

# Aikido

in gewone taal



# Aikido

## in gewone taal

Eddy Nuijten

voor Monique

Eddy Nuijten

Coverontwerp: Kieknoe Producties

Fotografie: Monique Beker, Harry van Tol, Kieknoe Producties

Fotobewerking en tekeningen: Kieknoe Producties

© E.P.M. Nuijten 2015





## **Lees dit maar niet**

Aikido is een Japanse vechtsport. Vechtkunst zeggen anderen, want er zijn geen wedstrijden. Dat laatste is niet helemaal waar, want er bestaat Tomiki-aikido. En daar vechten ze gewoon tot er een winnaar wordt uitgeroepen, geloof ik.

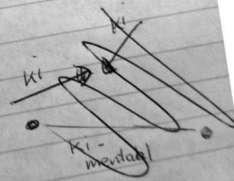
Maar over dat aikido gaat dit boek niet. Dit boek gaat over het *gewone* aikido. Hoewel het gewoon is, wordt er wel altijd gesmeten met onbegrijpelijke termen, die bovendien maar zelden in goed Nederlands worden uitgelegd. Toegegeven, aikido is niet eenvoudig, maar dat is nog geen reden om er mysterieus of vaag over te doen. Na een paar lessen vliegen de termen je om de oren en begint het jou als beginner snel te duizelen. Vaak zijn het Japanse woorden, dan weer Engelse of soms zijn ze ook gewoon in het Nederlands. Maar helder is het vaak allemaal niet.

Ik heb veel geleerd van talloze leraren, of *senseis*, zoals die in Japan worden genoemd. Ooit begonnen bij de vriendelijke Italiaanse Nederlander Ernesto Ladavas, via de aimabele Will Stoelman tot aan de Japanner Kenjiro Yoshigasaki. En daar tussenin een hele reeks (Japanse) leraren van wie ik de meeste namen ben vergeten. Maar onder hen waren in ieder geval, Kanetsuka *sensei*, Tamura *sensei*, Fujita *sensei*, Suganuma *sensei* en Maruyama *sensei*. En niet te vergeten de Vlaming Jean Dedobbeleer. Will Stoelman was degene die mij kennis liet maken met een ander soort aikido. Het aikido waar juist wél veel aandacht wordt besteed aan uitleg in gewone taal. Dat aikido is gebaseerd op de kennis en de lesmethode van Koichi Tohei *sensei*, die in 2011 is overleden. Hij was een directe leerling van *O sensei*, de grondlegger van aikido. In Nederland is dit (*shin shin toitsu*) aikido verspreid door de eerder genoemde Will Stoelman en door Kenjiro Yoshigasaki. Maruyama *sensei*, die jarenlang de hoofddocent was bij de organisatie van Tohei heeft later zijn eigen aikido-organisatie gevormd onder de noemer Yuishinkai aikido. Yuishinkai wil een brug vormen tussen alle aikidostijlen vanuit een sfeer van universele verbinding.

Oegstgeest 20-21 juni 1992 Yoshigasali

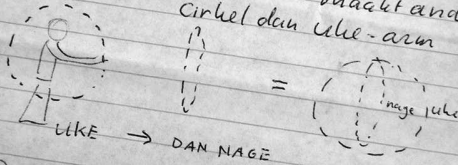
Thema: Ki buiten het lichaam laten  
stromen van willekeurig  
punt naar ander willekeurig  
punt.

belevingsoefening:

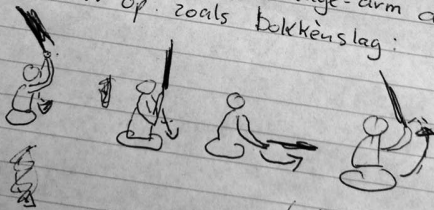


Zondag 24 nov. 1991 Oegstgeest - Yoshigasali

hokyo nage: nage-arm maakt andere  
cirkel dan uke-arm



Bovendien draait nage-arm andere  
kant op. zoals bokkenslag:



let op: op heelpunt  
half, half, half

Op deze manier noteerde ik  
alles wat ik leerde in talloze blocnotes.



Dit boekje gaat dus over aikido, maar is anders dan andere boeken over dit onderwerp. Het is feitelijk een aaneenschakeling van persoonlijke ervaringen en bespiegelingen over deze bijzondere krijgskunst. Noem het een praktisch lesboekje met tips en trucs in de goede zin van deze woorden. En af en toe een anekdote. Want bij aikido valt altijd veel te lachen.

