



Melsbroek Iai-do
<http://www.eishin-ryu.be>

Nieuwsbrief

december '18

Inhoud

Wat.....	4
Vrolijke feesten.....	4
Nieuwtjes	5
Nieuwe graden.	5
Geen training.....	5
Vorbije activiteiten.....	5
Workshop 17 november Kassel.	5
Toekomstige activiteiten.....	5
Workshop in Melsbroek.....	5
Hoekje van de sensei.....	6
Leden hoekje.....	8
Allerlei	9
Namen in het Japans	9
Beleefdheids uitdrukkingen	9
Commando's tijdens groeten	10
Richtingen.....	10
Verplaatsingen	11
Basisch technieken.....	11
Posities	12
Uitrusting	12
Tellen	13
Ademhaling.....	13
Lichaamsdelen	13
Kata namen – solo waza	15
Battōhō no Bu	15
Battōhō no Bu – Oku	15
Seiza no Bu	15
Tatehiza no Bu	15
Tachiwaza no Bu.....	16
Iwaza no Bu	16
Bangai no Bu.....	16
Tōhō no bu	16

Wat

De bedoeling van deze nieuwsbrieven is om de leden van de Iaido club Melsbroek op de hoogte te houden van het reilen en zeilen in de dojo.

Deze nieuwsbrief zal op onregelmatige tijdstippen verschijnen en naar alle leden via e-mail verzonden worden.

Aangezien iedereen die deze nieuwsbrief ontvangt deel uitmaakt van de dojo (club) is er voldaan aan de voorwaarden van GDPR. Als iemand niet langer deze nieuwsbrief wenst te ontvangen volstaat het een mail te sturen naar info@eishin-ryu.be met vermelding om de nieuwsbrief niet langer te ontvangen.

Personen die de dojo verlaten zullen automatisch verwijderd worden van de mailing lijst en de nieuwsbrief dus niet langer ontvangen.

De structuur van de nieuwsbrief zal altijd ongeveer hetzelfde zijn, alhoewel niet alle rubrieken altijd aan bod moeten komen en er op bepaalde momenten extra rubrieken kunnen bijkomen.

- **Wat** – deze sectie,
- **Nieuwtjes** – de titel zegt het zelf, bepaalde nieuwigheden in het dojo leven zoals bijvoorbeeld nieuwe uurregeling, extra workshops in binnen en buitenland ...
- **Vorbije activiteiten** - een kort verslag van de verbije activiteiten waaraan de dojo heeft deelgenomen
- **Toekomstige activiteiten** – wat er op de planning staat voor de komende weken, maanden om als dojo aan deel te nemen
- **Hoekje van de sensei** – een paar woordjes van de sensei om eens over na te denken
- **Leden hoekje** – reacties, artikels beschouwingen van de leden
- **Allerlei** – bijkomende informatie die niet in een van vorige rubrieken past

Vrolijke feesten

De dojo wenst alle leden en sympathisanten een vrolijk eindejaar, een vruchtbaar nieuw jaar en veel trainingsgenot in het komende jaar.

Nieuwtjes

Nieuwe graden.

- Bram geslaagd voor derde kyu
- Jerry geslaagd voor tweed kyu
- Said geslaagd voor eerste kyu

Geen training

Op volgende dinsdagen zal er geen training Iaido zijn:

- Dinsdag 25 december 2018 - Kerstmis
- Dinsdag 1 januari 2019 - Nieuwjaar

De trainingen op donderdag gaan gewoon door.

Vorbije activiteiten

Workshop 17 november Kassel.

