

Vad är iaido?

Iaido är konsten att dra och hantera det japanska svärdet. Från början skapades iaido för att användas och fungera i strid, och träningen hade då striden som huvudsyfte. I dag övar man samma tekniker som då, men med ett annat syfte. Man tränar iaido ensam mot tänkta motståndare enligt ett noga bestämt rörelsemönster. Man tränar för att öva upp sitt intuitiva handlande, för att kunna bevara lugnet i stressade situationer, för att få bättre balans, harmoni och koncentration, men även av ett allmänt intresse för Japan, japansk historia och japanska vapen.

居合道

i	ai	do
vara, existera	passa, harmoniera	konst, livsstil

Skrivtecknen för ordet iaido är tre; i, ai och do. Ovan ser vi den ungefärliga betydelsen för vart och ett av dessa tecken. Det första tecknet, i, står för förmågan att vara närvarande i sinne och kropp. Det andra tecknet, ai, står för förmågan att snabbt anpassa sig till vilken situation som helst. Vägen, do, är det sista tecknet och symboliserar den väg i livet som genom helhjärtad möda kan leda fram till själslig perfektion. Sammantaget skulle man kunna översätta iaido med "konsten att närvara i samklang".

Historisk bakgrund

Ända sedan de första japanska svärderna började smidas under 700-talet har man också tränat sig i konsten att använda dem i strid. Det skulle dock ta flera hundra år innan de tekniker som än i dag är kända och fortfarande tränas tog sin form. Svärdets lätt krökta form och sättet man bar det på, vid sidan av kroppen, gjorde att det gick snabbt att dra vid ett plötsligt anfall.

Under 1400-talet började Izasa Ienao, grundare av svärdsskolan Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, utveckla ett system där man direkt i draget av svärdet utdelade en attack eller utförde en parering. Man anser dock att den person som verkligen banade väg för denna typ av svärdsträning var Hayashizake

Jinsuke Shigenobu (1546-1621). Han grundade en svärdsskola och döpte denna till Shinmei Muso Ryu vilken kom att bli grunden till den moderna iaidon. Denna skolbildning kom senare att förgrena sig och framträdde två stilar: Muso Shinden Ryu och Muso Jikiden Eishin Ryu vilka är de populäraste äldre stilarna i dag räknat till antalet utövare.

Den iaidostil som Zen Nippon Kendo Renmei (All-japanska Kendoförbundet) lär ut är huvudsakligen baserad på just dessa två stilar. Denna sistnämnda iaidostil är också grunden för det graderings- och tävlings-system som stöds av Svenska Budoförbundets Kendosektion.

Hur tränar man iaido?

Iaido är en stridskonst där man tränar med svärd. Svärdet är ett riktigt svärd eller ett träningssvärd. Iaido tränas ensam, utan någon partner, mot tänkta motståndare enligt noga bestämda rörelsemönster, s.k. kata. Syftet är att uppnå perfektion i rörelserna. En kata kan delas upp i följande delar:

- maai (känslan för ett intuitivt avstånd),
- nuki-tsuke (svärdsdraget),
- kiri-tsuke (hugget),
- chiburi (det symboliska avlägsnandet av blodet från klingan),
- noto (hölstring av svärdet) och slutligen
- zanshin (den mentala uppföljningen).

Man tränar alltså serier av former som på olika sätt innehåller dessa grundmoment.

Träningen utförs i stillhet som en sorts rörelsemeditation.

Utrustning

Man behöver ett svärd att träna med. De flesta använder iaito (nyttillverkade träningssvärd) men det finns också de som använder katana (riktiga svärd). Till att börja med kan man dock träna med en bokuto (träsvärd). Klädseln består av en keikogi (träningssjaka) och en hakama (vida byxor).

Hur tävlar man i iaido?

Iaido bedöms efter kvaliteten på formernas utförande. I en tävling utför två tävlande en

serie former parallellt. Teknikernas utförande, koncentrationen och inlevelsen bedöms av ett ojämnt antal domare som avgör vilken av de tävlande de anser ska segra. På ett kommando från huvuddomaren ger alla domarna sitt utslag. Den av de tävlande som erhåller majoriteten av domarnas röster går vidare i tävlingen.

Skaderisk?

Eftersom iaido är en mycket stillsam sport är skador mycket sällsynta. Överansträngningar av typen tennisarmbåge, p.g.a. felaktig teknik kan förekomma. Utövarens knän utsätts dock för mycket belastning, men detta brukar inte vålla några problem om man inte har dåliga knän redan innan man börjar träna iaido.

Vem kan träna iaido?

Alla kan börja träna iaido, bara man är tillräckligt intresserad och beredd att anstränga sig något fysiskt och mentalt. Man är aldrig för ung eller för gammal för att träna iaido.

*källa: Svenska Budoförbundet
bearbetning: Leif Sunje*

