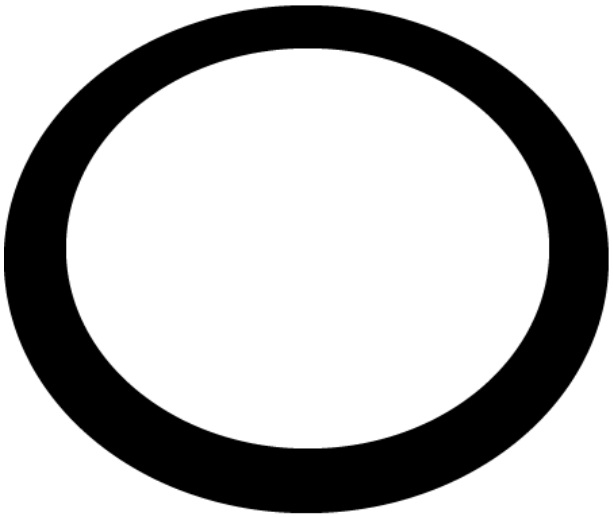
Shu Ken Ma Shi



珠研磨師

Clubkrant

Nummer 48 – juni 2009

In dit nummer:

2- Verjaardagskalender
2- Nieuws
4- Oefening van de maand
4- Frans op zijn Japans
12- Interview met: Alexey Kuzmichev
12- Agenda
12- Colofon
12- Strip

Verjaardags-kalender

4 juni:
Renée Franken

10 juni:
Joyce van Soest

13 juni:
Lennard Hendriks

18 juni:
Hubert Porck

25 juni:
Amar El Ghamarti

28 juni:
Brigitte van Engelen

29 juni:
Gert-Jan Schouten

2 juli:
Alexey Kuzmichev

6 juli:
Kaoutar Idrissi

7 juli:
Rutger van Petersen

14 juli:
Martha Hoebens

21 juli:
Kimberly Aarts

22 juli:
Yassir Bounou

26 juli:
Sabien van der Schoot

6 augustus:
Amanda Meppelink

12 augustus:
Anna Verhulst

19 augustus:
Saskia Pothoven

24 augustus:
Jan Aarts

28 augustus:
Remco Clemens

Nieuws

Geslaagd SuperShuKenMaShiShotokanKarateZeilkamp2009
In het weekend van 13 en 14 juni is Shu Ken Ma Shi op karate zeilkamp geweest. Hoewel het weer niet altijd wilde meewerken, waren het twee geweldige dagen op de Vinkeveense plassen. Het begon zaterdag-ochtend met een training in de dojo, waarna we met z'n allen naar de Vinkeveense plassen reden. Na een snelle lunch is de rest van de middag op het water doorgebracht – en hoewel de wind het liet afweten was er wel een heerlijk zonnetje! De dag werd afgesloten met een barbecue en roeiwedstrijd. De volgende ochtend was het aanvankelijk droog, maar tijdens de karatetraining op een eilandje begon het flink te plenzen, geheel in stijl van het "water-kata" Nijushiho dat we trainden. Natuurlijk lieten we ons niet door de regen uit het veld slaan en hebben we de training gewoon afgemaakt. Nadat het weer was opgeklaard hebben we de rest van de middag weer op de boten doorgebracht – en met een het aardige windje dat waaide, was het zelfs mogelijk om een aantal wedstrijdjes te houden! Het geslaagde weekend werd afgesloten met een heerlijk etentje bij Van der Valk in Breukelen.

In de volgende clubkrant een uitgebreid verslag en nog veel meer foto's!

Kyugraadexamens
De kyugraadexamens zijn dit jaar voor de Harmelense jeugd (gele slip examen) op vrijdagmiddag 26 juni. Voor alle overige kandidaten is het examen op maandagqavond 29 juni. Voor de jeugd begint het examen op 19.00 uur. Voor de volwassenen begint het examen om 19.45. Als je van plan bent examen te doen, moet je minstens een week van tevoren (dus uiterlijk op maandag 22 juni) je examenformulier en je KBN karatepaspoort inleveren bij Frans.

