



Editie 4 februari 2011

BERICHT VAN ARJAN DE VRIES

Het is alweer 2011! Ima Juku bestaat alweer 6 jaar, wat vliegt de tijd! Ik wil iedereen bedanken voor alle hulp en inspanning in 2010! De 6^{de} nieuwjaarstage van AA&A is ook alweer geweest en de zomereditie is alweer geplanned! Martijn Westers geeft in dit magazine een verslag van zijn bevindingen van de laatste stage.



Je ziet de dojo ietwat krimpen qua ledenaantal. Daar moet wel wat aan gebeuren. Ik geloof echter niet zo in krantenreclame. Omdat Aikido een martial art is kiezen mensen daar vaak heel bewust voor en hebben meestal in het verleden wel iets aan een of andere krijgskunst gedaan. Mond op mond reclame is de beste reclame. Vrienden, kennissen of familie zijn veel makkelijker bereikbaar. Laten we ons gezamenlijk inspannen om meer mensen op de mat te krijgen.

Verder is dit alweer editie 4! Toch is er een verschil met de vorige edities. Er staan veel meer bijdragen in van leden! Daarmee maakt het gelijk dat het een blad is van leden voor leden. Bedankt allen.

Arjan de Vries - Ima Juku dojo cho

VERSLAG AA&A NIEUWJAARSTAGE



De nieuwjaar stage van 8 januari 2011 was voor mij persoonlijk een enorm overweldigende ervaring mede ook omdat het mijn allereerste stage was. De mensen die het al vaker hebben gedaan gaven mij wel meteen het idee en het gevoel dat je erbij hoort.

Locatie was Baarn voor mij erg makkelijk



daar ik ook in Baarn woon en train, dus gaf ook dat voor mij een vertrouwd gevoel .Het begon voor mij erg spannend ik had mijn tijden allemaal goed berekend maar toch

kwam ik precies om 12:00 toch als laatste binnen, sorry daarvoor nog.

Meteen mijn kleding geregeld en snel en stilletjes aangeschoven aan de mat.

De stage werd geopend door Sensei Arjen, dat was voor mij nog een onbekende maar ook hij heeft een leuke ontspannen manier van lesgeven. Lekkere pittige warming up gedaan vervolgens lekker gaan trainen. Diverse technieken doorgenomen waar ik helaas alle namen niet meer van weet maar ze waren erg leuk.

De verwachting van een pauze tussendoor werd door Arjan de kop ingedrukt door lekker door te trainen (helemaal goed). Ook met Sensei Arjan diverse technieken



doorge-
nomen
(moet toch
eens beter
de namen
gaan
onthou-

den). Maar goed ik ben vers van de pers train pas een maand of 4 mee dus ik hoop dat mij dat vergeven wordt.

Toch nog een pauze gekregen om een broodje en

een drankje te nemen, helaas geen Sake want wij schijnen een goed



voorbeeld te moeten geven voor de jeugd haha.

Na een klein uurtje afgekoeld te hebben, korte warming up door Sensei Arjan en weer verder met trainen.

Hierna nam Sensei Andre de stok (jo) over. Andre had ik wel al vaker gezien die traint wel eens mee in Baarn. Ook hij zorgde voor een lekkere training, een stukje jo kata en diverse oefeningen met de jo ter afsluiting van de training.

Erg mooi was vervolgens het examen van Rudy, Marcelino en Tonya. Ik had nog nooit een Aikido examen live gezien, wel al

een filmpje op het internet. Dit was echt mooi! Van het respect aan het begin, de bewegingen, de dynamiek ,het harde werken van de Uke en de examenkandidaten tot en met de afsluiting. Helemaal top! En dan ook nog eens iedereen geslaagd! Proficiat nogmaals!

Mijn ervaring van de gehele



dag was erg bijzonder, ik ben zelf erg overdonderd over het principe dat iedereen elkaar helpt. De jeugd traint met de "ouderen" en andersom, beginners komen met gevorderden in aanraking zonder dat er moeilijk gedaan wordt.

Ook erg leuk is beginners met beginners , de drie aanwezige sensei hebben dat maar al te goed in de smiezen en springen direct bij.

Aikido is er laagdrempelig voor elk persoon, maar ik heb zelf ervaren dat het wel een duidelijke keuze is die je maakt. De boodschap "Aikido is een manier van leven" is zeker van toepassing, je kiest ervoor. Respect voor diegenen die zijn afgevallen door gezondheidsredenen.

Dat brengt mij naar de afsluiting van de dag WOKKEN!

