoituksenmukaista toimintaa puolustus–hyökkäykseksi tai hyökkäys–puolustukseksi ja toteaa, että ilman tätä ominaisuutta kata menettää toiminnallisen merkityksensä (Ōtsuka, 1970/2023, s. 64–65).

Tämä on hyvin vahva lähde. Hänen oman kirjoituksensa perusteella hyökkäyksen ja puolustuksen välitön yhteenkuuluvuus on nimenomainen harjoituksen arviointiperuste. Ajatus on lähellä Funakoshin vuoden 1925 lähtökohtaa, mutta Ōtsukan tekstissä se

on asetettu koko kamaen, uken ja harjoittajan jatkuvan toimintavalmiuden yhteyteen.

Vielä tärkeämpi on Ōtsukan ”muotin” ja ”elävän muodon” vastakohta. Otsikossa 型と形 (igata to kata) asetetaan rinnakkain kaksi eri japanin merkkiä, joista ensimmäinen tarkoittaa valmista, muuttumatonta muottia ja jälkimmäinen elävää, tilanteeseen mukautuvaa muotoa. Ōtsuka havainnollistaa eroa vertaamalla muottia samanlaisia esineitä tuottavaan valmistusvälineeseen ja elävää muotoa peiliin, jonka kuva muuttuu sen mukaan, mitä sen eteen tulee. Hän korostaa, että tekniikan on vastattava tarkoitustaan eikä ulkoisen muodon toistaminen yksin riitä (Ōtsuka, 1970/2023, s. 43–44).

Ōtsuka esittää myös ajatuksen 形に入って形から抜ける (katachi ni haitte katachi kara nukeru): harjoittajan on ensin mentävä muotoon mutta osattava myös vapautua siitä. Pitkään harjoiteltu malli ei saa estää toimintaa tilanteessa, joka ei vastaa mallin oletuksia (Ōtsuka, 1970/2023, s. 41–42). Tämä ei ole muodon hylkäämistä vaan sen tehtävän täyttymistä. Kata on yksi vaihe taidon muodostumisessa eikä sen päämäärä.

Myöhemmässä jaksossa, jonka otsikko on ”Havainto, mieli, voima ja tekniikka ovat yhtä” (眼、心、力、技は一体), Ōtsuka liittää elävän katan myös tarkkaavaisuuteen ja voimankäyttöön. Harjoittajan ei pidä kiinnittää havaintoaan yhteen suuntaan niin, että hän menettää kykynsä reagoida muualle. Voiman on noustava tarkoituksenmukaisesti kontaktissa ja hellitettävä niin, että mahdollisuus välittömään jatkotekniikkaan säilyy. Ōtsuka varoittaa siitä, että liiallinen voimankäyttö yksittäisessä raajassa voi vaikeuttaa asennon muuttamista. Kehon ja mielen jatkuva valmius on siis samaa toiminnallista kokonaisuutta kuin katan ulkoinen muoto (Ōtsuka, 1970/2023, s. 55–58).

5.7.5. Käsien roolien vaihto kumite-gatassa ja kihon kumitessa

Ensimmäinen kumite-gata tarjoaa hyvän esimerkin siitä, miten wadōn historialliset vaikutuslinjat voivat kohdata yhdessä harjoituksessa. Ensin puolustaja siirtyy hyökkäyslinjalta viistosti sivuun, vastaanottaa hyökkääjän käden oikealla kädellä ja lyö samanaikaisesti vasemmalla. Sen jälkeen hän astuu sisään, vasen käsi ottaa vastustajan käsivarren hallintaan ja oikea käsi vapautuu uuteen iskuun. Lopuksi kontrolli liittyy polven ja käsivarren yhteistyöhön, jonka avulla vastustajan tasapainoa horjutetaan (Klemola, 2010, s. 35–39).

Käsien roolien vaihtuminen vastaa toiminnallisesti Funakoshin henshua ja hentea. Se, ettei kumpikaan käsi ole pysyvästi passiivinen ja että kontakti jatkuu, rinnastuu Motobun meotodeen. Vastustajan tasapainon hallitseminen, jalan ja polven osallistuminen sekä parin liikkeeseen mukautuminen sopivat puolestaan hyvin Ōtsukan jūjutsutaustan avaamiin käyttötapoihin. Kiinnostava yksityiskohta on myös kontrollin jatkuvuus. Siirtymän hetkellä toinen käsi ottaa vastustajan käsivarren hallintaan ennen kuin ensimmäinen käsi irrottaa otteensa. Liikkeen voi näin nähdä myös kontaktiherkkyyden harjoituksena: harjoittajan pitää ylläpitää tuntuma vastustajan asentoon samalla, kun kädet vaihtavat tehtäviään. Pelkkä ulkoisen tekniikan tekeminen ei riitä, vaan kontaktia on aistittava ja pidettävä yllä, jotta hallinta säilyy.

Sama rakenne toistuu monessa kumite-gatassa. Esimerkiksi kumite-gatassa kaksi vastaanotto, käsien tehtävänvaihto ja siirtyminen hyökkäyslinjan ulkopuolelta sisäpuolelle johtavat tilanteeseen, jossa vastustajaa horjutetaan ranteesta, polvesta ja leuasta (Klemola, 2010, s. 40–42). Myös kihon kumiten sarjoissa on konkreettisia esimerkkejä: numerossa 1 torjunnan, väistön ja

vastaiskun suhde muistuttaa kumite-gatojen ensimmäisiä tapauksia, ja numeroissa 5 ja 10 käsien hallinta liittyy heittoon tai horjutukseen (Klemola, 2010, s. 25, 35–36, 118–119).

5.7.6. Otsukan panos: vanhojen taitojen uudelleenorganisointi ja systematisointi

Käsien yhteistyön periaatteet esiintyvät sekä Funakoshin että Motobun opetuksessa, ja myös Ōtsukan jūjutsutausta tarjosi niiden kehittämiselle lähtökohtia. Funakoshin vuoden 1925 teksti ja Motobun vuoden 1932 teksti dokumentoivat periaatteen kaksi karatessa esiintynyttä muotoa. Ōtsukan pitkä jūjutsuharjoittelu puolestaan osoittaa, että hänellä oli jo ennen karaten opiskelua kokemusta kontaktissa tapahtuvasta hallinnasta, horjutuksesta ja parikatojen pedagogiikasta.

Ōtsukan oma panos näyttää olevan näiden taitojen järjestäminen sellaiseksi harjoitusohjelmaksi, jossa vartalon liike, käsien tehtävänvaihto, vastustajan keskilinjaan vaikuttaminen, kuzushi, atemi ja ajoitus liittyvät toisiinsa. Hänen elävän ja kuolleen katan erottelunsa antaa tälle järjestelmälle myös pedagogisen perusteen: ulkoista muotoa harjoitellaan, jotta sen periaatteesta tulisi välittömästi käytettävä ja tilanteen mukaan muuttuva taito.

Ōtsukan järjestelmän varsinainen erityisyys ei ole vain käsien tehtävien vaihtuminen, vaan se, että tämä vaihtuminen liittyy koko kehon liikkeeseen, ajoitukseen, kontaktin hallintaan ja horjutukseen. Naihanchi-kata on alusta kaikkien näiden periaatteiden harjoitteluun sekä yksin tehtävässä muodossaan että parin kanssa tehtävissä katan sovelluksissa.

6. Naihanchi nykyisessä wadō-ryūssa

Edellisissä luvuissa on tarkasteltu, miten Hironori Ōtsuka antoi Naihanchille erityisen aseman: olen tulkinnut, että se oli hänelle ennen kaikkea kehonkäytön perusharjoitus. Nykyistä wadō-ryūta tarkasteltaessa on erotettava toisistaan kolme asiaa. Ensimmäinen on katan säilynyt ulkoinen muoto, toinen sen asema organisaatioiden opetusohjelmissa ja kolmas tapa, jolla sen avulla nykyisin harjoitetaan kehonkäyttöä. Kata voi sisältyä vyökoevaatimuksiin, vaikka sen syvemmät periaatteet jäisivät vähälle huomiolle. Toisaalta samasta ulkoisesta liikesarjasta voi muodostua hyvin vaativa harjoitus, jos harjoittaja oppii tunnistamaan sen sisäiset tehtävät.

Perustajan kuoleman jälkeen wadōn organisaatiot ja opetuslinjat ovat eriytyneet. Wadō-ryū Karatedō Renmei, Japan Karate Federationin Wadōkai sekä Tatsuo Suzukin perinteeseen liittyvä Wado International Karate Federation (WIKF) säilyttävät kaikki Naihanchin, mutta niiden julkiset harjoitus- ja tutkintoaineistot painottavat sitä eri tavoin (Wadō-ryū Karatedō Renmei, 2021, s. 1; JKF Wadōkai, 2026; WIKF, 2024–2026).

6.1. Naihanchi eri wadō-ryūn opetuslinjoissa

Wadō-ryū Karatedō Renmein nykyisen virallisen harjoitusjärjestelmän nimi on 和道流空手道・柔術拳法 修道体系 (Wadō-ryū Karatedō / Jūjutsu Kenpō Shūdō Taikei). Jo nimitys on merkityksellinen: opetuksen kohteena ei ole vain karate erillisenä lajina vaan myös jūjutsu kenpō. Tyyliä kuvaava asiakirja luettelee

kihonin ja liikkuvan kihonin lisäksi Pinan-katat, Naihanchin, Kūshankūn, Seishanin, Chintōn sekä useita muita katoja. Samaan kokonaisuuteen kuuluvat Kihon Kumite 1–10, Kihon Kumite no Ura 1–24, 36 soveltavaa kumite-gataa sekä idori-, tantōdori- ja shinken shirahadori -harjoituksia. Lisäksi luetellaan perustajan julkaisemattomista käsikirjoituksista peräisin olevia tachiai-sarjoja (Wadō-ryū Karatedō Renmei, 2021, s. 1).

Tämä on laajempi kokonaisuus kuin se yhdeksän katan ydin, jonka avulla perustajan omaa kataopetusta usein kuvataan. Asiakirja ei erittele, missä määrin Naihanchia harjoitetaan erilaisten kehonkäyttöperiaatteiden lähtökohtana. Se kertoo, mikä kuuluu organisaation harjoitusjärjestelmään, mutta ei sitä, miten yksittäinen opettaja asian opettaa (Wadō-ryū Karatedō Renmei, 2021, s. 1).

Japan Karate Federationin Wadōkaissa Naihanchi on yhtä lailla osa tunnustettua katavalikoimaa. Wadōkain maaliskuulle 2026 ilmoittamien korkeiden dan-arvojen kokeissa pakolliseksi kataksi valitaan Seishan tai Chintō, mutta vapaaehtoiseen valikoimaan kuuluu myös Naihanchi. Katan asema on siten institutionaalisesti vahva, vaikka tämän tutkintomallin perusteella se ei ole kaikille juuri siinä kokeessa suoritettava pakollinen kata. Tutkintojärjestyksestä ei voi päätellä, ettei sitä opetettaisi perusteellisesti muissa yhteyksissä (Japan Karatedo Federation Wado-Kai, n.d. ja sama 2025).

WIKF:n vuosien 2024–2026 dan-ohjelma sijoittaa Naihanchin jo ensimmäisen danin vaatimuksiin yhdessä Seishanin kanssa. Wado Academy puolestaan luettelee vuosien 2025–2026 ensimmäisen danin vaatimuksiin Kūshankūn ja Naihanchin ja seuraavan danin vaatimuksiin Seishanin ja Chintōn. Esimerkit osoittavat, että Naihanchi voi toimia edistyneiden katojen aloituspisteenä mutta että etenemisjärjestykset eivät ole

organisaatioissa identtiset (Wado International Karate-Do Federation, n.d., s. 2).

Yksityiskohdat ovat kiinnostavia myös Ōtsukan oman ajattelun kannalta. Jos Naihanchin tehtäväksi ymmärretään tietyn kehonkäytön taidon rakentaminen, ei riitä, että kata osataan ulkoa johonkin vyöarvoon mennessä. On kysyttävä, missä harjoittelun vaiheessa siihen palataan syventävänä menetelmänä, ja palataanko siihen lainkaan.

6.2. Naihanchin merkitys nykyisessä wadō-opetuksessa

Nykyisen wadōn kehonkäyttöä tarkasteltaessa kolmannen sōken, Kazutaka Ōtsukan julkaisut ovat erityisen kiinnostavia. Hänen vuonna 2024 ilmestynyt kirjansa *Bujutsu o kiwameru! Wadō-ryū karatedō: Jūjutsu, kenjutsu no ri de migakareta dokusōteki na karate* (『武術を究める！和道流空手道—柔術・剣術の理で磨かれた独創的な空手』) voidaan suomentaa nimellä *Kamppailutaidon ytimeen! Wadō-ryū karate – jūjutsun ja miekkailutaidon periaatteiden muovaama omaperäinen karate*. Teos ei käsittele Naihanchi-kataa, mutta se antaa tärkeän ikkunan siihen, miten nykyinen sōke ymmärtää katan ja kehon sisäisen toiminnan suhteen (Ōtsuka 2024, erityisesti luvut 4–6).

Kirjan neljäs luku on nimeltään 「形」の内面を知る (Kata no naimen o shiru), ”katan sisäisen puolen ymmärtäminen”. Sen alaotsikot nimeävät kolme harjoitusperiaatetta: 伸筋優位の状態を保つ (Shinkin yūi no jōtai o tamotsu), ojentajalihasten hallitsevan tilan säilyttäminen, 関節間の伸張 (Kansetsukan no shinchō), nivelten välisten yhteyksien venyttäminen, ja 体幹部の捻り

(Taikanbu no hineri), vartalon kiertäminen tai vääntäminen. Ōtsuka kuvaa näillä käsitteillä, miten liikkeen laatu riippuu myös siitä, miten kehon eri alueet järjestyvät suhteessa toisiinsa ja miten niiden välinen jännitys muuttuu suorituksen aikana (Ōtsuka 2024, luku 4). Naihanchi-katan voimantuoton kannalta nämä ovat erityisen tärkeitä käsitteitä. Oma käsitykseni on, että juuri näitä periaatteita voidaan ajatella Naihanchin harjoittavan tai ainakin voivan harjoittaa. Tarkastellaan käsitteitä erikseen.

