

2016

A
I
K
I

Kwartaal 4



K
A
M
I

Het kwartaaltijdschrift
van de Vlaamse Aikido Vereniging



Jedereen is welkom

In 2014 te Rome namen er 2000 aikidoka's deel aan de stage met Doshu. Er waren 15 landen vertegenwoordigd en de oppervlakte van de tatami bedroeg 1500 m².

Omdat er meer deelnemers waren dan beschikbare vierkante meters, besloten de organisators voor deze stage de oppervlakte op te trekken naar 2000 m²—één vierkante meter per deelnemer.

Er zijn nog altijd plaatsen beschikbaar, hoewel ze niet meer te krijgen zijn aan het gunstig tarief van 75%. Toch kan ik iedereen aanbevelen om op voorhand een toegangsbewijs te bestellen. Hiermee voorkomt men dat men op de dag zelf geen plaats meer vrij heeft (het aantal deelnemers is beperkt).

De stage staat open voor alle stijlen en alle graden.

Ik hoor mensen die ooit een stage met Doshu volgden veel superlatieven gebruiken. Uit de teksten van Aran sensei, die in zijn reisverslagen vaak gebruikt maakt van duidelijke voorbeelden, kunnen we lezen wat voor een indruk Doshu nalaat op de deelnemers.

Via de hiernavolgende link (<http://www.doshu2016.be/fr/acces/>) vindt men de mogelijkheden terug waarmee men op een vlotte manier naar Tour en Taxis kan gaan.

Inschrijven kan via: <http://www.doshu2016.be/fr/inscription/>.

Ik ben ervan overtuigd dat ik veel Vlaamse aikidoka's zal ontmoeten en ik kijk nu al uit naar de herinneringen die we later kunnen delen. Tot slot ben ik benieuwd hoeveel verschillende nationaliteiten er in Brussel vertegenwoordigd zullen zijn.

Erik Van Lierde

4

Vitamine B-complex

7

Trainen in Hombu TokioEEN AANEENSCHAKELING
VAN ONVERGETELIJKE ERVARINGEN

12

CLUBNIEUWS

**Tobu Chiku Aikikai
is een hartveilige club**

13

**Waarvoor staat
de afkorting AED?**

14

WAT IS AIKIDO,

**Vier basisprincipes om geest en
lichaam te verenigen**

16

KENNISMAKING

Karel De Lepeleer

17

KENNISMAKING MET
Patrick Peeters

18

FILOSOFIE
Wu wei

19

Stagekalender

22

International Aikido Celebration
Brussels

24

Kruiswoordraadsel

26

Colofon

VITAMINE B-COMPLEX

Vandaag besteden we aandacht aan foliumzuur. Het is een matte, gele, kristalvormige stof die behoort tot het vitamine B-complex, maar is slechts tot op zekere hoogte oplosbaar in water.

Geschiedenis en eigenschappen

Foliumzuur is een verzamelnaam voor verschillende folaten en hun diverse derivaten. Voor de mens schijnt het folaat *lactobacillus casei*, gewoonlijk afgekort tot *L. casei*, het belangrijkste te zijn.

Foliumzuur wordt aangetast door hitte, oxidatie en licht, terwijl het in basen en water stabiel blijft. De potentie van foliumzuur neemt af wanneer voedsel bij kamertemperatuur wordt bewaard.

De voornaamste functie van foliumzuur bestaat in het vervoer van koolstof voor de vorming van heme (een ijzer bevattend eiwit loos deel van het hemoglobinemolecuul). Heme is noodzakelijk voor de aanmaak van gezonde rode bloedlichaampjes. Foliumzuur heeft nog diverse andere functies. Het speelt bijvoorbeeld een rol bij de vorming van nucleïnezuur, wat nodig is voor de opbouw en reproductie van lichaamscellen, en het werkt als een co-enzym samen met de vitamine B-12 en C bij het ontleden en benutten van eiwitten. Als cellen snel vernieuwd worden of als ergens in het lichaam cellen hersteld worden, dan is foliumzuur van groot belang voor een snel herstel.

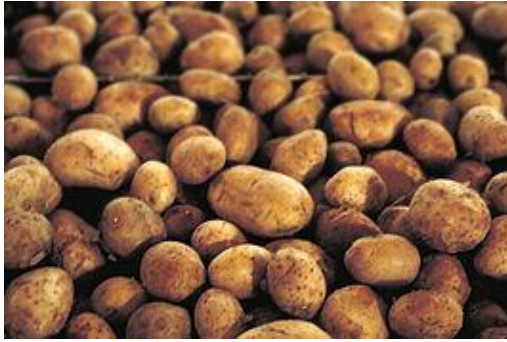
Wanneer er PABA (zie vorig nummer) beschikbaar is, kan foliumzuur in de darmen worden bereid. Komt foliumzuur met de voeding het lichaam binnen, dan wordt het in het

maagdarmkanaal geabsorbeerd en vervolgens naar alle delen van het lichaam vervoerd. Kleine hoeveelheden foliumzuur worden in de lever opgeslagen.

Bondgenoten: Ook foliumzuur werkt het effectiefst wanneer het met de rest van het vitamine B-complex wordt ingenomen en vooral met vitamine B-12, biotine en pantotheenzuur. Vitamine C gaat ook heel goed samen met foliumzuur.

Antagonisten: Patiënten die een chemotherapie volgen om hun kanker te vernietigen of tot stilstand te brengen, krijgen misschien amethopterine, een medicijn dat bij leukemie wordt gebruikt, methotrexaat of een medicijn dat diamino-dichloorfenyl pyrimidinen bevat, een middel tegen tumoren. Deze medicijnen zijn antimetabolieten en belemmeren de activiteit van folacine door foliumzuur aan een enzym te binden en de vorming van THRA te voorkomen. Dat is een sleutelreactie in de stofwisseling van foliumzuur. Andere sulfapreparaten en ook streptomycine vernietigen foliumzuur eveneens.

Bovendien zullen oraal ingenomen anticonceptiemiddelen tot een foliumdeficiëntie leiden en de kans op megaloblastische anemie verhogen. Ernstige stresssituaties bijvoorbeeld een operatie, zullen eveneens tot een grotere behoefte aan foliumzuur leiden, evenals trouwens de consumptie van alcohol.



De relatie tussen foliumzuur en leukemie vormt een blijvend mysterie. In sommige proefgevallen kon foliumzuur deze vorm van bloedkanker tot staan brengen. Volgens sommige bronnen heeft foliumzuur in een aantal andere gevallen evenwel een conditie opgeroepen die later in leukemie veranderde. Ook andere typen kanker werden door deze vitamine of tot stilstand gebracht of versneld.

Andere recente onderzoeken geven aan dat sommige gevallen van diarree overwonnen kunnen worden met foliumzuur, vitamine B-6 of magnesium. Het is bekend dat foliumzuur lijders aan atherosclerose kan helpen, omdat het de bloedcirculatie door de slagaders bevordert en zo de temperatuur van het lichaamsoppervlak verhoogt. Onderzoekers hebben tevens ontdekt dat foliumzuur, dat in geconcentreerde hoeveelheden in de ruggenmergvloeistof voorkomt, de pijndrempel kan verhogen.



Giftigheid

Momenteel is er nog niets bekend over een giftige dosis foliumzuur en vergiftigingsverschijnselen zijn evenmin bekend. Een hoge dosis foliumzuur kan echter wel een tekort aan vitamine B-12 maskeren.

