

---

# MIN PÅGÅENDE SKILSMISSE FRA AIKIDO

Hvorfor jeg vurderer å slutte etter 8 år

---

**Željko Vrba, juli 2015**

Årets sommerleir markerte begynnelsen på min «skilsmisse» fra aikido. Etter å ha trent aikido i 8 år, så jeg meg nødt til å vurdere hva vi — aikido-miljøet — driver med, hva jeg har brukt masse timer i de siste 8 årene på, og om jeg ønsker å fortsette. For å sette ting i perspektiv: i dette 8-års tidsrommet hadde jeg perioder da jeg trente opptil 5 ganger i uken, under forskjellige instruktører. Jeg er i skrivende stund fremdeles medlem i Tenshinkan aikido-klubb, men jeg har vært på regelmessige besøk også hos Oslo aikido, Sentrum aikido og Sunyata (da de hadde dojo i Oslo i 2010-2011). På diverse seminarer har jeg også møtt utøvere fra Aikikan (organisasjon).

Jeg har tatt meg tid til å skrive denne teksten på oppfordring av en som erklærte meg støtte i en privatmelding på Facebook. Jeg har prøvd å uttrykke meg så presist og fyndig som mulig, og teksten vil sikkert trække mange på tærne. Det får så være. Jeg skal ikke unnskyldes meg for mine tviler og tanker.

Med ett unntak siterer jeg navngitte personer når det både var vitner til samtalen og jeg vurderer uttalelsen interessant for hele miljøet.

I utgangspunktet hadde jeg ikke til hensikt å skrive et så langt essay som dette. Jeg skulle «bare» skrive et lengre blogg- eller Facebook-innlegg. Jeg innså fort at hvis jeg ikke ville fremstå som en frustrert bedreviter, måtte jeg beskrive hele reisen som førte meg dit jeg er i dag.

For ordens skyld: jeg bruker «han» bare fordi ordene pronomenet står for har kun grammatisk hankjønn.

## KRONOLOGISK REISE

### FORHISTORIE

#### ZAGREB, 2004.

En god venninne fortalte meg om sin beundring over **Zen-buddhisme** og ga meg en bok på serbisk til lesing. Jeg likte ideene beskrevet i boken, og på slutten nevnte de taseremoni, kendo og aikido som eksempler på meditasjon i aktivitet, **the flow**. «Det burde jeg oppsøke», tenkte jeg.

#### OSLO, 2005.

Nyinnflytta. Ingen tid til noe annet enn å jobbe (PhD-student) og organisere livet på nytt.

#### OSLO, 2006.

Jeg leser boken på nytt. Bestiller en ny, fra D. T. Suzuki, og leser den. Tankene vender tilbake til aikido og kendo, jeg vurderer mellom de to og bestemmer meg for aikido som noe «mer praktisk». Tross alt går ingen rundt med sverd i dag. Dette måtte vente, for norskeksamen måtte prioriteres.

## 2007 TIL 2010: 6. TIL 4. KYU

OSLO, SENSOMMER 2007.

Asbjørn, master-student fra forskningsgruppen, spør meg om jeg ville bli med på nybegynnerkurset samme dag. Han hadde sett plakaten på Blindern og vært på oppvisningen dagen før. Tankene vendte tilbake til boken, og jeg tenkte det gjaldt «nå eller aldri» angående aikido.

Jeg begynte uten å ha sett en eneste demonstrasjon, jeg visste ikke en gang at Steven Segal var aikido-utøver. I gymnasiet hatet jeg gymtimene; jeg var overhodet ikke interessert i team-sport, var klønete og ukoordinert. Jeg var i tvil om aikido var noe for meg, men jeg prøvde allikevel. Et pluss var at det ikke finnes konkurranser. Hadde jeg sett demonstrasjonene med alle fancy breakfalls, ville jeg blitt for skremt til å begynne.

Denne perioden er så langt tilbake i tiden at jeg husker kun alminnelige trekk som preget den.

### UFORSTÅELIG OG ULOGISK UNDERVISNING.

Man hører en del om hva man **ikke skal** gjøre (ikke dytt, ikke dra, ikke slåss), men lite nyttig om hva man **skal** gjøre. Jeg forsto ordene, men ikke meningen som lå bak dem.

Kjapp opprømsing av de vanlige uttrykkene man får som velment hjelp:

- Tohei's 5 punkter, som «extend ki» eller «keep one point». Ta imot. Hvordan gjør jeg dette om til praksis? (I etterkant fant jeg ut at det var en slags huskeliste, ikke noe brukt i læring.)
- Som å kutte med sverd. Sannelig!? Som om en fersking har vært i nærheten av en shinken og tameshigiri.
- Ha kontakt med uke. Uke griper meg, vi **er** jo allerede i kontakt. Hva **mer** måtte jeg gjøre? Jeg var så opptatt av form at jeg aldri tenkte på å stille spørsmålet.
- Ikke gjør noe, ikke blokker. Men da blir jeg overkjørt, evt. truffet av et slag.
- Ikke slåss. Men uke skal jo angripe! Hva er forskjellen?
- Ikke bruk muskler, evt. slapp av. (Men ikke vær slapp, legges det til iblant.)
- Gjør det naturlig. Hva betyr det? For meg med bakgrunn i realfag er alt som forekommer i naturen, alt som ikke strider imot de fysiske lovene, «naturlig». Det unaturlige eksisterer mao kun i fantasien.
- Ki: tenk at armen er vannslange under trykk og vannkilden er i senteret. Øhm?

