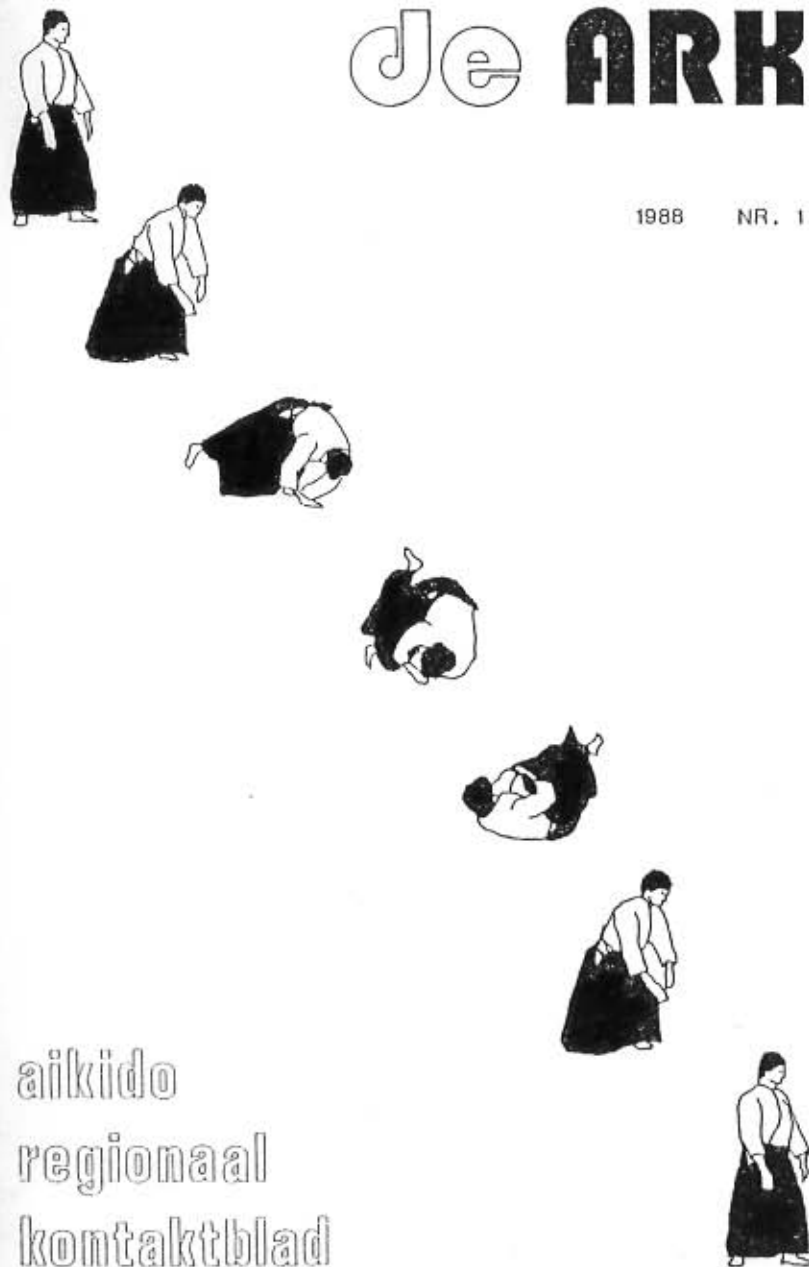




# de ARK

1988 NR. 1



aikido  
regionaal  
kontaktblad



De ARK (Aikido Regionaal - Kontaktblad) is het kwartaalblad voor de leden van de Limburgse aikido-verenigingen Ma-Ai, Jindo, Zanshin, Bumon en Genki. Het is voortgekomen uit het clubblad 'Ma-ai bode' van de Maastrichtse aikido-vereniging Ma-Ai.

Met de ARK willen we de bestaande kontakten tussen de verschillende aikido-verenigingen verstevigen en uitbreiden. Door berichten over bestuurszaken, door stageverslagen, boekbesprekingen, vertalingen e.d. kunnen we elkaar blijven inspireren in onze aikido-beoefening.

Redactie:

Wim Heijnen  
Ans Schutte  
Floyd Rudolf  
Elfriede Heijen

Redactieadres:

Zeskant 159, 6412 DW Heerlen  
tel.nr. 045-727075  
giro nr.

Aikidoka's die geen lid zijn van bovengenoemde aikido-verenigingen, kunnen zich door aarmelding bij de redactie abonneren op de ARK. De kosten bedragen F 10,- per jaar.



INHOUDSOPGAVE DE ARK NR.1 1ste JAARGANG MAART 1988

REDAKTIONEEL	Blz. 2
BESTUURLIJK	3
EXAMEN EN OEFENING, AD VAN DUN	5
ZANSHIN	9
DRIE KEER TOMITA-SENSEI, WIM HEIJNEN	10
WAT IS KI?, UESHIBA KISSHOMARU	13
BOEKBESPREKING, HAIKU, EEN VIERKANTJE ZON	16
DE KIER, EEN NIEUW DOJO-CENTRUM IN MAASTRICHT	19
ZEN-MEDITATIE, AD VAN DUN	21
BUDO-GRONDSLAGEN EN ACHTERGRONDEN; EEN PASSAGE	22
ALTIJD VOORBEREID OP ALLES, GOZO SHIODA	24
EEN KIJK OP AIKIDO, WOLFGANG SACHSE	27
AGENDA	28



Beste aikidoka's,

De eerste "ARK" is uit. Met dit blad, dat een vervolg is op de Ma-Ai bode, hopen we een bijdrage te leveren aan het contact tussen verschillende aikido-verenigingen in Limburg. Daarmee kan aikido nog boeiender worden. Immers als je leest over de aikido-ervaringen van van andere verenigingen (op de mat en daarbuiten) dan zul je daarvan kunnen leren. Bovendien zul je ook dingen herkennen die je voor jezelf nog niet onder woorden hebt gebracht.

