

Ju Yoko Go Wo Seisuru

Det Mjuka Bemästrar Det Hårda ...

JU JUTSU DO

Ju-jutsu-do, den mjuka teknikens väg. Dessa ord rymmer en mångfald betydelser, både som ord men också i det att ju-jutsu betyder något speciellt och unikt för alla som tränar eller lever efter denna den mjuka teknikens väg. Den har ingen början och inget slut, som en vanlig väg, ej heller skall man betrakta den som en väg i denna bemärkelse, utan snarare som en levnads filosofi. Låt oss börja med ordets ursprungliga betydelse.

Ju betyder mjuk, i bemärkelsen flexibel, följsam, rörlig och anpassningsbar. I den mjuka teknikens väg arbetar vi med följsamma rörelser, väljer att följa rörelsens riktning när detta är möjligt. När en konfrontation av rörelser krävs, så är dess syfte att öppna nya vägar för rörelsen. Den konfronterande kraften möter inte mot centrum av kroppen, utan mot periferin, för att skapa en ny rörelse med en ny riktning.

*Ingenting i världen är så mjukt och följsamt som vatten.
Men för att bryta ned det som är hårt och inflexibelt,
finns ingenting som överträffar.*

*Det mjuka övervinner det hårda;
det varsamma övervinner det rigida.
Alla känner sanningen i detta,
men få kan praktisera detta.*

Tao Te Ching

Jutsu, teknikens plats i den mjuka teknikens väg är lika central som dess placering mellan ju och do antyder. Tekniken är i grunden defensiv, följsam och flexibel som framgår här ovan, rymmer en mångfald variationer och är, om den tillämpas med rätt teknik, mycket effektiv. Tekniken som sådan må ha samma grund och betydelse för alla utövare av den, men alla har olika teknik på sitt utförande beroende på deras egna förutsättningar. Den mjuka tekniken är inte bara anpassningsbar efter situation och motståndare (egentligen medståndare / medspelare) utan således också anpassningsbar efter utövare, och, liksom tekniken, så är utövaren också varierad.

Do, vägen, är det tredje begreppet, och även i detta fall så har dess plats sin betydelse. För de flesta är den mjuka tekniken i sig målet, och först efter flera år börjar man börjar inse sambandet mellan den mjuka tekniken och den österländska livsfilosofin ur vilken den är född. Do betyder vägen, dock inte i betydelsen något man promenerar fram på från punkt a till punkt b. En bättre översättning kanske vore "sättet" (jämför gärna med engelskans "the way"). Sättet som allting är på, eller bör vara på, det naturliga och harmoniska. Do, eller som det heter på kinesiska, tao (vilket till uttalet låter snarlikt do), är det centrala begreppet i denna bok, liksom österländsk filosofi är, men ju-jutsu är i Sverige en svensk aktivitet, och naturligtvis färgad av västerländsk filosofi, och, i ännu större utsträckning, av västerländsk pedagogik.

Precis som dessa ord, eller egentligen symboler, rymmer en mångfald av betydelser och variationer så är de fysiska uttrycken (det vi tränar) varierande. Beroende på vilken stil man tränar, i vilken klubb man tränar, och långt viktigare än detta: vilken instruktör man har. Viktigast av allt är vem man själv är och varför man tränar, då den personliga utvecklingen ska vara det centrala i all träning.

Av den anledningen är det helt oviktigt vad stilen man tränar är döpt till: ju-jutsu, jiu-jitsu, goshin jutsu, judo o.s.v. Dessa är bara ord som inte har någon som helst möjlighet att inbegripa ens en bråkdel av nyanserna eller möjligheterna hos det vi håller på med.

I denna pärm kommer det vi håller på med gå under samlingsnamnet ju-jutsu. Detta beror inte på att *Svenska Budoförbundets Ju-jutsusektionens* stil är den bästa möjliga (hur man nu skulle mäta detta) eller på att det är den stil med flest utövare eller den bäst organiserade, utan enbart på att det är den stil som jag började med under mitten på åttiotalet. Vilket i sin tur var en ren slump, kan jag tillägga.

