

drukwerk

Redactieadres:
Zeskant 159
6412 DW Heerlen

ma-ai bode



1987 nr.3

- Redactioneel	1
- Clubnieuws	2
- Een passage uit het dagboek van Eddy Hillesum, een reactie, Maryl Heijen	8
- Resultaat, Ad van Dun	9
- Boekbespreking, Wim Heijnen	12
- Sugano-sensei over examens, Wim Heijnen	15
- Omgang, Elfriede	16
- Basisbegrippen, Tamura-sensei (vertaling)	17
- Een fragment, Janwillem van de Wetering	22
- Mededelingen	23
- Gefeliciteerd	24
- Stages	24

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
Floyd Rudolf

Copij

Copij voor de Ma-Ai bode van dec. svp inleveren uiterlijk 25 november



Beste aikidoka's,



De herfst is alweer volop aan de gang. Dit betekent voor de meesten van ons dat de vakantie erop zit en dat er weer regelmatig getraind wordt. Er zijn weer enkele demonstraties verzorgd: in augustus door Ma-Ai op het Vrijthof en in september door Bumon in sporthal Rumpen. Deze laatste demonstratie, die bezocht werd door zo'n veertig belangstellenden heeft zeven leden voor de introductielessen opgeleverd!

In de vorige Ma-Ai bode hebben we de vraag gesteld of ons kwartaalblad de juiste plaats is voor artikelen die niet direct met aikido te maken hebben; bijvoorbeeld "Een passage uit het dagboek van Eddy Hillesum". We hebben enkele positieve mondelinge reacties gekregen en ook een schriftelijke, van Maryl Heijen. Deze kunnen jullie op pagina 8 lezen.

Met ingang van 1988 willen we van de Ma-Ai bode maken wat het eigenlijk stilaan al geworden is, namelijk een regionaal aikido-blad. Dat betekent dat we suggesties kunnen gebruiken voor een nieuwe naam voor ons blad. Daarnaast zouden we ook graag kopij ontvangen van de aikidoverenigingen (uit de buurt) die tot nog toe niet bij de samenstelling betrokken waren; we denken dan vooral aan clubnieuws (zie pagina 2 en verder).

Tot slot willen we Wilma Hendriks (Ma-Ai) van harte gelukwensen met de geboorte van haar dochter Tessa.

de redactie



Ma-Ai

Bond

Op de algemene ledenvergadering van 24 juni jongstleden werd unaniem besloten om per 31 december 1987 het clublidmaatschap van de JBN te beëindigen. Nu de knoop is doorgehakt en wij op eigen benen staan wat bondsaangelegenheden en dergelijke betreft, zullen we zorgvuldig onze koers moeten bepalen. Met ingang van 1 januari 1988 zullen we een fonds instellen waarin de jaarlijkse bijdrage (f30,-) van de leden gestort zal worden. Met dit geld zal een leraar uit Japan of elders worden uitgenodigd voor regelmatige stages, zodat we verzekerd zijn van perspectief en voortgang in onze oefening. De concrete uitwerking van deze plannen zal bepaald worden door

- a. de hoeveelheid clubs of aikidoka's die hierin willen deelnemen en
- b. door de mogelijkheden die de genodigde leraren zien om ons regelmatig te komen bezoeken.

Wat het eerste betreft: vrijdag 11 september was er een "regiovergadering" waarin het een en ander werd besproken; nader bericht hierover volgt. En wat de leraren betreft: met Gerd Walter zullen in november aanstaande afspraken worden gemaakt voor stages in 1988; Shimizu-sensei* beziet of hij het Ma-Ai -lustrumfeest in maart '88 kan komen leiden en John Stevens heeft zich bereid verklaard om ons komend voorjaar te bezoeken.

De realisatie van deze plannen zal voor een groot deel afhangen van financiële voorwaarden die hieraan zijn verbonden. Het is dan ook niet onbelangrijk dat zoveel mogelijk clubs en aikidoka's hun instemming en medewerking zullen verlenen. Zo kunnen we samen werken naar verwezenlijking van een ideale oefensituatie.

* auteur van "Zen en Aikido" (Tokyo 1984)

合氣道

Enquête

Er wordt momenteel een enquête gehouden over een eigen dojo, stages, feesten en het functioneren van de club in het algemeen. Zij die nog niet aan invulling en/of terugzending van de enquêteformulieren zijn toegekomen worden even vriendelijk als dringend verzocht dit niet langer uit te stellen. Het bestuur zal dan des te eerder werk kunnen maken van een evaluatie van de diverse wensen en meningen. Op de eerstkomende algemene ledenvergadering, in november, worden de resultaten van de enquête bekend gemaakt.