De naam "de ARK": Aikido Regionaal - Kontaktblad is aangedragen door Martin van de Warenburg. Hij heeft ook meegewerkt aan de totstandkoming van de omslag. Onze dank hiervoor! De ARK is niet slechts een afkorting, maar heeft ook een symbolische betekenis. Hoewel het aantal aikidoka's groeit wordt aikido door nog weinig mensen beoefend. Vanuit onze betrekkelijk geïsoleerde positie denken we andere mensen iets goeds te kunnen aanbieden: Wat is er beter dan voortdurend te schaven aan de eigen persoon! Zonder dat we willen missioneren hopen we dat het aantal aikidoka's groeit. Nieuwkomers kunnen inspirerend werken. Door hun nieuwe ideeën zullen we niet verstarren en wordt navelstaren tegengegaan. Net zoals de rest van de maatschappij niet stil staat, zal ook aikido zich verder blijven ontwikkelen.

Deze editie is wat de bijdrage van de verschillende clubs betreft nog wat onevenwichtig. Ongetwijfeld zullen de komende enthousiaste bijdragen (waaronder een verslag van de lustrum-stage van Ma-Ai) daarin verandering brengen.

de redactie



Bestuurlijk

#### Zanshin

De Maastrichtse aikido-vereniging Zanshin organiseert een kennismakingscursus van 7 april tot 23 juni in 1988.

#### Jindo

Financieel gaat het goed met de club. Toch moet er aan ledenwerving worden gedaan, want het aantal leden is wat teruggelopen. Aan ideeën over de werving is geen gebrek: benadering van de personeelsvereniging van het ABP, van scholen (d.m.v. affiches en informatiefolders), en de Pers, het geven van demonstraties en tenslotte de mond tot mond reclame. Deze laatste vorm, - de beste -, moet meer aandacht krijgen, elk lid introduceert een nieuwe lid.

Jindo wordt voorlopig geen officiële vereniging, noch wil de club zich binden aan JBN of KAR. De nadruk ligt allereerst op de eigen organisatie. Als die goed is zal er automatisch ledenbinding zijn.

Ria de Vos neemt de taak van secretaresse op zich in plaats van Mien Guillaume; adres: Rozestraat 188, 6414 PR Heerlen, tel. 045-216603.

#### Bumon/Genki

Ook bij deze verenigingen ligt het accent op de ledenwerving en -binding. In samenwerking met Jindo zal er binnenkort een demonstratie georganiseerd worden. Daarnaast worden enkele grotere organisaties gezamenlijk benaderd (waaronder het ABP en Afcnt).



#### De KAR

Op de laatste zeer vruchtbare bijeenkomst van de KAR hebben we enkele belangrijke beslissingen genomen. Zoals bekend organiseren we vier keer per jaar een stage. Gezien de huidige financiële situatie willen we één keer per jaar een aikidoka uitnodigen die ons gedurende dat jaar voldoende 'stof' tot oefenen kan geven. Dit najaar komt waarschijnlijk John Stevens, een Amerikaanse aikidoka, die al lange tijd in Japan woont en daar aikido-les geeft.

De overige drie aikido-leraren zullen ons eveneens kunnen inspireren, maar ons beperkte budget zal er minder door worden aangesproken. Omdat Shimizu-sensei dit jaar in maart tijdens het lustrum van Ma-Ai les geeft, zullen we dit jaar in plaats van drie, twee iets minder kostbare leraren uitnodigen. Claude Bastin (België) bezoekt ons op 11 juni in Brunssum en Dedobbelear 11 december in Hoensbroek.

Het oude girorekeningnummer 933416 van de KAR is vervallen. Het nieuwe girorekeningnummer is 2314734 ten name van

Kommissie voor Aikido in Regioverband (KAR)  
Schubertstraat 42 I  
6137 RD Sittard



KOMMISSIE AIKIDO REGIOVERBAND



#### EXAMENS EN OEFENING

door Ad van Dun

De redactie vroeg mij iets duidelijk te maken over de opzet of achtergrond van de exameneisen. Ik wil dat graag doen om aan de hand hiervan de basis van onze aikido beoefening toe te lichten.

Aanleiding tot het opstellen van een nieuw examenprogramma vormde de halfslachtige situatie die was ontstaan na het onzeggen van JBN-lidmaatschap: organisatorisch waren we zelfstandig, maar inhoudelijk werkten we nog met een examenprogramma van de JBN. Wij hadden daar steeds mee gewerkt omdat we kozen voor het perspectief van een shodan-examen (zwarte band) bij een aan de JBN gelieerde leraar.

Niet alleen is dat perspectief nu veranderd, maar in de praktijk bleek de voorbereiding voor examens vaak onbevredigd, haast kunstmatig. Enige weken voor een examen ging men zich voorbereiden (onder begeleiding), maar de indruk overheerste dat - in tegenstelling tot de normale lessen - de examenvoorbereiding zich toespitste op de vormen, de kennis der technieken. Ikzelf heb ook op deze wijze mijn kyu-examens doorlopen; vaak kwam je bij de voorbereiding technieken tegen die je in de les nog nooit had gedaan.

Ik troostte me met de gedachte dat men toch meer op de beweging en de houding werd beoordeeld dan op de technieken; maar het bleef een tweeslachtige en onbevredigende situatie. Met name ook omdat tijdens de



lessen een intensief accent lag (en ligt) op inhoudelijke zaken als ontspanning, kokyu, centrum, enzovoort. Door middel van een nieuw examenprogramma heb ik hier enige harmonie in proberen aan te brengen: duidelijke en uitgesproken aandacht voor wezenlijke zaken als houding, beweging, uitvoeringswijze; technieken die zoveel mogelijk ertoe dienen deze basisprincipes tot uitdrukking te brengen; en de uitdrukkelijke mogelijkheid om niet deel te nemen aan dit programma.

