



1. WAT IS AIKIDO?

Aikido kan het beste omschreven worden als een niet-destructieve zelfverdedigingskunst. Het woord *Aikido* is zo ongeveer te vertalen als "de weg van de harmonie" ('*ai*' = harmonie; '*ki*' = levenskracht, zowel voor het individu als het universum; en '*do*' = weg, levensweg). Aikido is een vorm van *budo* (de 'weg van de krijger', verzamelnaam voor verschillende Japanse krijgskunsten). Aikido leert je je zonder wapens te verdedigen tegen één of meer tegenstanders, gewapend of ongewapend. Maar in tegenstelling tot andere *budo*-vormen speelt lichamelijke kracht bij Aikido geen rol. Het doel is om een tegenstander van zijn agressief voornemen af te brengen en dit te neutraliseren, in plaats van hem te verslaan. Geweldloosheid is het grondbeginsel van Aikido. Dit maakt aikido geschikt voor man en vrouw, jong en oud.

Aikido werd in de eerste helft van deze eeuw ontwikkeld door Morihei Ueshiba in Japan (zie hoofdstuk 4). Veel basisvormen zijn afgeleid van oudere *Jujutsu*-technieken, en van de hantering van zwaard, stok en lans. Deze oorspronkelijke vorm wordt wel met '*Aikikai-Aikido*' aangeduid. Het wereldcentrum van het Aikikai-Aikido, de 'Hombu Dojo', bevindt zich in Tokio. Deze en andere Aikido-stijlen hebben zich inmiddels internationaal verspreid. Binnen de AFN wordt Aikikai-Aikido beoefend.

Aikido houdt zowel lichamelijke als mentale training in. De geest wordt geoefend om kalm te blijven, hoe onstuimig de omstandigheden ook zijn. Hierdoor groeien we ook spiritueel, en leren we in harmonie te leven met onszelf, anderen, en uiteindelijk ook met het universum. De weg daartoe houdt voortdurende training van lichaam en geest in. Het is niet de bedoeling om te vechten en te winnen. Het Aikikai-Aikido kent dan ook geen competitie en wedstrijden. Bij het trainen spreekt men daarom niet van 'tegenstanders' maar van 'partners'.

De bewegingen van het Aikido zijn cirkelvormig en roterend en hebben als doel uit de lijn van een aanvallende partner te stappen en deze te werpen of onder controle te houden. De bewegingen worden uitgevoerd vanuit het centrum van het lichaam, de *hara* (3 cm onder de navel). Om de energie, de '*ki*' van de partner goed aan te voelen is ontspanning uiterst belangrijk. Hierdoor gaat de eigen '*ki*' stromen en kan men de techniek maken. Het gaat bij Aikido-technieken dus niet om (spier)kracht, maar juist om de kracht van ontspanning. Ook de ademhaling speelt een belangrijke rol.

Het Aikikai-Aikido kent een gradensysteem, oplopend van 6e t/m 1e *kyu* (ondergraad), en van 1e *dan* en hoger. Voor graden t/m 3e en soms 4e dan wordt in de regel examen afgenomen (zie 6.3). Daarboven gebeurt de toekenning op aanbeveling. Voor kinderen geldt een aangepast gradensysteem.

De Aikidolessen staat open voor iedereen: vrouwen en mannen, jong en oud, gevorderden en beginners trainen met elkaar. Ook mensen met een handicap (mits met functionerende armcoördinatie) kunnen in principe meedoen, na overleg met de hoofdinstructeur.