

BUDOHUSET BANZAI • HERKULESGATAN 56, 417 01 GÖTEBORG
AIKIDO SHUREN DOJO GÖTEBORG

MEDLEMSBREV • JANUARI 2004

GOTT NYTT ÅR!

Ljuset skymtar i ändan av tunneln...

Det tycks vara så vist inrättat att det alltid finns något ljus att se fram mot. Under hösten, när dagarna blir kortare, är det Lucia och juleljus. När de ljusen falnar, som de brukar göra när åren byter nummer, är det den äkta varan, solljuset, vi ser fram mot. Och när livet lider mot sitt slut är det ett kosmiskt ljus i ändan av den där tunneln, som förknippas med nära-döden-upplevelser. Så kanske det håller på i oändligheter såvida det inte finns någon slutstation – typ himmel eller nirvana. Men vad vet jag? Bara att om himlakropparna betar sig kalendrarna utlovar går vi mot en ny vår med sol och längre dagar. Just nu räcker det för mig. Ett ljus i taget.

Lagom ambitiösa nyårslöften

Nyårslöften födas inte sällan fram ur ett känsloträsk av misslyckanden, skuld och otillräcklighet. De utgår från att vi inte är bra som vi är. Vi skall bota våra misslyckade jag bakom sig genom begränsningar och inskränkningar. Det skall sluta rökas, drickas, frossas, slösas, rumlas för att vi skall bli duktigare medborgare. (Dock– hur ofta förekommer löften att begränsa girighet, fördomsfullhet eller snålhet? Eller att vi skall bli djärvare, gladare, känslösammare, latare, mera oskuldsfulla och rebelliska, generösare och mera uppmuntrande utan att vänta belöning?) Skuld driver oss till bot och bättring genom att skala bort allt det där som får oss att 'spejsa' ut och sparka den grå tristessen i ändalykten, borra oss ner livets svulstiga fruktkött eller spränga gränserna bortom vilka mysterierna skimrar. Man bör se upp med vad som växer fram ur skuld. Den jordmånen är inte helt giffri.

Det finns också löften som syftar till att addera sådant som gör livet rikare. Till exempel att söka kunskaper inom och utom oss själva, vidga vingspannet och bryta gränser som låser oss instängda i datorritade fyrkanter. Det handlar inte om att fylla igen inflammerade kratrar, utan om löften som lockas fram av längtan efter liv och lust, kunskap och ljus, fniss och skratt, allvar och självvald disciplin, den glädje i kropp och sinne som man endast kan nå i en öppen gemenskap.

Problem kan förstås uppstå när ambitionerna är större än förmågan och möjligheterna. Då finns risken att hela projektet spolras. Då knackar skuld och känslor av misslyckande på dörren. Vad som kunnat bli sååå bra blir då sååå dåligt.

Det rätta är nog att lägga ambitionsribban lagom högt i relation till

verkligheten. Även när det gäller aikido. Aikidoträning är som vi alla vet välgörande för kropp och psyke. För många ger den ett nära nog livsviktigt utrymme för vila, utveckling och gemenskap.

Alla kan inte träna tre dagar i veckan. And so what? Men två gånger ...eller en gång är bättre än ingen. Och någon veckas träningsuppehåll då kan till och med vara utvecklande.

Det viktiga är att man lovar sig själv en kontinuitet. Att inte lägga av utan att hålla kontakten med aikidon levande. Har du inte möjlighet ta sig till dojon? OK, öva och stretcha hemma en stund, fundera på teknikerna och vad aikido är. Varje sådan kontakt, hur liten den än är, skapar ett utrymme för distans till vardagens rutor och ränder, som ger energi och glädje. En stund med en bokken eller jo (jodå, ett kvastskäft duger i nödfall!) eller några "andningsövningar" gör under. Jag vet.

Ha alltså gärna "aikido" med i ditt batteri av nyårslöften. Men lägg ribban på en realistisk nivå så att du utan besvär tar dig över den. Det viktiga är att inte släppa kontakten. Utan att addera – ibland passionerat, ibland lugnt och träget som när en musiker övar skalor.

Graderingar

Inom budo utgör graderingarna uppnåbara delmål på vägen mot visionen av en perfektion vi aldrig når, Visionen flyttas ständigt fram allt efter att kunskaper och insikter ökar. Graderingarna ingår som utvecklande moment i utbildningen. Vi övas i att stå ensamma och lita till oss själva framför en grupp människor. Det är en utmaning som vi måste anta och möta. Känslan av utmaning har vi i praktiken skapat inom oss själv. Du behöver ju bara visa prov på färdigheter som du redan behärskar – inför en grupp som är välvilligt inställd och vet att du är värd den grad du går upp för.

Nu i början av våren kommer vi att ha en gradering. Gradera dig!

Träningen startar vecka 2

I praktiken blir det torsdagen den 8 januari, eftersom tisdagen är tretondagsafton, en röd dag. Välkommen! I övrigt samma tider som under hösten 2003.

Marshall McDonagh och Jan Kallenbach

Lördagen den 27 december höll Marshall McDonagh och Jan Kallebach ett halvdagsläger i Banzai's regi. Då Marshall fyllde 60 år på annandagen fick lägret också formen av ett informellt födelsedagsparty.

Marshall föddes i Nya Zeeland, där han började träna judo och karate. Efter shodan tränade han hos Oyama, grundare av Kyokushinkai (den stil som Banzai bekänner sig till). 1968 flyttade han till Sverige och arbetade inom den grafiska branschen. Startade samma år klubben Oyama Karate Kai. Mellan 1970 –1975 var Marshall coach för svenska karatelandslaget.

1974 blev han i Japan elev till den mästaren Kenichi Sawai, grundare av

Taikiken, där han träffade Jan Kallenbach från Holland som med tiden blivit något av en "budo-broder". Marshall är de förste icke asiat som studerade med YiQuan-organisationen i Kina. Det blev ett naturligt steg att föra samman kunskaperna och erfarenheterna i en egen stil, Yoshinken, som förenar kinesisk YiQuan (Mind-boxing) och japansk Taikiken energi-boxning under påverkan av QiGong. Yoshinken är främst avsedd som en träningsform för stresshantering och skapande av balans och harmoni.

Under hösten har Marshall haft fortlöpande undervisning i Yoshinken på Banzai.

Jan Kallenbach, som har en liknande gedigen bakgrund i kampkonster, är fast anställd som lärare vid Budo-universitetet i Amserdam.

Intressant är att grundprinciperna är gemensamma med Aikidons, t ex att rörelser skall vara naturliga och att rörelserna spontant och tveklöst utgår från centrum. All träning inleds med energigenererande stillhet och avslappning genom stående zen-mediation (Ritsu Zen).



Lunchen efter träningspasset. Till vänster Sensei Dan Larsson. Stående Marshall Mac Donough med födelsedagsgåva i famnen. Sittande, brett leende framför honom Jan Kallenbach.

GOD FORTSÄTTNING PÅ DET NYA ÅRET!