Deficiëntiesymptomen

Een foliumzuurdeficiëntie kan megaloblastische anemie veroorzaken. Deze ziekte kan vooraf worden gegaan door symptomen zoals: vermoeidheid, lichamelijke zwakte, geïrriteerd gedrag, slapeloosheid en vergeetachtigheid. Dit type bloedarmoede kan ook gepaard gaan met een pijnlijke mond en tong en soms ook met een grijsbruine huidverkleuring (foliumzuur is niet de oorzaak van pernicioze anemiesoorten. Deze worden behandeld met vitamine B-12).

Ook voor zwangere vrouwen is het van het grootste belang over voldoende foliumzuur te beschikken. Het is bekend dat sommige zwangere vrouwen met een tekort aan foliumzuur vroegtijdig hun baby baarden, na de bevalling last van bloedingen kregen en aan toxemie leden. Voorts is bekend dat een gebrek aan foliumzuur een medeoorzaak kan zijn van *abruptio placentae* (het voortijdig loslaten van de placenta van de baarmoederwand). Evenals vitamine B-12 speelt foliumzuur een belangrijke rol bij de celgroei en heeft het te maken met de synthese van DNA en andere nucleïne-zuren. Een tekort aan foliumzuur zou daarom het embryo kunnen beschadigen. Bovendien zou een kind na de geboorte maar weinig weerstand kunnen hebben tegen relatief onbelangrijke ziekten en kwalen, omdat zijn thymusklier onvoldoende foliumzuur van de moeder heeft gehad. Een ernstig tekort aan foliumzuur bleek soms een rol te spelen bij geestelijk gehandicapte kinderen. Een foliumzuurtekort kan ook leiden tot een abnormale of vertraagde groei van kinderen. In Groot-Brittannië krijgen zwangere vrouwen van hun artsen foliumzuur om te waarborgen dat hun ongeboren kind in ieder geval in dit opzicht een gezonde start krijgt.

Darmstoornissen kunnen bij een foliumzuurtekort tot uiting komen. Indische sprouw, gekenmerkt door anemie, diarree, een pijnlijke mond en tong en grote hoeveelheden vet in de ontlasting, werd bijvoorbeeld genezen met dagelijkse injecties van 25 milligram foliumzuur. Ook maagarmstoornissen, zoals diverticulosis (uitstulpende blaasjes langs het darmkanaal, waarin zich bacteriën verzamelen, met als gevolg ontsteking, diarree en ongemak) hebben positief gereageerd op foliumzuur en acidofiele melk. Soms is de deficiëntie niettemin zo ernstig dat het slijmvlies van de ingewanden in een dusdanige mate beschadigd raakt, dat zelfs oraal ingenomen doses foliumzuur geen verbetering meer brengen.

Andere symptomen van een foliumzuurdeficiëntie zijn een gladde, glimmende, rode tong, gebrekkige haargroei, dof haar, kaalheid en voor-



tijdig vergrijzen. Ook depressiviteit, grenzend aan schizofrenie, werd weleens waargenomen.

Bronnen



Groenten: spinazie, asperges, bietengroen, boerenkool, andijvie, kolen, aardappelen, broccoli, snijbiet, bonen en limabonen.



Vruchten en noten: avocado's, gedroogde dadels en pruimen.

Vis en vlees: lever, nier en lamsvlees.

Granen: tarwezemelen.

Zuivelproducten: kwark.

Kruiden: onbekend.

Natuurlijke aanvullingen: gist.

Werkzame eenheid

Foliumzuur wordt gemeten zowel in microgrammen als in milligrammen.

Aanbevolen dagelijkse dosering

Zuigelingen	0- 6 maanden	0,05 mg
	6-12 maanden	0,1 mg
Kinderen	1- 2 jaar	0,1 mg
	2- 8 jaar	0,2 mg
	8-10 jaar	0,3 mg
Mannen	10 jaar en ouder	0,4 mg
Vrouwen	10 jaar en ouder	0,4 mg
Zwangere vrouwen		0,8 mg
Zogende vrouwen		0,5 mg

Therapeutische dosering

De aanbevolen dosis bedraagt vijf tot tien milligram; toezicht van een arts is noodzakelijk. Foliumzuur is zonder recept in kleine hoeveelheden verkrijgbaar, maar voor doseringen van meer dan 400 microgram per tablet moet men een recept voorleggen. Epileptici die medicijnen tegen convulsies nemen, weten dat grote doses foliumzuur deze medicijnen minder effectief maken.

Synthetische vormen

Pteroyl-glutaamzuur.

Synoniemen

Folinezuur, folacine, folaat, de anti-anemiefactor, vitamine M en p.g.a. (pteroyl glutamic acid).

E.V.L.



Trainen in Hombu Tokio:

een aaneenschakeling van onvergetelijke ervaringen

3

Alain Dujardin

21-10-2015

Mijn afspraak met Kuribayashi sensei netjes nagekomen.

Doshu gaf les. Ik heb weer Yasuhiro san als partner. Hij is samen met Murata san zo'n beetje verantwoordelijk voor het correct toepassen van de etiquette voor, tijdens en na de les. Het is interessant om zien hoe die twee de hele groep observeren terwijl ze trainen en ingrijpen waar nodig. Zo was er deze morgen een zakenman als toeschouwer (maatpak natuurlijk + aktentas). Zonder pardon diende hij in seiza de les te aanzien, niet rechtstaand (al was het maar eens om zijn benen te strekken), niet in kleermakerszit, steeds weer werd hij vriendelijk maar kordaat gevraagd terug de seiza positie in te nemen.

Doshu komt ook nu weer meerdere keren langs en aarzelt niet meer om mij uit te nodigen hem "aan te vallen". Deze keer mag ik Morotetori Ikkyo ondervinden... En zowaar begint hij daarna een (kort) praatje met mij in zijn beste Engels. Het ging ongeveer als volgt:

- ✓ Hij vroeg me of ik wist dat hij naar België kwam volgend jaar, in oktober en dit in het kader van 150 jaar relaties tussen beide landen

- ✓ Ik zei ja, dat ik het wist en zei er bij "I'll be here."

- ✓ Doshu dacht verder te wandelen tussen de leerlingen en plots "Huh? Here? You'll be here? While I am there?"

- ✓ Ik bevestig en zeg dat ik drie weken bij hem kom in Hombu en dat hij in die drie weken een weekend naar België gaat, dus dat ik nog altijd beter af ben in Hombu.

- ✓ Hij lacht en gaat verder...

Yasuhiro san komt wat tekort op gebied van kokyū en extensie en ik corrigeer hem beleefd, en laat hem dit voelen. Hij dankt me er vriendelijk voor en na de les vraagt hij meteen voor een nieuwe gezamenlijke les volgende week waar ik natuurlijk mee instem.

Les 2 met Kuribayashi sensei

Ik had vorige week de kennismaking met Kuribayashi sensei (zie eerder in dit verslag) en hij vroeg me dan ook om naar zijn les te komen. Dat mag je niet zonder gevolg laten... Er is opvallend veel volk voor de tweede les vandaag (denk eraan: de werkenden zijn dan immers vertrokken). Je ziet meteen als hij op komt dat hij iemand is die naar Japanse normen potig mag genoemd worden. Toch praat hij met een zacht stemmetje, heel vriendelijk... Maar techniek moet kloppen.

Hij zegt dat we steeds moeten zoeken naar de oplossing van het probleem dat zich stelt: observeer wat er aan de hand is, zoek de juiste hoek en los het dan op. En je ziet hem dat ook werkelijk zo doen. Elke uitvoering is uniek, steeds past hij zich aan de energie aan die hij ontmoet. Hij wil niet dat je zomaar gaat liggen als Uke.

