


DRUKWERK

Redactie:
Zeskant 159
6412 DW Heerlen

ma-ai bode



1986 nummer I


maastrichtse aikido vereniging ma ai

- Redactioneel	1
- Enkele mededelingen van het bestuur	2
- Kagami Biraki 1986, een feestelijk opgepoetste spiegel, Angela	3
- Kagami Biraki 1986, Mirjam van Dun	4
- Wel en wee van de Maastrichtse Aikidovereniging Ma-Ai, Ad van Dun	6
- Competitie, N. Tamura (vertaling)	10
- Krachtmeting, Gedel	12
- Nationale Stage op Papendal, Ans Schutte, Wim Heijnen	13
- Zuiver, Ad van Dun	15
- Boekbespreking, Wim Heijnen	17
- Ingezonden brief, Heleen	19
- Dojo, een aikido-tijdschrift	21
- Mededelingen	22
- Stages in de maanden maart-juni	24

Ma-Ai-bode

De Ma-Ai-bode is het clubblad van de Maastrichtse Aikidovereniging Ma-Ai. Het verschijnt vier keer per jaar. Voor niet-leden is het blad verkrijgbaar tegen betaling van f 2,50. Opgave bij de redactie.

Redactie

Wim Heijnen en Ans Schutte
Zeskant 159
6412 DW Heerlen

Kopij

Kopij voor de Ma-Ai-bode van juni s.v.p. inleveren voor 31 mei.

A.

合氣道



Beste aikidoka's,



We schrijven nu 1986, maar natuurlijk gaat alles door, ook op aikido-gebied. Dit hebben we op 18 januari massaal en op feestelijke wijze bevestigd met de viering van Kagami Biraki. Angela en Mirjam laten ons in hun artikel delen in hun beleving van deze Kagami Biraki.

Op 3 januari hebben we gebruik gemaakt van de gelegenheid om in Geleen tijdens een door sportschool Do Weng georganiseerd budo-gala aikido te demonstreren. Naar aanleiding van deze demonstratie hebben een aantal mensen de weg naar onze dojo gevonden. Verder was er op 24 januari een demonstratie op een middelbare school in Gulpen tijdens een "Japan-week". De scholieren toonden erg veel belangstelling. Als we zo doorgaan heeft over een paar jaar bijna iedereen in Zuid Limburg wel eens van aikido gehoord.

Het moet worden gezegd: aikido verspreid zich als een lopend vuurtje door Limburg. Vier jaar geleden bestonden alleen de dojo van Pierre Geraedts in Gennep en sportschool Krystek in Heerlen. Nu zijn daar twee aikido-verenigingen in Maastricht bijgekomen en zijn er in Hoensbroek, Brunssum en Geleen verenigingen in oprichting.

Tenslotte melden wij nog dat er in maart voor het eerst een Nederlandstalig Aikido-tijdschrift zal verschijnen, "Dojo" geheten. Hierover kun je verder in dit blad meer lezen.

Al met al moet 1986 voor ons allemaal een goed aikido-jaar kunnen worden. Wij wensen jullie hiermee veel succes. De redactie

Enkele mededelingen van het bestuur

Zoals het hoort is er weinig spectaculair nieuws van het bestuur. Alles loopt blijkbaar op rolletjes. Toch een paar puntjes:

De financiële situatie is goed genoeg om tot de aanschaf van nieuwe matten te kunnen overgaan. Inmiddels zijn er 24 matten besteld. Deze kosten altijd nog circa f 4.000,-. Wees er dus s.v.p. zuinig op, vooral bij het opruimen.

De kennismakingscursus in december heeft erg weinig respons opgeleverd. Mond-tot-mond reclame werkt voorlopig nog het beste. Mogelijk zal in de toekomst nog eens over initiatieven voor ledenwerving worden nagedacht. Tijdens de ledenvergadering van 9 december zijn bovendien enkele opmerkingen gemaakt die het "vasthouden" waard zijn.

Een gevoel van opluchting, prettige sfeer, rust is terug op de mat. We zijn weer met Aikido aan het werk. Het bestuur hoopt dat dit zo blijft.

J. Mohren

Volgende ledenvergadering

Woensdagavond 23 april is er na het eerste lesuur een algemene ledenvergadering. De agenda wordt nog bekend gemaakt.



Kagami Biraki 1986, een feestelijk opgepoetste spiegel

Dit was de tweede Kagami Biraki die ik als lid van Ma-ai meemaakte en ik genoot er van begin tot einde van! Het begon met de voorpret - zo van " wat fijn om met z'n allen op de mat bijeen te komen en feest te vieren". En ik voelde me best een beetje trots met de grote opkomst, niet alleen van onze eigen leden maar ook van leden van verschillende andere verenigingen: De Heeg, Hoensbroek, Herstal, Genk en zelfs Amsterdam, en van vrienden en belangstellenden. Het klinkt misschien wat afgezaagd maar toch kan ik geen passender beeld vinden: ik voelde me net lid van één grote Aikidofamilie op de mat! Trouwens dit beeld van één familie werd ook door anderen gebruikt. Ad noemde in zijn toespraak Dany de vader van Ma-ai en Jos de moeder en hij bedankte hen voor hun bijzondere ondersteuning van onze vereniging en bood hun een kado aan. Ook Giel kreeg een bijzonder woord van dank voor zijn bijdrage aan onze vereniging. Natuurlijk werd ook Ad in het zonnetje gezet en bedankt. Harry bood hem namens de leden een attentie aan. Maar hiermee was de spiegel nog niet voldoende opgepoetst, want Ad liet bijna ieder lid even in de schijnwerper staan. Iedereen heeft tenslotte op zijn/haar manier een bijdrage geleverd aan onze vereniging!