Med andre ord, pedagogikken og forklaringene strakk ikke til. Men noen ord fra Lars festet seg til hukommelsen: **kontakt, kimusubi og balansetaking**. Det var ifølge Lars umulig å gjøre teknikk på partneren hvis han fremdeles var i balanse. Disse ordene satte preg på resten av min aikido-reise, men Lars hadde og har dessverre fremdeles ikke andre måter å illustrere dem på enn den ene øvelsen fra nybegynnerkurset som få forsto.

### TVIL OG FRUSTRASJON OVER SPRIKENDE TILBAKEMELDINGER.

Jeg var aldri sikker på hva som var meningen og hva jeg burde se etter når vi gjorde noe. Fra pusteøvelsene / qi gong på oppvarmingen til teknikker. Mange år etterpå innså jeg, ved rene tilfeldigheter, at jeg gjorde mange av de oppvarmingsøvelsene **feil** grunnet lite eller ingen veiledning.

For effektiv læring er man avhengig av **konsekvente tilbakemeldinger**. Hva opplevde, og opplever, jeg i aikido? Stikk motsatt. Avhengig av partneren kunne en og samme handling resultere i at:

- Jeg strev med teknikken, men uke gikk til slutt ned eller rullet vekk.
- Uke var sta, sto på plass, reagerte rart bevegelser mens jeg strevde, og plutselig sprettet han vekk uten at jeg gjorde noe. Jeg gjorde jo noe, men jeg ante ikke hva; **kroppsbevisstheten** var ikke der.
- Uke var ekstremt medgjørlig og det følte ikke som uke egentlig hadde angrepet. Det hele opplevdes mer som dans.

Hva var forskjellig i disse tilfellene? Jeg hadde ingen anelse, fikk ingen forståelige forklaringer, og jeg hadde ikke nok kroppsbevissthet for å forbinde **årsak og følge** selv.

## 2010: STRØK 3. KYU; 1. KASHIMA-SOMMERLEIR

### GRADERING

Så kom det sommerleir og det var 3 fra Tenshinkan (jeg, Cecilie og Asbjørn) som skulle gradere seg til 3. kyu. Graderingskomiteen og medhjelpere besto av bl.a. Dimitris og Birger; BEO var ute for å hente instruktørene fra Japan. Alle vi fra Tenshinkan strøk. Da jeg fikk graderingsskjemaet og medlemsboken tilbake, så jeg at komiteen hadde først skrevet «3. kyu» på skjemaet og i NAFs medlemsbok, for så å gå tilbake på det.

Plassen for kommentarene på graderingsskjemaet var tom. Ved kunngjøring av resultatene forklarte komiteen dette med at vi var for mange på matta samtidig for å gi detaljert tilbakemelding. Vi ble oppfordret om å snakke med komitemedlemmene selv.

Jeg gikk til Dimitris og spurte om tilbakemeldingen. Han ville ikke uttale seg om hva han mente grunnen til stryket var og refererte meg til Birger som (tror jeg) var lederen for komiteen. Birger var vag; han framstilte det som jeg strøk fordi jeg ikke adlød instruksjoner fra komiteen. Vi ble bedt om å gjøre ushiro-ryotedori kokyo-nage, noe som jeg aldri hadde gjort før, og jeg forsto derfor ikke hva Birger ville fra meg under graderingen.

På den ene siden hadde jeg på Lars, som er teknisk leder for klubben (da 3. dan), som hadde sagt at teknikken ikke var så viktig, at det viktigste var å trene med **kimusubi og balansebrudd**. På den andre siden hadde jeg Birger, 5. dan (i hodet mitt, DA, var det en ufattelig avansert utøver), som mente, iaf på overflaten, at det å ikke være kjent med **ÉN** av to dusin teknikker fra pensumet til 3. kyu (og denne var ikke på pensumet den gang!) var nok til stryk. Hvem skulle jeg, 4. kyu, tro på, når en 3. og en 5. dan kranglet på min rygg? Var det grad som bestemte hvem som hadde rett?

Deretter så jeg på filmopptaket av graderingen. En som besto til 3. kyu kunne ikke gå shikko i hamni-hamdachi shihonage; han slep bakbenet verre enn noen av nybegynnere jeg hadde sett. Iom at verken Birger eller Dimitris kunne, eller ville, redegjøre ordentlig for stryket, og at en som gjorde grunnleggende ting feil sto, **lurte jeg på hva graderingene var verdt for**.

