

DRUKWERK

REDAKTIEADRES:
ZESKANT 159
6412 DW HEERLEN

de ARK

1988 NR. 2



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 contacten 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.

Redaktie:

Wim Heijnen
Ans Schutte
Floyd Rudolf
Elfriede Heijen

Redaktieadres:

Zeskant 159, 6412 DW Heerlen
tel.nr. 045-727075
giro nr. 5867503

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



INHOUDSOPGAVE DE ARK NR.2 1ste JAARGANG JUNI 1988

REDAKTIONEEEL	Blz. 2
BESTUURLIJK	3
KINDERAIKIDO, JESSICA ESSERS	6
EEN KIJK OP AIKIDO, RIA DE VOS	7
HET BELANG VAN OEFENING, AD VAN DUN	8
HOE HET BEGON, RICAR-DO	10
EEN VRAAG, DRIE ANTWOORDEN	11
DE LUSTRUM-STAGE, ROB VINCKEN	12
HET SPOOK VAN DE MONNIK, INGEKORT VERHAAL	14
EEN VRAAG, DRIE ANTWOORDEN	16
VLINDERS IN MIJN HARA, FLOYD RUDOLF	17
BOEKBESPREKING, WIM HEIJNEN	20
KENJI SHIMIZU VAN TENDOKAN AIKIDO, ANS SCHUTTE	23
EEN VRAAG, DRIE ANTWOORDEN	26
MEDEDELINGEN, VAKANTIEPERIODES, STAGES	27



Beste aikidoka's,

Beter een late ARK dan geen ARK, zullen we maar zeggen. De samenwerking met de verschillende verenigingsbesturen blijkt nog kwetsbaar te zijn: de kopij was aanwezig, het typewerk zowat klaar, maar de betaling voor de ARK's bleef maar uit, zodat we niet tot kopiëren over konden gaan. Vandaar dus. Helaas komen hierdoor de vakantie- en stage-data een beetje als mosterd na de maaltijd.

Elke vereniging heeft aan deze editie haar kopij-bijdragen geleverd, zodat we wat het inhoudelijke deel van de ARK betreft, de toekomst zonnig tegemoet kunnen zien.

Er rest ons niets anders dan jullie veel leesgenot en een plezierige vakantie toe te wensen.

de redactie

Kontaktpersonen voor de ARK:

van Ma-Ai: Jos van Genderen, tel. 043-636275
 " Genki: Bianca Speetjens, tel. 04490-47319
 " Zanshin: Fred Sulter, tel. 043-643081
 " Jindo: Ria de Vos, tel. 045-216603
 " Bumon: Wim Heijnen, tel. 045-727075

Inleveren KOPIJ

uiterste datum vrijdag 16 september!



Bestuurlijk

Ma-Ai

- De algehele financiële situatie is gezond. De contributiebetaling geschiedt naar verwachting en we ontvingen enkele subsidies.
- Het lustrum was organisatorisch en inhoudelijk zeer geslaagd. Financieel konden we, mede dank zij de steun van de Sportstichting, quite spelen.
- Voor komend seizoen zijn er weer afspraken gemaakt met de RL, zodat studenten met een sportkaart gratis aikido kunnen beoefenen. Op lange termijn wordt toegewerkt naar een universiteitsclub.
- Stage-bezoek - vooral van club- en KARstages - wordt met klem aanbevolen, ook voor "beginners".
- Enkele data: 25/26 augustus introductiedagen studenten; 3 september: sportmarkt Vrijthof; 10 september: KAR-stage met John Stevens in het City Centrum in Maastricht; 11 september: Dojo-dag de Kier; 23/24/25 september: opening van het MECC (stands en demonstraties van aikido en overige Kier-disciplines).
- Materialen kan met voortaan bij Giel Vangangelt bestellen (tel. 251471): pakken, wapens etc.
- Gedurende de vakantieperiode (27 juni tot 14 augustus) waarin het City Centrum gesloten is, zal er gezorgd worden voor een vervangende ruimte waar minstens 1 x per week kan worden geoefend. Zie mededelingen.
- Met WVC en NSF loopt correspondentie over erkenningsnormen van landelijke en/of regionale verbanden.
- Komend seizoen gaat men verbouwen in het City Centrum. Houdt daarom rekening met wijzigingen van oefenruimte. Sportzaalactiviteiten bijvoorbeeld zullen grotendeels verhuizen naar de "multi-ruimte" op de eerste verdieping.



- Tot besluit: drie hoofdregels voor de Ma-Ai-dojo

1. Op tijd komen

Denk aan vervoer, omkleden, matten leggen. Zorg ervoor vijf minuten vóór lesbegin in seiza op de mat te zitten. Wie daarna binnen komt kan desgewenst blijven, maar als toeschouwer. Overleg met de leraar voor uitzonderingen (dienstrooster, persoonlijke omstandigheden).

2. Aanwezig blijven

Onderbreek je oefening niet; pas je eventueel aan qua tempo of inzet. Verlaat de mat of dojo niet. Mocht dit onverhoopt noodzakelijk zijn, verwittig dan de leraar.

