

# De verborgen weg van Karate-do



# De verborgen weg van Karate-do

空  
手  
道

Bart de Haas

Eerste druk 2018

Schrijver: Bart de Haas  
Coverfoto: Karin de Haas  
Illustraties: Bart de Haas, internet  
ISBN 9789402162820  
© 2018 Bart de Haas

# Inhoud

<b>Inhoud deel 1 Training van techniek, lichaam en geest</b>	11
Inleiding	11
<b>Hoofdstuk 1 Geschiedenis van Karate</b>	14
1.1 Grondleggers van het moderne Karate	15
1.2 Gichin Funakoshi	18
1.3 Masutatsu Oyama	18
<b>Hoofdstuk 2 De Karate filosofie</b>	21
2.1 Het Boeddhisme	21
2.2 Het Taoïsme	22
<b>Hoofdstuk 3 Bushido, de code van de krijger</b>	24
3.1 De zeven Bushi principes	24
3.2 Karateregels	25
<b>Hoofdstuk 4 De geestelijke training van Karate</b>	27
4.1 Meditatie, op weg naar de geconcentreerde geest	29
4.2 Oorsprong en geschiedenis van de meditatie	30
4.3 De meditatie houding	30
4.4 Raya Yoga	32
4.5 Zen (Japan), Chán (China)	35
4.6 Chi	37
4.7 Kuji-in, de negen handtekens	38
4.8 Gogyo/Wushing, de vijf elementen oefening	40
4.9 Qi Gong: Hachi Dan/Baduanjin	43
4.10 Tai Chi	47
4.11 Hersengolven	50
4.12 Hersengolven en topprestaties	52
<b>Hoofdstuk 5 Wijsheden van grote meesters</b>	54
<b>Hoofdstuk 6 De fundamentele behoeften van de mens</b>	58
6.1 Bescherming tegen extreme omstandigheden	59
6.1.1 Hitte	63
6.1.2 Koude	64
6.2 Voedsel	70
6.2.1 Voedingsstoffen en voedingswaarde	71
6.2.2 Leven van voedsel uit de natuur	71
6.2.3 Planten eetbaarheidstest	72

6.2.4 Verzamelen van planten	73
6.2.5 Eetbare en geneeskrachtige planten	73
6.2.6 Energiewaarden van voedingsmiddelen	78
6.3 Water	79
6.3.1 Aanbevolen hoeveelheid water per uur	79
6.3.2 Water uit de natuur	79
6.3.3 De kennis om te leven in en van de natuur	80
6.4 Lucht	82
6.4.1 Correcte ademhalingstechniek	83
6.4.2 Controle Pauze test	85
6.4.3 Verbetering van de ademfrequentie	87
6.4.4 Yoga en krijgskunst ademhalingsoefeningen	89
<b>Hoofdstuk 7 Budo Principes</b>	95
<b>Hoofdstuk 8 Training</b>	101
8.1 Voeding, training en persoonlijk energieverbruik	102
8.2 Voedingsstoffen en voedingswaarde	102
8.3 VO <sub>2</sub> max	105
8.3.1 VO <sub>2</sub> Max test	108
8.3.2 Hoogtestage	110
8.4 Berekening dagelijks energieverbruik	111
8.5 Training	115
8.5.1 Trainingsprincipes	116
8.5.2 Prestatie begrenzing	116
8.5.3 Zuurstof verzorging	117
8.6 Conditie test	118
8.7 Trainingsbouwstenen, totaal overzicht	121
8.7.1 Techniektraining	121
8.7.2 Aerobe training	122
8.7.3 Anaerobe training	123
8.7.4 Krachttraining	123
8.7.5 Lenigheidstraining	126
8.7.6 Sprinttraining, training explosiviteit	126
8.8 Hartslag als maat voor de inspanningsintensiteit	128
8.9 Periodisering en blokperiodes in de trainingsopbouw	130
8.10 Arbeid – rust verhouding	131
8.11 Karate- en loop trainingsprogramma	138
8.12 Training naar oosterse inzichten	147

8.13 Handelingen voor, tijdens en na de training	149
8.14 Krijgskunst	152
8.15 Energieniveaus	153
8.16 Chi ontwikkelen, laten stromen en verzamelen	154
8.17 Zelfinstructie voor de autodidact	159
<b>Hoofdstuk 9 Kata training</b>	169
9.1 Het ontstaan van een traditionele kata	169
9.2 Een analyse van de kata	171
9.3 Spirituele waarde	172
9.4 De drie trainingsniveaus	172
9.5 De klassieke oefentijden	173
9.6 De Kyokushin kata's	175
<b>Hoofdstuk 10 Vitale punten</b>	180
10.1 Types vitale punten	180
10.2 Toepassing	181
<b>Hoofdstuk 11 Tameshi Wari, breektechnieken</b>	187
11.1 Breektechnieken	188
<b>Hoofdstuk 12 Karate natuurkundig bekeken</b>	190
12.1 Impuls	190
12.2 Snelheid	191
12.3 De wetten van Newton	192
12.4 Druk	193
<b>Hoofdstuk 13 Japanse woordenlijst</b>	194
<b>Inhoud deel 2: Ken uw tegenstander(s)</b>	203
<b>Hoofdstuk 1 Het menselijk functioneren</b>	205
1.1 Normaal menselijk functioneren	206
1.2 Abnormaal menselijk functioneren	218
<b>Hoofdstuk 2 Karakterkunde</b>	232
2.1 Karaktertypologie naar professor G. Heymans	233
2.2 Karaktertypologie volgens C.G. Jung	238
2.3 Constitutie typologie naar E. Kretschmer	241
2.4 Zelfrespect, zelfvertrouwen en zelfbeeld	246
<b>Hoofdstuk 3 Lichaamstaal</b>	249
3.1 Territoriumgedrag	249
3.2 Verkrijgen van leiderschap	255
3.3 Maskers	257

