

Ökande intresse för själv skydd **Dansa undan mjukt - och nyp till!**

Att kunna undvika en våldssituation helskinnad, försvara sig vid ett överfall, att lära sig att dansa undan ett slag, en spark, ett knivhugg - har blivit en tidiga morgnars sysselsättning för alltfler människor som vill känna sig säkrare inför det utbredda, meningslösa gatuvåldet.

Bo Munthe som är en av världens ledande instruktörer i självförsvartekniken Jiujitsu, som han beskriver som ett sätt att undvika konfrontation, ger sina elever följande råd när det gäller att möta plötsligt uppkommet våld:



Det ökande gatuvåldet har skapat ett intresse för kurser i självförsvaret

- Du skall alltid uppträda medvetet genom att observera omgivningen, vara alert när ett potentiellt hot dyker upp. Utveckla din intuition och lär dig att läsa olika slags signaler/vibrationer från din omgivning. Öva dig i att vara överdrivet artig, då kan du förhindra potentiella våldsamheter. Samarbeta med din motståndare så kan du lättare undvika att komma till skada. Spring eller gå ifrån din motståndare, eller ropa på hjälp om det är möjligt. Och lär dig självförsvar så att du är förberedd att möta olika konfrontationsformer.

Att bevara ditt lugn i en våldssituation kan ta dig ur knipan utan att skada den anfallande. En sann utövare av Jiujitsugår ifrån ett slagsmål utan att själv ha blivit skadad, och utan att ge sig in i slagsmålet vilt sluggande.

Att uppträda "centrerat"

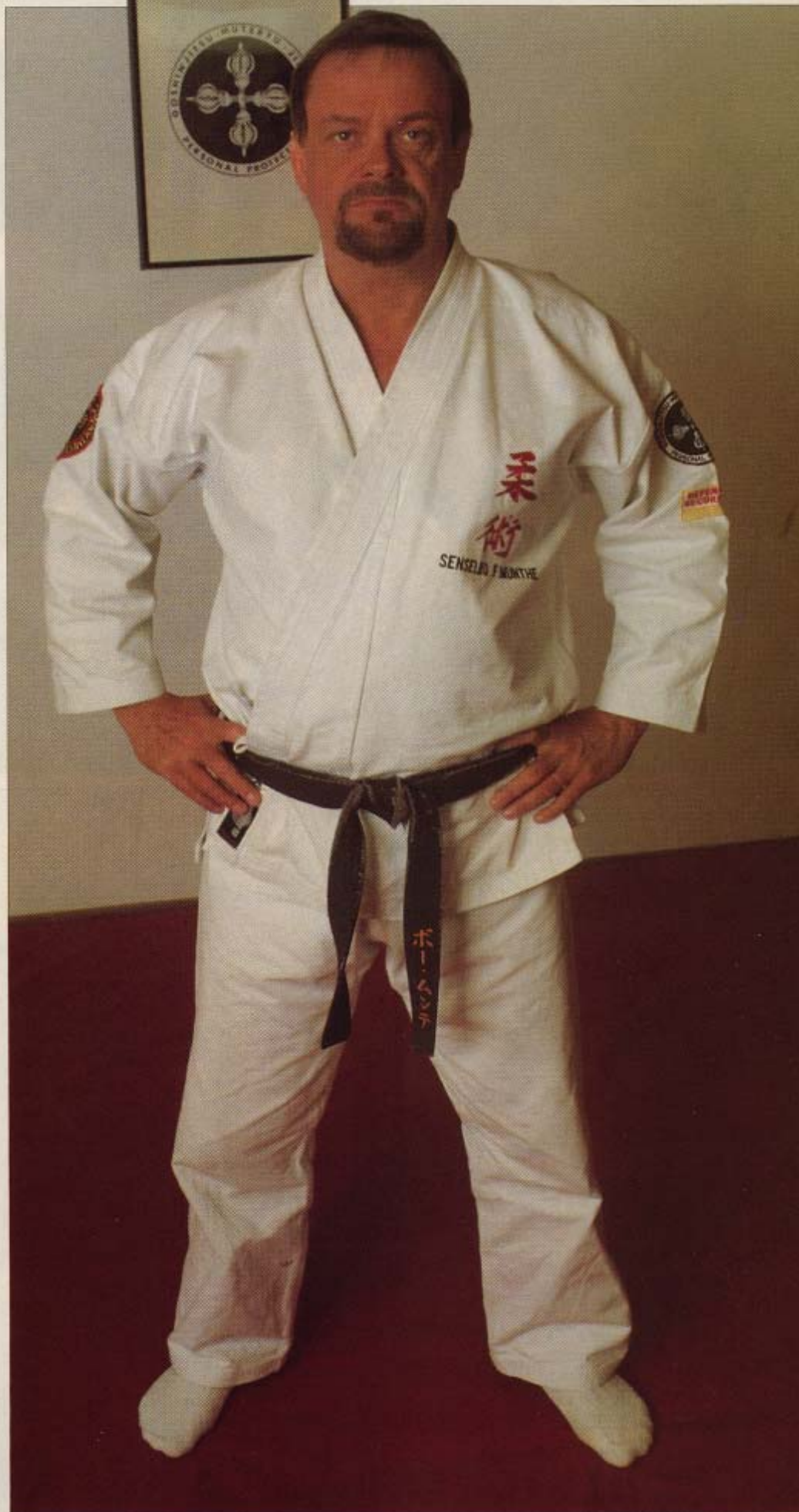
Bo Munthes tidiga morgnar på Östermalm i Stockholm börjar med mjukhets- och balansträning. En person som kan behålla sin kroppsbalans och uppträder "centrerat" kan genom sitt blotta uppträdande få en anfallande att tappa sugen.

