

Achtergrond, filosofie en belang
van (Kodokan) Kata

講道館型



Theoretisch werkstuk
ter verdediging bij de promotie tot 7e dan Judo
H.P.J.G. (Hugo) Lumens
November 2024

*Je hoeft niet beter te zijn dan een ander,
Als je morgen maar beter bent dan vandaag*

Voorwoord

Welkom bij het lezen van mijn theoretisch werkstuk ter verdediging bij de promotie tot 7e dan Judo. Mijn naam is Hugo Lumens. Mijn actieve Judo carrière is begonnen op 12-jarige leeftijd in mijn woonplaats Grevenbicht. Sindsdien houdt Judo me in de greep.

Als 16-jarige maakte ik kennis met het nage-no-Kata. Mijn toenmalige sensei Peter Demandt wilde examen doen voor zijn 3^e dan en zocht een Uke. Zelf was ik op dat moment 1^e kyu en binnen onze vereniging deden we (nog) helemaal niets aan Kata. Het examen verliep bijzonder positief en ik ging Peter assisteren bij het verzorgen van de lessen.

Na de HAVO volgde het C.I.O.S. in Sittard. Hier maakte ik kennis met sensei Jan van der Horst (ome Jan) Shihan† (9^e dan). Na het C.I.O.S. en mijn bescheiden periode als wedstrijdjudoka bleven de diverse Kata mijn aandacht behouden.

Eind jaren 80 en begin jaren 90 kwam Richard de Bijl regelmatig naar Limburg waar wij met een grote groep belangstellenden zijn techniek en Katatrainingen volgden. Beurtelings in de kantine van de auto fabriek (Daf en later Volvo) in Born en een fanfarezaal in Tegelen.

Ome Jan gaf één keer per maand les aan een aantal oud CIOS-sers in onze dojo in Born.

Kenmerkend voor die tijd was dat de Kata zoals Ome Jan deze onderwees op diverse punten anders was dan tijdens de lessen van Richard de Bijl. Ik wist niets van verschillen van Busen

en Kodokan. Alleen dat ik het op twee plekken anders moest uitvoeren.

In de aanloop naar mijn 4^e dan examen kreeg ik advies van ome Jan. Jongen, als je wilt slagen voor je 4^e dan, voer de Kata dan uit zoals je die leert bij die 'de Bijl', maar weet dat de uitvoering zoals wij die leren is zoals ze die in Japan beoefenen. (Ome Jan trainde in de jaren 50/60 bij Ichiro Abe sensei die in die periode namens de Kodokan in Brussel was gestationeerd.)

Ome Jan stimuleerde mij altijd op zoek te gaan naar het 'waarom'. Ga overal trainen en vraag waarom mensen doen wat ze doen. Dat doe ik nog steeds. Niets zomaar klakkeloos aannemen. Altijd op zoek naar achtergrond.

Ome Jan was een man met een missie. De achterliggende, opvoedkundige waarden / visie van Kodokan Judo en in het bijzonder van Kodokan Kata verder verspreiden in Nederland.

Ik ben Ome Jan dankbaar een bijdrage te mogen leveren en zijn missie voort te zetten.

Uiteraard enorm veel dank aan mijn vrouw, Monique en mijn beide kinderen, Stan en Teun, voor jullie onvoorwaardelijke steun en liefde. Mede dank zij jullie kan ik doen wat ik doe.

Mijn credo is: 'Je hoeft niet beter te zijn dan een ander, als je morgen maar beter bent dan vandaag'.

Hugo Lumens,
Grevenbicht,
November 2024.



Inhoud

Inleiding.....	6
Achtergrond	7
Japan na de 2 ^e wereld oorlog	8
De factor Kata, Japans geheime wapen.....	8
Mentale training.....	9
De Shikata van harmonie	9
Kata op de eerste plaats	10
De 'Katalysering' ¹ van Japan.....	10
Het land van Wa	11
De moeder aller Kata.....	12
Ambachten en kunst	13
Shikata van het zwaard (Iaido)	14
Thee ceremonie	15
De Shikata van Sumo	15
De Shikata van Poëzie	15
Achter de maskers van Kabuki en Noh	16
De verering en schoonheid van de natuur	16
De kunst van het buigen / begroeten	17
Kata van rangen en standen	18
Op de juiste plek plaatsnemen	18
De hedendaagse Kata cultuur in Japan.....	19
De dwang voor kwaliteit	20
Toyota Kata	20
Kaizen	20
Kata als lichamelijk leren	21
De kracht van herhaling. Wat levert het op?.....	23
De rol van Judo.....	25
JudoKata in relatie tot de dwang naar kwaliteit	26
De filosofie van Kata.....	26
Het belang van JudoKata.	31
De ontwikkeling van JudoKata.....	32
Randori principes die gedemonstreerd worden in Kata:	34
De nieuwste vormen van Kata.....	37

Het doel van Kata-oefening in Judo.....	38
Diepere betekenis van de Kodokan Kata	39
Nage-no-Kata	39
Katame-no-Kata.	40
Kime-no-Kata.....	41
Tenjin Shin'yo-ryu Kata	42
Kodokan-goshin-jutsu	42
Ju-no-Kata	43
Kyto ryu Kata	44
Koshiki no Kata	46
Itsutsu-no-Kata.....	48
overzicht Kodokan Kata.....	50
Conclusie	51
Tijdsbalk	54
Bronnen.....	55

Inleiding

Er is nog zoveel onduidelijk omtrent Judo Kata in het algemeen. In dit werkstuk wil ik met het beantwoorden van onderstaande vragen de achtergrond en filosofie van Kodokan Judo Kata toelichten. Mijn centrale onderzoeksvraag daarbij is:

Waarom en hoe is het begrip Kata in algemene zin in de Japanse samenleving ontstaan?

Het is niet mijn bedoeling voeding te geven aan de discussie over wat beter is, Busen of Kodokan Kata. Wat mij betreft mag Busen naast Kodokan bestaan en Kodokan naast Busen. In dit werkstuk ga ik alleen in op Kodokan Kata.

Ik wil graag uitleggen waarom ik een weloverwogen keuze maak voor Kodokan Judo en het daarbij behorende Kata. Om dit te ontdekken heb ik naast de centrale onderzoeksvraag een aantal subvragen geformuleerd.

Op welke manier heeft Kata de Japanse samenleving beïnvloed?

Welk effect heeft kata in algemene zin op de huidige Japanse samenleving?

Wat heeft Jigoro Kano geïnspireerd Kodokan Kata te introduceren, ontwikkelen en te behouden?

Hoe heeft het Kodokan Kata zich in de loop der tijd ontwikkeld?

Met welk doel zou je Kodokan Kata in de huidige tijd beoefenen? Met andere woorden: Wat levert het op?

Oké, daar gaan we dan. Zet je denkraam open, schakel de automatische piloot uit en ontdek de bijzondere wereld achter de Kodokan Judo Kata.

Have fun!

Achtergrond

In zijn boek 'Japan, a guide to traditions, customs and etiquette' beschrijft Boyé Lafette De Mente het verhaal hoe Japan in een korte tijd van minder dan drie decennia is veranderd van een arme keten van eilanden naar een grote economische macht. Het begint met de transformatie van een feodaal koninkrijk in 1868 tot een militaire wereldmacht in 1895. De auteur benadrukt het speciale karakter en de bekwaamheid van de Japanners die al voor het einde van het feodale tijdperk door scherpzinnige westerse bezoekers werd erkend.

Een belangrijke gebeurtenis in de moderne geschiedenis van Japan was de aankomst van de eerste westerse bezoekers in 1543. Deze bezoekers waren Portugese handelaren die werden gedwongen uit koers te gaan door een tyfoon. Zij brachten wapens, tabak en geslachtsziekten naar Japan. Een andere belangrijke bezoeker was een Jezuïeten priester genaamd Francis Xavier die in 1549 vastbesloten was om de Japanners kennis te laten maken met het Christendom. In de decennia die volgden, kwamen honderden missionarissen en handelaren naar Japan op zoek naar zieltjes of fortuin.

De Japanners werden op dat moment beschouwd als anders dan de mensen die de Europese handelaren tot dan toe hadden ontmoet. Ze werden ruwweg verdeeld in twee groepen: een elite zwaard dragende krijgersklasse en het gewone volk. Mannelijke leden van de krijgersklasse, die ongeveer 10 procent van de bevolking uitmaakten, werden beschreven als felle strijders met een neiging tot arrogantie en agressie. Aan de andere kant werden de 'gewone' mensen beschreven als beleefd, vriendelijk, vrijgevig, gastvrij, betrouwbaar en ijverig. De meesten waren boeren die rijst of groenten teelden, terwijl anderen vissers, ambachtslieden en kooplieden waren.

In de 16e eeuw was Japan een gesloten samenleving, geregeerd door een

krijgersklasse die de wetten uitvoerde voor de regering (het shogunaat). De Japanse cultuur was een uitvoerig verfijnde combinatie van shinto, boeddhistische, confucianistische en taoïstische voorschriften die het keizerlijke hof en de krijgersklasse hanteerden. Deze cultuur onderscheidde de Japanners van andere Aziaten en nog meer van westerlingen.

In de jaren 1630, uit angst voor inmenging van buitenaf en eventuele kolonisatie, verdreven de feodale heersers alle buitenlandse inwoners en sloten het land voor iedereen af. Uitgezonderd was één kleine Nederlandse handelspost die naar Dejima werd verplaatst. Dit kleine door de mens gemaakte eilandje in de baai van Nagasaki mocht slechts één handelsschip per jaar ontvangen. Met uitzondering van een incidenteel schip uit China of Korea, waren alle andere reizen van en naar het land ten strengste verboden. De honderden Japanners die op dat moment in het buitenland waren, mochten nooit meer terugkeren. Dit verbod bleef van kracht tot 1850 toen de Verenigde Staten een vloot oorlogsschepen de baai van Tokio in stuurden om het land open te wrikken in opdracht van Amerikaanse walvisvaarders, handelondernemingen en anderen die wilden voorkomen dat landen als Rusland en Engeland voordeel konden halen ten opzichte van de Verenigde Staten.

In de jaren die volgden stroomden een groep buitenlanders binnen. Sommigen op uitnodiging van de Meiji regering die het Shogunaat verving. Hierbij moet worden gedacht aan technici en leerkrachten. Anderen op zoek naar zakelijke winsten of religieuze bekeerlingen. Dit markeerde het begin van een nieuw tijdperk in de Japanse geschiedenis, waarbij het land zich opende voor de wereld en zich snel ontwikkelde tot een machtige economie en militaire grootmacht.

Gedurende de jaren die volgden werd Japan bestudeerd, geanalyseerd en ontleed door duizenden buitenlandse inwoners die probeerden de cultuur te begrijpen en manieren te bedenken om effectief met de Japanners om te gaan.

Japan na de 2^e wereld oorlog

Het wonderbaarlijke herstel van Japan van de verwoesting van de Tweede Wereldoorlog en de snelle klim naar de status van wereldmacht heeft veel mensen geïntrigeerd en geleid tot pogingen om de houding en het gedrag van de Japanners aan de rest van de wereld te beschrijven. Veel mensen probeerden uit te leggen waarom en hoe de Japanners in zo'n korte tijd buitengewoon economisch succes hadden kunnen boeken. Hoewel veel speciale eigenschappen en talenten van de Japanners nu nauwkeurig zijn beschreven door buitenlandse zakenlieden, schrijvers en geleerden, kon niemand uitleggen waar deze specifieke eigenschappen en talenten vandaan kwamen en onderdeel werden van de Japanse cultuur.

In zijn boek beschrijft De Mente dat hij gelooft dat het antwoord op deze vraag ligt verscholen in de speciale accuratesse en trainingstechniek die Shikata of kortweg Kata worden genoemd. Deze technieken richten zich op precisie en discipline en worden gezien als een belangrijke factor in het succes van Japan na de Tweede Wereldoorlog en hun snelle economische groei.

Volgens de auteur is de kern van deze technieken de ontwikkeling van de menselijke geest en het lichaam. Door middel van herhaalde en gestructureerde oefeningen wordt de geest getraind in concentratie en zelfdiscipline, terwijl het lichaam wordt getraind in precisie en kracht. Hierdoor worden Japanners in staat gesteld om efficiënt te werken, problemen op te lossen en beslissingen te nemen in drukke en stressvolle situaties.

De schrijver gelooft ook dat deze technieken een belangrijke rol spelen in de Japanse bedrijfscultuur, waar precisie, discipline en efficiëntie hoog in het vaandel staan. Hij stelt dat deze eigenschappen de basis vormen voor de snelle economische groei van Japan na de Tweede Wereldoorlog en dat ze nog steeds een belangrijke rol spelen in het succes van Japanse bedrijven vandaag de dag.

De Mente suggereert dat de Japanse cultuur van discipline en precisie die in de Shikata/Kata technieken worden aangeleerd, een

belangrijke factor zijn in het succes van Japanse bedrijven en dat dit ook kan worden toegepast op andere bedrijven en culturen.

De factor Kata, Japans geheime wapen

Shikata is een belangrijk concept in de Japanse cultuur, dat letterlijk 'manier van doen' betekent. Het gaat over de vorm en volgorde van het proces, met speciale nadruk op ondersteuning en dienen. Er zijn vele verschillende Kata in Japan, zoals Tabe Kata (manier van eten), Kaki Kata (manier van schrijven), Kangae Kata (manier van denken) en Iki Kata (manier van leven), die bijna elk gebied van Japans denken en gedrag beïnvloeden.

Voor Japanners is het Shikata-concept meer dan alleen het mechanische proces om iets te doen, het omvat ook de fysieke en spirituele wetten van de kosmos en verwijst naar de manier waarop dingen zouden moeten worden gedaan. Het is een middel om harmonie in de samenleving en het universum tot uitdrukking te brengen en te behouden.

In de Japanse context is de afwezigheid van Shikata ondenkbaar, omdat het verwijst naar een onwerkelijke wereld zonder orde en vorm. Wanneer Japanners worden geconfronteerd met iets dat niet kan worden veranderd of gecontroleerd, zeggen ze 'Shikata ganai' (er is geen manier), het betekent dat het volkomen hopeloos is en het geen zin heeft om het ook maar te proberen.

Japanners geloofden al vroeg in de geschiedenis dat vorm een eigen realiteit had en voorrang kreeg boven materie, en dat alles kon worden bereikt als de juiste Kata maar lang genoeg mentaal en fysiek werd beoefend. De juiste naleving van de Kata werd gelijkgesteld met moraliteit, normen en waarden, en niet met Kata bezig zijn was een zonde tegen de samenleving.

Dit culturele conditioneringssysteem op basis van Kata maakte Japanners extreem gevoelig voor elke gedachte, manier of actie die niet perfect overeenkwam met de juiste Kata. Het was het Kata dat het individu met de samenleving verbond, en als men niet de juiste Kata volgde, was men niet in harmonie met de medemens en de natuur.

Mentale training

In Japan is mentale training net zo belangrijk als fysieke training als het gaat om het bereiken van harmonie en het beheersen van welke vaardigheid dan ook. In het verleden, in feodale Japanse samoeraifamilies, werd deze mentale leerschool gecombineerd met alledaagse vaardigheden, met name zwaardvechten. Dit was vaak de laatste test in iemands opvoeding en onbekwame leerlingen kwamen soms om het leven.

Het uiteindelijke doel was dat de leerling één werd met het doel van zijn opleiding, zoals een zwaardvechter met zijn zwaard, een schilder met zijn penseel, een pottenbakker met zijn klei en een tuinontwerper met de materialen van de tuin.

Hierdoor werd het perfect uitvoeren van iets net zo eenvoudig als het denken.

Door de eeuwen heen werden alle vaardigheden en beroepen die de Japanse manier van leven vormgeven teruggebracht tot hun basiselementen en gekatalyseerd volgens hun volgorde en rol in het geheel. Door levenslange conditionering van regels en vormen was het voor Japanners een tweede natuur om te verwachten dat elke situatie zijn exacte proces en vorm zou hebben.