3.4 De ogen	258
<b>Hoofdstuk 4 Waarnemen</b>	260
4.1 Observeren	260
4.2 Zintuigen	261
4.3 Prikkel en receptoren	264
4.4 Signalement	267
<b>Hoofdstuk 5 Het gevecht met meerdere tegenstanders</b>	272
5.1 Zelfverdedigingsethiek	272
5.2 Het herkennen van de leider	277
<b>Hoofdstuk 6 Lichamelijke conditie</b>	279
6.1 Eigen lichamelijke conditie	279
6.2 Lichamelijke conditie van de tegenstanders	280
6.3 Gevechtssituaties	282
<b>Hoofdstuk 7 Tactiek en strategie van de tegenstanders</b>	288
7.1 Groepsformaties	288
7.2 Heiho, tactiek en strategie van Myamoto Musashi	291
<b>Hoofdstuk 8 Het zelfverdedigingsplan</b>	297
8.1 Tips betreffende een zelfverdedigingsplan	297
8.2 Het zelfverdedigingsplan	299
<b>Hoofdstuk 9 Omgaan met stress en teleurstellingen</b>	304
9.1 Stressfactoren	304
9.2 Stress voorkomen	306
<b>Dankwoord</b>	310
<b>Inleiding tot bronvermelding, van DNA tot heden</b>	310
<b>Bronvermelding, al mijn leermeesters</b>	311







# Deel 1 Training van techniek, lichaam en geest

## Inleiding (niet overslaan a.u.b.)

Wat hebben de componist, de dichter en de karateka gemeen?

De zuiverste scheppingen, de beste prestaties van de mens die als groots worden bestempeld zijn niet aan het bewuste denken ont-sproten. Het ontstaat spontaan, volkomen vrij van hindernissen, uit het diepst van de menselijke geest die vrij is van spanningen, zorgen, angsten en andere beperkingen.

Shin, Waza, Tai, de geest, techniek en het lichaam. Vaak ligt tijdens karate trainingen de nadruk op techniek en lichaamsontwikkeling: kracht, explosiviteit, absolute snelheid, lenigheid en uithoudings-vermogen. Karate-do, de weg van de lege hand, is meer dan tech-niek en lichamelijke training. Natuurlijk is een goede conditie en beheersing van de techniek heel nuttig, maar in laatste instantie beslist de geest, Shin!

Lichaamsconditie en techniek hebben hun grenzen, de getrainde geest heeft geen grens! Als een sterke geest vecht tegen een sterke techniek zal de geest winnen, want die weet de zwakke plek te vinden. De geest, vaak het rusteloze moeilijk te beteugelen niet stoffelijk deel van de mens, mag dus absoluut niet verwaarloosd worden, niet in de sport en niet in het dagelijks leven. Onze starre houding van voorkeuren, afkeer, vervormd door vooroordelen en concepten, beperkt ons in onze mogelijkheden, de mens leeft dan als een blok ijs. Als we de geest tot rust willen brengen door bij-voorbeeld meditatie gebeurt er iets in ons brein, de hoog-frequente hersengolven, die verband houden met stresssituaties, dalen naar een soms zeer lage frequentie. Een deken van rust valt over ons heen, de hartslag wordt trager, de bloeddruk daalt, de ademhaling wordt rustiger, lichaam en geest komen tot rust.

Vanuit een volkomen geestelijke rusttoestand, vrij van span-ningen, levert de mens gigantische prestaties.

Een harmonieuze gezondheid is niet mogelijk zonder controle van onze emoties. In de kalme geest is het zo stil, dat er niets is dat het kan verstoren. Een geest die deze kalmte heeft bereikt kan be-ginnen te werken, intens en krachtig, zonder de fundamentele kalmte te verliezen. "Laat de geest vrij zwerven".

(Gichin Funakoshi).

Niet alleen de schrijver, schilder, componist en karateka, maar iedereen kan alleen tot grootse prestaties komen als men de onbewuste geest de vrijheid gunt.

Training van de geest begint al bij het betreden van de dojo, de karategroet moet men totaal doen, niet een slordig onverschillig knikje. Er moet van dit gebaar schoonheid uitstralen. Een plechtige buiging met gestrekte rug, de voeten stevig op de grond, de armen langs het lichaam. Zo betuigt men ten volle respect voor de tegenstander, voor de leraar en andere aanwezigen, voor de dojo, voor het leven.

We kunnen een jaar lang over een evenwichtsbalk lopen, op vijf centimeter boven de grond. We kunnen het na veel training zelfs blindelings, maar als de evenwichtsbalk over een duizeling wekkend diep ravijn wordt geplaatst, oog in oog met de dood, zijn we dan nog zo kalm? De techniek beheersen we, maar de geest bepaalt of we boven een ravijn over de balk kunnen lopen. Een kat wijkt niet voor een hond die vele malen groter en sterker is. Het is dus niet de lichaamskracht, maar de geestelijke kracht van de kat die de hond verjaagt.

We besteden over het algemeen voldoende aandacht aan gezonde voeding en gezonde dranken. Eet gezond, geen suiker, weinig zout of vet, twee keer per week vis, elke dag 250 gram groente, drink twee liter water per dag et cetera, maar er wordt geen woord gerept over de juiste ademhalingstechniek. Een supergezond mens ademt driemaal per minuut, een gezond mens zes tot acht keer per minuut, maar een groot deel van de mensheid ademt twaalf tot zeventien keer of meer per minuut.

Bij een slechte ademhalingstechniek blijven de prestaties achter en ontstaan er talloze klachten. Het is wonderbaarlijk dat veel, zelfs chronische, klachten verdwijnen door de verbetering van de ademhalingstechniek.

Om gezond te leven en om topprestaties te kunnen leveren is het noodzakelijk om de technieken, het lichaam en de geest te trainen, te voldoen aan onze fundamentele behoeften (voedsel, water, lucht) en het lichaam te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Je bent wat je eet, drinkt en hoe je ademt.

In onze comfortabele maatschappij met allerlei beschermingsmiddelen is zowel ons mentale- als ook ons lichamelijk beschermingsmechanisme onvoldoende getraind tegen extreme omstandigheden.

We kunnen er alles aan doen om te voldoen aan de eerste regel van de karate eed: "Ik zal mijzelf overwinnen om niet verstoord te worden door koude, hitte, pijn, genot, eerbetuigingen en beledigingen".

Verborgen achter de techniek- en lichaamstraining, omgeven door een mysterieuze nevel, ligt voor velen nog een onontdekt terrein. Juist daar liggen nog verrassende mogelijkheden om ongekende prestaties te verrichten, om als mens één geheel te zijn. Niet gescheiden, maar als een totale eenheid.

