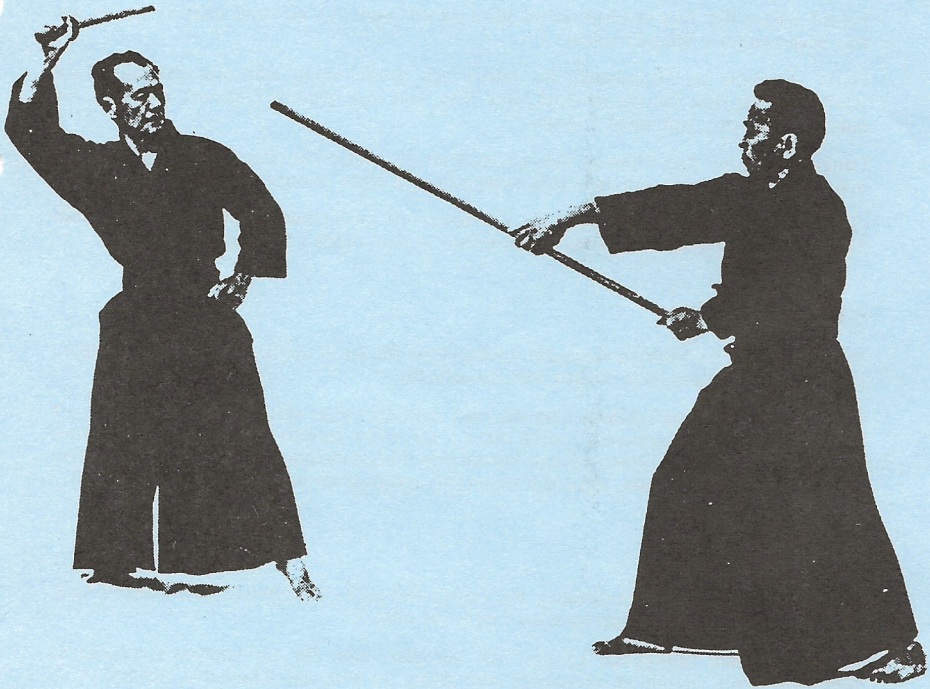


Jodo



Nybohovsskolan: Tisdagar 19.30 - 21.30

Vällingbyhallen: Torsdagar 18.30 - 20.00

Instruktörer: Lars och Lena Carlberg, båda 5 dan

STOCKHOLMS JODOKAI 08 - 645 73 61

JODO - den japanska stridskonsten med stav

Det berättas att Muso Gonnosuke Katsuyoshi, samuraj i 1600-talets Japan, hade segrat i dueller med många av den tidens berömda svärdsmän, tills han en dag mötte Miyamoto Musashi och därmed sin överman. Musashi var den mest beryktade samurajen någonsin, som med sin svärdskonst nedgjort otaliga fiender. Den här duellen var inte på liv och död, utan en övning med **bokuto**, träningssvärdet av trä, så Gonnosuke kunde gå därifrån slagen men oskadad.

En tid senare fick han inspiration att göra sig ett vapen av en rund trässtav, **jo**, av det slag som vandrare ibland brukar.

Detta skyndade sig Gonnosuke att utföra och övade sedan med stor ihärdighet sin stavkonst, där han lånade stridstekniker från **yari**, den japanska lansens, **naginata**, ett annat stångvapen, och **tachi**, svärdet.

Långt senare, när han blivit en mästare med sin jo, mötte han åter Miyamoto Musashi och blev då den förste och ende som besegrade den store samurajen i en duell.

Gonnosuke grundade en egen skola i konsten att strida med jo, vilken fick namnet Shindo Muso. Denna skolas stavkonst tränar vi idag också i Sverige.

- varför vi tränar

Vi kan säga att från början skapades joteknikerna för att de skulle användas och fungera i strid, och träningen hade striden som huvudsyfte.

Idag tränar vi samma tekniker som då, men med ett annat syfte, vi tränar inte för att kunna besegra en svärdsman i strid, utan - att träna intuitivt handlande, att bevara lugnet i stressade situationer, balans, harmoni och koncentration, för ett allmänt intresse av Japan, japansk historia, japanska vapen och naturligtvis också för motionens skull.

- hur vi tränar

Träningen bedrivs som kataträning, dvs i olika former av förutbestämda rörelsemönster med attacker och pareringar, inramat i en strikt etikett.

En kata tränas upprepade gånger och vartefter man lär sig behärska teknikerna genomgår den tränande en utveckling som aldrig tar slut, när teknikerna behärskas till fullo finns ändå alltid något mer som formen kan ge. Varje form har ett namn som ibland är praktiskt beskrivande på japanska och ibland poetiskt.

Formerna är ordnade i olika serier till ett komplett träningsssystem. Liknande system av kata finns också för andra traditionella japanska stridskonstskolor, och vi som tränar jodo brukar också träna kata ur bland andra svärdsskolan Kasumi Shinto Ryu och kortstavsskolan Uchida Ryu. Ibland tränar vi också iaido, svärdsdragningskonsten.

- vem kan träna

Alla kan börja träna jodo, bara man är tillräckligt intresserad och är beredd att anstränga sig lite, inte för att det är så jobbigt rent fysiskt, utan mera mentalt. Man är aldrig för gammal för att träna. Den som har erfarenhet från annan budo kommer att ha lättare att lära, men det är ingen nödvändighet.