

Terug naar Website



Herbronning in Aikikai so Hombu 2017

Okt 10 – Nov 01



Contents

10&11-10-2017 – Jaargang 10 , Go.....	3
12-10-2017 – We zijn vertrokken, Waka sensei en Osawa sensei openen mijn verblijf	5
13-10-2017 – Brug in voorbereiding	8
14-10-2017 – Belgisch weer in Tokyo	9
15-10-2017 – Oh, What a night... ..	11
16-10-2017 – Respect your senior - Take care of your junior.. ..	12
17-10-2017 – Uke ziek? Stuurt een verontschuldiging én een vervanger.....	15
18-10-2017 – Zijn we Aikikai of niet?.....	17
19-10-2017 – Pijler 2 is in the pocket.....	18
20-10-2017 – Massage-uurtje	21
21-10-2017 – Typhoon geruchten nemen toe.....	23
22-10-2017 – Keiko Tomorrow Cancel ? Nooo, never.....	24
23-10-2017 – Een kieke in de waterzooi.....	26
24-10-2017 – Fascinatie, uitdaging, inspiratie.....	29
25-10-2017 – Laatste week is gestart.. ..	30
26-10-2017 – Even kennismaken met een jonge shihan.. ..	31
27-10-2017 – Yes, I am free... ..	32
28-10-2017 – Sugano sensei's Ken-werk maakt indruk.....	33
29-10-2017 – 2 x Kanazawa sensei... ..	34
30-10-2017 – Doshu doet Uke werk.....	35
31-10-2017 – Yamashima sensei	37
01-11-2017 – Ittekimasu	39

10&11-10-2017 – Jaargang 10 , Go...

Ja, het is weer zo ver, mijn jaarlijkse herbronning in de hoofdzetel van het Aikido, de Aikikai so Hombu, de Aikido Foundation.. Hombu Dojo zoals we zeggen ;-)

Het is nu mijn 10^e jaargang en ik weet niet echt waarom de gedachte reeds enkele keren bij me op is gekomen, maar het zou wel eens mijn laatste jaar kunnen zijn. Is het nu het cijfer 10 dat het doet, is het het feit dat ik ondertussen wel weet waar aan te werken en in welke richting ik mijn leerlingen kan begeleiden, spelen er nog andere factoren , ik weet het niet..

In alle geval, laat de toekomst het maar uitwijzen. Ga me er verder geen zorgen over maken.

Vanmorgen is er een nationale staking van de socialistische vakbond die reizigers wat parten kan spelen, gelukkig hoef ik niet met de trein te komen. Ik word door charmant gezelschap netjes afgezet aan de "**Free Drop Off**" ?? What? They changed the name? Wat was er mis met "Kiss and Ride"???

Zou hier weer een muggenzifter of belangengroep achter zitten die dit op een of andere manier beledigend zou kunnen opnemen of zo?? We zijn hier toch echt wel het noorden wat aan het verliezen, bedenk ik me..

Ik zal het ietwat proberen te vertalen:

- Kiss and Ride : Neem rustig afscheid met een zoen en knuffel en dan is het tot weerziens, tot weldra. En nog eens nazwaaien terwijl de wagen wegrijdt..
- Free drop off : Hier smijt ge der hem maar uit en rij dan maar weg, het kost U niets...

Geef nu toch toe, het is toch een heel ander gevoel...

Volgend jaar moeten we er in commandostijl al rijdende uit springen zeker? En zien dat je niet omver gereden wordt door de volgende wagen.. tssss...

Waar men vroeger "in mijnen tijd" al eens moest leren iets verdragen, wordt daar nu direct een klachtencommissie opgericht.. Gevolg: iedereen klaagt zich te pletter over van alles en nog wat... Ben zelf nu ook aan het klagen zie... Ga er maar mee stoppen..

Netjes en vlotjes ingecheckt op nog geen 5 minuutjes, mooi. Nog even een Italiaans warm broodje, een Buffalino (nog nooit van gehoord), vraag even aan madam aan de kassa wat daar in zit... en dat vind ik wel goed... Bestellen maar en Itadakimasu...

Tussenvlucht naar München , daar even overstappen op een grotere ijzeren vogel die me weer naar de andere kant van de wereld zal brengen om me onder te dompelen in de Japanse samenleving, cultuur en een belangrijk deel daarin, de Budo.. Meer specifiek voor mezelf dan voor het Aikido. Ondertussen heb ik bijna 32 jaar praktijk op de teller staan.. Is dat veel of niet? Dat is relatief.. In alle geval is het meer dan voldoende om een goed idee te hebben waar het om gaat.. En toch voel ik de nood, de drang, of is het ondertussen de gewoonte, om me af en toe even weer onder te dompelen in de kihon..

Terug naar Website

De vlucht naar Haneda verloopt vlotjes. Gelukkig zat de vlucht niet vol, en had ik een vrije plaats naast me. Komt prachtig uit natuurlijk. Anders is het steeds nogal een gedoe om binnen de krappe ruimte die in economy heerst, te eten, drinken en dergelijke. Om nog niet te spreken van het elkaar steeds maar lastig moeten vallen als je eens je benen wil strekken, naar het toilet gaan of dergelijke meer.. En een vlucht van 12u lang is toch niet niks.



Dit jaar was er geen slaap bij, nachtje doorsteken dus en wat films bekijken die we bij ons niet zo makkelijk zien. Nu was er een aangename, zelfs humoristische Hindoefilm bij over iemand die tijgers doodt die mensen beginnen aan te vallen. Maar eigenlijk was het een hele mooie film over het dagdagelijkse leven.. En er werd benadrukt in het begin van de film dat de dieren op geen enkele wijze schade was berokkend, niet onbelangrijk in deze tijden..

Ik neem me een treinticket naar Shinagawa, geen probleem. In Shinagawa kun je middels het tonen van je vorig ticket voor 200 Jpy overstappen op de JR line. Ik noem de naam van mijn bestemming, de bediende toont me dat het 180 Jpy is, ik geef toch mijn 200 Jpy af en krijg 40 Jpy terug??? Dus ergens moet er sprake zijn van een misverstandje, bedenk ik me...

En ja hoor, ik mag kennismaken met de procedure als je onderbetaald hebt, de poortjes gaan niet open en een alarmpje gaat af met de bijhorende rode lichtjes... En dan mag je het aan de aanwezige toezichter gaan uitleggen... die dit allemaal vriendelijk aanneemt en je dan het nog verschuldigde bedrag aanrekent... Geen boete of zo... Ik denk terug aan enkele jaren geleden toen enkele vrienden er ook waren en hoorde daar voor het eerst dat, als je niet meteen wegwijs geraakt uit je zoektocht naar bestemming en bijhorende prijs, je gewoon maar het minimumticket moet nemen zodat je tenminste kunt vertrekken.. En dan onderweg met de nodige *sumimasens* gewoon rustig kunt bijbetalen... Niet echt netjes maar dit wordt dus frequent gedaan bij de buitenlanders, zeker omdat er geen boete noch berisping mee gepaard gaat.. Anders ga je gegarandeerd de mist in met al die tarieven en spoornetten... en kost het je soms het dubbel... Nu had ik het toevallig aan mijn been, die bediende zal nog niet goed wakker geweest zijn zeker, nochtans was ik het die nog niet geslapen had hoor..

Traditiegetrouw ga ik meteen de initiële boodschappen doen, doch ga ook weer langs mijn oud schoenmakertje. Deze keer is hij echt heel veel verouderd. Geraakt met moeite uit zijn stoel achteraan het gebouwtje, moeizaam de trapjes af.. Ik doe mijn bestelling die zoals steeds netjes

Terug naar Website

klaar zal zijn tegen de afgesproken datum... Maar ik heb medelijden met deze man. En met alle ouderen hier trouwens. Het is hier echt werken tot je dood valt... Op hoge leeftijd nog elke dag achteraan in het kleine gebouwtje op een stoeltje zitten wachten tot er klanten binnenkomen, en het is meer dan 8u per dag hoor, ze draaien makkelijk 10-12u shifts, eigenlijk van zodra ze opstaan totdat ze gaan slapen... Ik las vorige week toevallig in een krant op het werk dat men in Japan zelfs een woord heeft, een term voor werken tot je dood valt op je werk... *karoshi*, ofwel "dood door overwerk" heet het... nogal een eer om dat op je grafsteen te hebben, niet?

Japan is leuk voor toeristen, maar er leven en werken... Da's een ander paar mouwen..

Ga proberen vroeg te gaan slapen en hoop dan ook wat te kunnen slapen, morgen start ik de dag met Waka sensei en daarna Osawa sensei, dus het "stof" zal snel van tussen mijn gewrichten zijn..

12-10-2017 – We zijn vertrokken, Waka sensei en Osawa sensei openen mijn verblijf

Ben gaan slapen rond 23u, doch mijn monitoring toestelletje zegt dat ik pas sliep rond middernacht, dat werkt vermoedelijk op hartslag in combinatie met geen geografische verplaatsing gedurende x-tijd denk ik. Vind het wel fascinerend hoe je daags nadien een rapportje krijgt over hoelang je sliep, hoelang je diepe slaap, lichte slaap en wakkere periodes had..

In alle geval, veel rapport was niet nodig vannacht, om 2:15u was ik al terug wakker... Maar we kennen dat fenomeen al en maken er ons dan ook geen zorgen over. Zal seffens na ontbijt of zo wel wat proberen slaap in te halen.

Het leuke aan weinig slapen is dat je je op je gemakje kunt klaarmaken voor de komende dag, dat doe ik dan ook in alle rust. Als ik dan wil vertrekken met mijn fiets merk ik op dat de voorband zo



plat staat als ... een platte voorband.

1000 Miljoen.... en dergelijke woorden gaan door mijn hoofd. Geen fietspomp in de buurt natuurlijk en ik kan toch moeilijk mijn huisbaas gaan lastig vallen om 5.30u..

Maak even een analyse van de zaken, te voet gaan betekent te laat komen, niet gaan is al helemaal geen optie. Op een platte band rijden is meer dan waarschijnlijk de hele binnenband en eventueel buitenband om zeep rijden... Ja sorry hoor, Keiko is all important... Vroeger reden ze ook op houten

Terug naar Website

wielen dus het moet maar kunnen.. Ik zal dan wel die nieuwe band betalen. Zo rustig mogelijk de bumps proberen te vermijden zet ik de rit in naar Hombu. De band pruttelt tegen natuurlijk en de mensen die ik passeer kijken veel betekenend naar mijn voorwiel. Ik met de blik op oneindig passeer ze maar, ze mogen denken dat ik het niet doorheb, ik zal toch op tijd zijn voor de keiko..

Waka sensei opent de dag (eigenlijk de hele week, want Doshu is naar Argentinië). Zijn stijl is nagenoeg identiek als Doshu dus ik vind het helemaal niet erg. En hij is aan charisma en maturiteit aan het winnen.. Zijn frequente buitenlandse reizen èn zijn taak als Hombu Dojo-cho zorgen daar natuurlijk voor. Zelfs de ouderen volgen nu zijn tempo in de opwarming waar ze enkele jaren geleden nog net voor hem wisselden van oefening, dat waren toen zo kleine pikurtjes om te zeggen, weet waar je staat tegenover ons... Ondertussen heeft de hele groep zich geschikt naar de volgende Doshu...

Natuurlijk is waka sensei een generatie jonger en dat merk je. Hij geeft dezelfde afwisselingen als Doshu (variërend van nage waza naar katame waza om zo de kans te geven terug op adem te komen). Maar jongere generatie zijnde combineert hij die wissel ook met hanmihandachiwaza waardoor dat op adem komen wat in het gedrang komt ... En dan zie je hier weer technieken die bij ons al van de lijsten geschrapt zijn vanwege te moeilijk... bvb Hanmihandachi waza Yokomenuchi Iriminage... Hij doet het alsof hij rechtstaat, zo vlot en beweeglijk. Daar tegenover zijn wij maar schurende en piepende oude knarren...

Ik had van bij het binnenkomen al meteen de aandacht en herkenning van de ancients en de vaste leden van Hombu Dojo, direct aran san van links en rechts. Ik ging ze ook elk goeiedag zeggen zoals het hoort, door middel van een groet en een ohayoo gozaimasu. Ze weten ondertussen waarvoor ik kom en dat het niet om een acte de presence gaat zoals bij velen, maar wel om een trainingssessie van enkele weken, waar ze telkens verbaasd over zijn want zomaar even 3 weken verlof daaraan hangen, dat kennen ze bij hen niet in hun werksysteem... Ze voelen zich al schuldig als ze eens 1 of 2 dagen verlof willen nemen, en dat is dan meestal om eens mee te gaan op een buitenlands seminarie... Wij zijn op dat vlak verwend hoor... Hirose san komt bij me en vraagt of ik al een partner heb. Ik zeg van ja, nu wel... En hij lacht begrijpend. Hij is een echt vriendelijk doch krachtig man. We zijn aan elkaar gewaagd en kunnen zo wat spelend de grenzen aftasten, wetende dat geen van de twee de ander zal pijn doen om zijn gelijk te halen.. Hij verbetert mij en ik hem, dat kan zo op gevorderd vlak, samen zoeken... Dat mis ik bij ons, want dan gaan we meteen in krachtmeting en daar komen altijd gekwetsten uit...

Yamashima sensei slaat ons nauwlettend gade, want hirose san is een van zijn leerlingen. Ook Waka sensei komt regelmatig dichtbij maar werkt dan met het koppel net naast ons, houdt dus toch nog de boot een beetje af.. Had ik jaren geleden met Doshu ook. Weer werk aan de winkel dus.. Weer een brug te bouwen..

In Hombu Dojo is ook enige modernisatie ingetreden, de vieze vuile toiletten en betegelde vloer uit de jaren stillekes zijn nu vervangen door moderne toiletten (weet niet of ze alle drie westers zijn, vermoedelijk zit er nog wel een Japans model tussen waar men in hurkzit moet.. Schijnt trouwens beter te zijn voor je darmen en darmuitgang... Maar wij zijn dat niet gewoon zo, dus beter even oefenen zodat je je evenwicht kunt houden, omvallen is geen optie natuurlijk... Mag er niet aan denken..

Terug naar Website

Tijdens de pauze merk ik op het eerste verdiep (second floor voor de Japanners) Irie sensei op die les geeft aan de beginners, hij ziet me en zwaait vriendelijk goeiedag.. Ik zal er de komende week meermaals les van kunnen volgen heb ik gezien, want hij vervangt enkele keren de vaste sensei...

Het tweede uurtje is van Osawa sensei, en Irie sensei komt meedoen. Doch ik had al een partner, Watanabe san, die ook kwam vragen of ik al een partner had, idem zoals het vorige uurtje.. Ook Miyuki san wil een sessie, ze werkt graag met steviger uke dan zichzelf, ze moet dat doen van haar sempai om haar zo optimaal voor te bereiden op buitenlandse missies, zei ze me zelf vorig jaar. Zij vraagt om stevig vast te nemen zodat ze haar technieken kan verbeteren... Maar dat is voor ergens de komende lessen.. Miyuki san vraagt me "have you become bigger?" ... Ik zeg "no, that is my towel".... Maar ze heeft gelijk natuurlijk... Tussen de 83 en 85 kg momenteel, en die handdoek zal het echt niet maken.... Het lot van de meeste leeftijdsgenoten zeker... Weer een reden om te blijven sporten, want eens een sporter stil valt.... Wist je dat Bud Spencer ooit een olympisch zwemkampioen was? Moet je hem maar eens zien in zijn films nadat hij gestopt was met zwemmen... Voeding doet er natuurlijk ook veel aan, en als Belg zijn we nogal bourgondisch aangelegd... Zal toch maar wat beginnen aanpassen, bedenk ik me... Hoewel het waarschijnlijk wel mijn Ki zal zijn die is toegenomen... ;-)

Osawa sensei knikt vriendelijk goeiedag naar me tijdens de opwarming, apprecieert de jaarlijks terugkomende Belgische leerling.. En tijdens de opwarming zie ik Tamura senseis vrouw de tatami betreden.. Achteraf gaat Osawa sensei haar met veel respect en vriendelijkheid begroeten, terwijl zij zo teken doet dat dit allemaal niet nodig is.. Ja jong, Tamura sensei is reeds van 2010 heengegaan, doch hij is er nog hoor... Na de les ga ik haar ook apart even goeiedag zeggen en vragen hoe het met haar gaat... Haar man, een Aikidomonument, is er niet meer, maar zichzelf heeft blijkbaar in Aikido ook haar roeping gevonden...

