

NORDENS FØRENDE KAMPSPORTSMAGASIN

# FIGHTER

DANSK JIU-JITSUS

GRAND OLD MAN

ANTI  
TERROR  
KAMP

# URBAN NINJA

SHIHAN MICHAEL SCHJERLING



Nr 2/2007

Pris: 45.-

THE GODFATHER  
OF DANISH MIXED  
MARTIAL ARTS

FRA MUAY THAI I THAILAND,  
TIL THAIBOXING I DANMARK  
KILBINGER

Michael Schjerling er en urban ninja. Han har brugt tid og energi på at blive usynlig, som "den grå mand".



# URBAN

## SHIHAN MICHAEL SCHJERLING

Af alle de former for kampsport/-kunst som findes, så er Ninjutsu nok den mest sagnoms-pundne og mytiske. Der findes mange gode historier om ninjaer og deres måder at handle på, hvilket ofte udspringer fra de utallige ninjafilm. FIGHTER mødtes derfor til frokost med den danske ninja, Michael Schjerling, for at høre mere om den japanske kampkunst, filosofierne bag og ikke mindst hvad den danske ninja bruger Ninjutsu til.

TEKST OG FOTO: Tue K. Trnka/MMAReporter.dk



Den danske ninja mestrer også de mere traditionelle aspekter af Ninjutsu, som vi kender dem fra diverse film. Her er han iklædt den traditionelle dragt og sværd.

# NINJA

Den moderne danske ninja går ikke med sort tøj og maske, gemmer sig ikke i skyggerne og slås ikke med jernklør. I hvert fald ikke hele tiden. Den almene forestilling om, hvad en ninja er, og hvad en ninja laver, passer ikke helt, men den er nu ikke så langt fra virkeligheden alligevel. I år 2007 viser de samme filosofier sig i praksis stadig at være brugbare. Teorien bag Ninjutsu er stort set den samme, men teknikkerne og udstyret tilpasset fra 1600-tallet til det 21. århundrede.

**Michael Schjerling** er en af de mest respekterede ninjauer i Danmark, og selvom der ikke er meget ninja over ham, hvis man forventer en flyvende Sorte Slyngel-agtig karakter, der kommer kravlende ned af væggen, så er han utvivlsomt en ninja af ordets rette betydning i dette årtusinde.

Han ligner en ordinær mand ved første øjekast: Høj, slank og almindelig klædt. Alligevel så er der en ualmindelig harmoni og selvsikkerhed over denne mand. Den 36-årige familiefar fra Valby tager roligt en tår af sin te, og mens øjnene hurtigt scanner lokalet, formår han at bevare nærværet. At være ninja indebærer, at man altid er klar 24 timer i døgnet og 365 dage om året. Rekognosceringen foregår sofistikeret, og uden at man egentlig lægger mærke til det, da mange års træning og fordybelse i kampkunsten har gjort ham kompetent i at benytte skyggekrigerens komplicerede sæt af våben.

**Schjerling har trænet** kampkunsten siden han var 13 år og har prøvet lidt af hvert indenfor genren, men siger selv, at der altid har været en

ninja i ham: "Jeg ved godt, det her lyder crazy, men på en måde kan man sige, at Ninjutsu altid har været en naturlig del af mig. Siden jeg var foster har min identitet været skjult. Min biologiske mor blev gravid med mig som 14-årig, og da hun voksede op i et indremissionsk hjem, var hun tvunget til at holde sin graviditet skjult. Dette lykkedes for hende til dagen, hvor hun skulle nedkomme. Jeg blev bortadopteret, men min mor og far ville ikke have, at jeg fortalte andre, at jeg var adopteret, så derfor var jeg som helt lille tvunget til altid at være på forkant med, når folk undrede sig over, at jeg så anderledes ud end mine forældre."

**Den atypiske barndom** førte en usikkerhed med sig, som fik den unge Schjerling til at

# URBAN NINJA

søge efter en metode, hvorigennem han kunne blive stærkere og klare sig rent fysisk. "Min baggrund gjorde, at jeg blev rigtig god til at holde min virkelige identitet skjult. Jeg følte dog aldrig rigtig, at jeg var god nok, som jeg var. Jeg følte mig svag og lille. Jeg fik en meget streng opdragelse, hvor jeg ikke måtte så meget som mine kammerater. Jeg skulle altid tidligere hjem, måtte ikke deltage i de samme aktiviteter og så videre. Dette var altså drivkraften bag mit liv med udvikling i kampkunst. Jeg plagede min mor og far om at gå til Karate, men måtte ikke. Så jeg begyndte at træne i det skjulte med venner, der gik til Karate. Da jeg trænede mere end dem og samtidig lånte bøger på biblioteket om alt, hvad jeg kunne komme i nærheden af om kampsport og kampkunst, blev jeg ret hurtigt bedre end dem. Efterhånden fik jeg

ville væk fra, nemlig frygten, til noget jeg gerne ville hen mod, lykke og frihed. I dag er motivationen også, at jeg gennem mit eget eksempel videregiver til andre den lære og visdom, jeg selv har opnået."

