

# Aikido & werkdruk

CHRISTIAAN ZANDT

## Inleiding

Een parabel uit een boeddhistische tekst beschrijft een koning die opdracht gaf om een groep blinde mannen bijeen te brengen:

“Hij liet hen één voor één een grote olifant betasten. Vervolgens vroeg hij hen om het dier te beschrijven. Degene die de slurf bevoelde sprak: ‘Het is een soort van grote stamper.’ Een ander duwde tegen buik van de olifant en zei: ‘Het lijkt op een grote pot!’. Een derde trok aan de staart en meende dat de olifant op een touw leek en een vierde vergeleek de olifant met een zuil, terwijl hij langs de poten streek. En zo voort.”

Aikido is een Japanse krijgskunst die de laatste jaren nogal eens opduikt in managementtrainingen. Voor de een biedt ze een kapstok voor communicatie, voor de ander een kapstok voor strategie-ontwikkeling. Wat van ver komt, is nu eenmaal lekker, lijkt het soms wel, en in het land der blinden is Eenoog koning. Maar wat de boer niet kent, dat eet ‘ie niet. In diverse trainingen moet een aantal karakteristieke elementen van Aikido achterwege blijven, omwille van de toegankelijkheid (en dus bruikbaarheid). Dit maakt dat veel trainers en getrainden wel de slurf of de buik van de olifant ervaren, maar onbekend blijven met de staart of de poten. Dat is begrijpelijk, maar jammer. Onlangs verzorgde ik een training rond omgaan met werkdruk, waarbij ik mensen wilde inspireren om hun alledaagse werkelijkheid te beleven vanuit Aikido-perspectief. Naar aanleiding van deze workshop, en de vragen die er werden gesteld, beschrijf ik hier enkele karakteristieken van Aikido. Ik wil u zo kennis laten maken met Aikido en een eerste indruk geven van de brede toepasbaarheid van haar inzichten. Ik heb ervoor gekozen hier niet het voor de hand liggende verband met conflicthantering als ingang te gebruiken, maar het thema ‘werkdruk’.

Ik begin met een korte beschrijving van de ontstaansgeschiedenis van Aikido. Daarna wordt omschreven hoe de praktijk van Aikido lijkt op hoe we in ons werk omgaan met werkdruk. Ik beschrijf uitgangspunten van Aikido en relateer ze aan het dagelijks werk. Dat Aikido een olifant is, kan ik u in dit artikel niet zeggen. Daarvoor ben ik zelf nog te zeer ‘voelende’!

## Aikido

Aikido is ontsproten aan de Japanse krijgskunsten. Bij het beoefenen van een krijgskunst gaat het erbij uitstek om hoe je je staande houdt in het geweld van een hectische, chaotische situatie. Aikido is uniek omdat het uitgaat van

het idee van niet-vechten. Een Aikidoka (iemand die Aikido beoefent) draagt zorg voor de situatie in zijn geheel, probeert het totale evenwicht te herstellen. Dat betekent dat hij of zij ook zorgdraagt voor het welzijn van degene die het conflict zoekt.

Aikido werd ontwikkeld door Ueshiba Morihei (1883–1969). Terugkijkend op het leven van Ueshiba, kunnen we gerust stellen dat hij een zoeker was. Een aanpakker die gegrepen werd door het samenspel tussen het Ongrijpbare en het al te tastbare leven van alledag. Zijn hele leven was Ueshiba op zoek naar een balans tussen het aardse en het hemelse, tussen lichaam en geest, tussen de klassieke krijgstradities van Japan en de kosmische krachten om ons heen.<sup>1</sup> Dit samenspel is één uitleg van de term ‘aiki’. ‘Aiki’ is een vrij gangbare term in de klassieke Japanse krijgskunsten. De term wordt onder andere gebruikt om aan te geven dat we verbonden raken, verstrikt haast, aan een tegenstander. Te veel ‘aiki’ is dus niet gewenst! ‘Liefde’, een kracht die in veel Oosterse en Westerse spirituele tradities en religies als ultieme drijfveer wordt beschouwd, wordt in het Japans geschreven met een karakter dat men ook uitspreekt als ‘ai’. ‘Ki’ is een lastig te vertalen woord. Het duidt op iets dat wel aanwezig, maar niet tastbaar is. Iets dat zich openbaart wanneer je helemaal niets meer ‘doet’ en de dingen laat lopen zoals ze zich ontvouwen. Volgens Sugano Seiichi, een leerling van Ueshiba Morihei, wijst de benaming ‘Aikido’ dan ook naar liefde of medemenselijkheid als drijfveer van ons handelen.<sup>2</sup>

