

DRUKWERK

Redactie:
Zeskant 159
6412 DW Heerlen



nov. '85.

MA AI BODE

5

2^e jaargang



- Redactioneel		
- Informatie van het bestuur	pag.	1
- Een woord tot de beginners, O. Shigenobu	"	2
- Dan-graden, N. Tamura	"	5
- Japans schrift, Heleen Franken	"	6
- Van gedachte tot Aikido-Vereniging i. o. Jean Vranken	"	9
- "bereidheid", GEDEL	"	12
- Mededelingen	"	13
- Stage van Sugano-sensei in Luxemburg, Ans Schutte	"	14
- Betrokkenheid, Ad van Dun	"	17
- Boekbespreking, Wim Heijnen	"	19
- Verslag Yudansha-vergadering, Ad van Dun	"	22
- De hakama, Wim Heijnen	"	23
- Data van stages in de maanden van december-maart		



Beste Aikidoka's,

Zoals uit de inhoudsopgave blijkt is deze laatste Ma Ai-Bode van dit jaar tot stand gekomen mede dankzij diverse ingezonden stukken. Degenen die tot nu toe nog niet aan bod zijn gekomen, kunnen hun bijdrage voor de volgende Ma Ai-Bode inleveren bij de redactie vóór 15 februari 1986.

de redactie

Wat korte informatie van het bestuur

Na de perikelen in mei en juni van het vorige aikido-seizoen heeft, zoals bekend, onze vereniging een nieuw bestuur. Ad is voorzitter, Harrie penningmeester, Jan secretaris en Edith en Francoise bestuursleden. Inmiddels heeft Francoise onze vereniging verlaten. Angela is bereid gevonden de 'opengeval- len plaats in te nemen. Overigens is er nóg een vakatu- re. Liefhebbers kunnen zich aanmelden bij Jan.

Het bestuur heeft tot nu toe twee keer verga- derd. Vaker vergaderen is niet nodig gebleken; veel zaken kunnen gemakkelijk 'tussendoor' of na de les geregeld worden. We hebben dan ook afgesproken om dit zo te houden: alleen vergaderen als het echt nodig is.

Kort samengevat is de huidige situatie van Ma Ai te omschrijven als tevredenstellend en finan- cieel gezond. In principe zal twee maal per jaar een algemene ledenvergadering georganiseerd worden. De eerstvolgende zal plaatsvinden op 9 december a.s. om 21.00 uur (na de les). Dan kunnen we uitgebreid over van alles en nog wat praten.

Belangrijk is dat de sfeer in de vereniging goed is en goed blijft. Een bestuur is dan vrijwel over- bodig.

namens het bestuur, Jan Mohren

Een woord tot de beginners, door Okumura Shigenobu

Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om enkele adviezen te geven aan hen die nog niet zo lang geleden met hun "keiko", hun training, in Aikido begonnen zijn. Allereerst zou ik graag dit idee voorop zetten: "Wees trouw aan de basisprincipes". En dit bedoel ik niet alleen in verband met je Aikido-training, maar ook met alle andere dingen in je leven. Als iemand met iets nieuws begint, en hij doet alles "op mijn eigen manier", dan is het duidelijk dat hij nooit echt zal groeien in die bezigheid. Hij zal dan waarschijnlijk vastlopen in zijn eigen kleine wereldje, en nooit echt vervuld of volgroeid worden.

Hier in Japan noemen wij alle handelingen waarop de term "keiko" (training, oefening) van toepassing is, een "Do" of "Michi"; dat wil zeggen dat wij ze als "een Weg (naar spirituele doelstellingen)" beschouwen. Denk aan de thee-ceremonie "ka-do", calligrafie "sho-do", het go-spel "ki-do", of traditioneel boogschieten "kyu-do"; en niet te vergeten de andere krijgskunsten als "kendo", "judo". Alle belichamen zij dit begrip "Do".

Als wij nu dieper ingaan op de uitdrukking "Van een kunst ("jutsu") naar een Weg ("Do")", dan vinden we dat de ontwikkeling ervan in een driedelig proces verloopt, uitgedrukt in de termen "Shu-Ha-Ri". Het is deze "Behoud-Breek af-Laat varen" methode waarmee de jongere generatie van oudsher opgroeiden en onderwezen werden.



Op het Shu-niveau, de allereerste stap in elk soort training, geldt het om "trouw te zijn aan de basis-

principes" door elke oefenvorm te herhalen zonder ook maar enige fase of onderdeel te variëren. Dit is de periode waarin de leerling alles precies uitvoert zoals de leraar het voorschrijft. In deze tijd is het absoluut verboden om "de dingen op mijn eigen manier te doen". Dit is het niveau waarop discipline, respect, standaardvormen, uitgangspunten, formules en kata-vormen -al de dingen die we samenvatten in "de basisprincipes"- grondig moeten worden eigen gemaakt. Deze geestgesteldheid wordt duidelijk als we het woord "keiko" (beoefening van een Weg) analyseren. "Kei" duidt op "onderzoeken", "overwegen", en het tweede ideogram "Ko" betekent eenvoudig "oud" of "vroegere tijden". De inhoud van het woord is dus "terugkeren naar het uitgangspunt en herhalen, herhalen, herhalen"; niet op een mechanische manier, maar vanuit de oude zinspreuk "Bestudeer het verleden, verlicht het heden".

