

太氣拳

(Taiki-ken)

De kern van het meesterschap de gevechtskunst:

Door Ron nansink

Op uitnodiging van Jan Kallenbach werd in 1973 een kleine groep, bestaande uit enthousiaste karateleeraren en enkele bruine-banders, in staat gesteld om kennis te maken met het Taiki-ken en te trainen onder Sato Sensei, de *deshi* (vertegenwoordiger) van Sawai Sensei, (welke reeds in 1947 zijn Taiki-ken school startte in Japan). Jan Kallenbach zelf had vele jaren eerder kennis gemaakt met het Taiki-ken: de aparte manier van bewegen van Sato Sensei en Royama Sensei waren hem, tijdens de karate-trainingen in de Honbu dojo van Masutatsu Oyama, niet ontgaan. Beiden behoren tot de oudste leerlingen van Sawai Sensei en zijn een tijd lang de hoofdinstructeurs geweest in de Honbu dojo. Hun overgang naar het Taiki-ken is niet vreemd als je weet dat Mas. Oyama zelf, op

jeugdige leeftijd, na zijn terugkeer in de beschaving zoals hij dat in zijn boeken omschrijft, geruime tijd bij Sawai Sensei in huis gewoond en Taiki-ken getraind heeft. Als je kyokushinkai karate onder de loep neemt, ontdek je veel technieken die uitgaan van Taiki-ken principes, echter: Mas. Oyama had meer interesse in krachttraining en heeft dan ook uit de interne Chinese moederstijl, het extreme Kyokushinkai karate ontwikkeld. Dat de basis goed was blijkt uit het wereldwijde succès van het systeem. Royama Sensei heeft tot enkele jaren geleden de Honbu dojo gebruikt om zijn nieuwe vaardigheden uit te proberen, waaronder zijn befaamde *low-kicks* - dit alles tot groot ongenoegen van de daar trainende karateka's. Het trainen met Sato Sensei bij Shinbuken in Osdorp, was een openbaring en menig tot voorheen zich zelfrespecterend karateleraar voelde zichzelf



Het opvangen van een mae-geri

een stijve hark! Het leek allemaal zo simpel, maar het was zo moeilijk: geen kracht gebruiken, niet meer inhouden en het diepe doorzakken tijdens het lopen. Wat vooral problemen gaf was de coördinatie - de natuurlijke volgorde van een techniek: stap, lichaam, arm, been en het eindeloos lijkend heen en weer lopen om het gevoel te krijgen van het bewegen. Niets is belangrijker dan dat alles zo coördineert dat spontaan en efficiënt gereageerd kan worden op elk moment dat dit vereist is. Na ongeveer anderhalf jaar in Nederland te hebben getraind, eerst onder Sato en na diens vertrek, onder Sawai jr. en Iwama Sensei, ben ik in het najaar van 1975, als zwarte bander Kyokushinkai en B.B.N., naar Japan gereisd om me daar volledig op het Taiki-ken te concentreren. Sato Sensei had eens opgemerkt: 'als je wat tijd en geld over hebt, kom dan naar Japan' en daar was ik dan! Alles was perfect voor me geregeld: een luxe appartement kon ik delen met M. Saito (die destijds ± 6 jaar bij Sawai Sensei trainde) - afmetingen: 2x3 meter met een keuken van 50x50 cm! Het was 's winters geniaal verwarmd met behulp van een rode lamp gemonteerd onder een tafeltje met een deken er over. 's Avonds gingen wij naar het badhuis, drie straten verder, in pyjama met 'n stukje zeep, handdoek en vuile was: Japanser kon het niet. Ruim zes maanden trainen, eten, slapen en in hete waterbaden zitten, maar vooral



Sawai Senseinblokt een mawashi-geri

trainen: 5 a 6 uur per dag verdeeld over twee of drie trainingen. Eerst vroeg in de morgen, na zonsopkomst (i.v.m. openingstijden van het park):

