

DE

AIKIDO REGIONAAL KONTAKTBLAD 1989|3

# ARK



De ARK (Aikido Regionaal Kontaktblad) is het kwartaalblad voor de aikidoka's van Ma-Ai, Jindo, Zanshin en Bumon. Het is voortgekomen uit de Ma-Ai bode van de Maastrichtse Aikidoschool Ma-Ai.

Met de ARK willen we de bestaande contacten tussen aikidoka's en hun verenigingen verstevigen en uitbreiden. Door berichten over bestuurszaken, stageverslagen, boekbesprekingen, vertalingen en dergelijke kunnen we elkaar blijven inspireren in onze aikidobeoefening.

**Redactie:**

Wim Heijnen  
Ans Schutte  
Floyd Rudolf  
Ted van den Thillaart

**Redactieadres:**

Zeskant 159  
64 12 DW Heerlen  
tel. 045-727 075  
giro 5867503

**Omslag:** Heleen Franken

**Kopij** voor de volgende ARK inleveren voor 1 december.

Aikidoka's die geen lid zijn van de bovengenoemde aikidoverenigingen, kunnen zich door aanmelding bij de redactie abonneren op de ARK. De kosten bedragen f 10,- per jaar (exclusief verzendkosten).

INHOUDSOPGAVE DE ARK NR.3 2e JAARGANG SEPT. 1989

REDACTIONEEL	Blz.	2
BESTUURLIJK		3
BEZIELING, Ad van Dun		7
ZOMERSCHOOL VAN JOHN STEVENS-SENSEI, Rob van EXEL		9
HAIKU'S		13
ZOMERSCHOOL VAN SUGANO-SENSEI, Christa Mengelers		14
MEDEDELINGEN		16
HAIKU'S		18
ILLUSTRATIE, Ted van den Tillaart		19
BOEKBESPREKING: "VREEMDELING" VAN JAY Mc INERNEY, Floyd Rudolf		20
AIKIDO IN SITTARD, Floyd Rudolf		22
SHIN, uit: Zen en de oosterse martiale kunsten		24
VOORKOMEN IS BETER..., Wim Heijnen		26
STAGE DEDOBBELEER, Ans Schutte		31
STAGES		32

## REDACTIONEEL

### Beste aikidoka's,

Deze ARK staat in het teken van de stages. Maar liefst drie stageverslagen! Uit het enthousiasme waarmee de schrijvers verslag doen van hun ervaringen blijkt maar weer, dat een aikidoka eigenlijk niet zonder stages kan. Al is het alleen maar om weer nieuwe energie op te doen voor de "gewone" lessen.

Maar hoewel het in de verslagen niet of nauwelijks aan bod komt: tijdens een stage maak je ook kennissen en kom je oude bekenden tegen. Als je hoort hoe zij met aikido omgaan, brengt dat nieuw vuur in je eigen aikidobeoefening. En uiteraard, er wordt ook wel eens niet over aikido gesproken... Vooral 's avonds achter een glas bier dreigt men wel eens te vergeten dat men de volgende morgen op de mat wordt verwacht.

Naast de stages komen er andere onderwerpen aan de orde. We willen hier slechts wijzen op het artikel over aikido en blessures/gezondheid. Daarin roepen we jullie op, om je licht eens te laten schijnen over dit onderwerp. Immers kleine klachten (en grote) heeft iedereen wel eens. Hoe kun je dat voorkomen of wat kun je daaraan doen?

de redactie

## BESTUURLIJK

### Jindo

Op 21 juni jongstleden was er in de dojo van Jindo een open les. Het was een succes, er was veel belangstelling en het heeft Jindo een paar nieuwe leden opgeleverd.

### De KAR

Met de oprichting van de nieuwe nationale bond (de ARN) dreigt er wellicht enige verwarring te ontstaan over de opzet en het functioneren van de KAR (voor regionale stages).

Vandaar dat de volgende regeling is getroffen:

- Ma-Ai-leden betalen f 30,- per jaar (+ f 10,- eenmalig AKN-inschrijfgeld) en zijn daarmee automatisch KAR- en ARN-lid.
- Leden van andere dojo's kunnen zich (individueel of op dojo-basis) lid maken van de KAR en de ARN als volgt:
  - \* KAR: door f 15,- per persoon per jaar over te maken op giro 2314734 ten name van de KAR, Heerlen. Denk tevens aan het verstrekken van de nodige persoonsgegevens, zodat bij stages duidelijk is wie KAR-lid is. Verdere informatie: Harrie Paanakker, tel. 045-7 18600.
  - \* ARN: door aanmelding via het bondssecretariaat (informatie: Chris van Mourik, Overblaak 90, 30 11 MH Rotterdam; tel. 0 10-4128478) en overmaking van f 15,- per persoon per jaar naar giro 581006 ten name van de ARN, Den Haag (penningmeester: Wilbert Sluiter, tel 070-7 18600).

Zowel bij de KAR als bij de ARN gelden bij aanmelding in de loop van het jaar de volgende normen voor de contributie van dat betreffende jaar: aanmelding in de periode januari tot en met april f 15,-, mei tot en met augustus f 10,-, september tot en met december f 5,-.

Voor meer informatie kan men zich wenden tot Ad van Dun, tel. 043-438426.

#### De ARN

De jongste aikidobond van ons land, de Aikido Renmei Nederland (ARN), krijgt geleidelijk vorm en inhoud. Op dit moment wordt de laatste hand gelegd aan het opstellen van een bruikbaar Huishoudelijk Reglement, waarin alle noodzakelijke procedures worden geregeld.

Tevens is bij de Federatie Oosterse Gevechtssporten (FOG), een via het Ministerie van WVC ingesteld orgaan waaronder ook aikido ressorteert, de aanvraag voor lidmaatschap van de ARN in behandeling.

