

## Contents

|   |    |
|---|----|
| 13&14-10-2015 – Een vlotte overgang in de tijdzone.....                         | 2  |
| 15-10-2015 - Testles gelukt.....  | 3  |
| 16-10-2015 – (h)erkenning door doshu.....                                       | 5  |
| 17-10-2015 – Doshu doet Ukemi met zijn kleinkinderen .....                      | 7  |
| 18-10-2015 – de kentering.....  | 8  |
| 19-10-2015 – 100 man 's ochtends om 6.30u, het blijft me verbazen.....          | 9  |
| 20-10-2015 – Slecht nieuws uit België.....                                      | 11 |
| 21-10-2015 – Mijn afspraak met Kuribayashi sensei netjes nagekomen.. ..         | 12 |
| 22-10-2015 – even weg van Hombu.....  | 13 |
| 23-10-2015 – het is gebeurd ... een hattrick .....                              | 14 |
| 24-10-2015 – Leraren onder elkaar.....  | 15 |
| 25-10-2014 – Tokyo Budokan .....  | 16 |
| 26-10-2015 – Mijn partner verlaat me... Doshu valt in ☺.....                    | 18 |
| 27-10-2015 – My mind and my Knee.....   | 19 |
| 28-10-2015 – Nog even bij Kuribayashi sensei voor zijn vertrek naar België..... | 20 |
| 29-10-2015 – Waka sensei en Osawa sensei zijn terug .....                       | 21 |
| 30-10-2015 - Countdown.....   | 23 |
| 31-10-2015 – Doshu laat zich vervangen en de kapotte hakama.....                | 24 |
| 01-11-2015 – Laatste trainingsdag.....  | 26 |

## 13&14-10-2015 – Een vlotte overgang in de tijdzone...

Zoals elk jaar plan ik mijn reis in met vertrek op dinsdag. Op die manier kan ik de avond ervoor nog de clubles verzorgen. Idem met de terugkeer, die plan ik in op maandag zodat ik hopelijk nog net op tijd terug ben om direct naar de dojo te gaan. Zo probeer ik de dojo en de leden zo goed mogelijk ten dienste te staan.

In een poging om de overgang van Belgische naar Japanse tijd zo vlot mogelijk te laten verlopen had ik een avondvlucht genomen, vertrek om 19u05, eerst nog naar Munchen en dan zo naar Haneda. Het lukte mooi, reeds in de vlucht van 1u en 5 minuten kon ik al een powernapje doen. En dan tijdens de vlucht naar Haneda, 1 film bekeken (Max – een mooi eerbetoon aan de honden die de militairen helpen), avondmaaltje genuttigd, en dan mezelf er toe aanzetten te slapen.

Met enkele ontwaakmomenten tussen in lukte het om nagenoeg de rest van de vlucht al slapend door te brengen. Kort voor ze begonnen aan het ontbijt zette ik dan nog een filmpje op en zo raakte ik netjes tot in Haneda waar we landden om 15u30.. Ik besepte toen pas dat ik me zo goed als niet voorbereid had over welke trein te nemen en dergelijke en ik kon niet aan mijn gegevens van vorig jaar ..

Maar het bleek onnodig: feilloos brachten mijn benen me naar de juiste trein op het juiste perron en in de juiste richting. Ik maakte me de bedenking dat ik zo een beetje het gevoel had als in mijn jeugd toen ik wekelijks de weekends doorbracht aan zee in Blankenberge en Wenduine. Na een tijdje heb je dat gevoel dat je zo goed als thuis bent, je weet waar alles is, hoe je makkelijkst ergens geraakt enzo..

Datzelfde gevoel overviel me toen ik aankwam in Haneda. Geen zoeken, geen vragen, gewoon doorgaan naar mijn huurhuisje dat ik gelukkig voor tweede jaar op rij mocht gebruiken. In een buitenwijk tussen de lokale bevolking.. Een heel ander gevoel dan verblijven in hotel.. Jammer genoeg zal ik volgend jaar terug via hotel moeten gaan want huurhuisje is dan waarschijnlijk bezet..

Ongeveer om 18.30 kwam ik aan in het huisje. Dan nog even snel boodschappen doen, eten, bagage uitpakken en trainingsmateriaal klaarleggen voor de volgende dag.

Rond 21u meldde zich de man met de hamer en ik besloot er gevolg aan te geven, elk uurtje dat ik kan slapen is meegenomen, duurde toch nog tot 22u maar dan ging ik onder de wol op mijn Futontje. Leek me nogal dun te zijn, voelde net de grond op mijn heupbeen in zijlig. Bedacht me nog dat dit niet voldoende ging zijn.. Westerlingen zijn immers wat zwaarder dan de oosterlingen... en ik nu zeker met mijn 85 kilo die maar niet wil zakken (gelukkig niet stijgen ook, voorlopig )

### 15-10-2015 - Testles gelukt...

Ik kamp al enkele maanden met een tendinitis aan de rechter elleboog, betert maar niet... Moet je maar rusten, zeg je dan... En je hebt gelijk.. Maar doe dat maar eens als je nagenoeg dagelijks de tatami op gaat.. Maar wat me meer zorgen baarde was mijn rechterknie.. Die bezorgt me nogal wat pijn als ik in seiza moet zitten. Pijn zit achteraan en zoals ik het aanvoel lijkt het ook om een peeschachtontsteking te gaan.. In Japan trainen zonder in seiza te moeten zitten is nogal moeilijk..

Maar bon, ben me toch nog voor vertrek een elleboogbrace gaan halen. Had ook nog een tweetal injecties met biopunctuur in de elleboog en drie in de rechterknie laten zetten een tiental dagen voor vertrek. En verder nog wat medicijnen die de gewrichten terug wat smering moeten geven.

Afgelopen nacht zoals steeds heb ik elk uur zien passeren. Doch ik probeerde er niet aan toe te geven. Even opstaan, plasje doen. En dan weer onder de wol en mezelf proberen verplichten verder te nachtrust aan te vatten, nergens proberen aan denken... Zo spartelde ik de nacht door tot ongeveer 4u, dan kon ik mezelf niet meer tot slapen brengen, ik voelde me klaar wakker.

En trouwens dat futonnetje was dus inderdaad te dun, ik zal seffens in de kasten snuisteren naar wat extra materiaal om op te liggen volgende nachten...

Nog een uurtje wat PC-werk gedaan voor VAV, FROS en VTS en dan was het tijd om me klaar te maken voor Hombu. Ook hier weer dat vertrouwde gevoel als ik "het moederhuis" van Aikido binnentreed, de plaats waar ooit O'Sensei stond les te geven... En waar ik nu zowel de kleinzoon, de achterkleinzoon EN ondertussen ook de achterachterkleinzonen bezig zie... dit is een plaats met geschiedenis waar elke aikidoka toch iets moet voelen, denk ik dan... Ok, er zijn ondertussen verschillende strekkingen en stijlen ontstaan, maar dit is toch een plek die men moeilijk kan ontkennen. Je kunt er tot 5u per dag trainen onder de besten, doshu en een korps van zo'n 36 shihan die de dagelijkse werking van hombu dojo verzorgen, het is een plaats waar topsporters (om maar eens VTS termen te gebruiken) zich kunnen ontwikkelen, bijscholen...

Doch ook "oude knarren" als ikzelf kunnen hun machinerie hier nog eens deftig smeren ;-)

Het aanbod is er, er gebruik van maken doe je volgens eigen inzicht en mogelijkheden..

Zoals steeds zie je ook weer de "vertegenwoordigingen" van respectievelijke landen, de verplichte bezoeken, foto's, cadeautjes om iets te bekomen voor de eigen groep of federatie... het hoort erbij, maar ik bedenk me hoe gelukkig ik ben hier gewoon te zijn enkel om te trainen..

Ik fiets op mijn gemakje naar Hombu, het is een tochtje van een half uurtje op een veel te lage fiets, 1 versnelling en met het zadel tot tegen het frame... Eigenlijk kan dit best wel een goede opwarming zijn voor mijn knie, denk ik... Ik moet immers steeds mijn been nogal ver buigen om rond te trappen met die pedalen...

Als een echte belg weiger ik te wachten op het groene licht om met de fiets over te steken, integendeel ik fiets een beetje verder op het trottoir en steek dan lekker over op een plaats waar het eigenlijk niet mag... Wie zit me immers zo vroeg in de morgen? Ben nog maar net overgestoken, zie ik daar geen politiemans te fiets die op de correcte manier was overgestoken... Ik zet mijn pokerface

## Terug naar Website

op en fiets verder, hij volgde me niet... Gelukkig had hij geen zin in een achtervolging (of hij had zijn draagbare sirene niet bij).. Ik zal morgen toch maar de lichtjes respecteren, denk ik maar...

In Hombu direct verwelkomt door de Japanse Aikidoka, het doet deugd.. Ik kom hier nu al jaarlijks sinds 2008 en het laat stilaan zijn sporen na.. Ik ga iedereen lekker een ohayoo gozaimasu geven en warm me op.. Knie valt eigenlijk best mee momenteel, kan bijna pijnloos zitten... die fietsrit + de medicatie van de afgelopen periode zal misschien toch haar werk doen? Ik hoop het van harte...

Mijn partner van de dag wordt Yasuhiro san, juist ja.. Diegene die me vorig jaar eens liet zitten na het maken van een trainingsafspraken. Hij kwam zich vorig jaar dan nog uitgebreid verontschuldigen en beloofde me het volgende jaar (nu dus) dit goed te maken. Het moet gezegd, hij was het dus niet vergeten... Direct vraagt hij om trainingspartner te zijn... Hij is een leeftijdsgenoot met dus ook minstens eenzelfde aantal km op de teller.. Is dus een goede test voor mijn ledematen. Van het eerste contact merkt hij mijn brace, en vraagt bezorgd "daijoubu desu ka", ik antwoord dat het ok is en vraag om volledig te werken en af te werken zodat ik weet waar ik aan toe ben, zal immers de komende tijd ook wel met wat bruter werkende exemplaren te maken hebben... Hoop het niet maar is eigenlijk onvermijdelijk, niet iedere aikidoka is reeds zo ver dat hij of zij beseft dat het niet om kracht gaat... Doet me denken aan opmerkingen die ik krijg van leerlingen (waaronder verschillende vrouwen) dat voor hen Aikido helemaal niet zacht en soepel aanvoelt als men doet geloven bij het geven van inlichtingen... Hoe lossen we dit probleem op, vraag ik me af? Want onderweg naar Aikido zitten jaaaaren van krachtgebruik en soms misbruik... Vanaf wanneer kan men eigenlijk zeggen dat men Aikido doet? Eigenlijk zijn we de eerste (laat ons zeggen) 10 jaar bezig met afleren om dan eindelijk te beginnen aanleren.... En dan zijn de opmerkingen van de leden dus best wel terecht...