Na de les dan maar met de platte band naar Iwata gereden om een derde gi af te halen zodat ik mijn trainingen steeds met een propere gi kan aanvangen (hoop ik).. Daar dan een fietspomp mogen gebruiken maar tegen dat ik thuis was, stond die band alweer plat... Dan maar de huisbaas verwittigd, die er geen spel van maakte en meteen naar de fietsshop ging voor een (mogelijks tijdelijke) reparatie. Het lek zit immers aan "de soupape" en de fietsenhandelaar heeft er een dop opgedraaid. Als ik nog lek zou rijden zullen ze een nieuwe binnenband steken, luidt het...

Uiteindelijk is het dan al halftwaalf tegen dat ik mijn ontbijt kan nemen... En tijdens dat ontbijt voel je je lichaam stilvallen en word je er aan herinnerd dat je de afgelopen uren misschien wat te intensief bezig bent geweest.

Ik ben ondertussen al gewoon om me wat te visualiseren (enkele jaren geleden kreeg ik een aangepast leger samoerai geïnjecteerd die optimaal opgeleid werden tegen de vijandelijke Ninja. Ze doen hun werk voorlopig meer dan behoorlijk). Dus ik stel me nu de melkzuurboer voor die in mijn lichaampje de spieren die het wat te lastig hebben gehad, gaat voorzien van enig melkzuur om me een lesje te leren... Zodat ik morgen weet dat ik beter wat rustiger werk.. Natuurlijk is er weten en luisteren hé.... Vermoedelijk zal de melkzuurboer tijdelijk wel winnen doch op termijn versla ik hem wel, da manneke gaat hier mijn pret niet bederven zenne...

Tijdens het ontbijt is Klaas Vaak daar ook, komt even aankloppen en raadt aan even wat te gaan slapen... Ja maar, zeg ik, het zonnetje schijnt nu en dat duurt maar tot 1u30 of zo... Je zou beter

Terug naar Website

slapen , zegt hij... Atode, antwoord ik... En ga in mijn parkje plaatsnemen aan de oude boom. Zal seffens wel wat slaap proberen inhalen..

Dat parkje is ook zoiets. Elke dag vervuult de lokale jeugd het boeltje door er alles te laten rondslingeren. En dan de volgende ochtend komt een oudere man het parkje weer opruimen... Hoe moeilijk kan dat nu zijn om die jongeren hun eigen rommel te laten opruimen, vraag ik me af... Moet dat nu echt dagelijks door een hoogbejaarde man gedaan worden?

13-10-2017 – Brug in voorbereiding

Ik ben wakker om 2.30u maar voel me goed.. En bovendien merk ik dat de melkzuurboer precies niet veel komen doen is.. Ik voel me kiplekker, geen spierstijfte. Probeer nog wat stretchoefeningen uit om even te checken of ik toch niet ergens pijn voel, en dat is niet het geval.

Fantastisch dus om dag twee te starten, hopelijk blijft het zo. Dan heb ik geen last van de traditionele gewenningsdagen..

Vanochtend weer Waka sensei en daarna Irie sensei. Ik ben reeds vroeg aanwezig en kan de kuiswerken wat meevolgen. Hirose san is buiten aan het vegen, vrijwillig want hij is geen uchideshi.. Binnen is de uchideshi de trappen aan het vegen. Ik ga rustig door naar boven en zie op het eerste verdiep weer mijn schemer samoerai die in de duisternis met zijn ito bezig is, in het zwart gekleed. Ik weet dus dat Tani san er is. Komt niet meer alle dagen werken.

Boven aangekomen begin ik me op te warmen en al snel komt 1 van de ouwe getrouwen mij vragen om samen te trainen. Ik weet zijn naam niet meer, weet wel dat hij 7^e dan is en alle dagen aanwezig. En vind het ook vervelend weer zijn naam te moeten vragen (want dat betekent dat ik hem vergeten ben, snap je? En dat zou niet mogen.. Maar ja, onthoud dat maar allemaal... Zij hebben het makkelijk, ze kunnen mijn naam aflezen van mijn mouw en hakama natuurlijk...)

Een beetje later komt Tani san ook binnen, komt mij goeiedag zeggen en vraagt ook om met hem te trainen, wat we dan dus uitstellen tot volgende maandag nadat hij verneemt dat ik al een partner heb..

Het is doortrainen op het tweede verdiep hoor. Een uur lang geen uitleg, niet praten. Dat is allemaal tijdverlies. Waka sensei geeft 4 demo's van de techniek en dan is het aan ons om non- stop beurtelings 4 uitvoeringen te doen totdat waka sensei de volgende techniek geeft.. 1 uur hier kan gerust een 2u tot soms zelfs 3u stage bij ons doorstaan. Bij ons zijn we gewend om alles haarfijn te proberen uit te leggen, hier moet je maar kijken en doen... en tussendoor snel recupereren..

Op het einde permiteer ik me een beetje te spelen, laat mijn partner zich maximaal inspinnen. En dat wordt dan wederzijds natuurlijk, kortom we zweten ons te pletter... Waka sensei komt lachend dichterbij en komt geamuseerd kijken naar die twee "vechtende" rakkers ...

Tani san trainde net naast ons met een verantwoordelijke uit Frankrijk, die laatste kreeg steeds meer ongenoegen want Tani san is ook geen cadeau om aan te pakken, ondanks zijn 77 jaren.. Ja, je kunt

Terug naar Website

hier nog veel opsteken van de oudere generatie, mijn partner gebruikte nog de oudere vorm om sankyo aan te zetten, lang geleden dat ik die nog zag.. En hij werkt nog ;-)

Tijdens de pauze tussen de 2 ochtendlessen komen diegenen binnen die ofwel niet moeten werken ofwel een voldoende status hebben om later op het werk te komen. En Irie sensei trekt veel buitenlanders aan. Ik word gevraagd door een lokale shihan (Yasashi als ik hem goed verstaan heb), hij zit lang voor alle anderen kaarsrecht in seiza, je ziet het gewoon dat het een gedisciplineerde ervaren aikidoka is.. Hij herkent me van vorige jaren en vraagt meteen om samen te trainen, waar ik met plezier in toestem.. En hij wil zoeken, studeren.. Maakt hij van in het begin duidelijk. Niet zomaar meegaan doch de kans geven een en ander uit te zoeken.. Ok, daar gaan we maar weer.. Irie sensei vraagt halfweg de les om te wisselen van partner doch mijn partner vraagt meteen om samen te blijven. Net zoals vorig jaar trouwens. Ik snap het wel, de shihan die regelmatig naar het buitenland gaan, komen er steeds mee in aanraking dat er gewisseld wordt van partner en dat zet zich hier en daar stilaan door in de lessen hier. Doch de gewoonte is om de hele les bij je partner te blijven en die gewoonte laat zich niet zomaar breken...

Het werk van Irie sensei boeit me enorm, hij is op een weg die hem bij de groten zal brengen, denk ik.. Vol kokyu, degelijke houdingen, sterk kader... I love it... En ook vandaag weer stond hij meteen bij me na de opwarming om me te verwelkomen.. Zijn (tweede) komst naar België (in 2007 denk ik) is hem duidelijk bevallen en in het geheugen gegrift. Ikzelf heb er ook aangename herinneringen aan (4 dagen amper geslapen toen omdat ik, voor de federatie, iets wou goedmaken tegenover hem)..

Tegen het einde van de les komt Katatori Nikyo aan de beurt en aangezien mijn partner weerstand wou, kreeg hij die. En ja hoor, het lukte langs geen kanten. Bij mij lukte ook maar 1 kant, zo stevig waren we aan het vasthouden. Uiteindelijk riep hij de assistentie in van Irie sensei, die zich wijselijk onthield om tussen te komen. Maar hier kan dat wel, respectvol blijven omgaan met elkaar. En ik lijk voorlopig mijn boekje nergens te buiten te gaan.. Een boekje dat ik de afgelopen jaren beetje bij beetje heb kunnen opbouwen. Ze weten dat ik met goede intenties kom en dan kan er veel.. Hoe veel hoop ik niet te ontdekken...

Gisteren was het zo een mooie dag , tot 29 graden, inclusief volle zon. Vandaag maximum 16 graden, inclusief regen. Het scheelt hem een broek en een vest zoals ze zeggen. En die extra heb ik niet aan, het is maar frisjes ... Zal zo'n drie dagen aanhouden zie ik...

Na de lessen ga ik naar beneden en hoor op het eerste verdiep iemand achter mij sloffen, het is Waka sensei. We beginnen een informele babbel, en ik bedenk me dat ik gisteren schreef over een nieuwe brug te moeten bouwen. Het toeval vandaag wil dat er al een pijler gezet is zie...

14-10-2017 - Belgisch weer in Tokyo

Het ritme van de regen die op de metalen daken neervalt, wekt me om 2.30u.. Tenminste ik steek het op de regen, in realiteit is dat zo ongeveer het "normale" uur van wakker worden in dit stadium van mijn verblijf.. Ik blijf nog even liggen luisteren naar het ritmische getik van de vallende druppels, het geeft rust..

Terug naar Website

Ik voel me nog steeds prima, de verwachte spierstijfheid blijft weg. Doet me plezier natuurlijk maar begin het eigenlijk ook al wat verdacht te vinden, het gaat té goed, gaat door mijn hoofd... Enjoy the sun when she shines, denk ik maar.. The rain will come...

De typische trainingsvlekken op de voeten manifesteren zich op de wreven, momenteel zijn ze nog roze doch de komende dagen zullen ze evolueren naar rood en dan stilaan witgrijs eelt vormen. Een natuurlijke verdedigingsreactie van de huid op het voortdurende schuiven en schuren over deze canvas tatami.. die plekken moeten harder worden en het lichaam is al bezig met een en ander aan te passen..

Vandaag Waka sensei en Mori sensei, ik hou van de ochtendlessen. Wat een verschil in aanvoelen. Bij ons vinden de lessen plaats na het werk, na school, na de was en de plas, na de kinderen, enz... Kortom op het einde van de dag.

Hier wordt de dag geopend met intensieve keiko en dat voelt helemaal anders aan. Ok, je moet er vroeger voor opstaan, da's waar.. Maar na de training ga je vol energie je dag in, je lichaam helemaal los gewerkt en je geest volledig ontspannen..

Ook onderweg met de fiets merk ik dat overal op, als ik het politiebureau of de universiteit passeer, telkens hoor je het gekletter van de shinai begeleid door ijzingwekkende kiai van de beoefenaars. Budo leeft hier volop in de samenleving. En je ziet overal beoefenaars zich verplaatsen, soms al in dogi, met hun wapenzak gevuld.. De extra morele waarden die de budo beoefening met zich mee brengt, wordt hier wel naar waarde geschat hoor...

Waka sensei wil vandaag werken op katatori menuchi en ik had deze keer zelf aan Hirose san gevraagd om samen te werken, ik werk graag met hem. Hij is correct, vriendelijk, krachtig. Hij groet naar je en je voelt dat die groet helemaal doorleefd is. Niet zo een nep-knikje zoals je bij ons veelvuldig ziet.. Echt een mooi voorbeeld van een budoka in hart en nieren. Zijn gedrag wordt hier wel degelijk opgemerkt, waka sensei eindigt steevast de les met hem bij wijze van erkenning (net zoals Doshu de les steevast eindigt met Murata san, een oudgediende. Behalve op zondag, want is er blijkbaar altijd iemand anders aanwezig die ook de erkenning van de Doshu krijgt.) Het zijn zo die kleine gebaren die aangeven dat men je apprecieert.

Voor de les vraagt Yamashima sensei mij bij hem, had me zien toekomen met mijn fiets en was nieuwsgierig hoe ik er aan kwam. Is blijkbaar niet zo evident voor een tijdelijke bezoeker. Ik doe hem het verhaal natuurlijk, en dat ik 's morgens eerst een halfuurtje fietsopwarming heb voordat ik in Hombu aankom..

's Middags wandel ik eens naar Ikebukuro, een van de drukke wijken van Tokyo, het is toch best wel wat wandelwerk, mijn stappenteller zit al meteen aan meer dan 12000 stappen dus mijn dagelijks doel van 10000 is al overschreden..

Okebukuro is inderdaad, net als shinjuku, een heksenketel. Propvol volk, veel lawaai.. Zo van die kinderliedjes en muziekjes, manga-deuntjes en dergelijke. En als je zo'n pachinkohall passeert en de deuren gaan toevallig open... man man, ik kan me niet voorstellen dat je daar graag vertoeft, en toch zit dat vol...

Terug naar Website

Ik passeer een rokerszone (dat is een soort aquarium middenin een drukke passagiersdoorgang op een plein) en moet lachen.. Ten eerste ziet iedereen “de vissen” die nicotine nodig hebben. Op straat mag het immers niet en dat wordt nogal strikt opgevolgd. Doch men heeft er niet beter op gevonden om binnenin dat aquarium wat groene klimplanten aan te brengen. Zo gaan die mensen misschien zelfs denken dat ze in een gezonde omgeving zitten zeker? Lekker in de natuur en zo...

Maar goed, elk zijn meug.. Ik ben rond 14u terug in mijn huisje, bedenk me nog dat ik eigenlijk geen drang voel om te proberen even bij te slapen.. Heb het nog maar gedacht en ik voel de vermoeidheid echt op mij vallen... Ok, dan ... Ik zal even proberen te gaan liggen maar het zal niets uithalen volgens mij... Een beetje draaien van links naar rechts, niet het gevoel gehad weg geweest te zijn. Sta dan maar weer op, zie je wel... Kijk naar mijn uurwerk en het is 16u ! ... Wat? ... Who did this?? ...

Voel me nogal minnetjes, eerlijk gezegd. Zwaar hoofd, misselijk, koude rillingen... zo wat griepgevoel... En dan plots daagt het me.. Was ook voorgaande jaren zo, ineens zegt je lichaam dat het welletjes is geweest, de combinatie van veel te weinig slaap én verhoogd energieverbruik manifesteren zich.. Batterijtje zit aan zijn onderste zone... En hier in Japan gaat dat opladen aan 110V dus maar half zo snel als bij ons ;-)

Heb toch gegeten en zit dit verslagje verder aan te vullen terwijl ik wat lokaal Belgisch nieuws beluister via satelliet... En boem, mijn ogen beginnen weer dicht te vallen en het is nog maar 21.15u.. Ik ga er maar gevolg aan geven, want ik wil morgen weer paraat zijn voor 2x Kanazawa sensei, dat wil ik niet missen... Slaapwel en tot morgen..

15-10-2017 - Oh, What a night...

Pff, Wat een nacht achter de rug zeg... zeer slecht geslapen en om 2 u klaarwakker.. Proberen opnieuw in slaap te geraken tot 3.30u en dan maar opgegeven.. Komt me wel slecht uit hé... Dan mag een mens op zondag eens uitslapen..