Jeg følte meg offer for et politisk spill. Ble skikkelig demotivert og var på randen til å slutte.

### KASHIMA-SEMINARET

Jeg husker lite (jeg tok ikke notater den gang dessverre), men nøkkelordene er: seriøsitet, intensitet, fokus, fysisk krevende trening, og ikke minst, **instruktørene som går rundt og retter på folk, på detaljene**. Der innså jeg først og fremst at det fantes en annen måte å instruere på, og den måten foretrakk jeg sterkt framfor NAFs.

Derimot husker jeg veldig godt hva jeg tenkte da jeg kom tilbake til vanlig trening i Oslo:

- Jeg var for lat på trening (f.eks. med å gå lavt).
- Instruktørene krevde for lite av oss. Jeg kunne gjenta samme feil i årevis uten å bli rettet på det, verken av instruktøren eller treningspartnere. Det virket som instruktørene var redde for at folk skal slutte hvis de blir mast på for mye.
- Det virket som NAF prioriterte antall medlemmer på bekostning av kvalitet; aikido var åpen til å være alt for alle. **Graderinger** brukes som belønning for å gi folk følelse av framgang så de ikke slutter.

Tingene jeg lærte på seminaret – grunnleggende kroppsarbeid – var umulige å videreføre på vanlige treninger. Det var for mye fokus på form og ingen forståelige forklaringer på hva som var viktig i formen.

## 2011: 3DJE KYU OG SUNYATA MED MOULIKO

Jeg besto til 3. kyu på nyttårsleiren på Tenshinkan, mye takket være Eivind K, som hjalp meg med drill i formene. Han hadde nøkkelen til dojoen, og vi møttes ofte for graderingstreninger utenom de vanlige treningstidene. Han besto til shodan.

I april samme år åpnet Sunyata lokaler i Oslo etter et lengre opphold. Eivind inviterte meg dit (han igjen ble invitert av Magnus R) og jeg ble nødig med. Maken til endorfinkicket hadde jeg kjent aldri før i hele mitt liv. Jeg fortsatte å trene der i ca et halvt år.

Mouliko har klar ide om hva elevene skal kunne for hver grad. Han hadde **kontaktøvelser** og kunne forklare hva man skal kjenne etter. Han gjorde klart skille mellom øvelse og teknikk. Forklaringene var konkrete og fysiske, ikke noe vås om «ki» og ingen ubrukelige analogier. Hovedvekten lå på flyt og presis form, og **referansepunktene** i forhold til formen var klare. Jeg kan dog ikke huske ikke at noe om **balansebrudd** ble nevnt. Nå, flere år senere, ser jeg det er fellestrekk for dem som tar inspirasjon fra **Endo**. **Hva** trener de på da?

Han insisterte også på presise **angrep** med riktig intensjon. Han forklarte intensjonen bak måten han ville vi skulle angripe på (f.eks. griper man for å dra eller dytte; hvor må man stå når man griper, og **hvorfor**), og rettet oss på **det** også. «Gode angrep ga god aikido.» Veldig ulikt NAF. Han **turte** han å snakke om **angrep** også! I NAF pratet man heller om **harmoni**. **Ukemi var mye mer enn fallteknikk.**

Han var veldig flink til å rette på oss; jeg beundrer hans tålmodighet og hvor mange ganger han ropte «slapp av» over matta til meg. Det begynte å synke inn for meg hva uttrykket betydde. Jeg stilte ham masse spørsmål, og han hadde **konkrete** svar. Han ga meg mange tanker å tygge på. Det var helt uproblematisk for ham å dele gruppen i to (dan- og kyu-grader) ved behov. **Mouliko var god lærer.**

Elevene med samme **grad** viste tilnærmet same nivå av ferdigheter. Jeg følte at grad tildelt av Mouliko var et **kvalitetsstempel**. (Jeg så på Magnus' gradering til 1. kyu; den var tøff.) Jeg ble **tryggere** på dem jeg trente med.

En ting skurret: i treningsformen hvilte hovedansvaret for god **kontakt** på **uke**; tore måtte nesten ikke jobbe for å finne og ta ukes balanse. **Kunne aikido fungere hvis uke ikke spilte på lag?** Jeg var dog ikke veldig kritisk: jeg følte vi var samstemte om hva vi trente på; det var befriende å bli kvitt tvilen. Det var gøy å ta breakfalls, og maken til stemningen på matta hadde jeg ikke opplevd i noen av klubbene i NAF.

Jeg husker Mouliko mest for en ting: han sa at gjentatte ganger han drev **skole** og at han foretrakk å ha liten gruppe av elever som kan bygge opp kvalitet framfor å ha mange elever.

