

Contents

14/10/2014- Waar ging de tijd naartoe?	2
15/10/2014- soemiemaaseeeeen.....	2
16-10-2014- biologische klok en een ellendige hoest	4
17-10-2014- mijne wekker en mijne zadelpijn	5
18-10-2014- het huis kraakte... en super coole shampoo	7
19-10-2014- even stof uitkloppen met Kanazawa shihan	9
20-10-2014- even een andere dojo bezoeken.....	12
21-10-2014- Aiki O Toshi en de volgende generatie waka sensei	14
22-10-2014- werken met 60 en 70 plussers.....	16
23-10-2014- al die verschillende mensen door en met elkaar	16
24-10-2014- Even een beetje Star Trek nostalgie.....	18
25-10-2014- Ohayoo, Kyo wa issho ni?.....	20
26-10-2014- pleasuu meeï aai checku youru baikuu?	21
27-10-2014- Numajiri san.	24
28-10-2014- dichter bij de bron kan ik niet geraken.	25
29-10-2014- het schampschot.....	27
30-10-2014- mijn oude Gi's.....	29
31-10-2014- Waka sensei boos.....	30
01-11-2014- Als een shihan je vraagt... ..	31
02-11-2014- Ittekimasu.....	33

14/10/2014- Waar ging de tijd naartoe?

Gisterenavond had ik nog de dojo-training verzorgd (een plichtgetrouwe leraar probeert immers steeds zijn/haar afwezigheden in de dojo tot een minimum te beperken ;-)

Daarna probeerde ik dan snel in te slapen want de volgende ochtend was het om 5u00 opstaan zodat zeker tegen 6u00 kon aangezet worden naar Zaventem met de bedoeling de verkeersdrukke voor te zijn... yeah right, you wish...

Pas tegen 8u00 aan Zaventem geraakt, de checkin ging vlot en dan meteen naar de gate want boarding begon al om 8u35...

Take Off om 9u05 en we waren vertrokken voor een lange reis (ik kwam immers maar de volgende ochtend om 6u30 aan in Tokyo),

14/10 eindigde dus zeer snel en 15/10 begon een 7-tal uurtjes vroeger dan in België.. Waar ging de tijd?



15/10/2014- soemiemaaseeeen...

Deze keer vloog ik naar Haneda, misschien was het toeval maar het vliegtuig was bijna leeg ==> joepie, meer zetels beschikbaar! Betekent dat elke reiziger er 3 kon in beslag nemen en zo in halfliggende toestand de vlucht doen wat toch aanzienlijk comfortabeler is dan als het volzet is...

De weg naar de trein connectie gevonden alsof het een alledaagse route was, inclusief de overstap. Geen stress dus tussen al dat schoolgaande en/of naar het werk gaande deel van de populatie, want daar sta je immers met je volle bagage tussen alle andere mensen geperst.. Zie dan maar dat je tijdig hoort welke stop er aan komt, welke deuren zullen openen, en tenslotte dat je buiten geraakt op tijd.. Of je kan een of enkele haltes terugkeren...

Deze keer, dankzij de ondertussen opgebouwde kenniskring daar, had ik een logement aangeboden gekregen in een huis, een onderverdieping dat werd verhuurd voor max. 1 maand.. Kon ik moeilijk negatief op antwoorden want dat zou wat gevoelig liggen. Ik verwachtte natuurlijk geen hotel. Het is een piepklein 1-persoons gebouwtje, alles is aanwezig, zij het dan stokoud en fantastisch in elkaar

Terug naar Website

verweven... Even maakt de veiligheidsinspectie die ons stilaan op het werk is ingelepeld zijn intrede en dan zou je eigenlijk meteen terug moeten buiten lopen... Stokoude electriciteit die met goed geleidende plakband een beetje afgeschermd is tegen waterspatten bvb... maar goed, de mensen leven daar nu eenmaal zo, op elkaar geperst, alles in elkaar geflanst en zo goed als geen privacy.. Het venster van de badkamer staat net niet recht tegenover de living van de buur, enz ... En als privacy doet zo een rieten gordijntje wel dienst, door beide kanten bedienbaar want de huizen staan net niet tegen elkaar gebouwd (is zo om aardbeving bestendiger te zijn)

Niettemin zet ik deze gedachten maar meteen opzij, en betaal en bedank de eigenaar voor de kans dit te huren.. Een fiets is er gelukkig bij want ik zit een beetje verder van Hombu dojo, met de fiets een 20-25 tal minuutjes...

Eerst de route een beetje voorbereiden via google en de politie (waar je in Japan met plezier een Koban binnenspringt want ze werken zich uit de naad om je ter hulp te zijn) en dan maar het risico genomen met de fiets op zoek te gaan naar Hombu dojo, ik dacht nog broodkrumeltjes achter te laten maar dat werkt zelfs niet in sprookjes dus liet ik het maar zo... Na ongeveer de helft afgelegd te hebben met voortdurend referentiepunten te zoeken die zichzelf niet herhaalden om de zoveel meter (je moet je bijvoorbeeld niet baseren op een 7-Eleven want zo staan er 7 op Eleven en nog wat meters..)

vond ik dan een vertrouwd beeld terug: ik herkende de laan en het hotel in de verte waar ik voorgaande jaren verbleef. Vanaf dan was het een fluitje van een cent en reed ik als een echte Japanner tussen de voetgangers door met mijn vinger op het belletje en de "soemiemaaseeeen" klaar op het puntje van mijn tong...



Aangekomen in Hombu dojo probeerde ik uit te leggen dat ik nu enkel maar kwam betalen omdat dat makkelijker was maar pas morgenochtend om 6u00 kwam trainen. Het juffrouwetje begreep er niets van

Terug naar Website

en zei dat ik morgen moest betalen, ik probeerde weer in mijn beste JapEngels dat ik bleef voor sanshuukan en niet kwam voor maar 1 dag, is toch niet zo moeilijk te verstaan, niet?

Nog had ze het moeilijk, maar toen kwamen gelukkig enkele mij niet onbekende shihan in de hall en enkele medewerkers van Intl Department en nadat de konnichiwa's en de O Genki desu ka's door de lucht waren gevlogen, zweeg het receptioniesteke wijselijk, maakte ze de betaling en registratie in orde en kon ik met een mata ashita terug mijn fietske op... om nog wat boodschappen te gaan doen in de supermarkten onderweg...

16-10-2014- biologische klok en een ellendige hoest

Vannacht was ik wakker om 23, 01 en 03 uur en daarna niet meer kunnen inslapen. Maar het voelde niet zo erg aan als het klinkt, mijn biologische klok dacht immers dat het dag was..

En het laatste uurtje steekt die ellendige hoest weer de kop op... Ik liep enkele dagen voor mijn vertrek in België nog een hardnekkige hoofverkoudheid op (als het niet meer was), raakte er een beetje door, net genoeg eigenlijk om de reis te kunnen aanvangen. Maar raakte er dus niet van af

En hier met die regen en wind van gisteren + ongetwijfeld de vermoeidheid van de reis, stelde mijn verkoudheid zich zo goed als terug in zijn oorspronkelijke staat, met gans de dag door vervelende hoestbuien...

Ik sta nu om 5u00 op.. eet de klassieke banaan, maak mijn kitzak klaar en vertrek al fietsend door de ochtendlijke spits die al langzaam op gang komt. Ik zei het in België al op mijn werk, wie neemt nu 3 weken verlof om aan het andere eind van de wereld alle dagen (behalve de zondag) om 5u00 op te staan? Juist ja...

Hier gaat het droog blijven vandaag, de komende dagen gaan we naar de 25 graden en zon...

Zo geraak ik hopelijk van die ellendige hoest af...



Terug naar Website

De trainingen deze morgen waren een balseming voor lichaam en geest: dit was thuiskomen, zelfs mijn hoest hield zich zo goed als afwezig, af en toe eens een kuchje maar dat was het. Eerst Waka sensei en daarna Osawa sensei... Mijn eerste partner was Vittorio, een jonge man van 20 die reeds 1 jaar in Tokyo woont, volledig gesubsidieerd, en hierdoor alle dagen én alle lessen volgt. Het is aangenaam werken met hem en als hij vernam dat ik bijna 50 ben zei hij aangenaam verrast dat ik zijn vader kon geweest zijn maar dat we toch evenwaardig kunnen trainen, dat is het mooie aan Aikido, alle generaties door en met elkaar... Vittorio werkt zeer zacht ondanks zijn grootte en zijn spierkracht.

Dit komt steeds weer terug: wie ernstig traint en dagelijks de tatami opzoekt, begint vanzelf zacht te werken want het is de enige manier om dit vol te houden... Werken op kracht is maar voor een korte tijd en bovendien voor wie niet dagelijks traint, anders eindigt je carrière sowieso door een blessuur...

Toen naar "huis" fietsen, wat ook een training op zich is. Ik kreeg zelfs een spierkramp in linker quadriceps, stel je voor... de fiets is immers een 1-versnellingstype, veel te laag ingesteld voor westerlingen, en tokyo is nu eenmaal niet plat... zelfs redelijk "vals" plat om het in wieslertermen te zeggen.

En naar verluidt had O'Sensei destijds gezocht naar een hoger gelegen lokatie voor de bouw van zijn Kobukan, nu Hombu dojo...

Mijn ontbijtje genuttigd (zo twee rijstdriehoekjes in zeewier) en twee grote koppen warme groene thee om het slijm in de keel te proberen bestrijden.

Toen was het hier ongeveer 10u00, en ik voelde mijn ogen zwaar worden want mijn lichaam dacht nog dat het 3u00 'snachts was, of misschien 4u00, je weet wel (1 dag aanpassing per uur tijdsverschil), en aangezien ik hier in een eigen plekje ben, besloot ik gevolg te geven aan wat mijn lichaam vroeg en ging slapen, niet continue maar in stukjes kon ik toch wat bijslapen tot 13u00.

Nu ga ik eerst een nashi peerke soldaat doen en dan rij ik terug naar shinjuku center voor wat aankopen in de mij reeds bekende supermarkten.. een mens houdt van gewoontes, nieuwaar..

17-10-2014- mijne wekker en mijne zadelpijn

Ik wordt wakker gemaakt door mijn wekker, nu kun je zeggen "da's toch de bedoeling van een wekker?" en je hebt gelijk ook ..

Maar ik schrok ervan dat ik de ganse nacht in 1 stuk door heb kunnen slapen, fantastisch...

EN het betekent bovendien dat mijn ellendige hoest achterwege is gebleven, nog meer fantastisch..

Je ziet, het weer verbetert hier en meteen ben ik zo goed als van mijn klachten af, het kan verkeren.

Ik spring uit mijn bedje, neem en eet mijn banaan, maak mijn kitzakje klaar en rij al fluitend naar hombu.

Terug naar Website

De enige spierpijn die ik voel is toch wel aan mijn achterwerk zeker, zadelpijn van het fietsen.. Voor de rest ben ik *pico bello* in orde, en zo voel ik me ook..

