

Okamura

Sensei

Interview

Door Larry E. Bieri

Hier volgt een interview van Larry E. Bieri met Shigenobu Okumura Sensei, één van O'Sensei's vooroorlogse leerlingen en lang één van de senior instructeurs in de Aikikai So Hombu. Okumura Sensei werd in 1922 geboren in Hokkaido, in het noorden van Japan. Tegen 1940 begon hij zijn training in Aikido in het door de Japanners bezette Mantsjoerije, onder Kenji Tomiki. Na de oorlog bracht hij enige tijd door in een Russisch krijgsgevangenenkamp. Na zijn vrijlating werd hij belastingaccountant en vanaf begin jaren vijftig was hij instructeur van de Aikikai So Hombu Dojo. Okumura Sensei (1922 - 2008) werd uiteindelijk tot 9^e dan gepromoveerd, een hoge onderscheiding die weinig leraren is toegekend.

Het interview verscheen eerder in het Amerikaanse tijdschrift Aikido Today Magazine, nr. 41.

LB Sensei, kunt u iets over uw achtergrond vertellen?

OS Aangezien ik ben geboren in 1922, vond het grootste deel van mijn opvoeding en scholing plaats gedurende de oorlog (deze oorlog begon in 1932 toen Japan Mantsjoerije binnenviel). Ik begon mijn budotraining met Kendo toen ik in de vierde

klas zat en ik begon met Judo toen ik in de eerste klas zat van de middelbare school. In die tijd waren beide trainingen voor alle studenten verplicht. In 1940 begon ik met Aikido, nadat ik was toegelaten tot de universiteit van Mantsjoerije. Ik had geluk, want in die tijd reisde Mohirei Ueshiba O'Sensei regelmatig vanuit Tokio naar Mantsjoerije en gaf hij daar les aan de universiteit. Aikido profiteerde in die periode van de steun van het nationale beleid van Mantsjoerije. Wanneer O'Sensei niet in Mantsjoerije was, gaf Tomiki Sensei les in zijn plaats. Maar ieder jaar in oktober kwam O'Sensei naar Mantsjoerije. Ook onderbrak ik iedere keer dat ik terug ging naar mijn geboorteplaats op Hokkaido mijn reis voor een training in Tokio op mijn weg terug naar Mantsjoerije. Toen de oorlog in 1943 echt ernstig werd, werden wij studenten allen gerekruteerd voor militaire dienst. Ik was betrokken in de gevechten tegen de Sovjet Unie. In 1948, nadat ik 3 jaar krijgsgevangene was geweest, kon ik vanuit Siberië terugkeren naar Japan. Ik bleef ongeveer 4 maanden in Hokkaido en keerde in december 1948 terug naar Tokio. Daar bleek het gebied rond de Hombu Dojo volkomen afgebrand te zijn. De oude dojo stond te midden van het puin geheel op zichzelf. Dat de Hombu Dojo bewaard is gebleven was geheel te danken aan de inspanning van de huidige Doshu Kisshomaru Ueshiba Sensei¹. Hij was het die rond rende om alle brandbommen die van tijd tot tijd neervielen in de dojo te blussen en die telkens de brandhaarden doofde op het terrein van de dojo. De mensen die in de omgeving woonden waren door de branden dakloos geworden en zij verbleven in de dojo omdat er geen andere plek voor hen was om naar toe te gaan.



