



## Intentie

In Aikido draait niet alles om techniek of fysieke kracht. Een essentieel maar vaak onzichtbaar aspect is intentie. Intentie is de onderstroom die elke beweging richting en betekenis geeft. Waar techniek zonder intentie leeg kan aanvoelen, geeft intentie een techniek kracht, vloeïendheid en verbinding.

### Wat is intentie in Aikido?

Intentie in Aikido kan worden omschreven als de gerichte energie en aandacht die een aikidoka in elke beweging legt. Het gaat niet alleen om wat je doet, maar vooral om hoe en waarom je het doet. Intentie is daarmee meer dan een fysieke handeling: het is een mentale en spirituele houding die zichtbaar wordt in de uitvoering.

### Van beginner tot gevorderde

Bij beginners gaat intentie vaak nog samen met spanning: de wil om het 'goed' te doen. Naarmate iemand gevorderd raakt, wordt de intentie subtieler. Dan verschuift de nadruk van het mechanisch uitvoeren van een techniek naar het creëren van verbinding en harmonie met uke. De intentie wordt zachter, opener en tegelijkertijd duidelijker.

### Voorbeelden uit de dojo

Een techniek als ikkyo voelt wezenlijk anders als de intentie erachter ontbreekt. Zonder intentie wordt het een reeks bewegingen; mét intentie ontstaat een vloeiende verbinding waarin uke vanzelf meebeweegt. Vaak merken leerlingen dat een kleine verandering in hun innerlijke

houding – bijvoorbeeld vastberadenheid, rust of openheid – het hele verloop van een oefening verandert.

### De rol van uke en nage

Intentie werkt altijd in twee richtingen. De intentie van uke (aanval, druk, richting) bepaalt hoe nage reageert. Omgekeerd bepaalt de intentie van nage (ontvangen, leiden, neutraliseren) hoe uke wordt meegenomen. Zonder heldere intentie ontstaat chaos; met duidelijke intentie ontstaat harmonie. Het samenspel van intenties is de kern van iedere Aikido-oefening.

### Wijsheid van O-Sensei

O-Sensei benadrukte vaak dat Aikido niet gaat om winnen of verliezen, maar om het creëren van harmonie in de wereld. Zijn woorden "Aikido is the way of harmony of the spirit" geven duidelijk aan dat intentie een spirituele dimensie heeft. Intentie gaat niet om jezelf doorzetten, maar om het samenbrengen van energie en het vinden van balans.

### Conclusie

Intentie is de stille kracht die Aikido tot meer maakt dan een verzameling technieken. Het verbindt lichaam, geest en partner, en tilt de training naar een hoger niveau. Voor elke aikidoka, beginner of gevorderd, is het onderzoeken van intentie een levenslang leerproces.



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