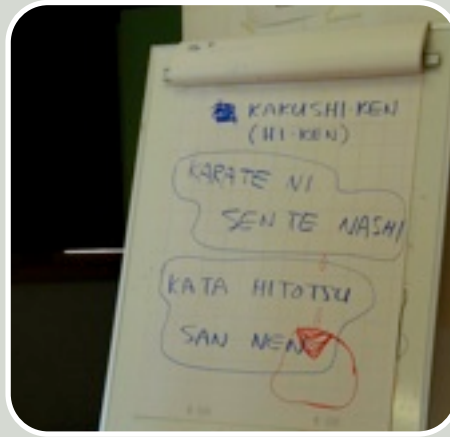


GENBU-KAI

KEVÄT 2010

2010 ensimmäinen jäsäri kertoo mm. GBK:n kesäjutut. Ajantasaisen tapahtumakalenterin löydät sivulta genbukai.fi



LEIRIT, TAPAHTUMAT, UUTISET, LAJIESITTELYT...

MITÄPÄ TIEDÄT? KOHTA TIEDÄT LISÄÄ!

KESÄKURSSI

Kaikki mainostamaan karaten intensiivistä perusteet-kurssia. Kesäkurssin jälkeen voi jatkaa jäsenharjoituksissa, kunnes ohjaajat antavat vyökoeluvan. Kurssi järjestetään ajalla 24.5.-23.6. (14 krt). Nyt kaverillasi on elämänsä tilaisuus hankkiutua oikeasti kesäkuuntoon!

KALLIO KUKKII 2010

GBK:n nappulat, junnut ja aikuiset ovat mukana Kukkiissa näytöksellä Harjun nuorisotalolla lauantaina 22.5. klo 12:30. Lisätietoja harjoitusten yhteydessä - kaikki mukaan esittelemään seuran toimintaa! Järvenpään kobudoleiriläisille järj. kuljetus.

NAISTEN KYMPPI

GBK esittäytyy myös Naisten Kymppin yhteydessä sunnuntaina 30.5. klo 13:30-15:00. Joka jäsen mukaan myös tänne. Lisätietoja harjoituksissa ja mainos- ja näytösvastaava Eerikiltä.

SUURI KESÄLEIRI

Pääkaupunkiseudun Suuren Kesäleirin aika on muuttunut ja on 2.-4.7. Lisätietoja shorinjiryu.fi.

JUNNUJEN KESÄLEIRI

on tänä vuonna Fiskarsissa 11.-13.6. Lisätietoja shorinjiryu.fi.

LEIRIUUTISIA: MGH JA KOBUDO

Soshin kobudoleiri Järvenpäässä 22.-23.5. ja MGH-leidi GBK:n dojolla 29.-30.5.

LEIRIUUTISIA: IAIDOLEIRIT

SMJERYn leiri 15.-16.5. Lisätietoja eishinryu.fi.

VYÖKOKKEET

25.5. (ti) nappulat ja junnut.

PANDA-PROJEKTISSA ON KIVAA

GBK on pitänyt Panda-karatetunteja Vironlahden eskareille ja Variston 1-3:lle.

NUORI SUOMI -SINETTI

Onnea onnea Budoseura Genbu-kai ry!



TÄSSÄ JÄSÄRISSÄ:

- kesä kesä kesä kesä kesä kesä
- kesäleirit ja kesäharkat
- puhiksen palsta
- seurapiiri uutisia
- kesän ensiapuvinkit
- kotitalousoppia
- Soshi kertoo siisteyden ja puhtauden merkityksestä!

Puheenjohtajan palsta

Kohti kesää

Hyvää etenevää kevättä, parahin seuratoveri. Luonto tuo taas itseään esille jokavuotuisessa heräämis-tapahtumassaan linnun visertelyin ja kohta puhkeavin lehdin ja kukkasin. Budokatkin löytävät ulos kaamoksen verhosta ja kohdistavat askeleensa kohti aurinkoa - eli kohti *dojoa*.

Vuosi on alkanut melko vauhdikkaasti lukuisten leirien ja koulutusten merkeissä. Menneistä leireistä vahvimpana mielessä on edelleen luonnollisesti pääsiäisleiri ja sen vauhdikkaat tuomariharjoittelut - *mate*-huudosta huolimatta ottelijat vain jatkavat toistensa rusikoimista...



