



AIKIDO Krijgskunst zonder strijd

Weinig Belgen kennen het Japanse aikido. Niet verwonderlijk voor een discipline zonder competities. Geweldloosheid en scherpe concentratie kunnen de leek overtuigen.

GAELLE DANNEELS / JAN ETIENNE

Aikido is een nog jonge krijgskunst. De basisfilosofie werd ontwikkeld tussen 1930 en 1960 door de Japanse meester Morihei Ueshiba. Hij putte inspiratie uit diverse traditionele Japanse gevechtstechnieken, maar boog hun toepassing om tot een essentieel vreedelievende verdedigingstechniek. Het doel van aikido is niet de tegenstrever definitief uit te schakelen, maar hem tot het inzicht te brengen dat elke agressie, elke aanval zinloos is door die telkens met de aangepaste technieken te neutraliseren.

“Wie een tegenstander kwetst, kwetst zichzelf. De aanval controleren zonder verwondingen te veroorzaken, is de weg naar vrede”, zo zegt de stichter. Ueshiba wordt door zijn volgelingen beschouwd als een groot denker. Een krijgskunst die uitnodigt om niet te vechten, kan je in elk geval moeilijk een alledaagse vechtsport noemen. Ueshiba kante zich ook tegen om het even welke vorm van competitie en daarmee radicaal tegen onze maatschappij, die hoog oploopt met winnaars. Die houding zet echter een stevige rem op haar bekendheid en ontplooiing.

De beste zijn heeft geen belang

Aikido onderscheidt zich als fysieke discipline met een hoge graad van concentratie en nauwgezetheid. De oefeningen bestaan uit reeksen van precies uitgevoerde bewegingen en technieken. Alain Dujardin, voorzitter van de Vlaamse Aikido Vereniging (VAV), beschrijft het ideaal van aikido als “de uitvoering van soepele, ronde bewegingen van een ontspannen lichaam vanuit een onbekerde maar scherpe mentale focus. Aikidoka’s streven er nochtans niet naar om de beste te zijn die de anderen kan verpletteren. Ze trachten vooral zichzelf beter te maken. Elke bijeenkomst is een gelegenheid om alle bewegingen opnieuw uit te voeren, maar wel nog beter dan voorheen. Iedereen vordert daarin in eigen tempo.”

Blote handen en hout

Zoals vaak in de Japanse cultuur verlopen ook aikidolessen volgens strikte

De aanval controleren zonder verwondingen te veroorzaken kweekt innerlijke rust en zelfvertrouwen.

codes. Ze beginnen en eindigen met een groet aan de stichter en de overige aanwezigen. De sobere, minimalistisch ingerichte oefenzaal heet dojo, zoals bij alle Japanse gevechtssporten. Op de vloer ligt de tatami. Aan de muur hangen hooguit enkele foto's van de stichter of andere meesters.

Naast technieken met blote handen integreert aikido ook wapens, zoals de *jo* (houten stok), de *bokken* (houten sabel) et de *tantô* (houten mes). De technieken worden in verschillende houdingen uitgevoerd: beide beoefenaars rechttop (*Tachi waza*), beiden geknield (*Suvari waza*), de ene geknield de andere rechttop (*Hanmi-Handachi waza*). Elke aikidoka draagt een gordel die zijn graad van vordering aanduidt. In de meeste dojo's past men het Japanse systeem toe en draagt men enkel witte en zwarte banden.

Tijdens de lessen oefenen de verschillende graden door elkaar. Aikidoka's van het hoogste niveau oefenen evengoed met beginners en moeten zich naar hun niveau verplaatsen. Zodra de nieuweling zich voldoende heeft ontwikkeld, kan hij zijn kennis overdragen op anderen.

