

柔術



fujinytt  
Nr: 1 2019

HEJ ALLA FUJIANER, HÄR KOMMER FUJINYTT! NR 1 2019

**I DETTA NUMRET AV FUJINYTT.  
Kända samurajer, Ett nytt Japanskt slott,  
Japanska spalten, ett nytt Boktips.  
Årsmötes inbjudan och mycket mera**

# ÅRSMÖTE !!

Torsdagen den 10 mars 2019 kl 18.00 på  
Wämöskolan i hemkunskapssalen

Styrelsen bjuder på filka.  
Det är ingen träning denna dagen

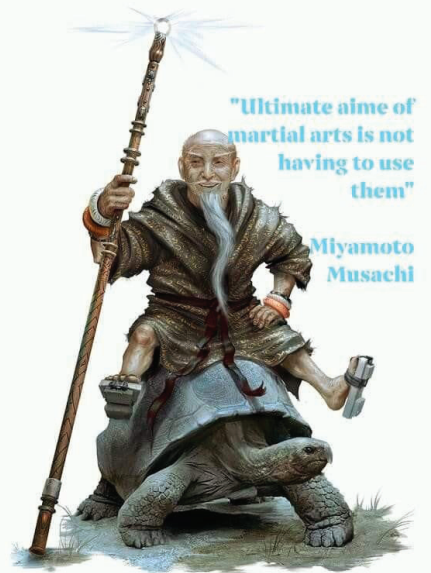
Vi kommer att behandla sedvanlig dagordning.

[www.fujianer.se](http://www.fujianer.se)

Övriga förslag och eventuella motioner skall vara  
styrelsen tillhanda senast den 18 februari.

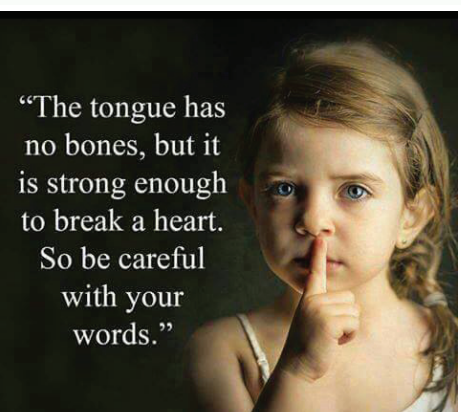
[ordforande@fujianer.se](mailto:ordforande@fujianer.se)

Välkomna önskar Styrelsen.



"Ultimate aime of martial arts is not having to use them"

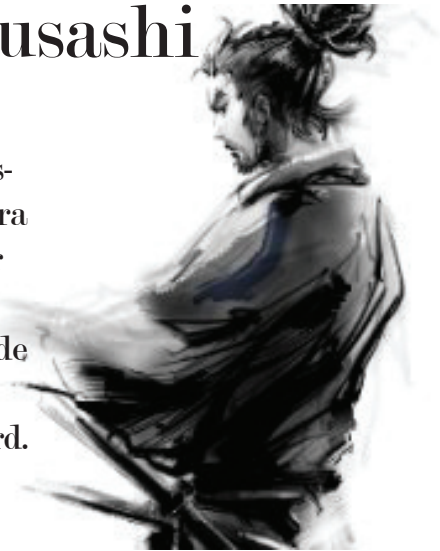
Miyamoto Musachi



"The tongue has no bones, but it is strong enough to break a heart. So be careful with your words."

# Miyamoto Musashi

En av de mest kända Japanska krigare tror jag måste vara Miyamoto Musashi han står även denna gången för boktipset, en bok som fortfarande läses och används av många personer, runt om denna värld. Miyamoto Musashi



Miyamoto Musashi, född cirka 1584 på Honshu, död 19 maj 1645 på Kyushu, var en japansk ronin och filosof som levde i det feodala Japan. Han är med all säkerhet den historiskt mest kända samurajen genom tiderna. Miyamoto är närmast en mytfigur och det är inte känt vad som är sanning och vad som är fiktion, men enligt legenden ska Miyamoto ha slagits i mer än sextio svärdsdueller och inte förlorat en enda. I en av sina böcker skriver han dock att det en gång blev oavgjort.

