



Een les oosterse martiale bewegingskunst

'Al ons doen en laten en daarmee óók het bewegen is onderdeel van het Grote Leren (the way of Tao)'

In dit artikel een les met het accent op het werken met concentratie en meditatie vanuit de Oosterse bewegingscultuur, waarin u door een speciale houding, die een specifieke voorspanning met zich meebrengt, in staat kunt zijn om adequaat en snel te reageren in moeilijke (eventueel zelfs spanningsvolle) situaties. Door: Jan Kallenbach

De oefeningen komen uit de *Tai Ki Ken* (Great Energy Boxing)-traditie van de Oosterse martiale bewegingskunst en deze hebben zo als wel meer voorkomt in de Oosterse bewegingscultuur een onderling wisselwerkend effect op zowel de geest als de motoriek en de houding van het lichaam. Om ons te onderscheiden van de veelal alleen fysiek/conditioneel georiënteerde vechtsport spreken wij – uit eerbied voor de Oosterse bewegingscultuur – liever van 'martial arts' (vechtkunst) dan van vechtsport. Deze laatste term vormt in onze ogen overigens een contradictio in terminis, want de 'martial arts' zijn niet 'sportief' volgens de Westerse definitie.

Van oorsprong gericht op mentaal en motorisch effect

De Oosterse zelfverdedigingsdisciplines zijn van oudsher en in principe namelijk altijd meer gericht geweest op vorming (*vent*) en het *nut* dat het voor de beoefenaar heeft, dan op het doel op zich, de uiterlijke *vorm*. De moderne 'martial arts' tonen overigens wel een voorkeur voor vorm en ontwikkelen

zich dan ook meer als sport. De oorspronkelijke Oosterse visie preferereert 'vorming' en de methode is hierbij vooral hulpmiddel en niet doel en heeft daarbij ook aandacht voor mentale vorming.

Veel moderne vechtsportvormen claimen dit laatste ook, omdat contactsporten dit wel met zich mee kunnen brengen. Echter wanneer de mentale vorming geen impliciet deel uitmaakt van de systematiek en de methode, hangt het van de betreffende leraar af of de methode ook mentaal vormt. Let wel het beoogde *doel* in de Oosterse martiale bewegingsvisie is altijd geweest: *vrij en spontaan bewegen: 'mastermoving' met 'flow'*.

Toen Zen-master Ummon werd gevraagd wat het geheim van zijn 'kwaliteit' was zei hij slechts: *'If you walk, just walk. If you sit, just sit, but whatever you do, don't wobble!'*, waarmee hij mijn inziens aangaf, dat al ons doen en laten, en daarmee óók bewegen, onderdeel is van onze vorming; het Grote Leren (the way of Tao). *Wanneer* we eenmaal in actie komen, moeten we ervoor gaan en niet meer aarzelen.

Lessituatie

In deze les gaat het erom het vermogen te ontwikkelen om goed te kunnen stilstaan. En wel zo dat je aandachtig kunt zijn voor wat er in en om je gebeurt. In eerste instantie lijkt dit een vrij algemene vaardigheid waarvan iedereen denkt dat dit niet zo moeilijk moet zijn. Maar dit 'stilstaan bij jezelf', en van daaruit oog krijgen voor de dingen die in en om je gebeuren, blijkt meestal veel moeilijker te zijn dan je zou denken. Bovendien blijkt dat je er echt *moete* voor moet doen. Goed en aandachtig stilstaan komt niet zomaar of vanzelf. We komen deze aandacht voor actieve meditatie tegenwoordig ook wel tegen in een stroming die 'mindfulness' heet.

Mediteren

'Martial arts'-studenten worden in het Oosten, veel meer dan bij ons, gestimuleerd om te leren mediteren en aandachtig te worden. Het is onderdeel van de methode, maar het leeft ook duidelijk meer in de cultuur. Japan heeft bijvoorbeeld veel plekken/monumenten waar men zich even kan terugtrekken. Hier op de foto bijvoorbeeld een Shinto-tempel-



tje midden in het landschap bij de Fujiyama berg, waar wij onze jaarlijkse wintertraining hielden en buiten mediteerden. Erg koud en vooral glibberig op onze blote voeten. Lang hield ik het daar ook niet vol, maar ik was wel trots dat ik had getoond de lichamelijke ongemakken in ieder geval voor korte tijd te kunnen trotseren. 'Mind controls Body' noemt men dit in Japan en deze beheersing wordt daar hoog gewaardeerd. Een stuk gemakkelijker vond ik het op je knieën zitten in de budoschool zelf.

