

# Wijsheid uit het oosten (2)

*Lichamelijke opvoeding en sport in de Oosterse en met name de Japanse cultuur*

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

**Westerse zin. Door: Jan Kallenbach**

In het eerste deel van dit artikel werd de geschiedenis van de bewegingscultuur en het maatschappelijk belang daarvan geschetst. Een begin werd gemaakt met uitleg over de verschijningsvorm judo. In deel 2 komt het heden aan bod en de principes die Kano voor ogen had.

## Vorm belangrijker dan Vorm

Vorm en vormtraining zijn zeer belangrijke hulpmiddelen. In het licht van het in het voorgaande artikel beschreven leerproces laat men de leerlingen onderling *stoeien* (en samen oefenend toepassen), *randori* genoemd. Ook via vaardigheidstests en demonstraties wordt beslist wel ervaren hoever men is gevorderd ten opzichte van een ander. Kenmerkend voor het budo-onderwijs is dat men daar geen wedstrijdvorm voor wil gebruiken. Terwijl alle martial arts het ‘strijdvoeren’ nota bene toch heel duidelijk als belangrijkste kenmerk in zich hebben. In alle geledingen van de Japanse maatschappij vindt men dat goed en waardig strijd leveren belangrijk is en het ‘gevecht’ als leerproces wordt in het budo derhalve als hoogst karaktervormend beleven. Waarschijnlijk worden om dezelfde pedagogische reden in de Nederlandse situatie kinderen door hun ouders naar jeugdjudo gestuurd.

Bovendien vindt men dat competitie en medailles te veel de nadruk leggen op het ene en unieke moment en de uniciteit van het betreffende ego en men vindt dat dit maatschappelijk gezien niet te veel moet worden benadrukt. Bescheidenheid siert de ‘nobele mens’ ...en bovendien vinden de leraren de continuïteit van het opvoedkundig leerproces veel belangrijker. De martial arts zijn bedoeld als ‘long lifetime

activity’, waarbij het mooi is als je op jeugdige leeftijd sterk en gezond bent, maar waar het vooral bewondering afdwingt wanneer je op latere leeftijd nog steeds actief bent.



Een oefengevecht in de dojo

## Budo methodische hulpmiddelen: kata, randori, etiquette (reigi)

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

In Confucius’ voetsporen was het Kano dan ook vooral te doen om dit ‘leren’ als levenskunst te integreren in het leven van alledag. Bedenk ook dat Kano in zijn tijd wilde bij-

dragen aan de ontwikkeling van de nieuwe Japanse burger. Theekunst, bloemschikken, kalligraferen en het theater zijn net als de martial arts bekend vanwege hun *streven* naar perfectie. Daar gebruiken ze alle het eerder genoemde methodische hulpmiddel ‘kata’ voor. Katatraining wordt in onze Westerse sportbeleving heel anders ervaren dan in het Oosten.

*Kata staat voor een gestructureerde en vastliggende oefenvorm (zoals in het moderne judo en karatedo) door experts ontworpen, die door veel te herhalen zo’n beheersing en*

*perfectie geeft, dat er een eindvorm ontstaat die getoond kan worden. Een oefenproces dat uiteindelijk tot ‘vrijheid’ (van geest en handelen) kan leiden. Zie Eugen Herrigel’s: Zen in de kunst van het boogschieten en de Exercitia spiritualia, zoals de Jezuïeten dit noemen.*

Wezenlijk bij dit proces van kata, ook wel ‘*spiritual forging*’ genaamd, is dat de leerling zich handelingen/bewegingen/skills fysiek-mentaal eigen maakt door veel herhaling. Dit klinkt misschien wat hoogdravend allemaal, maar daarbij dient men niet te vergeten dat dit ideaal van trainingsperfectie wel de idealen waren waarmee de aristocratische bushi hun jongeren wilden opvoeden.

