

Preamble

Het boek omvat 386 pagina's; kleuren editie; A4 formaat.

HET HANDBOEK VAN DE SAMOERAI

Het boek van de drie cirkels

参丸の本
武士入門

50 jarig jubileum uitgave

HET HANDBOEK VAN DE SAMOERAI

Het boek van de drie cirkels

De Japanse feodale krijgers, samoerai, hebben in de loop van de geschiedenis van Japan een enorm arsenaal aan krijgskunsten opgeleverd. Zij waren georganiseerd in de zogenoemde oude scholen of koryu en hadden elk een eigen leerplan. Elk leerplan had niveau's, waarvan het vergunning (menkyo) met de meestergraad de eerste grote stap was.

Meer dan 2300 jaar geleden werden er in China filosofieën ontwikkeld die nu nog steeds relevant zijn. De belangrijkste klassieke filosofieën die in de loop der eeuwen opgenomen zijn in de Japanse cultuur zijn het Daoïsme (Taoïsme), Confucianisme en Zen. Zij werden door de oude scholen omgezet in de 'leerdichten' of kuden. Zij vormden de leidraad voor de beoefening van de krijgskunsten en voor het leven.

De auteur heeft gedurende vele jaren de bronnen in Japan en China onderzocht. Als vijfde hoofdmeester (soke) van de Shin tai ryu heeft hij de Nederlandse jiu jitsu-traditie verrijkt met de authentieke Japanse krijgskunsten (bu jitsu) en de originele Chinese klassieke filosofieën.

Dit boek omvat de essentie van zowel de krijgskunsten als de filosofieën. Er zijn drie onderdelen in dit boek: de geest, de techniek en het lichaam waaronder het volledige programma om zowel in Jiu jitsu (ongewapende krijgskunst) als Bugu jitsu (gewapende krijgskunst) het meesterschap te bereiken: het menkyo.

Het boek is geschikt voor beoefenaren van de vechtsporten (budo: judo, aikido, karatedo, kendo, etcetera) als krijgskunstbeoefenaren (bu jitsu). Het geeft een inzicht en overzicht van de inhouden van een krijgskunsttraditie. Deze inhouden sluiten aan bij de oude en moderne opvattingen omtrent vechtkunsten en het oefenen van de geest, techniek en lichaam (shin gi tai).

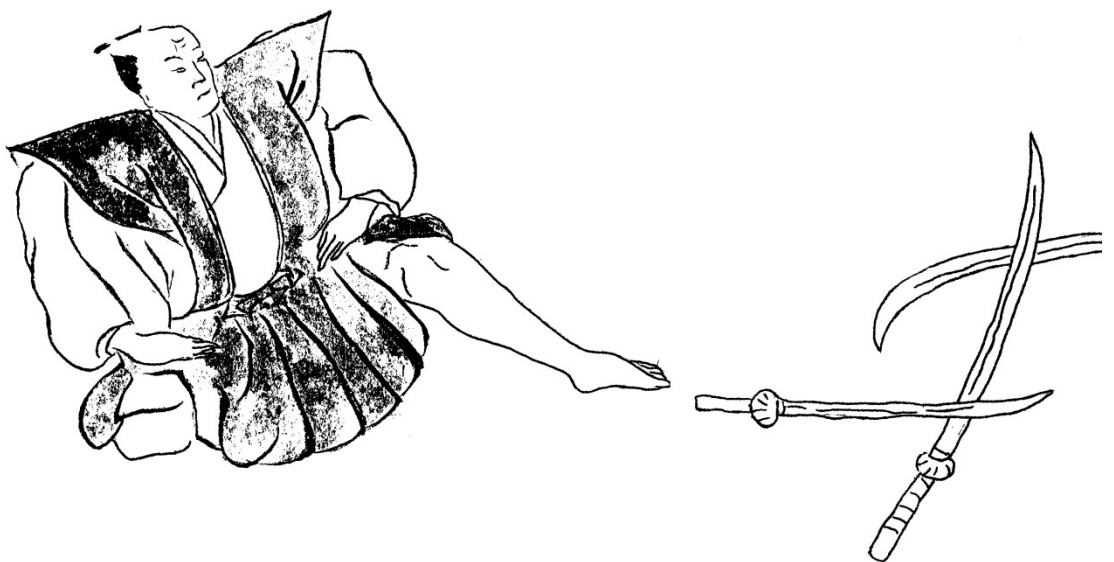
Het boek is rijk geïllustreerd en is gebaseerd op kennis van meer dan 40 krijgskunstscholen in Japan.

www.shintairyu.nl & www.sterke.net

HET BOEK VAN DE DRIE CIRKELS



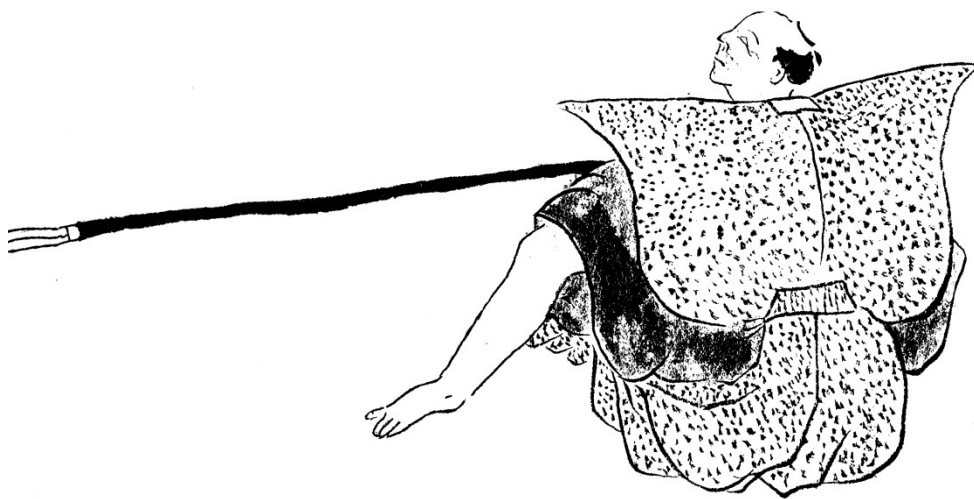
HET HANDBOEK VAN
Het boek van de



Shin tai ryu
Tilburg

DE SAMOERAI

drie cirkels



Mark W.J.M. Sterke

HET HANDBOEK VAN DE SAMOERAI
Het boek van de drie cirkels

参丸の本
武士入門

50 jarig jubileum uitgave



BRONVERMELDING TEKSTEN EN ILLUSTRATIES.

Tenshin shinyo ryu, Tokyo; Toden Seiko, Hojo jitsu & Shuriken jitsu; Sogawa Kazewaki, Daito Aiki bu jitsu 3; P. Witkamp, Mujinzo; Hiden Koryu Bujutsu 1990-3; The Kendo Nippon monthly 1991-6; Kin-En Sha Co., Tokyo; Seisetsu Seki, Tenryuji; Li Yan, I Tjing; Motoya Takeuchi; Kimura Shigeki; M. Pahlow; Daisetsu Suzuki, Institute for Zen studies; Masayuki Shimabukuro, Eishin ryu; Maki Hidehiko; Zusetsu kengi kenjutsu 1 & 2; J.S. Morisawa; The secret of the target; Sun Haichen; The wiles of war, 36 military strategies from ancient China; A. van der Burg, Handboek voor acupunctuur; Yokose Tomoyuki, Nihon no Kobudo, Nippon Budokan; Inoue Takehiko & Fumiko Yoshikawa, Vagabond; Tan Xiaochun & Koh Kok Kiang, The I Ching; E.L. Shaughnessy, I Ching; Mawangdui boshuyishu, Shanghai shu dian chubanshe; K. Takahashi, Iai-batto-do; Seigou Okamoto & Kazuyuki Takaki, Daito ryu Aiki jiu jitsu; Omiya Tsukasahogara, Aiki kuketsu okuhi; dhr. Suzuki; A. Lawson; Cover auteurs collectie; backcover foto dhr. A. van Iersel. Pagina's 17-27 zijn wat betreft de genoemde dojo een weergave uit het verleden. De tekst is nog steeds relevant voor de inhoud van dit boek.

Alle buitenlandse woorden zijn Japans tenzij anders weergegeven.

Gepubliceerd door de auteur, Tilburg, Nederland. Vierde herziene druk en kleurenditie.

© 2024 Copyright by Mark W.J.M. Sterke, Tilburg, The Netherlands.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen, in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, of door fotokopieën, opname, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



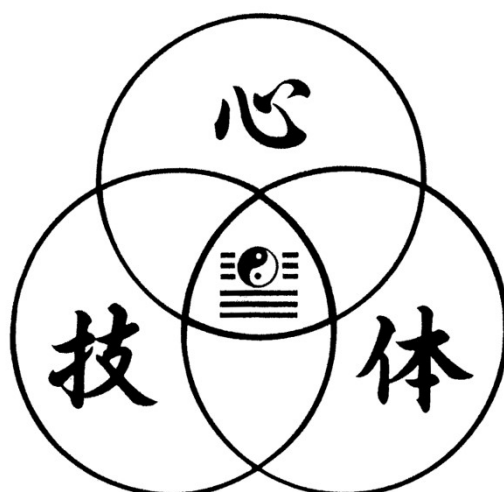
De auteur, Shin tai ryu en uitgever accepteren geen enkele aansprakelijkheid op welke manier dan ook voor ongevallen, letsels van personen of goed als resultaat van toepassing of opname van de in dit boek beschreven technieken, tactieken of procedures.

De Shin tai ryu verbiedt elke persoon of organisatie, die niet de Shin tai ryu Tai jitsu mokuroku kengo bezit van deze organisatie, het geven van lessen van de technieken beschreven in dit boek, of het verlenen van graduaties, bevoegdheden of titels op basis van de inhoud van dit boek, of de naam en/of beeldmerken zonder bevoegdheid te gebruiken, op welke manier dan ook. De namen en beeldmerken zijn handelsmerken en beschermd door de Wet.

ISBN 90-71735-34-6 & ISBN 978-90-71735-34-9 (2008 en 2011)

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	15
Shin tai ryu	17
Het geheim van de dojo dakrand	25
Deel een: Geest	29
De vijf elementen theorie	31
De acht principes	35
Het boek der veranderingen	37
De 'levensweg' bewandelen	45
Leerdichten	49
Centralisatie	55
Zittende meditatie	61
De tien os hoedende afbeeldingen	65
De code van de krijger	69
De regels van de krijger	71
De negen handtekens	77
Deel twee: Techniek	79
De negen bewegingskunststukken	81
De boekrol van de Shin tai ryu	101
Leerstof, zelfverdediging en graduaties	123
Boekrol van de 'Vijf elementen'	161
De vijf standen	177
Boogschieten	183
Confrontatie aanwijzingen	185
Over beoordelingen	189
De 36 krijgslisten	193
Deel drie: Lichaam	201
De oproep tot de zon	203
Lichaamsoefeningen	207
Herlevingstechnieken	213
Appendix	223
Beoordeling vermogens	224
Thema's bij het geven van onderricht	227
Traditionele krijgskunstscholen	235
Artikel Shin tai ryu	239
Shin tai ryu (Engels en Japans)	266
Lijst van alle namen van technieken	268
Toelichting op de illustraties	273
Shuriken jitsu	274
Hojo jitsu	276
Vitale punten en delen	279
Jubileum	280
Bu jitsu Hyogen Kata	282
Bokuden ryu Jiu jitsu maki	345
Boogschieten	356
Meswerpen en wapentechnieken en meer	361
Ume kyokai no maki	370
Drie Soke van de Shin tai ryu	382



HET BOEK VAN DE DRIE CIRKELS



Shin tai ryu

SHIN TAI RYU De Shin tai ryu (uitspraak: sjin tai lioe) is een traditionele academie voor Japanse feodale martiale kunsten en zelfverdediging (bu jitsu), Chinese klassieke filosofie (kodo), gymnastiek (taiso), meditatie (zen) en botanica (in het bijzonder bamboe; take). De Shin tai ryu, de 'school in de geest van de harmonie', is ontstaan uit de Tai ryu, een trainingsgroep bestaande uit vier personen waaronder de huidige hoofdmeester. De Shin tai ryu is tevens een voortzetting van de Jiu jitsu afdeling van Tilburgse school Shin gi tai. Het Tai jitsu (uitspraak: tai djitse) ofwel 'de kunst van de harmonie' bestaat uit twee



krijgskunst domeinen: Jiu jitsu (ongewapende kunsten) en Bugu jitsu (gewapende kunsten). Deze worden beoefend in de 'Riki bu dojo', de oefenruimte. De accommodatie staat in Tilburg omgeven door een bamboe- en Japanse tuin, Himitsu take niwa. Het Jiu jitsu bestaat uit verschillende technieken, onder andere: weren, houdingen, standen, slaan, stoten, trappen, polsklemmen, armklemmen, verwurgingen, werpen, bevrijdingen, ontwijken, kortom alles om jezelf te leren verdedigen. Het Bugu jitsu bestaat uit vele gewapende martiale kunsten. De belangrijkste krijgskunsten zijn: Jo jitsu (stafkunst), Ken

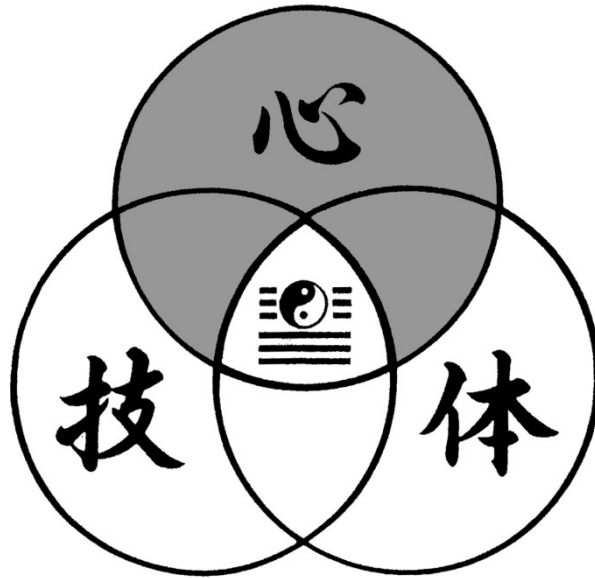
jitsu (zwaardschermen), Hojo jitsu (touwbinden), Iai jitsu (zwaardtrekkunst), Sosetsukon jitsu (kunst van de "dorsvlegel"). Katsu-ho (reanimatie) is een oude Japanse methode om mensen die tijdens de training gewond raken te helpen. Het bestaat uit massage en drukken op punten op het lichaam. Het is gebaseerd op de acupunctuur. Daarnaast bestudeert men de Chinese klassieke filosofieën zoals Laozi (Lao Tzu; ca. 581-500 jaar v.o.j.), Kongzi (Confucius; 551-479 jaar v.o.j.), Yijing (I Tjing, het boek der veranderingen), Japanse samoerai-code bushido en Zen (meditatie school). De activiteiten van de Shin tai ryu omvatten verder workshops oude krijgskunsten, het geven van demonstraties, het importeren van Japanse cultuurgoederen zoals uitrusting voor Tai jitsu, het maken van Japanse zegels en het kweken van vele bamboesoorten.

Jiu jitsu (uitspraak: djioe djitse) is een van de martiale kunsten van de Shin tai ryu en de bevriende Japanse Sho sho ryu (Morioka, Japan). Jiu jitsu betekent feitelijk 'flexibele kunsten', de kunst van flexibiliteit van geest (shin), lichaam (tai) en techniek (gi). Jiu jitsu is een voornamelijk ongewapende krijgskunst. Het doel is op de eerste plaats zelfverdediging. Er zijn echter vele andere doelen zoals mentale en fysieke ontwikkeling, het vinden van je eigen ware aard, verdraagzaamheid en zelfvertrouwen, het vinden van de 'Weg' (Dao, Chinees), het beoefenen van de bushido kunsten (o.a. krijgskunsten) en een betere lichaamsconditie. De Jiu jitsu technieken zijn gebaseerd op de vijf Shin tai ryu Jiu jitsu no kata. Dit zijn bewegingskunststukken, patronen van oefenbewegingen. Zij zijn ontwikkeld op basis van tientallen oude leerplannen van krijgskunstscholen (koryu, oude scholen) en moderne vechttechnieken. De goshin jitsu no kata zijn de zelfverdedigingstechnieken met een oefenpartner en zijn gedurende vele generaties doorgegeven tot in deze tijd. Deze technieken



zijn karakteristiek voor het Jiu jitsu. Het "vrije" gevecht of sparring is gebonden aan huisregels en bereidt leerlingen voor op een eventuele persoonlijke confrontatie. De sparring is tevens geschikt om snelheid, strategieën, anticiperen en dergelijke vaardigheden en kennis te oefenen. Wat betreft de opvatting van de

心
泰
流
泰
術



Deel een
Geest

De acht principes

Uitgangspunten voor leven en oefenen

De acht principes zijn afkomstig van de Yijing (Chinees, 'Het boek der veranderingen'). Het uitgangspunt zijn de acht trigrammen (een setje van drie gebroken en ongebroken lijnen) ofwel 'bagua' (Chinees, acht oertekens). Elk principe is een uitgangspunt, een gevoel, een biomechanisch element van de martiale kunst. Elk principe heeft een yin en yang deel. Dat heeft een verdubbeling van de principes tot gevolg. Deze delen kunnen overigens weer gedeeld worden zodat je uiteindelijk 64 principes of hexagrammen verkrijgt. In de martiale kunst beperken we ons tot de acht belangrijkste principes (hachi tetsugaku shugi no jitsu) met verdieping volgens de dualistische theorie van yin en yang (Chinees; in-yo, Japans). Alle principes dragen een Japanse en Chinese naam, de in en yo onderverdeling en een toelichting.



1. MUSHIN - KUN (inertie/niets doen/niet denken/geen geest) het ontvangende

Ukeru (ontvangen); goede dingen en gedachten opnemen

Hansha (reflecteren); aanvallen en slechte gedachten reflecteren

2. CHIKARA - YIN (kracht) het stilhouden

Takusan (veel); veel functionele kracht gebruiken

Chiisai (weinig); weinig functionele kracht gebruiken

3. HAKAI - KAN (destructie) het onpeilbare

Shinda (dood); uiterste consequentie, letale technieken

Seimei (leven); schijndood, deformatie, pijn, reanimatie, kruidengeneeskunde, overleven, massage

4. DOBUTSU - LI (animaal) het zich-hechtende

Motsu (vasthouden); armklemmen, verwurgingen en naar de wapens grijpen en vasthouden

Tebanasu (los laten); vluchten, niet grijpen en de wapens los laten

5. JIU - SUN (flexibiliteit) het zachtmoedige/het indringende

Hiku (trekken); als de aanvaller duwt, trekken

Osu (duwen); als de aanvaller trekt, duwen

Qián 乾	☰
Dui 兌	☱
Lí 離	☲
Zhèn 震	☳
Sūn 巽	☴
Kǎn 坎	☵
Yin 艮	☶
Kūn 坤	☷

6. KIAI - ZHEN (impuls) het opwindende

Tsuki (steek of rechte beweging); rechte bewegingen, snel

Uchi (slaan of ronde bewegingen); ronde bewegingen, snel

7. AIKI - DUI (sferiek) het blijmoedige

Tenkan suru (rotatie); als de aanvaller duwt, draaien

Irimi (intreden); als de aanvaller trekt, instappen

8. KI - QIAN(energie) het scheppende, de adem

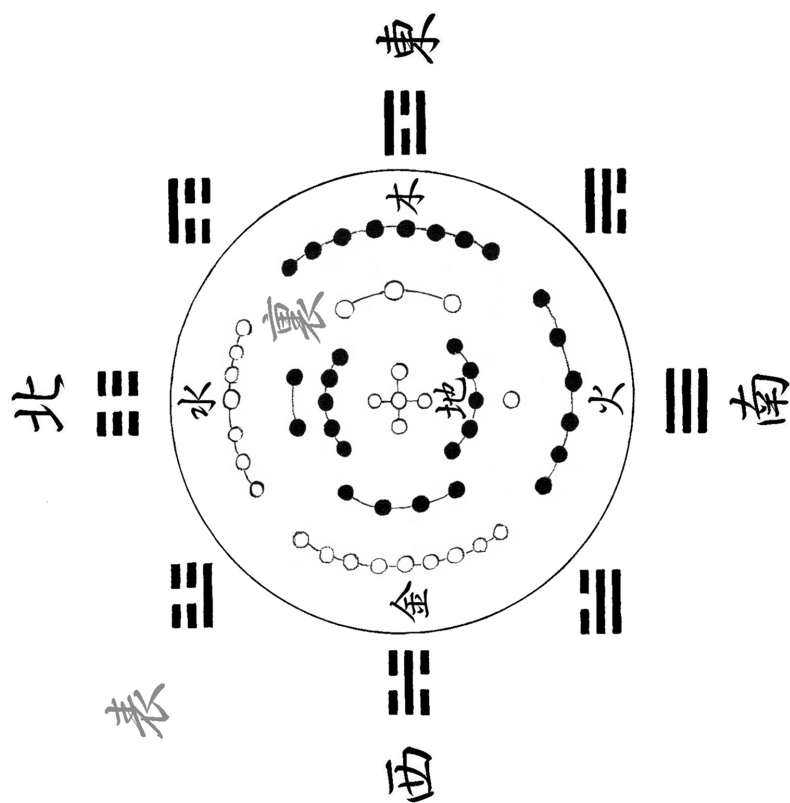
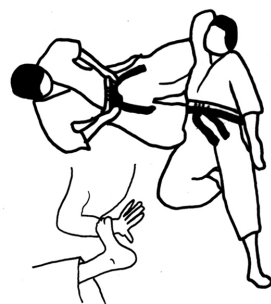
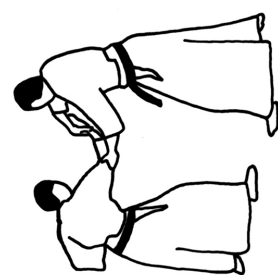
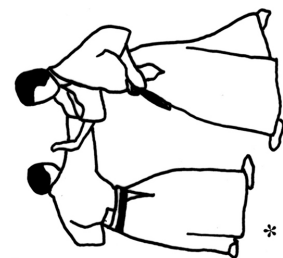
Yo-ki (positieve energie); energie produceren; hemel

In-ki (negatieve energie); energie consumeren; aarde

Deze acht principes hebben een rechtstreeks verband met de vijf elementen theorie (Gogyo) en de vijf Jiu jitsu kata (vijf bewegingskunststukken van de 'flexibele kunsten').