Na alle dankzeggingen konden de demonstraties beginnen. De kinderen beten de spits af en ze deden het met volle inzet. Daarna was het hele scala van Aikido te zien, van beginnen de Aikido-oefeningen tot perfecte demonstratie van beheersing van zwaard en jo.

Afgesloten werd de demonstratie door een toespraak van Dany en toen kon iedereen weer van de lekkere soep en de mandarijnen genieten. Het feestcomité heeft weer prima werk geleverd - ook wat betreft de feestelijke aankleding van de dojo en de zaal. Over de rest van de avond kan ik verder kort zijn. De disco-muziek was misschien wat hard (ik moest moeite doen om een verstaanbaar gesprek te voeren),

maar de stemming was goed, ook bij de kinderen!

Eigenlijk had ik nog iets meer over de achtergrond van zo'n Kagami Biraki willen schrijven, maar er is geen materiaal hierover te vinden. Van Ad heb ik gehoord dat wij de huidige vorm van dit feest hebben overgenomen van Dany en Sugano-sensei. Ook Doshu, de zoon van O Sensei viert Kagami Biraki en neemt deze gelegenheid te baat om terug te kijken op het afgelopen jaar en wensen te uiten voor het nieuwe jaar. Ik vind het een goede gewoonte om dit eens per jaar te doen en zeker op zo'n feestelijke manier.

Angela



Kagami Biraki 1986

Kagami Biraki '86 ... het lijkt alweer lang geleden. Toch leek het ons, als feestcomité, zinnig om heel summier onze ervaringen als 'organisatoren' weer te geven. Bovendien hebben we een praktische bedoeling met dit artikeltje.

Allereerst was het een genoegen de vele complimenten in ontvangst te mogen nemen en ik dacht dan ook te mogen concluderen dat de Kagami Biraki 1986 een succes genoemd kan worden, ook al waren wij als comité bij lange na nog niet tevreden over het totale verloop van de organisatie. Met name de tijdsfactor heeft ons inziens hierin een belangrijke rol gespeeld. Het was tamelijk kort dag en aanvankelijk waren we slechts drie man (vrouw) sterk. Gelukkig werd ons teampje nog bijtijds aangevuld en ondersteund door Jacqueline.

Een ander belangrijk punt was het duidelijke tekort aan

mankracht. Het is eenvoudig ondoenlijk om een dergelijk uitgebreid feest met slechts vier personen perfect te organiseren. Er zijn zoveel fronten waar mensen nodig zijn: zaalversiering/dojo, muziek, afwas, entree, bar, soep, hapjes, etc., etc., dat vier man toch wel een absoluut minimum is.

... Bij deze zouden we dan ook dringend een beroep willen doen op alle Ma-ai fanatici om bij een volgende gelegenheid massaal hulp te bieden ...

Meest urgent op het ogenblik is de definitieve samenstelling van het feestcomité. Aangezien Jos geen permanente functie wil bekleden zijn er twee plaatsen op te vullen. Het huidige comité wordt gevormd door Jacqueline, Edith en ondergetekende. Wij dachten de volgende hoofdtaken te kunnen onderscheiden:

1. Bar;
2. Entree;
3. "Eten";
4. Zaal & dojo;
5. Coördinatie.

Voorlopige taakverdeling:

- Jacqueline: bar;
- Edith: eten;
- Mirjam: coördinatie.

Openstaand:

- entree;
- zaal/dojo.



Aangezien Ma-ai zonder feesten maar een " halve Ma-ai" is, rekenen we erop dat we weldra twee permanente vrijwilligers in het comité kunnen verwelkomen. Je kunt je opgeven bij een van de bovengenoemde personen waarmee niet gezegd is dat de rest op zijn/haar lauweren kan rusten; het zomerfeest staat al bijna voor de deur en daar willen we een absolute topper van maken. Dat kan echter alleen als iedereen bereid is zijn/haar steentje bij te dragen !!!
Namens het feestcomité, Mirjam van Dun.

Wel en Wee van de Maastrichtse Aikidovereniging Ma-ai

1982: het eerste begin van Aikido in Maastricht is te vinden in een demomstratie die Dany Leclerre hier gaf in maart van dat jaar, op verzoek van enkele belangstellenden. In het verlengde hiervan ontstonden de eerste wekelijkse lessen, gegeven in de kleine Comedie. Maar vanwege organisatorische problemen aldaar, werd vanaf augustus van dat jaar het City-centrum onze vaste dojo - daarvan kon je moeilijker spreken dan nu: er was slechts één les in de week, en Ma-Ai was een naam die nog moest worden uitgevonden voor een vereniging die nog moest worden opgericht. Na het kiezen van een nieuw, daadkrachtiger bestuur in september 1982, kwam de zaak geleidelijk in overzichtelijker banen: er werd redame gemaakt, lidmaatschap van de bond gepland, en een oprichtingsakte opgesteld. Rond de jaarwisseling '82-'83 was Ma-ai officieel de Maastrichtse Aikidovereniging met zo'n 20 leden, aardig wat matten, een eigen vignet, en de eerste brochures. Toen na Carnaval van het nieuwe jaar ook de maandagavond vrij kwam (naast de woensdag) in het City-centrum, was de basis gelegd voor een regelmatige training van een enthousiast groepje aikidoka's.



