

drukwerk

Redactieadres:  
Zeskant 159  
6412 DW Heerlen

ma-ai bode



MODIK  
AI

extra editie  
ma-ai 5 jaar !

1988

- Redactioneel	1
- Groei en toekomst van Ma-Ai, Ad van Dun	2
- Een zelfportret, Wilma Hendriks	7
- Hoe vind ik een meester?	9
- Ma-Ai Clubstages, Angela Janssen	10
- Kinderaikido, Harry Drissen	15
- Aikido: leuk maar gevaarlijk, Sander Gommans	16
- Leven en filosofie van de grondlegger	17
- Aikido en andere budo-vormen	22
- Lustrumprogramma	24

Redactie

Wim Heijnen  
Ans Schutte  
Zeskant 159  
6412 DW Heerlen



Beste aikidoka's,



1988 is goed begonnen met een twee-tal stages van Tomita-sensei op 16 januari en 20 februari. De Kagami Diraki was mede door zijn inspirerende les en aanwezigheid op het feest 's avonds de moeite waard. De nieuwe opzet van dit traditionele nieuwjaarsfeest is, zo hebben we in de wandelgangen vernomen, de meeste mensen goed bevallen.

Op 19 en 20 maart volgt een stage van Shimizu-sensei ter gelegenheid van het vijf-jarige bestaan van Ma-Ai als vereniging. Vandaar ook deze lustrum-uitgave, want zoals je weet bestaat de Ma-Ai bode niet meer. In de vorige editie hebben we al aangekondigd, dat we officieel verder gaan als regionaal blad. De eerste uitgave hiervan is reeds onderweg onder de naam "de ARK: Aikido Regionaal - Kontaktblad.

Ad kijkt in dit lustrumnummer van de Ma-Ai bode terug en toont ons de recente geschiedenis van de vereniging. Angela gaat in op de clubstages van Ma-Ai en Harry schrijft vol enthousiasme over het kinderaikido. En Wilma, ons lid van het eerste uur, verhaalt over haar ervaring met aikido.

Natuurlijk is het leuk om terug te kijken, belangrijker is echter het nu en de toekomst: Ma-Ai is een bloeiende vereniging met zo'n vijftig volwassen- en twintig jeugdleden; De trainingsmogelijkheden zijn goed en worden in de nieuwe dojo wellicht nog beter. De vereniging straalt iets uit en daar zal de stage van Shimizu-sensei nog een steentje aan kunnen bijdragen.

Ma-Ai, proficiat met jullie jubileum en een goede toekomst!

Ans en Wim

合氣道

Groei en toekomst van Ma-Ai

Vormde de laatste schets van de nog jonge geschiedenis van onze vereniging een afsluiting van een vrij turbulente periode (zie Ma-Ai-bode 1986, nr. 1), de twee jaren die daarop gevolgd zijn geven een rustiger en inhoudelijker beeld van onze bezigheden.

Het jaar 1986 werd geopend met een sfeervol nieuwjaarsfeest, de Kagami Biraki, waarbij als gastleraren aanwezig waren Dany Leclerre en Jos Vanroy. Ook de Ma-Ai-jeugd gaf hierbij acte de présence. Enkele vermeldenswaardige gebeurtenissen (uitgezonderd de regelmatige stages) in 1986:

- demonstraties: 3 januari Geleen (Budo-gala); 24 januari Gulpen (Sophianumschool); 15 maart Schinveld (Judo-jubiläum); 11 april Brunssum (Jongerencentrum Sjeltur); 30 april Brunssum (Koninginnedagfeesten); 15 mei Geleen (Vormingscentrum Mixed); 18 juni Nieuwenhagen ("Landgraaf Sponstaan"); 5 juli Maastricht (Sportinfomarkt Vrijthof);
- op 4 vrijdagen in maart en april werden aan leerlingen van de Montessorischool kennismakingslessen gegeven (ongeveer 120 deelnemers in totaal);
- in de Trompetter-Sportspecial van 3 maart 1986 verscheen een uitgebreid artikel over Aikido, inclusief foto: "Overtuigen in plaats van overwinnen";
- op 12 juli werd het eerste halfjaar afgesloten met het traditionele "Waaierbal".

Aikido: een bijzondere budo-sport

Overtuigen in plaats van overwinnen

In de loop van 1986 vonden enige dingen hun vaste vorm: de Ma-Ai-bode kreeg een volwaardig uiterlijk, een nationaal (op bescheiden schaal) verspreid aikidotijdschrift verscheen vanuit Maastricht en per 20 februari werd in Geleen begonnen met aikidolessen, resulterend in een tweede "dependence" (met Bumon in Brunssum) van Ma-Ai: de Geleense Aikidovereniging Genki.

Intern (lokaal en regionaal) was er sprake van een heel actieve, doelgerichte en harmonieuze aikido-beoefening, zowel organisatorisch (bestuurlijk) als inhoudelijk (op de mat). De enige zaak die nog onduidelijk was en de nodige zorgen baarde, was het lidmaatschap van de JBN. Dit zou uiteindelijk in de loop van 1987 resulteren in ons uittreden uit deze organisatie (lidmaatschap opgezegd per 24 augustus 1987). Maar dit heeft geen noemenswaardige betekenis gehad voor de kwaliteit van onze oefening; het ledental bleef gestaag toenemen, er werd gespaard voor meer matten, de lestijden werden uitgebreid en er werden videobanden uit Japan aangeschaft.