Staande Zen meditatie ±30 min., *hai, neri* en de basis training volgens het twee lijnen systeem, allemaal samen met M. Saito. Daarna gingen wij terug naar huis, onderweg inkopen in de 'Sandwich Shop' voor ontbijt in bed. Na een uurtje rust, terug naar het park, maar bij het Taiki-ken trainen hebben vooral de benen het zwaar te verduren en na een uurtje rust weigerde mijn benen zich te haasten. De tweede training in de ochtend was met Royama: volgens het drie lijnen systeem, ook wel genaamd 'three-leg boxing', en het trainen van de schenen voor de low-kick en als verdediging tegen de low-kick. In 1975 was een low-kick iets waar weinig mensen, hier in Europa, kennis mee hadden gemaakt, Sato Sensei had er wel eens een paar uitgedeeld, maar die waren toch nog vriendelijk. Royama daarentegen had net zijn kickboks loopbaan afgesloten na een paar jaar

kampioen van Japan te zijn geweest. Bij hem klopte ik dan ook aan om advies nadat ik het volgende had meegemaakt. Tijdens een zondagochtend training met Sawai Sensei werd ik voor het blok gezet: er had zich een nieuw lid gemeld voor onze groep - Nishki, net gestopt met kickboksen na een schitterende serie gewonnen partijen op K.O. als kampioen van Japan. Sawai Sensei leek het wel een goed om mijn vorderingen te testen. Eerlijk gezegd had ik weinig trek nadat ik hem mijn vriend Saito zag afstraffen, maar ja, de meester's wil is wet en toen kwam dan mijn eerste kennismaking met de low-kick. Ik stond links voor en zijn rechterbeen boorde zich met het scheenbeen boven mijn knie, iets wat zich daarna direct weer herhaalde, gelukkig had hij tijdens zijn partijen toch wel wat stoten moeten incasseren, waardoor hij niet merkte dat ik vlak voor het moment van impact van de derde, mijn been wegtrok! Hij draaide snel om zijn as en op het moment dat hij rond was kon ik hem afstraffen. Een week later hetzelfde liedje, maar nu was ik beter voorbereid door het advies van



Het stoppen van een Jodan-tsuki

Royama - dus een koekje van eigen deeg - een paar low-kicks en hij had er geen trek meer in! Het bovenstaande ter illustratie: ik kwam naar Japan om te leren en niet om me te bewijzen met risico van blessures. De tweede training van de dag heb ik altijd goed met Royama kunnen trainen, iets waar veel mensen zich over verwonderen, daar hij een eenling is die erg op zichzelf is en nogal brutaal overkomt. Meestal deed ik nog een rustige training na de lunch en dan weer terug naar huis.

Het belangrijkste voor mij waren de zondagochtend trainingen met Sawai Sensei; het is een geweldige stimulans als je zo'n voorbeeld hebt, hij was altijd veeleisend wat de perfectie van de technieken betrof, zichzelf ontziend en onvermoeibaar bij het voordoen en de uitleg. Sawai Sensei zien en voelen doet je begrijpen wat Taiki-ken is. Ik ben later nog verschillende malen terug geweest naar Japan om te trainen en Sawai Sensei te ontmoeten, en elke keer was het een geweldige ervaring. Ik ben dan ook erg dankbaar dat hij mij altijd zoveel aandacht heeft gegeven, waardoor ik een goede basis heb kunnen leggen voor mijn verdere training.

In het volgende nummer heb ik een stuk overgenomen en bewerkt uit het boek: 'The Essence of Kung-fu: Taiki-ken', geschreven door Sawai Sensei - een introductie van het Taiki-ken.

(wordt vervolgd)



De schrijver pareert een aanval met de Sinai

太氣拳

(Taiki-ken)

De kern van het meesterschap de gevechtskunst:

door Ron Nansink

de Sensei :

Sawai Sensei is geboren in 1903, studeerde gevechtskunst vanaf zijn jeugd. Op tweentwintigjarige leeftijd was hij vijfde Dan judo, vierde Dan kendo, en vierde Dan in lai-do, met ervaring in vele andere gevechtskunsten. In 1931 reisde hij voor zaken naar China. Gedurende zijn verblijf daar ontmoette hij de beroemde Chinese bokse meester, Wang Hsiang-ch'i. Het aangaan van een gevecht met Wang resulteerde in totaal verlies voor Sawai Sensei, die zich op dat moment voornam onder deze man te gaan studeren.

Maar omdat het niet gebruikelijk was om studenten uit andere landen te aksepteren, weigerde Wang Sawai Sensei's verzoek om instructie.

Maar, na een week van aanhoudend verzoeken, zwichtte Wang: en Sawai Sensei begon Chinees-boksen te studeren, iets waar hij tot op heden mee doorgaat.

