



Yuishinkai Aikido Limburg

NIEUWSBRIEF 2e juni 2011

www.gen-ki.nl

Beste Aikidoka's,

Hier is dan alweer de tweede nieuwsbrief van dit jaar.

Het leden aantal van onze vereniging blijft maar groeien, en ook in deze nieuwsbrief heten we weer alle nieuwe aikidoka's groot en klein van harte welkom in onze dojo van de Aikido Yuishinkai Gen-ki vereniging.

Op zaterdag 16 en zondag 17 april hebben we een geweldig stage gehad van Piers en Quentin Cook, twee broers uit Engeland.



Ze hadden ook twee leerlingen van hun zelf meegenomen Nick en Laura die zeer behulpzaam waren. Iedereen heeft genoten van deze stage en de nodige ervaring op gedaan, die voor sommige van ons van persoonlijk belangrijk was. Onze kids en teens vonden het eveneens super.

De foto's zijn te bekijken op :

https://picasaweb.google.com/kinderaikidogroep2/StageQuentinEnPiersCooke?authkey=Gv1sRgCKv7_MvP886hTQ#



The Seven Mysteries are some of the inner workings of Aikido. They have their origins in Nature and seem to be limitless in their depth. The more you train in them, the more there is to learn. They are endless mysteries.

They can be seen in the animal world. When you watch a nature program on TV, or your own pets, look carefully and you will see some of these mysteries in action.

CALM IN ACTION

Inside any powerful movement, like a cyclone, there is a calm centre.

In Aikido, to move powerfully you must remain calm and be totally relaxed.

Even when there is no movement at all, your calm awareness should be fully active.

Try this:

In a noisy classroom, or when tempers are fraying at home or in the playground, be calm and extend your calm to fill the whole space. See what happens.

KI

The energy that moves the Universe is known in Japan as Ki. It is known in other countries by other names - in India it is prana, in China it is chi, in the Pacific Islands it is mana, to the Australian aborigines it is djang or wunggud.

Ki is inside the forces that hold atoms together and spin them around.

So small, it is infinitely softer than air and infinitely more flowing than water, but it is the power that moves the whole universe.

Ki is very magical because it responds to your intention, your 'ki-extension', so you must always be 100% positive in your techniques and your life. Your 'ki-extension' is used in Aikido techniques, when you extend your ki-awareness and become sensitive to uke's movements. Ki-extension has also been used by healers for centuries to give healing touch. Sleep rebuilds your Ki. So sleep well!

CENTRE

Your Centre is situated a few centimetres below your belly button, inside your body. It is the place where you mentally focus your Ki, and when you want to move powerfully you move from this Centre.

When your movement spins (tenkan), it should spin from Centre like a cyclone or a spinning top. When your movement enters (irimi), you should move from your Centre like a powerful avalanche or tsunami - straight through.

BLENDING

Like a flock of birds or a school of fish that turn at the same moment, Blending means you are so sensitive to uke's ki that you can move at the same moment. When you become aware of your own Ki, you will also be able to sense uke's Ki. Then your techniques will become softer and more powerful at the same time. Like the water in a creek that flows calmly, smoothly over everything in its path - rocks, sand or even a waterfall. Water and air are so soft that they blend with everything in their paths, but they can also become tsunamis and cyclones.

MA'AI

Ma'ai is the body language that you must learn to read so that you can stay at a safe distance from an attacker or any danger. A small danger needs only short ma'ai. A great danger needs a long ma'ai. When you can sense uke's Ki you will be able to 'keep ma'ai' naturally. Keeping ma'ai is not running away. It is staying in control. Can you catch a butterfly easily? A butterfly is so small and has no weapons at all, but it doesn't run away. It is in control of the situation. It is so calm. It is so Blended. It is a Master of Ma'ai.

KI'AI

Ki'ai is a natural ki-filled warning shout, like a dog's bark or the roar of a lion. It can be a call for help, but anyone who hears it can feel the power (the ki) in it. It is not empty. It is filled with Ki. Listen to how a dog barks.

UKEMI

Ukemi is the art of safe falling. Aikido rolls are not the same as somersaults that you might learn in gym or at circus training. They are a special roll to protect your head and body from injury at high speeds. We fall many times in our lives - off bikes and horses, out of trees etc. Ukemi has already saved many people from serious injuries and death. It is a lifeskill. It is also part of Aikido technique, and is much more than just falling. Uke (the one who rolls) must learn to get straight back up onto their feet in a flowing way. The Founder of Aikido always encouraged his students to take ukemi 'like a cat', and to return to their feet lightly and ready for anything. Watch how a cat falls.



