



Friends,



සියළුම සාමාජික,
සාමාජිකාවන් වෙත,

මෙම උදාවන සිංහල-
හින්දු නව වසර අපගේ
ගිලිහී තිබූ

බලාපොරොත්තු පුර්වතා ඉටුවන
සියල්ල, යස ඉසුරින් පිරි
සෞභාගයවත් සුභ නව වසරක් වේවා!

Sensei අපිත් ගුණතිලක
ජියෙණ්ඩ උප සභාපති
ප්‍රධාන උපදේශක

ශ්‍රී ලංකා අයිකිදෝ සංගමය - ශ්‍රී ලංකා අයිකිකයි

It's that time of year when the mating call of the koha bird announces the coming of the Sinhala and Tamil New Year.

A time when everything in Sri Lanka comes to a standstill. Age old customs dictate that it is a time to leave the hustle and bustle of city life and go back to one's roots, to visit the ancestral home and reconnect with parents and relatives and renew old friendships. A time of fun and games and festivities. To feast on the delicious home cooking with Kevum and Kokis and Kiri bath and Ghee Rice and Sigh! To sample again those memorable spreads like mother/grandmother made.

Avurudu is a time to express gratitude for the bounty of the old year and celebrate the dawning of a new year. Housewives spruce up their homes and traditional foods such as **sweetmeats, kokis and aggala** for example, are prepared in advance. Herbal baths are prepared by a village priest to anoint the males of the village for health and longevity.

Everything is done according to auspicious times dictated by the village astrologer; from the first bath to lighting the hearth, to stepping out to work are all performed while observing the favourable "nekath" period.

Old enmities are inevitably resurrected but are quickly drowned in the "stuff that cheers". Squabbles and scuffles generally end up with the protagonists arm in arm staggering along, voices raised in ribald song.

It is an unique festival endemic to Sri Lanka and observed by Sri Lankans all over the world.

Indeed a time to sit back and recharge one's batteries and let the rest of the world go by.

Wishing you all a Happy and Prosperous Avurudu

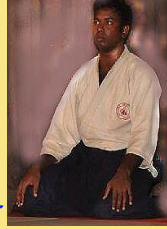
Neville Kroon

In this edition

- P.2 Sensei Balasuriya gives an Insight into his beginnings In Aikido
- P.3 Sensei Yuwraj reminisces on his Aikido experience
- P.4 Ms. Anna Suzuki introduces the Japanese Flower festival—OHANAMI
- P.5 Sensei Balasuriya regales with some Aikido anectodes
- P.6 "Coping with Challenges"—A lesson from Aikido by Prof. Udan Fernando
- P.8 a.Grading Results, b.From the archives.



After College, I wanted to do some body-building or Karate because like all teenagers I wanted big muscles, so I started training myself at home knowing what workouts to do. One of my cousins noticed that I am self-motivated to exercise. I knew my cousin practised martial arts. he used to show me videotapes and photos, but it didn't inspire me to continue. On 1997 when I was 17, my cousin Guru Sensei took me to the YMCA Fort Dojo, where Aikidokas used to practise. Despite my lack of understanding, I continued to attend practises. After a few months, I began to feel the flow in my system and began to enjoy it. I felt good after practising and felt more energized than drained. And I began to give up the common belief that teenagers should have big muscles because I now know better techniques. I felt like a martial artist. even during my time, few people practised martial arts, so it was a bit of a privilege to say that I was doing martial arts. My first sensei was my cousin



Guru Sensei 1st Dan from Yoshin -Kan, and I am grateful to have had the opportunity to train under him with proper basic solid training. After few years of training under Guru Sensei he introduced a Japanese Sensei to train us. Toyoma sensei began visiting YMCA dojo, and we began practising Kashima shin ryu Aikido under him for a few years. I had been practising aikido for almost 5 years, but there was no grading system. After a few years, Toyoma sensei returned to Japan after his work contract expired, and he thought us to how to relax while training and though us bokken techniques. While practising alone, we used to hear about another aikido dojo that is affiliated with the Main Hombu Dojo Aikido. We began visiting the new dojo that was under Komeno Sensei and had a proper registered boy under Hombu dojo Japan known as Sri Lanka Aikido Association. As far as I am aware, it was the first and only Aikido Body in Sri Lanka that was registered with Hombu Dojo Japan. We continued to practise under Komeno sensei and I re-