Na een snelle douche , kon ik lekker car-poolen (dank aan Dennis) . Aangekomen in Amersfoort ging ook daar weer een wereld open, wokken met de hele club! Ruim dertig mensen totaal, erg gaaf.

Ook mensen welke geen actief Aikido meer kunnen uitvoeren maar wel erg betrokken zijn bij de groep waren van de partij.

Tevens is het vermelden waard dat ondanks het stilstaan Arjan zijn vijfjarige bestaan toch gevierd kreeg. Een aantal leden hadden de hoofden bij elkaar gestoken en een mooie sweater ontworpen en een leuke kaart. Deze werd tijdens het wokken overhandigd aan een zichtbaar blijde Arjan. Hij heeft de gehele avond met een button opgelopen met de tekst "Ik ben vijf", erg grappig.

Tijdens het wokken heeft er regelmatig een lichte stoelendans plaats gevonden waardoor sommigen lekker door de tafels heen werden gehusseld. De gehele avond heerlijk gegeten en gedronken.



Al met al voor mij een geslaagde eerste A & A stage! Op naar de volgende! Iedereen erg bedankt!

Ook het schrijven van een artikel is voor mij een eerste keer zo zie je maar wat Aikido in een mens los kan maken.

Martijn Westers

BACK TO THE BASICS

De basis is voor mij Suganuma Sensei. Het Aikido dat hij verspreidt is wat ik in mijn lijf heb omdat ik de eerste 10 jaren van trainen dit intensief heb beoefend. Het is makkelijk om daarna even van het pad af te wijken om links en rechts te kijken wat er meer te halen is in Aikidoland. Je zult echter merken dat wat jij in de eerste instantie hebt geleerd steeds terug komt. Daarom is het voor mensen die ergens anders eerst Aikido hebben gedaan zo moeilijk om in een dojo te integreren. Ze zijn het op een bepaalde manier gewend en dat gaat vrij snel in je lijf zitten. Suganuma Sensei doet alleen de basistechnieken. Voor hem zit daar meer in dan dat je eigenlijk aankan. Vanuit de basis is de overgang naar moeilijkere technieken eenvoudig omdat de start van elke techniek terug te vinden is in de basis. Als je kijkt naar de exameneisen dan is de basis terug te vinden t/m 4^{de} kyu. Daarna komen er dingen in voor die niet echt meer basis zijn. Hoe ga je daar nu mee om? Als ik alle technieken van de lijsten zou behandelen met twee keer per week trainen dan heb je bijna een jaar nodig om alles te behandelen en dan raak je alleen de oppervlakte van de techniek. Oefen je echter de basis stevig dan zal je merken dat de overgang naar geavanceerdere technieken makkelijker is omdat de startbeweging er al is vanuit de basis. Wanneer doe je dan die moeilijkere technieken? Deze zullen af en toe

aan bod komen in de lessen. Verder kun je ze natuurlijk elke week beoefenen tijdens het vrij trainen. In Zeist heb je nog de mogelijkheid om dit vrij trainen met een kwartier te verlengen omdat we daar meer tijd hebben omdat we iets vroeger beginnen. Veel meer mensen zouden hiervan gebruik kunnen maken. Een lastig punt voor mij is dat op de examenlijsten dingen staan die ik eigenlijk nooit doe. Het zijn de eisen van de AKN en daar zijn wij natuurlijk lid van. Ieder AKN lid krijgt zo hetzelfde examenaanbod en heeft dus een zelfde uitgangspunt voor een Shodan examen bij Peter Goldsbury. Tijdens het vrij trainen is het raadzaam mij te vragen naar technieken die je niet duidelijk zijn. Je kunt dan na uitleg een aantal weken tijdens het vrij trainen dit terug laten komen om het in te slijpen.

Arjan de Vries - Ima Juku dojo cho

SPOTLICHT OP...

Op deze plek zetten we een lid van Ima Juku in het spotlicht. Deze persoon kan



zichzelf dan voorstellen aan de leden van Ima Juku. Ditmaal stelt Huib Tessers zich aan jullie voor! In het bijzonder ben ik

trots op Huib omdat hij op zijn leeftijd met zijn lijf dingen doet waar de meeste alleen

maar van kunnen dromen!

Ben met Aikido begonnen toen Ima Juku in Zeist startte zo'n dikke vier jaar geleden. Ik werd in Aikido geïnteresseerd toen ik een reportage bekeek over een Amerikaans vliegdekschip. Op de achtergrond waren ze, zo bleek later, Aikido aan het beoefenen.

Ben toen op zoek gegaan maar vond geen dojo in de buurt waar ik terecht kon.

