

## ***Mijn trainingsperiode in Hombu dojo Tokyo 2011 (Adu)***



Ook dit jaar had ik ingepland om een trainingsperiode door te brengen in Hombu dojo. Alles samen is dit nu de 7e trainingsperiode die ik doorbreng bij Doshu in 4 jaar tijd, het wordt stilaan een thuiskomst in plaats van een vreemde bestemming. Ik heb al gemerkt dat andere Aikidoka door het lezen van eerdere reisverslagen en stageverslagen motivatie vinden en zelf zin krijgen om ook eens onze hoofdzetel van Aikido te bezoeken. Dit kan enkel maar hun Aikido-beleving verdiepen en hun niveau verbeteren. Momenteel zijn we hier trouwens met 7 belgen een goede indruk aan het nalaten. Ik schrijf deze verslagen voor mezelf omdat ik later bij het nalezen terug op die plaatsen ben en de gevoelens terug ervaar die ik toen had. Maar eens ze geschreven zijn, wil ik ze gerust delen met onze Aikido gemeenschap. Het gaat echter om persoonlijke reflecties, iedereen die dit leest haalt er maar uit wat hij/zij wil..

**16/10** ; Dag van vertrek, voorzien om 17.40u . Ik had beslist ruim op voorhand naar BXL te vertrekken met de trein ( wondelgem om 11.00u ) om zo de reis stress vrij te kunnen aanvangen. Terwijl ik in Gent StPieters op mijn connectie wacht gaat mijn Gsm ... Mijn luchtvaartmaatschappij belt of ik zo snel mogelijk naar zaventem kan komen, ze gingen proberen mij op een vlucht vroeger te plaatsen naar Heathrow, dit vanwege mist en opstijgproblemen in Londen.. Het vermoeden was dat mijn normaal voorziene vlucht ging gecancelled worden, wat achteraf ook zo bleek gebeurd te zijn. dus bedankt aan de maatschappij om ervoor te zorgen dat ik toch tijdig in Heathrow geraakte, zoniet was ik mijn vlucht naar Narita kwijt. Dat zou een mooi begin geweest zijn van de reis...

Maar goed, ik was vertrokken en ging een nachtje doorsteken want veel slapen doet men niet op zo'n vluchten..

**17/10** ; Na een doorgang in de tijdsdimensie was het plots 8u later, we komen aan in Narita om 15.00u . Na de nodige controle en documenten met domme vragen over bezit van drugs en wapendracht ( wie gaat daar nu "ja" op antwoorden ? ).. mag ik nog maar eens een foto laten nemen + vingerafdrukken vooraleer ik het land van de rijzende zon binnen mag. Nu nog een treinrit van een tweetal uren en een stukje te voet en daar is het hotel.. het is nu 19.15u. Nog even naar de supermarkt voor de voorraad drank en bananen, iets gaan eten, sporttas klaarmaken en dan het bed in rond 22.30u..

**18/10** : korte nacht gehad. Wakker om 00.30, 1.30, 2.00 en vanaf 3.00u niet meer ingeslapen. Een deel was ongetwijfeld te wijten aan het tijdsverschil. Maar na 3.00 uur kon ik niet meer inslapen omdat mijn gedachten al 15 minuutjes te voet verder zaten, bij Doshu in Hombu dojo. Ik merk dat deze plaats een grote aantrekkingskracht uitoefent op mij. Een plaats waar maar 1 ding telt, trainen.. samen zweten en proberen door dagelijkse training vordering te maken. Mijn jaarlijkse tochten naar Hombu dojo missen hun effect niet, de herkenning bij de plaatselijke beoefenaars neemt elk jaar toe. En evenzo bij de Doshu. Tijdens de les komt hij langs, geeft me een vriendschappelijke hand op de schouder en nodigt me uit om iriminage van hem te ontvangen. En graag dat ik dat had, zo rond 6.45u in de ochtend tegen de mat gesmakt worden... Maar het gebeurt allemaal in een goede sfeer en Doshu is nu eenmaal het rolmodel.

## Terug naar Website

Ik kijk er naar uit om 3 weken af te zien onder de leiding van Doshu en de 32 shihan die daar de lessen verzorgen, 3 weken trainen bij de wereldtop..

In de namiddag profiteren we van het goede weer om eens naar de Ginza shoppingbuurt te gaan . Het is wat, Tokyo ..



Daarna terug naar hombu om 2 lessen mee te doen onder leiding van Osawa Shihan, dit mochten we niet missen. Zeker niet nu we hem voor het tweede jaar op rij bereid gevonden hebben om naar België te komen. Als we onze kaarten een beetje goed spelen, zijn we mogelijks op weg naar een jaarlijkse terugkomst. Dus een goede indruk maken daar in Hombu dojo is zeer belangrijk. Ik ben daar wel om prive redenen maar natuurlijk is enige federale vertegenwoordiging onvermijdelijk. Hopelijk wordt dit binnen de federatie ooit voldoende naar waarde geschat, bedenk ik me wel eens..

Osawa shihan zijn lessen blinken uit in eenvoud, soeplesse en efficiëntie. Het is een plezier hem bezig te zien.. Na de lessen was hij zo vriendelijk op onze vraag in te gaan om enkele foto's te laten nemen met ons en kwam goedgeluimd terug naar boven..

