

***AIKIDO***

***Een Handleiding***

*door Ad van Dun*

*1987*

# *INHOUD*

## Inleiding

### I. De Houding (kamae): bereidheid

- Thema: "harmonie"
- 1. Dojo-besef
- 2. Voorbereiding
- 3. Mentale en fysieke houding

### II. De Beweging (sabaki): reactie

- Thema: "continuïteit"
- 1. Dimensies
- 2. Afstand (ma-ai)
- 3. Uitvoering en aanvalsvormen

### III. De Techniek (waza): omgang

- Thema: "kwaliteit"
- 1. Nage waza (worptechneken)
- 2. Katame waza (klemtechneken)
- 3. Kokyu waza (extensietechneken)

## Ter afsluiting

*Aiki, de wortel van  
vermogen tot liefde,  
doet liefde groeien  
eindeloos.*

*Osensei Morihei Ueshiba (1883-1969)*



## *INLEIDING*

Het is beter een klein stukje op de goede weg te zijn, dan ver gevorderd in de foute richting, zo luidt een Zen-spreuk.

Er zijn vele soorten budo (krijgskunsten), en vele soorten aikido; in feite evenzovele als er leraren zijn. Iedereen moet zich, juist als de grondlegger van aikido, Osensei, de kwaliteit zelf eigen maken en verder ontwikkelen.

Het is dus zaak steeds alert te zijn op onze keuzes, op de betekenis van de dingen waar je mee bezig bent. Wij zijn verantwoordelijk voor onze eigen groei.

Dit geldt ook voor aikido-beoefening: je haalt er uit wat je er in legt. Het perspectief dat jij in aikido ziet, bepaalt het soort aikido dat jij ontwikkelt.

Beoefening van technieken alleen, zonder inhoudelijke betekenis of achtergrond, is een soort symptoombestrijding: je leert je verdedigen tegen aanvallen zonder enig besef van het waarom of van waaruit zij voortkomen.

In aikido wordt een houding gevraagd van begrip, van invoeling, van harmonie. Alleen het door concrete oefening verworven inzicht, ook wel "zelfoverwinning" genaamd, maakt het mogelijk om een grondig einde te maken aan de fundamentele conflicten die ons bezig houden.



# ***DE HOUDING***

## ***Bereidheid***

*(Japans: kamae)*

## *Thema: "Harmonie"*

Osensei noemde zijn krijgskunst "aikido": de weg van harmonie, van eenheidskracht, van natuurlijke samenhang.

Hij kwam daartoe via ervaringen die hem deden inzien dat alles onderling samenhangt, zelfs in de krijgskunsten. De aanvaller en de verdediger zijn niet twee gescheiden eenheden; zij zijn samen onderhevig aan hetzelfde (leer)proces, betrokken in hetzelfde conflict, maar ieder met zijn of haar eigen functies.

Bovendien zijn wij allen gelijkwaardig, en toegerust met dezelfde menselijke basisvermogens. In aikido gaat het er niet om de ander te domineren of zelfs schade toe te brengen. Daarmee zouden we uiteindelijk onszelf tekort doen; we zouden onze open en potentieel liefdevolle geest verenigen tot negativiteit en gram.

Het is relatief eenvoudig om principes als "harmonie" theoretisch of binnen je persoonlijke leefsfeer te belijden. Maar een werkelijke uitdaging wordt het als de leefbaarheid van een filosofie bewezen moet worden, bijvoorbeeld in de dojo-praktijk van aikido. Dan worden al onze reacties en intenties getoetst op hun waarachtigheid.

Op ieder moment en in alle omstandigheden moet deze eenheid, "harmonie", tot uitdrukking komen, ook en juist in het werken op de mat met onze partners. Wanneer we met deze confronterende paradox leren omgaan - harmonie creëren met een tegenstander - dan zal dat vanzelf vruchten afwerpen in ons dagelijks leven, waar interne en externe conflicten, in andere vorm, even hevig en talrijk kunnen zijn.



## *1. Dojo-besef*

Het eerste waarin je instelling naar voren komt is de manier waarop je je gedraagt als je de dojo (oefenruimte) binnenstapt. Je houding in de dojo dient doordrongen te zijn van respect: respect voor het onbekende, voor de andere beoefenaars, voor de waarden die in deze ruimte worden verwezenlijkt. Je bent te gast hier, en als zodanig hartelijk welkom.

