

MEDLEMSBREV • SEPTEMBER 2003

Om höstens träning...om budo...och lite till...,

Sommaren har ju varit osannolikt perfekt. Nästan paradiskt perfekt. Som om någon vänlig intelligens där uppe dragit i trådarna till semesterfirarnas fromma.

Knappt hade "Den blomstertid nu kommer..." avsjungits och de stora semestrarna sparkat igång, förrän solen eldade upp sig och jobbade på maxisolbrännor och badvatten med minst på 22 grader – utan minsta hänsyn till ozon hål och smältande isar. Och sedan, just när semestrarna var över, så började det spöregna.

Hur som helst. Nu går sommaren obevekligt mot sitt slut. Obevekligt. Dagarna blir kortare, temperaturen sjunker och ekot av en hoande jultomte drar allt närmare. Obevekligt.

Och nu kan höstens träning komma igång på allvar. Tiderna är de samma som i våras. Tisdagar 19.30 – 21 i övre doljon. Torsdagar 18.30 – 20 i nedre dojon, där även fredagens vapenträning mellan 18.15 – 19.15 håller till.

Vad är det vi håller på med egentligen?

Varför tränar vi aikido? Jag har faktiskt haft anledning att fundera på det. Under sommaren har jag fått frågor om det där med aikido och budo. "Är det inte effektivare med ett schysst järnrör eller pepparspray?" Så påminns jag för femtioelvtte gången om att det är därför som folk tror att vi tränar aikido. Som försvar mot busar som attackerar oss på väg till korvkiosken. Visst, ur det perspektivet kan man undra. Hellre en burk pepparspray än en tveksam punch i näven.

Naturligtvis är det många som nalkas budo för att lära sig självförsvar. Men dröjer inte länge självförsvarsmetoderna är särdeles krångliga. Varför lägga ner tid på kator och annat sofistikerat när en burk pepparspray förmodligen kan göra samma jobb - och kanske till och med bättre. Men ändå, det är bara att konstatera att klart begåvade människor ägnar dag efter dag, decennium efter decennium med att studera hur man slår varandra på näsan eller får varandra att genom konstfulla metoder förlora balansen. Trots att pepparspray fungerar lika bra.

Hur är det med motionsaspekten? Motion vaccinerar mot stress och förlänger livet. En burk pepparspray i fickan ger ingen nämndvärd motion. Å andra sidan sätter även ett pass på gymmet eller en löprunda blodet i omlopp. Men på hånågot sätt stannar det vid det. Dock får man inga kunskaper om självförvar som spin off effekt.

Nej det måste vara något annat. Som fascinerar, lockar och drar utan att vi kanske vet om det själva.

Är det kan ske för att vi anar att under den våldsamma ytan bjuds kunskaper och insikter som döljs som vi kan ha användning för i vardagen. Som gör att vi kan lära känna oss själva och andra och omvärlden lite bättre. Som inte bara stärker oss

mentalt och fysiskt utan hjälper oss att se helheter. Universella principer i en föränderlig komplex värld fylld av konflikter mellan motstridiga krafter och viljor.

Budo är till exempel ett systematiserat studie av fysiskt våld. Sedan må våldet draperas hur konstfullt som helst. Men det paradoxala är att ingen, eller varje fall ytterst få, av alla de seriösa och ofta höggraderade budoutövare som jag träffat, ser våld som något eftersträvansvärt eller glamoröst. Jag vågar påstå de allra flesta skulle göra sitt yttersta för att undvika våldspräglade situationer. Inte för att de är rädda eller oförmögna att hantera situationen. Utan helt enkelt för att de känner avsmak för våld av alla slag.

Att ta avstånd från våld. Men att ägna en stor del av livet åt att studera våld. Hur hänger det ihop?

Kan det vara så att våld skrämmer och fascinerar? Inte bara fysiskt våld utan även psykiskt och ekonomiskt. Våld är ett maktmedel. Genom att använda eller hota med våld kan man få medmänniskor att underkasta sig. Under en hotfullt höjd näve kan mörker bli ljus och tvärtom. Människor kan mobbas till självmordets rand. Och med ekonomiska påtryckningar kan människor förslavas.

Blunda och skapa en inre bioduk.

Projicera på den essensen av ett slag eller en spark, ett förnedrande skällsord eller ett hot om indragen a-kassa, lönesänkning eller stor oförutsedd utgift. Vad du då ser är en hotfull energi, som du kan fly från eller hantera. I budo studerar vi hur vi kan hantera hotfulla energier. Det är praktiskt att utgå från fysiskt våld eftersom fysiskt våld är så illustrativt.

Ett slag är konkret, mycket påtagligare än ett skällsord eller ett brev från kronofogden. Ett slag kan man ducka från, man kan också lära sig att utnyttja energien i slaget till egen framtida fördel. På liknande sätt kan man faktiskt hantera de flesta hot. I budo skapar vi alltså en fysisk arenan, där vi simulerar och lär oss hantera energier som vi uppfattar som destruktiva och hotfulla. På samma sätt som en pilot i en simulator lär sig hantera situationer – eldsvåda i kabinen, motorer som stannar och så vidare – simulerar vi dojon situationer och skapar på det sättet framtidsberedskap.