**Gennem årlige rejser** til Japan har Ninjutsu instruktøren fra Bujinkan Østerbro Dojo haft over 300 trænings sessions med stormesteren, Masaaki Hatsumi, og hans japanske shihans. "Vi er meget privilegerede i at have en stormester, der er en enestående kampkunstner og et fantastisk menneske. Han har viet sit liv til at videregive ninjaernes kampkunst og har derfor blandt andet undervist diverse specialenheder indenfor militær og politi verden over. For eksempel Rangers, FBI, CIA, diverse SWAT teams. Mange af hans elever har arbejdet

"Jeg er til daglig fysioterapeut og kliniker, men arbejder på en meget holistisk måde. Jeg coacher folk til at opnå bedre præstationer. Dette gør jeg ved at få dem til at opsætte mål, formål og lægge en fleksibel handlingsplan. Mange ved gerne, hvad de vil opnå, men uden et egentligt formål så bliver målet blot til endnu en ubevidst vane. Sammenhæng mellem krop og sind er tydelig ved patienter. For eksempel kan en rygpatient have et fysisk symptom, hvor årsagen til dette ligger i en mental underbygning. Rygskaden kommer måske på grund af forkert brug af kroppen, dårlig kropsholdning og mangel på træning. Det er let for de fleste at rette sig op, og mange ved, hvordan de skal løfte og ved, at de bør lave rygøvelser, men fordi vi er mentalt svage, så gør vi det ikke. Først når vi har opnået en vis mængde fysisk smerte, når vi en tærskel, hvor vi tager en mental beslutning om, at nu skal det være slut. Denne mentale beslutning er drivkraften eller benzinen, der skal til for at fortsætte sin rygtræning. Din krop vil altid følge sindet. Skizofrene kan for eksempel være allergiske for støvmider i en personlighed, men ikke i en anden. Der er endog eksempler på skizofrene, der skifter øjenfarve fra personlighed til personlighed. Det viser noget om, hvor stærkt sindet er, så det er altid her jeg må starte med mine klienter. Som kampkunstner kan man være nok så god i dojoen, men hvis man af frygt fryser eller får tunnelsyn i en virkelig kamp, er det sindet, der sætter begrænsningen," uddyber Schjerling og forklarer hvorledes han bruger Ninjutsu i sin hverdag som fysioterapeut.

**Han fortsætter:** "På klinikken benytter jeg min viden omkring krop, sind og ånd til at coacher folk til at nå deres ultimative mål. Målene skal helst være positive. Det kan godt være, du har ondt i knæene, men i stedet for at målet er at fjerne smerten, så kunne målet være, at du skal vinde en given turnering. Så bliver de kedelige øvelser langt mere motiverende, fordi der er et positivt formål med dem. Selvom jeg lægger en handlingsplan med klienten, hvor han eller hun skal træne på en bestemt måde og spise en speciel kost, så er det i sindet vi starter. Man skal for det første tro på, at man selv kan gøre en forskel, ellers er der ikke noget at arbejde med. Hvis du går i offerrollen og ikke kan se, at du faktisk selv tiltrækker dine resultater og er ansvarlig for det "outcome", du opnår, så hjælper jeg dig med at åbne din bevidsthed. Nogle mennesker mener for eksempel, at det er skæbnen, der styrer deres liv. De tror det er skæbnen, der gør, at de får ondt i ryggen, at de får diabetes eller hjerte- og karsygdomme. Hjerte- og karsygdomme var næsten ukendt for 100 år siden. I dag dør en tredjedel af alle i Vesten af hjerte- og karsygdomme. Det hænger sammen med vores livsstil, som vi i

## "JEG VED GODT DET HER LYDER CRAZY, MEN PÅ EN MÅDE KAN MAN SIGE AT NINJUTSU ALTID HAR VÆRET EN NATURLIG DEL AF MIG. SIDEN JEG VAR FOSTER HAR MIN IDENTITET VÆRET SKJULT"

så endelig lov til at gå til kampsport af mine forældre. Siden hen trænede jeg så diverse former for kampsport, som Aikido, Kickboxing, Muay Thai og Tao Te Ching Kung Fu," siger ninjaen uddybbende.

