

'Training in Japan is voor mij een terugkeer naar de bron'

Twaalf leden van de Amersfoortse aikidovereniging Itokan gaan een week trainen in Japan. Vijf vragen aan hoofddocent Joost van Straaten.



1 Wat is aikido?

„Een Japanse vechtkunst die gericht is op samenwerken, ontspanning en concentratie. Het is beslist geen krachtsport, er zijn ook geen wedstrijden. Er wordt getraind om rustig en vloeiend te reageren op een fysieke aanval. Mentale scholing is er dus ook onderdeel van.”

2 Waarom gaan jullie naar Japan?

„Japan is de bakermat van aikido. Bovendien woont onze sensei (meester) Suganuma er, in de zuidelijke stad Fukuoka. Ik heb al twintig jaar contact met hem. Hij komt dit jaar voor de elfde keer naar Amersfoort, en nu gaan wij zelf ook eens naar Japan.”

3 Wat gaan jullie daar doen?

„We gaan gedurende zeven of acht dagen ten minste tweemaal daags meedoen aan trainingen van Suganuma in verschillende dojo's (sportlokalen) waar hij les geeft. De trainingen zijn relatief kort, ongeveer een uur, maar zeer intensief. Het tempo ligt veel hoger dan hier bij ons in Amersfoort. Onze beheer-

sing van het Japans is matig, en zijn Engels is ook niet heel uitgebreid, dus dat is altijd wat behelpen. Maar je leert vooral door te kijken en mee te doen met zijn Japanse leerlingen. Tussendoor proberen we nog een paar korte uitstapjes te doen, naar een tempel of een Japans bad.”

4 Wat kun jij zelf, als houder van de vijfde dan, nog leren in Japan?

„Heel veel. Als ik train bij Suganuma, ga ik terug naar de bron. Dan zie ik altijd weer kleine dingen die ik zelf net iets anders doe dan hij. Op dat moment wordt je een spiegel voorgehouden en zie je waar je aan moet werken. Die aanpassingen van de techniek moet ik dan weer invoegen. Daarnaast kun je in gesprekken met Suganuma ingaan op het doel en de diepere bedoeling van aikido. Er zit dus ook zeker een filosofische component aan.”

5 Hoe groot zijn jullie in Amersfoort?

„We hebben vijftig trouwe volwassen leden en veertig jeugdleden. We hebben helaas geen eigen ruimte, maar we trainen in gymlokalen van de Guido de Brès, de Vondelschool en in Kattenbroek. Samenwerking en rust staan bij ons hoog in het vaandel, en er is altijd een korte meditatie bij aanvang van de les.”

LEO DE VRIES