

# MAGAZINE

TRANSWEDE MAGAZINE · NUMMER 6 · 1990

*Vacker OCH medveten*

**LENA ENDRE**

*Herbert Söderström om gräsossen*

**RUNE MOLIN**

*Jacob Dahlin om den nya*

**MARIE FREDRIKSSON**

*Torbjörn Säfve om en avslutad karriär*

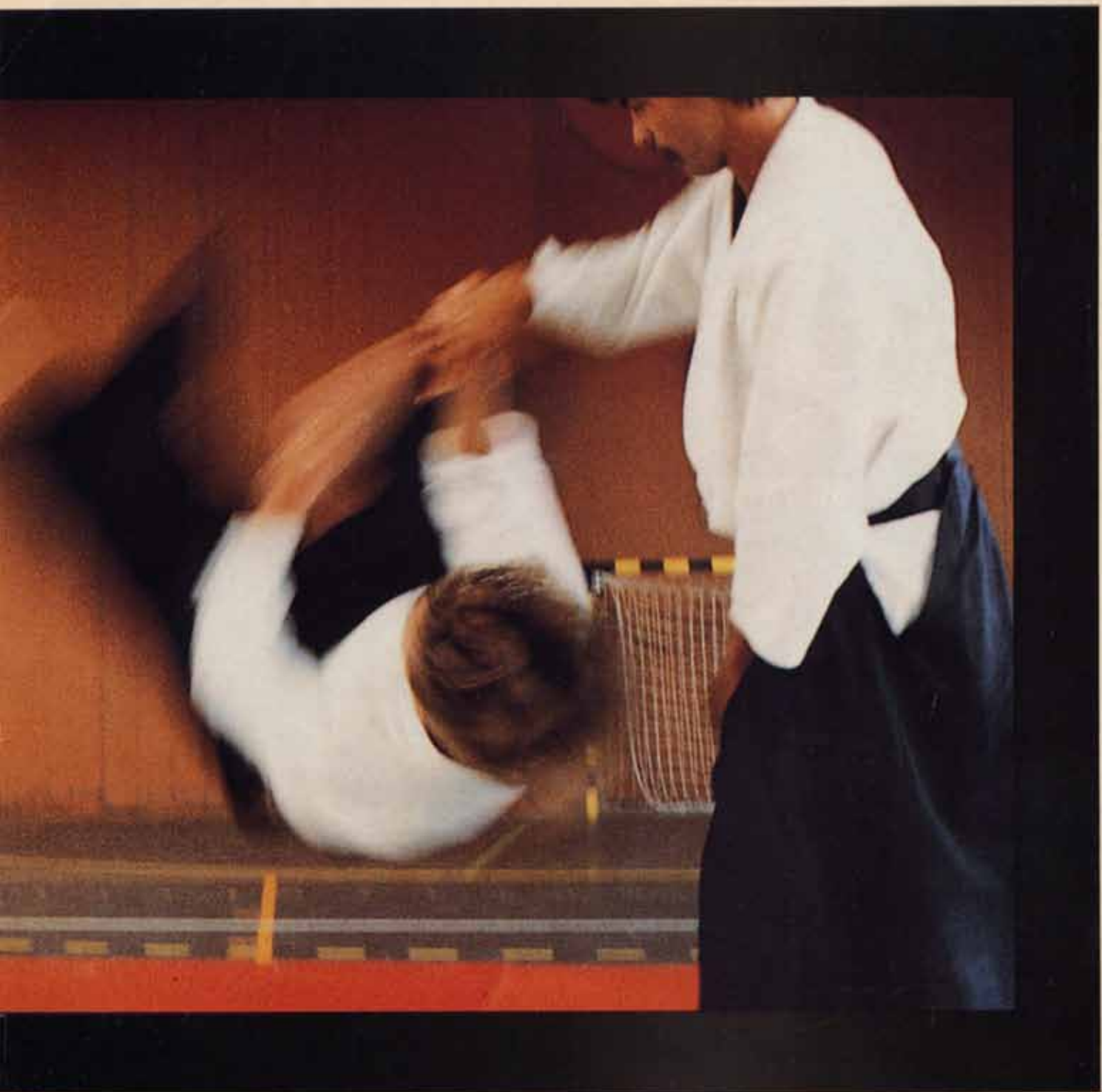
**MYTEN OM LILLEN**

TEXT AV ANNIKA JANKELL  
BILD AV GUNILLA WELIN

# SLÄNG DIG I VÄGGEN YUPPIE!

*Nu komme*





## *r österns vishet*

UNDER 90-TALET SKALL VI TA OSS TID ATT LÄRA KÄNNA OSS SJÄLVA FRÅN INSIDAN. FÖR ATT NÅ ÖKAD INRE FRID KRÄVS TID OCH TÅLAMOD. ÖSTERLANDETS URÅLDRI-GA LIVSFILOSOFI ÄR DÄRFÖR HÖGAKTU-ELL IDAG. 1000-ÅRIGA TRADITIONER HAR ÖSTERLANDETS OLIKA FORMER AV KAMP-SPORTER, SOM INTE HANDLAR OM ATT SLÄSS MED ANDRA – UTAN OM ATT SLÄSS MED SIN EGEN INRE MOTSTÅNDARE.



## 80-TALETS YUPPIE ÄR HELT UTE!



**V**ÅRA VÄSTERLÄNSKA trendsetters har satt stämpeln för 90-talet. Nu handlar det om att nå den inre harmonin eller cocooning som de trendkänsliga uttrycker den nya livsstilen. Adjöss med 80-talets yuppie och dess egocentrerade jakt på materiell standard. Byt ut time-managern mot en hemdator, restaurant-besöken mot mysiga hemmakvällar, novalucolen mot rykande ört-te, och istället för ett pass i gymmet rekommenderas en kurs i yoga. Satsa på Dig själv – lär känna Ditt inre, uppmanar de med näsa för vad som "ligger i tiden".

Aldrig förr har väl intresset för österländsk kultur varit större än nu. Ganska logiskt eftersom österlänerna har uråldriga traditioner vad det gäller levnadskonst, som

är en kombination av filosofi, levnadsvision och psykologi. Låt oss kalla det den inre livskvaliteten. Som yttre kvalitet i livet kan man syfta på t ex arbete & bostad, ordnad ekonomi och en meningsfull fritidssysselsättning. För att nå den yttre livskvaliteten ställer man lätt krav, som oftast riktar sig mot myndigheter, arbetsgivare, föräldrar m m.

