



Aikijūjutsu

door

Cees Freke



Aikijujutsu

door

Cees Freke



Copyright © 2002 Cees Freke, Leiden, Nederland.

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver en/of uitgever.

Curriculum sensei Cees Freke.

Geboren 09 juli 1941 te Katwijk a/d Rijn in Nederland. Cees Freke is rijksgediplomeerd docent martial arts A (F.O.G.), 4^e dan aikido, 3^e dan aikijujutsu, 3^e dan police selfdefence, 2^e dan aikibudo en instructeur kyusho jutsu. Cees Freke studeerde aikibudo en aikijutsu bij shihan Cees de Jongh en aikijujutsu bij shihan Jan Janssens in België. Ook volgde hij stages aikibudo bij Alain Floquet en M. Harmant in Frankrijk; en stages aikido bij meerdere bekende Japanse aikido sensei.

Daarnaast beoefende Cees Freke het koryu wapenvechtsysteem Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu. Zijn leraren daarbij waren Erik Louw, 5^e dan Aikikai aikido en 7^e dan en menkyo okuden Katori Shinto Ryu, in Amsterdam en Jan Janssens, 1^e dan Katori Shinto Ryu, in België. Tevens volgde hij stages bij sensei Goro Hatakeyama, menkyo kaiden Katori Shinto Ryu en hoofdleraar in de dojo van wijlen Yoshio Sugino in Japan.



Cees Freke (geb. 1941)

Ook volgde Cees Freke stages kyusho jutsu (drukpunten jutsu) bij de bekende Engelse 7^e dan karate P.M.V. (Vince) Morris en de Australier Patrick McCarthy 7^e dan karate. Verder heeft Cees Freke lessen jujutsu en judo gevolgd bij de bekende budoka Louis Marchant in Boskoop, o.a. 5^e dan judo en 5^e dan jujutsu.

Tenslotte volgde Cees Freke cursussen shiatsu therapie en beoefent hij “reiki” volgens de “Usui” methode 1^e niveau.

Index.	Pagina.
Inhoud.	04.
Inleiding.	05.
De naam.	06.
Aikijujutsu.	07.
Geschiedenis van het aikijujutsu.	08.
• Krijgers in proto-historische tijden.	08.
• Krijgers in de vroege Japanse geschiedenis.	09.
• Het ontstaan van aikibujutsu.	11.
• De definitieve vormgeving aan Daito ryu aikijujutsu.	13.
• Daito ryu aikijujutsu uit de sfeer van de geheime familietradities.	18.
• Ontwikkelingen van het aikijujutsu vanaf 1915.	18.
• Ontwikkelingen van het aikijujutsu vanaf 1951.	21.
Genealogie aikijujutsu.	22.
Technieken.	23.
Budo disciplines die hebben bijgedragen aan aikijujutsu.	24.
Gradueringen.	24.
De negen principes om aikijujutsu te kunnen beoefenen.	25.
De 10 belangrijke punten voor aikijujutsu.	27.
Keikogi.	29.
De hakama.	31.
• Knopen van de hakama.	32.
• Vouwen van de hakama.	33.
De dojo.	34.
Etiquette.	36.
• Sempai-kohai.	38.
• Wenken.	38.

Inleiding.

De krijgskunst die bekend staat onder de naam 'aikijujutsu' mag zich vandaag de dag verheugen in steeds meer belangstelling. Dit is voornamelijk dankzij de populariteit van aikido. Sinds het moment dat de stichter van aikido, Morihei Ueshiba (1883-1969), het aikido in 1942 presenteerde aan de wereld is er veel gebeurd. Al tijdens het leven van Morihei Ueshiba gingen een aantal van zijn leerlingen hun eigen weg en ontwikkelden eigen stijlen of scholen; zoals het Tomiki aikido van Kenji Tomiki, het Yoshinkan aikido van Gozo Shioda en het aikibudo van Minoru Mochizuki. Na de dood van Ueshiba kwam daar in 1974 het Shinshin Toitsu aikido bij van Koichi Tohei, beter bekend onder de naam 'ki aikido'. Daar is het niet bij gebleven, men telt heden ten dage meer dan dertig verschillende aikido stijlen. Of al die 'scholen' zo essentieel van elkaar verschillen dat je kan spreken van eigen stijlen mag evenwel worden betwijfeld. Eigenlijk bestaan er geen stijlen in aikido. Het gaat om het principe van 'aiki' bij het uitvoeren van de technieken (waarover later).

Het is daarom ook beter te spreken van 'aikibujutsu', hetgeen betekent: 'aiki-krijgskunsten'. Immers het zijn krijgskunsten of technieken met toepassing van aiki. En hoe iemand verder zijn stijl en/of school wil noemen is volstrekt onbelangrijk. Het gaat erom dat iemand die een aiki krijgskunst beoefend zich daarbij plezierig voelt en datgene eruit haalt wat voor zijn of haar leven een verrijking vormt op de dagelijkse beslommeringen.

Hoewel met regelmaat de uitdrukking '*martial arts*' (d.i. 'krijgskunsten') wordt gebezigd in relatie tot de Japanse krijgskunsten is het goed te bedenken dat deze uitdrukking niet van Japanse oorsprong is. De term dook voor het eerst op aan het eind van de 14^{de} eeuw in de Engelse taal. De Engelse dichter *Geoffry Chaucer* (1343 - 1400), schrijver van onder andere '*The Canterbury Tales*' en het hoofse '*Knight's Tale*', introduceerde de uitdrukking in zijn vertellingen. De term kwam in gebruik bij jongeren uit hogere kringen van die tijd, die werden opgeleid in krijgskundige vaardigheden als het leren omgaan met zwaard, lans, strijdbijl en goedendag.

De relatie tussen aikijujutsu en oosterse filosofische beginselen is duidelijk aanwezig. In het bijzonder zen en Shinto, de nationale religie van Japan. In zen gelooft men dat het centrum voor meditatie en de plaats van de mentale kracht zich bevindt in de *kikai tanden*, ofwel 'oceaan van ki'. Dit is een plek in het menselijk lichaam ongeveer 2 centimeter onder de navel. In aikijujutsu wordt deze plaats beschouwd als het centrum van de kracht en het punt van waaruit de krijgskunst technieken worden gerealiseerd. Vanuit de *kikai tanden* wordt de ki-kracht gegenereerd. Ki moet worden gezien als levens- of oerenergie, die ieder mens in zich heeft. In aikijujutsu wordt het ontwikkelen en benutten van ki-kracht nadrukkelijk gepraktiseerd.

Niet voor niets wordt wel gezegd dat aikijujutsu 'bewegende zen' is, daarbij het bijzondere karakter van deze vechtkunst tot uitdrukking brengend, in samenhang met de Japanse kijk op het leven. Dit alles betekent natuurlijk niet dat aikijutsu iets van doen heeft met religie. Aikijujutsu wordt gewoon beoefend in de vrije tijd als een hobby.

Degene die aikijujutsu beoefent zal na geruime tijd tot de ontdekking komen dat er een verandering plaatsvindt. Ten eerste zal men zich gezonder voelen, fitter vooral. Maar ook het vertrouwen in zichzelf zal toenemen. Dit is vooral te danken aan het leren beheersen en

toepassen van aikijujutsu technieken. Het gevolg is een sterkere persoonlijkheid en daardoor een evenwichtiger levenshouding.

Minder bekend is dat de oorsprong van de aikibujutsu ligt in een zeer ver verleden. De aikibujutsu hebben een zeer lange geschiedenis. Het begon meer dan 1000 jaar geleden met aiki-jutsu, de geheime krijgskunsttraditie van de Minamoto-Takeda clan; de meest illustere familie van militairen en krijgskunstenaars in Japan. Nazaten van de stichters van de familie geven heden ten dage in Japan nog steeds les in Daito ryu aikijujutsu. Het is ook dankzij de Takeda familie dat een van de meest fascinerende krijgskunsten is overgeleverd uit het verleden en buiten de eigen clan is opengesteld voor beoefening.'

De naam.

In de oude krijgskunstscholen (koryu) was het gebruik om technieken met fraaie poëtisch klinkende namen aan te duiden. Dit deed men vooral omdat de technieken geheim waren en alleen aan leden van de eigen familie en clan werden aangeleerd. Zodoende wisten alleen ingewijden welke techniek met welke naam werd bedoeld. Het is dus eigenlijk gewoon geheimtaal. Zo is er de armklemworp op een gedraaide polsklem die 'yuki chigae' wordt genoemd. Yuki chigae betekent: 'elkaar kruisen (passeren) zonder ontmoeting (confrontatie)'. Een andere armklemtechniek heet 'robuse'. Dit betekent: 'leg de roeispaan neer'. Weer een andere werptechniek wordt aangeduid met 'tenchi nage'. Dit is: hemel (ten) en aarde (chi) worp. Dit ziet erop dat één hand naar omhoog wordt gericht en de andere hand naar de grond is gekeerd.

Ook bepaalde stijlen en scholen worden vaak getooid met een dichterlijke naam. Het is daarom goed om eerst de betekenis van het woord '*aikijujutsu*' uit te leggen.

Bedacht moet worden dat veel Japanse woorden niet letterlijk kunnen worden vertaald, zoals bv. Engelse of Franse woorden, maar een omschrijving geven van een begrip.

'Ai'	合:	kan worden vertaald met: unificatie, harmonie, coördinatie, eenheid, liefde.
'Ki'	気:	betekent zoveel als: levenskracht, oerenergie, inwendige (geestelijke) kracht.
'Ju'	柔:	flexibel, soepel, meegevend, buigzaam.
'Jutsu'	術:	betekent vaardigheid, kunst, techniek.

Het woord aikijujutsu kan derhalve worden vertaald in een begrip als:

- **'de harmonieuze coördinatie van energie door middel van flexibele technieken',**

of

- **'de methode van de krijgskunst van de harmonieuze geest'.**

Van belang om te weten is nog het volgende. Het (Chinese) ideogram 'bu' wordt in het Japans fonetisch weergegeven met de betekenis '*martiaal*' of '*oorlog*'. Het bovenste karakter '*hoko*' toont evenwel twee speren die zich kruisen, met daar onder het karakter voor stoppen. Bu betekent dus eigenlijk: '*het stoppen van de speren*'. In budo leer je daarom niet te strijden

maar daar mee op te houden. Budo kan dan ook worden gezien als: *'de weg naar vrede door te oefenen voor het gevecht'*.

Een budo is bijgevolg een discipline waarin men zich niet alleen bekwaamt in de krijgstechnieken maar er ook naar streeft om zich zowel mentaal als spiritueel te ontwikkelen.

Aikijujutsu.

Aikijujutsu is een vorm van bujutsu die bestaat uit essentiële elementen van andere krijgskunsten, voornamelijk het Daito ryu aikijujutsu van Sokaku Takeda. Op zich interessant, omdat het Daito ryu aikijujutsu van Sokaku Takeda ook al een compilatie is van andere krijgskunsten. De Aizu Takeda familie combineerde haar traditie met de Ono-ha Ittoryu van de Hoshina / Matsudaira familie, heren van de Aizu clan. In de Hoshina / Matsudaira familie, verwant aan de Shogun (Tokugawa familie), werd de geheime krijgskunst 'oshiki-uchi' beoefend; de principes van hof etiquette gecombineerd met zelfverdedigings technieken voor gebruik binnen(in) het paleis. Letterlijk betekent oshiki-uchi: '(verdedigings technieken) binnen de hoogachtbare drempel'. Daarnaast hebben ook nog andere budo vormen bijgedragen aan het aikijutsu zoals: Yoseikan aikijujutsu van Minoru Mochizuki, aikido van Morihei Ueshiba, judo, karate en de wapenvormen: ken-jutsu, jo-jutsu en tanto-jutsu.

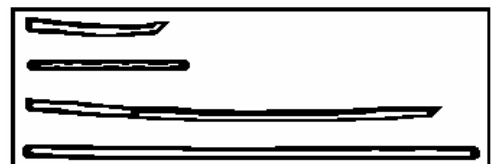
Op een puur fysiek niveau is het een kunst die gebruik maakt van worpen en klemmen die afkomstig zijn uit oude ju-jutsu stijlen. Weer andere worpen en technieken zijn afkomstig uit de wapenkunsten. Aikijujutsu is geen statische krijgskunst, maar legt grote nadruk op de dynamiek van beweging. Het systeem is gebaseerd op het principe van harmonie en niet



weerstand bieden aan de kracht van de tegenstander. Degene die zich verdedigt tracht controle te krijgen over de tegenstander, door de naar voren gerichte aanval over te nemen en in het eigen voordeel om te buigen, al dan niet met gebruikmaking van een circulaire beweging. Daardoor wordt de voorwaartse aanval geneutraliseerd en kan de verdediger al naar gelang de situatie vereist een worp inzetten of een controletechniek toepassen. Kenmerkend zijn de ruime circulaire vloeiende bewegingen. Zowel de aanval als de verdediging dienen op een realistische manier te worden uitgevoerd met atemi, kiai en fysieke (zelf)controle. Een overmatig gebruik van kracht wordt vermeden. Timing in het uitvoeren van de technieken is uiterst

belangrijk. Beheersing van de valtechnieken is essentieel. De nadruk ligt op een beheerste uitvoering van de technieken, doch wel op een ontspannen en soepele wijze en een correcte afwerking. In aikijujutsu komt het aan op coördinatie van lichaam en geest.

Alhoewel aikijujutsu een voornamelijk ongewapende krijgskunst is, wordt ook met wapens getraind. De wapens: tanto (mes), tambo (wapenstok ± 30 à 35 cm.) bokken (zwaard), en jo (staf ± 1.30 mtr.), zijn van hout om verwondingen bij de oefenpartner te voorkomen.



Aikijujutsu pretendeert een aikibujutsu te zijn die de technieken uitvoert zoals die oorspronkelijk waren bedoeld, gericht op de strijd op het slagveld. Desondanks is aikijujutsu in essentie een krijgskunst met een defensief karakter. Men is passief tot op het moment van een aanval. Pas dan komt men in actie. In aikijujutsu gaat het erom dat de partners elkaar

behulpzaam zijn in het aanleren en beoefenen (verfijnen) van de technieken. Men ziet elkaar dan ook niet als tegenstanders of concurrenten; dat zou in strijd zijn met de harmonie tussen de partners onderling en de sfeer in de dojo. Ook is aikijujutsu absoluut geen sport, daar het competitie-element ontbreekt. Aikijujutsu is vooral gericht op de persoonlijke ontwikkeling, rekening houdend met ieders persoonlijke aanleg en fysieke mogelijkheden.

Geschiedenis van het aikijujutsu.

Krijgers in proto-historische tijden.

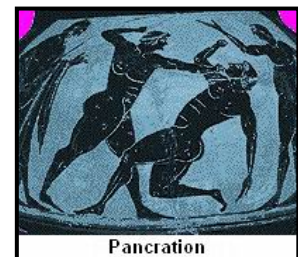
Hoewel de exacte oorsprong van de Japanse krijgskunsten onbekend is, wordt algemeen aangenomen dat vele antieke vechtsystemen uit het Oosten hebben bijgedragen aan het ontstaan en de ontwikkeling van de hedendaagse (aiki) bujutsu technieken. Onder deskundigen is de wordingsgeschiedenis van de krijgskunsten van Japan een punt van veel discussie.

De oudst gevonden bewijzen van martial arts zijn twee Babylonische kunstvoorwerpen uit ± 2000 tot 3000 voor Chr. Het ene is een beeldje van twee worstelende mannen die elkaar bij een band om de middel vasthouden. Deze houding is nog steeds karakteristiek bij het Japanse sumo worstelen. Het andere is een tablet met twee strijdende mannen waarvan er één een wering met de onderarm maakt op een slag naar het gelaat.

