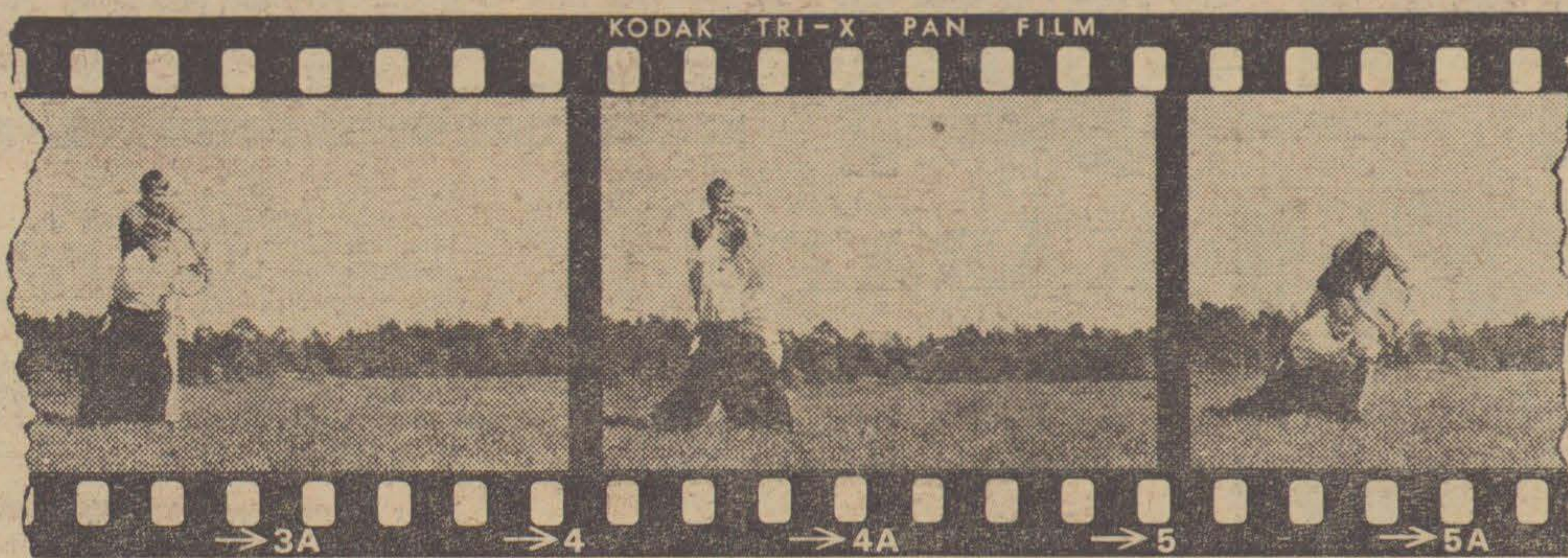




Forts. från  
föreg. uppslag

# 1, 2, 3-



"Väldsmannen" (Jan Beime här) gör sin fula attack framifrån. Men Elisabeth glider in under hans arm och runt...

...Hon har ett grepp om hans ena handled. Han svänger runt och kastar sig framåt mot hennes rygg. Men hon...

...är inte där. Och nu börjar han flyga av egen kraft, bara hjälpt på vägen av aikidoflickan. Han låter — Aikido!

# Ai-ki-do! ➔

## ...eller hur en lätt flicka kastar omkull en tung karl

Av JAN LINDSTRÖM och  
JACOB FORSELL (foto)

En flicka som studerar Aikido möter en obehaglig figur.

Figuren: "Nu ämnar jag ha roligt med dig."

Flickan: "Jag föredrar att slippa."

Figuren: "Kvällen är mörk, lilla vän." Avancerar.

Flickan: "Jag måste varna er."

Figuren: "Hooohaa." Avancerar ytterligare.

Flickan: "Välment råd, ge upp."

Figuren: "Nu, nu kommer jag." Kastar sig framåt.

Flyger framåt. I själva verket — och särdeles förvånad — förbi flickan. Liggande på mage i gräset, känner han en skärande smärta i armen, försöker resa sig, men kan inte. Han sneglar åt sidan, ser flickan på huk bredvid sig, hon håller hans handled, han känner häpnad och blygsel. Hon släpper honom, han reser sig, blängande i marken avlägsnar han sig från platsen.

Aikido-flickan Elisabeth Lindholm, 17, (bilderna!) var i en liknande situation förra midsommarn. Hon mötte och avfärdade sin buse i Sala folkpark.

Vi analyserar det låtsade mötet mellan flickan och busen moment för moment — och ger akt på Aikidos principer:

① Flickan möter en hotfull figur. Hon ser hans avsikter. Hon ser hans beslutsamhet. Den är illvillig. Aikido säger: Du är ett med allt. Alltså är ingen din fiende. Flickan säger därför sin första replik med vänlig röst. Hon är helt avspänd, det är oerhört viktigt. När deras blickar möts, är hennes blick alldeles lugn. För henne gäller en sak: att göra honom osäker, dels på sina planer, dels på sin egen förmåga att genomföra dem.

