

Atemi: de kern van de zaak raken

De mens wordt terecht wel een microkosmos genoemd, een kleine op zich zelfstaande wereld. De structuur van zijn lichaam moet niet alleen worden onderzocht door hen die dokter willen worden, maar ook door degenen die verlangen naar een intiemer contact met God.

Al-Ghazzali

Atemi (lichaam raken) wordt meestal alleen maar gezien als het slaan van je tegenstander. Maar, als dat alles is, dan hebben mensen die aan Aikido doen een probleem. Want denk maar aan de vaak geciteerde uitspraak van Ueshiba Morihei: 'Atemi is 99 procent van Aikido.'

Nu hebben we hier te maken met een krijgskunst waarbij 99 procent van de gevechtstechnieken bestaan uit klemmen en worpen; waarbij 99 procent van de leraren niet meer onderwijzen dan de meest basale stoottechnieken; en waarbij 99 procent van de resterende 1 procent die wel atemi traint, het nodig vindt om technieken van een andere krijgskunst, zoals karate en boksen, te gebruiken. Dus als atemi 99 procent van Aikido is en atemi de kunst van het raken van je tegenstander is, wie doet er dan aan Aikido!

Het is te gemakkelijk om je voor te stellen dat Aikido niet meer is dan alleen maar ontwijken en de vijand weg te laten draaien om hem vervolgens in te laten zien dat hij fout zat. Het is een naïeve en kinderlijke fantasie om zo reële conflicten op te lossen. Vrede moet worden bewerkstelligd - niet na schooltijd op het plein, maar eerder oog in oog met onwetendheid, angst en onverminderd kwaad. Zoals bijvoorbeeld in Bosnië.

Vrede is niet alleen maar een kwestie tussen jou en de 'vijand' tegenover je. Het betreft het hele web van leven - zover als iemands invloed kan reiken. Een vredige daad is dat wat de vrede herstelt tot in de hoogste graad van dat hele levensweb. Het is niet alleen iets dat een conflict tussen twee of drie individuen erger maakt of uit de weg gaat.

Als Aikido een manier is om geweldloosheid te creëren, dan is het inherent aan die definitie dat een slag binnen de normen van Aikido moet vallen. Anders is het niet een Aikido atemi. Als je inefficiënt slaat of atemi schuwt omdat je het te gewelddadig vindt en je tegenstander brengt jou of iemand anders vervolgens letsel toe (ondanks jouw beste bedoelingen) dan heb je niet begrepen waar Aikido over gaat - je hebt alleen maar geprobeerd Aikido te doen. Als jouw atemi de ander op zo'n manier verwondt dat het de vrede niet herstelt, dan heb je geen Aikido beoefend.

Verantwoordelijkheid is een essentieel onderdeel van onze menselijkheid, een eis om op een vergevingsgezinde en niet-gewelddadige manier te reageren. Atemi leert ons de gevolgen van onze daden inzien: meer dan welk ander onderdeel van de Aikido-training dat ons kan leren. Dat werd me ooit duidelijk tijdens een ruwe jiu-jitsules. Ik stond aan de kant van de mat te kijken naar twee van mijn dojomaatjes die bezig waren met een vrije training. Eén van de twee wurgde de andere zover tot hij bijna bewusteloos was. Op het moment van de overwinning liet de overwinnaar zijn greep los en bezorgde de andere een (korte) atemi in de ogen. Nu ik het hier opnieuw vertel klinkt het voor de hand liggend: ik was toen volkomen geschokt door de volslagen broosheid van de mens. Die geweldige man was op dat moment niets anders dan een meisje in de armen van haar vriendje - hulpeloos.

Het is één ding om *tenkan* te oefenen met als doel om te ontwijken of om een prachtig vloeiende *irimi-nage* worp te maken. Het is iets anders wanneer je begrijpt dat jouw beweging een ander mens blind of misvormd kan maken en dat je dus wel behoorlijk zeker van je zaak moet zijn dat zo'n handeling de vrede ten goede komt. Daarom is verantwoordelijkheid een intrinsieke kwaliteit van Aikido atemi – ethiek is een wezenlijk onderdeel van elke slag of stoot.

