

Detta är ett utdrag ur ett utkast till min bok om Aikido.

Boken föddes som tidsfördriv under en långvarig sjukhusvistelse tillsammans med min dåvarande bonus-son Max år 2004. Mycket arbete kvarstår, och en massa bilder måste produceras, men tiden räcker inte riktigt till, så om boken någonsin kommer ut får framtiden utvisa.

Detta utdrag omfattar

”FÖRORD” samt ”INLEDNING”

Den tänkta bokens preliminära innehållsförteckning återges i slutet av utdraget.



AIKIDO

Sökandet efter centrum

Jörgen Sjöholm

Detta är en liten skrift om aikido, avsedd främst för att stilla den allmänna nyfikenheten hos nyblivna aikidoutövare och att vara till stöd för träningen under det första året eller så.

FÖRORD

Törsten på kunskap om aikido är stor, inte minst bland dem som nyligen börjat sin vandring på aikidons stig. Förutom den handgripliga träningen vill man gärna veta lite mer i allmänhet om varför vissa saker är som de är, alltså få en kunskapsram som ger ett helhetsperspektiv och ett större djup.

Nu är ju de flesta av aikidons mysterier sådana att de bäst låter sig förstås genom fysisk övning och inte genom att man försöker läsa sig till dem. Det finns många som, med all rätt, menar att överdrivet teoretiskt resonerande kring aikido försvårar möjligheterna att nå dess verkliga kärna. Endast fysisk träning leder framåt, intellektuella försök till förståelse är mest i vägen för utvecklingen.

Själen i aikidon följer därmed i grunden japansk pedagogik och mentalitet. Öva istället för att prata, tids nog kommer förståelsen. Vi i västerlandet har dock sällan förutsättningar att följa denna japanska metod fullt ut. Att införa vissa moment av västerländsk pedagogik och intellektuella resonemang är därför näst intill oundvikligt och så vitt jag kan se av godo.

Inte för att detta resonerande kan ersätta någon enda minut av träning, men det kan understödja träningen så att utbytet av den blir ännu större. Så länge frågorna finns känner jag att vi som instruktörer är skyldiga att försöka svara efter bästa förmåga.

Därför började jag skriva ett litet informationshäfte, som växte till ett kompendium och nu blivit en nästan riktig bok. Det som från början var avsett som ett internt material i klubben har blivit något mera. Tanken är att kanske så småningom ge ut detta material i bokform, den som lever får se...

Skipås i januari 2005

Jörgen Sjöholm

INLEDNING

Alla som hållit på ett tag med aikido har väl kommit i kontakt med en mängd frågor och kommentarer, exempelvis:

”Är aikido verkligen användbart som självförsvar?”

”Man tränar ofta försvar mot grepp i handlederna och det är väl inte ett särskilt realistiskt angrepp?”

”Aikido är svårtillgängligt och obegripligt.”

Sådana funderingar beror mycket på vilka behov och förväntningar den enskilde utövaren har, och att aikido inte passar alla kan vi inte göra något åt.

En bidragande orsak till osäkerheten kan också vara att man inte riktigt haft möjlighet att ta sig an frågan om vad aikido egentligen går ut på och vad som ligger bakom de olika aikidoteknikerna. Därför är avsikten med denna bok att ge lite av denna bakgrund och att resonera kring det som inte omedelbart syns utanpå teknikerna. Strävan är att beskriva aikidon som den komplexa sysselsättning den verkligen är, utan att för den skull göra det svårtillgängligt för dig som ännu inte hållit på så länge med aikido.

Detta kräver en del förenklingar av begrepp och fenomen som också har betydligt fler och mer nyanserade sidor än vad som kommer att förespeglas här. Det är mer ändamålsenligt att presentera en något för-

enklad bild som är användbar just i detta inledande skede av din utveckling, än att försöka beskriva hela aikidons djup på en gång (som om jag nu skulle veta något om ”hela aikidons djup”). Den förenklade bilden behöver ju inte vara mindre ”sann”, bara mera anpassad till den typ av frågeställningar som är aktuella i början. Samma begrepp och principer återkommer sedan på allt djupare plan genom hela din utveckling inom aikidon.

Det finns nog de som ändå anser att denna bok i vissa stycken är på tok för djuplodande för nybörjaren, men jag tycker inte att man bör underskatta människors förmåga till förståelse och behov av en djupare förklaring.

BEHÖVS DENNA BOK?

Man kan ju tycka att det är upp till den enskilde instruktören att ge dessa kunskaper. Och instruktören är naturligtvis den största och viktigaste kunskapskällan. Men av naturliga skäl ägnar man träningspassen i huvudsak åt handgriplig träning, och därför har man kanske sällan möjlighet att behandla de mer ”teoretiska” infallsvinklarna på aikidon.