Laten we nu het tweede niveau "Ha" bekijken. Dit karakter betekent "afbreken", "uiteenscheuren". Op dit niveau breekt de leerling de vaste vorm ("kata") af en laat zijn individuele natuur duidelijk tot uitdrukking komen. De basisprincipes worden nu beheerst, men gaat nu verder dan de vormen en geeft alle ruimte aan de eigen uniekheid van elke persoon. In het algemeen kan men stellen dat dit het niveau is waarop het merendeel der hoger gegradeerden oefent.

Tenslotte komen we aan het niveau dat "Ri" wordt genoemd, het "uitbreken", "laten varen". Hier neemt de persoon volledig afstand van kata en vorm, en wordt onafhankelijk en zelfstandig. Men is hier ongekunsteld en eenvoudig. Dit is het rijk van de beroemde meesters uit het verleden, en dit zou het uiteindelijke doel van al ons oefenen moeten zijn. Het is een toestand waarin we volkomen onthecht zijn van alles. De techniek ("waza") is vergeten; maar in dit stadium komen de technieken natuurlijkerwijs op, als een bron die duurzaam stroomt.

Vroeger zei men: "Continuïteit is kracht". Dit wil zeggen dat zelfs al heb je geen aangeboren talent of genie voor iets, als je je inspanningen om te oefenen doorzet, dan zul je je op een gegeven moment zeker die vaardigheden eigen maken. Een gehandicapt iemand kan dan wel niet lopen, maar als hij onophoudelijk kruipt en niet opgeeft, dan haalt hij het vast en zeker van Osaka naar Tokyo. Hij mag dan wel niet zo snel zijn als de super-express-trein, maar met vastbeslotenheid en ononderbroken inzet zal hij voetje voor voetje steeds dichterbij zijn uiteindelijke doel komen.



In het boek "Tsureszure Gusa" (Willekeurige Gedachten uit Mijn Ledige Uren) zegt Kenko Hoshi tegen een beginner in de kunst van het boogschieten, dat het beter is om niet twee pijlen tegelijk vast te houden. Hij verklaart dat je, als je een extra pijl vasthoudt, je steeds voor ogen houdt dat er nóg een kans komt, een tweede poging. Deze subtiele gedachte zal je poging ondermijnen om jezelf volledig aan het eerste schot te wijden. In het Japans hebben we

de veel gebezigde uitdrukking "Issho Kenwei", dat letterlijk betekent: "Je leven inzetten op deze ene poging". Dit is wel zeker de houding ten opzichte van het leven die vereist is van eenieder die besloten heeft om zich te wijden aan de beoefening van de Weg. En dit is natuurlijk precies de dagelijkse levenshouding die wij in Aikido horen aan te nemen; maar het blijft allemaal maar een charade als we het niet verwerkelyken in ons leven. In één zin: laten we "trouw zijn aan de fundamentele uitgangspunten".

Vertaald door Ad van Dun uit: The Aikido, vol.22 no.3 1985

Dan - graden

Wat betekent "dan"? In tegenstelling tot de meeste Europeanen betekent "dan" voor een Japanner niet zozeer een superieure techniek als wel een trede, als van een trap, waarlangs men zowel naar boven als naar beneden kan. In deze zin kan "dan" zowel hoogte als diepte aangeven.

Wanneer men een "dan"-graad ontvangt moet men zijn eigen niveau naar waarde kunnen schatten en zijn werk steeds kunnen evalueren. Wanneer een graad wordt gegeven is dat een teken dat het werk juist is en geeft dit het niveau aan in verhouding tot andere aikidoka's. Dit laatste betekent ook dat men door moet gaan met het leveren van inspanningen en verder moet gaan. Stilstaan is achteruitgaan.

Shodan betekent beginners-"dan" en is daarom het begin. Men bevindt zich op de eerste trede van de trap, met dien verstande dat men - in het Japans - niet met de hele voet op de trede staat, maar met de tenen. Men heeft gekozen voor de trap, die men heeft besloten te gaan bestijgen.

Een fragment uit: Note of the official delegate for Europe, Nobuyoshi Tamura (Europe Aikido 6 juni 1979)
Vertaald door Ans Schutte.



日 Japans schrift

本 Een groot gedeelte van de Japanse taal is uit het Chinees ontwikkeld en dit geldt nog veel sterker voor het schrift. Hiernaast het karakter sho (de naam of meer Chinese klank.) het Japanse kaku (= schrijven).