Goed, genoeg gefilosofeer, de training verloopt prima, mijn elleboog en knie houden zich goed ondanks dat waka sensei ongeveer de helft van de les aan hanmihandachi wijdt. Na de les voel ik wel dat mijn knie graag wat rust heeft.. Hopelijk gaat het elke dag in die richting en liefst nog iets beter...





Yasuhiro San vraagt me meteen om nog eens samen te trainen, we spreken af voor komende maandag. Morgen heb ik Juichi san, dat beertje van vorig jaar.. Ook Victor san is hier terug, en wil ook graag nog eens afspreken voor een training en daarna samen ontbijt of zo.. Het afsprakenboekje begint zich te vullen... Onthouden is de boodschap.

Ik zit hier mijn verslagje te typen in mijn parkje onder een aangenaam zomers zonnetje, in België is het nu 3 graden, hier zo'n 23... een wereld van verschil...

### **16-10-2015 - (h)erkenning door doshu..**

Vannacht was een herhaling van de vorige, veelvuldig wakker... Bovendien regende het de hele nacht gepaard met het tikken van de regendruppels op een of andere metalen plaat in de buurt... Dan maar weer om 4u opgestaan.. Denk niet dat ik mijn wekker de komende dagen zal nodig hebben..

Vanmorgen opent Doshu de dag, ik kijk er naar uit. Het wordt vandaag een regendag, ik vertrek wat vroeger.. De goden zijn me gunstig gezind, het houdt even op met regenen. Ik doe dus enkel maar mijn regenvestje aan, de regenbroek gaat wel mee in mijn tas..

Vanmorgen hou ik me netjes aan de wet, wacht tot het groen is om over te steken.. En dan natuurlijk nergens een agent te zien, het was te verwachten.. Aangekomen in Hombu begin ik me op te warmen. En naarmate de Japanse bekenden binnenkomen, raakt mijn agendaatje gevuld met afspraken, ik stop aan volgende woensdag want vrees anders iets te vergeten.. De andere vragen wimpel ik af met "some time next week".

## Terug naar Website

Vanmorgen Juichi san, een korte maar brede Japanner, heel correct. Zit al zeker 10-15 minuten kaarsrecht in seiza te wachten op het parket. Na onze begroeting is hij blij dat onze afspraak doorgaat en komt zich naast mij zetten voor de oplijning.. De stilte valt, een 5-tal minuten voor de les start geeft de Murata san hier verbaal een sein toe, welke door iedereen luidkeels gevolgd wordt.

Men lijnt op, en de stilte komt over de zaal net zoals de nacht opkomt. Het blijft verbazen hoe stil het kan worden in de dojo waar makkelijk 100 personen zitten te wachten op de Doshu.. het water wordt rustig, en dan hoor je geschuifel op de trappen, vergezeld met enig ochtend gemompel van de doshu die samen met zijn zoon stipt op tijd naar boven komt.

Ik merk dat een wijziging heeft plaatsgevonden sinds vorig jaar Waka sensei officieel werd aangesteld als dojo-cho. Steeds meer wordt de opvolging voorbereid. Waka sensei hoeft niet meer op te komen zoals de anderen maar komt mee op met de Doshu en zet zich vooraan aan de zijkant.. Doshu heeft meer en meer het aanzien van een "eminence grise", zijn haren worden spierwit, zijn gezicht getekend door de jaren. Het heeft onmiskenbaar iets als hij er is..

Ik bedenk me net dat het fantastisch is dat ik het voorrecht had om jaar na jaar Waka sensei te zien groeien in zijn rol als toekomstige Doshu..

Tijdens de les gaat Doshu zoals steeds door de zee van mensen om een Ohayoo gozaimasu te wensen aan bekenden en zo komt hij ook bij Juichi san en mezelf. Hij herkent me, zegt "You are back here? Welcome" en "You are here every year", geeft me een bemoedigende schouderklop als teken dat hij het apprecieert. Het doet deugd, geen vraag meer van waar ik kom of hoe lang ik blijf maar gewoon een verwelcoming terug in hun midden.. Dit is wat ze appreciëren, er gewoon te zijn om dagelijks te trainen..

Mijn elleboog gloeit, brandt zelfs tegen het einde van de eerste les. Ik ga toch blijven voor de les met Irie sensei, profiteer rustig van het halfuur tussen de lessen. Tegen dat de les begint is de stijfte terug meester geworden over de elleboog, jammer want nu is de pijn er ook weer..

Irie sensei is, sinds ik hem naar België terug haalde enkele jaren geleden, op een voor mij fascinerende manier aan het ontwikkelen. Hij werkt op stevige houdingen en is volgens mij op weg om een grote te worden. Hoewel hij bijna uit zijn keikogi lijkt te zullen schuiven, staat hij stevig en vol kokyū zijn ding te doen.. In alle rust en met om het even hoe groot en stevig zijn partner is.. En er zijn veel westerlingen aanwezig op zijn les, heeft duidelijk interesse vanuit het buitenland.

Ik werk met een oude bekende van Hombu, een in Japan wonende Fransman die door Hombu veelvuldig gevraagd wordt te assisteren als tolk op internationale meetings. Hij is wat houderig maar dat is niet moeilijk. Hij draagt twee elleboogbraces en zijn twee knieën zijn eveneens ingepakt, kan niet helemaal meer in seiza zitten. Maar is er alle dagen. Hij heeft ook nog een karate achtergrond, welke duidelijk zichtbaar is aan zijn eeltige knokkels. En werkt dan ook stevig.. Irie sensei komt hem berispen omdat hij zo "stijf" werkt, en zegt hem dat hij aan het sterven is omdat hij zo stijf werkt, dat hij moet soepeler werken en leven.. Mijn partner bedankt Irie sensei nederig voor de opmerking en werkt verder. Ik vind de opmerking een klein beetje misplaatst gezien de letsels die hij heeft opgelopen door al die jaren training, maar goed.. Misschien om enigszins te zalven zeg ik al fluisterend terwijl we werken "don't worry, you're not dead yet" vergezeld met een knipoog. Hij antwoordt bevestigend en lachend en fluistert terug "no no, rest assured that I'm not dead yet"..

## Terug naar Website

Na de les wil ik naar buiten gaan en zie Osawa sensei in een vergaderzaaltje. Hij is in gesprek maar legt dit stil als hij me ziet en komt spontaan goededag zeggen. Ik informeer naar zijn gezondheid en vooral naar zijn schouderherstel. Hij bevestigt dat alles in orde is. Ik zeg "tot later" en hij gaat terug naar zijn gesprekspartner. Echter tegen dat ik aan mijn fiets ben hoor ik hem roepen "Aran san" .. Hij komt terug buiten gelopen met Kuribayashi Sensei is zijn kielzog..

Hij stelt ons aan elkaar voor en ik hoor hem in het japans zeggen tegen Kuribayashi sensei wie en wat ik ben. Ik ken onvoldoende Japans om alles te verstaan maar grijp wel de kern van de zaak als ik termen hoor als "Kaisho" en "Berugi de" en "Hombu keiko". En als ik hem daarna hoor zeggen met lichtjes in zijn ogen "good ukemi" onderbreek ik hem met een kwinkslag, de sloeber is mij aan het olijnen om bij Kuribayashi sensei als uke te fungeren. "Gij nie ze manneke", denk ik bij mezelf. Hij ziet dat ik de kwinkslag begrepen heb en gaat lachend terug naar binnen..

Kuribayashi sensei praat even verder met me in het engels. Hij is een grote struise kerel voor een japper.. En ik weet dat hij nogale stevig uit de hoek kan komen, zeker als hem iets niet zint. We hebben een aangenaam gesprek, ik verduidelijk hem dat ik de voormalig voorzitter ben van belgium noord en geef hem de naam van de huidige voorzitter. Hij heeft er blijkbaar nog geen contact mee gehad, enkel nog maar met Fred van de AFA.. Ik kan me een bedenking niet onthouden zo een tweetal weken voor zijn komst naar België..

In alle geval, Ik verontschuldigd me voor mijn afwezigheid op zijn komende stage in België aangezien ik nog in Hombu ben. Kuribayashi vraagt me om hier naar zijn lessen te komen op woensdag wat ik bevestig. Ik vermeld hem (toch maar even voor de zekerheid) dat ik momenteel wat worstel met elleboog en knie probleem.. Luid lachend hoor ik hem zeggen "Haha, that's normal for an Aikido teacher".. Ben benieuwd wat het zal worden komende woensdag..

Terug in mijn huisje gekomen, keikogi gewassen en ontbijt genomen.. Mijn oogleden voelen zwaar aan en ik begrijp de hint.. Even terug naar bed. Lichaam is moe en enige recuperatie wordt gevraagd.. Het is toch een regendag en ik ga een uurtje slapen. Ik voel mijn botten en spieren op de harde futon, ze hebben het al wat lastig gehad en geven dit aan ..

## 17-10-2015 – Doshu doet Ukemi met zijn kleinkinderen

Deze keer hou ik het maar uit tot 2u 's nachts alvorens klaar wakker te zijn, die jetlag zal nog wel enkele dagen in de kleren hangen..

Heeft wel het voordeel dat je jezelf rustig kunt klaarmaken en op je gemak naar Hombu fietsen, no stress...

Ik heb een blij terugzien met 1 van de eerste Japanners die ik daar leerde kennen, Sakurai san, een zevende dan.. Hij vraagt me of ik met hem wil trainen, natuurlijk wil ik dat..

## Terug naar Website

Ook Yamashima sensei is er en vraagt hoe lang ik blijf, ik mag me dus de komende dagen wel aan een verzoek verwachten ook met hem te trainen, dat zal weer leuk worden.. Zelf zo goed als niets kunnen doen, beetje zoals Tamura sensei vroeger met je werkte...

Doshu opent de dag deze keer met shomenuchi en yokomenuchi, telkens mooi afwisselend met een nage waza en een katame waza.. En opnieuw komt hij langs voor een vriendelijke schouder aanraking. Er is duidelijk een brug geslagen, dit geeft hij aan via de aanraking. Hij houdt niet zo veel afstand meer, wat hij in de beginjaren wel deed en wel begrijpelijk is.. Iedereen wil immers iets van hem, een foto, een graad, een erkenning.. Ik kom enkel trainen, vraag zelfs niet eens voor een foto..

Na de les komt Doshu terug naar boven met zijn kleinkinderen, vergezeld van enkele deshi.. De kinderen vinden het heel leuk dat de deshi steeds maar vallen van zodra ze ze aanraken. Doshu van zijn kant beweegt hemel en aarde om hen te doen rollen. Hij geeft zelf het voorbeeld en doet 10-20 rollen na elkaar, steeds zijn kleinkinderen uitnodigend mee te doen.. Maar die vinden het veel te leuk bij de deshi en gooien liever wat met hen... Uiteindelijk krijgt Doshu toch gehoor bij de oudste van de twee...