## Terug naar Website

**19/10** ; ik heb kort naar goed geslapen , 1x wakker om 02.00u en dan tot net voor de wekker om 05.00u. Banaantje naar binnen gewerkt , keikogi aan en hopla, terug vertrokken naar Hombu dojo. Tani san nodigde me uit voor een meeting na de les en natuurlijk nodigde ik hem uit om samen te trainen, waar hij met alle plezier op inging. Met zo een ervaren aikidoka trainen is niet altijd een pretje, geloof het maar..

In de namiddag nam ik dan nog een les van Endo Shihan mee, ik voel me nogal aangetrokken tot die manier van werken.

's avonds was een uitstap naar de Tokyo Tower ingepland. We zijn terug om 23.00 u en snel terug het bedje in want de volgende trainingsdag ligt al op de loer.



**20/10**; De korte nachten met weinig slaap blijven doorgaan, lichamelijk lastige dagen maar fantastische herbronning voor de geest. Men herkent me hier meer en meer als regelmatig bezoeker en daar komt stilaan een voorzichtige vorm van vriendschap bij kijken. Ik hoef niet meer te zoeken naar een trainingpartner zoals de eerste jaren, en heb meestal al afspraken voor de komende dagen. Natuurlijk dien je deze dan na te komen ook .. respect boven alles.. Hier begrijp je snel waarom respect en etiquette de kern vormen in de Aikido-beleving. Ik denk dat Aikido niet kan bestaan zonder.. We moeten hier attent op zijn en blijven, ook in onze club- en federale omgeving..

**21/10**; vandaag had ik 2 lessen met Doshu + 1 les met Irie Shihan ingepland. Het verliep enigszins anders, tijdens de ochtendles met Doshu viel iemand op mijn elleboog met een lichte kwetsuur en zwelling tot gevolg. Ik besloot de daaropvolgende les met Irie Shihan te laten passeren om zo de kansen op de avondles met Doshu gaaf te houden. In de namiddag dan even gaan kijken naar de les van Kuribayashi Shihan, die indrukwekkend was. Mitori Geiko dus.. Ik had dan ook de gelegenheid mijn uithoudingsvermogen in seiza wat uit te proberen; toeschouwers mogen kijken maar in alle stilte, in seiza op het parket en enkel als het echt niet meer kan even in kleermakerzit. De rug mag daarbij niet tegen de muur leunen.. En een uur is toch wel lang..

Vrijdag avond dan de les met Doshu, full house.. En toch word er hard gewerkt aan een tempo dat wij bij ons niet meer gewend zijn.. 4 demonstraties van Doshu, links rechts omote ura.. Geen woord uitleg en dan is het aan jou . Redenering hierbij is "*als je niet begrijpt wat te doen door te observeren, zul je het ook niet begrijpen door uitleg te krijgen*"..

Het is nu 22.00u , de man met de hamer slaat plots toe. Na een 4-tal dagen van weinig slaap en veel energieverbruik ziet hij zijn kans schoon .. Een welgemikte mokerslag doet mij besluiten dat ik eens voor middernacht ga proberen de slaap aanvatten , mata ashita ne..

**22/10** ; Ochtendles met Doshu, ik had een van de assistenten van Doshu uitgenodigd als trainingpartner. We horen telkens weer hoe men onze manier van werken waardeert, dat doet deugd. Het niveau in België mag er zijn. Soms

## Terug naar Website

moeten we conditioneel wel eens onderdoen tegenover partners die reeds lange tijd daar zijn en dagelijks trainen. Maar de bagage die we hebben opgedaan onder Sugano Shihan en Tamura Shihan blijkt toch wel meer dan een beetje waarde te hebben. Ook Doshu laat tijdens de samenkomst die we hebben na de les niet na te verwijzen naar Sugano Shihan en hoe belangrijk hij het vindt dat we deze nalatenschap niet laten verloren gaan.

Mevrouw Tamura is hier ook, net als vorig jaar. Elke ochtend als ze de tatami op komt gaat de volledige Belgische groep naar haar toe om haar te groeten en goededag te zeggen, ze is er ietwat door gecharmeerd.. En al die ogen die ons gadeslaan tijdens dit dagelijks ritueel, de Belgen tonen respect tegenover Tamura Shihan's levenspartner, ongeacht hoe dit bij anderen mag overkomen.. Namiddag doorgebracht in Shinjuku center en dan weer eens vroeg proberen naar bed te gaan..

**23/10** ; zondag, een rustiger programma.. Eerst ontbijten en dan naar Doshu's les. Wat opvalt, is dat de andere shihan die zelf al les geven tijdens de week, ook regelmatig mee trainen in andere lessen. Ze trainen dan onder elkaar of met de reeds langer aanwezige leerlingen. En ze gaan voluit hoor, niets rustig aan... Ondertussen ondervindt ik hetzelfde fenomeen als voorgaande jaren; na een kleine week ernstige training op die harde tatami krijgt de huid het zwaar te verduren. De scheuren aan de tenen manifesteren zich opnieuw, vanaf morgen worden deze dus dichtgetaped teneinde de trainingen te kunnen verderzetten en toch de tatami niet te besmeuren..

