



Resenumret!

Läs redaktörens
ord på

sid 2

Reseledaren

tar ut

sid 2

Teater & aikido

Hugo har ordet

sid 4

Hermansson

— svensk shihan och
japansk krigargud

sid 5

Storholmen

sid 6

The Sound of Tokyo

Mikko om ljudbilden i öst

sid 8

Ushideshi at Kodaira Dojo

Anitas resa

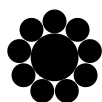
sid 9

Polenresan

sid 10

Notiser & kalendarium

sid 12



All Japan Aikido demonstration i Budokan – en maffig upplevelse

Beatles, Bob Dylan och jag

Två veckor i Japan, det låter ju alldeles underbart. Lugnt och skönt, man tränar ett pass om dagen eller två, sen går man omkring och gör lite sightseeing, handlar elektronik, käkar sushi och så. Icke! Ja, det kanske beror på vilken reseledare man väljer. Vi fick ju dock inte välja vår den här gången...

Text: Sonny Ågren.

Vilka var vi då? Förutom reseledaren och jag själv ingick en avdankad uchideshi, en avdankad uchideshi till, en galen islänning och en rookie. Ja, det var precis som det låter, en hisklig soppa. Nåväl, vi kom fram i alla fall. Reseledaren är en högt ansedd man i de japanska Aikido-kretsarna, så han såg till att vi i alla fall fick ett bra rum något så när centralt. Jag säger ett rum även om det var en japansk trea. Men allt var ju som hemma fast en tredjedel så stort.

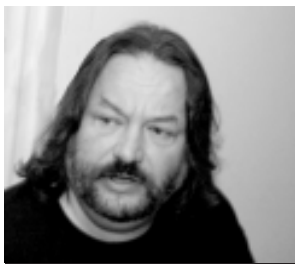
Och sen började racet...

Lite van var jag väl eftersom jag tillbringat en tid med samma reseledare i Japan förut... men nu gick det undan värre.

Träning i Tokorozawadojon, på kvällen samma dag vi kom fram, i bingen via någon restaurang, upp på morgonen morgonpass i Kodairadojon, sen var det någon fest. Upp igen på morgonen morgonpass i Tokorozawa (var det väl?). Sen iväg till Budokan för "All Japan Aikido demonstration", en maffig upplevelse. En hel dag med aikidoupptäckningar av klubbar från varenda liten håla i hela Japan. Sen det bästa av allt... jag fick uppträda där!! Precis som Beatles och Bob Dylan!! E' man cool eller..? Ja, ska jag vara ärlig så var det ett antal till som uppträdde samtidigt (några tjog) men ändå. Sen låg jag ju ner på mattan mest, sprang ihop med reseledaren hela tiden och han är aningen tyngre än lilla jag.

Det var bara början. Sen vankades det festiviteter igen. Meijiuniversitetet firade jubileum samtidigt som Kobayashi-sensei firade sin 70-års dag. Reseledaren gick fel och hamnade vid honnørsbordet, sen tog det ett tag innan han sänkte sig till vår nivå igen.

forts. på sid 3



Ordföranden har ordet

Hej, det är jag, er lille ordförande eller reseledare som en av klubbens åldersmän i en annan artikel i detta blad kallar mig.

Och visst har det rests i denna klubb så det är kanske det jag är på sätt och vis, reseledare. Ett riktigt höjdaryrke när man är ung och fri, kanske lite svårare att se sig själv som när man rotat ner pålarna i myllan.

Ska jag vara ärlig så reser jag mer än någonsin tidigare trots förankringen i myllan så det kanske är sant att jag är reseledare både för mig själv och andra.

Nu är det inte bara jag som reser i klubben och jag tror att resandet kommer att öka i framtiden. Det är glädjande att generation efter generation i Iyasaka tar till sig den enkla sanningen att ska man bli riktigt bra så måste man ut och möta omvärlden. När som nu även några av instruktörerna reser ut och håller läger när och fjärran så kan man inte vara alltför orolig för framtiden. Dessutom är väl hela klubbens existens som sådan att se som en resa där mycket återstår att uppleva. En mycket trivsamt resa har varit "Handslaget" där vi nu går in i det fjärde året och vi deltagit i tre projekt:

Dels har vi via stadsdelsnämnden haft cirka sex skolklasser på besök per vecka. Detta har inneburit att i cirka 600 skolbarn i åldern 6–11 år på Södermalm varje termin fått 4 prova-på-pass i aikido. Detta har gett cirka 30 nya barn i ordinarie verksamheter varje år.

Dels har vi en tonårssatsning där åtta av våra duktiga tonåringar fått utbildning och lägererfarenhet i syfte att dels ta svartbälte, dels bli fullt och fast fungerande barninstruktörer samt att så småningom även kunna instruera vuxna.

Detta projekt har löpt mycket väl ut och i dagens läge sköter dessa tonåringar stora delar av vår barn- och ungdomsverksamhet och dom gör det bra.

Dels har vi ett projekt där våra högre graderade tjejinstruktörer kan hålla läger utanför klubben och därigenom bygga egna nätverk.



Detta projekt har vi tillsammans med Vana-dis Aikidoklubb och det har resulterat i ett antal läger i Sverige, Tyskland samt Island.

Handslaget upphör under 2007, den nya regering vill ersätta den med något annat men vad är ännu inte riktigt klart. Vi får väl se.

Lokalerna på Tavastgatan har under 2006 sakta fräschats upp och jag vill på alla medlemmarnas vägnar tacka de som bidragit till detta, ingen nämnd, ingen glömd. Det jobbet fortsätter 2007.

Årsta växer sakta men säkert och det är glädjande att kring Årsta kunna diskutera behovet av fler pass. Tack för det jobbet.

Jag tror att 2007 blir jättekul i Iyasaka och ni ska naturligtvis ta chansen att lösa en biljett så ni kan vara med på resan.

I skrivandets stund får jag bekräftat att Jan Hermansson graderats till 7 Dan och Mats Asplund till 5 Dan. Mmm... jodå 2007 blir ett bra år för Iyasaka.

Må Gott!

