

HEIWA SHUGI RYU-AIKIDO in (12) Vragen.

Beantwoord door Peter Van de Ven



(Heiwa Shugi)

1. Waarom gebruiken jullie een aparte naam, en spreken jullie niet gewoon over “aikido” zonder meer?

Aikido is eigenlijk nooit een geheel geweest, en heeft altijd meerdere betekenissen gehad. Daardoor ontstaan misverstanden en discussies. Een aikidotraining die “gewoon aikido” is, bestaat niet. In elke organisatie zijn stijlvoorkeuren aanwezig, al zijn ze niet altijd als dusdanig benoemd.

Omwille van de eerlijkheid, maken we graag duidelijk welk soort training we organiseren, en daarom kozen we een aparte naam.

Er bestaan vele aikidoscholen en -stijlen, in verschillende organisaties, elk met eigen verdienste en specifieke inzichten. Die diversiteit vormt een meerwaarde, vooral als ze kan leiden tot een verrijkende samenwerking en wederzijdse inspiratie.

2. Wat betekent “heiwa shugi ryu” eigenlijk?

“Wa” verwijst naar de oudste culturen van het antieke Japan. Die stonden onder leiding van sjamanistische koninginnen, waarvan Himiko de bekendste is. “Wa” betekent tegelijk “typisch Japans” en “harmonie”, omdat maatschappelijke

harmonie een typisch Japanse waarde is. Waarschijnlijk is het de herinnering aan de vroegere harmonieuze samenleving waardoor “wa” harmonie is gaan betekenen.

“Hei” betekent “in de stijl, in de lijn van”. “Heiwa” staat dus voor “in de geest van harmonie”, vrede.

Shugi betekent “dagelijkse vaardigheidstraining”, of “techniek”.

Heiwa shugi kan je dus vertalen als “vredestechnieken”.

“Ryu” betekent “school”, zoals men ook spreekt over de “schilderschool van Rubens” of zoals in de uitdrukking “school maken”.

3. *Wat is er nu juist zo nieuw of anders aan heiwa shugi ryu-aikido?*

HSR-aikido is een universalisering van aikido. We ontdoen de discipline van haar strikt Japans karakter en we beschouwen Morihei Ueshiba wel als één van de belangrijke figuren binnen de geschiedenis van de Japanse krijgskunst maar ook niet meer dan dat: zijn werk is geen ijk- of referentiepunt. Binnen de Japanse context gaan we niet uit van de nativistische strekking (koku-gaku), maar van de universalistische (shushi-gaku) binnen de Takeda-familie, die als eerste het begrip “aiki inyo ho” gebruikte.

We vertrekken van de algemene eigenschappen van de mens en daardoor wordt aikido universeel. Zo ontstaat een modern, creatief en natuurlijk aikido, met het oog op verzoening tussen moderniteit en traditie. HSR-aikido is een martiale kunstvorm met geweldloosheid en menselijk welzijn als centrale thema’s, ingebed in het levenskader van de hedendaagse samenleving.

4. *Maar, “Heiwa shugi ryu” is toch een Japanse naam?*

Binnen aikido is Japans zo een beetje een standaard “vaktaal”, en daarom leek het logisch te kiezen voor een Japanse benaming. Maar je kan die omzetten naar andere talen. Voor het Engels denk ik aan “Aikidoschool of lasting peace”, in het Nederlands “Aikidoschool duurzame vrede”.

Hoe universeel we aikido ook maken, de “roots” ervan blijven natuurlijk Japans.

5. *Waaruit bestaat die universalisering van aikido meer in het bijzonder?*

Om aikido betekenis te geven zonder te verwijzen naar de Japanse achtergrond, of naar Morihei Ueshiba, is er allereerst een nieuwe definitie nodig van aikido, instrumenteel geformuleerd. Kort komt deze er op neer dat aikido een geweldloze krijgskunst is die de levenskwaliteit van de beoefenaars verhoogt. De aikidotraining is dus een middel om het welzijn van de beoefenaars, hun familie en hun naasten te verbeteren.