Je hoeft dit boek niet in de juiste volgorde te lezen. Je kunt het openslaan waar je wilt, een stukje lezen en vervolgens doorbladeren en een eind verderop weer wat lezen. Het boek is gebaseerd op de aantekeningen die ik na bijna elke les maakte sinds oktober 1983.

Ook als je niets van aikido weet of wilt weten, staan er in dit boekje dingen waar je toch wat aan kunt hebben. De woorden en zinnen die echt over aikidotechnieken gaan, sla je gewoon over of je kijkt even op internet. Ik denk dat je elke techniek zo kunt vinden op Youtube.

Als je wél wat van aikido weet of wilt weten, besef dan dat lezen over aikido iets anders is dan aikido beoefenen. Dat laatste kan alleen op de mat.

Hoe dan ook: veel plezier met dit boekje. Ik ben al blij dat je - ondanks het titeltje van dit hoofdstuk - toch al tot hier bent gekomen. Eigenlijk is dit boekje net als een reisgids. Je kunt het lezen zonder naar het (aikido)land toe te gaan, maar nog leuker is het om ter plekke te gaan kijken en vanaf die plek af en toe een stukje uit de gids te herlezen.



*De auteur (rechts) als uke bij Will Stoelman.*

## **Wat je zegt ben je zelf**

De kans is groot dat jij, waarde lezer, liever wordt aangesproken met u. De kans is ook groot dat u mij niet kent, maar dat u door mijn manier van schrijven een beeld van mij krijgt dat niet overeenkomt met de werkelijkheid. De kans is ook groot dat u vindt dat er onzin in dit boekje staat. Maar het kan ook zijn dat u het niet heeft begrepen of – als u dat liever heeft – ik het niet goed heb uitgelegd. En ik sluit ook niet uit dat ik het verkeerd heb begrepen. Mocht u wat willen vragen of iets willen meedelen, mail naar: [aikido.ingewonetaal@gmail.com](mailto:aikido.ingewonetaal@gmail.com)

Dat u-gebruik doet de leesbaarheid geen goed, daarom spreek ik u voortaan met *je* of *jij* aan. Met respect, dat wel. Ik spreek ook veelal over *hij* en *zijn* en niet over *zij* en *haar*. Dat doe ik eveneens louter voor de leesbaarheid. Goed om te weten is dat de *mind* bepaalt hoe je tegen dingen aankijkt. Vind jij in beginsel dat vrouwen en mannen niet gelijkwaardig zijn, dan zul je een ferme directrice al snel een kreng vinden. Als je wél voelt dat mannen en vrouwen gelijkwaardig zijn zul je diezelfde directrice zien als daadkrachtig. Denk daaraan als je mij beoordeelt, toffe lezer.





*Maruyama sensei, die zijn aikido Yuishinkai noemde, laat zien hoe ontspannen hij werkt (2005).*

### **Ontspannen is iets anders dan lui**

Koichi Tohei *sensei* is belangrijk geweest als het gaat om het uitleggen van de geheimen van aikido. Zijn vier *ki*-principes zijn zó fijn om te kennen. Je kunt er oneindig mee aan de slag. Tegelijkertijd zijn ze ook machtig praktisch. Je kunt er talloze dingen mee testen en ook in de technieken kun je ermee experimenteren. In het dagelijks leven zijn ze ook fantastisch toepasbaar. Tohei heeft daar een boekje over geschreven *Ki in daily life*. Lang niet alle aikidoka kennen de vier *ki*-principes overigens. Dat komt doordat ze niet op alle aikidoscholen worden onderwezen. Maar dat wil niet zeggen dat de principes in die andere scholen niet worden toegepast. Laat ik het anders zeggen. Vrijwel elke leraar *houdt één punt* (eerste *ki*-principe) en staat

zeer stabiel. Hij doet dat, maar weet niet *hoe* hij dat doet. Als gevolg daarvan kan hij het niet uitleggen aan anderen. Als je zo'n *sensei* ernaar vraagt krijg je waarschijnlijk te horen dat je gewoon 30 jaar moet trainen. Want dan komt het vanzelf.