Stilen ju-jutsu (och det finns flera stilar med detta namn, precis som olika klubbar / instruktörer / utövare har sitt egna speciella sätt att utöva samma ”stil”) är inte på något sätt överlägsen eller underlägsen någon annan stil med ett annat namn. Det är min förhoppning att fler än bara ”ju-jutsu” utövare ska ha nytta och glädje av denna pärm, och att vi med tiden ska lära oss av varandra för att ytterligare öka den mångfald som vi redan utövar.

Utgångspunkten (men inte nödvändigtvis målet) för denna pärm är alltså svenska budoförbundets ju-jutsu, och därför används samma terminologi som i svenska budoförbundets instruktionsbok i ju-jutsu, och i den mån pärmen behandlar graderingar och bältestekniker så härleds även dessa till nämnda instruktionsbok.

Det är dock viktigt att påpeka att allt som står skrivet i denna pärm är mina och andra instruktörers privata åsikter (om ej annat anges) och ska inte reflektera på svenska budoförbundets ju-justustil eller styrelse.

Det är också viktigt att poängtera att detta är ett föränderligt dokument. Det kommer säkerligen att både ändras och att utökas med tiden. Dessa förändringar och utökningar är till viss del beroende på dig och dina bidrag. Mångfalden har i detta fall två sidor: det som produceras och de som producerar. Det innebär att fler kockar förhoppningsvis leder till ett mer varierat utbud av soppor på menyn, inte att allt rörs ned i samma gryta så att nyanserna försvinner och smaken förstörs.

Det är mitt arbete som ”huvudkock” att komponera menyn, men även ert arbete att bidra med era egna recept och kryddor för att göra nämnda meny så variationsrik som möjligt. För den som sedan använder denna meny rekommenderas att ta hänsyn till de egna egna preferanserna och lita på det egna omdömet, ty det är inte säkert att allt faller i smaken. Skulle så vara fallet så försäkras jag att kocken är öppen för förslag, och menyn öppen för förändring. Flexibilitet är trots allt en av grundprinciperna i det vi utövar.

I detta som i allt arbete förknippat med budo bör dessa ord av Jigoro Kanos tjäna som ledstjärna:

*Ömsesidig hjälp
leder till
ömsesidig välgång och förståelse.*

Jigoro Kano var grundaren till *Kodokanjudon*, en stil som kanske har mer tekniskt gemensamt med dagens olika ju-jutsu stilar än dagens smalare och mer tävlingsinriktade judo. I vilket fall som helst en viktig person för oss då hans visioner är lika aktuella nu som då. Syftet med kodokanjudon skulle gott kunna vara en beskrivning av ju-jutsuns syfte:

Judo lär hur fysisk och psykisk kraft skall användas på det mest effektiva sättet. Träningen i judons anfalls- och försvarsmetoder utvecklar kropp och själ, och rörelseträningens mentala innehåll blir ett med den egna personligheten. Individerna utvecklas på detta sätt och kommer att bidra med någonting värdefullt till den mänskliga gemenskapen. Detta är judoträningens yttersta mål.

Definitionen av judo och dess relation till ju-jutsu kan också vara intressant, här nedan i Kenneth Gyllerströms ord:

Det är en art av jiu-jiutsu som användes när man tävlar (eller går match - randori) inom denna sportgren. Jiu-jiutsu som sport, en fredligare gren skulle man kunna säga.

Jiu-jiutsu och judoboken

Under ett påskläger i Linköping för några år sedan pratade jag med en stund med Paul G. Höglund vid kanten till A-hallens matta. Han påpekade bland annat att det vi tränade på mattan, det vi kallar ju-jutsu, motsvarade en av karatestliarna från Japan. Jag minns tyvärr inte vilken, men det är heller inte viktigt, då detta precis som *ju-jutsu* hade varit ytterligare ett ord till samlingen, och skulle inte tjäna till mer än att ytterligare påvisa ordens inneboende brister. Vi har alltså ett närmare släktskap till judo och karate än vi är medvetna om, i de flesta fall. Vårt släktskap till aikido är det svårt att inte se med blotta ögat, men det vi tränar idag är lika lite en förlaga till aikido, karate och judo som de stilarna i sin tur är förlagor till vår.

Det vi håller på med kan inte fångas i ett ord, lika lite som den vi är kan speglas i vårt namn. Därför gör vi klokt i att inte ta namn på så stort allvar. Bättre är då att jämföra vad *målen* med dessa olika stilar är, än att värdera skillnader i medel och tillvägagångssätt.

