



Reigi

A. Toelichting

1. Inleiding

Aikido is net als andere budo-disciplines een martiale kunst van Japanse origine die ook in 'westerse' landen wordt bedreven. Aikido staat bekend om het gebruik van Japanse rituelen (zoals buigen), symbolen (zoals de kamiza) en gedragsregels (zoals dat de hogere in graad begint met het uitvoeren van de techniek). Takemusu Aikido (of Iwama Ryu; de aikidostijl die bij Sponaar wordt beoefend) kent hier weer specifieke vormen van. Deze etiquette wordt vaak mondeling overgedragen of summier in een aantal huisregels geëxpliciteerd. In dit document worden de context en de etiquette die bij Takemusu Aikido en bij Sponaar in het bijzonder worden gebruikt, nader toegelicht. Daarmee kan de uitleg en toepassing verschillen van andere stijlen en dojo's.

2. Reigi

Reigi bestaat uit twee karakters. *Rei* heeft een aantal betekenissen: buiging, begroeting, waardering, hoffelijkheid, fatsoen, dank. *Gi* staat voor: ceremonie, rite. *Reigi* kent twee aspecten: het fysieke aspect van een buiging en het verinnerlijkte en oprechte aspect van respect en vertrouwen. Een belangrijke uitingsvorm van *reigi* is het gebruik van etiquette.



Het gebruik van etiquette kent een aantal doelen:

- **Respect, vertrouwen en waardering:** bij budo staat respect voor jezelf en anderen, vertrouwen, waardering en dankbaarheid naar elkaar centraal. De etiquette geven hier uiting aan.
- **Veiligheid:** in aikido wordt geoefend met handtechnieken (*taijutsu*) en oefenwapens (*bukiwaza*) die fysieke en mentale risico's met zich meebrengen. De gedragsregels en omgangsvormen reduceren deze risico's.
- **Discipline:** het beoefenen van een krijgskunst vraagt om discipline en volharding om te leren en te ontwikkelen, zowel voor jezelf als naar anderen. De etiquette dragen bij aan deze eigenschappen.
- **Sfeer:** de etiquette dragen bij aan de prettige, vriendelijke en gedreven houding die kenmerkend is voor Sponaar.

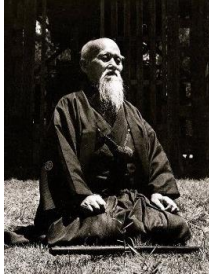


Vanuit Westers perspectief lijkt de nauwkeurige toepassing van etiquette soms wat overdreven. Vanuit budo-perspectief is dat echter volstrekt logisch. Het gaat daarbij om twee belangrijke begrippen: aandacht en detail. Aandacht zorgt voor bewustwording van jezelf en anderen. Daarmee krijgen technieken betekenis en gaat het om *budo*¹ in plaats van vechten. Aandacht voor detail is vanuit budo-perspectief cruciaal: dit kan in de strijd het verschil betekenen tussen leven en dood. Belangrijke principes in

¹ *Bu* betekent 'oorlog, krijger', *do* betekent 'weg, pad'. Letterlijk: de (levens)weg van de krijger (zoals Japanse samurai). Hier gaat een hele wereld achter schuil, onder meer qua filosofie, ethiek, levensbeschouwing, principes en technieken. Voorbeelden van budo-disciplines: aikido, jiu-jitsu, karate, judo, kendo, iaido en kyudo.



het aikido die hier alles mee te maken hebben, zijn *zanshin* (voortdurende staat van ontspannen bewustzijn), *ma-ai*² (interval; zowel (slag)afstand als timing in het contact tussen *tori/nage*, de uitvoerder van de techniek of worp, en de *uke*, de ontvanger daarvan) en *awase* (het samensmelten van de bewegingen van de *tori/nage* en de *uke*, bijvoorbeeld bij een aanval). Oog voor detail maakt dat op het moment waar het op aan komt – een fractie van een seconde – alles klopt.

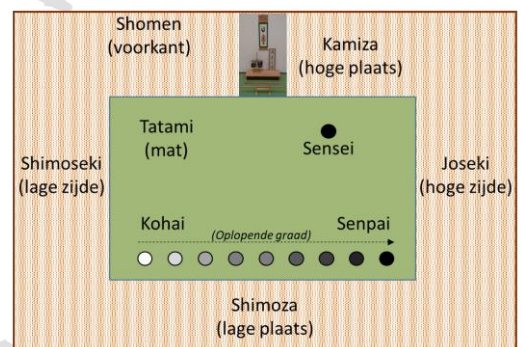


Zanshin staat ook centraal in *shikantaza*, een vorm van *zazen* (zittende meditatie). Eigenschap van deze specifieke vorm van meditatie is dat de focus ligt op ‘gewoon zitten in een staat van bewuste gewaarwording’ in plaats van de focus op één enkel aspect, zoals ademhaling. De term stamt uit het Zen Boeddhisme en werd al in de 12^e eeuw geïntroduceerd. Deze manier van mediteren wordt binnen Takemusu Aikido³ toegepast.