Leirin yhteyteen tarkoitetut varsinaiset SM-kisat valitettavasti jouduttiin vähäisen osallistujia määrän vuoksi peruuttamaan. Tiedä häntä onko harjoittelijoilla mielestään liian vähän ottelutaustaa takana vai onko kotihallituksen kollektiivinen päätös pääsiäisen vietosta vienyt kaikki ottelijat mennessään? Ehkäpä harjoitusohjelmaan pitää tänä vuonna hieman lisätä jiyukumitea...

Seuramme jatkaa jo viime vuonna alkanutta näkyvyydenlisäyskampanjaa, jonka ensimmäiset vaikutukset näkyvät jo MGH-harjoituksissa. Mugen Ryū Heihō -harjoittelijoiden määrä on kasvanut merkittävästi viimeisen vuoden aikana ja heistä, seuran suureksi onneksi, huomattava osa on erittäin aktiivisia treenaamaan. Jatketaan tällä mallilla.

Näkyvyyttä saadaan tietenkin näytöksistä ja niitähän on luvassa: mm. Naisten Kymmissä seuran toimintaesittely sekä Kallio Kukkii -tapahtumassa lajiesittely Harjulla. Näihin molempiin tarvitaan ehdottomasti lisää **vapaaehtoisia** (näytöksistä lisää etusivulla ja harjoituksissa).

Näin keväällä aamuauringon lempeisiin säteisiin on helppo herätä virkeänä. Kuitenkin kaikille Teille, joilla aamuhäätäminen tuntuu edelleen vaikealta - ja miksei muillekin, ketkä haluavat parantaa aamujaan - suosittelen omaa henkilökohtaista tapaa aloittaa päivän: aamuiset hengitysharjoitukset yhdistettynä kehon liikkeisiin (*koki ho*) herättää tehokkaasti ja lempeästi kehon ja virkistää mieltä. Tai vaihtoehtoisesti mikset kokeilisi kevyttä aamuvenyttelyä kehoasi 'avaamiseen' aamuisin (tai liity Anssin, Rauno-sensein, Laurin & co mukaan harjoittelemaan aamuisin klo 7 dojoille). Tärkeintä näissä harjoitteissa on rauhallisuus ja erityisesti se, että niitä oikeasti aloittaa tekemään.

Valoisaa kevään jatkoa ja vahvaa harjoitusmieltä seuratovereille...

HENRI RUUTALA
Hallituksen puheenjohtaja

Ps. oletko nähnyt harjoituskorttiasi? No emme mekään. Eli harjoituskortit aivan normaalisti KAIKILTA jäseniltä toimiston pöydälle ennen harjoituksia!

Pps. Ja kuitit mukaan maksetuista jäsen- ja harjoitusmaksuista!

Jäsärin profiilikuvassa on tällä kertaa syntymäpäiväsankarimme Yoshio Kawanowa. Pyysimme Kawanowa-senseitä kertomaan hieman itsestään meille kaikille.

Olen Yoshio Kawanowa, täytin juuri 60 v. (helmikuussa). Olen valmistunut Oulun yliopistosta lääkäriksi 1990. Teen kuitenkin pehmeää lääketiedettä eli annan akupunktiota ja hypnoterapiaa omalla praktiikallani.

Tulin Suomeen joskus 1970-luvun alussa olleessani ihan vaan läpikulkumatkalla Siperian kautta Etelä-Eurooppaan. Tarkoitus oli vain matkailla 3 kuukautta ja palata kotiin opiskelemaan tai töihin. Suomessa tapasin kuitenkin nykyisen ex-vaimoni...

Jäin siis Suomeen oleskelemaan. Kävin aluksi töissä ja kun kieli alkoi sujumaan, niin valmistauduin pääsykokeeseen ja pääsin yliopistoon. Siitä on nyt kulunut lähes 40 vuotta.

Olen harrastanut kilparyrkkelyä Tampereen voimailuseurassa ja opiskelija-aikana Oulun tarmossa. Tuolloin aloitin myös joogan ja kasvissyönnin myös vuonna 1975. Ekan laskuvarjohypyn tein Oulussa ja harrastin sitä noin 5 vuotta, jona aikana sain vain nilkkamurtuman ja nivelsidevamman.

Helsingissä aloitin Ki-aikidon ja Hokutoryu Jujutsun. Kolmen vuoden jälkeen tuli seinä eteen: aloin ajatella, ettei pelkkä kunnon kohentaminen ja tekniikan oppiminen riitä, jotakin siitä puuttuu. Budo ei ole pelkästään fyysisesti vahvaksi tulemista ja toisten voittamista, koska viimeinen kohde, jolle pitää voittaa on kuitenkin oma itse. Vanha kutistunut mestari on kuitenkin vahva, henkisesti puhumattakaan.