Zo vond ik de dojo veranderd in een schuiloord. Langzamerhand, met één of twee tegelijkertijd, vonden de vluchtelingen andere plaatsen om naar toe te gaan en ontstond er voldoende ruimte voor een aantal van ons om te trainen. Ik beantwoordde een advertentie voor een test als ambtenaar en toen ik die haalde werd ik werknemer bij de Nationale Belastingdienst. Vanwege mijn werk kon ik alleen in de ochtend en in de avond trainen. Kisshomaru Ueshiba Sensei had in Iwama gewoond maar hij verhuisde terug naar Tokio in 1948 of 1949. In die tijd waren de omstandigheden grotendeels zoals die tijdens de oorlog waren. Voedsel was schaars en mensen probeerden zo min mogelijk te bewegen omdat ze zo weinig energie hadden. Het duurde tot in 1953 voordat de training in de dojo zijn kracht herwon. Dankzij het verdrag van San Francisco dat formeel de tweede oorlog beëindigde, verbeterde de situatie in Japan wat betreft voedsel. Het verdrag stond Japan toe een vrij en onafhankelijk land te zijn en wij waren weer in staat om de martiale kunsten op te pakken. Geleidelijk ontstonden er Aikidoclubs in verschillende universiteiten. Op diegenen van ons die op school hadden getraind, zoals ikzelf in Mantsjoerije, werd een beroep gedaan om te helpen met het lesgeven in de clubs van de universiteiten. Tevens leidde ik de ochtendlessen in de Hombu Dojo omdat ik altijd vroeg opsta (Kisshomaru Ueshiba Sensei leidde de avondlessen.) Snel daarna begon Aikido over de hele wereld bekend te worden. André Nocquet kwam naar Japan om Aikido te trainen en bleef twee jaar als *uchideshi*. Deels vanwege de toegenomen publiciteit verschenen steeds meer buitenlanders in de dojo. De internationale groei van Aikido begon in Frankrijk en verspreidde zich over de rest van Europa. En naarmate de populariteit van Aikido in het buitenland toenam begonnen Japanners de kunst opnieuw te waarderen en raakten zij meer geïnteresseerd - wat wij het 'omgekeerde import'-fenomeen noemen. In het naoorlogse Japan waren veel dingen moeilijk te krijgen, inclusief textiel. Vanwege dit gebrek trainden wij zonder hakama. Wij probeerden hakama's te maken van verduisteringsgordijnen. Maar omdat de gordijnen jaren in de zon hadden gehangen viel de stof bij de knieën uit elkaar zodra we *suwariwaza* gingen doen. We waren voortdurend bezig deze hakama's op te lappen. Onder deze omstandigheden kwam iemand met het voorstel: "Waarom zeggen we niet gewoon dat het geen probleem is om te trainen zonder hakama totdat je *shodan* bent?" Dit idee werd naar voren geschoven als een tijdelijke gedragsregel om uitgaven te beperken. Het idee om dit voorstel te accepteren had niets te maken met de hakama als symbool voor dangraduering.

- LB** Hoe stond O'Sensei tegenover de verspreiding van Aikido? Was hij verrast om de omvang van de interesse in zijn kunst te zien?
- OS** Zelfs toen hij zijn kunst aan het ontwikkelen was, bad O'Sensei dat Aikido zich over de wereld zou verspreiden. Hij was van mening dat eerdere martiale kunsten, waarin elke slag bedoeld was om de dood te veroorzaken, niet goed waren voor de wereld. Hij vond dat *shimbu busatu* was wat de wereld nodig had: een Aikido van 'goddelijke technieken en niet doden'.

O'Sensei meende dat Aikido een kracht zou moeten zijn voor vrede en dat is waarom hij het maakte zoals het nu is. Voor zijn kunst koos hij alleen die technieken uit die aangewend kunnen worden om geweld te controleren - technieken die in zelfverdediging gebruikt kunnen worden om te voorkomen dat we gewond raken en die tegelijkertijd voorkomen dat we anderen letsel toebrengen. Enkele *Daito Ryu* technieken zijn dodelijk en O'Sensei heeft deze technieken opzettelijk weggelaten uit zijn kunst. Het moderne Aikido bevat alleen technieken waarbij de tegenstander niet gedood wordt.



- LB** Denkt u dat O'Sensei verwachtte dat Aikido zich in de loop der tijd zou ontwikkelen?
- OS** O'Sensei transformeerde de martiale kunsten van het domein van *ichi geki hissatsu* (een slag, zekere dood) naar het domein van *shimbu fassatsu* (goddelijke technieken zonder doden). Hierdoor creëerde hij een vredelievende martiale kunst voor een