1983 zou voor Ma-Ai een rustig jaar worden waarin onder leiding van Dany Leclerre de opgedane ervaring kon worden geconsolideerd en ontwikkeld. De vereniging sloot zich in mei aan bij de Gemeentelijke Sportstichting (sectie 7: gevechtssporten). Binnen de dojo werd hard geoefend; zo bijvoorbeeld op 9 mei, toen Sugano-sensei ons een leerzaam bezoek bracht. Daarnaast traden we ook voor het eerst naar buiten met een demonstratie op 1 juni in de Welterhof te Heerlen, waar we de bezoekers op zijn minst wathoopen te hebben opgevrolijkt met onze buitelingen.

Maar het grootste evenement van dit jaar stond ons nog te wachten: het "Synergium" op 15 en 16 oktober, een grote stage/demonstratie in Maastricht en Luik waar we met zo'n 300 deelnemers (en honderden kijkers) oefenden onder begeleiding van vier japanse leraren: Tamura-, Yamada-, Sugano-, en Ichimura-sensei. En natuurlijk nam de vereniging deel aan de organisatie van dit gebeuren, in samenwerking met de Sportstichting en de JBN. Mede naar aanleiding hiervan werd onze dojo vereerd met het bezoek van het Limburgs dagblad; resultaat: een flink artikel (met foto) in de

Japanse grootmeesters geven demonstratie
Aikido: krijgskunst
met sportief tintje

MAASTRICHT - Van alle hier in Nederland beoefende gevechtssporten mag het Aikido misschien wel het meest bekend zijn. Toch is het een sport die over de hele wereld al veel liefhebbers kent. Typisch is dat zij vooral grote werkklank heeft gevonden in de Frans sprekende gebieden. Zo'n 20 jaar geleden rukte de sport zelfs op tot aan de Belgisch-Nederlandse grens (het Walongebied tot aan Eijsden) maar vond aan deze kant van de grens geen interesse. Nu is dat veranderd en lijkt de sport ook hier een stormachtige ontwikkeling tegemoet te gaan.

De jaar in Maastricht opgerichtte vereniging Ma Ai telt al zo'n 20 leden die uit de lokale regio komen. Secretaris is de uit Brussel afkomstige mevrouw Ad van Dijk (21). Samen met zijn vrouw trekt zij toch al enkele jaren met deze sport bezig. Toen hij hoorde dat er in Maastricht een club zou komen, die getrouwd zou worden door de Belgische de dan houter Dany Leclerre, is hij meteen bereid afgestapt.

krant van 14 oktober onder de titel: " Aikido: Krijgskunst met een sportief tintje". Na afloop maakte de Limburger van 17 oktober een aardig verslag van een "Aikidostage in muisstille Geusselthal" waar " afwisselend werd geoefend en gemediteerd". Tegen het einde van het jaar was de club in volle bloei: 30 leden, les overdag op de vrijdagmiddag erbij en de hoogst gegradueerde op de EHBO- en RSL-A-cursus.

Zo rustig als 1983 was, zo turbulent werd 1984. Allerlei nieuwe initiatieven bleken nu om een vaste vorm te vragen: - eerste Kagami Biraki (nieuwjaarsfeest) in Ma-Ai (13 jan); - kennismakingscursussen (januari tot mei); - mattenfonds ingesteld (maart); - Dany geen leraar meer, alleen op woensdag voor gevorderden (maart);

合氣道

- eerste Ma-Ai-bode (april);
- nieuwe voorzitter (juni);
- eerste seizoensfeest (juni);
- kinderlessen op vrijdag (vanaf 24 augustus);
- maandelijkse zaterdag-stage (december).

Al bleek dit alles het ledenbestand ten goede te komen (44 leden in september), intern waren er de nodige zorgen, getuige alleen al het aantal bestuurswisselingen dat plaatsvond: januari, juni, september, november. Naast de al drukke kenningsmakingscursussen en de vroege overdracht van leraarschap baarde dit alles veel onrust en onzekerheid. En het zou nog een half jaar duren voordat de spanning zich ontlade in een conflict tussen bestuur en leraar.

Maar voordat dit conflict voor allen zichtbaar werd kende de club - in een soort onuitgesproken machteloosheid - in het nieuwe jaar 1985 zijn normale wekelijkse lessen, maandelijkse stages, de tweede Kagami Biraki, verscheen de Ma-Ai-bode, bezocht men Herstal of Hasselt, kortom heerste er stilte voor de storm. Totdat tenslotte de leden bij het conflict betrokken werden middels vier ledenvergaderingen binnen vier maanden (maart-juni). Resultaat: in mei was er een nieuw bestuur voor Ma-Ai, en een nieuwe club voor het oud-bestuur. Nadat op deze rigoreuze wijze alles op zijn plaats was gevallen, kon Ma-Ai in alle rust en met open gemoed zijn weg vervolgen. Begonnen werd met een sfeervol seizoensfeest, inclusief exclusieve maaltijd. Er werden vakantielessen georganiseerd te Hoensbroek in juli en augustus waaraan 19 leden deelnamen. Er was een demonstratie in Vijlen, in de boerenwei naast de feesttent. In oktober werd een kenningsmakingscursus georganiseerd en een vrije training ingesteld; beide initiatieven bleken niet levensvatbaar. Er was ook een demonstratie op het Vrijthof onder het toezicht van Jos Vanroy. En tegen het einde van het jaar begon de dependance van Ma-Ai te Brunssum te draaien op de zaterdagmorgen. Tegelijkertijd werd ook op organisatorisch gebied de horizon verbreed door initia-

tieven te nemen tot samenwerking met andere clubs of scholen in de regio en daarbuiten.