In ± 400 voor Chr. bevochten de Griekse krijgers Creugas en Damoxenes elkaar. De strijd vond plaats tijdens de panhelleense Nemeïsche spelen. Toen de avond viel was de strijd nog steeds niet beslist. Ze kwamen toen overeen om elkaar om beurten een slag toe te dienen die niet mocht worden afgeweerd. Creugas gaf als eerste Damoxenes een slag en wel op diens hoofd. Damoxenes overleefde de klap. Damoxenes liet toen Creugas zijn linkerarm optillen en sloeg toe, met gestrekte vingers. De klap kwam zo hard aan dat hij dwars door Creugas zijde stootte en hem doodde. De beelden van Creugas en Damoxenes zijn nog steeds te bewonderen in het museum van het Vaticaan.

De meest aannemelijke theorie, gesteund door bewijzen, is dat de basis van het Oosterse ongewapende vechten ligt in Griekenland. Daar beoefende men al vele eeuwen voor de huidige jaartelling een vorm van boksen met open en gesloten handtechnieken. Afbeeldingen van het systeem zijn te zien op (muur)schilderingen en vazen uit die tijd. Dit zogenaamde Grieks boksen is de voorganger van Pankration.

Zes eeuwen voor de vroegste vermelding van het Japanse ongewapend vechten bestond in Griekenland al een ongewapende krijgskunst, die sterk leek op modern jujutsu. Deze krijgskunst werd 'pancration' genoemd, hetgeen '(wed)strijd van alle krachten' betekent. Pancration is het eerst bekende systeem waarin schoppen en trappen werden gecombineerd met slagen en blote hand technieken. In feite was alles toegestaan, behalve bijten en steken in de ogen. Op de Olympische spelen van het jaar 648 voor Chr. stond pancration voor het eerst op het programma. De beoefening van Pancration in Griekenland duurde tot zeker 400 na Chr.. Pancration is het meest gedocumenteerde vechtsysteem uit de vóór Christelijke periode. Er



zijn vele afbeeldingen van dit vechtsysteem te vinden op aardewerken gebruiksvoorwerpen, fresco's en beeldhouwwerken.

Pancration maakte deel uit van de basis training van de Griekse krijgers van Alexander de Grote. In feite waren de meeste Pancration kampioenen soldaten. Het is aannemelijk dat toen de troepen van Alexander de Grote India binnenvielen in 326 voor Chr. Indiase krijgers werden opgenomen in de legioenen van Alexander. Aan deze lokale soldaten werden de Pancration technieken geleerd, waardoor in India een basis ontstond van krijgers met een martiale traditie.

Het is thans algemeen geaccepteerd dat de Chinese vechtsystemen hun oorsprong hebben in de Indiase krijgskunsten en op hun beurt stonden de Chinese martial arts aan de wieg van de Japanse krijgskunsten.

Krijgers in de vroege Japanse geschiedenis.

Manieren om te vechten waren er al eeuwen in het oude Japan, slecht enkele zijn beschreven. Nauwkeurige datering is daarom onmogelijk. Wel zijn er mondeling overgeleverde tradities die melding maken van gevechten. De exacte oorsprong is echter gehuld in het waas der tijd.

In de Kojiki wordt verhaald over een krachtmeting tussen goden. Toen de godin Amaterasu Omi Kami naar de god Takeminakata no Kami ging om de teruggave te eisen van haar land, vochten hij en de god Takemikazuchi no Kami een strijd uit in een stijl genaamd 'Tegoi'. Takeminakata no Kami greep Takemikazuchi no Kami bij de hand, waarop de hand van Takemikazuchi no Kami eerst veranderde in een ijskegel en vervolgens in een zwaardkling. Takeminakata no Kami trok daarop zijn hand terug doch Takemikazuchi no Kami greep de hand van Takeminakata no Kami en verbrijzelde die als ware het een riet en wierp het terzijde (Kojiki, 102 (122-123)).

In 'Tegoi' zou de oorsprong liggen van de krijgstechnieken van de Daito ryu zoals werd aangenomen door Tokimune Takeda (Pranin, 42).

Volgens de Nihongi werden al in 230 voor Chr. 'chikura kurabe' gehouden. Dit waren publieke (sportieve) krachtmetingen tussen dappere jongelingen van die tijd. Er kwamen geen wapenen aan te pas (Ratti & Westbrook, 335).

In de Nihongi is ook het verhaal over de worstel(wed)strijd tussen Tajima no Kuehaya en Nomi no Sukune van Izumo provincie. Gevechten in die stijl werden 'sumai' genoemd en waren de voorloper van het hedendaagse 'sumo'. Sumai was een krijgsvorm (oorlogsvorm) waarbij de tegenstander tot onvoorwaardelijke overgave werd gedwongen, doden was toegestaan. Sumai kende technieken als stoten slaan en schoppen. Het gevecht vond plaats op het strand bij Izumo, in het tegenwoordige Shimane prefectuur, in 23 voor Chr.. Tajima no Kuehaya was een edele van grote gestalte en kracht, terwijl ook Nomi no Sukune grote faam genoot. Nomi no Sukune brak met een zijwaartse trap de ribben van Tajima no Kuehaya en wierp hem tegen de grond. Vervolgens sprong hij hem op de lendenen, brak die en trapte hem tenslotte dood (Nihongi, VI. 11 (173-174)).

Uit de schriftelijke overleveringen van de Takeda ryu is het volgende verhaal bekend: 'In het 27^e regeeringsjaar van 12^e Keizer Keiko (97 na Chr.) rebelleerde de stam Kumaso. De

troonopvolger, Yamato Takeru no Mikoto, kreeg opdracht een strafexpeditie te ondernemen. Takeru no Mikoto was op dat moment 16 jaar oud. Onderweg stopte hij bij een waterval, genaamd Kamiyo, waar hij een reinigingsceremonie hield. Hij plaatste zijn voeten op de rotsige grond van de waterval, opende zijn armen en vulde zich met de kracht van zijn geest. Vervolgens stuurde hij de verzamelde krachten naar de toppen van zijn vingers. Naar de hemel gekeerd, hief hij zijn handen meerdere malen omhoog, waarna hij de handen liet zakken en krachtige bewegingen naar de aarde uitvoerde.



Nadat Yamato Takeru no Mikoto deze handelingen had volvoerd, nam hij het besluit de Kumaso aan te vallen. Het deed zich voor dat de leider van de Kumaso, Torishi-kaya, bijgenaamd de moedige van Kahakami, een banket had georganiseerd voor zijn verwanten en andere leidende personen van de stam. Yamato Takeru no Mikoto kreeg hier kennis van en als jonge vrouw verkleed begaf hij zich naar het vijandelijke kamp. Onder zijn bovenkleding had hij een zwaard verborgen. Torishi-kaya, gecharmeerd van de jonge vrouw, bemoeide zich in hoge mate met haar. Later toen Torishi-kaya sliep schakelde Yamato Takeru no Mikoto hem uit met enkele gerichte schoppen. Toen Torishi-kaya zich toch wilde verdedigen opende de prins zijn armen en voelde de geestelijke (spirituele) kracht. Van onder zijn kleding trok hij zijn zwaard en stak Torishi-kaya dood.' Voor hij stierf gaf Torishi-kaya de prins, die tot dat moment Yamato Woguna werd genoemd, de naam 'Yamato Takeru no Mikoto', hetgeen betekent 'Held (kampioen) van Japan' (Nihongi, VII. 18 (200-202)).

Het land van de Kumaso was gesitueerd in het zuidelijke deel van het eiland Kyushu, thans de provincies Hiuga, Ohosumi en Satsuma. Kuma en So waren de namen van twee stammen waarvan de oorsprong niet vast staat.

De techniek van het 'armen openen en neerwaartse bewegingen maken' wordt in de Takeda ryu gezien als het begin van wat we nu verstaan onder 'aiki'.

Verder was er ook nog de stijl 'kumi uchi'. Dit was eigenlijk sumai / sumo bedoeld voor de strijd op het slagveld. De strijders waren daarbij gekleed in harnas. De technieken waren vooral gebaseerd op het gebruik van heupen en benen om contact te maken met de tegenstander, teneinde die tegen de grond te werpen en te doden. De karakteristieke uitgangspositie was de 'yotsi-gumi'. De houding waarbij de tegenstanders tegenover elkaar stonden met de vuisten op de grond; men hoefde elkaar dan niet bij de kleding (harnas) te grijpen. Krijgssumo vormde aanleiding tot het samenvoegen van allerlei strijd elementen die later bekend zouden worden onder de naam 'jujutsu'.

Ook was er nog een systeem dat onder de naam 'atemi' bekend is geworden. Atemi maakte gebruik van nagenoeg alle delen van het lichaam tegen de vitale punten van het lichaam van een vijand. De hand, vingers, knokkels, ellebogen, voeten knieën, zelfs het hoofd werd voor dat doel gebruikt. Atemi is in grote mate beïnvloed door het Chinese boksen. De atemi stijl ging vooraf aan de ontwikkeling van jujutsu.

Een andere oude vorm van jujutsu was het 'yawara'. De stijl was gebaseerd op de manipulatie en immobilisatie van gewrichten. Kumi uchi en yawara hebben zonder veel wijzigingen

langer dan 600 jaar bestaan. De benaming yawara wordt nog wel gebezigd om jujutsu aan te duiden.

Het ontstaan van Aikibujutsu.

Alle aiki bujutsu (aiki krijgskunsten) hebben hun wortels in de geheime krijgskunsttraditie van de Minamoto-Takeda familie; de meest illustere familie van militairen en krijgskunstenaars in Japan.

Zo rond 700 na Chr. ontstaat er meer contact tussen de bevolkingen van Japan en China. Deze contacten leiden er toe dat elementen van de Chinese cultuur worden overgenomen door Japan. In het bijzonder op het gebied van religie en kunst vindt een sterke beïnvloeding plaats. Het model van de Chinese bureaucratie wordt geheel overgenomen door de Japanse overheid.

Gedurende de Heian periode (794-1156) krijgt jujutsu definitief vorm. Alhoewel er dan reeds vormen van krijgskunsten zijn, wordt deze nieuwe stijl van vechten uitermate populair.

De militaire huizen (buke) krijgen tijdens de Heian periode steeds meer macht en invloed. De machtigste militaire huizen worden gevormd door de clans van de Minamoto en Taira.

In 825 verleent Prins Katsurabara, zoon van keizer Kammu (737-806), de naam 'Taira' aan zijn zoon Takemune. Latere generaties van de Taira familie worden benoemd aan het keizerlijke hof als gouverneurs en generaals.

De Genji-Minamoto clan is gesticht in 814 door Keizer Saga (786-842). Hij geeft de naam 'Minamoto' aan zijn jongste zonen en benoemt hen tot gouverneurs en generaals aan het keizerlijke hof. 'Genji' is de Chinese uitspraak van de karakters waarmee de naam 'Minamoto' wordt geschreven.

De geschiedenis van het Daito ryu aikijujutsu en de Minamoto-Takeda familie gaat terug tot keizer Seiwa (850-881) van de Genji-Minamoto clan. Door Keizer Seiwa worden twee keizerlijke gardekorpsen opgericht; de Ukon en de Sakon. Tevens verheft hij sumo tot een krijgskunst, toen 'sumai' geheten. De Takeda familie ziet daarom Keizer Seiwa als de stichter van de Daito ryu. Alhoewel de naam 'Daito' pas veel later in de 11^e eeuw in gebruik raakt.

Prins Fujiwara no Teijun (874-916), ofwel Prins Sadazumi, 6^e kind van keizer Seiwa, leert aan het eind van de 9^e eeuw van een Chinese monnik enige krijgskunst technieken. Met deze technieken als uitgangspunt ontwikkelt hij een krijgskunst die hij aikijutsu noemt. De methode heeft als basis het gevecht met de blote hand. In man tot man gevechten laat hij op het zwaard gebaseerde gevechtstechnieken uitvoeren, echter zonder zwaard. Hij zoekt daarbij naar openingen in de krijgsuitrusting en richt daar de aanval op.



Zijn kennis geeft hij door aan zijn zoon Minamoto no Tsunemoto (894-961). Deze zoekt naar verbeteringen en richt zich op het vinden van de ideale afstand (ma-ai) tot de aanvaller. Dit is een belangrijk gegeven daar door het ontbreken van wapens de afstand tot de tegenstander veel kleiner is geworden.

De ontwikkelde technieken blijven in de Minamoto clan generaties lang bewaard als een geheime krijgskunst.



Hachiman Taro Minamoto no Yoshiie (1041 - 1108)

Een 5^e generatie afstammeling van keizer Seiwa is Minamoto no Yoriyoshi (995-1082). Als de Abe clan rebelleert krijgt hij opdracht om het probleem op te lossen. Dit resulteert in de 'eerdere negenjarige oorlog' (1051-1062), waarbij de Minamoto de Abe clan elimineert. Minamoto no Yoriyoshi wordt benoemd tot gouverneur van de Chinjufu streek in Oshu.

Enige generaties later maken de broers 'Hachiman Taro Minamoto no Yoshiie' (1041-1108) en 'Shinra Saburo Minamoto no Yoshimitsu' (1056-1127) een aanvang met het grondig ontwikkelen, organiseren en catalogiseren van aikijujutsu technieken. Beide zijn bekwame bushi, meesters in yabusame (boogschutter te paard), to-ho (zwaardmethoden), so-jutsu (speertechnieken) en tai-jutsu (lichaamskunst / ongewapend vechtsysteem).

Hachiman Taro en Shinra Saburo vermeerderden hun kennis door studie te maken van de menselijke anatomie. Dit doen ze door ontleding van gesneuvelde krijgers gedurende de 'latere driejarige oorlog' (1083-1087); als de Minamoto de oppositie van de Kiyowara clan in noord Honshu onderdrukt. Door deze studie ontwikkelen ze technieken als 'gyakute en ichigeki hissatsu' (technieken om te doden met één enkele slag).

Ook is er de overlevering dat Shinra Saburo inzicht verkrijgt in de werking van 'aiki' door de bewegingen te bestuderen van de zijdespin die een prooi vangt. Een andere anekdote verhaalt dat als hij Shirabyoshi dansers begeleidt op de sho (soort mondorgel), hij bemerkt dat hoewel de dansers vloeiend en elegant bewegen zij geen openingen (suki) bieden.

Bij Shinra Saburo Yoshimitsu zou de oorsprong liggen van de 'Daito ryu'. Dit zou vooral komen doordat hij aan de bestaande geheime familietraditie nieuwe technieken heeft toegevoegd, alsmede het begrip 'aiki'.

Ook de oorsprong van de naam 'Daito' zou aan hem zijn te danken. Volgens de overlevering woonde hij in 'Daito no Yakata' (het kasteel van Daito). Bekend is dat hij zich 'Saburo no Yakata' of 'Saburo no Daito' noemde. Uit een vooroorlogs



Shinra Saburo Minamoto Yoshimitsu (1056 - 1127)

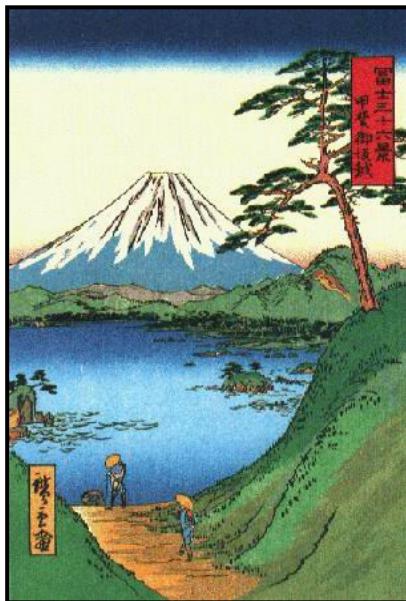
document blijkt dat Daito was gelegen in Nagori-mura, in Sakata-gun; thans Nagahama, een stad aan de oever van het Biwa meer.

Het is ook Shinra Saburo die de familie krijgskunst de naam geeft 'Daito ryu aikijujutsu' (zachte of soepele aiki kunst van de Daito school), naar het kasteel dat hij bewoont.

