

SVENSKA

Pris 41:50 inkl moms Finland 4,- FM Norge 4,- NKR

# FIGHTER

## HEMLIGHETEN MED TAI CHI

**VÅLD PÅ FILM**

är det realistiskt

**INTERNET**

framtidens cyberdojo

SMD 0236-04



7-368023-004157

Nr 4/95



*Budo Zen Center*

# EN DOJO

Vianländertill Budo Zen Centers (BZC) lokaler på Hagagatan i Stockholm en regnig kväll i februari. Lokalen är en ombyggd före detta plåterverkstad med en ingång från en trappa. Den första vi möts av är en liten skällande "dojo-hund". Efter att ha presenterat oss tar Björn Jonsson, som är huvudinstruktör på BZC, hand om oss. BZC är ingen jätteklubb, men det den söker i kvantitet tar den igen i kvalitet. Dojon är fantasiskt inredd och ligger helt i linje med den traditionella karaten, som alltid har utövats i små dojos. Björn visar oss vägen bort till en svartmålad trappa som leder ner mot källaren. På ena sidoväggen hänger foton på betydelsefulla karatombätare.

Här tränar man Okinawa Goju-ryu karate. Dojon har en stark tradition till sina rötter och visar dem tydligt. Grundaren av Goju-ryu, Chojun Miyagi, valde stilnamnet efter förebild från Kina. Go betyder hård och ju betyder

mjuk. Överlänsk filosofi talar om att alla ting i harmoni måste uttrycka balans, såsom dag och natt eller kallt och varmt. De mjuka teknikerna utförda med mildt och bölmjukt sinneslag och de hårda teknikerna utförda med beslutsamhet och kraft inom Goju hänvisar till detta.

I slutet av trappan står vi framför en skjulbör med ett anslag som ber den som passerar den dörren visar värdnad inför vad som finns inandför. Vi skjuter upp dörren, går in och befinner oss i en mindre japansk plantering med stora platta stenar som ligger inbäddade i vitt grus. I gruset kan man ryda linjerna efter en kratta. Till höger står en dör till på glänt, där innanför finns meditationsrummet.

## Träning för psyke och kropp

Björn påpekar att samspelet mellan huvud och hjärta är mycket viktigt i träningen. Självs hade han tränat i tio år







innan han började sätta sig in i vad meditation och zen var. Björn gick till sin instruktör och frågade vad zen var för något och vad det är man söker. VAD det är man söker är det dock ingen som kan svara på. Att man ställer ställer frågan själv och söker svaret i meditationen är nog snarare hela frågeställningen i ett nötskal. Meditationsrummet är ett enkelt inrett rum. Vid fönstret står ett altare med rökelsekar. På en upphöjd hylla längs väggarna ligger zafukuddarna utplacerade som man sitter på under zazen. Man sitter vänd in mot väggen. Hela rummet är neutralt för att inte distrahera de mediterande till att släppa koncentrationen. Man introduceras till zazen efterhand. En gemensam zazen under lärare kan pågå i till exempel två timmar. Först mediterar

man i 35 minuter sedan går man runt i 5 minuter för att upprepa proceduren en gång och sedan avsluta hela passet med ytterligare 35 minuters meditation. Man får även använda rummet för egen meditation. Det ovänta är väl kanske att bli en komplett karateka och finna balansen mellan fysisk träning och meditation. Björn konstaterade att elever som är duktiga fysiskt sällan visar sig i meditationsrummet medan andra som mediterar kanske borde ägna lite mer tid åt den fysiska träningen.

Utänför meditationsrummet rinner det en liten källa. Med en träskopa kan man släcka sin törst med källarens vatten som ger en illusion av en naturbäck.

Själva dojon avskämmas på ena sidan av en japansk skjarvägg, i fönsten finner man shomen. På andra sidan finns en avdelning för fysisk träning och längs bak på en avsevärt ligger omklädningsrummen byggda som japanska hua. Allt ligger precis bredvid varandra vilket ger en mycket intim känsla.

Budo Zen Center är en unik plats och måste ha kostat både tid, svett och pengar att inreda.

I styrketränningsavdelningen använder man traditionella Okinawasedskap. Gojuroyu är en av de få karatesstilarna som tränar med sidana. Chi-ichi är en cementklump



med en pinne i som man övar upp uthålligheten och styrkan i handlederna med. Ichi-sachi kallas de handlar för som har en extra ryngd vid fingrarna som aktiverar hela handen. Kongoken är en stor tung järnval som man rullar fram och tillbaka i brösthöjd som övar in cirkelrörelser. Nigiri gam är de traditionella krukor i olika storlekar och ryngd för träning av handgreppet. Eftersom styrketräningen i princip försiggår i samma lokal som karateträningen ställer detta stora krav på karateutövarna att kunna koncentrera sig på det de håller på med.

Före varje träningspass hjälper medlemmarna gemensamt åt att städa alla utrymmen. Golvet i dojos torkas av på traditionellt sätt med en trasa som man springer fram och tillbaka med. Någon annan krattar gruset i planteringen. Inne i omklädningsrummen svabbar man av golven på traditionellt/modernt sätt. Med detta ansvar för lokalerna kan man anta att ingen har någon anledning att klaga på städningen.

Själva träningen startar med en kort meditation innan gruppen höllar in mot shomen. Under passet ställer eleverna frågor som instruktörerna svarar på. Goju-ryu uppmärksammar inte sina elever att tala, men naturligtvis hindrar man ingen från det.

Isället av framhåller man självförsvarsdelen. Fungerar inte en teknik som självförsvar, är det ingen bra teknik, menar man. Eftersom det är självförsvar man tränar så används även karatekniker. Karateutövarna kastar varandra rät ner på det hårda golvet utan tatami. Men man utför det med sådan precision och i ett sådant tempo att alla hinser med. Passet avslutas med meditation, buggning mot shomen och därefter tackar man varandra för träningen.

En efter en droppar folk av och till sist är det dags för Björn att släcka ner i dojan. Vi samlar ihop våra saker och efter en prastund beger vi oss av ut i stadens sol efter detta besök i en annorlunda träningsmiljö.

*Text: Karin Wärstedt  
Foto: Ulf Lundquist*