Kazutaka Ōtsuka korostaa kehonkäytön opetuksessaan ojentajalihasten hallitsevan aseman säilyttämistä (shinkin yūi, 伸筋優位) eli ojentajalihaspainotteista voimantuottoa. Kyse on kehon toiminnallisesta järjestymisestä, jossa ojentumissuuntaisen voiman tuottaminen yhdistyy asentoa ylläpitävään tukeen ja liikkeen vapauteen. Olen itse käyttänyt tästä voimantuoton tavasta nimitystä venyvän voiman käsite. Harjoittajan ei tarvitse ojentaa niveliään suoriksi, vaan hän voi säilyttää esimerkiksi polvien ja kyynärpäiden joustavan asennon ja tuottaa silti ojentumissuuntaista voimaa. Harjoituksellisesti tätä voi kuvata pyrkimyksenä säilyttää kehon sisäinen pituus ja ojentumisen valmius ilman tarpeetonta lihasjännitystä. Ōtsukan käyttämä käsite tarjoaa näin kiinnostavan lähtökohdan tarkastella koko kehon voimantuottoa lihasten keskinäisen yhteistyön ja kehon sisäisen rakenteen näkökulmasta (Ōtsuka 2024, luku 4).

Toinen Kazutaka Ōtsukan käyttämä käsite on nivelten välinen pidentyminen (kansetsukan no shinchō, 関節間の伸張). Sitä ei tule ymmärtää venyttämiseksi, jossa niveltä viedään liikelaajuutensa ääriasentoon. Harjoituksellisena periaatteena sen voi tulkita liittyvän edelliseen periaatteeseen ja tarkoittavan kehon rakenteen aktiivista pidentämistä: harjoittaja pyrkii tuntemaan, miten kehon peräkkäisten osien välille syntyy venymisen ja ojentumisen suuntaisia yhteyksiä. Käsivartta ojennettaessa ei esimerkiksi pyritä

pelkästään liikuttamaan kättä eteenpäin, vaan samalla voidaan tavoitella olkapään, kyynärpään ja ranteen välisen rakenteen pidentymisen tunnetta. Vastaavasti alavartalossa voidaan tutkia, miten jalkaterän, polven ja lonkan väliset suhteet osallistuvat koko kehon ojentumiseen ja tukemiseen. Tällainen harjoitus muistuttaa kiinalaisissa sisäisissä kamppailutaidoissa käytettyä ajatusta kehon sisäisistä elastisista yhteyksistä ja vastakkaissuuntaisista voimista. Ōtsukan käsite avaa mahdollisuuden tutkia kehon sisäisen pituuden, elastisuuden ja koko kehon voimantuoton keskinäisiä suhteita (Ōtsuka 2024, luku 4).

Kolmas Ōtsukan käyttämä käsite on neri (練). Japanin sana neru tarkoittaa muun muassa vaivaamista ja työstämistä. Käsitettä voi havainnollistaa pullataikinan vaivaamisella: keskivartaloa ikään kuin työstetään sisältäpäin yhdistämällä vastakkaisia voimansuuntia, kompressiota, venymistä ja kehon eri osien suhteellista liikettä. Kierto voi olla yksi tämän toiminnan osatekijä, mutta neri viittaa laajempaan kehon sisäisen organisoinnin harjoittamiseen. Ōtsukan opetuksessa keskeisiä ovat esimerkiksi koshin sisäinen venyttäminen, kehon puolten vastakkainen työskentely sekä keskivartalon kompression ja laajenemisen yhdistäminen. Näiden harjoitusten tavoitteena on tuottaa ja välittää voimaa koko kehon yhteistyöllä niin, että myös lyhyellä etäisyydellä tehtävä tekniikka saa voimansa kehon keskustasta eikä pelkästään käsivarresta.

Mielestäni kaikki kolme käsitettä voidaan liittää suoraan Naihanchin harjoitusperiaatteiksi.

Kirjan viidennessä luvussa Ōtsuka III käsittelee wadōlle ominaisia toimintatapoja 流す・往なす・乗る (nagasu–inasu–noru) sekä kolmiosaista periaatetta 転位・転体・転技 (ten-i–ten-tai–ten-gi). Ensimmäinen liittyy hyökkäyksen vastaanottamiseen, väistämiseen ja vastustajan toimintaan liittymiseen, jälkimmäinen

kehon paikan, suunnan ja tekniikan muuttamiseen. Samassa kokonaisuudessa tarkastellaan wadōn tsukkomi-lyöntien yhteyttä kenjutsuun. Nämä periaatteet liittyvät wadōssa kaikkeen edellä kuvattuun sekä molempien käsien ja käsien ja vartalon yhteistoimintaan ja niiden sopeuttamiseen vastustajan liikkeisiin (Ōtsuka 2024, luku 5).

Kolmannen sōken ajattelussa on ymmärtääkseni selvä jatkuvuus perustajan Naihanchia koskeviin ohjeisiin nähden, vaikka hän pyrkiikin tarkempaan kuvaukseen koko kehon voimantuotosta. Hironori Ōtsuka I painotti korkealla tehtävien käsiliikkeiden, rentouden ja vartalolla lyömisen vaikeutta, kun taas Ōtsuka III kuvaa katan harjoittamista kehon sisäisen toiminnan näkökulmasta. Tähän liittyy vuonna 2021 *Hiden*-lehdessä julkaistu Ōtsuka III:n kataopetuksen esittely. Sen keskeinen ilmaus kuuluu 「形によって身体内部を練り上げ、技に還元することを主眼とする」 (Kata ni yotte shintai naibu o neriage, waza ni kangen suru koto o shugan to suru): päämääränä on työstää kehon sisäistä toimintaa katan avulla ja palauttaa harjoituksessa kehitetty taito tekniikkaan. Tämä on ehkä nykyisen wadōn tärkein katan merkitystä koskeva linjaus. Kata on yksi keino muuttaa harjoittajan kehon voimantuottoa ja toimintakykyä (BAB Japan, 2021b; ks. myös BAB Japan, 2022).

Kolmannen sōken nykyinen Ura no Kumite -opetus on tämän tutkimuksen kannalta kiinnostavaa siksi, että siinä kehon sisäisen toiminnan työstäminen siirretään eksplisiittisesti pariharjoitukseen. Hidenin esittelyn mukaan ensimmäinen Ōtsuka loi tämän aineiston perustan ja kolmas sōke jäsensi sitä uudelleen. Samaan yhteyteen liitetään ilmaus 身体内部を練り上げる (Shintai naibu o neriageru), ”kehon sisäpuolen työstäminen”. Se osoittaa, ettei neri-ajattelu rajoitu nykyisessä wadōssa yksin tehtäviin

katoihin: katan avulla tutkittu voimankäyttö asetetaan suhteeseen vastustajan kehon kanssa (BAB Japan 2021a ja 2021b).

7. Naihanchi koko kehon voiman harjoituksena

Kuvaan tässä luvussa yleisemmällä tasolla, miten karatessa voi harjoitella koko kehon voimaa. Palaan tässäkin *Zen-karate*-kirjani analyyseihin ja nostan esiin pääasiassa jo siinä kuvaamiani käsitteitä ja menetelmiä. Pidän näitä kuvauksia edelleen relevantteina. Tuohon aikaan käytettävissä ei kuitenkaan ollut sellaisia ihmisen anatomiaan ja biomekaniikkaan liittyviä käsitteitä, joita nykyään voi käyttää, ja siksi käytän nykyisessä kuvauksessani myös uudempaa käsitteistöä.

Hironori Ōtsukan Naihanchi-ohjeet tarjoavat kuvaukselle historiallisen lähtökohdan. Niissä korostuvat luonnollinen asento, tarpeettoman lihasjännityksen välttäminen, ylävartalon hallinta ja koko keholla tehtävä lyönti. Ohjeet ovat säilyneet hänen vuoden 1950 teoksessaan, ja Akihiro Yamashita on analysoinut niitä (Yamashita, 2021, s. 201–205). Tarkastelen näitä ohjeita oman tutkimukseni rinnalla. Jo *Zen-karatessa* (1998) käsittelin Naihanchia rakenteen, keskustavoiman, seisomisharjoituksen ja erillisen qigong-harjoitussarjan lähtökohtana. Nykyinen tulkintani jatkaa tuota tutkimuslinjaa.

Harjoituksessa voi erottaa kolme toisiaan täydentävää näkökulmaa: katan ulkoisen liikkeen oppiminen, koko kehon toiminnan tutkiminen sekä opitun taidon käyttäminen suhteessa vastustajaan. Seuraavissa alaluvuissa etenen tästä lähtökohdasta kehon rakenteeseen, voimantuottoon, harjoitusmenetelmiin ja lopulta kamppailulliseen soveltamiseen.

7.1. Katan liikkeestä kehonkäytön harjoitusmenetelmäksi

Katan oppiminen alkaa liikesarjasta: askeleista, käsien liikeradoista, katseen suunnista ja liikkeiden järjestyksestä. Ulkoisen muodon hallinta on välttämätöntä, mutta se ei vielä osoita, miten harjoittaja käyttää kehoaan. Samaa Naihanchin lyöntiä voi tarkastella kolmen kysymyksen kautta. Millainen on käden näkyvä liike? Miten jalat, vartalo ja käsi osallistuvat voimantuottoon? Ja miten lyönti toimii vastustajaa vastaan tilanteessa, jossa molemmat liikkuvat? Ensimmäinen kysymys koskee muotoa, toinen voimantuottoa ja kolmas vuorovaikutusta.

Ōtsukan harjoitusajattelun kannalta keskeinen on hänen huomionsa Naihanchin korkeista käsiliikkeistä. Kun kädet työskentelevät korkealla, lihasjännitys keskittyy helposti ylävartaloon ja asento alkaa hajota. Harjoittajan tehtävänä on säilyttää Naihanchin seisonta-asento tästä vaikeudesta huolimatta (Ōtsuka, 1950, lainattu teoksessa Yamashita, 2021, s. 204–205). Tulkitsen tämän tarkoituksellisesti hankalaksi harjoitustilanteeksi: muoto rajoittaa liikeratkaisuja ja pakottaa etsimään taloudellisen tavan liikuttaa käsiä horjuttamatta kehon kokonaisuutta. Ōtsuka itse viittaa kirjassaan tähän.

Toinen tärkeä rajoite on liikkeiden erottaminen toisistaan. Naihanchissa katseen kääntämistä, jalan nostamista ja käsitekniikkaa voi harjoittaa erillisinä tapahtumina, vaikka ne kamppailutilanteessa liittyisivät toisiinsa. Yamashitan mukaan näin voi tarkistaa erikseen asennon, rentouden ja keskustan hallinnan. Ōtsuka liitti Naihanchin kehonkäytön tavan edelleen Seishaniin ja niiden soveltamisen Chintōon (Yamashita, 2021, s. 204–206). Näissä katoissa Naihanchin periaatteita käytetään liikkuvammissa tilanteissa.

Saman muodon harjoitustapaa voi myös vaihdella. Hidas liike helpottaa painonsiirron, tarpeettoman jännityksen ja vastakkaisten voimansuuntien tunnistamista. Nopea liike koettelee kykyä tuottaa voimaa ilman pitkää valmistelua. Erillisissä vaiheissa tehty suoritus paljastaa liikkeen yksityiskohtia, kun taas virtaava suoritus paljastaa niiden välisen yhteyden. Parin antama vastus kertoo, säilyvätkö harjoitetut ominaisuudet myös kosketuksen paineessa. Kata on ikään kuin rajattu aineisto, jonka avulla voi tutkia, miten liike tehdään ja miten opittu taito siirtyy muuttuvaan tilanteeseen (vrt. Renshaw ym., 2022, s. 18–26).

Harjoitusmenetelmän vaihtaminen edellyttää kuitenkin selkeää päämäärää. Jos teen kataa hyvin hitaasti, en yritä harjoitella täsmälleen samaa ominaisuutta kuin suorittaessani yksittäisen iskun täydellä nopeudella. Hidas liike antaa aikaa erottaa, syntyykö voima koko kehosta vai yritänkö ratkaista tehtävän vain käsivarrella. Toistettu nopea liike puolestaan paljastaa, säilyykö löydetty koordinaatio myös lyhyessä ajassa. Katan muotoa voi lisäksi hetkeksi suurentaa tai sen yksittäistä osaa toistaa erillisenä harjoituksena. Sen jälkeen on kuitenkin palattava tarkistamaan, siirtyykö harjoituksen tulos alkuperäiseen kataan. Näin liikkeen tutkiminen ja perinteisen muodon säilyttäminen tukevat toisiaan.

7.2. Kehon rakenne, juurtuminen ja rentous

Kirjoitin *Zen-karatessa* naihanchi-dachista: ”Tämä on tyypillinen asento, jossa opetellaan yhdistämään koko kehon voima yhdeksi” (Klemola, 1998, s. 14). Kehon rakenne tarkoittaa tässä kehon osien toiminnallista järjestymistä niin, että harjoittaja kykenee kannattelemaan itseään, vastaanottamaan kuormitusta ja liikkumaan vapaasti. Rakenne ei ole jäykkä geometrinen asento.

Kaksi ulkoisesti samanlaisessa asennossa seisovaa harjoittelijaa voi käyttää lihaksiaan ja vastaanottaa voimaa hyvin eri tavoin. Juuri tätä eroa Naihanchissa voi tutkia.

