



Ontspanning

Heel vaak roept het woord “ontspanning” een beeld op van een soort slappe rusthouding waarin je lekker futloos op de bank ligt. Heel vaak gaat dit gepaard met een tekort aan energie waardoor je nu moet “rusten”.

Door deze perceptie hebben mensen vaak het verkeerde idee als ze praten over “ontspannen” in de krijgskunst. Ontspannen zijn is juist een houding van intense concentratie op één ding waardoor alle onnodige zaken wegvallen en waardoor alles behalve de concentratie tot rust komt. Je bent juist heel erg “wakker” waardoor de rest kan ontspannen omdat je weet dat je tijdig reageert als er iets gebeurt.

Wat is ontspanning in de context van krijgskunst?

- Ontspannen is niet slap (of slaap!)
- Ontspannen in Aikido is kracht uit je bovenlijf verwijderen (zonder slap te worden)
- Ontspannen is het loslaten van je eigen wil en volledig meegaan in het behouden van balans!
- Ontspannen zijn betekent dat je de ander niet belemmert in zijn/haar beweging.

Waarom is ontspannen zijn belangrijk?

Als we de gezondheidsvoordelen even buiten beschouwing laten, zijn de belangrijkste redenen om ontspannen te zijn als volgt:

- Acteren in het moment: er is geen tijd om te reageren in een krijgskunst. Op moment dat er iets gebeurt moet je al in beweging zijn. Als je stijf bent, komt het bericht dat er iets aan de hand is veel te laat. Je kunt de kleine wijzigingen in je situatie niet tijdig herkennen.
- In Aikido proberen we een bepaalde balans te behouden tussen *nage* en *uke*. Om dit te doen moet je vrij kunnen bewegen. Zonder ontspannen te zijn, verlies je deze vrijheid van beweging.
- Als je kracht blijft uitoefenen, en niet ontspant, geef je de ander energie die hij/zij kan gebruiken om jou aan te vallen. Ontspannen zijn en de balans behouden, zorgt ervoor dat het helemaal ‘stil’ is op het contactpunt tussen jou en de ander

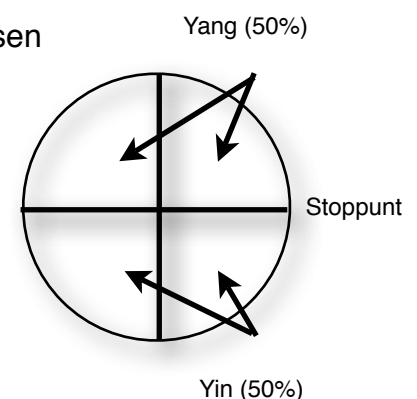


fig 1: Yin en Yang (Balans)

Hoe ontspannen tijdens Aikido?

Hoe kun je ontspannen zonder slap te worden?

Aandacht en ‘krachtvrije’ vrijheid van beweging!

Maar waar moet je je aandacht op fixeren? Op het “stop” punt (of lijn) tussen jou en je partner.

Hier komt het idee van balans weer om de hoek kijken: Balans is het punt waarop twee dingen precies gelijk zijn, oftewel: ze schakelen elkaar volledig uit! Als er écht balans ontstaat, heeft de ene kant geen macht over de andere kant. Dit is de situatie die wij proberen te behouden in Aikido, want dan ben je altijd veilig!

Door je aandacht te plaatsen op dit “balanspunt” en dit niet los te laten, kan de rest vrij bewegen zonder belemmering, mits dit ‘krachtvrij’ gebeurt.

Je blijft jezelf telkens weer opstellen ten opzichte van dit balanspunt; zolang dit ‘stil’ blijft voor je partner is alles in balans en kan hij/zij geen opening vinden om jou aan te vallen.

Hoe oefenen we ontspannen zijn in Aikido?

Ukemi

Je kunt alles wat belangrijk is voor de uitvoeren van je techniek oefenen vanuit *ukemi*. Ook *uke* probeert voor zijn eigen veiligheid het ‘systeem’ in balans te houden.

Juist voor *uke* is het heel erg belangrijk om, na de kracht uitoefening van de aanval, de kracht uit het boven lijf te halen en ontspannen mee te gaan met de techniek.

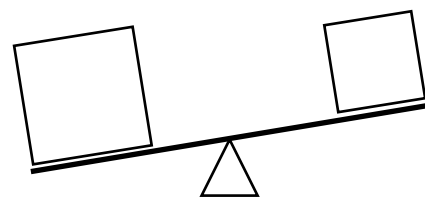


fig 2: Geen balans

Alle *ukemi* die je oefent, vanuit welke techniek dan ook, helpt je dus ontspannen.

Henry Kono zegt ook dat *ukemi* de basis is van Aikido. Als je *ukemi* niet goed is, dan kan de rest ook niet kloppen!

Oefeningen

Een aantal aandachtspunten om ontspanningen te oefenen in de technieken van Aikido:

- Hou je aandacht in je fingertoppen; je arm, je schouders, je bovenlijf blijven ontspannen, krachtvrij
- “Geef” *uke* je arm. Probeer geen belemmeringen op te werpen door je arm stijf te houden. Als *uke* ‘wegrent’ met je arm betekent dit dat je niet tijdig genoeg meebeweegt; zoek in de beweging van je voeten en de aandacht op de stoppunt de oplossing, en los het *niet* op met kracht!
- Zorg dat je zelf ook in balans bent, linker- en rechterhelft ten opzichte van elkaar. Als je eigen lijf niet in balans is kun je ook je eigen 50% niet behouden.
- Blijf je aandacht vestigen op het stoppunt!

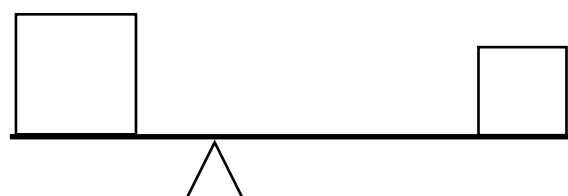


fig 3: Balans: kracht van beide kanten is ‘geneutraliseerd’

Saket Kulkarni,
20 februari 2011