



Groeten een klein gebaar met grote betekenins

Wie voor het eerst in een aikidodojo komt, ziet het meteen: we buigen veel. Bij het begin en einde van de les, maar ook voor iedere partner met wie we trainen. Vaak doen we dat zittend, in seiza: de formele Japanse knielzit.

Voor iemand die nieuw is, kan dat lijken op een vaste vorm die je vooral goed moet onthouden. Maar het is meer dan een ritueel. Het helpt ons om met aandacht te beginnen, gelijkwaardig samen te oefenen en bewust af te sluiten.

Waarom we buigen

Aikido is ontstaan in Japan en draagt de Japanse budotraditie met zich mee. Buigen hoort daarbij — niet omdat de één belangrijker is dan de ander, maar omdat we erkennen dat we elkaar nodig hebben om te leren.

In aikido oefen je nooit alleen. De één is nage: degene die de techniek uitvoert. De ander is uke: degene die aanvalt en de techniek ontvangt. Daarna wisselen de rollen. De groet die daarbij hoort gaat dan ook beide kanten op: wie geeft en wie ontvangt, buigt evenveel voor elkaar. Niemand buigt omdat de ander hoger staat. Je groet voordat je met elkaar gaat oefenen en als er door de leraar afgeklapt wordt.

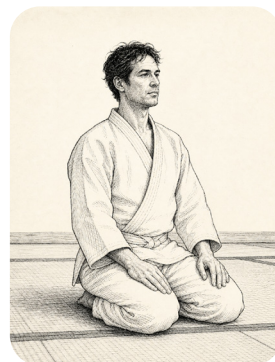
Wanneer je vóór het oefenen naar je partner buigt, zeg je zonder woorden: laten we goed en zorgvuldig met elkaar trainen. Aan het eind buig je opnieuw: dank je voor de oefening. Dat geldt voor elke partner, ook als je maar kort samen oefent — het contact begint en eindigt bewust.

Waarom zittend

Het zittende buigen noemen we zarei. Vanuit seiza buig je rustig voorover, met de handen op de mat. Alleen al die houding vraagt om

aandacht: je kunt niet gehaast in seiza zitten of er snel even doorheen gaan.

Dat korte moment van rust is waardevol. Je laat de drukte van de dag los, richt je aandacht op de mat en maakt ruimte voor de training. De begroeting is daarmee eigenlijk de eerste oefening van de les.

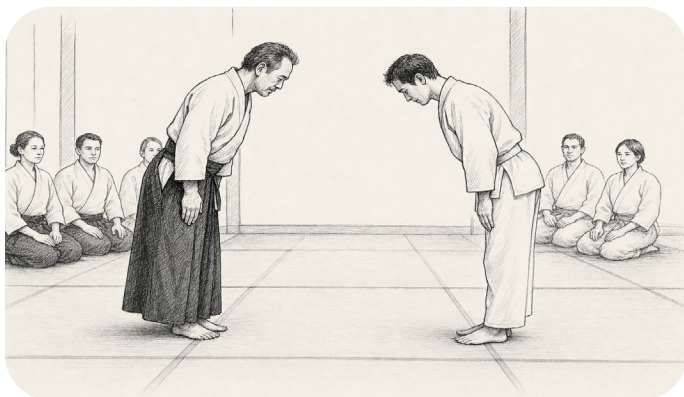


Bij binnenkomst en vertrek

Het buigen begint al voordat je traint. Ben je omgekleed en betreed je de dojo, dan groet je bij de deur. Stap je daarna de mat op, dan groet je naar de kamiza: de ereplaats in de dojo, herkenbaar aan de foto van de grondlegger Morihei Ueshiba en de Ima Juku kalligrafie. Verlaat je de dojo weer, dan groet je nogmaals bij de deur.

Ook dat zijn geen losse formaliteiten. Ze markeren de overgang van de gewone wereld naar de trainingsruimte, en weer terug. Elke stap in die overgang krijgt een moment van aandacht, zodat je bewust de dojo binnenkomt en er ook weer bewust uit vertrekt.

Tijdens het voordoen



Wanneer de leraar een techniek uitlegt aan de hele groep, vraagt hij of zij vaak iemand om uke te zijn: die persoon komt naar voren om de techniek zichtbaar te maken. Om het tempo van de uitleg erin te houden, valt uke daarbij meestal direct aan; een aparte buiging vooraf blijft dan achterwege.

Na afloop buigen leraar en uke wél naar elkaar. Dat is het duidelijke afsluitende moment, en ook hier gaat het beide kanten op: de leraar bedankt uke voor de hulp bij het uitleggen, uke bedankt de leraar voor de instructie. De leraar ontvangt die groet niet als eerbetoon, maar beantwoordt hem. Precies daarin zit iets wezenlijks van aikido: je oefent niet tégen elkaar, maar mét elkaar.

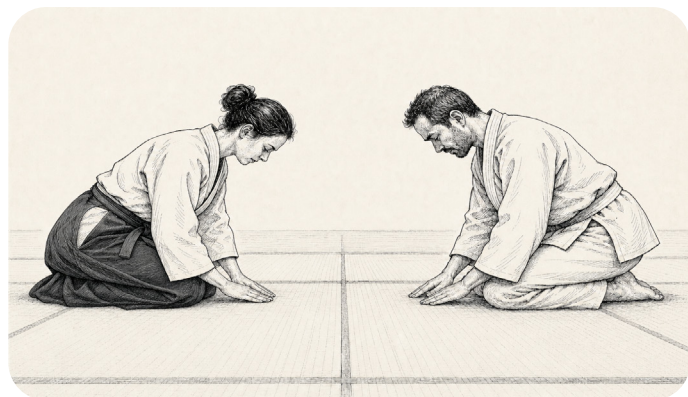
Zegt een groet iets over ervaring?

Soms wordt gezegd dat je aan iemands buiging kunt zien hoever hij of zij in aikido is. Er zit iets in die gedachte, maar het is een indruk, geen maatstaf: rust en overgave in een groet zijn geen diploma, en ontbreken ze een keer, dan zegt dat weinig over iemands niveau.

Wat wél vaak klopt: hoe meer ervaring iemand heeft, hoe minder de vorm nog vraagt om nadenken, en hoe meer ruimte er overblijft om er gewoon te zijn, zonder haast. Diezelfde rust zie je vaak terug in het oefenen zelf.

Geen formaliteit, maar aandacht

Buigen is geen toneelspel en geen verplicht nummer. Het is een klein gebaar met een grote betekenis, en het gaat altijd beide kanten op: je buigt voor je partner omdat je samen traint, voor je leraar omdat je samen les geeft en ontvangt, en na afloop omdat je dankbaar bent voor wat je samen hebt kunnen oefenen. Een paar seconden rust. Een kleine buiging. En dan samen aan het werk.



Dit zeg je er bij:

Als je begint: Onegaeshi Masu

Als je eindigt: Domo Arigato gozai mashita



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