書 Het Chinese schrift is al zo'n 5000 jaar (!!!) oud, het Japanse ongeveer 1500 jaar. Dat heeft het volgende tot gevolg gehad. Je hebt Chinese karakters, in Japan **KANJI** (uitspraak kandsjje) geheten. Kanji wordt op verschillende manieren gebruikt:

- Chinese betekenis + Chinese klank
bv. 三 san = 3 人 nin, jin (Japans hito) = persoon
氣 of 氣 in het Chinees chi, Japans ki (vergelijk ai-ki-do en tai-chi-ctman)
- Chinese klank, Japanse betekenis
dat is dus fonetisch gebruik van de klank en zou in principe tot gevolg kunnen hebben dat een karakter twee totaal verschillende betekenissen kan hebben, een Chinese en een Japanse, waarbij hij in het Japans dan ook nog alleen voor een lettergreep gebruikt kan worden. 前 zen, mae = voor
gozen = voormiddag, ochtend
mae ni = voor (iets) mae-ukemi = voorover-vallen
- Chinese betekenis, Japanse klank
Hierboven genoemde klank hito = persoon, mius en mae zijn daar voorbeelden van
- er zijn enkele kanji die geheel Japans zijn
火田 hata = bouwland

意 klank i = geest, hart, zorg
heeft geen eigen Japanse klank
meestal zie je in samenstellingen de Chinese klank gebruikt.

Overigens komt een klank niet maar 1x voor, san bijvoorbeeld komt 11x voor in de 1850 tekens (zie verder).

蚕 san kaiko zijderups 三 san 3 山 san yama berg Fuji san = Fujiyama = de berg Fuji

nu kun je misschien ook begrijpen waarom klanken zoveel betekenis hebben in bv. poëzie, er zijn zoveel klanken die ook andere associaties hebben.

Naast kan-ji (letterlijk Chinees-teken) bestaan hira-gana en katakana. De kana-schriften zijn gedeeltelijk zeer sterke vereenvoudigingen van de Chinese tekens, maar hebben een geheel andere betekenis, beide zijn geheel fonetisch, d.w.z. dat je de klanken die je hoort opschrijft, in beide gevallen in lettergrepen en niet zoals bij ons letter voor letter. hiragana werd vroeger alleen door vrouwen gebruikt en door dichters (de beroemde Japanse dichtvorm van 5, 7, 5 lettergrepen de haiku wordt in hiragana geschreven). Het is vrij gemakkelijk te leren, er zijn vijftig basistekens, samengevat in de go-ju-on (letterlijk vijftig klanken), die bijna allemaal door een tekenetje erbij nog een klankverandering in de medeklinker krijgen (en er zijn een paar vaste combinaties mogelijk):

た ta だ da "geeft een verzachting aan de h levert zelfs 2 veranderingen

は ha ば ba ぱ pa

Als je hiragana kunt schrijven kun je een Japanner best een brief schrijven, alleen zal hij, als hij terug schrijft, altijd veel kanji met hiragana mengen, zoals nu het meest gebruikelijk is in het Japans, en dat maakt het voor ons lastig. Aan het eind van de lagere school moeten de Japanse kinderen 881 kanji kennen, aan het eind van de middelbare school 1850.

Woorden zoals in het stuk over taal genoemde wa en no worden in hiragana geschreven.

Katakana lijkt op hiragana en wordt gebruikt voor woorden die uit vreemde talen komen, en dat zijn er nogal wat. Wij gebruiken best veel Engelse woorden (en ook Franse bv. frequent, consequent etc), maar de Japanners gebruiken Engelse woorden (en ook nederlandse -koffie, biis- voor alles wat ze oorspronkelijk niet hadden - knife, fork, necktie -). Alleen, omdat ze syllabisch schrift hebben en niet, zoals wij, een letter-voor-letter-opbouw wordt het wel eens ingewikkeld, want ze schrijven het dan op zoals ze het zelf uitspreken. Het aardigste voorbeeld vind ik wel de Schrijfmachine = typewriter = taipuraita

タイプライター 2 lettergrepen meer dan typewriter.
ta-i-pu-ra-i-ta

Het is belangrijk echt goed op de hoogte van de Engelse uitspraak te zijn. In het woord deur = door wordt de r niet uitgesproken maar krijgt bijna een a-klank en dat is wat de Japanner opschrijft dou = deur.

Buitenlandse namen worden ook in katakana geschreven. Sayonara = tot ziens

ヘレナ フラソケン
He re na fu ra so ken
(Zie dit zijn in hiragana: へれなふとんけん)

Van gedachte tot Aikido-vereniging i.o.
"Jindo" (de Weg van de wetende mens)

合
気
道

Vertellen hoe een aardbei smaakt, als de ander dezelfde aardbei nog nooit geproefd heeft, is al even moeilijk om de "Weg" van een aikido-groep te formuleren. Vaak is het zo dat de weg het best wordt afgetekend door de berm. Helaas strekt de berm zich tot in het ondefinieerbare uit en is niet in stukjes op te delen. Voor mij

仁
道

duidelijke ontwikkelingen, zijn voor een ander soms even onduidelijk. Derhalve ontkom ik er niet aan, om in dit artikel soms een wat rethorische en lyrische stijl te gebruiken.

Ik beoefen al menig jaartje de budo-sport "Aikido". Door een fysiek gebrek was ik, dat dacht ik toen tenminste, niet goed in sport. Ik begon met het beoefenen van een aantal westerse sporten, maar doordat het gevoel van "niet goed" - zijn door het concurrentiesysteem werd versterkt, strandde ik vroegtijdig.



