

# Handleiding voor Lesgevers Wado-Ryu Karate

## Volume 1

### WADO



**Yoshikazu KAMIGAITO**

和道

上垣内 克一 



"Cormorant" by MIYAMOTO (NITEN) MUSASHI (1584-1645)

## Eerste uitgave (002)

Deze eerste uitgave werd gedrukt op 200 exemplaren, genummerd van 1 tot 200.

De rechten van vertaling, reproductie en overname zijn voorbehouden voor alle landen.

Tekst en illustraties van Meester Yoshikazu KAMIGAITO.

Verantwoordelijke uitgever: VZW Wado-Ryu Kamigaito  
Belgium ASBL

Staatsblad op 01/11/1979.

Nr. staatsblad: 11299-79.

Korbeeklosestraat, 49

3043 Bierbeek

De Nederlandse vertaling werd tot stand gebracht door ANDRE DE RIJCK, JEAN-MAURICE HUARD en PETER KEIJERS, geduldig verbeterd door JO BUYSSE en zorgvuldig getypt door Mia DUERINCKX.

Gedrukt te LEUVEN, JUNI 1983.

Nieuwe vormgeving en het toevoegen van enkele illustraties van Paul Gazon (uitgever van "[les Carnets de P-gaz](#)" op internet) met het grootste respect voor de teksten en tekeningen van de originele handleiding voor lezen via e-books, computers en tablets&GSM  
Edition en Français 2015 dans les Carnets de P-gaz

Nieuwe **elektronische Nederlandse uitgave** Januari 2024  
Van deze elektronische versie mag U alles gebruiken onder twee voorwaarden:

1. U moet altijd de bron vermelden.
2. In geen geval kan dit gebruik voor winst zijn

Verdere inlichtingen op:

<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

## Inhoudstafel

Voorwoord	7
<u>I - Typeschets van een Karateka</u>	14
Proloog	14
Eerste akte	17
Tweede akte	28
Derde akte	34
Vierde akte	39
Vijfde akte	45
<u>II - Toelichting van deze stadia</u>	49
De Karate van kracht	50
De Karate van de harmonie	62
De Karate waarbij de bewegingen van verdediging en aanval gelijktijdig verlopen	72
De Karate zonder technieken	80
De Karate zonder karate	87
<u>III - Enkele verkeerde houdingen bij de Karatestudie</u>	95

## VORWOORD

Het valt regelmatig voor dat een in België verblijvende Japanse familie me vraagt om aan hun kinderen Karateonderricht te geven.

Meestal antwoord ik dan dat men hier in dit land niet het echte

Karate onderwijst en dat ze er beter mee wachten tot ze weer in Japan zijn. Werkelijk, ik denk dat voor alles het eerste jaar belangrijk is en dat de twee of drie volgende jaren niet veel aan de zaak veranderen.

Zonder uitzondering verloochenen de in Europa verblijvende Karatemeesters vroeg of laat het echte Budô-onderwijs; zelfs indien ze met vaste overtuiging begonnen zullen ze er ooit wel eens afstand van doen; ze verdienen hun brood met het onderwijs van een soort sport, hoewel sport en Budô niets gemeen hebben.

Ik kan me nog goed de verbazing voor de geest halen toen ik, pas in dit land angekommen voor het eerst een trainingszaal betrad; deze herinnering is nog zo levendig alsof het gisteren gebeurde.

Elk ogenblik bracht me nieuwe verrassingen alsof ik Alice in Wonderland was. Er was een gebrek aan zuurstof voor een Budôka en dat wekte mijn verwondering. Na enkele maanden stikken alle Japanse Budôkas in deze verschrikkelijke leegte, ikzelf ontsnapte er ook niet aan en ik kan nauwelijks die bedwelmende verbazing van toen weergeven.

Wat me vanaf het begin wanhopig deed twijfelen aan het welslagen van mijn onderneming was het feit dat men de Karate die ik hier kwam onderrichten reeds kende, misschien wel beter dan ikzelf, zodat mijn lange vermoeiende reis

misschien tevergeefs zou blijken te zijn. Iedereen kende bijvoorbeeld reeds, op een beroerde manier, al de Pinan Katas.

Men vroeg mij om nieuwe Karatetechnieken; uiteindelijk dacht ik aan de Ku Shan Ku Kata. Maar een jonge zwarte student, die op een komische manier zijn witte gordel ter hoogte van de borst had gebonden, zei me met een tikkeltje medelijden dat men ook die Kata reeds kende.

De tien Kihon Kumites, die beschouwd worden als de laatste en hoogste Wado ryu-technieken en die, als ze grondig gekend zijn een Karateka als het ware onoverwinnelijk maken, werden hen reeds voorgesteld.

Er bleef mij niets meer over. Pinan Nidan Kata had ik het meest geoefend, de hogere Katas (Seishan, Chinto, ...) had ik nooit uit het hoofd geleerd, alhoewel mijn meester er mij meerdere malen toe aanzette. Mijn vrienden, die zich gepassioneerd in de competitie stortten lieten over het algemeen de studie van de Katas links liggen, afgezien misschien van een of andere voorkeurskata, zoals bijvoorbeeld een Pinan Kata. Men hield niet erg van ingewikkelde Katas.

Tijdens het gevecht, de wedstrijd of bij de gewone trainingen gebruikte men slechts Gyaku Zuki of Mae Geri. Misschien waren de hogere Katas hier ook reeds gekend en verwachtte men van mij geheel nieuwe technieken.

Maar kennen? Hoe? Op welke wijze? De student die beweerde Ku Shan Ku te kennen voerde slechts een bizarre dans uit. Het viel me op dat de Kihon en de Katas van de Europeanen niets om het lijf hadden. Tot dan had ik daar nog niet bewust over nagedacht. Nochtans kon ik er niemand toe aanzetten om de studie te hernemen omdat niemand dit nodig achtte.



Er bleef me alleen nog maar het Jiyu Kumite over. Ik nam me voor terug naar Japan te keren indien één van de hogere graden me tijdens het vrij gevecht zou kunnen verslaan.

Ik ondervond nog pijn aan mijn Achillespees omdat ik er onlangs aan geopereerd was ingevolge een kwetsuur die ik tijdens mijn laatste wedstrijd opliep. Maar dat was slechts een mager voorwendsel om geen goed gevecht te leveren want in de Wado Ryu verplaatst men zich met de heupen en niet met de voeten. Niettemin voelde ik mij tegenover deze grote Europeanen als een nietige dwerg die Samson krachttoeren komt onderwijzen.

Er versloeg mij gelukkig niemand. Vermits ik me net uit competitie had teruggetrokken, had ik een zeker oog voor de beoordeling van de bewegingen van mijn tegenstanders. De bewegingen van de Europeanen leken me eerder langzaam en onhandig. Op een avond overkwam het mij een tegenstander te doen vallen door met mijn ene hand zijn voet te grijpen die mij, bij het ontwijken was opgevallen, en met mijn andere hand tegen zijn knie te drukken.

Zijn val was zo spectaculair dat er een algemeen applaus losbarstte en mij dadelijk werd gevraagd zo'n doeltreffende techniek uit te leggen; ik begreep er niets meer van!

De tweede klap kreeg ik twee of drie weken later. Men had mij naar een Europees Wado Kai kampioenschap in Amsterdam meegetroond. Bij de wedstrijdzaal aangekomen voelde ik mij verloren, zoals dat kan gebeuren in een menigte voor de ingang van een circus. Er heerste geen serene sfeer van een Budôwedstrijd. Vele toeschouwers waren vergezeld van vrouw en kinderen. Men bekeek de wedstrijden terwijl men een ijsje likte of snoepgoed knabbelde. Wanneer er een ongeval

gebeurde wond de menigte zich op en de sfeer werd geladen, zelfs verhit.

Tijdens de pauze gaven Japanse meesters een demonstratie; ik verbaasde me over hun te energieke en te krachtdadige bewegingen. Ze maakten veel lawaai door met hun hiel op de grond te stampen en met Shûto tegen hun borst te slaan of met de voorarm bij Hikite tegen hun flanken.

Een oude meester die ik van zien kende, gaf een eigenaardige Kata ten beste. Nadien vernam ik dat hij in deze uitvoering sequenties van meerdere Katas aan mekaar gelast had; tijdens de uitvoering van de Kata klonken door de luidsprekers traditionele gedichten en was hij in groot ornaat gekleed met een Hakama en een Haori. Om die dans te besluiten brak hij planken die zijn assistenten voor hem vasthielden. In een ander nummertje vocht hij met zijn assistenten en toonde zich daarbij veel te kwik voor zijn leeftijd; zo naderde hij bijvoorbeeld een jonge kerel, wierp zich met een Judo-val op de grond en trok zijn tegenstander mee door hem met zijn benen in een schaargreep te nemen. De zaal barstte los, ook mijn metgezellen waren onder de indruk van deze demonstratie.

Dit deed de deur toe; de maat was volt

Om me in Europa uit de slag te leren trekken was ik van plan geweest deze meesters om raad te vragen, maar de echte Karatekas waren doodgegaan en herleefden in het klatergoud der kermisattracties.

Op dat ogenblik besliste ik het Karateonderricht in Europa op te geven en na een toeristisch verblijf terug te keren naar mijn land. Karate was enkel nog maar een voorwendsel om hier te blijven. In dit opzicht was de uitspraak van een in Duitsland

verblijvende Japanse meester zeer openbarend. Hij ging er prat op een voorraad technieken achter de hand te houden die hem in staat zouden stellen om nog minstens drie jaar zijn plan te trekken.

Zij hadden dus technieken gemaakt! Dat was dus de verklaring voor die rare Yaku Soku Kumite die ik te Leuven gezien had. En zo heb ik dan ook maar wat meegevaren in het kielzog van mijn confraters.

Het is eerder aan het toeval te wijten dat ik reeds tien jaar in België verblijf. Ik ben overigens iets tevredener dan in het begin. Mogelijk ben ik verwesterd; mogelijk zijn er uiteindelijk enkelen in geslaagd zich de leerhouding van het Karate eigen te maken. Misschien ontdekken sommigen het in dit boekdeel. Maar in de wereld van Budô kan uitsluitend de persoonlijke ingesteldheid het resultaat bepalen. Budô is niet enkel een sport. Het grootste onderscheid tussen beide is dat een echte wedstrijd onmogelijk is in Budô, want de enige echte kamp in Budô is het duel.

De kwaliteit van de Budô-training hangt bijgevolg enkel af van wat zijn beoefenaars betrachten. Er zijn er die er een sport van maken, een zelfverdedigingsmiddel, een weg naar geestelijke gezondheid, enz..., maar misschien overstijgt Budô wel het idee van doeltreffendheid.

Budô onderscheidt zich overigens ook nog van sport vermits het elke wetenschappelijke, logische of theoretische benadering uitsluit. Proefondervindelijk onderzoek naar de doeltreffendheid van de technieken is immers onmogelijk. Er bestaat hierover dan ook geen geldige theorie, want ze kan nooit worden getoetst. Om die reden blijft de wereld van Budô in een mysterieuze sfeer hangen. Om zich aan te passen aan

een domein waar geen traditie bestaat, moet misschien aan een heel andere aanpak gedacht worden.

Dit boekdeel is een poging in die zin. Over dit onderwerp heb ik geen enkel boek kunnen vinden; diegenen die erover wilden schrijven maakten de grote fout Budô vanuit een louter technische hoek te benaderen; welnu, technieken kunnen verschillen naargelang van de carrière, de leeftijd, het karakter, enz. van de beoefenaar.

Ik geef toe dat mijn rol bijna is uitgespeeld. Volgens de van oudsher geldende maatstaven behoort ik tot de categorie van de ouderen. Alleen in Europa durft men een oude man voor een gevecht of een wedstrijd uit te nodigen. Ik voel me dan een beetje als de vlinder die door een jonge rups tot een loopwedstrijd wordt uitgedaagd. De vlinder moet zoeken naar een manier om beter te vliegen en het lopen vergeten.

Op technisch gebied moet ik in het stadium komen waar de massieve slag met Kime plaats maakt voor de "katoenen vuist" (Menken).

Zodra iemand er volledig in slaagt een echte Kime in zijn slag te leggen, ben ik geneigd te veranderen in de Karateka met de katoenen vuist.

Terwijl ik dit ogenblik ongeduldig afwacht, draag ik u in alle nederigheid dit kleine boekdeeltje over Wado Ryu Karate op.

Y. KAMIGAITO

Om mijn oprechte dank te betuigen aan de heer HUARD Jean-Maurice, die zijn medewerking heeft verleend bij het tot stand komen van dit werk, zou ik in het bijzonder dit boekdeel aan hem willen opdragen.





**Budô is een valstrik. Men weet waar het begint,  
maar niet waar het eindigt.  
De beginnende karateka droomt ervan eens de temmer  
van het kwade te zijn.**



# I. TYPESCHETS VAN EEN KARATEKA.

## Proloog

Waarom hebt u er zo hals-over-kop toe besloten KARATE te gaan doen? Karate, een kunst voor straatvechters, monotoon en oninteressant die daarenboven zoveel van uw kostbare tijd opeist.

Het antwoord hierop valt niet ver te zoeken: het gaat hier niet om de motivatie. Onder hen die de studie van Karate aanvatten, zijn er die bij één of andere vechtpartij een nederlaag leden en zich uit verbittering in een DÔJÔ lieten inschrijven; anderen is het hoofd op hol gebracht door strips en films en zij dromen ervan ooit eens de gerechtigheid te doen zegevieren. Inderdaad, in deze dagdagelijkse wereld zijn onrecht en geweld schering en inslag en de eer van een jongeman wordt onophoudelijk bedreigd door de brutaliteit van niets ontziende booswichten.

In de grond heeft Karate echter niets te maken met zelfverdediging of lichaamscultuur. Het is een lange en moeizame weg die zoals deze van de andere BUDÔ-disciplines uitmondt in een wereld waarvan de beginner geen flauw idee heeft. Motivatie speelt hier dus geen rol. De echte karateka's zijn te vergelijken met Christoffel Columbus: terwijl hij een nieuwe zeeweg zocht naar Indië ontdekte hij onverwachts een nieuw werelddeel.

Men zou hen ook kunnen vergelijken met een legendarische figuur uit het Oosten, die de Verlichting bereikte door Zen te beoefenen met het doel een behendige dief te worden: hij meende dat Zen een tovermiddel was dat hem de kracht zou geven zich naar goeddunken in een boom of in een rots te veranderen.



Wat uw motivatie ook moge wezen, u heeft Karate als weg gekozen. In mijn omgeving hebben sommigen reeds meer dan tien jaar praktijk achter de rug en besteedden een groot deel van hun dierbare jeugd aan het volgen van deze weg. Hun keuze is gemaakt en voor hen telt de spreuk: "Wie scheep is moet varen". Voor hen die reeds te ver gevorderd zijn en niet meer terug kunnen zou ik willen proberen de toekomst te voorspellen, zonder teveel vooruit te lopen want daarvoor heb ik nog te weinig ervaring.

Om dit onderwerp vlotter te kunnen behandelen opteerde ik voor een typeschets van een karateka waarbij ik zijn loopbaan in vijf stadia onderverdeelt. In voorliggend hoofdstuk zullen we de uitwendige en inwendige ontwikkeling van een karateka volgen zoals zij wordt waargenomen. Het volgend hoofdstuk is gewijd aan een diepgaander studie van deze ontwikkeling, aan haar theoretische verklaring en aan de uiteenzetting van enkele aanvullende begrippen.

Het spreekt vanzelf dat deze vijf stadia niet altijd duidelijk te onderscheiden zijn bij alle waardevolle karateka's. De overgang van het eerste naar het tweede stadium kan zo geleidelijk zijn dat het onopgemerkt verloopt. Algemeen genomen is het derde stadium niet vanzelfsprekend van het vierde te onderscheiden, noch het vierde van het vijfde. In principe verwerpt de wereld van de krijgskunde iedere poging tot analyse of rationalisatie.

**Ik hoop dat iedere lezer tussen de regels kan lezen en dat hij iedere zin niet te kategoriek of dogmatisch opneemt: "De vogel van Minerva vliegt slechts bij schemertijd".**



タソガレ  
ミネルヴァの鳥は夕闇に飛ぶ。



De vogel van Minerva vliegt slecht bij avondschemering.  
In de wereld van Budô kon geen enkel onderwerp  
door het intellect (de neiging om teredeneren,  
te analyseren, te systematiseren,... )  
op een duidelijke manier benaderd worden.  
Alles wordt door verlichting bereikt  
en van hart tot hart overgedragen,  
zonder andere uitleg dan enkele  
metaforische aanduidingen.





## De eerste akte.

Doorgaans verblijft de karateka tenminste tien jaar in dit beginstadium.

Wanneer een jonge kerel de studie van Karate aanvat op een leeftijd van vijftien jaar, kan men moeilijk verwachten dat hij het volgende stadium bereiken zal als hij vijfentwintig is. Dat zou wat voorbarig zijn.

Zij die op twintigjarige leeftijd mekaar Karate begonnen, zijn normalerwijze genoodzaakt rond hun dertigste een beslissende keuze te maken. Indien men de leeftijd van vijfendertig overschrijdt, is het schijnbaar reeds te laat om zich aan zijn nieuwe situatie aan te passen; men beschikt inderdaad niet meer over genoeg geestelijke en lichamelijke souplesse. Uiteraard bestaan er geen absolute stelregels. Er zijn tal van uitzonderingen en alles hangt af van éenieders ervaring. Sommigen hebben zich bijvoorbeeld reeds verdiept in een andere discipline van de krijgskunsten vooraleer ze met de studie van Karate begonnen.

Gedurende deze periode van tien jaar moet u onvermoeibaar oefenen. Vergelijk dit met de zijderups die de bladeren van de moerbeiboom opeet om in staat te zijn haar cocon te spinnen op het ogenblik dat zij het punt van maturiteit bereikt heeft. Deze zijderups onderbreekt meerdere malen haar groeiproces gedurende korte periodes en slaapt dan om haar gedaantewisseling te laten doorwerken. Zo ook kan u van tijd tot tijd in een overgangsfase terechtkomen. Men kan niettemin tijdens dit stadium een constante vooruitgang verwachten, vooral in de eerste helft, op voorwaarde dat men twee- tot driemaal per week traint.

Tien jaar! U slaakt een zucht, maar waarover zich beklagen?

De meerderheid der karatescholen lopen definitief vast in dit stadium, omdat zij het bestaan van de andere werelden zelfs miskennen.

Zelfs in de WADO RYU-school zou men de mensen die dit stadium overschreden op tien vingers kunnen tellen. Wellicht vermoeden de Europese karateka's die alleen voor de competitie belangstelling hebben het bestaan van deze hogere stadia niet eens. Zolang u op dit niveau blijft heeft u niet veel concreets te leren van de mensen die Meesters genoemd worden.

Tracht u als beginneling toe te leggen op de technieken en ideeën van de karateka's die twee à drie jaar meer ervaring hebben dan uzelf.

