Clubkrant 2019 – Editie 1

Voorwoord **Old energy out, new energy come**
De lange, zware dag achter je laten. Je lijf eindelijk eens wat aandacht geven in plaats van zo in je hoofd te zitten. Het gevoel van de dag, nu daar eens op focussen! De les begint. *Looppas.*

We horen het elke les, en toch brengt het rondje rond de zaal elke keer weer een nieuwe energie, alsof het de eerste keer is dat je het rent. Het is een verfrissend gevoel, en elke keer weer als nieuw voor me, immers is geen dag hetzelfde, en ook geen training is hetzelfde. Dan focussen op onze beweging, en proberen volledig in het moment te zijn. De oude energie van de dag eruit, en we krijgen nieuwe energie ervoor terug!
Zoals sensei Kase het vaak zei, en sensei Frans ook vaak in de les:
Old energy out, new energy come

En wist je dat je die energie ook buiten de les kunt krijgen? Lees er meer over in *karate in het dagelijks leven!*
Daarnaast verteld Michel over Verlangen, Afkeer en Onwetendheid, de drie vergiften uit het Boeddhisme!

Veel leesplezier, namens de redactie.

Karate in het dagelijks leven

Karate is voor de één een leuke manier om dat vrije uurtje in de maand of in de week te vullen. Een ander zal zichzelf een fanatieke karateka noemen en er trots op zijn twee keer per week te trainen. Maar voor de echte meester is karate constant aanwezig in het dagelijks leven. In alle handelingen schemert het karate door. Karate is alles en alles is karate.

Nu vermoed ik dat de meesten van ons (waaronder ik) in de tweede categorie vallen. Deze rubriek is om ons een duwtje in de goede richting te geven en ons te stimuleren nog meer met karate bezig te zijn. Er zullen vooral ideeën (huiswerkopdrachten) van de sensei herhaald worden zodat die niet vergeten worden zodra de deur van de dojo achter ons dicht valt. Ook inspiratie elders opgedaan kan hier terecht komen en als jij een goede tip hebt, horen we die natuurlijk maar al te graag. Moge 2019 een goed karatejaar worden!

Enkels rekken in neko-achi-dachi

De enkelpezen worden in het dagelijks leven niet vaak uitgerekt, maar voor karate is dat essentieel. Velen van ons ondervinden tijdens de training hinder van die onderontwikkelde pezen.
Tijdens de laatste katatraining van Malte hebben we gojushiho dai getraind. Daaruit hebben we toen het stukje in de neko-achi-dachi wat daar veel in voorkomt geïsoleerd. Toen we langer in deze houding stonden en ons er ook in verplaatsten, viel op wat een goede oefening dit is voor de flexibiliteit van de enkels. Wanneer de houding correct wordt uitgevoerd staat het meeste gewicht op één been en wordt hoe hoog of laag de houding is, bepaald door de flexibiliteit van de enkel.

Neko-achi-dachi

Opdracht: Ga in de neko-achi-dachi staan, kantel je bekken en zak zo diep mogelijk door je enkel tot je voelt dat je enkel wordt opgerekt. Houd dit een paar seconden vast. Zet dan je voorste voet plat op de grond en verplaats je gewicht naar deze voet. Ga nu dus met je andere been voor in de neko-achi-dachi staan. Verplaats je op die manier langzaam door de kamer.

Yoko-geri met sokken aan

Dit is een goede tip van Elmo om die moeilijke yoko-geri thuis eens wat extra te oefenen. Zorg dat je sokken aan je voeten hebt en dat de keukentafel leeg is.

Oefening: Ga zijwaarts dicht bij de tafel staan. Zet je ene voet op de tafel dicht bij de rand. Maak nu een yoko-geri waarbij je je voet over de tafel laat glijden. Haal je been na de trap weer actief terug en plaats je voet zijwaarts weer dicht bij de rand.

Aandachtspunten: draai je stand-voet goed uit tijdens de trap; zak (ook afhankelijk van de hoogte van de tafel) door je standbeen zover als dat gaat; houd je bovenlichaam rechtop.