Het doel was niet alleen een minimaal acceptabele norm van gedrag, actie of werk, maar absolute perfectie.

Dit verlangen naar absolute perfectie gaf Japanners in de tweede helft van de 20e eeuw een aantal voordelen op de concurrentie met de buitenwereld.



Perfectie

De Shikata van harmonie

De Japanse cultuur heeft vanaf de vroegste tijden een groot belang gehecht aan het behoud van harmonie. Dit streven naar harmonie was in het verleden van groot belang voor het overleven van dorpen, aangezien de complexe irrigatiesystemen die nodig waren om rijst te laten groeien, afhankelijk waren van wederzijdse zorg en samenwerking. Hierdoor was er vaak een collectieve verantwoordelijkheid wanneer er iets misging, zelfs als slechts één individu schuldig was.

Deze dorpsmentaliteit is nog steeds terug te zien in de Japanse samenleving, het bedrijfsleven, de politiek en het onderwijs. Japanse mensen beschouwen bedreigingen van de harmonie van hun directe groep, bedrijf of land als een zaak van leven of dood en zullen alles doen om die harmonie in stand te houden. Dit kan bijvoorbeeld zijn in de vorm van conformisme en groepsdenken.

In Japan waren er diverse factoren die de Japanse bevolking aanzetten of dwongen om bepaalde gedragswijzen te volgen die als vereist werden beschouwd voor elk individu. Een van de belangrijkste concepten was 'giri', wat kan worden vertaald als 'verplichtingen'. Deze verplichtingen waren specifiek beschreven en het niet nakomen ervan werd gezien als een ernstige zaak. Een directe sociale sanctie die werd gebruikt om gehoorzaamheid aan deze verplichtingen af te dwingen, was schaamte. Deze schaamte kon zo intens zijn dat soms zelfmoord de enige optie leek.

Tot op de dag van vandaag zijn 'giri' en 'schaamte' nog steeds belangrijke aspecten in de Japanse samenleving. Men hoort vaak verwijzingen naar verplichtingen die iemand moet vervullen vanwege zijn rol in het leven, soms tot grote ergernis.

Etiquette speelt een belangrijke rol in het dagelijks doen en laten van de Japanse cultuur. Er wordt veel waarde gehecht aan sociale harmonie en het volgen van de juiste etiquette-Kata. Dit geldt zowel in persoonlijke, zakelijke als politieke betrekkingen. Door op te groeien in deze cultuur van gecontroleerde etiquette, ontwikkelen Japanse mensen een zesde zintuig

voor wanneer dingen goed zijn. Bij de fabricage van allerlei producten, wordt er gekeken of deze in overeenstemming zijn met Japanse concepten van esthetiek, geschikte materialen, vorm, gevoel, doel en wijze van gebruik.

Japanners hebben door de eeuwen heen hoge normen voor kwaliteit en vakmanschap ontwikkeld en deze normen hebben geleid tot een gevoeligheid voor juistheid en correctheid in producten en diensten. Deze cultureel geproduceerde nadruk op esthetische uitmuntendheid, kwaliteit en fatsoen blijft een van de belangrijkste sterke punten van Japanners en geeft hen een voorsprong in het ontwerpen, vervaardigen, verpakken, promoten en verkopen van producten.

Hoewel sociale en economische veranderingen in Japan deze conditionering in de traditionele cultuur hebben verwaterd, behoren Japanners nog steeds tot de meest kritische mensen ter wereld.

Kata op de eerste plaats

In Japan wordt er vaak veel waarde gehecht aan het volgen van voorgeschreven Kata of procedures. Dit leidt ertoe dat Japanners traditioneel geconditioneerd zijn om plezier te halen uit het volgen van deze Kata en procedures. Hierdoor zijn ze vaak procesgericht in plaats van resultaatgericht. Dit betekent dat ze vaak meer geïnteresseerd zijn in hoe iets wordt gedaan, in plaats van alleen maar het eindresultaat. Dit staat in contrast met hoe westerlingen vaak denken, die vaak zeggen "het kan me niet schelen hoe je het doet, als het maar gedaan wordt."

Deze procesgerichte houding leidt ook tot perfectionisme. Japanners zijn vaak het gelukkigst als ze een proces kunnen verbeteren. Bedrijven als Canon en Toyota zijn bekend om hun perfectionisme en streven naar continue verbetering.

Het is dan ook geen verrassing dat in Japan veel waarde wordt gehecht aan de traditionele houding, inspanning en resultaten bij het meten of evalueren van individuen. Bij sport en

andere activiteiten worden deelnemers geëerd en beloond voor hun houding, mindset en inzet, en ten slotte voor hun overwinningen.



Kernwaarden Toyota

Traditionele Kata, een reeks bewegingen die vaak in de martial arts worden uitgevoerd, spelen hierin een belangrijke rol.

Hoewel de nadruk op de juiste uitvoering van deze Kata niet langer een kwestie van leven of dood is, zijn sommige Kata nog steeds van groot belang en beïnvloeden ze vaak de gedachten en acties van Japanners in veel gebieden van hun leven.

De 'Katalysering'¹ van Japan

De oorsprong van de Japanse Kata kan worden teruggevoerd tot een aantal historische invloeden, te beginnen met de inheemse religie van het Shintoïsme, vertaald als 'de weg van de Goden'. Daarnaast zijn de introductie van de irrigatiemethode van de rijstteelt, de invoer van het Boeddhisme, het Confucianisme, het unieke schrijfsysteem en diverse andere culturele aspecten uit China verantwoordelijk voor het ontstaan en ontwikkeling van de diverse Kata.

Shintoïsme is een animistisch geloof dat zich richt op kosmische harmonie tussen goden, geesten, mensen en de natuur.

Het is de cultureel belangrijke bron van veel van de houdingen en gebruiken die de Japanners onderscheiden van andere mensen.

¹ Katalysering. Hiermee wordt in deze context bedoeld dat de Japanners allerlei activiteiten formaliseerden tot Kata.

De eerste keizers van Japan combineerden religieuze en wereldlijke leiderschapsrollen en waren bezig met zowel vorm als essentie. Een overheersend principe was harmonie tussen hemel en aarde en tussen heersers en geregeerden. De Japanse affiniteit met formaliseren, institutionaliseren en ritualiseren van procedures en processen is mogelijk niet direct voortgekomen uit het Shintoïsme, maar werd zeker gevoed door de wijdverbreide religieuze praktijken in het vroege Japan.

Japanse sociaal antropologen geloven dat de introductie van geïrrigeerde natte rijstteelt vanuit China in Japan een diepgaand effect had op het sociale systeem van het land, waardoor de Japanners geduld, doorzettingsvermogen, ijver, samenwerking en groepsafhankelijkheid ontwikkelden.

Dit komt omdat deze vorm van landbouw zeer uitgebreide irrigatiesystemen vereist die niet gemakkelijk worden gebouwd en onderhouden.



Rijstveld

De strikte regels die gehanteerd werden bij het telen van rijst, zoals het nauwkeurig volgen van de aanplanttijden, de juiste bemesting en irrigatie, vereisten samenwerking en discipline van de boeren. Het falen bij het volgen van deze regels kon leiden tot slechte oogsten en economische problemen, waardoor conformisme en sociale controle een belangrijke rol speelden in de Japanse rijstteelt. Dit heeft geleid tot een cultuur van groepsgedrag, samenwerking, zelfopoffering en harmonie in Japan.

In de vroege fase van de Japanse geschiedenis werd het concept van 'kochi komin' geïmporteerd uit China. Dit betekent dat het land en de mensen toebehoren aan de keizer

en dat de mensen geen ultiem recht hebben op privé eigendom of onafhankelijkheid.

Dit concept hielp om de weg vrij te maken voor absolute controle van het volk door de staat en het ontwikkelen van veel van de culturele eigenschappen die de Japanners in de moderne tijd onderscheiden.

Het land van Wa

De Japanse samenleving bestond uit relatief onafhankelijke familieclans tot rond 300 na Christus, toen één van deze clans, het Yamato-hof, zich vestigde als de belangrijkste in de regio Nara en de soevereiniteit over het hele land claimde.

Het proces om het land te verenigen werd ook door latere keizers voortgezet. Dit kwam bekend te staan als Yamato. Dit is een synoniem voor het woord 'Wa' (harmonie), wat aangeeft dat er een vroege fundamentele toewijding was aan het concept van een harmonieuze samenleving.

De Japanse expedities tegen Korea in de periode van het Yamato-hof resulteerden in een toestroom van Chinees-Koreaanse culturele invloeden in Japan. Deze invloeden werden geleidelijk opgenomen in het keizerlijke systeem van Japan, waaronder geritualiseerde ceremonies en verfijnde etiquette van het Chinese keizerlijke hof.

Dit leidde tot een nauwkeurige vastlegging van elke beweging, houding en woord van de keizer.

Deze periode in de Japanse geschiedenis wordt bekend als de 'Kamakura-periode' (1185-1333) en de 'Muromachi-periode' (1336-1573). Tijdens deze perioden werd het land geregeerd door machtige clanheren, genaamd 'shogun' die hun macht behielden door het harde optreden van hun legers.

De keizer bleef formeel de leider van het land, maar de shogun had de echte macht. Dit systeem van clanheren heeft de basis gelegd voor de ontwikkeling van een unieke Japanse cultuur en samenleving.

De moeder aller Kata

Japan begon interacties met Korea en China. In die tijd had Japan geen eigen systeem van schrijven. In de 4e eeuw nam het keizerlijke hof van Japan enkele geëmigreerde Koreanen in dienst die het hof dienden met behulp van de Chinese manier van schrijven, die de Japanners 'Kanji' noemden. Kanji was in China over een periode van 1000 jaar geëvalueerd. Begonnen als eenvoudige afbeeldingen van dingen en ideeën, maar later gestileerd om consistent en gemakkelijker te reproduceren. Toen deze karakters in Japan arriveerden, was dat het meest geavanceerde schrijfsysteem ter wereld.

In de loop van de volgende honderd jaar hebben de afstammelingen van de Koreaanse schriftgeleerden geleidelijk het grootste deel van de Japanse taal in Kanji (Chinese karakters) omgezet. Dit was een moeilijk proces waarbij de Japanse uitspraak werd gebruikt als de betekenis van de Chinese ideogrammen (grafisch teken dat een voorwerp symboliseert) en de Japanse woorden hetzelfde waren en de Chinese uitspraak werd behouden als dat niet het geval was. Er werden talrijke aanpassingen en toevoegingen aan het systeem aangebracht om volledige gedachten in het Japans uit te kunnen drukken.

Het leren lezen en schrijven van duizenden gecompliceerde Chinese karakters was een grote uitdaging en financiële investering voor de meeste Japanners. Japanse vrouwen waren in die tijd uitgesloten van het gebruik van Kanji, daarom ontwikkelden vrouwen uit de hogere klasse een eigen schrift genaamd 'onna-te' (nu bekend als Hiragana of 'platte letters').

Naast Kanji en Hiragana werd in de 9e en 10e eeuw in Japan 'Katakana' ontwikkeld. Dit is een fonetisch systeem om het schrijven van vreemde woorden eenvoudiger te maken. Het werd bekend als 'onvolledige letters'.

Hoewel er twee fonetische schriftsystemen zijn ontwikkeld, bleef het complexe Kanji een onderdeel van het schriftsysteem, met name voor het keizerlijk hof, overheidsinstanties, het priesterschap en de mannelijke leden van de hogere klassen.

サ	一	十	サ	
シ	一	二	シ	
ス	フ	ス		
セ	フ	セ		
ソ	一	ソ		

Het leren van Kanji was een lang en moeizaam proces, waarbij jongens vanaf ongeveer 5 jaar begonnen en vele jaren besteedden aan het beoefenen van de juiste manier van schrijven.

Het leren van duizenden Kanji-teken en het schrijven ervan in de traditionele Japanse kalligrafie, genaamd Shodo, had een grote invloed op de psychologische en fysieke ontwikkeling van Japanse mannen. Het bevorderde geduld en ijver, verbeterde handvaardigheid en bereidde hen voor op een levensstijl waarin vorm en orde belangrijk waren. Bovendien droeg het bij aan de harmonisatie en verbondenheid van de Japanse cultuur.



Shodo

Prince Shotoku, een regent en politicus van Japan in de 7e eeuw, wordt gezien als degene die een systeem van schrijven en het concept van een zorgvuldig voorgeschreven harmonie als basis van alle menselijke relaties promootte in zijn beroemde 'Zeventien artikelen', later beschouwd als de eerste grondwet van Japan. Dit allesomvattende principe heeft geen enkel

gebied of facet van het Japanse leven onaangetast gelaten.

Ambachten en kunst

Zoals reeds gezegd heeft Japan veel geleerd van China, zoals in de kunstnijverheid en het leermeester-leersysteem. De Japanners wijzigden deze vaardigheden naar hun eigen smaak en experimenteerden met ontwerpen en productietechnieken. Het leren van deze vaardigheden kon jaren duren, soms wel meer dan een mensenleven, en leerlingen gingen vaak al op jonge leeftijd in de leer bij bekwame ambachtslieden en kunstenaars. Zij gaven op hun beurt de vaardigheid door aan hun eigen leerlingen.

De Japanse kunstenaars en ambachtslieden van vroeger legden veel nadruk op het structureren en formaliseren van hun technieken. Ze ontwikkelden minutieus gedetailleerde Kata die niet alleen fysieke handelingen, maar ook houdingen beschreven. Deze Kata werden zorgvuldig vastgelegd en afwijkingen werden niet getolereerd. Dit zorgde ervoor dat de beheersing van elk ambacht van generatie op generatie werd doorgegeven, maar belemmerde tegelijkertijd experimenten en veranderingen. Dit zou uiteindelijk bijdragen aan de stagnatie van de Japanse cultuur tijdens de laatste eeuwen van het feodale tijdperk.

De Japanners van het feodale tijdperk hadden bijna 2000 jaar ervaring in het ontwikkelen van vaardigheden en gevoeligheden, die in 1945 pas volop tot hun recht kwamen toen ze voor het eerst meer individuele vrijheid verwierven.

In 1180 versloeg Yoritomo Minamoto, een leider van een provinciaal clanleger, de andere heren in een reeks veldslagen en werd de opperste macht in het land. Hij vroeg de keizer goedkeuring om een militaire regering op te richten, die bekend stond als het shogunaat systeem. De strijders van dit systeem werden bekend als samoerai, een klasse van krijgersfamilies die gedurende de Kamakura-periode tot 1868 de macht in Japan beheerste.

Bushido is de gedragscode van de samoerai, die bestaat uit loyaliteit aan de clanheer, vaardigheid met wapens, geritualiseerde etiquette en discipline. Zenboeddhisme speelde een belangrijke rol in de fysieke en

spirituele training van de samoerai. Rituele zelfmoord (seppuku) was ook onderdeel van deze code, waarbij een samoerai zichzelf van het leven beroofde als een manier om zijn eer te herstellen na een mislukking of om zichzelf te beschermen tegen gevangenneming.

Zen is een filosofische en spirituele traditie die zich richt op het bereiken van een perfecte harmonie tussen lichaam en geest door middel van strenge mentale en fysieke discipline. Het streeft naar realisme en bruikbaarheid en tracht advocaten te helpen onderscheid te maken tussen het echte en het denkbeeldige. Zen-volgelingen trachten van alle acties van het leven een uitdrukking te maken van zen-acties die geperfectioneerd worden door meditatie, met als ultieme doel harmonie met het universum.

Fysieke oefening is ook belangrijk om het lichaam de bewegingen te leren. Zen beoefening is zorgvuldig vastgelegd, zoals in het maken van een stuk aardewerk of correct gedrag bij het begroeten en praten met een hooggeplaatste overste.

Meditatie, mentale discipline en fysieke oefening zijn de drie stappen in de zentraining.



