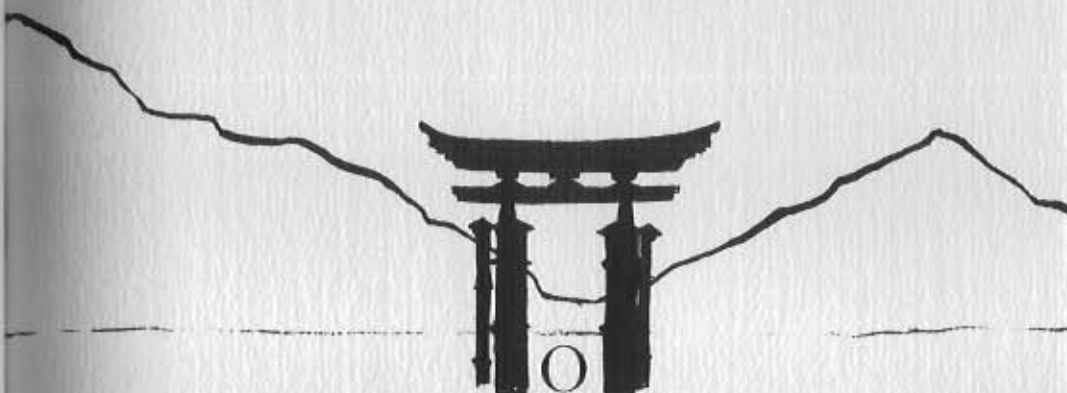


drukwerk

ma-ai bode



O  
D  
I  
K  
A  
I

Redactieadres:  
Zeskant 159  
6412 DW Heerlen

1987 nr. 2

- Redactioneel	1
- Voorlopig de laatste kaderstage door Sugano sensei, Wim Heijnen	2
- Portret van Sugano sensei	4
- Een eigen(lijke) dojo, Ad van Dun	6
- Illustraties in de Ma-Ai bode	8
- Een passage uit het dagboek van Etty Hillesum	10
- Waarom aikido?, Floyd Rudolf	12
- Wij zijn geboren	13
- Boekbespreking, Wim Heijnen	14
- Een kop thee	18
- Aikido, hoe ik terugblik op een nieuwe ervaring; of: mijn witte band, Frank Grosveld	19
- Basisbegrippen	21
- Vakantierooster	24
- Stages	24

De Ma-Ai bode is het clubblad van de Maastrichtse Aikidovereniging. Het wordt ook verspreid onder de leden van de aikidoverenigingen Bamon en Genki. Ieder kwartaal verschijnt er een nieuw nummer. 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  
Elfriede Heijen, Ing. Bogaertstr. 26, Heerlen  
Anna Odekerken, Ed. Wintgensstr. 20, 6446 SN Brunssum  
Floyd Rudolf, Schubertstr. 42<sup>1</sup>, 6137 RD Sittard

#### Copij

Copij voor de Ma-Ai bode van september svp inleveren uiterlijk woensdag 2 september 1987.



Beste aikidoka's



Als de redactie van een blad wordt uitgebreid zal dit in de meeste gevallen nieuwe denkbeelden met zich meebrengen. Dat de Ma-Ai bode er nieuw bloed heeft bijgekregen laat zich in deze editie al merken. Anna en Elfriede hebben een stukje geleverd, dat niet direct met aikido te maken heeft: een passage uit het dagboek van Etty Hillesum. Taalkundig gezien is het artikel soms moeilijk te lezen, maar er straalt een bepaalde levenshouding uit die veel mensen zal aanspreken. Hoort een dergelijk artikel in een aikido-blad thuis? De redactie meent van wel, immers ook aikido heeft te maken met bepaalde inzichten ten aanzien van het leven. Maar we zouden graag van de lezers horen wat zij van dit artikel vinden en of er in de toekomst plaats is voor meer van dergelijke artikelen. Dus, laat eens wat van je horen (of lezen). Overigens is er in deze Ma-Ai bode geen gebrek aan (aiki)do-artikelen, zoals jullie uit de inhoudsopgave kunnen opmaken.

We willen deze gelegenheid ook te baat nemen om je voor te stellen aan een nieuw redactielid die eigenlijk geen introductie behoeft: Floyd Rudolf. Ook Floyd heeft een heel eigen inbreng zoals je op pagina 12 kunt lezen.

Tenslotte willen we jullie een prettige vakantie toewensen met of zonder aikido, maar in ieder geval met zon en slechts af en toe een bui.

de redactie



Voorlopig de laatste kaderstage door Sugano Sensei

Op 29 maart van dit jaar verzorgde Sugano Sensei voorlopig zijn laatste stage in Nederland. Op zondagmorgen was de kaderstage. Deze is bedoeld voor aikidoka's vanaf bruine band en hoger. Sugano gaf deze stage de gelegenheid om vragen te stellen. In deze en de eerstkomende Ka-Ai bodes wil ik een aantal van deze vragen en de antwoorden van Sugano daarop aan de orde stellen.

