

Drukwerk

A. en M. van Dun
Jupiterstraat 39
6446 RS BRUNSSUM

Redactie:
Vonkendaal 105
6228 JP Maastricht

ma ai bode

5



blz.

Beste Aikidoka	2	Jankarel Kok
Artikel van Danny	3 + 4	Danny Leclerre (vert. Miriam van Dun)
Lijst met geslaagden	4	
Kinder-Aikido	5	Ad van Dun
Dojo	6 + 7	Ad van Dun
Diverse mededelingen	7	
Morihei Ueshiba	8 + 9	Jankarel Kok
Wat wordt door wie gedaan?	10	Jankarel Kok

Kolofon

Redactie - Jankarel Kok
 - Miriam van Mulken



Beste Aikidoka,

De afgelopen maanden hebben we veel geoefend voor de examens. Sommigen hebben de proef al met succes afgelegd, anderen wachten nog. Veel mensen gaan bijelkaar thuis oefenen; een goed idee, want aikido is oefenen en verbeteren !

Inmiddels is er een steeds grotere groep aikidoka's die naar Herstal gaan op zaterdag.

Na de les is het druk geregeld wie met wie kan meerijden en Stephan sloeg zelfs een keertje over om Anne mee te kunnen laten gaan. Welk een edelmoedigheid !

Ander nieuws is dat Jo Roemgens wegens een verplichte avondopleiding de eerstkomende anderhalf jaar geen les meer kan volgen. Wij zullen hem missen, op de mat en in het bestuur. Mensen, tot volgend jaar !

Wij wensen jullie een vrolijke Kerst en een gelukkig en voorspoedig 1985 !

Jankarel Kok

ARTIKEL VAN DANNY

Iemand die Aikido en krijgskunsten beoefent, is in het algemeen iemand die erg sterk is én erg kwetsbaar.

Erg sterk omdat een nauwgezette beoefening van zijn discipline hem het evenwicht en de snelheid om een situatie te beoordelen zal verschaffen enz. Erg kwetsbaar omdat hij heel vaak een vraagteken bij zichzelf zal plaatsen, vooral m.b.t. de vorderingen in zijn zoeken: "Ben ik op de goede weg?". Deze kwetsbaarheid (vaak verborgen) is belangrijk bij de "jonge" leraren, want meer dan een ander vragen ze zich af of ze het goed doen en vaak ... snel. Ze hebben nog niet de "kruissnelheid", die de "ouden" - of in ieder geval de ervaren leraren verworven hebben.

We mogen nooit vergeten dat we een geheel vormen, één dojo = begeleiders + leraren + leerlingen.

Deze eenheid kan verstoord worden. Iedere entiteit is van gelijkwaardig belang. Als er een element ontbreekt, dan is het vitale evenwicht verbroken en sterft de club. Het is dus noodzakelijk dat een ieder er voor waakt dit evenwicht nooit te verstoren. En soms zijn concessies van deze of gene zijde noodzakelijk; net zoals dit in een gezin soms nodig is: we zijn één grote familie.

Wanneer een dojo bezocht wordt door verschillende leraren, gebeurt het vaak dat leerlingen nog niet het noodzakelijke geestelijke inzicht bezitten, vergelijkingen gaan maken. Met welk recht?

Allereerst v en zij geen leden van een jury, en bovendien zijn zij er op te doen wat de hoogst-gegradueerde hen vraagt.

Verschillen bestaan tussen alle aikido-beoefenaars, zelfs van gelijk niveau de manier van werken van elk afzonderlijk moet de persoonlijkheid van diegene weerspiegelen. Onze manier van werken is noodgedwongen verschillend, en zo moet het ook.

We hebben trouwens voorbeelden voor de Tamura-, Sugano-, Yamada-, Chiba Sensei enz. zijn allemaal leerlingen geweest van O Sensei, in dezelfde periode, en toch werken ze heel verschillend. Is de een slecht en de ander goed? Zeker niet!

Ma-ai heeft erg veel geluk een leraar te hebben met een instelling en een techniek zoals dhr. Ad van Dun die heeft. Ik zeg dit zonder bijgedachte en als ik niet zeker was van hetgeen ik beweer, had ik nooit de verantwoordelijkheid op me genomen hem de lessen toe te vertrouwen. Bemoedig hem via je ijver, via het belang dat je hecht aan wat hij zegt, of wat hij voordeet: jullie zijn op de goede weg om een van de beste clubs van Nederland te worden.

