

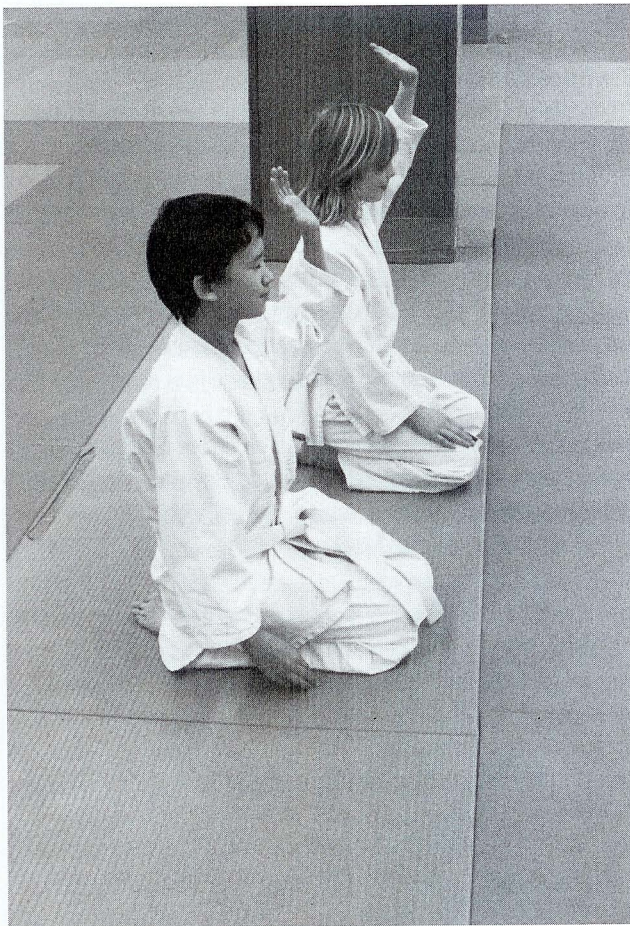


Kindereen

in de krijgskunst

In de antroposofie ziet men de uitdaging om andere culturen te onderzoeken en kijkt men naar de behoefte aan spiritualiteit die er heerst door alle godsdiensten heen.

In de Japanse Krijgskunst gaat het over verdieping in lichaamsbewustzijn. De leraar van Stilltij Maastricht, Landau Hoedemakers vat het in dit interview samen: 'ik probeer kinderen op weg te helpen hun zèlf te ontdekken'.



Wat is krijgskunst voor kinderen?

Landau: 'Krijgskunst is een verzamelnaam voor allerlei vechtsporten. Toch heeft krijgskunst voor kinderen weinig met vechten of sporten van doen.

Het is namelijk meer dan het stimuleren van de gezondheid van het kind door te bewegen en er is geen sprake van jezelf meten aan anderen, dus is er geen competitie.

De term krijgskunst voelt passend omdat het gaat om de ontwikkeling van de krijger in ons. Het woord kunst verwijst naar een speurtocht naar het diepe. We beoefenen de techniek van de Aikido waarin beheersing van de wil en zelfoverwinning de kernwoorden zijn. Ook kijken naar jezelf is een intiem onderzoek waarbij je jezelf onderzoekt. Je kunt je daarin alleen ontwikkelen door eigen ervaringen. Uiteraard wordt er ook wel met partners geoefend als extra dimensie om de beleving te stimuleren.

Bij kinderen leren we ze omgaan en werken met hun eigen innerlijke kracht. Het doel is dat kinderen op een speelse manier in zichzelf op onderzoek gaan.'

Hoe kun je ze voor dit doel bereiken?

'Als hulpmiddel laten we ze hun fantasie en verbeeldingskracht gebruiken bij het uitvoeren van sommige oefeningen. Zo leren ze het goede gevoel erbij te krijgen. Verder zal het bewust worden van hun lichaam makkelijker gaan als ze leren discipline te ontwikkelen (als vorm van toewijding aan waar ze mee bezig zijn). Door een beweging voor te doen hoeven ze slechts te kopiëren en vervolgens wordt de beweging door veel oefenen eigen gemaakt. Er wordt vooral niet veel over de filosofie uitgeweid.

Uit ervaring weet ik dat kinderen moeilijk stilzitten, daarom las ik wel eens momenten van uitzetten in. Door ze bijvoorbeeld over de mat te laten rennen raken ze hun overtollige energie kwijt. Vervolgens kunnen ze zich merkbaar beter concentreren.

Ook kunnen ze naar verhalen luisteren, bijvoorbeeld over het leven van Morihei Ueshiba, grondlegger van Aikido, en hoe hij is omgegaan met problemen. Zo wordt het geen ver van hun bedshow maar kunnen ze zich inleven in een werkelijkheid.

Ik probeer ze begrip voor de oefeningen te laten opbrengen door ze hun eigen interpretaties en associaties erbij te laten geven. Ik vraag ze vaak hoe ze het zelf beleven. Zo probeer ik te vermijden dat het abstract voor ze wordt maar eerder uitdagend blijft.

'Je lichaam goed leren hanteren is de eerste stap naar bewust leven'

De kindergeest is op zoek naar beleving en kent vluchtige aandachtsmomenten. Ze zijn snel overtuigd dat ze iets kunnen. Voor mij is het een uitdaging om ze er toch bij te houden. Ik probeer ze net iets langer door te laten gaan met een oefening dan ze zelf zouden willen. Maar je moet zorgen dat ze op tijd mogen stoppen zodat ze hun motivatie niet verliezen.'