Het lijkt er ook op dat, na een 7-tal periodes bij Doshu binnen 4 jaar ( 1x Tanabe, 4x Tokyo, 1x Wales en 1x Amsterdam ) de (h)erkenning bij hem een feit is. Bijna dagelijks komt hij bij me langs voor een kleine babbel en ik kan dan telkens even aan den lijve ondervinden hoe hij werkt. Het vertrouwen groeit.. Doshu stelt me voor aan andere vertegenwoordigers uit andere landen.. Ik kreeg van sommigen te horen dat ze dachten dat ik hier woonde, ik wou dat ze gelijk hadden.. Moet fantastisch zijn, elke ochtend de les van Doshu meedoen, en dan naar uw werk.. ik ken er hier nu ondertussen toch zo al verschillende..

**24/10** ; de start van een nieuwe week, de routine komt aanzetten. Ik wil me dit jaar absoluut concentreren op wat Doshu geeft en vooral hoe hij het geeft. Dit niet in het minst omdat we binnen de beide Belgische federatie's de manier van werken van Doshu stilaan introduceren als referentie. En hoewel blijkbaar voor sommigen bij ons de switch evident en simpel lijkt, merk ik hier toch elke dag verschillende punten op waar ik toch wel enige aandacht voor dien te proberen behouden eens ik terug ben.. Het is makkelijk zeggen vanuit de verte te weten hoe Doshu werkt , als je er dagelijks met je neus op zit te kijken, is het toch niet zo evident om dit te assimileren. Vandaag was het bovendien enorm vochtig in de lucht, mijn keikogi weegt dubbel zoveel na de training van het opgeslorpte zweet. Ik had het genoeg terug een "*oude krokodil*" te hebben als trainingspartner en kan maar niet genoeg krijgen van de bescheidenheid van deze mensen die toch een schat van ervaring met zich meedragen. En als ze voelen dat je intenties en gedrag correct zijn, delen ze graag een deeltje van deze schat..

Vanmorgen terug eens een arrogante kwiebus (deze keer een grote Amerikaan uit Washington DC) die slechts 1 uurtje kwam meedoen om te kunnen zeggen "*ik heb in Hombu getraind*". Hij was bovendien nog zo overmoedig dat hij Waka Sensei even ging aanpakken.. Het draaide anders uit .. Ik zag Doshu even met Waka Sensei praten na een kwartiertje bruut geweld, Waka sensei trok een oogje, ging even op het gaspedaal en de Amerikaan kon uitgeput aan de kant gaan zitten voor de rest van de les.. Ook zo leert men lessen natuurlijk.. Ik ging met plezier na de les even met hem kennis maken en horen hoe goed hij was en wat voor een succesvol dojo-cho hij was "*in the states*".. binnenpretjes, weet je wel .. Waka Sensei was ondertussen overgestapt naar het eerste verdiep waar hij les gaf.. ik denk dat hij de Amerikaan al was vergeten.. Roem en de vergankelijkheid ervan..

**25/10** ; Deze morgen had ik een trainingsafspraak met een oude man, een Japanner die reeds enkele dagen bij me kwam voor de les om met hem enkele opwarmingsoefeningen te doen. Ik hielp hem in deze dagen met plezier zich een beetje loswerken. Vandaag dus een volledige training met hem. En hij was echt oud, ik besepte het pas bij het trainen . Zo breekbaar, zo fragiel voelde hij aan. Ik had schrik om een techniek toe te passen en zeker om een klem aan te zetten. Doshu kwam langs en keek goedkeurend naar de wijze waarop ik mijn training aanpaste aan deze man.. Even kwam de gedachte bij me op dat ik een vergissing had gemaakt en dat dit een verloren uur ging zijn. Maar de man genoot ervan om zich met een voorzichtige partner te kunnen loswerken, het eerste halfuur werkte hij echt traag en pas daarna kwam hij een beetje los. Echter begon hij op zijn beurt mij te verrassen en, naar mijn interpretatie, te bedanken voor mijn geduld.. Het begon bij Nikyo, de afwerking deed hij grondig tot aan de limiet. Maar



## Terug naar Website

in plaats van me los te laten, voelde ik zijn vingers drukken op plaatsen rond mijn schouder, in mijn schouder om dan te eindigen met een rekbeweging aan de arm.. het deed deugd, hij wist duidelijk wat hij deed, de rest van de les werd voor mij eigenlijk eerder een shiatsu-sessie en voor hem een loswerk-sessie. Het deed ons beiden zichtbaar deugd en de "*domo arigatoo gozaimasu*" die we elkaar gaven na de les was waarschijnlijk mijn meest gemeende tot nog toe..

Eenzelfde fenomeen als voorgaande jaren doet zich voor; het verlies van besef van datum, dag, tijd..

Alle dagen verlopen volgens eenzelfde patroon en ritme.

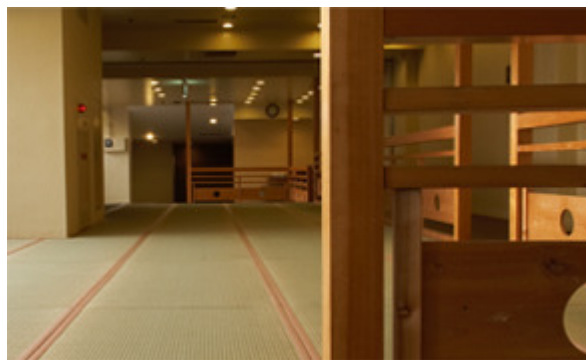
Enkel het besef van dag en nacht zijn nog duidelijk herkenbaar, het is een raar gevoel..

