

# Aikido

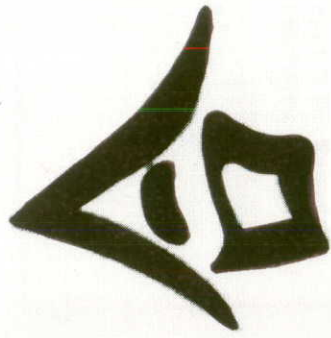
## Geheugensteuntje voor de verschillende graden

Zoals in het eerste(\*), heeft ook dit tweede boekje niet de bedoeling Aikido aan iemand te leren. Aikido kan men niet leren, men beoefend het.

Het doel is, zoals bij het eerste boekje, iedere beoefenaar te herinneren aan de bewegingen die gevraagd worden op de bevorderingsexamens, van de 5<sup>de</sup> Kyu tot de eerste Kyu. Niettemin verschilt hij van de eerste in die zin dat we het lichamelijke een beetje hebben willen beperken om aldus meer plaats vrij te maken voor het mentale, en daarom hebben we verschillende bewegingen per bladzijde geconcentreerd, gebruikmakend van hun – soms – gemeenschappelijke eigenschappen. Men begrijpt dit makkelijk, het volstaat om, zoals in de metro, de pijlen te volgen.

Voor het mentale dan – zoals de bibliografie op de laatste bladzijde bewijst – hebben we geput uit de beste werken, die we u aanbevelen als het lezen van dit boekje u bevallen heeft.

(\*) Geheugensteuntje voor beginners



## HARA, centrum van vereniging

De HARA, dikwijls bestempeld als de "Oceaan van het KI" is het centrum van alle leven, het centrum waardoor iedereen de mogelijkheid heeft zijn persoonlijkheid, zijn "IK" te versterken. Deze versterking gebeurt, ten eerste, vanuit het fysieke. Het onderwerp van alle specifieke voorbereidingsoefeningen van Aikido, Aikitaiso genaamd, is het "in de hand nemen" van het lichaam om met ontvankelijk te maken voor het gevoel, om te reageren en om in de realiteit te leven.

Deze omgevende realiteit zal des te meer begrepen worden als het lichaam zuiver en gevoelvol is en als men vertrouwen heeft in zijn bekwaamheid om correct te reageren. Als een vermoed lichaam, beroofd van vitaliteit, ons het leven van zijn donkerste zijde laat zien, is een te sterke mentale vitaliteit de bron van het verkeerd begrijpen van, ten eerste de innerlijke wereld en ten tweede de uitwendige realiteit. Of als met beeld dat onze geest zich van de realiteit maakt vervormd is, kan ons lichaam niet correct reageren.

Lichaam en geest staan permanent in onderlinge relatie, en het blijkt delicaat om zich te richten tot de werkzaamheid van een samenhangend gedrag in eender welke activiteit en zeker in een gevechtscunst als men de geest verwaarloost, het lichaam uitput, of nog, als men die twee scheidt. Ook enkel het accent op de spierontwikkeling leggen, ten nadele van de gevoeligheid van de spieren, maakt van het lichaam een meer of minder volgzzaam instrument, maar in ieder geval ongeschikt om juist te reageren op zichzelf.

De geest zal des te meer vrij zijn als het lichaam zijn onafhankelijkheid ondervonden heeft, als het al zijn bekwaamheid in coördinatie en interpretatie terugvindt.

6<sup>de</sup> Kyu

TACHI WAZA

Aihami katatedori iriminage omote ura  
Aihami katatedori koteagaeshi  
Aihami katatedori ikkyo omote ura  
Aihami katatedori shihonage omote ura  
Aihami katatedori uchikaitennage  
Aihami katatedori sankyo  
Shomenuchi iriminage

UKEMI WAZA

SHIKKO op de knieën verplaatsen  
TAI SABAKI omtrekkende beweging

Van 6<sup>de</sup> Kyu naar 5<sup>de</sup> Kyu

TACHI WAZA

Shomenuchi ikkyo omote ura  
Shomenuchi nikyo omote ura  
Shomenuchi koteagaeshi omote ura  
Chudantsuki iriminage omote ura  
Chudantsuki koteagaeshi omote ura  
Katatedori shihonage omote ura  
Katatedori tenchinage  
Katatedori ikkyo omote ura  
Katatedori udekiminage omote ura  
Katatedori kokyunage

SUWARIWAZA

Shomenuchi ikkyo omote ura  
Katadori ikkyo omote ura

“Rinjiro SHIRATA, vol talent en het wonder van de Kobukan werd op een dag uitgedaagd door twee grootsprekers tegen de welke hij antwoorde:

- Er bestaat geen gevecht in Aikido, vechten betekend elkaar doden; niet vechten is veeleer het principe van Aikido.

Maar gedreven door noodzaak, zette hij zich in houding, wierp een van zijn tegenstanders die hem aanviel van zich af, drukte deze zijn handen tegen de grond en grapte:

- Ziet u! Kunt u weerstaan aan de weerstandloze wereld?

Kisshomaru UESHIBA

“AIKIDO”

## Van 5° KYU naar 4° KYU

### TACHI WAZA

Shomenuchi sankyo	omote	ura
Shomenuchi uchikaiten sankyo		
Yokomenuchi shihonage	omote	ura
Yokomenuchi irimingage	omote	ura
Yokemenuchi tenchinage		
Yokemenuchi kotegaeshi		
Yokemnuchi udekiminage		
Chudantsuki udekiminiage		
Chudantsuki hijikimeosae		
Jodantsuki ikkyo	omote	ura
Ryotedori shihonage	omote	ura
Ryotedori tenchinage		
Ryotedori udekiminage		
Ryotedori ikkyo	omote	ura
Katadori nikyo	omote	ura
Kataryotedori kotegaeshi		

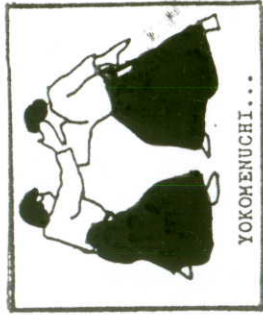
### SUWARI WAZA

Shomenuchi nikyo	omote	ura
Katadori nikyo	omote	ura
Ryotedori kokyuho	omote	ura

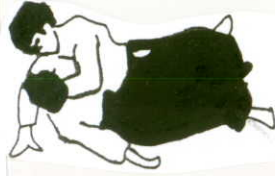
+ alle technieken voor 6<sup>de</sup> KYU en 5<sup>de</sup> KYU



SHIHONAGE



YOKOMENUCHI...



IRIMINAGE

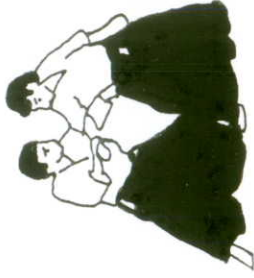
5.



TENCHINAGE



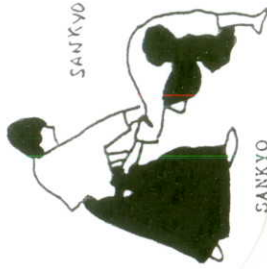
KOTEGAESHI



UDEKIMINAGE



SANKYO

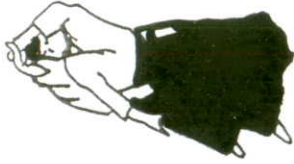


SANKYO

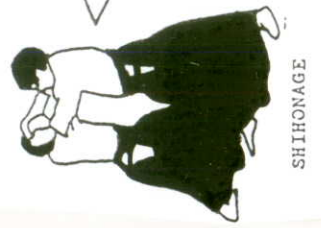
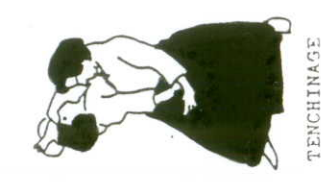
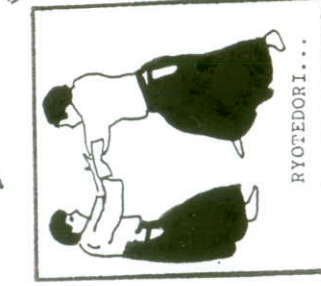
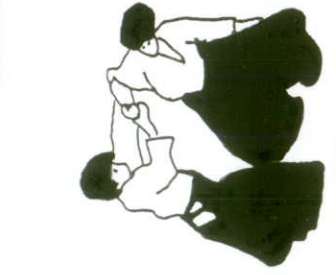
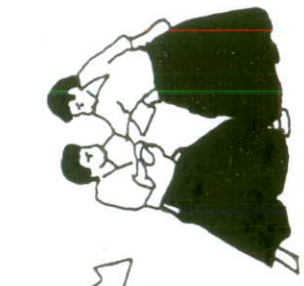
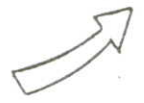
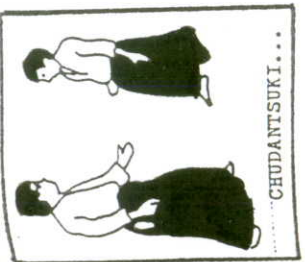
SANKYO

