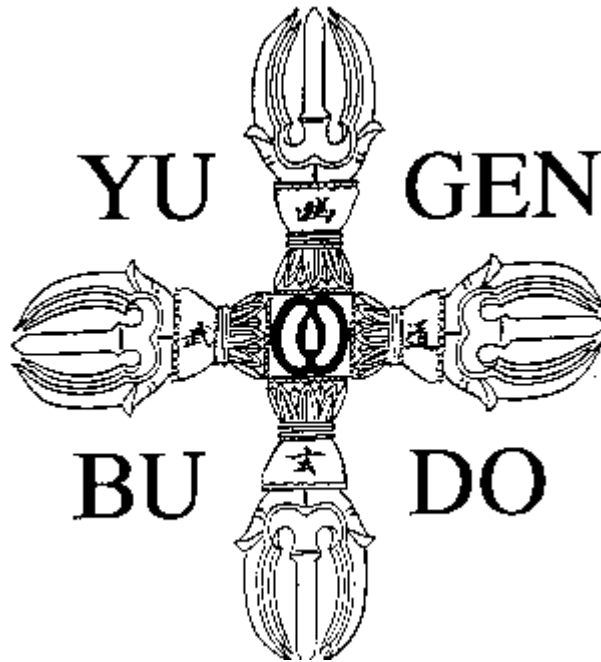


Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 1

幽玄武道振興会



In dit nummer:

- Verslag examens en centrale training 17 december 2006
- Centrale training: Tachigiri geiko 2007
- Budo en ego
- Badges
- 2^e Centrale training najaar 2007

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

email: yugembudo@hotmail.com

Copyright 2007 Yugen Budo Shinkokai.

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 1

17 december 2006 Shodan examens

17 december 2006 vond het Shodan examen plaats van Mario, Rutger en Ulrich. Net als altijd een dieper contact met jezelf. Hun inzet tijdens het examen en natuurlijk alle voorgaande jaren gaf een positief resultaat en de heren zijn bevorderd naar de rang van Shodan. Een waardevolle aanwinst voor Yugen Budo Shinkokai. Ossu!



Rutger, Mario en Ulrich zijn klaar en mogen gaan zitten. Pfff.

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 1

Verslag centrale training 17 december 2006.



Shihan Henk Verschuur had als thema voor deze training: "*echt contact*". Daar zijn we inmiddels achter gekomen. Ervaring is een effectieve leermeester.

Als inleiding werden er een aantal oefeningen gedaan die simpel lijken maar dat niet zijn, totdat men ze beheerst.

De training bestond uit tameshiwara, ofwel het breken van voorwerpen met een wapen. Shihan had iedereen dan ook verzocht een aantal bezemstelen mee te nemen. Die waren voldoende voorhanden. Voor de een waren er wat meer nodig dan voor de ander. De

kwaliteit van hout was ook van invloed voor het aantal wat sneuvelde. Er werd onder andere gericht op een plaats geslagen en dat is moeilijker dan het lijkt. Er vlogen heel wat spaanders en stukken hout de zaal door.

Maar er waren ook stelen bij die niet echt makkelijk door te slaan waren.

Kwaliteit van techniek is nodig maar kwaliteitshout maakt het niet makkelijker.



Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 1

Centrale training: Tachigiri geiko

Traditioneel reinigingsritueel (misogi)



Tachigiri geiko is een methode waarbij de beoefenaar met behulp van Muga-mushin probeert door te dringen in de mystieke lagen van budo. Dit doet hij, door zich langere tijd totaal te wijden (fysiek en mentaal) aan één iai kata. Hierdoor zal er een bepaalde vrijheid van lichaam en geest ontstaan, welke onontbeerlijk is voor de serieuze beoefenaar van Budo.

Dit jaar zal de misogi training 6 uur duren. Dat is 2 uur langer dan vorig jaar. Maar 2 uur korter dan volgend jaar .

De Ogami Dojo nodigt jullie uit om op zondag 20 mei 2007 deel te nemen aan deze unieke training (deze wordt n.l. alleen nog in besloten kringen van de Japanse Koryu beoefend). Men neme mee wat voedsel, drank en een zwaard/bokken. Heb je geen ervaring met het zwaard, neem dan de kama's mee.