Op 17 november laatstleden trokken we met een groot deel van de dojo richting Kassel voor de laatste workshop dit jaar met Patrick Sensei. Van de dojo reisden mee: Koen, Jean-Marie, Mario, Said, Bram, Jerry en ikzelf. Ten gevolge van mijn recente chirurgische ingreep bleef mijn rol beperkt tot mitori geiko (alleen kijken). We vertrokken quasi samen maar de GPS van Koen zijn wagen en de mijne waren toch niet zo goed op mekaar afgestemd wat maakte dat we elkaar onderweg uit het oog verloren. Koen wist echter nog de weg en kwam slechts een kwartiertje later doe dan wij. De workshop verliep zoals alle andere die we voorheen gevolgd hadden: eerst een herhaling van de basisch bewegingen en daarna deze toepassen in de kata's. Opsplitsing gebeurde opnieuw in drie groepen en bij de twee laagste groepen lag de focus vooral op de testen. Voor onze dojo deden drie personen mee aan de test en slaagden allemaal.

Proficiat aan iedereen.

De terugreis verliep zonder incidenten en rond middernacht arriveerden wij terug aan de home dojo in Melsbroek.

Toekomstige activiteiten

Workshop in Melsbroek.

Op zaterdag 26 januari 2019 is er opnieuw een workshop in de home dojo in Melsbroek. We starten om 14:00 uur en eindigen rond 18:00 uur. Tussenin is er wel een break voorzien.

Programma ziet er ongeveer als volg uit:

- Basisch technieken
- Kihon
- Seiza no bu
- Batto ho no bu
- Toho no bu
- Indien nog tijd introductie van kata met twee

Hoekje van de sensei

武道

Budo is persoonlijk. Dit lijkt een voor de hand liggend ding om te zeggen, maar het is een waarheid die vaak wordt vergeten in een wereld vol met allerhande rangen, titels, toernooien en prijzen. Budo gaat daar niet over. Budo gaat over het ontwikkelen van je vaardigheden, en als je geluk hebt, het vinden van een weg die je kunt volgen. Budo, op een manier die nogal egoïstisch kan lijken, gaat over jou.

We zijn geen verzamelaars van rangen, titels, toernooi verdiensten of handige prijzen. Dat zijn dingen die als ornamenten aan een boom aan ons hangen. Haal de ornamenten weg en het is nog steeds een boom.

Ik kom mensen tegen die zo gehyped zijn met zorgen over hun rang of het passeren van hun volgende test dat hun budo een stressvolle puinhoop wordt.

De Budopraktijk moet ervoor zorgen dat iemand rustiger is en een meer gebalanceerd perspectief heeft. Het is gemakkelijk om te vergeten dat wanneer zoveel tijd kan worden besteed aan de voorbereiding op een rangorde, er nog meer geld en moeite wordt besteed aan het bereiden van de testlocatie in een afgelegen stad.

Vergeten dat iai bijvoorbeeld niet draait om testen en rang kan verloren raken in de werveling van testvoorbereiding en testafname. Rang moet een erkenning zijn van hoeveel je hebt geleerd, in plaats van een validatie van het ego. Het is echter moeilijk om onderscheid te maken wanneer je een jaar of langer hebt gewerkt om je voor te bereiden op een test. Pass of fail kunnen de resultaten van de test overschaduwen en van alle tijd besteed aan oefenen en verbeteren.

In budo, zoals in elke do 道, of weg, is er geen uiteindelijk doel dat kan worden bereikt. Het gaat erom elke dag te oefenen en elke dag een beetje beter te zijn in budo en leven. Het proces van verbeteren heeft geen eindpunt. In een wereld die op resultaten is gericht, waarbij

we de prestaties van elk item op onze takenlijst afkeuren en de resultaten benadrukken, soms zelfs al het andere negeren, wordt dit soort denken gemakkelijk overweldigd en weggespoeld.

Budo is niet beperkt tot een eindig doel. Impliciet in de optiek om het oefenen als een manier, een pad te zien, is het idee dat wegen niet echt een einde hebben. Je kunt altijd doorgaan, soms in dezelfde richting, en soms in een andere. Het pad heeft geen eindpunt. We oefenen. We trainen. We poetsen onszelf. Als mensen zijn we nooit klaar met groeien en veranderen. Een van de ideeën van do is dat we kunnen beïnvloeden hoe we veranderen. We zitten niet alleen vast met de willekeurige invloeden die het leven ons bezorgt. We kunnen bewuste keuzes maken over hoe we zullen veranderen en groeien. Elke dag verandert het leven ons. Zijn we eenvoudige klei gevormd door onze ervaringen zonder input voor wat we worden? Budo, en alle manieren, staan erop dat we kunnen kiezen hoe we veranderen en beïnvloeden wat we worden.

