



Aiki o kami

2017

Kwartaal 2



Het kwartaaltijdschrift  
van de Vlaamse Aikido Vereniging

## *Beschouwingen: verleden en toekomst*

*In dit nummer brengen Luc en Benny hun verslag over de stage met Doshu. Leuk geschreven en verrijkt met foto's worden we nog eens herinnerd aan de speciale sfeer van de stage. Hierdoor worden we tot het besef gebracht dat er mensen zijn die Doshu en zijn gevolg ook buiten de stage opvangen en begeleiden.*

*Op het moment van de stage met Doshu verbleef Aran sensei zelf in Tokyo. In zijn reisverslag maakt hij enkele opmerkelijke bedenkingen omtrent de evolutie in het Aikido. Uit hetzelfde verslag kunnen we opmaken dat Doshu tevreden is teruggekeerd uit België!*

*Sedert 1 januari van dit jaar neemt het Risicovechtsportplatform Vlaanderen uzw de werking ten aanzien van de risicovechtsportsector in handen. Het Risicosportplatform is erkend als organisatie voor risicovechtsporten binnen het nieuwe decreet houdende de erkenning en subsidiëring van de georganiseerde sportsector van 10 juni 2016. Hierover vinden jullie meer informatie in deze Aiki-O-Kami.*

*Ik ben oprecht dankbaar voor de positieve respons die ik bij tijd en wijlen ontvang van lezers. Graag maak ik gebruik van deze editoriaal om een oproep te lanceren: stuur gerust eens een artikeltje, een gebeurtenis, om het even wat. Het is tenslotte ons aikidoboekje... Laat de schrik om te zondigen tegen onze taal varen. Jouw boodschap is het belangrijkste (en de taalzuiveraar doet de rest). Erik Van Lierde*

1

**Editoriaal**

4

**Medisch**

VITAMINE B-COMPLEX - PABA

7

**Doshu 2016**

VERSLAG VAN EEN GESLAAGDE STAGE

25

**Trainen in Hombu Tokio**STEEDS MEER EEN WEERZIEN  
VAN VELE BEKENDEN

31

**Wat is Aikido?**

HET PRINCIPE VAN NIET VECHTEN

37

**Risicovechtsporplatform**

39

Stagekalender

48

Kruiswoordraadsel

49

Oplossing kruiswoordraadsel  
1<sup>ste</sup> kwartaal

50

Colofon

# VITAMINE B-COMPLEX

**We besteden aandacht aan noodzakelijke component van het vitamine B-complex, met name PABA. Het is een vitamine in een vitamine.**

## Geschiedenis en eigenschappen

PABA werd ontdekt door haar antagonistische reactie op sulfapreparaten. Sulfapreparaten verbinden zich met dezelfde bacteriën in de darmflora als PABA. Komt PABA eerder in de darmen dan de sulfapreparaten, dan hebben de sulfapreparaten derhalve geen effect meer, terwijl omgekeerd geldt dat wanneer de sulfapreparaten voor PABA in de darmen aankomen, PABA niet benut kan worden. Om deze reden kan PABA voor inwendig gebruik alleen op voorschrift worden verkregen, hoewel de vitamine zonder voorschrift wel in de handel te vinden is als zalf voor uitwendig gebruik bij huidaandoeningen of verbrandingen door de zon.

PABA prikkelt de darmflora tot de productie van foliumzuur, een stof die op haar beurt pantotheenzuur voortbrengt. PABA is een co-enzym dat eiwitten gebruikt. PABA helpt bij de vorming van rode bloedlichaampjes en draagt tevens bij aan de gezondheid van huid, haar en darmflora.

De vitamine wordt in de darmen door gezonde en nuttige bacteriën gemaakt. Ze wordt tevens in het lichaamswefsel opgeslagen.

PABA is een curieus ingrediënt van het vitamine B-complex. PABA lijkt het belangrijkste voor de productie van foliumzuur en, samen met dit foliumzuur, van pantotheenzuur. Hoewel er geen

duidelijke symptomen van een tekort aan PABA zullen zijn, ontstaan er wel duidelijk waarneembare symptomen wanneer er geen foliumzuur en pantotheenzuur worden aangeemaakt.

PABA wordt uitwendig voor een breed scala van huidklachten gebruikt. De stof is onmisbaar voor een gezonde huid en legt een beschermend laagje tegen verbrandingen door de zon. Mensen met ernstige zonverbrandingen zullen tot hun genoegen vastgesteld hebben dat PABA-zalf de pijn kan verlichten. Adelle Davis denkt dat, om verbrandingen door de zon te voorkomen, na iedere maaltijd 300 milligram PABA samen met vitamine E oraal moet worden ingenomen.

Huidaandoeningen zoals eczeem en *lupus erythematoses* (iedere chronische, zich uitbreidende, gewoonlijk zweervormige huidziekte, die wel of niet fataal kan zijn) reageren eveneens gunstig op uitwendige toepassing van PABA-zalven. Bij dierproeven bleek een PABA-gebrek tot dermatitis (ontsteking van de huid) te leiden.

*Bondgenoten:* PABA werkt het effectiefst wanneer ze samen met de rest van het vitamine B-complex wordt ingenomen en dan in het bijzonder samen met foliumzuur en vitamine C.

*Antagonisten:* Sulfapreparaten verminderen, zoals eerder vermeld, de effectiviteit van PABA.

## Giftigheid

Het is nog onbekend in welke hoeveelheden PABA giftige bijwerkingen heeft, hoewel langdurig oraal gebruik van PABA volgens sommige onderzoekers negatieve effecten zou hebben op hart, nieren en lever. Symptomen van een PABA-vergiftiging zijn misselijkheid en overgeven.

## Deficiëntiesymptomen

Omdat PABA alleen op voorschrift wordt verkocht, is er nog niet veel onderzoek naar deze stof gedaan. Vast staat evenwel dat een tekort aan PABA tot vermoeidheid, algemene prikkelbaarheid, hoofdpijnen en depressiviteit kan leiden. Andere mogelijk deficiëntiesymptomen zijn spijsverteringsstoornissen in het algemeen of constipatie. Het is vastgesteld dat huidklachten (zoals eczeem of veroudering van de huid) en pigment-ontkleuring (zoals *vitiligo*), die veel bij zwarte mensen of tropenbewoners voorkomen, gunstig reageren op een behandeling met PABA.

## Doseringen

*Aanbevolen dagelijkse dosering:* De officiële instanties hebben de behoefte aan PABA nog niet vastgesteld. Adelle Davis vindt dat aanvullingen met PABA zonder voorschrift gekocht zouden moeten kunnen worden en dat dagelijks 100 milligram extra nodig is. Het lijkt veilig PABA zonder voorschrift in de winkel te koop te leggen, want er zijn tegenwoordig niet veel sulfapreparaten meer in omloop; er zijn veel betere, synthetische varianten op de markt.

*Therapeutische dosering:* Voor een therapeutische dosis wordt aanbevolen vast te houden aan 100 tot 300 milligram, zij het onder toezicht van een arts.

*Megadosering:* In de literatuur komen gevallen voor van megadoseringen tot 20.000 milligram, maar dergelijke enorme doses mogen natuurlijk nimmer zonder strikte en voortdurend toezicht van een arts worden verstrekt.

## Bronnen

*Groenten:* sojabonen.

*Vruchten en noten:* pinda's.

*Vis en vlees:* vis in het algemeen en runderlever.

*Granen:* alle volkorengranen en tarwekiemen.

*Zuivelproducten:* eieren.

*Kruiden:* onbekend.

*Natuurlijke aanvullingen:* gist en lecithine.

## Werkzame eenheid

PABA wordt gemeten in milligrammen.

## Synthetische vorm

Onbekend.

## Synoniemen

Para-aminobenzoëzuur (PABA is het acroniem voor de Engelse naam van dit zuur) en vitamine B-x.

E.V.L.



**INTERNATIONAL  
AIKIDO CELEBRATION  
- BELGIUM -**



**Doshu 2016**



Het begon allemaal ongeveer twee jaar geleden met de vraag van de ambassadeur van Japan in België, Mr Ishii, of wij, als Belgische Aikido federatie, niets konden doen in verband met de viering van 150 jaar diplomatieke betrekkingen tussen Japan en België in 2016.

Mr Ishii was net aangesteld als ambassadeur, en één van de eerste uitnodigingen die hij kreeg was een diner met de Belgian Aikikai in het gezelschap van Osawa sensei. Mr Ishii zag de collegialiteit van de twee federaties en omdat hij het als zijn missie zag om van 2016 een feestjaar te maken, vond hij dat aikido daar niet aan mocht ontbreken.

Dit was een idee dat bij Fred (voorzitter AFA) en Luc (onze voorzitter) direct een vonk deed overslaan, en vermits Fred enkele weken later naar Japan vertrok maakte hij gebruik van die gelegenheid om Doshu te vragen of hij de mogelijkheid zag om hieraan deel te nemen.

Doshu's akkoord was de start van een periode vol ideeën, plannen, denken, en zoeken.

Al snel had Fred een zicht op wat hij wilde en kon hij Luc mee motiveren naar het grootste aikido-evenement dat België ooit heeft georganiseerd.

Er kwamen vergaderingen met de leden, er werd een zoektocht naar sponsors en subsidies georganiseerd, nog meer vergaderingen, een team werd samengesteld, en een samenwerking tussen AFA en VAV werd uitgedokterd. Dat laatste bleek niet zo gemakkelijk te zijn. Kortom, vele telefoons en mails later kon Fred een AFA team van enthousiaste aikidoka bijeen krijgen die het plan praktisch konden verwezenlijken.

Wim en Dana hadden de communicatie met hun collega's vrij snel gevonden en dat resulteerde in duidelijke voortgang. Voor de andere bestuursleden was dat iets moeilijker. Fred en Luc hadden daarentegen wekelijks, soms dagelijks, contact en op die manier bleven we toch een beetje op de hoogte en kon Luc het bestuur wat meer info geven waarmee ze verder konden op hun terrein.

De site werd gelanceerd en de inschrijvingen kwamen stilaan op gang.

Zomer 2016 zat alles even in een dip. Er kwam zeer weinig respons op de uiteindelijke vraag naar vrijwilligers. De VAV informatievergadering van mei 2015 had bitter weinig geïnteresseerden aangetrokken, wat er voor zorgde dat weinig mensen wisten waarover het ging. De bedoeling was voor de zomervakantie een uitgebreide lijst klaar te hebben van medewerkers om teams samen te stellen en praktische details te kunnen plannen. Op die manier kwam alles even helemaal op de schouders van AFA terecht, wat niet echt de bedoeling was.

September 2016 kwam de deadline voor de vrijwilligers eraan en VAV kwam met het bedroevende resultaat van een lijst met vijftien namen op, waarvan er enkelen misschien bereid waren om mee te werken. Het enthousiasme en de motivatie van de clubs was eigenlijk ondermaats. Wim en Chris hebben zoveel mogelijk briefings in Brussel bijgewoond.

Begin oktober kwamen er toch nog enkele vrijwilligers in extremis bij, anderen werden individueel aangesproken, maar veel enthousiasme was er nog steeds niet. Luc werd nu écht depressief, had geen vertrouwen meer in zijn leden, en als bestuur moesten we weer met z'n zessen in overdrive gaan om alles klaar te krijgen.

Zondag 17/10

De lijsten met vrijwilligers waren klaar, ieder had een mail gekregen met instructies.

AAI zorgde voor de laatste extra mensen, de lijsten werden aangepast.

Maandag 18/10

Aline (vrouw van Fred die de volledige administratie op zich had genomen voor dit event) werd horendol; enkele mensen hadden door overmacht afgebeeld en ze had niet genoeg mensen voor zaterdag.

Luc slaagde er niet in om nog voor mensen te zorgen; alle mails, telefoons liepen uit op: "Zaterdag? Nee, dan kan ik niet."

Dinsdag 19/10

De spanning steeg; nog steeds was er te weinig volk.

Ik sprak mijn dochter aan, die wilde wel helpen. Fred sprak zijn ouders aan, die waren wel bereid.

Woensdag 20/10

Laatste briefing; Luc verzette alles om er toch maar te geraken.

Donderdag 21/10

Onze verantwoordelijke voor de logistiek, Wim, was vroeg ter plaatse, maar de vrachtwagens met de tatami en materiaal stonden in de file.