Ook Minamoto no Yoshikiyo (998-1163), de oudste zoon van Shinra Saburo, is een succesvol krijgsheer. In de eerdere negenjarige oorlog komt hij in de veldslag bij 'Koromogawa no Yakata' tegen Abe no Sadatou als overwinnaar te voorschijn. Yoshikiyo vult het aikijujutsu aan met technieken voor de korte en lange afstand. Hij laat zijn krijgers ongewapend vechten tegen goed getrainde zwaard- en naginata (hellebaard) vechters.

Minamoto no Yoshikiyo wordt in de 2^{de} helft van de 11de eeuw benoemd tot gouverneur van de Kai provincie (thans Yamanashi prefectuur) en wordt hoofd van de Minamoto familie aldaar. Hij noemt die tak van de familie 'KaiGenjiTakeda'. Kai naar de provincie, Genji naar de oude familienaam en Takeda naar de plaats. Zo doet de familienaam 'Takeda' haar intrede. De krijgskunst van de clan heet voortaan: 'Takeda ryu Aiki no Jutsu' (aiki kunst van de Takeda school). Tegenwoordig meer bekend onder de benaming 'Takeda ryu'. De Takeda familie onderhoudt gedurende meer dan 400 jaar verschillende krijgskunst scholen in de regio. De twee enig overgebleven Yabusame ryu uit de Takeda ryu Aiki no Jutsu zijn: de Takeda ryu en Ogasawara ryu.

Eeuwenlang wordt het aikijujutsu in de familie van de één op de ander overgedragen.



Harrison schrijft in 'The Fighting Spirit of Japan': 'Het is vastgelegd dat meer dan 700 jaar geleden ten noorden van de berg Fuji een 'budo' school van oude krijgskunsten bestond. Deze school was gespecialiseerd in het onderwijzen van het zogenaamde aiki jutsu; dat geheim was en alleen werd geopenbaard aan enkele volgelingen, voor het grootste deel edelen uit oude families. Deze kunst was afkomstig van het ken-jutsu of zwaardmeesterschap en geleidelijk aan werd het een strijdkunst die superieur was aan ju-jutsu' (Harrison, 79).

Fuji, Japans heiligste berg, is gelegen in het zuiden van de voormalige provincie Kai (nu Yamanashi prefectuur). Als aikijujutsu ergens tot ontwikkeling moest komen dan was het wel daar, temidden van de meest illustere familie van militairen en krijgskunstenaars in Japan, de Minamoto clan.

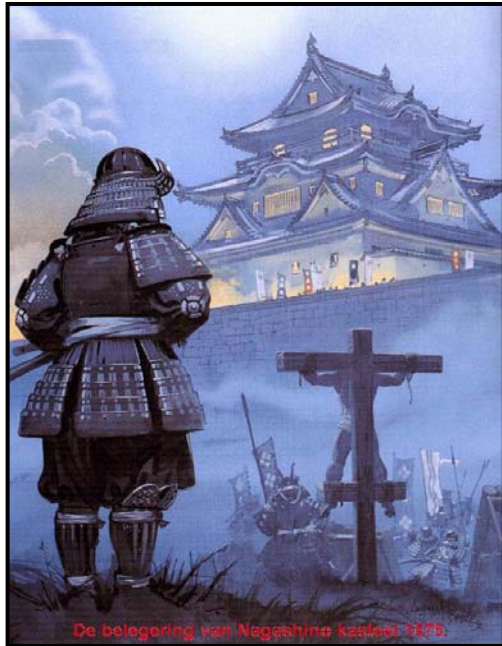
De definitieve vormgeving aan Daito ryu aikijujutsu.

In de 2^e helft van de 16^e eeuw vinden gebeurtenissen plaats van groot belang in de ontwikkeling en geschiedenis van het Aikijujutsu.

Een van de grootste krijgsheren in de Japanse geschiedenis is wellicht Minamoto no Harunobu Takeda (1520-1573), beter bekend als Shingen Takeda. In 1572 voert hij een aanval uit op een kasteel van Ieyasu Tokugawa, voorheen genaamd Motoyasu; en evenals de Takeda familie een tak uit het huis Minamoto. Alhoewel de aanval beslist wordt in het

voordeel van Shingen Takeda, overlijdt hij in april 1573 ten gevolge van een schotwond uit een musket uit dat conflict.

Tot de vazallen van Shingen Takeda behoort ook de befaamde eenogige generaal Kansuke Yamamoto. Van zijn hand is het befaamde boek 'Heiho Okugi Sho', een verhandeling over de militaire tactieken en strategieën van de Takeda clan.



De belegering van Nagashino kasteel 1575

In 1575 vindt een gevecht plaats bij kasteel Nagashino, dat toebehoort aan de grote krijgsheer Oda Nobunaga. De strijdende partijen zijn Katsuyori Takeda (1546-1582), 3^e zoon van Shingen Takeda, tegenover de gezamenlijke strijdkrachten van Oda Nobunaga en Ieyasu Tokugawa. De strijd loopt slecht af voor de Takeda clan. Oda Nobunaga gebruikt voor het eerst in de Japanse geschiedenis op grote schaal musketten in de strijd en het leger van Katsuyori Takeda lijdt een grote nederlaag, met meer dan tienduizend doden.



Shingen Takeda (1520 - 1573)

In februari 1582 nemen de legers van Oda Nobunaga en Ieyasu Tokugawa wraak op de Takeda clan en in het gevecht bij Tenmokuzan wordt Katsuyori Takeda definitief verslagen. Katsuyori Takeda pleegt ritueel seppuku. Na deze dramatische gebeurtenissen, is het over met de macht van de Takeda clan in Kai provincie.

Ieyasu Tokugawa (1543-1616) weet zo'n 15 jaar later het verdeelde Japan onder zijn bewind te verenigen en wordt in 1603 de eerste Shogun uit de Tokugawa dynastie.

Dat we nu nog steeds Daito ryu aikijujutsu kunnen beoefenen is te danken aan Minamoto no Kunitsuga Tosa Takeda (1551-1592), broer van Shingen Takeda, die zich in februari 1574 met familie en gevolg vestigt in Yamanshi, Aizu Han (Aizu domein, thans Fukushima prefectuur). Daar neemt hij plaats in het bestuur van de provincie als 'Karo' (senior raadsheer). Hierdoor ontsnapt Kunitsuga Takeda aan het uitroeien van de Takeda clan in 1582. Het doorgeven van de geheime krijgskunst binnen de familie is een zaak van het grootste gewicht geworden. Ook maakt hij naam als zwaardmeester. Deze tak van de familie is bekend geworden onder de naam Aizu - Takeda.



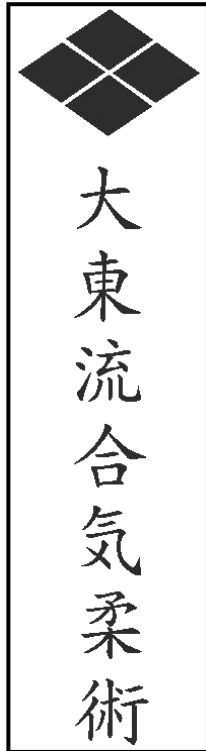
Ieyasu Tokugawa
(1543 - 1616)



Takeda
oorlogs-
standaard

Heer van Aizu Han is 'Masayuki Hoshina' (1611-1673), zoon van de 2^e Tokugawa Shogun, Hidetada. Masayuki Hoshina kreeg bij z'n geboorte de (kinder) naam Koshomaru mee; en is opgevoed door Kenshoin Takeda, zuster van Shingen Takeda. Later werd hij als erfgenaam

aangenomen door Masamitsu Hoshina, vazal van Shingen Takeda. In 1696 schenkt de Shogun de Hoshina familie de naam 'Matsudaira'. Masayuki Hoshina diende 25 jaar als assistent 1^e minister de 4^e Shogun Ietsuna Tokugawa. In die tijd werd Daito ryu aikijujutsu de officiële krijgskunst voor hooggeplaatste samurai in de Tokugawa dynastie en de heren van Aizu Han. Dit duurde tot de afschaffing van het Shogunaat bij de aanvang van de Meiji periode in 1868.



De Daito ryu overleveringen verhalen dat Kunitsuga de geheime familie traditie leert aan Masayuki Hoshina, die de technieken combineert met de principes van de hof etiquette. Het systeem is bekend onder de naam oshiki uchi en diende als een methode voor zelfverdediging binnenin het paleis. Ook kwamen daar noch technieken bij uit de Ono-ha Itto-ryu van de Hoshina / Matsudaira familie. Het totaal van deze samensmelting van stijlen werd de basis voor de krijgskunsttraditie van de opeenvolgende heren van de Aizu clan.

Oshiki uchi kan worden onderscheiden in twee manieren van toepassing. De ene manier is die van de grote brede bewegingen, met grote passen en houdingen als ware men op het slagveld. Deze technieken worden toegeschreven aan de invloed van de Takeda ryu. De andere manier zijn de houdingen waarbij men nauwelijks beweegt, alsof men zich bevindt in kleine ruimten. Met nadruk op zittende technieken. Dit zou de stijl van de Hoshina/Matsudaira familie zijn.

In 1799 werd de 'Nishinkan', de Aizu martial arts academy, gesticht. De bouw van dit complex toont duidelijk het belang aan dat de Aizu clan hechtte aan de krijgskunst opvoeding van de clan leden.

Er is enige verwarring over de juiste uitleg van het woord 'oshiki uchi'. Sokaku Takeda (zie hierna) verklaarde de betekenis als: 'eervolle ceremonie binnenin' 御式内. De term werd gelijkgesteld met de uitdrukking 'gotenjutsu'. Hetwelk letterlijk betekent: 'zelfverdedigings technieken voor gebruik (binnen)in het paleis'. Echter groepen Japanse karakters geven veelal een betekenis weer, die meestal niet letterlijk genomen moeten worden. Een aantal deskundigen is de opvatting toegedaan dat deze uitleg niet juist is en dat de correcte uitleg is: 'voorbij de eervolle drempel' 御敷居内; en dat het refereert aan het gedrag van degenen die toegang hadden tot voorbij de drempel van het paleis, zijnde het domein van de shogun.

De familie traditie van de Takeda familie krijgt blijvend de naam 'Daito ryu aikijujutsu'. Meer dan 300 jaar wordt het aikijujutsu als geheime krijgskunst in de familie van de één op de ander overgedragen. Het is in Aizu dat Daito ryu, het erfgoed van Shinra Saburo Yoshimitsu, definitief vorm krijgt.

Het verhaal over Daito ryu aikijujutsu is niet compleet zonder de rol van Tanomo Saigo te vermelden. Ook wel bekend onder de namen Chikanori / Genshin Hoshina (1830-1905). Tanomo Saigo was de laatste Karo van de Aizu Han. Hij was expert in oshiki uchi en Daito ryu aikijujutsu. Zijn onderricht daarin had hij ontvangen van Soemon Takeda (1758-1853), de grootvader van Sokaku Takeda. Deze onderwees een systeem dat hij 'Aiki-In-Yo-Ho' noemde. De aiki van



Soemon Takeda
(1758 - 1853)

ying & yang. Daarnaast was hij bedreven in Misoguchi Ha Itto ryu en Koshu ryu Gungaku kenjutsu. Tanomo Saigo genoot grote reputatie als krijgskunstenaar, geleerde en dichter. De afschaffing van het shogunaat en het daarmee gepaart gaande herstel van de keizerlijke macht (Meiji restaratie) in 1868, hetwelk ook de zg. Boshin oorlog (januari 1868 tot juni 1869) tot gevolg had, gingen niet ongemerkt aan hem voorbij. Bij meerdere gelegenheden werden moordaanslagen op hem gepleegd, maar hij bleef altijd ongedeerd.

De heer van Aizu, Katamori Matsudaira had vele jaren de Shogun gediend en de loyaliteit van de Aizu clan lag dan ook geheel bij de laatste Shogun Yoshinobu Tokugawa (1837-1913). De Boshin oorlog was het gevolg. Deze oorlog werd uitgevochten door keizerlijke troepen en samurai van de Aizu clan. De troepen van de keizer waren uitgerust met moderne wapens, de Aizu samurai daarentegen vchten met de wapens van de samurai, voornamelijk het zwaard. Als artillerie werden nog kanonnen gebruikt die werden geladen met verhitte stenen. De samurai van de Aizu clan werden dan ook afgeslacht en het Aizu kasteel in Aizu Wakamatsu werd in brand gestoken en met de grond gelijk gemaakt.



Tanomo Saigo was in het Aizu kasteel in Aizu Wakamatsu toen het werd aangevallen door de troepen van de keizer. Met een aantal volgelingen, waaronder Sokichi Takeda, de vader van Sokaku Takeda, weet hij te ontsnappen. Tanomo's vrouw Chieko dacht dat hij was omgekomen bij de strijd om het kasteel en tesamen met 21 familieleden pleegde zij daarop zelfmoord. De gebeurtenis wordt tot op de dag van vandaag herdacht als een fameuze daad van martelaarschap.

Na de Boshin oorlog neemt Tanomo Saigo de voorouderlijke familienaam Hoshina aan en noemt zich Chikanori Hoshina. Hij wordt priester van de Nikko Toshogu en Ryozen tempels. Hij adopteert een jonge man met de naam Shida Saigo en geeft hem de naam 'Noritake Shiro Saigo' (1867-1922). Er wordt wel beweerd dat Shiro Saigo een natuurlijke zoon was van Chikanori Hoshina, geboren uit een onwettige relatie. Hoe dan ook, Shiro Saigo krijgt van Chikanori Hoshina onderricht in Daito ryu aikijujutsu en wordt gezien als de beoogde opvolger in de traditie van Daito ryu aikijujutsu. Later komt Shiro Saigo in contact met Jigoro Kano, stichter van de Judo Kodokan en wordt één van de prominenten van het Judo. Men zegt dat Shiro Saigo vooral geïnteresseerd was in de dochter van Jigoro Kano. Dat zou de reden zijn dat hij zich aansloot bij de Kodokan.

Bekend is dat Shiro Saigo zijn tegenstanders vooral verslaat met de Daito ryu techniek 'yama arashi' (dit is: 'berg storm'). De techniek zou bestaan uit een polsklem gecombineerd met een beenworp. De techniek zou het equivalent zijn van de Judo technieken: Hane Goshi (dit is: springende heupworp) en Uchi Mata (dit is: binnenwaartse dijworp). De Daito ryu technieken die Shiro Saigo toepaste waren onbekend voor Jigoro Kano. In feite kende de Kodokan slecht circa 150 technieken. De Kodokan verwierf dus vooral faam door technieken toe te passen uit het aikijujutsu. Na een aantal jaren verlaat Shiro Saigo om onbekende redenen de Kodokan en reist naar Korea en Taiwan. In latere jaren vestigt hij zich in Nagasaki en werkt bij de Hinoda nieuwsblad maatschappij. Ook geeft hij les in Daito ryu, Kyudo en Kashiki Eiha. Hij heeft ernstige rugproblemen en lijdt veel pijn. Bekend is ook de film uit



1943, 'Sanshiro Sugata', die op zijn persoon is gemaakt door de beroemde regisseur Akira Kurosawa.

Nu Shiro Saigo niet beschikbaar is om de traditie van Daito ryu aikijujutsu voort te zetten zoekt Chikanori Hoshina een andere geschikte kandidaat en vindt die in de persoon van Sokaku Takeda.

Op 10 oktober 1859 wordt in het Takeda huis in Oike Aizubange-cho (Fukushima prefectuur) Masayoshi Minamoto no Sokaku Takeda geboren, zoon van Sokichi Takeda (1819-1906) en zijn vrouw 'Tomi', kleinzoon van Soemon Takeda. Sokichi was een zogenaamde 'plattelands' samurai' (goushi), met een stuk gecultiveerde grond dat van vader op zoon vererfde. Sokaku Takeda is de geschiedenis van de krijgskunsten ingegaan als één van de grootste krijgskunstenaars van zijn tijd.