Wat mezelf betreft: ofschoon ik door mijn bezigheden rond het werk en rond de Aikido niet zo regelmatig als ik zou willen op de woensdagavond aanwezig kan zijn, ben ik bij jullie en jullie kunnen altijd op de steun van mij en van mijn leerlingen rekenen. Maar voornamelijk en bovenal wil ik jullie verantwoordelijkheids

lijkhidsgevoel helpen ontwikkelen. Dit was het streven van O Sensei: via het beoefenen van Aikido verantwoordelijke vrouwen en mannen te vormen. Dit wens ik jullie van ganser harte toe.

Danny Leclerre

(vert. Miriam van Dun)



LIJST MET GESLAAGDEN

Geslaagd voor de 5^e kyu: Christine Ang
Ed Abbing

Geslaagd voor de 4^e kyu: Roger Custers
Eduard Maas
Mart

Geslaagd voor de 3^e kyu: Jannette Berends
Jef Deckers
Jankarel Kok

Geslaagd voor de 2^e kyu: Giel Essers
Stephan Beckers

Geslaagd voor de 1^e kyu: Miriam van Dun

KINDER-AIKIDO.

Zo'n twee maanden geleden zijn we begonnen met "kinder-aikido": 5 kinderen en 1 grote gingen op zoek naar wat Aikido voor hen betekent.

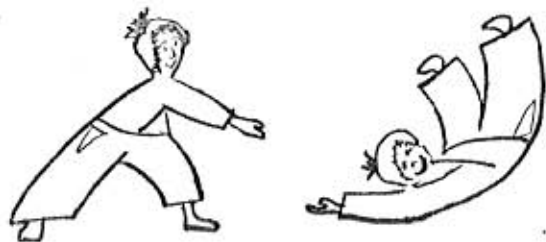
Voor volwassenen is het niet zo moeilijk om een duidelijk idee te hebben van Aikido en van de mogelijkheden die deze bezigheid voor hen kan inhouden; zij kiezen deels voor een doel op langere termijn, voor een soort groeiproces. Kinderen zijn directer, en eerlijk in hun oordeel: Aikido moet hen boeien door interessante bewegingen, door spannende verhalen, door vriendschappelijke gebaren, door leuke spelvormen en veel afwisseling. Dit betekent voor kinderen dat zijn soms veel discipline (herhalen van bewegingen) moeten opbrengen en oog moeten krijgen voor (in hun ogen) vreemde details.

De leraar van zijn kant moet op de eerste plaats proberen Aikido in zijn pure vorm te vinden, dus niet zozeer als een leersysteem van technieken en "omgangsvormen", maar meer als een voortdurende beweging die de kinderen met plezier en samen uitvoeren; niet doelgericht, maar genietend van het bezig zijn.

Er is nu een vaste kern gegroeid van kinderen (zonder dat daar extra reclame voor is gemaakt) die elkaar kennen en die enthousiast bezig zijn. Als het kind Aikido op deze manier organisch op zichzelf blijft groeien en oefenen, zie het er voor Ma-Ai zonnig uit. Een jeugdige Aikido-afdeling maakt onze club tot een volwassen, bloeiende vereniging. Wat de organisatie betreft: alle kinderen dragen al keiko-gi ieder geschikt over een jō, er zijn speciale kinder-boken in de maak; exameneisen zijn vastgesteld en uitgedaald ("de 7-sprong"), zodat in december de eerste examens plaatsvinden. En er is een kinder-aikido-tijdschrift verschenen "de Aiki-doos" waarin het wel en wee te lezen en te schrijven zal zijn. Om met Dodo te spreken:

*taree, tarom, taramen
wij gaan een plan beramen
oma, ik en wie maar wil
gaan Aikido doen, samen.*

Ad van Dun.



DOJO.

Hoe langer je oefent, hoe meer je gaat waarderen. Eerst is het Aikido als geheel van mooie bewegingen, dan is er het boeiende van zelf uitvoeren en je ontplooiën. Tenslotte groeit het besef en gevoel van onbegrensde rekwijsdte van het oefenen: steeds vaker blijkt je ook buiten de mat Aikido toe te passen (omgang met mensen, lichaamshouding, inzet etc.). En op het moment dat je eenmaal Aikido aan het doen bent, blijkt alles daarbij betrokken te worden: staat de deur nog open, waar is mijn boken, niet laten afleiden door die bezoeker, de mat is verschoven, is er genoeg plaats om te werpen .. want alles vraagt om aandacht. Alleen al vanwege de mogelijke dreiging of onzekerheid die ontstaat als je dingen veronachtzaamt. En positief bekeken: aandacht is de manier om niet verloren te gaan in allerlei dagdromerijen of persoonlijke belangen. Zonder aandacht kun je niet in harmonie zijn met je omgeving, of harmonisch werken met je partner. Aandacht is de basis van Dojo-gedrag.

