

Okinawa goju-ryu

Karate-do

Shido Taikei

1^e Uitgave, november 1995 (Curriculum)

2^e Uitgave, juli 1997 (Curriculum)

3^e uitgave, December 2000

Uitgegeven door:

S. Leijenhorst

Johan Buziastraat 61

6708 NR Wageningen

Telefoon: + 31 - (0)317-415883

Fax: +31-(0)317-416959

E-mail: info@kenkon.nl

Internet homepage: <http://www.kenkon.nl/>

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook; in je bezit blijven zonder donatie aan TERA of KenKon of voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever/auteur.

Inhoudsopgave

VOORWOORD	7
------------------	----------

INLEIDING	9
------------------	----------

OVERZICHT VAN DE VIER ONDERDELEN	10
VORM & VASTE STOF	10
BASISKWALITEITEN	10
GEVECHTSKWALITEITEN	11
SPIRITUELE KWALITEITEN	12
ONDERLINGE VERBANDEN	12

VORM & VASTE STOF	16
------------------------------	-----------

ALGEMEEN	16
TECHNISCH CURRICULUM	17
JUNBI UNDO OF YOBI UNDO	21
HOJO UNDO	22
KRACHTOEFENINGEN	23
HARDINGSOEFENINGEN	24
KIHON	24
STANDEN (TACHI WAZA)	25
KAMAE	26
De bewegende basistechniektraining (<i>ido kihon gjjutsu</i>)	27
VOETENWERK	28
DE TECHNIEKEN	28
De afweertechneken (<i>uke waza</i>)	29
Stoottechnieken	30
Traptechnieken	30
Go & Ju	31
O WAZA & KO WAZA	32
IRI KUMI KIHON	32
CORRECTE VORM	33
KATA	34
HEISHUGATA EN KAISHUGATA	34
DE BEWEGINGEN	36
DE OPBOUW	37
GEVECHTSOEFENINGEN	38
ONDERDELEN	39
DE TRADITIONELE GEVECHTSOPVATTING	40
OPBOUW VAN DE TUIE-TECHNIEKEN	44

I. TRADITIONELE OKINAWAANSE BEGRIPPEN	51
MUCHIMI	51
CHIRU NU CHAN CHAN	52
CHINKUCHI KAKIN (KIME)	54
TE NO OMOMI	54
CHIKARA NO KYOJAKU	55
CHIKARA NU NUJISASHI	55
GYAME	55
'TRUE KARATE POWER'	56
III. GO & JU	58
IV. SANCHIN	60
DE GESCHIEDENIS VAN SANCHIN KATA	61
DE ONTWIKKELING VAN SANCHIN KATA IN HET GOJU-RYU	63
TWEE SANCHIN KATAS IN HET OKINAWA GOJU-RYU	63
BETEKENIS VAN HET WOORD 'SANCHIN'	64
GEDAN, CHUDAN & JODAN	66
LICHAAM, ADEM(HALING) & GEEST	66
SHIME	67
TENSHO	67
V. EEN MARTIALE BEWEGINGSLEER	68
FASE 1: HOUDING	69
Aarden	69
Wortelen	70
Centreren	70
Reguleren van de ademhaling: verdiepen, verruimen & centreren	71
FASE 2: BEWEGING EN KRACHT	71
Reguleren van spanning en ontspanning	71
Richten van kracht	72
Kracht leveren	73
Bundelen van kracht	75
Reguleren van de ademhaling: bundelen en harmoniseren	75
FASE 3: OVERBRENGEN EN VERWERKEN VAN KRACHT	76
Het overbrengen van kracht	76
Stoot of Stotende Trap: Zuki Waza en Kekomi Geri Waza	76
Slag of Slaande Trap: Uchi Waza en Keage Geri Waza	76
Duwen (Oshi Waza) en Trekken (Hiki Waza)	77
Kracht verwerken	77
Terugdrijven & afslaan	78
Incasseren	78
Opnemen	79
Afleiden	79
Ontwijken	80
Reguleren van de ademhaling: bestendigen & tempo reguleren	80
FASE 4: DYNAMIEK EN VERFIJNING	81
Lichtvoetigheid	81
Beweeglijkheid	82
Ritmiek (<i>hyoshi</i>)	82
Stroming van kracht	83
Reguleren van de ademhaling: flexibiliseren	83

HET ONTWIKKELEN VAN DE BASISKWALITEITEN	83
---	----

GEVECHTSKWALITEITEN **89**

OPBOUW VAN HET GEVECHT	89
REACTIE & ACTIE	91
DE GEVECHTS(RE)ACTIES	92
CREATIVITEIT & VERANDERLIJKHEID	92
NABIJE GEVECHT & AFSTANDSGEVECHT	93
ONTWIKKELING	93

SPIRITUELE KWALITEITEN **97**

<i>Do</i>	97
<i>GO EN JU, YINEN YANG</i>	97
SEISHIN TANREN	98
<i>HARAGEI</i>	99
REIGI	100
TOT SLOT	104
<i>INDEX</i>	105
BIJLAGE 1: IOGKF NEDERLAND EXAMENFORMULIER : DAN-GRADEN	113
BIJLAGE 1: IOGKF NEDERLAND EXAMENFORMULIER : DAN-GRADEN	113
BIJLAGE 2: TOELICHTING NOGKA FORMULIER (DAN-GRADEN)	114
BIJLAGE 3A: GRADEN SYSTEEM IOGKF NEDERLAND	115
BIJLAGE 4: DAN-GRADEN & SHIHANTITELS BINNEN DE IOGKF	116
BIJLAGE 5: GRONDREGELS VAN HET OKINAWA GOJURYU	117
BIJLAGE 6: DOJOKUN HONBU DOJO IOGKF	118
LITERATUURLIJST / AFBEELDINGSBRONNEN	119

VOORWOORD

Dit boek is een enigszins uitgebreide versie van het in 1995 uitgegeven 'Curriculum'. Dat zijn wortels had in het in de in 1993 uitgegeven handleiding 'ontwikkelingsfasen'. De laatste was uitgegeven voor de 'NOGKA Instructors Course'¹.

Het is de weerslag van een lange reis waarop woorden als reis, zoektocht, worsteling, gevecht, ontdekkingsreis en verlichting allemaal van toepassing zijn. Het doorzettingsvermogen om dit project tot een einde te brengen heb ik deels geput uit het geloof en de intuïtie het goju-ryu een vechtkunst is waarin een grote potentie ligt tot een optimaal evenwicht tussen realistische zelfverdediging, gezondheidstraining en geestelijke ontwikkeling. De bedoeling was om de niet direct voor de hand liggende uitgangspunten, aandachtspunten en doelstellingen van het karate boven tafel te krijgen en te verwoorden. Daartoe is dit boek een poging. Voor een discipline die duidelijk door Zen is beïnvloed natuurlijk een project dat gedoemd is te mislukken. Zen plaats de essentie van wat we doen immers buiten het bereik van het woord. Met klem herinner ik mijzelf en de lezer er dan ook aan dat dit boek slechts een leidraad kan zijn. Het 'doen' en het wakker worden in dat doen is de enige weg. Theorie kan verhelderen en richting geven, het kan ook ' bezig houden' en afleiden. De keus en verantwoordelijkheid ligt bij ieder mens.

Het resultaat zoals het er nu ligt was niet mogelijk geweest zonder de verregaande inspiratie en steun van leraren, leerlingen, vrienden en familie. Veel dank gaat uit naar mijn vriend en leraar, wijlen Shihan de Spa 1955. – 1999), van wie ik het *goju-ryu* heb mogen leren en met wie ik vele plezierige en zinvolle tijden heb doorgemaakt. Veel dank gaat ook uit naar *Shihan Morio Higaonna*, van wie veel van de kennis van dit boek afkomstig is en wiens persoonlijkheid, werk, kunnen en inzet mij steeds opnieuw hebben geïnspireerd om het onderzoek naar de essentie van het (*gojuryu*) *karate* tot door te zetten.

Verder wil ik de volgende mensen bedanken voor hun bijzonder zinvolle aanmerkingen, correcties en tips bij de voorgangers van dit boek: Berry Trip, Ilse Dibbets, Liesbeth Barendse, Remco van der Kieft en Remco van der Laan.

Ik wijs er nadrukkelijk op dat dit werk de 'status presens' weerspiegelt van mijn eigen onderzoek en, ondanks mijn aanhoudende gerichtheid op het vertalen van de traditie, niet de 'gokui' of 'essential teachings' van het Okinawa *goju-ryu karate-do* kan bevatten. Daarvoor verwijs ik naar het onderricht van mijn huidige karate leraar, Sensei *Morio Higaonna*. Om die reden hoop ik ook op reacties van collegae of voorgangers die verder zijn doorgedrongen in deze boeiende vechtkunst of anderszins over boeiende en zinvolle kennis beschikken. Hun bijdragen zouden in de toekomst kunnen leiden tot een verbetering of aanvulling van dit werk.

Wel meen ik dat mijn onderzoek inzichten, oefeningen en theorie heeft opgeleverd die zinvol zijn gebleken voor veel collegae en hun leerlingen. Daarom, en uit het verlangen mijn kennis en inzicht te willen delen, breng ik deze handleiding nu uit, in de hoop daarmee anderen te helpen en te inspireren.

¹Lerarenopleiding van de Nederlandse Okinawa Goju-ryu Karate-do Associatie.

Hoewel het woord 'curriculum' (lesstof / ontwikkelingsverloop), dat de jaren lang de titel is geweest van dit project, niet is ingeburgerd in de Nederlandse taal, behalve dan in 'curriculum vitae', heb ik destijds toch gekozen voor deze benaming omdat hij de lading het beste dekt. De Japanse ondertitel '*Shido Taikei*' heeft diezelfde betekenis, namelijk: 'leidraad'. Ik hoop dat dit boek dat voor de lezer kan zijn.

Het is mogelijk dat er in de toekomst nog 'updates' verschijnen op het internet, dat valt niet te voorspellen. Het is ook mogelijk dat een veel uitgebreidere en praltisch georiënteerde versie op de markt verschijnt.

Deze internet versie is in ieder geval bedoelt om financiële steun te vergaren ('donationware') voor de activiteiten van Trainingscentrum KenKon en TERA (Tibetan Education & Relief Association). Wil je dit lezen, dan wordt je bij deze dus gevraagd om een donatie over te maken op het rekeningnummer van KenKon (447028286; ABN-AMRO Wageningen, o.v.v. 'donatie KenKon') of TERA (via Stichting Ta Mo, o.v.v. 'donatie TERA'; 36.70.34.522, Rabo Bank Wageningen).

Wageningen, November 1995/Mei 2001

Sydney Leijenhurst

INLEIDING

In dit boek wordt in de eerste plaats de structuur van de *karate-do* beoefening geanalyseerd, met de bedoeling heldere richtlijnen te krijgen voor training, begeleiding en toetsing. In de tweede plaats wordt die analyse ook weer terug vertaald naar de praktijk, door het aanbieden van doordachte en effectieve oefenstof. Dit alles met de bedoeling gereedschap te aan te bieden om de traditionele doelen van de *karate-do* training sneller te bereiken.

De analyse is uitgemond in een indeling in vier onderdelen. Te weten: 'vorm & vaste stof', 'basiskwaliteiten', 'gevechtswaardigheden' en 'spirituele kwaliteiten'.

Deze vier onderdelen staan niet los van elkaar, ze vormen een interactief geheel. Gedurende de (ontwikkeling van de) *karate-do* beoefening spelen al deze vier onderdelen een belangrijke rol, maar de accenten kunnen wisselen al naar gelang het trainingsonderdeel en het ontwikkelingsniveau van de *karateka*. Wanneer we kijken naar de ontwikkeling van een *karateka* en zijn of haar *karate-do* beoefening, dan zien we, in het geval van een min of meer klassieke *karate-do* scholing, dat het accent in de training steeds meer verschuift van vorm & vaste stof, via basiskwaliteiten en gevechtswaardigheden, naar spirituele kwaliteiten. Het aanleren van vaste stof gaat ook sneller dan het verwezenlijken van spirituele transformatie. In zekere zin kunnen we de onderdelen daarom ook lagen of ontwikkelingsfasen noemen. Dat neemt echter niet weg dat vanaf dag één de aandacht voor de geestelijke kant van het *karate* de aandacht moet krijgen, willen we aan het einde van de rit op dit gebied wat van betekenis bereikt hebben. In die zin zijn de vier onderdelen dus nadrukkelijk één geheel.



Geestelijke ontwikkeling voltrekt zich natuurlijk gedeeltelijk ook buiten onze bewuste inzet om. Iemand die op volleybal zit kan daar ook op geestelijk vlak iets aan op doen, meer dan het kwijt raken van zijn of haar stress. Zeker wanneer de trainer, doordacht of spontaan, iets inbrengt op dat vlak. *Karatedo* biedt echter meer mogelijkheden. Het draagt een stuk ervaringskennis met zich mee ten aanzien van lichaam, ademhaling en geest die niet alleen een bijdrage leveren aan iemand zijn martiale ontwikkeling, maar ook aan zijn of haar geestelijke ontwikkeling. In hoeverre die ervaringskennis geëffectueerd wordt hangt echter af van de bekwaamheid en het inzicht van de leraar. Bekwaamheid alleen is geen garantie voor goede didactische vaardigheden, wel een perfecte basis. De doorleefdheid die vaak met die bekwaamheid samen gaat kan van grote betekenis bij het lesgeven. Een helder inzicht in de principes kan het effect maximaliseren. Een helder inzicht helpt ook de *karateka* zelf om zijn ontwikkeling te versnellen, zoals een katalysator een chemische reactie versneld.

Hoewel de ervaring heeft laten zien dat de inzichten die in dit boek zijn gepresenteerd voor veel *karateka* en leraren hun leerproces versneld hebben, moeten we niet uit het oog verliezen dat informatie uit dit boek ook nooit meer dan een katalysator kan zijn. Het adagium '*geiko, geiko, geiko*'² is een poort naar de essentie van het *karate* die op geen enkele manier omzeild kan worden. Inzet, overgave, toewijding, bezieling,

² Trainen, trainen, trainen'.

doorzettingsvermogen, enz. zijn geestelijke factoren die de *karateka* zelf in de strijd zal moeten gooien, voorzover ze niet door de *karate* beoefening zelf worden aangewakkerd.

OVERZICHT VAN DE VIER ONDERDELEN

VORM & VASTE STOF

Het eerste onderdeel is de vorm & vaste stof. Dit onderdeel bestaat grofweg uit het aanleren van het materiaal - technieken en oefeningen - waarmee de verderop genoemde basiskwaliteiten worden ontwikkeld. Dit materiaal bestaat uit:

- voorbereidende oefeningen (*junbi undo*)
- ondersteunende oefeningen (*hojo undo*)
- basistechnieken (*kihon*)
- stijlvormen (*kata*) en
- gevechtsoefeningen (*tanren kumite, yakusoku kumite, bunkai kumite* en *jyu kumite*).

Van meet af aan wordt aandacht besteed aan alle aspecten: de onderliggende kwaliteiten van houding en beweging, de gevechtscundige betekenis van technieken en oefeningen en aan de spirituele en morele aspecten van het *karate-do*. Toch is het streven naar een correcte *vorm* of 'choreografie', met name in de beginfase, een belangrijk houvast voor de traditionele *karate-do* beoefening.

BASISKWALITEITEN

De basiskwaliteiten zijn in de eerste plaats fysieke uitingen van een toenemende ontwikkeling van de integratie van lichaam, geest en omgeving. Voorbeelden van basiskwaliteiten zijn: aarden, wortelen, centrering, genereren van kracht, regulering van de ademhaling en bundelen van kracht. Ze benoemen de kwaliteit van het bewegen en dat behoort, in de context van vechtkunst, betrekking te hebben op de effectiviteit van het bewegen.

Uiteindelijk moeten deze basiskwaliteiten ook op geestelijk vlak³ tot uitdrukking komen. Anders zou er immers geen sprake zijn van een integratie. Aarden heeft dan niet alleen meer betrekking op de balans van het lichaam maar ook op die van de geest. Een zweverige ideeënwereld bijvoorbeeld, is in die betekenis een teken van zwakke aarding; centrering het hebben van een innerlijk vertrekpunt van waaruit men leeft. Voor deze handleiding valt dit laatste, de geestelijke uitdrukking van deze integratie, onder 'spirituele kwaliteiten'.

De basiskwaliteiten, in hun fysieke manifestatie, zijn meer dan technische of atletische vaardigheden. Technische of atletische vaardigheden vragen uiteraard ook een goede samenwerking tussen lichaam en geest, maar niet in alle mogelijke aspecten. Ze vragen dit in de eerste plaats alleen daar waar het de besturing van het bewegingsapparaat ten goede komt. De realisatie van technische vaardigheden of atletische vermogens leidt alleen in beperkte mate, en eigenlijk meer bij toeval, tot de ontwikkeling van de integratie van lichaam en geest. Het aanleren van technische vaardigheden, zoals we dat in veel sporten zien, gaat meestal niet uit van een rationele of intuïtieve visie op de mens waarbij het realiseren van het volledige menselijk potentieel voorop staat.

³ Emotioneel - mentaal - spiritueel.

Omdat basiskwaliteiten berusten op het integreren van onder andere lichaam en geest zijn ook de termen 'psycho-fysieke', 'senso-motorische' of 'psycho-motorische' vaardigheden hier op hun plaats.

Vanuit een traditioneel perspectief gaat het hierbij ook om het verbeteren en beheersen van de

ki-huishouding⁴. We kunnen dus ook spreken van 'energetische vaardigheden'.

Okinawaanse *karate*-termen zoals *chinkuchi kakin*, *chiru nu chan chan*, *chikara nu nujisashi* en *muchimi* zijn traditionele begrippen voor de basiskwaliteiten.

De kaders die in dit boek zullen worden gebruikt om de basiskwaliteiten toe te lichten zijn:

- De *goju*-filosofie.
- De energetica.
- De traditionele Okinawaanse begrippen.
- De bewegingsleer.

Het is bij dit alles van groot belang steeds voor ogen te hebben dat we ons niet moeten opladen met een hoop intellectuele bagage. Hoewel een zekere mate van rationaliteit een positieve sturing kan geven aan onze *karate* training, als lange termijn project, het bewegen zelf is uiteindelijk vooral een kwestie van gevoel, niet van gedachten.

Het zin van de analyse van het *karate* is niet om meer kennis te vergaren, maar om richting te geven aan onze training, op zo een manier dat we de essentiële inzichten en ervaringen sneller vergaren in die training. Er bestaat geen wezenlijk begrip van het karate buiten die training om. Zoeken we de wezenlijke ervaring van het karate in de concepten zoals die in dit boek of elders zijn gepresenteerd, dan is het alsof we de zon proberen te begrijpen door zijn schaduw te bestuderen.

Wanneer het bestuderen van dit boek niet leidt tot een snellere vergaring van wezenlijke inzichten en ervaringen, dan is het een lezen er van een tijdverspilling geweest.

GEVECHTSKWALITEITEN

De derde laag betreft de ontwikkeling van *gevechtskwaliteiten*. Dit zijn onder meer: creativiteit in het gevecht, tactisch inzicht, controle, afstemming op de bewegingen van de tegenstander (als basis voor reactievermogen), *ma ai* en timing. De doelstelling daarbij is dat men, onder de druk van het gevecht, in staat is om de gevechtstechnieken effectief toe te passen, met behoud van de basiskwaliteiten. De gevechtskwaliteiten worden boven op de basiskwaliteiten ontwikkeld, waarbij het tevens gaat het om het leren kiezen van de juiste strategie die is afgestemd op de krachtsverhoudingen en de situatie.

Door in de training van gevechtsoefeningen vast te houden aan de basiskwaliteiten versterkt en perfectioneert men de (ontwikkeling van) de integratie van lichaam, geest en omgeving, waarmee de gevechtstraining kan bijdragen aan de transformatie van basiskwaliteiten naar spirituele kwaliteiten.

Gevechtskwaliteiten zijn complexe fenomenen waarin zowel psycho-fysieke, technische als strategische aspecten een rol spelen. De gevechtskwaliteiten laten zich daarom moeilijker uit elkaar rafelen dan de basiskwaliteiten. In dit boek worden de volgende hoofdthema's besproken:

⁴ *Ki* (氣; 氣) wordt vaak vertaald als 'vitale energie', 'levensenergie' of 'ademenergie'.

- Reactie & actie: *go no sen & sen no sen*
- Gevechts(re)acties
- Creativiteit & veranderlijkheid
- Nabije gevecht & afstandsgevecht
- Ontwikkelingsstadia

SPIRI TUELE KWALI TEITEN

De vierde laag is de ontwikkeling van spirituele kwaliteiten. Hiermee worden algemeen menselijke kwaliteiten bedoeld, die tot ontwikkeling komen op de weg tot zelfrealisatie. Denk bijvoorbeeld aan innerlijke rust, zelfvertrouwen, daadkracht, concentratievermogen, enz.

Het woord 'spiritueel' betekent weliswaar ook 'geestelijk', maar is in de traditie van het *karate-do* niet los te zien van het lichaam. De spirituele kwaliteiten vormen dan ook een continuüm met de basiskwaliteiten. Spirituele ontwikkeling of 'vergeestelijking' is in het *karate-do* iets dat voor een belangrijk deel geïnitieerd wordt in het lichaam en daarmee ook verbonden blijft.

De spirituele kwaliteiten zijn kwaliteiten die, met de *karate-do*-beoefening als vertrekpunt, betrekking hebben op ons leven in zijn geheel. Deze kwaliteiten overstijgen de eerste drie elementen van de *karate-do*-beoefening en kunnen daarom ook 'transcendente kwaliteiten' worden genoemd.

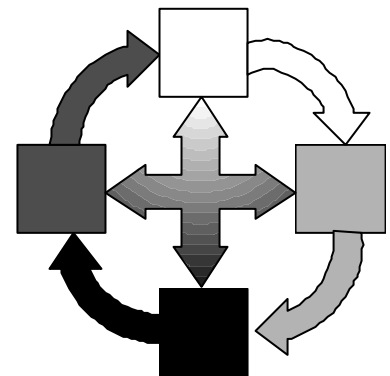
Het spreekt voor zich dat het niet eenvoudig is om een dergelijk onderwerp volledig en toch met een heldere structuur te bespreken. Te meer omdat het *karate-do* weliswaar verregaand beïnvloed is door verschillende spirituele disciplines, maar er geen vastliggende denkkaders bestaan voor de betekenis van spiritualiteit in het *karate-do*. Gekozen is voor het bespreken van een aantal belangrijke, c.q. veel besproken, thema's. Te weten:

- *Do*
- *Go & ju, yin & yang*
- *Seishin tanren*
- *Haragei*
- *Reigi*

Duidelijk zal zijn dat traditioneel *karate* op zowel andere doelstellingen als uitgangspunten is gebaseerd. De zin en onzin van dat type *karate* beoefening blijft hier grotendeels buiten beschouwing.

ONDERLINGE VERBANDEN

Zoals al gezegd zijn de verschillende lagen niet los van elkaar te zien. De 'vormen' in vorm & vaste stof bijvoorbeeld, zijn niet zo maar vormen. Ze zijn tegelijk ook een mal waarin de andere kwaliteiten tot ontwikkeling kunnen komen. Het is daarom belangrijk aandacht te besteden aan correcte vorm. Fouten als het optrekken van de schouders, het tillen van de ellebogen, een scheve wervelkolom - de zogenaamde 'vormfouten' - hebben een ongunstige invloed op de ontwikkeling van de basiskwaliteiten, gevechtswaardigheden en spirituele kwaliteiten.



Hetzelfde geldt voor fouten in de andere lagen, alle hebben hun consequenties voor het geheel. Zo is bijvoorbeeld onze geestelijke toestand van invloed op de balans tussen

spanning en ontspanning of op onze houding en bepalend voor onze doeltreffendheid en beslisvaardigheid in een gevecht. Omgekeerd is onze lichamelijke houding van invloed op onze geestelijke toestand.

Behalve de hierboven beschreven optiek zijn ook andere gezichtspunten bekend en denkbaar. Klassiek zijn bijvoorbeeld ook de indeling in de vier fasen: *gyo*, *shugyo*, *jutsu* en *do*⁵ of in drie fasen: *shu*, *ha*, *ri*⁶. Deze en andere modellen kunnen evenzeer een verhelderende kijk geven op de vraag: 'waar zijn we in het *karate-do* mee bezig'. Uiteraard heeft ook de westerse cultuur een rijkdom aan psychologische en spirituele denkkaders die een boeiend licht kunnen werpen op de integrale ontwikkeling van de *karateka*.

⁵ 行 修行 術 道 .
⁶ 守 破 離 .

VORM & VASTE STOF

VORM & VASTE STOF

ALGEMEEN

De **vaste stof** bestaat uit allerlei oefeningen, technieken en aaneenschakelingen van technieken. In de klassieke aanpak is dit het eerste wat je leert. Je leert hierbij eerst de vorm van de vaste stof, dat wil zeggen: de correcte **houdingen** en **bewegingen** waaruit deze oefeningen, technieken en aaneenschakelingen van technieken bestaan. Dit vormt dan een deel van het gereedschap waarmee de basiskwaliteiten, gevechtswaardigheden en spirituele kwaliteiten worden ontwikkeld.

De oefeningen, technieken en aaneenschakelingen van technieken zijn verdeeld over een vijftal hoofdonderdelen. Dit zijn:

- *Junbi undo of yobi* (voorbereidende oefeningen)
- *Hojo Undo* (Ondersteunende oefeningen)
- *Kihon* (basistechnieken)
- *Kata* (stijlvormen)
- *Kumite* (gevechtsoefeningen)

De **junbi undo** is opgebouwd uit oefeningen die de *karateka* op zwaardere en moeilijkere onderdelen van de training voorbereiden en kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, ademhalingsregulering, en regulering van de *ki*-huishouding verbeteren.

De **hojo undo** is de traditionele krachtraining die bestaat uit oefeningen die qua bewegingen, ademhaling, concentratie, enz. nauw aansluiten bij de rest van het curriculum. Bij de *hojo undo* wordt gebruik gemaakt van traditionele gewichten zoals de *kongoken* (ijzeren ovaal), de *chi ishi* (stenen hamer), natuurlijke stenen (*sashi ishi*) en de *nigiri game* (grijpvazen). De *hojo undo* is niet alleen bedoeld om sterker te worden, maar ook om subtielere vaardigheden op het gebied van beweging, ademhaling en concentratie te bestendigen.

De **kihon** zijn de basistechnieken waarop de andere technische onderdelen, *kata* (solovormen) en *kumite* (gevechtsoefeningen), zijn gegrondvest.

De **kata** worden het hart van het *karate* genoemd. Het zijn enerzijds ritmische aaneenschakelingen van basistechnieken, voor te stellen als een gevecht tegen meerdere tegenstanders, en anderzijds een soort samenvattingen of abstracties van gevechtstechnieken.

De **kumite** zijn de gevechtsoefeningen. Hierin worden de technieken uit de *kihon* en *kata* toegepast in zelfverdedigingsituaties in allerlei gradaties van complexiteit, vrijheid en realiteit.

De vijf bovenstaande onderdelen kunnen weer verder worden onderverdeeld in subgroepen (zie het technisch curriculum op de volgende pagina).

TECHNISCH CURRICULUM

YOBI UNDO of UNBI UNDO
(Voorbereidende oefeningen)

Chikara undo
(krachtoefeningen)
Junan undo
(lenigheidoefeningen)

Kokyu undo
(ademhalingsoefeningen)

Kiko undo
(ki-oefeningen)

HOJO UNDO
(Ondersteunende oefeningen)

Chi ishi
(stenen hamer)

Kongoken
(ijzeren ovaal)

Nigiri game
(grijpvazen)

Ishi sashi
(stenen hangslot)

Tekkan of tetsuwa
(ijzeren ringen)

Sashi ishi
(natuursteen)

Tetsuararei
(ijzeren gewichten; 'dumbbells')

Tan
(halter; 'barbell')

Makiage kigu
(rolgewicht)

Tetsu geta of ishi geta
(ijzeren slippers of stenen slippers)

Tou
(bamboe bundel)

Makiwara
(stootplank of -kussen)

Sagi makiwara
(stootzak)

Jari bako / suna bako
(zand- of bonenemmer)

KIHON GIJUTSU (Basistechnieken)	Sonoba kihon gijutsu (staande basistechnieken)	} met	Tachi waza (standen)
	Ido kihon gijutsu (basistechnieken verplaatsing)		Unsoku ho (voetenwerk)
			Uke waza (afweertechneken)
			Zuki waza (stoottechnieken)
			Uchi waza (slagtechnieken)
			Geri waza (traptechnieken)
	Tuite / gyakute ⁷ (‘worstel’-technieken)		Tsukami waza (grijptechnieken)
			Hiki waza (trektechnieken)
			Oshi waza (duwtechnieken)
			Hazusu waza (bevrijdingstechnieken)
			Kansetsu waza (gewrichtsklemmen)
			Shime waza (verwurgingstechnieken)
			Osaе waza (controle technieken)
			Nage waza (werpstechnieken)
			Kyusho waza (vitale punt-technieken)
			Ura waza (overname technieken)
KATA (Stijlvormen)	Heishugata (‘gesloten hand-vormen’)		Sanchin (Miyagi Chojun versie)
			Sanchin (Higaonna Kanryo versie)
			Tensho
	Kaishugata (open hand-vormen’)		Gekisai dai ichi
			Gekisai dai ni
			Saifa
			Seiyunchin
			Shisochin
			Sanseru
			Sepai
			Kururunfa
			Sesan
			Suparinpei

⁷ De onderverdelingen van deze technieken is niet klassiek.

KUMITE

(Gevechtsoefeningen)

Tanren kumite

(hardings- en krachtoefeningen)

Ude tanren / tai atari**San dan uke harai
Kakie****Yakusoku kumite**(voor-afgesproken
gevechtsoefeningen)**Ippon kumite****Nihon kumite
San dan gi
Renzoku kumite****Bunkai Kumite**(toegepaste gevechtsoefeningen⁸)**Kihon bunkai****Dento teki bunkai
Oyo bunkai****Jiyu Kumite**

(vrije gevechtsoefeningen)

Jiyu ippon kumite**Jiyu nihon kumite
Randori kumite
(Iri kumi)
Kakie kumite**

Het **aanleermoment** verschilt uiteraard van het **toetsmoment**. Zo wordt bijvoorbeeld het *randori kumite* (doorgaand oefengevecht) soms al vanaf de 8^e kyu getraind en op een 5^e kyu examen gevraagd; het wordt in de beoordeling van het examen echter pas vanaf 3^e kyu van betekenis. Het idee hierachter is te voorkomen dat de *karateka* verzuimt voldoende tijd en energie te steken in het trainen van basistechnieken, waardoor de optimale ontwikkeling van basiskwaliteiten, gevechtswaliteiten en spirituele kwaliteiten achterwege blijft. Dat zou een gemis op zich zijn en zou ook grenzen stellen aan de slagvaardigheid in een zelfverdedigingsituatie.

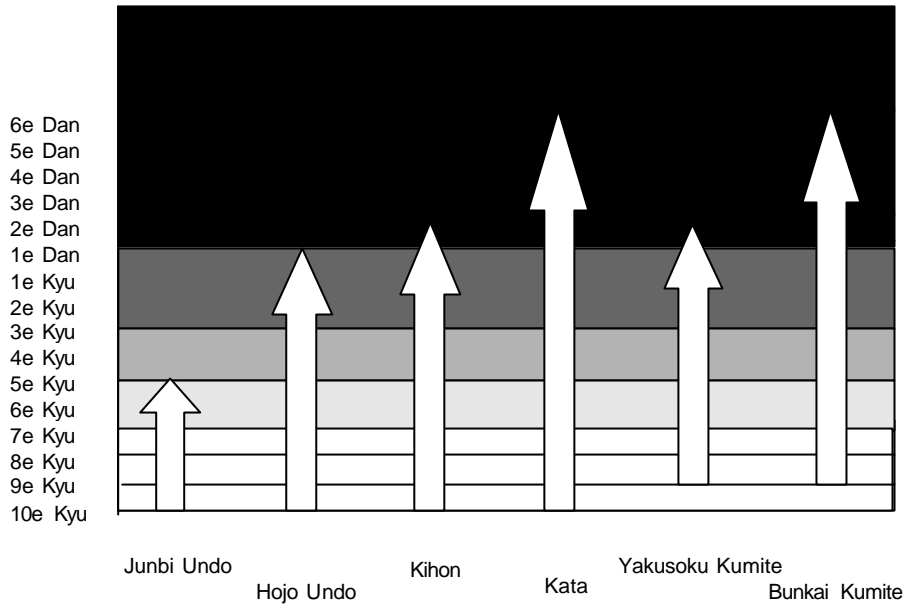
De eisen die aan de *randori kumite* gesteld worden gaan bij de volgende graden omhoog (zie 'gevechtsoefeningen', blz. 38 en 'gevechtswaliteiten', blz. 89).

Ook bij andere oefeningen en technieken nemen de kwaliteitseisen en moeilijkheidsgraad toe naarmate men een 'hoger' examen doet. Een voorbeeld is de *ushiro geri*. De *ushiro geri* wordt al vanaf 10^e kyu geëxamineerd, maar dan nog alleen vanuit stilstand, laag en vanuit *heiko dachi*. Bovendien wordt alleen een correcte vorm verwacht. Later zal men dezelfde trap in beweging moeten kunnen uitvoeren, tenminste op middenhoogte, met een goede plaatsing, balans en focus van kracht.

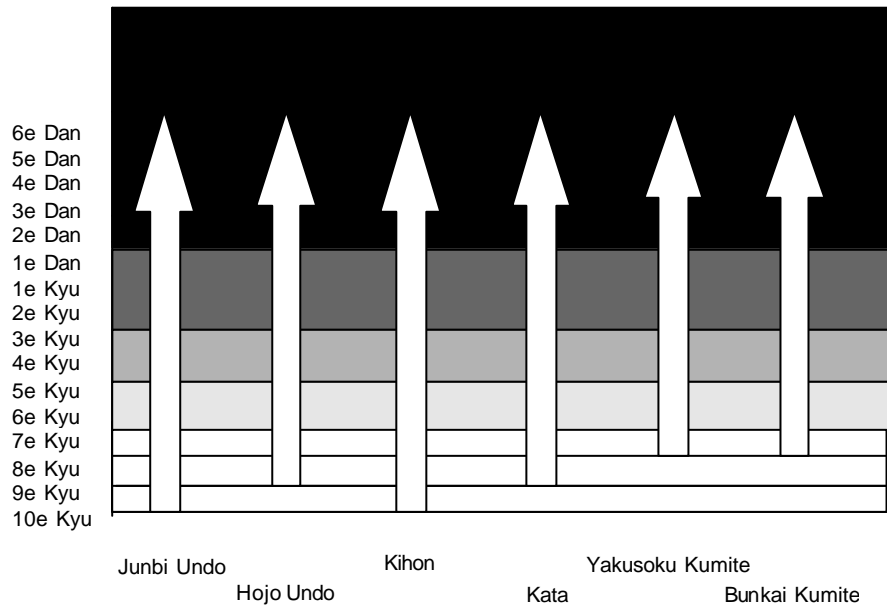
Het gevaar van de klassieke, vorm-gerichte, aanpak is dat men blijft steken in de vorm en het aanleren van steeds meer vaste stof. Erger nog, een overmatige of eenzijdige aandacht voor vorm werkt blokkerend op de natuurlijke beweging van lichaam, adem (*k*) en geest. Anders gezegd: een overmatige of eenzijdige aandacht voor de vorm van de bewegingen en oefeningen blokkeert de ontwikkeling van basiskwaliteiten en de daaruit voortkomende gevechtswaliteiten en spirituele kwaliteiten. Het is van groot belang voor de *karateka* dat in het steeds opnieuw herhalen van basistechnieken en stijlvormen - wat een essentieel onderdeel is van de *karate*-training - het streven naar ontwikkeling van de andere kwaliteiten besloten ligt. Uiteraard kan de balans ook naar de andere kant toe doorslaan.

⁸ *Bunkai* betekent letterlijk: 'analyse'.

Aanleermomenten van de 'vaste stof'



Toetsmomenten van de 'vaste stof'



JUNBI UNDO OF YOBI UNDO

De *junbi undo* is ontwikkeld door *Chojun Miyagi* in de periode van 1917 tot 1921. Hij ontwikkelde deze oefeningen in overleg met verschillende artsen. Zijn oogmerk destijds was het ontwikkelen van een serie medisch verantwoorde oefeningen die de *karateka* voorbereidde op de training, zijn conditie verbeterde, sterker en soepeler maakte en tegelijk een opstap waren naar de training van *karate* technieken en de *kata*. Veel oefeningen hebben bewegingstechnisch gezien een nauwe relatie met de trappen, stoten, weringen e.a. technieken uit het *goju-ryu karate*, met name ook technieken uit de *kata*. Chojun Miyagi zij hierover "*if you practise kata sufficiently, then kata will come easily*"⁹. Verder vormen een aantal basistechnieken zoals de basis trappen en de rechte stoot een vast onderdeel van de *junbi undo*.

Bij het aanleren en trainen van de *junbi undo* is het belangrijk de relatie tussen de *junbi undo* en de gevechtstechnieken of de gevechtscundige betekenis van de oefeningen voor ogen te halen. De martiale connotatie van de oefeningen roept een andere psycho-fysieke 'inzet' op, waarmee de *junbi undo* zich onderscheidt van een gangbare 'warming-up'.

Hoewel de *junbi undo* zorgvuldig is samengesteld moet men zich realiseren dat sommige oefeningen te zwaar of belastend kunnen zijn voor kinderen, ouderen of mensen met bepaalde blessures. Aan de andere kant moet men beseffen dat, ook al kan de beoefening van karate een grote bijdrage leveren aan iemand zijn lichamelijke en geestelijke gezondheid, het pad van de vechtkunst per definitie een harde weg is. Daarom moet voortdurend een evenwicht gezocht moet worden tussen martiale en de heilgymnastische richtlijnen van de training.

Eén van de factoren die een belangrijke rol spelen in het heilgymnastische effect van de oefeningen is de regulering van de ademhaling en de *ki*-huishouding. Hoewel dit bij de meeste oefeningen de bedoeling is, is het bij een aantal oefeningen expliciet gethematiseerd. Deze oefeningen worden daarom in dit boek respectievelijk *kokyu undo* en *kiko undo*, oftewel ademhalings- en *ki*-oefeningen genoemd. Wat de ademhalingsoefeningen van de *ki*-oefeningen onderscheidt, is de coördinatie van beweging, ademhaling en concentratie bij de laatste. Deze combinatie zorgt er voor dat de *ki*-huishouding van het lichaam wordt gereguleerd en ook de explosieve bewegingen gestuurd worden volgens de 'richtlijnen' van de menselijke anatomie.

De invloed van de oefeningen reikt verder dan het zogenaamde 'bewegingsapparaat', oftewel de botten, spieren, banden, pezen en gewrichten. Door het reguleren van de ademhaling en de *ki*-huishouding wordt de doorstroming van de energie-kanalen ('meridianen') verbeterd, waardoor ook de inwendige organen beter gaan functioneren. Van *Miyagi Chojun Sensei* is bekend dat hij zich bewust was van deze relatie. Hij onderwees ondermeer over de relaties tussen de verschillende tenen en hun corresponderende de inwendige organen¹⁰.

Hoewel het bijna het hele traditionele *junbi undo* programma tot op late leeftijd kan worden getraind, zal het accent met het stijgen der jaren verschuiven van kracht- en conditie oefeningen naar lenigheids-, ademhalings- en *ki*-oefeningen.

⁹ Zie *Higaonna Morio* in "The History of Karate", blz 182.

¹⁰ *Ibid*, blz. 126.

Het is belangrijk om zich te realiseren dat de voorbereidende oefeningen zijn ontstaan in een warm klimaat. Het licht daarom voor de hand dat de *junbi undo* in koudere landen moet worden aangepast of aangevuld.