Verlangen, afkeer en onwetendheid

In Boeddhisme bestaat een principe genaamd de drie vergiften. Dit zijn de drie oorzaken die je weghouden van geluk. In het nu is er geen directe reden tot lijden. Je bent nu aan het lezen en je hebt in dit moment geen andere verantwoordelijkheden. Je doet precies wat je nu hebt besloten om te doen. Dit geld in principe voor elk moment. Toch is ongeluk een gevoel dat iedereen bekend is. Zelfs zonder directe aanleiding maken we onszelf ongelukkig. De drie vergiften geven de oorzaken van dit onnodige lijden. Ook bieden ze de mogelijkheid tot terugkeer naar het hier en nu.

Het eerste vergif is verlangen. Verlangen haalt je uit het moment met alle dingen die je op dit moment misloopt. Verlangen bestaat uit alle dingen waar we op dit moment naartoe willen. Verkopers maken graag gebruik van verlangen. Een mooi voorbeeld uit de film *The Wolf of Wall Street*: hoe verkoop je een pen? Geef iemand een papiertje en vraag hem of haar iets op te schrijven, dit lukt niet zonder pen. Zo creëer je een probleem. Biedt nu aan je pen te verkopen. Daarmee verkoop je de oplossing voor het probleem wat je zelf hebt gecreëerd. Voor de klant uit dit verhaal zit er een addertje onder het gras. Het pennenprobleem is nu opgelost, maar de verkoper kan net zo makkelijk een nieuw probleem verzinnen. Iets vergelijkbaars gebeurt in je gedachten: ‘Als ik alleen een nieuwe baan kan krijgen zal m’n leven goed zijn.’. Maar na de nieuwe baan zal er altijd weer een ander probleem zijn. De oplossingen en problemen worden telkens verschoven. Iedere keer dat je iets nieuws verzint om ontevreden over te zijn, word je opnieuw ontevreden. *Als je je toekomstwensen loslaat is ook de onvrede weg.* Zo kun je tevreden zijn met alle dingen die je nu wel hebt.

Het tweede vergif is haat of afkeer. Afkeer bestaat uit alle dingen waar je weg van wilt raken: ongemak, schaamte en verlies. Haat leidt, tegenovergesteld aan verlangen, tot vermijding. In vermijding schuilt een soortgelijk gevaar. Telkens als je iets vermijdt richt je je aandacht precies op datgene waar je niets mee te maken wilt hebben. Probeer eens niet aan een roze olifant te denken. Hoe meer je probeert, hoe meer je terugkeert naar de roze olifant. Je haalt door vermijding dingen die niet aanwezig zijn naar het nu. En op het moment dat je te veel bezig bent met vermijden loop je alle dingen die

