

drukwerk

Redactieadres:
Zeskant 159
6412 DW Heerlen

ma-ai bode



1987 nr. 4

- Redactioneel	1
- Clubnieuws	2
- Commissie Aikido Regioverband	4
- Investering, Ad van Dun	5
- Zenmeditatie en aikido-stage door Wolfgang Sambrowski, Jos van Genderen	7
- Shintō, de stem uit het andere Japan, dr. J.C.M. Molyn	10
- Een tanka en een haiku	14
- Boekbespreking, Jean Vranken	15
- De Ware Meesters van de Drums, Ria de Vos en Floyd Rudolf	15
- Regionale aikido-stage o.l.v. Claude Bastin, Martin van de Warenburg	18
- Er was eens.... Vertaald door Ans Schutte	21
- Klaagzang, Floyd Rudolf	22
- Sugano-sensei over de aanval, Wim Heijnen	24
- Eenheid, Elfriede Heijen	25
- Mededelingen	27
- Gefeliciteerd	28
- Stages	28

De Ma-Ai bode is het clubblad van de Maastrichtse Aikido-vereniging. Het wordt ook verspreid onder de leden van de Aikido-verenigingen Bumon en Genki. Ieder kwartaal verschijnt er een nieuw nummer. Voor niet-leden is het blad verkrijgbaar tegen betaling van f. 2,50. Opgeve bij de redactie.

Redactie

Wim Heijnen en Ans Schutte, Zeskant 159, 6412 DW Heerlen
Elfriede Heijen
Floyd Rudolf



Beste aikidoka's,



Voor het eerst in ons bestaan hebben we niet alle copij kunnen verwerken in de Ma-Ai bode. 28 pagina's is de limiet die we voorlopig niet te boven willen gaan. De niet geplaatste copij komt in een volgend nummer zeker nog aan bod.

Dit is overigens het laatste nummer dat onder de naam Ma-Ai bode verschijnt. Stilaan heeft het kwartaalblad een regionaal karakter gekregen: de copij komt zowel van Ma-Ai-leden, als van leden van Bumon, Genki en Jindo. In maart van het volgende jaar krijgen jullie dus een 'echt' regionaal kwartaalblad in handen, met een nieuwe naam en waarschijnlijk met een andere layout. Suggesties voor een nieuwe, korte, flitsende naam zijn nog steeds welkom.

De meeste leden van Jindo en Zanshin krijgen de Ma-Ai bode nu voor het eerst onder ogen. Wanneer het blad hun goedkeuring kan wegdragen, wordt het (onder andere naam dus) ook onder deze leden verspreid. Wellicht dat het blad met hun medewerking (en copij; inleveren vóór 1 maart 1988) de onderlinge kontakten kan versterken.

Over de inhoud van deze editie kunnen we kort zijn; de inhoudsopgave spreekt voor zich. De Japanse cultuur komt in elk geval uitgebreid aan bod in een twee-tal artikelen: "De Ware Meesters van de Drums", en "Shintō, de stem uit het andere Japan". De schrijver van dit laatste artikel, dhr. Molyn, willen we speciaal bedanken, omdat hij als niet-aikidoka zijn bijdrage aan deze bode heeft geleverd. Tot besluit:
een gelukkig en gezond 1988!

de redactie

Clubnieuws

Ma-Ai

Enquête

De leden hebben zich door het invullen van enquête-formulieren over een groot aantal club-aangelegenheden kunnen uitspreken. In de algemene ledenvergadering op 27 november jongstleden heeft het bestuur de resultaten bekend gemaakt. Hieruit blijkt dat de leden in het algemeen tevreden zijn over de lessen, stages, feesten, informatievoorziening, ledenvergadering, materiaalvoorziening en Ma-Ai bode. De meeste leden staan achter het streven van het bestuur een eigen dojo te realiseren.

De Kier

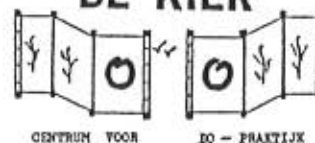
Er zijn nu twee concrete perspectieven op een eigen dojo. Op vrij korte termijn zal via de Gemeentelijke Sportstichting een ruimte van 9 x 14 meter voor Ma-Ai ter beschikking komen in het te verbouwen sportfondsenbad Wijck. Datum van oplevering: eind 1988, begin 1989. Op langere termijn wordt er gestreefd naar het realiseren van een "dojocentrum", waar naast aikido nog zes andere do-vormen worden beoefend: yoga, shiatsu, zen, go, penseelkunst, danskunst. Daartoe is op zeven december 1987 de stichting "de Kier" in het leven geroepen. Het doel van deze stichting is volgens de statuten: "het scheppen van permanente oefenmogelijkheden voor dojo-disciplines als aikido, zen, shiatsu, yoga en aanverwante do-vormen, waarbij persoonlijke groei centraal staat ten einde een fundamentele bijdrage te leveren aan het menselijk welzijn". Er is een persbericht de deur uit gegaan waarin "de Kier" wordt voorgesteld aan het publiek en waarin het programma voor 1988 wordt bekend gemaakt.

Financiën

Per een januari aanstaande zal de contributie voor de leden van Ma-Ai verhoogd worden (leden: f. 30,- ;

jeugdleden: f. 22,50; pupillen: f. 12,50). Deze verhoging hangt samen met de verhoogde zaalhuur en met het toegenomen aantal lessen. De deelnameprijs voor de clubstages wordt eveneens verhoogd: voor drie uur aikido f. 10,-. Tot dit laatste is besloten omdat Ma-Ai tot nu toe gemiddeld tussen f. 50,- en f. 100,- op elke clubstage moest toelagen.

