

Contents

12&13-10-2016 – Lufthansa? ANA? Star Alliance?.....	2
14-10-2016 – complimentje.....	3
15-10-2016 – VTS studiedag	4
16-10-2016 – Doshu & Kanazawa = een top dag.....	6
17-10-2016 – uke voor Kanazawa sensei.....	7
18-10-2016 – Waka sensei is terug van Hong Kong.....	9
19-10-2016 – Onverwacht massage-ke komt als geroepen.	11
20-10-2016 – Flandrien in hart en nieren ;-).....	12
21-10-2016 – Doshu is naar België.....	13
22-10-2016 – Waka sensei met rode oogjes.....	14
23-10-2016 – 2x Kanazawa sensei, yipeee.....	15
24-10-2016 – De winter is ook hier op komst.....	16
25-10-2016 – Vandaag in twee delen	18
26-10-2016 – trainen met de deshi	20
27-10-2016 – Murphy is hier ook.....	22
28-10-2016 – Nog een keer Irie shihan.....	24
29-10-2016 – Doshu terug, tevreden over België.....	25
30-10-2016 – Doshu en nostalgie.....	27
31-10-2016 – De Kat en de Muis.....	28
01-11-2016 – Ittekimasu	29

12&13-10-2016 – Lufthansa? ANA? Star Alliance?

Dit jaar vertrok ik eens niet op dinsdag, wel op woensdag. Doch zowiezo pas nadat ik in de dojo nog een laatste les had kunnen geven.. Ik had namelijk eerder op het jaar de selectie overgelaten aan het world-wide-web, dit met de optie enkele dagen voor of na ... Zo kwam ik op woensdag uit en werd het een vlucht met Lufthansa in plaats van met ANA.. Deze zijn immers Star Alliance Partners..

En je ziet dat ook wel, de vlucht is hoofdzakelijk door Duitse bemanningsleden verricht met enkele Japanse crew-members erbij, gezien het grote aantal Japanse passagiers geen overbodige luxe..

En ja, ik voelde duidelijk verschil.. Al van bij het inchecken aan de gate... Geen slecht woord hoor over de Duitse luchtvaartmaatschappij en haar crew, alles werd correct en vriendelijk verricht... Maar na jaren gevlogen te hebben met ANA en voornamelijk Japanse crew kan ik niet ontkennen dat er een duidelijk verschil merkbaar en voelbaar was.. Ik denk volgend jaar dit toch mee op te nemen in mijn overweging.. Deed me terugdenken aan de tijd toen ik als voorzitter VAV ging praten over opties voor onze leden.. Ik liet me toen fijntjes ontvallen dat er toch wel goedkopere opties waren om naar Japan te vliegen, en kreeg een zeer beleefd doch Japans antwoord terug dat ze daar van op de hoogte waren doch ook van hun eigen kwaliteit, en dat daarom de prijs was zoals ze was.... Wel, ik geef ze gelijk nu ;-)

Gelukkig is mijn terugvlucht met ANA, zo kan ik meteen het vergelijk maken.

Het was voor mij de eerste keer na de bomaanslag in Zaventem dat ik deze nog eens aandeed. En hoewel de luchthaven enkele maanden geleden snel terug operationeel was, zijn er nog veel werken aan de gang.. En extra controleposten. Ik passeerde twee “units” waar extra controle kon uitgevoerd worden, en inderdaad met aan elke post een tweetal van onze goed bewapende militairen.. Ik heb er geen probleem mee omdat het om ons aller veiligheid gaat. Doch, enigszins tot mijn verbazing, zie ik iedereen vlotjes door de checkpoints gaan en wordt er nergens eens eentje uitgehaald om te checken... Het is toch moeilijk een degelijk en permanent systeem van extra aandacht te behouden, bedenk ik me.. en dat is nu net ook het gevaar.. potentiële boosdoeners weten dat ook wel en die kunnen gerust enkele maanden zich met iets anders bezig houden tot dat de aandacht verzwakt is. Maar is dat niet in elke job het geval? *Eens routine is ingekropen, is de aandacht gaan lopen...* (heb ik zelf gevonden: goed hé ? ;-)

Maar goed, veilig en wel aangekomen in Haneda en zonder problemen het treinnet gebruikt. Aangekomen in mijn tijdelijk huisje, bagage uitgeladen. Dacht eerst wat te proberen slapen maar aangezien ik toch me weer iets wakkerder voelde, besloot ik eerst maar de initiële boodschappen te gaan doen voor vandaag en morgenochtend..

Ik passeer “mijn” oud schoenmakertje, zo een klein oud huisje tussen al die nieuwbouw.. Ik ga binnen en tot mijn vreugde is hij er nog (ik vraag het me alle jaren af), plaats met plezier mijn jaarlijkse bestelling. Voorschot is niet (meer) nodig en hij zegt me dat binnen een tweetal weken de bestelling klaar zal zijn. Hij wil nog zijn best doen om het sneller af te werken (zoals altijd Ganbaru hé) maar ik maak hem duidelijk dat binnen twee weken prima is, hij hoeft zich voor mij niet te haasten... Ik kan gerust elders gaan, maar het is nog zo een ambachtelijk schoenmakertje en ik weet dat hij met alle liefde mijn bestelling zo goed als hij kan zal maken (en het is dan ook goed gedaan)

Terug naar Website

Daarna eet ik een kleinigheid en ga ik proberen wat slapen want hier is het namiddag maar mijn lichaam heeft wel de nacht zonder slaap doorgestoken natuurlijk en ik wil zo goed mogelijk proberen te rusten wanneer de kans zich voordoet..

Het lukt toch om een uurtje te slapen, is beter dan niets...

Ik leg alles klaar om morgen de trainingen te starten, ben blij dat mijn eerste les met Doshu is. Ergens vind ik dat het zo hoort... Daarom kom ik... Herbronnen, de sfeer opnemen, terug tot het besef proberen komen waar het over zou moeten gaan.. Hier kan dat..

14-10-2016 – complimentje...

Ik heb kunnen slapen tussen middernacht en 4u, voel me goed en sta op..

Ik maak mijn bag klaar en enige nostalgie overvalt mij: ik heb mijn oude gi's mee (ja, die welke ik twee jaar geleden achterliet vanwege versleten én te veel bagage gewicht. Die ik dan ook vorig jaar netjes gewassen terug kreeg van mijn huisbaas..). Doch ik heb ook mijn oude opgelapte blauwe Iwata hakama mee.. Ergens vind ik het passend dat ze eventueel hier hun laatste momenten beleven.. We hebben samen zoveel meegemaakt..

Ik doe mijn eerste fietsritje naar hombu en laat me alle terugzien welgevallen, het lagere schooltje, het politiebureau waar de waker buiten staat met de jo in de hand, het brugje waaronder binnenkort de daklozen hun plaats zullen innemen naarmate het kouder wordt, het vals plat op weg naar hombu, enz... kortom ik voel me snel weer vertrouwd met de omgeving en parkeer gezwind mijn fietske waarna ik hombu binnen ga. Het loket is nog gesloten, is 5 voor 6 en ze doen maar om 6u open..

Maar ik wacht niet, ga meteen naar boven zodat ik "mijn" kleerkastje terug kan innemen (nr 81)..

Op het eerste verdiep zie ik terug Tani san in het half duister zijn laido beoefenen, op het tweede verdiep zie ik weer die bekende gezichten die er steeds voor dag en dauw zijn om de dojo klaar te maken én zich reeds los te werken.

Ik neem dus snel mijn kastje in, en ga dan naar beneden om de administratieve zaken te regelen. Betaal mijn maand lesgeld, zo'n 135 € .. En vraag netjes of ze in mijn paspoort de start datum en dan later ook de eind datum van mijn trainingssessie willen aftekenen. Is allemaal geen probleem..

Op dat moment kom ik Doshu tegen die net binnenkomt.. Hij draagt reeds zijn keikogi want hij woont net naast hombu, maar hij heeft nog een polo'tje aan onder zijn vest. Zal het nog wat frisjes hebben..

Hij vraagt me hoe lang ik blijf en ik antwoord hem dat ik terug 3 weken o.a. bij hem kom vertoeven. Hij mompelt goedkeurend..

Zoals gezegd vond ik het passend dat Doshu mijn verblijf hier opent, het is een aangename onderdompeling in de kihon. Er wordt mooi afgewisseld tussen tachiwaza en ushirowaza, tussen

Terug naar Website

katame waza en nage waza om dan het vertrouwde laatste stukje jyu waza te mogen doen. En ik mag met een zevende dan werken dus een mens moet niet klagen, niet?

Ik doe ook het tweede uurtje mee onder leiding van Irie Shihan, wiens werk ik fascinerend blijf vinden. Bij de opwarming kruisen onze blikken en ik zie het plezier van herkenning in zijn ogen en knik vriendelijk terug "Ja, Uw lessen interesseren mij ten zeerste" ..

Direct na de demo van zijn eerste techniek en nog voor ik een partner kon uitnodigen, staat hij bij mij om me goededag te zeggen en een hand te geven. En hij vraagt of ik Doshu al gezien heb wat ik bevestigend beantwoord. Ik heb uiteindelijk een Japanner als partner (eigenlijk die les heb ik er drie want Irie shihan is een van de sensei die tijdens de les wel vragen te wisselen van partner). Terloops meen ik hem te horen zeggen tegen de eerste van die drie: "*berugi no kaisho desu*" .. Ik weet nu niet of ik daar al dan niet blij om moet zijn en overweeg even tussen te komen.. Maar uiteindelijk beslis ik dit niet te doen en gewoon te trainen.. daar kom ik voor.. (en het kon ook *Deshita* geweest zijn trouwens, is ook niet zo belangrijk meer..)

Hier werken we het hele patroon af: suwariwaza, hanmihandachiwaza, tachiwaza en ushirowaza. En ook weer afwisselend tussen nage en katame waza.. Mooie les..

Tijdens Ushirowaza Ryotekubidori Kokyunage staat Irie Sensei me even gade te slaan en komt dan weer bij mij en zegt: "Your atmosphere is very similar to Sugano sensei". Het is wel geen correct engels maar ik voelde me zeer vereerd dat hij dat zomaar kwam zeggen..

Mijn begin sessie hier kon niet meer stuk..

15-10-2016 – VTS studiedag

Gisterenavond was Doshu er niet en ook vanochtend stond hij als vervangen opgegeven op de Hombu timetable.. Nadeel of voordeel van het online ter beschikking stellen van deze timetable natuurlijk..

Het aanbod voor deze zaterdag sprak me niet echt aan, geen kwaad woord over de lesgevers van deze dag maar onder het motto van "de leerling kiest zijn/haar leraar" vond ik niet echt mijn gading.. En ja, ik zal ook zo stilaan wat kieskeuriger aan het worden zijn.

Ik blijf met nostalgie reflecteren hoe de lessen van wijlen Tamura en Sugano sensei waren, je had de keiko, je had de studie én je had een pakketje mee naar huis wat in je hoofd bleef na zinderen en je verder deed zoeken.. Dit laatste wordt steeds moeilijker om nog terug te vinden, merk ik..

Veelal vind je enkel nog Keiko, de fysieke training.. en that's it... Alleen that's not it, da's het probleem. Er moet meer zijn dan dat.. Waarin verschilt Aikido anders van sporten zoals atletiek of turnen? Waar zit die filosofie? Die mentale voeding? We raken dit meer en meer kwijt naarmate de generaties vorderen..

Maar goed, genoeg gezaag van een ancien, de "jeugd" moet ook haar ding hebben natuurlijk. En het is ze gegund. Elk zijn beurt, zullen we maar denken..

Terug naar Website

In alle geval, Ik wou toch niet trainingsloos door deze dag gaan. En besloot de les van Sasaki shihan mee te doen. Ik zag deze jonge shihan aarzelend zijn eerste stappen zetten als hombu leraar 1 of 2 jaar geleden, het was toen nog als gelegenheidsvervanging van Seki sensei. Ik herinner me hoe nerveus hij was en ook hoe anderen hem af en toe op het rooster legden als leraar..