Hierbij heb ik me laten leiden door de volgende uitgangspunten:

- examens moeten een positieve ervaring zijn: zinvol, opbouwend, verrijkend.
- de eisen moeten qua gewicht minstens overeenkomen met andere programma's, zodat men straks in staat zal zijn om desgewenst shodan-examen elders af te leggen.
- Osensei hanteerde nooit vastomlijnde namen voor technieken; hij was bekommerd om 'universele beweging', om een universeel functioneren.
- Sugano-sensei stelde in Australië een programma op van Aikikai-eisen, uitgebreid met een fors aantal eigen eisen.
- Tomita-sensei gebruikt, ondanks de relatieve betekenis die hij hecht aan namen en indelingen, toch vormen om vruchtbaar met de chaos van vormen te kunnen leren omgaan.
- werken zonder enige vorm bergt het gevaar van vrijblijvendheid in zich; enkel werken naar examens toe maakt van aikido een oppervlakkige vaardigheidstest. Beide uitersten kunnen vermeden worden.



De opzet van het nieuwe programma is globaal als volgt:

- de verdedigingsvormen (technieken) zijn per kyu-graad steeds ingebed in een organisch opgebouwd geheel: van basiskennis tot en met jiyu-waza.
- per kyu-graad worden nieuwe aanvalsvormen gehanteerd, zodat de opgedane bewegingskennis slechts hoeft te worden aangepast aan de aanval.
- toegevoegd zijn met name veel kokyu-nage's omdat men hierin vooral de basis van een juiste uitvoering kan leren kennen: open werken zonder klem of greep, met coördinatie van houding, reactie, beweging.
- zelfwerkzaamheid mag haast als een vanzelfsprekendheid worden verondersteld; wil men enigszins soepel en eigen kunnen omgaan met het aangeboden materiaal, dan is studie thuis (in welke vorm dan ook) zeer aan te bevelen.
- de ervaring van een examen (met name het leren omgaan met spanning: dé opdracht voor een aikidoka) kan zeer vruchtbaar zijn; de eisen zijn dan ook bedoeld om een dergelijke ervaring mogelijk te maken.
- men is vrij om al dan niet examen te doen; kiest men ervoor geen examens af te leggen dan ontvangt men te zijner of harer tijd (niveau groene band) een hakama.
- ook voor wie geen examens aflegt zal er volop gelegenheid blijken te zijn om afdoende getest te worden.

Voor alle duidelijkheid: aikido-beoefening staat in dienst van de ontplooiing van onze persoon. De enige ware garantie dat dit daadwerkelijk gebeurt is ieder's juiste houding en inzet op de mat.

Want voor ontplooiing wordt geen diploma verstrekt; het gaat om onze persoonlijke ervaring en om een (via de oefening) toenemend vermogen om aanwezig te zijn in



onzelf en onze omgeving.

In dit licht is het dragen van een gekleurde band of hakama een voortdurende toets voor 'beginnersgeest': oprechte eenvoud. En is het afzien van examenprogramma's een steeds terugkomende uitdaging en opdracht: doeltreffende omgang.

Wie kiest voor 'examens', kiest voor: - inzicht  
 - een zwaar programma  
 - doelgericht oefenen  
 - zelfstudie  
 - bescheidenheid

Wie kiest voor 'oefening', kiest voor: - omgang  
 - dagelijks genieten  
 - persoonlijke ervaring  
 - groei  
 - waardigheid

Ik zie geen verschil.



### Zanshin

door Fred Sulter

Degeen die had toegezegd een artikel te schrijven namens Zanshin, kon hieraan wegens ziekte niet voldoen. Toch volgt hier al wat algemene informatie over deze aikido-vereniging.



Het woord 'Zanshin' staat voor vaakzaam, oplettend, alert. Deze naam hebben we gegeven aan onze in juni 1985 opgerichte aikido-vereniging. Van een vereniging met enkele leden zijn we uitgegroeid tot een actieve vereniging van meer dan twintig leden.

Onze eerste dojo was in de kelder van het gemeenschapshuis de 'Boeckel' in de Heeg, later kregen we de grote zaal. Na de kennismakingscursus in 1987 kregen we betere accommodatie aangeboden van de Sportstichting: een echte sportzaal met douches en kleedruimte op de St. Pieter. Door de verhuizing verloren we wel enkele leden, maar dit verlies werd gecompenseerd door nieuwe aanmeldingen.

Onze lessen worden gegeven door eerste-Dan-houder S.L. Beckers op maandagavond van 20.30-22.30 uur en op donderdagavond van 20.00-22.00 uur.

Kontaktpersoon van onze vereniging is F. Sulter, Gouv. Houbenstraat 19, 6235 CL Ulestraten.



### Drie keer Tomita-sensei

(Houthalen 30 dec 1987; Maastricht 16 jan en 21 feb 1988)  
door Wim Heijnen

Tomita-sensei was voor ons tot voor kort een onbekende. In Houthalen in de dojo van Jos Vanroy werd hij geïntroduceerd door een Belg, die gedurende twee jaar in Japan bij hem aikido had beoefend. Op het ogenblik verblijft Tomita-sensei in Brussel, vanwaar uit hij verschillende dojo's bezoekt.

Op het Kagami Biraki-feest kijkt Tomita-sensei geïnteresseerd vanachter zijn hoornen bril naar de dansers. Hij is omringd door de Belgen die hem naar Maastricht begeleiden. Zo te zien bevalt het hem wel. Het glas wijn voor hem blijft niet onberoerd en ook gaat menig sigaret in z'n handen in rook op. Wat betreft de 'Bourgondische' levensstijl doet hij me denken aan Yamada-sensei (uit de V.S.) die tijdens een stage in Luxemburg liet blijken de vleselijke genoegens ook zeer te waarderen. Tomita-sensei straalt vrolijkheid uit.