Luc, Fred en Doshu met zijn gevolg kwamen aan rond de middag. Er was korte paniek i.v.m. de douches. Vanaf dat moment zijn Luc, Fred en Aline samen met hun teams, Wim, Staf, Chris, Dana, Kris en ik in de weer geweest tot en met zondagavond laat.

Matten werden niet/laat geleverd, heel het programma liep in het honderd; wanneer de tatamimatten arriveerden,

waren de vrijwilligers weer naar huis. Paniek. Mails versturen met de vraag of er mensen nu tijd hadden om even te komen meehelpen. Kevin Tossijn kwam gewoon tussen de werkuren door even een paar uur meehelpen. Welcome packs samenstellen, lijsten nakijken én afvinken, enz.

's Avonds laat (23u30) kwam ik aan. AFA was bezig met de elektriciteit, de wifi. Ik zag een immens grote zaal nog vol met de laatste stoelen en tafels van het vorige event dat er plaats had. De planning van morgen lag op de grond, de tatamimatten waren geleverd, en de douches stonden er.

Vrijdagochtend 22/10

05u

De ploeg van AFA werd versterkt door VAV-ers!

Staf, Tony Van Den Bogaert en Kris waren al vroeg op gang.

De ruimtes werden ingedeeld, het materiaal voor de



standen werd geleverd,



We werden onthaald bij Manneken Pis,

waar ook de ambassadeur aanwezig was,



07u

De volgende lichter VAV arriveerde: Wim, Chris, Dana, Dirk Cap, Dirk Caers, Roel Suetens, en Rudy Elsevier zetten hun tanden in het vele werk dat nog moest gebeuren. De standen werden gebouwd, de tatami gelegd en de stoelen voor de Embukai werden klaargezet. Alles werd bekleed, de planten werden geleverd, enz.

13u

De volgende lichter VAV kwam aan: Jurgen Hendrix, Nick Schenkels en Erik Van Lierde zagen wat er te doen was en vlogen er in. Luc heeft zijn extra mensen gevonden voor zaterdagavond: Kevin Tossijn en Céline Leclercq zullen samen met Patrick Peeters en Yves Eyckens alles onder controle houden terwijl wij met Doshu en zijn gevolg op het Gala zijn.

Ondertussen werd Doshu en zijn gevolg begeleid door de voorzitters en hun echtnotes.



Manneken Pis werd voor deze gelegenheid in Keikogi aangekleed en trok vele bewonderaars.

Op het stadhuis door de schepen van sport onthaald, waar we de wandtapijten bewonderden in de zaal van het schepencollege.

en we lieten hen een stukje van de stad zien.





Rond 16u hadden wij even een paar uur voor het diner en dus vlogen we naar Tour en Taxis, waar zich al een ongelofelijke metamorfose had plaatsgevonden! Van een lege, vuile hall was alles veranderd in een aangename ingerichte eventhall! Onvoorstelbaar wat deze mensen in één dag hadden gepresteerd! Iedereen was zeer tevreden over iedereen: de teamleiders waren heel duidelijk geweest in wat er moest gedaan worden, de mensen zelf hadden initiatief getoond en alles perfect uitgevoerd, iedereen had zijn taak afgewerkt, en het resultaat was prachtig!

Nu was het tijd voor details, en, zoals Aline zei, er waren er veel:

Borden met het programma plaatsen, pijlen, paaltjes aan de kassa's, doeken (recht) hangen, stands aankleden, food trucks die arriveerden hun plaats geven, laatste instructies doorgeven, plannen die gewijzigd waren opnieuw structureren, schrijfgereef voorzien, affiches hangen, flyers leggen, kassa's organiseren, wisselgeld voorzien, eten voor de vrijwilligers, planten zetten, douches aanpassen, ...

Tegen 22u kwam de kuisploeg de tatami schoonvegen, de tapijten werden gelegd, en de VIP ruimte geïnstalleerd. Lijsten van de vrijwilligers nagekeken, stand Belgian Aikikai aangekleed, T-shirts opgehangen, enz. Iedereen bleef in de weer. Michaël Ameye is blijven wonen in Tour en Taxis, denk ik...☺

Zaterdag 22/10

6u

Fred, Aline, en een eerste ploeg vrijwilligers waren op post.

6u30

Luc en ik kwamen aan met de tweede golf mensen, de briefings begonnen en iedereen zette zich stilaan klaar.

7u

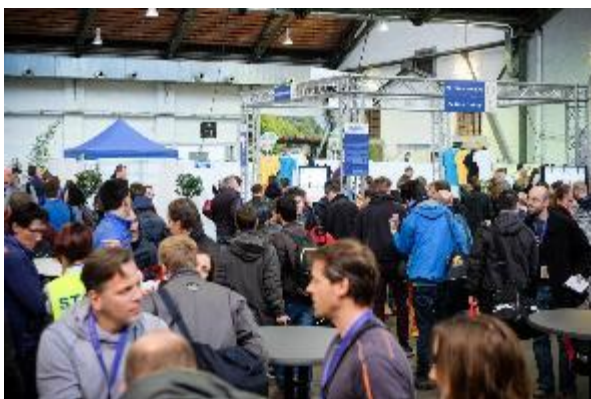
Er stonden al mensen voor de deur!

7u30

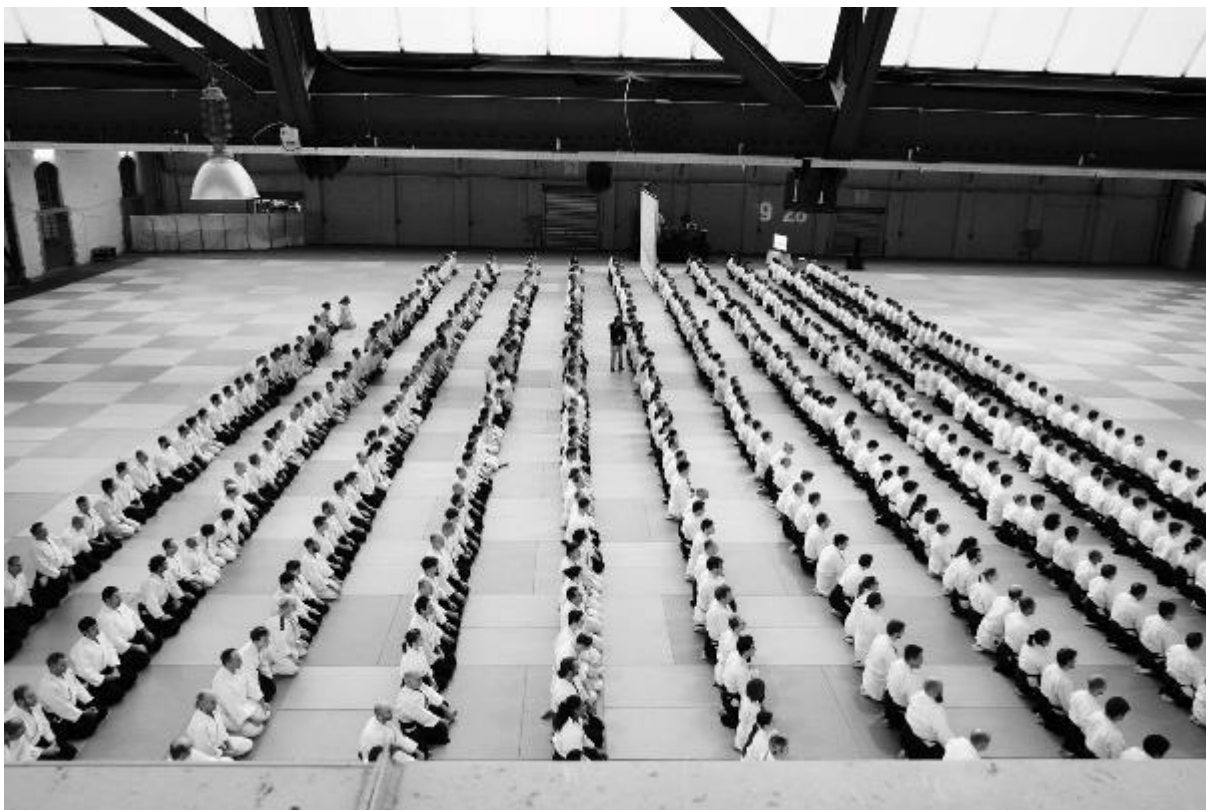


De kassa's gaan open en de mensen stromen binnen!

De hall loopt stilaan vol, de mensen drinken nog een koffietje,



en begeven zich naar de grootste tatami voor aikido ooit in de wereld. Iedereen staat even stil, vol bewondering...





De tatami loopt vol, om 10u begint Doshu zijn les, hij ziet de mat vol staan en lacht!





In de hall loopt alles stilaan leeg, iedereen kan even terug op adem komen, heroriënteert en drinkt iets.

De douches worden voor de laatste maal gekuist, de vrijwilligers opnieuw samengeroepen en gebriefd.

In de vestiaire, waar iedereen zijn sporttas moet laten, wordt alles in gereedheid gebracht voor de uitstroom.

Die verloopt vlekkeloos en vanaf dan loopt er een heleboel stress af van de rug van Fred en

Aline; alles wat zij uitgedokterd hebben loopt! En zo gaat het de rest van het weekend; enkel de stress van op tijd en uur beginnen en stoppen blijft tot op het laatste moment; al de rest is in handen van ondertussen vele vrijwilligers die twee dagen hebben gelopen, gewacht, gecontroleerd, bewaakt, ...





Ondertussen gaat Doshu naar Brugge; een uitstap die volledig georganiseerd werd door Rudy de Klerck en Stephan Schepkens. Zij lieten ons een stukje Brugge zien buiten het 'normale' toerisme: we aten mosselen, reden op de paardentram en Doshu genoot er duidelijk van! Hij was

heel ontspannen en lachte de hele namiddag! Hij had 'spijt' dat we terug moesten, maar was blij dat hij zijn echtgenote had kunnen laten proeven van Brugge! Dat was zijn bedoeling, en dat hadden Rudy en Stephan bijzonder goed geregeld.







Dan was er het Galadiner; in de prachtige theaterzaal van het Plaza hotel waren de tafels gedekt voor een 150-tal mensen. De ambassadeur was er met zijn vrouw en eerste secretaresse, er waren delegaties vanuit Roemenië, Hongarije, Nederland, Frankrijk, Spanje, ...



De combinatie van mooie speeches, afgewisseld met een optreden van een zeer goede danseres en Taïko, en zeer fijn eten gaf iedereen een heel goed gevoel.





Er werd veel gelachen en de mensen hebben een fijne herinnering.



Ook zondag verliep alles vlekkeloos, en de aikidoka waren duidelijk ook tevreden van het hele weekend; we mochten vele complimenten in ontvangst nemen over de organisatie, de ontvangst, en het vloeiende verloop.

De Farewell Party was een groot succes; tot onze verwondering bleven er nog velen wat nagenieten met een drankje en een hapje!

Ik denk dat dit weekend tot in Japan zal herinnerd worden als een zeer geslaagd weekend, en niet alleen voor Doshu een fijne herinnering zal zijn aan ons kleine Belgenland.

Ook Fred en zijn ploeg en Luc en de VAV-ers die er waren zullen dit event nooit vergeten, de voldoening is groot na het harde werk, de dankbaarheid naar de vrijwilligers toe is gigantisch, want zonder hen had dit nooit tot stand kunnen komen, en de vele complimenten spreken voor zich!

***We zijn geslaagd in ons opzet: België op de kaart zetten bij Aikikai Hombu!***

Degenen die er niet bij waren, hadden ongelijk. Moe, maar heel erg dankbaar om dit te mogen meemaken. Luc en Benny

















# Trainen in Hombu Tokio:

steeds vaker een weerzien van vele bekenden

1

Alain Dujardin

12 en 13.10.2016

## Lufthansa? ANA? Star Alliance?

Dit jaar vertrok ik eens niet op dinsdag, wel op woensdag. Sowieso pas nadat ik in de dojo nog een laatste les had kunnen geven. Ik had namelijk eerder op het jaar de selectie overgelaten aan het world-wide-web, dit met de optie enkele dagen voor of na. Zo kwam ik op woensdag uit en werd het een vlucht met Lufthansa in plaats van met ANA. Die zijn immers Star Alliance Partners.

En je ziet dat ook wel, de vlucht is hoofdzakelijk door Duitse bemanningsleden verricht met enkele Japanse crew-members erbij, wat gezien het grote aantal Japanse passagiers geen overbodige luxe is.

