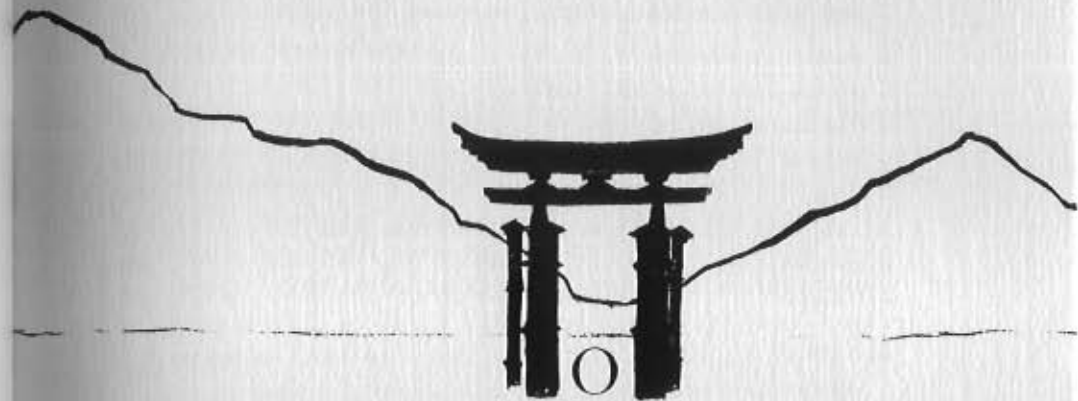


DRUKWERK

ma-ai bode



ODIK
AI

Redactie
Zeskant 159
6412 DW Heerlen

1987 nr.1

- Redactioneel	1
- Algemene vergaderingen in de regio, Wim Heijnen	2
- Een blik op Aikido, Elfriede en Anna	6
- Een bond als samenwerkingsverband, Ad van Dun	7
- Gefeliciteerd!	9
- Boekbespreking, Wim Heijnen	10
- Harmonie, Ad van Dun	14
- Aikido en spanning, Elfriede	16
- Muga	19
- Jin Shin Jyutsu (deel 1), Jean Vrancken	21
- Mededelingen	26
- Stages	28

De Ma-Ai bode is het clubblad van de Maastrichtse Aikido-vereniging. Het wordt ook verspreid onder de leden van de Aikidoverenigingen Bumon 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
Anna Odekerken

Copij

Copij voor de Ma-Ai bode van juni svp inleveren uiterlijk woensdag 4 juni 1987.



Heste aikidoka's,



de Kagami Biraki op 18 januari was een goede start van het nieuwe jaar. De vele mensen, zowel op de mat als op de 'tribune', toonden de groeiende belangstelling voor aikido. Het was het eerste jaar dat Ma-Ai het zonder Dany Leclerre moest stellen. Jos Vanroy was echter weer present.

De laatste ontwikkelingen op aikido-gebied: Jos Vanroy verzorgt een keer per maand de woensdag-lessen voor volwassenen; Bumon heeft op maandagavond een extra les erbij gekregen; Jindo en Genki hebben een nieuwe dojo. Dit alles duidt erop dat de aikido-verenigingen zeer actief zijn en op zoek naar betere lesmogelijkheden. Verder zijn er in dit nieuwe jaar een drie-tal demonstraties gegeven (twee in Geleen en een in Brunssum) en probeert Ad regionale stages op touw te zetten.

Over kopij hebben we niet te klagen. Dit is mede te danken aan Anna en Elfriede, die zich namens Bumon hebben aangemeld als nieuwe redactieleden. Deze Ma-Ai bode is van een ander uiterlijk voorzien (met dank aan Heleen) en staat boordensvol wetenswaardigheden, tenminste dat vinden wij zelf. Elfriede en Anna schrijven over hun ervaringen met aikido tot nog toe. Ad laat zijn visie zien ten aanzien van 'een bond als samenwerkingsverband'; binnenkort zullen we moeten praten over onze positie binnen de JBN, dus het zou goed zijn deze aanzet voor de discussie goed te overdenken. Jean laat zijn licht schijnen over Jin Shin Jyutsu en Elfriede toont ons een blik in haar scriptie die ze geschreven heeft voor haar studie: dansexpressie. Aikido en dansexpressie blijken veel gemeen te hebben. En ook deze keer weer een boekbespreking en een verhaal. In het algemeen zijn het wat langere artikels geworden. We hopen dat dit geen belemmering zal zijn voor het leesgenot. De redactie

Algemene vergaderingen in de regio

In deze editie maken we een begin met het opnemen van een verkorte verslaggeving van algemene ledenvergaderingen, die door verschillende aikido-verenigingen in Zuid-Limburg worden gehouden. We hopen zodoende iedereen op de hoogte te kunnen houden van het aikido-gebeuren in onze streek. Achtereenvolgens komen de verslagen van Jindo, Genki, Bumon en Ma-Ai aan de orde.

Verslag A.V. Jindo, Hoensbroek, 18 feb. '87 door Jean Onze nieuwe dojo is in de scholengemeenschap 'de Aldenhof', Aldenhofstraat 58, Hoensbroek. Vanaf 1 januari zijn we financieel onafhankelijk van de St. Wijk en Welzijn. In verband hiermee wordt de contributie verhoogd van f. 6,- naar f. 10,- per maand.

Wat het bestuur betreft: Jean Vranken volgt Kik Vranken op als voorzitter. Kik wordt bestuurslid. Martin Louis en Mientje Meessen verzorgen samen het secretariaat. Op 26 april a.s. organiseren we een clubstage verzorgd door dhr. Gerrits, secretaris van de N.C.A. De stage vindt plaats in de Lucas Stichting, Hoensbroek van 9.00-13.00 u. Alle scholen in de regio worden voor deze stage uitgenodigd. De kosten bedragen f. 7,50 p.p. Om alle onkosten te kunnen dekken vindt er 's morgens een recreatief volleybal-toernooi plaats, waarvoor de inschrijvende teams inschrijfgeld betalen. Daarnaast zal naar sponsors gezocht worden.

Tot slot hebben we nog wat nagepraat over de groei en doelstelling van de club. Geconcludeerd werd dat we de groei moeten afremmen in een 'rijpvorm', met de doelstelling: 'aikido kunnen beoefenen' en 'voor iedereen toegankelijk'. Verder zullen we ons oefenen niet laten beïnvloeden door allerlei Bond-gebeurtenissen.

