

Oktober 2009 - een reis naar Japan, Hombu Dojo, Tokio

Vorig jaar had ik mijn eerste ervaringen op Japanse bodem met het IAF-congres te Tanabe, daarna gevolgd door nog enkele dagen Hombu Dojo te Shinjuku-ku, Tokio. Eerdere kansen om naar Japan te gaan liet ik achterwege omdat in die formules de nadruk steeds lag op het toeristische.

Nu vind ik het best wel mooi om eens een museum te bezoeken of een tempel. Echter, in België vind je mij ook al niet zo snel in een kerk of een museum, dus waarom zou ik daarvoor naar Japan gaan, maakte ik mij steeds de bedenking?

Om Aikido te trainen onder leiding van de wereldtop daarentegen... en als ik in de tussentijd eens langs een bezienswaardigheid passeer zal ik natuurlijk niet nalaten binnen te gaan.



Maar zoals gezegd: het trainen staat voorop!

Vorig jaar was het zo meegevallen om terug "niets" te zijn en in Hombu Dojo gewoon aanzien te worden als een aikidoka die komt trainen zoals er alle dagen velen zijn, dat ik mij toen voorgenomen had dit jaarlijks te proberen doen. Voor 2009 is dit dus alvast gelukt, samen met een leerling gaan we tien dagen doorbrengen in Hombu Dojo. Opstaan om 05:15 u. om de twee ochtendlessen mee te doen, dan de dag nuttig doorbrengen op onszelf of via een dagtrip organisatie en 's avonds om dan nog een of twee lessen mee te doen. Dus naast het trainen zijn eten, drinken, keikogi wassen en toch ook een beetje slapen de voornaamste objectieven. Alles ertussen is tijd die vrij te spenderen is, geen stress...



Ik keek de dagen voor het vertrek al uit naar het gebouw waar de zweetgeur je tegemoet komt, waar de tatami nog van die oude harde katoen types zijn gevuld met riet; waar de borstels klaarstaan om na elke les de dojo te reinigen; borstels die je zonder pardon "buitenkuisen" als je te lang treuzelt om de zaal te verlaten en die je dan ook vragend aankijken waarom jij nooit een borstel lijkt vast te nemen; waar men je gezwind komt helpen als blijkt dat je de vereiste etiquette niet lijkt te kennen... Hier moet men geen Japans spreken om te begrijpen wat bedoeld wordt, de non-verbale communicatie is duidelijk genoeg. Of ik na enkele dagen training nog even enthousiast zal zijn over die tatami durf ik niet garanderen.

De ervaring van douches met enkel koud water gaan we terug aan ons laten voorbijgaan. We hebben hetzelfde hotel geboekt op vijftien minuutjes wandelafstand van Hombu Dojo en daar is wel warm water (oké, dan zijn we maar doetjes, het is toch lekker warm ;-)

De afgelopen weken heb ik enkele internet taallessen Japans herhaald om daar toch een heel klein beetje in staat te zijn iets te vragen. Vorig jaar lukte het, waarom zou het dit jaar niet lukken? Nog een taalgids aangeschaft waar de voornaamste zinnen in staan en kunnen aangeduid worden in Japans schrift en we zijn er klaar voor.

Bagage goed afgewogen, voornamelijk gevuld met keikogi's en hakama.

22/10/2009: deze keer vertrekken we vanuit Brussel om elf uur. Eerst naar London Heathrow om daar door te reizen naar Narita Airport Japan. Opnieuw een dertien uur durende vlucht, ik hoop dat er wat interessante films beschikbaar zijn.

23/10/2009: na een totaal van vijfendertig uren reizen komen we eindelijk aan in het hotel om 18:45 u. Nog net de tijd om te gaan eten, bagage uit te pakken en "ons sportzakske" te prepareren voor morgenochtend. Wekker ingesteld om 05:15u. en dan maar vroeg naar bed.

