



Herbronning in Aikikai so Hombu 2019

Okt 08 – Nov 01



Inhoud

08 en 09-10-2019 – Jaargang 12.....	3
10-10-2019 – Welcome Home.....	4
11-10-2019 – Fascination.....	6
<i>Japan bracing for Typhoon Hagibis.....</i>	<i>8</i>
12-10-2019 – Hagibis, da's gene kattep.....	9
13-10-2019 – Na regen komt zonneschijn.....	11
14-10-2019 – Feestdag vandaag maar gelukkig woont Doshu net naast Hombu dojo.....	12
15-10-2019 – Een krasse tachtiger.....	13
16-10-2019 – trainen op 3m ²	14
17-10-2019 – Kokyu	15
18-10-2019 – Massageke	16
19-10-2019 – Twee vrouwen vandaag.....	17
20-10-2019 – Eindelijk, Kanazawa sensei.....	18
21-10-2019 – Nu weet ik zijn naam weer.....	19
22-10-2019 – Baaldag.....	20
23-10-2019 – Ja, ik ben er.....	21
24-10-2019 – Osawa sensei de virtuoos.....	22
25-10-2019 – Shihonage met Doshu.....	23
26-10-2019 – Ma ai en Hanmi.....	25
27-10-2019 – Prachtige model les van Kanazawa sensei.....	26
28-10-2019 – Le Coq.....	27
29-10-2019 – Valies roept.....	28
30-10-2019 – Lichamelijke inspanning brengt mentale ontspanning	29
31-10-2019 – Cirkel is rond.....	30
01-11-2019 - Ittekimasu.....	31

08 en 09-10-2019 – Jaargang 12...

8-10-2018 Dit jaar heb ik een wat vroegere vlucht, via Wenen. En dan zo door naar Haneda Tokyo. Vertrek van uit Brussel is om 10.15u. Ik zat deze week toch met de vroege op het werk, dus zet gewoon mijn wekker om 5.00u. Mijn interne klok is deze al voor, om 4.30u sta ik maar al op. Ik maak me rustig klaar en zo geraak ik aan de luchthaven al tegen 6.35u. Ruim op tijd maar liever zo dan in de verkeersdrukte een uurtje later op te komen. Check in verloopt heel vlotjes, op nog geen 5 minuten is de bagage ingecheckt.

De dagen voor mijn vertrek kreeg ik toevallig diverse keren de vraag waarom ik dit toch allemaal doe, wat bezielt me om jaarlijks een 3-4 weken naar Hombu dojo te gaan, elke dag om 5u (of vroeger) op te staan, mezelf zo af te beulen, enz... Eerdere verslagen gaf ik daar al 1 en zelfs meerdere antwoorden op, die vermoedelijk nog allemaal van toepassing zijn. Maar ik ga deze vraag met me mee nemen in het avontuur van dit jaar en ben benieuwd welk antwoord zich zal openbaren gedurende deze herbronning...

Terwijl ik dit begin van het jaarverslag bezig ben komt een pop-up, windows 10 moet zich nog maar eens upgraden, *this may take some time* zeggen ze er dan bij en *please don't turn off your PC*. Allee vooruit, we zullen ons maar weer zetten kijken op dat blue screen waar de percentages tergend langzaam oplopen. Nog goed dat ik hier zo vroeg ben en niet meteen naar de gate moet, bedenk ik me...

Ok, tijd om naar de gate te gaan. Eerst naar Wenen en dan overstappen om naar Haneda te vliegen. Nu had ik al gezien dat er maar 30 minuten tussentijd was, wat ik in eerste instantie perfect vond want dan is er geen wachttijd, gewoon naar een andere gate en hopla we zijn terug de lucht in...Efkes de benen strekken en we zijn weer weg...

Maar ik bedacht natuurlijk ook dat er mogelijks wel eens wat te weinig tussentijd kon zijn. En die bedenking leek toch wel waarheid te kunnen worden toen we niet meteen konden opstijgen vanwege te veel luchttrafiek en bezetting van de opstijgbanen... Maar ik sus mezelf met *"tzal wel goed komen"*.

Wanneer de kapitein zegt dat we de landing beginnen in te zetten, kijk ik even op mijn uurwerk en zie dat het al 11.45u is en het boarding voor Haneda begon om 12.05u... Wel nu begon het toch wel stilaan te kriebelen... Ik zat bovendien op rij 30, helemaal achteraan het vliegtuig... Tot overmaat van ramp merk ik dat het vliegtuig niet taxiet naar een gate maar naar een plaats op het asfalt, dus komt er nog een bus aan te pas ook... Dat lukt dus nooit ... En inderdaad, tegen dat we mogen uitstappen is het al 12.05u... Ik had me al verzoend met het missen van de connectie, eventueel pas een dag later aan te kunnen komen enz...

Staat daar aan de transferzone wel een Japannerke met een bordje ANA *"NH0206 - Haneda"* zeker. Ik krijg weer hoop en meld me aan. Krijg de nodige instructie om zo vlot mogelijk naar de gate te gaan want ze staan te wachten op ons (er was nog een passagier in dezelfde situatie, een oudere Japanner). Da's weer die degelijkheid hé, ze gaan tot het uiterste voor hun klanten. Zo geregeld of niet, maar de security check leek wel opendeur te zijn. Niets oponthoud, gewoon al stappende mijn paspoort inscannen en go...

Ik weigerde om te lopen. Ik had vroeger ook al zo passagiers zich de ziel uit het lijf zien lopen om toch nog maar mee te kunnen. Dat gaan ze me hier niet lappen, ik stap goed door en that's it... (En ik had natuurlijk die oudere medepassagier nog in mijn hoofd die mij niet bij hield en die ze toch niet aan zijn lot gingen overlaten volgens mij...) Uiteindelijk kwam dus alles goed, plaatske innemen en opstijgen maar...

De vlucht verliep vlotjes, ik deed niet eens een poging te slapen... Wat zappen en drie films later kom ik dan aan te Haneda en kan aan mijn laatste deel van de rit beginnen. Het openbaar vervoer dus. Natuurlijk dit jaar was mijn vertrektijd een tweetal uurtjes vroeger dan andere jaren wat resulteerde in aankomst aan de trein tussen 7.30 en 8.00u... Yep, school- en werktijd... Ga ik proberen vermijden in het vervolg, de filmpjes die ik eerder al eens deelde met overvolle treinen waarbij de laatste passagiers door personeel met witte handschoentjes zacht doch beslist wat werden samengedruwd zodat de deuren dicht konden, werden realiteit. En ik sta daar tussen met mijn valies en rugzak... Het is best wel een raar gevoel om bij elk station steeds een beetje meer naar en tegen de wand van de trein gedwongen te worden (en nee tegenduwen helpt niet). Daarvoor is de mensenmassa te groot.

Uiteindelijk rond 9u aan huisje aangekomen en de routine van vorige jaren kon beginnen.

10-10-2019 - Welcome Home...

Ik merkte gisteren al op dat de samenleving hier stilaan aan het veranderen is, ze is aan het verwesteren. Waar enkele jaren geleden koppeltjes niet hand in hand liepen over straat zie je dat nu regelmatig. Ook zie ik meer en meer winkels die een sluitingsdag hebben.

Nachtlawaaï door hangjongeren is ook een westers fenomeen dat hier ingang blijkt te vinden, op het pleintje rechtover mijn deur zijn ze luidkeels en schetterend bezig van 4u tot 5.15u, stomdronken natuurlijk... Ik ben gelukkig al wakker, maar het zal voor de slapende buurt geen aangenaam gebeuren zijn. Ben benieuwd of en hoe dat de komende tijd zal worden aangepakt als dit zich herhaalt...

De voorbereidingen hier in huis voelen zo vertrouwd aan dat het lijkt alsof vandaag gewoon de volgende dag is na mijn laatste dag vorig jaar. Alles helemaal identiek aan vorig jaar in mijn Bag gestoken, in mijn linker vestzak en in mijn rechter vestzak hetzelfde, heb ook weer dezelfde fleecetasje mee omdat die gemakkelijk is om over de gi te dragen. Het enige waar ik van verrast ben is hoe laag mijn fiets wel is, dat was ik vergeten... Mijn knieën komen bij het fietsen boven mijn stuur... tis nie moeilijk dat ik het nogal lastig heb op dat vals plat onderweg...

Rit naar hombu is aangenaam, het is 5.30u en we hebben al 21°, geen regen vandaag. Dus ik geniet rustig van mijn ritje naar Hombu, passeer het politiestation waar de waker buiten staat met de jo in de hand. Ik zou toch graag eens iets zien gebeuren, al is het maar om die eens bezig te zien met de jo... Ze leren in de Tokyo police immers allemaal Aikido aan, weze het yoshinkan maar goed. Het komt allemaal van dezelfde bron...

In Hombu aangekomen ontmoet ik in de kleedkamer al meteen Hirose san, de blikken van herkenning doen hun werk en we zeggen elkaar zo goed als mogelijk goedendag en vragen hoe het gaat. Ik denk dat mijn grootste frustratie dit jaar zal zijn dat ik nog steeds geen jota begrijp van dat Japans... Ondanks het volgen van taallessen in mijn wagen... Taallessen waarbij ik de indruk krijg er toch stilaan iets van te kunnen. Die indruk smelt hier meteen als sneeuw in een microgolfoven, zo snel... Het gesproken Japans is voor mij nog steeds niet te volgen... Maar uiteindelijk komen we wel tot een begrip, hij in gebroken ingliesh en ik in stommelend zappans... En we zijn natuurlijk elkaars partner voor deze les. Daar gaat mijn rustig beginnen en mezelf wat inwerken. Meteen 100% geven, een uur lang.

Eens in de dojo groet ik zoals het hoort tweemaal en ga daarna de ancients apart nog eens groeten en ohayoo gozaimasu zeggen. Yamashima sensei is er natuurlijk ook al en herkent me meteen. Hij hoeft zich nergens voor in te houden hier en roept luidkeels mijn naam... Allee, diegenen die mij nog niet zouden kennen, weten nu al minstens mijn naam, bedenk ik me... En hij voegt eraan toe "Van Gogh, van Gogh" ... Om een of andere reden vindt hij dat ik nogal op Vincent Van Gogh lijkt, elk jaar zegt hij me dat, al was niet steeds zo luid... Ik zal ongetwijfeld ook dit jaar weer het genoeg hebben eens een uur lijdend voorwerp te zijn van hem...

Maar dé ancien bij uitstek hier is Murata san, hij is hier alle dagen en zo goed als altijd de eerste aanwezig. Het is zelfs zo dat als hij er eens niet is, men zich meteen zorgen gaat maken en gaat informeren of er iets gebeurd is, of hij ziek is, ... Hij is al een stuk in de zeventig en is hier ook al sinds O'Sensei... Terwijl hij zijn buikspieroefeningen bezig is, ziet hij me komen... Ik begroet hem, hij groet me terug en zegt spontaan "*welcome home*". "*Nondedikke*", zeg ik tegen mezelf. "*Vriend, jij zegt hier nu luidop wat ik mezelf probeer te verbieden om te denken...*". Het is inderdaad waar, het voelt als een thuiskomen, deze ochtendtrainingen, deze dojo, deze tatami. En natuurlijk de vertrouwde gezichten die er ook altijd zijn... Budo in het algemeen, maar in mijn geval Aikido, het leeft hier als een doodnormale dagelijkse bezigheid, gericht op de gezondheid en het zichzelf verbeteren.

Ik warm me op en voorzie me, zoals aangekondigd op de website, voor de ochtendles met Waka sensei. En dan komt plots Doshu binnen, ik spring bijna op van contentement... Niets mis met Waka sensei hoor, maar de Doshu heeft toch net nog dat extraatje, dat charismatische... Ik sta vooraan, maar 1 stap van hem verwijderd. Perfecte maai, bedenk ik me. Deze man beoefent nu al meer dan zestig jaar dagelijks Aikido, en staat alle dagen blijgezind tussen "zijn mensen". Na de opwarming nemen Hirose san en ik plaats aan de kamiza om te trainen. Het duurt niet lang voor Doshu ook bij ons langskomt om een goedemorgen te geven en een praatje te komen doen. En even met ons te "trainen", tis te zeggen, hij traint en wij vallen.