合氣道



Nu, begin 1986, heerste er een toegewijde en open sfeer onder de 39 leden en 15 jeugdleden van Ma-Ai. Iedereen draagt naar vermogen en bereidheid op een informele manier het hare of het zijne bij aan onze dagelijkse groei. En zo hoort het ook: "we zijn één familie".

Ad van Dun



De kikker is een populair onderwerp voor Zen-kunstenaars geweest, omdat hij als een goed peinzend urenlang roerloos kan blijven zitten, terwijl hij zich toch steeds bewust blijft van het leven om hem heen. (Mediterende kikker, schildering van Zen-meester Sengai, Japan 18e eeuw).

Competitie

Tegenwoordig wordt in aikido-kringen veel gesproken over competitie. Moet er wel of geen competitie in aikido zijn? Het is alsof de aikidokas allemaal gestoken zijn door een competitie-mug. Voordat er kritiek geleverd wordt zouden we echter moeten proberen neutraal te zijn en de zaak zonder emotie of eigenbelang bestuderen door naar de oorsprong terug te gaan. In het geval van aikido moeten we teruggaan naar de oorspronkelijke beginselen van de beweging, de do, en beslissen in het licht van deze beginselen.

Er is geen "shiai", competitie, in aikido. Onze grondlegger, meester Ueshiba, besloot op een bepaald moment dat hij het niet langer accepteerde. Aikidokas, die denken dat "shiai" mogelijk is in aikido vergissen zich dus. Maar men vergist zich ook wanneer men beweert, dat aikido vervormd zou worden wanneer het wel "shiai" zou omvatten. Er is meer voor nodig dan zo iets kleins, om aikido aan te tasten. Dit is belangrijk om te onthouden.

In de 18 jaar dat ik hier bij jullie ben heb ik jullie altijd verteld dat aikido geen competitie kende. In Japan is het niet hebben van competitie niet z'n probleem, want een heleboel andere martiale kunsten kennen evenmin competitie. Vroeger was er ook geen "shiai" in karate. Meester Jigoro Kano verbood zelfs "Taryūjiai" (competitie tussen scholen of takken van martiale kunst). Toen ik met aikido begon werd mij geleerd dat aikido geen competitie had omdat het een gevaarlijke martiale kunst was.

Om te vermijden dat twee tegenstanders elkaar tijdens het gevecht letsel toebrengen moeten er regels gemaakt worden om gevaarlijke technieken als

"atemi", "gyakute" (bedriegelijk klappen) en aanvallen op de lendenen uit te bannen.

"Bujutsu" (martiale kunsten) zijn vormen van gevecht. Eén fout en mijn tegenstander of ikzelf zal dood zijn of gewond. Wanneer het gevaar verdwenen is, is er niets meer over. Er is daarom een fundamentele tegenstelling tussen "shiai" en het doel van "bujutsu".



Destijds stond ik er niet bij stil dat aikido geen competitie kende. Het leven van Osensei was er een geweest van een lange reeks "shiai" natuurlijk. Ik doel niet op de Russisch-Japanse oorlog of Mongolië, maar op alle competities met andere martiale kunsten, die meester Ueshiba hebben uitgedaagd tot een gevecht, terwijl hij nog bezig was om aikido te ontwikkelen. Het is omdat hij al deze ontmoetingen won dat aikido vandaag bloeit. Laten we dat niet vergeten. Nadat hij in zijn laatste gevecht zijn tegenstander had verwond veranderde Osensei van oordeel en verbood "taryūjiai" voor de toekomst. Zijn benadering ontwikkelde zich van een techniek ("jutsu") naar een filosofie ("do") en zijn onderricht zou "ai" zijn, Eenheid en Liefde met een hoofdletter. Daarna zou "shiai" overbodig zijn.

Aikido is geen gevecht tegen een tegenstander. Het is hem omhullen met jouw grote Liefde. Wanneer hij fout was zal jouw Liefde hem terugbrengen op het pad van de waarheid. Zijn vijand met plezier leiden jouw pad te volgen, dat is aikido. Dat is wat Osensei mij leerde.

合氣道

In Aikido vecht je niet tegen een vijand, maar tegen jezelf om van de slechte kanten van je karakter af te komen. Maar dit is niet genoeg. Deze strijd is een levensgevecht: een strijd van leven op dood.

wordt vervolgd

N. Tamura

Uit: Europe Aikido, 17 juni 1982

Vertaling: Ans Schutte

- krachtmeting.

als je mij benadert
geeft mijn oog al maat
aan jou gedoe

zodra jij toeslaat
kan ik niet sterker zijn
dan staande

ik ken jou immers niet vooraf:
je kunt van steen zijn
of van invloed, altijd

zal ik alles geven
om te weren
wat ons deert

om te wenden wat
uit onmacht zich
van mij heeft afgekeerd.

GEDEL

合氣道

Nationale stage op Papendal

Bijna iedere maand organiseert de Nederlandse Commissie Aikido voor leden van de Jundobond Nederland (JBN) een stage van Sugano-sensei of Tamura-sensei. Deze stages

worden meestal gehouden op het Nationaal Sport Centrum Papendal. Dit ligt even buiten Arnhem. In de toekomst zullen deze stages echter plaatsvinden in Nieuwegein. In die plaats



bouwt de JBN namelijk momenteel een eigen trainingscentrum.

Omdat wij aan diverse buitenlandse stages hadden deelgenomen, maar nog nooit aan een nationale stage op Papendal besloten we dat dat hoog tijd werd. Zeker toen een aantal buitenlandse aikidoka's ons enthousiast hadden gezegd dat zij "ook" eens naar Papendal wilden komen.

