

De betekenis van een examen Aikido 'In het begin is houding belangrijker dan techniek'

Door Merlijn Torensma

Zaterdag 15 december worden er in Deventer examens gehouden. Aikido is één van de weinige zelfverdedigingskunsten waar niet aan wedstrijden wordt gedaan en het is dan ook moeilijk vorderingen van Aikidoka's te toetsen. Hierom zijn er examens. Met het oog op de naderende examens legt Hubert van Ravensberg uit wat examens betekenen binnen Aikido.

Traditioneel werden er bij de Japanse martial arts geen examens afgelegd. Op de eerste dag van het nieuwe jaar werd er in de *dojo* een lijst opgehangen met namen van leerlingen die volgens de *sensei*, de leraar, verder gekomen waren. Volgens Hubert sensei zijn examens bij martial arts typisch voor onze westerse samenleving. 'De traditionele manier van bevorderen, zou hier op veel onbegrip stuiten, omdat mensen zich daar weinig bij voor kunnen stellen. Hier vragen mensen zich dan af waarom de één wel en de ander niet een graad hoger komt. De westerse filosofie en leefwijze verwacht dat er momenten zijn waarop er dingen getoetst worden. Vandaar dat ik ook zeg dat een examen in deze fase voor jullie en voor mij belangrijk is.'

Aikido is een *budo*, een krijgskunst die afstamt van of verbonden is met de kunst van de samurai, en een onderdeel van *budo* is dat je initiatief toont. 'Het is goed om iedereen op te zadelen met een stuk zelfstandigheid waarvan ik eis dat je daar mee bezig gaat. Je krijgt een papiertje met daarop exameneisen en je zoekt het maar uit. Ga niet elke keer consumeren. Als ik les geef, zit de rest erbij om te consumeren. Nu wordt je door het examen gedwongen er zelf mee bezig te gaan. Ik zie dat mensen er creatief mee omspringen, dat ze ezelsbruggetjes creëren en proberen bepaalde dingen te begrijpen. Voor mij is het leuk om dat proces te zien.'

'Ik probeer tijdens de lessen aan te geven wat de ezelsbruggetjes zijn, wat de rode draad is. Anders blijft iedere techniek een techniek op zich. Ik merk dat veel mensen het examenformulier pakken en juist dat eruit pikken waar ze goed in zijn. Door zich alleen te concentreren op wat ze kennen, missen ze de essentie van het geheel.' Om iedereen zoveel mogelijk op het examen voor te bereiden, let Hubert sensei vooral op de essenties. 'Als je zuiver technisch kijkt, dan is het de essentie om naar de technieken kijken, je moet proberen de rode draad te vinden en daarmee aan de slag te gaan. Ik merk dat veel mensen daar moeite mee hebben. Maar ook veel mensen hebben het moeilijk doordat ze het heel perfect willen doen.'

Het examen is goed te omschrijven als een afvalrace. Iedereen die examen doet, moet eerst examen doen voor de zesde kyu. Daarna gaan de mensen die daarvoor examen deden aan de kant zitten en moet de rest examen doen voor de vijfde kyu enzovoort. Bij de examens wordt niet alleen gekeken naar de technieken die worden uitgevoerd. 'Om een paar voorbeelden te noemen: ik let erop hoe mensen zich ontwikkeld hebben vanaf het moment dat ze de *dojo* zijn binnengekomen tot het moment dat ze examens mogen doen, ik kijk naar hoe ze met andere mensen omgaan, ik kijk ook hoe ze dingen in zich opnemen, wat voor initiatieven ze nemen. Op al dat soort aspecten let ik.'

Voor Hubert sensei is de essentie van de zesde, vijfde en vierde kyu dat je kunt laten zien wat het begin en eind is: *kamae* (lichaamshouding of basisstand) en *zanshin* (aandacht voor de oefenpartner en de omgeving na het voltooiën van een oefening). 'De techniek in het midden, dat geloof ik wel, dat heb ik wel gezien tijdens de lessen. Als je een goede houding hebt en aan het einde je bewust bent van waar je mee bezig bent, dat je het goed afrond en dat je alert bent is heel belangrijk. Vanaf de derde kyu ga ik meer kijken naar de uitvoering van technieken.'

'Wat ik merk is dat het examen het moment suprême is. Men is gespannen tot het examen en tijdens het examen laten ze die spanning los. Als het examen achter de rug is, zie je ook dat er een last van de schouders afvalt. Voor mij is het dan het belangrijkste om te kijken wat er daarna gebeurt. Hoe lang houden mensen de dingen vast? Het gevaar bestaat dat de aandacht en kennis verslapt na de examens. Vroeger was er geen tijd om te verslappen na de examens.

Niet iedereen zal op 15 december examen mogen afleggen. Aikidoka's die pas zijn begonnen met trainen, zullen over het algemeen moeten wachten tot een volgend examen. Voor Hubert sensei zijn er twee dingen die belangrijk zijn om te weten met het oog op het examen. 'Ten eerste is het zo dat je als leerling in mijn *dojo* niet zelf kunt bepalen dat je examen wilt gaan doen. Je moet voorgedragen worden door de leraar. Ik vind namelijk dat wanneer ik iemand voordraag voor examen, dan moet die persoon ook kunnen slagen. Wanneer iemand die is voorgedragen zakt voor het examen, dan heb ik gefaald en niet die persoon. Dan heb ik die persoon onvoldoende voorbereid.'

'Het tweede wat ik wil zeggen, is dat het voor veel mensen misschien een domper is om te horen dat ze straks geen examen mogen doen. Ze moeten zich niet achteruit gezet of teleurgesteld voelen. Iedereen moet beseffen dat er een moment komt waarop er weer een examen is. Er is geen jaar weggegooid als je geen examen mag doen. Het zegt niets slechts over de mensen als ze niet worden voorgedragen. Het is gewoon zo dat ik moet zorgen voor een bepaald niveau en dat er groei in zit. Als ik iemand voordraag, dan mag zo'n persoon niet zakken. Het is wel zo dat als wij mensen voordragen voor examen, dan hebben wij vertrouwen erin dat ze goed genoeg zijn om iets te laten zien, waar wij trots op kunnen zijn.

N.B. Dit artikel is geschreven in 2001 in aanloop van de examens bij Ryushinkan in Zwolle en Deventer.