



► og dem udvider man og bygger videre på. Våbentræningen kommer ret hurtigt ind i billedet, for det gælder om at kunne bevæge sig frit og naturligt med et våben i hånden. Træningen bliver desuden individuel, for instruktøren bedømmer, hvornår man er klar til at lære mere. Efterhånden bliver træningen mere og mere realistisk, og så er der tale om at forsvare sig mod overfald med kniv, mod flere modstandere og andre tænkelige situationer.

Filosofien er, at hvis dit selvforsvar skal virke, er du nødt til at afprøve dine teknikker i alle situationer – om du har tømmermænd, bliver distraheret, står på en isglat vej, i vand til livet, har en stor dunjakke på eller skal ud af en kørende bil. Om sommeren trænes der derfor især udenfor.

– Vi træner hårdt, men passer på hin-

anden. Vi lærer at kontrollere krop og bevægelser, så vi ikke skader modstanderen eller os selv. Vi ser forbløffende få skader, fortæller Michael Schjerling.

Gertrud Antal på 27 år begyndte at træne bujinkan som 22-årig, og hun er spinkel og ikke højere end gennemsnittet. Forinden havde hun dyrket jiu-jitsu, taekwondo og selvforsvar, men at træne bestemte stillinger og bevægelsesmønstre var ikke realistisk nok for hende. Bortset fra knubs, blå mærker og en forslået skulder er hun aldrig blevet skadet under træningen, som hun også kalder hård.

– Man skal ikke lade sig afskrække af, at det kan gøre ondt, for det kan være en fordel at have prøvet det, hvis man nu skulle blive overfaldet engang. Man lærer efterhånden smertesignalet at kende, og så kan man lære at reage-

re anderledes, end man ellers ville have gjort. Men jeg er da stadig væk bange for skader, det er jo ikke ret skægt at blive kastet ned på et betongulv, fortæller Gertrud Antal.

Men netop for at overvinde angst og andre begrænsninger, som vi går og slæber rundt på, dyrker hun og omkring 150 andre danskere bujinkan. Den anden store del af træningen går nemlig ud på at styrke sin mentale og åndelige udholdenhed. Hvis det forekommer dig bekendt, er det, fordi mange af de lederudviklingskurser og mentaltræningsteknikker, vi kender i dag, til dels bygger på østlige filosofier. Og fordi Japan for 1000 år siden var en smeltedigel af indvandrere fra alle egne, som medbragte deres filosofier og kampkundskab.

I de østlige filosofier ser man en sam-

menhæng mellem krop, sind og ånd, og således også i ninjaernes kampkunst. Så ved at træne sin fysiske smidighed træner man også mental smidighed. Ved at træne fysisk udholdenhed træner man også åndelig udholdenhed, og ved at rykke sine fysiske grænser rykker man også grænserne for, hvad man forestiller sig er muligt.

– I træningen bliver jeg konfronteret med mine svage sider og får mulighed for at arbejde med dem. For eksempel har jeg det meget dårligt med at skulle sige noget foran en stor forsamling, men der gik ikke lang tid, før jeg blev hevet op foran de andre for at demonstrere en teknik, og det sker også ved de store stævner. Jeg bryder mig heller ikke om at lave rullefald fra meget høje forhindreder, men jeg gør det for at udvide mine grænser.

– Nogle kvinder ser sig selv som lidt uselvstændige og synes at tingene sker imod dem. I træningen finder man ud af, at man sagtens kan klare sig selv, og at selv om modstanderen er stærkere end en selv, så nytter det at gå til modværge – også i andre situationer end en kamp, siger Gertrud Antal.

– Nogle kvinder ser sig selv som lidt uselvstændige og synes at tingene sker imod dem. I træningen finder man ud af, at man sagtens kan klare sig selv, og at selv om modstanderen er stærkere end en selv, så nytter det at gå til modværge – også i andre situationer end en kamp, siger Gertrud Antal.

Mental smidighed

Samme tankegang bruger hun til at tackle personlige problemer, og følger-virkningerne af træningen er for hende kun positive:

– Jeg er blevet bedre til at tackle stress og ikke lade mig hyle ud af noget overvældende, som skal ske om en uge. Jeg kan bedre klare fx eksamensnerverne

nu, og jeg er bedre til at koncentrere mig, for træningen kræver selvdisciplin, og det hjælper mig i mine studier. Og jeg har opnået en mental smidighed, hvor jeg er bedre til at se flere muligheder i nogle situationer end kun "enten-eller", fortæller Gertrud Antal.

Eller som Michael Schjerling kalder det: "at lære kunsten at leve".

Michael Schjerling forklarer, at intuitionen efterhånden udvikles gennem træningen. Et ofte brugt eksempel er en test, som bruges ved graduering til en af de højere grader. Her sidder eleven på knæ med ryggen til sin lærer, som står med et hævet sværd (af bambus!) i hænderne. Testen går ud på at sanse, hvornår læreren hugger ned med sværdet og så kaste sig til side for at undgå at blive ramt. Det kan man kun, hvis man har lært at bruge sin intuition. Denne øgede sansning kan man også bruge til i første omgang at undgå overhovedet at skulle slås.

– Man udvikler sine sanser, bliver opmærksom og bedre til at se tingene fra flere sider. Man udvikler den åndelige styrke, som får os til at holde ved og ikke give op. For ninjaer var det netop livsvigtigt at have fuld kropskontrol og alle sanser åbne, også den, vi kalder "den sjette sans", intuitionen, fornemmelsen, årvågenheden – kært barn har mange navne, men ingen er vel i dag i tvivl om, at vi ubevidst opfatter mange ting, som vores bevidsthed ikke opfatter. En åben kontakt til disse ubevidste lag i dit sind er vigtigt i denne kampkunst, siger han. □

▪ Fake-våben

Ja, her foregår våben-træningen fx med stave, knive, sværd (attrapper), legetøjpistoler, baseballbat og mange andre ting, som man kunne forestille sig brugt som våben. Men nej, folk, der dyrker bujinkan i dag, er ikke snigmordere. Ninjutsu har haft et dårligt ry siden 80'erne, da en række hollywoodfilm portrætterede ninjaerne som blodtørstige dræbere. Et forvrænget billede, som de seriøse udøvere kæmper mod den dag i dag.

▪ Gradueringer

I bujinkan budo taijutsu bruger man gradueringer, selv om der ikke er tale om en sportsgren. Gradueringerne afholdes som situationsprøver, hvor man skal vise bestemte færdigheder. Der bruges kyu- og dan-grader, som markeres ved bæltfarver og dragtemblemmer.

▪ Ninjalinks

Der findes dojoer over hele landet, du kan bl.a. finde en liste over dem på internettet. Et meget smukt site, hvor du kan læse mere om historien bag bujinkan, er www.bujin.dk Mere information om, hvad der internationalt rører sig lige nu inden for bujinkan, kan du finde på www.kabuto.nu og www.winjutsu.com

▪ Feudaltidens agent 007

Ninjutsu stammer fra 1200-tallets feudale Japan, som var delt op i små fyrstedømmer, som evigt bekrigede hinanden. Det gjaldt om at have de bedste tricks og overlister fjenden. Og hvad er bedre til det formål end spioner, agenter og snigmordere. Det var ninjaerne. Deres kampkunst blev især udviklet i to provinser, hvor der opstod klaner af ninjaer, som ikke bestilte andet end at uddanne toptrænede spioner allerede fra barns-

Kilder: Ninjutsu – History and tradition, dr. Masaaki Hatsumi