## Druk, druk, wat is druk?

“U gaat straks niet met nieuwe schoenen naar huis.” De deelnemers aan de workshop ‘Aikido & werkdruk’ zaten amper en wierpen me verbaasde blikken toe. Ik zette door: “Dát de schoen knelt, is u opgevallen. Met andere woorden: werkdruk is een bekend fenomeen voor u. Vandaag wil ik u een andere manier van kijken aanreiken en een andere manier van doen. Ik wil u laten ervaren bewustwording de eerste stap is naar de oplossing van een potentieel knellend probleem. En ik wil u laten ervaren dat ontspanning de handelingsvrijheid temidden van de turbulentie van uw dagelijkse werk kan vergroten.”

De boeken leren ons dat in een gezonde organisatie sprake is van een evenwicht tussen de werkzaamheden die verricht moeten worden, de eisen die daaraan gesteld worden, tijd en geld die daarvoor beschikbaar zijn en de belastbaarheid van de mensen die er werken. Als er evenwicht is tussen deze factoren, dan is er sprake van een gezonde werkbelasting. De praktijk leert dat dat evenwicht niet vanzelfsprekend is. Het heeft wat weg van lopen: we nemen ons een beweging voor, verstoren de balans van het lichaam, bewegen onze benen en gaan zo vooruit. Als we ons evenwicht niet herstellen door een stap te zetten, dan raken we uit balans. Dat geldt ook voor een organisatie: als het evenwicht tussen mensen, taken, normen en middelen

Werkdruk ontstaat uit het samenspel tussen gevoel en gedachten van een werkende wanneer hij of zij bedenkt of voelt het werk niet op tijd af te kunnen krijgen. We noemen dit ook de cognitief-emotionele evaluatie van de werksituatie.

langere tijd zoek is, dan functioneert een organisatie (klein of groot) niet goed meer. De werkbelasting leidt dan tot werkdruk. Dit kan vervolgens leiden tot negatieve werkstress. Werkdruk is overigens niet de enige stressveroorzaker op het werk. Agressie op het werk, een gebrek aan uitdaging of toekomstonzekerheid (bijvoorbeeld door reorganisaties) zijn bekende stressoren. Naast negatieve werkstress spreken we van positieve werkstress als de werkbelasting als uitdaging wordt ervaren. Vaak wordt overigens voorbijgegaan aan de positieve functie van stress. Lichaam en geest krijgen signalen dat een buitengewone inspanning geleverd moet worden, en die signalen leiden tot veranderingen. Stress stelt lichaam en geest dus in staat een buitengewone inspanning te leveren. De problemen beginnen als de buitengewone situatie (te) lang duurt, te vaak optreedt of te heftig is. Dan raakt het natuurlijke evenwicht zoek. We kunnen een korte sprint trekken om de bus te halen, maar komen in de problemen wanneer die doorrijdt. We zijn niet in staat om langere tijd achter de bus aan te sprinten.

Stress is een syndroom met lichamelijke, motivationele, emotionele en gedragsmatige aspecten als reactie op (psychische) overbelasting. Stress uit zich veelal in hormonale reacties van het lichaam (adrenaline en andere stresshormonen), die lichaam en geest in staat moeten stellen zich te weren tegen de optredende overbelasting.

In de twintigste eeuw is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de verbanden tussen lichaam en geest. Toch zijn het nog maar stukjes van de puzzel. Gelukkig kunnen we ook zonder veel wetenschappelijk onderbouwde kennis veel te weten komen over de wederzijdse invloed van geestelijke en fysieke processen. We hoeven de wetten van Newton ook niet te kennen om te weten dat een kopje koffie op de grond valt wanneer we het van het bureau duwen. Het leven biedt allerlei signalen waardoor we veel over onszelf kunnen leren, mits we voldoende bewust zijn. Ga ik gebukt onder zaken of houd ik het hoofd net boven water? Sta je met iemand op gespannen voet, omdat je je poot stijf houdt? Je kunt leren om te ervaren hoe je lichaam reageert op stress. Signalen van stress, al dan niet veroorzaakt door werkdruk, zijn immers waarneembaar in het lichaam. Bekende verschijnselen zijn een snellere ademhaling, een hogere lichaamstemperatuur, rode wangen, gespannen spieren. Als je deze lichamelijke reacties kent en herkent, dan heb je een indicator in handen om werkdruk te herkennen en actie te ondernemen om het verstoorde evenwicht te herstellen.