En ja, ik voelde duidelijk verschil. Al van bij het inchecken aan de gate. Geen slecht woord, hoor, over de Duitse luchtvaartmaatschappij en haar crew, alles werd correct en vriendelijk verricht.

Maar na jaren gevlogen te hebben met ANA en voornamelijk Japanse crew kan ik niet ontkennen dat er een duidelijk verschil merkbaar en voelbaar was. Ik denk volgend jaar dit toch mee op te nemen in mijn overweging. Deed me terugdenken aan de tijd toen ik als voorzitter VAV ging praten over opties voor onze leden.

Ik liet me toen fijntjes ontvallen dat er toch wel goedkopere opties waren om naar Japan te vliegen, en kreeg een zeer beleefd doch Japans antwoord terug dat ze daar van op de hoogte waren doch ook van hun eigen kwaliteit, en dat daarom de prijs was zoals ze was. Wel, ik geef ze gelijk nu ;-)

Gelukkig is mijn terugvlucht met ANA, zo kan ik meteen het vergelijk maken.

Het was voor mij de eerste keer na de bomaanslag in Zaventem dat ik deze nog eens aandeed. En hoewel de luchthaven enkele maanden geleden snel terug operationeel was, zijn er nog veel werken aan de gang. En extra controleposten. Ik passeerde twee “units” waar extra controle kon uitgevoerd worden, en inderdaad met aan elke post een tweetal van onze goed bewapende militairen. Ik heb er geen probleem mee omdat het om ons aller veiligheid gaat. En toch, enigszins tot mijn verbazing zie ik iedereen vlotjes door de checkpoints gaan en wordt er nergens eens eentje uitgehaald om te checken. Het is toch moeilijk een degelijk en permanent systeem van extra aandacht te behouden, bedenk ik me. Dat is nu net ook het gevaar. Potentiële boosdoeners weten dat ook wel en die kunnen gerust enkele maanden zich met iets anders bezighouden totdat de aandacht verzwakt is.

Maar is dat niet in elke job het geval? *Eens routine is ingekropen, is de aandacht gaan lopen...* Die heb ik zelf gevonden. Goed hé? ;-)

Maar goed, veilig en wel aangekomen in Haneda en zonder problemen het treinet gebruikt.



Aangekomen in mijn tijdelijk huisje, bagage uitgeladen. Dacht eerst wat te proberen slapen maar aangezien ik toch me weer iets wakkerder voelde, besloot ik eerst maar de initiële boodschappen te gaan doen voor vandaag en morgenochtend.

Ik passeer 'mijn' oud schoenmakertje, zo een klein oud huisje tussen al die nieuwbouw. Ik ga binnen en tot mijn vreugde is hij er nog (ik vraag het me alle jaren af), plaats met plezier mijn jaarlijkse bestelling. Voorschot is niet (meer) nodig en hij zegt me dat binnen een tweetal weken de bestelling klaar zal zijn. Hij wil nog zijn best doen om het sneller af te werken (zoals altijd Ganbaru hé) maar ik maak hem duidelijk dat binnen twee weken prima is, hij hoeft zich voor mij niet te haasten. Ik kan gerust elders gaan, maar het is nog zo een ambachtelijk schoenmakertje en ik weet dat hij met alle liefde mijn bestelling zo goed als hij kan zal maken (en het is dan ook goed gedaan).

Daarna eet ik een kleinigheid en ga ik proberen wat te slapen, want hier is het namiddag maar mijn lichaam heeft wel de nacht zonder slaap doorgestoken. Ik wil zo goed mogelijk proberen te rusten wanneer de kans zich voordoet.

Het lukt toch om een uurtje te slapen. Beter dan niets...

Ik leg alles klaar om morgen de trainingen te starten, ben blij dat mijn eerste les met Doshu is.

Ergens vind ik dat het zo hoort. Daarom kom ik helemaal tot hier. Herbronnen, de sfeer opnemen, weer tot het besef proberen komen waar het over zou moeten gaan. Hier kan dat.

14-10-2016

## Complimentje

Ik heb kunnen slapen tussen middernacht en 4u, voel me goed en sta op.

Ik maak mijn bag klaar en enige nostalgie overvalt mij: ik heb mijn oude gi's mee (ja, degene die ik twee jaar geleden achterliet vanwege versleten én te veel bagage gewicht. Die ik dan ook vorig jaar netjes gewassen terugkreeg van mijn huisbaas). Toch ik heb ook mijn oude opgelapte blauwe Iwata hakama mee... Ergens vind ik het passend dat ze eventueel hier hun laatste momenten beleven. We hebben samen zoveel meegemaakt.

Ik doe mijn eerste fietsritje naar Hombu en laat me alle terugzien welgevallen: het lagere schoolje, het politiebureau waar de waker buiten staat met de jo in de hand, het brugje waaronder binnenkort de daklozen hun plaats zullen innemen naarmate het kouder wordt, het vals plat op weg naar Hombu, enz. Kortom ik voel me snel weer vertrouwd met de omgeving en parkeer gezwind mijn fietske waarna ik Hombu binnen ga. Het loket is nog gesloten, is vijf voor zes en ze doen maar om 6u open.

Maar ik wacht niet, ga meteen naar boven zodat ik 'mijn' kleerkastje terug kan innemen (nr. 81).

Op het eerste verdiep zie ik Tani san weer in het halfduister zijn Iaido beoefenen, op het tweede verdiep zie ik weer die bekende gezichten die er steeds voor dag en dauw zijn om de dojo klaar te maken én zich reeds los te werken.

Ik neem dus snel mijn kastje in, en ga dan naar beneden om de administratieve zaken te regelen.

Betaal mijn maand lesgeld, zo'n 135 €, en vraag netjes of ze in mijn paspoort de start datum en dan later ook de einddatum van mijn trainingssessie willen aftekenen. Is allemaal geen probleem.

Op dat moment kom ik Doshu tegen die net binnenkomt. Hij draagt reeds zijn keikogi want hij woont net naast Hombu, maar hij heeft nog een polootje aan onder zijn vest. Zal het nog wat frisjes hebben.

Hij vraagt me hoe lang ik blijf en ik antwoord dat ik opnieuw drie weken bij hem kom vertoeven. Hij mompelt goedkeurend.

Zoals gezegd vond ik het passend dat Doshu mijn verblijf hier opent, het is een aangename onderdompeling in de kihon. Er wordt mooi afgewisseld tussen tachi waza en ushiro waza, tussen katame waza en nage waza om dan het vertrouwde laatste stukje jyu waza te mogen doen. En ik mag met een zevende dan werken dus een mens moet niet klagen, niet?

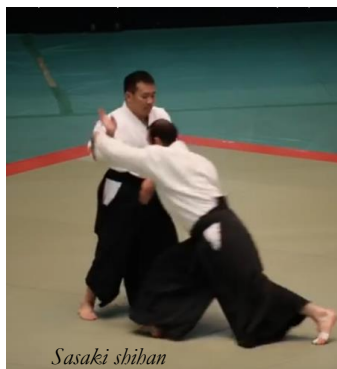


Irie Sensei - Tenshinage

Ik doe ook het tweede uurtje mee onder leiding van Irie Shihan, wiens werk ik fascinerend blijf vinden. Bij de opwarming kruisen onze blikken en ik zie het plezier van herkenning in zijn ogen en knik vriendelijk terug: "Ja, uw lessen interesseren mij ten zeerste."

Meteen na de demo van zijn eerste techniek en nog voor ik een partner kon uitnodigen, staat hij bij mij om me goedendag te zeggen en een hand te geven. En hij vraagt of ik Doshu al gezien heb, wat ik bevestigend beantwoord. Ik heb uiteindelijk een Japanner als partner (eigenlijk die les heb ik er drie want Irie shihan is een van de sensei die tijdens de les wel vraagt te wisselen van partner). Terloops meen ik hem te horen zeggen tegen de eerste van die drie: "*Berugi no kaichou desu.*" Ik weet nu niet of ik daar al dan niet blij om moet zijn en overweeg even tussen te komen. Maar uiteindelijk beslis ik dit niet te doen en gewoon te trainen. Daar kom ik voor (en het kon ook *deshita* geweest zijn trouwens, is ook niet zo belangrijk meer).

Hier werken we het hele patroon af: suwari waza, hanmihandachi waza, tachi waza en ushiro waza. En ook weer afwisselend tussen nage en katame waza. Mooie les.



Sasaki shihan

Tijdens Ushiro waza Ryotekubi dori Kokyu nage staat Irie Sensei me even gade te slaan en komt dan weer bij mij en zegt: "Your atmosphere is very similar to Sugano sensei". Het is wel geen correct Engels maar ik voelde me zeer vereerd dat hij dat zomaar kwam zeggen. Mijn begin sessie hier kon niet meer stuk.

15-10-2016

## VTS-studiedag

Gisterenavond was Doshu er niet en ook vanochtend stond hij als vervangen opgegeven op de Hombu timetable. Nadeel of voordeel van het online ter beschikking stellen van deze timetable natuurlijk.

Het aanbod voor deze zaterdag sprak me niet echt aan, geen kwaad woord over de lesgevers van deze dag maar onder het motto van "de leerling kiest zijn/haar leraar" vond ik niet echt mijn gading. En ja, ik zal ook zo stilaan wat kieskeuriger aan het worden zijn.

Ik blijf met nostalgie reflecteren hoe de lessen van wijlen Tamura en Sugano sensei waren: je had de keiko, je had de studie én je had een pakketje mee naar huis wat in je hoofd bleef na zinderen en je verder deed zoeken. Dit laatste wordt steeds moeilijker om nog terug te vinden, merk ik.

Veelal vind je enkel nog keiko, de fysieke training, and that's it... Alleen, that's not it; da's het probleem. Er moet meer zijn dan dat. Waarin verschilt Aikido anders van sporten zoals atletiek of turnen? Waar zit die filosofie? Die mentale voeding? We raken dit meer en meer kwijt naarmate de generaties vorderen.

Maar goed, genoeg gezaag van een ancien, de jeugd moet ook haar ding hebben natuurlijk. En het is ze gegund. Elk zijn beurt, zullen we maar denken.

In alle geval, ik wou toch niet zonder training door deze dag gaan. En besloot de les van Sasaki shihan mee te doen. Ik zag deze jonge shihan aarzelend zijn eerste stappen zetten als Hombu leraar 1 of 2 jaar geleden, het was toen nog als gelegenheidsvervanging van Seki sensei. Ik herinner me hoe nerveus hij was en ook hoe anderen hem af en toe op het rooster legden als leraar. Hij is nochtans een stevige kerel, beetje volslank. Maar als 'beginnend' lesgever (tussen haakjes, hier betekent dat wel een zesde dan shinen hé, om geen misverstanden te hebben) moet hij wel nog enige maturiteit ontwikkelen. Je merkt dat o.a. aan het feit dat er verschillende zijn die zich permitteren toch net iets te laat te komen en de les te vervoegen tijdens de opwarming. Dat zou je nu eens met bv. Endo shihan moeten proberen... Die legt meteen de les stil om enkele

uitbranders te geven. En toch, Sasaki sensei nodigt hen gemoedelijk uit deel te nemen.

Ik geef mezelf een extra opdracht; naast de keiko ga ik hem observeren als VTS-docent. En dit geeft meteen een andere dimensie aan de les voor mij. Ik zoek naar zijn hoofdthema, naar zijn benadering hiervan, naar zijn methodiek, tempowisselingen en het stijgen of dalen van techniciteit binnen de les. En ja hoor, ze zijn aanwezig. Hoe vriendelijk en soms aarzelend hij lesgeeft, alle elementen van een degelijke les zijn aanwezig. Hij nodigt ook iedereen eens uit met hem te werken en je ziet hem zoeken tot waar hij kan/mag gaan met de persoon. Ik heb niet de indruk dat hij iemand kwaad zal doen, hij past zich gewillig aan. Er zijn er hier andere...

En ik moet besluiten dat dit iemand is die de moeite is verder in de gaten te houden. Hij wil kennis doorgeven. Er zijn enkele anciens op de tatami die hem mogelijks zouden kunnen verbeteren doch zijn gemoedelijkheid nodigt hier niet toe uit.

De les verloopt aangenaam, er wordt fysiek ook goed doorgewerkt. Wat mij betreft alle punten dus. Enkel nog wat groeien in zijn rol. Het lijkt me ook geen sinecure om hier les te geven, bedenk maar eens wat je zo allemaal op je tatami krijgt aan ervaring.

