

'Budo als Sport'

"Budo verbindt zich expliciet met omgangsnormen en etiquette en biedt als bewegingskunst een groot arsenaal aan oefeningen, die een vormend en een moraliserend karakter hebben. De stap van Budo naar sport heeft in de vorige eeuw voor sommige dilemma's gezorgd. Voor sommige Budo puristen is het een stap terug. Zeker als je een Oosterse opvatting hebt over sport. Het verlies van de klassieke vormende waarden door de "versporting" van budo en het verschil van beleving in sport en in budo wordt mooi weergegeven door Shihan Jan Kallenbach in het tijdschrift: Lichamelijke opvoeding 2009." *R. Conradi*

Jan Kallenbach

Module Budowaarden

Rob Conradi

LMA-FOG 2015/2016

Budo als sport; een oud dilemma

Oude strijdkunsten in Japan worden bu jutsu genoemd. Het karakteristieke van deze kunsten was het effectief kunnen omgaan met vechtsituaties en om te kunnen overleven. In leven blijven, beter worden en de tegenstanders kunnen verslaan lijkt overeenkomsten te hebben met de moderne topsport. Het gaat soms om centimeters of secondes en je ligt eruit. Bu jutsu werd zoals we zagen in de loop van de Japanse geschiedenis veel meer een Do vorm, a way of life.

Hieruit ontstaan uiteindelijk de Budovormen. In Budo staat de techniek niet in relatie tot overleven, het verslaan of uitschakelen van de tegenstander, maar meer in relatie tot de perfectie, de vergeestelijking van de handeling en de focus op de verbetering van innerlijke kwaliteiten.

“Kino no ware, kyo wa katsu beshi”

“Ik ken geen speciale manier om een ander te overwinnen. Ik weet alleen op welke manier ik mezelf kan overwinnen; En die is; dat ik moet trachten vandaag beter te zijn dan gisteren en dat ik morgen beter moet zijn dan vandaag” (Yagyū Muneyoshi, stichter van de Yagyū Shinkage schermschool)

Budo verbindt zich expliciet met omgangsnormen en etiquette en biedt als bewegingskunst een groot arsenaal aan oefeningen, die een vormend en een moraliserend karakter hebben. De stap van Budo naar sport heeft in de vorige eeuw voor sommige dilemma's gezorgd. Voor sommige Budo puristen is het een stap terug. Zeker als je een Oosterse opvatting hebt over sport. Het verlies van de klassieke vormende waarden door de “versporting” van budo en het verschil van beleving in sport en in budo wordt mooi weergegeven door Shihan Jan Kallenbach in het tijdschrift: *Lichamelijke opvoeding* 2009.

Door: Jan Kallenbach

Het Verre Oosten - vooral China en Japan- kent een geheel eigen geschiedenis en ontwikkeling met betrekking tot bewegen en sport. Sport, voor zo ver wij dat als beeld aangeboden krijgen en beleven, is van Westerse origine. In Japan kent men in wezen geen “sport” in Westerse zin.

In feite heeft men in Japan de bij ons bekende (Westerse sporten) daar pas na de openstelling bij de Meiji Reformatie in 1868 leren kennen. Omdat men andere uitgangspunten en opvoedingsdoelen hanteert bij de kunst van het bewegen, heeft men soms de geïmporteerde Westerse sportvormen naar eigen opvatting en omstandigheden aangepast of veranderd.

Daarbij denk ik bijvoorbeeld dan aan een der eerst geïmporteerde sporten, het baseball dat zij in hun variant 'basebaru' noemen en later het baanwielrennen: 'keirin'. Een ieder die de Japanners wel eens heeft zien honkballen in de Haarlemse honkbalweek, heeft met eigen ogen kunnen zien dat men het spel anders beleeft en speelt. Het beleven van perfectie speelt bij hen in ieder geval een grote rol.

Geschiedenis

In zowel Japan als China heeft zich door de geschiedenis heen een geheel eigen bewegingscultuur ontwikkeld, die wars van Westerse invloed, niet sportief valt te noemen en vooral niet agonistisch is (wedijver) en zich met name ontwikkeld heeft rondom de inheemse zelfverdediging disciplines, zoals het Wushu in China en het budo in Japan.

Japan

Met behulp van de in Japan wonende Amerikaanse judo sensei Donn Draeger, kwam ik in contact met de oudere martial arts van leraren als: Kurodo Sensei, Shimisu Sensei (muso ryu) en Otake Sensei (katori shinto ryu) en deed daardoor ervaring op in ondermeer het *kenjutsu* (schermen) en *jojutsu* (stokkunst) en via master Sawai zou ik kennismaken met Tai Ki Ken, een oude kenpo-stijl en voorloper van het *ju jutsu*. Op zichzelf allemaal Gerenommeerde martiale tradities en bewegingsculturen die tot de Meiji Reformatie (1868) slechts beoefend mochten worden door één enkele bevolkingsgroep (kaste), die der 'bushi'. Deze buke en bushi vormden de hof- en landadel van Japan en zij waren de enigen die geacht werden zich in het bewegen te bekwamen. De lagere kasten hadden geen toegang daartoe en kenden en ontwikkelden ook geen bewegingsvormen anders dan pure ambachtelijke. Zelf opgegroeid met de judo- en karate sport, waren deze disciplines voor mij in eerste instantie heel anders georiënteerd en zij werden ook op een heel andere manier beleefd dan ik tot dusver mee had gemaakt.