Voor ieder van ns is de reis persoonlijk. De praktijk is persoonlijk. De lessen zijn persoonlijk. De veranderingen zijn heel persoonlijk. Hang een tijdje rond een goede dojo en je zult zien dat nieuwe studenten, timide en onzeker van zichzelf, hun geest en hun lichaam transformeren. Als we het toestaan, en ons erop concentreren, kan keiko, training, diep veranderen wie we zijn. De meest gebruikelijke transformatie is voor iemand die zachtmoedig en fysiek onzeker van zichzelf is om bekwaam en zelfverzekerd te worden in het fysiek omgaan met andere mensen. Dat is de voor de hand liggende transformatie. Hoe anders zou budo training ons kunnen transformeren?

Ik vind dat budo bijna elk onderdeel van mij kan helpen veranderen. Alles wat ik moet doen, is het deel van mij dat ik wil veranderen, in de dojo te brengen. Wil ik mijn vaardigheden met het zwaard verbeteren, ook al zijn het zaken die niet zo gemakkelijk zichtbaar zijn, zoals bijvoorbeeld de correcte snijhoek, dan moet ik dit concept meenemen in de dojo en daarop oefenen.

In Kodokan Judo is een van de kernprincipes het idee van jita kyoei 自他共栄, vaak vertaald als "wederzijds voordeel en welzijn." Ik heb niet veel mensen de dojo gezien die zichzelf willen veranderen om na te denken over hoe hun acties kunnen uitmonden in wederzijds voordeel voor hen en hun trainingspartners, maar ik heb gezien dat veel mensen dit impliciet leren en het beginnen op te nemen in wie ze zijn terwijl ze tijd doorbrengen in de dojo. Ze beginnen na te denken over hoe direct hun bedachtzaamheid of onvoorzichtigheid de mensen treft waarmee ze trainen, die elkaar vertrouwen om samen te trainen zonder elkaar schade te berokkenen. Ik heb gezien dat mensen die sterk, krachtig en minachtend voor anderen waren, zichzelf trinden tot sterk, krachtig, zachtaardig en attent voor anderen.

Het verhaal van een zwakke, verlegen persoon die de dojo binnenkomt en leert een krachtige, zelfbewuste strijder te zijn, is gebruikelijk (en waar!), Maar op welke andere manieren kunnen we onszelf veranderen door middel van training? Het mooie van budo keiko is dat het een tijd is gereserveerd voor het veranderen van aspecten van onszelf die we willen veranderen. Dat is wat training zo persoonlijk maakt. We nemen tijd en moeite en sturen het op een of

andere manier om onszelf te veranderen. Het potentieel voor persoonlijke ontwikkeling en transformatie is enorm.

We zijn niet eenvoudig in klei gegoten door wat er met ons gebeurt. We moeten keuzes maken over wat we worden en hoe we veranderen. Degenen die werken aan het ontwikkelen van hun hele zelf, die werken aan nederigheid, hoffelijkheid, vriendelijkheid en mededogen, slagen er gewoonlijk in om nederiger, gracieuzer en vriendelijker te worden. Budo is een manier om met de wereld om te gaan. Het gaat erom hoe we omgaan met de wereld om ons heen. Het gaat over hoe we omgaan met de stress en de puinhoop van het leven. Het oefenen van budo heeft invloed op hoe we omgaan met alle mensen om ons heen.

Budo is persoonlijk. Het gaat over het ontwikkelen en verfijnen van wie we zijn. Het gaat niet om de flitsende dingen aan de buitenkant. Het gaat niet om de rangen, gordels, trofeeën of onderscheidingen. Het gaat over wie we zijn en hoe we omgaan met de wereld en de mensen om ons heen. Uiteindelijk levert dat veel meer voldoening op dan elke rang of verwerpen van trofeeën.