3. Schoon zijn

Maak er een vaste gewoonte van om met schoon lijf en schone kleren te oefenen. Dit betekent niet dagelijks een schoon pak, maar wel regelmatig een wasbeurt. Behandel je lichaam en materialen als intieme, waardevolle instrumenten.

Genki

In Geleen is op donderdag 31 maart j.l. een aikido-demonstratie gehouden. De belangstelling hiervoor was groot.

Vakantie: de gehele maand juli.

Jindo/Bumon

Jindo. Met het ledental van Jindo gaat het in tegenstelling tot het begin van dit jaar, erg goed.

Vakantie: van 3 augustus tot 31 augustus, dus op woensdag 31 augustus beginnen de lessen weer.

Bumon. Bumon heeft in tegenstelling tot Jindo nog maar weinig leden. Dat is de reden waarom de zaterdaglessen voortaan vervallen; dus alleen nog op maandagavond les!

Vakantie: van 3 juli tot 14 augustus.



Jindo-Bumon organiseren gezamenlijk vanaf september op zaterdag een vrije training in de Lucaskliniek te Hoensbroek (dojo van Jindo).

KAR-nieuws

Op zestien en zeventien april heeft Wolfgang Sambrowski voor de tweede maal een stage verzorgd in de dojo van Ma-Ai. Met zijn tengere gestalte voert hij de bewegingen en de technieken met gratie en overtuiging uit. Wat me vooral aan hem is opgevallen is zijn groot aanpassingsvermogen: als uke fel aanvalt kan hij rekenen op een fel uitgevoerde techniek, een rustige aanval wordt op rustige wijze beantwoordt. Zijn manier van lesgeven, lang werken aan een techniek, ligt me goed. Dit wil zeggen dat ik het voorstel van Ad, om Wolfgang in het kader van de KAR-stage tweemaal per jaar uit te nodigen (te beginnen in 1989), van harte toejuich.

De stage van Claude Bastin op 11 juni is helaas niet doorgegaan. Alles was in kannen en kruiken, zo dachten we tenminste, totdat we er achter kwamen - een kwartier voor aanvang - dat onze organisatorische afspraken niet geheel waterdicht waren; een geval van kromcommunicatie, zo vertelde Wim de Bie me. Claude had geen bevestiging van ons gekregen dat de stage plaatsvond, noch wist hij waar ze zich zou afspelen. Niet zo'n goede start van de KAR, maar dit gebeurt natuurlijk nooit meer! Gelukkig was Ad bereid om de stage over te nemen, zodat we toch een prima training hebben gehad.

Op 10 september is de stage van John Stevens gepland. Deze aikidoka van Amerikaanse komaf geeft in Japan les. In de maand september vertoef hij enkele weken in Nederland, zodat we waarschijnlijk ook nog op andere dagen z'n lessen kunnen volgen. Reserveer in elk geval de tiende september!



Kinderaikido

door Jessica Essers

Aikido is een soort verdedigingssport. Het is daar heel leuk, ik ben er op gegaan om te leren verdedigen. Er zitten ook veel kinderen op van verschillende niveaus. Je kunt er al op van ongeveer zeven jaar tot vijftien jaar en dan kun je bij de grote gaan. Ze geven meestal met z'n drieën les, om de anderen die het nog niet zo goed kunnen het nog eens uit te leggen. Ze geven wel goede les moet ik toegeven.

In het begin kan je gewoon komen kijken en als je wilt ook meedoen. Ik zou zeggen:

KOM OOK.



Een kijk op aikido

door Ria de Vos

Aikido is voor mij een welkome nieuwe bezigheid. Lange tijd had ik niet in clubverband aan sport of iets dergelijks gedaan. Wel vaak gedacht dat ik "iets" wilde gaan doen. Mijn gedachten gingen in de richting van yoga, zelfverdedigingssport en meditatie. Een vriendin hielp me over de drempel van de dojo van de aikidoclub Jindo.

In het begin, zeker het eerste half jaar, vond ik aikido echt moeilijk. Ik kwam mezelf op verschillende manieren tegen. Ik vroeg me vaak af of aikido wel iets voor mij zou zijn. Gelukkig heb ik doorgezet en weet ik nu dat het voor mij een heel zinvolle, goede nieuwe bezigheid is.

Het bevalt me goed om tijdens een les "volledig" met aikido bezig te zijn: aandacht, reageren, bewegen. Voor aikido heb je al je aandacht nodig; alle, al dan niet storende gedachten kun je dan even opzij zetten. Pijn om op een gezonde manier al m'n gedachten even aan de kant te zetten (mede door aikido heb ik met roken kunnen stoppen).

Langzaam aan begin ik meer van de bewegingen te genieten en hoef ik niet meer bij alles na te denken. Hoewel het me ook nog vaak genoeg gebeurt dat ik er niets van snap en met m'n handen in m'n haar sta.

Wat me in aikido ook goed bevalt is dat je de meeste tijd samen oefent, dat je veel van elkaar leert en dat je nooit uitgeleerd raakt.