Wel vond ik een dojo waar ze les gaven in karate. Kyokushinkai-kan karate zei me op dat moment niet zo veel maar daar kwam ik snel achter. We trainden de hardste stijl full-contact karate. Heb dat zo'n 18jr. Gedaan. Mijn shodan is getekend door Masutatsu Oyama Sihan en mijn nidan door Jon Bluming Sihan (thans judan) Ik heb 18 jaren karate beoefend toen was de rek er bij mij uit. Ik was 45 en ben toen op een schietvereniging gegaan. Dat was heel wat anders maar wel erg leuk. Was snel uitgekeken om statisch op een schuif te schieten dus werd het parcours schieten. Dat was fun, eigen wapens tunen en zelf je patronen maken. Dit laatste is een hobby in een hobby.

Toen ik, door mijn vrouw, op een advertentie werd gewezen waarin stond dat er in Zeist met Aikido begonnen zou worden ben ik een kijkje gaan nemen. Waar ik naar keek was wat voor iemand voor de klas stond en of ik in een leuke groep terecht zou komen. Ik was direct verkocht.

De eerste maanden moest ik er erg aan

wennen, dat je als uke, jouw lichaam aan een ander, nage, moet toevertrouwen. Had het gevoel dat iedereen mijn ledematen van mijn romp wilde draaien. Dit was totaal nieuw voor mij en moest en moet er nog steeds aan wennen. Je moet meewerken en nage maar z'n gang laten gaan. Nog steeds hoor ik Arjan sensei zeggen: "Huib, ontspannen". Misschien lukt het me nog eens na veel trainen.

Mijn doel in Aikido is niet zo ver vooruit kijken. Wat ik bedoel is, ben nu 3de kyu en ik kijk nu niet verder dan 2de kyu. Daarna zien we verder. Vind bezig zijn met Aikido belangrijker dan een graad. We zijn nu weer met de basis bezig en dan kom je er achter dat er nog heel veel aan je techniek schort. Ben nog helemaal geen uke die ik zou willen zijn.

Persoonlijk vind ik dat je profijt hebt van het leren vallen. Daar heb ik ook buiten de dojo wat aan. Het doet mij goed om twee keer in de week te trainen, word daar fit en soepel van en mijn lichaam heeft de tijd om te herstellen.

Tot slot wil ik alle drie sensei's een compliment geven met hun manier van les geven. Van alle drie leer ik Aikido zoals zij het beleven. Wil zeker ook de groep waar ik in een ontspannen sfeer train hierin betrekken.

IMA JUKU WEBSITE

De website van de dojo is vaak de eerste toegangspoort voor vele Aikidoka's in de dop. Deze website is volledig door mij tot stand te komen met sponsoring door het bedrijf Sibibi van Martijn van Brummelen! De website is echter niet alleen voor nieuwe mensen maar voor iedereen die lid is. Natuurlijk kijk ik met mijn ogen naar de website maar ik sta open voor verbeteringen cq kritiek! Stuur je opmerkingen, aanvullingen, verbeteringen, dingen die missen of juist er niet thuis horen naar info@imajuku.nl.

Examen doen

Examen doen is een onderdeel van Aikido. Examen doen is leuk! Echt waar!!! Suganuma Sensei zegt het volgende over examens doen: *"Het belangrijkste in een examen is te laten zien dat je herinnert hoe de technieken solide en precies moeten zijn."*

Het brengt wel stress met zich mee, zeker als de datum dichterbij komt. Het roept herinneringen op aan vervlogen tijden waarin men zich moest voorbereiden voor schooltoetsen e.d. Mensen realiseren zich vaak niet dat examens doen ook een stukje planning en voorbereiding met zich mee brengt. Natuurlijk is er een hele waslijst met technieken en Japanse benamingen. Dat kan wel wat worsteling opleveren! Een

tip: Let goed op in de les wat de benaming is en zeg hem voor jezelf een paar keer na. Het komt vanzelf! Een ander ding is dat je vaak basisbewegingen kunt combineren waardoor je weer op de nieuw te leren techniek uitkomt. Ineens heb je het! Verder is vrij trainen heel belangrijk. Pas echter op dat je niet altijd je lijstje gaat door-nemen maar ook aandacht besteedt aan het nemen van ukemi en aan het werken in “de flow”. Je bent anders een heel jaar alleen maar gefixeerd op een beperkt aantal technieken en dat is niet raadzaam. Er zijn 3 keer per jaar examen momenten. Februari, juni en november. Liever iets teveel uren met wat meer voorbereiding dan het gevraagde minimum aantal.

