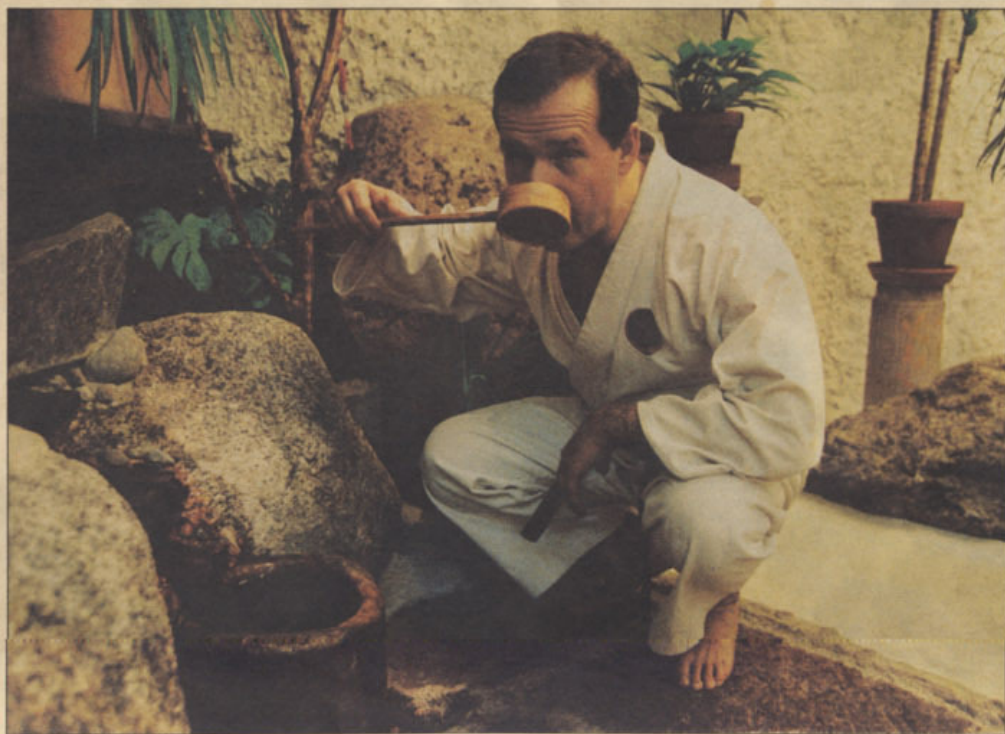


# Traditionell karate

## vid stockholmsklubb



Majoriteten av karatens utövare tränar för psykisk och fysisk välmåga. Vi besöker en klubb där tävling har en underordnad position gentemot den flerhundraåriga tradition som karaten bär med sig. I den klassiska karaten gojuru ryu är mental kraft lika viktig som tekniskt kunnande. Här lär man sig effektiva självförsvarstekniker men strategin är att vinna utan våld.



Här rymms traditionella stämningar från karatens ursprung. Janos Kautzky läskar sig i dojon som Björn Jonzon, uppe till höger, förestår.

Den som öppnar porten till Hagagatan 29 i Vasastan, Stockholm, är bara en trappa från en japansk hallucination. Att gå ner för trappan till Budo Zen Center, den klassiska karatens centrum i Sverige, är som att göra en resa till Japan på tio sekunder.

Träningslokalen blandar stämningar från karatens sanna ursprung från ön Okinawa med kulturstaden Kyotos unika zenkloster och stenträdgårdar.

En lokal som rymmer den österländska strävan efter harmoni. En plats att bygga själslig och kroppslig styrka.

### UNIKA TRÄNINGSREDSKAP

Här finns unika träningsredskap som användes i kampsporternas barndom och som bortrationaliserats i modern karateträning. Här tränar sensei Björn Jonzon, 45, sina elever i karatestilen gojuryu, som växte fram i Japan på 1920-talet.

Ordet "go" betyder hård. Ordet "ju" betyder mjuk och ryu betyder stilart.

"Hårdmjuk" karate alltså, där den främsta innebörden är hård träning och ett ödmjukt sinne.

– Kampen består inte i att besegra yttre motståndare, den består i att övervinna sina egna inre motsättningar, säger Björn Jonzon. Filosofin i träningen är att överhuvudtaget inte behöva hamna i fysiskt handgemäng.

Denna högre form av självförsvar ställer speciella krav på mental skärpa.

– Det är denna, ofta försummade del av träningen som sann budo egentligen handlar om, säger Björn Jonzon. Det gäller att träna upp sin uppmärksamhet, vakenhet och närvarokänsla. Grundtankarna i gojuryu är hämtade ur den gamla kinesiska filosofin att i allting finns lite av dess motsats. Mörkt och ljus står i ett intimt förhållande till varandra liksom hårt och mjukt.

