

**kenjutsu
teori**

KENJUTSU/TEORI

Copyright 1980 Lennart Ringdahl

HB BUJUTSU-specialisterna
Ringdahl & Söderström. Vällingby 1980.

INLEDNING

Avsikten med föreliggande häfte är att ge en kortfattad beskrivning av KENJUTSU som träningsystem och dess metodik samt i övrigt sätta in KENJUTSU på dess plats såväl i modern tid som i den japanska historien.

Häftet vänder sig i första hand till Dig som nyss har börjat eller tänker börja träna KENJUTSU och även till Dig som vill få en liten inblick i ett modernt träningsystem fyllt av intressanta ceremonier och traditioner från det medeltida Japan.

Det bör framhållas att lika litet som man kan lära sig åka skidor per korrespondans, lika litet kan man lära sig KENJUTSU ur skrifter. Det behövs övning och åter övning och dessutom en bra lärare. Börja inte träna på egen hand! Du kommer ofelbart att misslyckas eftersom själva metodiken i utlärandet är nödvändigt för den intuitiva förståelsen av KENJUTSU som utmärks av ett fullgott utförande av de olika teknikerna.

Jag råder Dig som nyss har börjat träna att hur ovana och svårförståeliga rörelser Du än ombeds utföra, gör dem utan förutfattade meningar eller ifrågasättande. Snart nog är Du en av oss som finner tillfredsställelse och stimulans i KENJUTSU.

Stockholm i april 1980

Lennart Ringdahl

SYSTEMET

KENJUTSU-systemet är uppbyggt av traditionella och genom århundraden beprövade vapentechniker. De vapen som används vid övningarna är just de vapen som den japanska medeltidens samurajer använde i strid. Det var samurajens skyldighet och privilegium att både bära svärd och kunna hantera det i alla möjliga och omöjliga situationer för att försvara sin feodalherre eller sin familjs heder. Därför är just samurajernas svärdstekniker satta i centrum i KENJUTSU-systemet, men även tekniker med andra vapen som samurajerna kom i kontakt med ingår.

KENJUTSU-systemet innehåller fyra olika nivåer eller grader. Under träningen till 1:a graden (gult bälte) ligger tonvikten på grundtekniker med det långa svärdet (katana) men även några tekniker med den korta vandringsstaven (jo) finns med. Det tar normalt en termins träning en gång per vecka att uppnå 1:a graden.

Under träning till 2:a graden (grönt bälte) utökas antalet svärdstekniker samt svårighetsgraden höjs. Flera intressanta tekniker med Jo utförs också under detta steg. Ungefär en termins träning ytterliggare (en till två gånger per vecka) behövs för att uppnå 2:a graden.

När träningen till 3:e graden (brunt bälte) påbörjas har Du alltså tränat minst två terminer och de ovana rörelserna från första terminen sitter nu i ryggmärgen och känns alldeles naturliga. Under detta steg, som normalt tar minst två terminer ytterliggare att genomföra, kommer Du, förutom fler och svårare svärdstekniker, i kontakt med det korta svärdet (wakizashi) och ytterliggare Jo-tekniker. I denna träning får Du också veta och öva hur man obehärdad kan avvärja en med svärd behärdad fiende! Nog så viktigt att veta för en samuraj som inte vill låta sig överraskas.

Träningen till 4:e och högsta graden (svart bälte), kan alltså tidigast påbörjas efter fyra terminer och tar ytterliggare minst fyra att genomföra. Under denna träning förfinas Dina färdigheter med det långa svärdet, Du får lära Dig ytterliggare avvärningstekniker, flera Jo-tekniker samt göra bekantskap med två nya vapen, Bo och Naginata. Bo är den långa vandringsstaven, hanteras på ett helt annat sätt än den korta, och Naginata är en s k stridslied, ett kort krökt svärd, fäst vid en c:a två meter lång stav.

Genom alla stegen tränas fallteknik (Ukeni). Vissa tekniker, särskilt på de högre nivåerna, kräver att träningspartnern kan falla och dessutom är fallträning ett utmärkt sätt att utveckla balansen och lära känna sig själv. Känslan, efter att rädslan för att falla har försvunnit, måste upplevas!