Maar dit onthaal is niet vrijblijvend. Er wordt verwacht dat jij je inzet en dat je serieus werkt. Het besef dat in een dojo feitelijk wordt beslist over leven en dood, moet steeds aanwezig zijn. En natuurlijk kun je dood zijn terwijl je leeft, en leven terwijl je dood lijkt.

Wees heel zorgvuldig, waakzaam, vol aandacht. Zo sta je open voor alles en kun je zelf het beste leren; je voorkomt tevens dat je anderen stoort in hun oefenen. In de zorgzame aandacht voor jezelf en je spullen komt ook de waardering tot uiting die jij hecht aan het beoefenen van de weg. Iets wat je dierbaar is, verdient je toewijding.

Zorg daarom dat je steeds ruimschoots op tijd bent, dat je lichaam zuiver en verzorgd is, dat je kleding schoon is, dat je je spullen goed behandelt, en dat je weet wat je doet. Daarmee leg je de basis voor geïnspireerd oefenen, en voor de voldoening van onbeperkt ervaren.





## *2. Voorbereiding*

In feite begint de oefening al op weg naar de dojo, en in de kleedkamer; laat er geen groot verschil zijn tussen je gedrag buiten en binnen de dojo.

Als we dan in seiza (meditatie-houding) op de mat zitten, kun je niet langer om jezelf heen: het stil zitten is een optimale gelegenheid om je houding in elk opzicht te ontwikkelen, te verfijnen, te beleven.

Ook het groeten en het buigen zijn niet slechts uit de traditie voortkomende formaliteiten, maar zinvolle middelen om de innerlijke waarden (kalmte, verbondenheid, bereidheid) tot uitdrukking te brengen. En hier geldt evenzeer: alles hangt af van de manier waarop het wordt uitgevoerd, van je bedoelingen.

Een essentieel element in alle oefening vormt de ademhaling. De adem is de brug tussen lichaam en geest, een proces dat deels bewust, deels onbewust vorm vindt. Een juiste ademhaling schept de voorwaarden voor goed oefenen (centrum-gevoel), en juist oefenen is voorwaarde voor het behoud van een goede ademhaling.

In het algemeen is onze houding er een van verbondenheid. De adem helpt ons dit gevoel te versterken. Met een grote geesteshouding halen we de energie vanuit de eindeloze ruimte naar ons centrum (buik), en vanuit deze kern sturen we onze adem weer de ruimte in. We maken, of we willen of niet, deel uit van dit universele gegeven; vereenzelvig je ermee.

De energie die met de ademhaling ons hele lichaam doordringt, maakt het mogelijk om een interne samenhang, een gevoel van verband (extensie) in en om ons lichaam te ontwikkelen, waardoor we stevig maar ontspannen kunnen functioneren.



### *3. Mentale en fysieke houding*

De houding tijdens het individueel oefenen en tijdens het werken met een partner mag niet tezeer verschillen. Probeer in mentaal opzicht je eigen onbevanging en kalmte te bewaren als je met een of meer partners moet werken. Zoek de samenhang nu niet langer alleen in jezelf, maar ook erbuiten, met name in het krachtenspel tussen je partner en jezelf. En blijf zachtmoedig, ga niet verharderen of forceren.

Met de termen "centrum" en "extensie" (zie vorig hoofdstuk) zijn de twee basisbegrippen gegeven voor aikido-beoefening. In het Japans spreekt men van "hara" (buik) of "seika tanden" (oceaan van energie), en van "kokyu" (ademkracht) of "ki" (vitale energie). Het centrum is je voelbare zwaartepunt vanwaaruit jouw bewegen wordt gecoördineerd; het ligt een handbreedte onder je navel en is voelbaar wanneer de ademhaling vrij functioneert in je buik. Extensie is de flexibele maar krachtige energie die door je lichaam stroomt als je ontspannen, gezond, levendig functioneert; als je bijvoorbeeld naar voren tegen een muur leunt met een hand, dan benadert de samenhang die op dat moment in je houding bestaat, min of meer het extensiegevoel.

De belangrijkste voorwaarden voor een goede houding zou men rechtheid en ontspanning kunnen noemen, zowel mentaal als fysiek. In ontspannen toestand is men open, kan energie stromen, kunnen reacties plaatsvinden, kan men zich aanpassen. In gespannen toestand is men dicht, op slot, ontoegankelijk, gevangen in een eigen circuit van geestelijke en lichamelijke mechanismen. Vandaar dat het goed is om op allerlei manieren te leren "leunen": je ontspant vanzelf en bovendien krijg je, als je met een partner werkt, goed voeling met de reacties van de ander.