Via een vriend kwam ik in contact met de aikido-lessen van dhr. Krystek in Heerlen. Met name de concurrentie-loze en respectvolle sfeer in deze "martial art" trok mij bijzonder aan. Zodoende begon ik met Aikido, naderhand gevolgd door Jiu-Jitsu en Kendo.

Toen ik verschillende keren, na een operatie, weer helemaal opnieuw met de trainingen moest beginnen en ik overwinning na overwinning op mezelf bereikte, werd me langzamerhand het begin van de weg van het Aikido duidelijk: "Door het serieus beoefenen van Aikido

kun je inzicht bereiken". "Levensvragen en probleemsituaties zijn terug te brengen tot bewegingen en energie. En vanuit deze allesomvattende simpelheid terug te brengen tot overzichtelijke wetten". Dit, de groep Aikidoka's in Heerlen en zeer zeker het steeds weer motiverende leraarschap van dhr. Krystek, hebben me al die jaren aan het Aikido gebonden.

Werkzaam bij het Project "Mensen zonder Werk" in Hoensbroek als maatschappelijk werker, leidde ik o.a. een aantal sportactiviteiten. Vanuit deelnemers aan activiteiten en vanuit teamvergaderingen kwam vaker de vraag om een activiteit te starten op sportgebied, die niet zo maar een sport-activiteit was, maar tevens een mogelijkheid tot individuele verandering of groei gaf, naar voren. Vanuit een plotselinge gedachte werd het idee geopperd om in de KLAS (het activiteitencentrum van werklozen in Hoensbroek) aikido-lessen te gaan geven, voor mensen die beroepsmatig niet actief waren. Nu, bijna een jaar later, zijn we een vereniging in oprichting met zo'n dertig deelnemers, met bekendheid in Hoensbroek en instellingen op maatschappelijk terrein. De sfeer in de groep is goed en de individuele groei-mogelijkheden daardoor groot. Iedere deelnemer is op de mat Aikidoka. Niet meer en niet minder. Zodoende is hij individu en groep tegelijk. Hij werkt met discipline, respect, moed, eerlijkheid, vasthoudendheid en concurrentieloos en vanuit deze dojo-ethiëte. Het zou te veel omvattend zijn om in dit artikel op te schrijven wat iedere aikidoka-leerling ervaart bij het beoefenen van Aikido. Daarom heb ik geprobeerd te formuleren wat Aikido voor mij inhoudt en welke kernpunten ik door middel van de les probeer duidelijk te krijgen.

Enkele kernpunten:

Het is en blijft een doeltreffend systeem tegen zowel gewapende als ongewapende aanvallers. Het is dus een krijgskunst en moet ook als zodanig gedoceerd worden.

Daarnaast is het een in lichaamstaal geschreven leerboek van principes en dynamische meditatievormen van ontwikkelingen van geest en lichaam. Het is een in structuur kunnen zoeken naar natuurwetten en energie, zonder moeilijk geklets.

Het is een verdedigingskunst. Dat wil zeggen: je moet aangevallen worden. Daardoor ben je welhaast verplicht Aikido met een partner(Uke) te beoefenen. Zowel Shite (verdediger) als Uke (aanvaller), leren daardoor respect en verantwoordelijkheid voor elkaar te dragen.

De energie en kracht van de aanvaller worden door coördinatie (ai) van lichamelijke en geestelijke krachten (ki) en balansverstoring (kuzushi) omgezet in je eigen energie. Balans en harmonie is daarvoor een voorwaarde. Door langdurige training kan de Aikidoka zijn remmend bewustzijn uitschakelen en op intuïtieve wijze reageren op de aanval (harigaei). Buiten de dojo zijn er voortdurend aanvallen door het systeem waarin je leeft. Doordat je je oefent in het ki, de innerlijke kracht, heb je genoeg energie om probleemsituaties flexibel en open tegemoet te treden. Het bewustwordingsproces zou in de meest ideale vorm moeten kunnen leiden tot een situatie waarin de aanval reeds voor het conflict in een positieve richting wordt geleid.



"Actie leidt tot reactie".
 "De aanval is de beste verdediging". Door deze denkwijze komen we op een zijspoor en worden velen ondergesneeuwd. In Aikido wordt concurrentie of onderlinge prestatiedwang afgewezen. De trainingen dienen slechts één doel:

jezelf overwinnen en vrijmaken. Het kunnen werken met aikido-technieken in een veilige en concurrentieloze en elkaar respecterende groep, leidt tot eigen prestatie-

仁道

Verhoging, positieve ontwikkeling en groei. Tot een bewustwordende, empathische, Wetende mens.

De lessen zijn in de KLAS, Kastanjelaan 140 te Hoensbroek en wel op maandag van 11.00-12.30 uur en op woensdag van 10.30-12.00 uur. Voor meer inlichtingen: tel. 045-227146.

Jean Vranken

- bereidheid

eenmaal
moet ik echt gaan
wil ik zeker weten

dat wij
altijd zijn vertrokken
al naar dit ene doel

en dat
niets
ons kan verrijken,

waar
in vreemde drukte
eenzaamheid zal zijn,

dan
eigenlijke
vrede.