Opmerkelijk is dat er onenigheid heerst in kringen van deskundigen over de erfopvolging van Daito ryu aikijujutsu. Er zijn er die Sokichi Takeda uitsluiten uit die lijn. De reden zou zijn dat Sokichi Takeda een sumo worstelaar was met de rang van 'Ozeki'. Sokichi zou een grote krachtige man zijn geweest en daardoor niet geschikt om de subtiele technieken van oshiki uchi en Daito ryu aikijujutsu aan te leren en door te geven aan het nageslacht. De lijn van erfopvolging zou dan zijn geweest: Soemon Takeda \implies Tanomo Saigo \implies Sokaku Takeda. Evenwel anderen scharen hem wel in de lijn, ook de Daito ryu zelf. In dat geval zou de lijn zijn: Soemon Takeda \implies Sokichi Takeda / Tanomo Saigo \implies Sokaku Takeda.

In z'n jeugd is Sokaku Takeda getuige van het einde van het Shogunaat en het herstellen van de keizerlijke macht (Meiji restauratie) in 1868.

Wat betreft scholing weigert Sokaku Takeda stelselmatig onderwijs te volgen. Het gevolg is dan ook dat hij nagenoeg analfabeet is. Hij laat anderen voor zich schrijven. Ook de registers waarin studenten worden ingeschreven (eimeiroku) en waarin de ontvangen vergoedingen voor het lesgeven worden opgetekend (shareiroku) laat hij door anderen bijhouden. Zijn enige doel is het beoefenen van de krijgskunsten en in het bijzonder kenjutsu. De scholing van Sokaku Takeda in de krijgskunsten omvat onder andere de disciplines:



Sokaku Takeda (1859 - 1943)

- Daito ryu aikijujutsu: door zijn vader Sokichi Takeda en Tanomo Seigo;
- Sumo, Bojutsu en Hozoin-ryu Takeda-ha sojutsu (speerjutsu): door zijn vader Sokichi Takeda;
- Ono-ha-Itto-ryu kenjutsu: door Toma Shibuyo (1875-1876), ken instructeur van de Aizu clan;
- Jikishin Kage ryu kenjutsu: door Kenkichi Sakakibara (1830-1894).

Vast staat dat hij in zijn jeugd jaren een jarenlange musha shugyo heeft ondernomen. Dit is de gang van dojo naar dojo om meer kennis op te doen. Ook heeft hij geparticipeerd in menig tournooi. Sokaku Takeda is dan ook een ervaren en veelzijdig krijgskunstenaar. Over de nagenoeg bovennatuurlijke kwaliteiten die hem worden toegedicht en avontuurlijk leven doen vele verhalen de ronde.

Daito ryu aikijujutsu uit de sfeer van de geheime familietradities.

Eind 19^e eeuw voegde Sokaku Takeda elementen van In-Yo Ho (principes van Yin en Yang) en Tenshin Shinho ryu jujutsu toe aan de krijgskunst van de Takeda familie. Aanvankelijk noemt hij zijn z'n stijl 'Yamata ryu berghand'. Doch om eer te bewijzen aan zijn voorvaderen noemde Sokaku Takeda zijn systeem naar het kasteel van Shinra Saburo Yoshimitsu, 'Daito no Yataka'. Vanaf die tijd wordt het de krijgskunst 'Daito ryu aikijujutsu' genoemd.

Het was Chikanori Hoshina die Sokaku Takeda adviseerde Daito Ryu aikijujutsu uit de sfeer van de geheime familie traditie van de Aizu clan te halen en aan het grote publiek te onderwijzen. Sokaku Takeda volgde zijn raad op en gedurende meer dan 50 jaren heeft hij oshiki uchi en Daito ryu aikijujutsu onderwezen aan zo'n circa 30.000 leerlingen.

In Aizu huwt Sokaku Takeda circa 1887 een vrouw genaamd 'Kon'. Bij haar krijgt hij twee kinderen. Van ongeveer 1898 tot 1910 waren zijn activiteiten vooral gecentreerd in het district 'Tohoku'.

In 1910 vergezelt Sokaku Takeda de politiechef 'Sanehide Takarabe' naar het noordelijke eiland 'Hokkaido, en vestigt zich daar definitief in de plaats 'Shirataki'. Hokkaido, en in het bijzonder de noordelijke regio, is de volgende 20 jaar het geografische centrum van zijn onderwijs activiteiten. Een dojo heeft hij nooit gehad en hij reist voortdurend in het rond om overal les te geven in Daito ryu aikijujutsu.

Vermoedelijk in 1912 trouwde Sokaku opnieuw, nu met de vrouw 'Sue'. Uit dit huwelijk worden 7 kinderen geboren, waaronder zijn opvolger 'Tokimune Takeda' (1916-1993). Sue beoefent ook Daito ryu jujutsu en assisteert bij tijd en wijle haar man bij demonstraties en seminars. In 1930 echter komt zij om bij een brand in een bioscoop in Shirataki.



Sue
2e echtgenote van Sokaku Takeda

Ontwikkelingen van het aikijujutsu vanaf 1915.

Op 07 oktober 1916 in Shimoyubetsu, Hokkaido, wordt Tokimune Takeda geboren als derde zoon van Sokaku Takeda en z'n vrouw Sue. Al in 1925 op de leeftijd van 9 jaar krijgt hij van zijn vader onderricht in Daito ryu jujutsu en zwaardmeesterschap. De training is hard en streng en op zo'n hoog niveau dat toen Tokimune 12 jaar oud was Sokaku pochte dat geen volwassene Tokimune kon verslaan. Vaak vergezelt Tokimune zijn vader op diens reizen en assisteert hij in het lesgeven.

Sokaku Takeda overlijdt op 25 april 1943 in Aomori (noord Honshu) op de leeftijd van 83 jaar tengevolge van een beroerte. Niettegenstaande zijn hoge leeftijd blijft hij tot op het eind van zijn leven lesgeven.

Een aantal belangrijke leerlingen van Sokaku Takeda waren: Yukiyoishi Sagawa (1902-1998), Taiso Horikawa, Kodo Horikawa (1894-1980), Takuma Hisa (1885-1976), Keisuke Sato (1907-?).

Sokaku Takeda wordt opgevolgd door zijn zoon Tokimune Takeda. Tijdens WWII dient Tokimune actief in militaire dienst. In 1946 neemt hij dienst bij het Hokkaido politie korps en blijft daar tot 1951. In dat jaar treedt hij in dienst bij de Yamada Fishery Co en blijft daar werken tot zijn pensionering in 1976. In 1953 sticht hij de Daitokan dojo in Abashiri, Hokkaido. Tokimune catalogiseert en organiseert de Daito ryu technieken. Tokimune Takeda



Tokimune Takeda
(1916 - 1993)

creëert zijn eigen versie uit Daito ryu aikijujutsu, door er ook technieken uit de Ono-ha Itto ryu in op te nemen en noemt het Daito ryu aikibudo. In de laatste jaren van zijn leven is zijn gezondheid slecht. Op 02 december 1993 overlijdt hij.

Kort na zijn overlijden rijzen er conflicten in zijn organisatie over de opvolging. Zijn belangrijkste student is Katsuyuki Kondo, geboren in 1945 in Katsushika Ward, Tokio. In 1974 benoemt Tokimune Takeda hem tot 'kyoju dairi' (instructeur) en in 1988 ontvangt hij het 'menkyo kaiden' (certificaat van hoogste bekwaamheid) van Tokimune Takeda. Kondo is de enige persoon die ooit door Tokimune Takeda bevordert is tot deze rang in de Daito ryu krijgskunst. Tevens benoemt Tokimune Takeda hem tot 'soke dairi'. Dit is de officiële vertegenwoordiger van de traditie. Na het overlijden van Tokimune Takeda volgt Katsuyuki Kondo hem op als hoofd van de organisatie, in afwachting van een geschikte opvolger uit de Takeda familie. In 1994 benoemt een commissie van vertegenwoordigers van de filiaal dojo's uit de organisatie hem formeel tot hoofd van de 'Daito ryu aikijujutsu' organisatie. De Japan Kobudo Associatie (Nihon Kobudo Kyokai) benoemt hem in 1995 formeel tot de officiële vertegenwoordiger van Daito ryu aikijujutsu.

Nog tijdens het leven van Tokimune Takeda komt het tot een afsplitsing in Daito ryu aikijujutsu, zoals hierna zal blijken.

Tot de leerlingen van Sokaku Takeda behoorde ook Morihei Ueshiba (1883-1969).

Het is wel zeker dat Morihei Ueshiba de meest befaamde leerling van Sokaku Takeda is geweest. Het is Morihei Ueshiba die uit de Daito ryu technieken de krijgskunst 'Aikido' ontwikkelde en wereldberoemd maakte. Het is ook dankzij de aandacht voor aikido dat aikijutsu meer en meer in de belangstelling komt te staan. Uit respect wordt nog steeds over Morihei Ueshiba gesproken als O-sensei, dit is eerbiedwaardige of grote leraar.

Vanaf zijn jeugd was Morihei Ueshiba actief in de krijgskunsten. Hij bestudeerde niet alleen jujutsu, maar ook systemen waarbij gebruik werd gemaakt van zwaard, stok, mes en speer. Al zijn ervaringen bundelde hij tenslotte in het vecht systeem dat hij in 1942 aikido noemde.



Morihei Ueshiba (1883 - 1969)

In februari 1915 geeft Sokaku Takeda een 10 daagse seminar in de Hisada Inn in Engaru op Hokkaido eiland. Het is daar dat Morihei Ueshiba voor het eerst Sokaku Takeda ontmoet.

Direct al is Morihei Ueshiba enthousiast over Daito ryu en van 1915 tot 1919 volgen perioden van intensieve training. In 1919 verlaat Morihei Ueshiba Hokkaido om terug te keren naar het ouderlijke huis in Tanabe (Wakayama prefectuur) op Honshu, wegens ernstige ziekte van zijn vader. Als hij daar tenslotte in januari 1920 arriveert, is zijn vader alreeds overleden. In de jaren die volgen woont Morihei Ueshiba met zijn gezin in verschillende plaatsen, waar hij steeds een dojo exploiteert. Van 1920 tot 1927 woont hij in Ayabe (Kyoto prefectuur). Daar heeft hij de Ueshiba Juku dojo. Van april tot september 1922 bezoekt Sokaku Takeda hem daar om les te geven. Uit handen van Sokaku Takeda ontvangt Morihei Ueshiba op 15 september 1922 een certificaat (kyoju dairi) dat recht geeft les te geven in Daito ryu aikijujutsu. In de jaren die volgen bezoekt Sokaku Takeda hem op onregelmatige tijden. In 1927 vertrekt Morihei Ueshiba met zijn gezin naar Tokyo en heeft daar verschillende tijdelijke dojo. In 1931 tenslotte sticht hij in het Ushigome district van Shinjuku in Tokyo de Kobukan dojo. Dit gebouw is in 1967 gesloopt en op de fundamenten van de Kobukan verrees de huidige Aikikai Hombu dojo. De Aikikai Hombu dojo is het hoofdkwartier van de Aikikai Aikido organisatie. De contacten met Sokaku Takeda duren zeker tot 1937 als deze hem van tijd tot tijd bezoekt en les geeft aan hem en zijn leerlingen.

Aan Morihei Ueshiba werden drie Daito ryu certificaten verleend, te weten:

- **Hiden Mokuroku:** Een overgedragen geschrift van geheimen. Het is een certificaat van het eerste niveau Daito ryu aikijujutsu, betrekking hebbende op 118 technieken.
- **Hiden Ogi (no Koto) Mokuroku:** Een overgedragen geschrift van innerlijke mysteriën. Het betreft een certificaat van het derde niveau van Daito ryu en behandelt 36 technieken.
- **Goshin'yo no Te:** Een overgedragen geschrift betreffende technieken van zelfverdediging. Het is een certificaat van het vierde niveau en behandelt 84 technieken.

Onder de leerlingen van Morihei Ueshiba bevonden zich vele in de aikido wereld illustere namen. Om maar de meest bekende te noemen: Kenji Tomiki, Rinjiro Shirata, Gozo Shioda, Takuma Hiza, Koichi Tohei, Morihiro Saito, Yoshimitsu Yamada en Kenji Shimizu. Een andere bekende leerling van Morihei Ueshiba was Minoru Mochizuku.

Minoru Mochizuku (1907-2003) geboren in Shizuoka, was één van de meest beroemde Japanse meesters in de martiale kunsten. Hij was, onder andere, 10^{de} dan aikido (mejin), 4^{de} dan karate, 8^{ste} dan judo (hanshi), 8^{ste} dan Katori Shinto ryu (kyoshi), 5^{de} dan kendo en 7^{de} dan iaido (kyoshi). Ook ontwikkelde Mochizuku een vorm van yoga die is toegespitst op budo.



Minoru Mochizuki (geb. 1907)

Al op zijn vijfde levensjaar begon hij judo te beoefenen. In 1925 trad hij toe tot de Kodokan van Jigoro Kano. Het is Kano die in 1930 er voor ijverde dat Mochizuki aikijujutsu kon studeren onder Morihei Ueshiba. In 1931 opende hij zijn eigen dojo in zijn geboortedorp Shizuoka en noemde die de Yoseikan. In de jaren die volgden bezocht Ueshiba hem regelmatig.

Morihei Ueshiba heeft aan Mochizuki twee Daito ryu jujutsu certificaten verleend. Beide zijn gedateerd juni 1932. De eerste is een **Hiden Ogi (no Koto) Mokuroku** en de tweede een **Goshin'yo no Te**. De certificaten zijn getekend 'Moritaka Ueshiba, student van Sokaku Takeda' ('Moritaka' is een vroege

naam van Morihei Ueshiba). Verder is bij de certificaten een zegel geplaatst waarop staat 'aikijujutsu'.

Mochizuki voegde technieken uit judo, karate en kobudo toe aan het toenmalige aikibudo van Ueshiba (periode ± 1935 tot 1940). Zijn compositie noemde hij Yoseikan aikido.

Ontwikkelingen van het aikijujutsu vanaf 1951.

Mochizuki is de eerste Japanner die aikido onderwijst buiten Japan. Dat is als hij in 1951 in Frankrijk verblijft als judoleraar. Aan een groep Franse judoka's onderwijst hij aikido. Hij noemt het aikido-jujutsu. Na zijn terugkeer, drie jaar later, stuurt O-sensei Morihei Ueshiba de jonge aikido leraar Tadashi Abe (1926-1984) naar Frankrijk om daar aikido te onderrichten. De stijl die Abe doceerde benadert eerder het aikibudo van Ueshiba uit de jaren 1935-1942 dan het moderne aikido.