Niet genoemd in het bovenstaande schema, maar wel vermeld in het technisch curriculum van de IOGKF, is de '*seiri undo*'. *Seiri undo* wordt populair vertaald als 'cooling down', letterlijk betekent het 'regulerende oefeningen'. Het zijn oefeningen om de les af te sluiten. Veelal zullen dit lenigheidsoefeningen (*junan undo*) of *ki*-oefeningen (*kiko undo*) zijn om de ademhaling, spiertonus, *ki*-huishouding en andere zaken te reguleren.

In het opleidingsprogramma van de IOGKF-Nederland vindt het aanleren van de *junbi undo* (vorbereidende oefeningen), gezien het belang er van, vanaf het begin plaats en is het ook opgenomen in de exameneisen vanaf 10^e *kyu*.

Voorbeelden van relaties tussen de *junbi undo* en de bewegingen van de *kata* zijn:

- De 'octopus voet' (*tako ashi*) oefeningen zijn nauw verwant met het wortelen zoals we dat doen in *sanchin* en *tensho* en, in lichtere mate en in *heiko sanchin dachi*, in alle *kaishugata*.
- De zijwaartse enkelkantelingen zijn tevens uitvergroete afzetbewegingen zoals we die bijvoorbeeld zien bij de zijwaartse verplaatsing in *saifa* tussen de twee *hiza geri*.
- De *ten zuki* en variaties. Deze oefeningen benadrukken, naast de coördinatie van ademhaling, beweging en concentratie, het explosief loslaten van 'ademkracht' vanuit het *tanden*. Een vergelijkbare manier van kracht leveren zien we bijvoorbeeld bij de *gedan harai uke* (in *shiko dachi*) in *gekisai dai ichi*, de *yoko uraken uchi* bij *saifa* en de *age zuki* in *seiyunchin*.
- Het ballen van de vuisten in *sanchin dachi* benut dezelfde krachtopbouw als in *sanchin kata* en *tensho kata* en vele andere technieken uit de *kaishugata*.
- Een aantal rek- en strekoefeningen zijn gecombineerd met de *tora guchi* of 'tijgermond' techniek die, in de één of andere vorm, voorkomt in meer dan de helft van de *kata* van het *gojuryu*.
- *Furi sute*, het achterwaarts zwaaien van de palmen is een beweging die we terug zien in *kururunfa* en in enkelhandig ook in diverse andere *kata*.
- Het zijwaarts draaien van het hoofd met het terug trekken van de andere schouder is een onderdeel van verschillende *hikite* bewegingen uit de *kata*. Bijvoorbeeld bij de *yoko shuto uchi* uit de *gekisai dai ichi & ni*, de *gedan harai uke* in *gekisai dai ichi & ni* en *seiyunchin*.

HOJO UNDO

De *hojo undo* of ondersteunende training is opgebouwd uit twee hoofdonderdelen. Krachtoefeningen en hardingsoefeningen.

KRACHTOEFENINGEN

Bij de krachtoefeningen wordt gebruik gemaakt van een groot aantal hulpmiddelen (zie technisch curriculum, eerder in dit hoofdstuk).

Bij het trainen van de *hojo undo* wordt veelal begonnen met de *chi ishi*, om de pols-, arm en schouderpijlen te versterken, en de *kongoken* om de grote spiergroepen van de romp, heup- en schoudergordel te trainen. De *kongoken* is met name ook geschikt voor het trainen van spierketens en bewegingen die gebruikt worden bij worpen, in het lijf-aan-lijf gevecht.

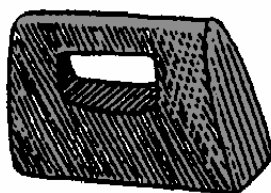
Daarna staat de *nigiri game* op het programma. De basisoefeningen van de *nigiri game* oefeningen hebben dezelfde technische structuur als *sanchin kata*. Ze worden gedaan in *sanchin dachi* met dezelfde ademhaling als in *sanchin kata* en hebben, naast grijpkracht, de ontwikkeling standvastigheid (worteling) als oogmerk. Er zijn ook oefeningen in andere standen, zoals *neko ashi dachi*. Deze zijn vooral bedoeld voor de ontwikkeling van beweeglijkheid en lichtvoetigheid. De training met de *nigiri game* is vooral gericht op het ontwikkelen van grijp- en knijpkracht welke belangrijk is bij pakkingen, klemmen, aanvallen naar vitale punten, enz.

De klassieke oefeningen met de *ishi sashi* zijn met name verwant aan de bewegingen uit de *kata shisochin*.

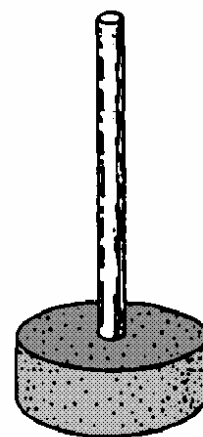
Het begrip krachtoefeningen heeft hier een andere c.q. ruimere betekenis als in onze westerse sportfysiologie. Net als bij veel van de oefeningen van de *junbi undo*, de *kata*, e.a. speelt de coördinatie van ademhaling, concentratie en beweging ook hier een centrale rol. De *hojo undo* oefeningen overlappen dus met de oefengroepen uit de *junbi undo* zoals *kokyu undo* en *kiko undo*.



Nigiri game



Ishi sashi.



Chi ishi

HARDINGSOEFENINGEN

Voor wat de *hojo undo* betreft gaat het hier vooral om de *makiwara*. Het trainen met de verschillende soorten *makiwara* speelt van meet af aan een belangrijke rol in de training. De training hiermee wordt rustig opgebouwd en gebeurt idealiter in samenhang met het gebruik van externe Chinese kruidenwijn of -olie (*die da jiu*)¹¹ om een goede aanpassing van de gewrichtsweefsels te garanderen. Het trainen met de *makiwara* is niet alleen vanuit martiaal oogpunt van belang, maar geeft ook een duidelijke feedback over de manier waarop we kracht overbrengen. Daarnaast worden bij het trainen op de *makiwara* juist de elleboog en kniegewrichten vaak op een gezondere manier belast dan bij het schoppen en slaan in de lucht.

Er zijn verschillende typen *makiwara*. In de eerste plaats wordt er een onderscheidt gemaakt tussen de vaste *makiwara* en de verplaatsbare *makiwara*.

Met de vaste *makiwara* wordt in de eerste plaats de stootplank bedoeld. Dit is een uniek Okinawaans hulpmiddel bij de *karate* training. Alle andere *hojo undo* hulpmiddelen zijn van Chinese origine, behalve de *kongoken* die afkomstig is van Hawaiaanse worstelaars¹². De stootplank is veelal een taps toelopende, enigszins veerkrachtige plank waarvan de top is bedekt met een leren hoes. In vroegere tijden was er vaak een bundel stro bevestigd aan de top van de plank, waar men dan tegen aan sloeg. Daar stamt ook de naam van de *makiwara* - 'opgerolde stro' - van af. Er zijn ook andere typen vaste *makiwara*, zoals een ronde paal of een boomstam met uitstekende palen als imitaties van armen en benen. Deze laatste worden ook gebruikt in verschillende Chinese vechtkunsten.

De verplaatsbare *makiwara* zijn bijvoorbeeld veerkrachtige planken met een stootvlak er op, armkussens, handkussens, e.d.

Daarnaast is er ook de zandzak of *sagi makiwara*.

Ook andere hulpmiddelen worden gebruikt bij de harding van het lichaam. Bekend is bijvoorbeeld de emmer of bak met zand of stenen (respectievelijk: *suna bako* en *jari bako*), maar ook de *chishi*, *sashi ishi*, *tan* e.a. hulpmiddelen bij de krachttraining worden gebruikt bij de hardingsoefeningen. Verder zijn er ook tal van hardingsoefeningen met partner zonder hulpmiddelen (*tanren kumite*).

Voor een verantwoorde beoefening van de hardingsoefeningen is deskundige begeleiding noodzakelijk. Belangrijk is hierbij in de eerste plaats een goed instructie met betrekking tot de coördinatie van lichaam, adem en geest. In de tweede plaats is gedoseerde opbouw en in de derde plaats eventueel het gebruik van externe of zelfs interne kruidenmengsels.

KIHON

Bij de opbouw van de exameneisen voor *kihon* kunnen de volgende kanttekeningen gemaakt worden:

¹¹ Voor goede inleiding in de traditionele toepassing van de Chinese geneeskunst in de vechtkunst, het zogenaamde *die da ke*, zie 'Tieh Ta Ke, Traditional Chinese Traumatology and First Aid'.

¹² Toen *Miyagi Chojun* werd uitgenodigd om les te geven Hawaii (1934), ontdekte hij dit trainingshulpmiddel dat werd gebruikt door de Hawaiaanse worstelaars. Nadien integreerde *Miyagi Chojun* het in het *gojuryu* curriculum.

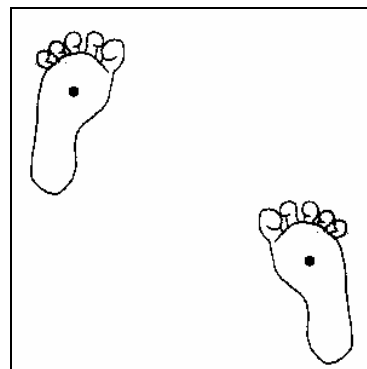
STANDEN (TACHI WAZA)

Standen (*tachi waza*) en voetenwerk (*unsoku ho*), samen met het gebruik van heupen, bekken en buik vormen het fundament van de *kihon*-training.

Het staan in basisstanden vormt is een belangrijke en traditionele oefening in vele Chinees/Japanse vechtkunsten. Op mentaal niveau traint het als eerste een vorm van volharding die van belang is fysieke confrontaties. Belangrijker nog is de bijdrage aan de integratie van lichaam en geest die de oefening levert. Door het combineren van volharding enerzijds en het loslaten van psychofysieke spanning anderzijds ontstaat een nauwere interactie tussen lichaam en geest. Inherent hieraan neemt de hoeveelheid levensenergie in het (onderste) *tanden* toe en verbetert de doorstroming van het lichaam. Het oefenen in 'staan' kan gecombineerd worden ademhalings-, visualisatie- of concentratieoefeningen. Ook de training van *sanchin kata* heeft dergelijke effecten, echter, hiermee wordt vooral de controle over de *ki*-stroom getraind, terwijl met het staan vooral een (toename van de) vrije energie-stroom wordt opgewekt¹³.

In het begin wordt bij het trainen van de basistechnieken in beweging (*ido kihon gijutsu*) enerzijds veel gewerkt vanuit lage stabiele standen zoals *zenkutsu dachi* en *shiko dachi*, anderzijds vanuit een hogere maar goed gewortelde stand, namelijk: *sanchin dachi*. Deze laatste stand neemt verderop in het curriculum ook een belangrijke plaats in maar wordt dan lichter c.q. lichtvoetiger uitgevoerd.

Oorspronkelijk was met name *sanchin dachi* de basis stand vanwaar uit de rest van de *karate* training werd opgebouwd. In de beginfase leerde men het voetenwerk in *sanchin dachi*, eerst zonder en later met 'grijp vazen' (*nigiri game*). Daarna werd *sanchin kata* aangeleerd. Dit alles maakt de beginfase van de *karate* training een ware beproeving voor de motivatie van de *karateka*, een gevecht dat tenminste een jaar duurde en soms zelfs drie¹⁴. Hoewel het belang van *sanchin kata* onmiskenbaar is, werd de trainingsopbouw in de praktijk aangepast aan de moderne tijd. Dit leidde ondermeer tot de introductie van de *gekisai dai ichi & ni* en *kihon* training naar Japans voorbeeld. Dit laatste omvat ondermeer het trainen van basistechnieken vanuit diepe standen, zoals *shiko dachi* en *zenkutsu dachi*, vaak van de ene kant van de *dojo* naar de andere kant van de *dojo*¹⁵.



Sanchin dachi, 'drie gevechten stand'.

Zowel de training in lage, stabiele standen als de *sanchin* training beogen het fundament te leggen voor de verdere *karate* training. Basiskwaliteiten zoals aarding, worteling, centreren, genereren van kracht en reguleren van de ademhaling, die absoluut noodzakelijk zijn voor een kwalitatief goede bovenbouw (gevechtswaliteiten en spirituele kwaliteiten), worden hiermee aangekweekt.

Ook op het mentale vlak, denk bijvoorbeeld aan doorzettingsvermogen, leggen deze twee benaderingen een betrouwbare fundering voor een verdere ontwikkeling.

¹³ In sommige *qigong* (Japans: *kiko*) systemen aan deze toename van de vrije *ki*-stroom toegegeven, waardoor allerlei spontane bewegingen kunnen ontstaan.

¹⁴ Er is een Okinawaans adagium dat luidt: '*hito kata san nen*' (一型三年), oftewel: één *kata*, drie jaar.

¹⁵ Interessant in deze context is dat *sanchin kata* op wedstrijden in IOGKF¹⁵ verband geïntroduceerd is als eliminatie *kata*.

Het is belangrijk om in achtung te houden dat standen van oudsher niet op de centimeter zijn gedefinieerd. Tegenwoordig, onder meer onder invloed van de schaalvergroting van de *karate*-beoefening, wordt meer uniformiteit in de uitvoering van de standen nagestreefd dan vroeger. *Miyagi Chojun* stemde de dimensies (breedte, lengte en hoogte) van de standen, ook in de *kata*, af aan de anatomie van de individuele *karateka*. Hoewel de *karateka* zelf misschien geneigd zijn om uit luiheid of verlangen naar comfort zijn stand aan te passen, moet de leraar er op toezien een dat de *karateka* standen inneemt die voor hem of haar het hoogst rendement hebben. Het zij direct in de expressie van kracht, het zij indirect in termen van trainingseffect. Dat heeft maar ten dele met comfort te maken.

KAMAE

Bij de training van basistechnieken wordt in het begin vooral gewerkt vanuit een *gedan no kamae* (lage gevechtshouding). Later, ongeveer vanaf 3^e *kyu*, meer vanuit *chudan no kamae* (middenhoogte gevechtshouding) en nog later vanuit *jodan no kamae* (hoge gevechtshouding). Uiteindelijk wordt gewerkt vanuit een vrije *kamae*. De 'hoogste' *kamae* is de *mu kamae*, letterlijk; 'geen gevechtshouding'. Dit is een gevechtshouding zonder een specifieke uiterlijke vorm, maar met een voor het gevecht optimale afstemming van lichaam, geest en omgeving.

In de *kihon* training worden vaak min of meer vaste uitgangshoudingen gebruikt bij het openen, veranderen van techniek, omdraaien, sluiten, enz. De onderstaande uitgangshoudingen zijn een richtlijn voor de basistechniektraining binnen de NOGKA.

Bij iedere uitgangshouding moet alle overmatige spanning naar beneden toe worden losgelaten en alle voorspanning ('readiness') voelbaar worden verbonden met je onderbuik, je ruggegraat en de grond onder je voeten. De wervelkolom moet worden gestrekt en de oren gespistst.

Bij de basistechniektraining worden een aantal vaste houdingen en bewegingen gebruikt. Bij de opening van een (deel) van de basistechniektraining.

De staande basistechniektraining (*sonoba kihon gijutsu*)



- Bij de aanvang van de basistechniektraining gaat de *karateka* in *musubi dachi* staan. Hij brengt hierbij de palm van de linker hand op de rug van de rechter hand. Deze houding wordt ook wel *yoi dachi* of *kogan kamae* genoemd. Druk de voeten in de grond, span billen en onderbuik aan, strek de wervelkolom, duw de handen iets naar beneden en spits de oren.

- Van hieruit draaien de hakken naar buiten tot dat de voeten recht staan (*heiko dachi*). Tegelijkertijd worden de open handen (*shuto*) vuisten en worden deze naar de rand van de dijnen gebracht (*morote gedan no kamae*). Er mag geen gat vallen tussen de vuisten en de dijnen. Hierbij spant het *tanden* opnieuw aan, worden de voeten in de grond gedrukt, de ruggegraat gestrekt en de oren gespistst.



- Vanuit deze positie worden de armen in positie gebracht voor de eerstvolgende techniek. Bijvoorbeeld de linker vuist wordt naar voren gebracht op *suigetsu* hoogte voor de training van *chudan choku zuki*.
- Wanneer wordt overgegaan naar een andere stand/uitgangshouding gebeurt dat op de volgende manier:
- Het linkerbeen stapt naar voren in de gewenste stand, bijvoorbeeld *zenkutsu dachi*.
- *Karateka* tot en met 4^e *kyu* maken hierbij een *gedan harai uke*. *Karateka* van 3^e tot en met 1^e *kyu* maken hierbij *chudan yoko uke*. *Karateka* vanaf 1^e *dan* nemen hierbij een *tateken no kamae* (*chudan* of *jodan*, afhankelijk van de stand).
- Bij het wisselen van de voeten stapt de achterste voet eerst naar voren, daarna stapt de voorste voet terug. De heupen blijven hierbij op één-en-dezelfde hoogte.

De bij vier genoemde richtlijnen gelden als niet anders wordt voorgeschreven. Om didactische redenen kunnen uiteraard allerlei andere *kamae* (zie bijvoorbeeld 'Traditional Karate, volume 2, Higaonna Morio) als uitgangshouding worden genomen.

- Aan het einde of bij het wisselen van uitgangshouding stapt de voorste voet terug naar *heiko dachi*. De armen kruisen hierbij voor het *tanden* langs (links over rechts als de linker voet terugtrekt) en eindigen net als aan het begin in *morote gedan kamae*.
- Hierna worden de hakken naar binnen gedraaid tot *musubi dachi* terwijl de rechter hand, met de palm naar boven, op de linker wordt gelegd en de adem in het *tanden* wordt verzameld. Daarna worden de handen naar het lichaam toe gedraaid en vervolgens naar beneden gedrukt zoals bij de *yoi dachi*.

De bewegen de basistechniektraining (*i do kihon gjjutsu*)

Bij het begin van de bewegende basistechniektraining wordt op dezelfde manier geopend als bij de staande basistechniektraining (zie punt t/m 1,2 en 4 van de staande basistechniektraining). Verder zijn de volgende punten regel.

- Bij *karateka* t/m 4^e *kyu* blijven de armen/handen in de eindpositie van de techniek staan, terwijl het lichaam ontspant, maar niet verslapt. Bij *karateka* vanaf 3^e worden de armen teruggetrokken in *tateken no kamae* (*chudan* of *jodan*, al naar gelang de stand).
- Bij het draaien schuift de voorste voet voorbij de achterste, over de een lijn die loodrecht op de looprichting staat. Vervolgens draait het bekken in diezelfde richting om, waarbij de voeten meedraaien op de bal van de voet. In het geval men eindigt op één lijn (in de looprichting), zoals bijvoorbeeld bij *yoko zuki* in *shiko dachi*, dan verplaatsen de voeten niet, maar alleen de armen/handen.
- Bij het draaien maken *karateka* tot en met 4^e *kyu* een *gedan harai uke*. *Karateka* van 3^e tot en met 1^e *kyu* maken een *chudan yoko uke*. *Karateka* vanaf 1^e *dan* maken na de draai de voorgaande de techniek of combinatie, d.w.z.: die voorafgaande aan de draai werd uitgevoerd.
- Bij het voorwaarts of achterwaarts verplaatsen gelden globaal de volgende regels:
 - de voeten houden zo veel mogelijk contact met de grond.
 - het lichaam blijft naar beneden toe ontspannen, je kruin blijft hoog.
 - het lichamelijke zwaartepunt blijft tijdens het verplaatsen boven je steunvlak.

- de afzetkracht van de voeten wordt doorgegeven aan het *tanden*/zwaartepunt van het lichaam.
- de romp blijft rechtop.
- bij langzame uitgevoerde en/of circulaire armtechnieken maak je een circulaire pas; bij snelle, rechte armtechnieken maak je rechte pas.
- Aan het einde van de bewegende basistechniektraining wordt op dezelfde manier afgesloten als bij de staande basistechniektraining (zie punt 5 en 6 van de staande basistechniektraining).

VOETENWERK

Tot 5^e *kyu* wordt in de bewegende basistechnieken (*ido kihon gijutsu*) vooral gewerkt met elementair rechtlijnig voetenwerk zoals *ayumi ashi* (natuurlijke stap) *suri ashi* (uitschuifstap), *tsugi ashi* (aanschuifstap) e.d. Daarna gaan vooral de *tai sabaki* en *tai hiraki*-vormen (lichaamswendingen en rompswendingen) een rol spelen.

Het *happo sabaki* - vrij bewegen alle richtingen in verschillende standen, met verschillend voetenwerk - vertegenwoordigt het ultieme voeten- en lichaamswerk in het Okinawa *gojuru-ryu*.

Als eerste worden de basistechnieken getraind vanuit stand, daarna in combinatie met verschillend

DE TECHNIEKEN

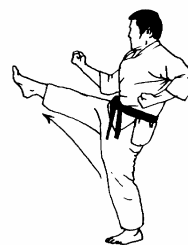
De technieken die in de *kihon*-training worden geoefend zijn vooral de weringen (*uke waza*), de stoten (*zuki waza*), de slagen (*uchi waza*) en de trappen (*geri waza*). De *tuite*-technieken worden in verhouding meer met partner getraind in het kader van de gevechtsoefeningen. Dat neemt overigens niet weg dat de basis voor de *tuite*-technieken wel in de *kihon*-training wordt gelegd. Wat in de *kihon*-training ogenschijnlijk alleen maar afweertechneken zijn kunnen in de context van het *tuite* ook bevrijdingstechnieken, aanvallen naar een vitaal gewrichtspunt of een onderdeel van een werptechniek zijn (b.v. *gedan harai uke*). Het terugtrekken van de hand (*hikite*) bij een stoot kan in een gevechtsoefening ook de betekenis krijgen van het beetpakken en aantrekken van de tegenstander. Zo zijn er nog tal van voorbeelden te geven die de verbinding laten zien - in de *kihon* - tussen de zogenaamde *go*-technieken (weringen, stoten, slagen en trappen) en de *ju*-technieken (werpen, klemmen, verwurgingen, enz.).



Afweertechneek (*uke waza*).



Stoottechniek (*zuki waza*).



Trapttechniek (*geri waza*).



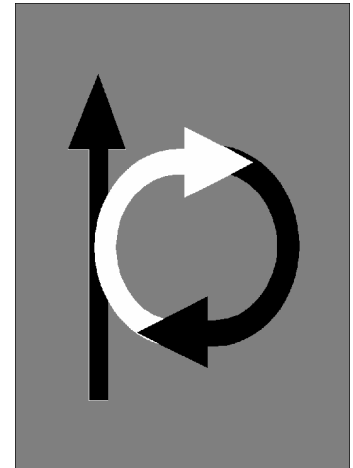
Slagtechniek (*uchi of ate waza*)

De afweertechneiken (*uke waza*)

Tot ca. 5^e kyu ligt de nadruk op weringen met een gesloten hand (vuist), daarna, dus vanaf ca. 5^e kyu, gaan open-hand weringen een belangrijke plaats innemen. De eerste open hand technieken worden geïntroduceerd in samenhang met de *kata gekisai dai ni*, die vanaf de 7^e kyu op het examenprogramma staat.

De volgende principes zijn belangrijk bij de meeste **basisweringen** van het *Okinawa gojuryu*:

- Bij de basisweringen wordt de secundaire hand (*yin*) teruggetrokken tegen de zijkant van de ribbenkast, ter hoogte van de zonnevlecht (*suigetsu*). De ribben zijn hier niet of minimaal door spieren beschermd. Bij de meeste open hand weringen wordt de 'reactie-hand' terug getrokken naar het *suigetsu* punt ('zonnevlecht'). Bij meer gevorderde combinaties en trainingsvormen kan de reactie-hand ook een verdedigende of aanvallende beweging maken.
- De armen maken een geleidend contact, met elkaar en/of het lichaam. Hierdoor blijft de dekking gesloten en de krachten gebundeld. Bij de *muchimi* bewegingen in de *kaishugata*¹⁶ is dit contact zwaarder en kleveriger. Bij *sanchin* en *tensho* is het maximaal.
- Weringen worden aangeleerd in hun grote vorm (*o waza*). Naarmate ze sneller en krachtiger worden uitgevoerd en in gevechtsoefeningen worden toegepast verkleint de beweging (*ko waza*). In de *kihon* training is het belangrijk om vast te houden aan de volledige en correcte beweging, om verwatering van de techniek, alsmede de vorming van kracht die er in besloten ligt, te voorkomen.
- Weringen worden eerst getraind in hun harde (*go*) vorm. Dat wil zeggen met krachtige aanspanning van het lichaam op de uitademing en zonder ontwijkend voetenwerk. Wanneer de *karateka* in staat is op deze manier een aanval af te weren en overeind te blijven, leert hij of zij zachtere (*ju*) manieren van afweren. Bijvoorbeeld weringen met ontwijkend voetenwerk of ontspannen weringen op de inademing.
- Weringen worden eerst getraind als verdedigingen op trap-, stoot- of slag aanvallen. Dezelfde bewegingen worden later echter ook toegepast als losmaak technieken (*hazushi waza*), slagtechnieken naar vitale punten (*kyusho waza*), werptechnieken (*nage waza*), e.a.
- Beide handen hebben bij een wering een functie. In de basistechniek maakt één van beide armen/handen de eigenlijke wering (*yang*) en heeft de andere een beschermende functie (*yin*). Dat wil zeggen dat beschermende arm/hand tijdens de wering belangrijke *kyusho*, zoals *suigetsu* en *ganka*, beschermt. Wanneer de wering wordt getraind met een tegenstander kunnen de functies van beide armen/handen variëren. De hand die in de basistechniek een beschermende functie heeft (*yin*) hand kan dan ook een actievere functie krijgen, zoals b.v. het onderscheppen, afleiden of zelfs het volledig afweren van de aanval. De actieve arm kan in zo'n geval ook een tegenaanval zijn (zie het vorige punt).



¹⁶ *Gekisai dai ichi t/m suparinpei*.

Stoottechnieken

Tot ca. 5^e kyu worden vooral de rechtlijnige stoottechnieken zoals *gyaku zuki*, *jun zuki* en *ura zuki* getraind, daarna komen steeds meer circulaire stoot- en slagtechnieken op de voorgrond. Voorbeelden hiervan zijn: *mawashi zuki*, *kagi zuki*, *yama zuki* en *age zuki*.

De eerste stoot die wordt aangeleerd is een rechte stoot (*choku zuki*). In eerste instantie wordt deze stoot aangeleerd in *heiko dachi*, een stand waarbij de voeten recht naar voren staan. De heupen worden hierbij *niet* ingedraaid maar de kracht voor de stoot wordt **wel** ingezet vanuit de onderbuik en is geworteld in de grond. De nadruk hierbij ligt op het spannen en ontspannen van de onderbuik. Deze manier van stoten wordt ook wel '*tanden zuki*' genoemd, omdat het een goede training is voor de coördinatie en kracht van de buik- en heupspieren die het *tanden* omhullen. Dit is in wezen dezelfde manier van stoten als die in *sanchin kata* waarbij de heupen evenmin indraaien. Zij het dat daarbij het lichaam van meet af aan maximaal gespannen is.

Wanneer deze rechte stoot in beweging wordt getraind (*ido kihon*), gebeurt dat eerst eveneens **zonder** het in- of afdraaien van de heupen. Deze eerste stap legt tevens de basis voor een geestelijke 'recht-toe-recht -aan' houding die onmisbaar is in gevechtssituaties en bovendien een goed gereedschap voor het leren richten en bundelen van kracht. Dezelfde achterliggende gedachte gaat op voor *sanchin kata*.

Na het aanleren van deze *tanden zuki* wordt dezelfde rechte stoot getraind met het indraaien van de heupen ('*koshi zuki*') en worden verder tal van circulaire technieken en voetenwerk aangeleerd. Er vindt daarmee een verschuiving plaats naar meer strategische bewegingsvormen. De afwisseling van spanning en ontspanning blijft uiteraard een belangrijk aandachtspunt, behalve dan in de *heishugata*¹⁷.

Hoewel technisch gezien al gauw wordt overgestapt naar het gebruik van de heupdraai en tal van circulaire technieken aan het scala worden toegevoegd, kan het overslaan van deze eerste recht-toe-recht-aan fase er toe leiden dat de *karateka* niet leert om zijn krachten (in circulaire bewegingen) te richten, te bundelen of te focuseren.

Bij het aanleren van de rechte stoot moet in gelijke mate aandacht worden besteed aan de terugtrekkende hand. Dit moet ook los worden getraind. Om het trekkende karakter van de terugtrekkende hand te benadrukken, moet men het terugtrekken ook trainen vanuit een geopende hand, waarbij de vingertoppen gericht zijn op het doel (*kyusho*) aan de spiegelzijde (*nukite*). Dit kan ook getraind worden bij andere stoottechnieken zoals *mawashi zuki*, *ura zuki* en *age zuki*. Deze trainingmethode ondersteunt ook het leren richten van kracht. In later stadium kan hetzelfde gedaan worden vanuit een *hiki uke no kamae* waarbij dan de nadruk ligt op het pakken en aantrekken van de andere hand (*tsukamiwaza*). Dit kan ook vanuit andere pakkingen getraind worden.

Traptechnieken

Bij het trainen van trappen moeten de volgende specifieke aandachtspunten helder voor ogen staan:

Moet de kracht voor de trap uit de heup en de knie gehaald of uit één van beide.

In de *junbi undo* en de *kata* bijvoorbeeld, wordt een *mae geri* zonder bekkenkanteling en

¹⁷ *Sanchin* en *tensho*.

heupdraai uitgevoerd, in de *kihon* meestal met. Verder zijn er trappen waarbij het been nagenoeg gestrekt blijft en andere waarbij dit nadrukkelijk niet het geval is.

Traint men een slaande, stotende, zwaaiende of vallende trap. Dit is zowel van belang voor de manier waarop kracht wordt gezet als voor de baan die de trap heeft. Ogenscheinlijk vergelijkbare trappen kunnen in hun uitvoering op essentiële punten verschillen. Een opwaartse voorwaartse trap naar de testikels bijvoorbeeld, meestal *kin geri* genoemd, is per definitie geen stotende trap. Bij deze trap is er sprake van een vloeiende overgang van het buigen van de heup (heffen van het dijbeen) en het strekken van de knie. Bij een eveneens slaande voorwaartse trap naar de voorkant van het kruis, zoals in *gekisai dai ichi*, is er in de eindfase van de techniek juist sprake van het strekken van de heup en de knie en vinden deze bewegingen tegelijkertijd plaats. Het bewegingsverloop van deze laatste techniek lijkt, veel meer dan de *kin geri*, juist weer veel op de stotende voorwaartse trap.

Wat is het vitale punt waarop de trap gericht is en onder welke hoek. Dit is bij om het even welke techniek van belang. Echter, gezien het feit dat de fijn-motorische coördinatie van onze benen slechter is als van onze armen, dient dit aandachtspunt echter extra benadrukt te worden. Hiermee samenhangend is ook de denkbeeldige positie ten opzichte van de tegenstander van belang.

Waarmee moet het doel worden geraakt. Ook dit gaat uiteraard op voor iedere techniek maar moet, om dezelfde reden als bij punt 3., extra benadrukt worden.

Op het moment van focus (*chinkuchi kakin*) moet men 100% steunen in het standbeen. Men moet niet trappen terwijl (een deel van) het lichaam weer naar de grond valt.

Het been moet na het focuspunt actief worden neergezet, niet neerploffen. In het geval van de basisvormen van *mae geri*, *mawashi geri*, *yoko geri* en *ushiro geri* betekent dit dat de knie actief wordt (terug) gebogen (*hiki ashi*), voordat de voet wordt neergezet (of neergestampt zoals b.v. in *gekisai dai ichi & ni* en *sanseru*).

Traptechnieken moeten zeker voor de helft op kussens (e.a. typen *makiwara*) worden getraind. De *makiwara* is per definitie een belangrijk trainingsonderdeel. Gezien de kwetsbaarheid van de knieën, m.n. bij het veelvuldig trainen van stotende trappen in de vrije lucht, is het zaak om met name bij traptechnieken een gezonde verhouding te houden tussen trappen in de lucht en tegen een *makiwara*.

Bij het aanleren en tussentijds aanscherpen van traptechnieken is het zaak de basistrappen te trainen met de handen op de heupen omdat de *karateka* de balans en kracht voor de techniek volledig is aangewezen op de coördinatie van het onderlichaam. Hierdoor wordt het leerproces geïntensiveerd.

Go & Ju

De bovenstaande verschuivingen laten een aantal overgangen van *go* ('hard') naar *ju* ('zacht')¹⁸ zien, namelijk:

Standvastigheid ⇒ Lichtvoetigheid

Vuisttechnieken ⇒ Open hand-technieken

¹⁸ Voor een korte toelichting op de de begrippen *go* en *ju*, zie: 'iii. *go & ju*', blz. 58. Voor een uitvoerige uitleg zie de syllabus 'Go & Ju, Yin & Yang' van ondergetekende.

Rechthoekige bewegingen ⇔ Circulaire bewegingen.
Grote technieken ⇔ Kleine technieken

O WAZA & KO WAZA

O waza & *ko waza* betekent 'grote techniek & kleine techniek'. Om verschillende didactische redenen worden technieken vaak in een uitgesproken grote of kleine vorm getraind.

Grote bewegingen zijn veelal eenvoudiger te coördineren in verhouding tot de kracht die ze opleveren. Dat heeft positief stimulerend effect op de motivatie van de *karateka*. Verder geven grote krachtige technieken een duidelijke feedback die ondersteunend kan werken bij het aanleren van de eigenlijke of uiteindelijke, kleinere beweging.

Kleine bewegingen vragen een veel subtielere coördinatie, bijvoorbeeld t.a.v. de afwisseling en het evenwicht tussen spanning en ontspanning. Als zodanig leveren ze minder kracht op omdat de kracht-weg van de techniek kleiner is, de grote spiergroepen in mindere mate worden ingezet en ze coördinatief moeilijker zijn. De *karateka* komt hierdoor nadrukkelijk voor de keus om zich te laten frustreren of het beter te doen. Je zou dit een negatief stimulerend effect kunnen noemen.

Gevechtstechnisch gezien zijn uiteraard krachtige bewegingen en kleine bewegingen van grote betekenis in een gevecht. De eerste omdat ze de tegenstander eerder zullen uitschakelen en de tweede omdat de tegenstander er moeilijk op kan reageren omdat hij ze niet goed ziet aankomen. Dat neemt niet weg dat een geoefende *karateka* door een goede timing, strategie e.a., situaties kan scheppen waarin hij genoeg tijd heeft om grote technieken te gebruiken of met een geringe krachtsinspanning zijn tegenstander kan uitschakelen of onder controle kan brengen.

I RI KUMI KI HON

Belangrijk is verder dat de basistechnieken niet uitsluitend in hun basisvorm worden getraind maar later ook steeds meer in een op het gevecht afgestemde vorm. De bewegingen uit de *kata* en *kihon* hebben in veel gevallen een choreografie die is afgestemd op het ontwikkelen van bepaalde bewegingstechnische vaardigheden (draaien van de heupen, *hiki ashi*, lichaamswendingen, enz.), basiskwaliteiten (aarden, wortelen, *chiru nu chan chan*, *muchimi*, enz.) of spirituele kwaliteiten (b.v. doorzettingsvermogen). Wanneer dezelfde bewegingen worden toegepast in gevechtsoefeningen moeten ze, met behoud van het hiervoor genoemde, worden afgestemd aan de eisen van de gevechtssituatie. Voor een *gyaku zuki* bijvoorbeeld kan dat betekenen dat hij niet tot in het einde der dagen alleen wordt getraind met het terugtrekken van de vuist in de zij en in *zenkutsu dachi*, maar ook in andere standen en vanuit de dekking; met het terugtrekken van de hand naar de zonnevlecht; met het dekken van het hoofd door de andere hand of gelijktijdig met een wering.

In grote lijnen zal de omvorming van basistechnieken naar gevechtstechnieken zo ongeveer vanaf bruine band plaats moeten vinden. De eigenlijke *kihon* zal echter belangrijk blijven omdat met name de ontwikkeling van de basiskwaliteiten een proces is dat tot ver na de 1^e *dan* door gaat.

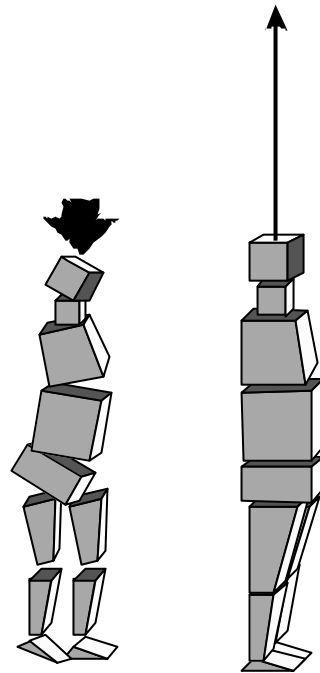
Om een goede, vloeiende overgang te maken van de *kihon* en *kata* naar *bunkai kumite*, *kakie* en *iri kumi*, is het belangrijk om, op een gegeven moment, ook in de *kihon*-training de basistechnieken op een meer op het vrije gevecht geënte manier te trainen. Dit kan bijvoorbeeld door één van de volgende aanpassingen:

- Van uit verschillende *kamae*.
- Van uit een vrije gevechtshouding.
- Van uit een op het *iri kumigeënte* manier van bewegen.
- Uitvoering van armtechnieken waarbij de andere hand een beschermende functie krijgt (i.p.v. *hikite*).
- Uitvoering van arm- en beentechnieken waarbij één of beide handen beetpakken en aantrekken (*tsukamiwaza*).

CORRECTE VORM

Wat precies de correcte vorm is bij al deze technieken en oefenvormen verschilt uiteraard per techniek of oefenvorm. Er gelden allerlei specifieke aandachtspunten t.a.v. houding die betrekking hebben op de stand (b.v. hakken naar buiten bij *sanchin dachi*); de techniek of houding van de arm (b.v. ellebogen één vuist verwijderd van de romp bij *morote chudan no kamae*) of functie (b.v. achterste been gebogen en ontspannen, niet stijf - niet slap, voor de uitgangshouding voor *gyaku zuki* vanuit *zenkutsu dachi*). Toch zijn er een aantal aandachtspunten te geven die in (bijna) alle gevallen gelden. Deze zijn:

- De voetzolen maken optimaal contact met de aarde.
- Enkels, knieën en heupen uit het 'slot' houden.
- Knieën wijzen in de meeste gevallen in dezelfde richting als de tenen.
- Het voetenwerk moet synchroon lopen met het handenwerk.
- Schouders beneden laten.
- Ellebogen laag en bij het lichaam houden.
- De armen maken zoveel mogelijk een geleidend contact, met elkaar en met het lichaam.
- Bij armtechnieken wordt de 'passieve' hand op zonnevlecht-hoogte in de zij getrokken, of als open hand voor de zonnevlecht gehouden.
- De terugtrekkende arm (*hikite*) moet synchroon lopen met de uitgaande arm.
- Borst natuurlijk, niet uitgesproken op- of inhouden.
- Wervelkolom lang en open houden, naar boven en naar beneden toe (staart omlaag, kruin omhoog).
- Kin iets intrekken.
- De ogen kijken recht vooruit.
- Het hoofd draait met de techniek mee, niet vooraf.



KATA

Het aanleren van *kata* (stijlvormen) verloopt vanaf 10^e *kyu* tot 6^e *dan*. Voor de 6^e *dan* leert men de 'hoogste' *kata*, *suparinpei*.

De *kata* zijn bij uitstek vaste stof. Het zijn reeksen van bewegingen waarvan de uitvoering tot in details is voorgeschreven. Volgens de grondbeginselen van het *gojuryu* vormen ze het hart van het *karate*. Ze bevatten niet alle technieken, maar wel alle basisprincipes ten aanzien van ademhaling, gevechtstechnieken, houding, enz. Tevens zijn het een soort samenvattingen van de gevechtstechnieken van het *karate*.

In de grondregels van de IOGKF staat hierover geschreven: "De *kata* zijn een uitkristallisering van de essentie van het *karate*".