In de avond terug twee sessies met Osawa Shihan.. Deze keer heb ik een trainingsafspraken net een in Tokyo wonende Russische die had gevraagd om voorgesteld te worden. Zij volgt enkel de lessen met Osawa Shihan. En wil proberen aanwezig te zijn op onze stage met Osawa Shihan in België.. Terug zo'n voorbeeld dat voor echte deshi het volgen van hun Shihan voorgaat op de afstand die men er moet voor afleggen..

Na de eerste sessie beslisten we echter het bijtje erbij neer te leggen; de warmte van de dag zit binnen en het trainingstempo is nogal hoog. Druipnat van het zweet zeggen we goede avond aan Osawa Shihan en gaan we naar het hotel voor een lekkere douche en daarna eten ergens "*in 't stad*" ..

**26/10** ; Deze ochtend had ik voor de les van Doshu een afspraak met 1 van onze Deense vrienden, zij vertrekken nu vrijdag reeds. Dat doet me denken dat ook ons verblijf al over de helft heen is . Een trieste gedachte .. Maar niet langer getreurd; we warmen ons individueel op en gaan terug opgelijnd en muisstil de laatste 5 minuten voor de les de komst van Doshu afwachten. Het blijft raar ; we zitten daar om 6.25u 's morgens met makkelijk 100 aikidoka.. En het lijkt alsof de dojo verlaten is, zo stil is het. Doshu komt rustig de trappen op, we horen zijn zoori slepen over de trappen.. Doshu geeft steeds een mooie afwisseling en combineert de kihon met diverse werkvormen, zo oefenen we suwariwaza, hanmihamdachiwaza en tachiwaza voortdurend door elkaar, wat het kniewerk op deze weinig toegeeflijke tatami toch enigszins draaglijk maakt. Al dat schuiven en vallen op deze tatami geven na enkele weken trouwens herkenbare verkleuringen op de voeten, verkleuringen die na nog langere periodes eeltvormige dimensies aannemen. Als je wil weten of iemand regelmatig in Hombu dojo traint, vraag dan "*toon mij je voeten*" ;-)

In de namiddag Endo shihan ; We warmen ons op voor de les zoals het hier gebruikelijk is. En 5 minuten voor de les begint gaat iedereen zich oplijnen en keert de stilte terug. Plots komt Doshu in maatpak binnen, samen met een hooggeplaatste gast . We worden er meteen nerveus van.. Ze nemen plaats achteraan de zaal in seiza op het parket.. Ze gaan de les van Endo Shihan gadeslaan. Of liever gezegd de gast zal dit doen, Doshu verlaat de zaal terug kort voor Endo Shihan binnenkomt.. Endo Shihan heeft een zeer unieke en kenmerkende manier van lesgeven, evenals het vereisen van de nodige etiquette. En ook de aanwezigheid van een hoogstaande gast verandert hier niets aan, er wordt gevraagd correct op te lijnen. De lessen zelf verlopen steeds op een zulkdanige manier dat de beoefenaars ernstig trainen maar toch een ontspannen geest behouden. Die ontspannen geest doet ook het lichaam ontspannen werken. Ik ga dan ook relaxed na de les terug naar het hotel.



's avonds had ik beloofd onze Deense vrienden te vergezellen naar een badhuis in de wijk Shibuya, voorzien van diverse natuurlijke "Onsen". Na het doorlopen van de procedure doen we dan eerst de binnenbaden. Waarna we dan

## Terug naar Website

voorzien van de nodige zwemkledij de buitenbaden kunnen aanvatten, die gemengd zijn. We bevinden ons op een derde verdieping en we wanen ons in het oude Japan. Alles is er prachtig aangelegd en vanwege de hoogte hebben we dan nog een prachtig uitzicht op Tokyo. Verschillende baden, elk met hun temperatuur aanduiding nodigen uit om Tokyo van alle kanten te bekijken, dit alles in een ontspannen sfeer. Wij verbleven er "maar" 3 uren , ik kan me echter goed voorstellen dat men daar de volledige dag doorbrengt.. Alles is er immers voorzien, rustruimtes, massageruimtes, etensgelegenheid en drankautomaten..



**27/10** ; Ochtendles met Waka Sensei. Zijn opleiding als toekomstige Doshu gaat verder; hij heeft nu een vaste ochtendles op donderdag wat toch een serieuze vuurdoop is; er is namelijk net zoveel volk als op elke ochtendles met Doshu. En niet weinig onder hen hebben een zeer lange staat van dienst. Ga daar dan maar eens staan vooraan als 31-jarige... Ik benijd hem niet hoor... De les is net zoals door Doshu, alleen zie je wel dat er nog wat maturiteit moet komen . Maar zijn werk is technisch zuiver, net zoals zijn vader . Voorzichtig komt hij eens met enkele mensen trainen, waaronder met mij. Ik val aan met een beetje reserve maar wordt stevig gegrepen en onderga shihonage. Daarna valt de reserve weg en het is aangenaam trainen..

Dan een halfuurtje pauze vooraleer Osawa Shihan aan de beurt is . En terug is Irie Shihan 1 van de mee trainende shihan. Dit zal ook een shihan zijn waar we nog veel gaan mogen van verwachten. Maar Osawa shihan is momenteel een van de top-shihan in Hombu dojo en terecht. Madame Tamura is zoals alle dagen present en Osawa Shihan gaat even met haar werken maar dan wel als Uke, een mooi eerbetoon; de lesgevende shihan die even de oefening ondergaat met mevr Tamura.