Verwaarlozen we deze mogelijkheden, dan zijn de krijgskunsten alleen maar een spelletje.

Karate is niet een spelletje waar je punten mee kan verdienen, het is een krijgskunst en een "way of life". Het leert de karateka een vreedzame instelling, maar als een conflict onvermijdelijk is kan een karateka met een enkele stoot zijn tegenstander uitschakelen.

## **Hoofdstuk 1. De geschiedenis van Karate**

Karate, (Kara = lege, Te = hand) is een ongewapende externe gevechtkunst, ontstaan in de noordelijke- en zuidelijke Shaolin Kung Fu provincies Henan en Fukien. Shaolin Kung Fu is een in- en externe gevechtkunst, respectievelijk een gevechtkunst door innerlijke kracht en een gevechtkunst door lichaamskracht. Deze kunst wordt zowel ongewapend, als met stok, zwaard en vele andere wapens uitgevoerd.

Shaolin Kung Fu is ontstaan tijdens de periode van de abt Fang Chang rond 495 n. Chr. in de Taoïstische/Boeddhistische Shaolin tempel in de Henan provincie.

Het verhaal gaat dat Bodhidharma (470 – 534), een boeddhistische monnik uit India, naar China trok en daar in een grot verbleef in de omgeving van de Shaolin tempel in de provincie Henan. Hij werd later toegelaten tot de tempel en zag daar dat de monniken in een zeer slechte conditie verkeerden. Hij onderwees de 18 bewegingen van Lo Han die afgeleid waren van de bewegingen van bepaalde dieren. De 18 vorm (Sepai) ontwikkelde zich via de 36 vorm (Sanseru) naar de 54 vorm (Sushiho) en de 108 vorm (Suparinpai), een boeddhistisch getal dat de 108 passies van de mens weergeeft.

Deze vormen waren het begin van de Shaolin Ch'uan of Shaolin vuist, later bekend als Kung Fu. Er waren vijf tempels: de Fukien Tempel die het hoofdkwartier werd als Henan was uitgeschakeld, de Kwangtung Tempel, of slangen tempel, de Wutang Tempel, of tijger tempel en de O Mei Shan Tempel, of kraanvogeltempel.

Deze oefeningen zouden later bekend worden als Shorin-Ji Kempo (Shorin = Shaolin, en Shaolin betekend bos of woud) dat de eerste voorloper was van het huidige karate. Door het rondreizen van deze monniken verbreidde deze trainingsvorm zich door heel China en erbuiten, onder andere in Okinawa. Okinawa was toen nog een zelfstandig eiland waar de vechtkunst en de training zo populair waren dat elk kind maar twee kunsten leerde namelijk, handeldrijven en vechtkunst. Er waren in die tijd drie belangrijke provincies Tomari, Naha, en Shuri.

Rond 1450 was de vechtkunst van Okinawa zo berucht dat er geen wapens meer gedragen mochten worden. In 1609 werd Okinawa

door Japan aangevallen en geannexeerd, de resterende wapens werden in beslag genomen. De mensen van Okinawa waren, ondanks de populaire vechtkunst, vredelievend en wilden niet vechten. In deze jaren waren er drie stromingen in het karate, namelijk:

-Shuri-te uit de provincie Shuri, een elegante “harde stijl”, met gesloten vuist en snelle lijnrechte bewegingen.

-Naha-te uit de provincie Naha, een “zachte stijl” met een robuuste houding, open hand en cirkelbewegingen.

-Tomari-te uit de provincie Tomari met een combinatie van de boven genoemde technieken.

### **1.1. Grondleggers van het moderne karate**

Het verbod om wapens te mogen dragen, was de reden van het ontstaan van diverse vreemde wapens in de Okinawaanse vechtkunst. Deze wapens waren allen afgeleid van landbouwwerktuigen. Het vechten werd tot een kunst verheven.

Er zijn verschillende theorieën over het ontstaan van het moderne karate. In deze verhalen komt steeds de Chinese meester Xie Zhongxiang naar voren, de grondlegger van “Roepende Kraanvogel Kung Fu”. Xie Zhongxiang gaf les aan verscheidene Okinawa studenten die later legendarische karateka's werden. Deze opleiding vormde de basis van alle karate vormen welke we tegenwoordig kennen.

Het moderne karate wordt gekenmerkt door verschillende stijlen en -vormen, die vaak gebaseerd zijn op hun oorsprong en de grondlegger ervan.

Enkele beroemde karatemeesters in volgorde van leraar - leerling:

-Xie Zhongxiang (1852 – 1930).

-Matsumura “Bushi” Sokon, (de krijger) (1809-1901). (Grondlegger Shuri-te). Hij was de leraar van:

-Anko Asato (1827 – 1906).

-Anko Asato (geen afbeelding van bekend) en Anko Itosu waren de twee hoofdmeesters die Gichin Funakoshi onderwezen, de grondlegger van Shotokan karate.

-Anko Itosu, (de leeuw) (1831-1915) (Shorin Ryu, Shorinji = Shaolin). Itosu ontwikkelde de Pinan, afgeleid van de Kusanku kata. Anko Itosu was de leraar van:

-Gichin Funakoshi, (1868-1957) (Shotokan), leraar van Masutatsu Oyama.

-Higaonna Kanryo (1853-1916), (Shuri en Naha-te), Hij was de leraar van:

-Kenwa Mabuni, (1889-1952) (Shuri en Naha-te), (Shito Ryu), genoemd naar zijn meesters **(S)higaonna** en **Itosu**.

-Chojun Miyagi, (1888-1953), grondlegger Goju Ryu, (Naha-te).

-Masutatsu Oyama, (1923-1994) studeerde Shotokan bij Gichin Funakoshi, en verder Shito Ryu en Goju Ryu. Hij ontwikkelde daaruit de Kyokushinkai Kan. In de oude stijlen zoals Goju Ryu en Shorin Ryu is de overgangsfase duidelijk te zien zoals de "White Crane Kata" welke heel veel lijkt op de "White Crane" uit de Kung Fu. Bovendien is het Boeddhisme ook duidelijk verweven met alle martiale kunsten. De Sepai (18 handen, Sanseru (36 handen), Sushiho (54 stappen) en de Suparinpei (108 houdingen) zijn onder andere te herkennen in Kung Fu, Goju Ryu en de Shotokan stijl en deels in de Kyokushin stijl. Het zijn allemaal veelvoud van 3 (goed, slecht en vrede).

