

HEIWA SHUGI RYU-AIKIDO



Heiwa Shugi Ryu-aikido is:

- ... het aikido ontworpen door **Peter Van de Ven**
- ... een **nieuw, modern aikido** voor de **21^{ste} eeuw**
- ... een vredelievend aikido als **zelfzorg**
- ... een krijgskunstbeoefening als **volwassen cultuurbeleving**
- ... een **civiele** krijgskunstbeoefening met het oog op zelfontplooiing
- ... een vorm van **vredescultuur**

Inhoud

<i>Situering</i>	2
<i>Aikido als vechttechniek</i>	2
<i>Aikido als vredeskunst</i>	4
<i>Tekortkomingen en onvolmaaktheden van het nieuwe aikido</i>	4
<i>De naam</i>	5
<i>De vernieuwing</i>	6
<i>Aikido universaliseren in een geglobaliseerde wereld</i>	6
<i>Een nieuwe definitie formuleren</i>	6
<i>De oorsprong van aikido historisch bestuderen</i>	7
<i>Zoeken naar een geschikt trainingsdoel</i>	7
<i>Een nieuwe filosofie van geweldloosheid opstellen</i>	7
<i>De training verrijken van buitenaf</i>	7
<i>De training</i>	7
<i>Een vrije keuze van trainingspak</i>	7
<i>Onze 5 basis-thema's</i>	8
<i>Een HSR-aikidoles</i>	9
<i>De techniek</i>	9
<i>Onze doelgroep</i>	10

Situering

Aikido als vechttechniek

Aikido is bekend als een van oorsprong Japanse krijgskunst, waarbij de verdediger voornamelijk gebruik maakt van worpen en klemmen om zich veilig te stellen. Omwille van de evolutie van aikido, heeft de algemene term “aiki-do” echter meerdere betekenissen, waardoor soms verwarring en misverstand ontstaan. De reden voor die dubbelzinnigheid is eenvoudig: zowel het begrip “aiki” als “do” kunnen door de historische ontwikkeling van de Japanse krijgskunst een volledig verschillende inhoud hebben.

Historisch gezien, verwijst “aikido” van oorsprong naar louter ongewapende vechttechniek. In dat geval maakt aikido soms deel uit van een meer omvattende krijgskunstschool (“ryu”) die naast de ongewapende aikidotechnieken ook gewapende technieken traint, bv met zwaard of speer, elk van die disciplines met eigen benaming.

“Aiki” staat hierbij voor een reeds lang bestaand begrip uit de krijgskunst dat “synchroniseren met de beweging van de tegenstander” betekent. Het verschijnt voor het eerst rond 1800 in de krijgskunsts literatuur van de al eeuwen in Japan vooraanstaande Takeda-familie. Zij spraken over “Aiki In no Yo”, het “aiki van yin en yang”. Later werd het begrip verder ontwikkeld, en omschreven de meesters aiki als de tegenpool van ki-ai, de martiale schreeuw om tegenstanders te imponeren en om energie te ontwikkelen bij de technieken.

“Aiki”, synchronisering, sluit aan bij “ju”, soepel meegeven, maar is niet hetzelfde. Sommige technieken zijn aiki, andere zijn ju, nog andere zijn beide. Vandaar de naam “aiki ju-jutsu”, door sommigen afgekort tot “aikido”. Door de

intensieve training en de eeuwen ervaring tijdens het shogunaat, ook onder invloed van het Chinese wushu, ontwikkelde deze “aiki”- en “ju”-technieken zich tot een verbluffend hoogstaande martiale vaardigheid.

De ongewapende vechttechnieken maakten niet alleen deel uit van de opleiding van samoerai om zich te verdedigen tegen de agressie van hun klassegenoten, de andere samoerai, maar ze dienden tevens om misdadigers te arresteren. Niet alleen het leger, maar ook de politie bestond uitsluitend uit samoerai: hun taak was misdadigers zonder buitensporig geweld aan te houden.

