



Fra 30. november til 4. desember valgte jeg å ta kontakt med Dimitris Farmakidis for å besøke Vestoppland Folkehøgskole. En reise og et opphold jeg aldri kommer til å glemme. I stedet for å prøve å komprimere all inspirasjon og impulser til en side, skriver jeg heller inn den dagbok jeg skrev for hver dag jeg var der som gjest.

30.11.09:

Dag 1, Brandbu, Vestoppland Folkehøgskole

Etter en heller søvnløs natt på toget fra Bergen til Oslo, var det utrolig godt å endelig komme opp til Brandbu.

Klokken 09:45 spaserte jeg, på snøkleddede veier, mot inngangsportalen til en opplevelse. Her ble jeg tatt imot med åpne armer, men også en forundring over hvem denne karen var. Da jeg fortalte om min misjon, var det som om jeg allerede var ønsket. Helt ubeskrivelig fantastisk!

Vel installert på et lite rom bak Dojo, bokstavelig talt, kom jeg fort i prat med elever på skolen her.

Lunsjen, kl. 11:45, ble fortært i ekstremt hyggelig selskap av flere elever som har Aikido som valgfag. I løpet av denne lunsjen ble jeg introdusert til to skjønn og fantastiske damer, Karen og Runa, som velvillig tok meg med på en spasertur ned til Brandbu sentrum (skolen ligger ca 5 min. gange fra sentrum).

Nå, klokken 14:30, slapper jeg av her på rommet bak Dojo. Aldri før har jeg bodd så nære en Dojo i mitt liv.

Denne dagen var jeg såpass sliten at jeg dessverre sovnet fra middagen. Så det ble en tur til ned igjen for å se sentrum av Brandbu.

Kvelds klokken 19:30 - tiden vel gjennomført!

Dimitris Sensei kom like før klokken ni i kveld og hilste på meg, og snakket litt om kommende uke og trening. Han nevnte også graderingen fra leiren i august.

Ser nå frem til morgendagen!



01.12.09:

Dag 2

Løp til frokost for å få i meg en matbit før første økt (før lunsj).

Første økt:

2 timers trening med fokus på Ki. En sirkulær bevegelse med fokus på hvordan kropp, senter og armer beveger seg som en enhet. (Ryotedori Kokyo-Nage)

Instruktør: Dimitris

Andre økt: (etter lunsj)

Ren sverd-trening (bokken) med tre forskjellige angreps posisjoner. Alle angrep var Shomen-Uchi. I slutten av denne økten var det fritrening hvor en veldig avslappet stemning regjerte i Dojo.

Instruktør: Dimitris

Det som har overrasket meg stort er hvordan kutymen i Dojo virkelig er. Alle ønsker for eksempel å vaske Tatami etter hver økt. Var selv med i dag etter andre økt å vaske.

Tredje økt: (etter middagen - frivillig trening med elever samt klubbtrening)

Denne økten var en repetisjon av første og andre økt(uten bokken), samt innledning til nye teknikker for dagen. Her var det stor (den største) fokus på tilstedeværelse og den naturlige reaksjon. Teknikker som Sumio-Toshi, Irimi-Nage og Kaiten-Nage ble utprøvd etter disse prinsipper av naturlighet.

Slutten av treningen var fokus for prøvegradering av 3 elever. 2 av dem (Karen og Runa) skal gradere seg til 5. kyu (5. desember). I løpet av denne prøvegraderingen kom også Sensei Thorsten Shoo innom for å se på. Fikk også muligheten til å hilse på ham etter treningen.

Det var også en stor fornøyelse å trene med Kjetil Hatlebrekke igjen etter seminaret i Bergen i august. Han ble overrasket over å se meg her.

Ny dag med nye muligheter i morgen!



02.12.09:

Dag 3

Etter en god frokost, var det klart for morgensamling på skolen. Dette ble "kuppet" av en jentegruppe som hadde laget moteshow. Til stor glede og fornøyelse både for de ansatte som resten av elevene. Utrolig friskt pust i hverdagen.

Morgenøkt klokken 10:00:

Instruksjon av Thorsten Sensei var en opplevelse i seg selv. En så fokusert trenng på pust fra Hara (senteret) at man blir harmonisk. Dette begynte med enkle små øvelser som i seg selv var vanskelig å utføre uhemmet avslappet. Deretter Ryote-Kata-Dori Ura for å bevege seg Irimi Henka (Tenkan) med samme pusteprensipp.

Ser nå virkelig frem til kveldstrening med denne utrolige Sensei fra Tyskland.

Kveldstrening klokken 17:30:

Igjen var fokuset på pust fra Hara. Også fordelingen av innpust/utpust i forbindelse med teknikker og ukemi. Kontinuerlig bevegelse med fokus på pust.

Enkelte øvelser var konkret rettet mot dette. Par-øvelser med 1 Uke og 1 Tore. Uke skulle slappe mest mulig av under fall. "Teknikkene" ble utført med minimal anstrengelse og bevegelse.

En del av treningen var også "rettet" mot hvordan Hara styrer teknikk som Sumio-Toshi. Helt utrolig og unik lærdom.

Ser frem til 2 nye økter med Sensei Thorsten i morgen.



03.12.09:

Dag 4

Morgenøkt:

Like fantastisk som gårsdagens økter. Repetisjon av pusting.

En endring fra gårsdagens øvelser - test med øynene lukket.

Kveldsøkten var preget av samme fokus, men nå med teknikker:

Sumio -Toshi og Kote-Gaeshi.

Nok en fantastisk lærdom å ta med videre.

Nå ser jeg at tiden virkelig går fort, og det ikke er lenge til avreise herfra.

En ting er garantert:

I´ll be back!!





04.12.09:

Siste dagen (avreise dagen min)

En fantastisk og konkretisert økt med full fokus på Ki. En teknikk ble også brukt i forbindelse med denne økten - Kokyonage. En veldig inspirerende øvelse som bare ved sin tilstedeværelse, førte til en harmoni på sin måte. En glimrende øvelse og teknikk for å virkelig føle Tores Hara og ha kontroll på sitt eget på samme tid.

En glede for denne treningsøkten var at jeg ble brukt som Uke.

I slutten av treningen fikk jeg lov til å si noen ord for å takke for de opplevelser jeg har hatt på skolen og samværet med elevene.

Instruktør: Dimitris

En vemodig avslutning på et fantastisk, inspirerende og lærerikt opphold som definitivt frister til gjentakelse. Kommer også til å anbefale dette til alle.

Kjenner nå at jeg savner folka og stedet allerede!