Een eerste Algemene Vergadering ("de Bondsvergadering") is gepland op 17 december aanstaande om 12.00 uur te Den Bosch. Het is de bedoeling dat op deze vergadering afgevaardigden van alle secties aanwezig zullen zijn, teneinde de gang van zaken tot dan toe te beoordelen, te wijzigen, enzovoorts. Ook zal er tijdens deze vergadering een definitief bondsbestuur worden gekozen.

Zoals bekend is de organisatie van de ARN trapsgewijs gestructureerd: de dojo's kiezen afgevaardigden voor de sectievergaderingen van de sectie waartoe zij behoren, en vanuit de secties

worden weer afgevaardigden gekozen voor de bondsvergadering; in de sectievergaderingen worden de sectiebesturen gekozen, in de bondsvergadering het bondsbestuur. Gekozen is voor een opzet waarin de secties zoveel mogelijk ruimte en verantwoordelijkheid hebben om het aikido van hun keuze vorm te geven.

De secties die tot nu toe zijn opgericht zijn: Tomiki-aikido, Mushin-aikido (vergelijkbaar met Aikikai en Tendoryu-aikido (gelieerd aan Shimizu-sensei); niet ondenkbaar is een toekomstige Shirata-ryu, verbonden met John Stevens-sensei (en zijn leraar Rinjiro Shirata-sensei). Voor de Tendoryu-sectie, waartoe in onze regio de meeste dojo's zullen behoren, staat op 29 oktober te Maastricht om 12.00 uur een sectievergadering op de agenda. De aangesloten dojo's zullen daartoe nog een formele uitnodiging ontvangen, inclusief een voorlopige agenda.

Voor dojo's die mee willen denken en doen, is het zaak zich zo spoedig mogelijk aan te melden als lid ("dojo-lid") van de ARN bij het bondssecretariaat (Overblaak 90, 30 11 MH Rotterdam; tel. 010-4128478). Voor de sectievergadering kan de dojo dan per vijf leden een afgevaardigde sturen; een afgevaardigde kan ook optreden als gemachtigde van andere afgevaardigden van dezelfde dojo (tot een maximum van vijf machtigingen). In praktijk betekent dit dat een dojo-afgevaardigde tot maximaal 30 leden van zijn dojo kan vertegenwoordigen.

Omdat er tijdens de sectievergadering een bestuur gekozen zal worden en er bovendien vanuit de Tendoryu-sectie ook afgevaardigden gestuurd worden naar de Bondsvergadering, is het raadzaam geen al

te royaal gebruik te maken van de mogelijkheden tot machtiging.

De bond moet immers geen papieren tijdverdrijf worden, maar een bruikbaar instrument voor de groei van aikido, van onze dojo's en in principiële zin, van onszelf, aikidoka's.



## BEZIELING

Ad van Dun

Steevast kom je op wezenlijke plekken in aikido-beoefening - denk alleen al aan de uitspraken van Osensei - de Japanse term "shin" (kokoro) en "kami" tegen. De eerste wordt vertaald als "spirit, mind, heart", de tweede als "god, spirit, soul". In een op zich al weinig onderzochte en relatief onbekende wereld als die van de geest (het spirituele), vormen dergelijke begrippen vaak meer aanleiding tot wantrouwen dan punten van herkenning.

Enkele vertalingen in het Nederlands van passages die hierop betrekking hebben, zouden kunnen luiden: "het hart voorgoed openen", "je verenigen met het goddelijke in jezelf", "het universum bevindt zich in je eigen geest", "de menselijke ziel is een tempel". Voor geen van hiergenoemde termen is een wetenschappelijk verantwoorde definitie te geven, terwijl zij toch te maken hebben met de meest diep gewortelde behoeften en vermogens in ieder van ons.

We zullen zélf moeten zoeken, inhoud en uitdrukking moeten leren geven aan datgene wat onze persoon doet bloeien, doet opgaan, misschien wel vrij doet zijn. Minder volstaat niet, wil je tenminste het gevoel hebben dat je leven een absolute basis heeft of een principieel uitgangspunt, een leefbaar perspectief. Het gemis hiervan is denk ik datgene wat Osensei in zijn vroegere jaren zo gekweld heeft en zijn spirituele onrust (en diepgang) heeft veroorzaakt; totdat deze werd opgelost in de ervaring van verbonden-zijn en van zinvol in het leven staan.

De bezieling van een aikidoka komt net als bij

Osensei niet voort uit aikido, maar uit het leven zelf, uit ieder's eigen individueel ervaren. Natuurlijk vormt zoiets als aikido voor ons een regelmatige inspiratiebron, maar als de relatie naar het dagelijks leven ontbreekt, dan heeft zelfs het beoefenen van de meest veelbelovende discipline weinig zin. Aikido moet dōor ons, door onze inzet en toewijding en door ons (niet zelden pijnlijke) zoeken vorm vinden; wij, met onze doelstellingen en onze behoeften, bepalen de inhoud en betekenis van aikido (en van leven, zo je wil). De bereidheid, het inzicht, de verantwoordelijkheid die we kennen, dat zijn de vormende en motiverende factoren die uiteindelijk de kwaliteit van onze oefening bepalen.

John Stevens-sensei heeft tijdens de afgelopen stages vaker blijk gegeven van zijn idee dat een goed leraar ook een goed mens moet zijn. Naar zijn mening zijn er heel wat aikido- en zenleraren die weliswaar over zekere vaardigheden beschikken, maar die in de persoonlijke leefsfeer mindere maatstaven blijken te hanteren. Het is inderdaad de vraag in hoeverre zij nog geloofwaardig zijn.