Het belang van oefening
door Ad van Dun

Onlangs vroeg iemand mij of hij als "recreant" lid kon worden van onze vereniging. Daar is niets op tegen voor mijn gevoel: aikido is immers een "recreatieve krijgskunst" nietwaar?

Met woorden moet je oppassen. "Recreatie" bijvoorbeeld is een heel mooi woord in de oorspronkelijke betekenis van jezelf "her-scheppen". Recreatiesport is, in tegenstelling tot prestatiesport, een bezigheid waarbij je toekomt aan jezelf en vanuit een ontspannen en open gevoel alle aspecten kunt ervaren en niet alleen een kortstondig vooropgezet doel. Er is ruimte voor de houding, de manier waarop, de omgeving, je dagelijks gevoel, duurzaamheid.

Nu is het relatief eenvoudig en vanzelfsprekend om al je vermogens en inzet te bundelen wanneer het om een doelgerichte prestatie gaat. Veel moeilijker is het om een zelfde gevoel van betrokkenheid, toewijding en vervulling te realiseren in je dagelijkse leven, in de omgang met andere mensen, in de uitvoering van verplichte bezigheden. Beloning, roem of bevestiging kunnen ons daarbij niet motiveren.

Alleen concrete oefening kan je waarachtig doen beseffen hoe weinig er voor nodig is om voldoening te voelen. En hoe meer je bereid bent te investeren in je oefening (aandacht, overgave, inzet, moed, volharding), des te meer zal aikido aan waarde winnen. Deze bereidheid hangt af van je grondhouding, de instelling waarmee je naar de dojo



komt, waarmee je in het leven staat.

De inspanning van een aikidoka is gericht op een zinnig doel en niet op het creëren van een zoveelste ego-trip. Het realiseren van ontspanning als een blijvend en duurzaam deel van je persoon, is geen gemakkelijke zaak, geen kwestie van een wekelijkse les "verpozing". Voor echte recreatie moet je - liefst dagelijks - kiezen, juist zoals je ook voor prestatie moet kiezen.

Wanneer je de waarde voelt van "bewuste recreatie" als een vorm van toekomen aan jezelf, je eigen vermogens leren kennen en leren toepassen, je hele persoon inbrengen, dan zul je geen moeite hebben om te onderkennen wat de uiteindelijke doelstellingen en fundamentele belangen van aikido-beoefening zijn.

Persoonlijke inzet en dagelijkse ervaring zijn onontbeerlijk. Alleen op deze basis kunnen woorden als vrijheid, vrede en vriendschap een levende inhoud krijgen, in al hun omvang, diepgang en reikwijdte.





10

Hoe het begon
door Ricar-do

Twee jaar geleden ongeveer, hadden enkele vrienden en ik vernomen dat er in de Heeg een aikido-demonstratie gegeven zou worden. Aangezien oosterse krijgskunsten ons erg boeiden (vooral na het zien van Bruce Lee- of soortgelijke films), besloten we te gaan kijken. Een week eerder waren we ook al naar de zaal gekomen waar het spektakel zou plaatsvinden, maar men adviseerde ons in het vervolg de data op affiches beter te bestuderen, zodat we de volgende keer niet zeven dagen te vroeg ergens zouden arriveren. Een week later kwamen we nog eens kijken (we waren toen overigens een uur te laat) en maakten we kennis met de tak van sport die de meeste lezers van dit artikel zelf ook zullen beoefenen.

Het zal er allemaal wel grappig uit en een der onzen kreeg zelfs te kampen met lachstuipen bij het zien van als die voor- en achterwaartse rollen en die rare, wijde zwarte broeken die sommigen droegen. Toch zouden twee van ons diezelfde maand nog hun eigen aikido-carrière beginnen.



Niet wetend waaraan we begonnen, werd er documentatie en een aanmeldingsformulier in onze handen geduwd. Van dit



11

laatste gebruik makend, rolden wij aikido-vereniging Zanshin binnen, waar we nog steeds bij zijn en, bereidt jullie er maar alvast op voor, aikidoka's van Zanshin, dat we er de eerste tijd nog wel bij zullen blijven, want het bevalt ons uitstekend.

Eén vraag, drie antwoorden

"Hoe ben je op het idee gekomen om aikido te gaan beoefenen?"

- "Ik wilde een verdedigingssport beoefenen. En door familie kwam ik erbij."
- "Door een vriend die het ook beoefende. En het leek mij interessant."
- "Door behoefte aan sportbeoefening. En om samen te sporten met mijn vriendin."





12

De lustrumstage

door Rob Vincken

De 19e maart, 9.30 uur, de matten waren snel gelegd en al snel bleek dat er een grote opkomst was (ongeveer 130 mensen op de mat). Shimizu-sensei deed geen opwarmingsoefeningen, maar begon meteen met de les.

Het was jammer dat de tolk de eerste dag zo zacht sprak, dat ik nagenoeg niets heb meegekregen van hetgeen Shimizu-sensei uitlegde. Gelukkig werd dit euvel de tweede dag door middel van een microfoon en een luidspreker verholpen. Ook zonder uitleg waren de bewegingen voor mij herkenbaar en spraken ze voor zichzelf (we oefenden veel basisvormen). De manier waarop Shimizu-sensei de bewegingen voordeed was indrukwekkend. Heel soepel en beheerst leidde hij de verschillende uke's. Het zag er allemaal heel ontspannen uit. Zelf heb ik als uke kunnen ervaren dat Shimizu-sensei een sterke controle uitoefent (ik kon geen kant meer op). Al met al ging er een behoorlijke uitstraling van deze man uit.