Träningen går sedan ut på att möta olika former av slag, att dansa undan på olika sätt när ett slag kommer från vänster eller höger, uppifrån, eller en spark underifrån, ett knockoutslag eller ett knivhugg. Eleven lär sig andas lugnt för att behålla kontrollen över sig själv.

Och att kontrollera sitt revir vid ett oundvikligt slagsmål, låta våldsmannen slå, dansa undan, koppla enkla, smärtande grepp, nypa till - med en bruten arm, paralyserade benmuskler, avbrutna fingrar som resultat i de fall då våldet blivit så påtagligt att konfrontationen är oundviklig.

Skrik - och skräm iväg våldsmannen

- Och skrik när du attackerar! Satsa ett skrik ända från magen - vråla ut det. Detta skrik får våldsmannen lätt ur balans eftersom de flesta våldsmän uppträder med boxningsstil, och boxare är vana vid att slåss under tystnad.





Bankdirektören Stephan Engman på väg till Östermalms Budocenter vid sjutiden på morgonen för den allsidiga smidighets- och försvarsträningen i jiu-jitsu före arbetsdagens start.

En grundläggande detalj i en persons uppträdande är hans hållning, hans sätt att röra sig. Det kan konstateras att rånoffer, gatuvåldsoffer ofta har ett speciellt och okoncentrerat sätt att röra sig, att gå.

Japanerna anser att det finns två olika sorters människor: de som sover och de som är vakna. De har namn för båda dessa människogrupper. De sovande kallas *susei-mushi* vilket ungefär betyder "född drucken, död drömmare", ett slags hackkyckling som drar på sig problem. De vakna kallas *seishin-toitsu*. Man känner igen dem på en inre integrerad harmonisk utstrålning.

