Dokan Budo Foundation Nieuwsflits

Editie maart 2017 nr: 3

Vorige jaar bestonden eigenlijk al de plannen om de Tokon (Clubblad) veder nieuw leven in te blazen. Door drukte en andere redenen kwam het er niet van. Inmiddels is dit dat toch gelukt, ook op het achterste voor je staat eerste de editie. Ik voorzie nu een artikel van Jean-Pierre Biemond, een beetje "out of date", maar wel leuk om te lezen.

Ah, zo ruikt kata enjn inderdaad...!

Het is gebeurd. Niets voor niets mijn pak zo lang bewaard.
Ik stal weer in de dojo! Voorzichtig één keer per week, maar toch... Die spierpijn is voor een week ook meer dan voldoende!

Het is toch onvoorstelbaar dat je de dojo binnenkomt, en het lijkt of er vrijwel niets is verandert. Mensen hebben opeens een tweede of derde dan gekwalificeerd, maar zijn nog net zo gek als zeven jaar geleden.
Dokan leat zich goed omschrijven als een grote groep vrienden, die op dezelfde momenten elkaar alle hoeken van de zaal laten zien. En dat gaat dan meer over de opmerkingen die naar worden gegooiden dan over de technieken zelf.

Voor mij was het een geweldige belevenis om na jaren afwezigheid (blessure) weer in de dojo te staan. Natuurlijk snuif je de sfeer en de geur van de dojo weer op als je binnenkomt. Maar tijdens de kihon, de oefeningen, de bunkai kwamen langzaam weer allerlei herinneringen en gevoelens naar boven. Je kihaam herinnert zich heel veel bewegingen, je ontdekt die vervelende beperkingen, het stugge witte pak om je lichaam en voorst: je ontdekt waarom je deze sport ook alweer bijna zo'n 18 jaar had gedaant Wat een heerlijk gevoel, dit past als een jas.
Vooratsnog probeer ik het rustig aan te doen. Zoals een goede vriend tegen me zei: "Pas op hoor, je spieren herinneren de bewegingen nog wel, alleen je pezen niet."
En inderdaad... Dat is waar!

Maar er is meer: Juist op het moment dat ik bij de eerste twee bewegingen van het enjn was ingezakt en weer omhoog was gekomen, merkte ik dat het kata bestond uit meer dan de heuprizet en een scherpe blik. Een geur die ik in jaren niet meer gerroken had. Een geur die ik alleen kan ruiken – het kunnen de endorfines, enkefalines of wat dan ook zijn, maar het maakt dat je niet kunt wachten om de volgende beweging te maken. Door de combinatie van geur, kleur, licht en lichaamsbewegingen begint het kata te leven. Je "loopt" geen kata, maar kata leeft in je en begint in bezit, je wordt zelf het kata. Wonderlijk!

Jean-Pierre Biemond

Macht

Macht is de invloed die een persoon of organisatie heeft op andere personen of organisaties. Macht over anderen houdt in dat de machtiebeer hen aan opdrages of dwingen om zijn wensen uit te voeren. Er zijn verschillende gradaties van macht: je hebt een dictatuur waarbij alle macht in de handen is van één of een kleine groep mensen maar bij tirannie zal die persoon of die groep proberen alle macht in handen te hebben en zorgt ervoor, met middelen als geheime politie, terreur en andere gewelsdreigingen, dat de macht in hun handen blijft. In een democratie wordt macht of invloed vergroot met overlog, lobbyen, overreding en via de stembus. Een specifieke uiting van macht is gezag. Gezag is gebaseerd op de erkenning of rechtmatigheid om macht uit te oefenen.

We leven in een maatschappij waar macht een grote rol speelt. Maar dat is niet zo bijzonder Vroeger was er ook macht. De hele geschiedenis draait om de machtsstrijd. Daar zijn ook veel boeken over geschreven. Ik wil alleen spreken tot het bij het boeken zoals bijv. "Go Rin No Sho" (Boek van de vijf ringen) van Myamoto Mushashi en "Sunzibingta" (De kunst van het oorlog voeren) door Sun Tzu. Macht vindt men vaak een vies en beladen woord waarbij men al gauw denkt aan Stalin, Churchill, Koning Willem 3, Poetin, Obama, Trump, etc. In Nederland hebben we een democratie, we mogen kezen en we hebben inspraak. Toch is dat in de Budoworeld anders. Het ontstaan van Budo is terug te vinden in het feodale Japan. Vij hebben allemaal wel van machtsweltst, het zit ons eremaal in onszelf. Het is vooral onder de kunst (do) om daar verantwoordelijk mee te leren omgaan. Macht maak je slimmer, ambitieus, agressief en gefocust. Iemand die zich machtig voelt, vergroot de kans dat hij of zij slaagt in zijn of haar missie.

