



Samen op weg

Er is iets bijzonders aan gewoon komen trainen.

Niet de perfecte training. Niet de training waarin alles lukt. Niet de avond waarop je sterk, soepel en scherp bent. Gewoon: er zijn. Matten leggen samen, je omkleden, de mat opstappen, buigen en beginnen. Juist daarin zit een groot deel van de waarde van aikido.



Aikido leer je niet alleen met je hoofd. Je leert het met je hele lichaam, met aandacht, met herhaling, met vallen en opstaan. Een techniek wordt pas echt van jou wanneer je hem vaak voelt, vaak doet en steeds iets beter begint te begrijpen. Soms merk je tijdens één training maar weinig vooruitgang. Maar over weken, maanden en jaren gebeurt er veel. Je houding verandert. Je timing wordt beter. Je ontspant meer. Je gaat rustiger bewegen, scherper kijken en beter voelen wat er gebeurt.

Die groei is niet alleen fysiek. Trainen doet ook iets met je mentaal. Het vraagt dat je aanwezig bent, dat je je aandacht richt op wat er nu gebeurt. Je laat de drukte van de dag even los. Op de mat oefen je niet alleen technieken, maar ook geduld, discipline, openheid en doorzettingsvermogen. Je leert omgaan met ongemak, met onzekerheid, met het idee dat je iets nog niet kunt. En juist daarin zit ontwikkeling.

Toch train je nooit alleen voor jezelf.

Aikido is iets wat ontstaat tussen mensen. Je hebt elkaar nodig om te leren. Je trainingsmaatje helpt jou vooruit, soms zonder het zelf te weten. Door een aanval eerlijk in te zetten. Door goed mee te bewegen. Door jou de ruimte te geven om te oefenen. Door zelf ook te blijven komen. Jouw aanwezigheid doet precies hetzelfde voor een ander.

Dat is misschien iets waar we niet altijd bij stilstaan: als jij er bent, draag je bij aan het geheel. Aan de sfeer. Aan de energie op de mat. Aan de veiligheid, het ritme en het leerproces van de groep. Een training wordt niet alleen gemaakt door de docent of door de lesinhoud, maar door iedereen die er staat. Iedere persoon brengt iets mee: inzet, aandacht, ervaring, leergierigheid, humor, rust, scherpheid. Samen vormen we de training.



En ja, soms is het druk. Soms ben je moe. Soms twijfel je of het nog zin heeft om te gaan. Juist op die momenten is komen vaak waardevol. Niet omdat je dan ineens je beste training hebt, maar omdat je de draad vasthoudt.

Omdat je jezelf de kans geeft om toch te groeien. Omdat je laat zien dat aikido niet alleen iets is voor de dagen waarop het makkelijk uitkomt, maar iets waar je bewust ruimte voor maakt.



Aanwezig zijn is meer dan opdagen. Het is een keuze. Een keuze om te investeren in jezelf, in je ontwikkeling en in de mensen met wie je traint. Iedere training waarop je er bent, bouw je mee aan iets dat groter is dan één techniek of één lesavond. Je bouwt aan vaardigheid, aan vertrouwen, aan verbondenheid en aan de levende energie van de dojo.

Dus kom trainen. Niet omdat het moet, maar omdat het iets geeft. Aan jou. Aan je trainingsmaatjes. Aan de sfeer op de mat. En aan het aikido dat we alleen samen echt kunnen laten groeien.

同行

DOKO

'samen op weg'

In de dojo herinnert dit ons eraan dat we niet alleen voor onszelf trainen, maar elkaar helpen groeien op de mat.



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