Perfectie van harmonie in zand

Zen-praktijken werden in Japan geïntegreerd en gestandaardiseerd in het dagelijks leven, waarbij zen-priesters harde leermeesters waren en degenen die zen-praktijken volgden vaak een soort zesde zintuig ontwikkelden.

Het op zen-geïnspireerde Kata-trainingssysteem van de samoerai heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van eigenschappen zoals toewijding en het opofferen van het leven voor perfectie en orde. Deze eigenschappen werden vaak

geassocieerd met de Japanners in het algemeen.

Tussen 1970 en 1990, kort voor het uiteenspatten van de financiële zeepbel, brachten duizenden Japanse managers een deel van hun 'on the job' trainingstijd door in zentempels, waar ze de strenge discipline van meditatiesessies ondergingen om geduld, doorzettings- en uithoudingsvermogen te ontwikkelen.

Shikata van het zwaard (Iaido)

De Kata van vechtsporten weerspiegelen de training en levensstijl van de samoeraiklasse in Japan. Mannelijke leden van samoeraifamilies brachten jaren door met het perfectioneren van hun fysieke en mentale vaardigheden in



het gebruik van het zwaard. Het maken van het zwaard zelf werd voortdurend verfijnd en verbeterd, totdat elk wapen een kunstwerk was in termen van schoonheid, kracht en snijkant.

Zwaardsmeden besteedden maanden aan de productie van één enkel mes, en het proces van modelleren en slijpen van het lemmet was een op Shinto-gebaseerd ritueel dat bedoeld was om het voltooide zwaard een geest te geven.

Het beoefenen van zwaardvechten door de samoeraiklasse zou een diepgaande invloed hebben op de Japanse geschiedenis.

In Japan begon de training in het gebruik van het zwaard wanneer de zonen van samurai drie of vier jaar oud waren, en ging door, gedurende hun hele leven als actieve krijgers. Tot aan het einde van het feodale tijdperk in 1868 was het wettelijk toegestaan voor elke samurai-krijger om ter plekke een gewone burger neer te halen met zijn zwaard als die zich schuldig maakte aan het overtreden van een wet of zich respectloos gedroeg. Dit was een grote stimulans voor de Japanse bevolking

om alle wetten en codes van etiquette te gehoorzamen.

Tijdens het lange feodale tijdperk van Japan mochten alleen leden van de samurai-klasse het zwaardvechten beoefenen, dit stond bekend als Kendo, of de 'weg van het zwaard'.

In traditionele Kendo trainingen werden vaak massief houten staven gebruikt in plaats van echte zwaarden. Deze staven waren in de handen van een ervaren tegenstander net zo dodelijk als een stalen zwaard. Naast het beoefenen van zwaardvechtvaardigheden, benadrukte de Kendo training ook de spirituele en morele verantwoordelijkheden van krijgers.

Met de oprichting van het Tokugawa-shogunaat in 1603 ontstond een vreedzaam tijdperk. Hierdoor werd het aantal doden tijdens Kendo trainingen onaanvaardbaar en maakten de massieve houten staven plaats voor flexibele bamboestrips die bij elkaar werden gehouden door leren beslag. Tevens werd een beschermende uitrusting ontwikkeld, bestaande uit helmen, gezichtsmaskers, rompbeschermers en handschoenen.

Na het einde van het shogunaat systeem in 1868 werd Kendo beoefend door 'gewone' mensen en later door officieren van het keizerlijke leger tot 1945. Na de Tweede Wereldoorlog werd Kendo gezien als een middel om karakter te ontwikkelen in plaats van krijgskracht.

De Kata van Kendo wordt nog steeds nauwkeurig gevolgd in Japanse Kendo scholen en de bewegingen, stoten en etiquette zijn minutieus gedetailleerd. Kendo levert een belangrijke bijdrage aan de mentale en fysieke training van veel Japanners en helpt hen te worden getraind in etiquette, moraliteit en het verbeteren van hun wil en geest in persoonlijke en zakelijke omgang.

Thee ceremonie

De thee ceremonie is wellicht het meest representatieve aspect van de Japanse cultuur wanneer het gaat om de rol en het belang van Kata. De gewoonte van ceremonieel theedrinken werd rond de jaren 700 vanuit Korea en China in Japan geïntroduceerd.



Tijdens deze bijeenkomst lag de nadruk op het begrijpen en waarderen van schoonheid, elegantie, en kunstzinnigheid. De deelnemers werden aangemoedigd om hun gevoel voor esthetiek te tonen en te verfijnen, zowel in hun gedrag als in hun uiterlijk.

De Kata was minutieus gedetailleerd en omvatte niet alleen de plaats, kleding, acties en gemoedstoestand, maar zelfs het weer. Het vergde jarenlange oefening en voor velen was het een beroep van de meest veeleisende soort. Theemeesters behoorden tot de meest gerespecteerde mannen van hun tijd.

Men geloofde dat het beoefenen van de theeceremonie (Chanoyu of Sado) verfijning en karakter zou ontwikkelen in combinatie met controle over lichaam en geest. Ook vandaag de dag heeft de thee ceremonie een belangrijke plek in het culturele Japan. Naast het trainen en oefenen van esthetische vaardigheden, leren theeceremonies ook de zeer verfijnde etiquette, geduld, uithoudingsvermogen en precisie. Bij een juiste uitvoering kan een theeceremonie een kalmerend effect hebben op zenuwen en emoties, de bloeddruk verlagen en zelfs iemand in een vredige stemming brengen.

De Shikata van Sumo

Sumo, oftewel Japans worstelen, dateert van ver voor de geschreven geschiedenis van Japan. Het is een uitstekend voorbeeld van Kata. Het symboliseert publiekelijk de Japanse nadruk op orde en vorm, ceremonie en ritueel. Het is tegenwoordig populairder en belangrijker dan het duizend jaar geleden was.

Sumo worstelaars zijn zich terdege bewust van de gedetailleerde Kata. Het gaat veel verder dan alleen het trainen van de technieken. Elk deel van zijn leven wordt vervuld door Kata. Zelfs hoe de worstelaar zijn plichten als echtgenoot kan vervullen.



Sumo begon als ritueel dat werd uitgevoerd in Shinto heiligdommen om een goede oogst te verzekeren. Later werd het een kijksport. De attracties van Sumo zijn nauw verbonden met oude gebruiken en ceremonies. De lendedoeken die de worstelaars dragen, hun intrede in de ring, de ceremoniële worp van zuiverend zout, de herhaalde confrontaties tussen worstelaars voordat zij aanvallen en het hurken van de winnaar. Dit alles is onderdeel van het Sumo Kata.

De Shikata van Poëzie

Poëzie is al meer dan duizend jaar een populair tijdverdrijf in Japan. Al voor de 4^e eeuw had Japan vele verhalenvertellers die hun commentaar in de vorm van poëzie uitten. De introductie van kanji in de 4^e eeuw stimuleerde het schrijven van poëzie. De eerste dichtbundels werden geschreven door keizers, hovelingen, hofdames, priesters en krijgers.

Poëzie schrijven werd een geëerd beroep met titels en financiële beloningen aan de meesters van de kunst. Later sloeg de poëzie ook over op de samoerai strijders. Zij waren net zo trots op hun vermogen poëzie te schrijven als op hun

vaardigheid met de wapens. De samoerai gaven hierbij uiting aan hun verdriet over het verlaten van hun leven zonder dat ze hun doelen hadden bereikt.

Anderen nagelden hun vijanden aan de schandpaal met scherpe poëtische weerhaken. Uiteindelijk werd het de gewoonte dat soldaten die op het punt stonden zelfmoordgevechten aan te gaan, 'doodsgedichten' schreven.

Net zoals andere gebieden van het Japanse leven werden de stijlen en regels van de poëzie geformaliseerd en droegen daarna aanzienlijk bij aan de psychologie en het gedrag van de Japanners.

Poëzie speelt tegenwoordig een mindere rol in de samenleving. Toch blijft het een populair tijdsverblijf en nemen jaarlijks tienduizenden mensen deel aan een nationale wedstrijd.



Jigoro Kano schrijft poëzie

Achter de maskers van Kabuki en Noh

De Japanse neiging om alles in hun leven te Katalyseren werd belichaamd door de Kabuki en Noh dramavormen. Kabuki is ontstaan in de late jaren 1600 als schunnige dansen uitgevoerd door Shinto-schrijnmeisjes verbonden aan het Izumo-heiligdom in Kyoto.

Later, toen het meer en meer werd beoefend, werd het geformaliseerd en gestileerd. In de loop van de tijd hebben steracteurs het systeem geleidelijk getransformeerd tot het minutieus gekatalyseerde systeem van

vandaag. Elke beweging, tot aan het knippen van de ogen toe, werd voorgeschreven. Vrijwel geen persoonlijke interpretatie was toegestaan.

Uiteindelijk werd door de grootste meester de universele Kabuki-standaard gecreëerd en



Kabuki

doorgegeven aan zijn belangrijkste leerlingen. Deze cyclus herhaald zich elke generatie. Het effect was dat de Kata van de Kabuki net zo belangrijk, zo niet belangrijker, werd dan het verhaal dat werd uitgebeeld.

Noh, de andere dramavorm, die in de 14^e eeuw begon als onderdeel van religieuze festivals, zou nog meer gestileerd en Kata gebonden worden als Kabuki. Het ontwikkelde zich tot een vorm die zo esoterisch is dat slechts een beperkt aantal toegewijde liefhebbers zich erdoor aangetrokken voelen. De essentie van Noh is dat de acteur zijn hele persoonlijkheid laat versmelten en samenkomen in het houten gezichtsmasker. Op deze manier staat hij zichzelf toe één te worden met het personage dat door het masker wordt vertegenwoordigd.

Zowel Kabuki als Noh zijn uitstekende voorbeelden van de kracht van Kata bij het produceren van illusies en het werkelijkheid maken van het onwerkelijke.

De verering en schoonheid van de natuur

Een van de geheimen van de commerciële bekwaamheid van Japan is de culturele nadruk op esthetiek, oftewel de zintuiglijke waarneming van de schoonheid en de kunst. Al heel vroeg in hun geschiedenis hebben de

Japanners een scherp bewustzijn ontwikkeld rondom de schoonheid van de natuur.

De wortels van de affiniteit van de Japanners voor esthetiek, kunnen zijn afgeleid van hun eigen inheemse Shintoïsme, in wezen aanbidding van de natuur die de erkenning van de natuur zelf omvatte als de ultieme bron van schoonheid.

Japanse esthetische bezigheden zijn ontworpen om alle zintuigen en de geest te plezieren. Hierbij kunnen we denken aan poëzie schrijven, maan kijken, bloemen kijken, wierookfeesten, sightseeing, luisteren naar insecten, bloemschikken, muziek, volksdansen en theeceremonie.



Ikebana, bloemschikken

Bij de start van het industriële tijdperk, rond 1853, waren de Japanners ondergedompeld in een esthetische cultuur van meer dan 1000 jaar. De uitoefening van een zeer verfijnd esthetisch gevoel was hun tweede natuur en kwam tot uiting in al hun inspanningen, van het weven van manden tot de productie van inpakpapier en soepkommen.

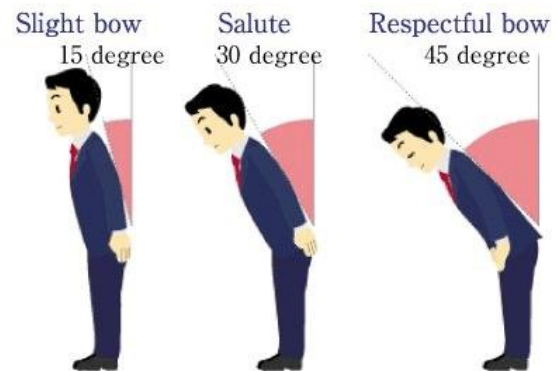
Helaas duurde het nog 100 jaar voordat de Japanners konden profiteren van hun kennis en kunde. Toen zij rond 1950 hun deuren openden voor het Westen waren deze meer geïnteresseerd in goedkope arbeidskrachten en het vermogen van Japanners om buitenlandse producten te kopiëren dan in hun esthetische zin of vaardigheden. Hierdoor werd de markt volledig gecontroleerd door buitenlandse kopers met als doel zo snel mogelijk winst te maken.

Zodra Japanse makers de controle over hun productie aan buitenlandse importeurs konden

ontfutselen, begonnen ze de kwaliteit van hun producten op te waarderen in overeenstemming met hun eigen tradities. Binnen tien jaar stonden de Japanners wereldwijd bekend om de superieure kwaliteit van hun export. Het zou nog eens tien jaar duren voordat westerse zakenmensen belangstelling begonnen te tonen voor het waarom en hoe de Japanners zulke hoogwaardige handelswaar produceerden.

De kunst van het buigen / begroeten

De buiging is een van de meest opvallende symbolen van de Japanse samenleving, van de Japanse etiquette en van het belang van sociale Kata in het algemeen. Het gaat veel verder dan conformiteit en goede manieren. Het was een belangrijk onderdeel van zowel de fysieke als de psychologische conditionering van de Japanners in hun hele cultuur. Tot de jaren vijftig kregen alle Japanners hun eerste training in buigen terwijl ze nog baby's waren, vastgebonden op de rug van hun moeder.



Correct buigen voor verschillende gelegenheden is veel moeilijker en zinvoller dan de toevallige bezoeker kan vermoeden. Zoals alles in Japan is er een Kata om te buigen. Met slecht één goede manier voor elke gelegenheid. Je moet weten wanneer je moet buigen en wat voor soort buiging geschikt is voor welke situatie. De verkeerde soort buiging kan een zeer ernstige overtreding zijn met ernstige gevolgen. Vroeger betekende dit een fatale fout.

De juiste buiging wordt bijvoorbeeld bepaald door de relatieve leeftijden van de deelnemers, hun persoonlijke en/of professionele relatie, hun ervaringen uit het verleden of het doel uit de ontmoeting.

Oudere Japanners maken zich soms zorgen over de uitholling van de Japanse cultuur en zijn bezorgd dat jongere generaties niet door hun ouders wordt geleerd hoe en waarom te buigen. Het gevolg is dat steeds meer Japanse bedrijven, vooral in de detailhandel en dienstverlenende sector, buigen opnemen in hun trainingsprogramma.

In de jaren tachtig hebben veel bedrijven gekatalyseerde programma's opgezet die speciaal zijn ontworpen om de gemoderniseerde persoonlijkheden van nieuwe jonge werknemers uit te wisselen en traditionele vormen opnieuw aan te leren.

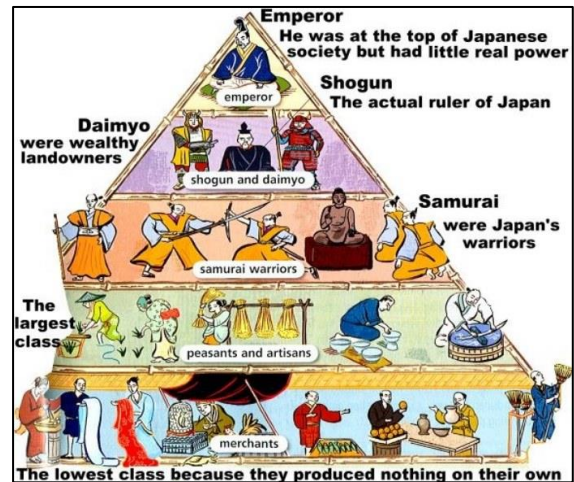
Tegenwoordig willen bedrijven en overheid veel meer gelijkheid op de werkvloer zien. Beter banen en voorwaarden voor vrouwen kunnen een effectieve manier zijn om de krimpende beroepsbevolking tegen te gaan.

Kata van rangen en standen

In de Japanse verticaal gestructureerde hiërarchische samenleving zijn 'rang en stand' van oudsher sleutelfactoren. Beginnend met het tonen van respect voor ouders, ouderen en superieuren in gedrag en taal, onderscheid makend tussen de seksen en het volgen van de precieze etiketten in de verschillende situaties. Om zich correct te gedragen tegenover individuele Japanners in de Japanse culturele omgeving, is het essentieel om hun rang c.q. positie te kennen in relatie tot je eigen rang c.q. positie.