Naast de oefenmogelijkheid op op woensdagavond bestaat er volop de gelegenheid tot 'vrij trainen' bij Bennie (Fitness Centrum Erna). Dit kan iedereen individueel regelen.

Verslag A.V. Genki. Geleen, 26 feb. '87, door Floyd Onze nieuwe dojo in het 'hubertushuis' (van Budo-club 'Oud Geleen') is bij alle leden in goede aarde gevallen. Verder moet nog gezegd worden dat onze oude dojo in 'Mixed' nog altijd tot onze beschikking staat. Een formele aanvraag voor erkenning van onze vereniging door de judo-bond is lopende. De voordelen van een lidmaatschap zijn de regionale stages en de Japanse leraar. De nadelen zijn de alom bekende poespas daaromheen en de stugge opstelling van het judoka-bestuur t.o.v. de aikidoka's.

De penningmeester, Hans Keulen, zegt dat we net uit de onkosten komen. En verder is het van groot belang dat iedereen zijn contributies op tijd betaalt, zodat de penningmeester weer van zijn nachtrust kan genieten. Er is behoefte aan een vice-voorzitter, omdat Ad als leraar van Ma-Ai en Bumon niet de door hemzelf noodzakelijk geachte aandacht aan de leden van de club kan besteden. Floyd wordt benoemd tot vice-voorzitter.

Als het bestuur hechter is, zal er voluit aandacht worden besteed aan promotie. De beschikbare ruimte van de dojo mag geen belemmering zijn voor ledenwerving.

Verslag A.V. Bumon. Brunssum, 28 feb. '87, door Maril In een met ballonnen, slingers en grote carnavaleske maskers versierd café hielden we onze derde algemene ledenvergadering. De opkomst was groot: 16 mensen zaten na de zaterdag-ochtendles gezellig bij elkaar. We praatte over de algemene gang van zaken binnen onze vereniging. Een ieder was heel tevreden over het verloop van de lessen. Slechts kleine bijkomstigheden zoals het te koude douche-water werden als min-puntjes genoemd. Sinds kort beschikt onze club over een tweede trainingsmogelijkheid. In de Brunssumse wijk 'Treebeek' kan men iedere maandagavond van 20.00-21.30 u. aikido beoefenen in het Kaj-gebouw. De lessen werden tot nog toe verzorgd door Heleen Franken. Heleen verhuist per 1 april naar

Engeland. Ad droeg Martin van de Warenburg voor als nieuwe leraar voor de lessen op maandagavond. We zoeken naar een andere dojo voor de maandagavond, omdat het café-sfeertje met op de achtergrond een slapende beheerder niet als erg motiverend ervaren wordt. Een ander punt op de agenda was de organisatie van onze vereniging. De ledenvergadering koos een nieuwe penningmeester, Willie Euwes en een vice-voorzitter, Wim Heijnen, uit haar midden. Met name deze laatste functie is bedoeld om binnen het Brunssumse nieuwe initiatieven te ontplooiën en onze groep te doen groeien. Tenslotte stelden we de relatie met de JBN aan de orde. Dit punt zal op de volgende vergadering weer besproken worden.

En Wim mocht zich tevreden stellen met het aanbod van twee vrouwen, Elfriede Heijen en Anna Odekerken, om de redactie van de Ma-Ai bode met twee personen te doen uitbreiden.

Verslag A.V. Ma-Ai. Maastricht, 18 mrt. '87, door Wim
Bij het eerste punt over de algemene gang van zaken werd gepraat over de positie van de gevorderden binnen de club. Enkelen vonden het noodzakelijk dat er meer aandacht werd geschonken aan de lessen voor gevorderden. Door de groei van de vereniging, steeds nieuwe mensen, zou dit er af en toe bij inschieten, met het gevolg dat de gevorderden op hetzelfde niveau bleven stilstaan. Ad was het er gedeeltelijk mee eens, maar benadrukte het belang van het gezamenlijk oefenen van beginners en gevorderden. Het uur voor de gevorderden op woensdagavond zal evenwel in de toekomst weer wat meer worden benadrukt.

De financiële situatie van de club is rooskleurig. Er zit weer geld in het mattenfonds (f. 2000,-). Indien de trainingsmogelijkheden en dojo dezelfde blijven kan de kontributie op het huidige peil van f. 22,50 pp. blijven.

De initiatieven om een eigen dojo te krijgen zijn tot

nog toe gestrand. Wat we zoeken is een ruimte van 100-150 m² voor de dojo, exclusief douche en eventueel cantine.

Naast de kascommissie zijn nog een twee-tal andere commissies ingesteld: de feestcommissie die bestaat uit Ivon, Marian, Frank en Ton (we zijn benieuwd naar het komende zomerfeest!); en de commissie Lustrumfeest. 19 en 20 maart 1988 zal er, waarschijnlijk in sporthal Belfort, in Maastricht ter gelegenheid van het vijfjarige bestaan van Ma-Ai een stage worden georganiseerd, met zaterdagavond een daverend feest. Wilma, Marijke, Jos en Mir zullen beginnen met de eerste voorbereidingen. Ans heeft onder voorbehoud toegezegd op te willen treden als contactpersoon naar de Sportstichting toe. De voorwaarde van de JBN om Ad te erkennen als bevoegd leraar, was dat hij de lerarenopleiding zou volgen. Ad is eraan begonnen, maar is wegens verschillende redenen gestopt met de opleiding. Het lidmaatschap van onze vereniging van de JBN loopt nu gevaar. We zullen ons op deze nieuwe ontwikkelingen moeten bezinnen. Dit punt komt nog in een aparte vergadering aan de orde, als het standpunt van de JBN duidelijk is. Overigens is onlangs door de IAF (internationale aikido federatie) bekend gemaakt, dat de JBN niet erkend wordt als de vertegenwoordiger van de aikidoka's. De NCAF (Nederlandse Culturele Aikido Federatie) daarentegen heeft wel erkenning gekregen.

De vereniging is sinds kort geabonneerd op Aiki-News (een Japans kwartaalschrift in het Japans en Engels). Dit is ter inzage voor de leden. Daarnaast zijn nog twee video-banden aangeschaft met O'sensei, die ook bekeken kunnen worden door de leden.