Higaonna Sensei is er in van zijn boeken niet minder uitgesproken over:

"De ware betekenis en 'spirit' van *karate* is ingebed in de *kata* en alleen door het oefenen van de *kata* kunnen we begrip krijgen van deze betekenis en 'spirit'. Wanneer we de *kata* veranderen of vereenvoudigen, om de beginner tegemoet te komen of ten behoeve van wedstrijd-doeleinden, zullen we daardoor ook de ware betekenis en 'spirit' van het *karate* verliezen"¹⁹.

De *kata* zijn het resultaat van een lange rijping en ontwikkeling waarin kennis en kunde over lichaam, geest en zelfverdediging tot een geïntegreerd geheel zijn samengesmeed. Het wijzigen van de choreografie of dynamiek van de *kata* verbreekt die integriteit, met het gevaar dat de vooralsnog onbegrepen kennis en kunde die er in besloten ligt, verloren gaat. Het gaat hierbij niet alleen om de vooralsnog onbegrepen kennis en kunde in de *kata* zelf. De *kata* zijn namelijk tot ontwikkeling gekomen in relatie tot de andere trainingvormen zoals de gevechtstoepassingen (*bunkai kumite*), de basistechnieken (*kihon*), enzovoorts. In dat geïntegreerde geheel liggen, impliciete of expliciete, principes besloten met betrekking tot gevechtsstrategie, gebruik van het lichaam, trainingsfilosofie, rol van de ademhaling, e.a. Wanneer we de *kata* zomaar veranderen, verstoren we dus de stijl in zijn geheel. De betekenisvolle samenhang van de stijl wordt immers verbroken. Zou men bijvoorbeeld de standen en het voetenwerk in de *kata* van een bepaalde stijl omgooien van laag naar hoog en van standvastig naar lichtvoetig, dan houden de *kata* vanaf dat moment geen gelijke tred meer met (bijvoorbeeld) de strategie van de gevechtsoefeningen binnen die stijl (omgekeerd geldt natuurlijk hetzelfde). Om die reden streven veel grootmeesters, i.e. mensen die *karate* doorgrond hebben, er naar om de choreografie en dynamiek van de *kata* onveranderd door te geven aan de volgende generatie.

HEISHUGATA EN KAISHUGATA

Het Okinawa *gojuryu karate* kent twaalf *kata*. Deze zijn verdeeld in twee groepen, de 'open hand-vormen' (*kaishugata*) en de 'gesloten hand-vormen' (*heishugata*)²⁰. Het woord hand verwijst hier niet letterlijk naar de hand, maar wordt symbolisch gebruikt als term voor vechten, gevechtsoefening, gevechtbeweging, e.d. De woorden 'open' (*ka*) en 'gesloten' (*he*) slaan dan ook niet op de handen, maar op het *tanden*, het centrum van je lijfelijke kracht in de onderbuik. Bij de gesloten hand-vormen (*heishugata*) is het *tanden* voortdurend gesloten. Dat wil zeggen dat je onderbuik voortdurend is aangespannen, op een manier alsof je de adem in je buik hebt opgerold. Bij de open hand-vormen (*kaishugata*) is het *tanden* alleen (maximaal) gesloten op het focus-moment van je kracht (*chinkuchi kakin* of *kime*).

¹⁹ Traditional Karate, Volume 2, blz. 15.

²⁰ Samenvoeging van respectievelijk *heishu* en *kata*; *kaishu* en *kata*.

Higaonna Sensei vergelijkt de relatie tussen *kata* en het gevecht met het onderscheid (en de overeenkomst) tussen schoonschrift en vlugschrift. Om een leesbaar vlugschrift te kunnen produceren moet je eerst worden geschoold in de basistechnieken van het (schoon)schrift.

Qua betekenis brengen letters in schoonschrift, vlugschrift en drukvorm dezelfde boodschap, alleen in vorm en verschijning wijken ze van elkaar af. Hetzelfde geldt voor drukletters en schrijffletters.



Het karakter 'ki' in drukletter en schrijffletter.

Er wordt ook gezegd dat de woorden 'open' en 'gesloten' hun oorsprong hebben in het

<p>'OPEN HAND VORMEN' (<i>kaishugata</i>)</p> <p><i>Gekisai dai ichi</i> <i>Gekisai dai ni</i> <i>Saifa</i> <i>Seiyunchin</i> <i>Shisochin</i> <i>Sanseru</i> <i>Sepai</i> <i>Kururunfa</i> <i>Sesan</i> <i>Suparinpei</i></p>	<p>'GESLOTEN HAND VORMEN' (<i>heishugata</i>)</p> <p><i>Sanchin</i> <i>Miyagi Chojun versie (kihon kata)</i> <i>Higaonna Kanryo versie</i> <i>Tensho</i></p>
---	---

Boeddhisme, waarbij 'open' grofweg staat voor spirituele oefeningen die vrijelijk toegankelijk zijn voor iedereen en 'gesloten' voor die spirituele oefeningen die, door hun intensiteit en subtiliteit, alleen onder strikte en deskundige leiding werden aangeleerd en geoefend. De parallel met *sanchin* en *tensho kata* is wat dat betreft wel begrijpelijk, omdat deze *kata* zowel subtiel als intens zijn. Training van deze *kata* zonder goede instructie en begeleiding kan, net als de hierboven bedoelde Boeddhistische oefeningen, funeste gevolgen hebben voor de *karateka*, omdat ze lichamelijk, energetisch en geestelijk onze kracht op de spitst drijven. Desalniettemin is correcte en intensieve training van deze *heishugata* niet alleen fundamenteel voor het Okinawa *gojuryu*, maar bovendien een garantie voor een snelle ontwikkeling van de *karateka* (meer informatie over de *heishugata* volgt in deel II).

Aanvankelijk onderwees *Chojun Miyagi* iedere leerling maar één of enkele *kata*. Toen *Miyagi*, na de Tweede Wereldoorlog, het gevoel kreeg dat de traditie van zijn leraar verloren dreigde te gaan veranderde hij zijn onderwijs methode en begon hij met het aanleren van alle *kata* als één systeem²¹.

De precieze uitvoering van de *kata* paste Miyagi aan het niveau van de leerling. Dit kwam onder meer tot uiting in de snelheid, het ritme of in de grootte van de bewegingen.

In het onderstaande schema staan alle *kata* van het Okinawa *gojuryu*.

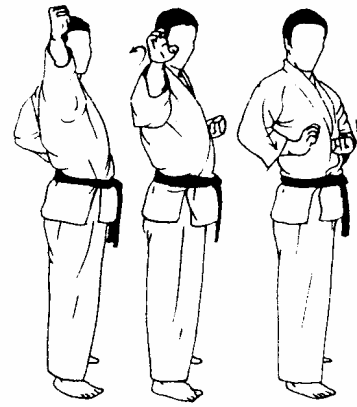
²¹ Zie: Higaonna, The History of Karate, blz. 104.

DE BEWEGINGEN

Een onderscheid ten opzichte van de gevechtsoefeningen (en basistechnieken) is dat de bewegingen in de *kata* voor een deel een abstracter karakter hebben. Dat wil zeggen dat de bewegingen niet ondubbelzinnig zo worden uitgevoerd als dat in een reël gevecht het geval zou zijn. Dit heeft in ieder geval een **didactische betekenis**. De choreografie van reële gevechtbewegingen is qua vorm of dynamiek aangepast om specifieke bewegingstechnische vaardigheden en basiskwaliteiten te ontwikkelen, die van nut zijn voor een hele groep (vergelijkbare) technieken. De bewegingen uit de *kata* staan dus model voor een hele groep zelfverdedigingstechnieken.

Een goed voorbeeld hiervan zijn de armtechnieken uit *saifa kata*, zoals de bevrijdingstechniek (*hazushi waza*), de hamerslag (*tettsui uchi*), en de omgekeerde stoot (*ura zuki*). Al deze technieken worden uitgevoerd met een minimale bewegingsuitslag van de heupen. Dit vraagt enerzijds een grotere coördinatie van het onderlichaam om in zo'n minimale beweging toch kracht te genereren; anderzijds vraagt het om een optimale afstemming tussen spanning en ontspanning in de schoudergordel en arm, omdat de meesten geneigd zijn het gebrek aan bewegingsinzet in het onderlichaam te compenseren met extra spanning in het bovenlichaam. Het ontwikkelen van deze vaardigheden is van belang voor alle vergelijkbare technieken.

In het voorgaande voorbeeld was het de **bewegingsstructuur (vorm, choreografie)** van een techniek die werd geabstraheerd (simpel gezegd: de heupdraai werd weggelaten). Bij andere bewegingen is het juist de **bewegingsdynamiek**²² waarin een *kata*-beweging afwijkt van een beweging in een reël gevecht of gevechtsoefening. Een veel voorkomend voorbeeld hiervan zijn de *muchimi* bewegingen, welke langzaam worden uitgevoerd. Iets dat in een reël gevecht relatief weinig voorkomt. Door bewegingen met *muchimi* te oefenen, leer je echter kracht te leveren over een relatief groot (veelal circulair) bewegingstraject. Dit komt veel voor in het nabije gevecht, bij worpen, klemmen, verwurgingen en situaties waarin je je tegenstander onder controle brengt of houdt.



Tettsui uchi, tsukkami hiki en ura zuki
(afbeelding uit: *Wado-Goju-Shito Kata*, Habersetzer, R.)

Bewegingen en houdingen hebben ook een mentale betekenis. De *muchimi* bewegingen, bijvoorbeeld, moeten worden uitgevoerd op een manier waarin rust, alertheid en overheersing besloten ligt. Daarmee zijn de *muchimi* bewegingen, naast hun bewegings- of gevechtstechnische betekenis, ook een mentale oefening.

Energetisch gezien zijn de *muchimi* bewegingen *ki*-oefeningen. Dat wil zeggen dat ze de spieren en pezen vitaliseren, klaar maken voor explosie actie en reactie. Door het langzame tempo kan de *ki* dieper in de weefsels dringen, welke hierdoor in hogere mate startklaar zijn voor offensieve of defensieve actie. Om die reden hebben ze ook een gezond makend effect. Dit is mede een reden waarom relatief veel bewegingen op hogere leeftijd met *muchimi* worden getraind.

Uit de bovenstaande voorbeelden kunnen we afleiden dat de bewegingsstructuur en -dynamiek van een *kata* zo in elkaar zit dat het didactisch zwaartepunt vooral ligt bij het

²² Anders gezegd: de choreografie van basiskwaliteiten.

ontwikkelen en aanscherpen van bewegingstechnische vaardigheden (heupdraai, *hiki ashi*, lichaamswendingen, enz.) **en basiskwaliteiten** (aarden, wortelen, *muchi mi*, *chinkuchi kakin*, enz.²³).

Het summum van de bovenstaande benadering zijn uiteraard de *heishugata*: *sanchin* en *tensho*. Deze wijken zowel qua bewegingsstructuur als bewegingsdynamiek ver af van het gevecht. Wetende dat deze *kata* als geen ander worden gezien als de wortels van het Okinawa *gojuryu*, kunnen we concluderen dat de boven beschreven didactische grondgedachten diep in het *gojuryu karate* zijn geïmpregneerd.

Waar de *kata sanchin* en *tensho* de basis leggen voor de basiskwaliteiten van beweging & houding, ademhaling en concentratie, wordt in de overige *kata* een koppeling gemaakt naar de gevechtsoefeningen. Deze *kata*, de *kaishugata*, zijn in feite een soort samenvattingen van de gevechtstechnieken.

Er zijn meerdere verklaringen voor de abstractie van de *kata* die hier buiten beschouwing blijven. Deze zijn ondermeer uitgelegd in de syllabus '*bunkai kumite*'.

DE OPBOUW

In vroegere tijden trainde men de eerste jaren uitsluitend *sanchin kata*. Na verloop van tijd leerde men dan nog één of meerdere *kata* waar men soms wel tien jaar aan werkte. De tweede *kata* werd gekozen op basis van de lichamelijke en geestelijke eigenschappen van de karateka. Op die manier kon een *karateka* een hoge graad van perfectie bereiken in deze ene *kata* en de specifieke karakteristieken van de betreffende stijlvorm perfectioneren. Het hoeft geen betoog dat slechts weinig *karateka* voldoende toewijding, inspiratie en doorzettingsvermogen hadden om deze lange en schijnbaar monotone weg te gaan.

Na de Tweede Wereldoorlog werden alle *kata* van het *gojuryu* samengevoegd in één algemeen curriculum en werden *gekisai dai ichi* & *ni* toegevoegd. Hoewel dit als risico met zich mee droeg dat de beoefenaar minder tot verdieping kwam, bood het anderzijds een breder scala aan gevechtstechnieken, bewegingservaringen, e.a. *Gekisai dai ichi* en *gekisai dai ni* werden hierbij, in plaats van *sanchin kata*, aan het begin van het curriculum geplaatst.

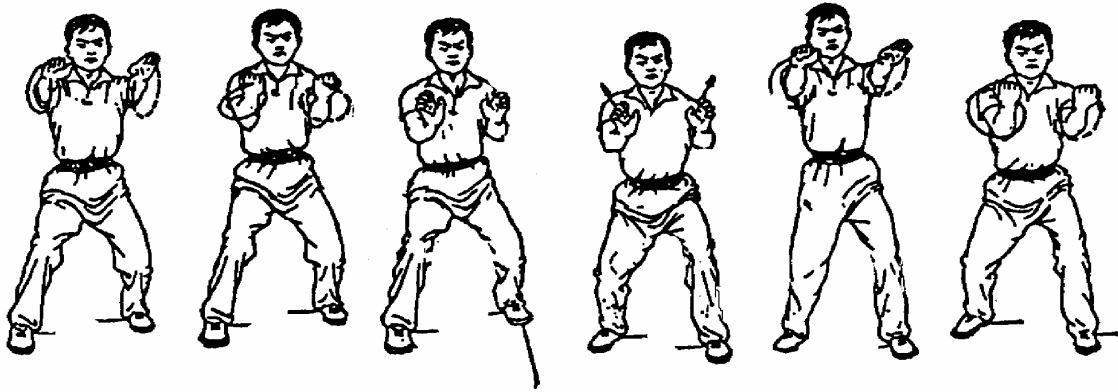
Graad	Toetsmoment van de kata
10 ^e kyu	-
9 ^e kyu	-
8 ^e kyu	<i>Gekisai dai ichi</i>
7 ^e kyu	1/3 <i>Gekisai dai ni</i>
6 ^e kyu	2/3 <i>Gekisai Dai ni</i>
5 ^e kyu	1/3 <i>Saifa</i>
4 ^e kyu	2/3 <i>Saifa</i>
3 ^e kyu	1/3 <i>Seiyunchin</i>
2 ^e kyu	2/3 <i>Seiyunchin</i>
1 ^e kyu	1/3 <i>Shisochin</i>
1 ^e Dan	2/3 <i>Shisochin</i>
2 ^e Dan	1/3 <i>Sanseru</i>
3 ^e Dan	2/3 <i>Sepai</i>
4 ^e Dan	1/3 <i>Kururunfa</i>
5 ^e Dan	2/3 <i>Sesan</i>
6 ^e Dan	1/3 <i>Suparinpei</i>

De *kata sepai*, *kururunfa*, *sesan* en *suparinpei* worden bij uitstek beschouwd als toonbeelden van de *goju*-filosofie. Ze vertonen, meer nog dan de andere *kaishugata*, contrast, balans en wisselwerking tussen *go* en *ju*.

Daar de wortels van het Okinawa *gojuryu* liggen in de Chinese *quanfa*²⁴-

²³ In de Chinese vechtkunsten heten dergelijke kwaliteiten 'jin' (勁). Het zijn verschillende uitingen van de interne kracht c.q. -vaardigheid. Anders gezegd: verschillende manifestaties van *ki*.

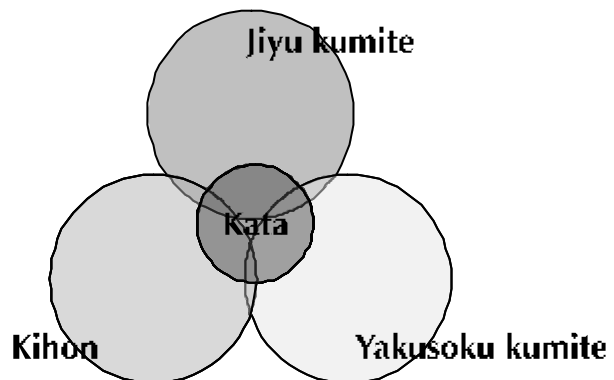
stijlen uit de kustprovincie *Fujian*, zij de *kata* uit deze stijlen een boeiende en belangrijke inspiratiebron voor de *gojuryu karateka*. De belangrijkste wortels van het Okinawa *gojuryu* liggen in de verschillende vormen van het witte kraanvogel boksen (*baihe quan*²⁵), het tijger boksen (*hu quan*²⁶) en het monnik boksen (*luohan quan*²⁷).



Bewegingen uit de *sanchin kata* van het tijger boksen (*huquan*).

GEVECHTSOEFENINGEN

Kumite betekent letterlijk 'ontmoeting van handen'. In de praktijk betekent dit 'gevechtsoefening' of 'zelfverdedigings-oefening'. *Bunkai kumite*, *kakie kumite* en *iri kumizijn* de drie traditionele pijlers van de zelfverdedigingstrategie van het Okinawa *gojuryu*. Het bedreven raken in deze gevechtsoefeningen wordt opgebouwd via eenvoudigere gevechtsoefeningen. De technieken die in deze oefeningen worden gebruikt zijn ontleend aan de *kihon* en de *kata*. Didactisch gezien worden de gevechtsoefeningen ook wel onderverdeeld in *yakusoku kumite* (voorafgesproken gevechtsoefeningen) en *jiyu kumite* (vrije gevechtsoefeningen). In het schema hiernaast zien we hoe deze twee groepen verbonden zijn met de onderdelen *kihon* en *kata*. *Kata* is en blijft dus de centrale inspiratiebron.



²⁴ 拳法; Chinese verzamelnaam voor de traditionele 'karate-achtige' vechtkunsten.

²⁵ 白鶴拳.

²⁶ 虎拳.

²⁷ 羅漢拳 (een *luohan* is een ver gevorderde discipel van Boeddha, zoiets als een apostel).

ONDERDELEN

In eerste instantie worden de in de *kihon* en *kata* geleerde basistechnieken en -vaardigheden toegepast en getraind in eenvoudige voor-afgesproken situaties. Dergelijke gevechtsoefeningen vallen onder de noemer **yakusoku kumite**.

In het begin wordt normaliter gestart met een enkelvoudige aanval. Dergelijke gevechtsoefeningen noemen we dan **kihon kumite**.

In veel stijlen kent men vaak nog eenvoudigere oefeningen waarbij nog niet echt in gevechtssituaties wordt gewerkt maar er wel met een partner wordt gewerkt aan kracht, incasservermogen, basistechnieken e.a. Zo kent men in het *Okinawa gojuryu* bijvoorbeeld oefeningen als **tanren kumite**, gevechtsoefeningen om het lichaam te harden en te wennen aan contact (**ude tanren** en **tai atari**). De basisvormen van *san dan gi*, *ude tanren*, en *kakie* zijn duidelijke voorbeelden van de *go*-elementen van het *gojuryu*. Het zijn harde en/of krachtige oefenvormen waarbij de *karateka* leert zijn lichaam op de juiste manier aan te spannen en zijn *ki* te concentreren in spieren, pezen en botten. Later leert men variaties waarin de zachtere componenten (*ju*-elementen) aan de orde komen. De belangrijkste insteek hiertoe is het **kakie**, een trainingsvorm waarbij met balans, kracht en sensitiviteit ontwikkeld voor het nabije gevecht.

Wanneer de zelfverdedigingssituaties direkt gekoppeld zijn aan de bewegingen van de *kata*, spreken we van **kihon bunkai kumite**. In deze eenvoudige vormen van *yakusoku kumite*, *kihon kumite* en *kihon bunkai kumite* ligt de nadruk nog voor een groot deel op de ontwikkeling en behoud van lichamelijke en geestelijke kwaliteiten. Om die reden worden dergelijke gevechtsoefeningen veelal vanuit geformaliseerde basisstanden en bewegingen getraind. Uitgesproken voorbeelden van dergelijke geformaliseerde gevechtsoefeningen zijn **sanbon kumite**, **sandan kumite**, enz.

Binnen de trainingsvorm *bunkai kumite* bestaan nog een aantal onderscheiden vormen. In de klassieke situatie werden gevechtstoepassingen overgedragen van leraar op leerling. Dergelijke 'traditionele' toepassingen noemt men **dentō teki bunkai**. Vaak werd, en wordt, hierbij nog een onderscheid gemaakt tussen de 'publieke toepassingen' die alleen leerlingen vroeg of laat konden leren en de 'verborgen toepassingen' of **hiden bunkai kumite**, die alleen aan een selecte groep werden overgedragen. Het begrip *hiden* wordt soms ook in algemenere zin gebruikt, dat wil zeggen: verwijzend naar alle toepassingen van de *kata* bewegingen die niet direkt zichtbaar zijn, maar 'verborgen'.

Voor de eerder genoemde verborgen technieken zijn ook andere termen in omloop, bijvoorbeeld 'okuden' (de hoogste leer) en 'gokui' ('de essentie').

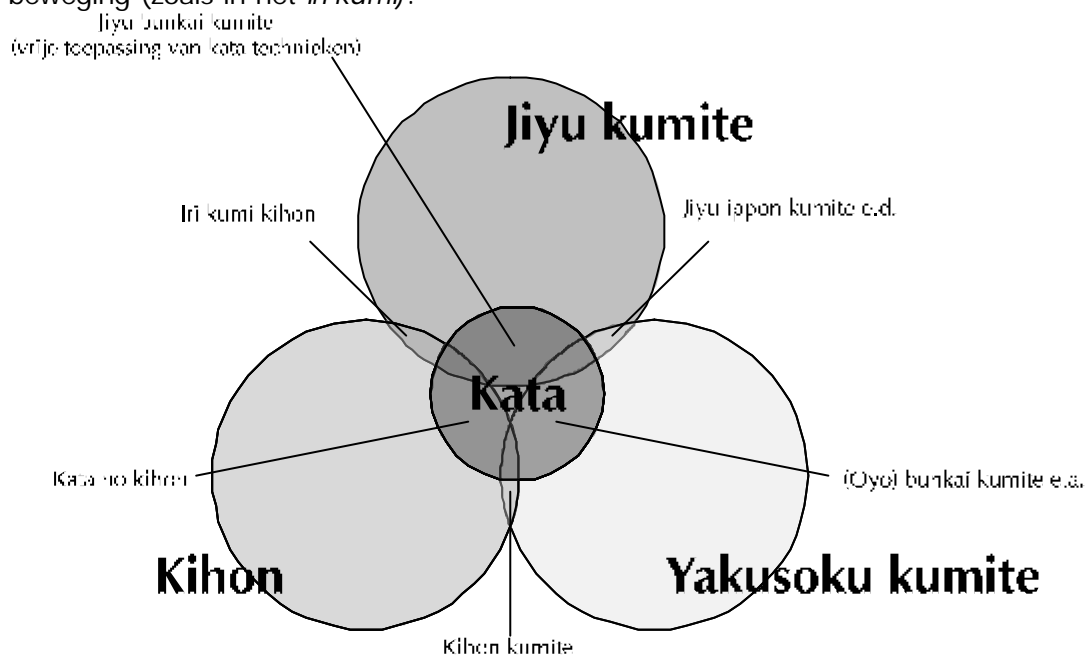
Daar waar *karate* een levende traditie is blijft de *kata* een levende inspiratiebron die de gevorderde *karateka* blijvend inzichten levert in deze kunst van zelfverdediging. Gevorderde *karateka* zullen nieuwe gevechtstechnieken blijven ontlenen aan de *kata*. Dergelijke vruchten van eigen onderzoek of van dat van collegae, leraren, enz. heten **oyo bunkai kumite**.

In later stadium worden zowel de standen, bewegingen als aanvallen vrijer en schuiven de gevechtsoefeningen dus meer op naar het onderdeel **jyū kumite**. Op de overgang van *yakusoku kumite* naar *jyū kumite* kennen we tal van 'half' voor-afgesproken gevechtsoefeningen. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld **jyū ippon kumite** of **jyū nihon kumite** zijn ook tal van overlappende trainingsvormen. Dat wil zeggen:

gevechtsoefeningen waarbij slechts een beperkt deel van de oefening is afgesproken. De meest vrije gevechtsoefening heet in het *Okinawa gojuryu iri kumi*.

In het *iri kumi* wordt het hele scala van technieken getraind voor zover dat veilig geacht wordt in de context een vrije gevechtsoefening. Ook worpen, klemmen, verwurgingen en grondtechnieken vormen een deel van het *iri kumi*. Zelfverdedigingstechnieken die te gevaarlijk zijn om te trainen in een vrije, competitieve setting, worden in meer gecontroleerde situaties getraind (*yakusoku kumite* > *bunkai*, *kakie kumite*, *jiyu kumite*, enz.)

Bezien vanuit de technieken zelf worden de gevechtstechnieken dus in drie verschillende bewegingssituaties getraind: vanuit geformaliseerde beginposities; vanuit het *kakie* en in vrije beweging (zoals in het *iri kumi*).



DE TRADI TIONELE GEVECHTSOPVATTING

Het Okinawa karate heeft haar wortels met name in een aantal vechtkunsten c.q. *wushu*-stijlen uit de Chinese kustprovincie *Fujian*. Technisch gezien is het *goju-ryu* hieraan nog nauw verwant. Zelfverdediging zoals dat in het traditionele *Fujian wushu* beoefend werd, beperkte zich niet tot de stoten, slagen, trappen en werpingen die in het moderne Japanse *karate* de boventoon voeren. Het scala van technieken lag nog dicht bij de realiteit van een gevecht op straat of in een bar, waarin het lijf-aan-lijf gevecht vaak van doorslaggevende betekenis en het gevecht meer dan eens op de grond verder gaat. Vanuit die achtergrond en in een tijd waarin het kunnen vechten van veel vaker dan nu van levensverlengende betekenis was, ontwikkelde het *wushu* zich tot een compleet zelfverdedigingssysteem. In de praktijk betekende dat, naast de trappen, stoten, slagen en werpingen, men veel klemmen, grepen, worpen, grondwerk e.d. trainde. Dergelijke technieken vallen in de Chinese vechtkunsten onder de noemer '*qinna*', wat 'pakken en grijpen' betekent. De grovere lijf-aan-lijf technieken staan bekend onder de naam *shuai*²⁸. Ook trainde men veel 'close combat' oefeningen zoals het *kakie*, wat in *Fujian* bekend staat onder de naam '*koki*'.

²⁸ Ook: *shuai jiao* of

Ook op *Okinawa* bleven deze technieken, onder de naam '**tuite**', een belangrijk deel van de martiale tradities. We zagen dit reeds in het 'technisch curriculum'.

Tuite is de Okinawaanse uitspraak van het Japanse woord *torite*. Het betekent letterlijk 'pakkende handen'. In het Nederlands is het woord 'worstelen' het enige woord dat in de buurt komt van de betekenis van het woord *tuite*.

Worstelen heeft echter een vrij grofstoffelijke bijklank, die voor veel subtielere *tuite*-technieken de plank mis slaat²⁹.

Figuur 1: *tuite* of *qinna* techniek.

In het *Okinawa gojuryu karate* wordt ook wel gesproken over '*gyakute*' wat echter ook specifiek staat voor het overnemen van grepen d.m.v. arm-, schouder en polsklemmen. Een belangrijk en tegenwoordig erg populair onderdeel van het *tuite* is ***kyushojutsu*** of ***chibujutsu***³⁰, het gebruik van vitale punten. Het *kyushojutsu* is onder verschillende namen bekend, de meest bekende is waarschijnlijk '*dim mak*' wat de Cantonese uitspraak is van '*dian xue*', wat vertaald kan worden als het 'blokkeren van de (bloed)vaten'.

Een ander populair item in de hedendaagse vechtkunstwereld is het grondvechten. In het Japans heet dit *newaza*. Hoewel het goju-ryu verschillende *newaza* technieken kent, m.a. als opvolging van 'takedowns', is het niet vergelijkbaar met het *newaza* zoals we dat bijvoorbeeld kennen uit het *judo*. Dit is begrijpelijk wanneer we ons realiseren dat het karate zich als zelfverdedigingsmethode heeft ontwikkeld, waarbij ook het gevecht tegen meerder tegenstanders een belangrijke rol speelt. In een gevecht met meerdere tegenstanders of onbetrouwbare omstanders heeft het uiteraard niet de voorkeur om het gevecht snel naar de grond te brengen.

Figuur 2: kaart met vitale punten uit de *Bubishi*.

Hoewel het *tuite* nog steeds levend is in verschillende Okinawaanse *karate*-stijlen, en momenteel zelfs een zekere 'revival' beleefd, kunnen we in de geschiedenis van het *karate* verschillende ontwikkelingen zien waarbij de kennis en training van dit element, alsmede de betekenis van *karate* als effectieve zelfverdedigings-methode van het *karate* verloren dreigde te gaan.

Allereerst is er natuurlijk het afnemen van de betekenis van het *karate* als zelfverdedigingsmethode door de opkomst van vuurwapens. Hierdoor trad een verschuiving op in de *karate* beoefening naar die trainingsonderdelen die het meeste betekenis hadden

²⁹ Het Engelse woord 'grappling' (i.t.t. 'wrestling') dekt de lading beter.

³⁰ Dit is een Okinawaanse term. De Japanse uitspraak is: *tsubojutsu*.

met betrekking tot het verbeteren van de gezondheid en de geestelijke ontwikkeling. *Kata*, *kihon*, *junbi undo* en *hojo undo* kregen hierdoor een belangrijkere plaats dan het *kumite*.

In de tweede plaats had de export van *karate* naar het 'vaste' land van Japan en de verbreiding over de wereld vanuit Japan een belangrijke invloed op de ontwikkeling van het (internationale) *karate*. De invloed van de op westerse leest geschoeide wedstrijd sport kreeg in deze fase vat op het *karate*. Enerzijds door de op het westen gerichte blik van Japan en anderzijds door de verbreiding van het *karate* over de wereld en de daaruit voortvloeiende feedback naar Japan. Op *Okinawa* zelf was deze invloed, ondanks de aanwezigheid van de Amerikaanse militairen, aanzienlijk minder. In de praktijk betekende dit dat technieken en trainingsvormen die aansloten bij de nieuwe wedstrijdvormen, *shobu ippon* en *shobu sanbon*, meer naar voren schoven, ten koste van de meer op zelfverdediging georiënteerde technieken en trainingsvormen.

Daarnaast had ook de 'adem' van de Japanse cultuur, die verschilt van de Okinawaanse cultuur, zijn invloed. De betekenis van 'vorm' (*kata*) is in de Japanse cultuur groot. We zien dit terug in de sociale omgangsvormen, in de kunstige verpakking van artikelen, in de opmaak van het eten, enz. Deze culturele invloed heeft enerzijds geleid tot een verdere systematisering van de *karate*-beoefening en anderzijds tot een grotere nadruk op trainingsvormen waarin 'het vechten' gekanaliseerd is in vastgestelde bewegingsvormen. Er ontstond meer nadruk op de beoefening van *kata*, *kihon*, gestructureerde gevechtsoefeningen zoals *ippon kumite* en *sanbon kumite* en groepsgewijze training. Ook de op het vaste land ontwikkelde wedstrijdvormen zoals *shobu ippon* en *shobu sanbon* waren strakker 'gevormd' dan hun Okinawaanse voorgangers.

Door dit alles heen heeft ook een derde factor zowel in China, Okinawa als Japan een rol gespeeld in het afbrokkelen van de *bunkai kumite* training en aanverwante, op zelfverdediging georiënteerde, trainingsvormen. Namelijk de *yin-yang* filosofie. In veel oost-aziatische culturen beleefd (en dus herschept)

men de wereld als verdeeld in twee polen, *yin* en *yang*; in het openbare en het verborgene; in dat wat zich 'op het eerste gezicht' vertoont en in dat wat daar achter ligt en zich alleen toont aan de toegewijde beoefenaar. Deze levensvisie is medebepalend geweest voor de ontwikkeling van de *kata*. We zien dit bijvoorbeeld terug in de relatie tussen *kata* en *bunkai kumite*. De bewegingen *kata* zijn voor wat betreft hun gevechtstoepassing lang niet altijd wat ze in de *kata*, op het eerste gezicht, lijken te zijn. In feite liggen veel van de gevechtstoepassingen, zeker de geavanceerde, verborgen achter de bewegingen van de *kata*. Dat verborgen liggen kan hem zitten in kleine nauwelijks

waarneembare details, in de abstractie van de technieken tot een houding, in veralgemenisering van een techniek, e.a. Wat in een *kata* bijvoorbeeld een stoot lijkt, kan in de *bunkai* ook een duw met de duim in het oog van de tegenstander blijken te zijn (zie

afbeelding). Veel verfijnde technieken die weliswaar in de *kata* besloten liggen bleven daardoor aan het zicht van de vluchtig geïnteresseerde *karateka* onttrokken.

In de klassieke leraar-leerling relatie werden de 'verborgen' (***hiden***) of 'hoogste' (***okuden***) technieken ook pas ontsluitend wanneer een langdurige vertrouwensrelatie tot stand was gekomen. In het geval van twijfelachtige leerlingen en/of wantrouwige leraren gingen zo wel eens 'geheimen' mee het graf in en bleven ze, tot het moment waarop iemand ze opnieuw ontwikkelde, aan het zicht van de mensheid ontsloten.

Daar het in vervlogen tijden een gebruik was dat scholen onderling om de eer streden via *kata*-'wedstrijden', neemt men aan dat de gevechtstechnische geheimen ook om die reden bewust achter niet openlijk in de *kata* verweven werden, maar verscholen in de details, abstracties, enz.

Figuur 3: 'gyaku zuki' uit de *kata saifa*.

Mogelijkerwijs heeft ook het feit dat het aantal *tuite*-technieken veel groter is dan het aantal trappen, stoten en slagen ook een rol gespeeld. De *tuite*-technieken laten zich daardoor moeilijker inkapselen in vaste curricula, Trainingsvormen, terminologie en strak georganiseerde lessituaties. De veelheid van technieken maakt in het in die zin ook een puur praktische noodzaak om een samenvatting te maken. Aangezien er in het verleden veel minder mensen konden lezen en schrijven, vechtkunstenaars waren daarin zeker geen uitzondering, en de druktechnieken nog nauwelijks produktief waren, was een 'op het lijf geschreven' samenvatting uiteraard ideaal.

De ***kata*** worden daarom ook wel het 'hart' van het *karate* genoemd. Ze dienen in de eerste plaats als voertuig voor de overdracht van gevechtscundige kennis en kunde van generatie op generatie. Ze bevatten kennis en kunde omtrent ademhalingstechnieken, stabiliteit, beweeglijkheid, ritme, geestelijke aspecten van het gevecht, enz. en zijn daardoor ook een Trainingsgereedschap waarmee deze psychofysieke basisvoorwaarden³¹ voor het gevecht ontwikkeld worden.

Zowel het begrip van de concrete bewegingen als van de hier bedoelde psychofysieke basisvoorwaarden, staan in direkte relatie met gevechtscundige betekenis, met de *bunkai kumite*. Daar waar dat laatste element wordt losgekoppeld, zien we dan ook dat de *kata*, in de loop der tijd, zowel vormelijk als inhoudelijk zijn 'weg drijft' van de gevechtscundige waaruit ze ooit ontstonden. De *kata* is een integraal onderdeel van het *karate*, ze omvatten de essentiële principes (*goku*) van een *karate*-stijl. Die principes kunnen echter alleen begrepen worden in het licht van de gevechtscundige waarin ze zijn ontstaan, niet vanuit een modern wedstrijd concept.

³¹ Oftewel: basiskwaliteiten en spirituele kwaliteiten: zie 'de inhoudelijke opbouw van het karate'.

OPBOUW VAN DE TUI TE-TECHNIEKEN

Op elementair niveau is het *tuite* een opgebouwd uit pakkingen (*tsukami waza*), trektechnieken (*hiki waza*), duwtechnieken (*oshi waza*), controle-technieken (*osae waza*) en omkeer- of overname-technieken (*ura waza*). Alle *tuite*-technieken zijn complexe combinaties van deze basiselementen.

De *tuite*-technieken worden vooral met partner getraind, in de *kihon* overwegend in abstracte vorm getraind (b.v. *tora guchi* en *hari uke*). Zoals reeds uitgelegd is de terminologie van de *tuite*-technieken niet zo gedetailleerd uitgewerkt als die van de stoten, trappen, slagen en weringen. Op basis van de terminologie van bestaande Japanse en Chinese vecht-kunsten kunnen we volgende indeling maken:

Nage waza

(werptechnieken)



Ashi Nage

(beenworpen)

Koshi Nage

(heupworpen)

Kata Nage

(schouderworpen)

Te Nage

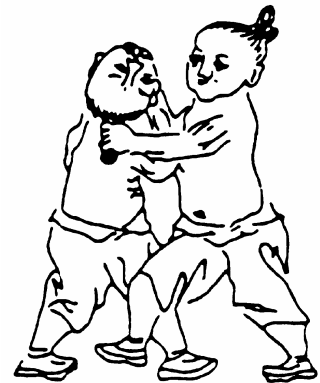
(handworpen)

Kubi Nage

(nekworpen)

Sutemi Nage

(offerworpen)



Tuite-techniek uit de *Bubishi*³²; McCarthy, P., prerelease.)

Kansetsu waza

(gewrichtstechnieken;
'klemmen')



Hiji kansetsu waza of **Ude kansetsu waza**

(elboogklemmen) (armklemmen)

Te kubi kansetsu waza of **kote kansetsu waza**

(polsklemmen)

Yubi kansetsu waza

(vingerklemmen)

Hiza kansetsu waza

(knieklemmen)

Ashi kubi kansetsu waza

(enkelklemmen)

Kubi kansetsu waza

(nekklemmen)

³² De *Bubishi* is een oude Chinese tekst over vechtkunst (*quanfa*) die beschouwd wordt als de 'Bijbel' van het *gojuryu karate-do* en ook door meesters uit andere stijlen als een authentieke en toonaangevende bron van kennis en kunde wordt gezien m.b.t. het Okinawa *karate-do*.

Shime waza
(verwurgingen)



Hadaka jime
(naakte verwurging)

Eri jime
(rever verwurging)

Kyusho waza
(Vitale punt technieken)

☞ (Chinese terminologie)

Dian mai
(aanval op de bloedvaten)

Dian xue
(aanval op de meridiaanpunten)

Dian jing
(aanval op de zenuwen)

Bi Qi
(blokkeren van de ademhaling)

Da qigong
(slag naar de inwendige organen)

Jua Jin
(samenknijpen van de pezen)

De hiervoor gegeven indeling van het *kyusho waza* is afkomstig uit het Chinese *qinna*. In het Chinese *qinna* worden de klemmen ook wel ingedeeld in: *fen jin*³³ (het splijten of uiteendrijven van de pezen) en *cuo gu*³⁴ (het 'misplaatsen' van de beenderen). De verschillende termen overlappen elkaar, ondermeer omdat er verschillende paradigma achter verscholen liggen. De term *dian jing* bijvoorbeeld, is vermoedelijk een moderne term waarin aansluiting is gezocht bij de bevindingen van de westerse medische wetenschap. In de traditionele Chinese geneeskunde kende men namelijk geen zenuwen maar alleen vitale punten, vitale banen (meridianen) en bloedvaten. Sommige vitale punten zullen vanuit modern westers medisch oogpunt misschien geïnterpreteerd worden als een sensorische zenuw, een myofasciaal prikkelpunt of nog iets anders, terwijl hetzelfde punt in de traditionele Chinese geneeskunde een punt op de galblaasmeridiaan kan zijn. Geen van beiden heeft gelijk, ze hebben beiden een op ervaring (empirie) gebaseerd logisch coherent systeem ontwikkeld dat richting kan geven aan een zinvolle interactie met de praktijk.