We hebben een goede ochtendtraining gehad maar ik voel mijn knie iets te veel naar mijn goesting en beslis de tweede les over te slaan. Morgen wil ik immers zeker Kanazawa volgen en daarna Doshu...

### 18-10-2015 - de kentering...

Gisterenavond voelde ik me helemaal energieloos, tegen 20u voelde ik me zo in slaap vallen waar ik zat. Besloot dan ook maar te gaan slapen. Ik mocht me gewoon uitslapen want de zondag zijn de lessen later, start maar om 9u.

Dus geen wekkers gezet en hoopvol gaan slapen.. Was wel terug even wakker tegen 23u en 01u maar dan kon ik eindelijk uitslapen.. In 1 ruk door sliep ik tot 5u en het voelde goed aan.. Toen was ik wel klaarwakker en stond ik maar op ook.. Dat noemt nu ook al uitslapen, 5u 's morgens en dat op een zondagochtend...

Maar ik voelde me goed, hopelijk is de kentering nu ingezet wat slapen betreft..

Eerste les was Kanazawa sensei, dit blijft 1 van mijn favorieten.. Power en stabiliteit troef. Hij geeft ook best wel wat uitleg in de les, wil dus echt wel de mensen vooruit helpen. Mooie lesopbouw ook, eindigend in een techniek die wat meer plaats vraagt waarbij dan in halve ploeg gewerkt wordt. Mijn keikogi kleefde tegen mijn lichaam want de les was intensief en het zonnetje verwarmde de dojo zienderogen...

En dan kwam terug de Doshu, zijn lessen zijn ook prachtig van opbouw. Altijd maar de basis tonen, links rechts omote ura en that's it.

Hij doet steeds maar 4 keer voor, je moet maar zorgen dat je de aandacht er meteen bij hebt en dat je binnen die 4 keer voldoende recupereert om er terug tegenaan te gaan...



## Terug naar Website

Ondertussen wordt iemand gecorrigeerd die even zijn zwetend voorhoofd wou afkuisen, mag niet wanneer de leraar de technieken toont, ook niet je Gi in orde brengen ... Je moet wachten tot als het voortonen gedaan is en het sein gegeven werd om te oefenen...

En dan is er al terug de druk van je Uke die wil oefenen... Zo wordt je automatisch gepushed om het maximum van jezelf te geven, geen trainingstijd verliezen door aan je kledij te frommelen of iets dergelijks. Meteen er vol tegenaan gaan ..

Zo kun je heel wat training doen op een uurtje hoor... Als ik dat vergelijk met bij ons.. En je merkt dat ook, de buitenlanders die even een of enkele lessen komen meedoen happen snel naar adem aan dat tempo.. Je moet er even inkomen om dagelijks zo te kunnen trainen...

Vandaag ging de Doshu terug een stapje verder bij mij, ik mocht Ukemi nemen voor hem. Hanmihandachiwaza katatetori Shihonage, ik deed het graag.. Ik nam hem met een volle greep vast, en Doshu begon te grommen. Een grom van amusement, Hij deed de 4 uitvoeringen en ging dan lachend verder naar anderen..

Rustig fietsend reed ik terug naar huis, genietend van het zonnetje dat zeer veel deugd deed, had eigenlijk zin mij gewoon neer te zetten en er even energie van op te nemen.

Tegen dat ik terug aan mijn huisje was, was het half een.. En ik ging naar de bakker om mijn ontbijtkoeken... Toen ik er mee terug kwam bedacht ik me pas dat ik al ontbeten had voor de les, ik verlies hier elk jaar weer bijna elk besef van tijd en ruimte... het is raar.. Na enkele dagen weet ik enkel nog dat het dag is als het klaar is en nacht als het donker is. En dan sta ik op en ga trainen...

Dat zijn mijn dagen hier: trainen, eten, wassen , slapen... en de tijd er tussen in wat passeren..

Na mijn doucheke, terug met sea breeze shampoo, ging ik dan even boodschappen doen. Ja hoor , alles is hier open... Zelfs de scholen bruisen van (sport)activiteiten waar de gezinnen graag komen toeschouwen. De kinderen hoeven hier niet op straat te spelen, alles is ter beschikking..

Ik profiteerde mee, mocht als visitor binnen op de campus dichtbij en na even rondgekeken te hebben, installeerde ik mij aan het tennisveld waar het bruiste van activiteit, ik bekeek even de orientatie van het zonnetje en installeerde mij op een bankje met de sporters als schouwspel..

Het was een intensieve ochtend, gevolgd door een rustige namiddag. Het was een mooie zondag.. een graad of 23, dat is nog mooi zomerweer bij ons... maar de duisternis valt hier wel vroeg én snel..

### **19-10-2015 – 100 man 's ochtends om 6.30u, het blijft me verbazen..**

Vandaag omgekeerde volgorde als gisteren, eerst opent Doshu de dag en dan komt Kanazawa sensei .. Mijn hoop op beter slapen moet nog een beetje wachten, gelukkig ging ik weer om 21u mijn bed in, om tegen 3u terug klaar wakker te zijn, met enkele ontwaakmomenten tussenin.. Het is een algemeen fenomeen onder de buitenlanders.. Echter de meesten willen 's avonds dan ook nog iets gaan doen waardoor ze met rode oogskens de tatami opkomen.. Toen ik in hotel verbleef deed ik

## Terug naar Website

dat ook, al is het maar om van die kamer weg te zijn.. Maar nu ik gewoon in een huisje kan verblijven, heb ik helemaal die behoefte niet..

Al fluitend op mijn fietske het halfuurtje afleggen naar hombu, en naar boven naar het tweede verdiep (3rd floor noemen zij het want ze tellen het gelijkvloers ook als een verdiep). Het blijft me verbazen hoeveel mensen van heinde en ver komen om de dag te openen met Doshu, mensen die direct na de les in hun maatpak springen om snel (hayaku) naar hun werk te gaan. De tatami staat elke ochtend propvol, 100 tot 120 deelnemers is geen uitzondering.

Eigenlijk gebeurt alles hier snel... De mensen hier leven voortdurend onder stress, geen moment van rust.. Dit in tegenstelling tot het beeld dat wij hebben over het verre oosten... de kalme mediterende oosterling zal zeker wel bestaan maar het zal er geen zijn die moet gaan werken, want die hebben amper tijd om even ergens rustig 5 minuutjes te gaan zitten... Overal zie je mensen lopen om snel ergens te geraken..

Doshu behandelt Ushirowaza vandaag, Kanazawa neemt shomenuchi voor rekening.. Als je hier een tijdje verblijft, krijg je een mooie heropfrissing van de kihon, dat is een feit.. Terwijl ik vraag aan sommige buitenlanders hoelang ze blijven, verschiet ik dat ze antwoorden "4 dagen" of "1 week" ... En zij kijken verrast op als ik zeg "3 weken" .. Ik heb me natuurlijk niet uit te spreken over wat iemand doet met zijn verlof, maar als je hier maar 1 weekje komt, ga je eigenlijk van jetlag naar jetlag... Ik prijs me gelukkig dat ik jaarlijks 3 weken kan verblijven in dit moederhuis... Maar het is dan ook een duidelijke keuze die ik jaren geleden maakte, hier vind ik de kihon terug waar we altijd nood aan hebben. Bij ons allerlei stages doorlopen geeft meer verwarring dan verduidelijking want elke leraar wil zijn punten naar voren brengen. Hier niet, elke shihan respecteert de kihon..

Terminologie wijzigt wel eens, Doshu gebruikt nu bvb "Kata O Kimeru" voor een techniek die wij nog "Ude Garami" noemen , het is maar een naam natuurlijk maar als ik navraag doe is de uitleg weer zo logisch als wat.. Kimeru is vastpinnen en Kata is schouder, dus de naam legt eigenlijk de correcte uitvoering van de techniek uit..

Bij het verlaten van Hombu dojo zie ik Osawa sensei terug die administratief werk komt doen, hij zegt heel vriendelijk goededag. Ik meen te zien dat hij goedkeurend opmerkt dat ik er was vanochtend..

Doet me denken aan wat Sugano sensei zei over de tijd van uchi deshi zijn "If there was class, you were expected to attend, no matter who was teaching". Dat haal ik niet, zo een ingesteldheid.. Tis te zeggen, mijn geest zou het wel halen maar mijn lichaam niet, vrees ik. Respect voor wat die oudere generatie deed hoor... Natuurlijk als je bedenkt dat ze in die periode nog maar twintigers waren, is het weer een ander verhaal natuurlijk.. Maar sinds ik weet waar abraham de mosterd haalt, ben ik al dik tevreden met twee à drie lessen per dag...

## 20-10-2015 – Slecht nieuws uit België

Dit jaar lukt het mij nog minder om deftig te slapen, verdorie toch... Maar daar geen woord meer over...

Vanmorgen afspraak met Hirosei san, een nogal kloeke kerel.. Zijn leraar is Yamashima sensei dus dat verklaart al veel. Ik merk dat mijn Gi nog nat is van gisteren, nat van het zweet wel te verstaan.. Doe hem aan en rij naar hombu. Maar als ik dan in hombu mij aan net opwarmen ben, ruik ik toch dat de zweetgeur iets te prominent aanwezig is.. Nu is dat geen uitzondering in Hombu...

In mijn beginjaren had ik zo iets van "hoe is het mogelijk dat ze hier met een ongewassen Gi komen trainen?". Ondertussen begrijp ik het al beter, velen (ook ik) doen hun was en hangen dan de gi gewoon te drogen, gebruiken geen droogkast. En dan is het moeilijk om tijdig je materiaal proper én droog te hebben..

Ik heb een heel goede trainingssessie met Hirosei san, we waren gewaagd aan elkaar en werkten zeer goed door... En waka sensei is nieuwe generatie en jong dus Koshinage kwam er terug aan te pas, evenals udekimenage... En niet in groepjes maar met de hele groep samen, plaats zoeken én uitkijken is de boodschap..

Niettemin voel ik me niet op mijn gemak in die vuile Gi en beslis les 2 niet mee te doen en dan eerst te gaan wassen, vanavond wil ik immers Osawa sensei volgen ... En ik heb tegen morgenochtend dan ook alweer een droge en liefst propere Gi nodig voor die lessen...

Terwijl mijn was inzit, lees ik even mijn mails, en ik krijg slecht nieuws uit België... Een aikidoka waar ik veel appreciatie voor had, was acuut overleden... Het doet me wat. Elk vertrek is treurig natuurlijk maar als het zo plots is én uit je kennissenkring, denk je toch wel even na over de vergankelijkheid van het leven... Het ga je goed in de andere wereld, mijn vriend...

