



Samen op de mat, ieder in zijn fase

Binnen Ima Juku kiezen we er met regelmaat voor om de groep tijdens een training te splitsen. Soms trainen de lagere kyu-graden samen – bijvoorbeeld van mu kyu tot en met 3e kyu – en soms loopt dat door tot 2e kyu. De andere groep train ik zelf als dojo-cho.

Die keuze is geen toevalligheid en ook geen praktische noodoplossing. Het is een bewuste didactische beslissing.

Ontwikkeling verloopt niet voor iedereen gelijk

Aikido is een pad dat iedereen individueel doorloopt, ook al staan we samen op de mat. Wat iemand in zijn eerste jaren nodig heeft, verschilt wezenlijk van wat een gevorderde beoefenaar nodig heeft om verder te groeien.

Beginners hebben baat bij duidelijke structuur, herhaling en veiligheid. Ze moeten leren kijken, voelen en vertrouwen ontwikkelen in hun lichaam en in hun partner.

Gevorderden hebben juist behoefte aan verfijning, complexiteit en verantwoordelijkheid. Zij moeten leren hun techniek te verdiepen, hun intentie te onderzoeken en hun houding te stabiliseren onder druk.

Wanneer iedereen altijd samen traint, ontstaat vaak een middenweg die voor niemand optimaal is. Door tijdelijk te splitsen, kunnen we gericht werken aan datgene wat in een bepaalde fase nodig is. Dat is geen rangorde, maar maatwerk.

De rol van de assistenten

De groep die niet bij mij traint, wordt begeleid door een van onze assistenten, Martijn, Dennis of Rudi. Alle drie hebben zij ongeveer twintig jaar aikido-ervaring en dragen momenteel de derde dan. Dat betekent niet alleen technische vaardigheid, maar ook jarenlange betrokkenheid bij de dojo en bij elkaars ontwikkeling. Ik vertrouw mijn assistenten volledig.

In veel dojo's binnen de traditie van de Aikikai Foundation is het vanzelfsprekend dat senioren zelfstandig lesgeven en verantwoordelijkheid dragen. Een gezonde dojo is geen eenmansstructuur; zij rust op meerdere schouders.

Wanneer je bij een assistent traint, train je dus niet in een "lichtere" setting, maar binnen dezelfde visie en onder dezelfde verantwoordelijkheid.

Over zelfbeeld en taal

Af en toe hoor ik beginners zichzelf met een knipoog de "Mickey Mouse club" noemen. Humor kan relativerend werken, maar woorden doen ook iets met hoe we onszelf zien.

Een beginner is niet minderwaardig. Hij of zij bevindt zich in een vroege fase van hetzelfde traject dat iedere zwarte band ooit heeft afgelegd. Ook Morihei Ueshiba begon ooit zonder graad, zonder ervaring en zonder vanzelfsprekend gezag.



In aikido spreken we vaak over shugyo: toegewijde, serieuze training. Die toewijding is niet gekoppeld aan de graad, maar aan houding. Wie zichzelf structureel kleiner maakt, loopt het risico die houding te ondermijnen. Ontwikkeling begint bij hoe je jezelf positioneert.

Wat levert de splitsing op?

Voor lagere graden betekent de splitsing onder andere:

- meer ruimte voor vragen,
- meer herhaling,
- gerichtere correcties,
- en een veiligere leeromgeving om fouten te maken.

Voor hogere graden betekent het:

- meer intensiteit,
- meer complexiteit,
- meer verantwoordelijkheid,
- en meer ruimte om principes te onderzoeken in plaats van alleen technieken te volgen.

Beide vormen zijn waardevol. Ze dienen verschillende doelen binnen hetzelfde geheel.

Eén dojo, gedeelde verantwoordelijkheid

We openen samen en we sluiten samen. We delen dezelfde mat, dezelfde etiquette en dezelfde cultuur. De splitsing is tijdelijk en functioneel; de verbondenheid is blijvend.

Wat ik belangrijk vind, is dat we binnen Ima Juku volwassen omgaan met ontwikkeling. Dat we niet vergelijken in termen van “belangrijker” of “minder belangrijk”, maar dat we begrijpen dat iedere fase zijn eigen waarde heeft.

De graad bepaalt waar je je in het curriculum bevindt. Je houding bepaalt hoe je groeit.



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