

Beperkt Aikido?

CHRISTIAAN ZANDT

Aikido is voor jong en oud, voor man en vrouw, voor groot en klein. De meeste aikidoka hebben waarschijnlijk wel eens woorden van deze strekking gebruikt, wanneer ze moesten uitleggen waaraan ze een deel van hun vrije tijd besteden. Als we een blik in de *dojo* en op de mat werpen, dan blijkt op deze woorden wel wat af te dingen te zijn. Er staan allerlei mensen op de mat, maar het merendeel is toch man en onder de 50 jaar. Voor kinderen worden speciale jeugdlessen georganiseerd en het aantal vrouwelijke aikidoka is beperkt. Waar het recreatieve Aikido (dat wil zeggen, het Aikido dat als vrijetijdsbesteding is ingericht) nog niet tot standaard is verheven, zijn soms aparte senioren-uren ingericht. Het lijkt erop dat we de gelegenheid om met verschillende mensen te trainen, weg-organiseren, maar wél blijven benoemen als karakteristiek voor de Aikido-training. Deze inconsistentie treffen we scherp aan als we de verschillen benoemen als beperkingen. Wanneer we ons afvragen of we menen dat mensen met een handicap Aikido kunnen leren, stuiten we soms op vooronderstellingen die we niet eerder zo duidelijk zagen. Twee van die vooronderstellingen wil ik hier bespreken: de idee dat Aikido bepaald wordt door vorm en het idee dat de beperking de kwaliteit van de Aikido-beoefening bepaalt. Het is niet mijn bedoeling om een lans te breken voor de aanwezigheid op de mat van mensen met een handicap. Ook zal ik geen specifieke oefeningen aanreiken voor (leraren van) mensen met een fysieke beperking.¹ Ik wil een aantal slijpstenen aandragen waaraan we onze eigen visie op en training in Aikido kunnen scherpen.

DE MAN IN DE ROLSTOEL

Onlangs trof ik tijdens een nationale stage een jongen in een rolstoel, klaar voor de training. Ik raakte enthousiast en dacht: 'Zou het dan werkelijk zo zijn dat Aikido voor iedereen is en door iedereen beoefend kan worden?' Wat me opviel, was niet de manier waarop de jongen zelf vormgaf aan de training, maar de manier waarop de overige aikidoka met de aanwezigheid van een rolstoel omgingen. Op een klein clubje aikidoka uit zijn eigen dojo na, leek niemand erin geïnteresseerd om met hem te trainen. En de enkele

Copyright © juli 2004, Christiaan Zandt, *Stichting voor Japanse en Okinawaanse Krijgskunsten*.

Dit artikel kan uitsluitend (kosteloos) worden opgehaald van de website van de Stichting voor Japanse en Okinawaanse Krijgskunsten (www.sjok.nl).

1. Zie bijvoorbeeld: Tom Koch, 'Aikido & disabilities', *Aikido Journal* 105 (1995) 42-47.

ling die de confrontatie wél aanging, gedroeg zich alsof het hier om 'spek en bonen' ging. Na afloop van de stage kreeg ik een lift van een aikidoka die ik hoogacht en waardeerde vanwege zijn technische vaardigheid. Al pratende bleken we tot mijn verbazing van mening te verschillen over of iemand met een fysieke handicap wél of niet Aikido kan beoefenen, en dus wel of niet thuishoort in de Aikido-dojo. 'Wat ze doen is geen Aikido', zei hij. Mijn verbazing betrof niet, zoals u misschien veronderstelt, de specifieke houding ten aanzien van mensen met een beperking. Ik werd geraakt door de vooronderstellingen en grenzen die mijn vriend stelde aan de Aikido-beoefening. De discussie werd impliciet bepaald door onze visie op Aikido, op de weg die we volgen.

De kritische lezer zal opmerken dat er nogal wat uiteenlopende, elkaar soms schijnbaar tegensprekende definities van Aikido bestaan. Dat is zo. Op momenten van vertwijfeling kan het helpen om terug te keren naar de basis en naar mensen die ons voorgaan op de weg (zoals *Doshu* of een *sensei*). Hun voorbeeld en uitspraken kunnen we voorlopig gerust als leidraad aanhouden. Door de uitspraken naar vorm en inhoud te beoordelen, voorkomen we dat ze verworden tot dogma, herkennen we hopelijk een rode draad en kunnen we ze een plek geven in de eigen *budo*-beoefening. Zouden we ze niet serieus nemen, maar schouderophalend negeren, dan zouden we dat, om met Hare Koninklijke Hoogheid prinses Máxima te spreken, een 'beetje dom' kunnen noemen.² Morihei Ueshiba O'sensei, grondlegger van het Aikido, noteerde eens een aantal uitgangspunten van de Aikido-training. Ze werden later in het Engels vertaald en één luidde toen:

'Het doel van Aikido is om lichaam en geest te trainen en om een persoon oprecht te maken.'³

Oorspronkelijk schreef Ueshiba O'sensei echter:

'Trainen in *bujutsu* is het kweken van *Yamato damashii*⁴ en oprechte Japanners.'⁵

Cynici zouden hieruit gemakkelijk de conclusie kunnen trekken dat de Aikido-training voor niet-Japanners derhalve onzinnig is. Een Nederlander zal immers nooit een Japanner worden. John Stevens, de vertaler van *Budo. Teachings of the Founder of Aikido*, licht toe dat het taalgebruik in de eerder genoemde uitspraak van O'sensei nogal gedateerd is.⁶ Hij appelleerde ermee aan begrippen die door zijn toehoorders herkend (ofschoon niet altijd begrepen) werden. We mogen veronderstellen dat decennia later weinigen nog veronderstellen dat een niet-Japanse nationaliteit een handicap vormt bij het begrijpen of bereiken van de hogere doelen van

2. Professor Michiel Baud deed onderzoek naar het verleden van Jorge Zorreguieta, minister van Landbouw onder de Argentijnse dictator Videla. Baud meende dat Zorreguieta weet moest hebben gehad van martelingen en verdwijningen die onder regie van zijn baas plaatsvonden. Zijne Koninklijke Hoogheid Prins Willem Alexander, tot over zijn oren verliefd op de dochter van Zorreguieta, merkte tijdens een televisie-interview in januari 2002 op over het onderzoek van Baud: 'Daar staan andere meningen tegenover.' Zijn verloofde zei later: 'Hij was een beetje dom!'
3. Kisshomaru Ueshiba, *Aikido* (Tokyo 1985) 174. Karel van Wolferen (*Japan. De onzichtbare drijfveren van een wereldmacht* [Amsterdam 1989] p. 334 e.v.) merkt overigens op dat de criteria voor deze oprechtheid wel wat verder strekken dan een overeenstemming tussen uiterlijk gedrag en innerlijk leven. Van een oprecht persoon wordt verwacht dat hij zijn gedachten en gevoelens ondergeschikt maakt aan zijn omgeving, voordat hij of zij ze uit in gedrag.
4. Met *Yamato damashii* wordt bedoeld op de geest van het oude Japan, het Japan voordat het in cultureel opzicht door China werd beïnvloed.
5. Morihei Ueshiba, *Budo. Teachings of the Founder of Aikido* (Tokyo, New York en Londen 1991) 38 en vooral: noot 20 op pagina 72.
6. Ueshiba, *Budo* 26.

de Aikido-beoefening. In een recente publicatie omschreven de zoon en kleinzoon van de grondlegger Aikido als volgt:

‘Aikido is een verfijning van traditionele gevechtstechnieken, gecombineerd met een verheven filosofie van de geest. Het is een methode om het denken en het lichaam te smeden. Wat is de precieze aard van die filosofie van de geest? Simpel gezegd gaat het om het vermijden van het gebruik van trauwkjes, misleiding of brute kracht om een tegenstander te verslaan. Het is een middel om ons te helpen bij onze zoektocht naar de Weg en het stelt ons in staat om ons individuele karakter te ontwikkelen op een manier die beide trainingspartners tot tevredenheid stemt. Al zoekende naar de Weg moeten we het denken en het lichaam met elkaar verenigen opdat we onszelf in evenwicht brengen met de natuurlijke orde van het universum en opdat we vervolgens vrij reageren op onvoorziene omstandigheden die zich voordoen. Aikido is een systeem van trainen dat ons de middelen verschaft om deze staat werkelijk te ervaren.’⁷

Nobuyoshi Tamura sensei, die zich al bijna 40 jaar heeft ingespannen om het Aikido in Europa te verspreiden, schreef:

‘Aikido is een ascetische⁸ weg, die de richting aangeeft naar de vervolmaking van de mensheid door middel van *ki-iku*, *toku-iku*, *tai-iku* (vorming en ontwikkeling van de essentie [*ki*], van het verstand en de deugd [*toku*] en van het lichaam [*tai*]).’⁹

Als we spreken over de essentie van ‘Aikido’ kunnen we met een gerust hart de drie aangehaalde definities als uitgangspunt nemen. Is het aannemelijk dat, op basis van de gepresenteerde definities, een fysieke beperking een handicap vormt bij de Aikido-beoefening? Ik meen van niet. Hoewel ik me overigens beperk tot fysiek gehandicapten (of in politiek correct Nederlands: ‘mensen met een fysieke beperking’) doet het wat mij betreft niet zo terzake of we het hebben over mensen in een rolstoel, met dyslexie of een visuele handicap. De kern van mijn betoog is, dat de omgang met beperkingen van anderen iets zegt over onze eigen vorderingen.