Het is niet voor niets dat men kwaliteit (bezieling, oprechtheid, betrokkenheid, etcetera) ook herkent bij mensen die niets met aikido te maken hebben. De Weg kent vele vormen, en de bekendste of kleurrijkste zijn niet altijd de meest overtuigende. Misschien kan het geen kwaad aikido wat ambachtelijker te benaderen, vanuit de bescheidenheid van iemand die beseft ook vandaag weer afhankelijker te zijn van de elementen, van anderman's welwillendheid en van onophoudelijke eigen inspanning. Iemand die tegelijkertijd voelt hoezeer de schepping leeft in elk bestaan en voortwerkt in elke handeling.

**JOHN STEVENS: "AIKIDO STERFT AF IN JAPAN, DE  
TOEKOMST VAN AIKIDO LIGT IN HET WESTEN"**

door Rob van Exel

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXIII

Waarschijnlijk waren de laatste kiai met boken het meest typerend voor John Stevens' Maastrichtse zomerschool tijdens de eerste week van augustus. Ieder van de ongeveer veertig aikidoka's trok alle registers open - keihard in het ritme van een soepel draaiende heimachine.

Zondagmorgen, ongeveer half elf, na zes dagen slag op slag met krachtige kiai, duizenden en duizenden malen met dezelfde boken, dezelfde slag. Niet proberen te denken tijdens de slag. Stoppen. Slaan. Denken. Niet denken. En de slag worden. Het zwaard levend maken. Een verlengde van jezelf. Jezelf slaan, de atmosfeer zuiveren. Hakken. Pijn. Leegte. Rust. Slaan. Schreeuwen. Alles eruit. En op de pas letten.

Een paar dagen daarvoor klaagde een buurvrouw in de ochtendjas over het lawaai om zeven uur 's ochtends. Ze dacht aan een legerinvasie. Nu was het geluid harder dan ooit.

Voor deze week kon ik niet eens tot tien tellen. Nu dreunt het door mijn hoofd: ICH NI SAN SHI GO RYOKU SHICH HACH HU JU ICH NI SAN SHI GO RYOKU SHICH HACH HU JU ICHI .....

Stevens vermoeit ons nu niet zo makkelijk als aan het begin van de week, dit is geen geschreeuw van pijn of moeheid. Iedereen is sterker geworden. Deze dojo galmt van plezier en enthousiasme. "Ik heb in zes dagen Maastricht met Stevens meer geleerd dan vijf weken Hombu Dojo in Tokyo, Japan", zei een Belgische aikidoka. "Je moet eens proberen

deze opwindung na een week harde training aan iemand uit te leggen die hier niet geweest is ... Niemand gelooft je." Het was waarschijnlijk ongelooft.

Voor Stevens is dit seminar ook een retraite. Hij denkt aan niets anders dan aikido en weet niet wat er in de rest van de wereld gebeurt. Na zes uur dagelijkse training en 's avonds ridderbier wordt al het andere vanzelf minder belangrijk. Hij zeg dat hij meer plezier dan gewoonlijk heeft. En benadrukt het verschil in aikido in diverse landen. Volgens hem is er in Amerikaanse dojo's meer competitie. En hij geooft dat aikido in Japan te star is, nu daar de oude meesters min of meer wegwijnen.

Hij is er van overtuigd dat "aikido in Japan de geest geeft. De toekomst ligt in het westen. De meeste Japanners willen niet zo hard trainen als vroeger. De jongeren hebben alleen interesse voor kleding en de samenleving is volledig gefixeerd op geld. In het westen zijn aikidoka's fris en onbevooroordeeld. Veel Japanse jongeren vinden aikido ouderwets. In Japan kan ik nooit zoveel studenten krijgen als tijdens dit seminar in Maastricht."

Tijdens de warming-up trekt Stevens zijn gezicht in de meest vreemde plooiën. Aan het eind van de fysieke voorbereiding slaat hij z'n gelaat met de vlakke hand. Elke keer als hij dat doet, verwacht ik van hem iets in de trant van: "Boys and girls this is not aikido. Just kidding." Zijn handen zijn klein voor zo'n lijvig figuur. Het haar in zijn baard wordt grijzer. Zijn knieën doen pijn als hij te lang in seiza zit. Hij trekt regelmatig met zijn hoofd, alsof zijn aikido-gi niet goed zit. Dit is een gemakkelijk te

onderschatten man.

Hoewel hij discipline vraagt, is hij toch niet te strak. Als hij lacht nadat hij een of andere verwarrende variatie van een basistechniek demonstreert, lijkt hij meer op een mijnheer dan op een samoerai.

Voor hem is Japan niet zoals vroeger. Toch verruilt hij Sendai, zijn woonplaats en "de veiligste plaats van de wereld", niet voor Chicago, zijn geboorteplaats en "een volledig vervallen stad op de rand van de afgrond". Ook omdat hij vindt dat hij, als de laatste westerse leraar in Japan, verantwoordelijk is om de Japanners te tonen dat aikido werkelijk universeel is.

En hij laat ons regelmatig zien hoe verbazingwekkend behendig aikido kan zijn. Zonder te paraderen, presenteert hij aikido verbonden met meditatie. "Aikido moet plezierig mooi en effectief zijn", vertelt hij.

Stevens wil dat zijn studenten alle technieken op alle manieren beheersen: van harde stijl naar vloeiend en zacht. Evenals Osensei verdeelt hij aikido in verschillende vormen: van manifest tot verborgen naar goddelijk.

Shirata-sensei, Steven's leraar, is na vijftig jaar training en als de enige nog levende shihan die de verschillende stijlen van Osensei, voor en na de oorlog, praktiseert, is dicht bij de Morihei Ueshiba in diens laatste jaren, aldus Stevens. En dat betekent goddelijk aikido.

Het doel van aikido is voor Stevens, het kalmeren van de geest. Van Zenboeddhisme zegt hij dat het hem sereen heeft gemaakt.

Tijdens de avondstudies praat hij over aikido's filosofie - masakatsu agatsu; de ware overwinning

is over jezelf - en Osensei's calligrafie. De discussies behandelen zijn boeken en zijn volgende project over kotodama, de geheime Shinto-geluiden en mantra's. Zoals Ueshiba Morihei, wijst Stevens erop dat aiki als Weg onmogelijk te analyseren is. Het moet ervaren worden.