Een beetje verder in de les hebben we morotetori en zoals steeds doen Hirose noch ikzelf elkaar cadeau. Doshu merkt het en komt even tonen hoe het moet en hoe makkelijk hij het kan. We ondergaan met plezier zijn "uitleg", geen haar aan ons hoofd (en zeker niet aan het mijne) dat er aan denkt hier weerwerk te geven natuurlijk...

Tweede les is Osawa sensei, dus ook hier zal er geen inwerken mogelijk zijn. Het is maar zo, ik zal er morgen fysiek wel spijt van hebben maar goed, dat betert wel de komende dagen... Ik had geen afspraak dus liet het lot beslissen. Er draait zich iemand naar mij waarvan ik na de les verneem dat zijn naam Tadashi san is. Hij is mij niet onbekend, het is hij die elke dag tussen de twee lessen door nogal indrukwekkend met de extra dikke Boken staat te zwaaien (eigenlijk een klein

boomstammeke) Dat doet hij zelfs met 1 hand zowel links als rechts... Stevig baseke dus met even stevige polskens. En daarna met de jo maakt hij eveneens indruk. Er zijn er hier andere... Enerzijds een beetje jammer voor deze les want hij werkt te stevig en te aanvallend om mij te kunnen bezighouden met het prachtige technische werk dat Osawa sensei voorstelt...

Ik moet constant alert zijn om niet geraakt te worden en kan me echt niet zo goed concentreren op de diverse manieren die Osawa sensei aangeeft. Ik neem natuurlijk zo goed als mogelijk op wat sensei wil meegeven, maar het echt inoefenen zal voor een andere keer zijn. Voor de rest niets mis met Tadashi san hoor, het is een intensieve en realistische training. Hij valt aan om te raken terwijl ik toch enigszins het technische wil laten naar voren komen.

Hij merkt het en blijft uitdagend wat langer staan wachten vooraleer zich te verplaatsen. Zo niet hé vriend...Ik laat hem even ondervinden dat "het erop zou zitten", val aan en stop net voor zijn gezicht. Da was derop maat... Hij snapt de boodschap en laat me verder mijn zoektocht doen... Tegen het einde van de les zet ik hem nog enkele keren vast, hij kan het goed verdragen... Leuke les...

Bij het verlaten van Hombu kom ik Osawa sensei terug tegen die me vriendelijk gedag komt zeggen, hij vindt het duidelijk leuk dat ik hier elk jaar weer aanwezig ben. Er zijn er zo velen natuurlijk. Maar ik heb toch ook wel enkele anekdotes met hem meegemaakt toen hij nog naar België kwam...

Na mijn ontbijtje beginnen mijn rolluikjes stillekes aan zwaarder te worden, "*weet je nog wel dat het nu in België 3u 's nachts is*", zegt een stemmetje... Ik besluit te luisteren en ga even mijn futon opzoeken. Daarna moet ik een regenpak voor op de fiets gaan kopen want vanaf morgen verwachten we regen en onweer, de voorbode van een "*very big typhoon*" op zaterdag ... Hier zijn ze op dat vlak wel iets gewend dus als ze dan de woorden *very* en *big* gebruiken, mag je dat serieus nemen... Hopelijk is hij niet van die orde dat ik niet naar Hombu zou geraken...

11-10-2019 – Fascination...

Vanochtend Doshu en daarna Irie sensei. Ik ben nog maar net binnen in de dojo en na mijn ohayoo-ronde vraagt Yamashima sensei me of ik samen met hem de ochtendles wil doen . Natuurlijk zeg ik ja, zo iets weiger je niet...

In het volle besef dat het een uurtje *leven bij gratie van* zal worden, maar dat is niet erg... Wie ooit Tamura sensei heeft gekend, weet hoe het er *aan* toe gaat.

Yamashima sensei informeert even over de samenwerking in België, aangezien hij af en toe in België aanwezig is. Ik zeg hem dat de afgescheiden groepen amper nog eens samen op de tatami zijn en kan hem niet meteen uitleggen waarom dit zo is. Hij dringt niet verder aan, weet genoeg denk ik... *O'Sensei would not have wanted this...*

De les start en zoals verwacht doe ik niets met Yamashima sensei wat hij niet wil. Hij gaat zelfs vallen in de richting waar hij wil. Langs de andere kant begin ik eerder meegaand, hij speelt toch met mij

zoals hij wil. Doshu komt langs en zegt goedendag maar moet zich nergens mee, Yamashima sensei krijgt vrij spel. Wat wil je, hij trainde nog onder O'Sensei, zijn grootvader. Wat moet je daar als derde generatie nog tegen zeggen?

Zoals steeds zegt hij *"you're very strong"*, wat natuurlijk niet waar is. Hij is een stuk sterker dan ik. Maar hij bedoelt ongetwijfeld dat ik te veel op kracht werk, *use more center* komt steeds weer terug. Goedbedoeld natuurlijk en zeker terecht. Doch het zal mogelijks wat op mijn zenuwen gewerkt hebben... Of ik begin me hier veel te veel te permitteren als buitenlander, dat kan ook...

In alle geval, ik beslis van hem wat steviger vast te nemen en laat hem dan maar eens dat *more center* demonstreren... Ik weet, hij is een oude man ten opzichte van mij. En het hoort niet echt. Ik wil er zo goed mogelijk uit leren, en zeg hem dat ook zo... Hij vindt het prima... Het is geen gevoel, het is werkelijkheid: ik breng hem regelmatig in problemen om de techniek te doen. Hij lukt er uiteindelijk wel in maar moet er echt wel alles voor uit de kast halen. Ik verwachtte me al op een patat op mijn gezicht of een hard aangezette nikyo of shihonage.

Maar hij blijft rustig en zoekt zijn weg. Chapeau, bedenk ik me... Hij zou me makkelijk schade kunnen toebrengen en bij zijn shihonage voel ik de botjes in mijn pols echt wel kraken. Maar het is een grote meneer, dat dient gezegd...

Hij praat voortdurend over O'sensei, hoe hij dit zou hebben gedaan en begrijpt niet waarom het hem niet zo lukt, *I must search more, train more..* Hoor ik hem voortdurend herhalen.

Dat het hem goed is bevallen blijkt uit het feit dat hij nog eens samen een les wil doen, wat ik opnieuw bevestig natuurlijk...

Na de pauze is het aan Irie sensei. Hij wint duidelijk aan belang hier, er is veel volk voor zijn les. Hij geeft nog steeds net zoals vorig jaar de opwarming waarbij hij duidelijk de inspiratie haalde bij Sugano sensei... Voor mij voelt het wat raar aan want ik heb de originele versie gekend...

Maar zijn les is subliem, hij werkt enorm op kokyū en de fascinatie neemt bij mij weer hoge vormen aan. Dit is een grote in wording, wees maar zeker... Wat ik gisteren miste heb ik vandaag wel, een partner waarbij ik me kan concentreren op het technische aspect. Het is bovendien iemand die Irie sensei volgt en volledig volgens zijn stijl werkt, dus dat geeft mij extra leermogelijkheden.. Irie sensei gebruikt zijn startoefeningen doorheen de hele les (een perfecte didactische lijn doorheen de les dus) en vanaf halfweg beginnen we met futaridori, twee aanvallers dus. Mooi mooi mooi ...

Ik begin ondertussen meer en meer op te vangen over de *"big typhoon"* die men morgen verwacht, het zal blijkbaar een van de zwaarste zijn die overkomt morgenmiddag en -nacht...

Nadat mijn huisbaas me een zaklamp is komen geven *"in case all electricity falls out"* begin ik zo stillekes aan te beseffen dat ik het best serieus neem, ga alvast wat eten kopen voor de komende dagen waarbij ik zie dat de winkels hun ramen en deuren al beginnen dicht-tapen...

Ook in hombu heeft men het lessenrooster aangepast, enkel de ochtendlessen staan er nog op, daarna is hombu gesloten...



Als je dan ook nog dergelijke onderstaande nieuwsberichtgeving ontvangt begin je wel te beseffen dat het ernstig is... of toch gaat worden...

Japan bracing for Typhoon Hagibis



One of the most powerful storms of the year is on track to hit wide areas of eastern Japan this weekend, including Tokyo. Japan's Meteorological Agency says Typhoon Hagibis may bring record rainfall. Authorities are urging people to prepare in advance and protect their lives.

Agency official Yasushi Kajihara said, "The Typhoon may make landfall in the Tokai or Kanto region on Saturday, and to remain extremely strong. In addition to storm winds and high waves, we're looking at the possibility of record rainfall around the Kanto region."

Meteorological officials have classified Typhoon Hagibis as "very strong". The storm is moving northwards over the Pacific towards Japan's main island of Honshu.

Hagibis could be on par with a typhoon that killed more than 1,200 people in the Kanto region and Izu archipelago in 1958.

The Meteorological Agency is preparing to issue emergency warnings for heavy rain.

Storm surges are expected along the Pacific coast of eastern Honshu from Saturday through Sunday. Torrential rain is forecast from Friday through Sunday, with a severe risk of floods and landslides.

Most Read

- 1 Japan braces for Typhoon Hagibis
- 2 Early preparations for Typhoon Hagibis recommended
- 3 Japan bracing for Typhoon Hagibis
- 4 Airlines cancel flights using Tokyo airports
- 5 Typhoon Hagibis analysis

12-10-2019 – Hagibis, da's gene kattep.....

De regen maakt me wakker om 3u, het is de voorbode van een komende bewogen dag en nacht. Die typhoon Hagibis zal niet om mee te lachen zijn, zoveel is me wel al duidelijk...

Ik check nog even de website, de ochtendlessen staan er nog op. Ik overweeg nog even of ik wel die verplaatsing zou doen, wetende met wat komen gaat. Omdat het alternatief zou zijn dat ik de hele dag binnen zou moeten schuilen en dat sinds 3u 's nachts én omdat het er nog steeds naar uitziet dat Hagibis pas na de middag zijn kuren zal vertonen, besluit ik om het erop te wagen.

Ik kocht me eergisteren gelukkig zo'n Japanse regenjas voor op de fiets, zo een model waar je rugzak ook onder de vest zit en waar op de kap ook nog een gelaat scherm zit. Nu komt die zeker van pas, het regent pijpenstelen, blaaskes, en nog meer van dat alles... Maar het is nog 25°C dus het is eerder lauw water dat valt, dus als je goed beschermd bent tegen het water, valt het nog wel best mee om er een halfuur met de fiets door te rijden.

Er is opvallend weinig volk op straat, iedereen bereidt zich voor op de typhoon. Ik vraag me af waarom ik eigenlijk voor twee lessen toch een zeker risico neem. Anderszijds is het daarom dat ik hier ben... Goed, uiteindelijk kom ik goed aan te Hombu. En bereid me voor op de ochtendles.

Nishino san komt naar me toe en vraagt om samen te trainen. Ik stem toe. Na de les zegt hij me dat Yamashima sensei tegen hem had gezegd dat ik *very powerful* was, en daarom wou hij deze les samen trainen. Hij is een oud politiecommissaris met nogal wat truken in zijn mouw (zie verslag vorig jaar), 69 jaar nu en nog heel energiek.

Er is een pak minder volk voor de les met Doshu, ik schat "maar" een 60 à 80-tal deelnemers. Doshu komt binnen, samen met zijn zoon Waka sensei. En ook de kleinzoon mag meedoen vandaag, vermoedelijk vanwege geen school en omdat er toch wat meer plaats is om te trainen.

Na de klassieke shomenuchi Iriminage gaan we over op morotetori, daar kan ik Nishino san goed zijn zin mee geven en dat doe ik dan ook. Het wordt een intensieve, doch veilige training. Geen van beiden wil de ander schade toebrengen en we stoppen steeds tijdig in de techniek. Nishino san heeft hier Kisshomaru doshu goed meegemaakt en geeft me wat interessante achtergrond o.a. over Ikkyo en de positie die Kisshomaru doshu daarbij nam. En Doshu komt naast ons wat trainen met een oudgediende en ondergaat daarbij ook als Uke de technieken. Wat zo'n beetje extra plaats toch doet hé...