# ***DE BEWEGING***

## ***Reactie***

*(Japans: sabaki)*

## *Thema: "Continuïteit"*

Omstandigheden wijzigen zich, mensen verplaatsen zich, ideeën veranderen, alles is voortdurend in beweging.

Aikido is fundamenteel: bewegen, met open oog reageren op de omstandigheden. De kwaliteit van onze oefening zal een duurzaam en permanent aanwezig karakter moeten dragen, wil zij werkelijk van waarde zijn.

Elk doelbewust ingrijpen riskeert een inbreuk te zijn op de van nature aanwezige continuïteit en verbondenheid.

Zeker wanneer je beseft dat onze reacties grotendeels zijn bepaald door allerlei ingesleten mechanismen, in dienst van eigenbelang en zelfbehoud: angst, geldingsdrang, fixatie.

Om nu continuïteit te garanderen als een voorwaarde voor goed oefenen, is het belangrijk om heel objectief te staan tegenover jezelf, bereid om af te leren, los te laten, belangeloos te worden en daarmee open te staan voor datgene waarmee de omstandigheden het beste gediend zijn.

Aikido is werken in dienst van harmonie, en niet een verwerven van imposante vaardigheden.

Als je je deze houding van voortdurende aandacht (naar jezelf met name) en permanente verbondenheid (naar je partner) door intensief oefenen eigen maakt, zal continuïteit vanzelf voelbaar worden in je alledaagse leven, in en buiten de dojo.

Vroeger liet men nieuwelingen beginnen met een jaar of twee, drie huishoudelijk werk te verrichten. Alles wat je doet of laat, kan materiaal zijn om te oefenen.



## *1. Dimensies*

In de budo-situatie (potentieel conflict) is er steeds sprake van een "lijn" die de kracht van de aanvaller(s) moet afleggen naar jou toe. Het is zaak om op een efficiënte manier rond deze aanvalslijn te bewegen en er gebruik van te maken, in plaats van statisch op deze lijn te blijven wachten. Zo verminder je het vermogen van de aanvaller om zich op één punt te concentreren, en houd je het initiatief aan jezelf.

Ten opzichte van de aanvalslijn zijn er twee dimensies denkbaar waarin je je beweegt.

De eerste is de Noord-Zuid-lijn, d.w.z. naar voren bewegen (naar je partner toe) of naar achteren (van je partner vandaan). Het inkomen heet "irimi", het terugstappen heet "tenkan"; zowel irimi als tenkan vinden steeds lichtjes naast de aanvalslijn plaats.

De tweede dimensie is de Oost-West-lijn, d.w.z. het je bewegen naar de buikzijde of de rugzijde van je partner. De aanvaller ("uke") staat steeds in "hanmi" (letterlijk: half lichaam), d.w.z. voorste voet naar voren gericht, achterste voet dwars, beide voeten op één lijn naar jou ("tori", de uitvoerder) toe.

De buikzijde van uke heet "omote", de rugzijde "ura".

De bewegingen in aikido kennen dus steeds tegelijkertijd deze twee dimensies: je beweegt je óf voorwaarts (irimi) óf achterwaarts (tenkan), en óf buikwaarts (omote) óf rugwaarts (ura).

In principe bestaan er zo vier reactiemogelijkheden om op een aanval te bewegen: irimi-omote, irimi-ura, tenkan-omote en tenkan-ura.

Beschouw deze vier patronen (verhoudingen tussen uke en tori) als de basis voor verdere verwerking van de aanval met behulp van technieken.



## 2. *Afstand (ma-ai)*

De afstand in een krijgssituatie - en daarbuiten - is meer een relatie, een onderlinge verhouding, dan afstandelijkheid. Het is een dynamisch proces waarbij ook (en vooral) psychologische factoren een belangrijke rol spelen: de intentie van de aanvaller, de gesteldheid van de verdediger.

Zorg dat er onderling ruimte blijft om de kwaliteit van je beweging te handhaven: werkend vanuit je centrum, ontspannen met extensie. Houd zodanig afstand dat je partner gedwongen is een stap naar voren te maken om jou te bereiken. Daarbij is het van groot belang om de impuls (het begin) van de aanval juist waar te nemen.

Je blik is dan ook niet gericht (gefixeerd) op een specifiek deel van de aanval; je houdt globaal de hele persoon en situatie in het oog. Dit geldt evenzeer voor het werken met wapens: niet het wapen maar de aanvaller dient gecontroleerd te worden.