Na mijn ontbijt én mijn was, beslis ik eens naar shinjuku center te gaan. Toen ik op hotel verbleef was dat zowat de dagelijkse wandeling in die buurt. Maar sinds ik in de buitenwijken logeer, verblijf ik liever in die rustigere omgeving.. En inderdaad, ik merk meteen terug hoe hectisch het daar is, was het bijna vergeten... Mijn oren suizen van al die randanimatie'tjes en stomme liedjes die daar rond je oren knallen. Shinjuku is één van de drukste wijken van Tokyo en bruist van het leven, dag en nacht...

Positief is dat ik voor het eerst de Isetan ben binnen en buiten geraakt langs dezelfde poort, zonder mijn weg te verliezen.. Ik ga ook nog eens langs electronica zaken want mijn laptoppeke wou gisteren niet meteen opstarten, ik moest er even mee schudden vooraleer de harde schijf leven toonde.. En dat is meestal een teken dat het beestje stilaan op zijn einde komt. Nu, het heeft mij al goed dienst gedaan hoor... Maar toch even rondzien ingeval dat... Probleem is natuurlijk als ik daar een japanse laptop koop, ik waarschijnlijk veel last zal hebben om de software in europa goed te doen draaien... Dus ik beslis het nog even aan te zien... Hopelijk houd mijn beestje het uit..

Ik wil Shinjuku Station binnen gaan om terug te keren, maar bedenk me plots "het is zo mooi weer, waarom probeer ik niet eens te voet die drie haltes te overbruggen?".

## Terug naar Website

Ja, ik krijg af en toe zo van die domme ideeën... Laat het ons houden op het feit dat ik het gehaald heb, dat ik het geen tweede keer meer vrijwillig ga doen, dat ik appreciatie heb gekregen over het beschikbaar zijn van mijn fiets én over de beschikbaarheid van het openbaar vervoer....

Gelukkig heb ik nog een tweetal uurtjes recup vooraleer ik terug naar Hombu moet...

Het is 16.30u, hoog tijd om te vertrekken naar de avondles met Osawa shihan. De groep lijnt zich op en wacht in stilte op zijn komst. In tegenstelling tot de meesten die je toch iets of wat hoort komen op de trappen of als ze de dojo binnenkomen, schuifelt Osawa sensei geruisloos binnen... Deze man is de bescheidenheid zelve, heeft natuurlijke een zware erfenis (zijn vader was immers ooit nog dojo cho van de hombu dojo) maar hij doet dit alle eer aan. Vlot, soepel, gratieus én snel voert hij de technieken uit... Bovendien in meerdere variaties... Het deed hem plezier mij op de tatami te ontmoeten, we hebben immers nogal enkele anecdotes onder elkaar opgebouwd in de afgelopen jaren...

Ik fiets tevreden én moe terug naar huis en ga snel slapen..

### **21-10-2015 – Mijn afspraak met Kuribayashi sensei netjes nagekomen..**

Doshu gaf les, ik heb terug Yasuhiro san als partner.. Hij is samen met Murata san zo'n beetje verantwoordelijk voor het correct toepassen van de etiquette voor, tijdens en na de les.. Het is interessant om zien hoe die twee de hele groep observeren terwijl ze trainen... En ingrijpen waar nodig. Zo was er deze morgen een zakenman als toeschouwer (maatpak natuurlijk + aktentas) . Zonder pardon diende hij in seiza de les te aanzien, niet rechtstaand (al was het maar eens om zijn benen te strekken), niet in kleermakerzit, steeds weer werd hij vriendelijk maar kordaat gevraagd terug de seiza positie in te nemen...

Doshu komt ook nu weer meerdere keren langs en aarzelt niet meer om mij uit te nodigen hem "aan te vallen", deze keer mag ik Morotetori Ikkyo ondervinden.. En zowaar begint hij daarna een (kort) praatje met mij in zijn beste engels, het ging ongeveer als volgt

- Hij vroeg me of ik wist dat hij naar België kwam volgend jaar, in oktober en dit in het kader van 150 jaar relaties tussen beide landen
- Ik zei ja, dat ik het wist en zei er bij "I'll be here"
- Doshu dacht verder te wandelen tussen de leerlingen en plots "Huh ? Here ? You'll be here? While I am there? "
- Ik bevestig en zeg dat ik drie weken bij hem kom in hombu en dat hij in die drie weken een weekend naar België gaat, dus dat ik nog altijd beter af ben in hombu...
- Hij lacht en gaat verder...

## Terug naar Website

Yasuhiro san komt wat tekort op gebied van kokyū en extentie en ik corrigeer hem beleefd, en laat hem dit voelen.. Hij dankt me er vriendelijk voor en na de les vraagt hij meteen voor een nieuwe gezamenlijke les volgende week waar ik natuurlijk mee instem.

Les 2 met Kuribayashi sensei

Ik had vorige week de kennismaking met Kuribayashi sensei (zie eerder in dit verslag) en hij vroeg me dan ook om naar zijn les te komen.. Dat mag je niet zonder gevolg laten... Er is opvallend veel volk voor de tweede les vandaag (denk eraan : de werkenden zijn dan immers vertrokken). Je ziet meteen als hij op komt dat hij iemand is die naar Japanse normen potig mag genoemd worden. Toch praat hij met een zacht stemmetje, heel vriendelijk... Maar techniek moet kloppen, hij zegt dat we steeds moeten zoeken naar de oplossing van het probleem dat zich stelt, observeer wat er aan de hand is, zoek de juiste hoek en los het dan op... En je ziet hem dat ook werkelijk zo doen. Elke uitvoering is uniek, steeds past hij zich aan aan de energie die hij ontmoet... Hij wil niet dat je zomaar gaat liggen als Uke...

Reeds van bij de opwarming had hij mij opgemerkt tussen de aanwezigen, en van bij de eerste techniek mocht ik aan den lijve ondervinden hoe hij Ikkyō uitvoert.. Ik bied zo goed als ik kan weerstand omdat ik zag dat zijn uke dat ook moest doen, hij observeert, zoekt de richting en juiste hoek... En knalt mij dan pardoes tegen de mat, geen discussie meer mogelijk, probleem opgelost... Ik maak me de bedenking hoe mijn landgenootjes dat gaan ervaren als hij binnenkort zijn eerste stage gaat geven in Brussel...

Na de les zoekt hij mij op, vraagt nog eens tot wanneer ik blijf (alsof ik ondertussen mijn terugvlucht zou gewijzigd hebben... ) Ik verontschuldig me nog eens voor mijn komende afwezigheid in Brussel en dat ik het jammer vindt... Hij denkt even na, waarschijnlijk over zijn vertrekdatum hier, en zegt me dan “ so, you can still come to my class next week? “. Ik zeg “ of course sensei, Dzeehi” en voeg er een nieuw geleerd woordje aan toe “Goshido onegaishimasu” . Hij lacht en zegt “yes, it is my job” en ik gevat erachteraan “and it is my pleasure” ...

Het was vandaag peilen naar reisdata, eerst met Doshu en dan met Kuribayashi sensei...

### **22-10-2015 – even weg van Hombu...**

Ik ben gevraagd om komende zondag een lokale dojo te helpen bij een embukai, in de Tokyo Budokan. Ik hoef enkel maar Uke te zijn. En het gaat om een bevriende dojo, dus waarom niet?

En vanmorgen willen ze een les wijden aan de voorbereiding van deze embukai.. Ik verneem dat er een 90-tal dojo zullen demonstreren, een duizendtal deelnemers. Dat zijn nogal cijfers hé? Als we dat met bij ons vergelijken...

En Doshu zal er zijn, dus de mensen zijn extra zenuwachtig.. De dojo cho zegt me dat Doshu raar zal opkijken als hij ziet dat ik lid ben van hun dojo... Ik kan het me zo al voorstellen..

Dus ik dien een dagje verstek te geven wat hombu dojo betreft , jammer maar het zij zo. Deze mensen staan ook altijd klaar om mij te helpen dus een wederdienst moet kunnen...

## Terug naar Website

Afspraak is in de Tokyo University dojo, mooie inrichting hoor. Als ze dat bij ons maar konden hebben..

En de voorbereiding wordt tot in de puntjes ingeoeffend , verschillende keren na elkaar.. Een van de demonstranten van deze dojo is een vrouwtje van 71 jaar, ze is vierde dan.. En ze werkt met een energie die me aan Minegishi shihan doet denken... Is toch mooi dat zo iets kan in Aikido, bedenk ik me ..

Het laatste deel van de les werd mij gevraagd om de les te geven, en ik stemde graag toe..

Rare gewaarwording als de hogere graden ( 2 nidan en dan nog een Ikkyu ) me na de les nog komen vragen "please throw me about 10-15 times".. Ik dan zo van "alleen als het dan echt moet... ". De oudere vrouw van 71 hield bij "please show me" wat ik dan ook deed (is nu te hopen dat ik die eerste vragen wel goed begrepen had ;-)

Daarna vragen ze me schoorvoetend of ik volgende zaterdag een volledige les wil geven waarop ik ook weer toestem... En vervolgens krijg ik de vraag "do you also teach children? ". Ik zeg "yes, but not in japanese" waarop natuurlijk gelachen wordt... Ik vraag me af hoe dat zal verlopen , een les aan kinderen in een voor hen onbekende taal... Heb me weer iets op de hals gehaald, denk ik...

### **23-10-2015 – het is gebeurd ... een hatrick ...**

Ik heb deze ochtend terug rendez-vous met Hirose san, we hebben elkaar precies gevonden dit jaar.. Stilaan naderen we de eindejaarsperiode, dit is dé moment waarop federaties hun delegaties sturen om dossiers in te dienen vergezeld van een cadeautje, een uitnodiging om te gaan eten, enz... Een ook dit jaar komen de delegaties aan...

Ondertussen herken ik ook al goed wie al dan niet zijn of haar eerste stappen zet in hombu dojo, vanochtend komt een groepje amerikanen binnen en luidruchtig dat ze zijn, big and loud zoals ze zeggen...

Nu is er daar nog steeds mijn oude vriend "de beenhouwer" die niets liever doet dan diegenen waarbij het van verre zichtbaar is dat ze hier maar eens langs komen, uit te nodigen samen te trainen. En ja hoor, zo'n grote amerikaan stemt medelijdend toe, en denk een rustige training te zullen hebben... Hij zal snel anders piepen, bedenk ik me nog..

Ik plaats me naast Hirose san voor de opening van de les.. die 5 minuten voor de les zijn een hel voor mijn knie, ik mediteer steeds en laat de pijn verdwijnen, maar het is me toch duidelijk dat ik nog niet klaar ben met deze knie historie...