Ook op fysiek niveau moeten de bewegingen van atemi overeenkomen met die van de Aikido technieken. De *niet-geïntegreerde* toevoeging van karate of bokstechnieken zorgt voor een probleem, omdat je daarvoor andere zenuwimpulsen naar je spieren stuurt en je dus moet wisselen van het ene martiale systeem naar het andere. Dit is gevaarlijk omdat iemand *suki* (kwetsbare plekken) opent in iemands verdediging op het moment dat je wisselt van vechtkunst, ongeacht hoe snel iemand is. Martiale kunsten omvatten ook een psychologische organisatie. Het risico daarvan is dat je met jezelf in de knoop komt en in een soort bastaardachtige, spirituele staat komt die noch karate noch Aikido genoemd kan worden. Iemand kan niet met recht voldoen aan de eisen van twee verschillende krijgskunsten.

Eclectisme is vaak oppervlakkig, een vluchtplaats voor weinig diepgang. Iemand kan talloze vaardigheden onder de knie krijgen en indrukwekkend zijn in zijn kennis, maar zonder toewijding voor een specifieke discipline en zonder diepgaande betrokkenheid, zijn deze vaardigheden niet een uitdrukking van iemands zijn. Om het met een voorbeeld makkelijker te maken, kun je bijvoorbeeld denken aan iemand die uit gaat, wat drinkt en elke avond met een andere scharrel thuis komt. Hij of zij is over het algemeen veel minder in staat om dat te bieden wat iemand heeft die wel trouw is aan één man of vrouw. De eerste heeft veel meer ervaring en veel meer verhalen te vertellen, maar de toegewijde persoon heeft hart, echte liefde.

Ik herinner me een Aikidoleraar waar ik regelmatig trainde en hij kwam vast te zitten tussen karate en Aikido. Hoewel hij onvoorstelbaar vaardig was, bracht hij veel blessures toe aan zijn leerlingen. Die reageerden daarop zoals misbruikte kinderen ook doen; ze aanbaden hem voor zijn gewelddadigheid en op hun beurt mishandelden ze zelf degenen die zwakker waren dan zij. Met andere woorden, ze herzagen hun referentiekader over de gevolgen van mishandeling en rationaliseerden het als 'krachtig lesgeven'. De belangrijkste les die ze leerden, was dat het verwerven van kracht kan door geweld te gebruiken tegen mensen die je vertrouwen.

Aan de andere kant zijn er leraren die wel het systeem van andere *atemijutsu* (methodes van stoten) hebben geïntegreerd en het onderdeel maakten van Aikido. Ik vind dat dit het meest succesvol was bij Kuroiwa Yoshio en Nishio Shoji. De eerste met boksen en de tweede met karate. Hun kunsten zijn beide een vloeiend geheel en drukken diepgaande morele intenties uit die overeenkomen met de hoogste doelen binnen Aikido. Ik was in de gelegenheid om met beide mannen te trainen en als ze atemi gebruikten, werd het Aikido. Een snel bewegende vuist of een hopen hand voelde niet anders dan de elegante worpen die ze beide uitvoerden.

Anders dan zijn studenten, is het van Ueshiba Morihei niet bekend dat hij boksen of karate heeft bestudeerd, noch een andere gesystematiseerde trainingsvorm voor straatgevechten. Ondanks dat, beweerde Ueshiba Morihei dat atemi de kern was van zijn Aikido.

Ik denk dat je wel kan zeggen, tenminste als de hedendaagse verslagen waar zijn, dat Ueshiba Morihei's Aikidotechnieken van een dusdanige kwaliteit waren dat het je aandacht wel op moest eisen. Veel directe studenten van Ueshiba Morihei vertellen over zijn vermogen om te leiden, dat ze het gevoel hadden dat ze wel moesten bewegen op een bepaalde manier en dat het onmogelijk was om anders te bewegen. Het lijkt me dat wanneer Ueshiba bewoog, of het nou een basistechniek was of een plotselinge improvisatie, z'n partner moest hem wel serieus nemen, van begin tot eind. Ueshiba's bewegingen kunnen niet worden afgedaan als alleen maar wapperen met zijn handen. In het Japans wordt gezegd dat zijn technieken zijn doordrenkt met *kokyu* (letterlijk 'adem', maar het betekent ook ontastbare kracht). En atemi kan gezien worden als de meest materiele, vaste uitdrukking van *kokyu*.