DE KIER



Kagami_Biraki

Het komens nieuwjaarsfeest is vastgesteld op zaterdag 16 januari aanstaande in het City-Centrum. Alle leerlingen worden verwacht aanwezig te zijn (in keiko-gi). Bezoekers zijn welkom. Voor het programma, zie de mededelingen op pagina 27.

Ma-Ai-lustrum 19 en 20 maart 1988

Nu het zeker is dat Shimizu-sensei onze stage zal komen leiden, en dat diverse demonstratie-groepen bereid zijn om deel te nemen (aikikai-aikido; ki-aikido; tomiki-aikido; tendoryu-aikido) zal er veel werk verzet moeten worden om van dit feest een onvergetelijke gebeurtenis te maken. De lustrum-commissie onder leiding van Wilma Hendriks en Jos van Genderen is al volop aan de slag. Sporthal Belfort is al gereserveerd! Over het voorlopige programma kun je meer lezen bij de mededelingen op pagina 27.

Lestijden

De lestijden zijn weer teruggebracht tot anderhalf uur. Dit heeft te maken met de bovengenoemde financiële situatie. Zie laatste pagina voor tijden per 4 jan. 1988.

Vakantie

Van 21 december tot 4 januari worden er geen lessen gegeven.

Bumon

Met ingang van het nieuwe jaar worden de zaterdaglessen, tot nu toe verzorgd door Ad van Dun, overgenomen door Wim Heijnen.

Genki

In Geleen worden de lessen van Ad van Dun vanaf het nieuwe jaar overgenomen door Floyd Rudolf. Zowel bij Genki als bij Bumon, zal Ad een keer per maand les komen geven.



KOMMISSIE AIKIDO REGIOVERBAND

De aikido-verenigingen Ma-Ai, Genki en Bumon zijn in beginsel overeengekomen samen de Kommissie voor Aikido in Regioverband (KAR) te vormen. De leden van Bumon moeten nog hun goedkeuring hieraan hechten. Zanshin en Jindo nemen vooralsnog niet deel aan de KAR.

De Kommissie zal een stagefonds vormen om vier keer per jaar een regio-stage van een weekend te organiseren. Deze stage zal onder leiding staan van een gekwalificeerd leraar. Het stagefonds wordt gevormd door bijdragen van de leden van de deelnemende clubs die jaarlijks een contributie van f. 30,- betalen.

De regio-stages zijn niet alleen bedoeld voor de leden van de aangesloten clubs. Deze laatsten betalen echter een gereduceerde prijs voor deelname.

Investering

Je kunt de bedoeling of zin van aikido niet zomaar voor lief nemen zonder zelf te zoeken naar de betekenis ervan. Juist zoals je niet zomaar ervan uitgaat - al ben je er bijvoorbeeld goeddeels mee opgegroeid - dat het leven in wezen bestaat uit carrière of huishouden afgewisseld met televisiekijken. Als het goed is kies je zo bewust mogelijk voor de besteding van je tijd en energie: je vraagt je af wat je graag zou willen of waar je echt in geïnteresseerd bent.

Gelukkig is de vorm van aikido-beoefening en -beweging zodanig dat hij je er als vanzelf toe aanzet om stil te staan bij wat nu precies de bedoeling hiervan is: zelfverdediging, geesteshouding, krijgskunst, samenwerking; hoe zit dat nu precies? Juist deze paradox in aikido - op leven en dood je gemak houden, harmonie creëren met een tegenstander - kan in de loop der tijd een toenemende uitdaging en inspiratiebron worden voor de beoefenaar.

De betekenis van aikido hangt volledig af van wat jij persoonlijk erin investeert, van de betekenis en het perspectief dat jij aan je oefening weet te geven: je wordt wat je bent. Suganuma-sensei heeft tijdens de afgelopen stage in Wégimont een heel sprekend antwoord gegeven op de vraag of je het nu over een partner, een tegenstander, een vijand of een aanvaller moet hebben in aikido:

"Water dat door een slang gedronken wordt, wordt gif; water dat door een koe gedronken wordt, wordt melk." Wat ben jij?

Aanvankelijk oefen je de technieken en word je geboeid door de harmonische beweging, de natuurlijkheid, de



souplesse, de ontspanning. Totdat er een moment komt waarop het perspectief van waaruit dit bewegen mogelijk is en waartoe dit bewegen leidt, zich heel duidelijk aandient: je kunt aikido niet beoefenen zonder er volledig persoonlijk bij betrokken te zijn, elke keer weer opnieuw. De bereidheid tot onderzoek, aandacht, toewijding, overgave en inzet is een fundamentele voorwaarde voor groei.

De harmonie waarvan aikido spreekt is - aldus Sugano-sensei - op de eerste plaats een persoonlijke harmonie; de harmonie tussen jou en je partner is daarop gebaseerd: verantwoordelijkheid voor je eigen geestelijk en lichamelijk welzijn. Osensei sprak in dit verband over "de harmonie tussen mij en God". Dit soort spirituele achtergrond - en ieder heeft hiervoor zijn of haar eigen uitdrukkingvorm - heeft hem ertoe gebracht aikido te ontwikkelen en te beoefenen.