Kritisoin jo tuolloin käsitystä, jossa seisonta-asennon ulkoisesta muodosta tulee harjoituksen itsetarkoitus. Kun asentoa arvioidaan vain sen pituuden, mataluuden tai näyttävyyden perusteella, yhteys liikkumisen ja kamppailun tarpeisiin voi katketa. Monia asentoja on hyödyllistä tarkastella liikkeen dynaamisina välivaiheina. Naihanchi-dachin erityisyys on siinä, että se antaa mahdollisuuden viipyä näennäisesti paikallaan ja tutkia, millainen liikkumisvalmius tämän vakaan muodon sisällä säilyy (Klemola, 1998, s. 12–16).

Keskustan kokoaminen ja pystylinjaus

Kutsuin lantionseudun, alaselän ja vatsan muodostamaa toiminnallista aluetta kehon keskustaksi. Japanin kielessä tähän alueeseen viitataan termillä koshi. Naihanchi-dachissa keskustan kokoamista voi harjoittaa avaamalla lonkkia, vähentämällä liiallista alaselän notkoa, antamalla häntäluun suuntautua alaspäin ja vetämällä pakaroita kevyesti sisään. Päälaki suuntautuu samalla ylöspäin, jolloin keho tuntuu pitenevän kahteen vastakkaiseen suuntaan (Klemola, 1998, s. 14–15). Selkärangan luonnollisia kaaria ei kuitenkaan pidä yrittää oikaista suoriksi eikä lantiota saa lukita voimakkaalla lihasjännityksellä. Tavoitteena on aktiivinen mutta liikkuva tuki.

Myös nilkkojen, polvien ja lonkkien keskinäinen suhde on tärkeä. Wadōn naihanchi-dachissa jalkaterät ja polvet suuntautuvat hieman sisäänpäin, mutta polvia ei puristeta jäykästi

yhteen. Lonkkien avautuvaan suuntaan voi yhdistää hienovaraisen vastakkaisen voimansuunnan polvissa. Tätä auttaa Ōtsukan mielikuva hauraasta paperipallosta polvien välissä: sitä kannatellaan mutta ei murskata. Käsien noustessa hartiarenkaan on puolestaan säilytettävä liikkuvuutensa. Tarpeeton hartioiden kohoaminen ei ole sama asia kuin käsien nostamiseen kuuluva luonnollinen lapaluiden liike.

Tässä rakenteessa voi tutkia yhtä aikaa kahta vastakkaista ominaisuutta: kehon keskustan vakaata kannattelua ja nivelten valmiutta joustaa. Jos pakaroita jännitetään liikaa, alaselkä suoristetaan väkisin tai polvet puristetaan yhteen, harjoittaja saattaa menettää mahdollisuuden tehdä pieniä painonsiirtoja ja kiertoliikkeitä. Jos taas keskusta jätetään veltoksi, käsiliike voi horjuttaa koko asentoa. Harjoittelijan on löydettävä näiden ääripäiden väliltä oma, kulloiseenkin tehtävään soveltuva ratkaisunsa. Myös Ōtsukan neuvon seistä koko keholla ja välttää jalkojen liiallista jännittämistä voi ymmärtää tätä kautta (Ōtsuka, 1950, lainattu teoksessa Yamashita, 2021, s. 201, 203).

Juurtuminen ja toiminnallinen tuki

Juurtumisella olen tarkoittanut yhteyttä alustaan: tekniikan voimaa tavoitellaan jalkojen tuen ja kehon keskustan yhteistyöstä. Harjoittaja voi naihanchi-dachissa seurata jalkapohjien paineen jakautumista ja sen muutoksia pienissä painonsiirroissa. Paineen aistimus antaa tietoa tuesta ja auttaa aistimaan kehon painopisteen sijaintia (Klemola, 1998, s. 102–103, 107–108).

Yksi *Zen-karatessa* esittämäni harjoitus on ottaa naihanchi-dachissa vastaan parin kevyt työntö. Harjoittaja tunnustelee, pystyykö hän yhdistämään kosketuskohdan selän, lantion ja

jalkojen tukeen jännittämättä hartioita. Kokemuksellisesti voima voi tuntua ulottuvan työntökohdasta maahan. Biomekaanisesti kyse ei kuitenkaan ole yhdestä kehon läpi kirjaimellisesti kulkevasta voimavirrasta vaan lihasaktivaatioiden, nivelmomenttien ja alustaan kohdistuvien voimien yhteistoiminnasta. Jos työntö kasvaa tai muuttaa suuntaa, toimivaan rakenteeseen kuuluu myös kyky väistää ja siirtyä.

Pariharjoituksessa voi vaihdella sekä työnnön suuntaa että kosketuskohtaa. Sama asento, joka kestää kohtalaisen hyvin rintakehään kohdistuvan työnnön, voi muuttua epävakaaksi, kun kuormitus tulee käden tai olkapään kautta. Silloin harjoittaja saa välitöntä palautetta siitä, mihin hänen rakenteensa perustuu. Jos työntö otetaan vastaan vain paikallisella hartiajännityksellä, käden yhteys alavartaloon voi kadota. Vastaavasti onnistunut vastaanotto osoittaa, että kehon tukistrategia toimii tässä kuormituksessa. Olennaista on myös kyky muuttaa strategiaa, kun pari muuttaa tehtävää.

Rentous, seisominen ja rakenteen koettelu

Rento keho ei ole veltto. Rentous tarkoittaa tarpeettoman jännityksen vähentämistä niin, että tarkoituksenmukainen kannattelu ja liikkumisvalmius säilyvät. Ehdotin jo *Zen-karatessa* harjoitusta, jossa asennon annetaan lähes romahtaa ja rakenne palautetaan sen jälkeen. Näin harjoittaja oppii tunnistamaan rentouden ja velttouden rajan (Klemola, 1998, s. 95, 109–110). Samalla opitaan, ettei kaikilla lihaksilla tarvitse olla samaa jännitystasoa. Välttämätön lihastyö jakautuu tehtävän mukaan.

Naihanchi-dachia voi käyttää myös seisomisharjoituksena. *Zen-karatessa* sovelsin siihen zhan zhuang -harjoittelua, jota kutsuin

japanilaisella nimellä ritsuzen. Harjoittaja seisoo asennossa esimerkiksi avoimin käsin, tarkkailee jalkojen tukea, pystylinjausta ja hartioiden rentoutta sekä tutkii kehonosien välistä yhteyttä (Klemola, 1998, s. 93–96). Hidas paikallaan olo tekee näkyväksi sellaisia jännityksiä, joita nopeassa liikkeessä on vaikea huomata.

Rakenteen kokemuksellisena mallina käytin myös kolmea jousta: jalat, selkä ja käsivarret. Niiden ajatellaan toimivan yhdessä, ottavan vastaan kuormitusta ja palautuvan siitä (Klemola, 1998, s. 101–102). Tämä on harjoitusmielikuva, jonka avulla voi tutkia kehon sisäisiä, elastisia yhteyksiä. Seisomisen lisäksi rakennetta on koeteltava liikkeessä ja parin kanssa. Esimerkiksi nami-gaeshissa toinen jalka nousee hetkeksi, jolloin yhden jalan tuki, lantion ja selän yhteys sekä palautus kahdelle jalalle joutuvat koetukselle. Jos asento pysyy koossa vain voimakkaalla jalkojen jännittämisellä, liikkuminen paljastaa sen nopeasti.

Kolmen jousen yhteyttä voi tunnustella myös käsitekniikoissa. Esimerkiksi oikealle suuntautuvassa kyynärpäälyönnissä harjoittaja voi tutkia, miten vasemman jalan tuki osallistuu liikkeeseen selän ja hartiarenkaan kautta. Toisella harjoittajalla sama tekniikka saattaa jäädä lähes kokonaan olkapään ponnistukseksi. Ulkonaisesti eroa ei aina näe, joten seisomisen sisäinen kokemus, hitaasti tehty liike ja parin antama ulkoinen palaute on yhdistettävä. Näin rakenne ei jää mielikuvaksi hyvästä asennosta vaan muuttuu koeteltavaksi taidoksi.

7.3. Koko kehon voimantuoton liikeperiaatteet

Zen-karatessa määrittelin keskustavoiman seuraavasti: ”Puhuttaessa keskustavoimasta tarkoitetaan sitä, miten voima ohjataan juurista keskustan kautta kohti käsiä” (Klemola, 1998, s.

104). Käsitteen tarkoituksena oli kiinnittää huomio jalkojen, lantion, vartalon ja käsien yhteiseen toimintaan. Keskustavoima ei tarkoita suurta lantionkiertoa eikä sitä, että voima syntyisi yksinomaan vatsalihaksissa. Biomekaanisesti voi puhua tehtävän mukaan järjestyvästä kineettisestä ketjusta, kokemuksellisesti harjoittaja tunnistaa, milloin liike tuntuu yhtenäiseltä ja milloin se katkeaa esimerkiksi hartioiden jännitykseen.

Painopisteen liike ja vartalon kiertyminen

Olen 1990-luvulta lähtien pitänyt Jan Dieperslootilta oppimaani mallia kehon keskilinjan kolmesta perusliikkeestä hyödyllisenä pedagogisena liikemallina, jonka avulla voi opetella ja opettaa liikemekaniikkaa lähes missä lajissa tahansa. Kolme kehon keskilinjan perusliikettä ovat painonsiirto, vartalon kierto sekä vajoaminen ja kohoaminen. Kun ne yhdistetään, syntyy vaaka-, pysty- ja viistoympyröitä (Klemola, 1998, s. 104–108). Naihanchin sivuaskel ei keskilinjan liikeanalyysin mukaan ole esimerkiksi pelkkä painon sivuttainen siirto. Sen aikana voi tutkia painopisteen hienovaraista vajoamista ja sitä seuraavaa kohoamista sekä keskilinjan kiertoa ja niiden suhdetta käsiliikkeeseen. Sama pätee vaikkapa katan viistoon suuntautuvaan lyöntiin: laaja lantionkierto ei ole välttämätön, vaikka lantio ja alaraajat osallistuvat voimantuottoon. Keskilinja voi liikkua hyvin hienovaraisesti ja silti tuottaa painopisteen liikkeen ja voiman yhteyden.

Ympyrä tarjoaa mallin, jossa painonsiirto, kiertyminen ja pystysuuntainen liike yhdistyvät yhdeksi tapahtumaksi. Kamppailussa sillä voi havainnollistaa esimerkiksi sitä, miten hyökkäyksen vastaanottaminen ja seuraava vastatekniikka voivat

kuulua samaan kaarevaan liikkeeseen. Katan itsenäisessä harjoituksessa mallin tarkoitus on kuitenkin ensin yksinkertaisempi: oppia erottamaan liikkeen osatekijät ja yhdistämään ne uudelleen. Näkyvän liikeradan ei tarvitse olla suuri, jotta ajoitusta ja voimansuuntaa voi tutkia.

Seuraava harjoitus tekee sisäisen liikkeen koettavaksi. Seiso naihanchi-dachissa ja kuvittele, että vahvat köydet kiinnittävät sekä vartalosi että käsivartesi paikalleen oikealta ja vasemmalta. Pyri nyt siirtämään painoasi ja kiertymään vähän kumpaankin suuntaan. Koska kuviteltu vastus estää laajan ulkoisen liikkeen, voit tunnustella jalkojen, keskustan ja käsien välillä muuttuvaa lihasjännitystä. Jos yrität kiertää vain ylävartaloa, harjoitus paljastaa eron paikallisen ponnistuksen ja koko kehon yhteistyön välillä.



Kuva 7.1. Naihanchi-asento koko kehon sisäisen liikkeen harjoituksen lähtökohtana.

Avautuminen, sulkeutuminen ja tyhjän sekä täyden vaihtuminen

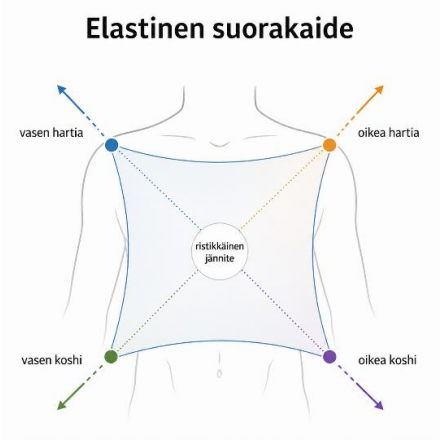
Kuvasin *Zen-karatessa* seuraavan harjoituksen. Kehon avautumista ja sulkeutumista voi harjoittaa viemällä kädet naihanchi-dachissa kainaloihin ja työntämällä ne sieltä eteen. Kun kädet lähenevät vartaloa, rintakehä voi avautua ja selkä ja jalat ojentua. Kun kädet suuntautuvat eteen, painopiste voi vajota ja selkä pyöristyä. Pidän edelleen kehon avautumisen ja sulkeutumisen käsitteitä ehkä tärkeimpinä biomekaanisina kuvauksina, joiden avulla voimantuottoa on mahdollista ymmärtää (Klemola, 1998, s. 110–111). Käsitteet liittyvät myös ajatukseen kolmesta jousesta, sillä juuri jouset tekevät nämä liikkeet harmoniassa toistensa kanssa. Koska ihmisen keho on kolmiulotteinen kokonaisuus, kehon toinen puoli voi sulkeutua, kun toinen puoli avautuu, ja päinvastoin. Tämä voimantuoton tapa on itse asiassa kamppailutaidoissa tyypillinen.

Naihanchin viistolyönnissä vartalon vasen puoli voi esimerkiksi sulkeutua samalla, kun oikea puoli pysyy suhteellisen neutraalina tai avautuu hieman. Tätä voi havainnollistaa elastisen suorakaiteen mielikuvalla: hartioiden ja lantion neljä pistettä muodostavat rakenteen, jonka sivut ja lävistäjät muuttuvat suhteessa toisiinsa (kuva 7.2). Mallia voi jatkaa lantion ja alaraajojen yhteyksiin (kuva 7.3).

