



Verbinding in Aikido begint met aandacht

Wie in aikido werkt zonder afstemming en ontvankelijkheid ontdekt al snel dat echte verbinding tussen uke en nage uitblijft. Die verbinding ontstaat niet zomaar; hij vraagt om een kwaliteit van aandacht die verder gaat dan techniek. Het is geen bijzondere vaardigheid die alleen gevorderden bezitten, maar een manier van aanwezig zijn die iedereen kan trainen—mits je bereid bent te luisteren.

Verbinding in aikido is geen vaag idee. Het is de staat waarin uke en nage zich zo afstemmen dat hun intenties elkaar raken. Uke valt duidelijk aan, nage ontvangt zonder te forceren, en samen bewegen ze in een gedeeld ritme. Zodra één van beiden vooraf bedenkt hoe de techniek moet gaan, ontstaat er een kleine breuk. Die breuk voel je meteen als vertraging, weerstand of een verkeerde timing. Het zijn deze minuscule verstoringen die laten zien dat de verbinding nog niet tot stand komt.

Zachtheid wordt vaak ten onrechte gezien als slap, alsof een zachte training minder intens, minder serieus of minder effectief zou zijn. Maar zachtheid verwijst niet naar een lagere intensiteit; het wijst op de bereidheid om informatie binnen te laten. Wie hard werkt, richt zijn aandacht vooral op zichzelf: het moet lukken, het moet stevig, het moet snel. Wie zacht werkt, richt zijn aandacht op de ander. Zachtheid is dus geen gebrek—het is een vorm van verfijning.

Uke heeft een cruciale rol in deze dynamiek. Een uke die te volgbaar is, geeft geen echte input. Een uke die te agressief is, breekt het contact. Beide situaties voorkomen dat nage

iets kan ontvangen. Een luisterende uke valt aan met een heldere intentie, blijft voelen wat nage teruggeeft, en bewaakt een constante verbinding. Uke stelt zichzelf de vraag: wat gebeurt er nu tussen ons, en reageer ik daar werkelijk op?

Nage worstelt vaak met de drang om de techniek “te doen.” Dat leidt tot vroegtijdig handelen: grijpen, draaien, trekken voordat uke iets heeft aangeboden. De verbinding wordt dan mechanisch in plaats van levend. Als nage leert wachten, ontstaat er ineens richting. Uke hoeft dan niet overwonnen te worden; uke wordt gevolgd. Ontvangen betekent niet passief zijn, maar beschikbaar zijn. Het is een actieve vorm van luisteren.

Zodra spieren worden aangespannen om te controleren, neemt de gevoeligheid af. Spanning verstopt de subtiele signalen waar aikido op draait: intentie, ademhaling, richting, timing. Snelheid versterkt dat effect, want wie te snel gaat, is eigenlijk te vroeg of te laat—maar zelden precies goed. Ego tenslotte zorgt ervoor dat iemand het contact verlaat omdat hij wil laten zien dat hij de techniek “kan.” Dit trio—kracht, snelheid en ego—blokkeert de verbinding bijna gegarandeerd.

Iedereen kent voorbeelden van technieken die ineens “vallen.” De ene seconde liep het stroef; de volgende seconde was het alsof je samen één organisme werd. Vaak is er een minimale verandering nodig: een schouder die ontspant, een adem die gelijk valt, een pas die precies vertraagt op het juiste moment. Plots verdwijnt



de strijd en wordt de beweging vanzelf logisch. Deze momenten tonen dat verbinding geen truc is, maar een toestand.

Ontvankelijkheid is geen vaag begrip; je kunt het heel concreet trainen. Je ontwikkelt het door korte pauzes in te bouwen en net een moment te wachten voordat je reageert. Door je adem gelijk te laten lopen met die van uke ontstaat een gedeeld ritme. Als je pas beweegt wanneer je daadwerkelijk iets voelt, verdwijnt de neiging om in te vullen of te voorspellen. Dan wordt duidelijk dat het niet draait om welke techniek je kiest, maar om hoe je de informatie van uke verwerkt. De manier waarop je luistert bepaalt uiteindelijk de kwaliteit van je aikido. De grootste verrassing voor veel aikidoka is dat zachtheid niet minder, maar juist meer effectiviteit geeft. Een ontspannen arm beweegt sneller én preciezer. Een zachte hand kan exact op het juiste moment sluiten. Een ontspannen lichaam corrigeert automatisch in plaats van met brute kracht. Naarmate iemand verder komt in aikido, wordt de beweging vaak kleiner, subtieler en toch veel krachtiger. Zachtheid is geen trainingsstijl die je alleen in het begin gebruikt om technieken te leren; het is juist een onmisbare kwaliteit naarmate je verder komt. Hoe verder je vordert, hoe minder je op kracht en snelheid kunt vertrouwen, en hoe belangrijker het wordt om subtiele signalen te voelen, timing te herkennen en intentie te lezen. Zonder zachtheid mis je die verfijning. Daarom is zachtheid de kern van gevorderd aikido.

Intentie is de stille motor van alles. Een aanval zonder duidelijke intentie blijft leeg; een techniek zonder richting blijft vorm. Wanneer uke werkelijk binnenkomt, ontstaat er vanzelf een pad voor nage om te volgen. Wanneer nage besluit te ontvangen in plaats van tegen te houden, verandert de aanval in een gesprek.

Intentie is waar verbinding begint, nog voordat er fysiek contact is.

In de Japanse filosofie van aikido bestaan begrippen als awase (afstemming) en musubi (verbinden). Deze termen worden vaak genoemd maar zelden écht doorleefd. Awase betekent niet dat je dezelfde beweging maakt, maar dat je dezelfde timing voelt. Musubi gaat niet over het verbinden van armen of handen, maar over het verbinden van intenties. Aandachtige training maakt deze concepten eindelijk logisch.

Echte verbinding tussen uke en nage ontstaat niet door harder te werken of door technieken strakker te beheersen, maar door aandachtiger te trainen. Het vraagt dat beide partners bereid zijn hun eigen agenda los te laten en volledig aanwezig te zijn bij wat de ander aanbiedt. Zodra kracht, snelheid of ego het overnemen, verdwijnt de relatie en blijft slechts vorm over. Maar wanneer afstemming, intentie en ontvankelijkheid centraal komen te staan, wordt aikido iets anders: geen reeks technieken, maar een gesprek waarin twee mensen één beweging creëren. Dat is de essentie waar aikido zijn kracht aan ontleent—en die begint altijd met luisteren.



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