Op de mat geeft hij op een losse, niet orthodoxe wijze les. Deze begint hij met een groot-ceremonieel dat de meesten wat vreemd voorkomt: na za-zen buigen we twee maal voor de beeltenis van Osensei, daarna klappen we vier maal in onze handen waarna we weer tweemaal buigen: een keer naar de beeltenis en eenmaal naar Tomita-sensei. De manier van lesgeven verloopt wat traag en is soms verwarrend. Hij laat technieken zien, bewegingen en principes en licht deze dan uitvoerig toe. Na enige aarzeling kiest hij dan een techniek die wij kunnen oefenen.



Gedurende alle drie de lessen benadrukt hij niet zo zeer de technieken, maar veel meer de basisbewegingen. Het aanleren van technieken ('hoe heten ze ook al weer?') kan tot remmingen leiden wanneer je de technieken niet goed beheerst. Om dit toe te lichten vertelt hij een verhaal over twee budo-scholen die elkaar ontmoeten tijdens een toernooi. De leerlingen van de ene school hebben zich toegelegd op de uitvoering van slechts één techniek; de leerlingen van de andere school beheersen twee technieken. Na afloop blijken de leerlingen van de eerste school ondanks hun beperkte vaardigheid alle wedstrijden gewonnen te hebben. Dit komt omdat ze steeds een belangrijk moment voorliggen op de andere leerlingen, die moeten kiezen tussen de twee technieken. En juist dat ene 'denkmoment' is bepalend voor winst of verlies.

Osensei oefende, aldus Tomita-sensei, nooit vaste vormen en gebruikte nauwelijks namen voor technieken. Tot grote vertwijfeling van z'n leerlingen soms, voerde hij elke dag een andere techniek uit. Technieken herhalen, de leerlingen vroegen daar wel eens om, kon volgens hem niet. Elke aanval is immers verschillend van de vorige en vraagt om een andere reactie.

Tomita-sensei hamert erop dat de technieken slechts middelen zijn om de aikido-principes aan te leren. Goedlachs wijst hij me op m'n fouten: ik moet niet mijn armen maar mijn hele lichaam het werk laten doen; of, mijn gedachten moeten niet bij de techniek blijven stilstaan of bij uke, de bewegingen zijn dan te verkrampd.

Het centrale thema is steeds aiki: de harmonie in de bewegingen van uke (aanvaller) en tori (verdediger). In aikido maken we steeds gebruik van rationele bewegingen,



we doen niet meer dan strikt noodzakelijk is.

Tori gaat nooit in tegen de beweging van uke. De essentie is dat tori uke's ki (energiestroom) leidt vanaf het moment dat hij uke's balans heeft verstoord.

Om ons te laten voelen wat aiki betekent laat hij ons een aantal statische oefeningen uitvoeren. Bijvoorbeeld: uke neemt tori vast bij de arm (ai hanmi), tori duwt met die arm even richting uke, zodat deze in reactie daarop tegendruk geeft; op dat moment neemt tori de beweging over, draait weg (tai sabaki) en voert een techniek (ikkyo of irimi) uit. Op het moment van de tai sabaki verliest uke de balans en tori 'hoeft uke alleen nog maar met vallen te helpen'. Door de manier van bewegen van de aanvaller af beheerst tori de energiestroom van uke en daarmee diens balans. De zwaartekracht doet het verdere werk; werpen is dus niet nodig, want uke valt vanzelf.



Tomita-sensei zal ongetwijfeld een goede rede hebben gehad om zich gedurende de drie lessen tot de basis te beperken. Wellicht vindt hij dat we in het algemeen niet goed bewegen. Toch had ik graag af en toe een uitstapje gedaan naar wat ingewikkelde vormen. Maar zonder meer kan ik tevreden vaststellen dat ik voldoende inspiratie heb opgedaan om met de nieuwe inzichten uit zijn leerzame lessen in de eigen dojo verder te gaan.



### Wat is ki?

door Ueshiba Kisshomaru Doshu

Een beoefenaar van aikido die regelmatig traint zou een zekere mate van inzicht in ki moeten hebben, zelfs als hij de historische en theoretische achtergrond niet kent.

Ki is een oud principe, dat de kern vormt van Oost-aziatische filosofieën en religies. Maar er zijn variaties in de concrete verschijning van ki in ieder persoon, afhankelijk van temperament, streven, fysieke gesteldheid, ervaring en achtergrond. Daardoor is het onvermijdelijk dat aikido-beoefenaars verschillend denken over ki.

Een aikidoka zou kunnen zeggen: 'Ik voel ki als een soort energie die ontstaat uit de harmonie tussen geest en lichaam'.

Of: 'Het is een vreemde, vitale kracht die onverwachts uit onbekende bron verschijnt.'

Voor anderen: 'Het is het gevoel van perfecte timing en daarmee corresponderende ademhaling die je bij aikido-beoefening ervaart.'

Of: 'Het is een spontane, onbewuste beweging die geest en lichaam verfrist na een goede oefening', enzovoort.

Ieder antwoord is goed in die zin dat het een echte reactie is op grond van persoonlijke ervaring. En omdat het een directe uiting is van een toestand die men heeft ervaren valt het niet te ontkennen. De verschillen in antwoord zijn daarom te verwaarlozen en de grote variatie toont niet alleen aan dat het moeilijk is om ki precies te definiëren, maar laat ook zien dat de breedte en



14

diepte van ki zich niet in één definitie laten vangen.