Voor de goede orde hier even de 4 *ki*-principes:

- Houd één punt;
- Zend *ki* uit;
- Ontspan volledig;
- Houd gewicht aan de onderkant.

Zoals je ziet staan de principes in de gebiedende wijs, zoals dat heet. Het betekent dat ze alle vier een activiteit aanduiden. Je moet iets doen. Nog beter zou misschien zijn om dat te benadrukken. Dan wordt het eerste principe *Blijf één punt houden*.

Ik zal de vier *ki*-principes hier niet inhoudelijk behandelen. Ik maak één uitzondering en dat is voor het ogenschijnlijk eenvoudigste principe: ontspan volledig. Dit is namelijk het enige principe waar mensen al een beeld bij hebben zonder enige uitleg. 'Volledig ontspannen, ja, dat kan ik wel', hoor ik iemand zeggen. Als je dan vraagt wat dat precies is, krijg je een gedetailleerde omschrijving. '*Nou, links een koud biertje. Op schoot een bak chips en languit op de bank met de afstandsbediening van de tv binnen handbereik.*' Toch is dit geen vorm van ontspannen. Dit noem je slapte. Veel mensen verwarren deze twee begrippen. Is dat erg? Ja, dat is erg, want er is een enorm verschil tussen beide.

Om het kort samen te vatten: slapte kost energie, ontspanning levert energie op. Dat is een wereld van verschil. Misschien is het je wel eens opgevallen dat je van *op de bank hangen* eigenlijk steeds luier wordt. Je komt thuis van je werk, beetje moe. Na het eten ga je even lekker op de bank zitten en niks doen. Maar na een uurtje word je niet fitter. Nee, je wordt nog lakser en hebt nergens zin meer in. Daaraan kun je zien dat deze manier van ontspannen energie kost. Wil je je energiekeker voelen na een drukke werkdag

dan kun je beter een korte wandeling maken als je dat leuk vindt. Daar knap je van op. Daar krijg je weer energie van. Hou je niet van wandelen, dan moet je zeker niet gaan wandelen. Je kunt ook naar *De Wereld Draait Door* kijken, maar dan niet onderuitgezakt. Je zult moeten oefenen om tv te kijken terwijl je een actieve zithouding aanneemt. Dat hoeft je niet te doen door kaarsrecht te zitten, maar door bijvoorbeeld te denken aan *het* punt in je onderbuik, het *one point*. Waarmee ik nu dan toch even een ander *ki*-principe heb aangestipt. Enfin, als je denkt aan dat punt kun je elke houding aannemen en dan levert het energie op. Je bent dan aan het ontspannen. Het *ki*-principe *ontspan volledig* is hiermee bereikt. Of je dit onder de knie hebt, merk je aan je energie. Raak je vermoeid, dan doe je iets verkeerd. Meer oefenen!

Om je toch wat houvast te geven zet ik hieronder de vijf onderprincipes van *ontspan volledig* op een rijtje.

- De *power* van elk deel van het lichaam daar laten waar het natuurlijk hoort;
- *Relax* zonder *power* te verliezen;
- Hou je lichaam zo groot als – natuurlijk - kan;
- Hou de sterkste positie aan;
- Wees niet agressief.

Een paar zinnen terug had ik het erover dat je alleen moet gaan wandelen als je dat leuk vindt. Dat is eigenlijk een verhaal apart, dat *iets leuk vinden*. Ik zie weleens mensen joggen. En heel vaak denk ik dat zij dat niet erg leuk vinden. Waarschijnlijk doen ze het voor hun gezondheid. Ik ben ervan overtuigd dat dit averechts werkt. Op de eerste plaats zullen ze het niet lang volhouden, in de tweede plaats lijkt het mij gewoon niet gezond om met tegenzin iets te doen. Zij zouden beter voor de tv kunnen gaan zitten in een ontspannen houding. Of, en dat is natuurlijk nog beter, een activiteit zoeken die zij wel leuk vinden. Yoga, tennis of aikido bijvoorbeeld.