Leden hoekje

Allerlei

Namen in het Japans

wout verschueren	ウオウト フェアシューレン
peter vanromphey	ピーター ヴァンロンフェイ
koen janssens	クーン ヤンセンス
jean-marie vanderperren	ジョンマリ ヴァンドベル
said lamaari	サイッド ラマーリ
bram casteur	ブラム カステール
mario de saeger	マリオ デサゲル
jerry walgraef	ジェリー ウアルグラーフ
frédéric lantreibecq	フレデリック ロンシオーニ
olivier vanhuyssse	オリヴィエ ヴァンハイッセ

Beleefdheids uitdrukkingen

日本語 / ROMAJI	DEFINITIE
どうも有難うございました <i>Doumo arigatou gozai-mashita</i>	Wordt gezegd aan het einde van de les om de leraar te bedanken voor de les.
お願いします <i>Onegaishimasu</i>	Wordt gezegd aan het begin van de les om de leraar te bedanken dat hij les wil geven

Commando's tijdens groeten

日本語 / <i>ROMAJI</i>	DEFINITIE
神前に礼 <i>Shinzen ni rei</i>	Groet aan de « Shinzen » of de kami. Wordt gedaan met zwaard in rechterhand, op 45 graden en snijkant naar beneden
先生に礼 <i>Sensei ni rei</i>	Groet aan de leraar. Wordt uitgevoerd in seiza met zwaard aan rechterkant, snijkant naar zich toe georiënteerd, tsuba ter hoogte van de knie
お互いに礼 <i>Otagai ni rei</i>	Groet aan de anderen, niet altijd uitgevoerd. Wordt uitgevoerd in seiza met zwaard aan rechterkant, snijkant naar zich toe georiënteerd, tsuba ter hoogte van de knie
黙想 <i>Mokuso</i>	Commando om meditatie te beginnen. Men sluit ogen half en ademt rustig in en uit. Om af te sluiten wordt “mokuso yame” gezegd
刀礼 <i>Torei</i>	Groet aan het zwaard, meestal in seiza. Zwaard ligt voor met tsuba ter hoogte van linkerknie, snijkant naar binnen gericht, sageo langs zwaard.

Richtingen

日本語	<i>Romaji</i>	DEFINITIE
神前	Shinzen	De plaats van de goden. Wordt gesymboliseerd door een kleine shrine.
前	<i>Mae</i>	Voor.
右	<i>Migi</i>	Rechts.
左	<i>Hidari</i>	Links.
後	<i>Ushiro</i>	Achter
斜め	<i>Naname</i>	Diagonaal

Verplaatsingen

日本語	Romaji	DEFINITIE
歩み足	<i>Ayumi ashi</i>	Normale verplaatsing door ene voet voor andere te zetten.
継ぎ足	<i>Tsugi ashi</i>	Vooruit of achteruitgaan waarbij achterste voet met tenen ter hoogte van voorste hiel komt
半身	<i>Hanmi</i>	Verplaatsing waarbij voorste voet recht naar tegenstander wijst en achterste een hoek van ongeveer 60 graden maakt, lijn van de hielen is naar tegenstander gericht.
虎走	<i>Tora bashiri</i>	Verplaatsing van de tijger letterlijk, vorderen of terugtrekken met kleine pasjes