In 1947, nadat hij toestemming had gekregen van Wang, begon Sawai Sensei zijn Taiki-ken-school in Japan. Hij heeft sindsdien deze stijl onafgebroken gestudeerd en getraind. Hoewel je het een school noemt, Taiki-ken gebruikt geen trainingshal: de meester's grondregel is om in de natuur te trainen. Meiji-tempel in Tokyo.

Tot op heden deelt Sawai Sensei zijn Kempo-theorieën, zijn vaar-



Staande Zen



digheden en zijn krachten met een aantal leerlingen, serieus toegewijd om echt Chinees-boksen te studeren. Chinees-boksen - genaamd *ch'uan-fa* in het Chinees en *kempo* in het Japans, is erg oud. Er zijn mensen die bestrijden dat het zijn oorsprong vond in de religieuze disciplines van de Boeddhistische priester, Bodhidharma, die naar de Chinese Shao-lin-ssu tempel reisde in de zesde eeuw. Alhoewel dit niet meer is dan een onbevestigde legende, lijkt het zeker dat de eerste vorm van Chinees-boksen zich begon te ontwikkelen in die vroege periode. Gedurende de daarop volgende eeuwen, waren deze gevechtstechnieken het onderwerp voor studie en verfijning en zijn zij doorgegeven, volgens verschillende tradities, tot in de hedendaagse tijd. De meest bekende stijlen van de Chinese vechtkunsten zijn het Shao-lin-ch'uan, Tai-Chi-Chuan, Hsing-ich'uan, en Pa-kua-ch'uan. Het Taiki-ken, onderwerp van dit artikel, vind zijn oorsprong in het Hsing-ich'uan.

Sawai Sensei werd de eerste niet-Chinees die ooit studeerde onder de befaamde Chinese gevecht-kunst-specialist Wang Hsiang-c'i. Nadat hij terugkeerde naar Japan, kreeg Sawai Sensei Wang's toestemming om zijn eigen school op te zetten. Het basis-principe van Taiki-ken is: naar een aanvallende tegenstander toespringen en gelijktijdig, jezelf verdedigen, hem met een harde aanval neerhalen. Bij Taiki-ken ontbreken de milde kwaliteiten van de sport, daar er vanuit gegaan wordt dat, als iemand zijn tegenstander niet direct met een effectieve aanval neerhaalt, hijzelf snel neergehaald zal worden. Maar onbezonnenheid is niet op z'n plaats, zelfs niet in de noodzakelijke snelle acties van Taiki-ken. De gave om met een aanval de tegenstander te verslaan, ontwikkelt zich alleen als de persoon in staat is om die krachten te openbaren, die hij verkregen heeft door het eigenmaken van de geestelijke en technische aspecten die Chinese gevecht-kunst-specialisten hebben geperfectioneerd door de eeuwen heen. Het belangrijkste gedeelte van de Taiki-ken-studie en training is de theorie van *chi* (in het Chinees) of *ki* (in het Japans). Chi is een explosieve kracht geproduceerd door het hele lichaam op het moment van een aanval of verdediging, onbewust en bliksemsnel. Zonder kracht van chi, kan de gave om een tegenstander met een enkele aanval neer te halen, niet verwacht worden. Bij Taiki-ken begint de training met de staande Zen-



Sawai-Sensei tijdens Tanshu (schaduwboksen)

meditatie (hierna genoemd Zen). Tijdens het Zen wordt de chi binnen het lichaam opgewekt. Als aanvulling op het Zen gebruikt Taiki-ken nog twee training-methodes, genaamd *hai* en *neri*, welke de gave ontwikkelen om gebruik te maken van chi als het in een echt gevecht nodig is. Andere methodes zijn o.a. gevechts-training en schaduwboksen (een individuele interpretatie van alle technieken). Ondanks al deze trainings-methodes, gebruik je nooit de vormen (hsing -in het Chinees of kata - in het Japans) die je bij andere gevechts-kunsten vindt: in een echt gevecht kan je niet weten wat voor aanval je tegenstander zal ondernemen. Bij gevolg, moet je capabel zijn om juist te reageren op alle soorten aanvallen. Om deze vaardigheid te ontwikkelen, legt Taiki-ken er de nadruk op dat iedereen moet trainen op de manier die het best bij hem past. Dit is de reden waarom men van Taiki-ken

zegt dat het de gevecht-kunst is zonder vastgestelde trainingsvormen. Omdat dit zo is, is het niet makkelijk om Meesterschap in taiki-ken te bereiken.



Hai



Na de training gaat Sawai Sensei (79 jaar) voldaan op weg naar huis.