Maar kan men de technieken van Karate eigenlijk wel technieken noemen? Bij Judo en Aikido kan men van technieken spreken aangezien het hier over bewegingen gaat die weinig courant zijn in het dagelijkse leven. Men zou trouwens met de betreffende techniek niemand kunnen werpen, zelfs geen oningewijde, alvorens men een zekere maturiteit in deze kunst heeft verworven. Kyudo (boogschieten) en Kendo (zwaardvechten) staan hier überhaupt buiten beschouwing, omdat zij een zeer grondige studie van het hanteren van een wapen vereisen.

Maar wat valt er van Karate te zeggen? Zelfs kinderen die op straat stoeien, imiteren al schreeuwend de bewegingen van Karate.

En men kan zelfs niet beweren dat dit geen Karate is.

Vaak was de enige passie van de karateka's van weleer, het grondig aanleren van GYAKU ZUKI. Daarmee begonnen ze en dat nam jaren in beslag. Welnu, als het slechts ging om het

aanleren van GYAKU ZUKI zouden een tiental minuten voldoende geweest zijn.

Wat er ook van zij, de oude Meesters hebben het Karate nooit als een systeem van technieken onderwezen. In dezelfde zin kan men moeilijk spreken van techniek in verband met alledaagse bewegingen als stappen of lopen. De studie van Karate vertrekt van de idee dat iemand die dertig kilometer aan één stuk kan marcheren, in staat moet zijn om er vijftig te marcheren en hij die er vijftig kan marcheren er honderd moet aankunnen.

Er schuilt schijnbaar niets merkwaardigs in de oefening waarnaar wordt verwezen door de volgende uitspraak: "Gedurende drie jaar met de voetzolen de vloer boenen. ". Deze uitdrukking duidt op de studie van KIHON waarbij het eenvoudigweg gaat om het geven van vuistslagen door het strekken van de arm en te trappen door het heffen van het been. De trap- en stoottechnieken van uw oudere collega's dienen u in de eerste plaats als voorbeeld. U vindt dat hun slagen krachtig zijn. Indien u uw slagen met kracht uitvoert, dan verschillen ze nog hemelsbreed van die van hen. Hun slagen lijken zeer zwaar; ze vertrekken en verlopen in een rechte lijn; ze beven niet op het ogenblik dat hun kracht geconcentreerd wordt

(KIME), zoals de uwe wel doen. Maar merkwaardig genoeg, uw oudere collega's stoten niet met overdreven kracht.

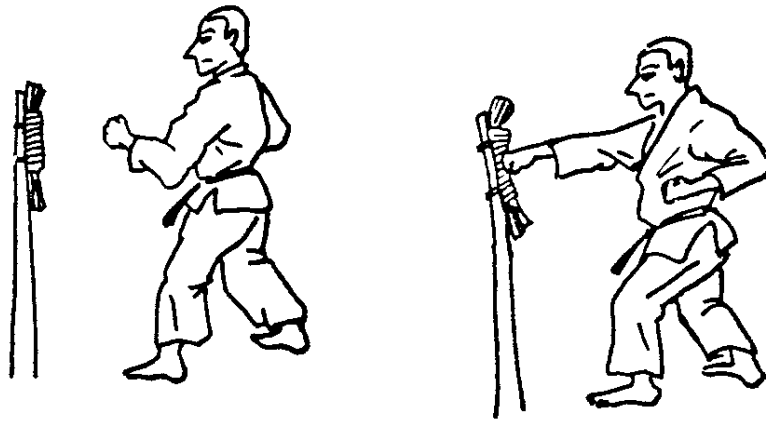
Hoewel ze een zekere soepelheid bewaren in de benen, de romp, de schouders en zelfs de armen, zijn hun stoten dermate massief dat u een kleine schok in de vloer meent waar te nemen iedere keer als ze stoten.

Dit onderscheid tussen u en hen komt nog duidelijker tot uiting wanneer u dakpannen gaat breken. Wanneer u een stapel dakpannen doorslaat breekt u de twee of drie eerste in kleine stukjes, de twee of drie volgende zijn aan de randen verbrokken en de rest blijft intact. Terwijl uw oudere collega's ze alle, van boven tot beneden mooi in twee slaan. Het is duidelijk dat op het ogenblik van contact, de kracht in hun slag niet afwijkt of zich niet verspreidt.

Indien men dezelfde oefening met een plank probeert is het onderscheid nog duidelijker te merken: ofwel breekt de plank ofwel breekt ze helemaal niet.

Iedere dag traint u op uw MAKIWARA in de tuin om u dit soort slag eigen te maken. U moet ervoor zorgen dat u het eelt op de kneukels van uw middenvingers niet verliest. Makiwaratraining is onontbeerlijk voor de oefening van de onderste lichaamshelft door de veerkracht van de stootplank te benutten. De kracht van de heupen is van wezenlijk belang voor de slagen en stoten van het Karate.

Om de krachtsconcentratie te testen kan men proberen met een vuiststoot een kaarsvlam te doven. De luchtverplaatsing die door de wenteling van de vuist ontstaat dooft de kaarsvlam. Het spreekt vanzelf dat men de vlam niet raken mag en dat het traject, door de vuist beschreven, recht moet zijn. Deze oefening wordt uitgevoerd in naakt bovenlichaam, om een eventueel effect van de mouw te vermijden.

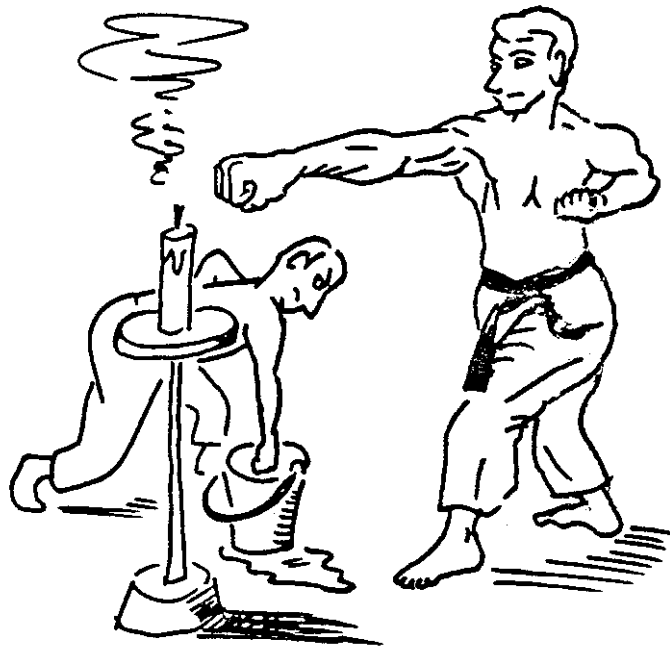


**De oefening op Makiwara blaast leven in uw slagen.**

**Niet enkel en alleen uw vuisten worden gehard;  
maar verschillende mogelijkheden van uw lichaam worden  
ontwikkeld, vooral deze van het onderste deel van uw lichaam.**

Een andere oefening van dezelfde aard is het stoten op het wateroppervlak in een emmer. Men kan de kwaliteit van de stoot beoordelen aan de hand van de golving die aldus ontstaat.

De echte concentratie van de kracht op het moment van de stoot (KIME) ontstaat uit de ogenblikkelijke contractie van alle spieren van het lichaam, die een moment voordien nog ontspannen waren en na het moment van concentratie zo snel mogelijk terug ontspannen. De duur van de concentratie is letterlijk niet meer dan een oogwenk. Om deze ontspanning te oefenen kan men af en toe aan de vuiststoot een snelle terugtrekking van de arm toevoegen, die de concentratie opvolgt als een reflex.



**Oefenen door middel van vuur en water  
om een goede slag te bekomen;  
een slag met Kime !**

Men kan de relatie tussen concentratie en ontspanning observeren door naar een fijn blaadje papier te stoten, dat opgehangen wordt aan het plafond. De beweging van het papier geeft een goed idee van de kwaliteit van de slag. Indien het papier door de slag terugwijkt als ware het geplakt aan de vuist, dan is de slag van een goede kwaliteit.

In dit soort van training zitten echter heel wat valstrikken voor een jonge karateka; hij loopt het risico gebrek aan dynamisme te hebben in zijn bewegingen of anders gezegd, hij kan slechts stilstaand toestoten en zal dus steeds moeten wachten tot zijn tegenstander nadert, of zelf tot stilstand moeten komen om te kunnen toeslaan. Dit gebrek keldert ieder perspectief voor de toekomst.

Om de stoten te harmoniseren met zijn lichaamsbewegingen en om zijn potentiële energie of versnellingsenergie te gebruiken



moet men samen met de hoger omschreven oefeningen KIHON (JUN ZUKI, GYAKU ZUKI, ...) oefenen.

Een slag is pas dan massief als de ledematen soepel zijn; hij lijkt dan als het ware op gesmolten lood en is even snel als een kogel bij het verlaten van de geweerloop. Terwijl men zich verplaatsend als een zwaluw, zijn tegenstander achtervolgt of zijn slagen pareert, moet men dergelijke stoot op ieder moment kunnen lanceren, telkens en zo vaak als het nodig is. Uw slagen zijn welteverstaan nog niet onafhankelijk van de bewegingen van uw lichaam; indien u bijvoorbeeld in de competitie aanvalt met een snelle verplaatsing dan wordt uw slag zeer licht, zonder enige krachtsconcentratie. indien u anderzijds een krachtige stoot wil toebrengen dan stopt uw lichaam automatisch. U bent zich daarvan niet helemaal bewust; de meester en uw oudere collega's wijzen er u speciaal op. Het is nutteloos iets louter verstandelijk te willen begrijpen; wacht tot uw lichaam vanzelf leert, dat is trouwens altijd de beste oplossing.

Deze tekortkoming is eenvoudigweg een teken dat het u aan training ontbreekt of dat u te weinig moeite doet. Anders gezegd: u bent nog maar een beginneling. U weet dat! U draagt uw zwarte gordel pas sinds vorige maand. Alles moet nog beginnen.

Sinds korte tijd wijdt u zich aan competitie. U kan zich nog niet naar believen vanuit een lage stand in alle richtingen verplaatsen zoals de ervaren kampers. Bij uw verplaatsingen geeft u de indruk u op de tegenstander te gooien door de grond achter u weg te duwen, zo duidelijk dat deze uw aanvallen kan voorzien en uw pogingen gemakkelijk kan verijdelen. U hebt bijgevolg geen andere keuze dan lijdzaam

zijn initiatief af te wachten of hem aan te vallen door gebruik te maken van een combinatie van technieken; zonder resultaatgericht te denken.

U bent nog niet in staat om u, zoals uw oudere collega's, tijdens een moment van onoplettendheid in de verdediging van uw tegenstander, als een bliksemschicht te lanceren; zij maken het gevecht af met één enkele slag. De scheidsrechters houden niet van gecombineerde slagen omdat deze de onmiddellijke concentratie van alle lichaamskracht missen. Nog iets anders: scheidsrechters waarderen uw houding niet als het zwaartepunt van uw lichaam hoog ligt.

Kortom, een efficiënte stoot moet gegeven worden met een "timing" die overeenkomt met de bewegingen van uw tegenstander, moet een voldoende kracht en krachtsconcentratie bezitten, en moet vooral vanuit een stabiele positie gegeven worden. Geen van deze elementen mag ontbreken.

Indien uw tegenstander u achterna zit, dan bent u wel eens geneigd naar links en rechts te springen, in een veel te hoge gevechtshouding, omdat u zich wil redden en omdat u zich in een lage en stabiele houding niet vrijelijk kan bewegen.

Het is uiteraard niet doeltreffend in een wedstrijd wanhopig een tegenaanval te lanceren en gelijktijdig de buste achterwaarts te neigen om de slag van de tegenstander te ontwijken.

Indien u uw meester om raad vraagt zal hij u misschien antwoorden de studie van de KATA'S grondiger aan te pakken; om één van de PINAN Kata's vijftig of honderd maal allen te



herhalen. Men zal u misschien ook zeggen dat uw Kata dood is, dat u steeds een levendige en energieke vorm en positie moet aannemen, dat het u aan kracht ontbreekt in de onderste helft van uw lichaam.

Indien u bij een andere gelegenheid raad vraagt aan uw oudere collega's zal men u misschien het tegenovergestelde zeggen: naar hun mening oefent de Katatraining een slechte invloed uit op de competitie, u moet er maar niet te veel tijd insteken.

U begrijpt er niets meer van; zij raden u aan vooral veel KIHON te trainen en SONO BA ZUKI en geregelde gevechten om de competitie voor te bereiden en tenslotte voegen ze er nog aan toe dat de competitie een kwestie van ervaring is: "al smedend wordt men smid" (NARAU YORI NARE YO: het is beter zich aan te passen dan te leren) . U geeft misschien eerder de voorkeur aan de raad van uw oudere collega's dan aan deze van de meester. Hun raad opvolgend gaat u uw trainingswijze in de Dôjô richten naar de competitie; niet tevreden met het alleen maar deelnemen aan competities, gaat u ook bij andere groepen trainen. Werken met mensen die uit andere groepen komen is uitermate doeltreffend, u leert veel bij; nieuwe zienswijzen en aspecten van het gevecht dringen zich op doordat men mensen ontmoet bij wie een andere mentaliteit heerst of die in een andere atmosfeer leven. Hier is geen sprake van gemoedelijkheid onder vrienden, u bent een onbekende of zelfs nog erger, namelijk een indringer.

De gevechten worden er automatisch harder en gevaarlijker door.

Meerdere malen worden uw ribben gekneusd, meer dan eens hebt u een blauw oog, een verwonding aan de mond komt ook

voor en regelmatig loopt u al eens een bloedneus op. Kortom, u bent een waardige Karatekamper geworden...



**De huidige karate wedstrijden zijn slechts een primitieve toepassing van deze kunst.**

Het proces van vooruitgang in de kunst, lijkt een beetje op het groeiproces van een plant; ze groeit zonder dat de voorbijgangers er iets van merken, ze draagt knoppen en plots begint zij te bloeien en draagt vruchten. Zo ook zal de competitie voor u het zich eigenlijk realiseert, ophouden met u dwars te zitten. Uw ledematen reageren precies zoals u het wilt. Vanaf het ogenblik dat u zich voor uw tegenstander bevindt op het strijdveld kunt u klaar en duidelijk de gebreken in zijn technieken opmerken, of het nu om zijn aanval of verdediging gaat. U kan zien tegen wie u met een schop of een vuiststoot zal winnen. Hop! Uw hart geeft u het signaal en op hetzelfde ogenblik raakt uw voet met een dof geluid de buik

van uw tegenstander en terwijl u een aangenaam schokje voelt kondigt de scheidsrechter uw punt aan.

Vaak blijft u tot het laatste gevecht in het strijdperk, soms wordt u kampioen. Dat is uw gouden tijdperk! Verheug u op deze periode!

Wees er tevreden over want het zal niet lang duren.



## De tweede akte.

Sinds kort ondervindt u dat uw beentechnieken niet meer aan uw wil beantwoorden zoals vroeger. Uw lichaam kan niet meer reageren op die innerlijke stem die het toeroept: "Daar!" en de gemiste kansen worden frequenter. Met een zekere bitterheid moet u toegeven dat u zo jong niet meer zijt.

Wellicht voelt u enige irritatie bij de gedachte dat u uw reflexen van vroeger verloren hebt.

Bent u zwakker geworden? Dat lijkt u niet helemaal zo te zijn: u bekijkt de bewegingen van uw tegenstander met meer doorzicht.

Uw slagen worden weliswaar niet zo efficiënt als vroeger beschouwd, maar u voelt zich niet verslagen indien de slagen van uw tegenstander u raken en door de scheidsrechters met een IPPON of een WAZARI bekroond worden. De slagen van uw tegenstander zijn gewoonweg snel en met een goede "timing" uitgevoerd. Dat is alles! In het echte gevecht zouden ze nog geen vlieg kunnen doodslaan.

Het staat vast dat u iets verloren hebt. Het is niet verkeerd dat u uw eigen zwakheid erkent, want zij die niet in staat zijn toe te geven dat ze de grenzen van hun mogelijkheden bereikt hebben kunnen nooit echte Budôkas zijn.

Indien u vrijmoedig uw huidige toestand overschouwt en indien u geen nutteloze en onredelijke moeite doet om terug te keren naar uw vroegere toestand, dan blijven er nog kansen over. U moet nu de bewegingen van uw tegenstanders met nauwkeurigheid bekijken, of juist nog u moet met "finesse" de ontwikkeling van hun gemoed aanvoelen. Tracht vooral niet in kracht of snelheid met hen te rivaliseren. Ongetwijfeld kan

u ze met een schop of een vuiststoot neerleggen, aarzel niet dit te doen wanneer er zich een fout in hun dekking voordoet of wanneer er een onderbreking is in de aaneenschakeling van hun bewegingen. Probeer vooral niet ten alle prijze het hoofd te bieden aan hun geweldvolle aanvallen.

U moet zich uiteraard verdedigen! Doe het echter niet met de intentie hun krachtige slagen te blokkeren of hen uit hun evenwicht te brengen. U heeft reeds iedere eerzucht verloren om hen de superioriteit van uw lichamelijke kracht te tonen.

Indien uw wanhoop echt is en indien u voor uzelf moet toegeven dat u ten einde raad bent, dan zullen na enkele pogingen de ontwijkstechnieken die u met zoveel tegenzin hebt geoefend, eindelijk hun doeltreffendheid beginnen tonen. Uw romp buigt elastisch naar achter wanneer een tegenstander naar uw gezicht slaat, terwijl u zijn vuist lichtjes wegduwt met de palm van uw hand. Indien zijn slag naar de maag gericht is dan trekt u de heupen naar achter en duwt soepel zijn pols naar beneden net alsof u er een beetje onleunt.

U weert niet alleen de schoppen van uw tegenstander af, maar vermijdt nu ook door de slag geraakt te worden door gelijktijdig de ontwijkstechnieken aan te wenden: een kleine verplaatsing of een draaiing van de heupen, enz... In de ogen van de toeschouwers zijn uw bewegingen zeer elastisch. Wanneer uw tegenstanders het tegen u opnemen voelen ze een beklemmend gevoel, van dreiging. Het is een beetje alsof ze tegen een kleverige massa vechten. U heeft twee of drie aanvallen verijdeld, nu komt uw beurt; uw voet vertrekt plotseling zonder dat u er zich rekenschap van geeft en schoot

de buik van de tegenstander met een kort en aangenaam geluid.

Voor derden lijkt uw actie zacht en langzaam. Uw tegenstander is geheel verbijsterd geschopt te zijn zonder dat hij ook maar iets kon ondernemen.

U kan weer de held van de arena worden, maar nu geeft u de indruk dat u uw gevechten beëindigt met veel meer tijd en moeite dan tevoren. De manier waarop u uw gevechten levert boezemt echter vertrouwen in. U stelt zich met geduld teweer tegen de gevarieerde aanvallen van uw tegenstander. Deze wordt zenuwachtig wanneer hij de technieken waarop hij zo fier was ziet mislukken. En zoals gewoonlijk maakt één van uw goed verzekerde slagen er een einde aan.