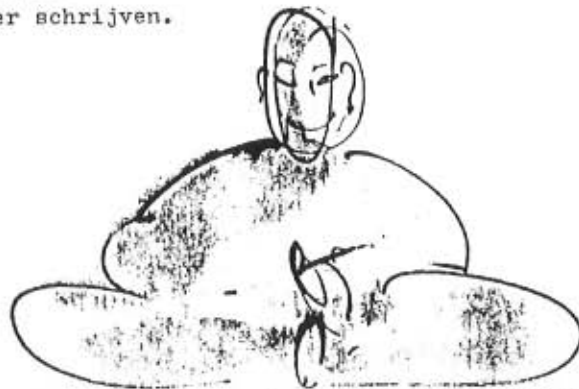
Oefenen is beseffen dat er een grotere eenheid, een levendig verband, een werkzame samenhang bestaat tussen

jou en je omgeving: de lucht die we ademen; het voedsel dat we nuttigen; de grond waarop we staan; het lichaam dat we "bezitten"; de andere mens tenslotte die dit alles met ons deelt. Dit elk moment opnieuw en zo volledig mogelijk te beleven, daartoe dient onze inspanning.

Ad van Dun

Zenmeditatie en aikidostage door Wolfgang Sambrowski

Op zondag 1 november jongstleden werd er een stage gegeven door Wolfgang Sambrowski in het City Centrum te Maastricht. De stage bestond uit een zenmeditatie en een aikidostage. Tussen de zenmeditatie en de aikidostage was voor ontbijt gezorgd. Ik heb aan de hele stage deelgenomen en over de zenmeditatie wil ik het een en ander schrijven.



De zenmeditatie begon om half acht. Toen ik om kwart over zeven naar het City-Centrum fietste viel me de rust op straat op. De stad leek uitgestorven. Alleen enkele

late stappers liepen op straat huiswaarts. Best komisch, zij gingen van hun "nachtrust" genieten, ik had hem al gehad en ging trainen.

In de sportzaal was het zoals altijd voor een training: rustig, matten op de vloer en tassen op de raamkozijnen. Enkele mensen waren er al, waaronder Wolfgang Sambrowski, de leraar die de stage zou geven. Wat opviel was het feit dat niet iedereen zijn aikidopak aan had. Ik vond het zelf ook niet nodig om mijn pak aan te trekken. Toen het erop leek dat iedereen die aan de zenmeditatie mee wilde doen, aanwezig was, nodigde Wolfgang ons uit op op de mat te komen zitten. Enkelen hadden speciale bankjes bij zich, anderen cilindervormige kussens en weer andere, waaronder ikzelf, hadden gewone kussens bij zich.

Wolfgang begon met het voorlezen van een stukje uit een boek dat over zenmeditatie ging. De schrijver van het boek is een zenmeester. Hij schreef, zo vertelde Wolfgang, dat het absoluut onnodig is om naar Japan te komen om te mediteren. Je kan overal, waar je maar wilt mediteren. Daarna ontstak Wolfgang wierook, er werd naar elkaar gegroet en er werd drie keer op een bel geslagen. Dit was het teken dat de meditatie was begonnen. Het eerste half uur van de stage is voor mij heel rustig verlopen. Wat mij opviel was, dat als ik gespannen zat (schouders, rug, nek), ik mij ook in mijn hoofd minder ontspannen voelde. Ontspande ik daarentegen mijn schouders, dan voelde ik me ook in mijn hoofd veel beter.

In de tijd tussen het eerste half uur van de meditatie en het tweede half uur, werd er een ademhalingsoefening gedaan. Wolfgang vertelde dat je bij iedere uitademing een stap vooruit moet zetten en op die manier

werd één keer rond de mat gelopen. Ik vond dit best een moeilijke oefening. Nadat we op deze manier een rondje om de mat hadden gelopen, vroeg Wolfgang ons weer te gaan zitten. Even daarna klonk de bel weer drie maal. Het teken dat het tweede half uur begonnen was.

Het geluid van de bel stierf langzaam in de stilte van de sportzaal. Na ongeveer tien minuten zitten begonnen mijn bovenbenen licht te trillen. Het trillen werd sterker en sterker en ik moest toen aan de boeken van Van de Wetering denken. Hij schreef daar in zijn boeken ook over. Hoe ik ook probeerde het trillen te stoppen, het lukte niet. Het nam sterker toe, zelfs tot in mijn kin en nek. Ik voelde me op dat moment vrij schlemielig en keek om me heen naar de andere mediterenden. Iemand rechts van me was makkelijk gaan zitten. Iemand links van me zat daarentegen erg onrustig adem te halen. Ik was blijkbaar niet de enige die er moeite mee had om stil te blijven zitten. Er was echter niemand die op mijn trillen zichtbaar reageerde. Iedereen zat stil in concentratie. Ik kon dus gewoon blijven zitten trillen. Niemand behalve ikzelf had er blijkbaar last van. Na enige minuten vond ik het toch wel welletjes en ik ben toen op een makkelijker manier gaan zitten. Ik ben zo tot het einde van de meditatie blijven zitten.



Na de meditatie merkte Wolfgang op dat als je met zenmeditatie begint je beter twee keer een korte periode kan gaan zitten (twee keer vijf minuten). Je kan dit later uitbouwen tot twee keer dertig minuten. Het was dus waarschijnlijk toch niet zo raar dat ik twee keer

dertig minuten niet kon volhouden. Na een ontbijt dat me goed smaakte en een heerlijke douche heb ik toen mijn aikidopak aangedaan en ben gaan trainen.