SVÄRDET

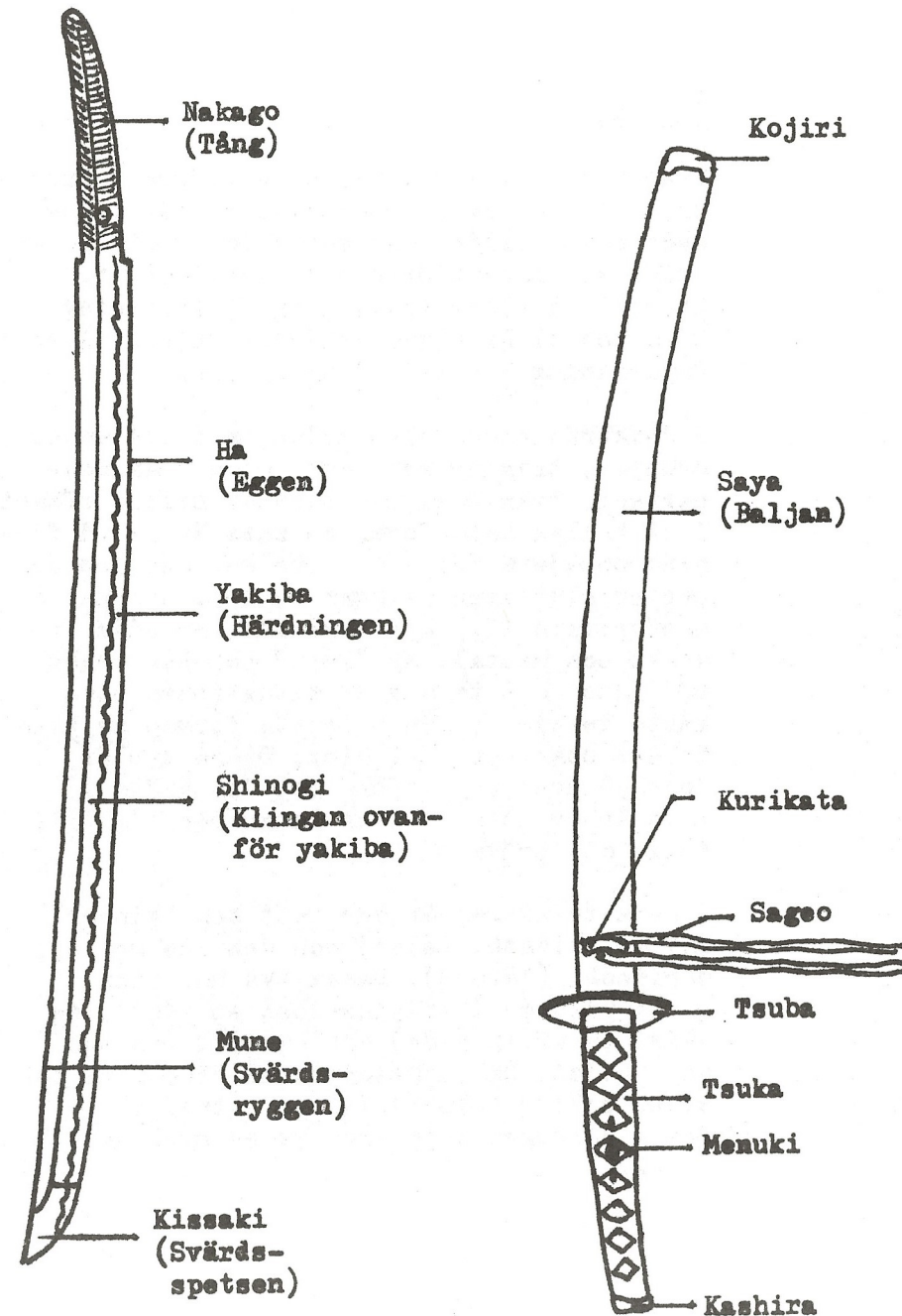
Svärdet intar en central plats i den japanska historien. Det har kommit att symbolisera krigarens dygd, tapperhet och styrka. Svärdet kallas också för "samurajens själ".

Det svärd som används i KENJUTSU fick sin karakteristiska krökta form redan före år 1000. Senare tiders svärdsmeder har funnit det omöjligt att förbättra formen!

Svärd som tillverkats fram till ung. år 1600 kallas "gamla svärd" (koto). Svärd från nästa period kallas "nya svärd" (shinto). Shinto-perioden sträcker sig från ca. 1600 till ca. 1700. De svärd som idag betingar de högsta priserna bland samlare kommer från denna period eller från nästa period som kallas shin-shinto (nyare svärd) ca. 1700 till ung. 1880. 1876 utfärdades ett förbud mot att bära svärd och efterfrågan sjönk drastiskt.