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

*In wezen staat de ontwikkeling van Kano sensei’s martial art ju-jutsu naar judo naar een nationaal systeem van lichamelijke*

*opvoeding, model voor de ontwikkeling van de andere martial arts in Japan.*

Karatedo onderging min of meer het zelfde proces en na het judo en het Tae Kwon Do (Korea) zou men op dit ogenblik niets liever willen, dan ook Olympische status verkrijgen. Qua wereld verbreidheid wel te rechtvaardigen, maar net als het Tae Kwon Do, dat alweer op het punt staat te verdwijnen van de volgende Olympische Spelen, zal door de mondiale verbreding ook het karatedo zijn oorspronkelijke intentie en verdieping verliezen en vervlakken.

Kano Jigoro wilde graag zien dat zijn exponenten judo zouden toepassen zoals het bedoeld was en hij wilde daarom zijn twee meest wezenlijke principes terug zien, namelijk:

Judo beoefenen betekent de 'leer van het intelligent omgaan met tegenstellingen (yin-yang)' kortweg ook wel het *eerste* principe: het '*ju- principe der flexibiliteit*' genoemd (*Seiryoku Zenyo*)

Dit moest zijn toepassing vinden in: ten *eerste* de praktijk van het *bewegen* / het *judoën* (kimon, kata, randori (shobu) ten *tweede* in de praktijk van het *dagelijks leven*, *Tao* (Taoïstisch uitgangspunt van judo) dat het *tweede* principe vormde: *Jita kyoei* (wederzijdse hulp en coöperatie).

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

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

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

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

Diverse leerlingen van Kano sensei hebben dit op hun reizen in de wereld ook metterdaad laten zien. Yamashita Yoshiaki heeft



Yamashita Yoshiaki

de Amerikaanse president Roosevelt weten te inspireren en Abe sensei ging naar Frankrijk, waar later Kawaishi het van hem overnam. Koizumi sensei ging naar Londen en zo waren er nog veel meer die judogeschiedenis schreven.

### Het heden

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

### Kata als stijfiguur

Van iemand die helemaal zichzelf is, zich goed presenteert of goed optreedt, zegt men in het Japanse taalgebruik dat hij/zij 'kata' heeft. De gebruikte technieken dienen in een juiste presentatie visie en principes te weerspiegelen en het geheel dient

een demonstratie te zijn van wat men geleerd heeft van het 'Grote Leren'.

Voorwerpen kunnen overigens ook kata hebben. Vergis u echter niet, wanneer u denkt dat in dergelijke gevallen het slechts de uiterlijke vorm is die de oosterling tot een dergelijke uitspraak brengt. Het is náást de vorm, te zien in de indrukwekkende vormgegeven natuur fenomenen zoals de berg Fuji of een mooie boom, in de Oosterse visie over persoonlijke groei en bewegen meestal wel degelijk de innerlijke beheersing die iemand in staat stelt uiterlijk te presteren en tot kata brengt. Men beoordeelt dus in feite ook de innerlijke kracht die iets of iemand uitstraalt en misschien is het wel de kracht van het innerlijk dat de buitenkant allure geeft! Maar vertel dit maar eens aan een leerling die net met zijn eerste kata bezig is. Het stimuleren van dieper inzicht in deze gegevens, en het dieper inzicht in jezelf is een groot goed in de Oosterse cultuur. Men wijdt zich daar misschien wel gemakkelijker aan dan bij ons. Uiteindelijk gaat het erom of je tevreden kunt zijn met wat je doet... en of je kunt doen wat je graag wilt en of dit alles tot tevredenheid stemt. Het kunnen omgaan met dit onderscheid verlangt inzicht en dit inzicht kan men in principe overal bereiken, mits men zich maar *volledig* wijdt aan wat men doet...en niet maar voor de helft of zelfs een kwart. In zoverre zijn deze Oosterse inzichten niet exclusief, maar universeel en dus ook voor ons weggelegd.