Deze morgen staan Doshu en Irie Shihan op het programma en ik wil ze allebei volgen. Tijdens de opwarming voor Doshu's les begin ik een conversatie met Yamashima sensei, die ik reeds kende van enkele jaren geleden in Hombu. Hij was echter vorig jaar in België geweest, en we raakten aan de praat over zijn komst naar België en de plaatsen waar hij was en de mensen die hij leerde kennen. Ik denk dat ik er vanaf nu een dagelijkse conversatie mee zal hebben want hij ondervond tot zijn genoegen dat ik toch al een klein beetje japans kon praten en hij wil dat ik meer japans probeer te praten, hij plaatste zelfs een assistent erbij die hij volgens mij de opdracht gaf tegen mij Japans te praten de komende dagen, beetje bij beetje... Ok, kan alleen maar goed zijn dus waarom niet? Ik blijf sowieso tot Juu Ichi Gatsu Mi Ka....

Mijn trainingspartner in doshu's class is een zevende dan zeventig plusser, een van de vertrouwelingen die er als eerste zijn om de dojo te inspecteren, de kamiza te verzorgen, plantjes water geven, enz... Dat zijn toffe mannen om mee te trainen voor zover je intenties goed zijn, anders kan het een hels uurtje zijn. Ze hebben immers ervaring te over om eender wie van die "jonge gastjes" even op zijn plaats te zetten.. Ik werk er graag mee want je kan er veel van leren.. en vergis je niet : ze nemen evenveel ukemi hoor.. Zoals ik hier menig bezoeker zie ondervinden; als ze dachten een makkelijk uurtje te hebben door een oudere te vragen als partner zie je ze na een halfuurtje zuchtend en zwetend en helemaal rood aangelopen denken dat ze er beter niet waren aan begonnen..

Idem het tweede uurtje bij Irie Shihan; mijn trainingspartner is een russische vrouw die in Tokyo werkt en woont en waar ik reeds jaren mee bevriend ben. Irie sensei heeft een zeer mooie stijl en toont zeer duidelijk de details die belangrijk zijn in een beweging. Ik zei het aan mijn partner na de les: Ik werk graag met vrouwen omdat je dan minder werkt en denkt met kracht en je dan vanzelf zacht werkt en je kan toeleggen net op die details en verplaatsingen..Dus heel graag veel meer vrouwen in de aikido!

Ik verneem trouwens dat die Vittorio waar ik gisteren mee trainde momenteel een beetje een fenomeen is in Hombu, hij traint zoals eerder gezegd alle dagen in Hombu wat dus 5 uren per dag betekent, volgt tussenin dagelijks 1 u Japanse les. EN bovendien traint hij op zondag zelfs 9 uren!! Naast de lessen in Hombu gaat hij dan nog wat bijtrainen in andere dojo... Maar hij is lief en vriendelijk naar iedereen die dat ook is naar hem toe en dat siert hem.. Ik ben benieuwd hoe ik in de toekomst nog over hem zal horen, als die na zo'n 10-tal jaren aan dat trainingsritme bvb terug naar Europa zou komen, hij zal misschien "nog" maar een yondan zijn maar zal vele hogere graden het nakijken geven, wees maar gerust.. Het is hem in alle geval gegund hoor..

Zoals ik steeds zeg tegen mijn leerlingen: Aikido heeft geen geheimen, er is alleen Keiko.. Wie ernstig traint gaat vooruit, wie de impressie geeft dat hij traint krijgt dan ook maar de impressie dat hij vooruit gaat... En dat heeft niets met de graad te maken. Logischerwijs volgt het een met het ander, maar wie de graad nastreeft zonder er het werk voor te doen, bedriegt uiteindelijk zichzelf. Ik leer hier steeds weer: dangraad promoties hoger dan yondan zijn mogelijk om vele diverse redenen.

Terug naar Website

Ik feliciteer hier vanmorgen trouwens Dany Leclerre die naar hier is gekomen om zijn zevende dan in ontvangst te nemen van de Doshu. Hij is iemand die er steeds voor gewerkt heeft en dat zie je uiteindelijk ook ..



Ik werd ook gevraagd om eens een babbel te komen doen bij Intl Department, wat ik dan ook deed. Ik vernam er een en ander waar ik toch een beetje van opkeek, alhoewel.. Maar ik hield me neutraal in mijn antwoorden, sinds ik voorzitter af ben, wil ik me enkel nog proberen toeleggen op wat belangrijk is voor de aikido zelf, en dat is keiko en het doorgeven van wat ik ondertussen hopelijk heb bekomen van kennis. Wat eraan en achter de schermen gebeurt, probeer en ga ik blijven proberen me van te distantieren.

Een boom die groeit zonder eerst diep ingeworteld te zijn, valt toch vroeg of laat omver.. dus waarom druk over maken? Enkel zorgen dat je uit de buurt bent als hij omvalt..

Vanavond nog een superdrukke les; de vrijdagavond les met de Doshu is altijd enorm druk bezet: als je ooit eens wil trainen waarbij het zoeken is naar een plekje om te kunnen werken, is dit een mooie ervaring. En toch wordt er druk en ernstig getraind, maar erbij komend is attent zijn op wat en wie rondom jou bezig is. Een extra dimensie zeg maar...

18-10-2014- het huis kraakte... en super coole shampoo ...



Gisterenavond gebeurde wat stond te gebeuren; die japanse woningskes zijn zo klein voor een westerling dat deurbalken een reeel risico vormen: en ja hoor... Bij het verlaten van de badkamer hoor ik ineens een enorm gekraak, ik denk dat de deurbalk gescheurd werd, maar na het zien en voelen van de buil op mijn hoofd en de hoofdpijn die erop volgde, kon het ook mijn schedel zijn die kraakte.. Amai, als je zo op volle "snelheid" knal ergens tegenaan loopt...

Terug naar Website

Maar deze ochtend is alles al terug wat genormaliseerd, de buil trekt wel weg en de scheur hersteld zich wel. Op naar Hombu...

Vanmorgen goede training gehad met Sakurai san, een zevende dan die ik al kende van enkele jaren geleden.. Daar moet je zacht mee werken want die botten en gewrichten hebben al enige foltering meegemaakt.. Ik bedacht me dat ik met hem werkte zoals een bibliothecaris waarschijnlijk zeer omzichtig omgaat met een stuk oud perkament.. zeer waardevol maar zeer breekbaar..

Na de lessen even rondwandelen in de buurt, ben op jacht naar postkaarten, wil je geloven dat ze dat hier niet hebben?

Heb mij zonet een pasta-menutje gekocht en ben dat nu aan het opeten. Is eens iets anders dan rijst en het smaakte heerlijk..

Daarna op naar Shinjuku Center, met de fiets deze keer. En de postkaarten jacht is eindelijk gelukt!

Ben naar de Isetan gereden, is een zeer groot koopcentrum..

En ik ben er toch wel weer in geslaagd er in verloren te lopen zeker...

Goed weten langs waar ik binnen ga, goed onthouden waar ik links en rechts af ga

Maar na enkele liften en verdiepingen kom ik dan beneden en herken niets meer

Ik moest een winkelbediende vragen om mij te begeleiden naar de uitgang Meiji dori, waar ik mijn fiets tussen alle andere fietsen had gesteld...

EN lap, er hing een ticketje of 2 aan met veel japans gebrabbel, maar eens ik zo wat cijfers zag met JPY erachter wist ik hoe laat het was natuurlijk... mijn eerste verkeersboete in Japan is een feit ;-)

Maar goed, dat zal mijn humeur niet bederven..

Ik hoop dat ik wat zal afvallen, maar herinner me vorige keer dat er juist niets af was...

Voorlopig hou ik het goed uit met sushi en andere rijstgerechten, hopelijk kan ik het hele verblijf zo doen

Dat samen met trainen en fietsen zou toch enig positief effect moeten hebben. Hoewel ik me best wel goed voel is 83 kg toch wat te zwaar voor mij, er zou dus wat af mogen (maar ja, join the club zeker?)

Ik heb me hier een shampoo gekocht: sea breeze, amai, wat is dat zeg...

Er staat op : super cool

Natural + Aid for the body

Terug naar Website



Terwijl je je wast is er niets aan de hand (pikt een beetje in de ogen)

Maar nadat je je afdroogt, krijg je nu toch een koel gevoel, deze avond zat ik enkele minuten echt te bibberen en trillen van de kou, nie normaal..

Vraag me af wat daar bij zit, moet iets zijn dat even op je lichaam blijft, na enkele minuten is het over maar toch

is gene shampoo voor in de winter hoor..

Dus na eerst nog even voor de verwarming te zitten, ga ik slapen...

19-10-2014- even stof uitkloppen met Kanazawa shihan

Zondaglessen in Hombu dojo beginnen maar om 9u, dus er kon eens uitgeslapen worden, ik zette toch maar mijn wekker om 6u45, you never know... Ik werd wakker vannacht om 3u30, liep even rond en checkte eens mails, kon daarna terug inslapen tot 6u30, en stond enthousiast op.. Ik wist dat Doshu er niet ging zijn vandaag maar de lesgever die het eerste uur doet ging ook het tweede uur geven. Die lesgever is Kanazawa Sensei, ik was fan van deze shihan van de eerste keer dat ik er bij trainde, jaren geleden. Ik probeerde hem toen zelfs enthousiast te krijgen om naar België te komen, maar kreeg een kordate neen te horen... In die tijd (2008) zaten we als federatie nog helemaal onder in de schuif qua reputatie, en zijn reactie was dan ook daarop gebaseerd.. Niettemin vond en vind ik dit een pracht van een shihan, stevige stijl, mooie stijl, zeer precies..

En vandaag was het terug bevestigd, hij legt niet veel uit maar wil wel dat de posities correct zijn, en zijn uitvoeringen zien er enorm solide uit, geen speld tussen te krijgen.. Het eerste uur is gebaseerd op Yokomenuchi, we starten klassiek met een stofuitklopper: irimimage..

Niet de uitvoering waarin je rustig de kans krijgt een stapje achteruit te doen, je op je knietje te zetten en ushiro een rolletje te doen...

Ook niet de uitvoering waarbij je er even overheen springt... Niets van dat alles; hij neemt en houdt je in een spanning, rug achterover gebogen, op punt van evenwicht te verliezen, dat houdt hij even aan waarna hij met grote energie inkomt en jij als uke even het stof uit je Gi en/of de tatami moogt kloppen, dit is een wakkermakend oefeningetje...

Daarna komt shihonage aan de beurt, Ik had als Uke een leerlinge van hem, een dame die reeds lang aikido traint, ik vermoed zelfs langer dan ik. Maar dit betekende dat Kanazawa shihan daar wat meer aandacht kwam bij schenken, en hij nam mij als uke om die shihonage nog eens te verduidelijken, ik val aan zonder reserve, gewoon patat er naar toe.

Terug naar Website

Hij heeft immers niet graag flauwe aanvallen. Meteen voel ik me gegrepen in twee bankvijen, volledig uit balans gehaald, hopla naar boven als hij onderdoor gaat en dan terug vlam naar beneden... Amai, zo ver kunnen die gewrichtjes van mij dus gerokken worden, blij dat ik dat weet... en gelukkig dat ik soepel probeerde te reageren op zijn techniek..