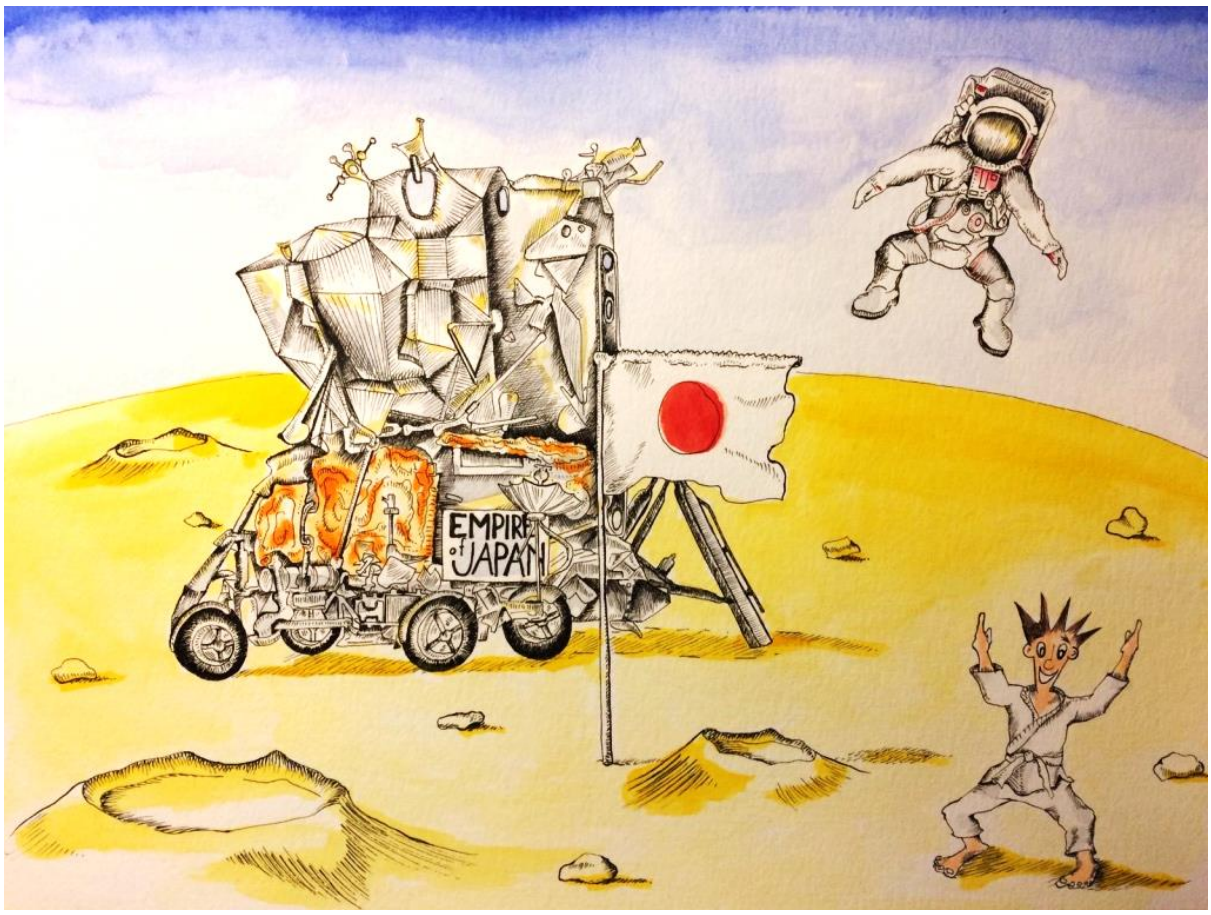
nu wel gebeuren mis. Als je dingen die afkeer bij je oproepen accepteert, vindt je rust.
Door acceptatie ondermijn je de kracht van haat.

In het midden van het Levenswiel worden de drie vergiften afgebeeld als een varken (onwetendheid), een vogel (verlangen) en een slang (haat)

Het derde vergif is onwetendheid. Door onwetendheid heb je niet door wat verlangen en haat met je doen. Door kennis zullen verlangen en haat hun kracht verliezen. Haat en verlangen zetten je als het ware vast op een hamster-rad. Je rent steeds toe naar je verlangen en weg van je afkeer. Je blijft rennen, maar nooit raak je dichterbij of verder weg. Telkens loop je op tegen dezelfde problemen. De oplossing is simpelweg om te *stoppen met rennen*. Zo vindt je rust en tevredenheid. Dit stoppen met rennen brengt ons terug bij karate.

Met karate richt je je aandacht op je lichaam en je lichaam is altijd in het nu. Je lichaam kan nooit in het verleden of in de toekomst zijn. Hierdoor keren je gedachten vanzelf terug naar het moment en verdwijnen verlangen en afkeer. Karate gaat nog een stap verder. Je traint steeds om met maar één beweging tegelijk bezig te zijn. De opdracht is om niet vooruit te denken. Alleen denken aan de beweging van nu. Met kata-training ben je hier telkens mee bezig en deze concentratie is direct terug te zien in de kwaliteit van bewegen.

Ook met kihon en kumite is concentratie van groot belang. Eerst met volle aandacht blokken en daarna pas de tegenaanval. Zo ook met traptechnieken: eerst de knie omhoog en daarna pas de trap. Door dit telkens te trainen word je steeds beter in je aandacht richten op het moment. Als je dit binnen karate door hebt kun je het ook buiten karate gebruiken. Dus wanneer je niet tevreden bent, richt je dan op het nu en je zult zien dat er niets is om te haten of te verlangen. Of nog makkelijker: loop je kata en de roze olifanten verdwijnen uit je hoofd.
Michel (de S.)



Welk kata is hierboven uitgebeeld?