

Kenko Kempo Karate

Kenko Kempo Karate

Weerbaarheid voor ouderen

Een oefensysteem als welzijnssport,
krijgskunst en zelfverdediging

Erich B. Ries en Stefan Wogawa
auteurs

Johanna E.M.H. van Bronswijk
vertaling

Wie de inhoud van dit boek benut, doet dit onder eigen verantwoordelijkheid. Samenstellers en uitgever zijn niet aansprakelijk voor eventuele schade die door training of gebruik kunnen zijn veroorzaakt.

Oorspronkelijke titel: Erich B. Ries & Stefan Wogawa. Kenko Kempo Karate – Selbstverteidigung für Senioren. Das Konzept für Gesundheitssport, Kampfkunst, Selbstverteidigung. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage. Norderstedt: BoD – Books on Demand, 2016

Vertaling en bewerking: Johanna E.M.H. van Bronswijk

Coverontwerp: Johanna E.M.H. van Bronswijk

ISBN 9789463989886

© Erich B. Ries & Stefan Wogawa 2016

© Nederlandse editie: Johanna E.M.H. van Bronswijk 2020

Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave	2
Voorwoord bij de tweede druk	3
Voorwoord bij de eerste druk	4
Hoofdstuk 1. Kenko Kempo Karate?	6
Hoofdstuk 2. Sport versus Kenko Kempo	10
Hoofdstuk 3. Hoe het begon	14
Hoofdstuk 4. Karate en (on)gezondheid	21
Hoofdstuk 5. Waarom krijgskunst?	25
Hoofdstuk 6. Minder is meer	28
Hoofdstuk 7. Het ritme	31
Hoofdstuk 8. Een geschiedenis	35
Hoofdstuk 9. Zelfverdediging	44
Hoofdstuk 10. Onverhoeds aangevallen	49
Hoofdstuk 11. Japan: Zanshin	51
Hoofdstuk 12. China: Tao en Taoïsme	54
Hoofdstuk 13. Ook zonder Verlichting	56
Hoofdstuk 14. De tien Qi-Gong	58
Hoofdstuk 15. Tai-Chi of Kikou	85
Hoofdstuk 16. De Tai-Chi beoefening	88
Hoofdstuk 17. Starten met Kenko Kempo	90
Hoofdstuk 18. Toch geen Kenko Kempo?	91
Hoofdstuk 19. Samenvattende principes	92
Bijlage A. Kenko Kempo Organisatie	93
Bijlage B. Aanbevolen voor zelfstudie	95
B.1. Basisinformatie	95
B.2. Karate-training	95
B.3. Karate als gezondheidssport	95
B.4. Tai-Chi en Qi-Gong	96
B.5. Geschiedenis	96
B.6. Zelfverdediging	96
B.7. (Auto)biografieën	97
Bijlage C. Lijst van vaktermen	98
Nawoord	106

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave

Pas in de zomer van 2019 ontdekte ik het Kenko Kempo Karate concept, na 50 jaar krijgskunstbeoefening. Ik begon in 1969 met karate uit gezondheidsoverwegingen. Ik was in die hete zomer van dat jaar in Winnipeg en wandelen of fietsen was uit den boze. Als uitwisselingsstudent en verse doctoranda had ik wel toegang tot de studentensport. In het voor mij geheel onbekende Shotokan karate was nog plaats. Na zo'n tien maanden driemaal per week hard trainen zakte ik weliswaar voor mijn eerste examen, maar was toch aan de krijgskunst verknocht geraakt.

Terug in Nederland bleken er nog bijna geen karateverenigingen te bestaan. Het werd een tour langs ITF-taekwondo, Wado en Kyokushinkai karate om weer bij Shotokan uit te komen. Na 25 jaar haalde ik mijn 1^e kyu en weer 25 jaar later was ik nog steeds 1^e kyu. En toen ontdekte ik via Internet Kenko Kempo Karate. Daar zaten wel groei-mogelijkheden in, vooral ook voor ouderen, zoals ik ondertussen.

Bij ontwikkelaar en grootmeester van deze krijgskunstvariant, Erich B. Ries 8^e dan KKKO, mocht ik komen trainen in Wilhelmshaven. De bijna 400 km of 4 uur rijden was te ver om wekelijks heen en terug te gaan. De enige oplossing was om deze krijgskunstvariant in Nederland te introduceren. Vandaar deze vertaling en lichte bewerking.