Det har spelats in ett flertal filmer om Musashis liv, och skrivits flera böcker. Den mest berömda boken är Musashi (alt. Musashi samurajen) av Eiji Yoshikawa.

Litteratur av Miyamoto

1. 19 artiklar i självdisciplin
2. 35 artiklar i svärdkonst
3. Dokkodo, (Vägen till tillit)
4. Go rin no sho (Fem ringars bok)

Duellen mellan Miyamoto Musashi och Sasaki Kojiro ägde rum på ganryujima för 405 år sedan idag, den 13 april 1612.

Någon som har studerat kampsport, eller som har något intresse i Japan får veta namnet på Miyamoto Musashi, kanske den största krigaren i samuraj historia.

I lugna vatten precis utanför shimonoseki, är en liten båtformad ö, tidigare känd som funashima eller båt ö.



I över 400 år har namnet gått till historien som ganryujima. Lite över 300 meter lång och drygt 100 meter bred, denna lilla ön med nästan ingen attraktioner som sådan är världsberömda som platsen för den mest hyllade duell i samuraj perioden, kampen mellan

Sasaki Kojiro och Miyamoto musashi.

Den stora duellen ägde rum på morgonen den 13 april 1612. de två ärke rivalerna svärdsmän, Musashi och Kojiro hade kommit överens om att träffas på ön kl 8, men Musashi kom inte fram till ön förrän strax efter 10.



Musashi rodde till den lilla ön, Musashi sägs ha skapat ett träsvärd från en åra, med avsikten att slåss med den där, istället för ett riktigt svärd. (med tanke på den tid det tar att ha skapat sådana vapen från ett hårt träslag som en åra är gjort av är, det är mest troligt att han gjorde detta i förväg. det finns två sådana träsvärd befintliga som påstås vara den som används vid ganryujima.) När hans båt fick kontakt med stranden hoppade Musashi ut i knä djupt vatten där Kojiro väntade.





Enligt legenden, Kojiro arg som en bikupa "du är sen!", ropande han och drog sitt svärd argt kastade han skidan i vattnet. "du har förlorat,..." svarade Musashi. "varför tror du det?" spottade Kojiro hotfullt fram. "om du skulle vinna, då behöver du behöver din svärdsblida igen senare," svarade Musashi lugnt. Musashi gick ur vattnet upp på stranden och höll sin snidade åra dold bakom sig.



Med ett vrål, angrep Kojiro, och på ett ögonblick slog Musashi ner honom. Det ryktas att Kojiro föll till marken död, och Musashi pannband föll bort, genom skuren av Kojiro. (detta är förmodligen tv och film påverkade. )

Musashi ska då bugat sig för de officiella vittnena, och sen gått tillbaka till sin båt och rodde därifrån. Musashi gick sen tillbaka till där han hade bot över natten.

Bortsett från en den staty av två krigare i strid, som pekar ut platsen för duellen, och ett minnesmärke över Sasaki Kojiro. Så finns här inte mycket att se på denna historiska plats. Som för alltid nu kommer vara känd som ganryujima.

"You must understand that there is more than one path to the top of the mountain".

"ni måste förstå att det finns mer än en väg till toppen av berget".

Miyamoto Musashi



*There is nothing  
Outside of yourself  
That can ever enable you  
To get better, stronger, richer  
Quicker, or smarter  
Everything is within  
Everything exists  
Seek nothing  
Outside of yourself*