Hoewel het *kyusho waza* hier onder het *tuite* is gerangschikt, hoort het ook thuis bij de stoten, trappen en slagen. Ook deze technieken zijn uiteraard allemaal gericht op vitale punten. In de praktijk wordt de term *kyusho waza* echter vooral ook gebruikt voor aanvallen in de vorm van knijpen³⁵, drukken³⁶, enz.

De accent verschuiving, van het afstandsgevecht naar het nabije gevecht, voltrekt zich ook in de opbouw van de elementaire gevechtsoefeningen (b.v. *kihon ippon kumite*). Hierbij wordt tot 2^e kyu overwegend aangevallen vanuit een lage gevechtshouding (*gedan no kamae*: *zenkutsu dachi* + *gedan harai uke*) vanaf een relatief grote afstand; van 3^e tot en met 1^e kyu traint men vanuit een middelhoge gevechtshouding (*chudan no kamae*: *han*

³³ 分筋 .

³⁴ 錯骨 .

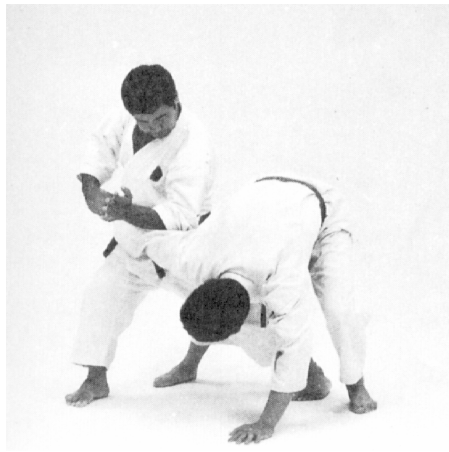
³⁵ Bijvoorbeeld het samenknijpen van de pezen (*jua jin*; 抓筋).

³⁶ Bijvoorbeeld het drukken van de vitale punten (*ya xue*; 壓穴).

zenkutsu dachi + chudan yoko soto uke); vanaf zwarte band wordt geoefend vanuit een hoge gevechtshouding (*jodan no kamae: heiko sanchin dachi, heiko dachi* of *neko ashi dachi* + vrije handpositie) of een vrije gevechtshouding (*mu kamae*) en is de aanvalsafstand klein.

De toetsmomenten voor de gevechtsoefeningen (zie ook de afbeelding aan het einde van deze paragraaf) zijn ongeveer als volgt verdeeld:

- *Tanren kumite* begint bij 8^e kyu met *san dan gi* in relatie tot het aanleren van *kata gekisai dai ichi*.
- Hetzelfde geldt voor *yakusoku kumite* waarbij begonnen wordt met eenvoudige vormen van *ippon kumite*.
- De eerste *bunkai kumite* worden getoetst vanaf 8^e kyu. Dat gaat door tot 6^e dan, waar de *bunkai kumite* van *suparinpei* op het examenprogramma staan.
- Na verloop van tijd worden ook variaties op de klassieke *bunkai kumite* aangeleerd, de zogenaamde *oyo bunkai kumite*. Deze worden echter pas getoetst vanaf 3^e dan. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de *karateka*, op basis van zijn verworven inzicht in het gevechtstechnische aspect van het *karate-do*, zelf *oyo bunkai kumite* ontwikkeld. Daarbij is het ook belangrijk dat hij technieken vindt die aansluiten bij zijn persoonlijke mogelijkheden en voorkeur (*tokui waza*).

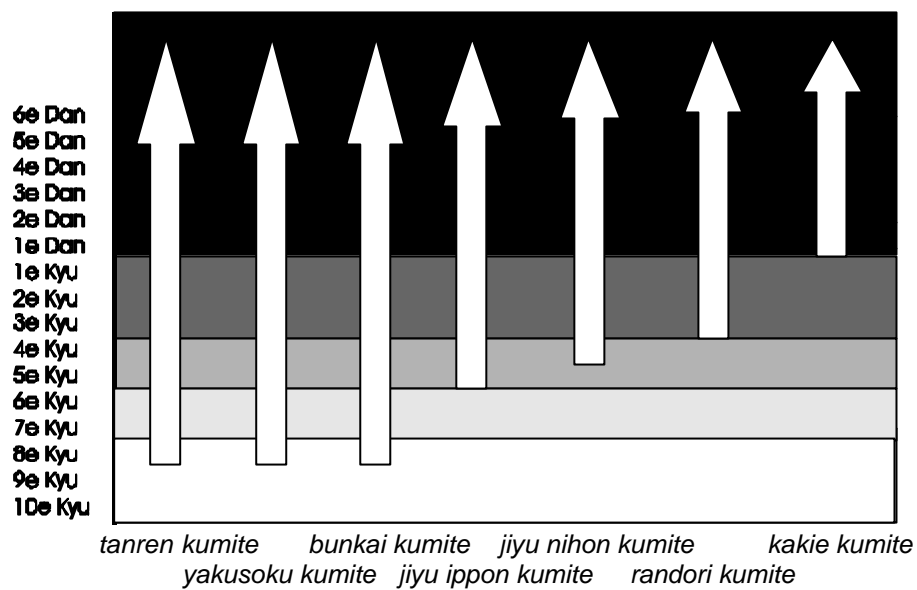


Bunkai kumite uit shisochin kata.

- De eerste vormen van *jiyu kumite* worden getoetst vanaf 5^e kyu, beginnend met *jiyu ippon kumite*. Bij de 4^e kyu komt daar *jiyu nihon kumite* bij en bij 3^e kyu komt voor het eerst het *randori kumite* op het examenprogramma.
- Als laatste wordt het vrije gevecht vanuit het *kakie*, het *kakie kumite*, getoetst. Deze oefenvorm sluit de rij omdat het toepassen van *ju*-technieken (werpen, klemmen, enz.) vanuit een situatie waarin ook slagen en trappen zijn toegestaan en de gevechtsafstand klein is, niet eenvoudig is.

De oefenvormen *jiyu ippon kumite*, *jiyu nihon kumite*, *randori kumite (iri kum)* en (*jiyu*) *kakie kumite* worden hier weliswaar ingedeeld onder de noemers vaste stof en vorm, duidelijk dat hier sprake is van vrije(re) oefenvormen die vooral ook leiden tot de ontwikkeling van gevechtswaliteiten. Het gaat hier eigenlijk om 'vaste oefenstof' in plaats van vaste stof.

Toetsmomenten van de gevechtsoefeningen



Basiskwaliteiten

BASISKWALITEITEN

Met *basiskwaliteiten* worden hier kwaliteiten bedoeld die ten grondslag liggen aan het martiale³⁷ bewegen zoals dat in de (Okinawa *gojuryu*) *karate-do* beoogd wordt. De ontwikkeling van deze basiskwaliteiten zijn van groot belang in de *karate*-beoefening. Ze vormen de basis voor het 'slagen' van de *karate*-beoefening in termen van zelfverdediging, gezondheid of fysiek-mentale ontwikkeling. Hoewel we ook op mentaal of geestelijk vlak kunnen spreken van basiskwaliteiten, worden ze hoofdzakelijk vanuit een lichamelijk-energetisch³⁸ perspectief besproken.. De mentale of geestelijke kwaliteiten komen aan de orde bij spirituele kwaliteiten.

De basiskwaliteiten kunnen vanuit verschillende gezichtspunten worden bekeken, geanalyseerd en verwoord. Allereerst zijn er de traditionele gezichtspunten, zoals bijvoorbeeld de *goju* filosofie en de energetica (leer omtrent *ki*). Daarnaast kunnen ook de inzichten uit andere vechtkunsten, als deze overlap vertonen met het *karate*, een waardevolle 'kijk' leveren op de basiskwaliteiten. Verder kennen we in het westen ook verschillende medische, psychotherapeutische, e.a. disciplines, waarbij beweging centraal staat. Ook deze kunnen onze kijk op het martiale bewegen verhelderen.

Voor een effectieve uitleg van de basiskwaliteiten is het soms noodzakelijk om de verschillende gezichtspunten door elkaar te gebruiken. Om ervoor te zorgen dat de verschillende gezichtspunten toch herkenbaar blijven zullen de volgende gezichtspunten in dit hoofdstuk afzonderlijk worden toegelicht:

- Traditionele Okinawaanse begrippen.
- Energetica.
- *Go* en *ju*
- *Sanchin*
- Bewegingsleer

Sommige basiskwaliteiten zijn moeilijker eigen te maken dan andere. Voor velen is het bundelen van kracht bijvoorbeeld makkelijker dan het centreren van kracht. Het laatste vraagt een verdergaande integratie van lichaam, geest en omgeving. Het oefenen van het centreren van kracht begint desalniettemin aan het begin van de *karate*-beoefening.

Aangezien de ontwikkeling van basiskwaliteiten tussen mensen onderling sterk kan verschillen, is het leermoment sterk individueel bepaald. Zo staan sommige *karateka* al vanaf het begin goed op hun benen (aarden/wortelen) maar zijn ze niet of nauwelijks in staat om kracht te genereren en / of te focussen. Bij anderen kan dat zomaar omgekeerd zijn. Ook kan de tijd die nodig is om een bepaalde basiskwaliteit te ontwikkelen individueel sterk variëren. Daar komt nog bij dat de te bespreken basiskwaliteiten vaak ook geïntegreerd tot ontwikkeling komen.

Kortom: het is moeilijk om een strakke lijn aan te geven ten aanzien van de volgorde waarin de basiskwaliteiten worden 'aangeleerd'. Toch zal worden gepoogd om een min of meer

³⁷ Het woord 'martiale' is afgeleid van 'martiaal' dat zijn oorsprong heeft in het griekse woord 'Mars', de naam van de God van de oorlog.

³⁸ Een korte toelichting op begrippen als energie, energetisch, e.d. staat op pagina 57).

lineaire analyse aan te bieden van de basiskwaliteiten. Deze analyse is nog onvolledig. In de hier gepresenteerde vorm heeft deze analyse echter wel haar nut al bewezen, aan vele leerlingen en collegae, voor wat betreft het verhelderen en verbeteren van het martiale bewegen zoals dat in het Okinawa *gojuryu karate* beoogd wordt. Aan het einde van deze analyse staat een globaal overzicht van de volgorde waarin de basiskwaliteiten tot ontwikkeling moeten komen in het perspectief van de exameneisen.

I. TRADITIONELE OKINAWAANSE BEGRIPPEN

In het Okinawa *gojuryu karate-do* zijn verschillende begrippen in gebruik, die de beoogde basiskwaliteiten aanduiden. Voorbeelden hiervan zijn '*muchimi*', '*chinkuchi kakin*', '*chiru nu chan chan*' en '*chikara nu nujisashi*'. Deze termen, die hieronder zullen worden uitgelegd, beschrijven niet alle finesses van de *karate*-beoefening, wel de grote lijnen. Niet alle finesses kunnen met een kort en bondig etiket worden aangeduid, sommige laten zich beter uitleggen vanuit de *goju* filosofie, de energetica of allerhande voorbeelden uit het dagelijks leven.

Hieronder zullen de meest gebruikte Okinawaanse termen worden uitgelegd. Sommige begrippen zijn het meest bekend in de Okinawaanse uitspraak, anderen in de Japanse uitspraak. Bij de laatste zijn de bijbehorende *kanji*³⁹, bij de eerste de transcriptie volgens het Japanse *hiragana*⁴⁰ schrift.

MUCHI M

*Muchimi*⁴¹-bewegingen zijn **langzame, zware, kleverige en geconcentreerde bewegingen**. In de *muchimi*-bewegingen moet invoelbaar spanning worden opgebouwd en gehandhaafd in de beweging. De opgebouwde spanning is gericht naar een focuspunt; dit focuspunt kan wel verschuiven (niet verschieten) in de beweging.

Alle langzame bewegingen in de *kata* moeten worden uitgevoerd met *muchimi*.

Gevechtstechnisch gezien zijn *muchimi*-bewegingen een training voor die momenten waarin over een relatief lange tijd kracht moet worden geleverd. Dit zien we vooral in het nabije gevecht waar vaak worstelsituatie's staan. Bij worsteltechnieken (*tuite*⁴² of *gyakute*⁴³)⁴⁴ zoals klemmen en verwurgingen wordt over een groter traject, of een grotere tijd, kracht geleverd dan bij stoten, s lagen en trappen. Hierbij wordt vooral kracht geleverd bij het begin (*chiru nu chan chan*) en het eind (*chinkuchi kakin*, e.a.), in de beweging zelf is het lichaam relatief ontspannen.

³⁹ De Japanse versie van de Chinese schrifttekens ('karakters').

⁴⁰ Eén van de twee Japanse schriftstelsels die naast de *kanji* worden gebruikt en gedrieën het Japanse schrift vormen.

⁴¹ ムチミ.

⁴² 捕手.

⁴³ 逆手.

⁴⁴ Het woord 'worsteltechnieken' is enigzins te grofstoffelijk om het hele scala aan *tuite* of *gyakute* technieken aan te duiden. In het Nederlands bestaat echter geen beter alternatief. In het Engels heeft men wel een alternatief, namelijk: 'grappling' (i.p.v. 'wrestling'). In het de Chinese vechtkunst staat dit onderdeel bekend onder de naam '*qinna*' (擒拿).

De *muchimi*-bewegingen hebben vaak een 'controlerend karakter' waarin een uitstraling van rust, alertheid en overheersing besloten ligt. Mentaal gezien ligt dat dicht bij het concept '*zanshin*'⁴⁵. Bij *muchimi* moet de rust en overheersing ook lichamelijk tot uiting komen als verhoogde en gerichte⁴⁶ spierspanning in de beweging.

Niet alle *muchimi* bewegingen zijn even langzaam. Ook de zwaarte en kleverigheid varieert. Bij *muchimi*-bewegingen met een 'verschuivende focus' zijn de zwaarte en kleverigheid lichter dan bij een vaste focus⁴⁷ en fluctueren die meer.

Een *muchimi*-beweging is dus niet alleen maar langzaam en geconcentreerd. Een groot deel van de lichaamskracht moet in werking worden gezet. Een veel gemaakte fout is, bijvoorbeeld, dat de langzame bewegingen als een soort pauze wordt uitgevoerd tussen de snelle bewegingen.

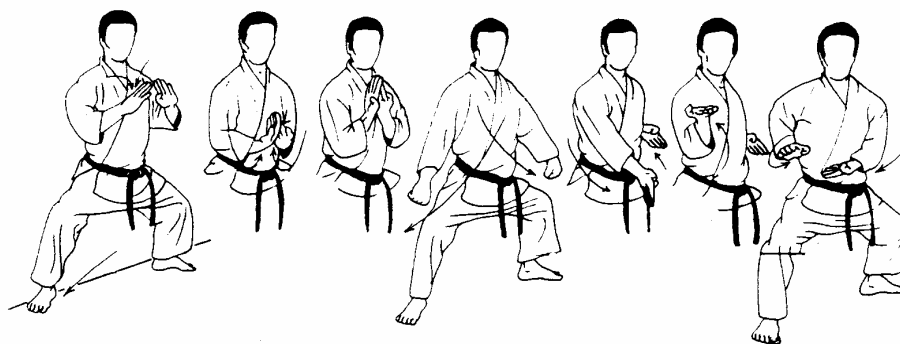
Een *muchimi* beweging heeft wel een eindpunt of focuspunt maar wordt op het eind niet, als een soort *kime*, versneld. *Muchimi* is *muchimi*, *kime* is *kime*. Let wel: er zijn verschillende bewegingen waarbij *muchimi* (plotseling) overgaat in *chiru nu chan chan*, *chikara* of *chinkuchi kakin*. (zie volgende paragrafen).

Het langzaam en ontspannen uitvoeren van bewegingen wordt soms '*nujisashi*' genoemd. Niet te verwarren met '*chikara nu nujisashi*' (zie: '*chikara nu nujisashi*' blz. 55).

CHI RU NU CHAN CHAN

*Chiru nu chan chan*⁴⁸ is het snel en explosief genereren van kracht. *Higaonna Sensei* vertaalt het soms als '**spring power**'.

Het **genereren van (explosie)kracht** gebeurt praktisch altijd vanuit de **benen en buik-bekkengebied (*tanden / hara*)**. Niet in de schouders of borst. Uiteraard worden spieren van de schoudergordel ingezet, maar in die zin dat ze de beweging overnemen, versnellen



Muchimi bewegingen uit *seiyunchin kata* (Uit: *Wado-Goju-Shito Kata*; Habersetzer, R.).

en kracht bijzetten. De schoudergordel moet geen kracht uit zich zelf genereren. Bij het genereren van kracht worden de heupen in beweging gezet door de benen (aarde), niet de benen door de heupen. Dit mechanisme van kracht genereren gaat niet alleen op voor explosieve bewegingen, maar ook voor de langzame *muchimi*-bewegingen.

⁴⁵ 残心 Aanhoudende (en overheersende) fysiek-mentale aandacht.

⁴⁶ Intentionele.

⁴⁷ Zie: 'stroming van kracht', blz. 83 Dit accentverschil zien we ook terug in het verschil tussen *sanchin* en *tensho* en is één van de redenen waarom *sanchin* een *go kata* wordt genoemd en *tensho* een *ju kata*.

⁴⁸ チルヌチャンチャン.

De beweging heeft twee componenten. In de eerste plaats verloopt de beweging (bliksemsnel) **van centrum naar periferie**. Binnen een fractie van een seconde vindt dus eerst een bewegingsinzet in het centrum (*tanden*) plaats die daarna wordt overgenomen door de romp, schoudergordel, armen en hand. Deze stroming van kracht loopt parallel met de ademkracht (*ki*-stroom).

Door de kracht die op de grond wordt uitgeoefend komt (kaatst) er ook een kracht terug die actief wordt opgenomen en verwerkt (het pakken van de grond met de tenen en voetrand is hiervan een onderdeel). Deze kracht bopt in beginsel over de achterzijde van het lichaam naar het focuspunt van de kracht (b.v. de knokkels van de wijs- en middelvinger bij een stoot). Omdat de vanuit het *tanden* ingezette afzetkracht doorloopt tot het einde van de techniek lopen beide krachten door elkaar heen vanaf de inzet van de kracht (*chiru nu chan chan*) tot het eindpunt van de techniek (*chinkuchi kakin*).

Het combineren van deze twee krachten wordt door *Higaonna Sensei* ook wel aangeduid als het harmoniseren van interne ademkracht en externe spierkracht. De basis hiervoor wordt gelegd in de beoefening van *sanchin kata*.

In de *kata* van het Okinawa *gojuryu* moeten de langzame *muchimi* bewegingen contrasteren met de snelle en explosieve *chiru nu chan chan*.

Hoewel het begrip *chiru nu chan chan* oppervlakkig vertaald wordt als 'spring power', laat het volgende citaat zien dat het in feite een veel breder concept is: "*a type of muscular condition where the muscles are steelhard, yet flexible and resilient. Ideally for karate the outer muscles of the body are hard yet flexible, and covered by a protective layer of fat. Chiru nu chan chan allows anticipation of an opponent's attack by increasing sensitivity to his movement, especially in close combat when the opponent's body cannot be kept in view. Thus, it allows quicker reaction time in response to any move made by the opponent. Chiru nu chan chan muscular development can only be attained by hard, daily training and is held in high regard by Okinawan karate masters*"

Higaonna Sensei in Traditional Karate-do, deel 2, blz. 27.

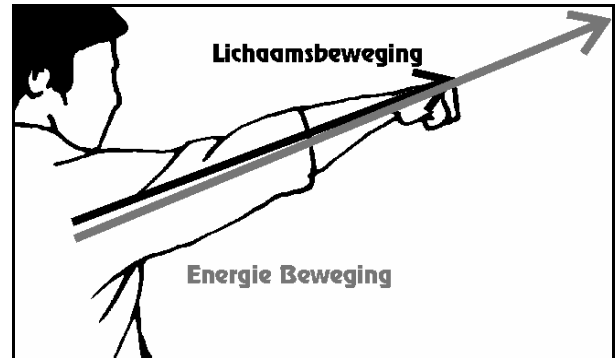
Bij sommige snelle bewegingen ligt het snelheidsaspect op de voorgrond, bij andere het krachtsaspect. Het laatste wordt soms aangeduid als '**chikara**' ('kracht')⁴⁹, dit zijn zwaardere bewegingen.

Met name bij de *chikara*-variant wordt zoveel mogelijk van de lichaamskracht en -gewicht in werking gezet, uiteraard zonder dat de beweging hierdoor stagneert. Voor wat betreft de handtechnieken gaat dit vanzelfsprekend meer op voor (bijvoorbeeld) een stoottechniek dan voor een slagtechniek, die een lichter karakter heeft c.q. waarbij relatief minder lichaamskracht wordt ingezet.

⁴⁹ 力. Opmerkingen: soms wordt *chikara* gebruikt als tegenpool van *kei* (勁; Chinees: *jin*). In dat geval - hier dus niet - staat *chikara* voor uiterlijke spierkracht en *kei* voor interne kracht of -vaardigheid.

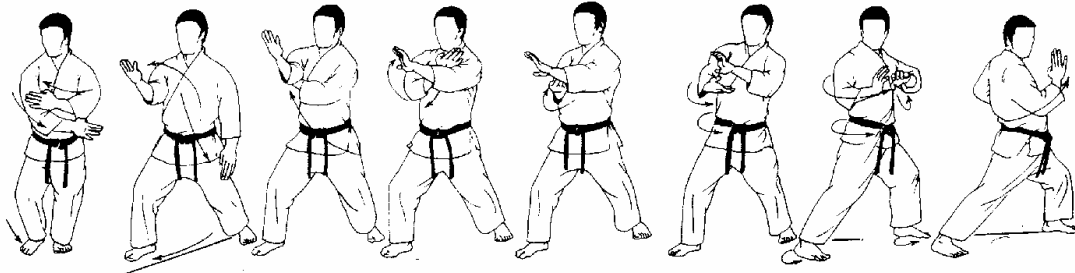
CHI N KUCHI KAKI N (KI ME)

*Chinkuchi kakin*⁵⁰ is het kortstondig aanspannen ('locking') van het lichaam op het (denkbeeldige) raakmoment. Dit moment is uiterst kort, bij slagtechnieken en *keage geri* ('snap kicks') veelal nog korter dan bij stoottechnieken en *kekomi geri* ('stotende trap'). Hoewel de uiterlijke beweging hierbij stopt, moet de kracht (*ki*, ademkracht, enz.) doorstromen. Op het moment van raken moet de spanning op het focuspunt gericht zijn en via het focuspunt naar buiten gericht zijn. Dit staat in de vechtkunswereld ook wel bekend als 'ki-extensie'. Met andere woorden: de *karateka* moet niet volledig bevroren, in elkaar trekken of inkeren.



De *ki*-beweging reikt verder dan de lichaamsbeweging. A

Muchimi en ***chiru nu chan chan*** (en ***chikara***) gaan dus vooral over de **kracht** (en de **snelheid**.); ***chinkuchi kakin*** gaat over het **focussen** van (snel)kracht⁵¹.



Doji uke + gyaku te: chiru nu chan chan > muchimi > chikara (Afbeelding uit: *Wado-Goju-Shito Kata*; Habersetzer, R.)

).

TE NO OMMI

*Te no omomi*⁵² betekent letterlijk 'zware handen'. Als zodanig kan dit begrip ook betrekking hebben op *muchimi*. Het kan echter ook duiden op een kwaliteit van het contact met de tegenstander dat de hardheid van *chinkuchi kakin* en de zwaarte van *muchimi* heeft.

Het contact met de tegenstander bij een stoot, slag, trap of wering kan verschillende kwaliteiten hebben. Het kan zacht zijn, zoals bijvoorbeeld bij een glijdende wering (*nagashi uke*) of zwaar zoals bij *muchimi* weringen, of hard, zoals bij weringen, stoten, slagen en trappen met *chinkuchi kakin*. Een andere vorm contact, met hardheid van *chinkuchi kakin* en de zwaarte van *muchimi*, valt onder het begrip *te no omomi*. Bij *te no omomi* komt de impact van de techniek uit de versnelling en ontspanning die aan een hand of voet gegeven wordt. Anders dan bij *chinkuchi kakin* wordt het lichaam dus niet (kortdurend) 'op slot' gezet maar werkt de gegenereerde kracht als het ware vanzelf door nadat het lichaam van de

⁵⁰ チンクチカキン.

⁵¹ Snelkracht is een begrip uit de sportfysiologie. Het betekent het snel kunnen verplaatsen van een relatief licht gewicht. Dat gewicht kan ook op de eigen ledematen slaan.

⁵² 手の重味.

tegenstander wordt geraakt. Het lijkt op de klap met een gummiknuppel. Op deze manier 'hard' te kunnen raken is een optimale regulering van spanning en ontspanning en stroming van *ki* nodig. Dat maakt *te no omomi* tot een moeilijk eigen te maken bewegingskwaliteit. Om die reden wordt *te no omomi* dan ook wel als een algemeen teken van interne kracht beschouwd (zie 'true karate power' blz. 56).

Te no omomi, zoals hiervoor bedoeld, ligt dicht bij *muchimi*, alleen is de zware kwaliteit van *muchimi* bij *te no omomi* tot volle snelheid gebracht.

Een verwant begrip dat *Higaonna Sensei* gebruikt is 'dead hand strike' (zie: 'slag of slaande trap: *uchi waza* en *keage geri waza*', blz. 76).

CHI KARA NO KYOJAKU

Bij alle hierboven besproken basiskwaliteiten speelt (spier)kracht een belangrijke rol. Het gaat daarbij wel om het gebruik van de juiste spieren, in de juiste choreografie van spanning en ontspanning en de juiste mate van kracht. Dit, het juiste gebruik van kracht c.q. spanning en ontspanning, heet ook wel *chikara no kyojaku*⁵³. '*Chikara*' betekent kracht; '*no*' betekent hier 'als' of 'van'; '*kyo*' betekent 'hard' en '*jaku*' betekent 'zacht'. Samen geeft het aan dat de ideale kracht harde en zachte componenten heeft en dat die afwisselend en gebalanceerd tot uitdrukking moeten komen. De ideale manier van kracht leveren ontstaat door de juiste mate van spanning en ontspanning, niet alleen maar door het heel hard aanspannen van spieren. Spanning in spieren kan een beweging evengoed genereren als blokkeren. Het is daarom belangrijk om te leren - aan te voelen - welke spieren moeten worden gespannen en welke ontspannen. Dit leert men in eerste instantie in de *kihon* en *kata*, daarna wordt het verfijnd en op de proef gesteld bij o.a. de *makiwara* training (stootplank, kussens, enz.), *hojo undo* en bij het trainen met partner.

CHI KARA NU NUJISASHI

*Chikara nu nujisashi*⁵⁴ is een begrip dat een vergelijkbare betekenis heeft als *chikara no kyojaku*. '*Chikara*' betekent ook hier weer kracht; '*nu*' is hetzelfde als '*no*' (Okinawaanse uitspraak); '*nujisashi*' betekent, vrij vertaald, 'uitgaan en terugkomen'. *Chikara nu nujisashi* betekent dus het uitgaan en terugkomen van kracht. Op het moment dat een techniek wordt gefocust wordt het lichaam kort aangespannen (*chinkuchi kakin*) en de kracht als het ware uit het lichaam gestoten; daarna ontspant het lichaam en moet de kracht weer terugvloeien voor de volgende actie. *Chikara nu nujisashi* heeft dus niet alleen betrekking op de afwisseling van spanning en ontspanning maar ook op het uitgaan en terugkomen van kracht c.q. *ki*.

In het geval van het *ju*-blok, *go*-counter-principe vloeit de kracht terug tijdens de wering en wordt ze uitgestoten bij de counter.

GYAME

*Gyame*⁵⁵ is een Okinawaanse term voor het openen of uitstrekken van de gewrichten waardoor de *ki* door kan stromen. Het openen van de gewrichten gaat gepaard met het

⁵³ 力の強弱.

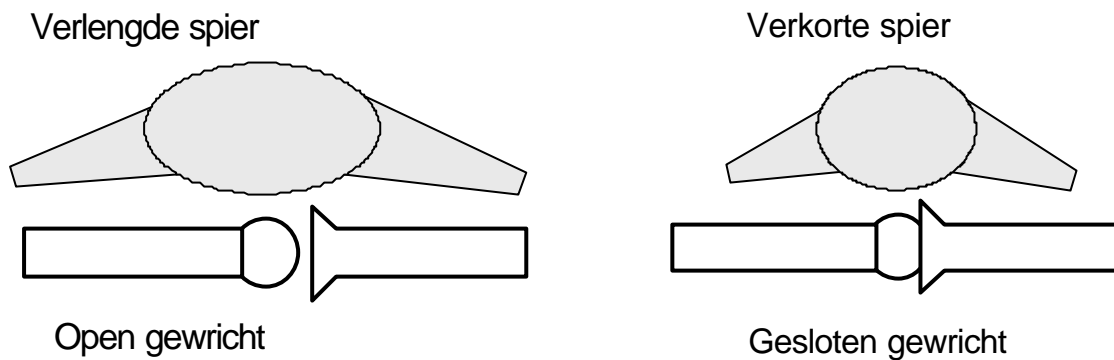
⁵⁴ チカラヌヌジサシ.

⁵⁵

ontspannen van de om het betreffende gewricht gelegen spieren en het gebruik van de *I* om de *ki* te laten doorstromen.

Door de doorstroming van de gewrichten en de verlaging van de spierspanning rondom de gewrichten ontstaat een balans tussen kracht en souplesse die ook bij *chiru nu chan chan* beschreven werd (zie blz. 52).

Ook het uitstrekken van de wervelkolom - staart omlaag, kruin omhoog - is een vorm van *gyame*. Hierbij worden de tussenwervelgewrichten geopend en kan de *ki* via het gouverneursvat⁵⁶, de *chongmai* of het middenkanaal doorstromen en ondermeer de hersenen activeren waardoor de alertheid verscherpt.



'TRUE KARATE POWER'

Higaonna Sensei gebruikt regelmatig het begrip 'karate power' of 'true karate power'. Hij duidt daarmee op een kracht, of een concept van kracht, dat eigen is aan het karate. Met het begrip true karate power wordt een kracht bedoeld die ontstaat door een optimale verbinding en bundeling van lichaam, adem en geest. Het *tanden* speelt daarbij een centrale rol. Het hierboven genoemde drietal 'lichaam, adem en geest' is ook het grondthema van *sanchin kata*.

Higaonna Sensei zegt over het concept 'true karate power' (en de relatie met *sanchin kata*) het volgende:

*"Because sanchin kata practice is so beneficial and because it is the fundamental kata of gojuryu which teaches the underline principles of this style, it has become the most widely taught kata in the gojuryu system. If practiced diligently this kata develops the specific qualities required for karate. It develops (what Higaonna describes as) **karate power**".*

*"As well as correcting techniques, striking the student has the effect of stimulation of the whole consciousness. Shime conditions and trains the mind, the spirit and the body. The eyes will also be affected and will appear sharp and alert. Shime unifies the mind, spirit and body to bring out the **true karate power inherent in the student**".*

⁵⁶ (Chinees: *du mai*); (Chinees: *chong mai*); (Chinees: *zhong mai*).

"If sanchin is performed as described, in the correct way with the three areas correctly focused, and this is combined with correct breathing and correct karate technique, than strength for karate, **karate power**, will be achieved"⁵⁷.

Samenvattend kan gezegd worden dat het begrip true karate power zowel lichamelijk en geestelijke elementen bevat en dat het reguleren van de ademhaling er een centrale rol in speelt.

Een andere uitleg van het begrip benadrukt eveneens de rol van het *tanden* en de ademhaling, maar legt het belang uit van de combinatie tussen een sterk en gezond 'intern systeem' (inwendige organen) en een goed ontwikkeld 'extern frame' (botten, spieren, pezen, enz.).

"Concentrating in the *tanden* in this way and correct abdominal breathing causes the diaphragm to move up and down more than usual. This movement massages and stimulates the internal organs which in turn promotes good health and a strong constitution. If the internal organs are in a good condition than internal strength can be developed and fortified. The combination of a strong healthy internal system with a well developed external frame will result in the development of **true karate power**. For this reason *sanchin kata* is fundamental to *gojuryu* and a necessary part of the *gojuryu* system".

Op Okinawa zijn verschillende woorden in omloop met een vergelijkbare betekenis: *bu no chikara*⁵⁸ (martiale kracht), *ki no chikara*⁵⁹ (vitale kracht), *kiryoku*⁶⁰ (ademkracht), *buryoku*⁶¹ (martiale kracht), *'te no omomi'*⁶² ('zware handen') en *'chii kara'*⁶³ ('vitale kracht'). Sommige van deze termen zijn Okinawaans (*Hogan*) dialect.

De eerder genoemde kwaliteiten '*muchimi*', '*chiru nu chan chan*' en '*chikara*' kunnen beschouwd worden als verschillende manifestaties van 'true karate power'.

⁵⁷ De bovenstaande citaten zijn afkomstig van de videoband '*Sanchin*' van *Higaonna Morio* / Panther Productions.

⁵⁸ 武の力.

⁵⁹ 気 の 力 / .

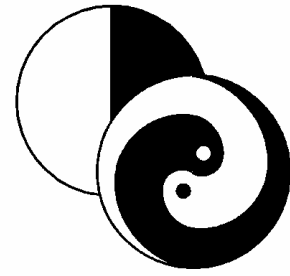
⁶⁰ 気 力 / 氣 力 .

⁶¹ 武 力 .

⁶² 手 の 重 味 .

⁶³ 気 力 / 氣 力 .

III. Go & Ju



De ontwikkeling van basiskwaliteiten wordt in het Okinawa *gojuryu karate* uiteraard ook begrepen en uitgelegd in termen van *go* en *ju*⁶⁴. De begrippen *go* en *ju*, en daarmee de naam van de stijl, zijn afkomstig van een gedicht met voorschriften uit de *Bubishi*. Hierin klinkt de filosofie van complementaire tegenpolen (de *yinyang*-filosofie c.q. *goju*-filosofie) onmiskenbaar door. Dit gedicht luidt:

*"The mind is one with heaven and earth.
The circulatory rhythm of the body is similar to the cycle of the sun and the moon.
The way of inhaling and exhaling is hardness and softness.
Act in accordance with time and change.
Techniques will occur in the absence of conscious thought.
The feet must advance and retreat, separate and meet.
The eyes do not miss even the slightest change.
The ears listen well in all directions"*⁶⁵.

Het volgende citaat van Higaonna Sensei laat geen twijfel bestaan over de betekenis van deze voorschriften: *"I believe these eight precepts are the essence of the martial arts"*⁶⁶. De naam van de stijl is afkomstig van de derde regel van het bovenstaande gedicht en ook het *kenkon* embleem van de IOGKF heeft zijn wortels, behalve in het familiewapen van *Miyagi Chojun*, in de *goju*-filosofie.

De woorden *go* en *ju* staan voor een veelheid van polaire koppels die betrekking hebben op de *karate*-beoefening. Voorbeelden zijn:

- standvastigheid & lichtvoetigheid,
- spanning & ontspanning,
- aandacht concentreren & aandacht verdelen,
- langzame bewegingen & snelle bewegingen,
- inkeer & uitkeer.

Het realiseren van wisselwerking, evenwicht en contrast tussen de verschillende *go* en *ju* aspecten is één van de belangrijkste richtlijnen voor de training van het *gojuryu*. Meesterschap ligt in de intensiteit van die wisselwerking, in de bestendigheid van dat evenwicht en de scherpte van het contrast. Dat meesterschap is de volle realisatie van onze vitale of innerlijke kracht (*ki*).

Twee van de eerder besproken traditionele begrippen die duidelijk in de *goju*-filosofie geworteld zijn, zijn

Hard, zacht en *ki* in de *Bubishi*.

"Hardness combined with your "ki" will overcome your enemy, while "ki" and your soft or gentle energy promotes a pliable and flexible fortitude. Your mind must be peaceful and calm to enjoy this harmony."

Uit: *The Bubishi*, Patrick McCarthy, (vooruitgave).

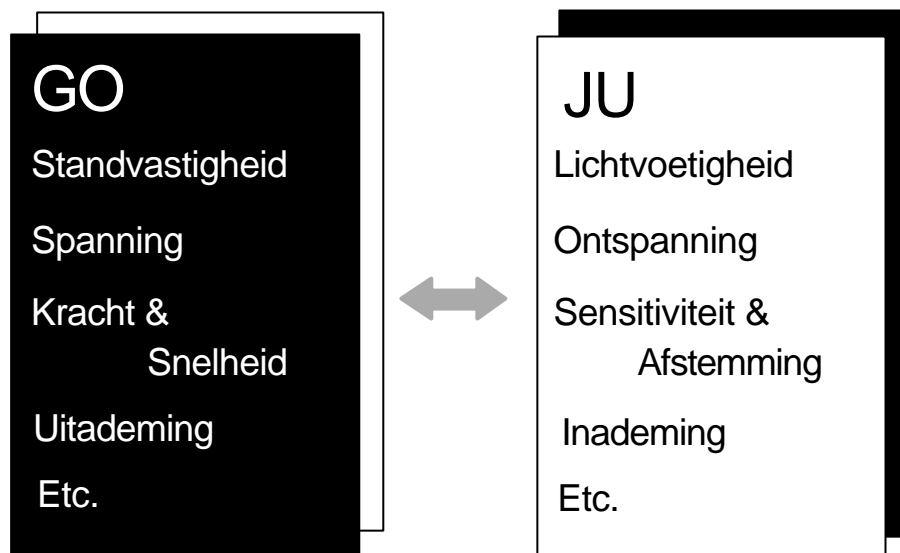
⁶⁴ *Go* (剛) en *ju* (柔) zijn equivalenten van de *in* (陰) en *yo* (陽), beter bekend in het Chinees als *yin* en *yang*.

⁶⁵ Uit: *Traditional Karate-do*, volume 1, blz. 29.

⁶⁶ Uit: *Traditional Karate-do*, volume 1, blz. 29.

chikara no kyojaku en *chikara nu* (zie: 'chikara no kyojaku', blz. 55 en 'chikara nu nujisashi', blz. 55).

Ook vanuit energetisch perspectief wordt onderscheid gemaakt tussen *go* en *ju*. De belangrijkste parameters zijn daarbij de begrippen 'leeg' (*kyo*⁶⁷) en 'vol' (*jitsu*⁶⁸). Daarnaast kan ook onderscheid gemaakt worden tussen *in ki*⁶⁹ en *yo ki*⁷⁰ wat vrij vertaald kan worden als respectievelijk 'receptieve energie' en 'projectieve energie'.



In de opbouw van het Okinawa *gojuryu karate* wordt in de beginfase vooral aandacht besteed aan de *go*-aspecten. Later worden de meer verfijnde *ju*-aspecten benadrukt en geïntegreerd⁷¹. Die opbouw zien we ondermeer in de accentverschuivingen van:

- grote bewegingen ⇒ kleine bewegingen.
- standvastigheid ⇒ lichtvoetigheid.
- kracht en snelheid ⇒ sensitiviteit en afstemming.
- kracht door spanning ⇒ kracht door ontspanning.
- gesloten handtechnieken ⇒ open handtechnieken.
- lineaire bewegingen ⇒ circulaire bewegingen.
- *go*-technieken ⇒ *ju*-technieken.
- *sanchin kata* ⇒ *tensho kata*.

Dit neemt niet weg dat ook in het begin aandacht besteed wordt aan *ju*-elementen. *Yin* bestaat niet zonder *yang* en omgekeerd. Om met de vader van het Daoïsme te spreken:

*"A single yin cannot be born,
a single yang cannot be grown".
Lao Zi⁷²*

⁶⁷ 虚 ; Chinees: *xu*.

⁶⁸ 實 ; Chinees: *shi*.

⁶⁹ 陰氣 ; Chinees: *yin qi*.

⁷⁰ 陽氣 ; Chinees: *yang qi*.

⁷¹ Meer uitleg over de begrippen *go* en *ju* en de bijbehorende filosofie kun je vinden in de handleiding 'Go & Ju, Yin & Yang' van ondergetekende.