De tweede les is met Mori sensei, vorig jaar zevende dan geworden. Heb ik al enkele keren les bij gevolgd en het gevoel is wat dubbel. Zou ik blijven of vroeger naar huis rijden? Ik besluit toch te blijven, wat zit ik daar anders de hele dag te doen met zo'n weer? Waar sommige shihan veel volk trekken, is het met Mori sensei eerder andersom. We zijn amper met een 12-15tal deelnemers. Het is raar, wat Mori sensei doet. Je moet er een beetje in groeien, denk ik. Hij is een sympathiek persoon en wat hij doet klopt wel. Dus waarom hij niet meer mensen aantrekt, het is een beetje onduidelijk.

Ik herken iemand van Dubai en hij herkende me ook maar kon me niet plaatsen. Na de les praten we even met elkaar. Hij heeft voor een week Japan geboekt en komt nu natuurlijk wat bedrogen uit met die tyfoon, de middaglessen gaan aan hem voorbij. Morgenoctend is nog even afwachten. Maandag is er enkel de ochtend les vanwege een feestdag. Zo is de helft van zijn verblijf al voorbij natuurlijk... Is wel een tegenvaller...

Na de les dan terugrijden, de regen neemt steeds meer toe. We zijn allang het Belgische regendebiet voorbij nu... Ik passeer dagelijks een rivier die normaal gezien rustig kabbelend is, maar nu een zwaar kolkende rivier is geworden en overladen het water afvoert, stinkend naar losgekomen slib. Het is een spectaculair zicht en ik stop even om er even naar te kijken. Als je daar nu in zou vallen is er geen redden meer aan...

De rest van de dag wordt binnenshuis doorgebracht, de regen neemt steeds grotere vormen aan. Gelukkig blijft de wind nog achterwege. Maar dat er meer op komt is, wordt me duidelijk als de huisbaas komt aanbellen. Er is een grote kans dat het huisje waar ik in verblijf vanavond/nacht deels onder water komt te staan. Ik mag vannacht boven gaan slapen. Dus alles hier dan maar alvast opruimen en in de hoogte plaatsen...

De regering heeft zonet ook een free wifi netwerk open gezet "0000JAPAN" zodat iedereen connectie blijft hebben (hopelijk)..



TIME-SPACE.KDDI.COM

災害時に誰でも使える無料Wi-Fi「0000JAPAN」の使い方や注意点
大規模災害が起きたとき、被災地域の方々のために無料で開放される公衆無...

■[How to connect the Wi-Fi "0000JAPAN" of your devices.](#)

In disaster-affected areas you may be able to use free Wi-Fi.

Setting is easy. Just select Wi-Fi network "00000JAPAN" with settings of your smartphone or devices.

We pray for a safe and wonderful stay in Japan.

Het mag gezegd worden, de communicatie en acties van de regering hier is snel en zeer alert, ze zitten kort op de bal om de nodige acties te ondernemen en de bevolking op de hoogte te houden.

13-10-2019 – Na regen komt zonneshijn...

Zondagmorgen om 6u piept het zonnetje al, het wordt vandaag 28°C. Een groter contrast met gisteren is niet denkbaar...

Onderweg naar Hombu kijk ik rond naar de schade van gisteren, het lijkt hier nogal mee te vallen in tegenstelling tot andere delen van Japan. De rit is zeer aangenaam, lekker warm en nog een restwindje dat wat verkoeling geeft, het leven gaat hier geleidelijk aan terug zijn gewone gang.

In de kleedkamer kom ik terug Gunther san tegen, we spreken meteen af om samen de eerste les te doen. Dat is ondertussen een jaarlijks terugkerend feit. Hij doet enkel de zaterdag avond en zondag ochtend les. In principe de zondag ochtend les met Kanazawa sensei..

Doch Kanazawa sensei zal er niet zijn vandaag, geraakt er niet vanwege het stormweer van gisteren. Blijkt de vervanging Namba sensei te zijn. Enkele jaren geleden kwam hij in de plaats van Endo sensei die het lesgeven in Hombu stopzette vanwege gezondheidsredenen op dat moment. Ik herinner me nog dat ik meteen iets had van "die heeft iets"...

Het blijkt zo uit te draaien, Namba sensei werkt technisch zeer zuiver. Zijn les is didactisch een pareltje... Omdat hij op het eerste gezicht mij een beetje (te) serieus overkomt, zelfs een beetje hautain, informeer ik hier even over bij Gunther san. Hij is hier een "long time resident" en dergelijke mannen zijn van alles op de hoogte. Gunther san vertelt me dat Namba sensei zeer sympatiek is maar vanwege zijn kleine gestalte waarschijnlijk niet anders kan dan zeer ernstig zijn les te geven, zeker nu op een vervangingsles. Ok voor mij, met dit in het achterhoofd kijk ik voorbij dit feit en zie een zeer goede techniker een zeer goed opgebouwde les geven. Lijkt mij ook een "grote" te zullen worden. Volgende dinsdag vervangt hij Yasuno sensei dus ik kijk er al naar uit.

De tweede les is dan terug Doshu aan de beurt, nog met Waka sensei erbij maar die zal een van dees dagen aan zijn BE-LUX-FR toernee beginnen. Enkel dinsdag geeft Waka sensei nog de ochtendles volgens het lesschema, daarna vertrekt hij naar Europa. Daarna zeker 14 dagen aan een stuk elke dag de kihon krijgen van Doshu zelf...

Mijn trainingspartner is op goed geluk, ik draai me en groet een Japanner van wie ik na de les verneem dat zijn naam OkiYama is. Het valt me direct op dat hij in een kraaknette, dikke witte Gi zit (een double weave with seam voor de kenners), wat mij doet veronderstellen dat het een lesgever is.

En inderdaad, vanaf het eerste contact voel ik dat ik iemand van een hoger niveau aan de hand heb. Ik hoef geen dangraad of aantal jaren te horen, dat voel je gewoon...

Dus meteen er het meeste proberen uithalen, hij laat mij eerst uitvoeren. Geeft hem natuurlijk de kans te ondervinden hoe ik werk zodat hij daarna gepast kan teruggeven. Ik had het wel door, dus ik werk proper, technisch en zoekend. Daarna werkt hij met een heel sterk kader, mooie houding en evenzeer technisch. Ben al blij dat ik die optie had gekozen. Bij Ikkyo besluit ik wat minder meegaand te zijn en neem stevig vast. Hij lost het op en ziet mij aandachtig meekijken hoe... Om daarna eenzelfde uitvoering te doen. Hij glimlacht en beseft dat ik ondertussen aan het "stelen ben met de ogen". We gaan zo de hele les door. Bij shihonage en nikyo voel ik het het beste dat ik een goede optie had genomen en mij leergierig had opgesteld. Hij reageerde op mijn nikyo ura, dus die zat best goed. Maar als ik daarna de zijne mocht ondergaan, wel het was een categorie hoger. Laat het ons zo stellen... Een prima les dus in goede verstandhouding. Zo lust ik er nog wel...

14-10-2019 – Feestdag vandaag maar gelukkig woont Doshu net naast Hombu dojo...

Toppunt: vandaag is het een feestdag, *Nationale Sportdag* genaamd.... en Hombu is gesloten.... Met uitzondering van de ochtendles, Doshu woont net naast Hombu dojo en de ochtendles gaat gelukkig door zoals normaal, ook Waka sensei is erbij en terug mogen zijn twee kinderen meedoen, het is immers geen school.

Waka sensei geeft de les op eerste verdieping maar deze begint maar om 7u dus doet hij dan steeds eerst een stukje mee op tweede verdiep.

Ik werk deze keer met Rayan, de kerel van Dubai die ik al kende. Hij is enkele jaren geleden toen ik voorzitter was naar hemelvaartstage geweest omwille van Tony sensei en daarna is Dubai een jaarlijkse tussenstop geweest voor Tony sensei terwijl hij naar België komt. Je ziet, men komt elkaar altijd wel ergens tegen.

De deelnemersaantallen hebben zich hersteld, de zaal staat weer afgeladen vol, de naweën van Hagibis lopen voor de meesten hier stilaan op zijn einde.

Doshu is in zijn element, komt vaak met enkele lokale mensen "spelen" waarbij sommigen overdreven luid roepen van de pijn. Rayan keek ervan op en ik zeg hem dat dit "*special japanese*" is en waarschijnlijk een aandachtstrekker (hoop ik toch)

Vandaag is het dan weer een regenachtige dag en maar 18°C, het weer fluctueert nogal deze dagen...

Ik voelde het al tijdens het laatste kwartiertje vanochtend, mijn batterijtje is leeg. Ik dacht eerst nog dat het lag aan het feit dat ik op zondag niet gegeten had voor de lessen en dan wordt het tegen de middag toch wel voelbaar.

Maar het was dat niet, zelfs na terug de nodige calorieën binnen te hebben voel ik me maar heel flauwtjes... Het is ongeveer dat moment na een weekje training dat de man met de hamer even

langs komt... Rond 16 u voel ik me inslapen terwijl ik aan de pc zit, kan me niet wakkerhouden. Ik besluit me even te leggen en het is meteen 17u... Ik werk verder aan mijn verslagje en eigenlijk wil ik tegen 18u terug naar mijn futon. Ik kan er nog een uurtje langer tegen vechten maar moet dan om 19u toegeven en mijn futon opzoeken, niets aan te doen...

15-10-2019 – Een krasse tachtiger...

Vorige week afgesproken, vandaag de ochtendles met Tani san als partner. Ik leerde hem toevallig kennen in 2008 te Tanabe, en dat eerste contact is eigenlijk continu goed gebleven. Hieruit vloeit ook een jaarlijkse afspraak om eens samen te trainen.

Tani san is steeds een te respecteren trainingspartner geweest, ik heb er hier al veel in het stof zien bijten tijdens een training met hem. Waaronder ikzelf ook tijdens de eerste jaren, tot als ik zijn tactiek door had en me erop kon voorzien... Hij wordt eind deze maand tachtig en gaat nog steeds met dezelfde bravoure zijn trainingen aan. Doch dit jaar voel ik wel dat zijn krachten zijn afgenomen. Wat zou je willen, tachtig jaar en nog steeds een uur onophoudelijk vallen en opstaan... met slechts snelle 4 demo's van doshu of waka sensei tussendoor als gelegenheid om op adem te komen.

Gisteren had ik mijn grote teen "overgeplooid" en daar had ik vanmorgen bij het opstaan echt wel pijn in, kon er moeilijk op staan om nog maar te zwijgen mee stappen.

Vanmorgen gaf Waka sensei de les en daar zat natuurlijk de nodige suwari waza bij, moet weer lukken natuurlijk. Ik kan me bijlange niet zo vlot verplaatsen als ik wou, maar het voordeel was ook dat ik die teen meer moest buigen en gebruiken dan ik zinnens was waardoor hij een beetje werd losgewerkt... Fysiotherapie à la Aikido zeg maar... Als het pijn doet, blijven gebruiken tot als het niet meer pijn doet 😊

Van pijn gesproken, ondertussen is het sneller gedaan als ik zou opsommen wat geen pijn doet dan omgekeerd. Overal is er protest in mijn lichaam...

Men zegt steeds dat het menselijk lichaam is gemaakt om te bewegen. Zoals ik het nu ervaar is het lichaam van nature een luierik dat niets liever wil doen dan stilliggen of zitten. Rusten zeg maar... Het is daarentegen de geest dat het lichaam moet aanzetten tot bewegen...

Dat is hier zo een zegen, dat er een plaats is waar elke ochtend vroeg Aikido wordt gegeven, dan is het makkelijker om de mentale ingesteldheid te vinden om dat luie lichaam aan te zetten tot trainen...

Toen ik vanmorgen de kleedkamer binnen kwam, was Michel san er ook. *Ne genteneere gelijkte kik...* Hij komt even langs tijdens een zakenreis. We spreken af de tweede ochtendles samen te doen.

De tweede les is terug Namba Sensei, deze keer ter vervanging van Yasuno sensei. En het gevoel van afgelopen zondag wordt bevestigd, het is een zeer technische en mooi opgebouwde les. Deze keer is de invloed van Endo sensei duidelijker aanwezig, werken op gevoel, ingaan op wat je ontvangt van je partner. Is in snel tempo aan het stijgen op mijn persoonlijk ranglijstje van shihan...

16-10-2019 - trainen op 3m²

Vandaag ochtendlessen met Doshu en daarna Kuribayashi sensei. Het wordt al duidelijk als ik de kleedkamer binnenkom, er zal veel volk zijn vandaag. Mijn trainingspartner Tadashi san is er ook al en maakt dezelfde opmerking. It will be crowded...