Japans oudste vormen van krijgskunst, de Bugei

Oorspronkelijk hadden de martial arts in Japan de bedoeling de bushi te oefenen in

1. militair effectieve vormen, waarmee
2. zij de clan konden beschermen en de orde konden handhaven.

Bij het bereiken van een door het Tokugawa Shogunaat (1603- 1868) afgedwongen langdurige periode van vrede, hebben klassieke leraren langzamer hand hun bugei (militaire martial arts en verzamelnaam voor alle klassieke martial arts) ook wel bu jutsu genoemd, weten om te bouwen naar een nieuwe cultuurvorm: **bu-do** genaamd.

Martial art werd martial way. Vooral omdat ondanks het feit dat er vrede heerste, de bushi verplicht waren nog wel degelijk getraind te blijven. De nieuwere budovarianten dienden dus net als voordien de beoefenaren fit te houden.

ZEN

Maar zij transformeerden allengs meer naar disciplines, die steeds meer geestelijke vorming beoogden. Zo kregen alle klassieke vormen (bujutsu) een 'do' - karakter en kregen zij het woord 'do' (Tao) erbij. Ju-jutsu werd bijvoorbeeld ju- do en ken-jutsu werd ken-do enz. Een proces dat vier eeuwen in beslag zou nemen en in wezen nog steeds voortduurt.

De verandering in bijv. het ken-jutsu ging zo ver, dat men bamboe zwaarden ging hanteren in plaats van echte, of hardhouten versies. Het boeiende daarvan was wel dat het materiaal nieuwe mogelijkheden creëerde en zo kon een 'stoeivorm' van schermen ontstaan, waarbij men elkaar niet kon verwonden. Daardoor kon men het gevecht overigens wel langer volhouden en zo ontstonden er ook anders uitgevoerde technieken en een andere mentaliteit, met een veel grotere aandacht voor de stijl van uitvoeren. Een zelfde proces zou zich veel later ook in het jujutsu voltrekken. Besef dat dit proces van transformatie van de martial arts in die tijd zo'n 750 erkende klassieke Bugei-scholen betrof met zo'n twee miljoen actieve Bushi op een bevolking van 30 miljoen, die bovendien na de reformatie allemaal omgevormd dienden te worden. Vanaf toen werden mentaal-morele vorming, fysieke volharding, de perfecte uitvoering en etiquette belangrijker gevonden dan effectiviteit. Het nieuwe ken-do werd met zijn vernieuwingen door het Imperial Rescript on Education (1890) geschikt geacht als LO-schoolvorm en kreeg een plaats in het onderwijscurriculum.

Kenmerk van de nieuwe martiale 'do-vorm' gerichtheid op:

- (1) mentaal/morele vorming
- (2) zelfdiscipline/persoonlijkheidsvorming
- (3) zoeken naar perfectionering in techniek en performance.

Dit werden de nieuwe oefendoelen én ook leken kregen toegang tot de verschillende budo disciplines.

(Draeger: *Martial Arts and Ways of Japan*, deel 3.)

Maatschappelijke ontwikkelingen

De genoemde Reformatie die in 1868 het Shogunaat afschafte en de keizer weer in aanzien dacht te moeten herstellen, wilde zich tegelijkertijd ook meten met Westerse mogendheden. Men schafte de ouderwets geachte vier klassenstructuur van buke/bushi, clerus, kooplieden, boeren af en de bevoorrechte positie van de bushi werd zelfs opgeheven. Men verbood daarbij drastisch al hun privileges en specifieke gebruiken en probeerde tegelijkertijd een nieuwe democratische staatsvorm in te voeren. Dit bracht niet alleen een enorme cultuurcrisis teweeg, maar het creëerde ook een ongekend bestuursvacuüm. Het was dan ook te verwachten, dat de nieuwe klasseloze bushi-elite in de nieuwe en naar het Westerse democratische model te vormen Japanse staat, toch weer een leidende positie zou innemen. Van oudsher waren bushi hoog opgeleid, ontwikkeld, disciplinair geschoold en zij gaven al leiding. Sommigen waren zo hervormingsgezind dat zij doorschoten en zich overdreven Westers, in jacquet of rokkostuum kleedden, waarvan zij vonden dat het bij hun nieuwe status paste. Meer traditionele bushi die de omwenteling naar de nieuwe waarden anders beleefden, bleven zich traditioneel kleden, omdat zij vonden dat het allemaal te snel ging en zij hun land, tradities en cultuur niet wilden verloochenen.