Na de les rij ik naar huis, het zonnetje is komen piepen. Er wordt een 23 graden verwacht vandaag.

Dus natuurlijk zit ik dit verslagje nu te typen in mijn parkje recht tegenover mijn huisje, onder de oude boom. Lang duurt de zon hier niet met al die hoogbouw, da's nu eenmaal een gegeven in een grootstad als Tokyo.



Ik kijk al uit naar morgen, zondag. Dan geeft eerst Kanazawa sensei les, en daarna Doshu. Voor deze laatste les heb ik afspraak met Victor san. Voor hem is het bijna het einde van zijn verblijf. We hebben elkaar dit jaar met enkele weken gemist, maar het is telkens een warm weerzien.

16-10-2016

## Doshu & Kanazawa = een top dag

Op zondag starten de lessen maar om 9u, ik begrijp dat men ook eens wat wil uitslapen. Voor mij maakte het echter niet uit, ik was sowieso al weer op om 5:45u.

Ik keek er naar uit: eerst Kanazawa shihan die ik een knaller vind, dan gevolgd door de Doshu, hét model voor elke Aikikai-gerichte aikidoka.



Wanneer ik aankom bij Hombu is de deur nog dicht (was 8:20u, dus ik was wat vroeg ook), er stonden nog twee mensen te wachten, een ervan staat aan Doshu's huis.

Ik bedenk me; "t Is ni waar zeker, gaat hij nu diene mens al gaan lastig vallen voor een foto van zodra hij zijn huis uitkomt?". Je ziet dat het een eerste keer is aan de onwennigheid van zijn gedrag. Ik knik er vriendelijk naar en doe teken om naar hier te komen. De deuren gaan net open.

Ik ga de trappen op als eerste, vergeet natuurlijk niet de gedenkplaten van O'sensei en de nidai Doshu te groeten, en als ik me terug opricht zie ik daar Gunther san staan. Die vertrouwelingen hebben dus duidelijk een andere toegang om in het gebouw te geraken. Gunther san is degene waarmee ik vorig jaar de afspraak had gemaakt om dit jaar de eerste zondag mee te trainen.

Hij begint er direct over en verontschuldigt zich, hij kan niet trainen vanwege evenwichtsstoornissen na een oogoperatie. Maar komt echter wel de les bijwonen als toeschouwer (dat noemt men Mitori Geiko – trainen door te kijken), en we maken rendez-vous voor volgende week, tenminste als het dan beter is.

Kanazawa sensei zijn les begint meteen nogal fors, thema is tsuki en hij legt de nadruk op de verplaatsingen, de hanmi wisselingen. Hij is vriendelijk en goedgeluimd, maar zijn demo's zijn energiek en krachtig. De uke wordt zonder pardon tegen de tatami gekwakt. Geen *bazuke* om ruzie mee te maken, bedenk ik me.

Ik heb niet ontbeten net omwille van het feit dat lessen hier soms nogal het uiterste kunnen vergen van lichaam en geest, en als dan uw *maagske* nog lekker bezig is met maagsappen te gebruiken om uw ontbijt te verteren, loopt dat wel eens mis. Bij alle andere dagen is het geen probleem, maar op zondag betekent het wel dat uw ontbijt pas na de middag kan genuttigd worden.

Dan een halfuurtje tussentijd waarbij je de kinderen, die beneden in groten getale bezig zijn, goed kunt bezighoren. Ik breng mijn gi en hakama opnieuw in orde en neem plaats om te wachten op Doshu.

Doshu werkt in Morotetori en wisselt af tussen nage en katame waza. Het valt op dat suwari waza technieken minder aan bod beginnen komen bij hem. Zijn knie zal hem meer en meer parten beginnen spelen.

Doshu komt tijdens de les meermaals langs en begint over de trip naar België volgend weekend, hij vraagt nog eens of ik dan hier blijf? Ik antwoord bevestigend en zeg erbij dat ik hoop dat hij snel terug is. Hij lacht eens en wandelt verder.

**17-10-2016**

## Uke voor Kanazawa sensei

Vandaag is hetzelfde menu als gisteren, maar dan eerst Doshu, daarna Kanazawa. En ik wil ook s' avonds nog eens Irie Shihan doen.

De eerste tekenen van lichamelijk vermoeidheid manifesteren zich, evenals de eerst kleine wondjes.

Ik sta op met pijn in de onderrug, de knieën, en mijn rechterschouder.

De onderrug verklaar ik door de diepe achterover gebogen standen die hier schering en inslag zijn voordat er ukemi wordt gedaan. En hoewel ik m'n best doe nog wat soepel te zijn is het nooit diep genoeg... "*Mo Chotto Kudasai.*"

De knieën komen vanzelfsprekend door het vele werken op de knieën. En dit op onvergeeflijk harde matten.

De rechterschouder is nog een souvenir van de zware val die ik maakte een tweetal jaar geleden op OLHH, en die werd gereactiveerd door wat tuinwerk kort voor vertrek (bij een zoveelste trekbeweging voelde ik iets springen achteraan de schouder, ja, die diepgewortelde struiken en bomen die lachen eens als een mens ze er probeert uit te trekken).

En op mijn voeten tekenen zich de schuurvlekken stilaan af. Die zullen stilaan harder, wit en eelterig worden, een zelfbeschermingsreflex van het lichaam.

Voor de rest alles in orde! 😊

We zullen het Gentse gezegde erbij halen: "*Nie nente, nie plenje.*"

Er wordt regen verwacht vandaag, dus ik neem mijn regenkleedij mee. Gelukkig regent het om 5.30u nog niet en kan ik droog op mijn fietske tot aan Hombu geraken.

Als ik daar aankom zie ik net Doshu buiten komen om zijn huisvuil wat beter te zetten, wel al in zijn Gi. Ik zeg vriendelijk Ohayoo Gozaimasu, hij kijkt op en gromt hetzelfde terug. Ik moet er altijd om lachen, de ouderen zeggen altijd zo grommend meestal slechts een fractie van deze begroeting. Bijvoorbeeld als men binnenkomt in de kleedkamer zegt men, liefst luid en 'op zijn Limburgs'; "Ohayooo Gozaimaaaassss..." (dus met een beetje zang er in), en dan krijg je van de oude garde iets grommend terug dat in het beste geval overeenkomt met een bastoon "Massss". Ik denk dat het vergelijkbaar is met een "Een Goedemorgen!" die beantwoord wordt met "*Mogge...*"

Mijn eerste les doe ik met een Japanner die een beetje in een andere dimensie leeft, denk ik. Hij praat namelijk voortdurend tegen zichzelf, en dit op een manier en toon die zou passen in De Zeven Samoerai. Het is een vriendelijke jongen, hoor, maar je moet er zijn gepraat en mimiek bijnemen.

Ik ken hem al enkele jaren en heb steeds zo wat vermeden er mee te werken, maar nu had ik zoiets van toen hij het mij vroeg; "och kom, waarom niet?" Hij werkte correct en zijn technieken waren ok, dus geen probleem.

En nu werkt Doshu wel af en toe in suwari waza. Hij verplicht zichzelf toch het te blijven doen zolang het kan. Ik voel wel dat ik moet opletten met die rechterschouder, moet verbazend snel

afikken bij het aanzetten van een nikyo of sankyo afwerking.

Na de eerste les bedenk ik me even of ik niet beter zou stoppen en de tweede les niet meedoen. Maar gelukkig komt dat Gents gezegde weer even boven en beslis ik toch verder te doen. Miyuki san komt me vragen om met haar te werken, en ik stem toe. Miyuki san is een van de Hombu dojo Deshi, een 5e dan, 32 jaar bezig. Dus eigenlijk hetzelfde als ik, al zullen haar 32 jaren wel veel intensiever verlopen zijn. Kortom, ik beseft dat het een uurtje doorwerken zal zijn en beklag me al even dat Gents gezegde.

Kanazawa sensei begint net als gisteren vanaf de eerste techniek met een stofafklopper, deze keer is het op Ryototori. Patat tegen die tatami, eerst bijna een achterwaartse brugstand met die rug en dan krijg je de genadeslag en pardoes tegen de vlakke. Bedoeling is dat je dan nog snel een ushiro ukemi maakt maar je bent al zo laag tegen de grond dat je snel moet zijn om er te geraken, zo niet is het plat op de rug.

We werken en zoeken dat het een lieve lust is. Het feit met een Hombu dojo Deshi te werken doet me toch ergens weer energie vinden om er deftig tegenaan te gaan.

Kanazawa sensei heeft opvallend veel interesse in ons samenwerken, net als Suzuki san (ook een Hombu dojo Deshi, een belofte voor de toekomst) die ons steeds aan het gadeslaan is van aan de overkant. Ik voel zijn ogen in mijn rug.

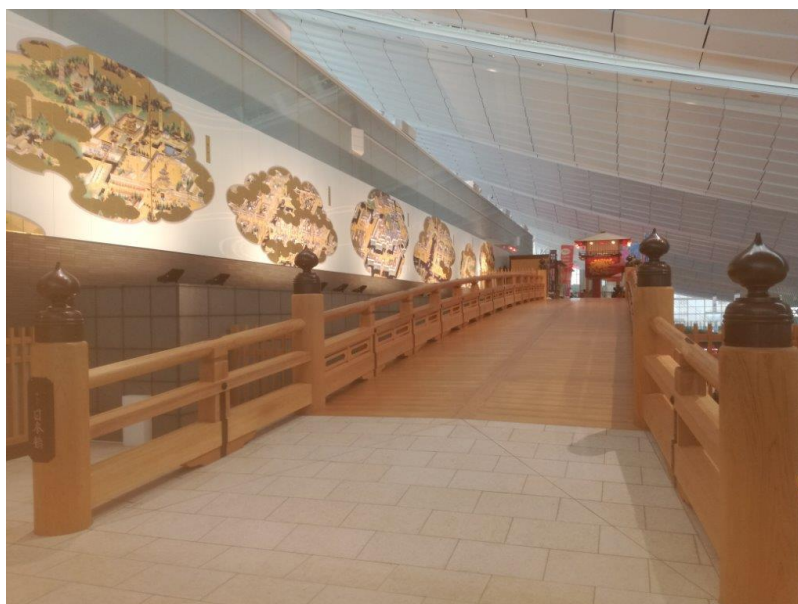
Achteraf verneem ik van Miyuki san dat dit is omdat ze in de gaten houden met wie ze werkt, hoe die zich gedraagt, enz. Ze is een beetje een

beschermelinge, laat het mij zo zeggen... Niet dat ze het nodig heeft, hoor, maar het is een beetje “ons kent ons,” denk ik.

Door die extra aandacht neemt Kanazawa sensei mij ook af en toe eens vast terwijl hij rondgaat. Ik krijg goedkeurend commentaar over mijn werk. En dan komt het natuurlijk, in de laatste 10 minuutjes terwijl ik er zo stilaan wat begin door te zitten, onderbreekt hij de les voor een volgende techniek. Ik ben allang blij dat ik heel even de kans krijg op adem te komen.

Blijven zijn ogen wel op mij gericht zeker. En ik hoor “Aran san” en met zijn hand doet hij teken om naar voren te komen. Ik voel meteen een adrenaline stoot opkomen, ga naar voren en fungeer als Uke voor hem. En hij behandelt mij hetzelfde als zijn andere uke *zenne*, ik ‘mag’ Iriminage en Kotegaeshi ondergaan. Ik hoop dat het meeviel, hoe ik ukemi nam zoals hij het wilde, maar ik voelde zo die adrenaline uitgewerkt geraken. Alle energie eruit. En dan terug naar Miyuki san. Maar bon, ik schrijf dit neer, dus heb het overleefd.

Bij het terugrijden regent het met bakken, ik doe mijn regenkledij aan maar die houdt natuurlijk niet alles tegen als je een halfuur met de fiets moet. Ben dus redelijk doornat als ik aankom. En hier is geen droogkast. Later op de namiddag is mijn kledij nog steeds nat, wat mij doet besluiten de les met Irie niet te doen, als je daar dan doornat aankomt en zo de mat op moet, is geen leuk vooruitzicht. De weergoden doen mij wat rusten, ze zullen wel gelijk hebben. Ik heb mijn twee lessen vandaag, mijn streefdoel is bereikt. Vind het wel jammer want Irie sensei is een van mijn favorieten.



