



Mitori Keiko - de kracht van het kijken

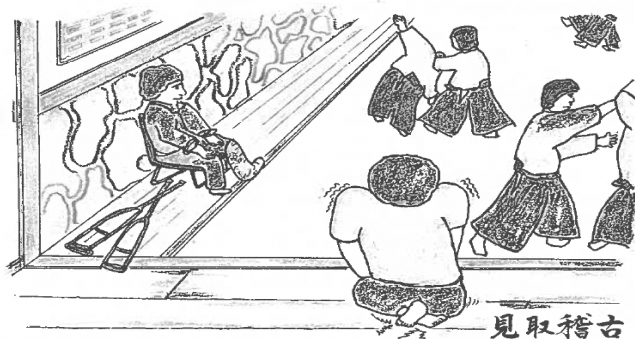
In aikido draait veel om voelen, bewegen, verbinden en reageren. Maar wist je dat je soms juist het meeste leert als je even stilzit en kijkt?

In Japan noemen ze dat mitori keiko: oefenen door observatie. Letterlijk betekent het: trainen door te kijken. Dat klinkt misschien passief, maar dat is het allerminst.

Of je nu 6e kyu bent en net begint, of al jarenlang traint richting yondan — mitori keiko is voor iedereen een waardevolle manier van leren.

Wat is mitori keiko precies?

Mitori keiko betekent dat je actief observeert hoe anderen aikido beoefenen. Dit kan tijdens de les zijn als je wacht op je beurt, tijdens een blessure of vermoeidheid, of bij een stage waar je nog niet alles fysiek kunt meedoen. Je kijkt dan met aandacht naar de leraar, andere leerlingen, en hoe technieken worden uitgevoerd. Je traint dan niet met je lichaam, maar wel met je ogen, geest en gevoel voor timing en intentie.



Waarom is mitori keiko zo belangrijk?

1. Dieper inzicht in techniek

Als je zelf een techniek uitvoert, ben je bezig met balans, stappen, grip en timing. Maar door te kijken zie je juist het geheel: hoe een techniek wordt opgebouwd van begin tot eind. Je merkt subtiele details op zoals de richting van de beweging, het gebruik van het centrum, of het verschil tussen spanning en ontspanning. Kijktip: Let niet alleen op de armen, maar op hoe de hele houding meebeweegt.

2. Je leert variaties en principes herkennen

Iedere aikidoka heeft een iets andere stijl, afhankelijk van ervaring, lichaamstype of interpretatie. Door veel te kijken, zie je:

- hoe een techniek kan worden aangepast aan verschillende uke;
- welke onderdelen essentieel zijn;
- welke keuzes een gevorderde maakt bij weerstand of timing.

Begrijpen = beter toepassen.

3. Je traint je focus en mentale aanwezigheid

Zonder fysieke actie kun je toch actief blijven trainen. Mitori keiko vraagt om echte aandacht. Je blijft betrokken bij de les, ontwikkelt zanshin (mentale alertheid) en vergroot je concentratievermogen.

Tip: Stel jezelf tijdens het kijken vragen zoals: "Wat zou ik nu doen?" of "Waarom werkt deze techniek wel of niet?"

4. Je spiegelt jezelf en leert door vergelijking

Door naar anderen te kijken, zie je ook je eigen gewoonten, fouten of verbeterpunten. Je kunt



dan:

- herkennen waarom iets bij jou nog niet lukt;
- bewust worden van alternatieve oplossingen;
- inspiratie halen uit het goede voorbeeld.

Maak na de training een korte notitie van wat je hebt gezien en wat je eruit meeneemt.

5. Je leert van fouten én meesterschap

Soms leer je het meeste van een techniek die niet werkt. Je ziet dan waarom er geen balans-verstoring is, waarom uke blijft staan, of waarom een techniek te forcerend wordt uitgevoerd.

Anderzijds: als je een leraar of gevorderde ziet trainen, voel je soms een soort stil meesterschap. Je kunt dan de eenvoud, vloeiendheid en effectiviteit bewonderen – en ervan leren. Soms is het kijken naar aikido alsof je een pad ziet dat jij ook kunt gaan lopen.

Wat zeggen de meesters?

“True training begins when the eyes can see what the hands do not yet feel.”

Ook O-Sensei zelf hechtte grote waarde aan het observeren met het hart. Hij moedigde zijn leerlingen aan om te absorberen wat ze zagen, niet alleen te imiteren.

Praktische tips voor mitori keiko

- Ga vooraan zitten en blijf aandachtig.
- Kijk naar zowel nage als uke.
- Observeer niet alleen de techniek, maar ook houding, ritme, ademhaling.
- Stel na afloop een gerichte vraag aan je partner of leraar.
- Visualiseer de techniek in je hoofd, alsof jij hem uitvoert.

Geen excuus – wél training

Ben je geblesseerd, moe of ziek? Kun je een bepaalde les niet fysiek meedoen? Zie het niet

als een verloren training, maar als een kans voor mitori keiko. Juist in rust kun je vaak meer opnemen dan je denkt.

Tot slot

Mitori keiko is geen alternatief voor ‘echte’ training — het is echte training. Je ontwikkelt er je techniek, inzicht, concentratie en gevoelsintelligentie mee. Net zoals je leert door vallen en opstaan, leer je ook door zien en begrijpen.

Dus de volgende keer dat je even op de kant zit — kijk.

En kijk goed (niet op je telefoon!)

Aikido ontstaat niet alleen in je lichaam, maar ook in je ogen, je hart en je geest.



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