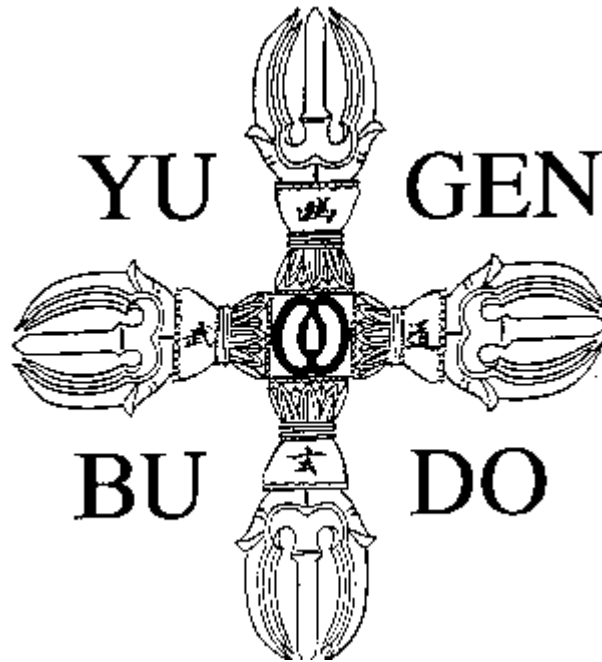


# Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2006 nr. 2

幽玄武道振興会



In dit nummer:

- Verslag van de tachi giri geiko 2006
- Moving zen ?
- Verslag centrale training 21 mei 2006
- Zen Budo
- 17 december centrale training en examens
- Tachigiri geiko 2007
- Badges

De Yugen Budo Nieuwsbrief is een uitgave van Yugen Budo Shinkokai en is een informatieblad voor de leerlingen die Kobudo trainen.

email: [yugembudo@hotmail.com](mailto:yugembudo@hotmail.com)

Copyright 2006 Yugen Budo Shinkokai.

# Yugen Budo Shinkokai

## nieuwsbrief 2006 nr. 2

Tachikiri geiko  
Traditioneel reinigingsritueel



De Ogami Dojo verzorgde op zondag 19 februari een unieke nieuwjaarstraining zoals die alleen nog in de besloten kringen van de Japanse Koryu wordt beoefend.

Zoals men misschien wel weet is de Yugen Budo Ryu een school welke nog steeds verweven is met de oude kunsten. Dit merk je aan de trainingen, die zijn er uiteindelijk op gericht om een tegenstander zo snel mogelijk te vellen. Om dit te kunnen, moet men technisch vaardig zijn. Maar ook een zekere vrijheid van lichaam en geest bezitten. Nu zijn er in de Koryu (oude scholen) verschillende manieren om deze "vrijheid van mind and body" snel te cultiveren. 1 van deze trainingen heet *Tachigiri Geiko*. (het 3000 tot 10.000 keer herhalen van een Zwaard kata / techniek)

Sensei Henk Arnold had de deelnemers verzocht om hun bevindingen op papier te zetten. We hebben er een aantal ontvangen en hieronder afgedrukt.

# Yugen Budo Shinkokai

## niewsbrief 2006 nr. 2

18 februari 2006

Ik vind geestelijke ontwikkeling iets wezenlijks voor mijzelf. Ik weet al heel lang dat *zen* en *zazen* hiervoor bruikbare instrumenten zijn. Ook budo bevat dergelijke instrumenten. De laatste centrale training was hier een mooi voorbeeld van.

*Zen 'of (voor mij) geestelijke ontwikkeling' is als een souvenir-bol. Gevuld met een Eifeltorentje, vloeistof en sneeuw kun je door twee maal schudden de Eiffeltoren in een heuse sneeuwstorm zetten. De vloeistof is mijn geest, de toren de wereld en de sneeuw is 'makyō'; illusie's die mijn kijk op de wereld vervormen en benevelen.*

*Voor mij is zen niets het neerzetten van de bol; de sneeuw daalt en de vloeistof wordt helder.*