Even later viel dezelfde eer mij te beurt voor Ikkyo, Nikyo en kotegaeshi... En telkens weer die kozooshi, die spanning behouden, dat contact, om dan technisch zeer zuiver en zeer solide naar de afwerking te gaan.. Geen agressie, geen krachtgebruik, alleen maar pure techniek en solide standen. En als uke weet je meteen: Aikido werkt.. En met deze man moet je geen spelletjes doen, dat is ook meteen duidelijk..

Het tweede uur verder op hetzelfde elan, maar nu katatedori gebaseerd. Ook de diverse niveau's komen aan bod : Tachiwaza, Suwari waza en Hanmihandachiwaza . Elke les geeft hij ook de laatste techniek een grote werptechniek waarbij de IIn in twee groepen worden verdeeld.. Zo kunnen we eens doorgooien en uitvliegen ;-)

Ik mocht enkele keren felicitaties ontvangen van hem, zowel over mijn werk als tori als over mijn Ukemi.. En zoiets blijft deugd doen, ongeacht hoe lang je bezig bent. Na de les krijg ik nog eens de bevestiging van mijn trainingspartner dat Kanazawa shihan zeer tevreden is over mijn werk.. Naar Japanse gewoonte reageer ik met een bescheiden antwoord "mada mada desu", maar het doet gewoon deugd, zo simpel is het..

Ik fiets terug naar huis, onder een stralend blauwe hemel met een felgele zon, prachtig weer. Zo naar Japan komen waarbij de samenleving aan je voorbijgaat, want zelf neem je er niet aan deel.. Enkel keiko, eten, wassen, en wat tijd verdrijven maakt het hier prima vakantie..



Thuis gekomen neem ik plaats in het parkje rechtover mijn deur, met mijn laptopke.. En schrijf ik een beetje mijn ervaringen neer als soevenir voor mezelf. Maar ik zal dit natuurlijk ook ter beschikking stellen van mijn leerlingen en andere geïnteresseerden, waarom zo iets voor jezelf houden? Als anderen er enthousiasme in kunnen vinden en zo zelf ook misschien eens deze weg op gaan, kan dit alleen maar bijdragen tot een verbetering van hun niveau, waarna ze dit ook weer kunnen delen met diegene die na hen komen.. Respect your senior, take care of you junior komt hier ineens bij me op.. Sugano sensei kwam me bezoeken...

Ook deze morgen trouwens, ik was wat vroeger en was dus al opgewarmd tegen dat de meeste anderen aankwamen. En zeer tegen mijn gewoonte voelde ik de drang een bokken te nemen van het rek, mij vooraan te stellen en onder het argwanend toezien van de ancients aan wapenwerk te doen, tandoku dosa.

Nu moet je weten dat daar soms nogal dubieuze uitvoeringen zichtbaar zijn van wat voor sommigen wapenwerk is, maar ik voelde geen enkele schroom, wat wij hebben meegekregen van Sugano sensei mag gerust de test van de ancients doorstaan. EN je ziet het ook aan hun reacties; ze keken naar iemand die ermee vertrouwd was met dit wapen om te gaan...

Ik weet nog steeds niet waarom ik dit plots wou doen, ik denk dat ik even contact wou maken met Sensei.... die daar ook ooit stond..

Verdikke, ik merk dat mijn ogen vochtig zijn, de vrouw hier naast mij op het bankje zal denken dat ik een verdrietige brief aan het schrijven ben.. Ik zal maar stoppen voordat ze me wil komen troosten...



Hier in dit parkje staat ook een metalen kooi, die eigenlijk een beschermde speelplaats is voor o.a. Hockey .. Ik zie een vader komen met zijn kind in een rolstoel en kijk vertederd hoe hij met zijn zoon omgaat.. Zo "normaal" mogelijk met zijn zoon's handicap omgaand werpt hij de ballen, en de zoon slaat er eerst even naast maar na een tijdje heeft hij zijn drive gevonden en geeft er nogal meppen op. Toen begreep ik waarom de vader tennisballen had genomen want hij kreeg ze regelmatig recht in zijn richting terug... Ik lach blijkbaar vertederd naar dit schouwspel en krijg van de zoon een grote glimlach terug. Non verbale communicatie over taal en cultuur heen... Chapeau voor deze jongen én voor de vader...

Ik voel me hier veel beter in dat huisje tussen de bevolking, het is een groot verschil met op hotel verblijven..

20-10-2014- even een andere dojo bezoeken

Slechtste nacht tot nu toe, om 01u30 wakker en geen schijn van kans meer om terug in te slapen, niet op mijn linkerkant, niet op mijn rechterkant, niet op mijn rug, niet op mijn buik, gewoon hopeloos... Op mijn hoofd heb ik niet geprobeerd want heeft niet veel zin, als je dan in slaap zou vallen val je meteen omver ;-)

Met enig gemor dan maar opgestaan om 4u00, had tenminste het voordeel dat ik me rustig kon klaarmaken voor de ochtendles..

Terug naar Website

Is een slecht moment om weinig te slapen want vanavond ben ik uitgenodigd door een andere dojo, met na de keiko nog een dinner, dus ik zal laat terug zijn en dan zal het kort dag zijn voor de dinsdag ochtendles.. Maar goed, het hoort erbij zullen we maar denken..

Vandaag train ik terug met een zevende dan.. ja het begint wat vervelend te worden, ik weet het; maar ik kan er ook niet aan doen, er zijn er daar zoveel in de ochtendles.. En ik weet niet wat het is maar ik krijg de ene na de andere uitnodiging om samen te trainen.. Mijn agenda staat al vol tot en met donderdag..

Die zevende dan vandaag is Tani san, een ouwe vos met evenveel ouwe streken, maar dat wist ik al. Ik neem me goed voor om me niet op de adem te laten trappen want dat doen ze graag. De eerste 5 minuten volle gas, en als je dan na de eerste onderbreking naar je tweede adem zoekt en die net niet vind wegens tijd tekort, geven ze er nog eens een lap op om je helemaal zacht te krijgen...

De training verloopt intens maar aangenaam, ik hoorde mezelf inderdaad even zoeken naar de tweede adem maar vond die snel en van dan af aan had ik mijn leeftijd als voordeel.. Ik werkte met respect maar moest me nu niet zo bekommeren over de broosheid van mijn partner. Tani san kan nog makkelijk jonge kerels aan... We werken technisch doch op een redelijk hoog tempo. Geen woord wordt gewisseld; 4 keer Uke, 4 keer Tori... Niet treuzelen maar zo snel mogelijk rechtkomen en opnieuw aanvallen... Bijna tegen het einde van de les komt morotetori kokyunage en ik besluit voorzichtig eens de grenzen te gaan opzoeken van het toelaatbare... Tani san zette mij aanvankelijk makkelijk vast door tewerk te gaan zoals Tamura sensei vroeger, de energie in een volledig andere richting sturen dan die waarin je moet werken.. Ik vind een oplossing, en dan begon ik stilaan hetzelfde te doen met hem... Hij diende kracht te beginnen gebruiken en ik vond het goed zo ;-)

Na de vrije trainingsmomenten die erop volgden kwam dan kokyu ho, en ik nam mijn kans.. Stilaan diende Tani san toe te geven.. En na de les hoorde ik hem tevreden doch zwaar vermoeid zuchten "good but heavy keiko" ... Ik bleef beleefd en respectvol tijdens de les maar ging me toch ook niet meer laten afmaken... Tani san kon het precies wel apprecieren..

Ik kom hier nu lang genoeg jaarlijks en voel dat ik me stilaan voorzichtig kan laten gelden, het is soms aftasten maar voorlopig wordt het aanvaard.. Misschien volgt nog wel een afstraffing een van dees dagen maar dat zien we dan wel weer...

Nu eerst naar de Yuubinkyokuu om mijn postkaarten te versturen, dat zal maar liefst 10 dagen in beslag nemen, wordt mij gezegd.. Dan nog wat boodschappes doen in de Hyakuen shop en we zijn weer klaar voor de dag..

Ik ga me in mijn parkje zetten, onder mijn oude boom.. Met wat ouderwets briefpapier en een pen, en eens even ouderwets een handgeschreven brief schrijven terwijl de wind door de bladeren mij wat muziek geeft, en het zonnetje dat zo af en toe door de wolken piept, mij gezelschap houdt.. Want de komende twee dagen wordt regen voorspelt..

Terug naar Website

Rond 16.30 vertrek ik naar mijn avond bestemming: een training in een lokale dojo, gevolgd door een etentje ter plaatse. Blijkt echt een kleine dojo te zijn, ik denk maximum voor een 6-tal personen.. We waren met drie (2 godan en een 3e kyu), deed me wat denken aan wat Tony sensei me vertelde wat je kan meemaken in Australie als je er een dojo buiten de grootsteden bezoekt. Ik vind het absoluut niet erg, integendeel. Er werd goed doorgetraind en ervaringen uitgewisseld. Bovendien moet die 3e kyu, een 16-jarig meisje, komende zondag alleen demonstreren op de centrale dojo terwijl er naar schatting 1000 deelnemers zullen zijn en een evenredig aantal toeschouwers.. Het is bovendien haar eerste keer dat ze demonstreert. We richten dan ook een deel van de les aan haar demonstratie.. Chapeau dat ze dat zal doen hoor, stel je voor ... Ik heb me natuurlijk laten overhalen om zondag naar deze demonstraties te komen kijken, waar Kanazawa shihan het sluitstuk zal doen van de meer dan 50 groepen die zullen demonstreren. Betekent wel dat ik zondag enkel de eerste les in Hombu zal kunnen doen (met Kanazawa shihan toevallig ;-)) en daarna meteen naar de demonstratieplaats moet vertrekken, maar goed. Ik doe er deze mensen een plezier mee, dus waarom niet?

Het etentje is gezellig, superlekker en in ontspannen sfeer. Mijn verhalen over wijlen Sugano en Tamura shihan worden graag aanhoort. Ik op mijn beurt verneem een en ander over de werking van Hombu dojo want ik ben bij een vertrouweling..

Rond 23u00 ben ik terug en zoek snel mijn futontje op want het zal vroeg dag zijn...

21-10-2014- Aiki O Toshi en de volgende generatie waka sensei

Ik wordt wakker om 4u, en besluit om 4u15 maar op te staan. Ochtendles met Waka sensei, vandaag heb ik een afspraak met Yuichi san, een nogal geblokte japanse veertiger, ik merkte trouwens pas hoe zwaar hij was op het einde van de les toen we rug aan rug elkaar dienden op te tillen voor de rugstretch, ik kreeg hem bijna niet opgetild zeg...

Maar de training zelf was prachtig, we zijn beiden godan en als vanzelfsprekend werd er zacht maar ernstig getraind, de klemmen werden correct aangezet maar nergens enige plotse of brute beweging. Gewoon lekker in de flow van de energie de aikido technieken die waka sensei aanreikt inoefenen. Er zijn toch enkele technische details die verschillen met wat wij gewoon zijn, en met een dergelijke partner is het de ideale opportuniteit om je daar eens een beetje meer op te focussen.