De eerste vraag die gesteld werd, is een vraag waarmee bijna elke aikidoka geconfronteerd wordt: hoe kunnen binnen aikido krijgs- (= vecht-) en harmonieëlement naast elkaar voortbestaan? Hoe zijn beide elementen met elkaar te rijmen?

Sugano antwoordde hierop, dat er in de eerste plaats een verschil in opvatting over budo heerst. In het Westen wordt budo vertaald met krijgskunst, waardoor de nadruk op 'vechten' komt te liggen. In Japan denkt men bij budo allereerst aan persoonlijke discipline, dus een discipline waarbij de nadruk ligt op het bij-schaven van de eigen persoon. Ook wordt aldus Sugano het begrip harmonie vaak verkeerd geïnterpreteerd. Hier wordt meestal gedacht aan harmonie met de medemens, terwijl Osensei de harmonie tussen het individu en God bedoelde. Als deze harmonie bereikt was, dan zou dit vanzelf leiden tot harmonie met de medemens.

Het dilemma: krijgs- harmonieëlement, is feitelijk opgeroepen door de ontwikkeling van Osensei zelf gedurende diens leven. Tijdens zijn tocht naar wat uiteindelijk aikido zou worden, heeft hij vele leerlingen gehad. Verschillende leerlingen hebben dus verschillende ontwikkelingsfasen van Osensei meegemaakt. Leerlingen die hem ontmoet hebben toen hij vooral bezig was

met martiale kunst, benadrukken het vechtelement. Anderen, die in een latere periode leerling van hem zijn geweest, kijken in het bijzonder naar de spirituele zijde van aikido.

Tot zover Sugano Sensei. Het dilemma blijft vrees ik voortbestaan, zeker voor mindergevorderden zoals wij. Zonder het krijgselement is aikido louter bewegingskunst. Waar ligt dan het essentiële verschil met bijvoorbeeld ballet?

Wim Heijnen

Verandering van de lestijden

Na de zomervakantie gaan de lessen van Ka-Ai 2 uur duren:

- maandag van 20.00 - 22.00 u.
- dinsdag van ~~12.00~~ <sup>12</sup>.00 - ~~14.00~~ <sup>13</sup>.00 u.
- woensdag van 20.00- 22.00 u.
- vrijdag van 14.00 - 16.00 u.

De zaterdagles in de sportzaal aan de Terborghstraat van Buncum wordt eveneens verlengd met een half uur: van 10.00 - 12.00 u. De lessen op maandag in sporthal Rumpenerhof aan de Heugerstraat ( en niet meer in het Kai-gebouw in Treebeek) blijven voorlopig 1,5 uur duren: van 20.30 - 22.00 u.

UIT



TIJDSCHRIFT  
VOOR  
JEUQDAIKIDO

Portret van Sugano Sensei

Het afgelopen Paasweekend in Westende (België) hebben wel een paar honderd aikidoka's afscheid genomen van Sugano Seighi Sensei. Een Japanse leraar die de meeste mensen goed hebben leren kennen gedurende de acht jaar die hij hier en in België aan lessen heeft gegeven.

Sugano heeft toen hij jong was eerst aan sumo (worstelen) en judo gedaan. Daarna is hij op aikido overgestapt. Hij heeft lange tijd in de HONBU-Dojo in Tokyo van OSensei en andere leraren les gehad. Hij is nu zevende dan. Voor hij hier kwam heeft hij jaren les gegeven in Australië. Hij gaat nog elk jaar terug om een stage te geven. En nu is Sugano Sensei naar New York vertrokken om les te geven in de dojo van Yamada Sensei. Wij zullen voorlopig geen les meer van hem krijgen nu hij in Amerika is. Maar vanaf volgend jaar zal hij wel een paar stages geven per jaar. Dat is leuk. Ik ben blij dat jullie nog net een les van hem hebben meegemaakt in Herstal, weten jullie nog wel? Voor mij was hij een belangrijke en

goede leraar. Ik heb veel van hem geleerd. Heel erg bedankt Sensei.

Op het einde van de stage (het was trouwens zo druk op de mat dat we nauwelijks ruimte hadden om te oefenen) sprak ik even met hem onder andere ook even over de aikidoos, dat jullie interview met hem in het krantje staat. En dat jullie het een leuke les hebben gevonden. Hij wenst jullie veel succes met jullie aikido-training.

En als besluit van dit stukje, zeggen we nogmaals:  
ONE GAI SHINASU



De maan snelt verder,  
maar regendroppels blijven  
aan takken hangen.

Bashō

Een eigen(lijke)dojo

Ieder van ons kent uit direkte ervaring - aan den lijve haast - de inspirerende werking die van een goede oefenruimte uitgaat. Niet voor niets wordt er alvorens de ruimte of de mat te betreden door elke aikidoka een buiging gemaakt.