...in het begin had ik moeite mij te concentreren en voelde ik mij gestoord door de 'mede-sferen' van mijn collega-studenten ;-). Toen ik echter een half uur verder was, gewoon geconcentreerd in eigen tempo, vielen tijd en ruimte weg. Het punt waarop ik de kata liep was een knoepje in het volleybalnet op de muur. Geconcentreerd op je bewegingen en je ademhaling raak je in een soort trance. Ik ben begonnen met *bokken* en het laatste uur met *katana*. Het is me ook opgevallen dat hoe geconcentreerder je bent hoe dieper en krachtiger je *kiai* wordt. Alles lijkt als een puzzle ineen te vallen; adem, techniek, *kiai* en 'vanuit -je-hara'

# Yugen Budo Shinkokai

## nieuwsbrief 2006 nr. 2



Aan het einde van de tijd had ik het gevoel dat mijn geest weer geheel kalm was geworden. De sneeuw was gedaald en de vloeistof weer helder. Het is moeilijk dit vast te

houden, daar waar je leven weer zonder oefening of *sensei* verder gaat. Ik ben er echter van overtuigd dat dit soort oefeningen je niet alleen een 'dieper *budo*-besef' geven maar juist een beter mens maken.

Kolihapeltis

"Afgelopen zondag, 19 februari j.l., was het dan eindelijk zo ver. Sensei Henk had ons ruim van te voren uitgenodigd om deel te nemen aan Tachikiri geiko. Vier uur lang eenzelfde kata lopen. Voor mij was het meteen duidelijk:" ik wil erg graag ervaren wat dát voor uitwerking heeft op mij en de anderen". Hoewel ik eigenlijk andere verplichtingen had die dag, het dochtertje van mijn zus is die dag eigenlijk jarig en ik ben erg druk met de opstart van mijn bedrijf, móest en zou ik er toch bij zijn. Achteraf gezien, was het méér dan de moeite waard!

Uiteindelijk waren we met een man of 14 (incl. 2 dames) afkomstig van de verschillende scholen (Arnhem, Huissen en Venlo).

# Yugen Budo Shinkokai

## niewsbrief 2006 nr. 2

Sensei Henk had voor aanvang de ruimte ingewijd/gezuiverd met wierook en zorgde ook voor muzikale begeleiding op de achtergrond: de Japanse fluit (wat bijzonder goed bijdroeg aan de sfeer vond ik). Sander was helaas niet lekker, maar wel aanwezig om ons op de foto te zetten, om deze vervolgens na afloop alweer uit te delen op cd-rom. Erg mooie foto's! (en niet te vergeten de mpeg's, red.) Na het afgroeten en een korte instructie begonnen we met Tachikiri geiko. Hoewel ik eigenlijk geen Katori meer beoefende, liep ik toch een kleine Katori-kata. Dat ging prima, want het gevoel was er nog steeds. Ik merkte dat de kata al vrij snel in mijn "systeem" zat en daardoor was er ruimte om te letten op mijn lichaam (hoe gespannen ben ik) en mijn focus (hoe meer gefocust, des te meer ben je in jezelf gekeerd). Het eerste uur heb ik vooral besteed aan mijn spanning, die werd steeds minder. Alleen op het moment van het toeslaan, al dan niet met een kiai (schrijf ik dit goed?), merkte ik op een gegeven moment alleen nog spanning. Wat ik wel apart vond, was het verschil tussen de intensiteit en de frequentie van de verschillende kiais bij de verschillende deelnemers. De een deed het bijna altijd (zoals ikzelf) en de ander bijna niet. Ook de kiai zélf verschilde per persoon. Ik probeerde te variëren en tegelijkertijd wel een beheerste kiai te geven, die overeen kwam met mijn intentie. Anderen hadden krachtloze of juist meer schreeuwende kiais. Achteraf heb ik gemerkt dat dit het enige was, wat ik van anderen mee heb gekregen. Buiten sensei Henk, die tegenover me stond, heb ik bijna niemand geobserveerd.