Soms gebeurt het dat u het strijdtoneel moet verlaten wegens een te gemakkelijke nederlaag, dit negatief resultaat ontgoochelt u niet meer want u weet goed dat, alhoewel u de match verloor, u in werkelijkheid gewonnen hebt. Of u gewonnen hebt of niet, u maakt grote indruk op uw tegenstander, de scheidsrechters en de meest ervaren Budôka's. Men merkt op dat u in de competitie ronde bewegingen gebruikt, u zelf let daar niet altijd op.

Ook in de Dôjô begint uw manier van trainen te veranderen. Vooreerst is er een kleine wijziging in de houding die u aanneemt ten opzichte van KIHON en KATA. Uw gewrichten en spieren worden steeds soepeler. U verplaatst zich op een zware maar natuurlijke wijze, u geeft een beetje de indruk een waterzak in beweging te zijn. In iedere aanval en in iedere verdediging poogt u niet alleen alle potentiële energie (inertie) te gebruiken maar ook alle potentiële energie (inertie) te

gebruiken maar ook ieder reactie effect van uw lichaam (in de lengte, in de breedte, in de hoogte, wat ook de richting weze) zonder de minste onderbreking.



**Een karateka die de grens van zijn lichamelijke kracht kent zal zich hierin niet meten met een tegenstander, veeleer zal hij beroep doen op zijn mentale kracht.**

U besteedt nu meer tijd dan vroeger aan de praktijk van KIHON en KATA. Deze oefeningen zijn geen marteling meer, noch een vervelende karwei, maar een waar genoegen. U gaat onverstoord helemaal op in het uitvoeren van een eenvoudige beweging en u laat uw inwendige stem spreken en u merkt het verstrijken van de tijd niet eens op.

In de YAKUSOKU KUMITE'S laat u al uw verdedigingstechnieken gepaard gaan met doorgezette ontwijkingsbewegingen: NORU (stijgen), INASU (doorlaten), SABAKU (behandelen, doorzien, hanteren...), enz.

Uw soepele blokkeringen, door een lichaamsbeweging vergezeld, beperken zich er niet toe eenvoudigweg de slag van de tegenstander te pareren, maar brengen tevens uw



tegenstander in een ongunstige situatie. Uw arm slaat deze van de tegenstander niet om hem te blokkeren, maar uw pols glijdt langs zijn arm en hecht er zich aan zoals ijzervijlsel dat door een magneet wordt aangetrokken en er zich geruisloos op vastzet. Vanaf het ogenblik dat uw pols deze van de tegenstander raakt wordt uw arm gevuld met een kleverige kracht. Uw tegenstander kan zijn vuist niet langer in een stevige positie houden op het ogenblik van KIME en krijgt het gevoel in katoen verpakt te worden. Uw blokkeringsbewegingen lijken zeer licht in hun geheel en worden zonder moeite uitgevoerd; zo soepel zijn ze dat er zelfs geen spiercontracties worden waargenomen.

Wanneer het ogenblik van toeslaan daar is zijn uw slagen massief en inslaand zodat uw tegenstander al zijn krachten moet aanwenden om ze te pareren, ondanks het feit dat u moeiteloos toeslaat, met een merkwaardige lichtheid en soepelheid.

Ook tijdens de vrije gevechten die een toepassing van de YAKUSOKU KUMITE'S zijn, krijgen uw partners deze zelfde indruk. Over het algemeen zijn ook uw verplaatsingen korter dan vroeger. De oriëntatie van uw lichaam wijzigt zich onophoudelijk. U antwoordt op de aanvallen van uw tegenstander met de bewegingen van geheel uw lichaam.

Vanaf het begin van een gevecht met u ondergaat men een beklemmend gevoel net alsof men in een onzichtbaar web gevangen zit.

Psychologisch oefent u een verpletterend overwicht uit op uw tegenstanders. U acht uzelf niet meer dan hen wat betreft lichamelijke kracht, maar u vreest hun kracht of hun geweld niet, noch hun harde slag of snelle bewegingen. U verijdelt hun



slagen, u brengt hen uit evenwicht. Ze zijn als marionetten in uw handen. U bent een beetje zoals een ervaren Torero die de kracht van de stier niet meer vreest omdat hij niet meer de bedoeling heeft zich in lichaamskracht met het dier te meten.



## De derde akte.

Op een dag komt er een einde aan deze manier van vechten, die erin bestaat een zwakke plek in de verdediging van de tegenstander te zoeken of te wachten op een onderbreking in zijn opeenvolgende aanvallen, terwijl u uw bewegingen harmoniseert met de zijne.

Ditmaal is de inzinking bij de wedstrijdtkamper die u bent, op zijn hoogst.

Het begint met de schoptechnieken die niet meer vlotten tijdens de wedstrijd. Het vechten met de vuisten alleen is echter erg vermoeiend omdat men dan het gehele lichaam moet bewegen om zich te verplaatsen.

De scheidsrechters waarderen uw aanvallen niet omdat u er steeds op let het gezicht te beschermen door middel van een kleine ontwijking. Uw slagen lijken wel vlugger maar tevens zwakker te worden. Uw vuist flitst als een bliksemschicht tijdens de aanvallen, het moment van de concentratie wordt zo kort dat noch de scheidsrechters, noch de toeschouwers zich rekenschap geven van de lengte of het traject van uw slag. Al uw slagen ontstaan uit natuurlijke, soepele en snelle bewegingen van uw lichaam. De zeldzaam geworden trappen lijken onmogelijk voor de scheidsrechters.

Trappen die misschien geen vlieg meer zouden doden!? Hoegenaamd niet! U loopt nu eerder het gevaar de wedstrijd te verliezen door uitsluiting. Uw tegenstanders wankelen wanneer ze een van deze "schepjes" in de buik krijgen; ze zakken door de knieën. U schoot zo licht dat de toeschouwers het niet eens opmerkten, de scheidsrechters zijn er van overtuigd dat u op de testikels van de tegenstander geschopt hebt.

U doet er nu beter aan iedere wedstrijd te vermijden. U hoort daar niet meer thuis. Maar zelfs indien u zonder aarzelen stopt met wedstrijden, toch houdt u daarmee niet op een wedstrijdkamper te zijn. Wedstrijd vechten wordt meestal opgevat als een toepassing van het vrije vechten. Het spreekt bijgevolg vanzelf dat het vrije vechten in de Dôjô geëvolueerd zal zijn. U bent erg schuchter geworden in vrij vechten. Uw tegenstrevers vallen u zonder aarzeling aan, ongedwongen en moediger dan vroeger, ze oefenen een psychologische druk op u uit en nemen vaak het initiatief in verschillende fazen van het gevecht. Zij schijnen het overwicht dat u vroeger op hen had niet meer aan te voelen. U bent zwak en kwetsbaar geworden.

Uw tegenstanders aarzelen niet om u met kracht aan te vallen. Waar zijn het dynamisme en de snelheid van uw vroegere technieken gebleven? U geeft zich daarbij duidelijk rekenschap van uw huidige toestand, zonder echter in wanhoop te verzinken; want is dit zwakker worden niet eerder een vooruitgang, tenminste vanaf een bepaalde periode? U voelt dat u nu op de goede weg bent. U bent ervan bewust dat u steeds het beste gegeven hebt. Indien het Budô iemand aanzet om geheel zijn leven vooruitgang te maken, dan moet daarvoor een verklaring bestaan.

U bent reeds wat ouder en u hebt niet meer zoveel weerstand. Uw beroepsleven eist meer tijd dan vroeger en dat betekent dat uw trainingstijd inkrimpt. Maar buiten deze beperkingen begrijpt u dat een zekere noodzaak u tot deze situatie geleid heeft. U besteedt bijvoorbeeld niet veel aandacht meer aan de in Keikogi geklede Karateka's die dezelfde weg volgen als u. Tijdens deze lange weg is het meer dan eens voorgekomen dat

u bewijs diende te leveren van uw kunde, zelfs buiten de Dôjô of de wedstrijdvloer.

Diegenen met wie u op dergelijke wijze "in aanraking" bent. Gekomen op straat of in een kroeg behoorden niet tot de wereld van het Karate.

Of ze nu gewapend waren of niet, hun bewegingen geleken geenszins op deze van uw Dôjôgenoten. Uw schoenen en uw gewone kleding hinderen u in het gebruik van Karatetechnieken. U hecht bijgevolg nog weinig belang aan technieken die slechts tegen andere Karateka's in een Dôjô gebruikt kunnen worden, zoals bijvoorbeeld: MAWASHI GERI, USHIRO GERI, enz..., omdat ze zich weinig lenen tot treffend gebruik. Anders gezegd u hebt het Dôjôkarate gerelativeerd om de onvoorwaardelijke overwinning te zoeken in het echte gevecht.

U koestert niet het verlangen terug te keren naar uw vroegere gesteldheid (voorgaande periode), meer nog, u bent ervan overtuigd dat iets dergelijks onmogelijk is. U heeft terdege begrepen dat iedere menselijke activiteit begrensd is en dat men eenmaal deze menselijke begrensdheid bereikt, nieuw braakliggend terrein moet ontginnen. U hebt eveneens begrepen dat het woord BUDÔ (de weg der kunsten van de krijger) het persoonlijk wedervaren inhoudt bij wat de harde en moeilijke weg is van de zelfontwikkeling.

Stel dat u een vrij gevecht bijwoont van twee Karateveteranen: eerst kijken ze mekaar een hele tijd aan, zonder duidelijk zichtbare bewegingen. Plots blijkt het dat een van de twee wil aanvallen, maar in plaats daarvan doet hij een stap achteruit. De zaak is besloten!

Hij heeft zijn nederlaag toegegeven. De ander heeft niet bewogen, alleen zijn kin ingetrokken terwijl hij naar voren boog.

U begrijpt er niets van.

Gemakkelijker te begrijpen is het gevecht waarin één van beide tegenstanders een jonge kerel is, blakend van zelfvertrouwen in het vrije vechten; hij bevindt zich nog in de eerste fase. Iedere keer dat de jonge kerel wil aanvallen wijkt de oudere achteruit of opzij.

Als de jongere wil vooruitkomen draait de andere steeds van hem weg. Op het gelaat van de jonge kerel verschijnt een minachtende grijns. En net wanneer de junior met volle kracht wil aanvallen, voelt hij hoe het lichaam van de oudere naast het zijne schuift, hij raakt uit evenwicht en valt achterover. U hebt de beweging van de oudere Karateka niet duidelijk kunnen waarnemen. De jonge kerel blijkt ook niet goed te vatten wat er gebeurd is, hij zit er nog wat versuft bij te kijken. Het gevecht gaat door. De jonge man heeft zijn stoutmoedigheid verloren en de oudere lijkt veel meer ontspannen. Het wordt nu allemaal duidelijker. De oudere vat zijn tegenstander bij het begin van diens beweging. Op het ogenblik dat die hem een schop wil geven duwt de oudere zich tegen hem aan. De veteraan draait langs het schoppend been met een lichte ontwijkende beweging, met zijn ene hand veegt hij het been terwijl hij met de andere hand met SHUTO toeslaat. In een ander geval voert hij KAISHIN uit terwijl hij met de ene hand de slag van de tegenstander blokkeert en met de andere in de maag van de tegenstander stoot.





Na dit schouwspel hebt u het volgende begrepen: de tegenstander vatten bij het begin van zijn beweging en het gelijktijdig uitvoeren van aanval en verdediging. Vanaf nu gaat u zich toeleggen op de training van deze beide principes.



## De vierde akte.

### *Opmerking:*

*Vanaf dit hoofdstuk spreekt de schrijver over de held van dit verhaal in de derde persoon, aangezien de hiernavolgende beschrijving zich in een verafgelegen toekomst voltrekt, te ver voor de meesten onder u.*

Hij is nu een oude man. Toch is hij nog vinnig en staat nog stevig op de benen, hij is immers sinds zijn jeugd nooit gestopt met de beoefening van Budô. Hij is fier wanneer de anderen hem een leeftijd toekennen die heel wat lager ligt dan die hij in werkelijkheid heeft. Voor zover hij zich kan herinneren is het lang geleden dat hij ernstig ziek geweest is. Hij traint minder en minder in de Dôjô, maar het gebeurt wel dat hij even polshoogte gaat nemen wanneer hij in de buurt is. De enige kontakten die hij met zijn oude "koninkrijk" onderhoudt zijn de aanwijzingen die hij hier en daar aan de jongere Karateka's geeft over de richting van een Kata of een Yakusoku Kumite. Wat hem betreft hij houdt ervan langzaam KATA te trainen, alleen achter in zijn tuin.

Verbaasd neemt hij de veranderingen waar die de Karatetraining ondergaan heeft in vergelijking met de manier waarop zijn generatie trainde. SHIWARI (het breken van hout, dakpannen, bakstenen, enz., met de blote hand) dat vroeger een belangrijke Karateactiviteit was, is bijna geheel verdwenen. De jonge mensen antwoorden hem dat ze niets te maken hebben met levenloze dakpannen maar wel met echte mensen.



Wanneer de oude man verhalen ophaalt van hoe het er vroeger bij het trainen aan toe ging, dan fronsen de jongeren de wenkbrauwen en laten zich minachtend uit over de barbaarsheid ervan, op een dag namelijk was hij iets te hard op de Makiwara tekeer gegaan zodat de huid op zijn vingers was kapotgeslagen, desondanks ging hij met trainen door. Enkele minuten later kwam hij tot de vaststelling dat het stroblokje met vers bloed besmeurd was, hij bekeek zijn vuist en merkte dat een wit beentje door de wonde van zijn middenvingerkneukel stak.

De jonge mensen van tegenwoordig hebben over het algemeen de neiging om de training van KIHON te verwaarlozen. Hij krijgt tevens de indruk dat het aantal jongeren dat zich met de moeilijkheden der KATAS inlaat aanzienlijk gedaald is. In plaats daarvan zijn de bewegingen van het geregeld gevecht zeer ingewikkeld geworden; deze van het vrij gevecht zeer afgelijnd en opzichtig.

Karate is aan het verdwijnen, zo meent hij!

Vanaf de dood van hun grondleggers glijden alle kunsten af naar de decadentie. Dat is echter niet eens betreurenswaardig, want eens zal er een nieuw genie verschijnen dat de weg opnieuw zal vrijmaken voor een nieuwe kunst. En al wat men nu onderneemt bereidt zijn komst voor en bevrucht de bodem waarop zijn kunst zal bloeien.



De competitie waaraan hij zich vroeger met passie wijdde is meer en meer de sportieve toer opgegaan en lijkt in niets meer op wat ze vroeger was. Hij begrijpt de betekenis van de nieuwe regels niet die van de kampers eisen dat ze twee of drie punten scoren bij iedere match. Waar is het Budô van weleer, waarbij een man al zijn krachten inzette op het ogenblik van die ene slag die hij toebracht aan zijn oude en beste rivaal? Hij moest er alles op zetten om dit ene enkele ogenblik voor te bereiden. Wat is er geworden van het Karate waarin het gehele leven van een Karateka in een oogwenk opflakkert om zich dan op te lossen in de eeuwigheid van het universum. De jongeren van nu voeren een chaotische dans op en vermaken zich met het geven van veel te zwakke slagen; aan hun handen hebben zij handschoenen om te vermijden dat zij hun tegenstander kwetsen. Nostalgisch denkt de oude man aan de tijd toen hij zo fier was zijn zware en snelle slag net voor de wang van zijn tegenstrever te kunnen stoppen.

Wat er ook van zij, sinds die tijd is er veel water naar de zee gestroomd. Hij heeft heel wat dingen meegemaakt buiten de wereld van het Budô. Tal van gebeurtenissen en incidenten hebben zich voorgedaan in zijn eigen familie, bij zijn vrienden en kennissen, in zijn werkkring of tijdens zijn ontspanningsmomenten. Maar deze herinneringen aan liefde en vriendschap, intimiteit, wraak, vreugde, droefheid en angst, boosheid en spijt, zijn zo ver weg en zo verzacht dat zij zijn bestaan niet meer beïnvloeden.

De levenswijze die hij zich heeft eigen gemaakt tijdens zijn niet aflatende studie van Budô, en die alleen, houdt hem recht en leidt hem, door het verleden aan het heden te koppelen naar de toekomst.

Wat heeft hij dan geleerd? In weinig woorden gezegd: hij heeft geleerd zich van alles los te maken; hij heeft geleerd soepel te zijn naar geest en lichaam. Hij zou afstand kunnen doen van zijn familie, van zijn naam, zijn bezittingen, van de vriendschap en de genegenheid van anderen jegens hem en bovenal van zijn eigen leven. Hij is tevreden met deze instelling want hij is nu bevrijd van angst, van onrust, van vijandschap, van verlangen en jaloezie..

Tijdens zijn laatste bezoeken aan de Dôjô heeft hij een paar vrije gevechten geleverd op een verstrooide, haast onbewuste wijze. Hij had iedere zin om te winnen verloren. Daar hij niet het minste sprankeltje vechtlust meer in zich had kon hij de geest van zijn tegenstander doorgronden. En toen hij in staat was om al de bewegingen van zijn tegenstander te voorzien heeft hij het Karate van de Dôjô achter zich gelaten net alsof hij aan het einde van de Karatestudie was gekomen.

Daar hij aan alle stereotype technieken verzaakt heeft, zijn nu alle bewegingen mogelijk. Zijn jarenlang getrainde ledematen, die alle beproevingen doorstaan hebben zijn nu trouwe dienaren geworden.

Door zich van elk idee los te maken is hij erin geslaagd aan zijn ledematen en aan alle spieren van zijn lichaam de zorgvuldige keuze en de beslissing voor alle bewegingen die nodig zijn voor het gevecht, over te laten. Hij twijfelt er geenszins aan dat zijn armen, benen en heupen de gepaste bewegingen zullen maken waarek dit nodig blijkt. Hij ziet niet alleen meer met zijn ogen, hij hoort niet alleen meer met zijn oren maar zijn hele lichaam is een intens gevoelig waarnemingsorgaan geworden. Hij voelt de dreiging van iemand die hem in zijn rug

wil aanvallen of die van ver aanstalten maakt om hem aan te vallen. Zonder dat hij er zich van bewust is voelt zijn lichaam deze dreigende voortekens aan en reageert er spontaan op.



Op een avond, wanneer hij door de duisternis van een beruchte wijk wandelt wordt hij door een bende aangerand. De man die hem met een ijzeren staaf langs achteren meende aan te vallen, mist zijn doel en slaat in het ijle en een ogenblik later wordt zijn kaakbeen met een slag van de elleboog gebroken en ploft hij neer. Eén van de twee mannen die hem langszij aanvalt wordt de knieschijf met een schop gebroken, terwijl de andere reeds ligt te kreunen gedeeltelijk verblind door een slag in de ogen. Een ander wordt op zijn beurt in de lucht geworpen en valt als een zak op de grond. De laatste die zich nog probeert te redden voelt een stomp tegen zijn achterste, botst met zijn hoofd tegen een muur en verliest het bewustzijn. De oude man is zich niet meer bewust van zijn daden, zijn handen en voeten hebben op eigen houtje geweldvolle acties geleverd. Zo te zien geeft hij een zware en krachteloze indruk, alsof zijn lichaam een beetje in de grond zakt. Tijdens het gevecht maakte hij geen grote bewegingen. Maar net zoals een wervelwind alle voorwerpen die zich in zijn baan bevinden optilt en wegslingert, zo pivoteert de oude man twee- of driemaal met de heupen en zelfs de potigste

bandieten worden door hem aangetrokken daarna op de grond geworpen en buiten gevecht gesteld.