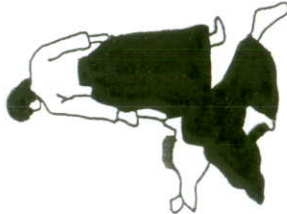
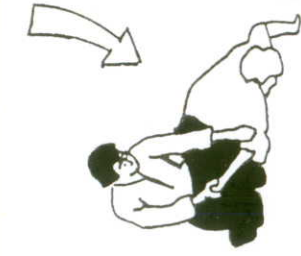
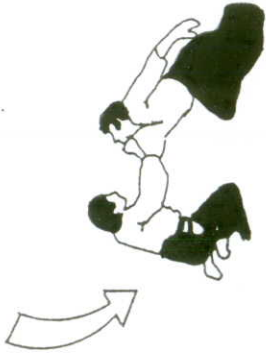
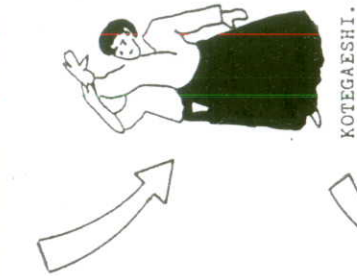


SHOMENUCHI ...



UCHIKAITEN ...





KOTEGAESHI....

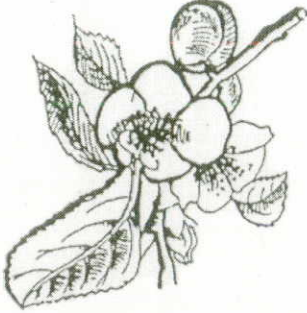
KOTEGAESHI

NIKYO

## SAKURA

### SAKURA – De kersebloem

Bij uitstek het symbool Van alle Japanse kunsten die de Do volgen omdat ze geen bestaansreden heeft; de kersebloem brengt geen fruit voort, geeft alleen haar schoonheid.



Haiku  
"Mochten wij sterven  
Zoals in de lente  
De Bloemen van de kerselaar  
Zuiver en schitterend"

Yamagushi TERUO

De Haiku is een kort Japans gedicht van drie verzen (5-7-5)syllaben.

Deze poëtische creatie word gewoonlijk gedateerd op 700 jaar terug, maar het is in de 17<sup>de</sup> eeuw dat de Haiku zich verspreidde dank zij het genie van enkele grote dichteres. Vandaag de dag worden er gespecialiseerde tijdschriften aan gewijd en een jaarlijkse wedstrijd voor de lezers selecteert een winnaar die beloond wordt door de keizer.

In verband met de Haikus zou men kunnen een onbeweeglijke intensiteit oproepen; geen enkele allusie, geen enkele leer tast het geheel van het gedicht aan, zijn schrijver beroert de onpersoonlijkheid, hij opent zich als een bloem voor de tegenwoordigheid van de wereld in hem, zonder ooit zijn toevlucht te nemen tot het voorwendsel van de abstractie.

Yamagushi TERUO, wiens Haiku hierboven geciteerd is, was een KAMIKASE gedurende de Filippijnse oorlog, gesneuveld op de leeftijd van 22 jaar



## Van 4° KYU naar 3° KYU

### TACHI WAZA

Shomenuchi yonkyo omote ura  
Shomenuchi gokyo  
Yokomenuchi ikkyo omote ura  
Yokomenuchi uchikaiten sankyo  
Chudantsuki sotokaitennage  
Chudantsuki uchikaiten sankyo  
Jodantsuki shihonage  
Jodantsuki kotegaeshi  
Katatedori uchikaitennage  
Katatedori sankyo omote ura  
Katatedori yonkyo omote ura  
Katateriyotedori ikkyo omote ura  
Katateriyotedori nikyo omote ura  
Ryotedori iriminage  
Ryotedori kotegaeshi  
Ryotedori kokyunage

### USHIRO WAZA

Ryotedori ikkyo  
Ryotedori hijikimeosae  
Ryotedori shihonage  
Ryotedori iriminage  
Ryotedori kotegaeshi

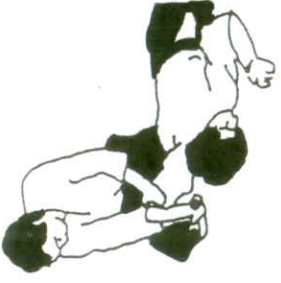
### SUWARI WAZA

Shomenuchi iriminage  
Shomenuchi kotegaeshi  
Shomenuchi sankyo  
Katadori sankyo  
Katadori nikyo

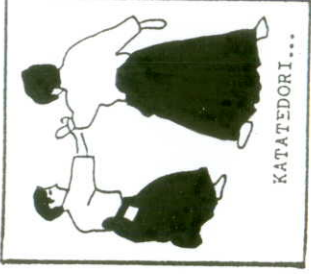
+ alle technieken vereist voor 6<sup>de</sup> KYU, 5<sup>de</sup> KYU en 4<sup>de</sup> KYU



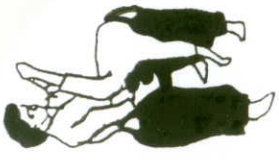
SHOMENUCHI...



GOKYO



KATATEDORI...



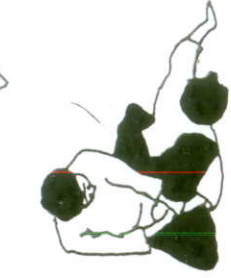
UCHIKAITENNAGE



YONKYO...



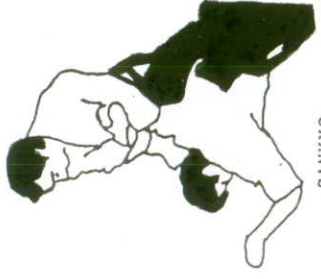
.....



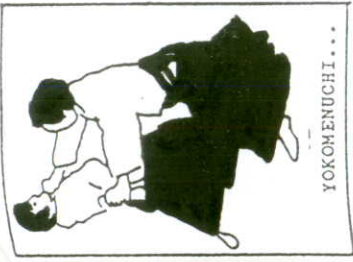
YONKYO



SANKYO...



SANKYO



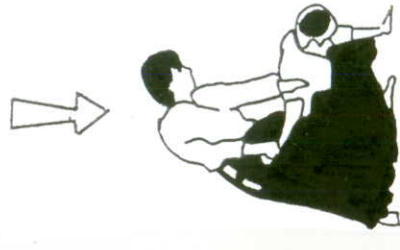
YOKOMENUCHI...



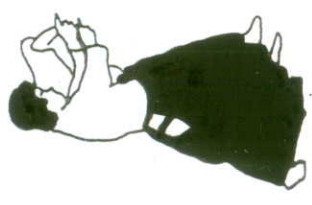
CHUDANTSUKI...



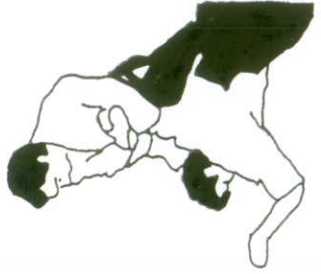
SOTOKAITENNAGE



IKKYO



UCHIKAITEN...



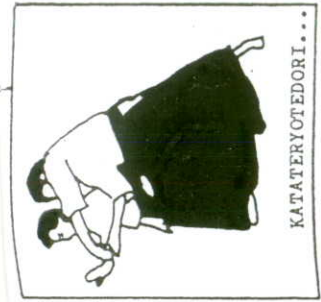
SANKYO



JODANTSUKY...



KOTEGAESHI



KATATERYOTEDORI...