I praktiken är varje träningspass ett work-shop i kon flikthantering.

är bara den publikdragande ytan. Det som syns utåt, som fascinerar och lockar eftersom vi vet att makt sitter i spjutstångs ände. Med en svärdspets mot halsen, under en knuten näve eller med en bössmykning mot bröstet är de flesta beredda att kalla mörker för ljus eller tvärtom.

ghj Här kan vi glimta av en universell regel: z. Våld som kan skapa smärta i kroppen, eller mera förtäckt och vanligare i vårt civiliserade samhälle, i plånboken. Men regeln är som de flesta regler inte hundra procentigt vattentät. Det finns dokumenterat de som lider istället för att ge upp sina ideal. Ibland kallas de martyrer. Inom kyrkan blir några förklarade såsom helgon. Men de flesta blir varken martyrer eller helgon. De lider i tysthet utan en gnutta medial uppmärksamhet. Det intressanta är att idéerna, som våldet vill kväsa, har en tendens att överleva våldet och inte tvärtom.

. Detta och liknande projekt som han genomfört med Gröna Baskrar och Sälar har ett gemensamt – de granskar vad som händer när man för in Aikido, helt eller delvis, i den militära utbildningen. Oavsett om man kört med hela aikido-arsenalen under en längre tid i budomiljö och full gi – awase, irimi, tenkan, hanmi, zanshi, musubi osv – eller att man inriktat sig på aikidons värderingar i samband med rent militärt inriktad tai-jutsu, så har man funnit att deltagarna över lag vunnit ökad operativ känslighet och effektivitet. Genom att undervisa stridskonster utifrån ett perspektiv som grundas i etik, moral och andliga värden, fann man att under utbildningsperioden ökade gruppmorale, medan antalet fall av 'skolkning', drogmisbruk och internt våld (läs slagsmål) minskade. Man fann vidare att många av soldaterna tränade och energiskt diskuterade 'budo' även på fritiden.

Marine Warrior Project föddes sedan man diskuterat möjligheten att skapa ett program som gick ut på att dra lärdom av de goda erfarenheterna och lära ut ledarskap via stridskonster. Bakgrunden var att soldaternas uppgift idag är mera komplex än tidigare. Tidigare bekämpade organiserade enheter en klart definierad uniformerad fiende. Idag skall den enskilde marinkåristen snabbt se skillnad mellan civila, gerillakrigare och reguljära förband i situationer som bestäms av en politisk agenda och strängt bevakas av massmedia. Det räcker inte med att vara en effektiv soldat. Han eller hon måste vara en soldat som kan moraliskt och etiskt vara en förebild och som förmår att på egen hand, inte bara i strid utan även civil miljö fatta 'goda' beslut för sig själv och omvärlden. Att lyckas med den uppgiften hade högsta prioritet, eftersom man ansåg att hela Marinkårens framtid bestämdes av om man gick i land med den eller inte.

Utbildningen följde formeln *teknik + principer + värderingare = kompetens*. Element i den dagliga träningen utgick från aiki-principer som vi själva känner igen från vår egen träning – medvetenhet, uppmärksamhet, hanmi, irimi, centrering, mod, hållning, avspänning, awase, respekt, medkänsla etc.

Kontentan var att deltagarna i projektet erhöll märkbart höjd självkänsla och självtillfredsställelse, ökat välbefinnande och positiv livsinställning samt ärligare och uppriktigare granskning av sig själva som personer. Vidare ökade i snitt förmågan till koncentration och att förbli fokuserad trots distraktion med 33 procent. Den fysiska stridsdugligheten ökade för 98 procent av deltagarna.

Solen skiner på såväl rika som fattiga.

Aiki-principerna är universella. Vi ses på mattan!

Glad Påsk!

P.S. Web-platsen heter *www.aiki-extensions.org*.



Ingen träning på skärtorsdag och långfredag

Efter samtal med Dan Larsson har vi kommit fram att påsken skall firas i helg, som det hette förr. Det betyder att enda träningen före påskhelgenför blir nu på tisdag, i morgon.

Därefter lunkar det på som vanligt tisdag 19.30, torsdag 18.30 och fredag (vapen) 18.15.



Ukemi-läger med Pia

Lägret har inte fått någon exakt datum beroende på att Banzai har så många helger inbokade under maj, som är en intensiv tävlingsmånad. Det gäller att pussla. Återkommer!



Årsavgift 100:-

Under ett styrelsemöte i senhöstas beslutades om att återgå till en klubbavgift på 100:- per år. Avgiften täcker nästan precis medlemsavgiften i Budoförbunden (som beräknas efter antalet medlemmar), vilken inbegriper en gruppforsäkring som är nödvändigt om olyckan skulle vara framme. Elisabeth mottar tacksam bidraget. Kommer det inte med automatik hotar hon att överlämna ett inbetalningskort.



Årsmötet

Under ett av historiens mest koncentrerade årsmöten beslöts att styrelsen skulle förbli som den där. Enda förändringen var att Zeth efterträdde Michael Wolde, som avgått som ordförande eftersom hans arbetssituation förändrats.