宮本武蔵  
MIYAMOTO MUSASHI

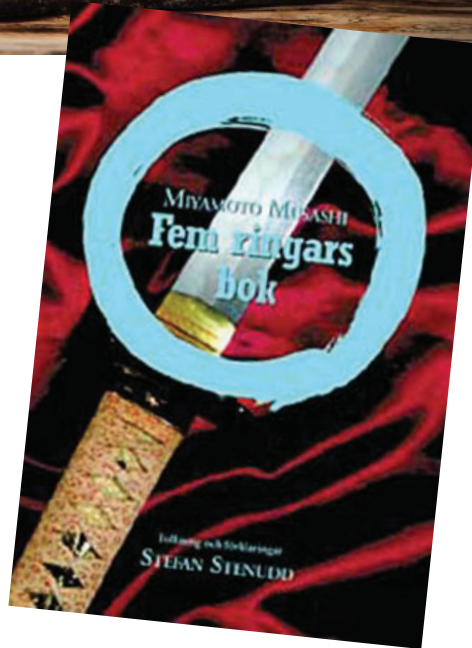




# Boktipset

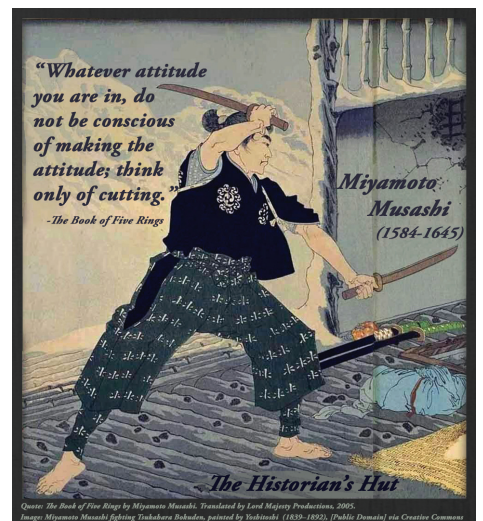


De fem ringarnas bok  
Fem ringars bok  
(japanska: Go Rin No Sho)  
är en japansk bok skriven av samurajen Miyamoto Musashi omkring 1645, strax före hans död. Musashi är den mest beryktade av den japanska historiens samurajer. Han vann fler än 60 dueller på liv och död, utan att någonsin bli sårad. Den första duellen utkämpade han vid 13 års ålder mot en vuxen och berömd svärdsmästare vid namn Arima Kihei. Musashi deltog även i det berömda slaget vid Sekigahara år 1600, där han slogs på förlorarnas sida. Han blev därför en ronin, en herrelös samuraj, som fick vandra runt och erbjuda sina tjänster. För att öka sitt värde och för att pröva sin stridförmåga, duellerade han med framgång mot olika svärdsmästare, som ofta var tekniskt överlägsna. När han var i trettioårsåldern slutade Musashi att duellera och började fundera på varför han alltid vann. Först 1641, vid 60 års ålder, var han klar med sina funderingar



som han satte på pränt i fem skriftrullar. I dessa skrifter redogör han för sina principer i stridskonsten och ger en stor mängd konkreta råd om hur man segrar i strid - såväl i duell som på slagfältet. Framförallt betonas individens inre kraft i striden. Mushashis skrifter erbjuder därmed en möjlighet och ett verktyg för att utveckla den mentala styrkan. Vid denna tid var japanska filosofer medvetna om att det som händer i kroppen och sinnet minst är lika viktigt i en strid som att hantera ett vapen väl. Attityder gentemot

kampen, den rådande situationen, det egna jagets roll i striden, den upplevda möjligheten till seger etc påverkar direkt den egna prestationen. Samurajer sökte därför att utveckla sina färdigheter både på det yttre och inre planet, genom exempelvis studier i kalligrafi, diktning och liknande utöver vapentechnik. Det yttre planet handlar om färdigheter man kan se, såsom tekniska och fysiska förmågor. Det inre planet handlar mer om egenskaper som mod, viljestyrka, engagemang, uthållighet, beslutsamhet och motivation. De japanska filosoferna angav till och med proportionerna mellan dessa två plan hos människan. I strid är Zen (den mentala nivån) sju och Ken (Ken=svärd) tre.



Teknisk skicklighet bidrar således bara med 30procent till segern. Musashis skrifter erbjuder träning för att utveckla de övriga välbehövliga 70 procenten. Han konstaterar exempelvis att "man handlar som man känner sig". Svag känsla resulterar i svag handling.



Kraftfull känsla gör även handlingen kraftfull.

Titeln fem ringar syftar på indelningen i fem kapitel: Jord, Vatten, Eld, Vind och Tomhet. Handboken utgör en Dai do (=den stora vägen), det vill säga en skrift vars erfarenheter även kan tillämpas på andra områden och som är oberoende av tid och rum.

Go Rin No Sho är en av de mest spridda och översatta i den japanska litteraturen. Den finns också i svensk översättning av Stefan Stenudd, samt av Robert von Sandor, fil. dr. i japanologi. Sistnämnda översättning tog 15 år och innehåller kommentarer och kulturhistoriska noter. Bearbetningen av texten har genomförts med speciell hänsyn till att principerna skall kunna tillämpas i en modern västerländsk kontext.

