

Essentie van de Japanse “Martial Arts”

De oorspronkelijke essentie van Japanse Martial Arts is effectieve zelfverdediging. In vele traditionele Japanse Martial Arts zijn de technieken, trainingsmethoden en achtergronden van de stijl, school, (ryu) van de ene generatie op de andere bewaard en uitgebouwd en middels voortdurende optekeningen, die zorgvuldig bewaard bleven voor het nageslacht. Zodoende weten wij heden ten dagen veel van belangrijke meesters uit het verleden, van hun levenservaring en van hun spirituele en culturele achtergronden. Opvallend is de continuïteit en de mogelijkheid historische lijnen te vervolgen tot ver in het verleden. Het beoefenen en bestuderen van traditionele Japanse Martial Arts wordt aangeduid met het woord

Keiko.

Deze training en studie vergen een methodische aanpak, onder leiding van Sensei die zelf door jarenlange training en studie zich ontwikkeld hebben tot een zodanig niveau dat zij hun leerlingen het nodige kunnen bijbrengen.

Kata.

In de studie van budo is het beoefenen van kata van verdedigingen en aanvallen van betekenis. De Kata worden beoefend met partner of ook zonder partner. Alleen door het ontdekken van de bedoeling van de technieken tijdens de trainingen ontstaat allengs inzicht in de principes die bestaan om zich in gevechtssituaties op passend te weren en juiste tegenaanvallen te ontwikkelen, die behoren tot de discipline. Aldus verbindt de kata het budo met de oorsprong in het verleden, het klassieke Bu Jutsu, de oude methoden van gewapend en ongewapend gevecht. Kata is de ruggengraat van budo; zonder kata training geen budo.

Moderne vechtsport.

Moderne vechtsporten hebben als belangrijk doel: het winnen van shiai in kumite (sparring - wedstrijden) of kata wedstrijden. Daarbij wordt de aandacht verlegd van praktische toepassing en verdieping naar kennis van wedstrijdregels en het aanleren van praktische methoden om competities te winnen. Het uitsluitend trainen voor wedstrijden dient in feite echter geen complete beoefening van een Martial Art, Budo of Bu Jutsu te worden aangemerkt. In dit verband is het van belang te waken tegen eenzijdige “budosport” training en lesprogramma, gericht op wedstrijdresultaten, waardoor een groot deel van de beoefenaars onvoldoende aandacht krijgt, terwijl de “topsporters” na een aantal jaren van eenzijdige training tenslotte ook afhaken, als zij niet meer scoren op het gewenste peil. Een en ander kan nog versterkt worden wanneer geldelijke beloningen en geldelijk gewin voor leraren en “topsporters” een rol van betekenis gaan spelen. Een compleet trainingsprogramma leidt tot blijvende gehechtheid aan de beoefende Martial Art. Zonder serieuze verdiepte jarenlange studie van Martial Arts kan men eigenlijk niet spreken van Budo- of Bu Jutsu beoefening.

Waarom traint men budo?

De meest wezenlijke reden voor de beoefening, van budo is: het leren van goede, traditionele, technieken en het leren begrijpen daarvan. Daaraan gaat als het goed is op den duur zonder dat de beoefenaar het direct merkt een verandering van de geestelijke gesteldheid gepaard. Als men zou willen gaan trainen om geestelijk te veranderen en het aanleren van technieken alleen als een doel tot dat middel beschouwt zet men de zaak op haar kop. Het dagelijks beoefenen van **keiko** onder een goede leermeester gedurende een ruime periode wordt **shugyo** genoemd. Door te leren om te volharden, om pijn en vermoeidheid te overwinnen, om tegenslagen te verwerken en zich aan te passen aan de mogelijkheden en om hetgeen onmogelijk schijnt toch binnen de sfeer van het mogelijke te halen wordt men niet alleen fysiek maar ook mentaal sterker.

Volharding.

Het is betreuwenswaardig wanneer Budo beoefenaars grote veranderingen doormaken in hun leven, zoals het behalen van een eindexamen, een verhuizing naar een andere streek, het verlaten van het ouderlijk huis, of het aanvaarden van een baan zij niet naar de Dojo blijven komen, of in een andere woonplaats geen goede Dojo zoeken.

Een jarenlange Budotraining geeft veel om op terug te zien en volharding leidt tot herinneringen en ervaringen die in het leven zeer waardevol zullen blijken te zijn.

Respect.

Als men begrip krijgt voor Budo, zal men tot de ontdekking komen dat in het Budo respect voor het leven, voor rechtvaardige ordeningen een belangrijke rol spelen, evenals het bewaren en herstellen van de vrede.

De ontwikkeling van klassieke Bu Jutsu beoefening naar systematische Budotraining en studie van de culturele en spirituele waarden vond plaats tijdens de Edo - periode (1600-1867). In deze periode heerste vrede na eeuwen van strijd, en er was gelegenheid om trainingwijzen te ontwikkelen die pasten binnen de nieuwe historische en culturele situatie.

Bij de trainingen werden de technieken verfijnd en werd er acht op gegeven dat gevaarlijke toegepaste technieken de trainingpartners geen letsel bezorgden en dat in zelfverdediging situaties geen onnodig of onevenredig geweld werd toegepast.

Vasthouden interesse.

De moderne mens is geneigd zeer kort aan een onderwerp aandacht te schenken en dan komt er weer een nieuwe situatie of een nieuw product dat zijn aandacht trekt.

Budobeoefening kan ook de moderne mens blijvend boeien, hetgeen hem weer kan helpen in andere belangrijke aangelegenheden volhardend te zijn.

Het is opmerkelijk dat over de gehele wereld zoveel Budobeoefenaars vele jarenlang geboeid blijven door Budo en wat daarmee samenhangt.



Iets om over na te denken:

Denk niet onoprecht.

De Weg bestaat uit oefenen.

Leer iedere kunst kennen.

Ken de Wegen van alle beroepen.

Maak in wereldse zaken een onderscheid tussen winst en verlies.

Ontwikkel een intuïtief oordeel en begrip voor alles.

Neem dingen waar, die niet gezien kunnen worden.

Besteed zelfs aandacht aan kleinigheden.

Doe niets dat geen zin heeft.

(Miyamoto Musashi)