ceived my first Shodan after two years and Nidan black belts. Komeno sensei was able to invite sensei's from Hombu Dojo down to train us, which was an incredible experience to train under different Senseis. And the people I met in Dojo have become good friends. We used to travel a lot in addition to practising. It's been an incredible journey of practising and meeting like-minded people. I trained for over 15 years, and what I learned has helped me in my daily life. Being calm in any situation, whether at work or at home, allowed me to analyse the situation and respond positively. My stamina has improved over time, as has my confidence level, flexibility and strong posture, awareness of my surroundings, emotional intelligence, and compassion for all. I would advise beginners that it takes at least a year of practise before we begin to notice a difference, so we must continue to practise so that it improves over time.



Senior Sensei Yuwraj



වයස අවුරුදු 15 ක් විතර වනකොට දෙවොල්

මඩුවක් බලන්න යන්න අවස්ථාවක් ලැබුණා. එහෙදී ජීවිතයේ පළමු වතාවට උඩ පිලුම්, බඩ පිලුම් ගහනවා දැක්කේ.

කරනම් ගසන්නා නරඹන්නන්ට ආචාර කරමින් වටයක් ගහල විසිල් පාරක් ගහලා, ඊට පස්සේ කරනම් ගහගෙන, ගහගෙන යනවා. හරියට කරනම් ගහන

පරවියෙක් වගේ. ඒක දැකලා මමත් විසිල් පාරක් ගැහුවවා. (ඔය කාලෙ රුපවාහිනී ඇවිල්ලා තිබුනේ නෑ.) ගෙදර ගිහින් තාත්තට කිව්වා මටත් පිලුම් ගහන්න ඉගෙනගන්න ඕනේ කියල. "අනේ නිකන් ඉදින්, ඉල ඇට කඩාගන්නේ නැතිව" කියල තාත්ත දොස් කිව්වා.

කාලයාගේ අවෑමෙන් තරුණ විසේදී 'චින අඩි' මාස්ටර්ලා දෙතුන් දෙනෙකුගේ ලහට ගියත් මම

බලාපොරොත්තු වන විදිහට ශිල්පය ලැබුනේ නෑ. එක දවසක් ඉවත් තොටුපලේදී හමුවූ මා කලාණ මිත්‍ර සුනිත් ගමගේ මහතා අපි කිහිපදෙනෙක් (ජපන් කතාකරන



ගුඉදේ මහතුන්) කතාකරමින් සිටිනැතට පැමිණ "මම මහරගම තරුණ මද්‍යස්ථානයේ "AIKIDO" කියලා MARTIAL ART එකක් තියනවා. "LITE යුද්ධය හින්දා ජපන් GUEST එන්නේ නැතිහින්ද, අපි Class එකට බැඳෙමු" කියලා යෝජනා කෙරුවා.

ඔන්න ඕහොමයි මට AIKIDO මාස්ටර් අජිත් ගුණතිලක මහතාව



හමුවුනේ. අජිත් ගුණතිලක ගුරුතුමා යටතේ පුහුණුව ලබමින් සිටින අතරතුර පේෂට ක්‍රීඩක මහේෂ් මනාප්පෙරුම මහතා "මම ජපන් Sensei කෙනෙකුගේ පන්තියක් තියනවා, Join වෙමුද?" කියල යෝජනා කෙරුවා.

ඔන්න ඕහොමයි Tadashi Kome-noi ගුරුතුමාව හඳුනාගන්න ලැබුනේ. සතියකට තුන් වතාවක්

එතුමාගේ පන්තියට සහබාගී වෙලා,

2007 වසරේදී කළුපටි 1

(Shodan), 2009 වසරේදී කළුපටි 2

(Nidan), 2012 වසරේදී කළුපටි 3

(Sandan), වයස අවුරුදු 55 දී දිනාගැනීමට හැකිවිය.

AIKIDO පුහුණුවට වයස බලපාන්නේ නැත. සමාජ මට්ටමද, ලිංග භේද ප්‍රශ්න නැත. පුහුණු කාලයේදී මා දුටු නොකියාම බැරි, ලාංකික ක්‍රීඩකයින්ගේ දුර්වල කමක් ඇත.