nieuwe tijd. Hij zag in dat als de mens zijn moorddadige gedrag zou voortzetten, wij niet veel langer zouden blijven voortbestaan. Hij was van mening dat wij het idee dat doden een oplossing is achter ons zouden moeten laten. Omdat hij onder ogen zag dat geweld zou blijven bestaan, ontwikkelde hij zijn nieuwe martiale kunst met de nadruk op het controleren van geweld zonder te doden. Politie mensen moeten bijvoorbeeld criminelen aanhouden maar het is hen daarbij gewoonlijk niet toegestaan bij deze handeling te doden. Aan de andere kant, als politie mensen worden vermoord of ernstig worden verwond dan kunnen zij hun werk niet voortzetten. Voor het verbeteren van de samenleving is het noodzakelijk om geweld te kunnen controleren zonder verwond te raken en zonder anderen letsel toe te brengen. Op technisch niveau rest ons dan slechts een keus: de persoon met zijn gezicht naar beneden te klemmen (vast te houden) of, in geval de persoon zich krachtig verzet, hem op de grond te werpen en met zijn gezicht naar beneden te klemmen. Dat is wat de basis van onze Aikido-techniek inhoudt - klemmen, of werpen en klemmen. Alle dodelijke technieken zijn uit Aikido geëlimineerd ten gunste van technieken die de filosofie achter de kunst ondersteunen. Een filosofie die is gebaseerd op de erkenning dat in de tweede helft van de twintigste eeuw, met de komst van de nucleaire wapens en andere vormen van destructieve krachten, de menselijke soort niet voort kan gaan op zijn oude weg. Als wij voortgaan op de wijze van het verleden, dan kan op zekere dag de gehele mensheid plotseling zijn vernietigd. Wij zijn bij een punt uitgekomen dat wij moeten zeggen: "stop!". Ik denk dat wij een nieuwe, heilige taak hebben. Vrede is het gevolg van evenwicht. Als een electrode een erg hoog voltage heeft en een andere heeft een veel lager voltage, dan zal er tussen hen een vonk overspringen. Als je daarentegen twee tegengestelde elektroden hebt en je verlaagt de spanning van elk op een evenwichtige manier, dan kun je een ontploffing voorkomen. Dat is wat we vandaag de dag zien tussen de Verenigde Staten en de voormalige Sovjet Unie, aangezien beide zijden hun hoeveelheid wapens terugdringen samen met de hoeveelheid spanning. Elke partij is geïnteresseerd in wapenvermindering mits de andere partij evenveel vermindert. Voorheen was het andersom: beide zijden vermeerderden steeds meer en meer. Uiteindelijk werd het zo uitputtend dat iedereen zijn handen omhoog stak en zei: "er moet een betere manier zijn". De Japanners hebben een unieke positie. Aangezien wij degenen zijn die ooit zijn blootgesteld aan een nucleaire aanval brengt dat ons in een sterke positie om te eisen dat de nucleaire wapenwedloop stop wordt gezet. Voor de Amerikanen is het iets moeilijker om dat

te eisen. Op een bepaalde manier hebben de Japanners een bijzonder recht om deze eis te stellen krachtens het feit dat honderden of duizenden mensen zijn omgekomen in nucleaire aanvallen.