Studenten

Als het af en toe drukker mocht zijn dan gewoonlijk in de dojo, dan heeft dat hoogstwaarschijnlijk te maken met een aantal studenten dat dit jaar (in samenwerking met de RUL) deelneemt aan onze lessen.

Donderdag 24 augustus jongstleden hebben twee groepen van steeds 21 studenten deelgenomen aan een "Introductiedag" bij Ma-Ai. Deze kennismakingslessen vonden plaats van 10 tot 12 uur en van 14 tot 16 uur. De sfeer was uitstekend en de lessen verliepen soepel mede dankzij de hulp van diverse aikidoka's die deze dag bereid waren om de mensen wegwijs te maken op de tatami. Voor "gevoorderden" kan een nieuwe lichter leden wellicht een extra uitdaging zijn om deze "beginners" te overtuigen van de waarde van aikido en van het plezier dat oefenen met zich meebrengt.

Tombola

Op initiatief van en in samenwerking met de Belgisch-Limburgse aikidoka's zal komend najaar een grote Aikido-Tombola worden georganiseerd met als prijs (per 50 deelnemers): een geheel verzorgde reis naar Japan. Hoe meer deelnemers dus, hoe meer kanshebbers er zijn op zo'n reis.

De opzet is als volgt. Iedere deelnemer koopt voor

f 162,50 vijftig aikido-kalenders. Daarmee verdient hij of zij automatisch een lotnummer (van 1 tot 50). De kalenders zijn speciaal ontworpen voor deze gelegenheid en bestemd voor de verkoop à f 3,25. Wanneer je nu jouw 50 kalenders hebt verkocht betekent dit dat je gratis en voor niets een kans maakt - een kans van 1 op 50! - op een trip naar Japan. Mochten er dus bijvoorbeeld



100 mensen deelnemen aan deze loterij, dan zullen er twee mensen op reis kunnen gaan; bij 150 deelnemers drie mensen, enzovoort. Deelname geschiedt als volgt. Stort f 162,50 op gironummer 3701542 ten name van A. van Dun, Maastricht, onder vermelding van "tombola". Je ontvangt dan 50 aikidokalenders en bent tegelijkertijd automatisch verzekerd van deelname aan de feestelijke trekking die eind dit jaar zal plaatsvinden in Diest (Belgisch Limburg), tijdens een stage aldaar. Tot begin oktober kun je je inschrijven voor dit unieke initiatief. Verder informatie kun je krijgen bij Ad van Dun (043-438426).

Genki

Op 27 augustus 1987 was er een algemene ledenvergadering waar de volgende punten aan de orde kwamen.

Aantal lessen: We willen proberen om twee keer per week te trainen voor meer stabiliteit en zelfstandigheid. De mogelijkheid bestaat de Floyd een keer per week een vrije training begeleid. Men plant deze tweede les op dinsdagavond.

Financiën: Er is sprake van achterstallige contributie.

Nieuwe dojo: Het is nog niet gelukt een nieuwe dojo te vinden. De gemeente Geleen wordt benaderd. Wellicht kan deze behulpzaam zijn.

Kennismakingscursus: Er komt een kennismakingscursus op dinsdagavond. Kranten worden benaderd voor publiciteit.

Brochure: Genki zal een eigen brochure ontwerpen.

Genki heeft een logo, ontworpen door Floyd Rudolf.



Mooi hè?!

Bunon

Op 27 juni 1987 was er een algemene ledenvergadering waarin het volgende aan de orde kwam.

Over de algemene gang van zaken is men wel tevreden. Een enkeling vindt dat het aantal matten in de zaal aan de Terborchstraat niet steeds toereikend is. Financieel moet er meer speelruimte komen: de club komt net rond wanneer iedereen tijdig contributie betaalt. Er is verder van gedachten gewisseld over de vraag of ook de zaterdagtraining voortaan in de Rumpenerhof moeten worden

gegeven. Een aantal voor- en nadelen van trainen in de zaal aan de Terborchstraat en in de Rumpenerhof werden besproken. Uiteindelijk sprak men af op een zaterdagochtend een proefles in de Rumpenerhof te geven. Deze proefles heeft inmiddels plaatsgevonden op 29 augustus. Na afloop van deze les gaven de meeste aanwezigen de voorkeur aan de zaal aan de Terborchstraat op zaterdagochtend. Daar is het dan namelijk aanmerkelijk rustiger. Vooral omdat de maandagavondtraining niet druk bezocht wordt, werd besloten op maandagavond 14 september een demonstratie te organiseren met aansluitend de mogelijkheid van vijf introductielessen voor f 10,-.