Natuurlijk ben je ook als je geen examen doet welkom om de kandidaten te komen aanmoedigen. Dat geldt uiteraard ook voor ouders, vrienden kennissen en familie. Na afloop van het examen gaan we, als afsluiting van het seizoen, gezamenlijk wat drinken met zijn allen.

Marry Daussy teruggetreden als voorzitster van de KBN

Na 12 jaar trouwe dienst is Marry Daussy zondag 14 juni teruggetreden als voorzitster van de KBN. Onder haar leiding is de KBN van een organisatie waarin de ene na de andere bestuurswisseling plaats vond, waar de ene factie de andere bestreed, waar onduidelijke regelgeving en het ontbreken van richtlijnen en protocollen leidden tot willekeur en handjeklap, omgetoverd in een organisatie die sterk professionaliseerde en door externe partijen gezien kon worden als een serieuze en betrouwbare partner. Een prestatie van fenomenale omvang!

Marry heeft contacten opgebouwd met NOC/NSF, werd internationaal bijzonder gewaardeerd om haar deskundigheid en gerespecteerd voor haar altijd opbouwende en samenbrengende kwaliteiten. Vanuit het besef dat een organisatie die tegen zichzelf verdeeld is, zichzelf ten gronde zal richten, zag Marry dat het de taak van een voorzitter van een vereniging is mensen te verenigen. Marry was dan ook een samenbindende kracht van de eerste orde, zowel binnen de KBN als ook voor wat betreft de externe contacten. Er kan rustig worden gesteld dat Marry de beste voorzitster was die de KBN in haar geschiedenis ooit heeft gekend. Stevig aan het roer maar altijd met een warm hart en een vriendschappelijke benadering van mensen, wist ze tegenstellingen te overbruggen en overal waar ze kwam vrienden te maken. Daarnaast had zij ook altijd oog voor de mens achter de functie; ook bij moeilijkheden in de privé-situatie van mensen had zij daarvoor altijd een warm en luisterend oor.

Maar weinig mensen zullen beseffen hoeveel uren van haar vrije tijd zij heeft opgeofferd voor het belang van de bond, vaak met veronachtzaming van de eigen persoonlijke belangen. Er zijn binnen de organisatie van de KBN heel wat mensen schatplichtig aan haar. En dit alles tegen een onkostenvergoeding waar vaak nog geld bij moest. Haar bijdrage aan de bond is echter met geen geld terug te betalen. Haar terugtreden is een groot verlies voor de KBN. Haar ervaring en haar werkkracht zal nog node worden gemist.

Wij wensen haar alle goeds. Dat zij nog maar lang mag genieten van de welverdiende rust die de vrijgekomen tijd haar zal opleveren.

Compassion Tournament

Op zaterdag 27 juni organiseert Kenya Karate, in samenwerking met karateclub Sayra Aarts, een groots evenement in Gouda dat in het teken staat van karate: Compassion Tournament.

Dit evenement is bedoeld als benefiettoernooi om geld op te halen voor karate in Kenia. Naast leuke activiteiten als een springkussen en een stormbaan, zijn er ook clinics van bekende karateka's en coaches als Sayra Aarts en Timothy Petersen. Ook zullen er demonstratiewedstrijden gehouden worden door clubs uit de omgeving en wordt er afgesloten met een spectaculair minitoernooi tussen de karateka's uit de EK selectie van dit jaar.

Oceanic Karateclub is een club in Kenia waar men de kinderen door middel van karatetraining probeert te onderwijzen in zelfvertrouwen en eigenwaarde, concentratievermogen, gevoel voor discipline en toewijding. Eigenschappen die vooral in het dagelijks leven van een kind in Kenia van groot belang zijn. Al het geld dat wordt opgehaald gaat naar deze club. Ook uw oude karatepak en –spullen zijn welkom. Deze worden rechtstreeks naar de Oceanic Club gebracht.

Kortom: een geweldige dag voor een geweldig doel. Het

evenement vindt plaats in Sportcentrum de Mammoet, Calslaan 101, 2804 RT in Gouda en duurt van 10:00 tot 16:00. Deelname kost 5 euro of 7,50 als je ook aan de clinic wilt deelnemen. Kijk voor meer informatie en inschrijving op www.kenyakarate.come2me.nl of www.sayra-aarts.nl Je kunt ook mailen naar kenyakarate@hotmail.com.