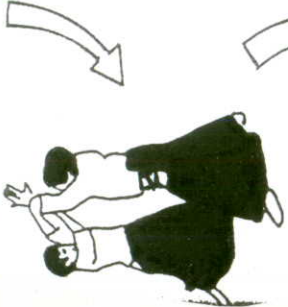
NIKYO



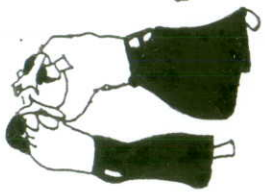
JODANTSUKI ...



SHIHONAGE



IKKYO...



KOKYUNAGE



KOTEGAESHI



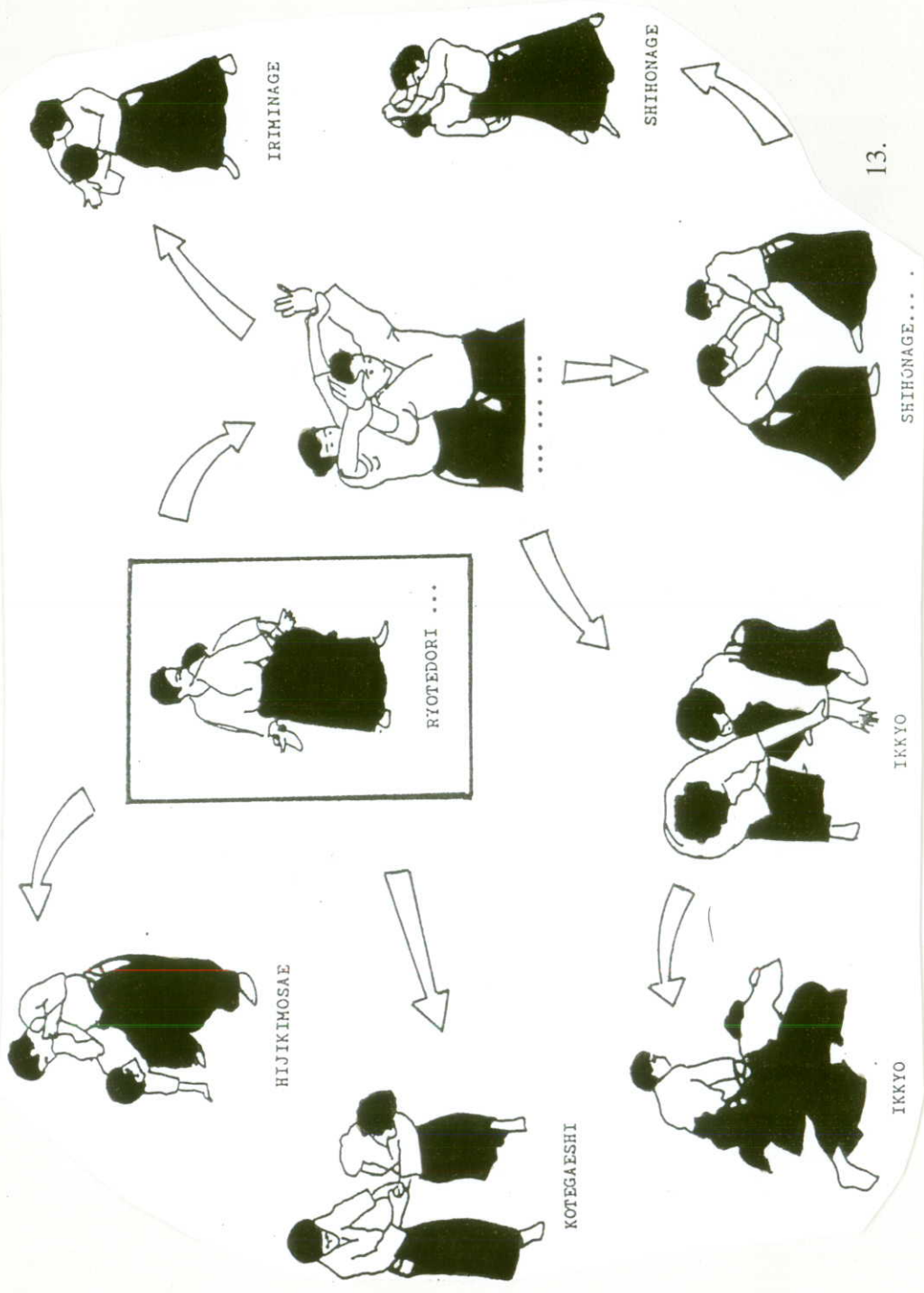
RYOTEDORI ...



IRIMINAGE

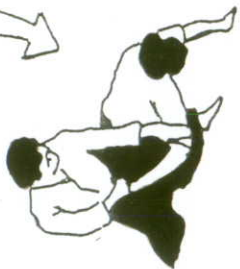


IKKYO





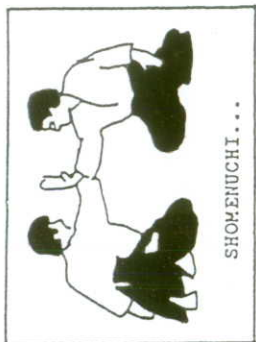
SANKYO...



SANKYO ...



SANKYO (FINALE)



SHOMENUCHI...



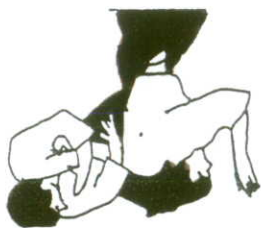
KATADORI ...



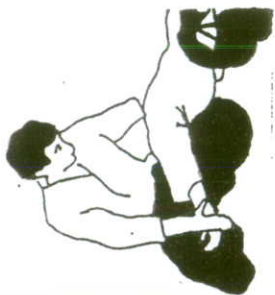
KOTEGAESHI...



IRININAGE...



KOTEGAESHI (FINALE)



IRININAGE (FINALE)

## Oud verhaal – Actuele Les

De grote meester van de stok heette dus Musô GONOSUKE. Hij was een complete Samoerai, kende het gebruik van alle wapens, maar hij had zijn voorkeu gegeven aan de stok, die hij hanteerde met een onnavolgbare kennis. Zoals MUSASHI, doorkruiste hij Japan en bezocht de verschillende RYU (scholen) zonder ooit een nederlaag te ondergaan. Lofsgewijs moest de weg van deze twee mannen zich op een dag kruisen. Dit gebeurde dan ook en er werd tot een gevecht besloten. Mûso viel het eerst aan, Musashi pareerde ogenblikkelijk, gebruik maken van zijn techniek met twee sabels waarmee hij Mûso in een gevaarlijke situatie bracht. Mûsashi-edelmoedig-weigerde hieruit voordeel te trekken en spaarde Gonosuke.

Deze nederlaag dompelde Mûso zozeer in een immense verwarring dat hij zich terugtrok op de top van de berg Homan, op het eiland Hyu-Shu en begon een leven van extreme discipline en strengheid. Tijdens een slapeloze nacht, kreeg hij een verlichting en hoorde een zin die hij niet verstond:

“Ken de organen met een houtblok”

Dan, op een dag, begreep hij de bedoeling van die zin. Het woord “houtblok” duidde aan dat Mûso zijn tactiek moest veranderen en een  korte  stok gebruiken. Mûso vervaardigde hem in het hardste eikenhout dat hij kon vinden en noemde hem “Jo”. Hij legde de grondslagen voor twaalf fundamentele bewegingen die de basis van zijn onderricht vormden. Later nog, begreep hij dat hij het woord “organen” van de boodschap moest interpreteren als zijnde de kwetsbare plekken van de tegenstander, de korte stok liet hem toe dichter te naderen. De dag van zijn weerwraak kwam eindelijk en deze keer gebeurde het ondenkbare: het werd Mûso Gonosuke die de overwinning behaalde, maar zoals Musashi gedaan had tegenover hem, spaarde hij zijn leven.

Dit verhaal is een nog steeds actuele les, er bestaat geen meester; welke ook zijn kunde en meesterschap zij, die op zijn weg geen grotere meester dan hemzelf tegenkomt.