Ik check mijn e-mails en zie dat ik best even wat (t)huiswerk doe.. Ben toch wakker dus doe het dan maar meteen.. Duurt zo ongeveer tot 5.30u .

Vandaag 2x Kanazawa sensei, want Doshu is nog niet terug, niet erg.. Ik heb Kanazawa sensei heel graag. Hij spendeert veel aandacht aan Uke werk en zijn technieken zijn puur..

Ik twijfel over wat te doen met het ontbijt, hou ik het bij een banaan of eet ik iets meer? Want nu is het les tot 11.30u en dan begint die beer nogal te grollen als je hem niet voldoende voedsel hebt gegeven.. Anderzijds, als je te veel eet voor de lessen, krijg je er snel spijt van.. Dit probleem stelt zich enkel op zondag natuurlijk, met dat “uitslapen” ...

Besluit naast de banaan toch ook nog een onigirietje te eten..

Terug naar Website

Ik stap op mijn fiets, volledig in regenkleedij want 't is weer de moeite... Begin ik toch wel pijn in mijn knie te voelen..

- Dokter, ik heb pijn in mijn knie..
- Ah, hoe komt het?
- Elke keer als ik mijn knie strek voel ik pijn..
- Hier is een pilletje, verder drie dagen uw knie niet meer strekken en 't is 27 euro

Maar goed, dat halfuurtje onderweg doet goed. Spiertjes en gewrichtjes kunnen losgereden worden..

Denkend aan James Brown rij ik rustig naar Hombu.. I feel good (nanananananana), I knew that I would (nanananananana) enz....

Tijdens de individuele warming-up overloop ik spieren, gewrichten en pezen. Nergens enig probleem, klaar is den dezen...

En de lessen van Kanazawa sensei zijn weer subliem, prachtige voorbeelden van pedagogisch goed onderbouwde lessen. Tempo en stabiliteit worden mooi gecombineerd met als resultaat oerdegelijke technieken. Hij herkent me al weer van in het begin en ik mag hem meerdere keren voelen, ondergaan. Bij zijn Nikyo zit ik bijna onder de tatami. De eerste les heeft hij het voortdurend over "ashi wa", de rode draad is dus de plaatsing en verplaatsing. En afhankelijk daarvan komt dan een basistechniek naar voren, mooi mooi mooi... Op het einde van elke les geeft hij steeds een "stofafklopper" waarbij we in twee groepen werken om elkaar voldoende plaats te geven...

Morgen is hij er al weer, dit is een shihan waar ik wel meer van wil.. Veel aandacht voor de kihon, voor het uke werk, voor de principes... Wat kan een mens nog meer willen?

In de namiddag ging ik even mee iets eten en daarna verwachtte ik mij aan de terugval vanwege afgelopen nacht en de energiedip van gisteren. Doch tot op het moment van dit schrijven nog geen spoor daarvan, de duracellbatterij is blijkbaar weer voldoende opgeladen..

16-10-2017 - Respect your senior - Take care of your junior..

1.30u en ik word wakker ... 1000 Miljoenen, 'tis hier geen waar hé...

In plaats van dat het beter gaat , gaat het slechter.. Wat is dat hier nu toch?

Ik lig weer te draaien en te keren en mezelf te vervloeken dat het niet mooi is. Ik zie dat het 2.30u is en ik geef de strijd op, gedaan met proberen in slaap te geraken. 'k Zal wel liggen wachten tot ik kan opstaan..

En dan plots gaat mijn wekker af, het is 5 uur ... Wat? Ik verschiet me een ongeluk, mijn wekker? 5u? De eerste gedachte is een blijde gedachte, eindelijk wat slaap van betekenis. Ik kijk op mijn stappentellertje (houdt dus ook de slaap bij) en zie dat ik 1u50' diepe slaap heb gehad, 2u49' lichte

Terug naar Website

slaap en 0u58' wakker , een totaal dus van 5u37' ... Fantastisch ! Das vergelijkbaar met de slaap die ik haal in mijn week van de vroege... Waar een mens al nie content mee is hé...

Alleen, als ik in mijne vroege zit, sta ik op met rode oogjes, met tegenzin, loop bijna tegen de deurstijl van nog slaapdrongen te zijn, enz... Hier spring je uit bed, dolgelukkig van de voorbije slaap (want je lichaam heeft kunnen recupereren) en vol verwachting uitkijkend naar de ochtend keiko...

Maar ik heb nu ook het gevoel dat ik me moet haasten, want ik wil om 5u30 aanzetten met de fiets.. De voorbije dagen had ik immers ruim de tijd, nu heb ik het gevoel me te moeten reppen. Je ziet, het is ook nooit goed hé...

En weer regent het pijpenstelen. Het is het slechtste weer rond deze periode van het jaar dat ze hier al gehad hebben, vertelt Yamashima sensei me achteraf. Als ik in Hombu Dojo me aan het opwarmen ben, krijg ik de hele uitleg van de koude en warme luchtstromen enz... Hij leek Armand Pien wel vanmorgen, zo enthousiast was hij aan het vertellen over hoe exceptioneel slecht het weer momenteel is, en het ziet er niet naar uit dat het meteen beter wordt. Ik denk dat ik me vanmiddag zo'n regenpak ga halen waar de werkmensen hier mee rondlopen, want die zien me er een stuk degelijker uit...

Deze morgen Waka sensei en Kanazawa sensei, en mijn eerste partner is Tani san. Zoals mag verwacht worden was hij dit niet vergeten, komt naast me zitten voor een ochtendbabbel en dan lijnen we samen op tegen 6.25u.

5 minuten voor de les begint én voordat de sensei aanwezig is, keert immers de stilte terug...

Het is jammer dat we dat bij ons niet zo kunnen ervaren want het heeft wel iets. Iets meditatief zelfs... Je kan even terugkeren in jezelf in afwachting van de komende keiko... muisstil wordt het, ondanks dat er makkelijk 120 man aanwezig zijn...

Tani san ken ik ondertussen al 10 jaar, we ontmoetten elkaar heel toevallig in Tanabe in 2008. En sindsdien heb ik er enkel maar goede contacten mee gehad, ondanks dat hij de reputatie heeft een lastige te zijn...

Maar ik ben dus ook al lang voorbereid op zijn strategie, de eerste twee technieken van de les zijn steeds intensiever en daar maakt hij gebruik van om het tempo hoog te leggen. En dit duurt toch snel een 10-tal minuutjes. Als je dan niet oplet, trap je op je adem en dan heb je het zitten voor de rest van de les, want de recuperatietijd is miniem (enkel de 4 demo's van waka sensei en die geeft ook gas).

Mijn eerste jaren in Hombu Dojo had hij mij telkens zo liggen en dan was het een uur lang afzien en stillekes sterven...

De laatste jaren vangt hij mij niet meer en daarbij speelt mijn leeftijd en lichaamsbouw in mijn voordeel. Doch ik laat hem in alle eer zijn uitvoeringen doen, hij is en blijft een ervaren en sluwe vos. Even zet ik wat tegen bij Ikkyo en zonder nadenken maait hij mijn been onderuit, ik moet lachen..

Doch tegen het einde van de les laat ik hem er ook wat harder voor werken, zo steeds wat zwaarder maken, doch hem altijd in zijn eer laten... Hij apprecieert de keiko en bevestigt dat het intensief

Terug naar Website

was... Respect your senior... Tenslotte is hij er al 77 en ik nog maar 52... Leuk toch dat verschillende generaties toch intensief samen kunnen trainen...

Tijdens de pauze zit ik op de tatami mezelf wat los te houden, en ik zie een jong koppeltje boven komen, twintigers.. De jongeman in zijn Gi en zijn vriendin in burgerkledij, die komt kijken. Ze staan daar op "den allee" wat rond te draaien, de jongeman draagt een blauwe band.. Duidelijk eerste keer in Hombu Dojo.. Ze willen binnenkomen maar twijfelen of het mag en hoe het moet en zo..

Ik heb er geen erg in, maar zonder er over na te denken sta ik op, ga naar hen toe en begeleid ze bij het binnenkomen, vertel ze wie waar moet binnenkomen en hoe... En laat ze daarna met rust en ga weer links achteraan zitten vanwaar ik kom.. Ze vinden hun weg wel verder, denk ik.

Tegelijkertijd bedenk ik me "waar moei je je mee? Er zijn hier ancients genoeg die hen de etiquette konden bijbrengen" . Ja, ik ben steeds bedachtzaam op dat boekje, al was het in dit geval te laat natuurlijk, je doet dat best voordat je iets doet.. Dat boekje wil je liefst niet te buiten gaan, want de correcties zijn streng hoor. Ik heb dat hier al enkele keren zien gebeuren, ze lachen er niet mee als je hier show komt verkopen...

Maar er is van niemand enige reactie, geen speciale blik. De groep blijft rustig, niets aan de hand dus...

Ik denk terug aan die jongeman, het is zijn eerste kennismaking met Hombu, dat zie je zo... En ik bedenk me: wat als hij die eerste ervaring met zo "nen ambetanterik" heeft? Want ook dat heb ik hier al verschillende keren zien gebeuren. Is niet aangenaam voor diegenen die dat ondergaan en waarschijnlijk komen die ook niet meer terug... Ik zucht eens in mezelf, sta weer recht en ga naar die jongeman en vraag of hij al een partner heeft en zoniet of we samen willen trainen... Ik wil hem een aangename eerste ervaring hier geven... Hij stemt opgelucht toe, heeft precies al wat vertrouwen in mij.. Ik maak van de gelegenheid gebruik hem een en ander bij te brengen over wat komen gaat, vertel hem er terloops bij dat het beter is hier een witte band te dragen (vertel er nog net niet bij dat kleurtjes voor de kinderen bedoeld waren). Hij en zijn vriendin komen van Brazilië, zijn hier een weekje en wilden eens bij Doshu trainen. Ik leg hem uit dat Doshu hier nu niet is en bovendien dat de tweede les nu door Kanazawa sensei gegeven wordt. Hij kent die niet. Nou denk ik bij mezelf, je zult hem wel leren kennen én appreciëren zie...

Hij is een hoofd groter dan ik en een koppel schouders breder, maar bon. Het niveauverschil is nu eenmaal te groot, Ik heb dan ook geen enkele intentie om indruk op hem te willen maken, ik wil hem alleen een degelijke, weliswaar intensieve vuurdoop geven, doch in alle veiligheid.

Ik wil dat hij zich goed voelt na de les.. En met die ingesteldheid begin ik er aan. Hij is een stevige jongeman dus hij kan wel wat hebben. Ik val dan ook aan zoals het hoort (een eerlijke aanval waar hij iets kan mee doen en van leren), moet regelmatig zijn houding en dergelijke corrigeren (in alle discretie en bescheidenheid, want ik ben hier niet de leraar) . Kanazawa sensei komt regelmatig langs, ziet en (h)erkent wat ik aan het doen ben. Alles ok... En telkens wil Kanazawa sensei de jongeman ook even tonen waar op te letten en wie neemt hij dan? Yep, me of course...

Je ziet dat de jongeman onder de indruk is van hoe ernstig hier getraind wordt, we zorgen voor elkaar, doch staan niet te lanterfanten ("the more you sweat in the dojo, the less you bleed in the

Terug naar Website

battlefield” - is een toepasselijk Oosters gezegde). En hij is attentief , doet echt zijn best. Maar stilaan zie je zijn conditie wat minderen, hij zal leeg zijn tegen het einde van deze les, dat is duidelijk..

Leeg maar voldaan, zo blijkt. Hij bedankt me van harte in de kleedkamer en ik zeg: graag gedaan en geniet nog van je resterende dagen in Tokyo. Deze man gaat met een goede indruk over Aikido en Hombu Dojo terug naar Brazilië. En je weet nooit, ooit kom ik die misschien nog eens ergens tegen en bleek de dag van vandaag voor hem iets los gemaakt te hebben in zijn manier van trainen... We zullen wel zien.

Beneden aan de trap staat het koppeltje me op te wachten, ze vragen nog eens mijn naam (ik geef ze dan maar meteen mijn kaartje) en vragen of ze een foto mogen nemen met mij aan de herdenkingsplaat van O' Sensei. Natuurlijk mag dat, zeg ik... ('k ga toch moeten oppassen voor dat boekje zenne). Na de foto nemen we afscheid...

Bij het naar huis rijden komt in mijn gedachten dat ik vandaag respect heb getoond aan een sempai én tevens zorg heb gedragen voor een kohai...

Respect your senior and take care of your junior werd vandaag spontaan een realiteit en het voelt goed zo. Domo Arigatoo Gozaimashita Sensei... ;-)

Vanmiddag ga ik nog maar eens naar Ikebukuro (heksenketel2) omdat ze daar o.a. echt mooi briefpapier , enveloppes en dergelijke hebben, ga eens een briefje schrijven en posten.. Is wel geen weer om buiten te komen, maar bon...

17-10-2017 – Uke ziek? Stuurt een verontschuldiging én een vervanger...

Ik denk dat de aanpassingsfase aan het tijdsverschil stilaan op zijn einde loopt, heb goed kunnen slapen vannacht, oef...

Nog steeds regen, dus ik pak me goed in, maak mijn aikidobag klaar en zwier die over mijn rug. Onderweg blijf ik maar tasten of ik niets ben vergeten, hakama check, drankflesjes check, wat is er dan toch?

Dan passeert mij een politiewagen en plots daagt het mij... 1000 miljoenen, ik ben mijn portefeuille, paspoort en centen vergeten, rij momenteel volledig anoniem rond! Begin ik nu toch warm te krijgen, ik moet immers twee politiekantoren passeren en denk aan enkele jaren geleden toen ik fietscontrole kreeg onderweg... Als ze mij nu staande houden is er no way dat ze mij niet zouden meenemen natuurlijk, ene zonder papieren..

Het engeltje in mijn hoofd zegt “zou je niet beter terugkeren en je papieren gaan halen?”... “Maar nee”, zegt het duiveltje. Je bent hier nu al een week en niemand heeft je al om je papieren gevraagd, dus het zou moeten lukken... “

Terug naar Website

Ik was eigenlijk nog geneigd naar de engel te luisteren maar dan zegt het duiveltje er nog fijntjes bij “en anders ben je te laat voor de les... “ ... Die duivel toch hé, pakt mij op de kwetsbaarste plek... Te laat komen is geen optie, dus ok als sans-papiers dan maar naar Hombu...

Passeert er me nog een tweede politiewagen, zweet ik nu van het fietsen of is er iets anders aan de hand?

Ik was al bezig “als ik maar in Hombu geraak, dan kan ik trainen. Houden ze me nadien tegen heb ik de rest van de dag nog om het in het politiekantoor te proberen uitleggen hé.. “ Niet slim , ik weet het... Maar ik heb geluk, ben heen en terug geraakt zonder problemen..

Vandaag zijn de lessen van Waka sensei en dan Irie sensei (vervangt Yasuno sensei die in Italië is), prima affiche dus voor mij ;-)

Normaal had ik afgesproken met Maya san vanmorgen, een airhostess die regelmatig enkele weken daar blijft en dan natuurlijk probeert dagelijks te trainen. Bleek dat ze wat onwel was, komt Hirose san me zeggen. Ze laat zich dus verontschuldigen, dat op zich is al een mooi gebaar. Doch ze had ook gevraagd aan Hirose san om in haar plaats met me te trainen. Ik heb er niets op tegen, is dan al de derde training die ik met hem doe..

Maar het is wel een pak respectvoller dan dat Uke gewoon niet opduikt en achteraf misschien nog iets liet weten waarom het niet door ging...