De bewegingen worden geleid in cirkelvormen, soepel en gecoördineerd, zonder de aanval abrupt te breken of te blokken. De aanvalskracht wordt juist benut en verder gestuurd vanuit een werkzaam centrum. De partner wordt zo voortdurend in beweging en uit balans gehouden. Tori vormt de stabiele as van een cirkelvormige beweging (horizontaal, verticaal, ovaal- of spiraalvormig) waaromheen uke wordt gevoerd en geleid.

Ook het rollen of valbreken ("ukemi") is wezenlijk een voortzetting van de beweging, waarmee je de juiste verhouding tot je partner(s) in stand houdt. Daarbij gelden dezelfde algemene aikido-principes, zowel bij de voorwaartse (mae ukemi), achterwaartse (ushiro ukemi), zijwaartse (yoko ukemi) en vrij rol (tobi ukemi): ontspan, werk vanuit je zwaartepunt (centrum) en bewaar je innerlijk verband (extensie).



### *3. Uitvoering en aanvalsvormen*

Van Osensei is de volgende uitleg over het verloop van alle aikido-technieken afkomstig: je begint met een driehoeksvormige opvang (inkomend of wegstappend), dan voer je uke mee in een cirkelvormige controle, en de afwerking vindt plaats in een vierkant-relatie tot je partner.

Wezenlijk voor een juist uitvoeren van de technieken is het vinden van natuurlijke curves, golven, die het mogelijk maken om ontspannen te blijven bewegen.

Ga nooit tegen de kracht in, maar geleid de aanval in het verlengde van de richting waaruit hij komt. Verantwoordelijk voor een dwingend verloop van deze curves zijn niet je armen of benen, maar is je heup (centrum).

Zo kan de sensatie ontstaan dat je werkelijk samen één lichaam vormt dat een oplossing zoekt voor de disharmonie die de partner met zijn of haar aanval heeft veroorzaakt. Anticiperen (de aanval voorvoelen) en juiste timing zijn hierbij doorslaggevend. Niet snel werken maar goed werken is de enige garantie voor duurzame kwaliteit.

Natuurlijk staat of valt de continuïteit (en overtuigingskracht en schoonheid) van de beweging met de juiste aanval van uke. Voor uke geldt: werk vanuit dezelfde principes als tori. De aanval moet oprecht zijn, geladen en gesteund vanuit het hele lichaam.

Maar tegelijkertijd moet je als uke je juiste houding bewaren en je waardigheid: in je centrum (houd contact met de actie die plaatsvindt), niet gesloten of stijf, en flexibel (in staat tot aanpassen).

Je kunt de volgende stelregel aanhouden: aikido is 50% uke en 50% tori.

In principe kunnen alle technieken worden uitgevoerd als reactie op de volgende aanvalsvormen:

Katate dori (polsgreep)

Morote dori (greep op pols met twee handen)

Ryote dori (beide polsen gegrepen)

Ryokata dori (beide schouders gegrepen)  
Kata dori (schoudergreep)  
Kata dori men uchi (schoudergreep met slag naar hoofd)

Mune dori men uchi (reversgreep met slag naar hoofd)  
Mune dori (reversgreep)  
Sode dori (mouwgreep ter hoogte van elleboog)

Shomen uchi (rechte slag naar hoofd)  
Yokomen uchi (zijwaartse slag naar hoofd)  
Gyaku yokomen uchi (omgekeerd zijwaartse slag naar hoofd)

Chudan tsuki (stoot op buikhoogte)  
Jodan tsuki (stoot op hoofdhoogte)  
Mae geri (voorwaartse trap)

Ushiro ryote dori (van achteren beide polsen gegrepen)  
Ushiro ryohiji dori (van achteren beide ellebogen gegrepen)  
Ushiro ryokata dori (van achteren beide schouders gegrepen)

Ushiro kubi shime (van achteren wurging met polsgreep)  
Ushiro eri dori (van achteren kraag gegrepen)  
Ushiro dori (van achteren armen ingesloten)

### Toelichting:

Al deze aanvalsvormen, met uitzondering van de aanvallen van achteren, kunnen worden uitgevoerd hetzij in "ai hanmi" (gelijke hanmi-positie: beiden met dezelfde voet voor), hetzij in "gyaku hanmi" (teggengestelde hanmi-positie: beiden met verschillende voet voor).