# Yugen Budo Shinkokai

## niewsbrief 2006 nr. 2

Voor mijn gevoel ging het eerste uur vrij langzaam voorbij, op een gegeven moment merkte ik dat ik wat stijfjes werd en mijn keel wat rauw door de kiais. Dus ik trok me terug om wat te eten en te drinken. Iedereen deed dit op zijn eigen manier. Uiteindelijk heb ik 3 of 4 keer gepauzeerd. Wat ik frapant vond, was dat hoe langer ik bezig was, hoe meer ik in mezelf keerde, zowel in de dojo als daarbuiten (tijdens pauze). Ik merkte dat ik zelfs in een soort van lichte trance raakte, ik ging zó op de beweging dat ik niets meer van mijn omgeving merkte, maar puur met mezelf bezig was en in mezelf gekeerd was. Het gevoel is bijna niet te omschrijven, maar ik vond het fantastisch. Ik kon wat dat betreft nog wel heel lang doorgaan. Na het eerste uur had ik eigenlijk geen besef van tijd meer, dus voordat ik het wist, kondigde sensei Henk al aan dat we bijna gingen stoppen. Je zou eigenlijk denken dat je dan opgelucht zou moeten zijn omdat je lichaam allerlei signalen geeft dat het wel okay is, meer nee, ik merkte teleurstelling...



Na de afgroet, was het heel rustig, ook al liepen we daar met 14 man, iedereen was aan het "wakker worden". Ik zelf heb eigenlijk de hele verdere zondag nodig gehad om "wakker te worden" en dat was prima. De rest van de week voelde ik me

# Yugen Budo Shinkokai

## nieuwsbrief 2006 nr. 2

geweldig (energiek en fit), zelfs niet eens spierpijn of iets dergelijks (alleen de buikspieren, door de vele kiais, een beetje).

We hebben de Tachikiri geiko-dag afgesloten met een bezoek aan een kroeg en daarna lekker eten in een wokrestaurant. Concluderend vond ik het een leerzame, inspirerende en gezellige dag. Ik meld me alvast aan voor de volgende Tachikiri geiko en ik raad iedereen aan dit minimaal 1 maal zelf te ervaren."

Ossu, Koen (dojo Arnhem)

Tachigiri geiko training, door Marco Vink

Henk sensei vroeg ons om een stukje te schrijven over de persoonlijke beleving van de training. Op zich vind ik het ingewikkeld om een goed begrijpelijk verhaal neer te zetten en te verwoorden wat ik gevoeld heb. Want hoe moet je uitleggen dat wanneer je een aantal kata's hebt gelopen, je een kata loopt alsof je op een golf mee wordt gevoerd, dat dit gevoel opwelt vanuit je tenen en dat je lichaam als vanzelf reageert, of was dit nu juist de geest? Met een tijdloze rust een gevoel van, alles klopt. Helaas heb ik dat gevoel niet bij alle kata's vast kunnen houden en ga je toch nadenken. Denken over dingen: is mijn stand wel goed, maak ik de slag krachtig genoeg. Of je wordt afgeleid door een geweldig mooie schittering van de zon op de hamon. Al met al voor mij een zeer geslaagde training.



# Yugen Budo Shinkokai

## niewsbrief 2006 nr. 2

### MOVING ZEN?

Door je hele wezen te storten op 1 enkele handeling, gebeurt er iets gekks in de hersenen, deze schakelen over naar een andere mode, de z.g. alfha golven. Deze golven zorgen er voor dat het steeds makkelijker wordt om zonder gedachten te zijn en men extra gevoelig voor de ons omringende energieën wordt.

Langzaam veranderde de zaal (bij de tachigiri geiko) in een warm energetisch bad. Dit was vooral merkbaar als de zaal verlaten werd. De kleedkamer leek kil en grauw, en men wilde daar z.s.m. weg.

Na de training was er bij de meeste mensen niet de verwachte opluchting, maar een gevoel van teleurstelling, het leek net of je afgesneden werd van iets wat voelde als thuiskomen.

Dat gevoel van thuiskomen was zo sterk dat de meeste mensen liever doorgedaan waren dan te moeten stoppen. Dit komt, omdat men daadwerkelijk contact maakt, met dat wat normaal achter onze gedachtewereld (Maya-sluier van illusie) verborgen ligt. Onze bron van zijn, Hara, De ware geest. Geef het beestje maar een naam. Ik persoonlijk heb een paar dagen nodig gehad om me weer een beetje normaal te voelen. (ik voelde me heel stil en vervreemd van mensen, het liefst was ik in een grot gaan zitten, maar ja het werd een wok restaurant) Ik hoop dat ik niet "teruggevallen" ben, maar dat ik ben aangepast aan het nieuwe energie niveau.