Hij is nochtans een stevige kerel, beetje volslank. Maar als "beginnend" lesgever (tussen haakjes, hier betekent dat wel een zesde dan shihan hé, om geen misverstanden te hebben) moet hij wel nog enige maturiteit ontwikkelen.

Je merkt dat o.a. aan het feit dat er verschillende zijn die zich permitteren toch net iets te laat te komen en de les te vervoegen tijdens de opwarming. Dat zou je nu eens met bvb Endo shihan moeten proberen... Die legt meteen de les stil om enkele uitbranders te geven.. Doch Sasaki sensei nodigt hen gemoedelijk uit deel te nemen.

Ik geef mezelf een extra opdracht; naast de keiko ga ik hem observeren als VTS-docent. En dit geeft meteen een andere dimensie aan de les voor mij.. Ik zoek naar zijn hoofd thema, naar zijn benadering hiervan, naar zijn methodiek, tempo wisselingen en het stijgen of dalen van techniciteit binnen de les. En ja hoor, ze zijn aanwezig. Hoe vriendelijk en soms aarzelend hij lesgeeft, alle elementen van een degelijke les zijn aanwezig. Hij nodigt ook iedereen eens uit met hem te werken en je ziet hem zoeken tot waar hij kan/mag gaan met de persoon .. Ik heb niet de indruk dat hij iemand kwaad zal doen, hij past zich gewillig aan.. Er zijn er hier andere...

En ik moet besluiten dat dit iemand is die de moeite is verder in de gaten te houden, hij wil kennis doorgeven.. Er zijn enkele anciens op de tatami die hem mogelijks zouden kunnen verbeteren doch zijn gemoedelijkheid nodigt hier niet toe uit..

De les verloopt aangenaam, er wordt fysiek ook goed doorgewerkt .. Wat mij betreft alle punten dus.. Juist nog wat groeien in zijn rol. Het lijkt me ook geen sinecure om hier les te geven, bedenk maar eens wat je zo allemaal op je tatami krijgt aan ervaring..

Na de les rij ik naar huis, het zonnetje is komen piepen. Er wordt een 23 graden verwacht vandaag. Dus natuurlijk zit ik dit verslagje nu te typen in mijn parkje recht tegenover mijn huisje, onder de oude boom... Lang duurt de zon hier niet met al die hoogbouw, da's nu eenmaal een gegeven in een grootstad als Tokyo..

Ik kijk al uit naar morgen, zondag.. Dan geeft eerst Kanazawa sensei les, en daarna Doshu. Voor deze laatste les heb ik afspraak met Victor san. Voor hem is het bijna het einde van zijn verblijf. We hebben elkaar dit jaar met enkele weken gemist doch het is telkens een warm weerzien.

16-10-2016 – Doshu & Kanazawa = een top dag

Op zondag starten de lessen maar om 9u, ik begrijp dat men ook eens wat wil uitslapen.. Voormiddag maakte het echter niet uit, ik was sowieso al terug op om 5:45u.

Ik keek er naar uit : eerst Kanazawa shihan die ik een knaller vind, dan gevolgd door de Doshu, hét model voor elke Aikikai gerichte aikidoka.

Wanneer ik aan kom aan hombu is de deur nog dicht (was 8:20u, dus ik was wat vroeg ook), er stonden nog 2 mensen te wachten, 1 ervan staat aan Doshu's huis te wachten.

Ik bedenk me ;" 't is nie waar zeker, gaat hij nu diene mens al gaan lastig vallen voor een foto van zodra hij zijn huis uitkomt?" . Je ziet dat het een eerste keer is aan de onwennigheid van zijn gedrag. Ik knik er vriendelijk naar en doe teken om naar hier te komen. De deuren gaan net open ..

Ik ga de trappen op als eerste, vergeet natuurlijk niet de gedenkplaten van O'sensei en de nidai Doshu te groeten, en als ik me terug opricht zie ik daar Gunther san staan... Die vertrouwelingen hebben dus duidelijk een andere toegang om in het gebouw te geraken... Gunther san is degene waarmee ik vorig jaar de afspraak had gemaakt om dit jaar de eerste zondag mee te trainen..

Hij begint er direct over en verontschuldigt zich, hij kan niet trainen vanwege evenwichtstoornissen na een oogoperatie. Maar komt echter wel de les bijwonen als toeschouwer (dat noemt men Mitori Geiko – trainen door te kijken), en we maken rendez vous voor volgende week, tenminste als het dan beter is..

Kanazawa sensei zijn les begint meteen nogal fors, thema is Tsuki en hij legt de nadruk op de verplaatsingen, de hanmi wisselingen. Hij is vriendelijk en goedgeluimd maar zijn demo's zijn energiek en krachtig, de uke wordt zonder pardon tegen de tatami gekwakt. Geen bazeke om ruzie mee te maken, bedenk ik me.

Ik heb niet ontbeten net omwille van het feit dat lessen hier soms nogal het uiterste kunnen vergen van lichaam en geest, en als dan uw maagske nog lekker bezig is met maagsappen te gebruiken om uw ontbijt te verteren, loopt dat wel eens mis... bij alle andere dagen is het geen probleem, doch op zondag betekent het echter wel dat uw ontbijt pas na de middag kan genuttigd worden..

Dan een halfuurtje tussen tijd waarbij je de kinderen, die beneden in grote getale bezig zijn, goed kunt bezighoren.. Ik breng mijn gi en hakama terug in orde en neem plaats om te wachten op Doshu.

Doshu werkt in Morotetori en wisselt af tussen nage en katame waza. Het valt op dat suwariwaza minder aan bod beginnen komen bij hem. Zijn knie zal hem meer en meer parten beginnen spelen..

Doshu komt tijdens de les meermaals langs en begint over de trip naar België volgend weekend, hij vraagt nog eens of ik dan hier blijf? Ik antwoord bevestigend en zeg erbij dat ik hoop dat hij snel terug is. Hij lacht eens en wandelt verder..

Terug naar Website

17-10-2016 – uke voor Kanazawa sensei..

Vandaag is hetzelfde menu als gisteren, maar dan eerst Doshu, daarna Kanazawa. En ik wil ook s' avonds nog eens Irie Shihan doen..

De eerste tekenen van lichamelijk vermoeidheid manifesteren zich, evenals de eerst kleine wondjes.

Ik sta op met pijn in de onderrug, de knieën, en mijn rechterschouder.

De onderrug verklaar ik door de diepe achterover gebogen standen die hier schering en inslag zijn voordat er ukemi wordt gedaan.. En hoewel ik men best doe nog wat soepel te zijn is het nooit diep genoeg ... *“Mo Chotto Kudasai”*

De knieën komen vanzelfsprekend door het vele werken op de knieën. En dit op onvergeeflijk harde matten.

De rechterschouder is nog een souvenir van de zware val die ik maakte een tweetal jaar geleden op OLHH, en die werd geheractiveerd door wat tuinwerk kort voor vertrek (bij een zoveelste trekbeweging voelde ik “iets” springen achteraan de schouder, ja die diepgewortelde struiken en bomen die lachen eens als een mens ze er probeert uit te trekken...).

En op mijn voeten tekenen zich de schuurvlekken stilaan af, deze zullen stilaan harder, wit en eeliger worden, een zelfbeschermingsreflex van het lichaam.

Voor de rest alles in orde ;-)

We zullen het Gentse gezegde *“nie neut, nie pleuje”* maar proberen toepassen..

Er wordt regen verwacht vandaag, dus ik neem mijn regenkledij maar mee. Gelukkig regent het om 5.30u nog niet en kan ik droog op mijn fietske tot aan Hombu geraken.

Als ik daar aankom zie ik net Doshu buiten komen om zijn huisvuil wat beter te zetten, wel al in zijn Gi.. Ik zeg vriendelijk Ohayoo Gozaimasu, hij kijkt op en gromt hetzelfde terug. Ik moet er altijd om lachen, de ouderen zeggen altijd zo grommend meestal slechts een fractie van deze begroeting ...

Bijvoorbeeld als men binnenkomt in de kleedkamer zegt men, liefst luid en “op zijn limburgs”; Ohayooo Gozaimaaaasssss.... (dus met een beetje zang er in), en dan krijg je van de oude garde iets grommend terug dat in het beste geval overeenkomt met een bastoon “Masss”. Ik denk dat het vergelijkbaar is met een “Een Goedemorgen!” die beantwoord wordt met “Mogge...”

Mijn eerste les doe ik met een Japanner die een beetje in een andere dimensie leeft, denk ik.. Hij praat namelijk voortdurend tegen zichzelf, en dit op een manier en toon die zou passen in “de zeven samoerai”. Het is een vriendelijke jongen hoor, maar je moet er zijn gepraat en mimieken bijnemen. Ik ken hem al enkele jaren en heb steeds zo wat vermeden er mee te werken, maar nu had ik zoiets van toen hij het mij vroeg; “och kom, waarom niet?”. Hij werkte correct en zijn technieken waren ok, dus geen probleem..

En nu werkt Doshu wel af en toe in suwariwaza, hij verplicht zichzelf toch het te blijven doen zolang het kan.. Ik voel wel dat ik moet opletten met die rechterschouder, moet verbazend snel aftikken bij het aanzetten van een nikyo of sankyo afwerking..

Terug naar Website

Na de eerste les bedenk ik me even of ik niet beter zou stoppen en de tweede les niet meedoen. Maar gelukkig komt dat Gents gezegde weer even boven en beslis ik toch verder te doen. Miyuki san komt me vragen om met haar te werken, ik stem toe... Miyuki san is een van de Hombu dojo Deshi, een 5^e dan, 32 jaar bezig . Dus eigenlijk hetzelfde als ik, al zullen haar 32 jaren wel veel intensiever verlopen zijn .. Kortom , ik besef dat het een uurtje doorwerken zal zijn en beklag me al even dat Gents gezegde...

Kanazawa sensei begint net als gisteren vanaf de eerste techniek met een stofafklopper, deze keer is het op Ryototori... Patat tegen die tatami, eerst bijna een achterwaartse brugstand met die rug en dan krijg je de genadeslag en pardoes tegen de vlakte... Bedoeling is dat je dan nog snel een ushiro ukemi maakt maar je bent al zo laag tegen de grond dat je snel moet zijn om er te geraken, zoniet is het plat op de rug...

We werken en zoeken dat het een lieve lust is. Het feit met een Hombu dojo Deshi te werken doet me toch ergens weer energie vinden om er deftig tegenaan te gaan.

Kanazawa sensei heeft opvallend veel interesse in ons samenwerken, net als Suzuki san (ook een Hombu dojo deshi, een belofte voor de toekomst) die ons steeds aan het gadeslaan is van aan de overkant.. Ik voel zijn ogen in mijn rug..

Achteraf verneem ik van Miyuki san dat dit is omdat ze in de gaten houden met wie ze werkt, hoe die zich gedraagt, enz.. Ze is een beetje een beschermeling , laat het mij zo zeggen... Niet dat ze het nodig heeft hoor, maar het is een beetje "ons kent ons" denk ik...

Door die extra aandacht neem Kanazawa sensei mij ook af en toe eens vast terwijl hij rondgaat, ik krijg goedkeurend commentaar over mijn werk.. En dan komt het natuurlijk, in de laatste 10 minuutjes terwijl ik er zo stilaan wat begin door te zitten, onderbreekt hij de les voor een volgende techniek. Ik ben allang blij dat ik heel even de kans krijg op adem te komen...