Zomertrainingen
Gedurende de maanden juli en augustus is er maar 1 training in de week, voor alle niveaus gezamenlijk. Dit zal zijn op de maandagavonden van 19.30 tot 21.00 uur, in het Stedelijk Gymnasium.

Oefening van de maand

Hier een foto naar aanleiding van een van de trainingen laatst, waarin een correcte Kiba Dachi centraal stond. Zie Sammy die blokjes beheersen!

Deze bijzonder leerzame oefening, is gebaseerd op de Chi Kung oefeningen uit het Shaolin White Crane van Dr. Yang Jwing Ming. Door op blokjes, of beter nog, op bakstenen te gaan staan, word je gedwongen de zijwaartse druk uit je stand te verwijderen en om te zetten in neerwaartse druk. Hoe hoger de stapel blokjes, hoe eerder de kleinste zijwaartse belasting de stapel zal doen omvallen. Om dat te voorkomen, moet je dus je lichaam op eigen kracht in de correcte vorm houden. Daarvoor heb je de binnenkantspieren van je benen nodig en moeten bovendien je heup en je enkels in de juiste positie staan. De oefening dwingt je dus om niet alleen de juiste vorm van de Kiba Dachi aan te nemen, maar ook om daarbij het juiste energetische gevoel te ontwikkelen.

Uiteraard moet je niet direct met een hele hoge stapel beginnen, maar het blokje voor blokje opbouwen. En pas bij het instorten vooral op dat je zelf niet op de blokjes landt. Al met al een spannende en buitengewoon nuttige oefening, waarvan je niet alleen in je standen, maar vooral ook in je verplaatsingen veel plezier zult hebben. De stabiliteit die je erin ontwikkelt, heeft bovendien een positief effect op je traptechnieken.

Frans op zijn Japans

Je kunt lezen over dingen en boeken vol prachtige foto's bekijken, maar het is natuurlijk nog wel wat anders om in levenden lijve geconfronteerd te worden met al het prachtigs dat een land te bieden heeft. Hoewel ik al 28 jaar Karatedo beoefen en bovendien bij het afstuderen voor het vak kunstgeschiedenis tijdens mijn studie tot tekenleraar een scriptie heb geschreven over Japanse kunst, (zie de cyclus daarover eerder in de clubkrant) was ik in al die tijd nog nooit zelf in Japan geweest. Zoals aangekondigd in de vorige clubkrant, deze maand wat uitvoeriger bericht over mijn studiereis naar Japan. Het bewijs is bij dezen geleverd: vanaf nu kan ik antwoorden op de vraag of ik zelf al eens een keer in Japan ben geweest: "Ja, kijk maar eens naar deze mooie foto's."

Japan is een groot land, dat behoort tot een van de dichtst bevolkte landen ter wereld. Daar komt bij dat slechts 10% van het landoppervlak bewoonbaar, danwel geschikt voor landbouw is. Japan is bovendien een eiland, wat uitbreiding van de landsgrenzen sterk bemoeilijkt. Toen Japan aan het eind van de 19e eeuw zijn grenzen opende voor het westen, begon het in hoog tempo te moderniseren, hetgeen ook zijn weerslag had op de bevolkingsgroei. Wanneer je op een eiland samenleeft, zijn omgangsvormen in de regel natuurlijk wat belangrijker dan wanneer je ruimte genoeg om je heen hebt om je terug te trekken. Dat zie je bijvoorbeeld ook bij de Engelsen. Dus net als daar staat in Japan iedereen voor alles netjes in

