



Hoe zit je op de mat?

Aikido is een Japanse krijgskunst met daarbij behorende etiquette vormen. Een daarvan is het zitten op de mat. Hoe doe je dat? Wat kan wel en wat kan niet? Lees verder!



bruikt:

Op de knieën zitten noemen we in het Japans seiza. Seiza is niet alleen een traditionele Japanse zit-houding, maar speelt ook een belangrijke rol in de beoefening van aikido. Hier zijn enkele redenen waarom deze houding wordt ge-

1. Respect en Etiquette:

Seiza symboliseert respect voor je leraar, je medestudenten en de traditie van de krijgskunst. Door in seiza te zitten, toon je eerbied voor de omgeving en de kunst van Aikido.

2. Discipline en Focus:

Het handhaven van de seiza-houding vereist een goede lichaamshouding en concentratie. Dit helpt bij het ontwikkelen van discipline, wat essentieel is voor de mentale staat die nodig is tijdens de training.

3. Fysieke Voordelen:

Regelmatig in seiza zitten versterkt de benen en bevordert flexibiliteit, vooral in de knieën en enkels. Het helpt ook bij het verbeteren van de balans en het bewustzijn van je lichaam.

4. Mentale Rust en Voorbereiding:

Seiza fungeert vaak als een overgangspositie waarin je mentaal tot rust komt voordat je aan

intensievere oefeningen begint. Het helpt om een kalme en gefocuste geest te creëren, wat cruciaal is in aikido.

Er zijn echter momenten dat het beter is om met gekruiste benen te zitten.

1. Informele Momenten:

Tijdens meditatie, voor of na de training of andere minder formele momenten kan een gekruiste benen houding gebruikt worden om een ontspannen sfeer te bevorderen.



2. Fysiek Comfort:

Als seiza te belastend is voor je knieën, enkels of andere gewrichten, kan het comfortabeler zijn om gekruist te zitten, zeker als je nog werkt aan het opbouwen van de nodige flexibiliteit.

Oefen regelmatig!

Beide houdingen verbeteren met regelmatige oefening. Zelfs een paar minuten per dag kan je lichaam helpen zich aan te passen. Je kunt altijd advies vragen aan mij.

De norm is seiza! Ook tijdens de uitleg! Dat maakt ook dat je alert bent voor het eventueel nemen van ukemi. Let er op tijdens de training en geef het goede voorbeeld!



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