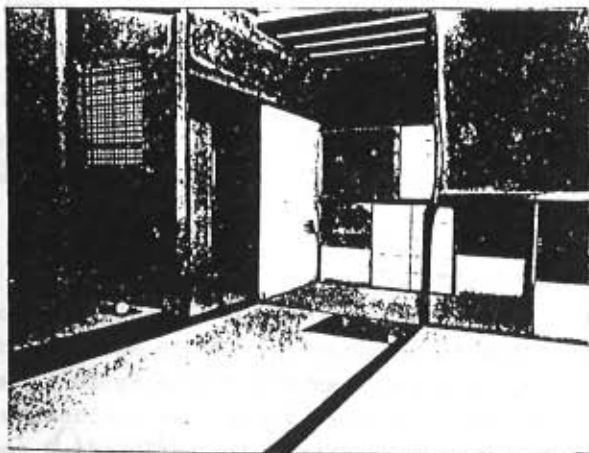
1987 begon natuurlijk met een (inmiddels vierde) Kagami Biraki-feest, hetgeen in de zomer feestelijk werd vervolgd met het Waaierbal. Aan diverse demonstratie-uitnodigingen werd gehoor gegeven: 22 januari Geleen (Hubertushuis); 25 januari Brunssum (KAJ); 21 maart Geleen (Budo-gala); 27 augustus Maastricht (RUL introductiedag); 2 september Maastricht (Sportinfomarkt Vrijthof); 14 september Brunssum (Bumon).

Een nieuwe ontwikkeling was de relatie met Groningen (Bewegingscentrum de Tuin) waarvandaan 2 uitnodigingen kwamen om een weekendstage te verzorgen: 25 en 26 april en 10 en 11 oktober van dat jaar. Intussen waren in de loop van het voorjaar de verwachte geboortes van kleine aikidoka's bij Ma-Ai, Bumon en Jindo zeer voorspoedig verlopen: 2 zoons en 3 dochters werden hartelijk verwelkomd.

De Ma-Ai bode ontwikkelde zich in de loop van 1987 als vanzelfsprekend tot een regionaal funktionerend aikido-orgaan; met ingang van 1988 zou dit ook in de verschijningsvorm bevestigd worden: nieuwe naam (de Ark), eigen uiterlijk, onafhankelijke redactie.

Drie belangrijke ontwikkelingen in de loop van 1987:

- regionale samenwerking werd bestendigd door oprichting (30 oktober) van de KAR (Kommissie voor Aikido in Regio-verband);
- contacten werden gelegd met vooraanstaande aikido-leraren in het buitenland: Shimizu-sensei (Tokyo), John Stevens (Sendai), Gerd Walter (Berlijn);
- steeds dringender werd de behoefte aan een eigenlijke en permanente dojo (oefenruimte); sinds 1986 hadden de diverse pogingen deze te vinden niets opgeleverd. Nu werd ons via de Sportstichting dit perspectief aangeboden door middel van een eigen ruimte in het te verbouwen Sportfondsenbad aan de Wilhelminabrug (Wijck).



vertrek in een zen-klooster

Met name dit laatste punt heeft de aanleiding gevormd tot het verwezenlijken van een nieuwe lijn naar de toekomst: het concept van Dojo-centrum de Kier werd geboren. Dojo-centrum de Kier is te zien als een bevestiging van de verworven kwaliteit in onze aikido-beoefening; hiermee kunnen wij optimale en dagelijkse oefenmogelijkheden creëren, in vruchtbare samenwerking met andere evenwaardige Do-disciplines: zen, yoga, shiatsu, dans, go-spel, penseelkunst. Daartoe is op 7 december 1987 Stichting de Kier opgericht, waarvan het bestuur in merendeel uit Ma-Aileden bestaat. Deze stichting zal de bovengenoemde activiteiten zodanig coördineren en organiseren dat de garantie is gegeven voor:

- het realiseren van een authentieke dojo;
- dagelijkse oefening, optimaal gebruik van de ruimte;
- lessen die een permanent karakter dragen: niet cursorisch;
- verdieping van de oefening door een herkenbaar gemeenschappelijk doel: Do;
- profileren van de specifieke kenmerken van elke afzonderlijke discipline: een krijgskunst, een meditatievorm, een yoga-vorm, een dansvorm, een spelvorm, een massagevorm en een schildervorm.

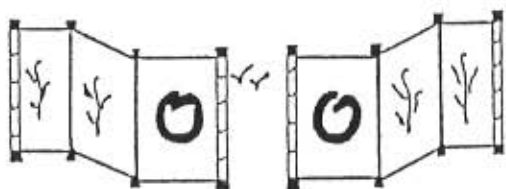
De activiteiten worden in de loop van 1988 opgestart. Per half 1989 zal volgens plan de dojo in Wijck in gebruik genomen worden. En als alles loopt zoals voorzien (in enthousiasme en optimisme) dan kan de Kier doelgericht werken aan de realisatie van zijn eindbestemming: een eigen gebouw van twee verdiepingen in Maastricht waar ieder kan komen oefenen in de discipline van zijn of haar voorkeur. Moet het bestuur nu nog bij elke ambtenaar of funktionaris de betekenis van het begrip "dojo" uitleggen en toelichten, over 10 jaar zal de gemiddelde burger uit ervaring weten dat een dojo even toegankelijk is als het clubhuis of café en minstens zo inspirerend.