Buigen is, zeker in onze tijd en in dit deel van de wereld, een handeling die de nodige argwaan wekt. En inderdaad, vanuit een oneigenlijke houding wordt buigen een verloochening van jezelf: kruiperigheid, onderdanigheid, onwaardigheid, vleierij. Maar in positieve zin kan buigen een waardevolle oefening zijn: in een gemeente buiging komt respect en besef tot uitdrukking; bescheidenheid en bereidheid om te groeien; niet een vragend gebaar, maar een gift van alle goede dingen in jezelf.

Dat de betekenis van een dergelijke handeling zo direkt wordt gevoeld door zelfs beginnende aikidoka's is grotendeels de verdienste van de atmosfeer die een dojo uitstraalt. En hoe meer waar-



de leraar en leerlingen hechten aan de - wekelijks of dagelijks herhaalde - beleving van deze sfeer, hoe meer een dojo wint aan inhoud en bestaanrecht.

Wat is dan de "sfeer" van een echte dojo? Op de eerste plaats eenvoud. De inrichting van een dojo kent geen opsmuk of overdadige aankleding. Er heerst een natuurlijke harmonie in lijnenspel en kleurgebruik. Op de tweede plaats zuiverheid. Elk nieuwjaarsfeest begint in Japan van oudsher met het poetsen van de dojo. Tijdens

de oefening slingeren er geen spullen rond. Na de oefening wordt alles opgeruimd. Op de derde plaats: openheid. Je voelt dat dit geen plek is van een of ander bijzonder gezelschap, geen opslagruimte of vergaderzaal. Het is een oefenruimte waar zagezegd het universum huist. Een traditioneel japanse dojo heeft dan ook geen verwarming en het hele jaar door staan de ramen open.

Deze drie kenmerken vinden hun weerslag in de houding van de beoefenaars. Eenvoud is afzien van overbodige daden en gedachten; geen sieraden dragen; een natuurlijke omgang met elkaar. Zuiverheid is je bewust zijn van je ware motivatie, eerlijk zijn; schoon lichaam en schone kleding; aandacht voor de ander en je omgeving. Openheid is al je vermogens in dienst stellen, je energie laten stromen; geen reserves of afweermechanismen erop na houden; bereid zijn te leren van elkaar.

Een plaats waar men - ieder persoonlijk en op zijn of haar eigen wijze - deze dingen kan ervaren, lijkt mij een heel belangrijke en waardevolle plaats. En hoe meer een dojo voldoet aan de eigenlijke voorwaarden zoals hierboven geschetst, hoe meer wij ons ermee verbonden zullen voelen en hoe meer het deel zal uitmaken van ons dagelijks leven. Het omgekeerde immers zal ook gelden: hoe slordiger of doelbezogener een dojo er uitziet - en velen moeten een kantineruimte of gymzaal hun dojo noemen - hoe moeilijker het is jezelf er in te herkennen als aikidoka; de juiste sfeer zal dan haast geheel afhangen van de innerlijke motivatie van leraar en leerlingen.

Een eigenlijke (echte, authentieke) dojo zal dus in feite ook een eigen (onze, persoonlijke)dojo moeten zijn, waar wij elk moment en volledig gemotiveerd aanwezig kunnen zijn. Dit is ook de situatie die vele leraren in Japan en elders op dit moment kennen. En dit is de situatie die ook ons voor ogen moet staan: optimale oefening

fening.

Om dit te kunnen realiseren is elke inspanning van ieder van ons van groot belang. Laten we proberen om met ons allen nu in materiële zin (geld, tijd, medewerking) zoveel mogelijk investeren, zodat wij straks in staat zullen zijn ook in geestelijke zin (aandacht, inzet, persoonlijke ontwikkeling) zoveel mogelijk van onszelf te investeren in een permanent functionele dojo.

Ad van Dun

Illustraties in de Ma-Ai bode

Net zo min als het gemakkelijk is steeds weer nieuwe tekst voor de Ma-Ai bode bij elkaar te vergaren (het is nu eenmaal een feit dat er niet veel mensen zijn die spontaan hun artikels opsturen) is het gemakkelijk om bij de tekst geschikte afbeeldingen te vinden. Niet geheel zonder wroeging maken we dankbaar gebruik van afbeeldingen uit andere boeken. In de vorige editie staan afbeeldingen van wapenschilden, die we hebben overgenomen uit 'Fascinerende oosterse krijgskunsten' van Michel Randon. Wapenschilden (in het Japans 'mon') hebben altijd een belangrijke rol gespeeld in Japan. Elke (samoerai-) familie had vroeger haar eigen 'mon'.



Het idee van de afbeelding op de omslag van de Ma-Ai bode is ook afkomstig uit het eerder genoemde boek: een zuilenpoort ('torii') die Shinto-heiligdommen en andere gewijde plaatsen begrenst. Volgens de legende ging hierop altijd het favoriete dier van de zonnegodin zitten, de haan.

Net toen we een beetje door de plaatjes uit onze boeken heen waren, kregen we van Harrie Drissen een aantal afbeeldingen toegezonden, onder andere van aikidoka's in actie. Daarvan hadden we er tot nog toe veel te weinig. Zulke inzendingen juichen we van harte toe!