Tijdens de opwarming merken we enkele "eerstelingen" op, de ouderen staan snel recht om hen te corrigeren. Fouten maken is niet erg, dus alles gebeurt in vriendschappelijke sfeer... Iedereen heeft ooit hetzelfde meegemaakt.

Doshu en Waka sensei komen binnen en de les begint. Direct na de opwarming haasten Tadashi san en ikzelf ons naar het plekje helemaal vooraan rechts. Iedereen zoekt zich een plaats en het blijkt dat we deze les zullen moeten doen op een stukje van 3meter op 1meter (eigenlijk zelfs geen meter breed want die mattekjes hier zijn kleiner dan bij ons)

Nu is het niet de eerste keer voor ons dus we zijn eraan gewoon. Maar ik moest even denken dat men bij ons zo snel zegt "er was geen ruimte om te trainen"... Wel, hier wordt er heel intensief getraind op zo'n klein stukje, zo intensief dat een keikogi eigenlijk maar 1 les meegaat, na de les is hij helemaal drijfnat van het zweet... Het is allemaal een beetje hoe men er tegen aan kijkt.

We trainen net naast Waka sensei die zoals gewoonlijk het eerste halfuurtje meedoet boven om daarna beneden de les te gaan geven. Dus naast het opletten voor onszelf moeten we nog extra opletten niet tegen of op waka sensei te vallen. Desnoods door zelf een minder goede en dus pijnlijkere val te maken. Nu had ik eergisteren al gevoeld dat mijn rug waarschijnlijk al wat schuurplekken bevatte (de shampoo piekte bij het douchen), ik krijg er nu de bevestiging van want er komen bloedplekken door mijn Gi. Het schuren van de Gi tijdens het vallen, in combinatie met het zweet op de huid, zorgen voor huidirritaties en uiteindelijk voor kleine wondjes en dan is het snel gebeurd natuurlijk... Verdikke, moet ik nu morgen een onderlijveke aandoen om het eventuele bloed van mijn Gi te houden? Het hoort niet voor de man, dat weet ik wel... Ik zal het even laten bezinken... een klever (laten) aanbrengen heeft weinig zin want het overvloedige zweten weekt dat snel los in combinatie met het schuren over de mat door de ukemi. Een dagje rust zou de huid wat kunnen laten herstellen maar ik ben hier natuurlijk niet om een dagje rust in te lassen...

Ik krijg trouwens na de les van iemand het compliment "*I love your dedication, every day present for asa geiko*". Ja, het is inderdaad vroeg opstaan elke dag om 5u. En ik verkies duidelijk de ochtendlessen ten opzichte van de avondlessen. Consequentie is dan ook dat ik 's avonds graag vroeg ga slapen om toch voldoende kans op nachtrust te hebben. "*Met de kippen op stok*" zoals ze zeggen... Ik ben hier om te trainen en regel alles zo goed mogelijk in functie daarvan.

Tweede les is door Kuribayashi sensei, hij komt al enkele jaren naar België. Dit jaar niet vanwege de komst van Waka sensei. En ik merkte gisteren op dat hij direct werd ingenomen door Griekenland om daar stage te gaan verzorgen in Athene begin november. Oeps, denk ik... Mogelijks zijn we deze shihan kwijt voor België. Wetende dat hij elk jaar toch een beetje een speechke gaf dat we niet werkten zoals hij het toonde en dergelijke...

Zijn les ligt helemaal in de lijn van Taninzugake, hoewel we de oefeningen met 1 partner doen. Mijn partner voor deze les is Kamata san. Ondanks we maar met 1 partner trainen, moeten we het doen met mentaal het beeld van taninzugake voor ogen te houden. Eigenlijk deed Irie sensei dat vorige week ook, al werkten we toen wel met twee partners. Begin november zijn er danshiken, dus ik vermoed dat er enkele kandidaten voor yondan of zo zullen zijn en dat de shihan van dit item wat werk willen (of moeten) maken. Elke dag om 9u is er immers “meeting” in het kantoor van Doshu waarin instructies worden gegeven voor de komende dag of dagen. Duurt niet lang hoor, maximaal een kwartiertje...

17-10-2019 – Kokyu

Osawa sensei is er niet vandaag, maar ik treur niet... Irie sensei geeft les in zijn plaats. Maar eerst de ochtendles door Doshu. Eerst de kihon herhalen zoals elke dag, gevolgd door een evolutie welke een shihan heeft doorgemaakt, geworteld in deze kihon.

Het is eigenlijk fantastisch hoe uit deze sterke wortels en stam die de kihon zijn, zich zo verschillende takken kunnen vormen, elk met hun eigen fascinerende trekken...

Als ik aankom te hombu, komt ook Doshu net binnen. Duidelijk nog maar net wakker, meteen in zijn Gi gestapt, zijn obi is nog wat slordig rond zijn middel gedraaid. Dan spendeert hij eerst wat tijd in de receptie waar hij even door de krant gaat, alvorens zich te kleden voor de les...

Mijn trainingspartner vanochtend is Maya san. Zij kampt al een tweetal jaren met een heupprobleem, wat haar echter niet verhindert alle dagen de ochtendles mee te doen. En ze is hier zo ingeburgerd dat ze dit doet zonder ukemi te nemen. Niemand heeft bezwaar, ook ik niet. Ikzelf neem wel ukemi natuurlijk, is een deel van het ochtendritueel geworden. We werken in ryotetori vandaag en de major technieken komen zoals steeds aan bod. Echter ook Udekimenage komt weer aan bod, ondanks de weinige plaats om een dergelijke ukemi te doen. De leerlingen passen zich als vanzelf aan. Wie plaats heeft, neemt ukemi. De anderen niet. Vandaar dat ik steeds probeer aan de buitenkant van de dojo te staan, zo heb je nagenoeg altijd plaats om een rol te maken, ook al is die soms heel klein...

Daarna is het voorbereiden op de tweede les, van Irie sensei. Ik weet al en kijk er naar uit dat er veel op kokyu zal gewerkt worden. Was zo een beetje het deelnemersveld aan het scannen naar een “waardige” partner, had al een japanner op het oog van hetzelfde postuur als ik. Maar plots zie ik een westerling binnenkomen, je kon hem eigenlijk niet missen. Een kop groter dan ik... Yep, die wordt het...

Ik zorg dat ik me een beetje in de buurt positioneer voor de opwarming. Om dan naast hem plaats te nemen als Irie sensei de eerste oefening voordoet. Zo wordt het eigenlijk nogal moeilijk om niet naar elkaar te kijken en te groeten... Ik wil zoveel mogelijk uit deze les halen en dat kan prima met iemand die enig weerwerk biedt. Ik ben zijn naam kwijt maar het is een Engelsman uit Manchester. Hij

neemt stevig vast en ik vind het goed zo, dan kan ik goed voelen wat wel en niet werkt. En ik geef hem ook zo goed als mogelijk partij, wat resulteert in het ons te pletter zweten natuurlijk.

Ik heb het eerdere jaren al gezegd, maar ik vind Irie sensei's evolutie fascinerend. Het werk dat hij voorstelt is, voor mij althans, waanzinnig interessant... ik kijk al uit naar morgen want dan is het dezelfde lesgeverscombinatie...

18-10-2019 - Massageke.

Zoals gezegd is vandaag een herhaling van gisteren, eerst Doshu en dan Irie sensei. Tijdens de individuele opwarming komt Murai san me vragen of ik met hem wil trainen. Natuurlijk wil ik dat, hij is een leeftijdsgenoot van Yamashima sensei (77 jaar), is hier al sinds O'Sensei. En hoewel snel werken niet meer aan hem besteed is, is er een schat aan informatie te vinden. Stel het je eens voor dat je traint met iemand die nu al de derde doshu meemaakt...

Bovendien ken ik hem al jaren en hebben we jaarlijks ons gezamenlijk trainingske, waarbij inderdaad ook een massageke plaats vindt bij de afwerkingsoefeningen. Het is dit jaar niet anders, ik laat het me wel gevallen en doe dezelfde dienst terug... En we trainen terug in de linkerhoek vooraan, net naast Yamashima sensei. Die twee zijn elkaar voortdurend aan het pesten, een duwtje hier, een botsingske daar... als twee 77-jarige kinderen ;-)

Doshu komt regelmatig langs voor een praatje met deze twee rakkers. Murai san mag dan 77 jaar zijn, zijn nikyo zit zo vast als wat... Ik heb hier nog veel te leren...

Ik word hier goed aanvaard door de vaste klanten, ze vragen me al om los te werken voordat de les begint, en elk van hen komt me elk jaar wel eens vragen met hen te trainen. Dat doen ze geen tweede keer als ze er geen goed gevoel bij hebben, dan laten ze je snel links liggen.

Tijdens de pauze komt ook Watanabe san me vragen om samen te trainen, net als vorig jaar. Deze keer wordt de les van Irie sensei fysiek minder uitdagend dan gisteren met die Engelsman.

Ok, dan werken we maar puur op techniek, dat is ook interessant. Ik probeer zo getrouw mogelijk Irie sensei zijn bewegingen in te trainen, hij gaat een beetje verder op de les van gisteren. En op het einde is daar terug Futarigake, het zal toch wel een opdracht zijn denk ik... Spijtig dat ik niet blijf tot na de examens, zou ze wel eens willen zien hebben...

Maar ja, aan de andere kant... Het is hier nog met de deuren dicht en wie binnen is blijft binnen. Enkele jaren geleden heb ik zo eens de kyu examens gadeslagen... wat resulteerde in 3 uren seiza, afgewisseld met kleermakerszit. Los van de muur en op het parket... Leuk is anders hoor...

19-10-2019 – Twee vrouwen vandaag

Ochtendles met Doshu, ik plaats me met opzet eens rechts achteraan. Om zo het lot eens te laten beslissen wie mijn trainingspartner wordt. Na de opwarming draai ik me om, iedereen lijkt al iemand te hebben. En dan zie ik uit de menigte nog een zoekend gezicht en we groeten naar elkaar.

Na de les verneem ik dat haar naam Madoka san is, ze is nogal dicht bij de entourage van Doshu. Een kop kleiner dan ik natuurlijk en veel frêler, maar dat wil niet zeggen dat ze niet ernstig traint. Integendeel, het is vol gas van in het begin. Dat is hier een groot verschil met bij ons, het percentage vrouwen schat ik hier toch dichtbij de 50%, en daar zitten serieuze trainingsbeestjes tussen.

Fysiek heb ik natuurlijk de bovenhand maar qua inzet en volharding moet ik de punten aan mijn partner toekennen. Vallen en opstaan doet ze als geen ander, je kan het amper vallen noemen. Eerder even de tatami raken en hup die is er alweer. Nogmaals, fysiek zou ik nagenoeg alles kunnen tegenhouden maar dat laat ik met veel plezier achterwege ten gunste van het training ritme en – plezier... Het wordt een heel intensieve en deugddoende training.

Voor de tweede les met Mori shihan zijn we terug maar met een twintigtal. Dat lijkt wel een vaststelling te worden, Mori sensei trekt niet veel leerlingen aan. Nochtans wordt hij ook naar buitenland gestuurd en wat ik op de foto's zie zijn de mensen toch heel tevreden... En hij is tenslotte toch een zevende dan Aikikai shihan... Net voor de les start komt iemand naast me zitten en ze zegt me dat ze me kent... Ik herken haar ook en zeg dat we vorig jaar ook al eens samen getraind hebben. Wat natuurlijk de aanzet is om ook vandaag samen de les te doen. Kyoko san spreekt wel vlot Engels, dus tussen de uitvoeringen in kunnen we hier en daar wel een zinnetje uitwisselen.

Het valt me op dat de meeste mensen gewoon hun eigen manier van werken uitvoeren en niet echt de uitvoering van Mori sensei nastreven. Ik probeer dat wel te doen, ondanks ik ook wel enkele bedenkingen heb. Ik vind het soms raar... Kyoko san zegt me na de les dat ze me nog goed herinnerde omdat ik vorig jaar moest lachen met Mori sensei's manier van demonstreren en dergelijke. Ze lacht als ik zeg dat ik het nog steeds wat moeilijk heb met sommige zaken. Ik blijf niet alleen te zijn...

