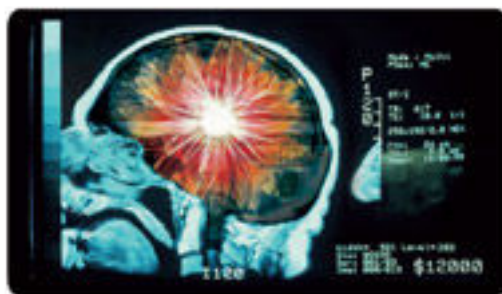


AIKIDO SHUREN DOJO GÖTEBORG

MEDLEMSBREV, Juli 2007



Bilden är lånad från Time Magazine. Gissa vad den föreställer.

1. Rödmanet i fysikers låda, vilken vanligen härbärgerar en katt mellan liv och död.
2. Bing Bang i första skedet inom ramarna för det universum som föregick Big Bang.
3. Lyckocentrat i hjärnan blir eklärerat vid en altruistisk handling.

Rätt svar är givetvis nummer 3. Vilket tyder på man mår bättre av att giva än att taga.

Fakta i korthet för dig som inte orkar läsa den långa texten som som börjar med *Tack för i år*:

- Träningsuppehåll under juli och första veckan i augusti.
- Reguljära träningen börjar medio augusti, alltså den 14/8, eller om entusiasmen är stor veckan innan.
- När Nisses och Andreas dan-diplom kommit från Japan, kommer en större festlighet till stånd. Den blir också jubileumsparty för vår klubb, vilken fyllde 10 år i höstas.

Tack för i år

Jo, du läste rätt. Det står: ”Tack för i år!” För mig börjar inte det nya året den 1 januari, utan när sommaren bleknar bort, skuggorna blir blåare och hösten börjar anas. Alltså, när semesterstressen har tonat bort som en avgaspust, när skolorna börjat, när nystressade medarbetare kavlar upp ärmarna och pratar om att klara budgeten, när vardagens rutor och ränder måste justeras för att kunna pusslas samman.

Jo visst, det måste pusslas. För det sker ju ständigt en liten förändring av tillvaron, av oss själva och omvärlden. Exakt hur förändringen ser ut vet vi inte

alltid. Bara att vi osäkert märker att de gamla pusselbitarna inte riktigt vill passa in i det gamla mönstret. Det känns tryggt att veta att det åtminstone är en sak, som vi kan lita på, nämligen att tiden är oåterkalleligen irreversibel. V i kan inte vrida klockan tillbaka. Alla har vi således, vi själva, våra barn och till och med kungen blivit något äldre under sommaren. En och annan tjurskallig pensionär kanske stretar emot, men det är inget att bry sig om. Även solbrända pensionärer i jeans och T-skjortor med rock'n roll motiv är dödliga.

För mig glider december in i januari med ett litet avbrott mellan månaderna. Jul och nyår är bara en rubbning i flödet, jämförbar med hacket i en vinylplatta eller en lätt stroke. Man höjer ögonbrynen en smula, pillar lite med pick-upen för att komma in i på rätt spår igen. Sedan rullar allt vidare utan större dramatik mot lövsprickning och ljusare tider, som kulminerar i ännu ett nytt år.

Nej, det är här som nyår rätteligen borde ligga, i det utmattade tomrummet efter den en hektiska spurtan runt midsommar, då skolor, förvaltningar och näringsliv går upp i röda varv. Ungefär när Gothia Cup infinner sig, skrupnar vi alla samman som punkterade ballonger. Likt maskrosfrön lättar vi och landar på stränder, i sjöar och hav eller i fjärran länder. Vi sugs iväg till fjällmassiv, bersåer, faluröda torp, köksträdgårdar, flytetyg av varierande bekvämlighet så fjärran som möjligt från övriga årets vardagliga vardagar.

I detta gränssnitt mellan ordning och kaos som kallas semester, öppnas tid och möjligheter till reflektioner. Dessa kan leda till att närheter blir älskliga eller outhärdliga, att nya relationer inleds, att söndringar blir påtagliga, att hopp och möjligheter väcks eller grusas, att nya krafter föds eller att det resterande energikapitalet totalt dräneras. Semester är alltså en drivbänk för rejäla förändringar. Inga ynkliga hack i skivan här inte, utan verkliga skivbyten. Och inte sällan har vi inte en aning om vilken skiva kommer härnäst.

Visserligen är sannolikheterna stora att det förflutnas favoriter, godingar eller kvarnstenar, kommer i repris, men inte sällan tycks ödets nästa drag födas ur en slumpgenerator. Om framtiden efter avverkad semester vet vi inget säkert. Det handlar som sagt i tryggaste fall om sannolikheter. Och att förlita sig på sannolikheter när den imaginära tryggheten bävar är enligt traditionen ångestframkallande. Sånt är livet.

Det, mina vänner, är vad jag kallar ett verkligt skifte mellan ett gammal och ett nytt år. Inget huttel. Vi kliver rakt in i ny främmande terräng, där gårdagens kartor bara förhoppningsvis gäller.