Ubbe

Redaktör'n:

En av de stora pluspoängerna med aikido är att samma saker som vi försöker ta till oss på Iyasaka, kämpar andra aikidokas runt om i världen med. Någonstans i världen pågår det alltid aikidopass. Pedagogiken kan skilja sig åt, men formerna är rätt så lika. Ni vet; man hälsar på varandra, därefter bugar man mot shomen (huvudsidan av dojon där även en bild av O'Sensei hänger), sedan värmer man upp, tränar, tackar och avslutar träningen. Detta gör att man var som helst i världen kan gå till en aikido-dojo och träna. Sedan finns det detaljer som skiljer mellan klubbarna i men i stort sett känner man alltid igen sig.

Så när jag fick chansen att göra Iyasaka-bladet kände jag att ett nummer om att resa och träna aikido skulle vara en inspiration till transpiration i andra länder.

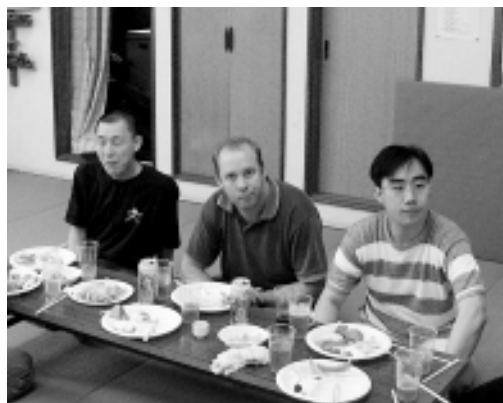
Men att resa är inte bara att flytta till Japan i fjorton år som Janne Hermansson, eller några månader som Anita Bromley och Maria Mikko, eller åka på läger och uppvisningar och invigningar i både Japan och Polen. Att resa kan även ske inom Sveriges gränser; man kan följa med till Storholmen eller vara med och leva livet som uchi deshi och bo i Iyasakas dojo på Tavastgatan under en vecka och bara träna aikido. Eller att som Hugo Emretson resa från Scenskolan i Malmö till Dramaten i Stockholm och hans tankar om aikido och skådespeleri.

Så ta nu chansen och packa ner dräkten när ni skall ut och resa i världen. Glöm bara inte att säga till Ubbe, så får ni tips om dojos när och fjärran och så ser han till att ni är försäkrade när ni är på främmande mattor om ni mailar honom all information innan ni reser.

Jerry Segerholm



forts. från sid 1



En liten fest framåt kvällen...



Oriental Bazaar



Tro't eller ej, men det är Mount Fuji



Per, Anita och artikelförfattaren

Dagen efter trodde jag vi skulle shoppa men då hade reseledaren bestämt att vi skulle till Hashimoto och träna för Igarashi-sensei, och det gjorde vi naturligtvis. Sa jag att vi åkte tåg? Förresten, när vi inte tränade, sov eller åt så åkte vi tåg, det verkar vara helt inne i Japan att göra det så det var bara att hänga på trenden. Var var jag nu? Börjar redan blanda ihop det. Jo! Hashimoto, träning naturligtvis tillsammans med kamrater från, jag tror det var sju olika nationer. Och gissa vad? Jo, en liten fest framåt kvällen!

Vi tog oss i alla fall tillbaka till Tokyo-området och sen blev det faktiskt shopping. På vår resa går det till så här: Man åker till ett ställe som heter Oriental Bazaar. En butik i tre plan där det finns allt en turist behöver. Där springer man omkring i en halvtimme och rafsar åt sig allt man kan få tag i. Perfekt. Sen var det klart. Då behöver man inte gå och vela omkring och bekymra sig om vad mostrar, barn, fruar, mammor och pappor ska ha, det reder man ut när man kommit hem!

"Men det var väl ett evigt turistande!" tyckte reseledaren. "Vi måste ju hinna till Meijiuniversitetet och träna också!" Jag vimsade in tillsammans med våra vänner i en jättedojo. Vi hade hunnit bli både greker, polacker, finländare och koreaner nu (hur det nu gick till). Aj, aj! Ingen plats att krypa undan på eller ställa sig i en kakarigeiko-kö. Nu var det bara att köra! Dessutom skrek studenterna mordiskt genom hela uppvärmningen. Detta bådade inte gott. Kändes tryggt i alla fall att Igarashi-sensei ledde passet. Min gamla kropp hade börjat mopsa upp sig redan de första dagarna men nu hittade jag min rygg, mina knän, fotlederna och handlederna på riktigt. Jag levde! Tur att jag inte hade skor med skosnören, då hade det blivit barfotavandring genom stan.

Nästa punkt på resan var en mycket fridfull upplevelse mitt i allt tempo. (En tempoväxling skulle man kunna säga). Vi blev inbjudna av Arai-sensei till hans hem. I faciliteterna ingick, förutom ett äkta japanskt hus i gammal stil (1800-tal) med tillhörande japansk traditionell trädgård, ett fantastiskt grottsystem med religiösa förtecken, utsprängt ur berget. Det var traktens turistattraktion, allt beläget i ett naturskönt område. Som att stå mitt i en Kurosawafilm.

"Snart kommer ett gäng samurajer med flaggor på ryggen och rider i sporrsträck över dom gröna kullarna." Vi fick också förmånen att träna för Arai-sensei i hans hemmadojo. Och vad som tilldrog sig på kvällen behöver jag väl inte nämna?

Dags att tagga upp igen, det började gå för sakta tyckte reseledaren. Vi skulle till det årliga lägret vid Lake Yamanaka, i skuggan av nåt fjäll som är döpt efter en film- och kameratillverkare. Nu skulle vi inte åka tåg helt plösligt, vi skulle åka buss. I det berömda tredjedelsformatet förstås. Sitt bredvid "lilla" Per Wallwide i en liten minibuss med barnsäten en halv dag så fattar ni! Lägret, som arrangeras av Igarashi-dojo var i år dedikerat till Meijiuniversitetets och Kobayashi-senseis jubileum. Tre dojos med parallell träning, späckat med duktiga lärare, bara att välja och vraka. Reseledaren hade myglat sig till en plats i lärarkadern så att han kunde terrorisera oss ännu mer. Osolidariskt! För att komma till en av dojonerna var man tvungen att gå uppför en trappa, det passet kom jag för sent till. Försök gå i en trappa utan att böja knäna så får ni se hur fort det går. På kvällen trodde jag att det skulle bli fest som vanligt, men där tog japanerna med sin osannolika gästfrihet oss till en högre nivå. Jag säger inget mer, men det ingick karaoke.