Vi var ikke mange nok betalende medlemmer for å holde Sunyata i drift lenge; dojoen ble lagt ned etter ca 1 år og treningene flyttet til Heggedal. Det var den praktiske, men ikke den eneste, årsaken til at jeg hadde sluttet å trene der noe før nedleggelsen.

## 2012-2014: FRA 2RE KYU TIL SHODAN

Ett år, en grad på Tenshinkans nyttårsleir. Jeg ble lei av å pugge pensumet og prøvde å finne system på teknikkene. Det går, men det er ingen lett oppgave.

### TRANSPARENT POWER

Jeg leste boken «Transparent power» om Sagawa sensei, skrevet av hans beste elev og etterfølger, Kimura. Sagawa brukte hele sitt liv på å studere aiki (**ikke** ai-ki) og er klar på mange ting; noen som har festet seg på meg er:

- All prat om ki og det spirituelle er bare vås. Aiki er en (usynlig) teknikk; fysisk, kroppslig ferdighet.
- Man må bruke intellektet også; hemmeligheten ligger ikke bare i mer trening. Selv mener jeg at intellektet er blant menneskets sterkeste, om enn ikke den sterkeste, redskap.
- Han har sterk tro på at, med moderne forståelse av kroppsmekanikk og en god pedagogikk, ville det være mulig å beherske aiki-age på langt kortere tid enn de 10 årene han brukte.
- Solo-trening var veldig viktig. Hva slags solo-trening står det ikke så mye om i boken.

Jeg kan ikke huske BEO snakke klart om det intellektuelle i aikido; han antydte det vagt da han sammenlignet teknikker med pakker, men hver elev var alene ansvarlig for å pakke ut innholdet. På et seminar sa han at det ikke var snarveier til aikido, noe jeg var og er uenig i. Det **er** en snarvei: **smartere** trening, ikke bare **mer** trening.

### OSLO, VINTER 2011.

Prøvegradering til andre kyu. Lars var ikke fornøyd: jeg kunne teknikkene, men jeg gjorde aikido **alene, uten kontakt**. Jeg forsto fremdeles ikke hva han mente og hvordan han ville jeg skulle gjøre aikido. Hans eneste **referansepunkt** og øvelse for dette er noe han viser på nybegynnerkurset, og relevansen av den for aikido var uforståelig for meg da (og jeg **vet** jeg ikke var alene).

Jeg besto graderingen med snittkarakteren rundt 5. Jeg var i tvil om hvem som hadde rett, graderingskomiteen eller Lars?

Etter en trening spurte jeg BEO om en bevegelse. Fikk prøvd det litt på ham, og til slutt spurte jeg om hva han gjorde for å etablere kontakten. Svaret var at jeg ikke måtte bry meg om det, at jeg bare måtte gjøre bevegelsen riktig så «kom kontakten av seg selv». Men er ikke nettopp det å gjøre aikido alene? Ikke begge kunne ha rett, med mindre de snakket forbi hverandre og brukte «**kontakt**» i forskjellig forstand. BEO snakket aldri om kontakt eller balansebrudd. Lars viste derimot iblant noen «rare» øvelser på trening; det virket ikke som mange skjønnte dem, men ingen sa noe.

Åpenbart det letteste var å ignorere Lars (han var da «bare» 3. dan, i sammenligning med BEOs 6. dan), og jeg gjorde nettopp det i ca ett år, rundt perioden jeg trente på Sunyata. Flere andre gjorde opp sin mening og konkluderte med at det Lars drev med ikke var viktig liksom, og lurte på hvorfor han satt i TK. **Deres** aikido krevde derimot masse samarbeid; uke ble instruert å

kjenne hva fore ville og følge etter. Hvor blir det da av **kampelementet**, vi trener jo **kamp**kunst! Mye skurret, men jeg hadde det gøy.

Å ignorere Lars var å ignorere **fakta**. Det enkle faktumet var at jeg, i de tidligere årene, hadde prøvd, gang på gang, oppriktig å sabotere og stoppe ham i å gjøre **teknikk** på meg; jeg prøvde **hardt** å bevise til meg selv og ham at «sannheten» lå i teknikk og form. Lars var helt upåvirket av hva jeg gjorde, han gjorde alltid «noe» som tok meg, men det «noe» var **ikke teknikk, ikke fast form**. Samtidig var det for meg umulig å gjøre noen teknikker på ham. Han krevde noe annet da han tok ukemi for meg. Jeg prøvde også å tvinge gjennom en form på ham en gang; selv om jeg visste det var nødt til å mislykkes, prøvde jeg bare for å ha prøvd. (**Ingenting** skjedde, jeg dyttet meg selv istedenfor ham, og han sto bare og snakket forbi meg.)

Jeg mislyktes å bevise min sak for Lars; jeg måtte innrømme nederlag til meg selv. Atle hadde også hele tiden sagt at man ikke kunne ta utgangspunkt i en forutbestemt form når man trente aikido, og Atle var like vanskelig å gjøre teknikk på. Men dette er stikk i strid med hvordan vi trener ellers og hva **graderingene** går ut på.