### ÄNDRA LIVSSTIL

Den "äkta" kvaliteten – den inre, kan endast vinnas genom egna insatser, personlig strävan och uppoffringar eftersom även livskvalitet har ett pris. Kostnaden är inte konstanter utan tid. Vi vore naiva om vi skulle tro att vi kan förändra vår stressade tillvaro över en natt. Nej, vill man ändra sin livsstil och nå en ökad inre harmoni krävs mycket tålmod.

En uråldrig livsfilosofi som i högsta grad



bygger på inre harmoni och mental styrka är österländernas olika former av vad vi kallar kampsporter. Ett begrepp som många de senaste åren associerar med det meningslösa våldet som dramatiskt ökar i vårt samhälle. Medlemskapen har visserligen ökat avsevärt det senaste årtiondet. I Sverige bedriver cirka 40 000 olika kampsporter i organiserad form. De ungdomar som har videovåldet fastklustrat på näthinnan saknar ofta det tålamod som den seriösa träningen kräver. Efter några få lektioner går de "full-lärda" ut på stan och praktiserar på oskyldiga offer. Medlemskapet i klubben ryker och i värsta fall får de åka till Väst-Indien och lära sig segla...inget billigt alternativ för samhället som bekostar kalaset.

#### GOJO-RYO

– Det meningslösa våldet är ljusår ifrån det vår träning bygger på, de som är ute och

slåss på stan saknar just den mentala trygghet, självkänsla och disciplin man når genom kontrollerad träning. Det säger Björn Jonzon, föreståndare och instruktör på Budo Zen Center i Stockholm.

– Slagskämparna har ofta spruckna illusioner och förebilderna är ofta kultfigurer som till exempel Bruce Lee. Men Bruce Lee handlar mer om honom som person än om Kung Fu. Det är ungefär som rockmusikens Elvis Presley och filmens James Dean. Vidare vet den som tränar under kontrollerade former hur det känns att få en spark i magen.

Björn Jonzon, 40, har tränat karate i 25 år. Han driver Budo Zen Center, där man utövar Gojo-Ryo, en klassisk karatestil som

**"DET MENINGSLÖSA VÅLDET  
ÄR LJUSÅR DET VÅR TRÄNING  
BYGGER PÅ."**

# Klick klick

Lämna in din film till oss på FOTOQUICK så har du dina färgkort redan efter 1 timme. Du får dessutom alltid ett praktiskt fotoalbum på köpet.