Hij is helemaal niet buiten adem. Hij is kalm gebleven als bevond hij zich midden de tyfoon, terwijl alles rondom hem tumult en drukte was.

Het "nu " van deze wandelende man is de eeuwigheid. Het "hier" waar hij leeft is het centrum van het heelal. Hij wandelt in harmonie met het ritme van het eeuwige en onbegrensde universum.

Overgeleverd aan de grote stroom van het universum, voelt hij zich volkomen zeker als ware hij beschermd door vele goddelijke krijgers. Deze grote stroom zal weldra uitmonden in de zee der vruchtbaarheid, waaruit ieder leven en elk bestaan geboren is.



## De vijfde akte.

De jaren zijn voorbijgeleden. De oude man is bijna helemaal vergeten wat hij vroeger geleerd heeft. Karate is geen uitzonderlijke kunst; dat wat de oude man met Karate leerde, heeft hem geleid bij zijn evolutie naar een grote oceaan die men niet anders noemen kan dan: "De weg van de krijger" (Het BUDÔ). Hij heeft vooraanstaande experts ontmoet van Kendo, Judo, Aikido, Kyudo...

Hij denkt ook in hen het gezicht te hebben gezien van zenmonniken die de hoogste trappen van verlichting betreden hebben en deze van de grootste meesters der schilderkunst, de kalligrafie, de theeceremonie, het bloemschikken en ook van beroemde No- en Kabukiacteurs.

Men kan zeggen dat hij ze van aangezicht tot aangezicht ontmoet heeft, allen hebben dezelfde berg beklommen maar langs een verschillend pad. Het zijn allen volledig ontwikkelde mensen, alles is hun mogelijk op alle gebieden. De Budômeester kan zich met succes aan de schilderkunst begeven, tevens is hij een goed kalligraaf, een groot geleerde en een fijngevoelig politicus. Voor hem is niets onmogelijk onder de zon. Onze voorouders noemden dergelijke mensen SEN-NIN (heilige kluzenaars) die op de hoogste bergen rondliepen als in hun tuin en de rug van een tijger bestegen als ze daar zin in hadden. Er doen zelfs verhalen de ronde dat zij door de lucht konden vliegen, moeiteloos onder water konden leven en zelfs onder de aarde konden kruipen.



Het spreekt vanzelf dat hij een mens is zoals iedereen. Hij heeft zich een woonst gezocht in één of andere wijk van de voorsteden van een grote stad. Hij woont in een vervallen huisje. Hij is pover gekleed en is tevreden met een karig maal. Dit neemt niet weg dat hij steeds goedgezind is als was iedere dag een bron van vreugde.

In de lente gaat hij de bloeiende kerselaars bewonderen met een fles wijn in de hand. In de zomer luiert hij in de schaduw van een boom in zijn tuin. In de herfst kijkt hij met diepe genoegdoening naar de bladeren van de esdoorn in het bos die rood kleuren. In de winter geniet hij op een tochtvrij plaatsje van de winterzon.

Vaak dut hij zelfs in het midden van de dag in en droomt hij. Tijdens zijn dromerijen gebeurt het vaak dat hij naar het verleden terugkeert maar ook dat hij in de toekomst kijkt. Vanaf nu kan hij de wereld zien waarheen hij spoedig zal verhuizen: een wereld overgoten met zon en bezaaid met bloemen het ganse jaar door. Een zacht briesje waait er overheen. Hij herkent gezichten van oude bekenden en van vrienden die hem sinds lang verlaten hebben. Hij heeft zich onttrokken aan de tijd en aan de ruimte. De hele wereld is zijn wandelpark. Naar eigen goeddunken kan hij verschijnen aan de andere kant van de oceaan, in warme landen, in landen waar vreemde gewoonten heersen, waar merkwaardige diersoorten leven. Soms verlaat hij deze wereld en vlucht weg achter de melkwegstelsels.



Zijn ledematen worden zwak maar dat zal hem een zorg zijn, hij kan zich immers door de lucht verplaatsen en alles tot hem laten komen.



Hij bekijkt een mier in zijn tuin. Plots stopt ze, blijft een ogenblik onbeweeglijk staan, maar zal dra haar weg voortzetten. Hij voelt dat hij dit ogenblik kan voorzien. Hij kan voorspellen welke van haar zes poten de mier het eerst zal verplaatsen. Hij weet wat zij voelt want hij kan zich volledig in haar "huid" verplaatsen.

Het lot van het universum hangt af van de beweging van deze mier, zij is het centrum van het universum, zij zelf is het universum.

Zoals een microkosmos een perfecte weerspiegeling is van de macrokosmos, t.t.z. van het universum, zo zijn voor hem het verleden en de toekomst vervat in het huidige moment.

Vaak wordt hij uitgenodigd door zijn burens, door vrienden of familieleden voor een doop, een huwelijk, een begrafenis. Hij ziet duidelijk het hele leven van de pasgeborene, hij ziet hoe het leven zal verlopen van de jonggehuwden. De afloop is niet steeds gelukkig maar dat verdriet hem eigenlijk niet: alles is noodzakelijk; het kwade is even verrijkend als het goede, de meest sombere gebeurtenissen zijn evenveel waard als de meest gelukkigste. Hij biedt zowel voor een geboorte als voor een sterfgeval zijn gelukwensen aan.



Vaak vraagt men hem raad voor de meest uiteenlopende dingen, hij kan immers in de toekomst kijken. Zo gaat alles goed rondom hem.

Zelfs het bestaan van de Weg is hij vergeten: hijzelf is de Weg geworden.



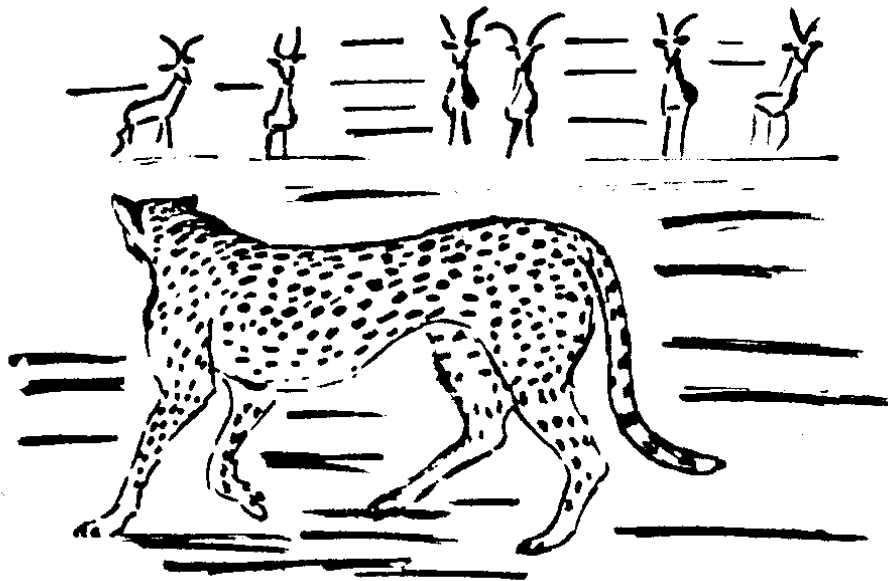
## II. TOELICHTING VAN DEZE STADIA.

De verschillende behandelde onderwerpen van dit hoofdstuk zijn naargelang hun karakter onderverdeeld in en verbonden met de vijf stadia. Let wel dat deze onderwerpen niet enkel en alleen thuishoren in het beschreven stadium. Enkele van deze gedachten betreffen de vijf stadia d.w.z. dat ze thuishoren in heel het leven van de Karateka; andere dienen bewaard te worden als een zaadje of een bloemknop wachtend op het moment van ontluiking. Nog andere dient men te beschermen als in as smeulende kolen om indien nodig het vuur aan te wakkeren.

Het gebruik van woorden en van een taal dringt ons beperkingen op; daarom zagen we ons verplicht deze onderwerpen te ontleden en te ordenen alvorens ze aan elk van de vijf stadia te verbinden. Ik hou eraan dat de lezer deze ideeën niet al te letterlijk neemt, maar al deze dingen laat bezinken en ze in zich opneemt door training en ondervinding.

In de gevechtkunst alsook in de kunst in het algemeen, zijn alle technieken zo nauw verbonden met de persoonlijkheid van de beoefenaar (zijn ziens- en denkwijze, manier van leven, ... ), dat men ze niet afzonderlijk kan beschouwen. De begrippen KARATE of WADO RYU bestaan niet onafhankelijk van de beoefenaar. Het spreekt vanzelf dat elke school, tenminste qua uiterlijk, verschillende stijlen heeft naar gelang de periode of de beoefenaar. Men moet zich steeds afvragen van wie de Karate of de Wado Ryu stijl is waarvan men spreekt. Zonder deze vooropstelling heeft een discussie hieromtrent weinig zin. Daarom ook zijn de ideeën die de auteur in dit werk naar voor brengt persoonlijk, en kan men er zeker veel tegen inbrengen. Ze willen dan ook niets meer dan referentiepunten zijn.

## 1. De Karate van de kracht: eerste stadium



**Een luipaard en antilopen. De bewegingen van de vleeseters (vooral de katachtigen) leunen aan bij deze van de Budôkas, de bewegingen van de hoefachtigen doen daarentegen denken aan deze van sportmensen.**

In het vorige hoofdstuk werd er beschreven hoeveel moeite het kost voor de beginnende Karateka om een goede KIME te bekomen.

Zoals in de andere krijgskunsten zijn ook in Karate op het eerste zicht onbelangrijke zaken vaak van groot belang, bijvoorbeeld de richting van de punt van de voet, de soepelheid in de knieën, de richting van de blik, enz... TAIZUIKIRI ("een lichaam maken": de vorming van het lichaam), HOHÔ (manier van gaan), GANPO (manier van kijken) SHUGI (handtechnieken) SOKUGI (voettechnieken), enz., hebben zo een hechte, bijna organische binding met hun

uiterste vertakkingen dat een kleine vooruitgang van één dezer details ook al de overige ten goede komt.

De wijzen om een Budôka te beoordelen verschillen dus ook sterk. Zo zal een expert zich een idee kunnen vormen van het niveau vaneen Budôka door zijn gebaren te bekijken terwijl hij op straat loopt: zijn manier van lopen, de wijze waarop hij zijn omgeving bekijkt..., dit geldt trouwens niet alleen voor Karatekas.

Een beginnend Karateka dient daarom al zijn ledematen gedwee naar hem te doen luisteren. Daarom is het belangrijk dat hij een echte KIME (concentratie van lichamelijke en mentale kracht) tracht te ontwikkelen in zijn vuistslagen en voetstoten. Men kan dan ook zeggen dat indien men erin slaagt met een echte Kime te slaan, 90% van het werk al gedaan is. Het gaat hier niet alleen om een slag die stilstaand kan uitgevoerd worden, wij praten hier ook over slagen die men indien nodig, vrij kan geven, in alle richtingen.

Het zijn massieve slagen die bliksemsnel vertrekken en precies op de gewenste plaats stoppen, zonder de minste trilling.

De dikke katoenen louwen van de Keikogi spelen een rol van teller, die onbewust de slag, het traject, en de krachtsconcentratie helpt beoordelen. In dezelfde zin kan men ook de rol die de gordel speelt beschouwen: doordat de gordel op de onderbuik drukt, helpt hij u de aandacht te vestigen op de ademhaling; de abdominale ademhaling speelt inderdaad een belangrijke rol in het ontstaan van de Kime.

Het is onontbeerlijk voor een Karateka van dit stadium om deze slag op punt te stellen en daarbij de volgende bedenkingen voor de geest te houden:

## a) De spieren, de beenderen en uiteindelijk het lichaam smeden.

Het lichaam smeden als men jong is en men nog de bovenmatige inspanningen kan leveren, de grondvesten leggen die de basis vormen voor een toekomstige vooruitgang. Het lichaam ontwikkelt zich verschillend naargelang de vorm van Budô die men beoefent. Bij Judokas stelt men vast dat de centrale spieren van het lichaam (borstspieren, biceps, buikspieren,...) zich sterker ontwikkelen vermits ze hun tegenstander meestal naar zich toe trekken. Vele oude beroepsJudokas hebben dan ook dikwijls gebogen benen en een gekromde rug.

Kendokas daarentegen houden zich meestal recht. Bij hen zijn dan ook de spieren aan de periferie van het lichaam (grote rugspieren, triceps, rhomboïdeus...) vaak sterker ontwikkeld, want hun voornaamste beweging is de armen strekken om het zwaard voor zich uit te slaan. Kyudokas strekken de linkerarm naar voor en trekken de rechterarm naar achter, op deze manier ontwikkelen hun spieren zich op een zeer specifieke wijze.

Karatekas benutten al hun spieren op dezelfde manier zowel centraal als aan de periferie van het lichaam zodanig dat hun lichaam zich niet op een duidelijk zichtbare wijze ontwikkelt. De lichaamsbouw van Judokas is dikwijls die van het Herculestype, d.w.z. hun schaduwbeeld heeft de vorm van een omgekeerde driehoek, terwijl deze van de Karateka met het enigszins vrouwelijke Hermestype overeenstemt.

Bij Karate is het dan ook niet aan te raden om de spieren van het bovenste gedeelte van het lichaam te versterken. De Karateka dient daarentegen het onderste gedeelte van het lichaam te verstevigen en te oefenen door te lopen, te springen, posities aan te nemen waarin de benen half gebogen zijn zoals in NEKO ASHI...

De Karateka dient zich harde en doorgedreven oefeningen op te leggen. Op de eerste plaats dient zijn lichaam soepel te zijn, zoals de katachtigen (leeuw, tijger, panter, ... ). Hij moet ervoor zorgen dat deze soepelheid de elasticiteit van staal heeft, zijn spieren moeten plots staalhard kunnen worden. Als men deze idee behartigt en zichzelf deze oefeningen oplegt zal men een slag bekomen die, hoe raar het ook moge klinken, tegelijkertijd zwaar en snel is.

Het grootste gedeelte van de Karatetraining is opgebouwd uit oefeningen waarbij men in de leegte slaat, zonder weerstand. In één ogenblik wordt heel even al de kracht van het lichaam in de slag geconcentreerd om dan de spieren meteen weer te ontspannen. Tijdens deze plotse overgang van spanning naar ontspanning ervaren goede

Karatekas een hevige schok doorheen het hele lichaam. Hoe beter de slag, hoe heviger de schok. Deze schok is zowel voor de spieren als voor de gewrichten gevaarlijk; Karatekas van hoog niveau lonen dan ook dikwijls kwetsuren aan ellebogen en knieën op ten gevolge van hun eigen kracht. Dit gevaar verdwijnt wanneer men oefent op een zandzak of Makiwara. Wanneer men het



Chinees of Thai-boksen beoefent waarbij de Kime van Karate niet voorkomt, bestaat dit gevaar evenmin.

Wees echter niet ongerust en span uw spieren niet om uw gewrichten te beschermen of rem uw slag niet af op het ogenblik van Kime om de schok waarvan hierboven sprake is te verlichten. Het is belangrijk deze oefeningen regelmatig uit te voeren, u voldoende op te warmen bij het begin van elke training en niet zonder voorbereiding hevige slagen te geven (om u op te warmen kunt u de Karatebewegingen als turnoefeningen uitvoeren). Wanneer u gedurende meer dan een maand uw oefeningen onderbroken hebt, dient u deze te hervatten met de ingesteldheid van een beginneling, zonder u op kracht te concentreren en dit gedurende een week, als voorzorgsmaatregel ter bescherming van uw spieren en gewrichten.

Van de Karatetraining moet men geen resultaat op korte termijn verwachten. Het beste is regelmatig te trainen, een stuk van uw vrije tijd eraan opofferen in het volle besef dat het een werk van lange adem is.

"Spieren en beenderen worden op drie jaar gevormd, maar tien jaar duurt het om de staat van uw ingewanden te vervolmaken."

Zo luidt een oude spreuk die men zich goed moet inprenten.

## **b) Juiste stand en verplaatsing van het zwaartepunt**

In alle Karatebewegingen spelen de heupen de belangrijkste rol. Alle bewegingen beginnen en eindigen met de heupbeweging, gans het verloop van de beweging wordt beheerst door de heupen. Het zwaartepunt moet dalen tot het



midden van de heupen en moet deze plaats behouden bij alle bewegingen van het lichaam (omkeringen, snelle draaiingen op één voet), hoe hevig die ook zijn; de bewegingen van de ledematen moeten zo uitgevoerd worden dat het zwaartepunt zich op één lijn naar het doel verplaatst, alsof men aan een touw werd voortgetrokken.

Indien men met maximale lensopening een Karateka zou fotograferen die JUN ZUKI uitvoert in het duister, met een lampje op zijn heupen dan zou men het traject van het zwaartepunt kunnen zien. Bij een beginneling zou men dan vaststellen dat dit traject erg bochtig is, zowel in verticale als in horizontale zin. Hoe meer hij zijn zwaartepunt verlaagt hoe duidelijker dit wordt.

Merk op dat deze vereenvoudiging van het traject van het zwaartepunt tijdens de beweging niet alleen een inkorting betekent van de afstand (en dus ook van de tijd die men er over moet doen) naar het doel; zij is ook onmisbaar voor een plotse versnelling van de lichaamsbeweging -het leven van de Karateka- en is uiteindelijk de noodzakelijke voorwaarde die moet vervuld worden om een slag geladen met gans z'n lichaamsmassa te kunnen toebrengen, m.a.w. het gebruiken van de inertiekracht van het lichaam of zijn potentiële energie. Is de gevolgde krachtlijn bochtig, dan verspilt men de concentratie van energie die uit de lichaamsbeweging voortkwam; men slaat dan alleen met de arm in plaats van heel het lichaam erbij te betrekken.

(Voor meer concrete details zie boekdeel 2: KIHON).

### c) De juiste houding ( van lichaam en geest).

Zowel in Karate als in de turnen of kunstschaatsen dienen de vormen begrepen te worden als het verloop van een continue beweging. Voor de lesgever is het echter gemakkelijker de leerlingen te verbeteren wanneer zij stilstaan, in een statische vorm; hij wordt geacht zowel de beweging als de houding te verbeteren. Vervolgens dient in deze tot stilstand gekomen statische vorm altijd de lichamelijke en mentale voorbereiding te liggen voor de uitvoering van nieuwe en vlotte bewegingen.