Overdag overdondert hij ons met een ingewikkeld complex van lichaamstechnieken verweven met zwaardtechnieken.

"Confused?" vraagt hij dan glimlachend. En achteloos zegt hij dan dat het minstens twaalf jaar duurt de basistechnieken op het manifeste niveau te beheersen.

De variaties die hij laat zien op het materiaal in zijn boek Aikido the Way of Harmony met Shirata-sensei zijn verrassend. Maar het meest opvallende verschil tussen het boek en het seminar - zelfs voor degenen die het boek goed kennen - is dat het essentiële vloeiende overnemen van aanvallen, wat je zo gemakkelijk vergeet bij foto's, onmogelijk te missen is als je het echte werk ziet.

Stevens geeft veel. Hij voelt zich verplicht zijn kennis door te geven. Zo uit hij z'n dankbaarheid tegenover Shirata-sensei, die hem veel geleerd heeft.

Hoewel hij in eerste instantie niemand corrigeert en je zelf laat ontdekken hoe het moet, is hij altijd geduldig behulpzaam als je hem vraagt de techniek nog een keer te laten zien.

"Probeer tijdens deze lessen alle stoten en slagen aan te voelen, want het geheim van training ligt in de basis. Blijf altijd trainen in de technieken, gebruik het ene om de velen af te slaan. Dat is de weg van een shugyo-sha (krijger)", zei Osensei vroeger.

John Stevens-sensei is een shugyo-sha.

door het wilgeblad  
van een vroege herfst dringt  
de ochtendzon

natsume seibi (1749-1816)

in het oog van de valk  
teruggekeerd naar mijn hand  
schittert de zon

yoshiwake tairo (? - 1778)

## WEGIMONT

door Christa Mengelers

Mijn eerste stage in Wegimont onder leiding van Sugano-sensei was een succes. De lessen waren in het begin lang en uitputtend, maar na een paar dagen was het heel normaal om twee keer per dag te trainen. Het lichaam werd getraind en de energie bleef bij velen zelfs na de training nog doorstromen.

Sugano-sensei was voor mij een harde leraar, maar wel een die één lijn volgde en daar niet vanaf week of hij nu een tanto, boken of jo in zijn handen had, je kon duidelijk zien dat de hele houding dezelfde bleef. Tijdens de lessen wandelde hij altijd rond en hielp hij waar hij kon. Ook bracht hij afwisseling door een bepaalde techniek uit te laten proberen op iedere aikidoka kris kras door elkaar. Hij liet ook veel variaties zien, voortvloeiend uit één techniek.

Sugano-sensei is in mijn ogen een stille man in een vreemde wereld, die altijd zichzelf probeert te zijn met zijn dertig jaren aikido-ervaring. Hij werd steeds omringd door hoger gegradueerden, die zijn tas droegen, zijn hakama opvouwden en geduldig wachtte hij, altijd lachend.

Er waren allerlei karakters op de tatami in de trainingstent. De fijnste om mee te trainen vond ik de Hongaren, die vriendelijk en zachtmoedig van aard waren. Dat lieten ze duidelijk in hun beweging zien en voelen. De Fransen daarentegen waren harder.

Maar het allermooiste was toch, dat we ondanks de verschillende nationaliteiten, fungeerden als één grote familie. Behulpzaam, vriendelijk en begrijpend, wat menigeen in zijn dagelijkse leven toch mist.

Volgend jaar ga ik beslist terug, want voor velen en ook voor mij waren de negen dagen toch tekort.



## MEDEDELINGEN

### Japan in België

Van 6 tot tien oktober geeft de Nippon Budokan in Brussel zeven voorstellingen van twaalf krijgskunsten. De Nippon Budokan is de Japanse federatie van traditionele krijgskunsten. 120 Meesters zullen o.a. de volgende disciplines demonstreren: kyudo (boogschieten), judo, kendo (de weg van het zwaard), jukendo (gevechtstechniek met houten bajonet), sumo, karate-do, shorinji kempo (kempo variant), naginata (gevecht met hellebaard), aikido en kobudo.

Data en tijden van de demonstraties:

- vrijdag 6 oktober om 20.00 uur
- zaterdag 7 oktober om 15.00 en 20.00 uur
- zondag 8 oktober om 15.00 en 20.00 uur
- maandag 9 oktober om 20.00 uur
- dinsdag 10 oktober om 20.00 uur

Entreprijzen:

deze variëren van bfr 150,- tot 400,-  
Voor groepen van twintig personen, studenten, werklozen en bejaarden gelden gereduceerde tarieven: van bfr 80,- tot 300,-.

Plaatsbesprekingen:

Paleis voor schone kunsten, Ravensteinstraat 23,  
1000 Brussel. Tel. 02/5125045

Misschien is het mogelijk om met de clubs in het zuiden wat af te spreken. Het moet toch mogelijk zijn om twintig mensen bij elkaar te krijgen, die het grootse spektakel willen aanschouwen. De voordelen hiervan zullen duidelijk zijn: gereduceerd entree, goedkoper reizen bijvoorbeeld

met busjes, en niet in de laatste plaats gezelligheid.

**Wie wil het op zich nemen om dit te organiseren?**

Je zou kunnen bellen met de contactpersonen van de afzonderlijke dojo's (zie binnenzijde omslag). Van Bumon en Ma-Ai gaan in elk geval al wat mensen.