Basisch technieken

日本語	Romaji	DEFINITIE
抜付け	<i>Nukitsuke</i>	Snijden tijdens zwaard trekken: <i>Yoko ichi monji - Katate kesagiri - Gyaku no kesa giri</i>
振冠り	<i>Furikaburi</i>	Opwapenen boven hoofd
打下し 斬下し	<i>Uchioroshi</i> <i>Kirioroshi</i>	Snijden van boven naar onder : <i>kesagiri - Dogiri -</i>
血振り 大血振り 横血振り	<i>Chiburi</i> <i>O-chiburi</i> <i>Yoko-chiburi</i>	Verwijderen van bloed. Grote beweging voornamelijk in Seiza No Bu. Kleine laterale beweging voornamelijk in Batto-Ho en gevorderde kata's.
納刀 早納め	<i>Noto</i> <i>Hayaosame</i>	Zwaard terug in de schede steken . Snelle noto zoals in de Oku-iai kata's
脛圍	<i>Sunegakoi</i>	Blokkeren van aanval naar de benen
受流	<i>Ukenagashi</i>	Blokkeren met een afglijdende beweging (zoals in gelijknamige kata)
摺落し	<i>Suri otoshi</i>	Ontwijken dmv een pas achteruit van een aanval naar het hoofd (kata tsuki kome)
突き	<i>Tsuki</i>	Zwaard wordt gebruikt als toot wapen naar de keel of naar de plexus

Posities

日本語	Romaji	DEFINITIE
正眼	<i>Seigan/Chudan</i>	Normale positie, kissaki ter hoogte van de keel.
下段	<i>Gedan</i>	Lage positie, kissaki ter hoogte van de knie.
上段	<i>Jodan</i>	Hoge positie, kissaki boven hoofd 45 graden opwaards
脇構之	<i>Wakigamae</i>	Zijwaardse positie, kissaki is verborgen achter lichaam.
八相/癸早	<i>Hasso</i>	Hoge positie, tsuba ter hoogte van de mond, kissaki recht omhoog, snijkant naar tegenstander

Uitrusting

日本語	Romaji	DEFINITIE
木刀	<i>Bokuto</i>	Houten zwaard.
袴	<i>Hakama</i>	Traditionele japanse broekrok. Heeft 7 plooiën. 5 vooraan en 2 achteraan. Zij hebben elk een symbolische betekenis « Yuki » : moed / « Jun » eerlijkheid / « Gi » : rechtvaardigheid / « Rei » : etiquette en beleefdheid / « Makoto » : oprechtheid / « Chugi » loyaliteit / « Meiyo » : de eer.
紐	<i>Himo</i>	Koorden. « Hakama Himo » om de hakama te knopen
襦袢	<i>Juban</i>	Ondervest meestal met montsuki gedragen.
稽古着	<i>Keiko-gi</i>	Trainings vest.
腰板	<i>Koshi ita</i>	Versterking in de rug van de hakama.
紋付	<i>Montsuki</i>	Vest met brede mouwen met een Mon op borst, mouwen en rug
袖	<i>Sode</i>	Mouw.
帯	<i>Obi</i>	Brede gordel om de katana op te houden.
足袋	<i>Tabi</i>	Traditionele japanse kousen met afzonderlijke grote teen.

Tellen

日本語	Romaji	DEFINITIE
一	<i>Ichi</i>	Een
二	<i>Ni</i>	Twee
三	<i>San</i>	Drie
四	<i>Shi (yon)</i>	Vier
五	<i>Go</i>	Vijf
六	<i>Roku</i>	Zes
七	<i>Sichi (nana)</i>	Zeven
八	<i>Hachi</i>	Acht
九	<i>Kyuu</i>	Negen
九	<i>Juu</i>	Tien

Ademhaling

日本語	Romaji	DEFINITIE
一呼吸一服	<i>Hito kokyū ippuku</i>	Eenmaal in en uit ademen, begin de kata na tweede inademing.
二呼吸一服	<i>Futa kokyū ip-puku</i>	Tweemaal in en uit ademen, begin de kata na derde inademing.

Lichaamsdelen

日本語	Romaji	DEFINITIE
足	<i>Ashi</i>	voet
頭	<i>Atama</i>	hoofd
腹	<i>Hara</i>	energiepunt.
へそ	<i>Heso</i>	navel
一拳	<i>Hito kobushi</i>	Een vuist
膝	<i>Hiza</i>	knie
肩	<i>Kata</i>	schouder
拳	<i>Kobushi</i>	vuist
腰	<i>Koshi</i>	heupen
目	<i>Me</i>	ogen