Bijzonder was dat nieuwe leidinggevendenden hun oorspronkelijk geestelijk gedachte goed, gebaseerd op hun traditie en opvoeding met bijbehorende fysieke martiale training, qua filosofie en leefregels (bushi-do) meenamen naar hun nieuwe overheidsbetrekking en in feite gewoon voortzetten in de vorming van het nieuwe Japan. Zo werd het leger voor het eerst bestaande uit gewone dienstplichtigen - opgevoed alsof zij de 'nieuwe samourai' zouden zijn en kregen leerlingen op school budovormen als kendo en sumo als schoolvormen van lichamelijke opvoeding.

De Japanse gewone bevolking die überhaupt nog nooit deel had mogen nemen aan de elitaire bewegingscultuur en ook nog nooit een democratische traditie had ervaren, accepteerde deze nieuwe bestuurslaag en nieuwe verworvenheden min of meer als vanzelfsprekend. Zo werd het oude en reeds bestaande opvoedkundige gedachtegoed moeiteloos geïmplementeerd in situaties als het leger, het onderwijs en zelfs in de politiek van het landsbestuur.

Herhaling van dit maatschappelijke proces

Dit proces zou zich na W02 nog weer eens herhalen toen de Amerikaanse bezettingsmacht onder leiding van Mc Arthur Japan op een democratische manier wilde hervormen. Veel oude politici afkomstig uit de hiervoor geschetste vooroorlogse situatie die zich loyaal opstelden en konden communiceren, werden aangesteld om Japan weer te laten functioneren. Daardoor

werden de traditionele politici (nu rechtse LDP) opnieuw in staat gesteld om met dezelfde 'Nihon-rin-(theorie van het Japans zijn) attitude' hun invloed op de maatschappij en het onderwijs uit te oefenen.

Kortom Japan kent nu weliswaar een democratische staatsvorm, maar hanteert in feite nog steeds de zelfde op de bushi- elite geïnspireerde normen en waarden. Het is niet zo, dat er daardoor vooroorlogse nationalistische gevoelens mee worden gestimuleerd, maar men grijpt kennelijk toch graag op terug op het eigen klassieke gedachtegoed. Misschien bij gebrek aan kennis van normen en waarden uit andere culturen én natuurlijk óók omdat de budo-normen en waarden in veel opzichten zich ook goed laten gebruiken in de Japanse opvoeding en vorming.

Overigens zelfs zo goed dat men in het bedrijfsleven de moderne bedrijfspolicy van de Mitsubishi Motor Co. exporteert naar de werkvloer in Nederland. Daar geven 'blackbelts' als voorman leiding. Zelfs in de Japanse politiek komt men regelmatig geciteerde uitspraken van budo- masters, zoals Miymoto Musashi tegen.

Na W02, the ban on martial arts

Werden na W02 de martial-arts net als de Shinto staatsreligie in eerste instantie als te nationalistisch verboden door Supreme Commander for Allied Powers (SCAP) ... maar na aanbeveling mochten sommige allengs wel weer beoefend worden. Zo werd karate beoordeeld als een vorm van Calisthenics en ingeschat als een middel om zich fit te houden. Dit zou dan ook de eerste martiale discipline worden die in 1947 weer beoefend mocht worden. Het verklaart ook dat karate als eerste budo-discipline zo snel populair kon worden buiten Japan. Veel g.i.'s die wilden 'sporten' in diensttijd, zouden het karate later mee naar huis nemen en verbreiden. Judo zou pas later buiten Japan bekender worden. Het werd trouwens vaak nog Kodokan Iu-jutsu genoemd en dat was tevens de reden dat de bezettingsautoriteiten aarzelden, want met het ju-jutsu had men tot W02 alle dienstplichtige militairen weerbaar gemaakt en getraind.

Judo als kenmerkende budo-vorm verder uitgewerkt

Kendo bestond al als schoolvorm. Jigoro Kano had in de jaren dertig al eens een lans gebroken voor vernieuwing in het LO-onderwijs (onderwijs lichamelijke opvoeding) en had ondertussen zijn judo geschikt weten te maken voor de school, zodat het naast kendo in 1911 in het schoolcurriculum werd opgenomen. Na W02 wist zijn zoon, ondanks de 'the ban on martial arts' de draad weer op te pakken en het was aan zijn onvermoeide ijver en de goede naam van zijn vader te danken dat ook de bezettingsautoriteiten uiteindelijk overtuigd raakten van de oorspronkelijke waarden en doelstellingen van het moderne judo, zodat het als schoolsport

nationaal in het onderwijs werd ingevoerd.

Eenzijds steunde Kano sensei op de intrinsieke waarden van de Oosterse martial arts waarop zijn judo was gebaseerd en waarin hij 100% geloofde en anderzijds wilde hij als minister van onderwijs zijn judo laten meedoen in de vaart der volkeren en reisde hij de wereld rond om het bekend te maken. In 1928 bezocht hij de Olympische pelen in Amsterdam en in 1936 kwam hij al lobbyend naar de Olympische spelen in Berlijn om te onderzoeken of judo een Olympische sport zou kunnen worden.