# Het principe van niet vechten

Alle technieken van Aikido in eenheid van geest en lichaam, beginnen en eindigen met het principe van niet vechten.

Het universum, waar we geen reden voor hebben om tegen te vechten, is absoluut. Strijd duikt pas op wanneer de gedachte aan dualiteit verschijnt. Ze kleedt het universum met dualistische begrippen, zoals activiteit en rust, samensmelting en oplossing. Omdat we ons door dit dualisme laten betoveren, hebben we de instelling dat het natuurlijk is te strijden en dat dit werkelijk de wereld is waar de wetten van de jungle heersen.

We zijn het ware wezen van het universum vergeten. We kunnen het alleen weer terugvinden als we het rijk van het absolute kruisen. De basisessentie van de geest van het universum is: het principe van niet vechten.

Omdat dit voor de mensen van tegenwoordig zeer moeilijk te begrijpen is, moeten we dit door de echte technieken in Aikido in eenheid van geest en lichaam te beoefenen, ervaren.

Iemand die werkelijk geoefend heeft, heeft door de ervaringen waar zijn lichaam bij betrokken was, geleerd hoe juist en krachtig dit principe is. En als in het begin en zelfs na enige oefening nog steeds de grootste en sterkste in zijn voordeel is, betekent dit niet dat het principe van niet vechten verkeerd is. Het laat alleen zien dat degene die verloren heeft, zich nog niet één heeft gemaakt met het principe en dat hij nog niet is uitgeleerd.

Wanneer iemand eenmaal tot de ware betekenis van dit principe is doorgedrongen, verliezen kracht en lichaamsgrootte hun betekenis.

Kracht en lichaamsgrootte zijn bijvoorbeeld van betekenis wanneer u door uw tegenstander wordt aangevallen en deze aanval botsend opvangt. Wanneer u echter de slag langs u laat afschuiven moet de tegenstander zelf iets doen met de kracht die hij heeft ontwikkeld.

Als u een lastig persoon omver wilt werpen, komt het zeker tot een strijd. Maar omdat de geest het lichaam beheerst en u zijn geest naar een bepaald punt voert, zal zijn lichaam daarheen gaan waar de geest het voert. In een

geval als dit, laat u hem die kant uitgaan waar hij zelf heen wil en laat u hem die kant uitdraaien waar hij naartoe wil draaien. We kunnen strijd vermijden zelfs als een tegenstander ons aanvalt. We moeten in staat zijn om in het dagelijks leven en onder alle omstandigheden en op alle plaatsen te vermijden, dat de gedachte aan strijd in onze

*Er zijn  
tegenwoordig  
teveel mensen  
die denken dat  
het onmogelijk  
is om zonder  
strijd te leven.*

harten opkomt.

Er zijn tegenwoordig teveel mensen die denken dat het onmogelijk is om zonder strijd te leven. En vele anderen laten zich door niets tegenhouden om invloed te krijgen en onder alle omstandigheden hun voordeel uit iets te halen. Dit houdt natuurlijk in dat ze anderen onderdrukken. De situatie wordt nog moeilijker wanneer dit dezelfde mensen zijn die samenkomen om over de wereldvrede en eendracht te praten.

De enige weg om vrede en overeenstemming onder mensen te bereiken, is dat ieder individu tot de werkelijke geest van het universum terugkeert en het principe van niet vechten begrijpt.

Over het algemeen heeft men het idee dat niet vechten betekent dat men met alles maar zou



**Wanneer men een lachend gezicht tegenover zich ziet, realiseert men zich hoe dom en waardeloos het is om kwaad te zijn in zijn eentje.**

moeten instemmen, wat iemand ook zegt. En dat men geen weerstand zou moeten bieden wanneer iemand ons slaat. En dat is toch zeker laf en getuigt van zwakte. In werkelijkheid is dit niet zo. Het principe van niet vechten bewerkstelligt een krachtige geest en een onverminderde voorraad positieve ki in geest en lichaam om ons te helpen vermijden, ook maar een beetje verkeerde energie van de tegenstander te ontvangen.

De situatie is zoals die van een heldere bron, die uit de diepte van een vijver zo sterk opspringt, dat op haar weg naar de oppervlakte geen druppel van het omringende water in haar kan doordringen. Wanneer u gevuld bent met positieve ki en het laat stromen, kan geen mens rondom u in uw lichaam dringen. Maar zoals het vuile water van de vijver in de bron kan dringen wanneer deze ook maar even stopt met stromen, zo zal de ki van andere mensen om u heen u meteen aanvallen, als u uw ki ook maar een moment terugtrekt. Het principe van niet vechten vraagt een sterke geest, een geest die constant gevuld is met ki en die steeds weer ki in het universum terugstraalt. Een geest wiens ki in perfecte wisselwerking is met de Ki van het universum.

De weg van “niet vechten” maakt het u mogelijk om alle veranderingen zonder geestelijke pijn door te maken, om over elke roddel te lachen en iedere aanval om te leiden zonder zelf de slag te ontvangen.

Wie zich in slaap huult en zich nergens tegen verweert en in de overtuiging leeft dat niet vechten betekent dat men de boze woorden van anderen niet moet tegenspreken, stemt niet overeen met wat wij bedoelen met het principe van niet vechten.

De woorden en dagen van uw tegenstander in u opnemen, betekent niet – niet snijden – maar verdragen. Hoewel u met uw mond niets zegt, kunnen van binnen de gevoelens koken. Ook dat is een manier van vechten. Het niet strijden ontstaat dan, wanneer we geen gevoelens t.o.v. onze tegenstrever koesteren, maar met de grootmoedigheid van de zee die alle stromen in zich opneemt, een golvenloze kalme in ons hart bewaren.

Een bediende van een firma was begonnen met het beoefenen van Aikido in eenheid van geest en lichaam. Op een dag kwam hij met een probleem bij mij. Hij vertelde dat hij steeds meningsverschillen had met zijn baas en deze eindigden gewoonlijk in een strijd. Hij zei ook dat zijn baas koppig was en dat hijzelf driftig werd. Ofschoon hij wist dat vechten niet goed was, kon hij er niet mee stoppen.

Steeds wanneer iemand iets vervelends tegen hem zei, werd hij woedend. Hij wilde van mij weten wat hij kon doen om zijn probleem op te lossen. Ik vroeg hem of hij zich het principe van niet vechten had eigen gemaakt. Hij beaamde dit.

“Dan is het werkelijk heel simpel” zei ik. “Wanneer iemand iets onaangenaams tegen u zegt, handhaaf dan het one point, zend krachtige ki uit en neem wat er gezegd wordt niet persoonlijk op. Wanneer u dit zo doet, zal zich al het slechte wat de man tegen u zegt, tegen hem keren. Wanneer uw baas u bijvoorbeeld een domkop noemt en u weigert deze woorden bij u binnen te laten komen, dan keren ze tot hem terug. En hij zegt niets anders dan dat hijzelf een domkop is. En denkt u niet dat u zou lachten en het er mee eens bent wanneer uw chef zichzelf een domkop noemt? Probeer op deze manier te denken en kijk goed naar het gezicht van de man tegenover u. Het gezicht van een mens die woedend is als het maar zijn kan, wordt dan ineens tamelijk amusant.”

Mijn leerling zette deze raad naar leek meteen in de praktijk om. Hoe woedend zijn chef ook werd, hij lachte eenvoudig en zei: “Ja, ja,” tot de chef tenslotte de kamer uitstormde met de woorden dat hij nog kwader werd door met deze man te praten.

Wanneer men een lachend gezicht tegenover zich ziet, realiseert men zich hoe dom en waardeloos het is om kwaad te zijn in zijn eentje. Hetzelfde geldt voor geroddel. Wanneer degene over wie geroddel wordt er gewoon om lacht, wordt degene die het roddelen begon bang.

**“Winnen” en “verliezen” staan buiten het huwelijksleven.**

Twee of drie dagen later kwam de chef van mijn leerling naar hem toe en zei: “Er gebeurt hier iets eigenaardigs, het lijkt of u iets bijzonders heeft geleerd.” Mijn leerling vertelde hem alles, waardoor de chef inzag dat het grote onzin was om steeds met elkaar te strijden en besloot hiermee op te houden.

Het is vaak zo dat na een ruzie tussen twee vrienden, de een voor de ander zegt: “Hij was fout, daarom moet hij zich als eerste verontschuldigen. Ik doe het niet.” Zelfs tussen dieven geldt er recht. En in het geval van een ruzie hebben beiden gelijk en ongelijk. Wanneer beide mensen gelijk hebben bestaat er geen grond om te strijden.

Wanneer we woedend zijn en zonder reden ruzie maken, is dit iets om ons voor te schamen. Wanneer het echter zover gekomen is, valt er niets anders meer te doen dan meteen het one point in de onderbuik terug te “winnen”, uw ki te kalmeren en de grenzen van uw grootmoedigheid te verruimen en u bewust te worden van uw eigen slechte punten in de zaak. Het is gemakkelijk om de fouten van de ander te zien en moeilijk om die van zichzelf te zien, in het bijzonder als het bloed naar het hoofd is gestegen. Op zulke moment doen we normaal gesproken niet eens een poging om onze eigen fout te willen zien en vechten wederzijds om de ander van zijn of haar fout te overtuigen. Wanneer we zouden onderzoeken waar we zelf de fout zijn ingegaan, dan zou er geen strijd zijn. Daarom moet u, wanneer er een ruzie dreigt van te voren uw eigen fout onder ogen zien en u bij uw partner verontschuldigen, voordat er een strijd kan ontstaan. Als u van te voren bereid bent om hem te vergeven, bent u een stuk verder dan hij.

Strijd bestaat omdat beide partijen zich op hetzelfde niveau bevinden. In het geval van moeder en kind, vergeeft de moeder altijd omdat ze zich op een hoger niveau bevindt dan het kind. Tussen hen bestaat geen strijd. Sluit uw partner eerst in uw hart en vergeef hem op voorhand. Dat zal hem van zijn stuk brengen en hem zijn eigen slechte kanten laten zien. Hij zal zich schamen dat hij zich op een niveau lager dan het uwe bevindt. Wanneer u de waarde eenmaal heeft onderkend van het verontschuldigen, moet u de verleiding

weerstaan om ruzie te maken over het recht dat u heeft om te zeggen dat u fout bent.

De kortste weg tot de oplossing van een probleem is edelmoedigheid en tolerantie ten opzichte van uw partner voordat er van ruzie sprake is. Omdat bij een ruzie altijd twee mensen zijn betrokken, kan de ruzie zich niet voltrekken als u er geen deel aan neemt.

Veel mensen vertellen graag oorlogsverhalen. Ik wijs hen altijd terecht door hen te vragen hoe ze er toe komen zulke verhalen te vertellen en of ze niets beters te doen hebben.

Een oude strijdcodes zegt dat de drie regels om te winnen zijn: 1) winnen na vechten, 2) vechten na winnen, en 3) winnen zonder te vechten.

De eerste methode is de meest algemene en bevindt zich op het laagste niveau van deze drie. De tweede methode, welke een totale voorbereiding op alle omstandigheden die nodig zijn om van te voren te kunnen winnen inhoudt, is veilig en ligt tussen de andere twee in. De beste manier is de laatste: winnen zonder vechten. Ze is de veiligste van de drie, want waar geen gevecht plaatsvindt, is er ook geen verlies mogelijk. Met deze methode dwinger we de tegenstander zich te onderwerpen en bewerkstelligen dat hij daarheen gaat, waarheen wij hem leiden.

Aikido in eenheid van geest en lichaam volgt deze weg. Wanneer we winnen, zouden we dat op de best mogelijke manier moeten doen. Het heeft helemaal geen zin om de eerste methode te kiezen en daarom wijs ik mensen die graag verhalen over hun veldslagen vertellen, terecht.

In de volgende drie situaties is het geoorloofd om de technieken van Aikido in eenheid van geest en lichaam toe te passen:

1. als uw leven in gevaar is
2. als een ander in gevaar is
3. als een of twee mensen de meerderheid verstoren.

Punt 1 is een zaak van zelfverdediging en maakt het gebruik van de juiste technieken noodzakelijk.

**Wie zegt: “Dat kan ik goed genoeg,” heeft de wil verloren om te leren en dingen te bemeesteren.**

Punt 2 heeft te maken met noodzaak tot handelen en het is laf zich hieraan te onttrekken.