Tot besluit: Heleen kondigde haar vertrek naar Engeland aan.



Een blik op Aikido

Terugkijkend op de eerste lessen in Aikido, kunnen we nu opgelucht ademen; wat hadden we toch een hoge doelen en hoog streven toe we begonnen!

"Hoge" doelen als harmonie, evenwicht van lichaam en geest, techniekbeheersing, souplesse blijken na maanden klungelen op de mat té ver van ons af te liggen. Na deze klungelperiode zien we in dat deze doelen meer een richtlijn op de weg zijn. Aikido is voor ons niet meer en niet minder geworden als een richtlijn om ons te confronteren met onze eigen mogelijkheden en onmogelijkheden. Die confrontatie komt neer op: weerstanden, angsten, doorzettingsvermogen, wilskracht, te durven laten zien wat we wél en niet kunnen en de afspiegeling van kunde en onkunde van anderen op de mat.

Na dit loslaten van de "hoge" doelen komt er meer ruimte vrij voor plezierig samenwerken; het accepteren van het klungelen en daardoor ook: beter ademen!



Je zou je kunnen afvragen waarom specifiek Aikido ons blijft fascineren. Aikido is een krijgskunst: je vecht voor iets en krijgt er iets voor terug. Het ervaren dat je in staat bent geestelijk en fysiek te handelen ongeacht de aanval of het resultaat, is datgene wat je er voor terug krijgt!

En toen ... kwamen Jean en Mariel theedrinken en kwam er niets meer van schrijven.

Ana en Elfriede (en een beetje: Jean)
"dat respect ons bindt!"

Een bond als samenwerkingsverband

In onze ogen is aikido nog een vrij speciale bezigheid. Het is een "vrijetijds"-besteding met de nodige diepgang weliswaar, maar ook met allerlei vreemde of onbekende elementen. Daarnaast kent aikido uitgebreide organisatiestructuren, die de nodige problemen, conflicten en onduidelijkheden met zich meebrengen. En het is toch ook al een klein wonder als iemand in onze huidige samenleving zo puur is gebleven of geworden dat hij of zij belang stelt in zo iets als een Weg of aikido.

Maar wat ons bijzonder lijkt kan in werkelijkheid universeel blijken te zijn; immers, onze ervaring komt niet altijd overeen met de (volledige) werkelijkheid. Onze ervaringen zijn gekleurd door historische groei, verwachtingen, oordelen, wensen, angsten, kortom: wij bezien aikido door "westers" gekleurde ogen. En daardoor zijn we niet meer in staat te oordelen waar onze echte behoeften liggen, wat onze eigenlijke vermogens zijn, hoezeer wij onszelf en anderen wellicht tekort doen. Het is al heel belangrijk dat zovelen zich ervan bewust zijn dat een mogelijke diepgang of vervulling ontbreekt aan hun leven en vanuit dat gemis op zoek zijn. Maar wij zijn nog ver verwijderd van verwezenlijking van dit nog vage doel.

Aikido nu, is een van de Wegen die dit doel bereikbaar maken door het bieden van concrete oefening en daarmee van ervaring, bewustwording, verandering. Zo bekeken is aikido dus juist het natuurlijke element en zijn wijzelf min of meer vervreemd van onszelf en van onze omgeving. Nu is aikido naar ons toe gekomen (in plaats van andersom) en is daarmee verzeild geraakt in een tamelijk geïsoleerde positie, temidden van allerlei wezenlijk andere - want: "westerse" - waarden en doelstellingen. Jammergenoeg is dat voor velen reden om aikido te beschouwen als iets vreemds of iets bijzonders. Maar dat

doet niets af aan het feit dat de doelstelling van aikido een algemeen menselijke is en daarmee iets heel wettelijks belichaamt.

Al met al mogen we natuurlijk blij zijn dat een mogelijkheid als aikido voor ons bereikbaar is geworden; naar Japan gaan is wel wat veel gevraagd. Maar dit is pas een eerste stap: we hebben dojo's gevestigd waar we kunnen oefenen. Nu is het zaak om verder te werken aan de kwaliteit die we zoeken. Daartoe hebben we een meester nodig die deze kwaliteit waarborgt, een integere en authentieke leraar.



Om nu na deze lange inleiding te komen tot onze huidige situatie: de stand van zaken rond de JBN verkeert wat Ma-Ai betreft in een haast onmogelijke impasse. Waren er van het begin af aan al enige reserves ten opzichte van een massale (60.000 leden) judo-

bond, recente ervaringen met lerarenopleiding en districtsbestuur stemmen allerminst tot vrolijkheid. En daar komt dan ook nog het vooruitzicht bij, dat er na Sugano-sensei's vertrek geen vaste japanse leraar is aangekomen. Om over de politieke touwtrekkerij op nationaal, europees en internationaal niveau maar te zwijgen.

In de loop van dit jaar zal duidelijk moeten worden welke perspectieven zich voor ons aandienen: eventuele nieuwe ontwikkelingen (of liever: initiatieven) aan JBN-zijde of mogelijkheden van andere samenwerkingsverbanden on-



derzoeken. Voorop dient te blijven staan dat een bond er moet zijn om de belangen van haar leden te dienen. In ons (aikido-) geval betekent dat: de mogelijkheden aanreiken en vergroten om steeds beter en vaker en liever te oefenen.

Ad van Dun

GEFELICITEERD!

Geslaagd voor: de vijfde kyu:

- Harmke Verbruggen (Bumon)
- Wolfgang Sachse (")
- Peter Schoffelen (")
- Mario Willems (")
- Paul Janson (Genki)

de derde kyu:

- Edith Schrijver (Ma-Ai)

de tweede kyu:

- Jaqueline Gabriels (Ma-Ai)

de eerste kyu:

- Jean Vranken (Ma-Ai)

shodan:

- Sanai Schrijver (Ma-Ai)



Boekbespreking

ZEN IN DE KUNST VAN HET BOOGSCHIETEN
door Eugen Herrigel

De meeste mannelijke leden van de vereniging zullen in hun jongere jaren wel eens met pijl en boog rondgeslopen hebben. Ze werden daarbij wellicht, net zoals ik, geïnspireerd door de 'westerns' die op de televisie te zien waren. Hoewel deze films meestal van een bedroevend slechte kwaliteit getuig(d)en, gaven ze toch een aardig beeld van het gebruik van pijl en boog. De Indianen jaagden ermee op wild of wanneer er geen bizons in de buurt waren, dan voerden ze er snode aanvallen mee uit op 'argeloze' kolonisten. Pijl en boog hadden dus een zeer praktische functie.