心 泰 流 八 理 五 行

溫順 ≡ 柔
 歡樂 ≡ 合氣
 的執著 ≡ 動物
 在深不可測 ≡ 破壞
 動不動 ≡ 力
 令人振奮 ≡ 氣合
 在接受 ≡ 無心
 創意 ≡ 氣



Het boek der veranderingen

De ontwikkelingen in het leven

De Yijing (Chinees, ook wel I Tjing genoemd) is een van de zeer oude boeken, zo'n drie duizend jaar, waarvan de streepjstekens zouden zijn gevonden door de halfmythologische keizer Fu Xi (2852 jaar v.o.j.). De teksten bij de 64 hexagrammen worden toegeschreven aan de koning Wen (ongeveer 1150 jaar v.o.j. en werd vanaf toen ook wel Zhou yi genoemd naar de naam van de periode).



Dit boek gaat uit van de oeraanvang gesymboliseerd door een cirkel (wu-ji, Chinees, het extreme niets), welke verdeelt is in licht en donker (yang en yin), de taiji (tai chi; het extreem grote, eigenlijk: de nokbalk). Deze twee dualistische vlakken worden gescheiden door een lijn in de vorm van een harmonische golf (zie figuur pagina 20). Deze lijn golvend rondom het midden geeft tevens aan dat wij zoeken naar een evenwicht, de harmonie: Tai jitsu.

Er werd gezegd:

"Het orakelboek Yi spreekt van de taiji.

Deze brengt twee zaken [yin en yang] voort,
waaruit de vier beelden ontstaat aan zijn.

Deze vier beelden brengen de acht trigrammen voort.

De acht trigrammen leggen het lot vast."

Het boek gaat uit van de gedachte dat toeval niet bestaat. Deze acht principes zijn in de krijgskunsten opgenomen en worden gekoppeld aan de 'Vijf elementen theorie'. Deze acht trigrammen worden gekwadraterd en zo ontstaan er 64 symbolen met elk zes lijnen. Zij symboliseren 64 toestanden tijdens het leven. Zij veranderen voortdurend. De teksten bij deze 64 symbolen, van de 'oordelen' of 'beslissingen' worden toegeschreven aan koning Wen. De commentaren hierop zijn toegeschreven aan Kongzi. Het boek kan gebruikt worden als wijsheidboek en ook om de toekomst te voorspellen. Beide methoden werden en worden gebruikt. Aan het einde van dit hoofdstuk geef ik de verkorte methode om de "toekomst" te voorspellen, of liever: antwoorden uit het onbewuste te laten vloeien. De twee eerste teksten gaan over het concept 'aarde' en 'hemel'. Daartussen staat de mens: het hexagram 11 omvat drie gebroken en drie ongebroken lijnen. De onderste twee staan voor de hemel, de bovenste voor de aarde en de middelste voor de mens. Echter ze staan dus niet op de juiste plaats zou zijn dat de hemel bove staat en de aarde onder. Daarom, we moeten oefenen om alles op zijn juiste plaats te krijgen en in evenwicht te brengen: Tai jitsu. De tekst van de hemel luidt:

Qian, het scheppende, de hemel:

"De hemel beschermt alles.

De aarde draagt alles.

Zon en maan geven licht aan alles.

De vier jaargetijden komen en gaan voor allen.

Ze oefenen hun aard.

En zo kunnen alle dingen groeien en zich tot een goed einde brengen."

De tekst van de aarde luidt:

Kun, het ontvangende, de aarde:

"De toestand van de aarde

is de ontvangende overgave.

Zo draagt de edele de buitenwereld

in de wijde ruimte van zijn wezen."

De mens staat daar tussen en oefent om de gebroken lijn en de ongebroken lijn in evenwicht te houden en op zijn plaats te brengen. Hiervoor gaat men oefenen op drie gebieden: geest, techniek, en lichaam. Een onderdeel van het gebied 'geest' is het begrijpen van 'Het boek der

veranderingen', en dit boek kan je helpen bij de grote levensvragen met behulp van de orkelmethode.

Orakelmethoden

Zoals al gezegd kun je met behulp van de Yijing raad verkrijgen over moeilijke levensvragen. In principe kunt u alles vragen. De discussie of u juiste antwoorden krijgt en of dit juist is of niet laat ik in het midden, of u er gebruik van wil maken is aan u. Eerst geeft ik de uitgebreide tekst van Tai, hexagram 11:

第十一 泰

Hoofdstuk 11 Tai

泰：小往大來吉亨

De Harmonie. Het kleine gaat heen, het grote komt naderbij. Gunstig, ontvangen.

初九：拔茅茹以其夤征吉

In het begin negen: Trekt men kweekgras uit, dan gaat de graszode mee. Elk op zijn manier. Ondernemingen brengen heil.

九二：包荒用馮河不遐遺朋亡得尚于中行

Negen op de tweede plaats: De onbeschaafde in mildheid verdragen, vastberaden de rivier doorwaden, niet verwaarlozen wat veraf is, geen rekening houden met kameraden, zo speelt men het wellicht klaar, in het midden te wandelen.

九三：無平不陂無往不復艱貞無咎 勿恤其孚于食有福

Negen op de derde plaats: Geen vlakke waarop geen helling volgt, geen heengaan waarop geen terugkeer volgt. Wie standvastig blijft in gevaar, treft geen blaam. Beklaag je niet over deze waarheid, geniet van het geluk, dat je nog hebt.

六四：翩翩不富以其鄰不戒以孚

Zes op de vierde plaats: Hij fladdert omlaag, niet pochend op rijkdom, tezamen met zijn naaste, argeloos en oprecht.

六五：帝乙歸妹以祉元吉

Zes op de vijfde plaats: De souverain I (de voltooier) huwelijkt zijn dochter uit, dat brengt zegen en verheven heil.

上六：城復于隍勿用師 自邑告命貞吝

Bovenaan een zes: De wal valt terug in de vestinggracht, gebruik geen legers nu. Vaardig je bevelen uit in je eigen stad, standvastigheid brengt beschaming.

Er zijn twee methoden: de korte en uitgebreide methode.

A. De korte methode is zeer eenvoudig: Je stelt jezelf een vraag en kiest uit 64 kaarten (met elk een getal erop van 1 tot en met 64) één kaart voor de beginsituatie en één kaart voor de toekomstige situatie en bekijkt de tekst bij de hieronder gegeven teksten bij de 64 hexagrammen. Je maakt daarbij dus geen gebruik van de zes losse lijnen.

B. De uitgebreide methode is hierna weergegeven:

Stap 1. Formuleer de vraag.

U formuleert een vraag op papier. De eenduidige vraag moet eerlijk zijn en het te verwachten antwoord moet in principe met ja of nee te beantwoorden zijn, ook al weet u dat de Yijing een uitgebreider antwoord zal geven.

Stap 2. Het gooien van de munten.

Neem drie gelijke munten, met twee verschillende zijden, kop en munt.

Geef de kop de naam yang (3) en de munt yin (2).

Werp met de drie munten tegelijkertijd nadat u de vraag in uw geheugen een keer herhaalt heeft. Doe dit zes maal.

Elke worp met drie munten bezit een code:

* Bewegende lijnen (die later van aard wijzigen):

3 keer munt (6) is een gebroken lijn die later in een ongebroken lijn verandert.

Leerdichten

De concepten voor het leven en omgaan met conflicten

Elke traditionele martiale kunst academie (koryu) van Japan hadden een set van mondelinge overleveringen (kuden 口伝). De 35 leerdichten van de Shin tai ryu omvatten een groot aantal concepten voor het leven en de beoefening van de Japanse martiale kunsten. Tijdens de beoefening van deze martiale kunsten werden deze leerdichten als mondelinge instructie overgedragen van leraar op leerling. De kennis in de leerdichten vormen een onlosmakelijk geheel met de uitvoering van de technieken en het leven als bushi of samoerai (侍). Indien u een toelichting wenst op de kuden dan adviseer ik u mijn boek 'Als bamboe tot in de Hemel reikt ...' te lezen.



De 35 leerdichten of kuden:

SHIN TAI RYU 心泰流

Jouw start naar harmonie
van rug, borst
en de neutrale buik, hara 腹,
De oeraanvang
tai sho 泰初
wat een weg
het hoofd en de voeten
begin en voorwaartse beweging.

DE NEGEN KATA

De Shin tai ryu no Kata 形
zijn een oefening
voor het leven.
Heb het onbedekte (su 素) respect
voor het handsymbool (de 手)
en groet (rei 礼)
negen (ku 九) maal

DAO VAN TAI

De te bewandelen weg
Dao 道
van bu 武
is het doorhakken
van de pijl,
de weg van de vrede,
tai 泰,
dat is de ware weg.

HARA

De bu jitsu 武術 zijn geen middel
maar een wijze van zijn!
Het is er gewoon,
hét doet het,
vanuit de heupen,
vanuit hara,
als het centrum van het universum.

DE TRAINING

Het eerste niveau is
de basis, de inwerking.
Het middelste niveau is
de verwerking.
De geheime leer is
de afwerking
van de opleiding,
niet de oefening,
die gaat door... .

Centralisatie

Het vasthouden van de realisatie van het ene

腹

Hara gei ofwel de 'kunst van het hebben van een sterke persoonlijkheid' is gebaseerd op een filosofisch en fysiek concept: de buikregio. Het omvat de concentratie op één lichaamsdeel dat voorkomt dat je in noodgevallen gaat zoeken naar meerdere



manieren om het probleem op te lossen en daardoor stuurloos wordt en wellicht uiteenvalt. Je concentreren en vasthouden op één deel van het lichaam is een goede techniek en heeft bewezen een belangrijk hulpmiddel te zijn. 'Hara gei no hito' is een begrip in de Japanse samenleving en staat voor 'een mens met een sterke persoonlijkheid'. Dit centrale deel van je lichaam en geest is 'hara'. Het karakter bestaat uit twee radicalen ofwel onderdelen van het karakter van waaruit de betekenis is samengesteld. 'Hara' is een filosofisch concept en wordt fysisch gelokaliseerd in de buik of de maagstreek. De tekens komen van oorsprong uit de Chinese taal en de hieronder vindt u de meest oorspronkelijke tekens en hun betekenis:

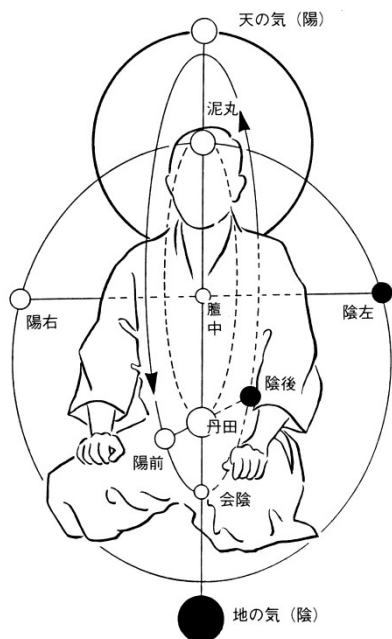
膺

Yue: de maan, een nieuwe maan. Fu: een voet en een prehistorisch onderkomen: een man die het onderkomen verlaat. Deze etymologie van het woord hara (of fuku; buik, maag, abdomen, "leef hebben", hart, geest) is moeilijk samen te stellen. Het meest oorspronkelijke zegel- of Tensho-karakter voor Hara is zowel in het Japans als Chinees gelijk. Met enige overdenking is het mogelijk om bijvoorbeeld 'leef hebben' te associëren met het verlaten van het onderkomen tijdens nieuwe maan. In dit verband is 'hara' derhalve een 'spirit'-concept naast de centrale heupbeweging.

Localisatie van hara, de “buik”

Volgens het 'Boek van de Meester die de eenvoud omarmd' ('Baopuzi'; geschreven door Ge Hong, Chinees, 4e eeuw; zie ook: Daozang (boek 1185): *Sanjiaben*: Beijing wenwu, Shanghai shudian, and Tianjin guji chuban she edition. China : Peking, Shanghai, and Tianji, 1988; Schipper, K. & Verellen, F. *The Taoist Canon – A Historical Companion to the Daozang*. Chicago: The University of Chicago Press, 2004.) is 'het éne' bij de man 0,9 sun (inch) in lengte en bij de vrouw 0,6 sun lang. Het lage cinnaberveld (hara, tanden) ligt 2,4 sun onder de navel. Het ene is soms ook in het centrale cinnaberveld ofwel 'het purperen paleis', bij het hart. Hara is belangrijk in het Daoïsme als het 'centrum van kracht', maar ook in het Boeddhisme, Zen en in de alchemie. Gezien de betekenissen en begrippen is het derhalve ook begrijpelijk waarom grootmeesters een paarse en kandidaat meesters een rode band dragen, tekenen van 'Meesters van de tanden' (tanden, veld van levenselixer, Chinees. Zij omarmen het éne, de Dao (de levensweg) en hebben een sterke persoonlijkheid De (de deugd). Zij zijn in 'balans van geest' (zanshin) en richten hun oog (concentratie; kime) en zijn 'vastberaden en standvastig' (fudoshin). Zij "denken" met hun buik en bewegen en zitten "in" hara, hét doet het: Het is er gewoon, vanuit de heupen, vanuit hara, als het centrum van het universum. Er zijn naast de klassieke literatuur nog een zevental beschrijvingen van de locaties van 'hara' beschikbaar:

1. Vijf (of zes) centimeter onder de navel;
2. Adem zeer diep uit, bijvoorbeeld door heel hard te schreeuwen, het punt dat heel diep in de buik pijn gaat doen is hara (tanden, Chinees);
3. Buig vanuit de taille voorover en het gebied waar de tanden zich bevindt is daar waar de huid plooit;
4. In de acupunctuur heeft het de locatie Jenn mo 5 en 6 (Jm 5 en Jm 6);
5. Het centrum van het bekken;
6. Het gebied dat gaat meetrillen als je 'aum' "bromt";
7. Het samenvallende gebied (punt) dat samenvalt met het lichaamszwaartepunt als je in de volle Lotus houding zit.



Een grafische weergave de localisatie van 'tanden' (cirkel in het centrum van het bekken) met de concepten hemel, aarde, ki, links en rechts, in en yo weergegeven in drie cirkels (Daito ryu).

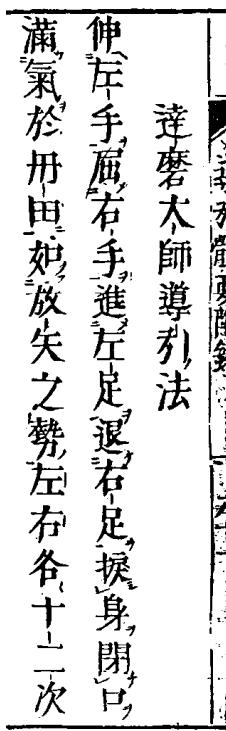
Ademhalingsoefening van Daruma

Een van de meest belangrijke ademhalingstechnieken is die van Daruma (zie: Zittende meditatie). Hieronder vindt u de originele Chinese tekst (linkse illustratie) en de vertaling. Tevens ziet u tevens een Boeddhistische Arhat-oefening die Daruma gekend moet hebben (rechtse illustratie, zie: Tasubuki no kata nummer 23). Kitamura Toshikatsu, 1713, publiceerde een nieuwe uitgave van Hayashi Masakatsu 'Do in tai yo', Essentiële gymnastiek formules. Hij bracht daarbij het supplement aan van zijn vader's Gengensai, en gaf het de titel 'Do in tai yo furoku' (Aangevulde essentiële formules van gymnastiek). De vertaling luidt:

"Daruma grootmeester gymnastiek oefeningen methode:

Strek de linkse hand en buig de rechtse hand, stap naar voor met de linkse voet en stap terug met de rechtse voet, draai

het lichaam (Chinees jing) en sluit de mond. Vul het (lage) Cinnaber Veld (Chinees tan t'ien; tanden) met adem. Doe dit op dezelfde wijze zoals de energie die je nodig hebt om een pijl te kunnen loslaten (zoals in het boogschieten). Voer deze oefening links en rechts uit, twaalf keer."



De tekst van Daruma (links) en de Arhat oefening (rechts; zie: Sterke, M.W.J.M. *Venerable martial places of China*; Shin tai ryu: 2006).

Natuurlijke stand 'Shizentai no kamae'

Sta rechtop, vertikaal, gestrekt (shizentai no kamae; 自然体の構). Voeten staan naast elkaar, waarbij de voeten onder de schouders staan of tegen elkaar aan en de handen hangen langs het lichaam. Ben geheel ontspannen, met name de beenspieren. De voeten mogen zo'n 30 graden naar buiten wijken. De ogen zijn geopend. Kijk naar dat wat u wilt zien of naar de ogen van een potentiële tegenstander zonder afgeleid te worden. Haal adem door de neus, zo natuurlijk mogelijk, en zorg dat u ingeademd heeft als een tegenstander aanvalt. Laat jou stand niet bepalen door de ander: sta rechtop met een rechte ruggewervel. De oren, schouder toppen, heupbotten en enkels staan op een verticale lijn, loodrecht op de grond. De stand waarin u

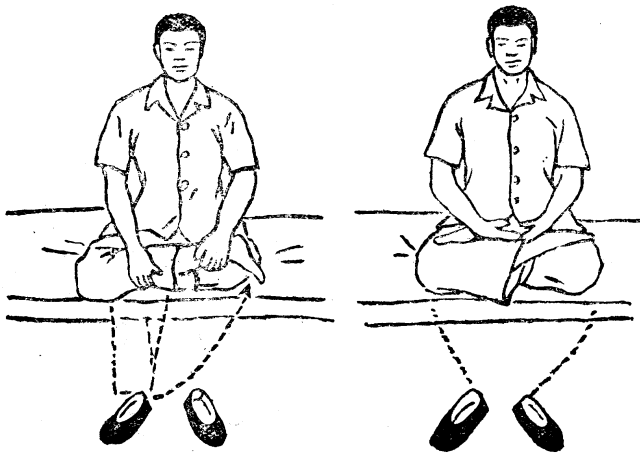
Zittende meditatie

Het verliezen van het zelf

De legende gaat dat er in Shaolin si ('Jong bos tempel', Chinees) in de bergen Song Shan, nabij Luoyang in het district Dengfeng (China), er in de 6e eeuw een man aankwam uit India. Hij was de 28e patriarch in de lijn van Boeddha en heette Bodhi Dharma (Sanskriet), P'u-T'i Tamo (Chinees) of Daruma, leefde ca. 470-543. Tamo werd de tweede abt van Shaolin si en voerde de chán (meditatie, Chinees) in, hij werd de stichter van de meditatieschool of Chán-school (Zen, Japans). Deze Shaolin tempel werd Boeddhistisch met een sterke verwantschap met de Chinese filosofieën waaronder het Daoïsme.



