

DUKWERK

REDAKTIEADRES:  
ZESKANT 159  
6412 DW HEERLEN

# de ARK

1988 NR. 3



aikido  
regionaal  
kontaktblad

De ARK (Aikido Regionaal - Kontaktblad) is het kwartaalblad voor de leden van de Limburgse aikido-verenigingen Ma-Ai, Jindo, Zanshin en Bumon. 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.

- Wegens herfstvakantie (17-23 okt.) GEEN LES
- Kadertrainingen door Jos Vanroy voor ALLE hakama's op 30 okt, 27 nov en 18 dec (zondagmiddagen)

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. (exclusief verzendkosten)



INHOUDSOPGAVE DE ARK NR.3 1ste JAARGANG SEPTEMBER 1988

REDAKTIONEEL	Blz. 2
BESTUURLIJK	3
INTERVIEW MET JOHN STEVENS, WIM HEIJNEN	5
WERKWIJZE, AD VAN DUN	9
FILMBESPREKING, FLOYD RUDOLF	12
BOEKBESPREKING, ANGELA JANSSEN	14
OPMERKELIJK, WIM HEIJNEN	15
OVERWINNING, WIM HEIJNEN	16
ZONDAGAVOND, MARYL HEIJEN	18
MEDEDELINGEN, STAGES	20



### Beste aikidoka's

De belangrijkste aikido-gebeurtenis sinds de lente-editie van de ARK, was het bezoek van John Stevens in september. Twee dagen heeft hij (in KAR-verband) lesgegeven in Maastricht. Daarnaast is hij onder andere in Hoensbroek, Aken en Houthalen geweest.

John Stevens had een zeer zachte maar overtuigende manier van werken. Hij maakt veel gebruik van de *kiai*, zeker tijdens de oefeningen met bokèn en jo. Vooral zondagmorgen demonstreerde hij hoe wij, in de verre toekomst misschien, jo en bokèn kunnen hanteren.

Hij liet de indruk achter, dat hij vooral naar Nederland en omgeving is gekomen om zijn manier van aikido-beoefening te demonstreren. We konden slechts zeer korte tijd proberen wat van de oefening die hij demonstreerde, te maken. In zeer snel tempo wisselde hij van techniek. Dit tot wanhoop van velen, in het bijzonder van de mensen die nog maar sinds korte tijd aikido beoefenen.

De video-opnamen die in Maastricht gemaakt zijn, kunnen ons helpen er wat meer van te begrijpen. Maar ook is er een zomerstage gepland in 1989. Tijdens deze stage zal hij ons ongetwijfeld nog meer op weg kunnen helpen.

De ARK is wat minder dik dan we de laatste tijd gewend waren. Toch staan er zeer lezenswaardige artikelen in, niet in de laatste plaats de filmbespreking van Floyd,

de redactie.



### Bestuurlijk

#### Ma-Ai

- Een dringend verzoek van de penningmeester: wil ieder lid, op grond van zijn of haar verantwoordelijkheidsbesef als aikidoka, regelmatig en vooral tijdig de contributie betalen? Bij veelvuldige en hoge achterstand wordt het de vereniging onmogelijk om aan haar noodzakelijke financiële verplichtingen te voldoen waardoor een gezonde basis voor onze oefening wordt ondermijnd. Gaarne ook hier liefdevolle aandacht...
- De komst van John Stevens sensei - in KAR verband - is een inspirerende gebeurtenis gebleken, in velerlei opzicht. Ook van zijn kant was er veel waardering en dankbaarheid. Voor volgend jaar wordt er gewerkt aan een intensieve 5-daagse zomerschool in onze regio.
- Wat Shimuzu-sensei betreft: de Tendoryu Nederland is in oprichting. Sensei heeft voorgesteld om 11 en 12 maart volgend jaar een stage in Nederland te verzorgen.
- Laatste nieuws van het organisatorisch front: vanuit Dojocentrum De Kier is het initiatief genomen of bij 25 dojo's in den lande (zen, aikido, yoga, etc.) te polsen of en in hoeverre er behoefte bestaat aan een Algemene Dojobond Nederland die DAIDOKAI gaat heten, indachtig het motto "Dai Do Mu Mon" ("De grote weg kent geen poort").
- De vakantielessen hebben duidelijk in een behoefte voorzien; reden om deze regeling regelmatig te herhalen.
- De datum voor de komende algemene ledenvergadering van Ma-Ai: woensdag 26 oktober,



om 21.00 uur, na afloop van de (ingekorte) les. De agenda ziet er als volgt uit: 1/ Financiële stand van zaken; 2/ Keuze kascommissie; 3/ Verkiezing bestuursleden; 4/ Rondvraag. Als je graag agendapunten zou willen toevoegen, laat dit dan a.u.b. zo spoedig mogelijk weten.