Michel RANDOM

De sabel, het centrum en de spontaniteit

## Van 3° KYU naar 2° KYU

### TACHI WAZA

Yokomenuchi nikyo omote ura  
Yokomenuchi sankyo  
Yokomenuchi yonkyo  
Yokomenuchi gokyo  
Yokomenuchi koshinage  
Munadori shihonage  
Munadori ikkyo  
Munadori uchikaiten sankyo  
Katadori menuchi shihonage  
Katadori menuchi kotegaeshi  
Katadori menuchi iriminage  
Katadori menuchi ikkyo  
Katadori menuchi koshinage  
Jodantsuki nikyo  
Jodantsuki sankyo  
Maegeri iriminage

### USHIRO WAZA

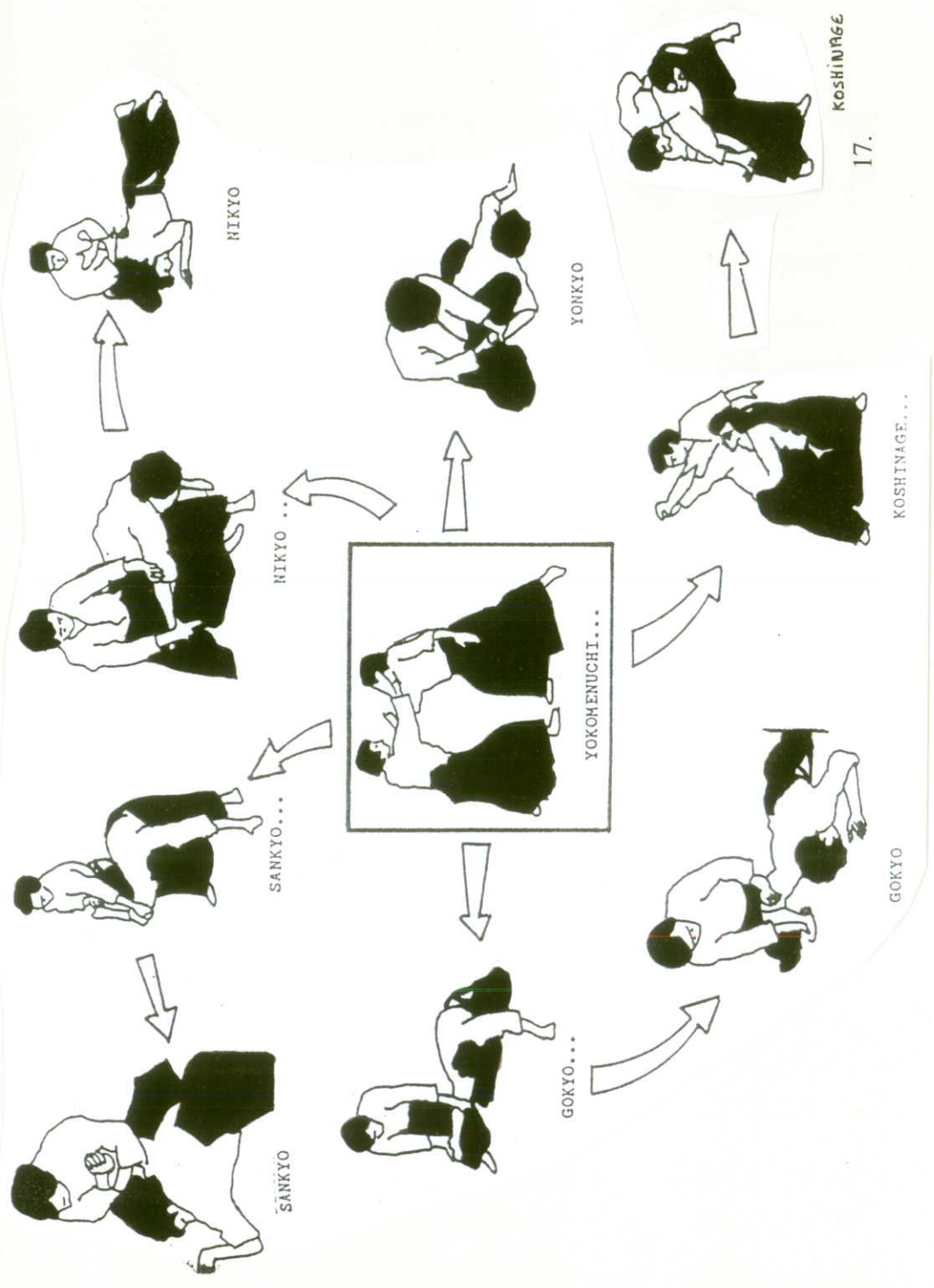
Eridori ikkyo  
Ryokatadori ikkyo  
Ryokatadori nikyo  
Ryokatadori sankyo  
Ryokatadori iriminage  
Ryokatadori kotegaeshi  
Ryohijidori kotegaeshi  
Ryohijidori iriminage  
Katetedoru kubishime ikkyo

### SUWARI WAZA

Shomenuchi yonkyo  
Shomenuchi sotokaitenage  
Ryokatadori ikkyo  
Chudantsuki kotegaeshi  
Jodantsuki ikkyo

+ alle technieken vereist voor 6<sup>de</sup> KYU, 5<sup>de</sup> KYU, 4<sup>de</sup> KYU en 3<sup>de</sup> KYU



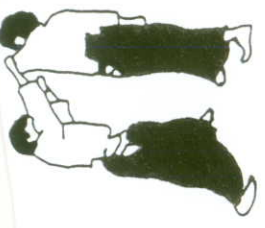




MUNADORI...



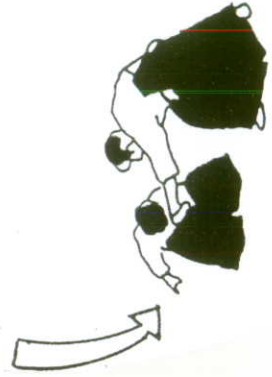
IKKYO...



IKKYO...



IKKYO



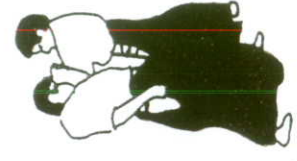
SHIHONAGE...



MUNADORI...



SANKYO



SHIHONAGE



UCHIKAITEN...

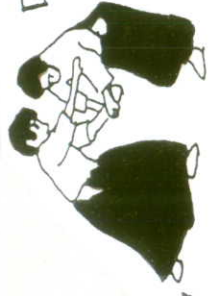




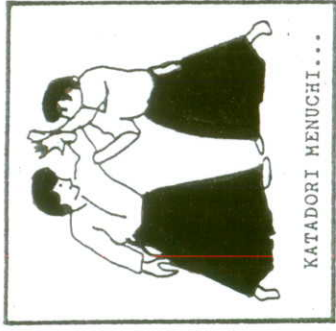
SHIHONAGE



SHIHONAGE...



SHIHONAGE...



KATADORI MENUCHI...



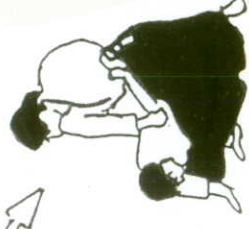
KOTEGAESHI



KOTEGAESHI...



IRIMINAGE



IKKYO



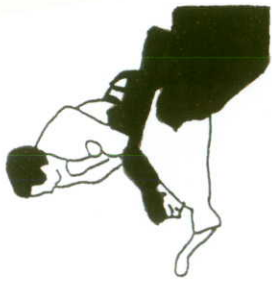
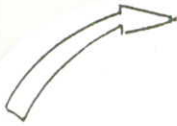
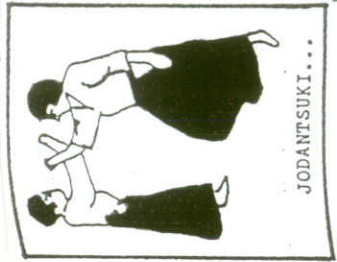
IKKYO...



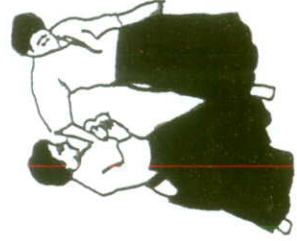
KOSHINAGE



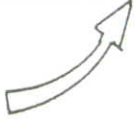
KOSHINAGE...



NIKYO



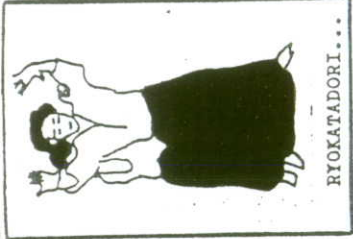
SANKYO



IRIMINAGE...