GEDEL

合氣道

Mededelingen

Adreswijziging

Ad en Miriam van Dun
Gilles Doyenstraat 38
6217 PA Maastricht
043-438426

Teenslippers zijn sinds kort verkrijgbaar bij China Store Yangtze Minckelersstraat 14 Maastricht



Vervoer

In verband met de tijdelijke afwezigheid van Miriam Mulken kan men zich nu melden bij Jacqueline Gabriël, van Eijckstraat 11, 6219 AJ Maastricht. In de vorige Ma Ai-Bode hebben we het verkeerde tel.nr. doorgegeven. Het juiste nummer is: 043-218186.

De vrije trainingen op de laatste zondag van de maand zijn vervallen, wegens te weinig belangstelling.

Geslaagd op 7 oktober 1985:

voor de 5e kyu: Nicole, Jos, Ruud, Rob en Jan

voor de 3e kyu: Magda

voor de 2e kyu: Sjef, Wilma, Harrie en Sanae.

Gefeliciteerd!

Op 18 januari vieren we de Kagami Biraki: het japanse nieuwjaarsfeest. Houdt de avond vrij!



AIKIDO LUXEMBOURG

Stage van Sugano-Sensei op 5 en 6 oktober 1985

Vrijdagnmiddag stapten we benakt en bezakt op het station in Heerlen in de eerste de beste trein. Deze bleek niet naar Maastricht te gaan, maar naar Sittard... Maar ja, vele wegen leiden naar Luxemburg. In Sittard namen we dus de trein naar Maastricht, waar we toch nog ruimschoots op tijd waren voor de trein naar Luik. Van Luik naar Luxemburg was de trein overvol, zodat we ons bijna twee uur op de gang moesten ophouden, voordat er in de tweede klas zitplaatsen vrij kwamen.

Bij onze aankomst in Luxemburg om 20.00 uur werden we opgewacht door onze gastheer, Leo Reuter, die ons onmiddellijk meestroonde naar "die Spelunken von Luxemburg": niet zo goed bekend staande café's in Luxemburg. Drie café's later was ons duitse weer enigzins op peil. Daarna vertrokken we naar een ander deel van Luxemburgstad, waar onze gastvrouw, Liëtte Reuter, zich onthield - en ja, alweer - in een café. In dit café maakten we kennis met "ein Gezwikkeltas", een ongezuiverd bier, dat slechts per halve liter te verkrijgen was. Ook ontmoetten we hier verschillende andere Luxemburgse aikidoka's. Om de verjaardag van onze gastheer te vieren werd de avond besloten met een bezoek aan café Melusina, waar we opnieuw een aantal luxemburgse aikidoka's ontmoetten en ook opnieuw onze dorst lesten.

Zaterdagmorgen om half tien begon de stage met een korte warming-up, waarna we de technieken chionage,

iriminage, ikkyo (irimi) en gokyo uitvoerden, op de aanvalsvorm van yokomenushi. Sugano-Sensei liet zien dat wanneer men met de tanto (dolk) wordt aangevallen ikkyo niet mogelijk is, omdat men zichzelf dan aan de tanto snijdt. In plaats van ikkyo wordt dan gokyo uitgevoerd. Met een oefening in suwariwaza (kniezit) werd de ochtendtraining besloten. Inmiddels hadden we gemerkt dat we door onze escapades van de vorige avond helaas niet in topvorm waren.

's Middags werd de training vervolgd met aihamni iriminage (tenkan en irimi) en bokén-training. Waarschijnlijk omdat er zoveel beginnende aikidoka's waren, nam Sugano-Sensei alle tijd voor het geven van uitleg, bijvoorbeeld over de functie van het zwaard in aikido: de bokén wordt in aikido niet als wapen gebruikt maar als middel om te zien waar de energie naar toe gaat. We oefenden eerst de slag en de verplaatsing met de bokén (28 richtingen). Daarna deden we oefeningen voor het bepalen van de juiste ma ai, afhankelijk van het doel (jodan=hoog, chudan=midden, gedan=laag).



's Avonds gingen we met Sugano-Sensei en een heel stel luxemburgse, belgische en duitse aikidoka's naar een chinees restaurant waar ons een uitstekende en gevarieerde maaltijd werd voorgezet. Na dit heerlijke maal besloten we, omwille van onze conditie,





af te zien van een bezoek aan café Melusina, waar een "nuit tropical" aan de gang was met life salsa en raggae muziek. In plaats daarvan gingen we op tijd te ruste.

Zondag begon om half tien het laatste deel van de stage. Er waren veel minder mensen op de mat dan zaterdag, misschien wel vanwege de "night before (the day after)". Hoewel wij niet helemaal uitgeslapen waren werd het een leuke training met ushirowaza ryokatadori (aanval van achteren op beide polsen) ikkyo, shionage en kokyunage. Daarna namen we de jo voor suburi (oefening met jo of bokén zonder partner). Sugano-Sensei liet zien dat suburi gebruikt kan worden om nage (werpen) te oefenen en vertelde dat suburi zo ook is ontstaan. Dit pasten we vervolgens toe, dat wil zeggen we probeerden het toe te passen, want het lijkt veel gemakkelijker dan het is. Jammer genoeg was deze training en daarmee de stage om half twaalf afgelopen.