Ik vond deze stage: zen en aikido, 's morgens vroeg beginnen, zeer de moeite waard en zeker voor herhaling vatbaar.

Jos van Genderen



Shintō, de stem uit het andere Japan

Graag voldoe ik aan het verzoek van de redactie van de Ma-Ai bode een paar woorden te wijden aan het Shinto. Shinto, de Weg van de Kami, is de oudste religie, filosofie en levensbeschouwing van Japan met een hedendaags aanhanger-aantal van rond 80.000.000. Ten onrechte wordt het door andersdenkenden en onkundigen uitgemaakt voor "animisme" en zelfs hoort men het woord "primitief",

omdat het de vóórrouder-verering kent. Deze vóórrouder-verering is echter niets anders dan een eerbetoon aan hen die ons voortbrachten en opvoedden. Wat zou daar fout aan kunnen zijn?

In Shinto staan centraal de Kosmos en Natuur, de Kami en Daiwa of Grote Harmonie (Satori in Zen). Shinto stelt niet de mens centraal zoals de religies met een "heilig boek" doorgaans doen, maar leert dat de mens slechts een onderdeel van de Kosmos is. Shinto kent ook geen God in de gangbare betekenis, wel vele Meesters of positieve en negatieve Energiën die het leven van natuur en mens beïnvloeden. Als we een definitie van het woord en begrip Kami zouden moeten geven zouden we het best kunnen stellen: "het gevoel van eerbied dat iemand of iets in ons kan opwekken". Dat kan iets in de natuur zijn, de Keizer enz. Zo is het bijvoorbeeld met de Zon, die voorgesteld wordt als de Zonnegodin Amaterasu-o-mi-kami. Voor de Zon kunnen we eerbied voelen, omdat zonder Zon hier op aarde geen enkele vorm van leven zou bestaan, dus ook wij niet! Geen wonder dus dat de Zon of Amaterasu-o-mi-kami gesymboliseerd door een ronde spiegel, centraal staat in de rituelen en verering (achting) van Shinto. Ook bij de Germanen, Kelten, Romeinen, Perzen, Indiërs, Egyptenaren en bij de Indianen uit Zuid-Amerika stond en staat de Zon centraal in vele rituelen en symbolen.

Maar zullen velen tegenwerpen; die Zon is door iets "hogers", door God geschapen. Vanzelfsprekend kwam de Zon niet uit de hemel vallen, natuurlijk is de Zon tot stand gebracht. Maar, is dan nooit de gedachte opgekomen dat die "Schepper" niets anders zou kunnen zijn dan Energie? Energie die in en uit zichzelf bestaat. Energie die zich heeft gematerialiseerd en die aan de andere kant weer in pure energie kan overgaan.

In werkelijkheid is Shinto het echte, onvervalste Japan. Shinto is de geest van Japan of zoals mijn Meester en Leraar het uitdrukte: "De Japanse Geest wordt begeleid door Shinto, die de Natuur in het middelpunt plaatst". Dit Shinto gaf later ook Zen zijn definitieve vorm. Veel begrippen door Zen gehanteerd zijn in feite Shinto-Japanse begrippen, omdat Zen is gaan floreren op Shinto-bodem.

Zo gaan vrijwel alle oude Japanse martial arts terug op Shinto, zo bijvoorbeeld de zwaardkunst, het boog-



schietsen, de theeceremonie, de kalligrafie die beide ook tot de martial arts worden gerekend, althans in Japan. Maar ook het latere Zen heeft op enorme wijze aan de ontwikkeling van deze disciplines bijgedragen. De Japanse cultuur is heden ondenkbaar zonder Zen.

Interessant is het feit dat bijna alle dojo's van bekende en minder bekende ryu (scholen) in Japan een Shinto-heiligdom bezitten (schrijn), de kamidana. Zowel de oude aikido-dojo van Meester Morihei Ueshiba in Iwami, als die van zijn zoon Meester Kisshomaru Ueshiba hebben een vrij groot Shinto-heiligdom en geen enkel Boeddhistisch. In dit licht bezien doet het ietwat vreemd aan dat vele aikidoka's zich zo sterk met Zen associëren in plaats van met Shinto. Een verklaring hiervoor is wellicht dat Zen bekender is en dat Zen

missioneert. Shinto laat de keus aan jezelf, je moet het zelf uitmaken of je Shinto volgt of iets anders.

Persoonlijk ben ik al vele jaren met Japan en de Japanners in contact. Ook ben ik lang geleden met Zen begonnen, omdat mij de kennis omtrent Shinto ontbrak en er nogal onaardige propaganda mee werd bedreven door de overwinnaars van Nippon. Totdat ik, nu ook al weer lang geleden, stuitte op een echte Meester die mij behalve in iai-do (de Weg van het zwaardtrekken), ook begon in te leiden in het onvervalste Japanse Shinto. Hij stelde: Shinto en het Zwaard zijn één. Langzaam begon bij mij het gevoel te rijpen dat ik wat ik zocht, bij Shinto vond. Na geruime tijd voelde ik dat ik geheel bij Shinto behoorde, dat dit mijn "thuis" geworden was. Er volgde toen een opleiding als "waarnemend priester" (kanushi) en ik werd aldus ingewijd.