In 1930 experimenteerde hij met de eerste Japanse judokampioenschappen. Hij zou in '36 zijn handtekening plaatsen onder een verdrag waarin Westerse spelregels zouden bepalen hoe zijn judo zou moeten worden gespeeld en als consequentie daarvan ook zou moeten worden beoefend. Kano zou daardoor later met zijn judo in Japan zelf om die reden in een geweldige filosofisch-pedagogische en sportpolitieke spagaat

komen. Het uiteindelijke gevolg daarvan anno 2009 is wel geworden, dat men niet alleen in Japan in feite twee vormen van judo belijdt en beoefent en men wereldwijd spreekt over: *cultural-judo* en *contest-judo*:

Dilemma

Deze tweedeling geeft overigens prima het dilemma weer van alle Oosterse martial arts. Men vindt dat qua populariteit de moderne vormen door publiciteit en commercie erg ver meegaan met de Westerse over-aandacht voor prestaties en uiterlijke sensaties. Men is bevreesd dat dit met terugwerkende kracht invloed zal hebben op de methode van aanbieding en de beleving van judo-beoefening. Men keurt daarbij wedijver als vormingsmiddel duidelijk af (niet agonistisch, Agonen, Griekse goden die elkaar bestreden) en vindt dat het budo-onderwijs moet opleiden tot volwaardige in balans zijnde mensen en burgers. *'Judo is not a method of making the best use of energy or purposes of attack and defense alone . rather it is a method by which this principle can be assimilated and applied in all spheres of life'* (Kano).

Professor Kano heeft de Olympische spelen in 1964 niet meer mogen meemaken.

De OS hebben het judo vooral in het Westen en Nederland wel een enorme boost gegeven en Japan kon zich voor het eerst als modern sportland profileren. Uit betrouwbare bron weet ik, dat Kano die een sterke ideologische binding voelde met de vorm van lichamelijke opvoeding die men in Engeland de 'gentlemen's sports- education' noemde zich met baron de Coubertin wel kon vinden in de ietwat aristocratische Olympische sportgedachte. Maar hij bleef bevreesd dat men buiten Japan de ziel van zijn op zelfcultivering gerichte, pedagogisch-georiënteerde judo met zijn intrinsieke waarden niet zou waarderen en dat hij door zijn judo op te nemen in het Olympische programma, hij de ziel zou verkopen aan de commercie van de Westerse sport.



Boeiend in dit opzicht is dat ook Anton Geesink's gebaar tijdens de Olympische spelen in Tokyo de budokan in '64, waarmee hij Westerse enthousiastelingen die hem wilden feliciteren bij zijn overwinning op Kaminaga terecht wees en van de mat afstuurde.

Met dit gebaar gaf hij de nieuwe Oosterse Olympische sport judo de juiste glans!

Professor Kano zou zeker geglimlacht hebben bij dit gebaar van Anton.



Stop! Niet op de mat komen!

Een nadere toelichting op Kano's dilemma

In het Oosten worden leerlingen in de discipline van een martial arts-school nog steeds aangenomen op voorspraak van oudere (senior) leerlingen. Dit laatste heeft in feite nog steeds allemaal te maken met het geschetste nog altijd actieve budofilosofische kader van Japan. Het heeft naast deze filosofie sterke Taoïstische opvattingen over kwaliteit van leven en dit wordt ondersteund door het Maatschappelijke begrip voor de ideale samenleving volgens Confucius.

Deze leerde dat iedere onderdaan zijn 'rechtvaardige plaats' in de maatschappij moest innemen, kortom hij dicteerde het sociale korset waar iedere Japanner zich in moet leren schikken en waarmee een ieder zijn juiste plaats moet vinden. Wanneer je Japanse vrienden naar hun ideeën hieromtrent vraagt, kunnen of willen ze je het vaak niet verder uitleggen. Het is voor hen iets vanzelfsprekends. Dit verschijnsel noemt men ook wel het '*Nihon-rin*'. Het beleven een soort 'uniekheidscomplex' door de Japanners zelf ... zo iets van: '*buitenlanders snappen dit/ons toch niet*'. Enfin, goede vrienden konden mij wel helpen met mijn vragen ... en dan bleven er aan het eind nog genoeg misverstanden over! Zo vinden Oosterlingen, Japanners dat het leren beheersen van kunsten, zoals men het daar uitdrukt, vooral een middel is om te komen tot het '*Grote Leren*' (zoals Lao Tse en tijdgenoot Confucius het noemen). De 'kunst' is in hun ogen niet het doel op zichzelf, maar vooral het *middel* om iets te bereiken. Deze vorming van deugden om tot iets te komen, zoals inzicht en verlichting (Lao Tse), komt sterk overeen met wat satori genoemd wordt in het latere Zen Boeddhisme (budo als Zen).

