

DE

AIKIDO REGIONAAL KONTAKTBLAD 1990 | 2

ARK



De ARK (Aikido Regionaal Kontaktblad) is het kwartaalblad voor de aikidoka's van Jindo, Zanshin en Bumon. Het is voortgekomen uit het clubblad van de Maastrichtse Aikidovereniging 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

Redactieadres:

Grubbelaan 57
6431 GE Hoensbroek
tel. 045-230701
giro 5867503

Omslag: Heleen Franken

Kopij voor de volgende ARK inleveren voor
1 september

Aikidoka's die geen lid zijn van Jindo, Zanshin of Bumon kunnen zich door aanmelding bij de redactie abonneren op de ARK. De kosten bedragen f 17,- per jaar (inclusief verzendkosten).

INHOUDSOPGAVE DE ARK NR.2 3e JAARGANG JULI 1990

REDACTIONEEL	blz. 2
BESTUURLIJK	3
TEJA BELL, MUZIKANT, AIKIDOKA vertaling, Ans Schutte	5
BOEKBESPREKING Robert van Exel	10
STAGE VAN JOS VANROY Trea Engels en Peter Brouwers	12
AIKIDO EN GEZONDHEID Maril Heijen	16
KINDERAIKIDO, FRAGMENTEN UIT EEN INTERVIEW vertaling, Wim Heijnen	19
AIKIDO, EEN VORM VAN MASOCHISME? Wim Heijnen	21
STAGE SHIMIZU-SENSEI, GELEEN 22-25 JUNI Wim Heijnen	23
GESLAAGD, STAGES	24

REDACTIONEEL

Beste aikidoka's,

Deze ARK was een zware bevalling. Het viel niet mee er tijd voor vrij te maken. We (Ans en Wim) zitten nu al vijf jaar in de redactie van de Ma-Ai bode/ARK en we merken beiden dat het vuur er een beetje uit is.

Vele avonden hebben we vol plezier gewerkt aan weer een nieuwe editie. Maar het plezier is verdwenen en als het elan ontbreekt, dan is het -ook voor het blaadje zelf- het beste dat er een nieuwe redactie komt.

We hebben besloten er na dit jaar mee te stoppen. Voor Floyd die ons meer dan een jaar met raad en daad heeft bijgestaan, is dit een reden om er ook een punt achter te zetten. Voor hem geldt ook nog dat zijn nieuwe werkkring veel van zijn energie vergt.

Dit wil niet zeggen dat daarmee de ARK ophoudt te bestaan. Ik hoop van harte dat er mensen zijn die zich geroepen voelen het werk van ons over te nemen. We zijn altijd bereid hen bij te staan en we willen graag de pen nog eens ter hand nemen. Dus denk er eens over na of je plezier in schrijven, wilt combineren met plezier in aikido. En laat ons dat dan weten. Een plezierige vakantie,

de redactie

BESTUURLIJK

MA-AI

Per 1 september aanstaande zullen we verhuizen naar een nieuwe, definitieve dojo (douches, ventilatie, kantine en grotere mat) in het "Sportcomplex Wyck" (het voormalige Sportfondsebad aan de Wilhelminabrug, vlak achter de huidige lokatie).

Het oefenrooster blijft ongewijzigd (let op: op de laatste folder staat de aikido-woensdagavondles van 19.00 uur abusievelijk niet vermeld).

Wapens (bokken [houten zwaard], jo [houten stok] en tanto [houten mes]) zijn verkrijgbaar bij de ijzerwarenhandel Vogels (Kesselkade 62) voor respectievelijk f 25,-, f 45,- en f 15,-; als alternatief voor de (dure, maar goede) jo kun je je voorlopig met "een bezemsteel" of iets dergelijks behelpen.

Vakantiesluiting: 14 juli tot 31 augustus i.v.m. werkzaamheden aan de nieuwe dojo. Hulp tijdens de werkzaamheden (loodgieters, timmerlieden e.d.) is welkom.

Tijdens de bestuursvergadering van 5 juni j.l. is besloten om de term "Dojo-centrum De Kier" te vervangen door "Oefenschool De Kier" (inclusief nieuw logo).

JINDO

Na een aantal jaren als club te hebben bestaan, wordt Jindo binnenkort een vereniging.

De trainingen gaan in de vakantieperiode gewoon door.