Mijn dank gaat uit naar Wim van de Leur 9^e dan Shotokan NFK, Erich B. Ries 8^e dan KKKO, Abdullah El Hatri, 6^e dan Shotokan KBN, Tanja E. van Achterberg 4^e dan Shotokan KBN, Detlef Suck 4^e kyu Shotokan en anderen die niet genoemd wilden worden voor hun steun en commentaar. Zonder hen was het niets geworden.

Johanna E.M.H. van Bronswijk
Zoelmond, april 2020

p.s. Vanwege auteursrechtproblemen moesten een aantal foto's uit de oorspronkelijke Duitstalige uitgave in deze vertaling worden weggelaten.

Voorwoord bij de tweede druk

In de herfst van 2011 verscheen de eerste druk van ons boek *Kenko Kempo Karate. Gesundheitssport, Kampfkunst, Selbstverteidigung*. Het was niet bedoeld als leerboek, maar als een inleidend betoog om de grondgedachte van het Kenko Kempo Karate openbaar te maken. Anders gezegd, het ging om de filosofie van het geheel. Het boek werd positief ontvangen.

Ondertussen hebben we veel bijgeleerd tijdens het verbreiden van onze welzijnskrijgskunst. Nieuwe meesters en leraren sloten zich bij ons aan. Hun kennis en persoonlijkheid hebben het systeem verrijkt en uitgebreid. Met de officiële oprichting van de beroepsvereniging in november 2014 is Kenko Kempo Karate ook organisatorisch volwassen geworden. Deze oprichting was een initiatief van de leraren en leerlingen die in maart 2014 bijeenwaren op het Waddeneiland Wangerooge. De beroepsvereniging presenteert zich als vereniging ten dienste van aan leeftijd aangepaste, op gezondheid gerichte, krijgskunst.

De eerste druk van ons boek is intussen uitverkocht, maar de bestellingen blijven binnenkomen. Dat was voor ons voldoende reden om deze geactualiseerde en uitgebreide tweede druk samen te stellen. Onze dank gaat uit naar onze families en leerlingen en alle anderen die deze uitgave mogelijk maakten. Wij hopen de lezer enthousiast te maken voor Kenko Kempo Karate. Misschien hoort ook u binnenkort tot de groeiende gemeenschap van actieve Kenko Kempo beoefenaars.

Erich B. Ries
Stefan Wogawa
Juni 2016

Voorwoord bij de eerste druk

Dit is geen leerboek voor Qi-Gong, Tai-Chi, en zelfs niet voor zelfverdediging. Daarvoor bestaan al vele goede boeken. Ze zijn geschreven en geïllustreerd door Chinese, Japanse en Koreaanse grootmeesters, soms ook door Europese of Amerikaanse krijgskunstdocenten van hetzelfde niveau. Achter in dit boek vindt de lezer een selectie van aanbevolen werken.

Hoewel een leerboek nuttig kan zijn, gaat er niets boven het persoonlijke onderricht van een leermeester. Dat geldt ook voor Kenko Kempo Karate.

WAAR GAAT HET WEL OM?

We leggen in dit boek de nadruk op het Kenko Kempo Karate in zijn volledige filosofische bereik, de overkoepelende idee en zijn bijzondere kenmerken; ook in relatie tot andere krijgs- en vechtkunsten.

Overigens is Kenko Kempo Karate niet gebonden aan een bepaalde geformaliseerde vechtsport- of krijgskunststijl. Het betreft meer de oorspronkelijke overeenkomsten tussen de diverse stijlen van karate, kungfu, taekwondo en andere. We beschrijven wel in detail de tien basisoefeningen uit de Qi-Gong omdat zij van elementair belang zijn voor het Kenko Kempo Karate.

ONDERSCHEIDEND

In het kort: **Kenko Kempo Karate laat in de training alles weg dat niet bijdraagt aan gezondheid, vitaliteit of zelfbescherming.**

Beoefenaren van Kenko Kempo Karate zijn niet gericht op wedstrijden en willen niet beter zijn dan hun collega's. Ze streven er niet naar anderen de loef af te steken. Zij zijn zich bewust van hun persoonlijke beperkingen op het gebied van gezondheid en leeftijd. Zij streven naar het best mogelijke resultaat om gezond en wel uit een geweldsconflict te kunnen komen.

De gedachte achter Kenko Kempo Karate stimuleert een optimistische levensinstelling: *"Ik kan het als (i) ik het echt wil, (ii) ik bereikbare doelen stel en (iii) ik er doorlopend maar ontspannen aan werk"*.

JIJ OOK?

