

MEDLEMSBREV, oktober 2007

Gemensamt besök på lokal torsdagen den 8 november. Vad sägs?

Det har blivit något av en tradition att vi någon eller några gånger efter träningen gör ett gemensamt besök på lokal. Det har varit något segt på den fronten i höst, vilket bör repareras.

Enligt sed lägger klubben en grundplåt, så alla kan vara med och ingen kan skylla på att inte ha råd. Grunden brukar räcka till något litet att äta och något att dricka. Extravaganser står man för själv.

Torsdagen den 8 november är ett förslag. Tycker majoriteten att något annat datum är bättre så kan det lika väl bli denna. Dock är tydligen inte den 15:e lämplig för flera av oss. Torsdag brukar vara lämpligaste dagen. Det brukar finnas plats och inget inkräktar på helgplanerna.

Vi brukar korta av träningen med en halvtimme, så att vi kommer ner innan det blir alltför sent.

Om vår träning

I vår klubb börjar vi med att studera vilka principer som ligger bakom så gott som alla tekniker. I större klubbar brukar man koncentrera sig på några grundtekniker, som sedan ligger till grund för graderingar.

Dessa principer är infrastrukturen för i alla tekniker och gör att de fungerar. Hållningen kan ses som en princip, att vi är raka i kroppen, ser rakt fram och är avspända. En annan princip har att göra med hur vi bör röra oss, att vi är centrerade med låg tyngdpunkt, och att vi utgår från hammi. Till "våra grunder" hör också att vi bryter vår partners balans, hur vi rör oss när vi blir attackerade, att vi "vinklar in" den egna attacken, att försvar och anfall är integreerade med varandra, att atemi eller attityden av atemi är en grundbult, samt att vi inte backar.

Denna metodik som bygger på "principer-först" är inte så vanlig, främst eftersom den upplevs som rätt avancerat och kan vara svår att arbeta med i stora grupper.

Därmed inte sagt att grundtekniker kommer i andra hand. Tvärtom. Man kan säga att principerna gestaltas i grundteknikerna, men för att gestalta något måste man veta vad man vill gestalta. Grundtekniker är inte stridstekniker, utan får ses som grammatiska exempel, där tai no henko är paradexemplet. Blir vi rådvilla kan vi alltid återgå till grundteknikerna. Här finner vi kärnan i ikkyo, nikkyo, shio-nage etc.

Alla vapenlösa tekniker (tai-jutsu) har vuxit fram ur vapentechniker med bokken och jo. Det är till exempel i svärdsövningarna, som vi lär oss att aikido, till skillnad från judo och ju jutsu, bygger på centerad expansion och inte drar partnern in mot oss utan expanderar. För att förstå detta tränar vi vapen från första början. Vi tar upp grundläggande vapentechniker under den "vanliga" träningen, och alla är välkomna till fredagsträningen, då vi koncentrerar oss på bokken och jo. Någon gång kan vi också ägna oss åt batong- och knivtekniker. Inom de flesta klubbar kommer vapenövningar in först efter en tids träning (efter någon eller några graderingar). Inom vissa aikidostilar tränar man inte vapen över huvud taget, eller betraktar vapenövningar som överkurs eller grädde på moset.

Vi kan träna som vi gör, eftersom vi är en liten klubb med få på mattan. Vi blandar kunskapsnivåerna. Instruktören har direktkontakt med var och en. För en stor nybörjargrupp är det i praktiken tämligen ofruktbart att fokusera på principer och attityder, som, vilket medhålls, har en abstrakt mångfasetterad dimension. Denna kontursvaga information svår att storskaligt lära ut och ta till sig. För en månghövdad nybörjargrupp är det enklare och mera

fruktbart att handfast börja med enkla och tydliga tekniker ("Håll handen så här, ta ett steg till vänster, tryck handen mot bröstet och buga..." etc). Denna senare pedagogik är mer en spegling av MacAikido än av traditionell budo – där nybörjargrupper inte existerade och att man inte stack under stol med att aikido är en komplex aktivitet. I detta avseende är vi således synnerligen traditionella. Shingo Ohgami sa en gång för många år sedan: karate är gymnasium och aikido är högskolan. Förmodligen skulle han inte vilja kännas vid det idag. I varje fall inte inför publik.

Vi tränar övervägande i kata-form, det vill säga i förutbestämda former. I och med att vi vet vilken teknik som vi övar, så kan vi lätt sabotera den. Att på så sätt sabotera träningen ses traditionellt som ett på gränsen till oförlåtligt etiketsbrott. Förr var det ofta att öppna dörren till fritt fram att byta till en mera "effektiv" teknik, vilket ofta kan få brutala följder för den som spjärnat emot. Här uppstår situationer som kan leda till skador. Aikido bygger ju på atemi med armbågar, axlar, och handleder som mål. Aikidotekniker är från början avsedda att effektivt oskadliggöra en opponent, genom att genom att allvarligt skada denne. Det är en av anledningar till man inte kan tävla eller "nojsa" i aikido som till exempel i judo eller karate. En nikkyo som bara gör "lite ont" har ingen verkan, en sådan övningsnikkyo kan man ofta sabotera eller ta sig ur om man vet att den kommer. I verkliga livet blir motparten bara förbannad och ännu farligare. Skall just denna teknik fungera i verkligheten måste den utföras som den ursprungligen är avsedd för, nämligen att allvarligt skada handleden och kanske till och med bryta av den. Så kan vi inte träna på mattan. Inom många stridskonster, som blivit tävlingsbenägna, har just den här typen tekniker sällats bort eftersom de är farligt olämpliga i tävlingssammanhang, där deltagarna ofta inte har full kontroll över situationen. I wado-ryu karate får till exempel inte kote-gaeshi eller shio-nage användas i reguljär träning. Däremot förekommer dessa tekniker i stilens gamla självförsvarskator, som är äldre än tävlingsdelen.

Därför, sabotera inte teknikträningen. Följden blir bara den att ingen av parterna lär sig själva tekniken och att stämningen blir tråkig. Säger instruktören "håll hårt", så innebär det att du skall hålla precis så lagom hårt att din partner gradvis lär sig just den tekniken. Inte att du till varje pris skall spjärna emot.

Aikido är i praktiken ett sofistikerat system, som bygger på att man naturligt kan byta teknik i situation om så behövs. Från ikkyo kan man snabbt glida in i nikkyo, från nikkyo till sankyo etc. Men för att lära sig ikkyo måste man få chans att lära sig ikkyo, och för att därifrån applicera nikkyo måste man få en chans att lära sig nikkyo ... och så vidare. Detta kallas ibland för takemusu aikido och innebär att teknikerna föds i situationen.

Det finns mycket att säga om detta, men det gör vi inte just nu tycker

Zeth