Gelet op het voorgaande, is het dan ook niet verbazend dat in deze betekenis aikido vandaag als vechttechniek getraind wordt met het oog op fysieke veiligheid, security en ordehandhaving. Aangezien het gebruik van zwaarden in het dagelijks leven in de huidige samenleving verboden is, zijn ongewapende aanvallen zowat een substituut voor aanvallen met een zwaard, en bovendien heeft krijgskunst als louter vechttechniek steeds iets instrumenteels. De stap naar competitie is bijgevolg klein, en de aikido-beoefening verandert zo snel in demonstratie- of vechtsport. Maar, in extreme gevallen, is door zijn nadruk op fysieke veiligheid en ordehandhaving de stap ook soms bijzonder klein naar de belevingswereld van rechtse ultranationalisten die paramilitaire- en burgerwachtfantasieën koesteren.

Niettemin willen de meeste aikido (aiki jujutsu) scholen echter verder gaan dan het louter trainen in ongewapende vechttechniek. Zij zien hun training als karaktervorming en zo als een positieve bijdrage aan de samenleving. Aan welk soort samenleving ze willen bijdragen wordt echter dan niet vermeld, en zo merk je opnieuw dat men in deze benadering de louter instrumentele benadering van de discipline niet overstijgt.

Die instrumentele benadering van aikido als vechttechniek of karaktertraining werd problematisch in de jaren dertig van vorige eeuw, toen Japan in het teken stond van imperialisme en militarisme. Vele Japanse krijgskunstmeesters, weliswaar zelf meestal conservatieve patriotten, zagen met lede ogen aan hoe de legerleiding de beoefening van krijgskunst in functie wilde stellen van moderne oorlogvoering. Jigoro Kano, de grondlegger van het moderne judo, hechtte veel waarde aan goede internationale verhoudingen en was een uitgesproken tegenstander van dit militarisme.

De aiki jujutsu leraar Morihei Ueshiba werd eveneens door de rechtse militaristen en ultranationalisten gerecupereerd, wat hem in bijzonder slecht gezelschap bracht (waaronder ultranationalistische ganstergroepen als de Kokuryukai en haar topfiguur Mitsuru Toyama), maar ook hij kreeg er uiteindelijk genoeg van. Rond 1937 verbrak hij alle verbanden met zijn leraar Sokaku Takeda, met zijn religieuze sekteleider Onisaburo Deguchi en met de invloedrijke Inoue's, zijn schoonfamilie (zijn neef was zijn gedreven assistent), al bleef hij wel geloven in de goddelijke oorsprong van “het Japanse ras”. Nog wat later trok hij zich terug op het platteland. De toen verbroken contacten werden nooit hersteld.

Aikido als vredeskunst

Aangemoedigd door nieuwe leerlingen, plaatste Morihei Ueshiba na het einde van de Tweede Wereldoorlog zijn aikidotraining in het teken van het op dat ogenblik veralgemeende Japanse pacifisme. In de jaren zestig werd het aikido van Morihei Ueshiba opgepikt door de pacifistische protesten tegen de oorlog in Vietnam en tegen de nucleaire wapenwedloop. Door de samenloop van deze drie stromingen, de afwijzing van militarisme binnen de krijgskunst, het naoorlogs Japanse en het Westerse anti-nucleaire en anti-Vietnam pacifisme, ontstond het concept van aikido als vredeskunst. Morihei Ueshiba en zijn directe omgeving spraken over “het nieuwe budo”, waarbij de principes van “geen schade”, “zelfoverwinning” en “harmonie” belangrijk werden.

Aikido is in deze betekenis geen instrumentele, louter ongewapende vechttechniek, maar een vredelievende krijgskunst. “Aiki” staat nu niet alleen voor synchronisering met de tegenstrever maar eerder voor “eenwording met het universum”, “do” verwijst niet alleen naar “technische studie” maar naar het Chinese “tao”, “De Weg”, en aikido wordt een krijgskunst waarin zowel gewapende als ongewapende technieken dezelfde principes bestuderen. “Aikido” is in deze zin geen afkorting van “aiki jujutsu”, maar van een op vrede gericht “aiki budo”.

Tekortkomingen en onvolmaaktheden van het nieuwe aikido

Het nieuwe budo “aikido” is dus piepjong. Het concept “vredelievende krijgskunst” werd zeker een feit, de concrete uitwerking van dat concept in de discipline is echter een andere zaak. Het toepassen van het geen-schade principe op de aikidotechnieken bleef onafgewerkt.