Het boogschieten waarover de Duitse filosoof Eugen Herrigel in z'n 90 pagina's tellende boekje schrijft, betreft het traditionele Japanse boogschieten. De Japanse boog is minder goed hanteerbaar dan de boog waarover ik het zonet had. Hij heeft een lengte van ca. 220 cm. en heeft een dubbele kromming. Bovendien ligt de greep van waaruit de boog wordt gespannen niet in het midden. De grote lengte van de boog maakt gebruik in het gevecht vrij moeilijk. De Japanse boog heeft dan ook een waarde die verder gaat dan alleen het praktische gebruik. En over deze waarde handelt het boekje van Herrigel.

Herrigel doceerde van 1924 tot 1929 filosofie aan de keizerlijke universiteit in Sendai, Japan. Hij greep zijn verblijf in Japan met beide handen aan om zich te verdiepen in Zen. Japanse kennissen raadden hem echter af om zich direkt met Zen en Zen-meditatie bezig te houden, omdat dit waarschijnlijk zou leiden tot grote frustraties. Voor iemand met een westerse verstandelijke

instelling die alles wil berekenen, zou het een hachelijke onderneming zijn om zich in iets te verdiepen dat theorie als leermiddel afwijst. Immers in Zen wordt de ervaring centraal gesteld. Men adviseerde hem een soort voorschool tot Zen te volgen. En zo werd hij leerling van een grootmeester in het boogschieten, Kenzo Awa.

"Zen in de kunst van het boogschieten" is vooral een goed boekje, omdat de auteur erin slaagt aan de hand van eigen ervaringen, opgedane frustraties en beleefde successen de relatie tussen het boogschieten en Zen te verduidelijken. Bovendien en dat maakt het schrijven voor ons extra interessant, zijn de lessen van meester Awa ook voor aikido-beoefenaars zeer leerzaam.

De lessen beginnen met het schieten op een strobaal waartegenover de leerling ongeveer twee pijllengten verwijderd staat. Hij leert de voeten op de juiste wijze te plaatsen en de boog te spannen. Hierbij mag geen gebruik gemaakt worden van de arm- en schouderpieten. In plaats van fysieke kracht moet de leerling een soort geestelijke kracht ontwikkelen. Een middel om dit te bereiken is de beheersing van de ademhaling. Tijdens een toestand van lichamelijk-ontspannen-zijn kan zelfs de meest tengere leerling de sterkste boog spannen en tot aan het lossen van het schot in span-



ning houden. Ook bij alle aikido-bewegingen leren we minder afhankelijk te zijn van spierkracht en meer en meer te vertrouwen op ademkracht (kokyu), waarbij we controle hebben over onze onderbuik. Het duurde langer dan een jaar voordat Herrigel kon schieten zonder daarbij gebruik te maken van spierkracht.

Pas daarna volgde het tweede onderdeel van de lessen: het lossen van het juiste schot. Hiermee wordt bedoeld dat de pijl op de juiste wijze en op het juiste moment losgelaten dient te worden. Naast een lichamelijke ontspanning moet men daarbij streven naar geestelijke ontspanning. Dit is een toestand waarin de leerling niets bepaalds meer denkt, wenst of nastreeft. Hij staat dan los van zichzelf. Op elke gebeurtenis van buitenaf die zijn zintuigen beroert, reageert hij niet door overweging, maar zelfvergeten vanuit een soort 'oer-toestand'... "Vergelijkbaar met het water dat een vijver vult, maar ten alle tijde bereid is weg te stromen" (46). De leerling is vrij en open voor alles omdat hij leeg is. Is dit niet iets wat elke budoka voor ogen heeft: op elke situatie gedachtenloos maar adequaat te kunnen reageren?

Om een dergelijke toestand te kunnen bereiken bedienen de verschillende Japanse kunsten zich van traditionele handelingen die de concentratie versterken. Bij het boogschieten dienen een aantal ceremoniële handelingen verricht te worden, alvorens het schot gelost wordt. In aikido beginnen we de les met stilzitten (seiza) en met vaak een vast patroon van opwarmingsoefeningen. Deze hebben ook tot doel ons te ontspannen.

Pas gedurende het laatste jaar van onderricht mocht Herrigel op een schijf schieten, die op 60 meter afstand was opgesteld. Daar kwam hij wederom voor een voor hem wezensvreemd element te staan. Meester Awa leerde dat hij niet diende te richten op het doel en zich al hele-

maal niet om missers of treffers moest bekommeren. "De treffers in de schijf daar zijn slechts uiterlijke proeven en bevestigen van uw hoge mate van gestegen onopzettelijkheid, ik-loosheid, verzonkenheid, of hoe anders u dit niveau wilt noemen" (68)... Zoals een spin haar web maakt zonder te weten dat er vliegen bestaan, die daarin gevangen worden en de vlieg onbekommerd gevangen raakt in het net zonder te weten wat haar te wachten staat... "Door beide heen echter danst 'het', en innerlijk en uiterlijk zijn in deze dans een. Zo treft de schutter de schietschijf zonder uiterlijk gericht te hebben ..." (69). Hier is weer sprake van de eerder genoemde 'oer-toestand'. We kunnen deze toestand misschien vergelijken met die waarin een aikidoka zou moeten verkeren, wanneer hij door meerdere mensen tegelijk wordt aangevallen. Nadenken leidt tot te late reacties en is daarom uit den boze. Pas wanneer hij van zichzelf loskomt en reageert van moment tot moment, intuïtief en anticiperend, pas dan zal hij zich van zijn belagers kunnen bevrijden.

Herrigel laat zien dat boogschieten vanwege het ceremoniële karakter voor buitenstaanders weinig toegankelijk is. Er zijn veel minder uiterlijke aangrijpingspunten voor de leerling dan bij een kunst als aikido. De zeer nauwkeurige beschrijving van de moeilijkheden die een leerling in het boogschieten op zijn weg ontmoet, geeft ook inzicht in de moeilijkheden van alle budoka's tijdens hun tocht. En dat maakt het boekje zeer lezenswaard.