De Oefening op zich, zal zeker eens per jaar herhaald worden, omdat ik er van overtuigd ben, dat dit zeker transformerend werkt. Volgende keer doen we een echte lange, 8 uur. Al met al kan ik zeggen dat de meeste mensen het eerder een mentale oefening vonden dan een fysieke. En daar hadden we ook op gehoopt. Bedankt voor jullie toewijding en vertrouwen.

Henk Arnold



# Yugen Budo Shinkokai

## niewsbrief 2006 nr. 2

Verslag centrale training 21 mei 2006

Deze training was het eigenlijk de bedoeling om langs de oever van de Rijn te gaan trainen. Dat is niet door gegaan vanwege de weersomstandigheden. Vooral de temperatuur en het feit dat we gegarandeerd nat en vervolgens niet meer droog zouden worden gaven de doorslag. Aangezien we hier nooit echt van het weer op aan kunnen had ik al een dojo achter de hand. Zo werd het dus toch nog een binnentraining en werd het een heel andere les dan gepland. Het werd een les Aikibudo een discipline waarin ik al ruim twintig jaar les geef. Dat zou je kunnen afleiden van onderstaande foto. Wie zijn dat?



Uitgangspunt van de training was "trainen met weinig ruimte". De tatami was helemaal vol dus dat was letterlijk van toepassing.

# Yugen Budo Shinkokai

## niewsbrief 2006 nr. 2

Allereerst zijn we begonnen met wat in het Yugen Budo heet Ko Ichi. Een eenvoudige warming up die je kunt toepassen als je snel warm wilt worden en weinig ruimte hebt. Daarna hebben we een ademhaling cq ki oefening gedaan en een daaraan gekoppelde taiso. Vervolgens hebben we een vorm van valbreken



aangeleerd. Ook in het Kobudo is valbreken van belang, er zijn immers vele technieken waarbij je iemand werpt. Om beter te kunnen begrijpen wat je met seme (de aanvaller) doet is het leerzaam dat je ook het valbreken eniger mate beheerst. Je kunt het valbreken (ukemi) in twee types verdelen. Een dynamische en een statische vorm, waarbij statisch niet al te letterlijk moet worden genomen. Wij hebben yoko ukemi statisch geoefend. Een zijwaartse val waarbij je afslaat, blijft liggen en niet doorrolt. Deze val kon bij alle getrainde technieken toegepast worden. Na dit gedeelte kon met de eigenlijke les begonnen worden.

Allereerst heb ik uitgelegd dat je in het Aikibudo altijd inkomt bij een aanval. Je hebt daarbij twee mogelijkheden, omote en ura. Omote is de voorkant / binnenkant en ura is de achterkant / buitenkant. Ura heeft altijd de voorkeur en dat heeft een simpele reden. Wanneer je naar ura gaat dan maak je het voor seme veel moeilijker om nog effectief door te gaan met zijn aanval.

# Yugen Budo Shinkokai

## nieuwsbrief 2006 nr. 2



Vervolgens heb ik het gehad over de richting van de techniek (waza). Die kan alle kanten op zijn, dus voor achter en zijwaarts. Vervolgens heb ik proberen duidelijk te maken dat het noodzakelijk is om altijd kuzushi (balansverstoring) toe te passen. Dit is één vorm van aiki.

Na de kuzushi is het belangrijk om controle te krijgen over seme en deze te behouden. Tenslotte maak je de techniek af met nage waza of osae waza. Kort gezegd een worp of een houdgreep.

Nu de technieken die we behandeld hebben. Ik weet niet meer of ik de juiste volgorde hanteer en of ik ze allemaal beschrijf. Het belangrijkste voor mij is dat de kern van de les over komt. Ook in de training heb ik dit uitgelegd en meerdere keren herhaald.

**Tachi waza** (staande technieken)

Ashi dori oshi daoshi (been pakken en neerdrukken)

Ushiro hiji kudaki (achterwaarts elleboog verbrijzelen)

Mukae daoshi (inkomen en neerdrukken)

Gyaku mukae daoshi (tegengesteld inkomen en neerdrukken)

Kannuki hiki tate (klemmen en rechtop trekken)

# Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2006 nr. 2



**Suwari waza** (technieken vanuit seiza)

Ushiro hiji kudaki (achterwaarts elleboog verbrijzelen)

Gyaku kote gaeshi (tegengesteld de pols omdraaien)

Sayonara, Cees Janssen



# Yugen Budo Shinkokai

## nieuwsbrief 2006 nr. 2

### BADGES

Nog steeds zijn er badges te koop met daarop het logo van Yugen Budo. Ze zijn van eigenaar te verwisselen voor 7 €. Deze draag je links voor op je keikogi om te laten zien dat je Yugen Budo traint. Verschil mag er zijn.