Waka sensei is in vorm, thema is ushiro waza ryotekubi dori en daarna ryokata dori . Na de gewoonlijke kihon begint hij in het laatste deel van de les met Aiki O Toshi wat voor enige animo zorgde bij de beoefenaars. En dan nog Juji Garami in al dat volk, je moet maar plaats zoeken of klein rollen...

In de pauze blijft waka sensei tussen de leerlingen wat staan praten, en ondertussen zijn 8-jarige zoon in de gaten houden die wat speeltijd krijgt met een uchideshi. En tussendoor geeft vader wat opdrachten, de hele dojo in shikko door , dan een volle lengte ushiro ukemi enz.... Ook hier is de opvolging al in opleiding.. Aikido wordt hem al van in een zeer vroeg stadium met de papepel gegeven.. speels maar toch, het is een traditie van vader op zoon en daar wordt heel veel belang aan gehecht in Japan, ze hebben er ook een naam voor natuurlijk, dat is het [Iemoto Grand Master system](#).

Les 2 Irie sensei , fascinerend gebruik van kokyu en centrum. We werken Mae Ryotetori en in het tweede deel van de les gaan we over naar Katatori.. Elke techniek gebaseerd op eenzelfde basisverplaatsing. En er zaten enkele wendingen in die ik nog niet had gezien, maar die toch niet aanvoelden als speciaal. Enkel het centrum anders oriënteren en een “nieuwe” techniek openbaart zich.

Als je hier zo een tijdje bent, krijg je een mooi overlopen van de kihon én zie je ook wat de diverse shihan daaruit gedistilleerd hebben voor zichzelf als stijl... Maar steeds keren ze terug naar de principes en waarden die van Aikido maken wat het is. Een manier om tot zelfontplooiing te komen met respect voor je partner(s) . Deze les had ik 2 partners, want er werd 1 keer gevraagd te wisselen. De eerste was een Rus (geen naam gevraagd) , de tweede was Takeshima san..

18-10-2017 – Zijn we Aikikai of niet?

Vandaag naast Waka sensei les van Kuribayashi sensei. Het eerste uur met Waka sensei staat vandaag in het teken van Mae Ryotetori. Waka sensei houdt consequent dezelfde verplaatsingen aan. Tenkai verplaatsing voor de omote uitvoering en Irimi verplaatsing voor de ura uitvoering. Dit is meer dan duidelijk, lijkt me.

Daar moeten we bij ons nog wat aan werken, want we hebben het ooit anders geleerd. En die uitvoeringen zijn ook correct, alleen moet je jezelf, zeker als leraar, af en toe de vraag stellen wat in het beste belang is van jouw leerlingen...



Aangezien we steeds beweren Aikikai te zijn, kan men toch moeilijk anders dan zich meer en meer richten naar het onderricht zoals het hier in de Hombu plaatsvindt, niet?

Dat een gevorderd Aikidoka voor zijn persoonlijke ontwikkeling andere uitvoeringen verkent of zelfs verkiest, lijkt mij maar normaal...

Maar de leerlingen dienen zo goed als mogelijk opgeleid te worden in de richting van Hombu, om ze op die manier een zo puur mogelijke basis te geven en een zo nauw mogelijke link aan te bieden met de hoofdzetel.

Tenminste zo zie ik het nu toch, en dat was 10 jaar geleden een deel van mijn beweegredenen om me steeds te gaan herbronnen in Hombu Dojo zelf. Alleen aan de bron kun je het zuivere water vinden, verderop de stroming komen er steeds meer verontreinigingen bij om uiteindelijk te belanden in volle zee... waar alles water is, één pot nat zoals ze zeggen...

Kuribayashi sensei doet daar in het tweede uur een verlenging op, toevallig komt ook daar Mae ryotetori aan bod en daarnaast ook Morotetori. Hij vraagt steeds om zo goed als mogelijk de leraar te kopiëren, niet doen zoals je denkt dat het moet.

Zo aandachtig mogelijk de uitvoering van de leraar bestuderen, om deze dan veelvuldig en correct te kopiëren. Alleen daaruit kan dan begrip groeien en nog veel later zelfontdekking en -ontplooiing. Eigenlijk heeft hij het dus over het Shu Ha Ri principe zoals Tony sensei ons op OLHH al enkele keren heeft proberen duidelijk maken..

守破離

SHU: Imitation: Je kopieert zo goed en precies mogelijk. De basis wordt je aangereikt door je leraar en je kopieert de uitvoeringen zo getrouw mogelijk zonder jezelf daarbij veel vragen te stellen.

HA: Investigation: Je hebt de basis verworven, nu ga je onderzoeken wat je hebt geleerd. Je onderzoekt, vergelijkt en bestudeert echter nog steeds iets wat al gekend is.. , wat eerder al gedaan is...

RI: Invention: Je verlaat de kennis en gaat zelf op zoek naar nieuwe wegen, nieuwe kennis. Je zoekt, ontdekt en ontwikkelt je eigen pad.. (voor de Star Trekfans; to go where no one has gone before ;-)

Mijn partner was Miyuki san, zij vertrekt morgen voor een week als begeleider van Sugawara sensei naar Litouwen. Ze vraagt weer om haar te helpen voorbereiden om te werken met grotere en sterkere personen.. Want zegt ze over haar komende week “ They are all so big there” ...

In de namiddag ga ik naar de ameyoko, een marktplaats die haar oorsprong vindt in de jaren van WOII.. Ik heb echter maar 1 reden om te gaan, dat Japanse winkeltje dat zich daar midden tussen alle toeters en bellen nog bevond en waar ik nog authentieke Japanse spulletjes kon kopen. Helaas, ik moet vaststellen dat ze de duimen hebben moeten leggen, mogelijks overgekocht of wie weet iets met de gezondheid, want het was al een ouder koppeltje dat de shop nog runde.. Ik vind het heel jammer, authenticiteit heeft plaats moeten maken voor commercie...

19-10-2017 – Pijler 2 is in the pocket...

Waka sensei opent weer de dag, morgen komt Doshu terug van Argentinië, maar hij zal pas zondag weer les geven. Mijn partner is Okubo san, een jaarlijks terugkerend gebeuren . Ik merk dat ik ze zo allemaal aan het afwerken ben, de jaarlijkse partners. We werken op shomenuchi en de vernieuwde generatie die waka sensei is, zet zich weer door.. Na de gebruikelijke dagopeners (iriminage, ikkyo, shihonage, de “major” techniques zullen we maar zeggen) begint Waka sensei aan Uchikaitennage, Kokyunage, udekimenage... Allemaal in de volle groep, je moet maar plaats zoeken, jezelf aanpassen... Ook dat is een training op zich; aandacht hebben voor je partner, voor je omgeving, voor de omvang van je beweging, niet langer op de tatami blijven liggen dan strikt nodig, enz...

De eerste rondgang van zowel Waka sensei als Doshu is gewoon om iedereen een goeiemorgen te wensen, ohayoo gozaimasu... De ochtendles bijwonen vergt immers enige inspanning van allen, vroeg opstaan, door wind en regen naar Hombu, dojo reinigen, jezelf loswerken en klaarzitten tegen de start van de les om 6.30u... Wie doet dat nu als het niet echt moet? Wel, ik kan je zeggen: velen...

Terug naar Website

De toeristen komen er voor (alhoewel er ook zijn die de latere les nemen hoor, of de avondles), maar er zijn hier ouderen die dit al doen van in de tijd van O'Sensei... Zoals wij ons even rekken als we uit bed komen, zo komen zij elke dag naar Hombu om zich los te werken...

Yamashima sensei is zo'n voorbeeld. Dagelijks is hij bij de eersten aanwezig en volgt steeds de ochtendles, ook al is het Doshu niet... Dergelijke mensen zijn de fundatie, hun voorbeeld kan tellen...

Terwijl ik met mijn fietske door de straat reed was Hirose san bezig papiertjes te rapen in het midden van de straat, enkele honderden meter verwijderd zelfs van Hombu... om 5.50u in de ochtend alsjeblief...

Maar goed, ik heb het al verschillende keren gehad over hoe doorleefd alles hier is. De nieuwe generaties verwesteren steeds meer, doch de budo slaagt er toch ook in traditie en traditionele waarden in stand te houden...

Terug naar de les, Waka sensei komt rond tijdens shomenuchi sankyo. Mijn partner heeft even een probleempje met overname. Waka sensei komt tussenbeide, kijkt me aan en neemt dan hanmi positie in. En daar gaan we, eerste fysieke contact op de mat is een feit.

Nu ben je daar natuurlijk niet om iets te bewijzen tegenover de dojo-cho, focus jezelf tot een eerlijke aanval, ik ontmoet een stevig staande Waka sensei en onderga dan de oefening. Samen de techniek oefenen heet dat, lever de energie en go with the flow... Zoals Tony sensei het mooi kan zeggen "learn to surf instead of fighting the wave...".

Maar ik bedenk mezelf "yep, de tweede pijler van de brug is binnen". Waka sensei heeft nu kunnen voelen dat die grotere Belg in staat is om samen met hem de oefening uit te voeren... De mentaliteit is correct, houding hopelijk ook een beetje ... Dus we kunnen Aikido doen...

Gisteren is mijn Deense vriend Victor hier ook aangekomen, sinds vorig jaar 6^e dan. Ik vermeld dit omdat ik me herinner dat hij zijn diploma hier kwam afhalen, doch niet voldoende geïnformeerd was over hoe het eraan toe gaat... Ofwel krijg je je diploma in je keikogi na de training, ofwel is het "suit and tie", dus (wit) hemd, stropdas en propere vest... (jij hebt niet de keuze, voor alle duidelijkheid. Het wordt je medegedeeld, soms op het moment zelf..)

Als je dat op voorhand weet, heb je natuurlijk je maatpak mee. Echter in zijn geval was het snel zoeken naar een enigszins passend vest (en hij is nogal nen brede van schouders en borstkas) bij de lokale mensen hier... En dat bleek niet zo evident wat nogal wat nervositeit met zich meebracht op het moment zelf, en schaterlach achteraf bij het vertellen natuurlijk... Vind hier maar een vest met jouw maat, ook wat armen betreft ... Maar bon, het is goed gekomen...

Hij vroeg me om samen te trainen in de tweede les, gegeven door Osawa sensei. Nu is Victor nogal een kloek bazeke, stukken breder en sterker dan ik. Hij is een Zuid-Amerikaan, dus ritme is hem niet vreemd... Hij geeft professioneel fitness, zumba, en dergelijke meer. Beoefent zelf Aikido, Braziliaans Jujutsu, Powertraining enz...

En hij meldt me dat hij kort voor zijn komst zich wat overtraint had met een pijnlijke linkerschouder tot gevolg.. Vraagt me om er rekening mee te houden (right side go ahead, have fun, left side gentle please...).

Terug naar Website

Natuurlijk doe ik dat, zelfs de twee kanten zacht. Interesseert me niet om hard te werken (hier niet en thuis niet) want daar komen alleen maar blessures van die je uit je trainingsritme halen dus waarom zou je dat doen bij iemand (of zelf willen tegenkomen) ... Train met respect voor elkaar en dan kan je hier dagelijks doorgaan..

Osawa sensei is zoals steeds een genot om bezig te zien, de snelheid en vlotheid is van zo'n hoog niveau... Daar kunnen we niet aan tippen, maar hoeft ook niet, doe gewoon je best... Osawa sensei kent ons ondertussen ook al enkele jaren als terugkerende leerlingen hier... En stillekes aan werd zijn aandacht ook meer gefocust, we komen niet gewoon maar eens meedoen. Nee, we komen leren.. En als hij bij ons komt, merk je dat ook, hij wordt steeds veeleisender, wil meer details corrigeren. Zijn blik doorboort mijn geest als hij vraagt om hard aan te vallen, hij staat in volle concentratie. Ik val aan en floep, waar is ie? Ah daar.. en boem daar is de mat... Het is een beetje zoals met een vlieg in de zomer, je slaat ernaar om ze dood te meppen. Meestal mis je ze natuurlijk. Alleen doet de vlieg niets terug, Osawa sensei wel... En redelijk efficiënt dan nog...

Iets over halfweg de les vraagt Victor san of het ok is dat hij verder enkel nog rechts aanvalt.. Blijkbaar speelt zijn kwetsuur hem meer parten dan hij dacht. Hij heeft natuurlijk gisteren ook al een training achter de rug, dus er zal extra spierstijfte zijn ook...

Hopelijk belemmert dit zijn verblijf hier niet te veel. Het zal je maar gebeuren, je bent hier dan, in zijn geval voor 12 dagen, en een blessuur verhindert dan je training... Mag er niet aan denken...

Dagelijks trainen hier is goed mogelijk, doch het is en blijft oppassen voor een kwetsuur, want dan is het snel gedaan met dagelijks trainen... Even uitglijden, slecht vallen, een klem te hard aangezet krijgen, en hopla gedaan met de fun... Niemand is er vrij van, dus iedereen moet opletten voor zichzelf en zeker voor de partner..

Bij mezelf is er ondertussen geen enkel gewricht meer dan geen pijn doet, hoewel pijn veel gezegd is ... Eerder stijf en stroef... overbelast natuurlijk... Het tempo dat ik mezelf heb opgelegd van twee lessen per dag is haalbaar, zeker omdat ik de twee ochtendlessen doe, daarna kan mijn lichaam verstijven zoveel het wil, de dag erna voelt alles voldoende goed aan om er weer tegenaan te gaan en na de individuele opwarming om 6u is alles "fit for service" ...

Die opwarming is eigenlijk steeds een check-up, bij elke stretchoefening scan ik op pijnlijke spieren of tegentrekkende pezen. Tot nu toe kan ik alle dagen even ver gaan met die stretchbewegingen en dat is een goed teken.. Als alles zo blijft kan ik volgende week misschien verder gaan naar af en toe een derde les per dag, ik zie wel... Alles mag, niets hoeft...

Ik merk wel dat ik wat kieskeuriger aan het worden ben, niet elke sensei zegt mij evenveel om les bij te volgen... Ik wil kunnen bijleren, niet gewoon maar een uurtje zweten (kan dan evengoed wat rond de blok lopen) . Ik heb nood aan stof om verder aan te werken als ik terug thuis ben... En als de sensei mij die stof geeft, mag daar gerust fysiek voor "betaald" worden, geen probleem... Mijn lijstje favorieten is nagenoeg ongewijzigd gebleven, al is de rangschikking wel een beetje herschikt (en nee, ik schrijf dit niet neer, das voor mij néh ... ;-)

Vandaag is het rotslecht weer , 12 graden (feels like 8 zegt mijn weer-APP en hij heeft gelijk), het regent pijpenstelen... een half uurtje heen en een half uurtje terug door zo'n weer en je bent helemaal nat en verkleumd natuurlijk. Ik denk vandaag gewoon binnen te blijven, warm douchke ,

Terug naar Website

ontbijtje en heb voldoende in mijn ijskast zitten voor de rest van de dag, zal me wel wat bezighouden op pc... Om 13u30 is het al donker buiten (normaal is dat maar rond 15u30 deze periode).

De rest van de week blijft het regenen, maar we gaan gelukkig terug naar 18-19 graden, dat scheelt toch een pak..

20-10-2017 - Massage-uurtje

Ik kom nog maar net de kleedkamer binnen en zie daar Murai san staan. Hij ziet me ook en vraagt meteen of ik zijn partner wil zijn voor de komende les.. Ja, inderdaad . Het is die Murai san die nu al enkele keren voorkomt in mijn verslagen. Hij is er al sinds O'Sensei... Samen met Yamashima sensei begonnen in Hombu, en je ziet dat ook ; die twee zijn constant elkaar aan het pesten tijdens de trainingen.. Tegen elkaar vallen, een duw geven, enz...