De vergadering besloot dat Bumon een formele vereniging moet worden, die ingeschreven wordt in het Stichtingenregister van de Kamer van Koophandel. Hierdoor zullen de bestuursleden niet meer hoofdelijk aansprakelijk zijn. Verder werd met zeven stemmen vóór, één tegen en drie onthoudingen besloten om als club bij de JBN aangesloten te blijven. Inmiddels is dit besluit achterhaald doordat de JBN Bumon (evenals Ma-Ai) heeft geroyeerd als lid. Dit vindt zijn oorzaak in het feit dat Bumon geen erkende leraar heeft.

Tenslotte was er op 1 augustus 1987 een bestuursvergadering waarin een ontwerp voor statuten werd goedgevonden. Verder besloot het bestuur om een girorekening te openen zodra de vereniging bij de Kamer van Koophandel is ingeschreven. De bankrekening zal dan vervallen. Momenteel telt het bestuur vijf leden, een oneven aantal zoals de ontwerp-statuten voorschrijven. Gelet op de omvang van de club (18 leden) besloot men het bestuur niet verder uit te breiden.

Er wordt een aanmeldingsformulier ontworpen waarin in ieder geval worden opgenomen:

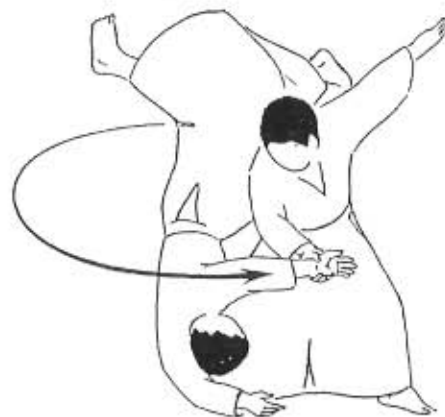
- de hoogte van de contributie (f 17,50 voor jeugdleden, f 22,50 voor volwassen leden en f 20,- voor gezins-

leden);

- de schorsing als lid zodra twee maanden nalatig is de contributie te betalen;
- het verplichte lidmaatschap van de JBN (zoals boven bleek is de reden hiervoor door het roeyement van Bumon vervallen).

Tenslotte kan vermeld worden dat op 14 september de akte met de statuten van Aikido-vereniging Bumon bij de notaris is gepasseerd (dit is: voorgelezen en ondertekend door twee bestuursleden en de notaris). In de loop van de maand oktober zal er een nieuwe brochure van Bumon verschijnen.

BUMON



brunssumse
aikido-vereniging

om een aanval als het ware op leven en dood te ondergaan en als je eenmaal hebt onderkend welke consequenties dat heeft voor jou als persoon, dan is het oefenen zelf de enig denkbare en grootst mogelijke bevestiging van het beste waartoe jij elk moment in staat bent.

Het is niet niks om aikido echt als Weg te willen bewandelen en het is ook niet eenvoudig om dit woord "Weg" inhoud te (leren) geven. Aikido beoefenen als Weg is je bewust zijn van de mogelijkheden en consequenties die het beoefenen van deze discipline onherroepelijk met zich meebrengt.



Jij als persoon zult erdoor (moeten) veranderen, beter worden, gelukkiger zijn. Zo niet, dan zie je ofwel het inhoudelijke perspectief niet dat een weg als aikido jou biedt, ofwel je neemt bewust genoegen met technische bewegingen zonder te zoeken naar de persoonlijke kwaliteit waaruit een "juiste" beweging voortkomt.

Waarom zeggen onze leraren dingen als: "Een aikidoka bekommert zich niet om resultaat", "Aikido ontwikkelt moment-bewustzijn", "Ieder maakt deel uit van een groter geheel", "Met elke beweging in het universum wordt een nieuwe techniek geboren", enzovoort? Omdat zij dat ménen, denk ik, heel concreet, gebaseerd op jarenlange moeizame ervaring. Want als je echt wil weten wat "kokyu" is, dan zul je moeten ademen, met hart en ziel. En als je wilt ontspannen zul je je van je spanningen moeten leren ontdoen. En als wij harmonie willen creëren dan moeten wij kunnen open staan voor onze omgeving en voor de ander.