Tijdens de training merk ik plots Yamada Shihan op als toeschouwer, net zoals iedereen zit hij netjes op het parket, zij het dan niet in seiza maar een beetje meer westers..

Hij blijft niet de volledige les . Echter wanneer ik na de les naar buiten wil gaan, komt Osawa shihan me onderaan de trap tegemoet en brengt me naar de lerarenkamer waar Yamada shihan zich bevondt. Ik heb met Yamada shihan een gesprek tijdens hetwelke mij toch ook opvalt dat de leeftijd ook voor hem begint te tellen; Hij is en blijft echter een monument in onze Aikido wereld.

**28/10** ; Deze morgen had ik voor de ochtendles van Doshu een afspraak met 1 van de Iwama dojo groep. Hij daagt niet op, in oude tijden was dat voldoende om seppuku te moeten plegen.. Nu zal ik me bij hem bij de eerste gelegenheid verontschuldigen voor de foute veronderstelling van mij dat we samen gingen trainen, ben eens benieuwd of hij rood zal worden van schaamte ;-)

Maar niet getreurd; ik draai me om en kijk in de ogen van een van Doshu's assistenten, en lap, we zijn vertrokken voor een uurtje..

Na dit uurtje nemen we nog een tweede les, deze keer onder leiding van Irie Shihan, ons niet onbekend in België. Hij heeft gedaan wat hij mij beloofd had toen hij België verliet na de stage bij ons ; " *I will study hard and try to improve my Aikido* " .. Wel, hij heeft duidelijk hard getraind... Zijn werk is soepel en vol kokyuu.. Hier had ik een afspraak met een assistent van International Department afdeling. Deze begint de dagtaak om 10.00u en daardoor kan men steeds eerst de ochtendlessen meevolgen en dan daarna de dagtaak beginnen... Wat ben ik daar jaloers op, merk ik mezelf denken ...

## Terug naar Website

Na de les voel ik dat ik een verkeerde beweging moet gemaakt hebben en dit uit zich in een pijnlijke rechterknie, een tweede hopelijk kleine blessure manifesteert zich. Ik hoop er niet te lang last van te hebben want het dagelijks trainingsritme laat niet veel plaats voor recuperatie.. En om nu een paar dagen niet te trainen moet je niet naar Japan komen he, niet trainen doet men maar thuis, in hombu is het trainen geblazen, pijn of geen pijn...

Ondertussen blijft het hier zomers weer, de zon staat helder aan de hemel, een Tshirt volstaat, ik besluit nog maar eens naar Shinjuku te gaan wandelen, gewoon in de zon lopen . Ik voel dat, als ik me 5 minuten zou neerleggen, ik meteen in slaap zou vallen. Dus ik ga dat niet doen..

In de avond was normaal gezien terug Doshu aan de beurt, kort voor de les begint vernemen we dat Doshu zich niet goed voelt en de les niet zal verzorgen. Hij zal vervangen worden door een van de shihan. Het ging om een shihan waarmee België in het verleden een probleem heeft gehad welke nog niet is opgelost. ( Neen , niets met de VAV te zien deze keer ;-). We stellen ons de vraag of we in deze situatie wel zouden blijven.. We hadden al gezien dat er opvallend minder volk binnenkwam, dus het nieuws was al rond gegaan.. We besluiten ook maar de les niet te volgen en eens wat vroeger te gaan eten..

**29/10** ; Ochtendles met Doshu, we zien plots Waka Sensei binnenkomen die de les verzorgt in plaats van zijn vader. Hopelijk herstelt Doshu vlug, maar de les met Waka Sensei verloopt sowieso nagenoeg identiek, dus voor de training is er geen probleem. Ik heb me een jonge japanner uitgekozen en we kunnen redelijk goed doorwerken. Het lichaam komt goed op temperatuur en na de les voel ik me volledig ontspannen en losgewerkt. Ik zou op die manier met plezier kunnen gaan werken.. Na het ontbijt gaan we een beetje op souvenir zoektocht,

In die zoektocht waren we iets te vroeg; we stonden aan een groot shoppingcenter om 09.45u terwijl ze maar openen om 10.00u . We konden goed de voorbereidingen gadeslaan; al het winkelpersoneel stond in militaire orde netjes opgelijnd voor een keuring door de afdelingchef, daarna gaat ieder naar zijn lokatie klaarstaan. Allemaal met een grimas van serieus, geen glimlach te zien. Er stellen zich ook per deur twee personeelsleden op en die staan naar elkaar te kijken alsof ze niet in de gaten hebben dat er al vele mensen aan de deuren staan. Voor de grap haal ik er mijn timer bij zodat ik de tijd tot op de seconde kan volgen. En ja hoor; om 09.59u begint een muzikje te spelen, om exact 10.00 u gaan de deuren open en zie daar ; plots verschijnen de breedste glimlachen op de gezichten van de personeelsleden. En buigen maar naar de binnenkomende kopers..

*Tatemaie* in volle glorie ...

Tegen 12u zijn we terug. en voel ik al de vermoeidheid terug opkomen, dus vergeet dat gaan werken van daarnet maar ;-)

Ik zou me graag een beetje gaan neerleggen maar met zulk stralend mooi weer kan ik het echt niet over mijn hart krijgen om nu naar de kamer te gaan .. Die vermoeidheid kan de boom in, ik ga buiten ...