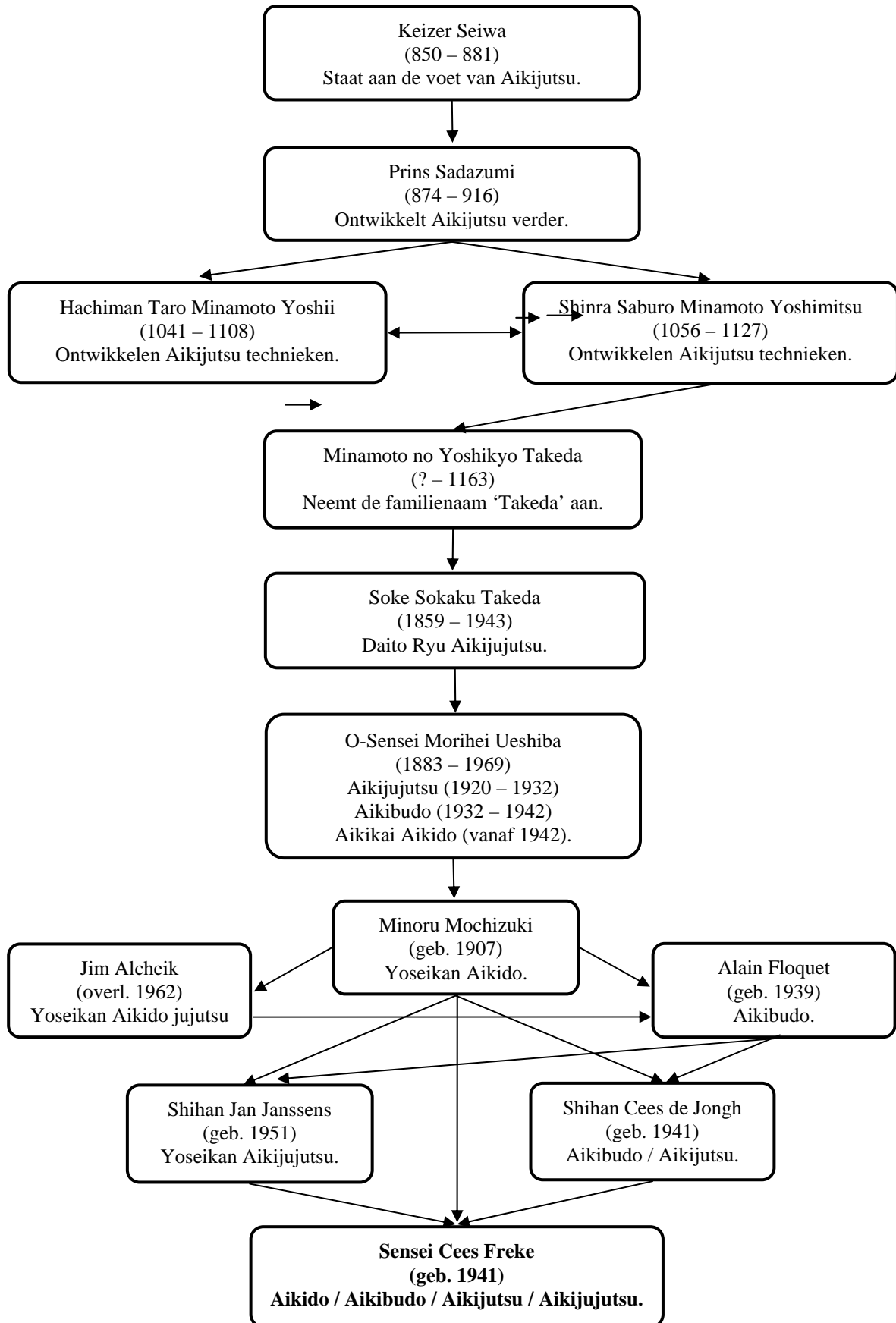
Eind jaren 50 verblijft de in Frankrijk wonende Algerijn Jim Alcheik gedurende drie jaren bij Minoru Mochizuki om Yoseikan aikido te leren. Hij keert in 1957 in Frankrijk terug als de vertegenwoordiger van Yoseikan aikido en zet een trainingsprogramma op om aikido instructeurs op te leiden. In Frankrijk gaat Yoseikan aikido in het vervolg als Yoseikan aikido-jujutsu door het leven. Helaas komt Jim Alcheik bij een bomexplosie in 1962 in de Algerijnse vrijheidsoorlog om het leven.

Leerling en assistent van Alcheik is de Fransman Alain Floquet (geb. 18-12-1939). Daarnaast is Alain Floquet leerling van Minoru Mochizuki in Yoseikan aikido. Na aanvankelijk door Minoru Mochizuki te zijn onderricht in Katori Shinto ryu wordt Floquet eind jaren '70 leerling van Yoshio Sugino in deze krijgskunst. Daarnaast studeerde Floquet bij Tokimune Takeda in Daito ryu jujutsu. Floquet is 8^{ste} dan in Yoseikan aikibudo en 6^{de} dan kobudo. In 1973 richt Floquet de C.E.R.A. (Cercle d'Etude et de Recherche en Aiki et Kobudo) op. In 1980 wordt in overleg met Minoru Mochizuki de naam Yoseikan aikido-jujutsu gewijzigd in 'Aikibudo'. Alain Floquet is zeer actief geweest in de verbreiding van aikibudo in België en Nederland.

Tot de leerlingen van Alain Floquet behoort ook de Belgische sensei Jan Janssens, alsmede de Nederlandse 'shihan' Cees de Jongh. Zowel Jan Janssens als Cees de Jongh ontwikkelden in de loop der tijd een eigen stijl, waarin zij hun visie op het aikijujutsu verwerkten. In de aard der zaak wijken zij niet fundamenteel af van hetgeen is overgedragen door de grote meesters uit het aikido / aikijujutsu. Zij het dat Jan Janssens vooral de robuuste technieken preferereert uit de school van Minoru Mochizuki. Cees de Jongh is daarentegen de meester van het kokyu ho en de subtiele weldoordachte technieken die op een klein oppervlak worden uitgevoerd.

Jan Janssens noemt zijn vorm: 'aikijujutsu yoseikan' en Cees de Jongh 'wakay ryu'.

Genealogie Aikijujutsu



Technieken.

Het curriculum van technieken in aikijujutsu is zeer uitgebreid. Het is een verdedigingssysteem op pakkingen, slagen, stoten, steken, schoppen en trappen. Technieken worden beoefend staande en op de knieën. Er zijn ademkracht technieken, worpen, klemmen en controle technieken.

De Daito Ryu kent 3 te onderscheiden methoden in het toepassen van een techniek en het onder controle houden van een opponent:

- De Daito Ryu Ju Jutsu methode vertrouwt primair op atemi.
- De Daito Ryu Aiki Ju Jutsu methode combineert atemi met aiki timing.
- De Daito Ryu Aiki No Jutsu methode vertrouwt vooral op aiki timing.

Al deze 3 methoden zijn ook terug te vinden en te herkennen in het aikijujutsu. Onderverdeeld in enkele duizenden technieken in de eerste methode, is dit vooral in de Tehodoki Waza en Daito Ryu Ni Kajo Idori Waza terug te vinden in hefbomen, rotaties, stoten, slagen en trappen naar vitale- en drukpunten. De combinatie van atemi en aiki timing in de tweede methode is terug te vinden in de Kihon Waza. Het Wa no Seishin (Kokyu Ho Waza) legt vooral de nadruk op aiki timing zoals bij de derde methode.

De 3 methoden vertonen ook een evolutie van een zuiver fysieke dimensie naar een meer spirituele dimensie. De methoden kunnen zo tot op hoge leeftijd worden beoefend en uitgevoerd en tevens worden afgestemd op elke (gevechts-)situatie. Alhoewel iedere methode op zichzelf een effectieve krijgskunst kan zijn, mogen wij de 3 methoden niet los van elkaar zien. Het geheel is meer dan de som der delen.

Aikijujutsu omvat 84 verschillende verdedigingsvormen. Er wordt geoefend op 23 aanvalsvormen: pakkingen, slagen, stoten, schoppen, trappen en verwurgingen. Door combinaties te vormen ontstaat aldus een curriculum van 1932 aanvals- en verdedigingstechnieken. Aanval en verdediging worden geoefend zowel met als zonder wapens.

De basis omvat tai-sabaki (lichaamsdraaiingen) ukemi waza (valtechnieken), hojo undo (educatieve oefeningen), te-hodoki (handbevrijdingen), wa no seishin ofwel kokyu ho (ademkracht oefeningen) en te- en geri waza (hand- en voet technieken). Verder zijn er 16 kihon waza (basis technieken), die door combinaties zowel als kata als in de vorm van randori kunnen worden geoefend. Verder zijn er slag, stoot- en traptechnieken, klemmen, verdraaiingen, controle- en werptechnieken. De gevorderde vormen bestaan uit sutemi waza, verwurgingen, controle- en opbrengtechnieken en combinaties met gebruik van wapens.

Teneinde essentiële vaardigheden als timing, afstand, correcte houding, kiai (vocale expressie) en atemi waza (slag- en stoot technieken) beter te leren begrijpen en toepassen wordt ook aandacht besteed aan beginselen uit het karate en kenjutsu.

Budo disciplines die hebben bijgedragen aan aikijujutsu.

Daito ryu aikijujutsu (Sokaku Takeda):	idori (suwari) waza kihon;
Aikikai aikido (Morihei Ueshiba):	wa-no-seishin; kokyu-nage;
Emono-waza:	bokken waza; jo waza; tanto waza
Yoseikan aikijujutsu (Minoru Mochizuki):	te-hodoki; sutemi waza; variaties op aanvallen; combinaties (counter technieken); kata;
Emono-waza:	tambo waza / tanto waza;
Aikibudo (Alain Floquet)	kihon nage waza; kihon osae waza;
Shotokan karate (Gishin Funakoshi)	kihon te- en keru waza;
Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu:	kenjutsu.

Gradueringen.

Het gradueringsstelsel in aikijujutsu is verdeeld in leerling (kyu) en meester (dan) graden. De leerling graden lopen van 6^{de} kyu (witte band) tot 1^{ste} kyu (bruine band).

Dan graden lopen van 1^{ste} dan tot 10^{de} dan.

Zij met een dan graad (yudansha) dragen een zwarte band.



De negen principes om aikijujutsu te kunnen beoefenen.

Aiki (energie eenheid).

De werking van het in harmonie zijn met ki. Ai is harmonie en ki is fundamentele levensenergie, ook wel ki-kracht genaamd. In aikijujutsu refereert dit aan het principe van fysiek en psychisch een eenheid vormen met de energie (ki) van de aanvaller. In aikijujutsu betekent dit: het accepteren van een aanval en vervolgens het neutraliseren en onder controle brengen ervan.

Atemi (slagen, stoten en trappen).

Aikijujutsu is in essentie een traditie waarbij de aanvaller de tegenstander vastgrijpt (dori). Evenwel ook atemi worden toegepast. In aikijujutsu wordt atemi toegepast om bij de partner een balansverstoring (kuzushi) teweeg te brengen. De ki van de tegenstander wordt met een atemi als het ware geneutraliseerd, waardoor men uit balans raakt.

De stoten worden uitgevoerd met een '*nakadaka ippoken*'. Dit een vuist waarbij de middelvinger iets voor de andere vingers uitsteekt; als het ware een puntig uitsteeksel.

De slagen worden uitgevoerd met een '*te katana*'. Dit is de zogenaamde zwaardhand.

Een atemi is niet bedoeld om tijdens de training bij de tegenstander letsel toe te brengen. Het is een hulp, teneinde de technieken correct te kunnen / leren uitvoeren.

Kiai (schreeuw waarin alle samengebalde 'ki-krachten' worden gelegd bij een actie).

Kiai betekent letterlijk: 'harmonische geest', of 'totale harmonie met het universum'. Het betekent 100% aanwezig zijn met geest en ziel, de juiste reactie wanneer dat nodig blijkt te zijn. De schreeuw is een uiting van betrokkenheid. Kiai als schreeuw is nuttig om te leren ademen, later moet kiai spontaan omhoogkomen vanuit de hara.

Als een goed begrip van wat de schreeuw inhoudt ontbreekt, zal die nooit spontaan en natuurlijk geuit kunnen worden en een groot deel van de efficiëntie missen. Effectieve uitvoering van technieken is totale toewijding in de actie van dat moment. Als de kiai de persoonlijkheid absorbeert, zal de intensiteit van wat men denkt en doet het moment domineren. De emoties zullen die van de strijd zijn. Men is intentie geworden, één met het universum, men is kiai.

Kokyu (adem).

Kokyu betekent 'adem' ofwel 'ademhaling'. Verder is het ook de sleutel tot een aikijujutsu techniek. Men genereert fysieke kracht en beweging gemakkelijker als men uitademt en soms als men stopt met ademen. Dit is een '*yang*' toestand. Het tegenovergestelde daarvan is inademing. Dit is een '*yin*' toestand. Daaruit volgt dat het uitvoeren van technieken dient plaats te vinden in een yang toestand, dus tijdens de uitademing. Meestal gedurende één (lange) uitademing. Ideaal is dat de verdediging plaatsvindt op het moment dat de aanvaller in een yin toestand is, dus op het moment van inademing. Men kan dus voordeel behalen uit de openingen die een aanvaller aanbiedt als die in yin toestand is.

Kuzushi (balansverstoring).

Het verstoren van de balans van de tegenstander. Het creëren van een opening (suki) bij de tegenstander, waardoor de techniek met succes kan worden uitgevoerd. Het kritieke punt is het mimieme moment waarop de balansverstoring wordt toegepast. Men kan het niet rationaliseren, dat wil zeggen berekenen of verklaren. Men moet het aanvoelen, er als het waren een zintuig voor ontwikkelen. Als de balansverstoring ontbreekt zal de techniek mislukken.

Ma-ai (afstand).

Geeft de afstand tot de tegenstander aan. Niet slechts fysiek, maar ook psychisch. De kunst van ma-ai bestaat uit het beoordelen van de juiste afstand die nodig is om een techniek met succes te kunnen uitvoeren. Het indringen in de ma-ai van de partner betekent zeker zijn van de overwinning.

Van belang daarbij zijn verschillende factoren zoals: lengte en gewicht van beide partners, of men al dan niet gebruik maakt van wapens en of het een statische dan wel dynamische aanval betreft. De essentie van ma-ai omvat niet alleen het idee van afstand, maar ook van het juiste moment van handelen (timing), van tijd en ruimte.

Metsuke (oogcontact).

Metsuke ziet op het gebruik van de ogen, de manier waarop naar de tegenstander wordt gekeken. In essectie zijn er twee manieren van metsuke. Te weten: '*mokushin*', dit is 'het oog van de geest'; en '*ganriki*', ofwel 'de kracht van kijken'.

Mokushin is het opnemen en omsluiten van de tegenstander. Dus een blik zonder naar een bepaald punt te kijken, zodat totaal overzicht wordt gehouden van de tegenstander. Daardoor raakt men niet de gevangene van de ogen van de tegenstander.

Ganriki is het zien met een scherpe indringende blik, waarbij inzicht wordt verkregen in de bedoelingen van de tegenstander en men daardoor de juiste verdedigingstaktiek kan bepalen.

Rei (correct formeel persoonlijk gedrag).

De uitdrukking '*rei*' wordt vaak vertaald met termen als: etiquette, (goede) manieren, beleefdheid, decorum, respect en fatsoen. In het algemeen evenwel ziet rei op de regels van '*correct formeel persoonlijk gedrag*'. Historisch gezien zorgde diende rei in Japan voor het soepele verloop van maatschappelijke regels en ter voorkoming van twist tussen de mensen.

Aikijujutsu koestert deze historische vormen van correct persoonlijk gedrag. Niet alleen omdat ze een bijzondere betekenis hebben in de uitvoering van technieken; maar ook omdat ze een spirituele geestestoestand bewerkstelligen bij de traditionele krijgskunstenaar en een waardevolle bijdrage vormen voor de traditie die aikijujutsu wordt genoemd.

Zanshin (letterlijk: toevende geest, waakzaamheid).

Ononderbroken concentratie. Gewoonlijk wordt de uitdrukking geïnterpreteerd als de mentale staat waarin men verkeert voor, tijdens en na de uitvoering van een techniek. De aandacht op de aanvaller en de omgeving. De eenheid met de aanvaller blijft ononderbroken, ook na een techniek. Geeft uitdrukking aan 'controle en dominantie over een aanvaller' tijdens en na een techniek.

Men kan zanshin ook interpreteren als de manier waarop men zichzelf geeft tijdens de uitvoering van een techniek. Dat wil zeggen jezelf zo volledig geven dat er niet overblijft voor iets anders. Deze interpretatie wordt '*kokoro wo nokosazu*' genoemd.

De 10 belangrijke punten voor aikijujutsu.

1. De energie op de top van het hoofd moet helder en gevoelig zijn.

‘Energie naar de top van het hoofd’ betekent dat het hoofd rechtop moet worden gedragen, zodat de shin (geest) de uiterste top kan bereiken. Er moet geen kracht worden gebruikt. Wanneer er kracht wordt gebruikt is de achterkant van de nek stijf en het bloed (chishio) en de ki kunnen niet goed circuleren. Er moet een gevoel zijn van heldere gevoeligheid en ongedwongenheid. Zonder deze heldere en gevoelige energie op de top van het hoofd kan de shin niet stijgen.