Een passage uit het dagboek van Eddy Hillesum

"Vrijdagochtend 9 uur. Men klaagt veel over de duisternis 's morgens. Maar het is soms mijn beste uur van de dag: wanneer de beginnende dag grauw en geluidloos in mijn bleke ramen staat. Er is dan één felle lichte plek in die grijsheid en stilte, mijn kleine blinkende schemerlamp die het grote zwarte vlak van mijn buro verlicht. Eigenlijk was dat vorige week mijn beste uur. Ik zat verdiept in de "De idioot", vertaalde heel gewichtig een paar regels in een schrift, maakt een korte zelfstandige aantekening en opeens was het 10 uur. Toen een gevoel van: ja, zo moet je studeren, zo verzonken, zo is het goed. Vanochtend enorme rust over me. Net een storm die uitgeraasd is. Ik merk dat dat altijd weer komt. Na dagen van geweldig intensief innerlijk leven en het naar duidelijkheid streven van barensweeën over zinnen en gedachten die nog lang niet geboren willen worden en geweldig grote eisen stellen aan jezelf en het belangrijkste en noodzakelijkste vinden je eigen kleine vorm te vinden enz. enz. Dan opeens valt dat allemaal weer van me af, dan komt er een weldadige vermoedheid in mijn hersens, dan is er weer wat uitgevoed, dan komt er bijna een soort mildheid over me, ook tegenover mezelf, er valt een sluier over me heen waardoor het leven gedempter en ook vaak vriendelijker tot me komt. En een vergroeid zijn met het leven. En ook: niet ik speciaal wil iets of moet iets het leven is groot en goed en boeiend en eeuwig en wanneer je zo erg de nadruk op jezelf legt en spartelt en raast, dan ontgaat je die grote en machtige en eeuwige stroom, die het leven is. Dit zijn werkelijk van die momenten en ik ben er zo dankbaar voor, dat al het persoonlijke streven van me af valt, dat mijn drang bijv. naar kennis en weten tot rust komt, dan komt er plotseling met brede vleugelslag een klein stukje eeuwigheid over me heen.

En ik weet, heus ik weet dat die stemming niet blijft. Over een half uur is ze misschien weer weg, maar dan heb ik er toch kracht uit geput. En of er nu die mildheid en wijsheid over me is doordat ik gisteren 6 aspirines heb geslikt wegens zware hoofdpijn, of door Mischa's spel of door Han's warme lichaam vannacht, waar ik me helemaal in begraven heb, wie zal het zeggen en wat doet het er toe!

Deze 5 minuten zijn nog van mij. In mijn rug tikt het klokje. De geluiden in huis en op straat zijn als een verre branding. Een ronde, witte lamp bij de overburen breekt door de vaalheid van deze regenachtige morgen. Ik voel me hier, aan dit grote vlak van mijn buro, al op een eenzaam eiland. Het zwarte Marokkaanse meisje staart naar buiten in het grauwe ochtendlicht, met die ernstige donkere blik die dierlijk is en sereen tegelijk. En wat doet het er toe of ik een bladzijde meer of minder van een boek bestudeer? Als je maar luistert naar het eigen ritme wat er in je is en volgens dat ritme probeert te leven.

Beluister wat er opstijgt uit jezelf. Veel van wat je doet is toch imitatie of ingebeelde plicht of valse voorstelling hoe een mens moet zijn. De enige zekerheid hoe je moet leven en wat je moet doen, kan toch alleen maar opstijgen uit die bronnen die daar bij jezelf in de diepte borrelen. En ik zeg het nu heel ootmoedig en dankbaar en ik meen het eerlijk, ook al weet ik dat ik weer opstandig en prikkelbaar zal worden."



Waarom aikido?

Oei, oei, ik schaam me rot als ik al die filosofische diepzinnige, spirituele en ga zo maar door verklaringen van mede-aikidoka's hoor; waarom ze met aikido begonnen zijn.

Nou, ehhhhh (kleine aarzeling), ik ben met aikido begonnen omdat het zo mooi mysterieus klinkt. Een voorbeeld om dit te illustreren: als vrienden of collega's vragen wat je in je vrije tijd uitvoert, om dan te kunnen zeggen: "Oh, ik doe aikido!" (macho-achtig hè?). Om iedereen gerust te stellen, ik ben aan het veranderen.

Naar om van onderwerp te veranderen: er wordt altijd zo serieus en gespannen gekeken tijdens het bewegen op de tatami, inclusief mijzelf. Daarom probeer ik zoveel mogelijk te genieten van de bewegingen door middel van lachen; ik bedoel niet uitlachen, maar lachen om de blijheid. Of zoals een andere aikidoka mij aanraade, om te gaan neuriën als een bepaalde beweging moeilijk gaat.