Na een maaltijd met onze gastheer en -vrouw, een aikidoka uit Leiden en Sugano-Sensei was het tijd om afscheid te nemen: "Tot ziens in Papendal of Maastricht!"

De terugreis verliep niet helemaal vlekkeloos. In België kon men op die dag goedkoop reizen per trein en daar werd op grote schaal gebruik van gemaakt. Overvolle treinen en vertragingen waren het onvermijdelijke gevolg. Ook in de trein van Luik naar Maastricht was het een drukte van jewelste. Blij dat we de trein uit waren liepen we in Maastricht naar onze trein richting Heerlen. En daar kwam Wim erachter dat hij zijn wapentuig in de trein had achtergelaten. En die trein was reeds op z'n retour naar Knokke. Desondanks hebben we een prima weekend gehad, en we denken dat Rob en Nicole, die met ons de Ma Ai hebben vertegenwoordigd in Luxemburg, en met wie we op de mat menige oefening op de mat hebben uitgevoerd, dit kunnen beamen.

Ans Schutte

Betrokkenheid

Het beoefenen van een Weg als Aikido vraagt veel van je, en uiteindelijk zelfs alles: binnen en buiten, dojo en huiskamer, ik en de ander zijn verenigd in een vervuld beleven van het moment. Naar deze vervulling en dit moment-bewustzijn werken we toe door met inzet van al onze vermogens op de mat te oefenen.

Wie Aikido ziet als een vorm van tijdverdrijf of een aardige bewegingskunst, beperkt niet alleen de mogelijkheden die Aikido in zich draagt, maar hij doet vooral zich zelf tekort door het leven in te delen in



afgezonderde bezigheden die dan alleen maar verband houden met elkaar omdat ze zo plezierig of aangenaam zijn om te doen. Plezier of genieten is echter maar één - zij het een onuitputtelijk - facet van Aikido; het is waarschijnlijk voor de meesten een eerste aanknopingspunt, en een blijvende inspiratiebron. Maar een Weg volgen vraagt nu eenmaal meer: het bevat alle momenten, ook die waarin het moeite kost om op je benen te staan, of waarin je je afvraagt waar je mee bezig

bent; een gemakkelijke Weg zal de neiging vertonen oppervlakkig te worden, of beperkt. De Weg volgen betekent het Leven kiezen in Lijden en Geluk, de Werkelijkheid onderzoeken in alle gestalten en vormen, je Zelf ontdoen van jezelf en je via je ervaringen openen en ontplooiën.

合気道

Als dit jouw bedoeling in Aikido is, ga dan eens na hoe je dit concreet kunt bereiken, wat er eigenlijk van je gevraagd wordt als je er echt bij stil staat. Natuurlijk, op de eerste plaats is er de oefening op de mat, een steeds terugkerende en blijvende en centrale gelegenheid. Maar deze gelegenheid ontstaat niet zomaar, uit het niets. Enerzijds komt er in materiële zin heel wat organisatie bij kijken om de oefening mogelijk te maken en toegankelijk te houden. Anderzijds wordt er in een meer spirituele zin een houding van de deelnemers gevraagd die een juiste sfeer garandeert.



Wat de organisatie betreft: op dit vlak, een soort overgangsgebied tussen dojo en buitenwereld kun je je op allerlei manieren aanbieden en inzetten, al is het al met matten leggen, vervoer regelen, bezoekers opvangen, enzovoorts. Probeer vooral om je beschikbaar op te stellen, bereid om te helpen; het kan je oefening een heel stuk uitbreiden en verrijken met alledaags materiaal.

Om nu binnen dit verband een werkbare sfeer te creëren of te behouden is het van essentieel belang dat wij ons bewust zijn van onze houding, onze handwijze en onze motieven. Als je Aikido werkelijk serieus neemt, ofwel als je jezelf werkelijk serieus neemt, dan is je instelling vanzelf er een van respect, plezier, aandacht en toewijding. Op een ongedwongen manier zal er dan een onderlinge geest heersen.

Zo, met inzet van onze gezamenlijke gericht-

heid naar eenzelfde doel, zal er geen kostbaar moment verloren gaan.



Ad van Dun

Boekbespreking



Van ver en nabij
ruisen de watervallen,
vallen de blaren

(Basho 1644-1694)

"De haiku-dichter weet met een minimum aan woorden een maximum aan betekenis op te roepen" (voorwoord, 7).

De haiku is een zeer kort vers dat in 'een ademtocht' wordt uitgesproken. De dichter geeft er de stemming van één levensmoment mee weer. Het is een in Japan ontwikkeld vers, eigen aan de japanse denkwijze en cultuur, en heeft daarom ook alles te maken met Zen-Boeddhisme.