Deze tempel bestaat nog steeds en er wordt nog steeds gemediteerd volgens de richtlijnen van Tamo. Dezelfde legende zegt tevens dat Tamo lichaamsoefeningen invoerde om de monniken fysiek te sterken. Later is dit uitgegroeid, mede door invloeden van het Chinese volk en de vele Wushu-scholen, tot een ware krijgskunst (Chinees: Wushu). Ook dat wordt



heden ten dage, na enkele eeuwen onderbreking, weer onderwezen. In die tijd werd de meditatie van Tamo gemeengoed in de tempels in China. In een handleiding van de Shaolin tempel heet meditatie Jing zuo (Chinees) ofwel 'stil zitten', "zit stil als een vorm van oefening zoals in Yoga" (zie illustratie). Deze methode van mediteren maakt gebruik van de 'volle lotus houding': Men kruist de beide benen en de hielen worden op de knie van het andere been geplaatst, zodat de beide zolen van de

voeten opwaarts gericht zijn. Leg eerst het linkervoet op de rechterdij en vervolgens de rechervoet op de linkerdij. Gevorderde studenten zijn mogelijk in staat om hun hielen in de dijnen van de andere been te stoppen. Men plaatst dan de rechterhand op de linkerhand (in Japan de linkerhand op de rechterhand), met de palmen opwaarts en de twee duimen tegen elkaar op de benen vlak voor de buik (zie foto op pagina 64).

De 'Tso-ch'an i' van Tsung tse is zeer waarschijnlijk het eerste meditatiehandboek. De auteur Tsung-tse heeft deze chán klooster code samengesteld in 1103. Men vermoedt dat dit handboek een uitgebreide versie is van de originele chán klooster code van Po-chang Huai-hai (720-814). De tekst zelf is bewaard gebleven. Hieronder treft u een deel van de tekst aan, Ch'an-yuan Ch'ing-kuei, 'Tso-ch'an i' zegt (toelichtingen/vertalingen tussen vierkante haken):

"De Bodhisattva die prajna [transcendentale wijsheid] gaat studeren moet eerst de gedachte van de grote erbarming opwekken, het afleggen van de uitgebreide eeds, en dan zorgvuldig de samadhi [integratie, een staat van geest waarbij de geest leeg is, totale stilte] cultiveren. De belofte afleggen om de voelende wezens te redden en hij zal niet enkel de bevrijding van hemzelf alleen zoeken. Dan leg alle moeilijkheden ter zijde en houd op met alle activiteiten. Maak lichaam en geest één, zonder onderscheidt tussen activiteit en rust. Reguleer eten en drinken, zo dat je noch teveel noch te weinig neemt, regel slaap, zodat je noch depriveert noch jezelf verwent. Wanneer je zit in meditatie, spreid een dikke mat uit op een rustige (stille) plaats. Maak je gewaad en band losser, en neem een juiste houding (attitude) aan.

Dan, ga zitten in een volledige gekruiste been positie [volle lotus-houding, kekka fuza; (kichijozza, 'fortuin krijgen houding'), in Shaolin si: jingzuo of 'stil zitten']. Eerst plaats je je rechter voet op de linker dij; dan plaats je linker voet op de rechter dij. Of, je mag gaan zitten in de half gekruiste been positie [hanka fuza], simpel laat uw linker voet rusten op uw rechter voet.

De tien os hoedende afbeeldingen

De ontwikkeling van de ziel en het zijn

De 'tien os hoedende afbeeldingen' zijn afkomstig van de 12e eeuwse Chinese meditatie-meester Kuo-an Shin-Yüan (Chinees; Kakuan, Japans) en geven de fasen aan in de studie van de zittende meditatie (zazen). Maar zij zijn ook van toepassing op de stadia in het leven en in de 10 fasen van beoefening van de martiale kunsten (bu jitsu).



1. Het zoeken van de os.



Alleen in de wildernis, verdwaald in de jungle, de jongen zoekt en zoekt!
De aanzwellende stroompjes, de bergen ver weg en het oneindige pad;
Uitgeput en wanhopig; hij weet niet waar te gaan,
Hij hoort alleen de avond cicaden zingend in de esdoornbomen.

Het zoeken naar de eigen ware natuur (Shodan, Eerste niveau).

2. Het zien van de sporen.



Bij het stroompje en onder de bomen, daar zijn een groot aantal verborgen sporen;
De zoet ruikende dichtgroeïende grassen - heeft hij de Weg gevonden?
Hoe afgelegen in de heuvels en ver weg zal het beest rondstappen,
Zijn neus reikt naar de hemel en niemand kan het verbergen.

De start van de weg naar de ware natuur.

3. Het zien van de os.



Ginds op een tak is een nachtegaal neergestreken en zingt blij;
De zon is warm, en een stevig briesje blaast en aan de oever zijn de wilgen groen;
De os is daar helemaal alleen, nergens kan hij zich verbergen;
Zijn schitterende kop met zijn statige horens - welke schilder kan dit weergeven?

Het in de gaten krijgen van de ware natuur, meditatie:
'wakker worden' (kleine verlichting).

Bij het bereiken van de derde stap is men in de martiale kunsten 'meester' (shi, 'hij die kan'). Voor een beschrijving van de stadia in de martiale kunsten zie het hoofdstuk Thema's bij het geven van onderricht. In het algemeen neemt het zo'n zes tot zeven jaar intens oefenen in beslag.

De code van de krijger

De weg van de dienende ridder

In het begin van de 17e eeuw werden diverse documenten opgesteld om het militaire apparaat en de krijgers van regels te voorzien. Zo waren er de Regels voor martiale families (Buke Sho-Hatto, 1615). Een fraaie handleiding voor jonge krijgers werd geschreven door Taira Shigesuke (1639-1730) en droeg de naam 'Bushido Shoshinshu' (Bushido voor beginners). De schrijver was een Confucianistische geleerde en martiaal wetenschapper. Het werk omvat hoofdstukken over 'goed en kwaad', de principes van de krijger, militaire uitrusting, discretie, kortom een uitgebreid aantal onderwerpen. De Bushido groeide uit tot een ethische systeem beïnvloed door Confucius, Mencius en Zen (meditatie school). Tevens werden een groot aantal concepten, waaronder 'de weg' opgenomen, die hun bronnen vonden in het boek van Laozi (Daode, Chinees) en werk van Zhuangzi (± 369-286 jaar voor onze jaartelling), Daoïstische filosofen. In het Westen werd de Bushido bekendheid gegeven door Inazo Nitobe (1862-1933) in zijn boek 'Bushido, de ziel van Japan' (1900). Hier wordt in kernwoorden de zeven hoofdregels toegelicht uit de Bushido van Inazo Nitobe. Bushi, ook wel samoerai genoemd werden in ethisch perspectief beschouwd als hoogstaande mensen. Confucius zegt in de 'Leer van het midden' (Zhong yong, Chinees) het volgende over de hoogstaande mens: "Hij bepaalt zijn eigen gedragslijn en zoekt die niet bij anderen, zodat hij zich nooit hoeft te beklagen. Hij mokt niet tegen de hemel en schimpt niet op de mensen. Aldus wacht de hoogstaande mens rustig en kalm de besluiten van de hemel af, terwijl de kleine mens zich op gevaarlijke paden waagt en gokt op goed geluk. Iets dergelijks heb je bij het boogschieten. Als de schutter de roos mist, draait hij zich om en zoekt de fout bij zichzelf."



Bushido-code met de Japanse begrippen

1. Rechtschapenheid. *Gi* of *Seigi*.

Niet bedriegen en niet oneerlijk zijn, ook niet uit loyaliteit, zijn de belangrijkste elementen van *gi* of *seigo*.

2. Moed (durven en verduren). *Yuki*.

In de basis gaat het hier om sereniteit en gemoedsrust. Wie één is met de natuur zal kalm zijn en *yuki* bezitten. Kongzi zegt: "Het zien wat juist is, en dan niets doen is behoefte aan moed." Laozi zegt: "Hij die de volheid van de 'De' (liefde, deugd) omhelst, kan vergeleken worden met een pasgeboren baby. Wespen en schorpioenen, slangen en adders steken hem niet; roofvogels en wilde beesten grijpen hem niet; zijn botten en spieren zijn zacht en plooibaar, toch is zijn greep stevig." Soms vraagt het moed 'niets te doen' (*wu wei wu*, Chinees).

3. Welwillendheid, gevoel voor nood. *Jin* of *Hakuai*.

Het gaat hier om het gevoel van smart, grootmoedigheid, affectie, liefde, medeleven, sympathie, rechtvaardigheid en gezond verstand. Kongzi spreekt hier vaak over: 'Verdraagzaamheid'. In de 'Leer van het Midden' zegt Kongzi: "De superieure mens instrueert en corrigeert wat is innerlijk aan de mens en hemzelf. Als zij veranderen, stop dan met de instructie. Je bent dan niet ver van de 'Weg van het midden' als je trouw bent aan de oefening van het principe van 'verdraagzaamheid'. Doe anderen dat niet aan wat je zelf niet wenst."

4. Beleefdheid. *Reigi* of *Johin*.

Hoffelijkheid geeft discipline, en dat weer geeft harmonie van de ziel (*kokoro*) én het lichaam (*tai*). Als er een volk is dat hoffelijk is dan zijn dat zonder twijfel Japanse krijgslieden. Het is een van de deugden die Kongzi in zijn werken benadrukte.

5. Waarheid en oprechtheid. *Shin jitsu* en *Sei jitsu*.

Ook hier gaat hem om niet te liegen. Tevens was het woord van een bushi de waarheid en men kon daar op vertrouwen. Een gegeven woord wordt gestand gedaan, meer dan de mooiste contracten.

6. Eer. *Meiyo* of *Homare*.

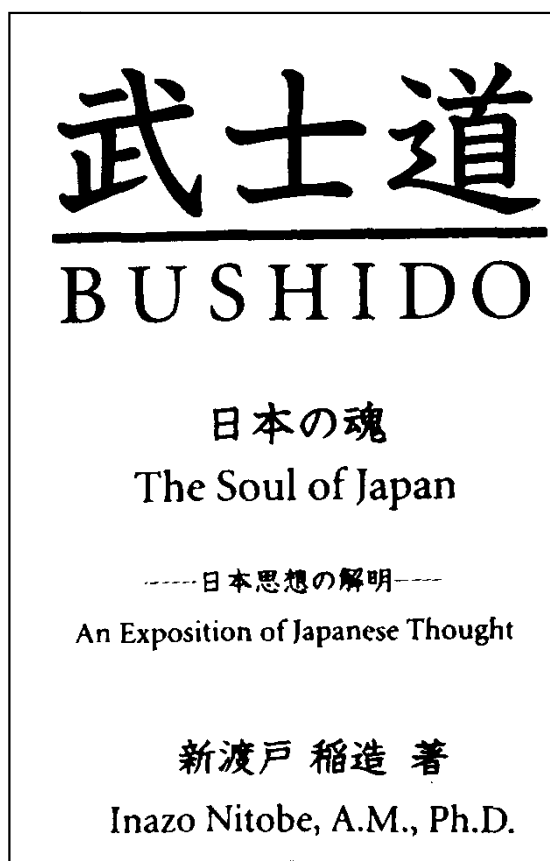
Hier betreft het vooral de daden in het licht van de voorouders, traditie en afstammingslijnen. Zo zijn er altijd wel een aantal generaties tegelijkertijd aanwezig in een ryu (academie) of han (familieclan). Grootmeester-leraar, meester-leraar, meester en leerlingen; overgrootvader, grootvader, vader en zoon.

7. Loyaliteitsplicht. *Chugi* of *Chusei*.

Het betreft hier het nakomen van afspraken en de loyaliteit aan een leraar of een meerdere.

Kongzi zegt:

"Je kan niet streng genoeg zijn in het maken van wetten,
en niet soepel genoeg in ze toe te passen."



De regels van de krijger

Adviezen voor een goed leven

De regels van de krijger zijn regels, maar vooral ook adviezen om een prettig en goed leven te leiden. Dat kost vaak veel moeite omdat de levensweg niet altijd vanzelf prettig verloopt. De 'Bushido no kokoro e' zijn 21 regels die de martiale kunst beoefenaar helpt bij het bewandelen van de levensweg. Hayashizaki



Jinsuke Shigenobu, de stichter van de beroemde Japanse academie voor zwaardmanschap 'Musō Jikiden Eishin Ryū' (16e eeuw) maakte ook gebruik van de regels en code van de krijger. Al veel eerder, in de 7e en 8e eeuw was er in Japan een militaire academie opgericht, de 'Koden ryū' (stichter Fujiwara no Kamatari, 614-669) en zo'n 150 jaar later werd deze academie omgevormd door de beroemde generaal Sakanoue no Tamuramaro (758-811) tot de Musō Kanze Ryū (zie: Sterke, M. Sho sho ryū. Tilburg, Shin tai ryū, 2007). Deze Jiu jitsu academie leeft nu voort als de Sho sho ryū en de huidige hoofdmeester Shigeo Takahashi (68e generatie) bevestigde dat de onderstaande 21 regels ook in zijn traditionele school nog steeds in gebruik zijn. Hieronder worden de regels weergegeven met Japanse uitspraak en toelichting.

De regels van de krijger.

Bu shi no kokoro e.

1. Ken jezelf.

Jiko o shiru koto.

Deze eerste regel sluit direct aan bij de lijfspreuk van de Shin tai ryū: Do sei, de weg van de eigen ware natuur leren kennen. Dit is het hoofddoel van ons "vak". Ook in de Leerdichten wordt hierover mededelingen gedaan. Meditatie kan een belangrijke oefening zijn bij dit advies en regel. Deze regel staat bewust op de eerste plaats, het is de eerste prioriteit.

2. Voltooi altijd jouw verplichtingen.

Jibun no kimeta koto wa saigo made jikko suru koto.

Een verplichting die je aangaat is in essentie een belofte aan jezelf! Overdenk voordat je ergens je mee verbindt of inlaat. Maak alléén een overeenkomst indien die echt voor jou waardevol is. Om te voorkomen teveel hooi op je vork te nemen: beperk het aantal overeenkomsten.

3. Respecteer iedereen.

Ikanaru hito demo sonke suru koto.

Dit is de basis voor een vredig samenleven met anderen. Respecteer ook de vijand, onderschat de ander niet. De mensenrechten zijn een groot goed, respecteer de mensen. Tot slot: Dat je iedereen respecteert is een goede zaak, maar bedenk, dat betekent nog niet dat je het met iets of iemand eens hoeft te zijn. Het betekent ook niet dat je elk moet vertrouwen, ook niet als ze een uniform aanhebben.

4. Behoud sterke overtuigingen en laat die niet veranderen door jouw/de omstandigheden.

Kankyo ni sayu sarenai tsuyoi shinnen o motsu koto.

Ben flexibel maar blijf trouw aan de eigen ziel. Denk daarbij aan de bamboeplant: zeer flexibel, maar behoudt de taaierheid, flexibele kracht om rechtop te groeien en te blijven groeien. Regel 4 geeft u voordeel vooral op lange termijn. Tevens is deze regel in de huidige maatschappij van groot belang om de sociale en economische druk te kunnen weerstaan. Tevens voorkomt de regel verslaving en misbruik, het vergroot zelfcontrole en vastberadenheid. Probeer daarnaast de gulden middenweg te bewandelen: een vaste middenlijn met daaromheen een ruimte ten behoeve van de flexibiliteit (ten aanzien van jezelf

maar ook voor anderen), maar ga een bepaalde grens, verder weg van het midden, niet te buiten!

5. Maak geen vijand van jezelf.

Mizu kara teki o tsukuranai koto.

Jaloers zijn, hebzucht, zelfmedelijden, begeerte van bezit en wedijver ruïneren uw leven! Laozi zegt:

"Er is geen grotere ramp dan begeerte.

Er is geen groter onheil dan ontevredenheid.

Er is geen groter kwaad dan hebzucht,

Daarom, hij die tevreden is en dit beseft,
is altijd waarlijk tevreden."

Vaak zijn het irrationele ideeën en neigingen die ons emotioneel en gedragsmatig in de problemen brengen. In dit verband is het loslaten van begeerten, onthechting van bezit, tevredenheid en 'het eens genoeg hebben' en berusten in de natuurlijke verloop der dingen een wijs en functioneel advies. Disciplineer jezelf, deze discipline is er te behoeve van een prettig leven.

6. Leef zonder spijt (verleden én toekomst).

Koto ni oite kokaisezu.

Leef in het nu en in de toekomst! Heb geen spijt, berouw of schuld van fouten in het verleden. Men kan ze zo ie zo, de tijd en de gebeurtenissen, niet meer terugdraaien, maar neem de verantwoordelijkheid en leer ervan en ga verder in het goede! Als je vermoed of weet dat je spijt zult krijgen van een beslissing, doe het dan niet!

7. Zorg ervoor dat je een eerste goede impressie maakt.

Hito to no deai o taisetsu ni suru koto.

Zo is het! Dit effect staat in de psychologie bekend als het primacy effect. De eerste indruk heeft vaak een enorm impact op het oordeel van anderen. Zorg daarnaast dat je die dingen kent en vaardigheden beheerst die nodig zijn om te leven.

8. Klamp je niet vast aan het verleden.

Miren o motanai koto.

Laat oude glorie of fouten achter u, leer ervan, maar het is voorbij. Suzuki (zenmeester) zei eens: "Tijd, we doen gewoon het een na het ander." Je hele leven, de hele wereld verandert voortdurend. Ben niet bang voor de veranderingen. Kongzi zegt over zijn levensloop: "Op mijn 15e levensjaar zat ik gebogen te leren (was ik leergierig); toen ik dertig was, stond ik stevig (werkelijkheidszin); op mijn veertigste, had ik geen twijfels meer; op mij vijftigste, kende ik de regels van de hemel (natuurwetten); op mijn zestigste, mijn oor was een onderdanig orgaan voor de ontvangst van deze waarheid; op mijn zeventigste, was ik in staat mijn hartswensen te volgen, zonder dat wat goed is te overschrijden (de juiste weg af te wijzen)."

9. Breek nooit een belofte.

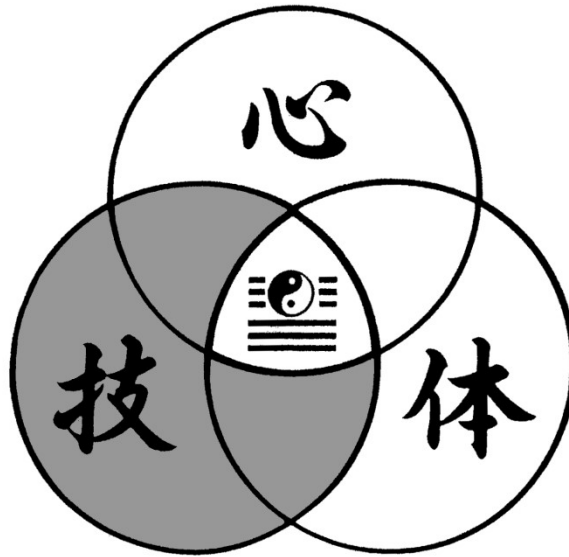
Yakusoku o yaburanai koto.

Zeg wat je bedoelt en meen wat je zegt. Ook hier weer is een belofte aan een ander gelijk aan een belofte aan jezelf. Doe al het noodzakelijke om een belofte na te komen.

10. Ben niet afhankelijk van anderen.

Hito ni tayoranai koto.

Aan de ene kant hebben we allemaal wel eens hulp nodig van een ander en aan de andere kant is het goed zelfstandig te zijn. Neem de verantwoordelijkheid voor jouw eigen leven. Probeer



Deel twee

Techniek

De negen bewegingskunststukken

De technische basis opleiding

De negen bewegingskunststukken of vormen (ku kata) zijn oefenpatronen die allerlei martiale vaardigheden aanleren. Het zijn in totaal negen krijgskunsten verdeeld over negen vormen. De beoefening van deze kata (bewegingskunststukken, vormen, patronen, Japans) gaat gepaard met de bestudering en overdenking van de leerdichten (kuden). Deze negen kata zijn onderverdeeld in twee zuilen (divisies/domeinen): Vijf ongewapende kata en vier gewapende kata, respectievelijk: 'Gogyo jiu jitsu no kata' (De vormen van de vijf elementen theorie en de flexibele kunsten) en 'Bugu jitsu no kata' (De vormen van de gewapende kunsten).