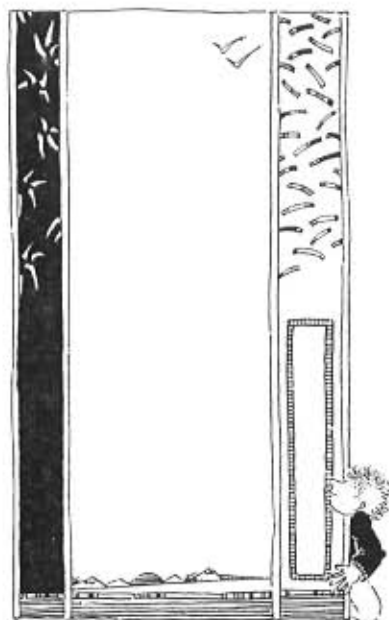
Hopelijk ben ik niet de enige die zo voelt en denkt en is dit misschien een ruggesteun voor andere "minder gelovige" aikidoka's.

Zo, mijn ei ben ik kwijt.

De groetjes,  
Floyd



*Illustratie van Hokusai uit de Legende van Koning Aoi*



Wij zijn geboren:

op 7 januari 1987  
Veerle  
dochter van Leon Oosterbosch en echtgenote

op 28 maart 1987  
Valérie  
dochter van Jean Vranken en echtgenote

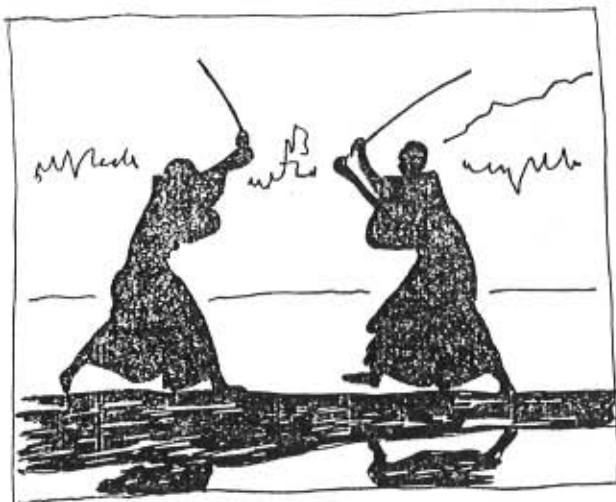
op 12 mei 1987  
Bart  
zoon van Yvonne Roede en echtgenoot

op 17 mei 1987  
René  
zoon van Wim Heijnen en Ans Schutte

op 12 juni 1987  
Elza  
dochter van Karil Heijen en echtgenoot

Boekbespreking

FASCINERENDE OOSTERSE KRIJGSKUNSTEN  
door Michel Random



Er zijn maar weinig boeken die ik nog eens ter hand neem om te herlezen. 'Fascinerende oosterse krijgskunsten' is een van deze boeken. Al vier en een half jaar staat het boek in de boekenkast en haal ik het regelmatig te voorschijn. Dit komt omdat het niet zo zeer een leesboek is maar een inkijkboek. De vele foto's van budo-meesters in actie of in meditatie verzonken, vaak genomen temidden van Japanse landschappen, zijn indrukwekkend. Ook de illustraties van historische personen en momenten, van wapenschilden en handbeschermers verlevendigen het verhaal van Random.

De afzonderlijke paragrafen zijn informatief en in het algemeen boeiend geschreven. Dat geldt zeker ook voor de paragraaf die aan aikido is gewijd. Hier verhaalt de schrijver over het leven van Morihei Ueshiba, de grondlegger van aikido. Ueshiba heeft tijdens zijn leven verschillende Wegen gevolgd, waaronder die van

jujutsu, kendo en judo. De inzichten die hij daarbij heeft opgedaan, heeft hij samengevoegd met andere inzichten welke hij verkreeg door zich te verdiepen in Shinto. Hieruit heeft hij aikido ontwikkeld. Na vele jaren van rondtrekken vestigde meester Ueshiba zich te Iwama, ongeveer 150 km. ten noorden van Tokyo, en begon hij aikido uit te dragen. Het levensverhaal wordt begeleid door foto's van Ueshiba Morihei en van diens zoon Ueshiba Kisshomaru, die zijn genomen in en nabij de dojo te Iwama.

Het boek gaat verder dan het geven van een opsomming van krijgskunsten, technieken en levensverhalen. Dit mag blijken uit de oorspronkelijke titel 'Les arts martiaux - ou l'esprit des budô' ('De krijgskunsten - of de budo-geest'). Aan de budo-geest wijdt Random een heel hoofdstuk. Deze is nauw verwant met de basisprincipes die ten grondslag liggen aan alle krijgskunsten. Ki, hara, kokyu, kiai, kime, ontwikkeling van het zesde zintuig, en de manier van waarnemen zijn alle punten die je steeds in meerdere of mindere mate zult tegenkomen wanneer je je verdiept in een van de kunsten. Ki en kokyu zijn bijvoorbeeld in aikido belangrijke begrippen. Om in aikido tot soepele en doeltreffende bewegingen te komen is eenheid van lichaam en geest noodzakelijk. Deze eenheid kan alleen bewerkstelligd worden met behulp van ki: de oorspronkelijke levensenergie of de oerkracht die de basis is van de oorsprong van het heelal. Deze energie is in ieder mens aanwezig, maar een goed gebruik van energie (kokyu) dient ontwikkeld te worden. Een juiste wijze van ademen kan ons hierbij helpen: we kunnen de ademhaling omzetten in concentratie en concentratie in energie. Wanneer de energie zich eenmaal heeft ontwikkeld, volgen bewegingen en technieken vanzelf.