Vorm belangrijk

Vorm en vormtraining zijn zeer belangrijke hulpmiddelen. In het licht van het in het voorgaande leerproces laat men de leerlingen onderling *stoeien* (en samen oefenend toepassen), *randori* genoemd. Ook via vaardigheidstests en demonstraties wordt beslist wel ervaren hoever men is gevorderd ten opzichte van een ander. Kenmerkend voor het budo-

onderwijs is dat men daar geen wedstrijd- vorm voor wil gebruiken. Terwijl alle martial arts het 'strijdvoeren' nota bene toch heel duidelijk als belangrijkste kenmerk in zich hebben.

In alle geledingen van de Japanse maatschappij vindt men dat goed en waardig strijd leveren belangrijk is en het 'gevecht' als leerproces wordt in het budo derhalve als hoogst karaktervormend beleden. Waarschijnlijk worden om dezelfde pedagogische redenen in de Nederlandse situatie kinderen door hun ouders naar jeugdjudo gestuurd.

Bovendien vindt men dat competitie en medailles te veel de nadruk leggen op het ene en unieke moment en de uniciteit van het betreffende ego en men vindt dat dit maatschappelijk gezien niet te veel moet men benadrukt. Bescheidenheid siert de "nobele mens" en bovendien vinden de leraren

de continuïteit van het opvoedkundig leerproces veel belangrijker. De martial arts zijn bedoeld als "long life time activity", waarbij het mooi is als je op jeugdige leeftijd sterk en gezond bent, maar waar het vooral bewondering afdwingt wanneer je op latere leeftijd nog steeds actief bent.

budo methodische hulpmiddelen: kata, randori, etiquette (reigi)

Kata (vormtraining) en de onderlinge ontmoeting middels het gevecht en stoeien (*randori*, ran O toru betekent wederzijds geven en nemen) zijn de *methodische middelen* om bepaalde deugden na te streven en te oefenen en om 'a man of honor' te worden volgens Confucius. De deugd kan worden gevonden in het goed strijd leveren, niet in het profileren van jezelf tegenover de anderen. Dat laatste strookt overigens ook niet echt met de volksaard van Japanners, die de groepscultuur veel belangrijker achten dan wij, meer individueel opgevoede westerlingen.

In Confucius' voetsporen was het Kano dan ook vooral te doen om dit 'leren' als levenskunst te integreren in het leven van alledag. Bedenk ook dat Kano in zijn tijd wilde bijdragen aan de ontwikkeling van de nieuwe Japanse burger. Theekunst, bloemschikken, kalligraferen en het theater zijn net als de martial arts bekend vanwege hun *streven* naar perfectie. Daar gebruiken ze het eerder genoemde methodische hulpmiddel 'kata' voor. Katatraining wordt in onze Westerse sportbeleving heel anders ervaren dan in het Oosten.

*Kata staat voor een gestructureerde en vastliggende oefenvorm (zoals in het moderne judo en karatedo) door experts ontworpen, die door veel te herhalen zo'n beheersing en perfectie geeft, dat er een eindvorm ontstaat die getoond kan worden. Een oefenproces dat uit eindelijk tot 'vrijheid' (van geest en handelen) kan leiden. Zie Eugen Herrigel's: **Zen in de kunst van het boogschieten en de Exercitia spiritualia**, zoals de Jezuïeten dit noemen.*

Wezenlijk bij dit proces van kata, ook wel '*spiritual forging*' genaamd, is dat de leerling zich handeling- en/bewegingen/skills fysiek-mentaal eigen maakt door veel herhaling.

Dit klinkt misschien wat hoogdravend allemaal, maar daarbij dient men niet te vergeten dat dit ideaal van trainingsperfectie wel de idealen waren waarmee de aristocratische bushi hun jongeren wilden opvoeden.

In het Westen nemen leerlingen nu eenmaal minder de tijd om zich lang met iets bezig te houden, maar laten we wel wezen, in feite gelden dergelijke eisen voor inzet en volharding in de training *mutatis mutandis* óók voor het proces dat een Westerse topsporter moet doorlopen.

In wezen staat de ontwikkeling van Kano sensei's martial art ju-jutsu naar judo naar een nationaal systeem van lichamelijke opvoeding model voor de ontwikkeling van andere martial arts in Japan. Karate onderging min of meer het zelfde proces en na het judo en het Tae kwon Do zou men op dit moment niets anders willen dan de Olympische status verkrijgen.