Dit betekent dat we ambitie van aikido heel bescheiden en realistisch invullen. We streven geen utopische en grootse plannen na. Het doel van de training is de aantoonbare zelfverbetering van de beoefenaars, en zo mogelijk ook een kleine bijdrage aan het vredelievende gehalte van de samenleving. Aikido zien we als slechts één van de vele nu bestaande vredesdisciplines.

Ten tweede hebben we de geschiedenis van aikido herschreven vanuit maatschappelijk perspectief. Daaruit blijkt het gemengde karakter van aikido door de aanwezigheid van ultra-nationalistische en pacifistische elementen, maar zo wordt vooral duidelijk dat de discipline onafgewerkt is, en verdere ontplooiing nodig heeft.

Ten derde kiezen we voor een wereldlijke invulling van de training. Daarom komt de familie op de eerste plaats. Beoefenaars kunnen zich best voortdurend herinneren dat ze trainen voor meer welzijn en niet voor meer ijdelheid of egoïstische zelfgenoegzaamheid.

Ten vierde is een nieuwe filosofie van geweldloosheid nodig om de discipline te funderen.

6. Hoe zien jullie die geweldloze basisfilosofie?

Die ligt in het ontwikkelen van acht pijlers. We werken aan inzicht in de natuur van de mens, die we zien als begrensd, beperkt en enigszins hulpeloos. Daarom hebben mensen elkaar nodig en zijn ze onderling verbonden. Die menselijke imperfectie geeft ook nu en dan aanleiding tot conflicten, en de uitdaging is daar mee leren om te gaan. Om die dagelijkse uitdaging aan te kunnen gaan, dragen we zorg voor onze gezondheid, en willen we waarheid van onwaarheid kunnen onderscheiden. Daarbij is het nodig enige waardigheid te ontwikkelen om een moreel verantwoord leven te leiden, geïnspireerd door mededogen voor de medemens en vrijwillige soberheid. Op die manier kunnen we bijdragen aan de veiligheid van de samenleving, zodat we in alle rust ons leven kunnen leiden.

7. Hoe wordt dat nu concreet ingevuld in de training?

Voor ons verloopt de aikido-ontwikkeling volgens “10 lijnen” of “10 sporen”. Een beoefenaar heeft een zeker inzicht nodig in de discipline die hij beoefent, hij heeft het nodig zich te leren ontwikkelen (“leren leren”), te leren bewegen, een goede houding te ontwikkelen, de eigen energie te leren richten en met die van de tegenstander te leren omgaan, de aikido-basistechnieken te leren, leren deze basistechnieken te variëren, leren te ontwapenen, met wapens te leren werken en tot slot ook aan meditatie de nodige aandacht te geven. De beoefenaar werkt zo aan zichzelf, maakt zich de principes eigen, en ontwikkelt de vaardigheid om een aanval te neutraliseren zonder schade toe brengen.

We werken met een “generatieve” methode, dwz we vertrekken van enkele basisoefeningen en zoeken door variatie en aanknopingspunten de verdere technieken. Het vorderingsprogramma en de training krijgen zo een “boomstructuur”. Deze werkwijze schept de ruimte voor eigen inzicht en creativiteit bij de beoefenaars.

In HSR-aikido gebruiken we geen graden of systematische examens, maar de beoefenaars zijn onderverdeeld in categorieën: beginners, beoefenaars, gevorderden, en leraars.

Het meest zichtbare aspect is dat we trainen in een vrij gekozen trainingspak zoals men in yoga of fitness zou dragen. In HSR-aikido gebruiken we geen “dress-code”.

Er is maar één vereiste: de kleding tijdens de training moet geschikt zijn voor de training. Dit is bewust gekozen om conformisme en uniformiteit tegen te gaan en de vrije expressie te bevorderen. De traditionele keikogi of hakama zijn dus ongewenst.

8. Welke punten verdienen tijdens de training de meeste aandacht?

Voor alles moet een training veilig zijn, zowel fysiek als mentaal. De eis van geweldloosheid en gelijkwaardigheid geldt voor alle facetten: de technieken, het onderricht, de training, en ook de organisatie.

Belangrijk is te werken aan de oorsprong van de techniek. De aikidotechnieken ontstaan vanuit een natuurlijke houding en na contact maken met de tegenstrever. De uitstraling, begeleiding en harmonisering van energie is daarbij het voornaamste. Door adequate lichaamsbeweging ontwikkelen we bewegingspatronen die veelvuldig toepasbaar zijn.