Ki kan historisch en theoretisch worden benaderd. Wij willen het echter graag vanuit persoonlijke ervaring en training in een martiale kunst benaderen. Wanneer ki aanwezig is en bevestigd wordt door persoonlijke betrokkenheid, leidt het tot ontwikkeling van het karakter en de perfectie als mens. Tegelijkertijd leidt dit volgen van ki onvermijdelijk tot een waardering van de filosofische en spirituele basis van ki. Uiteindelijk moet het inzicht in ki zowel gebaseerd zijn op ervaring als op een intellectuele benadering. Dit feit is van groot belang bij het ontwikkelen van onze trainingscursus: de methode, de inhoud en de volgorde.

Bij het beoefenen van aikido is het uiteindelijke doel de eenheid van ki-geest en lichaam. Het is echter uniek dat de bewegingen met de ki-stroom vanaf het begin worden benadrukt. Speciale aandacht wordt besteed aan het ervaren en beheersen van ki. Alle bewegingen worden gekenmerkt door ronde bewegingen.

Aan aikido-leerlingen wordt de eenheid van ki, geest en lichaam niet alleen door beweging geleerd, zelfs voordat met de uitvoering van de technieken begonnen wordt, wordt bijvoorbeeld geleerd dat ki is geconcentreerd in een stabiel en sterk centrum, het centrum van de zwaartekracht (4 cm beneden de navel), in een ontspannen houding.

Wanneer de ki door armen, handen en vingertoppen stroomt, wordt de hand een ongewapend wapen: tegatana; dit betekent letterlijk: 'zwaard-hand'.

Vóór het oefenen van bewegingen is het gebruikelijk de ademkracht te ontwikkelen door een oefening, genaamd

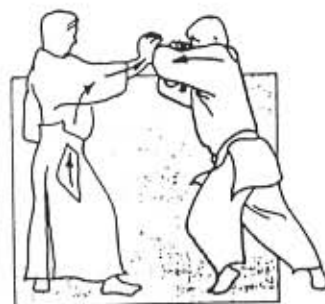


15

kokyo-ho (letterlijk: adem-methode), zowel zittend als staand en om de juiste afstand (ma-ai) te leren bepalen tussen jezelf en de partner.

Het belangrijkste punt is dat - anders dan andere vormen van martiale kunsten, inclusief alle klassieke en moderne budo, die de eenheid van geest, techniek, lichaam onderwijzen - aikido meer de ki benadrukt dan de techniek en ki-geest-lichaam ontwikkelt. Natuurlijk wordt de techniek met regelmaat beoefend maar de mate waarin men die meester is, is afhankelijk van de mate van éénwording van ki, geest en lichaam en dat is de enige basis voor het evalueren van de scholing in aikido.

Uit: The Aikido, 1985, nr. 4  
Vertaling: Ans Schutte.





### Boekbespreking

Haiku, een vierkantje zon  
(Kairos, Soest, 1984)

Mijn interesse voor haiku's is van lieverlee ontstaan bij het samenstellen van de Ma-Ai bode. Hierbij streefden we steeds naar het opnemen van een aantal haiku's over het jaargetijde waarin het blad uitkwam. We beschikten over het boek "Een jonge maan" van J. van Tooren, besproken in Ma-Ai bode 1985, nummer 5. Hierin zijn, gerangschikt naar seizoen veel haiku's opgenomen. Iedere keer wanneer er een Ma-Ai bode uitkwam las en herlas ik de haiku's van dat jaargetijde. Het verraste me dat ik steeds meer begon te zien in deze gedichtjes, een herkenning van iets wat ik ook had gezien of meegemaakt. Ik vroeg me af of ik dezelfde associatie had als de schrijver van de haiku. Zeker omdat de schrijvers van de haiku's in het boek van van Tooren Japanners zijn, die de Japanse natuur als klankbord gebruikten. Ik vind het echter niet belangrijk. Het is voor mij voldoende dat ik iets in de haiku's herken.

Ik was heel nieuwsgierig naar de haiku's uit het boekje Haiku, een vierkantje zon; vooral omdat de Nederlandse en Vlaamse schrijvers van deze haiku's een achtergrond hebben die met de onze vergelijkbaar is. Het is echter niet zo, dat de haiku's in dit boekje allemaal iets uitgesproken Westers uitstralen. Waar dit wel zo is, levert dat een extra sterke herkenning op.



Bijvoorbeeld:

Over de polder  
glijdt de schaduw van een wolk  
elk huis wordt geraakt.

Misschien omdat in dit boekje ook niet seizoensgebonden haiku's staan, zijn de haiku's niet gerangschikt naar seizoen, zoals in het boek van van Tooren. De haiku's van één schrijver staan bij elkaar.

Ook al is een strikte indeling naar seizoenen dus niet mogelijk, naar mijn smaak hadden de samenstellers van deze bundel wel wat meer rekening kunnen houden met de seizoenen.

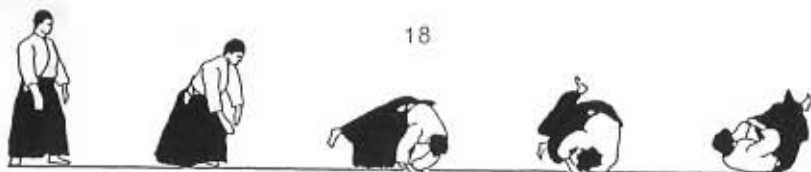
Het is steeds weer omschakelen van de zomer naar de lente de herfst en de winter, terwijl de jaargetijden ieder een heel eigen sfeer hebben.

De haiku's die niet seizoensgebonden zijn, zijn trouwens zeer de moeite waard:

Verkeerslicht bij nacht  
groen - de stilte steekt over  
na een dag wachten.

Er is meer tussen  
een kind en een luchtballon  
dan een stukje touw.

Een vierkantje zon  
ligt op versleten stoelen  
in de wachtkamer.



18

Mijn bedenkingen tegen de indeling van de bundel staan helemaal los van mijn enthousiasme over de inhoud, de haiku's zelf. Een klein voorproefje hebben jullie hiermee al gehad, ik kan jullie het boekje van harte aanbevelen.