Jigoro Kano wilde graag zien dat zijn exponenten judo zouden toepassen zoals het bedoeld was en hij wilde daarom zijn twee meest wezenlijke principes terug zien, namelijk: Judo beoefenen betekent de 'leer van het intelligent omgaan met tegenstellingen (yin-yang)' kortweg ook wel het eerste principe: het '*ju- principe der flexibiliteit*' genoemd (*Seiryoku Zenyo*)' Dit moest zijn toepassing vinden in: ten eerste de praktijk van het *bewegen*: het *judoën* (kihon, kata, randori (shobu), ten tweede in de praktijk van het *dagelijks leven*, *Tao* (Taoïstisch uitgangspunt van ju- do) dat het tweede principe vormde: *lita kyoei* (wederzijdse hulp en coöperatie).

Binnen zijn judo systematiek hanteerde hij daarbij ook zijn drievoudige culturele leerweg *the three Cultural Principles*, bekend als *Rentai ho* (de fysieke weg), *Shushin ho* (de mentale/morele weg), *Shobu ho* (de ontmoeting met de ander in stoeien en gevecht).

Ja, ja merkte iemand laatst op ... hoe moet ik dat allemaal zien ... ik zie allemaal buigende en knipmessende Oosterlingen voor me ... is dat de bedoeling?

Natuurlijk niet, je kunt dit hooguit waarnemen wanneer dit lege gebaren zijn. Maar Kano sensei liet zijn leerlingen wel iedere dag judoën volgens deze opvoedkundige uitgangspunten, zodat ze sterk en soepel konden worden en aan den lijve konden voelen en met de geest gewaar werden wat deze principes konden betekenen. Allengs leerden ze van uit hun eigen kracht, dat ze het zich ook konden permitteren om zich flexibel op te stellen en zich dienstbaar te maken.

Bovendien leerden ze 'kata' in hun doen en laten ... kortom ze wisten zich met stijl te gedragen.

Diverse leerlingen van Kano sensei hebben dit op hun reizen in de wereld ook daadwerkelijk laten zien. Yamashita Yoshiaki heeft de Amerikaanse president Roosevelt weten te inspireren en Abe sensei ging naar Frankrijk, waar later Kawaishi het van hem overnam. Koizumi sensei ging naar Londen en zo waren er nog veel meer die judogeschiedenis schreven.

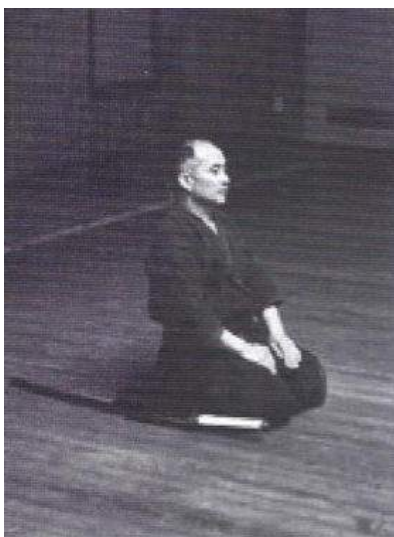
Het heden

Tja daar valt in het moderne budo zoals het wedstrijdjudo en karate vaak niet veel meer van te herkennen zult u zeggen. Dat vind ik ook ... alleen moeten we niet vergeten dat judo en karatedo, in oorsprong elitair van aard, ondertussen zo mondiaal zijn geworden, dat daarmee de oorspronkelijke uitgangspunten behoorlijk op drift zijn geraakt. Wij zien natuurlijk meestal alleen de topsportvorm met atleten die alles in dienst (moeten) stellen van hun competitiedrang. Ondanks hun ongelooflijke prestaties valt dat absoluut niet te vergelijken met wat judo en karatedo bijvoorbeeld met gewone mensen doet. Op alledaags niveau moet men beseffen dat er nog wel veel leraren dagelijks met leerlingen bezig zijn om hen alle kwaliteiten van het judo en het leven te laten ondergaan en te leren ... bij- voorbeeld met Kano's 'three Principles'.

Zo moet u mijn budoverhaal ook zien ... als de verantwoordelijke leraren maar begrijpen waarom het gaat!

Kata als stijfiguur

Van iemand die helemaal zichzelf is, zich goed presenteert of goed optreedt, zegt men in het Japanse taalgebruik dat hij/zij 'kata' heeft. De gebruikte technieken dienen in een juiste presentatie visie en principes te weerspiegelen en het geheel dient een demonstratie te zijn van wat men geleerd heeft van het 'Grote Leren'. Voorwerpen kunnen overigens ook kata hebben. Vergis u echter niet, wanneer u denkt dat in dergelijke gevallen het slechts de uiterlijke vorm is die de oosterling tot een dergelijke uitspraak brengt. Het is naast de vorm, te zien in de indrukwekkende



vormgegeven natuur fenomenen zoals de berg Fuji of een mooie boom, in de Oosterse visie over persoonlijke groei en bewegen meestal wel degelijk de innerlijke beheersing die iemand in staat stelt uiterlijk te presteren en tot kata brengt. Men beoordeelt dus in feite ook de innerlijke kracht die iets of iemand uitstraalt en misschien is het wel de kracht van het innerlijk dat de buitenkant allure geeft! Maar vertel dit maar eens aan een leerling die net met zijn eerste kata bezig is. Het stimuleren van dieper inzicht in deze gegevens, en het dieper inzicht in jezelf is een groot goed in de Oosterse cultuur. Men wijdt zich daar misschien wel gemakkelijker aan dan bij ons.