BUMON

De lessen van Bumon worden weer hervat op maandag 13 augustus.



VERTALING

door Ans Schutte

Teja Bell, muzikant, aikidoka

door Susan Perry

uit: Aikido Today Magazine, winter 1989

In Aikido Today Magazine, winter 1989, stond een interview met de Amerikaan Teja Bell. Hij is gitarist, speelt synthesizer en produceert grammofoonplaten (Samurai Sound). Teja vertelt in het interview welke plaats aikido inneemt in zijn leven. De interessantste fragmenten volgen hier.

kennismaking

Toen ik voor het eerst aikido zag, stond ik paf van de schoonheid, elegantie en efficiëntie -het maximum resultaat met een minimum inspanning. Ik was ook gefraspeerd door de basisfilosofie. Hoe verdedig je je zonder terug te vechten? Door energie te laten stromen. Dat was een heel nieuw model voor me, maar in het begin zag ik niet wat aikido met muziek te maken had.

aikido en muziek

Tot 1978 of 1979 werkte ik als klassiek gitarist. Eind 1979 realiseerde ik me dat ik eigenlijk helemaal niet beroepsmatig klassiek gitaar wilde spelen en ik was ook niet erg geïnteresseerd in jazz of een andere doorsnee muziekvorm. Ik wilde iets nieuws ontdekken. Er bestond toen iets wat New Age-muziek werd genoemd. Het is breder, gewoonlijk wat compositie betreft minder vastgelegd.

Natuurlijk ging ik door met mijn aikidolessen en het werd me duidelijk hoe de dingen die ik normaal in mijn muziek wilde uitdrukken, veel leken op dingen in mijn aikidotraining. Bijvoorbeeld: ik wilde de grenzen van de muziek doorbreken en het kwam bij me op dat dat is wat aikido doet met de extensie van ki. In een ukemi (val) weet men niet altijd wat er aan de andere kant is... Je geeft je echt over aan wat je aan het doen bent. Voor mij begon daarmee de samenhang van aikido met muziek. Die samenhang is daarna steeds groter geworden.

zelfontplooiing

Ik begon in het midden van de zeventiger jaren bij Bob Nadeau te trainen. Ik denk dat het stimulerende in Nadeau's oefening is, dat hij onderzoekt hoe aikido iemand kan helpen om tot volledige zelfontplooiing te komen. Nadeau-sensei houdt zich meer bezig met wat Osensei ons in aikido doorgaf - een heel reële en praktische gelegenheid voor zelfontdekking - dan met het onderwijzen van een verscheidenheid aan technieken.

basisprincipes

Klassieke muziek heeft een vorm, maar ik houd van die vorm en beschouw het niet als een grens. Vorm wordt een grens wanneer je je er op blindstaart of denkt dat dingen maar op een manier gedaan kunnen worden. Wie je bent als persoon kan worden uitgedrukt door de vorm. Wanneer je gitaar studeert dan moet je eerst de basisbeginselen kennen. Hetzelfde geldt voor aikido: je moet eerst de basis beheersen. Je moet weten welke voet waar naar toe gaat. Daarna, wanneer je begint te bewegen, is er



een rivier van ki. Toen ik verder kwam in aikido, realiseerde ik me dat ik het zo ook in mijn muziek kon doen. Ik kon de muziek zichzelf laten uiten, de muziek de muziek laten, in plaats van de muziek precies vast te leggen.

energie

Wanneer je voor 15 mensen speelt, dan is er een bepaalde hoeveelheid energie; voor 2000 mensen in een amphitheater spelen is een heel ander niveau van energie. Ik wil de energie niet afwijzen. Ik neem het in me op. Het is randori (vrije oefening), heel zeker! Net als in een randori-oefening kun je jezelf deel laten worden van de energie. Ik denk dat dat een van de geschenken is die Osensei ons in aikido gaf. Aikido is de manier om in harmonie te komen met de energie van het

universum. De les van randori is om om te gaan met grote hoeveelheden energie, een verband te vinden van waaruit je met de energie kunt omgaan. Hoewel er een tweedeling is tussen muzikant en toehoorders, zoals de tweedeling tussen verdediger en aanvaller in aikido, is er het besef van een verband, een contact, een relatie. Ik voel dat ik contact heb met mijn toehoorders, of ze nu iets zeggen of niet, contact op een intuïtief energie-niveau.

aikido en beroep

Iedere krijgskunst vormt vertrouwen en ontwikkelt een innerlijke vrede. Maar dat wil voor mij niet zeggen dat ik niet meer te maken heb met advocaten, boekhouders, platenmaatschappijen, contracten en boekingsagenten. Dat is een andere randori. Wanneer ik naar mijn carrière kijk, kijk ik naar waar ik nu mee bezig ben en de uitdagingen die zich aandienen. Ik denk niet dat de problemen eenvoudiger worden. Maar ik beschouw ieder probleem als een nieuwe kans om mijn centrum te bewaren.