Omdat het doel van de training voor Morihei Ueshiba het scheppen van wereldvrede werd, meer bepaald door het tot stand brengen van een mensheid als een grote vredelievende familie, ontstond een enigszins religieus, sektarisch en utopisch aspect: ten dele werd het trainen van een vredeskunst het belijden van een personen- en vredescultus met nadruk op orthodoxie.

Het beeld van de mensheid als familie is bovendien afkomstig uit de shintoïstische verafgoding van de Japanse keizer, die daarin als wereldwijd “familiehoofd” wordt gezien. Net zoals het vooroorlogse militarisme, heeft het naoorlogse Japanse pacifisme imperialistische trekjes, en ook het naoorlogse aikido is in wezen Japans-Japans van instelling.

Binnen de officieel-pacifistische aikidostrekkingen, wordt het verschil tussen aikido als vechttechniek en aikido als vredelievende krijgskunst niet altijd goed begrepen. Er is eigenlijk sprake van een mengvorm, in twee richtingen: verschillende “gewone” jujutsu scholen ontwikkelden ook een pacifistische ideologie, en in de aikido scholen heeft men niet altijd veel aandacht voor de pacifistische uitgangspunten van de nieuwe krijgskunst. Er is in vele gevallen een hybride krijgskunst ontstaan met zowel ultranationalistische als pacifistische kenmerken, afhankelijk van de organisatie van de training, en van het eigen inzicht van de beoefenaars.

Het aikido van en rond Morihei Ueshiba was dus geen “einde van de geschiedenis”, noch een monoliet geheel. Het betekende daarentegen slechts een eerste, zeer waardevolle stap, en de dubbelzinnigheid van het concept “aikido” zorgde tevens zeker voor enige strijd en onenigheid binnen de aikidogemeenschap.

Ten einde aikido als vredelievende krijgskunst verder te ontplooiën en te universaliseren, ontwikkelde ik een nieuw en modern aikido, een aikido voor de 21ste eeuw gericht op zelfzorg en zelfontplooiing.

De naam

Aikido is dus eigenlijk nooit een geheel geweest, en heeft altijd meerdere betekenissen gehad. Een aikidotraining die “gewoon aikido” is, bestaat niet. In elke organisatie zijn stijlvoorkeuren aanwezig, al zijn ze niet altijd als dusdanig benoemd. Die diversiteit is op zich geen probleem, op voorwaarde dat ze kan leiden tot verrijkende samenwerking en wederzijdse inspiratie.

Omwille van de eerlijkheid, en om duidelijk te maken welk soort training we organiseren, koos ik een aparte naam, die moest weergeven wat ik met de beoefening beoog. Die is “Heiwa Shugi Ryu-aikido”, kortweg “HSR-aikido”.

Daarin verwijst “Wa” 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”.

Heiwa shugi kan je dus vertalen als “vredes technieken”. Zo heeft het naoorlogse Japan wereldvrede in de grondwet verankerd: “sekai heiwa shugi”.

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

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.

De vernieuwing

Aikido universaliseren in een geglobaliseerde wereld

De achtergrondfilosofie van HSR-aikido gaat uit van de veranderde, soms moeilijke levensomstandigheden die ontstaan zijn door de globalisering en de crises die ze veroorzaakt. In HSR-aikido bouwen we daarom aan zelfbevestiging en zelfzorg als middelen om de overbelasting van de geglobaliseerde wereld te hanteren. Het is een toekomstgerichte, universele discipline, die traditie en moderniteit verzoent. In die brede zin is HSR-aikido progressief en humanistisch.

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 en van aikido, waar we met respect en dankbaarheid naar verwijzen, maar ook niet meer dan dat: zijn werk is inspirerend maar geen ijk- of referentiepunt.

We vertrekken van de algemene eigenschappen van de mens en onder meer 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.

In het perspectief van deze universalisering is het nodig aikido als Japans budo te contrasteren met het Chinese wushu, dat, in tegenstelling tot sociaal controlerende rol van de Japanse krijgskunsten, meer een rebels karakter had en welk, in geheime genootschappen, meer beoefend werd door mannen én vrouwen. Door dit contrast kunnen we nadenken over hoe krijgskunst kan geweest zijn voor ze werd gecompromitteerd door seksisme en door de vijandigheid van bureaucratische staatsmacht. Op die manier kan ik een concept promoten van een maatschappijkritische en egalitaire “oorspronkelijke krijgskunst”.