JAPANESE WORDS TO LEARN

ai (eye) = Harmony or Love

ki (kee) = Life energy; the energy of the Universe

do (doe) = the way

dojo (doe-joe) = The training hall

kamiza (kah-mee-za) = a focus for respecting the spirit of the dojo

sensei (sen-say) = teacher

rei (ray) = respectful bow towards one another

gi (gee) = practice uniform

obi (oh-bee) = belt

seiza (say-za) = the kneeling position

hajime (ha-jee-may) = 'Begin'

yame (yah-may) = 'Stop'

hai (ha-ee) = 'Yes' or 'Start'

bokken (bock-ken) = wooden sword

jo (joe) = wooden staff

tanto (tahn-toe) = wooden knife

ukemi (oo-kay-mee) = the art of defensive falling

uke (oo-kay) = the one who tumbles ; the person who attacks

nage (nah-gay) = the one who performs the techniques

tenkan (ten-kahn) = a turning movement

irimi (ih-rih-mee) = an entering movement

shizentai (shee-zen-tye) = standing with both feet equal, neither one forward

hanmi (hummi) = standing position with one foot forward.

kiai (kee-eye) = spirited shout with ki extension

maai (maa-eye) = safe distance between training partners

hakama (ha-ka-ma) = the black 'skirt' that seniors wear

shikko (shee-ko) = knee-walking

NUMBERS

1 = ichi (eechee)

2 = ni (nee)

3 = san (sun)

4 = shi (shee)

5 = go (go)

6 = roku (rock)

7 = shichi (shee-chee)

8 = hachi (hut-chee)

9 = ku (koo)

10 = ju (joo)

11 = ju-ichi (joo-ee-chee)

12 = ju-ni (joo-nee)

13 = ju-san (joo-sun)

14 = ju-shi (joo-shee)

15 = ju-go (joo-go)

16 = ju-roku (joo-rock)

17 = ju-shichi (joo-shee-chee)

18 = ju-hachi (joo-hut-chee)

19 = ju-ku (joo-koo)

20 = ni-ju (nee-joo)

21 = ni-ju-ichi (nee-joo-eechee)

22 = ni-ju-ni (nee-joo-nee)

Source: <http://www.aikidoyuishinkai.com>



Ook vrouwen van de samurai lieten zich niet onbetuigd.



In sommige gevallen speelden ze zelfs een belangrijke rol op politiek vlak. Ook op het slagveld stonden sommigen onder hen hun "mannetje". Een bekend voorbeeld is Tomoe, de vrouw van Yoshinaka. In de kronieken wordt zij regelmatig vermeld, strijdend naast haar man op het slagveld. Tijdens de slag bij Azazu-no-Hara, doodde zij verschillende tegenstanders. Haar rijkunst en bedrevenheid met de wapens werd alom geprezen. In de zesde maand van het jaar 1181 maakte Tomoe Gozen haar militair debuut bij de troepen van KISO no Yoshinaka in de slag bij Yokotagawara (横田河原), waar zij zeven samurai te paard versloeg. In de vijfde maand van het jaar 1183 trok Tomoe ten strijde in Tonamiyama (礪波山) als een van de belangrijkste bevelhebbers onder Yoshinaka, met het bevel over een leger van meer dan duizend ruiters. Deze strijd resulteerde in de overwinning op de TAIRA-clan. In de eerste maand van het jaar 1184 (het derde jaar van keizer Juei) bewees Tomoe Gozen zich nogmaals in Uchide no Hama (打出の浜) toen zij overbleef als een van de enige vijf van de oorspronkelijk driehonderd van het leger van Yoshinaka die voor de rest gevlucht of in de strijd gesneuveld waren. Haar allerlaatste ogenblikken als strijder bracht ze door op het slagveld in Azuwa (栗津). Er zijn verschillende theorieën over de dood van Tomoe Gozen. De meeste versies hebben gemeen dat Tomoe Gozen zich op het slagveld te Awazu op een groep sterke strijders stortte teneinde Yoshinaka de tijd te geven seppuku (切腹 rituele zelfmoord) te plegen. De wapens die het meest door de vrouwen werden gebruikt, waren de speer (yari) en de gebogen speer (naginata). Deze hing meestal boven de deur van de woning, in handbereik als vijanden de woning poogden binnen te dringen. Ook de korte dolk (kaiken) was een van hun lievelingswapens. Deze dolk werd ook gebruikt voor het plegen van rituele zelfmoord. In tegenstelling tot de mannen, sneden de vrouwen niet hun buik open, maar wel hun keel. Deze "jigai" was ook aan bepaalde regels gebonden, net als de "seppuku" bij de mannen. Zo moest zij bijvoorbeeld haar enkels samenbinden zodat, ondanks haar doodsstrijd haar lichaam op een "fatsoenlijke" manier gevonden werd. Net zoals de mannen pleegden ook de samuraivrouwen zelfmoord om te ontsnappen aan gevangenschap, of als protest tegen een onrechtvaardigheid door een meerdere. De verhalen vertellen over Nii-no-Ama, de grootmoeder van kind-keizer Antoku, die zich met haar kleinkind in de armen in de golven stortte bij de zeeslag van Dan-no-ura, gevolgd door de rest van de hofdames.