Als je dit soort aikido wilt leren of wilt realiseren dan zul je - althans in mijn ervaring - op een gegeven moment inzien dat je aan een moeilijke taak bezig bent die voor levenslange verfijning en ontplooiing vatbaar is. En op datzelfde moment beseft je hoe weinig zoiets als examens, banden, of andere vormen van uiterlijke erkenning te maken heeft met de vooruitgang die je door waarachtige oefening tot stand brengt. Misschien is dit meteen het mooiste resultaat van aikido-beoefening: dat je steeds minder behoefte hebt aan verwachtingen, prestaties of resultaten.

Dit alles om aan te duiden waarom men in de traditionele Do-disciplines pas na 10 jaar een beginnening wordt genoemd.

Ad van Dun

Deze herfstmiddag
werd de boom achter de boom
plotseling zichtbaar

Thea Witteveen
(Uit: Haiku, een vierkantje zon.
Uitgeverij Kairos, Soest 1984)

禪

Boekbespreking

HET DAGENDE NIETS.

Beschrijving van een eerste bewustwording in Zen door Janwillem van de Wetering

Veel mensen kennen Janwillem van de Wetering als de auteur van de Grijpstra en de Gier-romans. De eerste twee boeken die hij heeft geschreven zijn veel minder bekend: "De lege spiegel" en "Het dagende niets". In "De lege spiegel" verhaalt van de Wetering over zijn eerste ervaringen in een Boeddhistisch klooster. Anderhalf jaar lang heeft hij zich onderworpen aan de regels van de zenmeester die in dit Japanse klooster de scepter zwaaide. Daar ontmoette hij de Amerikaan Peter die al tien jaar lang in het klooster woonde. Peter had de opdracht van de Wetering te begeleiden.

Ongeveer tien jaar later zoekt Peter van de Wetering op in Amsterdam, waar deze na een zwerftocht van dertien jaar weer is teruggekeerd. Van de Wetering heeft de lessen van de Japanse meester niet vergeten. Dagelijks mediteert hij op de 'koan' die hij van hem heeft gekregen en die hij tot dan toe niet heeft kunnen oplossen. Een koan is een meditatieonderwerp, een geheime en onlogische vraag of opdracht, die elke leerling van de zenmeester krijgt. Bijvoorbeeld: laat me het gezicht zien, het gezicht dat je had voor je ouders werden geboren. Het goede antwoord is al even onlogisch. Het duidt erop dat er bij de leerling een begin van begrip is geboren.

Peter heeft het stadium van begrijpen reeds bereikt. Hij is nu zelf een zenmeester ergens op een afgelegen plaats in het noorden van de Verenigde staten. Van de Wetering besluit om een maand lang in Peter's leefge-

禪

meenschap te gaan wonen en mediteren. "Het dagende niets" gaat over de ervaringen die van de Wetering opdoet tijdens deze maand.

De direkte aanleiding voor het bezoek van de schrijver aan Peter's leefgemeenschap is de 'Rohatsu'. Dit is een meditatieweek die voorafgaat aan de verjaardag van het inzicht van de Boeddha (op 8 december). Zeven dagen lang wordt er dan in de meeste Boeddhistische kloosters tien uur per dag gemediteerd. Nog voordat de Rohatsu is begonnen slaagt van de Wetering erin om aan 'meester Peter' het juiste antwoord te geven op zijn eerste koan. Meer dan tien jaar had hij naar dit moment toegeleefd. Hij had er van alles over gelezen. Door de hoge verwachtingen die hij van dit moment heeft valt de ervaring die hij krijgt bij het oplossen van de koan tegen. "Is dit nu verlicht zijn?" vraagt hij zich af.

Tijdens de Rohatsu lost hij nog enkele koans op die Peter hem heeft gegeven. Maar van de Wetering blijft het moeilijk vinden om te bepalen wat deze oplossingen hem voor nieuwe ervaringen en inzichten geven. Wanneer hij Peter hierna vraagt antwoordt deze, dat de deur naar inzicht nu op een kier staat. Met andere woorden hij is op de goede weg, maar hij heeft nog een heel eind te gaan.