Hierop volgde de oprichting van het eerste Shinto-Boeddhistische Genootschap (De Blauwe Lotus) - Shinto Taikyo Europa, in Nederland. Boeddhistisch om de relatie met het Boeddhisme en in het bijzonder Zen uit te drukken. De blauwe lotus is het culturele deel van het Genootschap, Shinto Taikyo het puur religieuze deel ervan. Dit geheel verkreeg in januari 1987 officiële erkenning als regulier "kerkgenootschap" door het Ministerie van Justitie. Het Genootschap verzorgt tal van activiteiten op cultureel en geestelijk terrein, zoals bijvoorbeeld het reinigingsritueel o'harai, het sluiten van kerkelijke huwelijken, het inzegenen van roerende en onroerende goederen enz. Van mijn besluit



heb ik nooit spijt gehad, omdat het mijn geestelijk leven in zeer positieve zin heeft beïnvloed, vooral als het om tolerantie gaat ten opzichte van andere Wegen van denken. Of dit een zwakheid is in plaats van sterkte, dit zal de toekomst leren.

dr. J. C. M. Moly
 kamushi/voorzitter SBG/STE
 secretariaat: Rozestraat 242, 6414 PT Heerlen
 tel.: 045-217975

"Shikishima no
 Yamato gokoro o hito
 Towaba,
 Asahi no niou
 Yamazakaru bana"

(Norinaga 1790)

"Als iemand zou vragen
 omtrent de geest van Japan,
 het is de wilde kersebloesem
 bloeiend in de rijzende Zon"

(vrije vertaling, Moly)

De boom keek
 hooghartig neer
 op het neergevallen blad

Het neergevallen blad
 werd een boom
 als nieuw

(Jean Vranken)

Boekbespreking

MIJN OGEN STAAN SCHEEF

door Bertus Aafjes

Bertus Aafjes beschrijft in dit boek een drietal reizen naar Japan, het land van de mensen wier ogen zo scheef staan. Al vlug bemerkt hij dat niet hun, maar zijn ogen scheef staan. Hij bezoekt veel Shinto-tempels en Zen-meesters en zijn denk- en gevoelswereld komt in een geheel ander licht te staan.

Op zijn eigen manier en met de melancholische schrijfwijze, die Aafjes eigen is, tracht hij het satori van de Japanner in de natuur te omschrijven aan de hand van vele haiku en legendes: beslist de moeite waard.

Jean Vranken

De Ware Meesters van de Drums

Japan, dat met meesterlijk inzicht de cultuur van Oost en West - tot op grote hoogte - te zamen heeft gebracht, verbaast ons artistiek steeds weer. Zo ook met de drums. Tot in het begin van de zestiger jaren dacht men dat Afrika het land van de drums was en dat daar de grootste trommelaars van de wereld te vinden waren. Tot grote verbazing wordt men dan geconfronteerd met de Japanse trommelkunst, waar men nog nauwelijks van gehoord had. Begrijpelijk, want wat de Japanners "klassieke"

muziek noemen, werd naar buiten gebracht maar de trommel bleef op de achtergrond. De Japanse edelman, de Samourai, vond de trommel te volks en schonk geen aandacht aan dit instrument.

De aantrekkingskracht van de drum zijn de trillingen. Belangrijk is het zachte geluid, dat niet de laatste rij van het publiek hoeft te bereiken, maar wel de innerlijke echo van het hart van het publiek om daar zachtjes te blijven trillen. Het geluid van de drum komt niet van het vel van de drum, het wordt vermengd in het lichaam van de drum om schoonheid te scheppen.

Verscheidene groepen, onder andere "Ondekoza" en "kodo", bezochten Nederland en gaven voorstellingen waarin de Japanse drum centraal stond. Wat men toen hoorde en zag, ging veel verder dan het begrip folklore. Deze Meester-drummers worden door de Japanners "Ichiban Daiko" genoemd, hetgeen betekent: "het beste van de drum". Leider is Sen Amano, een drummer die internationaal furore heeft gemaakt. Geboren in 1943 besloot Sen Amano op twintigjarige leeftijd om zich uitsluitend te wijden aan muziek en vooral aan de voortzetting van het Japanse erfgoed van de traditionele muziek. Zijnde drummer, zanger en componist begon hij les te geven op de lokale scholen en onderwees in zang en de oude kunst van de "Daiko", Japanse drums. Ook wilde hij de oude liederen "Hayashin" en de heilige dansen "Kagura" van de prefectuur Yamanashi, waar hij werd geboren, in ere herstellen en behouden. Hij is de eerste die traditionele festival-drummuziek in noten heeft opgetekend. Sen Amano heeft dertigduizend volgelingen in geheel Japan. Ongeveer driehonderd daarvan zijn directe studenten, waartoe leden van de gezelschappen van "Ondekoza" en "Kodo" moeten worden gerekend.

De relatie van Sen Amano tot zijn studenten is als die van een vader tot z'n zoons. De leertijd van z'n studenten begint vanaf hun vierde jaar en kan het gehele leven duren.

Het belangrijkste in de mens van vandaag is zijn gevoel en zijn vermogen om te kunnen vergeven. Het genootschap Amano geeft vele liefdadigheidsconcerten en probeert daarmee de harten van de mensen te openen en ontwikkelt haar studenten tot volwassenen met begrip en liefde voor de medemens.