Ku kata

De negen bewegingskunststukken:

a. Gogyo jiu jitsu no kata (Vijf elementen flexibele kunsten patronen):

1. Chi no kata (Vorm van de aarde/Vorm van de berg Tai)
2. Mizu no kata (Vorm van het water)
3. Hi no kata (Vorm van het vuur)
4. Fu no kata (Vorm van de wind, Bamboekata)
5. Ku no kata (Vorm van de Leegte, Kraanvogelkata)

b. Bugu jitsu no kata (Gewapende kunsten patronen):

6. Jo no kata (Vorm van de staf)
7. Ken no kata (Vorm van het zwaard)
8. Hanbo no kata (Vorm van de "halve" stok)
9. Tasubuki no kata (Vorm van de vele wapens)

De beoefenaren van de negen kata

De Shin tai ryu ku kata kunnen zeer waardevol zijn voor een complete zelfverdediging en voor de compensatie van confrontatieangsten (Sterke & Elsinga, 1990, Jiu jitsu Zelfverdediging wetenschappelijk benaderd, Tilburg). Tevens ter voorkoming van fysieke ziekten maar ook als therapeutische toepassing, mentale en fysieke gezondheid en de beoefening van klassieke oefeningen (kobudo) en filosofie (kodo). Iedereen in de leeftijdscategorie van 7 tot 70 jaar kan de kata leren en beoefenen. Ook de vele beoefenaren van de Budo, zoals Judo, Aikido, Karatedo, Shorinji kempo, Kendo, Iaido, Jodo en andere vinden in de kata een volledig zelfverdedigingsprogramma. En niet op de laatste plaats kunnen ook de Japanse bu jutsu en de Chinese wushu in de kata een aanvulling vinden op hun eigen programma.

Uitrusting en benodigdheden

Hij of zij die alle kata wil leren en wil oefenen in de vele vaardigheden en kennis van het Tai jitsu kan volstaan met een uiterst minimale uitrusting. Deze zou kunnen bestaan uit uw daagse kleding, gezond verstand, een open plek van ongeveer 4 m² (binnen of buiten), een stok van een meter lang, een korte stok van een halve meter lang, een houten mes en een stukje touw van zo'n drieënhalve meter. Dat is alles. Het gaat ons op de eerste plaats om het oefenen, herhalen van het geoefende en het herhalen van het herhaalde. Vervolgens gaat het om het geleerde te overdenken en te leren. Laozi zegt: "De goeden hebben niet veel; Zij die veel hebben zijn niet goed." Kongzi heeft een soortgelijke opvatting die ik koester: "Een geleerde of ridder, wie de waarheid nastreeft, de weg wil leren kennen en die zich schaamt voor schamele kledij en grof voedsel, is niet waard om met hem te overleggen."

Vanzelfsprekend is er een basisuitrusting die overeenkomstig de Japanse etiquette is. Deze zal hier besproken worden.

Basisuitrusting

De boekrol van de Shin tai ryu

De negen basisvormen

Hieronder vindt u de vertaling van de tekst die in de boekrol is weergegeven. Daarnaast zijn ook de nummering en titels zichtbaar in de boekrol.



Shin tai ryu Bu jitsu ku kata yoso kore en.

Tilburg, 14 september 1992.

Shin tai ryu Bu jitsu

De negen vormen: Het boekdeel van essentiële principes.

Lichaamsoefeningen

Jiu jitsu of 'flexibele' kunsten (Vijf elementen)

Dit is de vorm van de aarde (en de berg Tai);

Dit is de vorm van het water (treffen van vitale delen);

Dit is de vorm van het vuur;

Dit is de vorm van de wind (bamboe);

Dit is de vorm van de leegte (kraanvogel).

Acht principes.

Bugu jitsu of 'gewapende' kunsten

Dit is de vorm van de staf;

Dit is de vorm van het zwaard;

Dit is de vorm van de 'halve' stok;

Dit is de vorm van de 'vele wapens' (korte stok, mes, binden en mes werpen).

Shaolin tempel zittende meditatie

Daruma

Buik (hara)

4e jaar van Heisei, 9e maand, 14e dag.

Bamboe famieliezegel

Grootmeester-leraar drs. Sterke Mark, Do Tai Ken

Shin tai ryu stichter

Gereinigd martiaal bevoegdheidszegel huistitelzegel

Kijkwijzer:

De boekrol (maki mono) zijn opgetekend volgens de reguliere gebruiken van de traditionele Japanse krijgskunstscholen. De nomenclatuur en aanduiding zijn uniform in het gehele boek: De Nederlandse nummering en Japanse nummering komen met elkaar overeen; De volgorde van alle kata en de technieklijsten in het boek komen met elkaar overeen; De Japanse en Nederlandse benamingen van technieken komen met elkaar overeen en ook met de Japanse en Nederlandse nummering evenals de illustraties in de maki mono.

De maki mono is een rol met technieken. De rol bekijk je van rechts naar links en van boven naar beneden (Japans klassieke methode). Dus op elke pagina begin je rechts bovenaan.

Elke techniek heeft een code. Een voorbeeld: Jo 10. Dit is de *tiende* techniek van het *Jo* no kata: chudan gyakute uke - rechtse midden omgekeerde hand wering (zie de lijsten in het vorige hoofdstuk). De afbeelding is te vinden in de maki mono, Jo no kata, eerste (meest rechtse) kolom, middelste illustratie, met het nummer 10 en een kruisje (Japans teken voor 10).

De Japanse tekst in de maki mono is op de vorige pagina vertaald. De volgorde van de negen kata is gelijk aan de volgorde van de kata in het boek en de technieklijsten bij elke kata. Het start met Chi no kata, het eerste kata en eindigt met Tasubuki no kata, het negende kata.

De makimono begint met twee bamboestengels, het familiewapen, de Japanse titel en het logo van de Shin tai ryu.

De tweede pagina geeft de lichaamsoefeningen (zie: Oproep tot de zon) en tekeningen die de vijf elementen weergeven. Tevens ziet men het volledige tenue van een beoefenaar van de Japanse krijgskunsten. Op deze pagina ziet men linksboven de karakters voor het onderdeel Jiu jitsu (en de karakters go gyo, vijf elementen).

De volgende pagina's omvatten de tekeningen van alle negen kata, te beginnen met Chi no kata (rechtsboven).

Chi no kata omvat tevens een uitvoeringsvariant: Tai yama no kata. De ongebroken lijn geeft Chi no kata (de tekening-kolommen: 1, 2, 3, 7 en 8). De gebroken lijn geeft Tai yama no kata (de tekeningkolommen: 1, stukje 2, 4, 5, 6, 7 en 8). Het vervolg staat op de volgende pagina voor beide uitvoeringsvormen.

Elk kata is aangegeven met de Japanse titel en de groetwijze.

Bij de twee vliegende kraanvogels start het Bugu jitsu (vier kata). Op de voorlaatste pagina ziet men de karakters 'Shaolin si zazen Daruma' (De zittende meditatie van de Shaolin tempel; Daruma, de naam van de ontwikkelaar). Links onder staat het karakter voor buik: hara.

De laatste pagina omvat de ondertekening en datering.



心泰流
Bu jitsu
Negen bewegingskunststukken
武術九形

Shin tai ryu

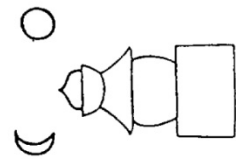
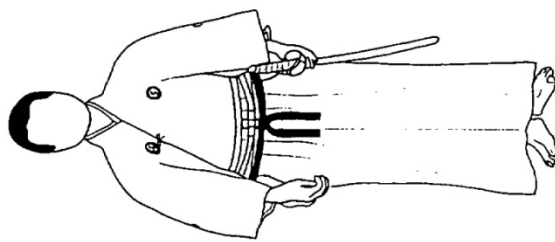
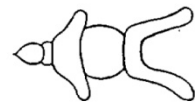
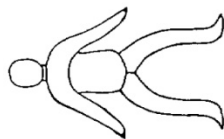
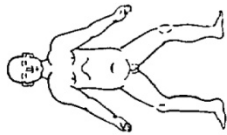
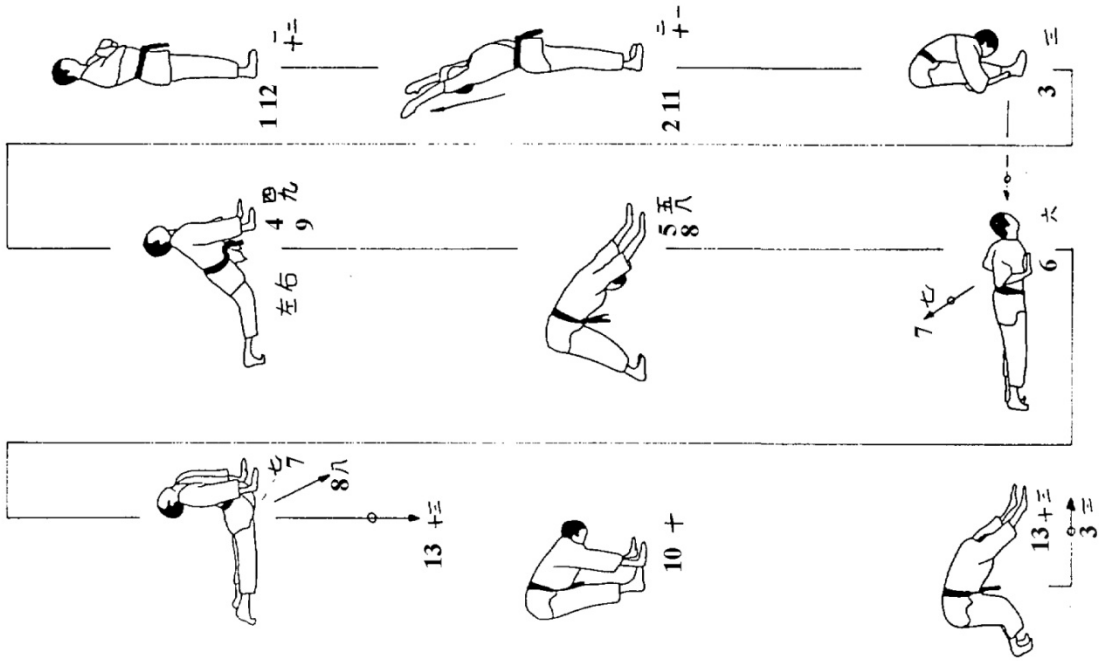
Het boek met essentiële principes

要素之卷



Lichaamsvoorbereiding

体操



Jiu jitsu

柔術

Vijf elementen

五行



Acht principes
八理

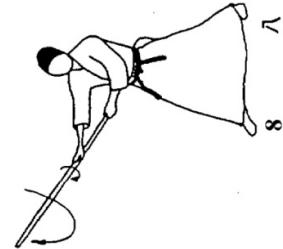
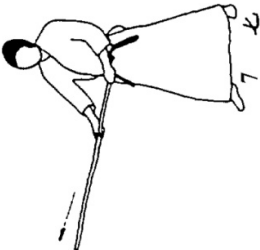
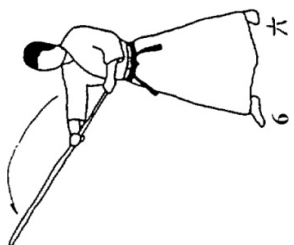
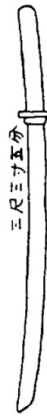
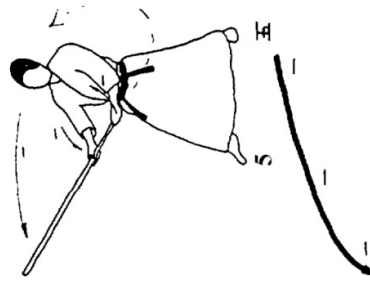
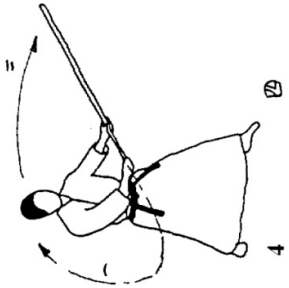
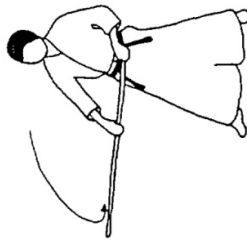
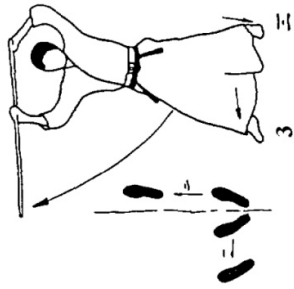


Bugu jitsu

武具術

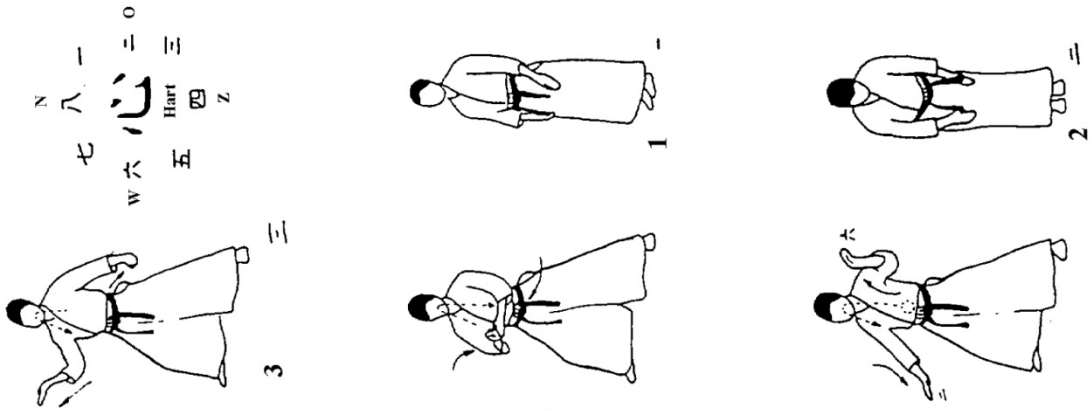
Jo no kata

杖之形

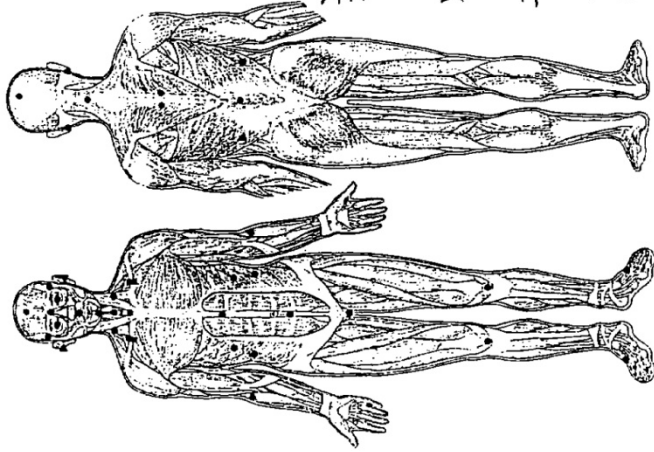


Mizu no kata

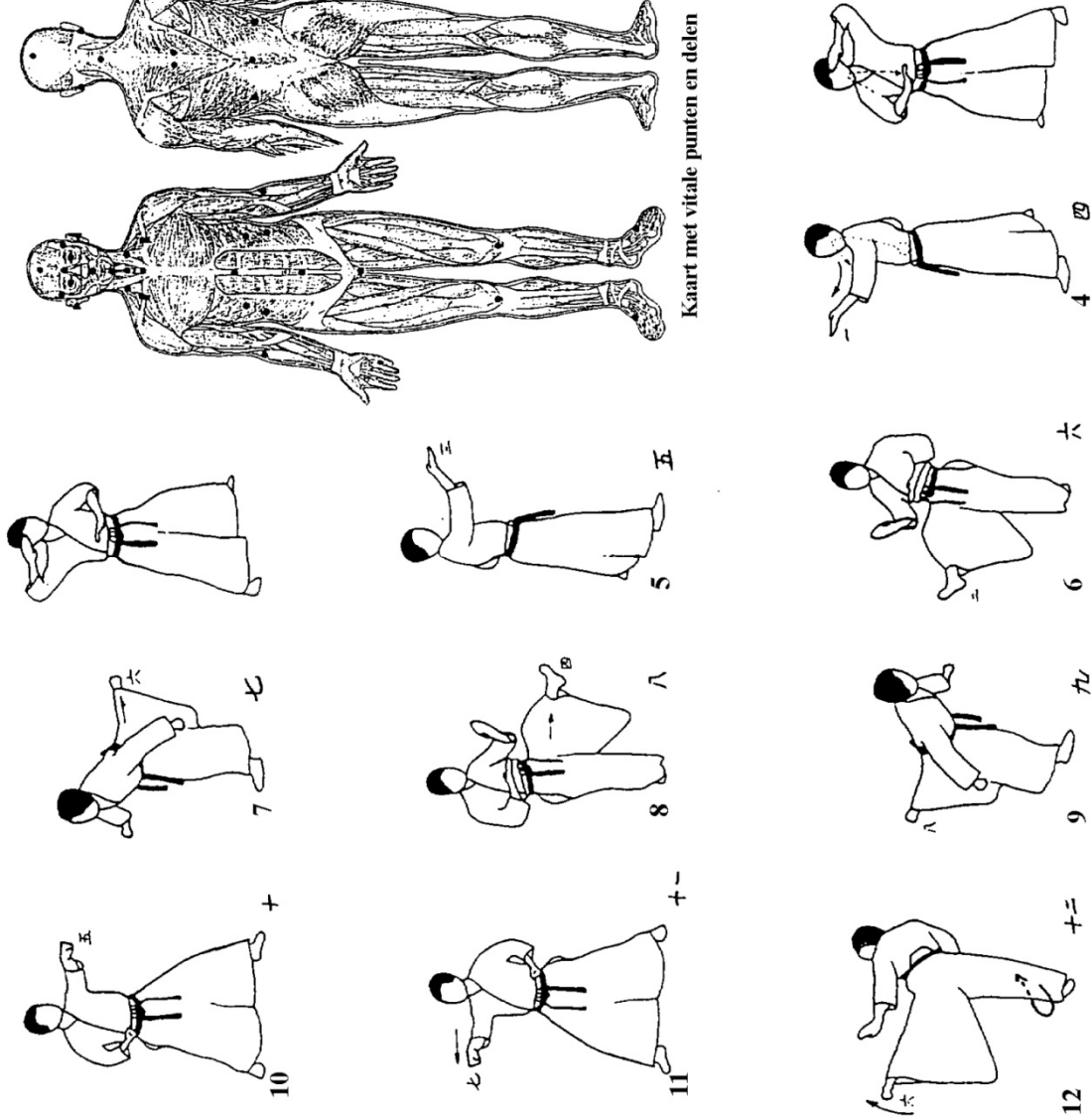
水之形



当身之図



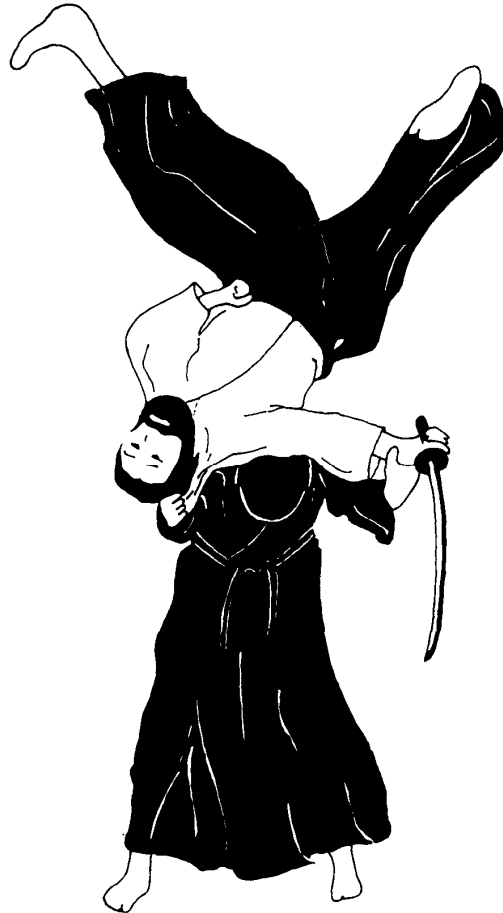
Kaart met vitale punten en delen



Shin tai ryu Jiu jitsu mokuroku shoden sensho

Een selectie van de Jiu jitsu technieken op het eerste niveau van de Shin tai ryu.

De technieken hier beschreven zijn tot en met selectie 5 beschreven in: *Jiu jitsu & zelfverdediging*; M. Sterke; 1997; ISBN 90-71735-31-1; Shin tai ryu. Zie ook Appendix.



