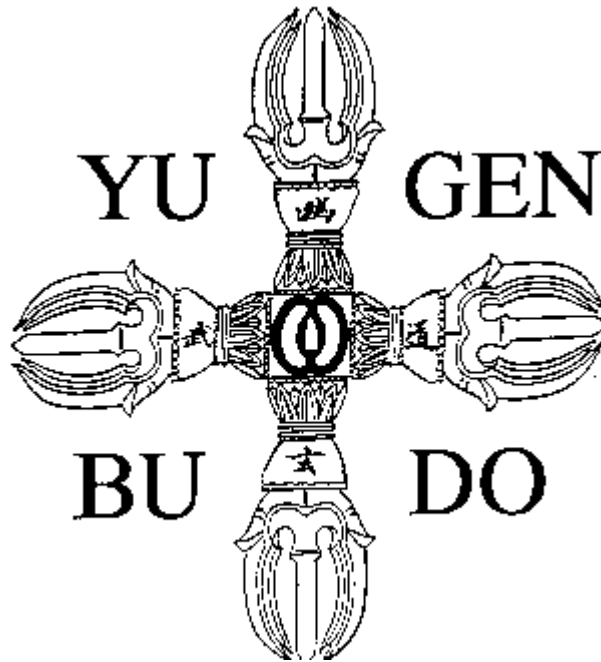


Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

幽玄武道振興会



In dit nummer:

- Verslag Centrale training: Tachigiri geiko 2007
- Tweede Centrale training van 2007
- Demonstraties in Arcen.

De Yugen Budo Nieuwsbrief is een uitgave van Yugen Budo Shinkokai.
Het is een informatieblad voor de leerlingen die Kobudo beoefenen.
Copyright 2007 Yugen Budo Shinkokai.

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

Verslag Centrale training: Tachigiri geiko

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 was de misogi training 6 uur, dat is 2 uur langer dan vorig jaar, maar het is 2 uur korter dan volgend jaar . Hier volgt een verslag van Maarten Jansen.

Tachigiri Geiko (misogi) 2007

Op zondag 20 mei 2007 was er weer een tachigiri geiko training, 6 uur lang trainen. Volledig gewijd aan het uitvoeren van 1 kata, in mijn geval Yukiai gyaku nuki no tachi.



Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

De kata is bedoeld om je tegenstander met één aanval uit te schakelen, ik heb tijdens de training ontelbare tegenstanders uitgeschakeld. Allereerst het besef van tijd, heeft het nu een uur geduurd, een half uur of juist acht uur. Als tweede de pijn, door continu dezelfde bewegingen te maken werden bepaalde delen van mijn lichaam zwak en begonnen te zeuren om aandacht. Door deze pijn te doorstaan en uiteindelijk te accepteren kon ik me beter richten op het kata. Als derde de zwakke geest, na mijn eerste korte pauze begonnen mijn gedachten rond te dwalen... "het doet zeer ... hoe lang moet ik nog ... hé kijk een beestje op de grond...hoe laat zou het zijn...". Ik heb geprobeerd de gedachten los te laten en door te zetten, het bewijs is er ik heb de 6 uur doorstaan. Als laatste de



tegenstanders die ik me voorstelde om zo het kata beter te kunnen begrijpen en te lopen, het zoeken naar een opening en daarna het toeslaan.

Ik vond het begin erg ongemakkelijk, je staat daar in een zaal met een groep mensen die zich de komende 6 uur volledig gaan wijden aan het uitvoeren van 1 kata.

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

Wie begint er, gebruik je direct kiai, loop ik het kata wel goed, etc. Dit waren enkele vragen die aan het begin van de training erg belangrijk waren. Ik denk dat daarin ook meteen het doel van de training ligt, dit zijn allemaal punten die te maken hebben met ego. Uiteindelijk is het doel van de training het los laten van dit ego, het zijn in het hier en nu. Langzaam aan, techniek na techniek en kata na kata merk je dat de omgeving steeds meer wegvalt en dat er steeds minder vragen in je opkomen. Er is een kolom ruimte voor je en een kolom ruimte achter je, voor je een mikpunt waar alle aandacht ligt. Alles buiten dit gebied is voor mij tijdens het trainen compleet weggevallen. Na mijn eerste pauze ben ik op een andere plek gaan staan als waar ik begonnen was, pas toen ik mijn tweede keer pauze ging houden zag ik wie er naast me stonden. Dit terwijl ik toch langere tijd nog geen 2 meter tussen deze personen in heb gestaan.



Naar mate de tijd verstreek begon mijn lichaam, maar ook zeker mijn geest, vermoeid te raken. Dit had als gevolg dat ik voor mijn gevoel sneller pauze ging houden, als reactie hierop ben ik compromissen gaan sluiten met mezelf.

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

“Oké, nog 20 en dan mag ik wat drinken.” Steeds als ik getallen in mijn hoofd had en ging proberen bij te houden hoeveel ik er nog moest lopen, raakte ik de tel kwijt bij twee of drie en werd de pauze nemen weer even onbelangrijk. Een ander punt was dat niet zozeer het bewegen steeds zwaarder werd, maar juist het stil staan, ook het terugstoppen van de boken in alle rust en concentratie werd op ten duur vreemd genoeg erg zwaar.

Al met al is het een zeer lange en vooral leerzame training geweest, zou er volgende week weer misogi training zijn dan ben ik zeker van de partij. Als laatste wil ik nog even duidelijk maken dat er geen woord, zin, regel of boek is die de lezer dezelfde ervaring zal geven als de schrijver. Ieder van ons zal de 6 uur anders hebben ervaren, wil je weten hoe het is dan zul je echt zelf moeten trainen. Wie weet zie ik je dan wel in 2008 voor de 8 uur durende misogi training.