Zen in de kunst van het boogschieten. E. Herrigel. De Driehoek. Amsterdam, 1960.

Wim Heijnen



Harmonie

Het wezenlijke doel van aikido (harmonie, eenheid) is een duurzame realiteit en geen illusoir ideaal. Dat wil zeggen: harmonie is op elk moment aanwezig, ook al zijn we ons daar niet altijd even duidelijk van bewust. Het beoefenen van aikido is het laten doordringen van deze realiteit in onze directe beleving. Zoals de beoefening van kokyu ("ademkracht") niet zozeer het aanleren van iets nieuws is, maar meer het toepassen van een reeds aanwezig vermogen, zo ook betekent aikido beoefenen jezelf oefenen in het lijflijk ervaren, in het persoonlijk verwerkelen van wat aikido belichaamt: harmonie, levenskracht, vertrouwen. Onze oefening steunt op ieders bereidheid veel illusies te laten varen.

Aikido is een heel realistische discipline of weg. Het neemt de reeds aanwezige beschikbare vermogens van eenieder tot uitgangspunt; dat vormt de reële basis van onze groei en iedereen heeft daar op zijn of haar beurt voeling mee, kent zijn of haar eigen sterke zijden, krachtige impulsen, waarachtige overtuigingen. En dit persoonlijke contact met je eigen zelf en daarmee met een groter geheel of een diepere bestaansgrond, dit contact wordt tijdens de oefening voortdurend voelbaar gemaakt en geopend en uitgebreid.



Je zou misschien drie "harmonie-patronen" kunnen zien: harmonie met jezelf, harmonie met je partner, harmonie met je omgeving. Ze houden natuurlijk alledrie ten nauwste verband met elkaar, maar de eerste basis voor een aikidoka is harmonie met jezelf. Van daaruit kun je je dan ontplooiën naar een ander toe of zelfs naar de hele je omringende situatie. Het uitvoeren van technieken met een partner is dan ook eigenlijk al erg veel gevraagd, zeker wanneer ze met volle intentie worden uitgevoerd. Vandaar dat Sugano-sensei er herhaaldelijk op wijst dat technieken pas op de laatste plaats komen: eerst de houding, dan de beweging, dan de techniek.

"In harmonie met jezelf" is een gangbare kreet voor velen, maar als waarachtige opdracht voor jezelf vergt het elk moment opnieuw weer alle aandacht, rust en liefde. Daarom ook zijn oefeningen als het zitten in seiza, het stilstaan, het zorgvuldig voorbereiden, het bewegen vanuit je centrum zo belangrijk. Alleen zo kun je er achter komen hoe je de dingen doet en waarom en of er andere mogelijkheden in je huizen. Trouwens, binnen de "bekende" omgeving van de dojo kunnen we het ons juist permitteren om aan de kwaliteit van onze oefening te werken. Zou elke les in onverwachte omstandigheden plaatsvinden, dan zou wellicht veel van onze kalmte en rust verloren gaan. Het is goed om je hiervan bewust te zijn - zeker als je weet dat de toekomst per definitie onverwachts in petto heeft (gehad) - als je de dojo binnenkomt, de mat betreedt en in seiza zit: wat telt is de waardigheid die spreekt uit mijn oprechte inspanning om harmonie hier en nu waar te maken.

Ad van Dun



Aikido en spanning

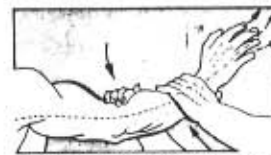
Iedereen kent wel het gevoel teveel in te slikken, zijn zijn gevoel niet de vrije loop te laten. Langdurig inslikken van emoties is niet goed voor het lichaam. Er ontstaan plekken met verhoogde spanning, bijvoorbeeld in buik, bekken, schoudergordel, nek of knieën. Elk lichaam kent mechanismen om zich op een bepaalde manier te bewegen, maar ook om puur fysiek (lichamelijk) spanningen ergens vast te zetten. Bij de een zijn dat de knieën, bij de ander is dat de nek. Dat voel je zelf wel!

Omgaan met spanningen is een "must" in tijden dat ze vaker of langduriger de kop opsteken. Het vastzetten van spanningen in je lichaam is een reactie op het geestelijk bepaalde zaken niet verwerken, of uit de weg gaan. De mechanismen die je je hebt aangewend om op bepaalde zaken te reageren, maken het moeilijk om te doorzien waar de schoen nu precies knelt; je voelt je niet lekker, ook lichamenlijk niet; je weet wel wat vage oorzaken, maar hoe het precies werkt lijkt wel een raadsel. Voor de spanningen die ik hier bedoel is er altijd een geestelijke oorzaak. Er zijn verschillende manieren om met die spanningen om te gaan, ze te leren doorzien en ze op te lossen (spanningsafwindning). In iedere mens zit levenskracht: deze stimuleert ons om de spanningen op te heffen, om ons weer fijn te kunnen voelen.

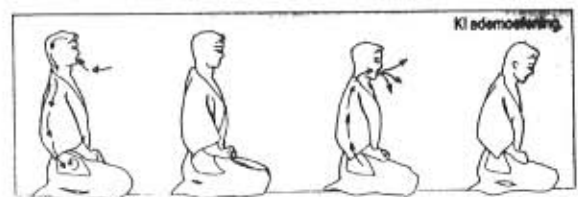
Dit aspect van omgaan met spanningen zit mijns inziens in de aikido, de t'ai chi ch'uan en de dansexpressie. (op de laatste twee disciplines zal ik hier niet ingaan). Er zijn een zes-tal punten die maken dat het lichaam zich in de bewegingen van de aikido kan ontspannen. Ontspanning is hier géén slapete, maar een alertheid in de beweging.