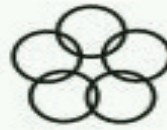
För den som har intresse för kampsport, gamla Japan, samurajer eller strategi så är denna boken ett absolut måste i bokhyllan.



Ytterligare ett boktips i absolut mästarklass.

# Miyamoto Musashi

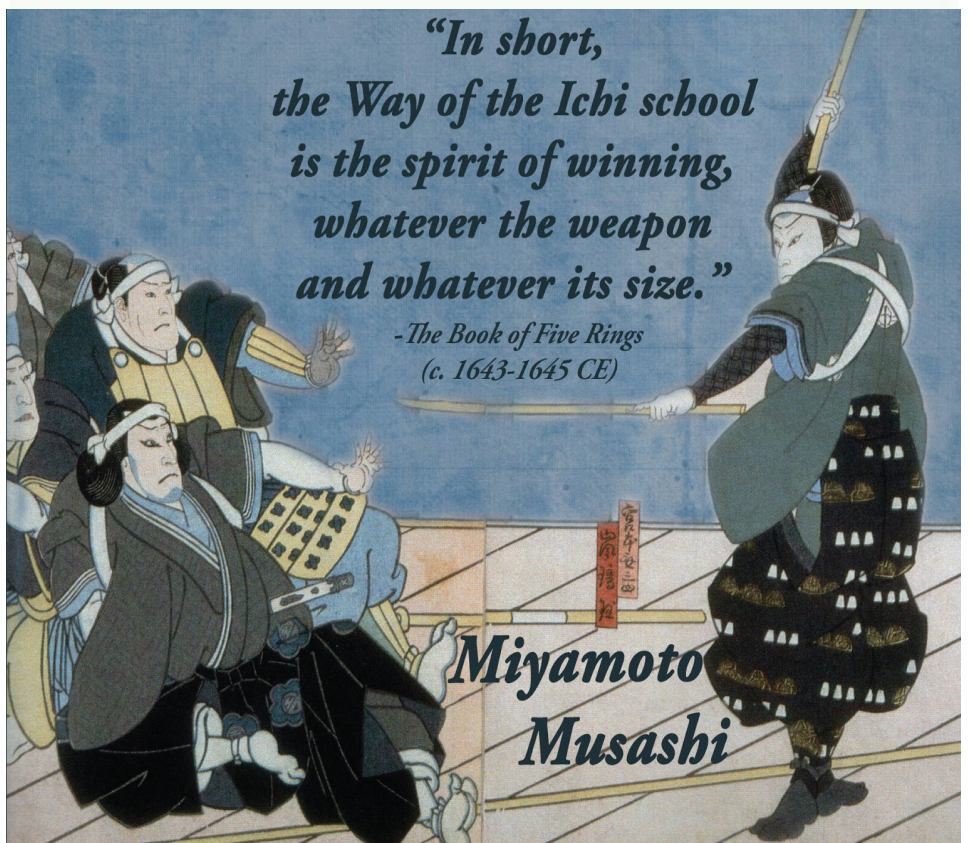
Samurai Commandments - Book of 5 Rings



1. Accept everything just the way it is.
2. Do not seek pleasure for its own sake.
3. Do not, under any circumstances, depend on a partial feeling.
4. Think lightly of yourself and deeply of the world.
5. Be detached from desire your whole life long.
6. Do not regret what you have done.
7. Never be jealous.
8. Never let yourself be saddened by a separation.
9. Resentment and complaint are appropriate neither for oneself nor others.
10. Do not let yourself be guided by the feeling of lust or love.
11. In all things have no preferences.
12. Be indifferent to where you live.
13. Do not pursue the taste of good food.
14. Do not hold on to possessions you no longer need.
15. Do not act following customary beliefs.
16. Do not collect weapons or practice with weapons beyond what is useful.
17. Do not fear death.
18. Do not seek to possess either goods or fiefs for your old age.
19. Respect Buddha and the gods without counting on their help.
20. You may abandon your own body but you must preserve your honour.
21. Never stray from the Way.