- Tenslotte een gemeente oproep van de leraar: probeer je lidmaatschap en oefening zoveel mogelijk door te trekken naar activiteiten buiten de specifieke dojo-ruimte; wees beschikbaar voor alles wat aikido (en jezelf) ten goede komt en help mee met demonstraties, promoties, sportmarkt introducties, feesten, enzovoort, enzovoort.

#### Jindo

De stage van John Stevens op maandagavond 12 september was goed bezocht.

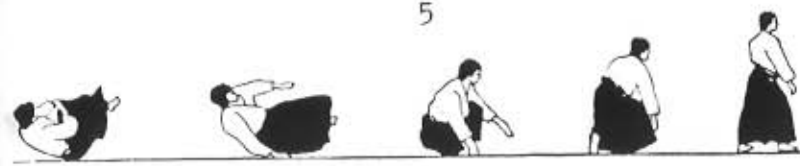
#### Genki

De geruchten zijn waar, Genki bestaat niet meer. Floyd kon wegens persoonlijke redenen niet verder gaan met les geven en omdat er geen andere leraar beschikbaar was, is Genki opgeheven.

#### Bumon

Zoals in de vorige ARK al is vermeld, zijn de lessen op zaterdagmorgen vervallen en vervangen door een vrije training. Deze vindt plaats in de Lucas Stichting voor Revalidatie, Zandbergseweg 111 in Hoensbroek. Tijd: 10.00-11.30 uur. De vrije les wordt samen met Jindo georganiseerd.

Op 26 september j.l. hebben we een demonstratie georganiseerd. Het aantal bezoekers was op twee handen te tellen, dus dat moeten we nog eens overdoen.



Fragmenten uit:

Interview met John Stevens,

uit: "Aikido Today", vol.2, nr.1 1988

Vertaald door: Wim Heijnen

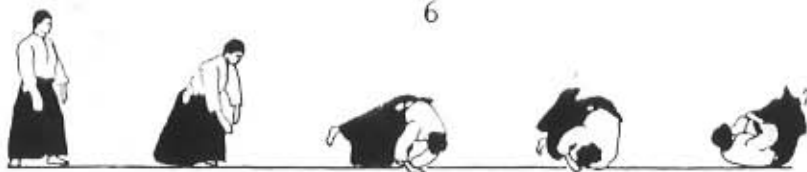
John Stevens is geboren in Chicago. Tegenwoordig woont hij in Sendai, Japan. Hij is Zenboeddhistisch priester en professor aan de Tohoku Fukushi Unisversiteit. Als aikido-leraar van de universitaire aikido-club heeft hij veel boeken en artikels geschreven, waaronder "Aikido, the way of harmony", en "Abundant Peace", een biografie van de oprichter van aikido, Morihei Ueshiba.

AT (vraag van Aikido Today): Professor Stevens, kunt u iets vertellen over uw achtergrond?

JS (antwoord van John Stevens): Ik kwam oorspronkelijk naar Japan voor zes maanden om er Japanse cultuur en Boeddhisme te bestuderen. Na deze zes maanden besloot ik een opleiding te gaan volgen aan een Boeddhistische school.



Naast studeren deden we veel aan zazen (zittende meditatie). In een klooster wordt zazen altijd in evenwicht gebracht met fysiek arbeid, zoals het wieden van de tuin. Maar in de school verrichtten we geen fysieke inspanningen. Daarom kwam ik op het idee om enkele traditionele fysieke kunsten te leren en aikido leek me interessant. En zo kwam het



dat ik 's morgens aan zazen deed, overdag studeerde en 's avonds naar de dojo ging.