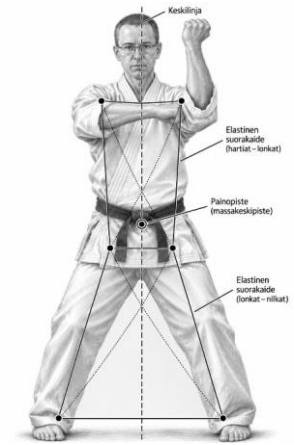
Malli kuvaa epäsymmetristä kiertymistä ja vastakkaisia voimansuuntia, ei anatomista voimansiirtojärjestelmää. Kyse on kokemuksellisesta mallista, jota voi käyttää esimerkiksi perustekniikan (junzuki, gyakuzuki) harjoittelussa.

Harjoituksessa voi kuvitella, että vasen hartia ja vasen lonkka lähestyvät hieman toisiaan, kun taas oikea kylki säilyttää pituutensa tai laajenee. Tämä kuvaus sopii Naihanchin viistoon

lyöntiin. Kun sen sijaan teet oikean käden junzukin askeleella, voit kuvitella, että oikean hartian ja vasemman lonkan välinen diagonaalinen yhteys venyy askeleen aikana, kerää voimaa ja vapautuu lyönnissä.



Kuva 7.2. Elastinen suorakaide vartalon sisäisen liikkeen mielikuvana.



Kuva 7.3. Yksi malli kehon elastisten yhteyksien hahmottamiseksi.

Tyhjän ja täyden periaate kuvaa kuormituksen ja tehtävien vaihtumista. Painoa kannatteleva jalka on suhteellisesti täysi ja liikkumaan vapautuva jalka tyhjä. Vastaavasti toinen käsi voi ottaa vastaan liikettä, kun toinen tekee tekniikan. Tyhjä ei tarkoita voimattomuutta eikä täysi maksimaalista jännitystä. Naihanchin vastakkaisiin suuntiin työskentelevät kädet ja sivuttaiset painonsiirrot tarjoavat mahdollisuuden tutkia näitä muutoksia. Tämä liittyy myös aiemmin käsiteltyihin Motobun meoto-de- ja Funakoshin hente-periaatteisiin (Klemola, 1998, s. 112–113).

Käsittelin *Zen-karatessa* tätä myös wadōn ensimmäisen kihon kumiten avulla. Siinä toinen käsi ja vartalon puoli voivat hetkellisesti olla aktiivisempia, kun taas toinen käsi vastaanottaa tai valmistaa seuraavaa liikettä. Painotukset vaihtuvat tilanteen edetessä. Naihanchin kahden käden samanaikainen liike voi tarjota samankaltaisen haasteen.

Voiman valmistelu, vapauttaminen ja lyhyt liike

Voiman vapauttamista voi valmistella painopisteen vajoamisella, kiertymisellä, avautumisella tai sulkeutumisella, jännityksen ja rentouden tarkoituksenmukaisella vaihtelulla, kevyellä esijännityksellä ja niin edelleen. Pelkästään asento, jonka voi pudottaa, sisältää valtavan potentiaalisen voiman. Kun katsoo mitä tahansa kataa tästä näkökulmasta, katat ovat täynnä voiman vapauttamisen valmistelun periaatteita. Heti kun aloittaa wadōn harjoittelun ja tutustuu ensimmäisenä opetettavaan kataan, Pinan Nidaniin, sen ensimmäinen liike opettaa painopisteen pudottamisen voimantuoton perustekniikkana. Silti on hämmentävää huomata, etteivät kokeneetkaan karatekat

välttämättä ole sisäistäneet tätä periaatetta automaattiseksi kehonkäytön menetelmäksi.

Liikkeen kineettisen ketjun tiedostaminen on kaiken voimantuoton perusta. *Zen-karatessa* ehdotin liikkeen tietoista seuraamista nilkan, polven, lonkan, häntäluun, alaselän, lapaluiden välin, olkapään, kyynärpään ja ranteen kautta (Klemola, 1998, s. 101–102, 114). Tämä harjoitus on peräisin kiinalaisista sisäisistä taidoista, ja sitä kutsutaan ”yhdeksän helmen harjoitukseksi”. Biomekaanisesti se näyttää liikeketjun vaiheet jaloista lantion ja ylävartalon kautta käsiin. Kokemuksellisesti se mahdollistaa tämän ketjun harjoittelun. Hidas liike auttaa tässä. Aluksi voiman voi nostaa hitaasti ja vaiheittain jaloista käsiin. Kun reitti on opittu, voima tuodaan yhtä aikaa sen jokaiseen avautuvaan niveleen, jolloin tunne on, että keho on kuin yksi laajeneva pallo. Tätä voi mielestäni verrata esimerkiksi Kazutaka Ōtsukan kuvaamaan ojentajapainotteiseen voimantuoton malliin.

Nopeassa liikkeessä lihas-jännejärjestelmän elastinen kuormittuminen ja sitä seuraava venymis–lyhenemissykli voivat osallistua voimantuottoon. Thomas Myersin kaltaiset anatomiset linjamallit havainnollistavat kehon sisäisiä yhteyksiä, mutta ne eivät ole yleispäteviä karttoja siitä, miten voima liikkuu kehossa. Richterin ja Hebgenin (2008, s. 79) koukistavien ja ojentavien toimintaketjujen malli muistuttaa kokemuksellisesti avautumisen ja sulkeutumisen mallia, ja pidän sitä harrastajan kannalta käyttökelpoisena.

Naihanchin lyhyet käsitekniikat tuovat tämän kysymyksen lähelle kamppailutilannetta. Wadōn kihon kumitessa ja kumite-gatassa käsi voi olla jo lähellä vastustajaa, jolloin pitkälle valmistavalle liikkeelle ei ole tilaa. Voimaa haetaan silloin pienistä mutta ajoitetuista koko kehon muutoksista. Rentous merkitsee tässä tarpeettoman ja liian aikaisen jännityksen välttämistä, ei

velttoutta. Kontaktissa voidaan tarvita hetkellistä tarkoituksenmukaista lihasten jännittymistä, mutta pitkäkestoinen kime voi vaikeuttaa seuraavaan tekniikkaan siirtymistä (Klemola, 1998, s. 48–53, 113–114).

Erotin *Zen-karatessa* lantion pitkän kierron, keskustan eli tandenin hienovaraisemman käytön ja lyhyen kierron tai ravistuksen toisistaan. Ne eivät ole täysin erillisiä voimantuoton mekanismeja, vaan tapoja painottaa liikkeen eri osia. Pitkällä etäisyydellä voidaan käyttää laajempaa painonsiirtoa ja lantion liikettä, lyhyellä etäisyydellä voiman täytyy syntyä pienemmässä tilassa. Naihanchin arvo on juuri siinä, että se pakottaa harjoittamaan koordinaatiota ilman suuria valmistavia liikkeitä. Kun tähän yhdistetään kyky vapautua iskun jälkeisestä tarpeettomasta jännityksestä, sama liikemekanismi voi palvella myös seuraavaa tekniikkaa.

7.4. Naihanchi-qigong ja venyttävän voiman harjoittaminen

Zen-karatessa esittämäni kahdentoista liikkeen Naihanchi-qigong syntyi 1990-luvulla tekemästäni liiketutkimuksesta. Sen liikkeet ovat peräisin Naihanchista, mutta harjoitustavan keskeinen esikuva oli kiinalainen yijinjing (易筋經, jap. ekkin-kyō), jonka olin oppinut kiinalaiselta harjoittajalta. Yijinjingin hitaissa liikkeissä kehoa ojennetaan ja venytetään vastakkaisiin suuntiin. Minulle tärkein oivallus oli venyttävä voima: keho voi tuntua pitenevän ja avautuvan samalla, kun lihastyö yhdistää sen eri osia.

Samankaltaisen keskustasta ulospäin suuntautuvan venytyksen löysin Roland Habersetzerin esittelemästä Happōren- eli Paipuren-katasta. Käsittelin Happōrenin, Sanchinin ja qigongin

yhteyksiä myös vuonna 1997 julkaisemissani kirjoituksissa (Habersetzer, 1994, 1995; Klemola, 1997). Funakoshi oli jo aiemmin maininnut ekkin-kyōn ja siihen liitetyn senzui-kyōn karaten historiallisessa yhteydessä. Tetsuhiro Hokama esitti näihin perinteisiin liittyviä ohjeita teoksessaan *History and Traditions of Okinawan Karate* (1996, s. 18–20, 103–104). Myös *Bubishin* englanninkielinen käännös toi tätä keskustelua esiin (McCarthy, 1995).

Yijinjing tarjosi ennen kaikkea tavan rakentaa monimutkaisesta kamppailuliikkeestä yksinkertainen tutkimusharjoitus. Kun liikettä tehdään hitaasti ja sen eri vaiheisiin pysähdytään, voi tutkia lihasten aktivoitumista, jännityksen ja rentouden suhdetta sekä vastakkaisia suuntia. Harjoittaja ei pyri nopeaan liikkeeseen vaan siihen, että hän tunnistaa koko kehon yhteyden sekä jännityksen ja rentouden vaihtelun. Tämä oli myös syy irrottaa Naihanchista yksittäisiä liikesuuntia. Samalla säilytin eron kahden aineksen välillä: liikkeiden muodot olivat harjoituksessa lähellä Naihanchin liikkeitä, mutta venyttävään voimaan perustuva menetelmä oli sovellukseni yijinjingistä. Vasta nyt olen oppinut, että Hokaman kuvaama okinawalainen perinne sisälsi vastaavia venyttäviä harjoituksia, ei tosin Naihanchiin perustuen.

Naihanchi-qigongin idea oli irrottaa katan yksittäisiä liikkeitä hetkeksi kokonaisesta liikesarjasta, suurentaa tai hidastaa niitä ja tutkia yhtä elastisen voimantuoton periaatetta kerrallaan. Kirjoitin, että sarja tehdään samalla venyttämisen idealla kuin Happōren ja yijinjing (Klemola, 1998, s. 96). Tällainen erillinen harjoitus ei tietenkään korvaa kataa, vaan siinä opittu viedään takaisin alkuperäiseen muotoon ja sen tekniikoihin. Tämähän oli ymmärtääkseni myös yijinjingin merkitys Shaolin-quanille.

Tähän liittyy myös *Zen-karatessa* käyttämäni ”painavien käsien” periaate. Käsivarsi tuntuu rennolta mutta samalla selän kautta

kannatellulta ja sormiin saakka ulottuvalta. Käden avaaminen voi helpottaa käsivarren jännitysten vähentämistä, joten Naihanchin nyrkkitekniikoita on hyödyllistä harjoitella välillä avoimin käsin. Nyrkillä ja avoimella kädellä harjoittamisella on kummallakin omat tekniset tehtävänsä (Klemola, 1998, s. 117–118). Vertailukohtia ovat Kenji Tomikin avoimen miekkakäden, tegatanan, harjoittaminen ja Gōzō Shiodan korostama koko kehon yhteys kokyū-ryoku-periaatteessa (Shioda, 2002, s. 75–78). Kolmannen Ōtsukan opetuksessa käytetyt ojentajapainotteisen toiminnan ja nivelten välisen pidentymisen käsitteet tarjoavat näille kokemuksille nykyisen wadōn sisäisen vertailukohdan (Ōtsuka III, 2024, luku 4).

Painavien käsien ideassa huomio ei siis ole pelkässä rentoudessa vaan käsivarren ja selän yhteyden tuntemisessa. Kun käsivarsi suuntautuu eteen, harjoittaja voi kuvitella koko kehon hieman pitenevän ja voimansuunnan ulottuvan sormiin asti. Niveliä ei viedä ääriojennukseen, sillä tarkoitus ei ole lukita niitä. Kädet voi myös palauttaa nyrkkiin ja verrata, säilyykö selän, hartiarenkaan ja käsivarren yhteistyö.

7.5. Tietoisesta tutkimisesta tilanteeseen mukautuvaan taitoon

Edellä esitetyt periaatteet ja harjoitukset edellyttävät huomion tietoista suuntaamista. Hitaassa liikkeessä voi tutkia, miten jalkojen tuki, painonsiirto, vartalon kiertyminen ja käsien voimansuunta liittyvät toisiinsa. Kiinalaisessa yiquanissa tätä mielen toiminnallista suuntautumista kuvataan yi-käsitteellä. Kun harjoittaja kuvittelee vastuksen, mielikuva voi ohjata lihasaktivaatiota ja liikestrategiaa, mutta se ei korvaa

kosketuksessa saatavaa palautetta. Käytin *Zen-karatessa* näihin harjoituksiin liittyvää ilmausta ”Mieli ohjaa, keho seuraa” (Klemola, 1998, s. 101, 117–118).

Harjoituksessa huomio kohdistuu aluksi kehon sisäiseen toimintatapaan. Kamppailutilanteessa sen on kuitenkin voitava suuntautua suoraan vastustajaan, etäisyyteen, ajoitukseen ja tarvittavaan vaikutukseen. Harjoituksen tehtävänä on vähitellen automatisoida liikkeen yksityiskohtainen säätely, ei sitoa harjoittajaa jatkuvaan itsensä tarkkailuun. *Zen-karaten* pallonheittoharjoituksessa esimerkiksi kuviteltu raskas pallo otetaan vastaan ja heitetään takaisin koko kehon avulla, ja laajan liikkeen voi myöhemmin supistaa lyhyeksi ravistukseksi (Klemola, 1998, s. 57–59).