Bij Nijo Kasteeltuin Kyoto

de rij, maar in tegenstelling tot in Engeland zou een Japanner er niet aan denken je terecht te wijzen als jij als buitenlander die ongeschreven regel niet direct in de gaten hebt. Ze knikken je slechts vriendelijk toe en kijken je net zo lang welwillend aan tot je begrijpt dat ze een ander gedrag van je verwachten. Zelfs in zo'n drukke stad als Kyoto, want zo gaan de mensen met elkaar om. Ook in een grote stad als Kyoto zijn de mensen behulpzaam en zonder meer gewoon lief tegen elkaar. De enige keer dat ik in deze corrigerend ben toegesproken, was op het vliegveld door een assertieve Engelse dame. Het land is perfect georganiseerd. Wanneer je bijvoorbeeld bij de een of andere officiële instantie een loket wilt bezoeken, is er altijd wel een beambte beschikbaar om je te wijzen waar en bij welk loket je moet zijn en waar je het eerst aan de beurt bent. Aanvankelijk zag ik dit toch voornamelijk als een door de overheid gesubsidieerde vorm van verborgen werkloosheid, maar gaandeweg werd het me meer en meer duidelijk hoeveel sneller je op deze manier aan de beurt bent en hoeveel meer efficiënt de mensen achter de loketten nu klanten kunnen bedienen. Ik maak me sterk dat het uiteindelijk een betere en goedkopere wijze van doen is dan die in bijvoorbeeld Nederland gebruikelijk is. Heb je een treinkaartje gekocht, dan staat daar al op in welke coupe je stoelnummer te vinden is; op het perron lees je waar de coupe zal stoppen en dat doet hij dan ook; op de minuut nauwkeurig en met de deur exact op de plaats waar op het perron te lezen stond dat je je daar op moest stellen. Dat doen de mensen dan ook keurig; er is niemand die dringt of in je nek staat te hijgen. In de rij staan betekent dat je toch minstens een meter achter je voorganger blijft staan en daar kruipt niemand tussen. Niemand kruipt voor. Niemand

Kyoto omsluit een tempelcomplex

Japanse huizenzee met eilandjes van beboste berghellingen ('provinciestadje' Himeji)

Als eilandjes in de zee (Ryoanji)

schreeuwt, niemand stresst, niemand geeft aanstoot. Eenmaal in de trein, maakt de conducteur een buiging bij het binnenkomen van de coupe en een tweede buiging bij het verlaten ervan. Ditzelfde doet ook de juffrouw die met koffie rondgaat en zelfs de juffrouw die het afval komt verzamelen. En dit alles uitgevoerd met een aandacht en een verzorging die op katawedstrijden niet zou misstaan.

De gebouwen stralen iets uit van: "Kijk eens wat ik allemaal kan bouwen." En ergens tussen die zee van gebouwen staan dan oases van rust, tempelcomplexen met tuinen waarbinnen je het gevoel hebt dat er in de laatste 500 jaar niets veranderd is. Het is ongelofelijk hoe stil het daar kan zijn. Alles is zo harmonisch ten opzichte van elkaar samengebracht dat ook je gedachten als vanzelf tot rust komen. Kleine oases van rust in een chaos van beton en buitenboord airconditioninginstallaties. Hoewel ik me het grootste gedeelte van mijn reis in Kyoto heb opgehouden, ben ik op een zeker moment ook de bergen ingegaan. Als je vanaf een berghelling naar beneden kijkt, dan zie je pas goed hoe Japan eigenlijk in elkaar steekt. Het is als het ware een oceaan van beton. Naar beneden kijkend zag ik hoe in die oceaan van beton kleine eilandjes her en der verspreid lagen, terwijl in de tegenovergestelde richting kijkend er een geheel ander Japan zichtbaar wordt: Het Japan dat voor 90% uit berghellingen bestaat. Berghelling die voor niets anders geschikt zijn dan om je uit het gewoel van de maatschappij terug te trekken. En dat was van oudsher al zo. De oude tempelcomplexen bevinden zich dus mescal aan de randen van de riviervlaktes waarlangs de steden ontstaan zijn. Of op de toppen van bergen. Je begeeft je dan op een pad dat voor jou bezocht werd door de Keizerlijke familie en de Shoguns, want ook zij trokken de bergen in op zoek naar rust en spirituele adviezen. In de eenzaamheid van de bergen, vond men eenheid met de natuur en zocht men de eenheid in zichzelf. Deze eenheid probeerde men dan door middel van zijn tuinen bijvoorbeeld weer uit te drukken in taferelen die in het klein weergeven of symboliseerden wat men in het groot in het land aan kon treffen. Zen-tuinen zijn in feite miniatuurweergaven van het Japanse landschap; Madurodam op zijn Japans. De tafereeltjes zijn bedoeld om vanuit bijvoorbeeld een theetuin als was het een schilderij te bewonderen. Daarom zijn ze vaak zo gerangschikt dat het kozijn van het vertrek van waaruit men de tuin bewondert dienst doet als omlijsting. Hoe het ook zij; als je de bergen ingaat en het Japanse landschap van bovenuit overziet, doet dit je direct denken aan een Zen-tuin. Van oudsher bedoelde de Zen-tuin ook een soort miniatuurweergave van dat landschap te zijn.