## **Er is zelfs geen ander**

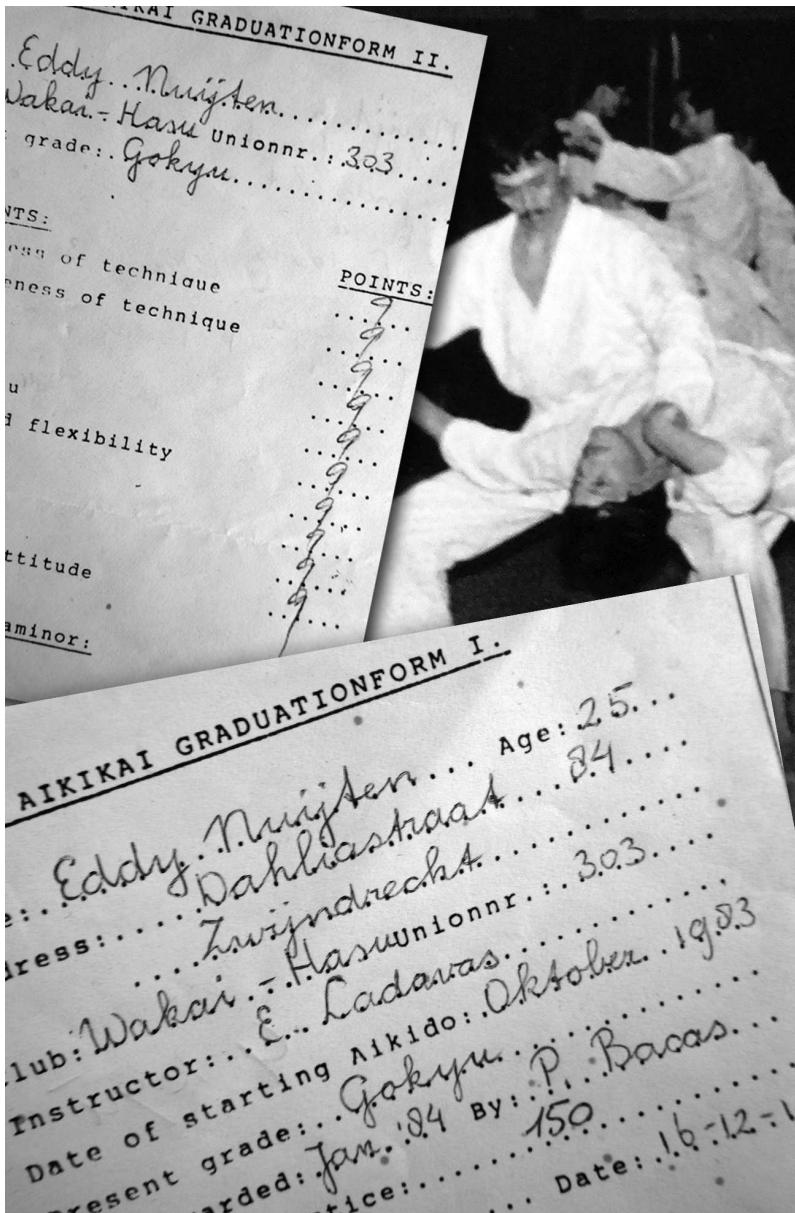
Over aikido heb ik veel gelezen wat ik niet begreep. Simpel voorbeeld: aikido is liefde. Wat moet je daar nou mee? Ook na 30 jaar weet ik dat nog niet. Het is te abstract. Je kunt er natuurlijk allerlei dingen bij verzinnen die mogelijk nog indrukwekkend klinken ook, maar wat schiet je ermee op? Wat kun je er praktisch mee als iemand je belaagt?

Natuurlijk, je kunt er wel naartoe redeneren. Zo van, je zorgt voor harmonie met de ander en dat kun je uitleggen als een vorm van respect of liefde. Maar dan nog: wat moet je écht doen? En hoe?

Ik kom tot een heel andere conclusie dan *aikido is liefde*. Je creëert helemaal geen harmonie met de aanvaller, want er is geen aanvaller. Er is geen vijand. Er is zelfs geen partner. Tussen twee haakjes: de term partner wordt in aikido veel gebruikt omdat aanvaller en tegenstander verkeerd klinken. Je hebt elkaar nodig om aikido te leren, vandaar dus die respectvolle term partner. Maar er is geen partner in aikido, zei ik al. En ik wil daarin nog verder gaan: Er is geen ander.