Från 1800-talets slut fram till dags dato har det producerats svärd av två typer, "showa-to" som bars av officerare i krig är den ena. Denna svärdstyp massproducerades och har inget större samlarvärde. Den andra typen, "gendai-to" (moderna svärd), är framställda hantverksmässigt enligt gamla tiders modell och betingar ofta skyhöga priser.

Klingan i svärden framställdes genom att olika sorters stål sammanvälldes för att ge klingan de bästa egenskaper. Härdningen av eggen gjordes med delar av klingan täckta av lera för att ge yakiba önskat mönster. (Se svärds-skissen på nästa sida)

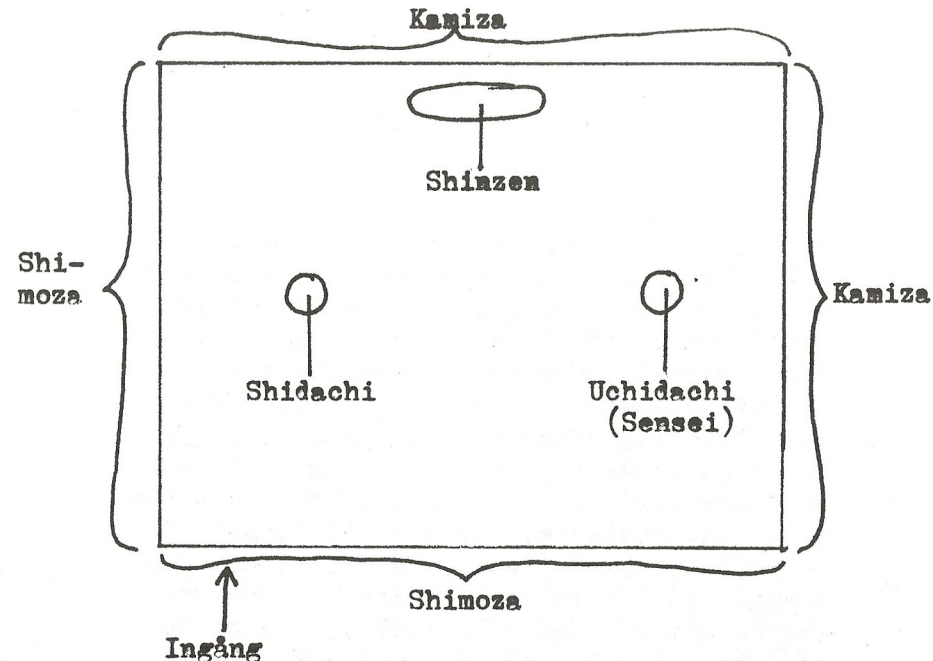


TRÄNING

Träningen indelas i två huvudgrupper, grundträning och teknikträning. I grundträningen övas de enskilda rörelserna in så att de så småningom kan utföras helt instinktivt. Exempel på sådan träning är förflyttning, hugg och olika koordinationsrörelser. Även fallträning hör till denna grupp.

Teknikträningen delas sedan in i två undergrupper, träning med resp. utan träningspartner. Träningen med partner utförs oftast i så kallad kata-form. En kata är en på förhand uppgjord följd av tekniker där den ena parten slutligen tvingas ge upp. Han har då manövrerats till ett läge där han både fysiskt och mentalt är "låst" och har ingen möjlighet att ta sig ur situationen utan måste ge sig. (Den yttersta formen av kata är den utan uppgjord slut. Denna typ är dock så svår att utföra att det krävs tiotals år av hård träning innan man får tillfälle att pröva på den.)

I kata-träningen är den part som "vinner" kallad shidachi (elev) och den som ger upp uchidachi (lärare). Dessa två har sina givna platser i träningslokalen (dojo, se skiss på nästa sida) och har att genomgå en speciell hälsningsceremoni både före och efter själva teknikdelen av katan. Allt detta genomgås noggrant under nybörjarkursen.



Skiss över träningslokalen (Dojo).

I teknikdelen av katan ingår förutom attacker och kontraattacker även ett rop, kiai. Kiaiet är ett speciellt sorts skrik som om det utförs rätt paralyserar motståndaren under den bråkdel av en sekund som behövs för att skaffa sig övertaget. Faktum är att om kiai kan utföras 100% korrekt, föregås det av en så stark utstrålning av säkerhet att själva skriket inte skulle behöva utföras, vilket följande anekdot förtäljer.