Kyokushin is dus een samenstelling van bovengenoemde stijlen. Dat is terug te zien in de kata's.

De kata's afgeleid uit het Noordelijk Shaolin Kung Fu zijn: Taikyoku, Pinan, Yantsu, Tsuki no, Kanku, Sushiho, Bassai Dai. Deze kata's leerde Oyama bij Gichin Funakoshi.

Kyokushin kata's afgeleid uit het Zuidelijk Shaolin Kung Fu zijn: Sanchin, Tensho, Gekisai Dai en Sho, Saifa, Seishin, Garyu, Seipai. Deze komen van de Goju en Shito Ryu.

Een belangrijk boek uit die tijd is de Bubishi, de bekende karate Bijbel uit Okinawa. De Bubishi is de bron van het moderne karate, waarin de Dim Mak, de Chinese geneeskunde, en de oude vechttechnieken vermeld staan.





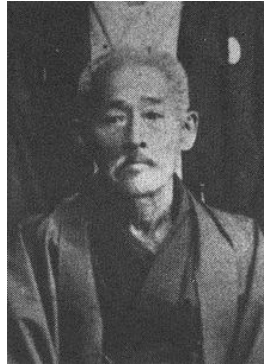
Xie Zhongxiang



Matsumura "Bushi" Sokon, Shuri-te



Anko Itosu, Shorin Ryu



Higaonna Kanryō, Goju Ryu



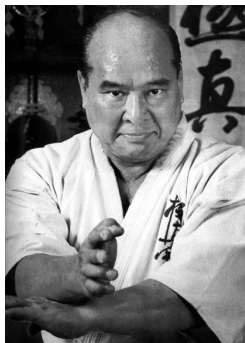
Gichin Funakoshi, Shotokan



Kenwa Mabuni, Shitō-Ryū



Chojun Miyagi, Goju Ryu



Masutatsu Oyama, Kyokushinkai

## 1.2. Gichin Funakoshi (1868 – 1957)



Gichin Funakoshi werd geboren in Shuri, een dorp in Okinawa, in het jaar 1868. Toen hij nog erg jong was, werd hij getraind door de twee beroemde meesters Anko Asato en Anko Itosu. Elk van de twee leidde hem op in een andere vechtkunst van Okinawa. Van de eerste, Asato, leerde hij Shuri-te, dat Shuri-vuist betekent. Itosu, trainde hem in Naha-te, Naha-vuist. Na lange tijd heeft Funakoshi deze twee kunsten tot een eenheid gesmeed. Gichin Funakoshi wordt beschouwd als de grondlegger van het moderne karate. Via Japan kreeg zijn Shotokan stijl wereldwijde bekendheid. Funakoshi was een van de leraren van Masutatsu Oyama.

## 1.3. Masutatsu Oyama (1923 – 1994)



De oprichter van het Kyokushin Karate en stichter (Sosai) van het Kyokushinkai karate, Masutatsu Oyama, werd op 23 juli 1923 geboren als Yong-I-Choi in Qa-Ryong-Ri Yong-chi-Myo'n Chul Na Do, een dorp niet ver van Gunsan in Zuid-Korea. Terwijl hij op zijn zusters boerderij woonde, in Manchuria, begon hij op 9-jarige leeftijd zijn levenslange

reis langs "De weg van de krijger". Hij begon met het leren van de zuidelijke Chinese vorm van Kempo, beter bekend als "Achttien handen".

In 1938 ging hij naar Japan om piloot te worden bij de luchtmacht, wat hem uiteindelijk niet gelukte. In Japan ging hij verder met judo en boksen en kwam terecht bij de dojo van Gichin Funakoshi, waar hij het Okinawa karate leerde.

Op 17-jarige leeftijd behaalde hij zijn 2e dan en op 24-jarige leeftijd had Mas Oyama de 4e dan bereikt in het Okinawa karate. Tijdens deze periode ging hij in het "Japanese Imperial Army" en trainde daar judo om allerlei "grappling" technieken onder de knie te krijgen. Na 4 jaar judo had hij ook hierin de 4e dan bereikt.

Na de oorlog in 1947 won hij de Japanse Karate kampioenschappen. Onder leiding van de Koreaanse meester So Nei Chu verdiepte hij zich in het Goju Ryu karate.

Nadat hij besloten had zich de rest van zijn leven te wijden aan het verspreiden van de kunst en kennis van karate, trok hij zich een jaar terug uit de gemeenschap en verbleef hij in verschillende tempels, o.a. de Mitsumine tempel, en op de berg Mount Kiyosumi in de Chiba Prefectuur.

Hij onderwierp zichzelf aan de ijzeren discipline van de krijgskunst en trainde dag en nacht. Gedurende deze periode vocht hij met dieren, verbrijzelde hij met blote hand rotsen en bomen, en mediteerde hij onder ijskoude watervallen.

In 1951 keerde hij terug naar de beschaafde wereld en begon hij zijn eigen school. Vanwege zijn fenomenale techniek en vaardigheid maakte hij, mede door zijn gevechten met stieren, snel naam. In 1953 opende Mas Oyama zijn eerste dojo op een perceel gras in Tokio. Zijn eerste echte dojo opende hij echter in juni 1956 in een voormalige balletstudio achter de "Rikkyo University", vijfhonderd meter van het huidige Honbu.

Ondanks het hoge percentage afvallers, ten gevolge van de enorm zware trainingen, had de dojo in 1957 al zevenhonderd leden. Uit alle stijlen haalde hij de beste technieken en combineerde deze tot de fundamenteën van de uiteindelijke Kyokushin karatestijl.

Sosai Mas Oyama overleed op 26 april 1994 aan longkanker. Het bracht niet alleen bij de Kyokushin beoefenaars een grote schok

teweeg, maar ook bij de gehele gemeenschap van oosterse krijgskunsten.

Zijn opvolger Kancho Shokei Matsui (8e dan) is persoonlijk door Oyama is benoemd.

De karatemeesters hebben niet alleen de karatetechnieken bekendheid gegeven, maar ook hun toewijding, hun passie en hun "way of life".