Nu kan ik me goed voorstellen dat je denkt dat ook dit weinig concreet is. Misschien zelfs minder concreet dan *aikido is liefde*. Toch is *er is geen ander in aikido* voor mij de beste omschrijving hoe je aikido moet doen. Je stelt je simpelweg voor dat er geen ander is. Het best komt dat tot uiting als je tijdens een techniek niet naar de aanvaller (*uke*) kijkt. Probeer het maar en voel dat er geen ander is. Meer valt hier niet over uit te leggen. Het is wat het is. Voor mij is dit een aikidowet: kijk niet naar de aanvaller (*uke*) tijdens het cruciale moment van een techniek. Ervoor en erna is prima, maar niet tijdens dat moment!

Hier is de uitspraak van oud-voetballer Johan Crujff zonder meer van toepassing: 'Je gaat het pas zien als je het door hebt.' En zo is het.



De eerste examenformulieren van de auteur.



### TIP | **O jee, schouder tegen schouder**

Bij de techniek *shihonage*, met name in de *tenkan*-uitvoering, is de kans groot dat de verdediger (*nage*) en de aanvaller (*uke*) met de schouders tegen elkaar komen. Als dat gebeurt kan *uke* een eenheid vormen met de *nage* zodat die de techniek niet meer kan uitvoeren. De *ki* gaat als het ware circuleren zodat de vastgepakte arm niet naar boven gebracht kan worden. Oefen dit goed. De *uke* kan oefenen door op het moment van schoudercontact *ki* te sturen door zijn arm, waardoor de uitvoering van de techniek gaat haperen. De *nage* oefent de techniek door géén contact te maken met de schouder.

### **Pas op voor energievreters**

Op Japanse universiteiten kun je vechtkunsten (*martial arts*) beoefenen. Het maakt deel uit van de Japanse cultuur. Ook in Europa zie je steeds vaker verbindingen tussen een *martial art* en het normale leven. Nog specifiek: tussen vechtkunst en werk. Tussen vechtkunst en leidinggeven. Tussen vechtkunst en mensen met elkaar verbinden. De innerlijke houding zoals die in bijvoorbeeld aikido, karate of judo een rol speelt, blijkt daarvoor zeer goed bruikbaar. Niet dat er op de werkvloer gegooid en gesmeten wordt in letterlijke zin, maar wel op een ander niveau. Stressbestendigheid in combinatie met efficiënt handelen (op een duidelijke maar ontspannen manier) zorgen voor stabiliteit en een hoge productie. Iedereen blij, want het is een win-winsituatie. Je leert inventief en creatief te zijn, maar nooit ten koste van een ander. Creatief zijn betekent niet: een idee van iemand anders stelen. Je creëert iets uit universele energie (*Ki*) en de voorraad universele *Ki* is oneindig en als dat op is, ontstaat er gewoon weer nieuwe. Je hoeft dus nooit, maar dan ook nooit energie weg te halen bij andere mensen.

Helaas zijn er juist velen die dat wel doen omdat zij niet weten hoe het anders zou kunnen. Zij maken veel vijanden en beschouwen

dat simpelweg als een vanzelfsprekend gevolg van *dingen gedaan krijgen*. Zij denken dat het niet anders kan. Och arme.

Juist op dat terrein is aikido (en andere zuivere *martial arts* en *budo*) van onschatbare waarde.

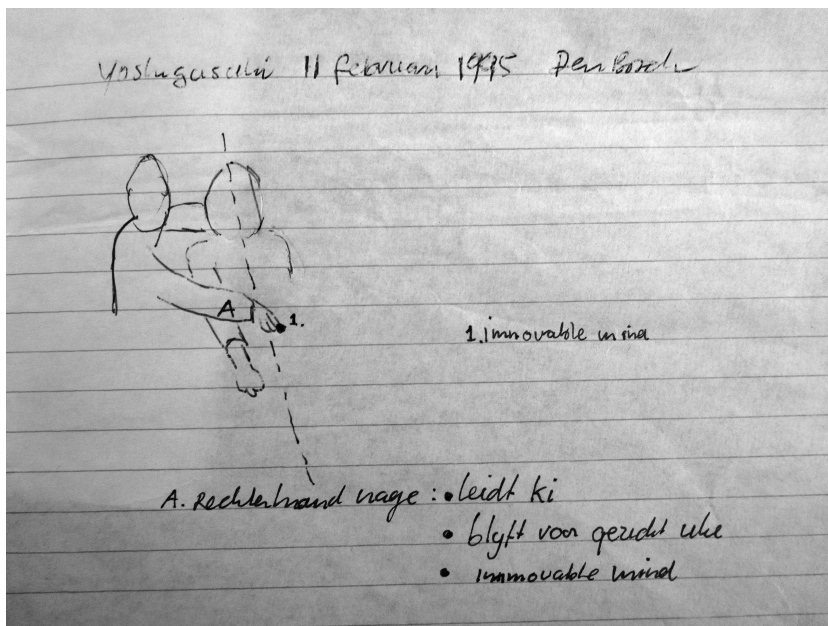
De meeste aikidoscholen en -leraren geven van tijd tot tijd speciale korte cursussen voor het bedrijfsleven, soms ook voor mensen die werkzaam zijn in het onderwijs. Meer informatie hierover via [aikido.ingewonetaal@gmail.com](mailto:aikido.ingewonetaal@gmail.com)