Reeds van bij de opwarming had hij mij opgemerkt tussen de aanwezigen, en van bij de eerste techniek mocht ik aan den lijve ondervinden hoe hij Ikkyo uitvoert. Ik bied zo goed als ik kan weerstand omdat ik zag dat zijn uke dat ook moest doen, hij observeert, zoekt de richting en juiste hoek... En knalt mij dan pardoes tegen de mat, geen discussie meer mogelijk, probleem opgelost. Ik maak me de bedenking hoe mijn landgenootjes dat gaan ervaren als hij



binnenkort zijn eerste stage gaat geven in Brussel.

Na de les zoekt hij mij op, vraagt nog eens tot wanneer ik blijf (alsof ik ondertussen mijn terugvlucht zou gewijzigd hebben). Ik verontschuldig me nog eens voor mijn komende afwezigheid in Brussel en dat ik het jammer vind. Hij denkt even na, waarschijnlijk over zijn vertrekdatum hier, en zegt me dan: “So, you can still come to my class next week?” Ik zeg: “Of course sensei, Dzeehi” en voeg er een nieuw geleerd woordje aan toe “Goshido onegaishimasu”. Hij lacht en zegt, “Yes, it is my job” en ik gevat erachteraan: “and it is my pleasure.”

Het was vandaag peilen naar reisdata, eerst met Doshu en dan met Kuribayashi sensei.

22-10-2015

Even weg van Hombu...

Ik ben gevraagd om komende zondag een lokale dojo te helpen bij een embukai, in de Tokyo Budokan. Ik hoef enkel Uke te zijn. En het gaat om een bevriende dojo, dus waarom niet?

Vanmorgen willen ze een les wijden aan de voorbereiding van deze embukai. Ik verneem dat er een 90-tal dojo zullen demonstreren, een duizendtal deelnemers. Dat zijn nogal cijfers hé? Als we dat met bij ons vergelijken...

En Doshu zal er zijn, dus de mensen zijn extra zenuwachtig. De dojo cho zegt me dat Doshu raar zal opkijken als hij ziet dat ik lid ben van hun dojo. Ik kan het me zo al voorstellen...

Dus ik dien een dagje verstek te geven wat Hombu dojo betreft, jammer maar het zij zo. Deze mensen staan ook altijd klaar om mij te helpen dus een wederdienst moet kunnen.

Afspraak is in de Tokyo University dojo, mooie inrichting hoor. Konden ze dat bij ons maar hebben.

En de voorbereiding wordt tot in de puntjes ingeoeffend, verschillende keren na elkaar. Een van de demonstranten van deze dojo is een vrouwtje van 71 jaar; ze is vierde dan. En ze werkt met een energie die me aan Minegishi shihan doet denken. Is toch mooi dat zoiets kan in Aikido, bedenk ik me.

Het laatste deel van de les werd mij gevraagd om de les te geven, en ik stemde graag toe.

Rare gewaarwording als de hogere graden (2 nidan en dan nog een Ikkyu) me na de les nog komen vragen “Please throw me about 10-15 times.” Ik dan zo van “Alé, als het dan echt moet...” De oudere vrouw van 71 hield het bij “Please show me”, wat ik dan ook deed (is nu te hopen dat ik die eerste vragen wel goed begrepen had ;-)

Daarna vragen ze me schoorvoetend of ik volgende zaterdag een volledige les wil geven, waarop ik ook weer toestem. En vervolgens krijg ik de vraag “Do you also teach children?”. Ik zeg “Yes, but not in japanese” waarop natuurlijk gelachen wordt. Ik vraag me af hoe dat zal verlopen, een les aan kinderen in een voor hen

onbekende taal... Heb me weer iets op de hals gehaald, denk ik.

23-10-2015

Het is gebeurd...

Een hattrick

Ik heb deze ochtend weer rendez-vous met Hirose san, we hebben elkaar precies gevonden dit jaar. Stilaan naderen we de eindejaar periode. Dit is hét moment waarop federaties hun delegaties sturen om dossiers in te dienen vergezeld van een cadeautje, een uitnodiging om te gaan eten, enz... En ook dit jaar komen de delegaties aan.

Ondertussen herken ik ook al goed wie al dan niet zijn of haar eerste stappen zet in Hombu dojo, vanochtend komt een groepje Amerikanen binnen luidruchtig dat ze zijn, big and loud zoals ze zeggen.

Nu is er daar nog steeds mijn oude vriend, 'de beenhouwer', die niets liever doet dan diegenen waarbij het van verre zichtbaar is dat ze hier maar eens langs komen, uit te nodigen samen te trainen. En ja hoor, zo'n grote Amerikaan stemt medelijdend toe, en denk een rustige training te zullen hebben... Hij zal snel anders piepen, bedenk ik me nog.

Ik plaats me naast Hirose san voor de opening van de les. Die 5 minuten voor de les zijn een hel voor mijn knie, ik mediteer steeds en laat de pijn verdwijnen, maar het is me toch duidelijk dat ik nog niet klaar ben met deze knie historie...

Ik ben de afgelopen dagen gelukkig verstandig genoeg geweest de lessen die ik volg te doseren en selectiever te zijn welke lessen ik volg. In plaats van 2-3 gemiddeld per dag zal ik het dit jaar bij 1-2 gemiddeld per dag moeten houden. Ik concentreer me op Doshu, Waka sensei, Osawa, Kanazawa, Irie, Kuribayashi sensei, ... Hun lessen wil ik volgen en daar dan verder op studeren in de maanden die komen.

Ben trouwens al blij dat dat me lukt tot nu toe. Ik dacht het misschien maar een dag of twee te kunnen uithouden. Eens ik opgewarmd en bezig ben, gaat het. Ik moet me niet inhouden om door te werken. Maar daarna stijft de knie achteraan snel weer op. Het moet dus wel spier of peesaanhechting gerelateerd zijn.

En vandaag kan mijn geluk niet op, zeg. Doshu komt maar liefst tot 3 keer toe met mij werken, een ware hattrick (Shomenuchi Ikkyo, Shomenuchi Shihonage en Kokyu Ho). Met deze laatste waag ik het zelfs een beetje te spelen en hem weerstand te bieden—daar kwam het gegrom weer. Hij kon het precies wel hebben... En ja, ik ging neer. Maar het is me nu toch echt duidelijk dat ik in de relatie met Doshu dit jaar een serieuze brug heb geslagen. Mogen werken met O'Sensei's kleinzoon, ik vind het een eer.

En tijdens de laatste 10 minuten vrij spel vraagt Hirose san me om hem 10 keer te gooien. Doshu bleef staan en keek goedkeurend toe hoe ik vlotjes en met extensie (want we kregen de ruimte) afwisselde in technieken. Ik kreeg weer zo een gevoel van "dit is voor jou, sensei" en een gedachte van dankbaarheid ging naar Sugano sensei. In mijn verbeelding hoorde ik Doshu denken, "Hmm, dit heb je goed gedaan, Seiichi san."

Ik reed dan ook super tevreden terug. Misschien is vandaag de topdag geweest voor mij dit jaar, zo een hattrick scoor je waarschijnlijk niet vaak. En allemaal zonder politiek noch mouwvegerij, maar gewoon door er dagelijks te trainen. Er elke ochtend om 5u voor op te staan om er te zijn en samen met Doshu de dag te openen. Het heeft jaren geduurd, maar nu is die brug er.