Het wassen van de hakama:

Was de hakama met een fijnwasmiddel op het fijn of teer wasprogramma, hang het bovenstuk van de hakama met wasknijpers vast aan de waslijn, zet de plooiën onderaan vast met wasknijpers zodat alles mooi recht naar beneden valt en je meteen de plooiën goed hebt. Als de hakama droog is kun je met een spuitbus strijkhulp over de plooiën heen sprayen. Neem de hakama van de lijn en leg deze met wasknijpers op de stijkplank en strijk over de plooiën heen. Haal de wasknijpers van de hakama af en vouw de hakama netjes op. Zo heb je niet al te veel werk met het strijken van je hakama.

Het blijft belangrijk dat we in de zaal de blauwe overschoentjes dragen over onze schoenen als we geen slippers aan hebben, of als er publiek langs de kant op de bank zit. Hier wordt opgelet door de beheerder van Adelante.

Leuke boeken om in de vakantie te lezen

(Leeftijd 10+, zelfs leuk voor volwassenen)

De weg van de Krijger (oorspronkelijke titel: The way of the Warrior De jonge Samurai (Deel 1)

Auteur: Chris Bradford

Beschrijving: Augustus 1611. De dertienjarige Jack Fletcher spoelt aan als drenkeling op de kust van Japan, nadat het schip waarop hij met zijn vader werkt wordt overvallen door ninjapiraten. Hij wordt gered door de legendarische zwaardmeester Masamoto Takeshi. Onder leiding van Masamoto in zijn Niten Ichi-Ry, 'Een School van Twee Hemels', in Kyoto begint Jacks training in het bushido - de weg van de krijger. Zijn doel: wraak nemen op degenene die zijn vader gedood heeft, de ninja die hij alleen maar kent als Drakenoog. Samen met Takeshi's dochter, de beeldschone Takiko, gaat hij op pad...

De weg van de krijger is een meesterlijk verteld avontuur vol mysteries van het oude Japan, die de lezer meetrekt in een wereld vol samoerai, ninja's en oosterse cultuur, een boek dat boeit, ontroert en tot actie aanzet.

De weg van het zwaard. The way of the Sword De jonge Samurai (Deel 2): Na een jaar training als samoerai zit Jack in de problemen. Hij bereidt zich voor op de Cirkel van Drie, een oud ritueel dat zijn moed, kunde en geest tot het uiterste zal testen. Tegelijkertijd heeft hij ruzie met medeleerling Kazuki en zijn bende. En zijn dodelijke rivaal, de ninja genaamd Drakenoog, kan elk moment toeslaan. Is hij in staat om de Weg van het Zwaard meester te worden?

Leuk om te weten over de auteur: Op achtjarige leeftijd is Chris begonnen met judo en heeft nu al meer dan twintig jaar erva
verschillende stijlen van Shotokan Karate tot Muay Thai tot Aikido in de Mid Sussex Martial Arts school naar Zen Kyo Shin Taijutsu waarin hij de zwarte band heeft. Tegenwoordig traint Chris bij een Iaido club, the Dai Nippon Butoku Kai en Ninjutsu at Shinobi Kai, in Portslade. Hij heeft ervaring met de volgende stijlen : Judo - Shotokan - Jujutsu - Aikido - Iaido - Muay Thai - Taijutsu

Een leuk boek voor volwassenen om in de vakantie te lezen:

Villa Serena geschreven door Domenica de Rosa. Een roman doordrenkt met Italiaanse sferen, hartverwarmend, een genot om te lezen. Emily Robertson heeft een droomleven in Toscane waar ze woont met haar 3 kinderen en een succesvolle en liefhebbende man in een gerestaureerde boerderij. Een mooier leven kan ze zich niet wensen, totdat een sms'je alles overhoop gooit.....





Een ieder weer van harte bedankt voor zijn of haar inzet in het belang van de vereniging en voor de fijne samenwerking.

We hebben als vereniging vakantie van 8 juli t/m 8 augustus.

Rest ons als laatste jullie allemaal alvast een super fijne vakantie te wensen.

Redactie: Monique Wemmenhove