Ik ben de afgelopen dagen gelukkig verstandig genoeg geweest de lessen die ik volg te doseren en selectiever te zijn welke lessen ik volg.. In plaats van 2-3 gemiddeld per dag zal ik het dit jaar bij 1-2 gemiddeld per dag moeten houden.. Ik concentreer me op Doshu , Waka sensei, Osawa , Kanazawa, Irie, Kuribayashi sensei... hun lessen wil ik volgen en daar dan verder op studeren in de maanden die komen..

## Terug naar Website

Ben trouwens al blij dat dat me lukt tot nu toe.. Ik dacht het misschien maar een dag of twee te kunnen uithouden hebben... Eens ik opgewarmd en bezig ben, gaat het... Ik moet me niet inhouden om door te werken.. Maar daarna stijft de knie achteraan snel weer op... Het moet dus wel spier of pees-aanhechting gerelateerd zijn...

En vandaag kan mijn geluk niet op, zeg.. Doshu komt maar liefst tot 3 keer toe met mij werken, een ware hattrick ( Shomenuchi Ikkyo, Shomenuchi Shihonage en Kokyu Ho ) . Met deze laatste waag ik het zelfs een beetje te spelen en hem weerstand te bieden, daar kwam het gegrom weer. Hij kon het precies wel hebben... En ja, ik ging neer... Maar het is me nu toch echt duidelijk dat ik in de relatie met Doshu dit jaar een serieuze brug heb geslagen... Mogen werken met O'Sensei's kleinzoon, ik vind het een eer...

En tijdens de laatste 10 minuten vrij spel vraagt Hirose san me om hem 10 keer te gooien. Doshu bleef staan en keek goedkeurend toe hoe ik vlotjes en met extentie (want we kregen de ruimte) afwisselde in technieken... Ik kreeg weer zo een gevoel van "dit is voor jou, sensei... " en een gedachte van dankbaarheid ging naar Sugano sensei... In mijn verbeelding hoorde ik Doshu denken "hmm, dit heb je goed gedaan, Seiichi san.."

Ik reed dan ook super tevreden terug. Misschien is vandaag de topdag geweest voor mij dit jaar, zo een hattrick scoor je waarschijnlijk niet vaak... En allemaal zonder politiek noch mouw-vegerij, maar gewoon door er dagelijks te trainen.. Er elke ochtend om 5u voor op te staan om er te zijn en samen met Doshu de dag te openen... Het heeft jaren geduurd, maar nu is die brug er..

### **24-10-2015 - Leraren onder elkaar..**

Vanochtend heb ik Miyuki san als partner, zij is een godan en nogal vaak Uke voor doshu. Ze kwam gisteren terug uit Litouwen waar ze assisteerde voor een hombu seminar. En vroeg me direct om vandaag met haar te trainen.

Zij werkt technisch zeer goed, en we werken onophoudelijk. Geen enkele keer treuzelen of even de handdoek erbij nemen.. Gewoon een uur lang 4 keer uke 4 keer tori. Ze is natuurlijk een pak lichter dan ikzelf en ik voel ook wel dat niet alles wat ze doet slaagkansen heeft, maar daar gaat het niet om.

We werken mooi samen om de reeks oefeningen die Doshu voordoet af te werken.

Vandaag zag ik Doshu voor het eerst de les onderbreken om de getoonde oefening nog eens te tonen. Hij had namelijk eens iets ongebruikelijk er tussen gestoken, gelukkig voor mij was het een beweging die sugano sensei vaak gebruikte in zijn beginoefeningen. Ik had er dus geen last mee, maar het merendeel van de deelnemers was even het noorden kwijt. En Doshu greep in, zoals ook wij leren te doen in onze lesgeverscursussen in België...

Na de les en de onderlinge bedanking komt Miyuki san me zeggen dat ze twee jaar geleden voor het eerst naar België was gekomen en er een kleine stage had gegeven in het Brusselse . Ik zei dat ik het wist.

## Terug naar Website

Ze zei dat ze waarschijnlijk in het voorjaar 2016 nog eens zou komen en vroeg of het geen probleem was. Zij is immers een jong leraar , godan.. En wil niet graag op andermans terrein komen stage geven.

Ik zeg haar dat dat zeker geen probleem is, en als ze komt dat ze mij gerust een seintje mag geven dan probeer ik haar ook eens bij mij in de dojo te laten komen. Ze is zichtbaar opgelucht en zegt er nog bij om er geen officiële stage van te maken maar gewoon low-profile haar dan als gastlesgever te vragen..

Toch leuk als men zo met elkaar wil rekening houden, bedenk ik me nog..

In de namiddag , een prachtig zonnige namiddag trouwens, ga ik nog eens langs Ueno en de Ameyayokocho.. Het wordt immers stilaan tijd dat ik wat zaken ga kopen voor thuis want stilaan begint het aftellen ( de laatste maandag, de laatste dinsdag enz...) en daarna spendeer ik nog wat tijd in Ueno park waar mooie optredens van straat artiesten te bewonderen waren..

Toch weer een kleine melding van het thuisfront dat het met iemand niet zo goed gaat momenteel, opname in hospitaal... het leven staat niet stil natuurlijk, ook al ben je aan de andere kant van de wereld...

### **25-10-2014 – Tokyo Budokan**

Vanmorgen eerst Kanazawa sensei en dan direct naar de Tokyo Budokan waar een duizendtal demonstranten het 30 jarig jubileum gaan vieren in aanwezigheid van de Doshu. Ik mag 1 van die duizend zijn... Of wie weet de duizend en eerste ?

Kanazawa sensei begint mij ondertussen ook te “like”-en. Hij ziet dat ik er jaarlijks ben op zijn lessen en dat begint ook hier vruchten af te werpen. Hij komt graag even langs om hetzij even te laten voelen wat hij wil , hetzij het even te verduidelijken. Ik laat het me graag welgevallen..

Ik herinner me het eerste jaar toen ik hem (als voorzitter toen nog) even polste over zijn bereidwilligheid om eens naar België te komen, direct én kordaat een nee kreeg “Berugi? Nooo... “

Ik denk ondertussen dat de kansen op een “ja” serieus zijn toegenomen, maar goed . Dit is nu niet aan de orde.

Kanazawa sensei zijn les vanmorgen kon een model-les geweest zijn voor onze VTS-cursisten. De hele les was gebaseerd op een en dezelfde basisverplaatsing. En prachtig opgebouwd , met rustige momenten en met tempovariaties... Interessant, intens en intrigerend hoe deze man de technieken aan elkaar rijgt...

Na de les dan zo snel mogelijk naar de Tokyo Budokan...

Deze keer liet men niets aan het toeval over (vorig jaar slaagde ik er immers in naar de Nippon budokan te gaan ipv de Tokyo Budokan) . Ik werd dus begeleid naar daar gebracht..



## Terug naar Website

Prachtig complex, enkel dienend voor Budo. Van bij het binnenkomen schoentjes uit, je mag ze meenemen in een plastic zakje. Vanaf dan begeef je je over mooi blinkend houtparket of over stukken hospitaalvloer, kraaknetjes allemaal ...

En volk dat daar was, nu wist ik al dat voor de Aikido embukai een 90-tal dojo en een duizendtal deelnemers aanwezig gingen zijn. Maar dat was maar voor 1 zaal... Er waren ook andere activiteiten (Kyudo, Kendo en mogelijks nog andere), kortom het was koppen lopen , allemaal in Gi... Dit is wel een tempel voor de krijgskunsten...

We krijgen onze zitplaatsen toegewezen. Het is een drukte van jewelste, men viert het 30-jarig bestaan van de Tokyo Metropolitan Aikido Federation in de aanwezigheid van de Doshu. Elke dojo heeft maar een tijdvenster van een 2-tal minuten. Met op het einde nog een demonstratie van de Doshu zelf.

De mensen zijn zeer enthousiast doch ook zeer zenuwachtig. Ze willen allemaal hun beste beentje voorzetten voor hun dojo... Ik werd als vriend gevraagd of ik wou helpen en ervoor zorgen dat niemand aan de zijkant moest blijven staan. De dojo waar ik voor kwam was immers maar met 15 deelnemers en anders moest er 1 persoon afzijdig blijven. Ik deed graag mee om ervoor te zorgen dat elk dojo lid de eer had om voor de doshu te mogen demonstreren... En ging vooraf zelfs graag nog even in de dojo ruimte achter de schermen met ieder die wou nog even hun technieken inoefenen en ze proberen een beetje op hun gemak te stellen...

Het uur naderde en we moesten gaan oplijnen. Het schema dat ze hadden opgemaakt zorgde ervoor dat ik op de voorste rij moest plaats nemen. Toen we zo de zaal binnenkwamen zag ik toch de Doshu even recht gaan zitten op zijn stoel en met een blik van "wat doet dien belg hier nu ook weer ? " en toen knikte ik hem even vriendelijk goededag...

De signalen werden aangegeven middels een grote taiko drum, die kerel sloeg er volle kracht met een baseball-bat type stok op... Zo een vel moet nogal gespannen staan om zulke slagen aan te kunnen...

De demo verliep volgens mij goed, totaal een twintigtal ukemi en het was over. Maar daarnaast was het voor mij toch een aangename belevenis even in hun midden te mogen vertoeven...

Ik werd dan nog uitgenodigd voor de party nadien, maar bedankte er vriendelijk voor. Zei dat ik er niet op voorbereid was qua kledij. De werkelijke reden was dat ik toch al enkele van die party's heb mogen meemaken en dat ik al wist dat je daar het grootste deel van de tijd met een glas in de handen staat te luisteren naar iemand die een (japanse) speech aan het afsteken is, en je mag het glas pas heffen als hij gedaan heeft... En speechen kunnen ze als de beste, dus je staat daar meer dorst te lijden dan wat anders... Maar bon, dat zal bij ons ook wel zo zijn zeker...

## 26-10-2015 – Mijn partner verlaat me... Doshu valt in ☺

Ik begin eindelijk door te slapen, werd wakker om 4.44u , tis te zeggen 1 minuut voordat mijn wekker zou afgaan... Dus voorlopig heb ik nog geen enkele dag mijn wekker nodig gehad, hoewel het nu wel nipt begint te worden... Is gewoon veel aangenamer als je zonder wekker kunt ontwaken..

Het is stilaan frisser aan het worden, ik doe dus maar mijn regenjack extra aan als windbescherming.. Onderweg naar hombu passeer ik een ploegje, ze hebben filmmateriaal mee. In hombu zie ik reeds 4 paar mooie zoori klaarstaan in de gang. Ik vraag aan de persoon die reeds staat op te wachten of er belangrijk bezoek komt, hij bevestigt... de PR machine is reeds opgestart...

In de dojo merk ik snel op dat van heel die ploeg er twee op de tatami staan en vijf ernaast zitten in burger... zo veel volk is nu toch ook weer niet nodig om te filmen , bedenk ik me nog... Het ware beter omgekeerd...

