



Den lille mand som kaster med kæmper

■ Sensai Shiregu Suzuki var på besøg i Odense Aikido Klub på Rugårdsvej. Her delte han ud af sin kunnen og kastede rundt med sine elever

Odense: -Jeg har kørt 350 kilometer for ikke at komme forsent, forklarer Mark Jewkes fra Frederikshavn, mens han forpustet og hastigt klæder om og tager sin hakama på.

Årsagen til punktligheden er den japanske mester i aikido Shigeru Suzuki, som er kommet til Odense for at undervise i denne særegne kampkunst, der går ud på at bringe modstanderen ud af balance ved at bruge og kontrollere angriberens energi

Den lille japaner sidder på

gulvet. Han sidder på knæene med benene trukket op under lårene og bagdelen hvilende på fødderne - seiza-stillingen. Over for mesteren sidder omkring 25 af de mest dedikerede aikidoudøvere i Danmark. De er allesammen mænd.

Indledende øvelser

Præcist klokken otte går træningen i gang.

Efter en kort meditation, starter opvarmningen: en koreografi af hop på stedet,

strækøvelser og armsving. Mest af alt minder det om en aerobic-time. Men det er ikke en træner i trikot og benvarmere, der instruerer. Det er en lille, spinkel mand med briller.

En voldsom dans

Den første teknik, som mesteren viser, er en grundøvelse, hvor det gælder om at dreje af på modstaderens angreb. Mens Shiregu Suzuki viser teknikken sammen Jan Bunzel, der også fungerer som tolk, sidder alle eleverne opmærksomt i seiza og følger med.

På mesterens ordre bukker mændene og byder hinanden

op til dans. Parvis svinger og drejer eleverne rundt om hinanden. Lyden af fødder, der slæber sig hen over det måttebeklædte gulv, fylder dojen. Swush, swush.

I løbet af træningen udbygger Shigeru Suzuki grundøvelsen, og for hver gang bliver dansen mere og mere voldsom. Mænd i alle størrelser bliver smidt rundt i lokalet og swush-lyden bliver akkompagneret af klask fra håndflader, der rammer gulvet.

De første svedperler er så småt begyndt at pible frem på elevernes pander.

David mod Goliat

Suzuki går rundt og hjælper

til, hvor der er behov for det.

Adam Masiewicz - den største mand i lokalet med en kampvægt på 121 kilo - bliver smidt rundt af den lille japaner, som var han en kludedukke. Det er som om, at tyngdekraften er stærkere lige der, hvor Suzuki står, mens modstanderen bliver let som skummetmælk. Swush, swush. Klask.

- Han er i total kontrol. Der ikke noget at gøre. Man må bare følge hans bevægelser, fortæller Adam, da han er kommet på benene igen.

- Throw, very important (kastet er eget vigtigt), siger Shigeru Suzuki, - Meget vigtigt, gentager

han, griner og går videre til et andet par, som får samme behandling.

Efter små to timer sidder mesteren igen over for sine elever.

På hans ordre påbegynder de deres afsluttende meditation. Der bliver stille i dojen. Det eneste, man kan høre, er uret på væggen. Aftenens træning er forbi.



Af Martin Erik Seymour
Foto: Robert Wengler
maes@fyens.dk rwe@fyens.dk



Sensei Shigeru Suzuki

Den japanske aikido-mester Shiregu Suzuki har været på besøg i Odense, hvor han i weekenden holdt masterclass. Udøvere af kampkunsten er kommet til fra hele landet for at deltage i undervisning. Mange af dem har endog været i Japan for at træne under mesterens vejledning.

Fyens Stiftstidende spurgte en håndfuld aikido-entusiaster, hvorfor man er villig til at rejse land og klode rundt for at få undervisning af Shigeru Suzuki?



Lars Jensen, Viborg.
Har trænet aikido i 20 år. Mesteren er helt unik både som menneske

og træner. Han kommer med masser af guldskorn og er fuldstændig utilregnelig. Han er en af dem, der er med til at forny kampkunsten.



Jes Fussing, Odense.
Har trænet aikido i 3 år: Jeg har ikke haft fornøjelsen af at træne under

Suzuki før, så jeg har glædet mig som en lille dreng i et år nu. For mig svarer det til at være fodboldspiller og få lov til at træne med Barcelona.



Jens Chr. Østergaard Andersen, Hinnerup.
Har trænet aikido i 21 år: Meget af det jeg har lært,

kan jeg bruge andre steder i mit liv. Det med at tage imod modstand og vende det til noget positivt giver ro på andre ting i livet.



