

27-årige Gertrud Antal har dyrket bujinkan – ninjernes gamle kampkunst – i fem år. – Træningen konfronterer mig med mine svage sider, og jeg får mulighed for at arbejde med dem, siger hun.



▪ Hvem kan?

At komme i form som en ninjakriger kræver ikke højde eller muskler, men at du er fyldt 15 år, har en ren straffeattest og ikke lider af en mental sygdom. Kravene skyldes, at du faktisk lærer teknikker, som kan være meget farlige for andre, og at man ikke må

misbruge sin kunnen. Desuden foretager instruktørerne en personlig vurdering af hver enkelt, der vil træne i en klub. Også regler for opførsel og indstilling til træningen og lærdommen i bujinkan skal følges. Dem kan du læse på www.bujinkan.com. Der afholdes nationale og internationale træningslejre, og entusiastene tager til Japan for at undervises af ninjamestre.

3601

I topform som en

ninja

De gådefulde japanske ninjajer var mestre i snigmord. Og ofte fremstillet som sortklædte skurke i halvdårlige film. Men deres træningsmetoder er faktisk gode nok. Og gør du som de gamle krigere, får du øget kropskontrol, mere selvtillid, mentalt overskud – og bliver bedre til at tackle stress. Så glem alt om stressmanagement og karriereplanlægning. Bliv ninja i stedet.

Det lyder som taget ud af et mareridt – eller en karatefilm: En kvinde i stram nederdel og på høje stiletter er omringet af fem mænd, som bevæger sig nærmere og nærmere ind på hende, og der er ingen tvivl om, at der er overfald i luften. Der er heller ingen flugvej. Hvad gør hun så?

Hun overvinder sin angst, glemmer alt omkring sig, koncentrerer sig om sine modstandere og tager kampen op med dem. Og det sker ikke kun på film, men også i træningslokaler rundt omkring i Danmark, selv om det indtil videre kun er meget få danske kvinder, som dyrker den japanske kampkunst bujinkan budo taijutsu, som også kaldes ninjutsu, og som indeholder ninjakrigernes og samuraiernes trænings- og kamp-teknikker.

Teknikkerne omfatter mange forskellige slag-, stød-, kast-, spark- og faldteknikker, som man kender fra Østens kampsport. Der er åndedræts-teknikker, som giver ro og hjælper med at fokusere, ligesom de kendes fra bl.a. yoga. Der er træning med forskellige våben som knive, stave og træsværd, og teknikkerne går alle ud på at forsvare sig selv. Selv om nogle af dem faktisk kan dræbe, er forsvarselementet den dybere mening i bujinkan som træningsform.

Ikke egnet som sport

– Derfor kaldes bujinkan heller ikke en sport, men en kampkunst. Vi holder ikke konkurrencer, og der er ingen kampregler. Jeg synes, at det er

meningsløst at lære teknikker til at slå sin modstander ihjel med og så lave en sportsgren ud af det og holde konkurrencer i det, fortæller instruktør Michael Schjerling, som, inden han opdagede bujinkan, i mange år dyrkede forskellige andre østlige kampsportsarter, men bl.a. på grund af ovennævnte dilemma trængte til et skift. Nu er han en højt graderet instruktør og rejser verden rundt for og med sin lidenskab.

De fleste bujinkan-udøvere begynder, fordi de vil lære selvforsvar. Størrelse og vægt har ikke den store betydning, for teknikkerne er designet til at virke mod større og stærkere modstandere. Derfor passer de faktisk fint til kvinder, fortæller Michael Schjerling. Korrekt distance, timing og mental indstilling betyder mere end råstyrke i bujinkan. Desuden findes der specielle teknikker for kvinder, for ninjjerne var ikke kun mænd. Kvinder blev uddannet til de samme skjulte formål som mændene. Derfor træner kvinder også i at forsvare sig i en stram nederdel og lærer, at stillethæle er glimrende våben mod en overfaldsmand. Man går heller ikke af vejen for at bruge tænder, negle og knoer i forsvar mod et overfald.

Hver træningsseance består faktisk af at blive overfaldet og forsvare sig. Der er selvfølgelig struktur over det, med opvarmingsøvelser, træning af bestemte situationer og teknikker, som er velegnede til disse, og træningsplanlægning af instruktørerne.

Først lærer man otte grundteknikker, som man bliver ved med at træne, ►