Punt 3 duidt een situatie aan, waarin niemand de onruststoker tot zwijgen kan brengen en daarom moeten we onze technieken gebruiken in het belang van de meerderheid.

We zeggen niet dat het goed is om altijd in bovenstaande voorbeelden de technieken van Aikido in eenheid van geest en lichaam te gebruiken. Alleen dan, wanneer we alle vredige methodes overdacht hebben om de situatie op te lossen en deze geen uitkomst schijnen te bieden, kunnen we onze technieken aanwenden.

Ik herinner me een geval van een jong paar dat steeds ruzie had en voor een scheiding stond. Omdat de echtgenoot aan de Ki training deelnam, kwamen zijn vrienden bij me en smeeften me om iets te ondernemen.

Bij het aanhoren van beide partijen merkte ik dat noch de vrouw, noch de man hun eigen fouten in de gaten hadden. Ze klaagden alleen maar over de ander. De vrouw was tot geen enkele prijs bereid toe te geven; voor ieder woord van de kant van de man, gaf ze hem er drie terug. Er is niets dat moeilijker is dan bemiddelen bij een echtpaar dat ruzie heeft. Niets van wat de een zegt, zal de ander kunnen overtuigen.



Zegt de bemiddelaar het verkeerde, dan richten ze hun boosheid tot hem, wanneer ze hun ruzie hebben bijgelegd. Toch nam ik een beslissing en zei tegen de man dat hij in zijn ongelijk stond, dit zeer tot zijn teleurstelling en tot opgetogenheid van zijn vrouw.

Ik zei hem: “Uw vrouw volgt geen Ki training, ze weet niets van one point en daarom kan ze het niet helpen dat ze zo kwaad wordt. U daarentegen traint wil, maar maakt de fout om datgene wat u leert niet dagelijks in praktijk te brengen. Als u zich realiseert dat wat u vrouw ook zegt en wat er ook gebeurt u steeds kan oefenen om one point in de onderbuik te handhaven, zult u niet alleen uw kalmte bewaren, maar ook grote vooruitgang maken. Wanneer u one point kunt handhaven als u in de dojo bent, doch dit verliest wanneer u naar huis gaat, dan spant u zich niet genoeg in.”

Ik vroeg hem of hij wilde doen wat ik hem suggereerde, wat ook de reden van de strijd mocht zijn. Hij stemde er uiteindelijk mee in om het vanaf die dag te proberen.

Daarna legde ik aan zijn vrouw een paar dingen uit, deed oefeningen met haar en leerde haar om one point in de onderbuik te beheersen. Ik zei: “Ik zie dat u op een aantal punten ontevreden bent met uw man, maar zoals u ziet is hij bereid zich iedere inspanning te getroosten om zich te veranderen. Hij heeft alleen nog niet genoeg ervaring, daarom kan het zijn dat hij zich af en toe vergist. Zou u hem niet willen helpen om zijn slechte gewoonten te veranderen?” De vrouw stemde toe en in nog geen maand had het paar een perfect gelukkig huwelijksleven.

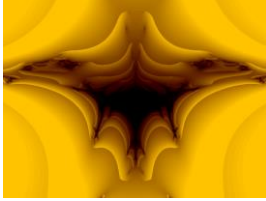
Als een jong stel tezamen komt omdat ze verliefd zijn, zou het mooi zijn als het zo kon blijven.

Maar gezien de stelling dat negatief negatief aantrekt, brengt een kleine ontevredenheid negativiteit voort en het breidt zich uit totdat de situatie niet meer te redden valt.

In plaats van naar huis te gaan en te denken: “Nu moet ik weer naar huis en haar klachten aanhoren,” ging de jonge man naar huis, stopte voor de deur van zijn huis, was zich bewust van zijn one point en ging naar binnen. Dan riep hij gelukkig: “Ik ben er weer!” De vrouw, die begreep dat het moment van samenwerking daar was, ging lachend naar de deur en zei: “Ik ben blij dat je er weer bent.” Nadat ze haar man iets te drinken had gegeven en iets wilde zeggen, probeerde ze geduldig te zijn en te wachten. Als ze niet in staat was om te wachten, probeerde ze zo vriendelijk mogelijk te zeggen wat ze op haar hart had. De echtgenoot die zich beter voelde, sprak steeds vriendelijk met zijn vrouw en toonde zich bereid om haar met haar werk te helpen. Voortaan stroomde hun liefde, ze veranderden wederzijds hun ki in positief en zonder dat ze het in de gaten hadden waren ze elkaar weer zo na als waren ze pas getrouwd.

Later nam de vrouw ook deel aan de Ki-training om hun huwelijksleven in evenwicht te houden. “Winnen” en “verliezen” staan buiten het huwelijksleven. Hierin moeten de partners elkaar leren begrijpen en elkaar helpen, zodat alles tussen hen gelukkig blijft.

Ofschoon dit alleen maar een voorbeeld is uit het gewone leven, laat het de noodzakelijkheid zien van het feit, dat we ons moeten herinneren dat er een weg bestaat om strijd te vermijden. Er bestaat steeds een weg van samenwerking en gemeenschappelijk geluk. Bestaan er in onze harten gedachten aan strijd, dan maken we degenen waarmee we verbonden zijn tot onze vijanden. We zijn allen broeders en zusters



geboren uit de Ki van het universum. Zich een dieper inzicht in het principe van niet strijden te verwerven en dit ook toe te passen, is daarom van het allergrootste belang.

De gewone sporten verkrijgen aanmoediging, technische vooruitgang en populariteit door het houden van wedstrijden. Wedstrijden zijn in Aikido in eenheid van geest en lichaam niet gepermitteerd. In tegenstelling tot sport, bewandelt Aikido de weg van het universum en heeft als enig doel de vervolmaking van de mensheid. Misschien moeten we uitleggen waarom wedstrijden hier verboden zijn.

Op de eerste plaats is Aikido in eenheid van geest en lichaam een oefening, ontwikkeld om de diepere bedoeling van het principe van niet strijden te doorgronden. In een wedstrijd moet er iemand winnen en het winnen op zichzelf houdt in: Een hart vol strijd. Proberen om koste wat kost te winnen is voor sporters zonder enige twijfel een goed doel. Doch door de brandende wens te hebben om te winnen, ontwikkelt u mogelijk de instelling dat alles wat u tot de overwinning kan brengen goed is. Deze houding kan u als mens grote schade berokkenen.

Omdat de ware technieken van Aikido in eenheid van geest en lichaam gebaseerd zijn op een volkomen begrip van de theorie van niet strijden, zult u niet in staat zijn deze technieken te beheersen als u deze gedachte niet kunt begrijpen. Om deze reden zijn wedstrijden verboden.

Iemand die van wedstrijden en geschillen houdt, moet proberen deze met zichzelf te houden. Een driftig mens kan bijvoorbeeld tegen zichzelf zeggen: “Vandaag neem ik me voor om net één keer woedend te worden”. Als hij het redt om zich de gehele dag te beheersen, heeft hij gewonnen, wanneer hij het niet redt heeft hij verloren. Maken we vooruitgang zonder iemand anders leed te berokkenen en zonder boze gedachten over iemand in ons hart te dragen, dan zijn we op het punt aangekomen waar we steeds winnen. Dit is echte victorie. Als we falen in het winnen van onszelf en we behalen een overwinning op een ander, dan zijn we nergens anders mee bezig dan met het bevredigen van onze trots en ijdelheid. Als we daarentegen van onszelf winnen, bestaat er geen noodzaak om over wie dan ook te zegevieren. Mensen zullen blij daarheen gaan, waar we ze heen leiden. Een overwinning in een

relatie is breekbaar, een overwinning op onszelf is absoluut.

De tweede reden kan op vele situaties slaan, maar in samenhang met Aikido in eenheid van geest en lichaam is het zeer belangrijk om zich te hoeden voor trots. Is de trots eenmaal opgedoken, dan is de deur naar het echte begrijpen gesloten. Wie zegt: “Dat kan ik goed genoeg,” heeft de wil verloren om te leren en dingen te bemeesteren.

Tot het universum zeggen: “Nu ben ik ver genoeg, meer heb ik niet nodig,” betekent dat men tegen de natuurlijke gang van zaken ingaat. Wanneer we het pad van het universum betreden, wordt het allengs dieper en wijder.

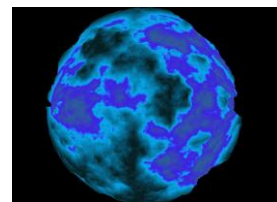
Een onvolwassen persoon, die het zichzelf zorgeloos permitteert om zich met wedstrijden bezig te houden waarin hij snel kan winnen, viert triomfen en wordt zelfvoldaan.

In de ogen van het universum zijn zulke persoonlijke overwinningen en verliezen niet meer dan enkele kleine golven aan het oppervlak van de grote oceaan. Het is belangrijk dat u deze kleinigheden uit uw hart verwijdert, het universum in haar ogen kijkt en dat u al uw kracht aanwendt ter vervolmaking van uzelf.

In alle vormen van sport en in de krijgskunsten zijn regels vereist. Dit geldt vooral voor de krijgskunsten waarbij het menselijk leven soms in gevaar is. Het oorspronkelijke doel van de sport is om wedstrijden in vaardigheden te houden in overeenstemming met de regels en te genieten van de uiteindelijke overwinning of het verlies. Dit is prima in deze gevallen en dat geldt ook voor krijgskunsten die men als sport kan beschouwen.

Het doel van de werkelijke krijgskunst echter, onderscheidt zich hiervan volledig. In deze wordt, zowel bij de aanval als bij de verdediging, altijd het echte gevaar als uitgangspunt genomen. Wat de tegenstander ook doet, het heeft geen zich om zich te beklagen. We moeten eenvoudig overeenkomstig handelen. Omdat ons leven in gevaar is, moeten we zowel geestelijk als lichamelijk voorbereid zijn.

Wanneer we altijd oefenen in overeenstemming met de regels die ervoor zijn vastgesteld, zullen deze regels, zonder dat we ons dat bewust zijn, in ons onder-



bewuste zakken en zullen zij in werking treden, zodra we tegenover echt gevaar geplaatst zijn. Hoe dan ook, we zijn nergens wanneer we afhankelijk zijn van regels die geen aanvaller zal volgen.

Er is een verhaal van een jonge man die bij het oefenen steeds de mouw van de tegenstander vastgreep. Toen iemand hem in werkelijkheid aanviel, deed hij hetzelfde. Op dat moment sneed zijn tegenstander hem met een mes in de maag. We moeten natuurlijk onder ogen zien dat het in werkelijkheid mogelijk is dat een tegenstander ons met een mes aanvalt.

Gewoontes die we hebben ontwikkeld treden in echte situaties in werking.

In Aikido in eenheid van geest en lichaam bedenken we vele manieren van aanvallen, die door een tegenstander gebruikt zouden kunnen worden en we oefenen ons steeds weer hoe we met zulke aanvallen, in overeenstemming met de principes van het universum, zullen omgaan. We planten dit in ons onderbewustzijn en oefenen zo, dat we zelfs bij een verrassingsaanval onbewust handelen en ons op die manier bewegen die zou moeten.

Wanneer u one point in de onderbuik handhaaft en geest en lichaam verenigt, zult u zijn als het rustige oppervlak van een meer, dat eerst de maan weerspiegelt, dan een vliegende vogel en toch geen spoor van hen behoudt wanneer ze voorbij zijn gegaan, én dat op hetzelfde moment zelfs het zachtste ruisen van de wind opvangt.

Wanneer u deze toestand bereikt kunt u iedere beweging die uw tegenstander maakt opvangen en elk geluid van iedere beweging die gemaakt

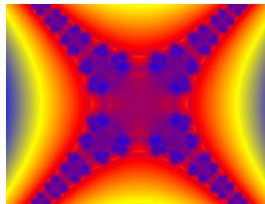
wordt zult u reflecteren. Aikido in eenheid van geest en lichaam heeft als doel deze manier van geestelijk bewustzijn en de juiste technieken te trainen.

Het is zeer moeilijk om deze staat van bewustzijn te bereiken wanneer u uw geest in verwarring brengt, door steeds bezig te zijn met wedstrijden en competities. Dit is de derde reden waarom ze niet zijn toegestaan in Aikido in eenheid van geest en lichaam.

Diegenen die goed zijn in de technieken en sterk zijn in de dojo, blijken in werkelijk gevaarlijke situaties niet altijd zo goed te zijn. Het is zoals bij de man die weliswaar intelligent is, doch op een werkelijk cruciaal moment niet in staat is, om wat dan ook te denken.

