

杖道

Fig. Kanjitecknen för jodo – den japanska stavkonsten.

Om jodo

Jodo är den japanska stridskonsten med stav. Från början skapades joteknikerna för att de skulle användas och fungera i strid. Träningen hade då striden som huvudsyfte. Idag tränar vi samma tekniker som då, men med ett annat syfte. Vi tränar inte för att kunna besegra en svärdsman i strid, utan för att träna intuitivt handlande, för att kunna bevara lugnet i stressade situationer, för att få bättre balans, harmoni och koncentration. Även ett allmänt intresse för Japan, japansk historia, japanska vapen och naturligtvis för motionens skull är orsaker för att utöva jodo.

Historik

Det berättas att Muso Gonnosuke Katsukishi, samuraj i 1600-talets Japan, hade segrat i dueller med många av den tidens svärdsmän, tills han en dag mötte Miyamoto Musashi. Musashi var den mest beryktade samurajen någonsin, som med sin svärdskonst hade nedgjort otaliga fiender. Duellen var inte på liv och död, utan en övning med bokuto (träsvärd), men i Musashi mötte Gonnosuke sin överman. Han kunde gå därifrån, slagen men oskadd.

En tid senare fick han inspiration att tillverka ett vapen av en vandringsstav. Gonnosuke började träna sin stavkonst med stor ihärdighet. Han lånade tekniker från yari (lans), naginata (stridslie) och tachi (svärd).

Långt senare, när han blivit mästare med sin jo, mötte han åter Miyamoto Musashi och blev då den förste och ende som besegrade den store samurajen i en duell. Gonnosuke grundade en egen skola i konsten att strida med jo, och han gav skolan namnet Shindo Muso Ryu. Denna skola ligger till grund för jodoträningen som bedrivs i dag. Skolan är även grunden för det Japanska Kendoförbundets Seitei Jodo, den jodostil som för närvarande har den största internationella spridningen.

Hur tränar man jodo?

Träningen bedrivs i kataform, dvs genom förutbestämda rörelsemönster med attacker och pareringar, inramad i en strikt etikett. En kata tränas upprepade gånger. Varefter man lär sig behärska teknikerna genomgår den tränande en utveckling som aldrig tar slut. När teknikerna behärskas till fullo finns ändå alltid något mer som formen kan ge. Varje form har ett namn som ibland beskriver tekniken rent praktiskt och ibland en mer poetiskt tillsnidad benämning. Formerna är ordnade i olika serier till ett komplett träningsystem.

Vilken utrustning har man?

Den ena personen har en jo (en rund trästav av ek, 128 cm lång) och den andra har en bokuto (träsvärd av ek). Klädseln består av en keikogi (träningsjacka) och hakama (vida byxor).

Hur tävlar man i jodo?

Tävlingar i jodo går till så att man utför formerna parvis. Paren bedöms av domare som sätter poäng efter kvaliteten på formernas utförande.

Vem kan träna jodo?

Alla kan börja träna jodo, bara man är tillräckligt intresserad och beredd att anstränga sig lite, inte för att det är så krävande rent fysiskt, utan mer mentalt. Man är aldrig för gammal för att träna jodo - en traditionell kampkonst där koncentrationen och samspelet med partnern är av största vikt.