**“In short,  
the Way of the Ichi school  
is the spirit of winning,  
whatever the weapon  
and whatever its size.”**

*-The Book of Five Rings  
(c. 1643-1645 CE)*



**Miyamoto  
Musashi**



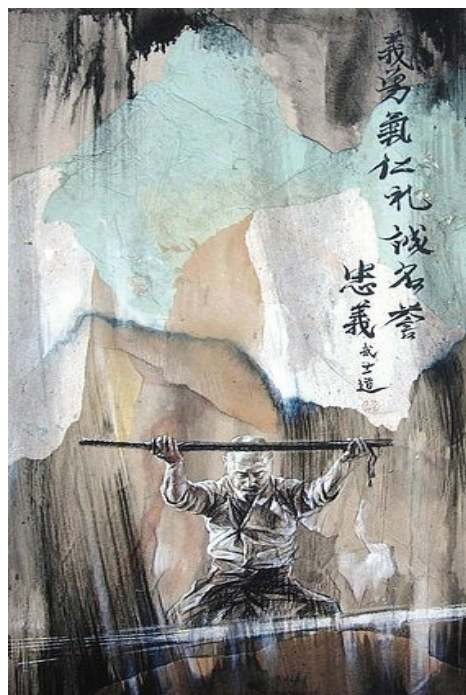


Reiho, artighet, brukar jämföras med uppförande, men företeelsen går djupare och utöver enkel social etikett. I Japan anses det vara en uppförandekod som kan tillämpas i vardagen.

Att buga för varandra före och efter träning, före och efter varje övning ska aldrig betraktas som en meningslös ritual, utan som en fysisk manifestering av ömsesidig respekt.

Men vilken är betydelsen av reiho inom budo?

Träning bör hållas med en inställning som också låter den rätta etiketten komma till uttryck.



Vårens träningstider:

Med start vecka 2.

Tisdagar: Ju-jutsu

18.00 - 19.30

Ungdomar & vuxna

Ansvarig instruktör

Per Tedin

Torsdagar: Ju-jutsu

18.00 - 19.30 :

Ungdomar & Vuxna

Ansvarig instruktör

Peter Sunqvist

**NYTT FÖR I ÅR**

är att vi har

flyttat den

öppna dojon till

Söndagar

11:00 - 13:00

Ingen instruktörs

led träning en

instruktör

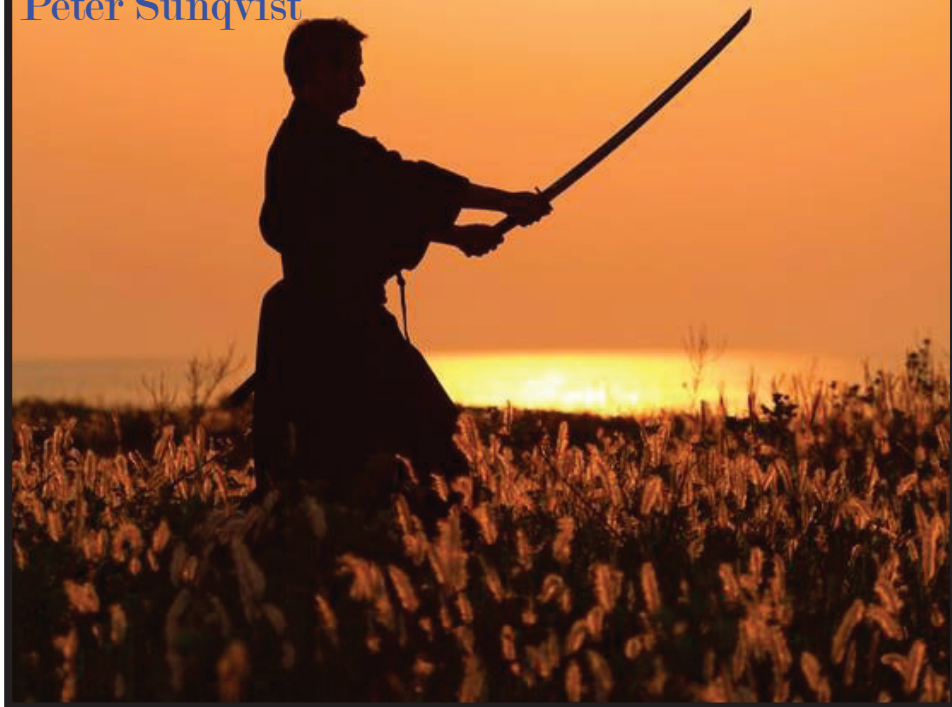
ansvarar och

öppnar dojon.