De oorsprong van de basisprincipes kunnen we terugvinden in het Shintoïsme. Deze religie laat zich niet re-

makkelijk met enkele woorden omschrijven. Belangrijk in elk geval is, dat Japanners van mening zijn, dat het mogelijk is om tijdens hun leven de afstand tussen henzelf en de goden te overbruggen. Het hier en nu is daarom van groot belang in tegenstelling tot het Westerse hiernamaals. Het Japanse godsidee is zeer ruim. Alles wat bestaat, ook bergen en watervallen, verdient vereering. De mens is slechts een deel van de natuur en kosmos en dient zich aan de natuurwetten aan te passen. Dit gegeven is een belangrijk uitgangspunt van de basisprincipes.

Over het Boeddhisme en over Zen, die beide toch een diepe indruk hebben achtergelaten in Japan, laat de auteur zich slechts zijdelings uit. Volgens hem zijn de Japanse meesters vooral geïnspireerd door de geest van Shinto: immers in elke dojo is een Shinto-altaar aanwezig. Ik meen dat beide inzichten toch wat meer aandacht verdienen.

De afzonderlijke paragrafen zijn zoals gezegd goed geschreven. Als je het boek echter in zijn geheel leest (iets waartoe ik me pas geroepen voelde toen ik met deze bespreking begon) dan bemerk je dat de lijn van Random's verhaal niet altijd even duidelijk is. Dit heeft te maken met de indeling in hoofdstukken, die zelfs in de inhoudsopgave niet duidelijk is aangegeven. Maar ook komt dit door de opzet van de schrijver een totaaloverzicht te geven van de in Japan ontwikkelde krijgskunsten. Hij heeft zich daarbij in sommige budo-takken meer verdiept dan in andere. Dit komt tot uiting in de verschillende aandacht die ze krijgen in aantal foto's en pagina's tekst. Ook de indeling van de krijgskunsten, bijvoorbeeld de 'wapen-do's', komt wat warrig over.

Het grootste deel van het boek is gewijd aan de krijgskunsten zelf. Hun grote verscheidenheid geeft aldus

Random, uitdrukking aan leven en ontwikkeling van de budo-geest. Een zeer positieve gedachte naar mijn idee. De verschillende takken in budo kunnen mits goed beoefend leiden tot hetzelfde resultaat. Ook de verschillende richtingen binnen aikido -hard, zacht; met of zonder wedstrijdement- zouden in dit licht gezien kunnen worden. Door de verschillende karakters die mensen nu eenmaal hebben ontwikkelt budo (en aikido) zich voortdurend. Daarom zal het moeilijk zijn en wellicht ook onnodig om met alle aikido-scholen op een lijn te gaan zitten. Verscheidenheid in aikido hoeft onze gemoedsrust dus niet te verstoren.

'Fascinerende oosterse krijgskunsten' is een boek dat me nog steeds boeit. Dat de lijn van het betoog hier en daar kronkels vertoont en ons af en toe op een dwaalspoor zet, doet hier niets aan af.

Fascinerende oosterse krijgskunsten. budo-kendo-karate-judo  
Michel Random. Uitgeverij Helmond B.V. Helmond 1979.

Wim Heijnen



Een kop thee

"Een zeer wijs iemand ontmoette eens een Zenmeester. Direct wilde hij deze meester allerlei vragen stellen. De Zenmeester begon thee voor hem in te schenken, ging door tot het kopje vol was, maar bleef doorschenken zodat de thee over de rand vloeide. Verrast sprak de wijze man: 'Meester ziet U niet dat het kopje overstroomt?' Waarop de Meester zei: 'Hoe kunt U van mij verwachten dat ik U iets leer als Uw geest is net als dit kopje? U kwam hier met een geest vol vragen, niet om te leren maar om te argumenteren. Ik heb dus niets tegen U te zeggen en kan U niets leren.' "

Uit: Fascinerende oosterse krijgskunsten  
 Michel Random  
 Uitgeverij Helmond B.V., Helmond 1979



Aikido, hoe ik terugblik op een nieuwe ervaring;  
 of: mijn witte band

Het is vorig jaar, ik woon in Arnhem en ben veel met studie bezig. Ik ben me er van bewust hoe belangrijk beweging en meditatie voor me zijn. Echter, de balans wil nog wel eens doorslaan, resultaat: onrust en tegenstrijdigheid. Alles op eigen houtje zonder echte geestverwanten maakt het volgen van dit pad moeilijk.