**Den intense træning** førte Schjerling tættere og tættere på skyggekrigerens stilart: "I 1988 begyndte jeg officielt til Ninjutsu. Den gang var jeg draget af Stephen K. Hayes bøger om Ninjutsu. Han fremlagde det som den ultimative kampkunst. Vi trænede meget hårdt og fik mange skader. Vores forståelse og kunnen er et andet sted i dag, hvorfor vi træner på en klogere måde. Vi træner stadig hårdt. Nu lægges fokus dog ikke på at smadre hinanden, men på at dygtiggøre os selv og vores træningskammerater samt undgå skader. Det nytter jo ikke at træne selvforsvar og så samtidig blive skadet. Jeg startede i sin tid på baggrund af frygt og følelsen af mindreværd. Jeg følte mig lille og svag og anderledes. Jeg søgte en vej, der kunne gøre mig stærk. I dag er min frygt helt forsvundet, så jeg har været tvunget til at finde ud af, hvad der så motiverer mig. Det er simpelt hen fordi, Ninjutsu træningen gør mig lykkelig. Blandingen af vores fysiske træning med den dybe filosofi bag giver mig brændstof og metoder til at forbedre mit liv generelt. Det være sig på familiesiden eller karrieremæssigt. Så motivationen er gået fra noget, jeg gerne

indenfor disse enheder og træner hos Hatsumi for at kunne forbedre deres professionelle teams. Hatsumis egen stormester Toshitsugu Takamatsu havde mange virkelige kampe på liv og død specielt under sine 10 år i Kina. Han bliver af Hatsumi kaldt den sidste virkelige ninja, fordi han havde erfaring fra så mange virkelige kampe," forklarer Schjerling stolt.

**Schjerlings intense træninger** med stormester Hatsumi har givet ham stor indsigt i kampkunsten Ninjutsu, og hvad den vigtigste lærdom fra krigerkunsten er: "Gennem træningen lærer man noget af det mest fundamentale som kriger nemlig at være rolig under stress. Når man først opnår dette, bliver man fri til at kunne lave flow. Herfra kan man fokusere sin kraft hensigtsmæssigt. I Østen er det naturligt at betragte mennesket som krop, sind og ånd, eller "body, mind and spirit," som de siger. Dette er en uadskillelig treenighed. Vi ved alle, hvordan et trist humør kan påvirke vores kropsholdning eller endog sætte sig som sygdom og ubalance i vores fysiske krop. Sportsfolk mærker i høj grad, hvordan psyken påvirker den fysiske præstation. Men vi kan også relatere til, at hovedpine, tømmermænd eller et forstuvet knæ kan påvirke os mentalt, så vi bliver irritable eller kede af det, fordi det begrænser vores fysiske formåen."

Selvom Ninjutsu er en yderst seriøs kampkunst, er der plads til sjov under træningen og der hersker en afslappet stemning i Bujinkan Østerbro Dojo.



høj grad kan gøre noget ved. Det er dette, jeg hjælper mine klienter med. Så på en måde kan man også kalde det selvforsvar. Du lærer, hvordan du skal behandle din sjæls tempel, kroppen, for at forsvare dig mod sygdom og skader. Ekstraordinære resultater kræver ekstraordinære indsatser. Hvis du gør, som du altid har gjort, vil du få dét, du altid har fået. Hvis du for eksempel har en svaghed i gulvkamp, og du træner, som du altid har gjort, bliver du aldrig bedre. Du er nødt til at implementere nye strategier. Det kræver en mental beslutning. Det er lige som at holde op med at ryge. Der skal lægges nye vaner ind. Hvis du har ondt i ryggen og bruger din krop, som du altid har gjort, tænker de samme tanker, spiser den samme mad, altid er stresset og lider af i søvnunderskud, er dine chancer for

## "VI OPFORDRER VORES ELEVER TIL AT KRYDS-TRÆNE MED ANDRE STILARTER. DET GÅR SÅ HURTIGT I KAMPKUNST I ØJEBLIKKET"


at komme af med rygproblemerne lig nul. Der skal implementeres nye handlinger."