Tässä muuttuu myös intentio. Harjoittelija voi aluksi ajatella, miten polvi, lantio, selkä ja käsi liikkuvat suhteessa toisiinsa. Tällaista tietoista tarkkailua ei kuitenkaan voi jatkaa vastustajan hyökkäykseen vastatessa. Silloin huomio kiinnittyy siihen, mitä toinen tekee, ja oma mieli pidetään avoimena. Klassisen miekkailutaidon näkökulmasta tämä on tuttu ongelma. Kuuluisia ovat zen-munkki Takuanin ohjeet mushin-mielentilan (tyhjän mielen) säilyttämisestä kiivaankin kamppailun aikana. Kuvasin Takuanin ohjeita tarkemmin 1988 julkaisemassani *Karate-do* kirjassa.

Taitojen automatisoituminen ei ole vain liikkeiden muuttumista nopeiksi rutiineiksi. Käsittelin jo *Zen-karaten* Chōsan Shissai -luvussa tekniikan (ji) ja periaatteen (ri) eroa. Korkeatasoinen taito ilmenee kykynä muuttaa opitun tekniikan näkyvää muotoa tilanteen vaatimusten mukaan (Klemola, 1998, s. 139–141). Tähän liittyvät myös edellä mainitsemani budōn mushin- ja munen-käsitteet: tarpeeton tietoinen kontrolli ja valmiiksi laaditut

toimintasuunnitelmat väistyvät, kun harjoitettu taito on välittömästi käytettävissä.

Ōtsukan Naihanchissa liikkeiden tarkoituksellinen erottaminen tarjoaa mahdollisuuden tarkastella tätä oppimisprosessia askel askeleelta. Esimerkiksi viistolyönnissä voi ensin tunnustella painopisteen vähäistä liikettä ja vartalon epäsymmetristä sulkeutumista, tehdä saman liikkeen sen jälkeen nopeammin ja lopulta testata sitä parin kanssa kumite-gatassa. Vasta kontaktissa selviää, riittävätkö rakenne, ajoitus ja voimantuotto muuttuvassa tilanteessa. Siksi ulkoinen virtaavuus ja kehon sisäinen yhtenäisyys on myös erotettava toisistaan: pysähtynyt liike voi olla sisäisesti hyvin koordinoitu, ja nopea liikesarja voi vastaavasti jäädä pelkäksi käsien toiminnaksi.

Pariharjoittelu ei myöskään ole pelkästään lopputesti. Vastustajan antama voima paljastaa usein sellaista, mitä harjoittaja ei kykene havaitsemaan yksin. Silloin voi palata seisomiseen tai hitaaseen Naihanchi-liikkeeseen, etsiä uuden koordinaation tavan ja kokeilla sitä uudelleen. Oppimisprosessi etenee näin edestakaisin muodon, kokemuksen ja vuorovaikutuksen välillä. Pidän juuri tätä prosessia olennaisena, kun puhun katan avulla rakennettavasta kamppailijan kehosta.

7.6. Vertailun mahdollisuudet ja tulkinnan rajat

Yiquanin zhan zhuang ja hitaan liikkeen shi li tarjoavat Naihanchille harjoitusmenetelmällisiä vertailukohtia. Niissä tutkitaan asentoa, kuviteltua vastusta, kolmiulotteista painonsiirtoa ja voimansuuntien muutoksia. Taijiquanissa vastaavia kysymyksiä lähestytään muun muassa avautumisen ja

sulkeutumisen (kāi–hé) sekä koko kehon kannatteleman käsiliikkeen kautta (Klemola, 2021, s. 21–46, 96–110).

Nykyisen wadōn suunnalta vertailukohta löytyy Ōtsuka III:n kirjasta (2024). Hän jäsentää katan sisäisen puolen ojentajalihasten hallitseman toiminnan, nivelten välisen pidentymisen ja vartalon kiertymisen avulla. Viimeksi mainittu liittyy myös neri-käsitteeseen eli kehon sisäisen toiminnan työstämiseen. Näiden käsitteiden ja *Zen-karatessa* kuvaamieni venyttävän voiman, keskustavoiman sekä avautumisen ja sulkeutumisen välillä on mielestäni merkittävä toiminnallinen yhteys.

Naihanchin erityinen arvo on sen rajatussa muodossa. Pieni määrä liikkeitä tarjoaa mahdollisuuden tutkia yhä uudelleen, miten rakenne kannattelee liikettä, miten keho valmistaa ja suuntaa voiman ja miten opittu siirtyy pariharjoitteluun. Kata säilyy tällöin perinteisenä muotona, mutta se toimii samalla kehonkäytön tutkimusmenetelmänä. Harjoituksen tavoitteena on kamppailijan keho, joka kykenee käyttämään näitä periaatteita vapaasti, taloudellisesti ja tilanteeseen mukautuen.

8. Naihanchi liike liikkeeltä – esimerkki

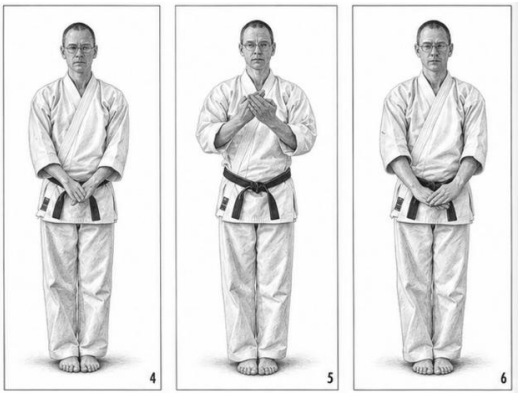
Alku. Seiso musubi-dachissa ja tee kumarrus.

Yoi. Tuo jalkaterät yhteen, aseta kädet vartalon eteen kämmenet auki ja päällekkäin niin, että vasen käsi on päällimmäisenä (kuva 1).

Liike 1 (kuvat 1–6). Hengitä rauhallisesti ulos ja työnnä samalla yhdessä olevia käsiä sormet edellä etuviistoon niin, että tunnet käsien venyvän, rintalastan hieman putoavan, painopisteen hienovaraisesti vajoavan ja koko keskustan alueen hienovaraisesti jännittyvän. Samalla tunnet, miten lantio kääntyy hieman, kun häntäluu hienovaraisesti putoaa, ja voiman tunne syntyy myös jalkoihin. Tämä on koko kehon hienovarainen sulkeutuva liike. Kaikki tapahtuu kehon sisällä niin, että ulkoinen liike on hyvin pieni. Samalla keho valmistautuu nostamaan kädet ylös.



Hengitä sitten sisään ja kohota hitaasti koko kehon voimalla kädet edestä ylös (kuva 3). Liike tehdään koko kehon hienovaraisella avautuvalla liikkeellä. Kädet eivät liiku itsenäisesti, vaan koko kehon avautuminen ja ojentuminen kannattelevat niitä koko liikkeen ajan. Aisti, miten lavat putoavat liikkeen aikana ja miten nosto tapahtuu jaloista lähtevällä ojennuksella ja selän voimalla.



Kun liike jatkuu ja alat erottaa käsiä toisistaan, aisti, miten rinta aukeaa ja lavat lähestyvät toisiaan ja vetävät käsiä erilleen. Kun kädet alkavat laskeutua, koko kehon avautuva liike muuttuu jälleen vajoavaksi ja sulkeutuvaksi samalla, kun kädet kohtaavat vatsan edessä.

Seuraavassa vaiheessa käsien liike muuttuu sagittaalitason ympyräksi. Hengitä sisään ja lähde piirtämään käsillä pystyympyrää. Aisti, miten äskeinen koko kehon sulkeutuva liike muuttuu avautuvaksi ja miten nosto tapahtuu koko kehon voimalla, joka lähtee jaloista asti. Hengitä ulos ja viimeistele ympyrä tuomalla kädet itseäsi kohti ja laskemalla ne alas lähtöasentoon. Säilytä käsissä pieni venyvä tunne koko liikkeen ajan. Tämä vaihe tapahtuu koko kehon vajoavan ja sulkeutuvan liikkeen kannattelemana. Vapauta liikkeen lopussa koko keho

neutraaliin asentoon ja aisti, miten selkä venyy hienovaraisesti päälaelta kohti kattoa ja häntäluusta kohti lattiaa. Aisti samalla myös hyvin hienovarainen venytys käsistä ja sormenpäistä eteenpäin sekä koko kehon yhtenäinen voima.

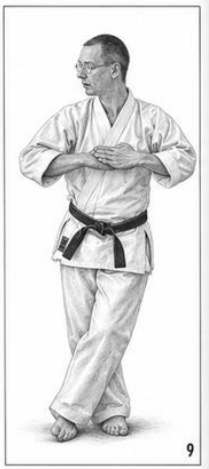
Tämä katan ensimmäinen liike on helppo irrottaa omaksi koko kehon voiman ja hengityksen harjoitukseksi. Kun teet liikkeen 5–10 kertaa peräkkäin, sinulla on hyvä Naihanchin kiko-harjoitus (kiin. qigong).





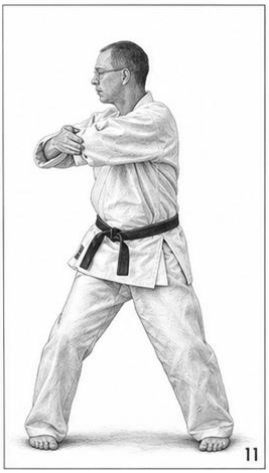
Liike 2 (kuvat 7–8). Kierrä pää hitaasti vasemmalle ja sitten oikealle. Anna katseen avautua laajasti myös periferiaan.





Liike 3 (kuvat 9–10). Hengitä sisään, siirrä paino oikealle jalalle ja aisti, miten paino samalla putoaa. Kädet nousevat vaakatasolle rinnan eteen, rintalasta putoaa ja selkä levenee lapojen kohdalta samalla, kun astut vasemmalla jalalla oikean jalan ohi ristiin. Koko keho sulkeutuu ja valmistautuu ojentumaan ja iskemään oikealla kämmensyrjällä.

Seuraavaksi tapahtuu monta asiaa peräkkäin. Hengittäessäsi ulos oikea jalka irtoaa askeleeseen, paino siirtyy ja päkiä koskettaa maata. Jalkaterät muodostavat hieman sisäänpäin kääntyneen asennon. Samalla koko keho ojentuu ja avautuu, jalat kiertyvät ulospäin niin, että lonkat aukeavat, ja häntäluu putoaa lantion kääntyessä hieman. Jalkojen kiertovoima välittyy lantion ja selän kautta ylös, rinta avautuu ja lavat vetäytyvät yhteen, samalla kun kädet tempautuvat eri suuntiin: oikea käsi shutō-iskuun ja vasen käsi hikiteen vasempaan kainaloon. Voit kuvitella, että käsien välissä on naru, jonka tempaiset poikki molempien käsien voimalla. Askeleen aikana koko keho sulkeutuu ja varastoi voimaa rakenteisiinsa, ja loppuasennossa koko kehon voima vapautuu joka suuntaan avautuvassa liikkeessä.


11

Liike 4 (kuva 11). Iske kyynärpäällä oikeaan kämmeneen. Jos teet iskun yhtenäisenä jatkona edelliselle liikkeelle, teet sen uloshengityksen toisessa vaiheessa. Jos taas erotat liikkeet selkeästi omiksi harjoituksikseen, anna hengityksen ensin palautua ja tee isku uudella uloshengityksellä. Aisti, miten voima liikkeeseen otetaan nyt kehon sulkeutuvasta liikkeestä. Koko vartalo kiertyy oikealle niin, että jalkojen asento rajoittaa lantion kierron lyhyeksi, mutta samalla voimaa otetaan myös painopisteen hienovaraisesta liikkeestä iskun suuntaan, ja tämä liike lähtee jaloista. Huomaa, miten ylävartalon elastinen rakenne toimii ristiin niin, että vasen olkanivel lähestyy oikeaa lonkkaniveltä. Tämä vaatii ylävartalon vatsan puolen lihasten erityistä ristiin suuntautuvaa jännitystä, jonka tulkitsen merkitsevän samaa tai samankaltaista asiaa, jota Ōtsuka III kuvaa neri-käsitteellään. Huomaa myös, miten keskilinja kallistuu koko matkaltaan hieman lyöntisuuntaan. Keskilinja toimii voiman vapautuksessa aina toiminnallisesti eikä ole pelkkä geometrinen pystylinja maan vetovoimaa vasten (kuva 11 näyttää tämän selkeästi).



Liike 5 (kuva 12). Siirry edellisestä asennosta valmiusasentoon, jossa vasen käsi on poikittain rinnan edessä. Asentoa voi harjoitella eri tavoin sen mukaan, millainen aie siihen liitetään.

Jos asento tulkitaan valmiustilaksi, se tarkoittaa kehon mekaniikan kannalta paluuta neutraaliin naihanchi-dachiin, jossa voiman koetaan jakautuvan tasaisesti koko kehoon. Aisti, miten päälaki kohoaa ja häntäluu vajoaa, niska on pitkä ja jalat juurtuvat tukevasti maahan. Keho ei ole veltto, vaan siinä säilyy sopiva perusjänteys ilman tarpeetonta lihasjännitystä. Samalla mieli on avoin ja valmis toimintaan ja vireystila pysyy korkeana. Olet valmis lähtemään liikkeelle mihin suuntaan tahansa.