Ans Schutte

Zacht is de geest van een wilg  
die de kracht van de wind tegen hemzelf keert

Meegaandheid is de manier om sterk te zijn  
leer daarom het buitengewone nut van deze manier

Uit: Aikido, K. Ueshiba  
(Hozansha Publications Co., Tokyo 1985)



19

#### De Kier, een nieuw dojo-centrum in Maastricht

Zoals in Ma-Ai bode nummer 4 1987 al werd vermeld, is op zeven december 1987 de stichting "de Kier" opgericht. De Kier stelt zich ten doel een dojo-centrum te realiseren waar permanente oefenmogelijkheden bestaan in zes disciplines: Aikido, Zen-meditatie, ~~Gai~~-yoga, Mu-dans, ~~Teikai~~-shiatsu en Go-spel.

Deze disciplines zijn alle do-vormen, wat wil zeggen dat men door de beoefening ervan kan komen tot inzicht omtrent het eigenlijke doel van het leven. Een wat minder verheven, maar daarom niet minder belangrijke doel van de disciplines is de persoonlijke ontplooiing van iedereen die ze beoefent.

De zes disciplines kunnen elkaar insp ireren wanneer ze in één dojo-centrum zijn ondergebracht. In dit centrum zal rust moeten heersen. Drukke en lawaai zijn er overbodig. De ruimte zelf is sober, zonder ondoelmatige opsmuk aangekleed. Iedereen kan er op persoonlijke manier werken, zonder dat men elkaar stoort. Volgens de oprichters van de Kier (het bestuur van Ma-Ai) zal over tien jaar de gemiddelde burger niet alleen weten wat het begrip dojo inhoudt, maar zal uit eigen ervaring weten dat een dojo even toegankelijk is als het clubhuis of café, en minstens zo inspirerend.

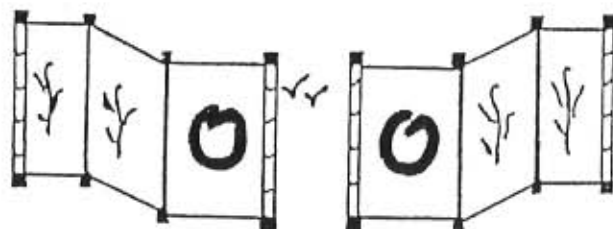
De activiteiten van de Kier worden in de loop van 1988 opgestart in het City-Centrum. Medio 1989 zal volgens plan de dojo in Wijck in gebruik worden genomen (in het te verbouwen sportfondsenbad).



Het programma voor 1988 ziet er als volgt uit:

- Aikido : is al volop draaiende  
(maandag- en woensdagavond, dinsdag en vrijdag  
overdag)
- Zen : wordt met ingang van 5 januari uitgebreid tot  
2 dagen per week  
(dinsdag 20.00-20.30 u. - beginners  
dinsdag 20.45-22.00 v.  
donderdag 9.00-10.30 u.)
- Yoga : ter introductie 2 blokken van elk 10 lessen  
. cursus I - maart tot juni  
. cursus II - september tot december
- Dans : met ingang van 1 april
- Shiatsu: met ingang van 1 september
- Go : met ingang van 1 oktober

Een algemene brochure over de Kier en verdere inlichtingen  
zijn verkrijgbaar bij Kirjam of Ad van Dun,  
Gilles Doyenstraat 38, 6217 PA Maastricht, tel. 043-438426



### Zen-meditatie

Zén van de disciplines die in 'Kier-verband' kunnen worden  
beoefend is Zen-meditatie. Wat de beoefenaar van deze 'Weg'  
doet vertelt Ad van Dun ons.

#### ZA-ZEN

"Za-zen" is Japans voor "zitten in zen; zitten in aandacht;  
zen-meditatie".

Keizan-zenji, een 14<sup>e</sup> eeuwse japanse zenmeester, zegt:  
"Enkel zitten en helemaal niets doen, dat is de wezenlijke  
techniek om in zen door te dringen". Za-zen is enkel zitten;  
een houding van waarachtige betrokkenheid uit een belangeloos  
hart. Om puur en niet afgeleid te kunnen oefenen is een  
juiste lichaamshouding van groot belang: de fysieke houding  
weerspiegelt de geestesgesteldheid. In za-zen zitten we  
recht, ontspannen maar onomstotelijk. We zitten op een  
kussentje of bankje, met de benen gekruist, rug recht,  
schouders los, handen in de schoot bijeen, en de kin in-  
getrokken. Voor een goede ademhaling is het belangrijk  
dat het bekken iets naar voren wordt gekanteld zodat je  
centrum (buik: hara) vrij en zwaar kan rusten en je adem  
natuurlijk, langzaam en diep stroomt. Onze geest tenslotte  
verblijft ontspannen maar waakzaam in enkelvoudige,  
zuivere aandacht; wij concentreren ons hetzij op de adem  
(elke uitademing volgend of tellend), hetzij op ons lichaam  
(nauwgezet je houding waarnemend), hetzij op een woord of  
begrip (doordringend tot zijn ware betekenis).

"Zen bestuderen is jezelf bestuderen. Jezelf bestuderen  
is jezelf vergeten. Jezelf vergeten betekent verlicht  
worden door de tienduizend dharma's".

Dogen-zenji.



22

Budo/Grondslagen en achtergronden

Hideo Muramatsu

Een passage hieruit:

"Iemand die een baantje had op een telefooncentrale vertelde me ooit eens dat hij in staat was op een snellere manier een defect in een telefoonwisselaar op te sporen zodra hij zich ging identificeren met het apparaat. Is dit ook niet een vorm van 'éénwording' met de partner?