- LB** Enkele buitenlanders kwamen na de oorlog naar Japan en bestudeerden zeer nauwgezet Aikido, in sommige gevallen bleven zij vele jaren in Japan alleen om de kunst te bestuderen. Denkt u dat de Hombu Dojo klaar was voor deze instroom van buitenlanders?
- OS** Het is niet helemaal juist om te zeggen dat de niet-Japanse interesse in Aikido begon na de oorlog. Een aantal niet-Japanners hadden Aikido voor de oorlog bestudeerd, meestal mensen van de Aslanden, sommige Duitsers en veel Italianen. Veel mensen uit fascistische landen trainden in O'Sensei's Kobukan dojo. Op mijn universiteit waren er Duitsers, Chinezen, Mongolen en een aantal Wit-Russische ballingen. Sommige van deze mensen bestudeerden aardig wat Aikido. Destijds hadden we niet veel geld en de Hombu Dojo was niet erg mooi. Het was slechts een oud, traditioneel houten gebouw. Maar Aikido werd na de oorlog meer bekend. Veel beroemde mensen kwamen om te kijken, maar we hadden niet veel ruimte om hen onder te brengen. Het grootste probleem waren natuurlijk de toiletten [gelach]. Wij hadden alleen Japanse toiletten waar je op moet hurken, wat een groot probleem zou hebben gegeven als bijvoorbeeld de koningin van Engeland op bezoek zou zijn gekomen. Het was erg gênant. (In de Yoshinkan dojo van Gozo Shioda Sensei was het heel anders, die was goed gefinancierd. Zij hadden goede toiletten in de Yoshinkan en veel buitenlanders bezochten de dojo daar.) Uiteindelijk verhuisden wij naar een beter gebouw. De huidige Aikido Hombu Dojo, een betonnen en met staal versterkte structuur, kostte 50.000.000 yen om te bouwen.² Wij allen doneerden voor deze dojo. Twee maal achtereen toen ik een bonus kreeg, ging dat rechtstreeks naar het bouwfonds van de nieuwe Hombu Dojo. Ik heb 100.000 yen ingebracht, wat toentertijd heel veel leek.³ Als 500 mensen evenveel hadden gedoneerd dan zouden wij het gebouw volledig hebben kunnen betalen. Maar we kwamen ongeveer 10.000.000 yen tekort. De minister van buitenlandse zaken, Sonoda, vroeg aan vrienden van de Nationale Vereniging van Wielrenners om het resterende bedrag van 10.000.000 te schenken en dat deden zij! Wij hadden 400 mensen die ieder 100.000 doneerden en de Nationale Vereniging van Wielrenners doneerde de rest. Dit is hoe wij het drie verdiepingen hoge betonnen gebouw van de Hombu Dojo bouwden. Op de bovenste verdieping is een uitbreiding

gebouwd, een vierde verdieping waar wij de Aikido School hebben en een kamer om de *keiko gi* (trainingspakken) op te hangen. Deze werd iets later gebouwd met een aparte schenking van de Vereniging voor Speedboot-racers. We hadden geluk met de steun van deze verenigingen omdat de schenkingen die wij zelf konden doen niet voldoende waren om het gebouw te betalen. Toen het gebouw klaar was hadden wij zulke mooie toiletten dat wij het niet erg hadden gevonden als een koningin op bezoek was gekomen! Aangezien veel buitenlanders Aikido hadden bestudeerd voor de oorlog, waren wij niet geheel onvoorbereid op de toename van het aantal buitenlanders, dat naar Japan kwam om te trainen. In feite was de toename iets waar wij op hoopten.



LB Trainden er ook vrouwen?

OS In die tijd waren vrouwen die Aikido trainden nogal zeldzaam. Takako Kunigoshi, een kunststudente die de tekeningen maakte voor het boek *Budo Renshu*⁴ trainde regelmatig voor en na de oorlog. En een paar vrouwelijke leraressen in Japans dansen kwamen, hoewel ze niet regelmatig trainden.

LB U heeft wat door de Verenigde Staten gereisd en heeft enige Amerikaans Aikidoka's ontmoet. In welke richting denkt u, vanuit uw ervaring, dat het Amerikaanse Aikido zich ontwikkelt?

OS Mijn ervaring is erg beperkt, maar het lijkt mij dat veel Amerikanen 'Aikido plus' doen. Om een voorbeeld te geven, sommigen doen 'Aikido plus Zen'. Ik denk eigenlijk niet dat in de Verenigde Staten veel dojo's 'zuiver Aikido' doen. Aikido

heeft niets met Zen van doen, maar sommige dojo's zijn ingericht in een Zen-boeddhistisch motief met een erg boeddhistische atmosfeer. Ik heb bijvoorbeeld Californische dojo's gezien, waar mensen op een houten bel slaan zoals ze in Zen dojo's doen. O'Sensei haatte Zen. Als hij ontdekte dat een student Zen deed, dan werd hij erg boos op die persoon. Het concept *mu* of 'leegheid' in Zen is de antithese van O'Sensei's idee van *yu*. O'sensei beoefende 'volheid', niet leegheid! *Mu* heeft een negatieve (bij)betekenis; *yu* heeft een positieve betekenis.

LB Wat vindt u van het Shingon Boeddhisme?