Wat voor advies ik zou geven aan mensen die aikido-oefening met hun beroep willen verenigen? Dat is net alsof je zoon of dochter vraagt hoe je moet fietsen. Wat zeg je dan? Om te leren fietsen, moet je het gewoon proberen en afwachten wat er gebeurt. Misschien is de vraag wel belangrijker dan het antwoord. Het enige waar ik zeker van ben is, dat datgene waar je van houdt je ontzettend veel energie geeft.

risico's

Of ik plezier heb in het onbekende in plaats van bang te zijn? Denk je dat ik niet bang ben? Je moet het erop wagen. Met ukemi geef je jezelf, zet je alles op het spel. Zonder risico's in ons leven wordt alleen het voorspelbare waar. Maar grootsheid en betovering liggen buiten het voorspelbare. Risico's nemen is griezelig, omdat je je kunt bezeren. Daarom is het belangrijk in aikido om jezelf toe te leggen op het beheersen van de basis en bepaalde valtechnieken. Want wanneer je bang bent om te vallen, dan zijn de gedachten op de mat niet helder. Hetzelfde gaat op voor het geven van een concert. Wanneer ik onvoorbereid ben, ben ik doodsbang. Wanneer ik echter goed voorbereid ben, dan loopt alles op rolletjes.



BOEKBESPREKING

Door Robert van Exel

De Boeken van de Dosshu

Terwijl hij hulpeloos keek hoe fanaten zijn vader om politieke redenen in elkaar sloegen, zwerde de jonge Ueshiba dat hij zo sterk zou worden dat hem zoiets nooit zou overkomen. De rest is geschiedenis. En mag bekend verondersteld worden: want het staat zelfs in de meest triviale boeken over Budo. Dat gezegd, blijft de vraag wat er dan in die andere boeken staat. En in het bijzonder, in de boeken over Aikido. Wat opvalt: een Aikidoboek is vrijwel zeker geïmporteerd. Naast Onvlee's boekje, en de Prisma aflevering bestaat er weinig Nederlandstalig werk. Te weinig belangstelling? Of is Aikido na zo'n twintig jaar in Nederland nog steeds niet verankerd in de Budo-maatschappij?

Boeken in het Japans heb ik, behalve Morihiro Saito's Aikido Volumes, nergens kunnen vinden. Een Franse klassieker is Nobuyoshi Tamura's 1'Aikido Methode Nationale. Duidelijke fotografie gecombineerd met lucide uitleg in een prachtige lay-out. Veel Nederlandse Aikidoscholen gebruiken dit standaardwerk als uitgangspunt voor hun lessen. Het kost ruim honderdvijftig gulden.

Goedkoper Engelstalig werk is volop voorhanden. Shioda, Stevens, Tohei en Ueshiba zijn, over het algemeen, de gemakkelijkst verkrijgbare auteurs.

In de zogenaamde betere boekenwinkels ligt vast wel een exemplaar van het werk.

Het is jammer dat Osensei zelf geen boek geschreven heeft over Aikido. Misschien ook logisch want een uitvinder vindt vooral zijn uitvinding uit en over het algemeen niet de gebruiksaanwijzing. Op een ander tijdstip komt de naam, wordt het benoemd en komen de teksten. In de meeste boeken wordt hij regelmatig geciteerd. Terecht realiseren auteurs dat hun werk uit de tweede hand geschreven is. Gebundeld in een boek zouden die citaten veel verduidelijken over de bron, achtergronden en filosofie van Osensei's Aikido. Kisshomaru Ueshiba's werk lijkt daarom, een eerste instantie het meest interessante. Als zoon van Osensei heeft hij in ieder geval de meeste kans gehad het dichtst bij de bron te zijn. Van hem zijn verkrijgbaar "The Spirit of Aikido", een Engelse vertaling van Aikido no kokoro uit 1981 geschreven ter herdenking van het vijftigste bestaansjaar van de Aikido Hombu Dojo. En "Aikido", een bewerkte Engelse vertaling van de Japanse versie met dezelfde titel uit 1957. Laten we ons voorlopig beperken tot deze twee boeken van de Dosshu.