Som Lars, hadde Atle en underfundig måte å gjøre sin aikido på. Da jeg først begynte å trene kashima med Atle, syntes jeg at han var skummel — ikke aggressiv — med måten han gjorde teknikkene på. Jeg kunne ikke sette pekefingeren på hva gjorde ham så annerledes, men jeg tenkte at den måten å gjøre teknikken på var hva jeg ville lære. I motsetning til Lars, som snakket om **kimusubi og balansebrudd**, snakket Atle om å ta «det» til **senteret**. Uforståelige greier. Men jeg fortsatte å lete etter forståelse.

## MOT 1. KYU

Etter graderingen trente jeg mye med Geirr. Han hadde fokus på **kontakt** og øvde på det på en mer forståelig måte enn Lars. Samtidig er han opptatt av at ting skal **fungere**. Det var en forvirrende periode, for formene hans var tydelig forskjellige fra hva jeg hadde trent på hittil.

**Treningen med Geirr viste meg at jeg ikke forsto en smule av det egentlige innholdet i teknikkene**; at jeg hadde trent på **tomme former** i årevis. Teknikkene fra pensumet til 6. og 5. kyu, som jeg på vei til shodan, «burde kunne», var nesten umulige å gjennomføre med Geirr uten mye strev og korreksjon. Jeg ante ikke hvor jeg skulle begynne for å rykke på Geirr; det var fåfengt å prøve å tvinge gjennom en teknikk.

Jeg ga opp fra å utfordre Lars og prøvde å forstå hvordan han gjorde tingene han gjør. Hele prosessen ville gått mye forttere, kanskje på 2 år istedenfor 5, hvis jeg hadde anledning til å trene med ham oftere. På Tenshinkan er det ikke mange instruktører som kommer på andres treninger.

Så begynte Geirr med Trikken-aikido, og jeg var medhjelper på treningene. Der møtte jeg en liten, ung dame som viste meg en bevegelse fra tai-chi som sumiotoshi hadde mint henne om. Hun tok balansen min treffsikkert; hun var bedre på det enn de fleste aikidoka (tom dan-grader) som prøvde å gjøre sumiotoshi på meg. På det tidspunktet hadde hun trent tai-chi i bare 6 måneder og hadde ingen annen erfaring med kampsport.

Rundt denne tiden innså jeg også at det var feilslått å vurdere om jeg gjorde teknikkene riktig, eller om de fungerte, etter effekten på uke. Allfor mange gir opp angrepet sitt og går ned fordi det er ukens «rolle», ikke fordi de må. Jeg måtte observere meg selv og egen kroppsbruk. Treningen min måtte bli mer introspektiv, jeg måtte slutte å forholde meg til form.

Jeg husket også at Lars tidligere hadde snakket mye om at man måtte kjenne hva som skjer, ikke gjøre en teknikk blindt. Mange hadde avskrevet dette som «føleri», men jeg tenkte annerledes: hva om det å kjenne etter var uatskillelig del av teknikker? Uten det gjør man teknikk **alene**. Men **hva** jeg skulle kjenne etter var fremdeles uklart.

#### OSLO, NYTTÅRSLEIR 2014: GRADERING TIL SHODAN.

Gradering til shodan. Jeg hadde forberedt meg masse med Geirr i forkant, og Kai Harry hadde holdt flere graderingstreninger. Graderingen gikk så som så, jeg gjorde en del feil, og halvveis i graderingen tenkte jeg at jeg ville stryke. Jeg skjøv tankene til side og bestemte meg for å gjøre resten så bra som mulig. Ble bakpå på randori. Skjønt ble jeg stresset for jeg fikk nesten bare jiyu waza; hadde ikke tid til å tenke på detaljer. Jeg besto. Ble oppriktig overrasket. Folk gratulerte meg og sa det var fint, tom «imponerende» å se på. Jeg aner ikke om de var høflige eller om de mente det. Etterpå spurte meg Lars i garderoben om jeg selv var fornøyd. Jeg sa bare «ja», for vi var ikke alene. Jeg var ikke direkte misfornøyd, men fornøyd var jeg ikke.

#### ZAGREB, MARS 2014

Jeg var på ferie og besøkte en **Iwama-ryu** dojo. Jeg kom i joggebukse og tskjorte og snakket med instruktøren før treningen. Han, og en annen som overhørte samtalen vår, var de **eneste** som visste at jeg nylig hadde gradert til shodan i Aikikai. Overfor alle andre opptrådte jeg som en relativ fersking med **Iitt** aikido-erfaring fra før.

Undervisningen var preget av mye pinking på detaljer; instruktøren gikk rundt og **rettet** på oss. Ingen viste tegn til frustrasjon over å bli rettet for mye; alle var glade og engasjerte.