**Ninjutsu er for** Schjerling så meget mere end kun en kampkunst. For ham er det en livsstil og et livsvalg: "Den åndelige dimension er nok sværere at forstå og svær at forklare. Det, vi kalder "spirit", er ikke så let at definere, men på en måde kunne vi kalde det livskraft. Det er vigtigt at kultivere en stærk "spirit". Det

er denne selvopholdeskraft, der er drivkraften i en virkelig kamp. Det er vores "spirit", der viser, om vi fortsætter og overlever, selvom vi er skudt, stukket eller fysisk underlegne. Det er vores "spirit", som gør, at vi er i stand til at fortsætte vores træning, når det gør ondt eller i perioder, hvor vi mister motivationen. Det er også "spirit", som gør, at en dødsdømt kræftpatient pludselig vælger at blive rask, og at kroppen så følger. Ninjutsu er en måde at leve på. Sport kan også være en livsstil, men hvis man studerer Ninjutsu, får man en dybere forståelse for det menneskelige liv. For eksempel har vi mennesker love, medicin og religion. Lovene er der for at sikre, at de af os der ikke har så udviklet en moral, kan blive vejledt i, hvad der er rigtigt og forkert. Medicin er der for at redde menneskeliv. Religion er der for at udvikle os åndeligt og give os en tro. Bliver disse ressourcer misbrugt, vil de være farlige for os. For eksempel kan forkert givet medicin skade os eller endog slå os ihjel. Det sker hver dag verden over. Misforstået fanatisk religiøsitet, skaber krig og død forskellige steder i verden. Det er vigtigt at kunne gennemskue disse ting. Så kan man måske også forstå hvorfor undersøgelser, som viser effekten af økologisk kost eller effekten af zoneterapi, kan have så svært ved at få den videnskabelige blåstempling. Se, hvis det kom frem i offentligheden, at ordentlig kost, bedre end medicin, kan nedbringe antallet af hjerte- og karsygdomme, diabetes, kræft og så videre, så mister medicinalindustrien milliardbeløb. Gennem vores træning udvikler man sine sanser til at kunne se verden fra flere vinkler, og på denne måde lærer man at beskytte sig mod ovennævnte faktorer. Så man kan sige, at Bujinkan ikke kun er et fysisk selvforsvarssystem, men også et mentalt og åndeligt tænkesæt."

**Den måske allervigtigste** lærdom fra Ninjutsu er at bevare ydmygheden i en selvforsvarssituation:

"Man lærer gennem vores træning, hvor vigtig ydmyghed er. Dette er måske den største forskel på kampsport og kampkunst. I det virkelige liv kender vi ikke vores modstander eller modstandere, hvornår vi skal bruge vores kamperfaring eller hvilke våben og hvilke teknikker, vi kan forvente at møde. Vi ved heller ikke hvilke omgivelser, vi er i. Det kan være, vi er i en trappeopgang, på en overfyldt natklub med ølsjatter på gulvet eller i et S-tog med smeltet sne på gulvet. Vi ved heller ikke,

A photograph showing a man in a black gi (Michael Schjerling) demonstrating a ninjutsu technique to a student in a black gi who is kneeling on a green mat. Two other men are visible in the background, one in a red shirt and one in a black shirt. The setting appears to be an indoor training space with a white backdrop.

Michael Schjerling viser her en nedtagning som forsvar mod slag. Ninjajerne skal være komplette og kunne kæmpe på alle distancer.

En rigtig ninja kan være  
to steder samtidig!



om vi har vores kæreste og børn med. Vi ved heller ikke, hvordan vores egen tilstand er. Vi kan ikke være knivskarpe konstant. Man kan være halvsøj, have ondt i ryggen og så videre. I en sportskamp kan man forberede sig. Man kan forberede krop og sind på at "peake" på selve dagen. Man kan forberede sig på modstanderen ved at se hans kampe på bånd. Vi kan "booste" vores eget ego. Men i en virkelig skarp selvforsvarssituation kan et "boostet" ego være fatalt. I en virkelig kamp og i livet er det vigtigt at sætte egoet til side. Det er egoet, som gør, at vi føler frygt eller er overmodige og gør, at vi tager forkerte beslutninger."

