

Iyasaka Aikidoklubb tränar strokepatienter och pensionärer

Publicerat 2010-10-06 av [Jonathan Broberg](#)



I huvudstadens myller annalkas höstens mörker. Träden, vars grenar för några månader sedan färgades gröna, lyser röda, gula, bruna. En del löv har redan fallit och växligheten börjar så smått förbereda sig för ytterligare en lång och ljusfattig vinter. Den här dagen är därjämte söders höjder omsvepta av mytiskt dimhölje. En dag, vanlig för svensk oktober.

Solen kämpar oförtrutet i ett försök att värma. Kylan ges emellertid alltmer utrymme. Men på Tavastgatan, en liten oas i bakgrunden till det pulserande Mariatorget, sprider sig värme. En emotionell sådan, värd att tas till vara.

Det är onsdag. Det innebär åter aikidopass för människor som råkat ut för stroke och för, ska vi kalla det "ordinära" pensionärer. I skuggan av idrottens alltmera urgröpande andemening tränar här personer med livsöden värre än mångas. Det är personer som av en eller annan anledning begränsats i sitt vardagliga liv. Personer med vilja att röra sig fritt, men inte längre med kunnandet till det.



Urban Aldenklint, i våras utsedd till hela förbundets bästa ledare vid Kampsportsgalan, leder passet. Till sin hjälp har han Jerry Segerholm. När passet tar sin form är det som om livets själva gåva kastar sig över betraktaren. Det är både glädje och nedstämdhet och medmänsklighet som mättar sinnena.

Urban har en oefterhärmlig ledarstil. Han är, trots utövarnas svåra handikapp, hård och rak i sin kommunikation, fast med en varm glimt i ögonen.

- Klaus, det skulle ålas – inte vilas, dånar han.

Historiskt ögonblick

Klaus har råkat ut för stroke. Han har förtvivlat svårt att få kroppen att följa hjärnans signaler. Men han är en kämpe. Han ger inte upp. Klaus ombeds lägga sig ned, för därifrån tas sig upp till knästående. Det blir ett historiskt ögonblick. Efter trägna försök, där hans ansikte mer liknar en rävs i färgen, är så Klaus tillslut uppe på knä.



Hela gruppen stannar upp. Sedan utbrister en stor applåd till Klaus från de övriga. Urban ger honom ett av sina varma leenden och en stor kram. Med en förunderlig uppsyn som endast de som mäktat stordåd kan få, säger en närmast tårögd Klaus:

- Det här har jag inte klarat av tidigare.

"Iyasaka är det bästa som hänt mig"

Men Klaus är inte den ende i gruppen som har en imponerande livshistoria. Leif Otter, svartbältare i Judo sedan 1976, har oturligt nog drabbats av inte mindre än sju strokes. Han har tampats med läkarvården i Sverige under mer än ett decennium. Men det är inte längre än en månad sedan han hamnade hos Iyasaka.

- Det är utan tvekan det bästa som har hänt mig. Det här är mitt fjärde pass, och jag känner att kroppen är på väg att få liv igen.



Vid sin sida under träningen har Leif med sig frun Christina. De fann varandra för drygt tio år sedan och gifte sig strax därpå. Christina ser de framsteg Leif har gjort.

- Första gången Leif var här kunde han inte resa sig självmant. Det kan han nu, säger hon känslösamt.

Varför Leif trivs så bra hos Iyasaka är också beroende av bemötandet han får. Som idrottsman upplever Leif att Urban ställer krav. Han upplever att Urban verkligen vill att personerna ska bli bättre.

- Ledarna här är otroligt duktiga. Du hör ju själv hur han låter, ler Leif syftandes till Urban.

Leif har förutom sviterna från stroke, även ont i ett revben och orkar inte fullfölja passet fullt ut. Urban kommer och tittar till honom och skämtar.

- Nu kan du det här med stroke, eller hur?

"Känner mig bättre"

Anders Bergfeldt är den av träningsdeltagarna som inte har några fysiska åkommor. Han är bara glad pensionär. Som yrkesverksam var Anders sportjournalist och bland annat sportchef på Svenska Dagbladet under ett par år.

- Jag har aldrig provat på någon kampsport överhuvudtaget. Det här är en väldigt viktig social del för mig. Det är en härlig grupp människor, där alla tar hand om varandra. Jag har idrottat förr, men ju äldre man blir desto mer bekväm blir man också. Jag behöver röra på mig. Det mår jag bra av, säger han.



Anders har gått i den här träningsgruppen sedan i augusti och har inga som helst planer på att sluta med det. Snarare tvärtom.

- Aikidon har lärt mig mycket under den här relativt korta tiden. Jag känner mig bättre av det, och som jag sade är det dessutom en grupp av väldigt trevliga människor.

Tillbaka till livet

Passet lider mot sitt slut. Men skratten avtar inte. Även för ledarna är passen energigivande.

- Ja, herregud. Jag har tränat folk till höga grader – och det ger en otrolig kick – men det här är något alldeles speciellt. Det här är ren överlevnadsträning. Att få uppleva Klaus och de

andras utveckling är obeskrivligt, menar Urban Aldenklint.

Och han får medhåll av sin ledarkollega Jerry Segerholm.

- Budo är så mycket mer än det som man tränar på mattan. Det har du nytta av i resten av livet också. När man ser vad det här betyder för gruppen som är här – ja, det går inte att förklara.

Gruppen samlas ihop. Träningen är över och allt eftersom lämnar deltagarna lokalen. Ut till livet igen. Med nyfunnet mod och hopp om en bättre framtid.

Vinterns antågande till trots.



Text och foto: Jonathan Broberg

John, superlativen för Urbans och Jerrys insats här räcker inte till. För mig var det en ära att få vara med om vardagens små mirakel. Denna dag kommer jag att minnas även då min egen klockas tid börjar ticka lite slöare.

Obeskrivligt är nog rätt ord.