

## **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. Sedan, just när semestrarna var över, så började det spöregna. Och i morse stod termometern på 9 grader. Plus.

Hur som helst. Nu går sommaren obevekligt mot sitt slut. Obevekligt. Dagarna blir kortare, temperaturen sjunker och ekot av en hoande jultomte drar sig hotfullt 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 dojon. Torsdagar 18.30 – 20 i nedre dojon, där även fredagarnas 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 femtioelvte 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 aikido/budo för att lära sig självförsvar. Men varför lägga ner tid på kator och annat sofistikerat finlir när en burk pepparspray förmodligen kan göra samma jobb - och kanske till och med bättre. Men klart begåvade människor ägnar sig bevisbart åt att dag efter dag, decennium efter decennium studera hur man slår och sparkar eller får genom konstfulla metoder medmänniskor att förlora balansen. Trots att pepparspray fungerar minst lika bra. Självförsvar kan alltså inte vara enda anledningen

Hur är det med motionsaspekten? Motion vaccinerar mot stress och förlänger livet. Å andra sidan sätter även ett pass på gymmet eller en löprunda blodet i omlopp.

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

Kanske något av svaret ligger varför man fann att de amerikanska marinsoldaterna blev effektivare soldater efter att ha tränat aikido/budo en längre tid. Låt mig citera ett tidigare nyhetsbrev:

”Utbildningen följde formeln *teknik + principer + värderingare = kompetens*. (Observera att träningen av tekniker var viktig – men utgjorde bara en del av det totala paketet!) Element i den dagliga träningen utgick från aiki-principer som vi själva känner igen ... – medvetenhet, uppmärksamhet, hanmi, irimi, centrering, mod, hållning, avspänning, awase, respekt, medkänsla etc.

Kontentan var att deltagarna i projektet erhöll märkbart höjd självkänsla och självtillfredställelse, 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.”

Kontentan var marinsoldaterna kände sig nöjdare. De hade utvecklat kvalitéer som de inte endast hade nytta av i strid utan även i livets övriga skiften. Kanske det är här svaret ligger – att vi utvecklas som människor när vi tränar aikido/budo.

Men vad skiljer då aikido/budo från andra kampsporter?

Jag tror att vi måste gå långt tillbaka om vi skall söka svaret, eller i varje fall en del av svaret, i att knytningen mellan munkar och krigare av hävd varit starka i Japan. Att använda beteckningen krigarmunkar (som paradoxalt nog var buddister!) är faktiskt befogat, eftersom vissa kloster hade egna små arméer och utvecklade på egen hand krigskonsten såväl i individuell kamp som strategiskt. Krigarmunkarnas stridbarhet är dokumenterad och legendarisk, de fruktades även av vältränade reguljära trupper.

Munkarna lade stor vikt vid inre träning som komplement till övning i stridstekniker – att utveckla attityder och förhållningssätt ändamålsenliga i strid och konflikter – vilket samurajerna tog till sig.

Just inom Aikido har man tagit fasta på de mentala aspekterna, som syftar till utveckling av inre stabilitet och koordination av krafter. Begreppet ”awase” är centralt. Det innebär att man smälter samman med och förstärker den motpartens energi. För att lyckas med det måste man se båda parter - angripare och försvarare - som en enhet, precis som ett danspar. För att nå en sådan attityd måste man öva sig att sudda ut bilden av ”jag” och ”du” och ersätta den med ”vi”. Man får alltså inte se ”motparten” som en fiende (även om hon/han har mord i blicken) eller gripas av rädsla eller obehärskad vrede. Tai-no-henko är urtypen för en sådan övning. Detta har inte med moral att göra. Det handlar om ändamålsenligt förhållningssätt i en föränderlig och konfliktfylld värld. Hoten behöver inte vara svärd eller knytnävar utan lika gärna, vilket väl är vanligare i vårt samhälle, verbal mobbing eller ekonomisk påtryckning.

Nära knuten till ”awase” ligger begreppet ”Ying och Yang”. Motpolerna (det starka och det svaga, den manliga och den kvinnliga, attack och försvar, det förutsedda och det oväntade etc) bildar en helhet som rytmiskt växlar mellan ytterligheterna. I aikido är attack och försvar ofta så närliggande att de utgör båda sidorna av samma mynt.

Det finns oändligt mycket att tillägga om detta. Mycket få begrepp inom Budo-världen är klart definierade. Man är inte ens överens om vad buido är. Ursprungligen var buido paraplynamnet för kampsporter med japanskt ursprung. Så vidgades begreppet till något allmänt orientaliskt. Och nu ingår vi Budo- och Kampsportförbundet, i vilket t ex shoot-fighting och krav maga lär ingå – men judo står utanför. God morgon!

Samma sak är det med aikido. Vad man eventuellt kan enas om är att O-Sensei är fader till all aikido. O-Sensei inspirerades av Daito Ryu Aiki-Jutsu, vars tekniker utvecklats ur svärdskonst och kännetecknades av att hela kroppen används som ett vapen, en "förlängning" av en inre styrka. Samma sak inom Iwama Ryu, där man har svårigheter att precisera vad som är Iwama Ryu nu när Saito-Sensei lämnat oss och Iwama tonar bort som lärocentrum. Att vi inom Iwama Ryu tränar mycket med vapen, att vi har ett i stort har gemensamt undervisnings- och graderingssystem kan ses som gemensam nämnare.

Välkommen tillbaka till träningen. Vi har mycket att lära av varandra.

Zeth



**Samma träningstider som i våras!**

Alltså tisdagar 19.30, torsdagar 18.30 och fredagar (vapen) 18.15. Även de som är inte medlem i klubben, men vill lära sig grunder i *buki-wasa* är välkomna till fredagsträningen mot erläggande av 20 kronor per pass.



**Samma kvartalsavgift som tidigare**

500:- per kvartal alltså i träningsavgift. Plus en årsavgift på en 100-lapp som täcker ditt medlemskaps i Budoförbundet med inbakad nödvändig försäkring. Dröj inte med betalningen. Klubben måste betala sina hyreskostnader i tid.

