**AIKIDO**

**Door Gerard Feller

OOSTERSE VECHT- EN VERDEDIGINGSSPORTEN**
In veel sportscholen hebben oosterse vecht- en verdedigingssporten de laatste jaren een belangrijke plaats veroverd in Nederland. Televisie en film etaleren de ongelooflijke prestaties van de helden van de oosterse vechtsporten, die sterk tot de verbeelding van duizenden jonge, ontvankelijke mensen spreken en geven aan dat er een "geheimzinnig" alternatief is voor het welbekende boksen en worstelen.
Naast de sportieve doeleinden van de Kung Fu en Budo technieken komt men niet zelden op de weg (Japans = do) van persoonlijkheidsvorming in de geest van Zen of Tao. In dit artikel willen we enige richtlijnen geven, hoe ook christenen keuzes kunnen maken in dit overvloedige aanbod van vecht- en verdedigingssporten.

JAPAN
De geschiedenis van Japan toont aan dat het land gedurende lange perioden bezeten was van vechten. Deze gevechten vonden plaats tussen rivaliserende groepen strijders, de edelste kaste van het oude Japan. De Samurai was b.v. een rang in die strijderkaste (later werd het woord Samurai gebruikt in de betekenis van elke echte krijgsman). De krijgslieden werden opgeleid in de technieken van oorlogvoering, die bekend staat als 'Bujitsu'. Dit hield o.a. in: paardrijden, boogschieten, zwaardvechten. Voor de krijgsman was het zwaard de belichaming van zijn kracht en moed.
Toen echter een uitermate goed getrainde Bushi-strijdmacht, met zwaarden bewapend, verslagen werd door een leger dienstplichtige boeren met geweren, werd duidelijk dat de oude militaire methoden niet langer bruikbaar waren. De Bushi richtten zich om die reden op een andere manier van beoefenen van krijgskunsten. Deze nieuwe methode heette Budo en kwam in de plaats van hun geliefde Bujitsu. Het slagveld werd omgewisseld voor de 'dojo'. Dat is de plaats, waar men de methode of 'weg' beoefent.
Het vechten werd vanaf die tijd streng gereglementeerd. Een beschermend harnas en bamboezwaarden stelden de krijgsman in de gelegenheid tijdens een trainingssessie meerdere malen 'veilig gedood' te worden. 'Kenjitsu', de techniek van het zwaardvechten, werd Kendo (de beweging van het zwaard). Het was niet langer vereist de vijand te overwinnen, maar het was belangrijker over zichzelf te zegevieren. Een student kan alle technieken leren, maar toch alleen een technicus blijven. Het doel werd de geest en het lichaam zo goed te oefenen, dat men een nieuwe staat van bewustzijn bereikte.
Door de omschakeling van de 'jitsu' naar de 'do' was de beoefening van de krijgskunsten minder toegespitst op leven en dood, maar meer op de geestelijke ontwikkeling en karaktervorming van de student. Dit paste precies in het Japanse Zen-denken. Zen is de religieuze filosofie van het Brahmanisme uit India, geïntegreerd in Japanse achtergronden. Net zoals dat in China gebeurde onder de naam Chan.