Aloin etsiä paikkaa, missä voisi opiskella jotain syvällisempää. Kävin katsomassa useampia harjoituspaikkoja. Sitten löysin Matsuo-i-sensein vuonna 2000. Matsuo-i-sensein filosofia oli juuri sitä mitä etsin ja aloitin heti karaten. Pian aloitin myös jujutsun. Matsuo-i-sensei näyttää omalla käytöksellään siitä näkymätöntä eli henkisenkin puolen hiomisen tärkeyttä. Sitkeyttä, veljesrakkautta ja nöyryyttä.

Genbu-kain muut senseit ja myös jäsenet ovat juuri samansuuntaisesti resonovia ihmisiä. Siksi täällä voi harrastaa vaikka kuinka vanhana jos vaan viitsii. Ikä on numero, jonka muut ajattelevat sinusta ja sinä muiden silmien kautta itsestäsi. Joten ei kannata samaistua siihen numeroon.

Pian voi taas ajella aurinkoisina kesäpäivinä moottoripyörällä ja näperrellä pihaa! - YK, 9.5.2010

HAASTATTELUSSA:



Kuvaaja: Salainen Thailija.
(Kuva löytyi leirin jälkeen Mian kamerasta...)

SENSEI YOSHIO KAWANOVAN vinkit budotovereille

Siivousvinkki: Älä kerralla siivoa joka paikkaa. Jos pieni yksiö niin ok, mutta jos on monta huonetta niin puolita ja mene teelle välillä. Rauhallisesti ja nauttimalla. Pesuaineiden on oltava luonnossa hajoavia!

Saunasta pidän yli kaiken. Vihdan käytän jos niitä on saatavilla. Tänä talvena menin saunasta pihalle ja tein enkelikuvion.

Olen hankkinut myös höyrykaapin ja se on taas erilaista ja mukavaa. Se lämpenee nopeasti. Joskus haluan kylpyammeenkin.



Budoseura Genbu-kai ry:n hallitus ja Soshi Matsuo-i myönsivät Kawanowa-senseille kumpikin oman kunnia-arvon/diplomin. Sitten jaettiin lahjoja, käytiin yhdessä syömässä ja vietettiin mukava elokuvailta herkkujen parissa. (29.4.2010) ONNEA VIELÄ KERRAN, YOSHIO-SAMA!

Seurapiiri uutisia!

Soshi Matsuo on saanut perheellisäystä ihanan tyttöväuvan! ONNEA!!!

Junnu-uutisia!

*Uusia junnuohjaajia
LAKitettiin eli koulutettiin Karateliiton toimesta 10.4.!
Hyvä Kari I., Henri, Lauri ja Mia!*

KARATEKA**kesätyöhaastattelussa.**

Karateka päätti hakea postinjakajan hommiin, koska siinä saa mukavasti liikuntaa. Työpaikkahaastattelussa pomo kysyi:

Tiedätkös mitä eroa on postilaatikolla ja lehmän takapuolella? Karateka mietti, mutta joutui myöntämään, ettei tiedä. Pomo siihen: Sitten lienee parasta, että katselet muita hommia.

IAIDOKA kehuskeli,

että pystyy pysäyttämään vaikka rekka-auton kättä nostamalla. Totta se on, koska tämä iaidoka on kesätoissa liikennepoliisissa.

MGH-jujutsuka

pääsi kesätöihin nakkikioskille. Se olikin kivaa hommaa ja työpaikkaedut mitä mainioimmat. Asiakaskunta oli erityisen mukavaa ja joukossa oli julkkiksiakin. Eräänä aamuyönä McGyver tuli luukulle ja tilasi sata hodaria ilman nakkia. Arvaatko, mitä jujutsuka sanoi?
- IHMEMIES!!!