Det finns också redan gott om aikidoböcker, finns det behov av en till? Tja, en del böcker är tämligen tekniskt inriktade på en ganska ytlig nivå, med bildserier på olika kast och fällningar. De fyller en viktig funktion som ett slags exempelsamling över olika tekniker och varianter, men visar sällan

mycket mer än vad som är uppenbart för ögat redan när instruktören visar tekniken för första gången. Detta är ingen sådan bok.

Sedan finns det också en kategori aikidoböcker med ett mera ”filosofiskt” innehåll. Dessa har ofta ambitionen att beskriva aikidon på djupet, vilket kan bli lite svårbegripligt framför allt för dig som inte tränat så länge. Även om filosofin är intressant så är du i början mest betjänt av sådan information som kan kopplas ganska direkt till den praktiska träningen.

VAD VILL BOKEN ÅSTADKOMMA?

Strävan med denna skrift är inledningsvis att ge en presentation av aikidon som är djupare än vad som normalt ges i klubbarnas allmänna informationsmaterial. Tyngdpunkten ligger sedan på resonemang kring aikidons principer och bärande begrepp, samt dess praktiska utförande. Slutligen återges också en tolkning av de tekniker som enligt svenska Aikikais graderingsbestämmelser ingår i kraven till de två första graderna sjätte respektive femte kyu, vilket är ungefär vad du kan förväntas uppnå under ditt första träningsår.

Förhoppningen är att innehållet skall vara till hjälp och glädje för alla som är nya i aikidovärlden. Var medveten om att det

finns lika många sätt att se på aikido som det finns utövare, och ”sanningarna” skiljer sig mellan olika stilar och instruktörer. Tanken är att boken skall innehålla generella uttryckssätt som de flesta ställer upp på, även om andra instruktörer kanske hade valt att uttrycka sig på annat sätt eller att fokusera på andra saker om de själv fått välja. Avsikten är inte att säga något som är bättre eller mera rätt än det din instruktör säger, utan att bidra till en helhetsbild som är svår att ge på de vanliga träningarna. Förhoppningsvis får du också några nya eller alternativa infallsvinklar som kan vara till hjälp.

Innehållet i denna bok är i huvudsak min personliga tolkning av aikidons allmängods.

Jag har inte sett det som nödvändigt att ange källhänvisningar för olika uppgifter. Detta eftersom stoffet inte är hämtat från några specifika källor, utan är sådan kunskap som är allmänt spridd och förhoppningsvis rimligt väl accepterad i aikidokretsar. Mina egna tolkningar, erfarenheter och uppfattningar

är dock insprängda i hela texten. Kanske borde jag ha gjort större sak av att tydliggöra specifikt vad som är mitt eget tankemässiga bidrag, för att på så sätt möjliggöra en viss källkritik från läsarens sida.

Men du får helt enkelt ta risken att lita till mitt omdöme om du läser vidare...



Nån sorts möte i shomen uchi.

EN KONTROVERSIELL BALANSGÅNG

Avsikten med följande lilla resonemang är att ge en motivation till bokens inriktning och innehåll. Denna bakgrundsbeskrivning är i första hand riktad till de instruktörskollegor som eventuellt läser boken. Eftersom alla förmodligen inte instämmer i min uppfattning, och därmed kanske inte heller uppskattar inriktningen av denna bok, vill jag gärna återge en sammanfattning av mina bakomliggande tankar.

Grundträning

Jag anser att rigorös träning av grunderna är det viktigaste man kan ägna sig åt för att utveckla en effektiv och riktig aikido. Att förfina grunden leder mycket längre än att sväva ut i yviga överkurser. Jag har alltid föredragit att öva det grundläggande svärds-hugget framför spektakulär svärdsjonglering. En direkt *maegeri* framför en serie höga snurrsparkar. En rättfram *ikkyo* framför en komplex serie kombinationstekniker. Denna grundträning syftar som jag ser det till att nöta in den rätta känslan för aikidons grundläggande principer. Kopplingen till principerna fördunklas om man alltför mycket och alltför tidigt lägger till extra finesser och utsvävningar.

Men; med grundträning menar jag inte att man övar varje teknik enligt ett noga fastställt och i detalj reglerat utförande. Jag anser nämligen inte att det finns ett idealt utförande av en teknik. Även om man antar att omständigheterna är exakt lika från ett genomförande till ett annat, vilket i sig är omöjligt, så finns det alltid flera alternativa sätt att utföra tekniken som är lika bra och

lika ”rätt”. Sedan finns det också sätt som är mindre bra, men det är en annan sak.

