

Aikido een levenskunst?

Lezing door Alette Krabman
gehouden in Arnheems Boeken Café Libertas op 20 september 2022
ter gelegenheid van de Nationale Aikido Week

Wat is Aikido?

Misschien hebben jullie nog nooit van aikido gehoord, of wel eens. Vanaf vandaag weten jullie in ieder geval iets meer over aikido. Aikido is een sport die onder de vechtsporten valt, zoals bijvoorbeeld judo, jiu-jitsu, karate et cetera, samengevat onder de titel 'martial arts'. De naam 'aikido' bestaat uit 3 lettergrepen, namelijk ai, dat betekent kort gezegd harmonie; ki, met als mogelijke vertaling 'universele energie' en do, als 'de weg' of 'doen'.

In deze groep van vechtsporten neemt aikido een hele speciale plek in vanwege het uitgangspunt in de sport. Het is namelijk geen competitieve sport, want bij aikido gaat het niet over winnen of verliezen, of het overwinnen van een tegenstander! Bij de technieken die worden aangeleerd ligt de nadruk op harmonie en samenwerking, waarbij respect voor de tegenstander het leidende principe is.

Dat klinkt misschien eenvoudig, maar is het niet. De ontwikkeling van de Westerse mens is niet altijd gericht op dit principe van harmonie. Een eerste ontmoeting met aikido roept dan ook allerlei vragen op en kan zelfs verwarrend zijn, omdat we in de huidige samenleving voortdurend geconfronteerd worden met tegenstellingen. Het gaat vaak over goed of slecht, mooi of lelijk, mannelijk of vrouwelijk, om er maar een paar te noemen. In aikido is het de bedoeling dat je de weg van het midden bewandelt, oftewel de harmonie in de tegenstellingen probeert te bewerkstelligen, ook in de technieken die worden geleerd.

Als het dan geen vechtsport is en wel tot de vechtsporten behoort, wat is het dan wel? Deze vraag is legitiem en niet eenvoudig te beantwoorden, want de technieken die worden toegepast komen toch echt uit de vechtsporten. Het kan daarom dan ook gebeuren dat een eerste contact met aikido enigszins tegenvalt omdat de technieken wél gebaseerd zijn op aanvallen en een verdedigen. Daardoor kan de verwachting worden gewekt dat er wel een wedstrijdelement in de technieken zit. Sommigen zouden de bewegingen misschien wat te gekunsteld kunnen vinden. En beoefenaars van een van de andere martial arts zullen moeten wennen aan het feit dat er niet te zien is wie een gevorderde aikidoka is of een leerling, want de beoefenaars dragen allemaal dezelfde pakken - de vergevorderden uitgezonderd! En er zijn geen wedstrijden om te laten zien wie het best de techniek beheerst en wie het sterkst is. Ook kan zich de vraag opdringen of deze vorm van de martial arts wel toegepast kan worden in een werkelijk gevecht op straat of elders. Voor de aikidoka's is het duidelijk: aikido behoort zeker tot de vechtsporten en wel omdat het is voortgekomen uit deze sporten.

Alleen door aikido te gaan beoefenen en het proces aan te gaan, is het mogelijk de waarde van de sport te ontdekken. De meeste beoefenaars gaan door eenzelfde traject. Eerst is er de onzekerheid: zal ik de techniek ooit onthouden en goed leren uitvoeren? Na enige tijd blijkt dat die onzekerheid niet nodig is en dat de technieken te leren zijn! Daarna neemt uiteraard het plezier toe en leer je de kracht van aikido kennen en op een steeds dieper niveau ervaren en waarderen. De beoefenaar zal ontdekken dat het er best weleens hard aan toe kan gaan tijdens de training en ook zal men ontdekken hoe moeilijk het is om de basistechnieken onder de knie te krijgen op de juiste manier. Met de juiste manier wordt bedoeld het op de juiste manier vallen (voorover en achterover), de juiste afstand innemen en de juiste beenbewegingen uitvoeren, de zogenaamde *taisabaki*.