Tegelijkertijd is ons lichaam meer dan een antenne, dan een instrument. Als dit twijfels bij u oproept, dan bent u ongetwijfeld een erfgenaam van de filosoof Descartes. Zijn gedachtegoed heeft een stempel gedrukt op de manier waarop we in het Westen gewend zijn om tegen de verhouding tussen lichaam en geest aan te kijken. Kort gezegd komt het erop neer, dat lichaam en geest door Descartes als twee gescheiden substanties werden ervaren. Hoe de twee elkaar onderling beïnvloeden bleef sindsdien lang onduidelijk, maar algemeen werd de geest als bepalende substantie beschouwd en het lichaam als instrument: 'Ik denk, dus ik ben.' In Oosterse tradities wordt vaak een holistische benadering van lichaam en geest gekozen: ze maken beide deel uit van wie we zijn. Het is het samenspel

tussen lichaam en geest dat maakt dat het geheel méér is dan de som der delen. Piet kijkt 's ochtends in de spiegel en herkent zichzelf: 'Goedemorgen, tigger!' Hij laat een boodschappenbriefje achter voor zijn vrouw, die bij het zien van ed spelfouten vertederd denkt: 'Ach, da's nou typisch Piet'. Lichaam en geest bepalen ons, maar kunnen in de praktijk moeilijk van elkaar gescheiden worden. Het boodschappenbriefje is Piet niet. Als Piet overlijdt wordt zijn opgebaarde lichaam gekust, maar het leven is eruit. 'Piet' is het niet meer. Kortom: lichaam en geest zijn beide delen van wie we zijn, en kunnen, denk ik, ook beide een aandeel leveren in de oplossingen die we zoeken. Vooral als we vastlopen, kan een andere benadering wel eens helpen. Als we tijdens het verhuizen het bed niet door het trapgat krijgen, wordt het tijd om vriend Pythagoras te hulp te roepen. Of als juist Pythagoras of een van zijn wijsgerige vrienden ons tot wanhoop drijft, dan wil een fikse wandeling wel eens helpen.

Lange tijd is gedacht dat vooral de combinatie van hoge werkdruk en weinig mogelijkheden (de mate waarin een medewerker zelf de werkdrukgerelateerde factoren om hem heen kan beïnvloeden, zoals pauzes, planning, taakstelling en werkmethode) tot werkstress leidt. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit niet klopt.\* Een groot deel van de mensen die werkdruk ervaart, beschikt over die mogelijkheden. Met andere woorden: het hebben en gebruiken van mogelijkheden alléén is niet een voldoende voorwaarde om werkdruk te verminderen. Vaardigheden om een planning te beïnvloeden (door goed time-management), een taak in omvang te beperken (door assertieve vaardigheden) of een werkmethode aan te scherpen (door bijscholing) zijn stuk voor stuk belangrijke vaardigheden die invloed hebben op de werkdruk. We hebben echter méér mogelijkheden om ons functioneren te verbeteren, om werkdruk en stress hanteerbaar te houden.

Als ik in de bioscoop naar een spannende film zit te kijken, wordt de spanning me soms teveel. Wat op het doek geprojecteerd wordt, ervaar ik als levensecht. Mijn hart gaat tekeer en zit bijna verkrampt van angst in mijn stoel. Lichaam én geest zijn hierbij onderdeel van het probleem, maar bieden ook oplossingen. Soms denk ik: "Het is maar een film!" Dat heeft effect. Soms sla ik mijn handen voor mijn ogen doen. Dat heeft ook effect. Het zijn manieren van mentale en fysieke stresshantering. In Aikido zien we filosofie en praktijk samengaan in het gebruik van lichaam en geest. De filosofie van Aikido is een van niet-vechten, van verbinding, van aandacht voor de situatie in zijn geheel. Dit uit zich in de praktijk en oefening op de mat. In Aikido gaat de ontwikkeling van het lichaam hand in hand met die van de geest.

---

\* M. van Veldhoven e.a., 'Werkstress in beeld. Psychosociale arbeidsbelasting en werkstress in Nederland' (Amsterdam 1999).