Första regeln: Du skall vara som en vattenspegel som speglar månen — så avspänd. Minns att ett enda gruskorn krusar ytan och förstör bilden.

② Figuren ger inte upp trots flickans kalla ordhelt, trots hennes lugna varningar. Förmodligen är han full, i alla fall tar han ett språng...

I Aikido finns ingen attack. Flickan möter alltså inte busen med något mirakeltrick. Aikido ställer aldrig upp kraft mot kraft. Prin-

cipen är i stort sett att den anfalande får slå ut sig själv. Flickan stiger alltså åt sidan med en cirkelrörelse, snett framåt-runt.

Andra regeln: Du skall vara som ett gräs som böjer sig för vinden. Tredje regeln: Det finns inga raka linjer. Från solsystemen ner till atomerna — allt är cirkelrörelser.

③ Figuren slår i marken. Men han är rasande. Han kommer alldeles strax att rusa upp och ryka på henne igen. Hon vet att hon knappast kan springa ifrån honom.

Det finns fem kast och fyra fasthållningar i Aikido. Här kan hon ta ett fasthållande grepp, ett handledsgrepp som heter nikyo på japanska. Han kan inte resa sig när hon har det greppet — om han inte vill bryta sin arm. Han gör ett försök och sjunker stönande tillbaka. Nu är han knäckt. Flickan och busen går åt varsitt håll.

Fjärde regeln: Aiki är lika mycket själslig styrka som kroppslig. Därför är den som vill använda Aikido-teknik bara till att slåss en omöjlig elev. Han blir aldrig någonsin bra på Aikido.

● Elisabeth Lindholm, 17 på det 18:e, är en av Jan Beimes verkliga favoritelever.

● Hon började med Aikido för snart tre år sedan och egentligen hade hon alldeles fel grundinställning.

● Hon började för att hon ville lära sig klå alla killar. Det var det första hon måste lära sig av med.

● Elisabeth är liten och mjuk, bara 160 centimeter lång. Men nu skulle hon kunna klå killarna om hon ville.

● Hon har just gått ut första ring i Brännkyrka läroverk. I sommar reser hon till England, bl a för att studera Aikido. Hon har fått ett stipendium på 1 000 kronor.

År 1912 var japanen Morihei Uyeshiba på det klara med Ai-ki-do — den ridderliga krigskonst han döpt till: Vägen till Harmoni med Universums Kraft. Ända till år 1948 var Ai-ki-do en hemlighet för honom — mästaren — och hans ganska få elever. Då beslöt hans son Kisshomaru och eleven Nakazono att sprida läran.

Kisshomaru skrev en bok och Nakazono för som instruktör till Europa. Men redan då var professor Uyeshiba en legendarisk figur i Japan.

Han är det än mer i dag. Han är 86 år och betraktas som den oslagbare mästaren. Han stoppar de våldsammaste attacker med sin Ki — sin kraft som också är alltets kraft. Så sägs det.

Man berättar exempel på hans Ki. En berömd japansk baseballspelare besökte den gamle vördnadsvärde mannen.

Han ställde många frågor och

till slut tog den gamle en kort bambustav som han höll uppåtriktad med en hand.

Den store baseballspelaren uppmanades nu att med ett slagträ slå så hårt han förmådde mot bambustaven. Först vågade den starke inte satsa för fullt. Men då blev professorn arg och vek undan staven.

Nästa gång slog baseballspelaren allt vad han orkade. Han visste inte hur, men hans slagträ flög ur handen på honom, gick i bitar och slog i marken långt borta.

Professor Uyeshiba, med vitt skägg, stod lugnt kvar med sin bambustav uppåtriktad. Han höll inte ens särskilt hårt i den. Det är en av tusen historier om mästaren i Ai-ki-do.

Det sägs också att så många människor som får rum får promenera på professors utsträckt arm, som han bara stöder med en fingertopp mot ett murkrön.

Det är, säger man, den riktade kraften, lika mycket mental som

fysisk, den som är hela kroppens kraft, riktad ut genom armen, bort hur långt som helst.

Jan Beime är Sveriges mest kvalificerade ai-ki-do-man (han har brunt bälte). Han säger sig vara ljusår efter sin lärare Nakazono (svart bälte, sjunde Dan), som i sin tur är ödmjuk elev till Uyeshiba (inget bälte alls).

Professor Uyeshiba har i sjuttio år studerat alla budos (japanska krigskonster): jiu-jitsu av tiotal slag, judo, kendo (fäktning med bambustavar), karate... av sina samlade kunskaper och sin filosofi som till vissa delar liknar yogans har han sammanställt Aiki-do. Så skriver sonen Kisshomaru.

Vad är sant, vad är inte sant — om Kraften och Mysterierna och Mästaren? På frågan svarar Jan Beime: "Det spelar ingen roll. Det är inte historiernas sanningshalt man ska bry sig om. Men det finns lärdomar för ai-ki-do-elever i dem alla.