Anita och Sonny ger järnet

Nedsatt rörlighet är något man får leva med ett tag efter en sällskapsresa i detta tempo vid min ålder. Men det uppvägs lätt av all gästfrihet och vänligt bemötande från våra aikidosystrar och bröder i Japan. Något att tänka på när dom kommer och hälsar på oss. Inte läge att vara småsnål precis.

Vi råkade inte ut för någon jordbävning och det var ju skönt, själv har jag bara sett det på film, men om man delar rum med en reseledare och en isländsk viking så tyckte jag att jag kom ganska nära den upplevelsen, i alla fall när dom somnade före mig.

Direkt från gipsvagnan

Er Sonny

Teater och aikido

Text: Hugo Emretsson

Jag har blivit ombedd att skriva något om en eventuell koppling mellan mitt yrke som skådespelare och Aikido.

Jag kom först i kontakt med Aikido under min utbildning på Teaterhögskolan i Malmö, där vi hade ett antal lektioner med Stefan Stenudd. En skådespelarutbildning är lite som ett smörgåsbord; man får prova på en mängd olika pedagogiker, olika typer av fysisk träning såsom fäktning, akrobatik, aikido som sagt och sedan själv få bestämma vilka impulser man får ut något av. Jag tyckte mycket om aikidoträningen för jag upplevde att den byggde på teknik och psykologi.

Detta tilltalade mig eftersom jag inte är så stor! Och här finns också en koppling till skådespeleri, som handlar mycket om psykologi; det blir lätt ointressant på en scen om man bara går på kraft, men det är ofta spännande när man ser vad en karaktär tänker, i Aikido lär man sig att försöka styra energien bort från konflikten. På scenen är det ofta just motsättningen som är det intressanta och ju skarpare motsättningarna är, desto mer drivs handlingen framåt. Men när man arbetar med dessa motsättningar är det lätt att de smittar de smittar av sig på på ens privata jag och att skådespelarna blir osams på riktigt och på riktigt känner sig hotade av varandra.

Ibland märker man inte ens att det händer, man känner sig bara hotad och vet inte varför. Det är sällan roligt att titta på för publiken och inte heller roligt att göra! Det roliga är att få se samarbetet, leken när det svänger. Jag upplever samarbetet som viktigt i Aikido också, att man får träna sig i både det och i sin lekfullhet.

Och Aikidotänket kan komma väl till pass i konfliktsituationer på teatern, att kunna tänka när någon gör något som jag först upplever som störande eller negativt, så skapas ett annat utrymme som jag kan fylla och som kan komplettera det som den andre gör och skapa balans på scenen.

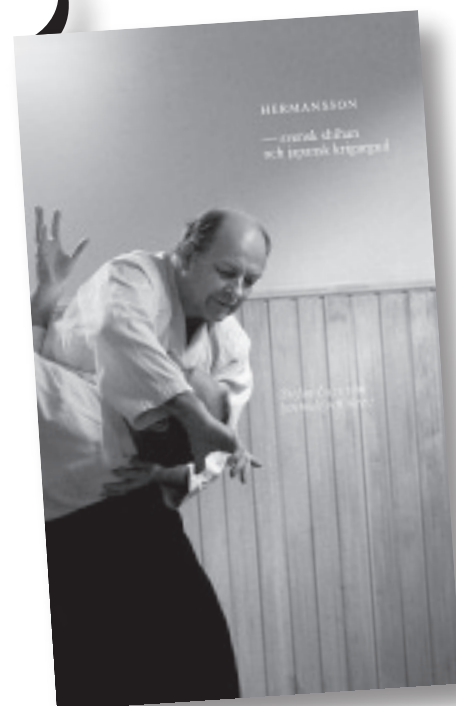
Detta låter kanske flummigt, så jag ska försöka ge ett exempel: Om man stöter på en kollega som är gapig, expansiv och tar allt syre, så är det lätt att tänka att man måste lägga sig på samma nivå för att kunna synas. Det ska man inte göra, utan i

stället försöka hitta en annan nivå, kanske otroligt lågmäld eller välja ett helt annat tempo och prova att dra sin roll så långt åt det hållet att det märks i kontrast till det den andre gör. Då kompletterar man varann. ■

Hugo Emretsson är född i Göteborg 1973, gick ut Teaterhögskolan i Malmö 1998 och har sedan dess bott i Stockholm. Har bl.a. spelat på Stockholms stadsteater, riksteatern och nu senast på Dramaten i "Petter och Lotta och stora landsvägen". Har på TV medverkat i "Dödslockan" i regi av Daniel Alfredson, "Swedenhielms" av Baker Karim och "Beck – Enslingen" i regi av Kjell Sundvall. Medverkade förra året i biofilmen "Om Sara" av Othman Karim.

Janne

Text: Janne Hermansson



Stefan Lagström har skrivit ned Janne Hermanssons berättelse om hans mytomspunna tid i Japan från 1965 till 1979. Här berättar Janne själv om boken "Hermansson — svensk shihan och japansk krigsgud".

Under åren 1840 till en bra bit in på nittonhundratalet emigrerade tusentals svenskar till andra sidan Atlanten. Dels på grund av arbetslöshet eller också var det svårt att hitta mat för dagen. Alla var nog införstådda med att här var det enkel biljett som gällde.

När jag, i mitten av 1960-talet, lämnade Sverige var det inte på grund av arbetslöshet eller hungersnöd. Jag ville helt enkelt utforska det där mytomspunna landet i öster. Visserligen hade jag returbiljett, men den kom senare att bli en enkelbiljett.

Även på den här tiden var det många japaner som inte kunde placera Sverige på kartan. Sa

Hermansson om boken



Runt 40 bilder från Jannes tid i Japan är med i boken

man att man var från Sverige så blev det, efter några sekunders betänketid: "Ah, swiss!" Man blandade oftast ihop Sverige och Schweiz.

I Japan säger man inte Sweden utan "sueden". När det så småningom blev klarlagt vilket land det gällde, sken dom upp och utbrast: "Sueden, free sex!" Så mycket visste dom om Sverige.

Jag hade turen att komma till Japan när O-Sensei fortfarande levde och alla kända mästare var i sin krafts dagar. Jag fick snabbt många vänner och skaffade redan på ett tidigt stadium ett rykte omkring mig.