⁷² Geciteerd uit: *The Tao of I Ching*, by Jou Tsung Hua, blz. 20.

IV. SANCHIN

Sanchin kata wordt beschouwd als de belangrijkste *kata* van het Okinawa *gojuryu*. Het bevat alle 'sleutelprincipes' (*kukuchi*) ten aanzien van houding, beweging, ademhaling, concentratie, enz. Het woord *sanchin* staat daarom ook niet alleen voor de *kata* met die naam maar ook voor de 'principes' van het martiale bewegen zoals dat in het Okinawa *gojuryu* beoogd wordt en voor de achterliggende ideeën over hoe dit bewegen tot ontwikkeling wordt gebracht. In die zin is *sanchin* ook te beschouwen als één van de klassieke gezichtspunten waarop het Okinawa *gojuryu* is gebaseerd.

In een verhandeling over *sanchin kata* van Morio Higaonna Sensei komen we de volgende, niet mis te verstane, uitspraak over deze *Kata* tegen:
"....*Sanchin Kata was the first Kata to be thought. Instruction was exhaustive and thorough and it was considered so fundamental important in developing strength specific for Karate that it was said that if Sanchin Kata was practiced diligently it was not necessary to study any other Kata*"⁷³.

In zijn boek 'Traditional Karate, Volume 2' lezen we hierover het volgende: "*In the Okinawan dialect there is a word Kukichi*⁷⁴, which means key point. Miyagi An'ichi Sensei often told me that if you practise Sanchin Kata repeatedly, even when it is difficult, then you will come to know the key points in all of the other Kata as well".

Deze bonte uitspraken, alsmede die in het tekstkader hiernaast, moeten iedere bezielde karateka aan het denken zetten. Alle inspanningen die worden geleverd voor het leren van allerlei *kata*, *kihon* en *bunkai* worden er immers mee voor overbodig versleten. De aanleiding om deze bonte uitspraken aan een nader onderzoek te onderwerpen wordt des te groter als we weten ook in andere vechtkunst-stijlen van Okinawa en China (m.n. *Fujian*) op een dergelijke wijze over *Sanchin Kata* wordt gesproken.

Het gaat hier niet alleen over bonte uitspraken maar ook over de praktijk. Tot de Tweede Wereld Oorlog was het gebruikelijk dat men de eerste tijd niets anders deed dan *Sanchin Kata*. Er konden jaren over heen gaan voordat men een tweede *Kata* leerde. Over *Kanryo Higaonna* wordt zelfs verteld dat hij zijn leerlingen de eerste drie vier jaar niets anders leerde dan *unsoku ho* (voetenwerk van *sanchin Kata*) en *sanchin kata*.

⁷³Videoband 'Sanchin' van Morio Higaonna/Panther Productions.

⁷⁴ *Kukichi* zou je ook kunnen vertalen als 'de clou'. Een inzicht (lichamelijk en geestelijk) waardoor je een hele reeks vergelijkbare bewegingen, technieken, acties, interacties, enz, gevoelsmatig en rationeel 'vat'.

Uitspraken over *sanchin kata*:

"If *sanchin* is performed as described in the correct way with the three areas correctly focussed and this is combined with correct breathing and correct karate technique, than strength for karate, karate power, will be achieved.

The karateka of former times in Okinawa studied and practiced *sanchin kata* extensively. It was considered of paramount importance. Training would begin with *sanchin* and end with *sanchin*. It would be practiced many times every day".

Higaonna Sensei

"No *sanchin*, no power"

Higaonna Sensei

"Als je alleen maar *sanchin* traint, dan leer je het karate al begrijpen".

Miyagi Chojun

"Alles is in *sanchin*"
Uechi Kanbun

Interessant in deze context is dan ook dat *sanchin kata* recentelijk op verschillende toernooien, die onder auspiciën stonden van de IOGKF, is ingevoerd als eliminatie *kata* voor de eerste ronde. Dat wil zeggen dat de deelnemers in eerste instantie werden beoordeeld op hun *sanchin kata* alvorens ze door mochten gaan naar de volgende rondes, waarin andere *katas* mochten worden getoond.

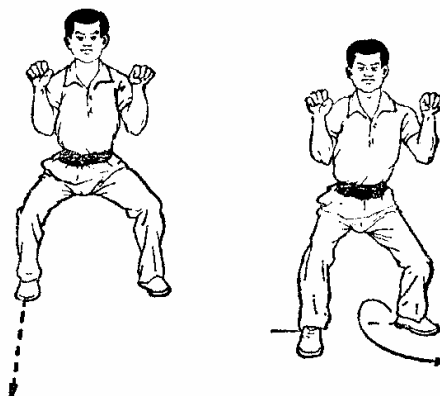
Al het bovenstaande laat zien hoe groot het belang van *sanchin* wordt geacht en dagen uit tot onderzoek. Hoewel 'onderzoek' in het *karate* gelijk staat aan 'trainen' en 'ervaren' is een goed begrip van deze *kata* en haar onderliggende principes noodzakelijk.

Er bestaan een hoop misverstanden over *sanchin*, met name bij mensen die het niet trainen of er geen goed onderricht in hebben gekregen. Hoe grofstoffelijk *sanchin* ook oogt, het is een uiterst subtiele *kata*. Het vraagt een goed inzicht en een goede begeleiding om de *kata* zinvol en verantwoord te beoefenen.

Alvorens verder in te gaan op de principes van *sanchin kata*, zal eerst nog de historische achtergrond van deze *kata* worden geschetst.

DE GESCHIEDENIS VAN SANCHIN KATA

Over de geschiedenis van *sanchin kata* is in de westerse talen weinig geschreven. Wel is bekend dat verschillende Chinese vechtkunsten c.q. -stijlen, uit de Chinese provincie Fujian⁷⁵, een *kata* bevatten met dezelfde of een vergelijkbare naam; met bewegingen en houdingen die veel lijken op die van *sanchin kata* en met vergelijkbare principes omtrent ademhaling, houding, concentratie, e.d. Een paar voorbeelden zijn: 'Gouden Leeuw Boksen', 'Yong Chun Witte Kraanvogel Boksen', 'Tijger Boksen', 'Hard Zacht Boksen', 'Half Hard Zacht Boksen', 'Boeddha's Discipelen Boksen', en 'Vijf Voorvaders Boksen'⁷⁶.



Figuur 4: twee houdingen uit de *sanchin kata* van het gouden leeuw boksen'.

Welke geschiedenis daaraan vooraf gaat is onbekend. Wel zijn vanuit Boeddhistische hoek meerdere '*sanchin*-achtige' oefensystemen bekend van heilgymnastische, martiale of spirituele aard. Een voorbeeld hiervan zijn sommige versies van de oefeningen uit 'Pezen Transformerende Canon' en de 'Merg Wassende Canon'⁷⁷. Deze oefeningen worden toegeschreven aan de Indiase monnik *Bodhidharma*⁷⁸ die rond 500 na Christus in China kwam en daar volgens de overleveringen tevens de basis legde voor het Chan

⁷⁵ Voorheen beter bekend als 'Fukien'.

⁷⁶ Respectievelijk: *Jin Shi Quan*, *Yong Chun Bai He Quan*, *Hu Quan*, *Gang Ru Quan*, *Ban Ying Ruan Quan* (lokaal dialect: *Pan Gai Noon Kuen*) en *Luo Han Quan*, *Wu Zu Quan* (lokaal dialect: *Ngo Cho Kuen*)

⁷⁷ Chinees: *Yi Jin Jing* en *Xi Shui Jing*; Japans: *Ekkinkyo* en *Senzuikyo*.

⁷⁸ Chinees: Ta Mo (Da Mo); Japans: Daruma.

Boeddhisme⁷⁹. De genoemde oefeningen zouden de basis hebben gevormd voor het *Shaolin* boksen, dat wordt beschouwd als basis van alle Chinese (externe) vechtkunsten en het *Shaolin* boksen. In deze oefeningen wordt, net als in *sanchin kata*, gebruik gemaakt van een vergelijkbare combinatie van houdingen/bewegingen, ademhaling en concentratie.

In China, en tegenwoordig ook in het westen bestaan dergelijke oefensystemen bekend als 'qigong'⁸⁰.

Het hierboven genoemde 'Vijf Voorvaderen Boksen' uit de Chinese provincie Fujian is opgebouwd uit vijf onderdelen die berusten op de 'Vijf Voorvaderen', waarvan *Bodhidharma* er één is. Het deel dat geïnspireerd zou zijn door de levensgeschiedenis van *Bodhidharma* is het zogenaamde 'Ijzeren Lichaam Training', vergelijkbaar met Sanchin Kata. Van deze 'Ijzeren Lichaam Training' uit het 'Vijf Voorvaderen Boksen' wordt gezegd dat ze is afgeleid van de eerder genoemde 'Pezen Transformerende Canon' en de 'Merg Wassende Canon'⁸¹. Hoewel het onderzoek naar de Chinese wortels nog in volle gang is, wordt het Vijf Voorvaderen Boksen als één van de mogelijke voorgangers genoemd.

Chinese naam van sanchin?

Door de vele contacten tussen China en Okinawa in het verleden, zijn er verschillende versies van Sanchin Kata op Okinawa terecht gekomen. De bekendste daarvan is die uit het Goju-Ryu, door Kanryo Higaonna naar Okinawa gebracht. Kanryo Higaonna (1853 - 1917) was de de grondlegger van het 'Naha Te'⁸², de Okinawaanse voorloper van het Goju-Ryu. Hij leefde van 1878 - 1893 in Fuzhou, in de hierboven genoemde Chinese kustprovincie 'Fujian. Hier bestudeerde hij de Chinese vechtkunsten onder leiding van Ryu Ryu Ku⁸³. Hij leerde hier onder meer Sanchin Kata. Op Okinawa onderwees hij zijn systeem aan Chojun Miyagi die het uitwerkte tot wat we vandaag de dag kennen als het Okinawa Goju-Ryu Karate.

Een Karate stijl waarin *sanchin* ook een belangrijke rol speelt is het *Uechi-ryu karate*. Deze *karate* stijl heeft eveneens zijn wortels in Zuid China. *Kanbun Uechi*, de grondlegger van deze *karate* stijl, bestudeerde van 1897 tot 1910 een Chinese vechtkunst genaamd 'Pan Gai Noon' in de 'Centrale Tempel' in Fujian. In de eerste drie jaar van zijn verblijf trainde hij enkel *sanchin kata*. Daarna leerde hij nog twee *katas*: *seisan* en *san se rui*. Later ontwikkelde hij zelf een aantal *Katas* en noemde zijn stijl 'Uechi-Ryu'.

Verder zijn er nog een aantal andere stijlen op Okinawa die Sanchin Kata in hun trainingsprogramma hebben. Dit zijn onder meer Ryuei-Ryu, Shorin-Ryu (Kobayashi), Kushin-Ryu, Shito-Ryu⁸⁴, Shorinji-Ryu Kenkokan, Honshin-Ryu en Isshin-Ryu. Ook nazaten van het Okinawa Goju-Ryu, zoals het Nihon Goju-Ryu (Goju-Kai, Yuishinkan, Kenbukan, e.a.) en het Kyokushin-Kai hebben Sanchin Kata in hun trainingsprogramma.

⁷⁹ In het westen vooral bekend onder de Japane naam Zen (Boeddhisme).

⁸⁰ Japans: *kiko*.

⁸¹ Zie: Ngo Cho kung Fu, Karate/Kung-fu Illustrated, December 1987.

⁸² Kanryo Higaonna noemde zijn stijl zelf 'Shorei Ryu', wat 'Verlichte Geest Stijl' betekent.

⁸³ Ook bekend als Ru Ru Ku, het woord 'Ku' is een titel en geen voornaam of familienaam. De Pinyin transcriptie is Liu Liu. Volgens Shoshin Nagamine trainde Kanryo Higaonna ook Xing Yi Quan onder Wan Shin Zan (zie 'Okinawan Karate' van Mark Bishop, blz. 25,26).

⁸⁴ Zowel de school van Kenwa Mabuni als die van Shinpan Shiroma.

In de *Bubishi*, een oude Chinese tekst over vechtkunst die door velen als de bijbel van het Okinawa Karate wordt beschouwd, wordt een Kata besproken onder de naam 'Happoren'. 'Happoren'⁸⁵ betekent letterlijk 'Acht Stappen Training'. Volgens Higaonna Sensei is dit een oude naam voor *sanchin kata*. Dit blijkt mede uit de aanwijzingen die in de *Bubishi* voor deze Kata worden gegeven (zie tekstkaders op deze pagina⁸⁶).

DE ONTWIKKELING VAN SANCHIN KATA IN HET GOJU-RYU

De Sanchin Kata die Kanryo Higaonna in China leerde, en aanvankelijk op Okinawa onderwees aan Chojun Miyagi en zijn medeleerlingen, verschilde op twee manieren van de beide Sanchin Kata versies die we kennen in het huidige Okinawa Goju-ryu. Het belangrijkste verschil is dat de toenmalige Sanchin Kata uitsluitend open hand technieken bevatte. De bijbehorende ademhaling was daarbij bovendien luid en explosief. Beide aspecten, de open hand technieken en de explosieve ademhaling, zijn vandaag de dag nog terug te vinden de in Sanchin Katas van sommige vechtkunsten uit de provincie Fujian.

De hedendaagse versies van Sanchin Kata uit het Okinawa Goju-Ryu bevatten ook gesloten hand technieken. Zowel de zogenaamde *Kanryo Higaonna* versie als de Chojun Miyagi versie. De ademhaling bij de laatste is bovendien niet explosief maar langzaam en vloeiend. Dat Kanryo Higaonna besloot Sanchin Kata te onderwijzen met gesloten handen had een historische achtergrond.

In 1905 werd hij namelijk uitgenodigd om les te geven in de vechtkunst op de openbare handelsschool van Naha. De bedoeling van de directeur van de school was om de jongelingen te voorzien in een training voor lichaam en geest. Om hierin te voorzien maakte Kanryo Higaonna een aantal aanpassingen in de oefenstof, die het accent verlegde van vechtkunst naar lichamelijke, morele en geestelijke vorming. Zo was bijvoorbeeld het gebruik van de open hand technieken, zoals de 'speerhand', een uiterst effectieve, maar vooral ook gevaarlijke gevechtstechniek. In de handen van de soms onbeheerste jongelingen zouden dergelijke technieken ernstige ongelukken kunnen veroorzaken. Het gebruik van vuisttechnieken was veiliger en benadrukt bovendien meer de fysieke ontwikkeling dan de gevechtstoepassing. Het geeft een krachtigere en vollediger aanspanning van spierketens.

Een andere aanleiding om de open hand technieken om te zetten in vuist technieken was het op Okinawa ingeburgerde gebruik van de Makiwara, ook bij mensen die geen Karate beoefende. Veel Okinawanen hadden een Makiwara in hun tuin waarop ze, soms gewoon voor de gezelligheid, hun vuisten harden. Het gebruik van vuisttechnieken had dan ook al een lange voorgeschiedenis in de vechtkunsten van Okinawa en men kon in die tijd bij een gevecht vaak zien dat de rivalen vaak een gevechtshouding aannamen met gesloten vuisten.

Overigens zijn er in de Chinese kustprovincie Fujian ook Sanchin Katas bekend waarbij de handen gesloten zijn. Een voorbeeld hiervan is het 'Gouden Leeuw Boksen'.

TWEE SANCHIN KATAS IN HET OKINAWA GOJU-RYU

⁸⁵ Happoren of Papurin is een transcriptie volgens lokaal dialect, de pinyin transcriptie is 'Ba Bu Lian'.

⁸⁶ Uit 'The Bubishi', translation and analysis by Patrick McCarthy, blz. 99 en 100 (zie literatuurlijst voor besteladres).

Hoewel er veel manieren zijn om *sanchin kata* te trainen, zijn er twee basisvormen: de *Miyagi Chojun* versie en de *Higaonna Kanryo* versie. Los van een verschil in choreografie, is er ook een accentverschil tussen beide basisvormen. Bij de eerste licht dat in verhouding meer op het gezondheidsaspect, bij de tweede meer op het martiale aspect. Dit komt met name tot uitdrukking in de ademhaling. Bij de *Miyagi Chojun* versie is de ademhaling, en de daarmee corresponderende *ki*-stroom, langzaam en gelijkmatig in vergelijking met de relatief explosievere ademhaling van de *Higaonna Kanryo* versie. Ademhaling uitleggen.

In sommige goju-ryu scholen wordt alleen de *Higaonna Kanryo* versie getraind. Deze scholen hebben historisch gezien hun wortels in de vroege periode van *Miyagi Chojun's* leven. Pas later in zijn leven ontwikkelde hij zijn eigen versie van *sanchin* en alleen de leerlingen die toen nog bij hem trainden hebben deze kata 'meegekregen'.

BETEKENIS VAN HET WOORD 'SANCHIN'

Het woord Sanchin komt van het Chinese woord 'San Qian'. 'San' betekent 'Drie', 'Qian' heeft etymologisch gezien ook de betekenis van 'Speer'. In het hedendaagse spraakgebruik betekent het echter van 'Gevecht'. Sanchin betekent dus 'Drie Gevechten'. In sommige Chinese vechtkunsten uit de Fujian provincie van China, waar het Okinawa Goju-Ryu vandaan komt, wordt deze Kata ook wel 'San Zhan' genoemd. 'Zhan'⁸⁷ betekent eveneens 'Gevecht' of 'Oorlog'. In overdrachtelijke zin verwijst dit naar drie (wezens)delen waarin we een gevecht leveren, om het onderste uit de kan te halen. Een strijd om de eenheid der delen.

Er zijn verschillende, door elkaar gebruikte, interpretaties van de betekenis van het woord 'Drie Gevechten'. De meest gebruikelijke en tastbare is een anatomische driedeling waarbij het lichaam in drieën wordt verdeeld. Namelijk: onderlichaam (1), romp (2) en hoofd (3). De drie aandachtsgebieden noemt men **Gedan**, **Chudan** en **Jodan**, wat 'Onder', 'Midden' en 'Boven' betekent.

Functioneel gezien corresponderen deze aandachtsgebieden met een **stabiele of gewortelde stand** (onderlichaam), een **correcte houding & ademhaling** (romp & armen) en een **scherpe concentratie** (hoofd,ogen). Het onderscheid is in de eerste plaats theoretisch. Een goede stand is basis van een goede houding; een goede houding is een voorwaarde voor een goede ademhaling en om een goede stand, houding en ademhaling te realiseren, moet je je aandacht over je hele lichaam verdelen. Het gaat er bij Sanchin daarom vooral ook om dat (de functies van) het Gedan, Chudan en Jodan niveau van je lichaam worden geïntegreerd (harmoniseren, bundelen).

Het woord Sanchin slaat, behalve op de bovenstaande anatomische en functionele driedeling, ook voor andere driedelingen. Higaonna Sensei noemt vaak ook '**Lichaam, Geest & Spirit**', in het Japans 'Seishin, Kokoro en Karada. Een hiermee vergelijkbare driedeling is: '**Lichaam, Adem & Geest**'⁸⁸ In 'Scientific Karatedo', blz. 150.⁸⁹. Deze laatste twee driedelingen zijn ongetwijfeld de meest ruime. Waar het in de vorige indeling in Jodan, Chudan en Gedan, nog over min of meer tastbare lichaamsdelen of functies ging, heeft deze driedeling betrekking op veel algemenere begrippen, namelijk onze wezensdelen:

⁸⁷

⁸⁸ Masayuki Hisataka, exponent van het Shorinji Kenkokan Karate, geeft de volgende indeling als betekenis van het woord Sanchin

⁸⁹: (1). 'mind, body and technique'; (2). 'internal organs, bloodcirculation, and the nervous system'; (3). 'the three Ki located in the top of the head (Tento), diaphragm (Hara) and the lower abdomen (Tanden)'.

'Lichaam, Adem of Spirit en Geest'. Hoewel deze laatste indelingen minder houvast geven aan de beginnende Karateka, geven ze wel een spirituele dimensie aan van het Karate. Namelijk, dat heil te verwachten valt van het versterken en bundelen of harmoniseren van lichaam, adem en geest van deze drie wezensdelen. Een dergelijke holistische mens-visie is te herkennen in oosterse religieuze of levensbeschouwelijke tradities die het Karate in haar ontwikkeling beïnvloed hebben, het Boeddhisme en het Daoïsme.

Ook in de Daoïstische heilgymnastiek ('Qigong') wordt de driedeling in Lichaam, Adem(haling) en Geest gebruikt. Als richtlijn voor het oefenen hanteert men de principes 'reguleren van de houding', 'reguleren van de ademhaling' en 'reguleren van de geest'⁹⁰.

Volgens George E. Mattson in zijn boek over Uechi-Ryu Karate⁹¹ is de naam Sanchin verbonden aan een oude Daoïstische mythe. Hij schrijft hierover: *"There is a Karate legend originating in China that stresses the importance of Sanchin. In the Taoist religion of ancient times they were believed to be three mythological gods that were the finest fighters in China. They were only defeatable, though, when they were fighting together. They were the gods of the eyes, of breathing and of posture. These same three characteristics are developed in Sanchin. Used together, they form an unbeatable combination"*. Dit citaat geeft niet alleen het belang aan van de drie 'Chin' maar vooral ook van hun noodzakelijke samenhang of coördinatie.

Mogelijkerwijs is de naam Sanchin ook door het Boeddhisme geïnspireerd. In het Boeddhisme bestaat namelijk een uitdrukking 'Kongo Mi, Kongo Riki, Kongo Shin'. Dit betekent: 'Diamanten Lichaam, Diamanten Energie en Diamanten Geest' en verwoord een doelstelling van spirituele ontwikkeling in de betreffende school van het Boeddhisme. Het woord 'Diamant' staat voor iets dat hard, in de zin van 'krachtig', en zuiver is. Dezelfde symboliek vinden we terug in de namen van Boeddhistische hemelwachters die de naam 'Kongo-Rikishi' dragen en in de Karate literatuur herhaaldelijk als geestelijk voorbeeld verschijnen in de Karate literatuur.

Om meer lijn te kunnen brengen in de veelvoud van driedelingen is het noodzakelijk om eerst dieper in op een aantal centrale begrippen, namelijk: Ki (Adem, Spirit), Iki/Kokyu/Dontu (Ademhaling), Tanden (Elixer Veld), Kokoro/Shin/ (Geest e.d.) en Seishin ('Spirit'). Zonder begrip van deze centrale begrippen is de logica en betekenis achter de bovenstaande driedelingen niet te vatten.

Deze begrippen en de verschillende driedelingen worden uitvoerig uitgelegd in de handleiding 'Sanchin Kata'.

Het woord *sanchin* betekent letterlijk 'drie gevechten'. Er worden verschillende overlappende betekenissen aan gegeven. Veel gebruikte interpretaties zijn: 'lichaam, adem(haling) & geest' en '*gedan, chudan & jodan*'. Dit zijn in feite indelingen van aandachtspunten of ontwikkelingsgebieden. *sanchin kata* beoogt bepaalde vaardigheden in deze drie gebieden te ontwikkelen, te bundelen en te harmoniseren. Simpel gezegd zou je het een subtiele coördinatie oefening kunnen noemen. Iedere sportbeoefening levert natuurlijk een verbetering op van je coördinatieve vaardigheden, maar niet met de mate van verfijning die mogelijk is door de beoefening van *sanchin* en *tensho kata* (en de overdracht van de

⁹⁰ Tiao Shen, Tiao Xi en Tiao Xin (, en).

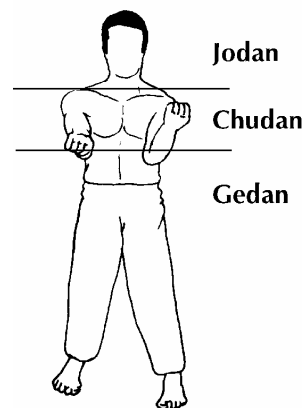
⁹¹ The Way of Karate, blz. 65.

bijbehorende principes op de rest van de training). Een dergelijke verfijning is niet van doorslaggevende betekenis voor het winnen van een wedstrijd te winnen of het beslechten van een gevecht op straat, maar vergroot wel je kansen. Om *karate* tot op hoge leeftijd te kunnen beoefenen en een uitgesproken positieve invloed op je gezondheid te bewerkstelligen is deze subtiele coördinatie van wezenlijk belang. Ook als katalysator voor het ontwikkelen van geestelijke kwaliteiten is *sanchin* onmisbaar.

Sanchin kata wordt vaak beschreven als een 'ademhalings-*kata*'. Hoewel het reguleren van de ademhaling één van de belangrijkste en zeker één van de opvallendste elementen is van deze *kata*, is de uiteindelijke uitwerking van deze *kata* veel ruimer. Zoals in de vorige paragraaf al werd verteld, is *sanchin kata* ook een *ki*-oefening c.q. 'adem *kata*'. De methode waarmee de *ki*-huishouding met *sanchin kata* wordt gereguleerd is dan ook niet alleen het reguleren van de ademhaling (*tiao xi*), maar ook door het reguleren van het lichaam (*tiao shen*) en het reguleren van de geest (*tiao xin*). Regulering m.b.t. *sanchin* uitleggen.

GEDAN, CHUDAN & JODAN

In het *gedan* gebied ontwikkelt *sanchin kata* vooral het wortelen⁹². In het *chudan* gebied ontwikkelt *sanchin kata* vooral een rechte houding en een diepe, langzame en vloeiende ademhaling,. In het *jodan* gebied ontwikkelt *sanchin kata* vooral een goede geconcentreerde, en tegelijk verdeelde aandacht.



LICHAAM, ADEM(HALING) & GEEST

De uitleg van *sanchin kata* volgens het *jodan-chudan-gedan* model is eigenlijk een relatief oppervlakkige uitleg. Betekenisvoller is eigenlijk de uitleg in termen van lichaam, adem(haling) en geest. Dit raamwerk geeft een veel duidelijker en diepgaander beeld over hoe onze verschillende wezensdelen gezien, gebruikt en samengebracht worden. Dat geeft ook zich op hoe het *karate* een uitwerking kan hebben dan die van bekwaamheid in zelfverdediging.

Op lichamelijk vlak ontwikkelt *sanchin kata* zaken als een goede houding, worteling en efficiënte bewegingen van de armen. Op het vlak van de ademhaling en adem (*ki*) leer je in *sanchin kata* je ademhaling en *ki*-huishouding reguleren. Op geestelijk vlak ontwikkel je onder meer concentratie, doorzettingsvermogen, *zanshin* en *fudoshin*⁹³.

⁹² Okinawaans: 'ni' (根).

⁹³ 不動心.

SHIME

Shime is het helpen en testen van de *karateka* die *sanchin kata* uitvoert. Het is een belangrijk onderdeel van deze *kata*. Net als gevechtsoefeningen de *karateka* kunnen attenderen op zwakte in kracht, ademhaling en aandacht, geldt dit ook voor *shime*. Naast dit testende of attenderende aspect van *shime*, is er ook een helpend aspect. *Shime* is namelijk ook bedoeld om de *karateka* te helpen zijn houding goed op te bouwen, zijn ademhaling correct te reguleren en zijn aandacht volledig en gefocust te houden. Dat alles om, in de woorden van *Higaonna Sensei*: "to bring out the true karate power inherent in the student".



Miyagi Chojun voert *shime* uit.

TENSHO

Sanchin kata is bij uitstek een voorbeeld van de harde kant van het *gojuryu*. Het traint standvastigheid van lichaam en geest, het maximaal spannen en opladen van de spieren, een kaarsrechte houding, het vermogen op stoten slagen en trappen te incasseren, enz.

Tensho kata is de gevorderde- of *ju*-versie van *sanchin kata*. Deze *kata* berust op dezelfde basiskwaliteiten als *sanchin kata*, maar benadrukt daar bovenop ook een aantal *ju*-elementen zoals de circulaire bewegingen, de verschuivende focus⁹⁴ en het principe van *ju*-wering en *go*-counter, waarbij de wering wordt uitgevoerd op de inademing en de counter op uitademing.

Ondanks het feit dat het lichaam ook bij *tensho kata* sterk wordt aangespannen en de beweging krachtig worden uitgevoerd, moeten ze tegelijk ook vloeiend zijn zoals de bewegingen van bamboestengels in de wind. Die combinatie maakt *tensho kata* tot een elementaire trainingsvorm waarin een manier van kracht leveren wordt ontwikkeld - vloeiend en krachtig - die typerend is voor het Okinawa *gojuryu karate-do*. Samen heten *tensho* en *sanchin* 'heishugata'. Uitleg eerder al ?

Chojun Miyagi ontwikkelde verder ook de *Kata, Tensho*. Deze *Kata* zou zijn gebaseerd op de *Kata 'Rokkishu'* uit het 'Witte Kraanvogel Boksen'⁹⁵. In de 'Bubishi', de bijbel van het Karate die historisch gezien een relatie heeft met het 'Witte Kraanvogel Boksen', wordt de naam 'Rokkishu' gebruikt om een zestal handposities te benoemen. Mogelijkerwijs waren deze een onderdeel van de voorloper van *Tensho Kata*. Letterlijk betekent 'Rokkishu': 'Zes Energie Handen'. In de *Bubishi* wordt beschreven op welke *Kyusho*⁹⁶ deze handtechnieken moeten worden toegepast, wat de effecten zijn en hoe de , dramatische, gevolgen hiervan moeten worden behandeld met kruiden e.a. Het woord 'Ki'⁹⁷ in de naam 'Rokkishu' verwijst mogelijk naar de relatie tussen deze handtechnieken en specifieke *Kyushos*. *Kyushos* zijn immers vitale punten in de stromen van *Ki* (meridianen) door het lichaam.

⁹⁴ Zie: 'stroming van kracht', blz. 83.

⁹⁵ In het Japans bekend als 'Hakatsuru Kempo'.

⁹⁶ Vitale Punten.

⁹⁷ 'Vitale Energie'. Het concept *Ki* wordt verderop in deze bundel uitvoerig besproken.

Sanchin Kata en Tensho Kata worden samen de 'Heishu Katas' genoemd. Heishu betekent letterlijk 'Gesloten Hand', maar verwijst in feite naar de constante aanspanning van het Tanden⁹⁸ (en lichaam). De overige Katas van Gekisai Dai Ichi tot en met Suparinpei worden de 'Kaishu Katas' of 'Open Hand Katas' genoemd. Bij deze Katas wordt het Tanden alleen op het focus-moment van de technieken voluit aangespannen.

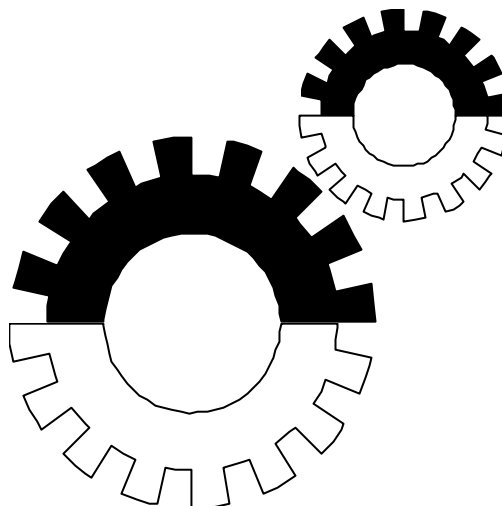
Ook bij Tensho wordt het Tanden en de rest van het lichaam voortdurend op maximale spanning wordt gehouden, met gebruik van dezelfde ademhaling. Typerend voor Tensho Kata zijn de vele ronde en vloeiende bewegingen. Daarnaast bevat het ook tal van weringen die op de inademing worden uitgevoerd, een kenmerk van de zogenaamde 'zachte weringen'.

Ondermeer op basis van de hierboven genoemde verschillen wordt Sanchin Kata beschouwd als een 'Go Kata' of 'Harde Kata', Tensho Kata, ten opzichte van Sanchin Kata, als een 'Ju Kata' of 'Zachte Kata'.

V. EEN MARTIALE BEWEGINGSLEER

In het Westen zijn verschillende bewegingsleren 'in gebruik', variërend van strikt bio-mechanische tot antropologisch-filosofische bewegingsleren. Er zijn op dit gebied veel interessante inspiratiebronnen voorhanden, zoals: de bio-energetica, de Feldenkrais methode, de Alexander methode, de haptonomie en de bewegingstherapieën uit de fysiotherapie.

Wat hier bedoeld wordt met bewegingsleer is een model dat is toegespitst op de beginnende *karateka*. Het beschrijft in feite de grof-motorische processen van het bewegen, zoals het draaien van de heupen, het aanspannen en ontspannen van spierketens, het laten zakken van het zwaartepunt, het gelijkrichten van botten en gewrichten, reguleren van de ademhaling, enz. In die zin sluit de bewegingsleer goed aan bij het veelal grof-motorische besef van de beginnende *karateka*. Bij de uitleg van de verschillende basiskwaliteiten is de bewegingsleer, zoals die hier onder naar voren wordt gebracht, dan ook een geschikt didactisch gereedschap.



De **finesses** laten zich vaak beter uitleggen in termen van *go* en *ju*, *ki*, de traditionele Okinawaanse begrippen, voorbeelden uit het dagelijks leven en dat wat ontstaat in de dialoog. Als aanvulling zal bij de bespreking van de basiskwaliteiten dan ook regelmatig worden teruggerepen op deze 'modellen'. Evenzogoed hebben de basiskwaliteiten ook emotioneel-mentale componenten die onder andere gethematiseerd zijn in de vele westerse lichamelijk georiënteerde psycho- of bewegingstherapieën.

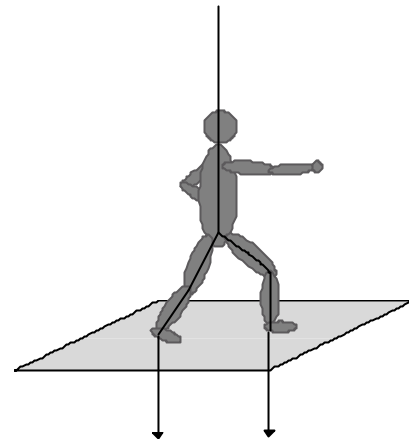
De bewegingsleer zoals die hieronder zal worden uitgewerkt is dus geen bestaand modern of traditioneel model. Het is gebaseerd op zowel traditioneel Chinees-Japanse als moderne westerse concepten en **biedt een meer gedetailleerd, analytisch en lineair begrip van het martiale bewegen zoals dat in het Okinawa *gojuryu karate* wordt beoogd**. Ze is dus aanvullend ten opzichte van en geïntegreerd met de eerder genoemde gezichtspunten. Zoals al eerder gezegd is deze analyse onvolledig maar heeft zij haar nut

⁹⁸ Energie-centrum in de onderbuik, wordt verderop in deze bundel uitvoerig besproken.

toch al bewezen. Hopelijk zal de neerslag ervan reacties oproepen die tot een verdere ontwikkeling kunnen leiden.

Allereerst volgt een kort overzicht van de basiskwaliteiten in het perspectief van deze 'martiale bewegingsleer'.

De verschillende basiskwaliteiten zijn gegroepeerd in vier fasen. Deze stappen lopen in de praktijk meer door elkaar als de indeling doet vermoeden. Ik denk dat zowel de klassieke modellen als het hieronder beschreven kader het bewegen en vechten in het *karate* kunnen verhelderen. Zonder enige twijfel echter komt werkelijk inzicht en begrip door de ervaringen die ontstaan tijdens trainingen mits die met volle overgave worden beleefd en geleefd.



Kanaliseren van de zwaartekracht.

FASE 1: HOUDING

Als eerste wordt begonnen met het aanleren van een correcte houding en beweging, zoals in het vorige hoofdstuk werd toegelicht. Bij het aanleren van houdingen en bewegingen wordt eerst aandacht besteed aan het aarden (en wortelen), centreren en het reguleren van de ademhaling.

Aarden

Aarden is één worden met de grond onder je voeten en met de kracht die daarvan uitgaat, de zwaartekracht. Aarden is niets plaatsgebonden, je kunt ook geaard zijn in je bewegingen. Aarden heeft ook een emotionele betekenis. We vinden dit terug in ons taalgebruik waarin aarden ook de betekenis heeft van 'zich thuis voelen', 'zich op zijn plek voelen', 'gewennen', e.d.

Bij het oefenen van het aarden kun je de volgende aandachtspunten gebruiken.

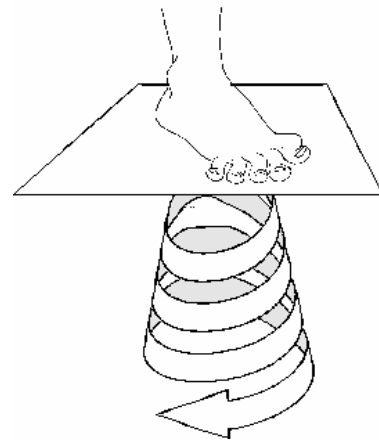
- Lichaam gelijkrichten met de zwaartekracht (alignment) c.q. kanaliseren van de zwaartekracht.
- Naar beneden toe ontspannen ('zinken').
- Zwaartepunt boven het steunvlak houden.
- Optimaliseren van contact tussen voetzolen en grond.
- De adembeweging naar beneden toe verruimen, 'laten zakken'.
- Je gevoelsaandacht (receptieve aandacht) op de grond onder je voeten richten.

Het laatste aandachtspunt is geen grof-motorisch aangrijpingspunt. Het is een aangrijpingspunt uit de energetica en wordt ondermeer gebruikt in *ki*-oefeningen zoals *sanchin kata*. Van het laatste aandachtspunt kunnen we zeggen dat het op het grensvlak ligt van de bewegingsleer en de energetica.

Wortelen

Waar het aarden gaat om de omgang met de verticale kracht, de zwaartekracht, is worteling de weerstand en veerkracht die je kunt bieden tegen horizontale krachten, net als een boom dat doet tegen de wind. In de praktijk gaat het daarbij om de volgende acties:

- Efficiënt en gericht gebruik van spierketens van het onderlichaam c.q. voeten 'in de grond graven'⁹⁹.
- Het (verder) laten zakken van je zwaartepunt.
- Je aandacht projectief in de grond richten. Dat wil zeggen: net als bij het aarden ga je met je aandacht 'in' de grond maar maak je daarbij ook een voorstelling. Bijvoorbeeld de voorstelling dat je wortels hebt.



Tako Ashi.

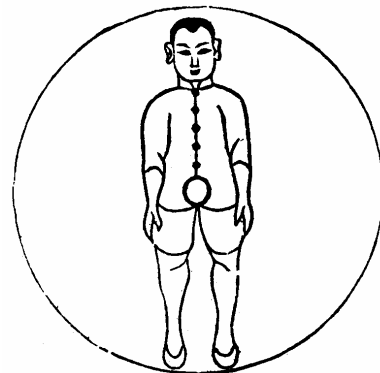
Net als aarden is wortelen uiteraard ook een mentaal-emotionele kwestie. Waar het er bij aarden om gaat dat je comfortabel staat of beweegt, je op ieder moment (in houding en beweging) weer 'op je plek voelt', is wortelen actiever (meer *yang*). Bij het wortelen wil je blijven staan waar je staat en vandaar uit iets opbouwen of bereiken. Daarom vraagt het wortelen een mentaal-emotionele keuze om je niet van je stuk te laten brengen.

Omdat bij het wortelen soms (extra) kracht wordt geleverd, zoals in *sanchin kata*, kan het ook worden gerangschikt onder 'fase 2: beweging en kracht' (zie blz. 71).

Centreren

In de ruime betekenis van het woord betekent centreren dat alle beweging/kracht, adem en aandacht gecentreerd zijn in het *tanden*.

De meest elementaire vorm van centrering begint bij het leren draaien om de lengteas. Dit wordt ondermeer geoefend bij elementaire stoot- en slagtechnieken zoals *gyaku zuki*, *jun zuki*, *mawashi zuki*, *ura zuki* en *mawashi shuto uch*. Later, wanneer het scala van stoot- en slagtechnieken veelvormiger wordt en ook lichaamsontwijkingen (*tai hiraki*) worden geïntegreerd, worden niet alle bewegingen perse om de lengteas gecentreerd.