Vanaf dezelfde berghelling in tegenovergestelde richting

En aan de andere kant, richting de bergen bevindt zich het andere Japan. Wanneer je zojuist de drukte van de stad achter je gelaten hebt, is het onvoorstelbaar dat er in Japan nog zo'n groot en ongerept bergengebied is waar de moderne tijd nog nauwelijks schijnt te zijn doorgedrongen. In deze natuur kun je je helemaal voorstellen dat mensen als Minamoto Musashi, Okuyama en Mas Oyama zich terugtrokken om in de eenzaamheid van hun ascetische bestaan de essentie van hun krijgskunst te zoeken en de magie van het landschap te ondergaan. Springend van rots naar rots en zittend onder een waterval, wachtend op de elektrische sidderingen van de versmelting met de energiestromen, van de Ki van de bergen, die zich mettertijd ongetwijfeld aan hen manifesteerde, en meer van die mythische beelden en verhalen waar de geschiedenis van de Krijgskunsten zo rijkelijk is van voorzien. De meditatieve klim omhoog werd door de edelen vroeger natuurlijk wel in een draagstoel afgelegd. Tegenwoordig gaat er een hypermoderne kabelbaan naar de top van deze bergen.

Gelukkig bleef er nog genoeg over om te klimmen, want eenmaal bovengekomen, bevond ik me aan de voet van een trap die regelrecht uit Kill Bill leek te komen. Met een verwachtingsvolle aandacht begon ik aan de klim omhoog. Eenmaal door de poort vond ook ik mezelf terug aan de voet van een bergpad dat links en rechts van het pad stenen paaltjes met daarop een voorschrift waaraan de pelgrim zich bij het beklimmen van de berg diende te houden. Grappig gegeven was dat al deze spreuken werden voorafgegaan door een horizontale streep; het cijfer 1, wat je in dit verband zou moeten lezen als Itosu (uitspraak "Ietos"), wat zoveel wil zeggen als "Op de eerste plaats staat / is het belangrijk dat…" En dan

volgt er dus een regel waar je jezelf naar te conformeren hebt. En al die paaltjes waren dus voorzien van ditzelfde Itosu.

Itosu, Itosu, Itosu…

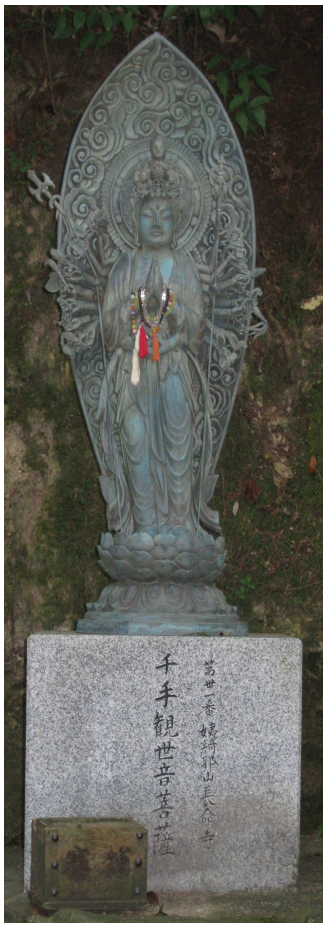
"Kill Bill"

De pelgrim werd geacht voor elk van deze voorschriftpaaltjes te buigen en de erop neergeschreven tekst voor te lezen als ware het een plechtige belofte. Grappig omdat de JKA (Japanese Karatedo Association) vroeger al zijn leerlingen de les liet starten met een twintigvoudig Itosu: netjes luisteren naar de meester, je eervol gedragen tegenover je trainingspartner en je medemens in het algemeen e.d.) Nooit geweten dat dit een gewoonte was die zijn equivalent had in het Boeddhisme.

