

Makato is een school voor traditioneel Aikido. Aikido is een **Japanse krijgdiscipline**. Maar wat betekent dat? Wat leer ik dan?

Een discipline is een studie die meer diepgang verlangt dan iets uit gewoonte doen. Het is steeds weer terugkeren naar de vraag waarom je iets doet zoals je het doet. Dat je jezelf afvraagt of datgene je doet wel klopt en/of wel goed is.

Krijgen is de kunst van **oorlog voeren**, de macht zien te verkrijgen om de orde te bepalen. Dat klinkt ingewikkeld, maar is eigenlijk heel eenvoudig te begrijpen. In een gevecht wil het ene het ander overwinnen om macht te krijgen over die ander. Een voorbeeldje: Een kind speelt met een autootje in de zandbak. Een ander kind wil nu met autootje spelen en pakt het af. De kinderen (kunnen) gaan vechten. Waarom vechten ze? Het eerste kind vecht om de oorspronkelijke situatie te herstellen om verder te kunnen spelen. Het tweede kind vecht juist om die situatie te veranderen zodat het ermee kan spelen. **Het gevecht gaat om wie de orde bepaalt.**

Wanneer je de twee combineert, discipline en krijgen, stel je continue de vraag of datgene je doet wel bijdraagt om de orde te kunnen (blijven) bepalen in een gevechtssituatie. Doordat je werkt met fysieke bedreiging (slag, stoot, wapens) wordt je gedwongen iets te doen. Je hoeft er niet over na te denken wat er gebeurt wanneer je niets zou doen.

Aikido is ontwikkeld om deze manier van jezelf trainen veilig te kunnen doen. In Japan heet dit **Budo, zelfbehoud**. Zorg ervoor dat je jezelf niet beschadigt, maar behoud. De technieken in Aikido zijn niet bedoeld om te (leren) vechten, maar een manier om je te dwingen iets te doen op een bepaalde manier in die situatie. In Japan betekent harmonie precies dit: het juiste kunnen doen op het juiste moment. Heel wat anders dan de Westerse opvatting van harmonie.

Het basisidee van Aikido is dat je niet botst met de ander. Je zoekt het conflict niet op, maar verandert de situatie waarin dat conflict bestaat. Zodra je de situatie hebt veranderd, kan het conflict niet langer blijven bestaan. Je hebt de orde bepaald. In Aikido zie je daarom rustige vloeiende bewegingen die er bedrieglijk eenvoudig uitzien, maar eigenlijk heel veel training en discipline vereisen.

Waarom **traditioneel**? Aikido wordt door velen beoefend, al jaren lang. Helaas zijn veel leraren die Aikido steeds meer Westers benaderen en de oorsprong vergeten. Een goed voorbeeld hiervan is het toepassen van het gradenstelsel in Aikido. Aikido is zelfontwikkeling. Hoe kan een leraar jou ontwikkeling in graden uitdrukken? Hoe kan hij weten waar jij eindigt in je ontwikkeling? Uiteraard kan hij technieken beoordelen, maar wat zegt dat over je ontwikkeling. Iedereen kan zien of je het alfabet kunt opschrijven, maar betekent dit dat je een goede schrijver bent, of zult worden?

Bij Makato wordt Aikido gezien als ambacht die uitgedragen wordt door de leraar. De leerlingen doen hun best om het ambacht te leren. Dit is de traditionele manier in Japan.

Voor meer informatie: www.makato.nl, tim@makato.nl, Tim Ruijs 033- 4334418

Auteur: [Makato](#)