– Karateträningen skall vara hård, vi måste utsätta oss för påfrestningar om vi ska nå resultat, säger Björn Jonzon. Men det får inte ske på bekostnad av andra. Vi måste visa respekt och ödmjukhet.

– Det får inte heller leda till överdrifter i träningen som vållar till skador och sjukdom

### FÖRENA HÅRT OCH MJUKT

Det måste finnas ett dynamiskt samspel mellan hårt och mjukt. Om det hårda bara är hårt och inte innehåller någon kvalitet är det lika fel som att bara ge efter för det veka.

– Strävan är att förena det hårda och mjuka. Människan ska uppleva det harmoniska samspelet. Då stärks både kropp och själ.

Det var en resa 1981 till ön Okinawa, karatens ursprungsplats, som fick Björn Jonzon att anamma gojuryu och ta den till Sverige. På Okinawa träffade han sin nuvarande lärare Morio Higaonna, som han fortfarande träffar regelbundet ett par gånger om året. Inspirationen han fick vid besöket 1981 räckte till att uppföra den dojo (träningslokal) på Hagagatan som han drivit i snart femton år.

Fram till dess hade Björn tränat karate i 15 år i Sverige utan att riktigt inse att det fanns olika läror.

### BÖRJADE PÅ 60-TALET

– När jag var grabb på 60-talet hade jag en kompis som alltid brottade ner mig, men jag begrep inte hur

han fick ner mig utan att jag skadades även om underlaget var asfalt, berättar Björn. Kompisen avslöjade att han tränade judo och jag hängde med till träningen. Vi höll till i några ruffiga rivningshus på Regeringsgatan mitt emot Gallerian.

– Där upptäckte jag att folk även tränade något helt nytt i Sverige som kallades karate. Den sporten passade mig. Och på den vägen är det. Även om karaten fått en djupare dimension för honom med åren. Från att ha varit en sport har den utvecklats till en livsstil. Karatens djupa filosofi har tagit allt större plats för Björn.

### MEDITATIONSROM

För att utveckla och vidga medvetandet finns också ett meditationsrum i anslutning till träningslokalen i Budo Zen Center. En sval, dämpad lokal där zenträning bedrivs för att skärpa sinnet och närvaron. En sorts aktiv stillhet som ska hjälpa individen att behålla lugnet även i stressade och komplicerade situationer.

– Sann karate omfattar ett helt liv och är till för såväl gammal som ung, man som kvinna, säger Björn Jonzon. När vi blir äldre avtar den fysiska förmågan men den spirituella tilltar och mognar.

### MIYAGI

Över entrén till träningslokalen i Budo Zen Center hänger ett stort porträtt av Chojun Miyagi, mannen som såg till att sprida och popularisera karaten över världen. En legend som såg till att göra karaten till en accepterad kampsport i Japan och som utvecklade den klassiska karaten gojuryu.

– På samma sätt som i Sverige dröjde det faktiskt länge även i Japan innan karate blev en kampsport med status, berättar Björn. Judo och kendo var av tradition accepterade, men karate blev det först på trettioalet då karaten också fick sitt namn. I Sverige dröjde det också länge innan karaten fick status. Budoförbundet hette Judo förbundet ända till 1969. Higaonna är den tredje generationen som för vidare Miyagis traditioner. Han är den ende sanne arvtagaren och missionerar över hela världen. Han lägger stor vikt att gojuryu karate ska bevara sin tradition. Han säger:

– Det är endast genom att följa traditionen och studera historien som karate kan finna rätt väg i framtiden.

Gojuryu lägger stor vikt vid de gamla kampsportarnas filosofi och mentala träning. Inte bara vid den yttre tekniken och tävlandet.

### VITT BEGREPP

Karate är ett vitt begrepp som omfattar många olika läror. De finns de som bara ser karaten som tävlingsidrott, andra som sysslar med karate på meditationsplanet.

– Karate är som ett stort träd med många olika grenar. Hela tiden växer fram nya grenar, men ur samma träd, säger Björn Jonzon. Ingen gren är i vägen för den andra. Så länge betydelsen av ordet karate inte glöms: vapenlös, fredlig, självförsvarskonst. Budo Zen Center har 140 medlemmar mellan 7 och 60 år, både kvinnor och män. Alla som efter genomgången grundkurs klarar examensprovet är välkomna som medlemmar.

Text: Sten Feldreich  
Foto: Björn Tilly



Stenklubb ("chi-chi") med träskäp. Vikterna är obalanserade och med dem kan man bland annat simulera hur det känns när en angripare rycker till i armen.