Ik beantwoord zijn vraag natuurlijk positief en zeg "dzeehi" , met plezier dus...

Waka sensei komt de trap boven, samen met zijn 8-jarig zoontje en begeleid door twee uchi deshi. De achter-achter-kleinzoon van O'Sensei doet de les mee, de twee uchi deshi moeten er voor instaan dat dit veilig gebeurt . Terwijl één fungeert als uke , schermt de ander de oefenruimte af zodat er geen volwassene tegen de kleine Ueshiba zou vallen bv..

Waka sensei opent weer fors de les.. Doch ik heb snel door dat deze les voor mij ontspannend zal zijn. Murai san is niet meer geïnteresseerd in de technieken op zich, die zijn reeds lang verworven. Versta me niet verkeerd, zijn technieken kloppen hoor... Maar daar gaat het hem niet meer om, bij de afwerking hoort steevast een massage... Bij Ikkyo masseert hij mijn hele arm, bij afwerking nikyo wordt mijn rug en onderrug gemasseerd. Ik laat het me welgevallen natuurlijk, en let goed op zodat ik hetzelfde kan terugdoen..

En natuurlijk Yamashima sensei staat naast ons te werken, waar het er gelijkaardig aan toegaat. En de twee oude rakkers doen niet anders dan elkaar tussendoor pesten... Als uke staan we er soms bij en kijken er naar...

Voor de les zei Yamashima sensei me trouwens dat komende zondag een typhoon zou langskomen, en "please be carefull"... Ik hoop dat den typhoon de beleefdheid heeft te wachten tot na de ochtendlessen, bedenk ik me ... En ben eigenlijk wel benieuwd wat dat gaat geven... Een paar jaar geleden maakten we hier ook zo een passage mee, doch gelukkig bleef het beperkt tot het ervaren van de rand van de typhoon... Wat toch wel voor een Belgske enig spektakelgehalte had hoor...

En natuurlijk is Japan eerder smal als je op de landkaart kijkt, dus hoe en of zo'n typhoon overkomt kan heel snel wijzigen... Maar goed, dat zijn zorgen voor zondag.

In het eerste uur zag ik geen Victor san, en ook nu voor het tweede uur is hij niet te zien... Oeps, bedenk ik me. Die blessure zal hem parten spelen, want anders zou hij gegarandeerd aanwezig zijn...

Ik heb ondertussen een conversatie met de Amerikaan Michael die vlot Japans praat, hij kan zelfs mijn kanji naam lezen, hoewel hij zich in eerste instantie vergiste in de uitspraak (je hebt namelijk

Terug naar Website

meerdere manieren om zo'n karakter te lezen ook nog... Simpel is het dus absoluut niet). Hij is een zakenman die heel frequent in het Oosten komt en als daar Tokyo bij is, komt hij eens enkele dagen trainen in Hombu. Hij vraagt me om met hem te trainen morgen.. Ok, is goed ... Hij is een kop groter dan ik, dus ik hoop dat waka sensei morgen veel shihonage geeft ...

De tweede les met Irie sensei, ik heb bewust geen partner gezocht en ben zo'n beetje aan het scannen wie er allemaal binnenkomt. Onder andere een Chinese delegatie is aangekomen, inclusief de twee zonen van Philip Lee.. Deense delegatie, Franse delegatie, Duitse, enz... Het is weer tijd voor de aanvragen voor kagami biraki, dat is een jaarlijks terugkerend fenomeen.

Tani san kwam daarnet ook bij mij om te melden dat o.a. mijn aanvraag is binnengekomen, doch dat mijn paspoort ontbrak.. En ze hebben dat nodig ter controle van de aanvraag (o.a. de zegels die wel niet verplicht zijn, maar toch nagekeken worden ;-)

Ik zei hem dat ik mijn paspoort bij me in huis heb omdat ik op mijn laatste trainingsdag er nog een stempel op wil, zal dan mijn paspoort achterlaten voor hem... Hij knikt begrijpend (maar ik zal hem misschien toch maar alvast een digitale kopie bezorgen, bedenk ik me..)

Als je geen partner hebt, dan "voel" je soms iemand in je buurt komen en "weet" je dat het die wel zal worden... En ik voel een grote westerling zich positioneren achter mij.. Nu, als je dat echt niet wil, kun je dat nog vermijden door gewoon in de andere richting naar iemand te groeten na de opwarming. Maar ik vond het goed, na het rustige eerste uurtje was enige actie welkom...

Dus na de opwarming draai ik me om en groet naar die kerel. Let's go...

Irie sensei begint met zware kokyu oefeningen die een stevige greep aanmoedigen. En mijn partner zet meteen volle bankvijzen in het spel, grijpt mijn pols zo hard hij kan... Ok, het was welkom. Ik maak er gebruik van om Iries beweging zo correct mogelijk na te doen, en even traag zodat de partner goed kan blijven houden... Het lukt me aardig, denk ik want het voelt goed aan. Ik geef hem daarna dezelfde eer, want ik heb mijn bankvijzen ook mee.. Oe, nu voelt mijn partner plots minder stabiel aan ... Aanvankelijk maakt hij nog gebaar van dat hij wel weet hoe het moet en dat hij zich aan het herpakken is ... Maar nee hoor, je hebt nog wat werk aan de winkel... En nu gaan we een uurtje zo door hoor...

Naast ons staat Ito sensei de les mee te doen en hij slaat ons gade, net nadat mijn dossier was binnengekomen, is dat toeval? Misschien ... Ik train de hele les onverstoord verder, ongeacht de verwoede pogingen van mijn partner om me vast te zetten... Ito sensei kijkt goedkeurend toe..

Ik weet, ik val in herhaling, maar Irie sensei is met zeer interessant werk bezig. Tenminste dat vind ik.. Kokyu, centrumlijn, heup en schouder inzetten, ... En hij maakt indruk, er is ook een Russische delegatie en na de les maken die meteen contact om een afspraak te maken om Irie sensei bij hen te vragen. Irie sensei gaat er blijkbaar graag op in, gaat snel naar beneden iets halen (agenda, kaartje, ..) en keert dan terug naar de Russen.. Mijn partner staat er bij dus ik veronderstel dat hij deel uitmaakt van hun delegatie.

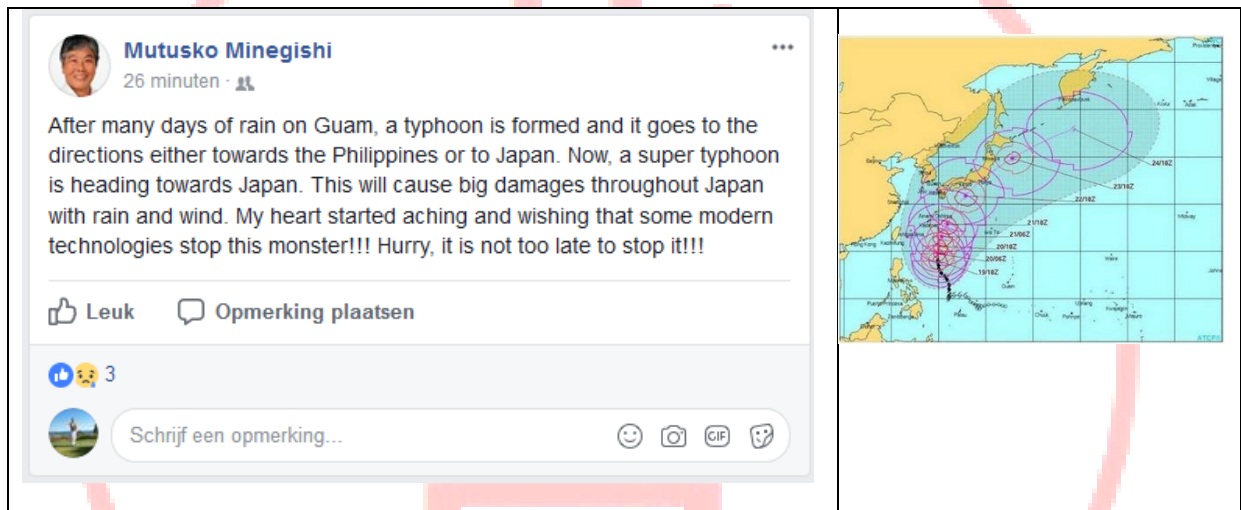
Wie zo'n beetje de shihan delegaties buiten Japan volgde, heeft ook gezien dat Rusland de laatste tijd zeer actief is om Hombu Shihan uit te nodigen... Staatssteun voor de sport doet wat hé... Zelfs voor niet-competitieve sporten...

21-10-2017 – Typhoon geruchten nemen toe..

Gisteren werd het aangehaald, vandaag weer waarschuwingen van diverse mensen.. Sommigen gaan maandag niet eens naar Hombu komen vanwege de verwachte typhoon.

Mij klinkt het allemaal wat onrealistisch in de oren, zal allemaal wel meevallen zeker.. Maar wat weet ik ervan... Als het bij ons eens 7 beaufort is, spreken we al van ongeziene stormwinden.. De eilandbewoners die de Japanners zijn, weten wel waarover ze het hebben natuurlijk..

Gedurende de dag dringt het stilaan wel wat tot me door... De les van morgen is misschien geen evidentie, Japan ligt momenteel in het verwachte traject van de typhoon..



The image shows a screenshot of a Facebook post. On the left is the post's interface, and on the right is a map of the Western Pacific region.

Facebook Post:

- Profile:** Mutusko Minegishi (26 minuten · 1)
- Text:** "After many days of rain on Guam, a typhoon is formed and it goes to the directions either towards the Philippines or to Japan. Now, a super typhoon is heading towards Japan. This will cause big damages throughout Japan with rain and wind. My heart started aching and wishing that some modern technologies stop this monster!!!! Hurry, it is not too late to stop it!!!!"
- Interactions:** 1 Like, 3 Comments.
- Input:** "Schrijf een opmerking..."

Map: A map of the Western Pacific showing a typhoon's path. The typhoon is represented by a red circle with a black center, moving from the south towards the Philippines and Japan. The map includes latitude and longitude lines and labels for various countries and islands.

Maar goed , terug naar de les van vanmorgen. Mijn Amerikaan is er niet, verdorie toch.. Ik vind dat ondertussen ook al enorm vervelend.. Het lot beslist dat ik met een jonge Japanner werk, ik schat hem in als shodan of nidan. En een stuk kleiner en tengerder dan ik.. Maar een energie dat die gasten hebben, ongelooflijk. En een drang naar trainen, naar studeren, naar leren.. Als een veer springt hij telkens weer op en doet zijn best om goed aan te vallen. Ik houd me bewust in, hij heeft niet echt een kans als ik niet zou willen..

Maar zijn enthousiasme werkt aanstekelijk, ik ga mee in het hogere tempo van werken. Alhoewel mijn veer waarschijnlijk wat roestiger is in het rechtspringen, maar bon... Ze marcheert nog behoorlijk, laat het ons zo zeggen... Ze moet nog niet naar het oud ijzer..

We zweten dus snel, al is het maar van het vele vallen en opstaan. Ook als ik hem verbeter, blijft hij dankbaar én verbeterd trachtend de opmerkingen toe te passen... Het is een plezier hem hier en daar een tip te geven, echt waar..

En als ik eens een obstructie ben, blijft hij met volle inzet toch proberen tot enig resultaat te komen.. Chapeau voor deze kerel, eerlijk waar...

Terug naar Website

We werken op yokomenuchi een heel gamma technieken af en ik geef hem discreet en goed afgewogen enkele tips mee ter verbetering van zijn techniek. Discreet want het is niet de bedoeling hem in verlegenheid te brengen. Goed afgewogen want het is de bedoeling hem te stimuleren en niet hem te ontmoedigen...

Het lukte, hij gaat huiswaarts mét een goed gevoel en dankbaar voor de ontvangen tips... Dit is opbouwend werken, bedenk ik me ...

En bij het naar huis rijden regent het blaasjes, het lijkt wel weer donker te worden... Weer een middag binnen blijven, enkel even naar de winkel tussen de buien door...

Gelukkig heb ik mijn laptoppeke bij en is er altijd wel wat werk in te halen...

Terwijl ik dit verslagje aan het typen ben, hoor ik de wind toenemen buiten...

22-10-2017 - Keiko Tomorrow Cancel ? Nooo, never....

Vandaag zondag, dus uitslaapdag. Ik sta op om 6u en ben goed uitgeslapen. Nog geen typhoon merkbaar, maar regenen dat het doet. Ongelooflijk, ik wist niet dat er zoveel water kon vallen..

Nu ja, ik moet er door. Geen keuze.. Ik beslis dan maar 2 jassen aan te doen en daarboven dan mijn regenpak... Ik wil toch proberen enigszins droog aan te komen. Dat ik bij het terugkomen helemaal nat wordt tot op de huid is niet erg, de keikogi is dan sowieso nat van het zweet dus als daar nog wat regenwater bij komt, who cares...

Aangekomen aan Hombu (ik ben wat vroeger dan gewoonlijk) praat ik met een Japanner die al aan het kuisen is..

- Typhoon when?
- Tomorrow morning very early..
- Maybe tomorrow keiko cancel ?
- Noooo, Never...

Da's klappen zie, keiko gaat door *no matter what*...

Terug naar Website

De spektakelzoeker in mezelf is benieuwd hoe het er morgen aan toe zal gaan, maar snel gaan mijn gedachten naar de mensen die mogelijk materiële en misschien zelfs lichamelijke schade tegemoet gaan. Dat die typhoon maar rustig via de zee gaat... bedenk ik me maar...

En kijk, terwijl ik dit verslagje bezig ben, krijg ik een sms'je...

Snap er geen snars van natuurlijk, maar begrijp wel dat er iets op komst is...

Dan snel nog maar dagverslag afwerken.

Zoals gezegd was ik heel vroeg aanwezig, maar 2 mensen waren er eerder. We zijn ons alledrie aan het loswerken in alle rust en stilte, de lichten zijn nog uit. Het heeft iets meditatief, ik zit daar op de tatami waar ooit O'Sensei stond, zoals vele foto's op sociale media getuigen.. Ik voel me verbonden met de kern van Aikido... Zit naar de kakemono te staren terwijl ik mijn oefeningen doe en stel me voor dat O'Sensei die Kanji aan het schilderen was met een groot verfpenseel..

En de kunstige omschrijving van Tony sensei komt me voor de geest, de drie kanji van Ai Ki Do.

Dan plots gaat het licht aan, komen er stilaan meer mensen binnen. Het meditatieve is weg, het is nu gewoon individueel voorbereiden op de les..

Kanazawa sensei opent de dag, we werken op shomenuchi. Ik had geen afspraak en ga dus na de opwarming op zoek naar een partner, iemand komt me tegemoet en we groeten naar elkaar. Hij heet Dario en is van Rusland. Nu heb je wel steeds mensen die "een attitude" hebben. Bij sommigen is die terecht en ga je een uurtje afzien tegemoet. Bij anderen is die minder terecht en die vallen dan stilaan door de mand. Ik had geluk, het was er een van de tweede categorie...

Van in het begin werkte die op kracht, dat is geen goed idee met het werk van Kanazawa sensei. Ik wil enkele kleine suggesties doen doch ze worden afgewimpeld met een blik van "ik weet wel wat ik moet doen".. Ok, prima. Doe dan maar... Nu heb ik Dario gaandeweg zien rood worden, wit worden, blauw worden om op het laatste echt grauwgrijs te zien worden... Ik dacht dat hij alle momenten het bewustzijn kon verliezen, zo erg zag die er uit.. Helemaal uitgeput, de ogen waren dof en de blik afwezig.. Die zal seffens zijn bed gaan opzoeken, denk ik.. Ik had nochtans zo gezegd "relax, don't use force you'll only get tired"... 't Was gien avance... Dus werd ie tired... Ikzelf was nog zo fris als een hoentje, heb duidelijk mijn ritme en conditie gevonden.. Ik drink ook minder tijdens de pauze, merk ik al enkele dagen...