Kanaal voor de stoom

Gevorderde aikidoka's vallen op door hun mooie rechte houding, hun lenigheid bij de elegante uitvoering van de bewe-

gingen, de snelle reflexen en hun verzorgd lichaam. Aikido staat bekend om zijn gunstige invloed op lichaam en geest. Ook bij kinderen. Die kunnen aansluiten vanaf 7 jaar en ouders zijn vaak tevreden over het effect. Alain Dujardin: "Bij hyperactieve kinderen lukt het vaak om overbeweeglijkheid te kanaliseren. Ze kunnen hun energie-overschot kwijt in een duidelijk kader van discipline, waar ze tegelijk respect aanleren en ontvangen. Bij timide kinderen zie je het omgekeerde. Ze leren zich te manifesteren en krijgen meer vertrouwen in zichzelf. Adolescenten haken soms af omwille van de studies en de toenemende tijd die wordt besteed aan vriendjes en vriendinnetjes, maar

Hyperactieve kinderen kunnen hun energie-overschot kwijt in een kader van discipline, waar ze tegelijk respect aanleren en ontvangen.

ik ben ervan overtuigd dat hun aikido-ervaring hen iets meegeeft voor de rest van hun leven."

Snelcursus beschermt niet

Mensen beoefenen krijgskunsten om tal van redenen, maar elke nieuwkomer zit toch met de vraag of aikido daadwerkelijk bescherming biedt tegen agressie. "Een moeilijk punt", geeft Alain Dujardin toe. "Veel hangt af van de toewijding.

Je moet veel oefenen om je een discipline tot in de finesses eigen te maken, dat geldt voor alle leerstof. Wie de technieken van aikido goed beheerst, put daar zeker een effectieve bescherming tegen agressie uit. Maar sta me ook toe de fabel van de spoedcursussen zelfverdediging de wereld uit te helpen. Verdedigingstechnieken kan je niet snel aanleren. Er is toch ook niemand die gelooft dat je na 10 kooklessen een topgerecht op tafel kan toveren of na 10 danslessen een sublieme tango kan neerzetten? Belangrijker is dat je in aikido via de weg van de techniektrainingen ook aan jezelf werkt, aan je gezondheid, aan je sociale vaardigheden. Dat volgt haast spontaan. Je kweekt

innerlijke rust, zelfvertrouwen, een mooie lichaamshouding. En dat lijkt mij de beste strategie om 'jezelf te verdedigen'. Vaak zijn mensen zelf hun ergste vijand: het ego moet bestreden worden. Je mijdt die strijd beter. Ben je echt geïnteresseerd, verlies dan geen tijd en geld aan snelcursussen, maar investeer in een degelijke opleiding."

Blok tegen amok

Gevechtdisciplines trekken vechtersbazen aan, maar die zijn bij aikido niet aan het juiste adres, vertelt Dujardin. "Tijdens de eerste lessen vinden deze mensen in eerste instantie wel hun gading in de nieuwe technieken, maar de mentale dimensie van aikido is zo met de uitvoeringstechnieken verweven, dat zij al snel wegblijven. En met slechts enkele trainingen ben je niets: ernstige en regelmatige oefeningen zijn vereist. Maakt er toch iemand misbruik van zijn kennis, dan treden wij meteen disciplinair op. En bij ernstige feiten stappen we onmiddellijk naar politie en gerecht." ■

Kennismaken met deze discipline kan gratis en verzekerd in elke club die aangesloten is bij de erkende federaties. Meer weten? Surf naar de website van de Vlaamse Aikido Vereniging: www.aikido-vav.be

De top van de groei

Frankrijk vormde de poort naar België voor aikido. Bijgevolg is de **populariteit** in Wallonië, met 3000 leden, nog altijd groter dan die in Vlaanderen, met 1800 leden. Ons land telt 85 clubs.

De moederorganisatie, Aikikai so Hombu, erkent 2 federaties in ons land: de Vlaamse Aikido Vereniging (VAV) en de Association Francophone d'Aikido (AFA). "De laatste jaren neemt het aantal leden niet meer toe", vertelt Alain Dujardin, voorzitter van de VAV. "We lijken een **plafond** te hebben bereikt, vermoedelijk ook door het ontbreken van elke competitie en van kampioenen die de sport uitstraling kunnen geven. We moeten het hebben van de mond-tot-mondreclame van onze leden."

Bijkomend probleem is dat **gelijk wie** in ons land een aikido-dojo kan oprichten. Sommigen doen dat met foute bedoelingen. De Vlaamse en Waalse federaties waken over de juiste instelling en zijn ook als enige officieel erkend door Bloso, de Vlaamse Trainersschool en Adeps. Die staan ook in voor de opleiding van hun lesgevers, wat meteen hun pedagogische kwaliteiten garandeert.