

Aikido

Kunst in beweging...

Niet iedereen vindt het even prettig om in 't donker de straat op te gaan. Angst om misschien wel aangevallen te worden, speelt daarbij toch wel een grote rol. Voor sommigen is dit reden om op een vorm van vechtsport te gaan, al was het alleen maar om een zelfverzekerder gevoel te krijgen én uit te stralen. Maar welke vechtsport is dan de juiste: een aanvallende vechtsport of een vorm waarbij het 'vechten' het liefst vermeden wordt? Die eerste categorie is zeer populair, maar komt momenteel veelvuldig negatief in het nieuws omdat er lui zijn die de vechtsport 'misbruiken'. Die tweede categorie zou daar een goed antwoord op zijn, want wat dacht je van een zelfverdedigingskunst waarbij het juist gaat om het in harmonie komen met de tegenstander. De aanval wordt geneutraliseerd en het respect voor elkaar en voor de budo (krijgskunsten) staat hoog in 't vaandel. Mooi, puur en effectief tegelijk!

TEKST: MARJORI HONG



Het begon bij...

Aikido is een vreedzame Japanse krijgskunst die eigenlijk 'nog maar net' komt kijken. Het is aan het begin van de 20ste eeuw ontwikkeld door Morihei Ueshiba (1883-1969) met de bedoeling de wereld de ware betekenis van budo te leren: een eind maken aan al het vechten, aan agressie. Ueshiba wordt door beoefenaars van de sport (aikidoka's) respectvol O'Sensei genoemd: de grote meester.

Aikido

Ai = harmonie/liefde

Ki = levensenergie/-kracht

Do = de weg

Vrij vertaald staat aikido voor: de weg om in harmonie te komen met de levenskracht van jezelf en die van je tegenstander.

Aikido is voor man en vrouw, voor jong en oud en men traint in principe puur voor zichzelf. Morihei Ueshiba heeft bepaald dat bij aikido geen wedstrijden gehouden worden. Dit, om de pure aikidotechnieken niet verloren te laten gaan én om te voorkomen dat competitie op de voorgrond zou treden, waar het toch juist om harmonie dient te gaan. Bij deze 'kunstvorm' gaat het om de geestelijke en lichamelijke ontwikkeling van de aikidoka. Gewerkt wordt aan het perfectioneren van de technieken die gebruikt worden om een eventuele aanval niet uit te schakelen maar te controleren. Voor het uitvoeren van deze technieken wordt de aanvalskracht en de bewegingsrichting van de tegenstander gebruikt. Het effect hiervan maakt meteen duidelijk dat agressie volkomen nutteloos is!

In de les

Bij aikido wordt het bekende witte pak gedragen, maar... er hoort nóg een kledingstuk bij: de hakama. Dit is een wijde zwarte of donkerblauwe broekrok die bij de trainingen meestal pas vanaf een bepaald niveau gedragen mag worden (dit kan per school verschillen).

Aikido heeft zowel een gewapende als een ongewapende kant en de vaardigheden en technieken vinden hun oorsprong veelal bij de Japanse krijgers van toen: de samoerai. Zo zijn de zwaardbewegingen van de samoerai duidelijk terug te zien in de soepele, ronde bewegingen van de aikidoka. De *gewapende kant* van aikido

bestaat uit een oefenzwaard (boken), een stok (jo) en een oefenmes (tanto). Bij de *ongewapende kant* draait het voornamelijk om allerlei draaibewegingen die uiteindelijk beëindigd worden met een werp- of klemtechniek: de balans van de tegenstander wordt verstoord en hij kan onder controle gebracht worden.

Tussen de oren

Het geestelijke aspect heeft een belangrijke rol binnen deze krijgskunst. Zo begint elke training met staande of zittende meditatieoefeningen, waarbij de ademhaling een belangrijke factor is. Met de juiste ademhaling wordt de Ki, de levenskracht, ontwikkeld. Ki kan tot op latere leeftijd ijzersterk blijven en wordt dan ook belangrijker gezien dan spierkracht.



"Nog voor het moment dat de aanvalleur heeft besloten mij aan te vallen, heeft hij reeds verloren."

Morihei Ueshiba, grondlegger Aikido

Wil je meer weten over de technieken en begrippen omtrent aikido, download dan bijv. de **Yoseikan** aikido app.

Op de foto's: Kevin Doesburg en Joy Darshoen