Nochtans als Mori sensei de oefening met jou komt doen, voel je wel dat het werkt. Je mag hem stevig vastnemen wat ik ook doe... Dus zijn techniek is zeker goed, alleen hoe hij het aanbrengt is naar mijn aanvoelen wat raar... Ik zal nog een beetje moeten wennen aan hem, denk ik.. Volgende zaterdag zal ik zijn les nog eens volgen, geen probleem. Is dan meteen ook mijn laatste zaterdag hier...

En ook met Kyoko san was de training allerminst rustig te noemen, ook zij is er eentje van vallen en opstaan, een uur lang... Aikido is inderdaad geschikt zowel voor man als vrouw, zonder onderscheid...

20-10-2019 – Eindelijk, Kanazawa sensei...

Vorige zondag liep het mis vanwege Hagibis, vorige maandag ook vanwege die feestdag. Maar eindelijk vandaag kan ik les volgen bij Kanazawa sensei, nog steeds mijn favoriet hier. Krachtige Aikido gebaseerd op technische perfectie, beter kan ik het niet omschrijven. Veeleisend ook, als je zijn les wil doen zoals hij het vraagt... Maar prachtig opgebouwd. Kortom het zijn intensieve en interessante lessen.

Mijn partner is terug Gunther san, een in Japan levende Duitse schrijver/fotograaf. Kanazawa sensei is hier een van de leraren die hij nogal nauw volgt. We doen ons best zo correct als mogelijk het voorbeeld te volgen, wat niet zo evident is voor eerder grote en stijve westerse lichamen. En Kanazawa sensei komt regelmatig langs en laat het ons eens voelen hoe het zou moeten... Ik ben er momenteel 54 en allang blij dat mijn lichaamje deze geseling nog aan kan.

Het contact met de tatami is hard, en toch het heeft iets om op deze harde bezwete tatami te werken. Het voelt natuurlijk aan, niet zoals bij ons op dat geplastificeerde materiaal. Vallen op stro dat omgeven is door een katoenen canvas, allemaal natuurlijk materiaal. Ik heb ondertussen ook weer mijn kadans gevonden om hierop ukemi te nemen, de eerste dagen wil dat nog niet zo meteen lukken... Maar nu kwakken maar op deze matten...

Tevreden en goed doornat van het zweet ga ik de pauze in, wachtend op de les van Doshu. Op zondag is het een ander publiek dan de rest van de week. Ik kijk zowat rond naar een mogelijke partner en uiteindelijk valt mijn oog op een Japanner zo een beetje van mijn grootte. Hij draagt een studentenbrilletje maar is wel ongeveer van mijn leeftijd schat ik. Tijdens de opwarming plaats ik me in zijn buurt, dat maakt het makkelijker om achteraf toevallig naar elkaar te draaien. En ja, we nodigen elkaar uit en nemen onze plaats in. Traditioneel starten we met iriminage. Hij zet zijn brilletje af en valt aan. Ik heb meteen in de mot dat ik een goede vast heb.

De wijze waarop hij volgt en ukemi neemt spreekt boekdelen. En ja hoor, als hij Tori is voel ik meteen dat ik ruim overklast ben. Dit gaat een intensief lesje worden... Hij probeert me fysiek uit te putten maar dat pakt niet meer, ik zit ondertussen op een hoger conditioneel niveau en op mijn adem trappen zit er niet meer in. Maar technisch werkt hij zeer goed.

Bovendien perst hij het vocht van tussen mijn gewrichten. Hij doet niets verkeerd hoor, maar wat hij doet doet hij gewoon zeer goed, tot op de grens van het houdbare voor mij. Elke afwerking doet pijn, soms zelfs in die mate dat ik alle moment een krak verwacht in mijn schouder, elleboog of pols. Ik geef hem dezelfde behandeling terug maar toch zit zijn techniek beter...

Heel even ongeveer halweg de les overweeg ik of ik niet beter zou stoppen, hem duidelijk maken dat ik er genoeg van heb... Maar dan komt snel de gedachte op van "*ah neen hé, dat ga ik hem niet gunnen*". We zijn allebei druiptnat van het zweet en mijn gewrichten (ik hoop de zijne ook) zijn tot op hun limieten belast geweest. Maar het einde van de les werd gehaald, ik ben blij dat ik deze partner maar ontmoet heb nadat ik hier mijn ritme en hoger conditieniveau heb bereikt. Mag er niet aan denken hem tegengekomen te hebben tijdens mijn eerste dagen hier... Ik ben zijn naam kwijt, had het hem nochtans meerdere keren gevraagd want ik wou even rondvragen wie hij is. Maar helaas... mijn geheugen liet me in de steek.

Het is prachtig weer en eigenlijk was ik zinnens na het eten even naar asakusa te gaan om wat inkopen te doen. Maar mijn pijpke was uit en zo ook de zin om in de namiddag nog ergens naartoe te gaan. Morgen beter...

21-10-2019 – Nu weet ik zijn naam weer...

Ochtendles met Doshu...

Reeds enkele jaren train ik elk jaar met iemand die mij was toegewezen door Yamashima sensei, en op het eerste jaar na, wist ik zijn naam niet meer. Onthou dat maar eens, die namen...

En ik vond het onrespectvol dat nog eens te vragen. Maar hij had me vorige week al gecontacteerd voor een gezamenlijke training en we hadden vandaag afgesproken. Hij is 69 jaar en een heel goed aikidoka. Bovendien klikt het wel dus geeft hij me graag en veel "uitleg" ... Die verdomde taalbarrière toch, hij spreekt amper een woord Engels en ik amper een woord Japans. Maar hij wil me duidelijk maken wat hij bedoelt en ik wil het begrijpen, dus met veel moeite en wederzijds begrip slagen we toch in enige communicatie, al weze het fysiek.

De manier waarop hij werkt is niet meer de kihon, maar hij werkt zo zacht. Het intrigeert me enorm. En toch zijn de technieken muurvast. Hoe kun je nu zo zacht werken en toch zo efficiënt zijn? Ik leer met mijn ogen, met mijn voelsprietten, met elke vezel in mijn lichaam... En ondertussen maak ik mezelf de belofte om het komende jaar verder te doen met mijn lessen Japans, dat moet nu eens gedaan zijn met slechts enkele weken voor mijn vertrek enkele lessen te herhalen. Ik wil volgend jaar Japanse conversatie kunnen voeren, wat is me dat nu...

Na de les verontschuldig ik me voordat ik nog eens zijn naam vraag. Hij antwoordt glimlachend Toda... Was dat nu zo moeilijk om te onthouden?

Hij feliciteert me met mijn toewijding om dagelijks de twee ochtendlessen te volgen. Hij doet er maar 1 meer. Maar ja, hij is er 69 en ik 54... En hij is in betere conditie dan ik... Ne mens zou zich op den duur nog jong gaan voelen op zijn 54, stel je voor.

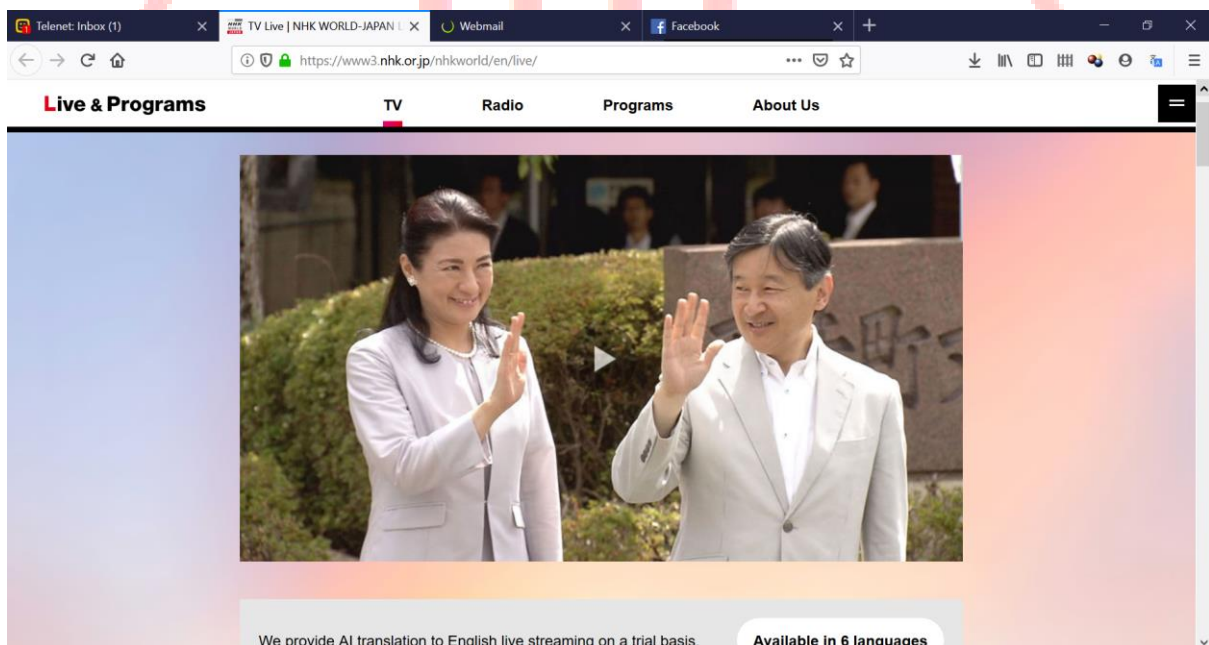
Natuurlijk zijn er hier jongere gasten die nagenoeg alle lessen volgen, doch zoals ik vorig jaar van zo ene mocht vernemen vroeg die zichzelf na enkele weken al af in hoeverre dat wel voor zijn aikido wel nuttig is en niet enkel een conditietraining is. In alle geval, ik heb ruim voldoende met mijn twee lessen per dag gedurende 3-4 weken.

Tweede les terug Kanazawa sensei, ik werk met een Japanner. Deze keer ben ik de betere op technisch niveau. Het is een aangename en intensieve training. En het langskomen van Kanazawa sensei maakt natuurlijk ook veel goed. Dan kun je plots toch nog dat ietsje meer om ukemi te nemen, om achterover te plooiën, om snel recht te komen... Hij gromt goedkeurend, tuurlijk hoe sneller ik recht sta hoe sneller hij me nog eens de grond in kan boren. Ik zou ook goedkeurend grommen... Als Uke is het echter eerder kreunen dan grommen...

Thuisgekomen raak ik in een redelijk lang chatgesprek met iemand uit België die net de stage met waka sensei achter de rug heeft. Het is blijkbaar zeer goed meegevallen, dat deed me plezier... Ik zal Waka sensei hier enkel nog op mijn laatste dag nog eens meemaken, maar is niet erg. De "invaller" is zijne pa, de Doshu 😊

22-10-2019 - Baaldag...

Vandaag is een eenmalige feestdag, met name voor *the Accession to the Throne of His Majesty the Emperor*



Allemaal goed en wel maar hierdoor is *hombu* wel gesloten hé... Ik had mij voorgenomen om minstens te proberen slapen tot 6u. Ik ben immers elke dag hier wakker tussen 3u en 3.30u en wou dit niet op een aikido-loze dag meemaken. Ik deed mijn best maar werd toch alweer om 5u wakker, en ben dan maar koppig blijven liggen tot 6u.

Bovendien is het blijkbaar een dag met barslecht weer, het regent onophoudelijk en volgens de vooruitzichten is het voor de hele dag...

Niets aan te doen, het wordt een baaldag, een dag van cocoonen, van verplichte rust..

Ergens naartoe gaan heeft ook weinig zin. Ten eerste is het barslecht weer en ten tweede zullen verschillende zaken gesloten zijn vanwege deze feestdag ter ere van de nieuwe keizer.

Ik zal dan maar een beetje opruimen hier in huis, gelukkig heb ik mijn externe Harddrive mee vol met films en muziek, dat geeft toch ook wat troost.

Ze zenden de hele dag ook uit via live stream en dat is voelbaar in mijn internet connectie, die valt voortdurend uit.

Dat het maar snel morgen is...

23-10-2019 - Ja, ik ben er...

Bij het opstaan lijkt het mij al een eeuwigheid geleden dat ik nog getraind heb, in realiteit was het maar een dag. Geeft aan hoe verslavend het kan zijn, die dagelijkse ochtendtrainingen.