背中	<i>Senaka</i>	rug
鳩尾	<i>Suigetsu/ Mizuochi</i>	Plexus
脛	<i>Sune</i>	Tibia
手 手の平	<i>Te</i> <i>Te no hira</i>	hand / <i>Te no ichi</i> = sluiten van de hand tijdens een slag. handpalm
手首	<i>Tekubi</i>	pols
土踏まず	<i>Tsuchi fumazu / Sokushin</i>	voetboog
爪先	<i>Tsumasaki</i>	tenen
腕	<i>Ude</i>	arm
指	<i>Yubi</i>	vingers

Kata namen – solo waza

Battōhō no Bu

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1. 順刀其の一 | Juntō Sono Ichi |
| 2. 順刀其の二 | Juntō Sono Ni |
| 3. 追撃刀 | Tsuigekitō |
| 4. 斜刀 | Shatō |
| 5. 四方刀其の一 | Shihotō Sono Ichi |
| 6. 四方刀其の二 | Shihotō Sono Ni |
| 7. 斬突刀 | Zantōsutō |

Battōhō no Bu – Oku

- | | |
|---------|-----------------|
| 1. 前敵逆刀 | Zenteki Gyakutō |
| 2. 多敵刀 | Tatekitō |
| 3. 後敵逆刀 | Koteki Gyakutō |
| 4. 後敵抜打 | Koteki Nukiuchi |

Seiza no Bu

- | | |
|--------|-------------|
| 1. 前 | Mae |
| 2. 右 | Migi |
| 3. 左 | Hidari |
| 4. 後 | Ushiro |
| 5. 八重垣 | Yaegaki |
| 6. 受流 | Ukenagashi |
| 7. 介錯 | Kaishaku |
| 8. 附込 | Tsukekomi |
| 9. 月影 | Tsukikage) |
| 10. 追風 | Oikaze) |
| 11. 抜打 | Nukiuchi |

Tatehiza no Bu

- | | |
|--------|----------------|
| 1. 横雲 | Yokogumo |
| 2. 虎一足 | Tora no Issoku |
| 3. 稻妻 | Inazuma |
| 4. 浮雲 | Ukigumo |
| 5. 嵐 | Oroshi |
| 6. 岩波 | Iwanami |
| 7. 鱗返 | Urokogaeshi |
| 8. 波返 | Namigaeshi |
| 9. 瀧落 | Takiotoshi |
| 10. 真向 | Makkō |

Tachiwaza no Bu

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. 行連 | Ikizure |
| 2. 連達 | Tsuredachi |
| 3. 惣捲 | Sōmakuri |
| 4. 惣留 | Sōdome |
| 5. 信夫 | Shinobu |
| 6. 行違 | Yukichigai |
| 7. 袖摺返 | Sodezuri Gaeshi |
| 8. 門入 | Moniri) |
| 9. 壁添 | Kabezoi |
| 10. 受流 | Ukenagashi |
| 11. 暇乞其の一 | Itōmagoi 1 |
| 12. 暇乞其の二 | Itōmagoi 2 |
| 13. 暇乞其の三 | Itōmagoi 3 |

Iwaza no Bu

- | | |
|--------|-------------|
| 1. 霞 | Kasumi |
| 2. 脛圍 | Sunegakoi |
| 3. 戸詰 | Tōzume |
| 4. 戸脇 | Tōwaki |
| 5. 四方切 | Shihōgiri |
| 6. 棚下 | Tanashita |
| 7. 両詰 | Ryōzume |
| 8. 虎走 | Tōrabashiri |

Bangai no Bu

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 早波 | Hayanami |
| 2. 雷電 | Raiden |
| 3. 神雷 | Jinrai |
| 4. 四方切 | Shihogiri |

Tōhō no bu

- | | |
|--------|-----------------------------------|
| 1. 前切 | Maegiri (Musō Jikiden Eishin-ryū) |
| 2. 前後切 | Zengogiri (Mugai-ryū) |
| 3. 切上 | Kiriage (Shindō Munen-ryū) |
| 4. 四方切 | Shihogiri (Suiō-ryū) |
| 5. 切先返 | Kissakigaeshi (Hoki-ryū) |