

Nyhedsbrev – januar/februar 2016

Velkommen til et nyt aiki-år

Som det måske vil være mange bekendt, blev undertegnede udnævnt til femte dan ved den japanske nytårsceremoni, *kagami biraki*, i Hombu Dojo i starten af året. Derudover har der været lejr med Lewis i Göteborg, hvor 10 fra klubben deltog, og en meget besøgt endagslejr med vore venner i Lund, hvor Torben, Lars og undertegnede underviste for KAK. Og endelig er et nyt begynderhold startet i starten af februar.

Kommende lejre

Ulf Evenås *shihan* kommer til Lund 12-13/3, hvor han vil afholde en våbenlejr. Fra bestyrelsens side vil vi selvfølgelig gerne opfordre folk til at deltage, og vi vil sørge for fællestransport. Vore venner i Lund holder endnu en lejr inden sommerferien, denne gang med Lewis 4-5/6.

Vi afholder selv lejr med Lewis 1-2 oktober, og vi forsøger i øjeblikket at finde ud af, om vi kan holde endnu en lejr med en instruktør udefra.

Hold øje med opslagstavlen i dojoen for flere detaljer.

Generalforsamling

Hvert forår skal alle foreninger i Danmark afholde generalforsamling, og KAK er ingen undtagelse. I år holder vi den lørdag d. 9/4. Der vil være træning først 10-11:30, derefter generalforsamling 12-13, inden vi går over til medlemsmøde (som regel med pizza og eventuel kage, hvis der er nogen, der skulle være fristet til at bage til hele klubben). Bestyrelsen vil fortælle om vore planer for året, og hvad, der er foregået i det forgangne år, og alle medlemmer er velkomne til at komme med forslag og ros/ris til bestyrelse og instruktører. Sæt kryds i kalenderen, duk op og sæt dit præg på klubben.

Undervisning

Bestyrelsen gør sit ypperste for at sikre, at der altid er en instruktør til timerne, men skulle det glippe (fx på grund af sygdom eller andet), vil vi lige minde om, at højst graduerede bør tage timen.

Aiki-tema: kokyū ryoku

Dette er et af de særlige kendetegn ved aikido. Det første ord betyder egentlig åndedræt, og det andet kraft eller styrke. Ideen er dog, at det er hele kroppen, der genererer kraften i teknikken. Selve teknikken skal derfor være let og ubesværet, som at trække vejret, men effektiv, som når hele kroppen er bag. Det er den slags, der er nemmere at sige, men meget sværere at forstå og udføre. De fleste har sikkert prøvet at se instruktøren lave

en teknik, hvor det hele ser let ud, men når man selv skal gøre det, føles det hele pludseligt meget tungt og besværligt. Ofte vil fejlen være manglende *kokyu ryoku*.

Man skal ikke have trænet aikido særligt længe for at have hørt, at kraften kommer ikke fra armene, men fra hoften. Men måske er det værd at prøve at gå et spadestik dybere. Hvad betyder det så, at teknikken "kommer fra hoften"?

Først og fremmest skal man lægge mærke til, at hoften sidder cirka på midten af kroppen. Det betyder med andre ord, at den er bindeleddet mellem fødderne og hænderne. Rent anatomisk sidder rygsøjlen og benene fast der også, og nu begynder det måske at hænge sammen alt sammen. Benene og fødderne tyder på, det hænger sammen med, det vi kalder "grounding", og rygsøjlen kunne tyde på, det hænger sammen med et andet begreb, vi bruger hele tiden, nemlig centrering. Og nu er vi faktisk på sporet.

Lad mig starte nede fra. Ved at have fødderne solidt plantet i jorden og tyngdepunktet lavt, kan man "sætte af" fra bagerste ben. Den kraft, der genereres på denne måde, forplantes så gennem spiralbevægelser fra hoften gennem ryggen og ud til arme og hænder. Når man ikke har *kokyu ryoku* er det så ofte et tegn på, et af disse trin mangler eller er forkerte. Hvis man ikke er "grounded", kan man ikke sætte af fra bagerste ben. I stedet skal man mærke efter om, man nu også kan føle sin bagerste fod solidt plantet i måtten med hele fodsålen. Det vil ofte hjælpe at have en fornemmelse af en slags pude mellem knæene, men det kan jeg vende til bage til i et andet nyhedsbrev. Er tyngdepunktet ikke lavt, vil man have en tilbøjelighed til at læne sig for meget frem, og måske ligefrem komme op på tær, og dels mister man så balancen og dels kan man ikke forplante kraften fra jorden og fødderne op gennem overkroppen. Hvis man begynder at spænde i armene, blokerer man igen kraften, og hvis man mister centreringen, kan kraften ikke overføres gennem armene og ud. Armene skal være en forlængelse af centret, der igen hænger sammen med hoften og ryggens spiralbevægelser, der så igen bygger på en solid "grounding". En teknik, hvor man måske kan se det hele meget tydeligt er netop *kokyu ho*, der af Saito *sensei* netop også blev beskrevet som en teknik til at udvikle *kokyu ryoku*. Man kan måske tænke på de enkelte led som perler på en snor.

Når man så alle disse "perler" på rad og række, kommer vi tilbage til den egentlige betydning af ordet *kokyu*, nemlig åndedræt. Hvis åndedrættet ikke er frit og følger bevægelsen, vil man igen opleve blokeringer. Man kan forstærke teknikken med *kiai* (råb), men det vigtigste er, at åndedrættet følger teknikken, så er man ved at være på vej til at udvikle *kokyu ryoku*.

På bestyrelsens vegne

Frank