Wanneer we de argumenten beschouwen, dan blijken die bijna zonder uitzondering betrekking te hebben op de *vorm* die Aikido aanneemt wanneer iemand met een fysieke handicap op mat staat of rijdt. Iemand zonder handen kan bijvoorbeeld geen *kotegaeshi* maken of ondergaan, noch kan iemand in een rolstoel een koprol maken. De handicap maakt dat wat degene met een fysieke beperking doet, zowel in de rol van *uke* als die van *nage*, niet op het

7. Kisshomaru Ueshiba en Moriteru Ueshiba, *Best aikido. The fundamentals* (Tokyo, New York en Londen 2002) 10.

8. We spreken van ascese wanneer iemand zich onthoudt van de bevrediging van behoeften uit religieuze of spirituele overwegingen.

9. Nobuyoshi Tamura, *Aikido. Etiquette et transmission. Manuel a l'usage des professeurs* (Aix en Provence 1991) 20.

Aikido lijkt zoals de leraar dat laat zien. Is het eigenlijk nog wel Aikido? En zal de gehandicapte het doel van Aikido wel bereiken, als wat hij of zij doet niet lijkt op dat wat de leraar doet? We raken hier aan de veronderstelling dat we Aikido kunnen herkennen aan zijn vorm. En dat deze vorm bepaalt wat Aikido is. Die veronderstelling zegt in de eerste plaats iets over onszelf. Een buitenstaander of beginner zal waarschijnlijk nauwelijks verschillen kunnen benoemen tussen bijvoorbeeld Aikido, Hapkido of modern of traditioneel Jiu-jitsu. Wanneer we de bewegingen (en gedragingen) van experts bestuderen, dan valt op dat zij gelijksoortige kwaliteiten belichamen en in wezen grote overeenkomst vertonen. We kunnen dan ook stellen dat de krijgskunsten bepaalde principes delen. We zien zaken als een gecoördineerd gebruik van het lichaam, balansverstoring van de partner of tegenstander, voortdurende controle, et cetera. Een goed aikidoka laat dezelfde zaken zien als een goed judoka, judoka of karateka. De technieken mogen verschillen, maar wat daaraan ten grondslag ligt, is gelijk. In die zin is Aikido dus niet zo verschillend van Jodo, Systema of Kalaripayat. O'sensei merkte hier zelf over op: 'De Aikido-technieken veranderen constant. Iedere aanvaring is uniek, en de gepaste reactie zou zich natuurlijk moeten aandienen. De technieken van vandaag zullen morgen anders zijn. Raak niet verstrikt in de vorm en de verschijning van een uitdaging. Aikido heeft geen vorm — het is de bestudering van de geest.'¹⁰ In de ontwikkeling van de Japanse krijgskunsten was dit een vernieuwende stap. Hoewel Jigoro Kano met zijn Judo al een weg had ingeslagen waarmee in de eerste plaats de opvoedkundige waarde van de krijgskunsten werden benadrukt, brak Ueshiba definitief met een traditie waarin de principes in de eerste plaats aan de hand van omschreven bewegingspatronen werden geoefend. In de krijgskunst van Ueshiba werden de technieken een uitingsvorm van goddelijke inspiratie en energie.

De vormloosheid die O'sensei bepleitte, staat op gespannen voet met de manier waarop we tegenwoordig veelal Aikido aanleren: aan de hand van een aantal basistechnieken en -vormen. Dit technisch curriculum is vooral ontwikkeld door Kisshomaru Ueshiba en andere leerlingen van O'sensei, zoals Gozo Shioda, Kenji Tomiki, Minoru Mochizuki en Koichi Tohei. Door echter de nadruk te blijven leggen op technieken, zelfs lang nadat we de eerste stappen op de weg hebben gezet, lopen we het gevaar verstrikt te raken in vormen en de verschillen tussen technieken. We zien dan niet langer hun overeenkomsten en raken gefixeerd door uiterlijke vormen. Wanneer we de overeenkomsten doorgronden en zo de principes zien die aan de krijgskunst ten grondslag liggen, dan hebben we een sleutel in handen om adequaat om te gaan met verschillende trainingspartners of leerlingen en hun beperkingen. De 'vormloosheid' van Aikido biedt Aikido-leraren veel ruimte voor creativiteit

10. John Stevens en Walther von Krenner, *Training with the master. Lessons with Morihei Ueshiba, founder of Aikido* (Boston en Londen 1999) 135.

en een aanpak die past bij de behoeften van iedere afzonderlijke leerling. Of die nu een fysieke beperking heeft of niet.