Många duster utspelade sig bland dom som gick på den vanliga träningen men också bland lärarna. De flesta av dom tyckte nog att jag var en intressant uppstickare och många ställde faktiskt upp till hundra procent under min vistelse i Japan.

Inte bara inom aikido finns en fram- och en baksida, omote och ura. Även i det vanliga livet finns det fram- och baksidor.

Det var inte bara aikido jag ville utforska. Jag fick efterhand, oftast medvetet, men också många gånger, omedvetet insyn inom andra områden, som t.ex. film- och nöjesbranschen, pro-brottningscirkusen och den japanska maffian (yakusan). Områden som en vanlig person kanske har hört talas om, men aldrig ens i sin fantasi skulle sätta sin fot i.

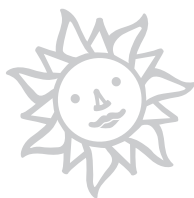
I den här boken, som är på 184 sidor, får du en inblick i mitt liv från det att jag var en liten grabb, till dagens utmaningar, bl.a. ett rekordförsök, som förhoppningsvis skall hamna i Guinness rekordbok.

Boken innehåller bilder som visar min utveckling genom åren, men även bilder från gamla Hombu Dojo. Det är en bok som skiljer sig från andra aikidoböcker men som ändå måste räknas som ett kulturarv inom svensk aikido. ■

! *Se mer information om hur du kan köpa boken på sidan 12!*



"Hade H&M funnits på den tiden hade jag suttit på deras reklampelare"



Storholmen '06

Av Jan Lien

Resan till Storholmen tog lite över en timma, med stopp för att köpa glass i sommarvärmen. Väl framme insåg jag att stället ligger riktigt fint en bit utanför Norrtälje - med vatten alldeles intill, och massor av gräsmatta och skog. Det är verkligen ett fint ställe att ha sommarkollo på.



Det blev lugnare när Jerry stängde in hunden på rummet.



Artikelförfattaren med Ingrid, alias Miss Storholmen.

Därefter var det dags att leta upp rummen vi skulle sova i, och bära dit alla prylarna. Rummen hade det allra nödvändigaste, som i mitt fall ett eluttag alldeles i närheten av sängen! Jag tar alltid med ett förlängningsuttag, för att kunna ladda dator, mobiltelefon, kamera, blix, och videokamera – allt måste laddas samtidigt. Allting går ju på elektricitet idag, och det är fulla batterier som gäller.

Sedan tittade vi lite på omgivningarna, och satte oss in i var vi kunde förvara medhavda drycker. Det visade sig finnas flera stora kylar med tillräcklig kapacitet, så nu när alla tekniska problem var lösta kunde jag börja fundera på träning.

Tack och lov var det ingen träning fredagskvällen, utan först på lördag, och då i någorlunda vettig tid. Det enda morgonpass jag varit med om i mitt liv, var i Japan, där vi alla sov på träningsmattan. Kvällen var ljummen och fin, det var ju en rekordsommar, så även i september var det riktigt varmt. De flesta satte sig först i bastun, och sedan blev det mat och gemensam fest.

Lördagens träning hölls utomhus, det var ju ett bokken- och jo-läger. Det var jo mot jo, det var jo mot bokken, och de flesta var lite förvirrade. Hiroaki-sensei körde som tur var för mig 31-kata och motkatan, med några variationer. Jag var en av de få som hade kört den tidigare, och det mesta fanns kvar i minnet. Jag slapp vara fullt lika förbryllad som de flesta andra, och kunde koncentrera mig på att försöka se vad han gjorde för speciellt.

Jerrys hund skällde hela tiden när han inte fick vara med i mitten av gruppen. Men med tanke på alla pinnar som svischade förbi i hög fart var det nog säkrast att hålla hunden kopplad en bit bort. Det blev lugnare när Jerry stängde in hunden på rummet.

Brand i köket

Alla skulle hjälpa till på något sätt i köket, på så sätt blev ju arbetskraften gratis. Och kompetensen helt i linje med vad man betalade, konstaterade vi efter en smärre brand i morotsbiffarna. Så är det med mikrovågsgenerationens matlagningskunskaper.

Oljan på stekbordet blev i alla fall för varm, och det började faktiskt brinna med klar låga. Efter ett snabbt ingripande släcktes lågorna, men brandlarmet tjöt vilt. Eftersom de övre luftlagren i köket var rökfyllda hjälpte det inte att fläktas omkring brandvarnaren. En lång kökshandräckning samt en stol organiserades snabbt, och brandvarnaren lyftes snabbt ut i skogen (den skruvades in innan vi gav oss av).



- Jag undrar om den brandvarnaren var kopplad till brandkåren, mumlade någon av köksbrigaden. Men det kunde den ju inte vara, det fanns ju bara batteri i den!

Det var inte så lätt att steka morotsbiffar, stekborden blev antingen riktigt varma, eller inte varma alls. Jag gissar att det är avsedda för större mängder mat samtidigt.

Morotsbiffarna blev antingen fes-brynta eller snabbt brända. Jag stekte några få i smör, där det var lättare att se vilken temperatur det var, och de blev aningen bättre. Tills nästa läger ska jag nog ha med mig någon sorts snacks, utifall att köksplutonen består av mer mankraft än kunskap. Och jag ska se till att anmäla mig till kökspassen där det bara är sallad och pasta - jag menar hur mycket kan sådan brinna?

Som tur var spred sig inte branden till kylarna, så dryckerna klarade sig till kräftfesten på kvällen. Hiroaki-sensei var på topphumör under hela lägret, och njöt av det fina vädret mellan och efter passen. Som vanligt fick han äta kräftor (men det är inget speciellt för en japan) och sjunga allsång.



Efter kräftorna vidtog diverse djupa diskussioner om livets mening och annat, och synpunkterna växlade från riktigt intelligent till klart briljanta slutsatser. Sent blev det innan vi sista kröp till kojs, men vi kom upp i tid till morgonpasset i alla fall.

På söndagen var det klart och fint först på morgonen, men efter lunch blev det molnigare. Det kom några droppar då och då under passet, och första passet avbröts helt kort ett par gånger - men det började inte regna ordentligt. Efter lunchen regnade det mer, så fick vi köra ett pass inomhus, och trots att alla bord och stolar lyfte bort var det trångt. Det säger något om att det var många deltagare på lägret! Det gick att köra även inomhus i trängsel, det blev mjuka rörelseövningar.