En waka sensei is jong en had er zin in, hij gaf zowaar Aiki O Toshi, en dat op zo een druk bezette tatami! Ik kreeg Yuichi san als een pluimpje van de grond, teken dat het technisch goed zat want hij is absoluut niet van de lichtste... Bovendien is hij een stuk kleiner dan ik waardoor zijn zwaartepunt dan ook zoveel dichterbij de grond is dan het mijne..

Ook met het klassieke enkele minuten Jyu Geiko amuseren we ons best door een en ander van technieken eens uit de kast te halen.

Terug naar Website

Na de les mag ik getuige zijn van de volgende generatie waka sensei en doshu: De twee zoontjes van Mitsuteru Ueshiba komen in piepkleine aikidogi de tatami opgelopen, vergezeld van een uchi deshi die zich maar al te graag laat "werpen", eigenlijk gaat hij steeds mooi mee in de richting waarin de kleintjes spontaan hun armpje bewegen enzo... Ja, het wordt hen met de pap ingelepeld... Ik schat de jongste iets van een 2-3 jaar of zo... Papa (waka sensei) houdt zich even met hen bezig om ze de afwerking Nikyo te laten inoefenen en daarna mogen ze weer lustig rondlopen...

Bij het verlaten van de tatami merk ik een "oude" bekende op, elk jaar ontmoet ik hem hier. Steeds op hetzelfde plaatsje. Bruno Zanotti sensei, woonde 17 jaar in Tokyo om te trainen in hombu dojo. En komt sindsdien ook jaarlijks voor een 3-tal weken terug naar de bron. Hij kwam gisteren aan. Hij heeft me graag, dat mocht ik uit diverse bronnen vernemen bij ons van mensen die bij hem op stage gaan..

EN dat zal ongetwijfeld wel te maken hebben met het feit dat ook ik die jaarlijkse herbronning doe.. Wie hier ernstig traint, wordt gerespecteerd. Wie hier komt om eens een lesje mee te doen en dan graag nog eens een foto neemt aan de kamiza, wordt getolereerd maar er wordt niet echt rekening mee gehouden. Doe Uw ding en vertrek maar is zo een beetje het gevoel dat heerst..

Hij wacht op de volgende les met Yasuno sensei, ik doe die niet.

Ik stop er mee voor deze morgen want vanavond is het osawa sensei die binnenkort weer bij ons in België komt...

Mijn voeten beginnen ondertussen de tekenen van schuren over de tatami, vallen, schuiven, zweten, ... te vertonen... Verschillende schuurplekken, nu nog rood maar die zullen gaandeweg evolueren naar wit. En scheuren in de huid die ontstaan door enerzijds de droogte van de huid, anderszijds de grote spanningen die erop ontstaan door de aikido beoefening. Bij mij uit zich dat in het scheuren van de grote tenen, het is alsof ze gaan afscheuren. Enige oplossing die toestaat te blijven trainen is dichtplakken met sporttape, die de functie van de huid in het opvangen van spanningen overneemt. Dus vanaf nu train ik met twee in tape gewikkelde grote tenen, niets aan te doen..

Het is vandaag een echte Belgische druilerige regendag, de eerste in een rij van drie...

Er zit eten in de ijskast dus ik hoef niet echt buiten. Ga dat dan ook niet doen tot als de tijd er is om terug naar Hombu te gaan voor de les met Osawa shihan. Ik zal dan daarna wel eens passeren langs de supermarkt, die zijn toch tot middernacht open...

De les met Osawa shihan is super, ik had een Nederlander als partner en we zijn diep gegaan... Mijn Gi was doornat van het zweet.. Osawa shihan doet alles zo eenvoudig lijken en demonstreert aan een snelheid die het moeilijk maakt te zien hoe en wat hij juist doet.. Ik hou er mee op na 1 les, en ga hem bij het buitengaan nog zeggen "tot donderdag", tijdens mijn fietsrit terug voel ik dat ik inderdaad eventjes "leeg" ben, en aan recuperatie toe...

Ik besluit vlug te gaan slapen om zo mijn lichaam de kans te geven toch wat te herstellen naar morgenochtend toe..

22-10-2014- werken met 60 en 70 plussers...

Om 4.40u wordt ik spontaan wakker, heeft geen zin me nog even om te draaien dus ik sta dan maar op en begin me voor te bereiden.

Vandaag had ik afspraak met een ancien van 64 jaar, die nogal veel met Yamashima sensei omgaat.. Het is diegene trouwens die van hem de opdracht heeft gekregen met mij dagelijks wat Japans te proberen praten.

Verbazend hoe mensen van 60 en zelfs 70-plus hier nog aan dat tempo kunnen trainen, dit is echt het resultaat van decennialange dagelijkse training.. En bovendien zijn ze dan nog in staat iemand als ik (de jeugd ;-)) echt nog het een en ander bij te brengen, dat maakt het super om te trainen natuurlijk..

Ik weet wel, we hebben er bij ons ook wel een handvol, maar hier zijn ze in overvloed nog aanwezig. En in super conditie..

Ondertussen is mijn Deense vriend Victor hier ook aangekomen voor een jaarlijkse trainingsperiode. Voor hem is het 10 dagen Hombu en dan gaat hij nog 3 dagen sightseeing doen.. We maken meteen afspraak om morgen bij Osawa sensei samen te trainen.

Eigenlijk komen er zo goed als dagelijks nieuwe delegaties aan, ook Canada kwam gisteren binnen met een delegatie van 4.. Allemaal contacten leggen, afspraken maken met hombu, enz...

Mijn partner zei het me ook: in de maand oktober is het echt een komen en gaan van delegaties, natuurlijk is het weer daar niet vreemd aan.. al zitten we nu in drie dagen regenweer en 15 graden, daarnaast is het makkelijk nog 20-25 graden.. Ideaal om te trainen.. Er zijn echter nog belangrijke redenen waarom oktober zo populair is ;-)

De rest van de dag doe ik het rustig aan, beetje shoppen, en vooral rusten want het is eens nodig.. Misschien is dit weer zo een keerpunt waar de sushi niet meer in staat is in de nodige energielevering te voorzien? En dringt zich stilaan een goede stevige steak op?

Ik ga het toch proberen uitzingen op dezelfde manier als ik bezig was, dit in tegenstelling met vorige jaren waarin ik vanaf week 2 toef aan de vraag naar vlees, om dat dan dagelijks te blijven doen tot het einde van het verblijf..

Ik zie wel hoe ver ik geraak.. Momenteel hou ik me aan sushi en andere rijstgerechten, met af en toe eens een pasta schotel tussen..

23-10-2014- al die verschillende mensen door en met elkaar

Terug naar Website

Ik ging gisterenavond nogal vroeg slapen, om 21u00 al. Ik wou mijn lichaam maximaal de kans geven te recupereren. Om 4u15 wordt ik wakker van het muziekje dat de regendruppels maken op de daken. Ik voel me goed, blijf nog even liggen luisteren naar het getik van de druppels, en bereid me mentaal voor op de ochtendlessen..

Als bij wonder verstilt het getik tegen 5u30, het moment dat ik mijn fietske bestijg om naar Hombu te rijden.. Ik doe toch maar mijn regenvest aan maar riskeer de regenbroek in de plastic zak te laten... Het weer is mij gunstig gezind; ik kan gezwind doorrijden en wordt niet nat.

Mijn partner deze morgen is Isumi san, een superklein vrouwtje (1m50 of misschien nog niet) die ik jaren geleden al leerde kennen. Ik gaf haar toen een meishi, en wil je geloven dat ze zelfs mijn achternaam nog kon uitspreken (ze zal dat kaartje gisteren even uit de kast gehaald hebben natuurlijk, maar toch..). De indruk die je hier achterlaat blijft je dus heel lang achtervolgen, zorg dus maar dat het een goede is..

De eerste les wordt gegeven door Kobayashi sensei die Waka sensei vervangt. Deze laatste reist vandaag naar Slovakia voor een seminar. Ik werk superzacht met Isumi san, alsof ik met een breekbaar poppetje omga.. Maar zo breekbaar is ze niet hoor, ze staat wel degelijk haar "mannelijke". Natuurlijk is er het grootte verschil en het gewicht verschil, ik weet ook wel dat ik haar makkelijk zou kunnen vastzetten. Je zou het kunnen vergelijken met Mike Tyson in de ring met een pluimgewichtje, natuurlijk heeft deze laatste geen kans..

Maar daar gaat Aikido niet over. Het mooie is net dat al die verschillende mensen door en met elkaar moeten kunnen trainen, elkaars lichaam en ledematen respecterend..

Het tweede uurtje is met Osawa shihan en mijn partner is Victor san uit Denemarken. Hij is een stevige en robuuste kerel, maar net zoals steeds als we trainen, vanaf het eerste contact is er die connectie en werken we zacht met elkaar. Het doet me denken aan wat Tony sensei ons zegt: "because we know we can be hard, we don't need to be.. so we can work soft.."..

Keikogi'tje is terug verzadigt na deze twee uurtjes non stop training, het wasmachientje lonkt... Nadat ik mijn Gi uit de wasmachine haal, bekruipt me het nostalgisch gevoel van afscheid.

Ik ben hier met 3 Gi's, de laatste 3 waar mijn naam nog in Katakana staat.

Twee ervan zijn echt wel oud en stilaan versleten, uitgefezeld aan de randen, kleine gaatjes die elk moment zouden kunnen overgaan naar scheuren, enz...

Deze twee zal ik zo goed als zeker moeten achterlaten om de maximum bagagegewichten te respecteren; er komen immers o.a. nieuwe mee terug...

Terwijl ik de Gi ophang om te drogen, bedenk ik even welke historie we samen hebben meegemaakt, we zijn samen ouder geworden, hebben samen getraind in verschillende continenten en raakten samen een

Terug naar Website

beetje meer versleten. Maar het achterlaten is ook een afscheid nemen van deze jaren en ik ben er dankbaar voor... Ik weet, het is maar een lapje stof maar het heeft al die jaren mijn zweet geabsorbeert en mijn lichaam beschermd bij het vallen..

Dat lichaam is trouwens echt wel een wonder, nu voel ik elke dag wel dat ik mijn gewrichten, spieren en pezen tot het uiterste belast. Zolang we op bedrijfstemperatuur zijn, protesteren ze niet. Maar na de afkoeling vindt er een "damage-report" plaats (om het in StarTrek termen te zeggen) en dat rapport krijg ik dan te vernemen.. Vandaag is het mijn rechter quadriceps dat een beetje over de schreef is moeten gaan... Een scherpe pijn is voelbaar midden in de spier als ik deze gebruik, al is het maar om een stap te zetten..

Anderszijds zit ik al maanden (sinds OLHH) met een spier/pees probleem aan mijn linker arm.. Gelukkig houd mijn arm het nog. Soms kan ik 'sochtends deze arm niet meer zelfstandig buigen of de hand optillen, moet ik helpen met mijn andere arm..

En na de trainingen komt de pijn weer geleidelijk aan opzetten, ze is nog draaglijk... Maar tijdens de training kan ik werken zoals gewoon, ik kan echter geen enkele vorm van kracht zetten. Maar dat is een pluspunt, we moeten toch leren zacht werken.. Doet me een beetje denken aan wat Endo shihan vroeger meegemaakt heeft met zijn schouder...