De demonstratie, die helaas niet zo druk bezocht was, liet duidelijk de verschillen zien tussen de drie aikido-disciplines (de demonstratie van Shimizu-sensei heb ik helaas gemist). De aikikai-demonstratie o.l.v. Jos Vanroy liet aan het publiek een aantal grote bewegingen zien en een paar oefeningen met jo, bokken en tanto. Deze bewegingen werden zeer rustig, soms in slow-motion, uitgevoerd. Hierbij lag de nadruk op ontspanning en souplesse.

De ki-aikido-demonstratie liet twee mensen uit het publiek



13

ondervinden met welke principes ki-aikido werkt. Daarna lieten ze een aantal aikido-bewegingen zien, waarbij mij opviel dat erg veel in verticale richting werd gewerkt en dat in alle bewegingen een bepaald ritme zat. Twee koppels voerden zelfs synchroon een paar aikido-bewegingen uit.

De tomiki-aikido-demonstratie was voor mij een vreemde gewaarwording. De wedstrijdvorm zag er nogal hard uit en ook de kata-oefeningen en de tai-sabaki's kwamen strak en gespannen over.



Het feest 's avonds was niet druk bezocht. De sfeer was er echter niet slechter om. Er werd volop geswingd en gedronken en de stemming zat er zo goed in, dat we na sluiting (1.00 uur) nog met twee volle auto's in Maastricht hebben doorgevierd. Dit eiste natuurlijk zijn tol 's morgens bij de training. Gelukkig was de kater bij de tweede les geheel weggetraind. De sfeer in de dojo was prima en ik vond dat er voldoende ruimte was om te oefenen. Het was ook erg prettig dat je vrij lang op een oefening kon studeren. Al met al een goed gelukte stage, die het werk (dat qua organisatie en uitvoering niet gering was) zeker waard was.



Het spook van de monnik

Ingekort verhaal. Uit: Japanse sagen en verhalen, door N.A. Prick van Wely

Een monnik en een rondzwervende ronin (een dolende ridder zonder meester) hebben hetzelfde reisdoel: Kyoto. Ze besluiten samen te reizen. Ze hebben niet veel bagage. De ronin heeft twee samoerai-zwaarden en de monnik een pakje gewikkeld in een blauwe dichtgeknoopte doek. Ze reizen over een drukke weg en om de tijd te korten vertellen ze elkaar verhalen. De ronin vertelt over de meesters die hij vroeger gediend heeft, over de bloedige strijd en over het wisselvallige leven van nu. De monnik vertelt over de beginselen van de Boeddhistische leer. Hij haalt daarbij een spreuk aan: "Wanneer haat met haat wordt beantwoord, hoe moet de haat dan eindigen?"

Na enkele dagen zijn ze, ondanks hun tegenstellingen, dikke vrienden geworden. De monnik vertelt dan wat er in het pakje zit namelijk 200 gram zilver. Dit heeft hij ingezameld om ter ere van zijn meester in Kyoto een prachtig bronzen beeld te laten oprichten. Daarom is hij zo voorzichtig met het pakje. De ronin buigt uit beleefdheid, maar in zijn hoofd begint de jalouzie aan hem te knagen. Vanaf dat moment denkt hij er alleen nog maar aan op welke manier hij zich van de monnik kan ontdoen, zonder dat iemand het zal merken. De monnik vermoedt niet in het minst wat er in het hoofd van zijn vriend rondspookt. Als ze een rivier per boot moeten oversteken, staan ze alleen op het achterdek. Op het moment dat de monnik het pakje even neerlegt, geeft de ronin hem een flinke duw en valt hij in het water. De ronin wacht even en roept pas om hulp als het te



laat is.

De ronin, die Tajima heet, spoedt zich naar Kyoto en verandert daar van naam en beroep. Hij noemt zich Tokoebei, groothandelaar in rijst. Hij stort zich in het zakenleven, heeft veel succes, trouwt, krijgt een kind en is spoedig een rijk man. Op de dag dat hij zich installeert in een prachtige nieuwe villa, ziet hij in gedachten de monnik weer voor zich staan vlak voordat hij hem in het water duwde en denkt hij aan diens vrome verhalen. Het spook van de monnik verschijnt nu elke nacht voor Tokoebei. Vergeefs probeert hij het met zijn zwaard in stukken te hakken. Telkens keert het weer terug. Hij sluit zich op in z'n kamer en gilt het vaak uit. De artsen staan voor een raadselachtige ziekte en denken dat hij in de macht is geraakt van een kwaadaardige vossen- of dassengeest.