Realiseer je dat het vertalingen zijn. De stem van de vertaler klinkt hoe dan ook door. In "The Spirit" lijkt dat een groter probleem omdat er bij dit herdenkingsgeschenk vooral getheoretiseerd wordt over Aikido. Een voorbeeld: vertaler Unno begint het voorwoord met de vrij bombastische opening dat religies en levensfilosofieën al eeuwenlang respect voor het leven, mededogen en liefde prediken, terwijl we nu geconfronteerd

verder op blz. 14

STAGE VAN JOS VANROY, 28 APRIL

door Trea Engels en Peter Brouwers

Zoals vaker oefende Jos de shionage-vormen die John Stevens tijdens zijn zomerschool had laten zien. Dat gebeurde tijdens de tweede helft van de stage, toen een flink aantal mensen vertrokken was. Het is een vreemde traditie bij de stages om in de pauze naar huis te gaan...

De stage besloot met een cooling-down op het terras van het Brandbierhuis.



worden met een escalerende bijna onbeheersbare agressie. Wat is daarvan de oplossing? Het antwoord laat niet lang op zich wachten.

Kisshomaru is meer bescheiden. Hij hoopt dat dit boekje Aikidostudenten helpt en dat ook de lezer zonder Budo-achtergronden er wat van op kan steken. In die opzet slaagt hij volledig, maar dat is niet zo verrassend omdat dit uitgangspunt een beetje mager is. Zeker als je dit boekje leest om achter de bron te komen. Kisshomaru heeft daar zelf ook moeite mee, zo lijkt het. Op een gegeven moment schrijft hij dat hij het moeilijk vindt de ultieme essentie van Aikido aan een buitenstaander uit te leggen. Hij zegt dat het een individuele intuïtieve ervaring is van mensen, die het soms na jarenlang zoeken vinden. Dat is vrij duidelijk, maar daar blijft het bij. Niets over zijn eigen "ultieme ervaring". Niets over een uniek aikido-inzicht. Kisshomaru verbergt zich achter het advies dagelijks hard te trainen en wat kanttekeningen bij de aikido-geschiedenis. Verbazingwekkend is dat Kisshomaru zich bijna lijkt te schamen dat Osensei zijn vader is. Het is nergens voor nodig zich op een Nederlandse manier te exhibitioneren en de meest intieme emoties aan de openbaarheid prijs te geven, maar hij duidt zijn vader aan als "the Founder" en geeft behalve twee foto's in de tekst nergens blijk van enige band of persoonlijke visie. En dat alles terwijl hij zijn positie als Dosshu, hoofd van de grootste internationale aikidofederatie en de Hombu Dojo vooral te danken heeft aan zijn vader. Nogmaals: als herdenkingsboekje prima geslaagd. En het is ook een

uitstekende inleiding voor degenen die nog niet zoveel over aikido weten. Maar daar blijft het bij. Misschien kan je voor minder dan twintig gulden, de prijs van het boekje, ook niet meer verwachten.

"Aikido" uit het einde van de jaren vijftig, geschreven "under the direction of Morihei Ueshiba", is praktischer en ambachtelijker geschreven. Dat mag ook wel voor ruim zestig gulden. Daarvoor krijg je een standaardwerk waarin basistechnieken voorbeeldig worden uitgelegd. Waar "The Spirit" zich beperkt tot een irimi-nage van Kisshomaru en een vijftal technieken van Osensei, daar legt "Aikido" met tekst en beeld alle voorkomende basistechnieken uit. In die zin lijkt het erg op Tamura's boek, maar het is meer. Het is de duidelijkste inleiding op Aikido die ik ken en de citatensectie van Osensei maakt veel literatuur overbodig. Ik citeer: "De stem van aikido is er niet om anderen te verbeteren, maar om je eigen geest te corrigeren. Dit is aikido. Het is de opdracht van aikido en het zou jouw opdracht moeten zijn."