Uit gesprekken die van de Wetering voert met medeleerlingen blijkt dat iedereen van tijd tot tijd rondloopt met twijfels: waarom ontzegt men zich zoveel dingen wanneer men niet duidelijk weet wat het einddoel is waarnaar men streeft? Immers wat is inzicht, onthechting etc.? Iedere discipel leert dat er niet aan resultaten gedacht moet worden. De enige mogelijkheid om resultaten en dus inzicht te bereiken, is door gewoon zijn best te blijven doen. En dit is iets wat van de Wetering al lang weet. Maar moeilijk blijft het. Je

禅

streeft naar een bepaald resultaat en tegelijkertijd mag je niet aan dat resultaat denken. Mediteren is echter geen logische bezigheid. Dat verandert niets aan het feit dat mensen al van jongs af aan wordt geleerd om logisch te denken.

Janwillem van de Wetering slaagt erin om de regelmatig terugkerende twijfels bij zenleerlingen goed te verwoorden. Door zijn optimistische en vaak ook humoristische manier van schrijven (vooral de dialogen vind ik zeer goed) relativeert hij deze twijfels en kan hij in elk geval mij ervan overtuigen dat de Weg die hij gekozen heeft een goede Weg is.

Het dagende niets. Janwillem van de Wetering.
De Driehoek, Amsterdam.

Wim Heijnen

In de herfstavond
boodschappen doen, voor me uit
haast zich mijn adem.

Nelly Pels

(Uit: Haiku, een vierkantje zon,
Uitgeverij Kairos, Soest 1984)

Aki

秋

合氣道

Sugano-sensei over examens

Op de kaderstage van Sugano Sensei op 29 maart 1987 beantwoordde hij een aantal vragen van aikidoka's. De eerste vraag over het krijgs- en harmonieaspect binnen aikido is in de vorige Ma Ai-bode aan de orde geweest.

Sugano Sensei vertelde dat het zoeken naar resultaten binnen aikido zinloos is. Daarop stelde iemand de vraag waarom er dan examens worden afgenomen. Examens zijn volgens Sugano Sensei richtlijnen voor de leerling. Zijn de bewegingen en de reacties goed, werkt de leerling in de goede richting? Als er onder de leerlingen geen behoefte zou bestaan om examens af te leggen, zouden er ook geen examens zijn.

In feite zijn er binnen de dojo geen examens nodig. De leraar kent zijn leerlingen en weet op welke punten hij hen kan helpen. Buiten de dojo ligt dat anders. De exameneisen dienen dan als richtlijn voor de oefening. Als aikidoka's het shodan examen afleggen zie je nog veel onderlinge verschillen. Bij de nidan-examens zijn deze verschillen echter nog maar minimaal. (nidan=tweede dan). Vanaf nidan gaat elke aikidoka zijn eigen stijl ontwikkelen. Dit komt duidelijk naar voren bij de sandan examens (sandan=derde dan). Na sandan is het technische niveau van de aikidoka zo hoog dat er qua techniek niet veel meer bij te leren valt. Dan-graden worden dan toegekend op grond van verdiensten.

Wim Heijnen



Omgang

Omgang berust altijd op twee personen: zonder een "jij" is er geen "ik". Omgaan met elkaar, communicatie in woord, beweging en gebaar, kan op veel manieren plaatsvinden. De seinen zijn zichtbaar aan de buitenkant. Wat er zich binnen in de personen afspeelt is niet altijd even duidelijk. Begrijpen ze elkaar, wordt er gemanipuleerd, heeft er één meer macht, etcetera?

In de bewegingen op de mat, de communicatie tussen twee personen, is de relatie vaak zichtbaar. Is er een dialoog, een waarlijk proberen in te spelen op elkaar? Is er sprake van sterker willen zijn dan de ander? Wanneer er een dialoog is en die lichamen soepel, vloeiend en toch krachtig, bewegen over de mat alsof het één golfslag is, dan is dat een mooi gezicht. De dialoog is dan voor de kijker tastbaar.



Voor mij zelf is het nog altijd een zoeken naar die dialoog: bijvoorbeeld gebrek aan technisch inzicht, de angst om te vallen of gebeurtenissen die nog in mijn hoofd nadwarren zetten mijn denkmechanismes in werking. Ze belemmeren me gewoon daar te zijn, te staan te handelen en de ander te zien. Vaak is een lange training goed om de intuïtie van het lichaam, de directe reacties, weer volop te laten werken. Van echte dialogen, stukjes echt in relatie staan, neem je ook de goede dingen mee; het laat zijn sporen in je na.