Zittend mediteren

Dit zitten noemt men *sei-za*, de formele positie, waarin het gehele lichaam als een psycho-fysieke *eenheid* en in een ontspannen rust dient te zitten. Meestal gebruikt men deze formele positie om elkaar in Japan te groeten aan het begin/einde van de les. Zen-monniken mediteren in deze houding, maar men noemt dit dan de *Za-zen*-houding (zittende Zen-meditatiehouding). Hen gevraagd naar kenmerken van deze eenheid, gaven mijn Japanse sensei het antwoord dat ik dat moest kunnen zien. Dit typeert hun benadering, maar ik heb het later inderdaad leren 'zien'. Men let daarbij vooral op de 'hara', het verbindende middendeel van ons lichaam, dat moet uit een stuk zijn en de rest van het lichaam letterlijk en ook figuurlijk ondersteunen. Overigens zijn Japanners met betrek-

king tot kunst en motorische kwaliteiten erg visueel ingesteld en daardoor zijn bijvoorbeeld hun Judo boeken rijk voorzien van foto's en plaatjes, met de tekst soms alleen als ondersteuning. Dit duidt mijn inziens op een voorkeur voor 'Wesensschauung', een uit de Zen-traditie afkomstige voorkeur voor de essentie der dingen.

Het duurde even voor ik deze zit kon volhouden en dat was toch wel nodig. Alle lessen in de karateschool begonnen stevast met het mediteren in *Za-zen*. In Zen-kloosters liet men mij in *Za-zen* zitten met een klein kussentje onder het stuitbeen, of mocht ik in de minder formele *agura* (kleermakerszit)-houding zitten. Ook met een kussentje overigens, want zonder kussentje komt in deze houding bij westerlingen met hun lange (stijvere) benen de *hara* in de knel. Zo was het beter te doen en toen pas kon ik langer mediteren.

Staande meditatiehouding

Op een zeker moment leerde mijn *Tai Ki*-grootmeester mij staand mediteren. Dit noemt men *Ritsu-Zen*, staande *Zen*-training. Monniken gericht op geestelijke verlichting, wilden het lichaam nog wel eens onderwerpen of zelfs uitschakelen om zich totaal over te geven aan het bereik van geestelijke verlichting. De martiale en *chi-kung*-georiënteerde school waar ik les kreeg, vond dat dit niet kon. Je dient beide volwaardig te trainen en het lichaam mocht je niet verwaarlozen. Naar ik mij kon herinneren had Bodhidharma als eerste *Zen*-patriarch (482-539 A.D.) zijn monniken hier ook al op gewezen. Deze benadrukte door zijn 'body-mind'-benadering, dat wanneer men in de 'martial arts' lichamen ad rem en vigilant wilde zijn men dit niet kon, zonder geestelijk ad rem te zijn. Dit gold omgekeerd ook. Alleen zo kon een monnik verlicht worden. Kortom het lichaam dient mee te doen in de meditatie- en concentratietraining. Vanaf die tijd is het gebruik om staand te mediteren beschreven, terwijl het al bij de Taoïstische Sjamanen voor Bodhidharma's tijd bekend was. Het was destijds een openbaring voor

mij en nu belijd ik met succes dit Oosterse inzicht en onderwijs ik het mijn leerlingen....van manager tot leerkracht en van politieagent tot topsporter.

De budoschool

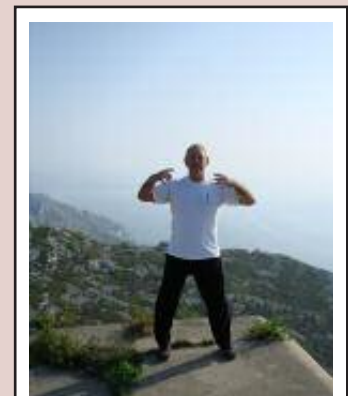
Op locatie in onze budoschool, laten wij onze *Tai Ki*-leerlingen de les beginnen met *Ritsu-zen*, de 'Standing-zen-posture'.



Mediteren voor de les

Soms overigens met variaties, naar gelang de gevorderdheid. De gemakkelijkste pose is die met de handen open voor de onderbuik. Een zwaardere pose is die met de handen voor ons tweede chakra-energiepunt, ter hoogte van het borstbeen. Wanneer men dit eenmaal heeft geleerd en vervolgens heeft leren genieten van het in de vrije natuur staan in deze houding, dan voelt dit *Zen*-staan nog veel beter. Het is de reden waarom leerlingen graag zelf buiten trainen op een mooie plek, met bomen en veel zuurstof.

