



Aiki = Ai Ki?

De krijgskunst die we beoefenen heet Aikido. Vaak wordt het woord in drieën gesplitst, ai, ki en do en worden de drie kanji letterlijk vertaald in:

Ai 合 - harmonie, verbinding, maar ook liefde voor bv natuur

Ki 気 - energie, interne kracht

Do 道 - de weg, pad, manier

Vrij vertaald: “De weg (道) van het in harmonie (合) brengen met de energie/intentie (気) van jezelf en de ander.”

Als je terugkijkt in de historie van de krijgskunst Aikido, zul je ontdekken dat Aikido niet altijd Aikido heeft geheten. Er is een rijke geschiedenis van naamsverandering die ook direct de verandering van de kunst weerspiegelen.

1. Daito ryu aiki jujitsu (1915-1930)

Morihei Ueshiba (grondlegger Aikido) ontmoet Sokaku Takeda, een meester in daito ryu, en neemt les bij hem. Het betreft een klassieke jujitsu vorm met klemmen en krachtige controletechnieken. Ueshiba gaat op een gegeven moment ook les geven in deze stijl.

2. Ueshiba ryu (1930)

Ueshiba week af van het strikte daito ryu curriculum en leerlingen begonnen dit Ueshiba ryu, de stijl van Ueshiba, te noemen. Het was geen officiële naam maar gaf wel aan dat er een verandering gaande was. Invloeden van de Omoto Kyo sekte van onisaburo deguchi waar Ueshiba mee in aanraking was gekomen, begonnen door te dringen in zijn lesgeven.

3. Aiki Budo (1931)

In 1931 opende Ueshiba zijn dojo in Tokio: de Kobukan, die later bekend zou staan als de “dojo van de hel” vanwege het hoge niveau van training. De stijl die hij hier onderwees noemde hij Aiki Budo – “de krijgskunst van Aiki”. Deze naam weerspiegelde een belangrijke verschuiving: van een jujutsu-stijl naar een bredere krijgskunst waarin fysieke, mentale en spirituele harmonie samenkwamen. Aiki werd voor Ueshiba een sleutelbegrip: het afstemmen op de intentie en energie van de ander, niet om die te breken, maar om ermee samen te vloeien.

4. Aikido (1942)

In 1942 werd de naam Aikido officieel erkend door de Dai Nippon Butoku Kai, de nationale organisatie voor traditionele krijgskunsten. De toevoeging van het karakter 道 (do, “weg” of “pad”) markeerde een duidelijke verschuiving: niet langer slechts een krijgskunst, maar een levenspad. Aikido werd een weg van fysieke training én spirituele verdieping – een middel om jezelf en de wereld beter te leren begrijpen.

Het woord Aiki komt telkens terug in de namen van de kunst. Toch wordt Aikido vaak uitgelegd door middel van 3 kanji. Ze worden dan niet aan elkaar gekoppeld in de directe zin maar later wel zo uitgelegd. Dus ai betekent dit en ki betekent dat en do betekent dit. Daarna wordt het vaak aan elkaar geknoopt tot 1 uitleg.



A. Dus aiki = ai + ki ? Nee!

Taalkundig is dat juist maar in de context van krijgskunsten te oppervlakkig.

Je kun Ai (verbinden) en ki (energie) als losse elementen bestuderen en toepassen op veel meer dan alleen maar krijgskunsten. Het zijn immers twee losse begrippen.

Voorbeelden:

Godo 合同 - samenwerking

Aizu 合図 - signaal/afpraak

In de context van krijgskunst:
jezelf afstemmen op de ander
verbindend handelen, niet botsen

GenKi 元気 - gezond, vitaal

Kimochi 気持ち - gevoel, stemming

In de context van de krijgskunst:

- interne kracht, aanwezigheid, gerichtheid van aandacht
- voelen waar de aanval naartoe gaat, al vóór dat deze er is

Maar aiki ontstaat pas wanneer die twee zich volledig integreren in een levende, intuïtieve beweging. Het is meer dan een som — het is een synergie.

Vergelijk het met muziek:

Noten + ritme = muziek? Nee.

Pas als er expressie, verbinding, flow en gevoel bijkomen, wordt het een echte muzikale ervaring. Zo ook met aiki.

Aiki is een dynamisch proces, geen statisch begrip!

Als je een techniek doet met Aiki ben je niet eerst bezig met afstemmen (ai) en dan energie aanvoelen (ki).

Je bent aanwezig, voelt je partner, en reageert zonder te scheiden tussen voelen en doen.

Dat vraagt:

- ontspanning,
- openheid,
- centrumcontact,
- en veel ervaring.

B. Aiki overstijgt de fysieke techniek

Als je een techniek uitvoert zonder verbinding dan is het géén aiki, ook al klopt de vorm.

Omgekeerd:

Als je iemand leidt zonder kracht, vanuit intern contact, vanuit een open centrum, dan is er aiki, ook al is de vorm onherkenbaar.

In de praktijk:

Aiki is het vermogen om zonder weerstand toch controle te krijgen.

Het is innerlijke neutralisatie van conflict. Van binnen is er geen conflict meer. Dus geen neiging tot botsen, terugslaan, blokkeren. De strijd verdwijnt omdat je hem niet meer in jezelf draagt

Het is relatiebewust handelen: je past je aan zonder jezelf te verliezen. Je beweegt met de ander mee, maar zonder jezelf te verliezen



C. Wat maakt Aiki meer?

Onderdeel	Als bouwsteen	In Aiki
Ai (合)	Afstemmen op tijding, afstand, intentie	Je voelt de ander nog vóór de aanval volledig ontstaat
Ki (気)	Richting geven aan je eigen energie	Je beweegt vanuit een kracht die de ander instinctief volgt
Samen (Aiki)	Techniek is vloeiend, zonder clash of dwinging	Je bent als water — je omhult, leidt en neutraliseert
Gevolg	Bewuste acties achter elkaar	Een eenheid van intentie, vorm en effect

D. Spirituele en mentale dimensie

Morihei Ueshiba zei:

Masakatsu Agatsu: “Echte overwinning is zelf-overwinning”

Aiki betekent ook:

- loslaten van de behoefte aan controle
- geen ego-reactie op aanval
- luisteren met je hele wezen, je voelt aan met je lichaam, je energie, je intentie, je bewustzijn, houding en hart. Geen doen maar alleen zijn en afstemmen.

Dat vraagt van jou:

- Stilte van binnen (geen oordeel, geen reactie)
- Volledige aandacht (geen afleiding)
- Open lichaam (niet geblokkeerd of gespannen)
- Compassie (willen verbinden, niet winnen)

Daarom is Aiki een levensprincipe, geen vechtpincipe.

Samenvattend:

Aiki is geen techniek. Het is een toestand van zijn.

- Je denkt niet meer over “ai” of “ki” – je bent verbonden.
- Je doet niet meer aan “harmonie” – je bent harmonieus.
- Je drukt geen kracht uit – je bent expressie van ki.



Arjan de Vries
Ima Juku leraar en oprichter
6de dan Aikido