

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 "VAR KOMMER AIKIDO IFRÅN?"

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.

VAR KOMMER AIKIDON IFRÅN?

Varför är det intressant att veta något om aikidons ursprung och utveckling? Det kvittar väl varifrån den kommer, det som räknas är väl det vi tränar och lär oss idag?

Nja, det är ganska viktigt att känna till lite om historiken. Om du inte känner till hur aikidon utvecklats och vilka faktorer som påverkat den, så är det också svårt att förstå mycket av det du gör under träningarna. Därför återges här en kort historik, inte så mycket vad gäller platser, årtal, personer och liknande, utan med fokus på de saker som ligger bakom att aikidon ser ut som och tränas så som den gör.

AIKIDONS URSPRUNG

Samurajernas kampkonst

Aikidon har sitt ursprung i samurajernas kampkonst. Egentligen går dess rötter ännu längre tillbaks än så. Samurajerna hade med största sannolikhet fått influenser utifrån som påverkat deras kampmetoder, förmodligen från Kina och kanske till och med ända från Indien. Men så långt tillbaks i historien är det inte nödvändigt att gå för att få ett rimligt perspektiv på aikidon. Så vi börjar hos samurajerna.

De slogs i första hand med svärd, den välkända *katana*. Man utvecklade sofistikerade tekniker, principer och system för detta. Ibland kunde det dock hända att samurajen hamnade i situationer där han inte kunde använda svärdet. Han kanske hade tappat det i kaoset på slagfältet eller

befann sig inomhus där han inte hade svärdet omedelbart tillgängligt.

Därför behövde samurajen också effektiva metoder för att slåss utan sin katana. För att uttrycka det enkelt kan man säga att det var *jujutsu* som samurajerna utvecklade för detta ändamål. Eftersom jujutsun på sätt och vis växte fram med svärdskampen som grund, och jujutsun ofta kom till användning i sammanhang där svärd på ett eller annat sätt var närvarande, var det naturligt att man utgick från svärdsteknikernas rörelsemönster och principer när man utformade jujutsun.

katana
det klassiska lätt böjda tvåhandssvärdet.

Vad karakteriserade denna kampkonst?

Denna jujutsu var avsedd för att användas av militärer, och var därför ganska direkt och brutal. Det innebär inte att den innehöll mycket slag och sparkar, det hade inte var särskilt effektivt eftersom motståndaren på slagfältet ofta bar rustning. Därför förlitade man sig mer till kast, fällningar och brytningar mot leder.

Eftersom man måste utgå från att motståndaren i många fall hade tillgång till ett svärd var det också rimligt att man använde ett undvikande fotarbete istället för mer direkta blockeringar. Det är ganska olämpligt att med bara händerna försöka stoppa ett svärdshugg.

Om man tänker sig in i miljön på dåtidens slagfält där man var omsvärmd av soldater, både fiender och vänner, var det också ändamålsenligt att försöka komma nära in på motståndaren. Då skulle det vara svårt för hans kollegor att utdela hugg mot en utan att träffa även honom. Motståndarens långa svärd var också svårt för honom att använda på alltför nära håll, det kräver ett visst avstånd för att kunna hugga och sticka effektivt.

Eftersom man utgick från att det ofta fanns mer än en motståndare är det också sannolikt att man hela tiden försökte vara i rörelse så mycket som möjligt för att vara en svårare måltavla för de andra, även om det kanske i vissa avseenden hade varit enklare att stå mera still medan man avverkade motståndaren.

De angrepp man behövde försvara sig mot var främst kraftfulla angrepp av typen svärdshugg. Andra viktiga angrepp att öva mot var sådana som gick ut på att hindra samurajen från att använda sitt eget svärd.

Det utvecklades ett stort antal jujutsustilar. Många klaner och familjer hade sin egen stil. Huvuddragen gick förmodligen igen i de flesta stilar, medan en del skolor fokuserade på vissa specifika eller unika saker.

Svärdskonsten och jujutsun gick säkerligen ganska mycket hand i hand, de skulle ju fritt kunna kombineras inom en och samma kampsituation, men var ändå att betrakta som två separata arter. Inom aikidon har de dock smält samman så att det egentligen inte finns någon gräns mellan beväpnad och obehäpnad kamp. Det är högst väsentligt att förstå svärdskonsten, annars är det svårt att få någon verklig förståelse för aikidon.