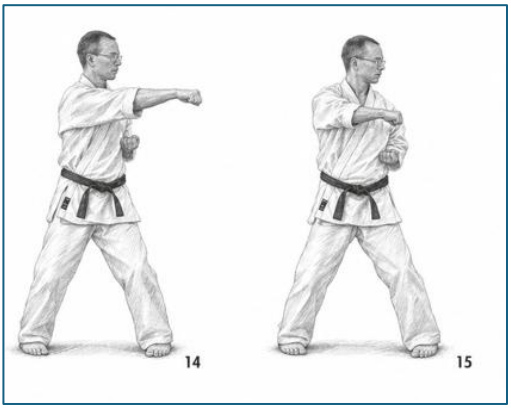
Jos taas tulkitset asennon esimerkiksi vastustajan kyynärpäätä kiristäväksi lukoksi, synnytä kehoon tämän mielikuvan ohjaamat voimat. Teet siis lukon kuviteltuun vastustajaan ja hänen antamaansa vastusta vasten. Anna kehoosi syntyä liikkeen edellyttämiä voimansuuntia ja tuota voima koko kehon yhteydestä ja jaloista asti. Muista, ettei lukko- tai hallintatekniikoitakaan tehdä käsillä, vaan voima tuotetaan koko keholla, jaloilla ja painopisteellä.



Liike 6 (kuva 13). Seuraava liike on gedan-barai vasemmalle. Tämänkin liikkeen voimantuotto riippuu aikeesta eli siitä, millainen tulkinta liikkeelle annetaan. Gedan-baraissa voima suuntautuu alas, joten se on luontevaa tehdä painon pudotuksella, koko vartalon myötäisellä kierrolla ja koko kehon sulkeutuvalla liikkeellä. Tällöin liikkeeseen saadaan tuotettua maksimaalinen voima. Jos taas liike tulkitaan torjunnaksi, johon olennaisesti liittyy seuraavan liikkeen vastahyökkäys, voimantuotto voi muuttua. Silloin liike voidaan tehdä hyvin lyhyellä vastakierrolla ja avautuvalla kehonkäytöllä, jolloin kehon avautuva liike valmistelee seuraavan lyönnin voiman, joka vapautetaan myötäkierteisellä ja sulkevalla liikkeellä.

Ensimmäisessä vaihtoehdossa aisti, miten pudotat koko kehon painon ikään kuin liikkeen päälle. Vaikka painon pudotus on ennen kaikkea sisäinen ja lantion kiertokin pieni, koko vartalon liikesuuntaa kannatteleva voima tuntuu vahvasti. Vartalon ja käden on pysyttävä rentoina loppuun asti, jolloin voima kiristetään vasta lopussa nopeasti vartaloa venyttäen ja rentoudutaan välittömästi.

Toisessa vaihtoehdossa, jossa ajatuksena on torjunta, vartalo avautuu hienovaraisesti ja kiertyy poispäin liikkeestä. Tässä tavassa oikea käsi, joka on kainalossa, vetäytyy selkeämmin myös taaksepäin ja tunnet, miten lavat lähestyvät toisiaan. Myös rinta aukeaa, ja tunnet, miten jaloista ylöspäin suuntautuva voima venyttää koko kehoa hienovaraisesti.



Liike 7 (kuvat 14–15). Lyö oikean käden suora lyönti viistosti vasemmalle ja palauta se poikittain rinnan eteen. Ristiin sivulle suuntautuva lyönti mahdollistaa suhteellisen pitkän lyönnin harjoittelun pienellä lantion ja vartalon liikkeellä, jolloin erityisesti ylävartalon elastisten suhteiden käyttö korostuu. Voimantuoton kannalta viistolyöntiä voi verrata mekaniikaltaan liikkeen 4 kyynärpääiskuun, mutta suorassa lyönnissä vartalon liike on pienempi.

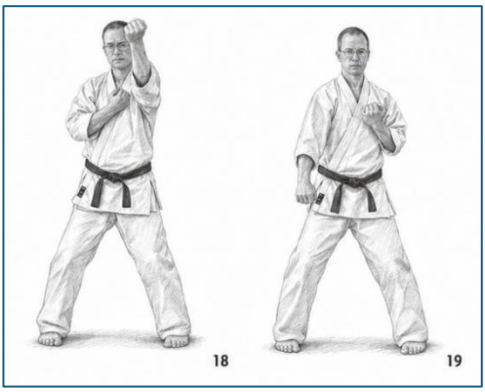
Yleensä tämä lyönti tehdään nopealla palautuksella, mutta näen tässä mahdollisuuden harjoitella kahta erilaista voimantuoton tapaa. Ensimmäinen on nopeasti iskusta rinnan eteen palautuva lyönti, joka ikään kuin kimpoaa takaisin. Tällainen nopea palautus harjoittaa kehon elastista toimintaa. Lyönnin loppuvaiheessa käsivarren liikettä jarruttavat lihakset voivat ensin venyä aktiivisesti ja sen jälkeen lyhentyä palautusliikkeessä, jolloin palautuksessa voidaan hyödyntää lihas-jännejärjestelmän venymis–lyhenemissykliä. Saman periaatteen voi ajatella toteutuvan myös laajemmin koko kehon voimantuottoa kannattelevissa rakenteissa.

Toinen tapa on tehdä lyönti lävistävällä voimalla. Tällöin aie suunnataan kohteen läpi ja lyönnin loppuvaiheessa koetaan koko kehon venyvä, eteenpäin suuntautuva voima. Liikettä ei pyritä palauttamaan välittömästi kimpoavalla tavalla, vaan palautus tehdään omana, aktiivisena liikkeenään. Palautus vaatii oman

voimantuottonsa, ja siinä voidaan ajatella kyynärpään iskevän oikealle.



Liike 8 (kuvat 16–17). Seuraavassa liikkeessä siirrytään sivuttain vasemmalle ja tehdään soto-uke-torjunta. Liikkeen mekaniikka on hyvin samankaltainen kuin katan alun liikkeessä 3, jossa siirrytään oikealle ja tehdään shutō-isku. Shutōn korvaa tässä soto-uke, mutta koko kehon sulkeutuvan ja avautuvan voiman vuorottelu on sama. Kun lähdet siirtymään vasemmalle, aisti oikean jalan ponnistus ja pidä hyvä pystylinjaus ristiaskeleen aikana. Aisti, miten painopisteesi putoaa ja koko keho sulkeutuu hieman, kun jalka osuu maahan. Jatka siitä vasemman jalan askeleella naihanchi-dachiin ja tee oikea soto-uke koko kehon oikealle kiertyvällä ja avautuvalla voimalla. Huomaa, miten vasenta lonkkaa ja oikeaa olkapäätä yhdistävä diagonaalinen elastinen rakenne sulkeutuu ensin liikkeen aikana ja avautuu soto-ukessa. Samalla jalat asettuvat naihanchi-dachiin, katse kääntyy eteenpäin ja voit tuntea voiman välittyvän jaloista ylävartaloon. Samalla tunnet, miten lavat lähestyvät hieman toisiaan rinnan avautuessa.



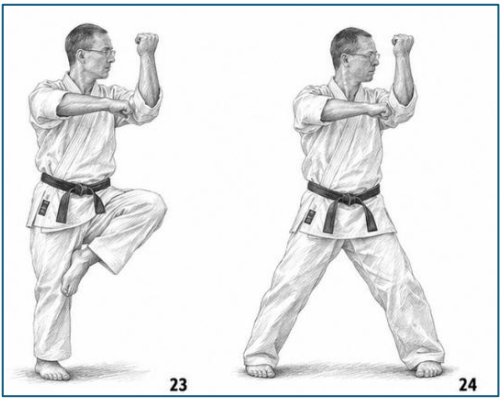
Liike 9 (kuvat 18–19). Seuraavasta liikkeestä on monta tulkintaa. Yksi tulkinta on se, jonka mukaan Ōtsuka I näyttää liikkeen tekevän: vasen käsi ei varsinaisesti lyö eteen ylös, vaan käy ikään kuin tarttumassa johonkin ja vetää taakse samalla, kun oikea käsi tekee gedan-barain. Tulkittiinpa vasemman käden liike miten tahansa, se ei koskaan ole pelkkä käden liike. Kun ojennat (tai lyöt) vasemman käden eteen yläviistoon, aisti, miten liike lähtee koko kehosta jalkojen ponnistuksella. Liikettä kannattelee hyvin hienovarainen oikealle kiertyvä avautuva liike, joka jatkuu gedan-barain sulkeutuvaan, hienovaraisesti putoavaan ja vasemmalle kiertyvään liikkeeseen. Pidä naihanchi-asento vakaana mutta rentona, jotta voima voi välittyä vapaasti jaloista selän kautta ylös käsiin koko liikkeen ajan. Gedan-barain voima tulee hyvin rennosta, painopisteen pienestä pudottamisesta, vartalon kierrosta vasemmalle ja koko kehon sulkeutuvasta liikkeestä. Pidä myös huolta, että hikite-kädessä on ainakin yhtä paljon voimaa kuin torjuvassa kädessä. Huomaa lisäksi, että kehon sulkeutuva liike valmistaa seuraavan, kehon avautumisella tehtävän ura-zukin.



Liike 10 (kuvat 20–21). Seuraava liike on vasen ura-zuki jōdan-korkeuteen, joka palautetaan välittömästi soto-ukeen, jota täydentää oikean käden poikittainen asento. Liikkeellä on monia tulkintoja, mutta tulkinnoista riippumatta voimantuotto säilyy samankaltaisena. Lyö vasen ura-zuki jōdan-korkeuteen niin kuin löisit tavallisen zukin: koko kehon avautuvalla ja kiertyvällä voimalla. Edellisen gedan-barain kehoa pudottava ja sulkeutuva rakenne mahdollistaa voimakkaan, koko kehon avautuvan iskun. Älä kuitenkaan tee ura-zukia lävistävällä voimalla, vaan kimpoavalla palautuksella, jossa hyödynnät kehon elastisia rakenteita. Lyönti ei pysähdy ja lävistä, vaan kimpoaa välittömästi takaisin ja muuttaa tehtäväänsä. Tässä vaiheessa lyönti muuttuu soto-uke-torjunnaksi, johon otat voiman koko kehon vasemmalle suuntautuvasta kierrosta ja sulkeutumisesta. Huomaa siis, että tässä liikkeessä koko keho avautuu ja kiertyy ensin oikealle ja sulkeutuu sitten välittömästi ja kiertyy vasemmalle. Liikkeen aikana oikea käsi siirtyy poikittain rinnan eteen nyrkki lähelle vasenta kyynärpäätä. Vasemman ura-zukin aikana oikea käsi pysyy suhteellisen tyhjänä, mutta loppuasennossa sekin täyttyy voimasta.



Liike 11 (kuva 22). Käännä pää ja katse vasemmalle. Pidä vartalo paikallaan ja käännä pää terävästi vasemmalle. Kuvittele koko kehon keskilinja akseliksi, jonka ympäri pää pyörii. Kun hartiat ja niska pysyvät asennossa rentoina, pää kääntyy nopeasti. Huomaa myös, että pään kääntymiseen voi liittyä hyvin hienovarainen painonsiirto lonkkanivelten välillä ilman, että vartalon asento muuttuu näkyvästi. Pään voi kääntää myös koko keholla. Pidä katse laajana ja anna vireystilan kohota hieman. Kuvittele, että olet havainnut uhkan vasemmalla puolellasi ja olet välittömästi valmis toimimaan.



Liike 12 (kuvat 23–24). Seuraava liike on nami-gaeshi. Tällekin liikkeelle on monta tulkintaa: se voi olla torjunta tai potku. Ōtsuka I korostaa tämän liikkeen kuvauksissaan tasapainon ja keskustan hallinnan säilyttämistä, vaikka tukialue hetkeksi miltei katoaa. Tee nopea jalan heilautus sisään ja aisti samalla koko kehon yhtenäisyyttä, tasapainoa ja keskustaa. Säilytä tukijalan rentous ja hyvä pystylinjaus. Anna jalan palata pehmeästi lattialle ilman ylimääräistä ääntä. Älä keskitä jalkaan ylimääräistä voimaa,

vaan pyri tekemään liike mahdollisimman kevyesti ja rennosti koko kehon yhteyden säilyttäen. Jalka palautuu jälleen tukevaan naihanchi-dachiin.



Liike 13 (kuva 25). Seuraava liike on vartalon kiertoliikkeellä tehtävä soto-uke vasemmalle. Tee liike koko keholla ja säilytä samalla vakaa mutta elävä naihanchi-dachi. Älä tee kiertoliikettä pelkästään ylävartalolla, vaan tunne, miten kierto syntyy jaloista, lantiosta ja keskivartalon sisäisestä kiertymisestä, jossa vartalon vasen puoli sulkeutuu hienovaraisesti ja oikea puoli avautuu. Keskusta ja lantio osallistuvat liikkeen voimantuottoon. Varo jännittämästä hartioita ja käsivarsia enempää kuin liikkeen suorittaminen vaatii. Hartiat pysyvät rentoina ja alhaalla, ja koko kehon kiertoliikkeen voima välittyy torjuvaan käteen.



Liike 14 (kuva 26). Kierrä pää ja katse oikealle. Liike on periaatteessa sama kuin liike 11, ja siihen pätevät samat huomautukset.



Liike 15 (kuvat 27–28). Liike on oikean jalan nami-gaeshi eli sama kuin liike 12. Siihen pätevät samat huomautukset.



Liike 16 (kuva 29). Tee koko vartalon kiertoliikkeellä uchi-uke oikealle. Vaikka liike on nyt uchi-uke, se tehdään samoja periaatteita noudattaen kuin edellinen soto-uke. Sen voima tuotetaan samalla tavalla koko kehon kiertoliikkeestä asennon elävyys ja vakaus säilyttäen.



Liike 17 (kuva 30). Tämä liike on identtinen liikkeen 5 kanssa.



Liike 18 (kuva 31). Tämä liike on kahden käden lyönti vasemmalle. Tekniikka on hyvä esimerkki siitä, miten katan yksi liike voi tarkoittaa montaa asiaa. Lyönnin sijaan vasemman käden tehtävä voi olla horjutus tai nivellukon kiristäminen, kun oikea käsi tarttuu kiinni. Liikkeessä kumpi tahansa käsi voi toimia lyövänä kätenä, jolloin toisen tehtävänä voi olla tarttuminen tai torjunta. On hyvä pitää mielessä, että karaten katassa yksi liike voi olla torjunta, lyönti, nivellukko, horjutus tai kaato tilanteesta ja tulkinnasta riippuen.