**Training 11:00 tot 17:00 in de Ogami Dojo,
gymzaal Bauerstraat in Arnhem.**

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 1

BUDO EN EGO

Welk boek je ook leest over budo, of elk ander boek dat zelfontwikkeling behandelt. Je leest altijd weer over het verslaan/loslaten van het ego. Om nu te begrijpen wat dat inhoud moet eerst het ego gedefinieerd worden. Wat is het ego en wat is zijn nut?

Ten eerste moet je begrijpen dat het ego niet echt bestaat het is een illusie. Mensen worden geboren zonder ego. Later, zullen door invloeden van buitenaf, op onbewust niveau voor-/afkeuren en bepaalde gedragspatronen ontstaan, welke de grondslag vormen voor het ego. Als ik in de sloppenwijken van Calcutta of bij de maffia was geboren, dan was ik genetisch dezelfde persoon geweest, maar mijn gedrag zou heel anders zijn geweest, zodat ik mij kan conformeren aan de externe factoren op die maatschappelijke ladder. Het ego heeft dus als nut dat men niet buiten de boot valt ten opzichte van je omgeving, waardoor je op oerniveau zal overleven. Het eenmaal gesettelde ego is moeilijk te verwijderen. Het is het programma waar vele andere programma's afhankelijk van lijken te zijn. Als dit ego in een andere omgeving wordt geplaatst dan zal het alles doen om de externe omstandigheden (lees ander persoon) naar zijn hand te zetten. Die ander doet dat natuurlijk ook en het conflict laat niet lang op zich wachten. Dit zie je van de peuterspeelzaal tot in de regering.

Nu is het zo, dat door de huidige maatschappij het ego veel belangrijker is gemaakt dan dat het in werkelijkheid is. Dat komt omdat we een redelijk beschermt leven lijden. Hierdoor verveelt het ego zich. Het houdt zich nu bezig met allerlei futiliteiten: Wat denken ze van mij, Als ik dat heb dan ben ik gelukkig, enz enz. Het ego zou je kunnen vergelijken met een heel gefrustreerd IT mannetje, die de hele dag bezig is met allerlei programma,s (lees gedachten/gedragspatronen) op te starten. Alleen maar om te kijken of zijn programma overeenkomt met die van een ander, waardoor er heel snel een globaal beeld ontstaat waarin die persoon wordt afgekeurd of goedgekeurd.

Yugen Budo Shinkokai

niewsbrief 2007 nr. 1

Zolang het illusionaire ego zich niet bedreigt voelt word de andere persoon goedgekeurd.

Dit ITertje is ook het mannetje wat de hele dag in ons hoofd rondrent. Waar we vaak zo moe van worden, hij verbruikt n.l. aardig wat stroom. Omdat we er zo moe van worden, zijn er steeds meer mensen die op zoek gaan om dat ITerje(ego) weer op zijn plaats te zetten. Want zoals je begrijpt is de functie van het ego eigenlijk een dienende functie. (de bediende is de baas geworden)

Iedereen zoekt dus een weg (do) tot zelfontwikkeling, in eerste instantie helpt je ego daar gewillig in mee. De een gaat borduren, de ander mediteren, weer anderen zoeken een weg in het budo. De berg die je dan voor je ziet is gigantisch. Je weet dat er vele wegen naar boven leiden. Maar je kiest er een. Op die weg staat een gids, die enkel wijst. Op die weg komt men al spoedig een obstakel tegen. (lees; lastige techniek of spanning in het lichaam). Op het moment dat je dit obstakel te lijf gaat (oefent), dan kan het gebeuren dat je zo in de oefening opgaat (mugamushin) dat je ego even niet meer op de voorgrond is. Je ego (dat ITertje) kon op dat moment niet inloggen in zijn programma's en was dus even de controle kwijt. Hij voelde de vaste grond onder zijn voeten oplossen. Hij was echt bang, dat ook hij zou oplossen, om nooit meer terug te keren. Vanaf dat moment word het lastig, je ego zal er van alles aan doen om niet weer de controle te verliezen. Dit gebeurt heel subtiel. B.v. men denkt ach ik heb deze week al 5 keer getraind vandaag heb ik wel rust verdiend. Dat ITertje koppelt dus programma niet trainen en programma beloning aan elkaar en gaat afwachten. Zo kan het ego duizenden programma's koppelen. Overdreven perfectionisme kan ook een uiting zijn van je ego, als je namelijk je eigenwaarde aan je perfectionisme koppelt dan werkt dit verlamdend. (b.v. men denkt het lukt me niet, wat een normale gedachte is) Als echter na oefening nog steeds geen grote vooruitgang is geboekt, dan zal de overdreven perfectionist denken, zie je nou wel ik kan ook niks, ik ben echt niks waard. Hier word dus een irrationele gedachte reëel gemaakt. De eigenwaarde hangt dus blijkbaar af van externe factoren. Wat uiteindelijk verlamdend zal werken) Je weet dat het ego succes heeft gehad als iemand stopt met de weg en via een andere weg weer wil gaan klimmen.