Peter Jakobsen, Århus.
Har trænet aikido i 18 år: Jeg er her primært, fordi han har studeret direkte under vores gamle mester, Nishio Sensei. Det vigtigste er, at jeg kommer så tæt på den gamle mesters teknikker som muligt.

Mark Jewkes, Frederikshavn. Har trænet aikido i 20 år: Inden for den her verden er han noget helt for sig. Den energi han udstråler og hans humor smitter bare. Han har lige så meget energi, som da jeg besøgte ham i Japan.



Mark Jewkes, Frederikshavn.
Har trænet aikido i 20 år: Inden for den her verden er han noget helt for sig. Den energi han udstråler og hans humor smitter bare. Han har lige så meget energi, som da jeg besøgte ham i Japan.



Shigeru Suzuki har dyrket aikido det meste af sit liv. Han er i sit rette element i en dojo. Her er han ved at dele ud af sin viden i Odense Aikido Klub.

Aikido fylder det meste

Shigeru Suzuki har stor glæde af filosofien bag aikido i sit daglige liv

Også når han passer sit arbejde som direktør i eget trykkeri

Odense: - I aikido lærer vi at tage imod. Vi lærer at indtage den nødvendige position og afstand til modstanderen, starter Shigeru Suzuki.

Den spinkle sensei sidder på kontorstolen og smiler venligt. Bag brillerne er der noget drilsk i hans blik, og rynkerne omkring øjnene vidner om, at han er en mand, der smiler og griner meget.

Virksomhedsejer

Shigeru Suzuki har dyrket aikido i 45 år. Han er far til to drenge og bedstefar til fire børnebørn, som alle træner aikido.

Der hersker ingen tvivl om, at kampkunsten spiller en stor rolle i hans liv.

Når han ikke træner eller underviser, er han direktør for sit eget trykkeri. Også her drager han nytte af kampkunsten, som han blandt andet bruger, når han skal løse konflikter.

- Det er vigtigt, at man er god til at lytte. Vi har jo to ører og kun en mund, så man skal altså lytte først og udtrykke sig bagefter, siger Shigeru Suzuki.

Ny nyre

For to år siden fik den 62-årige japaner en ny nyre. I 12 år havde han på grund

af en nyrefejl en gang om ugen været i dialyse for at få rensset blodet for affaldsstoffer.

Men de mange behandlinger er ikke gået ud over fysikken.

- Det er fordi, jeg er blevet ved med at træne aikido, siger Shigeru Suzuki.

Konen gemte dragten

To måneder efter operationen, besøgte Torben Pedersen, som er formand af Odense Aikido Klub, Shigeru Suzuki i Japan.

De trænedes aikido fire dage i træk, men på femtedagen kom aikido-mesteren og undskyldte, at han ikke kunne deltage i træningen, fordi hans kone havde gemt hans dragt.

- Hun syntes, jeg trænedes for meget, forklarer Suzuki og fortsætter:

- Men det var fair nok. Det var jo hende, som havde doneret nyren til mig.

Som tak

Siden Shiregu Suzuki sidst var i Danmark for over 20 år siden. Har rigtigt mange danske aikido-udøvere besøgt hans dojo i byen Matsuyama på øen Shikoku.

Og Torben Pedersen mente det var på tide at betale lidt tilbage.

- Vi har inviteret ham til Danmark som tak for, at han i så mange år har stillet sin dojo til rådighed og har været villig til at træne os, siger Odense Aikido klubs formand.

Selv har Shigeru Suzuki været glad for besøgene.

- Det er dejligt at se, at dem, som har besøgt mig bliver ved med at træne og dermed bringer aikidoen videre, roser den japanske sensei.



I Aikido bruger man også våben. Her viser mesteren, hvordan man forsvaret sig med en træsstok, som japanerne kalder en jo.

Fakta om Aikido

Aikido er et effektivt selvforsvarssystem baseret på ældgamle teknikker, som blev brugt af samuraier i kejsrens tjeneste.

Kampkunsten forener låseteknikker og kasteteknikker ved at overtage modstanderens kraft og balance og vende angriberens kraft mod ham selv.

Den særlige effektivitet opnås ikke gennem brug af rå muskelfraft, men gennem udnyttelse af teknik og energi gennem åndedræt og udvikling af kroppens naturlige bevægelsesmønstre.

Aikido blev grundlagt af Japaneren Morihei Ueshiba (1883-1969), omkring afslutningen på Anden Verdenskrig. Aikido kan oversættes med "Den harmoniske krafts vej".

Kilde: Dansk Aikido Forbund



Eleverne sidder i siddestillingen seiza, mens Shigeru Suzuki viser dem teknikkerne.