Precis som

det var

förr året.



Reiho får aldrig förväxlas med en form av dyrkan eller tolkas som ett uttryck för underkastelse. Däremot ska det vara ett sätt på vilket vi kan visa vår uppriktiga tacksamhet och ärliga önskan att lära oss mer.

När man tränar med den rätta ödmjukheten och respekten kan reiho bidra till att förkroppsliga den sanna budoandan.

Att buga inför varandra är ett uttryck för tacksamhet och respekt. Du tackar din motståndare för att denne har gett dig möjligheten att förbättra din teknik.

Utan reiho skulle kampsport inte vara något annat än simpelt slagsmål.

(Fritt efter Jigoro Kano, judons grundare)

# Japanska spalten.

Här lär vi oss lite Japanska. Denna gången så kommer det från bokstaven M vi försätter även med lite blandade meningar som kan var bra eller kul att ha.



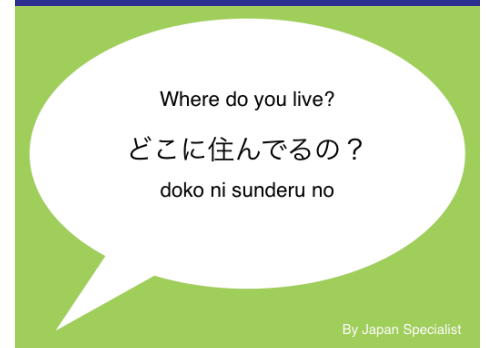
Ma	Timing
Ma-ai	Avståndsbedömning/kampavstånd
Machigai	Misstag
Mae	Framåt
Mae-ashi-geri	Spark framåt med främre benet
Mae-empi-uchi	Armbågsteknik framåt
Mae-geri	Framåtriktad spark (frontspark)
Mae-geri-keage	Snärtig framåtspark
Mae-geri-kekomi	Genombrytande spark framåt
Mae-hiji-ate	Genombrytande armbågsteknik framåt
Mae-tobi-geri	"Flygande" spark framåt
Mae-ukeme	Fallteknik framåt
Mairi	"Jag ger upp" (se Maitta)
Maitta	"Jag ger upp" (se Mairi)
Make	Förlust
Maki-komi	Rullande kast
Makiwara	Bräda att slå på för att träna fokusering
Mamorite	Skyddande, täckande hand
Massugu	Rakt framåt
Mata	Insidan av låren
Matadachi	Slits i sidan av Hakama
Matte	Bryt, sluta
Mawari	Att svinga runt
Mawashi-geri	Rundspark med Ko-shi eller Haisoku som träffar i 90o vinkel
Mawashi-zuki	Ett rundslag
Mawatte	Vändning
Me	Öga, ögon
Me-uchi	Slag mot ögonen
Mekugi	Sprinten som håller svärdsklingan på plats
Men	Ansikte, huvud
Menokotai	Byt roller
Menuki	Den lilla figur som finns under greppets lindning på svärdet