Drömskt uppträdande skapar våldstillfälle

- Om du går omkring som en *susei-mushi* kan en rånare känna på sig att du är ett lämpligt offer. Om du däremot går omkring som en *seishin-toitsu* kommer den presumtive rånaren troligen att tänka sig för innan han eller hon antastar dig. Potentiella rånoffers gång kan ofta vara strutande, de kan vara passgångare, de tar antingen för långa eller för korta



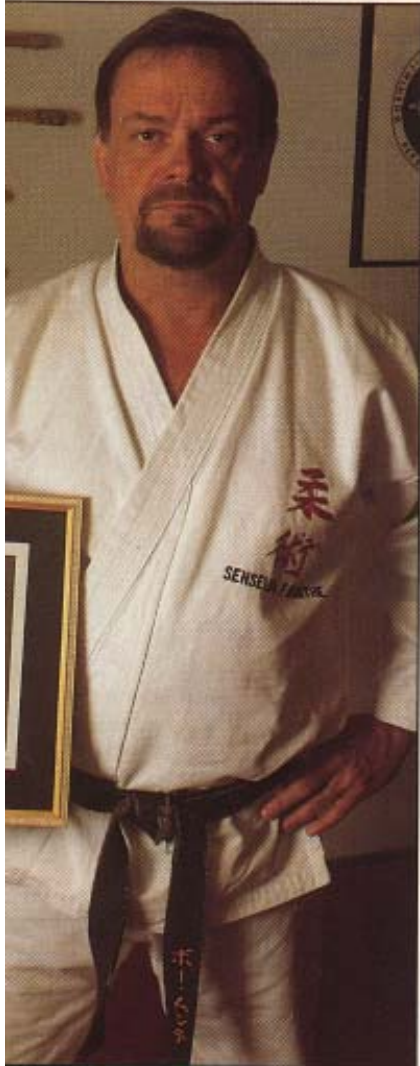
Skrik när du skall slå dig fri! Det överrumplar ofta en våldsmän och du kan lättare undvika fortsatt våld.

steg. De befinner sig i något slags obalans med sig själva och kan dra på sig trubbel. Att lära sig gå på ett centrerat och undvikande sätt är fullt möjligt. Man föreställer sig en gång där någon har fäst en tråd i

elevens bälte och på ett visst avstånd drar eleven sakta framåt. Tråden skall under den här rörelsen vara sträckt. Man rör sig medvetet utan att studsas eller gunga, man nästan glider framåt. ▶



Träningen går ut på att möta olika former av slag, att dansa undan, låta våldsmannen slå, utnyttja hans rörelse till sin egen fördel, att koppla enkla och smärtande grepp då det blir nödvändigt att försvara sig. Att vara medveten om att man upprättar ett eget revir vid en oundviklig konfrontation, att hålla våldsmannen utanför detta, och att träna ett lugnt uppträdande bl a genom andningsteknik är några av principerna.



Man kommer då att uppleva större kontakt med sin omgivning och ett harmoniskt sätt att relatera till andra medpassagerare på gatan, restaurangen eller var det kan vara.

Munthe - en av de fem bästa utanför Japan

Bo Munthe har utnämnts till shido-shiho (6 dan) i ninja och (5 dan) i jiu-jitsu. Ett fåtal personer utanför Japan har tilldelats denna ärobetygelse, förutom Munthe, två personer utanför Japan har tilldelats ner i USA, en i Israel och en person i Indien.

Bo Munthe arbetar för att sprida ninjutsus budskap som ett sätt att leva i harmoni - ett sätt att finna personlig insikt och ett sätt att undvika konfrontation.

Masamitsu Toda, skrev 1891 följande visdomsord som än idag är ett rättesnöre för all världens ninja-elever:

1. Inse det förnuftiga i att vara tålmodig i stunder av inaktivitet.
2. Välj rättvisans väg som din livsstil.
3. Tillåt inte att ditt hjärta kontrolleras av önskningar, njutningar eller beroende.
4. Sorg, smärta och förakt är naturliga krafter som återfinns i livet. Kultivera alltså en orubblig själ.
5. Glöm aldrig vikten av lojalitet till familjen. Odlad ditt intresse för litteratur och stridskonster, med balanserad hängivelse.