Yksi helppo mahdollisuus on tehdä liike lyönnin voimalla. Tee liike silloin koko kehon rennolla mutta vakaalla sivukierrolla, jossa on keskustasta lähtevän kiertävän ravistuksen tuntu. Ravistuksella tarkoitan nopeaa ja suhteellisen lyhyttä kiertävää lantion liikettä, joka ikään kuin heitetään liikkeelle nopealla jalkojen ponnistuksella ja hyvin lyhyellä painopisteen sivuttaisliikkeellä. Ponnistus ei nosta painopistettä ylös, vaan voima välittyy jalkojen tuesta lantion ja keskivartalon kautta käsiin. Hartiat pysyvät rentoina. Liikkeen voiman tulisi tuntua syntyvän kehon sisältä eikä käsivarsien ponnistuksesta.



Liike 19 (kuva 32). Seuraava liike on mielenkiintoinen harjoitus, jossa siirrytään rennosta tilasta koko kehon jännittyneeseen tilaan ja harjoitellaan kehon elastisen voimantuoton rakenteiden aktivointia. Liike muistuttaa yijinjingin elastisia harjoituksia, mutta nyt liikkeen suunta on sulkeutuva, kohti keskustaa.

Voit kuvitella käsistäsi kulkevan kuminauhat, jotka on kiinnitetty sivuseinään. Lähde hitaasti venyttämään näitä kuminauhoja samalla, kun vedät käsiäsi oikealle. Vasen käsi kiertyy samalla kämmen ylöspäin ja oikea vetäytyy kohti kainaloa. Aisti, miten koko kehosi sulkeutuu samalla ja putoaa hienovaraisesti alas.

Tunne, miten koko kehoosi rakentuu vähitellen kasvava jännitys. Voit kuvitella olevasi suuri jousi, joka painuu kasaan ja johon samalla varastoituu voimaa. Liike on hidas, ja jännitys kasvaa vähitellen aivan kuten kasaan painuvassa jousessa tai venyvässä kuminauhassa. Pyri säilyttämään hartioiden suhteellinen rentous myös jännityksen kasvaessa. Tarkoituksena ei ole jännittää kaikkia lihaksia, vaan rakentaa koko kehon läpäisevä, yhtenäinen voiman tuntu.

Tämä on se tila, josta vapautat voiman seuraavaan liikkeeseen ja lyöt oikean kyynärpääiskun vasempaan kämmeneen.

Tässä vaiheessa kata alkaa toistaa aiempia liikkeitään, mutta nyt oikealle. Siksi en kuvaa katan toistuvia liikkeitä tästä eteenpäin.

Lopuksi – Mitä vanha kata voi opettaa nykyajan harjoittelijalle?

Kysyin tutkielman alussa, miksi ulkoisesti niin yksinkertainen kata kuin Naihanchi on säilyttänyt asemansa yhtenä karaten keskeisistä harjoitusmuodoista. Vastaukseni on, että sen rajallinen liikeaineisto tarjoaa mahdollisuuden tutkia perusteellisesti kehon rakennetta, painonsiirtoa, koko kehon voimantuottoa ja mielen osuutta liikkeessä. Katan liikkeisiin voi palata yhä uudelleen ja suunnata huomio aina hienovaraisempiin kehonkäytön haasteisiin ja yksityiskohtiin.

Naihanchin alkuperää ei tunneta, eikä mitään nykyistä versiota voida osoittaa katan alkuperäiseksi muodoksi. Säilyneet lähteet kuitenkin osoittavat, miten eri opettajat ovat ymmärtäneet sen tehtävän. Chōki Motobulle Naihanchi oli ennen kaikkea käytännöllisen kamppailutaidon perusta, jossa korostuivat käsien yhteistyö, liikkuminen ja vastustajan hallinta. Hironori Ōtsukan opetuksessa painottuivat puolestaan tarpeettoman jännityksen ja turhien liikkeiden poistaminen, asennon hallinta ja koko kehon käyttö (Yamashita, 2021, s. 199–206). Näistä tarkasteluista nousee tutkielman keskeinen erottelu: katan ulkoinen muoto, sen kamppailulliset sovellukset ja sen harjoituksellinen tarkoitus eivät ole sama asia, vaikka ne liittyvätkin toisiinsa.

Naihanchi voi muotona palvella erilaisia harjoituksen päämääriä. Yhdessä liikkeessä tutkitaan pystylinjausta ja jalkojen tukea, toisessa vartalon avautumista, sulkeutumista tai kiertymistä, kolmannessa lyhyen matkan voimantuottoa. Hidas, tunnusteleva liike ja nopea voimantuotto voivat kuulua samaan

harjoitusprosessiin. Käsien näkyvä liike ei yksin kerro, miten voima syntyy ja välittyy koko kehossa. Suhteellisen pysyvä muoto tarjoaa harjoittajalle kuitenkin rakenteen, jonka puitteissa näitä eroja voi oppia havaitsemaan.

Edellisessä luvussa esittämäni harjoitustapa kuvaa sitä, miten itse nykyään teen kataa. Ihmisen keho kantaa mukanaan harjoitushistoriaansa ja taitojaan. Karaten lisäksi minulle ovat olleet tärkeitä kehollisia taitoja taiji, yiquan, qigong ja jopa kalliokiipeily. Ne ovat kaikki vaikuttaneet siihen, miten nykyään hahmotan liikkeen ja koko kehon voimantuoton.

Karaten liikkeeseen ei ole vain yhtä tapaa tuottaa voimaa. Tämä näkyy erityisen hyvin Naihanchin kaltaisessa katassa, jossa liikkeen tulkinta määrittää voimantuoton tavan. Omaa kehoa on harjoitettava tuottamaan voimaa monipuolisesti vastustajan liikkeestä ja tilanteesta riippuen. Tätä taitoa voi kuvata budō-kehon tai kamppailijan kehon käsitteellä. Kata on erinomainen tapa tutkia omaa kehoaan tai kehomieltään ja muuttaa se kamppailijan kehoksi. Wadō-ryūn Naihanchi-kata voidaan valjastaa tähän tehtävään.

Lähteet

BAB Japan. (2021a). *Shintai naibu o neriage, karate no jissenryoku o tsukuru taijin keiko: "Ura no kumite" to wa!?* [Kehon sisäistä toimintaa kehittävä pariharjoitus, joka rakentaa karaten käytännöllistä kamppailuvoimaa – mitä on Ura no Kumite?]. *Web Hiden, tammikuun 2021 numero*. Saatavissa osoitteesta https://webhiden.jp/mag/202101/

BAB Japan. (2021b). *Wadō-ryū no kata bunkai: Waza no shitsu o kōjō saseru shintai naibu no neri* [和道流の形分解; Wadō-ryūn katan sovellusten tulkinta: kehon sisäisen toiminnan harjoittaminen tekniikan laadun parantamiseksi]. *Web Hiden*, marraskuun 2021 numero. Haettu osoitteesta https://webhiden.jp/mag/202111/

BAB Japan. (2022, 3. helmikuuta). *Okinawa karate to Nihon jūjutsu ga yūgō shita haiburiddo! Wadō-ryū no kata "Kūshankū" ni himerareta innā massuru katsuyōhō o Ōtsuka Hironori sōke ga tettei kaiseki!* [沖縄空手と日本柔術が融合したハイブリッド！和道流の形「クーシャンクー」に秘められたインナーマッスル活用法を大塚博紀宗家が徹底解析！]. "*Okinawalaisen karaten ja japanilaisen jūjutsun yhdistävä Wadō-ryū – Ōtsuka analysoi Kūshankū-katan syvien lihasten käyttöä.*" Web Hiden. Saatavissa osoitteesta https://webhiden.jp/gallery/post_407/

Bittmann, H. (2017). *Geschichte und Lehre des Karatedō* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Ludwigsburg, Saksa: Verlag Heiko Bittmann.

Chibana, C., & Nagamine, S. (2021). *Dialogue between Chōshin Chibana and Shōshin Nagamine* (A. Ito, käänt.). The Karate Page. (Alkuperäinen keskustelu julkaistu 1957). Haettu osoitteesta https://www.thekaratepage.com/dialogue-between-choshin-chibana-and-shoshin-nagamine

Cowie, M., & Dyson, R. (2016). *A short history of karate* (2. painos). Kenkyo-ha Goju Karate Kempo Kai. Saatavissa osoitteesta

https://japan-karate.com/ShortHistoryMasterText%20Second%20Edition.pdf

Funakoshi, G. (1973). *Karate-dō kyōhan: The master text* (T. Ohshima, käänt.). Tokyo, Japani: Kodansha International. (Alkuperäisteos julkaistu 1935).

Funakoshi, G. (2001). *Karate jutsu: The original teachings of Master Funakoshi* (J. Teramoto, käänt.). Tokyo, Japani: Kodansha International. (Alkuperäisteos *Rentan goshin karate-jutsu* julkaistu 1925).

Giordano, E. (2022, 12. huhtikuuta). Funakoshi: Tekki, Naihanchi and Sanchin-dachi. *Karate Shorin-ryu Torino e Settimo Torinese*. Haettu osoitteesta https://karate-shorin-ryu-piemonte.webnode.it/news/funakoshi-tekki-naihanchi-and-sanchin-dachi/

Giordano, E. (2023a, 20. syyskuuta). Goju-ryu and Naihanchi. *Karate Shorin-ryu Torino e Settimo Torinese*. Haettu osoitteesta https://karate-shorin-ryu-piemonte.webnode.it/news/goju-ryu-and-naihanchi/

Giordano, E. (2023b, 27. syyskuuta). Naihanchi nidan and sandan: Pinan prototypes? *Karate Shorin-ryu Torino e Settimo Torinese*. Haettu osoitteesta https://karate-shorin-ryu-piemonte.webnode.it/news/naihanchi-nidan-and-sandan-pinan-prototypes/

Godshaw, A. (n.d.). *Kata dictionary*. Alan Godshaw. Haettu osoitteesta https://alangodshaw.com/photos/%E7%9B%AE%E9%8C%B2%E3%81%AE%E5%BD%A2/

Gutz, C. (2007, 29. maaliskuuta). *Training course with Bob Nash and Toby Threadgill, Berlin, 17–19 February 2007* [Seminaariraportti]. JKF Wado-Kai Deutschland. Haettu osoitteesta https://s352789f7ea4029b9.jimcontent.com/download/version/1749573137/module/12562431833/name/gutznashthreadgillarteng2007.pdf

Habersetzer, R. (1994). *Koshiki no kata*. Paris, Ranska: Éditions Amphora.

Habersetzer, R. (1995). *Bubishi: À la source des karaté-dō*. Paris, Ranska: Éditions Amphora.

Hahn, D., Seiberl, W., & Siebert, T. (2026). The stretch-shortening cycle effect: History-dependent muscle properties matter. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. Julkaistu verkossa ennen painettua numeroa. doi:10.1249/JES.0000000000000400

Hokama, T. (1996). *History and traditions of Okinawan karate* (C. Borkowski, käänt. ja toim.). Hamilton, ON, Kanada: Masters Publications.

Itosu, A. (1999). Itosu's Ten Lessons [Itosun kymmenen ohjetta, 1908]. Teoksessa P. McCarthy & Y. McCarthy (toim.), *Ancient Okinawan martial arts: Koryu Uchinadi* (s. 14–17). Boston, MA: Tuttle Publishing. (Alkuperäisteksti laadittu 1908).

Japan Karatedo Federation Wado-Kai. (2025, 24. joulukuuta). *Announcement of technical seminar and examination for instructors and dan-grading for overseas members* [PDF, 4 sivua]. Saatavissa osoitteesta https://www.karatedo.co.jp/wado/w_eng/2026_tech_semi_exam_instructor_overseas_members.pdf

Japan Karatedo Federation Wado-Kai. (n.d.). *FY2025 high dan grading examination* [6.–8. danin tutkintotiedote, 22.3.2026]. Saatavissa osoitteesta https://www.karatedo.co.jp/wado/w_eng/e_wadocont.htm

Kadekaru, T. (2017). *Okinawa karate no sōzō to tenkai: Koshō no hensen o tegakari ni shite* [沖縄空手の創造と展開—呼称の変遷を手がかりにして—; Okinawalaisen karaten synty ja kehitys: Nimitysten muutosten näkökulma] (Väitöskirja). Wasedan yliopisto, Tokio.

Kamigaito, Y. (1987). *Manuel de karaté Wado-Ryu pour moniteur. Vol. 3: Kata – 5 Pin-an* (3. painos). Leuven, Belgia: ASBL Wado-Ryu Kamigaito Belgium.

Kinjō, A. (1999). *Karate-den shinroku* [空手伝真録; Karaten perimätiedon todellinen kronikka]. Okinawa, Japani: Okinawa Tosho Center.

Klemola, T. (1988). *Karate-do. Budon filosofiaa.* Helsinki: Otava.

Klemola, T. (1998). *Zen-karate.* Helsinki: Otava.

Klemola, T. (2010). *36 kumite gatas of Wado-ryu*. Tampere: Finevision.

Klemola, T. (2014). *Asahi: Tietoisen liikkeen taito*. Jyväskylä: Docendo.

Klemola, T. (2021). *Yiquan – liikettä liikkumattomuudessa*. Tampere: Finevision.

Kokoro. (2020, 7. helmikuuta). *Karate no kihon soku ōgi no kata: Naihanchi no kaisetsu! Zukai de manabu karate no ōgi* [空手の基本即奥義の型・ナイハンチの解説！図解で学ぶ空手の奥義]. *Shin-gi-tai Magazine*. Haettu osoitteesta https://healthy55.biz/karate-naihanchi-explanation/

McCarthy, P. (1995). *The Bible of Karate: Bubishi*. Boston, MA: Tuttle Publishing.