Wij spreken trouwens over 'trainen' omdat het 'stilstaan' zoals gezegd in eerste instantie gemakkelijk lijkt, maar allengs zwaar wordt. Dit vereist dan weer aandacht voor het leren ontspannen en het goed uitgelijnd staan, maar



Mediteren buiten in de natuur

het vereist in het begin vooral ook *geestelijke* discipline en *wilskracht* om het vol te houden...en van af dat punt begint de mentale training.

Overigens staat men in *Ritsu-zen* in een lichte 'Vorlage'-houding (misschien bekend van uit het skiën), zodat er toch een lichte, zij het minieme voorspanning, ontstaat in onze 'prime-movers' en met name de spiergroepen die ons rechtop houden. Daardoor voelt men zich als het ware geladen en krijgen de spierspoeltjes continue informatie om in actie te komen zónder (en dat is het bijzondere van deze meditatiepose) daadwerkelijk in actie te komen!

Dit levert in actuele situaties een hoge actiebereidheid en reactietijd op én een gevoel van geestelijke controle en beheersing.

Dit is lange tijd een geheim geweest in de oudere voorlopers van het *Tai Ki*. Een oudere school -*Yi-chuan* (Mind Boxing) genaamd- bracht dit rond 1930 voor het eerst naar buiten.



Soms laten we leerlingen deze activiteit – om te leren wat echt goed staan betekent – zich dit extra bewust worden door ze op een balansplank te laten staan. Ze leren dan dat staan daadwerkelijk een activiteit is en dat je deze moet onderhouden. Dat merk je gauw genoeg, wanneer je wat langer probeert te blijven staan. Als je namelijk even afgeleid wordt, kukel je om. Nog lastiger wordt het, wanneer je ook nog eens fysiek-motorisch afgeleid wordt. Bijvoorbeeld door een bal te moeten vangen of door met een zakje op je hoofd te moeten staan en met gewichtjes in de handen.

Het zal u misschien niet verbazen dat de martiaal georiënteerde groep leerlin-



De beginners meditatiehouding op balansplank

gen deze meditatiepose traint om er beter van te worden en rust wil vinden in het bewegen, handelen en optreden. Andere meer op gezondheid georiënteerde leerlingen, doen deze psycho/fysieke meditatie-training puur om fit te blijven en energie op te doen. Dat noemt men *Chi-kung*-training.

Keep Cool

Rust om in moeilijke (emotionele belastende/agressieve) situaties, het hoofd erbij te kunnen houden, vooral om niet gestrest te kunnen bewegen en ook nog in staat te kunnen zijn om adequaat en snel te kunnen reageren...én daarbij ook nog de afweging kunnen maken om wel/niet in te grijpen...is een hoog gewaarde doelstelling voor eenieder en met name voor mensen die moeten kunnen ingrijpen. Het zal u niet verbazen dat veel leidinggeevenden, managers tot gezagsdragers aan toe, deze kwaliteiten zoeken en willen trainen.

Het bijzondere van deze meditatie-training daarbij is ook, dat het daadwerkelijk beide kwaliteiten, fysiek en mentaal, stimuleert, bevordert en daarnaast de beoefenaar rust en energie brengt.

Hieronder actiefoto's uit een van onze lessen.

De Seniors in onze school gaan zo ver, dat ze vertrouwend op hun ontwikkelde



'awarenes' en reactievermogen, zich zelfs geblinddoekt laten aanvallen. Zij zijn zo reactief en snel dat zij met hun (allround) verdedigingshouding op het moment dat de aanvallende arm contact maakt, toch nog alert en vaardig kunnen handelen.



Leskern

Om hiertoe uiteindelijk in staat te kunnen zijn, doen wij binnen onze methode een basisoefening als training/toets die zich prima zou kunnen laten toepassen in ons onderwijs.

Organisatie

Laat de leerling eerst de staande *Ritsu-Zen*-pose aannemen, mediteren en zich concentreren.

Heb je genoeg stoelen of banken, dan laat je de helper hoger staan, zodat de te trainen leerling het stokje niet kan zien.

Je kunt de leerlingen ook laten zitten in de *seiza*-houding zoals op de foto (zie pagina 22).

Houd het stokje precies midden boven de partner.

Wacht iedere keer even met het laten vallen, zodat de onderste persoon zich kan concentreren en dit iedere keer opnieuw weer moet doen.



Belangrijke *ijkpunten*:

- sta/zit ik actief in balans; vraag je af of de adem laag zit?
- is het hoofd leeg van storende gedachten, kun je je concentreren... (andere zaken uitsluiten)?
- zie ik alles in een breed gezichtsveld voor mij, zonder dit direct/bewust waar te nemen?
- ben ik ontspannen, voel ik mijn armen hangen/rusten op mijn dijbenen?

