
Losse beschouwingen over Budo, Karatedo en Wado Ryu karate in het bijzonder bijzonder (2)

In 1975 startte ik mijn Wado Ryu pad. Trek daarvan een aantal jaren af toen ik wegens gezondheids- en familiale redenen weg was uit de 'Wado- inner Circle', dan mag/kan ik toch terugkijken op een goede 35 jaar Wado karatepraktijk (ik geeft toe dat het wat illustratiever zou overkomen indien ik mijn voorbije praktijk kon uitdrukken in weken of uren 😊)

Maar goed, tijdens de pakweg eerste tien jaren ervan, hadden ik en andere tijdgenoten, het geluk van instructie te krijgen van een echte Japanse sensei u welbekend als wijlen de eerbiedwaardige sensei Yoshikazu Kamigaito. Wekelijks (soms zelfs 2 a 3 keer per week) kregen wij dan ook een Japans gemoduleerd trainingsprogramma te verwerken, waarin we van het laagste beginnersniveau werden klaargestoomd tot de felbegeerde dan-graad (die ikzelf verdiende na pakweg vijf jaar toegewijde oefening). Persoonlijk oefende ik -zeker de eerste 10 jaren- een zes à acht uur per week, wat wel mijn fysieke limiet was. Een helaas levenslange auto-immuun aandoening liet immers niet veel meer te spenderen energie toe (en ik had daarenboven ook een beroepsleven en nog een aantal andere interesses en verplichtingen...)

Ik geef deze beknopte levensschets enkel weer opdat u zou begrijpen uit welke ervaring ik put voor onderhavige beschouwingen over Wado Ryu karate. Hier dient aan toegevoegd dat ik ook een levendige en praktische belangstelling had -en nog steeds heb- voor de Chinese 'Interne martiale' krijgskunsten (waaronder Taiji Quan en Yiquan) die zonder meer een schat bieden aan kennis omtrent de mentale en interne bio-mechanische opmaak van een krijgskunstenaar. Dit laatste laat ik even buiten beschouwing en ik kom er straks op terug.

Toch is het niet zonder belang dat ik u vooraf enkele hoofdlijnen meegeef omtrent de wijze waarop ik de Oosterse metafysica (Boeddhisme, Taoïsme, Brahmanisme etc) in het algemeen heb geïntegreerd in mijn persoonlijke 'krijgsweg'. Al vrij snel werd Budo een belangrijk element in mijn leven en voelde ik de behoefte mijn praktijk een metafysische bodem te geven. Vreemd genoeg vond ik mijn inspiratie hiertoe niet zozeer in de Japanse traditie, maar met name in de Chinese levensleer/filosofie van het Taoïsme. Onder het motto van de legendarische **Lao Zi** -*"Een vaardig soldaat is niet gewelddadig, een bekwaam strijder gaat niet tekeer, een machtig veroveraar geeft geen strijd, een groot bevelhebber is een nederig man"*- besloot ik tegelijkertijd in de traditie van de grote Taoïstische literaten die werken te gaan lezen uit de relevante wereldliteratuur die mijn zicht op de mensheid konden aanscherpen.

Vooreerst hieromtrent: geen enkele westerling kan de culturele diepte van deze leerstellingen via de ratio benaderen omdat het vooral producten zijn van de diepste beleving, met name die van een cultureel ingebedde **woordloze intuïtie** die zelfs mogelijk niet eens van deze tijd meer is. Ik kan/kon dus enkel vanuit mijn eigen, doorleefde, cultureel-westers standpunt **comparatieve** conclusies trekken omtrent de kernwaarden van waaruit een mij eerder vreemde cultuur als budo in het algemeen put. Conclusies die dan ook noodzakelijk onderhevig zijn aan **misconcepties** en misbegrepen uitgangspunten. Ik denk bijvoorbeeld aan een ethische waarden als

'**medeleven**' '**eer**', '**harmonie**', '**schoonheid**' zoals die worden zin gegeven in de christelijk-westelijke ethiek en vervolgens geplaatst tegenover de waarderingen hiervan in het Boeddhisme, Taoïsme of het Hindoeïsme...zijn ze écht wel compatibel en gelijkwaardig te interpreteren?