In de Europese Karateboeken tonen de meeste illustrerende foto's beelden van dode vormen omdat de poserende Karatekas het probleem te licht opnemen, hun ogen zijn zonder leven zoals deze van dode vissen. Een stand dient steeds gericht te zijn op het overgaan naar de volgende beweging. Deze ingesteldheid ziet men eerst en vooral aan de blik. Het lichaam zelf is door een elastische soepelheid van de spieren klaar om op elk moment in beweging te komen.

Op de foto's waarvan hierboven sprake, zijn de Karatekas onhandige Jan Klaasen: ze spannen onnodig hun spieren, misschien enkel maar om indruk te maken op de lezer; het strakke van deze houding wekt een onbehaaglijk gevoel op.

In Budô is het begin van de beweging levensbelangrijk. Voor een Budôka is het korte moment dat het voornemen van het begin der beweging scheidt een kwestie van leven of dood. Fe beslissing valt, bij grote Budôkas quasi onbewust. Het is noodzakelijk dat de tijd tussen keuze van het juiste moment en de daadwerkelijke uitvoering zeer kort is, zelfs bijna onbestaande, zodat de tegenstander geen tijd heeft om zich te verdedigen of een tegenaanval uit te voeren.

Stel u een kat voor die verdoken haar prooi beloert; wanneer ze niet de juiste timing vindt en haar enige sprong mist, zal de vogel gevlogen zijn of zal de rat ergens een schuilplaats gevonden hebben.

Zoals deze kat moet de Karateka de houding aannemen van een wild dier dat zijn prooi beloert. Tijdens het gevecht moet u de fouten in de standen en bewegingen van de tegenstander beloeren, evenals het ogenblik waarop zijn aandacht enigszins verslapt; dit soort van gat in de aandacht noemt men "SUKI".

Algemeen kan men de SUKI (let.: gat, fout, interval, als volgt klasseren:



**Een goed karateka verplaatst zich als een windstoot op het moment dat hij de minste onoplettendheid bij zijn tegenstander ontwaart.**

### **(1) Begin van de beweging (DÔSA NO OKORI).**

Op het ogenblik dat men besluit te slaan ontstaat er een verslapping van de waakzaamheid omdat men op dat moment al de aandacht voor de bescherming verliest. Hoe korter dit moment hoe beter. Terzelfdertijd is het belangrijk uw tegenstander te beletten uw gedachten te lezen.

### **(2) Einde van de beweging**

De waakzaamheid van de aanvaller kan ook een inzinking hebben op het ogenblik dat zijn aanvalsbeweging ten einde is, als de slag geneutraliseerd werd of niet volstond om de tegenstander te verslaan. Het is om die reden dat de Kendokas zich volgende geesteshouding voorhouden: "Laat de tegenstander uw huid kerven om hem in zijn vlees te snijden; laat hem in uw vlees hakken om hem zijn botten te breken.". In Karate is het zo, dat indien de slag van de tegenstander niet toereikend is en er u nog wat kracht rest, uw kans zit in het moment dat u wordt geslagen. Hoe dan ook, als u zich in een werkelijk gevecht niet gewonnen geeft, dan betekent een gekregen slag nog niet dat u verloren bent; anders gezegd uw slag moet beslissend zijn: HISSATSU KEN, een onfeilbare, dodelijke slag. U moet ook in uw houding en waakzaamheid voorbereid blijven op elke mogelijkheid, zelfs al bent u helemaal overtuigd van uw slag (ZANSHIN: overblijvende geest).

### **(3) De verandering van Kamae (waakzaamheidshouding)**

Wanneer men lang geconcentreerd moet blijven, gebeurt het dat men een andere houding wil aannemen, hetzij om de spanning af te leiden, hetzij om zijn verkrampte ledematen

te ontspannen. Men kan een nieuwe houding aannemen door de houding van de vuisten, voeten, de richting van het lichaam, enz. te veranderen. Dat moment kan een opening betekenen en u kan uit dit korte moment van afwezigheid van geest voordeel halen.

Vervolgens, na een hevige botsing tussen twee tegenstanders, waarbij de ene een aanval en de andere een verdediging heeft uitgevoerd, gebeurt het meermaals dat, na een moment van gespannen aandacht beiden hun houding verbeteren.

#### **(4) Uitgelokte gaten**

Men kan uit strategische overwegingen gebruikt maken van schijnbewegingen om de tegenstander te dwingen een verdediging of aanval uit te voeren; hem uitdagen door moedwillig fouten te maken in houding en bewegingen.

Men trekt voordeel uit de verzwakte waakzaamheid zoals in het hierboven beschreven principe.

Hiermee komen we tot het uiteindelijke doel van Budô, de staat van MUSHIN (let.: zonder geest, zonder ik; mentale staat zonder denken, zonder reflexen, speculatie of overwegingen, zoals kleine kinderen), deze kunstmatige houding is echter niet aan te raden. Immers indien u voor een meer onderlegde tegenstander staat zullen al uw manoeuvres om fouten uit te lokken uiteindelijk fouten worden die tot uw eigen vernietiging zullen leiden.

**Samengevat**: u moet een houding aannemen die u op elk ogenblik in staat stelt om in te grijpen bij een geestelijke of lichamelijke verslapping van de waakzaamheid tijdens het gevecht. Het begin van uw beweging moet vlug en natuurlijk



zijn zodat u de tekortkoming van de tegenstander kunt benutten, en hem terzelfdertijd verhindert om van uw fouten gebruik te maken. Om dit te bereiken moet u elke spanning van uw spieren vermijden die niet nodig zijn om het doel te bereiken dat u voor ogen hebt. Anders gezegd, al uw organen (spieren, zenuwen, en anderen) moeten samenwerken voor de verwezenlijking van één doel, één beweging. Werk eraan om in één keer, met lichaam en geest, vanuit een lage en stevige stand naar uw tegenstander uit te halen. In Budô noemt dit KI; de mogelijkheid die iemand heeft om aldus lichaam en geest te verenigen en te laten versmelten. Volgens een andere beschrijving is het door Budô dat in ons deze KI tot ontwikkeling komt.

Uiteindelijk zou ik uw aandacht willen vestigen op wat er gebeurt tijdens het vrije gevecht of de wedstrijd tussen kampers die geen belang hechten aan of geen notie hebben van SUKI of DÔSA NO OKORI (het begin van de beweging). Deze tendens is met name aanwezig bij Europeanen die alles beoordelen naar sportieve maatstaven.

**(1) Men geeft zonder onderbreking de ene slag na de andere** soms zonder te zien wat de tegenstander doen wil.

Dit soort vechter gebruikt veel gecombineerde technieken (RENZOKU WAZA) om te vermijden dat men hem aanvalt na een te zwakke beweging.

**(2) Men heeft een zwak voor technieken die bij de toeschouwers indruk maken,** zoals bijvoorbeeld USHIRO MAWASHI GERI.

**(3) Men wacht af tot de tegenstander genaderd is** om te slaan omdat men dikwijls niet bekwaam is zich te verplaatsen.

De tegenaanval gebeurt ter plaatse, zonder ontwijking of voldoende afweer. In de zaal maakt men op die wijze misbruik van het feit dat de tegenstander zijn slagen controleert.





## 2. De Karate van de harmonie : tweede stadium



**Bij de uitvoering van de technieken moet men niet speciaal esthetische bewegingen beogen, maar na lang en onverdroten doelmatig zoeken en het laten vallen van alle overbodige elementen zal een demonstratie van experten de Schone Kunsten, in dit geval de dans, benaderen.**

Dit stadium is normaal veel korter dan het vorige, men mag veronderstellen dat het drie tot vijf jaar duurt. De ontwijkingsbewegingen beginnen een belangrijke rol te spelen. Het komt erop aan om de basisbewegingen doelmatig te gebruiken (SORIMI, HIKIMI, KAISHIN, enz. en daarbij SOKUSHIN dat reeds in het eerste stadium gebruikt werd). Belangrijk bij de toepassing van de ontwijkingen is het op punt stellen van de afstandsbepaling ten opzichte van uw tegenstander (MAAI) en de timing van uw reactie op de bewegingen van uw tegenstander. Want de minste vergissing in

het schatten van de afstand, de minste hapering in de timing stelt u bloot aan grote risico's.

De voorafgaande paragraaf toont aan dat het er vooral op aankomt uw bewegingen te harmoniseren met die van de tegenstander. Op aanvallen reageert u niet enkel meer met eenvoudige armafwerkingen maar met bewegingen van gans uw lichaam dat telkens van plaats en richting verandert. Nochtans is er geen sprake van opzij of naar achter te springen! Indien u uitwijkt zou u opnieuw moeten naar voor komen voor de tegenaanval: dit zou een terugkeer betekenen naar het eerste stadium. U moet steeds in een dusdanige stand blijven dat het u mogelijk is enkel door uw arm te strekken, de tegenstander te raken. Wacht slechts, terwijl u hardnekkig op deze afstand blijft, het gunstige ogenblik (zoek de timing) af.

Geef de voorkeur aan kromme, cirkelvormige bewegingen in plaats van aan rechtlijnige verplaatsingen; het zijn bewegingen die ter plaatse uitgevoerd worden waarbij men steeds dat deel van het lichaam buigt of terugtrekt waarnaar de tegenstander slaat; ofwel zijn het ontwijkingsbewegingen waarbij een kleine verplaatsing de richting van het lichaam verandert zodat u handig aan de buitenkant komt te staan van de arm die uw tegenstander naar voor richt.

Wat is de timing van de tegenaanval? Wanneer de tegenstander een einde aan het gevecht wil stellen door al zijn kracht in één slag te leggen en u die slag laat stranden, dan is dat het ogenblik dat u moet benutten. Indien hij u een aantal opeenvolgende slagen geeft, eventueel voorafgegaan door een moment van onachtzaamheid, is er normaal een vertraging of

zelfs een korte onderbreking tussen de derde en de vierde slag; deze breuk kan u benutten.

Indien hij al te opvallend veinst is het niet nodig dat u daar telkens op antwoordt. Reageer met een kort "foot work" (benenspel), u kan dan de volgende meer ernstige slagen afweren. Indien de aanvaller u belaagt met een ware combinatie van aanvallen (RENZOKU WAZA of RENRAKU WAZA), kan hij dit als het ware automatische verloop van bewegingen moeilijk halfweg onderbreken.

Om een dergelijke verscheidenheid van ontwijkingen onder de knie te krijgen is het noodzakelijk dat men bijvoorbeeld door de studie van de ontwijkingen van de YAKUSOKU KUMITE'S een zekere rijpheid verkregen heeft. Plots wordt de noodzaak van deze technieken opvallend, nu men van zijn lichamelijke kracht en van zijn reflexen heeft afgezien.

Naarmate de bewegingen van de romp evolueren moeten ook de ledematen zich dringend aanpassen en moeten hun bewegingen, hetzij in aanval hetzij in verdediging verbeteren.

Om de soepele draaibewegingen van de romp te laten samenvloeien, moeten spieren en gewrichten van de ledematen soepel blijven tot op het laatste ogenblik. Het is bijgevolg ook noodzakelijk om zich zeer vlug te kunnen concentreren en zich ogenblikkelijk te kunnen ontspannen. Het is ook zo dat men zich van het ene moment op het andere met heel zijn lichaamskracht leert bewegen; deze manier van doen is eveneens onmisbaar voor de verplaatsingen in het volgende stadium. In deze periode kan men ook het domein van de geest uitbouwen (SHIN JUTSU: technieken, kunst van de ziel) en van het lichaam, t.t.z. de eigenlijke techniek (TAI JUTSU: techniek van het lichaam) ontwikkelen.

## a) Tai Sabaki (ontwijking)

Voor de toepassing van deze technieken dient u de artikels van Deel 2 (Kihon) en Deel 5 (Yakusoku Kumite) betreffende dit onderwerp door te nemen. We beperken ons hier tot een aspect van deze technieken dat dikwijls aanleiding geeft tot misverstanden. Ik wil het hier hebben over het positieve of zelfs agressieve aspect van TAI SABAKI.

Bij gebrek aan betere vertaling geeft men deze uitdrukking weer door "ontwijking". Er bestaan echter belangrijke verschillen tussen het één en het ander. Geen enkele beweging in Budô, zelfs deze om de slag van een tegenstander te ontwijken, wordt echt passief uitgevoerd. Het gaat er niet om aanvallen af te slaan of te ontwijken met een beweging die enkel op dat doel gericht is, maar wel om het in uw voordeel keren van de confrontatie met uw tegenstander door hem mee te zuigen in de wervelwind van een ronde en soepele beweging. Het gevecht houdt ook psychologische aspecten in. U moet ertoe komen om in het hart van uw tegenstander te lezen, zijn bewegingen in de kiem te smoren, hem als een adequate voorbereiding benutten voor uw tegenaanvallen meer zelfs, u dient het initiatief te nemen door uw tegenstander uit te nodigen te slaan waar u wenst dat hij slaat.

Ziehier, ter informatie, enkele woorden die het principe verduidelijken of de houding van TAI SABAKI illustreren:

Noru (let.: opstappen, bijvoorbeeld op een voertuig):  
om beter te kunnen ontwijken kunt u profiteren van de mogelijkheid om op de arm of voet van uw tegenstander in te haken.

Inasu : de tegenstander in een ongunstige positie brengen door zijn aanval eenvoudig te ontwijken en hem lichtjes

opzij of naar achter te duwen.

Sabaku : zich redden en zijn plan trekken (uit een moeilijke situatie door een handige beweging).

Al deze woorden hebben iets gemeenschappelijks namelijk zich niet verzetten tegen de kracht van de tegenstander, men gebruikt deze, men zet deze in zijn voordeel om.

### **b) Soepele afweren, verraderlijke beenvegen.**

In dit stadium worden de bewegingen van het lichaam soepeler en ronder, draaiend op de heupen; uiteindelijk stemmen de armbewegingen tijdens het afweren met de heupen overeen, en worden soepeler en ronder. Tijdens de verdedigingsactie zal men de aanval voor de ene helft afweren en voor de andere helft gelijktijdig ontwijken.

Bijgevolg zullen de armbewegingen korter en lichter worden dan in het vorige stadium.

Tijdens de studie van Yakusoku Kumite is het dan ook steeds fout om tijdens het afweren ook maar de minste pijn te bezorgen hetzij aan de arm of het been van de tegenstander. Uw pols zal zich zacht als een zijden draad aan de zijne hechten en, veerkrachtig als een bamboestokje van richting veranderen.

Hiervoor moet men aan volgende voorwaarden voldoen :

1° Op het ogenblik dat de tegenstander aanvalt zal uw pols (uw handpalm, de rug en zijkant van uw hand ... ) eerst soepel en lichtjes het polsgewricht of de enkel van uw tegenstander raken en deze dan vastnemen.

2° Vanaf dat ogenblik laadt uw arm zich snel met kracht en duwt de slag opzij (of omhoog, of omlaag), zodat men hem niet tegen het lichaam krijgt. De actie gebeurt spontaan, onafhankelijk van de wil. Uw pols wentelt als een cirkelvormige beweging rond de gebogen elleboog.

Tijdens het Kihon draait men de vuisten om een zekere hoekige beweging te bekomen die uw weerstand bij het raken van uw tegenstander verhoogt (GEDAN BARAI, KOTE UKE, SHUTO UKE).

3° Wanneer u onmiddellijk de arm waarmee u de afweer hebt uitgevoerd wilt gebruiken om in de tegenaanval te gaan -of indien u om de één of andere reden vlug het contact met de tegenstander wil verbreken, kan u hem met een kleine snapbeweging wegduwen (cfr. Vol.5 blz. 21 8-1 opm. a) en 22 9-1 opm. a), enz.); op dat moment spelen uw heupen en uw onderbuik een discrete doch belangrijke rol: het komt erop aan met een snok van de heupen (KOSHI NO KIRI) en het plots spannen van uw buikspieren een korte rukbeweging uit te voeren.

4° Tijdens deze beweging moeten uw armen en schouders soepel blijven en vrij zijn van elke merkbare kracht. Om hiertoe te komen dient u ogenblikkelijk alle kracht in de onderbuik te verzamelen om deze dan door uitademing naar hand of voorarm over te brengen; als een soort van mentale kracht (KI).

### **c) Een vlugge, soepele en massieve slag**

Tijdens dit stadium neigen uw slagen ertoe om kleiner en vlugger te worden, zodat u kunt profiteren van de minste fout of opening in de geest van de tegenstander. Om ditzelfde



effect in uw slagen te leggen dient u uw slagen te versnellen en de concentratie van uw kracht, evenredig met de inkorting van het traject van uw slag of lichaam, te verhogen. Daartoe gebruikt u vinniger heupbewegingen (KOSHI NO KIRI) en terzelfdertijd tracht u voordeel te halen uit elke verplaatsing (hetzij horizontaal, hetzij verticaal) van het zwaartepunt, om uw slag te versnellen.

Deze manier van TSUKI of KERI is in de ogen van de toeschouwers slechts een zeer lichte en vlugge slag, tenminste als men geen aandacht schenkt aan de luchttrillingen voortgebracht door de Kime; in werkelijkheid is het een zeer massieve slag en men zal er zich rekenschap van geven wanneer men hem bijvoorbeeld moet afweren tijdens het geregeld gevecht. Voor meer uitleg kan u de vorige paragraaf herlezen.

De Kime wordt slechts gevoeld op het moment van contact met de afwerende arm, alsof dit contact een geconditioneerde reflex in werking stelt. De armspieren van de aanvaller verharderen in een fractie van een seconde om hun kracht te concentreren, zodoende vangen zij de schok op en wekken een doordringende energie op.

De buikspieren en de buikademhaling spelen een belangrijke rol in het ontwikkelen van de slagkracht. Het is door het oefenen op de Makiwara dat men deze leert ontwikkelen.

De stootplank moet diep in de aarde geplant worden, het beschermkussen moet boven aan de paal aangebracht worden en moet gemaakt zijn uit rijststro (in feite is dit materiaal noch hard, noch zacht en evenmin elastisch). Men oefent in principe de TSUKI en GYAKU ZUKI-stand. Gebruik niet uw gewicht maar sla vooral door gebruik te maken van uw

heuprotatie en de kracht van het achterste been; het is belangrijk na de Kime niet onmiddellijk te ontspannen, maar integendeel met heel uw lichaam weerstand te bieden tegen de terugslag van de paal (die moet krachtig en elastisch zijn).

De oefening op een Makiwara heeft veel voordelen en het spreekwoord dat zegt dat het leven blaast in uw vuisten overdrijft niet.

1° Men leert erdoor om op de juiste manier de kracht te concentreren op één bepaald moment door weerstand te bieden tegen de terugslag van de paal; het is trouwens om die terugslag uit te lokken dat men tegen de Makiwara slaat.

2° Men oefent spieren en gewrichten om de schokken van echte slagen op te vangen.

3° Men leert beter de afstand schatten die u van de tegenstander scheidt op het ogenblik van contact, wat erg belangrijk is om ongevallen tijdens de wedstrijden te voorkomen.



#### d) De verandering van de houding ten opzichte van KIHON en KATA

1° Tijdens de Kihonstudie hecht u meer belang aan natuurlijke en soepele bewegingen dan aan snelheid en kracht.