Dan les 2 : eindelijk, He's back, Daddy's home Doshu is terug.. Ik positioneerde me ergens middenin de groep , had zin om eens met iemand te werken achteraan de klas.. Tijdens de opwarming kruisen onze ogen en Doshu herkent me, trekt zijn ogen wijd open met een blik van "ben je terug hier?" en lacht... Ik knik goeiedag terug, het voelt goed...

Noodtoestandwaarschuwing

Ontvangen: 22 okt. 17:55

避難準備・高齢者等避難開始発令
16時23分に文京区に大雨警報（土砂災害）が発表されました。土砂災害の危険性が高くなることが想定されるため17時40分に土砂災害警戒区域に対し「避難準備・高齢者等避難開始」を発令しました。土砂災害警戒区域にお住まいの方は、

OK

Terug naar Website

Na de opwarming staat hij snel bij mij en vraagt “how long you stay? “ , ik antwoord “sanshuukan Doshu, but now only ten more days left”, “Ah good” antwoordt hij en geeft me een schouderklop... Hij is den Belg niet vergeten..

Nadat ik nu reeds een tiental dagen Waka sensei heb gehad, valt het me erg op . Doshu doet alles net een ritme trager, rustiger.. doch met zo veel meer authenticiteit. Hij is hier thuis, in zijn speeltuin. Loopt lachend rond, praat gezapig met bekenden. Speelt even met sommigen... He’s home, dat is duidelijk..

Ik werk met een Japanner, duidelijk een hoogstaand leraar. Enkele van zijn leerlingen trainen rond hem. Maar hij werkt zonder kapsones. Doshu staat regelmatig even met hem een praatje te doen, doch daarnaast werken we stevig door. Ik permitteer me toch even een tip te geven ivm shihonage, die zat immers niet echt vast. Toonde hem dat ook door me er uit te draaien.. Hij stond er voor open en aanvaardde uiteindelijk wat ik toonde, simpelweg omdat het werkte... Hij leerde me daarentegen ook wat bij in Nikyo ura, zo was de balans in evenwicht... En op het einde leefden we ons uit met kokyu ho, alle energie mocht er uit. Het is aangenaam trainen zo, fysiek uitdagend, mentaal verrijkend en toch in alle respect en veiligheid naar elkaar en de omgeving toe...

Na de les fiets ik naar huis. Man, man, zo regenen... Nog nooit gezien... Ik ben doorregend tot op mijn huid.. Gelukkig is het weer zo'n 18°C, en heb ik seffens een lekker warme douche.. Maar het wordt weer een middagje binnen blijven, er is buiten niets te vangen nu...

Dit jaar is op vlak van het weer absoluut het slechtste jaar dat ik heb meegemaakt. Doch de trainingen maken alles meer dan goed. Ik denk dat ze hier al raar hebben opgekeken als die Belg al fluitend op zijn fietske helemaal doorregend van en naar Hombu rijdt... Zelfs het slechte weer kan mijn humeur niet raken. Voorlopig toch niet, afwachten vannacht wat er te gebeuren staat met die typhoon... Hopelijk kan ik morgenochtend naar Hombu geraken...

23-10-2017 - Een kiekeken in de waterzooi...



Blijkbaar is mijn onderbewustzijn nogal bezig met die aangekondigde typhoon. Ik slaap niet echt vast, ben meerdere keren wakker en lig dan te luisteren... Hoor voorlopig alleen maar veel water, nog niet echt wind...

Sta op om 4.30u en net als ik zo begin te denken van “Bwah, dat lijkt hier allemaal best te gaan meevallen” hoor ik sirenes loeien . Politiewagens rijden over de hoofdwegen en ik interpreteer de sirenes als waarschuwingen..

Inderdaad, kort voor mijn vertrek naar Hombu begint de wind toe te nemen, ik hoor hem ruisen tussen de woningen... 't spel lijkt begonnen, perfect getimed natuurlijk.. Ik kom buiten, sta in een nog overdekt stukje mijn regenkledij aan te doen en ik kijk op een regengordijn... de overtreffende trap toont zich weer; eergisteren was het nat, gisteren natter,

Terug naar Website

en nu lijkt het wel natste te zijn... Moet ik daar door ? Een halfuur lang ? Jammer genoeg is het mijn vertrekkur, dus ik zet maar aan...

Ben nog geen paar honderd meter ver en ik voel het regenwater al door mijn regenpak komen, dit kan niet zijn hé... Ik ga onder een bushokje wat schuilen in de hoop dat de regen wat mindert... Tevergeefs, ik kan natuurlijk niet te lang wachten... Ok dan maar, keiko is all important... Erdoor dan maar. Hevige windstoten doen mij af en toe eens steun zoeken, zelfs stoppen met fietsen... En die regen lijkt wel overal door te komen... Ik moet op sommige plekken tussen afgewaaide takken en omgewaaide fietsen, vuilbakken en dergelijke slalommen..

Ik zeg tegen mijn eigen "ge zij gij zot zeker om in zo'n weer naar Hombu te rijden..." en even later geef ik mijn eigen zelfs gelijk, kun je nagaan ...

Kortom, tegen dat ik aankom in Hombu voel ik mij gelijk da kiekeken in een Gentse waterzooi... (nogal een vergelijking hé)..

Maar goed , we zijn er én ze zijn open... Dus we kunnen trainen...

Ik kom de kleedkamer binnen en Yamashima sensei ziet me, doet direct teken "kyo wa issho ni keiko ni shimasuka?". Lap, dat ook nog... Versta me niet verkeerd, het is zeer leerzaam met hem te trainen. Maar het is voor mij een uurtje vruchteloze pogingen om ook maar iets van betekenis te kunnen doen... Goed dat ik het al weet van voorgaande jaren, dat ik me geen ijdele hoop moet koesteren...

Doshu komt tijdens dat uurtje regelmatig langs en trekt grote ogen naar mij, zo van : "Ja jong, je hebt er hier ene vast, ik kan je niet helpen zenne..." . Maar bon, ik doe men best om Yamashima sensei enig weerwerk te bieden, hoor niets anders dan "relax, please relax... " .

Het is een lesje in nederigheid en dat mag wel eens, bedenk ik me...

Yamashima sensei is een zeventigplusser, maar ook weer nog in verbazend goede conditie... Ongetwijfeld dankzij de dagelijkse trainingen die hij hier doet... Op het einde van de les vraagt hij bij de vrije oefeningen terug "please, throw me 10 times" en hij doet op een snel tempo maar even 10 ukemi, dan ik ook natuurlijk.. Maar als zeventigplusser kan het toch wel tellen, vind ik...

Ik zal toch wel iets goed gedaan hebben, want Yamashima sensei vraagt me "can we train once more please, I want another challenge"... Ik bevestig natuurlijk, zoiets sla je niet af...

Victor san had gezien dat ik had afgezien dat uurtje, en komt bij mij... "How is he? Because I am training with him thursday, it is my first time"... Ik zeg hem "enjoy the ride and go with the flow my friend..."

Tweede uurtje kanazawa sensei, ik werd gevraagd als partner door een grote vrouw Helga, ze komt uit Noorwegen. Voor de les was ze nogal demonstratief haar valtechnieken aan het tonen, ze is in conditie, dat was duidelijk. Onophoudelijk grote ukemi én op zachte manier neerkomen... Mooi om zien..

Doch eens we samen aan de training begonnen, was het snel over. Kanazawa sensei zijn werk leent zich niet tot grote ukemi, wel tot stevig nemen, tot diepe standen (ook achterover gebogen), en dan

Terug naar Website

pardoes tegen de tatami... En ik heb nu eenmaal niet meer de neiging cadeaus te geven, neem eerlijk vast en kijk of de techniek werkt. Helga san voelde het en zei het me ook "you're not giving anything for free, no?" . Ik bevestig haar vermoeden en vraag of het ok is... Ze antwoordt bevestigend. Na de les zegt ze me dat ze te veel dojo's kent waar de budo stilaan verdwenen is uit de Aikido, het lijkt meer op dansen of op gymnastiek... Ik zeg dat ik weet wat ze bedoelt en dat ik ook graag ernstig train en voel dat de techniek een eerlijke kans op slagen heeft... Kortom we hebben een aangename trainingssessie met regelmatig bezoek van Kanazawa sensei...

Na de les word ik door enkele Japanners gevraagd of ik nog even wil blijven en hen helpen met enkele technieken waar ze moeite mee hebben. Doe ik graag natuurlijk en zodoende heb ik nog een halfuur langer mijn bezigheid.. De examenperiode komt eraan en ze hebben door dat ik al enige tijd bezig ben en leraar ben... da's leuk toch , dat je zo na de les nog even kunt nablijven... In onze "huurdojo" is dat jammer genoeg niet mogelijk.. Vroeger komen en langer blijven heeft wel iets...

Bij het buitenkomen, wonder boven wonder... de regen is gestopt... Enkel nog de wind... Ik laat mijn natte kledij in mijn bagage fietsbakje zitten, het is warm genoeg om enkel mijn fleeceke aan te doen dat dan onderweg ook al wordt drooggeblazen... Morgen het mooi weer moeten zijn met zo'n 20°C, ga er van profiteren om eens naar de asakusa te gaan, want de afgelopen dagen was er niet veel sprake van eens ergens naartoe gaan... En vanaf overmorgen gaat het weer regenen...

Ik krijg via Facebook de vraag of ik mij veilig wil melden wat betreft het typhoon gebeuren... Vraag me even af waar die zich mee moeien? Maar besluit dan toch maar te bevestigen om de mensen thuis gerust te stellen, is eigenlijk wel mooi dat dat kan...

Je veiligheidsstatus ✕

 **Alain Dujardin** heeft zichzelf tijdens de tyfoon in Hamamatsu-shi, Shizuoka, Japan als veilig gemarkeerd. ...
1 min · 

All ok, had very wet but perfect keiko this morning 😊

 Leuk  Opmerking plaatsen  Delen

 Schrijf een opmerking...    

24-10-2017 – Fascinatie, uitdaging, inspiratie...

Bij mijn ochtendritueel (de aanwezigen groeten) merk ik Yasuhiro san op , dat was een tijdje geleden. Ik doe hem direct teken of we samen willen trainen en hij bevestigt..

Er is veel volk, er komen delegaties van overal ter wereld aan.. We moeten trainen op een oppervlakte van 2 tatami (Japanse, dus 0,9m breed en 3,6m lang) , dat moet je voor de aardigheid eens proberen in je eigen dojo... Alle technieken omote en ura en je hebt maar 0,9m plaats in de breedte... De standaard deuropening, zeg maar... Interessant hoor en toch lukt het. We werken op Ushiro Waza Ryotekubi dori. En Waka sensei wil wat indruk maken op de delegaties, we krijgen weer Aiki O Toshi te verwerken en een ietwat rare vorm van Kotegaeshi.. Een vorm die ik niet meedeed, ik deed het zoals we gewend zijn bij ons...

Het was in alle geval een energieke en intensieve dagopener.. Tijdens de pauze ga ik even naar beneden, en als ik de dojo weer binnenkom, yep daar is ie weer ... Bruno san is ook terug in Hombu, die heeft ook een jaarlijkse periode te gaan. Hij doet het al veel langer dan ik.. Maar we komen elkaar hier elk jaar tegen rond dezelfde periode. Zijn oogjes zijn rood, gisteren aangekomen en weinig slaap gehad...

Yasuno sensei, het is al een tijdje geleden dat ik hem gevolgd heb, was eigenlijk nogal benieuwd.. Dat hij ondertussen tot een hoog niveau mag gerekend worden, wordt snel duidelijk als ik enkele Hombu Shihan zie binnenkomen om de les mee te volgen als leerling... Irie Shihan, Kuribayashi Shihan, Ito Shihan, allen maken ze hun opwachting en nemen plaats in de groep...

Het wordt 2 minuten na 8u, Yasuno sensei is eigenlijk te laat, bedenk ik me... Alhoewel men steeds zegt "een shihan kan niet te laat komen, die komt altijd op het juiste moment"... Maar goed, hij komt de dojo binnen, we voeren de groet uit, hij doet welgeteld twee ademhalingsoefeningen en we waren vertrokken (dus die 2 minuten waren direct goedge maakt).. En ik moet zeggen, Yasuno sensei is de fase van het "lesgeven" voorbij... Hij voert uit, wij kijken ... En dan krijgen wij tijd om te doen wat Yasuno sensei deed, doch eigenlijk zonder richtlijnen.

Yasuno sensei heeft misschien twintig uitvoeringen of technieken gedaan en dan laat hij de tijd aan ons... Vermoedelijk worden wij verwacht op ons gevoel die technieken te doen waarvan we denken dat ze op dat moment passend zijn... En natuurlijk proberend enigszins de stijl van Yasuno sensei na te doen...

En bij zijn demonstraties neemt hij zonder aarzelen de 3 shihan meermaals naar voren, vooral Irie sensei, ondertussen ook 7^e dan, wordt nogal de hele zaal door gesmeten... Ook Bruno san moet er enkele keren aan geloven..

We moeten om de haverklap wisselen van partner, wel interessant, want elke partner geeft op een andere manier energie en zo komen andere technieken tot uiting... Eigenlijk kan ik de les samenvatten als een zoektocht, zonder echt veel begeleiding... Woorden als interessant, uitdagend, geïnspireerd, ... komen voor mijn geest als ik aan de les terugdenk...

Terug naar Website

In de namiddag profiteer ik van de droge dag om eens naar Asakusa te gaan, koopjes te doen.. Moet ook gebeuren en met het slechte weer van de afgelopen dagen was er nog maar weinig gelegenheid toe...

25-10-2017 – Laatste week is gestart..

We zijn er weer , de laatste week. Van elke dag rest er mij maar 1 meer... Ik bedenk me even dat velen slechts 1 week naar hier komen en kan het me eigenlijk moeilijk voorstellen.. Zo kort...

Ik beseef maar al te goed dat ik op dit vlak veel geluk heb, ik kan elk jaar tussen de 21 en de 24 dagen hier leven, wonen, trainen... Wat voor velen hun enige week is, is voor mij een afscheidneming van elke Sensei, van lokale trainingspartners en vrienden... Om dan tot volgend jaar te zeggen...

Ik ben volledig op Japanse tijd, op Japans trainingsritme en conditie. Ik zweet natuurlijk nog bij de lessen, maar het zijn enigszins standaardinspanningen geworden.. Geen pijnen achteraf, geen spierstijftes, wel spiervermoeidheid natuurlijk, want het zijn zware inspanningen, maar die zijn na enkele uurtjes alweer weg. Het lichaam is aangepast..

Het is nog een overblijfsel uit mijn studietijd, ik deed sportschool. En we hebben veelvuldig in de trainingsleer de weg behandeld die het lichaam van een (top)sporter doormaakt om in de conditie te komen die hoort bij het trainingsniveau dat men beoogt.. Ik ken de fases, en kan ze hier jaarlijks doormaken om dan te belanden in dat niveau dat men hier nodig heeft om het te blijven volhouden..

Na volgende week zal ik weer jammer genoeg afzakken naar een lager niveau, maar dat is nu eenmaal zo bij ons, die enkele trainingsdagen per week kunnen het lichaam niet in die conditie houden...

Doshu zegt het in elk interview: enkel dagelijkse ernstige training kunnen een aikidoka naar een hoger niveau brengen. Voor hen is dat evident, bij ons lukt dat maar zeer moeilijk..

