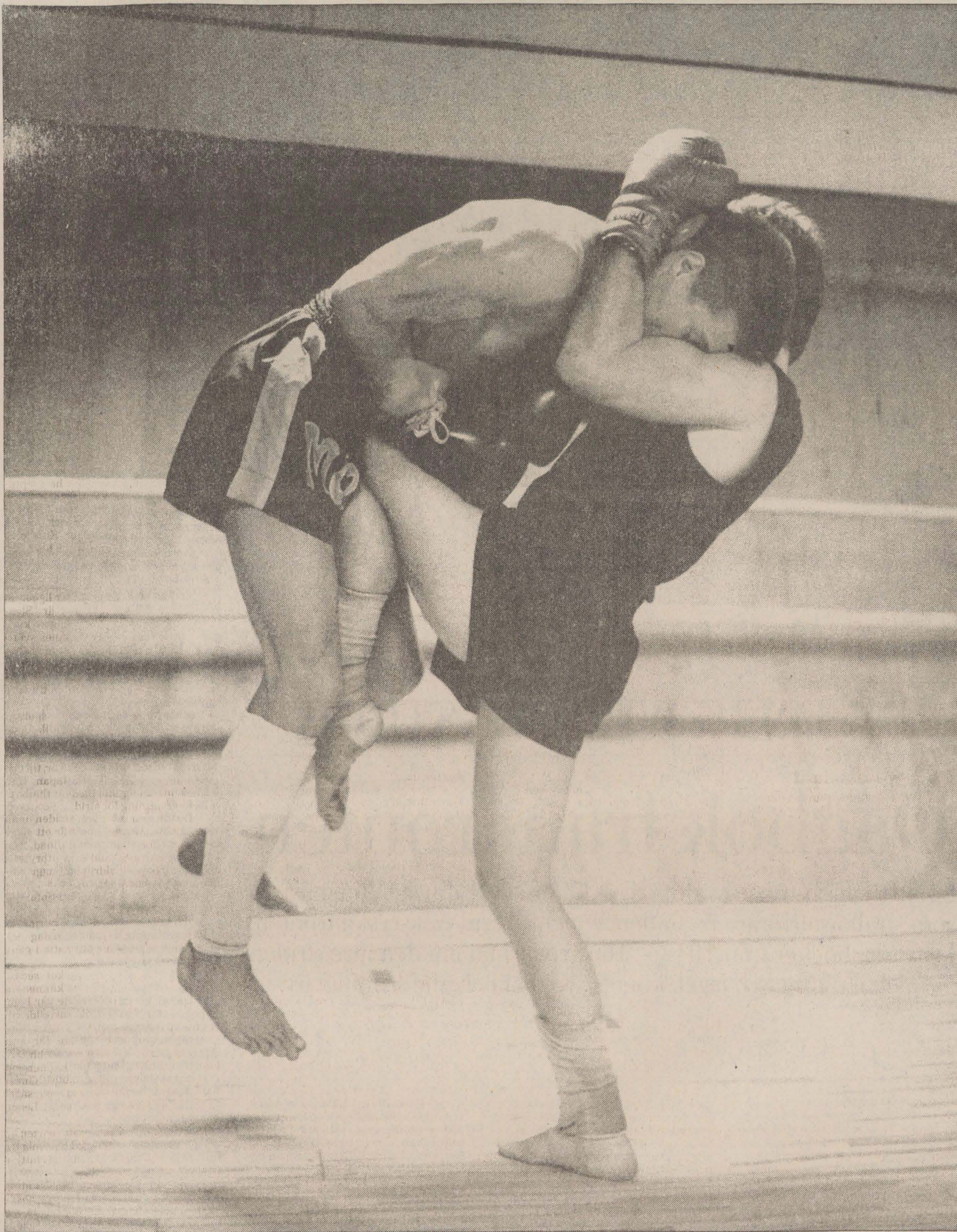


— eller en väg till ökat våld?



Taiboxning kallas "världens hårdaste sport". Tränaren P O Lindvall säger dock att de enda skador han sett på tävling är lite näsblod.

Foto: HÅKAN LINDGREN



Ninjutsuträningen är mjuk och präglad av ödmjukhet mellan varandra. "Karate-folket tycker att vi äter chokladkakor och gör kullerbyttor."