Beschouw uw lichaam als een bewegende waterzak en voer met deze natuurlijke verplaatsing voor ogen, soepele bewegingen met lichaam en ledematen uit, terwijl men het zwaartepunt zeer laag houdt. Uit uw houding blijkt duidelijk dat u de kinetische energie van uw slagen (of de inertiekracht), de middelpuntvliedende kracht en de reactie van elke beweging van het lichaam wil benutten.

2° Tijdens de Katastudie daarentegen neemt u een iets hogere houding aan en doet u ook kleinere bewegingen; uw heupbewegingen zijn echter vinniger, korter en die van uw lichaam vlug en licht. Zoals tijdens Kihon profiteert u van de inertiekracht, de middelpuntvliedende kracht en de reactiekracht die door de minste verplaatsing wordt voortgebracht. Men moet erop letten dat men de kinetische energie die ontstaat door de verticale bewegingen van het lichaam (vgl. Vol.4, Hogere Kata's, artikel over KU SHAN KU) goed in de armen laat overgaan.

Bij grote lichaamsbewegingen komt het moment van Kime overeen met het ogenblik dat het lichaam terug zijn stand inneemt.

3° Men moet de veerkracht van de benen oefenen door gebruik te maken van standen als NEKO ASHI en USHIRO NEKO ASHI (waar de achterste voet enkel met de punt de grond raakt) ofwel door de standen die men terugvindt in de 5e PINAN (tijd 18) en CHINTO (eveneens tijd 18), enz., waar de benen half gebogen staan. De bewegingen vanuit een zeer lage stand (op handen en voeten bvb.) worden

uitgevoerd door de kracht van de benen onder controle van de heupen (vgl. Vol.4, KU SHAN KU, 33-2 en 34)..



### 3. De Karate waarbij de bewegingen van verdediging en aanval gelijktijdig verlopen: derde stadium.

Kenmerkend voor het vorige stadium is het zoeken naar harmonie tussen uw eigen bewegingen en deze van uw tegenstander. Dit uit zich in twee fasen; in de eerste neemt men de bewegingen van de tegenstander waar door middel van de visuele zintuigen en reageert op hetgeen men gezien heeft; in de tweede fase is het vooral de tastzin (geprikkelend door het contact met de tegenstander op het moment van afweren of vegen) die de volgende beweging (verdediging: of tegenaanval) vrijwel vanzelf, als een geconditioneerde reflex inzet.

In het stadium waarvan nu sprake is tracht men eerder de gedachten van de tegenstander te lezen. U moet de gewoonte aannemen om dat wat u onbewust in de gedachten van uw tegenstander leest, als een signaal voor de geconditioneerde reflex te beschouwen. De gedachten van de tegenstander lezen wil echter niet zeggen dat u blik on zijn gezicht gefixeerd is. Leg u volgende oefening op: tracht in staat van MUGA (zonder ik, zonder ego) te raken en laat alle denken en elk gevoel varen; neem al de bewegingen van de tegenstander in u op, zelfs het minste gebaar, alsof ze zijn lichamelijke expressie, zijn lichaamstaal zijn; en oefen u tenslotte om onzelfd de keuze of het besluit tot handelen te bepalen.

Verschillende gewaarwordingen en indrukken zoals angst, bezorgdheid, hoop, wens, afkeer, hoogmoed, enz... hinderen en vertroebelen een "onzelfde" beslissing. Zij moeten uit uw geest gebannen worden.

Hoewel men een krijgskunst leert om de overwinning te behalen, hindert de wens om in een echt gevecht te zegevieren ons om al onze mogelijkheden te ontplooiën. Het is om deze reden dat in menige Kendoschool het geheim van de techniek der ouderen hierin bestond, dodelijk toe te slaan op het moment dat hun tegenstander henzelf dodelijk treft. Vanaf het ogenblik dat men beseft dat het echte Budô doel het opgeven van zijn "ik" is, overschrijdt Budô oneindig ver het domein van de zelfverdediging. Met volharding trachten Budôkas een mentale staat te bereiken waarin ze bevrijd zijn van het Ik of het Ego. In deze zin leidt het leven van een Budôka tot hetzelfde doel als de lichaamskastijdingen bij Zen.. De ouderen vergelijken deze geestesgesteldheid waarbij men geheel bevrijd is van egoïsme, met de oppervlakte van een vijver die zonder de minste rimpeling het beeld van de maan weerkaatst; de verschillende gevoelens die we kennen kunnen vergeleken worden met de wind die de oppervlakte van het water beroert of met stof dat in het water valt en het vertroebelt.





Dit onderwerp zal in de volgende hoofdstukken hernomen worden.

In de praktijk komt het erop aan om scherpzinnig en subtiel te reageren door het begin van de aanval van de tegenstander te vatten, indien mogelijk zelfs op het moment van zijn innerlijke beslissing.

Vergeleken met vorige stadia worden de ontwijking van en de tegenaanval op de aanval van de tegenstander gelijktijdig uitgevoerd.

De tegenstander naderen, zijn slag ontwijken en slaan; dit alles gebeurt gelijktijdig in één enkele beweging die met één slag aan alles een einde stelt; één hand slaat de tegenstander terwijl de andere voor de verdediging zorgt. Dit is de voornaamste bekwaamheid die tijdens dit stadium dient ontwikkeld te worden.

Om opnieuw contact met uw tegenstander te krijgen kunt u hem zijn aanval laten beginnen en onmiddellijk van zijn toenadering gebruik maken om uw tegenaanval uit te voeren. U blijft niet ter plaatse, maar draaiend rond de verticale as van uw lichaam stapt u op hem toe terwijl hij u nadert. Deze sprong tot diep in de verdediging van de tegenstander noemt HIKIMI (lett.: het lichaam binnenschuiven, handig binnendringen).

Deze beweging gaat meestal gepaard met een ontwijking (KAISHIN) in een vorm van NAGASHI ZUKI (vgl. Vol.2 Kihon blz. 29 en 30).

**NAGASHI ZUKI is één van de meest kenmerkende technieken van WADO RYU; ze werd uitgevonden door de Karateka's van het derde stadium!**

Indien men de beide handen gebruikt voor verdediging en tegenaanval moet men de meeste aandacht besteden aan de hand die slaat, terwijl men zich met de andere ertoe beperkt de ontwijking te ondersteunen en te verzekeren.

In dit hoofdstuk wordt de uitvoering van deze technieken verduidelijkt, IRIMI en de handbewegingen in het bijzonder.

## A. Over IRIMI

**(1) U moet naar de tegenstander opspringen alsof u zijn borst of rug met de schouders op het hoofd wilt raken, want eenmaal dat u contact met hem hebt, is het moeilijk voor hem u aan te vallen. U dient dus veel kracht in de benen te hebben om u op zulke wijze te verplaatsen; deze verplaatsing betekent een sterke belasting voor de gewrichten en de Achillespees; een degelijke opwarming bij het begin van de training is dus aangewezen.**

**(2) Deze beweging brengt dikwijls een grote verplaatsing van heel het lichaam met zich mee tijdens dewelke men een alerte actie van de tegenstander riskeert. Men doet dus dikwijls deze beweging wanneer men een wederzijdse stoot met KAISHIN ontwijkt. Tijdens deze sprong met ontwijking moet men erop letten dat het lichaam al zijn soepelheid behoudt en steeds in staat is om op elk ogenblik te slaan.**

**(3) In de YAKUSOKU KUMITE'S wordt een stoot dikwijls gevolgd door een beweging die de tegenaanval van de tegenstander moet verhinderen voor het geval dat de slag niet afdoende was of de timing niet juist bleek. In uw geest moet uw slag echter eenmalig en beslissend zijn (HISSATSU KEN).**

(4) In diezelfde KUMITE'S tracht men de reflexen te ontwikkelen door de technieken te groeperen in NIHON KUMITE (twee aanvallen) of NIDAN HENKA (aanval, verdediging en tegenaanval met daarop terug een verdediging gevolgd door een tegenaanval). Maar desondanks moet men de geest van HISSATSU KEN behouden, die met één enkele slag een einde stelt aan de actie. In het bijzonder als de tegenstander gewapend is, hangt uw leven van het eerste treffen af.

## **B. Over de bewegingen van de handen (TE SABAKI)**

(1) Tijdens de gevechten in dit stadium gebruikt men eerder IPPON KEN of SHUTO dan de gewone stoot (SEI KEN) omdat men een grotere snelheid van de slag nastreeft. Met HITO SASHI YUBI IPPON KEN gebruikt men de binnenkant (duimkant) van de gebogen wijsvinger om de neus of de kin van beneden naar boven te slaan.

Voor hetzelfde doel gebruikt men de onderkant van de handpalm (de "hiel" van de hand: TEISHO of SHOTEI).

Zoals de chirurg zijn instrumenten gebruikt naargelang het orgaan dat hij opereert of het stadium van de operatie, zo moet de Karateka voortdurend zijn hand vormen naargelang het doel dat hij voor ogen heeft.

(2) De aanvalsbeweging die IRIMI begeleidt moet op zo'n manier samengaan met de lichaamsbeweging van de tegenstander, dat het effect van uw slag vergroot wordt door een ware frontale botsing van uw vuist met zijn lichaam. Profiteer gelijktijdig van de rotatiebeweging van uw lichaam tijdens KAISHIN om de kracht van uw slag te vergroten.

(3) Over het algemeen is de arm waarmee u slaat lichtjes van onder naar boven gericht. Sla met al de kracht van uw lichaam, ongeveer zoals een wagen een helling oprijdt.

Let wel op de rol van het achterste been.

(4) Men legt geen kracht in de arm die verdedigt, teneinde de concentratie in de aanvallende hand niet te verzwakken.

Men beperkt zich ertoe hem te gebruiken als een wig tussen zijn lichaam en dat van de tegenstander om niet geraakt te worden tijdens de ontwijking.

(5) Een andere manier om de verdedigende hand te gebruiken is in te haken op de vuist van de tegenstander die slaat. U gebruikt bijgevolg deze hand als draaipunt voor KAISHIN. U verandert de richting van uw lichaam door rond dit contactpunt met uw tegenstander te draaien. In dit stadium beland biedt de Karateka geen weerstand meer aan de kracht van de tegenstander maar tracht hij eerder deze in zijn voordeel te keren.

Tijdens het gevecht van Karateka's van een hoog niveau is het niet uitgesloten dat diegene die aanvalt zich aan groot gevaar blootstelt, want diegene die het initiatief neemt zit niet altijd in de voordeligste positie. De uitdrukking "KARATE NI SENTE NASHI" ("Er bestaat in Karate geen enkele techniek die gebruikt wordt vóór de aanval van de tegenstander") is niet enkel bedoeld om een Karatemoraal voor te stellen.

(1) **Vergeleken met de aanvalsbewegingen zijn de verdedigingsbewegingen eerder eenvoudig en natuurlijk.**

(2) **Indien u uw tegenstander het initiatief bij het gevecht laat, kan u de eigenschappen en de fouten van zijn bewegingen leren kennen.**

(3) U kan voordeel halen uit zijn kracht om een betere tegenaanval uit te voeren. Indien u psychologisch het initiatief bij het gevecht kunt nemen is het aangeraden om zich in dit stadium schijnbaar passief te tonen.

Zowel in Karate als Judo en Aikido bestaat de kunst erin gebruik te maken van de kracht van de tegenstander om hem buiten gevecht te stellen. De uiteindelijke geestesgesteldheid van de Karateka moet zo zijn dat als hij niet wordt aangevallen, hij even inoffensief is als een vogelverschrikker in het veld.



Wegens het huidige scheidsrechtersysteem is het onmogelijk een wedstrijd te organiseren met Karateka's van dit stadium. Zelfs in het vrij gevecht is het niet ongevaarlijk om verschillende niveaus tegenover mekaar te stellen. Indien één der Karateka's nog in het eerste stadium verkeert, hoe bekwaam hij ook moge zijn, zal hij nog niet in staat zijn te begrijpen dat hij in abstractie het gevecht verloren heeft, noch zal hij de zin van de kleine bewegingen van zijn tegenstander vatten die hem steeds wil vangen bij het begin van zijn acties en zal hij dus zijn beweging tot het einde met kracht doorzetten.

De meest gevorderde Karateka moet hem dus echt slaan om zijn daadwerkelijk overwicht te tonen, zoniet zal hij zich niet kunnen beschermen tegen de eerder plumpe en te geweldige

aanvallen van de jonge Karateka. In het derde stadium went de Karateka zich eraan instinctief, zonder te denken, op de vitale punten van zijn tegenstander te mikken om zo de doeltreffendheid van zijn slag te verhogen. Bijgevolg ligt het ongevallenrisico merkkelijk hoger. Dit verklaart ook waarom veel experts zich laten slaan door jongere tegenstanders, tenminste wanneer hun slagen niet te gevaarlijk zijn.

De echte Karateka's zoeken geen roem, maar stellen zich tevreden met het zien van de werkelijkheid die voor de ogen van de toeschouwers verborgen blijft.





#### 4. De Karate zonder technieken: vierde stadium

In dit stadium tracht men de gaten tussen de aangeleerde technieken te vullen of met andere woorden gaat men een continuïteit tussen de technieken verzekeren.

Het spreekt vanzelf dat u nu in staat moet zijn om u tegen alle slagen naar gelijk welk lichaamsdeel (aangezicht, borst, buik, teelballen, benen, enz...) te verdedigen, op voorwaarde dat ze frontaal worden toegebracht.

Maar de afweer- of ontwijkstechnieken moeten ook in andere omstandigheden kunnen uitgevoerd worden, want wanneer u door meerdere tegenstanders wordt verrast zult u uit alle hoeken zowel langs voor als langs achter of van opzij, stoten moeten afweren. Maar het wordt nog moeilijker door het feit dat uw aanvallers een verschillende lichaamsbouw hebben (in grootte, gewicht, enz...), diverse technieken gebruiken (die in kwaliteit, aard, enz. verschillen).

Mogelijk hebben ze andere gevechtstechnieken geleerd (zoals Judo, Kendo, boksen), beschikken ze over wapens, enz...; al deze elementen dwingen u ertoe telkens uw timing aan te passen. Elke verdedigingstechniek is alleen in een welbepaald gebied doeltreffend.

Eenmaal buiten dit gebied dient u vaak naar een volkomen andere techniek over te schakelen. U moet bewegingen aannemen die erg verschillen van de houding waarin u zich bevond op het moment van de tegenaanval (d.w.z. de oriëntatie van uw lichaam, de positie van handen en voeten, de hoge of lage positie van het zwaartepunt, de manier waarop uw gewicht over uw benen verdeeld is, enz.).

Als u zich alle denkbare gevechtssituaties wil voorstellen en u er tijdens de dagelijkse oefeningen op voorbereidt, zal u nooit

uw ongerustheid kwijtraken, hoe groot ook het aantal technieken dat u kent.

Laten we wat verder ingaan op de training in de Dôjô.

Meestal vecht men maar tegen één tegenstander. Zijn bewegingen zijn aan een soort regel gebonden; ze zijn duidelijk aangekondigd of stilzwijgend overeengekomen en derhalve minder gevaarlijk en niet zo moeilijk te voorzien. U hebt dan tijd genoeg om die bewegingen te herkennen, en u erop af te stemmen door achteruit te wijken of ze af te weren. U beschikt vrij over een ruimte, zonder de minste hindernis, de vloer is vlak; de zaal is voldoende verlicht, enz... en het begin van het gevecht wordt afgesproken; u bent dus helemaal niet verrast. Het gevecht wordt als het ware geïdealiseerd, het wordt een sport. Dankzij deze gunstige omstandigheden kunt u uw jeugdige energie, uw snelle reflexen en uw technische vaardigheid ten volle tentoonspreiden.

Men verwacht-echter iets heel anders van een Karateka in dit stadium.

Als verdediging en tegenaanval gelijktijdig worden uitgevoerd op het ogenblik dat u uw tegenstander ontmoet, dan hebt u geen tijd om de aard van de technieken van uw vijanden te herkennen.

En indien ze talrijk zijn moet u telkens met één enkele doeltreffende slag (noch te hard noch te zwak) terugstoten. Telkens moet u op moeilijk voorspelbare stoten zodanig reageren dat u zich over de tegenstander verder niet meer hoeft te bekommeren en nadien niet voortdurend naar achter moet kijken om te zien wat hij doet.

U kent uw vijanden niet; het zijn meestal geen karateka's, u weet niet welke gevechtstechniek ze geleerd hebben en u hebt

geen idee van hun ervaring. Mogelijk zijn ze gewapend. Kortom u hebt niet de kans om u op hun bewegingen af te stemmen. De plaats waar u vecht is hoogstwaarschijnlijk niet zo gunstig als de ruimte van uw Dôjô. Uw kleding en uw schoenen hinderen u in de uitvoering van uw Karatetechnieken. U wordt misschien gehinderd door moeheid, ziekte of onlangs opgelopen kwetsuren, Maar ondanks alles blijft een Budôka een Budôka wat ook de omstandigheden zijn.

Daarom hechtten de Budôkas van vroeger heel weinig belang aan technische problemen. Het aantal zaken die een mens kan voorzien en waarop hij zich kan voorbereiden is beperkt. De complexiteit van de werkelijkheid reikt veel verder dan hetgeen hij met zijn geest kan vatten. We komen dus terug op onze aanvankelijke stelling: als u tracht het probleem op een analytische, rationele manier te benaderen en op een theoretische wijze op te lossen, dan zult u voortdurend ongerust zijn en steeds meer nieuwe technieken willen leren. Daarenboven verwittigen de vijanden niet altijd voor ze aanvallen.

U beschikt over geen enkel technisch middel om een verrassingsaanval te voorzien. De Budôkas van weleer hebben zich suf gezocht naar een middel om aan dergelijke onvoorziene situaties het hoofd te bieden. Indien u alle mogelijke incidenten ook maar een beetje zou kunnen voelen aankomen zou u nooit op uw kunst moeten beroep doen. Eerst en vooral moet men trachten het gevecht te vermijden en slechts dan gevechtstechnieken gebruiken als het werkelijk niet anders meer kan.

De Budôkas van vroeger deden hun best, maar schikten zich voor de rest in hun lot. Zij hadden de overtuiging dat zij door

iedere betrachting om zich te verdedigen of niet geraakt te worden te laten varen, zij een onbegrensde kracht zouden verwerven. Eens dit stadium bereikt, ervoeren vele grote Budôkas mysterieuze verschijnselen. Die bovennatuurlijke ervaring bracht hen ertoe te geloven in het bestaan van een oneindige wil die ons omhult en waarvan heel het heelal is doordrongen. We komen op dit onderwerp nog terug in het volgende hoofdstuk dat handelt over het vijfde stadium; in dit hoofdstuk beperken we ons ertoe het te vermelden en daarbij enkele vertrouwde problemen aan te stippen.

Het spreekt vanzelf dat schrik, aarzeling, twijfel, enz. u remmen bij het ontplooiën van al uw mogelijkheden. Zodra hij in een lijf aan lijf gevecht verwickeld raakt, zal voor een grote Budôka die lichaam en geest tot aan zijn grenzen getraind heeft, het kleinste zelfbewustzijn, de geringste emotie een hinderpaal zijn.

