



Slå dig till ro!

Av TOVE NANDORF

Karate är kanske inte vad de flesta skulle koppla ihop med själslig utveckling.

Björn Jonzon, svensk chefsinstruktör i den klassiska karategreinen Goju Ryu, hävdar att så ändå är fallet.

— På villkor att moral, och filosofi kombineras med tekniken.

Karate är en kampsport, en budo-gren.

För de flesta framkallar säkert karate bilder av stenhårda män som med järnhänder slår sönder tegelstenar, alternativt tonårspojkar som medelst "karatesparkar" och karatepinnar slår ner folk på stan.

Det är sant men ändå helt fel.

Björn Jonzon är glad att västvärlden nu upptäckt att kampsporterna också har en insida.

— Alla människor har kraft. Genom karate kan du se småningom, genom att lära känna en djupare aspekt av din

egen kropp, få extremt mycket kraft.

Till exempel mamman som räddar sitt barn från att köras över av en bil:

— När hon förstår vad som håller på att hända tänker hon inte. Hon reagerar instinktivt för att rädda barnet och har plötsligt den kraft som krävs att hejda bilen i farten.

Inbillad fiende

Goju Ryu-karate går ut på att lära sina utövare att först känna igen kraften, sedan kontrollera den.

— Där du hittar balansen mellan frigjord och återhållen vrede hittar du också den harmoniska människan, säger Björn.

Budo betyder kampkonst, och kallas också "Krigarens väg".

Övningarna utförs i luften, mot en imaginär motståndare. När rörelserna utförs utan motståndare tvingas den

som tränar att vända sig inåt. Då har han bara sig själv och sin tomma hand (kara-te betyder tom hand, alltså vapenlös).

— Då, om inte förr, inser man att det först och främst är våra egna inre motsättningar vi har att slåss mot. Att vi själva är vår egen största fiende.

Men Goju Ryu-karate utövas också tillsammans med en träningspartner.

— Träningslokalen, dojon, är en plats för spirituell utveckling och bör inte förväxlas med en vanlig gymnastiksal, påpekar Björn.

Han har gjort om en före detta plåtverkstad till dojo med hjälp av mycket arbete, känsla, rispappersväggar, altare, och japansk inomhus-trädgård. I Goju Ryu, go-ju betyder hårdmjuk, är meditation en viktig del.

Mitt i den våldsamma kampen behöver "krigare" en lugn punkt inne i sig själv.

— Du måste agera efter omständigheterna, utan att bli upprörd och blockera ditt nervsystem, säger Björn.

— När det behövs styrka använd styrka. När det är lämpligt att visa mjukhet, var mjuk.

Foto: LOTTE FERNVALL

En av västvärldens sentida upptäckter är att kampsporterna också har en insida. Karate utvecklar själen. Långt ifrån skolgårdens råsparkar.