Blijven zijn ogen wel op mij gericht zeker... En ik hoor "Aran san" en met zijn hand doet hij teken om naar voor te komen... Ik voel meteen een adrenaline stoot opkomen, ga naar voor en fungeer als Uke voor hem.. En hij behandelt mij hetzelfde als zijn andere uke zenne, ik "mag" Iriminage en Kotegaeshi ondergaan. Ik hoop dat het meeviel hoe ik ukemi nam zoals hij het wilde, maar ik voelde zo die adrenaline uitgewerkt geraken... alle energie eruit... En dan terug naar Miyuki san... Maar bon, ik schrijf dit neer dus heb het overleefd...

Bij het terugrijden regent het met bakken, ik doe mijn regenkleidij aan maar die houdt natuurlijk niet alles tegen als je een halfuur met de fiets moet... Ben dus redelijk doornat als ik aankom.. En hier is geen droogkast. Later op de namiddag is mijn kledij nog steeds nat wat mij doet besluiten de les met Irie niet te doen, als je daar dan doornat aankomt en zo de mat op moet is geen leuk vooruitzicht... De weergoden doen mij wat rusten, ze zullen wel gelijk hebben.. Ik heb mijn twee lessen vandaag, mijn streefdoel is bereikt.. Vind het wel jammer want Irie sensei is een van mijn favorieten..

18-10-2016 – Waka sensei is terug van Hong Kong..

Ik heb een ellendige nacht achter de rug: heel de nacht wakker gelegen van het getik van de regen op die metalen daken hier, het was om gek te worden... Eens je er begint naar te luisteren heb je het zitten...

En het bleef maar gieten, ik begon me stilaan af te vragen of ik niet beter bleef liggen want als ik zo naar hombu moet fietsen, komt dat niet goed.. Ik begon ook te overwegen om een taxi te nemen...

Maar gelukkig tegen 4.30u hoor ik het stilaan minderen, ik heb terug hoop.. En ja, tegen dat ik moet vertrekken om 5.30u is het gestopt, de straten liggen doornat maar er valt niets meer. Een prachtige opening, dus snel de fiets op richting hombu.. Vandaag verwachten ze trouwens een 26 graden, dus het zal snel opwarmen én de lucht is zeer vochtig, we weten al wat dat betekent... zweten dat het geen naam heeft..

Vanochtend wordt de dag gestart door Waka sensei. Tussen 6 en 6.30 heeft iedereen de gelegenheid zich al los te werken en de meesten doen dat dan ook. Hirose san nodigt me uit om alvast wat onder elkaar te trainen.. 5 minuten voor de les start lijnt iedereen zich netjes op en keert de stilte terug.. Waka sensei komt binnen, is vorig weekend naar Hong Kong geweest om een jubileum stage te leiden (en niets van terug te vinden op de media hé, die censuur moet nogal wat zijn daar...).

Ik had een afspraak gemaakt met een 6^e dan ancien, ben zijn naam kwijt. Hij werkt veel met Yamashima sensei.. Ik zit naast hem opgelijnd als plots Tani san zachtjes op mijn schouder tikt, hij vraagt me of het vandaag past om samen te trainen? Vorig jaar moest hij immers onverwacht verstek laten wegens ziekte (hij is er ook al 76, 11maanden en een paar dagen, zoals hij het zelf zegt). Hij weet dat ik graag elk jaar minstens 1 keer met hem train. Ik zit een beetje verveeld met mijn oorspronkelijke afspraak en maak eigenlijk aanstalten om daarbij te blijven. Doch ze maken een Japans praatje en mijn originele partner maakt gezwind plaats... Dat zal ik best terug proberen goed maken de komende dagen..

Waka sensei is jong en wil vermoedelijk de groep wat imponeren, wat resulteert in wat ruw uitziend werken, hij gooit nogal stevig met zijn Uke.. Ik zie Tani san lachen vanuit zijn mondhoeken..

Tani san is een sluwe vos, maar ik ben op mijn hoede. Hij is nog in verbazend goede conditie. Zijn tactiek is om de eerste 5 à 10 minuten nogal gas door te geven en zo de partner een beetje op zijn adem doen trappen.. Ik laat me niet vangen en blijf rustig door ademen.. De rest van de les gaat lekker op dat tempo verder maar eens je in de tweede adem zit, kan het geen kwaad..

Tegen het einde van de les zit hij op zijn tandvlees (hoe kan het ook anders aan die leeftijd nog zo trainen), hij feliciteert me met mijn werk en conditie en zegt dat ik een sterke kokyu heb. Ik bedenk me, da's redelijk normaal hé, ik ben 25 jaar jonger dan hem... Toch moet het zijn dat hij er nog velen, onder kan trainen... Op dat moment komt bij mij een dilemma op; ik voel me hier veel meer gewaardeerd en gerespecteerd dan bij ons. Ik kom hier nu ook al 8 jaar trainen dus ze weten stilaan wel wat ze aan me hebben.. Ik ga hem dat ook laten weten tijdens mijn verblijf hier..

Terug naar Website

Na de eerste les rij ik huiswaarts want ik draag geen keikogi meer maar een doornatte handdoek op mijn huid, zo voelt het aan...

Nu was ik toch niet zinnens de tweede ochtendles nog te doen want ik wil vanavond paraat zijn bij Osawa Sensei.. Ik train het liefste in de ochtendlessen doch voor Osawa sensei maak ik graag een uitzondering...

Thuisgekomen steek ik mijn Gi in de was, en neem een klein ontbijtje want wil proberen toch wat te slapen. Ik merk dat ik hoofdpijn heb en zelfs lichte duizelingen.. Ben dus wat te diep geweest na een slapeloze nacht... Ik voel mijn ogen zo dichtvallen.. Probeer wat te slapen doch mijn dilemma houdt me bezig... Geen avance dus... dan maar opgestaan en mijn dilemma neergeschreven aan Tani san..

Het zonnetje is rijk aanwezig en ik typ mijn verslagje dan ook graag vanop mijn bankje in het park waar ik toch een anderhalf uurtje zon heb... Het doet deugd ze nog eens te voelen, wetende dat er een 5-6 maand duisternis staat te wachten in België...

Ondertussen lees ik over de Belgische euromillions winnaar, zou reeds 4 dagen niet meer naar zijn werk geweest zijn.. Men weet ook stilaan wie het is hierdoor... Hoe gaat die mens zijn leven verder verlopen eens hij gekend is, vraag ik me af?

19:30u: net terug van een avondles met Osawa sensei... Man man man, waarom doe ik dit toch allemaal? Ik voel me zo leeg als een zak patatten (een lege, wel te verstaan ;-). Hoe die toch steeds alles uit U weet te halen, het is niet te doen. Hij zweeft over de tatami, reageert vliegensvlug op gemeente aanvallen. Wij proberen dat wel zo goed mogelijk na te doen maar tevergeefs.

Vergeleken met hem zijn wij nogal onbeholpen (ik wou schrijven lompe maar ik bedacht me) olifanten met een tutuke aan terwijl hij de prachtige zwanen dans bezig is... Dit is Aikido op heel hoog niveau hoor... Ik heb een aangenaam weerzien met Tanya san, die ons indertijd hielp toen Osawa sensei nog naar België kwam, het zijn banden die blijkbaar blijven bestaan .. Momenteel doet alles in mijn lichaam pijn, alle spieren staan stijf en gespannen...

Nu eerst wat calorieën naar binnen werken zodat ik hopelijk een beetje op mijn plooi kom.. En dan op naar morgen... Het is een continue gegeven, alles staat in het licht van trainen.. En ik heb dan nog geluk... Ik ben hier "op vakantie".... De mensen die hier ook nog werken en zich toch steeds weer vrijmaken om te komen trainen, awel chapeau zenne...

Ik wou dat mijn douche seffens naar mij kwam in plaats dat ik naar mijn douche moet... wishfull thinking waarschijnlijk.... Mata ashita né... (maar toch ben ik blij dat ik geweest ben ;-)

19-10-2016 – Onverwacht massage-ke komt als geroepen.

Murai san ontmoet ik in de kleedkamer en meteen vraagt hij me of we samen kunnen trainen vandaag.. Ik diende hem immers eerder deze week al eens negatief te antwoorden omdat ik al met iemand anders had afgesproken.. Hij is degene van enkele jaarverslagen terug waartegen ik zei dat ik 27 jaar aikido deed en toen ik het hem vroeg hoorde ik 47 jaar als antwoord. Dat zegt genoeg zeker?

Hij vroeg het me vandaag trouwens terug; ondertussen is mijn antwoord 31 jaar Aikido (en hij dus 51 jaar maar dat heb ik niet gevraagd) . Ik vroeg wel zijn leeftijd, die is 74 ...

Hij zegt erbij "I saw O'Sensei" waarmee hij bedoeld dat hij Aikido hier begon toen O'Sensei er nog de les gaf... Hij is dus een van de weinigen die over drie generaties heen hier Aikido doen. Trainde hier onder O'Sensei, dan onder Kisshomaru Doshu en nu onder Moriteru Doshu... En nog steeds zo goed als elke dag aanwezig..

We stonden ook net naast Yamashima sensei te trainen en Murai san zegt meteen "he's just as old as me, we started here together"... en geeft hem plagend een duw...

Doshu komt regelmatig langs, maakt graag een praatje en een grapje met deze ancients.. Maar verder laat hij ze hun ding doen, hoor... Wat wil je, wat moet je tegen mensen zeggen die nog onder uw grootvader getraind hebben, onder de stichter van Aikido?

Ik vind het geweldig interessant natuurlijk, de ervaring van deze mensen is onschatbaar en ik probeer op te nemen wat ik kan.. En met Murai san krijg ik van in het begin onverwacht massage bij elke afwerking (ook net zoals vorig jaar met iemand anders die ik hier nu nog niet gezien heb maar die nu hopelijk 80 jaar is...) . Ik laat me de massage telkens welgevallen. Trouwens een andere optie is er niet want ik kan niet weg, ik zit in een afwerkingsklem... En daarna doe ik hetzelfde bij hem terug... Doch elke druk aan de rechterzijde, ook al is het aan de rugzijde, kan ik amper verdragen. Murai san voelt dat ook natuurlijk, en richt zich er nog een beetje meer naar... Dan maar op de tanden bijten en hopen dat het therapeutisch werkt...

Tweede les is met Kuribayashi shihan. Een krachtige man die met een zacht stemmetje praat. Hij doet moeite om ook in het engels wat uit te leggen omdat hij ziet dat er nogal wat buitenlanders zijn..

Hij praat zo zacht dat je de indruk krijgt dat hij ook wel zacht zal zijn in de technieken. En ergens is dat ook zo... Maar het is een beetje zoals Bruce Lee zei "water can flow, water can crash, be water my friend"... Zo is het ook bij Kuribayashi sensei... Geen blokkages, geen harde botsingen. Maar naar beneden ga je, en nog redelijk kordaat ook ... Hij heeft veel vrouwen onder zijn leerlingen, en hij behandelt ze op dezelfde manier... Ik denk een beetje dat hij terug geeft wat hij krijgt.. Val je krachtig aan, zul je krachtig tegen de grond gaan. Val je zachter aan, ga je ook zachter doch nog steeds kordaat naar de grond, ook al ben je een vrouw... Enkel als hij voelt dat hij met een beginner bezig is, zie je hem alles loslaten, gewoon zachtjes laten gaan...

Terug naar Website

Ik zal hem ook maar toevoegen aan mijn lijstje "heb ik belangstelling in"... Hij komt trouwens terug naar België binnen enkele maanden.. staat alvast in mijn agenda..

20-10-2016 – Flandrien in hart en nieren ;-)

Kyoo wa mokuyobi desu, het is donderdag dus.. En vorige week had ik met Hirose san afgesproken om vandaag met hem te trainen.. Ik moet me niet afvragen hoe hij het doet om dit onthouden te hebben, want ik deed het net ook... Dus ergens blijft die inwendige agenda toch meelopen...

Waka sensei opent de dag terug, hij heeft meer houding en een au-serieus aangenomen sinds vorig jaar. Moet ook wel sinds hij dojo cho is geworden . Vanaf nu moeten immers alle "gewone" verzoeken aan hem gericht worden en niet meer aan zijn vader..