Centreren, afbeelding uit een boek over *chen-stijl taijiquan* (*Taijiquan Tushuo; Chen Pinsan*).

Bij het oefenen kunnen de volgende drie aspecten benadrukt worden.

- Het steunpunt van de ademhaling ('ademhalingscentrum') naar de onderbuik brengen (buikeademhaling).
- Aandacht concentreren in de onderbuik (*hara/tanden*).
- Zwaartepunt samen laten vallen met het *tanden*.
- Bewegingen centreren in het *tanden*.

Het laatste aspect overlapt met 'Fase 2, beweging en kracht' (zie blz. 71).

⁹⁹ Bekend als '*tako ashi*', 'octopus voeten'.

Reguleren van de ademhaling: verdiepen, verruimen & centreren

Het reguleren van de ademhaling krijgt van meet af aan aandacht bij het leren van *karate-do*. Omdat de ademhaling een gevoelig proces is, is een deskundige begeleiding van groot belang. Ondermeer om te voorkomen dat door het cultiveren van bepaalde ademhalingspatronen de natuurlijke adem-impuls en -beweging wordt onderdrukt. Het reguleren van de ademhaling, zoals hier beschreven, is een geïntegreerd onderdeel van het aarden en centreren. Door een goede aarding en centrering vermindert bijvoorbeeld de evenwichtsspanning (de spierspanning die nodig is om in evenwicht te blijven) in houding en beweging. Hierdoor hoeft het middenrif minder krachtig aan te spannen voor het zelfde hoeveelheid zuurstof. Anders gezegd: de adembeweging wordt minder belemmerd.

De nadruk bij het reguleren van de ademhaling in deze fase ligt vooral bij het verruimen en verdiepen van de ademhaling door ontspanning; het aanleren van een correcte houdingen en bewegingen waarin de adembeweging ruimte en goede steunpunten krijgt; de afwisseling tussen ontspanning en spanning bij het trainen van basistechnieken en het onbewust reguleren van de ademhaling door aandachtsoefeningen. Op een meer gecultiveerde wijze krijgt het reguleren van de ademhaling vorm in de training van *sanchin kata*. Bij dit laatste gaat het in deze fase vooral ook om het versterken van de adem(halings)kracht door training van het middenrif (diafragma).

Op fysiek niveau brengen de tot nu toe beschreven basiskwaliteiten het lichaam in een ideale uitgangssituatie om lichaam en zwaartekracht te kunnen gebruiken voor beweging en de daar uit voortvloeiende kracht. Door het aarden en centreren wordt de overspanning losgelaten en functionele basisspanning opgebouwd. Verder wordt het zwaartepunt het centrum van de houding en beweging gemaakt en de ademhaling dieper en daarmee efficiënter.

Op energetisch niveau wordt de *ki* in contact gebracht met de aarde waardoor een uitwisseling met en opname van aardse energie ontstaat. De opgenomen *ki* wordt in de onderbuik gecentreerd (verzameld). De verzameling van *ki* in de onderbuik is een voorwaarde voor een goede circulatie van *ki*.

Op geestelijk niveau wordt de geest gekalmeerd en intern en extern geconcentreerd.

Bij houding hoort óók de 'attitude', in martiale zin, denk bijvoorbeeld aan *zanshin*, of in morele zin zoals in de etiquette (*reigi*).

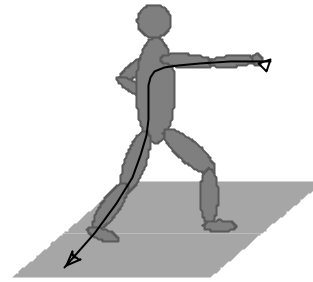
Waar we het aanleren van de correcte houdingen en bewegingen kunnen vergelijken met het aanleggen van pijpleidingen, is het aarden en centreren het aansluiten van deze pijpen op een aantal krachtbronnen. De reservoirs waaruit kracht kan worden geput.

FASE 2: BEWEGING EN KRACHT

Reguleren van spanning en ontspanning

Bij het aarden, centreren en het reguleren van de ademhaling wordt de basis gelegd voor het reguleren van spanning en ontspanning. Bij het aarden wordt spanning naar beneden toe losgelaten, bij het centreren wordt er voor gezorgd dat we niets onnodig hoeven aan te spannen om in evenwicht te blijven; om diep en ruim te kunnen ademen moeten we de spanning in de romp loslaten om ruimte te kunnen geven voor de ademhalingsbeweging.

In deze fase staat het leren van meer of minder complexe bewegingen op de voorgrond. Alle beweging kenmerkt zich door een voortdurende afwisseling van spanning en ontspanning; in het lichaam als geheel of afwisselend in verschillende delen in het lichaam. Hoe complexer de beweging, hoe moeilijker her reguleren van spanning en ontspanning is, zeker wanneer het gaat om een beweging waarin kracht moet worden geleverd. Om snel te kunnen bewegen, explosief te kunnen uitvallen of krachtig te kunnen focussen is een goede regulering van spanning en ontspanning absolute noodzaak. Soms is het moeilijk om al onze krachten in te zetten, soms is het moeilijk om te voorkomen dat we onze kracht blokkeren door overspanning.



Absorberen en kanaliseren van de tegenkracht, de *ju*-component.

De spanning in het lichaam, of een deel ervan, kan te hoog zijn of te laag. Beide leveren geen goede uitgangspositie op voor de dynamische bewegingsvormen die het *karate* eigen zijn. Spanning kan te lang worden vastgehouden of niet voldoende tot een climax komen. Spanning kan ook worden opgebouwd volgens een verkeerd verloop, enz. Zo zijn er tal van aspecten die bij het leren reguleren van spanning en ontspanning handvaten zijn om zich de dynamiek van de *karate*-bewegingen eigen te maken. Belangrijk in dit alles is de verhouding tussen bovenlichaam en onderlichaam. Bij stoten en slagen bestaat bij vele de neiging om veel te 'doen' met het bovenlichaam en weinig met het onderlichaam. Het netto resultaat is hierbij laag omdat de spieren van het bovenlichaam niet zo krachtig zijn als die van de romp en de benen en omdat men vaak te veel aanspant waardoor de kracht wordt geblokkeerd. In het *karate* leert men juist kracht te leveren vanuit het buikgebied en de benen. Dit vraagt een subtiele coordinatie van heupen en benen. Om deze kracht ten volle tot uitdrukking te laten komen moet men bovendien leren om het bovenlichaam te ontspannen c.q. niet te overspannen. Dit laatste wordt zeer nadrukkelijk getraind in *saifa kata*. In deze kata komen veel armtechnieken voor waarbij men een minimaal gebruik kan maken van heupen en benen en toch veel impact moet maken. Het gevaar van overspanning van de schoudergordel spieren wordt daardoor extra groot en dus is het een goede training voor het reguleren van spanning en ontspanning in het bovenlichaam.

Richten van kracht

Op basis van de bij 'Fase 1: houding' beschreven voorwaarden kunnen we optimaal kracht leveren. Deze kracht kan worden omgezet in verplaatsingen (*sabaki, tenshin*, e.d.), ontwijkbewegingen van het lichaam (*tai hiraki*) of technieken zoals stoten, slagen en trappen. De kracht die in potentie was gecreëerd wordt nu gericht en tot uitdrukking gebracht. Het gaat hier dus om het richten van beweging en de daarin besloten kracht. Het richten van kracht ligt in feite al besloten in de initiële fase van de beweging.

In het richten van kracht kunnen we twee componenten onderscheiden.

- Een **go-component**; het gericht aanspannen van spierketens om een beweging te genereren en te sturen in de richting van het doel en in de richting van de aarde. Het zwaartepunt is daarbij het splitsingspunt van deze twee tegengestelde krachten (zie ook: chiru nu chan chan, blz. 52).
- Een **ju-component**; het absorberen en kanaliseren van de tegenkracht - de kracht van een aanval van de tegenstander of de weerstand van zijn massa - door het lichaam, via het lichamelijke zwaartepunt, naar de aarde.

Deze twee componenten liggen dicht bij de begrippen 'spugen' en 'slikken'. Simpel gezegd: de kracht naar binnen en naar buiten richten.

Richten van je aandacht gebeurt in eerste instantie op het anatomische wapen waarmee je contact maakt en, voor de meer gevorderde *karateka*, via het contact-punt, in of voorbij het doel. Het richten van je aandacht moet niet alleen geestelijk zijn, het moet een lijfelijke component hebben met het *tanden* als vertrekpunt. Deze laatste mentale projectie strekt zich uit buiten de grenzen van je eigen lichaam. Samenvallend hiermee ontstaat wat men noemt: *wai ki*¹⁰⁰ of 'externe vitale energie'. De bijbehorende mentale projectie kan verschillende vormen aannemen, bijvoorbeeld lineair of circulair.

Kracht leveren

De manier waarop kracht wordt geleverd (of de beweging wordt gegenereerd) is verschillend. Er zijn grofweg drie manieren te onderscheiden, namelijk: genereren van kracht, ontladen van kracht en ontlenen van kracht.

- **Kracht genereren** is kracht leveren door **af te zetten tegen de grond**. Dit gebeurt door concentrische aanspanning van spierketens (en excentrische ontspanning van de antagonistische spierketen), gebruik makend van de weerstand van de aarde. Het is opgebouwd uit (1) een afzet en (2) een bekkenbeweging.
- **Kracht ontladen** is het kracht leveren die wordt **geïnitieerd door het loslaten van voorspanning in een spier-pees keten**, die ontstaat door het vooraf concentrisch aanspannen van de antagonisten van de uiteindelijke techniek. Hierbij wordt ook gebruik gemaakt van facilitatie- en inhibitie processen in het centraal zenuwstelsel en de betreffende motor-units.
- **Kracht ontlenen** is kracht leveren door kracht te **ontlenen aan je massa**. Dat wil zeggen: door je massa naar de aarde te laten vallen waardoor potentiële energie wordt omgezet in kinetische energie.

Deze drie manieren van kracht leveren komen in vele combinaties en gradaties voor. Sommige bewegingen uit de *kata* zijn echter typerend voor één van deze drie manieren. Met andere woorden: zijn uitgesproken voorbeelden van één van de drie manieren van kracht leveren.

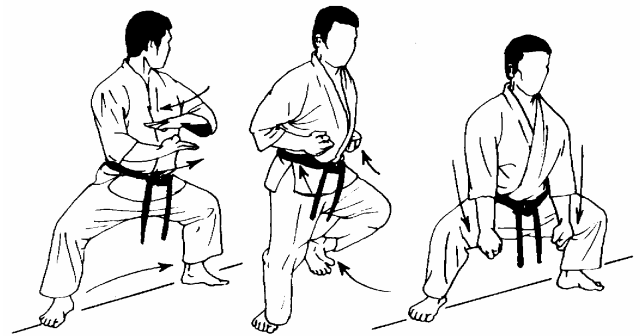
Zo is bijvoorbeeld de *gyaku zuki* in *gekisai dai ichi* een voorbeeld van kracht genereren; de *hiji age* in *seiyunchin* van kracht ontladen en de *morote nakadaka ippon ken zuki* uit *sepai* typerend voor kracht ontlenen.

¹⁰⁰ 外氣.

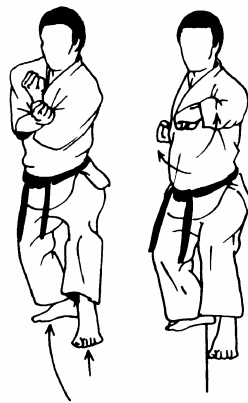
Vaak gaat het genereren van kracht samen met het achterover kantelen van het bekken en het ontladen van kracht met het voorover kantelen van het bekken.



Gyaku zuki uit *gekisai dai ichi & ni*. Kracht genereren.
(Afbeeldingen uit: *Wado-Goju-Shito Kata*; Habersetzer, R.)



Morote nakadaka ippon zuki uit *sepai kata*. Kracht ontladen aan de zwaartekracht.



Hiji age uit *Seiyunchin*. Ontladen van kracht

Bundelen van kracht

In het verlengde van het kracht leveren ligt uiteraard het zo groot mogelijk maken van de kracht. Dit wordt enerzijds bereikt door de voorbereidende oefeningen (*junbi undo*) en de klassieke krachttraining (*hojo undo*); anderzijds door het leren bundelen van kracht(en).



Bundelen van kracht moet niet louter worden begrepen als het bundelen van spierkracht. Het maximaliseren van impact gaat immers ook gepaard met ontspannen of 'loslaten' van kracht.

Het bundelen van kracht wordt ook uitgelegd als het bundelen van lichaam, adem en geest (*sanchin*) of het bundelen van 'externe spier kracht' en 'interne ademkracht'.

Het woord bundelen kan ons ook op het verkeerde been zetten. Het maximaliseren van kracht is niet alleen een kwestie van 'doen', maar ook van 'laten'. Voor een deel, en vooral in een wat latere fase, kan het woord bundelen worden vervangen door het woord harmoniseren. Het maximaliseren van kracht is dus, behalve een kwestie van doen en laten, ook een kwestie van 'afstemmen' (harmoniseren).

De '*kiai*' is een hulpmiddel dat in het *karate* gebruikt wordt om je krachten te bundelen. '*Ki*' betekent 'vitale energie', 'adem' of 'spirit'; '*ai*' betekent 'bundelen' of 'harmoniseren'. *Kiai* betekent zoiets als 'bundelen van kracht', 'bundelen van vitale energie' of 'bundelen van spirit'. In de woorden van *Higaonna Sensei*: "*The Kiai is not a technique, merely to intimidate an opponent. It is a technique to increase power of the punch by use of the breath and is focussed at the same instant to produce an extremely powerful technique*"¹⁰¹.

Het bundelen van kracht hangt nauw samen met het centreren. Door de beweging, adem en geest intern te concentreren, met het *tanden* als steunpunt, worden onze krachten gebundeld; samengebracht in een gezamenlijk vertrekpunt (zie pagina 70: 'centreren').

Het eerder genoemde **wortelen** omvat eveneens het kracht leveren. Het valt daarom ook onder fase 2.

Reguleren van de ademhaling, bundelen en harmoniseren

Bij 'Fase 1: houding' (zie blz. 71), werd al gesproken over het verdiepen, verruimen en centreren van de ademhaling als onderdeel van reguleren van de ademhaling en als onderdeel van het aarden en centreren. Bij de basiskwaliteiten van fase 2 speelt het reguleren van de ademhaling ook een belangrijke rol. Het loopt als een rode draad door de verschillende ontwikkelingsfasen heen. In de tweede fase gaat het eerst vooral om het bundelen en later om het harmoniseren van de adem(haling), beweging en aandacht (geest). Daarin voltrekt zich opnieuw een verschuiving van *go* naar *ju*, namelijk van bundelen naar harmoniseren.

¹⁰¹ Videoband 'Punching', *Higaonna Sensei* / Panther Productions.

Het grootste deel van 'Fase 2: beweging en kracht' wordt in *sanchin kata*, *gekisai dai ichi*, *gekisai dai ni* en de *kihon* tot ontwikkeling gebracht. Het ontladen van kracht en het ontlenen van kracht in zijn meest uitgesproken vormen zien we vanaf *saifa kata*.

De tot nu toe beschreven basiskwaliteiten worden voor een groot deel tot ontwikkeling gebracht in solo-training. Vanaf het moment dat er met een *makiwara* wordt getraind of wanneer we gevechtsoefeningen trainen met een partner is er sprake van een interactie met krachten van buitenaf (strikt genomen is van meet af aan sprake van interactie, namelijk: interactie met de grond, met de ruimte en met dat wat je in je voorstelling oproept). We kunnen die interactie indelen in het overbrengen van kracht en het verwerken van kracht. Die basiskwaliteiten, met hun verschillende verschijningsvormen, worden hierna besproken bij 'Fase 3: overbrengen en verwerken van kracht'.

FASE 3: OVERBRENGEN EN VERWERKEN VAN KRACHT

Het overbrengen van kracht

Bij het overbrengen van kracht kunnen we in het *karate* de volgende basisvormen onderscheiden: stoot of stotende trap; slag of slaande trap en duw of duwende trap.

Stoot of Stotende Trap: Zuki Waza en Kekomi Geri Waza

Een stoot of stotende trap is in zijn basisvorm rechtlijnig. Tenminste in het laatste deel van de beweging. De impact wordt vooral bepaald door de versnelling van de massa en de kracht van de gerichte aanspanning van spierketens op het moment van raken. Dit laatste staat bekend als *kime* of *chinkuchi kakin* en omvat ook het wortelen en het bundelen van kracht. Het verhoogt het doordringingsvermogen van de stoot.

Bij een correcte gelijkrichting van het lichaam tussen doel en aarde wordt een gedeelte van de tegenkracht (de traagheid van de massa van de tegenstander) afgeleid naar en opgevangen door de aarde via het beenderstelsel (zie: 'richten van kracht', blz. 72). Dit is de *ju*-component.

Slag of Slaande Trap: Uchi Waza en Keage Geri Waza

Een slag, of slaande trap, heeft in de meeste gevallen een circulaire baan. We kunnen globaal vier soorten slagen onderscheiden: 'zware slag'¹⁰², 'doorgaande slag' (*hineri*), 'zweepslag' en 'taaie slag'.

De zware slag is een techniek waarbij de impact uitsluitend bepaald wordt door de versnelling van de massa van een arm of been. Er wordt geen extra spierkracht geleverd op het moment van raken¹⁰³.

Bij de taaie slag worden spierketens, op het moment van raken, in het lichaam gericht aangespannen om de doordringing te vergroten (= *chinkuchi kakin*). Dit is praktisch hetzelfde als een stoot, alleen vindt de versnelling van de massa hier niet lineair maar circulair plaats.

Bij een doorgaande slag (*hineri*) wordt de techniek als het ware in een cirkelbaan door een lichaamsdeel van de tegenstander heen gehaald. Afhankelijk van de hoeveelheid

¹⁰² Door *Higaonna Sensei* 'dead hand strike' genoemd.

¹⁰³ Zie ook: *te no omomi*, blz. 54.

spierspanning die hierbij op het moment van raken wordt gegenereerd ligt dit dicht bij de zware slag of dicht bij de taaie slag.

Bij de zweepslag klapt de arm of voet direkt na het raken terug. Dergelijke technieken worden uitsluitend toegepast op uiterst vitale punten zoals bijvoorbeeld het punt *jinchu* tussen neus en bovenlip, of de slaap (*komekami*). Ze zijn ook zinvol wanneer snelle combinaties vereist zijn. Het 'terug laten schieten' van de techniek kan ook een verdediging zijn tegen het beetgrijpen door tegenstander. Een stoottechniek die qua dynamiek dicht bij een zweepslag ligt is de *kizami zuki*.

De bovenstaande vierdeling kan ook worden gemaakt voor sommige trappen, zoals bijvoorbeeld voor de *mawashi geri*.

Duwen (Oshi Waza) en Trekken (Hiki Waza)

De duw is in zijn basisvorm een min of meer rechtlijnige beweging. Een verschil met het stoten is dat er geen hard contact wordt gemaakt en dat de kracht over een langer traject wordt uitgeoefend. Belangrijk bij het duwen is dat je, zonder je gerichtheid te verliezen, contact houdt met het reilen en zeilen van het zwaartepunt van je tegenstander. Hieruit haal je de informatie voor het sturen en afstemmen van je kracht. Dit geldt ook voor het trekken en voor veel 'worsteltechnieken'¹⁰⁴ (*tuite*¹⁰⁵) zoals klemmen, worpen en verwurgingen die in feite een complexe combinatie van duw en trektechnieken zijn. Ook hierbij heb je over een langere tijdspanne contact met je tegenstander en wordt over een langere tijd kracht geleverd.

De manier van kracht leveren bij het duwen, trekken en bij het *tuite* wordt gebruikt is gethematiseerd in de *muchimi* bewegingen uit de *kata*.

Kracht verwerken

Als zelfverdedigingskunst heeft *karate* uiteraard te maken met het verwerken van (bedreigende) krachten. Kijken we naar verschillende vechtkunsten dan zien we dat er op verschillende manieren wordt omgegaan met de kracht van de tegenstander. Vergelijk bijvoorbeeld het *karate* maar eens met het *aikido*. Die verschillen bestaan tussen de vechtkunsten onderling, maar ook binnen de vechtkunsten zelf zijn wat dit betreft soms verschillende principes te herkennen.

Het bovenstaande zien we ook in het Okinawa *gojuryu*. In eerste instantie wordt de *karateka* vooral een *go*-strategie (*yang*) aangeleerd. Dat betekent dat de *karateka* baas leert te zijn over zijn ruimte, over zijn eigen ruimte en de ruimte van de tegenstander. Hij leert zijn eigen (innerlijke) kracht tot uitdrukking te brengen in houdingen en bewegingen, en projecteert die, wanneer nodig, op lichaam en geest van de aanvaller. De *karateka* leert zich zowel lichamelijk als geestelijk uit te drukken en overeind te blijven in de fysieke confrontatie. Later, wanneer door de *go*-benadering de *go*-aspecten in hem of haar tot ontwikkeling zijn gekomen en motoriek, aandacht, lichaamsbewustzijn e.d. zijn verbeterd, worden ook *ju*-antwoorden (*yin*) ontwikkeld. Daarin blijft de *karateka* nog steeds de baas maar leert hij of zij fysieke confrontaties uit de weg te gaan en de kracht van tegenstander te gebruiken. De

¹⁰⁴ Het woord 'worsteltechnieken' is enigszins te grofstoffelijk om het hele scala aan *tuite* technieken aan te duiden. In het Nederlands bestaat echter geen beter alternatief. In het Engels heeft men wel een alternatief, namelijk: 'grappling' (i.p.v. 'wrestling').

¹⁰⁵ 捕手.

go- en *ju*-benaderingen vereisen zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak verschillende kwaliteiten.

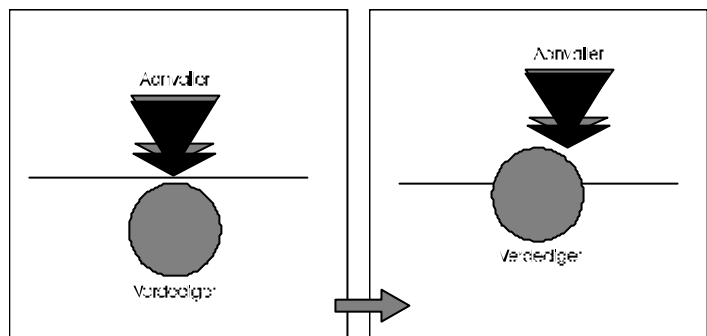
Hoewel het oefenen van *go*-antwoorden op aanvallen voor iedereen een zinvolle training is, is het in een daadwerkelijk gevecht niet voor iedereen altijd de verstandigste benadering. De gekozen strategie moet gebaseerd zijn op de verhouding van krachten op het moment van de confrontatie.

In het spectrum van *go* naar *ju* kunnen we de volgende manieren van *kracht verwerken* onderscheiden:

- **terugdrijven & afslaan**
- **incasseren**
- **opnemen**
- **afleiden**
- **ontwijken**

Terugdrijven & afslaan

Het terugdrijven, is bijna hetzelfde als het overbrengen van kracht. De verwerking van de aanval, bijvoorbeeld in de vorm van een afweerteknik, is bij het terugdrijven namelijk tegelijk een (indringende) aanval in de vorm van een balansverstoring. Hierbij dring je tijdens de verdediging in de (lichamelijke) ruimte van de aanvaller. Bij een wering betekent dit bijvoorbeeld dat je naar voren komt terwijl je weert en de arm van de tegenstander daarbij opzij en naar hem toe drukt. Hierdoor wordt de houding van de tegenstander verstoord en kan hij uit balans raken. Om dit te kunnen moeten basiskwaliteiten zoals wortelen, bundeling van kracht en het (actief) richten van kracht goed ontwikkeld zijn. In de praktijk is een verdediging op deze manier niet 'hard tegen hard'; het is meestal een circulaire beweging die van de zijkant ingrijpt op de aanvalslijn van de tegenstander (*irim*).



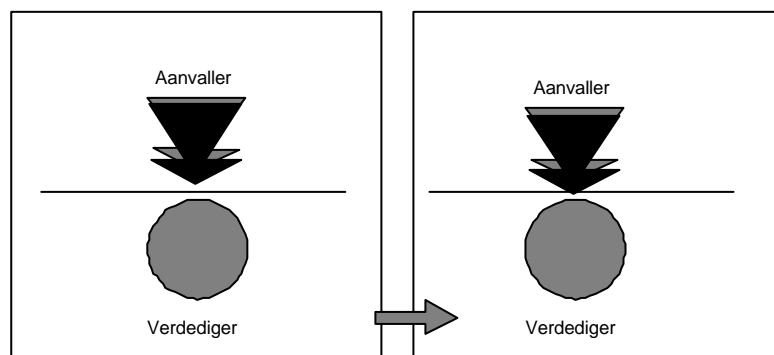
Het *afslaan* van de aanval is het plaatsen van een stoot, slag of trap op een vitaal punt tijdens de aanval en is van dezelfde orde. Hierbij wordt weliswaar niet zozeer, zoals bij het terugdrijven, de balans verstoord, maar wel het vermogen om de aanval voort te zetten of direct, ononderbroken, over te gaan op een andere actie. Dit kan op verschillende manieren gebeuren. Door de aanvalsarm of -been aan te vallen (*kyushowaza* of *kuzushiwaza*) of door de tegenstander in snelheid te overtroeven en hem te raken voordat zijn aanval doel treft. Dit laatste zal normaliter vaak samen gaan met een

gelijktijdige ontwijking, bescherming of controlerende wering om risico's te vermijden.

Het *afslaan* van de aanval is het plaatsen van een stoot, slag of trap op een vitaal punt tijdens de aanval en is van dezelfde orde. Hierbij wordt weliswaar niet zozeer, zoals bij het terugdrijven, de balans verstoord, maar wel het vermogen om de aanval voort te zetten of direct, ononderbroken, over te gaan op een andere actie. Dit kan op verschillende manieren gebeuren. Door de aanvalsarm of -been aan te vallen (*kyushowaza* of *kuzushiwaza*) of door de tegenstander in snelheid te overtroeven en hem te raken voordat zijn aanval doel treft. Dit laatste zal normaliter vaak samen gaan met een

Incasseren

Bij het incasseren vang je een aanval op en geef je zoveel tegenkracht dat de aanval niet binnendringt. Dit zien we



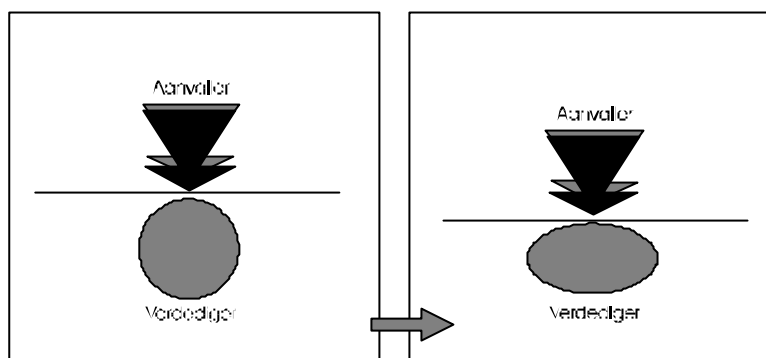
bijvoorbeeld bij het opvangen van een stoot op het lichaam. Uiteraard is niet ieder lichaamsdeel geschikt voor deze strategie.

Het incasseren houdt het midden tussen terugdrijven en opnemen. In de praktijk kan het incasseren gecombineerd zijn één van deze twee.

Ook sommige weringen kunnen zodanig worden uitgevoerd dat ze in deze categorie vallen. Bijvoorbeeld het afstoppen van een voorwaartse trap met de voetzool (*juji uke* of *haisoku osae uke*) of het opvangen van een *gedan mawashi geri* met de scheen (*hiza* of *sune uke*) kan op deze manier worden uitgevoerd.

Opnemen

Bij het opnemen neem je de kracht van de tegenstander als het ware op in je eigen lichaam. In feite geleidt je de kracht door je lichaam naar de aarde. In zijn meest uitgesproken vorm vindt je dit terug in de basisoefening van het *kakie*, zij het dat hierbij tevens een



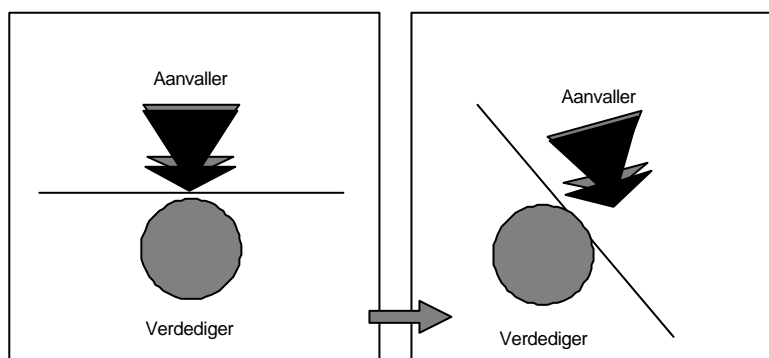
controleerende tegenkracht wordt gebruikt. Centraal bij het opnemen van kracht staat het gelijkrichten met de tegenkracht en zwaartekracht.

Het opnemen van kracht kan ook een component zijn van een wering waarbij je met een minimum aan spierkracht een aanval probeert op te vangen. Het accent ligt dan niet op het actief naar buiten richten van (spier)kracht, maar op het ('passief' of receptief) gelijkrichten van de tegenkracht met de zwaartekracht.

Het opnemen van kracht heet in sommige Chinese vechtkunsten ook wel '*tun*' of '*tun jin*'¹⁰⁶, wat letterlijk 'slikken' of 'slik vaardigheid'¹⁰⁷ betekent.

Afleiden

Bij het afleiden wordt de kracht van de tegenstander opgevangen en in één circulaire beweging van richting veranderd en langs je heen geleid.



Veel weringen uit het Okinawa *gojuryu* zitten zo in elkaar, dat ze

¹⁰⁶ 吞 of 吞勁; de tegenpool van *tun jin* is *tu jin* (吐勁; 'spugen'). Samen met *chen jin* (沈勁; 'zinken') en

fu jin (浮勁; 'drijven') behoren *tun jin* en *tu jin* tot de basiselementen van het bewegen en vechten van menig *quanfa* systeem uit de Chinese provincie *Fujian*, waar het Okinawa *gojuryu* zijn wortels heeft.

¹⁰⁷ Het woord '*jin*' (勁) wordt veel gebruikt in de Chinese vechtkunst. Het wordt vaak vertaald als 'interne kracht', daar het ook gebruikt wordt voor vaardigheden die niet direct met kracht te maken hebben is 'vaardigheid' vaak een betere vertaling.

de aanval van de tegenstander afleiden. Het zijn cirkelvormige bewegingen waarbij de aanval wordt opgezocht, opzij 'geduwd' en langs zij wordt geleid. Al naar gelang het lichaams- en voetenwerk is daarbij sprake van meer of minder intensieve fysieke confrontatie.

Het verschil tussen afleiden en terugdrijven is een gradueel verschil. Bij het afleiden wordt de houding van de tegenstander maar in beperkte mate verstoord.

Naarmate we meer ontwijken bij het weren heeft de wering alleen nog maar een controlerende functie, en praten we bijna over het ontwijken van een aanval, de wering is dan alleen nog een controlerende beweging en het innemen van een gevechtshouding..

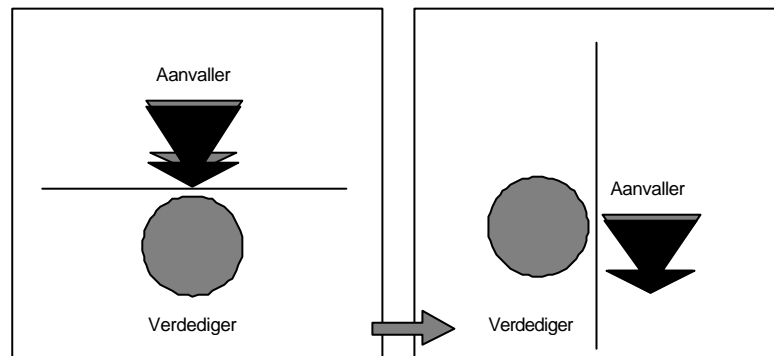
Wanneer we de kracht van de tegenstander na het afleiden verlengen (doortrekken), zoals bijvoorbeeld bij *hiki uke*, dan grijpen we agressiever in op de houding en balans van de tegenstander. In die zin ligt het dicht bij het terugdrijven, waarbij we het eveneens ingrijpen op de houding en balans van de tegenstander, het is alleen de andere kant op (meetrekken). Net als bij het terugdrijven wordt hierdoor de houding/kracht van de tegenstander indringend verstoord.

Ontwijken

Bij het ontwijken wordt de fysieke confrontatie volledig uit de weg gegaan.

Het verschil met het afleiden van kracht is dat de kracht hierbij niet meer wordt opgevangen maar volledig de ruimte krijgt.

Idealiter wordt op zo'n manier ontweken, dat de aanval niet alleen mis is, maar dat er ook een strategisch gunstigere positie ontstaat. Dit kan bijvoorbeeld een betere hoek zijn voor de tegenaanval. Belangrijk is ook dat het ontwijken steeds uitmondt in een *kamae* of gevechtshouding waarin men niet alleen goed beschermt blijft of opnieuw kan ontwijken, maar ook direct een effectieve counter kan plaatsen.



Het effect van ontwijken is vooral dan groot, wanneer de tegenstander 'zich verliest' in de plotseling ontstane ruimte en daardoor uit balans raakt of anderszins gedesoriënteerd. Dit laatste effect wordt ook nagestreefd bij *muchimi*-weringen en -technieken waarbij je beetpakt en trekt (*tsukkami hiki*).

Reguleren van de ademhaling, bestendigen & tempo reguleren

In dit hoofdstuk ('Fase 3: overbrengen en verwerken van kracht') zijn allerlei vormen van interactie besproken. Hoewel de opzet van de training rondom deze basiskwaliteiten aanvankelijk nog eenvoudig is, doet ze toch een aanslag op de regulering van onze ademhaling. Bijvoorbeeld het kracht leveren, zeker in snelle acties en combinaties, wil bij menigeen nog al eens een aanslag doen op de ademhaling. Bijvoorbeeld in de vorm van het 'stokken' van de ademhaling. Dat te voorkomen is het bestendigen van de ademhaling.

Anders gezegd: dat ze diep, ruim, gecentreerd, gebundeld en geharmoniseerd blijft, ondanks de toegenomen druk. Belangrijk is ook het kunnen reguleren van het tempo van de ademhaling. Sommige bewegingen zijn kort, andere lang; sommige beweging worden snel uitgevoerd, andere langzaam. De ademhaling moet hiermee in overeenstemming gebracht worden. Dat vraagt en hogere coördinatieve vaardigheid dan slechts het verdiepen, verruimen en centreren zoals beschreven bij 'Fase 1: houding' (zie blz. 71).

Bij het oefenen van de verschillende vormen van interactie ontstaan situaties waarin de druk op de ketel hoger is dan bij het trainen van bijvoorbeeld *kihon* en *kata*. In deze moeilijker omstandigheden ligt, o.a. door de intensievere feedback, ook de mogelijkheid tot verbetering van technieken en vaardigheden besloten. Dit is nauwelijks nog een fysieke kwestie. Een verdere regulering van de ademhaling en *ki*-huishouding is hiervoor het voertuig bij uitstek. Dit geldt ook voor de verdere ontwikkeling van geestelijke kwaliteiten zoals kalmte, receptiviteit en alertheid.

FASE 4: DYNAMIEKEN VERFIJNING

Verfijning betekent in de eerste plaats dat men met minder inspanning meer kracht kan leveren.

In de tweede plaats zijn in de realiteit van een gevecht zijn snelle en subtiele aanpassingen in beweging en kracht van groot belang. Dit vraagt om een verdere verfijning van het bewegen maar ook om de dynamiek van het bewegen te variëren en af te stemmen op de omstandigheden. Zowel het steeds opnieuw trainen van de elementaire solo oefeningen (*kihon* en *kata*), als het trainen met de *makiwara* en een partner stimuleren het rijpings- en verfijningsproces van de *karateka*. Hierbij spelen basiskwaliteiten zoals lichtvoetigheid, beweeglijkheid, ritmiek en stroming een belangrijke rol.

In de derde plaats betekent verfijning ook dat we op een gezondere manier met ons lichaam omgaan, dat is niet in alleen belangrijk op onze oude dag, maar ook nu. Vechtkunsttraining is een training met pieken van grote intensiteit, er komen soms grote krachtexplosies bij kijken en er worden risico's genomen. Onder die omstandigheden is een verfijning van ons bewegen, c.q. komen tot natuurlijker en efficiënter bewegen, ook een vorm van blessurepreventie. Wat we nu sparen hebben we straks over.

Lichtvoetigheid

Lichtvoetigheid is de 'lichtheid' of het gemak waarmee we ons verplaatsen c.q. bewegen van de ene naar de andere stand.

Lichtvoetigheid heeft in de eerste plaats te maken met het genereren van kracht. Dit is immers de afzetkracht waarmee je je lichaam verplaatst van de ene naar de andere stand. Het accent ligt bij lichtvoetigheid echter niet zozeer op de kracht (en snelheid) waarmee je je afzet, maar op het gemak (*souplesse*) waarmee je dat doet. Een voorwaarde hierbij is je vermogen om spanning en ontspanning c.q. het gebruik van kracht te reguleren¹⁰⁸. Bij lichtvoetigheid is met name de ontspanningspool van belang. Ook gevoel voor ritme hangt ermee samen.

¹⁰⁸ Het gebruik van de juiste mate van kracht c.q. spanning & ontspanning heet '*chikara no kyojaku*' (力の強弱), zie: *chikara no kyojaku*, blz. 55.

Beweeglijkheid

Beweeglijkheid is het gemak (*souplesse*) waarmee we romp en ledematen (in een stand) kunnen bewegen. Net als bij als bij lichtvoetigheid, is de ontspanningspool van het reguleren van spanning en ontspanning een noodzakelijke voorwaarde en is gevoel voor ritme eveneens van belang.

Het bewegen, zoals dat in de onderbouw van het Okinawa *gojuryu* vorm krijgt is, ondanks de circulaire stappen en weringen, voor een groot deel rechtlijnig. De lichtvoetigheid en beweeglijkheid wordt eerst vooral in lineaire patronen gezocht. Dit zien we bijvoorbeeld in de training van bewegende basistechnieken (*ido kihon gijutsu*). Vanaf groene band-niveau krijgt het steeds meer dimensies. Dit laatste vinden we terug in de verschillende *tai sabaki*- en *tai hiraki*-vormen waarbij het lichaam in- of afgedraaid wordt. Ook krijgen steeds meer circulaire stoten en slagtechnieken een plaats in de training. Verwacht mag worden dat de karateka dan voldoende basisvaardigheden en -kwaliteiten heeft ontwikkeld, om in verschillende en wisselende bewegingspatronen toch effectief te blijven bewegen.

De introductie van open hand-technieken speelt een rol bij het verkrijgen van beweeglijkheid. Bij open hand-technieken en -gevechtshoudingen zullen sommige spierketens makkelijker ontspannen. In het reguleren van spanning en ontspanning kan de ontspanningspool daardoor beter tot zijn recht komen, wat de beweeglijkheid, met name in het bovenlichaam, bevordert.

Bij de hogere *kata* zien we ook steeds meer technieken met vloeiende overgangen tussen verschillende bewegingskwaliteiten (*muchimi, chinkuchi kakin, chiru nu chan chan*, enz.) en naast relatief rechtlijnige technieken ook steeds meer circulaire technieken met een 'verschuivende focus'¹⁰⁹. Dit zien we in de *kata, sepai, kururunfa, sesan en suparinpei* tot een hoogtepunt komen. Deze *kata* worden, meer nog dan de andere, dan ook bij uitstek beschouwd als een manifestatie van de *goju*-filosofie, waarin *go* en *ju* elkaar afwisselen, contrasteren en balanceren.