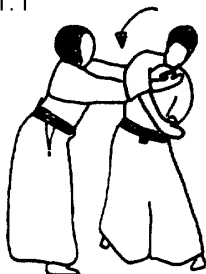
Selectie 1 (sankyu)

Poging tot verwurging van de keel met beide gestrekte armen 1.1.

Aite (ongewapende tegenstander): Grijpt Shi (de verdediger) met beide handen de keel van voren.

Shi: Met de R(echter) arm gaat u over de beide aanvalsarmen heen en slaat de poging tot verwurging van u af en T(egelijkertijd) stapt u met L(inks) naar achter. Vervolgens geeft u R(echts) Hiji tsuki [Ku 20; nummering zie hoofdstuk: De boerkrol van de Shin tai ryu)] op het gezicht van Aite.

1.1



Pols grijpen 1.2.

Aite: Grijpt met R de R pols van Shi.

Shi: De L hand van Shi grijpt de eigen R hand. Stap met R naar voor en stoot met R Hiji tsuki [Ku 20] horizontaal in gezicht van Aite.

1.2



Grijpen revers en opgetild worden 1.3.

Aite: Grijpt met beide handen elk een rever en tilt Shi op.

Shi: Leg de beide handen op achter op de nek van Aite en druk met beide duimen achter de oren op de oorspeekselklier, en geef R Hiza tsuki [Mizu 24]. Stap vervolgens met R naar L voor en duw Aite achterover, Aite valt achterover.

Ruglig: verwurging tussen de benen van de hals 1.4.

Aite: Shi ligt op de rug. Zit op de knieën tussen de benen van Shi en verwurgt met beide handen de hals/keel van Shi.

Shi: Drukt met de gestrekte wijsvinger op de holte boven het borstbeen (onder de armen door van Aite) en geeft een R hieltrap op de plexus solaris van Aite (boven de armen van Aite heen).



Ruglig: verwurging van de hals van langs zij 1.5.

Aite: Shi ligt op de rug. Grijpt met beide handen de keel van Shi waarbij Aite langs de R zij van Shi op de knieën zit.

Shi: Grijpt met R de R pols van Aite en met L de R schouder van Aite. Breng de R knie op de borst van Aite (onder de R arm door) en breng de L knieholte onder de kin van Aite, door het L been over het hoofd van Aite te bewegen. Stoot met beide benen Aite achterover en maak een armklem met de beide benen (op de R arm van Aite). De R en L hand hebben de R pols van Aite vast. Breng uw heup wat omhoog: de klem zit aan. Stoot met de L hiel op het gezicht van Aite.

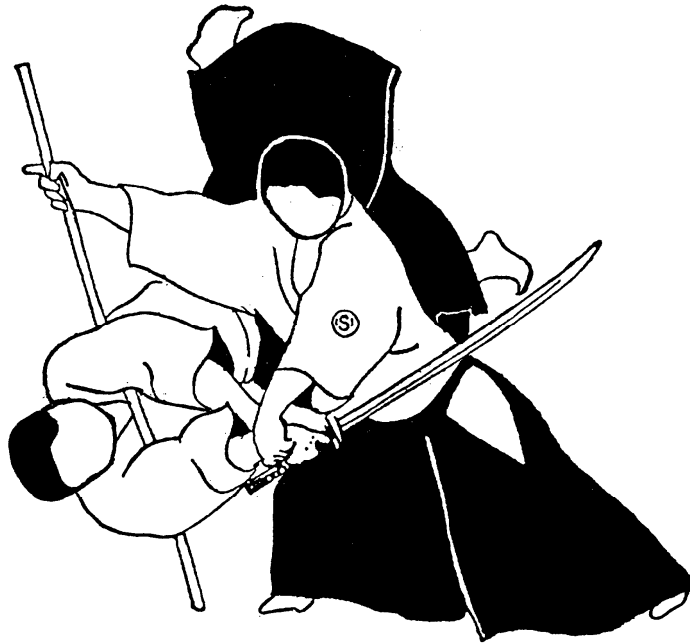
1.5



Shin tai ryu Bugu jitsu mokuroku shoden sensho

Een selectie van de Bugu jitsu technieken op het eerste niveau van de Shin tai ryu.

De technieken hier beschreven zijn tot en met selectie 5 beschreven in: *Bugu jitsu - gewapende techniek*; M. Sterke; 1993; ISBN 90-71735-23-0; Shin tai ryu.



Selectie 1. Jo jitsu (sankyu)

Grijpen Jo met twee handen 1.1.

Aite: Grijpt de Jo aan het uiteinde vast met twee handen.

Shi: Heeft de Jo vast als in Chudan no kamae [“Jo 18“]. Shi grijpt de Jo met R tussen de handen van Aite vast en brengt de Jo naar R-boven, boven het hoofd van Aite door en naar L beneden (L-om 180 graden). Aite draait R-om om zijn as. Shi brengt de R hand naar voor over de Jo en de L hand schuift naar het midden. Shi stoot de Jo-punt in de L nier van Aite.

1.1



Grijpen met R van de revers 1.2.

Aite: Grijpt met R de revers van Shi.

Shi: Heeft de Jo in de R-hand. Shi brengt met R de Jo-punt onder de R arm van Aite door en legt vervolgens de Jo horizontaal op de R pols van Aite. Shi grijpt met L de Jo, R van de R pols van Aite. De pols van Aite is nu opgesloten, en doordat Shi door de knieën zakt wordt er druk uitgeoefend op het spaakbeen, daarna slaat de Jo naar L in de hals van Utsu. Shi slaat met de R punt tegen de L hals van Aite, Aite valt op zijn R zijde. Shi staat op en beide handen zijn nog aan de Jo, stapt met R cirkelvormig achterwaarts waardoor Aite op zijn buik kantelt.

オランダと古武道交流

盛岡藩の古武道で盛岡市指定無形文化財「諸賞流しよしょうりゅう和術」宗家高橋厚吉(本名茂雄)さん(71)と盛岡市盛岡駅前北通は、弟子であるオランダの武道家マルク・ステルケさん(49)の招きでこのほど同国を訪れ、武道を通じて交流を深めた。

盛岡の諸賞流・高橋さん訪問



マルク・ステルケさんを相手に諸賞流の演武を披露する高橋厚吉さん(左)オランダ・ティルバーク市

弟子に招かれ 大会で演武披露

ティルバーク市にあるステルケさんの道場が新築して五年を迎え、記念の武道大会が今月初め開かれた。大会には弟子、茶道関係者ら七人で参加。高橋さんは関係者約百五十人が見守る中、ステルケさんを相手に演武を披露した。

諸賞流は、実戦主体の技で構成されており、数々の技に観衆からは感嘆の声が上がったという。

大会では茶道表千家教授吉田恵子さん(69)と盛岡市津志田南二が茶席を設け、参加者に日本の文化を堪能してもらった。

諸賞流は「藩外不出」だが、ステルケさんは「せの学びたいと、二三年前、高橋さんに弟子入り。オランダから毎年のように十五回ほど通って学んだ。高橋さんがオランダを訪れるのは三回目。最近オランダは治安が悪いせいも、武道を学ぶ人が増えている。武道に対する関心の高さを感じた」と語る。

ステルケさんの弟子二人が八月、諸賞流を学びに来ることが決まったという。

また、高橋さんはステルケさんの案内でドイツ西部ラインラント・プファルツ州のシュパイヤー歴史博物館で開かれている企画展「武士の世界」(十月五日まで開催)を見学した。

同展には盛岡藩主南部利正が着用したとされる真指定文化財のよろいがかぶと「盛岡藩参勤交代図巻」が展示されている。

高橋さんは「よいのかぶとは中央の目立っ部分に展示されていた。武士道を紹介するために盛岡藩の遺産が生かされ、誇らしい」と振り返る。

海を渡る岩手の古武道



高橋成雄師範の指導を受けるマルクさん(左)とシルネさん

オランダ男性2人 盛岡の道場で修行

「二百年の伝統をもつ諸賞流の古武道を学びたい」と、盛岡市大森町の新明館道場(谷藤新道場)で二人のオランダ人男性が連日三時間、激しい稽古を繰り返している。大学教授のマルク・ステルケさん(49)と、その弟子のシルネ・サハネンさん(47)で、両部藩時代に完成したとされ、現在まで伝承されてきた諸賞流に魅せられた入門。期間は三週間にすぎないが、帰国後は習得した技、精神を母国に伝えたいと意欲的。国際化の時代、岩手の古武道も海を渡る。

諸賞流に魅せられ 「技と精神を母国に」

マルクさんはオランダ南部の都市・ティルバーク市のティルバーク大学の心理学の教授で、自衛隊に「刀剣道場」の看板を掲げる武道場を開設するほど日本武道に関心を持つ。シルネさんは同市でタム、水道などの工事会社に勤務し、マルクさんの「一門弟子」「心の静やかさ」を武例に

Boekrol van de 'Vijf elementen'

De vormen gecomplementeerd

Zoals bekend zijn er negen bewegingskunststukken 'ku kata'. Het beoefenen van deze negen kata is enorm belangrijk. Elke kata is van een enorme betekenis voor de cultivering van geest, techniek en lichaam. Na het beheersen van de ku kata, de overdenking van de kuden, de meditatieve momenten van de zazen en lichaamsvoorbereidingen taiso, dan, en slechts dan, kan men het Tai jitsu gogyo kata doorgronden. Tai jitsu gogyo kata is gebaseerd op het Wei wu wei (Chinees; 'Handel zonder te handelen', Laozi 63) en omvat de twee concepten van enerzijds Laozi, 'de weg' en anderzijds Kongzi, 'de verdraagzaamheid'. In dit kata komen de Vijf elementen theorie (zie hoofdstuk: De vijf elementen theorie), de Acht principes (zie hoofdstuk De acht principes), de Bushido (zie hoofdstuk: De code van de krijger) en de filosofieën van de genoemde Chinese wijsgeren tezamen (zie hoofdstuk: De regels van de krijger). De kata is opgebouwd uit twee groepen: Jiu jitsu en Riai jo jitsu in twee cycli. De volgorde van beide delen van het kata komen overeen met de opbouwende en afbrekende cycli van de Vijf elementen theorie. De acht trigrammen uit de Yijing zijn weergegeven in de illustraties in de boekrol. Beide passen op elkaar en zijn tezamen één geheel! De beperkte tekst in de makimono (boekrol) geeft de samenhang aan van de vijf elementen en de acht principes (trigrammen). Tezamen vormen ze de acht principes van het Tai jitsu. Tevens is in de makimono de pagode weergegeven van aarde, water, vuur, wind en leegte. Beide delen van het kata zijn op vele wijzen uitvoerbaar met of zonder wapens (alle gebruikelijke wapens van de ku kata). Na veel en langdurig oefenen, het aanschouwen van de natuur en het overdenken van de genoemde filosofieën geven inhoud aan het Tai jitsu gogyo kata. Zo kan men diverse technieken met twee tanbo (korte stok) uitvoeren en deel 2 bijvoorbeeld met een katana (lang zwaard). In de boekrol is de vertaling weergegeven. Daarnaast zijn ook de nummering en de titels zichtbaar in de boekrol.



1. Opbouwende cyclus:

Gogyo sosei (Sheng cyclus, Chinees): Jiu jitsu no kata

Dit deel van de kata bestaat uit de opbouwende cyclus bestaande uit Jiu jitsu zuil:

- Leegte bestaande uit energetisch en sferisch principe: 1 tot en met 11;
- Water bestaande uit destructie principe: 12 tot en met 14;
- Wind bestaande uit impuls en flexibilitateitsprincipe: 15 tot en met 19;
- Vuur bestaande uit animaal principe: 20 en 21;
- Aarde bestaande uit kracht en inertie principe: 22 tot en met 28.

nr.	Nederlandse naam	Japanse naam	ku kata nummer	opmerking
1	Natuurlijke stand	Shizentai no kamae	Chi 1	
2	Staande groet	Ritsurei	Chi 2	
3	Kongzi stand	Koshi no kamae	-	Mokuroku-groet
4	Lage openhand wering	Gedan kogan uke	Ku 2	rechtse hand onder
5	Jong bos tempel ademhaling	Shorinji no ko-kyu	-	3 keer uitvoeren; Hara kokyu
6	Laozi stand	Roshi no kamae	-	

nr.	Nederlandse naam	Japanse naam	ku kata nummer	opmerking
7	Hoogste wering en hoge cirkelwering	Kyoku uke	Chi 7a	rechts weren en links stappen; ga naar irimi
8	Intreden	Irimi	Ku 17	
9	Laozi stand	Roshi no kamae	-	als Neko no kamae
10	Hoogste wering en lage cirkelwering	Kyoku uke; Gedan mawashi uke	Chi 7a; "Ku 13"	links weren en rechts stappen
11	Rotatie	Tenkan-suru	Ku 16	draai links-om 180 graden
12	Hoge wering; Opstoot; Opgetrokken knie-stand	Jodan uke; Age tsuki; Tate hiza no kamae	-; -; Chi 18 (links)	linkse wering, rechtse opstoot en linkse opgetrokken knie stand
13	Hoge cirkelwering; Handzwaard	Jodan mawashi uke; Togatana	Chi 7; Mizu 5	sta op zet voeten naast elkaar, weer met rechts en sla verticaal
14	Knokkelvuist	Genkotsu	Ku 18	linkse voet voor
15	Voorwaartse trap	Mae geri	Mizu 6	rechtse trap
16	Elleboogstoot	Hiji tsuki; Kiai	Ku 20	linkse elleboogstoot, dubbel met krijgs-schreeuw; zet R voet bij L voet; R hand maakt hoge wering
17	Trekdropping	Hiki otoshi	Fu 8	draai rechts-om 90 graden; trekken en duwen
18	Bergstand	Yama no kamae	Chi 6a	links voor stappen
19	Hemel aarde worp	Ten chi nage	Fu 6	R been veegt R been van Utsu weg
20	Polsklem; Handzwaard	Kote gaeshi; Togatana	Hi 3; Mizu 5	rechtse voet voor
21	Omgekeerde polsklem; Hielhandstoot	Gyakute kote gaeshi; Teisho ate (uke)	Hi 4; Chi 10	rechtse klem, linkse hielhandstoot, linkse voet voor
22	Berg ademhaling	Yama no kokyu	Chi 5	draai links-om 180 graden en stap met links achteruit
23	Lage cirkel wering; Hielhand stoot	Gedan mawashi uke; Teisho ate	Ku 13; -	stap met links naar voor en draai rechts-om 180 graden

De weg der natuur door oefenen van geest, lichaam en techniek, verdraagzaamheid en flexibiliteit gesymboliseerd door bamboe.



道性修行
心技体
恕竹



Vijf elementen en Acht principes

五行八理

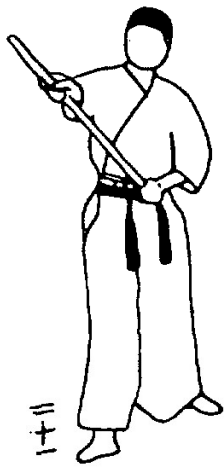
地無心力
水破壞

火動物風
柔氣合

空合氣
氣

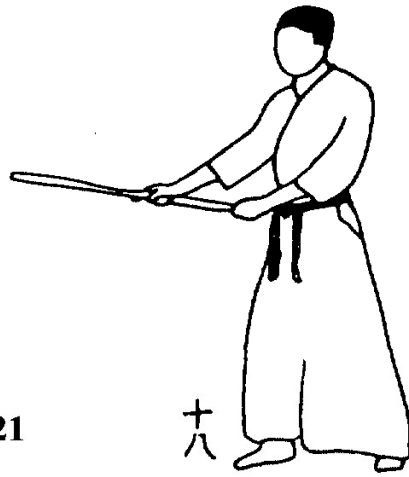


Berg Tai en Daruma



三十一

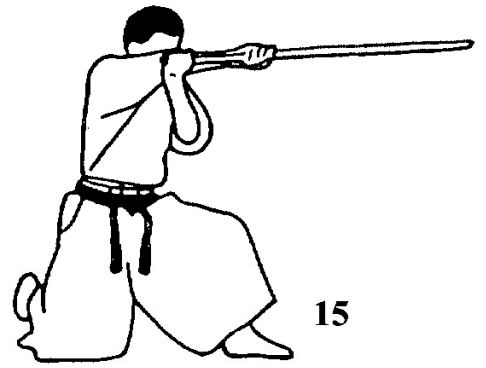
21



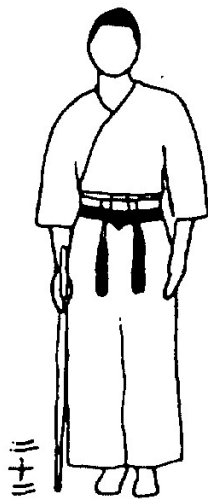
十八

18

十五



15



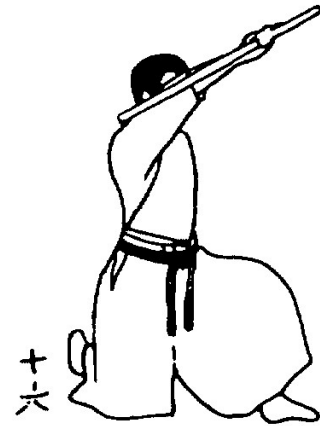
三十三

22



十九

19



十六

三十三

16



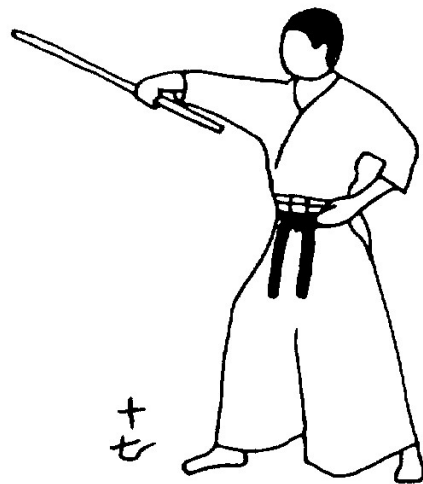
三十三

23



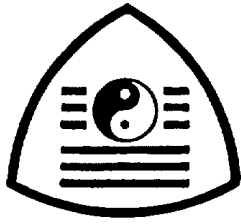
三十

20



十七

17



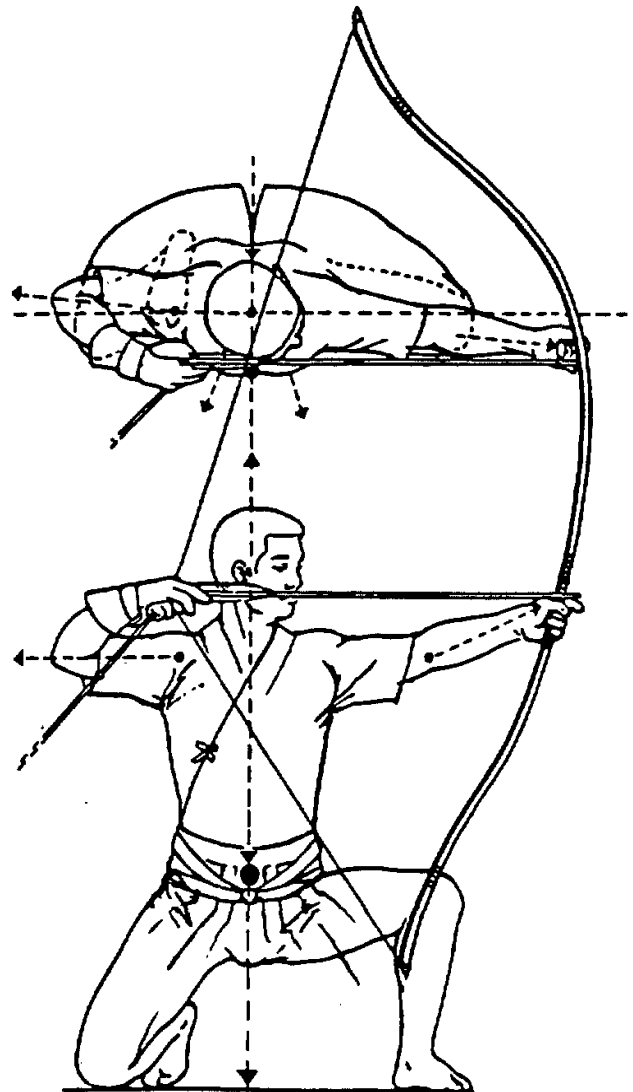
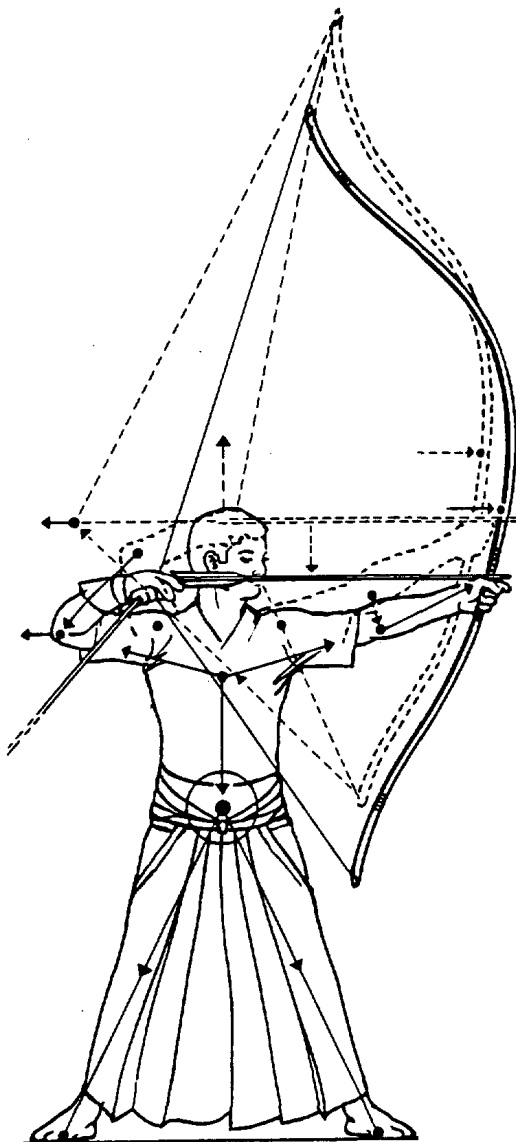
Shin tai ryu Tai jitsu vijfde generatie
 Familiehoofd Meester-leraar
 Sterke Mark