Uiteindelijk gaat het erom of je tevreden kunt zijn met wat je doet... en of je kunt doen wat je graag wilt en of dit alles tot tevredenheid stemt. Het kunnen omgaan met dit onderscheid verlangt inzicht en dit inzicht kan men in principe overal bereiken, mits men zich maar *volledig wijdt* aan wat men doet.

... niet maar voor de helft of zelfs een kwart. In zoverre zijn deze Oosterse inzichten niet exclusief, maar universeel en dus ook voor ons weggelegd. Dit streven naar inzicht en tevredenheid met wat ons bezig houdt, gaat zo ver dat een Zen-leraar op de vraag ...

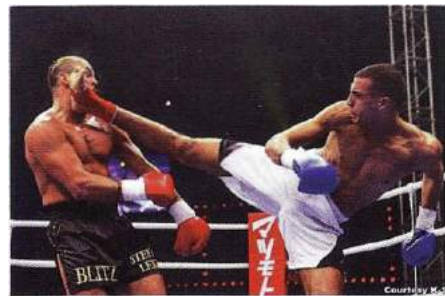
'hoe het kwam dat hij zo goed was geworden en wat je moest doen om dit ook te bereiken', antwoordde ... *'do what so ever you have to do, but don't wobble'* Uiteindelijk is het *Taoïsme* van de wijsgeer Lao-tse (500 na Chr.) verantwoordelijk voor dit Oosterse 'vormingsconcept' en deze mentale component in de martiale bewegingskunsten. Lao- tse gaf al aan: *dat al ons doen en laten en ook het leren, een onderdeel van het 'Grote Leren van de Weg' moet zijn.*

Op hoger niveau moet men open kunnen staan voor dit Grote Leren en om er inzicht in te kunnen krijgen, moet men kunnen beschikken over een 'no-mind' en dient men het ego los te kunnen laten.

"No- mind"

Kuroda Itchitaro sensei in zazen voor zijn lai-do training

Wanneer men dit uiteindelijk kan, dan is bewegen weer gewoon bewegen en gaan de dingen (prestaties) moeiteloos. Hier ligt voor ons zoals u misschien begrijpt, een belangrijke verwijzing naar de waardering van het presteren en de prestatie op zich. Terwijl het *uni-shu* en het budo niet sportief/prestatief zijn in de Westerse zin van het woord, vindt men wel degelijk dat er hoge prestaties moeten worden geleverd. Maar het Oosters presteren is van een andere orde, zoals ik heb proberen aan te geven.



Aangezien alle facetten van het dagelijks leven zich kunnen openbaren in het beoefenen van een bewegingskunst, is budobeoefening (en heden ten dage ook sportbeoefening) in de ogen van de Zen` ist een prima middel om inzicht te verwerven ... mits *men het maar intens doet!* Daardoor wordt het bewegen natuurlijker en gaat het leven vanzelfsprekender en wordt bewegingskunst tot levenskunst.

Kano sensei tot slot:

'no matter how healthy an exponent becomes through the practice of judo, no matter how skilful he is, if he does not benefit society ... his existence is in vain. '

Slot

Aan het eind van dit exposé over Oosterse opvattingen over sport en bewegen waarin u hebt kunnen kennismaken met hun visie zou ik nog dit willen zeggen. We leven heden ten dage in een bewegingscultuur waar het er vaak niet meer om gaat... *'hoe het doelpunt tot stand kwam , als ie maar kwam!'* Dit cultuurverschijnsel komt de lezer in de hedendaagse sport, en helaas maar al te vaak ook daar buiten, hoogstwaarschijnlijk niet onbekend voor. Het is naar mijn mening ontstaan, omdat anderen dan de atleten zelf zich met het presteren en de prestaties zijn gaan bemoeien. Men is deze te abstract gaan vergelijken en verabsoluteren. Daar komt bij dat door het moderne mediacircus het publiek steeds minder naar de aparte schoonheid van de prestatie zelf is gaan kijken en slechts alleen uiterlijke criteria aanlegt en vergelijkt. Daar wordt men zeker niet bij gestimuleerd om zelf te gaan presteren. En zo is er een vicieuze cirkel van schijnbetrokkenheid en afstandelijkheid ontstaan, waarin presteren alleen nog voor superatleten is weggelegd. De drempel om zelf iets vergelijkbaars te gaan doen, wordt bovendien zo steeds hoger en de behoefte aan grotere prikkels van de kant van de superhelden neemt toe. Wat dacht u in dit verband van het KI fenomeen. De Westerse maatschappij kent alleen de nummers één, die soms bijna onzichtbaar voor het publiek, slechts op basis van een fotofinish van soms een 0,01 sec. wint. Dit is een illustratie van onze Westerse sportbeleving die is doorgesloten in absoluut rationele zin en de beleving van het presteren verabsoluteert tot cijfers.

