

VASASTAN

■ ■ Vass i skallen, vass i kroppen. Karate är träning för kropp och själ. För skådespelaren Stefan Sauk är karaten en del av honom själv och så är även träningslokalen Budo Zen Center i Vasastan.



KARATE OCH SKÅDESELERI. Bägge ting handlar om timing, närvaro, kropps kontroll, utstrålning och energi menar Stefan Sauk.

FOTO: VIKTOR GÄRDSÄTER

Karate ger helhet åt Stefan Sauk

De frustar och utstöter ljud, i takt med att armar och ben skär genom luften. Det är karateträning på gång. Vi befinner oss på Hagagatan, i en källarlokal, på Budo Zen Center.

Det är Björn Jonzons karateas. Där har han sin dojo, byggd helt och hållet i japansk stil, sedan 1983. Här tränar ett hundratal hängivna karatekids i åldrarna sju till 170, enligt Björn Jonzon. En av dem är Stefan Sauk. Han har tränat karate med Björn sedan han var 16 år.

–Då var jag liten och spenslig och började träna för att slippa slåss. Det slapp jag, berättar Stefan.

Men snabbt fann han också att träningen gav honom mer än muskelstyrka och precision i slagen.

–Jag fastnade för de kloka tankarna om livet som finns i den österländska filosofin. Många tankar och idéer har ju plockats upp av oss i väst men då har de anpassats och plockats ur sitt ursprung. Karaten

ger en helhet, säger Stefan.

Vad har karaten betytt för dig som skådespelare?

–Man kan säga såhär. Skådespelari är en ögonblickets konst. För att något ska ske i ögonblicket så måste det finnas en närvaro och närvaro är en av alla saker du övar inom karaten.

Stefan stannar upp och spanner ögonen i mig.

–Märker du att jag är här med dig nu?

När han i 25-årsåldern började på Teaterhögskolan fick han dock lägga karaten åt sidan.

"Behövde mjukas upp"

–Jag var alldeles för vass i mina rörelser och behövde mjukas upp. Då började jag träna aikido, berättar han.

När Stefan själv undervisar teaterlever i dag så brukar han råda de valpiga eleverna att träna karate och de lite mer "stiffa" att ge sig på aikido.

Stefans mentor Björn Jonzon har tränat karate sedan 60-talet.

"Det ska vara sökare som kommer hit."

–Den karaten som först kom hit till Sverige var en amerikansk version. Det var hemvändande amerikanska soldater som tog med sig karaten hem från Japan och amerikaniserade den, berättar Björn Jonzon.

Själv företräder han den klassiska karaten.

–Den innehåller så mycket mer. Det är etik, estetik, historia, moral och filosofi. Allt det måste du lära dig när du tränar klassisk karate. Är du mer idrottsintresserad så är nog motionskarate mer passande.

Björn berättar att han inte gör någon reklam för sin verksamhet.

–Det ska vara sökare som kommer hit. Det ska komma från hjärtat att man vill komma.

De som tränar på Budo Zen

Center tränar oftast mellan två till tre kvällar i veckan. Stefan Sauk försöker hålla två dagar i veckan. Han berättar att han har en nytändning nu.

Både Stefan och Björn har svart bälte i karate. Stefan tog sitt för ett år sedan och ligger på nivå ett, Björn på nivå fem.

Jag frågar dem vad de skulle göra om de blev överfallna på stan.

–Springa därifrån i första hand, i andra hand får man väl sprattla så gott man kan svarar Stefan Sauk.

–En del tekniker är ju direkt dödande så det gäller att veta vad man håller på med, säger Björn Jonzon.

Stefan konstaterar dock att om man tränat karate i över tio år så sitter tekniken i ryggmärgen.

–Även i trängda lägen ska rörelserna komma per automatik.

Caroline Johansson Sjöwall

08-545 870 83

caroline.johansson-sjowall@

direktpress.se



Björn Jonzon och Stefan Sauk har hittat sin oas i dojon, kampsportslokalen, på Budo Zen Center.

OM BUDO ZEN CENTER OCH BJÖRNS DOJO

● Vill du börja träna i en nybörjargrupp för vuxna så kostar det 2 500 kronor för fem månader och 4 700 kronor för ett helt år. För barn och ungdomar kostar det 2 100 per termin men det är gratis att komma på provträning.

● Karaten som utövas i dojon på Hagagatan 39 är den klassiska ursprungskaraten som går under namnet Goju Ryu och grundades av Chojun Miyagi som gav namn åt Mr Miyagi i filmen Karate Kid.

● Hemsida: www.iogkf.se.