心泰流泰術五代
 宗家師範
 素手礼丸空

Boogschieten

Het doel in je opnemen en treffen

De boogademhaling (zie: Centralisatie, vasthouden aan het ene), het meswerpen (zie: Tasubuki no kata) en het boogschieten zijn aan elkaar verwante methoden. Het boogschieten (Kyu jitsu) maakt onderdeel uit van de ku kata, echter zonder boog. Het wordt ook -al galopperende- op een paard uitgevoerd en heet dan Yabusame. Tijdens het festival van de krijgsgod Hachiman in het najaar wordt Yabusame uitgevoerd in verschillende steden in Japan (bijvoorbeeld Morioka, Iwate). Hier wordt de techniek van de Heki (Hegi) ryu weergegeven. Deze school is opgericht omstreeks 1440 in Japan door Heki Danjo Masatsuga. De school kent zowel staande als half zittende - half staande techniek. De boog en pijlen zijn vervaardigd van bamboe, maar er zijn ook andere materialen geschikt. Het gaat echter in de eerste plaats niet om de boog, maar het opnemen van het doel in je bewustzijn. Als het doel in je hoofd zit kun je het onmogelijk missen! Na het trekken (hikiwake) en de opname in de geest volgt het loslaten van de pijl (hanare), de realisatie van hara-gei. In deze kunst wordt gebruik gemaakt van de concepten genoemd in het hoofdstuk Centralisatie, vasthouden aan het ene. Zie ook de Appendix.



Confrontatie aanwijzingen

Ervaringen verrijken de onervaren

De onderstaande confrontatie (technische) aanwijzingen zijn een aanvulling op de krijgslisten, leerdichten en andere van toepassing zijnde adviezen. De onderstaande zijn praktisch van aard voor een persoonlijke confrontatie.



Groet nooit zo diep dat u de potentiële tegenstander niet meer kunt zien.

Gebruik alle zintuigen.

Als de tegenstander op de grond ligt, loop altijd schuin achter het hoofd van de tegenstander weg.

Keer zo min mogelijk de rug naar de tegenstander.

Op tweemaal maai-afstand (twee armlengten) bent u betrekkelijk veilig en mag u zich omdraaien en weglopen zoals u wenst.

Kijk naar de tegenstander, zijn handen en houdt ook het geheel in de gaten.

Tijdens het uitvoeren van een techniek: doe altijd (voorzover mogelijk) drie dingen tegelijkertijd (zie technieken Ku no kata) (een techniek die de tegenstander "behandeld" en een techniek (of meerdere) om in te grijpen als de tegenstander ontsnapt of een tegenaanval uitvoert, en een stapbeweging in een gunstige stand).

De aanvaller verblinden (zweeps slag, sleutels gooien, zand, zand met witte peper) of de oren slaan (met vlakke handen; Fu no kata) verwacht de zintuigen.

Soms is de aanvaller zo overtuigd van zijn voordeel dat hij onmogelijk denkt te kunnen sterven. Dat is zijn zwakke punt.

Mocht je vallen, je kunt je verdedigen door tijdens de val aan te vallen (door een neerwaartse trap bijvoorbeeld)!

Er zijn aanvallers die bewegen in een bepaald ritme b.v. huppen of ritmisch schuiven. Hup dan mee in hetzelfde ritme. Als je daarna jou ritme verandert, verandert ook zijn ritme: sla toe, direct en krachtvol!

Als een aanvaller met zijn wapen speelt dan zijn er twee tactieken:

Trap zijn wapen uit zijn hand;

Trap tegen de hand waarna hij zijn wapen over gooit.

Elke tegenstander kan meerdere wapens bezitten, tot wel 30 (!) kan men verborgen bij zich dragen.

Bij meerdere tegenstanders: lage stand (katstand); korte technieken (atemi; lichaam slaan) en blijf bewegen!

Elke stand moet leeg zijn van het ik, het ego!

In een gevecht: sla toe en verander van plaats en techniek.

Ontwapen de tegenstander altijd (zie: Hi no kata).

Kwaliteit gaat boven kwantiteit (het is beter een aantal technieken goed te beheersen dan veel slecht te beheersen).

In een gevecht kom je nooit tegenover een meester te staan: elke echte meester staat daar niet! Dus hij die tegenover je staat is geen meester, de aanvaller heeft derhalve zwakke punten!, maar pas op!

Bij bedreiging met een vuurwapen: wacht op het bevel van utsu (gewapende aanvaller) en kom in actie aan het einde van de laatste woorden van utsu. Hij sterft als zijn laatste klanken worden uitgesproken.

Als je vastgebonden bent aan een stoel, maak dan de stoel stuk en je bent vrij (deze tactiek geldt voor meer gevallen/situaties).

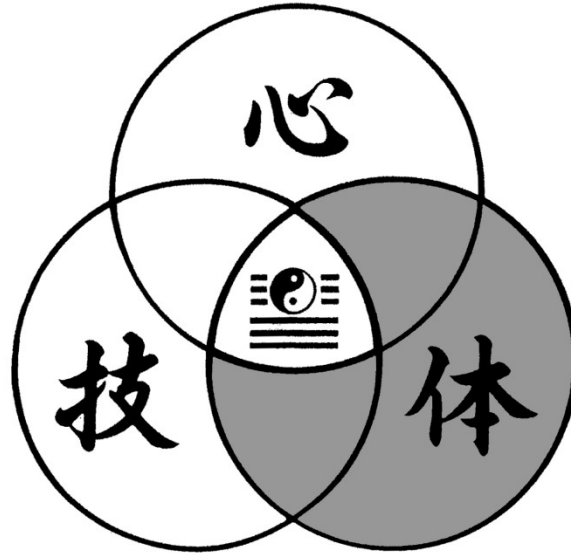
Als je moet kiezen tussen een wapen en jezelf, kies jezelf!

Een Japans gezegde met betrekking tot een confrontatie luidt: eerst ogen, dan snelheid, dan moed en lichaamskracht.

De vitale punten en delen zoals ogen, testikels, strottenhoofd etc. zijn niet te trainen of te harden, bij niemand!



Take giri, het doorsnijden van de bamboe, door de 5^e generatie soke, de auteur.



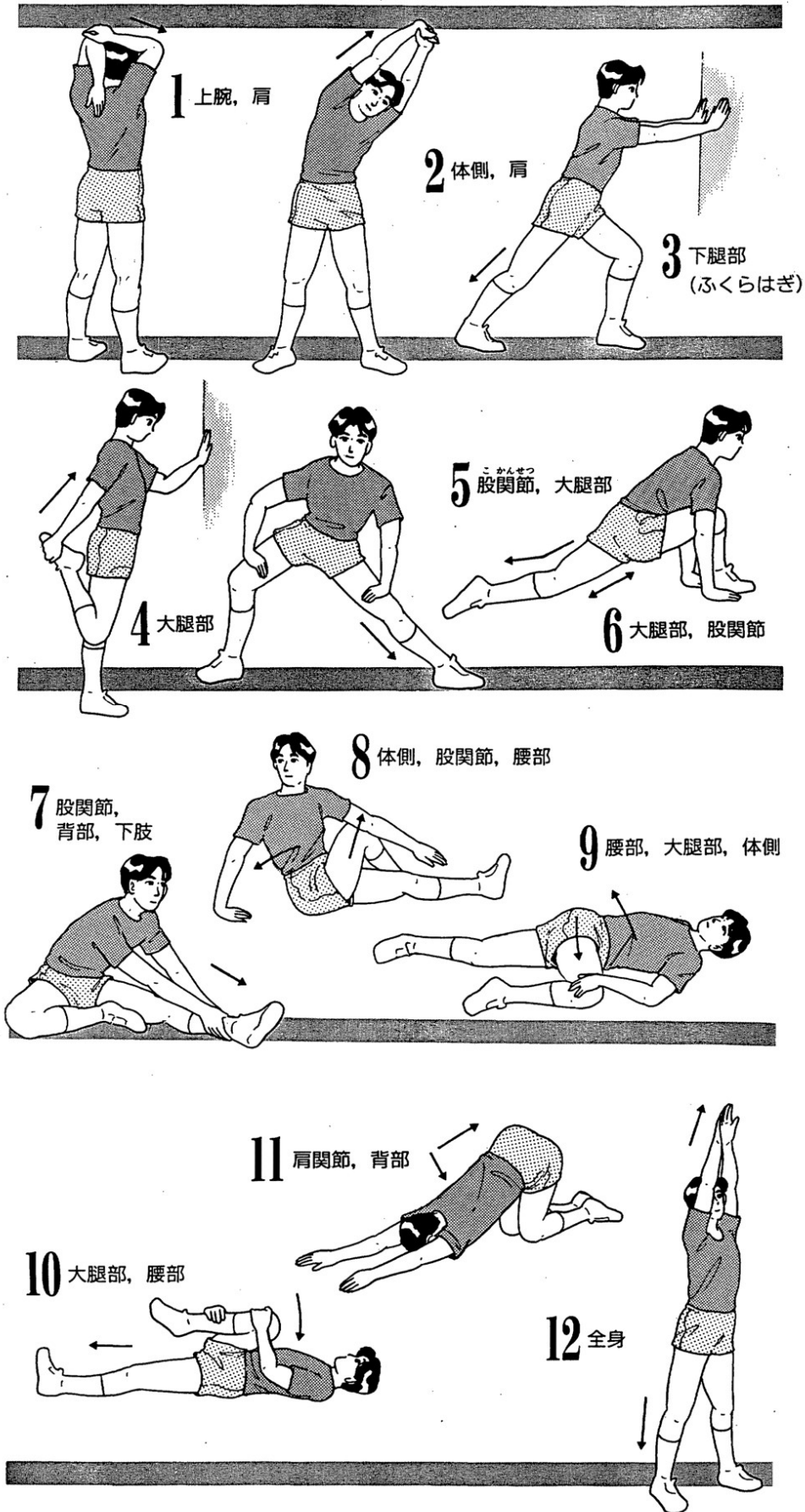
Deel drie

Lichaam

ストレッチング 12

(表3へつづく)

●反動をつけないで、ゆっくりと●リラックスして●自然な呼吸で●左右バランスよく●むりをしないで●正しい姿勢で●10~30秒間



Herlevingstechnieken

Het weer tot leven brengen

Katsu-ho ('methode van het tot leven brengen') is een zeer oude Japanse techniek van slaan en drukken op het lichaam om mensen te doen herleven welke gebruik maakt van de acupunctuurfysiologie en andere therapieën. Deze techniek werd door de bushi (krijger) toegepast. Eén van de voorlopers van onze academie, Akiyama Shirobei Yoshitoki, van de Yoshin ryu (oude Jiu jitsu school) was arts te Nagasaki en bracht geneeskundige technieken van China naar Japan (ca. 1530). De hernieuwde interesse is ontstaan uit de behoefte een 'Dojo eerste hulp bij ongelukken' beschikbaar te hebben (zie opmerkingen aan het einde van het hoofdstuk).



Katsu-ho techniek

- Katsu-ho is het kloppen, vibreren, slaan of masseren van reflex- of acupunctuurpunten. Veelal een matig harde stoot met de duimmuis. Deze technieken worden uitgevoerd met de vuist, de hiel van de hand, de gewrichtsknobbels, de voet of de gespreide vingers.
- De afstand tot het lichaam met percussie komt nooit boven de 15 cm. Eén slag kan voldoende zijn, soms drie (of meer). De plek wordt veelal geraakt zonder precies de plaats te kennen (doe Katsu-ho door vaker dan drie keer te "slaan" op en rondom de betreffende plek).
- Met de handpalm kan men een snelle energieke massage geven: op de rug naar 7e halswervel toe; op de buik in de richting van de plexus solaris.
- Gerevitaliseerd wordt vaak precies in de buurt van de stoot of klap, die de bewusteloosheid bewerkte (massage en druk).
- Bij elk punt wordt aangegeven welke therapie gebruikt kan worden.
- De belangrijkste punten worden hier beschreven (zij hebben acupunctuur locaties weergegeven met een letter en cijfer combinatie):

Bla 10, 23 en 60; Di 3 en 4; Dri 15; Du 3; Jm 14; Le 2 en 3; Lo 9; Ma 30; Mi 4; Ni 2; Tm 4, 10 en 14. Dit zijn acupunctuurpunten in dienst van de Katsu-ho.

Acupressuur, bindweefselmassage en drukmassage techniek

Drukmassage: de intentie staat hierbij voorop, het kan krachtig of licht gebeuren. Er is een emissie van de therapeut naar de patiënt, die weldadig is voor de patiënt. Wanneer je niet weet wanneer je moet toniseren (energie toevoeren) of sederen (energie laten afnemen door verspreiden) moet je streven naar normalisering.

Behandeling van stoornissen aan de spieren en het skelet zijn niet afhankelijk van de richting - m.b.t. de acupunctuurmeridianen. Het is het beste om ver van de aangedane plek te beginnen en langzaam naar de pijnlijke plek toe te masseren.

Yang-massage is een toniserende massage. Men gaat snel masserend over het acupunctuurpunt, de spanning die hierbij ontstaat ontladend naar dit punt (de elektrische weerstand is lager op een acupunctuurpunt). Deze massage is in de meridiaanrichting (met de richting mee). Het kan ook met de vingernagel en top van een warme vinger.

Yin-massage is een sederende massage, langzaam, krachtig, verspreidend, tegen de meridiaanrichting in. De ki of chi (Chinees, energie) stroomt in een bepaalde richting door de meridianen, in de richting van de oplopende nummering.

Bindweefselmassage is met de vingertoppen loodrecht op de huid en diepborend, dit is hetzelfde als periostmassage (botvlies, een laag dicht bindweefsel dat de oppervlakte van een bot bedekt behalve aan de gewrichtsoppervlakten). Het dient ter verwijdering van obstructie en belemmering. Sederend kennen wij de Zweedse massage of effleurage, die lichtdrukkend gebeurt met de vingertoppen plat op de huid.



Tenshin shinyo ryu Katsu-ho uit de handleiding van deze school (auteurs collectie).

Enkele belangrijke behandel adviezen

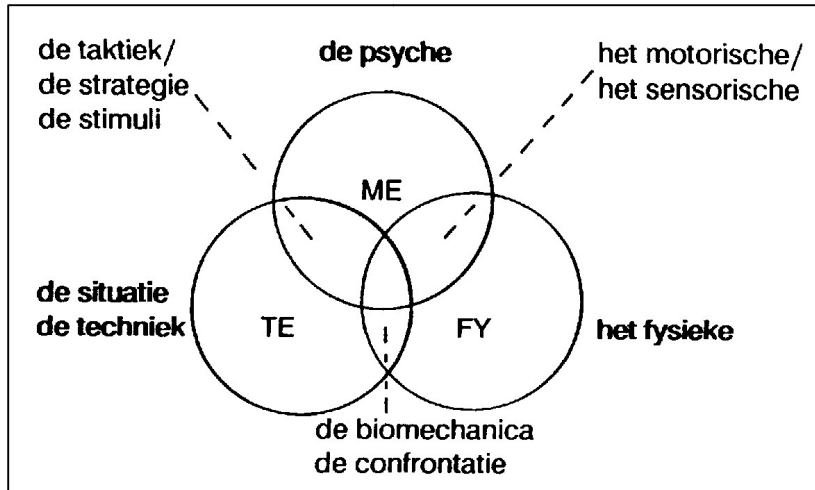
- Bij acupunctuurmassage is het precies treffen van het acupunctuurpunt belangrijker dan de toegepaste techniek, de intentie van de masseur is ook van groot belang.
- Acupressuur/Katsu-ho: de patiënt gaat zitten of liggen (denk eraan dat bij een bewusteloze patiënt diens tong niet in de keelholte zakt en hij/zij daardoor niet meer kan ademen!). Zorg dat u niet gestoord wordt: rust! Neem alle tijd. Het juiste punt, het acupunctuurpunt is zo'n 3-5 mm groot, ligt altijd in bothoeken, botgroeven, in gewrichtskuilen, in spierspleten, in directe relatie met bloedvaten. De elektrische weerstand is beduidend lager (60 kilo-ohm versus 600 kilo-ohm).
- Plaats de vinger(s) op het acupunctuurpunt. Krachtig en diep moet er worden gedrukt met de top van de vinger of met de vingernagel, terwijl de vinger loodrecht op de huid wordt gehouden. Druk niet harder totdat het pijn gaat doen.
- De duur van de behandeling bedraagt zo'n 1-5 minuten. De werking komt snel, 2 - 3 minuten en houdt langere tijd aan.

Men kan zo vaak als men wenst acupressuur toepassen. Soms moet je meerdere punten gebruiken. De acupunctuurpunten liggen symmetrisch op het lichaam. Behandel bij voorkeur (eerst) de aangedane kant. De Jm (vóórzijde) en Tm (achterzijde) meridiaan lopen over de mediaanlijnen (er is dus steeds maar één punt beschikbaar). Zelfbehandeling is mogelijk. Leer de belangrijkste acupunctuurpunten uit het hoofd en oefen regelmatig met een partner. Met een gezond iemand kan men gerust oefenen (men kan daarvan niet ziek worden).

APPENDIX

Beoordeling vermogens

De mens beschikt over vermogens die onder te verdelen zijn in drie groepen. De mentale, fysieke en technische vermogens geven ons een bepaalde weerbaarheid. Het 'Mefyite-model' wordt weergegeven als drie cirkels: **M**entaal; **F**ysiek; **T**echniek. Het Mefyite-model is gebaseerd op gedegen en modern sociaal-wetenschappelijk onderzoek met behulp van geavanceerde statistische methoden.



De drie hoofdvermogens zijn:

1. Mentale, psychische vermogens (me);
2. Fysieke vermogens (fy);
3. Technische, situationele vermogens (te).

Als we deze vermogens visualiseren in drie cirkels die elkaar overlappen dan ontstaan er drie gebieden die twee vermogens overlappen en één gebied waarin alle drie de cirkels elkaar overlappen:

4. Motorische en sensorische vermogens (me-fy);
5. Biomechanische en confrontatie vermogens (fy-te);
6. Tactische/strategische en stimulaire vermogens (te-me).
7. Leven, het zijn in tijd en ruimte (me-fy-te).

Deze zeven gebieden kan men beoordelen met een beoordelingstest.

Beoordelingstest weerbaarheid

Om de vermogens te beoordelen is er een test ontwikkeld. De beoordelingsresultaten op deze test geven een grove indicatie wat de score is op de verschillende vermogens van het Mefyite-model en een algeheel oordeel over de uitvoering van de technieken voor weerbaarheid.

Beoordeel de mate en/of kwaliteit van de vaardigheid in het uitvoeren van een of meerdere technieken aan de hand van een vijfpuntsschaal. Kruis het meest passende vakje aan. De cijfers hebben de volgende betekenis:

1. **Slecht**, weinig, niets, traag, zwak;
2. **Matig** (tussen 1 en 3);
3. **Middelmatig**, weet niet, niet van toepassing, ?;
4. **Goed** (tussen 3 en 5);
5. **Zeer goed**, veel, alles, snel, sterk, adequaat.