Om tenslotte terug te keren naar ons uitgangspunt: los van elke uitbreiding van organisatorische en inhoudelijke op-

zet of aanpak, blijft er het eeuwenoude en steeds terugkerende motief: voortdurende en volledige oefening op de mat, met oprechte inzet van onze hele persoon. Dat is immers de werkelijke basis van onze vereniging, de beste garantie voor ware groei.

Ad van Dun

## DE KIER



CENTRUM VOOR

DO - PRAKTIJK

ZEN  
AIKIDO  
YOGA  
DANS  
SHIATSU  
GO

TEL: (043) 438426. GILLES DOYENSTRAAT 38. 6217 PA -

# MAASTRICHT

### Een zelfportret.

Een terugblik op zes jaar aikido.

Omdat ik sinds de oprichting lid ben van de Maastrichtse Aikido-vereniging en daarmee één der oudste leden, wordt het tijd dat ik me voorstel: Ik ben Wilma Hendriks en beoefen sinds 1982 aikido. Mijn beroep is groensleidster. Ik werk dertig uur per week in een internaat en heb zeer onregelmatige diensten. Ik ben getrouwd en heb een dochtertje van zeven maanden.

Voordat aikido zijn intrede deed in Maastricht, had ik er nog nooit van gehoord. Nu is het voor mij niet meer weg te denken. Ik zou aikido niet kunnen missen, hoe weinig tijd ik er soms ook voor heb.

Ik was destijds al geruime tijd op zoek naar een plezierige en tevens leerzame vrijetijdsbesteding. Ik had een tijdje jazz-ballet gedaan, maar vond hier niet voldoende bevrediging in. Toevallig hoorde ik van een sport in oprichting, iets dat leek op judo. Het was een vaag verhaal, maar wekte toch mijn interesse. Wat me vooral aansprak (bangerik als ik was) was dat ik niet de enige beginneling zou zijn. Die sport in oprichting was dus aikido.

En zo toog ik begin maart 1982 naar de Kleine Komedie, om te proeven van een demonstratie-les gegeven door Dany Leclerre. De eerste stap was daarmee gezet en mijn nieuwsgierigheid gewekt. Het zag er allemaal zo gemakkelijk uit, maar als ik de oefeningen zelf probeerde uit te voeren voelde ik me een houten klaas. Het leek wel of ik mijn oriëntatievermogen kwijt was, ik wist niet meer wat nu links of rechts was. Maar ik zette door en na verloop van tijd voelde ik me zekerder op de mat.

Nu zijn we vijf jaar verder. Ik heb er nog steeds veel plezier in om aikido te beoefenen. Helaas is mijn tijd

beperkt en kan ik gemiddeld één les per week volgen. Deelname aan een stage is een uitzondering. Het heeft geen zin om hierover te klagen. Ik kan een dag niet langer laten duren dan 24 uur.

Wat me in aikido aanspreekt is de rust en tegelijkertijd de energie die ervan uitgaat. Vaak voel ik me vóór de les moe, zou 't liefst op de bank voor de t.v. blijven hangen, maar omdat ik weet hoe ik me erna voel ga ik toch. De concentratie op de mat, het bezig zijn met elkaar, het leren en oefenen van de technieken, kortom iedere keer weer doet zo'n aikido-les me goed en ik zou het niet kunnen missen.

Wilma Hendriks

Haru



Kaartse buien -  
twee heren in de regen  
handen aan de hoed.

Thea Witteveen

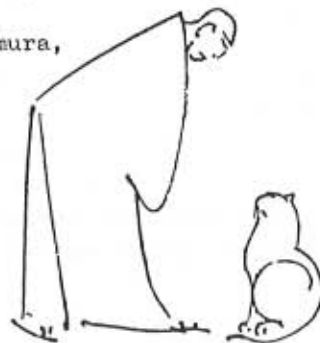
Hoe vind ik een meester?

Het allerbelangrijkste zijn:

1. de persoonlijkheid van de meester; in het algemeen traint aikido op lichaam en geest. Als de meester eerlijk en bescheiden is, gloedvol met uitstraling, dan is zijn aikido en is zijn techniek een weerspiegeling van zijn persoonlijkheid. Aan een goede techniek, een goede uitleg en aan de wijze van lesgeven kunnen we de meester herkennen.
2. ruime praktische, technische en spirituele ervaring.
3. zeer talentvol in het lesgeven: correct lesgeven op een plezierige wijze, een goede pedagogie. Dit alles is uitstekend voor de leerlingen.
4. het blijkgewezen van een andere eigenschap: Het is heel belangrijk dat de meester iedere dag vooruit komt, dat hij ook zelf oefent en zoekt. Iemand die vindt dat hij een groot meester is en het daarom niet nodig vindt om te oefenen verpest zichzelf. Deze meester is onbetekend, het is niet goed om hem te volgen.