24-10-2015

Leraren onder elkaar

Vanochtend heb ik Miyuki san als partner: zij is een godan en nogal vaak Uke voor Doshu. Ze kwam gisteren terug uit Litouwen waar ze assisteerde voor een Hombu seminar. Ze vroeg me meteen om vandaag met haar te trainen.

Zij werkt technisch zeer goed, en we werken onophoudelijk. Geen enkele keer treuzelen of even de handdoek erbij nemen. Gewoon een uur lang 4 keer uke 4 keer tori. Ze is natuurlijk een pak lichter dan ikzelf en ik voel ook wel dat niet alles wat ze doet slaagkansen heeft, maar daar gaat het niet om.

We werken mooi samen om de reeks oefeningen die Doshu voordoet af te werken.

Vandaag zag ik Doshu voor het eerst de les onderbreken om de getoonde oefening nog eens te tonen. Hij had namelijk eens iets ongebruikelijks ertussen gestoken. Gelukkig was het een beweging die Sugano sensei vaak gebruikte in zijn beginoefeningen. Ik had er dus geen last mee, maar het merendeel van de deelnemers was even het noorden kwijt. En Doshu greep in, zoals ook wij leren te doen in onze lesgeverscursussen in België.

Na de les en de onderlinge bedanking komt Miyuki san me zeggen dat ze twee jaar geleden voor het eerst naar België was gekomen en er een kleine stage had gegeven in het Brusselse. Ik zei dat ik het wist.



Kanazawa sensei

Ze zei dat ze waarschijnlijk in het voorjaar 2016 nog eens zou komen en vroeg of het geen probleem was. Zij is immers een jong leraar, godan. En wil niet graag op andermans terrein komen stage geven.

Ik zeg haar dat dat zeker geen probleem is, en als ze komt dat ze mij gerust een seintje mag geven, dan probeer ik haar ook eens bij mij in de dojo te laten komen. Ze is zichtbaar opgelucht en zegt er nog bij om er geen officiële stage van te maken

maar gewoon low-profile haar als gastlesgever te vragen.

Toch leuk als men zo met elkaar wil rekening houden, bedenk ik me nog.

In de namiddag, een prachtig zonnige namiddag trouwens, ga ik nog eens langs Ueno en de Ameyayokocho. Het wordt immers stilaan tijd dat ik wat zaken ga kopen voor thuis want stilaan begint het aftellen (de laatste maandag, de laatste dinsdag, enz.) en daarna spendeer ik nog wat tijd in Ueno park waar mooie optredens van straatartiesten te bewonderen waren.

Toch weer een kleine melding van het thuisfront dat het met iemand niet zo goed gaat momenteel, opname in hospitaal... Het leven staat niet stil natuurlijk, ook al ben je aan de andere kant van de wereld.

25-10-2015

Tokyo Budokan

Vanmorgen eerst Kanazawa sensei en dan meteen naar de Tokyo Budokan waar een duizendtal demonstranten het 30-jarig jubileum gaan vieren in aanwezigheid van de Doshu. Ik mag 1 van die duizend zijn... Of wie weet de duizend en eerste?

Kanazawa sensei begint mij ondertussen ook te “like”-en. Hij ziet dat ik er jaarlijks ben op zijn lessen en dat begint ook hier vruchten af te werpen. Hij komt graag even langs om hetzij even te laten voelen wat hij wil, hetzij het even te verduidelijken. Ik laat het me graag welgevallen.

Ik herinner me het eerste jaar toen ik hem (als voorzitter toen nog) even polste over zijn bereidwilligheid om eens naar België te komen, direct én kordaat een nee kreeg: “Berugi? Nooo...”

Ik denk ondertussen dat de kansen op een ja serieus zijn toegenomen, maar goed. Dit is nu niet aan de orde.

Kanazawa sensei zijn les vanmorgen kon een modelles geweest zijn voor onze VTS-cursisten. De hele les was gebaseerd op een en dezelfde basisverplaatsing. En prachtig opgebouwd, met rustige momenten en met tempovariaties. Interessant, intens en intrigerend hoe deze man de technieken aan elkaar rijgt.

Na de les dan zo snel mogelijk naar de Tokyo Budokan.

Deze keer liet men niets aan het toeval over (vorig jaar slaagde ik er immers in naar de Nippon budokan te gaan i.p.v. de Tokyo Budokan). Ik werd dus begeleid naar daar gebracht.

Prachtig complex, enkel dienend voor Budo. Van bij het binnenkomen schoentjes uit, je mag ze meenemen in een plastic zakje. Vanaf dan begeef je je over mooi blinkend houtparket of over stukken hospitaalvloer, kraaknetjes allemaal.

En volk dat daar was. Nu wist ik al dat voor de Aikido embukai een 90-tal dojo en een duizendtal deelnemers aanwezig gingen zijn. Maar dat was maar voor één zaal... Er waren ook andere activiteiten (Kyudo, Kendo en mogelijks nog andere). Kortom, het was koppen lopen, allemaal in Gi. Dit is wel een tempel voor de krijgskunsten.

We krijgen onze zitplaatsen toegewezen. Het is een drukte van jewelste: men viert het 30-jarig bestaan van de Tokyo Metropolitan Aikido Federation in de aanwezigheid van de Doshu. Elke dojo heeft maar een tijdvenster van een tweetal minuten, met op het einde nog een demonstratie van de Doshu zelf.

De mensen zijn zeer enthousiast doch ook zeer zenuwachtig. Ze willen allemaal hun beste beentje voorzetten voor hun dojo. Ik werd als vriend gevraagd of ik wou helpen en ervoor zorgen dat niemand aan de zijkant moest blijven staan. De dojo waar ik voor kwam was immers maar met vijftien deelnemers en anders moest er een persoon afzijdig blijven. Ik deed graag mee om ervoor te zorgen dat elk dojo lid de eer had om voor de Doshu te mogen demonstreren. En ging

vooraf zelfs graag nog even in de dojo ruimte achter de schermen met ieder die wou nog even hun technieken inoefenen en ze proberen een beetje op hun gemak te stellen.

Het uur naderde en we moesten gaan oplijnen. Het schema dat ze hadden opgemaakt zorgde ervoor dat ik op de voorste rij moest plaats nemen. Toen we zo de zaal binnenkwamen zag ik toch de Doshu even recht gaan zitten op zijn stoel en met een blik van "Wat doet dien Belg hier nu ook weer?" En toen knikte ik hem even vriendelijk goedendag.

De signalen werden aangegeven middels een grote taiko drum. Die kerel sloeg er volle kracht met een baseball bat type stok op. Zo een vel moet nogal gespannen staan om zulke slagen aan te kunnen.

De demo verliep volgens mij goed, totaal een twintigtal ukemi en het was over. Maar daarnaast was het voor mij toch een aangename belevenis even in hun midden te mogen vertoeven.

Ik werd dan nog uitgenodigd voor de party nadien, maar bedankte er vriendelijk voor. Zei dat ik er niet op voorbereid was qua kledij. De werkelijke reden was dat ik toch al enkele van die party's heb mogen meemaken en dat ik al wist dat je daar het grootste deel van de tijd met een glas in de handen staat te luisteren naar iemand die een (Japanse) speech aan het afsteken is, en je mag het glas pas heffen als hij gedaan heeft... En speechen kunnen ze als de beste, dus je staat daar meer dorst te lijden dan wat anders. Maar bon, dat zal bij ons ook wel zo zijn zeker...

Dit is deel 3 van 5.