Tijdens het feodale tijdperk was het dragen van kleding net zo gekatalyseerd als gedrag, en werd voorgeschreven door de Shogunaat regering. De verschillende categorieën droegen vergelijkbare outfits die hun beroep en sociale klasse duidelijk identificeerden.

Prins Shotoku, regerend in de 7^e eeuw, was verantwoordelijk voor de invoering van rangen en standen. Hij implementeerde het Chinese systeem voor het indelen en rangschikken van leden van het hof en edelen.



Elk van de twaalf verschillende rangen werd aangeduid door de kleur en stijl van het hoofddeksel. Deze duidelijk aanwezige symbolen zijn niet langer zichtbaar of gebruikelijk in het huidige Japan. Maar rang en stand, of het nu in de zakenwereld, de politiek of de vrije beroepen is, is nog steeds een essentiële factor in relaties.

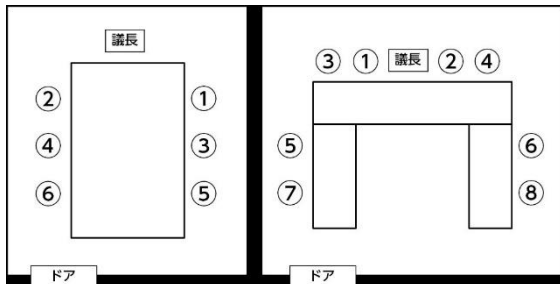
Op de juiste plek plaatsnemen

Geen enkele buitenlandse zakenman is in Japan geweest zonder ervaring in het Kata van het zitten. In overeenstemming met hun hiërarchie van het rangordesysteem plaatsen zij iedereen volgens hun rang of status van dat moment.

Ook dit formele zitplaats-Kata werd geïmplementeerd door de hierboven reeds genoemde prins Shotoku. Hij nam de gewoonte over om mensen in een aflopende volgorde van de directe omgeving van de keizer naar buiten en op opeenvolgende lagere niveaus te laten zitten.

In de Japanse context heeft iedere ruimte een 'hoofd'. Een hoogste zitplaats, genaamd: 'Kamiza'. In een privéhuis in Japanse stijl of een kamer in Japanse stijl in een herberg of restaurant, is de Kamiza de ruimte die het dichtst bij de tokonoma ligt, een 'schoonheidsnis' gebruikt voor de weergave van bloemstukken, rollen of andere kunstwerken.

In een kamer in westerse stijl, een bedrijfskantoor, een conferentiehhal of dergelijke is de kamiza de plek het verst van de deur. In een auto is de kamiza de achterbank achter de chauffeur. In een lift is het de plaats midden achterin.



Japanners begeleiden buitenlanders voortdurend naar de stoel die het meest geschikt wordt geacht voor hun rang of status.

De hedendaagse Kata cultuur in Japan

Aan het einde van het feodale tijdperk in 1868, ontstond de gewoonte om alle vaardigheden en gedrag te Katalyseren. De manier om voedsel te bereiden en te serveren was gestructureerd. De manier om eetstokjes vast te houden was strikt voorgeschreven. Er was een vaste plek om eetstokjes te leggen als deze niet in gebruik waren. Er was maar één goede manier om een theekopje of sake-beker vast te houden en een voorgeschreven manier om te drinken.

Kleding werd op een bepaalde manier gedragen die net zo zorgvuldig werd onderwezen als kunst. Er was een juiste manier om kleding op te vouwen en op te bergen. Er was een juiste manier om te stofzuigen en vloeren te schrobben. Er was een juiste manier om een ventilator vast te houden en te gebruiken. Er was een juiste manier om te lopen. Er was vrijwel geen enkel gebied van het Japanse leven dat geen specifieke vorm en orde had. Elke handeling of elk gedrag dat geen voorgeschreven vorm volgde, was niet alleen ongeschoold en onbeschaafd; het was on-Japans.

Gedurende deze periode werd universeel onderwijs de wet van het land. Het systeem, dat voorheen gericht was op de samoerai

klasse en vele Kata inhield, werd snel uitgebreid om deel uit te maken in het algemene onderwijs van iedere Japanner. Naast het beheersen van alle levensvaardigheden in taal en gedrag die eeuwenlang waren gekatalyseerd, moesten de lagere klassen nu ook de strenge training ondergaan die nodig was om duizenden kanji tekens onder de knie te krijgen.

De strijdkrachten leerden hoe ze moesten vechten en hoe ze moesten sterven, maar niet hoe ze zich moesten overgeven.

Enkele van op Kata gebaseerde vaardigheden uit het verleden die vandaag de dag nog steeds belangrijk zijn, zijn het uitvoeren van de theeceremonie, het schikken van bloemen, en sporten als Kendo en Judo. Er is een Japanse manier om meubels en bureaus in te richten, om te leren auto rijden, om gasten te behandelen en om cadeaus te kopen en presenteren.

Zelfs de miljoenen dollars die zakenlieden elk jaar uitgeven aan onkostenvergoedingen in clubs en bars zijn een vorm van Kata. Het is niet voor de lol of dat ze genieten van het gezelschap van de betrokken personen. Het is opzet en zorgvuldig ontworpen, met zijn eigen vorm en proces.



Overhandigen van visitekaartjes

De Japanse professionele criminele klasse, de Yakuza, heeft specifieke Kata die hen onmiddellijk herkenbaar maken voor de meeste Japanners. Lopen, kleding, zelfs hun kapsel, met duidelijke variaties op basis van waar ze wonen in Japan.

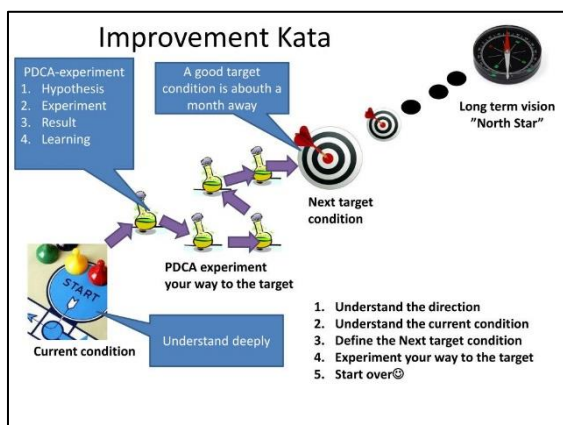
De dwang voor kwaliteit

Door de eeuwen heen waren alle Japanners geprogrammeerd met het idee dat elke dienst die ze verrichtten of elk product dat ze maakten precies de Kata moest volgen die tot niets anders dan perfectie leidde. Tijd en kosten waren niet de belangrijkste overwegingen. Sommige van de bekendere kunstenaars en ontwerpers van die tijd accepteerden geen enkel project met geld- of tijdsbeperking.

In overeenstemming met hun culturele conditionering, hebben de Japanners besloten in de jaren vijftig het concept van kwaliteit in te voeren. Een van de aspecten van de kwaliteitsobsessie van de Japanners is dat dit het hele product omvat, inclusief gebieden die normaal niet worden gezien, zoals de bodem en de binnenkant. Veel van de producten die op de Japanse markt hebben gefaald, waren niet volledig afgewerkt of gedetailleerd of bleken te zijn gebouwd met slechte kwaliteit.

Toyota Kata

Mike Rother, beschrijft in zijn boek 'Toyota Kata' werkwijzen en denkwijzen die bij Toyota de toon zetten. In het westen proberen wij al jaren concepten als 'de lerende organisatie', 'systeemdenken' en 'lean' te implementeren. Volgens Rother is dit niet of slechts gedeeltelijk gelukt omdat wij in het westen niet op een gestructureerde, toegewijde en frequente manier aan patronen c.q. Kata werken.



Verbeter-Kata Toyota

Het zogenaamde verbeter-Kata zoals Toyota dit toepast is gestoeld op een systematische en wetenschappelijke manier van werken.

Hierdoor ben je beter in staat je beoogde doelen te bereiken. Het verbeter-Kata modelleert denk- en werkwijzen zo, dat andere mensen die ook kunnen leren en gebruiken. Ze zijn een manier om vaardigheden over te dragen en een houding te ontwikkelen.

Teams en organisaties die een cultuur van continue verbetering, aanpassing en vernieuwing willen ontwikkelen, doen er goed aan te beginnen met het oefenen van gestructureerde routines als het verbeter Kata en het coaching Kata die Toyota toepast.

Zo start elk team onder begeleiding van de teamleider iedere shift met een zogenaamde daily stand. Hier wordt de dag doorgenomen en elk teamlid wordt uitgedaagd iedere dag minimaal één verbeterpunt in het proces te ontdekken. Deze verbetering, al is het maar heel klein wordt aan het einde van de shift kenbaar gemaakt.

Het boek beschrijft niet alleen de organisatieroutines, die de Japanners Kata noemen, maar geeft tevens uitleg over menselijk gedrag in organisaties.

Kaizen

Japanners hebben er zelfs een woord voor bedacht. Kaizen.

Kaizen is een methodiek en mentaliteit die is gericht op het voortdurend verbeteren van processen. Het benadrukt het belang van samenwerking en het betrekken van alle niveaus van een organisatie, van werknemers tot directie en zelfs externe stakeholders.

Het idee achter Kaizen is om kleine verbeteringen aan te brengen die samen leiden tot een significant verschil in de effectiviteit en efficiëntie van het werkproces. Dit wordt bereikt door regelmatig te evalueren, tijdverliezen en verspilling te identificeren en samen te werken aan oplossingen.

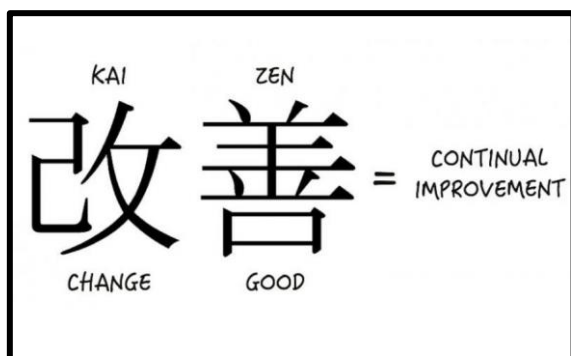
Toyota is een goed voorbeeld van een bedrijf dat succesvol Kaizen heeft toegepast. Door de methodiek en mentaliteit van Kaizen in de

praktijk te brengen, heeft Toyota een cultuur van continu verbeteren en innoveren ontwikkeld.

Het is ook belangrijk om te vermelden dat Kaizen niet alleen in de productie-industrie kan worden toegepast, maar ook in andere sectoren, zoals de zorg, financiële diensten en retail. Het concept is flexibel en kan worden aangepast aan de specifieke behoeften en uitdagingen van elke organisatie.

Kaizen is ontstaan in Japan na de Tweede Wereldoorlog, met als doel de Japanse economie snel te moderniseren en te concurreren met andere landen.

Het is interessant om te zien dat Kaizen is ontstaan uit het Training Within Industry Program van het United States Department of War, waar het werd ontwikkeld om bedrijven te helpen met het efficiënter gebruik van hun mensen, materialen en middelen tijdens de oorlog.



Na de oorlog werd Kaizen verder ontwikkeld en uitgebreid naar andere sectoren, niet alleen productie, maar ook logistiek en financiële diensten. Het concept bleek flexibel en toepasbaar in een breed scala aan bedrijfstakken en werd al snel een belangrijk onderdeel van de Japanse bedrijfscultuur.

Vandaag de dag is Kaizen nog steeds een zeer populaire methode om continu verbeteringen te realiseren en is het wereldwijd bekend en geaccepteerd. Het biedt bedrijven een systematische aanpak om processen te optimaliseren, tijdverliezen te verminderen en waardevolle inzichten te verkrijgen over hoe

processen beter kunnen worden geoptimaliseerd.

Kaizen richt zich niet alleen op verbeteringen in processen, maar ook op het bevorderen van de menselijke factor in de werkomgeving. Door medewerkers te betrekken bij het verbeteren van hun eigen werkprocessen, worden ze meer betrokken en gemotiveerd. Daarnaast creëert het een cultuur van continue verbetering, waarbij iedereen op elk moment verbeteringen kan aandragen, zonder bang te zijn voor kritiek of verandering. Bovendien leidt het tot meer efficiëntie en kostenbesparingen, omdat verspillingen worden geïdentificeerd en vermeden. Het is een effectieve aanpak voor verbetering en bevordering van de prestaties in een organisatie.

Kaizen is bedoeld om respectvol samen te werken aan verbeteringen. Het is geen opgelegde verandering van bovenaf en het moet uitgaan van de betrokken medewerkers. Het moet een positieve en samenwerkende aanpak zijn en niet worden gezien als een manier om ontslagen te realiseren. Het is belangrijk dat alle betrokkenen het doel van Kaizen begrijpen en daar samen aan werken.

Als Kaizen op de juiste manier wordt toegepast, kan het leiden tot verbeterde processen, betere producten en tevreden medewerkers.

Kata als lichamelijk leren

In zijn boek 'Van de weg naar de straat' beschrijft Robert Vernooy de krijgskunst als levenskunst. Hierin heeft hij het over onderwijsdeskundige Koji Matsunobu die Kata 'een methode voor belichaamd leren' noemt. In het westen wordt leren vooral als een geestelijke bezigheid gezien. Een kwestie van stilzitten, lezen, luisteren, kijken en nieuwe kennis in je hoofd opslaan.

Daarbij wordt uitgegaan van een vrij eenzijdige kijk op cognitie. Er zijn echter heel wat vaardigheden die je alleen maar kunt leren

door ze te doen. Zwemmen, tekenen, pianospelen en Judo leer je niet uit een boekje.

Maar ook bij het aanleren van sociale vaardigheden of het hanteren van onze technologische extensies is het lichaam van fundamenteel belang. Autorijden is een goed voorbeeld van hoe zo'n uitbreiding letterlijk wordt 'ingelijfd' in ons lichaamsschema: op de een of andere manier weet een goede chauffeur precies hoeveel ruimte zijn voertuig inneemt bij het inparkeren. Belichaamde cognitie en ervaringsgericht leren zijn vrij nieuwe aandachtsgebieden binnen de psychologie, waar de rol van het lichaam in de kennisverwerving centraal staat. Belichaamde cognitie houdt zich bezig met de complexe drie-eenheid van lichaam, geest en leefomgeving.

Koji Matsunobu schetst in 'Japanse perspectieven en onderzoek van het lichaam' het belang van lichamelijk leren bij het overbrengen van traditionele kunst en muziek, of het nu gaat om budo, bloemschikken of kalligrafie. Hij zegt dat dit gebeurt via de filosofische principes van Kata, wat letterlijk 'vorm' of 'mal' betekent. Of zoals de Japanners zeggen: Kata de hajimeru (leren begint met vorm). Het hoe is hierbij even belangrijk als het wat. Dit leerproces is eerder fysiek en intuïtief dan verstandelijk en expliciet, met duidelijk gedefinieerde leerdoelen.

Studenten leren via Kata de structuur van de kunst, patronen van artistiek en sociaal gedrag, en morele en ethische waarden volgens voorgeschreven regels. Centraal in deze pedagogie is het herhaaldelijk fysiek oefenen en imiteren van het model. De sensei geeft het voorbeeld en de leerling probeert dat zo goed mogelijk te volgen vanuit een onvoorwaardelijk vertrouwen in de wijsheid van zijn of haar sensei. Kata is daarom een 'discipline voor het vormgeven van het lichaam in een vorm'. Volgens Matsunobu is het creatieve doel van Kata-training 'het individu met de vorm te laten samensmelten zodat het individu de vorm wordt en de vorm het individu'.