Ik besluit op zoek te gaan; mijn doel is een lichaamsbeheersing met als uitgangspunt vloeiende beweging gecombineerd met een meditatieve houding. Ik heb veel gedanst, van daar uit zoek ik naar een mooie beweging. Karate, judo, tae kwondo liggen me niet door een naar mijn idee agressieve en competitieve doelstelling; toch trekt het krijsaspect me.



Verscheidene vrienden maken me attent op aikido, een nog in kleine kring beoefende krijgskunst met een nieuwe klank. De omschrijving is moeilijk concreet te maken maar harmonie, vloeiende beweging, Zen-invloed, centrum en gebruik maken van de kracht van de tegenstander maken me wel nieuwsgierig.

Een nieuwe studie en verhuizing naar Maastricht volgen, het goede moment om naar een aikido-vereniging op zoek te gaan. Via, via kom ik in contact met Ad en Ma-Aij; de eerste les die ik zie maakt veel indruk op me. De sfeer de aandacht, de bewegingen, ook de persoonlijke ontvangst en gemoedelijkheid na de les geven me een goed gevoel.

Dan het begin, mijn wat ongeduldige wil die streeft naar resultaat botst keer op keer. Soms moet ik vechten tegen mijn verslappende aandacht, dan weer tegen een willoos lijf, nog eens heb ik tegenzin, het is de periode van mezelf overwinnen. Nu kom ik dat ook nog wel tegen, maar het lukt me al veel beter de discipline op te brengen die na de inspanning altijd beloond wordt.

Boeiend is ook dat terwijl je steeds met tegenstanders werkt en de dojo immer stevig bezet is, je toch in hoofdzaak aan jezelf werkt. Het is een lange weg, een weg zonder eindpunt, steeds dwaal ik iets af en zet ik mezelf mede door anderen weer op het juiste spoor.

In het beoefenen van aikido heb ik mijn pad gevonden; iedere les levert nieuwe gezichtspunten, iedere les ook reken ik af met onrust en verstrooiing. Nu draag ik de witte band, volgende week misschien de gele, het heeft slechts geringe waarde maar toch geeft het een stimulans, misschien omdat we hier zo leven. Onovertroffen is echter dat wat je niet direct ziet aan kleur of woorden, namelijk de heel essentiële verfijningen in de bewegingen en in de geest. De groei is er en die geeft me juist zo veel, ik ben dan ook dankbaar voor de nadruk die Ad hierop legt. Hij geeft ons steeds weer de

essentie van wat we doen. Dit zijn de filosofische woorden waar ik graag naar luister en die maken dat ik na afloop diep buig naar Osensei en met een goed gevoel groot om tijdelijk afscheid te nemen van de mat.



Frank Grosveld

Basisbegrippen

Er zijn vier Japanse basisbegrippen die zowel aan martiale als niet martiale kunsten zoals kalligrafie, bloemschikken of dans, ten grondslag liggen: shisei, kokyu, ma-ai en kamae. Ze maken dan ook deel uit van het dagelijkse leven in Japan. Tamura-sensei legde ooit in het tijdschrift Europe Aikido uit wat deze begrippen inhouden. Hieronder komen de eerste twee begrippen aan de orde.

Shisei

Shi (geschreven met hetzelfde karakter als het originele Japanse woord 'sugata' betekent vorm, figuur)

Sei (geschreven met hetzelfde karakter als het originele Japanse woord 'ikioi' betekent kracht, sterkte, energie)

Shisei combineert de betekenissen van zijn twee elementen. Het geeft niet alleen de uiterlijke verschijning van een goede positie, houding of stijl weer, maar ook de innerlijke energie waarvan dit een uitdrukking is (zoals het uitbundige leven van kinderen blijkt uit hun sprankelende ogen en hun levendige bewegingen).

Hoe bereikt men shisei? Eerst moet je je lichaam de houder van ki, in goede staat brengen, voorbereiden. De ruggegraat moet recht zijn; wanneer je je voorstelt dat je met je kruin tegen de hemel duwt, dan vindt je ruggegraat automatisch de juiste houding. Werp je borst niet naar voren alsof je een soldaat bent die op wacht staat. Je schouders moeten ontspannen zijn en neutraal, de snus dicht zodat de billen ingetrokken zijn, de ki in de buikstreek en het lichaam in rust (ontspannen).

Meester Musashi Miyamoto zei over de shisei van de

zwaardvechter: "Het gezicht is niet naar boven of beneden gericht, evenmin naar links of rechts, de ogen bewegingloos, het voorhoofd glad. De ruimte tussen de wenkbrouwen moet iets versmald zijn. Het hele gezicht moet kalm en ontspannen zijn met de neusbrug recht; de kin iets naar voren en de nek recht en vol kracht. Het lichaam onder de schouders moet volmaakt ontspannen zijn met de schouders laag. De ruggegraat rechtop, de billen ingetrokken. De benen onder de knie, de voeten en tenen moeten stevig op de grond zijn geplant. De heupen mogen niet gedraaid zijn. De maag moet iets worden uitgezet."