Daarom: wij moeten ophouden om presteren als iets absoluuts te willen zien!

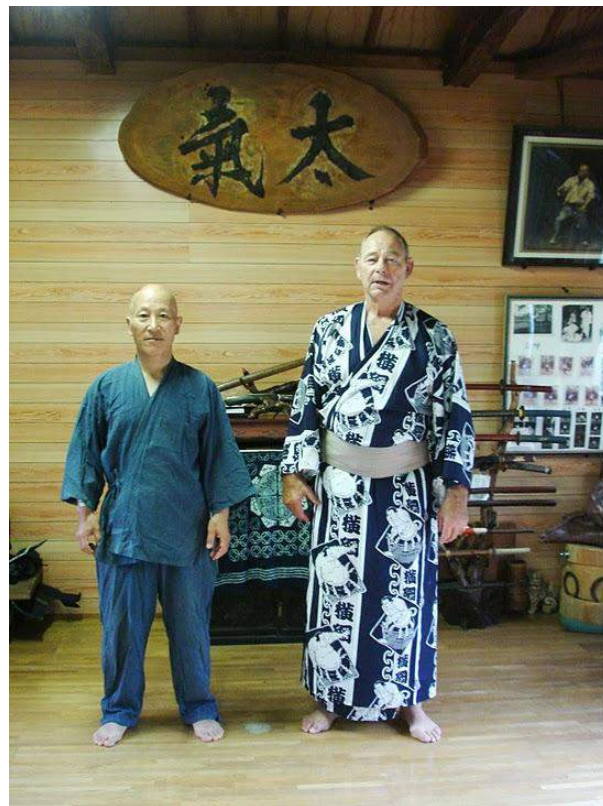
Ik wil ook opmerken, dat deze opvatting over presteren naar mijn mening op den duur stellig tot verlies van gevoel en waardering voor kwaliteit kan leiden. Wanneer men zich dit prestatiefenomeen dan ook niet bewust is, of genoeg neemt met een oppervlakkige beleving van presteren en kwaliteit van leven in het algemeen, dan doet men een concessie aan zichzelf en de kwaliteit van het bestaan. Docenten en leraren in de sport en lichamelijke opvoeding hebben de taak hun pupillen waardering voor kwalitatief goed bewegen bij te brengen en hen tevens te leren dat het presteren geen doel op zich zelf mag worden en zijn intrinsieke waarden moet behouden, waarbij duidelijk mag zijn dat ook de geestelijke en mentale kant van de atleet meespeelt.

Wanneer men goed beweegt, presteert en bovendien fijn is om er naar te kijken, dat de beweger door zijn skills, beheersing, virtuositeit en inzet én mentale uitstraling *een meerwaarde* aan het geheel toevoegt..... dan hebben we te maken met wat men in het Oosten kata kwaliteit vindt dat misschien wel 'mastermoving' genoemd mag worden. Het mooie van sport en bewegen is, dat *dit op ieder niveau kan plaatsvinden!*

Misschien dat mijn verhaal daartoe een zinvolle bijdrage tot overdenking kan leveren, en tot slot, voor wie hem mag verstaan, een Zen-parabel over 'kwaliteit' ... een zogenoemde 'koan', Toen Banzan over een markt liep, hoorde hij toevallig een gesprek tussen een slager en zijn klant.

Geef me het beste stuk vlees dat je hebt, zei de klant. 'Alles in mijn kraam is het beste,' antwoordde de slager ... 'U kunt hier niet één stuk vlees vinden dat niet het beste is.' Bij deze woorden vond Banzan verlichting.

(Uit 101 Zen-verhalen van Paul Reps)



Sensei Jan Kallenbach
in de Tai Ki Ken Honbu dojo van Sato Yoshimichi Sensei

Literatuur

Draeger, D. E (1974, 1996). *Modern Bujutsu & budo: Martial Arts And Ways Of Japan, Vol III.*, Weatherhill

Draeger, D. & Otaki, T., (1983), *Judo Formal Techniques: A Complete Guide la Kodokan Randori No Kata*, Japan Publications Trading Co.

Lugt, H. van der (2008). *Geketende democratie (Japan achter de schermen)*. Prometheus. Amsterdam

Gallway, W.T., Kriegel, B. (2002). *Innerlijk skiën*. De Kern

Herrigel, E. (2002). *Zen in de kunst van het boogschieten*. Synthese Uitgeverij b.V.

Taisen, D., (2002). *The Zen way to the Martial Arts, the secrets of the samurai*, Arkana

Wolferen, K. (1989). *Japan, de onzichtbare drijfveren van een wereldmacht*. Olympus, Amsterdam

Interessante websites om te bezoeken:

tai-ki-kenpo.nl, shin-shinbuken.nl, Taikiken.blogspot.com