Zes jaren lang trainde ik dag en nacht. Een tijd lang heb ik eraan gedacht om een professioneel leraar te worden in de krijgskunsten. Ik studeerde enkele van de klassieke kunsten zoals kenjutsu en kendo. Totdat ik om verschillende redenen niet langer meer full-time priester was en een aanstelling kreeg als professor. En nu ben ik dan auteur, verbonden aan de universiteit en vervolg ik de studie van aikido met universiteitsstudenten.

AT: Wie heeft de meeste invloed op u uitgeoefend tijdens uw aikido-studie?

JS: In het begin was dat Saito Sensei... (later Shirata Sensei). Ik ontmoette Shirata Sensei in het begin van de zestiger jaren... In die dagen representeerde hij de oude stijl van aikido... Zijn technieken waren zó moeilijk, dat hij maar weinig directe leerlingen had. Maar ik had het gevoel dat de wijze waarop hij de technieken uitvoerde, belangrijk genoeg was om te behouden...

AT: Zijn de religieuze inzichten van O'sensei belangrijk voor de huidige aikido-beoefenaars in de Verenigde Staten?

JS: De aikido-technieken hebben drie aspecten. Het eerste is de vorm die we zien. Het tweede is het verborgene- dat wat ki- of kokyu- (adem-) kracht wordt genoemd, afhankelijk van de leraar. En het derde aspect is het goddelijke.

Vanuit z'n eigen niveau verklaarde O'Sensei de technieken altijd in termen van "bewegingen van de goden". Niemand kon dit begrijpen. De ene techniek was de functie van een bepaalde god, een andere techniek was de functie van een andere god. O'Sensei benadrukte altijd het belang van dit goddelijke aspect. Ikkyo (de eerste klem)



bijvoorbeeld, is gebaseerd op een principe, dat zowel je partner als jezelf op een hoger niveau zal brengen. Maar als je de techniek voor het eerst oefent, dan moet je met één hand de elleboog van de partner vastpakken, met de andere de pols; dan moet je op een bepaalde manier je heupen draaien. Op het volgende niveau leer je hoe je je ki-kracht moet gebruiken - hoe je gebruik moet maken van de aanval of beweging van je partner; na enkele jaren kun je dit principe begrijpen. Het volgende niveau is dat je ikkyo uitvoert alsof je een sacrament uitvoert, zoals je naar kerk gaat. Dit verandert je enorm en het werkt zó zuiverend, dat je het gevoel krijgt je op een hoger niveau te bevinden. Daarom is aikido een Weg. Dat niveau moeten we zien te bereiken; we moeten ons niet druk maken om onbeduidende dingen.



AT: Denkt u dat men tijdens de aikido-beoefening altijd op dezelfde wijze moet trainen?

JS: Gedurende mijn studie bij Shirata Sensei, die zestig jaar lang bijna onafgebroken aikido beoefent verandert aikido voortdurend. Shirata Sensei verandert zowel de namen als de uitvoering van de technieken. Er is een enorm verschil tussen z'n aikido op zestigjarige leeftijd en z'n huidige



aikido op 75-jarige leeftijd. Hij is altijd in ontwikkeling. Bij O'Sensei was dit hetzelfde. Ik hou er niet van wanneer mensen aan een stijl vasthouden en zeggen dat dat de enige wijze is om iets te doen. Ieder voor zich heeft een ander perspectief... De technieken liggen niet vast. We willen elke mogelijkheid onderzoeken en proberen niet statisch te zijn. Als je een techniek steeds op de dezelfde manier uitvoert, verval je in slechte gewoonten... De uitdaging is vaak niet te weten wat we vandaag gaan doen.

En toch moet er een samenhangende basis zijn, in het bijzonder voor beginners. De kern van de technieken blijft min of meer hetzelfde, maar zelfs deze zijn aan subtiele verandering onderhevig... In het oude budo is men erg strikt wat betreft de vorm en het meest belangrijke is om deze vorm correct over te brengen... Maar aikido is anders omdat het levend is. Er zijn geen regels en elke dag is een nieuwe dag... en een goede dag. Elke dag komen we nieuwe dingen tegen waardoor we er weer fris tegenaan kunnen kijken.

AT: Waar gaat het bij de krijgskunsten van tegenwoordig eigenlijk om?

JS: Je moet in staat zijn in harmonie met de anderen te komen. Je wilt natuurlijk sterk zijn, zowel fysiek als mentaal. Maar het gaat erom aikido technieken te gebruiken (de praktijk) als een brug om met iedereen overweg te kunnen, om open en vriendelijk te zijn, meelevend en beleefd. Dat leren we niet van de aikido-technieken, maar van de aikido-geest.