Ikzelf geloof niet zo erg in zogenaamde bovennatuurlijke eigenschappen van bepaalde mensen, maar toch ben ik geneigd een zekere waarde toe te kennen aan dergelijke verhalen. Door zich te concentreren wordt iemand alert en ontvankelijk voor bewegingen en geluiden die door iemand anders die er 'met zijn hoofd niet bij is' onmogelijk waarneembaar zijn.

Dit éénworden met de dingen om ons heen zou ik ook nog op een andere manier willen uitdrukken. Ik vraag me af of we ook niet kunnen zeggen dat we die dingen moeten 'liefhebben'? Iemand die van zijn auto 'houdt' luistert met een heel ander oor naar het geluid van de motor bijvoorbeeld. Hij ontdekt meteen of er ergens niet een vreemd tikje in het ritme van de cilindervan zit. Een goede man/vrouw relatie lijkt daar ook een beetje op. Zelfs zonder woorden kunnen die twee elkaar begrijpen en zich voorstellen wat er in het hart van de ander omgaat.

Hoe tegenstrijdig het ook moge klinken, maar twee budoka's die erin slagen elkaars 'hart te lezen' weten dat er

23



helemaal geen strijd nodig is om te communiceren. Budoka's echter die zich alleen op de techniek toeleggen kunnen dit echter niet. Ze hebben er steeds behoefte aan eerst een echt, fysiek gevecht aan te gaan om zich daarna over het resultaat zorgen te maken.

Werkelijk sprekende kunstwerken, muziek- en toneeluitvoeringen zijn nooit alleen een kwestie van perfecte techniek. Het gaat hier om mensen die boven de techniek zijn uitgestegen en erin geslaagd zijn zich te vereenzelvigen met datgene waaraan ze uitdrukking willen geven. Dat een schilder die zich met hart en ziel kan identificeren met zijn onderwerp, een meesterwerk produceert, is eigenlijk een vanzelfsprekend iets. De schilder is namelijk het onderwerp zelf geworden.

Bij alles wat men aanvangt zijn er in het begin natuurlijk technische problemen te overwinnen, maar na verloop van tijd mag men zich niet hierop blijven blindstaren. Grootmeesters zijn grootmeesters geworden omdat ze ver zijn doorgedrongen in een andere, hogere wereld. Hiertoe is niet alleen techniek vereist, maar ook innerlijke volwassenheid en concentratie. De act van een kunstenaar of de kata van een budoka; beiden leiden tot hetzelfde doel. Beiden geven gestalte aan één en dezelfde filosofie. De maan die we zien vanuit Nederland en die we zien vanuit Japan is dezelfde. Alleen zien we ze op een ander tijdstip en volgt ze een wat andere koers....."

Aan deze passage heb ik weinig toe te voegen. Wat is er fijner als ergens helemaal in te duiken en totaal mee bezig te zijn?

Elfriede Heijen



24

Altijd voorbereid zijn op alles  
door Gozo Shioda

Het grootste verschil tussen krijgskunst en sport is dat je je bij sport fysiek en mentaal voorbereid voor een komende wedstrijd. Maar bij een krijgskunst, in dit geval aikido, moet je altijd goed voorbereid zijn, ook al ben je ziek of heb je een slechte conditie.

Om dit te illustreren wil ik jullie een voorval vertellen, waarbij Ueshiba-sensei een grote indruk op mij heeft achter gelaten. Het was in het jaar 1939. Omdat admiraal Isamu Takeshita de voorzitter was van de Ueshiba dojo, werd Ueshiba-sensei door de admiraal gevraagd om een demonstratie te geven voor de keizerlijke familie in de Saineikan. In eerste instantie weigerde Ueshiba-sensei dit, met de woorden: "In aikido wordt de winnaar in een moment bepaald. Het is onmogelijk dat je tegenstander dan weer opstaat om je onnieuw aan te vallen. Als hij dat kan, dan is het allemaal niet echt geweest. Ik kan absoluut niet zulke onechte technieken voor de keizerlijke familie demonstreren". Maar omdat admiraal Takeshita erop stond, kon Ueshiba-sensei niet weigeren en ging alsnog naar de Saineikan.

De leerlingen, die Ueshiba-sensei bij deze gebeurtenis assisteerden, waren zijn hoofdlerlingen wijlen Tsutomu Yukawa en ik. Gedurende deze periode had Ueshiba-sensei een ernstige vorm van geelzucht en had hij sinds tien dagen alleen maar water gedronken. Hij was zo zwak geworden dat wij hem moesten ondersteunen bij het aantrekken van zijn kimono en bij het lopen. Yukawa en ik keken elkaar bezorgd aan, zou Ueshiba-sensei in deze conditie wel in staat zijn



25

om een demonstratie te geven. Ondanks dit, stapte hij toch in de auto die hem naar de Saineikan zou brengen. Toen we daar aan kwamen stapten wij uit de auto en ondersteunden Ueshiba-sensei bij het lopen. Maar toen we bij de ingang van de dojo kwamen, waar de keizerlijke familie hem kon zien, kregen de ogen van Ueshiba-sensei een heldere glans en betrad hij de dojo met waardigheid, helemaal veranderd. Nadat de begroetingsceremonie achter de rug was begon eindelijk de demonstratie. Er was veertig minuten voor de demonstratie uitgezet. Yukawa zou de eerste twintig minuten Ueshiba-sensei's uke zijn en ik de laatste twintig minuten.

Ik zag hoe Yukawa Ueshiba-sensei niet met volle inzet aanviel, rekening houdend met Ueshiba-sensei's slechte conditie. Maar Ueshiba-sensei's Ki was zo krachtig geworden dat Yukawa, nadat hij plotseling geworpen werd, zo ongelukkig op de mat viel dat hij zich maar met moeite kon voortbewegen. Ik haastte me naar hem toe, onderzocht hem voorzichtig en merkte dat zijn arm was gebroken. Daarom moest ik de volledige veertig minuten uke zijn van Ueshiba-sensei. Ik kon me niet inhouden. Integendeel, ik viel Ueshiba-sensei met volle inzet aan. Nadat ik geworpen werd stond ik meteen weer op en viel Ueshiba-sensei weer aan, werd toen in een houdgreep genomen en nadat ik losgelaten werd viel ik Ueshiba-sensei weer aan en werd ik weer geworpen.

