

# Aikido — en skola i österländsk livsfilosofi

Av ELISABETH JANSSON

■ I en källarlokal på Kommendörsgatan mitt i Stockholms ligger Takemusu Aiki, en skola i japansk självförsvarskonst och österländsk livsfilosofi.

– Man kan inte tävla i självförsvar. Då måste man förbjuda många av de tekniker som tränas, för att inte döda varandra. Det handlar mer om en inre kamp, säger Takeji Tomita som är en av världens högst graderade i aikido.

Det är lugnt och tyst innanför entrén trots att träningen har börjat och det är fullt på mattan. Killar och tjejer i vita dräkter och svarta, vida byxkjolnar kastar varandra nästan ljudlöst i golvet.

De reser sig snabbt och attackerar sin motståndare igen med ett handfast grepp. Inga skrik, inget prat.

Träningslokalen är ljus, rymlig och enkelt inredd. Vita väggar sparsamt dekorerade med japansk kalligrafi, ett par gedigna träsvärd och ett litet miniatyrtempel i ljusst trä. Golvet är beklätt med en mjuk, grön matta som effektivt dämpar smällarna vid fallen.

## Mästare med pondus

Mitt i rummet står Takeji Tomita. Det är en liten man med enorm karisma. Hans mörka blick är skarp, kroppshållningen stolt och han tycks ha ett sjätte sinne som uppfattar allt som händer i rummet. Om en elev utövar tekniken svarvigt är han genast där och tillrättavisar. De bugar tacksamt och lär sig hitta den rätta känslan och rörelsen.

Tomita är 52 år och har 7 dan på det svarta bältet. Den högsta graden är 10 dan men dit är det nästan ingen som når. Han har ägnat nästan hela sitt liv åt aikido och lär ut sina kunskaper till de som har intresse och tålmod.

– Jag vill hjälpa mina elever till uppnå självständighet, vaknhet, respekt och god hälsa. Det påverkar allt annat de gör utanför träningen. Ökad toleransnivå, mindre aggressivitet och större kunskap om kropp och själ. De blir mer harmoniska.

## Flytten en utmaning

Att Tomita undervisar här i Sverige är mer eller mindre en slump. Han var 27 år och hade inga planer på att resa eller flytta från Japan när han fick förfrågan om att bli aikidolärare i Sverige.

– Det var ändå en utmaning som var svår att motstå. En augustidag 1969 kom Tomita till Stockholm.

– Jag glömmmer aldrig när vi svängde in med flygbussen på Sveavägen. Allt var så annorlunda jämfört med Japan.

En av hans elever, Bernd Halvarsson, som varit med sedan Tomita kom till Sverige tycker att aikidon är en upptäcktsresa där man kommer underfund med sig själv.

– Självkännedom är nyckeln till insikt om omvärlden. Man kan göra skrämmande upptäckter som leder till positiva förändringar. För mig har det gett bättre självkänsla och jag hamnar sällan i konflikter. De vanligaste fördomarna om kampsport är att eleverna tränar för att kunna gå ut på stan och slå ner folk.

Budon ansikte utåt är några få som missbrukar sina kunskaper eller bara härmnar något de sett på film. De seriösa utövare syns inte då de undviker våld så långt det är möjligt, hävdar Tomita.

Målet är att utveckla den mentala kapaciteten hos sig själv och andra. "Att få en högre moralisk nivå i samhället" som han själv uttrycker det. Mindre våld och mer ansvar.

## Budon var konst

Budo, ett samlingsord för japanska kampkonster, härstammar från samurajerna på 1200-talet. De var en slags soldater vars uppgift var att försvara läns herrarna och deras ägor under århundradena av krig. De använde visserligen våld när nöden krävde men även i fredliga tider fortsatte de att träna och utvecklade en mer avancerad och andlig form, en konst.

Så småningom blev samurajerna av adlig rang och var högt respekterade för sina kunskaper. Med tiden förgrenades budon till en rad olika stilar. Varje stil hade sin ledare och trogna följeslagare. Aikido kännetecknas av kast och grepp-tekniker där man utnyttjar motståndarens kraft. Rätt timing, balans och kontroll är förutsättningen för att kunna utföra teknikerna.

## Hjälpa motståndaren

I aikido hjälper man varandra istället för att försöka vinna över sin motståndare. Det är lika viktigt att den som anfaller använder sin kraft på rätt sätt. Man tränar inga sparkar och slag annat än som markering vid anfall. Principen är att flytta sig innan anfall träffar och använda den attackerandes kraft för att få omkull honom. Aikidon handlar mycket om de grundläggande naturlagarna.

"Om en stor sten faller mot dig, vore det oklart att försöka stoppa den genom att bekämpa dess fallande kraft. Det är mycket mer naturligt att kliva åt sidan och låta stenen passera. Det är lika enkelt om stenen är ett stort klippblock." "T"

Man behöver alltså inte vara stor och stark vilket ger tjejer bra möjligheter att bli duktiga.

– Kvinnor har lätt för det mentala medan män är mer kraftfulla. Med tiden kan män och kvinnor nå samma nivå, anser Tomita.

## Bra tjejdrott

Anna Marklund har varit elev hos Tomita i mer än tio år.

– Vi tjejer måste lära oss att ta plats och tro mer på oss själva. Aikidon har lärt mig att våga det.

Hon började träna för motionens skull och för att lära sig självförsvar. Nu är



Duns i mattan. Golvet är beklätt med en mjuk, grön matta som effektivt dämpar smällarna vid fallen.

Foto: ULF LODIN

målet att utvecklas som människa, att mogna mentalt.