By Japan Specialist



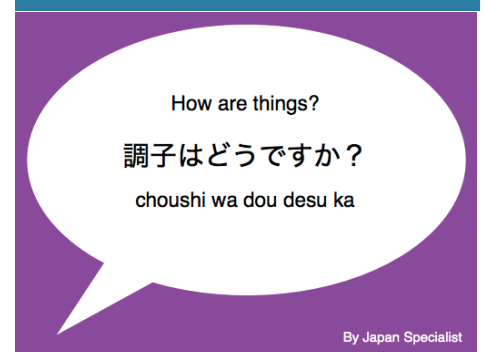
By Japan Specialist



By Japan Specialist



By Japan Specialist



By Japan Specialist



By Japan Specialist



Metsuke	Blickriktning
Michi	Väg, stig, resa, plikt (se Do)
Midori	Grön
Migi	Höger
Mikazuki-geri	Rundspark med insidan av foten
Mimi	Öra
Misogi	Rening
Mo,	Motto Mer
Mochi	Grepp, (se Dori)
Modotte	Befallning att återvända till den ursprungliga platsen
Mo-ikkai	Igen
Mokuso	Befallning till meditation eller stilla kontemplation före och/eller efter lektionen
Momen	Bomull (tyg)
Momu	Massera
Mon	Barngraderingar
Morote	Med båda händerna
Morote-uke	Blockering där båda händerna används: Uchi-uke med stöd av den andra handen
Motodachi	Den försvarande sidan i en teknik
Mudansha	Person utan Dan-ranking
Muga	Utan "jag" eller ego
Muga mushin	Tomt sinne
Muhon-nin	Förrädare
Mune	Bröst, baksidan av bladet på svärdet
Munu	Rockslag
Murasaki	Purpur (färg)
Musou, Mushin	Tänk ingenting
Musubi-dachi	Benställning med hämlarna tillsammans och fötterna i 45o

## Slottet Hirosaki i staden med samma namn



Slottet Hirosaki i staden med samma namn ligger i Aomori-prefekturen. Slottet är byggt i hirayama-stilen och uppfördes 1611 av lord Tsugaru. Hirayama-stilen kännetecknas av att slotten är byggda på ett berg eller på en kulle på en stor slätt. Det stora slottstornet var ursprungligen i fem våningar, men förstördes i en brand efter ett blixtnedslag år 1627. Eftersom slott i fem våningar var förbjudna under Edo-shogunatet, som styrde Japan under denna period, så återuppbyggdes slottet med bara tre våningar. Förutom slottstornet är även tornet på sydöstra hörnet och den östra porten på den yttre slottsmuren kulturminnesmärkta.





# ÖPPEN DOJO SÖNDAGAR VT 2019

Datum	Månad	Ansvarig instruktör:	Anmärkning
13	Januari	Peter Sundqvist	INGEN TRÄNING
20	Januari	Jonas Kedjevåg	
27	Januari	John Heiding	
3	Februari	Kim Håkansson	
10	Februari	Jimmy Rudvall	
17	Februari	Per Tedin	
24	Februari	Peter Sundqvist	
3	Mars	Jonas Kedjevåg	
10	Mars	John Heiding	
17	Mars	Kim Håkansson	
24	Mars	Jimmy Rudvall	
31	Mars	Per Tedin	
7	April	Peter Sundqvist	
14	April	Jonas Kedjevåg	
21	April	John Heiding	Påskdagen
28	April	Kim Håkansson	
5	Maj	Jimmy Rudvall	
12	Maj	Per Tedin	
19	Maj	Peter Sundqvist	
26	Maj	Jonas Kedjevåg	
2	Juni	John Heiding	

**Om man inte kan sinn dag så byter man bort denna till någon som kan. Du ansvarar för detta själv.**





# Välkomna till vårterminen 2019

Priserna för året 2019 är:



1673

Ungdomar / mon-graderade :	425kr/termin eller årsavgift 700kr
Vuxna / kyu-graderade:	525kr/termin eller årsavgift 900kr
Familj (upp till 4 personer):	1200kr/termin eller årsavgift 2000 kr
Stödmedlem:	100kr/år
Instruktörer & aspiranter:	100kr/år

## **OBS: Årsavgiften gäller endast kalenderår OBS**

I avgiften ingår förutom medlems- och träningsavgift också en försäkring som skyddar dig ifall det skulle ske en olycka.

Ps. För att underlätta mitt jobb som kassör var vänlig och skriv för samt efternamn och vilken grupp ni tränar i på inbetalningen.

**Sista betalningsdag: för vårterminen är 2019-02-28**

INBETALNING/GIRERING AVI



EXEMPEL

Betalningsavsändare Anna Andersson Ny Ungdom VT - 2018	Betalningsmottagare (endast namn) Carlskrona Jiu-jitsu Klubb Fuji
Belopp kronor 425,00	Till bankgirot: (I fylls alltid) 59 06 - 92 94

Med vänliga hälsningar  
Kassören



SWISH Nummer:  
**123 211 04 84**

Vid frågor och funderingar, kontakta:  
Ordförande: Kim Håkansson 0735-266 063  
Träningsansvarig: Jimmie Rudvall 0736-785 838