24/10/2009: we komen Hombu Dojo binnen om 05:55 u. en dienen nog even te wachten tot de receptie opent om 06:00 u. Het is een aangenaam weerzien en de gedachte aan vorig jaar komt terug boven: zweten, afzien, pijn verbijten, en toch hebben we een aangenaam gevoel: trainen met de wereldtop, een herbronning met waar het allemaal om gaat, geen competitie, geen na-ijver, geen verwijten.



De enige opdracht bestaat erin onszelf zo goed en volledig mogelijk in te zetten om zo het beste uit onszelf naar boven te halen. Meer wordt niet verwacht. We gaan naar boven via de trappen. Op de eerste verdieping merk ik een eenzame Iaido-beoefenaar die in de duisternis en in alle rust op dat uur zijn ochtendtraining doet, weggestoken achter de centrale pilaar om toch maar niet op te vallen, niemand te storen of op enige wijze te hinderen. Het enige geluid is dat van zijn Iaito die de lucht doorklieft.

In alle stilte gaan we naar de tweede verdieping en maken ons klaar. In de dojo is het nog donker, er zijn al schimmen te zien van mensen die al bezig zijn zich los te werken. Sommigen warmen zich op, anderen werken met wapens, nog anderen zijn al onder elkaar bezig met basisoefeningen.

Zoals ons vorig jaar werd geleerd betreden we de dojo door het gordijn, één pas naar voren en dan nog één opzij zodat er plaats is voor de anderen om binnen te komen, overgaan naar seiza, een groet naar de kamiza gevolgd door een groet naar de reeds aanwezigen. Alsof we ons willen verontschuldigen dat we later zijn dan hen. We warmen ons ook op, dit alles gebeurt in een gemoedelijke sfeer tot vijf minuten voor de les begint.

Dan gaat iedereen in alle aandacht zich spontaan olijnen om de lesgever niet in verlegenheid te brengen door hem te doen wachten. Dezelfde stilte keert terug, het is alsof de dojo leeg is. Nochtans tellen we makkelijk negentig tot honderd aanwezigen. De dojo zit propvol.

Om 6:30 u. stipt komt Doshu de trap op, betreedt de dojo en de les begint onmiddellijk. Er wordt geen woord uitleg gegeven. Kijk, doe en leer is het devies. Doshu toont puur de Kihon: vier uitvoeringen en dat is het, dan is het aan ons. We kiezen of worden gekozen door een partner en daarmee wordt het volledige uur gewerkt.

Doshu toont alles haarzuiver, het is alsof er een filmpje afspeelt, tot in de perfectie ingeoeffend. Ondanks het vroege uur is de dojo barstensvol. Sommigen verplaatsen er zich elke dag zonder morren anderhalf uur voor met de trein (enkele rit wel te verstaan), en daar zitten verschillende 70-plussers bij. Maar wat we snel door hebben is dat we voor die mannen best opletten, ze komen niet om rustig een beetje bezig te zijn. Ze komen echt om te trainen, en 40 à 50 jaar dagelijkse praktijk maakt van hen echte experts. Ze gaan tot het uiterste met onze gewrichtjes en omgekeerd hebben ze meer dan ervaring genoeg om zichzelf veilig te stellen wanneer wij de oefening met hen proberen.

Zeer interessante maar meestal ook zeer frustrerende ervaring. Train maar eens een uur lang met iemand die je eigenlijk geen centimeter kunt bewegen, dan weet je wel hoever je staat. De mensen die Tamura Shihan kennen kunnen het zich wel voorstellen wat het betekent. We hebben daar verschillende gelijkaardige mensen leren kennen die dagelijks aanwezig zijn voor de les van Doshu.

Naar dangraden wordt hier niet gevraagd noch gekeken. Trainen is de boodschap. Doshu begeeft zich ontspannen tussen de deelnemers, neemt regelmatig wat plaats om zich eens uit te leven.

Elke dag merken we wel dat er enkelen zijn die even iets willen testen met de Doshu of die zich niet echt gedragen zoals het hoort met hun partner. Dan treed Doshu op in alle sereniteit. Het gekreun en pijnlijk gejammer dat we dan horen, gecombineerd met geamuseerd gegrom van Doshu doet ons besluiten dat ze het niet haalden. Ook hier weer is geen Japanse taalkennis nodig.