Ik had dit al eerder opgemerkt en dus deze ochtend weer, hij doet wel enige chinkon kishin oefeningen doch ze zijn (in mijn view) niet echt doorleefd, ze worden "gedaan". Er is nu eenmaal voor alles enige maturiteit nodig.

Als leraar overviel mij dat ook al enkele keren.. Plots begin je wel bepaalde zaken te doen in je les. Waarom weet je niet, het moment bood zich gewoon aan.. En ongetwijfeld zal dat in het begin ook wel onwennig geweest zijn, waar dit ondertussen enige naturel heeft (hoop ik toch)..

Waka sensei zijn lessen zijn energiek om het zacht uit te drukken... En Hirose san is een krachtige man, vriendelijk doch krachtig. We zweten dus meteen dat het geen naam heeft.. Ik weet nu al dat ik seffens terug die gi zal moeten wassen en er hangen er nog twee te drogen. Dat begint hier weer een probleem te worden om tijdig uw kledij gewassen en droog te krijgen, verdikke toch...

Tweede uurtje is met Osawa shihan en wat vorige dinsdag gebeurde , vind ook nu weer plaats... Tegen het einde van zijn les is mijn batterij (en gelukkig ook die van mijn partner) volledig plat.. Mijn lichaam schreeuwt om eten, om calorieen... Nu weet ik hoe een auto zich voelt als de benzine tank aan het leeg vallen is ;-)

Na de les rij ik naar huis , de hemel is knalblauw, geen wolkje te zien. We gaan naar 27 °C vandaag. Ik fiets rustig terug en op de laatste nogal redelijke helling weiger ik toch op te geven en van mijn fiets te stappen. Het is mij nu al alle dagen gelukt om in het zadel te blijven en ook al is mijn batterij leeg , ik zal er geraken..

Den Flandrien in mij wordt wakker, Ik zie voor mij nog een collega-fietser ongeveer halfweg heen en weer zwalpen en stilaan stilvallen. Het afstappen is niet ver weg, ik bijt me in zijn wiel en ziedaar ; hahaha hij moet afstappen. Ik zwalp verder en geraak meer dood dan levend boven... Gewonnen! En dan kijk ik in de ogen van een oude man die verbaasd staat te kijken hoe ik als een oud paard aan het zuchten ben voor zo een klein hellingske... In zijnen tijd enz... ;-)

Terug naar Website

Na mijn ontbijtje zet ik mij snel en gezwind op mijn bankje in het park. En typ mijn verslagje. En ik zie de lokale kleuterschool langs komen . Niet alle kindjes netjes per twee op rij, begeleid met een juf voor , tussen en achter...

Maar ze zitten per 6 in een kar (een oversize delhaize karretje), hoog genoeg zodat ze er niet uit kunnen. Ik zie enkel hun hoofdjes er boven uit steken , allen met een wit hoedje op ... Voort getrokken door de juffen.. Ik vind het een grappig zicht, maar eigenlijk nog niet zo slecht bekeken...

21-10-2016 – Doshu is naar België...

Doshu is er enkele dagen niet, hij vertrok gisteren naar België waar een stage met hem wordt georganiseerd, ik wens ze daar alle succes toe.

En ik zit hier, in Hombu dojo.. Maar ik zit er absoluut niet mee in hoor. Dat vaste lesgevers hier vervangen worden is een regelmatig gebeuren. Ze worden immers graag en veel gevraagd om buiten Japan stages te verzorgen, het is nu eenmaal de top..

Ook de Doshu doet dit, zij het dan enkel voor uitzonderlijke gelegenheden. En 150 jaar handel tussen België en Japan was hier de aanleiding voor. Dit werd twee jaar geleden hier al afgesproken .

Ik zie dat Doshu dit weekend wordt vervangen door Waka sensei en door Kanazawa sensei, dus ik vind het al lang goed hoor ...

Vandaag volg ik les van Waka sensei en daarna Sasaki sensei .. De eerste les werk ik met een 6^e dan die nogal veel contact heeft met Yamashima sensei, ik probeer er veel van te leren...

De les met Sasaki sensei verloopt een beetje op automaat; we doorlopen de basis van ikkyo tot gokyo en dan nog een shihonage en kaitennage..

Vandaag merk ik op dat ik de twee lessen volg zonder echt in conditie problemen te komen, ik vermoed dat ik na deze week volledig op Japanse tijd en trainings tempo ben gekomen..

Toen ik vanmorgen aankwam, mijn fiets parkeerde en Hombu binnen wou gaan, kijk ik toch wel recht in de verbaasde ogen van Andrew san, iemand van Aikikai Australie die ook nogal dichtbij Sugano sensei stond. "What are you doing here?" was onze gezamenlijke gedachte...

Andrew san wou nog een ochtendles mee volgen alvorens terug te reizen naar Australie. Toch leuk hoeveel mensen elkaar hier tegenkomen, bedenk ik me nog...

Terug naar Website

Later de dag voel ik toch wel dat ik aan een slijtageslag bezig ben, de knieën voelen ruw aan en enigszins gezwollen, de bekkengordel en onderrug zijn helemaal stijf (eens voorover buigen is echt genieten nu, evenals eens door de knieën gaan... doet dat deugd jongens...)

Vanaf nu is het in het ritme proberen blijven en natuurlijk opletten voor de al dan niet kleine blessures.. Want er is geen recuperatie tijd, de trainingen moeten kunnen doorgaan..

22-10-2016 – Waka sensei met rode oogjes...

Hetzelfde fenomeen als vorig jaar doet zich voor, ik ben al op van 4u.. Niet dit ik nog jetlag heb, ik zit ondertussen helemaal op Japanse tijd. Maar ja, ik weet niet wat het is . Ik slaap goed en door de intensieve trainingen ga ik meer en meer met de kippen op stok. Doch zo rond 3.30 à 4u ben ik wakker en sta ik maar op...

Ik heb een vermoeid gevoel over mijn hele lijf doch niet echt klachten, het is gewoon een gevoel zoals het gezegde “ *het gaat niet in je koude kleren zitten*”. En dat is wel een feit. Deze dagelijkse trainingen vergen veel van een lichaam...

Onderweg met de fiets rij ik in alle rust, ik heb tijd genoeg.. En eenmaal boven in de dojo maak ik mijn lichaam los. En dan voel ik me kiplekker..

Waka sensei opent de dag, ik zie van zodra hij de dojo binnenkomt dat hij net uit bed is; Hij knijpt zijn ogen dicht als hij zich binnen de dojo neer zet, dit vanwege de TL verlichting. En zijn haar staat nog wat statisch geladen. Die is waarschijnlijk op het laatste moment gewekt door de deshi.. Mogelijks gisteren gaan feesten of zo? Zijn oogjes blijven de hele les klein en rood van het slaap tekort.. Maar dat verhindert hem niet de les te geven, dat gebeurt al op automatische piloot..

Ik train vandaag met Yasuhiro san, en net zoals vorig jaar dien ik hem hier en daar toch wel wat tips te geven... Waka sensei geeft les op katatori menuchi en ze zijn hier zo gewoon dat de schouder los gelaten wordt, dat ze snel blok staan als dat eens niet zo is.. En laat mij nu toch wel zin hebben die schouder te blijven vast houden zeker... Ik geef hem echter graag de nodige hints, zoals ik die ook van Sugano sensei kreeg, om hem de technieken wel te kunnen laten uitvoeren.. Hij is er zeer ontvankelijk voor. Ook Waka sensei staat regelmatig bij ons en kijkt graag mee. Ik toon immers geen negativiteit in mijn werken, wil enkel maar de aandacht vestigen dat men ook moet leren werken als de partner stevig blijft vasthouden...

Tweede les is onder leiding van Mori Shihan, die is nieuw voor mij. Hij werkt op katatetori en dringt nogal aan op kokyu.. Hij is reeds enige tijd een FB vriend, ondanks dat we elkaar nog niet kenden. Maar zo had ik al een en ander van hem gezien want hij wordt toch ook wel in buitenland gevraagd..

Ik had een aangename en intensieve les, maar vind het nog te vroeg om me een idee te vormen van Mori shihan.. Zal hem nog even volgen alvorens dat te doen..

Thuis gekomen en na mijn ontbijt krijg ik nu toch een slag van de hamer... Ik moet gewoon even mijn bed in, rust ongeveer een uurtje , slapen was er niet echt bij . Als ik dan opsta, voel ik me net als met

Terug naar Website

griepverschijnselen.. Stramme spieren, pijnlijke gewrichten, hoofdpijn en ik heb het eigenlijk wat koortsig ook... Meteen maar een oscillocoksinummeke genomen, en naar de winkel achter gember om thee van te trekken...

Tegen de avond voel ik me beter worden, hopen dat het over is..

Want morgen is het twee keer Kanazawa shihan, ik kijk er al naar uit..

23-10-2016 – 2x Kanazawa sensei, yipeee..

Ik sta zonder morren én zonder wekker op om 5.30u, ondanks dat het zondag is en er eens kan uitgeslapen worden..

En ik profiteer ervan om een licht ontbijt te nemen voor de lessen, op zondag is dat het nadeel.. De lessen starten later dus ofwel eet je niet tot na de middag (dat deed ik vorige week maar dat begon ik duidelijk te voelen in het laatste half uur natuurlijk). En de andere optie is ruim op voorhand toch iets te eten, deze optie neem ik vandaag...

Vandaag 2x Kanazawa shihan, dit omdat Doshu nog in België is. Ik vind het absoluut niet erg want Kanazawa sensei is een van mijn favorieten hier..

Als ik in Hombu aankom, ben ik net mijn schoenen aan het uitdoen als hij binnenkomt, keurig in maatpak. Onmiddellijk herkent hij me bij naam (en nee, die was nog nergens te zien op mijn kledij) wat duidelijk aangeeft dat hij me ook wel begint te (her)kennen.. Ik ga die misschien ook eens beginnen volgen als hij wat dichterbij huis komt (o.a. Engeland is een haalbare optie).

Zijn eerste les is gebaseerd op aihanmi katatetori en is een pracht van een les... Alles gebaseerd op dezelfde verplaatsing en heel technisch uitgewerkt. Hier snoep ik van hoor...

Als ik lesgevers soms bezig zie om zoveel mogelijk spectaculaire zaken te geven in een les, dan is dit totaal het tegenovergestelde: Kanazawa sensei weet mij een hele les te boeien met zulke "simpele" zaken als een schuifpas en dit op een "simpele" aanval als aihanmi katatetori... Ik zal nog niet zolang bezig zijn zeker dat ik zo makkelijk vervuld geraak...

Tweede les is vervangingsles voor Doshu en nu is zijn thema shomenuchi waarop we de basistechnieken beoefenen, wat Sugano sensei ooit omschreef als de "three major techniques" waar al de rest voor hem de "minor techniques" waren. Waarmee hij bedoelde dat ze gebaseerd zijn op een van de drie majors... Ook hier weer geniet ik ten volle van de kwaliteit van de les...

24-10-2016 – De winter is ook hier op komst

Ik wordt wakker om 3u, probeer me nog eens om te draaien maar slaap niet meer in. Sta dan maar op om 3.30u . Zo kan ik me in alle rust wat bezighouden; ik bekijk even de facebook- posts over het ondertussen al voorbijge evenement met Doshu in België. Terwijl ik nog steeds hier ondergedompeld ben in het Japanse Aikido gebeuren.

Onderweg naar Hombu voelt het frisjes aan, ook hier is stilaan koning winter zijn opwachting aan het maken. Ik merk de eerste dakloze op, ligt helemaal opgekruld op het trottoir te slapen.. Erg dat mensen zo buiten de maatschappij kunnen terecht komen..

Ik zie ook mensen van afvalbedrijf hun containers vervangen, en dit in loopspas ... Om 5.30 u 's morgens alsjeblief...