Kortom, Ik voel dankbaarheid naar mijn oude Gi en naar mijn (ook stilaan oude) lichaam toe, samen stellen ze mij in staat me hier te herbronnen onder de kundige leiding van Doshu en de Hombu shihan...

Ik ga nog even afwachten wat ik vanavond doe, het is Seki shihan. Ik zou graag nog een uurtje doen. Maar anderzijds wil ik de ochtendlessen van morgen niet hypotheceren, we zien wel...

Oh ja, vanaf vandaag zitten 3 tenen in de tape... rechter klein teentje kon het ook niet meer houden en is opengescheurd in de plooi... Toen waren ze nog met 7...

Ik ga terug slapen om 21u, recuperatie lichaam heeft voorrang .

Dit doet mee een beetje denken aan mijn schooltijd, ik volgde sportschool, daar was ook steeds weer het motto ; "vroeg genoeg gaan slapen zodat je lichaam de kans krijgt te herstellen", toen vonden we dat natuurlijk raad van "de wijzen" en volgden we dat zeker niet altijd op.. Nu begin ik hen gelijk te geven, het duurde maar enkele decennia om het te begrijpen ;-)

24-10-2014- Even een beetje Star Trek nostalgie..

04u55 wordt ik wakker, voel me goed uitgeslapen

Q: "Mr sulu, damage report please"

Terug naar Website

A: "Shields rechter quadriceps 90%, sir.."

Q: "Thank you, Mr. Sulu"

Zag er dus niet slecht uit met mijn quadricepske, nachtje rust heeft haar werk gedaan. Ik fiets mijn spieren warm op weg naar Hombu voor de ochtendles met doshu..

Mijn eerste parnter is een Franse student die 3 maanden in Hombu verblijft (vanaf meer dan 3 maanden heb je in principe een Visa nodig tenzij je een weg eromheen vindt maar dat is moeilijk), Het is een jonge man vol van energie.. Zijn naam is Jonathan, hij is lid van FFAAA..

Vandaag is de ochtendles ongelofelijk volzet, de voorste rij moet tot twee keer toe een mat naar voor schuiven en dat gebeurt eigenlijk alleen maar op de vrijdagavondles en de zondagles met doshu.. De tatami zit zo al tot halfweg vol met mensen die niet bewegen, wat gaat dat geven als we wel bewegen?

Mijn russische vriendin is er ook, ik ga gedag zeggen. Ik schrik even wanneer ze me vraagt "what happened to your face? Have you lost weight?" Ja, zelf merk je dat natuurlijk niet zo maar het zou best wel eens kunnen... Ik mag het hopen, zou een aangename bijkomstigheid zijn tijdens dit verblijf hier.. Ik heb inderdaad nog niet veel vlees gegeten, gisteren deden 5 kippeboutjes wel enorm deugd... Ik denk makkelijk een 500 gr steak binnen te krijgen nu, maar wil proberen te blijven bij rijst en sushi... (ja, en af en toe eens pasta of kip ;-)

Het is aangenaam werken met Jonathan, na de eerste contacten schat ik hem in als shodan of nidan. Hij is echter leergierig en dat loont.. Ik toon hem regelmatig en zo onopvallend mogelijk wat hints waarmee hij de techniek die we moeten uitvoeren wel kon doen of beter kon doen. Hij accepteert het graag. Geeft mij natuurlijk weerwerk bij wijze van test, ik vind het niet erg want het gebeurt in goede verstandhouding. Heb trouwens geen moeite met de tests. We zoeken en vinden de krappe ruimte die nodig is om de techniek te kunnen doen, soms doen we het zonder vallen.. het risico dat een ander op jou valt is immers niet denkbeeldig..

Tweede les is Irie shihan. Ik apprecieerde zijn manier van werken al in 2008 toen ik hem naar België terug bracht om een en ander recht te zetten. Maar nu waardeer ik hem nog meer, hij is duidelijk gegroeid, steviger geworden in zijn techniek.. Gewoon meer power is zichtbaar en voelbaar in zijn uitvoeringen...

Als partner heb ik een Hombu medewerker Jun san, ik stel me ondergeschikt op, ik ken zijn graad niet maar aangezien hij een toekomstig shihan zal zijn, laat ik hem de eer en ik ben eerst Uke. Jun san werkt stevig en technisch. Ik doe hetzelfde terug. Maar ik voel ook meteen dat het interessant kan worden.

We hebben een stevige training met regelmatig tests heen en weer.. Ook Irie sensei komt zich even mengen in onze "strijd". Waarbij ik steeds weer zijn power kan ondervinden..

Strijd met de beste intenties hoor, we willen gewoon het onderste uit de kan halen dit uurtje.. Bewijs dat het goed is wat verstandhouding betreft is als Irie sensei vraagt te wisselen van partner en Jun san

Terug naar Website

meteen komt vragen of ik aub verder met hem wil trainen. Ik stem graag toe want er valt veel te leren vandaag... En ik heb energie genoeg, voel ik..

Na de les fiets ik terug in een ontluikende zonnig overgoten dag...

Q: "Mr sulu, damage report please"

A: "Shields rechter quadriceps still at 90%, sir.. However Linkerheup en Bilspier have lost their shields to 25%, sir"

Q: "Thank you, Mr. Sulu.. Dr Mc Coy, to the sick bay please"

Ja, er is niet aan te ontkomen, dagelijks kleine blessuurtjes door de non-stop inspanningen zijn onvermijdelijk geworden. Het komt er op aan er verstandig mee om te gaan zodat het geen grotere blessures worden want dat betekent meteen gedaan met de pret... En dan ben je hier en kun je gaan zitten kijken... Dat wil ik absoluut niet, dus ga verstandig omgaan met mijn lichaam...

Ik neem me voor om direct na thuiskomst "mijn" plaats in "mijn" parkje in te nemen en niets of niemand krijgt me daar weg voor 14u, want dan verdwijnt de zon achter de hoogbouw, jammer genoeg.. Daarna ga ik wel eens wat rondwandelen want in zo een mooi weer wil ik niet gaan binnenzitten, wetende dat eenmaal ik terug in België zal zijn, het nulpunt al redelijk dichtbij zal komen. Ik zag immers gisteren dat het maar 9°C was in België? Ik mag er niet aan denken...

De zon "vult" mijn lichaam met energie. Ik stel me voor hoe goed het moet voelen voor een bloem of een boom om te kunnen groeien dankzij deze zonne-energie... zonder is geen leven op aarde mogelijk, doch ook teveel ervan vernietigt datzelfde leven.. Het is een balans zoals met alles in dit leven...

25-10-2014- Ohayoo, Kyo wa issho ni?

Ik werd even wakker om 03.00u maar kon daarna terug inslapen tot 05.00u.. Zou kunnen dat ik eindelijk op Japanse tijd sta...

Ochtendles met Doshu, ik kom de kleedkamer binnen, zeg zoals gebruikelijk de "ohayoo gozaimasu" en hoor onmiddellijk een stem zeggen "Ohayoo, Kyo wa issho ni?" . Ik kijk waar de stem vandaan komt , het is van Yamashima shihan, die me net zoals vorige keren eens uitnodigt om met hem te trainen. Ik antwoord met "dzeehi", wat betekent "met veel plezier", en zeg er direct na "oh my god" ...

Alle aanwezigen schieten in een luide lach want ze weten dat ik weet dat het een moeilijk uurtje wordt... Yamashima sensei is immers zo sterk en vol van Ki, ik weet maar al te goed dat het een uurtje werken wordt bij de gratie van hem... Wat hij toelaat, zal ik mogen doen.. AL het andere mag ik vergeten. Vergelijk het een beetje met een uurtje werken met Tamura sensei en je hebt een goed idee waarover ik het heb...

Terug naar Website

Anderszijds is dit een mooie kans om bij te leren, waar ik dan ook mijn best voor doe. Ik sta helemaal vooraan links in de hoek van de "oude krokodillen" en Doshu komt daar ook graag langs voor een korte babbel en even te spelen.. Ik doe mijn best toch iets te doen lukken als Doshu bij mij staat maar tevergeefs... Doshu lacht vol begrip; hij weet ook wel hoe Yamashima sensei is.. Het zweet loopt me af, ik geef alle energie die ik heb maar die muur blijft overeind staan... Het is een ervaring op zich.

De Doshu heeft al enige tijd veel last van de knie, maar na de les lijkt dat plots over te zijn. Want ja hoor, daar zijn ze weer, de volgende generatie Ueshiba, de twee zoontjes van Waka sensei... Aangezien Papa dit weekend naar Slovakia is voor een seminar, heeft Opa (Doshu) de kindervacht... Ze komen binnengelopen in hun kleine pakjes, terug onder begeleiding van een uchi deshi.. EN Opa komt spelen met zijn kleinkinderen, ongegeneerd terwijl de anderen vertederd toekijken. Nu was hij geen Doshu maar een gewone opa die heen en weer liep terwijl zijn kleinkinderen hem achterna liepen, misschien zijn zwaarste training ooit ;-)

En ook hier weer worden ze even het heen en weer schommelen bijgebracht en moeten ze even ikkyo doen, waarna ze terug de vrije loop krijgen.. Die kinderen groeien op met de geur van de tatami en het geluid van ukemi, het kan moeilijk anders dan dat ze voor Aikido voorbestemd zijn..

Ik voel me weer kiplekker. Die ochtendlessen, dat heeft wel iets.. Niets beter dan even te sporten om de dag mee open te breken...

26-10-2014- pleasuu mee! aai checku youru baikuu?

Het is zondag, kans om een beetje uit te slapen. Tenminste, ik dacht te kunnen uitslapen maar het is tegengevallen (om 3u, 5u wakker en dan wat blijven liggen tot 5.45u waarna ik dan maar opstond)

Vandaag zal een warme onweersdag worden, ben benieuwd..

Na de ochtendlessen ga ik normaal gezien naar de Nippon Budokan naar die demonstraties kijken. Niet dat ik nu zo gretig ben om 50 groepen telkens weer dezelfde technieken te zien demonstreren maar bon, ik had nu eenmaal toegezegd dat ik ging komen kijken en dat zal ik dan maar doen ook..

Als het weer het toelaat tenminste, want ik ga me nu ook niet doornat laten worden...

Ik maak me rustig klaar en vertrek om 8u00 naar de hombu op mijn fietske.. Het is kalm buiten, weinig wagens, weinig mensen, gewoon een kalme zondagmorgen..

Ik zie een politiewagen passeren met de zwaailichtjes aan maar zonder de sirene, ik vraag me nog af waar dat nu voor nodig is.. Enkele 100 m verder gaat de politiewagen aan de kant staan en er stapt een agent uit..

Noem het telepathie, maar ik weet meteen "yep, die is voor mij"..

Terug naar Website



Wie ooit nog naar James bond heeft gekeken naar die film met die kleine geblokte japper (met zijn fameuze bolhoed), awel die agent was waarschijnlijk zijn broer.. zo een kleine maar brede kort afgezaagde eik... hij doet teken te vertragen..