Dit zijn de criteria bij het kiezen van een meester. Ik geloof echter dat een jonge leraar, die nog niet technisch en pedagogisch volmaakt is en wiens ervaring nog niet compleet is, toch een goede meester kan zijn. Hij moet echter wel willen werken en streven naar ontdekken zodat hij verder kan komen.

Uit: Europe Aikido, Tamura,  
14 september 1981  
vertaling: Ans Schutte



### Ma-Ai Clubstages - een persoonlijke terugblik

Voor me ligt de lijst met alle clubstages van Ma-Ai en ik sta er eigenlijk versteld van, dat ik alle stages - op een na - heb kunnen volgen.

De allereerste stage in het City Centrum dateert van december '84 (Jos Vanroy), in '85 waren het er zes en zowel in '86 als in '87 zeven stages. Het valt me op dat er in de loop der jaren een verschuiving c.q. verbreding heeft plaatsgevonden: Aan het begin van onze "stage-traditie" staan niet toevallig leraren als Jos Vanroy, Sugano, Dany Leclerre en François Warlet. Later komen er dan andere namen bij, leraren uit Nederland, Duitsland en Japan.

Gezien de geschiedenis van Ma-Ai was er in de begintijd een duidelijke gerichtheid op de naburige Belgische leraren en clubs; de verbondenheid met Dany Leclerre was toen nog groter dan nu. Dany heeft dan ook tot februari '86 vier stages verzorgd en is op onze clubfeesten aanwezig geweest. Wat ik me van zijn stages vooral herinner, is het snelle tempo en de meestal korte uitleg. Net als Sugano doet hij een beweging voor, herhaalt ze een of twee keer en dan moet je als uke of tori aan de slag. Zeker als "witte" beginneling vond ik het niet altijd even gemakkelijk om erachter te komen wat ik moest doen en waar ik op moest letten (dit probleem is me trouwens nu ook nog niet vreemd!). De stages van Dany ervoer ik dus als spannend. Ik kon aan de andere kant ook genieten van Dany's snelle en effectieve bewegingen en voelde me lekker uitgeput na afloop. Jammer vond ik alleen dat ik mijn school-Frans al lang vergeten was, want Dany (net zoals François) gebruikte alleen de Franse taal (gelukkig waren er nog Ad en Mirjam die als tolk fungeerden).

De stijl van François - een leerling van Dany - was iets rustiger en daardoor voor mij duidelijker. Dat wil niet

zeggen dat zijn stages niet evenveel inspanning en zweet gekost hebben!

De stage van Sugano-sensei (maart '85) was voor mij iets bijzonders: Ik had nog nooit eerder een Japanse leraar mee gemaakt en dan nog iemand die zowel in België als in Nederland hoog gewaardeerd wordt. Sugano spreekt alleen Engels (met een grappig accent) maar het luisteren ging me toch iets gemakkelijker af dan bij het Frans. Sugano bleef de bewegingen van zowel uke als tori op de mat volgen en corrigeerde de bewegingen zonder veel woorden of of hij onderbrak het oefenen om een bepaald onderdeel van een beweging te herhalen en te verduidelijken.

De Belgische leraar die vanaf het begin een speciale band met Ma-Ai heeft (of Ma-Ai met hem) is Jos Vanroy. Jos heeft acht stages gegeven en ik zie hem niet alleen als een goede aikidoka maar ook als een goede leraar. Hij houdt m.i. van grote ronde bewegingen en hij gebruikt humor en beeldtaal om uitleg te geven en accenten te leggen. Mij helpt het zeer als ik naast het zien van de beweging ook iets hoor over de beweging en zelf hulp krijg in de vorm van een vaak grappige vergelijking. Dit is mij bijvoorbeeld bijgebleven: irriminage-ura, de hand die de golfbeweging omlaag maakt en dan omhoog, kun je het beste zó houden, dat je in de handpalm kunt kijken net alsof je in een spiegel kijkt. Ik ben heel blij met de regelmatige terugkomst van Jos als leraar.

Eind december 1985 kwam José Fortunato dos Santos een stage geven. Dos Santos is Portugees maar leeft al lang in Nederland en is leraar onder meer in Amsterdam. Daar was hij de leraar van Heleen Franken. Zij wilde ons ook eens kennis laten maken met haar leraar. Ik herinner me een oudere, rustige man, die zijn bewegingen zorgvuldig en bedachtzaam uitvoerde en die één beweging lang liet oefenen.

Begin '86 kwam Wil Stoelman voor het eerst naar Maastricht. "Zijn" aikido (ki-aikido, zie ook Ma-Ai bode 2/86) was zo anders en viel zo goed in de smaak, dat hij in 1987 opnieuw een stage verzorgde. Wil Stoelman is een tengere, niet zo grote man, die aikido op een heel "lichte", natuurlijke manier weet te brengen en voor het eerst maakte ik een leraar mee, die uitvoerig, zelfs met behulp van een bord, probeerde "zijn" aikido uit te leggen en duidelijk te maken.

In 1986 staat nog een tweede nieuwe naam op de lijst, namelijk Carel Zappey, maar aangezien ik zijn stage gemist heb, kan ik over hem niets schrijven.