Aangekomen in Hombu merk ik een delegatie uit Hong Kong op, wel een man of twintig. En met verschillende zakken cadeau's...

Ochtendles met Waka sensei, en deze keer is hij duidelijk uitgeslagen. Amai, hij zet aan met een irminage uitvoering waarbij zijn Uke zeker wakker zal geworden zijn. Zo tegen de tatami gemept worden, hij liever dan ik hoor...

En het gaat de hele les zo door, energiek tot en met.. Ook in suwariwaza demonstreert hij duidelijk zijn techniciteit en beweeglijkheid. Zijn Uke kan zich amper oprichten of hij ligt er al weer..

Tijdens de pauze tussen les 1 en les 2 komt Miyuki san naast mij zitten en begint gemoedelijk te praten.. Ik bedenk me direct of ik iets zou vergeten zijn, vorige week hadden wij samen getraind doch hadden wij afgesproken dit deze week terug te doen? Ik kon het moeilijk vragen natuurlijk dus ging ik ervan uit dat dit zo zal afgesproken geweest zijn. En blijkbaar was dat ook zo..

Les 2 is terug met Kanazawa sensei en deze keer is ushiro ryotekubi dori het pakket dat we gaan doornemen. Aangezien Miyuki san een hombu deshi is, komt Kanazawa sensei regelmatig langs en mag ik even regelmatig zijn techniek ondergaan. Laat ik het er op houden dat Kanazawa zeer powerfull en energiek werkt... In eender welke techniek dat ik mag ondergaan voel ik me tegen de mat gekwakt, hoe vlot ik ook probeer te volgen.. Hij werkt nu eenmaal zo maar er is een groot verschil tussen het hem zien doen en het hem voelen doen, geloof me maar...

Ik heb na mijn ontbijt terug zo een volledig leeggedraind gevoel en moet er echt even enkele uurtjes van bekomen... Denk dat ik stilaan op de bodem van mijn vatje ben aangekomen... en heb toch nog een 9-tal dagen te gaan ... Ik zal zo goed mogelijk proberen rusten en recupereren wanneer ik kan.. het zal nodig zijn, geloof ik...

Gelukkig zit ik hier niet op hotel maar rustig tussen de samenleving, ik kan dus gaan rusten wanneer ik wil...

Terug naar Website

Telkens ik zo diep ben geweest merk ik een hoofdpijn op aan de rechterkant boven de oogkas. Zal eens opzoeken wat dat zou kunnen betekenen...

Op de rug voel ik ook dat mijn huid ondertussen goed is geschuurd door het wafelpatroon van de keikogi en het vele vallen op de tatami... *Het lichaam lijdt terwijl de geest zich verfijnt...* (ook weer zelf gevonden ;-)

Zo begrijp je ook beter waarom sommige shihan steeds aandringen op een "Gi without seam on the back" als je voor hen een wil bestellen...



25-10-2016 – Vandaag in twee delen ...

Il est 4u15 et je me lève.... Niets aan te doen, maar ik heb tijdens mijn verblijf hier weer nog maar 1 keer mijn wekker horen af gaan... En die staat nochtans vroeg om 04.55u.

Wat is dat toch dat ik hier geen wekker blijf nodig te hebben? Ik durf dat binnen enkele weken niet proberen als ik de vroege heb op mijn werk zenne... Dan ben ik gegarandeerd meerdere keren te laat...

Ik kijk op men GSM en zie dat het weerbericht momenteel maar 12° aangeeft, we gaan wel naar 20° maar om naar hombu te rijden beslis ik toch maar mij regenjack aan te doen boven op mijn fleেকে, en dit bovenop mijn Gi natuurlijk...

Ik ben bijna aan hombu en ik zie iemand voor mij stappen... Ik rij lekker traag want ben meer dan tijdig vertrokken, eigenlijk laat ik mij gewoon een stukje bollen want het is lichtjes bergaf daar. Zo kan ik afwisselend een been stretchen.. De persoon wantrouwt het waarschijnlijk een beetje en kijkt zo wat slinks achterom. En ik herken hem... Mijn jaarlijks rendez-vous...

Ik rij dus dichterbij (de persoon wordt nog meer achterdochtig en draait zich volledig) en ik zeg "Ohayoo Gozaimasu Bruno san" ... Bruno Zanotti is ook weer neergestreken voor enkele weken onderdompeling in Hombu... Nu herkent hij me ook en we hebben een vriendelijke begroeting..

Bruno san is een Fransman die 17 (ja, zeventien...) jaar in Japan is blijven hangen om Aikido te beoefenen (overdag deed hij koerierwerk om zijn verblijf te bekostigen en that's it...)

Vandaag deel ik mijn training ik twee delen. Ik wil me houden aan 2 lessen per dag. Wil absoluut de dag openen met de Doshu of Waka sensei aangezien zij puur de kihon geven en o.a. daar kom ik voor... Maar ik wil ook Osawa sensei volgen en die geeft vanavond maar les.. Het is met enige tegenzin maar het moet maar... Het verstoort ook mijn ritme van keikogi wassen en droog krijgen maar ja... (Sugano sensei zou gezegd hebben al lachend "*that's not my problem*" ...)

We lijnen op en ik zie Waka sensei binnenkomen, zijn haar terug nog statisch geladen... Maar de oogjes normaal... Ik zeg in men eigen; "*tis toch nie waar zeker, weeral te lang geslapen?*" ..

Maar dat was niet het geval, ik denk dat hij gewoon zijn haar vergeten kammen was want zijn eerste iriminage's waren boordevol power. Hij verschoot er zelf een beetje van ... Hij mepte zijn uke zo hard tegen de tatami dat hij zichzelf bij de tweede uitvoering lichtjes uit balans bracht. Ik zie hem een grimas aannemen waar ik volgende gedachte bij verzon: "*Howhow, niet overdrijven Mitsuteru*"..

De ochtendles is steeds een afwisseling tussen fysiek uitputtend werk (we starten bijna altijd met twee keer iriminage wat in totaal toch een 10 minuutjes in beslag neemt, doe dat maar eens na in de dojo: 10 minuten Iriminage zonder pauze, zonder praten, gewoon 4 keer tori en 4 keer uke) , gevolgd door een katame waza zoals ikkyo waarbij je je adem een beetje kunt herstellen... en dan weer een nage waza enz.... om dan de laatste minuutjes vrij werk te mogen doen...

Nu rij ik vroeger naar huis waardoor ik nog eens de werkende mensen en de schoolgaande mensen tegen kom... Schoolgangers keurig in uniformen, ze worden opgewacht aan de schoolpoort,

Terug naar Website

sommigen nemen meteen aanwezigheden op, maar in het lagere schooltje zit elk jaar een oude man, zeker al lang gepensioneerd, op een muurtje en hij zegt aan iedereen steeds een vriendelijke Ohayoo Gozaimasu, ook aan een toevallige passant zoals ik... Da's toch een aangenaam begin van de schooldag denk ik dan...

Als ik de werkende mensen gade sla, denk ik alleen maar aan het woordje stress... Geen glimlach, geen goededag, gewoon neutraal zich verplaatsen voor een lange werkdag vol stress...

Naar verluidt zijn ze hier zodanig gestresseerd en kloppen ze zulke lange dagen dat er van enig gezinsleven amper nog iets in huis komt... Dat is het nu toch ook niet hé?

Maar goed, omdat ik dus nog een avondles op het menu staan heb, wil ik een lichte maaltijd nuttigen. Ik ga naar de winkel om de hoek (normaal ga ik elders maar deze keer wou ik niet te ver gaan), en mijn keuze valt op een broodje en een spaghetti maaltijd... Ik naar de kassa en ik zal niet goed opgelet hebben tijdens het inpakken..

Ik kom thuis en ik zie EEN VORK !

WAT? Die denken hier zeker dat ik geen spaghetti kan eten met Hashi? Die durven nogal zeg... Ik was bijna terug naar de winkel gegaan, zo'n belediging. Mij een vork geven in Japan, hallo.... ;-)

Ik liet de vork onaangeroerd en at mijn spaghetti lekker met hashi die ik hier nog had , néh (en hier hoort zo'n hoofdknik bij zoals wijlen Stan Laurel altijd deed ...)

Ik had al gezien dat er regen verwacht werd in de loop van de dag, en ja hoor .. Tegen dat ik wil vertrekken naar Hombu, beginnen de druppels te vallen. Heel even komt in mij op om dan maar niet te gaan, maar ik herpak me snel. Foert die regen, ik ga naar Osawa sensei (en terug zo'n Stan Laurel hoofdknik, ik zit in mijn klassiekers vandaag.. ;-)

Als je gaat voor de 17.30u les, dan is de zaal nog bezet door scholieren tot 17.20u, je mag echter gerust naar binnen mits je op het parket blijft en je gedraagt. Ik doe dat dan ook en sla de les even gade.. Er is een sempai op de mat maar die geeft de les niet, integendeel hij traint gewoon mee.. 1 van de scholieren leidt de les, het is te zeggen, deze toont de te oefenen techniek. Zonder veel uitleg, gewoon 2 keer omote en 2 keer ura, en traint vervolgens mee... De koppels wisselen telkens van partner na een onderbreking. Maar niet willekeurig, ze wisselen in uurwijzerzin. Ik vind dit best wel interessant, zo werkt iedereen met iedereen tijdens een les.. Er wordt niet gepraat, enkel getraind..

En op het einde van de les wordt de sempai bedankt voor zijn aanwezigheid..

Ok, het is aan ons.. We zetten ons klaar en Osawa sensei schuifelt geruisloos de mat op. Zijn les is zoals steeds intensief en vloeiend. Hij stelt hoge eisen. Ik mag er een paar keer mee werken en hoe beter hij mij kent hoe ontevredener hij lijkt over mijn werk... Ik buig onvoldoende ver achterover, Mijn arm gaat niet hoog genoeg voor shomenuchi, ik sla niet hard genoeg... Kortom , ik doe niets goed... Ik maak me even de bedenking "*zeg jongen, positieve stimulatie, al van gehoord?*" ... Maar bon, uiteindelijk hoor ik hem voor 1 van de 4 pogingen zeggen "*daijoubu desu, arigatoo*" ... 25% dus, een dikke buis... Ik mag me echter tevreden achten, als ze zoveel aandacht aan jou besteden hebben ze het goed met je voor... Allee merci... Een geruststelling is enigszins als hij zelfs 1 van zijn uke tot

Terug naar Website

op de grond gelijk maakt... Afbreken om her op te bouwen noemen ze dat... Maar het was met Sugano sensei niet anders, bedenk ik me.. Als hij steeds maar zei dat het OK was, had hij eigenlijk geen interesse in jou (op dat moment)... Dus je mocht blij zijn als je veel opmerkingen kreeg..

Na de les ga ik nog even langs de lerarenkamer om gedag te zeggen tegen Osawa sensei, volgende week is hij terug op reis dus dit was mijn laatste les met hem.. Daar is hij terug vriendelijk als nooit tevoren... En lap, het is gebeurd. Mijn eerste afscheid is een feit..

Ik fiets tevreden terug, ook al regent het . Maakt niet uit, moet toch mijn gi wassen...

26-10-2016 – trainen met de deshi

Terug vanzelf wakker maar dat is al een gewoonte, eigenlijk geniet ik wel van die futon en van het slapen op de grond. Als je dan wil opstaan ga je automatisch eerst in hurkzit en dat doet goed voor knieën en onderrug, dus ik blijf eerst even zo zitten. Idem als je een douche neemt, bedoeling is dan dat je op zo een krukje in hurkzit je wast en ook dat weer betekent een ontspannen van knieën en onderrug... Ik heb het mij al goed gewoon gemaakt, eerlijk gezegd..

Het weer is nogal wisselvallig deze laatste dagen, nu gaan we weer volop naar zon en naar 24° .. Ik heb er geen bezwaar tegen, zal seffens mijn bankje worden...