Wat je niet weet moet je vragen en wel op tijd! Je komt anders misschien voor een moeilijke techniek te staan en je hebt nog maar weinig tijd om dat voor te bereiden. Het is beter om een soort van planning te hebben waarin je bekijkt hoeveel tijd je hebt en welke (onbekende) technieken je moet kennen. Als je moeite hebt met het onthouden van technieken bedenk dan wat de grondlegger van Aikido altijd zei: “onthoud en vergeet!” Als je de dojo uitloopt mag je alles weer vergeten. Als je de volgende keer dan komt herinnert je lichaam de dingen wel weer. Zo voorkom je dat je Aikido met je hoofd doet.

Kom je in de buurt van je zwarte band dan wordt planning iets belangrijker. De hogere kyugraden (in principe vanaf 2^{de} kyu) worden op de AA&A stage afgenomen. We

doen dit zodat de kandidaten kunnen wennen aan een trainingsdag met na afloop een examen. Die AA&A stages zijn in januari en juni. De zwarte band examens zijn op de zomerstage en die vallen tot nu toe in de maand augustus. Dit kan wel eens betekenen dat je je zomervakantie moet plannen. Ik moet dat bv. Doen. In 2012 moet ik in principe 4^{de} dan examen doen. Ik moet er dus zijn tijdens de zomerstage. Dat betekent in mijn gezinssituatie dat we dat nu al plannen (niet iedereen heeft 7 weken vrij...). Een voorbeeld? Voor 1^{ste} kyu moet je 90 trainingen hebben. Dat is met 2x trainen en een paar stages en examentrainingen prima te doen. Stel dat je nu tijdens de AA&A stage 2^{de} kyu hebt gedaan dan kun je op de volgende nieuwjaarstage 1^{ste} kyu doen en heb je dan anderhalf jaar om je voor te bereiden op je zwarte band.

Zorg ook dat je de examentrainingen bezoekt. Ik probeer er 3 te plannen in een jaar. Je kunt daar anderhalf uur bezig zijn met de stof en mij om hulp vragen. Spreek van te voren met iemand af zodat je precies weet met wie je gaat trainen. Heb je niemand, kijk dan op de lijst en kijk of je een groepje van 3 kunt vormen. Ook heel handig. Eén roept de techniek en het andere 2-tal voert uit.

Hoe weet je dat je examen kunt doen? Houd je uren in de gaten en de examen momenten. Ik publiceer een lijst in de dojo met de mensen die examen kunnen doen. Je beslist dan zelf of je dat wilt. Als je wilt

moet je dat aan mij doorgeven.
Mocht je vragen hebben omtrent de examens kun je altijd bij mij terecht.

WAAROM? DAAROM!

In augustus 2006 ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met aikido. Ik weet het moment nog goed dat ik op zoek was naar een nieuwe uitdaging om lichaam en geest te ontwikkelen.

Na mijn eerste proefles had ik de uitdaging zowel fysiek als mentaal gevonden. Ik probeer eigenlijk elke les aanwezig te zijn, ik zit liever ziek naast de mat als helemaal niet op de mat. Een les langs de kant zitten leer je ook heel veel van, je hebt dan namelijk alle tijd om alles en iedereen te bestuderen, als je zelf actief op de mat staat heb je daar vaak de ruimte niet voor.

Als snel ging ik twee keer per week trainen, een hele week wachten op de volgende les ervaarde ik toch wel als erg lang. Op maandag en donderdag is een mooi interval van regelmatig trainen en er blijft genoeg ruimte over voor andere activiteiten.

De stap naar twee keer in de week trainen was niet zo groot, aangezien de sfeer en de mat eigenlijk hetzelfde is op beide locaties.

Het reizen kun je prima samen doen. Onderweg kun je over aikido praten of over totaal iets anders(het wisseld per rit) zo leer je de mensen ook buiten de mat ken-

nen, samen reizen beïnvloedt het trainen ook weer op een positieve manier, het creëert namelijk een drempel om niet te komen trainen.

Inmiddels ruim 4 jaar verder ervaar ik elke les nog steeds als een uitdaging.

Groet,
Martijn

THE SPIRIT OF AIKIDO

by Morito Suganuma

"Aiki means making the spirit of heaven- and earth your own, fulfilling your mission by adopting the Great Spirit that loves and



fosters all. The martial techniques of aikido are nothing more than a way to help you reach this goal."

Morihei Ueshiba, founder of aikido.