Zen-Boeddhisten streven naar het bereiken van Satori: Plotselinge Verlichting. Plotseling wil niet zeggen moeiteloos. Pas na zeer lange oefening en perioden van ontbering kan men de geest ontvankelijk maken voor de toestand van Verlichting; men werkt toe naar een innerlijke leegte en alerte openheid zonder enige gedachten aan eigen persoon of zorgen. Er zijn vele manieren om de geest hierop voor te bereiden. Een

禪

ervan is het schrijven van haiku's.

Het zen-boeddhistische karakter heeft de haiku nas gekregen onder invloed van de dichter Basho (1644-1694). In de tijd die aan het leven van Basho vooraf ging, had de haiku een overwegend schertsend karakter. Haiku betekent ook letterlijk 'schertsend gedicht'. De diepgang die vooral Basho in het vers introduceerde hield niet in dat de schertsende toon geheel en al verdween. Immers ook in Zen speelt humor een grote rol. Andere overeenkomsten met Zen zijn de onverhoedse wendingen, het breken van konventies en de betrokkenheid bij het tegenwoordige ogenblik.

Typerend voor de haiku is verder dat de natuur er zo'n voornamende rol in speelt. De haiku-dichter tracht in de tijdelijke veranderingen van de natuur de onveranderlijkheid van de eeuwigheid te ontdekken.

"Het landschap wordt verbeeld, of de bloemen, dieren en dingen om de mens heen, en de mens zelf als deel van dit alles" (17).

Ieder seizoen brengt andere beelden-stemmingen met zich mee. Zo roepen bijvoorbeeld dorre bladeren, de maan (die in de herfst op haar mooist is) en de vogelverschrikker associaties op, die met de herfst te maken hebben. De in deze bespreking opgenomen haiku's zijn (aangepast aan de tijd van het jaar) herfst-haiku's.

Een haiku bestaat uit 17 lettergrepen, verdeeld in 3 groepen van 5-7-5. Deze strakke vorm vereist van de dichter een beperking tot de weergave van die details, die de stemming van een bepaald tafereel oproepen, waarbij tijd en plaats niet van belang zijn.

Ik schepte de maan
in mijn schotel, en goot hem
weg met het water

(Ryūko 1601-1672)

禪

Ook de persoonlijke emoties van de dichter komen (in tegenstelling tot de westerse poëzie) niet tot uitdrukking in het vers.

Het boek van van Tooren is, zoals F.Vos (de schrijver van het voorwoord) aangeeft, "geen boek om in één adem uit te lezen". Elke haiku dient meerdere malen gelezen te worden. Interpretatie van het vers is hierbij uit den boze; het is veel meer een kwestie van inleven en van de sfeer aanvoelen; een moeilijke opgave voor onze westerse analytische geest!

De wijze waarop het boek in elkaar zit leent zich er ook niet voor om het achter elkaar uit te lezen. De lijn van het verhaal kan steeds op de rechterpagina van het boek gevolgd worden. Deze bestaat uit een viertal korte maar zeer duidelijke inleidingen, die handelen over 'karakter en techniek', 'mentaliteit en zes-telijke achtergronden', 'oorsprong en geschiedenis' (hier komen de grootste en meest invloedrijke haiku-dichters aan bod) en 'het spel der vertalingen' (waar wordt ingegaan op de mogelijk- en moeilijkheden bij het vertalen van haiku's); het grootste deel van het 'verhaal' wordt, begrijpelijkerwijs, in beslag genomen door haiku's. Van Tooren heeft hierbij de gebruikelijke indeling volgens de seizoenen aangehouden. De linkerpagina's van het boek zijn beschreven met toelichtingen bij het 'verhaal', of met uitspraken en opmerkingen; vaak zijn ze ook niet beschreven. De lezer kan zijn verbeelding dan de vrije loop laten.

De wind van de herfst
draait hem om, en gaat verder
vogelverschrikker

(Buson 1715-1783)

'Haiku. Een jonge maan'. J. van Tooren.
Meulenhoff editie, Amsterdam 1973.

Wim Heijnen

YUDANSHA - vergadering 2 november j.l. te Utrecht

Yudansha zijn dangraadhouders. Elk jaar be-
legt de Ned. Commissie Aikido (N.C.A.) van de Ned. Judo
Bond (J.B.N.) een vergadering met yudansha om samen het
Aikido binnen de bond structuur te geven. Ditmaal kwamen
o.a. de volgende zaken aan de orde:

1/ Situatie t.a.v. andere Aikido-organisaties

Er zijn, naast de J.B.N., nog twee bonden actief: de
Ned. Aikido Bond (N.A.B.) te Tilburg, en de Ned. Cultu-
rele Aikido Bond (N.C.A.B.) te Den Haag. Uitgangspunt
en streven van de J.B.N. is en blijft om samen tot één
bond te komen. De relatie met de N.A.B. is sterk verbe-
terd en versoepeld. Met de N.C.A.B. is er nauwelijks
sprake van enige vorm van verstandhouding. Er spelen
hier allerlei (oude) zaken en belangen op nationaal,
europees en internationaal vlak, tot in de Honbu Dojo
toe, waar Doshu (zoon en opvolger van Osensei, red.)
mag uitzoeken wie en waar op welk moment recht van spre-
ken heeft.

