

# Aikidoträning - Bra att tänka på

## Att tänka på innan passets början

### Hygien

Eftersom aikido är en kontaktsport är det mycket viktigt att man är ren och fräsch innan man går på mattan.

### Tvätta händer och fötter innan varje pass.

Du ska ha kortklippta naglar för att undvika skador, alla smycken måste tas av innan träning av samma anledning

### Träningskläder

När du provtränar kan du ha vanliga träningskläder utan dragkedjor eller dylikt. Efter 2 pass ska du ha en egen dräkt. Du kan prova ett par gånger, därefter vill vi att du har en dräkt. En s.k. karate-gi. Vi säljer bra och billiga dräkter på dojon. Eller så kan du köpa dräkten i någon av de många budoaffärerna.

### Etikett – Reigi

Inom budo är reigi, eller etikett, av stor vikt. När man tränar aikido visar man varandra vördnad. Reigi är inte ett regelverk överordnat aikidon, det är en del av konsten. Teknik och reigi skall förenas. Reigi har många aspekter. Här kommer dock endast en kort introduktion att ges.

### Hälsningar

När man hälsar inne i dojon skall hälsningen vara hög och tydlig. Man hälsar när man går in på mattan och när man går av, likaså när träningen börjar eller slutar.

Även så när man skall påbörja och avsluta träning med en partner. Du skall också hälsa när din tränare givit dig och andra direkta instruktioner. Innan man träder på och av mattan bugar man mot shomen.

Shomen är den del av dojon där det finns en bild av O-Sensei. Ofta finns där också blommor och andra dekorationer. Att buga mot shomen har sitt ursprung i japansk kultur och religion, shinto. Det har dock ingen religiös innebörd att hälsa mot shomen men det är en del av aikido.

### Under träningen

När träningen börjar sitter alla förberedda på rad framför shomen. Alla elever sitter i en speciell ordning. Från elevernas perspektiv sitter de som tränat längst till höger och de minst erfarna eleverna till vänster. Sempai, en äldre elev, ger tecken om att alla skall sätta sig innan passet börjar. Instruktören är vänd mot shomen och leder hälsningsceremonin.

Först bugar man och lägger händerna mot mattan två gånger och vid tredje tillfället klappar alla två gånger och ligger sedan kvar bugande mot mattan. Instruktören vänder sig om och hälsar eleverna med orden **Onegai Shimasu**. Det är en hälsning som betyder ungefär, jag är redo (att träna och lära mig), eleverna svarar med samma hälsning och sätter sig därefter upprätta igen. När träningen avslutas

# Aikidoträning - Bra att tänka på

genomförs samma hälsningsceremoni, men hälsningsfrasen är då **Domo Arigato Gosaimashita** (ett mycket artig sätt att säga: tack så mycket).

När träningen är inledd och du skall träna med den uke du valt, och som valt att träna med dig, bugar ni mot varandra och säger **Onegai Shimasu**.

När instruktören avslutar träningen genom att klappa i händerna, bugar ni mot varandra och säger **Domo Arigato Gosaimashita**. Därefter sätter ni er åter snabbt ned i raden av elever.

Under träningen kommer instruktören att gå runt och rätta eller ge anvisningar till dig och din uke. Får du hjälp bockar du mot instruktören och säger **Domo Arigato Gosaimashita**. Din uke säger **Onegai Shimasu**. Du tackar för hjälpen och din uke säger: jag är också beredd att få lära mig mer.

## Om du kommer försent

Om du skulle, mot förmodan, komma för sent till ett pass inväntar du instruktörens tecken på att du kan gå på mattan och genomföra hälsningsceremonien. Du får alltså inte bara smyga dig på mattan. Detta är viktigt, inte minst av säkerhetsskäl. Instruktören är ansvarig för alla på mattan och måste därför veta vem som deltar i träningen. Är du sen måste du vänta på att instruktören ser dig och ger klartecken att börja träna. Samma sak gäller om du måste avsluta passet i förtid.