Maar eerst *keiko ni ikimasho*...

Ik warm me op, heb geen partner op voorhand. Ga het lot laten beslissen... Nadat Waka sensei de opwarming heeft beëindigd, draai ik me om en zie... dat iedereen een partner heeft behalve ik.. Dus ik schuif verder door de massa op zoek naar een eenzame... Niet te vinden. OK, dat wordt dan een groepje van 3. Ik bevind me ondertussen rechts achteraan en groet naar een koppel om mee te doen.. Ik merk dat ik in de zone ben beland waar de hombu deshi trainen... Betekent toch wel even gas bij geven.. Na een halfuurtje moet Satodate san weg want hij moet de les beneden gaan verzorgen, dus ik stap in zijn plaats bij zijn partner. Hij werkt heel goed en stevig... Na enkele keren zijn energie ondergaan te hebben, geef ik stilletjes aan tegengas. Telkens wat harder en langer vasthouden, je kent dat wel. Ik ga hem er doen voor zweten, ze hebben dat wel graag...

En zweten doen we, ik vind dat mijn Gi (nochtans vers gewassen) al helemaal doordrongen is van de zweetgeur... en ik heb nog een les te gaan...

Tegen het einde van de les zegt mijn partner; *"Aran san has a very tough body, you should be thankful to your parents"*. Ik bedank hem met dezelfde eer en zeg dat hij very powerfull was. En dat was ook zo.. Leuk zo, intensief kunnen trainen mét respect voor elkaar. Als je hier iemand "vast" zet, leidt dat niet tot een krachtmeting maar net tot meer gefocused zoeken naar wat nodig is om de techniek wel te doen werken..

Tijdens de pauze zie ik terug Bruno san, die er bij is gekomen voor de tweede les. Zal zich wat willen uitslapen hebben, vermoed ik.. en begrijp ik...

Ik wil terug het lot laten beslissen voor de tweede les, ondanks ik zie dat Watanabe san op de mat is. Ik had al vernomen dat zij graag met mij zou werken, maar had zo iets van dat ze mij dan maar moest komen uitnodigen ook .. Dus ik blijf links vooraan mij loswerken. En ja, de meeste vrouwen

Terug naar Website

blijven rechts achteraan op het parket. Ondanks de gelijkheid de sexen, blijft dit blijkbaar toch wat naspelen. De (meeste) vrouwen blijven achteraan en laten de mannen voor.. Het zal nog wel even duren vooraleer deze gewoonte er uit is..

De les is met Kuribayashi sensei, hij is ook iemand die tijdens de les laat wisselen van partner (maar slechts 1 keer, zo hebben ze elk wel een gewoonte), en wat zie ik ?

Ik werk met een geroutineerd japanner die duidelijk het werk van Kuribayashi sensei gewend is, en net naast ons komt Watanabe san staan met haar partner. Ik begrijp de hint en neem me voor bij de wissel direct naar haar te groeten..

En ik hou mij er aan, tijdens de wissel nodig ik haar uit. En we werken de rest van de les verder samen. Na de les vraagt ze me dan om nog eens een hele les samen te werken en ik ga akkoord voor morgen de tweede les.

Ook hier weer ga ik na de les Kuribayashi sensei bedanken en neem afscheid want volgende woensdag is mijn dag van terugreis. Dus dit was mijn laatste training met hem. Ik zeg hem dat ik hem zal terug zien in België in Januari. Hij zegt mij er bij dat hij waarschijnlijk ook in Oktober naar België zal komen, dus twee keer in 1 jaar...

En nu snel mijn Gi (terug), en mezelf ook natuurlijk, gaan wassen "*because I stink*" ;-)

Vanaf vandaag is het elke keer de laatste, de laatste woensdag, de laatste donderdag enz....

Maar ik stel tot mijn genoegen vast dat ik nog 1 van mijn doelstellingen heb bereikt, ik ben voorbij de grens van het fysieke en voorbij de grens van het mentale aangekomen in die trainingszone waarin je kunt blijven gaan... De eerste twee weken (voor mij als 51 jarige, voor een 20 jarige zal dat vermoedelijk en hopelijk voor hem korter zijn) waren gewenning aan het trainingsritme, aan de omgeving, aan de twijfel, enz... En nu ben ik in die zone van conditie, zelfvertrouwen, innerlijke rust, enz...

Nu kan ik daar nog een volle week van genieten alvorens terug te gaan en... Inderdaad, terug uit die zone te geraken. Jammer maar bij ons kunnen we nu eenmaal dit tempo niet aanhouden.. We hebben er ook de mentaliteit niet voor, wie is er bij ons bereid om voor naar het werk te gaan eerst nog te gaan trainen? Weinigen... er zijn er wel hoor bvb top amateur zwemmers doen dit ...

Vandaar ook dat hier komen voor een week eigenlijk te kort is, je geraakt dan zelden of nooit voorbij de fysieke gewenning en keert eerder uitgeput terug.. En jezelf hier komen uitputten is een fluitje van een cent, daar helpen ze je graag bij ;-)

Dit weet ik nog uit mijn sportschool opleidingen, je geest en lichaam hebben een zekere tijd nodig om geconditioneerd te worden. Eens je door die grenzen bent, zit je in de trainingszone die je kunt blijven aanhouden. Dan is het enkel opletten voor blessures. Want blessures betekenen trainingsstop en dan dien je terug door die gewenning heen te geraken na je revalidatie..

Wat meteen ook een lans breekt om steeds respectvol met elkaar te trainen en zo blessures te vermijden, enkel op die manier kun je een goede conditie opbouwen...

Terug naar Website

Het is hier goed hoor momenteel.. Ik zit met een korte broek en een “marcelleke” op mijn bankje te genieten van die 24°C, laat het nog maar even doorgaan... Ik kijk op mijn gsm en zie België 5° én mist? Brrrrr, mag er niet aan denken...

Ik ga seffens langs mijn schoenmakerke, die ongetwijfeld mijn bestelling netjes klaar staan heeft. Hier heb je nog zekerheden... Geen excuses van tijd tekort of werk teveel. Beloofd tegen die datum is klaar tegen die datum...

27-10-2016 – Murphy is hier ook..

Monter opgestaan om 4.30u. Vandaag ga ik kennismaken met Namba sensei, die heb ik nog niet bezig gezien. Hij is mijn keuze voor mijn tweede uur want ik wil mijn frequentie aanhouden..

Eerste uurtje terug met Waka sensei, vandaag behandelen we gyakuhanmi katatetori. Hoewel de lessen stilaan voorspelbaar zijn geworden, blijf ik het interessant vinden ondergedompeld te worden in de kihon. Want ook daar kruipt geleidelijk aan wel enige lichte wijziging in en ik vind het wel belangrijk dat mee te hebben. Zo vermijd je na enige tijd niet meer mee te zijn.

Zeker nu stilaan terug Hombu shihan naar België komen, is het niet slecht om ook de leden in Vlaanderen mee te hebben in deze kihon. Tenminste diegenen die willen komen les volgen...

Zoals men zegt: de opportuniteit is er, maar je moet er zelf achteraan gaan... De organisatie moet zorgen voor trainingsgelegenheden (o.a. stages) , de leerlingen moeten dan ervoor zorgen dat ze aanwezig kunnen zijn..

We hebben pauze, we lijnen op voor Namba sensei. Ik ken die (nog) niet. Ik weet wel dat hij in Hombu is beginnen lesgeven toen Endo sensei ziek was (2 jaar geleden denk ik).. Daarna is Endo sensei niet meer teruggekomen in Hombu en is Namba sensei eigenlijk gebleven..

Van zodra hij binnenkomt heb ik zo iets van “ja, hij heeft wel iets”. Er was een zekere attitude in zijn manier van binnenkomen, groeten en naar de kamiza komen... Nu, attitude is maar goed als je er iets kunt achteraan zetten ter ondersteuning natuurlijk. Zelfs de prachtigste voorgevel valt omver als er geen ondersteuning achter staat..

Maar dit was hier wel in orde. Van af zijn eerste beweging weet ik: “ja, deze is de moeite om verder te volgen”. Wat hij geeft komt ook bekend voor.. Wordt mij ook later bevestigd door Bruno sensei die me zegt dat hij een leerling is van Endo sensei. Dat verklaart al veel ...

Ik vind het een interessante les want er komen bewegingen aan bod die niet zo frequent voorkomen. Veel kokyū werk en wel met een air van “mij kan niets gebeuren”..

Ik merk wel dat hij de niet-Japanners goed in de gaten houdt en er zelfs een beetje van weg blijft. Hij is dus voorzichtig naar wie hij niet kent.. Hij gaat wel rond maar blijft nogal neutraal als hij met ons werkt.. Nu ja, beter voorzichtig dan overmoedig hé?

Terug naar Website

Ik geniet best wel van de oefeningen, maar dan gebeurt het . Murphy is hier namelijk ook, alleen noemt hij hier Māfi (dus uitspreken met de lange aaa). Maar zijn taak is hetzelfde hoor . Alles wat fout kan gaan ... enz...

Namba sensei geeft naar het einde toe best wel gewaagde oefeningen qua kokyu en tijdens zijn rondgang heeft hij een hoofd aan hoofd botsing met zijn partner tijdens de uitvoering van de techniek.

Hij houdt zich sterk, zegt "*daijoubu desu*", draait zich om en wil lachend verder gaan. Maar ziet meteen aan onze gezichten dat het toch niet zo "*daijoubu*" is als hij laat uitschijnen. Het bloed loopt langs zijn oogkas, wang en kin (eigenlijk over heel zijn rechterkant van zijn gezicht) zo op zijn keikogi en zo op de tatami.. Wenkbrauw lag open.. Nu bloed zo'n wonde enorm terwijl het letsel op zich wel meevalt.

Gelukkig heeft iedereen hier een zweetdoekje in zijn Gi zitten, dus Namba sensei neemt zijn doekje en stelt de wonde.. Meteen verschillende leerlingen rond hem natuurlijk.. En ze willen met hem naar beneden gaan voor de verzorging. Hij geeft ons nog de opdracht tot "*Suwari waza kokyu ho onegaishimasu*"..

Wij doen dit een beetje vereenzaamd verder, de leraar is immers weg... Hoe gaat dit nu verder?

Doch Namba sensei is snel terug, wil zelf de les afsluiten. Hij houdt zijn doek zo lang mogelijk tegen zijn wenkbrauw, enkel voor de groet doet hij hem weg, hopende dat de bloeding voldoende is gestelpt. En gaat daarna van de tatami terwijl hij zich lachend verontschuldigt voor het gebeuren..

Nu kan iedereen dit voorhebben hoor, doch zowel ik als Bruno sensei hadden zo iets van "ja, als je zo speciaallekes gaat geven, verhoogt natuurlijk de kans dat zich zoiets voordoet".. Maar ok, er is niets erg gebeurd... Zal misschien een blauw oog en wat hoofdpijn hebben vandaag. En "tomorrow is another day"...

Maar ik zal hem nog wel volgen, wat hij geeft is intrigerend genoeg voor mij.. Hier heb ik meteen een goed gevoel bij..

In de namiddag ga ik nog achter een last minute bestelling voor mezelf, ik heb bij Iwata twee van hun lichtste gi's besteld, eigenlijk een beetje om te testen.. Want mijn twee ouwekes die nu al jaren langer meegaan dan verwacht, beginnen nu toch echt wel uit elkaar te rafelen.. En om te reizen ben je nu eenmaal beter met wat lichter materiaal.. (om maar niet te spreken van wassen én drogen).

Ben benieuwd hoe deze zich gaan houden.. (zou ik ze nu toch weer mee kunnen nemen naar België? Het begint er op te lijken)

28-10-2016 – Nog een keer Irie shihan..