**Mange stiller ofte** spørgsmålstegn ved, om der overhovedet er behov for selvforsvar i dagens civiliserede Danmark: "Verden og naturen ændrer sig hele tiden, så det er vigtigt at kunne forudse hvilke ændringer, der kommer. Det kan de fleste mennesker ikke. For eksempel hvis jeg spiser mere nu, så får jeg fordøjelsesproblemer, eller hvis jeg spiser det og det, så gør jeg min krop svagere. Det er faktorer, de fleste ikke er opmærksomme på. Det er ligesom kalorier. Mange mennesker tæller kalorier og glemmer, hvad der virkelig er vigtigt at få af næringsstoffer. Dette er noget, vi gennem vores træning bliver mere opmærksomme på. Ved at leve på denne måde åbner vi vores underbevidsthed mere og sætter den i stand til at hjælpe og guide os. Hvis vi betragter verdenshistorien, kan vi se, hvor dumme vi mennesker er. Vi

har altid sagt "lad os prøve at holde fred" eller "lad os stoppe med at bekrige hinanden", men cyklusen gentager sig igen og igen. Kun én af 363 fredsaftaler i verdenshistorien holder statistisk set. Ved at betragte det forstår man mere om mennesker."

Ninjutsu har ifølge Schjerling en berettiget plads i det danske samfund, men nutidens Ninjutsu er meget anderledes, end det mange forbinder med den japanske krigerkunst, som en slags kampkunst udgave af rollespil: "Det er jo ikke så langt væk fra realiteten, og alligevel så er det. Jeg kan godt forstå, folk har

Det vil man nok også grine en smule af. Men ja, vi træner med kastestjerner og røgbomber. Ikke fordi at vi bruger kastestjerner, men for at lære at kaste ordentligt. Kan du kaste med en kastestjerne, så er det ikke så svært at kaste med nøgler eller glas. Det at være usynlig det er også en del af træningen. Man kan ikke gøre kroppen usynlig, men det handler om, at andre kan se en. Vi kalder det "the gray man". Det handler om at kende menneskets natur. Så skal du plante en spion på et bankkontor, så har han måske en habit på og sørger for at falde naturligt ind i miljøet. Det handler om, om

## "REGNER DET, SÅ HAR VI REGNTØJ PÅ. SÅ LÆRER MAN HVORDAN MAN HOLDER BALANCEN NÅR DET ER GLAT"

det sådan. Jeg mener, når jeg er i Japan og for eksempel fortæller en tilfældig japaner på en togstation, hvad jeg laver, så griner han også. For dem er det en myte. Det er noget der sker i tegneserier. Det er snigmordere, der tager en maske på, og som så skal dræbe en eller anden. Ninjaen kan springe fem meter op i luften og gøre sig usynlig. Det svarer til, at man møder en her i Danmark, der siger, at han træner vikingekampkunst, og at han træner med en, hvis rødder går helt tilbage til en rigtig vikingkriger.

man kan falde ind i mængden, gå på den samme måde, have den samme slags beklædning på, snakke på samme måde og så videre."

Ninjutsu er et komplekst system med uendelige muligheder for fordybelse. Alligevel er der stor forskel på, hvor hurtigt og hvor langt de forskellige når som ninjajer: "Mange spørger, hvorfor vi har så mange grader i Bujinkan sammenlignet med andre kampkunster. Svaret er, at vores kampkunst indeholder så meget mere. Du skal udvikle flere egenskaber, der er mere at stu-

# URBAN NINJA



Ninjaerne i gulvkamp. En smertefuld benlås kan pacificere selv den stærkeste modstander.

## ”ER SITUATIONEN FØRST OPSTÅET, SÅ ER DET IKKE SELVFORSVAR MEN KAMP. SÅ ER DET JO ET SLAGSMÅL, HVOR DET HANDLER OM AT KLARE SIG”

dere, flere teknikker, flere våben og mere historie. Det er kort og godt en større kampkunst. Vores verden er efterhånden meget baseret på viden. Du er noget i kraft af din viden. Er du advokat eller overlæge har du en stor viden, som folk lytter til og tror på, er sandheden. Hvorimod en skraldemand, som måske har sandheden i et specifikt spørgsmål, ikke bliver lyttet til. Sandheden er, at intelligensen er den vigtigste faktor. Med intelligens mener jeg alle former for intelligens, ikke kun den logiske. Med intelligens kan vi kontrollere viden. Man kan benytte sin viden til noget fornuftigt og time den rigtigt. Det er vigtigt at have intelligens til at vide, hvordan man skal bruge sin viden. For eksempel har jeg viden til at lære andre, hvordan de skal lave brutale og dødelige teknikker på andre. Der kan gå mange år, før jeg viser en sådan teknik til én elev, hvorimod en anden får demonstreret den efter få år. Alle behandles individuelt.”