Deze sportclub is
HARTVEILIG[®]
 Rode Kruis-Vlaanderen



Tobu Chiku Aikikai Aalst

*Het fundamentele principe van Aikido is zorgen voor de anderen.
 We willen onszelf beschermen zonder de andere in gevaar te brengen.*

*In tegendeel, als iemand ons aanvalt, wil dat zeggen
 dat deze persoon een probleem heeft en dus willen we hem
 zeker niet vernietigen/ doden maar wel helpen/ beschermen. Dat maakt
 Aikido juist zo speciaal en anders dan andere "Martial Arts".*

Daarom is veiligheid heel belangrijk in alle aikido clubs. Tobu Chiku Aikikai Aalst gaat zelfs nog iets verder. Niet alleen zijn onze leraars door Bloso gecertificeerd maar daar bovenop hebben maar liefst 12 leden ook de cursus van de Rode Kruis over reanimatie met gebruik van externe defibrillatoren (AED-toestellen) gevolgd. Daarmee zijn wij ook door de Rode Kruis gecertificeerd. Wij

zijn een van de eerste (of misschien zelf de eerste) aikido clubs in Vlaanderen die een samenwerkingsovereenkomst "Hartveilige Sportclub" gehaald heeft.

Het was dus met trots dat we op zondag 3 juli ons "Hartveilig-bord" op de sportmarkt in Aalst gingen presenteren, natuurlijk met de Aikido demo's die daarbij horen.

De afkorting AED staat voor Automatische Externe Defibrillator. Een AED is een apparaat dat computergestuurd is en dat je, via een adviesstem, vertelt wat je moet doen. Het hoogtechnologisch toestel werkt heel precies en zal geen schok geven als het onnodig is.



Op deze bladzijde zien jullie tal van afbeeldingen van AED's. Zoals jullie wellicht opmerken zijn het draagbare toestellen.



reanimatie overbodig maakt. Een AED is in feite een toestel dat men als hulpmiddel gebruikt bij een reanimatie. Het toestel vervangt in geen geval de uitwendige hartmassage en de beademingen.



Studies tonen aan dat defibrillatie binnen de drie tot vijf minuten na het bewustzijnsverlies van een slachtoffer zijn overlevingskansen tot 50-70% kunnen verhogen.

De mensen van Tobu Chiko Aikikai Aalst leerden hoe ze een reanimatie kunnen toepassen met behulp van een AED. Zij weten dat ze verder moeten blijven reanimeren en defibrilleren tot de komst van de hulpdiensten of tot het slachtoffer tekenen van herstel van de bloedsomloop vertoont (zoals beweging, hoesten, of slikken).



AED's werken met elektroden die op de borstkas van het slachtoffer worden bevestigd. Via deze twee elektroden analyseert de AED het hartritme en bepaalt automatisch of een schok moet worden toegediend.



Ik hoop dat er in de toekomst nog heel veel clubs het voorbeeld van Tobu Chico Aikikai volgen, alsook heel veel mensen die geen aikido beoefenen.



Een AED bedienen is heel eenvoudig. De meeste toestellen hebben maar één of twee knoppen: één om het toestel aan te zetten en eventueel een tweede om een elektrische schok toe te dienen. Men spreekt over volautomatische toestellen (meestal een aan-uitknop) en halfautomatische (meestal 2 knoppen: een aan/uitknop en een schokknop). Een volautomatische AED dient na een waarschuwing de schok zelf toe. Bij een halfautomatische moet degene die het toestel gebruikt dit zelf doen door op een (knipperende) knop te drukken nadat het toestel daarvoor een opdracht gaf.

Statistisch gezien kan in België ongeveer 20% van de bevolking reanimeren (tegenover 80% in de Verenigde Staten!).

Nog cijfers uit statistieken leren ons dat er gemiddeld vijf tot acht minuten verlopen tussen de alarmering van dringende medische hulp en de aankomst ervan. De overlevingskans van het slachtoffer hangt dus af van de snelle start van de reanimatie en defibrillatie. In ons land krijgen circa 30 mensen per dag een hartstilstand buiten het ziekenhuis. Slechts vijf tot 10 procent overleeft dit. Wordt het slachtoffer binnen de eerste drie tot vijf minuten gereanimeerd en krijgt hij een stroomstoot toegediend met een AED, dan heeft het slachtoffer 50 tot 70% overlevingskans.



Een vaak gehoorde misvatting rond AED-toetellen is dat men denkt dat het een



De hier afgebeelde AED's mogen door iedereen worden gebruikt (categorie 1). EVL

Vier basisprincipes om geest en lichaam te verenigen

In de vorige Aiki-O-Kami publiceerde ik dat Aikido vier basisprincipes kent om geest en lichaam te verenigen. Deze zijn:

1. Keep one point (handhaaf 1 punt)
2. Ontspan optimaal
3. Hou het gewicht aan de onderkant
4. Laat Ki naar buiten stromen.

Nu staan we stil bij het derde basisprincipe: hou het gewicht aan de onderkant.

Het gewicht van ieder object bevindt zich natuurlijkerwijze aan de onderkant. Omdat het menselijk lichaam ook een object is, zal het gewicht van ieder deel van ons lichaam zich op het laagste punt bevinden, wanneer het lichaam totaal ontspannen is.

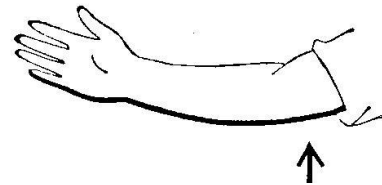
Levende rust is een toestand waarin het gewicht van een object zich natuurlijkerwijze aan de onderkant bevindt. Dus wanneer een mens zich totaal ontspant, kan hij altijd rustig blijven.

Wanneer we one point handhaven, kunnen we ontspannen.

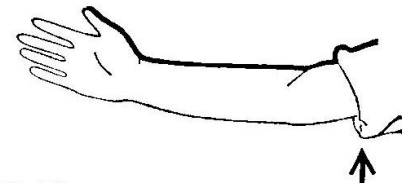
Wanneer we ontspannen is het gewicht van ieder deel van ons lichaam op het laagste punt. De eerste, tweede en derde regel van de vier basisprincipes, zijn dus niet van elkaar te scheiden.

Een voorbeeld - de "zware arm" - kan dit illustreren. A strekt zijn rechterarm recht voor zich uit en B probeert deze arm omhoog te brengen. Hij gebruikt hierbij een hand.

1. Wanneer A de arm ontspant en hierbij denkt aan de onderkant (dikke lijn op de bovenste afbeelding), dan kan B zijn arm niet zonder meer omhoog duwen.



2. Wanneer A aan de bovenzijde van zijn arm denkt (dikke lijn op de onderste afbeelding), dan kan B A's arm gemakkelijk omhoog duwen.



Door simpel en alleen onze aandacht te veranderen kunnen we onze arm licht of zwaar maken. Hetzelfde geldt voor het lichaam als geheel.

Als we ons op ons hoofd concentreren, dan is ons lichaam gemakkelijk op te tillen. Als we ons op de lager gelegen delen van ons lichaam concentreren, is het helemaal niet zo gemakkelijk om het lichaam op te tillen.

Toen Koichi Tohei op het eiland Hawaii was, werd hij uitgenodigd om op een internationaal congres van artsen een demonstratie Aikido in eenheid en geest en lichaam te geven en te verklaren. Nadat hij gedaan had, verzamelde zich een aantal artsen rondom hem en iemand zei: "Er wordt verteld dat u uw polsslag door uw wilskracht kunt veranderen, maar de pols wordt toch door het autonome zenuwstelsel geregeld. Dan kan het toch niet mogelijk zijn dat u uw polsslag door uw wilskracht kan veranderen. Mogen wij u polsslag eens meten?"