### **ANEKNOTE | Lachen om een dik zwaard**

Om een of andere reden had een van mijn broertjes die ook aan aikido deed een speciaal houten zwaard (*bokken*) gemaakt. Een normaal oefenzwaard is een paar centimeter dik. Het exemplaar dat broer Ray had gemaakt was op het dikste punt wel 7 centimeter. Een echte boomstam dus. Maar het ding lag lekker in de hand om bijvoorbeeld in je eentje duizend slagen mee te maken - dat deden we namelijk in die tijd weleens.

Ik nam het meranti-gevaarte op een keer mee op een zomerschool waar Kanetsuka *sensei* les gaf. Zoals gebruikelijk hadden alle leerlingen hun *bokkens* naast de mat klaargelegd, mochten we ermee aan de slag moeten. Na een tijdje besloot Kanetsuka inderdaad een oefening met het houten zwaard te doen. Tot mijn verbazing zag ik dat een wildvreemde jongeman mijn exemplaar pakte zonder het te vragen. Hij was echter te ver weg om er iets van te zeggen. Laat maar, dacht ik. Na een paar minuten viel het oog van de *sensei* op de aikidoka die met mijn enorme bokken aan de slag was gegaan. De *sensei* kwam niet meer bij van het lachen. Zo'n gekke *bokken* had hij nog nooit gezien.

De jongen die mijn *bokken* hanteerde, probeerde met rood hoofd nog te zeggen dat die niet van hem was, maar daar was Kanetsuka helemaal niet in geïnteresseerd. Die had de lol van zijn leven. En ik ook.



Mijn notities over de immovable mind. Deze aantekeningen maakte ik op 11 februari 1995 tijdens een seminar in Den Bosch.

## De onbeweeglijke geest

De onbeweeglijke geest, pfff, dat klinkt vááág. In het Japans heet het *fudoshin* en in het Engels *immovable mind*. Weet je nog niks. Eerst maar even over het woordje *mind*, letterlijk betekent dat *geest* in het Nederlands. Op één of andere manier is het Engelse woord *mind* beter geschikt. Bij *geest* denk je misschien aan spoken of doden, of associeer je het met iets religieus. Dat mag natuurlijk allemaal wel, maar dat is niet wat wordt bedoeld. De beste Nederlandse vertaling die ik kan bedenken is gemoedstoestand, maar dat klinkt weer zo zwaarmoedig. Daarom houd ik het maar op het Engelse woord. *Mind* dus. De *onbeweeglijke mind*.

Een vraag: is de *onbeweeglijke mind* een *mind* die niet kán bewegen? Of is het een *mind* die wel kán bewegen maar nu even niet beweegt?

Stel: je staat middenin een pikdonkere zaal. Op alle vier de muren zit een lamp. Eentje brandt, maar gaat dan plotseling uit. Vervolgens gaat een andere lamp aan. Je denkt: Het licht was daar en nu is het hier. Je denkt niet: 'Hé, het licht is van de ene naar de andere lamp bewogen'.

Het was een onbeweeglijk licht: het was er, het was er niet. En daarna was het er weer wel. Maar op een andere plek.

Zo moet het met de *mind* ook gaan. Je kunt er thuis over nadenken, maar wil je de echte kracht van *fudoshin* in aikidotechnieken ervaren dan zul je naar de *dojo* moeten. Wat overigens geen straf is.