Kotitalousoppia, seurapiiri uutisia...**NÄILLÄ OHJEILLA VERI LÄHTEE -
VAIKKA NENÄSTÄ!**

Nimimerkki "Mustion pyykkäri" auttaa budotoveria pitämään valkoisen gin valkoisena. Tässä maaseudun kirjeenvaihtajamme vinkit:

- kunnan tuuletus auttaa pitämään puvun raikkaana
- veri lähtee kylmällä vedellä
- tarpeen vaatiessa kannattaa liottaa ennen pesua, kunnes näkee että veri selkeästi liikenee
- kaikki tahrat lähtevät parhaiten tuoreeltaan
- poista isot tahrat aina ennen pesukoneeseen laittoa
- yli 60 °C pesussa tahrat jämähtävät kankaaseen (ts. et saa niitä enää pois)
- nestemäiset fosfaattittomat eko-pesuaineet kuten Olehyvä ja Ecover ovat tehokkaita ja hellävaraisia vaatteille ja pesukoneelle
- pese aina valkoiset valkoisten kanssa ettei tule batiikkivärjättyä pukua

- 60 °C lähtee hiki hyvin
- aina välillä kannattaa pestä 60 °C vaikka muuten käyttäisi 40 °C ohjelmaa
- etikka huuhteluviedessä raikastaa ja kirkastaa luontoystävällisesti.

ENSIAPULAUKKU	PUNKIN PUREMA	HYÖNTEISTEN PISTOKSET	KÄÄRMEENPUREMA	NAHKA REPSOTTAA!
MITEN TOIMIT KESÄLLÄ, JOS ÖTTIÄISET PUREVAT TAI NAHKAAN TULEE MUUTEN REIKIÄ TAI RAAPALEITA?	Irrota otus punkkipihdeillä tai kevyesti vetämällä. Puhdista puremakohta. Jos puremakohtaan tulee rengasmaisesti leviävä ihottuma, ota yhteys lääkäriin.	Jos tiedät olevasi allerginen esim. mehiläisen pistolle, ota lääkkeesi heti. Hengitysvaikeuksien tai pahan ihottuman ilmetessä mene heti lääkäriin. Antihistamiini lievittää esim. hyttysen piston aiheuttamia oireita.	Käytä varrellisia kenkiä ja tömistele liikkuessasi ympäristössä, jossa on mahdollisesti kyykäärmeitä. Jos käärme puree, ota kyytabletti, pidä purtu raaja liikkumattomana ja hankkiudu heti lääkäriin.	Kesällä on erityisen tärkeää pitää haavat puhtaina ja kuivina. Puhdista haava huolellisesti ja suoja se kuivalla, hengittävällä siteellä.

SOSHIN OPETUKSIA

Soshi Matsuoi kertoo mikä on siisti!

Dojon siivouksen perinteitä ja siisteyden merkitys

"Kuuluu kaikkien normaaliin elämäntapaan - siivotaan kun likaannutaan. Kukaan ei tule siivoamaan puolestasi, sinun itse on pakko puhdistautua."

Elämäntapa - dojon siivous on sen osa-alue. Dojon tarkoitus on olla elämän opetuspaikka (Do - tie, jo - paikka), ei siis vain esimerkiksi karaten tekniikan oppimiseen, vaan minkä tahansa elämäntaidon omaksumiseen. Tämän vuoksi on pakko puhdistaa oma mieli - ja sali. Ensimmäisenä, kun astutaan sisään pyhään paikkaan, niin puhdistetaan oma mieli ja keho. Jos dojo on likainen ja haiseva, ei kukaan halua harjoitella - sen vuoksi myös dojo on puhdistettava, niin voidaan harjoitella puhtaalla ja vahvalla mielellä. Dojon puhdistuttua omakin mieli tulee paremmaksi - ikään kuin puhtaammaksi.

Harjoituksen jälkeinen hiki, lika ja paha henki jää kiinni dojoin, jolloin on taas puhdistettava ympäristö. Näin ollen dojo on aina puhdas paikka, ja sen nimi, "pyhä paikka", entistä todempi.

Perinteinen dojon siivoaminen Japanissa

Soshi opettaa, että dojo on siivottava joka päivä ennen ja jälkeen harjoituksen. Nykyisin monessa paikassa ennen harjoitusta siivotaan, mutta ei oikeastaan enää harjoitusten jälkeen - ja se on aika ikävä juttu. "Olen myös itse opettanut siivoamaan ennen ja jälkeen harjoituksen, jolloin moni on kysynyt: mitä varten? Harjoituksen jälkeisessä siivoamisessa ei ole kyse pelkästään näkyvän lian poistamisesta. Nykyisin monet japanilaiset budo-opettajatkaan eivät ymmärrä siivouksen merkitystä. Siivoukseen liittyy dojon pyhittäminen, puhdas ja nöyrä harjoittelumieli -

ja tietenkin fyysinen puhdistuminen fyysisellä työllä (siivousharjoitus). Kaikki tämä kuuluu dojoetikettiin."