Maar goed, we vergeten snel dat ze er zijn, en warmen op.. Doshu opent de les, ik zit weer toevallig recht tegenover hem op de eerste rij (ja, echt toevallig...). Er staat ook nog 1 van dat ploegje te filmen van aan de zijdeur.. Blijkbaar maakt men een reportage . Het blijken FFAB-mensen te zijn uit Parijs.. Dus misschien zit er iets aan te komen binnenkort, in de gaten houden is de boodschap..

Doshu geeft les op shomenuchi en Yokomenuchi, tijdens zijn rondgang mag ik terug shihonage ondergaan van hem, als hij mijn brace voelt vertraagt hij even en kijkt me aan.. Ik zeg "daijoubu" . "Oh, Daijoubu" zegt Doshu en patat.. ikke naar beneden tegen het canvas. Khad beter gezwegen...

Mijn partner krijgt halverwege de les last in de buik en moet zich verontschuldigen.. Beetje zwaar ontbeten denk ik.. Trouwens de reden waarom ik geen ontbijt neem, doe ik wel na de keiko.. Enkel een banaan gaat er in voor ik naar de les vertrek.

Ik ga zoals het hoort op de zijkant op het parket in seiza zitten, wachten op de terugkeer van mijn partner. En daar komt Doshu weer "where is partner?" .. "Not feeling well Doshu... Maybe toilet" ..

En hij steekt zijn handen uit , ryotetori tenchinage is mijn deel , en deze keer 8 uitvoeringen. Daarna gaat hij verder en even later is mijn partner terug en verontschuldigt zich vooraleer we terug verder trainen..

Na de les doet mijn knie me teken dat het goed is geweest. Ik ben niet akkoord, Kanazawa komt nu lesgeven en die wil ik absoluut niet missen. Dus sorry knietje, maar we gaan nog even door... The mind controls the body... zeggen ze... hoop ik... wens ik me toch toe... aub...

Kanazawa heeft het op morotetori vandaag, lekker veel kokyu . Ik heb terug die fransman van vorige week. Die graag eens test.. We hebben een zeer goede sessie en ik leer terug een japanse term van hem.. "Abunai", betekent Opgelet – gevaar – be careful, iets in die zin .. En dat wordt gezegd als men ukemi wil nemen en je partner ziet plots dat iemand in de weg zit of ligt, die "abunai" betekent dan "let op met je ukemi want er is gevaar..." Ook hier weer mag ik verschillende keren Kanazawa's krachtige technieken voelen...

## Terug naar Website

Ik heb trouwens geluk vandaag, bij het achteruit stappen, struikel ik over iemand die op de mat ligt, ik val dus over die persoon en terwijl ik val, die persoon zo goed als mogelijk ontwijkend, valt iemand anders recht tegen mijn hoofd. Gelukkig echt recht tegen mijn kruin, ik voel de impact wel degelijk maar gelukkig was het niet schuin want dan was er wel een nekletsel bij geweest, nu zal het misschien wat stijf aanvoelen binnen enkele uurtjes... ja, een ongelukje zit soms in een klein hoekje...

Na de les bedankt de Fransman me terug, ook ivm het testen. Hij zegt erbij dat hij, in tegenstelling tot de meesten, wel gelooft in het testen van de technieken. Hij zegt er wel bij "it is not without risk" daarmee doelend op een mogelijke blessure omdat men niet zomaar mee gaat.. En hij dankt me dat ik de testen op zachte wijze heb proberen oplossen. Hij heeft het dus duidelijk anders meegemaakt... Ik testte hem trouwens terug, hoe was dat nu weer "oog om oog, tand om tand..."? Het is gelukkig niet zo ver gekomen...

En ja, vanaf vandaag is het elke dag de laatste... De laatste maandag, de laatste dinsdag, enz...

Eenzijds jammer dat het einde weer nabij is, anderszijds tevreden en voldaan dat ik toch weer drie weken in hombu heb kunnen trainen en nu verder de komende maanden deze leerstof kan proberen verwerken... om ze dan door te geven aan wie er interesse voor heeft...

En ik ben ook best blij terug te kunnen gaan naar de thuis-omgeving... Hier zijn is leuk en mooi maar het is ook artificieel... Je doet niet echt mee aan de samenleving, je bent er gewoon even tussen.. Home sweet home is niet voor niks een veelgebruikte uitdrukking..

### 27-10-2015 – My mind and my Knee..

Tot mijn vreugde werd ik wakker om 4.30u, nu begin ik al een doel te stellen om mijn wekker nooit nodig gehad te hebben in mijn verblijf dit jaar... Het is al ver gekomen....

Ik spring uit mijn bed, tistezeggen dat was mijn bedoeling... Het werd eerder "Ik rol van mijn futon".. Eigenlijk voelde ik al van als ik wakker werd dat mijn knie gewonnen had gisteren, forget the mind....

Opmerkelijk meer pijn dan andere dagen, en dat voel ik maar al te goed op de fiets.. Ondertussen ook wat meer mogelijks minder goed nieuws ontvangen uit België, neem me voor om me enigszins standby te gaan houden vanaf nu.. Ga vandaag na de les alvast mijn bagage wat voorbereiden.. Ik zal morgenochtend vast meer weten over de al dan niet noodzaak..

Mijn partner van vandaag had zich gisterenavond nog verontschuldigt, zijn dochterje was ziek geworden en hij vroeg me of ik het erg vond als hij verstek gaf... Natuurlijk antwoordde ik van niet en zei dat hij beter voor zijn dochtertje zorgt. Ik kan hem echter geen nieuwe afspraak geven want mijn dagen zijn volzet geraakt.. Het zal dus voor volgend jaar zijn...

Na de opwarming draait een Japanner zich naar mij en zegt Onegaishimasu, het is een jonge kerel. Ik schat dat hij ongeveer even oud is als dat ik Aikido doe, een jaar of 30 dus.. Gaat een leuke training worden denk ik.. Doshu start meestal met Iriminage en we beginnen eraan. Ongetwijfeld vanwege mijn grijzende baard en mijn gerafelde Gi geeft hij mij de eer eerst te werken.. Daarna val ik aan en

## Terug naar Website

zie .... Een grimas op zijn gezicht alsof hij recht uit een film van Kurosawa kwam... Maar jongen toch, zo aggressief kijken naar mij, tis om schrik van te krijgen...

Ik neem me voor om hem deze les veel liefde en harmonie toe te sturen en een lach op dat gezichtje te brengen...

We krijgen van Doshu twee series van Iriminage te verwerken, wat voldoende is om mijn partner te doen inzien dat hij met gemeen kijken niet zo ver zal geraken, je gebruikt dan immers meer spieren dan als je lacht... Daarna katame waza en hij ondervindt dat ik wel degelijk controle neem over het gebeuren. Ik probeer al eens een glimlach te sturen, krijg er toch al een groene voor terug..

Aha, dan komt shihonage, nu kunnen we gaan smijten, nu ga je eens zien... Tergend langzaam doe ik de shihonage, zodat hij voelt dat hij nergens anders heen kan dan in harmonie mee te gaan, waarna ik hem zachtjes naar de tatami breng. Hij probeert bij zijn uitvoeringen er terug vaart in te brengen. Ik weet niet wat het is maar ik voel me nogal loom en ga met enige vertraging mee, met andere woorden hij moet er hard voor werken... en ik voel zijn energieniveau dalen.. Hij wordt moe.. Terug stuur ik hem een glimlach, nog steeds een groene terug..

Zo doen we nog een beetje verder tot aan Ushirowaza ryotekubidori Sokumen Iriminage, zijn batterij is al goed leeg en het gaat niet zo goed want ik wil niet zomaar gaan liggen. Bijna ten einde raad geef ik hem wat hulp "keep center line, use the body, enz..." en warempel, het lukt... Hij kan een blik van vreugde en plezier niet verhullen. Ik zeg "good, very good" en ziedaar, de zon begint te schijnen... Wat een complimentje niet kan teweeg brengen ... Ik lach, en deze keer krijg ik een dankbare glimlach terug... A voila zie, we zijn er ...

Bij het jyu waza laat ik mezelf lekker gaan en hij mag hetzelfde doen, beetje spelen dus. Bij koyu ho beslis ik om de batterij helemaal leeg te laten lopen, het zweet loopt hem af en tegen het einde heeft hij geen energie meer over...

Na de les krijg ik een zeer vriendelijk gezicht dat komt bedanken, ik bedank terug en zeg erbij "very good keiko", en krijg een oprechte vriendelijke lach terug... ziedaar wat liefde en harmonie vermag... Het was een toffe jongen, werkte technisch zeer goed.. Maar had ook nog wel wat te leren en dat beseft hij nu wel...

Tweede uurtje sla ik over, vandaag de knie verder laten rusten want er komen nog enkele zware dagen..

### **28-10-2015 – Nog even bij Kuribayashi sensei voor zijn vertrek naar België.**

Niet zo goed geslapen, vanaf 2.30u eigenlijk liggen woelen, niet toevallig het uur in België waarbij er meer nieuws ging zijn over de gezondheidstoestand.. Wat toch allemaal in een mens zijn computer draait, zelfs in zijn slaap... Na de mail ontvangen te hebben enigszins gerustgesteld, ik hoef niet meteen terug .. Dan nog een beetje ingedommeld tot 4.20u en dan maar opgestaan..

Ik kom Doshu tegen die net uit zijn huis komt terwijl ik aankom met de fiets, hét moment voor een snelle foto.. Maar dat doe ik niet, laat die mens eens rustig wakker worden, even de krant doornemen in zijn kantoor. Hoe zou je zelf reageren als men U van als je nog maar wakker bent komt

## Terug naar Website

lastig vallen? Ik hou wel de deur voor hem open, hij is tenslotte de Doshu. Hij bedankt me vriendelijk en zegt goedemorgen...

Vandaag laatste afspraak met Hirose san, is onze derde dit jaar. En er mogen nog vele volgen wat ons allebei betreft. Het is aangenaam doch ernstig trainen, zoeken naar de juiste houding en plaatsing. We geven geen van beiden toe als er iets niet goed zit. De zweetpareltjes zijn dan ook snel veelvuldig aanwezig.. We staan helemaal vooraan omdat daar nu eenmaal een mooi plaatsje vrij was. Natuurlijk komt Doshu daar ook vaak, dus mocht ik weer zijn techniek ondervinden, deze keer Ryotekubidori Iriminage en Morotetori Kokyunage. Bij deze laatste vertelt hij me spontaan "I am 64, I am an old man", Ik zeg "yes , but you are still good" en hij lachend "of course..." . Dan vertelt hij me dat hij twee kleinkinderen heeft en is verbaasd te horen dat ik ook al een kleinkind heb, waarop hij mijn leeftijd vraagt... Kortom, even een kort randgesprekje gehouden over onszelf en onze kleinkinderen..