Probeer het stokje niet actief te zien vallen. Het komt op een zeker ogenblik vanzelf langs en dan moet je alleen maar snel reageren.

Het bijzondere is, dat als je té veel je best doet, de spierspanning toeneemt en dan de grijphandeling té sterk wordt. Dan sla je het stokje zelfs weg.

Je moet allengs proberen het stokje ook niet meer met twee handen te vangen, maar met één.

De handeling op zich kan licht zijn (alsof je het haar uit je ogen strijkt) en moet een reflexbeweging worden.

Op pagina 22 laat men de oefening in de *Za-zen*-houding doen. Dit is moeilijker voor mensen die niet zo kunnen zitten. In kleermakerszit gaat 't gemakkelijker, maar daarin voel je jezelf niet zo

alert. In dat geval kun je ook op een verhoging (stoel) laten zitten.

Uitbreiding oefenstof

En op een gegeven moment is de concentratie zo goed, dat het geheim van de typerende *Ritsu-Zen*-houding gaat werken en dat merk je. Wanneer je jezelf concentreert, niet meer laat afleiden en volkomen bij jezelf blijft, neemt je alertheid, plus reactiesnelheid toe. Het stelt je in staat – zelfs al heeft de man met het stokje het initiatief en staat hij vóór je en probeert jou boven op het hoofd te raken – door 't vermijden van onnodige overbodige spierspanning, door het 'openstaan' (zonder per se alles bewust te hoeven waarnemen, terwijl je hem wel ziet staan), met een simpele *Tai Ki*-wering, alsnog snel genoeg te zijn om de slag met het foamstokje te weren! Dit is in feite het begin van de (oorspronkelijke) budobewustwording en geestelijke attitudetraining. De controle is in wezen een zaak van mentale training. Want in confrontaties is de geest onderscheidend en beslissend.

Wil men dit succes blijvend leren beheersen, dan is meer bewustwording en training nodig, want men leert dit niet, door er alleen over te lezen!



We laten de aanvaller/agressor de ander (tori) benaderen met een dreigende houding met verbale agressie. Vertrouwend op bovenstaande kwaliteit kan tori ver gaan in het beoordelen tot hoever hij de agressor kan laten komen. Hij heeft zijn handen vrij, staat niet gespannen en straalt met zijn attitude rust uit. Rust en beheersing, die een mogelijke aanvaller tot voorzichtigheid manen. Bovenstaand is een budo-oefening uit de *Tai Ki*-school van de auteur. Alhoewel sommige oefeningen ook in

de schoolsituatie goed zijn te beoefenen, moet u wel weten dat de afgebeelde personen al langer bezig zijn en hun verantwoordelijkheid van een goede geest in een getraind lichaam met motorische vaardigheden letterlijk nemen. Ze trainen dagelijks, ook bij sneeuw en ijs.

Hier mediteert men op het plaatsje voor de oude ALO A'dam.



Wilt u meer weten van deze *Tai Ki*-methode van meditatie gekoppeld aan bewegen, zie de websites of 'Eat your Enemy', film van cineaste Eline Flipse. Zij heeft onder andere met mij samen in 2004 voor de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting) een prachtige film gemaakt over een vijftal mannen en hun specifieke manier van omgaan met agressie en mannelijkheid in hun beleving van de 'martial arts'. Daarin komt een prima fragment voor over de Chinese meester Cui Rui Bin, die in zijn *wushu*-kloosterschool zijn leerlingen traint met deze staande meditatie-methode.

Jan Kallenbach is voormalig docent van de HvA, ALO. Hij is ook Tai Ki Master teacher.

Met dank aan de Tai Ki Seniors en ALO-collega's Jack van de Wal en Jan Sleijfer.

Literatuur

Csikszentmihalyi, M., (1999) *Flow, psychologie van de optimale ervaring*

Heckman, E, en Bie, de S., (2004).

De Reis van de Held. Bruna

Kabat-Zinn, J., (1994) *Daar waar je ook gaat, daar ben je, meditatie in het dagelijks leven.* Hyperion

Kallenbach, J., *The Essence of Tai Ki* (verkrijgbaar via Jan Kallenbach)

Kenichi, S., (1976) *Tai Ki, the Essence of Kung-fu.* Japan publications inc.

Sites

www.tai-ki-kenpo.nl

<http://www.shin-shinbuken.nl/>

www.taikikenpo.blogspot.com

www.jongensinbalans.nl

Correspondentie: jankallenbach@hetnet.nl