

naam:
adres:

Ad en Miriam van Dun

adres Redactie:
Radeborg 34,
6228 CV Maastricht.

JUNI 84

MA AI BODE



NO. 2

ZOMER '84



Beste aikidoka,

Dit is alweer het tweede nummer van de Ma-Ai bode! Er staat veel in wat je (binnenkort) nodig kunt hebben

De afgelopen maanden is er heel wat gebeurd: de kennismakingscursus behoort tot het verleden. Danny heeft zijn lessen overgedragen aan Ad en is zelf een les voor de gevorderden gaan geven, de examens kwamen toch nog onverwachts, Don legde de voorzittershamer voor goed neer en alle leden waren ervoor dat Ger hem weer oppakte. Ger: veel plezier in 't bestuur en Don bedankt voor het mede op poten zetten van onze vereniging! En voor het bedenken van de naam "Ma-Ai". Kortom veel veranderingen; echte kost voor een aikidoka. Ondertussen groeit onze vereniging gestaag door. Aan het eind van dit seizoen zijn er meer leden dan aan het begin. Laten we hopen dat het het volgend seizoen weer zo is.

Jankarel Kok

"Seiza" als oefening.

Wij beginnen en eindigen onze les steeds in "seiza" de knie-zit houding (letterlijk: "het rechte, oorspronkelijke zitten"). Zodra we dus in seiza zitten is onze les al begonnen, tenzij je seiza wilt accepteren als een zinloos onderdeel van Aikido (Suganosei bleef op stages soms een kwartier of half uur in seiza zitten). De zin van onze lessen ligt in de mogelijkheid om op een gerichte manier Aikido te beoefenen. Hoe kunnen we nu in seiza Aikido beoefenen?

Ik denk dat we in deze stille, open houding Aikido in zijn meest pure vorm tegenkomen. In deze positie namelijk word je onontkoombaar met jezelf geconfronteerd, je hebt geen vormen, bewegingen, doelen, die je bezig houden. In seiza leer je de basis kennen, het uitgangsmateriaal van je persoon om mee te werken. Als het er in Aikido om gaat om waakzaam te werken, stabiel te bewegen, harmonisch te reageren, geen vooropgezette ideeën of doelen te hebben, energie (ki) te laten stromen, ademkracht te ontwikkelen (kokyo), dan heb je in seiza de beste gelegenheid om al deze dingen ongestoord en op een aandachtige wijze te oefenen.

Technisch gezien vormt ons lichaam in seiza een stabiele driehoek; op de basis van je twee knieën en je staartbeen; het hoofd strek je naar het plafond, terwijl je je kin intrekt (een uitgestoken kin duidt erop dat je kracht naar buiten is gericht), zodat je hoofd in rechte lijn staat met je schouders en je buik. Kantel je bekken en buik naar voren, zodat je vrij in je buik kunt ademen, en recht je rug dan; je schouders zijn ontspannen en je armen komen losjes bij elkaar in je schoot, waar je handen een open ovaal vormen als cirkel-symbool van harmonie, eenheid. Je geest volgt belangeloos maar nauwgezet je in- en uitademing, Adem natuurlijk.

Seiza is een zuivere(nde) oefening: gooi er alles in, en je kunt niet intensiever werken.

Ledenvergadering 6 juni, 1984.

Er zijn 5 agendapunten voor deze vergadering:

- 1: Het kiezen van een nieuwe voorzitter.
- 2: Bestellingen.
- 3: Doorbetalen contributie tijdens de vakantie.
- 4: Lidmaatschap J.B.N.
- 5: Rondvraag.

punt 1: Don, onze voorzitter tot nu toe, heeft zijn functie neergelegd. Het bestuur stelt Ger Arts kandidaat als voorzitter. Tijdens de vergadering wordt er gevraagd of er nog andere mensen zijn die zich kandidaat willen stellen. Dit blijkt niet het geval te zijn. Ger wordt met algemene stemmen gekozen tot voorzitter.

punt 2: Tot nu toe zorgde Don ook voor de bestellingen. Ook hier is hij mee op gehouden. Tot nu toe heeft Giel deze taak waargenomen, maar er moet een ander Ma-ai lid komen die dit van hem overneemt. Magda wil dit wel op zich nemen.

punt 3: Een aantal leden valt deze extra contributie wel erg rauw op het dak. De argumenten tegen dit voorstel zijn o.a.; dat het financieel moeilijk op te brengen valt, dat de vakantie toch al zo lang duurt, dat de contributies pas nog verhoogd zijn. En waar al dat geld nu voor nodig is. Om met het laatste te beginnen, Giel legt uit dat we nog steeds in de krappe hoek zitten. Omdat we tot nu toe een noodlijdende vereniging zijn krijgen we korting op de zaalhuur bijv., straks moeten we misschien meer betalen. Verder zijn de matten waar we op trainen geleend en/of versleten. Voor een gedeelte voorziet het mattenfonds (van onze contributie gaat f2,50 per persoon per maand naar het mattenfonds) maar des te vlugger des te beter. Nu telt onze vereniging flink wat leden, maar dat is iets van de laatste maanden, daar kunnen we ons niet op richten. In februari hadden we nog een flinke schuld, en we willen dit in de toekomst voorkomen. Als de vereniging zo blijft groeien en de matten zijn er, kunnen we altijd weer kijken of de contributie omlaag kan. Strikt genomen gaat het argument van de lange vakantie niet op; als vereniging betalen we niet voor de genoten lessen, maar moeten de inkomsten die we hebben (de contributies) gebruikt worden om de kosten die de vereniging maakt te dek-

ken. En de kosten van onze vereniging bestaan niet alleen uit () kosten die we voor de lessen maken. Dus met of zonder vakantie zijn de inkomsten van onze vereniging niet voldoende om huidige en toekomstige kosten te dekken. (vandaar ook dit voorstel) Dat neemt niet weg dat meerdere leden de vakantie tamelijk lang vinden, met name de leden die niet naar de komende stages gaan. Dit punt komt terug in de rondvraag. En voor de mensen die het financieel een bezwaarlijk voorstel vinden: meld je bij het bestuur als je op een of andere manier problemen hebt met het betalen van de contributie, dus niet alleen die van de vakantie, er valt meestal wel een oplossing te vinden.