# ***DE TECHNIEK***

## ***Omgang***

*(Japans: waza)*

## *Thema: "Kwaliteit"*

Het is niet gemakkelijk om kwaliteit in aikido-beoefening te definiëren. Het is een geheel van kenmerken, principes, intenties en uitvoeringswijzen, waaruit een overtuigende en waardige beweging als vanzelf voortkomt. Kwaliteit dient dan ook door hard werken en integer zoeken ontwikkeld te worden in de praktijk van het dagelijks oefenen.

De beste garantie voor het verwerven van kwaliteit ligt in je motivatie om te oefenen. Het is al gezegd: je haalt uit aikido wat je er in legt. Het doel dat je je stelt, de verwachting die je hebt, bepalen jouw manier van oefenen, elke keer opnieuw. Hoe meer diepgang je daaraan geeft en hoe groter je betrokkenheid is, hoe rijker aikido zal blijken te zijn.

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat aikido een droge en haast therapeutische discipline zou zijn. Integendeel, de inbreng van ieders persoon zorgt voor een kleurrijke en levendige (niet: rumoerige) sfeer in de dojo, en elke ontwikkeling vindt, dankzij het spirituele karakter van de weg, geheel vanzelf plaats. Maar voorkom dat oppervalkkige intenties of behoeften gaan overheersen. Budo is en blijft een beleving die je héle persoon op de proef stelt. De dojo biedt de mogelijkheid om belangrijke en persoonlijke waarden te ontdekken. Zorg op zijn minst dat je anderen niet verhindert daaraan toe te komen.

De grote uitdaging en aantrekkingskracht van aikido ligt besloten in de manier waarop je om kunt gaan met jezelf, met anderen en met je omgeving: de boodschap van aikido is "liefde". De technieken zijn middel om dit doel te verwezenlijken via zuivere, grote en open omgang.



## *1. Nage waza: worptechnieken*

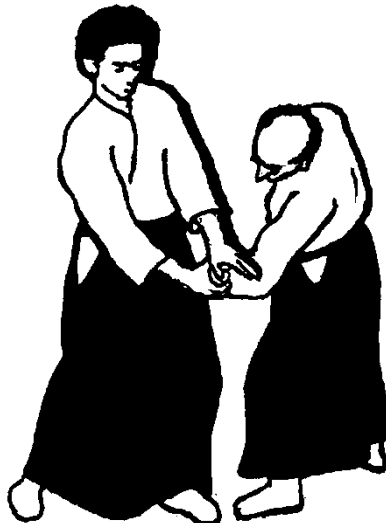
### 1. Shiho nage: vier-richtingen-worp

Via arm- en heupschroef stappen tot schouderklem. Achterwaarts werpen met zwaardslag.



### 2. Kote gaeshi: omgekeerde-pols-worp

Aanval overnemen aan pols. Uke uit balans halen via lichaamsdraai. Achterwaarts werpen via buitenwaartse polsklem.



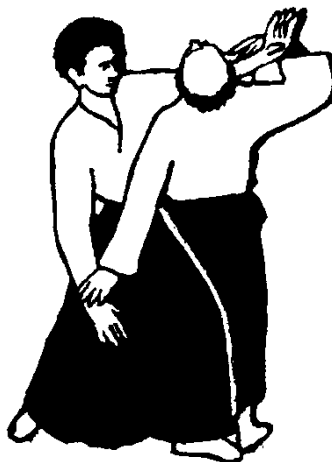
### 3. Irimi nage: inkomend-lichaam-worp

Inschuiven naar uke, langs aanval. Vanuit centrum-positie uke achterwaarts werpen via nek-controle en extensie-arm.



### 4. Tenchi nage: hemel-en-aarde-worp

De buitenste hand wijst naar de aarde, de binnenste (dichtst bij uke) naar de hemel, langs uke's hoofd. Achterwaarts werpen via inschuiven met lichaam.



## 5. Kaiten nage: cirkel-worp

Zowel buitenlang ("soto") als onder uke's arm door ("uchi") mogelijk.  
Uke's arm verticaal langs de grond cirkelen tot hoofdcontrole.  
Voorwaarts werpen.



## Overige:

Ude kime nage (arm-overstrekking-worp)

Koshi nage (heup-worp)

Juji garami (arm-knoop-worp)



## 2. *Katame waza: klemtechnieken*

### 6. Ikkyo ("ude osae"): arm-klem

Inschuivend (omote) of wegdraaiend (ura) uke's arm in spiraalboog voorwaarts naar de grond brengen.