Laatstgenoemde bewegingen vragen om een goede balans en lichaamshouding. Het vereist behendigheid, balans en een goede reflex. Het voelt in het begin soms zelfs als dansen. Gebruik van de ademhaling speelt ook een rol, en ook ki, de zogenaamde universele (lichaams)energie die ik al noemde. Met elke vordering in het uitvoeren van de techniek en het leren kennen van de complexiteit van de bewegingen in aikido wordt het proces waarin je terecht bent gekomen interessanter. Door te trainen zal de weg van aikido een leerzame en verrijkende ervaring blijken te zijn voor zowel de fysieke als de persoonlijke ontwikkeling en groei. Zo is het ook bedoeld door de grondlegger. Een fysieke en mentale training die zal leiden tot een gebalanceerd leven van mensen die tezamen een vreedzame samenleving creëren.

Morihei Ueshiba: grondlegger van aikido

De wortels van aikido liggen in Japan en de grondlegger van aikido, *sensei* Morihei Ueshiba, werd daar geboren in de maand december van het jaar 1883. *Sensei* is de titel van een leraar in het Japans en zo spreken wij ook de docenten aan. Voor de grondlegger is de titel *O'sensei* gebruikelijk. Dit betekent 'grote leraar'.

In Japan beoefenden vele jongeren vechtsporten in die tijd en zo ook O'sensei. Vanaf zeer jonge leeftijd leerde hij verschillende vormen van jiu-jitsu, één van de vormen van de toen gebruikelijke martial arts, en bleek daar zeer bedreven in. In latere jaren trainde hij in de Daito Ryu-school onder Takeda Sokaku, een man die grote invloed op hem en zijn beoefening had. In zijn jongvolwassen jaren voorzag hij in zijn onderhoud en dat van zijn gezin als boer en ambtenaar. En: hij trainde heel veel.

Spiritualiteit speelde een belangrijke rol in zijn leven en hij had een grote liefde en respect voor het leven en de natuur. Opgevoed in het shinto-geloof werd hij later in zijn leven een aanhanger van het Omoto-geloof, een van de modernere religies in het Japan van die tijd, gesticht door Onisaburo Deguchi, in navolging van diens schoonmoeder Nao Deguchi. Onisaburo zou je misschien nu een ziener noemen omdat hij van hogerehand ingevingen kreeg over hoe de mens moest leven en hoe de samenleving ingericht zou moeten zijn. Het was een idealistische groepering, die in Japan heel populair is geweest, alhoewel de beweging ook veel kritiek kreeg en door sommigen zeer controversieel werd gevonden. Onisaburo werd door velen geraadpleegd bij kwesties, zelfs door hoge regeringsfunctionarissen. O'Sensei heeft een periode met deze groepering opgetrokken en samengeleefd, en stond in nauwe relatie met de leider. Het was uiteindelijk ook Onisaburo die O'Sensei ingaf een dojo op te zetten in Tokyo, gebaseerd op het idealisme van de groep, omdat hij vond dat daar zijn passie lag. Want naast dat hij op het land werkte voor de voedselvoorziening van de groep gaf O'sensei budolessen en is veel blijven trainen. De ideale wereld bestond voor hem uit een samenleving waarin mensen vredig naast elkaar konden leven. En om dit te verwezenlijken is een permanente persoonlijke ontwikkeling, waarin het ego niet centraal staat maar wordt getransformeerd tot een instrument voor steeds meer bewustzijn, belangrijk. Hierbij gaat het uiteindelijk om harmonie met jezelf en met je omgeving.

In zijn zoektocht naar de juiste vorm van 'budo' - de verzamelnaam van de martial arts - greep hij terug op de ontwikkeling van de traditionele vechtsporten. Vormen die daar bijvoorbeeld uit voortgekomen zijn, zijn judo, jiu-jitsu, karate, kendo en: aikido. De traditionele martial arts zijn al beschreven in de literatuur van de 8e eeuw. Ze zijn in de 17e eeuw, in de Tokugawa-periode, als budo geformaliseerd. De vormen gaan terug op onder andere de samoerai die van de 12e tot halverwege de 16^e eeuw de politiek in Japan domineerden. Zij beoefenden de kunst van het zwaardvechten tot op grote hoogte, waren doorgetrainde vechters met een groot moreel besef en respect voor de opponent of tegenstander. Zij hadden een enorme morele verantwoordelijkheid ten aanzien van hun handelen en de mensen die zij dienden. Dat ging zo ver dat wanneer een Samoerai

een gevecht in de strijd om de macht verloor, zijn gezichtsverlies zeer groot was en er zelfs werd verwacht dat hij een eind aan zijn leven zou maken. Hij werd in ieder geval een outcast in de samenleving. Ziehier de traditie waar O'Sensei op teruggreep.