Geld nooit een belemmering zijn om aikido te beoefenen. Het voorstel wordt na discussie in stemming gebracht en aangenomen. (19 voor, 3 tegen en 1 blanco.)

punt 4: Het nut van het lidmaatschap van de J.B.N. is voor een aantal leden nog enigszins duister. Ad noemt een aantal dingen die de J.B.N. organiseert en/of subsidieert: stages o.l.v. Sugano of Tamura; een, door het ministerie erkende, opleiding, onze examens zijn erkend enz. In de praktijk hebben we al geprofiteerd van de J.B.N. tijdens het "Synergium", (Het "Synergium" was een stage hier, in Maastricht, o.l.v. Tamura, Sugano, Yamada en Ichimura. De J.B.N. zorgde toen o.a. voor de matten) Voor onze vereniging heeft dus het lidmaatschap best wel zin. Nu gaat dit lidmaatschap via de leden die individueel lid worden. Er moeten minimaal 25 leden lid zijn van de J.B.N., om als vereniging lid te zijn. De leden profiteren ook individueel van dit lidmaatschap omdat dit nodig is voor het volgen van stages. Eigenlijk is het lidmaatschap van de J.B.N. verplicht voor onze leden, dus de vraag is niet zozeer of, maar wanneer men lid wordt.

Afgesproken wordt dat mensen die lid van Ma-ai worden in de periode van 1-1 tot 1-6, per 1-6 lid van de J.B.N. worden. De mensen die tussen 1-6 en 1-1 op onze vereniging komen worden per 1-1 lid. Het lidmaatschap van de J.B.N. kost het eerste jaar f 35,- en daarna f 28,- per jaar. Girokaarten om lid te worden zijn bij Giel te krijgen. Een tikkeltje vervelend is wel dat de mensen die per 1-6 lid worden voor het volle jaar contributie moeten betalen. Er wordt nog gekeken of daar wat aan te doen is. Verder verteld Ad nog dat binnen de J.B.N. een speciale aikido-commissie is; het N.C.A., met een speciale uitgave, die elke vereniging ontvangt.

Rondvraag!

- De vakantie, die een aantal leden toch wel erg lang vinden, wordt als volgt ingekort: De lessen lopen tot 22 juni, 27 juni is een vrije training van 20.00 uur tot 21.30 uur. In de maand juli zijn er noch trainingen, noch lessen, 1, 8, 15 aug. zijn er weer vrije trainingen. Op maandag 20 aug. beginnen de lessen weer. De hoogst gegradueerde heeft tijdens de vrije trainingen de verantwoordelijkheid.

- Op 15 augustus is er op het Vrijthof een demonstratie. Misschien komt Sugano.

- De dames willen ook wel eens douchen. Giel is al bezig of er geen douches in de crèche kunnen. Tot zolang wordt er geruild van kleedkamers. De mannen in de crèche en de vrouwen in de kleedkamer

- Op 24 aug. wordt er gestart met kinderaikido, voor kinderen in leeftijd van 7-12jr. Tijden: 16.30-17.30. De prijs is nog niet bekend.

- Ook is er het idee geopperd om een aikidogroep voor ouderen te beginnen. Dit idee wordt voorlopig in de ijskast gezet. Aikido is er voor iedereen, ook met onze normale lesavonden zou iedereen zich thuis moeten voelen. Overigens bedacht een van onze leden dat we over 20 jaar vanzelf aikido voor ouderen hebben.

Aanmeldingen voor het feest kunnen bij Fred gebeur

Jannette Berends

Enkele datums en tijden!

De officiële lessen eindigen op 22 juni met eerst van 19.00 tot 20.00 een les van Danny voor iedereen. Daarna vanaf 20.30 een feest ter afsluiting van het seizoen.

De lessen beginnen weer op maandag 20 aug. De laatste woensdag van juni en de eerste drie woensdagen van augustus zijn er lessen o.l.v. de hoogst gegradueerde aanwezige. De maand juli is er geen les.

Stage in Gennep o.l.v. Sugano Shihan: 28, 29, 30 juni en 1 juli.

Stage in Wegimont o.l.v. Sugano Shihan: 11 t/m 19 augustus.

Voor beide stages zijn er folders verkrijgbaar bij Jankarel Kok.

20 en 21 okt.: stage in Luik o.l.v. Tamura Shihan.
10 en 11 nov.: stage o.l.v. Tamura Shihan in Nederland. (nog onbekend waar precies)

EXAMENS

Geslaagd voor de 5^e kyu (gele band):
Miriam van Mulken Bart Ausems
Francoise Bronnenberg Frank Rijnders
Magda Moulen Ger Arts
Anke Eijmael Beate Arends

geslaagd voor de 4^e kyu (oranje band):
Wim Heijnen Jannette Berends
Ans Schutte Jankarel Kok
Iedereen van harte gefeliciteerd!