

# KENDO

**G**unilla Hansson är 31 år och har tränat kendo sedan 1978.

– När jag började hade jag ingen aning om vad jag gav mig in på. Jag har tränat en del annat, men hjärtat klappar för kendo. Jag kan bli lyrisk, det är något visst, jag *känner* för kendo. Det är nog svårt att förstå om man inte upplevt det-samma.

– När jag hade skadat benet var jag tvungen att göra ett tvåårigt uppehåll i träningen och kom tillbaka med så dålig kondis att träningen verkligen gjorde ont. Men jag var så lycklig att jag var tårögd.

– Det är skönt att man slipper indelningar efter klass, vikt eller kön i kendotävling. Det är alla mot alla. Jag är inte speciellt framgångsrik i tävlingarna, men är gärna med ändå.

– De första gångerna jag gick match var jag väldigt rädd. Men man övervinner en hel del genom att stå – visserligen bakom galler – men ändå öga mot öga med en annan.

– Det är en kamp först och främst mot en själv, att våga möta svårigheterna. Och den förmågan tar man med sig i det vanliga livet.

*Kendo, den japanska fäktningen, är den budosport som kommer närmast samurajernas traditionella stridskonst. I hundratals år har man tränat svärdskonsten i samma sorts utrustning, med en svärdsattrapp av hopsnörda bamburibbor. Att öva med det riktiga svärdet skulle vara en smula dumdrigt.*

*I Japan är kendo en av de mest populära budosporterna, men i andra länder hör sporten till de mindre. I Sverige finns idag inte mer än några hundra tränande i drygt tio klubbar.*

*Det finns tydliga band mellan kendo och zen. För samurajerna var fäktningen inte bara en stridskonst, utan en väg till självisikt. Den inställningen lever i hög grad kvar ännu.*