	1	2	3	4	5
1. Mentale factoren:					
a. Alertheid, waakzaamheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Attitude, mentale houding (étiquette)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Geheugenspan, kan onthouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Een Nederlandse krijgskunst traditie

SHIN TAI RYU 心泰流

Japanse krijgskunsten en Aziatische klassieke filosofieën



Na de Meiji restauratie in 1868 werden in Japan de oude krijgskunsten omgevormd tot de moderne vechtsporten. Het Judo bijvoorbeeld, is ontstaan uit het klassieke Jiu jitsu (柔術 letterlijk: 'flexibele kunsten'). Tijdens deze transformatie en de hierop volgende internationale verbreiding van het Judo (柔道 letterlijk 'flexibele weg') maakte ook Nederland begin vorige eeuw kennis met - naast het Judo zelf - fragmenten van het aan het Judo ten grondslag liggende Jiu jitsu. Al snel werd het een alternatief voor boksen en kwam men het tegen bij prijsvechten op kermissen. In het interbellum werd Jiu jitsu serieuzer en er ontwikkelde zich een Nederlandse traditie in Jiu jitsu en later in andere traditionele Japanse krijgskunsten en Aziatische klassieke filosofieën. De Shin tai ryu (心泰流) is een voorbeeld van het voortzetten van deze traditie in Nederland.

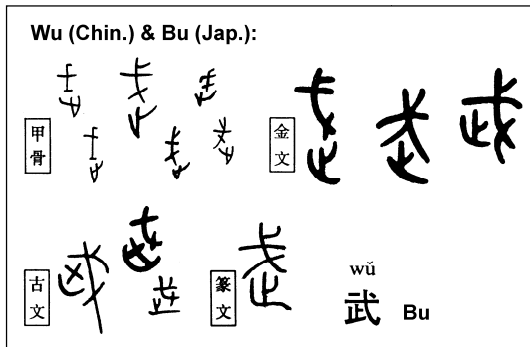
Mark Sterke
Masuhara Aya
Mart van Iersel

1. Tenshin Shinyo Ryu Jiu jitsu technieken.

De eerste kennismaking met de Japanse cultuur en krijgskunsten

Het eerste contact met de Japanse cultuur vond plaats toen het Nederlandse schip 'De Liefde' in 1600 de Japanse haven aandeed in de Beppu baai (Oita prefectuur, Kyushu) [1]. Al snel vertrokken meerdere schepen naar Japan en er vond handel en uitwisseling van kennis plaats. Deze eerste contacten hadden echter in het dagelijkse leven in Nederland weinig invloed en zeker niet voor de ontwikkeling van de krijgskunsten in Nederland, dat zou pas eeuwen later gebeuren.

In de eeuwen vóór de Meiji restauratie (明治; 1868) had Japan een zeer uitgebreide krijgskunst ontwikkeling doorgemaakt mede door de zes eeuwen burgeroorlog [2]. In het algemeen worden deze krijgskunsten 'bu jitsu' (武術) genoemd. Het waren krijgskunsten in dienst van feodale families teneinde mensen op te leiden voor oorlogvoering, bezittingen van de feodale familie te beschermen en zelfverdediging. Deze ontwikkeling begon in de Heian period (平安時代; 794-1191).



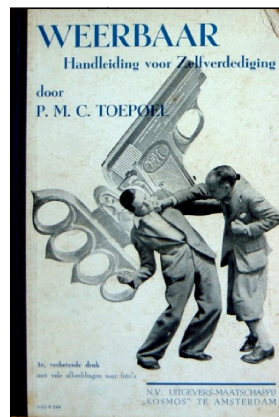
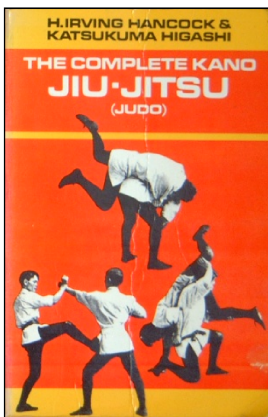
2. Oorspronkelijke tekens voor het woord 'bu' (武).

De honderden generatieve krijgskunst academies (koryu, 古流) van toen zijn allen in kaart gebracht door Watatani Kiyoshi en Tadachika Yamada [3]. Na de Meiji restauratie veranderde de Japanse samenleving drastisch. De weer aan de macht gekomen Japanse keizer (die tot dan toe een uitsluitend ceremoniële functie had gehad), opende de grenzen en stelde alles in het werk van

om van Japan een moderne 'beschaafde' natie te maken, die zich met de overige grote naties kon meten. Binnen de maatschappij die hierdoor ontstond was er voor de oude krijgskunsttradities nog maar nauwelijks plaats of aandacht meer. Deze veranderde veelal in vechtsporten of budo (武道) zoals Judo en Kendo (剣道) met in de meeste gevallen een competitie-element. Ook burgers konden nu oefenen in de budo. Er ontstonden in de loop van de 20^e eeuw twee stromingen:

1. De 'koryu bu jitsu' (古流 武術) of oude familiale krijgskunst academies die voor een deel bleven bestaan en zijn beschreven door Yokose Tomoyuki [4]. Deze zijn heden ondergebracht in de de Nihon Kobudo Shinkokai (日本古武道振興会; opgericht in 1935) en de modernere Nippon Kobudo Kyokai (日本古武道協会; een onderdeel van de Nippon Budokan, zie 2.).
2. De 'budo' (vechtsporten, letterlijk 'krijgswegen') die onderdak hebben in de Nippon Budokan (日本武道館; 1964 opgericht). Elke budo heeft een landelijke organisatie en vaak ook een internationale organisatie.

Op dit moment bestaan er nog slechts zo'n honderd oude krijgskunsttradities of zoals ze tegenwoordig genoemd worden 'Nihon kobudo' (Japanse oude krijgswegen; 日本古武道). Een van de academies die een grote rol gespeeld heeft bij de ontwikkeling van het Nederlandse Jiu jitsu is de Tenjin Shinyo Ryu Jiu jitsu (天神真楊流). Deze school is ontstaan in de 19^e eeuw en was gesticht door Iso Mataemon Minamoto no Masatari [5] die de leerplannen van de oudere Yoshin Ryu (17^e eeuw) en Shin no shindo Ryu (18^e eeuw) samensmolt (illustratie 1). Deze school heeft een belangrijke rol gespeeld bij de transformatie van Jiu jitsu naar het Judo.



3. Oude Jiu jitsu boeken (Engels en Nederlands).

Tijdens dit transformatieproces werd het "wetenschappelijk Jiu jitsu" (in feite een voorloper van Judo) verbreidt naar het Westen, ook naar Nederland door onder andere de Japanse leraren Abe en Michigami (geen biografische gegevens beschikbaar). Tijdens de invoering van Jiu jitsu en 'Judo in ontwikkeling' rond 1900 werden niet of nauwelijks boeken uitgegeven. Het belangrijkste boek is Hancock en Higashi Katsukuma (illustratie 3) die Jiu jitsu technieken demonstreren en het 'Kano Jiu-jitsu' of 'Judo' noemden [6]. Toepoel beschrijft in zijn boek een gevecht in 1905 te Parijs waar Régniers in 6 seconden een gevecht beslecht door bij de tegenstander Dubois een Jiu jitsu armklem aan te leggen.

Bu jitsu 武術 'Martiale kunsten'

Het concept 'bu' (Chinees, wu; Japans, bu; zie illustratie 'Wu & Bu') stamt uit de Chinese taal en bestaat uit twee onderdelen: een Ge-hellebaard (een Chinees type hellebaard) en een voetstap (als symbool voor beweging). Later kreeg het ook de betekenis van het 'stoppen' van een aanvliegende pijl die aan een touwtje vastzit (om de pijl na gebruik terug te kunnen trekken). Het Japanse begrip 'jitsu'

(Chinees, shu) staat voor ‘plakkerig voedsel dat kleeft aan de handen’, en werd later ‘kunst’, een verbaal extract van ‘kunnen’.

Jiu jitsu 柔術 ‘Flexibele kunsten’

Het concept ‘jiu’ (Chinees, 柔, rou) stamt uit de Dao De Jing (Het boek van de Weg en de Deugd; hoofdstuk 76), een Chinese tekst van de filosoof Laozi (老子; ongeveer 581-500 voor onze jaartelling). Hij zegt: “强大处下, 柔弱处上。” Vertaald: “Het onbuigzame en het machtige nemen de laagste positie in, het flexibele en zachte nemen de hoogste positie in.” Dit filosofisch concept werd later (16^e eeuw) gebruikt door de Japanse krijgskunstacademie Take Uchi Ryu (竹内流) als naam voor hun krijgskunsten waaronder Jiu jitsu, Bo jitsu en Iai jitsu en diverse andere krijgskunsten.

Tai jitsu 泰術 ‘Kunst van harmonie’

Het concept tai (Chinees, 泰, tai; Japans, 泰, tai) stamt uit de Zhouyi, ‘Het boek van Zhou’ ook wel ‘Het boek der veranderingen’ (hoofdstuk 11; illustratie 7), het oudste Chinese filosofisch boek. Het hoofdstuk zegt: “De Harmonie. Het kleine gaat heen, het grote komt naderbij. Gunstig, ontvangen.”



“Uiteindelijk is er niets anders dan gewoon oefenen en ben daarmee tevreden.”



Toelichting op de illustraties

Paginanummer en toelichting:

Boekcover Fudo Myoo

2 Marishiten, Boeddhistische beschermgod(in) van de Japanse krijgers

3 Cover Samoerai te paard (auteurs collectie); kersenbloesem en bamboestengel; karakters Shin tai ryu Tai jitsu en logo van de academie

5 Hoogste wering (Tenshin shinyo ryu; oorspronkelijke bron voor het Nederlandse Jiu jitsu)

6 en 7 Twee samoerai met twee zwaarden en hellebaard klaar voor een tweekamp

10 Verdraagzaamheid (gekalligrafeerd door dhr. Suzuki)

11 Huiszegels van de Shin tai ryu en de huidige hoofdmeester

12 Yadome jitsu, de kunst van het wegslaan van aanvliegende pijlen, de essentie van het karakter 'bu' of martiaal/martiale kunst, werd in het oude China opgepakt als filosofie

13 Het familiewapen van de Shin tai ryu weergegeven in drie cirkels met de karakters voor geest, techniek en lichaam

14 Bamboe: P. Aurea

17 Shin tai ryu Tai jitsu (karakters) en Jiu jitsu worp (Tenshinshinyo ryu; auteurs collectie)

18 Ken jitsu standen (Tenshin shinyo ryu)

20 Phyllostachys bambusoides (bamboe) en Hoogste hoogte (Tai-chi, yin-yang) met draak

21 Onuitputtelijke bron (Mujinzo), collectie P. Witkamp

22 De hoofdmeester oefent samen met collega S. Takahashi, hoofdmeester Sho sho ryu, Kogusoku met op de achtergrond het familiewapen van de familie Nambu

23 Bestektekening van de Riki Bu Dojo (Lanciersstraat 90, Tilburg) en hachimaki

24 Plattegrond Riki Bu Dojo & Himitsu Take Niwa

26 Tai, de harmonie en symbool van de berg Tai (China)

27 Diverse mokuroku verkregen van de Sho sho ryu en Muhen ryu van de auteur; Shin tai ryu in Tensho of zegel karakters (lees van rechts naar links)

28 Deelnemersbewijs van de Nihon Kobudo Shinkokai van auteur en de hanger van de 67 generatie Sho sho ryu dhr. Keisan Takahashi, mijn opa

30 Van rechts naar links: aarde, niets doen, kracht; water, destructie; vuur, animaal; wind, flexibiliteit, krijgsschreeuw; leegte, verenigen, energie; illustratie boogschutter; boog; Daruma

33 Vijf lagen pagode (gorinto) met zegelkarakters van de vijf elementen

34 Hoofdmeester tekent tekst in boekrol (maki-mono)

36 De acht principes en de vijf elementen, zie Appendix: Toelichting op de boekrol Ume kyokai no maki'

43 Diploma's van de auteur en de hachimaki omtrent het vijftig jaar beoefenen van de krijgskunsten

44 Shin tai ryu Tai jitsu boekrol met het organisatieschema, weergegeven in zegelkarakters (in China als Japan in gebruik bij officiële klassieke documenten)

49 Boekrollen in kistje

54 Het duo grootzegel van de Shin tai ryu met daarin de belangrijkste filosofische en technische concepten

55 Karakters voor 'hara'

56 Tekst met de ademhalingsoefening van Daruma en een afbeelding van de boogademhaling (Arhat-oefening)

59 Zen meditatie houding (Rinzai stijl; uit blad 'Budo', Nippon Budokan)

60 Voorbeeld tekst van de mokuroku van de Shin tai ryu

61 Chan meditatie houding (Shaolin si stijl)

62 Hand houding bij Chan meditatie

63 Karakters Tan-den (rood-rijstveld)

64 Handhoudingen bij meditatie en de oude tekst van Daruma omtrent de buikademhaling en het concept 'hara'

68 Samoerai of bushi met Japanse jas (haori), geplisseerde broekrok (hakama) en zwaard (katana)

75 De Bushi no kokoro-e in het Japans vertaald (hiragana) door mijn Japanse moeder Ihoko Takahashi

77 De negen handhoudingen (Tenshinshinyo ryu) van rechts naar links en boven naar beneden bekijken

78 Shin tai ryu te no kamae, de handhouding van de Shin tai ryu en de onderdelen in het Japans

80 Daito ryu Aiki jiu jitsu techniek (komt ook voor in de kata)

83 en 84 Benamingen van onderdelen van een Japans zwaard (katana)

86 Blokkering en trap (Tenshin shinyo ryu)

88 Schoudertorsie (Tenshin shinyo ryu)

91 Bo jitsu, stokkunst (Tenshin shinyo ryu)

93 Hanbo jitsu (Jo jitsu), stafkunst (Tenshin shinyo ryu)

95 Shuriken jitsu, meswerpen en hojo jitsu, touwbinden

96 Het aanknopen van de band (obi musubi)

131 Tani otoshi (Vallei dropping; 6.5)

141 Cho komi chu kome (Slaan concentratie elleboog immobilisatie; 6.1)

157 De eerste zinnen van Japanse mokuroku van de Sho sho ryu en Muhen yogan ryu

Jubileum: 50 jaar beoefening van de Japanse krijgskunsten (2022)



Voor mijn meesters en bijzondere gasten heb ik deze hachimaki, ook wel tenogui genoemd, ontworpen, om mijn blijk van dank weer te geven over de mooie tijd!
Toelichting op het ontwerp (van rechts naar links):

De vijf blaadjes staan voor de vijelelementen.
Daaronder: Shin tai ryu Tai jitsu.

Vier groene blaadjes en de kersenbloesem: de negen kata die ik lang geleden heb ontwikkeld (zie "Het boek van de drie cirkels").
Daaronder de tekst: een halve eeuw kobudo.

De cirkel, de grote leegte (maruku). Daar binnen het karakter, "Een leerling van Confucius stelde hem een vraag: bestaat er een woord dat de leidraad voor het leven kan zijn meester". "Ik denk dat dat woord is: verdraagzaamheid". Leg andere mensen niets op wat jij jezelf niet toewenst (Kongzi 15:23).
Het karakter bestaat uit drie delen: een vrouw met kind op schoot, de mond (uitspreken), en het hart of de ziel: de vrede, verdraagzaamheid, vergeving.

Het Tai-zegel, het symbool van de meest heilige berg van China, Tai shan.

Vijfde generatie familiehoofd grootmeester-leraar.
Sudereiku Maruku (deze naam is gegeven door Koji Ogura, Kyoto). Het zegel Kengo.
Do Tai Ken en de hantekening bestaande uit de drie bergen: Tai, Iwate, Fuji.

Familiewapen van Sterke: een tsuba in paars (stootplaat met het thema Yin Yang).



Een flinke selectie van meesters die ik opgeleid heb !



ス テ ル ケ マ ル ク
修士 素手礼丸 丸空 大師範九段

修士 心理学者と哲学者
心泰流 泰術 五代 宗家 ‘道泰軒’
オレンジ・ナッソー騎士団の騎士
和蘭陀武術協会 大師範 九段 会長
諸賞流 和術 無辺流 棒術 目録 武者
日本古武道振興会 仲間会員
オランダ ・ www.shintairyu.nl ・ mark@sterke.net



Nederlandse academie voor traditionele krijgskunsten
Dutch Academy for Traditional Martial Arts
オランダ武術学会

Bu jitsu Hyogen Kata

Representatieve krijgskunst technieken
Jiu jitsu 柔術 & Bugu jitsu 武具術



Zie pagina 138 en 154 voor de beschrijving van de technieken.

一 推 小 大



一 足 县 小



二 推 小 宋

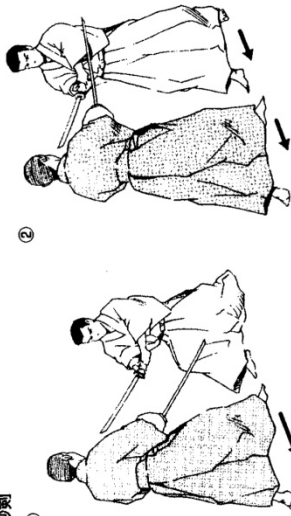


二 足 县 小





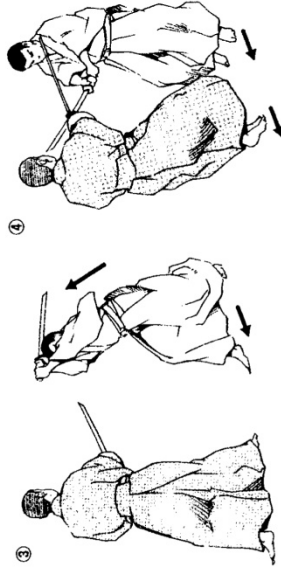
◆ 妙剣 ①



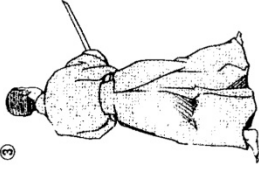
②



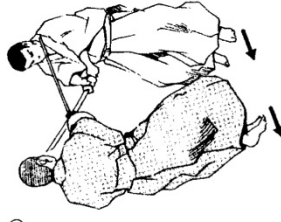
◆ 絶妙剣



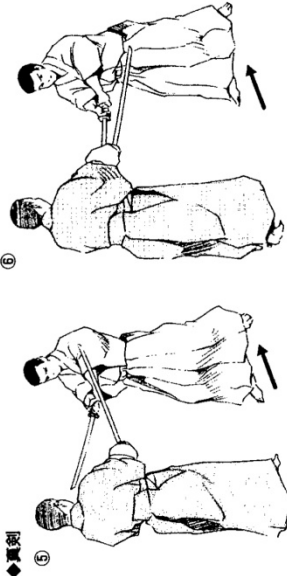
③



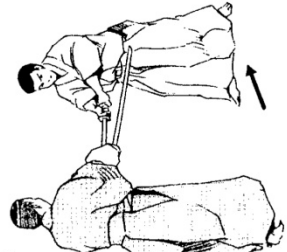
④



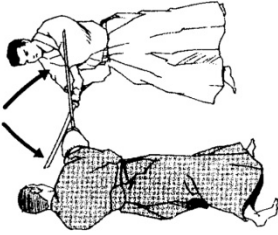
◆ 真剣 ⑤



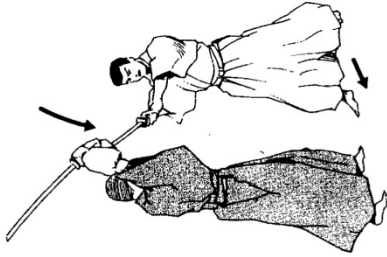
⑥



◆ 闘 ①



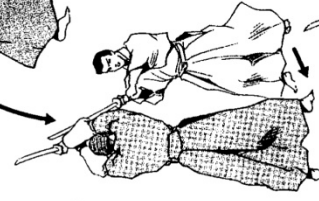
②



◆ 向突 ③



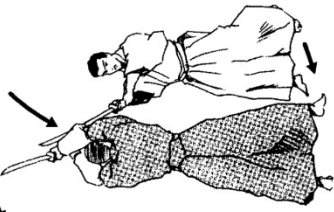
④



◆ 格闘 ⑤



⑥





European Kobudo Association

欧州 古武道 協会 • Ōshū Kobudō Kyōkai

Exam requirements

Graduations, Licenses and Titles	Jujutsu or Bugujutsu	位, 免許 & 称号	European Kobudo Association 欧州 古武道 協会 • Ōshū Kobudō Kyōkai
Shoden Shodan Nidan Sandan (<i>Shi</i>)	First level 1 st Dan (white belt) 2 nd Dan (red belt) 3 rd Dan (Master) (black/blue hakama & black belt)	初伝 初段 二段 三段/師	Technical examination: See exam requirements (below).
Menkyo (<i>Fuku Shihan</i>)	License (Assistant Master- teacher)	免許 (副師範)	Menkyo: Master-degree, study the 6 theoretical lessons, First Aid diploma, internship/educational practice, insurance.
Chuden Yondan Godan Rokudan Shichidan Hachidan Gokui kaiden (<i>Shihan</i>)	Middel level (black belt) 4 th Dan 5 th Dan 6 th Dan 7 th Dan 8 th Dan highest secrets level (initiation) (Master-teacher)	中伝 四段 五段 六段 七段 八段 極意皆伝 (師範)	Technical examination: See exam requirements (below). Gokui kaiden: Master-teacher education diploma or Menkyo with 12 years of experience in teaching Japanese martial arts (Bujutsu) and study the 12 theoretical lessons.
Okuden Kudan Inkoku (<i>Dai Shi</i>)	Secret transmission 9 th Dan (white hakama & purple belt) Seal license (Grandmaster)	奥伝 九段 印可 (大師)	Technical examination: See exam requirements (below).
Kuden Judan Kengo	Oral transmission 10 th Dan (Seal license/ familyhead/Soke)	口伝 十段 軒号 / 宗家	Technical examination: See exam requirements (below).