De illusie van het vechten vormt vaak een strohalm waaraan budoka, gevorderd of beginnend, zich vastklampen. De term 'krijgskunst' legt velen in de luren. Helaas menen vele aikidoka nog steeds dat ze bezig zijn met gevechtstraining, gebaseerd op traditionele gevechtstechnieken. Iemand met 1 been zal in een 'echt gevecht' geen schijn van kans hebben, zo menen zij. In mijn ogen gaat deze denktrant aan 2 essentiële zaken voorbij, namelijk de mate waarin we ons tijdens de Aikido-training werkelijk voorbereiden op een gevecht en de vernieuwing die O'sensei teweeg bracht met de creatie van Aikido. In maar weinig dojo wordt getraind in een reëel gevecht. Zelfs als we ons bij de definitie hiervan beperken tot een fysiek gevecht tussen twee of meerdere mensen (en computercriminaliteit en terrorisme buiten beschouwing laten), dan lijkt de sportief-recreatieve benadering in de dojo weinig op het grillige, onvoorspelbare gevecht.¹¹ Het wekt geen verwondering dat een ervaren man als Ueshiba O'sensei weinig waarde hechtte aan vorm. Het draaide voor hem niet om 'truukjes, misleiding of brute kracht', maar om een oprechte verbinding tussen de mens en zijn omgeving. 'Survival of the fittest' werd in de krijgskunst van Ueshiba tot 'survival of the honest'. We negeren deze 'verfijning' van de Japanse krijgstraditie, deze persoonlijke, maar vernieuwende richting die O'sensei koos voor de beoefening van krijgskunsten, wanneer we ons fixeren op het aanleren van fysieke technieken die in een gevecht effectiviteit moeten zijn. Sterker nog, we negeren een realiteit waarin conflicten nauwelijks worden uitgevochten door de vuisten te ballen of het zwaard te trekken, maar via woorden, computers en terreurdaden.

CONCLUSIE

Hoe beperkingen van invloed zijn op de inrichting van de Aikidolessen heeft niet, zo heb ik geprobeerd te verduidelijken, te maken met de *aard* van Aikido. In de aangehaalde visies op Aikido vinden we geen aanleiding te veronderstellen dat een fysieke of mentale beperking het beoefenen van Aikido in de weg staat. Sterker nog: de vooronderstelling is dat we geen van allen volmaakt zijn, maar allemaal onze beperkingen hebben, fysiek of geestelijk. De een mist een been of heeft een bochel, de ander lijdt aan hoogmoed. De een is doof of dyslectisch, de ander is ziende blind. Ook 'vorm' en 'vechten' lijken mij, zoals ik heb geprobeerd duidelijk te maken, ongeldige argumenten tegen de zinvolle beoefening van Aikido door mensen met een beperking. Het doel is een evenwicht tussen onszelf en 'de natuurlijke orde van het universum', zodat we 'vrij reage-

11. Er is veel gezegd en geschreven over gevechtseffectiviteit als een van de doelen van de krijgskunsten. Een goed vertrekpunt vormen de drie delen van Donn F. Draegers *The Martial arts & ways of Japan* (New York en Tokyo, 1973 en 1974). Zie ook George H. Bristol, 'The professional perspective. Thoughts on the koryu bujutsu from a United States Marine' in: Diane Skoss ed., *Classical warrior traditions of Japan* Vol. III *Keiko shokon* (Berkeley Heights [NJ] 2002) 179–195.

ren op onvoorziene omstandigheden die zich voordoen'. Door beperkingen te scharen onder verschillen, hoeven zij geen hindernis te vormen tot de beoefening van Aikido, maar maken zij deel uit van omstandigheden die zich aandienen. Deze omstandigheden houden ons een spiegel voor die we zouden kunnen koesteren. Ze helpen ons voorkomen dat onze Weg een eindeloze omweg wordt.

Copyright © juli 2004, Christiaan
Zandt, *Stichting voor Japanse en
Okinawaanse Krijgskunsten.*

Dit artikel kan uitsluitend
(kosteloos) worden opgehaald
van de website van de Stichting
voor Japanse en Okinawaanse
Krijgskunsten (www.sjok.nl).