Elfriede

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. In de vorige Ma-Ai bode kwamen de eerste twee begrippen aan de orde, nu zullen we ingaan op de begrippen kamae en ma-ai.

Kamae

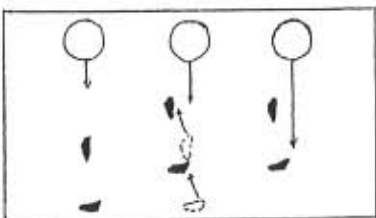
"Kamae" wordt vaak de sleutel tot de martiale kunsten genoemd. De term "kamae" wordt ook in andere dan martiale kunsten gebruikt, bijvoorbeeld in de bloemschik-kunst, kalligrafie en theeceremonie en in sporten als voetbal, boksen en tennis. De eerste betekenis van "kamae" is voorbereiding, op je hoede zijn, wijze waarop wapens worden gedragen. Het is afgeleid van het werkwoord "kamaeru", dat betekent bouwen, voorbereiden, wachten in de juiste positie om te schieten, alert zijn. Het karakter voor "kamae" stelt een boom voor en een heleboel soortgelijke stukken hout samengevoegd om een structuur te vormen. Samen vormen ze een stabiel geheel dat niet kan vallen.

"Kamae" in de martiale kunsten betekent dus een structuur die stabiel is en veilig tegen een aanvallende (aite). Voor een persoon die tegenover een gewapende tegenstander staat is zo'n structuur net zo belangrijk als voor twee legers die tegenover elkaar staan.

"Kamae" kan niet zomaar worden vertaald als vorm. Het betekent het verzamelen van alle concentratievermogen en aandacht voor het kleinste detail en het zien van de dingen als een geheel. Er zijn verschillende "kamae" in bijvoorbeeld judo, kendo, karate en tennis. De "kamae"

in aikido is de "hamni no kamae" (letterlijk: halve lichaamspositie). Staande, met de benen een schouderbreedte uit elkaar, in een natuurlijke positie (shizen-tai) stapt men met een voet naar voren. De voet die achterblijft draait automatisch een beetje mee. Deze positie heet afhankelijk van de voet die voor is: "hidari hamni" (linkervoet voor) en "migi hamni" (rechtervoet voor) oftewel respectievelijk "kamae hidari hamni" en "kamae migi hamni".

Als beide tegenstanders hun positie innemen met dezelfde voet voor (dus beiden linker- of rechtervoet voor) wordt hun positie ten opzichte van elkaar "ai hamni no kamae" genoemd. Als zij hun uitgangspositie met tegenovergestelde voet voor innemen (dit is de een met de linker, de ander met de rechter voet voor) worden hun posities ten opzichte van elkaar "gyaku hamni no kamae" genoemd (*gyaku* betekent tegen, tegengesteld). Als je van hidari of migi hamni nog een stap voorwaarts doet met de voorste voet, zoals in irimi bijvoorbeeld, volgt de andere voet. Maar deze keer vormt de grote teen van de voorste voet een rechte lijn met de binnenkant van de hiel van dezelfde voet en met het topje van de grote teen van de andere voet. Deze positie wordt "hitoemi" of "ura sankaku" genoemd.



○ = OPPONENT

Zwaardvechters nemen altijd "migi hamni" positie in. Bij het vechten met de blote handen of met de "jo" kunnen beide posities worden ingenomen. De "kamae" zijn basishoudingen in aikido omdat je vandaar uit gemakkelijk andere houdingen kunt innemen. Alle aikido-technieken tegen welke vorm van aanval dan ook, worden opgebouwd vanuit deze basisposities. Maar de ware "kamae" is natuurlijk meer dan dit. Het is een vereiste dat je

dit stadium voorbij gaat, zodat je op ieder moment en overal en in iedere mogelijke positie wanneer de aanval komt, in staat bent de effectieve reactie daarop te vinden. Alleen dan beheers je de ware "kamae".

O'sensei zei altijd: "Kijk niet in de ogen van de aanvaller want dan zullen zijn ogen jouw geest in zich opnemen. Kijk ook niet naar zijn zwaard, want je geest zal erdoor gevangen worden. Kijk niet naar je tegenstander want anders zal je zijn ki in je opnemen, en dit is de verkeerde ki.