In 1987 konden wij kennismaken met Wolfgang Sambrowski, een Duitse aikidoka (leerling van Gerd Walter uit Berlijn) uit Oldenburg, en met Erik Louw uit Amsterdam, één van de eerste aikidoka's in Nederland. Wolfgang liet ons voor het eerst kennismaken met een zen-aikidostage, dat wil zeggen er werd om 7.30 uur gestart met zen-meditatie op de mat. Rond 8.45 uur hebben we vervolgens van een door Ad en Mirjam prima verzorgd ontbijt kunnen genieten en om 10.00

uur ging het verder met aikido. Ik vond dit een zeer geslaagde combinatie - een verbinding van twee aspecten: "naar binnen gericht zijn" en "naar buiten gericht zijn", en in beide situaties de noodzaak om alert te blijven. Ook Wolfgang is net zoals Wil en Erik een tengere niet al te grote man. Zijn houding is bijna onopvallend en zijn bewegingen worden zeer soepel en uitersteffectief, zonder franjes uitgevoerd. Grappig was dat Wolfgang gedurende de stage nogal onder de indruk was van het aantal aikidoka's met een hakama. Hij dacht dat deze aikidoka's allen shodan-houders waren, zoals dat in Duitsland is. Stel je voor! Ook Wolfgang viel zó in de smaak, dat hij opnieuw is uitgenodigd op 16 en 17 april.

Erik Louw slaagde erin om mij ( en naar ik later hoorde ook anderen) na de stage een flinke spierpijn te bezorgen door nogal "lelijke" oefeningen te presenteren, die hijzelf moeiteloos (en pijnloos) wist uit te voeren. Het was duidelijk te zien dat hij aikido al jaren intensief beoefent en hij overtuigde door zijn krachtige maar net zo goed soepele bewegingen. Alleen het nadoen riep bij mij nogal wat frustraties op, maar ook dat hoort bij je oefening.

1988 is dan wel pas begonnen, maar het blijkt een heel bijzonder jaar te worden. Wij hebben nu al twee keer een Japanse leraar (Tomita-sensei) op "onze" mat mogen begroeten en deze maand verwachten wij Shimizu-sensei op ons lustrumfeest.

Wat mij vooral opviel bij Tomita-sensei was zijn voortdurende vriendelijkheid, vaak glimlachend, en zijn uitvoerige (Engelse) uitleg, die ik kan wel niet altijd woord voor woord kon volgen, maar waarvan de essentie mij wel duidelijk werd. Tomita-sensei was m.i. heel sterk doordrongen van het principe "aiki is het zoeken naar samenwerking" en van het zoeken naar een zo natuurlijk mogelijke beweging.

Hij legde geen nadruk op technieken maar benadrukte de basisprincipes van aikido. Zij bewegingen waren vaak anders dan ik "gewend" was, maar toch vond ik voldoende herkenning. Hij kon bijvoorbeeld heel duidelijk laten zien dat je uke niet moet werpen, maar "gewoon", dat wil zeggen heel natuurlijk moet laten vallen, door het eigen gewicht van uke te laten werken.

Als ik nu terugkijk op de stages, weet ik zeker dat wij van iedere leraar iets meekregen en waardevol gevonden hebben. Naast het op deze manier kennismaken met de verschillende leraren vind ik het ook heel belangrijk een vaste "stage-leraar" te hebben om volgens een herkenbare lijn te kunnen werken en me verder te kunnen ontplooien.

Angela Janssen

Als je het zoekt  
kun je het niet vinden.

(zen-spreuk)

Kinderaikido

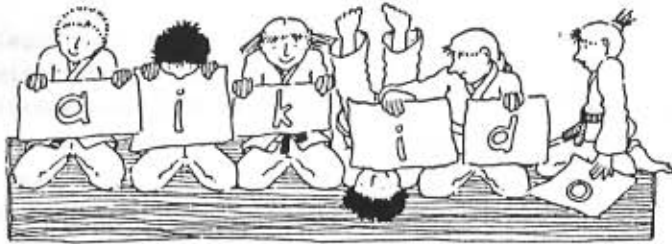
Sedert een aantal jaren vormt kinderaikido binnen onze club een vast lesonderdeel. Door omstandigheden kan Sanae Schrijver helaas geen les meer geven. Haar plaats wordt op een uitstekende wijze opgevuld door Rob Vincken en Nicole Cuypers. Met ons drieën geven we nu aan zo'n twintigtal leerlingen les. Na zo'n twee-en-een-half jaar lesgeven ben ik er nu een beetje aan gewend. Kinderen blijven boeien om aan en van te leren.

Het lesprogramma hebben wij zo opgezet, dat in principe ieder kind dit vanaf witte band tot aan de oranje band via tussenstappen (slippen) in drie jaar kan "doorlopen". Het lesprogramma omvat uiteraard de technieken, met daarnaast kennis van Japanse termen en enigszins de achtergronden van aikido. We trachten binnen iedere les één onderwerp (techniek) uitvoerig te behandelen. Bovendien worden iedere les een aantal leerlingen door Rob of Nicole apart genomen. Dit beperkte groepje krijgt speciale aandacht in bijvoorbeeld ontspanning, verfijning van de techniek etcetera. Dit laatste doen we pas sinds kort; het blijkt echter nu al zeer goed aan te slaan bij onze leerlingen.