2. Laat de borst zakken en hef de rug op.

‘Het zakken van de borst’ betekent dat de borst iets naar binnen wordt gebracht, zodat de ki naar de tanden kan zakken. Voorkom expansie van de borst. Dit zorgt er namelijk voor dat de ki in de borst blijft en dat maakt topzwaar. Dit veroorzaakt een zwevend gevoel in de voetzolen. ‘Opheffen van de rug’ betekent dat de ki aan de rug blijft plakken. Als je de borst laat zakken, zal de rug natuurlijk omhoog gaan. Als je de rug kan opheffen, zal de kracht uit de rug voortkomen en kun je iedere tegenstander verslaan.

3. Ontspan de taille.

De taille is de heerser van het lichaam. Als de taille ontspannen is, hebben de voeten kracht en is ons fundament stabiel. De overgangen van vol en leeg komen van de rotatie van de taille. Daarom wordt er gezegd dat de taille het belangrijkste gebied is. Als we een tekort aan kracht hebben moeten we voor de oorzaak bij de taille zijn.

4. Maak onderscheid tussen vol en leeg.

Het onderscheiden (herkennen) van vol en leeg is het eerste principe van aikijujutsu. Als het lichaamsgewicht op het rechterbeen rust is het rechterbeen vol en het linkerbeen leeg. Als het lichaamsgewicht op het linkerbeen rust is het linkerbeen vol en het rechterbeen leeg. Pas na het herkennen van vol en leeg zullen onze draaibewegingen licht, behendig en moeiteloos zijn. Wanneer we niet instaat zijn dit onderscheid te maken zijn onze passen zwaar en stijf. Onze stand zal onstabiel zijn en we zullen eenvoudig ons balans verliezen.

5. Laat de schouders en ellebogen zakken.

‘Laat de schouders zakken’ betekent dat ze ontspannen zijn en neerwaarts hangen. Wanneer de schouders niet ontspannen zijn en zijn opgetrokken stijgt de ki en is het gehele lichaam zonder kracht. ‘Laat de ellebogen zakken’ betekent dat de ellebogen ontspannen zijn en neerwaarts hangen. Als de ellebogen worden opgetrokken kunnen de schouders niet zakken. We zullen dan niet in staat zijn om onze tegenstanders ver weg te duwen. We maken de fout van het onderbreken van de energie zoals in externe systemen gebeurt.

6. Gebruik de geest(-eskracht) en niet kracht.

Dit betekent dat we uitsluitend op de geest vertrouwen en niet op (spier)kracht. Tijdens het beoefenen van aikijujutsu is het gehele lichaam ontspannen. Als we zelfs de geringste onhandigheid kunnen verwijderen zullen onze bewegingen licht, behendig, rond en spontaan zijn in plaats van dat het blokkades veroorzaakt in de pezen, botten en bloedvaten en zodoende onze vrijheid beperkt. Sommigen vragen zich af hoe we sterk kunnen zijn zonder dat we (spier) kracht gebruiken. De meridianen van het lichaam zijn als kanalen over de aarde. Wanneer de kanalen open zijn kan het water vrij stromen; wanneer de meridianen open

zijn kan de ki vrij stromen. Wanneer stijfheid de meridianen blokkeert zullen de ki en het bloed (chishio) worden belemmerd en onze bewegingen zijn niet meer behendig. Wanneer er aan een haar wordt getrokken, zal het gehele lichaam schudden. Echter, als we geen kracht maar de geest gebruiken zal de ki onze geest volgen. Op deze manier als de ki vrij door het lichaam stroomt, zullen we na lang oefenen de ware interne kracht bereiken. Bedoeld wordt: ‘alleen van de hoogste zachtheid komt hardheid.’ De armen van diegene die aikijujutsu machtig zijn geworden, zijn als ijzer verborgen in katoen en zijn uitermate zwaar. Wanneer diegenen die een extern systeem beoefenen kracht gebruiken is dat duidelijk. Maar als ze kracht hebben en het niet gebruiken zijn ze licht en drijvend (niet stevig staan). Het is duidelijk dat hun kracht extern is, een oppervlakkige energie. De kracht van beoefenaren van externe systemen is eenvoudig te manipuleren en verdient niet veel lof.

7. Samenwerking tussen boven- en onderlichaam.

Bedoeld wordt: ‘de wortel zit in de voeten, wordt voortgebracht door de benen, gecontroleerd door de taille en komt tot uitdrukking in de handen.’ Van de voeten door de benen tot de taille moet er een voortdurende stroom van ki zijn. Wanneer de handen, taille en voeten bewegen werkt de shin van de ogen eendrachtig samen. Dit is de ‘samenwerking tussen boven- en onderlichaam’. Als één deel niet is gesynchroniseerd, zal er verwarring zijn.

8. Samenwerking tussen intern en extern.

Aikijujutsu oefent de geest. Daarom wordt gezegd: ‘de shin is de leider en het lichaam gehoorzaamd.’ Als we de geest versterken (verhogen) zullen onze bewegingen uiteraard licht en behendig zijn. De houdingen zijn niet meer dan vol en leeg, openen en sluiten. Wat we bedoelen met openen is niet alleen beperkt tot handen en voeten, maar ook de shin opent. Zo ook met sluiten. We moeten ook begrijpen dat de shin kan sluiten. Wanneer het innerlijke en uiterlijke zijn verenigd als één ki, dan is er nergens een onderbreking.

9. Continuïteit zonder onderbreking.

De kracht van externe beoefenaren is onwezenlijk en onhandig. Daarom zien we het beginnen, eindigen, verder gaan en onderbreken. De oude kracht is uitgeput voordat de nieuwe geboren is. Op dit niveau wordt iemand gemakkelijk verslagen door anderen. Bij aikijutsu gebruiken we de geest en niet de kracht. Van het begin tot het einde zijn er geen onderbrekingen. Alles is volkomen en ononderbroken, cirkelvormig en oneindig. Dit is wat de klassieken beschrijven als ‘een grote rivier die stroomt zonder einde’ of als ‘het bewegen van de energie als het opwinden van een zijden draad van een cocon’. Dit alles is een uiting van het begrip van een eenheid van één ki.

10. Zoek rust in beweging.

Beoefenaren van externe systemen beschouwen sprongen en ineenduiken als bekwaamheid. Zij putten hun ki uit en zijn na het oefenen zeker buiten adem. Aikijujutsu gebruikt de rust om op een beweging te reageren. Zelfs als we bewegen zijn we in rust (onbeweeglijk). Daarom is tijdens het beoefenen van de houdingen rustig bewegen des te beter. Wanneer iemand zijn/haar beweging vertraagt, wordt de ademhaling langzaam en diep, de ki kan naar de tanden dalen en men voorkomt de schadelijke effecten van een verhoogde hartslag.

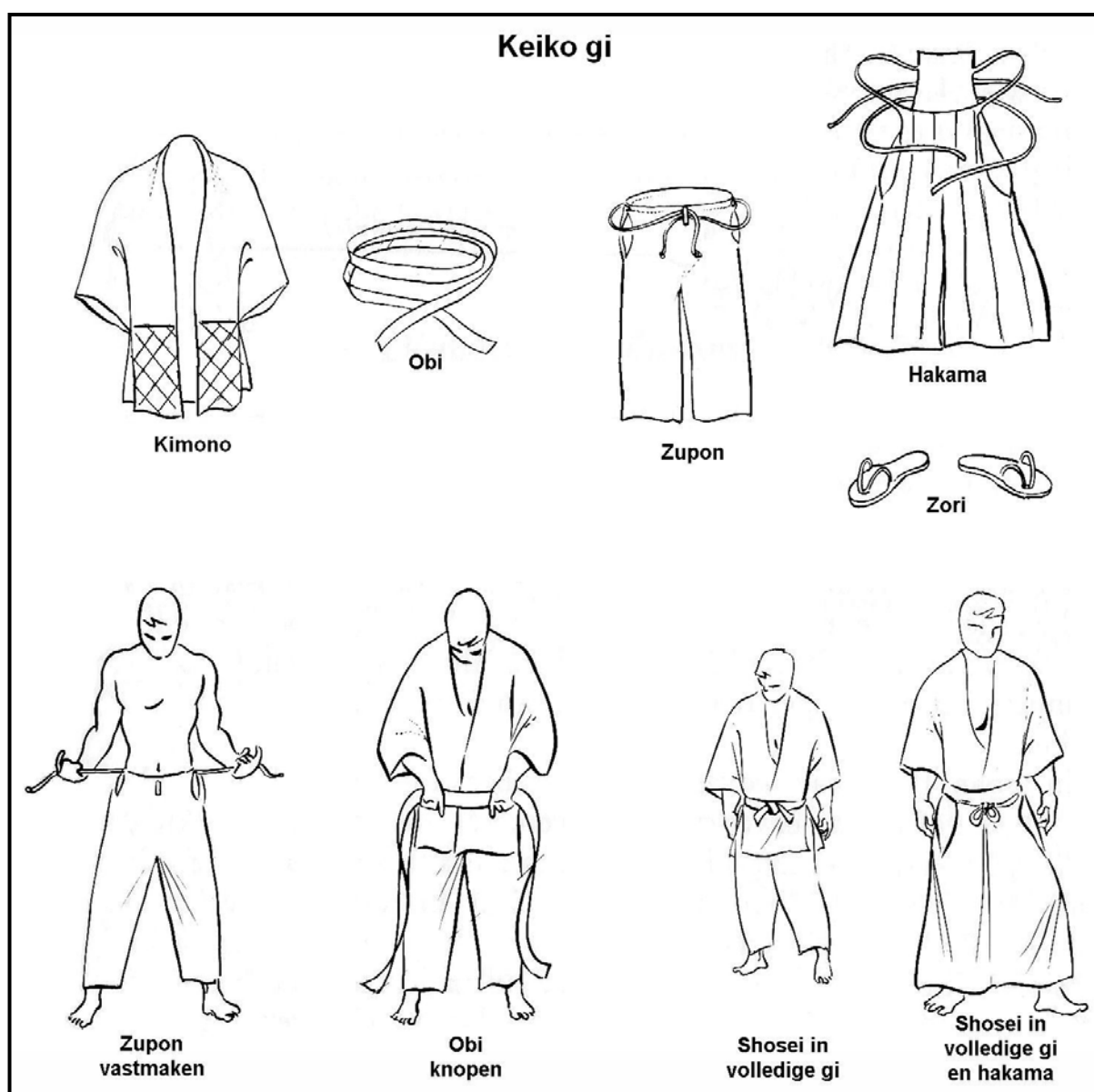
Shosei die zorgvuldig nadenken zullen de betekenis van dit alles bevatten.

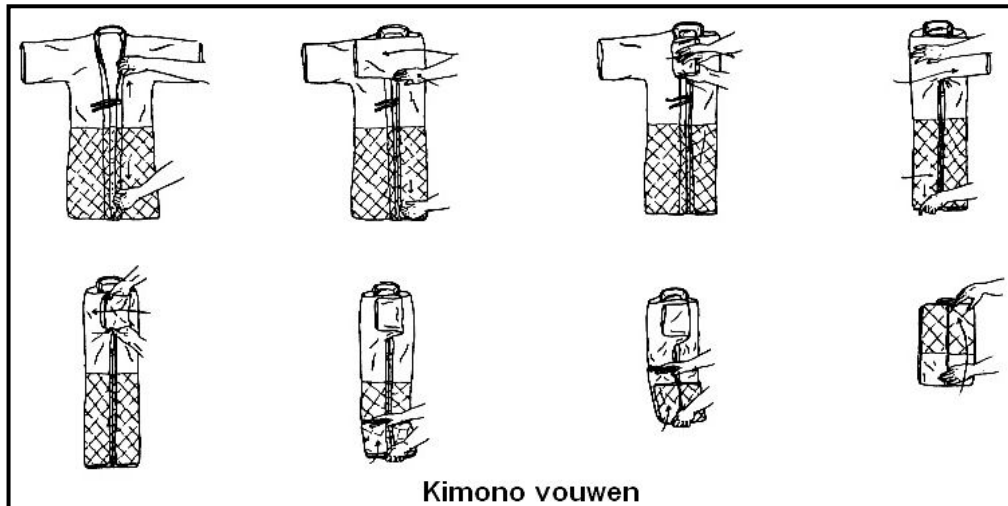
Keikogi.

Aikijujutsu is geworteld in de traditionele krijgskunsten van Japan. Bij de beoefening van aikijujutsu wordt daarom de oorspronkelijke oefenkledij van de samurai gedragen, een budo-oefenpak (keikogi) en een zwarte- of blauwe broekrok (hakama) ('keiko' = oefenen of trainen en 'gi' = kleding).

Draag er altijd zorg voor correct gekleed te zijn. Dat wil zeggen: schone kleding en kleding die is beschadigd tijdens de training dient behoorlijk te zijn gerepareerd. Ook aan de hygiëne dient aandacht te worden besteed: dus kort geknipte nagels en eventuele wondjes dienen schoon te zijn en goed afgedekt.

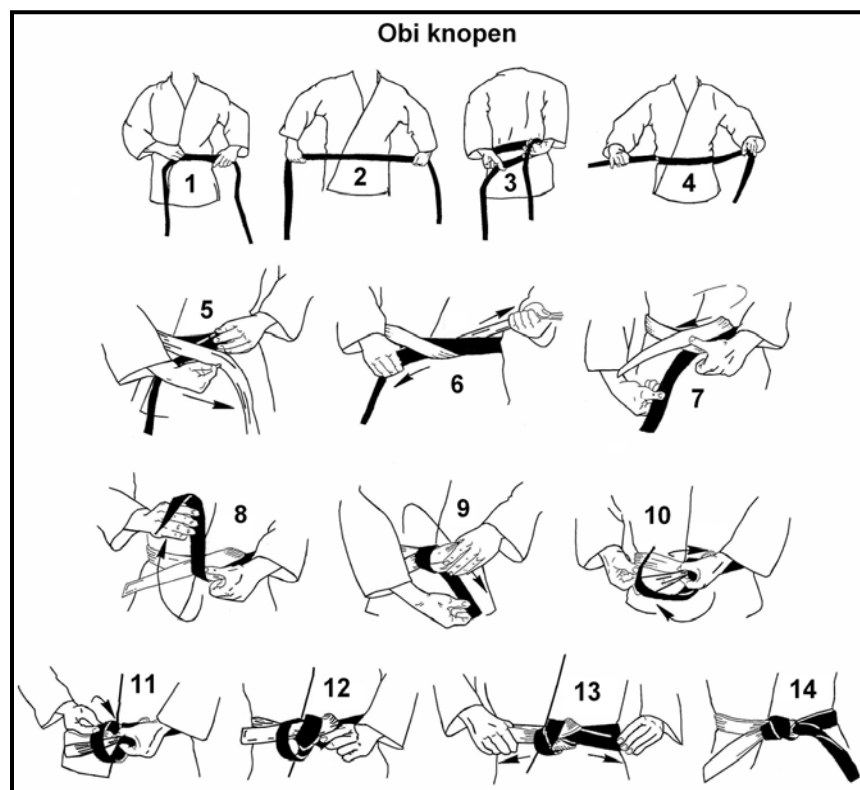
De tatami wordt altijd betreden in keikogi (budokleding), met de obi (band) omgeknoopt. Tijdens het beoefenen van de technieken wordt steeds weer de kleding in orde gebracht.