Enkele dokters namen hun horloge en telden zijn polsslag. De eerste minuut was deze 91, de tweede keer dat ze hem opnamen was hij 70 en de derde keer 81. De dokters waren het erover eens dat de polsslag werkelijk veranderde en vroegen hem hoe hij dat deed.

Eigenlijk is dat helemaal niet moeilijk. Iedereen die boos wordt of verrast wordt, krijgt een snellere polsslag. Zo heeft ook iedereen die 's morgens wakker wordt een langzame polsslag. Wanneer we onze polsslag willen versnellen, moeten we ons er sterk op concentreren dat we woedend zijn. De polsslag zal dan versnellen.

Aan de andere kant zal onze polsslag langzamer worden, wanneer we ons de toestand voorstellen, waarin we 's morgens wakker werden. Toen hij dit aan de artsen had uitgelegd, probeerden ze het allemaal meteen uit. Toch was geen van hen in staat zijn polsslag te veranderen.

Een van hen vroeg: "Ik ben nu rustig. Hoe leg ik het nu aan mezelf ervan te overtuigen dat ik woedend ben?". Tohei zei: "Beoefen Ki en bereik zo de toestand waarin uw geest zich vrij kan bewegen". Ze lachten en waren het ermee eens. De moeilijkheid is namelijk niet om de polsslag te veranderen, maar om uw gedachten in alle vrijheid te kunnen veranderen. Het is gemakkelijker om een langzame polsslag te versnellen dan omgekeerd. Maar u moet de moeite nemen om te leren hem te verlangsamen, want wanneer u dit heeft geleerd, kunt u om iedere schrikreactie of shock lachen.

Als u zich uit alle macht erop concentreert dat uw bloed naar uw hoofd stijgt, dan zal uw polsslag zich versnellen. Als u zich ontspant en u concentreert zich erop dat uw bloed naar de beneden gelegen lichaamsdelen stroomt, dan zal uw polsslag langzamer worden. Alles is alleen van uw eigen geesteshouding afhankelijk.

Een ander voorbeeld – "het onbeweeglijke hoofd" – kan dienen als tweede voorbeeld.

A zit op zijn hielen; B neemt A's kin in zijn hand en probeert zijn hoofd omhoog te duwen (zie afbeelding).

Wanneer zich het gewicht in de onderkant van de kin bevindt, is dit niet zo gemakkelijk.

Wanneer B probeert A's hand van zijn knie af te nemen, dan lukt dit ook niet; Als hij probeert A's knie omhoog te brengen, dan lukt dat niet. Het gewicht van A's knie



bevindt zich in het laagst gelegen deel. Wanneer uw geest rustig is, dan bevindt ook het lichaam zich in deze toestand. U moet leren dat een natuurlijke positie niet alleen de juiste is, maar ook de sterkste. Wanneer, ofschoon u er rustig uitziet, uw hoofd, handen en uw knieën opgetild kunnen worden, dan lijkt u alleen maar kalm maar bent het niet.

Een laatste voorbeeld – "het gewicht in het onderste deel van de arm" – kan ook worden gebruikt om het belang aan te tonen om het gewicht aan de onderkant te houden.

A doet met zijn rechter voet een halve stap naar voren en steekt zijn rechterarm recht vooruit. B probeert A's arm omlaag te duwen en A weerstaat dit.

Het is onmogelijk voor B om A's arm naar beneden te drukken, omdat het gewicht van B's arm zich aan de bovenzijde bevindt.

Het zal anders zijn wanneer B zijn arm helemaal

ontspant en zich erop concentreert dat het gewicht van zijn arm zich in het laagste gedeelte bevindt. Nu zal dit gewicht de gehele arm vullen en de arm zal naar beneden gaan en ook A's arm meenemen.

Het maakt niet uit hoeveel kracht A in zijn arm legt, of hoe krachtig hij weerstand biedt. Het is alleen belangrijk dat het gewicht van B's arm zich aan de onderzijde bevindt.

In Aikido in eenheid van geest en lichaam, moet iedere beweging, al is het maar het naar beneden brengen van een arm, op natuurlijke wijze worden uitgevoerd. Dat wil zeggen, met het gewicht aan de onderkant. Dat betekent dat iedere beweging van de hand of het maken van een stap voorwaarts op een natuurlijke manier moet worden uitgevoerd, in overeenstemming met de wetten van het universum. Zo heeft alles dat we in Aikido doen, hoewel het er voor de toeschouwer eenvoudig uitziet, een ontzettende kracht.

Als u zich ontspant en het gewicht van uw lichaam in het laagste gedeelte houdt, dan komt uw geest op een geheel natuurlijke wijze tot rust. Zolang u leeft, werken uw hersenen en u kunt de hersengolven niet elimineren. Het is bijna onmogelijk om niets te denken. De hersengolven kunnen echter oneindig tot nul



worden gereduceerd. Dit noemt men concentratie. “Denk niets,” betekent concentratie of kalmte. Deze geestelijke toestand is als het oppervlak van een helder water, dat rein en zonder beweging is en zo iedere verschijningsvorm van de wereld weerspiegelt. In deze gecompliceerde, moderne tijd is het zeer waardevol om te leren hoe men

zich deze kalmte van de geest eigen kan maken, zodat het goede van het kwade onderscheiden kan worden.

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

KAREL DE LEPELEER

Hallo ,

Mijn naam is Karel De Lepeleer. Ik train sinds 2001 bij TOBU CHIKU AIKIKAI te AALST .

Na enkele omzwervingen bij Karate en Jiu-Jitsu heb ik Aikido ontdekt via een collega op het werk.

Wat me meteen opviel, was dat het grote macho-gehalte dat me stoorde bij andere budosporten hier niet aanwezig was. Meteen voelde ik me opgenomen in een familiale sfeer waar toch hard werd doorgetraind. Voor mij het begin van een individuele reis die doorheen de jaren alsmar boeiender werd. Gaandeweg stages ontdekken, andere mensen leren kennen buiten de grenzen van de eigen club, grote leermeesters ontdekken, trainen in andere clubs, ... Het hoort er allemaal bij!

Als Beeldend Kunstenaar hou ik ervan me nooit te beperken tot één enkel doel, me niet op te trekken aan één enkel ander groot voorbeeld. Het zou te beperkend werken, teveel eigen grenzen opleggen. In mijn Aikidobeleving is dat voor mij niet anders.

Een open geest in een gezond lichaam betekent voor mij dat de openheid staat voor de steeds nieuwe ontdekking die je in bijna elke training kan terugvinden. Herhalen van herhaling zorgt voor ontdekking van nieuwe dingen binnen het reeds ‘geïnstalleerde’.

Persoonlijke doelen zijn dus ook onbegrensd verder zoeken en ontdekken van de essentie van de eenvoud binnen de aikidotechnieken. Verder dan die abstractie wil ik niks ‘vast’ leggen.

Het behalen van een hogere graad is een mooi gegeven, maar dat zie ik als bekroning op al het voorgaande geleverde werk. De diepgang en de veelvoud van training waarbij je je eigen grenzen psychisch en fysisch verlegt. De moeilijkheid van de eenvoud proberen te vinden.

Eenheid en harmonie binnen elke techniek, binnen elke beweging, binnen elke club, tussen andere clubs, binnen een overkoepelende vereniging, enz.; dat is de mooiste maar tegelijk ook de moeilijkste uitdaging die elk van ons moet helpen waarmaken. Samen in een individuele reis!

De weg naar ‘harmonie’ zit vol hindernissen die overwonnen moeten worden!