Deze zes punten zijn:

1. Stroom. Men maakt golvende geconcentreerde bewegingen. Men denkt verder dan de aanvaller, men denkt er als het ware doorheen. Dit komt overeen met een stroom in de beweging, aangezet vanuit je bewustzijn, die door jezelf heen gaat en die zich als het ware ook buiten je voortzet. Uiteindelijk zal je houding verbeteren en zullen allerlei belangrijke stromingen tot stand komen.
2. Gewicht. Iemand is ontspannen als het gewicht in het onderste deel van het lichaam is. Dan kan de aanvaller haar niet ontwor telen, omver krijgen.
3. Bewustzijn. Er is sprake van mentale (= gestuurd vanuit de geest/het bewustzijn) energie in de beweging en niet van spierkracht. Door je geest en aandacht bewust te kunnen verplaatsen in je lichaam kun je die mentale energie laten stromen. Dan blokkeer je in je bewegingen zo min mogelijk je fysieke gestel: botten, gewrichten, bloedbanen en adem. De bewegingen zijn dan als het ware de verplaatsing van het bewustzijn in het lichaam.
4. Adem. Elke beweging gaat gepaard met een in- en uitademing: de ademhaling wordt bewust geoefend als zijnde een vast onderdeel van de bewegingen. De ademhaling is



Laat Ki in gedachten je arm uitstromen, dan is deze niet te buigen



lang en diep; kalme in de ademhaling bevordert de doorstroming. De adem volgt vanzelf de geestkracht. Dus als je je aandacht naar een lichaamsdeel verplaatst, ga je er vanzelf naartoe ademen. Dan ontstaat vanzelf de bewe-

gingestroom. Spanningsplekken zullen die adem niet makkelijk toestaan. Door bewuste oefening kun je bewust proberen er naar toe te ademen en er langzaam doorheen te ademen.

5. De totale mens. Zonder de sturing van het bewustzijn werkt er niets in het fysieke lichaam. In de bewegingen van Aikido wordt de samenwerking van lichaam en geest aangesproken.

6. Het aanvallende - verdedigende-principe. De verdediger probeert de aanvallende kracht op te pakken en om te zetten naar zijn eigen kracht. Fysiek ervaren in een oefening dat je dit kunt, zal geestelijk doorwerken. Je zult meer vertrouwen ontwikkelen zodat je ook de aanvallende krachten uit het dagelijks leven beter aan kunt.

Aikido, T'AI CHI CH'UAN, Dansexpressie of welke discipline dan ook, is nooit een doel op zich. Geen enkele situatie is ideaal, in geen enkele situatie zul je ideaal handelen. Om op het eerder geschreven artikel met Anna terug te komen: "Je klungelt", je probeert wat. Je ontdekt bijvoorbeeld toch vooral vanuit spierkracht te bewegen, je adem vast te zetten of hard neer te komen bij een val. Je bent nu eenmaal niet die totale mens die zo bewust beweegt en handelt. Voor wat betreft spanning kom je overal dezelfde blokkades tegen, kom je jezelf tegen.

Maar met de goede aandachtspunten bezig te zijn zal het proces van beter te leren luisteren naar wie je bent alleen maar versnellen. En iedereen werkt naar eigen vermogen: de intentie waarmee je beweegt en samenwerkt binnen de Aikido is gelijk aan de sterkte naar wat je verwerkingsvermogen aan kan. Het met elkaar steeds weer opnieuw proberen goed te handelen geeft de levenskracht een enorme stimulans!



Elfriede

Muga

Heel lang geleden was er eens een budoka die, om op een strenge en sobere manier te kunnen oefenen, zich terugtrok in de bergen. Hij nam natuurlijk wel wat voedsel met zich mee, maar door de lange duur van zijn afzondering raakte dat langzaam op. Op een keer was hij, tussen twee 'oefenstonden' door, een boom aan het omhakken om wat brandstof te verzamelen toen er een berghaas kwam aanhuppelen die nieuwsgierig toekeek hoe de budoka de bijl hanteerde. De hongerige man dacht zich natuurlijk al van een feestelijk avondmaal verzekerd, maar voordat hij erin slaagde de haas te benaderen was die al lang verdwenen.

Omdat er nu eenmaal verder niets op zat begon hij opnieuw de boom onder handen te nemen en was spoedig de hele haas vergeten. Hoe het kwam wist hij niet, maar op eens zat de haas hem opnieuw aan te staren! De budoka gaf het niet op en probeerde een tweede keer op een sluw manier het dier te verschalken. Maar opnieuw was de haas hem te vlug af. Dit herhaalde zich nog een paar maal en tenslotte gaf de budoka alle pogingen op en bleef gewoon naarstig doorwerken. Hij had in al zijn ijver op een bepaald moment te hard geslagen of was de steel van de bijl wat rot? In ieder geval brak de bijl op een bepaald moment. De zware stalen bijlkop zoefde door de lucht ... en trof de berghaas die nu zonder omhaal ter plekke bleef liggen.

Na zijn feestelijk avondmaal zat de budoka nog wat te rusten en vroeg zich ondertussen af hoe het toch kwam dat die snelle haas zo'n gemakkelijke prooi van die louterbij toeval door de lucht keilende bijl was geworden. Waarom was hij er ook dan niet in geslaagd op tijd weg te rennen? Hoe meer de budoka erover dacht hoe meer hij tot de overtuiging kwam dat hij in het begin helemaal verkeerd te werk was gegaan. Door te denken 'Nu

zal ik je krijgen' had hij geprobeerd de haas heel 'bewust' te pakken. De haas had de voortekenen van zijn bedoeling opgemerkt en was er meteen vandoor gegaan. Toen de kop van de bijl eraf vloog echter, verkeerde de budoka in een toestand van MUGA. Hij was zichzelf en de haas volledig vergeten. De haas kon dus ook niet het minste onraad ruiken toen de bijlsteel brak en de bijl-kop zijn lot bezegelde. Met deze ervaring als basis begon de budoka zijn nieuwe theorie in de praktijk om te zetten. Gedurende tientallen jaren oefende hij zich steeds in het bereiken van een MUGA-toestand tot dit zowat een tweede natuur geworden was. Langzamerhand werd zijn onweerstaanbare budo spreekwoordelijk en er was niemand die zijn techniek kon weerstaan. Ook hijzelf kon geen logische verklaring geven hiervoor. Alleen vóór en na een duel was hij zich van zijn eigen acties bewust.

Zolang we ons nog 'bewust' zijn van onze acties, hebben we de superieure manier van handelen nog niet ontdekt. Echte actie gebeurt altijd spontaan en onbewust.

Uit: H. Muramatsu. Budo, grondslagen en achtergronden. Tiebosch Uitgeversmaatschappij B.V. Amsterdam, 1982. (pag. 122-123).