In dezelfde wijk, maar in een bescheidener huis, woont een wijs en godsvruchtig monnik. Mensen die in nood verkeren probeert hij ongevraagd altijd te helpen. Hij hoort van Tokoebei en van diens angstkreten in de nacht. Hij biedt zijn hulp aan. Hij wordt toegelaten, maar zo gauw Tokoebei hem ziet begint deze weer te schreeuwen: "de monnik! de monnik! Daar is hij weer. Hij gunt mij geen rust. Help. Genade".

De monnik vertelt dan dat hij inderdaad de doodgewaande monnik is, maar dat hij jaren geleden niet verdronken is. Nadat hij zich rustig naar de oever heeft laten drijven, heeft hij het zwervende bestaan weer opgevat. Opnieuw heeft hij geld ingezameld om zijn belofte aan Boeddha te kunnen vervullen. Daar is hij nu in geslaagd. Hij vergeeft Tokoebei, want zijn meester heeft immers gezegd: "Wanneer haat met haat wordt vergolden, hoe moet de haat dan eindi-



gen?"

Tokoebel wordt dan rustig en zegt dat de hebzucht hem in zijn macht had. Hij heeft er zwaar voor moeten boeten. "Iemand die zich schuldig voelt, huivert al wanneer de wind door de takken ruist", antwoordde de monnik. Vanaf dat moment zijn beiden weer vrienden. En Tokoebel is een vrijgevig man voor de armen en vooral voor een bedelmonnik!

Eén vraag, drie antwoorden

"Hoe bevallen je de eerste lessen? En is er misschien iets wat je speciaal opvalt of wat je verbaast?"

- "Het zijn leuke lessen, vooral omdat het zo rustig is. De opwarming: de Sugano-opwarming bevalt mij het beste, ook omdat de oefeningen lijken op oefeningen uit het jazz-ballet, dat ik dagelijks doe."
- "Leuke lessen! Wat mij opvalt is dat de basisvormen voor mij onnatuurlijk lijken; de soepele ronde vormen voelen onnatuurlijk aan. En sommige Zen-oefeningen spreken mij niet aan."
- "Het vloeiende in de bewegingen vind ik leuk. En de filosofie van aikido spreekt mij aan. Een leuk citaat: Het is geen kunst om iemand pijn te doen, maar het is een kunst om iemand in bedwang te houden zonder hem pijn te doen."



Vlinders in mijn hara

door Floyd Rudolf

Goh, de zon schijnt (eindelijk). Moeten we dadelijk echt weggaan voor het verzorgen van een aikido-demonstratie? De ochtendtraining is achter de rug en we zitten nu lekker in het zonnetje te genieten van een eigen boterham, met uitzondering van Ria en ik, en een lekkere appel van Nicole. We moesten eigenlijk al onderweg zijn naar Meijel waar we meedoen aan een budo-gala ter gelegenheid van het 5-jarige jubileum van de taekwondo vereniging Chin-Hông Meijel/Neerkant. Even voorstellen wie er allemaal meegaan: Nicole, Wim, Jos, Ria, ik, Ad, Miriam, Sanne en Lieke.

We zijn in Meijel gearriveerd. Het blijkt dat de organisatie het evenement speciaal voor ons een kwartiertje had uitgesteld. Eigenlijk mag ik het niet zeggen, maar ik ben achteraf blij dat we te laat zijn gekomen, want de openingsceremonie was net zoiets als de Olympische Spelen. Je weet wel netjes in het gelid lopen in vol tenue en iemand voorop met een bordje AIKIDO. Enfin, er deden zes Aziatische gevechtssporten aan mee: Taekwondo, Karate-do, Judo, Aikido, Shao-lin Kempo en Kung Fu (Nngo-mbiepaei-stijl). Iedere krijgskunst kreeg een half uur de tijd om een demonstratie te geven. Wij, aikido, kwamen na de pauze aan de beurt. Hier volgt nu een korte omschrijving van de deelnemende krijgskunsten.

Taekwondo

Taekwondo, "manier van voet en hand", is een van oorsprong Koreaanse zelfverdedigingskunst, waarvan de geschiedenis - zoals dat bij de meeste Aziatische vechtsporten het geval is - vele eeuwen teruggaat. Het is een synthese van



18

het oude Koreaanse Tae-kyon met zijn vele beentechnieken en het Japanse Karate met veel arm-en hand-technieken.

Karate-do

Karate-do is een verdedigings-sport met lege handen; Kara betekent leeg, Te = hand. Do betekent de weg van de geest en duidt op het filosofische element in deze verdedigings-sport. Karate-do is afkomstig uit China, waar het via Okinawa Japan bereikte, waar het verder ontwikkeld werd.

Judo

Judo, letterlijk 'zachte weg', is een vechtsport die is ontwikkeld uit Jiu-jitsu. Het gaat erom de tegenstander op een technisch juiste manier ten val te brengen. Ook de oorsprong van Judo ligt in China. Omstreeks 1880 begon de Japanner Jigaro Kano de judosport te ontwikkelen en te verfijnen.