## Aikido en het dagelijks leven

De Aikido-training heeft in mijn beleving ten doel om de beoefenaar fysiek en mentaal een ontspannen, open, soepele en stabiele houding aan te leren. We leren hoe we ontspannen kunnen blijven, hoe we georganiseerd en in balans kunnen bewegen en hoe we overzicht bewaren. En we ervaren het effect van deze houding in een conflictsituatie. Misschien is het in dit verband overigens beter om te spreken van 'hervinden' dan 'aanleren'. Als we kijken naar werkdruk dan biedt Aikido interessante aanknopingspunten. In het oog springend is de omgang met stress (of druk, of een conflict) en de rol hierbij van fysieke ontspanning zonder de persoonlijke organisatie te verliezen. Tijdens de Aikido-beoefening ervaren we de kracht die ontspanning en persoonlijke organisatie met zich meebrengen. Ik zal deze en enkele andere karakteristieken kort toelichten.<sup>3</sup>

**Niet-vechten** – Een van de meest verwarrende zaken voor mensen die voor het eerst in aanraking komen met Aikido, is niet-vechten. Aikido is toch een krijgskunst? Het unieke aan Aikido is juist dat de context van krijgskunsten gebruikt wordt om niet-vechten te oefenen. De Grote Van Dale spreekt van een gevecht als er sprake is van 'een vijandelijke ontmoeting'. Aikido kiest een andere benadering: Niet-vechten duidt op een actieve geweldloze instelling die niet stopt met het behartigen van het belang van 1 of 2 mensen, maar aansluiting zoekt bij het totale krachtenspel waarvan we deel uitmaken. Hiermee biedt Aikido een alternatief voor vechten, vluchten of bevriezen. Het zal niet verwonderen dat Aikido geen wedstrijden kent. Bij wedstrijden spelen immers zaken (winnen, verliezen, spelregels) die de aandacht afleiden van wat werkelijk bijdraagt: persoonlijke ontwikkeling vanuit de eigen kracht. Willen winnen is prima, zolang het een wedstrijd is waaraan je deelneemt. Samen leven en samen werken geen wedstrijden. Ook de Aikido-training is geen wedstrijd. Sterker nog: we hebben anderen nodig om vorderingen te maken!

**Ontspannen** – Verkrampen in een kritieke situatie blokkeert vrije beweging. Die vrije beweging is nodig om te kunnen reageren op dat wat er gebeurt, in plaats van op dat wat je denkt dat er gaat gebeuren. Wanneer we verkrampen en blokkeren, stapelen de problemen zich op. Ontspanning geeft overzicht en ruimte, stelt je in staat om in beweging te komen en adequaat te reageren op de situatie. Wanneer je ontspant en in beweging komt of blijft wanneer de situatie daarom vraagt, dan dienen zich oplossingen aan. Ontspanning die ruimte biedt is als water dat weer gaat stromen. Water dat stroomt is levendig, luchtig. Het is tegelijkertijd vloeibaar en krachtig. Water dat stagneert, vertroebelt.

Adem is de bron van ons leven, ademhaling een bron van ontspanning. Als we schrikken houden we onze adem in, als we problemen hebben zuchten we diep. Tijdens de Aikido-training worden vaak voorbereidende oefeningen gedaan die afkomstig zijn uit de rijke traditie van de Aziatische

geneeskunst. De oefeningen zijn overwegend ontspannen, langzaam en geconcentreerd. Veel oefeningen die gebruik maken van (bewustzijn van) ademhaling zijn ontleend aan gezondheidsoefeningen zoals Qi Gong of Yoga. Hierbij staat het bewust worden, versterken en reguleren van de levensenergie (ki) centraal.