Aikido is dus een moderne versie van deze traditionele martial arts. Voor O'Sensei was de beoefening een constante fysieke en mentale training op het spirituele pad. Aikido, zoals ik al eerder opmerkte, staat haaks op andere moderne vechtsporten omdat het competitieve element ontbreekt, of zou moeten ontbreken, in de beoefening. Daar waar het competitieve element wel wordt gehanteerd gaat dit ten koste van het respect voor jezelf en de ander en is er geen impuls om het pad van voortdurende ontwikkeling en groei af te leggen, waar het O'Sensei altijd om te doen is geweest.

Zoals in zoveel scholen op allerlei gebied, ontwikkelen zich meerdere stromingen wanneer de grondlegger er niet meer is. Zo ook in aikido. Er zijn groepen die zich meer willen richten op competitie en op het principe van winnen en verliezen, maar het merendeel van de beoefenaars - en iedereen heeft daarin een persoonlijk proces te gaan - probeert de weg te bewandelen zoals die door de grondlegger is ontwikkeld. Een uitspraak van hem is: "Budo is niet een manier om de tegenstander uit te schakelen door middel van geweld of met wapens. En het is ook niet bedoeld om de wereld te vernietigen met wapens en andere onwettige middelen." Hij benadrukte voortdurend dat de training in martial arts bedoeld is om 'krachten', de fysieke en mentale kracht, en ook de ki, te versterken door middel van harmonie. Het is een constante training om het - zo mogelijk - spirituele pad door het leven te bewandelen. Dit zal uiteindelijk leiden tot een creatief en rijk leven, vond hij. Door de fysieke energie van het lichaam af te stemmen op de universele energie die om je heen is, is het mogelijk een leven te leiden dat meewerkt aan wereldvrede en het bewaren van de natuur. De intentie in aikido is dan ook om een aanval af te weren zonder de tegenstander fysieke schade toe te brengen, door soepel mee te bewegen en te proberen de aanvaller uit balans te brengen, terwijl je zelf geconcentreerd en in balans blijft. Dat is de kunst.

Ki

In aikido wordt ki als universele levensenergie gezien. In de naamgeving staat het in het midden, tussen de begrippen *ai* (harmonie), en *do* (de weg of de beoefening). Het denken over ki gaat in Japan eeuwen terug naar oude Chinese denkers zoals bijvoorbeeld Lao-tzu, Confucius en Mencius, om er een paar te noemen. Dit metafysische principe werd geïntroduceerd en algemeen geaccepteerd gedurende de Nara-periode (710-794) en de Heian-periode (794-1185), heel vroeg in de Japanse geschiedenis dus. Niet dat er eenduidig over werd gedacht! Nog steeds is het begrip niet echt gedefinieerd en is het zelfs moeilijk te beschrijven. In Japan is het geïntegreerd in het denken over de natuur, het leven, de dood enzovoort. Soms wordt het gezien als leegte, als het niets (Lao-tzu) en soms als de energie die uit chaos orde creëert (Chung-tzu). Het is betrokken bij het uitgangspunt van yin en yang, en ook in de vijf-elementenleer, de leer over vuur, hout, metaal, water en aarde. En het komt terug in bijvoorbeeld de termen 'moed' (*ski-ki*); 'wilskracht' (*i-ki*); 'kracht' (*gen-ki*); 'dapperheid' (*yu-ki*), etcetera. Het begrip is gekoppeld aan visies op natuur en groei zoals bijvoorbeeld het 'ontwikkelen van ki' (*yo-ki*); en het 'weer tot leven brengen' (*kai-ki*).