JAPANSE BUDOTECHNIEKEN
In de Japanse krijgs- en wapenkunst onderscheidt men verschillende technieken, die in Nederland nauwelijks beoefend worden. Voorbeelden zijn: Kibudo - technieken met wapens als stokken, vorken en rijstvlegels; Kendo - bamboe zwaarden; Laido = trekken van het zwaard; Kyudo - krijgskunstmethode van de boog; en Ninjitsu.
De beoefenaren van deze laatste vorm, de zgn. ninja's of insluipers, waren de geheime agenten van het oude Japan. Zij vormden een soort geheime organisatie, die haar vechtdiensten aan de hoogste bieder verkocht. Ook zij maakten gebruik van zwaarden, speren, maar ook van werpwapens, zoals de 'shuriken' of 'draaiende sterren'.
Jiu Jitsu of Ju Jutsu is een verdedigingssport, die gerekend wordt onder meegaande technieken. Dit betekent, dat men toegeeft aan de kracht van de aanval. Nadat deze is opgeheven, komt men tot een tegenaanval. Dit alles zonder gebruikmaking van wapens. In Nederland neemt Jiu Jitsu een vrij onbelangrijke plaats in de sportwereld in. Het wordt wel veel gebruikt in de zelfverdedigingcursussen of assertiviteitstrainingen. De vele technieken dekken vrijwel iedere denkbare situatie en er bestaan zoveel verschillende reacties, dat het geschikt is voor groot en klein, voor mannen en vrouwen.
Kenmerkend is het harmonie-principe, dat de verdediger de aanvaller naar zich toetrekt en zo meegeeft. Daarna probeert men met atemi-slagen kwetsbare gebieden van het lichaam van de tegenstander te raken, b.v. geslachtsdelen of ogen.
Men kan als christen verschillend denken over het gebruik van zelfverdedigingtechnieken. Vast staat dat deze methodes niets met Japanse of Chinese filosofie te maken hebben. De discussie voor christenen zal zich dan toespitsen of je al dan niet lichamelijk geweld mag toepassen ter zelfverdediging. De schrijver van dit artikel vindt dat dit zeker in bepaalde omstandigheden veroorloofd is. Gebieden, waar b.v. bedreiging, verkrachting en geweldpleging schering en inslag zijn. Dergelijke geleerde vaardigheden kunnen ook in het geloof geheiligd worden en soms de escalatie van een groter onheil voorkomen.
Het gevaar bestaat natuurlijk ook altijd dat de grenzen van aanval en verdediging vervagen en mensen uiteindelijk meer op hun eigen lichamelijke kracht vertrouwen dan op Gods bescherming. Toch kunnen deze technieken het zelfvertrouwen, binnen bijbelse grenzen, versterken en een hulpmiddel zijn in een therapeutische aanpak van fobische- en posttraumatische klachten.
Het tegenwoordige 'judo' komt voort uit de Jiu Jitsu en is ontwikkeld door Jigoro Kano. Deze wilde af van het imago van Jiu Jitsu als kunst van vechtersbazen. Respect voor de tegenstander en sportiviteit werden benadrukt. De gevaarlijke jiu jitsu technieken werden om veiligheidsredenen weggelaten en lichaamsbehendigheid en nieuwe vaardigheden werden geoefend. Ook judo lijkt me voor christenen een goede sportieve mogelijkheid om het lichaam op een gezonde manier te oefenen. Door kracht, snelheid, evenwicht te trainen, kan men in een wedstrijd op verantwoorde wijze ook volharding, inzicht en zelfvertrouwen winnen. Maar zeker ook respect en inzicht in de ander. Naast het sociale element lijkt judo ook voor vele psychosomatische klachten, zoals angst, depressie en prikkelbaarheid een therapeutisch middel, naast andere hulp.
Een andere loot van de Japanse vechtkunstboom is de 'Karate'. Deze gevechtstechniek maakt gebruik van hand- en beentechnieken. Letterlijk betekent karate: lege hand. Het kent verschillende scholen, zoals de shukohai, Wado Ryu en Kyokushinkai (Korea). Ook in het Westen heeft de karate erg veel beoefenaars. Hoewel ook karate als sport tegenwoordig streng gereglementeerd is, heeft het een veel agressievere aantrekkingskracht voor jongeren, dan b.v. judo. Ook bij karatebeoefening komt men in principe niet in aanraking met de geest van Tao. Toch zal voor veel jongeren, die zich hiertoe aangetrokken voelen, niet het beheersen van lichamelijke kracht centraal staan, maar vormt karate een soort status binnen een jeugdcultuur, waarin christelijke waarden en overtuigingen nauwelijks een plaats hebben.
Net als karate bedient ook de 'Kempo' zich van slaan en trappen. Ze is waarschijnlijk ontstaan vanuit de chinese vechtkunst van de Shaolintempel. Hier bestaan m.i. nog meer gevaren voor christenen. In de Shorinji Kempo bestaan vijf Hyu-graden, te beginnen bij de witte band en eindigend bij de bruine band. Na de bruine band moet men minimaal één jaar verder leren, waarbij ook geestelijke aspecten geïntegreerd worden. In deze tijd moet de student geloften afleggen. De eerste is Seiku (belofte); de tweede is Seigan (heilige stelregel) en de derde Shinjo (geloof). Deze vorm van Japanse vechtkunst lijkt me helemaal taboe voor christenen.