De aikidotechnieken zijn interactief. Soms proberen we als een “echo” een reactie bij de tegenstrever op te wekken om die beter te kunnen begeleiden.

Instappen en wegdraaien zijn typische basisverplaatsingen.

Bijzonder belangrijk is het ontwapenen van een aanvaller. Die techniek voortkomt uit de filosofie van “muto”, de verdediging “met lege handen” tegen een aanval met een wapen.

9. Wat is belangrijk bij het uitvoeren van de technieken?

De handen kunnen best zo zacht en soepel mogelijk zijn, zoals bij reiki. We willen de tegenstrever niet “grijpen” maar er contact mee maken.

Voeten- en handenwerk vereisen bijzondere studie. Uiteindelijk willen we een ritme in de beweging creëren, dat leidt naar een worp of een controle.

De confrontatie met de tegenstander kan “hard” zijn, maar de bedoeling is die hardheid op te lossen, en zo de tegenstrever beheerst te laten rollen. Klemmen zijn sturend, beogen evenwichtsverstoring en volgen de natuurlijke plooi richting van de gewrichten. Zo benaderd, kunnen rollen en het stretchend ondergaan van klemmen sterk ontspannen en versoepelen, en een belangrijke meerwaarde creëren.

De “verdediger” werkt vanuit een “onbeweeglijk” centrum, waarrond hij de tegenstrever laat bewegen.

Verder is de werkwijze voor frontale of achterwaartse aanvallen dezelfde, is er weinig verschil tussen een “gewone” worp en een heupworp.

10. Zijn er ook echte technische nieuwigheden in HSR-aikido?

We beginnen de techniek vanuit een natuurlijke houding, met de voeten naast elkaar, in rust, en nemen de “gevechtshouding” met één voet vooruit pas aan bij of na het voltrekken van de aanval. Bij het voltooien van de techniek keren we naar deze natuurlijk rustige houding terug. Het proces van “aanval-verdediging” is dus

slechts een kleine onderbreking van het dagelijks leven, de “uitzondering op de regel”. Nadat gevaar geweken is, is het herstellen van de rust een essentieel onderdeel van de verdediging.

We hebben een nieuw wapenwerk met het houten zwaard. Hierbij beginnen we met een niet-getrokken zwaard, “in de schede”, en eindigen we met het ontwapenen van de aanvaller. Daarbij geven we tevens aandacht aan basistechnieken, ademhaling, energie en timing.

We oefenen de vaardigheidsoefeningen (met stok of met houten zwaard) niet als opgelegde oefeningen maar als vrije expressie van basistechnieken. Ook werken we aan “kettingaanvallen”. Verder hebben we een eigen opbouw van roloefeningen en valbeheersing.

Om dieper inzicht en grotere vaardigheid te ontwikkelen verrijken we de training vanuit andere krijgskunsten, bv wado ryu karate. Ook bestuderen we de techniek en de filosofie van de “klassieken” van aikido en van belangrijke historische figuren uit de krijgskunst, en begrippen als “katsujinken”, dit is “Het Leven Gevende Zwaard”. Die filosofie werd tijdens de zestiende eeuw op basis van Zen ontwikkeld in de schoot van de Yagyu-shinkage zwaardschool door onovertroffen meesters als Nobutsuna Kamiizumi en Yagyu Muneyoshi.

11. Wat zijn nog enkele bijzondere aandachtspunten ?

Etiquette gaat niet om de vorm, maar om de inhoud van het “ritueel” of de regel. Algemene gezondheidsoefeningen zijn ook zelfverdediging.

12. Wat is de plaats van meditatie in HSR-aikido?

Meditatie is een noodzakelijk en onmisbaar deel van de training. Men komt tot rust, lost innerlijke spanning op en men kan zich op specifieke levensvragen concentreren. De meditatievorm die we gebruiken is “stil zitten” (“seiza” itt “zazen”), die in meerdere lichaamshoudingen kan beoefend worden.

***Opgesteld in 2006,
eerste aanpassing in 2008,
tweede aanpassing in 2012***