Urban hade tagit med alla bokken och jo från Iyasaka-lokalen, och det var för att skydda träpinnarna från regn som vi slapp att stå ute medan en skur vräkte ned. Det är trevligt med klubbledare som verkligen tänker på medlemmarna och att de inte ska stå ute och bli kalla i regnet! ■



Det var jo mot jo, det var jo mot bokken, och de flesta var lite förvirrade.



För att Ubbe ska få kläm på 5:e kyus Ryotodori Tenchinage krävs nya grepp

Rätt i örat

Text: Maria Mikko

Det finns mycket att lyssna på i Tokyo! Och då menar jag inte bara jazz... :-)

Dagen börjar med att min lilla väckarklocka piper. Ett ljud som kanske inte alltid är så välkommet... Men dagen fortsätter på ett trevligt sätt, med att höra alla morgontidiga japaner som träffas på gatan och glatt ropar Ohayogozaimas, dvs godmorgon, till varandra. Vi stackars dojoslavar har då redan städat inne i dojo och håller som bäst med att sopa bort löven från gården. Men vi tillhör numera inventarierna så vi svarar med samma mynt! Det verkar inte som om man behöver känna varandra. Himla trevligt morgonhumör, må jag säga!

I morse hoppade jag undan för en bil och automatiskt hasplade jag ur mig Ohayogozaimas. Hi, hi! Föraren kunde ju inte höra mig, men jag såg på läpparna att jag fick ett liknande svar. Eller kanske svor hon över dessa eländiga västerlänningar som alltid är i vägen...

Morgonträningarna i Kodaira kan vara rätt magiska, i synnerhet när de är över... :-) Jag har några gånger suttit och stretchat på mattan och sett ut genom det öppna fönstret, (Ja, alla fönster är öppna under passet hur kallt det än är. Faktiskt riktigt skönt! Vi får väl se hur det blir i vinter.) Sett solen stråla genom trädkronan och lyssnat på fågelsången. Fantastiskt!

Ett annat morgonljud är sopbilen... Jag trodde det var glassbilen, men icke. Här har sopbilarna en söt liten truddelutt som aviserar deras ankomst. Mycket bra för oss som ständigt glömmar att ta ut soporna till vägkanten...

I går under lunchpasset hörde vi ett takt-fast trummande långt bort i fjärran. Ljudet



Korsningen som oftast visas när det ska vara en bild från Tokyo

närmade sig sakta och det visade sig vara någon form av procession. Män och kvinnor i traditionella (?) kläder som hade trummor i händerna och gick långsamt fram på gatan. Två av dem bar stora blomstergirlanger på en lång stång. Såg ut som om det regnade blommor över dem. Jag har försökt få reda på vad det här handlade om men det jag får höra är att det kanske har med skördetiden att göra. Eller att det är en lokal liten festival av något slag. Nåväl, det var i alla fall ett annorlunda inslag.

Kvällsträningarna här har ljud av syrsor. De är högljudda! Men även det gör att uppvärmningen får ett litet magiskt skimmer. Ett lätt matos sprider sig också i dojo under dessa pass. Det är middagstid för de vanliga människorna...

En annan sak som förvånar mig är att de tränande japanerna faktiskt också låter. Det är både prat och skratt på mattan! Jag som trodde att de tränade med mord i blick och i sinne! Visst finns dom också, men inte alls i den omfattning jag trodde innan jag kom hit. En av mina mål med resan hit är ju att jag framöver ska hålla mig allvarlig och tyst på mattan. Hmm...

I Tokorosawa dojo är det andra ljud som gäller. Kvällsträningarna har kan ibland ackompanjeras av ett svagt pianospel. Det är Hiroaki Senseis dotter som övar. Hon spelar fint! En magisk kväll var när det spöregnade. Alla fönster var öppna som vanligt. Det var rätt kallt. Vi tränade och var varma. Regnet öste ner och ni vet ju hur det låter. Underbart att vara under tak!

Träning förresten. Här är man ordentligt artig med varandra och "Onegaishimasar" på knä framför varandra innan man börjar med teknikerna. Kommer en tredje och ska träna med oss så går vi alla tre genast ner på knä och säger Onegaishimas. När Sensei bryter för nästa teknik går vi ner på knä igen och säger Arigatogozaimas. En del, inte alla, säger också onegashimas mellan varje attack. Tack o lov inte på knä...

Sen gäller det att inte sova medans Sensei visar en ny teknik! Det är en omote och en

ura, en gång med Sensei och en gång för den som har åkt upp som partner. Sen är det bara att köra. Tjohoo! Har du haft näsan i handduken för länge så är du borta! Ett kvällsljud som alltid är välkommet är det pipande som tvättmaskinen ger ifrån sig när den är klar med vår gi-tvätt. Då vet Jaana och jag att det strax är läggsdags. Vid det laget är vi båda dödstrotta. Vi har ätit vårt kvällsmål; te, nya konstiga bullar och frukt. Vi har gått igenom dagens olika träningspass och skrivit ner teknikerna. Jaana har skrivit sina email och jag har läst i min bok. Vi är som ett gammalt par numera. Behöver inte säga så mycket. Vi vet vad som ska göras. Allt funkar fint.

Det sista jag hör innan jag somnar är Oyasuminasai, dvs godnatt. Jaana släcker hos sig och jag är redan fullständigt utsläckt. Inga problem med att somna precis... :-)

Mikko, i Kodaira Dojo, Tokyo



Oyasuminasai!

Ushideshi at Kodaira Dojo

Text: Anita Bromley

Why?

There are very few Kobayashi style Aikido Dojo in the UK, and even fewer female aikidoka. Our Dojo is keen to encourage diversity within our club membership through encouraging female participation and starting children classes.

I asked to come because I saw it as a great challenge that would take a lot of courage and determination to complete, and I needed to prove something to myself at the time.

What was it like?

I asked to be considered as an uchi deshi 5 months in advance of arriving. My preparation consisted of fitness training at a gym everyday, and trying to piece together what it's really like to be a deshi from the few people that I knew had done it, both from the UK & Sweden. What I gathered was that I wouldn't get much sleep, there's a lot of cleaning, and that I'd be expected to be willing to help and be flexible about arrangements at all times. After dojo duties, my only priorities would be sleeping and eating, and that I could expect to feel at the bottom of a mental black hole sometimes. The positive things were that I'd meet some very kind people, and that this would be an experience of a life time.