Er is een verhaal van een man die in een gevaarlijke situatie altijd dapper was, maar toen hi onverwacht op een tegenstander stootte, werd hij verlamd doordat hij een glimmend zwaard zag. Gelukkig was ook zijn vijand verrast en niet in staat zich te bewegen en met enige moeite overwon de eerste man zijn

Mensen wier geest in het gewone leven niet is geoefend, reageren dikwijls zo in crisissituaties. Iemand is als het erop aankomt alleen dan nuttig, wanneer hij de principes van het universum in het dagelijks leven toepast, een vastberaden kijker heeft op de wereld en een absoluut onbeweeglijke geest bezit.



*(Uit: "Ki in het dagelijks leven" – Koichi Tohei, uitgeverij Altamira-Brecht-Haarlem). Het boek is niet meer te verkrijgen.*

*Sinds 1 januari 2017 neemt de nieuwe vzw, Risicovechtplatform Vlaanderen vzw (RVSP), de werking ten aanzien van de risicovechtsector in handen. Het RVSP is erkend als organisatie voor risicovechtsporten binnen het nieuwe decreet houdende de erkenning en subsidiëring van de georganiseerde sportsector van 10 juni 2016. Het eerste vierjarige beleidsplan werd eind oktober 2016 ingediend en goedgekeurd.*

Op deze manier wordt de werking van het vierjarige RVSP-project, dat eind 2016 afliep, verder gezet. De vzw streeft daarbij een kwaliteitsvolle vechtsportbeoefening en een waardevol vechtsportbeleid na, met bijzondere aandacht voor risicovechtsporten, in Vlaanderen en Brussel, door het verder realiseren van een aanspreek-, ondersteunings- en kenniscentrum. Het RVSP wil een gefundeerde, transparante, en kwaliteitsvolle vechtsportbeoefening in Vlaanderen en Brussel realiseren die er voor moet zorgen dat elke vechtsporter, en in het bijzonder elke risicovechtsporter, in zijn/haar sportomgeving (vereniging, federatie, lokale setting, ...) zijn/haar vechtsport kan beoefenen op een kwaliteitsvolle, gezonde en ethisch verantwoorde manier.

De zetel van de vzw is gevestigd in het huis van de sport te Gent. Voor verdere informatie over de werking van de vzw kan je steeds terecht bij coördinator Els Dom via [els@rvsp.be](mailto:els@rvsp.be).

De volgende beleidslijnen vormen de rode draad doorheen de eerste beleidsperiode 2017-2020 van het Risicovechtplatform Vlaanderen vzw (RVSP).

Het Risicovechtplatform fungeert als:

- **Ondersteuningspunt**

Het RVSP ondersteunt de vechtsportsector met haar kennis, tools en ervaring. Het biedt de mogelijkheid aan federaties en lokale overheden om een samenwerking op te

zetten en samen de uitdagingen omtrent medische, ethische en kwaliteitsvolle thema's aan te gaan.

- **Aanspreekpunt**

Het RVSP is een aanspreekpunt voor thema's die gelinkt zijn aan gezond sporten, ethisch verantwoord sporten en in het algemeen de kwaliteit van de sportbeoefening. Iedereen die betrokken is bij risicovechtsport in Vlaanderen en Brussel kan terecht bij het platform. Speciale aandacht gaat daarbij naar artsen, federaties, clubs en lokale overheden. Vragen over risicovechtsport kunnen steeds gesteld worden aan de medewerkers van het RVSP die er vervolgens verder mee aan de slag gaan of waar nodig doorverwijzen naar de gepaste kanalen.

- **Kenniscentrum**

Het RVSP blijft kennis verzamelen, kennis ontwikkelen en adviezen formuleren. Gezond en veilig risicovechtsporten en in het bijzonder het thema jeugd krijgen daarbij tijdens deze beleidsperiode prioritaire aandacht. Risicovechtsport en beleid op nationaal en internationaal vlak blijft een actief thema waar het RVSP meer kennis over wil ontwikkelen en delen.

- **Communicatiecentrum**

Het RVSP blijft actief communiceren over haar ontwikkelde tools, adviezen en

relevantie thematieken. Het fungeert bovendien als spreekbuis voor de risicovechtportorganisaties.

- **spil van het risicovechtportnetwerk**

Het RVSP zal het netwerk tussen de verschillende organisaties en gemotiveerde actoren verrijken door kennis- en ervaringsuitwisseling. Bijzondere aandacht zal daarbij tijdens deze beleidsperiode ook gaan naar 'vechtsport als middel' bij jeugd.

- **ondersteuner van een kwaliteitsvolle omkadering in de risicovechtportsector**

Het RVSP draagt de komende vier jaar ook opnieuw bij aan de opleiding van trainers via het overlegplatform risicovechtporten van de Vlaamse Trainersschool. Het werkt ook verder aan de opleiding voor artsen. De nood aan bijscholingsinitiatieven bij paramedische medewerkers en scheidsrechters/officials zal het RVSP in kaart brengen.

De kwaliteitsstandaard voor risicovechtport die de Vlaamse Regering op 28 oktober 2016 goedkeurde, vormt een algemene leidraad doorheen de verschillende krijtlijnen.

In haar werking wil het RVSP ook de prioritaire doelgroepen actief betrekken. Daarom zal onder andere de werking van de medische commissie, zoals opgestart in het project, behouden blijven. De federaties zullen nauw betrokken blijven in een formele RVS-adviescommissie waarvan de gepland staat.

De VAV wordt erkend door Sport Vlaanderen, terwijl Belgian Aikikai (Nationaal) dit niet is. International Aikido Federation is lid van SportAccord en eveneens niet erkend door Sport Vlaanderen. Dit alles kadert binnen het nieuwe decreet.

Het Risicovechtportplatform beantwoordt al je vragen, geeft advies en ondersteunt gezonde vechtsportbeoefening. Of je nu sporter, organisator,... of beleidsmaker bent. Hiervoor kan je terecht bij een van beide personeelsleden van het Risicovechtportplatform:



**Els Dom**

Coördinator

[els@rvsp.be](mailto:els@rvsp.be)

0495 10 06 84

Contacteer me in verband met de vzw, federaties, RVS-commissie, opleiding van trainers, ...



**Ineke Daelman**

Beleidsmedewerker

[ineke@rvsp.be](mailto:ineke@rvsp.be)

0495 10 07 90

Contacteer me in verband met clubs, lokale overheden en artsen.



**Risico  
Vechtsport  
Platform.be**



## Aikidostage Technische Commissie

Aikido Samoerai Koersel  
Sportlaan 1, 3580 Koersel

16.00-18.30 uur



## Stage o.l.v. Kurt Haelen sensei

Sporthal Koersel  
Sportlaan 1, 3580 Koersel

17.00-18.30 uur



## Stage o.l.v. Hubert Eerdeken

Dojo Sporthal Kattenbroek  
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

10.00-12.00 uur







## Stage o.l.v. Michel Van Den Berghe shihan

Wildersportcomplex

Sportlaan 11, 1600 Sint-Pieters-Leeuw

10.00-12.00 uur



## Stage o.l.v. Louis Van Thieghem shihan

Sporthal Koersel

Sportlaan 1, 3580 Koersel

19.30-21.30 uur



## Stage o.l.v. Dany Leclerre shihan

Mechelse budosporten – sporthal Iham  
Bautersemstraat 58, 2800 Mechelen

14.00-16.45 uur





Zaterdag  
22/4

## Stage o.l.v. Dimitri Crenier en Wim Van Gils

Sportcentrum Herkules  
Ursulinenstraat 1  
3540 Herk-de-Stad

15.00-17.30 uur



Zondag  
23/4

## Stage o.l.v. Staf Kosterman sensei Chris Verhaeren sensei Jef Snellings sensei

Mizu Dojo: Predikherenlaan 18  
2500 Lier

11.00-13.00 uur

**INTERCLUBWERKING**

O.l.v.: Staf Kosterman Sensei  
Chris Verhaeren Sensei  
Jef Snellings Sensei

**2017**  
22 Januari  
19 Februari  
19 Maart  
25 April  
21 Mei  
25 Juni

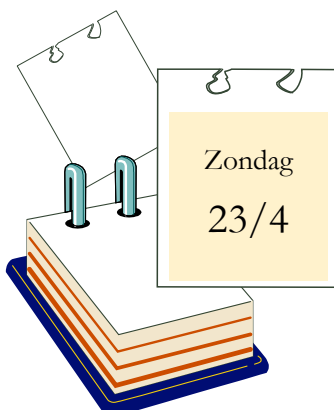
**2016**  
9 Oktober  
20 November

Hou deze datums alvast vrij in jullie agenda!  
Telkens van 11.00 tot 13.00h.

Mizu Dojo te Lier: Predikherenlaan 18  
2500 Lier

**IEDEREEN WELKOM !!!**

Vereniging van Aikido-leraren Vlaanderen vzw



Zondag  
23/4

## Aikidostage o.l.v. leden Technische Commissie

Mizu Dojo, Predikherenlaan 18,  
2500 Lier

11.00-13.30 uur

Vlaamse Aikido Vereniging vzw

**AIKIDOSTAGE T.C.**

**1 April 2017**  
16.00 tot 18.30u  
O.l.v.: Kurt Haslen en  
Luc Vermeulen  
Aikido Samouraï Koersel  
Sportlaan 1  
3580 Koersel

**23 April 2017**  
11.00 tot 13.30u  
O.l.v.: Michel Van Den Berge  
Staf Kostermans  
Aikido Mizu Dojo Lier  
Ternaans KVA  
Predikherenlaan 18  
2500 Lier

**19 Mei 2017**  
10.00 tot 12.30u  
O.l.v.: Alain Bujardin en  
Pål Grønhaugen  
Aikido Brugge  
Sportcentrum J. Saelens  
Nijverheidsstraat 112  
8310 Asselbroek-Brugge

Bereikbaar:  
Gratis voor VAV leden  
Niet VAV leden: 15euro

Stadskantoor vzw  
Wijkbeheer vzw

**FROS** vzw

VAV Vlaamse Aikido Vereniging vzw



## Internationale stage voor kinderen

Sporthal Aarschot  
Demervallei 1, Aarschot

10.30-12.00 uur  
12.00-13.00 u.: zwemmen  
13.00-15.00 u.: hapje en drankje

**Internationale aikidostage voor kinderen**  
Zaterdag 29 april 2017



**Programma**  
10:30-12:00 aikido voor alle schikids van 6-14 jaar  
Aikido voor een creatief spelgedrag  
12:00-13:00 zwemmen  
13:00 hapje en drankje  
15:00 einde

**Bezoeken:** gi, vzw/klub, badmat, handdoek  
**Prijs:** 10 euro

**Inschrijven:** vóór 20 april 2017  
aan de bezieler(s) of kinders met leeftijd vermelden  
mail: [mirill@vzwvrijheidspaan@gmail.com](mailto:mirill@vzwvrijheidspaan@gmail.com)  
Telef: 047 80 27 93

**Locatie:** Sporthal Aarschot  
Demervallei 1  
Aarschot

**Organisatie:** Aikido Vereniging Vlaanderen  
Aikido Vereniging Vlaanderen  
Aikido Vereniging Vlaanderen  
Aikido Vereniging Vlaanderen




## Stage o.l.v. Caroline Bied-Charreton

Sporthal "Den Willecom"  
Terelstraat 2, 2650 Edegem

14.00-17.00 uur

ACACIA EDEGEM organiseert:  
Aikido Seminar met  
Sensei Caroline Bied-Charreton (NL)



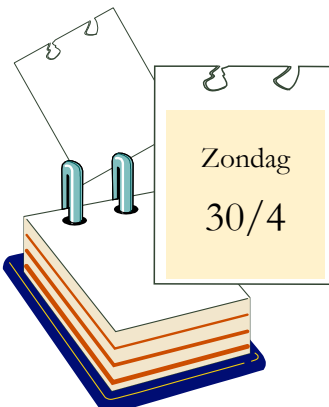
Sensei Caroline is Godan Aikikai (Ippon Tensho) en is hoofdcoach van Aikido Alpien en Lindenberg. Ze is één van de hoogst opgevoerde vrouwen van NL.