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 1

Het ego heeft bij deze mensen een erg sterke grip op de geest. (dit worden shoppers genoemd).

Ook heeft het ITertje succes als iemand op het pad blijft maar niet dagelijks oefent (lees: klimt naar de top van de berg die zelf “ontwikkeling” heet). Zo komen we bij de eerste les van de dojo: oefen dagelijks ondanks elke omstandigheid (shugyo). Het ego zal namelijk elke omstandigheid aan grijpen om je ervan te overtuigen dat je vandaag maar beter niet kunt trainen, het overleven van het ego hangt er immers vanaf dat je geest maar lekker rustig blijft slapen. De hoegenaamd geestdodende herhalingen die in het budo zo belangrijk zijn, blijken niet geestdodend maar egododend te zijn. De obstakels op de weg zijn dus eigenlijk helpers.

De eerste les in budo: volharding in dagelijkse oefening.

Dit blijkt dus eigenlijk de belangrijkste les te zijn. Als je uiteindelijk boven aan de top van jouw berg staat, dan is er een totaal overzicht (satori) waarin het duidelijk wordt dat iedereen één is. De ontwikkeling loopt misschien anders, maar de grondslag is hetzelfde. Van daaruit kan je zeggen ik ken mijn medemens (of tegenstander), omdat ik mij zelf ken.



狼道場

Henk Arnold Ogami-dojo

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 1



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 (bij je hart) om te laten zien dat je Yugen Budo traint. Verschil mag er zijn.

2^e Centrale training van 2007.

Het menselijk lichaam is kwetsbaar. Zo kwetsbaar dat we er alles aan doen om onszelf te beschermen tijdens allerlei activiteiten. Toch zit het lichaam tegelijkertijd ingenieus in elkaar waardoor er toch een bepaalde bescherming voor kwetsbare organen aanwezig is. Botten, spieren, pezen, gewrichten, bloedvaten, zenuwen en buikorganen hebben zo allemaal een bepaalde, soms dubbele functie.

Zoals de meeste van jullie misschien al weten ben ik vanwege mijn werk verhuisd naar Maastricht. Ik ben afgestudeerd arts en nu alweer 3 jaar in opleiding tot medisch specialist en wel als Radioloog. Als er iets is wat ik begrijp is het de anatomie van het menselijk lichaam.

Yugen Budo Shinkokai

niewsbrief 2007 nr. 1

Vandaar dat ik het als een voorrecht maar ook als plicht beschouw om mijn kennis te delen zoals alle kennis die er in het Yugen Budo aanwezig is gedeeld wordt. Daarom wil ik een centrale training geven met toestemming van Henk-sensei, Cees-sensei en Mathijs-sensei. Hierin wil ik een aantal aspecten van de westerse anatomie toelichten. We gaan het dus niet hebben over drukpunten. Neem al je wapens mee inclusief een boken. Vergeet dus ook je tanbo niet. Voor de hogere banden ook nunchaku en tekko. We gaan het hebben over :

Gewrichten
Vaten
Zenuwen
Spieren
en botten.

Desgewenst kunnen we aan het eind als er behoefte aan is ook nog even wat tips geven omtrent E.H.B.O., iets waar elke sporter wat van moet weten of je nu golf speelt of polo, dus ook in het budo. Datum en plaats volgen nog.



ではまたすぐにね。

Dewa mata suguni ne

Ulrich Lalji