Doshu is nog steeds niet terug (mogelijks is er sprake van een kleine medische ingreep doch ik wou niet verder navragen, is tenslotte mijn zaak niet) dus Waka sensei opent de dag. Doshu zou morgen terug moeten zijn..

Dit houd wel in dat ik nu al een volle week met Waka sensei de ochtendles doe en je merkt dat. Hij komt dichterbij, komt goedemorgen zeggen en deed zelfs wat speels vandaag als hij mijn partner en mezelf passeerde.. Ook hier lijkt stilaan een brugje te ontstaan. Tenslotte zal hij een steeds prominenter rol spelen in mijn verdere Aikido leven (ik wil niet spreken van carrière, leven is een beter woord)..

Zijn lessen zijn sowieso nogal gelijkaardig aan die van Doshu, zij het dan dat Waka sensei niet aarzelt om koshinage en udekimenage of kaitennage in deze ochtendlessen te geven. En dit met de hele groep samen, dus geen "Han Bun". Je moet maar plaats zoeken of anders geen ukemi doen.. Gelukkig werk ik terug met die assistent (6^e Dan) van Yamashima sensei en bevinden we ons goed geplaatst om te kunnen werken mét ukemi..

Tijdens de laatste minuten vrij werk krijg ik trouwens van hem nog diverse nuttige tips om verder aan te werken en mijn techniek te verbeteren, ik aanvaard ze in dank..

Na de les en tijdens de pauze had hij er blijkbaar nog een gesprek over met Yamashima sensei die me zonder aarzelen naar hem vraagt, ik moet hem zo goed als mogelijk tegenwerken "*please resist as best you can*"... Ik doe men best maar het maakt niet uit hoor.. Hij doet wat hij wil, ik kan er niets tegen in brengen ..

Hij vraagt me ook nog eens "*why you study no Japanese yet? You come here long enough*".. Mijn paar woordjes waarmee ik me hier en daar mee kan behelpen volstaan voor hem niet.. "*If you come here for 8 years now, you should speak Japanese*".. Ik zal er maar werk van maken tegen volgend jaar, bedenk ik me...

Tweede les is met Irie sensei, Bruno Zanotti is ook terug op de mat gekomen.. Irie sensei's les begint met een nogal moeilijke beweging qua verplaatsing. Tis te zeggen niet echt moeilijk maar omdat hij wil dat we ze opsplitsen in 3 aparte stukken en zo maximaal op kokyū kunnen focussen, wordt ze moeilijk.. maar geweldig interessant..

En je merkt dat ook; hij moet meermaals onderbreken en aandringen de oefening te doen zoals hij ze toonde.. Het duurt dan ook redelijk lang vooraleer hij deze beweging als voldoende beschouwt.

En dan volgt een nogal sneltempo aan techniek variaties die hij blijkbaar nog in gedachten had, we kunnen elk met moeite onze 4 uitvoeringen doen. Als VTS-docent maakte ik me toch even de bedenkning of hier geen les-aanpassing nodig was geweest.

Terug naar Website

Anderszijds zitten we op de tweede verdieping en wordt van de deelnemers verwacht dat ze voldoende basis hebben om mee te kunnen.. Het is dan ook mijns inziens een dubbeltje op zijn kant. Ik hoor achteraf van verschillenden dat het te snel ging...

Na de les komt Bruno sensei bij mij en vraagt aan mij ; "Jij was toch diegene die Irie sensei terug naar België bracht?" Ik antwoord "Ja, wel de tweede keer hé. Niet de eerste .." Bruno sensei lacht begrijpend ...

Na mijn thuiskomst wordt het hier zeer donker, er was regen verwacht maar ze moeten nu toch niet gaan overdrijven... En ja hoor , het getik op de metalen daken begint... Wordt een dagje binnenblijven ... Enkel buiten om boodschappen en gedaan...

Ik heb mijn twee lessen vandaag al gedaan dus mijn gestelde quota is bereikt. Het is nu in de laatste dagen trouwens al de derde of vierde ancien die mij komt vragen of ik echt alle dagen twee lessen ben blijven volgen? Als ik dan bevestigend antwoord, knikken ze goedkeurend.. Het doet blijkbaar de ronde... Het is ook niet evident geweest, maar zoals eerder gezegd was dat een van mijn doelstellingen. Lang genoeg blijven om de fysieke en mentale grenzen voorbij te gaan.. En voor een ondertussen minder jonge gast van 51, is drie weken lang zonder onderbreking 2 lessen per dag blijkbaar toch wel iets om tevreden over te zijn...

Is stukken beter dan vorig jaar toen ik hier met twee blessures kampte, toen raakte ik niet voor bij de fysieke grens (wat redelijk logisch is met blessures).

29-10-2016 – Doshu terug, tevreden over België...

Eindelijk , ik zie Doshu zijn pantoffelkes staan in de gang als ik Hombu binnenkom. Heeft een hele week geduurd. Of hij nu een kleine ingreep heeft laten doen dan wel enkele dagen vrijaf genomen heeft, het maakt niet uit.. Ben in alle geval blij die pantoffelkes terug te zien staan...

Boven tijdens de voorbereiding komt Yamashima sensei bij mij en zegt dat hij met mijn vriend had afgesproken om te werken vandaag. Maar dat die hier nog niet is. Ik zeg hem dat die wel zal komen maar moest het niet zo zou zijn dat ik graag met Yamashima sensei zou willen werken.. Hij voelt zich wat gerustgesteld, denk ik.

Maar geen nood, de afspraak is er op tijd.. En Yamashima sensei komt bij mij en zegt "Monday". OK, maandag is het dan aan ons.. Wordt weer een zeer interessante les waarin ik geen enkele beweging goed zal kunnen doen, bedenk ik me.. Maar dat is niet erg. Wie zou vroeger bvb niet graag eens een uurtje met Tamura sensei willen trainen hebben? Daar kon je ook niets bij gedaan krijgen. Er zijn nu eenmaal zulke ervaren mensen...

Ik laat het toeval terug beslissen en tref een Japanner als partner, eentje die er ook steeds is. Kloek manneke met een sportbrilletje op dat doet denken aan een zwembrilletje.. zo helemaal afgesloten rond zijn ogen en met een zware elastiek rond zijn hoofd. En tijdens de les moet hij inderdaad met enige regelmaat eens met zijn vingers door zijn brilletje gaan want het bedampt van binnen..

Terug naar Website

Maar hij werkt zacht én hij werkt door. Heeft blijkbaar een blessure gehad aan de linkerpols wat mij duidelijk wordt bij nikyo, ik raakte hem amper aan en daar ging hij al met een pijn kreet.. Toen hij mij zei dat hij aan zijn linkerpols “injury” had, werkte ik natuurlijk nog zachter (langs die kant).

Was zo van : “Links, niet te veel aanraken.. Rechts , alstublieft zie, enz ...” . Ook een beetje verder toen sankyo aan de beurt was werkte ik zo met hem. Het was eigenlijk best wel grappig...

Ondertussen komt Doshu langs en zegt me dat hij heel tevreden was over België vorig weekend, en hij vraagt me terloops ook nog over een aikidoka die daar niet aanwezig was wat Doshu enigszins verbaasde..

En er was echt veel volk vandaag.. Ik diende te werken op amper 1 tatami en das toch wel krap. Ok, soms zag je even een opening die je dan nam natuurlijk. Maar het was toch uitkijken..

En deze morgen zag ik ook Waka sensei de les komen volgen , samen met zijn oudste zoontje die nogal bedeesd en een beetje onder de indruk tussen al die grote mensen zijn plaatsje innam.

Ze stonden te werken links achteraan en er waren enkele deshi rondom hen aan het werken om zeker te zorgen dat er plaats was voor hen. Gelukkig was ik daar ook dicht in de buurt bezig en kon ik zo wat gadeslaan tussen ukemi in...

Doshu kwam vanzelfsprekend ook regelmatig daar gepasseerd en deed dan even wat demo's met zijn zoon als uke terwijl zijn kleinzoon geamuseerd zat toe te kijken.. Terwijl hij zichtbaar tevreden passeert legt hij even bij mij zijn hand op mijn schouder... Ik interpreteer het als een bevestiging van acceptatie.

Ondertussen moet mijn partner af en toe toch eens hoesten en wat diep ademhalen, en als het tijd is voor de vrije oefeningen toont hij mij snel dat hij even moet gaan “puffen”.. Ik vraag “astma?” wat hij bevestigd. Terwijl ik in seiza zit te wachten op het parket passeert Doshu terug en zegt “no partner?” . Ik doe hem het teken van het puffertje en hij zegt “no problem “ en steekt zijn hand uit. En daar ging ik weer, enkele keren ukemi nemen voor hem... De adrenaline stroomde weer door mijn lichaam, “ik ben hier wel bezig met de kleinzoon van O'Sensei hé” galmde door mijn hoofd..

Na de les komt dan ook het jongste zoontje er bij voor wat plezant vertier met de deshi's (en met papa en opa natuurlijk, deze laatste vind weer zijn jeugd terug hierbij)

Ik zie even de kans Waka sensei aan te spreken en informeer naar hun leeftijd: ze zijn nu 7 en 4 jaar oud.. en de oudste zijn toekomst lijkt voor hem al uitgestippeld te zijn... Ooit wordt hij Doshu, “zal ik dat nog meemaken”, gaat even door mijn hoofd... de wereld draait onverminderd verder ...

De les erna met Mori sensei verloopt gewoon, ik heb er niet speciaal een goed noch slecht gevoel bij. Eigenlijk ben ik in gedachten al bij mijn laatste drie trainingdagen , 3 dagen lang Doshu en Kanazawa sensei, mijn geluk kan niet op ...

In de avond had ik nog een afscheidsdinner met een Duitse zaakvoerder en zijn vrouw, hier komen wonen in 1991.. Heb die leren kennen vanaf mijn eerste jaar hier in 2008 en de band is gebleven. Ook elk jaar doen we een gezamenlijke training maar dat is morgenochtend met Doshu pas.. Er was ook nog een Braziliaan in het gezelschap waarvan het de bedoeling was dat we elkaar leerden

Terug naar Website

kennen. Zo worden sommige contacten hier soms geregeld.. Als men vindt dat je die of die zou moeten leren kennen, regelt men dat vaak gewoon..

Het eten is lekker, het gezelschap aangenaam.. Dus het wordt laat.. Ik zie pas om 1u 'snachts men futonneke maar zit er niet echt mee in. Ik ben voldoende op lokale tijd om eens wat minder te slapen..

30-10-2016 - Doshu en nostalgie...

Om 6u ben ik alweer op, geen wekker nodig. Gisteren hadden we het er nog over dat hoe leuk uitgaan en feesten ook mag zijn, wat telt is dat je dag er na present bent op de mat voor de eerste les. Hoe laat je ook pas in je bed geraakt bent. En ongeacht welke hoof- of andere pijnen je mag hebben (ten gevolge van dit uitgaan)...

Dit zal van mijn kant uit alvast geen probleem zijn.. Ben alweer klaar wakker zie..

Als ik binnenkom in de kleedkamer staat mijn partner er ook al, hij geeft wel toe dat hij best nog wat slaap kon gebruiken, doch het gezegde van gisteren weerhield hem ervan en deed hem toch maar opkomen... Onze Braziliaan (die mijn partner ging zijn voor het tweede uur) liet zich echter niet zien....Achteraf kregen we beiden via email een excuus van een gekwetste voet, maar we weten wel beter ... Hij is ook nog jong hé (33 jaar), moet nog wat karakter kweken, zeggen we tegen elkaar... In onzen tijd, wij trainden 7 dagen aan een stuk zonder eten, drinken noch slaap enz.... ;-)

Maar goed , terug naar de les. Kanazawa sensei werkt op shomenuchi en yokomenuchi. De vaste technieken passeren de rubriek. Doch hij verduidelijkt veel, deze keer vooral over hoe Uke correct dient te reageren op de uitgevoerde beweging. Ook al is het japans, met de enkele woorden die ik begrijp én de overduidelijke visuele demo, heb ik toch de kern van de zaak mee en wijdt er mij volledig aan tijdens de les..