## Utanför mattan

Hälsningarna är grunden för hur man uppför sig i en dojo. Respekten sträcker sig utanför mattan in i klubbbrummet. Det är inga konstiga regler som styr hur vi skall uppföra oss. Det är sunt förnuft som säger att alla skall behandlas med respekt och värdighet. Det är en del i hur vi tillsammans bygger upp en trevlig atmosfär och som ger trygghet och skapar tillit. Utan tilliten går det inte att träna aikido då träningen förutsätter att du litar på den du tränar med. Sempai – Kohai Sempai, äldre elev, är en viktig resurs på en dojo. Sempai skall vara en förebild och lära ut en dojos kultur till kohai, yngre elev. Sempai får ofta vara den som lär ut de grundläggande teknikerna, men sempai måste också förmedla hur vi umgås på dojon.

## Råd och tips om hur du ska träna

### Om aikidoträning

I början av din tid som aikidoka finns det en mängd saker att lära sig. Jag vill ta tillfället i akt och berätta lite om de saker jag tycker hör till de viktigaste att beakta. Det gäller förberedelser inför ett pass, hur du skall träna och inte minst hur du skall kunna gå vidare med din aikidoträning längre fram.

### Förberedelser

Här finns ett antal punkter att tänka på innan träning: Ditt träningspass är din speciella tid helt ägnad åt aikidoträning med människor med samma önskan och målsättning – att träna aikido.

# Aikidoträning - Bra att tänka på

## Ren och fräsch

När du skall träna skall du och din gi vara rena. Det är dessutom trevligt för dina klubbkamrater.

## Kom i tid

För att skapa en lugn atmosfär på klubben är det bra att vi kommer i god tid till träningen. När du går på mattan, sätt dig ned framför shomen.

Fokus, lämna vardagen utanför dojon.

När vi hälsar på, talar vi om för oss själva och andra att nu jag är helt fokuserad på aikido. Givetvis är hälsningsceremonin också ett sätt att visa vördnad för aikidons grundare och dina medtränande.

## Under passet

När träningen är igång kommer instruktören be en elev att komma fram. Han/hon visar och förklarar en teknik, varefter gruppen får träna just den tekniken. Kanske avbryter instruktören för att visa igen, påpeka brister och ge tips på förbättringar. Kanske går instruktören runt och ger individuell hjälp. Oavsett vad instruktören gör under denna tid är det du som har det största infl ytandet över din träning. Försök att träna fokuserat och med inlevelse. Träningen behöver inte gå fort, men den skall alltid vara fokuserad.

## Grepp

När du skall greppa eller på annat sätt söka kontakt med din uke är det viktigt att du verkligen försöker förstå vad som händer och varför det sker. Vad innebär det att greppa om handleden? Räcker det med att mjukt och försiktigt hålla tag i min uke? Vad är syftet med mitt agerande? När nage visar sin hand är det ett sätt att försöka kontrollera uke. Nage får på så vis uke att greppa om handleden. Om uke inte greppar riskerar uke att nage fullföljer sin rörelse in i ett grepp eller slag. Uke är väl motiverad att ta greppet och att behålla greppet för att skydda sig och kontrollera nage.

## Inlevelse och engagemang

Inlevelsen och intensiteten visar sig på flera plan. Hur du t ex greppar är mycket viktigt. Ett grepp om handleden skall vara fast. Du vill som uke söka kontakt och bibehålla kontakt. Greppet är ditt skydd och ditt försök att kontrollera din uke. Om du tappar greppet, tappar du också kontrollen över din situation, och det vill du förstås undvika. Samtidigt är det så att greppet i många fall är en grundförutsättning för att ni tillsammans skall kunna träna en viss teknik. Ändras greppet, ändras förutsättningen. Då kan man inte längre träna just den tekniken. Det betyder inte att situationen inte kan uppstå. Men då tränar du inte det som avsetts. Allt har sin tid, även variationer, (henka waza) inom aikidoträning. En form av inlevelse i träningen innebär att du som uke, går in i rollen som den som greppar och inser vad du faktiskt försöker göra som uke. Jag säger inte att det är lätt att med kropp och själ sträva efter detta. Men det är en del av träningen. Inlevelsen visar sig när du strävar efter att ha mental kontakt med din uke i träningen. Du vill kontinuerligt ha svar på frågor som, var är uke, vad gör uke, hur gör uke. De svaren får du inte om du inte hela tiden observerar och går in i träningen med inlevelse. I en träningsituation utför du en teknik, du avslutar och bibehåller hela tiden fokus i tekniken, även efter tekniken ytligt sett tycks vara avklarad. Tränar du med en uke gäller detsamma för