Ik heb ook de indruk dat mijn gewrichten wat stijver zijn, zal wel verbeelding zijn zeker.

Vandaag wordt het prachtig weer, dus ik ga na de ochtendtrainingen eens naar Asakusa en Ueno gaan, beetje vitamine D opdoen.

Maar eerst de lessen natuurlijk en de rit naar Hombu, ik had gezien dat het maar 13 graden was om 5u. Is inderdaad stilaan die tijd van het jaar dat de temperatuur mij aangeeft dat ik aan het einde van mijn verblijf kom hier. Het petje wordt vervangen door een muts, boven mijn gi doe ik eerst mijn fleeeke aan en daarboven dan mijn vest... Bij het terugrijden mag ik dat allemaal uitlaten want eens het zonnetje er is gaan we snel naar 22-23 graden.

Maar goed, de ochtendles met doshu doe ik vandaag met Miyuki san, ook een jaarlijkse afspraak. Ze is een trouwe leerling hier, en we staan achteraan links te trainen, inderdaad weer op een stukje van 3x1 m. Maar we maken plaats genoeg om te kunnen doorwerken. En in dat hoekje komt Doshu graag wat spelen met een kloeke Japanse beer die hem blijkbaar goed kent. Ze zijn net naast ons bezig. Af en toe val ik bijna tegen doshu aan. Hij kan er goed om lachen, springt zelfs eens weg. Hij ziet in mij geen bedreiging meer in zijn rol als Doshu. Hij hoeft het imago niet hoog te houden, prachtig vind ik dat. Ik zou hem bijna een vriendschappelijke schouderklop geven (maar hield me toch maar in, you never know)

Na het uurtje verplichte maar absoluut niet vervelende kihon, bereid ik me voor op een les van Kuribayashi sensei. Ik groet naar een westers gezicht waarvan ik na de les verneem dat hij van Sint Petersburg is. Zelfde postuur als ik en we werken soepel en zoekend naar hetgeen Kuribayashi sensei aangeeft. Het is een prachtige les waarbij hij vraagt minder te zoeken naar resultaat (de val) en meer naar wat net de balans verstoort bij uke. *Please do not search for the result...*

Naar gewoonte hier komt de sensei eens bij iedereen langs om mee te werken. Ondanks hij voor een Japanner nogal kloek mag genoemd worden, werkt hij heel zacht. Maar je voelt de kracht die onder het oppervlak zit, klaar om uit te barsten indien dit zou vereist zijn.

Ik vernam vorige zondag trouwens van Gunther san dat Kuribayashi sensei vroeger eerder een graatmager baaske was, die onder andere daardoor hier de snelste was in suwariwaza. Hij vloog

naar het schijnt over de tatami. Niemand kon hem bijhouden. Nu, vele jaren later hebben zijn knieën hem al tot rustiger werken gedwongen. Dat samen met zijn toegenomen postuur. Hij is zeker niet te zwaar maar kan wel een stevige kerel genoemd worden.

En na de tweede les komt het mij plots voor de geest “ja, ik ben er...” . Ik voel dat ik terug in die hogere conditieschijf ben beland. Ik ben niet echt moe, heb niet echt dorst. Kan makkelijk nog een training aan...

Prachtig vind ik dat, op het conditioneel niveau komen waarbij je weet nu kan ik het hier blijven volhouden en dagelijks komen trainen. Enkel een blessure kan mij terug achteruit krijgen. Als ik daar van gespaard blijf, zit ik in dezelfde conditie als de dagelijkse trainees hier.

Ik mag van dat gevoel nu nog een aantal dagen genieten waarna ik onvermijdelijk en snel terug zal afdalen eens ik de terugreis aangevat heb. Niets aan te doen, wij trainen bij ons onvoldoende frequent en onvoldoende intensief om dat niveau te halen en te behouden.

24-10-2019 – Osawa sensei de virtuoos...

Niet zo goed geslapen afgelopen nacht, ik heb over van alles gedroomd van het thuisfront. Over het werk, over privé, over vroeger, noem maar op... Het zal een manier zijn van mijn onderbewustzijn om mij stilaan in de modus van terugkeer te brengen zeker... Na vandaag is immers elke weekdag de laatste. Genieten maar meteen ook afscheid nemen...

Enkele dagen geleden zag ik op Facebook dat Bruno Zanotti gepromoveerd werd tot zevende dan, even wou ik zoals anderen hem feliciteren via een berichtje of een smileytje. Maar ik dacht, bah neen. De kans is groot dat ik hem hier een van deze dagen tegenkom in Hombu. Hij komt immers ook elke jaar rond deze periode voor enkele weken langs. En zie, ik rij deze morgen de straat in naar hombu en zie Bruno san te voet onderweg. The power of the mind, moet dat zijn...

Ik ga natuurlijk goedendag zeggen en feliciteer hem. Hij bedankt me vriendelijk en vraagt hoe lang ik hier ben en van wanneer. Ik antwoord hem dat ik hier terug een drietal weken ben en hij antwoordt lachend “Ah oui, comme d’habitude...”. Het is al een habitude zie, niet alleen voor mij maar ook voor diegenen die ik hier telkens mag ontmoeten...

Ik mag mijn dag beginnen met Doshu en Osawa sensei. Ik had voor de ochtendles afgesproken met Udagawa san, ook een jaarlijkse trainingspartner. Hij is hier ook een Ojiisan, een oudgediende laat ons zeggen. Maar die mannen hebben nog een energie om jaloers op te zijn. En technisch hebben ze al menige watertjes doorzwommen. Mijn shihonage is onvoldoende, mijn ikkyo kan beter, enz... Ik laat het me allemaal welgevallen, als je hier niet kunt of wil luisteren naar wat deze ervaren aikido je willen zeggen, waar dan wel. Ik kijk en luister naar wat hij me wil duidelijk maken want het is natuurlijk weer enkel Japans, maar goed. Zien en voelen doet ook al veel. En dan probeer ik te werken zoals hij het voorstelt. Leren wat kan is de boodschap.

Na de pauze dan Osawa sensei, als partner heb ik een Japanner enigszins onder mijn niveau. Ik werk zacht en hij ook. Mooi voor een les van Osawa sensei. Hij is zoals steeds een virtuoos in zijn bewegingen. Vlot en snel rijgt hij diverse varianten van eenzelfde techniek aan elkaar. Het is een uitdaging op zich om te proberen alle varianten te herkennen, laat staan dat we ze allen kunnen nadoen bij het beoefenen. Osawa sensei is hier een van de weinigen die zich niet houden aan de standaard 4 uitvoeringen, nee hij gaat makkelijk naar 8 à 10 uitvoeringen en je bent nooit zeker of je alles wel gezien hebt. Dan is de stand van de voeten anders, plots is het in Gyaku hanmi stand, dan weer zijn de armen en handen anders, het is een uitdaging. Bij elke onderbreking meteen aandachtig zitten en proberen gadeslaan en opnemen wat hij toont. Volle focus dus op de techniek en de ontspannen wijze van uitvoeren. Mooi en interessante les.

25-10-2019 - Shihonage met Doshu...

Regenweer vandaag, voorzien voor de hele dag. Maar ik ben goed gewapend met mijn regenpakje dat ik hier gekocht heb, laat dat water maar komen.

Ik hou me deze morgen wat afzijdig tijdens de opwarming. Ik ga natuurlijk Ohayoo zeggen aan de anciens maar zonder me dan een beetje af. Ik heb eens zin in een verrassing wat Uke betreft.

Voor de opwarming zit ik helemaal vooraan bij Doshu, doch eens die afgelopen is spoed ik me naar achteraan centraal. Na de traditionele shomenuchi irminage zoek ik in het rond naar iemand die nog vrij is, en groet naar een Japanner waarvan ik achteraf verneem dat hij Samaya san noemt. Hij is een stuk jonger dan ik, ik vermoed rond de dertig. En neemt een goede houding aan, propere Gi. Ik schat hem in als een lesgever wat achteraf bewaarheid werd. Hij heeft een dojo net aan Fuji san, aan een meer...



Doshu kent hem duidelijk, mooi zo... We kunnen goed doorwerken, hebben net genoeg plaats om ukemi te nemen. Halverwege de les gaat Doshu over naar Ushiro Katatetori Kubishime, en typisch met een wat ik noem schijnwurging, men legt de hand gewoon aan de revers en laat meteen los als de beweging ingezet wordt. Na zo een paar herhalingen besluit ik even te testen en houd vast. Dat is men duidelijk niet gewoon. Mijn partner trekt grote ogen en kan niet geloven dat hij niet los komt. Ik verontschuldigd me maar hij zegt meteen "daijoubu desu" en wil zoeken hoe hij het moet doen. Prima, de verstandhouding is goed. Ik vraag hem natuurlijk ook om vast te houden en zelfs om meer rond mijn nek te nemen in plaats van de revers van mijn vest. Zo trainen we even verder en ik zie hoe sasaki sensei ons gadeslaat, vroeg me af wat in zijn hoofd omging.

Op het laatste stuk van de les gaat Doshu terug over naar Ushiro Ryotetori. Als shihonage aan de beurt kwam, werkte Doshu met Samaya san en zei hem te ontspannen met een ferme tik op zijn schouders. En dan stak hij ook zijn handen uit naar mij. Ik neem hem zacht vast en probeer soepel ukemi te nemen. Het lukt mooi, Doshu lacht tevreden en kijkt daarna nog eens naar mijn partner met een (gespeelde?) boze blik en doet nogmaals teken te ontspannen. Bij het vrije werk vraagt mijn partner om nog eens naar die Kubishime te gaan, hij is duidelijk geïnteresseerd. Ik geef hem graag wat tips mee.

Tweede les is met Irie sensei, ik gebruik dezelfde tactiek en plaats me achteraan centraal. Net voor we moeten oplijnen komt Miyuki san naast me zitten en vraagt "Keiko Onegaishimasu". Ik antwoord "dzeehi" en we lijnen ons op. Miyuki san werkt meteen heel geconcentreerd aan de technische uitvoering, ik doe met veel plezier hetzelfde. Irie sensei heeft veel interesse en komt regelmatig verduidelijken. Ook van de partij is Kuribayashi sensei die meedoet en tevens zijn ogen op ons gericht houdt. Miyuki san is een zesde dan, een lokale sensei die bij het entourage van hombu hoort. Sinds haar zesde dan wordt zij regelmatig in Europa gevraagd. Ze vertrouwt me toe dat ze zoekt naar "clear movement", een technisch juiste uitvoering dus. En ze zegt erbij "because in Europe they are

all so big and strong". Misschien daarom dat Irie sensei met zo veel belangstelling steeds bij ons kwam en haar tips gaf. Ja, begin er maar eens aan als tener vrouwtje, stage gaan geven in Europa. Bij al die grote kerels. Maar wat ik ervan kan volgen, bevallen haar stages de mensen uitermate goed.

Na de lessen dan terug huiswaarts en het wordt meteen duidelijk dat het niet gaat stoppen met regenen. Het valt met bakken uit de lucht. De rivier die ik moet passeren is net als twee weken geleden een kolkende massa, het leek wel de dag voor de tyfoon wat regen betreft... Ik denk dat het grondwaterniveau bij ons vanzelf in orde komt als je al dat water hier in de grond ziet sijpelen 😊

26-10-2019 – Ma ai en Hanmi

Vanochtend gebruik ik dezelfde tactiek als gisteren om mij te laten verrassen met een Uke. Helaas kijk ik na het omdraaien naar het gezicht van Tadashi san, wel helaas is niet echt een correcte woordkeuze. Ik train graag met hem, maar had gehoopt eens een nieuw persoon te ontmoeten. Niettemin met veel plezier samen met Tadashi san de ochtendles met Doshu gedaan. Aangezien ik hem al wat ken en we uitkijken voor elkaar bij het werpen, permitteer ik me om hem af en toe attent te maken op de ma ai... De ene keer prik ik met mijn vinger even tussen zijn ribben, de andere keer leg ik mijn hand op zijn achterhoofd. Allemaal om hem duidelijk te maken dat hij wat te dichtbij staat als hij de techniek wil doen. Hij vloekt waarschijnlijk enkele keren in het Japans, en probeert bij mij hetzelfde te doen. Verbaasd stelt hij vast dat ik netjes buiten bereik sta. Hij raakt erdoor gefascineerd en we spitsen onze training hierop toe. Ook onze jyu waza sessie gaat hieraan op. Na de les bedankt hij mij voor de tips en belooft er werk van te maken.