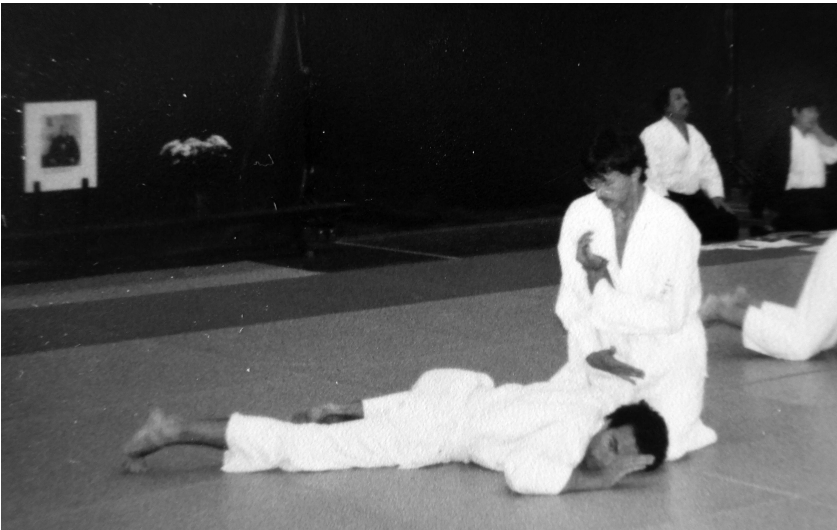
Voor thuis heb ik voor *fudoshin* wel een paar oefeningen. Stel: Je wilt een kopje koffie drinken. Daarvoor heb je een kopje nodig, toch? Die staan in de kast. Je pakt er een kopje uit met je rechterhand. Hatseflats, *immovable mind* gebruikt, zonder dat je het wist.

Dat vergt uitleg, denk ik. Eerst een opdrachtje: beschrijf de beweging *hoe een kopje te pakken*. Lukt dat? Waarschijnlijk zal het zoiets zijn: Je arm hangt langs je lichaam. Je tilt je hele arm op in de richting van het kopje in de kast. Als je hand in de buurt van het kopje komt, gaan je duim en je vingers wat uit elkaar. Bij het kopje aangekomen sluiten duim en vingers zich rondom het kopje. Precies zo stevig als nodig is (om het niet te laten vallen en het ook niet kapot te knijpen). Vervolgens laat je je arm zakken met het kopje rechtop in je hand. Zo, nu heb je een kopje gepakt. Tijd voor een bakkie koffie.

Was het lekker? Mooi, dan gaan we door. De uitgebreide focus op de eenvoudige handeling om een kopje te pakken, zorgt ervoor dat er van *fudoshin* geen sprake meer is. Een kopje pakken volgens bovenstaande beschrijving is iets heel anders dan *gewoon een kopje pakken*. Je beschouwt de hele - hierboven beschreven - beweging van de arm in werkelijkheid helemaal niet als een beweging. En als je het al als een beweging ziet, dan alleen het allerlaatste stukje. Het moment dat je het kopje vastgrijpt.

Als je het kopje pakt zoals je dat altijd doet, dan is dat een bijzonder krachtige beweging. Laat een huisgenoot je pols vasthouden en pak een denkbeeldig kopje uit een denkbeeldige kast. Als je dat doet zoals je normaal gesproken doet wanneer je echt een kopje pakt, dan kan de ander je arm niet makkelijk tegenhouden. De moeilijkheid is dat de *mind* van plaats verandert als iemand je pols vasthoudt. Ja, daarom moet je dit oefenen. Overigens heb je dat vroeger ook al veel gedaan, al weet je dat waarschijnlijk niet meer. Denk terug aan de tijd dat je moeder vroeg om dat vers gezette kopje koffie naar je vader te brengen. Je zette stapje voor stapje terwijl je je ogen op het kopje gericht hield. Bij elke stap morste je koffie op het schoteltje. Daarom probeerde je je nog meer op het kopje te focussen. Af en toe richtten je ogen zich heel kort op je vader, want daar moest je de koffie immers afleveren. Nu doe je dat heel anders. Je kunt rustig om je heen kijken, terwijl je kop en schotel bijna nonchalant zwaaiend vasthoudt en met snelle tred de koffie aflevert. Je zou zo ober kunnen worden. Ook die bezorgt het kopje koffie met *fudoshin*, met de *onbeweeglijke geest*. Onderzoek wat je zelf doet als je met een kopje loopt. Probeer ook zo te lopen zoals je als kind liep. Kan heel leerzaam zijn. Daarna probeer je aikidotechnieken te doen met deze *onbeweeglijke geest*. Wonderbaarlijk gevoel als dat lukt. Wat een kracht!