Enkele belangrijke spreuken van beroemde meesters:

"If every man would help his neighbor, no man would be without help".

**(Bruce Lee)**

"Karate is a gentleman's martial art, a man with a firm spirit who obeys the dictates of justice and acts intelligently".

"The heart of our karate is real fighting. There can be no proof without real fighting. Without proof there is no trust. Without trust there is no respect. This is a definition in the world of Martial Arts". "Success Demands Courtesy".

**(Sosai Mas Oyama, Kyokushinkai)**

"Karate begint en eindigt met kata. Kata is de essentie en grondbeginsel van karate en vertegenwoordigt meer dan duizend jaar kennis, gevormd door de eeuwen heen door talloze meesters door toegewijde training en onderzoek. De kata's zijn als een kaart om ons de richting te geven en behoort nimmer veranderd of in geknoeid te worden. "Ho wa Gōjū wa Donto su", "De weg van in en uitademen is hard en zacht," of: "Alles in het universum ademt zacht in en ademt hard uit". (Bubishi).

**(Morio Higaonna, Shito Ryu)**

"Karate begint en eindigt met respect".

**(Gichin Funakoshi, Shotokan)**

## **Hoofdstuk 2. De karate filosofie**

Het Taoïsme en Boeddhisme hebben grote invloed gehad op de oosterse krijgskunsten, het vormt de basis van de geestelijke aspecten en principes van de gehele Aziatische cultuur.

### **2.1. Het Boeddhisme: De vier edele waarheden en het achtvoudige edele pad**

De waarheidszoeker Siddarta Gautama (566 – 486 B.C.) werd als prins geboren in Lumbini, maar leefde als bedelaar in het oude India. Boeddha wijdde zijn leven aan het bevrijden van de mensheid van de cyclus van dood en wedergeboorte, zodat iedereen verlichting (satori) kon bereiken.

#### **2.1.1. De vier edele waarheden**

1. het leven is lijden.
2. het lijden wordt veroorzaakt door egoïstische verlangens.
3. egoïstische verlangens kunnen worden overwonnen.
4. volg het achtvoudige edele pad.

#### **2.1.2. Het achtvoudige edele pad**

##### **1 en 2: aspecten van wijsheid:**

1. Juist inzicht: wijsheid leidt tot meer geluk, inzicht en harmonie. Afzien van verlangens.
2. Juist denken: om lijden te verminderen, richten op de drie gedachten:
  - 2.a. afstand doen van zintuiglijk verlangen en gehechtheid.
  - 2.b. gedachten niet geworteld in haat of boosheid. Kijk naar het goede in de mensen.
  - 2.c. gedachten vrij van wrok, beoefenen door meditatie gericht op vriendelijkheid.

##### **3, 4 en 5: aspecten van moraliteit en ethisch gedrag:**

3. Juist spreken: onthouden van leugens, laster, roddels en ruwe taal.
4. Juist handelen: onthouden van harmonie verstorende handelingen.
5. Juist levensonderhoud: heilzaam en eerlijk beroep.

## **6, 7 en 8: innerlijk omgaan met handelingen, gedachten en emoties:**

6. Juiste inspanning: heilzame daden en emoties ontwikkelen.

7. Juiste opmerkzaamheid: doorzien van situaties, open aandacht met betrekking tot lichaam, gevoelens, gedachten, zintuiglijke prikkelingen en emotionele gesteldheid.

8. Juiste concentratie: op een punt gericht.

## **2.2. Het Taoïsme**

Het Taoïsme (Daoïsme) is een filosofische stroming, die haar wortels heeft in de vroegste Chinese cultuur en waarvan de oudste opgetekende bronnen uit de late Zhou-dynastie stammen (481-221 v. Chr. – periode der “Strijdende Staten”).

Tao betekent letterlijk “het pad” of “de weg”. Het is een universeel principe dat alles omvat, van de creatie van het universum tot de menselijke interactie. De natuur in deze brede zin zou bestuurd worden door de interactie van de kosmische krachten, het Yin en het Yang. Leven in eenheid met de natuur is een belangrijk ideaal. De door de mensen ingerichte maatschappij wordt als kunstmatig gezien. Het zich terugtrekken uit de mensenwereld is één van de typisch taoïstische fenomenen.

De Tao is zo buitengewoon dat het niet door het rationeel menselijk denken kan worden begrepen. Om iets van de Tao te begrijpen, zul je verder moeten kijken dan de logica. Er moet gebruik worden gemaakt van intuïtie. Als we iets over Tao willen leren, is ons belangrijkste materiaal de Tao Te Ching, een werk gemaakt door Laozi, ook wel bekend als Lao Tzu, een wijsgeer die duizenden jaren geleden leefde.

Enkele van de wegen die Lao Tzu vastlegde:

- Geen geweld. Lao Tzu leert ons dat geweld en conflicten, hoe gecontroleerd dan ook, niets anders dan negatieve bijeffecten heeft. Het ideaal van de Taoïst is het oplossen van problemen aan de hand van vreedevolle oplossingen.

- Geen actie. Alleen dwazen verbruiken een enorm deel van hun energie met het doen van van alles, maar bereiken niets. En dit terwijl Taoïstische wijzen bijna niets lijken te doen, maar heel veel

bereiken. Dit lijkt op magie, maar is mogelijk en zelfs onvermijdbaar, zodra iemand een is met de Tao.

- Geen intenties. Vaak doen we dingen die deugdelijk zijn omdat we hopen op erkenning. Dit is echter helemaal niet deugdelijk.

Ware deugdelijkheid is een staat bereiken waarin dit soort handelingen op natuurlijke wijze worden uitgevoerd, zonder dat hier bewust bij wordt nagedacht.

- Simpelheid. De ware basis voor onze realiteit en ons bestaan is elementair en simpel. Mensen maken dingen vaak moeilijker dan ze hoeven te zijn. Als we leren om met simpelheid te leven kunnen we een onmetelijk soort tevredenheid ervaren die oneindig veel betekenisvoller is dan de beloningen van de materiële wereld.

- Wijsheid. Logica heeft een plaats binnen het menselijk gedachtegoed, maar het is niet alles. Er bestaat een limiet aan wat we kunnen begrijpen via de rationaliteit. Om deze limiet te overstijgen, moeten we onze intuïtie volledig in de strijd werpen. Dit zorgt voor inzichten in plaats van kennis en is het verschil tussen het lezen over de Tao en het leven van de Tao.