Vi måtte gripe fast og solid, vi skulle aktivt prøve å stoppe tore innenfor formens rammer, dvs. uten å flytte på oss eller slå. Jeg slet med å gjøre tenkan på en ikke veldig fysisk sterk 4. kyu.

Flere, med instruktøren, skulle ta pils etter treningen, og jeg ble spurt om å bli med. Jeg ble med og fortalte om erfaringen fra norsk aikido, og at jeg mente at undervisningen ikke var mye å skryte av. De sa seg enige; manglende veiledning var visst fellestrekk for de fleste klubber tilknyttet Aikikai.

#### TRONDHEIM, OKTOBER 2014

Seminar med BEO i Trondheim. Vi gikk ut for å spise lørdag kveld, og jeg satt mot BEO. Vi var flere ved bordet, og jeg bemerket at formen ikke kunne fungere hvis innholdet, riktig kroppsbruk også var på plass. Han sa seg enig, så jeg spurte om hvorfor vi ikke studerte og trente på riktig kroppsbruk. Han sa at i den japanske **tradisjonen**, «you enter through form, and you exit through form».

Jeg likte svaret dårlig fordi «tradisjon» er et fundamentalt irrasjonelt argument for å holde på med noe; det er umulig å argumentere mot det. Det er også umulig å endre på tingenes tilstand uten å velte dem som vil bevare tradisjonen.

Svaret forsto jeg også som en implisitt bekreftelse på at det **er** mulig å lære innholdet i teknikkene på en mer direkte og effektiv måte.

På kashima hadde jeg fått smak på hva jeg ville lære, men jeg var ikke lenger villig til å pøse masse mer av fritiden min – noe av det mest dyrebare jeg har – inn i moderne aikidos ueffektive «pedagogikk», og ikke minst miljøets **interne uenigheter** i hva vi trener på.

#### OSLO, DESEMBER 2014.

Heldags seminar i tai-chi med Pamela. Atle nevnte Pamela flere ganger, så jeg ble nysgjerrig på hva hun hadde å tilby. Ikke minst husket jeg den unge tai-chi dama fra Trikken-aikido. Jeg var mer interessert i **undervisningsformen** enn i tai-chi (det er begrenset hva man kan lære på en dag). Vi øvde på begynnelsen av en form, hun stilte seg foran meg og sa at det var **feil** å hyperextende skulderen; kroppen hadde visse grenser, så justerte hun meg fysisk. Jeg gjorde også litt pushing hands med Pamela. Denne erfaringen gjorde mye for min aikido: jeg fikk noe håndfast å korrigere meg etter når jeg kjente at noe var feil i teknikken min, og plutselig **fungerte** teknikken!

Så hva var undervisningsmåten? Lite filosofi, mye form, mye presisjon («slow is fast») og tydelige **referansepunkter** for kroppsarbeid og formens utseende. Meget klart og fornuffig i mine øyne, men sikkert meget kjedelig å se på. Stikk motsatt av aikido.

Kinesiske kampkunster er viktig spor hvis man ønsker å forstå innholdet i teknikkene. Forfatteren av Aikido Sangenkais blogg (<http://www.aikidosangenkai.org>) tok seg tid til å grave grundig i fortid og fortolke utsagnene som selve elevene til O-sensei inrømmer at de ikke hadde forstått. Han oppdaget klare paralleller mellom O-senseis «forklaringen» på aiki, og kinesiske internal martial arts.

## 2015: NY START

Jeg fant ut om en ILC klubb i Oslo. Kom på trening, snakket med instruktøren, og trente litt med ham. Jeg **kjente** at han kunne gjøre de samme tingene som Lars og BEO, men han kunne forklare dem og lære dem bort i tillegg. Kampkunsten er basert på **følelse, ikke form**, og filosofien er **zen. Kroppsbevissthet** og det mentale vektlegges mye («Mental over physical»).

Fant jeg endelig det jeg (forgjeves) hadde lett etter i aikido? Jeg måtte finne ut, og det var ingenting å tape på å prøve noe nytt i en periode.

## OSLO, JUNI 2015

Jeg hadde trent ILC i halvt år parallelt med aikido og kashima. Graderte til 1. nivå. Omfattende pensum som dreier seg om kroppsmekanikk. Vi trener på å **holde egen balanse, ta partnerens balanse, og generere power**. Vi studerer **kontakt**. (Jeg lærte også en dyp ting: man må først gi partneren **ny** balanse for å kunne ta den.)

Ha. Lars hadde rett hele tiden.

Sifu poengterte viktigheten av å etablere felles **referansepunkter** så vi forstår hverandre og ikke snakker forbi hverandre. Jeg har ikke hørt noen i aikido-miljøet snakke om dette. Tross alt vet alle hva som er irimi, sant? Feil, det er mange måter å «gå fram» på.

«Bivirkningen» ble at jeg nå kan snakke **sammen med – ikke forbi** –Lars og Atle. Vise noe fysisk og spørre om det er det de mener når de sier et eller annet. For eksempel, om jeg har forstått riktig forskjellen på kokyo og aiki-age.