*Twee kyu-examens van de auteur. Boven in 1983, eronder een paar jaar later. Dan zijn Fujita sensei en Kanetsuka sensei (rechts op de achtergrond) de examinatoren.*

### TIP | **Klem uitvoeren als aanvaller terugveert**

Had ik al gezegd dat bij klemtechnieken te veel aandacht wordt geschonken aan de klem zelf? Ja? Nou ja, een goeie tip kun je niet vaak genoeg herhalen. Komt ie: een klem kun je het best uitvoeren als de boel beweegt. Voorbeeld: Je wilt *sankyo* (kijk maar op Youtube) maken en begint zoals gebruikelijk met het inzetten van *ikkyo*. Op enig moment gooi je de arm van de aanvaller (*uke*) naar beneden. Daar moet een versnelling in zitten. Als de *uke*-arm het laagste punt bereikt, veert die op natuurlijke wijze een stukje terug. Jij houdt die opwaartse beweging als het ware langzaam op gang. Tijdens die beweging maak je de *sankyo*-klem. Je zult merken dat je dan zeeën van tijd hebt.

Om te verduidelijken wat voor veerbeweging ik bedoel, kun je het volgende doen. Laat de ander zijn arm - zo gespannen mogelijk - recht vooruit steken met gebalde vuist. Jij duwt dan heel kort en krachtig op de bovenkant van die arm. Je zult zien dat die arm dan altijd terugveert.

### **Stappenplan voor een onbeweeglijke geest**

Om de onbeweeglijke geest (*fudoshin*) te trainen, is er een stappenplannetje. Op het grofste niveau hou je je vast aan twee regels.

Regel 1: alles wat beweegt, blijf je bewegen (denk aan de aanval *yokomenuchi* met de techniek *shihonage*).

Regel 2 luidt: Alles wat stil is, beweeg je niet (denk aan *ryotedori* als aanval met de techniek *tenchinage*). Je polsen die beide zijn vastgepakt beweeg je zelf niet, maar in plaats daarvan begint de beweging bijvoorbeeld bij je elleboog of je benen.

Heb je dit een beetje door, dan stap je over naar een wat fijner niveau van *fudoshin*.

Je zorgt dat er altijd beweging is en dat doe je door een versnelling te gebruiken (denk aan *katatedori* als aanval met *kokyonage*

*zemponage* als techniek). Oefen dit goed voor je overstapt naar het fijnste niveau.

Dan nu het fijnste niveau: je zorgt dat het altijd stil is, terwijl je alles laat bewegen. *Mind moves body*, de onbeweeglijke geest, *fudoshin*.

Nou zijn er altijd mensen die zich afvragen waarom ze eerst twee lage niveaus moeten oefenen als je ook weet hoe het hoogste niveau moet. Vooral als iemand het voor je heeft opgeschreven in een boekje. Laat ik daar dit over zeggen: aikido is geen doel, geen bestemming. Aikido is de reis die je maakt. Volg daarom de juiste weg.

### **TIP | Stevig op één been staan**

Je kunt op één been staan terwijl de ander (*uke*) tegen je beide schouders duwt. Bijna moeiteloos blijf je in balans. Indrukwekkend, maar simpel en zeer breed toepasbaar bij aikidotechnieken.

Hoe werkt het? Ga gewoon rechtop staan, voeten vlak naast elkaar. Laat *uke*, die recht voor je staat, twee handen op je schouders leggen. Jij draait je handpalmen naar boven en houdt die tegen zijn onderarmen aan. *Uke* mag nu gaan duwen en mag zich daarbij schrap zetten met één been naar voor en één been naar achter. Naarmate *uke* harder duwt, duw jij zijn armen recht omhoog. De ander ervaart niet dat zijn armen omhoog worden geduwd. Nee, hij merkt alleen dat hij je niet van je plaats kan duwen. Je zet het horizontale geduw om in verticale energie. Probeer dit niet alleen fysiek te doen maar ook met je *mind*.

Als dat lukt, probeer je ook op één been te gaan staan of vooruit te wandelen. Echt een leuke ervaring. Oefen dit niet te lang, omdat het makkelijk dreigt te verzanden in een horizontale duwpartij.