Floyd Rudolf



Regionale aikidostage onder leiding van Claude Bastin

Deze eerste regionale stage was op zondag 4 oktober 1987 georganiseerd in de sporthal van de Lucasstichting te Hoensbroek. Er werd door 28 aikidokas aan deelgenomen. Bij een verslag van een stage hoort uiteraard ook een overzicht van de geoefende technieken. Niet alleen als een statistisch gegeven, doch eerder als een geheugensteuntje voor diegenen die zelf geen aantekeningen maken. Het is vaak zo, dat er bij een stage vormen en technieken worden uitgevoerd, welke tijdens de "gewone" lessen of niet of anders worden benaderd. Dit heeft niets te maken met goed of fout, maar eerder met de eigen "stijl" van de leraar. Door als leerling de verschillende vormen te oefenen ontwikkel je ook een eigen "stijl". Het zijn dan ook vaak de details die tijdens een stage opvallen. Het is voor jou iets nieuws. En dat ontdekken en ervaren is volgens mij een wezenlijk onderdeel van een stage. Zonder dat nieuwe zou een stage al vlug kunnen vervallen tot alleen maar een extra trainingsmogelijkheid.

Natuurlijk "beleef" je tijdens een stage meer dan alleen maar technieken. Je ontmoet en traint met andere aikidokas: oude bekenden van eerdere stages, gevorderde en beginnende aikidokas. En van iedereen, ongeacht haar of zijn nivo kun je leren. Maar het belangrijkste van een stage vind ik, dat ik na afloop tevreden ben de stage toch gevolgd te hebben en niet het gevoel heb dat ik mijn tijd nuttiger had kunnen besteden.

Het bedoelde overzicht:

Deze stage was verdeeld in twee delen van ongeveer anderhalf uur. In het eerste deel is gewerkt vanuit één aanvalsvorm: katadori menuchi.

Uitgevoerd werden achtereenvolgens:

- .iriminage
- .ikkyo (eenmaal via slagarm en eenmaal via grijpen)
- .shikonage



KATADORI MENUCHI...



IKKYO...

In het tweede deel is gewerkt met de jo. Vanuit basisvormen (suburi) ontstond een kata-vorm. Door deze vormen met partner uit te voeren werd duidelijk waarom bepaalde bewegingen nodig zijn. Tot slot werden nog enkele kokyonages vanuit ushiro-ryotedori en ryotedori, met en zonder jo, gedaan.

Na enige problemen met een gesloten deur overwonnen te hebben kwam ik net te laat voor het begin van deze stage. Hierdoor heb ik zazen overmoeten slaan en ben begonnen met het "losmaken". Hierbij viel mij op dat Claude de verschillende oefeningen schijnbaar zonder enige krachtsinspanning en zeer soepel uitvoerde. Niet dat dit bij andere leraren niet het geval zou zijn, maar bij Claude viel het mij gewoon op. Ik wil nu niet alle technieken uitgebreid gaan omschrijven, maar wel de details die mij opvielen.

iriminage:

Bij de iriminage bracht Claude het hoofd van de uke (aanvaller) duidelijk naar de schouder en niet naar de bovenarm zoals ik ook wel heb gezien tijdens andere stages.

Ikkyo:

Hierbij viel mij op dat de richting van - de controle op - de arm van de uke in de lijn van die arm ligt. Het leek alsof je die arm als jo gebruikt en hiermee een tsuki (stoot) naar de schouder geeft. Daardoor heb je geen kracht nodig om de uke uit balans te brengen.

shihonage

Er waren aikidokas die met de juiste uitvoering problemen hadden ondanks dat Claude duidelijk liet zien waarop je moet letten: niet alleen met je hoofd onder de arm van uke proberen door te gaan. Maar met je hele lichaam, alsof je ergens onderdoor moet lopen dat 20 centimeter te laag is. Dat doe je ook niet eerst met je hoofd, maar door door te zakken in je knieën en zo gewoon mogelijk door te lopen. Probeer het maar eens.

Na de pauze van vijf minuten (leek wel 20 minuten) zijn we gaan werken met de jo. In een hoog tempo zijn enkele basisvormen uitgevoerd. Steeds na een basisvorm geoefend te hebben werd er een andere basisvorm aan toegevoegd. Eerst werden de vormen in voorwaartse richting, daarna in achterwaartse richting uitgevoerd. Door nu met partner deze vormen te oefenen werd duidelijk waarom of waardoor er twee richtingen zijn: voorwaarts is de aanvalsrichting (uke), achterwaarts de verdedigingsrichting (tori). Het wil niet zeggen dat richting bepalend is voor de afloop, daar het hier gaat om een oefening,



waarbij de vorm van tevoren is afgesproken. Als er geen vorm afgesproken is, zal de richting bepaald worden door de reactie, de techniek en het nivo van beide aikidokas.

Na afloop vertelde Claude dat dit zijn eerste stage was die hij leidde en dat het hem was meegevallen om op deze wijze les te geven. Hij hoopte dat het niet bij deze ene keer zou blijven. Deze hoop werd door de aanwezigen gedeeld.

Martin van de Warenburg



Er was eens....

Een oude Hindoestaanse legende verhaalt dat er een tijd was, waarin alle mensen goden waren. Maar zij maakten zo'n misbruik van hun god-zijn dat Brahma, de God der goden, besloot hen de goddelijke macht te ontnemen. Hij wilde die verbergen op een onvindbare plek. Het grote probleem was echter om een geschikte bergplaats te vinden.

De lagere goden die voor beraad bijeen geroepen waren stelden voor: "laten we de goddelijke macht van de mensen in de aarde begraven". Volgens Brahma was dit niet voldoende: "de mens zal gaan graven en haar vinden". "In dat geval kunnen we het beste de goddelijke macht in de diepste oceaan werpen", antwoorden de goden. Maar ook dit idee verwierp Brahma: "vroeg of laat zal

de mens de diepten van alle oceanen verkennen en het is zeker dat hij haar op een dag zal vinden en haar boven water haalt". Ten einde raad zeiden de goden: "we weten niet waar de goddelijke macht van de mensen verborgen kan worden; er lijkt noch op land noch in de zee een plaats te zijn, waar de mens haar niet op een keer zal vinden".

