

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

Delar av kapitlet "TRÄNINGEN"

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.

TRÄNINGEN

AIKIDOTEKNIKER

I aikido utgår man alltid från situationen att uke utför en attack, och toris aikidoteknik är ett försvar mot detta angrepp.

I och för sig övar du ibland också specifikt på angreppen i form av olika slagtekniker och grepp, men detta är främst för att lära dig att som uke attackera på ett bra sätt. Angreppsträning kan också vara bra för att öva vissa grundprinciper. Men du tränar aldrig angreppen för att använda dem offensivt.

Det finns en mängd olika angrepp som du övar försvar mot. Aikidotekniker fungerar

mot alla typer av angrepp, men man övar oftare mot vissa angrepp än mot andra.

Eftersom aikidoträningen går mer ut på att lära sig de grundläggande principerna än på att lära sig specifika försvarstekniker mot enskilda angrepp är det egentligen inte så viktigt vilka angrepp man övar mot. Har du väl fått ordning på principerna spelar det inte så stor roll vilket angrepp du ställs inför. Därför tränar man i första hand mot sådana angrepp som övar principerna på bästa sätt, inte mot sådana angrepp som kan tänkas vara vanligast i en självförsvarssituation ”på stan”.

Katatedori – grepp i handleden

Ofta tränar man mycket på att försvara sig mot olika typer av grepp i handlederna. Detta kan tyckas märkligt. Att ta tag i någons handled är ju inget särskilt vanligt angrepp kan man anta, och inte är det särskilt farligt heller om man jämför med exempelvis ett slag eller ett struhtag.

Anledningarna till att grepp i handleden övas så mycket är i huvudsak två:

För det första beror det på att aikidon utvecklats ur samurajernas stridskonster, där en eller båda parter vanligen var beväpnade med svärd. Om du har ett svärd och uke inte har det så är grepp i handleden plötsligt ett väldigt logiskt angrepp; han vill helt enkelt hindra dig från att använda svärdet genom att hålla fast din hand. Helst innan du hunnit dra svärdet ur baljan. Och kan du inte hantera ett sådant angrepp, även om det i sig är ganska ofarligt, så är ditt svärd ingen tillgång, snarare en belastning.

För det andra beror det på att grepp i handleden är ett bra angrepp för att lära sig aikidons principer. Du sitter fast lite lagom, det vill säga du har ett angrepp att jobba med, men du har samtidigt gott om rörelsefrihet. Detta gör det lättare att utföra teknikerna rätt utan att bli alltför hämmad av angriparen. Det är heller inte en särskilt farlig attack, vilket gör dig mer benägen att lugnt öva enligt rätt principer istället för att skynda iväg i en dålig teknik som en panikreaktion inför ett allvarligt angrepp.

Dessutom bör man oftast se greppet i handleden som ett första steg i ukes angreppsplan, en förberedelse inför en mera avgörande attack. Han tar tag i din handled

för att hålla undan din arm så att han själv kommer åt att dra sitt svärd eller får utrymme att nå in med en grövre attack i form av slag, spark eller liknande. Eller för att dra in dig i ett slag, ett kast eller en låsning. Det är då mest ändamålsenligt att tori tränar sina aikidotekniker som en reaktion redan på denna förberedande attack istället för att vänta på den ”riktiga” attacken. Därför kan det i början duga gott att den fullföljande attacken endast är underförstådd för att inte krångla till det för mycket. Men du måste träna utifrån förutsättningen att den kan komma, och ditt försvar mot handledsgreppet måste vara sådant att det omöjliggör för uke att fullfölja nästa steg i sin attack. Om du inte agerar rätt i inledningsskedet kan det vara lämpligt att uke markerar även attackens andra steg för att påvisa denna brist i din teknik. Detta bör han dock vänta med tills du lärt dig grundtekniken ordentligt.

Realistiska angrepp?

Man kan tycka att aikidons angrepp ser ganska tillrättalagda ut. Och visst, på ett sätt är de ganska stiliserade. De är ju historiskt sett främst hämtade från samurajernas miljö och inte framtagna enligt någon slags analys av vilka angrepp som kan tänkas vara mest aktuella i en modern självförsvarssituation och hur dessa då troligen skulle utföras.

Aikidons angrepp innehåller ofta förhållandevis mycket och uppenbar rörelse, eftersom det är med denna hängivenhet som svärdshugget måste utföras. De startar också vanligen från ganska långt avstånd, också det med inspiration från svärds-

konsten, vilket ger relativt lång reaktionstid för tori, något som kanske inte alltid är fallet i dagens verklighet. En anگریpare tränad i aikido torde också angripa utifrån denna skolning, där centrering, rörelsemönster och liknande inte överensstämmer med en otränad anگریpares, eller med en anگریpare som är tränad i någon annan kampkonst. Så aikidons angrepp är inte särskilt representativa för modern ”verklig” kamp.

Ett sätt att skyla över denna problemställning är att påstå att aikidons angrepp är bättre, kraftfullare och mera helhjärtade än andra typer av angrepp, och eftersom man naturligtvis vill ha en bra kampkonst måste man främst öva mot dessa de bästa angreppen. Men detta löser ju inte problemet om det innebär att aikidoteknikerna inte fungerar mot de ”sämre” angreppen. Exempelvis ett ”boxningsslag” ser ju inte direkt ut som ett aikidoangrepp, och skulle nog därför vålla problem för de allra flesta aikidokas, men att bortförklara detta med motivationen att det är ett dåligt angrepp vore att sticka huvudet i sanden.