Perinteisesti erilaisilla pinnoilla käytetään erilaisia siivoustopoja - onneksi meillä Genbu-kailla on puulattiat, jolloin siivous on helppoa. Tatamit ovat taas asia erikseen... Tämän muistavat varmasti kaikki Soshin kanssa Japanissa vierailleet harjoittelijamme...

Siivoamisen oppiminen

Uusille harjoittelijoille on pakko opettaa heti alusta asti koko siivoamisen kirja ja näyttää esimerkillä joka paikan siivous - vessasta lähtien. Tämä kuuluu omana alueenaan osana budotaitoon. Samalla tavalla lapsille on opetettava kädestä pitäen siivouksen tarkoitus ja näytettävä miten siivota kukin paikka. Ilman selkeää opetusta siivouksesta eivät lapset ymmärrä mitään puhtaudesta tai sen merkityksestä. Etiketti on siis opetettava erityisesti lapsille. Perinteisillä dojoilla vierailevat harjoittelijat eivät edes pääse harjoittelemaan ennen kuin ovat siivonneet dojon läpikotaisin - moderneilla dojoilla ei olla enää niin tarkkoja asiasta.

Nykyajan moderneilla urheiluseuroilla on omat siivoojansa eikä harjoittelijoiden tarvitse keskittyä "turhaan". Tämän huomaa heidän käyttäytymisessään ja varusteistaan: urheilijat voivat mahdollisesti sikailta ja syljeskellä lattioille, jääkiekkoilijat harjoittelevat pesemättömillä ja hikisillä varusteillaan - koska kukaan ei ole opettanut toisin. Näin suurimmassa osassa urheiluseuroissa...

Soshi Matsuoi: Shoshin wasure bekarazu, "Älä unohda ensimmäistä mieltäsi, pidä aina puhdas mieli."



"Joskus olen nähnyt myös sellaista, että rankkojen harjoitusten jälkeen ei käydä suihkussa, suihkautetaan deodoranttia kainaloon ja pöksyihin ja ollaan taas vauhdissa. Se on heidän mielestä ilmeisesti ihan kunnollista puhdistumista - näin heillä..."

Soshin ohjeet harjoittelijan kotiin

*Myös omat vaatteet ja koti pyhitettävä ja puhdistettava - näin voidaan nukkua puhtaalla mielellä."

Kylpyhuone: kerran viikossa seinät ja lattiat saippualla. Samoin myös pönttö. Sauna siivotaan noin kerran kahdessa viikossa myös lauteiden alta.

Keittiö: astiat ja kattilat yms. tiskattava välittömästi käytön jälkeen ja laitettava omille paikoilleen - kuten armeijassa omat varusteet.

Lapset: heille on opetettava, että kaikki lelut on laitettava takaisin sinne mistä ottikin.

Illan vietto/matkustaminen: aina itsensä puhdistaminen ja puhtaat vaatteet päälle ennen kodista poistumista.

Soshi Yuji Matsuoi, 28.4.2010
Haastattelija: Henri Ruutala

[Loppukevynys: Anssi käyttää 4 päivää samoja boksereita - käännetään aina välissä. 8 eri puolta välissä. Anssin tapa.]

GENBU-KAI RY:N

perusti 1979 Soshi Yuji Matsuoi. Nykyinen nimi seuralla on ollut vuodesta 1985. GBK:ssa harjoitellaan karatea ja kobudoa, iaidoa ja Mugen Ryu Heiho. Seuran pääopettaja on Soshi Matsuoi, ja lisäksi seurassa toimii ohjaajina useita Soshin pitkäaikaisia oppilaita. Suurella osalla ohjaajistamme on yli 20 vuoden kokemus seurassamme harjoitettavista lajeista.

GBK:N LAJIT

- Kokusai Shorinjiryu karatedo & Kokusai Ryukyu kobujutsu
- Muso Jikiden Eishinryu iaiheiho
- Mugen Ryu Heiho

LISÄTIETOJA

Soshi Yuji Matsuoilta ja hallitukselta!
Yhteystiedot GBK:n [www-sivuilla](http://www-sivuilla.genbukai.fi)
genbukai.fi.

BUDOSEURA

GENBU-KAI RY.

Suvilahdenkatu 10 A, 3. krs
00580 HELSINKI - FIN
genbukai.fi

sposti hallitus.genbukai@gmail.com