Ik zal het maar bij een beleefde "ohayoo gozaimasu" houden en trek mijn remmekes dicht, mijn fietske stopt naast de agent..

(ik denk nu ineens aan Urbanus met zijn verhaaltje over de hell's angels...)

Hij brabbelt een en ander, waarop ik meteen met een zo onschuldig mogelijk gezicht "sumimasen, wakarimasen" antwoord.. en ik floep er nog achterna "watashi wa Aikido hombu dojo ni ikimasu" en "Aikido keiko o shimasu" achterna gooi ... Nu moet je weten dat de Tokyo Metropolitan Police reeds jaaren wordt opgeleid in Aikido (Gozo Shioda's Yoshinkan Aikido)..

EN ik had mijn keikogi aan EN ik had mijn Aikido Gi Bag op mijn rug, EN ik had zo'n onschuldig gezichtje ...

De agent wordt wat inschikkelijker door mijn vloeiend Japans waarschijnlijk en hij zegt in armtierig Engels "pleasuu meeii aai checku youru baikuu?"... Alsof ik daar Nee ging op antwoorden..

Hij leest de nummers voor aan de centrale en natuurlijk (of gelukkig?) stond deze "Baikuu" niet gesignaleerd als gestolen en ik mag mijn weg vervolgen... Ik zweette toch wel al zeker, had nochtans nog maar enkele minuten gereden...

Terug naar Website

In Hombu aangekomen ontmoet ik Gunther san, een daar wonende duitser waar ik elk jaar een aangenaam contact mee heb. Hij zei me dat hij al wist dat ik er was...

Blijkbaar is er een 6e dan Japanner al enkele dagen naar mij op zoek om te trainen. Ik herinner me dat vorige vrijdag mijn russische vriendin me vroeg of ik er iets op tegen zou hebben met hem te trainen, ik zei natuurlijk dat ik dat graag wou doen maar aangezien mijn agenda al volstond tot en met zondag had ik dan maandagochtend als eerste optie opgegeven.

Zij had op haar beurt aan die japanner een foto van mij getoond en die was blijkbaar meteen op zoek gegaan... Ben benieuwd wat dat zal geven maandagochtend...

Maar goed, vandaag had ik afspraak met Tomoko san, een ex-leerlinge van Aziz die verschillende jaren in Europa woonde waarna ze terug naar Japan ging.. En verder Aikido bleef trainen, ondertussen al een stuk meer dan 20 jaar geleden..

De ochtendles met Kanazawa sensei is weer een juweeltje, ik blijf het herhalen maar het is stevig, technisch zo goed als perfect werk en zeer solide technieken.. Het is om van te snoepen... I like this very much..

Dan snel naar huis, doucheke nemen, ontbijtje halen en opeten... EN dan naar de Budokan, gisteren zocht ik mijn weg via Google en daarna de website van Tokyo metro dus geen probleem



Ik kom zoals voorzien aan in de NipponBudokan, prachtige omgeving, mooie tuin er omheen. Ik ga binnen en er staan allerlei standjes, ik zie Japanners zich omkleden in de traditionele kledij, prachtig gewoon .. Ik ga binnen en zie... een mooie voorstelling van Japanse muziek en dans... Maar geen Aikido

...

Terug naar Website

Allee wat is dat nu weer, even rondvragen en uiteindelijk aan de info desk terecht gekomen.. Enig rondbellen leert uiteindelijk dat het Aikido gebeuren plaatsvond in de Tokyo Budokan en niet de Nippon Budokan.. Ik zat maar eventjes helemaal aan de andere kant van Tokyo, compleet verkeerd dus..

Nu moet je zelf voor de grap eens in google ingeven "Tokyo Budokan"... Je komt nagenoeg meteen terecht bij de Nippon Budokan...

Maar goed, ik had geen zin om nog eens heel tokyo door te rijden en dan nog juist het laatste te kunnen zien van de demo's.. En keer dan maar rustig terug naar mijn huisje, ga eten halen.. En schrijf een beetje verder aan dit verslagje...

Kzalt morgen wel uitleggen als ze me vragen waar ik was...

27-10-2014- Numajiri san..

Slechte nachtrust gehad: reeds wakker om 0u30 en heel veel liggen draaien en keren, beetje slapen dan weer wakker, en dit tot 4u50. Ik heb eigenlijk nog maar 1 keer mijn wekker horen afgaan in al die tijd dat ik hier nu al ben...

Vandaag ochtendles met Doshu en mijn partner is Numajiri-San, 6dan. Mij dus aangeraden geworden.. Hij komt me inderdaad zoeken, stelt zich voor waarop ik hetzelfde doe.. Ik ben benieuwd..

Numajiri-San werkt zeer zacht doch correct. Na de eerste techniek (iriminage) hebben we Ikkyo, en bij de afwerking merk ik dat Numajiri-San nog een andere budo heeft beoefend. Dit kan ik overduidelijk zien aan zijn kneukels, dat zijn gewoon dikke eeltknobbels. Hij kan dus hard zijn als het moet, dat is me duidelijk..

Verwonderlijk dat mensen met zulk een historie uiteindelijk de weg van aiki vinden en vervolgen. EN bovendien zeer zachtaardig kunnen en willen werken..

Er was mij gezegd dat hij een 6e dan was en dat plaatje klopte volledig, Ik deed goed mijn best maar voelde ook wel dat hij toch wel wat jaren ervaring voor had .. En zo hoort het ook te zijn..

De les verliep in de beste verstandhouding en terug sluiten we die af met een doornat bezwete keikogi. Ik maakte me op de terugweg nog de bedenking hoe dit toch mogelijk is.. Bij ons kun je makkelijk 2u stage volgen zonder dat je Gi nog maar een beetje bezweet is, hier is hij na een halfuurtje al om uit te wringen.. De technieken zijn nochtans dezelfde.. Het enige verschil dat ik kan vinden is gewoon dat er continue en zonder praten gewerkt wordt, en dat de lesgever de volgende techniek maar 4 keren toont, that's it..

Daarna had ik afgesproken met victor san, om samen ontbijt te nemen en dan eens naar een budoshop te gaan, een die goedkopere kledij aanbied, en ook mindere kwaliteit natuurlijk. Maar gericht op de gemiddelde aikidoka en/of wie gewoon een keikogi wil kopen om hier te trainen. Men heeft ondertussen al twee concurrenten voor Iwata, maar eerlijk gezegd blijf ik toch wel een voorkeur hebben voor deze traditie... Zij leveren al keikogi sinds O'Sensei, en dat wil toch wel wat zeggen..

28-10-2014- dichter bij de bron kan ik niet geraken.

Weer wakker van 3.05u, verdikke toch... Ik begin te begrijpen waarom die monniken hier in het Oosten een stuk in de nacht al aan het mediteren zijn, als die ook allemaal zo vroeg wakker worden... Wat moet je anders gaan doen?

Ik sta dan maar weer op om 4u en heb ruim de tijd om me klaar te maken.. Het is fris vandaag, ik kon een pulleke extra gebruikt hebben.. De winter is hier ook stilaan op komst..

Ik rij op de Meiji dori en je gaat me nooit geloven maar het is echt waar; er passeert mij een politiewagen.... EN ja hoor, hij stopt een beetje verder ... Deze keer geen eik die uitstapt, het waren twee knotwilgjes deze keer in een nogal oversized pakje...

Maar voor de rest hetzelfde verhaal als eergisteren, ze willen weten wat ik hier zo vroeg doe met die fiets, van wie is die fiets, enz... Allee nog eens alles proberen uitleggen, weer dat nummer naar de centrale doorgeven.. EN dan mag ik terug verder rijden... Hier ga je niet lang rijden met een gestolen fiets, denk ik...

Vandaag heb ik opnieuw een afspraak met een Japanner maar ben zijn naam kwijt.. Nu ik hier ben, werk ik liefst met Japanners, zo ondervind ik een beetje hun manier van werken, hun niveau, hun etiquette, enz ...

Doshu start de les met zichtbaar pijn in de knie, maar hij staat er weer, elke dag opnieuw.. EN dit al meer dan 60 jaar lang.. Een mens zou het wel eens beu worden zeker?

Hij is nu eenmaal de Doshu en men verwacht hem er te zijn... Ik zie toch stilaan meer en meer Waka sensei naar de voorgrond komen. De opvolging wordt elk jaar wat sterker voorbereid. Ik herinner me nog hoe onzeker Waka sensei was enkele jaren geleden toen hij eens diende de ochtendles over te nemen. Maar ondertussen staat er al een zelfzekere Waka sensei die meer en meer naar buitenland gestuurd wordt..

Goed, vandaag was het terug Doshu en dat geeft toch altijd iets extra..

Ik heb een goede training, deze keer had ik een beetje ervaring voor op mijn partner. Maar da's niets, nu kan ik hem een beetje helpen.. Het doet trouwens niets af aan de intensiteit waarmee getraind wordt..

En dan plots gebeurt het hé.. Mijn beurt om Uke te zijn, ik doe mijn tweede keer ukemi, richt me op om de derde keer aan te vallen...

En plots staat daar Doshu mij op te wachten.. Jippeee , ik voel een adrenaline stoot door mijn lichaam gaan, val aan doch met voorzichtigheid bij het grijpen en zo..



Terug naar Website

En de Doshu beweegt zich al grommend, doet dat wel vaker als hij zich eens komt amuseren met iemand, ik laat het me welgevallen, grom zelfs een beetje mee.

Na twee keer Ukemi te nemen wil ik me opzij zetten om mijn partner aan de beurt te laten. Maar niets daarvan, Doshu wil wat verder met dat belgske spelen. Dus we gaan nog even verder waarna Doshu al lachend "ça Va?" tegen me zegt en na mijn "oui, oui ca va bien merci" lachend zijn weg verder zet...

Een simpel belgske, een vlamingske, een gentenaarke in het verre Japan aan het trainen met de kleinzoon van O'Sensei... Dat kan wel een herbronning genoemd worden, dicht bij de bron kan ik niet geraken...

Na de les bedank ik mijn partner voor de aangename en intensieve keiko en rij terug huiswaarts. Met een tevreden gevoel.

Er zijn zoveel delegaties, groepkes en individuen die zoveel moeite doen, kadeautjes geven en "mouwvegen" om eens met de Doshu op de foto te kunnen waarna ze weer huiswaarts gaan, ze hebben immers hun trofee waar ze voor gekomen waren, kunnen hem op de website plaatsen enz...

Sommigen trainen niet eens, enkel dat ene uurtje waarin ze die foto proberen bemachtigen.. Eigenlijk kan het nog makkelijker als je een goede photoshopper kent, dan moet je niet eens tot hier komen.. (en hebben wij weer wat meer plaats ;-)

Ik besef het wel, relaties leggen en dergelijke hebben ook wel hun belang, zeker als je een federatie vertegenwoordigt of een dossier komt indienen. Maar het staat mij nu zover van mijn bed..

Hier echt komen trainen, werken, zweten samen met de anderen geeft je zoveel meer. Ik hoef geen foto, zelfs niet met de Doshu. Ik train er hier alle dagen bij, zit net voor hem bij de opwarming, enz... dus wat kan mij een foto schelen?