Jeg befant meg i en (kanskje absurd) situasjon hvor jeg spør ILC-instruktøren om aikido-teknikker, og han svarer engasjert og forståelig, på en måte som kan omsettes til praksis.

Jeg er ikke i tvil om hva vi trener på, og at alle som trener ILC trener på de samme tingene.

## BRANDBU, JULI 2015.

BEO nevner og viser et par ting som virker tatt rett ut fra ILC-pensumet til 1. nivå, bare at han bruker andre ord (f.eks. «wave» istedenfor «projecting force»).



I halvt år hadde jeg gått i troen på at det ville være mulig å kombinere ILC med aikido. Illusjonen sprakk helgen på sommerleiren. Jeg begynte å bruke prinsippene jeg lærte også som uke. Jeg ga ikke aktiv motstand, men ville heller ikke gå ned eller rulle vekk uten at tore tok balansen min, iaf **litt**. Følgen var at jeg sikkert fremsto som kjip og vanskelig treningspartner, selv om jeg ikke hadde det til hensikt. Jeg reagerte bare **ærlig**.

De fleste jeg trente med ble frustrerte; 5-6 stykker smilte og prøvde å få noe ut av å trene med meg; et par takket meg for å ikke ha vært for ettergivende; en ville ikke bukke tilbake da vi avsluttet teknikken.

Lite oppmuntrende statistikk.

Hvorfor ga jeg bevisst dårlig opplevelse til treningspartnerne? Fordi den vanlige formen for aikido trening – spille på lag og medvirke til at tore skal kopiere formen så bra som mulig – er blitt meningsløs for meg. Går uke ned eller ruller vekk uten at han må, uten balansebrudd, trener man ikke lenger kampkunst.

Jeg hadde også forstått hva Lars mente da han sa etter prøvegraderingen at jeg gjorde aikido **alene**. I likhet med partnerne mine, hadde jeg ikke kontakt med uke og skapte ikke balansebrudd. Men jeg var fysisk sterk nok til å tvinge gjennom en form. Også er man **super-grei** uke på gradering.

Jeg deltok på leiren bare den helgen. Tankene gikk tilbake til undring over hva vi trente på. Hvordan var det mulig å oppnå dan-grader og likevel slite når man møter en uke som ikke gir seg gratis, som ikke vil være med på kontaktimprovisasjon? **Hva var graderinger godt for, hva er det bekræftelse på?** Hva var **min** shodan verdt når jeg slet med å gjøre tenkan på en 4. kyu fra en annen aikido-retning; hva hadde **jeg** trent på de siste 8 årene?

## LØSE TRÅDER

### UNDERVISNINGSFORMEN

Jeg har innsett at mye av det jeg gjorde på trening i de siste 8 årene, gjorde jeg **feil** grunnet manglende veiledning. Når jeg gjør aikido i dag, må jeg gå tilbake på hvordan jeg gjør de mest elementære ting som irimi og tenkan. Hvis jeg skulle ha utbytte av aikido-trening og lære inn **riktig** kroppsarbeid, måtte jeg trene nesten like sakte som når man trener tai-chi former. Det lar seg ikke gjennomføre.

**Jeg har mistet all tro på undervisningsmetoden vår**, og har fullstendig gitt opp fra ideen om at jeg kan lære noe **ekte** ved å kopiere form uten å få mer detaljert veiledning fra instruktøren **i tillegg**. Hva man skal se etter i formen er veldig subtilt og nesten umulig å se med mindre man blir gjort oppmerksom på det. Den kyniske meg undres over om aikido-seminarer organiseres for deltakernes eller instruktørenes skyld.

**Det å gjøre noe og å lære det bort er to forskjellige ferdigheter med noe overlapp.** Det er flere flinke **utøvere** i NAF, men jeg har hittil ikke møtt noen gode **lærere**. Hva er en **god** lærer for meg? En som gjør alt han kan for å gjøre seg forstått til sine elever, en som kan lære bort sin **forståelse** av innholdet i formen, ikke bare form. (O-sensei sa hele tiden at teknikkene ikke var viktige, men det er det vi bruker mest tid på matta på.)

**I NAF er det nesten like mange meninger om hva som er viktig i aikido som det er klubbledere.** Meningen faller **som regel** bra sammen med hva vedkommende synes er **gøy**. **Læring er**

**dog ikke gøy** – jeg kunne skrive også et essay om erfaringen å lære et nytt språk og ta det i bruk. Kort fortalt: målrettet selvdisciplin pluss at man må tåle å føle seg dum i ca ett år. De interesserte kan søke nettet for «deliberate practice»; god introduksjon er <http://expertenough.com/1423/deliberate-practice>

**Hvordan** kan en (relativ) fersking, med kun et par år erfaring under beltet, skille mellom mening og faktum; riktig og galt; det vesentlige og uvesentlige, i et hav av sprikende meninger som alle kommer fra høye dan-grader?