Dit moet naar voren komen in je leven, in welke situatie je je ook bevindt. Je moet de hele wereld als je dojo zien. De aikido-geest moet zich op subtiele wijze manifesteren - in contacten met je baas, studenten, man of vrouw.



#### WERKWIJZE

Door: Ad van Dun

Om te voorkomen dat er in de dojo onnodig wordt gestunteld (op welk niveau dan ook) of dat er verkeerde perspectieven ontstaan, wil ik graag een kader schetsen voor onze oefening. Iemand die pas begint mag zich niet vreemd (vervreemd van zichzelf) voelen in de dojo en iemand die langer oefent zou zich steeds meer en intensiever betrokken moeten voelen bij de waarden die in de dojo worden verwezenlijkt.

Je zou een veelheid van kenmerken, voorwaarden en doelstellingen van aikido kunnen noemen, en alle vervullen zij een bepaalde functie in onze oefening, elke les opnieuw: ontspanning, aandacht, ademhaling, natuurlijkheid, enzovoort. Maar centraal zal het uiteindelijke perspectief moeten staan waarbinnen bovengenoemde functies pas tot bloei kunnen komen.



Het uiteindelijke perspectief van aikido ligt - ik citeer Sugano-sensei - besloten in de naam zelf: de weg ("do") van harmonie ("ai") met "ki": universele levenskracht, energie, geestesvermogen, scheppend beginsel. Eenvoudiger misschien: aikido



is een manier om onszelf te openen, ons te ontplooien, al onze vermogens tot ontwikkeling te brengen, zodat wij inderdaad deze werkzaamheid ("ki"), deze samenhang ("ai"), en de waarde van deze vorm van oefenen ("do") kunnen beleven in ons hart.

Nu is het niet zo moeilijk om door middel van dit soort definities een beeld te schetsen van onze oefening.

Maar de ware en doorslaggevendemaatstaf wordt uiteindelijk gevormd door de dagelijkse praktijk, in en buiten de dojo. En de dagelijkse praktijk leert dat er veel verschillende verwachtingen en twijfels bestaan, en dat er eindeloos veel verschillende mensen bestaan met eigen behoeften en voorkeuren. Het is dan ook allerminst vanzelfsprekend dat elke les opnieuw een zinnig perspectief voelbaar wordt gemaakt; alleen de houding en motivatie van zowel leraar als leerling garanderen een juiste werkwijze waardoor dit perspectief kan worden bewerkstelligd.

Willen we deze juiste werkwijze voor onze oefening creëren, dan betekent dit dat een kader (of perspectief), wil het vruchtbaar zijn, absoluut eenvoudig en waarachtig moet zijn, toepasbaar voor allen. Dit is wat Osensei beoogde met zijn veelvuldige "theoretische" uiteenzettingen: hij wilde het kader - kosmologisch en tegelijkertijd existentieel - schetsen waarbinnen zijn aikido funktioneerde, opdat duidelijk zou zijn dat de technieken voortkwamen uit en bevrucht werden door een ruimere bezieling, een diepe persoonlijke betrokkenheid.



De drie grote normen die ik voor ons oefenkader zou willen hanteren zijn, in volgorde van ontwikkeling: Kwaliteit (goed werken), Eenheid (samen werken) en Continuïteit (altijd werken). Onze eerste taak, als eeuwige beginnelingen, is het om kwaliteit te realiseren op de mat: goede houding, goede beweging goede timing, goede balans, enzovoort. Pas dán kunnen we dit toetsen aan het werken met een of meer partners (eenheid); op een duurzame manier (continuïteit). Laten we ons best doen, want we hebben een raadselachtige en uitdagende taak: "Budo is liefde" (Osensei).



In de herfst-lucht hangt  
een cirkel van heel zacht licht  
om de koude maan.