Na de les weer een speelkwartierje met de kleinkinderen, blijft leuk om aan te zien hoe opa dat doet.. Samen met enkele uchi deshi.. Is hetzelfde als eender welke Opa hoor, maar in dat Aikido sfeertje is dat voor ons toch net iets extra ..

Op de terugrit krijg ik weer wat last van hoestjes, kuchjes, enz... Ik denk nog; "verdikke, seffens ga ik hier terugkeren met dezelfde valling als ik gekomen ben". En dan boem, ik besef het, het woord is gevallen, als een donderslag... Terugkeren...

Mijn onderbewuste is er al mee bezig, de laatste dagen zijn in aankomst, en dan is het terugkeren...

Nu ben ik best wel blij om terug te keren, begrijp me niet verkeerd.

Maar dat ene woord brengt het plots naar de realiteit...

Alsof je wordt wakker geschud uit je slaap.

Terug naar Website

Vanavond ga ik terug voor de les met Osawa shihan.. Mijn linkerheupschaal blijft toch een beetje tegenrekken, ik zal daar toch eens een minder geslaagde val mee gedaan hebben enkele dagen geleden..

Ik hou ondertussen van deze stro-tatami die zijn omwikkeld met een canvas, ingenaaid... Ze zijn hard, ze doen je de tatami respecteren, vragen aandacht en verbetering van je ukemi, zijn glad en schuren je huid open... Maar eens je eraan gewend bent, zou je niets anders meer willen.

Jammer genoeg, als ik goed heb verstaan kunnen/mogen ze niet ge-exporteerd worden. Zou ook weinig zin hebben zonder dat je er een opleiding voor hebt gevolgd om ze te onderhouden en repareren...

In de avondles met Osawa shihan had ik geen afspraak met een partner, ik keek even rond en zag daar iemand zeer correct in seiza zitten, kaarsrechte rug... Ik dacht zo "aha, een japanner van ongeveer mijn grootte, dat wordt hem vandaag", ik ernaartoe en vraag of hij mijn trainingspartner wil zijn.. Hij blijkt een chinees te zijn van Singapore, ja zie het verschil maar hé?

Het is een jonge kerel die net is aangekomen voor een week, hij is nidan.. Het is zijn eerste keer dat hij les volgt bij Osawa shihan en zijn reden is omdat hij zo snel schijnt te zijn.. Ik had het toen al kunnen weten; deze jongen is nog bezig met de fysieke kant van Aikido... KLUSCE in zijn puurste vorm dus...

En ja hoor, van bij het eerste contact voel ik hem werken puur op kracht. Ik denk bij mezelf "dat gaat niet goed komen met deze jongen, zeker niet op de manier waar hier wordt getraind"...

Ik geef hem het voorbeeld door zacht te werken, fluister hem zelfs enkele keren toe "softly please", maar het zijn woorden in de wind, hij is zo ver nog niet... staat er nog niet voor open..

Ok dan, wie niet horen wil....

Ik werk zacht maar kordaat, hij krachtig en stijf. Resultaat is dat hij telkens nogal onzacht tegen de tatami wordt geploft en dat laat nogal snel zijn sporen na.. Ik vraag nog enkele keren "are you ok?" waarop hij telkens bevestigend antwoord maar zijn lichaamstaal geeft het echte antwoord...

Ik heb medelijden met die jongen, tegen 18u dus amper halfweg de les, is zijn pijpke uit... Alle krachten zijn opgebruikt, zijn lichaam is gegeseld en vermoeid... En dan is het nog een halfuur afzien... Maar hij houdt vol, dat moet ik hem nageven..

Hij zal deze les echter niet snel vergeten, daar ben ik zeker van. Zo zelfzeker hij er aan begon, zo onzeker gaat hij er af.. En zegt me nog "I have much to learn"... Ik beaam het en zeg hem nog eens "you should work more softly".

Ooit was er een tijd dat ik dat ook telkens weer te horen kreeg... Nu nog maar af en toe ;-)

29-10-2014- het schampschot..

Weer wakker om 0u30 tot 3u00, dan gelukkig nog 2 uurtjes kunnen bijslapen tot 5u00, routinematig klaargemaakt en naar hombu gereden om mezelf op te warmen tegen 6u30

Terug naar Website

Ochtendles met Doshu begint binnen 5 minuten en mijn afspraak is er nog niet, de sloeber... Onvergeeflijk hier.. Als je een afspraak maakt moet je ze nakomen... Ik moet wel wachten tot de allerlaatste minuut want zie dat hij alsnog binnenkomt.. Maar nee hoor, de les begint en na de eerste techniek gezien te hebben, draai ik me willekeurig om en groet naar een Canadees, zelfde postuur als ik..

Daar gaan we, meteen valt me op dat de canadees niet echt keek naar Doshu's uitvoeringen

(of misschien wel keek maar niet zag ;-)

Hij doet gewoon zijn eigen vermoedelijk aangeleerde patroon uit zijn club.

Ik verbeter hem een paar keer, eerst door het hem te tonen, dan door het nog eens expliciet te zeggen..

Stilaan wordt duidelijk dat het niveauverschil tussen ons er duidelijk is maar ook dat hij geen oren heeft naar correcties, hoe vriendelijk ze ook worden ingekleed..

En dan is het zonde natuurlijk van naar deze plaats te komen, maar goed. We werken stevig door elk in onze versie... Maar als ik voel dat het minder goed zit, ga ik niet zomaar neer natuurlijk.. Hij probeert hetzelfde weerwerk te geven maar vermoedelijk zat het bij mij wat beter...

Ik zie dat hij zich minder en minder goed in zijn sas begint te voelen en dan krijgt hij van een buur-koppel een schampschot van een vinger of mouw in zijn oog.

Dit is voldoende om een ongelooflijk letsel na te bootsen (leek wel een voetballer) waarop hij even de mat wou verlaten om zijn oog te spoelen...

Ik zet me in seiza op het parket te wachten maar dat spoelen bleef maar duren.. Uiteindelijk ga ik even kijken, hij zegt me dat hij nog wat wil verder spoelen... Ondertussen is het duidelijk dat hij aan het "trekken" is...

Ik ga terug naar de tatami en kan terecht bij een shihan en zijn leerling waar we verder trainen in trio-vorm... De shihan had ook al door dat de canadees wat toneel aan het spelen was en gewoon het einde van de les wou afwachten...

Spijtig maar goed, zulke zijn er ook ..

Het Wordt tijd dat ik weer eens iemand tref waar ik van kan leren ipv waar ik aan moet leren, want daarvoor kom ik niet..

Het volgende uurtje wordt ik beloond, ik tref iemand die nogal veel met Yamashima sensei werkt en ook zijn stevige energieke houding heeft overgenomen. Dit is een plezier, ik kan testen, zoeken, leren... Sommige zaken lukken, sommige niet.. EN dit alles in de beste verstandhouding, fantastisch gewoon...

30-10-2014- mijn oude Gi's...

Ochtendles met Waka sensei, mijn partner is Hitohei san, iemand die de stijl van Yamashima sensei nogal keurig volgt. Iemand die graag stevig werkt doch respectvol.. We kunnen ons mooi uitleven met elkaar, stevig doch respectvol omgaand met elkaars ledematen, wat ons toelaat ook de grenzen af te tasten zonder risico.

En Waka sensei laat zien dat hij een jonge generatie voorstelt, enkele dagen gelden Aiki O Toshi in zo een bende, vandaag Koshi nage zonder verpinken...

Harde tatami of niet, we moeten er aan geloven. Gelukkig kende ik nog een tweede manier om hierop te vallen waar ik dan ook af en toe gebruik van maakte, al was het maar om mijn heup wat te beschermen..

Maar het was een zeer aangename les, zij het dan iets te intensief naar mijn planning want ik wou ook nog het tweede uur doen met Osawa sensei... En ik weet al te goed hoe afmattend dat zacht werken van hem kan zijn...

Maar ok, we hebben een halfuurtje recup tussen in... Ik maak er gebruik van. Ondertussen komt Victor san de tatami op; hij heeft eerst zijn bagage gepakt want hij vertrekt vandaag. Hij vraagt of we samen kunnen trainen want hij wil nog een harmonieuze training om af te sluiten, en we begrijpen elkaar goed blijkbaar. Ik stem natuurlijk en graag toe..

Net naast ons traint Irie shihan mee, doet hij elke donderdag trouwens in de les van Osawa sensei..

Als een virtuoos beweegt Osawa sensei zich over de tatami, gooit Uke alle kanten op schijnbaar zonder enige moeite.. Het is een mooi schouwspel om te zien. Lichtvoetig schuift hij over de tatami terwijl hij de ene na de andere techniek vlot en zonder haperen demonstreert.. Waarna wij dit proberen na te doen...

Na de les ga ik mee met Victor san gedag zeggen o.a. tegen Osawa sensei. Ik vertel hem dat ik maandagochtend terug reis en vandaag dus mijn laatste les met hem was, maar dat ik hem al zal terug zien volgende vrijdag in België. Hij glimlacht begripvol en zegt "see you next week".

Is toch iets dat de wereld zo klein geworden is: De ene week train ik onder hem in Japan, de andere week in België...

Terug "thuis" gekomen, wasje doen en ik begin toch al stilaan te pakken; de zaken die al weg kunnen gestoken worden, worden al netjes verdeeld over bagage en handbagage, de kilootjes in de gaten houdend...



Ergens begin ik toch te zoeken om niet allebei mijn oude Gi's te moeten achterlaten... Wat kan ik in de plaats achterlaten?

Terug naar Website

Ook de ijskast wordt stilaan gerantsoeneerd, wat dien ik nog te kopen aan drinken, enz... Geen grote voorraad meer aanleggen..

Tijdens mijn verblijf hier miste ik jammer genoeg Endo shihan, die is een eigen strijd aan het leveren en wordt steeds in laatste instantie vervangen op woensdag door een jonge Rokudan, maar die les liet ik telkens passeren.

Enkel gooi- en smijtwerk zonder iets om uit te leren is stilaan niet meer aan mij besteed.. Ik geef mijn beste wensen door aan een leerling van Endo sensei en druk de hoop uit in de toekomst nog onder hem te kunnen trainen..

31-10-2014- Waka sensei boos...

Doshu is naar Italië voor een seminar, dus Waka sensei neemt de opening van de dag op zich. Mijn partner koos ik op het moment zelf, zijn naam is Jesse en hij is Canadees. Ik dacht al "oh nee, toch niet hetzelfde als eergisteren".

Maar het tegendeel is waar. Jesse is een kop groter dan ik, maar hij is een leerling van Endo shihan. En dat voel je meteen, zachte contacten en werken met energie flow. We hebben het wel wat lastig om plaats te vinden om te vallen en soms moeten we het dan ook zonder doen. Maar is op zich niet zo erg, we hebben een goede sessie en slagen er weer zonder moeite in om onze keikogi doornat te maken tegen het einde van het eerste uurtje.

Ik zag voor het eerst Waka sensei zich boos maken op 1 van de uchi deshi... Een Amerikaan die daar al een 17 jaar woont en die zich er dus nogal thuis voelt, soms te thuis... Ik weet niet echt wat hij deed, was hij wat luidruchtig, was hij wat te onrespectvol met zijn partner, geen idee...