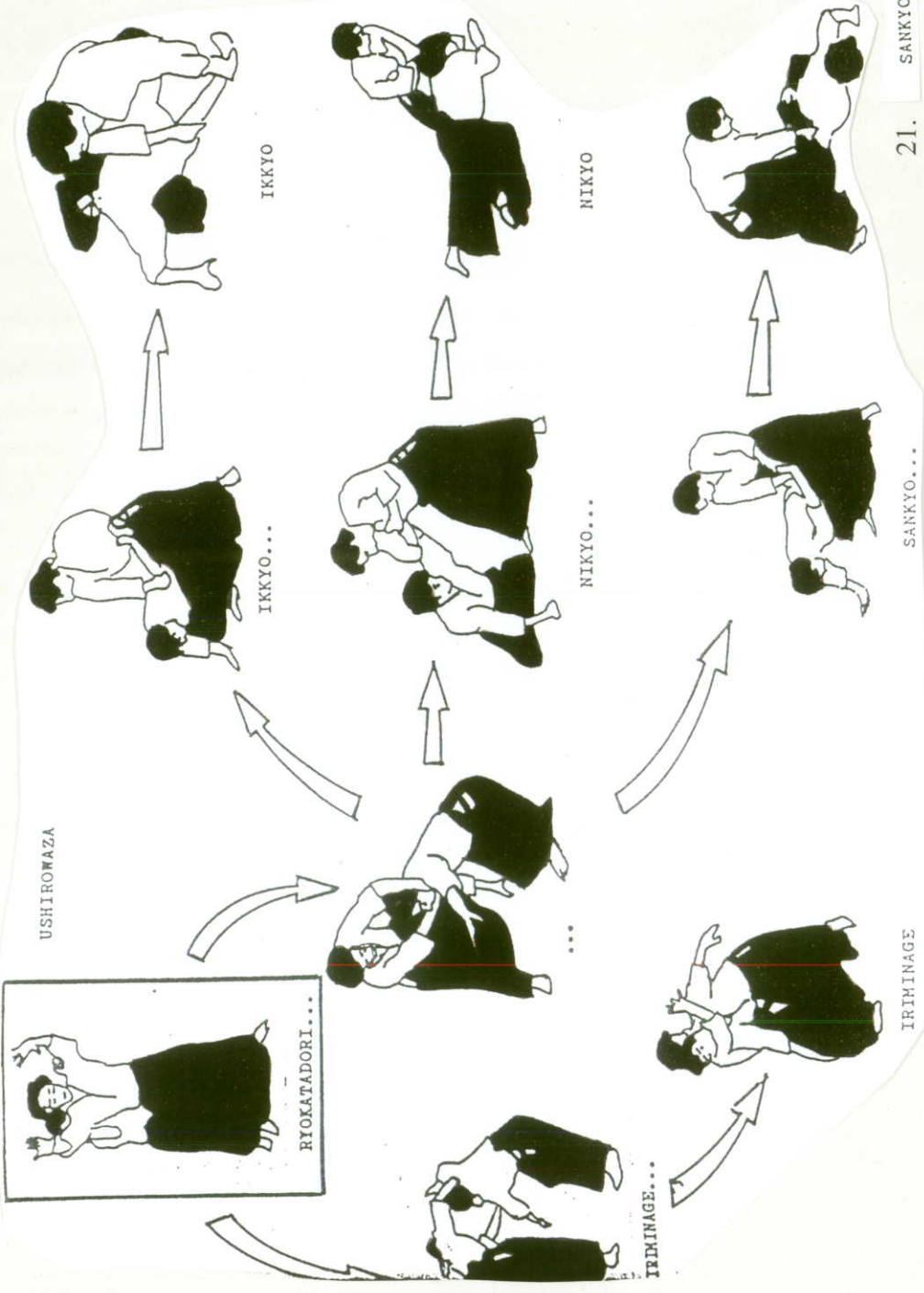


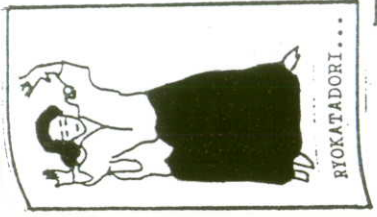
IRIMINAGE



RYOKATADORI...

USHIROWAZA

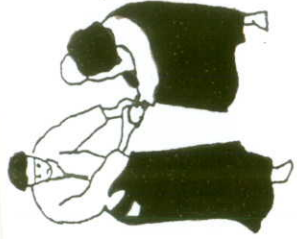




RYOKATADORI...



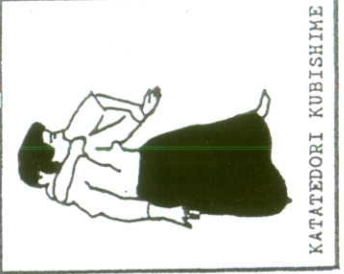
KOTEGAESHI...



KOTEGAESHI



RYOHIGIDORI...



KATATEDORI KUBISHIME



IKKYO...



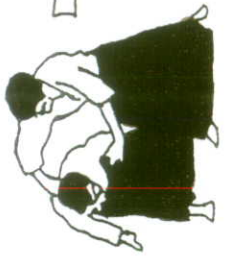
IRIMINAGE



ERIDORI...



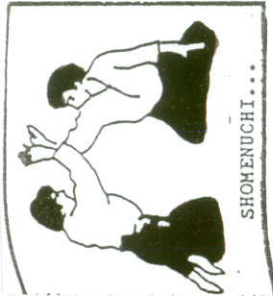
IKKYO...



IKKYO...



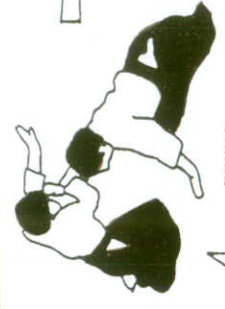
22. IKKYO



SHOMENUCHI...



YONKYO



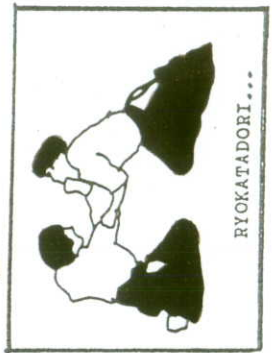
IKKYO...



IKKYO



SUWARIWAZA



RYOKATADORI...



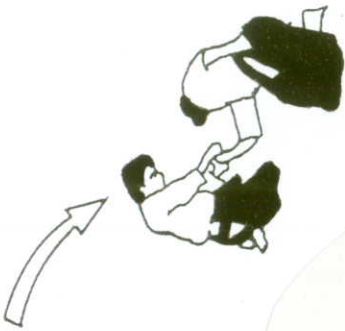
IKKYO...



SOTOKAITENNAGE...



CHUDANTSUKI...



KOTEGAESHI



JODANTSUKI...

SOTOKAITENNAGE

## Spirituele houding in de strategische kunst

In de strategie moet uw houding niet verschillen van de normale. Zowel in het gevecht als in het leven van elke dag moet men resoluut maar kalm zijn. Bied het hoofd aan de situatie, zonder spanning, noch zorgeloosheid, de geest sterk maar zonder vast opzet. Zelfs al is uw geest kalm, laat uw lichaam niet ontspannen en, als uw lichaam zich ontspant laat dan uw geest niet verslappen.

Uw geest mag niet beïnvloed worden door uw lichaam, ook uw lichaam niet door uw geest. Wees niet onvoldoende of te zeer heldhaftig. Een verhitte geest is zwak, en een ontmoedigde geest is het ook. Laat uw humeur niet aan de tegenstander merken.

Kleine mensen moeten op de hoogte zijn van de geest van de grote mensen, en vice versa. Welke ook uw grootte is, laat u niet misleiden door de reactie van uw lichaam. De geest moet open en ontspannen zijn, bekijk de dingen vanuit een verheven standpunt. Ontwikkel uw omzichtigheid: begrijp de publieke gerechtigheid. Onderscheid het goede van het kwade, bestudeer een voor een de wegen van de diverse kunsten. Als men u niet meer kan misleiden heeft u de kunst van de strategie begrepen.

De omzichtigheid bij de strategie is verschillend van de rest. Op het slagveld, zelfs als men u kort houdt, moet men altijd denken aan de principes om alzo de geest te sterken.

---

Het boek der vijf ringen  
Miyamoto MUSASHI

Miyamoto MUSASHI, geboren in 1584 is de beroemdste Samurai uit de hele Japanse geschiedenis. Op zijn dertigste had hij meer dan zestig gevechten geleverd waar hij als overwinnaar uitkwam. Bewijs gevende van zijn onoverwinnelijkheid begon MUSASHI-beïnvloed door zijn filosofieën over ZEN, SHINTO en CONFUSIONISMUS zijn eigen filosofie van de "weg van de sabel" te formuleren: hij schreef het boek der 5 ringen (GO RIN NO SHO) in een grot van de KYU-bergen enkele weken voor zijn dood in 1645.



