

DUKWERK

A. en N. van Dun
Jupiterstraat 39
6446 RS BRESSEM

Redaktie:

Vonkendaal 105
6228 JP MAASTRICHT



MA AI BODE

3

2^e jaargang

Juni 1985



Inhoud

- Voorwoord, redactie	1
- Seiza als oefening, Ad van Dun	2
- Kinder-aikido	3
- Geslaagd	3
- Liftcentrale	3
- Verslag van de stage in Eupen, o.l.v. Tamura-sensei, Giel Essers	4
- Advertenties, mededelingen	6
- Vakantieboeken	7
- Vakantielessen, bestuur	8
- Stages	9

Beste Aikidoka's,

Op de valreep voor de vakantieperiode echt aanbreekt en veel mensen de zon zullen gaan zoeken in het buitenland, nog een ma ai bode. Met deze ma ai bode willen wij onder andere de laatste informatie over lessen en stages doorgeven. En misschien hebben we nog een goede tip voor jullie vakantie. Kijk maar op pagina 7.

Door de perikelen die hebben geleid tot de oprichting van een tweede aikido-vereniging in Maastricht (waarover o.i. reeds genoeg gezegd en geschreven is), blijft ook de ma ai bode niet buiten schot: een nieuwe redactie bestaande uit Jacqueline, Ans en Wim en voorlopig nog bijgestaan door Miriam. Laten we hopen dat we de ma ai bode met net zo veel elan kunnen samenstellen als de vorige redactie. Een bedankje voor het door hen verrichte baanbrekerswerk is hier zeker op z'n plaats. Uiteraard hopen we te worden bijgestaan door jullie allemaal, met door jullie geschreven meeslepende verhalen over stages, boeken die jullie gelezen hebben e.d. Natuurlijk kunnen jullie ook kleine advertenties hier kwijt. Het redactieadres is voortaan: Zeskant 159, 6412 DW Heerlen. Een prettige vakantie en goed weer toegewenst

de redactie

Omdat er sinds het verschijnen van de 2^e ma ai bode (zomer '84) veel nieuwe leden zijn bij gekomen, hebben we gedacht er goed aan te doen om het artikel van Ad van Dun over "seiza" hier nogmaals af te drukken.

"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 (Suganosensei 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 in rechte lijn staat met je schouders en 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(oefening): gooi er alles in, en je kunt niet intensiever werken.

Ad van Dun



Het gaat goed met de kinderaikido. De kindergroep telt op het ogenblik 20 leden! Hiervan hebben er 6 de oranje slip en 12 de gele.

Geslangd

voor de 4^e kyu:

Beate

voor de 3^e kyu:

Ana

Wim

Liftcentrale

Wanneer aikidoka's willen (medrijden naar stages of naar de lessen van Danny of Francois in België, dan kunnen ze dit melden bij Miriam van Mulken; tel. werk: 043-51255, thuis: 043-473601. Zij zal proberen om auto-lozen en autobezitters met elkaar in contact te brengen.

Verslag van de stage in Eupen o.l.v. Tamura Sensei

合氣道

Maandag 13 mei. Jankarel, Jannette, Stefan, Sanae, Jef en ik vertrekken vanaf de Heeg. Jammer genoeg hebben we verzuimd om de liftcentrale in te schakelen, waardoor er twee plaatsen in de auto's leeg bleven. Ik bied hiervoor onze excuses aan. Voordat ik richting België rijd ga ik nog even tanken. Onderweg vliegt er nog een duif tegen de grill en in koshinage over m'n auto. We zijn mooi op tijd in Eupen, Herbestal, waar de Dojo ergens moet zijn. Francois Warlet heeft op een bierviltje uitgetekend, waar hij dacht dat het moest zijn. We kunnen het echter niet vinden. Dan maar vragen. Stefan opent de deur en vraagt in het Duits aan twee jongens de weg. Een van hen antwoordt in het Frans: de straat af tot aan het plein en daar staat het aangegeven. We rijden door: geen plein, geen aanduiding, wel weiland. Terug dus. We keren de auto's en vragen nog aan iemand. We zoeken verder, vragen nog een keer en ja hoor, een grote sporthal in het dorp van ongeveer 4000 inwoners. Het lijkt er wel erg rustig voor een stage van Tamura. Toch maar even vragen; nee, hier kun je karate doen zeggen twee jongens, een echte sport, vegen ze er nog aan toe (ze weten niet beter). Ze wijzen ons wel de richting. Na nog wat 'sight seeing' komen we dan toch bij de Dojo aan. We zijn nu wel te laat, de opwarming is al begonnen. We weten trouwens niet wat we zien. De Dojo is net zo breed als de onze, maar 2/3 maal zo lang. Op dat moment zijn er 85 Aikidoka's op de tatami, met ons erbij wil dat zeggen 91. Stel je dat maar eens voor! We verliezen verder geen tijd en gaan ons vliegensvlug omkleden, inschrijven (200 bfrs= fl. 10) en dan de tatami op. Nee, 1 m² per persoon was nog luxe geweest! De opwarmingsoefeningen zijn nog bezig: wat ademhalings- en evenwichtsoefeningen, tai sabaki en dan de achterwaartse rol. We liggen overal tegen elkaar aan. En dan begint de les. Tamura sensei doet iets voor, zo snel, dat zelfs de hoger gegradeerden het er moeilijk mee hebben. Nadat ik het een paar keer geprobeerd heb, kom ik er achter wat het is: een sankyo direct inkomen uchikaiten. Geen nage, dat zou stagewerk worden,

zo de ene op de andere. De uchikaiten zoals wij die kennen vanuit tenkan inkomen is een makkie vergeleken bij deze direkte op de manier van shionage. Ik mag mezelf gelukkig prijzen hem geleerd te hebben, want zo'n 75 % begreep er niet veel van. Hierna oefenen we vanuit dezelfde beweging een afwerking zoals bij ikyo. Door al het zoeken bij de vorige techniek hebben we deze reeds ontdekt, dat valt al weer mee.