Zelf een Katholieke opvoeding achter de rug hebbend, herkende ik helemaal wat ik daarna te zien kreeg: Om de zoveel meter stond er links en rechts van het steile bergpad een heiligenbeeld van de een of andere Boddhisatva, dat versierd was met kralenkettingen en waarvoor je desgewenst een kaarsje aan kon steken en toch zeker een muntstuk bij achter kon laten. Toch bijzonder om het universeel karakter daarvan te zien.

Bloeiende Handel in Zielenheil

Want ook in India, waar ik een eerdere gelegenheid naartoe ben geweest, zag ik bij de Hindoetempels deze gewoonten, net als bij de Tibetaanse monniken in Dharamsala. En ook bij Chinese Taoïstische heiligdommen vind je precies dezelfde dingen terug: Standbeeldjes van heilig geworden voorvaderen, vlaggen en wimpels met dingen daarop geschreven, monniken die een bloeiende handel in zielenheil bedrijven, buigende devotie, handen en/of voeten wassen en het luiden van tempelklokken en de geur van wierook. Déjà vu in Lourdes bijvoorbeeld, compleet met wierook en de mogelijkheid tot het doen van voorbeden; een Katholieke en dus blijkbaar ook Boeddhistische gewoonte om je muntstuk vergezeld te doen gaan van een



De Boddhisatva van de vrijwillige financiële bijdrage

opdracht; bijvoorbeeld voor je overleden moeder of de zielenrust van je oma, de gezondheid van je neefje en meer van dat soort dingen. Blijkbaar is dit de Universele invulling van religieuze gevoelens door de bevolking van landen verspreid over de hele wereld. De Japanners zelf gaven invulling aan hun pelgrimstocht door in een witte kimono zonder mouwen van tempel naar tempel te gaan en bij iedere tempel na een korte ceremonie en het luiden van de tempelklokken, het aansteken van wierook en het achterlaten van wat kleingeld een tempelstempel op hun kimono af te drukken als bewijs dat ze er echt geweest waren.

En dan natuurlijk samen op de foto

Shinto Kalligrafie t.b.v. Tempelbezoek

Voor een bescheiden bedrag van 500 Yen (pakweg €5,-) waren ook bij de Shinto heiligdommen speciaal daarvoor in kimono en hakama aangeklede mensen aanwezig om een boodschap op papier te kalligraferen om op te hangen in een van de vele shinto heiligdommen. Daar gaat echter veel meer levenslust vanuit dan van de Boeddhistische complexen. De sfeer aldaar is vooral in de avond, als alle lampionnetjes ontstoken zijn, zeer geschikt voor romantische aanzoeken in traditionele kledij. Je ziet daar dan ook veel jongeren die voordat ze gaan stappen samen, nog even een belletje komen rinkelen en een wierookje komen branden in kleding die een 17de eeuwer niet zou misstaan.

Tempel in de bergen

Pelgrimage

Ingang Shinto complex Kyoto

Boven: Shinto heiligdom

Rechts: Flanerende jongedames

Natuurlijk zie je in Japan heel andere bomen en planten dan in Nederland. Het meest opvallende zijn de bamboebossen die je ook in de minder gecultiveerde gedeelten overal tegenkomt. En zo'n Bamboescheut die nieuw uit de grond komt heeft dan niet een doorsnede van enkele centimeters zoals in mijn eigen achtertuin, maar meer van een centimeter of 15. En uitgegroeid tot een volwassen tak gaat zo'n ding rustig een meter of 15 of misschien nog wel hoger de lucht in; Een machtig gezicht.