Vaak vinden mensen het een zwakleobad wanneer je als leraar zegt: "Omdat ik het zeg, eindig gesprek". Dan wordt er ook gezeurd: gebrek aan gezag. Echter in de Budoworeld moet je je machtskaaat weleens trekken. We beoefenen karate (budo) in een westerse wereld waarbij duidelijk moet zijn, dat de sensei (leraar) de macht heeft om de kunst te verspreiden. Het gaat natuurlijk fout wanneer er sprake is van ongelijkwaardige omstruik. De ware kunst is om iets te leren, te verbeteren en te ontwikkelen. Budo doe je niet alleen op dojo niveau te doen, maar ook met een goede instelling van: "We leren samen de kunst".
Bij Dokan werken we volgens een traditioneel budoprincipe. Shu Ha Ri: In machtstermen houdt dat in dat de Sensei het laatste woord heeft. Echter voordat dit laatste woord uitgesproken wordt, is er veel ruimte voor vragen en discussie. Dit gaat niet alleen over technisk maar ook over filosofie, beslissingsvormen en strongmen binnen het karate. Bij Dokan wordt er gezocht naar een mooie guiden-middenweg tussen het zwigzaam doen en het "evidence based" trainen: Vertrouwen is heer het fundament van ons karate. Het als een hondje volgen van strongmen zoals de Japanse Karate Associatie (J.K.A.) de World Karate Federation (W.K.F.) de Kase-Ha = Shotokan Ryu volgens de wijze van sensei Kase, etc. doen we niet. We kijken naar de effectiviteit van de leerweg en het moet vooral leuk en veilig zijn. Het is een groot verschil tussen een klop op je schouder krijgen en een klap voor je bek krijgen.
Soms wordt er wel eens gezegd dat het behalen van een dangraad hoger een stapje meer macht betekent. Bij Dokan is het behalen van een dangraad een uiting van waardering voor de sensei en zijn collegue examinatoren. Uiteraard moet je voor een dangraad veel trainen, trouw zijn aan Dokan, en uiteindelijk een examen doen. Niets meer en niets minder.
Macht hebben is ook vurrie geven.
Die rumte heeft grenzen, het eindeloos door discussieren over technisk, vaardigheid, en gedrag zal eindig zijn en gelukkig begrijpen de karateka van Dokan dit. Het enige wat dan telt is door oefenen of ermee stippen. Leertingen van Dokan accepteren elkaar, de één gaat met zijn of haar vordeningen sneller dan de ander. Het elkaar helpen, zonder enige vorm van competitie is het motto van Dokan. Gelukkig is het niet vaak voor gekomen dat er "figuren" binnen de dojo-muren daar anders over dachten en handelden. Zij selecteren zich vaak zelf uit, en zo nu en dan grijpt de sensei in. Immers het gaat het om het bewaren van deze bijzonder cultuur.

Het 'Shu Ha Ri' principe.
De leercurve van leering naar meester. Onze gemeenschappelijke route om de kunst te beheersen is een weg die bestaat uit 3 fases.
In de eerste fase "Shu" oefent de leering eindeloos naar de voorbeelden van de beschermende sensei, zonder te vragen waarom en zonder twijfel. De leering werkt hard om de technieken te beheersen (zien, beoordeelen, zonder vragen) en zonder enorm veel poging om de ratio van de technieken en de kracht te begrijpen. De leraar biedt de leerlingen een veilige en vertrouwde dojo. Op deze wijze wordt een bijzondere technische basis gebouwd, waarop het beter begrip van de technisk kan worden gebouwd.
Het punt van Shu is, dat een goede technische basis het meest efficiënt kan worden gebouwd door het volgen van slechts een enkele weg naar dat doel. Het doel is dat de kennis en vaardigheden volledig geïnternaliseerd zijn, ze worden spiergeheugen, ze hoeven niet meer na te denken, de student doet automatisch zoals is geleerd. Wanneer dit allemaal goed gaat dan zal de leraar de leering meer ruimte geven en zal de tweede fase starten: "Ha".