බහුතරයක් පැමිණෙන්නේ ප්‍රමාද වෙලාය. Tatami එලා, ඒවා පිරිසිදු

කිරීමට කම්මලිබවක් දක්වති. ඔබ AIKIDO පරතෙරට යාමට

බලාපොරොතු වන්නේනම් Tatami වලින් පටන්ගත යුතුය. ගෞරව

කිරීම්, ස්තුති කිරීම් වලදී භාවිතා වන්නේ ජපන් වචන බැවින්, එම වචන

පණ කැවීම ඔබට හැකිවන්නේ තරමක් හෝ දුරට ජපන් බාෂාව ඉගෙනගැනීමෙනි.

දෙවෙන ලෝක යුද්ද සමයේ භාවිතාකළ දණහිසෙන් ඇවිදීමත් කරන සටන් ක්‍රම වර්තමානයේ

AIKIDO වලින් ඉවත්වී, අද සමාජයට අවශ්‍ය කොටස් තවතවත් එකතුවන්නේනම් යහපත්යැයි සිතමි.



අනුර බාලසුරිය ජාතික සංග්වර්දන මාර්ග උපදේශක කටිකාචාර්ය

පෙබ.2023

OHANAMI



Ohanami is a traditional custom in Japan where people gather to view and admire the beauty of cherry blossom trees in full bloom. This event usually takes place during the springtime, typically in late March to early April, when the cherry blossom trees, also known as "sakura", are in full bloom.

Ohanami is a cherished tradition in Japanese culture, and it is a time for families, friends, and colleagues to come together and celebrate the arrival of spring. People often have picnics under the cherry blossom trees, making it a lively and joyous event.

In addition to viewing the cherry blossom trees, many cities in Japan hold hanami-related events such as food festivals, traditional music and dance performances, and other cultural activities. These events provide a chance for visitors to experience the beauty of the cherry blossom season as well as the rich cultural heritage of Japan.

While Ohanami is a time to enjoy the beauty of the cherry blossom trees, it is also a time to reflect on the transience of life. The cherry blossom trees bloom for a short period of time, reminding us to cherish the moments we have and to live life to the fullest.

Ms. Anna Suzuki
2nd Secretary Public Relations and Cultural Affairs
Embassy of Japan in Sri Lanka



Aikido රසකතා

Aikido 1 වැනි සංදර්ශනය පැවැත්වීමට සුදානම් වෙමින් තිබුණි. අප කතා නායකයා තම පවුලේ අයට, " **Aikido show** එක බලන්න එන්න. මමත් සෙල්ලම් කරනවා" යැයි කීවේය.



සංදර්ශන දිනය පැමිණියේය. ඔන්න ඉතින් **show** එක පටන්ගත්ත. අප කතානායකයා හැර සියලු ක්‍රීඩකයින් වේදිකාවේ ශිල්ප දක්වනවා බලාසිටි ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයින්

නොඉවසිල්ලෙන් බලාසිටියේ ඔහුත් හොඳට ශිල්ප දක්වනතෙක්ය. පැය දෙකකින් සංදර්ශනය අවසන්වී සියල්ලෝම විසිර ගියහ. එදින රාත්‍රියේ ඔහු ගෙදර යනවිට බිරිඳ ආවේශවී " ඇ ඕයි, තමුසේ අපිට කිව්වේ **show** එකට සහභාගි වෙනවා කියල. ඒ වුනාට තමුසෙ හිටියේ නෑනෙ **show** එකේ." ගත් කටටම අප කතානායකයා " ඉතින් යෝදියෙ මමනෙ හැම **item** එකකටම බෙරය ගහල සංඥාව දුන්නෙ. තිරය පිටිපස්සට එබ්ලා බැලුවානම් මාව දකින්න තිබුනා."



ඊලඟ වසරේ **Aikido** සංදර්ශනය අවසන්වූ පසුව බිරින්දෑ, " මොකද ඕයි තමුසෙට හම්බවෙලා තියෙන්නෙ ගුටිකන **part** එකමනෙ. ඕකට **Aikido** ඉගෙනගන්න ඕනද? අද එනවාකො ගෙදර " යි කීවේය.



ඉහත කතාන්දර දෙකම භාසා උපදවන සේ දක්වා ඇතිමුත්, ගැඹුරෙන කල්පනා කර බැලුවොත් අප කතා නායකයාට එම අවස්ථා දෙකේදීම අසාධාරණයක් සිදුවී ඇතිබව පෙනෙයි. මින් මතු වට එවැනි අකටයුතු සිදු නොවීමට වගබලා ගත යුතුයි.



