



De rijkdom van Aikido

Aikido is meer dan een krijgskunst. Het is een levenshouding, een manier om balans te vinden tussen kracht en zachtheid, tussen intentie en overgave. Wie aikido beoefent, ontdekt dat de echte rijkdom niet ligt in het leren van technieken, maar in wat het met je doet – fysiek, mentaal en spiritueel.

1. Filosofie als fundament

Aan de basis van aikido ligt het principe van aiki: verbinding in plaats van strijd. Waar andere vechtkunsten gericht zijn op overwinnen van de ander, zoekt aikido naar verbinding. Het gaat niet om winnen of verliezen, maar om het herstellen van balans.

O-Sensei, de grondlegger van aikido, zei ooit: “Ware overwinning is overwinning op jezelf.” Daarmee bedoelde hij dat de grootste uitdaging niet buiten ons ligt, maar in ons eigen ego, onze angst en ons ongeduld. Door te trainen met aandacht, leren we luisteren, voelen en bewegen met de stroom in plaats van ertegenin.

2. Persoonlijke groei en zelfontwikkeling

Aikido is een pad van zelfonderzoek. Elke training vraagt om focus, concentratie en het vermogen om aanwezig te zijn in het moment (ima). Je leert spanning los te laten en tegelijk alert te blijven.

Door herhaling en discipline groeit niet alleen je techniek, maar ook je karakter. Je leert omgaan met frustratie, vermoeidheid en tegenslag – kwaliteiten die ver voorbij de mat reiken. De structuur van het trainen, het respect voor de ander en het blijven oefenen, vormen samen een sterk fundament voor persoonlijke groei.

3. Fysieke rijkdom

De bewegingen in aikido zijn vloeiend en cirkelvormig. Ze versterken je lichaam zonder het te forceren. In plaats van brute kracht leer je gebruik te maken van balans, timing en coördinatie.

Het leren vallen (ukemi) is een essentieel onderdeel van die fysieke rijkdom. Je leert letterlijk omgaan met verlies van balans en hoe je veilig kunt landen. Dat maakt aikido niet alleen een gezonde, maar ook een duurzame vorm van bewegen — geschikt voor jong en oud, en tot op hoge leeftijd te beoefenen.

4. Sociale rijkdom

De dojo is meer dan een trainingsruimte. Het is een gemeenschap waarin mensen elkaar helpen groeien. Aikido verbindt: jong traint met oud, ervaren met beginnend, groot met klein. Er is geen competitie, geen rangorde in wie “beter” is — alleen een gezamenlijk pad. Tijdens stages of ontmoetingen merk je hoe universeel dat gevoel is: overal ter wereld wordt aikido beoefend met dezelfde intentie en hetzelfde respect. Het creëert vriendschappen over grenzen heen, gebaseerd op wederzijds vertrouwen en openheid.

5. Mentale en spirituele dimensie

Aikido is ook innerlijk werk. Ademhaling speelt een belangrijke rol: inademen om ruimte te maken, uitademen om te ontspannen. In die ademhaling vind je rust, concentratie en



aanwezigheid.

Door aandacht te schenken aan elke stap, elke techniek, ontstaat een kalme geest.

De spiritualiteit van aikido is niet zweverig, maar praktisch: het gaat om het vinden van harmonie, juist midden in het conflict. Je leert weerstand niet te bestrijden, maar te transformeren. Je bent de stilte in de storm.

6. Toepassing buiten de dojo

De principes van aikido reiken ver voorbij de tatami. Ze leren je meebewegen met situaties in plaats van ze te forceren. In werk, gezin of relaties kun je dezelfde houding aannemen: luisteren, afstemmen, en handelen vanuit rust. Aikido leert je om niet automatisch in de verdediging te schieten, maar eerst contact te maken. Dat maakt je effectiever in communicatie en samenwerking. Veel beoefenaars merken dat hun aikido zich op natuurlijke wijze verweeft met hun dagelijks leven — in hun manier van omgaan met mensen, uitdagingen en verandering.

7. Traditie en vernieuwing

Aikido is geworteld in eeuwenoude Japanse waarden zoals respect, eenvoud en toewijding. Tegelijkertijd ontwikkelt het zich voortdurend. Elke leraar, elke generatie voegt iets toe, verdiept of verheldert.

Die combinatie van traditie en vernieuwing maakt aikido levend. Er is geen eindpunt: elke training brengt nieuwe inzichten, elke ontmoeting opent een ander perspectief. Dat is misschien wel de grootste rijkdom — dat aikido altijd in beweging blijft, net als het leven zelf.

Conclusie

De rijkdom van aikido ligt niet in wat je verzamelt, maar in wat je leert loslaten. Niet in kracht, maar in verbinding.

Wie zich openstelt voor dit pad, ontdekt dat aikido meer is dan techniek: het is een vorm van leven. Een weg van harmonie, groei en respect — voor jezelf, voor anderen, en voor de wereld om je heen.



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