"Ha" kan worden vertaald als verscheuren, het breken, het vinden van de uitzonderingen en", nadenken over de waarheid van alles, het vinden van nieuwe wegen, technieken, het over de schutting kijken. Ha, is om te breken om los te komen van de tradite. Dit betekent dat de leering uitbreekt om vrij te zijn van de ketenen van de traditie van zijn 'school'. In Ha, moet de student nadenken over de betekenis en het doel van alles wat men heeft geleerd en dus komen het een deeg mee rozzlt in de kunst. Het ego oefenen zoals in de Shu fase wordt nu uitgebreid met het ervoer, nadenken, zonder het oefenen los te laten of zelfs te vaneraden.

"Ri" gaat tot voorbij alle kenis, de leering overtreft zijn meester. Ri kan vertaald worden als scheiding, verlot, vertrekken (uit), release, bevrijd, los, zijn er geen technieken meer: Ri, is overstijgen. In dit stadium is de leering niet langer een student in de normale zin van het woord, maar eerder een "baanbrekend beoefenaar." Men moet nu denken aan het oorspronkelijke en het ontwikkelen van de eigen achtergrondkenns, met behulp van originele gedachten over de kunst. Het betekent aan de realiteit van zijn of haar kennis van het gebieden leven. In Ri wordt de kunst van de beoefenaar zelf, en tot op zekere hoogte zijn of haar eigen creatie. Deze fase is de voltooing van een studie, hoewel niet het einde van de studie. De "student" wordt nu meer als "Meester van de Kunst", onafhankelijk in de technisk. Men heeft elke vereiste technische vaardigheid, kennis en ervaring opgedaan. Geestelijk of mentaal zal men niet langer afhankelijk zijn of vertrouwen op externe hulp of begeleiding.

Shu Ha Ri is geen lineaire voorutgang. Het is verwaard aan concentrische cirkels, zodat er Shu binnen Ha en zowel Shu e Ha binnen Ri is. Het zijn fundamenten van constant blijven Alleen de toepassing van subtiele veranderingen in de oefeningen zal de eigen personlijkheid veranderen.
Macht bij Dokan is gefundeerd op het respecteren van de karateka. Dokan is geen sportschool maar de dojo, hier wordt de kunst beoefend. Macht moet soms worden gebruikt. Als een roofvogel zijn prooi opslag doodt, komt dat door het juiste aanvalsmoment. Macht is als een gespannen boog, op het juiste moment moet het gebruikt worden. Bij Dokan is kennis macht, niet alleen kennis over de technisk maar ook over achtergronden en filosofie. Je kunt dikwijls hard slaan maar weer het omgaat, is raak slaan. Bij Dokan is macht niet het doel maar het middel om je zelf te leren kennen.

André Brockbernd

Karate principes

We trainen karate omdat het leuk is en het iets uitdagends heeft. We weten dat het ontstaan van het karate ver in de tijd teruggaat. Dan is misschien hetzelfde er principes ontwikkeld, deze gaan niet over technieken maar meer over de houding en fisolie die invloed hebben op je karate en zelfs leven. Er zijn 3 principes die over de houding gaan bij een gevecht, Go no sen, Sen no sen en Sen sen no sen. Het gaat dus niet over de verdedging zelf, maar over het handelingsaanspecteif, en dat kan er actief en passief zijn.

Go no sen is een afwachtende houding, echter zodra de tegenstander aanvalt wordt deze met een technisk (uke) gepareerd en er volgt een tegenaanval.
Bijvoorbeeld de aanval is een chudan-zu-buki en deze wordt verdedigd met een soto-uke en de tegenaanval is een gyaku-tsuki. Letterlijk betekent go-no-sen na de aanval.
Sen no sen is een begrip van timing. De aanvalter wordt kort nadat hij de aanval inzet meteen aangevallen door de verdediger. Met andere woorden de blokkering en de tegenaanval worden tijdens de aanval van de tegenstander uitgevoerd
Sensei no sen ook wel sen genoemd, is de complete controle hebben over de tegenstander. Voordat er maar gedacht wordt aan een aanval heeft de verdediger al een aanval gepaseerd. Met alleen timing maar ook controle over de tegenstander. In feite verkeert de verdediger in een staat van continue overwinning. Er is geen vraag van winnen of verliezen van de tegenstander. In feite is er geen opponent, en als je er toch één hebt dan wordt deze bij sensei no sen een deel van je. Deze drie begrippen volgen elkaar na vele jaren op. De Sensei no sen verreist veel jaren training en ervaring.

