

合氣道

Krijgskunst

Aikido is even manier om zich te verdedigen tegen agressie, maar daar stopt het niet. Het is een zeer efficiënte verdedigingskunst die door middel van klemmen, worpen en immobilisatietechnieken een of meerdere aanvallers, gewapend of ongewapend, kan neutraliseren. Naast het ontwikkelen van soepelheid, snelheid, en uithouding, wordt er nadruk gelegd op zelfontplooiing, discipline en zelfkennis (zoals bij de Samurai).

Niet competitief

Het is echter meer als "leren vechten". Doorheen de gevechtstechnieken leer je jezelf beheersen, leer je jezelf kennen. Aikido is niet-competitief, iedereen doet de oefeningen op zijn eigen tempo en volgens zijn eigen mogelijkheden. Er is geen drang om steeds maar de beste te zijn, je hoeft geen punten te scoren gelijk op school... volgens je eigen mogelijkheden en je eigen tempo worden je bewegingen steeds beter, kan je moeilijker en ingewikkelder zaken doen, ben je sneller, enzoverder....Zeker voor wie naar school gaat of een competitie sport doet waar je steeds onder druk staat om te presteren en punten te halen is Aikido ideaal. De druk valt even weg, de vriendschap tussen de leden is belangrijker, net zoals de vorming van het karakter. Iedereen (jong, oud, man, vrouw, jongen, meisje, beginner, gevorderde) traint ook met iedereen. Zo kom je steeds met andere mensen in contact, leer je de bewegingen met allerlei andere mensen uitvoeren. Op het ene moment leer je van een meer ervaren Aikidoka, het andere moment help je zelf iemand met minder ervaring.

Leeftijd, spierkracht, grootte...

is niet belangrijk...

Aikido is goed voor het vormen van het eigen lichaam, testen hoe ver men zijn fysieke inspanningen kan verleggen en na lange training zien hoe men een soepel en krachtig lichaam heeft bekomen en een geest die het eigen lichaam en dat van zijn tegenstrever kan "controleren". En aangezien je in Aikido ook geen spierkracht gebruikt en je er geen beer moet voor zijn is het voor iedereen geschikt. Ook voor oudere mensen zorgt Aikido met zijn ademhalingstechnieken, en juiste lichaamsbewegingen voor een versteviging van de rug en de gewrichten.

Meisjes en vrouwen...

Vrouwen beoefenen Aikido op de zelfde basis als de mannen maar de typische cirkel- en draaibewegingen zijn voor de vrouwen zoals een tweede natuur en dus een voordeel. Men zegt wel eens dat Aikido dé ideale krijgskunst voor vrouwen is.

Docent Aikido

Rudy Vermeulen

4de Dan en Trainer A - Aikido

van de Vlaamse Trainerschool - BLOSO

Alle info: www.aikido-ieper.be