De weg is lang, misschien zelfs eindeloos maar boeiend genoeg om verder te volgen.

Aiki groeten

Karel

PATRICK PEETERS

Schets in welke club je traint.

Ik train sinds 2006 in Bouwel (Grobendonk) bij “En shin” onder Sensei Luc Vermeulen. Begin september 2006 ben ik daar eens binnengestapt om te zien wat aikido juist inhield, en sindsdien heb ik bijna geen training gemist.

Hoe kwam je ertoe om aikido te beoefenen?

Al sinds mijn jeugd jaren was ik gefascineerd door de oosterse filosofie. Rond mijn dertigste heb ik getracht de theoretische interesse te verruimen met een praktische aanvulling, en heb ik mij ingeschreven in een cursus tai chi quan. Na een jaartje of twee bleef ik op mijn honger zitten met dit trage luchtgevecht, en ben ik op zoek gegaan naar meer interactie met personen. Na wat plaatjes gekeken te hebben in een aikidoboek in de lokale bib, ben ik binnengestapt in de dojo van Sensei Luc.

Wie is/zijn jouw grote voorbeelden?

Grote “aikido” voorbeelden heb ik niet. Uiteraard bewonder ik de meeste sensei’s wel om hun technieken, hun principes, hun inzicht en hun toewijding.

Woon je stages bij?

Je zal me regelmatig weleens aantreffen op stages. Ik heb zo mijn vast geplande VAV-stages (kagami-biraki, Paasstage, OHHV-stage, ...) waardoor ik op jaarbasis een 25-tal stage uurtjes bijeen spaar. Een stage beleef je toch wel enigszins anders dan een gewone doordeweekse training. Er wordt conditioneel wat harder getraind, er komt eens een niet standaard techniek aan te pas, of de “martial art” filosofie wordt vanuit een andere invalshoek belicht. Bij elke stage blijft er iets hangen.

Train je soms in andere clubs?

Soms spring ik weleens binnen bij m’n collega aikidoka’s van Koersel, maar het meeste zweet laat ik momenteel op de tatami in Bouwel. Misschien dat ik toekomstgericht weleens in enkele andere clubs op bezoek ga, maar dit zit momenteel niet met regelmaat in de planning.

Wat is jouw streefdoel

In mijn technisch aikido besef ik maar al te goed dat er nog veel hoeken moeten afgeslepen worden. Daaraan zal ik nog deftig moeten werken. Door m’n jaren op de mat weet ik al dat volhouden en toewijding meestal wel tot resultaten zal leiden. Een “beter” aikidoka worden (zonder te vervallen in Dan-graden) lijkt mij wel een leuk na te streven doel.



M’n persoonlijk filosofisch doel is “wu wei” na te streven. Een chinees universeel begrip dat uit m’n jeugd jaren blijven hangen is en dat voor mij sterk herkenbaar is binnen aikido. Uiteraard vergt het jaren om het begrip echt te vatten, en dan heb ik nog niet gesproken over ernaar te handelen. Aikido is voor mij een perfecte leerschool hiervoor. Voor de geïnteresseerden: “wu wei”:
https://nl.wikipedia.org/wiki/Wu_wei

无为 Wu wei

Wu wei is een grondstelling in het taoïsme dat een begrip inhoudt van weten wanneer wel te handelen (i.a.w. actief op te treden) en wanneer niet te handelen. De letterlijke betekenis van *wu wei* luidt: "niet handelen tegen de aard der dingen in". Een onderdeel van het paradoxale begrip *wei wu wei*, komt als volgt tot uitdrukking: "handelen door niet te handelen".

De paradox is dat de betekenis van een of meerdere woorden (de woordsemantiek) binnen een zin gewijzigd wordt, een semantische paradox. De Tao Te Ching staat vol met dit soort paradoxen. Logisch taalkundig gezien staat er een tegenspraak, maar na lang nadenken kan men achter de bedoeling van de schrijver komen. Het lijkt erop dat de schrijver een wijsheid verhuuld heeft in een paradox teneinde de lezer aan het denken te zetten.

Bijvoorbeeld Tao Te Ching vers 37: *Tao is eeuwig nietdoende en toch is er niets dat het niet doet.* Met andere woorden, Tao doet niets en toch alles. De betekenis van de woorden 'niet doen' is in deze zin veranderd: in de eerste betekenis wordt geduid op het niet gehecht zijn aan de resultaten van de actie die men onderneemt maar in de tweede betekenis wordt aangeduid dat men wel alles aanpakt wat men als taak of (levens)opdracht dient te volbrengen. Men kan in deze paradoxen doordringen door de hele context, de filosofie of de cultuur waarin deze paradoxen geschreven zijn te bestuderen.

Wu wei wordt in het Taoïsme vaak geassocieerd met water en de wijze waarop water zich gedraagt. Ofschoon water vloeit en geen weerstand biedt heeft het toch in zich graniet te eroderen. Water heeft geen vaste vorm zoals een steen of stuk hout, het stroomt overal en kan de kleinste ruimtes vullen. Het lijkt of water niets

doet en toch doet het iets. Het gaat er om je niet tegen een stroom te verzetten, te kiezen uit de vele richtingen waarin de stroom vloeit en de gevolgen te accepteren.

Het taoïsme is niet een filosofie van niets doen, maar wel van deelnemen aan het leven, de natuur.



Het gaat om (geconcentreerd zijn op) de goede weg (Tao). "Wu wei" als onderdeel van het dagelijks leven, en de uitvoerbaarheid van "wei wu wei" zijn essentiële onderdelen van Chinese filosofie, en vooral het Taoïsme. Het uiteindelijke doel van "wu wei" is het streven naar een evenwichtige situatie en zodoende, zacht en onmerkbaar, in harmonie te geraken met het zelf, anderen, en de omgeving.

Het taoïsme, daoïsme of geschreven als tauïsme (uitgesproken als (dauw-is-me) is een Chinese filosofische en religieuze stroming. Het taoïsme gaat over hoe te handelen in het leven.

De teksten "Tao Te Ching" ((Daodejing), Zhuangzi en Liezi vormen een basis en zijn op schrift gesteld in de vierde en derde eeuw voor onze tijdrekening.

Het taoïsme heeft zich parallel aan het confucianisme en boeddhisme ontwikkeld. Deze drie stromingen vormen gezamenlijk de basis voor het neo-confucianisme. Als religie

heeft het taoïsme taoïstische tempels, taoïstische priesters en heilige plaatsen, zoals de heilige bergen in China.

Letterlijk betekent Tao (道): weg/doelgericht gaan, hetgeen ook in het Chinese karakter voor Tao valt te herkennen.