Anders gesteld, wanneer ik een door en door Oosters cultuurproduct, zoals Budo dat is -of neem er desnoods ook maar de Chinese krijgskunsten bijhanteer, dan kan dat niet zonder dat mijn eigen intuïtieve culturele vooroordeel hier een aparte 'westerse' inkleuring aan geeft.

Mijn budo-beleving is dus noodzakelijkerwijze een soort eclectisch Oosters-Westerse beleving en ik mag doen wat ik wil, een werkelijk 'doorleefd'

Japans budo zal ik hoogstens oppervlakkig kunnen absorberen.

Dit alles ter verontschuldiging van het feit dat mijn benadering van Budo zoals zich die hierna reflecteert, derhalve GEEN orthodox-Japanse is.

Maar terug naar Wado Ryu karate, voor een eerste vaststelling:

Het hedendaagse traditionele Wado Ryu is qua oefenprogramma, of 'curriculum' zeg maar, zonder meer OMVANGRIJK te noemen. Men mag niet uit het oog verliezen dat Wado Ryu al van bij zijn conceptie innig was verbonden met Shindo Yoshin Ryu. Hironori Ohtsuka bezat immers reeds een 'menkyo kaiden', de hoogste leraarsgraad, in deze vechtkunst. Deze stijl is in het westen wellicht minder bekend, maar een aftakking ervan (met zeer sterke verwantschap) is de '**Ohbata - Takamura**' tak. Deze wordt in het Westen vertegenwoordigd door de Amerikaan **Tobyn Threadgill** eveneens Menkyo Kaiden in Shindo Yoshin Ryu. De in Budo-kringen vooraanstaande meneer Threadgill heeft derhalve behoorlijk veel affiniteit met Ohtsuka's Wado Ryu karate en ik zal hem hierna dan ook daar citeren waar me dat te pas komt.

Tussendoor even een kleine opsomming van het traditionele Wado curriculum zoals uitgedragen door de Wado Renmei (en het is best mogelijk dat ik een onderdeel oversla):

15 kata, 10 kihon kumite, 10 idori kata (tweepersoonskata die op de knieën worden geoefend), 10 tantodori (oefeningen tegen mesaanval) 10 kumite gata (van de 36!), 10 Shinken Shira Ha Dori (tegen zwaardaanval)...

En daar wordt ik dan als bescheiden adept met op mijn leeftijds-teller 72 jaren mee geconfronteerd.

Noodgedwongen heb ik derhalve een klein resumé opgemaakt van wat ik nog wil én aan kan met Wado, ergo ook van datgene dat ik noodgedwongen moet **weglaten** uit mijn persoonlijke oefenschema. Een schema dat is afgestemd op mijn strikt persoonlijke behoeften binnen het verband van krijgskunst.

Fundamentele vraag: hoeveel tijd wil/kan ik vandaag nog aan 'mijn' Wado besteden? Laat me bescheiden zijn en stellen dat ik in één van mijn fysiek 'betere' weken er nog 4 uurtjes kan aan besteden. Dus aan welke oefeningen ga ik dus prioritair die kostbare energie wijden, in het bewustzijn dat het totale praktische curriculum mijn fysieke mogelijkheden ver overstijgt? Het antwoord is logisch: aan die technieken met een maximum aan effect en met een minimum aan te besteden energie.

Uitgaande van het feit dat in het algemene karate curriculum solo-kata algemeen aanvaard is als een elementaire trainingmethode moet ik hier dus zeker selectief gaan te werk gaan.

Ergo de volgende vraag die mezelf stel, luidt: **“Hoeveel kata (vormtraining) heb ik nog nodig om er het maximum aan Wado vaardigheden uit te putten?”**

Lang geleden reeds onderkende ook de stichter Hironori Ohtsuka dit probleem door het aantal Wado kata tot negen in aantal te beperken. Hij stelde zijn beweegreden als volgt (zie ook het volume Pinan Kata's van meester Kamigaito):