Toen zei Brahma: "dit is wat we met de goddelijke macht van de mens zullen doen; we verbergen haar in het diepste van hemzelf, want dat is de enige plaats waar hij nooit zal zoeken".

Vanaf die tijd, besluit de legende, trekt de mens de aarde rond, heeft hij verkend, beklommen, gedoken en gegraven, op zoek naar iets dat zich bevindt in hemzelf...

Uit: Flash no.25 1987
Vertaling: Ans Schutte



Klaagzang

In aikido wordt vaak gepraat over harmonie, maar als we het over matten hebben dan is de harmonie ver te zoeken. Terwijl ik dit schrijf word ik al woedend, rrrhhh.... (ik moet me effe bij elkaar rapen). Iedere aikido-vereniging/club die niet de beschikking heeft over een vaste tatami kent wel het verschijnsel van matten neerleggen en matten opruimen en de daarmee gepaard gaande moeilijkheden.

Matten neerleggen.

Sommige aikidoka's beschouwen het als vanzelfsprekend dat de matten al neergelegd zijn voordat ze in de dojo komen, maar wat ze kennelijk niet weten is dat het de nodige bloed, zweet, tranen en tijd gekost heeft, voordat het zover was. Het is echt alleen een kwestie van een kwartier (15 minuten) eerder van huis uit of elders te vertrekken en voor aikidoka's die klagen over een te korte warming-up is dit een reden te meer om te helpen de matten neer te leggen.

Matten opruimen.

Dit is een zeer vermoeiend onderdeel, maar het moet toch een keer gezegd worden. Ik weet het, ik weet het, je bent bezweet en moe van de training en je wilt zo snel mogelijk onder de douche. Of je denkt: ik heb de matten helpen neerleggen, dus opruimen doen anderen wel. En als je bij een andere vereniging/club gaat trainen meen je dat je niet hoeft te helpen omdat je gast bent. En last but not least de hakama's, oei nu moet ik voorzichtig zijn, dit is een zeer delicate kwestie. Het is heel frustrerend en irritant als je als gewone aikidoka de matten aan het opruimen bent terwijl de gevorderden (hakama's) op hun dooie gemak hun hakama's aan het opvouwen zijn. En als ze eindelijk klaar zijn, dan zijn de matten wonder boven wonder ook al opgeruimd. Naar ik hoop zet deze klaagzang diegenen die zich aangesproken voelen aan het denken. Ondanks alles hou ik van jullie.

N.B.: Matten zijn meestal rechthoekig, zijn ongeveer een meter breed en twee meter lang, je hebt ze in verschillende kleuren en ze wegen zwaar.

Floyd Rudolf

Fuyu

Geen hemel meer, geen
aarde meer, maar nog altijd
vallen de vlokken

Hashin



Sugano-sensei over de aanval

Op de kaderstage van Sugano-sensei op 29 maart 1987 beantwoordde hij een aantal vragen van aikidoka's. In de twee laatste Ma-Ai bodes (nr. 2 en 3, 1987) zijn twee vragen aan de orde geweest. In dit nummer ga ik in op de beantwoording van de vraag over de juiste manier van aanvallen; daarmee wil ik tevens dit onderwerp afsluiten.

Sugano-sensei vertelde dat juist bij aikido niet het vechtaspect, maar veeleer de persoonlijke discipline centraal staat. In aikido kun je eigenlijk ook niet spreken van aanval of verdediging. Het is tori (de uitvoerder van de beweging) en niet uke (degene die de techniek ondergaat) die de beweging inzet. Elke beweging in aikido begint met een shomen uchi, door tori ingezet. Deze slag, met open hand van boven naar beneden, zal nooit volledig kunnen worden uitgevoerd omdat uke daarop reageert met een slag of een stoot of door tori vast te grijpen. Pas dan kan tori, afhankelijk van de wijze van aanvallen van uke, beginnen met de uitvoering van bewegingen en technieken. Daarom

is aikido in feite een manier van bewegen met shomen uchi als basisbeweging. Tot zover Sugano-sensei.

Wanneer je Sugano-sensei bezig ziet met aikido (en ook O'Sensei op de video-films) dan wordt duidelijk dat hij als tori inderdaad het initiatief neemt. De vraag wanneer tori de shomen-uchi begint te maken, is niet gesteld. Ik denk dat het antwoord hierop luidt: "zodra uke de fysieke en mentale afstand (ma ai) die tori aanvaardbaar vindt, heeft overschreden.

Wim Heijnen



Eenheid

De beste ervaringen binnen aikido, en welke andere bewegingsvorm dan ook, zijn de momenten dat je jezelf als eenheid ervaart. Bewezingen, datgene wat spieren en botten en alle fysieke onderdelen van je lichaam doen, zintuigen, intuïtie, je hele denken; alles is ongespleten. Je beweegt als totaal, met ál je vermogens, door de tijd en door de ruimte. Alles lijkt op zo'n moment logisch. Er is geen verleden of toekomst, alleen maar hier en nu. Er is geen oefening of techniek, geen uke of tori, alleen maar gerichte beweging. Alles ademt en de bewegingen vormen een logisch vloeiende stroom. Denken is handelen; het lichaam denkt als het ware vanzelf.

op de plekken waar beweging op dat moment noodzakelijk is. Er is rust als beweging niet nodig is.