O'Sensei zag ki als de energie die 'body' en 'mind' met elkaar verbindt en zo harmonie met het universum en de omgeving tot stand brengt. Wanneer de ki ongezond is, zal de omgeving in chaos verkeren en is vrede niet mogelijk. Ki is dus noodzakelijk voor een gebalanceerd leven, een leven in vrede met jezelf, met elkaar en met de ons omringende natuur. De plek waar ki wordt gesitueerd is in het centrum van het lichaam, vlak onder de navel, de plek die ook wel *hara* of *tanden* wordt genoemd in andere vormen van bewegen. Het gebruik van dit deel van het lichaam maakt een belangrijk onderdeel uit van de uitgevoerde technieken in aikido. Door de juiste inzet van dit deel van het lichaam zullen technieken makkelijk en vloeiend worden.

Ook de ademhaling is een instrument bij de bewegingen. Een verandering in ademhaling heeft direct effect op het functioneren van het lichaam, dus ook op de ki. Bijvoorbeeld: bij de achterwaartse rol is het héél belangrijk om tijdens het rollen uit te ademen, want zo voorkom je dat je duizelig wordt. In de aikidotraining is ook ontspanning van het lichaam heel belangrijk en veel beoefenaars zullen dan ook een tijdje bezig zijn om in ontspanning te leren werken en rustig te ademen tijdens de uitvoering van de techniek. Wanneer de ademhaling en de aikido bewegingen in harmonie zijn, kan ki zijn werk doen.

Dagelijkse praktijk

Aikido vraagt om regelmatige training en wanneer het je doel is veel technieken juist te leren uitvoeren, vraagt het om véél training. Door de training worden de bewegingen vloeiender en blijven de technieken die je leert meer in zowel het fysieke als het mentale geheugen zitten. Zeker omdat het soms nogal ingewikkelde bewegingen zijn, is veel herhalen essentieel. En de valtechniek is ook niet iets dat je zomaar voor elkaar hebt.

In de training wordt veel aandacht besteed aan de juiste houding, de juiste afstand tot degene met wie je traint en de beweging van de voeten. De warming-up bestaat uit een aantal standaardoefeningen, waaronder de verschillende verplaatsingen van de voeten en het draaien van het lichaam vanuit het centrum met gebruik van de heupen. Dit draaien van de heupen vanuit het centrum is belangrijk voor het uitvoeren van de techniek. Het duurt voor een beginneling even voordat de bewegingen goed zijn uit te voeren en prettig aanvoelen. Een ander aspect is, zoals al eerder benoemd, om op een goede manier te leren vallen: zowel voorwaarts als achterwaarts en ook zijwaarts. De beoefening daarvan wordt heel langzaam en voorzichtig opgebouwd en leidt tot een verantwoorde manier van vallen en rollen. In de training is alle tijd ingeruimd voor deze praktijk. Tijdens elke les wordt rollen en vallen geoefend alvorens te beginnen met het leren en uitvoeren van de techniek, waarbij rekening wordt gehouden met de individuele ontwikkeling van zowel de beginneling als de gevorderde. Technieken kunnen ook in onderdelen worden beoefend, met de uiteindelijke vorm of vormen in hun geheel als doel.

Er zijn scholen die een eigen dojo hebben, waardoor leerlingen door het jaar heen elke dag kunnen trainen als ze dat willen. Bij de Aikido Stichting Arnhem kunnen jonge kinderen vanaf 9 jaar al beginnen met de training en sinds een aantal jaren bestaat er ook een groep voor leden die wat ouder zijn, een 55+ groep. Voor deze laatste groep is weerbaarheidstraining de inzet en valtraining op een dikke, zachte mat optioneel. Het tempo ligt hier aanzienlijk lager dan in de reguliere groepen. Gedurende de training is etiquette belangrijk, dat zich uit in respect voor de ander. Voor aanvang van de training zitten alle aanwezigen in *seiza*, dat wil zeggen op de knieën. Dit wordt in het begin niet altijd als gemakkelijk ervaren, maar daar kan van worden afgeweken door in de lotushouding te gaan zitten. Wel wordt het op prijs gesteld als je daarna toch probeert weer op je knieën te gaan zitten.

Bij aanvang van de les groet de groep een foto van de grondlegger in de zaal, en daarna de docent die de training begeleidt. Ook de nadat de docent een techniek met een deelnemer heeft voorgedaan, buigen wij naar de docent. En bij aanvang van de techniekbeoefening groeten we naar elkaar. Zoals al eerder aangegeven, gaat het in aikido niet om winnen of verliezen, maar om respect en mededogen voor elkaar en de omgeving. Onze betrokkenheid met de aarde en bewoners uit zich bijvoorbeeld in benefiet-trainingen met een maatschappelijk doel. En elk jaar geeft een van de docenten ook een les 'Aikido en natuur'.

