



Nytårs tanker for 2019 - Aikido til Folket!

Kære Dansk Aikido Forbunds medlemmer,

Jeg håber at alle er kommet godt ind i det nye år. Vores træningssæson er så småt ved at komme i gang og jeg tror at alle er glade for at være Aikido-aktive igen.

Når jeg kigger tilbage til året der er gået ser jeg mange positive tiltag i vores Aikido aktiviteter i Danmark: mange lejre, arrangementer, gradueringer og gode møder hvor vi har talt om aikidoens udvikling i Danmark.

Jeg ser generelt et af vores primære mål i Dansk Aikido Forbund som værende at udbrede kendskab til vores elskede kampkunst i det ganske land.

Aikido er en meget speciel form for Budo – indeholdende god fysisk træning med et åndeligt lag som gør det til noget som også kan anvendes i dagligdagen - i vores interaktion med andre mennesker. Andre Budoformer indeholder også disse aspekter, men det er umiddelbart svært at se sammenhængen med en frontspark og konflikthåndtering ;-)

Aikidoens fysiske principper giver en meget direkte og letforståelig tilgang til de tilhørende underliggende mentale principper: at undgå at gå imod angriberens styrke, at gå af angrebslinjen, at absorbere angriberens fysisk angreb og igennem cirkulære bevægelser neutralisere aggressionen – uden at volde skade på udøveren. Disse principper er noget som vi som Aikido udøvere alle kender til.

Disse principper er blandt mange andre spændende aspekter af Aikido noget som gør vores Budo til noget specielt. Og det er dette som vi meget gerne må lære at formidle ud til så mange som muligt, for hermed at kunne få alle de folk derude som ikke selv er klar over at de vil blive glade for at træne Aikido til at træne det!

Aikido for Folket

Netop det at folk kan få en chance for selv at mærke Aikidoens virkning er et vigtigt element i promoveringen.

Problemet med Aikido er, når man ser det blive udført så ser det ud som om at det er aftalt spil. Det er det jo også! Men dette er for at den som modtager Aikido teknikken skal kunne komme helskindet igennem den. Det kan man forklare når man laver opvisninger (og det synes jeg personligt er vigtigt at italesætte i sådanne sammenhæng, da det er typisk det som tilskuerne tænker: "hvorfør flyver de så flot rundt når man laver den lille bevægelse?" "Det vil en angriber ikke gøre"). Svaret er selvfølgelig: nej det vil angriberen nok ikke. Vedkommende vil risikere at blive alvorligt skadet i stedet for.



Det at lade tilskuerne selv prøve nogle enkelte greb, balancebrydninger eller nedtagninger gør en stor forskel.

Så mit store håb er, at vi kan komme til at lave flere interaktive præsentationer af Aikido rundt omkring – for at folk kan få en virkelig fornemmelse for hvordan Aikido virker.

Og jeg håber også, at man ved disse præsentationer også kan italesætte alle Aikidoens spændende aspekter indenfor netop de menneskelige kommunikationsområder som er så attraktive for folk som søger både en fysisk udfoldelse, men også noget som har åndeligt indhold. I disse tider hvor folk søger aktiviteter med både fysisk og åndeligt eller spirituelt indhold er Aikido et virkelig godt bud på dette. "Mindfulness in Motion" måske?

Aikido for ungdommen

Der har været mange rigtig gode tiltag igennem 2018 til udbredelsen af Aikido – og her tænker jeg meget på de tiltag som går på at præsentere Aikido for de yngre generationer. Det er dem som vi gerne vil have endnu mere i gang, og som gerne skulle bære vores Aikido videre i fremtiden.

Der har været mange aktiviteter omkring i landet hvor klubber har været ude på skoler og andre institutioner for at vise Aikido og også for at få de unge mennesker til at prøve det selv. Vi har sågar haft Aikido præsenteret på Nationalmuseet i forbindelse med ungdomsaktiviteter på museet i sommer – med meget fin og positiv opmærksomhed omkring dette.

Det er klart at der er mange unge der gerne vil have noget selvforsvarstræning med gang i den, og umiddelbar effektivitet. Men der er også mange, er min personlig erfaring, der gerne vil have det som Aikido indeholder. Der er mange unge som ikke er til de mere offensive kampformer. Der er en god portion af ungdomssegmentet i Danmark som netop vil nyde en kampkunst som Aikido, som indeholder principper om ikkevoldelig adfærd, disciplin og selvdisciplin, respekt og selvrespekt, god opførsel overfor vores medmennesker og mest af alt dedikation og ihærdighed. Alle disse ting har de øvrige segmenter her i Danmark også godt af at få tilgang til, men jeg tror at ungdommen især kunne nyde godt af dette. Og deres forældre vil helt sikkert også være enige. Den interesse som mange unge får for den japanske kultur via *anime* og *manga* er for øvrigt også et ekstra element som de unge får tilgang til igennem Aikido.

Der er flere af vores klubber og dojoer som har satset mere og mere på deres børn/ungdomstræning og dette mener jeg er et rigtig godt tiltag. Der blev organiseret en sommertræning i Vissenbjerg på Fyn i 2018, og jeg håber at denne lejr fortsætter og at andre fællesaktiviteter for de unge Aikido trænende vil øges i fremtiden.

Aikido for den modne afdeling

De ældre generationer skal også have mulighed for at nyde Aikido træning, og her er der også sat kræfter ind på at udvide dette træningsområde. "Low Impact Aikido" kunne man måske kalde det i PR-sammenhæng?



Nuværende Aikido medlemmer som på grund af forskellige udfordringer ikke kan træne så dynamisk og fysisk som før skal have mulighed for at fortsætte deres Aikido liv. Og nye elever af moden alder skal også føle sig godt tilpas i træningen.

I Aikido lærer vi at afpasse vores teknik efter vores partners formåen. Dette er med til at udvikle vores egen udførsel – at lære kun at bruge den nødvendige kraft i tekningen, og lære at være i forbindelse med og mærke vores partner undervejs. Også hvis partneren for eksempel ikke kan tage faldet, eller ikke kan gå hele vejen ned i nedtagningen burde vi kunne afpasse vores teknik så vedkommende kan få en god træningsoplevelse.

Ligeledes hvis partneren ikke kan udføre tekningen i sin helhed burde vi som partner være glad for at kunne være sammen om at træne Aikido og nyde træningen på det niveau som det nu kan udføres på.

Så tanken om at sørge for at træningen også er tilgængelig for dem som ikke er i stand til at træne på det samme niveau rent fysisk burde der også sættes endnu mere fokus på – sådan så vi både kan optage nye medlemmer som hører til denne gruppe, og samtidigt holde fast på de medlemmer som kan være fysisk begrænsede af diverse årsager.

Aikido for fremtiden

Så når jeg kigger fremad - til vores 2019 Aikido år og videre frem - så er det med de førnævnte ting i fokus: udbredelse af kendskab og tilgang til Aikido for både ungdommen og – tør jeg sige det? – alderdommen – som jeg selv er klar en del af nu!

Der er så mange mennesker som vil nyde at træne Aikido derude – de ved det bare ikke endnu. Vi skal have gjort dem opmærksom på dette!

Jeg ønsker alle et dejligt og aktivt Aikido år i 2019 og glæder mig til at se jer på måtten.

Kærlig hilsen,

Ethan Weisgard
Formand, Dansk Aikido Forbund