Op 14 en 15 december van het vorige jaar namen we deel aan onze eerste nationale stage. Gedurende deze dagen hield Sugano-sensei ons in totaal zes uren intensief bezig, vooral met de bokken. Ook al moesten we ons proberen voor te stellen, vertelde Sugano-sensei, dat de bokken een geheel met je lichaam vormde, het was voor ons - ongeoe-



fenden - bijzonder vermoeiend. Onze armen en schouders leken wel van lood te zijn geworden. Voor aikidoka's met eerste kyu en hoger was er zondagochtend bovendien een kaarderstage, die voor de deelnemers - bijvoorbeeld Heleen - ook heel zwaar was. Ondanks - of misschien wel dankzij - het feit dat deze stage voor ons zwaar was vonden we dat het voor herhaling vatbaar was. Het stimuleert echt het - nog - vaker trainen en stages bezoeken.

Dit ligt niet alleen aan de training zelf maar ook aan de sfeer op en naast de mat. Op de mat is het een heel leuke ervaring om zoveel Nederlandse aikidoka's bij elkaar te zien en met bekenden en onbekenden te oefenen. Naast de mat konden we kennissen begroeten en nieuwe kennissen maken. Zo hebben we de zaterdagavond doorgebracht met het prettige gezelschap van mede-aikidoka's bij de open haard in de bar van het hoofgebouw.

We kunnen het jullie allemaal aanraden om naar de nationale stages te gaan. Wellicht is voor sommigen het overnachten een probleem. Er zijn veel mensen die maar voor een dag naar de stage komen, zoals deze keer bijvoorbeeld Ad en Sanae, die alleen zondag kwamen. Er zijn ook mensen die op zaterdag en zondag op en neer komen, bijvoorbeeld de clubgenoten van Heleen uit Amsterdam. Wij wilden graag de hele stage volgen en niet op en neer reizen en hebben overnacht in het sporthotel van Papendal. We hadden er een tweepersoonskamer met badkamer en ontbijt voor f 68,-. Een andere mogelijkheid is om te overnachten in motel Westend, dat naast het terrein van het sportcentrum ligt. Dit is echter niet goedkoper.

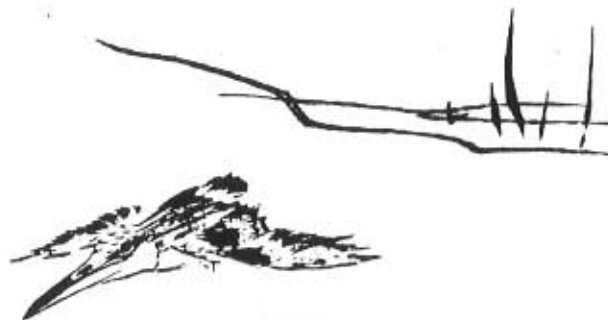
In maart is er weer een stage. Misschien kunnen we afspreken om samen te gaan?

Wim Heijnen en Ans Schutte

Zuiver

Er zijn weinig krijgskunsten waarin het begrip "zuiverheid" zo'n wezenlijke rol speelt als in Aikido. Nu is Aikido niet voor niets afkomstig uit een land als Japan, waar reinigingsrituelen, cermonies en feesten dagelijks terugkerende gebeurtenissen zijn; men kent er nog - veel meer dan in "het Westen" - het besef van eerbied, het gevoel deel uit te maken van een natuurlijke orde die de menselijke pet regelmatig te boven gaat. Maar wat heeft een krijgskunst met eerbied van doen, Aikido met reiniging?

Van iemand die een Weg bewandelt, en daarmee uitdrukking en inhoud wil geven aan zijn of haar leven - en dat zou voor elke budoka moeten gelden - mag je een zekere diepgang verwachten, of een houding van ontvankelijkheid en onderzoek: de Weg ligt niet zomaar voor het oprapen, je zult je er zélf op moeten begeven. In de loop van dit leerproces (of onderzoek of ervaring) kom je jezelf vaak tegen; en steeds dringender worden dan vragen als: waarom kan ik zo'n eenvoudige beweging niet op een natuurlijke manier uitvoeren, waarom houd ik nu weer tegen, waarom ben ik onrustig, wat wil ik eigenlijk, enzovoorts.



Geleidelijk ervaar je door jouw eigen manier van oefenen hoe overbodig of onzinnig je vaak bezig bent. Je bewust worden hiervan is tegelijkertijd jezelf zuiveren. Je moet

niet anders gaan doen dan je bent, of van alles in gaan vullen; je hoeft alleen maar alle extra's te laten varen om belangeloos en met volle inzet in harmonie met je partner te kunnen werken. Je zuiveren is dus niet zozeer jezelf opvoetsen, maar jezelf openstellen, beschikbaar om de werkelijkheid van de strijd (lees: het leven) ter ervaren zoals hij is, en niet zoals jij denk of wilt dat hij zijn zal.

Een van de meest direkt voelbare (en meteen ook onontkoombare) wijzen waarop wij deze werkelijkheid beleven, is onze ademhaling. Elk moment opnieuw registreert ons ademen zeer nauwkeurig hoe wij ons voelen; elke emotie en gedachte heeft zijn invloed op de manier van ademen. En het omgekeerde is ook waar: de manier waarop wij ademen bepaalt voor een groot deel de kwaliteit van ons bestaan, van hoe wij ons voelen; een juiste (buik-)ademhaling geeft ons bijvoorbeeld meer gemoedsrust. Adem en geestesgesteldheid zijn één; onze Romeinse voorvaders onderkenden deze samenhang al: vergelijk "spiritus" voor "geest", "wind", "adem", en "respirare" voor "ademen", "de geest hernemen".