OS Shingon is vermengd met veel Shintoïstische elementen en er is een grotere verwantschap met Aikido. Shingon is als Shinto in die zin dat het een *yu*-vorm van Boeddhisme is en niet een *mu*-vorm; het heeft een volle, niet een lege kijk op het universum. Jammer genoeg associëren veel mensen alle aspecten van de Japanse cultuur meteen met Zen: theeceremonie, bloemschikken en andere culturele bezigheden. Zodra je Japanse cultuur zegt, komt Zen in de hoofden van deze mensen op. Natuurlijk heeft Zen vele aspecten van het Japanse leven beïnvloed, maar theeceremonie, bloemschikken, zelfs de klassieke martiale kunsten zijn oorspronkelijk niet met Zen gerelateerd. Als O'Sensei zou hebben gehoord dat mensen verwijzen naar Aikido als "bewegende Zen" (zoals mensen dat gewoonlijk doen in Europa), dan zou hij behoorlijk ontsteld zijn geweest. Hij was van mening dat Zen de antithese was van zijn *yu*-georiënteerde filosofie, die zich richt op schepping - het steeds meer en meer voortbrengen. Hij geloofde dat iedere dag vers, nieuw en rijper dan de vorige zou moeten zijn. Hij schonk altijd leven aan nieuwe dingen. Als hij dus mensen zou hebben horen zeggen dat Aikido "bewegende Zen" is, dan zou hij hen aangesproken hebben, benadrukkend dat Aikido geen ontkenning is, maar een bevestiging - in *yu* is natuurlijk wel *mu* [gelach]. Het begrip *musubi*, dat belangrijk is in Aikido, is het tegenovergestelde van leegheid. *Musu* betekent 'leven geven aan' en *hi* is de 'vuurgeest van leven'. Dus *musubi* (*musu-hi*) houdt het idee in van de heilige geest die voortdurend nieuw leven geeft. In Shinto is het begrip *musubi* erg, erg belangrijk. O'Sensei sprak vaak over *take musu aiki - aiki* dat martiale waarde of martiaal vuur genereert, of *bu*-genererende *aiki*. Dit zijn begrippen die niet verklaard kunnen worden met Zen-terminologie. Voor O'Sensei was Aikido dus geen vorm van Zen. Natuurlijk is Zen niet het enige dat wordt gecombineerd met zuiver Aikido. In Amerika wordt Aikido gecombineerd met andere aspecten van de Japanse cultuur die een persoonlijke interesse van de

mensen in een bepaalde dojo vertegenwoordigen. In enkele dojo's bijvoorbeeld slaan mensen op een bronzen bel aan het begin van de training. Het gong-achtige geluid maakt iedereen in de dojo kalm en op z'n gemak. En sommige mensen branden wierook om hun dojo's een 'Aziatische' sfeer te geven. Als zulke dingen de mensen in de dojo of de dojo-cho⁵ interesseren, heb ik daar niets op tegen. Ik ben niet in de positie om te zeggen "zet al die andere dingen opzij en houdt je aan het zuivere Aikido". De verschillende dojhouders hebben hun eigen spirituele en religieuze opvattingen en het is niet aan mij om hen daarop aan te vallen. Maar vanuit Japans standpunt is de gong een vreemd instrument. Wij zouden liever de grote trommel van een Shinto drum horen dan liet geluid van een gong, dat wordt geassocieerd met Boeddhistische tempels en begrafenissen.

- LB** Uiteindelijk kunnen verschillende culturele tradities samen komen om iets nieuws te vormen. Ziet u dit gebeuren in Aikido?
- OS** O'Sensei erkende dat deze vermenging zou gebeuren. Wanneer hij bepaalde oefeningen deed, dan riep hij de god van de zuivering aan, maar hijzelf zei dat wij iets dergelijks niet hoefden te doen. Zijn gezichtspunt was dat wij zouden denken aan de god of goden die voor ons heilig waren. Als wij mensen in Aikido zouden vragen om zich te verbinden met Shinto verering, dan zouden bijvoorbeeld Moslims niet in staat zijn in de dojo te komen. Daarom hebben wij geen Shinto altaar op de *shomen* muur van de Hombu Dojo. Wij hebben het altaar verplaatst en vervangen door een kalligrafie van het woord 'Aikido', iets dat mensen van alle religies kunnen accepteren. Dit is nogal anders dan de houding van enkele andere Japanse martiale kunsten. Religie is geen nieuw probleem in Aikido. Voor de oorlog kwamen veel leger- en marineofficieren naar O'Sensei om technieken te bestuderen. Velen waren in het geheel niet geïnteresseerd in *Omoto Kyo*, de religie van O'Sensei. Dus al vanaf het begin van Aikido, negeerden mensen die kwamen trainen O'Sensei's persoonlijke religieuze opvattingen en trainden eenvoudigweg zijn fysieke, martiale techniek.
- LB** Mijn zwaardleraar in Japan zegt dat zijn kunst niet in verband staat met Zen en mijn boogschietleraar in Japan zegt: "Boogschieten is boogschieten en Zen is Zen; er is geen relatie tussen deze beide".
- OS** Dat klopt, maar de Zen-vocabulaire was geschikt om bepaalde aspecten van deze kunsten te verklaren. Men hoort bijvoorbeeld vaak over *shu-ha-ri*. In het begin

