



De training die je vergeet

Onlangs keek ik naar de aanwezigheidsdata van onze dojo. Niet om te controleren wie er geweest was, maar uit nieuwsgierigheid. Ik wilde weten of er een verband zichtbaar was tussen continuïteit en ontwikkeling. De cijfers lieten iets zien wat ik eigenlijk al jaren op de mat zie.

Van de 27 actieve leden die dit jaar meetellen, zit een handvol boven de 89% aanwezigheid. Eén lid miste dit jaar slechts 1 training. Dat zijn precies de mensen van wie ik op de mat zie dat er iets fundamenteels aan het veranderen is niet van week tot week, maar over langere tijd. Niet toevallig.

De mensen die het meeste vooruitgaan, zijn lang niet altijd de mensen met het meeste talent. Het zijn ook niet de mensen die de mooiste technieken laten zien op een goede dag. Het zijn vaak de mensen die gewoon blijven komen.

Op maandag. Op donderdag. In de winter. In de zomer. Na een drukke werkdag. Warm, koud. Na een slechte nacht. Met een blessure toch gaan. Ook wanneer de motivatie even ver te zoeken is.

Dat klinkt misschien vanzelfsprekend. Maar ik denk dat veel aikidoka onderschatten hoe diep dat gaat.

De bijzondere trainingen vormen je minder dan je denkt

We hebben allemaal wel eens een training meegemaakt die ons bijbleef. Een training waarin ineens alles op zijn plek leek te vallen. Een inzicht dat jarenlang verborgen was geweest. Een techniek die opeens moeiteloos leek te werken.

Die momenten zijn prachtig.

Maar als ik eerlijk ben, hebben die momenten mijn aikido veel minder gevormd dan ik vroeger dacht.

Mijn aikido is niet ontstaan tijdens bijzondere trainingen.

Mijn aikido is ontstaan tijdens duizenden gewone trainingen. Trainingen waar ik achteraf nauwelijks nog iets van weet. Trainingen waarop niets spectaculairs gebeurde.

Trainingen waarop ik vooral fouten maakte. Trainingen waarop ik dacht dat ik geen stap vooruitging.

Juist die trainingen hebben uiteindelijk het verschil gemaakt.

Het lichaam onthoudt meer dan jij je herinnert

Want aikido is geen verzameling technieken die je leert onthouden. Aikido is iets dat langzaam in je lichaam groeit.

Timing groeit langzaam. Balans groeit langzaam. Ontspanning groeit langzaam. Verbinding groeit langzaam.

Je kunt die dingen niet forceren. Je kunt ze ook niet versnellen door er harder over na te denken. Ze ontstaan doordat je steeds opnieuw dezelfde weg bewandelt.

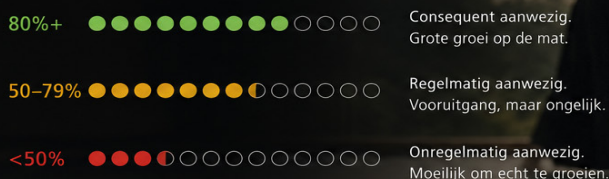
Op een gegeven moment merk je dat een techniek soepeler gaat dan vroeger.

Niet omdat je gisteren iets nieuws hebt geleerd, maar omdat je lichaam duizenden kleine ervaringen heeft opgeslagen die jij je bewust nooit hebt herinnerd.

Continuïteit bouwt aikido.

*Niet de perfecte training maakt het verschil.
Maar de trainingen die je niet overslaat.*

TRAININGEN. KLEINE STAPPEN, GROOT VERSCHIL.



Aikido is geen sprint.
Het is een weg die je elke keer opnieuw bewandelt.
Elke training stapelt zich op.
Tot je op een dag terugkijkt en ziet
hoe ver je bent gekomen.

*Blijf komen. Blijf bouwen.
Dat is de weg.*



Geduld en rust leer je niet zo maar

Het mentale deel werkt precies hetzelfde maar dat is moeilijker te zien.

Geduld leer je niet door te besluiten geduldig te zijn. Je leert het doordat je honderd keer met een techniek worstelt die niet wil lukken, en honderd keer toch doorgaat. Rust op de mat ontstaat niet door een goed voornemen. Ze ontstaat doordat je jaren lang hebt geoefend om rustig te blijven op het moment dat het niet uitkomt — wanneer je moe bent, wanneer uke een keer niet zo soepel meebeweegt, wanneer het even niet klopt.

Die dingen slijten langzaam in. Niet bewust. Niet spectaculair. Gewoon door te blijven verschijnen.

Continuïteit is een kracht die je alleen achteraf ziet

Misschien is dat wel één van de meest onderschatte lessen van aikido.

We zoeken vaak naar de grote doorbraak. Naar dat ene inzicht dat alles verandert. Maar de werkelijkheid is meestal veel eenvoudiger. Vooruitgang ontstaat door herhaling. Door verschijnen. Door blijven trainen.

Als twee mensen vandaag op hetzelfde niveau beginnen, maar de één traint jarenlang consequent twee keer per week en de ander wanneer het uitkomt, dan wordt het verschil na verloop van tijd onvermijdelijk zichtbaar. Niet omdat de één meer talent heeft. Maar omdat continuïteit een kracht heeft die pas zichtbaar wordt wanneer je terugkijkt.



Je aikido is de optelsom van alle gewone trainingen

Eén gemiste training is waarschijnlijk onbelangrijk. Dat is eerlijk gezegd ook zo. Maar je aikido wordt niet gevormd door één training. Het wordt gevormd door de optelsom van alles wat je hebt gedaan. Elke gewone donderdag. Elke maandag waarop je eigenlijk liever thuis was gebleven. De vraag is daarom niet of déze training belangrijk is.

De vraag is of je over vijf jaar kunt terugkijken op honderden trainingen die samen iets hebben opgebouwd. Want uiteindelijk wordt je aikido niet bepaald door de beste training die je ooit hebt gehad. Het wordt bepaald door al die gewone trainingen waarop je toch bent gekomen.



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