**Gecentreerd blijven** - Vooral als we ons onder druk voelen staan, dwarrelt onze aandacht gemakkelijk weg. We vergeten dingen of struikelen over de drempel. Ons hoofd raakt vol, we worden bijna 'topzwaar'. Vervolgens verliezen we het overzicht van wat wanneer gebeuren moet. We zijn zo niet in staat om op tijd in beweging te komen. Verplaatsen is onlosmakelijk verbonden met het hebben en creëren van overzicht. Even een stap terug doen kan bijdragen aan overzicht en de situatie verhelderen. Tegelijkertijd 'hernemen' we ons en kunnen we weer bij de kern komen. Adequaat reageren (en bewegen) kan pas als we in balans zijn. Als we niet eerst leren waar we welk deel van ons lichaam plaatsen en hoe we kunnen ontspannen, dan houden we ons niet staande als de druk of het tempo van de zaken toenemen. We gaan onze hoop vestigen op anderen of op schijnzekerheden. Zodra die wegvallen, verliezen we ieder gevoel van houvast. Aikido leert ons het contact te herstellen of te handhaven met ons eigen centrum, zodat we, ook in beweging, kunnen steunen op ons eigen centrum. In de traditionele Oosterse geneeskunst wordt het fysieke en voornaamste energetische centrum *kikai tanden* (zee van energie) of *hara* genoemd. Ook in Aikido wordt hieraan veel aandacht besteed, omdat een sterk centrum bijdraagt aan geestelijke en lichamelijke balans. Pas als lichaam en geest goed gecentreerd zijn, kan worden gewerkt aan kracht en snelheid.

**Verbinden** – De grondhouding van niet-vechten betekent dat we ervoor kiezen verder te kijken en te voelen dan onze eigen neus en tenen lang zijn. Aikido leert ons dat de verbinding met de omgeving en anderen essentieel is. Beweging in Aikido lijkt vaak alleen te bestaan uit cirkels, waarbij iedere aanval wordt ontweken. Schijn bedriegt. Als we goed kijken, dan zien we eerst een toenadering, een beweging naar elkaar toe. De Aikidoka verplaatst zich zó dat hij of zij een 'ramkoers' vermijdt, overzicht behoudt en controle kan uitoefenen. Het lijkt alsof technieken (of oplossingen) zich aandienen, passend bij de ontstane situatie. Deze verbinding maakt dat toeschouwers het vaak moeilijk vinden om te interpreteren wat ze zien: is dit nu een dans? Valt de aanvaller uit zichzelf? Als we leren om ons optimaal te verbinden met onze omgeving, kunnen we adequaat omgaan met constante verandering.

## Tot besluit

In de zomer van 2004 stond ik tijdens een training vroeg in de ochtend op een strand langs de Adriatische zee. We stonden met onze gezichten in de richting van de opkomende zon en de leraar liet ons in hoog tempo een ingewikkelde serie slagen maken met het zwaard. Het was een nieuwe serie, zo leek het wel. Het enthousiasme onder de aanwezigen was voelbaar. Na een kwartier dirigeerde de leraar ons naar de rand van het water, waar hij ons 180 graden liet omdraaien. We stonden nu met de rug naar het water. Het strand voor onze voeten liep vrij steil omhoog, de zee had het zand vochtig gemaakt. Opnieuw leidde hij ons door de serie zwaardslagen heen, maar nu met de punt van het zwaard in het zand. Onder mijn handen ontstond zo langzamerhand een wirwar van streken waarin ik het begin van een Japans woord herkende: bishō. Bishō betekent vrij vertaald 'glimlach'. Het is niet de boer-met-kiespijn-lach, maar ook geen schaterlach. Het is de krul om de lippen van de Boeddha die we bij sommige beelden terugzien. Het is de lach die weerspiegelt dat we betrokken en verbonden zijn, maar in balans en niet opgeslokt. Dat we bewust zijn van wat er gebeurt, maar ook een zekere afstand bewaren. Ik denk dat 'bishō' een kwaliteit uitdrukt die ten grondslag ligt aan het effectief omgaan met werkdruk: ontspannen om in beweging te kunnen komen als het moet en in rust te kunnen blijven als het kan.

Aikido kan een zinvolle andere bril zijn waardoor we onze werkelijkheid eens van een andere kant kunnen bekijken én ervaren. Een werkelijkheid waarin we onze werksituatie normaal gesproken beschouwen als een hectische situatie waarin we ons niet alleen staande willen houden, maar waaraan we ook een constructieve bijdrage willen leveren. Een werkelijkheid waarin we in aanraking komen met verzet en met competitie. Onze visie en aandacht bepalen immers hoe we kijken. Aandacht kunnen we richten, een visie kan veranderen. Door ons hiervan bewust te zijn, kunnen we iets van verschillende kanten ervaren, zonder erop uitgekeken te raken. Het blijft keer op keer iets nieuws, omdat onze manier van kijken en voelen steeds weer anders, steeds weer nieuw is. Het zijn de openheid en de zoete verbazing van een beginner die ons trakteren op een glimlach.

