



Focus in Aikido



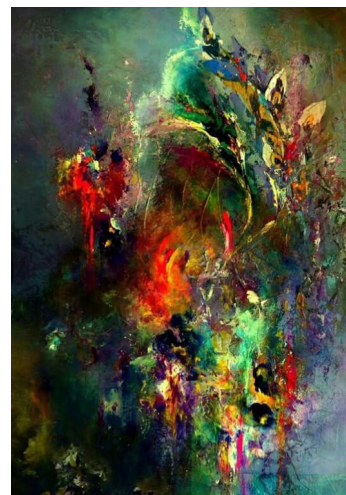
Volgens de Dikke van Dale is focussen “*zich concentreren op één punt*”. In het Japans vertaalt zich dit in: Shuten o awaseru. Hoe verhoudt zich dat tot de Aikidolessen? Daar gebeuren heel veel bewegingen tegelijk. Ben je dan in staat om je op alle bewegingen te focussen?

Eerst maar eens het waarom van deze blog. Het valt me op dat mensen het moeilijk vinden om te focussen op wat wordt voorgedaan of uitgelegd. Ik zie dat doordat de sporters na de uitleg aan het werk gaan maar vaak niet uitvoeren wat is voorgedaan. Dit kan meerdere oorzaken hebben:

1. De uitleg (niet) begrijpen
2. De sporter zat met de gedachten ergens anders tijdens de uitleg
3. De sporter had zichzelf al een beeld gevormd van de uit te voeren oefening
4. De sporter heeft de uitleg niet begrepen (doordat het niveau van de techniek bijvoorbeeld te hoog is)

Uitleg bij Aikido

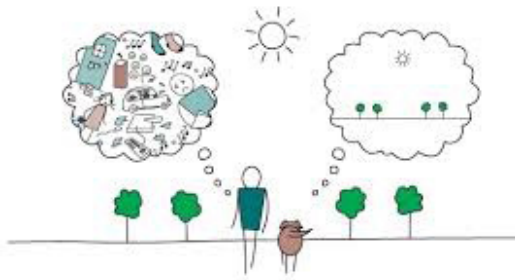
Als leraar worstel ik daar altijd mee. In de Westerse wereld zie je veel verbale uitleg. Het geven van woorden aan bewegingen schijnt belangrijk te zijn terwijl als je kijkt hoe je leert is HERHALING daarin het sleutelwoord. Schijnbaar zijn wij zo gewend aan deze mondelinge toelichtingen dat we niet meer zonder kunnen. Alleen kijken is een kunst die we verleerd zijn lijkt wel. De vraag is of je hier als leraar aan toegeeft of dat je een soort van compromis sluit met jezelf. Meestal kies ik voor het laatste en laat me vaak verleiden tot “plaatje, praatje, daadje”. Als ik in Japan ben bij Suganuma Sensei dan klappt hij af, doet 3x de techniek voor en train je weer door. Dat betekent direct kijken en absorberen, stelen. Daarbij komt nog de vraag wat je wilt uitleggen in de techniek. Een techniek bestaat uit vele onderdelen maar wordt vaak als totaal voorgedaan. Uiteraard kun je er stukjes uitlichten en die verduidelijken. Maar voor wie in de groep doe je dat als je met alle niveaus bij elkaar zit? Ook nog een punt is dat een ieder iets anders ziet. Het is als een schilderij, wat zie jij erin? Vaak voordoen heeft mijns inziens dus geen enkel nut. Het gevolg is dus dat op de mat een ieder toch iets anders doet dan jij dat hebt voorgedaan. Als je echter goed kijkt zouden er bepaalde onderdelen van de techniek wel degelijk goed uitgevoerd moeten worden. Hier heeft de leerling dan op gefocussed of beheerst dit onderdeel.





Afdwalen

De dag is lang geweest, vele vergaderingen de hele dag door. Of gewoon een zware dag. Misschien wel slecht geslapen of niet helemaal fit. In ieder geval is er van alles aan de hand dat er voor zorgt

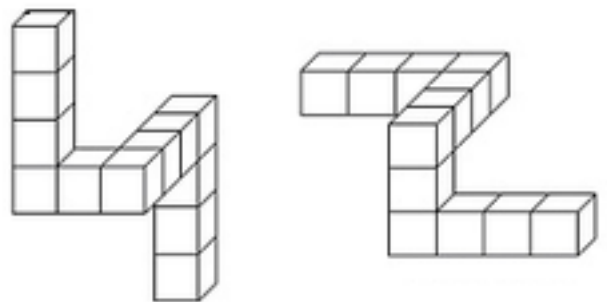


dat je gedachten makkelijk afdwalen naar andere dingen dan dat je op dat moment aan het doen bent. Druk in je hoofd en dat heb je nog niet geheel los kunnen laten. We herkennen het allemaal wel. Het is wellicht te makkelijk gezegd dat we de sores van de dag kwijt kunnen raken in het begin van de training als we de eerste oefeningen doen (torifune en furitama) en de warming-up. Vaak is dat niet genoeg om in het hier en nu (IMA) te geraken. De focus ligt nog buiten de dojo bij de gebeurtenissen van de dag of de gebeurtenissen die nog moeten komen. Aikido is een complexe martial art. Het hele

lichaam is in beweging. Is is dus veel te zien als de technieken of bewegingen worden voorgedaan. Om dat te absorberen is alle ruimte nodig om een goede focus te hebben. Vaak zie ik mensen nog druk tot vlak voor aanvang van de les. Wellicht helpt het om vijf minuten voor aanvang in seiza te gaan zitten en je ogen te sluiten tot de les begint. Je kunt daarvoor ook al beginnen met het maken van lichaamsverplaatsingen (taisabaki). Alle kleine beetjes helpen. En soms lukt het gewoon niet om je gedachten los te laten, morgen is er weer een nieuwe dag!