### Geboren

op 28 januari 1989  
zoon van Wim en Ans (Bumon)

MAX HEIJNEN

op 15 juli 1989  
zoon van René en Sylvia (Bumon)

SVEN STEENBERGEN

### Televisie

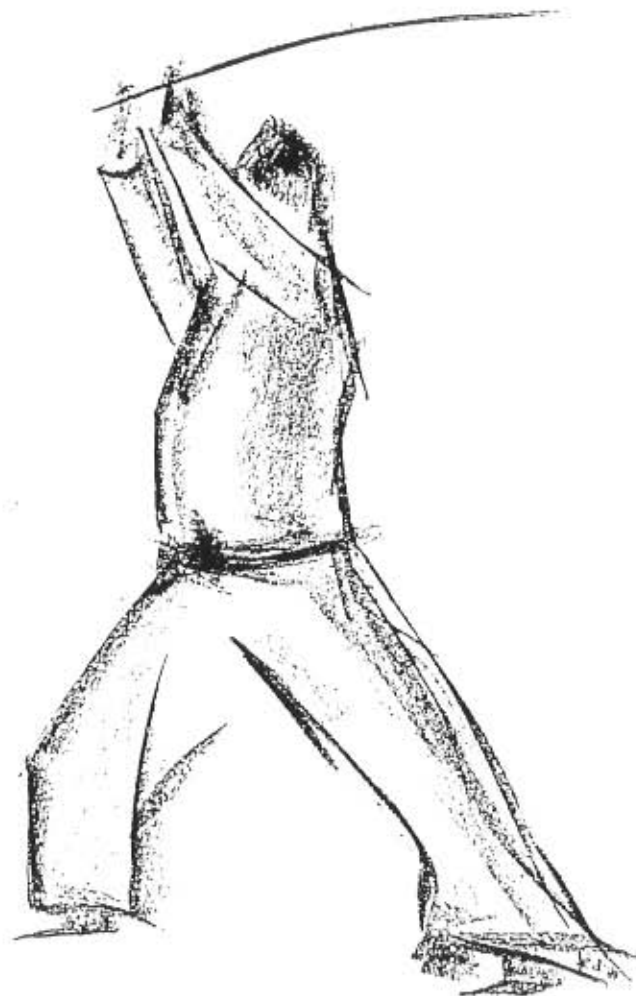
De Belgische zender (BRT 1) is op dinsdag 12 september gestart met de uitzending van een Japans episch drama: Shingen. Dit drama zal in twaalf delen worden uitgezonden. Het handelt over de samoerai Takeda Shingen die leefde in de zestiende eeuw. De jonge krijger groeide uit tot de grootste samoerai uit de Japanse geschiedenis. Of de serie de moeite van het kijken waard is, weet ik (Wim) niet, want het eerste deel heb ik helaas moeten missen.

van de grote golf  
bleef alleen de kleine schelp  
achter op het strand

bob verstraete

golven die komen  
nemen het water weer op  
van golven die gaan

johanna kruit



## BOEKBESPREKING

door Floyd Rudolf

## VREEMDELING

Auteur Jay McInerney

Zo, eindelijk weer eens een boek uit de bibliotheek gehaald. Het is 19.00 uur, radio aan (lekker rustige muziek), een bak met chips naast me en nou eens het boek lezen.

De hoofdpersoon is ene Christofer Ransom, een Amerikaan die via Afghanistan en Pakistan in Japan is beland. Via 'flashbacks' lees je dat hij in Afghanistan en Pakistan zijdelings betrokken is geweest bij heroïnesmokkel en dat hij daarbij twee vrienden verloren heeft.

Waarom Japan? Hij zocht een plaats waar het bekende ophield en het onbekende begon, waar je eindelijk kon zeggen: dit is het einde of het begin. Japan leek hem zo'n plaats, een persoonlijke grens, een plaats van strenge discipline waardoor hij zou worden gereinigd en zou veranderen. Dit is zowat de kern van het verhaal, een Amerikaan die in Kyoto, Japan, probeert als een Japanner te leven en zijn evenwicht te vinden.

Nu zul je zeggen, wat heeft dat met aikido als krijgskunst te maken. Nou, niet veel. Het woord aikido wordt een paar keer vermeld, maar het evenwicht (harmonie) dat de hoofdpersoon zoekt, vind je ook terug in de beoefening van aikido.

In het begin van het verhaal lees je al dat hij karateka is. De dojo met zijn eigenaardige rituelen en witte uniformen leek hem een gewijde plek, een trefpunt van lichaam en geest, waar kracht, gevaar

en wil zo waren geritualiseerd, dat je ze kon leren begrijpen. Hij was geestelijk gedesoriënteerd en wilde zichzelf weer op de goede weg brengen. Na veel moeite mocht hij tot de dojo toetreden. De sensei geloofde namelijk niet dat gaijin (westerlingen) het 'in' zich hadden, maar de sensei's tegenzin overtuigde hem ervan, dat hij de juiste leraar had gevonden. Hij begon met lessen in buigen, de sensei vertelde dat buigen de eerste vaardigheid was die je je bij karate eigen moest maken. De karate-stijl was goju: hard en zacht, gebaseerd op de theorie dat spanning moet worden afgewisseld met ontspanning.

De tegenpool van de hoofdpersoon is ook een Amerikaan, De Vito, die eveneens karateka is. Hij beoefent alleen het fysieke karate. Hij traint in een dojo van een non-conformistische sensei met een twijfelachtige reputatie in de karate-wereld: hij demonstreert zijn vaardigheden door met blote handen ossen te doden. Zijn volgelingen, van wie De Vito een van de prominentsten is, moeten een met bloed bezegelde eed van trouw en geheimhouding zweren.

Je kunt nu natuurlijk wel raden dat het tot een confrontatie moet komen tussen deze twee personen, wat dan ook aan het einde van het verhaal gebeurt. Hoe het precies eindigt moet je zelf maar lezen.