## Van 2° KYU naar 1° KYU

### TACHI WAZA

Munadori menuchi ikkyo  
Munadori menuchi nikyo  
Munadori menuchi sankyo  
Munadori menuchi koshinage  
Jodantsuki yonkyo  
Jodantsuki koshinage  
Jodantsuki iriminage  
Jodantsuki shihonage  
Jodantsuki sotokaitenage  
Jodantsuki ushirokiritoshi

### SUWARI WAZA

Ryokatadori sankyo  
Ryokatadori yonkyo  
Katadori menuchi iriminage

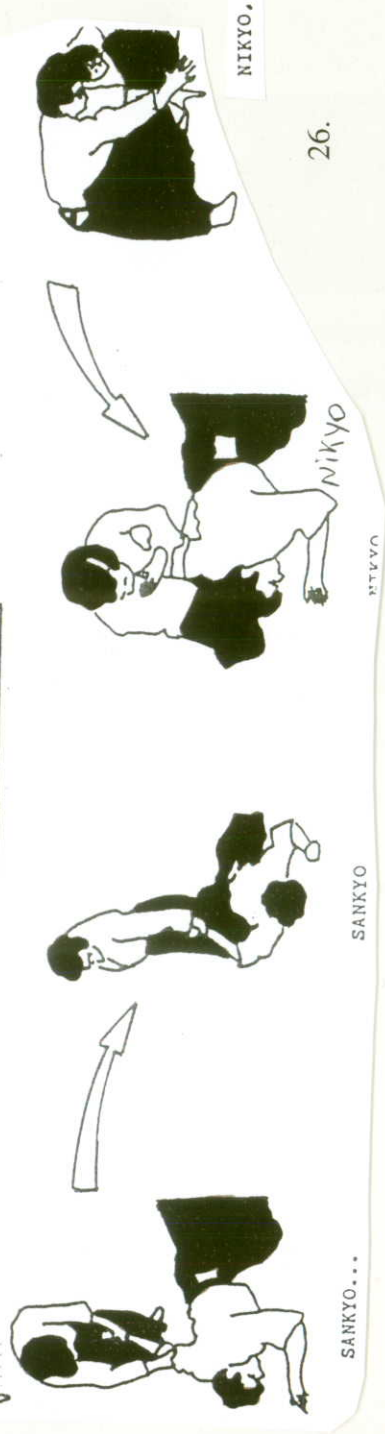
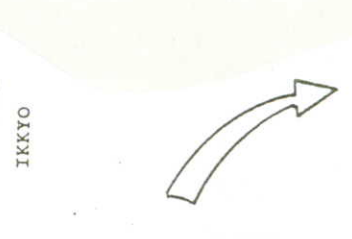
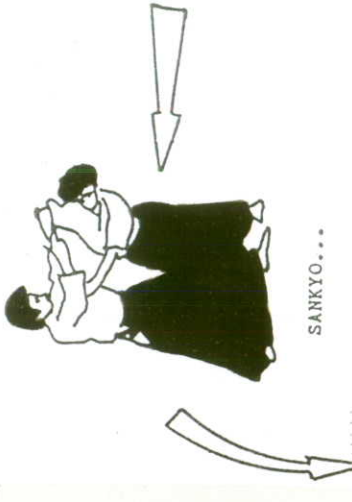
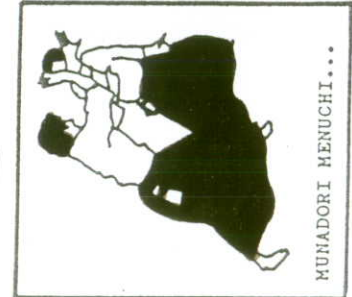
### SHIRO WAZA

Ryotedori yonkyo  
Ryotedori kokyunage  
Ryotedori koshinage  
Katatedori kubishime sankyo  
Katatedori kubishime nikyo  
Katadori menuchi kokyunage  
Eridori nikyo  
Eridori sankyo  
Eridori iriminage

### HANMIHANDACHI WAZA

Katatedori shihonage omote ura  
Katatedori ikkyo  
Ryotedori shihonage

+ de technieken vereist voor 6<sup>de</sup> KYU, 5<sup>de</sup> KYU, 4<sup>de</sup> KYU, 3<sup>de</sup> KYU en 2<sup>de</sup> KYU





YONKYO



YONKYO...



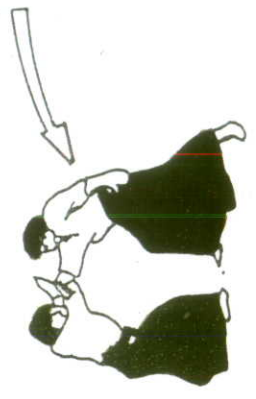
IRIMINAGE...



IRIMINAGE



JODANTSUKI...

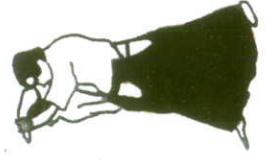


SHIHONAGE...

USHIROKIRIOTOSHI ...



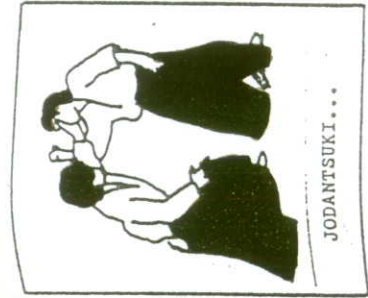
USHIROKIRIOTOSHI



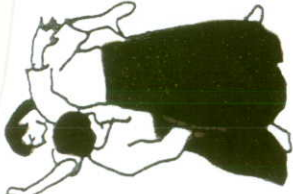
SHIHONAGE



SHIHONAGE



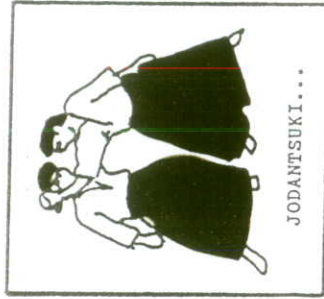
JODANTSUKI...



KOSHINAGE...



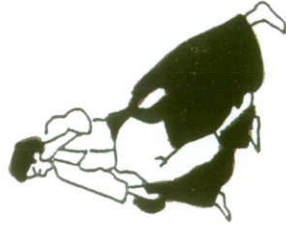
KOSHINAGE



JODANTSUKI...



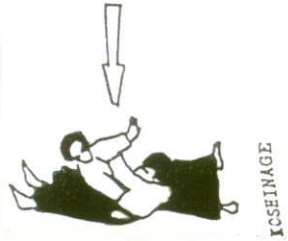
SOTOKAITENNAGE...



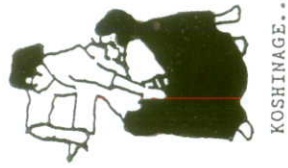
SOTOKAITENNAGE...



SOTOKAITENNAGE



ICSEINAGE



KOSHINAGE...



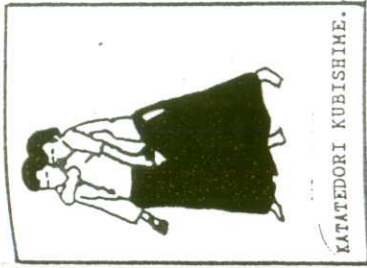
RYOTEDORI...



KOKYUNAGE...



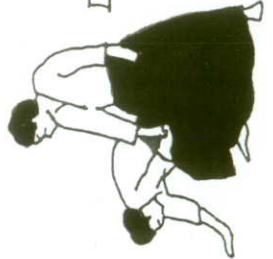
KOKYUNAGE



KATATEDORI KUEISHIHE.



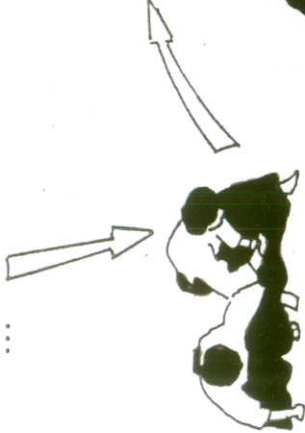
...



SANKYO...