Ritmiek (*hyoshi*)

Ritmisch bewegen vraagt een subtiele regulering van spanning en ontspanning (zie fase 2, blz. 71). Bij ritmisch bewegen wordt de spanning in het lichaam met verschillende snelheden en versnellingen opgebouwd, losgelaten en afgewisseld volgens een geïnternaliseerd ritme. Ritmiek is in feite de orkestratie van onze bewegingen, op basis van dat ritme.

Ritmisch bewegen is in het algemeen, als de *karateka* in kwestie een goed lijfelijk gevoel voor ritme heeft, economischer. Dat is op zichzelf al een voordeel in een gevechtssituatie, maar het betekent ook dat er in het lichaam minder overspanning ontstaat. Hierdoor blijft het lichaam beter klaar voor snelle en explosieve acties en zullen deze acties zelf minder geremd zijn door overmatige c.q. inadequate spierspanning.

Sommige ritme's zullen de *karateka* kunnen helpen om in een rustige, alerte toestand te geraken, andere zullen hem of haar juist opzweepen en daarmee de tegenstander onder druk zetten en de *karateka* zelf opladen voor explosieve acties.

Belangrijk in de ontwikkeling van de ritmiek is dat deze niet alleen sterk is, dat wil zeggen niet gauw verstoord wordt, maar ook flexibel. Dat wil zeggen: zich naadloos aanpast aan de omstandigheden.

¹⁰⁹ 'Shifting focus', bewegingen waarbij het richtpunt van de kracht verplaatst tijdens de beweging.

Ritmisch bewegen hoeft niet persé tot uiting te komen in grote, snelle externe bewegingen. Het kan ook tot uiting komen in kleine, rustige en vooral interne bewegingen, bijvoorbeeld in subtiele, verplaatsende wisselingen van spanning en ontspanning.

Stroming van kracht

De toepassing van kracht, zoals dat in het Okinawa *gojuryu* wordt nagestreefd, heeft een vloeiend karakter. Deze kwaliteit stroming van kracht is nauwelijks meer uit te leggen, of te begrijpen, in grof-motorische termen zoals spanning, ontspanning, draaiing van het bekken en zakken van het zwaartepunt. In termen van spanning en ontspanning kunnen we nog wel spreken van een op- of afbouw van spanning die vloeiend verloopt van het ene punt naar het andere punt.

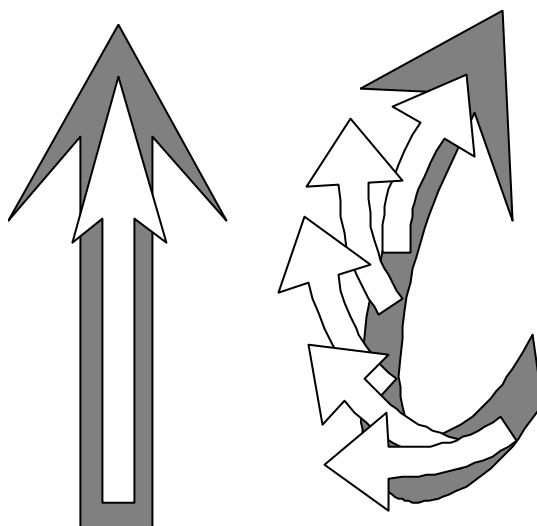
Stroming van kracht of vloeiendheid van beweging, is in feite een verfijning (internalisering) van beweeglijkheid. Het betekent dat de (interne) beweging zich op een vloeiende manier door het lichaam verplaatst. Centraal daarbij staat de stroming van *ki* vanuit *tanden* naar de voeten en het raakvlak van een techniek. Er zijn echter ook andere stromingen, zoals van de aarde, over de rug naar het focuspunt (zie ook: *chiru nu chan chan*, blz. 52).

Op energetisch niveau kunnen bovendien verschillende energieën in tegengestelde richting stromen en daarbij interfereren.

De training van deze basiskwaliteit krijgt in de eerste plaats vorm door het trainen van *ki*-oefeningen zoals *sanchin kata* waarin het stromen van *ki* consequent wordt geoefend. In *tensho kata* komt het nog nadrukkelijker tot uiting omdat deze *kata* veel bewegingen met een 'verschuivende focus' bevat.

Reguleren van de ademhaling flexibiliseren

Ook in de vorige stappen werd al gesproken over het reguleren van de ademhaling. Namelijk het verdiepen van de ademhaling, het verruimen, centreren, bundelen, harmoniseren en bestendigen. Behalve dat dit ontwikkelingsproces zich voortzet, komen ook nieuwe aspecten aan de orde die deels overeenstemmen met de motorische ontwikkelingen in deze fase. In de loop van de tijd worden verschillende ademhalingspatronen - zoals buikademhaling, tegengestelde buikademhaling en *noon*-ademhaling - aangeleerd, welke zijn afgestemd op de verschillende bewegingen, manieren van kracht leveren en gevechtssituatie. Deze moeten flexibel en natuurlijk kunnen afwisselen en integreren in de dynamiek van de bewegingen en het gevecht.



Links: beweging met vaste focus; rechts: circulaire beweging met verplaatsende focus.

HET ONTWIKKELLEN VAN DE BASISKWALITEITEN

Veel en op de juiste manier trainen zal zonder enige twijfel de hierboven besproken basiskwaliteiten tot ontwikkeling brengen. Echter, 'veel' is een rekkelijk begrip en 'juist' zo mogelijk nog meer. Ondanks de onmiskenbare waarde van het ogenschijnlijk simpele adagium '*geiko, geiko, geiko*' (trainen, trainen, trainen), is veel trainen geen absolute garantie voor het ontwikkelen van de basiskwaliteiten, noch voor de andere in dit boek

besproken kwaliteiten. Wat 'juist' in deze context is ontdek je onder andere dankzij een goede begeleiding waarin een evenwicht wordt gevonden tussen uitleg en bezieling. Het betekent ook dat je als *karateka* ook zelf in de spiegel kijkt en zijn ervaringen toetst aan de uitleg die hem gegeven is en zich vragen stelt over de relatie tussen hoe hij beweegt en vecht en hoe hij zijn leven leidt en de conclusies hieruit ter hand neemt.

De basiskwaliteiten kunnen weliswaar voor een deel vanuit een lichamenlijk en energetisch perspectief begrepen en ontwikkeld worden, perfectie voltrekt zich uiteindelijk door transformatie van ons doen en laten naar een spiritueel niveau. Ontwikkeling in *karate* is een holistisch proces waarin lichamenlijke en spirituele training hand in hand moeten gaan. Een streven dat prachtig is weergegeven in het adagium '*bun bu ryu do*', 'de pen en het zwaard zijn één weg'.

De in dit hoofdstuk beschreven fasen lopen in de praktijk meer door elkaar dan, omwille van de duidelijkheid, is gesuggereerd. Het aangeven van een verwacht of gewenst ontwikkelingsverloop van de basiskwaliteiten is dan ook een per definitie een schets. Hieronder volgt een schema dat een globaal beeld geeft van de volgorde waarin de verschillende basiskwaliteiten nadrukkelijke aandacht krijgen.

In de indeling is een verschuiving te zien van *go* naar *ju*. Als eerste komen *go*-aspecten zoals aarden, wortelen en het genereren van kracht aan de orde. Naar het einde toe komen *ju*-aspecten zoals lichtvoetigheid, beweeglijkheid, en stroming van kracht om de hoek kijken.

Alhoewel dit schema niet volledig is, heeft het zijn nut in de praktijk al bewezen als richtlijn voor de ontwikkeling en toetsing van het martiale bewegen zoals dat in het Okinawa *gojuryu* beoogd wordt.

Globale ontwikkeling basiskwaliteiten

Fase	Nadruk op de volgende basiskwaliteiten
------	--

Houding (in beweging)



Aarden
Wortelen
Centreren
Verdiepen, verruimen & centreren van de ademhaling

Beweging en kracht



Reguleren van spanning en ontspanning
Richten van kracht
Kracht leveren (genereren, ontladen en ontleen)
Bundelen van kracht
Bundelen en harmoniseren van de ademhaling

Overbrengen en verwerken van kracht



Overbrengen van kracht



Stotend
Slaand
Duwend
Trekend

Verwerken van kracht



Terugdrijven & afslaan
Incasseren
Opnemen
Afleiden
Ontwijken

Dynamiek en verfijning



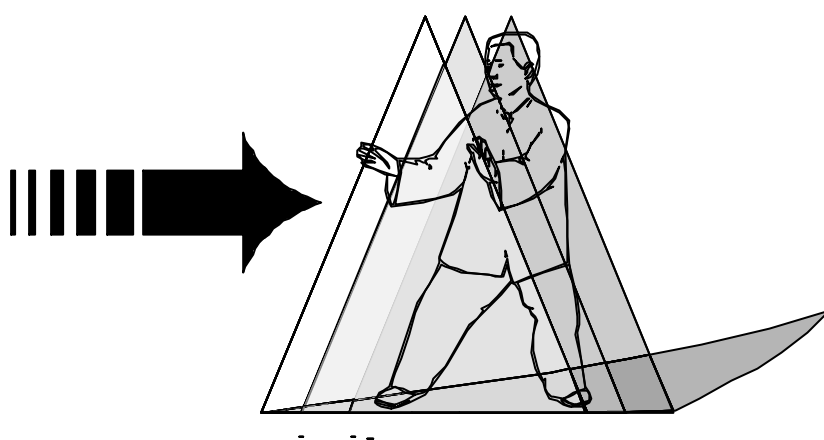
Lichtvoetigheid
Beweeglijkheid
Ritmiek
Stroming van kracht
Flexibiliseren van de ademhaling

Gevechtkwaliteiten

GEVECHTSKWALITEITEN

OPBOUW VAN HET GEVECHT

In het *Okinawa karate* en in de traditionele vormen van het *wushu* uit de provincie *Fujian*, waar het *karate-do* veel van haar wortels heeft, omvat de gevechtstraining het totale gevecht. Dat wil zeggen het gevecht op afstand, het nabije gevecht, het lijf-aan-lijf gevecht ('worstelsituaties') en het grondgevecht. We zagen dit reeds in het 'technisch curriculum'.



Figuur 5: De vier 'linies' van het gevecht.

In de beginfase ligt echter de nadruk op de lange afstand. De *karateka* leert stoten, slaan, trappen en afweren. Daarna volgt het nabije gevecht. In het nabije gevecht staan de *karateka* dicht op elkaar en hebben daarbij vaak contact met elkaar via de onderarmen/handen. Hierbij gaan pakkingen, aanvallen naar vitale punten, klemmen van

de ledematen en korte afstandstechnieken zoals ellebogen en knieën een belangrijke rol spelen. Het trainen van deze '2^e linie' gebeurt bij uitstek in het *kakie*. De volgende linie is lijf-aan-lijf gevecht waarbij worpen, nekklemmen, verwurgingen, enz. op de voorgrond gaan treden. Tot slot kan een gevecht voortgezet worden op de grond. In de klassieke *bunkai kumite* komen al deze vier linies aan de orde, zij het de één meer als de ander. Nadat deze vier verschillende 'linies' van het gevecht in gecontroleerde vorm (*yakusoku kumite*) zijn aangeleerd en getraind, worden ze ook in vrijere vorm (*iri kumi*) uitgetoet. Met uitsluiting van de gevaarlijkste zelfverdedigings-technieken die in een vrije en competitieve trainingssituatie te veel risico's met zich meedragen.

Iri kumi vertalen we vaak als 'nabij gevecht' of, in het Engels, als 'close combat'. Het woord *iri* (入り組) betekent eigenlijk 'enteren', 'naar binnen gaan'. Het woord *kumi* betekent 'ontmoeting' en kennen we van *kumite*, wat letterlijk 'samenkomen van handen' betekent. Het woord *iri kumi* betekent dus een gevechtsoefening waarbij de *karateka* bij elkaar 'naar binnen gaan'. 'Binnen' betekent hier voorbij de 'poorten' van de verdediging, oftewel: voorbij de handen en onderarmen die grosso modo de eerste verdedigingslinie vormen. Wanneer men op deze verdedigingslinie stuit of deze voorbij gaat, komen allerlei nabije gevechtstechnieken en 'worstel'technieken in het spel¹¹⁰.

¹¹⁰ *Tuite* of *gyakute*. In sommige Zuid Chinese vechtkunsten noemt men deze verdedigingslinie ook wel 'brug handen'.

In het moderne *karate* zien we dat niet alle 'linies' van het gevecht getraind worden. De nadruk is voor 90% komen te liggen op het gevecht op afstand waarbij ook het aantal trappen, stoten, slagen en weringen is ingeperkt. Daar naast zien we ook een splitsing ontstaan tussen de 'examenstof' en het vechten. Simpel gesteld zijn er veel *karateka* die ofwel goed kunnen knokken, ofwel goed *kata* kunnen 'draaien'. Het meer of minder verloren gaan van trainingsonderdelen zoals *bunkai kumite* en *kakie* zijn hier ook debet aan. Met name in deze trainingvormen liggen niet alleen veel nabije gevechtstechnieken besloten, maar liggen ook de technische sleutels om van het afstandsgevecht over te gaan naar het nabije gevecht.

De ontwikkeling van de *gevechtswaliteiten* in vrije vorm (*iri kumi* of *randori kumite*) wordt pas getoetst vanaf het niveau van 5^e *kyu*.

In het *iri kumi* of *randori kumite* komt een veelheid van vaak samenhangende gevechtswaliteiten tot uitdrukking. Denk bijvoorbeeld aan begrippen als: reactievermogen, combinatievermogen, timing, *ma ai* en tactisch inzicht.

Wat we in een gevecht klaarspelen is geworteld in onze investering in het trainen van vormen en de daarin ontwikkelde basiskwaliteiten. Een miniem verlies van balans, door slechte aarding bijvoorbeeld, kan de overgang van de ene naar de andere actie net een fractie van een seconde vertragen waardoor we niet op tijd kunnen reageren op de actie van de tegenstander. Een kromme pols bij het stoten kan fatale gevolgen hebben wanneer we een harde stoot op het lichaam plaatsen; de pols kan breken of pijn doen en de tegenstander de kans geven om het gevecht over te nemen. Een achterover hangende houding van de romp zal keer op keer een mindere kracht en 'reach' geven van onze stoten. Onvoldoende bundeling van kracht kan de tegenstander de kans geven om een klap te incasseren en terug te komen. Een slechte regulering van onze ademhaling zal niet alleen leiden tot minder kracht in de afzonderlijke technieken maar ons ook gauw buiten adem doen raken. Zo zijn er nog tal van voorbeelden te noemen waarin een goede ontwikkeling van vorm en basiskwaliteiten de basis legt voor onze 'overlevingskansen' in een gevecht.

Omdat het *iri kumi* vaak om een volledige inzet vraagt, kan het kwaliteiten in ons naar boven halen of, door de spanningen en emoties die er een nadrukkelijker rol in spelen, juist teniet doen. Gevechtsoefeningen kunnen daardoor, als ze goed worden getraind en begeleid, een soort snelkookpan zijn voor de ontwikkeling van basiskwaliteiten en spirituele kwaliteiten. Basiskwaliteiten zijn niet louter fysieke kwaliteiten of bewegingskwaliteiten. Het zijn psychofysieke kwaliteiten die zowel door fysieke als psychologische omstandigheden op de proef worden gesteld. Geaard bewegen is op het ijs moeilijker als op een *dojo*-vloer, maar ook moeilijker met duizend man publiek of oog in oog met een gewapende tegenstander. De ontwikkeling wordt weliswaar eerst ingezet op een fysiek niveau, maar de verdere ontwikkeling ervan kan ook door verschillende psychologische invloeden positief gestimuleerd worden. Die prikkel kan zowel competitief (competitie, strijd, druk, enz.) als complementair zijn (voorbeeld geven, uitleg, bevestigend, enz.)

Zonder gevechtsoefeningen zou het *karate* ook geen *karate* meer zijn, omdat men daar juist in contact kan komen met de martiale 'spirit' welke een vechtkunst onderscheidt van andere bewegingskunsten zoals bijvoorbeeld dans.

Het is niet eenvoudig alle betrokken factoren boven tafel te halen. Hieronder zal slechts een schets worden gegeven van een aantal invalshoeken waarmee de gevechtswaliteiten

kunnen worden bekeken. Daarna zal globaal de ontwikkeling van gevechtswaardigheden worden beschreven zoals die wordt verwacht van de *karateka* tijdens de examens.

REACTIE & ACTIE

'*Karate ni sente nashi*' is een veel geciteerd adagium in de klassieke *karate*-literatuur. Het betekent: '*karate kent geen eerste aanval*'. Dit weerspiegelt een moreel ideaal in het *karate* waarbij men zich lichamelijk en geestelijk zo probeert te ontwikkelen dat men nooit als eerste een daad van agressie pleegt. Wat een 'daad van agressie' is laat zich natuurlijk verschillend interpreteren, zeker met de Hollandse volkswijsheden 'de eerste klap is een daalder waard' en 'de aanval is de beste verdediging' op de achtergrond.

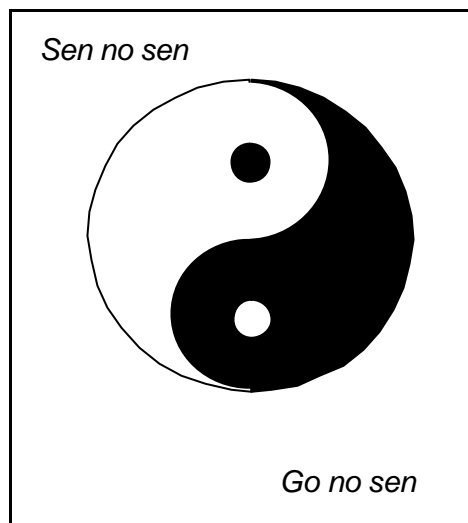
In een gevecht lopen aanval en verdediging veelal door elkaar. De eerste aanval kan al geplaatst zijn voordat een slag of stoot geleverd is. Iemand die dreigt met een mes te steken heeft weliswaar nog niet gestoken maar is wel de aanvaller. Als de verdediger het mes uit zijn handen trapt neemt hij daarmee een initiatief in het gevecht maar is daarmee niet plotseling de aanvaller. Een *karateka* die zijn tegenstander uitlokt om aan te vallen, hem in de val lokt, is strikt genomen de verdediger, maar speelt in feite een leidende rol. Wanneer iemand door meerdere aanvallers wordt belaagd en er eerst twee neerhaalt, voordat hij daadwerkelijk een aanval te verwerken krijgt, kan toch de verdediger zijn. Kortom: zowel het reageren op het initiatief van de aanvaller (*go no sen*) als het nemen van het initiatief (*sen no sen*), zowel reactie als actie, zijn onderdeel van de *karate*-training.

Go no sen en *sen no sen* zijn twee klassieke begrippen die het scala van mogelijke strategische concepten aanduiden. De eerste is meer passief of *yin*, de tweede meer actief of *yang*.

Go no sen betekent dat je het initiatief overneemt na de actie van de tegenstander. *Sen no sen* betekent dat je 'op voorhand' het initiatief neemt. Het onderscheid tussen beide is, zoals het *yinyang*-symbool, niet zwart-wit¹¹¹.

Een extreem voorbeeld van *go no sen* is dat de aanvaller een aanval maakt, dat de verdediger deze afweert en een tegenaanval maakt. Dat zouden we heel *yin* (afwachting) kunnen noemen, ware het niet dat je als verdediger op scherp (*yang*) moet staan om effectief te kunnen 'counteren'. Dat laatste heet in de *yinyang*-filosofie: 'het *yang* in het *yin*'. Wordt de wering zodanig uitgevoerd dat de balans van de aanvaller wordt verstoord of zijn arm of been tijdelijk verlamd, dan ligt de strategie meer aan de *yang*-kant. Helemaal wanneer wering en tegenaanval bijna in één beweging worden uitgevoerd.

Een extreem voorbeeld van *sen no sen* is een rechtstreekse aanval die de tegenstander achterlaat met gevoel 'ik zag hem wel aankomen maar het was al te laat'. Dat lijkt alleen maar *yang* (dominerend, overrompelend), ware het niet dat het slagen van zo'n actie ook afhankelijk is van het juiste moment (timing). Het wachten op dat moment is een *yin*-



¹¹¹ Het nemen van het initiatief wordt ook wel verdeeld in *sen* en *sen no sen*.

component in het *sen no sen*. Bovendien zal er altijd een stukje bewustzijn gereserveerd moeten blijven om in te kunnen zien dat de kansen keren en de actie moet worden afgeblazen of bijgestuurd; ook dat is het *yin* in het *yang*.

DE GEVECHTS(RE)ACTIES

De gevechts(re)acties van het *gojuryu* worden verdeeld in twee groepen, De *go*-technieken en de *ju*-technieken. De eerste groep bestaat uit stoten, slagen en trappen. Hierin kunnen we verder een onderscheid maken tussen een enkelvoudige beslissende aanval (*ikken hissatsu*¹¹²) en een gecombineerde aanval.

Ikken hissatsu vraagt een andere 'state of mind' dan een serie technieken. Het vraagt vooral overgave in een volledige twijfellose actie. Deze 'state of mind' noemt men '*isshin*'¹¹³, wat letterlijk 'één hart' betekent.

Het kunnen maken van effectieve combinaties vraagt ook andere kwaliteiten zoals overzicht en flexibiliteit. Bij het combineren van technieken moet je oog houden voor de verandering van de situatie waarop het vervolg van de serie wordt gebaseerd (meer *yin*) en eventueel de tegenstander psychisch en fysiek onder druk te zetten om zodoende de openingen of mogelijkheden voor het vervolg te creëren (meer *yang*). Voor wat betreft het maken van combinaties is het maken van schijnbewegingen zeker een vaardigheid op zich te noemen.

Daarnaast bevat het Okinawa *gojuryu* veel worsteltechnieken zoals klemmen, worpen en verwurgingen die kunnen worden uitgevoerd wanneer de aanval wordt onderschept. In het gebruik van deze *tuite*- technieken kunnen we ook een onderscheid maken tussen verschillende strategieën. Die waarbij we zoveel mogelijk gebruik maken van de kracht van de tegenstander (*ju*) en die waarbij we het lichaam (zwaartepunt, gewrichten, vitale punten, enz.) manipuleren om de tegenstander op die manier zo makkelijk mogelijk uit te schakelen of onder controle brengen (*go*).

CREATIVITEIT & VERANDERLIJKHEID

Creativiteit is in deze context het vermogen om je bewegingen (je technieken) efficiënt en vrijelijk aan te passen aan de uiterlijke en innerlijke omstandigheden. Dit levert situaties en technieken op die nooit zijn getraind maar toch aan dezelfde eisen voldoen die gelden voor de gangbare bewegingen, technieken, enz.

Creativiteit is niet te trainen. Het ontstaat alleen als mensen met hart en ziel begaan zijn met wat ze doen en daarin openheid van geest weten te bewaren. Waar voor sommige artistieke uitingen van creativiteit evenwichtigheid van geest misschien niet altijd een noodzaak is (bijvoorbeeld in de schilderkunst) is dat voor het *karate* wel het geval. Evenwichtigheid van geest, '*heijoshin*'¹¹⁴, is een voorwaarde voor een efficiënte expressie van onze creativiteit in onze houding en beweging. Dat neemt overigens niet weg dat iemand die volkomen uit zijn dak gaat flink huis kan houden in een straatgevecht.

Veranderlijkheid ligt dicht bij creativiteit. Hier wordt met veranderlijkheid het vermogen om een ingezette techniek, als antwoord op de reactie van de tegenstander, te veranderen in

¹¹² — 拳必殺 .

¹¹³ — 心 .

¹¹⁴ 平常心 .

een andere techniek. In het Japans noemt men dit *'henka waza'*. Het concept verschuivende focus heeft hierop ook betrekking. Het veranderen van techniek kan plaats vinden binnen een aanval of verdediging of het kan een overgang van de één naar de ander betekenen.

NABIJE GEVECHT & AFSTANDSGEVECHT

In het Okinawa *gojuryu* zoals dat vandaag de dag wordt getraind, bekwaamt men zich eerst in het afstandsgevecht. Hierbij is goed voetenwerk noodzakelijk en maakt men in eerste instantie gebruik van stoten, trappen en slagen. Deze technieken noemt men ook wel de *go*-technieken. Ook veegtechnieken worden hierbij vaak toegepast.

Bekijken we dit vanuit het perspectief van de basiskwaliteiten, dan is het 'genereren van kracht' om afstand te overbruggen een belangrijke factor. Ook 'lichtvoetigheid' is hierbij van grote betekenis, om afstand te overbruggen, maar ook om de gevechtsafstand op de gewenste grootte te houden.

In een later stadium verschuift de aandacht naar het nabije gevecht waarbij ook werp-, klem- en wurgtechnieken worden toegepast, alsmede 'zachte' *kyusho* aanvallen. Deze aanvallen noemt men ook wel de *ju*-technieken.

Hoewel lichtvoetigheid ook hierbij van belang kan zijn, is standvastigheid (aarding, worteling) zeker een vereiste om overeind te blijven in het nabije gevecht. Het 'genereren van kracht' en 'overbrengen van kracht', voor wat betreft stoten, slagen en trappen, moet verder ontwikkeld zijn omdat de krachtweg¹¹⁵ in het nabije gevecht kleiner is. De technische vaardigheden verschuiven hierbij van *o waza* naar *ko waza*.

Omdat je in het nabije gevecht minder overzicht hebt is de kans dat je een klap moet incasseren groter, met name op het lichaam of onder de gordel. Dit vraagt niet alleen om een groter incasseringsvermogen maar ook om een grotere lichaamssensitiviteit of -receptiviteit om op deze aanvallen te kunnen reageren. Ook aan het reguleren van de ademhaling worden hier hogere eisen gesteld. De zogenaamde *noon*-ademhaling, waarbij je pas uitademt na de techniek, is bedoeld voor het nabije gevecht.

Het nabije gevecht eindigt ook vaak op de grond waar het gevecht, behalve met trap-, slag- of stoottechnieken ook kan worden beslecht met controle technieken, gewrichtsklemmen, verwurgingen, enz. De technieken en strategieën van het grondgevecht heet *ne waza*.

ONTWIKKELING

In het *karate-do* werk je eerst aan jezelf. Je ontwikkelt een aantal lichamelijke en geestelijke basiskwaliteiten die in de loop van het leerproces steeds fijner op elkaar worden afgestemd. Na verloop van tijd oefen je steeds meer met een partner wat uiteindelijk uitmondt in vrije gevechtsoefeningen. Je leert daarbij de dynamiek van je bewegen af te stemmen op die van de tegenstander. Wat betreft het *kumite* wordt, net als bij *kihon* en *kata*, een ontwikkelingsverloop verwacht dat hieronder in grote lijnen is geschetst.

¹¹⁵ De afstand waarover kracht ontwikkeld kan worden.

We praten eigenlijk pas over gevechtswaliteiten wanneer we in min of meer vrije gevechtsoefeningen ons zelf op de proef stellen. Alle basiselementen zoals het overbrengen van kracht, het ontladen van kracht en het absorberen van kracht vormen een overgangsgebied tussen de basiskwaliteiten en de gevechtswaliteiten en zijn besproken bij de basiskwaliteiten (zie blz. 76 en verder).

3^e kyu: in staat zijn om de verschillende manieren van kracht overbrengen en kracht verwerken effectief te kunnen toepassen in de verschillende hardings- en krachtoefeningen (*tanren kumite*), de voor-afgesproken gevechtsoefeningen (*yakusoku kumite*), de toegepaste gevechtsoefeningen (*bunkai kumite*) en de eenvoudige vrije gevechtsoefeningen zoals *jiyu ippon kumite* en *jiyu nihon kumite*.

1^e kyu in staat zijn om duidelijke en gecontroleerde technieken uit te voeren in het *randori kumite*. Vanaf dan wordt ook verwacht dat men in staat is om effectief aanvallen af te weren. Verder moet men een zeker incasseringsvermogen ontwikkeld hebben om onverwachte klappen op te vangen en hierop efficiënt te reageren (dit laatste is ook een onderdeel van het concept *chiru nu chan chan*).

1^e dan: technieken moeten, behalve duidelijk en gecontroleerd, ook krachtig zijn en er moet een goed gevoel voor timing en *ma ai* zijn ontwikkeld. Ook wordt dan verwacht dat men in de *randori* om kan gaan met het nabije gevecht.

2^e dan: kracht, timing en *ma ai* moeten zodanig ontwikkeld zijn dat de technieken het karakter van *ikken hissatsu* - one kill, one blow - bezitten. Verder moet de *karateka* beschikken over tactisch inzicht en in staat zijn om ontwijkstechnieken te integreren in het *randori kumite* en in staat zijn om het 'ju-blok *go-counter*' principe toe te passen, waarbij de acties een beslissend karakter moeten hebben.

3^e dan: de kracht in trappen, stoten en slagen moet met een zeker gemak gerealiseerd worden; men moet onder de druk van het gevecht in staat zijn krachtige technieken uit te voeren zonder overspanning of verkramping. Verder in staat zijn om een breed scala van worsteltechnieken (werpen, klemmen, grepen, enz.) te kunnen toepassen in het *kakie kumite* en dit deels te kunnen integreren in het *randori kumite*. Ook wordt verwacht dat men niet alleen kan vechten vanuit de persoonlijke dynamiek, maar deze dynamiek ook effectief kan aanpassen aan de dynamiek van de tegenstander.

4^e dan: in staat zijn om een breed scala van worsteltechnieken (*tuite*) te kunnen toepassen in het zowel het *jiyu kakie kumite* als het *randori kumite*. Hierin moet het 'ju-blok, *ju-counter*' principe in beginsel aanwezig zijn, als bewijs van een goede afstemming op de bewegingsdynamiek van de tegenstander en daaraan ten grondslag liggende innerlijke rust. Ook wordt een creatief gebruik verwacht in het combineren en afstemmen van technieken en tactiek op de tegenstander. Verder moet in staat zijn om verschillende scenario's voor conflicthantering te kunnen realiseren. Het laatste betekent bijvoorbeeld dat men bewust kan kiezen om een tegenstander uit te schakelen of hem juist onder controle te brengen.

Spirituele Kwaliteiten

SPIRITUELE KWALITEITEN

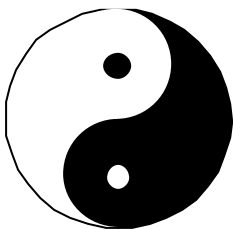
Onder invloed van wijsgerig-religieuze inzichten uit Daoïsme, Boeddhisme en Confucianisme is het *karate-do* getransformeerd van gevechtsmethode tot '*budo*', d.w.z.: een martiale spirituele discipline of - levenswijze met zelfrealisatie als uiteindelijk doel. Zelfrealisatie is, getuige de vele moraal-filosofische uitspraken van *karate-do*-meesters uit vervlogen tijden, daarbij ook een sociaal proces.

Hoewel het te ver gaat om te zeggen dat het *karate-do* is verankerd in één of meerdere filosofisch-religieuze scholen, hebben deze zonder enige twijfel een belangrijke invloed gehad op de ontwikkeling van het *karate-do* en zijn filosofisch gedachtengoed. Deze religieuze en wijsgerige systemen hebben het *karate-do* vooral daar kunnen inspireren waar ze betrekking hadden op de thema's die in de vechtkunst van betekenis zijn. Denk bijvoorbeeld aan zaken als leven en dood, gebruik van kracht en macht, respect voor de medemens en zelfrealisatie.

Hoewel deze inspiratie niet heeft geleid tot een eenduidig, uitgerijpt filosofisch systeem, zijn er toch een aantal duidelijke, steeds terugkerende thema's te onderscheiden. Thema's die we steeds weer tegenkomen in toonaangevende teksten en uitspraken van gerespecteerde *karate-do* meesters. Bij elkaar zouden we dit de 'filosofie van het *karate-do*' kunnen noemen. Het zou te ver gaan om al deze thema's hier toe te lichten. Hieronder zullen wel een aantal van die thema's die we regelmatig in het *karate-do* tegen komen kort worden toegelicht.

Do

Het woord *do*¹¹⁶ vinden we terug in tal van namen van hedendaagse, Japanse vechtkunsten. Denk maar aan *judo*, *kendo*, *aikido*, *karate-do* of hun verzamelnaam '*budo*'. Ook andere Japanse disciplines hebben het achtervoegsel '*do*', bijvoorbeeld in *chado*, de weg van het thee zetten en serveren. *Do* betekent letterlijk 'weg' of 'pad' en wordt in de Japanse vechtkunsten begrepen als een levensweg, een weg die je in het leven bewandelt om meer van dat leven te begrijpen en te beleven. In de woorden van wijlen Donn F. Draeger: '*Metaphysically speaking, the do forms urge their advocates to seek an understanding of the whole life through a segment of it, a sphere of personal activity in which the cadence of nature can be sensed and experienced*'. Het achtervoegsel *do* geeft dus aan dat de betreffende discipline in de eerste plaats bedoeld is als spiritueel pad.



Het Yin Yang symbool.

GO EN JU, YIN EN YANG

De termen *go* en *ju* van *gojuryu* zijn symbolische woorden met

¹¹⁶ 道; Chinees: '*dao*' ('*tao*')

dezelfde betekenis als de beter bekende termen *yin* en *yang*. Ze staan voor een veelvoud van polariteiten zoals hard & zacht, lichaam & geest, hemel & aarde, standvastigheid & lichtvoetigheid, zon & maan, spanning & ontspanning, man & vrouw, inademing & uitademing, uitkeer & inkeer, enzovoorts. Belangrijker is dat ze staan voor een holistische visie die zegt dat ons doen en laten op zijn best is wanneer deze polariteiten elkaar afwisselen, balanceren en contrasteren. Daarin ligt het *karate-do*-meesterschap besloten en tegelijk de ideale levenswandel. Dit zoeken naar een harmonieuze wisselwerking tussen *go* en *ju* vinden we in het *gojuryu* niet alleen terug in de filosofische grondbeginselen maar ook in

Uit de grondregels ('precepts') van het *Okinawa gojuryu*:

'2. *gojuryu karate-do* is a manifestation within one's own self of the harmonious accord of the universe.

As supple as a willow, as solid as Mt. Tai (mountain of Chinese poetry), it is when the two extremes of hard and soft are wholly united as one body that the unshakable form of the elemental harmony of Heaven and Earth will evolve. This harmony of hard and soft can be equated with the order of Nature and the oneness of the Universe. Through the Way of *gojuryu karate-do* we will be able to express the harmony of Nature within ourselves.'

de dagelijkse training. De contrasten tussen snelle en langzame bewegingen in de *kata*, het zoeken naar de juiste balans tussen spanning en ontspanning in een techniek en de afwisseling tussen lichtvoetigheid en standvastigheid zijn drie van de vele voorbeelden.

SEISHIN TANREN

Een ander uitgangspunt van veel *budo*-vormen is het bestaan van een innerlijke kern die zowel geestelijk-spiritueel als lichamelijk-energetisch van aard is. Deze kern, ons 'ware zelf', draagt de naam '*seishin*'¹¹⁷. *Seishin* laat zich moeilijk vertalen, maar bruikbare mogelijkheden zijn: 'spirit', 'ziel', 'spirituele energie', 'spirituele lichaamsenergie' of 'lichaam-geest'.

In de beoefening van het *karate-do* is de strijd, met onszelf en de ander, het middel om de bewustwording en versterking van onze spirituele lichaamsenergie (*seishin*) te bewerkstelligen. Dit proces draagt de naam '*seishin tanren*'¹¹⁸, letterlijk: 'stalen van onze spirituele energie'.

Het woord '*sei*' betekent ondermeer 'essentie' of 'zaad' (ook 'sperma'). In de oosterse geneeskunde staat *sei* voor de meest essentiële functionele substantie van ons lichaam. '*shin*' betekent 'geest', dat kan, al naar gelang de discipline waarin het wordt gebruikt, verwijzen naar de menselijke geest of de geest van God in de mens. In het samengevoegde woord *seishin* wordt dus een band gelegd tussen de lichamelijke en geestelijke pool van de mens. Het stalen in *seishin tanren* betekent dan ook het sterken van de band tussen beide polen.

Een vergelijkbare gedachtengang vinden we terug bij *sanchin kata*. Het oogmerk van *sanchin kata* is het sterken en verbinden van lichaam, adem en geest¹¹⁹.

¹¹⁷ 精神.

¹¹⁸ 精神鍛錬.

¹¹⁹ Een andere uitleg is het sterken en verbinden van lichaam, geest en spirit.

De 'kernachtige verbinding' die met *seishin tanren* wordt beoogd, betekent dat we de samenhang en interactie tussen onze, schijnbaar op zichzelf staande, wezensdelen zoals lichaam, geest, persoonlijkheid, karakter en gevoelsleven leren kennen. Beter nog, dat we de verdeeldheid in ons (tussen al deze wezensdelen) weten op te heffen c.q. onze wezensdelen in harmonie met elkaar weten te brengen.

Behalve als 'helen' (een-maken') en 'sterken' ('stalen'), wordt het menselijke ontwikkelingsproces ook begrepen als reinigen. In de grondbeginselen van het Okinawa *gojuryu*¹²⁰ wordt het trainen van technieken en onze spirituele ontwikkeling ('development of our heart and mind') op één lijn gezet en vergeleken met het polijsten van een diamant. Het wordt daarbij als volgt verwoord:

'We should regard our training as a diamond, at first rough and dull (unshining). But with the hard, austere, and relentless training (or polishing) our techniques will begin to shine. Even after this is achieved, we must not become lazy and discontinue training or that diamond will once again become dull. It needs constant polishing to stay sharp and bright. We should apply this philosophy not only to the training of our karate techniques, but also to the development of our hearts and minds'.

In de woorden van *Higaonna Sensei*: *"Through dedicated training one is able to discover more about oneself and to become more of what one really is".*

De bovenstaande citaten laten zien dat de menselijke ontwikkeling ook begrepen wordt als een reinigingsproces waardoor onze ware natuur wordt ontbloot. In de oosterse vechtkunsten en religies wordt voor dat reinigingsproces soms de term '*misogi*' gebruikt. *Misogi* betekent 'reinigingsritueel' of 'spirituele zuivering'. In die zin is het *seishin tanren* proces dus niet alleen een kwestie van iets 'opbouwen' maar ook van 'ontbloten', van iets ontwikkelen dat er in feite al is.

HARAGEI

Het woord '*hara*' betekent letterlijk 'buik'. Het wordt echter ook vertaald als 'geest' of 'hart'. '*Gei*' betekent 'kunst'. De kunst van de buik dus. De buik wordt in de Japanse cultuur beschouwd als het centrale steunpunt van de geest, het 'dragende midden' zoals Dürckheim¹²¹ het noemt. Waar beweging wordt beschouwd als een uitdrukking van de geest, zoals bijvoorbeeld in het *karate-do*, wordt de buik, als centraal steunpunt van de geest, daarom ook van essentieel belang geacht. Bovendien ligt ons lichamelijk zwaartepunt in de buik. Efficiënt bewegen heeft ook daarom zijn centrum en oorsprong in de beweging van de buik.

Vanuit het perspectief van de energetica is de buik de plaats waar het *tanden* zich bevindt. Het *tanden*, idealiter samenvallend met het lichamelijk zwaartepunt en het steunpunt van onze aandacht, is de plaats waar onze vitale energie of *ki* wordt aangemaakt en rondgepompt door een stelsel van energie-kanalen, ook wel meridianen genoemd (zie: 'energetica: *ki* & *tanden*', blz. **Error! Bookmark not defined.**).

De kunst om onze *hara* het centrale steunpunt te laten zijn van onze lichamelijke en geestelijke acties heet '*haragei*'. *Haragei*, in zijn passieve (*yin*) uiting, scheidt de noodzakelijke

¹²⁰ Deze zijn ondermeer te vinden in het IOGKF paspoort.