Jin Shin Jyutsu (deel 1)

Wat moet een verhandeling over Jin Shin Jyutsu nu in een aikido-blaadje, zou je zo op het eerste gezicht denken. Toegegeven, het is iets anders als aikido, maar niet wezenlijk anders. Japan en haar denken liggen er aan ten grondslag en de grondgedachte is hetzelfde. Heel praktisch gezien kun je Jin Shin Jyutsu makkelijk in een aikido-les integreren, bijvoorbeeld als 'warming-up'; je aandacht naar binnen richten om snel te recupereren of om blessures te behandelen. Daarnaast zijn meridianen en sleutelpunten, naast om te helen ook gebruikt om te doden (yonkyo's).

Ik heb voor de volgende indeling gekozen om Jin Shin Jyutsu wat bekendheid te geven. In het eerste gedeelte probeer ik de grondleer wat uit te leggen aan de hand van door mij opgeschreven citaten tijdens lessen. Dit gedeelte klinkt wat hoogdravend en alles-oplossend. Dit is het verrekte van Jyutsu's (kunsten) en Do's (wegen). Ze zijn moeilijk concreet te omschrijven, er staat weinig op schrift, en de mensen die lesgeven of een leven wijden aan het uitzoeken of creëren van Jyutsu of Do zijn vaak zo ver in hun inzicht, dat wij, sukkelars als we zijn, hun woorden maar voor 1/16 begrijpen. Verder staat de taalbarrière (Japans-Engels- Nederlands, Japans- Duits) een volledig dekken-de woordvorm in de weg. In het tweede gedeelte daarna, zal ik wat praktische methodieken- technieken bespreken. Wellicht kunnen we zo aan aikido gerelateerde onderwerpen eens aansnijden.

In 1961 stierf sensei Ji (twee) ro (zoon) Murai. Tijdens zijn leven werd hij ernstig ziek en dacht te gaan sterven. Deze zoon van een arts liet zich door zijn familie naar de bergen brengen om daar alleen en in harmonie met de natuur dood te gaan. Tijdens zijn bewuste periodes herinnerde hij zich een biografie van O'sensei Kogo Daishi (712 na Chr.), waarin een oefening, die



genezend werkte, was opgenomen. Deze methode hield in, dat je met je handen door sleutelpunten in je lichaam vast te houden jezelf kon genezen. Jiro Murai hield zich trouw aan zijn oefeningen en genas. Sindsdien besteedde hij zijn leven aan het onderzoeken en vastleggen van zijn ervaringen. Met name de "heelwijze" van zo dicht mogelijk bij de natuur staande dieren als bijvoorbeeld apen zetten hem aan het denken. Toen na enige tientallen jaren de keizer in Japan van zijn werk hoorde, ontbood hij Sensei Jiro Murai. Beiden worden opgesloten in de keizerlijke bibliotheek en daar vonden ze een 4000 jaar oud manuscript met exact dezelfde inhoud als de boeken en "stroomdiagrammen", die Jiro Murai had geschreven. Ingevolge de Japanse denkwijze was de oude meester die 4000 jaar geleden geleefd had gereïncarneerd om deze kunst van de goden (scheppers = shin) om de inzichtelijke, bewuste, goddelijke mens (jin) te maken, in de openbaarheid te brengen. Jin Shin Jyutsu is de gedaanteloze kosmische kunst het zelf te herkennen (Jiro

Murai).

Tijdens de Tweede Wereldoorlog kwam een Amerikaans legerofficier in contact met sensei Jiro Murai en werd een leerling van hem. Zijn dochter, Mary Burmeister, eveneens een leerlinge van de sensei, kreeg van Murai de opdracht Jin Shin Jyutsu in het Westen te introduceren. September 1984 werden de eerste Jin Shin Jyutsu trainingen in Nederland gegeven.

Mary Burmeister:

"Jin Shin Jyutsu is al sinds het beginloze begin in de mens. Waarhaftig Jin Shin Jyutsu is de mens zelf. We hebben Jin Shin Jyutsu als erfdeel in ons. Alles wat we nodig hebben ligt in het streven naar weten, naar inzicht. We begrenzen onszelf met ons eigen streven. We hoeven geen vermoeidheid te kennen Energie kan niet vermoeien. Het is ons eigen niet-evenwicht dat vermoeidheid brengt. Als onze 26 sleutelpunten (noot: de controlepunten waar energiemeridianen elkaar kruisen) in harmonie zijn, leven we in een toestand van gelukzaligheid - het geheim van de bron van energie, dewelke voor iedereen altijd en gelijkwaardig bereikbaar is - dat wat was, is en altijd zijn zal, het ZIJN. De sleutel is onze intensiteit van streven en vertrouwen; het weten. De eenvoudige manier voor volkomen gezondheid en geluk is opgesloten in meester te worden van alles wat we doen; houdt ervan; het maakt niet uit of het laagwaardig vervelend of inspirerend lijkt. Er zou geen wezen of ding mogen zijn waar we niet van houden, want afwijzing en haat leiden tot niet-evenwicht en tot uitputting. Ons gelukkig-voelen is het meetmiddel voor onze harmonie.

We zijn allemaal zonen en dochters van onze schenpers en zodoende familie. We zijn allemaal hetzelfde geschapen: we hebben twee handen als onze evenwicht-brengers, de linkerhand met negatieve en de rechterhand met po-

satieve energie begiftigd. Met deze twee handen hebben we het privilege onszelf en anderen te helpen, om weer in overeenstemming met het universum te komen. De handen zijn de generatoren (voortbrengers, red.) van de schepperskracht - niet vanuit onszelf - maar als deel van de altijd constante en harmonieuze universele ondersteuning. We moeten ons er alleen bewust van worden. Al onze ellende komt voort uit het feit dat we de kosmische orde niet wezenlijk kennen. Pijn is een weg van het lichaam - een vriendelijke waarschuwing - om ons te zeggen: ik ben niet in evenwicht. Ik ben niet in harmonie. Waarom zeggen we dan niet: 'dank je wel dat je me dit zegt; laten we uitvinden waarom en hoe we de lichaams - energie - stromen weer in harmonie kunnen brengen'.