In aikido is shisei flexibel, in balans en gemakkelijk om van daaruit een beweging te starten. De stijl wordt ook 'sankakutai' (driehoekig lichaam) genoemd, omdat het lichaam als een piramide is. Als het lichaam op zijn driehoekige basis draait wordt het conisch.

#### Kokyu

Wanneer je shisei hebt bereikt dan is de volgende taak het juiste ademhalingspatroon (kokyu).

Ko betekent uitademen

Kyu inademen.

Alle levende wezens nemen zuurstof op en geven kooldioxide af. De juiste kokyu is een buikademhaling, langzaam, diep, lang en natuurlijk. Adem krachtig uit en laat je longen zichzelf vullen. Je moet door de neus inademen, maar als je kortademig bent of er is een ander probleem, kan je een paar keer door de mond ademen totdat de normale ademhaling is hersteld. Adem in met gesloten mond, de kiezen licht tegen elkaar en de tong tegen het verhemelte.

Adem in het begin in het ritme een, twee, drie ... in. Adem op dezelfde manier uit. Terwijl je inademt moet de anus dicht zijn. Stel je voor dat de adem onder het ni-

veau van de navel gaat.

Tijdens de aikido-training zul je af en toe snel inademen en de lucht een hele tijd in de longen houden, voordat je het snel naar buiten perst. Het is belangrijk om tijdens aikido-beoefening goed op je ademhaling te letten. Het is iets dat met de oefening komt. Ademhalen is niet zomaar frisse lucht inademen en verontreinigde lucht uitstoten, maar het vernieuwen van de ki. Je moet het ademen oefenen met dit in gedachten. Wanneer het nodig is zal de ki uitbarsten en uit het lichaam stralen. Dit is waar een juiste shisei zich openbaart.

Je kunt op ieder moment van de dag kokyu-oefeningen doen: staand, zittend, lopend, werkend. Wanneer je dit doet zul je in noodsituaties automatisch de goede houding aannemen. Maar dagelijkse oefening is nodig om dit stadium te bereiken, omdat onze ademhaling gewoonlijk onbewust is. Correcte shisei en kokyu zijn de vrucht van regelmatige oefening.

Met de goede kokyu is je lichaam vol met ki en is het één met het universum. Het ritme van ki zal door je heen stromen klaar om over te lopen en uit te barsten met een onbeschrijflijke kracht. De kokyuryoku (de kracht van het ademen) komt niet van jou maar van het universum.

Uit: Europe Aikido 18 september 1982  
vertaling Ans Schutte



Vakantierooster

Ma-Ai

City-Centrum: gesloten van ~~12~~<sup>6</sup> juli t/m 23 augustus

Bumon

Sporthal in de Terborghstraat en Sporthal Rumpen  
gesloten van 27 juni t/m 16 augustus

Genki

Vrije training: elke donderdag van 20.00-21.30 u.  
Dojo: Hubertushuis, Pieterstraat 33, Geleen

Jindo

De lessen vinden gewoon doorgang: elke woensdag van  
20.00-21.00 u. Dojo: Revalidatiecentrum 'Hoensbroeck'  
Zandbergseweg 111, Hoensbroek (Lucaskliniek)



Stages

4/5 juli: Shimizu sensei in Moers (Duitsland)  
13/26 juli: Saotome sensei in Bourboule (Frankrijk)  
18/25 juli: Fujita in den Haag  
18/24 juli: Pellerin in Manosque (Frankrijk)  
1/9 augustus: Tamura sensei in St. Mandrier (Frankrijk)  
15/23 augustus: Suganuma sensei in Wégimont (België)  
23 augustus/6 september: Tamura sensei in La Colle sur  
Loupe (Frankrijk)

Maastrichtse Aikido-vereniging Ma-Ai

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

Lestijden

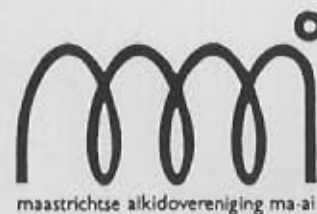
ma. 20.00-21.30u. (volwassenen, beginners en gevorderden)  
di. 12.00-13.30u. (id.)  
wo. 18.30-19.30u. (kinderen van 12-15 jaar)  
19.30-20.45u. (volwassenen, beginners en gevorderden)  
20.45-21.45u. (volwassenen, gevorderden)  
vr. 14.30-16.00u. (volwassenen, beginners en gevorderden)  
16.00-17.00u. (kinderen van 8-15 jaar)  
17.00-18.00u. (kinderen van 12-15 jaar)

Leraar

Ad van Dun

Bestuur

Ad van Dun, voorzitter (043-438426)  
Jan Mohren, secretaris (043-213153)  
Harry Drissen, penningmeester (045-210092)  
Angela Janssen (043-475566)  
Edith Schrijver (043-645173)



maastrichtse aikidovereniging ma-ai