Kata is niet alleen een discipline voor eenlingen of duo's, maar heeft ook een sociale dimensie. Door het correct imiteren van formele patronen nemen studenten deel aan de sociale belichaming van gedrag. Terwijl de traditionele Japanse kunst een mannelijke focus had, zijn er recentelijk vrouwelijke wetenschappers die Kata zien als een emanciperend middel dat kan helpen bij het verminderen van sociale- en klassenverschillen.

Ikuta (1987) beschrijft hoe kunst en ambachtelijke vaardigheden in Japan worden overgedragen door middel van Kata, wat vaak een niet-stapsgewijs leerproces inhoudt dat in strijd kan zijn met het traditionele schoolsysteem waarin lesinhoud georganiseerd is van makkelijk naar moeilijk. Bij het leren van Kata ervaren studenten het geheel vanaf het begin, in plaats van stukje bij beetje, en gebruiken hierbij hun hele lichaam.

Tijdens het leerproces worden verbale instructies en conceptueel begrip bewust vermeden omdat dit af kan leiden van het begrip van de kunst in zijn geheel. In plaats daarvan wordt geleerd door middel van taiken, wat inhoudt dat de ervaring door het lichaam wordt verkregen, en 'karada de oboeru' (leren met je lichaam). Dit is een belangrijk onderdeel van het leerproces en draagt bij aan de diepgaande beheersing van de kunstvormen.

Narau yori narero

Beter dan iets bestuderen
is om eraan te wennen
(Japans gezegde)

Het concept van belichaamd leren en belichaamde cognitie houdt in dat ons lichaam een integraal onderdeel is van ons cognitief functioneren. Het lichaam fungeert als een soort gereedschapskist waarmee we

informatie verwerken en de wereld om ons heen begrijpen. Door ervaringsgericht leren, waarbij het lichaam actief betrokken is, kunnen we vaardigheden ontwikkelen die niet alleen cognitief zijn, maar ook motorisch en sensorisch.

Het belang van het lichaam in het leerproces wordt vaak over het hoofd gezien in de Westerse onderwijspraktijk, waarbij het leren voornamelijk gericht is op het cognitieve aspect. Kata en andere vormen van belichaamd leren kunnen een belangrijke aanvulling zijn op deze benadering. Ze bieden de mogelijkheid om op een holistische manier te leren, waarbij het lichaam en de geest samenwerken om nieuwe vaardigheden en kennis te verwerven.

In het dagelijks leven kunnen we ook profiteren van het belichaamd leren. Door activiteiten te ondernemen die ons lichaam uitdagen, zoals sporten, dansen of muziek maken, kunnen we ons brein stimuleren en nieuwe verbindingen leggen tussen neuronen. Hierdoor kunnen we niet alleen nieuwe vaardigheden leren, maar ook ons geheugen en onze cognitieve functies verbeteren.

Het is mogelijk dat een westerling die niet is opgegroeid met de Confuciaanse pedagogiek moeite heeft om de diepere impliciete betekenis van Kata te begrijpen. Dit komt omdat het begrip van Kata niet alleen afhankelijk is van de bewegingen en vormen die worden uitgevoerd, maar ook van de culturele en historische context waarin het is ontstaan. Het begrijpen van de betekenis van Kata vereist daarom niet alleen het beheersen van de fysieke bewegingen, maar ook het begrijpen van de culturele achtergrond waarin het is ontstaan.

De kracht van herhaling. Wat levert het op?

Het vermogen om herhaling te waarderen en er nieuwe prikkels in te vinden, is een bijzondere eigenschap die vereist is om activiteiten op lange termijn vol te houden zonder dat ze gaan vervelen. De 'spirit of

repetition', zoals beschreven door Zenmeester Suzuki Shunryu, gaat over het benaderen van elke herhaling met optimale aandacht en inzet, en het besef van de unieke kwaliteit van elk moment, zelfs als het lijkt alsof er niets nieuws gebeurt.

De uitspraak 'ichi go, ichi e' (één treffen, één kans) onderstreept het belang van het volledig aanwezig zijn in het huidige moment, en het benaderen van elke ervaring alsof het de eerste en de laatste is. Deze benadering kan helpen om de geest te focussen en te voorkomen dat we afdwalen naar het verleden of de toekomst.

In het Judo betekent de 'spirit of repetition' dat elke techniek, zelfs na tienduizenden herhalingen, nog steeds met dezelfde concentratie en inzet moet worden uitgevoerd alsof het de eerste keer is. Dit benadrukt het belang van consistentie en toewijding, en het besef dat elke herhaling een kans biedt om te leren en te groeien, zelfs als het lijkt alsof we dezelfde beweging steeds opnieuw doen. Dit helpt ons te groeien en ons te laten genieten van de schoonheid van het huidige moment.

In de westerse cultuur hechten we vaak veel waarde aan individualiteit, creativiteit en spontaniteit, en zien we het volgen van vaste vormen en rituelen als iets dat strijdig is met deze waarden. We hebben de neiging om mensen die zich te stijf of formeel gedragen, als minder authentiek of persoonlijk te beschouwen.

Het is echter belangrijk om vorm en inhoud als een twee-eenheid te zien. De vorm is niet alleen een leeg omhulsel, maar speelt een belangrijke rol bij het bepalen van de inhoud en de betekenis van een handeling. Het is ook zo dat in de traditionele Japanse verdedigingssporten, de nadruk op vorm en ritueel juist kan helpen om de innerlijke betekenis en intentie van de handeling te versterken.

Bovendien betekent het volgen van vaste vormen niet dat er geen ruimte is voor creativiteit en spontaniteit. Zoals de

beoefenaars van de traditionele Japanse kunstvormen weten, is het juist door het beheersen van de vorm en de techniek dat men in staat is om tot een hoger niveau van expressie en improvisatie te komen.

Daarom is het belangrijk om de relatie tussen vorm en inhoud te zien als een dynamische en complementaire eenheid, en niet als een statische tegenstelling tussen het gedetailleerd beschrijven van de vorm en inhoudsloosheid. Door het begrijpen van deze relatie kunnen we beter begrijpen hoe de traditionele Japanse vechtsporten ons kunnen helpen om onze eigen innerlijke kracht en discipline te ontwikkelen.

Het uiteindelijke doel van Kata is niet alleen om de technieken te beheersen en ze zonder nadenken te kunnen uitvoeren in noodsituaties, maar ook om een dieper begrip te ontwikkelen van de innerlijke betekenis en filosofie achter de technieken. Dit gebeurt door de herhaling en internalisatie van de vormen en bewegingen van de Kata, waardoor men de geest en intentie van de technieken kan begrijpen en integreren in het eigen handelen.

Bij Kata gaat het om bezielde herhaling, waarbij je aan vaste vormen steeds een nieuwe invulling weet te geven. In het Japans spreekt men van 'ikita Kata', oftewel 'levend Kata'. Zonder die bezieling is een Kata betekenisloos, niet meer dan een parmantig dansje.

Uiteindelijk moet het Kataritueel op de een of andere manier buiten de beslotenheid van de dojo zijn neerslag vinden in de praktijk van het dagelijks bestaan. Dan pas kun je zeggen dat je er iets van geleerd hebt.

Door deze diepgaande integratie van de vorm en inhoud, kan men zichzelf transformeren en het individuele overstijgen. Het individu versmelt als het ware met de vorm, waardoor de vorm niet langer iets externs is, maar deel uitmaakt van het eigen wezen en handelen. Op deze manier kan Kata helpen om niet alleen fysieke vaardigheden te ontwikkelen, maar ook

om te groeien als persoon en inzicht te krijgen in de diepere aspecten van het leven.

Het Kata ritueel is daarom niet alleen een praktische training in de technieken van de vechtsport, maar ook een spirituele beoefening die kan bijdragen aan persoonlijke groei en ontwikkeling. Het kan helpen om de geest te kalmeren, het lichaam te versterken en de innerlijke kracht te ontwikkelen.

Interessant is om te zien hoe Kata niet alleen gericht is op het aanleren van fysieke vaardigheden, maar ook op het vormen van de persoonlijkheid en het ontwikkelen van morele waarden zoals respect, discipline en rechtvaardigheid.

In de context van de vaste partneroefeningen omschrijft kendoka Alexander Bennet Kata als een 'doodsritueel', een 'rollenspel des doods'. De aanval eindigt altijd op een paar centimeter van het doel. Het idee van het 'doodsritueel' kan wellicht voor sommigen choquerend klinken, maar het kan ook gezien worden als een manier om met angst om te gaan en onze eigen kwetsbaarheid te erkennen. Daarnaast kan het een methode zijn om de waarde van het leven te waarderen, te respecteren, en om ons te herinneren aan het belang van mededogen en controle, ook in situaties waarin we macht over anderen hebben. Het beoefenen van Kata gaat verder dan alleen het ontwikkelen van fysieke vaardigheden en kan een krachtig middel zijn voor persoonlijke ontwikkeling en groei.

Door het beoefenen van Kata en het aannemen van de rol van de krijgskunstenaar leer je niet alleen de technieken van Judo, maar ook hoe je op een effectieve en kalme manier kunt omgaan met stressvolle situaties in het dagelijks leven. Door de herhaling van de bewegingen en het aannemen van de juiste houding en mindset, wordt deze manier van reageren uiteindelijk een automatisme dat je in staat stelt om beter om te gaan met de uitdagingen van het leven. Zo heeft het beoefenen van Kata niet alleen een fysiek,

maar ook een mentaal en emotioneel effect op de beoefenaar.

Concluderend is het doel van Kata niet alleen het aanleren van technieken en het ontwikkelen van fysieke vaardigheden, maar ook het verbeteren van mentale en emotionele capaciteiten zoals focus, kalmte en zelfbeheersing. Door regelmatig Kata te oefenen, ontwikkelen Judoka de vaardigheid om kalm te blijven en helder te denken in stressvolle situaties, zowel in de dojo als in het dagelijks leven. Zo kan het beoefenen van Kata bijdragen aan een meer evenwichtige en zelfverzekerde persoonlijkheid en een betere kwaliteit van leven. Men ontwikkelt een beter begrip van hoe je omgaat met uitdagende situaties in het leven. Het gaat erom dat je leert om rustig te blijven en jezelf te beheersen, zelfs in moeilijke en stressvolle omstandigheden. Hierdoor kun je jezelf beter handhaven en met meer zelfvertrouwen en veerkracht in het leven staan. Het is een manier om te leren omgaan met tegenslagen en obstakels op een manier die niet alleen in de dojo, maar ook in het dagelijks leven van pas kan komen.

Het idee dat het spelen van een rol in een ritueel of een Kata niet alleen een uiting is van bepaalde waarden en normen, maar ook een middel kan zijn om die waarden en normen te internaliseren en jezelf te verbeteren, sluit aan bij de praktijk van meditatie en mindfulness. Door bewust te oefenen en je gedrag te veranderen, kun je jezelf trainen om op een andere manier te reageren op situaties en zo je persoonlijke groei en ontwikkeling bevorderen. Die opvatting van zelfverbetering door gedragsverandering is ook te vinden bij oude filosofen zoals Aristoteles ('Wij worden rechtvaardig door rechtvaardige daden te verrichten, beheerst door ons te beheersen, en dapper door ons dapper te gedragen'.)

Het is belangrijk om te begrijpen dat de bezieling en creativiteit die in het beoefenen van Kata zit, niet alleen relevant is voor de training zelf, maar ook voor het dagelijks leven. Door de herhaling en het opgaan in het ritueel

ontwikkel je een dieper begrip van de bewegingen en technieken, en leer je hoe je deze op een flexibele manier kunt toepassen in verschillende situaties.

Het uiteindelijke doel is niet om de technieken blindelings toe te passen, maar om ze op een intuïtieve en natuurlijke manier te kunnen gebruiken, zonder dat je je daar bewust van hoeft te zijn. Dit vereist echter wel veel oefening en toewijding, zowel in de dojo als daarbuiten.

De rol van Judo

Na de val van het Togugawa-shogunaat in 1868 en de daaropvolgende ontbinding van de samoerai, werden veel van de scholen waar vechtkunsten werden onderwezen gesloten.

Jigoro Kano kreeg het idee om een vorm van Jujutsu te ontwikkelen die iedereen zou kunnen beoefenen. Zoals we weten opende hij in 1882 de nu beroemde Kodokan Judo school.

Kano veranderde het doel van de kunst van het uitschakelen of doden van de tegenstander tot het ontwikkelen van mentale en fysieke controle van het lichaam. Het trainen van een sterk lichaam, een sterke wil, hoge morele waarden en naleving van de traditionele samoerai-stijl etiquette.

Hij nam een 2-tal Kata over uit het Jujutsu en ontwikkelde zelf een aantal Kata rond 1900.

Hierover later meer.

JudoKata in relatie tot de dwang naar kwaliteit

We hebben al gezien dat Japanners vanuit hun verleden een bepaalde dwang hebben alles te perfectioneren. Zo ook met Judokata. Sedert 120 jaar werken hooggegradueerde Japanse Judomeesters in de Kodokan aan Kata om het te vervolmaken, te structureren en te perfectioneren.

Eens in de zoveel tijd worden deze veranderingen vastgelegd door de Kodokan. De veranderingen moeten steeds voldoen aan de twee basisprincipes: Jita-kiyoei¹ en Seiryoku-zenyo².

Als we dit vergelijken met Toyota zou je kunnen zeggen dat de T-Ford die rond 1900 is bedacht, door Toyota is uitgebouwd tot een Toyota Mirai. De principes zijn nog steeds gelijk. Beide auto's hebben 4 wielen, een stuur, twee wielassen, een aandrijfmechanisme en een motor. Toch zitten in de Mirai ontzettend veel verbeteringen ten opzichte van de T-Ford.

Hij is bijvoorbeeld efficiënter met de brandstof, heeft een duurzamer ontwerp waardoor hij minder wind vangt en de banden, stuurbekrachtiging, muziekinstallatie en airco zorgen voor meer comfort. Zo wordt de Mirai bij Toyota de nieuwe standaard. En dan te bedenken dat deze ontwikkeling doorgaat. Dat wil zeggen dat we over enkele jaren weer een kleine of grotere verbetering aan de Mirai kunnen verwachten.

Zo heeft ook het Kodokan Judo-Kata haar ontwikkeling doorgemaakt. De principes zijn nog gelijk. In de loop der tijd heeft het Kata echter kleine en grotere veranderingen ondergaan. Niet qua principes. Wel qua vorm en details. Uitgaand van bovengenoemde Judoprincipes was de drijfveer altijd:

¹Jita-Kyoei kan worden vertaald als 'wederzijds voorspoed en welzijn' en drukt het idee uit dat de beoefening van Judo niet alleen tot persoonlijke ontwikkeling moet leiden, maar ook tot de verbetering van de maatschappij als geheel.

²Seiryoku Zenyo kan worden vertaald als 'maximale efficiëntie met minimale inspanning'. Dit kan alleen worden bereikt door het begrijpen en gebruiken van de natuurlijke krachten en bewegingen van het lichaam en die van de tegenstander.

Zo efficiënt en effectief mogelijk de Kata inclusief de vorm, etiquette en groetceremonie verbeteren en daarbij niet voorbij gaan aan het 2^e basis principe; Jita-Kyoei.

De filosofie van Kata

Hiroyuki Noguchi schrijft in 2004 in 'Het idee van het lichaam in de Japanse cultuur' over het waarnemen van ons eigen lichaam. Hij beweert in dit artikel dat de manier hoe we ons eigen lichaam zien - bewust of onbewust - bepaalt welke ervaringen we waardevol vinden. Door te proberen deze ervaringen te herhalen, bepalen we de manieren waarop we ons lichaam gebruiken en bewegen. Kortom, elke beweging die een mens maakt, is een weerspiegeling van zijn eigen idee / gewaarwording van het lichaam.

Dit geldt niet alleen voor zichtbare fysieke bewegingen, maar ook voor bijvoorbeeld ademhaling en eten. Hoewel het bijvoorbeeld waar is dat onze ademhaling wordt beperkt door de structuur van onze ademhalingsorganen, wordt wat we precies beschouwen als 'diepe ademhaling' bepaald door de lichaamsvisie van elk individu.