AIKIDO EN GEZONDHEID

door Maril Heijen

In de vorige Ark nummers werden artikels geschreven over aikido en gezondheid. De relatie bestond vooral uit het ontstaan of voorkomen van blessures. Een ander uitgangspunt is het onderzoeken van de vraag of het beoefenen van aikido van invloed is op de gezondheid van de mens. Door beide termen, aikido en gezondheid, onafhankelijk van elkaar te bestuderen, kunnen we hun relatie doorgronden.

Gezondheid; wat is gezondheid eigenlijk? En wat is een gezonde mens? Gezondheid is de andere kant van ziek zijn. Maar tegenstellingen vormen in hun tegenpolen - hun contrast - juist een eenheid. Dag en nacht, wit en zwart, jong en oud, rust en onrust, het een is er niet zonder het ander. Ze zijn ritmisch met elkaar verbonden. Gezondheid is niet een bestaan zonder ziekte. Zelfs wanneer we ziek zijn, zijn we gezond wanneer we ons ervan bewust zijn dat de oorzaak van de ziekte uit onszelf voortkomt. We zijn het zelf die ons ziek maken. We kunnen de kracht die ons ziek maakt ook gebruiken om ons weer gezond te maken. Gezondheid is een kracht. Een kracht die ons lichamelijk en geestelijk, positief en creatief in het leven doet staan. De gezonde mens leeft in harmonie met zichzelf en in evenwicht met zijn omgeving.

Voor de term "aikido" ontleen ik het volgende citaat uit "Aikido in het dagelijks leven" van Kadu Tohei:

"met aikido wordt bedoeld de weg naar de vereniging met ki. We kunnen aikido 'de weg naar de eenheid met het universum' noemen. Het is een discipline om de wetten van het heelal te leren kennen. Elke beweging van het lichaam heeft te maken met de regels van het heelal, de eenwording van het lichaam en geest en het constant zuiveren van onszelf als doel van het universum".

Door het beoefenen van aikido proberen we lichaam en geest te verenigen. En is het niet juist deze verbondenheid die zorgt voor een gezonde mens? In genoemd boek lees ik: "Het is van essentieel belang dat we beseffen, dat de innerlijke kracht de ziekte overwint als lichaam en geest in perfecte harmonie worden gebracht. We kunnen een ziekte tegengaan als we leren omgaan met de aikidoregels van eenwording van lichaam en geest, en als we de grootst mogelijke levenskracht aanwenden bij de uitoefening van aikido, zodat alle fysieke bewegingen correct worden uitgevoerd".

Het oefenen op de mat levert voldoende oefenmateriaal om het evenwicht met jezelf en je omgeving te herstellen. Aanwijzingen van de leraar die gericht zijn op houding en beweging kun je zien in een breder verband. Immers diegene die op de mat gespannen oefent, zal ook in het dagelijks leven op een gespannen manier omgaan met zichzelf en zijn omgeving. Zo geven de volgende opmerkingen van een leraar voldoende stof tot nadenken en tot gezonder handelen:

- je biedt te veel ruimte aan de ander (je laat de ander te ver inkomen)

- je laat je beweging bepalen door de uke die tegenover je staat (voer je eigen beweging uit)
- de bewegingen lopen niet vloeiend.
- je biedt te veel weerstand.

Bovenstaande zijn concrete aanwijzingen voor het oefenen op de mat en, in een later stadium, daar buiten.

Samenvattend kan dus gezegd worden dat aikido een positieve invloed heeft op de gezondheid van de mens. Aikido is een middel, geen wondermiddel. Er zijn legio middelen die het doel (de gezonde mens) heiligen. Voor een ieder die op zoek is, is er een (eigen) weg.

Flonkerend zonlicht,
tinkelende lepeltjes,
en een enkel woord.

Gusta van Gulick

KINDERAIKIDO

Aikido-onderwijs aan kinderen

Fragmenten uit een interview met Julio Toribo, derde Dan aikido.

Uit: Aikido Today magazine nr.1 1990

"Met de kleine kinderen doe ik meer aikidospelletjes. Na de spelletjes laat ik ze een techniek doen die concentratie vereist, of ademhalingsoefeningen -iets dat hen kan helpen hun centrum te vinden. Daarna ga ik weer naar iets actievers over.