Oavsett livsvägens överraskande gupp och skutt, kurvor och raksträckor, uppforsbackar och nerförslut, kraschlandningar och fallgropar, överdoser och utsugningar, behöver vi en trygg kompass, som hjälper oss att mentalt och fysiskt hålla kursen och balansen.

Det är här som aikidon kommer in i bilden. För aikido kan vara en sådan kompass. Aikido kan man alltid hålla i handen.

Aikido ställer upp och hjälper dig att må bra, hålla kroppen i trim och humöret uppe, även när jorden rämnar. För att ställa upp kräver den, förutom den blygsamma träningsavgiften, några timmar i veckan av din tid och en portion energi. Men det är investeringar som ger god utdelning.

Aikido bjuder på en trygg och stillsam förutsägbarhet. Vi vet i stort vad vi skall göra under träningen, men varje pass är samtidigt unikt. Träningspassen blir öar av aktiv ro vid sidan av motorvägen, där det allt snabbare tempot jagar

sin egen svans. Vi hinner inte ens uppfatta förändringarna, utan de bildar ett monotont kroniskt fladder.

Dessa oaser är livsviktiga. För vi är varken fysiskt eller mentalt skapade för att köra på ständigt högvarv. Ansträngningar, fysiska såväl som mentala, måste som hos alla andra djur följas av vila, då stresshormonerna kan klinga ner. Annars kan stressen bli kronisk, med utbrändhet och kollisioner med väggar som otrevliga följder. Bästa vilan är att syssla med något annat och som vi upplever utvecklande för hela jag-paketet : kropp, intellekt och känslor. Voila, där har vi vår aikido. Friskvård av bästa märk

Men, säger du kanske, detta gäller inte bara aikido. Segla, klättra i berg, plocka svamp, åka skidor, spela golf, gå på gym, jogga, friidrotta, spela fotboll inbjuder till liknande oaser.

Utan tvivel är det så. Och det är inte heller så att det ena goda utesluter det andra, utan kan fungera som berikande komplement till varandra. Det finns kurser, där man med tonvikt på centrering och awase, tränar aikido för att bli bättre seglare, skidåkare eller golfare. Så länge aktiviteten inte är hårt tävlingsinriktad med ständiga sidoblickar och snäva, mätbara jämförelser med vad andra åstadkommer, upplever vi en meditativ återhämtning liknande den som vi finner i aikido. Men, medan många aktiviteter är säsongsbegränsade fungerar aikido året om, inom- som utomhus.

Det tycks vara inbyggt i människans natur att vilja utvecklas såväl fysiskt som mentalt, växa och bli lite bättre från dag till dag, från år till år. Naturligtvis är det uppmuntrande om vi får ett kvitto på framstegen. Ett synligt sådant kvitto kallas inom aikido för gradering och manifesteras genom ett diplom. Aikido har inga tävlingar så att man kan bli vare sig svensk mästare eller världsmästare. Man kan inte ens bli klubbmästare. I aikido tävlar vi på ett lite annat sätt. Varför ska man gå över ån efter vatten och tävla med andra när man kan tävla mot sig själv? Det betyder att vi tävlar i vår egen takt mot en jämbördig partner, eftersom vi alla är olika. I det avseendet har aikido mer karaktär av konstnärlig syssla, jämförbar med musicerande, att skriva, måla och teckna eller annat konstnärskap, än med sporter eller idrotter. Liksom i konstnärskap kommer vi aldrig ända fram mot visionen, som alltid svävar likt en hägring vid horisonten. I budo, forskning och seriös konstnärlig utövning (och livet i sin helhet), kan det tilläggas, anses det att den som betraktar sig själv som fullärd har stagnerat. Varje ny insikt öppnar dörrar till nya frågor som pochar på svar. Varje bestigen bergstopp öppnar vyer mot nya vyer.

Aikido inbjuder till utveckling av hela vårt jag. Inte bara svällande kött såsom i gymmet, utan även intellektet och känslolivet. Budoprinciperna är generella, och kan fungera som metaforer, vilka ofta används inom ledarskapsutveckling och konflikthantering. Ofta bygger de på självklarheter, som i praktiken inte är lika självklara som i teorin. Till exempel att livet är trevligare och att man fungerar effektivare, när man mår bra, avspänt gillar läget och skrattar mycket (vilket ofta är ett tecken på på stort allvar), än om man är sur som en insnörpt äppelkart, stel som en vandrande pinne och lättantändlig som en molotovcocktail.

Den senare sorten blir sällan bra på aikido. Om sanningen skall börjar de sällan inte ens att träna. Och börjar de träna, så slutar de ofta innan de ens utnyttjat de pass som den betalda avgiften berättigar dem till. Dessutom känner de sig djupt indignerade och personligen kränkta, när de inte i turbofart kan avverka transportsträckan till ett svart bälte. Sorry, inga genvägar.

Vanlig ”ledarskapsträning” koncentrerar sig i regel på intellektet via syn och hörsel. Du vet, man sitter vid ett bord och lyssnar på någon som föreläser, ritar på en white board och visar stöddiga staplar och tårtor i form av cirkeldiagram genom en projektor.