Maar de ogen van Waka sensei spraken boekdelen, hij zegt iets tegen de Amerikaan (zeggen is een understatement) en blijft hem met vurige ogen aankijken. De Amerikaan stopt direct met lachen, neemt een zeer serieuze blik aan, ogen naar beneden gericht, en werkt dan uiterst respectvol met zijn partner...

Het deed me onmiddellijk denken aan een scene in een reportage van berggorilla's waar de greyback zich plots manifesteert en waarop de ondergeschikte gorilla's onmiddellijk hun blik naar de grond richten om enige directe confrontatie te vermijden..

Amai, Waka sensei is gegroeid zeg... Meestal lachend en vriendelijk maar hij kan dus ook anders zijn...

Het tweede uurtje is met Irie sensei. Steeds met hem op de tatami is een andere shihan, ben even zijn naam kwijt maar hij demonstreerde ook op het XI IAF congres in 2012, en dit met veel bijval..

Terug naar Website

Onze ogen kruisen elkaar bij het zoeken naar een partner, en de link is gemaakt. Ik zal dus met hem een uurtje doorbrengen en neem me voor zo veel mogelijk te proberen leren.. Geen testjes of kantjes aflopen maar gewoon goed mijn best doen en proberen zien en voelen wat en hoe hij het doet...

Hij apprecieert het duidelijk want als Irie sensei halfweg vraagt om van partner te wisselen vraagt ook hij weer om samen verder te doen. Ik lig mijlen achter op deze shihan en ik probeer dan ook meteen toe te passen wat hij doet, dit doet hem extra zijn best doen mij te helpen... Wat ik ten zeerste aanneem natuurlijk, je zou gek zijn dit te laten passeren..

Tijdens de les val ik waarschijnlijk minder goed want ik voel een steek in mijn linkerheupbeen. Ik vermoed dat mijn keikogivest ergens tijdens de training dubbel is komen te liggen en dat deze "knoop" samen met de harde tatami ervoor zorgde dat mijn nog gevoelig heupbeen een acupressuur behandeling kreeg, wat niet de bedoeling was...

Vanaf dan is elke val aan die kant pijnlijk, ik probeer wel dat stukje te vermijden maar tevergeefs, elke rol weer die steek... het is verre van aangenaam maar geen haar aan mijn hoofd (sic!) dat er aan denkt te minderen... De les is veel te interessant...

De rest van de dag spendeer ik aan recuperatie want ik voel me helemaal leeg van energie bij het terug fietsen, en dat gevoel bleef nog enkele uren zo doorwerken... Pas in de late namiddag kom ik er terug een beetje door, het is dan ook niet te onderschatten hier zo een relatief langere periode trainen...

De vaste verblijvers (uitzonderingen als Vittorio niet te na gesproken) hebben dan ook hun selectie en komen meestal ook maar naar 1 les per dag, ik begrijp wel waarom... Ik heb mijn 2 lessen per dag kunnen aanhouden en dat stemt me tevreden, nu heb ik nog meer respect voor wat die Vittorio doet, hij is natuurlijk nog maar 20 jaar maar toch... Is nu trouwens mee met Doshu naar Italie als Uke..

01-11-2014- Als een shihan je vraagt...

04u21: jaja, ik weet het al, zal maar weer opstaan... vraag me toch af wat dat is wat me telkens ruim op tijd wakker maakt...

Het is een barslechte regendag volgens de voorspellingen, de vroegere uurtjes voorspellen ze 30-40% regen dus ik riskeer me maar zonder regenkleedij (heb ze wel mee indien nodig), ik geraak echter nagenoeg droog in hombu dojo..

Vandaag had ik afspraak met Hikaru san, en die afspraak moet ik houden. Maar deze ochtend komen er zowaar 3 jappers vragen om met hen te trainen. Een ervan is terug Yamashima sensei. Ik moet ze echter teleurstellen en beleefd zeggen dat ik al een afspraak heb.

Tegenover Yamashima sensei twijfel ik een beetje of dat wel kan... Als een shihan je vraagt, moet je dan je bestaande afspraak houden of niet?

Terug naar Website

Ik beslis toch de afspraak met Hikaru san te behouden, zij moest immers om 5u al de trein nemen om tijdig in hombu te kunnen zijn om die afspraak te houden, en dat op haar vrije weekend dag, verneem ik later...

Dit zal wel inhouden dat als Yamashima sensei naar België komt in 2015, ik me dan best vrijmaak om er bij te zijn... toch tenminste als hij naar Gent zou komen..

Hikaru san komt binnen 5 minuutjes voor de les begint, we zeggen goedemorgen en nemen onze plaats in. Twee jaar geleden heeft zij mij fantastisch geholpen, o.a. toen ik serieuze tandpijn kreeg. Zonder haar diende ik maar liefst twee weken te wachten voor een afspraak waarvan ik dan nog niet eens een idee had wat de prijs zou zijn, ik had daar immers geen sociale zekerheid om op terug te vallen. Zij bracht me naar een lokale tandarts die de zaak tijdelijk in orde bracht voor amper 4000 Yen..

Sinds twee jaar geleden had zij echter werk gevonden waardoor haar trainingsritme was teruggevallen naar 1 keer per week. En ze heeft het geweten, ik werkte absoluut niet snel noch hard, integendeel... Maar deed aan een constant tempo verder, en je zag haar zo achteruit gaan. Trager beginnen werken, zuchten, trager opstaan, kledij steeds in orde brengen, kortom alles was goed om even naar adem te happen... Moet voor haar een spijtige vaststelling geweest zijn.. Tegen 7u was de conditie teruggevallen naar misschien 10%.. Maar ook hier zette ze door, hoe lastig ze het ook had...

Ik van mijn kant voelde vanaf de eerste val dat mijn heup nog niet beter was, integendeel de aanhechtingsspiertjes waren pijnlijk gevoelig, en dit bij elke val... Dan pas besef je maar hoeveel je wel valt op zo'n uurtje...

Zo krijg ik toch nog een uitdaging te verwerken deze laatste twee dagen, of ik het wel vol ga houden? Zeker morgen zondag heb ik nog twee zware partners te verwerken waarbij ik liefst een lichaam zou hebben dat intact is.. We zullen het maar afwachten, maar ik zou het erg vinden morgen te moeten toegeven aan de signalen van mijn lichaam... Ik weet wel, je moet luisteren naar je lichaam.. Maar op de laatste dag verstek moeten geven of slechts 1 uurtje doen, zou ik betreuren.

Ik hoop dat ik het volhou...

In de namiddag dien ik nog even naar de winkel te gaan om eten want ik at gisteren mijn ijskast leeg.. Ik kijk naar de weersvoorspellingen die nu op 90% regen staan (wat ik overduidelijk kan horen op de daken) en de volgende uren gaan ze naar 100%

Wachten op een droog moment is dus nutteloos, dus pakken we ons maar helemaal in regenkledij en met de paraplu begeven we ons de straat op.. Ik haal me enkele lekker stukjes pizza, samen met mijn gewoonlijke sushi menu's ... Ik wil mezelf toch een beetje verwennen deze laatste dagen..

Daarna ga ik verder doen aan het laden van mijn bagage en het beslissen wat ik nu wel en niet achterlaat. Het einde van deze herbronning komt nu wel zeer nabij..

02-11-2014- Ittekimasu...

Heb rustig kunnen uitslapen afgelopen nacht, tussen 3 en 4 u wakker gelegen maar daarna weer ingeslapen tot 6u30.

Ik sta op en weet dat vandaag mijn laatste trainingsdag aanbreekt, vermoedelijk daarom doe ik alles heel rustig aan alsof ik elke stap zo bewust mogelijk wil meemaken.

Op weg naar Hombu mag ik nog even genieten van een stralend zonnetje dat me gedag komt zeggen, en zelfs wat warmte geeft.. Ik fiets op een zeer traag tempo naar Hombu, was al om 7u55 vertrokken dus had alle tijd.

Ik passeer terug de dakloze die ik elke dag voorbij reed, we zijn de laatste dagen een beetje bekenden geworden en begonnen elkaar herkenningstekenen te geven. Sommige dagen stond hij 's morgens vroeg ogenschijnlijk dolgelukkig mij gedag te zeggen met een boterham in zijn ene hand en een blikje drank in zijn andere hand. Met zijn armen gespreid deed hij me teken alsof hij wou zeggen "zie eens wat een luxe ik heb, ik heb eten en drinken"... Ik zeg hem een laatste keer "ohayoo Gozaimasu" en rijd verder ..

Ook het politiestation, waar ik elke dag voorbij reed en waar telkens een agent met de jo (ja inderdaad, met een jo) de wacht houdt voor de ingang. Ook hier was er elke dag enig knikken naar elkaar..

Kortom, ik neem elk punt onderweg nog even grondig in mij op...

In Hombu ben ik me aan het klaarmaken als mijn afspraak van vorige woensdag binnenkomt en zich uitgebreid verontschuldigt, hij heeft zelfs een cadeautje mee (een eenvoudig cadeautje hoor maar het is het teken dat van belang is) . Allee kom het is goed, excuses aanvaard... Je moet geen seppuku plegen ... ;-)

Hij vraagt om vandaag samen te trainen maar ik moet weigeren, ik heb al afspraken..

Mijn laatste les is mijn trainingspartner Gunther san, een in Tokyo wonende Duitser, bedrijfsleider en boekenschrijver.. Ken die reeds van in 2008 hier.. Is een van de weinigen die zich kan permitteren grapjes te maken op de tatami, zelfs tijdens de les van Doshu of Waka sensei. Hij is een stuk groter en struiser dan ik, en dat voel je wel.. Bij iriminage loop ik, zachtjes weliswaar, telkens tegen een boomstammeke ipv een arm.. En wees gerust; ook als een boom zachtjes op je valt, voel je het even zwaar hoor ;-)

Maar hij werkt rustig en ik ook, en we maken grapjes terwijl we werken... We werken in de linkerhoek vooraan en de zon schijnt daar binnen, het leek wel zomertraining, zeggen we tegen elkaar..

Het is een aangename afsluiting van mijn trainingsverblijf hier en zo voel ik het ook aan..

Het is mooi geweest, ik kon doen waarvoor ik kwam..

En nu is het tijd om naar huis te gaan en de herinnering te koesteren..

Terug naar Website

In de namiddag ga ik nog even door de buurt wandelen, en ik maak mijn valiezen. Ik was mijn oude Gi nog eens, hoewel ik weet dat ik allebei mijn oude gi's hier moet achterlaten.

Waarom dan nog wassen ? Om netjes af te sluiten, denk ik... Ik wou hem niet vuil en bezweet wegdoen... Hoort niet na zoveel jaren samen...

Ik moet nog andere zaken achterlaten maar daar heb ik niet zo'n band mee dus dat gaat makkelijker..

Verder schrijf ik nog een email aan Hombu en Doshu en laat ik de avond op mij afkomen, blij dat ik morgenochtend terug ga naar België..

Ik zeg geen Sayonara maar wel Ittekimasu...