Om ongestoord (niet gehinderd door anderen) en zuiver (niet afgeleid van je concentratie) te kunnen oefenen, zijn er regels. Regels zijn er niet om je te beperken in je uitingen, maar om je de kans te geven jezelf zonder extra's tot uitdrukking te brengen. Ze hoeven niet van buitenaf opgelegd te worden. Ze worden van binnenuit beoefend doordat je als aikidoka alles op zijn waarde schat. Daarom buigen we als we de mat opstappen en verlaten;

zijn we niet onnodig luidruchtig of onoplettend in de dojo; behandelen we alle materiaal dat we nodig hebben om te oefenen met respect en voorzichtig; zijn we voorkomend en attent ten opzichte van anderen. Dat wil zeggen:

- kom ruim op tijd voor het begin van de les;
- zorg voor schone kleding en schoonlijk (nagels geknipt, geen sieraden);
- loop niet met zori (slippers) over de matten tijdens het leggen of erafzetten;
- leg jō, boken en tanto aan de rand van de tatami en onthoud deze plaatsen zodat je ze weer meteen weet te vinden;
- zet de zori met de hakzijde tegen de tatami zodat je er aan het eind van de les zo in kunt stappen;
- ga voor aanvang van de les in seiza zitten, op één lijn, recht en roerloos;
- groeten: buigen van leraar en leerling naar kamiza, buigen van leraar en leerling naar elkaar; zorg dat je steeds vóór de leraar voorover buigt en pas ná de leraar omhoog komt;
- bij uitleg meteen in rij gaan zitten; word je als uke gevraagd, dan buig je voor en na de uitleg; wees altijd beschikbaar;
- zijn jō, boken of tanto vereist, dan groet je voor en na het gebruik ervan aan de rand van de mat naar de kamiza; behandel wapens zorgvuldig als delen van jezelf;
- aan het eind van de les staan na het groeten de hoogst-gegradeerden het eerst op, na een teken van de leraar

- verlaat tijdens de les de mat niet, tenzij om dringende redenen en met instemming van de leraar;
- stoor de anderen niet in hun oefening door de praten tijdens de les of door voor hen langs te lopen als men in seiza zit;
- werk in stilte; Aikido wordt beoefend, niet besproken;
- beschouw je partner als jezelf, met respect en evenwaardig. Beschouw je partner als vijand, volledig gereed en zonder reserves. Maak in de dojo deze twee houdingen één.



" HOE MEER HET HEDENDAAGS BUDO WARE VREDE ZOEKT EN DE GEEST VAN UNIVERSELE LIEFDE BETROEFT, HOU STRENGER HET PROCES MOET VERLOPEN OM DEZE DOELSTELLINGEN TE BEREIKEN " .

MORIHIRO SAITO-SENSEI

Ad van Dun

De Kagami Baraki 1985 wordt gehouden op vrijdag 18 januari a.s.

De commissie is reeds begonnen met de voorbereidingen; let voor nadere aankondigingen op het prikbord.

Het City-Centrum is wegens vakantie gesloten:

- Kerstmis: 22 december t/m 6 januari a.s.
- Carnaval: 16 februari t/m 24 februari a.s.

Op die dagen is dus geen les.

MORIHEI UESHIBA:
GRONDLEGGER VAN AIKIDO I.

Voor en na elke les maken we de eerste buiging naar de foto van Morihei Ueshiba, meestal O'Sensei genoemd. O'Sensei betekent zoveel als "grote leraar", maar binnen het Aikido wordt deze naam enkel gebruikt voor Morihei Ueshiba: de grondlegger van het Aikido, de man ook die de naam Aikido gaf aan het geheel van vechttechnieken en opvattingen die wij beoefenen. Altijd weer kijkt hij de zaal in, alsof hij nog steeds volgt en bijhoudt hoe Aikido beoefend wordt. Soms zie ik goedkeuring, dan weer een strenge vermaning. Meestal voel ik me rustig worden wanneer ik mijn ogen even op de zijne laat rusten.

Wat voor man is hij nou geweest? Wat voor leven heeft hij geleid? Hoe kwam hij ertoe om iets te ontwerpen dat overal in de wereld beoefend wordt en waarvan Jigiro Kano, de grondlegger van het judo, heeft gezegd dat dát eigenlijk was wat hijzelf met judo wilde bereiken?

Toen ik uit enkele boeken een beetje een idee gekregen had van zijn leven, meende ik dat het voor anderen ook wel leuk zou zijn om iets meer te weten van het leven van Ueshiba.