*“Ik neem uitsluitend deze 9 KATAS aan. Er zijn mensen die vragen om talrijke KATAS aan te leren en die zich inbeelden dat het een vooruitgang is wanneer zij er veel hebben geleerd. Dit is echter een vergissing. Er wordt gezegd dat men vroeger maar 2 of 3 KATAS 'kende', aangezien dat de technieken geheim werden gehouden. Ten andere is het zeer moeilijk om zelfs een KATA volledig tot zijn recht te doen komen. Vooraleer een aantal KATAS in het geheugen te prenten, moet men zich trainen met het oog op het beoefenen van **levendige** KATAS die kunnen tegemoet komen aan alle eisen van de toepassing.”*

(Later zoals u wellicht weet, brachten de zich toen ontwikkelende Wado-organisaties hier terug verandering in, door terug 15 Kata's in het curriculum op te nemen. Ik ken de geschiedenis daarachter niet precies, maar ik vermoed dat dit -zoals het dikwijls het geval is- om een eerder politieke beslissing ging, teneinde zich beleidsmatig beter te integreren in de totaliteit van de toenmalige Japanse karatecultuur)

Zelf neem ik hier een conservatief-realistisch standpunt in, niet in het minst omdat ik hieromtrent al vrij vroeg de nuchtere mening leerde kennen van

wijlen mijn meester Kamigaito. Deze schreef in zijn onvolprezen boekdeeltje “Hogere Kata” een kleine reminiscentie over hoe hij de pedagogische ‘doelstellingen’ van Wado Ryu kata benaderde, dat klonk als volgt:

*“Eerst en vooral bestaan in WADO-RYU de KATA'S, **zoals een dans, onafhankelijk van elke zin of doel.** Uiteindelijk bent u het zelf die een doel moet geven aan iedere fase en er aldus een lichte wijziging moet aanbrengen, naargelang dit doel. Ik benadruk hier enkel een raadgeving van de stichter zelf, hoewel hij er deze mening niet altijd op nahield. Zo gebeurde het dat ik mij in een detail van een KATA vergiste. De Meester vroeg mij dan de verklaring van mijn beweging en ik antwoordde hem. Hij verbeterde mij dan lichtjes volgens mijn antwoord en helemaal anders dan de normale KATA. Vooral in de individuele training kunnen verschillende technieken met meer vrijheid en eigen initiatief geoefend worden.”*

Hier lezen we toch wel een markante definitie: **kata die vergelijkbaar is met DANS!** Dit zal voor sommigen overkomen als vloeken in de kerk, maar toch, toch is deze parallellie nog zo gek niet!... Met name dansers en musici werken dagelijks met het geheugen van hun lichaam, en voor de meeste van hen is het een bekend feit. Wie jaren een kata (of verschillende kata's) heeft beoefend, weet hoe juist dit is! Men kan namelijk tijden een bepaalde kata NIET meer beoefenen, hem zelfs compleet ‘vergeten’, maar hem toch na een paar ‘trial & error’ pogingen omringd door een groep ervaren beoefenaars, al vrij snel weer herhalen! Zoals men zwemmen of fietsen ook nooit helemaal weer verleerd...

Ook een filosoof als Henri Bergson (1859-1941) schrijver van het beroemde boek “De creatieve evolutie”, had dit al vrij snel doorgrond toen hij stelde: *“ons leven als mens vertrekt vanuit ons lichaam en niet vanuit onze geest, zoals de rationalisten beweren. Het lichaam tekent als eerste de ervaringen uit de buitenwereld op. Bij de meest elementaire levende wezens (amoebes bijvoorbeeld) staat gewaarwording gelijk aan reactie. De reflex volgt direct. Hoe hoger je opklimt in de hiërarchie van de levende organismen, hoe meer gediversifieerd de fysiologische respons wordt.”*

Zo simpel is dat! (nou ja 😊): Het lichaam heeft een geheugen dat net als ons brein moet worden INGEPRENT. Bergson besloot zijn theorie met de vaststelling:

“dansbewegingen zijn repetitieve handelingen van aangeleerde, motorische automatismen”

Het verschil tussen (complexe) dans (vormtraining) en kata (evenzo vormtraining) is dan ook minimaal. Hier wrijven we met onze martiale toepassing heel kort aan tegen de puur esthetische danskunst. Dat is een historisch gegeven ondersteund door bijvoorbeeld ook het feit dat op

Okinawa zelf, de grens tussen 'krijgdsdans' en 'kata/vorm' als flinterdun werd beschouwd. Toch laat ik dit esthetische fenomeen verder buiten beschouwing omdat het ons te ver zou afleiden...