Anura Balasuriya

එදිරිවාදිකමට මුහුණ දීම : අකිඩෝ වෙතින් පාඩමක්
(Facing Rivalry coping with adversity—A Lesson from Aikido)



කා

රිය බහුල සංකීර්ණ ලෝකයේ අපට බොහෝ විට අත්දකින්න ලැබෙන්නේ අසීරු එදිරිවාදිකමයි. හේතුවක් ඇතුව හෝ නැතිව අපට විරුද්ධ ව පුද්ගලයින්, කන්ඩායම් හා තත්වයන් ඉදිරියට පැමිණ අප මග අවහිර කරයි. ඉන් අප අභියෝගයට පමණක් නොව සමහර විට දුර්වල තත්වයටද පත් කරයි. අපට එරෙහි ව මතුවන මේ අනවශ්‍ය එදිරිවාදි බලවේග අප මැඩ පවත්වන්නේ කෙසේද? ඒවාට නිර්භය ව මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද? නූතන ජපන් සටන් විධි ක්‍රමයක් වන අකිඩෝ මෙවැනි අසීරු පුද්ගලයින් හා ප්‍රශ්නවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද යන්න ගැන ඉතා ප්‍රයෝජනවත් පුහුණුවක් හා අත්වැලක් අපට ලබා දෙයි.

අකිඩෝ අභ්‍යාස ඩෝජෝ මෙතමන් අනවශ්‍ය ලෙස ආරක්ෂාකාරී නොවන්න අනෙකා තමන්ට ඉදිරියේ ආක්‍රමණශීලී හා ආවේගශීලී වුව ද කිසි විටෙක ඊට ඒ ආකාරයෙන් ම ප්‍රතිචාර නොකරන්න. මෙවැනි ප්‍රතිරෝධකාරී ප්‍රතික්‍රියාවක් කිසිවිටෙක සාර්ථක නැත. කෝපය, තරහ, බිය හා නොඉවසිලිවත්තකම ඔබගේ

ඔබගේ සිතිවිලි හා හැසිරීම ආවේගකාරී හා මෝඩතත්වයකට පත් කරයි. අපට අවශ්‍ය දිනුම හෝ පැරදුම නොව සත්‍ය ස්වභාවයට ලඟා වීමයි.



සමතුලිතබව රැක ගන්න නිසි ලෙස හුස්ම ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. මෙය නිතර ම අභ්‍යාස කරන්න. තමාගේ කේන්ද්‍රය ගැන දැනුවත් ව සිටින්න. ඔබගේ ශක්ති කේන්ද්‍රය පිහිටා ඇත්තේ බුරියෙන් ඇඟිලි තුනක් පමණ පහලින්ය. නිතර ම ඒ ගැන අවධානයෙන් සිටීමෙන් සමතුලිත ව සිටින්න. ඔබ දෙපසට ඇල වීම ඔබගේ ශක්තිය හා අවධාරණය මොට කරයි. මෙය ශාරීරික ව මෙන්ම මානසිකව ද අදාළ ය. සැම විට ම ඒ ශක්ති කේන්ද්‍රය ගැන දැනුවත් ව හුස්ම ගනිමින් ශරීරය මනා සමතුලිත බවින් යුක්ත ව තබාගැනීම භාවනාවක් ලෙස කළ යුතු ය.

ටටය මතට පමණක් සීමා නොවේ. අකිඩෝ ශිල්පයෙන් ලැබෙන නපුහුණුව හා මානසික හැඩගැසීම අකිඩෝ අභ්‍යාස එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගකාරී අවස්ථාවන්ට උපයෝගී කරගෙන තමා තුළ සාමය හා සමතුලිතතාවය රැක ගැනීමට උපකාරී වේ. විශේෂයෙන් ගැටුම්කාරී තත්වයන් තුළ තමන්ට සාමකාමීව නොසැලී සිටීමට අකිඩෝ පිටිවහලක් වෙයි. ගැටලුකාරී තත්වයන්ට සාමකාමී පිළිතුරු සාවධානව සොයනට උපකාරී වේ. තමන්ගේ

ආත්ම ශක්තිය තවත් වැඩවා ගැනීම හැකියාව දියුණු කෙරෙයි. පුරෝගාමී අකිඩෝ සෙන්සේවරුන්

(ගුරුවරුන්) මේ ශිල්පය ගොඩ නැගුවේ ගැඹුරු දාර්ශනික හා අධ්‍යාත්මික පදනමක් මත ය. එබැවින් අකිඩෝ ශාරීරික ව්‍යායාමයක් පමණක් නොව මනස ද පෝෂණය කරන අධ්‍යාත්මික පුහුණුවකි.