Aikido verwerpt elke vorm van geweld en is dus in essentie geweldloos. In de uitvoering van de techniek komt dit tot uitdrukking in de rol van de *uke* en de *tori*, de 'aanvaller' en de 'verdediger'. Dit vraagt om afstemming op elkaar om de techniek zo goed mogelijk uit te voeren! Er wordt bij elke oefening rekening gehouden met het niveau van de beoefenaar en de mogelijke beperkingen. Dit is

een proces van vallen en opstaan; dat is wat je voortdurend doet namelijk, waarin ik in ieder geval zie dat iedereen er plezier in heeft. Sommigen voeren de techniek al heel snel goed uit en pakken ook de handelingen heel snel op. Voor anderen is soms de moeilijkheidsgraad een belemmering. De techniek wordt ook telkens met iemand anders uitgevoerd en het is dan ook heel gewoon dat een maximaal getraind persoon traint met een beginner, waardoor het een zeer afwisselende en leerzame training wordt. De ervaring leert dat door de technieken de lichaamsbalans verbetert en de kracht toeneemt. Door voortdurende herhaling en kleine uitbreidingen in de techniek, zullen de bewegingen uiteindelijk vloeiend en soepel uitgevoerd kunnen worden. Vele beoefenaars zullen kunnen onderschrijven dat dit hele proces leidt tot grote voldoening. Na afloop van een training voel je je vaak uiterst verkwikt.

De ontwikkeling die je doormaakt kan zichtbaar worden in examens die kunnen worden afgelegd, maar worden niet zozeer zichtbaar in de kleding, door bijvoorbeeld bandkleuren. Na 6 behaalde examens kan worden getraind voor de 1^e dan, oftewel de zwarte band, en nadat dit examen is behaald, draagt deze beoefenaar tijdens de training de *hakama*, een lange broekrok in de kleur zwart of donkerblauw. De docenten hebben allemaal een of meerdere dan-graden behaald en een speciale docententraining gevolgd.

Verspreiding van aikido

In 1939 vestigde O'Sensei - toen 48 jaar - het permanente hoofdkwartier van de aikido-organisatie in Tokyo. Sindsdien hebben velen de aikido-traditie in ere gehouden en soms ook enigszins aangepast. Velen hebben als *uchideshi* - een intern trainingsprogramma – met O'Sensei of een andere Sensei getraind en de sport mede gemaakt zoals deze nu wordt beleefd. Ook in deze tijd worden de interne trainingsprogramma's over de hele wereld aangeboden. Aikido heeft een lange ontwikkeling doorgemaakt en laat daarin een hele rijke traditie zien. Het wordt inmiddels in vele landen beoefend en dojo's vind je overal: je kunt je aansluiten waar je wil. Ben je begonnen met aikido en wil je trainen als je op bezoek bent bij iemand? Zoek de dichtstbijzijnde dojo en meld je aan voor een training. Wil je een proefles bijwonen? Schroom niet om met de dichtstbijzijnde dojo in contact te treden.

In aikido gaat het uiteindelijk altijd over respect en harmonie, ook te vertalen als liefde en harmonie. Liefde voor de sport en harmonie met je omgeving, je medebeoefenaars, de planeet waarop wij ons bevinden en het ons omringende universum. Aikido is een levensstijl. Aikidoka zijn is voor mij een feestje!

Geraadpleegde boeken

1. The spirit of aikido, Kisshomaru Ueshiba, 1984
2. The great Onisaburo Deguchi, Kyotaro Deguchi, 1998
3. Hara, het dragende midden van de mens, K. von Dürckheim, 1979
4. The spiritual foundation of Aikido, William Gleason, 1995
5. Aikido and the harmony of Nature, Mitsugo Saotome, 1993
6. The secrets of Aikido, John Stevens, 1995

Organisatoren

Aikido Stichting Arnhem Jiki Shin Kan
www.aikidostichtingarnhem.nl

Arnhems Boeken Café Libertas
<https://abc-libertas.nl/>