

## Ki-Aikido: nieuwe krijgskunst in Naaldwijk



lijk voor jong (vanaf 14 jaar) en oud, meisjes en jongens, vrouwen en mannen en is gratis en vrijblijvend. Belangstellenden kunnen kiezen om actief mee te doen (makkelijk zittende kleding aantrekken) of om toe te kijken. Informatie kan men krijgen bij Hans Noordermeer, tel. (0174)64 17 11.

*Met Will Stoelman komt een van de meest ervaren Ki-Aikido-leraren in Nederland naar Naaldwijk.*

Foto WestReport

Elf jaar geleden introduceerde Hans Noordermeer Taichi in Naaldwijk. Hij geldt sindsdien als de grote promotor en drijvende kracht van deze Chinese bewegingsleer in Naaldwijk. Nu organiseert hij op zaterdag 22 juni in sportcentrum De Pijl aan de Bachlaan 1 de introductie van een voor Naaldwijk en regio Westland wederom nieuwe bewegingsleer, èn krijgskunst.

Het betreft ditmaal het sierlijke Japanse Ki-Aikido. Hans Noordermeer: „Het is uniek dat we nu ook in Naaldwijk de mogelijkheid krijgen Ki-Aikido te doen. Net zoals dat toen was met Taichi, waren mensen die belangstelling voor zoiets hadden altijd aangewezen op Den Haag of Rotterdam.” De Taichi-leraar heeft voor de Ki-Aikido introductie- en demonstratieles de uit Rotterdam afkomstige Ki-Aikido-leraar Will Stoelman uitgenodigd, die in het nieuwe seizoen vanaf september bij voldoende deelname ook de wekelijkse Ki-Aikido-les zal verzorgen. „Het tweede unieke met deze introductie en vervolglussen is”, vervolgt Noordermeer, „is dat we met deze leraar een van de meest ervaren leraren in Nederland tot onze beschikking hebben. Hij beoefent deze kunst al veertig jaar en is daarvan dertig jaar als leraar/trainer actief.”

Wat is Ki-Aikido en wat is het verschil met het meer algemene Aikido? Will Stoelman: „Aikido is een vorm van Budo (krijgskunst), waarbij vooral de fysiek-technische mogelijkheden van de beoefenaar worden ontwikkeld. Bij Ki-Aikido wordt naast de nodige bewegingsvaardigheid meer accent gelegd op het mentale aspect, dat wil zeggen het gebruikmaken van je eigen Ki-kracht (levensenergie), ofwel bewuste aandacht. Ki-Aikido kent daarvoor specifieke oefeningen en zogenoemde Ki-tests. Hierdoor ontstaat een betere geest-lichaam coördinatie voor een evenwichtiger gedrag en levenswijze. Iemands persoonlijke motivatie om Ki-Aikido te willen doen kan natuurlijk uiteenlopend zijn: sport, recreatie, bewegingskunst, conditietraining, zelfverdediging, praktische studie van deze levensfilosofie of spirituele ontwikkeling. Hoe dan ook: ontdekking, uitbreiding en toepassing van je eigen Ki-kracht zijn steeds weer de uitgangspunten van elk onderdeel van de

Ki-Aikido beoefening. Je leert gaandeweg hoe gemakkelijk het is je af te stemmen op je eigen innerlijk krachtcentrum. Het biedt een antwoord op de dagelijkse hectiek van balansverstorende invloeden van stress, sociale disharmonie en negativiteit.”

De opbouw van een Ki-Aikido-training bestaat uit vier onderdelen: 1. Ki-stilte-oefening, 2. Ki-ademhalingsoefening, 3. Ki-lichaamsoefeningen, 4. Ki-tests. Al deze onderdelen hebben tot doel om op verschillende niveaus van 'lijfelijk' functioneren te ervaren en te leren hoe je met bewuste aandacht (dus met Ki) meer 'jezelf kunt zijn' (en kunt blijven). Vier basis Ki-principes vormen het fundament van Ki-Aikido. Het zijn natuurlijke en universele grondbeginselen die wanneer ze op de juiste wijze worden uitgewerkt, inzicht en ervaring geven hoe zoiets als een natuurlijke toestand van 'jezelf zijn', kan worden ontwikkeld.

De vier basis Ki-principes zijn: 1. Centreer in één Punt, 2. Activeer Ontspanning, 3. Geef toe aan de Zwaartekracht, 4. Richt de Aandacht. Uitgaande van deze vier Ki-principes kan je met behulp van Ki-tests heel direct en voelbaar op lichamelijk niveau het mentaal/fysiek-interactiemechanisme testen. Dit testen maakt je meer bewust en veroorzaakt als vanzelf een corrigerend effect op je eigen psycho-fysiologische conditie. Daardoor kom je meer in je eigen kracht te staan, meer in het 'Hier en Nu'. En kan je in stresssituaties meer 'down to earth' in het voor jou meest gewenste punt van 'Jezelf Zijn' blijven.

Bij Ki-Aikido gaat het om samen oefenen, samen bewegen, samen elkaar helpen, samen ontdekken. En dat alles met veel plezier. Het is samen bewust worden, van je Zelf, van de ander en van je omgeving, van jouw binnen- en buitenkant. Steeds weer met veel plezier. En als vanzelf leidt Ki-Aikido tot meer ontspanning, evenwicht, flexibiliteit, stressbestendigheid, zelfvertrouwen, een positieve levenshouding, een meer natuurlijk en gezond leven, kracht, vitaliteit, durf, weerbaarheid, en kunnen omgaan met agressie.

Op zaterdag 22 juni zijn er voor een eerste kennismaking twee open demonstratielessen van 10.00 tot 11.00 uur en van 11.00 tot 12.00 uur. Deze zijn toeganke-