**Waar:** Sporthal "Den Willecom" (dorp)  
Terelstraat 2  
2650 Edegem (Belgie)

**Wanneer:** Zaterdag 29 april 2017  
14.00 - 17.00

**Deelneming:** 12 euro  
**Vooraf inschrijven is gewenst via e-mail:**  
[rudy.elsevier@gmail.com](mailto:rudy.elsevier@gmail.com)

**Info:** Rudy Elsevier +32(0)496 36 39 90



## Algemene ledenvergadering VAV

Brasschaat

09.00-12.30 uur



## Stage o.l.v. Kurt Haelen sensei

Sporthal Koersel  
Sportlaan 1, 3582 Koersel

17.00-18.30 uur



## Stage o.l.v. Hubert Eerdekenes sensei

Sporthal "Kattenbroek"  
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

10.00-12.00 uur



## Stage o.l.v. Louis Van Thieghem shihan

Sporthal Koersel  
Sportlaan 1, 3582 Koersel

19.30-21.30 uur





## Stage o.l.v. Peter Van Marcke

Sportcomplex "De Bres"  
Monseigneur Senciestraat 13  
1500 Halle

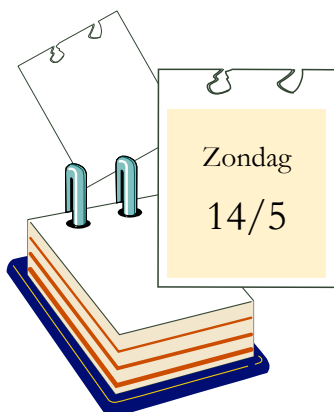
15.00-17.00 uur

De Halse Aikido Club Musashi organiseert

**Aikidostage**  
o.l.v.  
**Peter Van Marcke**  
6<sup>e</sup> Dan Aikikai

**Zaterdag**  
**13 mei 2017**

Locatie: Sportcomplex De Bres, Monseigneur Senciestraat 13, 1500 Halle  
Info: info@aikidohalle.be  
Uren: 15u tot 17u  
Doelgroep: Vols- en 18+  
Kosten: € 10  
Aank/afhaalt: € 5  
18+ krijg een gratis mat en vademecum!



## Stage o.l.v. leden Technische Commissie

Sportcentrum J. Saelens  
Nijverheidsstraat 112,  
8310 Assebroek-Brugge

10.00-12.30 uur

Vlaamse Aikido Vereniging o.l.v.

**AIKIDOSTAGE T.C.**

**1 April 2017**  
16.00 tot 18.30u  
O.l.v. Bart Helsen en  
Luc Vermeulen  
Aikido Samuraï Koersel  
Sportlaan 1  
3580 Koersel

**23 April 2017**  
11.00 tot 13.30u  
O.l.v. Michel Van Den Berge  
Stef Kostermans  
Aikido Nin Dojo Lier  
Turvaan KVA  
Prethierenlaan 18  
2040 Lier

**13 Mei 2017**  
10.00 tot 12.30u  
O.l.v. Alain Dujardin en  
Pål Gundersen  
Aikido Brugge  
Sportcentrum J. Saelens  
Nijverheidsstraat 112  
8310 Assebroek-Brugge

**Beschikbaar:**  
Gratis voor VAV leden  
Niet VAV leden: 15euro

Info: info@vlaamseaike.be  
Website: aikido.vla.be  
VAV voor leden: 02 261 12 12 - 02 261 12 13

**FROS** **SPORTEL**



## Stage o.l.v. Claude Pelerin shihan

Sporthal "De Veldmuis"  
Felicien Cauwelstraat 39,  
9500 Geraardsbergen

15.00-18.00 uur

**AIKIDOSTAGE**  
o.l.v. de vereniging

**CLAUDE PELERIN SHIHAN**  
6<sup>e</sup> Dan Aikikai do Ninpo

Open voor iedereen

**Zaterdag 20 Mei 2017 van 15.00 tot 18.00**  
**Zondag 21 Mei 2017 van 10.00 tot 12.00**  
**8-2000 Geraardsbergen**

Sporthal "De Veldmuis" Felicien Cauwelstraat 39  
Doelgroep: 8-2000 - Aank: 10 euro 18 Euro  
Volgende stage: 20 JUNI - Aank: 10 euro 18 Euro  
Verderop meer info

**合気道**



## Stage o.l.v. Claude Pelerin shihan

Sportcomplex "De Veldmuis"  
Felicien Cauwelstraat 39,  
9500 Geraardsbergen

09.30-12.00 uur



## Stage o.l.v. Staf Kostermans sensei Chris Verhaeren sensei Jef Snellings sensei

Mizu Dojo, Predikherenlaan 18,  
2500 Lier

11.00-13.00 uur



## Stage o.l.v. Tony Smibert shihan

Stationslaan 12, 8620 Nieuwpoort

10.00-12.00 uur  
15.00-17.00 uur





## Stage o.l.v. Tony Smibert shihan

Stationslaan 12, 8620 Nieuwpoort

10.00-12.00 uur  
15.00-17.00 uur



## Stage o.l.v. Tony Smibert shihan

Stationslaan 12, 8620 Nieuwpoort

10.00-12.00 uur  
15.00-17.00 uur



## Stage o.l.v. Kurt Haelen sensei

Sporthal Koersel  
Sportlaan 1, 3582 Koersel

17.00-18.30 uur

Vlaamse Aikido Vereniging vzw 

### AIKIDOSTAGE OLHH



**TONY SMIBERT SHIHAN**  
7<sup>de</sup> Dan Aikikai So Hombu

**DON 25 MEI - ZAT 27 MEI**

25 Mei: 10u-12u en 15u-17u  
26 Mei: 10u-12u en 15u-17u  
27 Mei: 10u-12u en 15u-17u + Business vanaf 17.15 tot einde

ADRES: Stationslaan 12 (Leopold II Park)  
8620 Nieuwpoort (aan het overdekt)

1 les: 20 euro (120 euro)  
1 dag: 15 euro (120 euro)  
Volledige stage: 80 euro (140 euro)  
Prijs kinderen: 10€ (\*top-voetballer)

Stage: inschrijvingen via het secretariaat@vva.be  
Website: aikido.be

V.V. 1001 van Mechelen - B. 2014 - Vlaamse Aikido Vereniging vzw

Vlaamse Aikido Vereniging vzw 

### AIKIDOSTAGE OLHH



**TONY SMIBERT SHIHAN**  
7<sup>de</sup> Dan Aikikai So Hombu

**DON 25 MEI - ZAT 27 MEI**

25 Mei: 10u-12u en 15u-17u  
26 Mei: 10u-12u en 15u-17u  
27 Mei: 10u-12u en 15u-17u + Business vanaf 17.15 tot einde

ADRES: Stationslaan 12 (Leopold II Park)  
8620 Nieuwpoort (aan het overdekt)

1 les: 20 euro (120 euro)  
1 dag: 15 euro (120 euro)  
Volledige stage: 80 euro (140 euro)  
Prijs kinderen: 10€ (\*top-voetballer)

Stage: inschrijvingen via het secretariaat@vva.be  
Website: aikido.be

V.V. 1001 van Mechelen - B. 2014 - Vlaamse Aikido Vereniging vzw

### AIKIDO SAMOERAI KOERSEL PRESENTEERT

#### STAGE MET KURT HAELEN SENSEI

5<sup>DE</sup> DAN AIKIKAI SO HOMBU  
LID TECHNISCHE COMMISSIE

**zaterdag 3 juni 2017**  
17u - 18u30  
Sporthal Koersel  
(Sportlaan 1)  
Inkom: € 10  
(10 euro per uur voor yudansha/keozanshi en jogyu)

AIKIDO SENSEI KURT HAELEN (6<sup>DE</sup> DAN AIKIKAI SENSEI) - 10 JUNI 2017






## Stage o.l.v. Hubert Eerdekens

Dojo sporthal Kattenbroek  
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

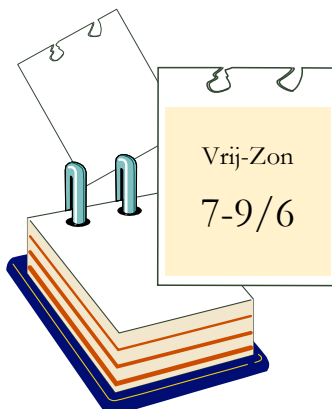
10.00-12.00 uur



## Stage o.l.v. Staf Kostermans sensei Chris Verhaeren sensei Jef Snellings sensei

Mizu dojo Lier  
Predikherenlaan 18, 2500 Lier

11.00-13.00 uur












































## Stage o.l.v. Peter Van Marcke Manolo Garcia Jochen Maier Jesus Noriega

Amedeus Stockmanslei 121,  
2640 Mortsel

Uren: zie hiernaast  
(klik op afbeelding)





	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

#### HORIZONTAAL

1. lichaamshouding – lectori salutem – muurbedekking 2. Door en door vervelend – spijker  
 3. Ingenieur – heer - bevel 4. Dikke, kleverige vloeistof - etentje 5. Hijsblok - sneeuwschaats  
 6. Laatsteleden – Wij – hoofdstad van Noorwegen 7. Slavische voornaam – voorzetsel – Centrum voor Mondiaal Onderwijs 8. Bevroren water – vrouwelijk roofdier 9. Stapel – klaar – eenheidsmunten in de Arabische wereld 10. Dunne strook van een of andere stof – Office of International Education – houding 11. Ernstig – spil - frisheid 12. Pro memorie – zilver – stad in Roemenië aan de rivier de Trotus 13. Ridderlint - infrarood 14. Onderdeel van het brouwproces van bier – plaats in Italië, gelegen tussen Verona en Venetië

#### VERTICAAL

1. Bezoldiging - eetgereedschap 2. Te eniger tijd – arm waaraan de last werkt 3. Grote broeikas – Duits automerk - landbouwwerktuig 4. Daar – naam politiecommissaris vertolkt door Hubert Damen – oppervlaktemaat 5. Spookverschijnsel - asblok 6. Muzieknoot – ouder – bevel – Chinese afstandsmaat 7. Plaaggeest – lust, kracht, fut – Engelse graanjenever 8. Europees record – Public relations – In orde – Nigeria (in internetadressen) 9. Koraaleiland - dwaas 10. Hemelgeest – gewrichten 11. Hoofdhaar - kinderspeelgoed 12. Zilver – ski 13. Zelfkant van weefsel – luchtvaartmaatschappij – gebreken vertonend die eigen zijn aan drukhout 14. Geslacht van knolgewassen (bloem) – Iers Republikeins Leger

**AOK 1ste KWARTAAL 2017**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	T	R	E	I	T	E	R	V	L	O	G	G	E	R	-
2	A	A	N	-	E	G	E	L	-	M	O	E	D	E	R
3	S	P	E	R	M	A	B	O	T	-	L	I	E	V	E
4	T	P	-	E	E	R	-	-	L	O	F	L	I	E	D
5	I	E	M	A	N	D	-	J	-	S	P	A	-	L	-
6	E	R	I	N	-	S	M	O	S	-	R	A	B	A	T
7	T	-	N	I	C	-	S	C	H	O	O	R	A	A	S
8	-	-	I	M	A	M	-	H	O	O	F	D	-	R	A
9	E	I	S	E	R	E	S	-	W	-	I	-	L	S	R
10	E	X	T	R	A	P	O	L	E	R	E	N	-	K	I
11	-	I	E	E	M	-	P	I	N	-	L	E	N	I	N
12	T	O	R	N	B	I	R	D	-	Z	-	M	O	N	A
13	U	N	I	-	O	M	A	-	B	E	W	I	N	D	-
14	R	-	E	E	L	-	A	A	R	-	I	N	N	-	O
15	F	A	-	L	E	E	N	T	-	B	E	G	A	A	N

**Redacteur**

Erik Van Lierde

**Ontwerp voorblad**

Dana Caluwaerts

**Lay-out**

Erik Van Lierde

**Taalzuiveraar**

Tobias Cap

**Kruiswoordraadsel**

Erik Van Lierde

**Medewerkers**

Benny De Smet

Alain Dujardin

Luc Vermeulen

**In dit nummer:**

Editoriaal

Inhoud

Vitamine B-complex

Doshu 2016

Trainen in Hombu Tokio:  
een aaneenschakeling van onvergetelijke ervaringen

Wat is aikido?  
Het principe van niet vechten

Risicovechtssportplatform

Stagekalender

Kruiswoordraadsel

Oplossing kruiswoordraadsel AOK nr 1

Colofon