

### Stageverslagen

Dit is een plaatsje waar iedereen die op een stage geweest is terecht kan. Bezorg ons een beknopt verslag met uw ervaring, liefst aangevuld met enkele foto's. Geef sfeerbeelden, sfeerverslag, wat vond u goed, wat niet, enz.

Voor voorgaande verslagen: zie onze website.

### ***Hombu Dojo 19-10 tot 02-11***

Het is een jaarlijkse gewoonte geworden; de reis is ons ondertussen genoeg bekend. De lange vliegreis nemen we er met enige gelatenheid bij. Het gaat om een trainingstrip, om een Soto Deshi ervaring. Al de rest is daaraan ondergeschikt. Doelstelling op persoonlijk vlak is een herbronning, terug naar de Kihon. Natuurlijk komt daar wat mij betreft steeds meer een dimensie als representatie van de VAV bij, maar dat neem ik er graag bij. Kan alleen maar aan de federatie ten goede komen.

De eerste dag in de Hombu kom ik om 05.55u Doshu tegen. Doshu heb ik in de afgelopen 2,5 jaar nu al elke zes maanden kunnen ontmoeten en er enige conversaties mee voeren, al dan niet met begeleiding. Doshu herkende me meteen, heette me welkom en informeerde naar de duur van ons verblijf. Verheugd gromde hij op het antwoord dat we de komende twee weken hem dagelijks gingen volgen.

We checken in en betalen onze maandbijdrage, een kleine 135 euro. Hiervoor kunnen we dagelijks tot vijf klassen volgen, alle klassen geleid door een Shihan, en niet van de minste. We hadden al afgesproken ons te houden aan drie per dag: de ochtendles met de Aiki Doshu, gevolgd door de tweede ochtendles en dan in de namiddag of avond nog een derde les. De tussentijd wordt nuttig besteed aan kledij wassen, aankopen doen, eten en veel drinken. En natuurlijk ook rusten. We kennen ondertussen het klappen van de zweep en het belang van rusten waar en wanneer mogelijk. Drie lessen per dag is immers geen sinecure en mag gerust een aanslag op het lichaam genoemd worden. Er zijn er dan ook weinig die zowel 's morgens als 's middags komen. De meesten beperken zich tot 1 dagelijkse sessie. Wij gaan echter voor een zo intensief mogelijke maar toch nog verantwoorde beleving.

Zoals steeds is het de eerste drie dagen afzien en de spierstijfte verbijten. De lessen zijn intensief, geen woord uitleg, vier demonstraties en dan is het aan de beoefenaars. Elke oefening wordt onophoudelijk en energiek ingeoeffend, dan komt een korte onderbreking waarin de volgende oefening wordt getoond en we toch enkele ademhalingen kunnen benutten om de hartslag een beetje naar beneden te brengen. Tijdens de demo is het verboden kledij in orde te brengen of zweet af te kuisen, alle aandacht moet gaan naar de getoonde uitvoeringen van de lesgever. De aanwezige sempai doen hun werk in alle stilte en wijzen de leerlingen op deze etiquette.

## Terug naar Leden

Na deze drie dagen komt u in een routine waarbij de lichamelijke weerstand en conditie langzaamaan wordt aangevallen. We zijn de hele dag moe en van zodra we even neerzitten op de kamer voelen we de nood tot rust en zelfs slaap. We vechten er zo goed als mogelijk tegen door te gaan wandelen maar het is overduidelijk: we zijn ons lichaam aan het uitputten. Ook de noodzaak naar calorieën is duidelijk voelbaar: we hebben honger en het is een honger naar energierijke voeding. Ons lichaam maakt ons duidelijk waar het nood aan heeft om terug verder te kunnen. Al snel vervangen we onze sashimi en sushi door een 300-gram biefstuk die met graagte en smaak wordt verorberd, samen met nogal grote porties rijst en groenten. En dan nog zouden we meer willen. Ondertussen vallen we af. Ook het ontbijt na de ochtendlessen worden steeds groter; onze motor heeft brandstof nodig.

De grote kwaliteit aan Shihan is onvoorstelbaar. Allen bezitten een zeer grote technische vaardigheid, gepaard met een zelden bij ons geziene notie van etiquette. De stijl is haarzuiver en hoewel elke Shihan zijn specifieke kenmerken heeft, loopt de Aikikai stijl als een rode draad doorheen de lessen. Het ultieme voorbeeld is natuurlijk Doshu. We genieten van de manier waarop hij de Kihon beheerst en demonstreert; telkens weer worden we met verstomming geslagen.

Onze gewrichten doen voortdurend pijn, ze worden tot het uiterste belast. Maar ondanks alle pijn en ontbering, genieten we van elke moment. Dit is waar het allemaal om gaat: geconcentreerd en intensief trainen, geen status, geen kapesones, gewoon trainen. Dit is wat Aikido moet zijn, gezamenlijke training en op die manier op een natuurlijke manier respectvol met elkaar omgaan. Hieruit komt een gevoel van samenhang, van harmonie, van vrede. Door dagelijks zo intensief bezig te zijn, wil men enkel nog rust en vrede. Geen haar op ons hoofd dat nog aan geweld of agressie wil denken, laat staan gebruiken. Aikido is dus echt een Weg naar Vrede.

Om af te sluiten, het oog wil immers ook wat, wil ik jullie ons fantastische uitzicht op "downtown" Tokyo niet onthouden. Zo zag Tokyo er uit vanuit de kamer van ons hotel...



“Kirei, desu ne?” 🤪

A.D.