Een van de aikido-spelletjes die ik als basis gebruik, ontwikkelt de coordinatie en snelheid. We beginnen staande. Als ik zeg 'neer', dan rollen we naar achteren over de schouder (maar niet helemaal door) en rollen direct weer naar voren, zodat we zo snel mogelijk in een staande positie komen. Ik daag hen uit door te zeggen 'Je moet sneller staan dan ik'. In het begin voer ik de oefening wat sneller uit dan de kinderen. Maar als ik voel dat ze veel energie hebben en dat ze het echt goed proberen, dan laat ik mijn tempo wat terugzakken. Soms kom ik als laatste overeind en dan zeggen ze, 'Oh sensei, u was laatste'.

Vervolgens beginnen we met shikko, de 'loop van de samurai'. Veel kinderen hebben samurai op tv gezien of in de bioscoop, en ze willen samurai zijn. Dus als ik ze vertel wie de samurai waren en de samurai-houding aanneem, dan doen ze me na. Als ze over pijnlijke knieën klagen, laat ik ze opstaan en

dan zeg ik, 'Laten we nog wat shikko oefenen'. 'Oh nee', kreunen ze dan. Dan zeg ik, 'Laten we krijgertje spelen in shikko'. Als ze het woord 'krijgertje' horen, lichten hun ogen op. Het is grappig om te zien hoe snel hun houding verandert.

Na de warming-up en shikko leer ik ze tai sabaki. Ik geloof dat dit een erg belangrijke oefening is en ze doen hem graag. Ik pak een shinai (oefenzwaard van bamboe) en zeg dat ik hen op hun hoofden sla en dan laat ik de shinai neersuizen. Met grote ogen kijken ze dan toe en zeggen onder elkaar, 'We kunnen maar beter maken dat we weggkomen'. Soms, als ze niet vlug genoeg reageren, raak ik hen met de shinai, niet zo hard dat het pijn doet, maar wel zo dat ze een beetje schrikken.

Als kinderen tegen me zeggen 'Ik kan dat niet', dan ga ik een rol spelen. Dan zeg ik 'laten we doen of niemand hier energie heeft en dat we allemaal klunzen zijn'. Dan wandelen ze in het rond zonder energie of aandacht en ze lopen tegen elkaar op. Dan zeg ik dat ze stil moeten staan, doodstil. Ik zeg, 'Ik heb heel veel energie. Ik raak nu ieder van jullie even aan en als ik dat doe dan geef ik je energie. Als ik zeg "beweeg", dan is je lichaam recht, je ogen zijn open en je glimlacht. Je voelt de energie van iedereen hier. Als je rondloopt, raakt niemnad je aan. Je loopt tussen twee mensen door zonder hen aan te raken'.

Zelfs terwijl ze doodstil blijven staan, zie ik dat hun lichamen zich vullen als balonnen. En bij het commando 'beweeg', lopen ze zonder tegen elkaar aan te botsen."

AIKIDO, EEN VORM VAN MASOCHISME?

door Wim Heijnen

Net als bij masochisme zoeken we bij aikido vrijwillig pijn op. Rick Eggink bekijkt in een artikel in "Geweldloos Aktief" van december 1989 het verschil tussen masochisten en aikidoka's.

"Pijn is het overschrijden van de persoonlijke gevoelsgrenzen", zo stelt Rick Eggink. "Voor een masochist geldt deze definitie evenzeer als voor ieder ander.

Pijn op zich is niet leuk, het overschrijden van grenzen gaat altijd gepaard met een zekere angst. Toch wil een masochist pijn gedaan worden, want alleen onder die omstandigheden kan hij of zij genieten...

(masochisten) hebben een beeld van de wereld waarin zij leven, waarin zij onder liggen, verliezen en/of genegeerd worden. Als het slecht met hen gaat, klopt hun wereldbeeld en dat is fijn. Niet het gegeven dat zij onderliggen is fijn, maar het feit dat hun wereldbeeld en de positie die zij daarin hebben, klopt, geeft hen een uitgangspunt om te genieten...

Masochisten willen pijn lijden om hun grenzen bevestigd te zien. Zij zullen hun grenzen leren kennen, wat de mogelijkheid biedt deze eens te overschrijden."