Laten we even voor dit moment voorbijgaan aan de natuurlijke botsing dat voorkomt tussen elke leraar en gevorderde student. Ik geloof dat de mogelijkheid van atemi te zien was op alle punten van een van Ueshiba's worpen. Een voorgevoel bij zijn studenten - getrainde vechters - zorgde ervoor dat ze wisten dat het gevaarlijk was om in de positie te blijven waarin ze zich bevonden, dus bewogen ze. Hun lichamen respecteerden wat Ueshiba Morihei uitdroeg.

Het is niet dat ze bang waren, zelfs niet dat ze dachten 'Ik kan mezelf beter in de lucht gooien, of anders zal hij me erg hard slaan!' Het verschil kan het best zo worden uitgelegd: stel je twee schoollokalen voor. In beide, zoals altijd, luidruchtige leerlingen. Hun leraren lopen naar binnen. De eerste leraar gaat naar zijn bureau, slaat erop met zijn vuist en schreeuwt 'Stilte!' De tweede loopt rustig het lokaal binnen en de kinderen vallen stil, zonder zelf te weten waarom.

Elke Aikido techniek moet een schim van de kern van atemi bevatten. Als atemi niet mogelijk is op elk onderdeel van een techniek, dan is de techniek onmogelijk uit te voeren tegen een getrainde tegenstander. Dan zou de techniek vol met 'gaten' zijn, punten waarop atemi onmogelijk is en er dus geen *kokyu* is. Op al deze punten kan je tegenstander een tegenaanval doen, de techniek stoppen, of gewoon weg lopen. Daarom is er vanaf het moment dat je je tegenstander aanraakt tot het moment dat het contact verbroken is absoluut geen sprake van worpen of klemmen. Je bent gelijktijdig bezig met het toebrengen van een krachtige en effectieve slag. Zelfs wanneer iemand niet beweegt of als je de tegenstander niet echt raakt zou je het zo moeten kunnen doen. Als jij op zo'n manier beweegt dat het onmogelijk is om een effectieve slag toe te brengen, dan geloof ik dat jouw Aikidotechniek waarschijnlijk mislukt is.

Heel veel jaar geleden, toen ik trainde aan de Honbu dojo, was ik aan het oefenen met een Fransman die zich ook erg serieus met kickboksen bezig hield. Iedere keer als ik een techniek probeerde te doen, leek hij zich te verzetten, waarop ik vervolgens een 'atemi' naar zijn hoofd deed die ik pas tot op de laatste seconde stopte. Alleen negeerde hij steeds de bedreigende slag en bleef hij staan waar hij stond. Ik zei: 'Je moet bewegen. Ik sla je (theoretisch) tegen je hoofd.' Hij grinnikte wat en zei: 'Maar vanuit die hoek, met die slag zou je me nooit iets aan kunnen doen. Waarom zou ik dan bewegen?' Hij was een professional en was zeker meerdere keren door andere professionals op zijn hoofd geslagen. Hij wist wat voor effect mijn slag zou hebben en daarom was het voor hem geen atemi. Mijn atemi was alleen maar een leeg gebaar. Als ik had moeten vechten met die man met de kennis die ik toen had, dan was ik nooit in staat geweest om hem óf te verslaan óf de vrede te herstellen Dit omdat ik niet de grondbeginselen kende van de basistechniek om Aikido met hem te kunnen doen.

Wederzijds respect is een onderdeel van de *ma-ai* (afstand bepalen), dat nodig is om de vrede te herstellen. We zijn gewend aan het idee dat we onze tegenstander moeten respecteren om moreel te kunnen handelen in elke conflictsituatie. Dit hoort bij elke Japanse martiale kunst.

Het omgekeerde is alleen ook waar. Als je geen respect hebt voor jezelf zal onze opponent ons nooit serieus nemen. We zullen worden genegeerd, of verslagen, of 'op z'n best' verschillende anderen letsel toebrengen als het enige alternatief voor verlies. Atemi kan op dit niveau geïnterpreteerd worden als de voorwaarde dat de ander ons serieus neemt. Je hebt de aandacht van je partner nodig zodat je hun bewegingen kunt leiden en richting geven. In dit geval is atemi duidelijk de psychologische manifestatie van kokyu.