Dit streven naar inzicht en tevredenheid met wat ons bezig houdt, gaat zo ver dat een Zen-leraar op de vraag... 'hoe het kwam dat hij zo goed was geworden en wat je moest doen om dit ook te bereiken', antwoordde... '*do whatsoever you have to do, but don't wobble!*'

Uiteindelijk is het *Taoïsme* van de wijsgeer Lao-tse (500 na Chr.) verantwoordelijk voor dit Oosterse 'vormingsconcept' en deze mentale component in de martiale bewegingskunsten.

Lao-tse gaf al aan: *dat al ons doen en laten en ook het leren, een onderdeel van het 'Grote Leren van de Weg' moet zijn.*

Op hoger niveau moet men open kunnen staan voor dit Grote Leren en om er inzicht in te kunnen krijgen, moet men kunnen



Kuroda Itchitaro sensei in za-zenzit voor het begin van de training in iai-do

beschikken over een 'no-mind' en dient men het ego los te kunnen laten. Wanneer men dit uiteindelijk kan... dan is bewegen weer gewoon bewegen en gaan de dingen (prestaties) moeiteloos. Hier ligt voor ons zoals u misschien begrijpt, een belangrijke verwijzing naar de waardering van het presteren en de prestatie op zich. Terwijl het *wu-shu* en het budo niet sportief/prestatief zijn in de Westerse zin van het woord, vindt men wel degelijk dat er hoge prestaties moeten worden geleverd. Maar het Oosters presteren is van een andere orde, zoals ik heb proberen aan te geven.

Aangezien alle facetten van het dagelijks leven zich kunnen opbaren in het beoefenen van een bewegingskunst, is budobeoefening (en heden ten dage ook sportbeoefening) in de ogen van de Zen'ist een prima middel om inzicht te verwerven...mits men het maar intens doet! Daardoor wordt het bewegen natuurlijker en gaat het leven vanzelfsprekender en wordt bewegingskunst tot levenskunst. Kano sensei tot slot: *'no matter how healthy an exponent becomes through the practice of judo, no matter how skilful he is, if he does not benefit society...his existence is in vain.'*

### Slot

Aan het eind van dit exposé over Oosterse opvattingen over sport en bewegen waarin u hebt kunnen kennismaken met hun visie zou ik nog dit willen zeggen. We leven

heden ten dage in een (bewegings)cultuur waar het er vaak niet meer om gaat... *'hoe het doelpunt tot stand kwam...., als ie maar kwam!'*

Dit cultuurverschijnsel komt de lezer in de hedendaagse sport, en helaas maar al te vaak ook daar buiten, hoogstwaarschijnlijk niet onbekend voor. Het is naar mijn mening ontstaan, omdat anderen dan de atleten zelf zich met het presteren en de prestaties zijn gaan bemoeien. Men is deze te abstract gaan vergelijken en verabsoluteren. Daar komt bij dat door het moderne mediacircus het publiek steeds minder naar de aparte schoonheid van de prestatie



zelf is gaan kijken en slechts alleen uiterlijke criteria aanlegt en vergelijkt. Daar wordt men zeker niet bij gestimuleerd om zelf te gaan presteren.

En zo is er een vicieuze cirkel van schijnbetrokkenheid en afstandelijkheid ontstaan, waarin presteren alleen nog voor superatle-