In Aikido zuiveren wij onze natuurlijkheid, kalme en aandacht, steeds opnieuw: als we in seiza zitten, als we kokyū-oefeningen (ademen) doen, als we ons inzetten bij onze bewegingen. Want dit zijn zaken van levensbelang voor een "krijger" (budoka): de strijd in de dojo en elders gaat uiteindelijk op leven en dood, en wie niet met lijf en ziel aanwezig is, die is al staande gestorven.

Ad van Dun



Boekbespreking

ZEN
IN
THE
MARTIAL
ARTS

BY JOE HYAMS

"Technische kennis alleen is niet voldoende. Iemand die een krijgskunst beoefent moet zowel boven de techniek uitstijgen als intuïtieve actie ontwikkelen, zodat de kunst een kunstloze kunst wordt, een weg tot fysieke uitmuntendheid, een weg tot geestelijke verlichting"

Joe Hyams heeft bij het schrijven van dit boekje reeds meer dan 25 jaar ervaring in krijgskunsten, in het bijzonder karate. Vanuit deze achtergrond tracht hij het verband tussen Zen en martiale kunsten te laten zien; én wat ikzelf belangrijker acht: hij toont aan hoe kennis en bekwaamheden opgedaan in de dojo toepasbaar zijn in de praktijk van alledag. Daarbij gaat hij uit van een begrip van Zen dat zeer 'tastbaar' is. Zen is volgens hem 'merely good sense'. Het zoekende individu zal uiteindelijk vrij zijn van boosheid, illusie en vals gevoel. Verlichting betekent het 'herkennen van de harmonie die inherent is aan het gewone leven' (6).

Het boekje bestaat uit bijna 30 korte, goed leesbare, hoofdstukjes. Elk handelt over een afgeronde ervaring, waaruit een les te leren valt. De hoofdstukjes worden van elkaar gescheiden door spreuken van meestal bekende meesters, die betrekking hebben op de inhoud van die hoofdstukjes, en door zeer fraaie en kunstzinnige zwart-wit foto's.

Een thema dat verschillende malen terugkeert handelt over 'concentratie op het heden'. De dingen waar men zich mee bezighoudt, of dat nu beroepsmatig is of anderszins, verdienen de volledige aandacht. Anders worden ze maar

half en onvoldoende ten uitvoer gebracht. Zo verhaalt Hyams hoe hij op z'n vijftigste jaar begon met de beoefening van Hapkido bij meester Han. Al na korte tijd raakte hij gefrusteerd over de geringe vorderingen die hij maakte in vergelijking tot de jongere hapkido-beoefenaren. Meester Han, die dit bemerkte, adviseerde Hyams zich de tijd te gunnen om Hapkido te leren. Hyams was volgens hem zó zeer gefixeerd op een bepaald doel: zich de vaardigheden van Hapkido eigen maken binnen een bepaalde tijd, dat hij niet voldoende gekoncentreerd in de dojo kon oefenen. Hij blokkeerde z'n eigen leerproces. Hyams onderkende dit probleem. Bovendien beseftte hij dat hij wegens hetzelfde probleem, nauwelijks vorderingen maakte bij het schrijven van het boek, waar hij op dat moment mee bezig was. Nadat hij het probleem eenmaal herkend had, maakte hij vorderingen, zowel in de dojo als bij het schrijven van het boek (16).

" Als een oog zich fixeert op je einddoel, dan rest je nog slechts een oog waarmee je de weg ernaar toe kunt vinden " (87).



De auteur heeft ook enige tijd Aikido beoefend. De wijze waarop zijn Aikido-lerares een aikidoka vergeleek met water vindt ik zo mooi, dat ik die de lezer niet kan onthouden.

" De bekwame Aikidoka ... is net water dat door de vingers glipt van degene die het probeert te grijpen. Water aarzelt niet voordat het begint te stromen, want zodra de vingers het aanraken stroomt het weg, niet door gebruik te maken van de eigen kracht, maar van de kracht die erop wordt uitgeoefend " (66).

De praktisch ingestelde geest van Hyams maakt het boekje tot een bruikbaar kleinood. De verschillende thema's zullen beoefenaren van krijgskunsten ongetwijfeld aanspreken en wellicht kan men er lering uit trekken.

Wim Heijnen

Ingezonden brief

Bij deze wil ik graag reageren op twee artikelen in de vorige Ma-ai-bode. Het is toeval dat beide artikelen van Wim zijn, maar ik denk niet dat het toeval is te noemen dat Ans, net als ik, wilde reageren op het artikel over de hakama. Wat Wim schrijft over de knoop is namelijk alleen op mannen van toepassing en een enkele erg tengere vrouw. Op een stage ongeveer 1½ jaar geleden gaf Tamura-sensei te kennen dat hij nogal geschokt was toen hij zag hoe sommigen hun hakama knoopten en opvouwden. Hij heeft toen aan beide vrij veel aandacht besteed, het hoorde beslist goed te zitten! Maar ook hij vergat de vrouwen; dat bleek toen ik het hem na de les ging vragen, omdat mijn ervaring was dat als ik de knoop laag had zitten de hakama bij de eerste beenbeweging al niet goed meer zat; taille, bekken en heupen van een vrouw zijn nu eenmaal anders gebouwd dan die van een man. En inderdaad: Tamura zei dat in Japan de vrouwen direkt onder de borsten beginnen en dan steunt de band min of meer op de taille zodat hij niet kan afzakken, tenzij hij niet goed geknoopt is.