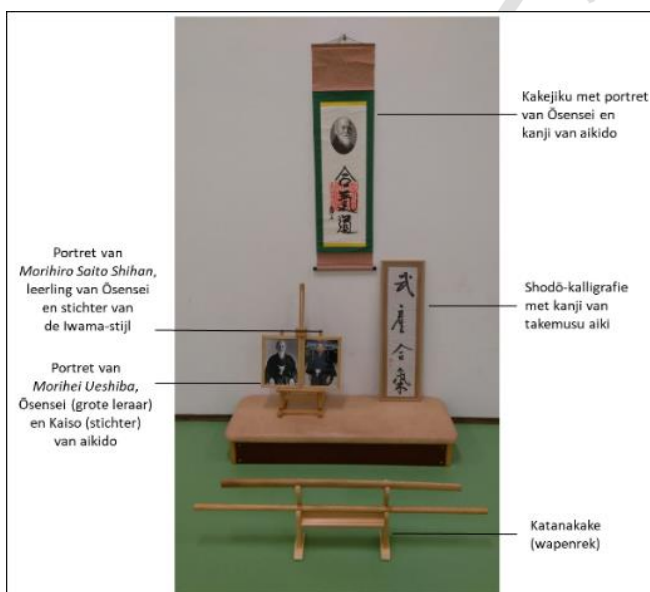
3. Dojo

Aikido wordt beoefend in een *dojo* (‘plaats’ en ‘weg, pad’; de plaats waar de weg wordt bestudeerd). Aan het hoofd van de *dojo* staat de *dojo-cho*.

De *dojo* en met name de *tatemi* (mat) symboliseren het slagveld; vanuit dit perspectief zijn structuur, discipline en een helder bewustzijn van deze setting belangrijk. Deze structuur is ook terug te vinden in de inrichting van de *dojo*.



De belangrijkste kant van de *dojo* is de *shomen*. Dit is de voorkant van de *dojo* die het verst is verwijderd van de ingang. Op de *tatami* zit de *sensei* (meester) aan de *shomen*-kant. Daar tegenover (de *shimoza*-kant) zitten de leerlingen in volgorde van graad van laag (*shimoseki*-kant) naar hoog (*joseki*-kant).



Aan de *shomen*-kant staat de *kamiza*. Dit betekent letterlijk ‘hoge of goddelijke zetel’, oorspronkelijk de verhoging waar de zetel van de meester stond. Deze stond aan de noordkant (het verst weg van de ingang) van de ruimte. In geval van gevaar (zoals een vijandelijke aanval) was dit de veiligste plek. Om bij de meester te komen moesten de aanvallers eerst letterlijk langs de leerlingen die hem beschermden. Tegenwoordig is de *kamiza* de ereplaats.

Bij Sponaar bestaat de *kamiza* uit een verhoging met de portretten van Morihei Ueshiba, Ōsensei (grote leraar) en Kaiso

² Een gerelateerde term is *kami shitoe*: ‘de breedte van een haar’. Dit is de afstand die in de strijd het verschil kan maken tussen leven en dood.

³ *Shikantaza* wordt nader toegelicht in een artikel van Lewis Bernaldo de Quiros; zie onze website www.sponaar.nl



(stichter) van aikido, en Morihiro Saito Shihan, leerling van Ōsensei en stichter van de Iwama-stijl die bij Sponaar wordt beoefend. Daarnaast staat een ingelijste *shodō*-kalligrafie met de vier *kanji* (karakters) van Takemusu Aiki. Boven de portretten hangt een *kakejiku* (hangende papieren rol) met de *kanji* van aikido en de beeltenis van Ōsensei. Op een lager niveau voor de portretten staat de *katanakake* (wapenrek) met de bokken en jo van de *sensei*.

4. Keiko

Keiko betekent letterlijk ‘beschouwen, (over)denken’ (*kei*) en ‘oud’ (*ko*). Het beoefenen van aikido als traditionele budo-discipline, het ontwikkelen van jezelf en anderen, het bestuderen, het zoeken naar de weg (*do*), het overdragen (van oud naar jong), et cetera komen eigenlijk samen in deze term. Hoewel we in de dagelijkse omgang vaak spreken over les, is *keiko* een meer passende benaming.