Terloops gezegd, voor de les zag ik een westerling een eerste keer in Hombu komen. Je kon het duidelijk zien aangezien die werd geassisteerd bij het binnenkomen voor wat de groet betreft. Tijdens de les zag ik dat deze een Japanse Uke had getroffen. Maar na de les zal ik deze persoon bloedrood en drijfnat, alsof net uit de douche gekomen. Ik trek mijn ogen ver open en glimlach, die heeft een doop gehad, zoveel is duidelijk. Zal het zich waarschijnlijk anders hebben voorgesteld, zo slechts een uurtje trainen... Was in alle geval het tweede uurtje niet meer aanwezig...

Dat tweede uurtje is terug met Mori sensei. En ja, inderdaad zelfde scenario als de voorgaande twee zaterdagen. Weinig volk en dus veel plaats. Ik vernam eerder al dat er mensen zijn die dit uurtje meedoen gewoon om eens veel plaats te hebben. Doch ik neem me voor de les te volgen zoals het hoort, doe wat de sensei aangeeft. Vandaag wil hij de aandacht vestigen op Hanmi en het soepel kunnen bewegen van de kniegewrichten. Jammer genoeg is het met zo een gedraaide knierstand waar ik niet echt voorstander van ben. Maar goed, beloofd is beloofd en ik probeer dit zo goed mogelijk na te doen. Mijn partner is een Japanner waarvan ik verneem dat hij volgende week zijn shodan gaat proberen halen. Een jonge kerel maar het dient gezegd, hij heeft een goede inzet en doet zijn uiterste best. Ik werk niet tegen, iemand in zijn laatste week voorbereiding nog eens mentaal onderuit halen hoort niet, vind ik... Ik corrigeer niets en laat hem zijn oefeningen doen zoals hij denkt dat het hoort, in dit stadium kun je toch niets meer corrigeren en breng je eerder verwarring. Hij heeft een goede conditie, mooie houding en doet echt zijn best. Voor mijn part is hij

er door, ik hoop dat de shihan die hem volgende week beoordeelt ook deze beslissing neemt. En terug komt Mori sensei eens langs en moet ik vaststellen dat wat hij doet wel degelijk werkt.

Vandaag is het terug prachtig weer dus ik ga weer wat vitamine D gaan opdoen vanmiddag. Het zonnetje doet echt deugd. Bedenk me dat ik volgende week in 1 klap van zomerweer naar winterweer zal gaan vermoedelijk en ik huiver er al van... Niets aan te doen echter... Mijn leven ligt nu eenmaal in België, hier is het maar even vertoeven.. en dan zijn die 3-4 weken aan een tiental graden hoger best welkom... Het is een beetje een groot deel van de herfst overslaan als het ware.

27-10-2019 – Prachtige model les van Kanazawa sensei...

Zondag is uitslaap dag, wat betekent dat ik ben opgestaan om 5.30u ... Ik rij naar hombu rond 7.55u en zie al enorm veel activiteit op straat. De scholen zijn open en ouders komen massaal met hun kinderen naar school, er is dus iets van evenement vandaag. Ik slalom mooi tussen iedereen door en rij helemaal op mijn gemakje mijn laatste zondag hier tegemoet.

Voor de ochtendles met Kanazawa sensei had Maya san mij gevraagd om nog eens samen te trainen, niet in het minst omdat zij niet mag vallen en ze er vertrouwen in heeft dat ik daar voldoende rekening mee hou. Natuurlijk doe ik dat, ik ben hier niet om anderen te gooien. Ok, het hoort er normaal gezien bij maar in deze specifieke situatie maak ik er geen probleem van. Ik neem natuurlijk wel ukemi, maar als ik de oefening uitvoer werk ik mooi technisch en stop tijdig. En het is een lesje om van te snoepen. Didactisch heel mooi opgebouwd. De les verloopt in ushiro waza ryotetori en zoals het hoort in een model les is elke beweging gebaseerd op de inleidende oefeningen die we deden. Ik neem deze les meer ukemi dan normaal want als er bvb een oefening is die Maya san helemaal niet ziet zitten (bvb Udekimenage en kokyunage) neem ik dan maar de hele tijd ukemi in plaats van de traditionele beurtelings elk 4 uitvoeringen. Bovendien is Maya san hier goed gekend bij de shihan en ze weten dat ze niet mag vallen. Dus ook kanazawa sensei komt haar dan graag wat technisch advies geven. En met wie doet hij dat ? Juist , met yours truly... Het was kortom best een technische training doch ook een meer dan normaal conditionele uitdaging. En ik moet zeggen, ik had er geen last van...

Les twee vandaag terug met Doshu, ik plaats me deze keer rechts achteraan op zoek naar een nieuwe ervaring. Ik tref een Japanner waarvan ik achteraf verneem dat hij Shin san noemt, een dertiger die hier 3 keer per week komt trainen na zijn werk, en soms ook eens de zondag zoals vandaag. Hij spreekt ook Engels wat een pluspunt is. Ik verwachtte me aan een pittig lesje. Zoals vaak start Doshu met 2 sessies van Iriminage, eerst op shomenuchi en daarna op morotetori. En inderdaad gaan we beiden meteen vol gas, 4 snelle uitvoeringen, snel opstaan na de ukemi en de partner komt U al tegemoet tegen dat je goed en wel opgestaan bent. En dat gaat toch zo'n 10-15 minuutjes door. Na de eerste sessie op shomenuchi terwijl Doshu 4 demo's geeft constateer ik dat we allebei gelijk ademden. Na de tweede sessie morotetori stel ik vast dat shin san dubbel zo snel ademt als ik. Oeps, die heeft zich vergalopperd, gaat het door mijn gedachten... Dat wordt nog een lange les voor hem. Want geen van beiden heeft zin toe te geven, we blijven er het tempo inhouden.

En inderdaad, hij begint meer en meer eens zijn kledij goed te trekken en even de zweetdoek te gebruiken. Tegen het einde van de les zie ik hem toch stilaan aan het einde van zijn krachten komen

en ik moedig hem aan het allerbeste boven te halen “come on, almost there” , “only 5 more minutes” , en zo verder. En hij doet het, alhoewel hij tegen de kokyu ho aan echt aan zijn einde zit. Die gaat weten wat doen vanmiddag... rusten...

Maar ik stel met genoeg vast dat ik nu in heel goede conditie ben, twee lessen non-stop intensief trainen en als 54 jarige een dertiger die hier 3 keer per week traint de bodem van zijn vatje laten zien, awel ik ben supercontent op mijn eigen..

Doshu kwam tijdens de les even bij mij om over “Berugi no seminar” even te praten, hij heeft natuurlijk vernomen dat er veel volk was en is tevreden. Ik bevestig dat Waka sensei het heel goed heeft gedaan en doet. Zal een tevreden papa zijn...

28-10-2019 - Le Coq...

Vanmorgen had ik afspraak voor een tweede sessie met Hirose san, wordt dus lekker doorwerken en zweten.

Gisteren had ik vernomen van Gunther san dat er een nogal grote Franse delegatie was aangekomen afgelopen zaterdag. Maar hij had er geen al te goede indruk van want hij werkte zaterdagavond met een van hen. En die deed gewoon zijn eigen ding en niet wat de sensei aangaf. Als Gunther san hem erop attent maakte, kreeg hij een antwoord van “zo kan het ook”. Ja, dat geeft hier niet meteen een goede indruk natuurlijk.

En deze morgen zag ik deze groep verzamelen aan de ingang en later dan ook in de kleedkamer. Duidelijk niet echt geïnteresseerd in de gebruiken hier, een ervan droeg zelfs een witte band met een rode streep door onder het excuus “*c’est plus légère*”. Het leek op zo een rolband van een rolluik, wat was me dat hier... Ik ging me er niet veel van aantrekken en ging me opwarmen. De les van Doshu begon en toen hij zijn eerste 4 demo’s gaf, was er een van die gasten die niet eens ging zitten maar rondging op zoek naar een uke of naar een plaatske, ik weet het niet. Doshu was aan zijn tweede demo bezig toen hij nogal duidelijk in de richting van die gast keek, dat hoort niet. Als de sensei demonstreert gaan de leerlingen zo snel mogelijk zitten. Dus zeker als Doshu die sensei is... Gelukkig trokken enkele lokalen die gast snel op zijn knieën, maar het zinde Doshu niet...

Ik werkte samen met Hirose san helemaal vooraan aan de kamiza. We werkten naar gewoonte goed door met af en toe een kwinkslag ertussen. Net naast ons werkte een van die gasten met een lokale sensei. Zo kon ik ook opmerken dat er inderdaad nogal wat kapsones waren. In het begin toch, want even verder in de les bleek dat de conditie de kapsones niet kon volgen. Waarop deze kerel langzaam en roemloos ten onder ging..

Les twee met Kanazawa sensei wijst het lot mij toch wel ook een van die gasten toe zeker. Daar had ik nu eens echt geen zin in, maar bon, de groet was gegeven dus maken we er maar het beste van. Ik besluit me te focussen op de technieken die sensei aangaf en me van de rest niet te veel aan te trekken. Tot aan de tweede techniek, morotetori ikkyo. Sensei wou dat we de idee van kokyu ho nastreefden alvorens over te gaan naar Ikkyo. Ik begin en mijn partner laat los en geeft me lichtjes

een elleboog. Zo van *“zie eens wat ik zou kunnen doen”*. Ja jongen als je zo begint... Bij de tweede uitvoering hield ik zijn arm vast en het was gedaan met loslaten en een elleboog geven. Dan mocht ik hem vastnemen. En hij wou dan nog een andere uitvoering doen ook. Wat denk je? Ik had hem vast en was niet zinnens ook maar een stukje te bewegen zolang hij die andere versie wou doen. Hij deed nochtans zijn best maar tevergeefs. Enkel als hij werkte in de richting zoals sensei aangaf werkte ik mee. Kostte mij wel wat kracht maar hem dus ook... En stilaan wordt ook hier duidelijk dat de conditie niet in die mate was dat hij veel kapesones moest verkopen. Toen hij Kanazawa sensei zijn iriminage zag, vroeg hij me al *“Pas trop fort avec le ukemi svp”*... Ik antwoordde *“pas probleme”*, en dacht erbij *“angsthaas”* (wel, ik dacht eigenlijk een ander woord dat begon met broek... Maar kga dat hier nu niet gaan typen). Hij wou dan nog snel gaan liggen wanneer hij het wou maar ik had zoiets van *“ik ga je zacht laten vallen zoals gevraagd, maar je gaat wel eerst achterover buigen en pas vallen als ik je loslaat, vriend...”*. En zo gebeurde..

Nu was Kuribayashi sensei ook op de mat en zat even te kijken toen onze blikken kruisten. Hij knikte goedkeurend. Gesterkt in dit signaal deed ik zo verder. En zie stilaan begon mijn partner de oefeningen te doen zoals ze getoond werden, zo niet stopte ik hem onderweg. Hij haalde amper het einde van de les. Beleefdheidshalve vroeg ik zijn naam en van waar ze kwamen en zo. Ik ga de naam niet eens noteren. De groep kwam eerst naar Osaka en dan enkele dagen Tokyo, maar hun passage hier is eigenlijk nutteloos. Ze staan niet open voor wat hier gebeurt en blijven in hun eigen gewoonte zitten. Zal ook weer zo een groep zijn die thuis zal stoefen dat ze in Japan hebben gestudeerd... Ocharme de mensen die daar gaan aansluiten, bedenk ik me nog.

Ondanks deze mindere ervaring was ik toch weer getuige van een prachtige didactische les van Kanazawa sensei. Dat op zich maakte het al de moeite waard want daar kan ik op verder studeren thuis...

29-10-2019 – Valies roept...

Vandaag doe ik maar 1 ochtendles, de tweede les ligt mij zo niet. Hoewel het hier allemaal kwaliteitsvolle lesgevers zijn, ligt niet iedereen mij zo. Dat zal wel normaal zijn, en dat is niets negatief bedoeld.