André Brockbernd

Stage met Sensei Jaap Smaal

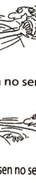
Op zondag 26 maart wordt voor de 44ee keer door Sensei Jaap Smaal een karate stage gegeven in onze dojo. Kom naar deze stage en laat je inspireren door de leraar met de fie dan karate. Het is heel bijzonder dat hij in onze dojo al zolang komt. Sensei Jaap geeft wereldwijd stages en is een zeer ervaren (weirdd) scheidsrechter. Niet alleen op het gebied van wedstrijden werd hij veel; maar ook zijn kennis van het karate groot. Meld je aan voor deze stage en geniet van het karate van Sensei Jaap.
Meer info: http://www.dokan.nl/stage-jaap-smaal-26-03-2017/
Let op: in datzelfde weekend wordt de klok weer omgezet naar de zomertijd

Bunkai stages

Afgelopen jaar zijn er 3 bunkai stages geweest waar het kata Heian Nidan, of ook wel Pinan Shodan genoemd, werd bestudeerd. Er werd kennisgemaakt met verdedigingstechnieken en principes die in dit kata verborgen zitten. Immiddels is er ook dit voorjaar al weer één bunkai stage geweest. Er staan er nog 3 op de rol. Het Heian Shodan (Pinan Nidan) zal worden behandeld. De verdedigingstechnieken uit de vorige stages worden herhaald. Het is niet erg wanneer je deze stages heb gemist, alles staat in los ook goed te volgen. Geef je op voor deze stages, ze geven je een ander inzicht in kata
Meer info: http://www.dokan.nl/bunkai-karatestages-bij-dokan/

Vrijkaarten Dutch Open 2017

Van vrijdag 17 maart t/m zondag 19 maart wordt er in Rotterdam de Dutch Open 2017 gehouden. Nederland is één van de vijf landen die de Karate 1 Premier League mag organiseren. Dit houdt in dat er ud 65 landen rond 700 deelnemers komen. Omdat wet met Dokan angesloten zijn bij de Karatedo Bond Nederland hebben wij 2 Passe-Partouts gekregen (vrijkaarten voor het complete weekend). Voor degene die deze kaart(en) willen, stuur mij een e-mail. De eerste de reageert mag deze kaarten hebben. Voor meer info www.kbn.nl



Agenda

zondag 12-03-2017 Bunkai-stage Sensei André Brockbernd | Zeist
http://www.dokan.nl/bunkai-karatestages-bij-dokan/
zaterdag 11-03-2017 Kamiletsage John Reeberg | Zeist
http://www.hanpan.nl/stages/
donderdag 16-03-2017 Kobudo-clinic | Budo Centrum | Zeist
weekend 17-03-2017 t/m 21-03-2017 Dutch Open 2017 | Rotterdam
zondag 19-03-2017 Centrale Training sado | Amsterdam
zondag 26-03-2017 Stage Sensei Jaap Smaal | Zeist
http://www.dokan.nl/stage-jaap-smaal-26-03-2017/
zondag 02-04-2017 NK sado | Rotterdam
zondag 09-04-2017 Bunkai-stage Sensei André Brockbernd | Zeist
http://www.dokan.nl/bunkai-karatestages-bij-dokan/
zondag 07-05-2017 Centrale Training sado | Amsterdam
zondag 21-05-2017 KBN dangraadexamens
zondag 28-05-2017 Bunkai-stage Sensei André Brockbernd | Zeist
http://www.dokan.nl/bunkai-karatestages-bij-dokan/
zondag 11-06-2017 Centrale Training sado | Amsterdam
zaterdag 24-06-2017 Stage sensei Pascal Lecourt | Rouen
zondag 25-06-2017 Stage sensei Pascal Lecourt | Rouen
maandag 26-06-2017 Kyugradexamens
woensdag 28-06-2017 Slotavond

Heb je iets te melden of te schrijven, stuur een e-mail naar dojo@dokan.nl