Mijn knie vraagt me terug om te stoppen na deze les, ik zeg terug neen want het is Kuribayashi sensei die nu komt en ik heb vorige week toegezegd nog eens zijn les te volgen voor hij naar België afreist. Ik zal het wel weer uitzweten achteraf.. De komende dagen zullen trouwens steeds 2 ochtendlessen zijn want het zijn shihan die ik volg die de tweede les geven (Osawa, Irie , Kanazawa), dus toe knietje, gun me deze dagen nog....

Kuribayashi sensei geeft, net als vorige week, gedetailleerd en vernuftig zijn les. Het gaat hem duidelijk niet om show geven en veel worpen te doen.. Integendeel , hij begint met een basistechniek maar met 5 verschillende manieren van verplaatsen... Intrigerend hoe geconcentreerd je dan begint te werken en zoeken, en zelfs niet meer bezig bent met welke techniek het is of wie je partner is...

Hij geeft ook best veel uitleg én laat wisselen van partner. Ik bedenk me dat ik me een beetje zorgen maak als hij ook zo zal werken in België, waar alles nog twee keer vertaald moet worden... Maar ok, hij is een professional, zal zich wel snel aanpassen en er wat gooi en smijtwerk tussen steken voor de massa... Waarna ze dankbaar zullen zijn dat er eens wat uitleg komt...

Na de les ga ik hem nog even opzoeken om hem een goede stage en verblijf toe te wensen in België. Hij apprecieert het.. en belooft me niet teveel chocolats te eten ...

Na mij terugkeer doe ik de was en neem mijn ontbijt, voel mijn energievatje helemaal leeg aan. Ik ga even terug naar mijn futon, een uurtje proberen slapen... De afgelopen weken beginnen te wegen..

De mensen die hier dagdagelijks trainen nemen over het algemeen maar 1 les, ik begrijp maar al te goed waarom... Als je daarnaast ook nog een hele dag moet gaan werken én nog een gezin hebt, kun je dergelijke roofofbouw op je lichaam beter achterwege laten.. Ik zou vandaag bvb niet veel waard zijn op men werk (anders ook niet, hoor ik collega's al toevoegen ;-)

### **29-10-2015 – Waka sensei en Osawa sensei zijn terug ...**

Waka sensei is terug van 30-jarig jubileum seminarie in Bulgarië. Hij heeft nog wat kleine oogjes, heeft waarschijnlijk niet zo goed geslapen. Maar hij geeft direct volle gas, gooit opmerkelijk hard met zijn uke. Hij werkt net zoals zijn vader maar is natuurlijk zichzelf meer en meer aan het profileren..

## Terug naar Website

Het veelvuldig naar buitenland gaan ipv zijn vader doet hem natuurlijk in sneltempo winnen aan vertrouwen. En dat zie je in zijn uitvoeringen, er zit veel vuur in..

En terug is koshinage van de partij, dat is toch echt gene kadeau op die harde rieten tatami.. Maar goed, we laten ons er niet van weerhouden...

Hij is wel nog wat voorzichtig om even met vreemden te werken, blijft nog wat binnen zijn kennissenkring en generatiegenoten. Kan zich natuurlijk geen afgang veroorloven ook.. begrijpelijk. Er is nu bvb een delegatie russen aanwezig, amai zijn dat beren... Hun techniek mag dan misschien minder zijn dan die van Waka sensei, maar ze zijn zeker dubbel zo sterk... En dat kan toch ook wel tellen...

Daarna komt Osawa sensei , ook net terug van Madrid. Aan hem zie je niets, is alsof hij nooit is weggeweest. Hij schuift muisstil de dojo binnen, blijft enigszins verborgen achter de pilaar terwijl hij zijn groet doet... en nodigt ons dan uit samen met hem de training te doen. Die man is de nederigheid zelve.

Echt jammer dat hij niet meer naar België komt. Ik vernam daar trouwens nog wel een en ander over via een persoonlijk gesprek met een van zijn vertrouwelingen.. Over hoe het er aan toe ging en gaat achter de gordijnen van Hombu dojo, en over de toewijzingen voor zendingen naar buitenland.. Best wel interessante materie, maar dit hoort niet thuis in dit verslag..

Het blijft me verbazen hoe vlot en snel hij de technieken in verschillende variaties aan elkaar rijgt, ook hoe attent en alert hij reageert als Uke niet echt volgt zoals het hoort.. Direct flitst er een aanpassing door zijn beweging, resulterend in hetzij een aangepaste uitvoering hetzij een volledig andere techniek..

Echt mooi om te zien..

Hij is steeds blij me te zien op de tatami, komt tussendoor even snel dag zeggen en even met me werken. Dit zo onopvallend mogelijk, hij wil duidelijk zo neutraal mogelijk blijven. Ik vernam ook in mijn gesprek gisteren dat zijn blessure van vorig jaar eigenlijk een zegen blijkt geweest te zijn. Osawa sensei gedraagt zich nu meer en meer als de sempai binnen Hombu dojo. Ik vermoed dat hij volledig in de voetsporen van zijn vader zal lopen... Hij wordt binnenkort 60 en zijn leerlingen willen hem een passende viering bezorgen, hij wijst alles wat ze voorstelden af.. Wil geen speciale attentie... Maar toch is een oplossing in de maak, een waaronder hij niet uit kan... Die leerlingen werken zich uit de naad en gaan dan met een klein hartje die dag tegemoet in de hoop geen uitbrander te krijgen...

Na deze tweede les heb ik het weer gehad hoor, alle gevoel van controle in de knie is weg. Tis te zeggen, de knie doet pijn en het voelt alsof mijn onderbeen er gewoon los aanhangt.. Maar "we get to live another day" ;-)

### 30-10-2015 - Countdown...

Ochtendles met Doshu, als ik de dojo binnenkom zegt Yasuhiro san tegen mij "oh Aran san, countdown your last days at hombu" en trekt er een triest gezicht bij.. Ik denk bij mezelf "Allee, bedankt om mij er aan te herinneren"... Anderszijds is het mooi dat ze er mee begaan zijn...

Deze ochtend had ik afspraak met Jihwang san, een koreaan. Zeer sterke kerel.. Die bovendien de neiging heeft steeds harder aan te vallen, met naar het einde toe slagen om je echt te treffen.. Ik maakte me wel wat zorgen, eerlijk gezegd. Met mijn twee blessures dan nog zo'n partner hebben.. Ik zag het al gebeuren, nog een kwetsuur... Maar goed, wie bang is krijgt ook slaag.. Ik warmde me rustig op en toen hij binnenkwam zag ik de pretlichtjes in zijn ogen en kwam hij naast me zitten..

Het is 6.29u, Doshu kan elk moment binnenkomen. En plots knielt er een oudere man neer en buigt naar de kamiza (en niet naar de aanwezigen). Ik verwacht dat direct iemand naar hem toe zou lopen om hem duidelijk te maken dat hij via de mannenkleedkamers zo langs de tweede deur binnen moet komen. Niemand staat recht, de man zelf wel en met een pas en een houding alsof de wereld van hem is gaat hij zich rustig plaatsen helemaal vooraan rechts.

Hij deed me qua uitzicht een beetje denken aan die generaal uit "The Last Samurai".. Ik snap er niets van, dit is de eerste keer dat ik geen reactie ondervind als iemand niet volgens het boekje handelt...

Jihwang san buigt zich naar mij en fluistert "this is Shibata sensei, from Canada. He is a very big sensei".. Ah, dat zal het zijn... Hij komt binnen op zijn manier en niemand zal er iets van zeggen... Ik denk ineens terug aan een scene uit Shogun, waar de portugese stuurman zegt tegen Andjin san "If you want to be important, then act important..." Zo iets was het... Maar hij was dus wel degelijk iemand important..

Doshu opent de les en geeft les as usual.. Zijn hoge gast krijgt een uke om wat mee te werken, maar voor de rest houdt doshu er niet speciaal rekening mee.. Mijn sessie met Jihwang san verloopt vol kokyū maar ik probeer niets, werk rustig en technisch. Hier ga ik zeker niet beginnen testen... We werken in een aangenaam tempo maar je voelt gewoon dat er veel power in dat lichaam zit... Alles lukt mooi tot aan Morotetori Nikkyo Ura, lukt me langs geen kanten bij hem (en ik mag nochtans niet klagen over mijn nikyo ura). Zo zie je maar dat je steeds wel bij iemand je grenzen tegenkomt... Tijdens het jyu waza wil ik er nog even op doorgaan want nu valt zeker iets te leren.. Lukte me nog steeds niet, maar heb enkele tips om verder aan te werken...

Tweede les Irie shihan, en Miyuki san vraagt me nog snel of we willen samen werken. Onze sessie van enkele dagen geleden zal haar bevallen hebben.. Ik stem natuurlijk toe.. Irie sensei is zoals ik eerder al schreef met interessante dingen bezig..

Vandaag ging het over "center line" en "keep the elbow in", we werkten op de verticale as.. Ik hou echt wel van dergelijke lessen, dat zijn er met inhoud... Natuurlijk is er ook wel wat gooiwerk bij maar het is duidelijk ondergeschikt aan de studie van de principes..

Na de les bij het opvouwen van de hakama kon ik het echt niet meer houden in mijn knie en ik ging van seiza over naar het zitten op mijn achterwerk met mijn been gestrekt. Onmiddellijk kwam er mij iemand corrigeren en zei, weliswaar vriendelijk, dat ik mijn hakama in seiza diende op te vouwen..

## Terug naar Website

Ik had ondertussen al een beetje meer japans geleerd en deed teken naar mijn knie en zei "Itai"... Dat volstond blijkbaar.. Ik zette me dan kort daarna toch maar in kleermakerzit, dat kon ik nog een beetje houden... Die mens deed tenslotte ook maar zijn werk...

Was vroeger in het leger ook zo ( ja, ik ben er nog ene die verplichte legerdienst heeft meegemaakt, nen oldtimer dus...), je sergeant kon je het bloed van onder je nagels halen en jij kon zijn bloed wel drinken.. Maar achteraf besepte je dat het er allemaal om ging je beter te maken... Elk heeft zijn rol... Eens je dat hebt ingezien, aanvaard je dat dan ook beter...

In de namiddag dan maar stilaan begonnen aan de bagage, de verdeling over mijn valiezen. Met mijn weegtoestelletje bij de hand.. Beter vooraf wikken en wegen op je gemakje dan op de luchthaven je hebben en houwen te moeten gaan verplaatsen in aanwezigheid van iedereen... meestal gestresseerd en al vloekend... Zo zie ik er elk jaar aan de checkin, aan de kant want de valies weegt te veel en ze willen niet bijbetalen, en hupla alles open en uit de valies en beginnen herschikken en eventueel zaken achterlaten, leuk hoor...

### **31-10-2015 – Doshu laat zich vervangen en de kapotte hakama...**

Ik had deze ochtend nog geen partner afgesproken. Sakurai san komt me vragen om nog eens met hem te willen werken, een zevende dan.. Daar zeg je niet nee tegen..