Shao-lin Kempo

Shao-lin Kempo is de meest gangbare term voor Shao Lin Ch'uan Fa: 'de vuistmethode uit het klooster van het kleine woud'. Dit is de bakermat van alle Chinese en andere Aziatische vechtkunsten. Het is een bewegingssysteem dat lang voor onze tijd in de Shao-Lin kloosters in China door monniken werd beoefend. Het doel was de verkrijging van een betere lichaamsconditie en een grotere harmonie tussen lichaam en geest.

Kung Fu (NNGO-MBIE-PAEI stijl)

Deze Kung Fu-stijl is ontstaan tijdens de Han Dynastie en is met name uit verzet tegen deze dynastie ontstaan. De verzetters vluchtten naar het NNGO-MBIE gebergte. Ze namen hun Wu Shu (krijgskunst) met zich mee en zo ontstond een mengstijl. Wu Shu is even oud als de Chinese beschaving.



19

Tjau-Ti, een manier van worstelen en Ka-Tji-Wu, een dans die met bijl en schild werd uitgevoerd, worden beschouwd als stadia in de vroege ontwikkeling van Wu Shu.

Zo, dat was een mondvol. Aikido heb ik maar weggelaten, dat moet onderhand wel bekend zijn. De twee laatste krijgskunsten zijn mij het beste bijgebleven, die hadden me daar toch een mooie show, sorry demonstratie, met muziek, toneel en breektechnieken en dat alles omgeven door een onzichtbare rookwolk (Veronica?). Vooral de kata's met en zonder wapens waren heel mooi om te zien.

Vlak voordat wij moesten beginnen met onze Aikido-demonstratie kreeg ik toch plankenkoorts, je weet wel dat gekke kriebelige gevoel in je onderbuik (hara?). Maar eenmaal op de mat ging dat gekke gevoel gelukkig weg.

Ik geloof dat het publiek onze demonstratie wel kon waarderen, aangezien wij na afloop een fluitconcert - in de positieve zin van het woord - kregen. Dat wil natuurlijk niets zeggen, het aanwezige publiek klapte namelijk op de gekste momenten. Na afloop van de demonstraties volgde er een defilé; iedereen moest in zijn outfit netjes achter elkaar in de rij gaan staan per krijgskunst. En daarna zijn we weer naar huis gegaan.





20

Boekbespreking

Een samurai in Rotterdam

Jacques Post

(Utrecht/Antwerpen 1981, uitgeverij Veen)

Een samurai in Rotterdam is een Nederlandse misdaadroman. Dat voor dit boekje (208 paginas, grote letters) een plaats in deze ARK is ingeruimd, heeft het niet te danken aan de titel. Neen, de reden is, dat de schrijver een kleine bijrol voor twee aikidoka's heeft weggelegd, die alletwee zeer vaardig zijn in het hanteren van de katana. Zou aikido dan toch wat bekender worden in Nederland?



Enige diepgang wat betreft aikido hoeft je overigens niet te verwachten, want het wordt afgeschilderd als een Japanse vechtsport. De twee aikidoka's ontmoeten elkaar dan ook in een kritieke situatie, waarbij katana's het laatste woord krijgen.

Ook al gaat het boekje niet over aikido, het verhaal is boeiend genoeg om er enkele vakantie-uren in te duiken.



21

Het draait om zwart geld en afpersing door een bureau met de welluidende naam "Samurai-Services". Zelfs komt er een nare man in het verhaal voor, die wat karate kent en die vervelende spelletjes speelt met heroine. Gedwongen door de gechanteerden, duiken de hoofdpersoon, Maalbeek, en diens compagnon in zaken, die hen eigenlijk niet aangaan en die nog gevaarlijk blijken te zijn ook. Voor moord wordt niet teruggedeinsd.

Harpoon

C.W. Nicol

(Arrow Books, 1987, London)

Harpoon is een boeiend vakantieboek van iets meer dan 500 pagina's. Het is een Engels boek. Voor zover ik weet is er nog geen Nederlandse versie van, maar die zal ongetwijfeld nog verschijnen.

Het verhaal speelt zich af aan het einde van de vorige eeuw. Eigenlijk moet ik schrijven: verhalen. Want in het boek van Nicol komen twee verhalen aan bod, zij het niet evenwichtig. Het dorp Taji staat nationaal bekend om zijn walvisproducten. Jinsuke, de hoofdpersoon van het boek is de zoon van een belangrijke walvisjager en het ziet er naar uit dat hij in de sporen van zijn vader treedt. Een onverwachte gebeurtenis maakt, dat hij met Sadayori, een samurai, in contact komt. De gebeurtenissen volgen elkaar dan op en terwijl Jinsuke om zich heen de wereld ziet veranderen, blijft het dorp vastzitten in uitzichtsloze traditie. Wanneer Jinsuke op Barbaars walvisschepen het bewind voert, jaagt zijn vader nog steeds op traditionele arbeidsinten-



sieve wijze op walvis; en er zijn steeds minder walvissen als gevolg van de grote vangsten door de Barbaarse schepen.