En filosofisk utveckling

Den grekiske filosofen Platon trodde på en idévärld som innehåller idealiskt utformade och oändligt sköna förlagor till alla de ting som existerar i vår värld. Våra riktiga hästar exempelvis, är endast bleka försök till imitationer av idévärldens idealhäst. Kvalitetsmättet på en världslig häst ansåg Platon vara hur väl den i minsta detalj liknar idévärldens ideala häst.

Jag tror inte att det finns en objektiv sådan idé om en optimalt utformad häst, ett slags hästarnas ultimata facit. Denna hästbild är i så fall formad av människor och i hög grad subjektiv, på gränsen till godtycklig. Exempelvis olika avelsstandarder, för att resonera på en mer världslig nivå än vad Platon avsåg, är mer ett resultat av samtidens mode snarare än att de utgör en evig sanning om hästens mest förnäma utformning. Evolutionsteorin talar emot en från början given specifikation för hästen. Istället är det så att slumpvisa mutationer som visar

mae geri

framåtspark, inte så vanligt i aikidon utan snarare en karateteknik.

ikkyo

armfällning

Platon

En av historiens mest framträdande filosofer, levde i Athen mellan år 427 fKr och 347 fKr.

sig vara bättre lämpade för överlevnad klarar sig bättre och på så vis gör det naturliga urvalet att varje generation av hästen blir lite mer ändamålsenlig än sina föregångare. Inte med målet att likna en förutbestämd idealhäst, utan för att anpassa sig till och förbättras utifrån de förutsättningar som råder just där och då.

Den ideala aikidotekniken

Lika lite tror jag att det finns en ouppnåelig idé om till exempel en ideal ikkyo. Hårt reglerade utföranden av tekniker som standardiserats i olika stilar eller system kan inte betraktas som sanna idealbilder av det yppersta utförandet av tekniken. Då skulle utvecklingen helt avstanna. Om O Sensei, aikidons grundare, fullt ut hade respekterat sådana formaliserade tekniker som de enda rätta hade han ju inte kunnat utveckla aikidon. Istället var det hans förmåga att föra de principiella resonemangen vidare som ledde till aikidon.

Fastställda teknikformer måste istället ses som en förenklad och tillrättalagd startpunkt för träningen. Innan du har förmåga att utföra anpassningar och varianter av tekniken är det ändamålsenligt att träna enligt denna standardmall. Men så fort du fått lite kontroll på och känsla för tekniken i sitt mest tillrättalagda utförande måste du släppa taget om detta, annars är risken att du låter förenklingens roll och betydelse växa till att bli den chimära föreställningen om den Ideala Tekniken.

Formellt uppstyra tekniker kan vara en viss fördel om man vill hålla samman en organisation eller ett system, samt också i

graderingssammanhang eftersom det kan vara lättare att bedöma kunskapsnivån om teknikerna utförs på ett så likriktat sätt som möjligt. Men att låta detta styra vore felaktigt, eftersom ett konstruerat system aldrig får tillåtas störa eller hämma aikidoutövarens utveckling. Systemet skall stödja och främja utvecklingen, inte konstruera gränser för den.

Hårt styrda teknikersystem kan också uträtta en kulturhistorisk gärning genom att bevara en stil så som den tränats vid en viss tidpunkt. Detta är inget föraktfullt motiv i sig, men för min egen del är det den levande dynamiken i aikidon som lockar, inte de traditionsbevarande kulturhistoriska aspekterna.

Alltså: Standardiserade teknikutföranden är utmärkta som startpunkt för träningen, men får absolut inte upphöjas till att bli ett eftersträvansvärt ideal eller det slutliga facit för hur tekniken skall utföras. Grundträning syftar till att öva de bakomliggande principerna, inte till att likrikta utförandet av teknikerna.

Ibland hör man frågan ”finns den här tekniken”? Svaret måste vara att ”du har ju nyss gjort den, alltså finns den”. Och om den följer aikidons principer kan man kalla den för en aikidoteknik. Om sedan någon tidigare har lärt ut exakt den tekniken eller skrivit om den i en bok spelar ingen roll, en aikidoteknik är det lika fullt.

Form och innehåll

Ett annat sätt att uttrycka detta är att innehållet är viktigare än formen. Formen är något som klistrats på för att få lite ordning

och reda, men det är innehållet som egentligen är det väsentliga. Formen skall underlätta för utövaren att närma sig innehållet, inte dölja, fördunkla eller fördröja detta. Ej heller får formen upphöjas till att bli viktigare än innehållet.