Wat niet belet dat nogal wat orthodoxe karate stylisten op de achterpoten zullen gaan staan, want in het vroege '**Okinawa Te**' benaderde men inderdaad grotendeels de klassieke kata's als daadwerkelijke coderingen of blauwdrukken (bunkai) die overgeleverde **gevechtssequenties** bevatten. Dit met als doel dat indien een identieke situatie zich in de toekomst zou voordoen, het "lichaams-geheugen" van de beoefenaar deze sequentie 'automatisch' zou reproduceren. Dit is dus **NIET** de opvatting achter het **oorspronkelijke concept van Wado Ryu**.

Er is echter meer, de voorgaande zinsnede "***Uiteindelijk bent u het zelf die een doel moet geven aan iedere fase en er aldus een lichte wijziging moet aanbrengen, naargelang dit doel***" klinkt behoorlijk hermetisch wat mij betreft.

De typisch Oosterse leer methode van "trek uw plan, je vindt het zelf allemaal wel uit".

Maar kata's hebben eveneens -zoals dat met vele technieken in de Japanse krijgskunsten het geval is- openlijke (**omote**) technieken en geheime, verborgen (**ura**) technieken, waarvan de laatste enkel worden doorgegeven aan de diepst ingewijden in de kunst.

Laat ons ter illustratie hiervan even terugkeren naar **Shindo Yoshin Ryu**.

Deze kunst heeft een leer methode waar een achttal **Nairiki** kata's deel van uitmaken en die als doelstelling hebben **nairiki-no-gyo** of "**oefeningen voor INNERLIJKE kracht**". Naar verluidt zouden deze typisch Chinese **interne** oefeningen (in China noemde men hen "hemelse leringen van de Innerlijke Kracht") in Japan zijn ingevoerd in de 17e eeuw en nagenoeg steeds geheim gehouden. En nog steeds is het binnen Shindo Yoshin Ryu gebruikelijk om deze oefeningen uit de openbaarheid te houden, laat staan er video's van te maken ...

Nog een doordenkertje: In de beter geïnformeerde Wadokringen noemt men de kata **Naihanchi** ook wel eens "Wado's nairiki" of "Ohtsuka's nairiki" en het laat zich makkelijk raden waarom Ohtsuka O-sensei zelf, zoveel waarde toekende aan deze kata. Het staat voor mezelf buiten kijf dat het een kata is die wordt beoefend voor de ontwikkeling van 'interne kracht'. Hoe men hem precies interpreteren (bijvoorbeeld als 'isometrische' of 'plyometrische' oefeningen?) dat laat ik hier buiten beschouwing omdat ik er zelf naar op zoek ben.

Hoe dan ook is het zo dat de bedoeling van 'nairiki' er vooral op gericht is om de krachten van een tegenstrever vooral 'intern' te 'tackelen' en met minimale moeite te counteren.

En of men nu ook kata's als Sanchin of Teisho nairiki kata kan noemen, laat ik ook verder onbeantwoord, maar het zijn volgens mij wel degelijk 'interne' kata's...net zoals seichan kata 'nairiki elementen' bevat...

Het Wado kata curriculum omvat dus enerzijds **nairiki-no-gyo** toepassingen en anderzijds multi-toepasbare, bijna dansbare 'bewegingspatronen' en algemene dynamische principes in gevarieerde richtingen; men oefent bewegingen gebaseerd op middelpuntvliedende kracht, in samenwerking met zwaartekracht en men ontwikkelt mogelijkheden tot simultane aanval en verdediging die een algemeen principe navolgen, een specifieke stijl op multi-functionele bruikbaarheid afgestemd. Dat is ook wat de eerste grootmeester bedoelde met **levendige** kata. Het DOEL daarvan is, ik herhaal, **multi-toepasbare** bewegingspatronen die leiden tot beweeglijke snelheid en die een elegante, economische dynamiek vastleggen via doorgedreven impliciet-motorische repetitie. Volgende verhelderende visie op kata is die van Tobin Threadgill :