අපට වටහා ගන්නට අපොහොසත් වුවත් විශ්වය අපට සැම විටම අකිඩෝ උගන්වන බව උමිධාසෙන්සේවරයා පැවසී ය. ඕසෙන්සේ කීවේ විශ්වය අපගේ හොඳම ගුරුවරයා හා මිතුරා බව ය. අකිඩෝ ප්‍රවණ්ඩකාරී පිළිවෙතක් අනුගමනය නොකරයි. යම් අසීරු පුද්ගලයෙකුට හේතත්වයකට එරෙහි වී ගැටුමකට යොමු වනු වෙනුවට ඒ පුද්ගලයා හෝ තත්වය හා මුහු වී එම අසීරු තාවය සමනය කර ගැනීමය අකිඩෝ පිළිවෙත.

"අකිඩෝ ක්‍රමය අනුව සටන්කරුවෙකු කළ යුත්තේ ජීවිතය විනාශ කිරීම නොව, පෝෂණය කරමින් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාම ය. අකිඩෝ කරුවෙක් ප්‍රහාරය නොකරයි. යමෙක් මුලින් ප්‍රහාරයක් එල්ල කොට අනෙකාට එරෙහිව වාසියක් ලබාගන්නට උත්සාහ කරයි නම් එය ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් නොලද බව පෙන්වූ මි කරන බ ඕසෙන්සේ පවසයි. ඉන් අදහස් කරන්නේ තමන්ට අනෙකාට පහර දෙන්න ඉඩදී බලා සිටින බවටත් බිය වී පලා යන බවටත් නොවේ. අකිඩෝ අක්‍රිය ශිල්පයක නොවන අතර ප්‍රහාරකයාගේ ශක්තිය හා ආක්‍රමණය ඔහු අතට ම ඔහුට ම එරෙහිව නැවත හරවා යැවීම පමණක් කරයි.

ඔබ දැන් සිටින තත්වය ගැන මනා අවබෝධයෙන් සිටින්න ඔබ සිටින තත්වය, අවස්ථාව හා වට්ටාව ගැන දැඩි අවධානයෙන් සිටින්න, හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. ඇහුම්කම් දෙන්න. සහකම්පිත ව සිටින්න. ඔබගේ අන් අයගේත් මාසිකත්වය හා සියුම් වලනයන් හා හැසිරීම් හැසිරීම් ගැන හොඳින් දැනුවත් වෙන්න. එවිට ඔබට කෙනෙකුගේ ප්‍රහාරයක හෝ ආක්‍රමණයක පැමිණෙන විට අනාරක්ෂිත ව සිටීමෙන් වැළකිය හැකිය. ඔබ සිටින අවස්ථාව දැනුවත්ව සිටීම ඔබගේ ශක්තිය වඩවයි.

ප්‍රමාණය ඒ තරම් ම වැදගත් නැත අකිඩෝහි කරන්නේ ඔහේ ශක්තිය මුදා හැරීම නොවේ. වෙනත් අයෙකුට පහර දීමෙන් දිගෙන යාම නොවේ. අනෙකා තමා ගැන විනිශ්චය කරන ආකාරය වැදගත් නැත. වඩා වැදගත් වන්නේ තමන් ඒ අවස්ථාවේ ඇසෙන, කනෙන් හා සිතෙන් අවස්ථාවට සුදානමෙන් සිටීම ය.



Continued overleaf —>

සාමකාමී සුසංයෝගය කරා හමා යන්න

'කී' යනු ජීවන ශක්තිය හෝ ජීවන ධාතුව ය. අකිඩෝහි කරන්නේ යමෙකුට ඒ ජීවන ශක්තිය සමගසුසංයෝගී වීමට හුරු කිරීමයි . ශරීර ශක්තිය සීමිත ය. ජීවන ශක්තිය අසීමිතය. සුසංයෝගයඅකිඩෝකරුගේ සීමිත ශරීර ශක්තිය අසීමිත ජීවන ධාතුව සමග ස මිබන්ධ කර ශක්තියප්‍රවර්ධනය කරයි.