bestudeert men de vorm door de leraar exact na te doen. Daarna ontbindt men de vorm en maakt men zich er van los. Uiteindelijk beheerst men het principe achter de vorm en is men vrij om natuurlijk te handelen. Dit is een natuurlijk proces, niet iets dat met opzet is gemaakt om plaats te vinden. Het concept *shu-ha-ri* is gebruikelijk in de theeceremonie, maar leraren van martiale kunsten vonden het bruikbaar om de vooruitgang in hun training uit te leggen. Zij zeiden eigenlijk: "Dit is een goede verklaring, het past bij onze ervaring. Laten wij het gebruiken". Ik gebruikte het concept *shu-ha-ri* zelf ook, ofschoon O'Sensei het niet gebruikte. Net als leraren van andere martiale kunsten vind ik het geschikt om zulke concepten te gebruiken. Een ander goed voorbeeld van het eigen maken van vocabulaire is het concept van *sen* of 'initiatief'. Mijn Kendo leraar zei altijd dat *sen* verschillende niveaus heeft. Hij sprak van *sen no sen* (eerste initiatief), *tai no sen* (gemeenschappelijk initiatief) en *go no sen* (laat initiatief). Ik kan mij herinneren dat ik O'Sensei benaderde met de heer Sonoda, een voormalig minister van buitenlandse zaken die ook een Kendo-achtergrond had. Wij vroegen O'Sensei over *sen*, zeggend dat, zoals wij Aikido begrepen, het *go no sen* is, volledig verdedigend. O'Sensei barstte in woede uit en zei: "Na al deze jaren, hebben jullie nog niets hiervan begrepen. Realiseren jullie je niet dat er maar één *sen* is?" Wij hadden in Kendo geleerd dat er drie niveaus van *sen* waren, maar O'sensei was ervan overtuigd dat het in Aikido niet juist is om *sen* op te delen. Aangezien wij in Aikido niet aanvallen en onze kunst wordt verondersteld geheel verdedigend te zijn, lijkt het - of zijn uiterlijke vorm - *go no sen* te zijn. Als wij echter altijd in onze actie beantwoorden, dan zullen wij vervallen tot kleine hakkelige bewegingen. In feite worden wij verondersteld om in staat te zijn onze partners tot beweging te verleiden of uit te nodigen. We praten niet over geslagen worden, maar over het veroorzaken van een bepaalde manier van aanvallen. De verschijningswijze van deze training op de mat is *tai no sen*, of gemeenschappelijk initiatief. We worden niet vastgegrepen, we veroorzaken dat iemand ons vastpakt. Als je wacht totdat iemand je vastheeft, dan is het al te laat. Feitelijk moeten wij op het spirituele niveau altijd voor onze partners uit bewegen, spiritueel altijd voor hen uit zijn, zorgen dat zij ons op een bepaalde manier vastpakken of aanvallen. Dit is erg duidelijk in *suwariwaza ryotekubitori kokyo ho* (zittende ademkracht oefening). We moeten niet gaan zitten en ons door onze partner laten vastpakken. We moeten onze handen naar voren uitstrekken en zorgen dat hij ons op een bepaalde manier pakt. Het op deze wijze uitvoeren verschilt totaal van het worden vastgegrepen of

het worden aangevallen. In aikido is er maar één *sen*. Wat wij in de training van aikido zien is een manifestatie van verdedigende *go no sen* gecombineerd met *sen no sen*-initiatief op het spirituele niveau. Samen manifesteren zij zichzelf in de training als *tai no sen*. Toch gebruiken velen van ons het idee van de drie niveaus van *sen* en vinden het gemakkelijk. Ik gebruik het nog steeds, ook al maakte O'Sensei erg duidelijk dat hij mijn analyse niet deelde.