"Een ander belangrijk aspect van onze omote kata (die van Shindo Yoshin Ryu) heeft betrekking op het ontwikkelen van bewustzijn van de botstructuur. Goed structureel bewustzijn stelt het lichaam in staat om efficiënt te "rusten" op zijn raamwerk, waarbij minimale spierspanning nodig is om rechtop te blijven. Structurele ontspanning van de spieren vergroot het lichaamsbewustzijn met als doel de niveaus van interne gevoeligheid en verbinding met de basis (grond) te verhogen. Zodra een beoefenaar kan staan met een werkelijk ontspannen lichaam, kan beweging worden toegepast op een manier die een efficiëntere relatie tussen de botstructuur en het spierstelsel aanmoedigt en versterkt. Dit creëert het gevoel van een werkelijk verbonden lichaam, dat voelt en beweegt in eendrachtige harmonie. Wanneer tegengestelde krachten door dit lichaam worden ontmoet, is het in staat te voelen en te reageren op een gecoördineerde manier die een echte uitdrukking is van de verenigde vermogens van het lichaam. Wanneer een ongecoördineerd en niet-verbonden lichaam tegenkrachten ontmoet, wordt geïsoleerde spierspanning gebruikt, wat resulteert in weerstand zonder een solide of efficiënte verbinding met de basis. Als gevolg daarvan wordt men gemakkelijk verplaatst of gemanipuleerd in een gecompromitteerde positie".

Laat het nu net wezen dat dit zeer nauw aansluit bij de elementaire qigong 气功 (interne arbeid) van het hedendaagse Chinese TaijiQuan en Yiquan, waar ik een deel van mijn persoonlijke mosterd heb gehaald, (dit trouwens zonder dat ik toen enige voorkennis had van de leermethodes van Shindo Yoshin Ryu).

Ook hier is de belangrijke sleutel dus een noodzakelijke MINIMALE spanning. En begrijpt u het niet verkeerd: het doel is hier niet TOTALE lichaamsontspanning -want dat zou betekenen dat men gewoon in elkaar zakt door de zwaartekracht. Het wordt wellicht duidelijker via een simpel praktisch voorbeeld:



Als men zoals in de meest basale ‘**qigong**’ (vertaald: ‘energiewerk’) oefening simpelweg rechtop en gefixeerd gaat staan, dan kan men dat enkel accuraat aanleren door die stabiliserende spiergroepen aan te spreken die **NATUURLIJKERWIJZE** en **MET DE MINSTE MOEITE** uw ‘postuur’ (of staande gestalte) rechtop houden.

Simpel toch 😊?

(Enkele minuten staan gaat waarschijnlijk iedereen wel lukken, maar een niet geoefende persoon ‘staat’ na pakweg een half uur gegarandeerd al te schokken en te beven van spierzwakte! Probeer maar, als u het nog nooit heb gedaan...)

En dat komt omdat men meestal niet alleen de ‘**posturale**’ spiergroepen aanwendt om te staan (zoals dat van nature hoort), maar veelal de ‘**bewegingsspieren**’; die daarvoor dan weer **NIET** dienstig zijn en fysiek/biologisch veel sneller

uitgeput geraken! Door dus via de juiste -uiteraard intern/mentaal gecontroleerde- methode zodanig te ‘leren staan’ dat enkel voornoemde spiergroepen worden aangesproken, laat dit u toe van al staande uw totale lichaam onder een neutrale ontspanning te brengen. Het soort ontspanning dat zich door verder ontwikkelde oefeningen, verderzet in ruimere beweging en activiteit. Ik ga hier niet dieper op in, omdat dit een apart onderwerp betreft. Ik wil hier volstaan met de vaststelling dat deze **graad van ontspanning** ervoor zorgt dat de energetische besparing op spierarbeid met 20 tot 30 procent toeneemt en de bewegingssnelheid evenredig toeneemt...en is dat niet lekker meegenomen voor alvast de oudere krijgskunstenaar die moet woekeren met zijn fysieke capaciteiten? 😊

Een tweede belangrijke sleutel is ‘**intentie**’. Intentie, in het Chinees **Yi** (意) is een sleutelbegrip in de interne krijgskunsten waar Taiji Quan (太极拳) Xing Yi Quan (形意拳) en Yi Quan (意拳) diep uit putten. ‘Yi’ is in het Chinees, (zoals zeer dikwijls in die taal het geval is) een meerlagig begrip, maar in context van de krijgskunsten kan men het definiëren als **“het idee om zijn verstand en verbeelding te gebruiken om zijn handelingen op een volledig coherente manier en met groot nut te sturen.”**

Ik besluit dit met de vaststelling dat bijvoorbeeld Yiquan (intentie-boksen) waardevolle methoden heeft ontwikkeld om met de aanwending van **Yi** tot betere gevechtuitskomsten te komen...