Bäst av allt är att finna de egna målen och att sträva mot dem.

För min egen del så kan jag inte definera mina mål bättre än vad många redan gjort långt före mig. Detta innebär inte att jag eftersträvar andras mål, utan snarare att jag eftersträvar samma mål som andra, även om dessa andra är skilda från mig med tusentals mil och hundratals år. Kanske kommer någon om hundra år (och tusen mil) att snubbla över detta dokument och känna att detta fångar vad han eller hon vill med sitt liv eller sin träning, och kommer då att stå lika lite i skuld till mig som jag står till de som hittat sina mål långt före mig.

En idé kan nämligen inte ägas av en enda människa, utan ägs av alla som har den i sitt eget huvud. En stil kan inte ägas av den förste eller ”störste” utövaren. Man lär sig det man tränar och man äger det man lär sig. Ingen utövare är större än någon annan beroende på bältesfärg, lika litet som en människa är större än en annan beroende på ställning i samhället.

Detta är viktigt att förstå. Den som jagar bälten och ära i stället för utveckling och förståelse kommer att få bälten och kanske ära i stället för utveckling och förståelse. Budo är utveckling och förståelse. Budo är kontroll över sig själv, inte dominans över

Syftet med denna pärm är alltså att öka individens förståelse av ju-jutsu och därmed ge individen en ökad möjlighet att utvecklas som människa, fysiskt, mentalt och själsligen. Eftersom de flesta av oss bara har börjat förstå budo och vår form, ju-jutsu, så lär knappast denna pärm leda till annat än en begynnande förståelse, vilket i och för sig inte är så lite. Det finns dock lyckligtvis fler syften, som har bättre möjligheter att uppfyllas.

Ett uppenbart syfte är att ge instruktören ett bra verktyg inför uppläggning av träningen.

Ett annat är naturligtvis att samla in alla spridda kunskaper och idéer kring träningen för att ytterligare utveckla och förbättra det vi gör, liksom vi som gör det.

Det kanske viktigaste syftet är att utforska ju-jutsuns möjlighet att öka individens fysiska och psykiska välbefinnande, d.v.s. hur vi kan använda ju-jutsu som ett redskap mot bättre hälsa.

Detta sista kan tyckas ha lite gemensamt med ju-jutsu som självförsvar, men desto mer gemensamt med budons och zenbuddismens grundtankar.

Även i Sverige har vi en stark hälsotradition, som förmodligen tog sitt första organiserade uttryck i gymnastikdirektör Lings övningar. Sedan dess har ett antal olika hälsoinriktade rörelser svept igenom den nationella själen (kanske bäst representerat idag av "friskis och svettis") vars gemensamma mål är ökat välbefinnande och bättre hälsa.

Med utvecklingen av aerobicsträning mot boxning och andra inslag av kampsporter blir inslaget av konditionsträning, styrka och smidighet allt viktigare i svensk ju-jutsu. Ett ju-jutsupass har den potentiella möjligheten att träna alla muskelgrupper tillsammans med kondition, smidighet, balans och koordination. Ju-jutsu erbjuder alltså inte bara en möjlighet till personlig (och ömsesidig) utveckling och förståelse utan även till en allsidig fysisk utveckling. För att vi som är instruktörer ska kunna ta vara på detta på ett systematiskt och korrekt sätt är en av pärmens tre delar uteslutande ägnad åt hälsobegreppet och dess olika delar.

Vad är då bra ju-jutsu?

Svaret på denna fråga måste komma från varje instruktör och från varje utövare själv, men det är min förhoppning att denna pärm med tiden ska vara en hjälp att uppnå svaret. När vi själva har bestämt oss för varför vi utövar och instruerar ju-jutsu.

Återigen Kodokan-stilens målsättning:

*Maximalt resultat med ett minimum av ansträngning
och ett ömsesidigt utbyte av glädje och utveckling.*

Jigoro Kano

Vi kan kalla det vad vi vill, klä det i vilka kläder vi vill, men det är vad det är, varken mer eller mindre.

Ordet betyder ingenting, innehållet är allt.

Tim Olson
Mars 1997