Na de individuele opwarming en 5 minuten voor de les begint lijnen we op, ik plaats me terug zowat achteraan op zoek naar een nieuwe kennismaking. Een westerling neemt plaats naast me en vraagt vriendelijk om samen te trainen. Natuurlijk stem je dan toe.

Doshu komt binnen en de les begint. Na de gezamenlijke 5 minuutjes opwarming nemen we dan plaats vooraan links, daar ontbreken enkele anciens die daar een vaste plaats hebben wat betekent dat wij die mooi kunnen innemen. Mijn partner is een zweed, Magnuss genaamd. Een vriendelijke kerel die een kleine kop groter is dan ikzelf. Hij wil zoeken en voelen, dat zint me wel. Doch ik maan hem ook wat aan tot tempo, ga hem al halen voordat hij helemaal rechtstaat en dergelijke. Hij merkt op dat Doshu sommige dingen toch anders doet dan hij gewend is en ik help hem een beetje bij het

vinden van de juiste richting wat hij apprecieert. Zo is het aangenaam trainen. Ongewild geeft hij me een mooi compliment door een vraag die hij stelde, een vraag over mijn manier van werken.

Na de les onderweg naar mijn tijdelijk huis overdenk ik nog even de mensen die ik hier niet meer zie of niet meer zoals andere jaren.

De negentig plusser die zo goed op O'Sensei leek en steeds breed lachend bovenaan de trap kwam, mijn schoenmakertje die vermoedelijk zijn bed achteraan zijn winkeltje heeft omgeruild voor een andere rustplaats, en ook het vrouwtje dat elke dag trouw de lessen kwam volgen in de dojo, ze mankte zwaar doch was elke ochtend paraat om te kijken naar de les. De hele les in seiza dan nog. Nu is ze er nog maar ze kan niet meer binnen in de dojo, ze heeft nu een wandelstok nodig en kan niet meer in seiza zitten. Dus ze staat elke ochtend de les bij te wonen van in de hall op het tweede verdiep...

Stilaan roept mijn valies om de nodige aandacht, beetje afwegen om het gewicht te respecteren en geen onnozelheden tegen te komen bij de check in aan de luchthaven... Wat bekijken welke inkopen ik nog moet doen om toe te komen tot vrijdagochtend enz...

30-10-2019 - Lichamelijke inspanning brengt mentale ontspanning

We openen de dag met Doshu, ik had een afspraak met Ueno san om samen te trainen. Hij is zo iemand die ik alle dagen ohayoo kwam zeggen want zit bij entourage van Yamashima sensei. Doch het was er nog niet van gekomen om eens samen te trainen. Hij is een goedlachse man ongeveer mijn leeftijd, zijn eeuwige glimlach heeft zijn gelaat gevormd. Hij ziet er dan ook steeds tevreden en gelukkig uit. Hij werkt zacht doch continue, geen nood aan rustpauze of manoeuvre. Zo is het aangenaam en intensief trainen, waardoor je je na de training inderdaad moeilijk slecht kunt voelen. Lichamelijke inspanning brengt mentale ontspanning is hier op zijn plaats. Ik schreef dit eerder al in een mailwisseling maar volgens mij brengen we Aikido volledig verkeerd aan.

We blijven maar hoofdzakelijk zeggen dat het een ideale zelfverdediging is, de universiteit van de krijgskunsten, enz... Soms zeggen we toch al dat het meer gaat om zelfontplooiing dan om zelfverdediging. Dat is al beter. Doch de langdurig repetitieve bewegingen ontmoedigen menig leerling. En het eerder beperkt aantal technieken veroorzaken een gevoel van verveling en saai zijn van de training. Doch ligt dat daar wel aan?

Neem eens een jogger; saaiere bewegingen kun je niet hebben, een uur lang de ene voet voor de andere zetten op een rustig tempo, niet te hard op je hielen lopen en een rechte rug houden. Veel meer is daar voor een recreatieve jogger niet aan. En toch jogt die met plezier elke dag, waarom? Omdat hij zich goed voelt na het joggen, omdat hij beseft dat het ten bate is van zijn conditie/gezondheid... Idem voor zwemmen, fietsen, enz... Allemaal redelijk saai bezigheden als je het technisch bekijkt..

Hier is het met Aikido eender, de kihon zijn steeds hetzelfde, elke dag, voor sommigen hier al 50 jaar nagenoeg dagelijks, waarom doen die het nog? Omdat ze zich goed voelen na de les, losgewerkt zijn, conditioneel goed blijven en uiteindelijk ook gezond blijven daardoor...

Hiervoor is echter een correct voorbeeld nodig én een voldoende intensiteit van training. En daar knijpt veelal het schoentje.

Maar goed, les twee is het aan Kuribayashi sensei. Technisch mooi opgebouwd. Deze keer vraagt hij om voldoende aandacht te geven aan de mentale voorstelling van de richting die de techniek uitgaat. Dit deed me terugdenken aan mijn tijd op de sportschool. De lesgever basket haalde toen ook aan dat je eerst mentaal de worp moet doen, pas daarna de effectieve fysieke uitvoering. Dit leidt tot extra focus tijdens de training wat dan weer leidt tot een technisch beter uitvoering.

Kuribayashi sensei is een van de weinigen hier die af en toe vraagt om van partner te wisselen. Meestal ga ik er niet op in en blijf ik bij mijn partner. Doch deze keer wel, wat leidt dat ik mijn eerste stuk train met een Japanner die gewoon heel correct trainde, het tweede stuk met een Amerikaan die nogal een hoge dunk had van zichzelf en het derde deel met een Française die heel leergierig was én conditioneel heel sterk. Ze was hier met haar leraar. Hij is hier 8 jaar komen wonen enkel voor de Aikido training. Een sterke internationale uitwisseling dus vandaag.

31-10-2019 - Cirkel is rond...

Laatste trainingsdag, ik mag mijn verblijf hier eindigen hoe we begonnen zijn, met Waka sensei en Osawa sensei.

Voor de les met Waka sensei was ik terug op zoek naar een nieuwe partner en had dus geen afspraak gemaakt. Dan kan het wel gebeuren dat je niemand vindt en zo was het ook. We waren blijkbaar oneven in aantal. Geen nood, even rondkijken en ik zag een koppel waarvan er een vertrouweling van de hombu bij zat, een waarmee ik wel eens wilde werken. Ik vraag of ik mee mag doen wat natuurlijk wordt bevestigd. Werken met drie betekent hier dat 1 ervan opzij zit in seiza op het parket terwijl de twee anderen elk 4 uitvoeringen doen, dit op een vlot tempo natuurlijk. En dan gaat iemand anders opzij zitten enz... Mijn twee partners waren Kato san en Ian san. Kato san is zoals gezegd een van de vertrouwelingen hier. Hij was me al opgevallen omdat hij steeds na de les nog eens een serieuze reeks ukemi doet. Verschillende tientallen ukemi non stop, als ik zou moeten schatten denk ik dat een vijftigtal aardig in de buurt komt. Conditioneel kan dat wel tellen na de les. Mijn tweede partner is Ian san, een Canadees die hier al 25 jaar woont en werkt. En duidelijk ook traint, een heel goed Aikidoka. Beetje ouder dan ik en ook wat groter. Maar technisch heel goed en zuiver.

We werken net naast Hiroteru Ueshiba, de oudste zoon van Waka sensei. Inderdaad, die opvolging zit ook al in volle training. Hij is nog een kind, en traint met Yasuhiro san. Die eigenlijk alles ondergaat wat Hiroteru san doet. En we zorgen dus mee voor zijn veiligheid tijdens training. Zo een beetje afschermen van de anderen zodat er niemand tegen aan valt of laat staan er bovenop zou vallen..

Dan mijn laatste les hier dit jaar, onder de kundige leiding van Osawa sensei. Ik heb een trainingspartner met enige km op de teller, hij heet Kawaguchi san. Je voelt meteen als je hem vastneemt dat hij al enige anciënniteit heeft, zijn polsen voelen zeer stevig aan. Ik neem toch in een stevige greep zijn pols in Katatetori doch het is alsof er geen zacht weefsel in die onderarm zit, voelt gewoon zeer solide aan. Ik schat hem een zestiger te zijn, zijn ukemi is niet meer zo vlot wat in een les van Osawa sensei toch wel aangewezen is, zeker als hij begint met zijn Iriminage varianten.

Osawa sensei is niet snel tevreden vandaag, en onderbreekt regelmatig omdat we niet echt doen wat hij doet. Het zal wel liggen aan het feit dat we het niet zo goed zullen gezien hebben want aan zijn snelheid van uitvoering moet je bij de pinken zijn om gezien te hebben wat en hoe hij het allemaal doet.

Maar dit gaf wel het voordeel dat o.a. ik nu enkele detailkes heb opgemerkt die me eerder nog niet waren opgevallen, dat gaan we proberen er in krijgen het komende jaar...

Bij het naar buiten gaan, laat ik mijn aikikai paspoort afstempelen en terloops zie ik Osawa sensei nog even en zeg hem gedag.

01-11-2019 - Ittekimasu...



Mijn huisbaas nam gisteravond al afscheid, niet zeker zijnde dit vanochtend te kunnen doen. Ik zei toen om alsjeblieft niet speciaal op te staan en te blijven slapen. Ik was sowieso elke dag in mijn verblijf vanzelf wakker tussen 3 en 3.30 u en dit zou waarschijnlijk ook vandaag het geval zijn. Dus werd afgesproken de sleutel ergens te leggen. Was best ook want ik was al op om 2u....

Om 5u zette ik dan aan richting Narita Airport, toch een anderhalf uur met de JR en daarna de Keisei Skyliner..

In de luchthaven merk ik dat we nu alles zelf mogen doen, online check in Ok, dat is niet zo uniek. Maar nu mochten we ook al zelf onze bagage inchecken, taggen en daarna zelf op de band zetten. Alles netjes begeleid door de computer en scanner. Nu kun je zelfs niet meer discussiëren als je over je gewicht of afmetingen zit, computertje zal gewoon de bagage weigeren tot als alles in orde is...

Wat gaan we volgend jaar nog krijgen? Op den duur mogen we nog zelf vliegen ook...

Alle gekheid op een stokje, ik heb terug een prachtige periode achter de rug. Dit jaar nagenoeg kwetsuurvrij gebleven zelfs. Hier trainen is toch wel een unieke kans om je ten eerste dagelijks onder te dompelen in de kihon bij het openen van de dag. Om dan daarna een shihan te kunnen zien lesgeven en zien wat die na ettelijke tientallen jaren uit deze kihon heeft kunnen ontwikkelen. Elk met zijn eigen aandachtspunten en variaties. Doch alles ontstaan uit die sterke kihon-roots..

Oh ja, ik moet nog antwoorden op de vraag van het begin .. Waarom doe ik dit nog? Even kijken:

- Ik vind het belangrijk de kihon goed te kunnen onderhouden. En het is nu eenmaal de taak van Doshu om deze kihon zo zuiver en puur mogelijk dagelijks door te geven. Een taak die hij met glans vervult. Dus hier kan ik met de grootste zekerheid zelf vaststellen en trainen wat de wortels zijn waarbinnen onze discipline dient te vorderen. Deze wortels zijn niet altijd meer wat wij bij ons hebben aangeleerd gekregen, dus enig bijscholen is niet onbelangrijk. Zeker zoals in mijn geval waar ik geacht word, zowel federaal als clubgebonden, dit verder door te geven aan mensen die mijn onderricht willen volgen.
- Ik vind het ook belangrijk, al is het maar even, mezelf in die hogere conditieschijf te brengen, een conditie waarin je in staat bent dagelijks hier te trainen, in mijn geval de twee ochtendlessen. Dit heb ik nog overgehouden aan mijn sportschool opleiding. Bij ons kan die conditieschijf amper gehaald, laat staan behouden worden. Daarvoor trainen we te weinig en onvoldoende intensief. Ik toch in alle geval...
- Tenslotte vind ik het fantastisch dat ik hier elke dag een andere shihan kan volgen en daarbij vast te stellen tot welk hoog niveau deze mensen zijn kunnen uitgroeien. En hier ben ik volledig los van stijl zus en zo. Elke shihan heeft zijn manier van werken en lesgeven en ik geniet er gewoon van. Geen competitie, niemand is beter of juist er om het even wat. Het zijn allemaal klasse lesgevers.