Exam requirements of European Kobudo Association • 欧州 古武道 協会 • Ōshū Kobudō Kyōkai

Traditional Martial Arts - Bujutsu	Japanese	Exam requirements of European Kobudo Association
Jujutsu	柔術	Jujutsu (Shoden): Shodan, 2 techniques ¹ + 8 techniques from own academy/tradition/Koryu Bujutsu sensho ² ; Nidan, 4 techniques + 6 techniques from own academy/tradition/Koryu Bujutsu sensho; Sandan, 5 techniques + 5 techniques from own academy/tradition/Koryu Bujutsu sensho. Jujutsu (Chuden): Yondan – Hachidan: 5 techniques + 5 techniques from Koryu Bujutsu sensho.
Jojutsu Kenjutsu Iaijutsu Hanbojutsu Tantojutsu a.o.	杖術 劍術 居合術 半棒術 短刀術	Bugujutsu (Shoden): Shodan, Nidan and Sandan: Technique of the Bu jitsu Hyogen Kata and techniques of the Koryu Bujutsu Sensho (10 in total). Bugujutsu (Chuden): Yondan – Hachidan: 5 techniques of the Bu jitsu Hyogen Kata + 5 techniques from Koryu Bujutsu sensho of the mentioned Bujutsu (10 in total).

¹ Bu jitsu Hyogen Kata (2002). Shin tai ryu-ha Foundation. (Bu jitsu Hyogen Kata - Bujutsu Hyogen Kata. Full color edition - English. Nine representative martial arts techniques. www.shintairyu.nl ISBN 978-1-4452-2192-2).

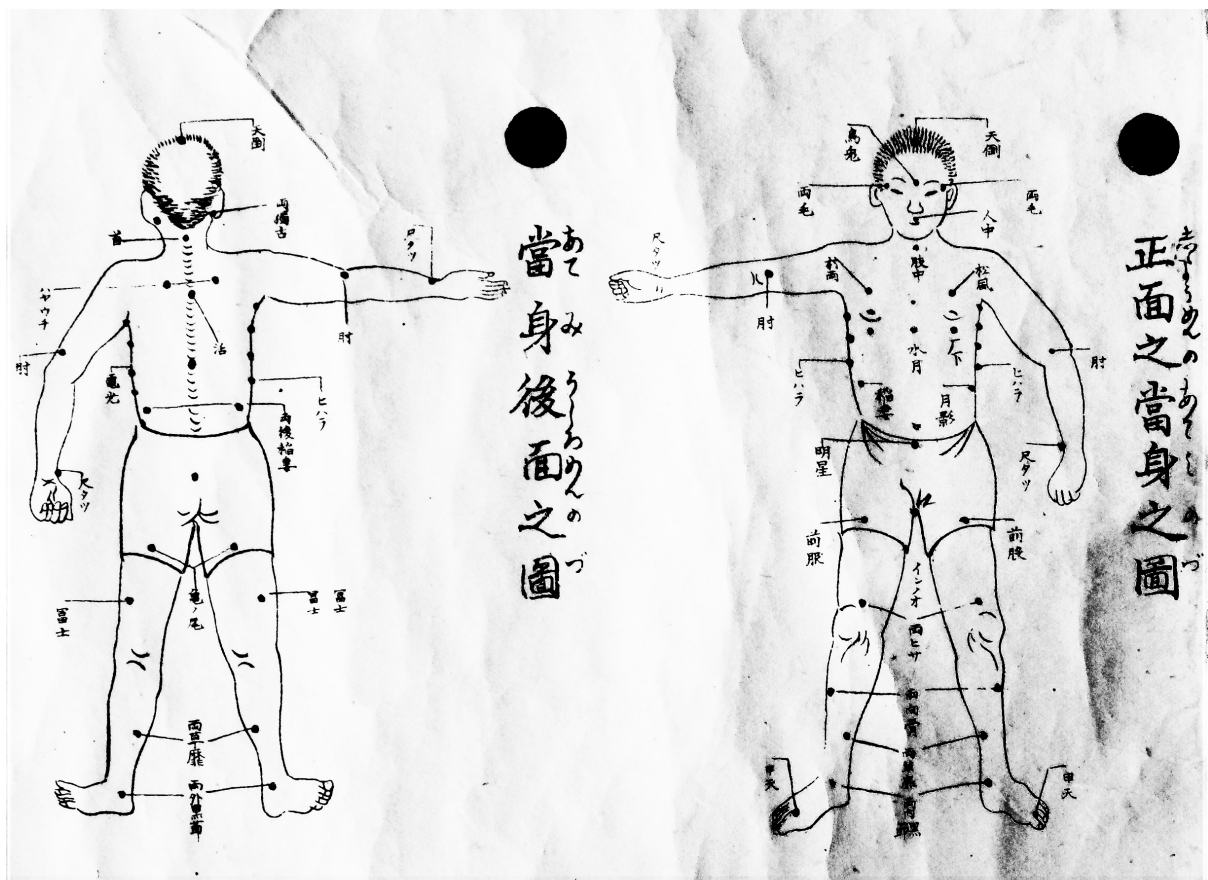
² If there are no techniques available in the own academy or tradition we will provide techniques of the 'Koryu Bujutsu sensho' (2001; available at Dutch Royal Library and Shin tai ryu library; all martial arts or Bujutsu are available).

The Shin tai ryu offers: Onnoha Itto Ryu Kenjutsu; Tenshin Shinyo Ryu Jujutsu; Bokuden Ryu Jujutsu and Hyoho Niten Ryu Kenjutsu (2024), all available in this book.

Bokuden ryu Jiu jitsu maki (卜伝流柔術速成之卷全):

Een boekrol van de Bokuden ryu Jiu jitsu gemaakt door Okumura Tadaharu aan het begin van de 20^e eeuw. Het is een complete snelle leer van de technieken van de Bokuden ryu. Met veel technieken die ook wij onderwijzen!

Zie ook het boek: Bokuden Ryu Jujutsu, Otsuka Nobuyoshi 2016, Eric Michael Shahan.





De Shin gi tai leraren: Jo, Ton en Rinus.





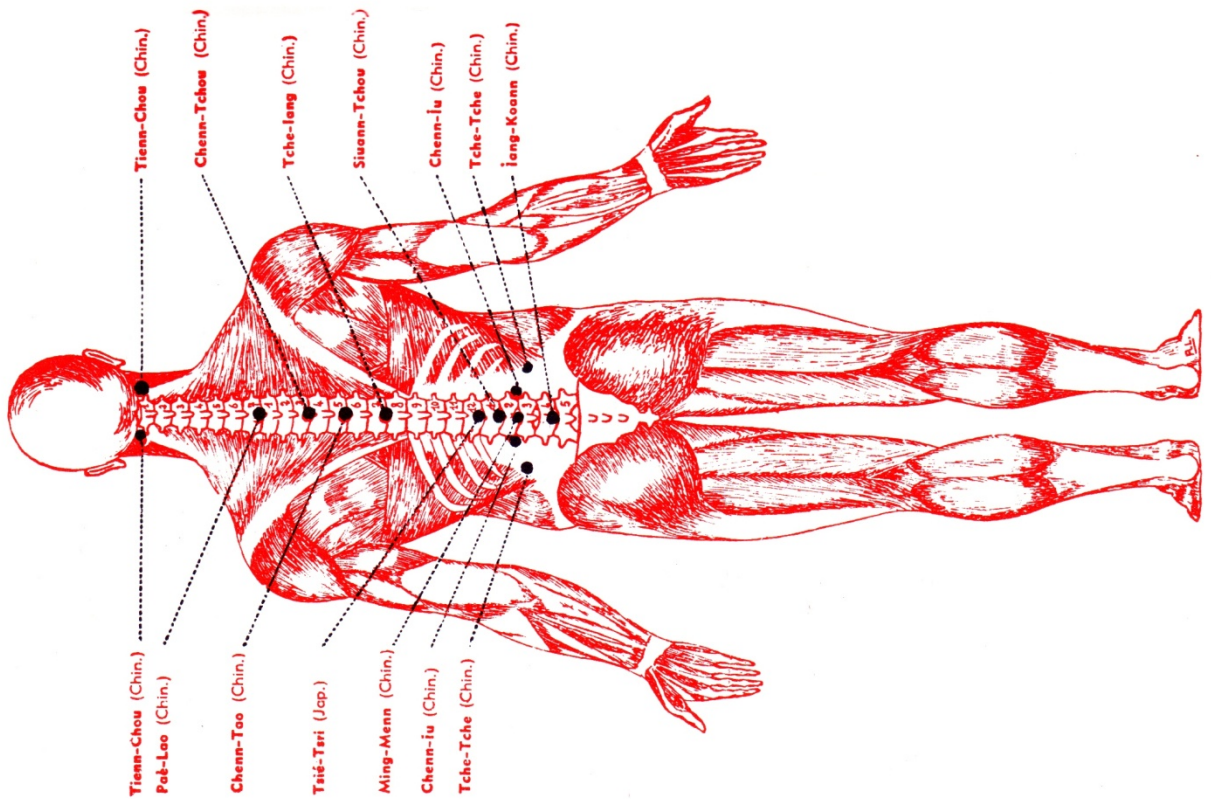
Handzame wapens Shin tai ryu.



Shuriken Tenshin shoden katori Shinto ryu.

LES POINTS DE KUATSU (dos)

NOM CHINOIS OU JAPONAIS	LOCALISATION ANATOMIQUE	KUATSU PAR :	EFFETS DÉTERMINÉS SUR :
Tienn-Chou (Chin.) Pak-Lao (Chin.)	à la partie postéro latérale du crâne, sous l'occiput, de part et d'autre des apophyses transverses de la 1 ^{re} vertèbre cervicale.	massages	action sur le bulbe rachidien. point tonique du nerf parasymphatique.
Paé-Lao (Chin.)	entre la 7 ^{me} vertèbre cervicale et la 1 ^{re} vertèbre dorsale.	percussions	Stimulant général : Contraction : cœur. Dilatation : artère pulmonaire.
Chenn-Tchou (Chin.)	entre la 3 ^{me} et la 4 ^{me} vertèbre dorsale.	percussions	action principale sur le splanchnique pulmonaire, dilate les poumons, diminue la pression artérielle.
Ohenn-Tao (Chin.)	entre la 5 ^{me} et la 6 ^{me} vertèbre dorsale.	percussions	élève la tension artérielle par action sur les centres surrénaux entraînant un afflux d'adrénaline.
Tche-Iang (Chin.)	entre la 7 ^{me} et la 8 ^{me} vertèbre dorsale.	percussions	agit sur le foie, la rate, le pancréas, l'estomac, l'intestin, vide la vésicule biliaire.
Tché-Tsri (Jap.)	entre la 12 ^{me} vertèbre dorsale et la 1 ^{re} vertèbre lombaire.	percussions	dilate et stimule le cœur. agit sur les reins, l'aorte, le péritoine, le cerveau...
Siuann-Tchou (Chin.)	entre la 1 ^{re} et la 2 ^{me} vertèbre lombaire.	percussions	cerveau, aorte, péritoine, vessie, prostate, organes génitaux.
Ming-Menn (Chin.)	entre la 2 ^{me} et la 3 ^{me} vertèbre lombaire.	percussions	Tonique général : agit sur le cerveau, les organes génitaux, les reins.
Ohenn-Ju (Chin.)	entre la 2 ^{me} et la 3 ^{me} vertèbre lombaire de part et d'autre de la colonne vertébrale.	massages profonds	agit sur les reins, la vessie, élève la tension artérielle.
Tche-Tche (Chin.)	de part et d'autre des apophyses transverses de la 3 ^{me} vertèbre lombaire à 6 cm. environ de celles-ci.	massages profonds	correspondances nerveuses, reins, vessie.
Iang-Koann (Chin.)	entre la 4 ^{me} et la 5 ^{me} vertèbre lombaire.	percussions	organes génitaux...





Toelichting op de boekrol ‘Ume kyokai no maki’

Een nieuwe bijlage bij het boek:

‘Het boek van de drie cirkels – Het handboek van de samurai’ (2004-2011)

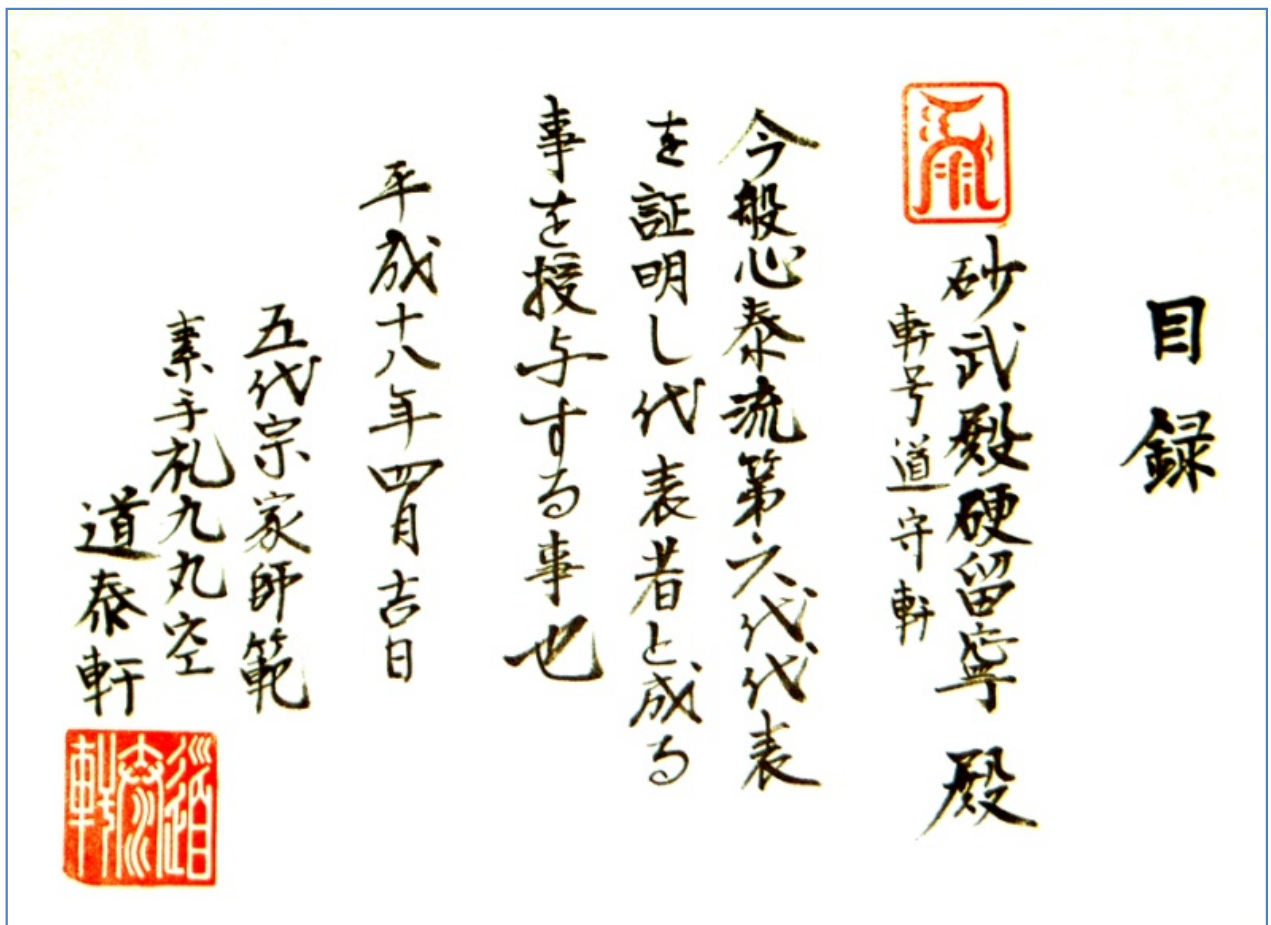
& in het Engels: ‘The Martial Arts – the essence’ (1987-2011). Meer informatie is beschikbaar in de genoemde boeken.

梅
協
会
の
巻



明
心
泰
流
柔
腹
道
武
梅

心
泰
流
泰
術
梅
協
会



Corné van de Sanden, 6^e generatie Soke.



目録

エリワヤン・マルテンス殿

真柳伝子・恵殿



軒号 道正軒

今般心泰流第七代代表
 を証明し代表者と成る
 事を授与する事也

平成三十年四月吉日

五代宗家大師範

素手礼九丸空

道泰軒



Erik-Jan Martens, 7^e generatie Soke.

About the author



Gml. drs. Mark W.J.M. Sterke Ph.D. (1958) 大師範 博士 素手礼九 丸空 (ステルケ マルク), is grandmaster-teacher, philosopher and educational psychologist. He is 5th generation headmaster (五代 宗家 soke) of Shin tai ryu 心泰流 and the only European who is member of the Nihon Kobudo Shinkokai (日本古武道振興会, Tokyo), received various mokuroku from the Sho sho ryu Yawara (諸賞流 和 oldest Japanese martial arts academy) and Muhen yogan ryu Bojutsu 無辺要眼流 棒術 and is allowed the use of the family kamon of the feudal Nanbu Han-clan (南部 蕃, 盛岡 Morioka). He is also member of the Musha nakama 武者仲間 (Circle of master warriors; www.bushi.eu).

He began training in the martial arts more than 50 years ago and received the 9th Dan 九段 from the Dutch Jujutsu Society オランダ柔術協会 and graduations of the Zen Nippon Kendo Renmei 全日本剣道協会 and Dutch Judo Association オランダ柔道協会. He is the president of the Dutch Academy of Traditional Martial Arts オランダ武術学会. He published many books and demonstrated the martial arts all over Europa and also during the Nippon Kobudo Embu Taikai 'Meiji jingu' (古武道 演武 大会 明治神宮; Tokyo, 2000). He published in Cultura Martialis, 'Koryu Bujutsu' 古武道武術, in issue number 7 in 2006. Another article in Cultura Martialis, 'Wudang Daoism and Wushu', was published in issue number 9 in 2007. He is also known in Japanese magazines and books: 'Budo' (武道), 'Hiden' (秘伝), 'Nihon no Kobudo' (日本の古武道), and 'Morioka no bunka' (盛岡の文化).

Almost every year, since 1986, he travels to Japan to train the various traditional martial arts and studied Asian culture, history, martial arts and philosophies. Within the research program of the Dutch Academy of Traditional Martial Arts (www.bushi.eu) he travelled five times to China to visit all the venerable martial places and the academy published 'Venerable Martial Places of China – Hidden sources of Wushu, Budo, and related themes' (English) and quit recently Laozi Daode jing, the martial edition (2007; in Dutch). In 2012 the book 'Historical Martial Places of Japan – Hidden sources of Bujutsu, Budo, and related themes' will be published (English).

He lives and teaches martial arts in The Netherlands in his own Japanese family dojo (Riki bu dojo 力武道場) and Japanese- and bamboogarden (Himitsu take niwa 秘密竹庭) until 1999. He is now sempai.