In the quote above, the founder of aikido says that aikido is making the spirit of hea-

ven-and-earth our own... adopting the Great Spirit that loves and nurtures all. We may think of "heaven-and-earth" as the Universe, Nature, God or Buddha. Accordingly,

let us aspire to discard egocentric ideas such as: "As long as it is good for me..." or "As long as it is good for my country..." and keep an open mind that creates, protects and nurtures.

We tend to think that we live through our own effort, but the fact is that the air that we breathe, the water we drink and even the warmth of the sun are all gifts of Nature. To these blessings we can add our ancestors, parents, teachers and friends. We are able to live thanks to the gifts provided by nature and the support and love of the many people around us. I don't think we can really lead a humble and considerate life until we realize this fact and learn to appreciate Nature and the people who support us. The most important thing to understand is, "What I have to do here, now", and actually do it. This is what the founder called "carrying out one's mission." It is not about other people, it is about each and every one of us.

In the second part of the quote the founder says, "The martial techniques within aikido are nothing more than a guide too help you reach this goal."

If we neglect our daily training in the martial techniques we practice at the dojo, like a ship without a compass, we will not know in which direction we are moving. It

is through the daily practice of aikido that we experience, understand and embody the laws of Nature. Zen master Dogen said, "The only way to realize Zen is to sit properly." He preached "The Way of Sitting Without Excuses or Explanations." As in Zen, so too aikido, technique and spirit are one. That is why we strive to develop and master a technique that involves no wasted movement and complies completely with the laws of Nature.

"Leave your wicked heart and selfish motives behind. Learn from the laws of Nature."

Morihei Ueshiba

On the name "Shoheijuku"

The name is composed of three characters: The character "sho" from the same of Kisshomaru (son of the founder), the character "hei" from Morihei (founder of aikido) and the character "juku", meaning school. The name was given by Kisshomaru-sensei (son of the founder) in 1972. Basho said that the essence of haiku can be summarized in two concepts: the eternal and the transitory. "The eternal" are things that do not change in spite of the passage of time. "The transitory" are things that change according to the fashion of the times. I would like Shoheijuku to be a dojo that is devoted to these two principles: the eternal and the transitory.

By this I mean that we must hold fast to the highest ideals and spiritual basis of aikido as created by the founder. Each and every individual should seek self- perfecti-

on through aikido and in doing so join hands with all people to create a better world which is both enriching and pleasant to live in. These ideals: the benefit of self, the benefit of others and world harmony, as given by the founder, comprise the eternal element. To embody the transitory element we must practice, as Kisshomarusensei taught, "aikido that lives in the present day" and act in accordance with the spirit of aikido (as it develops) each moment of our daily lives.

The Japanese character "bu" (which means "martial") is composed of two parts: "stop" and "spear". So the Japanese word for "martial", derives from the phrase "stop the spear" or "stop fighting". This derivation eventually leads to the conclusion that peace is the highest ideal within the martial arts. I would like each practitioner of aikido to remember these things, refrain from contests of power or skill, focus on judging him/herself instead of others, and with full awareness of each moment present, continue, step by step, towards the ideal we are all striving for.

Overgenomen uit een nieuwsbrief van Shohei Juku Canada

KYUKELEKYU

Sinds enkele maanden versterk ik de dojo in Zeist als op dit moment nog het nieuwste lid, een mooi moment dus om mijn bevindingen tot nu toe op papier te zet-

ten. Mijn naam is Finn van der Laan, ik ben 24 jaar en woon in Soest. In het dagelijks leven werk ik als ontwikkelaar op het hoofdkantoor van Connexion en volg ik in de avonden de hbo-opleiding Informatica.

Voordat ik aan Aikido begon heb ik enkele jaren aan handboogschieten gedaan, oa bij AHV Centaur in Amersfoort. Alhoewel het boogschieten erg leuk is om te doen heb je er qua conditie en lichaamsbeweging niet veel aan (als je aan de goede kant van de boog staat tenminste...) dus besloot ik op zoek te gaan naar een wat actievere sport. Ik heb ooit wel een even aan judo gedaan en het leek me leuk om nu weer iets in die richting te gaan doen. Zo kwam ik op een site met sportaanbieders in Baarn waar onder andere Aikido in stond, na wat meer



info opgezocht te hebben erover klonk het toch wel interessant. Een filosofische vechtsport die zich niet richt op het aanvallen klinkt anders dan de anderen en is dus het proberen waard.

Bij de eerste proefles vroeg ik me wel af en toe af waar ik nu toch aan begonnen

was; Bij de warming-up al moesten de handen al op een zo'n manier gedraaid worden waarvoor ik volgens mij een gewricht te weinig had. Gelukkig kwam bij het rollen (na een paar keer dan) mijn oude judo-kennis weer enigszins naar boven, dus dat gaf weer hoop.