Morihei Ueshiba werd in december 1883 geboren in het huidige Tanabe-district. Zijn voorvaderen waren samurai, wat niet wegneemt dat zijn ouders een boerenbedrijf hadden. Yoroku, Morihei's vader, was een politiek leider van het dorp, zijn moe-

der was geïnteresseerd in religie en kunst. Morihei had als kind een zwakke gezondheid; hij las liever dan dat hij buiten speelde. Op 8-jarige leeftijd verdiepte hij zich al in de Chinese klassieke literatuur!! Zijn vader zag dat minder zitten en probeerde zijn zoon een andere koers te laten varen met verhalen over zijn overgrootvader, die als een van de sterkste samoerai van zijn tijd gold. Morihei's wens om sterk te worden kwam echter, toen hij zag hoe zijn vader regelmatig door knokploegen van de politieke oppositie en elkaar werd geslagen. De 12-jarige Morihei nam zich voor zó sterk te worden dat hij die lui de deur uit kon zetten. De school vond Morihei niet zo leuk en hij werd al gauw een soort belastingophaler. Toen de regering aan vissers en boeren een belasting oplegde die volgens Morihei onrechtvaardig was, gaf hij het baantje op en voegde zich bij de groepering die tegen deze belastingen protesteerde. Dit was een doorn in het oog van de in aanzien staande vader Ueshiba. Deze gaf zijn zoon een zak duiten, met de woorden: "Neem dit en probeer iets te vinden wat je écht wil doen". Morihei vertrok naar Tokyo om een handel op te zetten. Na zijn werk leerde hij jujutsu bij de Kito-ryu en zwaardvechtkunst bij de Shinkago-ryu. (Een ryu is een soort sekte/school van een familie of clan, waar martiale kunsten (krijgskunsten) onderricht werden aan clanleden of geselecteerde leerlingen; de technieken waren doorgaans geheim).

In die tijd ontdekte Morihei dat hij een duidelijke verwantschap had met de martiale kunsten.

Een ernstige vorm van beri-beri dwong hem terug naar huis, waar hij na verloop van tijd trouwde met Hogawa Hatsu. Hij begon zijn conditie en kracht weer op te bouwen en, ontevreden met enkel kracht, begon hij zwaardvechtlessen te nemen bij de beroemde Yagyu-ryu (waar de legendarische Minamoto Musashi zijn kunst leerde!)

Morihei was sterker dan de meeste mensen, en als iemand meer deed dan anderen, wilde hij nóg meer tillen, of sjeuwen, of rijst malen. Voor het rijstmalen werd hij ná verloop van tijd niet meer gevraagd, omdat hij steeds vaker de houten stampers brak. Tijdens zijn diensttijd vocht hij in de Japans-Russische oorlog (1904-1904) in Manchoerije. Na zijn diensttijd, hij had inmiddels zijn monkyo (=lesbevoegdheid) van de Yagyu-ryu, werd hij politiek leider in Tanabe. Morihei kwam in aanraking met een geleerde, Kumagusu, die hem aanmoedigde om naar Hokkaido te gaan (de regering vroeg vrijwilligers om daar het land te cultiveren). Pionieren leek hem wel wat en met zo'n 80 werkloze dorpsgenoten vertrokken zij. Morihei had de leiding; hij is dan 29 jaar. Gedurende zijn harde verblijf op Hokkaido, waar hij door zijn verdiensten de bijnaam "koning van Shiritaki" krijgt, ontmoet hij Sokaku Takeda, grootmeester van de Daito-ryu (aikijutsu of jujutsu). Deze Takeda, zelf een legendarisch figuur, maakte grote indruk op Morihei.

Je moet bedenken dat dit soort ontmoetingen daargaans gevechten waren, waarbij de verliezer de leerling van de winnaar werd. Morihei werd Takeda leerling, bleef zoveel mogelijk bij Takeda in de buurt en bouwde op zijn land in Hokkaido een dojo en woning voor Takeda.

In 1919 bereikte Morihei het bericht dat zijn vader ernstig ziek was. Onmiddellijk vertrok hij naar zijn ouderlijke woning in Tanabe. Onderweg stopte hij in Ayabe, het hoofdkwartier van de nieuwe Omotokyo-religie om te bidden voor zijn zieke vader. Daar ontmoette hij Onisaburo Deguchi, leider van de Omoto Kyo; een man met een beslissende invloed op het leven van Morihei Ueshiba.

Volgende keer neem ik daar de draad weer op.

Jankarel Kok.



WAT WORDT DOOR WIE GEDAAN ?

Bestuur:

- Voorzitter : Ger Arts
- Penningmeester : Giel Essers
- Secretariaat : Jannette Berends
- Vice-voorzitter: Frank Rijnders
- Lid : Jankarel Kok
- Lid : vacature

- Ma-Ai-bode: Miriam van Mulken
Jankarel Kok

- Inkoop pakken etc.: Magda Moulen

- Kagami Baraki 1985: Giel, Fred, Anke, Peter en Frank.

PRETTIGE
KERSTDAGEN