Beeldvorming

De leerling kijkt naar wat de leraar voordoet en heeft dan al bedacht hoe het verder moet. De gedachten dwalen direct af naar de eigen uitvoering van de techniek. Dit zie ik veel in Aikido. Met name bij de hogere graden. Het is moeilijk om naar een techniek te kijken die je al jaren voorbij ziet komen. Het is moeilijk te beoordelen of je de techniek exact doet zoals is voorgedaan. Je ziet je eigen fouten vaak niet. Dan weet je dus ook niet waar je aan moet werken. Jezelf terug zien op video is dan ook wel eens confronterend. Des te langer je traint des te groter worden de details. Daar waar het eerst om de vorm ging (hoe voer je de techniek uit) gaat het nu ook om de inhoud. Welke componenten van het Aikido komen er nu ook bij? Zaken als snelheid, onbalans, afstand, bodypower, timing om er maar een paar te noemen zijn minder goed zichtbaar en daarvoor moet je dus nog veel beter opletten dan die beginner die nog puur de vorm aan het leren is. Daar zie je dus ook dat zwartebanders blijven steken, ze hebben hun plafond bereikt en zijn niet meer in staat het volgende level te bereiken. Dit is helemaal niet erg overigens! De echte diepgang is niet voor een ieder weggelegd.

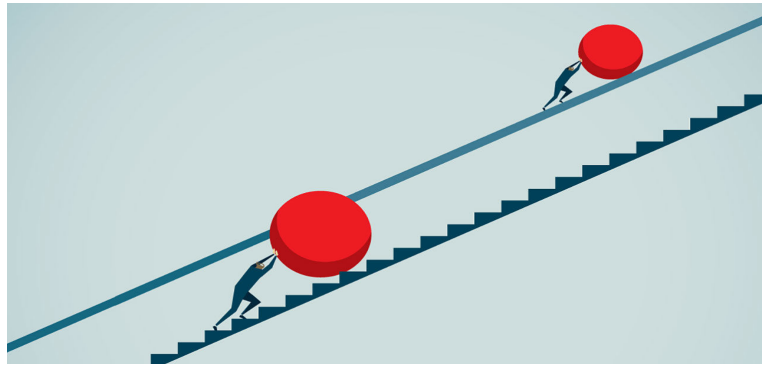




Te moeilijk?

Nu zit je daar voor je 12^{de} les en er wordt een techniek voorgedaan waar jaren van training aan vooraf zijn gegaan. Hoe in hemelsnaam ga je dit uitvoeren. Je weet simpelweg niet waar je moet kijken.

Waar focus je nu op? Mijn tip is dat je kijkt naar wat je snappen kunt. Het voetenwerk is daarbij een heel belangrijke. Je kunt de stappen vaak wel volgen en die zijn het meest belangrijk in het begin. Ze moeten ingeslepen worden. De stappen moeten uiteindelijk uitgevoerd worden zonder er bij na te denken. Dat vereist jarenlange training. Dit voetenwerk is echter terug te brengen naar een kleine 10 bewegingen, dat valt dus gelukkig weer mee. Deze kun je voor en na de les



prima zelf oefenen. Zo herken je ze sneller in de technieken. Het leren van de bijbehorende Japanse benamingen is ook belangrijk omdat die bij het voordoen vaak worden genoemd.

En dan zit je daar voor je 1000^{ste} les. Het bovenstaande geldt hier ook voor. Met dat verschil dat jij het voetenwerk al redelijk zonder nadenken kan uitvoeren. De vorm van de technieken heb je ook al te pakken. Dan kom je in de verdieping terecht. Focus je dan op een ding, bijvoorbeeld de timing. Werk daar aan tijdens die bewuste training. Neem kleine stappen en wil niet teveel tegelijk.

Doel

Het is goed om met een doel naar de training te komen. Dat verhoogt de focus. Gaat het dan ook nog mis? Reken maar. Ik moet altijd denken aan het verhaal van Suganuma Sensei. Hij had zich voorgenomen heel zacht te zijn op de bewuste training. Aan het eind beoefende hij Kokyu Ho en zijn partner merkte op: "Sensei, you are like a rock..".

Conclusie

Focus is nodig voor de training. Het lukt niet altijd! Je kunt je er echter wel van bewust zijn en trachten voor of tijdens de training de focus te krijgen en te behouden. Mindset is erg belangrijk. Kom naar de training om naast het heerlijke bewegen ook om te leren. Er is genoeg te leren voor iedereen.



Arjan de Vries, Ima Juku Dojo Cho