

# MEDLEMSBREV, februari 2008

## **TACK till alla ni som ställde upp under ansiktslyftningen av Budohuset**

I fredags

### **Arbetsdag lördagen den 16/2**

Budohuset drivs helt på ideell basis. Städning och smärre reparationer sköts alltså av oss som tränar i lokalerna. Att anlita städfirmor och entreprenörer skulle bli för dyrt. Träningsavgifterna skulle skjuta i höjden på ett sätt som de flesta nog inte skulle uppskatta.

Eftersom även vi aikidoutövare går i trapporna, använder duschar & toaletter, har tillgång till caféet och så vidare, är det anständigt att vi bidrar med lite mer än att enbart sopning av mattan efter träningen. Vi bör understundom hjälpa till med att feja och dona även i övriga utrymmen.

Nu på lördag kan vi dra vårt strå till stacken. Det är inte några övermänskliga förväntningar som behöver infrias, bara att vi viker en stund mitt på dagen åt pyssel i samverkan. De här begivenheterna brukar vara riktigt trivsamma. Som bonus har möjlighet att lära känna karateutövarna – som vi annars mest hastar förbi och vänligt hälsar deras "Uss" med något dialektalt kan låta sommesgt låter som "Usch". Det lär också bjudas på ett allmänt träningspass och bastu. Små plakat inom huset erbjuder med mera detaljerad information. Studera dem dem.

Försök alltså att visa upp dig på lördag, om än bara för en stund, efter klockan 11.

### **Nya medlemmar**

Vi har inga reguljära nybörjarkurser, men vi tar löpande emot nya medlemmar. Trots avsaknad av annonser och affischer har systemet fungerat riktigt bra. Vår ambition är ju inte att växa kvantitativt, snarare kvalitativt. Optimala antalet är, när vi har mellan sex och tolv personer på mattan exklusive instruktören. Det skapar gruppdynamik samtidigt som var och en kan synas och uppmärksammas.

Ny tillflödet har på något mirakulöst sätt i stort sett matchat det frånfalle som alltid är naturligt. En och annan flyttar till en annan ort. För andra ändras de personliga förhållandena i form av nya jobb, ökad arbetsbelastning och nya arbetstider, ändrade familjeförhållanden, resor, studier och andra åtaganden. Flera av oss går just nu under senvintern på kurs i utlandet.

De flesta har funnit vägen hit via hemsidan och via personliga rekommendationer. Många har en tidigare erfarenhet av budo, vilket vi tacksam tar emot. Dels innebär det ett värdefullt tillskott till klubbens

erfarenhetsbank, och dels ger erfarenhet det lättare att ta till sig och glida in i den reguljära träningen.

Givetvis har en och annan tittat in och känt sig för om vår klubb känns rätt. Att en och annan inte känner sig hemmastadd får vi respektera. Det kan till exempel kännas utsatt att komma rakt in i träningen utan att ha genomgått en nybörjarkurs, i vilken man ju känner sig mera anonym och därmed mindre utlämnad. Vår klubb har ju också en ganska hög medelålder. Det kan vara förståeligt att någon som är i övre tonåringen tycker att det känns en aning "vuxet" och ospännande. Likaså om man kommer för att på minimal tid tillägna sig "flashigt" turbo-självförsvar – vilket vi ju inte utger oss för att kunna leverera.

De som aldrig ägnat sig åt någon form av budo tidigare bidrar till att positivt påverka träningsstrukturen, så till vida att det ger oss naturlig anledning att självklart återkomma till "basics" – något som är viktigt och angeläget oavsett nivå. Systemet är ju så underfundigt att i varje grundteknik kan man alltid hitta nya aspekter. Tai-no-hanko kan man till exempel träna i en livstid och ständigt finna nya lager av kunskaper och insikter. Spännande och synnerligen demokratiskt! Men egentligen är det liknande för en musiker eller sångare, de måste ständigt återvända till basala skalor och röstövningar för att utvecklas.

### **Kan aiki-budo lära oss för livet?**

Frågeställningar har då och då dykt upp, som har att göra med hur principerna som vi tillämpar i aikido kan bli till bytta och glädje även utanför mattan.

Vanliga ämnen som tas upp är

Kan Aikido

- ge vägledning hur man kan hantera konflikter?
- öka vår numedvetenhet?
- hjälpa oss att bli effektivare i vardagen?
- lindra oro och rädsla

Och så vidare...

Under vanliga träningspass är det inte riktigt läge att ta upp sådana frågor. Men det är fullt möjligt att sådana frågor under något miniseminarium eller workshop. De kan läggas mitt på dagen eller, vilket kanske är mera praktiskt, att vi utnyttjar träningspasset en torsdag eller fredag, då tiden är lite mera flexibel.

Tanken är att vi kan dela med oss våra erfarenheter och synpunkter, vilket också ger tillfälle att vi lär känna varandra lite närmare, Till en sådan träff är det fullt möjligt, att vi bjuder med närstående och vänner som kanske är nyfikna på de mjukare aspekterna av aikido.

Mejla och berätta hur du ser på ett sådant här arrangemang. Det är viktigt att få veta vad du tycker. Nämn också någon eller några frågor som du skulle vilja ta upp, vilken veckodag som känns lämplig och om du tror att det finns intresse för utomstående att vara med.

Tycker du att idén kan tillföra något mervärde så kan den förslagsvis förverkligas någon gång under mars eller april.

### **Nya, frächa T-skortor**

Första upplagan blev omtyckt och mestparten strök med förra året. Men på begäran har vi laddat med ett nytt parti. Tröjan, i svart med klubbmärke till

vänster på bröstet, är designad för att diskret och smakfull matcha de flesta plagg. Priset är 150 SEK, vilket ger klubben en vinst på 15 kronor. Om du tar en titt på anslagstavlan ser du ett nyårskort från Inagaki-sensei. På kortet bär han T-skjortan, jag tror att det är i Rio de Janeiro.

### **Träningsavgiften för första kvartalet och årsavgiften har du förstås betalt...?**

Fint, då behöver vi ingte tjata om det. Som du givetvis redan vet, så går träningsavgiften så gott som ograverat till att betala lokalhyran. Och årsavgiften täcker den obligatoriska och absolut nödvändiga gruppförsäkringen genom Budoförbundet.

Tack för att du finns. Vi ses!

**Zeth**