Daarna begon het 'echte' werk. Zoals Arjan het voordeed zag het er heel simpel uit; Je pakt de aanvaller zo-en-zo beet, stapt daarheen, doet dit en dat en hij ligt op de grond. Zou Aikido na die ingewikkelde warming-up echt zo makkelijk zijn?

Het antwoord op die vraag liet niet lang op zich wachten toen ik zelf aan de slag moest. Hoe pakte hij 'm ook al weer? Kruislings of niet? En waar ging die stap dan eigenlijk heen? Oké... en dan? En als de ander eindelijk op de grond ligt ben je schijnbaar nog niet klaar! Blijkbaar is het toch lastiger dan ik dacht, maar gelukkig is de groep heel open en kan vragen stellen altijd.

Nou kan ik na drie maanden en één stage nog niet zeggen dat het veel makkelijker is geworden, maar de bewegingen komen met in ieder geval al iets bekender (of minder onbekend) voor. Maar heb ik geen haast dus tijd genoeg om uit te vinden wat nou het geheim is om Aikido er zo simpel uit te laten zien.

BEWEGEND UNIVERSUM

Tijd laat zich kennen door beweging. Een

jaar definiëren we aan de hand van de beweging van de aarde om de zon. En een seconde wordt gelinkt aan de puls van een kwarts. Maar wat kenmerkt beweging? Voor Ueshiba was Aikido de weg van de Goden. Zij die de hemelen bestieren doen dit op harmonieuze wijze. Hoewel wij simpele westerlingen allang geen ervaring meer hebben met deze bovennatuurlijke uitleg der verschijnselen, hebben ook wij een geschiedenis van (harmonieus) bewegende hemellichamen die als goden werden voorgesteld. Aristoteles zag in de hemellichamen nog het goddelijke, het eeuwige bovenmaanse.

Ook wij gewone stervelingen zijn onderhevig aan beweging. Een gebrek eraan bij iemand om ons heen beschrijven we als de dood zelf. In dat geval onderga je alleen nog maar beweging in de vorm van ontbinding maar veroorzaken doe je niet meer. Om te leven moet je bewegen en beweging ondergaan. En voor een mens ligt de studie van die beweging in training. Voor Plato was fysieke training erg belangrijk. Niet in de laatste plaats hadden de oude Grieken er belang bij dat een burger zijn mannetje kon staan. De stadstaat werd namelijk geregeld bedreigd en er waren zelfs steden die hun specialisme hadden gevonden in extreme training zoals Sparta. Enigszins minachtend zegt Aristoteles hierover dat de Spartanen zo druk zijn met oorlog voeren dat ze niet eens meer weten hoe in vrede te leven.

Aikido is een krijgskunst die probeert de

vrede te leven door de oorlog te trainen. Dat wil niet zeggen dat men in Aikido oorlog zoekt. We proberen om conflicten en botsingen met de wereld om ons heen te beslechten op een eerlijke manier maar ook een economische manier. Eerlijk omdat het anticipeert op een mogelijk werkelijk conflict en we onze veiligheid voor voortbestaan in acht moeten nemen. Economisch omdat we weten dat er een goede oplossing ligt in de weg waar beide partijen mee kunnen leven. Het zorgt ervoor dat jezelf geen energie hoeft te spenderen aan onnodige vernietiging. In plaats daarvan kijk je naar de mogelijkheden die er zijn om de energie van de ander voor je te laten werken. Dit economisch principe lijkt van toepassing te zijn op de manier waarop de natuur zich organiseert tot harmonieuze systemen.

Harmonie is echter hard werk. Maar ook slim werk. In Aikido kun je niet blijven staan als iemand je aanvalt (en verwachten dat er een harmonieuze oplossing ontstaat). Je moet ook niet tegen de kracht van de aanvaller in bewegen. Uiteindelijk zal de weg van de minste weerstand de meest logische lijken wanneer deze ook het grootste rendement teweeg brengt. Maar wat logisch lijkt is uiteindelijk het resultaat van hard werk en intuïtief bewegen. En daar blonk Ueshiba in uit.

Hoewel Ueshiba bijna geen didactisch onderricht gaf, zie je in zijn beweging meesterschap. Het is een meesterschap dat Nietzsche zou omschrijven als het juist

doen op het juiste moment zonder aarzeling. In onze dagelijkse training proberen we al onze fysieke en mentale inspanningen tot een harmonieus geheel te smelten en dit te delen met de wereld om ons heen. Plezier in trainen zorgt voor plezier in leven.

