

Aiki

natuurlijke houding

Oefening van de natuurlijke Aiki houding

Yamaguchi Shihan

Deze tekst is afkomstig uit “a guide for practicing AIKIDO”. Dit is een samenstelling van een aantal teksten over Aikido, waaronder de onderstaande tekst die hier vertaald is als ook de tekst “Aikido no Kokoro” die je op de site kunt vinden. Deze tekst is een Engelse vertaling van een lezing die in 1986 is gegeven door Yamaguchi Sensei voor de speciale lente training in Hombu Dojo. Vertaling uit het Engels: Pauline Suyl.

Om een natuurlijke Aiki houding te verkrijgen, moet je de kokyū (ademhalingskracht) naar het lichaamszwaartepunt van je gehele lichaam brengen. Je moet de kokyū in het centrum van je lichaam houden.

Als je tijdens je hele beweging bewust nadenkt, zul je je weg verliezen. Je moet niet bewust nadenken. Door de hele natuur heen is er geen scheiding van lichaam en geest. Als je lichaam en geest niet van elkaar scheidt, kan je centrum (tandem) zich vullen met spirituele KI. Dan, daarna, als je uithaalt, kan het lichaam vrijuit bewegen. Dit is de training voor een natuurlijke Aiki houding.

Als je op het moment van een aanraking door de vijand onmiddellijk de vijand weggooit, dan is dat natuurlijk. Als je deze natuurlijke werking van het lichaam hebt, dan komt er kracht uit. In Aiki Kokyū en Irimi-Tenkan technieken komt deze kracht er uit en wordt gerealiseerd.

Als je tijdens de uitvoering van een techniek, verstoord bent door irrelevante zaken, op jezelf gericht bent of twijfelt aan jezelf, dan ben je niet in staat tot deze natuurlijke beweging. Het is erg belangrijk dat je niet verstoord bent.

Als je ervan overtuigd bent dat altijd als je de techniek uitvoert, dat je kracht moet inzetten om je partner te overwinnen, dan maak je een vergissing. In tegendeel, in het gevecht is er een evenwicht met de partner. Als je met verspilde moeite onnodige beweging maakt en hard je best doet, dan begrijp je het niet. Als je denkt dat je de correcte techniek gebruikt en het juiste doet, dan probeer je niet eens op te merken dat de situatie slecht is. Als ik mensen met dit karakter zie, dan vind ik het jammer voor ze.

In vroeger tijden gaven meesters in de martiale kunsten aan dat de natuurlijke vorm belangrijk is. In de Shin Kage Ryu zwaardstijl legden ze heel precies uit dat de houding op het moment van doden “geen houding” is. “Geen houding hebben is leven” is wat ze onderwezen in Shin Kage Ryu. Het innemen van een houding (kamae) is slecht.

Miyamoto Musashi adviseerde met klem aan dat het hart, de geest en het lichaam in een natuurlijke toestand moeten zijn (open, niet gefocust). Als je je voeten stevig op de grond plaatst, dan verlies je de natuurlijke houding, doe dat dus niet. De woorden van deze oude meesters van de martiale kunsten zijn belangrijk aangezien zij dit door veel ervaringen op het slagveld geleerd hebben.

Hoe dan ook, het natuurlijke Aiki lichaam in Aikido is een techniek die vanuit de bron komt. Als je ware zelfbewustzijn zich aandient, dan is ware techniek het resultaat. Dit is hoe ik het zie. Hoe denken jullie er over?



Nu over Ikkyo, deze training is heel belangrijk. In de Itto Ryu zwaardstijl wordt gezegd: “snij op hetzelfde moment en beide(n) zullen sterven”. In Itto Ryu, in het geval dat beiden op hetzelfde moment snijden, win je altijd door gebruik te maken van de Kiri-O-Toshi (letterlijk omlaag snijdende) techniek. Kiri-O-Toshi is de winnende techniek.

In Itto Ryu, als een nieuwe leerling dit kon begrijpen, dan zou hij meteen een Menkyo (hoge graad) krijgen, werd er gezegd.

Deze Kiri-O-Toshi techniek heeft duizend miljoen variaties. Het is de beste om te gebruiken. Ikkyo is hetzelfde als Kiri-O-Toshi.

In Aikido is Ikkyo hetzelfde als Kiri-O-Toshi en is van hetzelfde belang. HET IS ERG BELANGRIJK.

Juist in deze tijd is Kiri-O-Toshi belangrijk om te trainen en te bestuderen.

In een cirkel - horizontaal en verticaal - de theorie van Itto Ryu zwaardstijl Kiri-O-Toshi - Omote en Ura - een duizend miljoen variaties. In Ikkyo en Nage worpen, zijn er heel veel variaties. Ik hoop dat dit in de training duidelijk zal worden.

.
{Confused?

Hoewel het in Aikido erg belangrijk is om goede taisabaki's te leren maken, op je houding te letten en de technieken correct te leren uitvoeren, en al dit soort zaken, gaat het daar in essentie niet om. Dat is wat deze tekst van Yamaguchi Sensei wil benadrukken. Het gaat er om in het leren voorbij de vorm te komen - hoewel je dit door de vorm heen doet. Je moet een bepaalde openheid houden, een gerichtheid die wezenlijk anders is dan het innemen van en letten op alle details. Als je dit vergeet, niet ziet of niet snapt dan ga je de fout in in je training. Het gaat om het (terug)vinden van deze natuurlijke houding.

Kiri-o-toshi is een techniek die samenhangt met de vorm van het zwaard en waarin timing heel belangrijk is. Als je op het moment dat de ander je wilt snijden, je zwaard er tussen zet (naar voren toe) net iets later dan dat de ander snijdt, dan glijdt zijn zwaard af over de jouwe en kan het je niet raken. De ander staat dan open voor jouw zwaard. Dit vraagt niet alleen openheid en zelfvertrouwen, maar ook (een enorme) onverschrokkenheid om in de lijn van de aanval te blijven staan en je te laten aanvallen.

Noot: Pauline Suyl.]

Foto: <https://i.pinimg.com/originals/a7/e7/56/a7e756fb127d7db5b25c53c8d35493ce.jpg>