Komt Aikido voor kinderen veel voor in Nederland?

'Aikido voor kinderen bevindt zich nog in een jonge ontwikkelingsfase en heeft dus weinig kans gehad om veel belangstelling te krijgen. Daarnaast denk ik dat het voor veel mensen lastig is om te plaatsen. Ik moet zeggen dat het hier niet om een sport gaat. Er zitten geen gangbare elementen van een competitie of van vergelijken in. De uitdaging ligt op een ander vlak, veel dichterbij het kind zelf. Voor veel mensen is meten een belangrijk element omdat dit een groot deel van hun beleving bepaalt. Ik probeer de kinderen op een directe manier alles te laten beleven en ze niet te laten afleiden door meetbare factoren.

Waar gaat het bij Aikido om: je traint puur om je eigen potentie bloot te leggen. De vraag: doe ik het goed, of niet goed? verdwijnt wanneer je je best doet voor jezelf vooropstelt.'

In de folder staat dat *Krijgskunst voor kids* kinderen op een natuurlijke manier in contact brengt met zichzelf (met innerlijkheid) door te onderzoeken wat thuis zijn in je lichaam betekent.

Hoe leer je kinderen dat?

'Via verschillende oefeningen laat je ze bewust contact maken met hun lichaam, bijvoorbeeld door de oefening waarbij verschillende punten op het lichaam kruislings worden geraakt. Het denken gaat het op een gegeven moment niet meer bijbenen om deze ingewikkelde taak bij te houden. Van lichaam ga je, via je adem in het buikgebied, met je aandacht naar je geest.'

Hoe kun je, via krijgskunst, bij kinderen hun zelfvertrouwen vergroten?

'Dat is iets wat vanzelf gaat groeien wanneer kinderen zich bewust worden van hoe ze bewegen en optreden. Zelfvertrouwen ontstaat door ze kennis te laten maken en vertrouwd te doen raken met hun eigen, innerlijke potentie. Daar zijn oefeningen voor. Je kunt iemand die met zijn ogen gesloten staat los bij de pols pakken en rustig leiden door de ruimte. Hij of zij beweegt dan alleen op aangeven van degeene die hem/haar leidt. De begeleider heeft wel de ogen open en let er op dat de ander nergens tegenaan loopt. Wat je

Uit een les

Nadat alle vijf de kinderen op blote voeten de judomat in de dojo (de oefenruimte) hebben betreden en de groet naar een klein zwart-wit portret aan de zijwand hebben gemaakt, gaan ze zitten in een rijtje schuin tegenover de leraar. De les begint met een behoorlijk lange stilte, de ogen zijn gesloten. Ze houden het goed vol. Dan maken ze allen een buiging met hun hoofd tot op de grond. De les begint en de leraar vraagt hen een kring te vormen. In een cirkel zitten ze op hun onderbenen, met de billen op de voeten. De leraar stelt de kinderen de vraag waarom ze in deze kniehouding zitten. Er komen wat antwoorden en ook de leraar geeft wat suggesties. Het is actiever dan gewoon zitten, je kunt zo snel opstaan en je zwaard trekken bijvoorbeeld. Ook kun je het zo een tijdje volhouden (voor de gevorderden). Ze komen op de geschiedenis van Japan waarin de oude strijders leefden. Het één en ander is al bij de kinderen bekend. In de eerste oefening gaan ze delen van het lichaam in een bepaalde volgorde met hun handen aanraken. Eerst de schouders om beurten, dan de knieën. Al snel wordt er een derde punt, in de zij, ingelast. Raken en voelen is de opdracht. De handen gaan in een vaste vorm telkens langs het lichaam. L: 'Blijf erbij, niet je aandacht verslappen. Het moet een figuur zijn die eindeloos doorgaat'. Aan het eind van de oefening wordt er gevraagd naar de beleving.

Een volgende oefening is het aanraken van de eigen handen. Deze oefening is heel simpel en de handen worden steeds drukker in elkaar geweven. De monden zijn niet meer stil te houden. Maar de leraar maant met kalme stem tot stilte: 'Hou dat alles voor jezelf'.

hiermee leert is te vertrouwen op jezelf, dankzij de hulp van een partner. In de veilige omgeving van een dojo kan dit onderzocht worden. Als ze dan na afloop over hun ervaring praten krijg je verrassend rijpe antwoorden. Ervaringen worden omgezet in taal. Uit iemands woordgebruik valt zijn staat van geest te herleiden. Door de kinderen hun beleving van een oefening zelf te laten verwoorden probeer ik hen te helpen zich bewust te worden van wat ze ervaren.'

Kun je, tot slot, nog een paar voorbeelden geven van wat er in de les gebeurt?

'We oefenen verschillende aanvallen en verdedigingen, maar in een rustig tempo, afgestemd op de kinderen die meedoen. Verder wordt er ook veel individueel gewerkt, om het lichaam te laten ontspannen en bekend te raken met de vrijheid in bewegingen die mogelijk zijn. Er wordt veel geoefend in het rollen, omdat dat later bij de technieken heel vaak terugkomt. En soms doe ik een spelletje met ze. Dat kan heel leerzaam zijn, ook voor mijzelf.'

TEKST EN FOTOGRAFIE: CARO DE GAAIJ