

**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 "VAD ÄR AIKIDO?"**

---

Den tänkta bokens preliminära innehållsförteckning återges i slutet av utdraget.

The image shows the Japanese kanji characters for Aikido, arranged vertically from top to bottom: 合 (Ai), 氣 (Ki), and 道 (Do). The characters are written in a bold, black, calligraphic style.

**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.

# VAD ÄR AIKIDO?

Aikido är först och främst en kampart, men en art som inte i första hand syftar till att vinna i kamp utan till att övervinna själva kampen.

Vill du ha en närmare beskrivning än så, och det vill du förmodligen, blir det genast svårare. Det går inte att direkt definiera aikidon med några enkla meningar. Här följer ett försök att på ett mera indirekt vis ringa in vad aikido är och inte är.

## **”Aikido är en kampart som går ut på att använda angriparens kraft mot honom”**

---

Detta är förmodligen den vanligaste allmänna beskrivningen av aikido. Även om denna förklaring är lite väl förenklad och grovhuggen så är den väl inte direkt felaktig.

Grundtanken i aikidon är inte att besegra angriparen genom att slå, bryta, bända och dra för att betvinga honom. Istället känner man av angriparens kraft och rörelse så att man kan följa med i den och blanda in en lagom dos av egna rörelser, så att angriparens attack leds in i andra banor än vad han tänkt sig.

Egentligen är det dock lite fel att säga att man använder angriparens kraft *mot* honom. Det ligger inte i aikidons natur att vara mot, och det primära syftet med en aikidoteknik är inte att besegra angriparen. Istället vore

det mera riktigt att säga att man använder angriparens kraft *för* något, exempelvis för att skydda sig själv och angriparen eller för att leda honom rätt, både på ett fysiskt och moraliskt plan.

Men man måste också hålla i minnet att för att lyckas med dessa högre föresatser måste aikidon också vara en effektiv kampmetod, annars kommer man inte ens ur startblocken. Detta är lite av en paradox; aikidons syfte är inte kamp utan harmoni, men för att nå dit måste man också på allvar behandla kampen. Resans startpunkt är kampen, och startar du inte i denna punkt kommer vägbeskrivningen att leda dig fel, hur noga du än följer den.

## Öppna dörren och välkomna angriparen

---

Den som blir utsatt för en väl utförd aikidoteknik får ungefär samma upplevelse som i det klassiska filmskämtet där någon tar sats för att knuffa upp en låst dörr och en annan person samtidigt öppnar dörren från andra sidan, varpå den förste ramlar huvudstupa in i rummet.

Häri ligger en av hemligheterna med aikido; att ”öppna dörren” just som angriparen stormar in och inte kan hejda sig, vilket leder till att han faller på eget grepp. Detta är en mycket enkel princip, men nog så svår att bemästra. Det är ju inte alla angripare som rusar in hals över huvud, utan ofta krävs att man agerar lite mer precis än att bara slita upp en dörr i rätt ögonblick.

Just detta är kanske den största fascinationen i aikidon; dess grundprinciper är otroligt enkla och naturliga, men ändå kan man ägna en livstid åt att få ordning på dem i praktiken.

Att välkomna angriparen kan kanske låta som en konstig strategi; hur skall du kunna välkomna någon som vill dig illa? På ett moraliskt plan är välkomnandet ett uttryck som påminner om det kristna förhållnings-sättet att ”vända andra kinden till”, även om du i aikidon inte står kvar och väntar på att bli träffad. Aikido är inte lika med pacifism. Det är inte mer moraliskt riktigt att låta angriparen skada dig än det är att du skadar honom.

Och på ett praktiskt plan får du genom att acceptera angreppet och välkomna det också ut mer kraft och rörelse ur angriparen än om du försöker hindra och hålla emot. Det är denna kraft och rörelse du utnyttjar i din aikidoteknik. Men inte för att besegra och skada angriparen.