's avonds terug ne goeie steak naar binnen werken en morgen kunnen we een beetje uitslapen tot 7u ipv 5u , het komt van pas..

**30/10** ; Deze ochtend voel ik voorlopig geen pijn meer in de knie. Met vol enthousiasme ga ik naar de zondagles met Doshu. Ik had geen afspraak en besloot het lot te laten beslissen met wie ik ging trainen. Doshu was er nog steeds niet, het was Kanazawa Shihan die de les kwam verzorgen. Deze shihan leerde ik vorig jaar kennen en appreciëren vanwege zijn nogal stevige stijl. Stabiliteit gecombineerd met stevig kokyu werk. Na de opwarming draai ik me willekeurig om en kijk een Japanner recht in de ogen, dat zal mijn trainingspartner zijn voor het komende uur. Hij is kleiner dan ik maar elke cm die hij kleiner is, is hij breder en ronder dan ik. Een klein sumo-postuurke dus.. Hij leid me zonder aarzelen naar net voor de kamiza, ik heb het getroffen... Reeds vanaf de Iriminage heb ik in de gaten dat hij ofwel slecht heeft geslapen ofwel het niet zo heeft met die buitenlanders, maar bon. Ik pas me aan en we werken beiden stevig door. Dit tot aan Nikyo Ura. De eerste aanzet weet ik nog enigszins te ontvluchten. Zijn tweede echter mocht ik vol ontvangen, het deed geen deugd... Oke, dacht ik. Dat kan ik ook, mijn beurt nu.. En hij kreeg van

## Terug naar Website

hetzelfde laken een broek. Toen deed hij er bij de wissel nog een schepje bovenop en ik deed mee; hij lag bijna onder de tatami af te kloppen. En zie, de boodschap was aangekomen. Plots werkte hij zachter, en ik ook .. Zo zie je maar dat je niet altijd verbale communicatie nodig hebt om iets duidelijk te maken.. Tegen het einde van de training leefden we ons elk nog eens uit bij kokyu ho. En we gingen dan met een gevoel van wederzijdse appreciatie uit elkaar.. In de namiddag stond de nippon Budokan op het programma, we gingen met de metro, wandelden daar rond in het park en overmoedig besloten we om eens te voet terug te gaan naar het hotel, het werd een stevige wandeling van een tweetal uren, zondag rustdag ... amai mijn voeten ( maar mijn knie deed geen pijn, dat gaf me troost voor morgen.)

**31/10** ; Doshu is terug ! Ik had een trainingsafspraken met een "oude krokodil". Hij had me reeds vorige week uitgenodigd en kwam deze morgen nog eens vragen of de afspraak doorging. Ik antwoordde natuurlijk positief. Dergelijke uitnodigingen afwimpelen is zowat een van de grootste beledigingen die je kunt maken. Ik voelde vanaf het eerste contact dat voor deze man het begrip "kokyu" niet vreemd was. Toen onze armen contact maakten bij Shomenuchi had ik het gevoel tegen een boom geslagen te hebben.. En bovendien vanaf de tweede oefening kreeg ik al een Shiatsu-behandeling, net zoals enkele dagen geleden met een andere partner. Ik liet het me welgevallen en lette goed op wat hij deed.. Om het dan daarna ook bij hem te doen.. De aikido-techniek werd correct uitgevoerd maar ik voelde duidelijk dat dit bij deze man maar bijzaak was.. Natuurlijk werd de techniek correct uitgevoerd, is er een andere manier? Zo een gevoel was het.. De technische kant van Aikido was voor deze man blijkbaar de evidentie zelf.. Ik besloot het maximum uit deze ervaring te proberen halen.

Ik maakte me even zorgen toen Doshu bij ons kwam staan aangezien we niet echt enkel de techniek deden zoals hij werd voorgedaan.. De man deed echter rustig verder met de massage, Doshu gaf ons een vriendelijke "Ohayoo Gozaimasu" en ging dan verder in het Japans met mijn partner.

En toen kwam Yonkyo er aan ... ik zal die nog lang voelen, denk ik ... Een pijscheut ging door heel mijn lichaam, de man duwde mijn onderarm helemaal tegen de tatami. kon niet meer dieper.. Als reactie op deze pijn zei hij enkel "relax please" . Ik deed mijn best maar toch ... Elke keer weer ondervond ik dat deze man goed bekend was met de drukpunten in het lichaam. Hij kon ze manipuleren om te masseren doch ook om pijn te doen.. En toch wou ik er het maximum uithalen. Bij het laatste deel vrije training stond ik er op om verdere details te vragen over Yonkyo ( hoewel ik maar al te goed wist dat het terug veel pijn ging doen ) en ook over staande Kokyuhō. Hij ging er graag op in .. Na de les vroeg hij me naar mijn leeftijd en naar hoeveel jaar ik aan Aikido deed ( naar de dangraad werd niet gevraagd, is onbelangrijk hier ), ik zei hem 46 jaar en dat ik 25 jaar Aikido deed. Hij mompelde eens, zei dat ik jong was en ik kreeg een beleefde felicitatie over mijn werk. Daar sta je dan als "gevoerde" ..

Ik vroeg toen op mijn beurt naar zijn ouderdom en jaren praktijk. Hij lachte eens en zei "69 jaar" en "44 jaar Aikido" waaronder 2 jaar onder O'Sensei... Dat verklaarde veel natuurlijk.. Ik hoop hier snel terug te zijn zodat ik hem opnieuw kan uitnodigen met mij te werken..