De juiste militaire houding ("bu") is een oefening van volledige inpalming van de tegenstander. Ik sta slechts, meer niet. Misschien wil je over deze woorden nadenken.

Ma-ai

Ma-ai is een belangrijk begrip in de martiale kunsten. Het betekent meer dan alleen de afstand tussen een persoon en zijn "aite" (tegenstander, partner). Het is de relatie tussen hen, hun positie ten opzichte van elkaar van waaruit het gemakkelijk is om aan te vallen of te verdedigen en daarbij hoort ook de mentale staat van de strijders, die net zo veranderlijk is als hun fysieke positie. Het betekent zowel fysieke als mentale afstand of relatie.

Een voorbeeld: Wanneer een persoon bang is, dan ervaart hij de afstand tussen hemzelf en zijn tegenstander als te kort en daarom trekt hij zich terug. Wanneer hij zich superieur voelt ten opzichte van zijn tegenstander dan ervaart hij de tegenstander ver weg en daarom komt hij naderbij om hem te kunnen raken.

Het chinese karakter waarmee "ma" wordt geschreven toont

een deur en de maan in feite een gesloten klapdeur met een glimp maanlicht dat tussen de beide delen van de deur door schijnt. Net zoals bij een perfecte "kamae" is er altijd een opening.

Waarom is de "ma" zo'n bron van kracht? De reden is eenvoudig dat hoe klein ook, de opening bestaat uit ruimte die vrij en oneindig is.

Zoals je weet, wanneer je een Japanse kamer hebt gezien, is er tegenover de schuifdeur gewoonlijk een alkoof, "tokonama". Dit is gewoon een lege ruimte. Daarin plaatsen we een afbeelding of een vaas. De afbeelding of de vaas komt tot leven en wordt benadrukt door de leegte, waardoor het omgeven wordt. Leegte wanneer het een afbeelding betreft, stilte bij muziek, brengen deze kunstwerken tot leven.

Een leeg glas kan met water gevuld worden en zo tot leven worden gebracht. Een kamer is een kamer vanwege de leegte. Het belangrijke is de ruimte, hoewel er altijd wel iets is, ook al zien we dat niet en denken dat het leeg is. De Oosterse cultuur benadrukt deze leegte of dit niets-zijn.

"Ai" is het tweede element van "ma-ai" en betekent hetzelfde als in aikido. De smalle kier in de deur is dus de ruimte zelf. Binnen deze leegte zijn jij en ik. Tijdens het gevecht moet je voortdurend de ruimtes ertussen corrigeren en aanpassen, zodat je steeds in het voordeel bent.

Tot dusver heb ik de begrippen "shisei", "kokyu", "kamae" en "ma-ai" uitgelegd. Deze vier begrippen liggen ten grondslag aan alle martiale kunsten. Het zijn ook basisbegrippen in niet-martiale kunsten zoals bloemschikken ("kado"), kalligrafie ("shodo"), schilderkunst

("kaiga"), muziek ("ongaku") en dans ("buyo"). Zij zijn ook belangrijke beginselen in studie en het dagelijks leven. Omdat het basishoudingen zijn in vele kunstvormen vind je de bovengenoemde begrippen ook terug in het Japanse dagelijks leven.

Uit: Europe Aikido 18 september 1982
vertaling Ans Schutte



Een fragment

Terwijl ik mijn koffie opdronk keek Peter me glimlachend aan en hij moet mijn gedachten geraden hebben want hij begon een verhaal over een jonge man die zich als discipel kwam melden.

"Een echte heilige jongen" zei Peter. "Hij kwam hier bleek en mager binnen en hij had een afgetobd gezicht. Hij had boeken gelezen over yogi's en had hun leefgewoonten jaren lang gefimiteerd. Hij dronk niet, rookte niet, sliep maar 5 uur per nacht, at geen vlees vis of zelfs eieren, en leefde op een beetje rijst, wat groente en slappe thee."

Ik knikte goedkeurend.

"Ja" zei Peter. "Ik ben maar begonnen met hem een screwdriver te geven."

"Meer wodka dan sinaasappelsap zeker" zei ik.

"Inderdaad" Peter lachte. "Hij knapte er van op."

"En nu?"

"Hij woont hier nu drie jaar. Met zijn gezin. Ze drinken soms bier bij het eten en ze eten vlees af en toe."