Siem van den Nieuwendijk



### Filmbespreking

Door: Floyd Rudolf

"Nico", hoofdrolspeler: John Segal

Ik kon mijn ogen niet geloven, moet je je eens voorstellen, je zit (ligt) lekker op de bank voor de televisie. En dan zie je opeens fragmenten van een speelfilm, waar een rambo-achtige figuur een stel gangsters in elkaar slaat (je hoort de botten kraken) met behulp van verdedigingstechnieken die verdomd veel op aikido-technieken lijken. Achteraf hoorde ik van andere aikidoka's dat het echt aikido was en dat John Segal, de hoofdrolspeler, een 6<sup>e</sup> dan aikidoka is. Die film moest ik dus, als echte aikidoka, zien.



De film gaat over een rechercheur, een vietnamveteraan en een ex-cia agent, die per toeval een cia-complot, om een senator te vermoorden, op het spoor komt. Na een hoop geweld en bloed komt alles weer op zijn pootjes terecht.

In de film wordt het woord aikido niet gebruikt, maar in het begin van de film worden wel foto's van O'sensei vertoond en kort daarop komt er een scène



voor waar Nico, gespeeld door John Segal, in een dojo een aikido-demonstratie verzorgt.

Ik zou niet graag de uke willen zijn in deze demonstratie. Want het ging er hard en effectief aan toe, wat ook kenmerkend was voor de rest van de film.

Och, maar het is ook wel leuk om te zien hoe effectief aikido kan zijn.

In de film komt ook duidelijk naar voren waarom in aikido geen wedstrijden worden gehouden, het is gewoon te gevaarlijk. Maar of O'sensei met deze film gelukkig zou zijn?

Als je wilt weten hoe effectief aikido kan zijn (fysiek) is de film de moeite waard. Maar de filosofie van aikido komt je niet in deze film tegen.

Zomergras

is alles wat overblijft

van de dromen

van vroegere krijgslieden

Basho



### Boekbespreking

Door: Angela Janssen

Keri Hulme: "Kerewin"  
(nu uitgegeven in de serie grote ABC boeken,  
Arbeiderspers Amsterdam)

Keri Hulme verteld het verhaal van een jonge vrouw - Kerewin Holmes - die zichzelf heeft teruggetrokken in een opmerkelijke zelfgebouwde toren aan de kust van Nieuw Zeeland. In haar door haar zelf verkozen isolement wordt zij verrast door een heel merkwaardig jongetje, Simon. Simon is als enige overlevende halfdood "aangespoeld" na een ongeluk met een plezierjacht. Niemand weet waar hij vandaan kwam en hijzelf kan het niet vertellen, hij spreekt helemaal niet. Simon leeft nu in het huis van Jo, een Maori fabrieksarbeider die zijn vrouw en eigen zoontje verloren heeft.

Het hele verhaal (meer dan 500 bladzijden!) laat dan geleidelijk aan meer over Kerewin, Jo en Simon zien, over hun voorgeschiedenis, achtergronden, verlangens, wensen en teleurstellingen. Centraal hierin staat de relatie, die langzaam tussen de drie personen ontstaat. Het zijn alle drie ongewone boeiende personages, die in een voor ons onbekende (Maori) wereld leven.

Ongewoon, soms verbijsterend sprookjesachtig, is naast het hele verhaal ook de schrijfstijl van de schrijfster en dit maakt het boek tot een ontdekkingsreis, waarbij je zelfs aikido en uitspraken van O'sensei tegen komt.



### OPMERKELIJK

Uit: Aikido Today Magazine, vol.2, nr.2 1988

Vertaling: Wim Heijnen

In Brazilië heeft Sensei Toshio Kawai (zevende dan) het patent, dat hem de exclusieve rechten geeft op de woorden "Aikido, Aikibudo en Aiki". En de heer Kawai heeft herhaaldelijk gebruik gemaakt van politie en rechter om deze rechten te beschermen.

Zo werd de auteur van een boek over aikido, Wagner Büll, voor de rechter gedaagd door de heer Kawai. In een verklaring van de heer Kawai staat duidelijk dat hij de schepper is van Aikido en/of het gebruik van de term Aikido. In het rechtsgeding eist de heer Kawai dat de heer Büll niet langer de woorden Aikido, Aikibudo en Aiki gebruikt, omdat ze handelsmerk zijn. Wanneer hij hieraan niet voldoet zo luidt de eis, dan moet de heer Büll een boete betalen van 300.000 cruzados (ongeveer fl. 265.000,-).