Arjen Flierman (arjenflierman.nl)

AIKIDO DOOR DE JAREN HEEN

Soms vragen mensen aan mij hoe lang ik bezig ben met aikido. Ik antwoord dan meestal iets in de trant van 'lang, heel lang geleden ben ik begonnen en heb daarna steeds wat jaartjes onregelmatig getraind'.....En inderdaad ben ik al bijna 20 jaar (!)geleden begonnen in een dojo in een sportschool in Harderwijk waar Gerard Gallas les gaf. Voor die tijd had ik nooit een sport beoefend en ik herinner me dat ik het aikido bijzonder moeilijk vond – zo moeilijk dat ik vaak iets moest overwinnen om toch naar de les te gaan. Wat voor mij veel verschil maakte was dat ik daar een vriendin leerde kennen, Petra, waar ik heel plezierig mee trainde en de sfeer in de dojo was verder heel fijn. Na een jaar deden Petra en ik examen in 6e en 5e kyu (gecombineerd examen). Kort daarna verliet ik de dojo vanwege een verhuizing naar Driebergen.

En daarna werd de ontwikkeling van het aikido bij mij een gefragmenteerd geheel, waarin er perioden zijn waarin ik aikido beoefen, echter zonder de nodige discipli-

ne, ontwikkeling en perioden zonder aikido. Ik heb achtereenvolgens de dojo leren kennen van Carel Zappey (Amsterdam), Henk van Duin (Utrecht), Joost van Straaten (Amersfoort).

Het contact met Petra bleef bestaan en zij vroeg mij regelmatig om mee te gaan naar een 'international aikidosummercamp-only for women'. In 1994 heb ik samen met haar en nog zo'n 30 vrouwen, in een dorpje vlak bij Basel, een week lang het aikido beoefend. We kregen toen les van de 6 maanden zwangere Roshwita Deml en ik moet zeggen dat ik deze hele week als een heel bijzondere ervaring heb beleefd. 'Vrouwenaikido' is m.i. in wezen niet anders dan aikido in gemengde groepen maar er zijn aspecten die de beleving anders maken, zoals bijv. de fysieke kant van het trainen.

Nadat ik een jaartje aikido had getraind bij Joost besloot ik religiestudies te gaan studeren in Nijmegen. Er was toen weer een



reden voor mij om te stoppen met aikido. Ik miste het aikido maar hoe kon ik werkend, studierend en later ook nog met twee pleegdochters tijd maken voor aikido?

Ik ging met de 14 jarige pleegdochter bij karate kijken en vond het zo leuk dat ik er twee jaar bleef trainen (een jaar langer dan mijn pleegdochter:).

Toen ik via internet ontdekte dat er een dojo in Zeist bestond werd ik daar behoorlijk blij van. Eerst had ik nog niet voldoende tijd om consequent te trainen maar nu heb ik mijn draai gevonden, de studie is gestopt en ik ben wat meer gesetteld. Het lukt me eindelijk om wekelijks te trainen en mij de stijl van Arjan steeds meer eigen te maken. Het belangrijkste is: ik voel me heel erg thuis in de dojo's van Arjan. De 'rode draad van het aikido' is voor mij dat aikidobeoefening mij veel geeft: meer openheid naar- en vertrouwen in mensen, de bewegingen van het aikido vind ik fijn en ik sta positiever in het leven.

Laura Gunter

MIJN WEG NAAR NIKYU

Deze weg is begonnen na het behalen van San-Kyu. Dit was op de AAA zomer stage in 2009. Om exact te zijn, de eerste les na het examen. In die les werden de mindere punten uit het examen besproken en tevens de verwachtingen voor de volgende stap uitgesproken.

De bedoeling nu is om de bewegingen nog vloeiender en ronder te maken.

Ook belangrijk om nog meer het eigen initiatief te nemen in het conflict. Dat wil zeggen dat je steeds minder afwacht op wat komen gaat maar eigenlijk zelf bepaalt wat je gaat doen. Ik zal dit proberen uit te leggen; bij een aanval kan je wachten tot de aanvaller (uke) zijn actie gedaan heeft.