“Ik ben Aikidoka en Aikidoleraar. Ik schrijf en bestudeer het boeddhisme aan een Engelse universiteit, werk voor de Gemeente Groningen en ben actief als freelance trainer. Voor mij is een goed evenwicht tussen inspanning en ontspanning de basis van inspiratie en creativiteit. Kernthema's in mijn werk en training zijn bewustwording, aandacht, humor en samenwerking.”

Christiaan Zandt nodigt u uit te reageren via [zandt@hetnet.nl](mailto:zandt@hetnet.nl)

## Noten

1. Ueshiba groeide op in Tanabe, een vissersdorp in een streek doordrenkt met de invloeden van het esoterische Shingon-Boeddhisme. Het geld en de steun van rijke familieleden gaf hem de ruimte om te zoeken naar een zinvolle invulling van zijn leven. Het stadsleven en de handel bleken niets voor hem. Een zaakje in kantoorartikelen in Tokyo droeg hij over aan anderen, toen de stad zijn gezondheid had aangetast. Ook de oorlog lag hem niet. Hij nam deel aan de Russisch-Japanse oorlog (1904-1905) maar sloeg een aanbod om officier te worden in het Japanse leger af. Een rol van betekenis speelde Ueshiba bij de kolonisatie van Hokkaido, het noordelijkste en meest onherbergzame eiland van de Japanse archipel. Aan deze periode kwam een einde toen het bericht kwam dat Ueshiba's vader op sterven lag. Als oudste zoon was Ueshiba verantwoordelijk voor een goede afhandeling van zaken, en dus reisde hij terug naar zijn geboorteplaats. Hij maakte een omweg om kennis te maken met Deguchi Onisaburo, de spiritueel leider van de zogenaamde Omotokyo, een religieuze groepering. Deze ontmoeting maakte zoveel indruk op Ueshiba, dat hij besloot om met vrouw en kind in de gemeenschap te gaan wonen.

Ueshiba had al sinds zijn jonge jaren verschillende Japanse krijgskunsten bestudeerd. Op Hokkaido had hij een leraar ontmoet die hem in technisch opzicht buitengewoon inspireerde. Mogelijk zag Deguchi beter dan Ueshiba zelf waar zijn talenten lagen: hij verzocht hem om parallel aan de plaatselijke afdelingen van de Omotokyo een netwerk op te zetten van mensen die zich wilden wijden aan het beoefenen van krijgskunsten. Zo groeiden langzaam de bekendheid van Ueshiba en diens interpretatie van de krijgskunsten. Deze interpretatie kreeg in de loop der jaren verschillende namen, maar werd uiteindelijk bekend onder de naam 'Aikido'.

2. De minst romantische verklaring voor de naam Aikido is een nogal bureaucratische aangelegenheid: Aan het begin van de jaren 1940 werd getracht alle krijgskunsten organisatorisch te bundelen. In de nieuwe federatie werden aparte secties ingericht voor het overbekende judo en kendo. Voor alle minder bekende en minder omvangrijke disciplines, waar ook de krijgskunst van Morihei Ueshiba, onder viel, werd een aparte 'rest-categorie' opgericht. Hoewel de krijgskunst in die tijd Aiki-budo werd genoemd, stelde men voor dat de discipline omwille van de eenduidigheid Aiki-do ging heten. De grondlegger, die toch al niet zo hechtte aan namen, ging daarmee akkoord.

3. In de jaren 1950 groeide het aantal Aikidoka in Japan gestaag. Ook in Amerika en Europa kreeg Aikido naamsbekendheid. Vooral in Amerika bleek men open te staan voor de toepassingsmogelijkheden die Aikido buiten de mat leek te bieden. In 1950 verscheen al een boekje met de titel Aikido in daily life. Het was geschreven door Tohei Koichi, een vooraanstaand leerling van grondlegger Ueshiba Morihei. Tohei benadrukte in zijn lessen het belang van ontspanning, ademhaling en efficiënt energie-gebruik. Hij integreerde allerlei oefeningen in de lessen om de Aikidoka bewust te maken van spanning in het lichaam, blokkades in energie en wankel evenwicht. Sindsdien heeft Aikido een grote aantrekkingskracht uitgeoefend op mensen die niet of niet alleen geïnteresseerd waren in krijgskunsten.