Zo kan ook onze manier van eten niet afwijken van de structuur van het menselijke spijsverteringsstelsel. Toch is het ons idee van het lichaam dat bepaald wat we als 'bevredigend' beschouwen en wanneer we denken dat we genoeg hebben gehad.

En hoewel ons fysieke evenwicht wordt beïnvloed door de zwaartekracht op de bottenstructuur van ons lichaam, hangt de lichamelijke gewaarwording die we 'stabiel' noemen precies af van hoe ieder mens het lichaam voorstelt.

Hieruit volgt dat als een groep mensen een duidelijke manier heeft om het lichaam te bewegen of te gebruiken, dat ze een gemeenschappelijk beeld van het lichaam moeten delen.

De formele manier van zitten in Japan, Seiza genaamd, kan voor de meeste westerlingen alleen maar een gevoel van beperking opwekken. Voor de Japanners bracht het zitten in Seiza echter traditioneel een gevoel van rust voor de geest. Deze manier van zitten met

beide knieën gebogen leidt tot een gevoel van volledige stilte c.q. rust. Dit voorkomt dat de geest de intentie heeft een volgende beweging te maken. In feite is het uitvoeren van plotselinge bewegingen vanuit deze positie behoorlijk moeilijk. Zittend in Seiza dwingt iemand tot een staat van volledige openheid / overgave.



Seiza

In deze positie schreven Japanners, speelden muziek en aten ze. In tijden van verdriet, gebed en zelfs vastberadenheid was Seiza onmisbaar voor het Japanse volk. Seiza was een Kata van volledige overgave: een Kata dat voldeed aan de noodzakelijke voorwaarden om in een staat van ware openheid te komen.

In essentie kan seiza gezien worden als een manier om een balans te vinden tussen fysieke aanwezigheid en mentale focus, waarbij men probeert de fysieke dimensie te minimaliseren om de geestelijke dimensie te versterken.

Seiza is een traditioneel Japans Kata dat erop gericht is een staat van volledige ontvankelijkheid te bereiken. Het helpt om de focus te verleggen van externe prikkels en huidgevoelens naar een dieper intern bewustzijn. Seiza vereist een zekere mate van overgave en loslaten van bewuste controle. Dit kan helpen om de wil van de geest te temperen, waardoor men meer ontvankelijk wordt voor de huidige ervaring zonder de tussenkomst van ego of intentie.

Door de focus te verleggen naar de interne structuur van het lichaam, zoals de botten, ontstaat er een gevoel van stabiliteit en evenwicht. Dit helpt bij het vinden van een natuurlijke balans tussen verschillende lichaamsdelen, waaronder de knieën, rug, bekken, en heupgewrichten.

Seiza bevordert een harmonieuze balans tussen de verschillende gewrichten en delen van het lichaam. Dit evenwicht is zowel fysiek

als mentaal, wat bijdraagt aan een staat van rust en innerlijke stilte.

Dit helpt bij het cultiveren van een diepere acceptatie en bewustzijn van het lichaam.

Het proces van zitten in Seiza moet aan bepaalde regels voldoen. Om te beginnen moet je staan, voorovergebogen, je knieën licht gebogen. Trek vervolgens een voet naar achteren, en buig vanuit de knie naar achteren. Het andere been volgt gewoon. Zodra beide knieën op de grond rusten, worden de grote tenen op elkaar geplaatst. Bij een succesvolle uitvoering van dit proces zullen de dijen uiteindelijk volledig parallel aan de vloer zijn.

Deze methode om Kata te starten wordt in bijna alle gebieden van de Japanse cultuur herkend. Zo is er Kyudo Kata, de Japanse kunst van het boogschieten.

In een staande positie zijn de benen ver uit elkaar zodat de knieën direct onder de ellebogen zijn gepositioneerd wanneer beide armen gestrekt zijn en op schouderhoogte opzij; de voeten wijzen zo ver mogelijk naar buiten. Dit was de gebruikelijke Kyudo-houding tot het einde van de Edo-periode, en iedereen die deze houding aanneemt, weet precies hoe het voelt om op zijn of haar botten te staan. Deze positie maakt het ook erg moeilijk om de spieren van de armen aan te spannen. Daarom kan de boog niet worden getrokken door spierspanning in de armen; de boogschutter moet iets in zichzelf 'ontvangen' om de boog te schieten. Bovendien wordt bij het Japanse boogschieten het doelwit niet met slechts één oog maar met beide ogen gericht. En het zijn niet alleen de ogen die gericht zijn. De boogschutter ziet zijn buik en probeert er een perfecte cirkel van te maken.

Evenzo is de Kata voor het gebruik van hishaku (pollepel) in de Japanse theeceremonie, Sado, vrij moeilijk, tenzij het bewustzijn van de lichaamsstructuur wordt vergroot. De hishaku wordt gebruikt om kokend water uit de ketel te halen en wordt vervolgens ondersteboven gekeerd om heet water in de theekom te gieten. Maar de regels van Sado stellen dat wanneer het water in de kom wordt gegoten, de bovenarm synchroon met de pollepel moet draaien. Wanneer de gemiddelde moderne mens dit probeert, volgt meestal dat de arm

alleen vanaf de elleboog en daaronder draait; de bovenarm niet. Het is een handeling die alleen kan worden bereikt door een acuut bewustzijn van de lichaamsstructuur te bereiken door Seiza te gaan zitten.

Interessant is dat een basisvaardigheid in Sumoworstelen inhoudt dat je je tegenstander bij de riem vastpakt en gooit door de bovenarm te draaien, zoals bij de theeceremonie met de pollepel. Deze vaardigheid, genaamd Kaina gaeshi (letterlijk het draaien van de bovenarm) kan alleen worden uitgevoerd door de band van de tegenstander vast te pakken met een krachtige aangrijping van de pink. Alleen door dit te doen wordt het bewustzijn van de botten c.q. lichaamsstructuur geïntensiveerd. Zonder bewustzijn van deze structuur kan Kaina gaeshi niet worden bereikt.

Ongeacht de soort / categorie, delen de vele Kata in de Japanse cultuur allemaal een gemeenschappelijk structureel principe. Dit weerspiegelt een gedeeld idee van het lichaam en de manier waarop het functioneert. Alle Kata worden hierdoor uitgevoerd met zo weinig mogelijk gebruik van spierkracht. Daarom zijn de concepten spanning en ontspanning niet relevant.

Een Bushi (krijger) die een zwaard vasthoudt, een timmerman die een hamer gebruikt, een naaister die handwerk doet - in alle gevallen wordt het object nooit beperkt door de hand van de uitvoerder. Het zwaard kan op elk moment uit de hand van de Bushi worden verwijderd. Hetzelfde geldt voor de hamer en de naald. Ze worden allemaal eenvoudig in de hand geplaatst; ze zijn niet gebonden aan een vorm van grip. Hoe klein de spanning of grip ook is, een voorwerp dat door middel van spanning wordt vastgehouden, kan niet uit de hand glippen tenzij die spanning wordt opgeheven. Gedurende deze tijd kunnen objecten die met één hand worden vastgehouden, door bewustzijn van structuur van het lichaam, gemakkelijk uit de hand glippen, zelfs als de vorm van de hand ongewijzigd is. Op deze manier wordt de hand, die het object dat het vasthoudt niet beperkt, ook niet beperkt door dat object.

Dat doet mij denken aan mijn vader. Als ik vroeger een boogzaag gebruikte sprak hij de

woorden: 'je moet de zaag het werk laten doen'. En hij had gelijk. Het werk ging sneller én ik werd minder moe.

Dit bewustzijn van de lichaamsstructuur kan het gevoel geven dat men de ruimtes betreedt tussen spieren, weefsels, en botten. Hierdoor ontwikkelt men een verfijnder gevoel voor de interne structuur van het lichaam. Dit kan helpen bij het begrijpen en voelen van de manier waarop verschillende lichaamsdelen samenwerken en elkaar beïnvloeden.

Tevens kan dit bewustzijn iemand in staat stellen om zich bewust te worden van de grenzen tussen verschillende delen van het lichaam, zoals de overgang van de ene spiergroep naar de andere of de scheiding tussen gewrichten en beenderen. Dit kan leiden tot een dieper begrip van hoe bewegingen ontstaan en zich verspreiden door het lichaam.

In een staat van diep lichaamsbewustzijn vervagen ook de grenzen tussen het 'zelf' en de 'ander'. Men kan bewegingen ervaren en uitvoeren zonder het gevoel van een afzonderlijk, individueel ego. Dit is een non-dualistische benadering waarbij men één wordt met de beweging en de omgeving.

Daarnaast ontstaan reactieve en ontvangende bewegingen: In plaats van bewegingen te initiëren vanuit de eigen wil, leert men te reageren op externe prikkels en de omgeving. Dit betekent dat bewegingen natuurlijk en spontaan worden, afhankelijk van wat men ontvangt in plaats van wat men probeert op te leggen. Dit kan leiden tot een meer vloeiende, adaptieve manier van bewegen.

Dit diepere bewustzijn helpt eveneens bij het integreren van geest en lichaam, waarbij fysieke bewegingen worden afgestemd op mentale en emotionele toestanden. Het leidt tot een harmonieuze samenwerking tussen lichaam en geest, wat essentieel is voor zowel fysieke als mentale gezondheid. Ook wel Mind-Body Integratie genoemd.

Tenslotte kan het betreden van de ruimte tussen spieren en weefsels een meditatieve staat bevorderen waarin men volledig aanwezig is in het moment. Deze staat van zijn kan leiden tot innerlijke rust en helderheid

De resultaten van het bewustzijn van de lichaamsstructuur noemen we in het westen ook wel Flow.

Flow gaat over een staat van bewustzijn waarin je volledig opgaat in je bezigheden. In goed Nederlands kun je flow omschrijven als de perfecte harmonie. Vaak als je iets in een flow doet, ben je verbaasd wanneer je na een tijdje op je telefoon of horloge kijkt en ontdekt hoeveel tijd er ondertussen verstreken is.

Flow werd een beroemde term in de positieve psychologie, de sport en het bedrijfsleven door het boek Flow van Mihaly Csikszentmihalyi. Flow wordt zo genoemd omdat enkele geïnterviewden in dit boek spraken over een 'onbewuste kracht/ stroom die hen meevoerde'.

Flow wordt gekenmerkt door de volledige aandacht en energie waarmee je een activiteit uitvoert. Er is minder tot geen besef van ruimte en tijd.

Het nastreven van Kata, zichtbaar in alle aspecten van de Japanse cultuur, komt voort uit het feit dat de Japanners waarde ontdekten in de staat van 'openheid', waar iemands wil werd verworpen.

Volgens de Westerse visie wordt kracht verkregen door het aanspannen van spieren, waarbij de wil van de persoon een belangrijke rol speelt.

De Japanse benadering van kracht en lichaamsbewustzijn, zoals belichaamd in praktijken als Kata en seiza, biedt een uniek perspectief waarin kracht niet wordt gezien als iets dat door bewuste wil en spiercontractie wordt gegenereerd. In plaats daarvan geloven de Japanners dat kracht iets is dat je in jezelf ontvangt, afkomstig uit een onbekende bron en onafhankelijk van bewuste inspanning. Deze kracht, beschreven met de uitdrukking 'Chikara ga waku' (kracht stijgt), moet direct worden waargenomen zonder tussenkomst van spiercontractie.

Deze benadering benadrukt de integratie van lichaam en geest, waarbij bewegingen moeiteloos en organisch worden en in harmonie met de omgeving plaatsvinden. Dit biedt een diepgaande en holistische manier van fysieke en mentale training, die niet alleen

fysieke vaardigheden ontwikkelt, maar ook innerlijke rust, balans en eenheid bevordert. De Japanse opvatting van kracht als iets dat je ontvangt in plaats van iets dat je opwekt, biedt een waardevol inzicht in een meer natuurlijke en intuïtieve manier van leven en beoefening.

Er zijn een eindeloos aantal verhalen waarin meesters van verschillende kunstgebieden wonderbaarlijke handelingen verrichten, die onmogelijk zouden zijn door alleen het gebruik van spierkracht.

Het is een feit in de wereld van Budo dat kleine oude mannen met verbazingwekkend gemak enorme tegenstanders kunnen gooien. En hoewel de westerse balletkunst onmiskenbaar een elegante en mooie dansvorm is, is het onwaarschijnlijk dat een balletdanser na de leeftijd van veertig optreedt.

Traditionele Japanse dansers daarentegen verliezen hun kracht of schoonheid niet, zelfs niet op negentigjarige leeftijd. Het is alleen omdat de danser in een staat van openheid komt, waarin de kracht, die buiten de wil van de danser opstijgt, wordt 'uitgenodigd' om beweging teweeg te brengen.

Wat de Japanse Kata-kunstenaar, in afwachting van de komst van kracht, beleefd, is de ervaring van het lichaam dat spontaan beweegt. Dit zonder enige tussenkomst van de wil van de kunstenaar. De naaldwerker zegt 'de naald beweegt'. Ze zeggen niet: 'Ik verplaats de naald'. De kalligraaf zegt 'de kwast schrijft', terwijl de timmerman beweert 'de hamer beweegt'. Deze uitdrukkingen, waarin de persoon nooit het onderwerp is, beschrijven werk dat wordt gedaan door een soort van kracht die geen wil of spanning is en geven bovendien aan dat het werk spontaan en geïmproviseerd wordt gedaan door de komst van de kracht op zich.

Dit gevoel van 'ontvangen' of 'uitnodigen' is de basis van het Japanse gevoel voor improvisatie.

Improvisatie was voor de Japanners niet gebaseerd op vrije wil, in tegenstelling tot het concept van improvisatie in moderne kunsten zoals vrije stijlmuziek. Het betekende de spontane verschijning van onvermijdelijke acties die in het hier en nu naar voren komen.

Om deze reden worden improvisatie-handelingen 'natuurlijk' genoemd, terwijl het Japanse woord voor 'natuurlijk' of 'natuur', direct vertaald, 'gebeurt vanzelf' is.

Chuang-Tzu schreef over een meesterkok die een os slacht voor de koning van Wei. Als de koning hem vraagt hoe zijn mes als nieuw kan blijven, ook al snijdt hij elke dag ossen, antwoordt de kok: 'Als het verstand en het begrip ophouden, beweegt de geest zich vrij'. (Kanatani, 1971, p.93)

De kok legt uit hoe hij vlees snijdt. 'Als ik mij alleen maar concentreer zonder te proberen het juiste pad voor mijn mes te plannen, zullen de spleten in het vlees op natuurlijke wijze verschijnen en het mes uit zichzelf bewegen'.

Hierbij wordt de capaciteit van de kunstenaar voornamelijk getoond door zijn 'ontvangende' vermogen, ofwel door de perfectie van Kata. En ten tweede door de snelheid die nodig is om te reageren op de aankomende kracht.

Hier betekent snelheid niet snel reageren, maar dat de actie van de kunstenaar in reactie op de aankomende kracht 'precies goed' is.

Overeenkomende kracht kan alleen worden bereikt door de 'juiste' betekenis van Ki (synchronisatie), Do (hoeveelheid) en Ma (afstanden, ruimte maken) te verwerven.

De meesterschap van Ki, of timing, houdt in dat men in staat is om het begin van de kracht te vangen. De term 'Sottaku no Ki' beschrijft het gedrag van een moedervogel die op het exacte moment haar ei van buitenaf pikt waarop het uitkomende jonge dier de schaal probeert te doorboren.

Deze act, die op zijn best 'matcht', is precies het gevoel van snelheid waarnaar de Japanners zoeken. Ze waren ervan overtuigd dat het observeren van externe feiten nooit genoeg was om op deze manier de 'juiste' timing te vatten. Alleen door in zichzelf te kijken en het begin van de komst van de kracht te begrijpen, was dit mogelijk.