"Pijn komt bij aikido het meest voor als er iets fout gaat, bijvoorbeeld afslaan buiten de mat, verkeerd vallen, of een tori (verdediger) die de persoonlijke grenzen van de uke (aanvaller) niet respecteert. In aikido kan ook pijn gevoeld worden

als er geen ongelukjes op de mat gebeuren, maar bij de oefeningen en bij het stretchen...

Aikidoka's genieten van de pijn (is dat wel zo? W.H.) omdat het een mogelijkheid tot verandering inhoudt, een mogelijkheid om persoonlijke grenzen te veranderen."

Het grote verschil tussen aikidoka's en masochisten zit hem dus in de functie die de pijngrens voor hem of haar heeft. Masochisten zijn op zoek naar de grens om hun eigen plaats in de wereld bevestigd te zien. Aikidoka's willen leren met de grens om te gaan en ze te verleggen. Tot zover Rick Eggink.

Ik voeg daar nog aan toe dat het verleggen van de fysieke pijngrens (en niet alleen bij aikido) doorwerkt op het geestelijk vlak. We kunnen door de beoefening van aikido ook leren omgaan met de vele kleine (en grote) psychische confrontaties die we dagelijks meemaken. Je leert met andere woorden door aikido tegen een stootje kunnen.



STAGE SHIMIZU-SENSEI GELEEN 22-25 JUNI

door Wim Heijnen

Basistechnieken, geen technische hoogstandjes. veel aandacht voor een goede houding, werken vanuit je centrum en vooral ook ontspannen werken. Dat is in een notedop een stage van Shimizu-sensei ten voeten uit. En heel belangrijk: de persoonlijke aandacht die je van hem kunt krijgen.

Shimizu laat ook steeds zien dat je niet aan een bepaalde techniek moet vastzitten, maar dat je flexibel moet kunnen reageren op een aanval. Direct met atemi's (vuist, elleboog, voet, knie), maar dan is het geen aikido meer. En indirect met de typische aikidobewegingen, waarmee je de aanvaller niet afmaakt, maar neutraliseert.

Door wat problemen met de matten startte de stage vrijdag verlaat. Shimizu-sensei wilde daarom wat langer doorgaan maar de beheerder van de sporthal vond het een paar minuten over negen welletjes. Hij maakte het licht uit. De afsluitende oefening om de ruggegraat op te rekken speelde zich dan ook in het donker af. Zaterdag en zondag verliep de stage vlekkeloos en de gemiddeld 40 aikidoka's op de mat hebben naar hartelust kunnen trainen. Of de maandagstage ook nog zoveel belangstelling kende, weet ik niet. Ik had verplichtingen elders. Maar het gedeelte van de stage dat ik heb meegedaan, was zeker de moeite waard.

GESLAAGD

Elfriede Heijen (Jindo) : voor de vierde kyu
Giorgio Maggio (Jindo) : voor de derde kyu
Christa Mengelers (Jindo) : voor de tweede kyu
Floyd Rudolf (Jindo) : voor de eerste kyu

STAGES

7 juli : 14.00 - 17.00 uur Claudy Bastin
in de dojo van Ma-Ai
21 - 27 juli : zomerschool John Stevens sensei
in de dojo van Ma-Ai
29 juli : John Stevens, Den Haag
30 juli : John Stevens, Herenveen
31 juli : John Stevens, Spijkenisse
1 augustus : John Stevens, Rotterdam
2 augustus : John Stevens, Tilburg
6 - 10 augustus : zen-sesshin in de dojo van Ma-Ai

Voor meer informatie over de stages van John Stevens (plaats, tijd, kosten) kun je contact opnemen met de redactie.

MAASTRICHTSE AIKIDOSCHOOL MA-AI

Dojo: tot 1 september Sterreplein 1
Maastricht.

Begin lestijden:

ma. 11.00 uur; 19.00 uur

di. 13.00 uur

wo. 7.00 uur; 17.00 uur (jeugd); 19.00 uur

do. 11.00 uur; 17.00 uur

vr. 9.00 uur; 21.00 uur

Contactpersoon: Ad van Dun,

Tel. 043-438426

JINDO

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

Lestijden:

wo. 20.30-22.00 uur.

Contactpersoon: 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.

Contactpersoon: Fred Sulter,

Tel. 043-643081

BUMON

Dojo: Sporthal Rumpen, Brunssum.

Lestijden:

ma. 20.30-22.30 uur

Contactpersoon: Wim Heijnen

Tel. 045-230701