**AIKIDO IN SITTARD**  
door Floyd Rudolf

Wat een gek gevoel is het om in je eigen woonplaats aikido te beoefenen. Je kijkt onbewust om je heen of je geen bekende gezichten ziet. Gelukkig geen enkel. En dan die kriebels in je buik, de spanning in je hele lichaam, het gevoel dat je iets moet bewijzen. Bewijzen dat aikido een volwaardige krijgskunst is. Ik weet dat dit egoïstisch en misschien macho is, maar dat gevoel van bewijzen komt bij mij altijd terug bij demonstraties, open lessen of zoals nu bij de eerste aikidoles in Sittard. Maar genoeg over gevoelens. Jullie willen zeker weten hoe het ging met de eerste les. Nou gewoon.



Gelukkig was de mat groot genoeg, want er waren onverwacht veel aikidoka's van verschillende verenigingen op de mat aanwezig en een evenredig aantal belangstellenden. De warming-up duurde lang. Ik was bang dat er toeschouwers weg zouden gaan, maar wonder boven wonder: ze bleven en waren muisstil. Er deden ook beoefenaars van andere krijgskunsten mee aan de les. Een judoka herkende

je aan de massieve stabiele houding en een beoefenaar van taekwondo aan de manier van blokkeren van een aanval. Maar wat ze allebei gezamenlijk hebben is de neiging tot het trekken van vergelijkingen met hun eigen krijgskunst, zoeken naar effectiviteit, snel en direct. Krijgskunsten kun je eigenlijk niet met elkaar vergelijken. Iedere krijgskunst heeft zijn eigen specifieke kenmerken en doeleinden.

Zoals elke aikidoles, was ook deze les een moeilijke en een frustrerende les. Telkens als je denkt "nu heb ik het", komt er wel weer iets nieuws en word je weer met jezelf geconfronteerd. Verder vond ik het een geslaagde open les. Ik ben benieuwd wie er volgende week allemaal terugkomen.

De lessen worden door Ad van Dun gegeven in Dojo Budo Drakenveld, Valkstraat 2a, op vrijdagavond om 19.00 uur.



## SHIN

uit "Zen en de oosterse martiale kunsten"

Lichaamskracht, techniek en geestkracht zijn in principe ongeveer gelijk, maar het is altijd shin, de geest, die beslissend is voor de uitkomst van het gevecht.

Een samoerai bezocht de legendarische Meester Miyamoto Musachi en deze verzocht om hem de Ware Weg van het zwaard te onderwijzen. Musachi stemde toe. Nu de samoerai zijn leerling geworden was, bracht hij, op bevel van zijn meester, zijn tijd door met hout hakken en water halen bij een verre bron. En dit iedere dag, gedurende een maand, twee maanden, een jaar, drie jaar. Tegenwoordig zou elke leerling na een paar dagen, een paar uur zelfs, gevluht zijn. Maar de samoerai bleef en trainde zo inderdaad zijn lichaam. Na drie jaar hield hij het echter niet meer uit en zei tegen zijn meester; "Wat is dat toch voor training die u mij geeft? Ik heb sinds ik hier ben gekomen nog geen zwaard aangeraakt. Ik ben de hele dag bezig met hout hakken en water dragen. Wanneer word ik ingewijd?" "Goed", zei de Meester, "Ik zal u de technieken leren omdat u dat wilt." Hij liet hem de dojo binnen gaan en droeg hem op iedere dag van 's morgens vroeg tot 's avonds laat langs de buitenrand van de tatami te lopen en zo stap voor stap zonder zich éénmaal te vergissen de zaal rond te gaan. Dat is de manier van lopen die men gebruikt bij kendo, één voet recht voor de andere, en dan glijden. Zo leerde de Meester hem zich te concentreren op het lopen. Zich concentreren op één handeling en die perfect uitvoeren. Want de technische details, de trucs, de uitvallen zijn in wezen ondergeschikt aan de concentratie. Als men

zich voldoende concentreert is één enkel gebaar genoeg.

Zo liep de leerling een jaar lang langs de rand van de tatami. Aan het eind van dat jaar zei hij tegen de Meester: "Ik ben een samoerai, ik heb intensief het schermen beoefend en andere Meesters in kendo ontmoet. Geen van hen heeft me ooit onderwezen zoals u het doet. Leert u mij alstublieft eindelijk de Ware Weg van het zwaard". "Goed", zei de Meester, "volg mij." Hij nam hem mee ver de bergen in naar een plaats waar een houten balk over een ravijn lag met een angstaanjagende, duizelingwekkende diepte. "Kijk," zei de Meester, "deze balk moet u oversteken." De leerling-samoerai begreep er niets meer van en bij het zien van de afgrond aarzelde hij en wist niet meer wat hij moest doen. Plotseling hoorden ze tik-tik-tik, het geluid van een blindenstok, achter hun. De binde sloeg geen acht op hun aanwezigheid maar liep hen voorbij en stak zonder aarzelen, tikkend met zijn stok, de balk over die over het ravijn lag. "Aha", dacht de samoerai, "ik begin het te begrijpen. Als de blinde zo oversteekt moet ik dat ook kunnen doen." En de Meester zei toen: "Een jaar lang heb je op de buitenrand van de tatami gelopen, die smaller is dan deze boomstam, dus je kunt oversteken." Hij begreep het en prompt stak hij de balk over.

Nu was de training compleet: de training van het lichaam gedurende drie jaar, die van de concentratie op een techniek (lopen) gedurende een jaar, en die van de geest tegenover het ravijn, oog in oog met de dood.

uit "Zen en de oosterse martiale kunsten"  
door T. Deshimaru  
de Driehoek, Amsterdam

**VOORKOMEN IS BETER... Blessures in aikido**  
door Wim Heijnen

#### Postbus 51

Het Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur heeft onlangs een brochure uitgegeven met de titel: "Blessures: maak er geen sport van". Daarin staan wat cijfers over sport en blessures; indrukwekkende cijfers, lees maar mee: per jaar lopen 2,7 miljoen sporters een blessure op. Daarvan moeten er 1,2 miljoen medisch behandeld worden. Dit betekent dat van elke tien sportende Nederlanders er jaarlijks twee met een sportblessure naar de dokter moeten. Voor de echte rekenaars: de kans dat een gemiddelde sportman of -vrouw een behoorlijke blessure oploopt is een op vijf!