Pijn-symptomen worden dan tot leermomenten in plaats van tot angsten en problemen. Verander al je problemen in projecten, in leermomenten. Problemen zijn met vele angsten ingevuld en donker. Projecten zijn met blijdschap ingevuld en werken uitdagend en licht. Laat ons niet door de onoverwinnelijk geachte erfelijke belasting beangstigen. Als we onszelf kennen behoeven we niet door begrenzingen gestoord te worden. We bezitten allemaal de kracht iedere negatieve belasting aan te kunnen en op te lossen. We moeten alleen ophouden de natuurwetten te ontkennen. Als we ons geen zorgen, angsten en twijfels in de weg leggen, zijn we in staat alle grenzen te overwinnen in de adem die we zijn. Alles is in orde, waar we ook zijn. Niet het streven naar het weten is wezenlijk, maar de voorbereiding, het handelen, om inzicht te ontvangen. Zo kunnen de oorzaken van ons lijden beetje bij beetje opgelost (noot: niet oplossen in de zin van een verklaring zoeken, maar in de zin van 'verf' oplossen) en vernietigd worden, als we de kunst van Jin Shin Jyutsu aanwenden, om de fijne en machtige levensenergie in ons lichaam opnieuw te beleven en vast te houden.

Jin Shin Jyutsuka's gebruiken de drie hoofdzakelijk evenwichtsherstellende universele energie - stromen (noot: stroomdiagrammen) en de twaalf energiestromen die op lichaamsfuncties gericht zijn.

Tot besluit volgen hier enkele basisoefeningen:

1. Laat je schouders zakken
2. Lach. Ben vrolijk. Buig je hoofd.
3. Adem uit. Ontlaadt alle afval, stof, vuil en angst (in Engels fear: False Engenderments Appear as Reality). Punt 11 (noot: ter linker en rechterzijde van de halswervel (+ 2 cm.) of het punt waar je halswervel in je rugwervel overgaat)
4. Adem in. Ontvang de energie van de kosmos. Punt 13 (noot: op de borstspier, ter hoogte van je hart c.o. longen)
5. Ben je adem. 36 keer per dag. Bewust.

Volgende keer meer!
Jean Vranken

Haru



Hoe doodeenvoudig
verscheen vandaag de lente:
een zachtblauwe lucht.

Issa

Mededelingen

Regionale stages

In navolging van de regionale stages in Belgisch-Limburg, wil Ad in Nederlands-Limburg een aanzet geven tot een maandelijks terugkerende regionale stage. Hiervoor is een goede samenwerking tussen de verschillende aikido-verenigingen en sportscholen die zich met aikido bezighouden onontbeerlijk. Wanneer het initiatief van Ad in de regio voldoende draagkracht blijkt te hebben, zouden er in de toekomst misschien Japanse leraren aangetrokken kunnen worden voor de regionale stages.

EERSTE REGIONALE STAGE is gepland: 10 MEI o.l.v. JOS VANROY.

TWEDE REGIONALE STAGE is gepland: 4 OKTOBER o.l.v. PIERRE GERAEDTS.

Beleefd uitnodigend

Aikido

clubstage met regio-karakter:

Piet Gerrits (secretaris NCA)

op 26 april van 14.00 - 17.00 uur

in de dojo van de Lucas St. voor Revalidatie

Zandbergseweg 111, Hoensbroek

Ter opening van onze nieuwe dojo

kosten f. 7,50 per persoon

Aikido-club Jindo
Hoensbroek e.o.

Fotocollage

De hoffotograaf van Ma-ai, Ton Eijssen, heeft een prachtige fotocollage gemaakt van aikidoka's in actie. Je kunt ze in klein en groot formaat bij Ton bestellen.

Vakanties City-Centrum

--vrijdag 27 t/m maandag 20 april

-- donderdag 30 april t/m zondag 3 mei

Bunon-nieuws

Sinds 1 januari is er een tweede oefenmogelijkheid op 's maandags van 20.00-21.30 uur in het Kai-gebouw, Sterrenstraat 64a Treebeek (Brunssum).

Heleen Franken
verhuist 8 april
haar
28 Lowman Road
Holloway
London N6 7 DE

Vrouwen,

die (uiteraard vrijblijvend) op de hoogte gesteld willen worden van aikido-dagen en/of -weekends voor en door vrouwen,

kunnen een briefkaartje sturen aan

Agnes Brinkhof

Korte Nieuwstraat 51

3512 NM Utrecht.

Voor alle niveau's.

Graag doorgeven aan anderen!

Denk aan de stage op 5 april door Wil Stoelman in het City-Centrum! Tijdstip van 14.00-17.00 uur. Wil benadrukt KI in Aikido. Wat dat inhoudt kun je nalezen in Ma-Ai bode nr.2 1986. Hierin staat een verslag van de in dat jaar gegeven stage door Wil Stoelman.

Stages

4-5	<u>april</u>	Tissier	Luik (België)
5		Wil Stoelman	Maastricht
8-12		Dedobbeleer + Yokata sensei	Randstad (div. steden)
11-12		Tamura sensei	Papendal
12		Jos Vanroy	Houthalen (België)
18-20		Sugano sensei	Westende (België)
25-26		Tamura sensei	Luxemburg
26		Gerrits	Hoensbroek
8-10	<u>mei</u>	Dedobbeleer + Kanetsuka	Randstad (div. steden)
10		Jos Vanroy	Maastricht
24		Yoshigasaki sensei	Waalwijk (Ki-Aikido)
3-4	<u>juni</u>	Yamaguchisensei	België
5-7		Kobayashi sensei	Tilburg
8-10		Kobayashi sensei	Brussel
23-24		Roinel	Hoogvliet
1-5	<u>juli</u>	Kobayashi sensei	Mulhouse (Frankrijk)
13-26		Satome sensei	Frankrijk
18-25		Kanetsuka sensei	Den Haag
19-26		Tamura sensei	Lesneven (Frankr.)
1-9	<u>augustus</u>	Tamura sensei	Saint Mandrier (Frankrijk)
15-22		Suganuma sensei	Wegimont (België)
23 aug.-6 sept.		Tamura sensei	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

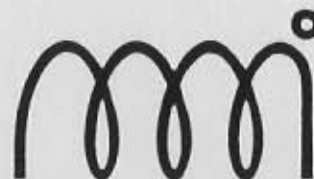
Ad van Dun, voorzitter (043-438426)

Jan Mohren, secretaris (043-213153)

Harry Drissen, penningmeester (045-210092)

Angela Janssen (043-475566)

Edith Schrijver (043-645173)



maastrichtse aikidovereniging ma-ai