Het zweet loopt echt van ons af. Dit zijn niet meer enkele druppels op het voorhoofd maar echt lopend en afdruiwend zweet. Of we dit nu afvegen met een doekje of niet, het haalt niets uit: onze poriën staan wijd open. En dit in elke les.

Naast Doshu is een er ganse gamma aan topleraren aanwezig in de Hombu. Bij de meesten had ik al één of enkele keren getraind in België, maar sommigen waren nieuw voor mij. Echter allen, zonder uitzondering, zijn echt wel de moeite waard. Dit zijn topatleten die door jarenlange intensieve training een zeer hoog technisch niveau hebben bereikt en die zonder veel kapsones hun kennis doorgeven aan de volgende generatie.

Nu zijn wij bij ons in België top Shihans zoals Tamura en Sugano gewend die ons ook veel mentale voeding geven. Dit niet in het minst omdat ze nog rechtstreeks van de stichter hun onderricht kregen. Maar wij vergeten soms dat deze mensen ondertussen een leeftijd hebben bereikt waar dit een normale evolutie kan genoemd worden. Na de fysieke technische fase komt een extra dimensie in de vorm van mentale voeding.

Wat echter ook vergeten wordt, is dat zelfs O'Sensei eerst een ver doorgedreven technische training achter de rug had vooraleer hij het mentale aspect begon naar voren te brengen. En het dient gezegd: alle Hombu Shihans hier en ook de Hombu erkende Shihans bij ons doen meer dan hun werk door ons in de technische fase optimaal te begeleiden.

Zoals men zegt: "Neem eens wat afstand, dan zie je beter". Inderdaad, door eens buiten ons gewone trainingsmilieu te gaan, leert men ten volle appreciëren wat bij ons aanwezig is maar ook wat de Aikikai hoofdzetel ons te bieden heeft naar de toekomst toe. Een keuze hoeft hier niet gemaakt te worden, dankbaar aanvaarden wat deze mensen te bieden hebben is een veel betere houding.

Naast de trainingen spenderen we onze tijd met het verkennen van de omgeving, we zitten dichtbij 1 van de drukste wijken van Tokio, met name Shinjuku. En druk is het er wel, dit lijkt ons niet normaal meer. Dag en nacht massa's mensen op de been maar toch verloopt alles heel geordend. Er is orde in de chaos.



De Japanse samenleving is gebaseerd op respect, op nederigheid en beleefdheid. De samenleving is danig gestructureerd, wat noodzakelijk is om met zoveel mensen samen in 1 stad te leven (13 miljoen mensen in Tokio, dat is dus meer dan gans België samen in 1 metropool). Groot is onze verbazing te constateren dat zelfs prioritaire diensten zoals Politie, Brandweer en Ambulances als ze met sirene en zwaailicht door het rode licht een kruispunt over moeten, toch de moeite doen om via hun luidsprekers de mensen te bedanken om hen door te laten... En toch lijkt het erop dat iedereen zijn eigenheid kan uiten: de diversiteit aan kledij die de mensen dragen tart elke verbeelding.

De beleefdheid dient echter ook om een zeker afstand te bewaren. Als “**外国人- gaikokujin**” ervaren we duidelijk dat we vriendelijk en beleefd behandeld worden maar dat dit slechts oppervlakkig is.

Er bestaat wel degelijk een scherm waar je niet makkelijk voorbij geraakt, waar eerst vertrouwen moet groeien vooraleer je verder kunt.

Tatemaie (建前): de voorgevel verzorgen, het uiterlijk.

Honne (本音): wat er achter dat uiterlijk zit kost veel meer tijd en moeite om te achterhalen.

We leven al snel mee in deze carrousel van **Onegaishimasu** en **Arigato Gozaimasu**, de **Irashaimase**'s vliegen ons rond de oren. Het effect is echter dat je ten eerste veel optimistischer de dag doorgaat en ten tweede ook zelf hulpvaardiger en alerter wordt voor de mogelijke overlast die je zou kunnen veroorzaken aan anderen. Wat aanvankelijk nog een beetje kunstmatig overkwam, is na enkele dagen eigenlijk een spontane houding geworden. Hoe simpelweg een beetje beleefdheid je zo snel kan veranderen stemt tot nadenken. Waarom loopt iedereen bij ons in België er dan toch zo zuur bij als de oplossing zo eenvoudig is?