Började i kloster

AV MICHAEL FELDT OCH BJÖRN KÄRLIN

De flesta kampsporter som finns i Sverige i dag har sitt ursprung i Östasien. I framför allt Kina men även i flera andra asiatiska länder tränar både unga och gamla människor "wushu" (militära konster) i stället för att jogga, stretcha, praktisera yoga eller något annat.

Mycket för att det är en form av gymnastik, ofta med runda och låta, naturliga rörelser. Ormen, örnlön och bönsrysan är namnen på några av de hundratals olika stilar av fredliga stridskonster som fortfarande existerar både i och utanför Kina.

Bodhidharma var den förste buddistmunk som spred buddismens lära från Indien till Kina omkring 500 f. kr. Enligt en legend är det också han som är den kinesiska stridskonstens anfader. Skicklig att försvara sig, oöppnad som han var på sina långa resor.

Det var i de ensligt belägna klostren (det mest kända är Shaolin) som man mer systematiskt utbildade stridskonsterna. Oöppnade buddister och taoister var tvungna att försvara sig mot kringstrykande rövarband. Inte minst var gymnastiken stärkande för kropp och sinne så att de hårda andliga övningarna kunde ägnas ännu större vitalitet.

För den insatte finns det stora skillnader i de olika stilarnas särart och bakomliggande filosofi. Tai chi chuan (i västerlandet något förenklat kallat skuggboxning) är en av de vanligaste formerna av kung fu (ungefär: höggradig energi).

Här är inte andningsövningarna och meditationen separerade utan är inne i rörelsesekvensen som består av drygt 150 olika stridsställningar. Det här är en av de mest subtila stridskonsterna. Tai chi chuan används också till att förbättra hälsan, både i fysisk och psykiatrisk vård på sjukhus.

Vad teknikerna allmänt filosofiskt grundar sig på är ett klart icke-våldstänkande där nyckelbegreppet balansen är av stor betydelse. En fysisk och psykisk balans genom bl a andningsövningar (chi kung) och meditation för att bli en mer harmonisk människa, och att minska spänningar som bildar frustration och aggression.

I det österländska tänkandet finns ingen motsättning mellan kropp och själ, allt är en helhet. Kroppens tillstånd avspeglar sig i psyket och vice versa.

1975 startades Sveriges första wushu-klubb. I dag finns det ett antal klubbar med olika stilar, shaolin, tai chi chuan, choy gar m m.

Budosporterna härstammar ursprungligen från den kinesiska wushun men har fått en mycket stark pågel av den japanska kulturen, speciellt zen-buddismen.

Budo (kampens väg på japanska) är ett gemensamt namn på den japanska kampsportens olika grenar. Huvudgrenarna är kendo, karate, jujutsu, judo, aikido och dessutom karateskytte (kyudo) och svärdsdragnin (iaido).

I Sverige finns det omkring 500 budoklubbar. Jujutsun, som kom hit på 1920-talet, är äldst.

Här liksom i de andra budogrenarna tränar män och kvinnor tillsammans.

Första SM i judo hölls 1959. Året därpå bildades Judoförbundet. När andra budosporter gjorde sin entré ändrade Judoförbundet namn till Budoförbundet och innefattade även dessa.

I Japan har kendon den allra högsta statusen. "Svärdets väg" anses vara den renaste zen-buddistiska stridskonsten. Svärdet är ett verktyg för att förgöra illusionen om eget. Rörelsemönstren är vackra och imiterar de kraftfulla naturens harmoni. I Japan finns det över 10 miljoner utövare. Sverige ungefär 300.

I kendo, judo och karate finns det tävlingar. Däremot tävlas det inte i "Den harmoniska kraftens väg", eller aikido på japanska. Aikido är en ukel variant av budo, bara ett halvt sekel gammal. Den kom till Sverige 1963 samtidigt med karaten.

Judon, som i dag är den största grenen med sin drygt 12 000 utövare, har i flera år velat ha ett eget självständigt förbund. Även i år har de lagt en motion om att bryta sig ur Budoförbundet, och därigenom ge en ökad profil åt kampsport.

Spar biljetten från radio- och tv-mässan vision 86. Den är värd 300:- hos ONOFF

Biljetten ger dig 300:- rabatt när du köper tv, video eller stereopaketer, i någon ONOFF-butik idag eller under vecka 45.



ONOFF

Bandhagen, Bärbovägen 3
Upplands Väsby, Åsvägen 4

idag öppet
11-16