De

geschiedenis van de keikogi is nog niet zo oud. Voor de introductie van het judo door Jigoro Kano oefende men in Japan in de traditionele kleding, met een brede obi. De eerste dangraden werden door Kano verleend in 1883 aan Shiro Saigo en Tsunejiro Tomita, nog zonder een zwarte band te verlenen, daarmee begon Kano in 1886. Eerst in 1907 introduceerde Jigoro Kano de moderne keikogi en de obi zoals men die nu draagt. Oorspronkelijk was de gi, die men tegenwoordig draagt in de krijgskunsten, in Japan onderkleding. Kleuren in de kyugraden kende men niet. Mudansha droegen een witte band en yudansha een zwarte band. Na verloop van tijd adopteerden ook andere krijgskunsten, zoals jujutsu, karate en aikido / aikijujutsu de moderne keikogi en het gradensysteem. Sensei Mikonosuke Kaiwashi introduceerde voor het eerst gekleurde banden in Europa toen hij in 1935 judo onderricht gaf in Parijs. Het gradensysteem in aikido / aikijujutsu werd pas na wereldoorlog II geïntroduceerd.



De hakama.

De hakama of broekrok is een traditioneel Japans kledingstuk en werd vooral gedragen door de samurai klasse. Tegenwoordig wordt het vooral gedragen door beoefenaars van de krijgskunsten, zowel de klassieke (aikijujutsu, tenshin shoden katori shinto ryu) als moderne (aikido, iaido, jodo).

Volgens de literatuur kwam het dragen van de hakama eerst in zwang circa 900 na chr. Aanvankelijk als beschermende kleding om de benen van de ruiter te beschermen tegen struikgewas, doorns en dergelijke; zoals de ‘cowboys’ in Amerika ook lederen ‘chaps’ om de benen dragen. Leer was moeilijk te verkrijgen in Japan en daarom werden hakama gemaakt van zware stof. Nadat het paardrijden voor de samurai in onbruik raakte en ze als het ware voetsoldaten werden-alleen de elite reed nog paard-bleef men toch de hakama dragen. Het onderscheidde de samurai stand van de overige kasten.

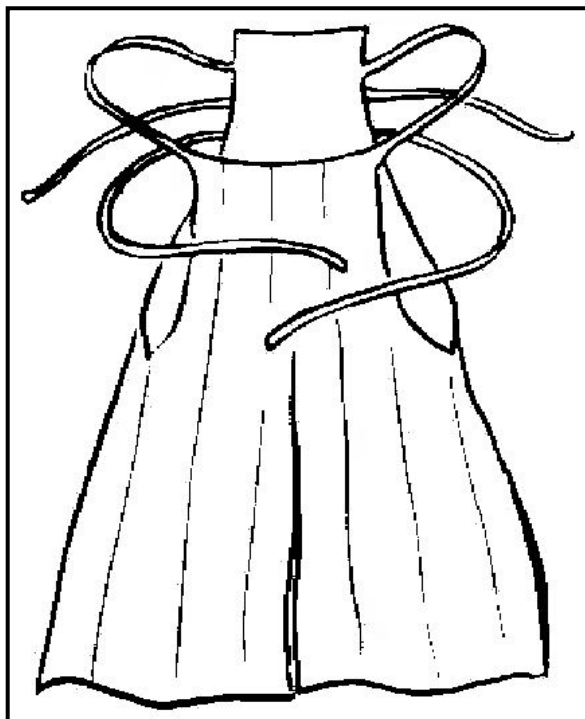
De hakama heeft 7 plooiën, 5 van voren en 2 van achteren. Elke plooi symboliseert een deugt, te weten:

- **Yuki** = wijsheid, moed, waardigheid.
- **Jin** = menslievendheid, menselijkheid.
- **Gi** = rechtvaardigheid, eer, integriteit.
- **Rei** = hoffelijkheid, etiquette.
- **Makoto** = oprechtheid, eerlijkheid.
- **Chugi** = trouw, loyaliteit, toewijding.
- **Meiyo** = eerbied voor ouders en ouderen.

De kleur van de hakama is meestal zwart of donker blauw. Meesters in de krijgskunsten dragen tegenwoordig ook wel witte hakama's, alhoewel dit voor de tweede wereldoorlog een beginners status inhield.

Het voordeel van de hakama is gelegen in het feit dat het steun geeft aan het lichaam en de stabiliteit verbetert, waardoor beter vanuit het centrum kan worden bewogen. Ook worden de voetbewegingen verhuld. Verder is het zo dat de hakama een esthetische functie heeft. Doordat de hakama met iedere beweging van de aikijujutsuka meewaaiert krijgen de bewegingen en technieken een extra vloeiend en dynamisch karakter.

Mudansha mogen vanaf de 3^e kyu een hakama dragen.



Knopen van de hakama.

Hoewel er meerdere manieren zijn om de hakama te knopen wordt hier slechts één manier beschreven.



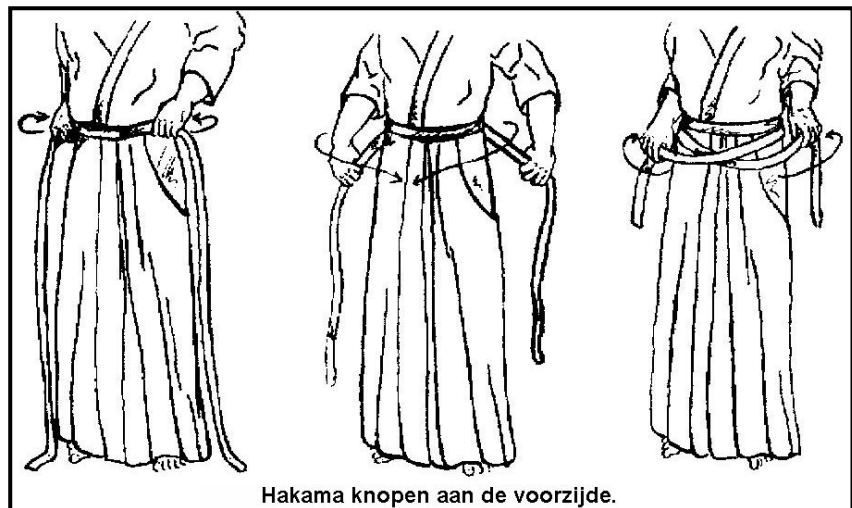
Hakama knopen aan de achterzijde.

Stap in de hakama. Breng de achterzijde (koshi ita) met het stijve stukje op taille hoogte, net even boven de band (obi). Neem de twee achterste ceintuurbanden en breng die naar de voorzijde van de taille. Leg nu een strakke knoop net even onder de obi en leg vervolgens met de resterende ceintuurbanden een strik op de obi.

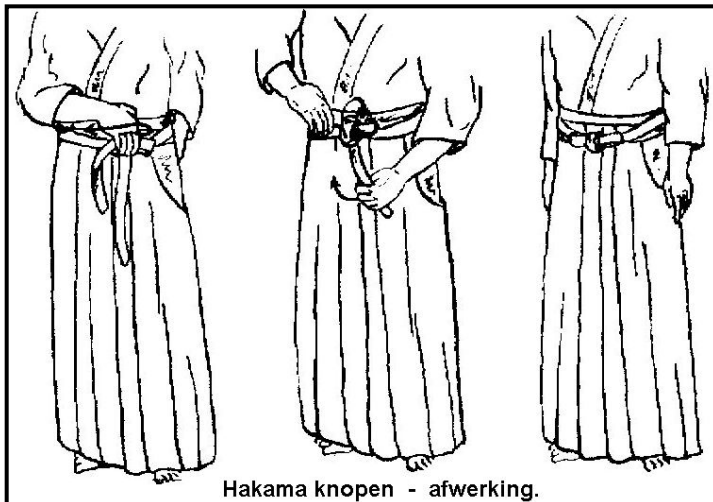
Neem nu de twee voorste ceintuurbanden en breng die, net boven de obi, rond de taille.

Leg nu net onder de obi een knoop en vervolgens een strik.

Maak de ene zijde van de strik \pm 3 keer zo lang als de andere zijde.



Hakama knopen aan de voorzijde.

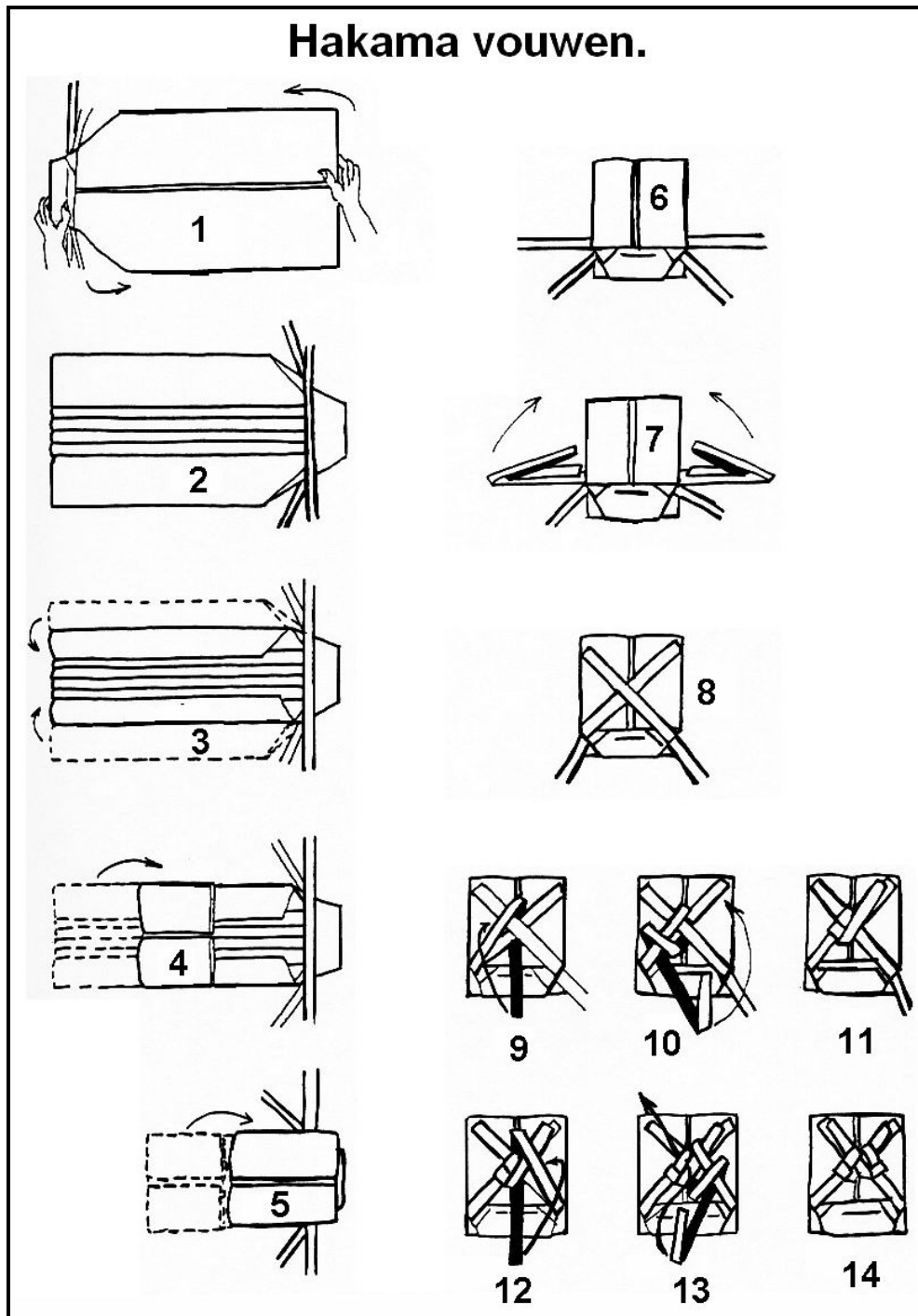


Hakama knopen - afwerking.

Vouw vervolgens de twee uiteinden zodanig in elkaar dat de lange zijde de korte zijde bedekt.

Neem vervolgens de twee resterende einden van de ceintuurbanden en wikkel die enige malen rond de ineengevouwen strik.

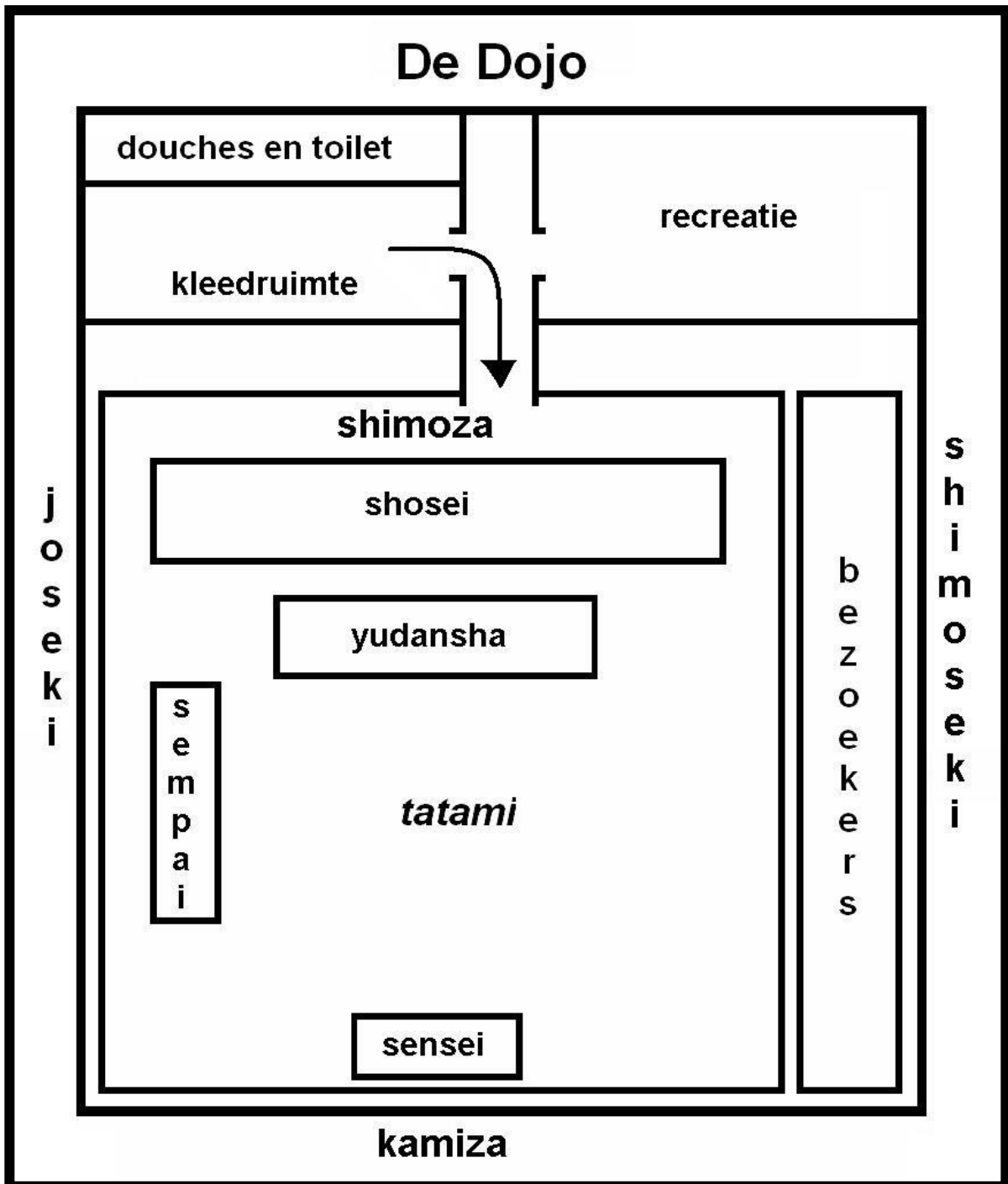
Vouwen van de hakama.



De dojo.

Dojo: de plaats waar 'De Weg' wordt bestudeerd. Een meditatiehal welke haar oorsprong heeft in de Shinto religie. Oorspronkelijk betekende dojo dan ook tempel.