¹²¹ Voor boeiend en klassiek werk over het concept '*hara*', zie '*Hara*, het dragende midden van de mens; Dürckheim, prof. K. von.

rust en stabiliteit die nodig is om in een levensbedreigende strijd, maar ook in een training vol ontberingen, de pijn en emoties te dragen. In zijn actieve (*yang*) uiting helpt het ons een heldere perceptie en krachtige concentratie te bewaren, waardoor we direct, ongehinderd door spanning en emoties, kunnen antwoorden op de acties van de tegenstander. *Haragei* is in feite een *modus operandi* (functietoestand) waarin we de krachten van ons ego en ons 'doen' overstijgen. In de woorden van Donn F. Draeger: '*Hara is the sure sign that the anxious, self-seeking "I" has been nullified*'¹²². Vanaf dat moment valt ons doen en laten samen met de essentiële krachten van lichaam en geest (*seishin*).

Het eerder gebruikte woord 'centreren' is een redelijke vertaling, maar doet met de daar gegeven uitleg echter geen recht aan het spirituele aspect van *haragei*.

REIGI

*Reigi*¹²³ zou je eenvoudig kunnen vertalen als 'etiquette'. Het gevaar van het woord 'etiquette' is echter dat het louter wordt begrepen als 'omgangsvormen'. Hoewel *reigi* inderdaad tastbaar vormkrijgt in uitgesproken omgangsvormen of rituelen, staat *reigi* ook voor een moraal-filosofische stellingname. Een stellingname waarin respect en medeleven een belangrijke plaats innemen en hun wortels hebben in de inkeer en aandachtigheid die de *karate-do*-beoefening eigen is of tenminste eigen hoort te zijn.

Reigi staat niet alleen voor de manier waarop men buigt, wat men daarbij zegt, enz., maar ook voor de integriteit en intentie waarmee dat gebeurt.

Een veel gehoord Okinawaans *karate-do* gezegde luidt:

*'Karate-do begint met een buiging
en eindigt met een buiging'.*

Dit gezegde legt niet uit dat je aan het begin en het eind van een *kata* even voorover buigt, maar dat *karate-do* en respect voor de medemens hand in hand behoren te gaan.

De gevechtstechnieken van het *karate-do* en de lichamelijke en geestelijke kracht die ermee worden opgebouwd, kunnen met hetzelfde gemak op een destructieve manier worden gebruikt. Ten koste van jezelf en je medemens. Dit vraagt, meer dan bij welke andere bewegingskunst dan ook, om het creëren van een sfeer waarin moreel besef wordt

Higaonna Sensei over Etiquette.

'Rei, which means to bow, but can also mean respect, must come from the heart naturally and of your own volition. You must have genuine respect for fellow human beings and each persons individuality. Together with this your attitude, through your actions and physical bearing, must be correct and sincere. If your physical attitude and sincerity are genuine, then Rei or respect will arise naturally from the heart. It is essential for the physical and spiritual aspect of Rei to be combined together in this way. In your own training, if you always practice keeping respect in mind with a pure and correct attitude, strive to improve your own character and respect and humility will result and there will be no place for arrogance in your karate-do or your life'.

Bron: videotape '*Junbi Undo & Etiquette*', Higaonna Morio / Panther productions.

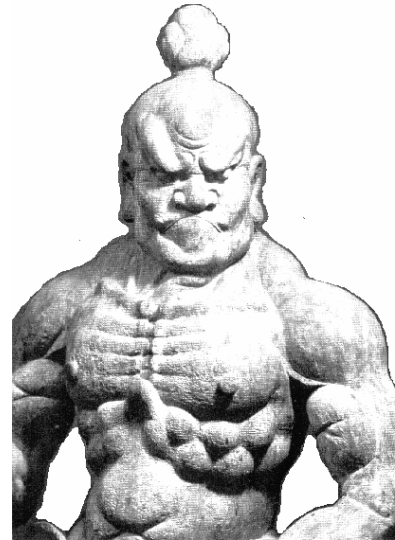
¹²² In: 'Classical Budo, Draeger, Donn F. blz. 42.

¹²³ 礼儀.

opgewekt en morele vorming plaats kan vinden. Het opwekken van respect en medeleven voor de medemens zijn daarom noodzakelijke ingrediënten van het *budo*-onderwijs. Dit laatste moet niet worden gezien als een soort tegengif tegen de ontwikkeling van kracht en macht die het *karate-do* eigen is. Het is één geïntegreerd geheel. *karate-do* gaat in spirituele zin ondermeer over de humane ontwikkeling en toepassing van kracht en macht. Dat begint



Busanagashi, derde zoon van de Chinese God van de Oorlog (*Kuang Kung*); symbool van deugd, etiquette en toewijding (uit: brochure '1st Miyagi Chojun Festival', IOGKF).



'Diamanten bewaker van de aarde' (*Kongo Rikishi*), klassiek geestelijk voorbeeld voor vechtkunstenaars, ontleend aan het Boeddhisme.

al op een heel fysiek niveau waarop de *karateka* niet alleen leert om zijn krachten optimaal te benutten en te richten, maar ook leert te luisteren naar zijn lichaam en leert de kracht in zijn technieken te controleren. In de grondregels van het Okinawa *gojuryu* lezen we hierover: *'winnen op basis van deugd is het hoogste doel'*.

Wat betreft de ontwikkeling en uiting van kracht en macht hebben vechtkunstenaars uit het verleden vaak inspiratie geput uit de beelden van zogenaamde Boeddhistische 'bewakers'. Bewakers van de aarde, van de hemel, van de leer, enzovoorts. Deze 'toornige goden' verbeelden de morele stellingnames rond zaken als kracht, macht en rechtvaardigheid. Ook de beschermheilige van het Okinawa *gojuryu*, '*Busaganashi*', is hiervan een voorbeeld.

Van doorslaggevende betekenis voor de juiste ontwikkeling en uiting van kracht, macht en toorn is de omgang ermee. Een licht ontvlambaar karakter valt daarmee moeilijk te rijmen. Van *Miyagi Chojun* is dan ook bekend dat hij mensen met een twijfelachtige moraal niet onderwees in het *karate-do*. In de grondbeginselen van het Okinawa *gojuryu*, geformuleerd op basis van uitspraken van *Miyagi Chojun*, wordt daarom nadrukkelijk gewezen op het belang van 'verdraagzaamheid' of '*nin*'. Het Chinese schriftteken voor verdraagzaamheid¹²⁴ is opgebouwd uit het schriftteken voor 'hart' met daarboven op het

Een populair gezegde in de *karate-do* wereld is '*karate ni sente nashi*', wat 'Er is geen eerste aanval in het *karate-do*'. Dit gezegde verwoordt het morele verlangen dat de *karate-doka* nooit de agressor zal zijn. Het benadrukt de gedachte dat de technieken en krachten die we ons via het *karate-do* eigen maken niet op agressieve c.q destructieve manier gebruikt moeten worden.

¹²⁴ 忍 .

schriftteken van 'zwaard' met een 'druppel' (bloed). Samen verbeeldt dit het idee van iemand, wiens hart in staat is om de hardheid van het bestaan (b.v. de agressie van de medemens) te dragen. Dat, die deugd, wordt gezien als basis voor de ontwikkeling en uiting van kracht, macht en toorn.



(Uit: Do In 2; Langre, Jacques de).

Een bekend adagium dat bij dit alles aansluit is *'bun bu ryu do'*¹²⁵. Letterlijk betekent dit 'pen en zwaard zijn één weg'. De pen is het symbool voor de academische studie, de filosofie in het bijzonder; het zwaard is het symbool voor de training in het gevecht. Samen vormen ze de vechtkunst. Ook in de *Bubishi* vinden we dit gedachtengoed terug:

*"Training in quanfa must reflect both an even balance of physical conditioning and metaphysical study to foster both vitality and virtue"*¹²⁶.

Simpel gezegd drukt het uit dat een integer beoefenaar van de vechtkunst zich behoort te bezinnen op de morele, filosofische en geestelijke kant van het leven in het algemeen en de beoefening van vechtkunst in het bijzonder.

Een ander aspect van *reigi* vinden we terug in de verhouding tussen leraar en leerling. Om niet te blijven steken in wat we al zijn en dit slechts aanvullen met technieken en trucs, is een erkenning nodig van iets dat groter is dan we zelf nu zijn. Die erkenning kan vele vormen en gradaties aannemen, we kunnen dat vinden in de woorden van een schrijver die de dingen treffend weet te verwoorden, in de aanblik van een machtig gebergte, in de beleving van een God, in de expertise of levenswijsheid van een ander of een filosofische traditie. Een van die 'erkenningen' die in de traditie van de oosterse vechtkunsten een belangrijke rol speelt is de 'erkenning' van de leraar als iemand die de weg kan wijzen naar iets wat we willen leren of willen zijn. De oosterse leraar-leerling verhouding kenmerkt zich vanuit de leerling vooral door bescheidenheid, dankbaarheid en dienstbaarheid. Een houding die door de gemiddelde westerling moeilijk te accepteren en te begrijpen is als een bijdrage aan het eigen ontwikkelingsproces. Deze houding betekent echter ook openheid voor nieuwe informatie en samenwerking in de communicatie van die kennis. Ontkenning van het hiërarchische verschil, dat er op één of meerdere fronten is, zal het ontwikkelingsproces van de leerling daarom alleen maar vertragen. De kunst om bescheiden, dankbaar en dienstbaar te zijn zonder het vertrouwen in je eigen goedheid en waardigheid te verliezen is, in ieder geval voor menige westerling, een flinke dobber. Bovendien kan ze, in ontspoorde vorm, ook afbreuk doen aan de ontwikkeling van de *karate-doka* c.q. aan de ontwikkeling van kwaliteiten die in het *karate-do* beoogd worden.

Ook voor de leraar is het een moeilijke en verantwoordelijke opdracht om de leerling treffend te corrigeren zonder diens zelfvertrouwen onnodig te ondermijnen en zonder er alleen maar een goed geoliede machine van te maken naar zijn eigen ideaal. Het respect tussen leraar en leerling is weliswaar hiërarchisch maar niettemin ook wederzijds. Voor beiden is respect de noodzakelijke grondhouding voor een gezamenlijke vooruitgang.

¹²⁵ 文武両道. Ook bekend als *'bun bu ichi'*.

¹²⁶ Vertaling door *shihan* Patrick McCarthy, zie literatuurlijst.

De hierboven bedoelde gezamenlijkheid is ook tussen de leerlingen onderling, leden van de 'ryu', van wezenlijk belang. Door elkaar te respecteren, te stimuleren en te helpen, binnen en buiten de *dojo*, wordt met vereende krachten een ieders ontwikkeling en welzijn bevorderd. Ook daarin ligt de klassieke betekenis van *reigi*.

TOT SLOT

De beoefening van *karate-do* kan een bijdrage leveren op onze weg tot zelfrealisatie. Als zodanig vraagt het van de beoefenaar(ster) een volledige inzet, een inzet waarbij al onze wezensdelen in de beoefening betrokken zijn. 'Met hart en ziel' zoals dat in het alledaags spraakgebruik heet.

karate-do kan, behalve als spiritueel pad, op vele manieren beoefend worden; als sportieve recreatie, als lichamelijke opvoeding, om de gezondheid te verbeteren, voor zelfverdediging of als esthetische bewegingskunst. Ook in die gevallen zal de *karate-do*-beoefening kunnen bijdragen aan onze zelfrealisatie.

Belangrijk is te blijven zien dat het niet gaat om het wel of niet verwezenlijken van een verheven ideaal, maar om **ontwikkelingen die vanuit ieders eigen levenssituatie als een positieve stap beschouwd kunnen worden. Het gaat daarbij eerder om een gezondere verankering in het hier en nu, dan om een reis naar een bijzondere staat van zijn.**

INDEX

1

10^e kyu..... 19, 34

2

2^e Dan 94

3

3^e kyu..... 19, 26, 45, 46

5

5^e kyu..... 19, 28, 29, 30, 46

5^e Kyu 90

6

6^e Dan 34

7

7^e kyu..... 29, 37

8

8^e kyu..... 19, 46

A

aarden 69, 70, 71, 75, 84

Aarden 10, 25, 50, 69, 71

aarding 114

Aarding 93

adem 83

Adem 19, 34, 56, 65, 66, 70, 71, 75, 98

Ademenergie 11

ademhaling..... 83

Ademhaling..... 10, 25, 34, 37, 57, 60, 66, 68, 70, 71, 75, 80, 81, 83, 93

Ademhalingsoefeningen 17

Ademkracht 57

Afleiden..... 36, 78, 79, 80

afslaan 78

Aikido..... 77, 97

alertheid..... 81

Alexander methode..... 68

Atletische vaardigheden 10

B

Basiskwaliteiten.... 9, 10, 11, 12, 16, 19, 25, 32, 36, 37, 50, 51, 55, 58, 68, 69, 71, 75, 76, 78, 80, 81, 93, 113

basistechnieken..... 19, 25, 34, 71

Basistechnieken..... 10, 16, 18, 25, 26, 35, 36

beweeglijkheid 81, 82, 83, 84

bewegingsdynamiek..... 36

bewegingsleer..... 68

Bewegingsleer..... 11, 68

bewegingstherapie 68

bio-energetica 68

Boeddhisme 35, 97, 101

<i>Bu no chikara</i>	57
<i>Bubishi</i>	102
Bujutsu	117
<i>Bun bu ryu do</i>	102
bundelen van kracht.....	50, 75, 76
Bundelen van kracht.....	10
<i>Bunkai kumite</i>	10, 19, 37, 46
<i>Bunkai Kumite</i>	34, 114
<i>Buryoku</i>	57
Busaganashi.....	101

C

centreren.....	50, 70, 71, 75, 83
Centreren	10, 25, 50
centrering	70, 71
Centrering.....	10
<i>Chado</i>	97
<i>Chi ishi</i>	16, 17
<i>Chii kara</i>	57
Chikara.....	52, 53, 54
<i>Chikara no kyojaku</i>	55
<i>Chikara nu nujisashi</i>	11, 55
Chikara Nu Nujisashi	51
<i>Chikara undo</i>	17
<i>Chinkuchi kakin</i>	11, 34, 37, 52, 53, 76, 82
<i>Chinkuchi Kakin</i>	51, 54, 76, 82
<i>Chiru nu chan chan</i>	11, 32, 51, 52, 53, 54, 56, 82, 94
<i>Chiru Nu Chan Chan</i>	51, 52, 54, 82
<i>Chongmai</i>	56
choreografie.....	36, 114
Choreografie	34, 36, 55
<i>Chudan no kamae</i>	26, 33
Chudan No Kamae	45
circulaire bewegingen	32
Confucianisme.....	97
Creativiteit	92

D

Daoïsme	97
dead hand strike.....	76
<i>Dento teki bunkai</i>	19
<i>Do</i>	13, 50, 71, 97, 98, 117
Draeger, Donn F.	97, 100
<i>Du mai</i>	56
Dürckheim, Karlfried graf von.....	99

E

Eliminatie <i>kata</i>	25
energetica.....	51, 69, 83
Energetica.....	50, 99
Energetische vaardigheden	11
Energie-kanalen.....	99
Etiquette	100
Exameneisen	51
Extending <i>Ki</i>	54

F

Feldenkrais methode.....	68
--------------------------	----

focuspunt.....	54
Focuspunt.....	51
Fudoshin.....	66
fysiotherapie.....	68

G

<i>Gedan no kamae</i>	26, 45
<i>Gekisai dai ichi</i>	18, 25, 35, 37, 73, 74, 76
Gekisai Dai Ichi.....	46
<i>Gekisai dai ni</i>	29, 37
<i>Gekisai Dai Ni</i>	18, 35, 76
Generen van kracht.....	93
genereren van kracht.....	10, 73, 74, 81, 84
Genereren van kracht.....	25, 52, 93
<i>Geri waza</i>	18, 28
<i>gevechtskwaliteiten</i>	90, 113
Gevechtskwaliteiten.....	9, 11, 12, 16, 19
gevechtsoefeningen.....	46, 76
Gevechtsoefeningen.....	10, 16, 19, 34, 36, 93
gevechtsstrategie.....	34
gevechtstechnieken.....	100
Gevechtstechnieken.....	11, 34, 37
Go.....	77, 78, 84, 92, 93
Go & Ju filosofie.....	51
<i>go en ju</i>	68
Go en Ju.....	58, 78, 82, 93, 94, 97, 98, 117
Go naar Ju.....	78, 93
Go No Sen.....	91
<i>Goju</i> -filosofie.....	31, 37, 50, 82
Gokui.....	117
Go-technieken.....	93
Gouverneursvat.....	56
grondbeginselen van het Goju-Ryu.....	34
Grote technieken.....	32
<i>Gyaku Te</i>	54, 77
<i>Gyakute</i>	18
<i>Gyame</i>	55, 56
<i>Gyo</i>	13

H

<i>Happo sabaki</i>	28
haptonomie.....	68
<i>Hara</i>	52, 70, 99
Haragei.....	99, 100
Hardings- en krachtoefeningen.....	19
<i>harmoniseren</i>	65, 75, 83
<i>Hazushi waza</i>	36
<i>Hazusu waza</i>	18
<i>Hei</i>	34
<i>Heijoshin</i>	92
<i>Heishugata</i>	34, 35
<i>Henka waza</i>	93
Heupdraai.....	36
<i>Higaonna Sense</i>	53
<i>Higaonna Sensei</i>	34, 35, 55, 56, 99
<i>Hiki waza</i>	18
<i>Hikite</i>	28, 33
<i>Hito kata san nen'</i>	25

<i>Hojo undo</i>	10, 16, 55
<i>Hojo Undo</i>	16
houding	60, 66, 69, 71, 78, 80, 114
Houding	10, 13, 33, 34, 37, 102
Huding.....	92

I

I 56

Ido kihon gijutsu	18, 25, 28
<i>Ikken hissatsu</i>	92, 114
incasseren	78, 79
Incasseren	93
IOGKF.....	25, 34, 99, 116, 118
<i>Ippon kumite</i>	19
Ippon Kumite.....	46
<i>Iri kumi</i>	19, 46
Iri Kumi	90
<i>Ishi sashi</i>	17

J

<i>Jari bako</i>	17
<i>Jitsu</i>	13
<i>Jiyu ippon kumite</i>	19, 46, 94
<i>Jiyu kakie kumite</i>	94
<i>Jiyu kumite</i>	10, 46
<i>Jiyu nihon kumite</i>	19, 94
<i>Jiyu Nihon Kumite</i>	46
<i>Jodan no kamae</i>	26
Jodan No Kamae.....	46
Ju 77, 84, 93, 94	
<i>Judo</i>	97
<i>Ju-elementen</i>	39
<i>Junan undo</i>	22
<i>Junbi undo</i>	10, 22
<i>Ju-technieken</i>	28

K

<i>Kai</i>	34
Kaishu Kata	34
<i>Kaishugata</i>	34, 35
<i>Kakie</i>	19, 46, 94
<i>Kakie kumite</i>	19
kalmte	81
Kansetsu waza	18

,

' <i>Karate</i>	101
-----------------------	-----

K

<i>Karate ni sente nashi</i>	91
<i>Kata</i> ..10, 16, 18, 25, 29, 34, 35, 36, 37, 46, 52, 53, 55, 56, 57, 60, 65, 66, 69, 70, 71, 73, 74, 76, 82, 83, 93, 98, 100, 114	
keage	55
Keage.....	54, 76, 114
<i>Kekomi</i>	54, 76, 114
<i>Kendo</i>	97
ki 68	
<i>Ki</i> 11, 50, 54, 56, 57, 66, 69, 81, 83	

<i>Ki no chikara</i>	57
<i>Kihon</i>	10, 16, 18, 19, 24, 25, 28, 32, 34, 35, 44, 45, 55, 76, 81, 82, 93
<i>Ki-huishouding</i>	16, 66
<i>Kiko undo</i>	17
<i>Kime</i>	34, 54, 76
<i>Ki-oefeningen</i>	17, 21
<i>Kiryoku</i>	57
Kleine technieken	32
klemmen	77, 94
Klemmen	36, 46, 92
<i>Ko waza</i>	93
<i>Kokyu undo</i>	17
<i>Kongoken</i>	16, 17, 23
Kracht	16
<i>kracht leveren</i>	72, 73, 75, 77, 80, 83
Krachoefeningen	17
<i>Kumite</i>	16
<i>Kururunfa</i>	18, 35, 37, 82
<i>kyusho</i>	114
<i>Kyusho</i>	93
<i>Kyusho waza</i>	18

L

Lenigheid	16
Lenigheidsoefeningen	17
Levensenergie	11
<i>lichtvoetigheid</i>	58, 81, 82, 84
Lichtvoetigheid	31, 81, 93, 97, 98, 114
Locking	54

M

<i>Ma ai</i>	11
<i>Ma Ai</i>	90, 94, 114
Makiage kigu	17
<i>Makiwara</i>	17, 24, 55, 76, 81
Martiaal	50
martiale kracht	57
Meridianen	99
Middenkanaal	56
<i>Misogi</i>	99
<i>miyagi an'ichi</i>	116
<i>Miyagi, Chojun</i>	35, 101, 117
<i>Morote chudan no kamae</i>	33
<i>Mu kamae</i>	26, 46
<i>Muchimi</i>	11, 32, 36, 51, 52, 53, 54, 57, 77, 80, 82

N

Nabije gevecht	36, 93, 94
Nage waza	18
<i>Neko ashi dachi</i>	46
<i>Nigiri game</i>	16, 17, 23, 25
<i>Nihon kumite</i>	19
<i>Nihon Kumite</i>	46
<i>Nin</i>	101, 117
Noon-ademhaling	93
<i>Nujisashi</i>	52

O

<i>O Waza</i>	93
Ondersteunende oefeningen	10, 16
ontladen van kracht.....	73, 74, 76
ontlenen van kracht.....	73, 76
ontwijken.....	78, 80
Open hand-technieken.....	31
open hand-vormen.....	34
Openen van de gewrichten	55
opnemen	78, 79
opnemen van kracht.....	79
<i>Osae waza</i>	18
<i>Oshi waza</i>	18
overbrengen van kracht.....	76, 78
Overbrengen van kracht	93
<i>Oyo bunkai</i>	19

P

<i>psycho-fysieke vaardigheden</i>	114
Psycho-fysieke vaardigheden.....	11
Psycho-motorische vaardigheden.....	11

R

<i>Randori</i>	94
<i>Randori kumite</i>	19, 46, 94
Randori Kumite	90, 94
<i>Randori umite</i>	19
receptiviteit	81
Rechthoekige bewegingen.....	32
reguleren van de ademhaling.....	71, 75
Reguleren van de ademhaling	10, 25, 68, 93
<i>reguleren van reguleren van spanning en ontspanning</i>	72, 82
Reguleren van spanning en ontspanning.....	82
Regulering van de <i>ki</i> -huishouding	16
<i>Reigi</i>	100, 102
<i>Renzoku kumite</i>	19
ritmiek.....	81, 82
<i>Ryu</i>	102

S

<i>Saifa</i>	18, 35, 36, 37, 76
saiko shihan	116
<i>San dan gi</i>	19, 46
<i>San Dan Uke harai</i>	19
<i>Sanchin</i>	18, 25, 33, 35, 37, 46, 52, 53, 56, 57, 60, 65, 66, 69, 70, 71, 75, 76, 83, 98
<i>Sanchin dachi</i>	25, 33
<i>Sanchin dahi</i>	25
<i>Sanchin kata</i>	23
<i>Sanseru</i>	18, 35
<i>Sashi ishi</i>	17
<i>Seiri undo</i>	22
<i>Seiry undo</i>	17
<i>Seishin</i>	98, 99, 100
<i>Seishin Tanren</i>	98
<i>Seiyunchin</i>	18, 35
Sen No Sen.....	91
Senso-motorische vaardigheden.....	11

<i>Sepai</i>	18, 35, 37, 73, 74, 82
<i>Sesan</i>	18, 35, 37, 82
<i>shihan</i>	116
<i>Shiko dachi</i>	25
<i>Shime</i>	56
<i>Shime waza</i>	18
<i>Shisochin</i>	18, 23, 35
<i>Shoshin</i>	117
<i>Shu, ha, ri</i>	13
<i>Shugyo</i>	13
shuseki shihan.....	116
Snelkracht	54
<i>Sonoba kihon</i>	18
spanning en ontspanning.....	82
Spanning en ontspanning	68, 98
Spirituele kwaliteiten.....	9, 10, 12, 16, 19, 50
Spirituele ontwikkeling	12
Standvastigheid.....	31, 114
steunvlak.....	69
Stijlvormen	16
stroming van kracht	81, 83, 84
<i>Suna bako</i>	17
<i>Suparinpei</i>	18, 34, 35, 37, 82
<i>Suri ashi</i>	28

T

taaie slag.....	76
<i>Tachi waza</i>	18, 25
tactisch inzicht.....	94
<i>Tai atari</i>	19
<i>Tai hiraki</i>	28
Tai Hiraki.....	70, 72, 82
<i>Tai sabaki</i>	28
<i>Tai Sabaki</i>	82
<i>Tan</i>	17
<i>Tanden</i>	34, 52, 53, 56, 57, 70, 73, 75, 83, 99
<i>Tanren kumite</i>	10, 46
<i>Tanren Kumite</i>	19
Te no omomi	54, 57
temporiseren	80, 81, 83
Tenshin	72
<i>Tensho</i>	18, 35, 37, 52, 83
terugdrijven	78, 79, 80
Tetsu geta	17
Tetsurarei.....	17
timing	90
Timing.....	11, 94
<i>Tou</i>	17
Traditionele Okinawaanse begrippen	11
Transcendente kwaliteiten.....	12
true <i>Karate power</i>	56
True <i>karate power</i>	56, 57
True <i>Karate power</i>	56
<i>Tsugi ashi</i>	28
Tsukami waza	18
Tsukkami Hiki.....	80
<i>Tuite</i>	18, 28, 44, 51, 77, 92, 94
<i>Tuite</i> -technieken.....	28, 44

Tun Jin	79
Tussenwervelgewrichten	56

U

<i>Uchi waza</i>	18, 28
<i>Ude Tanren</i>	19
Uithoudingsvermogen	16
Uitstrekken van de wervelkolom	56
<i>Uke waza</i>	18, 28
<i>Unsoku ho</i>	18, 25

V

vaste stof	46, 113, 114
Vaste stof	10, 12, 16, 19, 34
vergeestelijking	12
verschuivende focus	82, 83
Verschuivende focus	52, 93
verwerken van kracht	76
verwurgingen	77
Verwurgingen	36, 92
vitale energie	73, 75
Vitale energie	11
Vitale kracht	57
voetenwerk	25, 28, 33, 80, 93
Voetenwerk	18, 25, 28, 34
Vorbereidende oefeningen	10, 16, 17
vorm	10, 33, 70, 71, 78, 79, 80, 82, 83, 90, 102
Vorm	10, 12, 16, 19, 26, 36, 46, 51
Vorm & vaste stof	9, 12
Vormfouten	12
Vitale energie	99
Vuisttechnieken	31

W

worpen	77, 94
Worpen	36, 46, 92
worsteltechnieken	77
<i>wortelen</i>	66, 69, 70, 75, 76, 84
Wortelen	10, 25, 50, 66, 70, 78
Worteling	93

Y

<i>Yakusoku kumite</i>	10, 46, 94
<i>Yakusoku Kumite</i>	19
<i>Yang</i>	92
<i>Yin</i>	92
<i>yin en yang</i>	97

Z

<i>Zanshin</i>	52, 66, 71, 114
<i>Zenkutsu dachi</i>	25, 33, 45
<i>Zhong mai</i>	56
zinken	69
<i>Zuki waza</i>	18, 28
zwaartekracht	69, 70, 71, 73, 74, 79
zwaartepunt	69, 70
zweepslag	76

BIJLAGE 1: IOGKF NEDERLAND EXAMENFORMULIER : DAN-GRADEN

Totaal beeld

I.A. Kennis vaste stof	
I.B. Vorm-vastheid	
II. Basiskwaliteiten	
III. Gevechtskwaliteiten	
IV. Spirit & Etiquette	

Opmerkingen

BIJLAGE 2: TOELICHTING NOGKA FORMULIER (*DAN*-GRADEN)

I. A. Kennis vaste stof

De gestandariseerde choreografie van houdingen, standen, bewegingen ('technieken'), oefenvormen, *kata's* en *bunkai kumite* kennen en kunnen uitvoeren.

B. Vorm-vastheid

Deze choreografie kunnen vasthouden onder verschillende omstandigheden en belastingen. Dit omvat ook stamina.

II. Basiskwaliteiten

Dit betreft met name de volgende:

Aarden

Wortelen (Standvastigheid)

Centreren

Reguleren van de ademhaling

Reguleren van spanning en ontspanning

Kracht leveren

Genereren

Ontlenen

Ontladen

Bundelen van kracht

Overbrengen van kracht (stoot, stotende trap/kekomi, slag, slaande trap/keage, duw)

Opvangen van kracht (ontwijken, slikken, afleiden, incasseren, terugdrijven/spugen)

Lichtvoetigheid

Beweeglijkheid

Ritmiek

Stroming van kracht

Traditionele uitdrukkingen voor basiskwaliteiten zijn ondermeer: *tako ashi*, *muchimi*, *chinkuchi kakin*, *chikara*, *chikara nu nujisashi* en *chiru nu chan chan*.

III. Gevechtswaliteiten

Verwerking aanvallen (*go no sen*)

Afweertechneken

Onderscheppingstechnieken (*hiki uke*, *tsukamihiki*, enz.)

Ontwijkingstechnieken

Incasseren

+

Counter: *ikken hissatsu* ('killing blow') & gecombineerde counters

Initiatief nemen (*sen no sen*)

Ikken hissatsu ('killing blow')

Combinaties & schijnbewegingen

Creativiteit & Veranderlijkheid (*henka waza*)

Afstemming in afstand (*ma ai*) - tijd ('timing') - kracht - strategie

Nabije gevecht - Afstand gevecht

Toepassing van: *Go*-technieken (stoot, slag en trap) - *Ju*-technieken (klem, worp, verwurging en *kyusho*)

IV. A. Spirit

Psychische en psycho-fysieke reactie op bedreiging, fysieke belasting, blessure, complexiteit, enz. Traditioneel ondermeer uitgedrukt als '*seishin*', '*kokoro*', '*zanshin*', '*isshin*' en '*heijoshin*'.

B. Etiquette

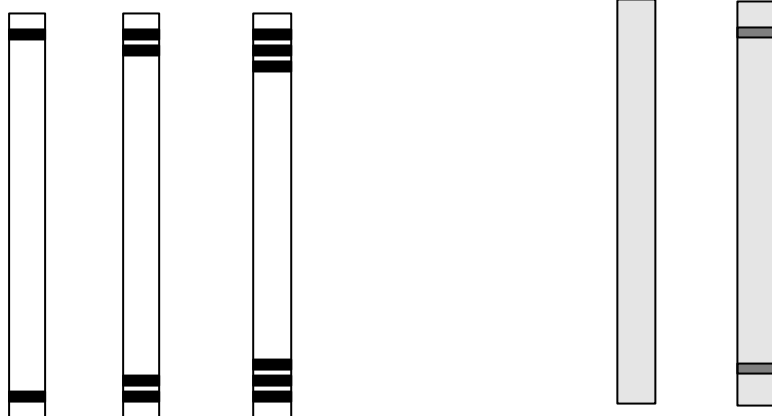
Regels (witte gi, korte nagels, kenkon embleem, band, enz.)

Vorm (rituelen, houding, enz.)

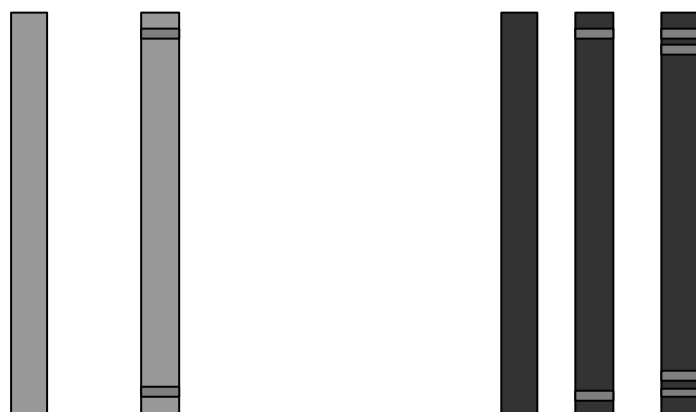
Inhoud (aanwezigheid, oprechtheid, enz.)

BIJLAGE 3A: GRADEN SYSTEEM IOGKF NEDERLAND

10^e 9^e 8^e kyu (wit) 7^e 6^e kyu (geel)



5^e 4^e kyu (groen) 3^e 2^e 1^e kyu (bruin)



1^e t/m 10^e dan (zwart)

BIJLAGE 4: DAN-GRADEN & SHIHAN TITELS BINNEN DE IOGKF

De eisen die gesteld worden aan *dan*-graden en *Shihan*-titels variëren van organisatie tot organisatie. Met name, maar niet uitsluitend, in het westen wordt nog al eens lichtzinnig omgesprongen met het toekennen van graden en titels. Binnen de IOGKF is van die lichtzinnigheid geen sprake

Een *Shihan*-titel is een titel die men krijgt op basis van technisch kunnen, persoonlijkheid en verdiensten. Binnen de IOGKF kan men een *Shihan* titel ontvangen vanaf het niveau van 5^e *dan*.

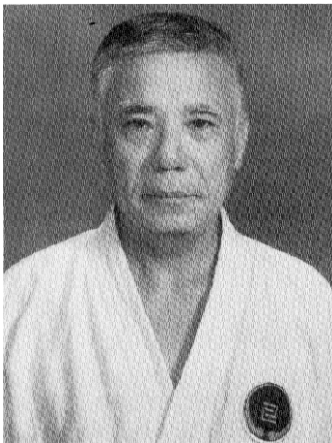
Het woord '*Shihan*' betekent letterlijk 'leraar-voorbeeld'. Een *Shihan* wordt geacht niet alleen technisch begaafd te zijn maar ook als leraar en als mens een voorbeeldig leven te leiden waarin hij een betekenisvolle bijdrage levert aan de nationale en internationale gemeenschap van *karate-do* beoefenaars(ers) in het algemeen, en aan de IOGKF in het bijzonder.

De volgende *Shihan* titels bestaan binnen de IOGKF:

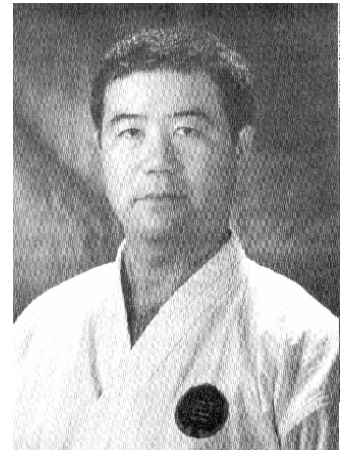
Saiko Shihan = groot meester = *An'ichi Miyagi*

Shuseki Shihan = hoofd verantwoordelijke meester = *Higaonna Morio*

Shihan = meester (leraar-voorbeeld).



Miyagi An'ichi, Seiko Shihan.



Higaonna Morio, Shuseki Shihan.

BIJLAGE 5: GRONDREGELS VAN HET OKINAWA GOJURYU

The founder of *gojuryu karate-do*, *Miyagi Chojun*, was bestowed with the title 'bushi', or gentleman warrior. That is, *Miyagi Sensei*, as a warrior, is worthy of special mention in the history of our country and *karatedo*, while deserving, as a human being, the honorary title of Teacher.

Miyagi Sensei would always, in extremely simple language, explain '*bujutsu*', or martial arts, and talk about the way people should live and about the order of Nature. He was an austere seeker of Truth who, through the training of martial arts, searched for how human beings should be.

As people who received *bushi Miyagi's* discipline, or who now succeed his legacy, we must be aware that *Sensei* is always with us and severely discipline ourselves and continue training. We should regard our training as a diamond, at first rough and dull (unshining). But with hard, austere, and relentless training (polishing) our techniques will begin to shine. Even after this is achieved, we must not become lazy and discontinue training our that diamond will once again become dull. It needs constant polishing to stay sharp and bright. We should apply this philosophy not only to the training of our karate techniques, but also to the development of our hearts and minds.

We therefore take the words of our *Sensei* to heart:

1. It should be known that secret principles of *gojuryu* exist in the kata.

'*Kata*', or forms, are not simply an exhibition of form, they are concrete manifestations of techniques that can be transformed at any time to any form at will and in which the essence of *karate-do* has assumed a definite form. You should realize that the *kata* are a crystallization of the essence of *karate-do* and train hard with the mind of a beginner (*shoshin* 初心). You should not neglect this kind of training as something simple, rustic (primitive) or unmeaningful, for it is only through them that you will reach *gokui*; the essential teachings.

2. *gojuryu karate-do-Do* is a manifestation within one's own self of the harmonious accord of the universe.

As supple as a willow, as solid as Mount Tai (mountain of Chinese poetry), it is when the two extremes of hard and soft are wholly united as one body that the unshakable form of elemental harmony of Heaven and Earth will evolve. This harmony of hard and soft can be equated with the order of Nature and oneness of the Universe. Through the Way of *gojuryu karate-do* we will be able to express the harmony of Nature within ourselves.

3. The Way of *gojuryu karate-do-Do* is to seek the Way of Virtue.

In *gojuryu karate-do*, through training the body and the spirit, we try to cultivate the ideal human nature of physical and spiritual union. Originally, in the way of strategy, there was a concept 'to win', but to win on the account of Virtue is the ultimate goal. Therefore, anyone who aspires to this way must not forget the Chinese character 忍 "*nin*", or endure. Heighten one's own Virtue, master the strategy of winning without fighting and seek the ultimate secret.

BIJLAGE 6: DOJOKUN HONBU DOJO IOGKF

Respect others.

Be courageous.

Train your mind and body.

*Practise daily and protect
traditional Karate.*

*Strive to reach the essence of
Goju-Ryu.*

Never give up.

Written by Higaonna Sensei and used at IOGKF Honbu Dojo.

LITERATUURLIJST / AFBEELDINGSBRONNEN

Alexander, George W.
Okinawa, island of karate
1991 (revised edition: 1995)
ISBN: 0-9631775-0-8
Yamazato Publications

Alexander, George W. & Penland, Ken
Bubishi, martial arts spirit
1991 (revised edition: 1995)
ISBN: 0-9631775-0-16
Yamazato Publications

Bishop, Mark
Okinawan Karate, teachers, styles and secret techniques.
1989
ISBN: 0-7136-5666-2
A & C Black (Publishers) Limited

Draeger, Donn F & Smith, Robert W
Oosterse Vechtkunst
1975
ISBN: 90-6019-3830
Uitgeverij Bert Bakker

Flaws, Bob
Tie Ta Ke
1985
ISBN -
Blue Poppy Press

Habersetzer, R.
Wado-Goju-Shito Kata
1991
ISBN: 2-85180-216-X
Editions Amphora - Paris

Higaonna, Morio Traditional Karate, fundamental techniques, volume 1
1985
ISBN: 0-87040-596-0
Minato Research/Japan Publications - Japan

Higaonna, Morio
Traditional Karate, performances of the Kata, volume 2
1986
ISBN: 0-87040-596-9
Minato Research/Japan Publications - Japan

Higaonna, Morio
Traditional Karate, applications of the Kata, Volume 3
1989
ISBN: 0-87040-596-7
Minato Research/Japan Publications - Japan

Higaonna, Morio
Traditional Karate, applications of the Kata - part 2, Volume 4
1990
ISBN: 0-87040-596-8
Minato Research/Japan Publications - Japan

Langre, Jacques de
Do In, the ancient art of rejuvenation through self-massage
1970 (revised & updated edition: 1978)
ISBN: 0-916508-02-1
Happiness Press

Mattson, George E.
Uechiryu Karate-do, classical Okinawanself-defence
1974
ISBN: -
Peabody Publishing

McCarthy, Patrick
Bubishi
1995 (Revised edition)
ISBN: 0-8048-2015-5
Charles E. Tuttle Company Inc.

McCarthy, Patrick
Karate-do, development, essence and aims
ISBN: -
1995
IRKRS Europe

Reid, Howard & Croucher, Michael
Ooosterse Vechtkunst
ISBN: 90-328-0430-8
1982 (Nederlandse editie: 1984)