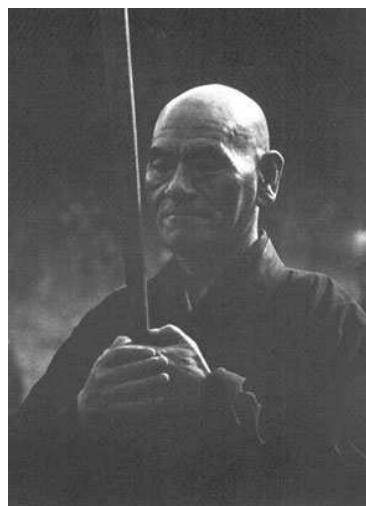
### Zen-Budo prove

Een goede leerling blijft aan de kant staan.  
Ogami

Dit spreekwoord is een verwijzing, maar wordt vaak als een vermaning gebruikt bij westerse leerlingen. Er wordt mee bedoeld dat de oprechte leerling zijn ego niet meeneemt in de Dojo.

Deshimaru, met zijn befaamde stok.

Budo is een hiërarchisch systeem dat door middel van deze structuur de lering overbrengt. Wat weer inhoudt dat de leerling zich overgeeft aan de grillen van de Sensei, met het vertrouwen dat het de leerling vooruit brengt op het pad. Dit kan soms onlogisch en wreed lijken. Maar zachte heelmeesters maken stinkende wonden. Een goede Leraar zal instinctief aanvoelen of een actie van de leerling oprecht is of een uiting van ego. Als het een actie vanuit het ego is (dit kan van alles zijn, een zucht, een blik, een vraag, ongevraagd je mening uiten, enz enz.) zal de leraar daar bruto op reageren. Net zolang tot men leert dat een te





# Yugen Budo Shinkokai

## nieuwsbrief 2006 nr. 2

17 december Centrale training en examen

De datum ligt vast, op 17 december 2006 vindt het Shodan examen plaats van Mario, Rutger en Ulrich.

Dit vindt plaats na de centrale training die gegeven zal worden door Shihan Henk Verschuur.

De training vindt plaats in de gymzaal aan de Van Gelrestraat in Huissen waar sensei Cees Janssen Kobudo les geeft.

De training heeft als thema: "*echt contact*"

Iedereen dient minimaal 2 of 3 goedkope bezemstelen mee te nemen en zijn of haar favoriete wapen.

Aanvang: 12:00 uur Einde: 14:00 uur.

Vervolgens is er een half uur pauze en wordt het examen afgenomen vanaf 14:30 tot ca. 17:00 uur. De Shodan examens zijn openbaar onder voorbehoud.



### Tachigiri geiko 2007

De Ogami Dojo nodigt jullie uit om op zondag 20 mei 2007 deel te nemen aan een tachigiri geiko. Neem mee wat voedsel en drank en een Zwaard/Boken mee. Heb je geen ervaring met het Zwaard, neem dan de Kama's mee. Training 11:00 tot 17:00 in de Ogami Dojo in Arnhem. Kosten €5,- p.p. Aanmelden kan bij Henk Arnold. 055-5421920

# Yugen Budo Shinkokai

## nieuwsbrief 2006 nr. 2

### Misogi (zuivering)

Alleen hij die zich bezig houdt met budo-trainingen, welke geestdodend en nutteloos kunnen lijken, zal contact kunnen maken met de mystieke diepte van budo. Begrippen als Sanchin (concentratie), Fudoshin (onbeweeglijke geest), Haragai (voorvoelen v.d. tegenstander) enz enz zullen op een natuurlijke manier ontwaken. Soms merkbaar, soms sluimerend. Budo is een gevecht met de geest. Budo is een zelflerend proces, waarin uiteindelijk pijn en doorzettingsvermogen de ware leraren blijken te zijn.



Namaste

### **T-shirts**

Na afloop van de training kun je bij Ivo info over de T-shirts krijgen die hij gaat laten maken. Naast de Yugen Budo badge is dit natuurlijk wederom een mooie uiting van onze identiteit.