Na enkele dagen hebben we moeite nog bewust te zijn welke dag het is. Onze regelmaat doet ons eigenlijk de tijd vergeten: opstaan voor dag en dauw, een banaan opeten om toch een beetje energie op te nemen, twee zware trainingen, douchen, ontbijten, wasmachine, boodschappen doen en wat rondwandelen, terug trainen, douchen en dan avondeten, nog wat rondgaan in de omgeving en dan slapen. We zijn constant bezig over de voorbije trainingen, over de manier van lesgeven, over het charisma van de leraar, enz.

We zijn op dat moment echt Soto Deshi, de hele dag bezig met maar 1 ding: Aikido. Al de rest gebeurt in functie daarvan. Het doet me soms eens wegdromen hoe intensief alles moet geweest zijn voor de Uchi Deshi bij O'Sensei...

We beginnen ook in positieve zin op te vallen in de Hombu: er zijn er niet zo veel die zowel de ochtend als de avondlessen meedoen. Sommigen noemen ons een beetje gek en ze zullen wel gelijk hebben.

De tatami waar we aanvankelijk naar uitkeken, begonnen we na enkele dagen eigenlijk te verwensen: onze huid raakt helemaal verschroeid door een combinatie van wrijving over de tatami, onze Gi die over onze huid schuurt en natuurlijk het zweet dat hier ook zijn werk doet. Kleine wondjes beginnen zich te uiten, de tape wordt noodzakelijk.

En toch, meer en meer verlangen we terug over die tatami te schuiven, vallen, rollen. Zelfs het rondliggende parket schrikt ons niet af, ook daar wordt op gevallen als er geen plaats is op de tatami. Er wordt maar op 1 ding gefocust: werken, zweten, trainen.

Na negen dagen moeten we afscheid nemen van Hombu Dojo. We hebben op de laatste dag nog de gelegenheid de examens gade te slaan die maandelijks plaatsvinden. Het is een aparte ervaring.

Daarna is het koffers pakken, de rekeningen vereffenen. Nog een laatste maaltijd en dan slapen. We staan op hetzelfde vroege uur op om de gewoonte nog niet te breken en beginnen terug aan de zware reis naar België.

Al vanaf het vertrek uit Narita voel ik de drang om terug te komen. Echter voel ik ook de noodzaak om deze mentaliteit zo lang mogelijk te proberen overeind houden wanneer ik terug in België ben.

De referentie is Doshu: geen kapesones, geen speciale eisen. Doshu draagt gemiddelde trainingskledij, een gewone hakama, een witte obi. En in zijn werken komt een eenvoud en puurheid tot uiting die niet alleen bij ons maar zelfs bij die 70-80 plussers een enorm respect afdwingt.

En hoe beperkt ook mijn ervaring hierin nog maar mag zijn: door intensief trainen in Hombu Dojo te ervaren komt er bij mij een enorm respect op voor Doshu en de Hombu Shihans. Maar evenzeer voor de wereldwijd uitgestuurde Shihans (Tamura, Sugano, Yamada,...) en de Europese Shihans (Tissier, Leclerre,...). Allemaal vertegenwoordigen ze eenzelfde kwaliteit en onze lokale hokjesmentaliteit is totaal ongepast. Enige bescheidenheid in deze materie zou ons sieren. Samenwerken zonder eigenbelang is ook de boodschap die men vanuit de Hombu doorgeeft.

Het is dan ook wat mij betreft een uitgemaakte zaak: ik blijf trouw aan deze lijn die het dichtste aanleunt bij de Stichter Morihei Ueshiba, de lijn van de Ueshiba Familie, de lijn van de Aikikai. Ik voel me vereerd er een klein stukje van te mogen zijn, kleine stukjes zijn immers nodig om het grote geheel te hebben.