Maar terug naar onze Wado Kata’s om te bekijken hoe ook hier de aanwending van verbeelding, **Yi**, toelaat hier maximaal effect uit te halen.

Ik neem als voorbeeld de meest elementaire kata van onze stijl, **de 'kihon kata'** als voorbeeld (er zijn natuurlijk legio toepassingen in de totaliteit van alle kata's samen), en ik isoleer er de techniek **gedan barai** uit als voorbeeld.

Iedereen die al wat gevorderd is in de Wado stijl weet ondertussen al dat deze techniek eigenlijk geen '**afblok**' **intentie** heeft, dus zeker geen confrontatie van diametraal tegengestelde hard-tegen-hard krachten. Maar integendeel een techniek die is onderworpen aan het principe van **inasu**, (het wegleiden of het afleiden van de inkomende kracht, met als doel van de uitvoerende hand/arm bijvoorbeeld onmiddellijk weer te kunnen inzetten als mogelijke tegen-techniek).

In solo-uitvoering (d.w.z. zowel in kata als kihon, want de grens tussen beide is immers dun) wenden we **Yi** (意) zodanig aan dat de intentie/verbeelding letterlijk het **fysisch-kinesthetisch** gevoel opwekt van deze veeg-techniek. **Een gevoel(!)** dat na menigvuldige en moeizame herhalingen opgeslagen wordt in het onderbewuste van de hersenstam. We leren dus imaginair **voelen** hoe gedan barai in de reële praktijk zal **aanvoelen**, dat wil zeggen: **als elegante, flexibele, haast achteloze veegbeweging, alsof men een stofje van zijn kledij veegt**. Dankzij het telkenmale weer herhalen en het her-opwekken van het **gevoel ervan**, wordt deze beweging in het bewegingsapparaat geïntegreerd. In die zin is het wat te betreuren dat we in het Wado curriculum eerder weinig oefeningen hebben op lichaamscontact in tegenstelling tot de Chinese interne stijlen die hun **Tui Shou** (Chinees: 推手) 'duwende of rakende handen' in hun trainingsmethode aanwenden. Dit met als voornaamste doel om de lichamelijke-kinesthetische intelligentie te optimaliseren.

Tobin Threadgill heeft ook dit wel begrepen als hij samenwerkingsverbanden aangaat met Taiji experts: *" de uit China afkomstige Nairiki kata heeft geleid tot een aanzienlijke uitbreiding van het begrip van 'pushing hands' partner oefeningen. Het gaat immers om veel meer dan "innerlijke kracht"! Het "outside-the-box model" verwijst naar het creatief omgaan met de intenties van de tegenstander zonder weerstand te bieden. De "Ju-methodologie" van flexibiliteit en losheid (ontspanning) in combinatie met "Musubi (verbondenheid)" en geoptimaliseerde lichaamsstructuur (structuur / houding) is van groot voordeel. Vooral bij vrije "Pushing Hands" moet volgens Toby Threadgill het aanraken van de partner aanvoelen "als het aanraken van zijde". Dit uitgebreide begrip van pushing hands omvat ook de "quantum leap" innovatie van Wado-oprichter Hironori Otsuka om de solovormen van Okinawa-Te uit te breiden naar vrije partneroefeningen. Het "revolutionaire" is de stelregel om geen kracht tegen kracht te gebruiken."*

Nog een ander voorbeeld is de **jodan nagashi uke**. Het technisch belang hiervan was voor de Wado Ryu stichter onweerlegbaar (zie al alleen het feit

dat hij deze techniek telkens gebruikte als inleidende actie voor 'torimi' in de kihon kumite's)

Zelf 'herontdek' ik hem telkens weer met genoegen in onder andere **pinan yondan kata** waarin ik hem gevoelsmatig beoefen als een 'inasu-actie' waarbij ook mijn tegengestelde arm daalt als een 'vegende' lage afweer klaar voor volgende actie. Tegelijk genereer ik een **gevoelsneiging** om mijn lichaam minimaal maar in zijn totaliteit uit de 'middenlijn' van de **ingebeelde** aanval te plaatsen, anders gesteld een opkomende intentie om gelijktijdig 'tai sabaki' te instigeren...