#### Aikido ongevaarlijk?

Hoe zit dat nou met ons aikidoka's? Over blessures in aikido weet ik maar zeer weinig. We zeggen altijd dat je met aikido nauwelijks kans loopt op blessures, maar is dit ook wel zo?

Als ik bij mezelf te rade ga, dan moet ik erkennen dat ik tijdens mijn aikidocarrière minder blessures heb gehad, dan in de tijd dat ik nog onze nationale sport - voetballen - beoefende. Hoewel, een paar jaar geleden heb ik enkele maanden de tatami niet betreden wegens een gescheurde enkelband. Deze blessure had ik opgelopen tijdens een aikidostage; maar niet op de mat. De organisatie van de stage had ervoor gezorgd dat we in Spa uit een vliegtuig mochten springen. Met parachute wel te verstaan. Voor mij bleek één parachute toch wat weinig te zijn. Kortom, de aikidobeoefening zelf heeft mij geen blessures bezorgd, als ik tenminste wat kleine spier- en peesverrekkingen buiten beschouwing laat.

De meeste klachten van aikidoka's uit mijn directe omgeving hebben betrekking op: spier- en peesverrekkingen van hand en polsgewricht, knieblessures en rugpijn; meestal niet erg genoeg om de training erbij in te laten schieten. Slechts twee keer heb ik botten horen breken. In beide gevallen ging het om het sleutelbeen dat het begaf tijdens een ongelukkige rol. En dan hebben we nog de beurse plekken, die af en toe worden veroorzaakt door onhandig wapengebruik of een ondeskundige yonkyo.

#### Blessures meestal eigen schuld

Waardoor ontstaan sportblessures in het algemeen? En gaat dit ook op voor de blessures in aikido? Volgens de brochure: "Blessures: maak er geen sport van" draait het om vijf punten.

1. "Sportiviteit. Als je jezelf sportief gedraagt, doet de tegenpartij dat waarschijnlijk ook. Dat kan heel wat klappen, trappen, knietjes, haken en andere narigheid schelen."

Voor aikido heeft dit punt nauwelijks waarde. We oefenen weliswaar paarsgewijs. Maar omdat we om beurten tori en uke zijn, kunnen we het ons niet permitteren om vals te spelen; als we dat al zouden willen. Misschien dat we sportiviteit wat breder moeten zien. Wat dacht je van een uke die als een scheepsanker aan je pols gaat hangen? Roept zo'n houding geen extra spierkracht op en doe je zo'n uke dan geen pijn? Op deze manier ontstaan veel kleine blessures. Deze kunnen voorkomen worden doordat uke niet meer kracht gebruikt dan nodig is voor de aanval en de oefening die geoefend moet worden. Tori kan voorkomen dat uke zoveel kracht kan uitoefenen door tijdig te reageren en zich niet te laten beetnemen.

2. "Wedstrijdmentaliteit. Je sport om te

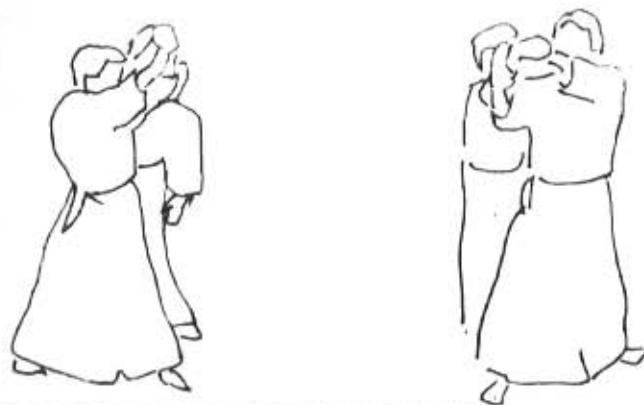
winnen. Al is het maar van jezelf. Maar als dat winnen ten koste moet gaan van je eigen of andermans gezondheid, dan zit er natuurlijk iets scheef. Alleen sommige topsporters kunnen door pijngrenzen en diepe inzinkingen heen gaan." In aikido gaat het alleen om de "wedstrijd" met jezelf. Maar soms - bijvoorbeeld tijdens demonstraties - wil je ook wat laten zien. Het zou kunnen zijn dat de stress tijdens demonstraties bij deze of gene extra blessures oplevert. In het algemeen kunnen we echter zeggen, dat door het ontbreken van het wedstrijdelement in aikido minder blessures voorkomen, dan in een typische wedstrijdsport als voetbal.

3. "Conditie en fitheid. Neem je teveel hooi op je vork, dan vergroot je daarmee de kans op blessures. Overdrijf dus niet, al denk je dat je nog best even door kunt gaan. Zorg dat je in conditie bent. En ben je een dag niet fit, pas je dan een beetje aan."

De ervaring heeft mij geleerd, dat blessures in aikido vooral ontstaan op het einde van stages. Je bent dan moe en minder oplettend als normaal. Hoe beter je conditie is des te minder last zul je ondervinden van dit euvel.

4. "Training. Training is niet alleen goed voor de conditie maar vergroot ook je technische mogelijkheden. En hoe beter de techniek, hoe kleiner de kans op blessures."

Net als het vorige punt is ook dit punt van belang voor aikidoka's. Toch gaat het niet helemaal op. Ook als jezelf getraind bent, fysiek zowel als technisch, dan nóg kun je geblesseerd raken. Gevorderden werken in aikido immers veel met beginners, die vaak de kracht van de klemmen en technieken niet kennen. Hier is een zeer duidelijke



taak voor de leraar weggelegd.

