Arjans Blog



De tweede berg

Hoe beter je wordt, hoe minder je doet!

Vorige week stond ik op de mat met een vraag die ik al een tijdje met me meedraag.

Niet een technische vraag. Geen kwestie van voetpositie of timing. Maar iets groters, iets dat ik moeilijk onder woorden krijg als iemand me buiten de dojo vraagt wat ik eigenlijk train.

Want hoe leg je uit dat je na meer dan 30 jaar aikido nog steeds dingen ontdekt die je gedachten omgooien?

We werkten die ochtend met een oefening die er op papier simpel uitzag. Mijn partner legde één vinger op mijn pols. Meer niet. Geen greep, geen druk, geen aanval. Gewoon een lichte aanraking. Het leek bijna niets. Het was allesbehalve niets.

Met een stevige greep kun je veel verbergen. Je kunt reageren op de druk van de ander. Je kunt sturen, aanpassen, compenseren — zonder dat iemand het doorheeft. Maar die ene vinger gaf me niets om op te reageren. Iedere keer dat ik te snel was, verdween het contact. Iedere keer dat ik probeerde de techniek te maken, verdween het contact. Iedere keer dat ik iets forceerde — weg.

Die ene vinger liegt niet.

Wat ik die ochtend zag — bij mezelf en bij anderen — was hoe vaak we de techniek proberen te helpen.

Je voelt dat de balans van je partner bijna weg is. Bijna. Dus je geeft een klein extra zetje. Je trekt een fractie harder. Je leidt hem nog net iets verder dan strikt nodig is. Zo weinig dat niemand het ziet. Maar je voelt het zelf wel.

En als je eerlijk bent, weet je ook: zonder dat kleine beetje hulp had het waarschijnlijk niet gewerkt.

Dát is het moment waarop de tweede berg begint.

De eerste berg in aikido gaat over leren hoe een techniek werkt. Je leert de vorm, je corrigeert fouten, je scherpt iedere beweging aan. Langzaam beginnen technieken te werken. Je voelt beter wat je partner doet. Wat eerst bewuste stappen waren, wordt vanzelfsprekend.

Dat is precies zoals het hoort. Een beginner heeft die structuur nodig.

Maar er komt een moment — en de meeste yudansha kennen het — waarop die manier van leren niet meer voldoet. Sterker nog, het wordt een obstakel.

De tweede berg gaat niet over hoe een techniek werkt. Die berg gaat over waarom een techniek werkt.

Dat verschil lijkt klein. Het verandert alles.

Wanneer je bezig bent met hoe, ligt de aandacht bij jezelf. Wat moet ik doen? Waar moet mijn hand zijn? Wanneer draai ik?

Arjans Blog



Wanneer je begint te onderzoeken waarom, verschuift die aandacht. Dan kijk je niet meer naar de techniek zelf, maar naar de omstandigheden die haar mogelijk maken.

Is de balans al verstoord?
Is de timing goed?
Is er werkelijk verbinding?

En dan dringt er iets tot je door: het moment waarop iemand naar de grond gaat is misschien helemaal niet het belangrijkste moment van de techniek. De techniek is al lang klaar voordat de worp zichtbaar wordt. Het beslissende moment — de balans die definitief verloren gaat — is nauwelijks zichtbaar voor een buitenstaander.

Maar je voelt het. Als je tenminste leert wachten.

Wachten is iets anders dan stilstaan. Het is aanwezig blijven zonder direct in te grijpen.

En dat is moeilijker dan het klinkt.

Wat ik op de mat steeds terug zie bij gevorderde leerlingen — en bij mezelf — is niet dat ze te laat zijn. Ze zijn te vroeg. Ze zien wat er gaat gebeuren en willen alvast helpen. Ze voelen waar de techniek naartoe gaat en maken haar alvast af.

Daardoor voegen ze iets toe wat niet nodig is.

En precies dat extra beetje wordt uiteindelijk de grootste belemmering.

Hoe langer je wachtte die ochtend, hoe minder kracht je nodig had. Hoe meer je de beweging liet ontstaan, hoe minder je hoefde te sturen. Hoe meer vertrouwen je gaf aan de situatie, hoe minder jij zelf hoefde te doen.



> **“MA**
> **Niet te vroeg.**
> **Niet te laat.**
> **Precies hier.**

Dat gaat in tegen alles wat ons is aangeleerd buiten de mat. In de meeste domeinen van het leven geldt: als iets niet lukt, doe je meer. Je probeert harder. Je zet meer kracht.

Arjans Blog



Aikido wijst op een bepaald niveau precies de andere kant op.

Niet meer doen. Beter kijken.
Niet harder werken. Nauwkeuriger voelen.
Niet controleren. Herkennen.

Ik denk weleens aan beelden van O-Sensei op hoge leeftijd. Als je die opnames ziet, lijkt het alsof hij nauwelijks iets doet. De grote bewegingen zijn verdwenen. De herkenbare vormen lossen op in iets anders.

Sommigen zien dat en denken: er gebeurt minder.

Ik denk het tegenovergestelde. De techniek is niet verdwenen — ze is zo volledig geïntegreerd dat ze niet langer op de voorgrond staat. Wat overblijft zijn de principes: timing, balans, positie, verbinding, ontspanning.

De eerste jaren van aikido leer je hoe je iets moet doen.

Op een bepaald moment ontdek je dat de volgende stap niet ligt in nóg beter doen — maar in het loslaten van alles wat niet noodzakelijk is.

Niet omdat techniek onbelangrijk wordt. Integendeel. Techniek heeft je precies gebracht waar je moest zijn.

Maar daarna begint een andere studie. Eén waarbij de vraag niet langer is:

Hoe krijg ik mijn partner naar de grond?

De vraag wordt:

Wat moet er aanwezig zijn zodat ik hem niet meer naar de grond hoef te brengen?

Misschien is dat waarom de weg na de zwarte band voor veel mensen moeilijker blijkt dan de weg ernaartoe.

Niet omdat er meer te leren valt.

Maar omdat er zoveel losgelaten moet worden.

Dat is de tweede berg.

En daar begint het pas echt interessant te worden.



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