Omdat volgens het idee van de Japanners de moedervogel het ei niet objectief observeert, stemt ze eenvoudig in met bepaalde eisen die in haar lichaam zijn ontstaan. De Japanners geloofden in een gevoel van aansluiting, verbinding - een uitwisseling van het abstracte

- die niet gepaard ging met het verzenden en ontvangen van fysieke informatie zoals die wordt waargenomen bij het proces van stimulatie en respons. Bovendien geloofde men dat deze verbinding alleen plaatsvond wanneer men de staat van 'volledige overgave en openheid' binnenging die Kata wordt genoemd.

De Japanse liefde voor zen komt voort uit het winnende gevoel voor snelheid dat wordt gevonden in zen-dialogen. Het zou niet overdreven zijn om te zeggen dat de poëziekunsten Renka en Haiku om dezelfde reden wortel konden schieten in die cultuur.

We kunnen ook zeggen dat dit gevoel van 'snelheid', in de breedste zin van het woord, de Japanse geest heeft aangetrokken tot het concept van Ichigo Ichie (één kans, één ontmoeting). Dit was het gevoel van snelheid dat in de traditionele Japanse kunst werd gezocht.

Het beheersen van de Do, oftewel hoeveelheid, betekent dat men na het uitvoeren van de 'juiste' timing, in staat is om een beweging uit te voeren met de juiste snelheid en kracht die precies passend is om aan te sluiten bij de aanvallende kracht. Het moet de minimaal vereiste beweging zijn, zonder speling. Niet teveel, niet te weinig.

Om dit te bereiken moet het lichaamscentrum bewegen. Een beweging van de 'juiste' hoeveelheid, hoe klein ook, versterkt het gevoel van de aanvallende kracht. Hierdoor wordt de 'uitgenodigde' kracht in staat gesteld zijn kracht te behouden.

Een dergelijke beweging put de kracht niet uit. Integendeel, de kracht wordt juist versterkt door het verkrijgen van de 'juiste' hoeveelheid, en dit is een van de belangrijkste kenmerken van het concept van beweging in de traditionele Japanse cultuur.

Meesterschap van 'Ma' (afstanden, ruimte maken) impliceert een onberispelijk gebruik van de tussenpozen tussen acties. Dit is gebaseerd op het geloof dat het stilzetten van een actie, zonder het Kata te verbreken, ruimte kan maken voor de komst van een nieuw gevoel van kracht vanuit de resonerende stilte. Het is in deze stilte dat men de activiteiten van het onzichtbare of ongrijpbare kan ervaren.

Ma is het onderliggende principe dat alle artistieke vaardigheden tot leven brengt. De lege ruimte in inkschilderijen en de schoonheid van natuurlijke geluiden in de theeceremonie.

Deze Kata-filosofie was een systeem van technieken voor het gebruik van het lichaam waarbij de Japanse kijk op het lichaam, hun neiging om waar te nemen en de verschillende manieren waarop ze hun lichaam gebruikten, volledig werden betrokken.

Dit systeem, waarschijnlijk ontstaan tijdens de Kamakura- en Muromachi-periodes, is de basis geworden van de Japanse cultuur. Het cultiveerde de gronden voor de bloei van Waza oftewel vaardigheden op alle gebieden, en was de drijvende kracht achter de assimilatie van de Chinese beschaving in Japan.

Deze methode van lichamelijke vaardigheden, verschilde volledig van het westerse idee van het lichaam dat na de Meiji-restauratie in 1868 door de regering in omloop werd gebracht en door de algemene bevolking blind werd aanvaard.

Het belang van JudoKata.

Llyr C. Jones beschrijft in een publicatie in 2005 in de Journal of Asian Martial Arts dat om goed inzicht te krijgen in het Judo zoals Kano dit voor ogen had het zeer zinvol is verder te kijken dan competitie alleen.

Hij schrijft dat de link tussen verleden en toekomst van Judo wordt belichaamd in de nauwkeurige leer van Kata, want alleen in Kata is het geheel van Judo bewaard gebleven. Vooral de traditionele en gevaarlijke zelfverdedigingstechnieken die ook aanwezig zijn in Judo.

Kano identificeerde twee soorten training voor Judo, Kata en randori, en was ervan overtuigd dat deze twee trainingvormen naast elkaar moesten bestaan. Kano zag Kata als het laboratorium voor Judo ontwikkeling en vrije oefening (randori) als proeftuin (Otaki en Draeger, 1983)

Kano ontwikkelde Kata om de principes van Judo te demonstreren én om een soort training te bieden waarin studenten de mogelijkheid kregen onder ideale omstandigheden

technieken te onderzoeken – en zo tot de essentie konden doordringen.

Door herhaald te oefenen kunnen de technieken van de verschillende vormen worden uitgevoerd zonder na te denken en, in het uiterste geval, kan Kata lichaam, geest en ziel verenigen. Dit laatste is misschien wel het hoogste doel.

Vele beoefenaars beweren momenten van verlichting en inzicht te hebben ervaren als resultaat van een perfecte Kata uitvoering.

Ondanks de subtiele spirituele dimensie is het zeker waar dat alle betrokken Judoka veel zelfvoldoening kunnen ontleen aan een hoogwaardige Kata uitvoering. Ook de daarbij horende focus, bewustzijn, aandacht voor detail en zelfdiscipline die vereist zijn vormen de beoefenaar.

Judoleraars moeten de betekenis van de vormen niet over het hoofd zien als puur een onderdeel van algemene instructie. Kata leert beweging, timing en coördinatie. Kata was en blijft de basis van Judo en is een ideale methode om vele worpen, grepen en andere technieken op een fijnere manier te perfectioneren dan individuele technische instructies of algemene vrije oefeningen.

Japanse hoog gegradueerde Judoka benadrukken het belang van Kata voor de ontwikkeling van de Judoka. Met name het beoefenen van de randori-no-Kata (Nage-no-Kata en Katame-no-Kata) zijn volgens deze Judoka een essentieel onderdeel van de training voor het behalen van het hoogste niveau van wedstrijdsucces. (Watanabe 2003, Otaki en Draeger, 1983, Kawaishi, 1982)

Otaki en Draeger schrijven in hun boek uit 1983: voldoende Kata-studie en oefening leggen een goed gedefinieerde technische discipline op aan de Judoka. Een discipline die met alleen randori en wedstrijdmethoden onbereikbaar is. Deze discipline bevrijdt de Judoka van onnodige beperkingen. Het bevrijdt zijn lichamelijke expressie in beweging en leert hem zuinig omgaan met mentale en fysieke energie. Dit proces kan alleen door ervaring worden begrepen en alleen door Kata training kan Judo in zijn volledigheid worden gewaardeerd.

Kawaishi (1982) versterkt dit punt: Kata zal het strijdlustige enthousiasme van de jonge Judoka temperen en zal hem ongetwijfeld ook in staat stellen om de reden voor bepaalde fouten die hij begaat in randori en competitie te ontdekken. Kata is dus een waardevolle bron van technische vooruitgang.

De ontwikkeling van JudoKata

De ontwikkeling van JudoKata kan worden verdeeld in zes verschillende periodes: (gebaseerd op Otaki en Draeger, 1983)

De eerste periode: ontwerpen en formuleren

Jigoro Kano beseftte dat zijn oorspronkelijke idee om, zonder specifieke regels over studie of praktijk, de Katatraining op te nemen in het Judo niet succesvol was. Doordat het aantal leerlingen steeg werkte het niet. Kata moest een eigen plaats krijgen binnen het Judo. Randori en Kata waren de twee vormen van de fysieke Judopraktijk. Randori overheerste en het wedstrijdJudo werd gezien als een vorm van randori. Ondanks het belang van Kata werd dit niet als de kern van het Judo gezien. Daarnaast zag Kano dat Jujutsu Kata veelal bestonden uit ruwe, gevaarlijke oefeningen. Hierdoor was het voor de beoefenaars moeilijk de Kata te trainen zonder blessures op te lopen. Kano constateerde dat de Ju-jutsu Kata bestonden uit oneconomische bewegingen en niet waren bedacht met als doel 'maximale efficiëntie'.

Hierdoor bedacht Kano zelf Kodokan Kata of paste Ju-jutsu Kata op een dusdanige manier aan dat ze voldeden aan zijn doelstellingen. Hij haalde de gevaarlijke oefeningen eruit en liet controle over het energieverbruik tot uiting komen in zijn technieken. De Kodokan Kata zijn ontworpen om toe te passen in de praktijk.

De tweede periode: standaardiseren

Na de eerste periode kwam er een periode die zeer belangrijk was voor de ontwikkeling van de JudoKata. In deze periode werden er voor de Kata een standaard voor de uitvoering opgesteld. Dit kwam omdat op 24 juli 1906 de eerste Nationale Japanse Kata Standaardisering werd gerealiseerd. Deze vond plaats in de Butokukai in Kyoto.



Kata standaardisering 1906 Butokuden Kyoto. Centraal op de foto met wandelstok Jigoro Kano.

Het ging in eerste instantie om de standaardisering van Nage no Kata, Katame no Kata en Kime no Kata.

In juli 1907 stond een tweede bijeenkomst op de agenda, deze gebeurtenissen staan als monument voor het besef van het belang van Kata als trainingsmethode. Naast de technische details werd er ook een onderwijslijn uitgezet voor de Kata. Kata en randori waren nog steeds de twee trainingsmethoden.

Wedstrijdtoepassingen bleef een onderdeel van het randori.

De derde periode: hoogtepunt van de JudoKata

Na de tweede periode waarin de standaarden voor de Kata werden vastgesteld kwam er een periode die werd gekenmerkt door studie en groei. In deze periode werd de technische top van de JudoKata bereikt. Het belang van Kata werd bij iedere Judoka ingeprent. Er werden door Jigoro Kano comite's opgericht om de Kata verder te ontwikkelen.

Door nog meer inspanning werd bereikt dat de JudoKata in heel Japan werden onderwezen.

De vierde periode: verval van de Katatraining

Kort na de dood van Jigoro Kano (1938) begon een periode waarin er verval optrad voor de JudoKata. Dit kwam door de omstandigheden in de wereldpolitiek.

De vijfde periode: herstel van de JudoKata

In de vijfde periode treedt een herstel op van Kata als trainingsmethode. Kata wordt weer erkend als trainingsmethode en Kata worden opnieuw geïnterpreteerd. Er ontstaan twee

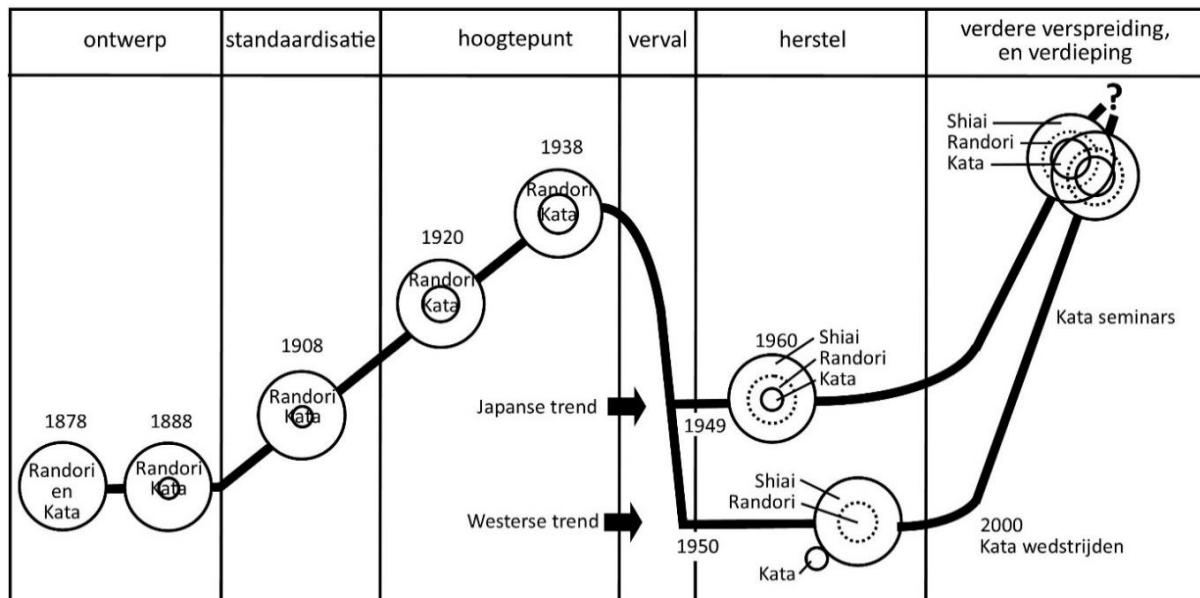
trends, een westerse trend en een Japanse trend.

Bij de Japanse trend werd het verval van de Katatraining afgeremd en uiteindelijk stopgezet, dit begon ongeveer in 1949. Er werd hierdoor een langzame klim ingezet naar de technische top van weleer. Langzaam kwam het besef hoe belangrijk Kata was voor het voortbestaan van Kodokan Judo. Hierdoor deden zich twee gebeurtenissen voor:

De eerste was de ontwikkeling van een nieuw Kata, het Goshin Jutsu no Kata of Goshin Jutsu in 1956. De tweede ontwikkeling was het opnieuw bijeenkomen van het Kata standaardiseringscomité in 1960.

Mifune (10e dan) was de voorzitter van deze bijeenkomst en gedurende twee dagen werd het project nauwkeurig besproken en bediscussieerd. Op 10 april werd de nieuwe tekst van uitleg voor de Kata unaniem goedgekeurd door alle leden van het comité.

Er werd geconcludeerd dat er verschillende manieren waren om de studie van de Kata te benaderen, waarbij men kon kiezen tussen een volledige vernieuwing van de traditionele Kata of zich beperken tot het onderzoeken van de punten waar men het niet over eens was. Dit laatste was de keuze van het comité.



Evolutie Kodokan Kata (geïnspireerd op Otaki en Draeger 1983)

In een artikel in de 'Judo Kodokan review' op 15 september 1960 wordt verslag gedaan van deze bijeenkomst van de National Committee for the Study of Kata van de Kodokan.

De auteur beschrijft dat de Kodokan zich bezig houdt met onderzoek naar de Kata en Waza van Judo. Zo wordt beschreven dat het 'Nage-no-Kata' en 'Katame-no-Kata' recentelijk zijn vernieuwd en dat het doel van deze bijeenkomst was om een nieuwe tekst van uitleg voor de Kata voor te bereiden. Het comité bestond uit 10 regionale vertegenwoordigers en enkele leden aangewezen door de president van de Kodokan.

De eerste stap was het verzamelen van alle meningsverschillen die op dat moment bestonden in de context van Kata, om zo een ondubbelzinnige uitleg te geven van de moeilijke hoofdstukken die tot dan toe de voornaamste bron van verwarring vormden.

Er werd bijvoorbeeld gediscussieerd over het behouden van de 'ashi-toji' techniek in de Kata (Ashi-garami), een gevaarlijke techniek die verboden was en is in de regelgeving voor wedstrijden. Hoewel sommige leden van het comité wilden dat deze techniek uit de Kata zou worden verwijderd, werd besloten deze te

behouden omdat het een belangrijk onderdeel van de evolutie van Judo vertegenwoordigt.

Takagi (9e dan), Kinebuchi (8e dan) en Kuhara (8e dan) waren belast met de uitvoering van de Kata. Elk Kata werd uitgevoerd volgens de voorgestelde tekst, waarna elk lid werd uitgenodigd om zijn mening te geven, kritiek te uiten of de discussie verder uit te diepen. Er ontstond een discussie die meer dan een uur duurde, waarbij de leden in twee groepen verdeeld werden. Het was uiteindelijk dankzij de verzoenende geest dat alle leden een definitieve tekst hebben aangenomen.