AIKIDO
Nog meer geïntegreerd binnen de filosofie van Zen is het 'Aikido'. Dit is de weg (do) naar harmonie (ai) en geestelijke kracht (ki).
Dit zgn. zelfverdedigingssysteem leidt tot het ontdekken van zichzelf, bewustzijnsverruiming en bezitten de lichaamsoefeningen een sterk meditatief karakter. Deze methode, die al eeuwenoud is, werd door de japanner Morihei Uyeshiba (1883 - 1969) uitgewerkt in de huidige vorm. Het betreft een rituele dans, waarbij de tegenstanders gezamenlijk zoeken naar het fundamentele in de mens. Men oefent het benutten van de levensenergie Ki, (in het chinees vergelijkbaar met Tsji) in zichzelf en in relatie tot de ander. Ook door ademoefeningen, waarbij men 'het juiste midden' handhaaft, moet men geestelijk vrij komen van zijn eigen ego en de Ki in zichzelf verenigen met de universele Ki. Hier onderscheidt men, net als in het Taoïsme de Jin - Jang energie, de positieve- en negatieve Ki. Ook in een wedstrijd is het van groot belang de positieve gedachtekracht te oefenen.
Men begint Aikido in meditatie-houding in groepsverband, waarbij een groot aantal malen kian (=Ki) geschreeuwd wordt. Deze methode wordt o.a. ook toegepast bij het ondersteunen van de algemene gezondheid en ter preventie van ziektes en klachten, zoals algemene vermoeidheid.
In feite is het beoefenen van aikido het zich verdiepen in Zen. Men leert zich, bijbels gezien, open te stellen voor de gevallen wereldgeesten en machten, die men denkt te kunnen manipuleren (toverij), maar waardoor men, na 'ingestapt' te zijn, gevangen wordt en gebonden in de geestelijke wereld. Zen is afkomstig vanuit het Sanskriet dyana, en is een geconcentreerde methodische meditatie. Het is een religieuze tak van het Boeddhisme, dat in de zesde eeuw China bereikte en in de twaalfde eeuw Japan.
De Zen-meditatie onderscheidt zich door een plotselinge ervaring van de werkelijkheid, satori genaamd, iets dat de andere vormen van meditatie zouden missen. Het doel is om van ieder verband met de uiterlijke en innerlijke realiteit bevrijd te worden, om zo de eenheid van het denken en voelen te ervaren, en de tegenspraken op te heffen, die er in het menselijk bestaan zijn. Door deze satori komt men tot een rustige blijde levensaanvaarding (citaat R.Matzken - handboek New Age). In het Westen is Zen ontwikkeld als één van de bouwstenen van de zgn. transpersonele psychologie.
De bijbel maakt overal een duidelijk onderscheid tussen Schepper en schepping of schepsel. In deze zin is er sprake van een bijbels dualisme. Maar er is ook een Grieks dualisme, wat de bijbel afwijst. God is een God van eenheid (Mark.12: 29-31) en Hij maakt de mens, innerlijk verdeeld als hij is, weer één (Psalm 86: 11). Het heimwee van de moderne mens naar die echte eenheid, zo men wil: bijbels holisme, wordt ten volle bevredigd in het leven als christen. Dat wil zeggen; een leven vervult van de Heilige Geest van Christus. Zo beschrijft Paulus in Romeinen 7 zijn ervaring als differente of gespleten persoon, om in Romeinen 8 juichend zijn leven in de Geest te beschrijven.

CHINESE VECHTKUNST
Vaak wordt het woord Kung Fu (letterlijk: Goede poging of Goed gedaan) of Gung Fu gebruikt om de Chinese vechtkunst aan te duiden. Hoewel het eigenlijk geen correcte aanduiding is, wordt dit nu ook wel door de chinezen zelf gebruikt. Men onderscheidt globaal de harde systemen van Kung Fu en de zachte systemen. Hoewel er voor het jaar 1600 waarschijnlijk ook veel gevechtstechnieken waren, wordt vaak de bouw van de Shaolintempel als het beginpunt gezien van veel hedendaagse vormen van Chinese vechtkunst. Vreemd genoeg was dit een boeddhistische tempel binnen een land, waarin tot dan toe vooral het geloof van Confucius en Lao Tse beoefend werd. De monniken verspreidden de Shaolinvechtkunst. Ook het bestuderen van dierenbewegingen en hun gevechten zou een uitbreiding van hun aanwezige kennis ten gevolge hebben. Er zijn dan ook wel folkloristische verhalen in omloop.
Tot de zgn. harde Kung Fu technieken behoren o.a. Chuana (vuisttechniek), Tang Shou (hand van de tang), of Chuan Shu. Dit is een vorm van karate, die veel gepraktiseerd wordt. Harde technieken wil zeggen dat er veel kracht bij komt. Door de enorme hedendaagse Kung Fu rage in veel films en boeken zagen veel mensen kans om geld te verdienen door zich voor leermeester uit te geven. Toch is er nog een grote geheimzinnigheid omtrent de authentieke Chinese vechtkunst, omdat veel echte leermeesters zelf vandaag niet in het bijzijn van outsiders lesgeven. Bij de zgn. harde Shaolinstijlen oefent men hard slaan op houten poppen, boomschorsen en tegenwoordig op plastic dummy's.
Hoewel je als christen je bedenkingen kunt hebben bij het oefenen van beheerst geweld van deze vechtstijlen, schuilt er echter in het beoefenen van de zgn. zachte Kung Fu stijlen een veel groter geestelijk gevaar. Deze gevechtsstijlen worden, i.t.t. de harde technieken, veel meer geïntegreerd in de wereld van Tao. Twee belangrijke boeken, die dit integratieproces bevorderd hebben, zijn: I-chin-Ching (het boek der verandering der spieren) en Hsi-Sui-Ching (het wassen van het merg). Omdat Tai Chi Chuan de belangrijkste vertegenwoordiger is van de zachte stijlen, die ook in het Westen grote opgang maakt, zullen we deze in het kort nog bespreken.