## KASHIMA SHIN-RYU OG KORYU

Koryu og gendai-budo er beskrevet på wikipedia. Aikido tilhører gendai-budo.

I koryu er uke ikke bare en rolle som er «forutbestemt» til å tape for å gjenskape en form, **uke er selve læreren**. Uke-rollen er den vanskeligste. Uke må ha høyere forståelse av innholdet i teknikken enn tore, og må tilpasse opptreden til tores nivå. Målet er å presse tore akkurat passe over grensen slik at treningen er konstruktiv og løfter tores nivå. Uke **velger** å tape, ved å tilpasse intensiteten på angrepet sitt så tore får mulighet til å bli bedre. Formen definerer rammen for trening, men forholdet mellom uke og tore sørger for **ekte** læring, overføring av **forståelse**.

Takeda, som O-sensei var elev av, snudde opp-ned koryu-måten å trene på. Takeda ville aldri ta ukemi for noen, han ville bare vise teknikker på andre. Han mente det var svakhet å la seg kue; han var visst også paranoid og redd for å bli drept da han hadde mange fiender. O-sensei videreførte (dessverre) denne måten å undervise på. Hans viktigste mål var visst å spre aikido verden rundt, fort. Han har lyktes med det, men hva som ble spredt var **former; forståelsen av innholdet** blir forringet eller går tapt med hver ny generasjon av aikidoka.

**Ikke rart at jeg som nybegynner var forvirret og hele tiden var i tvil om jeg lærte noe, og hva det var, når selve grunnlaget for læring er snudd opp-ned.**

Kashima shin-ryu tilhører koryu. Det er på en måte lettere å trene enn aikido, i hovedsak av to grunner:

1. Treningen blir etter hvert basert på **intensjon**. Alle former har en historie bak seg. Det er lettere å gjøre ting riktig når man tenker overordnet mål («kutt håndleddet») istedenfor detaljer (hvor går hvilken fot og hva gjør armen). **Bruk av intensjon** er nesten helt fraværende fra aikido-trening og instruksjon.
2. Treningen er mye **ærligere** en aikido. Man **kjenner** og ser om det man gjorde hadde effekt. Uke kan tilpasse intensitet, men det er meget vanskelig å improvisere.

Mye av det indre som jeg trener på i ILC kjenner jeg igjen i kashima.

Så er det **filosofien** i kashima: shinto, ikke noe tilnærmet personlighetskult. Det verdsettes å være ærlig, oppriktig, yte etter beste evne, være god i yrket sitt, ikke minst tenke på hvordan man kan gjøre seg nyttig for samfunnet. Slikt får gjenklang hos meg mye lettere enn fjerne utsagn fra O-sensei.

## DEN FILOSOFISKE VINKLINGEN

Det virker som O-senseis utsagn og idealer om kjærlighet, harmoni, at treningen burde være fylt med glede, osv., brukes for å unngå å trene på den vanskelige **essensen** i aikido. Nevner man **angrep** og spør om praktisk anvendelighet av aikido, blir man skult ned på. Man måtte

ikke bry seg om slikt. Å stille dette spørsmålet er nesten som å stille spørsmålet ved selve treningsformen, ved aikido.

Er man utfordrende uke, spesielt som en relativ fersking uten hakama, får man høre at man er «uharmonisk», at man må følge med, osv. Så begynner drill i høye fall, så skifter fokuset fra det som er viktig og vanskelig til det som er gøy og ser **flashy** ut.

BEO poengterte dette på flere seminarer, da han fokuserte på tanren-geiko. Han sa ikke minst at funksjonaliteten går gradvis tapt fra moderne aikido, for det er lettere og morsommere å **improvisere** pene flytende former enn å øve på martial innhold.

Jeg har ikke sett tankene hans videreført i praksis. Det virker som sommerleir (og andre seminarer) er for mange bare et avbrudd, så går de tilbake til gamle vaner.

## HVA NÅ?

Jeg har flere tanker, men alle peker i samme retning, og jeg har allerede skrevet ned de viktigste.

Fritiden min er noe av det mest dyrebare jeg har, og tre ting er én for mange å drive med samtidig seriøst. **Derfor skal jeg ta pause fra aikido på ubestemt tid, for nettopp aikido-treningen er vanskeligst å ta seriøst.** Fokuset og undervisningsformen i aikido er minst compatible med hva og hvordan jeg vil trene på. Jeg har funnet en kampkunst som **studerer** i dybde ting som vi i aikido for det meste **bare snakker** om, og det skal jeg fokusere på fra nå av.

Om jeg er å treffe på matta etter den nært forestående kashima-leiren, blir det på Atlas kashima-treninger. **Kanskje** en sjelden gang også på Lars' mandagstreninger.

**Takk** til deg, leseren, som har tatt deg tid til å lese hele denne teksten, forhåpentligvis uten å hoppe over noen deler.