2/ Zomerschool-stage

Deze zal komend jaar eind juni gepland worden. Bekeken
wordt of er ook in de avonden lesgegeven kan worden,
zodat ook de werkenden een graantje kunnen meepikken.

3/ Dan-examens

Bealoten is om examens die in het buitenland worden af-
gelegd niet te erkennen; men zal - wil men aanspraak
kunnen maken op bondserkenning - in Nederland examen
moeten afleggen. Wél tellen buitenlandse stages mee -
indien afgetekend - voor het vereiste aantal uren waar-
aan men moet voldoen om shodan-examen te kunnen afleggen.

4/ F.E.A.-stage

Op 17, 18 en 19 mei 1986 zal de F.E.A. (Europese Aikido
Federatie) in Nederland een stage organiseren met twee

shihan, nl. Tamura-sensei en Kobayashi-sensei. Aanmelden
via de N.C.A.

5/ Lerarenopleiding

Er wordt binnen afzienbare tijd een erkende driejarige
beroepsopleiding voor aikido-leraar georganiseerd; kos-
ten ± fl. 2500,-

6/ Aikido-tijdschrift

Aangezien het N.C.A. -bulletin ter ziele is gegaan,
leek het mij een zinrijk idee om te proberen een tijd-
schrift op te zetten dat geredigeerd wordt door een
zelfstandige redactie, en dat in dienst staat van de
Aikidoka en zijn of haar ervaringen in en buiten de dojo.
Doel is te komen tot een inspirerend kwartaalblad (4x
per jaar) waarop iedere Aikidoka zich kan abonneren
tegen een zo laag mogelijk tarief. Er is afgesproken
dat een eerste (proef-) exemplaar via het N.C.A. -secre-
tariaat verspreid zal worden naar de yudansha-dojo's.
Daar zal iedere Aikidoka het blad ter beoordeling krij-
gen, zodat duidelijk kan worden in hoeverre er behoefte
bestaat aan dit initiatief.

Ad van Dun

De hakama



De aikidoka's van
onze vereniging gaan na het
behalen van de derde kyu een
hakama dragen. Per Aikido-vereniging kan dit verschillen.
Dit heeft te maken met het feit, dat de leraar bepaalt
wanneer de hakama gedragen kan worden. Voor onze vereni-
ging geldt, dat we de grens van de derde kyu zoals die
door Tamura-sensei is gelegd, aanhouden. De aikidoka is
dan, aldus Tamura, lang genoeg met Aikido bezig om (bij)

benadering) te weten wat Aikido inhoudt, en om op grond daarvan bewust te kunnen benalen of hij ermee doorgaat.

De hakama maakt deel uit van de traditionele japanse kledij. Het dragen van de hakama betekent voor de Aikidoka echter méér dan het voortzetten van traditie alleen. Er is ook een duidelijke functie aan verbonden. Het is namelijk een hulp voor de drager ervan, om zich op een punt te konsentreren: de hara (het vitale centrum van de mens, gelegen onder de navel). Wanneer de hakama op de juiste wijze gedragen wordt, drukt de knoop van de band (waarmee het jasje van de keiko-gi wordt samengehouden), tegen dit centrum en kan niet verschuiven, zoals met de banden van niet-hakama dragers vaak voorkomt. Door de druk tegen dit centrum krijgt men een groter gevoel van stabiliteit. Dit gevoel wordt nog ver-groot doordat de drager er meer solide uitziet. Immers, door de hakama neemt zijn onderlichaam de vorm aan van een tetraëder: een lichaam begrensd door vier gelijk-zijdige driehoeken:



De stabili-teit van ieders geest wordt beïnvloed door omstandigheden van buitenaf. De stabiele vorm, dankzij de hakama, kan voor een stabiele geest zorgen. Dit werkt dan weer, zij het onbewust, door in de stabiliteit van het lichaam.

Tot slot, de hakama heeft ook nog het voordeel, dat het voetenwerk voor de partner met wie men oefent verborgen blijft. Zodoende is men gedwongen om op de gehele lichaamshouding -beweging van de partner te letten.

Wim Heijnen

(Bij het schrijven van dit artikel heb ik gebruik gemaakt van het boek 'Aikido with ki' geschreven door Koretoshi Maruyama).

Stages in de maanden december-maart

Wanneer?	Door wie?	Waar?
<u>December</u>		
7- 8	Sugano-sensei	Brussel
14-15	Sugano-sensei	Nat. Sportcentrum Papandal
14	Jos van Roy	Hasselt (na afloop Feest!)
21	dos Santos	City Centrum Maastricht
<u>Januari</u>		
25-26	Sugano-sensei	Brussel
25	?	City Centrum Maastricht
<u>Februari</u>		
15-16	Tamura-sensei	Aalst (België)
22-23	Sugano-sensei	Nat. Sportcentrum Papandal
22	?	City Centrum Maastricht

Tot besluit

Aikido in Brunsum, iedere zaterdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur in de sportzaal aan de Terborchstraat (Langenberg).