

Aikido volgens Marieke

Hieronder een van twee teksten van Marieke Vloemans. In 2006 kwam zij voor haar studie in Leeuwarden en bracht, naast een gezonde dosis humor en de befaamde 'whoemie' bij elke worp, ook veel ervaring mee uit haar vorige dojo. Ze heeft Aikido Koshinkai geholpen de eerste schreden te zetten. Voor haar studie is ze uiteindelijk ook weer verder getrokken. Maar soms is haar aanwezigheid nog merkbaar - WHOEIE

Cirkel

Aikido is een Japanse verdedigingskunst waarbij je gebruikt maakt van de kracht en energie van de aanvaller. Hoewel ik de term 'aanvaller' hier niet echt op zijn plek vind. Er is wel iemand die een aanval doet (Uke) en iemand die de verdedigende techniek uitvoert (Tori). Het streven is echter geen gevecht, maar een samenwerking. Het verbinden van de energie tussen Tori en Uke. De rol van Uke is te voelen wat Tori wil en waar hij heen gaat. De rol van Tori is om te voelen welke kant Uke op gaat, in deze richting meegeven, de aanval versterken en ombuigen in zijn voordeel. Kort gezegd, meegeven, versterken en ombuigen (Buigen uit vrije wil, Ed Nissink). Er is geen winnaar en geen verliezer. Mocht Uke een opening vinden in de verdediging van Tori, is het zijn goed recht deze kans te pakken en de rol van Tori over te nemen. Dit kan eindeloos door gaan. Als het contact tussen Tori en Uke maar niet verbroken wordt. Dit is de verantwoordelijkheid van beide personen. Je wilt toch niet iemand uit het oog verliezen die jou misschien wel wat wil aan doen? En Uke is op Tori gefocust, omdat dat zijn doelwit is. Zo blijft de cirkel door gaan.

Energie

Energie is eigenlijk een vage term. Het heeft dan ook veel betekenissen. In Aikido zou ik de betekenis omschrijven als de richting die je op gaat en de hoeveelheid kracht die je hier achter zet. Het hoeft niet snel te gaan. Langzaam op je doel af gaan, wil niet zeggen dat je er niet komt. Je kunt zelfs stil staan en je energie de grond in sturen. Op dit punt zal het niet meer mogelijk zijn jou bijvoorbeeld op te tillen. En hoe sneller je de aanval inzet, hoe sneller Tori zal moeten reageren. Timing is hierbij heel belangrijk. Op het moment dat Uke besluit een andere kant op te gaan, moet Tori hierop reageren.

Waarom zou je naar rechts tegen de muur blijven duwen als links een deur open staat? Wat belangrijk is, is dat de beweging altijd doorgezet wordt. Is dit niet het geval, is het zoals mijn eerste leraar, Peter Bacas Sensei, altijd zei: 'movement stop!' Hiermee bedoelde hij dat de beweging en dus de energie gestopt was. Op dat punt kan je niet meer verder, zonder niet in gevecht te gaan. En wat is de zin van een gevecht als het doel samenwerken is?

Tijdens de training is het de bedoeling dat er ontspannen en aangepast aan ieders niveau getraind wordt. Je werkt altijd samen, Tori en Uke.

Op verzoek van Aikido Koshinkai geschreven door Marieke Vloemans, 2e kyu Aikido, in januari 2008.