– Tyvärr slutar många tjejer när tempot och kraven höjs. Det är egentligen då man börjar utvecklas, anser Anna Marklund.

– Aikidoträningen är tuff men inte våldsam. Sedan jag började har jag bara brutit en stortå. Det är en allvarlig skada för att vara på ett träningspass.

I dag kallar många budo för sport, vilket bekymrar Tomita. Han anser att det mentala är lika viktigt som det fysiska och att den som tävlar inte har rätt inställning. En annan av hans elever, Lasse Hellström, har tränat i 20 år och menar att det går ut på att klara sig, inte skada andra. Att ta sitt ansvar gentemot andra människor och sig själv genom att jobba med sina egna brister.

– Teknikerna i aikidon är bara ett hjälpmedel att hitta rätt känsla. Träningen är en metod att bli mer självständig och harmonisk. Det är viktigt att vara öppen för att lära sig och inte ha en massa förutfattade meningar, anser Lasse Hellström.

I Japan är det mycket vanligt att träna budo och unga pojkar har ofta sina



Takeji Tomita. En liten man med enorm karisma.

hjältar och förebilder i de stora mästarna.

– Jag var ganska ensam som liten pojke. Tyst, tankfull och sällan glad. Dessutom var jag liten i växten och önskade inget hellre än att bli tuffare. Jag ville lära mig någon form av budo och tittade på karate och judo men tyckte det var för hård disciplin. De skrek och gapade och så luktade det svett i träningslokalen, berättar Tomita.

## Elev hos grundaren

Dessa första intryck skrämde dock inte bort honom från budon. När Tomita studerade på universitetet började han träna aikido med en klasskamrat. Tomita blev säsmaningom elev hos aikidons grundare, Morihei Ueshiba, som då var en gammal man. Under den perioden ägnade han all sin tid åt att träna och följde aikidons. Det är viktigt att följa etiska regler, för disciplinens skull, som till exempel att visa respekt för sin motståndare genom att buga innan man börjar, att alltid träna i en så kallad "Gi" – en vit dräkt med tillhörande bälte och tilltala sin lärare med "sensei" som betyder mästare på japanska.

Som mästare lever Tomita ett ganska ensamt liv och det är egentligen bara hans elever och allra närmaste som känner honom.

– Att ha ett alltför stort socialt umgänge är inte bra för koncentrationen. Mitt liv är att koncentrera mig på aikido.

I Japan är disciplinen mycket sträng och undervisningen inte lika pedagogisk som i Sverige. Han har fått anpassa sig till det svenska kninet.

– Svenskar och japaner har olika mentalitet. I Sverige lyssnar man på förnuftet, i Japan på känslorna och intuitionen.

I dag har Tomita undervisat här i 25 år. Japansk budo har vuxit betydligt i Sverige på de 25 åren. Svenska Budoförbundet har nu 41 000 registrerade medlemmar och dessutom finns det klubbar som inte är registrerade.

Att välja klubb kan vara svårt om man är nybörjare men Tomita anser att man bör besöka och jämföra ett antal klubbar innan man bestämmer sig.

– En seriös klubb har oftast en äldre "sensei" som visar respekt för dig trots att du är ny. En klubb med mindre ödmjuk attityd och tävling som enda inriktning har inte förstått det mentala syftet med budon. □

■ De fem största budogrenarna:  
Karate – hård fysisk träning, kata, slug- och sparktekniker, tävling.  
Judo – hård fysisk träning, grepp- och fälltekniker, olympisk sport.  
Aikido – kast och grepptekniker, viss vapenträning, inga tävlingar.  
Kendo – vapenträning med bambusvärd, tävling.  
Iaido – vapenträning med riktiga svärd, tävling.

## Alla hjärtans chans den 14 februari

Snart börjar vårkänslorna spira ... känner du?

Då är rätta tillfället att hitta en riktig hjärtevän.

Alla hjärtan har samma chans den 14 februari – på Alla hjärtans dag.

Då erbjuder vi dig att för bara 100:- annonsera under vår rubrik Bekantskap.

Du får sex rader till ditt förfogande. Enda kravet är att du låter svaren gå till DN:s röstbrevlåda (du måste ha en tonvalstelefon med \* och #). Redan samma dag som annonsen är införd kan du lyssna på svaren. Kostnaden för att hämta dina svar är 4:55/min.



Alla hjärtans chans, i Sveriges största morgontidning. Ta chansen den 14 februari!

Skicka in kupongen före 3 februari.

Kuponger som är oss tillhanda senare än 6 februari hinner vi tyvärr inte ta in i tidningen. (Detta erbjudande går inte att beställa per telefon!) Klipp ur kupongen, lägg i 100:- och skicka den i frankerat kuvert till: Alla Hjärtans Chans, DN, Postannonser, 105 15 Stockholm.

## 100:- med Röstbrevlåda.

Jag hämtar dina svar genom DN:s Röstbrevlåda. Jag är medveten om att svaren endast kan hämtas med tonvalstelefon med \* och #. Kostnaden för att hämta dina svar är 4:55/min.

Information om hur jag hämtar mina svar får jag hemsänt från DN. Vi förbehåller oss rätten att avböja annonser som avviker från vår uppfattning om lämplighet för införande i tidningen.

TEXTA TYDLIGT! Skriv en bokstav i varje ruta och lämna en tom ruta mellan varje ord. Signatur behövs ej anges. Vi märker annonserna med signaturnummer.

Din annons kommer den 14 februari.

Namn	
Adress	
Postadress	
Telefon	
Hyllas av DN	K Omr
Plac.kod	

DN.