Een ideaalbeeld? Terwijl ik dit opschrijf moet ik denken aan een beeld van een landschap: akkers, een prille morgen-zon, opvliegende duiven, ruisende wind in de bomen die de akkers begrenzen. In de natuur is iedere beweging ook zo logisch en totaal. Zo eenvoudig en toch niet na te bootsen. Met welke uitgeknipte 'timing' dan ook, kan die beweging van de wind in die bomen of van die vogels niet worden nagebootst.

Tegelijkertijd denk ik aan beelden van drukke straten in drukke steden, van boor- en drilgeluiden, van ingewikkelde verkeerssituaties, van kleine begrensde gebouwen met zoveel mensen erin. Veel 'timing', veel denkwerk, veel drukte, veel emoties en onrust, veel chaos.

Ik ken beide beelden, werelden in mijzelf: de rust en de onrust, de chaos en de logische orde, de eenheid en de gespletenheid. Er zijn momenten binnen Aikido waarin iets van die rust, die orde, die eenheid begint door te dringen. In een adem-oefening, in een uitgebreide opwarming, in een techniek die plotseling als vanzelf gaat. Geen denken aan: "Waar staan mijn voeten? Waar is dat bekken nou? Hoe is die greep precies? Mijns inziens is dit totaalervaren heel belangrijk in de aikido, Het zou mooi zijn als dit uit zou monden in een levenshouding die je in alles wat je doet met je meedraagt. Ondertussen 'roei' ik rustig verder,... terwijl de gedachte aan die eenheid er is.

Elfriede



Mededelingen

Japane kulturele avond

Het Shinto Boeddhistisch Genootschap "De Blauwe Lotus" en Shinto Taikyo Europa organiseren m.m.v. het Japanisches Kulturinstitut Köln een kulturele avond over Japan. Het programma dat ongeveer twee uur zal duren, ziet er als volgt uit:

- voordracht van klassieke Japanse poëzie (tanka, haiku)
- klassieke Japanse zwaardkunst (iai-do)
- Japanse rituele dans door priesteres Shizuka (energie gevende en genezende dans)
- reinigingsritueel O'Harai (offerritueel "korte Japanse mis")
- opluistering met Japanse muziek w.o. Koto en Shakuhachi)
- kimono-show

Plaats en tijd:

- Sittard, in de Stadsschouwburg op 31 jan. om 20.00u
 - Brunssum, in de 'Brikke Oave' op 27 feb. om 20.00u
- Entreprijs f. 10,-

Kagami Biraki

Voor de vijfde maal organiseert de Maastrichtse Aikido-vereniging haar 'traditionele'nieuwjaarsfeest en wel op zaterdag 16 jan. in het City-Centrum.

Programma:

- 15.00 u. Aikido, in de sportzaal (opening, toespraak, stage-les, demonstratie)
- 17.00 u. Buffet, in de hal (soep, mandarijnen, hapjes en spelletjes voor de jeugd)
- 20.00 u. Feestavond, in de 'huiskamer' (drank, muziek en dans)

Entreprijs: hele dag f. 5,-; jeugd f. 1,- ; middag of avond f. 3,-

Ma-Ai-lustrum

Programma van de Open Internationale Stage met Kenji Shimizu-sensei op 19 en 20 maart 1988 (in grote lijnen):

zaterdag 19 maart	zondag 20 maart
11.00-12.30 u. aikido	10.00-11.30 u. aikido
14.00-15.30 u. aikido	13.00-14.30 u. aikido
16.00-18.00 u. demonstraties	15.00 u. koffie/thee, vlaai
-aikikai	
- ki-aikido	16.00 u. einde
- tomiki-aikido	
- tendoryu	
20.00 u. disco/video	

Plaats van de stage:
 Sporthal "Belfort" (500 m²), Beeldsnijdersdreef (bij
 Hospitaal), Maastricht
Entreprijzen:
 complete stage: f. 30,-/500 BF
 een dag: f. 20,- / 300 BF
Overnachting: in de dojo (gratis)

GEFELICITEERD!

Geslaagd voor de vijfde kyu: Leon van den Broek (Bumon)
 Lilliane Nijsten (Ma-Ai)



Stages

Januari	23/24	Tamura-sensei	Andenne (België)
	30/31	Kobayashi-sensei	Nieuwegein
februari	13/14	Kanetsuka-sensei	Halle (België)
	27/28	Shimizu-sensei	Meurs (Dtl)
maart	5/6	Shimizu-sensei	Siegen (Dtl)
	12/13	Tamura-sensei	?
	19/20	Shimizu-sensei	Maastricht
	19/20	Pellerin	Nieuwegein

Maastrichtse Aikido-vereniging Ma-Ai

Gilles Doyenstraat 38
 6217 PA Maastricht
 tel. 043-438426
 Giro: 37370

Dojo

City Centrum
 Capucijnenstraat 43
 6211 RP Maastricht

Lestijden

ma. 20.00-21.30 uur
 di. 12.00-13.30 uur
 wo. 17.00-19.45 uur (jeugd)
 20.00-21.00 uur
 vrij. 14.00-15.30 uur

Leraar

Ad van Dun

Bestuur

Ad van Dun, voorzitter (043-438426)
 Jan Mohren, secretaris (043-213153)
 Giel Vangangelt, penningmeester (043-251471)
 Angela Janssen (043-475566)
 Edith Schrijver (043-645173)