Zoals je ziet is ook het lesgeven aan voortdurende ontwikkeling onderhevig. We proberen binnen het kinderaikido de do van aikido zó over te brengen, dat het voor ieder kind apart een bepaalde richting wordt, waarbij het meer en meer van aikido leert kennen zonder te worden overvonden met óf droge onbegrijpelijke stof óf starre technieken.

Kom eens kijken op woensdag van half zeven tot acht uur. Opbouwende kritiek stellen we zeer op prijs.

Harry Drissen



Aikido: leuk maar gevaarlijk

Hoi beste aikidoka's.

Ik heet Sander en ik ben nu een jaar bij de aikido-vereniging. Ik heb nu de oranje slip. De woorden die je moet zeggen als je groet aan het begin en aan het einde van de les ken ik nog niet zo goed. Ook het tellen in het Japans vind ik moeilijk. Ik vind het nog steeds erg leuk. Alleen dit: als ik soms wel eens met iemand werk, vind ik dat hij of zij wel eens te ruw doet. Als hij of zij me dan in een klem heeft, werkt hij of zij die klem niet goed af of doet dat te ruw. Zodoende doet dat erg pijn en kan dat gevaarlijk zijn. Alleen dat laatste stuk van de techniek vind ik dus erg gevaarlijk. De kinderen denken dan ook: "oh, ik ken dat wel", en trekken bijvoorbeeld even aan je hand zodat je op de mat ligt. Je bereid je daarop niet voor en dus doet het pijn. Ik hoop dat niemand dat nog doet want: Aikido is leuk maar gevaarlijk !!!

Sander Gommans

Uit: de Aikidoos, nummer 6, maart 1986

Leven en filosofie van de grondlegger

Hieronder volgen enkele fragmenten uit een ronde-tafel-bijeenkomst van een tiental hooggegradueerde uchi-deshi (leerlingen van Osensei).

Sugawara: ... Het thema van de bijeenkomst is "Leven en filosofie van de grondlegger". Ik hoop dat u allen vrij zult spreken over de indrukken die u had in uw omgang met Osensei. U moet hoogst waardevolle lessen van hem hebben gehad omdat u niet alleen bij hem studeerde tijdens de oefeningen, maar ook op andere tijden van de dag.

Isoyama: Wanneer de leerlingen eenmaal de dojo binnenkwamen was loos gepraat niet toegestaan. "Laten we beginnen" en "Dank u" was het enig toegestane 'gesprek' in de dojo. Gelach en andere menselijke emoties werden genegeerd tijdens de training.

Sugawara: Er waren geen vragen toegestaan, neem ik aan?

Saito: Wij werden gesterkt in het geloof dat er in de wereld van de krijgskunsten geen vragen kunnen zijn. Als wij niet meer wisten wat te doen bij een bepaalde techniek, dan kwam Osensei snel te hulp en demonstreerde de techniek ter plaatse met de opmerking "Kijk gewoon hoe ik het doe". In zo'n geval kropen we snel kris kras door de dojo om te proberen de geheimen van die techniek te achterhalen. Hoewel het stellen van vragen werd ontmoedigd konden de leerlingen, wanneer zij eenmaal toegelaten waren, profiteren van de vriendelijke en persoonlijke instructie van Osensei.... Ik herinner me dat Osensei de leerlingen nergens toe dwong. Hij handhaafde echter een strikte houding ten aanzien van de uitvoering van technieken; dan zei hij: "De geringste afwijking maakt een techniek ineffectief". Wanneer beginners met ons oefenden deden we dezelfde basisoefeningen. Dat was goed.

Sugawara: Dat was omdat de gevorderden zo de basisoefeningen moesten herhalen, nietwaar? Meneer Fukasaku zei eerder dat hij geoefend had op een houten vloer. Ik vraag

me af of Osensei hetzelfde deed?

Saito: Tatami werden alleen op feestdagen uitgelegd. Niet op de hele vloer, maar alleen drie matten voor de kamiza.

Fukasaku: Een week lang voortdurend zitoefeningen op de houten vloer doen was zo'n kwellende ervaring. De huid van de knieën schaafde, vormde pus en plakte aan de vloer. De ontstoken huid werd pijnlijk van de vloer losgemaakt wanneer we opstonden na afloop van een lange toespraak van Osensei.

Fujieda: Het kniestuk van het trainingspak moest een aantal keren worden opgelapt en werd net een zitkussen.

Sugawara: Het is nogal verrassend om te weten dat jullie zoveel konden verdragen en konden doorgaan met oefenen.

Saito: Vóór de training sloegen we de uitstekende spijkers van de vloer naar beneden met het handvat van de houten zwaarden. De beginners waren te bang om hun oefeningen lang voort te zetten...

Nomura: Het was zeker een spartaanse training, wat werd bevestigd door het feit dat we zelfs als we pijn voelden niet "au" mochten roepen.

Isoyama: De knieën deden zo'n pijn dat we bijna niet recht op konden zitten. Uit een natuurlijke reactie om de pijn te verlichten, wiebelden we. Dan kwam er een regen van vuisten op onze hoofden terecht van achteren, waar onze senioren zaten (gelach).