Ossu, Maarten Jansen



Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

Ook van Jeroen hebben we een bijdrage mogen ontvangen. Dankzij deze beide bijdragen krijgen we meer inzicht hoe anderen hun geest om gaat met zo'n training. Dank daar voor. We doen er ons voordeel mee.

Training misogi, ARNHEM, 20 mei 2007

Ook deze training was voor mij weer een ervaring die me lang zal bijblijven. Hoewel ik een beetje meer ervaring op het spirituele vlak heb, heb ik toch een aardige strijd met mezelf moeten leveren. Ik dacht, ik ben al aardig op weg, maar de weg is toch wat langer als ik dacht, zo blijkt ook nu weer.

Het eerste uurtje (aaname) liep lekker, ik kon er zelfs ervan genieten welke energie in de zaal werd opgebouwd. Ik heb zelfs een moment gehad van dit voelt lekker hier wil wel een tijdje in verblijven. Tot dat ik dorst kreeg en tegen me zelf zei, ach laten we eens een kopje thee drinken, het is per slot rekening jouw dag en we moeten de zaken niet overdrijven.



Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

Na de eerste pauze (5 min) begon het. Kon het ritme niet terug krijgen. Had direct het gevoel dat we met veel meer in de zaal waren als je kon zien. De ene na de andere gaf commentaar, het kwam van links en dan van rechts. Je staat niet goed. De volgorde klopt niet. Het gevoel was dat ik maar wat zat te emmeren. Die strijd met het ego hield zeker 3 uur in beslag (ook hier aanname tijd). En dan ook nog dat tikje op je schouder. Ik dacht, zou dat nog ooit met je goed komen. Die jongeren hebben veel meer tijd om te oefenen als jij, dus schiet op.

Ik was het zo zat, dat ik van ellende maar een mantra er bij heb gehaald, die eindelijk wat rust in de tent terugbracht. En dan dacht je dat je er was. Nee,



toen kreeg ik krampen in de benen en in mijn voet. O jee denk je dan, ik sta dus niet goed (herkenbaar uit de schietsport). Dan toch maar weer een tweede pauze in lassen, na vieruurtje te hebben geklungeld kan het wel weer. Een kopje thee kan toch er wel weer in.

Na deze pauze greep ik meteen terug naar een paar basis vaardigheden, die ik van een andere leraar had geleerd. Is je houding goed ja, daarna let op je adem en als het helemaal niet lukt pak een mantra. En dit werkte eindelijk. Ik werd rustig en kon terug zakken in het moment voor de eerste pauze.

Yugen Budo Shinkokai

niewsbrief 2007 nr. 2

Uit ervaring wist ik dat mantra zingen heel veel energie kunnen opleveren. Zo paste ik steeds meer de ki ai toe tijdens de oefeningen. Ik dacht, hier kan het wel, in de tuin zullen de burens wel denken, welke idioot zit daar weer te schreeuwen. Op een gegeven moment heb ik me zelf bewegingen zien doen, waarbij ik dacht nauw nauw dat gaat wel heel even gemakkelijk. Of ik het nu nog zou kunnen geen idee. Er is zeker wel een helpend handje bij geweest. Het lijkt me niet dat ik dat allemaal zelf kan.

Bij de laatste pauze kreeg ik in de gaten dat het nog maar een uurtje was. Ha ha dacht ik dan nog even een uurtje knallen. Volledige overgave en lekker moe worden, voordat we naar huis gaan. En hoe voelde het aan het einde. Jammer nu al afgelopen, had nog wel een uurtje zo door kunnen gaan. Toch maar proberen of ik bij de volgende keer het sneller kan op pakken.

Voor mij, was ook deze keer een geweldige ervaring. Of 4 of 6 trainingsuren veel hadden uitgemaakt? Denk ik niet. Wel lijkt me deze trainingen leerzaam, dus vaker doen. Om misschien de strijd met het ego directer aan te gaan, zou ik de volgende keer een eenvoudige oefening uitproberen, om te zien wat het effect is. De verveling zou dan mogelijk eerder opkomen om daarmee eerder het gevecht met het ego aan te kunnen. Het vertrappen van het ego is niet de bedoeling. Het verder in bedwang krijgen is bij mijn ego nog wel nodig, zo is ook nu weer gebleken, daarvoor is het veel te nadrukkelijk aanwezig. Al om al is deze training en natuurlijk de BUDO voor mij een zeer goed middel daarin.

Jeroen

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2



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

nieuwsbrief 2007 nr. 2

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.



ではまたすぐにね。

Dewa mata suguni ne

Ulrich Lalji

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

De Centrale training zal plaats vinden op zondag 16 september in de Shinmukan dojo in Huissen. (gymzaal Van Gelrestraat) Tijd: 13.00 – 16.00 uur.
Neem dus alle wapens mee, inclusief tambo en boken.



Demonstraties op Koi dagen.

In Arcen werden weer de Koi karper kampioenschappen gehouden en wij waren er wederom bij. Het schijnt de grootste ter wereld te zijn. Yugen Budo was op de zaterdag vertegenwoordigd door sensei Matthijs en zijn leerlingen. Op zondag was dat de Shinmukan dojo uit Huissen.

Yugen Budo Shinkokai

nieuwsbrief 2007 nr. 2

Shihan Verschuur was eveneens op zondag van de partij. Zij het slechts als toeschouwer.

Misschien dat iemand uit Huissen of Venlo hier nog wat over wil schrijven?

Helaas heb ik maar één foto van de Tachigiri geiko. Maar dat gaf ruimte om wat meer foto's van de demo door de Shinmukan dojo te laten zien.

