



Hoe komt "een pacifist in hart en nieren" bij een Japanse vechtsport terecht? Daar heeft Cor Burger, die verslaggeefster uitnodigde een introductieles mee te doen met Ki Aikido, wel een poosje over na moeten denken. "Maar eigenlijk is Ki Aikido geen vechtsport. Je leert hier niet vechten, maar je leert wel de agressie van anderen te beteugelen. En ook als pacifist kun je er niet omheen dat er veel agressie is in de wereld," aldus Cor. Bedachtzaam gaat hij verder: "Aldoor praten blijkt niet altijd te werken. Deze sport bestaat uit aanvallen en verdedigen en dat is allebei even belangrijk. Ook voor je persoonlijke ontwikkeling is het goed te weten wat te doen als aanvallend, maar ook als verdedigend. Je probeert hierin een balans te creëren. De gedachte erachter is dat het meer om een ontmoeting gaat, dan om een strijd tussen twee personen. Het lijkt een beetje op dansen."

Cor was al langer gefascineerd door het Oosterse. Ki Aikido is gebaseerd op simpele principes, zoals bijvoorbeeld expansie en centreren. Dit is in het heelal ook waar te nemen. Je leert o.a. het lichaam goed in balans te brengen door middel van je eigen basis-energie. Ki betekent basis-energie, je eigen levenskracht. Aikido betekent Vredesweg. Hoe dit in zijn werk gaat, mocht ondergetekende aan den lijve ondervinden. De les, die gegeven werd door één van de meest vooraanstaande leraren Will Stoelman begon met een aantal (sierlijke!) bewegings- en evenwichtsoefeningen,

gevolgd door ademhalingsoefeningen en meditatie. Een bijzonder onderdeel van de oefeningen was het leren onbeweeglijk te blijven zonder de spieren aan te spannen. Het is wel een heel aparte ervaring dat er iemand probeert je arm te buigen, terwijl je er vrijwel niets voor hoeft te doen dit te voorkomen. Vervolgens kregen we les in "aanvallen en verdedigen", maar wel op een rustige sierlijke manier en zonder elkaar pijn te doen. De oefeningen vragen wel wat concentratie. Aan de ene kant omdat het soms wel een beetje ingewikkeld is, maar ja, wat wil je, als je zomaar even een les meedoet met deelnemers die al het nodige geleerd hebben. En aan de andere kant, omdat ondergetekende het een heel onprettig idee vindt om te moeten vallen. Hoewel er dikke matten op de grond liggen, was er toch wel even een goede instructie nodig om hier op de juiste wijze op te leren neerkomen. Na een paar keer rustig oefenen lukte het wonderwel, dus dat was al een hele overwinning. Het vallen is meer een beweging van rollend neerkomen en weer rollend opstaan. Tenslotte is Ki Aikido er ook op gebaseerd je mee te laten gaan met de stroom van het leven.... (nadenkertje!) Wat ondergetekende wel uitermate leuk vond, was dat ze nu eens de kans kreeg om kerels die ver boven haar uittorenden te vloeren. Ook dit gebeurt op een rustige wijze, nogmaals: het is niet de bedoeling dat je iemand pijn doet. Je leert eenvoudigweg de juiste technieken en nu is het de bedoeling dat

de andere partij zich soepel laat meegaan in de beweging. Na een hele serie van deze oefeningen gingen we nog met een stok "aan de slag." Ook hierbij leerden we een serie vloeiende bewegingen van aanvallen en terugtrekken (expansie en centreren). Tot slot gaf Will een demonstratie van de gehele prachtige oefening, waar wij een onderdeel van hebben geleerd deze avond. Al met al was het een bijzonder leerzame avond, waar nog lang op geteerd zal worden.

Ki Aikido is een sport die ook uitermate goed geschikt is voor kinderen. Zij leren zichzelf te kunnen zijn op een oprechte, ontspannen wijze met vrede als uitgangspunt, waardoor anderen zich minder bedreigd voelen. De beoefening van Ki Aikido leert ben zonder het gebruik van agressie en geweld tot vrede te komen en vrede te bewaren. Dit kan leiden tot meer vrienden. Kinderen leren rustig, kalm en zichzelf te blijven in moeilijke situaties. Tegelijkertijd zijn ze op een prettige manier in beweging. (Er is nog plaats voor het volgen van lessen op maandag van 16.00 - 17.00 uur (6-10

jaar) en van 17.00 - 18.00 uur (10-14 jaar) in Sportcentrum De Pijl te Naaldwijk. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Will Stoelman, tel. 010-4851958.)

Voor Cor Burger begint deze sport steeds leuker te worden: "Ongemerkt ben ik metertijd steeds beter gaan begrijpen waar het om gaat en groeit de filosofie op een natuurlijke wijze meer en meer in mijn leven. Bij Ki Aikido gaat het niet om een competitie: er is geen winnaar en er is geen verliezer. Vanuit een innerlijke balans leer je meer jezelf te zijn bij agressie, spanning en geweld. Dat vergt niet alleen fysieke kracht, maar ook geestelijke kracht. Door de aanraking met anderen ontstaat er een band en ontstaat er een ontmoeting in plaats van een strijd." En daarmee heeft Cor geen woord te veel gezegd, want wie kan zich niet aansluiten bij de volgende wijsheid: "Er is geen weg naar vrede, vrede is de weg."

JW

*Foto WestReport*