Ik krijg steeds meer goesting om mij in de buurt van de "oude krokodillen" te begeven, het is daar dat de kennis voor het rapen ligt, als je je weet te gedragen...

Wie zich daar komt bewijzen, wordt pijnlijk en oneervol terecht gewezen. Wie er wil komen leren, krijgt les..

**01/11** ; een nieuwe maand breekt aan en daaraan gepaard het pijnlijke besef dat deze trainingsperiode ook alweer op haar einde loopt. Voor sommigen is het meer dan tijd, ik ervaar het anders. Hoewel het lichaam geen dag meer pijnvrij is, ben ik toch terug in dat ritme geraakt waarin je kan blijven doorgaan, het ritme zoals de mensen hebben die hier leven en dagelijks trainen. Dat is een deel van mijn triest gevoel; dat de opbouw van de laatste drie weken terug snel zal vervagen, dat het soepele en vloeiende werk weer snel zal vervallen tot het soms competitieve werk bij ons.. Ik zal er proberen zo lang mogelijk weerstand aan te bieden, maar toch .. het geeft me een triest gevoel..

Deze morgen werkte ik met een oudere Japanner , de training was goed maar niet van het niveau zoals gisteren. Ik kon me goed loswerken en nam daar vrede mee ..



## Terug naar Website



Gedurende de dag ontmoet ik Waka Sensei, fietsend op straat. Ik neem er alvast afscheid van, hij gaat naar Hong Kong een stage verzorgen in plaats van zijn vader. Ook bij Waka Sensei is het contact gemaakt, hij schenkt voorzichtig het vertrouwen, steeds zijn toekomstige positie in het achterhoofd houdende. Ik denk dat het een goede zaak kan zijn voor mezelf maar ook voor de federatie om nu reeds een goede verstandhouding op te bouwen met hem, tenslotte tegen de tijd dat ik hopelijk een "oude krokodil" zal zijn, zal hij mijn Doshu zijn..

In de avond dan weer twee lessen met Osawa Shihan. Opnieuw twee fantastische lessen, het talent van deze man is buitengewoon. Ik ben blij en fier dat we deze klasse naar België hebben kunnen halen. Ik ga dan ook moe maar zeer voldaan terug naar het hotel, snel nog een steak eten en dan naar bed.



**02/11**; laatste trainingsdag, ik voel me triest, bereid me voor op een afscheid van een plaats waar ik mijn hart verloren heb. Een plaats waar reeds decennia lang dagelijks gezweet, soms gebloed, maar zeker gestudeerd wordt. Waka Sensei leidt de les, ik heb een partner uit Engeland, van de Birankai. Het wordt een stevige training maar ik ben niet echt met mijn gedachten bij mijn partner.. Ik kijk de hele tijd naar de mensen die ik terug voor een hele tijd zal moeten missen. Ik zoek tussen hen al mijn partners terug waar ik de afgelopen 3 weken mee heb getraind. Daar zitten ook 80 en zelfs 90-plussers bij, dus misschien zal bij mijn volgende komst enkel nog hun geest hier aanwezig zijn..

## Terug naar Website

In de namiddag wil ik nog absoluut mijn laatste training doen met Endo Shihan. En ik heb namens de VAV ook nog een afscheidscadeautje voor Doshu, met bedankbriefje.. Wanneer ik mijn lidkaart afgeef aan de receptie en de gang in ga naar de trap, wordt ik vriendelijk teruggeroepen; Tani san wou me nog spreken. Daar moest ik natuurlijk gevolg aan geven en ging dus meteen naar zijn kantoor. Tani san had nog enkele vragen voor mij, ik stond er echter op tijdig te kunnen vertrekken want als er 1 ding is dat je bij Endo Shihan niet wil voor hebben, dan is het wel te laat komen. Gelukkig is Tani san daar goed van op de hoogte.. en we konden deze spoedmeeting beperken tot een kwartiertje..

Ik begeef me dus tijdig op de tatami, werk me snel even los en ga dan de laatste 5 minuten in seiza de les afwachten. Samen met de stilte dringt het nu echt tot me door dat ik aan de laatste 60 minuten ga beginnen in deze trainings-tempel. Mijn gedachten dwalen af naar de voorbije 3 weken, naar het plezier dat ik er had om omgedwongen en nu echt aanvaard te kunnen trainen tussen al deze ervaren mensen. Hun ervaring wordt enkel overtroffen door hun bescheidenheid.. Ik denk terug aan mijn 69-jarige "masseur", hij is bedrijfsdirecteur. En ik denk aan die 94-jarige man die zijn sempai is. Hij is er elke dag en steeds met een brede glimlach op de tatami.. Stel je voor, 94 jaar ... Hij heeft alles in het echt meegemaakt wat wij hebben gelezen over de geschiedenis van Aikido, hij heeft de volledige evolutie meegemaakt en staat er nu nog.. Doshu buigt naar hem in plaats van omgekeerd... Ik hoop hem volgend jaar te mogen terugzien..

Zoals steeds verloopt Endo Shihan's training in een mentaal zeer geconcentreerd patroon, maar toch volledig ontspannen. Het is een waardige afsluiter van een fantastisch verblijf.