AIKIDONS UPPKOMST

Morihei Ueshiba var en japan som tränat flera olika stilar av jujutsu och *aikijutsu* såväl som olika svärdsskolor.

Legenden säger att Morihei år 1925 blev utmanad av en ung officer. Morihei var inte så intresserad av utmaningen men den efterhågsne officeren gav sig inte, så till slut gick Morihei med på en kamp. Kanske beroende på sitt ointresse för kampen gick han inte in för att besegra motståndaren, utan undvek hela tiden dennes attacker och ledde runt dem på numera klassiskt aikidomanér. Detta gjorde så småningom den frustrerade motståndaren så utmattad att han var tvungen att avbryta striden utan att hans angrepp kommit i närheten av Morihei, och vad viktigare var utan att Morihei hade behövt skada honom på det sätt som var sedvanligt vid den här typen av dueller. Det var i denna tvekamp som Morihei Ueshiba på allvar började ”upptäcka” aikidon.

Det var då redan känt att istället för att använda sin egen kraft mot motståndarens kraft, så var det lämpligt att försöka utnyttja angriparens kraft på listigare sätt. Olika stilar av *aikijutsu* använde detta koncept, där aiki, precis som i aikido, innebär att agera i samverkan med angriparens attack i stället för att kämpa mot den.

Morihei Ueshiba drev dessa principer ett steg längre. Genom att vidareutveckla aiki-konceptet insåg han att man kunde använda angriparens kraft på andra sätt än att brutalt besegra honom.

Den stil som allmänt anses ha varit Moriheis främsta inspiration då han utveck-

lade aikidon är Daito Ryu Aikijutsu, och därför finns det *aikidokas* som gärna tränar även denna stil för att utforska aikidons rötter. Denna stil har dock ingen större spridning, särskilt inte i Sverige, och därför är denna träningsmöjlighet ganska begränsad.

Någon har sagt ungefär följande: ”*Om angriparen ler när du gör din teknik är det aikido. Om angriparen skriker när du gör ’samma’ teknik är det aikijutsu.*” Detta kanske är ett bra sätt att göra en jämförelse mellan aikidon och dess föregångare. Trots att aiki-principen är central i båda arterna så utnyttjar man den för att uppnå olika resultat.

Morihei Ueshiba är alltså aikidons oomtvistade grundare, och han benämns *O Sensei*, vilket betyder ungefär ”stor lärare”. Hans namn används med vördnad och i alla *aikidodojos* världen över hänger ett porträtt av honom, mot vilket man hälsar före och efter träningen för att visa sin vördnad inför hans banbrytande insatser.

De insikter *O Sensei* fick ledde efterhand till att aikidon blev mer spirituellt. Den fick allt mindre fokus på kampen, och allt mer på dess möjlighet att främja moralisk utveckling hos sina utövare. *O Sensei* ville sprida aikidon över världen, inte så mycket som en kampkonst utan som ett sätt att utveckla kärlek och harmoni.

Hans aikidotekniker blev successivt allt mer sofistikerade, och han blev så skicklig på att med enkla åtbörder styra angriparens kraft och rörelse att han ofta inte ens behövde röra vid honom. *O Sensei* kunde läsa

aikijutsu

en utvecklingsgren av jujutsun, ett steg på vägen mot aikido.

aikidoka

aikidoutövare.

angriparens intention och göra aikidon med denna istället för med angriparens kropp. Angriparen föll på eget grepp redan innan han ens själv visste riktigt vilket detta grepp var. Detta påminner kanske lite väl mycket om en mystisk mästare ur en eller annan sagolik kampsportsfilm. Man skall dock komma ihåg att O Senseis förmåga inte byggde på magi, utan på ett långt liv fullt av kampövning. Då är det kanske inte så konstigt att han utvecklade en känsla och en timing som gjorde att resultatet föreföll osannolikt för en utomstående betraktare.

O Sensei undervisade i aikido fram till sin död 1969, men påstås ha blivit allt mer svårbegriplig med tiden. Inte på grund av senilitet, utan beroende på att hans aikido nått nivåer som inte är helt enkla att förmedla eller förstå. O Sensei var också djupt religiös och detta lär efter hand ha influerat hans sätt att lära ut aikido så att det blev alltmer svårtillgängligt och kanske inte alltid svarade mot de förväntningar hans elever hade.

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?	2
Aikidons ursprung	2
Aikidons uppkomst	5
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.