Saito: Osensei consolideerde in die tijd talrijke aikido-technieken. Wanneer zijn aandacht was gericht op zitoefeningen, dan moesten wij deze zonder afwisseling dag na dag herhalen. De intensiteit van de training nam graadsgewijs toe en de te leren technieken werden steeds moeilijker, evenredig met ons toegenomen kunnen. Zo'n trainingsproces maakte het ons moeilijk te beseffen dat we waardevolle vorderingen hadden gemaakt. We hebben daarom steeds gevoeld "Aikido is zo moeilijk te beheersen". Osensei was zich bewust van die gevoelens en herinnerde er ons vaak aan, dat "degenen die van mij uit eerste hand instructie hebben ontvangen bij de besten van Japan behoren". Ons zelfvertrouwen werd op die manier gesterkt (vervolg pag. 20).

Een zen-leraar die aan het wandelen was met één van zijn leerlingen wees naar een vos die op een konijn jaagde. "Volgens een oude fabel zal het konijn aan de vos ontkomen" zei de meester. "Nee hoor" antwoordde de student, "de vos is sneller". De meester hield vol dat het konijn zou ontsnappen. "Waarom bent U daar zo zeker van?" vroeg de student. "Omdat de vos rent voor zijn eten en het konijn voor zijn leven", antwoordde de meester.



...  
Fukasaku: Niet iedereen werd in die tijd toegelaten. Toelating was alleen mogelijk via introductie.

Saito: ... Of de verzoekers werden aangenomen hing van hun eigen houding af.

Sugawara: Zogenaamde verzoekers kijken tegenwoordig eerst hoe een training verloopt en dienen hun verzoek pas in, als ze menen de training aan te kunnen.

Saito: Osensei verbood degenen die niet wilden toetreden om de training te bekijken uit angst, dat 'zijn technieken' gestolen zouden worden. Blijkbaar hield hij er daarom niet van zijn vaardigheden in tegenwoordigheid van grote groepen mensen te demonstreren.

Fukasaku: Zelfs diegenen die helemaal uit ver afgelegen steden op bezoek kwamen, werden niet toegelaten als zij niet door iemand geïntroduceerd werden.

Sugawara: De reden moet zijn geweest dat toelating tot aikido aan vreemden moest worden geweigerd. Osensei was waarschijnlijk te voorzichtig om het risico te willen lopen, dat zijn technieken voor verkeerde doeleinden werden gebruikt...

Saito: Osensei was uiterst voorzichtig. Zijn voorzichtigheid kwam zelfs naar voren in zijn ontspannen en natuurlijke manier van lopen... Ik werd eens uitgescholden omdat ik aan de rechterkant van Osensei liep, toen ik hem vergezelde. Hij beet me toe: "Van een leerling wordt verwacht links naast zijn meester te lopen. Blokkeer zijn rechterhand niet. Anders zal de meester in geval van een noodsituatie zijn plicht niet kunnen vervullen om jou te beschermen..."

Saito: Wat betreft de trainingsmethoden zijn leraren geneigd tot een gebrek aan persoonlijk contact. Zij zijn misschien geneigd het als hun plicht te zien een uur les te geven. Iedere leraar moet steeds het voorbeeld van lesgeven van Osensei volgen, niet mechanisch maar mentaal alert, oprecht en vriendelijk. Hij moet zijn leerlingen op een overtuigende manier leiden... Osensei nam nooit rust, zelfs niet wanneer hij oververmoeid was. Ik over-

rede hem rust te nemen door te zeggen: "Alstublieft, sla de trainingssessie over en rust terwijl wij ons wijden aan de basisoefeningen" Gedurende de sessie bracht ik verslag uit over de oefeningen die we uitvoerden. Zijn reactie was dan: "Ik wist precies wat jullie deden, door het geluid van de voetstappen die jullie maakten".



Aikido en andere budo-vormen

合氣道

"Wat is het verschil tussen aikido en judo?" En hoe zit het met karate?" Deze vragen worden altijd gesteld tijdens aikido-demonstraties.... In het algemeen kunnen we zeggen, dat judo gebruik maakt van technieken als het vasthouden van de mouwen of de kraag en de kans afwacht om de tegenstander te werpen. In aikido daarentegen is het moment van contact beslissend voor actie. Eerst staan we tegenover elkaar, de juiste afstand bepalend, soepel reagerend op de bewegingen van de tegenstander met aikido-technieken. Hier is geen sprake van grijpen of duwen. Vergelijken met karate is er een groter verschil. In het algemeen bestaan bewegingen in karate uit slaan en schoppen. Vandaar dat de meeste bewegingen recht lijken, hoewel cirkelvormige bewegingen ook voorkomen. Ook aikido kent slaan en schoppen, maar de bewegingen zijn anders. De essentie van aikido-technieken wordt gevormd door volmaakte ronde ruimtelijke beweging. Rechte bewegingen zijn zeldzaam in aikido.