Tijdens *keiko* zijn er verschillende rollen:

- *Sensei*: letterlijk ‘persoon die is voorgegaan’; de leraar/instructeur.
- *Senpai* (ook *sempai*): letterlijk ‘persoon die eerder was’; senior leerling.
- *Kohai*: letterlijk ‘persoon die later was’; junior leerling.

Deze rolverdeling is eigen aan de sociale structuur in de Japanse samenleving (zoals school, werk en sport) en wordt ook bij Japanse budo-disciplines zoals aikido toegepast. Tijdens *keiko* is de *sensei* de eindverantwoordelijke (bijvoorbeeld voor de structuur, didactiek en veiligheid). De *senpai* helpt de *kohai* op het gebied van technische en mentale ontwikkeling en de toepassing van de etiquette.

5. Rei (buigen) en hakushu (handen klappen)

Spiritualiteit, een levenshouding die is gericht op innerlijke ontwikkeling en het niet-aardse, is diep geworteld in de Japanse samenleving (zoals shintoïsme en boeddhisme). Ook in de verschillende budovormen zoals aikido, die een afspiegeling van die samenleving zijn, zien we dat terug. Aikido is door Ōsensei ontwikkeld als een pad van mentale, fysieke en spirituele ontwikkeling (‘mind, body and spirit’) waarin kernwaarden als respect, bescheidenheid, oprechtheid en dankbaarheid van groot belang zijn. In aikido zien we daarom spirituele gebruiken en symbolen terug die in de Japanse samenleving vanzelfsprekend zijn.



Net als in de Japanse samenleving worden deze kernwaarden in het aikido geuit met een buiging (*rei*). Dat gebeurt naar de *shomen*, de *sensei* en elkaar. Dit kan staand (*ritsu rei*) of zittend (*za rei*) worden gedaan. In het aikido staat wederzijds leren centraal; er is geen competitie en zowel beginners als gevorderden leren van en met elkaar. De buiging symboliseert daarom ook het opzij



zetten van het ego en gevoel van superioriteit of inferioriteit; dit heeft te maken met *shoshin*, de ‘beginners mind’ (zie hierna).

Bij de formele start en afsluiting van *keiko* wordt met aandacht en concentratie vanuit zittende positie gebogen naar de *shomen* (*za rei*), twee keer geklapt en nogmaals gebogen, gevolgd door een buiging tussen *sensei* en leerlingen. Deze combinatie van *rei* en *hakushu* (handen



klappen) is een gebruik uit shintoïsme. Met de buiging worden de geesten van de overledenen gegroet en wordt respect getoond voor wat zij ons hebben nagelaten. De twee klappen (*nihakushu*) symboliseren *musubi*, het samenkomen en verbinden; met de eerste klap wordt een geluidstrilling veroorzaakt die met de tweede klap wordt opgevangen. Zo kom je in verbinding met jezelf (je eigen innerlijk), de anderen en de principes van het aikido. De bedoeling ervan is spiritueel van aard, niet religieus. Iedereen kan zich hiermee openstellen voor (spirituele) ontwikkeling, ongeacht de religieuze overtuigingen en doctrines.

6. Shoshin, de 'beginners mind'

Een belangrijk principe in het pad van mentale, fysieke en spirituele ontwikkeling is *shoshin*, de mentale toestand van een beginner die voor iedereen geldt. Zonder *shoshin* is leren van jezelf en anderen niet mogelijk. Als een beginnend aikidoka oefent met een meer ervaren aikidoka, kunnen beiden van elkaar leren, ieder op het eigen niveau. Op het moment dat de ervaren aikidoka deze houding niet heeft, wordt deze zelfgenoegzaam en belerend. Dat leidt weer tot desinteresse en het verliezen van verbinding met de ander. Deze houding staat haaks op de bedoeling van aikido, zoals hierboven bij *reigi* en *rei* is beschreven. Uitgangspunt is dat iedereen gelijkwaardig is, ongeacht de onderlinge verschillen (bijvoorbeeld ten aanzien van (levens)ervaring, technisch niveau, fysieke en mentale gesteldheid, rol van *sensei/senpai/kohai*).



Shoshin is een universele grondhouding en voorwaardelijk in de eigen ontwikkeling die levenslang voortduurt. Op het moment dat een oefening (alleen of met een ander) mechanisch wordt uitgevoerd zonder bewustzijn van wat er beter kan, is deze zinloos. Dit leidt tot het inslijten van patronen die steeds onveranderlijker worden. De nieuwsgierigheid en verwondering die gepaard gaan met *shoshin* maken dat ook schijnbaar vanzelfsprekende zaken bewust bestudeerd en verbeterd worden.

Paul Lipman
Takemusu Aikido Den Haag
Sponaar Dojo