Detta håller nog de flesta instruktörer med om. Målet är att nå *takemusu aikido*, en gränslöst improviserad aikido som inte har någon speciell eller förutbestämd form utan föds i ögonblicket. Det är vägen dit som är föremål för olika åsikter. Hur viktig är formen som pedagogiskt verktyg för att närma sig innehållet?

Vissa menar att man måste ägna sig åt noga fastställda teknikformer under lång tid, kanske tiotals år, för att inte gå vilse. Tids nog kommer innehållet att ha programmerats in undermedvetet och indirekt. Andra menar att formen enbart är av ondo eftersom den döljer innehållet och dessutom leder till att man blir mentalt och fysiskt beroende av att känna igen sig i en viss form, vilket hämmar förmågan att nå en friare nivå av aikido.

Min uppfattning ligger någonstans mellan dessa ytterligheter. Tydlig form är en bra utgångspunkt eftersom den underlättar övandet, men man får inte fastna för länge i formen eftersom det riskerar att fördröja utvecklingen. Det är av värde att som komplement till den renodlade formträningen så snart som möjligt försöka hitta alternativa vis att närma sig innehållet på ett friare sätt. Att mera direkt också utforska, försöka förstå och tillämpa aikidons grundprinciper är ett sätt att utveckla innehållet på ett annat sätt än att bara träna form. För lite form å andra sidan gör att träningen blir rörig, man

får inga fasta punkter att hänga upp den på. Helt utan form blir innehållet svårt att få grepp på.

Alla har olika syn på balansen mellan form och innehåll. Min åsikt är alltså att formen är viktig som startpunkt men att man redan från början måste sätta innehållet i första rummet. Därför uppehåller jag mig i denna bok så mycket vid resonemang runt omkring och bakom teknikerna, kring olika varianter och hur man kan närma sig teknikerna på olika vis för att hitta den rätta känslan för innehållet. Jag ägnar däremot endast ett litet utrymme åt att beskriva mitt förslag till en grundläggande form för respektive teknik.

PRELIMINÄRT INNEHÅLL

Förord	3
Innehåll	11
Inledning	4
Behövs denna bok?.....	5
Vad vill boken åstadkomma?.....	5
En kontroversiell balansgång.....	7
Vad är aikido?	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Var kommer aikidon ifrån?	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons ursprung	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons uppkomst	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons nuvarande organisation.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
När du börjar träna	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Varför vill du börja träna?.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
När du skall välja klubb.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Vad behöver du för utrustning?	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons etikett	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons relationer.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Hälsningarna.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Praktiska träningsregler	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Träningen	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Ett vanligt träningspass	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidotekniker	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Jo och bokken	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Träningsläger	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Att tänka på när du tränar.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidons principer	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Ki – det koordinerade energiflödet.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Centrum – den fasta punkten.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Balans – centrums stabilitet	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Centrering – allting utgår från centrum.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Utsträckning – centrums förlängning.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Andningen – kiflödets bärväg	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aiki – toris ki i samklang med ukes ki	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Cirklar, ellipser och spiraler	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Vad är en aikidoteknik?	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Angreppet	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Avledning.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Balansbrytning.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Kastet/fällningen	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Fasthållningen	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Avslutningen.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.

Ytterligare några begrepp och företeelser	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Gotae och jutae.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Irimi och tenkan	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Omote och ura.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
hanmi handachi-waza och suwari-waza	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Grader.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Några tips och tankefigurer	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Se till vad som händer, inte till vad du gör.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
En led in	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Nål och tråd.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Nyckeln sitter i armbågen.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Flytta dig och erbjud uke din plats.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Te gatana.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Grundövningar	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Andningsövningar	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Förflyttningsövningar.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Koordinationsövningar	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Övningar i att känna och leda ukes ki	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Fallövningar.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidotekniker till 6 kyu	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Följande skall visas upp till 6e kyu.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Angreppet aihanmi katatedori	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aihanmi katatedori – Ikkyo.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aihanmi katatedori – Iriminage	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidotekniker till 5 kyu	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Följande skall visas upp till 5 kyu.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Angreppet shomen uchi.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Shomen uchi – Ikkyo	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Angreppet gyakuhanmi katatedori.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Gyakuhanmi katatedori – Shihonage.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Shomen uchi – Iriminage.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Slutord	Fel! Bokmärket är inte definierat.
En liten ordlista	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Angreppsformer	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Aikidotekniker.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Övriga begrepp	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Mer information	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Böcker.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Hemsidor.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.