## Aikido är en kampkonst med betoning på konst

---

Inte konst i bemärkelsen att den skall vara vacker att titta på, även om många tycker att den är just det. Att konst skall vara vacker är inte dess primära syfte, åtminstone inte om man studerar konstvetenskap lite närmare.

Snarare är aikido konst i betydelsen att det är känslan för och uttrycket av de bakomliggande principerna som är det viktiga, inte det praktiska resultatet i form av att besegra en motståndare. När man betraktar konst, exempelvis en tavla, är det ju inte dess nyttoaspekt man ser till i första hand. Det är snarare de känslor tavlan förmedlar, harmonin i väl avvägda proportioner och liknande egenskaper som är det väsentliga.

Att aikido är konst innebär inte att den är en ineffektiv kampmetod, bara att själva kampmomentet inte är den stora poängen. Aikido är heller inte vackert för det vackras egen skull. Det vackra kommer ur att betraktaren förnimmar de känslor och principer som ligger under ytan, och den harmoni dessa utstrålar.

## **Aikido är i förlängningen lika mycket en moralisk inställning som en kampmetod**

---

Visserligen tränar du kamptechniker, men de är inte ett uttryck för att vilja besegra angriparen, utan istället för en omsorg om att leda honom tillbaks till den rätta vägen utan att skada honom eller skapa konflikt i onödan.

## **Tävling**

---

I aikido finns därför ingen tävling, eftersom detta skulle vara omöjligt att förena med aikidons filosofi. Tävlning kräver konkurrens och motsättning, om än bara på skoj, och aikido går inte att utöva under de premisserna. De högre moraliska värdena skulle då tvingas existera trots en helt annan inriktning på den tekniska nivån, vilket naturligtvis är ologiskt och omöjligt. Istället är filosofin en naturlig förlängning av de tekniska principerna in i en annan domän.

## **Aikidoträning är inte en kurs i självförsvar**

---

Vill du snabbt lära dig försvar mot fysiska angrepp bör du ta en snabbkurs i självförsvar. Den ger inga djupa kunskaper, men den ger kunskaper som är direkt användbara och lätta att ta till sig.

Aikido å andra sidan är en lång vandring för att lära kroppen att spontant följa de grundläggande principerna. Aikido är således en onödigt lång väg om du ”bara” vill lära dig självförsvar. Men en väg som ger så mycket mer.

## Aikido kan uttydas ungefär som ”vägen till harmonisk anda” eller ”vägen till harmoni med livskraften

---

*AI* betyder ”harmoni”; *KI* är ett komplext begrepp med den ungefärliga innebörden ”den universella livskraften”; och *DO* betyder ”andlig och filosofisk väg”.

Detta antyder att aikido är mer än en kampmetod. Kamprövningen är främst ett medel för att nå högre syften. Vägen är viktigare än målet.

Men om kampanknytningen inte är rimligt realistisk när du heller inte de högre värdena. Vad som är att beteckna som realistiskt är dock möjligt att debattera i oändlighet. Många tycker säkert inte att aikidons dansliknande tekniker är trovärdiga i en praktisk situation. Men huvudsaken i aikidon är att vara realistisk på den principiella nivån, inte på nivån där man konkret övar sig i att besegra ”verkliga” angripare.



Bitte och Fredrik söker efter *ma-ai*, det harmoniska avståndet.



# PRELIMINÄRT INNEHÅLL

<b>Förord</b> .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
<b>Innehåll</b> .....	7
<b>Inledning</b> .....	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.
<b>Vad är aikido?</b> .....	2
<b>Var kommer aikidon ifrån?</b> .....	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.
<b>När du börjar träna</b> .....	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.
<b>Aikidons etikett</b> .....	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.
<b>Träningen</b> .....	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.
<b>Aikidons principer</b> .....	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.
<b>Vad är en aikidoteknik?</b> .....	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.

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