Uiteraard reageer je op deze aanval door een gepaste verdediging uit te voeren. Echter, je bent dan een fractie te laat omdat uke dan volledig in zijn aanval of kracht kan komen. Om dit te voorkomen dien je eerder dan uke te zijn en moet je dus niet wachten op de aanval. Jij moet de beweging initiëren, als voorbeeld zal ik Ai-hanmi Ikkyo gebruiken. In het begin zul je als aangevallene (nage) je arm uitsteken zodat uke jouw arm pakt en jij Ikkyo kan uitvoeren. Zodra de aanval dynamischer wordt, zal uke sneller en steviger gaan aanvallen. Dit resulteert in het feit dat Ikkyo steeds lastiger wordt. Je zult dus uke voor moeten zijn en voor de daadwerkelijke aanval bijvoorbeeld je arm uitsteken naar zijn of haar gezicht. Nu moet uke



reageren en zal zich dus gaan verdedigen door jouw arm te blokken en zie, hier heb je een mooie uitgangspositie gecreëerd voor Ikkyo.

Dit fenomeen geldt uiteraard voor alle technieken in de aikido maar werkt ook in het dagelijks leven. Daarmee zeg ik niet dat je in de clinch moet gaan met je baas, collega of geliefde maar tijdens een conflict situatie kan je

afwachten maar je kan ook initiatief nemen in de situatie. Hoogst waarschijnlijk zul je beter uit het conflict komen.

Afijn, leuk zo de techniek allemaal maar hoe gaat de weg dan verder. Voor mij ging het vrij relaxed allemaal, ik train zoveel mogelijk als de situatie toestaat. Soms lastig met een opgroeiend gezin. Maar hier en daar een stage en sinds kort de kadertrainingen in Rotterdam werpt ook zijn vruchten af.

Volgens mij heeft Arjan mij in november verteld dat de volgende examens gepland zijn in januari 2011. Traditie getrouw tijdens de AAA stage. Vanaf dat moment ben ik me echt bewust met de exameneisen gaan bezig houden. Ik vond de lijst best wel ingewikkeld terwijl ik zeker wist dat ik allang alle technieken meerdere malen uitgevoerd heb. Ik bleef hangen op een aantal punten waar ik me maar onzeker over bleef voelen. Dat waren een aantal nieuwe Japanse benamingen waardoor ik elke keer weer de verkeerde deed en me dus nog onzekerder hierover ging voelen. Ude kiminage, Uchikaiten kata gatame, Katatedori munedakishime, Udegaraminage en tot slot de variaties vanuit Hanmi handachi waza Morote dori. Ik heb gezocht op Youtube om daar de voorbeelden te bestuderen. Op een gegeven moment wist ik niks meer, althans dat dacht ik. Dat denken hè, dat moet dus niet. Je moet het voelen. Oké dan, 2 weken voor het examen een extra training op zondagmorgen met Toña en Marcellino. Dat ging goed zo

met z'n drieën. Heel goed zelfs. Eén week voor het examen nog een extra training op dinsdagavond bij André. Ging ook erg lekker.

Dan de grote dag, 8 januari 2011. Vanaf het opsta moment voelde ik al de zenuwen. Ik was al vroeg aanwezig en voelde bij binnenkomst de spanning groeien. Gelukkig heb ik tijdens de stage de boel kunnen laten gaan en heb heerlijk ontspannen getraind. Tot een uurtje of vier, mijn vrouw en kinderen kwamen ook kijken en om half vijf zouden de examens beginnen, toen begonnen de zenuwen serieuze vormen aan te nemen. Dat laatste half uur was niet te harden. Dit bleef zo tot 5 minuten na de start van het examen. Volgens mij was letterlijk een klap te horen, niet van de ukemi van Marcellino maar van de spanning die van mijn schouders viel. Vanaf dat moment kwam het gevoel naar boven en liep het als een zonnetje met als resultaat nikyu met een mooi diploma als bewijs.

Zo zie je maar weer, blijf uit je hoofd en kom in je lichaam. Dit heb ik nu bij alle examens ervaren en toch blijft het een moeilijke les.

Tot zover mijn weg naar nikyu, op naar ikkyu

Grtz en tot op de mat,
Rudi Brouwer

MEEGEWERKT AAN DEZE EDITIE

Arjen Flierman
Finn van der Laan
Martijn Westers
Huib Tessers
Rudi Brouwer
Laura Gunter
Martijn van Brummelen

OVERIGE ZAKEN

Lentestage AKN: 13 maart Amersfoort!

Komt allen! Het is weer gelukt om Peter Goldsbury Sensei hier naar toe te krijgen!
Er moeten ook wee matten van Baarn naar Amersfoort. Er komt een lijst! Schrijf je in!!

Voorlopige data:

Examentraining Zeist: 15 mei
Examens Ima Juku: 16 en 20 juni
AA&A stage:25 juni !!!