De opdringende Barbaarse walvisschepen zijn symbolisch voor het dreigende onheil dat Japan nadert: de gedwongen openlegging door kapitein Perry. Japan wordt door Perry en zijn oorlogsvloot gedwongen handel te drijven met alle Barbaren en moet ook meer steden openstellen voor de Barbaren. Deze ontwikkelingen, die Jinsuke ongekennde mogelijkheden bieden, zijn daarentegen funest voor de andere hoofdpersoon in het boek Sadayori. Hij, samen met de gehele samuraiklasse, heeft onder het vredes-regime van Tokugawa al flink aan status ingeboet. Dit is ook voor een deel te danken aan de introductie van het lange afstandswapen: het geweer, waartegen een traditiegetrouwe samurai het af moet leggen. Maar door de gedwongen openlegging wordt de samurai nog verder in het nauw gedreven, zowel financieel als wat betreft status. De laatste dagen van de samurai zijn geteld. Met fier opgericht hoofd zien de meesten de onvermijdelijke catastrofe tegemoet.

Harpoon is vooral boeiend omdat het verhaal rond de beide hoofdpersonen meeslepend is en veel details geeft over bijvoorbeeld het dagelijks leven. Uit alles blijkt dat de schrijver goed gedocumenteerd is. De in Japan wonende Nicol, in Wales geboren, is vooral wat de walvisvaart betreft in de archieven gedoken. Anders had hij nooit de prachtige, meeslepende, maar gruwelijke opening van zijn boek kunnen schrijven: een gevecht tussen mens en walvis.

Wim Heijnen



Kenji Shimizu van Tendokan aikido

door Ans Schutte

Even in het kort iets over de hoofdpersoon. Kenji Shimizu werd op 28 februari 1940 geboren in Tendo. Op 15-jarige leeftijd startte hij zijn budo-carrière met jodo. In 1963 - hij was toen 23 jaar - begon hij met aikido in de dojo van Osensei. Hij was daar tot aan de dood van Osensei in 1969 persoonlijk leerling oftewel uchi-deshi. Als uchi-deshi begeleidde Shimizu Osensei als uke bij vele demonstraties. Shimizu stichtte een eigen dojo in Tokyo: Tendokan (de wieg van de hemel). Meer over Shimizu kun je lezen in Dojo, nummer 8. Op deze plaats laten we Shimizu zelf aan het woord. Het zijn fragmenten uit een interview met Shimizu met Aiki News (Aiki News nummer 77, april 1988).

"... Net zoals nu in mijn dojo houden veel mensen met aikido op. Zij zetten hun oefening niet door, ook al wilden ze dat aanvankelijk wel, omdat zij aikido zo'n fantastische krijgskunst vinden. Dat is één van de problemen met aikido. Sommige mensen voelen dat er iets ontbreekt. Zelf werd ik soms hard geworpen terwijl ik me niet eens tegen de techniek van mijn tegenstander verzette. Het deed zo zeer dat ik sterretjes zag. Ik probeerde hetzelfde te doen, maar ik wist niet hoe. ... Het is niet goed om iemand, die geen tegenstand biedt, hard te werpen."

"...Zoals ik in mijn boek schreef: als je je valtechniek verbetert, verbeter je automatisch je techniek. Sommige mensen maken een val automatisch en denken dat het goed is te vallen zelfs als je niet geworpen wordt. Je kunt dit vaak bij demonstraties zien. Wanneer het vallen onlogisch



24

is, is het geen aikido. Het is niet goed alleen spectaculair te vallen en er een grote show van te maken."

"... Door het beoefenen van Judo en aikido ben ik er van overtuigd dat het de geest is, die echt sterk moet zijn. Ongeacht hoe goed je technieken in de praktijk zijn, ze zijn soms volstrekt waardeloos als je ze nodig hebt. Ik praat niet graag over me zelf, maar ik ben er van overtuigd dat het bereiken van ware kracht alleen mogelijk is door het trainen van de geest via technieken en ki. Strijders van vroeger konden zich niet overgeven aan de dood in een levensgevaarlijke situatie. Ik denk dat ze daarom Zen beoefenden, om hun kalme te leren bewaren. Tegenwoordig zeggen mensen vaak dat ze Zen beoefenen om daarmee indruk te maken op anderen."

"Er is niets aan te doen, maar aikidoka's worden naarmate de tijd vordert steeds minder serieus. Toch is het nodig de geest te trainen door het alsmat herhalen van technieken. Ik denk dat je door je alleen op de technieken te concentreren geen kracht kunt ontwikkelen. Ik geloof dat je onbewust sterk wordt door serieuze en herhaalde oefening."

"Er zijn twee hoofdrichtingen binnen aikido. Eén benadrukt de ki-stroom, terwijl de andere het lichaam wil trainen, eerst de basistechnieken, dan pas de ki-stroomtechnieken."

"Natuurlijk ben ik eigenlijk een voorstander van de laatste stroming. Ik zou echter beginners op het hart willen drukken op een natuurlijk manier aan de training te wennen. Het is hetzelfde als bij zwemles. Als je iemand, die niet kan zwemmen, in het water zet, kan hij niet gaan zwemmen."