Terwijl de zaak uiteindelijk niet werd doorgezet, hebben een aantal Braziliaanse aikidoka's, uit angst voor eventuele moeilijkheden, de naam van de door hen beoefende kunst veranderd. Omdat er een samenhang is tussen de Japanse woorden Ju en Ai, heeft een fervente beoefenaar van Aikido zijn kunst Jukido genoemd.

Büll, die het op zich heeft genomen om de patenten van Kawai te bestrijden, merkt op dat soortgelijke gevallen zich soms wel vijftien jaar voortslepen. Deze hele situatie toont volgens Büll, wat er gebeurt als het mensen ontbreekt aan de juiste aikido instelling.



Fragment uit "On aikido", van Shigenobu Okumura.  
Uit: The Aikido, vol.24 nr.3 1987.

Vertaling: Wim Heijnen

Binnen de Krijgskunsten kan men verschillende vormen van overwinning onderscheiden:

1. overwinning door de tegenstander te doden
2. overwinning door de tegenstander te verwonden
3. overwinning door de tegenstander te immobiliseren zonder hem te verwonden
4. overwinning zonder met de tegenstander in fysiek contact te komen.



Om de tegenstander te doden (1), is het nodig om de technieken (waza) te beheersen: snijden, stoten, werpen, schoppen vastgrijpen etc.

Om de tegenstander te verwonden (2), is het noodzakelijk om dezelfde technieken uit te voeren. Daarbij moet men de vitale punten ontzien, om te vermijden dat de tegenstander een fatale verwonding oploopt.



Om de tegenstander niet te verwonden tijdens het gevecht (3), moet met diens kracht effectief controleren; hetzij door werp- (nage), hetzij door klemtechnieken (osae).

In dit geval echter zijn werptechnieken de mindere van klemtechnieken. Deze laatste zijn het meest bruikbaar om te overwinnen zonder de tegenstander te verwonden.

Tenslotte, om te overwinnen zonder in contact te met de tegenstander, is het noodzakelijk om langs hem te schuiven of te glijden, op het moment dat hij/zij de aanval inzet. Deze laatste vorm van overwinnen is superieur aan de andere drie.

De zwaardmeester Harigaya Sekiun uit de late Edo-periode bijvoorbeeld, benadrukte dat zijn techniek om langs zijn tegenstander te schuiven (Aiki-Nuke), het hoogtepunt van het zwaardmanschap was. Ook de Mu-To-Tori (neem-zonder-zwaard)techniek van de Yagu-Ryu (bepaalde school) stond in het hoogste aanzien bij de officiële zwaardschool van de Tokugawa Shoguns.

De boom in de herfst

gaat luchtig gekleed in zijn

gouden armoede

Kees Helsloot



Zondagavond 9 september.

Door: Maryl Heijen

Een avond als iedere zondagavond. Als de kinderen in bed zijn zoek ik mijn spulletjes bij elkaar voor de maandag, werkdag. In mijn agenda zie ik bij maandag een kriebel staan: "Aikido-stage van John Stevens". Ik twijfel. De maandag is voor mij een zeer arbeidsintensieve dag, waarna ik nauwelijks energie over heb voor welke activiteit dan ook. Ik beloof mezelf de avond in ieder geval te reserveren.

Maandag, 's ochtends om half zeven gaat de wekker voor het eerst. Een kwartier later word ik schokkend wakker, de wekker bellend in mijn hand. Als ik uit bed ben, geniet ik van de rust van het ochtendgloren beseffend dat het na achten op volle toeren gaat draaien. Half acht fiets ik richting Treebeek school. Het is er nog stil ofschoon er nog iets ademt van voorbije energieën. Dan, om half negen, betreden 300 kinderen dit gebouw; de stilte gebroken. Tussen half negen en drie uur wordt er van mij verwacht dat ik zo'n 60 kinderen pedagogisch voedt, leer dat  $8+3=11$  is, dat fuot fout is, hoe je je veters strikt, hoe je over een bok springt, hoe je breipennen vasthoudt en ermee kunt breien, uitleg waarom je niet terug mag slaan als je geslagen wordt....

Het waait en de kinderen zijn die dag als de blaadjes die rondom hen heen dwarrelen. Om drie uur voel ik me leeggezogen, een boom die noodgedwongen z'n blaadjes laat vallen. Dan volgen nog 2 uren van vergadering.