SANKYO



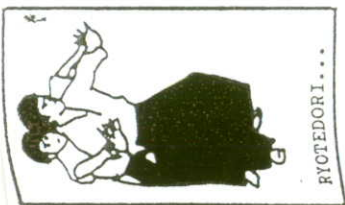
USHIROWAZA



NIKYO...



NIKYO



FICTEDORI...



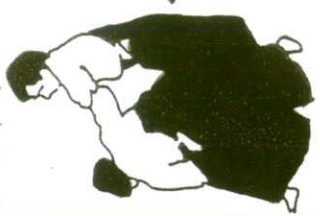
YONFYG...



YONKYO



SANKYO



NIKYO...



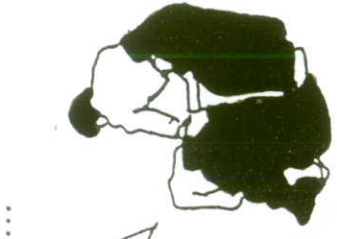
NIKYO...



ERIDORI...



SANKYO...



NIKYO



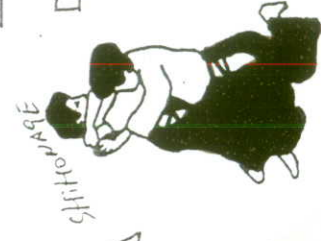
IRIMINAGE ...



IRIMINAGE...



IRIMINAGE



HANMIHANDACHIWAZA



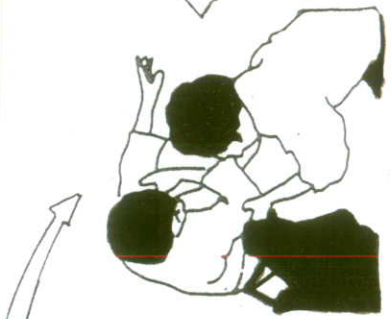
SHIHONAGE

SHIHONAGE

SHIHONAGE...



RYOKATADORI...



RYOKATADORI...



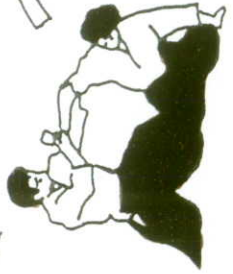
YONKYO...



YONKYO



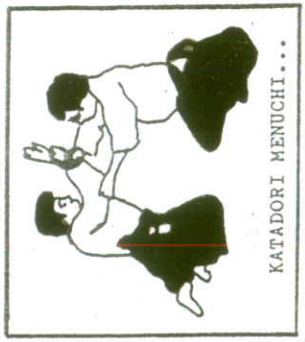
IRININAGE



SANKYO...



SANKYO



KATADORI MENUCHI...



KOKYUNAGE

SUWARIWAZA



## De wordingsgeschiedenis van aikido

De gevechtscunst eigen aan O Sensei Morihei UESHIBA, die hij verdedigde in Japan en die hij AIKIDO noemde, verbindt de toegepaste bewegingen van zelfverdediging, voornamelijk afgeleid van de:

- technieken van het sabelgevecht of Ken-jutsu
- technieken van het zwaardgevecht of Yari
- technieken van het lansgevecht of Naginata-jutsu
- Jiu-jitsu
- Aiki-jutsu

als ook van andere meer oude vormen en meer geheimgehouden gevechtscunsten.

De meester wijdde een groot deel van zijn leven aan het bestuderen van de traditionele gevechtscunsten; zie hier een klein overzicht van de scholen die hij bezocht.

### **1. Kito instituut van Jiu-jitsu in Tokyo**

De Kito RYU was beroemd voor zijn werp technieken. Het was een van de belangrijkste Huizen in het onderwijs van Jiu-jitsu die zich ontwikkelden in de XVII en XVIII eeuw. Ze onderscheidde zich ook van de andere scholen door de aanwezigheid in het onderwijs van formele oefeningen: de "KOSHI – NO – KATAS". Deze Katas vindt men tegenwoordig in de meeste gevechtssporten. Deze gevechtsmethode is gebaseerd op het principe van de souplesse "JU". Meester M. UESHIBA bekam het diploma van deze school in 1908. Van 1910 tot 1925, ging hij verder met de Jiu-jitsu minutieuze te bestuderen, de oude en de meer geëvolueerde vormen en tegelijkertijd interesseerde hij zich voor het spirituele aspect dat meer en mee belangrijkheid verwierf in vele scholen.

### **2. YAGYU instituut van Ken – Jetsu.**

Op zijn twintigste werd meester M. UESHIBA ingewijd in de kunst van de sabel, in Sakai, onder de leiding van Meester Masakatsu NAKAI, bekam hij het diploma van het YOGYU instituut in juli 1908.

De krijgers van de YAGYU CLAN getraind in Ken - Jutsu door de meesters van de AISU-KUGE RYU (1452 -1538) en het was hun methode, hun strategie die meester Masakatsu NAKA - afstamming van de beroemde YAGYU familie - onderwees aan de stichter van de Aikido.

De kunst van de sabel behelst een geheel van de technieken volgens de gebruikte wapens, er waren, om de belangrijkste te illustreren:

- de Katana of lange sabel
- de Taichi met een lengte van 65 tot 75 cm.
- de Tanto, een soort dolk.

De traditionele wapens, waarvan elke Bushi het privilege had van ze te dragen waren de Katana en de Wakisashi of korte sabel. De aanvalstechnieken zijn te verdelen onder:

- Tsuki: steekslag (steken)

- Kiri: snijdende slag (houwen)

- Kasagake: de fameuse "zweepslag" die kan volgen op iedere ander beweging.

Deze opeenvolgende aanvallen op een verdedigingstechniek heten: Katsugi of parade.

### **3. DAITO SEKTE van Jiujiitsu**

M. UESHIBA ontmoette meester Sokaku TAKEDA van de Daito school van Jiujiitsu in Hokkaido in 1911 en begon onmiddellijk zijn methoden met hem te bestuderen. Zelfs al is het moeilijk in te zien hoe het harmonisch concept in praktijk kan gebracht worden in de technieken en de strategieën van het oude Aikijutsu, moet men bekennen dat deze gevechtssport zeer vlug superieur werd aan Jiujiitsu; meer doeltreffend tegen een of meer tegenstanders.

Aikido, de moderne interpretatie van Aikijutsu, behoudt een aantal belangrijke technieken, die alleen vertrekken vanuit het principe van het gebruik van het menselijk lichaam maar uitsluitend als verdedigingsinstrument.

Na de helft van zijn leven aan de studie van de traditionele gevechtssport geweid te hebben, besloot meester Moriheid boven alles door te dringen in de geest van BUDO.

André Protin

## De wijsheid van meester M. Ueshiba

De wijsheid van meester M. UESHIBA moet begrepen worden als over heersende kracht of de grote autoriteit in deze die we ieder ogenblik uitoefenen in onze gedachten, gemoedsgesteldheid en handelingen. Deze kracht neemt met de jaren niet af. Ze heeft ertoe bijgedragen; bij deze buitengewone man, krijger in hart en ziel maar ook diepgaand humanist in de geest en voor zover het ons aanbelangt; dat de gevechtskunst die wij beoefenen een geïntegreerde discipline op individueel en vredelievend gebied geworden is, op sociaal vlak.

En deze vernieuwende vorm van gevechtskunst, zeer spiritueel en die zijn wortels vindt in het Zen Boeddhisme, het confusionisme en het Taoïsme, laat het oefenen van lichaam en geest toe en verzekert het verdreven in een universele harmonie.

Het verwijderen uit de Aikido praktijk van alles wat in onze rationele westerse ogen gênant lijkt, zou betekenen dat we Aikido van zijn traditie scheiden en het betekent ook – waarom niet – het risico lopen terug te keren naar Jiujiitsu en naar de verwildering van de “full-contact”.

Het zou de omgekeerde weg betekenen van deze afgelegde door een man vol dapperheid , met respect voor de mens en liefde voor de mensheid.

André PROTIN

Dertig convergerende spullen, verenigd in het midden vormen een wiel; maar het is de centrale leegheid die het gebruik van een kar toestaat. Vazen zijn vervaardigd uit klei, maar het is dank zij hun leegheid dat men ze kan gebruiken. Een huis bezit deuren en vensters en het is zijn leegheid die het bewoonbaar maakt.

Zo ook produceert het wezen het nuttige, maar het is het niet-wezen dat het werkzaam maakt.