Een nieuwe definitie formuleren

Om aikido betekenis te geven zonder te verwijzen naar de Japanse achtergrond, noch 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 de 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.

De oorsprong van aikido historisch bestuderen

Ten tweede hebben we de huidige mythische ontstaansgeschiedenis van aikido herschreven vanuit historisch-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.

Zoeken naar een geschikt trainingsdoel

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.

Een nieuwe filosofie van geweldloosheid opstellen

Ten vierde is een nieuwe filosofie van geweldloosheid nodig om de discipline te funderen. 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. Uit het inzicht in die existentiële hulpeloosheid groeit het besef dat mensen elkaar nodig hebben en dat ze onderling verbonden zijn. Die menselijke imperfectie geeft ook nu en dan aanleiding tot conflicten, en de uitdaging is daar mee leren om te gaan, zonder schade aan te richten. 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 medemensen en door vrijwillige soberheid. Op die manier kunnen we bijdragen aan de veiligheid van de samenleving, zodat we in alle rust ons leven kunnen leiden.

De training verrijken van buitenaf

Tot slot verrijken we de training vanuit andere krijgskunsten (bv wado ryu karate) om dieper inzicht en grotere vaardigheid te ontwikkelen. 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.

De training

Een vrije keuze van trainingspak

De beoefenaars zijn vrij in de keuze van hun “trainingsoutfit”, in zoverre die voldoende beschermt en de training niet belemmert. De traditionele keiko-gi en hakama zijn dus niet verplicht. Dat we trainen in een vrij gekozen trainingspak is het meest zichtbare kenmerk van HSR-aikido. 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 militarisme, nostalgie naar feodaliteit, conformisme en uniformiteit tegen te gaan, en de vrije expressie en universalisering te bevorderen.

Wij werken niet met een formeel gradensysteem (de zgn “gordels”), maar we hebben wel een duidelijk en opbouwend vorderingsprogramma en de beoefenaars zijn onderverdeeld in categorieën: beginners, beoefenaars, gevorderden, en leraars. Daardoor wordt de aikidobeoefening universeler en meer op vaardigheid gericht.

Onze 5 basis-thema's

HSR-aikido omvat 5 basisthema's die samen 10 ontwikkelingslijnen volgen.

Het eerste thema is filosofie en achtergrond, waarnaar ik al verwees. Een beoefenaar heeft een zeker inzicht nodig in de discipline die hij beoefent. Het gaat om de filosofie van geweldloosheid, de historische studie van aikido, een nieuwe instrumentele definitie die levenskwaliteit centraal stelt, een visie op kledij en etiquette en op aikido als zelfzorgdiscipline.

Het tweede thema is creativiteit. De aikidoka moet zich leren ontwikkelen (“leren leren”) door training en zelfstudie. Basisvaardigheden zijn daarbij cruciaal, alsook een daarop voortbouwende 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.

Als derde thema is er beweging, houding en energie. Leren bewegen vanuit en met het hele lichaam, een natuurlijke houding ontwikkelen, de eigen energie leren richten en met die van de tegenstander leren omgaan, staan daarbij centraal. Ook zijn er bewegingspatronen die verschillende technieken overbruggen, en is er het verband en de integratie tussen het ongewapende werk en technieken met wapens. Belangrijk is dus 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.

De aikido-basistechnieken leren, leren deze basistechnieken te variëren, leren ontwapenen, met wapens leren werken, vormen het vierde thema; Hierbij staat de ontwikkeling van aikido als zelfzorg centraal en de daarbij horende toepassing van het geen-schade principe. Het wapenwerk is geïntegreerd, vertrekt van openingen en opties en beoogt ontwapenen. Die techniek komt voort uit de filosofie van “muto”, de verdediging “met lege handen” tegen een aanval met een wapen.

En tot slot willen we ook aan meditatie de nodige aandacht geven, als vijfde thema. Hierbij gaat het om meditatie als ontwikkeling van innerlijke rust enerzijds en anderzijds om meditatie als bezinning (“waar?”, “waar naartoe?” en “hoe?”). Zo is meditatie een noodzakelijk en onmisbaar deel van de training. Men komt tot rust, lost innerlijke spanning op en men kan zich op specifieke levensvragen concentreren.