In de avond sluiten we af op traditionele Japanse wijze; echt Japans eten gevolgd door Biru en O'Sake, en gaan slapen rond middernacht

**03/11** ; Ik ben opnieuw reeds wakker om 04.15u, probeer me nog even in slaap te dwingen maar tevergeefs. Beu van het draaien en keren sta ik maar op om 6.00u en begin mijn valies te vullen. Daarna hebben we samen ontbijt, gaan we nog even laatste inkopen doen. Het is mijn eerste dag zonder training en ik mis de tatami reeds, het voelt aan als een nutteloze dag. Ik kan me nu maar al te goed voorstellen wat al die mensen drijft die dagelijks op deze tatami willen staan.. Het goed gevoel na een uurtje intensieve training werkt als een drug.. je wil dit elke dag..

We gaan in de middag al even op verkenning naar het Yoyogi Youth center, waar volgend jaar het IAF-congres zal plaatsvinden. Ook gaan we nog even langs Hombu dojo, hoewel we weten dat alles gesloten is vanwege deze feestdag. Het is bewolkt weer vandaag. Ik denk voortdurend aan de correcties die we kregen van de ervaren rotten, ook al werkten we goed, steeds kregen we kleine verbeteringen van hen. Ik wil ze proberen te onthouden en toepassen want ze gaan dit zeker checken volgend jaar. Doshu zelf geeft geen verbeteringen, hij toont gewoon hoe hij het doet, het is aan jou om attent te zijn.

Het is mijn eerste keer dat ik blijf tot na 3 november. Dit is een japanse feestdag "culture day" . We begaven ons naar de Meiji-Jingu en daar konden we prachtig geklede kinderen en vrouwen zien, gehuld in de mooiste kimono. En bovendien, Budo is een groot deel van de Japanse Cultuur. In de grasvelden aan de rand van de bossen zijn er budo demonstraties.. geen tatami.. waar is dat nu voor nodig..



## Terug naar Website

En aan de overkant, net aan de rand van de bossen kunnen we prachtig geklede samoerai zien, Yabusame – boogschieten te paard in volle galop.. Boogschieten naar een klei schoteltje, snel herladen en terug vuren naar een volgend schoteltje vanop hun paard. Indrukwekkend.. De hoeven van het galopperende paard geven een mooie kadans aan en dan plots zie je ruiter en paard opduiken vanuit het bos en hun pijlen, afvuren waarna ze weer verdwijnen in het bos.. Doet me even wegdromen naar de tijden van de samoerai, naar de schrik die ze moeten hebben gevoeld als ze, uit het zicht, plots die kadans horen van paarden in galop; je weet dat er een pijl zal komen maar je weet niet van waar en wanneer... verdedig je maar dan..



's Avonds hebben we een afspraak met een Japanse die vroeger in België woonde. We hebben onze laatste avond gepland om nog eens een traditioneel Japans restaurantje te doen in de buurt. Het eten is lekker, het gezelschap aangenaam. Plots voel ik me duizelig worden en denk zelfs te gaan vallen. Maar dan merk ik op dat ik het niet ben, maar dat de grond beweegt. We ervaren een kleine aardbeving, Man, dat is raar. We kijken naar elkaar, dan naar het koppel dat het restaurant runt. Na enkele seconden stopt het bewegen gelukkig en het koppel gaat gewoon terug aan het werk, niets aan de hand.. Wij dan ook maar,. We eindigen de avond met een goed gevoel, nemen afscheid van Tokyo en gaan slapen.

**04/11 :** De dag van terugreis. Zoals gewoonte staan we op om 5.00u (ik weer iets ervoor, waar dient dat toch voor? Een wekker die je nooit nodig hebt.. ). We nemen de naar onze normen lange treinrit terug naar Narita. Voor vele Japanners is dit echter een normale dagelijkse routine naar het werk en/of school. Ik bedenk me trouwens dat Tokyo een prachtig voorbeeld is van een metropool waarin alles proper ligt, waarin het bezit van een eigen auto overbodig is omdat het openbaar vervoer er perfect werkt en er via taxi ook nog kan vermeden worden dat je zelfs het laatste stukje te voet moet doen. Men heeft er trouwens zelden plaats voor, voor een eigen wagen.. Enkel zakenlui rijden er rond met de grotere wagens, vele taxi's, en natuurlijk ook het nachtleven, gecontroleerd door de yakuza die er officieel niet zijn...





## Terug naar Website

Aangekomen in Narita airport rond 8.30u check ik in, ga nog even door de duty-free shop. Enkele aandenken kopen. Jammer genoeg vindt ik deze keer die kleine kabuki maskers niet: ik had de gewoonte er jaarlijks eentje aan te schaffen en moet dus dit jaar verstek laten in mijn verzameling. en dan om 11.10 de vlieger in voor terug een lange reis zonder veel slaap. 8 u tijdsverschil later kom ik , via een tussenstop in Londen, terug aan in België om 20.00u .

Het "gewone" leven kan terug beginnen.. Morgen lesgeven, zondag de hele dag op Japan expo. In de week staan er ook alweer dagelijkse tatami-sessies voorzien. En dan de komst van Osawa SHihan voorbereiden.. Oh ja , gaan werken ook natuurlijk.. Het gewone leven dus ...

Ik kijk terug op een fantastisch verblijf in Hombu dojo, een herbronning naar waar het in Aikido eigenlijk om gaat. Dankzij o.a. dit kleine verslagje kan ik terugkeren als ik daar nood aan heb. Nu proberen wat ik leerde toe te passen in ons Vlaanderen landje, in de VAV..

Alain