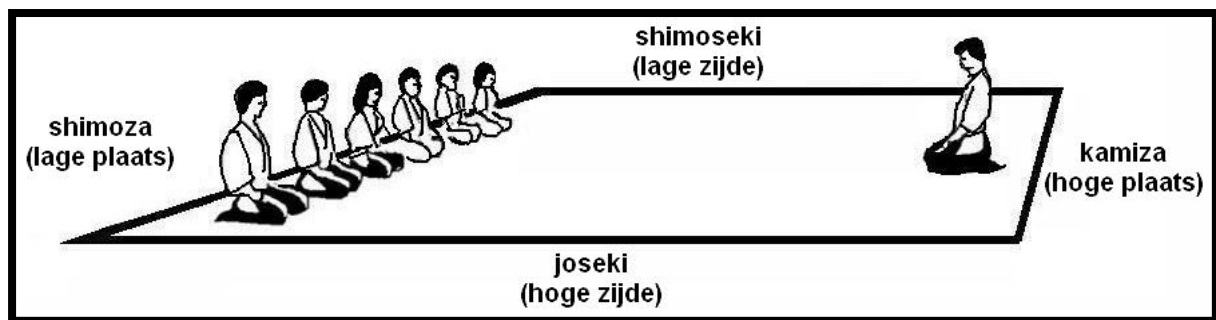
Tegenwoordig staat de dojo symbool voor de traditie in de krijgskunsten, een plaats waar met het nodige respect voor jezelf en je medemens wordt gehandeld. Een dojo is daarom geen gymnastieklokaal of sporthal of een plaats waar alleen fysieke vaardigheden ontwikkeld worden.



Een dojo heeft een sacraal karakter waar stilte, rust en eenvoud heersen. Aiki krijgskunsten worden, evenals andere budo kunsten, beoefend in een dojo omdat het de studie betreft van krijgskunsten; gebaseerd op beginselen afkomstig uit de Shinto religie en filosofische principes uit het Taoïsme en Confucianisme.

Een budo-dojo is belegd met *'tatami'* (van stro vervaardigde matten van 1 x 1 of 1 x 2 mtr.). Tegenover de ingang van de dojo bevindt zich de *'kamiza'*, ofwel hoge zitkant. In plaats van kamiza wordt ook wel *'shomen'* (dit is: eremuur) gezegd. Het is de hoofdplaats waar meestentijds de foto hangt van de grondlegger van de budovorm, of van grootmeesters die voor de betreffende ryu (stijl/school) van groot belang zijn geweest en een voorbeeld zijn. Ook hangt er vaak een *'kakejiku'* (gekalligrafeerde tekst). Dikwijls ook is in een *'tokonoma'* (alkoof) een klein huisaltaar ingericht. Als dit het geval is, wordt de kamizazijde van de dojo *'shinzen'* genoemd. Tegenover de kamiza bevindt zich de *'shimoza'*, ofwel lage zitkant. De zijde rechts van de kamiza heet *'shimoseki'*, ofwel lage kant en links *'joseki'*, ofwel hoge kant.

De dojo zelf dient schoon, goed onderhouden en stofvrij te zijn. In Europa komen we slechts weinig echte dojo tegen. Vaak wordt het budo beoefend in sportzalen.



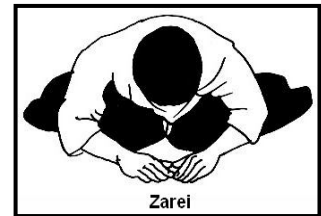
Etiquette.

Aikijujutsu begint en eindigt met goede manieren. Daarom neemt etiquette (vanouds) in aikijutsu een voorname plaats in. Etiquette heeft niet alleen te maken in de manier hoe we met elkaar omgaan, maar ook met innerlijke beschaving. Als je zelf serieus wilt worden genomen, is het niet meer dan normaal om ook een ander serieus te nemen.

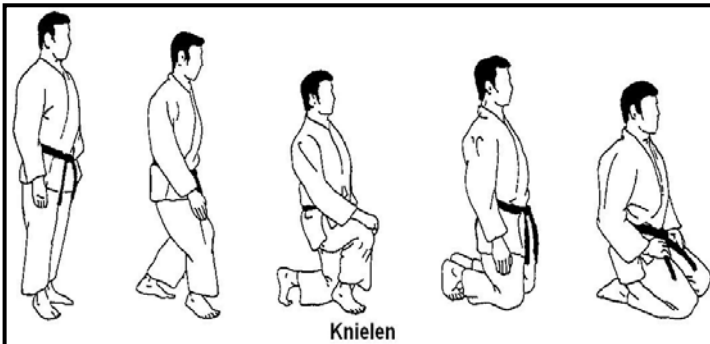
Het toepassen van etiquette heeft ook te maken met veiligheidsmaatregelen. Immers, als in de grijze oudheid vreemden elkaar tegenkwamen toonde men elkaar de lege hand, als blijkt van: 'zie ik heb geen wapen in de hand'. Daaruit kwam het elkaar de hand geven voort; en zo ontwikkelde zich de etiquette. Door zich aan de gedragsregels te houden, kon men zich betrekkelijk veilig in de maatschappij bewegen. En ook vandaag de dag kennen we vele gedragsregels, denk maar aan de verkeersregels. Zouden we die niet toepassen dan zou het met het verkeer een rommeltje worden.



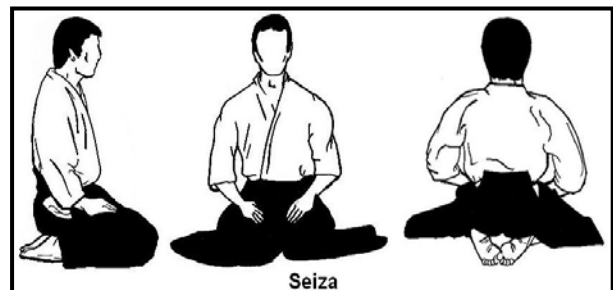
Respect voor de dojo. Daarom, wie de dojo betreedt zal aan de rand van de tatami in 'ritsurei' (staande) of 'zareii' (geknield) groeten in de richting van de shomen. Daarna in 'seiza' (geknielde zithouding) plaats nemen aan de kant van de shimoza, met het gelaat gekeerd naar de shomen. De sensei neemt altijd plaats aan de kant van de shomen.



Om in seiza te komen knielt men op de juiste wijze. Eerst op de linkerknie en vervolgens op de rechterknie en dan komt men in seiza. Deze volgorde van knielen heeft alles te maken met veiligheid. Immers in het verleden droeg een samurai zijn zwaarden links in de obi. Daarom knielde hij ook eerst op links, dit geeft voordeel in de bewegingsvrijheid, in het geval dat hij onverhoopt zijn zwaard moest trekken bij een aanval.



In afwachting van de sensei bereidt de shosei zich voor op de komende les. Dit doet men door (lichte) opwarmingsoefeningen te doen of meditatie. Er heerst rust. Dat wil zeggen: men neemt de juiste houding aan en gedraagt zich correct. Er wordt niet nodeloos gediscussieerd. Spreek alleen als het nodig is en vermijd een luide toon.



De les begint met de 'reihō' (algemene groet). De sensei neemt plaats aan de shomen. De sempai nemen plaats links van de sensei aan de jōseki. De shosei nemen plaats aan de rand van de mat aan de shimoza, tegenover de sensei. De hoogst gegradueerde, of bij gelijke rang de oudste, op de eerste plaats aan de rechterkant en vervolgens in volgorde van gradatie.

De vorm van etiquette verschilt eigenlijk van dojo tot dojo; en is ook vaak afhankelijk van de opvattingen van de leraar. In het aikido is het algemeen gebruikelijk dat de aikidoka's gezamenlijk buigen naar de shomen met de groet '*shomen ni rei*' (of *shinzen ni rei* als er een altaar is ingericht). Daarna groeten de aikidoka's de sensei met een buiging en verzoeken de les te beginnen met de uitnodiging '*onegai shimasu*' (alstublieft). Aan het einde van de les danken de aikidoka's de leraar wederom met een buiging en de woorden '*(domo) arigato gozaimasu*' (dank u wel).

In het aikijujutsu wordt in het algemeen een andere reiho aangehouden.

De reiho wordt geleid door de hoogst gegradueerde shosei, als volgt:

- *seiza* = knielzit/hielzit;
- *mokuso* = meditatie (optioneel);
- *mokuso yame* = einde meditatie (optioneel);
- *shomen ni rei* = groet aan de shomen (of Shinzen ni rei);
- *sensei ni rei* = groet aan de leraar;
- *otagai ni rei* = groet naar elkaar (gelijken)/aan allen (optioneel);
vervolgens staat de sensei op en daarna zijn eventuele assistenten;
- *kiritsu* = opstaan / rechtstaan.

Let er op dat je als lagere niet eerder rechtstaat vóór de hoger gegradueerden.

Vervolgens vangt de les aan.

Niet in elke dojo wordt aan meditatie wordt gedaan en ook ontbreekt vaak een eremuur (vooral als in sportzalen wordt geoefend). In die gevallen worden die punten in de reiho overgeslagen.

Na het beëindigen van de les vindt dezelfde reiho plaats.

De meditatie is een kort moment van bezinning. We nemen afstand van de dagelijkse dingen en trachten onze geest vrij te maken van wat ons bezighoudt. Benut de meditatie ook om het lichaam in harmonie te laten komen met de ademhaling.

Spreek een leraar die hoofd van de dojo is steeds aan met '*sensei*'. Assistenten met een dan-graad worden met sensei aangesproken als de sensei afwezig is. Als de sensei aanwezig is, worden zij met '*sempai*' (senior student) aangesproken. Assistenten zonder dan-graad worden tijdens de les met sempai aangesproken. Bij afwezigheid van de sensei legt de hoogst gegradueerde sempai de oefeningen op en rond die ook af.

Als je de sensei iets wil vragen, trek dan discreet zijn attentie, groet en stel de vraag; na het antwoord groet je nogmaals en besluit met *domo arigato*.

Verlaat niet zomaar de tatami, tenzij in uitzonderlijke gevallen. Meld je even bij de sensei en verzoek toestemming om de oefenmat te mogen verlaten.

Tijdens eventuele uitleg of demonstratie van een techniek zitten de studenten in *seiza* (correcte zithouding), of in '*fudoza*' (formele zithouding), dan wel in kleermakerszit. Hou de rug recht om de ademhaling niet te belemmeren. Half hangen of tegen een muur leunen is zeker niet gewenst. Als men recht staat, sta dan niet met de armen gekruist of met de handen

in de zij, dat is niet netjes. Onthoud je van commentaar of nodeloze gesprekken, dat stoort de mensen die wel willen volgen en hen dat recht ontnemen is zeer ongeleefd.

In de dojo is men gedisciplineerd bezig en toont men respect voor elkaar. Normaal is dat een hoger gegradueerde een lager gegradueerde uitnodigt tot trainen en niet omgekeerd. De uitnodiging om samen te werken doet men door onegai shimazu te zeggen. Bij afloop van de oefeningen bedanken de studenten elkaar door domo arigato te zeggen.

Bij het verlaten van de dojo gaat de sensei als eerste weg. Pas daarna verlaten de studenten de dojo. Ook bij het weggaan wordt de shomen gegroet.

Onder geen enkele omstandigheid zal een lid van de dojo de opgedane kennis misbruiken of overdragen aan niet-ingewijden.

Een shosei van de ryu behoort al datgene na te laten wat nadelig is voor de naam van de krijgskunst en de ryu.

Sempai-kohai.

Sempai = senior, *kohai* = junior. De sempai is in de martiale kunsten een senior student. In de Japanse cultuur is de sempai-kohai relatie erg belangrijk en bestrijkt alle perioden van het leven. Het klasse bewustzijn is erg ontwikkeld in Japan. Als mensen elkaar ontmoeten zijn ze zich altijd bewust of de ander een hogere of lagere sociale status bekleedt. Zozeer zelfs dat men bij een ontmoeting eerst visitekaartjes uitwisselt om vast te kunnen stellen wie de sempai is en wie de kohai. De kohai zal dan ook altijd dieper buigen bij een begroeting dan de sempai. Dit is een kwestie van respect betuigen. Ook in de dojo is dit uit feodale tijden stammende gebruik terug te vinden. Voor een kohai is iedere student die eerder met de training is begonnen een sempai. Terwijl de ouderejaarsstudent altijd met sempai kan worden aangesproken, zal een junior student nooit aangesproken worden met kohai. Van de kohai mag respect voor de sempai worden verwacht. Een sempai heeft evenwel grotere verantwoordelijkheden. Hij is verantwoordelijk voor de veiligheid van de kohai bij de training en ook waar het de juiste etiquette betreft. Feitelijk heeft hij de plicht tegenover de kohai het goede voorbeeld te geven. In veel dojo is het de gewoonte dat de sempai verantwoordelijk zijn het gehele reilen en zeilen in de dojo.



Wenken.

De dojo is een plaats van geestescultuur; concentratie tijdens de oefeningen en respect voor de oefenpartner zijn van zeer groot belang.

Streef naar perfecte techniek, voer nieuwe technieken uit op lage snelheid. Door brute kracht een vorm willen forceren lukt toch niet en de foute uitvoering ligt regelmatig aan jezelf.

Aiki is samenwerking: als je niet de juiste en nodige energie levert om een techniek te doen uitvoeren, kan je partner niet oefenen.

Tijdens het oefenen van de technieken dienen we ons ervan bewust te zijn dat we verantwoordelijk zijn voor de veiligheid van de partner. Die vertrouwt zich aan jouw toe en moet er daarom blindelings op kunnen bouwen bij jouw in veilige handen te zijn. Verlies daarom nooit de elementaire veiligheidsaspecten uit het oog. En ook: als de partner aangeeft dat het genoeg is (aftikt) stoppen we onmiddellijk. Vergeet ook nooit dat er in de aiki krijgskunsten (met uitzondering van Tomiki aikido) geen competitie-elementen zijn.

Draag op de tatami geen sieraden en heb ook niets in je mond, bijvoorbeeld kauwgom. Dit niet alleen uit beleefdheid, maar ook uit veiligheidsoverwegingen. Tijdens het uitvoeren van technieken zou bijvoorbeeld de kauwgom in de keel kunnen schieten, met alle nare gevolgen van dien.

Een eventuele laatkomer groet eerst zelfstandig de shomen en wacht dan in seiza op de uitnodiging van de sensei om aan de les deel te nemen.

Indien je naar je plaats loopt, ga dan niet voorlangs, maar loop achterlangs de andere studenten.

Gedraag je met enig respect ten opzichte van iedereen op de tatami en zeker tegenover de hoger gegradueerden, zij trainen soms al vele jaren en hebben meer ervaring en inzicht.

Als er na de les iets opgeruimd moet worden (dojovloer dweilen, matten opruimen, of ramen sluiten bijvoorbeeld), behoren het de laagste gegradueerden te zijn die hun dienst aanbieden. Denk erom dat de oudere studenten dit vroeger ook gedaan hebben en soms nog doen als zij gaan oefenen in andere dojo waar zij de laagsten in graad zijn.

Oefen geen kritiek uit op de techniek van anderen, maar respecteer de persoonlijke aanpak van je partners; denk erom dat je een techniek pas zelf beheerst na vele jaren oefenen!

Steel met je ogen en leer van de anderen.

Als je een wapen neemt om te werken, groet dan eerst naar de shomen (met de snede van het zwaard of tanto naar je toe).

Blijf van een ander zijn wapens af. Wil je een wapen bekijken, vraag dan eerst toestemming om het aan te raken of op te pakken.

Als je een wapen (even) neerlegt, aan de rand van de tatami bijvoorbeeld, let er dan op dat de punt van het wapen niet in de richting van de shomen wijst.

Stap niet over iemands wapen en trap er zeker niet op.

Laat je wapen niet achteloos vallen.

Zorg ervoor dat de wapens altijd in een goede conditie zijn, dat wil zeggen tanto, tambo, jo en bokken dienen goed glad te zijn en geen splinters en breuken te vertonen.

Vervoer de wapens altijd in een goed afgesloten foedraal of (wapen)zak.