Doshu opent de dag, en het is weer vollen bak. Een merkbaar verschil met vorige week toen Waka sensei telkens de dag opende... Met andere woorden het is weer training op 2 tatami lengte en 1 tatami breedte.. En dan nog yokomenuchi als aanval... Iedereen moet voorzichtig blijven, goed anticiperen... Hier en daar gebeurt er wel eens een botsing maar zonder veel erg. Het motiveert om soepel ukemi te nemen en vlug weer recht te komen... En de Doshu komt graag spelen, doch wenst dat de anderen ook verder trainen, dus niet iedereen rondom hem zitten kijken. Meteen doet hij teken om verder te trainen... We geven hem natuurlijk wel enige ruimte daarbij...

Tweede les is met Kuribayashi sensei en daarbij is er gelukkig meer plaats, en dat hebben we geweten ook. Grote bewegingen, nood tot grote ukemi. Sommige oefeningen in Hanbun (halve groep) uitgevoerd, regelmatig wisselen van partner.. En ook hier weer was Irie Shihan bij de deelnemers aanwezig.. Kuribayashi sensei doet telkens veel moeite om beter te verklaren wat hij beoogt in de oefeningen, dit zowel in het Japans als in het Engels omdat er ook veel buitenlanders aanwezig zijn..

26-10-2017 – Even kennismaken met een jonge shihan..

Osawa sensei is er niet, volgende dinsdag ook niet. Zal dus naar buitenland zijn... Ik zie dat hij vandaag wordt vervangen door Katsurada shihan.. Nooit van gehoord, dus ik ga even opzoeken op de lesgeverslijst van Hombu..

Hij is een zesde dan shihan. Nu moet je weten dat in Hombu een lesgever die Rokudan wordt, de dag nadien ook shihan wordt.. Buiten Hombu moet daar minstens 6 jaar tussen zitten.. Een van de redenen is dat men in Hombu jongere shihan wil hebben die men kan klaarstomen om buitenlandse missies te verzorgen.. En een Shido-in kan men moeilijk naar het buitenland sturen om een stage te leiden..

Ik wil per se de twee ochtendlessen doen, dus ben benieuwd naar deze Katsurada shihan.

De eerste les is weer van Waka sensei, wat mij een beetje verwarde, want ik was daarnet buiten Doshu tegengekomen. Ik parkeerde mijn fiets en hij kwam net uit zijn huis in zijn keikogi. Voor fotofreaks was dit een buitenkans geweest, maar dit interesseert me hoegenaamd niet. Heb zo al verschillende gelegenheden gehad, maar ik laat die mens liever met rust en behandel hem zo gewoon mogelijk.. Ik hou het bij een vriendelijke goeiemorgen en krijg hetzelfde terug, en we gaan beiden samen Hombu binnen... Was hij nu in de war en dacht hij dat de ochtendles voor hem was? Of voelde hij zich wat minder, ik weet het niet. In alle geval kwam Waka sensei de dojo binnen en gaf de ochtendles.. Deze keer zat er udekimenage bij, doch hier noemen ze dat kokyunage.. Het is maar een naam... Maar er is nogal wat plaats voor nodig en die is er niet... Dus het is rollen als je denkt dat het kan, en zoniet... remmen

Ik ondervind dat ik deze les zo'n beetje op automatische piloot draai... Beetje te routineus, vind ik.. Begin zo'n beetje de volgorde te kennen, vermoed ik.. Maar goed, het was een mooie dagopener van een mooie dag, want het zonnetje is er al... Ga seffens eens naar de meiji jingu, gewoon om van de buitenlucht te profiteren want ik heb nu al genoeg dagen moeten binnen blijven met al die regen...

Dan de tweede les, Katsurada shihan.. We lijnen op, Katsurada shihan komt stijlvol binnen, netjes in een nieuwe gi, hakama perfect gedragen... Gewoon heel netjes.. Zet zich niet recht voor de kamiza, maar eerder wat naar rechts (van onze kant gezien), alsof hij wil zeggen dat hij nog niet echt een lesgever is? Eerder nog een leerling die nu even moet invallen... Tenminste zo interpreteer ik het...

Zijn opwarming is standaard, niets op aan te merken. Hij maakt niet echt oogcontact maar doet rustig de oefeningen... Dan de eerste oefening is Tai no henka, en ik moet zeggen meteen op een zuivere en stabiele wijze, niet gehaast of zo maar heel gecontroleerd en puur van stijl.. Hmm, lijkt goed te gaan komen...

En inderdaad, de hele les wordt gekenmerkt door mooie, pure en technisch zeer goed uitgevoerde technieken, niets op aan te merken... Niets opvallend ook, hij toont wel telkens enkele varianten maar niets om uit de band te springen of om op te vallen.. Gewoon een mooi voorbeeld van een vervangingsles, geen kapsones, wel talent... Lijkt mij wel iemand om te volgen...

Terug naar Website

In de namiddag dan wat vitamine D gaan opdoen nu het nog kan, in de mei jingu... Is aan renovatie toe, gedeeltelijk gehuld in stellingen. Maar dat kan me niet deren, ik ben er al voldoende geweest en nu is het eigenlijk gewoon om in het mooie weer te vertoeven..

In de namiddag ook langs mijn schoenmakerke, mijn bestelling ligt netjes klaar op de afgesproken datum. Hier kan je er op vertrouwen... Je hoeft niet vooraf contact op te nemen, alles netjes volgens afspraak...

27-10-2017 – Yes, I am free...

Ochtendles met Doshu, ik zie een zesde dan (misschien nu zevende, ik weet het niet) binnenkomen waar ik elk jaar wel eens mee werk en nodig hem meteen uit. Traint veel met Yamashima sensei en is echt heel goed. Niet alleen technisch, maar hij is ook zeer bereid zijn kennis te delen. Dus ik keek al uit naar een leerrijke les.. En dat werd het, ik kreeg verbeteringen en opmerkingen op zowat alle technieken, wat een luxe... Niet dat mijn uitvoeringen zoo slecht waren, maar ik kreeg er telkens wat puntjes bij om ze beter te doen, zachter, efficiënter, enz..

En er is een groot verschil tussen iemand die je zegt hoe je dit of dat moet doen, en iemand die het je toont, laat voelen en laat inoefenen samen met hem... Hier telt eigenlijk maar één ding: trainen ... dagelijks... Enkel daardoor verdien je respect en bekom je vordering... Beurtelings 4 uitvoeringen worden op een zo vlot mogelijk tempo onophoudelijk uitgevoerd totdat Doshu beslist een volgende techniek te geven.. Zo kom je op een uur makkelijk tot een paar honderd uitvoeringen.. inclusief vallen en opstaan.. Geen wonder dat je Gi na elke les helemaal nat is van je zweet.. Maar is dat niet zo bij elke ernstige sportbeoefening? Zijn we anders niet gewoon tijd aan het verliezen?

Victor san is mijn partner voor de tweede les, hij vertrekt morgen en wil nog een laatste training met mij doen. Hij heeft dit jaar veel pech gehad met die overbelaste schouder en amper de helft getraind van wat hij van plan was. Ik herinner me enkele jaren geleden toen ik ook in zo'n vervelende situatie zat, bij mij was het toen mijn rechterknie... Ja, als je reis nu eenmaal vastligt... Maar toch heeft hij de trainingen niet opgegeven.. Wel uke gezocht waarvan hij wist dat ze er rekening mee gingen houden...

Irie sensei geeft de les en herhaalt bijna de les van vorige week. Mooi, dan heb ik wat extra gelegenheid dit toch niet zo evidente werk wat beter te bestuderen en in te oefenen.. Deze keer komt hij bij ons en ik mag zijn techniek ondergaan als Uke, en tot mijn verbazing daarna met hem als Uke. Wow, dat gebeurt niet veel, bedenk ik me. Daarna vraagt hij me of ik nog steeds de voorzitter ben van de federatie, ik antwoord dat ik dat niet meer ben... Dan zegt hij "Good, then you are free..." Ik moest even lachen en bevestigde dan "Yes, I am free..." Had daar eigenlijk nog niet zo bij stil gestaan, eerlijk gezegd.. Ik ben inderdaad niet meer gebonden aan federatie politiek en kan gewoon mijn ding doen..

Na de les ga ik beneden bij Irie sensei om hem te bedanken voor de afgelopen lessen, ik begin mijn dankwoordje met "Sensei, I would like.... enz... ". Hij antwoordt vriendelijk "Please do not call me sensei, call me Irie...". Terug een Wow-gevoel, als dat geen toenadering is ... Maar ik ga dat niet doen natuurlijk, ga blijven sensei zeggen. Hij is tenslotte ondertussen ook al zevende dan én volgens

Terug naar Website

mij op weg om een grote te worden... Ik informeer terloops nog eens of zijn bereidheid er nog zou zijn zoals die enkele jaren geleden er was en hij bevestigde, wat me plezier deed natuurlijk... Nu nog voor mezelf uitmaken of het de moeite en inspanning waard is...

In de namiddag ga ik nog even buiten want we hebben weer het zonnetje én de twintig graden... Morgen is het gedaan, dus ...

En daarna begin ik zo al een en ander af te wegen als voorbereiding op het maken van mijn valiezen. Dat zal ik voornamelijk zondagmiddag doen denk ik... het gaat dan toch regenen...

28-10-2017 – Sugano sensei's Ken-werk maakt indruk...

Vandaag Doshu voor les 1, ik heb geen partner en het is bewust. Ik ontwijk zelfs enkele mogelijke eerdere partners, heb eens zin in wat nieuw bloed en hopelijk een intensieve keiko.. zit nu toch in die conditie die ik beoogd had..

Tijdens de opwarming positioneerde ik me zowat tussen "vreemden" en had een tweetal mogelijke partners in gedachten, positioneerde mij alvast voldoende dicht om er tijdig naar te kunnen groeten eens de opwarming gedaan zou zijn.. Uiteindelijk werd het een westerse man, iets groter dan ik..

En ik had geluk, van bij de eerste oefening voelde ik duidelijk, yep, die is al een hele tijd bezig.. Hij had vermoedelijk eenzelfde motivatie, want we hebben heel het uur geen enkel woord gewisseld, amper de blikken gekruist. Gewoon continue werken... Lekker zo. Na de les vroeg ik hem dan zijn naam en afkomst. De naam ben ik bijna direct kwijt, want het is er een waar mijn tong makkelijk over struikelt, de afkomst is Tjech Republic.. Ik bedank hem voor de aangename keiko..

Tweede uurtje is met Mori sensei, ik wil dezelfde tactiek gebruiken als het eerste uur. Geen bekenden maar eens een nieuwe partner. Het valt me op dat er maar heel weinig deelnemers zijn, het is 5 voor acht en er zijn nog maar een tiental mensen binnen... Gelukkig komen er op de valreep (en na die valreep nog wat laatkomers) nog enkele binnen waardoor we uiteindelijk met een 20- à 30-tal zijn. Ik werk deze keer in het midden van de zaal (werk eigenlijk liever aan de buitenkanten want dan kun je veiliger ukemi nemen) en ook hier heb ik het geluk een partner te hebben die gewoon doorwerkt... Het werk van Mori sensei blijft me een beetje vreemd, niet eigenlijk het werk, want technisch is dit goed, maar eerder alles wat errond gebeurt voelt voor mij wat onwennig aan.. Maar goed, ik heb mij te schikken naar de les die gegeven wordt natuurlijk..

Na de les had ik terug afspraak met Takashima san, deze keer om wat wapenwerk te doen, bokuto..

Aanleiding is het falen van sandan test begin deze maand, was ik gisteren te weten gekomen. Irie sensei was de hoofd-examinator en achteraf bij de bespreking van de redenen van het falen had hij gezegd om nog 6 maanden verder te trainen en dan opnieuw te proberen. Prima, zei Takashima san. Dan neem ik een jaar.. En op de een of andere manier ben ik in de aandacht gevallen als leraar...

Ok, bokuto dus.. Ik begin bij het begin, met tandoku dosa.. En meteen valt het op hoe zwak het wapenwerk is, hoe weinig bekend men er mee is.. Nu zie je elke ochtend voor de lessen altijd wel enkelen die wat werken met de wapens, sommigen doen dat goed, doch de meesten zijn echt wel

Terug naar Website

bedenklijk hoor... Wat wil je, het wordt hier niet onderwezen maar toch moet je het kennen voor de dan examens... En dan vragen sommigen raad aan mensen die er zelf niet mee kunnen werken, dat is van de regen in de drup terecht komen...

In alle geval, ik toon de tandoku dosa en begin daarna met de eerste 4 bewegingen van ichi no ken.. En er komen twee mensen dichterbij... om te kijken.. Daarna ga ik over naar basis ontwapeningstechnieken. Takashima san is dolgelukkig met de hulp die ik geef... En blijkt dat de twee toeschouwers Nederlanders zijn van de JBN, ze herkenden de bewegingen en zo raakten we in gesprek. Ze zijn op huwelijksreis, en kwamen graag eens de les van Doshu bijwonen.. Morgen reizen ze verder...

29-10-2017 - 2 x Kanazawa sensei...

Doshu wordt vandaag vervangen door kanazawa sensei, en die geeft ook al de eerste les. Ik spring dan ook uit mijn bedje om 6u (uitslapen op zondag), ben weer vroeg in Hombu Dojo, ben de tweede ...

Dus heb ik weer de kans dat meditatieve te ervaren van vorige week, lichten uit en in het schemerdonker..

Er positioneert zich stilaan een jongeman achter mij tegen dat de les begint, ik merk zo dat dat mijn partner zal worden. Het bleek achteraf een Schot te zijn, Alistair, die zijn eerste les in Hombu Dojo meemaakt. Ik schat hem halfweg de dertig, energiek, soepel. Het wordt een aangename training.. Hij is Kanazawa's werk niet gewoon, maar ik help hem discreet om te werken zoals het werd voorgetoond. Ik meen ondertussen voldoende van Kanazawa's werk te hebben opgeslorpt om er verder aan te werken eens ik terug in België ben.

Ik vind het didactisch prachtige lessen (maar dat schreef ik eerder al), ook vandaag weer volgen de technieken elkaar op, niet in willekeurige volgorde maar weldoordacht, steeds gebaseerd op de vorige plaatsing/verplaatsing. En variërend tussen de diverse waza... Hier kom je met regelmaat technieken tegen in suwariwaza en hanmihandachiwaza, daar begint het bij ons wat minder te worden...

De eerste les was gebaseerd op gyaku hanmi katatetori en dat ging vlotjes...

In de pauze komt Alistair, die zeer onder de indruk was van de voorbije les, mij vragen of ik nog eens met hem zou willen werken. Hij apprecieerde de discrete correcties die ik hem gaf.. In eerste instantie zou ik liever eens een ander gevraagd hebben, maar besluit dan toch bevestigend te antwoorden...

Ik heb het hier al vaak gezien, mensen die hier eens komen meedoen, trekken nogal grote ogen over de kwaliteit en het tempo van de lessen hier. En niet zelden hoor je zaken als "dat zien we bij ons niet hoor"... En ik kan dat beamen.

Vroeger werd ons gezegd dat wij in kwaliteit niet hoeven onderdoen, ondertussen durf ik dat toch wel enigszins relativeren... Het is waar, wij zijn verwend geweest in kwaliteit én in wapenwerk... Nu

Terug naar Website

nog trouwens, hoewel er meer en meer diffusie ontstaan is... Doch we komen serieus tekort op gebied van ukemi, uithouding, tempo en doorzettingsvermogen. We moeten daar gewoon eerlijk in zijn... Ik zie hier de Japannerkes ukemi nemen gedurende een vol uur, dan tijdens de pauze doen ze onderling nog wat verder omdat ze dan de ruimte ten volle kunnen benutten, om dan daarna een tweede uur voluit te gaan... En ik zei het eerder al, het gebeurt op onvergeeflijke tatami...