## Het begrip "KI"

Er is geen Aikido Dojo waar men niet frequent van "KI" hoort spreken in de vorm van commentaren betreffende de houding van een beoefenaar op de Tatami; het resultaat van zijn actie, de moeilijkheden die hij ondervonden heeft om de tegenstand in zijn lichaam te overwinnen of het uitvoeren van zijn intenties of heel simpel zijn gebrek aan dynamisme gedurende de training of nog, zijn ontspannen gedrag tijdens een rustpauze.

Men zegt van iemand dat zijn "KI" klein is (KI-GA-CHISAI) als hij de neiging heeft toe te geven aan de druk van de oppositie, of als hij zich laat overdonderen door zijn partners die hem willen grijpen. Daarentegen beweert men zijn "KI" is groot (KI-GA-OKII) als iemand zijn partners zonder brutaliteit uitschakelt met een beweging die hen vloert zonder men te verwonden, of als zijn geest zich niet fixeert op de hand die zijn pols omklemt maar op het moment van de greep zelf de beweging visualiseert die het gehele lichaam in dezelfde tijd realiseert een "negatieve KI" is eigen aan degene die, met het hoofd vol sombere gedachten zich een wereld van de minste tegenstand verschaft. Daarentegen, iemand die aan zijn omgeving de smaak van het leven overbrengt, bezit een "positieve KI".

"Geen KI – geen Aikido" zegde O Sensei M. UESHIBA, het meest probate voorbeeld van de kracht en de uitstraling van een positieve KI.

Dit begrip van KI ontsnapt een beetje aan onze intellectuele westerse inzichten omdat KI niet binnen te brengen valt in ons classificatie of waarden systeem. Het is niet een vorm van "zijn" – goed of slecht - noch een kwaliteit, zoals de kracht of de scherpzinnigheid en nog minder een intentie.

"Het is het PRINCIPE volgens het welke elke mens zijn innerlijk vermogen kan ontwikkelen en zijn kracht terugvinden om zich beter kunnen aan te passen aan de omstandigheden van het leven".

De soms hoge ouderdom van de meesters die het onderwijs van meester Morihei UESHIBA voortzetten, ontneemt ons de illusie dat de KI een manifestatie van spierkracht zou zijn.

Deze meester behouden hun efficiëntie tot op het einde van hun leven en zijn; door het voorbeeld dat ze ons geven; het bewijs dat doeltreffendheid niet alleen afhankelijk is van kwantiteit maar van kwaliteit. De fitness van hun opvang, het meesterschap over hun emoties en hun vermogen om spontaan "tot zich te komen" vinden zich terug in het instandmatige en de soberheid van al hun gedragingen waarvan zowel de juistheid als de snelheid ons verbazen. Er is geen interval tussen de ontvangst en de actie; zelfs geen "haardikte" zoals het gezegde luidt zozeer dat de aanval en de defensie zich versmelten en dat het antwoord op de aanval springt als een vonk zodra men op een silex slaat.

In het begin, bij de voorbereidende fase die men herneemt bij elke seance, spreekt Aikido de KI aan door buikademhaling die tegelijkertijd de HARA en de KI onderling afhankelijk maakt. Het is door de ademhaling dat men zich van zijn natuur bewust wordt, dat men binnendringt in zijn diepste ik maar ook dat men zijn lichaam verlevendigt en versterkt door uit de omringende omgeving de nodige energie te putten voor zijn versterking en ontwikkeling.

De momenten die gedurende de houding gewijd worden aan ademhaling en de techniek van het ademen vormen een gelegenheid om zich op punt te stellen, om zich geestelijk en lichamelijk op te laden. Door deze essentiële handeling dringt de mens binnen in het universum van de KI waar hij het ritme van uitzetten en samentrekken terugvindt.

Bij het proces van regeneratie van het lichaam, dat zich ontspant, vertoont de KI zich als het principe dat de geestelijke en lichamelijke eigenschappen van het individu verenigt. Het is door de ademhaling dat de gedachten neerdalen in het lichaam en dat het lichaam zich met de geest vult. De aandacht die men aan de buikademhaling besteedt, bevrijdt de uitwendige simulanten; deze houding van beperking of kijken in zichzelf is nodig voor de vereniging van lichaam en geest.

Door de KI, die overal in het lichaam binnendringt, worden alle functies gestimuleerd en genormaliseerd, er begint een proces van evolutie in de persoonlijkheid die het lichaam en de geest beïnvloed en zodoende meer samenhangend en meer stabiel maakt. De gecontroleerde en diep ademhaling vervult ons met KI van het universum en herstelt alles wat de oppervlakkige en automatische longademhaling in ons verstoord heeft.

De KI-cosmische energie dringt bij ons binnen, en de KI-vitale aanloop heeft een uitstraling door het fenomeen van de ademhaling. Het is door de diepe en gecontroleerde buikademhaling dat we ertoe gebracht worden ons lichaam te overdenken, en dat alleen ten einde er meer van te genieten en voluit te leven.

André PROTIN

Het ongewelddadige heeft als voorafgaande conditie, de macht om te slaan. Het geweldloze dat alleen het lichaam omhelst en in het welke de geest niet meedoet is dit van de zwakke en de laffe; men kan er geen enkele kracht uit putten.

GHANDI

#### Bibliografie

Programme de progression de l'A.C.B.A.

L'Aikido – Méthode nationale – Maitre N. TAMURA

Aikido, un art martial, une autre manière d'être – André POTIN (Dangles)

Le Livre des 5 anneaux – Miyamoto MUSASHI (Belfond)

Le sabre, le centre et la spontanéité – Michel RANDOM (Belfond)

SETE IAI – J.P. RENIEZ (Collection Shobukan)

**“IEDER OGENBLIK VAN HET LEVEN, VIJANDIG OF VREEDZAAM, HEEFT IETS UNIEK”**

## Woordenlijstje

AI	Principe van harmonische unie die alle fysieke of mentale activiteiten regelt
AIKI	Centraal gegeven van Aikido dat het gedragspatroon vertegenwoordigt; resultaat van een unie (AI) van alles wat binnen een individu de kracht van het leven uitmaakt
BU	Beheest alles wat betrekking heeft op de militairen
BUDO	Uiteindelijke gevechtsmethoden, letterlijk "weg van het gevecht"
BUDOKAN of KODOKAN	Paviljoen van de gevechtskunsten in Tokyo
BUKE	Familie, militair huis
BUSHI	Nobele militairen. Ongeveer dezelfde betekenis als Samoerai
BUSHIDO	Mengeling van "BUKYO": code van de krijger, en van "SHIDO": houding, weg van de krijger, erencode. De Bushido of "weg van de krijger" is een geheel van fysieke talenten en morele deugden van de Samoerai, gecodeerd en opgeschreven door YAMATO SOKO (1622 – 1685)
DENSHO	Geschreven overbrenging van onderwijs
EDO	Japans tijdperk tussen 1603 en 1867 – ook oude naam voor Tokyo
HARA	Punt waar zich vitale energie verzamelt en vanwaar ze vertrekt, en dat zich situeert in de buik, zetel van het leven
HARA-KIRI	(Chinees : SEPPUKU) vorm van rituele zelfmoord. Letterlijk: "zich de buik openen"
HIDARI	Links – de linker kant
IAT	Kunst om de sabel te trekken en tegelijkertijd te slaan
IRIMI	Drukt de wijze, de vorm uit van elke technische defensie uitgevoerd op het ogenblik van de aanval zelfs

KI KEN TAI	Harmonieus geheel en volmaakte energie van de sabel en het lichaam
KIRI	Snijdende slag
MIGI	Rechts – de rechterkant
NAGE	Degene die men aanvalt
RANDORI	Oefening tijdens dewelke een beoefenaar (NAGE) zich moet opstellen tegenover een of meer aanvallers (UKE) en ze overmeesteren
REI	Groet
REIHO	Plichtplegingen en groeten
RITSUREI	Groet, rechtstaand uitgevoerd en bestaande uit een kleine vooroverbuiging van de borst
RONIN	Samourai zonder meester
RYU	School voor gevechtskunsten
SHOGUN	Dictator in het feodale Japan (1192 – 1867)
TATAMI	Nat van rijstro die dient voor de training in een Dojo of als grondbedekking in Japanse traditionele huizen.
TSUKI	Stoot met de punt van de sabel – slag met de stootdegen
UKE	Betekent aanvaller, symboliseert tegenstrijdigheid
USHIRO	Achter
WAZA	Technieken, methoden