In zo'n toestand moet een Karateka vergeten dat hij een Karateka is en aan de gebeurtenissen het hoofd bieden als een primitieve, ongerepte mens zonder titels of bijzondere kwaliteiten. In een reëel gevecht is het inderdaad uiterst gevaarlijk zich aan technieken van Karate vast te klampen. Deze geesteshouding wordt van in het begin bij een Budôka aangekweekt. Is de studie van de kunsten van de krijger immers iets anders dan het afleren van veel halfingewortelde handelingen en denkpatronen? De competitie en de JIYU KUMITE, die een zeker gevaar inhouden, hebben er u reeds toe gedwongen iets te leren van deze houding waarbij u heel uw leven met één ontzelfde beweging inzet en waarbij u schrik, aarzeling of gelijk welke overbodige geestesactiviteit vergeet. Het is dus niets nieuws.

Omwille van het speciale karakter van dit stadium valt er niet veel over technieken te vertellen. Dit neemt niet weg dat de volgende punten erg belangrijk zijn.

### **(1) Een vormloze houding (Mu Gamae)**

Aangezien men ook de idee van de techniek laat varen is het zinloos een bijzondere houding aan te nemen. Men heeft niets anders te doen dan naar de tegenstander gaan; men heeft geen enkel idee of zorgen over wat op het ogenblik van de aanval dient gedaan te worden.

Het gezegde "KARATE NI KAMAE NASHI" ("Er bestaat geen houding in de Karate") is toepasselijk op de Karatekas van dit stadium. Met andere woorden, elke stand van het lichaam is een houding op zich.

### **(2) De technieken van de ene kant naar de andere kant overbrengen**

Budôkas die dit stadium bereikt hebben moeten het verschil tussen links- en rechtshandigen in al hun bewegingen overstijgen. Ze hebben elke opvatting van de techniek verlaten en kunnen in alle gevechtssituaties, zonder onderscheid en zonder moeite van hun vier ledematen gebruik maken. Wat ze bijvoorbeeld met de rechterarm geleerd hebben moeten ze ook met de linkerarm kunnen uitvoeren. Het feit dat de Katas niet symmetrisch zijn is in dit opzicht erg typerend.

### **(3) Bewegen met doorgezakte heupen.**

Het lichaam draait dikwijls rond een verticale as, net als een draaideur; om soepel de slagen van de tegenstander te ontwijken zonder de heupen te veel te bewegen, kan de romp ook lenig naar voor, naar achter, naar links of naar rechts buigen.



Draaibewegingen en verplaatsingen beginnen met het zwaartepunt te laten zakken; daardoor ontstaat een potentiële energie die de beweging op gang brengt. Dit is het wezenlijk verschil tussen de beweging in sport en die van Budô.

#### **(4) Gebruikmaken van de zwaartekracht.**

Naast al de hierboven aangehaalde middelen, leert de Budôka steeds meer gebruik te maken van al de krachtbronnen van het heelal, in het bijzonder van de zwaartekracht.

Om een stoot te ontwijken kan men gebruik maken van de zwaartekracht door zich op zijn buik of op handen en voeten te laten vallen. Men zal in zijn verplaatsingen geen moeite sparen en als men over de grond rolt maakt men gebruik van de kinetische energie of van de reactiekracht die door de beweging ontstaat om in de volgende gunstige houding te komen. Vaak kan men van een val gebruik maken om de tegenstander erin mee te sleuren of hem in een tegenaanval te raken.

#### **(5) Menken of Kaken (Vuist van katoen)**

De vuistslag is helemaal niet meer massief en wordt zelfs zo licht als een wattenbol. Zolang de vuist niets raakt blijft ze steeds even licht. Maar zodra ze de tegenstander raakt is ze opeens zeer hard en boordevol vernietigende en doordringende kracht, net als een voorwaardelijke reflex. In het Chinees heet dit "**HAKKEI**" \*; het is het laatste stadium van Kime dat men met jarenlang oefenen bereikt. De buikademhaling houdt hiermee in bepaalde zin verband.

\* 発勁



## **(6) Vitale lichaamsdelen raken.**

Bij de tegenaanval gaat men spontaan op een vitaal lichaamsdeel van de tegenstander mikken. Naargelang het gekozen doel nemen de handen vlot de gepaste vorm aan:

SEI KEN (klassieke vuist), IPPON KEN, HEI KEN, SHUTO, NUKITE,...

Men kan zijn handen naar believen gebruiken voor elk vitaal lichaamsdeel: NUKITE voor de ogen, HEI KEN naar de onderkant van de neus of naar de bovenste lip, IPPON KEN naar de maagholte of naar de flank ...

## **(7) Worpen.**

Men buit ook vaak de houding van de tegenstander uit om hem te werpen. Karate heeft geen goed omschreven worpen in tegenstelling tot Judo of Aikido; het volstaat dat men de tegenstander zodanig uit zijn evenwicht brengt dat hij op de grond valt. Alle bewegingen in het gevecht zijn afhankelijk van de verschillende posities; zodat er bijgevolg geen bijzondere techniek kan bestaan.

In een reëel gevecht betekent een val een hevige psychologische schok voor de tegenstander.



**Karate tracht al de vermogens van  
het lichaam te ontwikkelen.  
Het gaat zich echter niet om technieken...**



## 4. Karate zonder Karate : Vijfde stadium.



**Karate tracht al de vermogens van het lichaam te ontwikkelen. Het gaat zich echter niet om technieken...**

De Budô werd uitgewerkt en bereikte zijn meest volmaakte staat tijdens de langste vredesperiode die Japan ooit gekend heeft; tussen het begin van de 17e en het einde van de 19e eeuw heerste een onafgebroken vrede. Budô is dus voortgesprongen uit een tijd van vrede.

In de loop van al die jaren werden de bloederige gevechtstechnieken omgezet in een middel om de geest te scherpen. Men mag geruststellen dat de passie die de beoefenaars van Budô bezielt het religieuze evenaart want het leidt hen ertoe hun dood te aanschouwen en zich er rustig op voor te bereiden. Hun motivatie kan met die van filosofen vergeleken worden, want ze beoefenen de Budô om de voorzienigheid van het heelal en het mysterie van het leven deelachtig te worden.

De Budô is dus als bezigheid perfect geschikt voor de mens; hij heeft geen tijd om zich met iets anders bezig te houden en

voelt daar trouwens geen behoefte toe. De Budôkas wijden hun hele leven aan deze weg en voelen geen spijt als hun laatste dag aanbreekt.

In de landen van het Verre Oosten was men eerder geneigd theorieën te misprijzen en te beschouwen als het product van ijdele discussies en van een zuiver intellectuele activiteit; het was daarom nog geen pragmatisme, men was ervan overtuigd dat de eeuwige waarheid slechts door intense, zowel lichamelijke als mentale activiteit kon gevat worden.

Men denkt in het Oosten dat het wezenlijke van de kosmos maar kan gevat worden als men afstand doet van zijn Ego en zich vervolgens met het gezochte vereenzelvigd; er psychologisch in opgaat.

Er is daar geen analytisch, logisch of systematisch denken zoals we gewoonlijk in het Westen aantreffen. De Budô is, evenals de andere kunsten uit het Verre Oosten, onder andere een middel om van zijn Ego afstand te doen. Hier spreekt men al te gemakkelijk over het verwerven van een Ego. In de werkelijkheid vereist dat een langdurige, harde oefening die even pijnlijk is als de doodsstrijd.

Daarom hebben al de activiteiten van deze kunsten iets weg van boetedoening. In dit opzicht vormt Karate geen uitzondering.

Wie in deze kunst uitblinkt wordt als een volmaakte mens beschouwd. Hij is niet alleen een deugdzame mens, hij is ook een wijze, ja zelfs een heilige. Het lot van een familie, van een clan of zelfs van een land kan hem gerust worden toevertrouwd.

De leerhouding ("Learning set") die men door de studie van zijn kunst ontwikkeld heeft, is doeltreffend in alle kunst- en wetenschappen.

Daarom zijn heel wat grote Budôkas uitblinkers in diverse gebieden. Ze kunnen zowel uitmuntende pedagogen zijn als grote politici of gewiekste zakenlui.

Met andere woorden, wie na een aanvankelijke vastberadenheid halverwege de moed laat zakken krijgt niet alleen de indruk dat hij iets tekortkomt in zijn kunstbeoefening, maar krijgt ook het vage gevoel dat hij in andere domeinen een mislukkeling aan het worden is.

Op de voorpagina van deze publicatie staat een tekening van een beroemde wapenmeester uit de 17e eeuw nl. MIYAMOTO MUSASHI; hij won alle gevechten waaraan hij deelnam, zelfs tegen meerdere tegenstanders. Hij is ook één van de bekendste Japanse schilders uit die tijd.

In dit hoofdstuk rest ons enkel nog over het Karate zelf te schrijven zonder van technieken te spreken; want men heeft het Karate dat voorheen werd beoefend vaarwelgezegd. Of misschien is dit Karate de drempel overschreden van wat met woorden kan uitgelegd worden.

We gaan vervolgens dit hoofdstuk besluiten met enkele beschouwingen over meer gevorderde "psychologische" of mentale verschijnselen waarover er tot nu toe niets is gezegd. Ze hebben betrekking op de geestesingesteldheid van wie de Weg tot aan het einde gevolgd heeft.

## 1. Ervaring van "bovennatuurlijke" verschijnselen.

Al voor dit stadium ervaren vele Budôkas dingen die niet door de wetenschap kunnen verklaard worden. Zij variëren naargelang de persoon maar in het algemeen kan men zeggen dat de klassieke natuurkunde ze niet kan verklaren omdat ze zich in een driedimensionale ruimte situeren.

Naast gaven zoals telepathie, helderziendheid, wilskracht, enz... kan men de mogelijkheid verwerven om in de nabije toekomst te zien en zelfs in verbinding te treden met het rijk der doden. Het zesde zintuig van de Budôkas werkt meestal goed in dit stadium.

Nochtans kan men deze bekwaamheid niet eender hoe en wanneer gebruiken. Een bovennatuurlijk verschijnsel doet zich plotseling voor, duurt maar een ogenblik en herhaalt zich zelden of nooit tijdens het leven. Men kan mensen die zoiets nooit ervaren hebben moeilijk doen begrijpen dat zich zeer geheimzinnige verschijnselen kunnen voordoen.

Na zo'n ervaring gaat de Budôka de werkelijkheid op een heel andere manier bekijken. Het gezond verstand en een wetenschappelijke benadering van de feiten zal in hun ogen slechts tot een heel klein deel van de werkelijkheid toegang verlenen. Natuurwetenschappen belichten slechts één der talloze aspecten van het heelal.

## 2. De zuivere ervaring.

In de gewone taal zegt men dat Budôkas ogen in hun nek hebben. Misschien nemen ze onbewust alle prikkels vanuit hun omgeving waar omdat ze afstand genomen hebben van de wil om alleen met de ogen te zien en met de oren te horen.

**De hersenen kunnen een aanzienlijk aantal gegevens bliksemsnel verwerken, een toestand beoordelen via circuits die zelfs de grootste computer niet bezit.**

Een Budôka ziet niet wat hem langs achteren bedreigt, maar de mensen die hem kruisen of de vogels die boven hem vliegen zien wel het gevaar. Hij bemerkt dus wat er gebeurt aan de hand van de reacties van andere mensen, vogels, dieren, enz...

De filosofische uitdrukking "zuivere ervaring" of "directe ervaring" duidt op de toestand van iemand die de betekenis van de prikkels die hij waarneemt (vormen, kleuren, geuren, klanken, aanrakingen, temperatuursveranderingen...) nog niet begrijpt. Er bestaat dan geen enkele scheiding tussen subject en object.

Als een pasgeborene de ogen opent, bekijkt hij niets in het bijzonder; hij ziet alles, en zelfs te veel dingen tegelijk; hij weet niet wat en hoe hij moet zien; eigenlijk is hij blind. Een Budôka kijkt een beetje op dezelfde manier als een zuigeling, met het verschil dat hij door zijn ervaring een enorm vermogen tot verwerking van gegevens ontwikkeld heeft. Daardoor kan zijn onderbewuste de gepaste beslissingen nemen indien nodig...

Als hij een hert jaagt ziet hij gans het woud, elke boom, elk struikgewas, elk blad ... Op straat hoort hij gelijktijdig het geluid van de trappers van de fiets die hem rechts inhaalt en dat van de auto die links aankomt.

Tijdens de slaap blijft zijn oor altijd luisteren; onderscheidt onbewust of het waargenomen geluid al of niet alarmerend is. Iemand die zeer boos wordt heeft een onaangename geur; ogenblikkelijk omringt hij zich met een soort zwavelgeur.



Een Budôka is daar heel gevoelig voor.

### **3. De overtuiging dat de Weg bestaat.**

Men raakt er geleidelijk aan van overtuigd dat ons bestaan door een uiterst sterke wil wordt beziend. Dit is niet duidelijk voelbaar, maar wordt ervaren als behorende bij een uitermate machtige orde of aan een bijzonder dringende wet. Deze kan ook totaal genadeloos zijn en onverschillig blijven ten opzichte van de meest tragische dood van een mens. Zij is niet eender voor iedereen. Voor sommigen is zij ingrijpender dan voor anderen.

Als diegenen die onder haar invloed staan er zich tegen willen verzetten, dan kunnen ze zich op een tragische afloop van hun leven voorbereiden...

### **4. Een totale onafhankelijkheid.**

Wie die gesteldheid bereikt heeft bezit ook een eigen maatstaf waarmee hij alles beoordeelt; hij laat zich dan ook zeer zelden beïnvloeden door andermans opinie of door de mode of stroming van zijn tijdperk. Hij bewaart zijn lichamelijk en geestelijk evenwicht in alle omstandigheden, net zoals een giroscoop.

Voor de Budôka is de plaats waar hij leeft het centrum van het heelal; nergens heeft hij heimwee, waar hij ook verblijft. Hier en nu leven is voor hem meer waard dan de toekomst of het verleden. Spijt of wroeging over zijn verleden zijn hem even onbekend als ongeduld voor zijn toekomst.

## 5. Wie "goed" wil leven moet verborgen leven.

De verschillende krijgskunsten waren in technisch opzicht niet erg doeltreffend om zich te verdedigen, ook niet toen de vuurwapens nog niet bestonden. Krijgskunsten dienden eerder om zonder spijt te sterven.

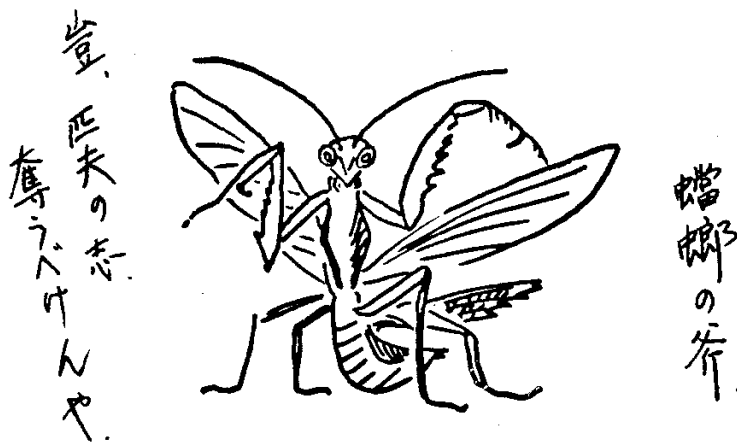
Wie ongeacht de doeltreffendheid ervan, een verdedigingsmiddel voor handen heeft en vast besloten is zich te verdedigen, verdient eerbied; zelfs een diertje zoals de bidsprinkhaan verdient dit. Eén van de doelstellingen van de Budô is dat het de mens een kans geeft om zijn waardigheid te bewaren.

Voor sommige Budôkas zijn de wereldlijke aangelegenheden te onbeduidend om zelfs maar de minste inzet te verdienen; ze kunnen de vergelijking met de werken van de natuur niet doorstaan. Bie Budôkas blijven ongekennd en zijn daar blij om. Volgens de leer van het Taoïsme doet men er beter aan zich niet met politiek in te laten. Sommigen preekten met de grootste overtuiging dat ook de toekomst van een land niet waard is dat men zijn gezondheid in gevaar brengt en dat hengelen beter is dan eerste minister worden.

Meestal wonen ze onder de gewone mensen in een volkse buurt en verbergen hun echte persoonlijkheid.

Een spreekwoord zegt:

"De kleine kluizenaar trekt zich in de natuur terug,  
de grote kluizenaar verbergt zich in de massa."



**Zij die resoluut het verdedigingsmiddel waarover ze beschikken willen aanwenden verdienen, onafgezien de doelmatigheid ervan, een zekere waardigheid, zelfs al gaat het zich om een klein en nietig diertje zoals de bidsprinkhaan.**



### III. ENKELE VERKEERDE HOUDINGEN BIJ DE KARATESTUDIE.

Ik maak me misschien te veel zorgen over het leren van Karate, doch ik kan het niet laten volgende nota's over dat onderwerp te schrijven. De inhoud van volgende paragrafen kan gemakkelijk uit de vorige hoofdstukken afgeleid worden. In deze regels worden gebreken beschreven die in Europa veel voorkomen omdat men er vaak Budô met sport verwacht.

#### I. De neiging om alles theoretisch te benaderen.

Als men een andere cultuur wil begrijpen is het vanzelfsprekend dat men vlug naar de logica grijpt of dat men de zaken rationeel aanpakt; men heeft inderdaad geen enkele maatschappelijke traditie of maatstaf om zijn weg te vinden. Naar als men zoals de westerling de rede boven alles plaatst wordt zij een hinderpaal voor een diepgaande benadering van Karate.

Met die "rationaliteit" bedoel ik de neiging om alles te ontleden, alles te klasseren en rond alles theorieën te bouwen. De beginneling die alles weigert wat hij niet redelijk kan vatten toont zich alleen maar hoogmoedig. We hebben het reeds geschreven:

"Druk uzelf op het hart dat Karate dient om de grenzen van het menselijk verstand te overschrijden".

##### a) Zich blind staren op wat vlak voor de neus ligt.

Wie alleen op zijn verstand vertrouwt tracht onmiddellijk resultaat te behalen, al is het maar gedeeltelijk en zal zodoende het geheel uit het oog verliezen. Deze neiging treft men overal aan, maar in het bijzonder bij de beginnelingen die (door een soort bijziendheid) alleen de onmiddellijke resultaten zien.

Bij Kihon bijvoorbeeld is hun zin om hard te slaan zo groot dat ze geen belang meer hechten aan de bewegingen van het onderste deel van het lichaam of aan het terugtrekken van de andere arm (HIKITE).

Wie het ver wil schoppen en hoge toppen scheren, mag geen enkel element (vorm, beweging, concentratie, ontspanning, snelheid en traagheid in het bewegen...) uit het oog verliezen. Zelfs schijnbaar futiele details (zoals een kleine afwijking in de richting van de voet of van de hoek van het scheenbeen ten opzichte van de grond of de knie) mogen niet verwaarloosd worden.