Mijn tweede reactie betreft de boekbeschrijving. Wim heeft een heel heldere en nuchtere kijk op het boek "Haiku, een jonge maan" gegeven. Ik zou daar graag wat meer persoonlijke kanttekeningen naast plaatsen.

Door Nederlandse haiku-"autoriteiten" wordt Mw. J. van Tooren (een pseudoniem, heb ik toevallig pas ontdekt) zeer geroemd. Zij was zo geboeid door het verschijnsel haiku, dat zij op ongeveer zestigjarige leeftijd Japans begon te leren om ze zelf te kunnen lezen en vertalen. Dat resulteerde in deze bundel, die voor nogal wat blijde verrassing heeft gezorgd.

Een en ander is duidelijk geworden in een radioprogramma dat heel erg slecht was en dan ook niet lang stand hield, maar waarin Japankenner Bob Verstraete een erg leuke haiku-rubriek had. Hij kreeg honderden reacties toegestuurd van enthousiaste luisteraars, waaruit hij er steeds een paar voorlas (ik heb een keer de eer gehad). Hij legde uit waarom haiku-schrijven helemaal niet zo simpel is als het lijkt en dat je, als je je er echt mee bezig wilt houden, je kon aansluiten bij een haiku-kring, waar men gezamenlijk haiku schrijft, praat over problemen en alternatieve oplossingen enzovoort. Verspreid over het land zijn er verschillende kringen. Ze publiceren af en toe een bundel en hebben een eigen tijdschrift "Vuursteen".

Het bijzondere van het boek van J. van Tooren is dat ze haiku in haiku-vorm heeft vertaald, wat door velen als onmogelijk wordt beschouwd. "The narrow road to the deep north" bevat reisverhalen met haiku's van Bashō. De Engelse vertaling is gemaakt door een Japanner die de voorkeur gaf aan een vierregelige vers-

vorm in het Engels! Hoewel een haiku niet voor interpretatie vatbaar is, zoals Wim schrijft, blijkt

toch dat sommige haiku wel degelijk een symbolische weergave met een hele diepe achtergrond kunnen zijn. Om uit het boek van Bashō een voorbeeld te geven: hij ziet



een oude vriend na 20 jaar terug.

Een levendige kers
In volle bloei
Tussen de twee levens
Die nu tot één zijn gemaakt.

Maar de genoteerde observeringen zijn altijd heel direkt en objectief. Overigens is het heel leuk om verschillende vertalingen van dezelfde haiku naast elkaar te bekijken.

kane kiete hana no ka wa tsuku yūbe kana (Bashō)	De avondklok luidt de geur van bloemen neemt toe het geluid neemt af. (vert. Bob Verstraete)
---	---

De klokketoon zweeg;
maar avondbloesemgeuren
dragen hem verder.
(vert. J. van Tooren)

J. van Tooren geeft soms zelf een alternatieve vertaling als ze zich blijkbaar niet echt gelukkig voelt met de haiku-vorm. Ze legt in haar boek ook de problemen van het vertalen uit.

Overigens hoeft je helemaal niet literair geïnteresseerd te zijn om geboeid te raken door dit prachtige boek en je ertoe te laten verleiden om er toch ook eens eentje te proberen te maken.

Heleen

"Dojo", een aikido-tijdschrift

Naar verwachting verschijnt in maart het eerste - en lente- - nummer van het Aikido-tijdschrift "Dojo". In dit nummer vind je onder meer - als vaste rubrieken - een interview, dit keer met Sugano-sensei, een zelfportret van een aikidoka en de bespreking van een thema door een leraar, dit keer schrijft Chris de Jongh over "lesgeven".

合氣道

"Dojo" is bestemd voor iedereen voor wie Aikido een belangrijke plaats in het leven inneemt en die zoekt naar wat Aikido inhoudt. In "Dojo" kun je als schrijver je ervaringen, belevingen, meningen en betrokkenheid bij Aikido op en naast de mat kwijt. Als lezer is het boeiend te vernemen dat anderen soortgelijke of juist heel andere ervaringen hebben. "Dojo" is dus voor iedereen een inspiratiebron.

"Dojo" komt ieder seizoen, dus vier keer per jaar, uit. Een abonnement kost f 20,- per jaar. Je kunt je abonneren door je schriftelijk op te geven bij Ad van Dun Gilles Doyenstraat 38, 6217 PA Maastricht, en tegelijkertijd f 20,- over te maken op gironummer 3701542 t.n.v. A. van Dun inzake "Dojo".

Mededelingen

PER 1 JANUARI 1986 IS IN MAASTRICHT HET MACROBIOTISCH STUDIECENTRUM (M.S.C.) OPGERICHT. DOEL VAN DIT CENTRUM IS HET VERSPREIDEN VAN INFORMATIE OVER: NATUURVOEDING, DE MACROBIOTISCHE DIEETLEER EN DE ERAAN TERGRONDSLAG LIGGENDE FILOSOFIE.

DIT GEBEURT IN DE VORM VAN:
- KOOKLESSEN VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN
- FILOSOFIE-LESSEN
- PERSOONLIJKE GESPREKKEN EN CONSULTEN
- STUDIE- EN WERKGROEPEN

DIT MACROBIOTISCH STUDIECENTRUM IS GEVESTIGD IN DE:
BREUKINGSTRAAT 6c
6211 S.C.
MAASTRICHT (BOSCHSTRAAT-KWARTIER)
TELEFOON: 043-252412



VASTE WERKVERKERS AAN HET M.S.C. ZIJN SANAE SCHRIJVER EN FRANS HERMANS.