Een felle vechter, die Tamura sensei. Als hij aanvalt is zijn vastpakken aan je mouw ook meteen een tsuki op je gezicht of zo. En ook als je hem aanvalt moet je op je hoede zijn, want bij zijn verplaatsing komt tegelijkertijd een vuist op een open plek om je te herinneren aan afstand. Een waarlijk meester die alles ziet, die bij iedere handeling heel erg bewust en gecontroleerd bezig is. Zelfs op deze overvolle mat gebeuren geen ongelukken. Er wordt wel wat veel gesproken bij de uitvoering van de technieken. Tamura sensei heeft zichtbaar problemen om zich tussen de praktikanten over de mat te verplaatsen. Het is in de Dojo bloedheet, iedereen snakt naar adem en transpireert ontzettend.

Maar ondanks dit alles is er, wanneer we van de mat afkomen, bij mij een gevoel van voldoening aanwezig. Ik heb een manier van Aikido gezien die me heel erg aanspreekt: door de korte en zeer effectieve stijl is mijn horizon sterk verbreed.

In de bar komen vele bekenden uit Soumagne, Herstal en Duitsland ons begroeten. Ook Danny voelde zich bij ons duidelijk het meest op z'n gemak; een leraar en vriend voor altijd! Hij stelt ons aan Tamura sensei voor als

de aikidoka's van Maastricht. Een kleine man van uiterlijk die Tamura, maar ó zo groot als aikidoka en als vriend, want dat is hij. Hij geniet en groeit zichtbaar door ons enthousiasme en is bereid daar heel veel voor te geven. Maastricht zal hij nooit vergeten want hij was een van ons in Eupen.

Zoals altijd zijn wij Maastrichtenaren de laatsten die uit de kantine vertrekken. We schijnen er nooit genoeg van te kunnen krijgen, van dat gevoel van eenheid en harmonie dat er heerst, als we met elkaar Aikido kunnen beoefenen en erover kunnen spreken. Op de terugweg zijn we in stilte voldaan en in gedachten verzonken, zodat tijd en ruimte erin verzinken. En dat is dan het moment waarop je de verkeerde afslag op de autoweg neemt en binnendoor terug naar Maastricht moet ...

Tot ziens, Giel

Advertentie

Mir en Ad van Dun en 2 dochters zoeken dringend woonruimte in Maastricht of omgeving. Huurprijs tot ± FL. 500,- tel. 045-224773

Mattenfonds

Op het ogenblik zit er in het fonds FL. 670,-

Financiën

Geld mag nooit een belemmering zijn om Aikido te beoefenen (zie de notulen van de ledenvergadering op 6 juni 1984). Indien het dit wél dreigt te worden, neem dan contact op met de penningmeester.



Mediterende kikker,
Schildering van Zen-meester
Sengai, Japan, 18e
eeuw.

Vakantieboeken

- Robert Shea: Shiké
- JanWillem van de Wetering: De lege spiegel; Het dagende niets; Een kleine vergissing; Het werkbezoek (etce-tera)
- Hideo Muramatso: Budo
- Thomas Leeftang: Zen in actie
- Paul Reys: Zen-zin, Zen-onzin
- James Clavell: Shogun
- John Blofeld: De goden te boven

Beate Aikidoka,

de "vakantie-lessen" zullen plaatsvinden in Erna's fitnesscentrum, Hoofdstraat 110, Hoensbroek, tel. 045-219551.

Het programma ziet er als volgt uit:

Maandag 8, 15, 22, 29 juli, 5 aug. : 20.00-22.00 uur.

Zondag 21 juli: 10.00-14.00 uur.

De eenmalige bijdrage per deelnemer bedraagt f 5,-; een eventueel tekort zal door de vereniging worden aangevuld.

De volgende mensen hebben zich opgegeven:

-Jacqueline	-Edith
-Sharonne	-Angela
-Rob	-Beate
-Ruud	-Anne
-Heleen	-Harry (alleen zondag)
-Wim	-Jos (alleen zondag)
-Ans	-Nicole
-Sanae	

Voor adressen van leden (i.v.m. gezamenlijk vervoer) en voor aanmelding: 045-224773.

P.S. 1: Op woensdagen kun je in Genk blijven trainen bij Jos van Roy, 20.30-22.00 uur in het sportcentrum aan de Emiel Vandorenlaan.

P.S. 2: De trainingen in Maastricht worden weer hervat op maandag 19 augustus, na Wégimont dus.

Het bestuur. .

Stages 1985

<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>Door</u>
Augustus 1 t/m 4	Gennep	Sugano
10 t/m 18	Wégimont (bij Luik)	Sugano
September 14-15	Papendal	Sugano
14-15	Vinton	Yamada
21-22	Luik	Sugano
28-29	Brussel	Sugano
Oktober 19-20	Herstal	Tamura
November 23-24	Mons	Sugano

Demonstraties Ma ai

6 juli

Zoals in de vorige ma ai bode is aangekondigd, geven wij op 6 juli een demonstratie op het Vrijthof te Maastricht. Deze zal plaatsvinden tussen 12.00 en 16.00 u. Ieder ma ai lid vanaf de 4^e kyu wordt verzocht hieraan deel te nemen. Hoe meer zielen ...

25 augustus

Op deze dag is er een demonstratie in Vijlen om 15.00 u. Hierover volgt nog nadere informatie.