T'AI CHI CH'UAN (TAI TSJI)
De beginnerstijl van de zachte Kung Fu is de Hsing I Chuan of schaduw-boksen. Deze vorm van boksen imiteert bewegingen van dieren. De tweede stijl is de Pa Kua Chuan. Dit is de acht trigrammenstijl, die gebaseerd is op de I Ching (of het Boek der veranderingen), die generaties lang gebruikt is om de toekomst te voorspellen. Door de cirkelvormige bewegingen zou men de chi-stroom bevorderen binnen de jin - jang verhoudingen. De derde en meest belangrijke stijl is de Tai Chi Chuan of Grote Uiterste Vuist.
Deze wordt in tegenstelling tot de twee andere stijlen langzaam uitgevoerd. Mensen, die dit beoefenen, schijnen sierlijk naar achteren en naar voren te zwaaien, als zeewier in de stroom. Een analyse van de dromerige, dansende bewegingen onthult een slowmotionserie van vechtkunstbewegingen. Bij de laatste oefeningen, de zgn. ontworsteling, denkt men dat de Chi in de voeten zakt, waardoor hij de beoefenaar onwrikbaar maakt. Tai Chi is een schaduw (chuan) gevecht.
Uiteindelijk ben je zelf die schaduw en zou je je eigen geestelijke blokkades binnen de Jin - Jang verhoudingen leren kennen. Iedere houding en coördinatie heeft gevolgen voor deze verhoudingen. Zo kun je b.v. met een lage ademhaling de innerlijke jin-kracht bevorderen. Pas zo zou je in harmonie met de Tao (=de weg, loop der dingen) van de natuur en het universum komen en een eeuwig leven en een eeuwige jeugd verwerven.
Door deze oosterse spiritualiteit te koppelen aan lichaamsbewegingen traint de leerling in de Chinese krijgskunst (martial art). Hij laat zich steeds op zachte wijze leiden door zijn innerlijke goeroe, waarbij hij zijn eigen verstandelijke bewustzijn verlaat en zich openstelt door archetypische verhalen in de wereld van Tao.
Duidelijk mag zijn dat men, bijbels gezien, in de handen valt van dwaalgeesten en demonen, die ons van de enige weg en waarheid en leven afhouden; Jezus Christus. De bijbel leert, dat we onze ziel tot rust moeten brengen voor God (Ps. 42, 43) om van Hem te leren en door God Zelf vanuit Zijn Woord onderwezen te worden (Ps.19, 119). Het denken van God gaat wel boven het denken van mensen uit (Jes.55: 9-11), toch vernietigt dat het menselijk denken niet, maar brengt ons ijdele denken tot het doel, waartoe wij geschapen zijn. (Rom.12: 1-8)
Het beste antwoord op het verlangen om een te worden met de wereldziel of ieder streven naar hogere kosmische realiteiten vinden we niet in de afwijzingen, dus vanuit het negatieve. Het beste antwoord is ook hier positief, n.l. Christus Jezus.

*Kol.1:15-17: "Hij is het beeld van de onzichtbare God, de eerstgeborene der ganse schepping, want in Hem zijn alle dingen geschapen, die in de hemelen en die op de aarde zijn, de zichtbare en de onzichtbare, hetzij tronen, hetzij heerschappijen, hetzij overheden, hetzij machten, alle dingen zijn door Hem en tot Hem geschapen en Hij is vÛÛr alles en alle dingen hebben hun bestaan in Hem."*
*Gerard Feller.*

​
**GERAADPLEEGDE LITERATUUR:**
Alles over vechtsporten - David Mitchell, Kosmos 1989 Utrecht.
De kracht van Ch'i - M.Page, 1991
Dit is akido - K.Ueshiba, Koedijk Fairway, 1993
Aikido - R.Brand, Antwerpen, Standaard, 1983
Ki in het dagelijks leven - Koichi Tohei, Koedijk Fairway 1990
Oefenboek tai chi chuen - Emiel Smilders, Deventer, Ankh.Hermes, 1991
Het wezen van de tai chi chuan - Chang San Feng, Amsterdam, Karnak 1982
Tai chi chuan - Togo Kobayaski, Deventer Ankh.Hermes, 1989
Tai chi chuan, vragen, antwoorden - Chen Wei Ming, Amsterdam, Karnak, 1992
Tai ji guan, chinees schaduwboksen - Foen Tjoeng Lie, Rijswijk, Elmar 1990
Handboek New Age - R.H. Matzken, Buyten Schipperheyn, Amsterdam 1990.