In dit boek willen de auteurs je een krijgskunst tonen die bij je past als je behoort tot de mensen die zich herkennen in een of meer van de onderstaande vragen.

- Wil je wat doen aan je verslachte spieren en je zwakke, wiebelende gewrichten?
- Heb je rug- of nekproblemen en voel je je vreselijk houderig?
- Laat de coördinatie van bewegen te wensen over, sta je weinig stevig in je schoenen en is je uithoudingsvermogen ook minder geworden?
- Ervaar je je onhandigheid als de bekende olifant in de porseleinkast?
- Ben je rusteloos of gespannen met een kort lontje, of juist traag en niet in beweging te krijgen?
- Voel je je te oud en uit de tijd, hoewel je onlangs pas 40 of 50 geworden bent?
- Bezoek je vrienden of kennissen niet meer omdat je je op weg bedreigd of angstig voelt in het openbaar vervoer, of op de fiets of te voet bij die ene tunnel?
- Mijd je tegenwoordig bepaalde wijken waar je altijd zo graag kwam en terwijl daar niets veranderd is?
- Train je al jaren of decennia karate, kungfu of taekwondo, maar is het niet leuk meer omdat je de jeugd niet bij kunt houden in de groepsles?
- Heeft je harde wedstrijdtraining misschien geleid tot lichamelijke klachten van spieren, gewrichten, brein of hart?

Als je een of meer van bovenstaande vragen met 'ja' kunt beantwoorden, maak dan kennis met de fysieke en mentale theorie van het Kenko Kempo Karate en lees dit boek. Misschien wordt dit dan de grote ommekeer in je leven: op weg naar meer gezondheid, meer welzijn en een grotere weerbaarheid.

NOOIT VERLIEZER ZIJN

En het mooiste: het Kenko Kempo Karate kent geen wedstrijden, geen winnaars en dus ook geen verliezers. Het doel is om samen te leren, samen te bewegen en samen het genoegen te smaken dat er geen 'niet-kunnen' meer is, maar een streefniveau dat op de eigen mentale en fysieke mogelijkheden is afgestemd. Om deze persoonlijke meetlat op de juiste hoogte te leggen, blijft de 'hulp' van een in Kenko Kempo Karate geschoolde leermeester (m/v) onontbeerlijk.

Ik wens je veel plezier bij het verder lezen!

Erich B. Ries

Soke Shodai en grootmeester van Kenko Kempo Karate

*“Het verrassende van karate is,
dat iedereen het kan beoefenen,
jong en oud, sterk en zwak, man en vrouw”
Funakoshi Gichin¹*

Hoofdstuk 1. Kenko Kempo Karate?

De formulering van Kenko Kempo Karate is het resultaat van meer dan 30 jaar karate-ervaring. Met de overige krijgskunsten heeft het de filosofische achtergrond gemeen van het Taoïsme en het Zenboeddhisme. Kenko Kempo is geen wedstrijdsport, maar een recreatieve bezigheid, een gezondheids- en welzijns-oefening voor lichaam, geest en spiritualiteit. Een oefening die op de lange duur ook de persoonlijkheid van de beoefenaar ten goede moet komen.

Het Kenko Kempo Karate gaat daarmee terug naar de basis. De ervaren karatemeesters Fritz Nöpel (9^e dan) en Martin Nienhaus (4^e dan) behandelden dit in hun lezenswaardige boek over krijgskunst van de *Levenservarenen* (Jukuren²). Karate wordt gezien als een oorspronkelijk Aziatische krijgskunst die op dezelfde filosofische leest is geschoeid als de Aziatisch-energetische geneeskunst³.

DEFINITIE

Kenko Kempo Karate is, vrij vertaald, *De weg van het karate van de vuist voor de gezondheid*. Het is een systeem waarin

¹ Funakoshi Gichin. *Karate-Dō. Mein Weg*. Heidelberg: Leimen; 1993; blz. 142.

² In Japan wordt deze term gebruikt voor ouderen met een hogere dangraad in het karate; in de Duitse karatewereld is het een erenaam voor iedereen die karate beoefent in de tweede helft van zijn/haar leven, zie: Konzeption der sportlichen Betätigung von Älteren im Deutschen Karate Verband e.V.; https://www.karate.de/de-wAssets/docs/verband/ressorts/jukuren/Konzeption-Jukuren-DKV_6.pdf (vert.).

³ F. Nöpel, M. Nienhaus. *Jukuren. Kampfkunst der Erfahrenen*. 2^e druk. Norderstedt: Books on Demand; 2009; blz. 36.