තමන් අනවශ්‍ය ලෙස ආරක්ෂාකාරී නොවන්න

අනෙකා තමන්ට ඉදිරියේ ආක්‍රමණශීලී හා ආවේගශීලී වුව ද කිසිවිටෙක ඊට ඒ ආකාරයෙන් මප්‍රතිචාර නොකරන්න. මෙවැනි ප්‍රතිරෝධකාරී ප්‍ර තික්‍රියාවක් කිසිවිටෙක සාර්ථක නැත. කෝපය, තරඟ, බිය හා නොඉවසිලිවන්නකම ඔබගේ

ඔබගේ සිතිවිලි හා හැසිරීම ආවේගකාරී හා මෝඩතත්ත්වයකට පත් කරයි. අපට අවශ්‍ය දිනුම හෝ පැරදුම නොව සත්‍ය ස්වභාවයට ලඟා වීම ය.

සමතුලිතබව රැක ගන්න

නිසි ලෙස හුස්ම ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. මෙය නිතර ම අභ්‍යාස කරන්න. තමාගේ කේන්ද්‍රය ගැනදැනුවත් ව සිටින්න. ඔබගේ ශක්ති කේන්ද්‍රය පිහිටා ඇත්තේ බුරියෙන් ඇඟිලි තුනක් පමණ පහලින්ය. නිතර ම ඒ ගැන අවධානයෙන් සිටීමෙන් සමතුලිත ව සිටින්න. ඔබ දෙපසට ඇල වීම ඔබගේශක්තිය හා අවධාරණය මොට කරයි. මෙය ශාරීරික ව මෙන්ම මානසිකව ද අදාළ ය. සෑම විට මඒ ශක්ති කේන්ද්‍රය ගැන දැනුවත් ව හු ස්ම ගනිමින් ශරීරය මනා සමතුලිත බවින් යුක්ත ව තබාගැනීම භාවනාවක් ලෙස කළ යුතු ය.

රැල්ල සමග යන්න පුරුදු වෙන්න

මින් අදහස් කරන්නේ අක්‍රීයව සිටීම නොවේ. රැල්ල සමග යන තත්ත්වය උදාවන්නේ යම්අවස්තාවක් ගැන පූර්ණ දැනුවත්භාවයක් හා ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරුම් ගැනීම තුලිනි. විශ්වයහා ස්වභාව ධර්මය තමන්ගේ හොඳ ම ගුරුවරයා බව සෑම විටම සිහි තබා ගන්න. ගංගාවක ශ ක්තිය ජනිත වන්නේ වනාන්තරයක තුලින් ගල් කුළු වැනි ස්වභාවික බාධක පසු කර ගලන විට ය. දැඩි සුළඟක් හමුවේ උන ගස් පඳුරක් දෙපසට දැඩිව වැනුණ ද එකදු උනබටයක්වත් නොකැඩේ. තමන් නොසැලී, කලබල යෙන් තොරව, නිසලව සිටිමින් තමන්ගේ පුද්ගලිකතත්ත්වය හා ස්වභාවය තමන් සිටින වටාපිටාවේ තත්ත්වය හා ස්වභාවය ගැන දැනුවත්



මසුසංයෝගයෙන් සිටින විට ස්වභාවික ශක්තිය මැනවින් ගලයි. එහෙත් ඒ අවස්ථාවේ තරහෙන්හෝ ආතතියෙන් හෝ සිටින්නේ නම් මේ සු සංයෝගය කැඩී කිසිවෙකුට ප්‍රයෝජනයක් නැතිප්‍රතිඵලයක් නැති තත්ත්වයක් උදා වේ.

Sri Lanka Aikido Association Sri Lanka Aikikai ස්තුතිය - ආචාර්ය උදන් ප්‍රනාන්දු විසිනලියන ලදී.



Grading results

At the Grading held on 22nd March 2023 the following have been promoted:

5h Kyu

1. W.B.Prasanna Pushpakumara
2. W.B.T. Disala Bandara
3. W.B.S. Vidarsha Bandara



4th kyu

1. Nethmin M. Kulathunga

3rd kyu

1. Mahanthimulle Gamage Sarath Premakumara
2. Arosha Jayasundera



Congratulations to all the successful candidates.

A blast from the past: With founder Shehan Tadashi Komonoi in 2009

Note:



The

next Newsletter will be out in June and will be the Summer Edition.

Members are encouraged to send in your articles in time, at least by the 3rd week of June. All material will be welcome, be it articles, pictures, cartoons etc.