Dus: niets verwaarlozen en harmonieus bewegen.

Doch een lesgever die voortdurend al de gebreken van zijn leerlingen verbetert, zal hen afschrikken. Ieder moet zichzelf verbeteren en zich volledig inzetten om harmonisch te leren bewegen. De lesgever heeft als rol zijn leerlingen te helpen en ze door raadgevingen bij te staan.

### **b) Blindelings vertrouwen op de zuiver fysieke kracht.**

Zolang een Budôka logisch en wetenschappelijk redeneert kan hij slechts op zijn lichamelijke kracht (spierkracht) rekenen. In de Budôwereld heeft het soepele de bovenhand op het harde, en wie met spierkracht dweept delft het onderspit tegen diegene die zijn zwakheid volledig erkend heeft.

De twee hoofdprincipes van de Budô (ontspannen blijven en cirkelvormige bewegingen) zijn universeel en gelden in alle krijgskunsten.

Men treft vaak volgende gebreken aan bij de mensen die alleen op hun spierkracht betrouwen:

° Ze verwaarlozen de geestelijke energie (KI of KIRYOKU) en de doeltreffendheid van de KIAI (dit is de kreet, maar ook de stille KIAI).

°° Ze kunnen geen beweging met de heup maken (ze slaan bijvoorbeeld alleen met hun armen).

°°° Ze wantrouwen de ontwijkstechnieken, enz...

### **c) Het onderbewuste niet kunnen betrouwen.**

Al de gevechtstechnieken hetzij in de aanval, hetzij in de verdediging, zijn reacties of antwoorden op bewegingen van de tegenaanval. De tijdsperiode tussen een prikkel en het ogenblik waarop er moet gereageerd worden is te kort om bewust de gepaste reactie te vinden; alles moet a.h.w. automatisch gebeuren als in een voorwaardelijke reflex.

Het gebeurt in de competitie vaak dat bij de aanval uw linkerhand spontaan een onverwachte trap afweert en uw rechtervuist terzelfdertijd het lichaam van de tegenstander treft. Een kampioen kan niet zeggen dat hij vooraf een strategie uitgewerkt heeft; listen en truckjes hoeft hij niet te gebruiken.

U moet zich laten gaan, de wisseling van de omstandigheden volgen en uw lichaam en ledematen blindelings betrouwen in de keuze van de gepaste reactie.

Uw onderbewuste zal het verloop van het gevecht voldoende volgen om alle ongelukken te voorkomen. U moet inzien dat u slechts risico loopt te kwetsen of gekwetst te worden als u bang bent of als u te ongeduldig naar de overwinning streeft.

### **d) Het dogmatisme**

Als u Karate alléén verstandelijk en theoretisch benadert mist u al de elementen die aan de logica ontsnappen.



Begrippen hinderen een Karateka sterk in zijn ontwikkeling; ze beletten hem naar een hoger stadium te "stijgen".

Het echte Karate moet leven; het moet voortdurend evolueren en zich ontwikkelen volgens de ervaring en de leeftijd van de beoefenaar. Een Budôka evolueert pas als hij voortdurend afstand doet van zijn toestand van het moment. Niets is in dat opzicht zo hinderlijk als ideeën of ideologieën die al te vlug tot dogma's verworden.

## II. De technieken te systematisch willen indelen.

### a) Ingewikkelde of indrukwekkende technieken als betere technieken beschouwen

Men noemt vaak "betere" technieken, bewegingen die sterk verschillen van alledaagse bewegingen zoals USHIRO MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, ingewikkelde RENRAKU WAZA en dergelijke.

In een reëel gevecht zijn deze vrij indrukwekkende bewegingen niet alleen ondoeltreffend maar ook gevaarlijk voor wie ze gebruikt. Prent dus goed in uw hoofd dat de eenvoudigste technieken ook de meest doeltreffende zijn en tevens de moeilijkste om te doorgronden.

Deze houding leidt tot de volgende fouten:

° **De basisoefeningen worden verwaarloosd. (Katas, Kihon...)**

Bijgevolg kan men nooit massief leren slaan of soepel ontwijken want hiervoor behoeft men de lichamelijke en geestelijke kracht waarmee Karate staat of valt.

°° **Ook krijgt men afkeer voor het herhalen van eenvoudige bewegingen.**

Nochtans is het steeds opnieuw en met volledige inzet uitvoeren van zulke bewegingen onontbeerlijk voor wie zich volledig wil leren concentreren om zich van zijn Ego te bevrijden. Wie dat mist kan zijn persoonlijkheid niet uitbouwen en geen KI ontwikkelen.

°°° **Men slaagt er niet in gebruik te maken van het begin van de beweging van de tegenstander (Dôsa no Okori) om hem aan te vallen.**

In een reëel gevecht moet u de hele actie met één eenvoudige en afdoende beweging besluiten.

**b) Denken dat er geen verband tussen de technieken bestaat en dat er geen overgangsvormen zijn.**

Als men tussen al de technieken geen continuïteit ziet, is men vlug geneigd elke techniek een naam te geven en te klasseren alsof hij niets met de rest te maken heeft.

Men zal trachten zoveel mogelijk technieken te onthouden; een logische en in dit opzicht natuurlijke evolutie van deze denkwijze. Men leert dan technieken in het wilde weg, men wil aan de stages van verschillende scholen deelnemen zonder na te denken over de verschillende basisbegrippen waarop ze berusten.

Uit dat "syncretisme" of "eclectisme" kan niets goeds ontstaan. Zorg er beter voor dat u enkele bescheiden technieken (zoals GYAKU ZUKI of MAE GERI) grondig kunt bestuderen. Als u erin slaagt een beperkt aantal van deze technieken onder de knie te krijgen, zal alles eenvoudig worden omdat al de andere technieken daaruit voortvloeien.

### c) Lesgeven zoals een metsler een muur bouwt.

In Europa wordt die manier van lesgeven als doeltreffender beschouwd dan de vorige methoden..



Aan de basis van deze onderwijsmethode ligt de idee dat de Karatebewegingen volgens een bepaalde hiërarchie gerangschikt zijn en ook dat de leerlingen de technieken in een zekere volgorde moeten leren: eerst de Kihon, dan Kihon Kata, later nog Pinan Nidan, enz., men mag nooit een nieuwe Kata leren zonder de vorige op een behoorlijke manier te kennen, enz...

Tot hiertoe is de schade nog beperkt, maar zo'n houding leidt ertoe dat men de basistechnieken gaat verwaarlozen naargelang men hogere graden behaalt, alsof de basistechnieken ooit perfect gekend zouden zijn; Karatekas laten dan de Kihon vallen als ze met de Katas beginnen; ze gaan niets meer in de Pinan zoeken als ze Ku Shan Ku beginnen te leren, enz...

De Karateka die Karate leert zoals een metsler een muur bouwt, namelijk door bakstenen op mekaar te leggen, zit dan duidelijk op een verkeerd spoor.

De technieken zijn niet hiërarchisch ingedeeld. KIHON, KATAS, YAKU SOKU KUMITE, JIYU KUMITE zijn als het ware "biologisch" of "dialectisch" met elkaar verbonden.

Hierop moet voortdurend de nadruk gelegd worden.

Herhaal onafgebroken de eenvoudige Kihonbewegingen om het globale peil van uw Karate te doen stijgen.

### III. Te zwakke band tussen Karate en het innerlijke leven.

#### a) Uitsluitend in de Dôjô oefenen.

De Budô laat zich per definitie niet vatten in termen van vrijetijdsbesteding, lichaamscultuur of zelfverdediging.

Hij speelt een hoofdrol in heel het leven dus ook in het dagelijks leven van de beoefenaars en bepaalt het ritme van al hun activiteiten.

De dagelijkse handelingen zoals gaan, zitten, liggen, enz. zijn ook Budôbewegingen.

Men moet trachten de Budôprincipes in al zijn handelingen en overal (op het werk, s' avonds thuis) na te leven.

Omdat ook de kleinste gebaren van het alledaagse leven van de training deel uitmaken, mag u nooit zelfs niet één enkel ogenblik vergeten dat u een Karateka bent.

#### b) Het gebrek aan individuele training.

Karate, zoals Kyudô, kan best alleen geleerd worden.

De traditie zegt dat tachtig à negentig ten honderd van het werk alléén gedaan wordt; de eenzame studie helpt de geest concentreren; het is ook de gelegenheid om een gesprek met zichzelf te voeren en voor de ontdekking van het IK (of van zijn ware persoonlijkheid).

En door de kennis van deze microkosmos van onze eigen innerlijke wereld kunnen we ook een dieper inzicht krijgen in de macrokosmos en in de geheimen van het heelal.

Zelfs al beperkt men zich tot de oplossing van een concreet technisch vraagstuk dan nog moet men een aanzienlijke tijd aan eenzaam trainen besteden want de verlichting -al duurt ze maar een ogenblik- die men daardoor bereikt is nodig om een voor het gevecht werkelijk doeltreffende techniek te

leren. Zo'n verlichting ontstaat alleen maar na uren en uren eenzaam werk en na de overpeinzing van een lange ervaring vol pogingen en dwalingen.

### **c) Te veel belang hechten aan de competitie.**

Eén van de vele verschillen tussen sport en Budô is dat een echte Budôwedstrijd onmogelijk is. Aan elke Budô ligt de werkelijkheid van het gevecht waar het leven in gevaar gebracht wordt, ten grondslag.

Een echte Budôwedstrijd heeft het leven als inzet.

Een zuiver technisch duel met één tegenstander waarbij vooraf bepaalde technieken volgens een welbepaald reglement gebruikt worden, ligt buiten het domein van het Karate. Zoiets is alleen maar sport waarin enkele Karatebewegingen aan bod komen. We beweren evenwel niet dat er niets goeds te vinden is in de Karatewedstrijd.

Met het oog op het reëel gevecht heeft de competitie trouwens voordelen te bieden die bij andere trainingsmethoden niet aanwezig zijn. Maar eens de jeugdige leeftijd voorbij, moet men naar het oude pad terugkeren en de studie van het eigenlijke Karate hervatten, zelfs al heeft men de carrière van een wereldkampioen achter de rug.

Het komt erop aan sport en Budô niet te verwarren.

Als men beslist heeft al de voordelen van de competitie te benutten, moet men er ook de kenmerken van de Karatebewegingen in respecteren: snelheid, juiste vorm, gevoel voor timing, Kime... Ontbreekt er één van deze elementen dan zal de techniek door de scheidsrechters als ondoeltreffend worden beschouwd. De laatste tijd missen de kampers, vooral de Europese, stabiliteit; de stand van het onderste deel van het lichaam laat vaak te wensen over

omdat ze alleen aan de aanval denken. De maatstaf voor de stabiliteit van een kamper is de ZANSHIN-beweging waarbij hij arm en schouder na de slag, als in een reflex naar achter trekt. Het is ook een veiligheidsmaatregel tegen ongevallen want om terug naar achter te kunnen getrokken worden, diende de vuist waarmee men sloeg vooraf alle elementen voor het terugtrekken te bevatten. Al van voor het vertrek zijn het traject en het trefpunt van zo'n slag bepaald. Aldus kan men er het gevaarlijkste element -de penetratiekracht- uit weglaten zonder de andere kenmerken te veel te verwaarlozen.

Wie zijn slagen niet op die manier kan controleren is niet bekwaam aan de competities deel te nemen.

Het gebruik van handschoenen is een slecht teken; hierdoor ontstaat de neiging om minder aandacht te besteden aan het op punt stellen van een dergelijke gecontroleerde slag. Mogelijk is dat het begin van een vicieuze cirkel die tot de teloorgang van het Karate leidt.

De competitie is voor een oprechte Budôka in ieder geval slechts een leerschool voor de mogelijkheden van het Karate. Hopelijk hecht u niet te veel belang aan te oppervlakkige resultaten.

#### **d) Een overdreven belang hechten aan de graden.**

Het graadsysteem werd ingesteld om de beginnelingen aan te moedigen in hun werk en is ook een politiek instrument in de brede zin van het woord: het dient om een organisatie van specialisten te besturen.

De graden hebben dus niets met Budô te maken.

Vanuit dit standpunt bekeken is het normaal dat een Karateka die veel voor de organisatie van zijn groep



gepresteerd heeft beloond wordt met een hogere graad die niet zijn technisch niveau weerspiegelt.

Maar vele goede Karatekas blijven een relatief lage graad houden omwille van hun onverschilligheid ten opzichte van dergelijke aangelegenheden. Er bestaan trouwens geen betrouwbare maatstaven om het niveau van een Karateka te bepalen.

Daarbij komt nog een ander probleem: iemand die een hogere graad behaald heeft is daarom nog geen goed leider, want technisch goed zijn staat niet gelijk met het beschikken over pedagogische talenten.

De zwarte gordel dient gegeven te worden aan al wie een zeker niveau van technische vaardigheid bereikt heeft; hij mag niet geweigerd worden uit vrees voor de concurrentie onder de leiders. Men zou echter een ander systeem moeten instellen voor de leiders of lesgevers.

### **e) Karate te weinig gebruiken om de persoonlijkheid te ontwikkelen.**

Het is betreurenswaardig zich uitsluitend voor de technische aspecten van Karate te interesseren en het globale principe te vergeten. De Karateka beschouwt het Karate niet als één van de vele krijgskunsten zonder meer, maar het is voor hem terzelfdertijd een kunde, ja zelfs een religie. Voor de echte Karateka verlopen alle menselijke activiteiten volgens de wetten van het Budô.

Wie zijn familie, een groep, een vereniging, een streek of een land goed wil leiden, moet eerst en vooral zichzelf op een volmaakte manier beheersen.

Karate is een manier om zich uit zijn enge Ego te bevrijden en op te gaan in de geest van het heelal. Al de mensen uit uw

groep zijn metgezellen die dezelfde weg volgen. De training biedt dus een goede gelegenheid om kameraadschap en opofferingsgeest te ontwikkelen.

Een sfeer van oprechtheid is in ieder geval onontbeerlijk in elke Dôjô. Daarom kan u ook niet veel verwachten van mensen die trainen met kauwgom in de mond.

#### **IV. Enkele onjuiste opvattingen over de leiders en over andere scholen.**

##### **a) Drie jaar naar een goede meester zoeken.**

Het verschil tussen Karate en Judo of Aikido zit in het feit dat deze laatste krijgskunsten tamelijk ingewikkelde bewegingen vereisen terwijl Karate streeft naar het kwalitatief verbeteren van bewegingen die ook in het alledaagse leven voorkomen. Een meester moet de uiterst subtiele details en finesses aangeven. Bijgevolg kan alléén een veteraan (als Karateka en als pedagoog) meester worden, want alleen hij is door zijn ervaring in staat de toekomst van een leerling over tien of twintig jaar te voorspellen.

Daarom is het zo moeilijk een echte meester te vinden; wat men pleegt te omschrijven met het spreekwoord:

"Liever drie jaar verliezen door naar een goede meester te zoeken dan drie jaar lang te trainen. "

De technieken zijn niet te scheiden van de persoonlijkheid van diegene die ze toepast. Zou het niet spijtig zijn een kunst te moeten leren van iemand die als mens weinig of geen respect afdwingt.

## **b) Er bestaat niet zoiets als een absoluut "goede" meester.**

Alles hangt af van de relatie die hij met zijn leerling onderhoudt. Een meester die voor iedereen geschikt is, bestaat niet. Het woord "goed" beschrijft louter de relatie tussen de meester en één leerling. Een meester kan door één leerling goed bevonden worden terwijl de anderen niet veel aan hem hebben.

## **c) Eén mens, één school.**

Met de term "school" bedoelt men in de eerste plaats een grondbeginsel. Hoe dat beginsel, zowel in grote lijnen als, in details werkelijkheid wordt, hangt uitsluitend van de beoefenaars af. Hoe verder men gaat, hoe groter de invloed van de persoonlijkheid op de toepassing ervan en hoe groter dus ook de individuele verschillen. Verander dus niet ondoordacht van "gids".

Als u van meester verandert, moet u ook de studie van Karate van voorafaan herbeginnen net als een beginneling.

Dit is trouwens ook een kenmerk van Budôstudie. U moet telkens terugkeren naar het vertrekpunt, het punt waar u stond toen u een beginneling was.

Wees niet bevreesd om afstand te doen van alles wat u tot gisteren geleerd hebt: het resultaat van al uw oefening blijft bewaard in uw onderbewustzijn, wat u met uw verstand ook moge denken.

**Uw ervaring kan onmogelijk verloren gaan.**

Eind



## Verantwoording van de vertalers.

Na heel wat geaarzel en getwijfel is de Nederlandse uitgave van dit boekdeel uiteindelijk klaar. De vertaling ervan is inderdaad bijzonder moeilijk geweest; niet minder dan vijf mensen hebben erop gezwoegd en gevloekt; desondanks heeft dit werk meer tijd in beslag genomen dan de overige bundels.

Hoewel de Nederlandse tekst veel vlotter is dan de Franse kan geen van ons zich van een ongemakkelijke indruk ontdoen bij het lezen en herlezen ervan. Hoe komt dit?

De tekst van het boek werd door Meester Kamigaito oorspronkelijk in het Japans opgesteld. Tijdens het vertalen naar het Frans heeft hij reeds heel wat begrippen moeten prijsgeven die voor een Japanner dagelijkse kost zijn maar in een Westerse taal nogal vreemd, ja, soms zelfs belachelijk overkomen.

Wat na zo'n vertalingswerk overblijft is dan ook onsamenhangend.

Daarbij komt nog dat de Karatewereld geen theoretische wereld is en bijgevolg niet rationeel, logisch of analytisch benaderd of omschreven kan worden.

Een goed Karateboek biedt u als het ware "ongeslepen diamanten", d.w.z. beelden; beschrijvingen of symbolen die in geen kader passen, maar wel bakens zijn voor wie blijft trainen en de betekenis of de realiteit ervan op die manier weet te ontdekken.

De Meester hield eraan dat er niets of tenminste zo weinig mogelijk aan zijn tekst veranderd werd. Een vertalingswerk is inderdaad een soort verraad aan de oorspronkelijke tekst; we

hebben dan ook geprobeerd de oorspronkelijke tekst van de Meester zo getrouw mogelijk weer te geven.

Lees het nu vooral als een werkdocument voor later en zoals de

Meester zegt: "Laat elk woord in uw hart kiemen, vroeg of laat zullen ze gans uw werk beïnvloeden."

We wensen u dan ook niet zozeer genot dan wel aandacht bij het lezen van dit boekje.



De auteur: **Yoshikazu KAMIGAITO Sensei**  
**(1937 - 2014)**

Meer informatie, boeken, foto's, video's over Yoshikazu Kamigaito Sensei:

<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>

U mag alle foto's, artikelen, publicaties, video's van dit boek en deze site  
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

**onder 2 voorwaarden gebruiken:**

1. U moet altijd de bron en de auteur vermelden.
2. In geen geval kan dit gebruik voor winst zijn.



<https://wado-kamigaito-ryu.be/nl/home-nederlands/>