Een ander zeer herkenbaar fenomeen uit de karate-traditie waren de wachters die aan de poort van grote tempelcomplexen in hout waren uitgehouwen. Gichin Funakoshi gaat uitgebreid in op de rompmusculatuur die bij deze krijgers zichtbaar wordt. Hij geeft aan hoe belangrijk deze van oudsher geacht werd. De buik wordt in het oosten gezien als het centrum van kracht en dat straalt van deze machtige krijgers duidelijk af. Links en rechts van de toegangspoort van een Boeddhistisch tempelcomplex zie je vaak twee van deze figuren staan, waarbij de ene zijn mond vaak open heeft en de andere hem gesloten houdt.

Ook zie je wel dat er twee leeuwen of leeuwhonden tegenover elkaar staan, net als tegenwoordig bij ieder Chinees restaurant kan worden gezien. Traditioneel hoort ook dan de ene leeuw zijn mond geopend te hebben en de andere hem dicht. Hiermee geeft men uitdrukking aan het begrip A-um, dat twee componenten in zich draagt: een uitgaande energie Aaaaaaaa, en een ontvangende energie Um. Het is als het ware of de ene iets uitademt of zelfs uitspuugt en de andere inademt en inslikt. Daarnaast wordt er ook mee aangegeven dat degene die het complex betreedt de codes die binnen de poorten

Links: "Wachter aan de poort"

Rechts: Waterbassin om je te reinigen

daarvan gelden zal moeten accepteren. Je neemt de indrukken en ervaringen tot je en die spuug je niet direct weer uit, maar je slikt deze door. Zonder ze direct te verwerpen of over te nemen, worden deze eerst in het binnenste van je systeem, je buik, je spijsverteringsapparaat, opgenomen en verteerd. Daaruit neem je de essentie alsook hetgeen overbodig en niet ter zake doende of van blijvend belang blijkt. Wat essentie in zich draagt, zal in een creatief proces worden omgevormd tot een waardevol nieuw begin; zo blijft de eeuwige cirkelgang van progressie door geboorte en dood heen gewaarborgd. Het is het klassieke beeld van Yin en Yang, waarbij de Tao, de Do zowel in het midden ligt als het al omsluit. In overdrachtelijke zin zou je ook kunnen stellen dat de wachters op de poort bedoeld zijn om de demonen die je met je meedraagt weg te jagen. Zij hebben binnen de grenzen van het heiligdom niets te zoeken. Zij dienen bij de poort te worden achtergelaten. Ben je niet bereid dat te doen, dan is dit je laatste kans om je om te draaien en niet door de kracht van de wachter op de drempel te worden geslachtofferd. Binnen de grenzen van het heiligdom gelden slechts zuiverheid en integere devotie. Binnen het Boeddhisme en binnen Shinto moet er dus een besef zijn dat alvorens waardig bevonden te kunnen worden het (innerlijk) heiligdom te betreden, we eerst de aardse smetten achter ons moeten laten.

Geheel in lijn daarmee staat er bij de ingang van tempels, ongeacht of het nu een Boeddhistische, Shinto, of Zen tempel zijn, soort een waterbak waarop zich bamboe schepjes bevinden. Deze worden gebruikt om de mond en de handen te reinigen voordat de heilige grond kon worden betreden. Ook dit element is in onze karatetraditie terug te vinden. Je kunt dit bijvoorbeeld terugvinden aan het begin van de kata Unsu, waarvan men zegt, dat die beweging het opscheppen van water en het ritueel reinigen voor het betreden van heilige grond symboliseert. Maar ook bij de kata Kankudai, waarbij de opening uitdrukking geeft aan het je richten op de leegte in de verte, een ster aan het einde van jou universum. Daarna open je de poort tot het Universum, en eenmaal binnengekomen sluit je het gordijn achter je en ga je de strijd aan met jezelf, net als in de hoogste kata, de kata Meikyo. Daarin breek je aan het eind juist uit je eigen toegesloten wereld, door door de spiegel heen te breken. Diepzinnige gedachten die zich spiegelen in de zo boeiende Japanse cultuur.