Bewegingen die vergelijkbaar zijn met die in aikido vinden we eerder in het Japanse zwaardvechten dan in judo of karate. Hoewel aikido heel anders lijkt dan zwaardvechten zijn al de bewegingen gebaseerd op die van het zwaard. Het is gemakkelijker om aikidotechnieken te verklaren vanuit de gedachte van het zwaardvechten dan vanuit andere krijgskunsten. Osensei zei altijd:  
 "... Een zwaard of een stok vormt de extensie van het lichaam. Dus wanneer je het niet kunt hanteren alsof het leeft, heb je niet het ware aikido bestudeerd."

De manier van trainen in aikido heeft iets gemeen met het zwaardwerk. In het zwaardgebruik is er van het begin tot het einde van het gevecht, altijd een afstand van ongeveer twee meter tussen de opponenten. Hoewel je in aikido geen zwaard vasthoudt, controleer je je opponent vanaf het moment dat de afstand gunstig voor je is. Het hanteren van

合氣道

het zwaard in aikido is gebaseerd op het met het hele lichaam naar voren komen met de linker- of rechterzijde naar voren; dit wijkt enigszins af van de technieken van het moderne Japanse kendo.

Osensei bestudeerde verschillende vormen van budo; het is vanzelfsprekend dat deze werden aangepast tot aikido-technieken. Maar omdat Osensei meer bereikte dan deze technieken alleen, wijkt de essentie van deze technieken af van die van andere martiale kunsten.

Soms wordt de training van aikido ten onrechte opgevat als het uitsluitend trainen van vormen (kata). Maar de variatie van aikido-technieken is te groot om het als zodanig te beschouwen. Als aikido wordt beoefend als louter vorm dan kan de essentie van aikido - "de beweging van de natuur is de beweging van onszelf"- niet worden bereikt. Osensei zei dan ook:

"Er is geen vorm en geen stijl in aikido. De beweging van Aikido is de beweging van de natuur; dit geheim is moeilijk te doorgronden."

Daarom is aikido wezenlijk anders dan andere vormen van budo die slechts aan vormen hangen. Wanneer wij het woord "vorm" gebruiken, bedoelen we dat de technieken van aikido een reeks van eindeloze spirituele vormen is. Zij hangen zo nauw samen, dat zij niet gescheiden kunnen worden. Dit gaat verder dan het begrip "vorm" in de gebruikelijke betekenis. De technieken van aikido verschillen dus van die van judo, kendo of karate, maar de geest komt overeen met de geest van de andere martiale kunsten.

Uit: Aikido, Kisshomaru Ueshiba  
 vertaling: Wim Heijnen, Ans Schutte

# AIKIDO

## OPEN INTERNATIONALE STAGE

met / avec / mit

### KENJI SHIMIZU ~ SENSEI

7e dan, Tendokan Honbu Dojo, Tokyo

### 19 + 20 MAART 1988

#### PROGRAMMA

Zaterdag 19 maart:

11.00-12.30 u. aikido  
14.00-15.30 u. aikido  
16.00-18.00 u. demonstraties:

- aikikai
- ki-aikido
- tomiki-aikido
- tendoryu

20.00 u. disco/video

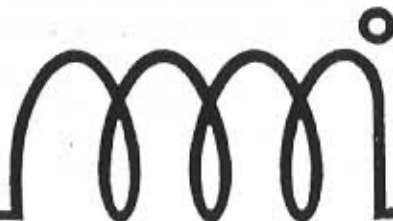
Zondag 20 maart:

10.00-11.30 aikido  
13.00-14.30 aikido  
15.00 u. koffie/thee, vlaai  
16.00 u. einde

**ADRES:** Sporthal "Belfort" (500 m<sup>2</sup>), bij Hospitaal;  
Beeldsnijdersdreef, Maastricht.

**PRIJZEN:** Complete stage: f 30,- / 500 BF / 30 DM  
1 dag: f 20,- / 300 BF / 20 DM  
Overnachting / Logement: gratis (in dojo)

**INFORMATIE + REGISTRATIE:** Tel: (043) 438 426, Ad van Dun,  
Gilles Doyenstraat 38, 6217 PA MAASTRICHT.



maastrichtse aikidovereniging ma-ai

Maastrichtse Aikido-vereniging Ma-Ai

Gilles Doyenstraat 38

6217 PA Maastricht

tel. 043-438426

Giro: 37370

#### Dojo

City Centrum

Capucijnenstraat 43

6211 RP Maastricht

#### Lestijden

ma. 20.00-21.30 uur

di. 12.00-13.30 uur

wo. 17.00-19.45 uur (jeugd)

20.00-21.00 uur

vrij. 14.00-15.30 uur

#### Leraar

Ad van Dun

#### Bestuur

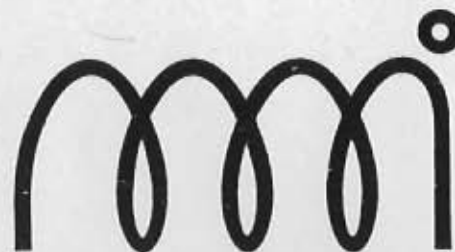
Ad van Dun, voorzitter (043-438426)

Jan Mohren, secretaris (043-213153)

Giel Vangangelt, penningmeester (043-251471)

Angela Janssen (043-475566)

Edith Schrijver (043-645173)



maastrichtse aikidovereniging ma-ai