Door de ontplooiing in deze 5 thema's werkt de beoefenaar aan zichzelf, maakt zich de principes eigen, en ontwikkelt de vaardigheid om zonder schade toe brengen een aanval te neutraliseren. Ondanks de context van conflict (aanval-verdediging), staat het ontwikkelen van een positieve ingesteldheid centraal. Daardoor geeft de training een aanzet tot een algemeen helende werking. Zelfzorg, zelfontplooiing en zelfverdediging zijn de hoofdoelen van de training.

Een HSR-aikidoles

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.

Onze HSR-aikidoles omvat enkele “delen”. We beginnen met een voorbereiding die ontspanning, versoepeling en ook basiscoördinatie omvat. De daarbij gebruikte etiquette gaat niet om de vorm, maar om de inhoud van het “ritueel” of de regel. De algemene gezondheidsoefeningen zijn reeds een vorm van zelfverdediging. Daarna is er het deel ongewapende training, met zachte, beheerste worpen en klemmen. En tot slot een stuk training met - houten - wapens (zoals met de stok verdedigen tegen een zwaardaanval). Ongewapende training en training met wapens vormen één geïntegreerd geheel. De getrainde technieken worden steeds geselecteerd rond één centraal aikidoprincipe of onderwerp. Bij het begin en aan het einde van de les groeten we elkaar als blijk van dankbaarheid voor de inzet, de aandacht en de tijd die we elkaar “schenken”. Zo oefenen we tevens waardering en wederzijds respect.

Binnen de training van Heiwa Shugi Ryu-aikido bestuderen we ook de “klassieken van aikido”. Daartoe behoort onder meer de “31-Tellen Jo-kata”, die alleen of met partner kan uitgevoerd worden, dwz als “kumi-jo” (aanval en verdediging met de houten stok).

De techniek

Sommige aspecten benadrukken we bijzonder. De “verdediger” werkt ter plaatse vanuit een “onbeweeglijk” centrum, waarrond hij de tegenstrever laat bewegen; De handen kunnen best zo zacht en soepel mogelijk zijn, zoals bij reiki. We willen de tegenstrever niet “grijpen” maar er contact mee maken, zodat de techniek een helende werking kan krijgen. Voeten-, ellebogen- en handenwerk vereisen bijzondere studie, alsook evenwichtsverplaatsing. 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 plooirichting van de gewrichten. Verder is de werkwijze voor frontale of achterwaartse aanvallen dezelfde, is er weinig verschil tussen een “gewone” worp en een heupworp.

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.

Onze doelgroep

Wie een brede interesse heeft in cultuur, in lichamelijke zelfontplooiing en in het vergroten van eigen vaardigheid buiten competitief verband, wie belang hecht aan zelfzorg, aan geweldloosheid en aan menselijk welzijn, en in dat perspectief een nieuwe of andere manier zoekt om aan lichaamsbeweging te doen, kan zeker overwegen zich toe te leggen op dit nieuwe aikido.

HSR-aikido biedt een relatief toegankelijke en moderne invulling van krijgskunstbeoefening, in een geïntegreerd geheel op basis van het “geen-schade-principe”. De beoefening van HSR-aikido kan de levenskwaliteit verhogen, en betekent aldus ook een meerwaarde voor de familie en de omgeving van de beoefenaar.

Er zijn anderzijds geen “prijzen” of trofeeën te winnen, en onze benadering is modern en dus niet-traditioneel.

Als innerlijke krijgskunst of als zelfzorgdiscipline kan HSR-aikido vergeleken worden met tai chi chuan of met yoga. HSR-aikido is dynamischer dan deze disciplines omdat ze iets meer vraagt van de lichamelijke conditie door het partnerwerk en door het (zachte) rollen en vallen.

De beoefening van HSR-aikido kan vergeleken worden met een massagebeurt, waarbij de aanvaller de persoon is die zich laat masseren door de verdediger, of met een plezierige en ontspannende wandeling na een overladen werkdag om het innerlijke evenwicht te herstellen. Binnen HSR-aikido is zelfzorg zelfverdediging en zelfverdediging zelfzorg.

Peter Van de Ven - januari 2009