McCarthy, P., & McCarthy, Y. (1999). *Ancient Okinawan martial arts: Koryu Uchinadi* (osa 2). Boston, MA: Tuttle Publishing.

Miyagi, C. (2007, 3. joulukuuta). *Historical outline of karate-do, martial arts of Ryukyu* [Ryūkyū kenpō karatedō enkaku gaiyō] (K. Yamada [Sanzinsoo], käänt.). *Sanzinsoo Okinawa Goju-Ryu Karate-Do*. Saatavissa osoitteesta https://yamada-san.blogspot.com/2007/12/under-construction.html (Alkuperäinen kirjoitus vuodelta 1936).

Motobu, C. (1934). Karate isseki-tan [空手一夕譚; Erään illan karate-keskustelu]. Teoksessa Karate Kenkyūsha (toim.), *Karate kenkyū* [空手研究; Karate-tutkimuksia] (osa 1, s. 20–22). Tokio, Japani: Kōbukan.

Motobu, C. (1936, 9.–11. marraskuuta). Bushi Motobu Chōki-ō ni jissen-dan o kiku [Arvostetun Motobu Chōkin haastattelu käytännön kamppailusta]. *Ryūkyū Shinpō*. (Haastattelusta käytetty myöhempiä englanninkielisiä käännöksiä). Haettu osoitteesta https://isshin-concentration.blogspot.com/2015/11/interviews-with-respected-elder-bushi.html

Motobu, C. (2002). *Motobu Choki's 1932 Watashi no karate-jutsu: Compilation & Japanese-to-English translation* (P. McCarthy & Y. McCarthy, käänt.). International Ryukyu Karate Research Society. (Alkuperäisteos julkaistu 1932). Haettu osoitteesta https://books.google.com/books/about/Motobu_Choki_s_1932_Watashi_No_Karate_ju.html?id=uhICoQEACAAJ

Motobu, C. (2018). *Karate jutsu: Kumite* (E. Shahan, käänt.). CreateSpace Independent Publishing Platform. (Alkuperäisteos *Okinawa kenpō karate-jutsu: Kumite-hen* julkaistu 1926).

Motobu, C. (2020). *My art and skill of karate* (A. Quast & N. Motobu, käänt. ja toim.). Independently Published, Ryukyu Bugei Series. (Alkuperäisteos *Watashi no karate-jutsu* julkaistu 1932). Haettu osoitteesta https://books.google.com/books/about/My_Art_and_Skill_of_Karate.html?id=GKdSzQEACAAJ

Motobu, N. (2023a, 15. kesäkuuta). *Yabu no Naihanchi* [Yabun Naihanchi] (A. Quast, käänt.). *Motobu-ryu Blog*. Saatavissa osoitteesta https://medium.com/motobu-ryu-blog/yabu-no-naihanchi-6240013d3212

Motobu, N. (2023b, 20. huhtikuuta). *The yoko-uke of Naihanchi* [Naihanchin yoko-uke-torjunta] (A. Quast, käänt.). *Motobu-ryu Blog*. Saatavissa osoitteesta https://medium.com/motobu-ryu-blog/the-yoko-uke-of-naihanchi-9b924ff1b0d0

Motobu, N. (2024a). How did Itosu modify Matsumura's Naihanchi? *Motobu-ryu Blog, Medium*. Haettu osoitteesta https://medium.com/@motobu715/how-did-itosu-modify-matsumuras-naihanchi-bf17cf2db0da

Motobu, N. (2024b). Matsumora's Naihanchi? *Motobu-ryu Blog, Medium*. Haettu osoitteesta https://medium.com/@motobu715/matsumoras-naihanchi-849dc3834648

Motobu, N. (2026a, 22. elokuuta). *Motobu Chōki no Naihanchi shodan no saisho no kamae* [本部朝基のナイハンチ初段の最初の構え; Motobun Naihanchi Shodanin alkuasento]. *Motobu-ryū, note*. Haettu osoitteesta https://note.com/motoburyu/n/nc0aeebec30b0

Motobu, N. (2026b, 25. toukokuuta). *Tōkyō Daigaku karate-bu, Kenpōkai goikkō no raihō: Motobu Chōki to Wadō-ryū no gihōteki kankei o megutte* [東京大学空手部・拳法会御一行の来訪――本部朝基と和道流の技法的関係をめぐって]. *Motobu-ryū, note*. Haettu osoitteesta https://note.com/motoburyu/n/n68db705877ff

Motobu-ryū. (n.d.). *Gijutsu-taikei: Technical system* [Tekninen opetusohjelma]. Haettu osoitteesta https://www.motobu-ryu.org/english/motobu-kenpo/technical-system/

Muratori, M. (2023, 15. marraskuuta). Kata – Sfatiamo alcuni miti. *KarateDo Magazine*. Haettu osoitteesta https://www.karatedomagazine.com/2023/11/15/kata-sfatiamo-alcuni-miti/

Nagamine, S. (2000). *Tales of Okinawa's great masters* (P. McCarthy, kääntäjä.). Boston, MA: Tuttle Publishing.

Nakasone, G. (toim.). (2009). *An overview of karate-dō* (M. McKenna, kääntäjä.). Vancouver, BC, Kanada: Kowakan Karatedo. (Alkuperäisteos *Karatedō taikan* julkaistu 1938). Haettu osoitteesta https://www.lulu.com/shop/mario-mckenna/an-overview-of-karate-d%C3%B3/hardcover/product-5949358.html

Nihon Kobudō Kyōkai. (n.d.). *Wadō-ryū jūjutsu kenpō* [和道流柔術拳法]. Haettu osoitteesta https://www.nihonkobudokyoukai.org/martialarts/063/

Ohgami, S. (n.d.). *Wadoryu karate and Shindo Yoshinryu jujutsu*. Svenska Karatedo Wadokai. Haettu osoitteesta https://www.wadokai.se/kopia-pa-wadoryu-historia

Ōtsuka, H. (1950). *Karatejutsu no kenkyū, dai ichibu: Kata no bu* [空手術之研究 第一部 形之部; Karatetekniikan tutkimus, ensimmäinen osa: Katat]. Wadō-ryū Wadōkai Shuppanbu. (Viitattu käsikirjoituksessa pääosin Yamashitan 2010 ja 2021 tutkimusten kautta).

Ōtsuka, H. (1970). *Karatedō. Dai ikkan* [空手道 第一巻; Karatedō, ensimmäinen osa]. Tokio, Japani: Ōtsuka Hironori Saikō Shihan Kōenkai (大塚博紀最高師範後援会).

Ōtsuka, H. (1997). *Wado Ryu Karate* [Wadō-ryū-karate] (S. Ishida, kääntäjä.). Hamilton, Ontario, Kanada: Masters Publications. (Japaninkielinen alkuteos *Karatedō*, osa I, julkaistu 1970.)

Ōtsuka, H. (2023). *Karate-dō: Analetos do shihan* (G. B. Sedlacek, kääntäjä.). Guilherme Babo Editor. (Japaninkielisen alkuteoksen julkaisu 1970; käännös tehty myöhemmän englanninkielisen laitoksen pohjalta).

Ōtsuka, H. (2024). *Bujutsu o kiwameru! Wadō-ryū karatedō: Jūjutsu, kenjutsu no ri de migakareta dokusōteki na karate* [武術を究める！和道流空手道－柔術・剣術の理で磨かれた独創的な空手; Kamppailutaidon mestaruuteen! Wadō-ryū karate – jūjutsun ja miekkailutaidon periaatteiden muovaama omaperäinen karate]. Tokio, Japani: BAB Japan.

Renshaw, I., Davids, K., O'Sullivan, M., Maloney, M. A., Crowther, R., & McCosker, C. (2022). An ecological dynamics approach to motor learning in practice: Reframing the learning and performing relationship in high performance sport [Ekologisen dynamiikan lähestymistapa motoriseen oppimiseen käytännössä: Oppimisen ja suorituksen suhteen uudelleenarviointi huippu-urheilussa]. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 18–26. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.04.003

Richter, P., & Hebgen, E. (2008). *Trigger points and muscle chains in osteopathy*. Stuttgart, Saksa: Thieme.

Rinaldi, M., Nasr, Y., Atef, G., Bini, F., Varrecchia, T., Conte, C., . . . Serrao, M. (2018). Biomechanical characterization of the Junzuki karate punch: Indexes of performance. *European Journal of Sport Science, 18*(6), 796–805. doi:10.1080/17461391.2018.1455899

Shaw, T. (2003, 16. helmikuuta). *The Naihanchi enigma*. Shikukai Wado Ryu Karate in Essex. Haettu osoitteesta https://wadoryu.org.uk/post-articles/the-naihanchi-enigma/

Shihan-kō tōde taikai [師範校唐手大会; Opettajaseminaarin karate-esitys]. (1911, 25. tammikuuta). *Ryūkyū Shinpō*. [Sivunumero tarkistamatta].

Shimizu, F. [nimimerkki Fushō Shimizu, 不肖清水]. (2018, 18. maaliskuuta). *Wadō-ryū to Matsumura Sōkon no Shuri-te* [和道流と松村宗棍の首里手; Wadō-ryū ja Matsumura Sōkonin Shuri-te]. Namidabashi Karate-dan. Haettu osoitteesta https://www.minowa-karate.club/2018/03/18/和道流と松村宗棍の首里手/

Shioda, G. (2002). *Aikido shugyo: Harmony in confrontation*. Shindokan International. Haettu osoitteesta https://books.google.com/books/about/Aikido_Shugyo.html?id=IYILjwEACAAJ

Smith, V., & Caile, C. (n.d.). *Enter the Bubishi: Part 1 – Introduction & origins*. FightingArts.com. Saatavissa osoitteesta https://fightingarts.com/enter-the-bubishi-part-1-introduction-origins/

Swift, J. (n.d.). *Roots of Shotokan: Funakoshi's original 15 kata. Part 2: Pinan, Naihanchi, Kushanku & Passai kata*. FightingArts.com. Saatavissa osoitteesta https://fightingarts.com/roots-of-shotokan-funakoshis-original-15-kata-part-2-pinan-naihanchi-kushanku-passai-kata/

Tōkyō Daigaku Undōkai Karate-bu, & Tōkyō Daigaku Kenpōkai. (2025). *Tōkyō Daigaku Karate-bu: Hyakunen no ayumi* [東京大学空手部 百年の歩み; Tokion yliopiston karatekerhon satavuotinen historia]. Saatavissa osoitteesta https://www.toudai-karate.com/wp-content/uploads/式典パンフレット.pdf

Toyama, K. (1960). *Karatedō daihōkan* [空手道大宝鑑; Karatedōn suuri tietoteos]. Tokio, Japani: Tsuru Shobō.

Wado International Karate-Do Federation. (n.d.). *Dan grade syllabus (2024–2026)* [Dan-tutkintojen opetusohjelma, 2 sivua]. Saatavissa osoitteesta https://wikf.com/downloads/Dan_Grading_Syllabus_2024.pdf

Wado-Ryu Karate-Do Academy. (n.d.). *Dan grade syllabus 2025/26* [Dan-tutkintojen opetusohjelma, 2 sivua]. Saatavissa osoitteesta https://wadoacademy.com/wp-content/uploads/2024/11/Dan_Grade_Syllabus_2025_26.pdf

Wadō-ryū Karatedō Renmei. (2021, 25. maaliskuuta). *Wadō-ryū karatedō / jūjutsu kenpō shūdō taikei* [和道流空手道・柔術拳法 修道体系; Wadō-ryūn karaten ja jūjutsu kenpōn harjoitusjärjestelmä] [PDF, 1 sivu]. Saatavissa osoitteesta https://www.wado-ryu.jp/data/pdf_data/jiu-jitsu_kenpo_shudo_system20210325.pdf

Wado-Ryu Karate-Do Renmei. (n.d.a). *Founder of Wado-Ryu – Hironori Otsuka* [PDF]. Saatavissa osoitteesta https://www.wado-ryu.jp/en/data/history.pdf

Wadō-ryū Karate-Dō Renmei. (n.d.b). *Rekishi* [歴史; Historia]. Haettu osoitteesta https://wado-ryu.jp/histor/index.html

Wittwer, H. (2017, 10. helmikuuta). *Motobu Chōki über Naihanchi und Kata allgemein* [Motobu Chōki Naihanchista ja katasta yleisesti]. Gibukai. Saatavissa osoitteesta https://www.gibukai.de/2017/02/10/motobu-ch%C5%8Dki-%C3%BCber-naihanchi-und-kata-allgemein/

Yamada, K. (2008, 9. helmikuuta). *Master Chojun Miyagi at the meeting in 1936* [Englanninkielinen käännös vuoden 1936 keskustelusta]. *Sanzinsoo Okinawa Goju-Ryu Karate-Do*. Saatavissa osoitteesta https://yamada-san.blogspot.com/2008/02/meeting-of-okinawa-karate-do-masters-in.html

Yamashita, A. (2010). *Karatejutsu no kenkyū* kara yomitoku Wadō-ryū karate mittsu no gokui [『空手術之研究』から読み解く和道流空手3つの極意]. *Journal of Yasuda Women's University, 38*, 149–158. Haettu osoitteesta https://yasuda-u.repo.nii.ac.jp/record/296/files/02896494038014.pdf

Yamashita, A. (2021). Zoku: *Karatejutsu no kenkyū* kara yomitoku Wadō-ryū karate mittsu no gokui: Naihanchi [続・『空手術之研究』から読み解く和道流空手３つの極意：ナイハンチ]. *Journal of Yasuda Women's University, 49*, 199–208. doi:10.24613/00000529