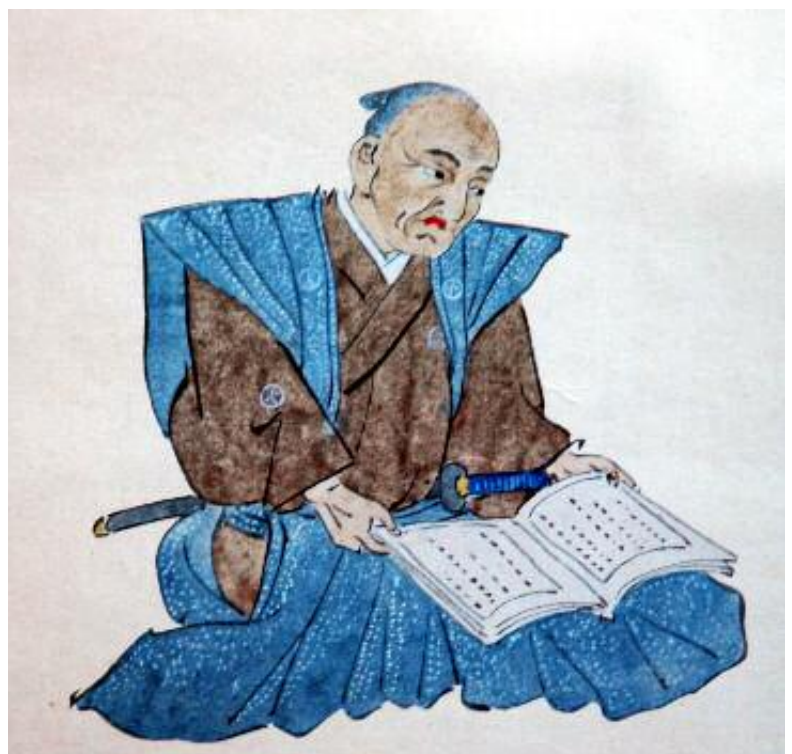
ten schijnt te zijn weggelegd. De drempel om zelf iets vergelijkbaars te gaan doen, wordt bovendien zo steeds hoger en de behoefte aan grotere prikkels van de kant van de superhelden neemt toe. Wat dacht u in dit verband van het K1 fenomeen. De Westerse maatschappij kent alleen de nummers één, die soms bijna onzichtbaar voor het publiek, slechts op basis van een fotofinish van soms een 0,01 sec. wint. Dit is een illustratie van onze Westerse sportbeleving die is doorgeschoten in absoluut rationele zin en de beleving van het presteren verabsoluteert tot cijfers.

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

Ik wil ook opmerken, dat deze opvatting over presteren naar mijn mening op den duur stellig tot verlies van gevoel en waardering voor kwaliteit kan leiden. Wanneer men zich dit (prestatie-) fenomeen dan ook niet bewust is, of genoeg neemt met een oppervlakkige beleving van presteren en kwaliteit van leven in het algemeen, dan doet men een concessie aan zichzelf en de kwaliteit van het bestaan.

Docenten en leraren in de sport en lichamelijke opvoeding hebben de taak hun pupillen waardering voor kwalitatief goed bewegen bij te brengen en hen tevens te leren dat het presteren geen doel op zich

Kumazawa Banzan





Taisen  
Deshimaru

zelf mag worden en zijn intrinsieke waarde moet behouden, waarbij het duidelijk mag zijn dat daarbij ook de geestelijk mentale kant van de atleet meespeelt.

Wanneer men goed beweegt, presteert en het bovendien fijn is om er naar te kijken, omdat de beweging door zijn skills, beheersing, virtuositeit en inzet én mentale uitstraling een meerwaarde aan het geheel toevoegt... dan hebben we te maken met wat men in het Oosten kata kwaliteit vindt en dat misschien wel 'mastermoving' genoemd mag worden.

Het mooie van sport en bewegen is, dat dit op ieder niveau kan plaatsvinden!

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

*Geef me het beste stuk vlees dat je hebt,' zei de klant.*

*'Alles in mijn kraam is het beste,' antwoordde de slager...*

*'U kunt hier niet één stuk vlees vinden dat niet het beste is.'*

Bij deze woorden vond Banzan verlichting. (Uit 101 Zen-verhalen van Paul Reps)

#### Literatuur

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

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

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

Prometheus, Amsterdam

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

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

Taisen, D., (2002). *The Zen way to the*

*Martial Arts, the secrets of the samurai*, Arkana

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

Interessante websites om te bezoeken:

[www.tai-ki-kenpo.nl](http://www.tai-ki-kenpo.nl)

[www.shin-shinbuku.nl](http://www.shin-shinbuku.nl)

[www.taikiken.blogspot.com](http://www.taikiken.blogspot.com)

Jan Kallenbach is ex-docent aan de HvA ALO en TaiKi Master teacher

Correspondentie:

[jankallenbach@hetnet.nl](mailto:jankallenbach@hetnet.nl)

ADVERTENTIE

# h

## Van der Hoeven Stichting

De Van der Hoeven Stichting staat voor werken op hoog niveau binnen de forensische psychiatrie. De Stichting beschouwt forensische behandeling, expertisewerkzaamheden, onderzoek en scholing als haar werkterrein.