# tick tick...

Din film skickas inte härs och tvärs över Sverige eftersom vi har labbet i butiken. Du kan alltid tala med den som framkallat och kopierat just dina färgkort.



# Fotoquick.

I butikerna har vi också ett urval av kvalitetsfilmer, batterier och blixtar. Vill du ha "tack-kort", diaframkallning eller förstoringar så ordnar vi även det.



# FOTOQUICK



Borås, Göteborg, Halmstad, Helsingborg, Jönköping, Kristianstad, Kista, Linköping, Malmö, Norrköping, Stockholm, Sundsvall, Södertälje, Uddovalla, Umeå, Uppsala, Västerås, Växjö, Örebro

DET ÄR EN  
DISCIPLINERAD  
SKOLA I ETIK  
OCH MORAL."

härstammar från Okinawa. Gojo-Ryo betyder hård-mjuk, enligt österländsk filosofi måste alla ting i harmoni uttrycka balans, t ex dag och natt, kallt och varmt etc.

– Genom fysisk träning och mental strävan efter framsteg, när man samverkan av det hårda och mjuka, förklarar Björn. Till skillnad från andra sporter är detta en livsstil som saknar personålder. Det är också viktigt att förstå att det handlar lika mycket om den själsliga (mentala) träningen som den kroppsliga (fysiska). Ett samspel där kropp och själ måste vara i samklang med varandra. Den som tror att man ska lära sig slåss tror helt fel, det är precis tvärtom. Motståndaren är inom dig själv. Strävan är att övervinna dina egna inneboende svårigheter.

## KONTROLL

Björn förklarar målsättningen med Gojo-Ryo som en dynamisk och kraftfull självförsvarskonst.

– Som självförsvar, lär man genom korrekt andning, koordination och koncentration, att med beslutsamhet utföra blixtsnabba sparkar, slag och blockeringar. Varje kroppsdel tränas till ett effektivt vapen. att kontrollera sitt temperament och finna balans i sin person.

Gojo-Ryo är alltså en av många karatestilar vilka alla härstammar från Okinawa, den lilla ön mellan Kina och Japan. Vad är karate? KARA betyder tom och TE betyder hand. Tom hand står för den vapenlösa (fredliga) självförsvarskonsten.

Karate är i sin tur en av de kampsporterna som finns inom budo, det japanska samlingsnamnet för alla kampsporterna.



BU eller krigare står för att bekämpa, DO, väg, kan över-sättas med levnadskonst eller livsstil.

Budo innebär att bekämpa inre motsättningar – inte yttre motståndare, d v s övervinna sig själv – inte andra.

När man kliver innanför dörrarna på Budo Zen Center, känns det som man förflyttar sig till Japan. På väggarna finns det tavlor på de Japanska mästararna. En trappa leder till lokalens hjärta – en klassisk Dojo. Dojo är platsen för spirituellt utveckling. På ren svenska översatt till träningslokal. Bakom äkta rispapper-jalusier finns platsen för den fysiska träningen, mellan den och det tempel-liknande meditationsrummet (med dämpad belysning och kuddar att sitta på), finns en liten japansk trädgård. Här går man på stenar, nedsänkta i vit sand med gröna vackra växter som är smakfullt grupperade. Det totala intrycket utgör det lilla vattenfallet som inte bara porlar melodiskt utan som även bjuder till en skopa iskallt vatten när törsten faller på. Längs med ena långsidan av själva träningsytan ligger omklädningsrummen, byggda i trä med typisk japansk design. Björn har byggt sin Dojo helt själv. Omsorgsfullt har han formgivit den efter sina japanska erfarenheter och intryck. Skämtsamt säger han att stämningen på klubben är ett mellanting mellan kyrka och en handbollsplan.

– En sak till innan du går, den här typen av träning passar alla, ung som gammal, kille som tjej, säger Björn, och sticker åt undertecknad en anmälningsblankett till nybörjarkurs i vår...

Som så mycket annat i livet, går det inte att läsa sig till resultat, man bör ju som bekant praktisera också. Så tar jag mig i kragen, lär det bli fler besök i Dojon under våren. ●

Othello  
collection

**RW**

**RAYMOND WEIL**

**GENEVE**

There's never been a better time

GENERALAGENT:  
*Gussander A B*

Tel. 08-805513