- LB** Waarom denkt u dat mensen Aikido moeten trainen? Wat hebben zij te winnen bij de kunst?
- OS** Aikido verbetert de fysieke gezondheid en de spirituele gezondheid. In Aikido kun je zowel het lichaam als de geest trainen. Dit is een kwaliteit waarin Aikido verschilt van zuiver fysieke activiteiten. Natuurlijk zijn er meer kunsten waarin mensen hun lichaam en geest samen kunnen trainen, zoals Tai Chi, Chi Gong enzovoort. Maar volgens mij is Aikido uniek in zijn balans van fysieke en spirituele training.
- LB** Over iets heel anders - kunt u iets vertellen over de warming-up oefeningen die worden gebruikt in de Hombu Dojo. Is er een standaardaanpak?
- OS** Nee, O'Sensei was in dit opzicht ruim van opvatting. Hij nam alles op waarvan hij dacht dat het waardevol zou zijn. Aangezien er geen vastgestelde routine is, gebruiken mensen alles of iedere combinatie voor deze dingen. De sensei's zijn in de grond vrij om te doen wat zij willen. Op een bepaald moment was een van de leiders van de Hombu Dojo, Katsuo Nishi, de grondlegger van een oefensysteem genoemd het Nishi Health Systeem. Oefeningen vanuit dit systeem werden

geïncorporeerd in de warming-up routine in de dojo. De diepe ademhalingsoefeningen die wij gebruiken kwamen uit het Igushi Breathing System. Ik heb mij dit systeem eigen gemaakt in de Iso no Kami Shrine en demonstreerde het aan O'Sensei. Tot die tijd deden wij niet zulke skin kokyu diepe ademhalingsoefeningen. O'Sensei was erg enthousiast en zei: "Oh, dat moet je doen, Okumura!" Op die manier werden deze oefeningen opgenomen in de warming-up van de Hombu dojo.

- LB** Ik weet dat u iedere ochtend een erg specifiek, uitgebreid programma van warming-up oefeningen doet.
- OS** Ja, mijn routine neemt ongeveer 25 minuten in beslag. Doshu werd altijd boos op mij omdat ik zoveel tijd aan warming-up oefeningen besteedde, dus kwam ik 10 tot 15 minuten eerder en begon voor het begin van de officiële lestijd. Op die manier houden wij niet te weinig tijd over om techniek te trainen gedurende de les, die een uur duurde. Sommigen zeggen dat zij een langere warming-up prefereren, omdat het leidt tot minder letsel. Mensen zoals schoolhoofden zijn bijzonder gevoelig voor de waarde van warming-ups wanneer het letsel reduceert. Toch komen de meeste mensen naar de dojo en betalen om technieken te leren. Dus is er enige druk om de warming-up in te korten en te beginnen met wat mensen beschouwen als het echte werk ondanks de gezondheidsvoordelen. Zelfs mijn routine is een beetje zwak: het heeft niet genoeg stretching voor de nek. Ik smokkel een beetje door mijn nek in de trein op weg naar de dojo te oefenen. Tegen de tijd dat ik daar aankom, hoef ik mijn nek niet meer te doen. Het moet bepaald een indruk maken in het station zoals ik daar met mijn schouders sta rond te draaien en met mijn nek sta te draaien en te zwenken. Mensen denken waarschijnlijk dat ik een beetje raar ben. [gelach]
- LB** Op stages merken wij soms dat *yudansha* vermijden om te trainen met witte banders. Wat vindt u daar van?
- OS** Ik kan het niet eens zijn met dat soort gedrag. Training zou training moeten inhouden met mensen die lager zijn gegradueerd dan jijzelf, mensen van het eigen niveau en met mensen die een hoger niveau hebben. Alle drie de combinaties zijn belangrijk. Goede training brengt met zich mee het bekwaam kunnen vermengen van deze drie aspecten van de training. Als je alleen oefent met mensen die beter zijn dan jij dan zullen je bewegingen altijd worden gestopt of worden afgerond en