- En ung munk som var ute på promenad såg ett cirkussällskap slå läger inte långt från hans kloster. Nyfikenheten drog honom dit och av alla attraktioner var det en som han fann högst roande.

Vid en påle var en apa bunden med ett par meter långt rep. Meningen var att vem som ville kunde mot en mindre slant få försöka träffa apan med ett spjut som apans ägare tillhandahöll. Munken tittade länge och väl och varje gång någon försökte sprang apan och gömde sig bakom pålen. Apans skicklighet imponerade så starkt på munken att han skyndade hem till sin mästare och berättade det hela. Mästaren, som var väl bevandrad i bruket av yari (lans), sade till den unge munken att det ville han gärna se. Munken följde sin mästare till cirkusplatsen. De stod båda och beundrade apans skicklighet när mästaren sade till munken: "Nu är det min tur." Han gick fram till ägaren och betalade och lyfte den yari han tagit med sig. I samma sekund slängde sig apan platt på marken och utstötte ett klagande läte. Mästaren sänkte armen och tog med sig den förundrade munken tillbaka till klestret. Apan kände intuitivt att mästaren hade kunnat genomborra både påle och apa och fann det meningslöst att göra som han brukade. Mästaren hade givit sin elev en lektion i tyst kiai.

Träning utan partner kan liknas vid skuggboxning. Man tränar alltså mot en inbillad motståndare som förutsätts uppföra sig på olika sätt. I mer avancerade former av svärdsträning utan partner används riktiga svärd. Oavsett om man använder riktiga svärd eller ej kallas denna typ av svärdsträning för iai. Iai utförs både stående och sittande.

REIGI

Någonting som genomsyrar träningen från början till slut är reigi (etikett). I det forna Japan när svärdsträningen genomfördes uteslutande med skarpa svärd var det en säkerhetsmässig självklarhet att vissa bestämda regler följdes till punkt och pricka. Ännu mer självklart blir det kanske om man vet att alla de som tränade tillsammans inte alltid var helt sams. (En olycka händer så lätt!)

Dessutom sparades träningstid när alla visste hur de skulle bete sig i dojen. Erfarenhet visar att ett strikt följande av korrekt reigi har gynnsam effekt på den personliga utvecklingen. Därför håller vi på reglerna än idag. De viktigaste reglerna är:

- Instruktören är ansvarig för träningen och hans instruktioner ska följas.
- Svärdsattrappen behandlas som vore den ett skarpslipat vapen.
- Innan man träder in i resp. ut ur dojen bugar man mot shinzen.
- All förflyttning i dojen sker med språng.
- Att förflytta sig längs shinzen-väggen (kamiza) är i högsta grad ohövligt.
- Att lämna dojen under träningen utan instruktörens medgivande är förbjudet.
- Vid för sen ankomst till träningen väntar man sittande vid ingången tills man blir tillsagd att gå in.
- Om instruktören säger annorlunda än vad ovan sägs, gäller instruktörens ord.

FILOSOFI

Filesofin i KENJUTSU är densamma som i zen. Vi strävar efter samma frihet från förutfattade meningar och en intuitiv förståelse av omvärlden ur alla aspekter. Genom ett regelbundet övande kan den intresserade utveckla en egen livsfilesofi. KENJUTSU är alltså, liksom zen, inte en uttalad filesofi i sig, utan ett gätt (jap. do) att skapa sig en egen "väg" (jap. do). Därför brukar man ibland tala om KENJUTSU som rörelse-meditation.

Det är dock inte alls nödvändigt att vilja uppnå något sådant mål för att börja träna KENJUTSU. Tvärtom kanske, för det visar sig ofta att den som har ett sådant mål är alltför fixerad vid målet för att ge sig tid att lära sig tekniken.

Däremot den som börjar med KENJUTSU av skäl som exempelvis kulturhistoriskt intresse eller för motionens skull, får den mentala träningen "på köpet".

Här har nu framkommit att det är viktigt att träna förutsättningslöst för att uppnå den intuitiva förståelse som nämndes i inledningen till häftet samt här ovan. Det är lika viktigt i det dagliga livet att vara fördomsfri och utan förutfattade meningar i varje situation eller mot en annan människa. Det är nog svårt för en vetenskapsman att lära sig vad en hög jord innehåller om han samtidigt tänker att det är ju bara en hög skräp.