**Hos Bujinkan Østerbro** Dojo er der et meget åbent syn på kampkunst. Ligesom resten af kampkunst verdenen, så er Ninjutsu i fuld udvikling, og ninjaerne er åbne overfor andre stilarternes kompetence. Der er også et landsdækkende samarbejde mellem de forskellige

Ninjutsu klubber, så de kan have udbytte af hinandens erfaringer. Ninjaerne gør også deres for at sætte skub i udviklingen ved at træne mod realistiske scenarier: ”Vi opfordrer vores elever til at krydstræne med andre stilarter, og der er mange, der træner eller har trænet Muay Thai eller MMA, for eksempel. Det går så hurtigt i kampkunst i øjeblikket. Derfor er det jo godt at følge med udviklingen og vide, hvordan andre træner og kæmper. Gulvkamp og brydning har bevist sin berettigelse i kampkunst, hvor man før lagde større vægt på spark og slag. En komplet kampkunst skal jo indeholde så meget. Man skal kunne kæmpe stående og liggende på jorden. Vi laver også træning på en trappe eller laver faldtræning på is. På den måde implementerer vi træningen i det virkelige liv. En del af tankesættet er, at man skal kunne klare sig med en dårligere fysik, eller hvis man er i undertal. Våbentræning er en stor del af træningen, og vi træner med de klassiske våben, som sværd, kædevåben og lignende. Knivtræning er selvfølgelig en stor del af vores træning i dag. Vi træner heller ikke kun med bare tæer i dojen, men træner også med støvler og almindeligt tøj på. Om sommeren træner vi altid ude. Regner det, så

har vi regntøj på. Så lærer man, hvordan man holder balancen, når det er glat. Man kan ikke slå på samme måde, når der er glat. Det er en anden måde at arbejde på.”

**Andre kampkunst systemer** træner også meget realistisk med henblik på gadekamp, og forskellen på Ninjutsu og andre stilarter ligger ikke så meget i, hvad der bliver trænet i dojen, men tankesættet bag: ”Vores træning i dojen betragter vi som forberedelse på virkeligheden. Dojo-træningen er der, hvor man studerer og udvikler sig på en venskabelig og fredelig facon. Her kan man tillade sig at fejle. I virkeligheden kan en fejl være fatal. Kommer du ind i en Bujinkan Dojo, så vil træningen ligne megen anden kampkunststræning. Vi undviger, slår, sparker, kaster, låser og træner med våben og mod flere modstandere. Selvfølgelig har vi vores egen måde at bevæge os på, som gør Bujinkan anderledes. En af de ting, der er meget anderledes, er, at vi gennem træningen udvikler den meget omtalte sjette sans. Da kampkunst blandt andet handler om at vide, hvad der sker i fremtiden, så udvikler vi sanser, der fortæller os, hvornår vi bliver angrebet. Dette testes ved femte dan-testen og gøres ved, at man sidder i seiza no kamae (ligger på knæ). Vores stormester står bag os med et træningssværd. Uden varsel hugger han med al kraft ned mod hovedet. Det gælder om at opfange hans intention og naturligt undvige, så man undgår at blive ramt. Gør man dette består man. Dette er en sans, vi formentlig alle har, men som de færreste bruger i hverdagen. Vi har slukket ned for den og stoler blindt på autoriteter, advarselslamper i trafikken og så videre. Gennem vores træning vækker og udvikler vi denne egenskab igen.”

**Med så meget** fokus på kamp og diverse elementer som kan spille ind, så er det alligevel ikke kamp, der er essensen bag det selvforsvar, man kan lære hos Bujinkan Østerbro: ”Det er selvfølgelig kunsten at kæmpe, vi træner i dojen, men ved at blive stærkere som kriger udvikler vi samtidig vores moral, så vi undgår at kæmpe. Kamp er sidste udvej. Selvforsvar handler om, at situationen ikke opstår. Det andet er kamp. Er situationen først opstået, så er det ikke selvforsvar men kamp. Så er det jo et slagsmål, hvor det handler om at klare sig. Ingen forsvarer sig d er. Selvforsvar handler om at være strategisk og intuitiv, så kampen ikke opstår. Det er dét, vi først og fremmest prøver at lære vores elever.”

**Nutidens ninjaer kan** også slås med sværd, kaste med kastestjerner, klatre i træer og maskere sig. Ninjaer er og bliver ninjaer: Mytiske, mystiske og meget fascinerende skyggekrigere. Fokus i dag ligger dog på at kunne overleve og klare sig i dagens storbyliv og ikke med henblik på 1600-tallets trusler i Japan. Ninjaerne er blevet urbane. □