- Nederigheid. Des te meer men leert, des te meer men zich realiseert dat er nog veel meer te leren is. Dit zorgt een nederige houding. Arrogantie en egoïsme komen voort uit onwetendheid, je weet weinig maar je neemt aan dat je veel weet.

- Tweevoudigheid. Lao Tzu laat ons zien dat alle kwaliteiten van de wereld alleen maar iets betekenen vanwege het bestaan van hun tegenovergestelde. Iets kan alleen maar groot zijn, als er iets kleins bestaat om het mee te vergelijken. Het "goede" kan alleen maar bestaan zolang het "slechte" ook bestaat. Het een kan niet zonder de ander.

## **Hoofdstuk 3. Bushido, de code van de krijger**

Bushi, de Japanse krijger, werd beschouwd als een hoogstaand mens. Confucius (Chinees wijsgeer) zegt in de Leer van het midden: "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. Zo wacht de hoogstaande mens rustig en kalm de besluiten van de hemel af".

De Bushidocode is verweven in alle oosterse gevechtkunsten. De ware strijder leeft elke minuut van zijn leven naar deze code en past deze code toe in zijn dagelijkse bestaan, onder alle omstandigheden.

### **3.1. De zeven Bushi principes**

1. Gi: rechtschapenheid, eerlijkheid en rechtvaardigheid.

Niet bedriegen en niet oneerlijk zijn, ook niet uit loyaliteit. Neem de juiste beslissingen, vertel de waarheid.

2. Yuki/Yu: moed.

Ontwikkel moed en dapperheid in plaats van angst of vrees. De basis is sereniteit en gemoedsrust. Eén zijn met de natuur geeft kalmte en Yuki. Wespen, schorpioenen en slangen steken of bijten niet, arenden en tijgers vallen niet aan. Van de dappere zijn de botten en spieren zacht en plooibaar, toch is zijn greep stevig en hard als een berg (Laozi).

3. Jin: welwillendheid, passie, gevoel voor nood.

Het principe van verdraagzaamheid, het gevoel van smart, grootmoedigheid, genegenheid, liefde, medeleven, sympathie, rechtvaardigheid en gezond verstand. Door intensieve training kan men snel en sterk worden, om de kracht voor anderen te gebruiken. Dit alles ook in extreme omstandigheden.

4. Reigi/Rei: beleefdheid.

Hoffelijkheid, ook tegenover de vijand, geeft discipline en dat geeft harmonie van lichaam en geest. Men hoeft zich dan niet meer te bewijzen.

5. Shin Jitsu Makoto: waarheid en oprechtheid.

De hoogstaande mens kan men vertrouwen op zijn woord, hij maakt zijn belofte waar, hij is niet te stoppen.

6. Meiyo: eer.



Eer en roem hebben geen uiterlijke, maar innerlijke waarde. Je hoeft je niet voor jezelf te verbergen.

7. Chugi/Chu: toewijding, trouw.

Trouw aan de leraar en anderen, aan het nakomen van afspraken.

Het Boeddhisme heeft de Bushido code beïnvloed door de volgende vijf aspecten:

1. Het kalmeren van de emoties.
2. De berusting in het onvermijdelijke.
3. Zelfbeheersing in iedere situatie.
4. Vertrouwdheid met de dood.
5. Zuivere armoede.

### **3.2. Karateregels**

Uit bovenstaande zijn de moderne karateregels ontstaan, zoals de twintig beginselen van karate volgens Gichin Funakoshi en de karate-ede:

1. Karate begint en eindigt met respect.
2. Karate kent geen eerste aanval.
3. Karate cultiveert rechtvaardigheid.
4. Karate is een levenslange oefening.
5. Karate is als kokend water, als je het vuur niet hoog houdt wordt het lauw.
6. Karate wordt niet alleen in de Dojo beoefend.
7. Reageer in overeenstemming met je tegenstander.
8. Voer de strijd volgens natuurlijke strategie.
9. Beschouw je handen en voeten als wapens.
10. Stap de deur uit en je staat tegenover tienduizend vijanden.
11. Leer als beginner verschillende standen, maar vertrouw daarna op een natuurlijke houding.
12. De traditionele vormen moeten correct worden beoefend, het gevecht is een andere zaak.
13. Ken eerst jezelf en dan anderen.
14. Geestelijke techniek is belangrijker dan lichamelijke techniek.
15. Denk niet aan winnen, denk niet aan verliezen.
16. Onoplettendheid en nalatigheid veroorzaken ongeluk.

17. Ken je sterke en zwakke kanten, lichaamsbeperkingen en kwaliteit van je technieken.
18. Laat de geest vrij zwerven.
19. Blijf onophoudelijk je geest vervolmaken.
20. Alles wat op je weg komt is een aspect van karate; ontdek hierin de wondere waarheid.

### **Karate-eed**

Gelukkig wordt er bij vele karateverenigingen nog steeds aandacht besteed aan de karate-eed ofwel de etiquette in het dagelijks leven en voor de karaktervorming. In vele delen van de wereld wordt nog steeds voor aanvang van de training de eed uitgesproken:

1. Ik zal mijzelf overwinnen om niet verstoord te worden door koude, hitte, pijn, genot, eerbetuigingen en beledigingen.
2. Ik zal mijn gevoelens beheersen en geen waarde hechten aan stof en goud.
3. Ik heb eerbied en liefde voor alles wat leeft.
4. Ik zal mij niet laten beïnvloeden door wraak, haat, nijd, verachting, hebzucht en ijdelheid.
5. Ik zal mijn lichamelijke en geestelijke capaciteiten gebruiken om mijn naaste te beschermen.
6. Ik zal mijn hele leven naar de ware betekenis van de weg zoeken.

## **Hoofdstuk 4. De geestelijke training van karate**

De oosterse gevechtskunsten zijn onderverdeeld in twee facetten, namelijk meditatie of zen en de fysieke training. Door meditatie verkrijgt men controle over de geest en door de fysieke training vergroot men het uithoudingsvermogen, voorts kracht, explosiviteit, snelheid, lenigheid, balans en coördinatievermogen.