### 7. Nikyo ("kote mawashi"): pols-draai

Bewegen als ikkyo. Controle van uke via draai van pols. Afwerking: uke's hand via elleboog klemmen.



8. Sankyo ("kote hineri"): pols-schroef

Bewegen als ikkyo. Controle door uke's onderarm in lengte-as te schroeven naar hoofd. Afwerking: schroef op uke's hand overnemen en doorzetten.



9. Yonkyo ("tekubi osae"): onderarm-klem

Bewegen als ikkyo. Controle via druk op zenuwpunten van uke's onderarm. Afwerking: knie op bovenarm.



## 10. Gokyo: "vijfde techniek"

Bewegen als ikkyo. Vooral gedacht als afweer tegen mes. Verschil met ikkyo: niet vingers, maar duim boven op uke's pols. Afwerking: uke's arm knikken.



### Overige:

Hiji kime osae (elleboog-klem)

Atama osae (hoofd-klem)

Ude katame (arm-controle)





### *3. Kokyu waza: extensietechnieken*

#### 11. Rekworp

Uke's aanval wordt verlengd door rekking tot balansverstoring.  
Voorwaartse worp.



#### 12. Veegworp

Uke's balans wordt verstoord. Beweging van been wordt belemmerd (veeg). Voorwaartse worp.



### 13. Wigworp

Uke wordt gecontroleerd tussen tori's arm (voorlangs) en tori's been (achterlangs). Achterwaartse worp.



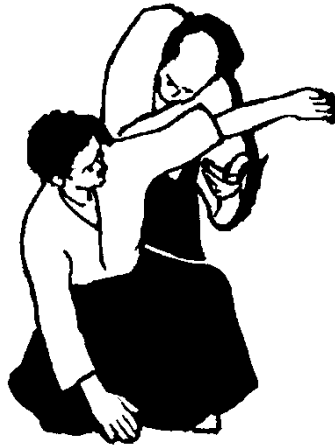
### 14. Asworp

Uke wordt via korte lichaamsdraai om eigen as gedwongen. Achterwaartse worp.



## 15. Okselworp

Uke's aanvalskracht wordt herleid in beweging. Tori brengt binnenste arm onder uke's oksel tot verticale cirkelbeweging naar voren. Voorwaartse worp.



### Toelichting:

De kokyu-technieken zijn open werkvormen, met een minimum aan klemmen, grepen of andere functionele controlevormen. De hele techniek hangt af van tori's uitvoeringskwaliteit. In feite zijn alle aikido-technieken kokyu-technieken, maar de veelheid van toegevoegde details bij nage waza en katame waza maakt het moeilijker ze als zodanig te ervaren.



## *Ter afsluiting*

Gezien de doelstelling van aikido ("harmonie") is er geen sluitend systeem van technieken denkbaar. Elke situatie vraagt om eigen oplossingen. De hierboven beschreven vormen dienen als uitgangspunt en basis voor het ontwikkelen van een zo vrij mogelijk bewegen.

Daartoe dienen ook de verschillende werkvormen waarin de technieken worden uitgevoerd: zittend op de knieën (suwari waza), zittend tegen staande partner (handachi waza), of staand tegen staand (tachi waza). Ook de aanvallen van achteren (ushiro waza) vormen een groot en belangrijk gebied in aikido-beoefening.

Verder zijn er legio mogelijkheden met de wapens: het zwaard (bokken), de stok (jo) en het mes (tanto). Bokken- en jo-bewegingen kan men individueel of met partner oefenen (suburi). Men kan technieken mét de wapens uitvoeren tegen een partner die het wapen vastgrijpt (ken waza, jo waza, tanto waza). En men kan technieken uitvoeren om uke's wapen af te nemen (ken dori, jo dori, tanto dori).

Dan is er het groepswork: gegrepen door twee partners tegelijkertijd (futari dori) of aangevallen door meerdere partners (kakari geiko). En tenslotte de combinatie-technieken (henka waza), de overname-technieken (kaeshi waza) en de vrije uitvoering van technieken (jiyu waza). Dit voltooit het perspectief van eindeloze toepassingsmogelijkheden dat aikido biedt.

Het is wellicht niet voor niets dat aikido zo'n veelomvattende discipline is waarin men nooit raakt uitgeleerd. De "Weg van harmonie" is een levenslang pad van ontplooiing: hoe ouder de aikidoka (niet in jaren maar in ervaring), hoe beter hij of zij wordt. Niet beter dan anderen, maar beter dan zichzelf.