25

In het begin moet hij wennen aan het water en vandaaruit gaat hij iets leren. Dit is toch de logische volgorde?! Wanneer hij gewend is aan het water kan hij zonder problemen zwemmen. Eerst krijgt hij water binnen, dan begint hij te drijven en zich bewust te verplaatsen. In dat stadium komen pas de zwemtechnieken om de hoek kijken. In aikido leer je eerst basis lichaamsbewegingen, dan stap voor stap de effecten van ki. Ik denk dat je eerst aan de dojo moet wennen en de basistechnieken moet leren. Wanneer je serieus bent en regelmatig traint, weet je vanzelf hoe je ki moet gebruiken.



Geslaagd:

voor het 4^e kyu examen: Carlo Peters (Jindo)
 Mario Peters (")
 shodan examen: Martin Louis (")



Eén vraag, drie antwoorden

"Wat spreekt je tot nog toe het meeste aan in aikido?"

- "Het is nog eigenlijk iets te vroeg om dat te kunnen zeggen.
- "Het is een experiment: ik weet niet precies wat het is, en door het te doen leer je het kennen. Ik vind het wel leuk!"
- "Het samenwerken vind ik belangrijk: de mensen uit de groep die al iets gevorderd zijn, helpen de beginners goed".



Wij beiden leven-
louter en alleen leven-
ik en die klaproos.

Issa



Mededelingen

Budo News international

is een nieuw tijdschrift. Het bevat informatie over 'Japanse kunsten, gewoonten en cultuur'. Voor meer informatie en/of bestellen kan men zich wenden tot: Stichting Ki-Shin i.o. tel. 010-4128478

Dojo-dag

De Kier organiseert op 11 september een dojo-dag met medewerking van de aikidoka John Stevens. Daarna start het Kier-programma:

shiatsu	donderdag	19.00 - 20.30 uur
go	vrijdag	20.00 - 22.00 uur
yoga	dinsdag	19.15 - 20.30 uur
mu-dans	donderdag	21.00 - 22.30 uur
zen	dinsdag	20.45 - 21.15 uur (beginners)
		21.30 - 22.30 uur
	donderdag	9.00 - 10.30 uur
aikido	maandag	20.00 - 21.30 uur
	dinsdag	12.00 - 13.30 uur
	woensdag	20.00 - 21.30 uur
	vrijdag	14.00 - 15.30 uur

De lessen vinden plaats in het City-Centrum, Capucijnenstraat 43 te Maastricht.

Shodan-voorbereidingen

Jos Vanroy heeft zich bereid verklaard om Shodan-examens bij Ma-Ai af te nemen. Om de mensen die hiervoor in aanmerking komen erop voor te bereiden, zal Jos enige lessen bij Ma-Ai verzorgen.

Shimizu-sensei

De Lustrum-stage te Maastricht onder leiding van Shimizu-sensei, heeft een aantal aikidoka's op het idee gebracht om Shimizu-sensei opnieuw uit te nodigen voor een stage in Nederland, waarschijnlijk in de Randstad in 1989.



Vakantieperiodes van de verschillende aikido-verenigingen

- Ma-Ai** : 27 juni t/m 14 augustus
Tijdens de vakantie vinden er op de woensdag toch nog lessen plaats van 20.00 - 22.00 uur in de gymzaal van de Aloysiuschool. Ingang via het cellebroedersstraatje: bij de Brusselse straat nr.66 (Maassen Plastics B.V.) rechtsaf; dan na + 50 m door hek naar speelplaats en gymzaal.
- Genki** : gedurende de gehele maand juli
- Bumon** : 3 juli t/m 14 augustus
- Zanshin** : 6 juli t/m 21 augustus
- Jindo** : 3 t/m 30 augustus

Stages

juli		
8 - 17	Gerd Walter	Berlijn
10- 17	Ikeda	Saignelegier (Zwits.l.)
11- 17	Tissier	St. Brevin-les-pins (Frankrijk)
17- 24	Tamura, Yamada, Kanai	Lesneven (Frankrijk)
23- 26	Shimizu	Siegen (Duitsland)
29- 5 aug.	Tada, Fujimoto, Hosakawa	Florence (Italië)
Augustus		
1 - 13	Tissier	Mens (Frankrijk)
8 - 13	Kanetsuka	zomerschool in ?
13- 21	Suganuma	Wegimont (België)
	Dedobbeleer, Leclerke	
	Zenthner	
26- 29	Dr. Lee Ah Loi	zomerschool te Ossendrecht
28- 10sept.	Tamura, Yamada	La Colle/Loup (Frankrijk)
september		
10	John Stevens	Maastricht (KAR)



maastrichtse aikidovereniging ma-ai

Maastrichtse Aikido-vereniging Ma-Ai

Dojo: City Centrum, Canucijnenstraat 43 Maastricht
Lestijden: 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

Jindo

Dojo: Lucas Stichting voor Revalidatie, Zandbergseweg 111 Hoensbroek
Lestijden: wo. 20.00-21.30 u.
Kontaktpersoon: Jean Vranken, tel. 045-227146



Zanshin

Dojo: 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

BUMON



Brunssumse Aikido-vereniging Bumon

Dojo: op ma. Sporthal Ruspenerhof, op za. gym. zaal in de Terborghstraat Brunssum
Lestijden: ma. 20.30-22.00 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