Aikidons metaforer införlivar genom rörelseövningar kroppen i läroprocessen. Vår muskelmassa, som utgör 70 – 80 % av kroppsvolymen, är mer än en arbetshäst som åstadkommer synliga resultat. Den är även ett omfattande sinnesorgan, vars effektivitet och betydelse är helt jämförbar med utåtriktade sinnesorgan som syn och hörsel. När våra muskler stimuleras, lagras de minnen som förstärker och samverkar med de minnen, som våra övriga sinnesorgan bidragit med. Ibland pratar man om ”kroppsminnen”. En föreläsare kan till exempel påstå att flammande vrede och darrande rädsla sätter krokben för vår förmåga att fungera effektivt. Vi förstår intellektuellt att det inte är självklart att fungera på topp med tunnelsyn, desperat fly eller fäkta i en värld som vi där allt är svart eller vitt. Den insikten blir betydligt djupare, om vi rent konkret märker att inte bara våra kroppsrörelser, utan även vår förmåga att observera och att fatta beslut hänger ihop med vårt känsloläge.

Det är inte bara vissa riktningar inom New Age och massageskolor som tar kroppsminnen på allvar. Allt hänger ihop. Såväl våra känslotillstånd som fysiska rörelsemönster sätter fysiska spår i vårt nervsystem. Kontinuerlig meditation, får till exempel vårt hjärnan ”lyckocentrum” att växa, vilket kan avslöjas i röntgen.

Program för ledarskapsutveckling på universitetsnivå, främst i USA, arbetar med att genom Aikido skapa ändamålsenliga kroppsminnen. Att så är fallet även i Japan behöver kanske inte nämnas. Exklusiva Matsushita Institute of Leadership, som anses var ”crème de la crème” i branschen, har av den anledningen såväl aikido som svärdsfäktning på schemat. Enligt Time Magazine träna personal på Goggles med bokken, som en del av programmet för personlig utveckling.

Även inom psykologiska läketerapier använder man Aikido som en metod för att hantera trauman, som handlar om rädsla för fysisk kontakt och bristande förmåga till empati. Men det är en annan historia, som Michael Ende skulle ha sagt.

Få grupper som rymmer en så bred mångfald som en helt vanlig aikido dojo. I de flesta, speciellt tävlingsinriktade, idrottssammanhang är deltagarna av ungefär samma ålder, sysslar med liknande saker på eller har liknande social tillhörighet. I en aikidodojo kan åldersvariationen täcka flera generation (ofta är genomsnittsåldern högre än i andra idrottssammanhang), och de som tränar kommer från de mest varierande yrken och bakgrunder.

I dojon saknas yttre tecken som tyder på någon speciell grupptillhörighet (om man förbiser tatueringarna förstås, som kan avslöja de mest häpnadsväckande böjelser och intresseinriktningar). Alla bär samma oskuldsfullt vita dräkt, eventuellt kompletterad med svart byxkjol. Och i bastun är vi alla lika i vår nakenhet.

I fikarummet till en klubb, som ligger ganska nära Sahlgrenska sjukhuset, iakttog jag för många år sedan hur klubbens äldste medlem (som då var äldre än jag är nu), var engagerad i ett djuplodande samtal med klubbens yngsta

medlem, en flicka på 15 år, som något år tidigare tvångsomhändertagits av de sociala myndigheterna för olovligt beteende, men som fått permission just för aikidoträning. De båda jämförde samstämt sina funderingar över myrornas liv, spekulerade över myrors glädjeämnen, hur myror bygger sina stackar och gator och liknande. Just den scenen kanske inte skulle vara omöjlig i biljettkön till en rockkonsert, i väntan på Godot, under efterspelet till i ett symposium i teoretisk fysik, på nattbussen till Länsmansgården, under en uppsluppenhet med Mothers' Freaks, men svårligen i omklädningsrummet till ett anabolt gym, på greenen eller putting-rangen, vid kommunalfullmäktige s kaffeautomat eller juridiska föreningens samkväm. Men vem vet. Man skall aldrig låta sig förvånas.

Kontentan av alla de här orden är egentligen bara att det skall bli kul att ses igen när det nya året fötts. Och att aikido är en sjuvärdeles god anledning till återseende. Och förresten, glöm inte att betala träningsavgiften. För motsvarande belopp får du inte ens skaffet till en golfklubba, inte ens en hel skidkänga, ett ytterst begränsat antal kvadratdecimeter segel av hyfsad kvalitet, eller en mycket begränsad tidsrymd vid ett gyms transformerinspirerade maskin utan vare sig servo och personlig assistens. Aikido är billigt även utan specialutbud som: "Två ikkyo till priset av en".

Sprid gärna ordet om aikidons och vår klubbs förträfflighet till dem du träffar i sommar. Vi skulle behöva några nya medlemmar, gärna kvinnliga, eftersom klubben fått betänkliga drag av en herrklubb.

Med önskan om en ofattbart angenäm sommar!

Venligen

Zeth