Ik maakte mijn koffer open en gaf hem een fles Franse cognac die ik op het vliegveld in Amsterdam voor hem gekocht had. Ik had ook een kaas van een halve meter doorsnee.

"Nee" zei Peter. "Niet nu. We zullen de cognac en de kaas straks in de tempelkamer neerleggen, als gift voor de Boeddha."

"Zou de Boeddha blij zijn met de cognac?"

"Ik drink het wel op" zei Peter "Later. Ik zal wachten op een goede gelegenheid. Drinken mag. Alles mag. En je moet niets. Als je maar weet wat je doet en als je de gevolgen van je daden maar kunt accepteren."

Uit: "Het dagende niets"

Janwillem van de Wetering



Mededelingen

"Aikido-praktijk"

Ad heeft een boekje geschreven getiteld "Aikido-praktijk" waarin de diverse aspecten van aikido-beoefening worden belicht. De inhoud ziet er als volgt uit:

Deel 1 (In de dojo):

Inzet; Oefening; Gedrag (Etiquette; Seiza; Groeten); Voorbereiding; Houding (Positie; Afstand; Werkwijze); Technieken (Aanvalsvormen; Verdedigingsvormen; Werkvormen); Uitvoering; Afsluiting.

Deel 2 (In de club):

Betrokkenheid; Bestuur; Dojo; Overheden; Activiteiten (Lesvormen; Demonstraties; Feesten).

Deel 3 (In de bond):

Deelname; Overzicht (Aikido-organisatie; Staatsorganisatie); Mogelijkheden; Bepalingen; Slot.

Dit 40 pagina's tellende boekje is verkrijgbaar voor f. 2,50 bij Ad van Dun.

Zen

Per oktober is er elke donderdagochtend van 9.00 - 10.30 uur in het City-Centrum gelegenheid tot Zen-meditatie. Bij voldoende belangstelling wordt binnenkort ook de dinsdagavond daarvoor gereserveerd. Deelnemers dienen een zitkussentje of -bankje mee te nemen en makkelijk zittende kleding. De kosten bedragen f. 10,- p.p. per maand. Verdere inlichtingen zijn te verkrijgen bij Ad van Dun.

Aikido-Zen stage: 1 november

Verzorgd door Wolfgang Sambrowski in het City-Centrum te Maastricht.

7.30-8.30 uur zazen (2 x een half uur zen-meditatie)

8.30 uur ontbijt

10.00-13.00 uur aikido

Kosten: zazen plus ontbijt, f. 5,- ; aikido alleen, f. 7,50.

Aanmelden vóór 25 oktober bij Ad van Dun

GEFELICITEERD!

Geslaagd voor de

vijfde kyu:	Ronald Willems (Bumon)
	Elfriede Heijen (")
	Marianne Luijten (")
	Bianca Speetjens (Genki)
	Frank Grosveld (Ma-ai)
	Reinhilde Welles (")
	Marijke Daenen (")
vierde kyu:	Anna Odekerken (Bumon)
	Enno Soeren (Ma-ai)
	Leo Jorissen (")
	Leon Oosterbosch (")
derde kyu:	Floyd Rudolf (Genki)
	Jos van Genderen (Ma-ai)
	Nicole Cuijpers (")
	Jos Senden (")
	Rob Vinken (")
	Jan Mohren (")
eerste kyu:	Magda Moulen (")

合氣道



Stages

Oktober		
4	Claude Bastin	Hoensbroek (regio-stage)
24/25	C. Pellerin	Nieuwegein (JBN-stage)
November		
1	W. Sambrowski	Maastricht (Aikido-Zen st.)
21/22	Tamura-sensei	Nieuwegein (JBN-stage)
December		
13	Rainer Brauhardt	Aken

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

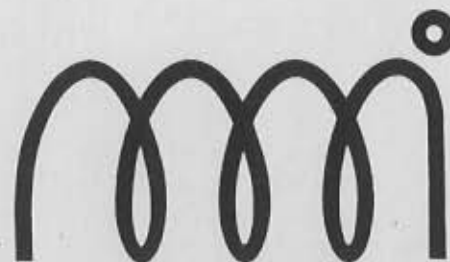
ma. 20.00-22.00 uur
 di. 11.30-13.30 uur
 wo. 17.00-20.00 uur (jeugd)
 20.00-22.00 uur
 vrij. 14.00-16.00 uur

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)



maastrichtse aikidovereniging ma-ai