I set out to enjoy my time as Uchi deshi as much as possible, because I considered it a great honour to be accepted on the program as a white belt on a Scholarship. Deshi life in Kobayashi Dojo is all about working as a team when you don't all speak the same language or come from the same background and you have to cope with sleep deprivation at the same time. You learn to become as efficient and responsive as possible, and retain a good sense of humour throughout. You need to be tolerant and sensitive to others needs above your own, and do it



The entrance to Kodaira dojo

with an open heart and not retain a grudge. Making judgements about others is also a no-no, because they can always surprise you. The only major difference in treatment as a female is having to stay at Kodaira on your own, but then I had my own room, I could organise myself as I pleased without having fit around others needs and I knew that Kobayashi-Sensei and his wife weren't far away.

I'm sure that for every day I was there, there are many yudansha across the world that would have loved to have traded places with me at anytime, no matter how tired or overwhelmed I felt. My strategy was to always think positive and always show willing, because then someone would smile or make me laugh, and then I'd feel like I could carry on and that nothing was that serious. Practice was many things: a challenge to myself, an inspiration, a source of great relief. The atmosphere on the tatami is similar to Iyasaki Dojo, Sweden and once you've gotten over the fact you're in Japan, it's easy to relax and concentrate: the problem with nikyo and sankyo lies with the student not the teacher in this case! There were a lot of people there who were very patient with me continuously wrestling with my mind, and I'm very grateful to them.

outside that operates on slightly different rules.

Dojo life and the opportunity to do Japanese class does teach you a lot about Japanese culture. I think the Dojo makes a real effort to take Deshi out and show them Japan: Golden Week, going to Tokyo and visiting Yamawaki Sensei were all fully enjoyed and appreciated. I felt I was more part of a large, and close knit family rather than a guest student which made a big difference to me. In return, I hope the concept of Wales, and the United Kingdom is better understood in Japan than it was, and that if anyone wants to come over to further investigate in order to understand the difference, they're more than welcome!

What did I get from it?

Well, hopefully my Aikido is better than it was 2 months ago. The test is tomorrow night in Bristol... I think that for me the quality of my Aikido is a reflection of how confident I am on the inside, and this aspect should have improved a great deal having trained in what is perceived as 'Mecca' to most Martial Arts people.

Kobayashi Aikido seems to be more about taking care of people and now I have some understanding of how much effort goes into keeping all the dojo's organized and well run as well as friendly and interesting places to be. It was a great challenge to undertake, because I know it was really hard at times to keep going, but I feel like I gave it my best effort, and ultimately I came home in one piece. I also think I've made some really good friends in Japan who'll be genuinely pleased to see me (like I will to see them!) should we meet again.

I think it's probably too soon to say about the rest, only that it's taking me a while to adjust to life back home because I had such a good time when I was with you.

The plan however, is to continue to study Aikido, and see what I can do to further establish our dojo in Bristol.

Watch this space...



Assisting Kids class was great and really rewarding – just how much fun can you have inventing games for them? To see some of them do the 31 kata, and make irimi/tenkan/kaiten movements without hesitation, and ukemi over 3 others is real inspiration. I think my outings with Barbara-san and travelling with the Swedes when they were over was critical because sometimes you need to step outside the Deshi routine for a while and remember that there is a world

POLENRESAN

Text: Jerry Segerholm

Jag växte upp i Malmöhus län där det fanns en intensiv färjetrafik till Polen. En resa som aldrig lockade mig. Efter att ha tränat på Iyasaka i två år och varit med på alla läger under denna period och därigenom lärt känna aikidokas från Norge, Island, Lettland, England, Grekland, Japan och Polen kändes det plötsligt väldigt lockande att åka till läger och invigning av Tomasz Krzyzanowskis nya dojo i just Polen. Invigningen till ära hade man bjudit in Kobayashi-Sensei och vår egen Urban för att hålla i träningen. Så varför missa en sådan chans att resa till något som liknade en stor släktträff i Olsztyn där den nya dojon ligger?

Flygbiljetterna kostade bara 350 kr och buss till Skavsta 199 kr. Summa summarum billigare än att åka till Malmö. I min entusiasm för resan lyckades jag övertala Maria Mikko att hänga med, vilket hon glatt gjorde. Vår egen fransman Gerard Gremillet skulle flyga via Warszawa och möta upp i Olsztyn där dojon ligger belägen.

Så den torsdagen den 20 april begav sig Ubbe, Mikko och jag till Skavsta flygplats för flyg med Wizz air till Gdansk i Polen. Gdansk är Polens sjätte största stad och kallas Polens havshuvudstad, den håller på att växa samman med hamnstaden Gdynia vilket var vår första anhalt och där Urban skulle leda träningen på kvällen.

När vi landat och checkat ut från flygplatsen i Gdansk blev vi upplockade av Dariusz Leszczynski och Tomasz Tyska som är chefsinstruktör på Aikido Wadokan Dojo i Gdynia. De körde oss till dojon vilket tog ca en halvtimme vilket gav oss vår första erfarenhet av polsk bilkörning. Dojon visade sig vara en betongbunker med en stor sal där det fanns matta och åskådarläktare. Omlädningsrummen fanns i källaren, några duschar såg vi inte till. Vi bytte om och såg med intresse på hur salen fylldes av aikidokas och åskådare. Urban skulle som sagt hålla i träningen. Tomasz som jag tidigare har träffat på Iyasakaläger presenterade oss på polska för gruppen där man förstod orden "sensei Urban" och "sensei Mikko och sensei Jerry" Jag hoppas ingen såg hur jag rodnade över att bli presenterad på detta sätt.



Ubbe och Nakagawa

De som tränade var fyllda av en kraftfull entusiasm och Urban var i högform och gav järnet. Mikko och jag har förmodligen aldrig känt oss så avslappnade och mjuka på maten någonsin. Polackerna blev precis som jag själv på Iyasaka, när jag presenteras för en något annorlunda aikidostil av en okänd instruktör, stelare än vanligt. Urbans instruktioner översattes med ett häpnadsväckande flyt från engelsk till polska av Anna, vilket senare visade sig bero på att hon hade specialstuderat Urbans sätt att prata, uttrycka sig och instruera på två filmupptagningar som hon hade fått på DVD-skivor. Vi var naturligtvis mycket imponerade av denna professionalism. De som tränade visade en oehörd entusiasm, det var från tonåringar och uppåt både killar och tjejer. Där var en liten grupp med hakama, vilket man fick bära från andra kyū (nikyū).