Wat er ook gebeurde zijn Ki blijft ongelooflijk krachtig. Mezelf tot het uiterste inspannend slaagde ik er toch op de een of andere manier in om Ueshiba-sensei's uke te zijn voor de volledige veertig minuten. Maar later kreeg ik hoge koorts en moest een week het bed houden. Het was heel verbazingwekkend om de verandering in Ueshiba-sensei, voor de demonstratie en na de demonstratie, te zien.



26

In wat voor slechte conditie hij ook is, een echte krijgskunstenaar kan zichzelf altijd naar zijn beste conditie opwerken voor ieder onverwachte gebeurtenis. Ik heb dit met mijn eigen ogen gezien en het is een waardevolle les voor mij geweest. Hier ligt ook het verschil tussen de strikt mentale voorbereiding bij een krijgskunst en de mentale voorbereiding bij het sporten of voor een wedstrijd. Ueshiba-sensei vertelde ons altijd het volgende: "Als ik dood ben, heb ik de krachtigste periode van mijn leven bereikt." Toen ik Ueshiba-sensei kort voor zijn overlijden bezocht, zag ik dat hij gelijk had.

Hoe slecht zijn conditie ook was, Ueshiba-sensei ging altijd alleen naar het toilet. Toen vier van zijn leerlingen, die wisten dat Ueshiba-sensei bijna op sterven lag, hem probeerden tegen te houden, bevrijdde hij zichzelf van hun greep en met dezelfde kracht werden deze vier sterke leerlingen in de achtertuin geworpen. Ueshiba-sensei bleef een ware budo-man tot het einde toe.

Uit: Aiki News, december 1986  
Vertaling: Floyd Rudolf



27

Een kijk op aikido  
door Wolfgang Sachse

Vroeger heb ik eigenlijk erg weinig aan sport gedaan. Maar omdat ik op mijn werk een zittend bestaan leidt, moest ik toch ter compensering wat aan lichaamsbeweging gaan doen. Ik heb verschillende sporten geprobeerd. Geen enkele kon me echter bevrediging schenken.

Op een dag las ik in de krant een bericht over aikido. Ik kon me geen enkele voorstelling maken van deze sport. Na een telefoongesprek met Ad van Dun ben ik een keer vrijblijvend naar de training gegaan. Ik heb toen direct meegedaan. Hoewel ik de training zeer zwaar vond, is hij me goed bevallen; de sfeer binnen de vereniging is erg goed. Alle leden spannen zich in om iemand wat bij te brengen. Ik heb overigens de dag na de training ontzettende spierpijn gehad.

In het begin is het moeilijk om de totale bewegingen van aikido te begrijpen. Maar na enige tijd vond ik het steeds gemakkelijker. Ik ga nu vaker op stages en ik streef er naar om twee keer in de week te trainen. Het goede aan aikido is dat men nooit uitgeleerd raakt. Het is ongelooflijk op hoeveel manieren men één techniek in aikido kan uitvoeren. Ik ben dan ook van plan om zolang als ik kan, aikido te blijven beoefenen.

AgendaStages

April	16-17	Wolfgang Sambrowski	Maastricht (City Centrum)
Mei	7-8	Roinel	Nieuwegein (JBN)
	14-15	N. Tamura	"
	29	Eugène Du Long	Maastricht (City Centrum)
juni	11	Claude Bastin	Brunssum (Terborgstraat, KAR-stage)

Reserveer!

4 juni: Wasserbal

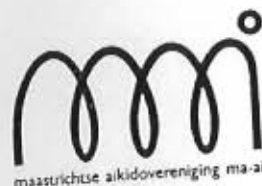
Zomerfeest in het City-Centrum georganiseerd door Ma-Ai.

Uitval van lessen

De lessen van Bumon vervallen op maandag 4 april, zaterdag 30 april en maandag 23 mei.

Inleveren KOPIJ

Uiterste datum vrijdag 26 mei!



maastrichtse aikidovereniging ma-ai

Maastrichtse Aikido-vereniging Ma-AiDojo: City Centrum, Capucijnenstraat 43  
MaastrichtLestijden: ma. 20.00-21.30 u.;  
di. 12.00-13.30 u.; wo. 18.30-19.45 u. (jeugd),  
20.00-21.30 u.; vr. 14.00-15.30 u.

Kontaktpersoon: Ad van Dun, tel. 043-438426



JINDO

JindoDojo: Lucas Stichting voor Revalidatie,  
Zandbergseweg 111 Hoensbroek

Lestijden: wo. 20.00-21.30 u.

Kontaktpersoon: Jean Vranken, tel. 045-227146

ZanshinDojo: Burgemeester Ceulenstraat (hoek Bergweg,  
op St. Pieter) Maastricht

Lestijden: ma. 20.30-22.30 u.; do. 20.00-22.00 u.

Kontaktpersoon: Fred Sulter, tel. 043-643081

BUMONBrunssumse Aikido-vereniging BumonDojo: op ma. Sporthal Rumpenerhof, op za.  
gymn. zaal in de Terborgstraat BrunssumLestijden: ma. 20.30-22.00 u.; za.  
10.00-11.30 u.

Kontaktpersoon: Wim Heijnen, tel. 045-727075

Geleense Aikido-vereniging Genki

Dojo: Hubertushuis, Pieterstraat 33 Geleen

Lestijden: do. 20.00-21.30 u.

Kontaktpersoon: Floyd Rudolf, tel. 04490-17895