Om half zes tenslotte til ik mij vermoeid op mijn fiets, richting huis. Ergens in mijn geest brand een lampje dat mij herinnert aan de aikido-stage. Ik mis de energie om te kunnen kiezen tussen mijn bed en de stage. Ik dwaal door de omgeving, mijn gedachten vervliegen met de wind. Ik ontmoet Ria die op weg is naar de stage. Ze nodigt me uit om mee te gaan. Ik dwaal verder, maar nu toch en een bepaalde richting. Ik kies voor de stage, desnoods als toeschouwer.

Onzeker en afwezig zit ik om acht uur op de mat. Dan komt John Stevens binnen. Ik bemerk een onrustige blik in zijn ogen en schrik. Hij opent de stage heel ceremonieel met zijn jo. Ik lach om dit openingsgebed. Hij heeft mijn aandacht gewonnen. Hij laat ons lange tijd in seiza zitten en verzoekt ons onze driehoek met de grond te vergroten. Dan vertelt hij over het universum en de mens, iedere mens, die er een afspiegeling van is, over hemel en aarde en hun verbondenheid, over onze ogen die vaak half gesloten zijn terwijl de wereld waardiger is om met geopende ogen te ontmoeten. Ik geniet ervan als van een sprookje en ik voel mijn bewustzijn terugkeren in mijn geest.

In hamni begroeten wij de 4 windrichtingen en als afsluiting van de onrustige dag breekt buiten de storm los. Als we tenslotte aan de technieken beginnen durf ik weer te vallen en op te staan. Indrukwekkend om John Stevens te zien bewegen. Een lichaam als een boom die zijn wortels goed geaard heeft, terwijl hij zich naar de hemel uitstrekt. Als hij beweegt is het net alsof hij niet beweegt. Ik proef iets van het verlangen om vol te houden door te gaan totdat ook ik een keer de kracht van een boom zal voelen.



### Stages

<u>Datum</u>	<u>Onder leiding van</u>	<u>Plaats</u>
September 10 - 11	C. Pellerin	Nieuwegein (JBN)
Oktober 15 - 16	C. Pellerin	Nieuwegein (JBN)
15 - 16	Tamura	Micheroux (België)
November 5 - 6	A. Roinel	Nieuwegein (JBN)
6	Claude Bastin	Maastricht (KAR)
19 - 20	Tamura	Nieuwegein (JBN)
19 - 20	Tissiër	Brussel (België)
December 11	Dedobbelaar	Hoensbroek (KAR)
10 - 11	Kanetsuka	Luik (België)



### Geslaagd:

Voor het 4 <sup>e</sup> kyu examen:	Christa Mengelers (Jindo)	René Kammalski (Jindo)
2 <sup>e</sup> kyu examen:	Nicole Cuypers (Ma-Ai)	
2 <sup>e</sup> kyu examen:	Floyd Rudolf (Ma-Ai)	
2 <sup>e</sup> dan examen:	Ad van Dun (Ma-Ai)	

Maastrichtse Aikido-vereniging Ma-Ai  
Dojo: City Centrum, Capucijnenstraat  
43 Maastricht

Lestijden: ma. 20.00-21.30 uur;  
di. 12.00-13.30 uur; wo. 18.30-19.45  
uur (jeugd), 20.00-21.30 uur;  
vr. 14.00-15.30 uur  
Kontaktpersoon: Ad van Dun,  
tel. 043-438426



### Jindo

Dojo: Lucas Stichting voor  
Revalidatie, Zandbergseweg 111  
Hoensbroek  
Lestijden: wo. 20.00-21.30 uur,  
za. 10.00-11.30 uur (vrije training)  
Kontaktpersoon: Jean Vranken,  
tel. 045-227146



### Zanshin

Dojo: Burgemeester Ceulenstraat  
(hoek Bergweg, op St. Pieter)  
Maastricht  
Lestijden: ma. 20.30-22.30 uur;  
do. 20.00-22.00 uur  
Kontaktpersoon: Fred Sulter,  
tel. 043-643081



### Bumon

Brunssumse Aikido-vereniging Bumon  
Dojo: Sporthal Rumpenerhof, Brunssum  
Lestijden: ma. 20.30-22.00 uur;  
za. 10.00-11.30 uur (vrije  
training, in de dojo van Jindo)  
Kontaktpersoon: Wim Heijnen,  
tel. 045-727075