Efter träningen åkte vi hem till Dariusz, där väntade flera överraskningar. Bostaden var en trevlig toppmodern lägenhet högst upp i huset. Vi blev proppade med god mat och Tomasz, Anna och en tredje kille, Marek, dök upp. Dags för överraskning nummer två, polska aikidokas röker inte och inte dracks

det vodka, utan bara öl. Vi hade en trevlig lugn kväll med väldigt mycket god mat och intressanta samtal om aikido. Vilket var skönt eftersom både Urban och jag hade haft vårt första träningspass klockan halv sju på morgonen och det sista från klockan åtta på kvällen.

På morgonen påbörjade vi i maklig takt resan till Olsztyn. På vägen besökte vi först hamnen i Gdynia där de två museiskeppen, jagaren ORP Blyskawica och fregatten Dar Pomorza ligger förtöjda. Efter hamnen åkte vi till Sopot och gick ut på Europas längsta träpär 515,5 m lång.

Efter glass och kaffe började färden på riktigt till Olsztyn, vi insåg då att polska män ser det som svenskar kallar hastighetsbegränsningar och trafikregler i bästa fall som rekommendationer. Trefils omkörning av oljetransport som kör om buss var en höjdpunkterna, på en väg med två filer. Självt sov jag större delen av resan i baksätet, för övrigt brukar jag bli buddist när jag åker bil...

Väl i Olsztyn som är en vacker gammal Hansastad från medeltiden träffade vi Kobayashi och fyra andra högraderade japaner, tyvärr



Mikko och Jerry med Darek och Anna

hade Shirakawa som skulle hålla i den shinto-istiska delen av dojoinvigningen fått ryggont, vilket gjorde att han var sängliggande under hela lägret, trots att Gerard, Urban, m.fl. gav honom behandling.

Lägret blev som en stor släktträff med gamla bekanta från Norge, Island Lettland, England och Grekland. Vi fick många nya vänner från USA, Lettland och naturligtvis Polen.

Några härliga dagar av träning, kvällar med god mat sena nätter med häftiga rökfria partyn. Polackerna älskar att dansa och alla dansar med alla, så dansgolvet kokar. Till och med Urban var på dansgolvet i flera timmar. Det enda negativa var att det gjorde så ont i benen att gå ner för trapporna flera dagar efter... Dansen bestod ju till stor del av vansinnigt roligt rytmiskt hoppande och vrålande

av för oss obegripliga polska texter, som vi efter några timmar givetvis med entusiasm sjöng med il! Det bör kanske nämnas att den stora festen var i borgen som Kopernikus (mannen som startade den heliocentriska revolutionen och därmed för alltid förändrade vår världsbild) bodde i när han var bormästare i Olsztyn.

Lägret var i en större sportanläggning men på söndagen såg vi graderingar i den nya dojon. Det var tre stycken shodan, varav en var Magdalena som blev det tredje kvinnliga svartbältet, en sann prestation, med tanke på den kraftfulla aikidon man körde. Samt vår nye vän Marek som blev sandan, efter en mycket snygg gradering.

Nu har jag sparat det bästa till sist, den nya dojon. Tomasz Krzyzanowskis dröm som han nu har förverkligat. En stor vacker villa med en stor dojo högt i taket, med omklädningsrum med duschar, rehabiliterings och masagerum, kontor och bostad för Tomasz. Dessutom finns ett litet rum för en ushi-deshi, där Urban huserade under lägret. Rummet visade sig vara nästan ljudisolerat... En tjugig detalj i det blivande sällskapsrummet är den öppna spisen, utformad som Ai i aikido. Mycket är ännu kvar att göra innan detta budo-hus blir klart, men med den energin och glädjen som Tomasz och hans crew har kommer det inte att dröja länge förrän allt är fixat. En fantastisk skapelse, som jag planerar att besöka fler gånger.

Vid sista träningspasset gav Urban och Iyasaka en storstilad gåva till polsk aikido och de polska aikidokas då han inbjöd dem att komma och träna grattis på Igarashi-lägret i oktober 2006. Något som fick gänget från



Efter ett hårt pass i Gdynia

Lettland att skämtsamt beklaga att de inte hade polska pass. Kanske dags för en dojofest så att vi kan visa att även vi i Stockholm kan festa loss?

Jag tror att vi alla fyra Urban, Gerard, Mikko och jag fick ett minne för livet och fick oss en tankeställare om hur olika träningssituationen kan vara bara några timmar från Iyasaka. ■

Länkar om:

Polen

<http://www.ui.se/fakta/europa/polen.htm>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Polen>

Gdansk <http://www.gdansk.pl/se/>

Gdynia och dojon

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Gdynia>

<http://aikido-gdynia.com>

Sopot <http://en.wikipedia.org/wiki/Sopot>

Olsztyn

<http://www.um.olsztyn.pl/en/main.html>

<http://tinyurl.com/zrmkj>

Kopernikus

<http://tinyurl.com/fxoe1>

Tomasz dojo

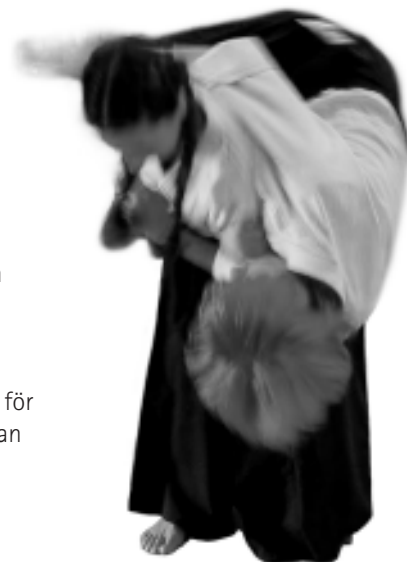
<http://www.aai-polska.pl/>

UPPVISNINGSGRUPPEN!

Att synas eller inte synas är frågan för Iyasaka. Nu har du chansen att delta i uppvisningsgruppen och höra folkets jubel. Alla kan vara med och visa upp sig. Är du blyg kan du hjälpa till före / vid / efter uppvisningarna – all hjälp mottages tacksamt.