合氣道

Gezocht: twee mattenverzorgers voor het schoonhouden en repareren van de matten. Bereidwilligen kunnen zich bij het bestuur melden.

Examens:

9 december 1985:

2e kyu: Wim Heijnen
Ans Schutte

3e kyu: Jacqueline Gabriël

4e kyu: Angela Janssen

5e kyu: Leo Jariassen

Egon Giero

Merlijn Schrijver

Cecile Denie

Jos Senden

17 januari 1986:

5e kyu: Sharonne Kohl

27 januari 1986:

5e kyu: Anna Hentenaar

Liftcentrale

De liftcentrale wordt weer verzorgd door Miriam van Mulcken. Miriam bemiddelt tussen chauffeurs en auto-lozen voor vervoer naar stages en demonstraties. Lege plaatsen s.v.p. melden bij Miriam, Schippersdreef 48c, Maastricht, tel. 043-473601

Bestellingen

Voor het bestellen van jo's bokkens, tanto's, slippers en judopakken kan men zich wenden tot Magda Moulen, Duitse Poort 43B, Maastricht, tel. 043-217995.

Aikido in Hoensbroek

Iedere woensdagmorgen van 10.30 tot 12.00 uur in de KLAS, Kastanjelaan 140 te Hoensbroek.

Aikido in Geleen

Per 20 februari a.s. elke donderdagmorgen van 10.30 tot 12.00 uur Aikido in de dojo van Vormingscentrum Mixed, Debijestraat 22 in Geleen (bij ziekenhuis).

Ma-ai - gezicht

Alle Ma-ai-publikaties hebben een nieuw gezicht en een herziene inhoud gekregen, zodat zij representatief zijn voor de huidige sfeer in onze vereniging en tevens de meest recente informatie bevatten.

Voortaan zijn verkrijgbaar:

1. Folder Aikido (volw.) Folder Jeugd-aikido (jeugd);
2. Achtergrondenboekje
3. Examen-eisen (volw.) de Zevensprong - examen-eisen (jeugd);
4. Tijdschrift de Ma-ai-bode (volw.) Tijdschrift de Aikidoos (jeugd);
5. Aikido-wegwijs, een algemene oriëntatie.

De kosten bedragen:

- folders: gratis
- dit hele info-pakket: f 6,50 (1 t/m 5)
- Aikido-wegwijs: f 1,50
- Ma-Ai-bode: f 2,50 (voor niet-leden)

Aikido in Brunssum

Iedere zaterdagmorgen van 10.00 tot 11.30 uur in de sportzaal aan de Terborchstraat (Langenberg) in Brunssum.

Demonstraties

15 maart: Op de Berg (boven het zwembad) Schinveld, 12u.
11 april: 's middags in Sjeltur, Merkelbekerstr. Brunssum
30 april: 14-16 u. Lindeplein in Brunssum.

合氣道

Stages in de maanden maart-juni

Maart

15 Jos Vanroy City Centrum Maastricht
14.00-17.00

22,23 Sugano-sensei Nationaal Sportcentrum Papendal
za 17.00-18.30 en 19.00-20.30
zo 12.00-13.30 (kader)
14.45-16.15 en 16.45-18.15

21 Tiki Shewan Herbestahl, België

22,23 Tiki Shewan Luik (Aikido en Iaido)

April

5,6 Sugano-sensei Visé, België

19,20 Tamura-sensei Nationaal Sportcentrum Papendal
za 13.30-15.00 en 16.00-17.30
zo 10.30-12.00 en 14.30-16.00

26,27 Tamura-sensei Luxemburg

Mei

10,11 A. Roinel Hoogvliet, S.S. de Korte, Midden-
baan 400.
za 17.00-19.00
zo 10.00-12.00 en 13.00-15.00

10,11 Sugano-sensei Virton, België

17,18, Tamura-sensei Nederland, plaats wordt nog be-
kend gemaakt

19

Juni

21,22 Sugano-sensei Nationaal Sportcentrum Papendal
za 13.00-14.30 en 15.30-17.00
zo 9.30-11.00 (kader)
11.15-12.30 en 13.45-15.15

Zomerscholen

5 tot en met 13 juli Tamura-sensei
Villefranche de Rouergue, Frankrijk
Mr. Ginies, BP, 19200 Villefranche
de Rouergue

20 tot en met 27 juli Tamura-sensei
Mr. Le Vourch, rue François Mau-
riac 5, 29200 Brest, Frankrijk

2 tot en met 10 aug Tamura-sensei
Saint Mandrier
FFLAB-Aikikai de France, Rue Had-
dad Simon 2, 06400 Cannes

24 aug. tot en met Tamura-sensei en Yamada-sensei
6 september La Colle sur Loup
Mme J. Daems, La Mouansette,
06370 Mouans-Sartoux, Frankrijk

9 tot en met 17 aug. Wegimont-Soumagne, België
Inschrijfformulieren t.z.t. ver-
krijgbaar bij Ad.



Maastrichtse Aikidovereniging Ma-Ai

p/a Gilles Doyenstraat 38
6217 PA Maastricht
tel. 043-438426
nr. 85.89.69.246 Spaarbank Limburg (giro 1058180)

Dojo:

City-Centrum
Capucijnenstraat 43
6211 RP Maastricht

Bestuur:

Ad van Dun, voorzitter
Jan Mohren, secretaris
Harry Drissen, penningmeester
Angela Janssen
Edith Schrijver