Ginkakuji, Het gouden paviljoen Kyoto

Ryoan-ji

Theehuis bij Ginkaku-ji (Gouden Paviljoen)

Al heb ik geen tempelstempels op mijn jasje laten afdrukken; ik heb in Japan ongetwijfeld meer dan voldoende Tempels bezocht om in mijn volgende incarnatie zowel als Boeddhist als Shintoist geboren te worden. Ik heb als een echte Japanner meer dan 400 foto's geschoten en de ene foto was nog prachtiger dan de andere. Maar op een gegeven moment beginnen ze allemaal op elkaar te lijken en hetzelfde kan gezegd worden van al die verschillende Boddhisatva's die ik heb mogen bewonderen. Wie echter de innerlijke stilte wil vinden, kan daarvoor nergens zo goed terecht als in de vele Zen-tuinen en theehuizen die zich in de nabijheid van de tempels bevinden. De harmonie die je daar kunt vinden is onovertroffen. Ik ben door de schoonheid daarvan tot tranen toe getroffen. Met recht plaatsen die je raken tot in het hart. Net als de vriendelijkheid van een volk dat ondanks de soms wat lastig te overbruggen taalbarrière altijd weer wegen vindt om contact te leggen met een gaijin als ik.

Interview met schoolmeisjes in opdracht voor het vak Engels

Interview met: Alexey Kuzmichev

Alexey Kuzmichev is geboren op 2 juli 1970 in Moskou (Rusland) en werkt voor het Amerikaanse computerbedrijf Sun Microsystems als IT senior infrastructure specialist.

Hoe ben je met karate begonnen?
In 1988 heb ik met nog drie studenten een kleine advertentie op de muur in de stad gezien en besloten naar een proefles te gaan. Dat was een leuke mix van stijlen: Eén leraar beoefende Shotokan en de tweede Kyokushin en Aikido. Na twee jaar gingen de leraren apart les geven en begon ik vier keer per week te trainen. Twee keer bij de één en twee keer bij de ander. Helaas hadden wij geen vaste plek om te trainen en moesten we vaak verhuizen of hadden we helemaal geen lessen. Uiteindelijk zijn beide leraren in 1994 gestopt met lesgeven.

Hoe ben je bij Shu Ken Ma Shi terechtgekomen?
Tijdens de 14 jaren daarna deed ik weinig aan sport. Maar ik ben een "computerpersoon" die soms 16 uur voor de schermen moet zitten. Ja, niet gezond, dus ik "googelde" op "Shotokan Utrecht" en Shu Ken Ma Shi stond op één van de eerste vijf plaatsen. Jullie hebben een fantastische website met heel veel informatie! En op 1 september 2008 ben ik bij Shu Ken Ma Shi gaan trainen.

Wat wil je graag bereiken in het karate?
Eigenlijk heb ik geen doel. Ik wil progress zien zolang het mogelijk is en daarna gewoon gezond en fit blijven.

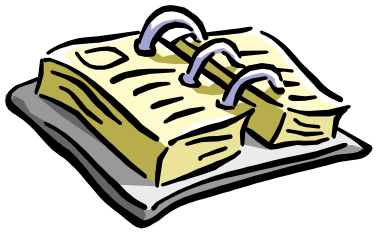
Hoe belangrijk is karate voor je?
Dat kan ik niet precies zeggen. Je moet eten, slapen, werken, bewegen, leren, etc. Als je te veel tijd aan één ding besteedt, gaat iets anders achteruit. Dus alles moet in balans zijn. Ik probeer nu ongeveer 5 keer per week te trainen, 2-3 keer in de dojo en zo vaak mogelijk in het park of thuis.

Agenda

zaterdag 27 juni:
Compassion Tournament in Gouda

maandag 29 juni:
Kyugraadexamens in het Stedelijk Gymnasium en seizoensafsluiting

zaterdag en zondag 3 en 4 oktober:
Stage Professor Pierluigi Aschieri in Leusden



Colofon

Gert-Jan Schouten
Cambridgelaan 235
3584 DZ Utrecht
Voor vragen en opmerkingen:
clubkrant@shukenmashi.nl

Strip