Och bäst av allt är om du kan ordna **uppvisningsmöjligheter** – ingen uppvisning är för liten eller för stor för att vi i alla fall ska fundera på den. Bli en del av Iyasakas historiska uppvisningsgrupp redan idag!

Ring Maria Mossberg på 0708-81 31 87 eller maila infomaster@iyasaka.se



Notiser

• Jenny och John har fått en son i januari. En Viktor. Ett jätteglatt till dom från oss alla.

• Att Endo-sensei lockade många till sitt läger i februari i Stockholm är väl inget förvånande men det var en del nya ansikten där från Iyasaka som nog fick lite annat att tänka på, hans sätt att undervisa är ju lite annorlunda än vårt. Så ta alltid chansen att besöka andra lärare, man lär sig massor.

• Köp Kobayashi-dojos nya instruktions DVD om Jo och Bokken. En kanonfilm för endast 150 kr.

• Ett stort tack till alla er som besökte Hiroaki-senseis läger i Januari.

• Lite historia: 1987 bestod Iyasaka av 127 medlemmar. Under året examinerades Åsa Scherrer till 1:a Dan av Sugano-sensei, Åke Bengtsson fick också 1:a Dan men av Kobayashi-sensei. Per Åke Lekter fick 2:a Dan av Nishio-sensei och Kobayashi-sensei gav Uffe Linde 2:a Dan och Ubbe 3:e.

• 23-25 februari hade två av våra tonåringar ett läger på Island. Sju stycken av de tonåringar som de undervisade på Island är på väg till vårt läger med Kobayashi-sensei i april. Sten och Mathilda har därmed öppnat dörren för en ny typ av verksamhet som nog ingen skulle vågat tro på bara för några år sedan, tonårsutbyte mellan dojos och länder. Ett kanonjobb Sten Frödin och Mathilda Rydsted Hopstadius!

• Ta chansen veckan efter påsk att träna för en av O'senseis direkta elever, Kobayashi-sensei. Kobayashi-sensei tillhör en alltmer

krämpande skara av kvarlevande elever till O'sensei och vi är mäktigt stolta över att få ha honom som vår huvudinspirationskälla.

• 12-15/7 besöker Doshu Norge/Oslo. Ett måste.

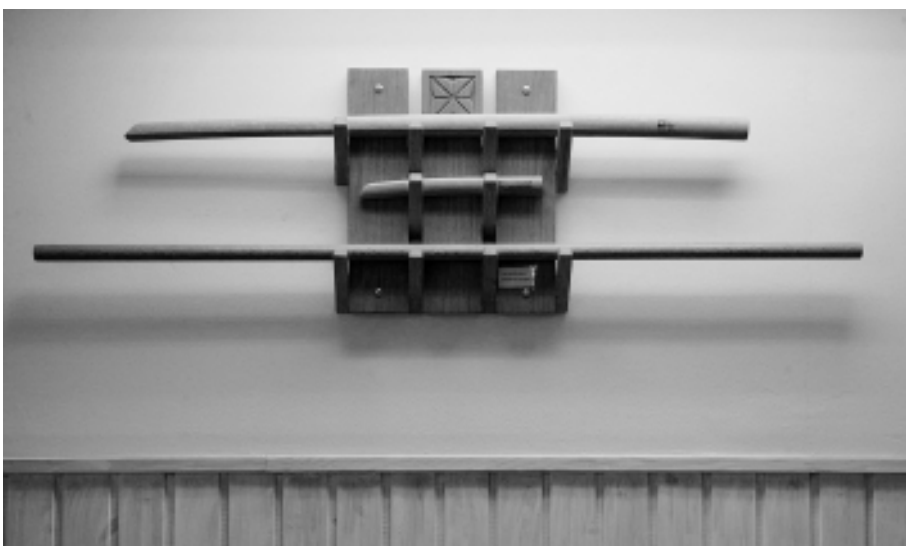
• Vecka 7 1977 klev en ung arg man in på matan i Södra Latin samt i Nakaima, Sättra. Se vad 30 års träning gjort med honom... han är verkligen inte en ung arg man längre utan en äldre arg man... där ser ni vad aikido kan göra. Någon vecka senare släntrade en hårdslående trummis med ett obskyrkt förflutet inom boxningsvärlden in i samma lokaler tillsammans med en falskspelande, öronmanglande gitarrist. Och se, 30 år efteråt går inte heller de att känna igen. De spelade alla i samma rockband. Vilka de tre är... det får ni lista ut själva.

Prominenta besök

Under hösten gästades Sverige av Japans premiärminister. I samband med det passade hans assisterande pressekreterare Akira Chiba på att besöka Iyasaka för ett morgonpass. Jojo... det händer ju inte så ofta.

Dangraderingar

Jan Hermansson är 7 Dan och Mats Asplund 5 Dan. Grattis Mats, men det här med 7 Dan till Janne Hermansson är enormt. Jag undrar om vi i Iyasaka alltid förstår Jans storlek i Japan. Han är en legend och att få ha honom i klubben är en ynnest. Ta alltid chansen att lära er av denna man. Han är ju en av få svenskar som tränat för O'sensei.



Kalendarium

• Kobayashi Sensei till Iyasaka 11-16 april.

• Maria Mossberg, Sten Frödin och Mathilda Rydstedt Hopstadius har läger i Växjö 4-6/5.

• Kyugraderingar vuxna 12/5.

• Urban m fl i Japan 23/5-4/6

• Urban till Grekland 14-25 juni.

• Doshu till Norge 12-15 juli

• Igarashi Sensei till Iyasaka 31 juli-6 augusti.

• Kobayashi-sensei och Urban håller läger i Bristol/Bath den 19-21 oktober.

• Igarashi Sensei till Iyasaka 22-27 november.

• Kyugraderingar vuxna 8/12.

• Ubbe i Luleå 14-16 december.



För senaste nytt, besök Iyasakas webbsida på www.iyasaka.se!

IYASAKASHOPEN

- Den omtalade boken "Hermansson – svensk shihan och japansk krigargud" – pris 200 kr
- Kobayashi-Sensei nya DVD med alla vapentechniker för 150 kr
- Stefan Stenudds böcker
- Dräkter i alla storlekar

Kom och fynda!

Quality

CHEAP!