

# Mokuso

## Inleiding



**Mokuso** (spreek uit: mohksoo) is een Japanse term voor meditatie zoals dat beoefend wordt vóór en ná de les bij traditionele vechtkunsten. Doel is om, vóór de les, je geest "leeg te maken" (**Mushin**) zodat je geconcentreerd aan de training kunt beginnen en aan het einde van de les om, voor jezelf, de les te evalueren.



## Meditatie in de klassieke vechtsport

In de hele geschiedenis is meditatie al bekend en gebruikt als middel om door te dringen tot het hart van de Martial Arts. Om verder te komen dan alleen maar "technieken leren" en "vechten" is het noodzakelijk om je geest in je ontwikkeling te betrekken. D.m.v. Mokuso wordt een aanzet daartoe gegeven in de klassieke vechtsporten. Uiteraard is de paar minuten stilte vóór- en ná de les niet voldoende om veel impact te hebben maar het is een begin. Daarom is het trainen van meditatie, buiten de les om, belangrijk. Naarmate je meer thuis bent in de meditatietechniek zijn die paar minuten **Mokuso** voldoende om je dagelijkse "state of mind" te wijzigen naar een gerichte "state of mind". Hoe meer je je kunt richten op de training des te effectiever die training wordt. Uiteraard heeft dit in het dagelijkse leven, op den duur, ook een positief effect op al je bezigheden.



## Uitvoering

- **Houding**

Algemeen:

De houding tijdens de meditatie is gericht op de ruggengraat, die moet recht en rechtop zijn. Of je daarbij in Seiza zit of op een rechte stoel of zelfs rechtop staat maakt niet uit. Mensen die niet in Seiza kunnen zitten kunnen ook de "kleermakerszit" gebruiken.

In de Dojo:

De opdracht om te gaan zitten is: **Chaku za** of **Seiza** waarna je gaat zitten in **Seiza no kamae**.

Het aannemen van de juiste houding wordt in het Kendo opgedragen met de term **Shisei o tadashi** hetgeen zoveel betekent als "recht je rug en concentreer je" gevolgd door de opdracht: **Mokuso**.

Nb: Deze term wordt niet in álle vechtsporten gebruikt, meestal gebruikt men alleen de opdracht **Mokuso**. Daarbij worden de handen op elkaar gelegd met de duimen gesloten om de **Ki** (innerlijke energie) door te kunnen laten stromen. De actieve hand onder (dus als je rechts bent rechts onder). De passieve hand houdt de actieve hand als het ware onder controle. Door de handen licht te laten rusten op de dijbenen kunnen de schouders ontspannen blijven. Je tongpunt moet tegen het gehemelte en achter je voortanden rusten. De tong fungeert als "connector" tussen 2 meridianen die daar kruisen.



- **Concentratie**

Kijk naar de vloer ongeveer 2 meter voor je, met half gesloten ogen zodat je niet afgeleid wordt.

Probeer in gedachten je ademhalingen te tellen om zodoende je aandacht te focussen en andere opkomende gedachten (die er altijd zijn) te kunnen negeren.

Het uiteindelijke doel is een "state of mind" die **Mushin** heet, maar daar zijn we nog ver vandaan en dat

bereik je niet met een paar minuten **Mokuso**, dus concentreer je maar op je ademhaling: volg je adem van neus tot onder in je buik en terug.

- **Ademhaling**

Ademhaling is de sleutel tot een goede meditatie.

Weliswaar zijn er vele technieken en filosofieën over hoe adem te halen maar de principes erachter zijn altijd hetzelfde.

Een goede ademhaling is van belang voor het lichaam en daarmee de geest. In het dagelijkse leven wordt de ademhaling vaak door allerlei factoren belemmerd in zijn optimale uitvoering. Dat kan van alles zijn: veel zitten, te dikke buik, stress, slechte houding, te strakke kleding, enz., enz.

De juiste ademhaling is de buikademhaling. Ons energie reservoir ligt een handbreedte onder de navel, dit punt wordt **Tanden** genoemd. Deze zeer belangrijke energiebron wordt aangevuld met de energie die aangevoerd wordt door een juiste ademhaling.

**Techniek:**

Adem langzaam in door je neus, door het middenrif (diafragma) omlaag te brengen (je buik zet dan uit) en daarna je longen verder te vullen door het uitzetten van je ribben. "Top je longen hierbij niet af", dat geeft spanningen in je rompspieren en dat is storend voor de concentratie. De inademing duurt ongeveer 3 seconden.

Houdt de lucht ongeveer 2 seconden vast in de longen om je lichaam de kans te geven zoveel mogelijk zuurstof en andere energievormen op te nemen.

Adem in omgekeerde richting uit door de mond: eerst je longtoppen daarna je ribben laten zakken en als laatste trek je je buik weer in, waardoor je middenrif de lucht uit het onderste deel van je longen duwt.

Evenals bij het inademen niet helemaal vullen, nu niet helemaal uitademen.

De uitademing mag lang duren, meer dan 10 seconden is heel normaal. Hoe langer het duurt hoe rustiger je wordt.

Als je dit thuis oefent zul je er op den duur veel plezier van hebben. Het is daarbij belangrijk om een bepaalde routine op te bouwen: bv. op een vaste tijd en/of plaats. 15 tot 30 minuten is voldoende. Zorg dat je tijdens het oefenen niet kunt afkoelen.