Onder de Stichting vallen de Van der Hoeven Kliniek, de Waag en Forum Educatief. Bij de Stichting werken ca. 700 personen.

In de Van der Hoeven Kliniek in Utrecht zijn ca. 200 volwassen patiënten met ernstige psychiatrische problemen in een strafrechtelijk kader opgenomen.

De Waag, met vestigingen in Utrecht, Den Haag, Amsterdam, Leiden, Haarlem, Flevoland, Amersfoort en Rijnmond, richt zich met poliklinische behandeling op cliënten die (bijna) met justitie in aanraking zijn gekomen en bij wie ambulante hulpverleningscontact de kans op herhaling kan verkleinen.

Forum Educatief stelt zich ten doel zowel praktische als wetenschappelijke kennis en deskundigheid op alle gebieden van de forensische geneeskunde en gedragswetenschappen over te dragen.

Wij zoeken een

## Sportdocent (m/v, 36 uur)

### Werken als sportdocent in Gebouw Wiertsema

Gebouw Wiertsema is een kliniek met een diversiteit aan patiënten. Enerzijds betreft het patiënten die langdurig zorg, begeleiding en toezicht nodig hebben, anderzijds patiënten voor kortdurende intensieve behandeling. Wat ze gemeen hebben zijn de psychiatrische problematiek en gedragsproblemen. Verder is er door de diversiteit sprake van een wisselend ontwikkelingsniveau.

In de behandeling van de patiënten is sport een onderdeel van het activiteitenprogramma. Het draagt bij tot de identiteitsontwikkeling en levert een bijdrage aan de kwaliteit van leven.

De afdeling Sport bestaat in totaal uit negen docenten, waarvan twee docenten de lessen verzorgen van de patiënten van Gebouw Wiertsema. De sportdocenten oefenen hun vak uit in een kliniek waar samenwerking in een multidisciplinair team centraal staat. Ze beschikken over verschillende goed geoutilleerde sportruimten. De lessen vinden zowel individueel als in groepsverband plaats.

### Wie zoeken wij?

Wij zoeken een ervaren sportdocent die enthousiast leiding kan geven aan sport-, spel- en zwemactiviteiten voor patiënten variërend in leeftijd van 20 tot 70 jaar. De docent die wij zoeken kan zowel zelfstandig als in teamverband werken en beschikt over goede communicatieve en sociale vaardigheden. Als vooropleiding vragen wij een afgeronde opleiding lichamelijke opvoeding op HBO-niveau.

### Wat staat daar tegenover?

Wij bieden een aantrekkelijke, afwisselende functie in een boeiende werkomgeving. De functie is ingeschaald volgens de salarisschalen van de CAO GGZ. De stichting biedt uitstekende secundaire arbeidsvoorwaarden.

### De procedure

Ben je goed opgeleid en ben je geïnteresseerd in de functie van sportdocent, stuur of mail je cv vóór 25 juli a.s. naar de afdeling Personeel en Organisatie, t.a.v. de heer M. Naarden. Voor meer informatie over de Van der Hoeven Stichting verwijzen wij naar onze website: [www.hoevenstichting.nl](http://www.hoevenstichting.nl). Voor meer informatie over de functie kan je telefonisch contact opnemen met de heer M. Naarden, tel.: 030 - 2758275.

Van der Hoeven Stichting, Afdeling Personeel en Organisatie.

Postadres: Postbus 174, 3500 AD Utrecht.

Bezoekadres: Willem Dreeslaan 2, 3515 GB Utrecht.

Telefoon: 030 - 2758223, E-mail: [personeelszaken@hoevenstichting.nl](mailto:personeelszaken@hoevenstichting.nl).

Acquisitie naar aanleiding van deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.