De lichamelijke training is echter geworteld in de geest, want de geest stuurt het lichaam. Zonder beheersing van de geest kan het lichaam niet tot topprestaties komen. Karate is zen, zen is karate!

Als de leerling eenmaal het ademhalingspatroon tijdens de meditatie beheerst, en ook de bijbehorende ademhalingsoefeningen kan hij de daardoor ontwikkelde geestkracht toepassen voor de ontwikkeling van zijn lichamelijke prestaties.

De facetten van de oosterse gevechtskunsten kunnen ook op een andere, weliswaar overeenkomstige, manier benaderd worden: Shin, Wasa, Tai ofwel geest, techniek en lichaam. Na jarenlange training verkrijgt men een goede conditie, een krachtig, lenig lichaam (Tai), en een goede beheersing van Wasa, de techniek. Shin, de geest, is echter het allerbelangrijkst. De geest is altijd beslissend voor de uitkomst van het gevecht. De geest behoort dus ook gevoed en getraind te worden. De beheersing, of het beteugelen van de geest vergt jarenlange training door middel van meditatie, zonder natuurlijk de training van lichaam en techniek te verwaarlozen. Elk wezen behoort als een eenheid te functioneren.

De Chinezen geloven dat we twee types gedachten hebben, de een wordt Yi genoemd en vertegenwoordigt kennis en wijsheid, de ander wordt Xin genoemd en vertegenwoordigt de emoties. Om de emoties te kalmeren zou men zich moeten concentreren op de ademhaling. Dat kan door middel van meditatie. Voor meditatie is een half slapende toestand nodig. Het onderbewustzijn wordt als het ware wakker, er is geen verstoring meer door de omgeving en wordt niet meer gecontroleerd door het bewustzijn. In deze staat kan men soms boosheid, spijt, angst en ander nare emoties ervaren. Dat zijn geblokkeerde emoties uit het verleden, waarvan men bevrijd kan worden. Door meditatie zal kalmte en concentratie toenemen en kan meer energie geactiveerd worden.

Concentratie is nodig voor onze dagelijkse taken.

Het menselijk lichaam heeft twee belangrijke polariteiten, de bovenste dantian in het hoofd en de onderste dantian in de buik.

De onderste dantian wordt beschouwd als de batterij waar de energie (Yang) is opgeslagen.

De bovenste dantian wordt beschouwd als de geest of het ware zelf (Yin). Fysiek zijn er twee, maar in actie handelen ze als één.

De hoeveelheid en kwaliteit van de energie zal verbeteren door een betere concentratie. Door meditatie is men in staat om energie naar alle lichaamsdelen te sturen, of naar die lichaamsdelen die deze energie nodig hebben.

Het mediteren is al jarenlang het onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. In het tijdschrift Scientific American van november 2014 wordt in het artikel "Mind of the meditator" het volgende kort samengevat:

"Het brein, ook het volwassen brein, ondergaat grote structurele veranderingen in het hersenweefsel, de prefrontale cortex en insula, waar aandacht, zintuiglijke waarneming, inwendige lichaams-sensaties verwerkt worden. Dit deel wordt aanmerkelijk groter door intensieve oefening van bijvoorbeeld muziek en sport. Tevens vindt verkleining plaats van de amygdala waar angst, stress en trauma's opgeslagen zijn. Eenzelfde proces vindt plaats door meditatie. Meditatie kan de communicatie in het brein herstellen, niet alleen in de hersenen, maar in het gehele lichaam.

Meditatie heeft een gunstig effect op behandeling van depressies en chronische pijn en een algemeen gevoel van welbevinden. Men zal niet de pijn negeren, maar men kan de pijn beter verdragen. Het op deze manier positief omgaan met negatieve gedachten vermindert terugval in de oude situatie.

Door meditatie vindt ontwikkeling plaats van menselijke kwaliteiten zoals motivatie, stabiliteit, heldere geest, emotionele balans, betere controle van emoties, medeleven en inzicht in gevoelens van anderen.

Verder een sneller opmerkings- en waarnemingsvermogen, ook van onplezierige situaties, maar men zal op een natuurlijke manier daarmee omgaan. De gedachte is kalm en ontspannen, niet gefocust op iets in het bijzonder, de geest is helder, vrij van

opwinding en dufheid. Men kan beter omgaan met dagelijkse irritaties, boosheid, zorgen et cetera.

Meditatietraining bestrijdt slaapproblemen, ontstekingen en stress, ook bij stressvolle taken zoals presentaties, discussies, hulp bij ongevallen en rampen.

Men staat open voor andermans problemen en het lijden van andere mensen, men voelt wat anderen voelen.

Meditatie voorkomt emotionele burn-out bij leraren, sociaal werkers en verzorgers.

Meditatie beïnvloedt al na een dag mediteren de werking van enzymen. Bijvoorbeeld het enzym telomerase wat verantwoordelijk is voor verlenging van DNA-segmenten aan het eind van de chromosomen en zodoende de levensduur van een cel bepaalt. Het vertraagt hiermee het cel verouderingsproces.

Meditatie wordt steeds meer aangewend om het genezingsproces bij zieken te bevorderen.

Meditatie levert voordelen voor alle aspecten van onze maatschappij.”

Naar aanleiding van dit artikel zou men toch dagelijks enige tijd besteden aan mediteren? Of zou men mediteren als tijdverlies beschouwen, want stilzitten is toch niets doen? En niets doen heeft men geen tijd voor. Is dat de reden?

#### **4.1. Meditatie, op weg naar de geconcentreerde geest**



Dagelijks mediteren is net zo belangrijk als de training van de techniek en het lichaam. Door dagelijks twee keer tien tot twintig minuten te mediteren, verkrijgt men controle over de eigen geest. De monniken mediteren dagelijks verscheidene uren en beginnen meestal om vier uur in de ochtend.

Mediteer met een lege maag of minsten twee uur na de maaltijd.

Elk moment van de dag kan worden gemediteerd, mediteer wel op vaste tijden, bij voorkeur 's morgens voor het ontbijt, of 's avonds voor het bed gaan.