Det vore också att förringa andra kamparter att påstå att deras angrepp skulle vara sämre. Aikidon bygger ju faktiskt på försvar och inte på anfall, och därför vore det förmodat att tro att våra attacker skulle vara bättre än de som finns i andra arter, som kanske till och med specialiserat sig på just anfallstekniker.

Istället är aikidons attacker utformade för att ge förutsättningar för att träna grundprinciperna i första hand. När du väl fått in principerna fungerar dessa också mot andra typer av angrepp. Det är dock inte rimligt att tro att du automatiskt kommer att kunna

hantera sådana andra typer av angrepp. Du är nog så illa tvungen att träna på det också, men det bör du vänta med tills den principiella grunden är lagd, annars är risken stor att du missar själva aikido-poängen. Även ett boxningsslag kan alltså hanteras med aikidons principer, men man börjar med enklare och tydligare former av slag för att lära sig grunden. Så kan man tillämpa dessa principer på andra typer av slag senare. Men det måste också övas, det är inget som kommer av sig själv.

Verkar detta som en omväg? Ja, ingen har ju påstått att aikido är en genväg. Och det lustiga är att när du väl kommit så långt att aikidon kan börja fungera på allvar mot alla typer av angrepp så har du med största sannolikhet redan tappat intresse för denna funktion. Därför utnyttjar de flesta utövare inte den potential aikidon har som tillämpad kampmetod, men det är ju heller inte aikidons syfte. Men på principnivån måste träningen ändå förhålla sig på ett realistiskt sätt till kampen, annars blir den grundlös. Att man sedan inte fullföljer detta genom att också utforska aikidon som modernt självförsvar spelar mindre roll eftersom detta inte är aikidons yttersta mening.

BUKIWAZA - JO OCH BOKKEN

bukiwaza

vapentechniker, vapenträning

Eftersom aikidon delvis har sitt ursprung i svärdskonsten är det naturligt att man även inkluderar övningsmoment med svärd för att få en djupare förståelse och en mera ursprunglig infallsvinkel på teknikerna. Inom aikidon tränar du med en svärdsattrapp av trä, en så kallad *bokken*.

Det andra vapnet som används inom aikidon är *jo*, en trästav med en längd av drygt 125 centimeter. Detta vapen utvecklades som ett lämpligt vapen mot svärdet. Icke desto mindre fann O Sensei att *jo*-staven var ett bra komplement till bokken för att förstå och öva aikidons principer.

I bukiwaza övar du olika hugg, slag, stick och parader. Ni gör olika typer av parövningar där ni möts bokken mot bokken, *jo* mot *jo* eller bokken mot *jo*. Ni övar även de vanliga aikidoteknikerna med vapen, så att tori exempelvis drar sitt svärd samtidigt som han utför en kastteknik eller så att uke anfaller med ett svärdshugg som den obehäpnade tori försvarar sig mot med samma teknik som han skulle ha använt mot motsvarande slag utan vapen.

Man använder ofta liknelser med svärds-tekniker för att förklara funktioner i obehäpnade tekniker, exempelvis i form av begreppet *te gatana* som innebär att den öppna handen i aikidoteknikerna förs som om den vore ett svärd.

Olika aikidostilar och instruktörer lägger olika stor vikt vid träningen med *jo* och bokken. Vissa menar att man överhuvudtaget inte kan förstå aikido utan att också

ägna sig åt vapenträning, medan andra ser vapnen mer som överkurs. Det är nog ganska vanligt att man inte ägnar sig åt vapnen under åtminstone det inledande halvåret av sin träning, eftersom man har fullt upp med de obehäpnade aikidoteknikerna, men efter det införs vapentechniker i varierande grad och takt.

Man har också lite olika syn på vapnets plats och funktion i aikidon. En del menar att eftersom aikidon på sätt och vis utvecklats ur svärdskonsten är det nödvändigt att bokken betraktas och hanteras på samma vis som ett riktigt svärd.

Andra menar att kopplingen till de bakomliggande svärdsteknikerna inte skall göras alltför hård. Man övar inte med bokken för att simulera verklig svärdskamp, utan bokken och *jo* är endast träningsverktyg för att underlätta övandet av vissa principer. Därmed menar man att det heller inte är nödvändigt att hugg och andra svärdsrörelser utförs exakt så som de måste göras med ett riktigt svärd, utan de kan med fördel modifieras och förenklas så att de lättare kan utnyttjas i olika övningar. Exempelvis det grundläggande hugget med bokken görs kanske inte med den klyvande skärande rörelse och känsla som är mest ändamålsenlig med ett slipat svärd, utan snarare som ett slag eftersom detta är lättare att hantera när man övar parvis, och bokken har ju heller ingen skärande egg.

te gatana
handsvärd.

PRELIMINÄRT INNEHÅLL

| | |
|--|------------------------------------|
| Förord | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| Innehåll | 7 |
| Inledning | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| Behövs denna bok?..... | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| Vad vill boken åstadkomma?..... | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| En kontroversiell balansgång..... | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| 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 | 3 |
| Ett vanligt träningspass | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| Aikidotekniker | 3 |
| Jo och bokken | 6 |
| 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. |