We lijnen op, Doshu en Waka sensei komen binnen. Ik zie meteen dat Doshu pijn heeft. Ik denk aan de rug.. Tijdens de opwarmingsoefeningen slaat hij oefeningen over, tis te zeggen. De groep doet automatisch de oefeningen die Doshu aangeeft, maar Doshu zelf doet ze niet allemaal mee..

Dan start hij gewoonte getrouw met Shomenuchi Irminage, even gewoonte getrouw doet hij dat met Waka sensei als uke. En na de laatste uitvoering zie ik Doshu enigszins gebukt blijven staan en hij geeft een duidelijk hoofdknik naar Waka sensei. Nadien zal blijken dat dit een sein was in de zin van "ja, tis zover..."

Doshu doet zijn rondgang en wenst iedereen een goedemorgen. Doshu staat net bij ons een praatje te maken en dan onderbreekt Waka sensei de les en geeft de volgende oefening, Doshu zet zich netjes in seiza tussen ons en kijkt hoe zijn zoon het doet..

Doshu is niet meer in staat vandaag om de oefeningen voor te tonen, echter hij verlaat de tatami niet. Hij heeft immers de les geopend.. Doshu blijft rondgaan en Waka sensei traint mee. En dan geeft Waka sensei de volgende oefening terwijl Doshu kijkt..

Het komt bij mij raar over, want wie leidt nu de les? En wie onderbreekt wanneer? En dat blijkt ook snel in de groep, het rumour neemt zienderogen toe.. Waka sensei gaat regelmatig bij zijn vader raad vragen. Maar zo zie je maar : twee leiders voor 1 groep werkt niet echt goed. Welke de omstandigheden ook zijn..

Bovendien is Waka sensei plots een heel stuk minder zeker van zichzelf, nu Doshu mee de les volgt en hem dus extra in de gaten houd.. Hij doet de oefeningen even goed als anders, maar je ziet duidelijk dat hij minder op zijn gemak staat als wanneer hij zelf de les geeft.



## Terug naar Website

Ondertussen komt doshu bij ons en begint tegen Sakurai san over zijn hakama, die is namelijk oud (maar das niet erg) én gescheurd aan de knieeen (en dat is wel erg). En doshu laat het duidelijk horen dat hij vind dat zoiets niet hoort, zelfs niet voor een zevende dan (zeker niet, zou ik zeggen). Hij doet dat door er grapjes over te maken, in zulke mate dat de mensen rondom ons mee aan het lachen zijn.. Sakurai lacht ook mee al weze het groen... Die zal maandag wel met een gerepareerde hakama komen, wees maar zeker...

Doshu heeft steun nodig bij het recht komen, ik verneem van sakurai san dat hij zeer veel pijn heeft aan zijn knie.. De laatste oefening doet Doshu dan zelf weer, suwariwaza kokyuho. En wordt terug recht geholpen.. Hoe veel heeft dat lichaam al niet moeten ondergaan in die 60 jaar dagelijkse training, vraag ik me af? En hoeveel kan het nog aan? Ok, ze zijn hier zeker niet kleinzerig te noemen, maar toch..

Ik hou het vandaag bij 1 les, want moet snel terug en ontbijten. En daarna moet ik naar Hongosanchome waar ik wordt opgewacht bij enkele leden van de dojo waarvoor ik vorige week mee hielp bij de embukai. Zij willen mij begeleiden tot aan de training in de namiddag waar ik de les zal verzorgen. We gaan even door Asakusa. 1 van de leden haar dochter was meegekomen, een professioneel golfster die heen en weer pendelt van amerika naar japan, en die dus goed engels spreekt. We praten eigenlijk door Asakusa heen. Ze geeft me wat achtergrondinfo mee over hoe een tempel te bezoeken en dergelijke..

Dan is het tijd om iets te eten, en we komen aan een restaurant waar een aquarium voor staat met allemaal kogelvissen in, Fugu.. Ze hadden me eerder gevraagd of ik de voorkeur gaf aan traditioneel japans eten of liever westers, ik antwoordde natuurlijk het eerste.. Bleek dit een nogal gerenommeerd restaurant te zijn voor de fugu, de vis waarvoor de chef een speciale opleiding moet volgen want deze vis bevat voldoende gif om een mens te doden. Het klaarmaken van deze vis mag dus niet door eender welke chef gedaan worden , er komt een serieuze opleiding én examen aan vooraf.. Ik ben hier nu dit verslag aan het typen dus het was een goede chef ;-)

Het eten was heel lekker, heb alle variaties kunnen eten van deze Fugu, de eigenaars waren familie van een van de dojo-leden, dus we werden verwend.. Ik hoop dit nog eens te kunnen herhalen volgend jaar..

Dan werd het tijd naar de dojo te gaan, eigenlijk was het al over tijd om er te geraken met openbaar vervoer, geen nood .. een van de dojo leden reed met een prachtige dikke mercedes en bracht ons graag naar de dojo.. ook al deed ze zelf niet mee vandaag.

Eerst een uurtje les aan de kinderen, dat was niet evident. In een taal die ik nog niet machtig ben, toch proberen hen enige richtlijnen mee te geven. Maar het kwam natuurlijk neer op veel tonen en vooral korte instructies.. En veel belonen (Yess... OK... Daijoubu... enz )

Eentje werd het wat te machtig en ze liep naar haar moeder waar er enkele traantjes vloeiden. Wat wil je , zo'n vreemde grote kale man die nogal onverstaanbare dingen zegt ... Moet wel wat overweldigend zijn overgekomen, niettemin slaag ik er in haar vertrouwen te winnen en tegen het einde van de les waren ze allen al aan de beurt gekomen om eens naar voren te komen, en ze mochten ook al eens met de leraar gooien, dat vonden ze natuurlijk heel plezant... Op het einde van

## Terug naar Website

de les alleen maar lachende gezichtjes die met plezier van en naar die leraar toeliepen... Missie geslaagd wat mij betreft ..

Dan kwamen de volwassenen aan de beurt.. Ik verneem dat er twee "nieuwelingen" zijn die hun eerste test les komen doen. Ok, dat ben ik wel gewend. Zal wel niet anders zijn dan bij ons..

In tegenstelling van bij ons is de meerderheid van de deelnemers van het vrouwelijke geslacht. Nochtans kan ik niet zeggen dat ze hier rustig werken, de ukemi is nogal heftig ook al ben je een vrouw.

Waar ligt het dan aan dat er in Japan makkelijk 50% vrouwen de aikido lessen volgen waar dit bij ons amper 10-15% is ?

Een van de nieuwelingen is ook een vrouw, maar zij moet nogal snel na de opwarming de les verder volgen als toeschouwer; ze heeft namelijk haar kindje bij en dit vereist de nodige aandacht.. Blijkbaar is het ook hier moeilijk kinderopvang te vinden..

De andere nieuweling is zeker geen beginner, ik heb hem al snel vast als regelmatig uke. Na de les verneem ik dat hij een nidan is van Tada shihan. Hij wou deze dojo eens proberen maar besliste niet aan te sluiten als vast lid omdat hij trouw wil blijven aan Tada sensei.. Hij drukt wel de wens uit in de toekomst nog les te mogen volgen van mij. We wisselen kaartjes uit, wie weet waar en wanneer ontmoeten we elkaar terug..

Na de les wordt uitgebreid "gedomooarigatoot" en na een kleine drink neem ik dan afscheid. Ik wordt nog naar het juiste metrostation gebracht (want is niet altijd zo evident als het lijkt) en ga huiswaarts, tijd om stilaan te gaan inpakken... maar toch nog 1 trainingsdag te gaan, de fameuze afscheidsdag...

### **01-11-2015 – Laatste trainingsdag...**

Ik ben blij dat ik kan en mag afsluiten met Kanazawa sensei, mijn partner is bijna traditiegetrouw Gunther san, een lokaal verblijvende Duitser die hier ondertussen een oldtimer is , hij mag dingen doen die anderen wordt verboden. Hij is ook (bijna) altijd van alles op de hoogte...

Ik verras hem blijkbaar ( hoewel.... ) als ik hem spreek over hoe Doshu gisteren de les niet kon geven, en deze overliet aan Waka sensei terwijl hijzelf mee op de tatami bleef... Gunther san herinnert zich meteen dat het onder Kisshomaru Doshu eenzelfde scenario was... Ook hij diende zich ooit op een dergelijke wijze te onderwerpen aan de tand des tijds... Ook hij bleef op de tatami terwijl zijn zonn de les overnam.. The circle of Life draait voor iedereen, op de achtergrond weliswaar, onverbiddelijk verder...

Met Gunther san trainen is steeds een ontspannen event, hij is groot en sterk doch werkt rustig en zacht. Steeds klaar om een kwinkslag te geven, zelfs als de lesgever naast hem staat.. En even traditioneel doe ik mee met deze kleine kwinkslagjes. We kunnen elkaar best wel hebben. We trainen weer helemaal vooraan in de linkerhoek, met het zonnetje als binnenpiepende toeschouwer.. Het voelt aan als lenteweer, een aangename zondag om af te sluiten.

## Terug naar Website

Na de les heb ik meteen alweer afspraak om in 2016 ook weer de laatste zondag met Gunther san te trainen...

Dan nog de tweede les, en ja hoor, Doshu is terug... Hij beweegt terug als vanouds, niets meer te merken van de problemen van gisteren.. In Gent hebben ze een gezegde over de gentenaars en dat is "Nie pleuje... ". Ik besluit om Doshu in mijn gedachten althans ere-Gentenaar te maken. Hij is er ook eene die "nie zal pleuje...". Ik voel meteen weer een boost in energie, alleen maar doordat hij er is en de les geeft.. Komaan, nog een uurtje alles geven...

Na de les geniet ik nog even na, hakama ligt netjes opgevouwen voor mijn knieen.. ik kijk rustig rond, de tatami is vervuld van zonlicht, de tatami geurend naar het zweet van de afgelopen twee lessen.. sommigen trainen nog wat na, keikogi helemaal nat van de geleverde inspanningen... ik voel me verdrietig doch dankbaar..

Ik beseft dat ik terug moet naar België, ga proberen zo goed en zo lang mogelijk de mentaliteit die ik hier 3 weken lang mocht ervaren, door te zetten binnen ons Aikido landschapje in Vlaanderen.

Ik ga het hier missen ,dat is zeker..

Terwijl ik naar beneden ga, kom ik Doshu terug tegen die net weer de trappen op komt. Hij neemt rustig en vriendelijk de tijd om nog een klein gesprekje te maken, ik bedank hem voor zijn onderricht en kijk al uit naar mijn terugkeer in 2016.. naar het kloppende hart van de Aikido..

Ittekimasu..