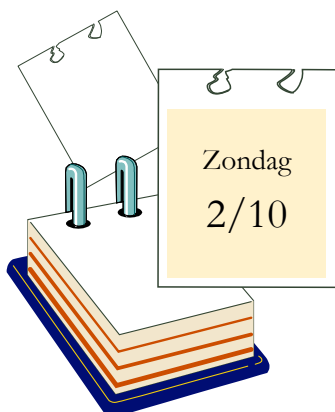


Zaterdag
1/10

Stage o.l.v. Jacques Horny shihan

Bautersemstraat 58, 2800 Mechelen

14.30-16.30 uur



Zondag
2/10

Stage o.l.v. Hubert Eerdeken's sensei

Sporthal Kattenbroek
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

10.00-12.00 uur



Maandag
3/10

Stage o.l.v. Wim Van Gils sensei

Steenweg op Mol 37, 2300 Turnhout

20.10-21.30 uur

AIKIDO STAGE
 onderricht door
Hubert Eerdeken's
 4^{de} Dan Aikido 3^{de} Hombu - Shihan

Dojo
 4 september 2016
 2 oktober 2016
 6 november 2016
 4 december 2016

Uur : 10u00 - 12u00

Locatie : Dojo Sporthal Kattenbroek
 Kattenbroek 14
 2650 Edegem

Deelnemersprijs : € 10

Meer info: Hubert Eerdeken's - Hubert.eerdeken@telenor.be
 Aikido Club Mechelen - Mechelen@telenor.be
 Aikido Club Edegem - Edegem@telenor.be
 Aikido Club Turnhout - Turnhout@telenor.be

Van Gils Dojo
Aiki-ken
 Houten zwaard training
 Vanaf maandag 5 september

- Deze lessen zijn voor iedereen die een basis aiki-ken ervaring heeft. Tijdens deze praktische lessen gaan we een stapje in de richting aiki-ken en houten zwaard training.
- 1^{ste} les: maandag 5 september 2016
- Lesuren op maandag, 5, 12, 19, 26 september en 3 oktober
- Tijd: 20u10 tot 21u30
- 1^{ste} les: gratis

De lesuren worden gegeven in het dojo van de Aikido Vereniging van België (AVB) te Turnhout. Het dojo is gelegen aan de Molweg 37, 2300 Turnhout. Het dojo is geopend van maandag tot zaterdag van 18u00 tot 21u30.

Aiki-Ken
 Houten zwaard training

Van Gils Dojo - Steenweg op Mol 37 - 2300 Turnhout
 info@vanguarddojo.be - www.vanguarddojo.be - 02 877 68 16 42



Stage o.l.v. Louis Van Thieghem shihan

Sporthal Koersel
Sportlaan 11, 3582 Koersel

19.30-21.30 uur



Stage o.l.v. Hubert Eerdeken's sensei

Sporthal Kattenbroek
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

10.00-12.00 uur

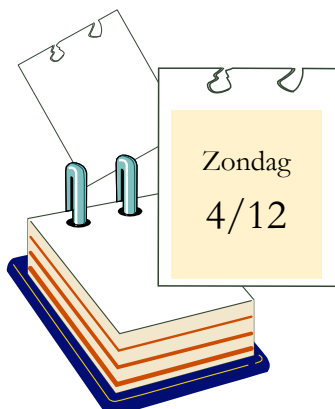


Stage o.l.v. Louis Van Thieghem shihan

Sporthal Koersel
Sportlaan 11, 3582 Koersel

19.30-21.30 uur





Stage o.l.v. Hubert Eerdekens sensei

Sporthal Kattenbroek
Kattenbroek 14, 2650 Edegem

10.00-12.00 uur



Stage o.l.v. Louis Van Thieghem shihan

Sporthal Koersel
Sportlaan 11, 3582 Koersel

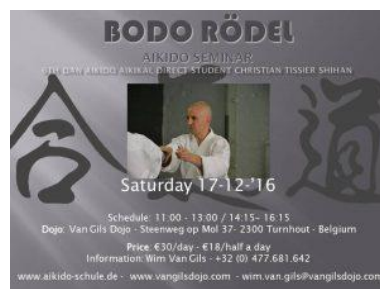
19.30-21.30 uur



Stage o.l.v. Bodo Rödel

Steenweg op Mol 37,
2300 Turnhout

11.00-13.00 uur
14.15-16.15 uur



In het kader van 150 jaar
diplomatieke relaties tussen Japan en België



The Belgian Aikikai
Organizes the

INTERNATIONAL AIKIDO CELEBRATION - BRUSSELS

Under the direction of Doshu Moriteru Ueshiba






































**INTERNATIONAL
AIKIDO CELEBRATION
- BELGIUM -**

BRUSSELS 22 – 23 OCTOBER

**Tour & Taxis
Avenue du Port, 86 C
1000 Bruxelles**

www.doshu2016.be

www.atomium.be - SABAM Belgium 2016

	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														

HORIZONTALAAL

- Matte? Gele, kristalvormige stof die behoort tot het vitamine B-complex - turfmoelm
- Netvleugelig insect - dieet
- Arrenslee – mast - uitwonend
- Bezieling – de onbekende (Lat.) – Klein, armoedig huis
- Het genoemde of bedoelde (verwijderd, los, vrij) – sober – en omstreken
- Plus – tijding, bericht - tentoonstelling
- Draadvormig rookzwak buskruit - rechtstreeks
- Tevens – paling – plant uit de schermbloemenfamilie
- Iemand die of iets dat groot van afmetingen is - tegenover
- Vaatwerk waarin gekookt wordt – Keltische taal, gesproken in Ierland – Klasse-aanduiding bij Mercedes
- Type lamp – In 1969 door VW overgenomen Duitse autofabrikant flinke, sterke man
- Roofdier - moeder
- Gemeente in Nederland (Noord-Brabant)gunstigste
- Romanum Imperium – nauwsluitende onderbroek – ten einde (Fr.)

VERTICAAL

- Akoestische gitaar voor flamencomuziek
- Afstammeling – gehoororgaan - muzieknoot
- Luchtmacht Beveiliging – kop van een wild zwijn - luitenant
- Europees land - schijnvertoning
- Lansier, licht gewapend ruiter – graveren door middel van bijtende stoffen
- Inhoudsmaat – persoonlijk voornaamwoord – Ulster Unionist
- Oceaan – havenstad aan de rivier de Kongo – afkomstig van schapen
- Zot – oude lengtemaat – onmeetbaar getal t
- Instrument voor het tellen van werkuren – Media Transfer Protocol
- Koning – soort kunstleer
- Gross tonnage – snedig, ad rem - meisjesnaam
- Microscoop – iemand die bedreven is in het schrift van vreemde talen
- Het radio- en televisiebedrijf (als geheel) – Frans lidwoord – Chinese afstandsmaat
- Te pronk stellen

AOK 3^{de} KWARTAAL 2016

P A N T O T H E E N Z U U R
 E L - O N E E R - U I - R E
 R A S P - S T - A K T E - M
 R R - L O - Z I N K W I E P
 O M K A N T E N - E A - A L
 N - I N G E - G U N N E R A
 - G E T E U T E L - D - L C
 S I S A L - I S - E E N - E
 I - R A U W - C Y C L A A M
 - M A R K T - H U I S - B E
 M A A N - K O O P - T O O N
 E N D - A - A T P - O O S T
 S T - P A A S E I - K I - E
 T A J I N E - N E E - T O N

Redacteur

Erik Van Lierde

Ontwerp voorblad

Dana Caluwaerts

Lay-out

Erik Van Lierde

Taalzuiveraar

Tobias Cap

Kruiswoordraadsel

Erik Van Lierde

Medewerkers

Karel De Lepeleer

Kris Detobel

Patrick Peeters

Alain Dujardin

In dit nummer:

Editoriaal

Inhoud

Vitamine B-complex

Trainen in Hombu Tokio:
een aaneenschakeling van onvergetelijke ervaringen

Clubnieuws:
Tobu Chiku Aikikai Aalst is een hartveilige club!

Waarvoor staat de afkorting AED?

Wat is aikido?
Vier basisprincipes om geest en lichaam te verenigen

Kennismaking met Karel De Lepeleer

Kennismaking met Patrick Peeters

Filosofie: Wu wei

Stagekalender

International Aikido Celebration – Brussels

Kruiswoordraadsel

Oplossing kruiswoordraadsel AOK nr 3

Colofon