Maar goed, de tweede les is gebaseerd op yokomenuchi en nu is het wat meer opletten om een open plek te vinden, want we hebben daar nu eenmaal meer ruimte voor nodig. Maar mits de nodige oplettendheid voor de omgeving lukt het aardig..

Na de les komt Takashima san weer vragen om de bokuto oefeningen van gisteren nog eens te herhalen, ik stem toe .. Heb toch niets anders te doen en het regent weer blaasjes... Ik ga deze keer verder naar de volledige ichi no ken, samen met ontwapeningsoefeningen. We krijgen meer en meer bekijs, en geen enkele die commentaar geeft. Ze kijken aandachtig... Sommigen nemen ook een boken en gaan een beetje verder staan oefenen, doch ik zie wel dat ze mee aan het doen zijn..

Ik begin zo te denken dat ik hier op den duur een les apart ga moeten geven, stel u voor zeg... We trainen zo een halfuurtje verder en daarna krijg ik van de nog aanwezigen respectvolle hoofdknikjes.. zelfs van ouderen.. De basis die ik gaf bleek goed gefundeerd en logisch uitgelegd zonder kapsones en dat erkent men hier wel..

's Avonds stuur ik Takashima san nog enkele links door naar het werk van Tamura shihan en Sugano shihan, specifiek van het wapenwerk aangezien dat nu de focus heeft.. Wie had dat gedacht, een buitenlander die hen terug in contact brengt met enkele uchideshi van O'Sensei...

Ben al benieuwd indien ik volgend jaar terugkom, hoeveel er aan gewerkt zal zijn en hoeveel vragen er zouden komen...

Ik begin stillekes aan wat ziekjes te worden, gisteren begonnen de sinussen dicht te slijmen en vandaag heb ik de zakdoeken nodig... en hoofdpijn en warm, griepverschijnselen vermoedelijk...

Was te verwachten met al dat slecht weer en nu de temperaturen nog wat beginnen zakken heb je snel prijs hé...

Ben al begonnen met wat medicatie... hoop het zo uit te houden tot woensdag..

30-10-2017 - Doshu doet Uke werk...

Vandaag train ik nog eens met Miyuki san, heb de "challenge" met yamashima sensei uitgesteld naar morgen..

Doshu opent de dag, we werken op morotetori. Er is weer een hele delegatie toegekomen, Russen. Daarvan zijn er 4 toeschouwers bij, ze worden begeleid naar hun plaatsje aan de muur en gewezen op de tekst die er hangt "please sit in correct posture and refrain from taking pictures without previous permission". Die correct posture betekent zoveel als in seiza zitten of in kleermakerszit, maar wel zonder met de rug tegen de muur te leunen... En 't is wel voor een uur hé... Je bent eigenlijk beter af als je meetraint..

Terug naar Website

Ik sta links achteraan, net naast Murata san, een oudgediende... Tijdens het jyu waza wat klassiek is in Doshu's lessen en zo'n tiental minuten duurt, komt Doshu bij Murata san wat meespelen en dit wel als Uke. Hij heeft blijkbaar zin of nood om zich eens los te werken... Maar wij moeten van hem gewoon doorwerken.. Wat als gevolg heeft dat ik regelmatig net niet tegen Doshu bots tijdens het ukemi... Maar geeft me ook de kans hem wat in de gaten te houden.. En stel met genoeg vast dat hij nog in goede conditie is hoor, hij neemt zonder echt veel blazen en puffen vlotjes een twintigtal ukemi.. Dat kan tellen op zijn 67^e...

Na de les bedank ik Miyuki san voor de training en zeg ook al meteen vaarwel. En al lachend zeg ik er bij (terwijl hij net naast ons staat), "Tomorrow I fight him..." Yamashima sensei lacht fijntjes. Nu heb ik helemaal geen kans meer iets nuttig te kunnen doen morgen, bedenk ik me...

Tweede les terug Kanazawa, we werken Ushiro Ryotekubidori.. Ik was weer op zoek naar nieuw bloed en krijg mijn zin, een grote Rus groet af naar mij.. Ok, let's go... Hij steekt als eerste zijn hand uit en wil als Tori beginnen, doch die vlieger gaat niet op, ik steek ook mijn hand uit en "send invitation", hij heeft het begrepen en start als uke.. Ik voel meteen dat hij veel kracht heeft, doch kan de techniek zonder problemen uitvoeren.. En na de 4 keren voel ik dat naast zijn kracht de techniek nog wel wat voor verbetering vatbaar is.. Gewikt en gewogen dus.. Toch is het een interessante training gezien zijn kracht. Doch naarmate de les vordert begint hij meer en meer last te krijgen van loszittende kledij, begint hij rechtstaand af te werken ipv in seiza, doet teken dat hij wat last heeft van zijn ellebogen, enz... Kortom tekenen dat hij stilaan naar het einde van de les verlangt..

Ik blijf onverstoort én rustig verderwerken zoals Kanazawa sensei het toonde, hij komt regelmatig langs en bevestigt steeds dat het Ok is, en dan op het einde van de les komt weer het ultieme teken van aanvaarding, hij zegt "Aran san" en vraagt mij naar voren als Uke, ik mag een kokyunage beweging ondergaan.. Er zijn eigen uke genoeg, dus het feit dat men er een "vreemde" uithaalt betekent eigenlijk dat die is aanvaard.. Ik voel me er geweldig bij natuurlijk...

Na de les, yep..., wapenwerk deel drie. Takashima san wil er nog het maximum uithalen voor ik terugkeer.. Ik toon nog enkele links tussen Bokuto en ongewapend werk en we herhalen het werk van de vorige twee dagen... Het zal de laatste keer zijn, want morgen verdeel ik mijn lessen tussen de openingsles en de afsluitingsles, dit op verzoek.. Zo kan ik afsluiten met Kanazawa sensei die morgenavond Osawa sensei vervangt...

In de kleedkamer krijg ik van Patrice san ook de vraag of ik hem enkele links kan doorsturen van het wapenwerk dat we gedaan hebben. Heeft hier precies bijval gehad.. Ik stem toe natuurlijk...

31-10-2017 – Yamashima sensei ...

Vandaag zal in twee delen gebeuren , de ochtendles met Waka sensei en dan vanavond nog een laatste keer een les met Kanazawa sensei mee. Hij vervangt vanavond Osawa sensei die naar Canada is..

Vanochtend “gun” ik Yamashima sensei dus zijn “second challenge”, zoals hij het omschreef... Maar al te goed wetende dat het een uurtje ondergaan zal worden.. Doch het is sowieso een eer met zo iemand te mogen trainen, hij is er al bij van de tijd van O’Sensei en tenzij hij naar het buitenland is om stage te geven, is hij elke ochtend aanwezig, als 75-jarige...

Voor de les komen er verschillende mensen al afscheid nemen, me een behouden thuiskomst wensen en vooral een snelle terugkeer.. Ook Hirose san doet dit en vraagt me om nog een laatste keer samen te trainen. Ik bedank hem vriendelijk en zeg “Today I get killed by Yamashima sensei”, Hirose san schiet in een bulderende lach en knikt begrijpend..

Allee vooruit dan maar, de les begint. De eerste twee technieken zijn iriminage, een vast recept om de ademhaling en temperatuur op niveau te brengen.. Yamashima sensei speelt met me, gaat waar hij wil en doet wat hij wil.. En ik mag met hem ook enigszins iets doen, zolang het maar in de richting is waar hij wil rollen. Zoniet ontmoet ik een rots..

Dan gaan we over op morotetori aanval, en als eerste techniek ikkyo. Zelfde spelletje.. Ik hoor steeds maar “relax please, no power, I am very old man”.. Maar zo gaandeweg begin ik zo een beetje het gevoel te krijgen van “het is hier toch mijn laatste dag, ga er eens vol tegenaan gaan zie”, en ik begin hem, met de beste intenties nog hoor, meer en meer tegenwerk te bieden. Hij geniet ervan, doch af en toe begint er ook wel eens een techniek niet te gaan... En hij begint zichtbaar te zweten en zwaarder te ademen.. Bij shihonage kan hij even bijkomen, want hij wijst me terug op “relax, no power, you are very strong and hurting me, I am very old man...”

Jadadde gerard, als hij bij mij de shihonage toont zoals hij het bedoelt “softly , take center...” voel ik zo de botjes in mijn polsgewricht uit elkaar gaan en tegen elkaar schuren, maar geen haar op mijn hoofd (sic) dat er aan denkt af te kloppen... echter pijn deed het zeker...

Daarna doe ik verder met “mijn best doen”, en gelukkig voel ik hem stilaan moe worden. Zelfs in die mate dat hij bij de jyuwaza niet meer vraagt “please throw me ten times”, maar integendeel voorstelt nog wat op ikkyo te werken... Ik vond het een prestatie hem voldoende moe gekregen te hebben (nogal een prestatie hé, een 52-jarige die met heel veel moeite een 75-jarige enigszins moe heeft gekregen, 'k zal der maar niet teveel mee stoefen zeker...)

In alle geval, Yamashima sensei heeft genoten van de training, en vraagt nu al rendez-vous om volgend jaar enkele keren samen te trainen, hij vindt het een “good challenge”. Na de les zitten we nog wat samen te praten en vertelt hij over zijn geschiedenis én over de uchideshi en latere leraren die hij hier allemaal meegemaakt heeft, de namen die allemaal passeren maken serieus indruk hoor.

Tamura sensei was uchideshi toen hij student was, yamada sensei, sugano sensei , chiba sensei, kanai sensei en dergelijke waren toen uchideshi maar gaven nog geen les.. O’Sensei, Yamaguchi sensei, Kisshomaru Doshu, Osawa sensei, Tada sensei, Masuda sensei en dergelijke gaven toen de

Terug naar Website

lessen. Het lijkt wel een tocht door het geschiedenisboek van aikido... Wat deze man allemaal niet heeft meegemaakt, en er zijn nog enkele van zijn generatie hier dagelijks op de tatami aanwezig.

Terloops hoorde ik hem vertellen over Chiba sensei en "de hond", dat verhaal is dus toch waar... Nu hoor ik het van een kroongetuige, ik moest er om lachen en zei hem dat ik dat verhaal had gelezen..

Uiteindelijk bedank ik hem voor de training en zeg erbij dat ik hoop op zijn leeftijd nog zo aikido te kunnen doen, hij heeft me een tik en zegt "no, you're strong, you will be a hundred", allee vooruit dan maar, dan zit ik nog maar net over halfweg...

Bij het naar buiten gaan dien ik nog mijn aikikai paspoort te laten afstempelen, dat doe ik jaarlijks, laat begin- én einddatum afstempelen als aandelen. Dit jaar moet ik echter mijn paspoort achterlaten, want ze hebben het hier nog nodig. Het zal mij achterna komen begin volgend jaar. Ik doe dit niet graag, maar goed, neem toch nog maar een foto van de laatste pagina. Ik mag er niet aan denken dat dit verloren zou gaan.. Zoveel mooie herinneringen...

Dan naar huis, bagage maken en afwegen (is altijd een probleem hé), ik heb al door dat ik één en ander ga moeten achterlaten, want binnen mijn gewichtslimiet blijven zal niet lukken...

Wel nog een laatste training met Kanazawa sensei te doen vandaag, dus ik moet nog enkele spullen standby houden... Gisteren voelde ik trouwens voor het eerst spijt dat ik terug ga, namelijk direct nadat ik door hem volledig aanvaard was en hij mij als centrale uke vroeg. Dan ging er zo'n "verdikke, net nu..." door mijn hoofd... Moet ik dat volgend jaar helemaal opnieuw doorlopen... That's life, zal ik maar denken hé...

De avondles met Kanazawa sensei verloopt in een gevoel van dankbaarheid, ik heb hier weer een intensieve, doch deugdlozende herbronning kunnen doormaken, de diverse trainingsfases kunnen doorlopen om die conditie te bereiken waarop men kan blijven doorgaan, het lichaam is volledig gewend aan de komende inspanningen... Het is een aangenaam gevoel in die zone te kunnen werken.

De training van vanavond zelf is eigenlijk eerder 1 uur afscheid nemen van de dojo, van de harde maar toch zo aangename tatami, schuivend en schurend over de met zweet doordrenkte canvas. Het maakte me echt niet uit welke technieken we deden, ik ging met meer plezier dan anders nog de tatami opzoeken, vallen, rollen. Nergens geforceerd, nergens geblesseerd. Het lichaam raakt op natuurlijke wijze vermoeid en herstelt zich daarna op even natuurlijke wijze..

's Avonds nog de laatste stuiptrekkingen wat bagage betreft, huizeke opgekuist. En moeilijk ingeslapen, dat onderbewustzijn is daar weer...

Ben hier nu drie weken met mijn wekker gezet om 04.45u en heb die maar twee keer nodig gehad. Telkens ruim op voorhand wakker... En op zondag wanneer het uitslapen was, was ik zonder wekker om 6u al op... zonder daar enige moeite te moeten voor doen. De wetenschap dat ik moest gaan trainen én vooral dat te laat komen "undone" is, was voldoende om mijn onderbewustzijn te doen meewaken en me tijdig wakker te maken..

01-11-2017 - Ittekimasu ...



Ook nu weer zonder wekker opgestaan, huisje gekuist, vuil linnen klaargelegd in een hoekje, cadeauke klaargezet. En om 05.30u, het moment waarop ik anders op mijn fietske naar Hombu vertrok, deed ik mijn deurke dicht en ging de sleutel netjes afgeven.. Het is alsof ik met de gewoonte nog niet wou breken... Ik ben veel te vroeg vertrokken, maar vind ik niet erg.

Het is vandaag reisdag, dus wat zou ik daar nog een uur of twee in mijn huizeke zitten wachten om te vertrekken? Bovendien, geladen met een rugtas van een 8-10 kg, een valies van 23 kg en dan nog een legerbag van 23 kg is het best interessant vroeg te vertrekken zodat je niet klem komt te zitten in de trein als er veel volk is, tijdig uitstappen met zo een bagage is dan immers niet zeker..

Zelfs om 5.40u zat de trein al naar westerse normen goed vol.. En nu ben ik in de luchthaven op mijn gemakje ingecheckt, even door de shops gelopen en dan naar de gate waar ik mijn verslagje zit af te werken...

En dan is het inderdaad Ittekimasu wat zoveel betekent als "Ik ga, maar met de intentie terug te komen".. Dit wordt traditioneel gezegd wanneer men het huis verlaat om te gaan werken, of naar school, en dergelijke ... Dat doen we steeds met de intentie om terug te komen... En als je dan iemand hebt die je thuis achterlaat zegt die even traditioneel "Itterasshai" wat zoveel betekent als "Kom veilig terug"...

Beetje meer uitleg ...

Have you ever heard the Japanese words *ittekimasu* 行ってきます and *itterasshai* 行ってらっしゃい? *ittekimasu* is spoken by someone who's leaving home and *itterasshai* by whoever stays behind at home. But what are the meaning of these expressions in Japanese?

First off, if you haven't noticed, you can translate them like this:

- *ittekimasu* 行ってきます
I'm leaving.
I'm going.
I'm off.
- *itterasshai* 行ってらっしゃい
Take care.
Have fun.
See you later.

As you can see, *ittekimasu* expresses that the speaker is leaving home, and *itterasshai* bids farewell to someone who's leaving home... but will most likely come back.

[Terug naar Website](#)