je techniek zal zich niet erg efficiënt ontwikkelen. En de beste manier om de doeltreffendheid van de technieken uit te proberen is om ze te testen op mensen die ze nog niet hebben geleerd. Dus om te trainen met mensen die van een lager niveau zijn dan jij, heeft essentiële waarde. Wanneer je aan de andere kant tijd hebt om creatief technieken te onderzoeken, dan kun je dat het beste doen met iemand van je eigen niveau. Samen kun je je techniek om de beurt bijslipen. Ik geloof sterk dat men moet trainen met mensen van allerlei niveaus om progressie te kunnen maken. Het is ook een goed idee om van partner te wisselen tijdens de les. Maar sommige mensen komen naar de dojo alleen maar om zich te vermaken met een bijzondere vriend en het is moeilijk om hen deze reden om te komen te ontnemen door te vragen of zij van partner willen wisselen. Dat is waarom sommige leraren in de Hombu Dojo hun studenten niet vertellen om van partner te wisselen.

LB U kende O'Sensei en trainde tientallen jaren bij hem. Wat is uw meest bijzondere herinnering aan hem? Wat voor soort persoon was hij?

OS Osensei was een *kyudoka*, een zoeker van de weg, op de weg. Achteraf gezien kan ik zien dat hij zich alleen langs dat pad bewoog, met niemand die hem volgde. Ondanks hun inspanningen zijn al zijn studenten op een bepaalde manier een andere kant opgegaan. Terwijl hij onvermoeid voortging, gaven de meesten van ons ergens op weg op en gaven zich gewonnen. Een persoon als O'Sensei die geheel is toegewijd aan zijn weg is nogal een last voor zijn omgeving. Zo een persoon kan een charisma hebben dat alleen komt van volledige toewijding, maar wanneer het om de meer praktische aspecten van het leven gaat - bijvoorbeeld economische overwegingen - dan hebben *kyudoka* een ander idee dan normale mensen. Daarom had de vrouw van O'Sensei een moeilijke tijd; al hun praktische zaken kwamen op haar schouders terecht. Als zij geen geld meer hadden, dan was zij degene die problemen had, omdat zij degene was die zorg droeg voor de huishouding. O'Sensei vond zulke praktische zaken compleet irrelevant voor het doel van zijn leven. Wij erkenden allemaal dat O'Sensei's vrouw een van de steunpilaren was van Aikido. Zij werkte net zo hard als O'Sensei om van Aikido een succes te maken.

LB Sensei, wat is volgens u de essentie van Aikido?

OS Ik denk dat O'Sensei het zeer eenvoudig heeft gesteld: *Bu wa ai nari*. Martiale kunst of deugd is liefde. Budo is liefde. O'Sensei heeft duidelijk gezegd dat Aikido liefde is. Natuurlijk, 'liefde' is een ongelooflijk diep en betekenisvol begrip. Het is

makkelijk om over te praten, maar niet zo makkelijk om te manifesteren. Ik denk dat het beste voorbeeld van liefde de liefde van de moeder voor haar kinderen is. Een moeder zal proberen alles voor haar kinderen te krijgen wat zij nodig hebben om op te groeien en tot ontwikkeling te komen. Dat is het natuurlijke menselijke hart.

Vertaling: Pauline Suyl.

Foto's: Okamura Sensei tijdens zijn bezoeken in Nederland in 1993 en 1994: 1) stage, 2) World Games in 1993, 3) in de Anton Geesink dojo, 4) stage. Met dank aan August Dragt.

Met toestemming van Aikido Today eerder gepubliceerd in de Aiki Info, september 1996.

¹ Kisshomaru Ueshiba, de zoon van Morihei Ueshiba, was ten tijde van het interview de doshu. Na zijn dood is hij opgevolgd door zijn zoon Moriteru Ueshiba, de huidige doshu.

² Tegen de huidige valutakoersen ongeveer € 375.000, voor de jaren vijftig een enorm bedrag.

³ Nu ongeveer € 750,-

⁴ Het eerste handboek over de technieken van Ueshiba O'Sensei uit 1933.

⁵ De dojo leraar.