5. "Warming-up, rekken, cooling-down. Sporten vraagt veel van je spieren. Gelukkig zijn die tot heel veel in staat, als ze maar goed behandeld worden. En dan met name vóór en ná het sporten. Door een warming-up, een cooling down en rek-oefeningen."

Wat dit laatste punt betreft komen we in aikido niets te kort. Zeker de warming-up en de rekoefeningen komen zeer uitgebreid aan bod. Aan de cooling-down doen we wat minder. Daarom wil ik hierover nog een stukje aanhalen uit de brochure. "Bij het trainen of sporten gebruik je je spieren intensief. Daardoor hopen zich in de spieren afvalstoffen op. Die stoffen veroorzaken spierpijn en moeten er dus uit. Daarvoor is een behoorlijke bloedsomloop nodig. Vandaar dat je na het sporten niet moet neerploffen, maar nog wat moet uitlopen en/of rustige oefeningen moet doen. Daar zitten ook wat rekoefeningen bij, om de spieren weer naar de normale spanning terug te brengen." Einde citaat.

### Aikido en gezondheid

De conclusie die we kunnen trekken uit dit artikel is, dat we net als bij andere sporten ook in aikido blessures kennen en dat we daar ten dele zelf iets aan kunnen doen. We zullen ons fanatisme tijdens de normale trainingen maar vooral tijdens demonstraties moeten aanpassen aan onze conditie en fitheid. Verder is de begeleidende rol van de leraar van groot belang. Hij zal de uke's erop moeten wijzen dat ze in de eerste plaats partner zijn van tori en dus moeten meewerken. Hij moet erop wijzen dat de klemmen gevaar kunnen opleveren voor de gezondheid van uke. En tot slot, hij heeft de verantwoordelijkheid voor de opbouw van de les dus inclusief warming-up, rekoefeningen en cooling-down.

Er is (voor zover ik weet) weinig bekend over blessures in aikido. De redactie heeft nog veel vragen die ze graag beantwoord zou zien, ook met betrekking tot aikido en gezondheid in het algemeen.

Zijn er typische aikidoklachten (bijvoorbeeld rugklachten door bepaalde oefeningen), kunnen we die klachten voorkomen, wat kan shiatsu betekenen voor aikido, enzovoorts? De oude martiale Meesters stonden niet allen bekend vanwege hun potentie tot vernietigen, maar ook vanwege hun helende krachten. Doen wij onszelf niet tekort door ons eenzijdig te richten op het 'vernietigen'? En kunnen wij ook de helende aspecten van krijgskunsten leren?

Dit zijn allemaal vragen die de redactie aan de lezers wil voorleggen. Ik hoop dat jullie en masse in de pen klimmen en ons bedelven onder jullie ongetwijfeld wijze inzichten over het zeer brede onderwerp aikido en gezondheid.

### STAGE VAN DEDOBBELEER op 27 juni in Maastricht door Ans Schutte

"Als ik mijn naam met een krijtje op een schoolbord schrijf en ik het krijtje niet van het bord haal, dan is het een lijn": Dedobbeleer.

"Ik kan ook de letters een voor een schrijven of ik wordt gestoord en houdt op met schrijven. Dan wordt het nooit één lijn. Zo is het ook met aikido."

Leuke vergelijkingen, nu en dan met de nodige zelfspot. Dedobbeleer is een kleine kalende grijze man, die heel ontspannen en soepel werkt. Ongehaast maar in hoog tempo doet hij een oefening voor: vier maal en dan proberen maar. Even wennen voor een aantal mensen. Maar hij laat ons niet ploeteren: hij kijkt rond en na een of twee minuten geeft hij aanwijzingen en dan gaat iedereen weer door.

We werken een heel scala van technieken af: veel kokyunage's, ook bij de aanval van achteren (ushiro), ikkyo, nikkyo, sankyo, iriminage, kaitennage, een overname bij iriminage. Naast de vloeiende lijn van de beweging, benadrukt Dedobbeleer de kokyo die in de hele techniek moet zitten. Eerst moet je de techniek leren om de kokyo te kunnen oefenen. Later gebruik je bij kokyo de techniek onbewust. Juist als je je geest vrij kunt maken, kun je de mogelijkheden van een tegenaanval vinden. Ook benadrukt hij het werken met beide handen. De niet gebruikte hand blijft in de buurt, beschikbaar.

"Verlies het contact niet met je partner, want anders krijgt hij de tijd om na te denken."

Een heel leerzame training in een prettig ontspannen sfeer.

## STAGES

### SEPTEMBER

21 tot 26 Yamada-sensei Baelen - Namen

### OKTOBER

8 Jos Vanroy Maastricht (City Centrum)  
14.00-17.00 uur

14, 15 Tamura-sensei Jurbise

### NOVEMBER

19 Claude Bastin Maastricht (City Centrum)  
10.00-13.00 uur



### MAASTRICHTSE AIKIDOSCHOOL MA-AI

Dojo: City Centrum Capucijnenstraat 43,  
Maastricht.

Lestijden:

ma. 18.00-19.30 en 20.00-21.30 uur;

di. 12.00-13.30 uur;

wo. 18.30-19.45 (jeugd) en 20.00-21.30 uur;

do. 17.00-18.30 uur;

vr. 14.00-15.30 uur.

Contactpersoon: Ad van Dun,

Tel.: 043-438426

### JINDO

Dojo: Lucas Stichting voor Revalidatie,  
Zandbergseweg 111, Hoensbroek.

Lestijden:

wo. 20.00-21.30 uur.

Contactpersoon: Jean Vranken,

Tel.: 045-227 146

### ZANSHIN

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

Lestijden:

ma. 20.30-22.30 uur;

do. 20.00-22.00 uur.

Contactpersoon: Fred Sulter,

Tel.: 043-643081

### BUMON

Dojo: Sporthal Rumpen, Brunssum.

Lestijden:

ma. 20.30-22.30 uur

Contactpersoon: Wim Heijnen

Tel.: 045-727 075