

Bujinkan

Bujinkan Budo Taijutsu är en klassisk japansk kampkonst med tusenåriga rötter. Stilen leds av Masaaki Hatsumi, stormästare i nio stridskonstskolor som har gått i arv från generation till generation i århundraden. Eftersom merparten av dessa skolor utövades av de berömda ninja-krigarna (*gerillakrigare och spioner från Iga- och Koga-regionerna*), så går stilen också under benämningar som ninjutsu och ninpo.

Träningen är väldigt varierad, och består till större delen av obeväpnade tekniker som innehåller allt från sparkar och slag till olika kast, lås och brytningar. Genom fysisk och mental disciplin lär man sig tekniker som är anpassningsbara för överlevnad i farliga situationer och konfrontationer. Rörelsemönstret härstammar från hur man använde vapen som exempelvis spjut, stav och svärd, och därför spelar också beväpnad träning en väldigt viktig roll.

Det förekommer inga tävlingar i Bujinkan, och syftet med träningen varierar individuellt bland utövarna. För många handlar det om att kunna försvara sig själv och sina nära, medan andra främst ser det som en utmanande och rolig träningsform. Gemensamt för alla är en strävan efter självkännedom och att lära sig använda kroppen på ett biomekaniskt korrekt och naturligt sätt. Alla kan få ut något av träningen, oavsett kön eller ålder. Eftersom man strävar efter att inte använda sig av styrka och snabbhet, ska man kunna fortsätta träna även när man blir gammal. Hatsumi sensei börjar snart närma sig 90 år men tränar fortfarande och uppvisar en häpnadsväckande vighet, rörlighet och energi som är en inspiration för alla utövare världen över.