En zoals ondertussen al een beetje gewend, komt Kanazawa sensei graag langs om mij als (lijdend) voorwerp de techniek eens te laten aanvoelen.. Amai, dat voelt helemaal anders aan dan als mijn partner het doet. En het is nochtans gene kleine.. Hij is groter en zwaarder dan ik doch de uitvoering van Kanazawa sensei is zeker dubbel zo krachtig... Van Kokyu gesproken...

Tweede uur met Doshu, ik heb dus geen partner en beslis me eens links achteraan te houden en zien wie ik daar tegenkom. Ik wordt uitgenodigd door een japanner, ga er graag op in. Meteen voel ik dat deze al enige km in de benen heeft. Hij werkt zuiver, krachtig doch gecontroleerd. Ik doe hetzelfde.

Even wil hij me onder de indruk brengen met zijn Nikyo klem (en die was ook goed). Maar ik deed hetzelfde terug (de mijne is ook niet slecht).. Hij harder, ik harder... We komen tot onze zinnen na enkele keren en werken terug zoals in het begin van de les. Ik vind dat we aan elkaar gewaagd zijn qua niveau..

Doshu komt langs en zegt me dat dit Abe sensei is, hij kwam met Doshu (toen nog Waka sensei) mee naar België als uke voor hem. Lang geleden, zegt Doshu. Ik antwoord dat ik ervan weet, dat ik er ook was. En toen ik verwees naar de taart die we hem toen gaven voor zijn 40^e verjaardag, kijkt hij

Terug naar Website

zichtbaar verrast dat dit nog in het geheugen zit. Hij wist meteen te zeggen dat dit in Westende was (hij sprak het zelfs verrassend goed uit) en zegt "More than 25 years ago" wat ik bevestig. Ik zeg hem dat ik nog die foto heb. Waarop hij dan naar zijn haar grijpt en zegt "no grey hairs". Ik bevestig terug (maar achteraf maak ik me de bedenking dat dit niet echt correct was, er zat toen al wat grijs tussen). Gedurende het gesprek legt hij verschillende keren zijn hand op mijn schouder, wat toch niet zo gewoon is voor een Japanner..

Na de les bedankt Abe sensei mij voor een goede keiko en dat was het ook. Ik doe hetzelfde naar hem toe.. We zullen elkaar nog wel terug zien ...

In de namiddag begin ik dan ook stilletjes aan mijn bagage samen te stellen, het einde komt in zicht..

31-10-2016 – De Kat en de Muis...

Voorlaatste trainingsdag en ik wordt gewekt door mijn wekker om 4.55u... Eindelijk eens een nuttig ding gebleken..

Vanochtend eerste les met Doshu en mijn partner is Yamashima sensei. Met hem heb ik elk jaar wel een training.. Hij begint al met mij te werken nog tijdens de voorbereiding en doet nog wat verder na de les ook, waardoor ik gedurende anderhalf uur een privé-sessie heb met deze ancien.

Iedereen kent en respecteert hem hier, hij is er ook een die reeds onder O'Sensei hier begon. Hij is er elke weekdag (tenzij hij naar buitenland is voor een stage natuurlijk). En het is anderhalf uur kat en muis... Ik ben de muis en hij speelt gewoon met mij naar believen.. Het is echt een sessie "overleven" bij de gratie van... Maar de positieve kant is dat je er veel van kan opsteken, dus daar richt ik mijn focus op.

Hij is al sterk van postuur, maar daar boven op heeft hij heel veel kokyu en dat demonstreert hij continue. En soms gaat hij eens neer voor mij, al is dat gewoon omdat hij eens zin heeft zich wat uit te rollen of zo, ik maak me geen illusies... De mensen die Tamura sensei gekend hebben, wel zo iets dergelijks is het...

Ik haal er het maximum uit en heb veel stof om aan te werken eens ik terug ben ..

Tweede les is terug met Kanazawa sensei, ondertussen is hij zeker mijn favoriet geworden. Eigenlijk is hij dit jaar toevallig de sensei die ik het meest heb gevolgd (naast Doshu en Waka sensei natuurlijk). Het kwam gewoon zo uit. En ik vind het absoluut niet erg. Zijn verduidelijkingen zijn van een technisch hoogstaand niveau en zijn technieken zijn er telkens boenk op... Geen fouten maar puur technische perfectie, echt mooi om zien (minder om te voelen)... En morgenavond ga ik met hem afsluiten want hij vervangt Osawa sensei die op reis is, kan dus niet beter...

Terug naar Website

In de namiddag is het verder bagage pakken , mijn eerste valies weegt precies 23 kg en al de rest moet ik dan maar zien te proppen in mijn meegenomen legerbag, dat zal wat duwen worden maar het is een stevige bag en de kledij die er in gaat is toch om te wassen thuis.

Juist mijn shampoo fles (yep, de sea breeze terug) en mijn tube tandpasta zal ik maar in diverse plastic zakken hullen en hopen dat ze niet gaan lekken onderweg..

Maar da's voor morgenavond na de laatste les. De ijskast wordt gerantsoeneerd en ik begin via internet zowat de lokale Belgische gebeurtenissen te bekijken (zevende dag, terzake en dergelijke) kwestie van een beetje te weten hoe het daar nu is..

Ik merk het nu al een hele week, ik zweet minder, heb minder drank nodig na de les, en heb adem genoeg. Deze trainingszone zou ik graag kunnen aanhouden. Dit is de zone waar elke atleet in zou moeten verkeren. Een lichaam dat gewend is aan de inspanningen.. Jammer genoeg zal ik thuis er terug uit geraken want het trainingstempo en frequentie dat ik hier heb is daar niet aan te houden.

01-11-2016 - Ittekimasu ...

We zijn aangekomen aan de laatste trainingsdag, ik ben wakker om 4u en sta maar op..

Vandaag zal in twee delen gebeuren , de ochtendles met Doshu en dan pak ik vanavond nog een laatste keer een les met Kanazawa sensei mee. Hij vervangt vanavond Osawa sensei die naar Canada is..

Het regent pijpestelen, gelukkig zit mijn regenkledij nog niet in mijn valies. Ik pak me zo goed mogelijk in doch kan niet verhinderen dat mijn Gi enigszins nat wordt.. Ik vind het geen bezwaar, het mag regenen, sneeuwen en vriezen zoveel het wil nu, mijn laatste twee trainingen gaan door, no matter what...

Ik werk vanochtend met Obata san, en we staan net naast Murata san te werken. Murata san is alle dagen aanwezig , zonder mankeren. Als hij eens niet zou komen zal men direct navraag doen wat er scheelt want het kan dan niet anders of hij is ziek of heeft een ongeval gehad of iets dergelijks. Hij mist geen enkele ochtend-les met Doshu of Waka sensei, en is ondertussen al een stuk voorbij de 70 jaren... Van een voorbeeld gesproken... Hij neemt dan ook de rol van dojo verantwoordelijke op zich, zorgt dat alles in orde is , de plantjes aan de kamiza water hebben gekregen, iedereen zich netjes olijnt en gedraagt, enz...

Als ik hem dan na de les vertel dat ik hem niet meer zal zien (hij doet immers enkel de ochtendles), en dat ik terug kom volgend jaar, dan geeft hij me de hand en ik hoor én voel een gemeente "*I hope I see you again*"... Mijn euro valt dat hij daar eigenlijk over zichzelf bezig is.. Het is niet zo evident natuurlijk, alles hangt af van een goede gezondheid.. Ik heb er wel vertrouwen in doch er is nooit enige garantie..

In alle geval, ik heb een zeer aangename training. Net naast ons en Murata san staat terug de kleine 7 jaar oude Ueshiba in de hoek te trainen, deze keer met een Uchi deshi. Ik vorm deel uit van het groepje dat hem een beetje moet afschermen. Vermijden dat een onbewuste westerling een ukemi zou uitvoeren en hem raken of zo.. Onze lichamen moeten dan maar dienen als schilden..

Terug naar Website

Betekent echter ook dat Doshu (opa dus) meer dan regelmatig bij ons staat ... Op een van die momenten (ik had het niet echt in de gaten), was ik net bezig met Nikyo Ura enigszins te tonen aan Obata san. En Doshu plaatst zijn handen boven die van Obata san om te corrigeren en dan mag ik ondervinden wat Tony sensei me ooit eens zei over Doshu, namelijk dat zijn Nikyo enorm goed zit.. Wauw, ik zat bijna onder de tatami... En Doshu lacht met enig gegrom... Hij mag... ;-)

In de loop van de namiddag krijg ik een mail, hij komt van ANA... Mijn laatste 24u hier zijn nu officieel aangebroken... Ben blij terug te keren en tegelijkertijd verdrietig hier weg te moeten...

Ik doe mijn online check in en leg de (voor)laatste hand aan mijn bagage... denk dat ik alles zal mee kunnen nemen, ook mijn twee oude gi's en mijn oude hakama, onze gezamenlijke geschiedenis kan zich nog een beetje verlengen...

Avondles met Kanazawa kan ik met 1 woord samenvatten: GRANDIOOS!

De techniek en de power van deze shihan spreekt mij zeer aan, we werken deze keer op shomenuchi. Kanazawa sensei's lessen kenmerken zich (hier toch) door een mooie afwisseling van Nage en katame waza waarbij regelmatig een technisch aspect verduidelijkt wordt. Om dan op het einde van de les een nage-oefening te geven waar nogal wat plaats voor nodig is en deze wordt dan meestal in Hanbun beoefent, tts te zeggen in halve groep. En dan mag je voluit gaan..

Ik heb als partner een leerling die hem al 20 jaar volgt.. En ondertussen kent Kanazawa sensei mij ook wel al.. Beste bewijs hiervan is dat hij mij halverwege de les terug neemt als uke . Deze keer om Shihonage te demonstreren (en een kotegaeshi'tje tussen door om te zien of ik alert was). Ik vind het een eer om hier uitgekozen te worden tussen al die hombu deshi en andere veelvuldige hombu bezoekers.

Ik heb maar 1 ding in gedachten; Ukemi uitvoeren zoals het hier hoort. Geen salto's, maar proberen het ritme aanhouden, 1 voet en dan de twee handen. Boem-boemboem, het geeft een soort tempo aan, ik vind het zelfs klinken als muziek, een beetje T&T laat ons zeggen (Tatami Taiko dus ;-).. Hij houdt het niet bij 4 , maar doet 8 uitvoeringen. En ik maar de maat proberen aanhouden, het lukte prima te zien aan Kanazawa sensei's gezicht en dat van de deelnemers. Dezen Belg sloeg geen slecht figuur als centrale uke..

Ik vond dit een prima afsluiter van mijn verblijf, werkte de hele les intensief door, met een centraal optreden erbij als bonus. En na de les zuchtte ik amper, heb zelfs geen drinken nodig gehad... Ik zit hier ondertussen perfect op conditie om dagelijks 2 lessen af te werken zonder problemen. Ik voel dat ik nu zelfs zonder enig risico kan stijgen naar meer lessen per dag.

Laatste bagage gepakt, huisje opgekuist en dan gaan slapen. De nacht verloopt onrustig , ik heb elk uur gezien. Sta dan ook maar om 4.30u weer op , maak me klaar en vertrek al maar naar Haneda Airport. Ik ben veel te vroeg natuurlijk maar is niet erg. Door zo vroeg al de trein te nemen heb ik geen last met een overvolle trein gecombineerd met mijn bagage...

Het was een prima verblijf, ik denk momenteel zelfs het beste van de 8 die ik er indertussen opzitten heb.. Ik begin meteen al te plannen naar volgend jaar.. Dit smaakt naar meer en dit zolang ik het aankan..

Terug naar Website

Ittekimasu..