Op vergelijkbare wijze zou ik legio voorbeelden kunnen aanhalen hoe ik persoonlijk kata in grote lijnen hanteer als een instrument tot de zogenaamde 'sensorisch motorische integratie' wat in de bredere neurowetenschap vrij algemeen aanvaard is (Het effect van sensorische signalen afkomstig van huid- en andere sensorische zenuwvezels die externe impulsen geleiden naar het centrale zenuwstelsel, zo naar de neo-cortex en verder naar dieper liggende hersengebieden)

Ik ben uiteraard geen neuro-wetenschapper en heb ook geen zin om hier nodeloos 'professoraal' over te komen, maar ik kan voor mezelf alleen getuigen dat de methode voor mezelf perfect werkt en niet is gebaseerd op één of andere zweverig-mystieke theorie.

Wat er ook van zij, in de traditie van de interne krijgskunsten kent men het gezegde "Yi (意) leidt en Qi (of Ki) 氣 volgt".

Kort gezegd:

de intentie gaat de energie (de techniek/actie zeg maar) vooraf...

Men zal hoe dan ook begrijpen indien men dit principe in **alle mogelijke solo-oefening** kan integreren dat er dan een gans nieuwe dimensie ontstaat in de **zingeving** van **solotraining**. Daarenboven ontstaat er zo met name een vruchtbare kruisbestuiving tussen krijgskunst en **mindfulness!**

(Een mindfulness die, net zoals bij yoga en Taiji, volledig is betrokken op het lichaam met zijn vele sensaties en interne neuromotorische terugkoppelingen).

Hier komen we ook terug op het spoor van van **zazen-beoefening** die men in orthodoxe middens steeds heeft gepropageerd als onderdeel van klassieke budotraining. (Persoonlijk heb ikzelf za-zen -de zittende meditatie- veel en regelmatig beoefend maar met eerder magere resultaten in opzicht van de mentale relaxatie die ik zo probeerde te bereiken. **Ritsu-zen** -staande mediatie- daarentegen, met zijn gans andere mentale focus was voor mijzelf in dit opzicht een 'game changer')...

Wat mijn persoonlijk pad dus betreft, heb ik alvast mijn conclusies getrokken m.b.t. de praktijk van kata. Ik beantwoordde voor mezelf de vraag:

“Welke vaardigheden wil ik vandaag nog uit kata-dynamiek putten, die ik belangrijk acht en geschikt zijn voor mijn verdere persoonlijke sensorisch-motorische integratie? Met andere woorden, het beoefenen van bewegingspatronen die zich in verdere stadia spontaan en reflexief zullen reproduceren in gepaarde technieken (kumitevormen)?”

In die zin heb ik voor mezelf een kwantitatieve selectie gemaakt uit de negen kata zoals ooit door Ohtsuka o-sensei geadviseerd. Ik beoefen ze nu en dan nog pro-memorie in hun totaliteit. Maar ik heb er voor meer intensief persoonlijk gebruik mijn voorkeurstechieken uit geïsoleerd en beschouw sommige andere sequenties ervan dan weer minder relevant voor mijzelf.

Interessanter wordt het daarentegen voor mij om in afwezigheid van een oefenpartner de twee-persoons kata in **solovorm** te oefenen en zo alle registers van ‘tai sabaki’, ‘inasu’, ‘nagasu’, ‘nagashi tsuki’, ‘sente’ te **internaliseren**. Dit zonder teveel gebonden te zijn aan de eerder beperkte rechtlijnige bewegingen (embusen) van de klassieke kata.

Bij een volgende gelegenheid hoop ik nog een aantal dingen op een rijtje te zetten omtrent twee- of meerpersoons kata’s of preciezer: enkele losse beschouwingen omtrent kumite...

Auteur: Jan Houblon

01-06-2023