#### **4.2. Oorsprong en geschiedenis van de meditatie**

Het zenboeddhisme is onverbrekkelijk verbonden met de oosterse krijgskunsten. De oorsprong van het zenboeddhisme ligt in India en heeft zich net als Yoga verspreid door geheel Azië en de rest van de wereld. Hatha Yoga en Pranyama zijn de lichaams-houdingen en ademhalingsoefeningen ter voorbereiding van Raya Yoga, de meditatie.

#### **4.3. De meditatie houding**

Zen (Japan), Chán (China), Dhyana (India) betekent meditatie.

Mediteren is het verlaten van de buitenwereld om de innerlijke wereld van ons bewustzijn binnen te treden. Het zenboeddhisme is een belangrijk onderdeel van de training van oosterse gevechts kunsten.

De betekenis van zen of meditatie is: Ware en diepe stilte of oorspronkelijke zuivere geest.

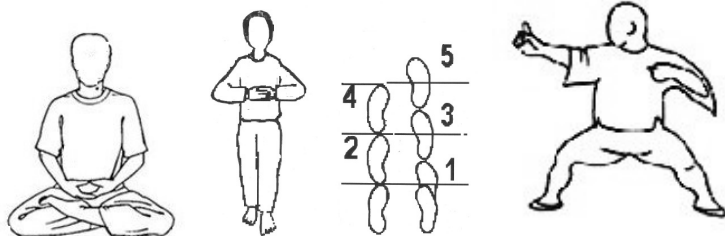
Zazen betekent zittende meditatie in een Zendo of zen oefen ruimte. Tijdens de meditatie zit men op de knieën (seiza), of in de lotushouding, of halve lotushouding op een zafu (kussen) en op een zabutan (kleedje) op een vaste schemerige plek. De ruggengraat dient recht te zijn en de kruin op het hoofd wordt als het ware aan een denkbeeldig touw opgetrokken. De linkerhand ligt in de rechterhandpalm met de duimen tegen elkaar als ovale mudra (maan). Langdurige meditatie zal uiteindelijk leiden tot bevrijding van een starre houding, vervormd door vooroordelen en concepten. Zen ontsluit wat er al was.

Als inleiding tot meditatie wiegt men enkele keren met het lichaam en laat het gehele lichaam oplossen en het wordt als het ware een volle maan. De ogen zijn gesloten. Stil zitten, niets meer doen, alles zo laten, er is alleen maar dit moment.

Behalve de lotushouding en de Birmese houding zijn er ook andere meditatiehoudingen: zittend op een bankje, de paardenzitstand (kiba dachi), goudenhaanstand, kraanvogelstand (tsuru ashi dachi) et cetera.

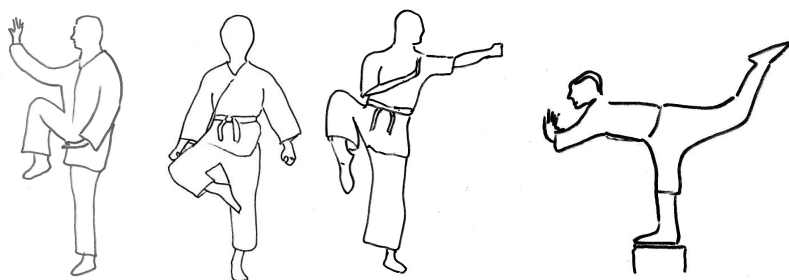
Daarnaast is er Kinhin of de loopmeditatie waarbij men zich concentreert op het lopen en Gyodo, het lopend lezen of een meditatie over een bepaald onderwerp. Vaak wordt Zazen afgewisseld met Kinhin om de bloedsomloop te stimuleren.

Shaolin monniken mediteren soms in spectaculaire houdingen, welke ze urenlang kunnen volhouden, bijvoorbeeld de biddende aap op een paal of in de kraanvogelstand. Tai Chi is een gevechtskunst welke langzaam en doelbewust wordt uitgevoerd in uiterste concentratie. Tai Chi wordt ook wel bewegende meditatie genoemd.



**halve lotushouding kinhin**

**paardenzitstand**



**gouden haan kraanvogel stand**

**biddende aap stand**

#### **4.4. Raya yoga meditatie (Dhyana, India)**

Raya yoga meditatie wordt beschouwd als het achtvoudige Koninklijke pad, wat uiteindelijk zal leiden tot verlichting, tot “geen geest”, een lege heldere krachtige geest, als een modderplas die na bezinking in een zuivere en heldere plas is veranderd. Het wordt beschreven in de Veda’s, de heilige geschriften. (Patanjali 400 v. Chr.).

##### **4.4.1. Het achtvoudige Koninklijke Pad**

Dit Koninklijke pad is ook duidelijk te herkennen in het levenspad van de toegewijde krijger.

1 t/m 4 is de voorbereiding voor raya yoga, de meditatie:

1. Yama’s: de vijf gedragsregels: geweldloos, waarheid, eerlijkheid, niet stelen, niet bedriegen, geen bezittingen. Dit is te vergelijken met de bushido-code, de karateregels en de karate-eed

2. Niyama’s: zuivering van het zelf door discipline en beheersing. In de krijgskunsten is dit zeer belangrijk.

3. Asana’s: de yoga houdingen. De lichamelijke training

4. Pranayama: ademhalingsoefeningen om energie gericht te sturen. De Asana’s en Pranayama worden de Hatha Yoga genoemd.

5 t/m 8 is de uiteindelijke meditatie:

5. Pratyahara: uitschakelen van de zintuigen, aanvang meditatie.

6. Dharana: concentratie, op een punt gericht.

7. Dhyana: contemplatie, vrome overpeinzing, beschouwend.

8. Samadhi: verlichting, realisatie van het zelf.

Dharana, Dhyana, Samadhi samen is Samyana.

De beroeringen van de geest zijn de oorzaak van menselijke beperkingen. Tai Chi, Yoga, Karate, Chi Kung en Kung Fu hebben een kalmerende en regulerende werking op gedachten en gevoelens. De meditatie zal deze beheersing voltooien.

De geest is zeer rusteloos, hij is onstuimig, sterk en moeilijk te buigen, moeilijker dan de wind. Het beteugelen van de geest is mogelijk door voortdurend oefenen en onverschilligheid.

Raya yoga en andere meditatievormen leren ons om de geest en het eigen ik te beheersen door oefeningen, die tot doel hebben de gedachtegolven onder controle en in bedwang te houden.