Om in staat te zijn om een effectieve slag te doen op welk moment van de techniek dan ook, met vaak je hand of voet maar enkele centimeters van het lichaam van je tegenstander verwijderd, is geen gemakkelijke opgave. Je moet de gevoeligheid van het lichaam, de vitale punten, kennen en leren hoe je ze het best kunt benutten. Je moet ook leren je eigen lichaam te gebruiken om effectief een zogenaamde 'one-inch blow' toe te kunnen dienen.

Ik zou graag de volgende trainmethode willen aanbieden, waarvan ik geloof dat het een veel effectievere Aikido kan creëren, zonder dat het nodig is Aikidotechnieken te veranderen of zelfs zonder een andere martiale kunst erbij te halen:

Neem een partner en begin langzaam de techniek. Op elk willekeurig moment gedurende de oefening stop je om te kijken welke kwetsbare plekken je kunt raken bij je partner – *zonder dat je voeten, heupen of balans verandert*. Raak de gevoelige plek aan met een hand die vrij genoeg is om zo te bewegen alsof je een harde klap gaat geven. Begin vervolgens te drukken op de kwetsbare plek – langzaam, maar krachtig. Afhankelijk van de gevoelige plek, moet je je voorstellen dat dit een bijvoorbeeld een steek met twee vingers is of een slag met de wreef van je hand of een vuist. Je partner moet proberen stevig te staan. Als het duwen er voor zorgt dat *jij* uit balans raakt, verplaats dan je gewicht en ga zo staan dat je stevig kan duwen en je partner uit balans raakt. Daarbovenop, de partner moet pijn voelen door de manier waarop er tegen hen wordt geduwd. Natuurlijk, als je naar de ogen uithaalt, dan is minimale druk voldoende. Als je aanvalt bij de romp, moet je echter veel tijd steken in het bestuderen van waar de kwetsbare delen zitten en hoe je die effectief aan kan vallen.

Begin nu overnieuw met de techniek en als je op het zelfde moment komt, stoot je zacht, met dezelfde balans die je net gevonden hebt. Verhoog de kracht telkens een beetje, afhankelijk van de feedback van je partner, totdat hij of zij schrikt of pijn heeft – een beetje! Doe het daarna op volle snelheid, maar met zeer weinig contact. Als je merkt dat je uit balans raakt, begin dan opnieuw met de eerste methode. Volg dit proces op meerdere momenten tijdens het uitvoeren van een techniek.

Als je klaar bent met deze manier van oefenen, wat gemakkelijk een paar uur kan duren voor één enkele techniek, doe het dan nog eens, terwijl je elke atemi *voorstelt* als je een techniek vloeiend uitvoert. Op het volle snelheid zal het idee versmelten met de beweging en je zult dingen *kinesthetisch* moeten aanvoelen in plaats van het te visualiseren. Je zou eigenlijk meerde keren de kringloop van deconstructie en herintegratie moeten doorlopen, gedurende een lange periode bij elke Aikidotechniek.

Als je het goed doet, dan zal je techniek radicaal anders worden van kwaliteit, ondanks dat het uiterlijk er onveranderd uitziet. De techniek wordt een uiting van je atemi van begin tot eind. Je moet in staat zijn om je tegenstander op elk willekeurig moment krachtig en pijnlijk te raken, om vervolgens ofwel te neutraliseren in de richting van de aanval, ofwel om je klaar te maken om een worp of krachtige klem aan te zetten.

Zonder atemi is een Aikidotechniek leeg, een geheime verstandhouding tussen twee partners die er plezier in hebben fysiek met elkaar te communiceren. Met een potentiële atemi, die elk moment zijn waarde geeft, wordt je techniek volledig. Fysieke volledigheid is een voedingsbodem voor spirituele volledigheid, als iemand bereid is om rekening te houden met wat echt nodig is voor het vestigen van een cirkel van geweldloosheid bij een situatie. Dit is het hart van atemi.

© 2003, Merlijn Torensma – Aikido Koshinkai

Met toestemming van de auteur door Merlijn Torensma vertaald uit *Dueling with O-sensei – Grappling with the Myth of the Warrior Sage* van Ellis Amdur, hoofdstuk 5, pagina 41 – 48. Voor meer informatie over Ellis Amdur, kijk op www.ellisamdur.com