# Aikidoträning - Bra att tänka på

denne. Det tillståndet jag försöker beskriva kallas zanshin, ett förlängt fokus, medvetande. Praktiskt sett försäkras det dig om att du verkligen avslutar tekniken och gör det med full kraft och kontroll. Intensitet och inlevelse är inte avhängigt det tempo i vilket man tränar. Man kan träna i ett lågt tempo men med full intensitet och inlevelse.

## Motstånd

När vi tränar är det av vikt att ge sin uke motstånd. Om det saknas motstånd i träningen är det omöjligt att veta huruvida du gör rätt. Att hålla på rätt sätt är en mycket svår konst som du kommer att träna mycket och länge på. Som uke måste du förstå syftet med din attack eller ditt grepp. Varför greppar jag nu, vad vill jag uppnå? Först då kan du träna korrekt. Motståndet är en grundförutsättning i träningen. Att ge korrekt motstånd är att ge motstånd som följer teknikens flöde. Det vill säga, du drar inte tillbaka armen bara för att din uke för ditt grepp åt annat håll så att du förlorar balansen. Du trycker eller drar inte armen i motsatt riktning mot din ukes rörelse bara för att du vet att flödet i tekniken kommer att gå i en viss riktning. Saito Sensei ansåg att denna tanke var så viktig att det sattes upp ett plakat i Iwamadojon. På plakatet kunde man läsa, "...du får aldrig, med kraft hindra din uke att utföra tekniken". Tanken är att man skall kunna träna sin teknik under goda förutsättningar och inte tvingas in i situationer man inte kan klara av. Likaså att man skall kunna träna utifrån sina egna förutsättningar och ändå kunna utvecklas tillsammans, stor som liten. Det är föga meningsfullt att ständigt hamna i en situation där man inte ens förmår att röra sig

## Hur man kan gå vidare med sin träning

Att lära sig en traditionell budoart innebär att man till stor del ägnar sig åt att kopiera sin lärare. Samtidigt är det så att aikidon ser lite olika ut beroende på vem som är ens lärare. Inom Iwamagruppen kan man se skillnader mellan olika tidsepoker, t ex 60-, 70-, 80- och 90-talen. Det finns flera instruktörer som varit i Iwama och tränat för Saito Sensei under dessa perioder, och vi vet att utförandet av tekniker har varierat. Det betyder dock inte att man kan ställa en period mot en annan och säga att den är ena är felaktig eller den andra korrekt. Försök att se det som olika speglingar av en och samma kärna, takemusu aiki. När du tagit dig över de första hindren och börjar få grepp om vad aikido är, då är det dags att själv skärskåda och inleda forskning. Min strävan är att föra vidare den aikido Saito Sensei vårdade. Tyvärr har Saito Sensei gått bort men det finns kvar ett antal källor att gå till. Förutom böcker och videofilmer som finns kvar som källmaterial finns även ypperliga elever till Saito Sensei som idag representerar de olika tidsepokerna. Det finns ett många i vår omedelbara närhet däribland Ulf Evenås och Lars-Göran Andersson som både tidigt var i Iwama, Keith Barger, Torben Bech Dyrberg och Ethan Weisgard från Danmark. I övriga Europa och i USA finns det ytterligare instruktörer. Det är givetvis svårt att återskapa en fullständig bild av Saito Senseis aikido, men man kan komma mycket nära genom egen forskning baserad på de många första hands och andra hands källor som finns tillgängliga