Het comité concludeerde dat Judo een sport was geworden die overal ter wereld wordt beoefend en dat het niet langer toegestaan was dat er meningsverschillen bestonden over de basisprincipes van de Kata. Door een nauwkeurige en ondubbelzinnige tekst naar voren te brengen, had het comité een waardevolle bijdrage geleverd waarvan de nuttigheid voor elke leraar niet kon worden ontkend.

Het comité sloot het verslag af met het inzicht dat elk Kata alleen bestaat wanneer dit wordt uitgevoerd door mensen, en dat niemand vrij is van fouten. Niettemin werd geacht dat een leraar, zelfs als hij niet helemaal tevreden was met de tekst, vanaf dat moment ten minste wat betreft de officiële Kata de goedgekeurde aanwijzingen zou volgen. In zijn hoedanigheid van onderzoeker was hij natuurlijk vrij om de verschillende methoden van Kata te onderwijzen, maar dit moest beperkt blijven tot zeer uitzonderlijke gevallen.

Ten slotte werd de hoop uitgesproken dat alle leraren van Judo rekening zouden houden met het resultaat van het huidige comité en dat anderzijds alle amateur-Judoka de inspanning zouden leveren die hen in staat zou stellen de geest van de Kata beter te begrijpen.

Dit duidde op een gedeeltelijk herstel van Kata als trainingsmethode. Ondanks dat Kata weer behandeld werd als een belangrijk deel van het Judo, wordt er tegenwoordig in Japan minder belang aan gegeven dan Jigoro Kano ooit heeft bedoeld.

In het Westen was de situatie anders. De Westerse opvatting over Kata kwam niet

overeen met de inzichten die Kano had over de Kata.

Rond 1950 werden de Kata niet begrepen door de Judoka en hierdoor gemeden. Daardoor verdwenen ze vanuit het centrum naar de marges van het Judo en werden ze gezien als saai.

Randori werd de kern van het Judo en shiai (wedstrijden) heeft een enorme nadruk gekregen. Deze invloeden hadden zelfs hun uitwerking op het Japanse denken over Judo.

De zesde periode: verdere verspreiding en verdieping.

Sinds begin jaren 2000 kreeg het Kodokan Kata een nieuwe impuls in het westen onder invloed van Kata als wedstrijdsport. Grote getalen westerse Judoka trokken naar het Kodokan Kata onderwijs dat ieder jaar in de zomer wordt gehouden. Ook in diverse Europese landen, waaronder Nederland, werden Kodokan Kata seminars georganiseerd. Japanse sensei werden hiervoor overgevlogen. De belangstelling spreidt zich hierdoor uit als een olievlek.

In 2008 werd een world cup Kata georganiseerd in Parijs. Een jaar later, in 2009 volgde een officieel wereld kampioenschap Kata in Malta.

Sinds de dood van Michigami Sensei (2002) wordt in Frankrijk alleen nog Kodokan Kata beoefend en ook in Nederland wordt het Kodokan Kata inmiddels erkend en vormt het met het Busen een tweesporenbeleid. (vastgesteld op 5 juni 2005)

Randori principes die gedemonstreerd worden in Kata:

In november 2014 schreef ik een theoretisch werkstuk met als titel 'Filosofie en achtergrond van Kodokan Judo' ter promotie tot 6e dan Judo. In dit werkstuk worden de randori-principes belicht, met specifieke focus op het Nage-no-Kata en Katame-no-Kata. Hieronder worden de belangrijkste filosofieën en principes besproken die bijdragen aan een dieper begrip van Judo.

Ukemi

Bekwaamheid in valbreken, oftewel Ukemi, wordt beschouwd als een essentiële vaardigheid voor het leren van Judo. Dit geldt met name voor het Nage-no-Kata. Ukemi omvat niet alleen het veilig vallen, maar ook het behouden van controle over het lichaam tijdens verschillende werptechnieken. Het citaat 'Kata en ukemi vormen de basis van Judo' benadrukt de fundamentele rol van deze aspecten in de Judo-beoefening (Kotani, Osawa en Hirose, 1968).

Shizentai no ri

Jigoro Kano benadrukte het belang van werptechnieken en introduceerde Shizentai, natuurlijke houding, als een centraal thema in Judo. De houding van Shizentai, ook wel 'shizentai no ri' genoemd, is ontspannen en flexibel, waardoor men kan aanvallen en verdedigen zonder van houding te veranderen. Filosofisch gezien vertegenwoordigt het moment van uitstappen in Shizentai een afsluiting voor conflicten en afleiding, waarbij men in harmonie is met zichzelf en de omgeving.

Je bent op dat moment volledig in harmonie met jezelf, met alle kracht en energie rondom jou. Je geest is kalm, vrij en je bent gefocust. Op dat moment ben je klaar om te beginnen.

Zanshin

Zanshin, volledige geestelijke aanwezigheid, is van cruciaal belang in het behoud van de ware betekenis van het Kata. Het is een staat van alertheid die voorkomt dat een moment van onachtzaamheid in randori of shiai de uitvoering van de worp beïnvloedt. In Nage-no-Kata wordt de nadruk gelegd op het trainen en tonen van Zanshin (Otaki en Draeger, 1983).

Ma-ai

Ma-ai, de benodigde afstand bij aanvang van elke oefening, wordt benadrukt om het aanpassingsvermogen aan verschillende afstanden te ontwikkelen. Het Nage-no-Kata illustreert diverse afstanden, van kort tot lang, en bereidt Judoka's voor op situaties die veelvuldig voorkomen in randori.

Kiai

Kiai wordt niet alleen gezien als een krachtige schreeuw, maar als de uitdrukking van geestdrift en eenwording van geest tussen Tori en Uke. Het gaat om het leiden van fysieke acties door mentaal gedrag en het uitstralen van kalmte, alertheid en vertrouwen.

Muga mushin

Dit principe van 'Geen ego, geen gedachten' benadrukt de noodzaak om Kata op hoog niveau te beoefenen met een bewustzijn dat vrij is van gedachten en direct klaar is voor actie.

Seiryoku zenyo

Het grondprincipe van Judo, maximale efficiëntie, wordt in het Nage-no-Kata toegepast door werptechnieken met minimale kracht uit te voeren. Kano's visie was dat deze fysieke toepassing leerzaam is voor het dagelijks leven.

Verschillende niveaus van Sen

Initiatief nemen in het Judogevecht kan op verschillende momenten gebeuren, zoals sen, sen no sen, en gonosen. Gonosen in Nage-no-Kata draait om het stelen van het initiatief van Uke, een waardevolle vaardigheid in randori.

Riai

Riai duidt op de synergie tussen Uke en Tori, waarbij perfecte samensmelting van energie resulteert in een Kata die meer is dan de som der delen.

Ju

Ju wordt op verschillende manieren uitgelegd, inclusief het meebewegen en gelijktijdig van richting veranderen, principes die fundamenteel zijn voor het Nage-no-Kata.

Kuzushi, tsukuri, kake

De actiefases van kuzushi (uit balans brengen), tsukuri (voorbereiding) en kake (afwerking) worden toegepast in elke werptechniek, met inbegrip van lichaamsmanagement (Tai-sabaki), om maximale efficiëntie te behouden.

Tweezijdigheid

Elke techniek in het Nage-no-Kata wordt tweezijdig beoefend, wat bijdraagt aan de

ontwikkeling van een evenwichtig fysiek lichaam.

Shu Ha Ri

Shu Ha Ri is een oud principe dat in de martiale kunsten wordt toegepast en bestaat uit drie niveaus: kirigami, Mokuroku en Menkyokaiden. Deze termen worden gebruikt om het technische niveau van beoefenaars aan te duiden. Bijvoorbeeld, in het begin van hun studie kan een student een kirigami ontvangen, wat eigenlijk staat voor een soort gelofte waarmee ze worden toegelaten tot de instructies van de school.

Het Mokuroku-niveau wordt toegekend aan meer gevorderde studenten en betekent eigenlijk 'lijst' of 'catalogus'. Menkyo betekent 'licentie' of 'toestemming' en gaf oorspronkelijk het recht om de naam van de school naar anderen toe te gebruiken, bijvoorbeeld tijdens duels, en om zelf gradueringen toe te kennen.

De drie stadia van Shu Ha Ri worden als volgt uitgelegd:

Shu: Eerste niveau (behouden)

In de Shu-fase bestudeert de leerling zorgvuldig de lessen van een meester. Dit betekent regelmatig en zonder tegenspraak de lessen volgen om de basis en het fundament te leren. Het is een fase van imitatie en draagt bij aan het behoud van waardigheid, eerlijkheid en betrouwbaarheid van de school.

Ha: Tweede niveau (losmaken)

Naarmate de leerling vooruitgang boekt en herhaaldelijk Kata traint, begint de Ha-fase. Hier wordt de leerling aangemoedigd om vragen te stellen en zich los te maken van de meester. Het stellen van vragen beperkt zich niet tot de instructie van Kata.

Ri: Derde niveau (scheiden)

De Ri-fase is de laatste fase waarin Kata op natuurlijke wijze wordt gedemonstreerd en behandeld. Het is een fase van nieuwe creatie die door de leerling zelf is ontwikkeld.

Jigoro Kano heeft dit Shu Ha Ri-concept geïntegreerd in zijn kyu/dan systeem. De kyu-graden vertegenwoordigen de fase van leren en imitatie, vergelijkbaar met de lagere school.

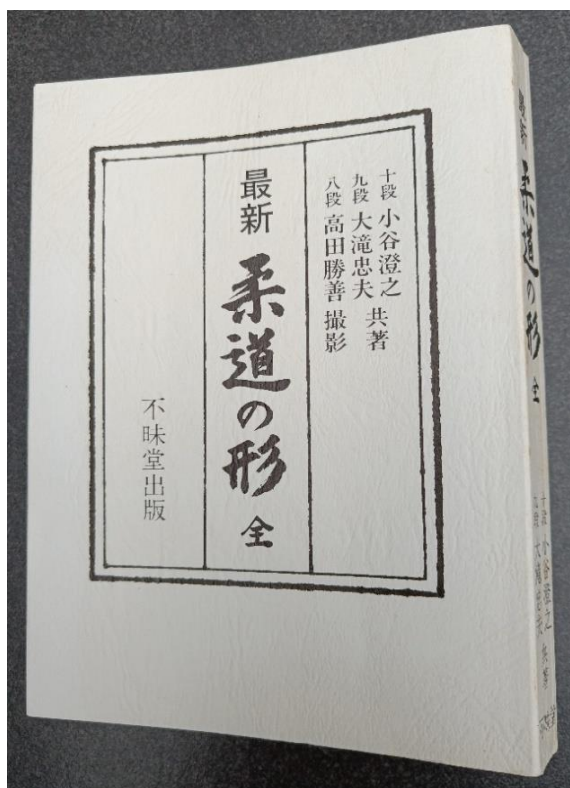
Dangraden 1 t/m 5 vormen de middelbare school, waar Kata wordt getraind en geïnternaliseerd.

Dangraden 6 t/m 10 symboliseren de universiteit van het Judo en vertegenwoordigen de graden van meesters en grootmeesters.

Dit systeem weerspiegelt de geleidelijke groei van een Judoka door verschillende niveaus van kennis, vaardigheden en begrip in de kunst van Judo.

De nieuwste vormen van Kata

In het 'Nieuwe Kata boek', voor het eerst uitgegeven op 5 januari 1953 omschrijven Sumiyuki Otani (10 dan) en Tadao Otaki (9^e dan) achtergronden en technische uitleg van de Kodokan Kata. In dit boek fungeert Shuichi Nagaoka (10^e dan) als mentor. Op de foto's in dit boek staat Toshiro Daigo. Op 7 november 1957 vervolgde een herziene uitgave van het boek met o.a. toegevoegd het Kodokan Goshin-jutsu. Op 15 januari 1971 verscheen de volgende update. Hierin werden o.a. de wijzigingen opgenomen die het resultaat waren van een grondig onderzoek door commissieleden uit het hele land (Japan). Deze wijzigingen gingen over het Nage-no-Kata en het Katame-no-Kata en werden zoals eerder beschreven door de Kodokan vastgelegd in april 1960. Op 10 september 1971 en juni 1978



Nieuwe Kata boek (Otani 10e dan en Otaki 9e dan)

volgden verdere updates. De herziende druk die voor mij ligt is uitgegeven op 26 juli 1994

Houding

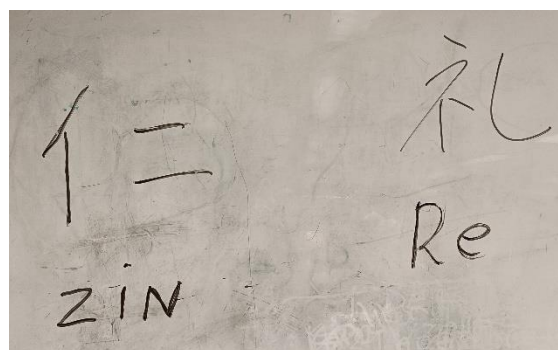
In bovengenoemd boek wordt het belang van een juiste houding beschreven. Volgens de auteurs zijn er talloze aanvallende en verdedigende posities. Hieruit is de meest representatieve geselecteerd, Shizentai. Deze komt terug in elk Kata. Het is een natuurlijke houding. De knieën ligt gebogen, voeten licht uit elkaar, laat het bovenlichaam zakken en verlaag hierdoor het zwaartepunt.

Het is van belang het lichaam in deze positie correct te bewegen. Zoals achteruit te stappen als gevolg van de kracht van de tegenstander wanneer deze duwt of naar voren te bewegen als reactie op de trekkracht van de tegenstander.

Deze juiste en vaardige beweging van het lichaam heeft een grote relatie met vaardig lopen. Met andere woorden, je moet zodanig lopen dat je benen, heupen en bovenlichaam in harmonie bewegen. Hierbij is het van belang om tijdens het lopen altijd een natuurlijke houding aan te nemen met de voetzolen licht rustend op de tatami.

Hoe te buigen?

Otani en Otaki omschrijven twee soorten buigingen in hun boek: staande (Ritsurei) en knielend (Zarei).



Het groeten, getekend door: Susumi Takahashi (dojo Judokai Born)

Bij Ritsurei sta je op een afstand van ongeveer 6m in een natuurlijke houding met de hakken tegen elkaar en de voeten ligt uit elkaar. Draai gezamenlijk in een hoek van 90°. De handen zijn ontspannen naast je lichaam en de schouders recht. Buig nu voorover in een hoek van ongeveer 30°. Terwijl je dit doet schuiven je handen op een natuurlijke manier naar je

形は文法

Kata wa bunnō

“Kata vormen de grammatica van het judo” - Kanō Jigorō (1860-1938)

bovenbenen door tot aan je knieën. Sta weer rechtop met de hakken tegen elkaar, de voeten ligt uit elkaar en de handen naast het lichaam. Draai terug met het gezicht naar elkaar toe.

Bij het uitvoeren van Zarei stap je eerst een halve pas achteruit vanuit de natuurlijke houding met de hakken tegen elkaar en de voeten ligt uit elkaar. Plaats je linkerknie op de tatami met de tenen in de mat. Plaats dan je rechtervoet terug eveneens met de tenen in de mat. Terwijl je de tenen van beide voeten opheft en strekt kniel je en laat je de billen op de hielen rusten. Strek je rug op natuurlijke wijze en plaats beide handen lichtjes hoog op de bovenbenen met je vingers uitgelijnd en de vingertoppen iets naar binnen gericht.

Ellebogen zijn naar achteren. Deze houding wordt seiza genoemd. Nadat je op deze manier goed hebt gezeten moet je beiden in harmonie met elkaar zijn. Dan plaats je je handpalmen voor je knieën, je vingertoppen iets naar binnen en je bovenlichaam, met het hoofd in het verlengde van de rug, naar voren om te buigen.

Om vanuit seiza op te staan, til je eerst je heupen op en plaatst vervolgens je tenen in de mat. Dan sta je op met eerst je rechter en dan je linker voet. Plaats de hakken tegen elkaar en de voeten enigszins uit elkaar. Daarna maken beiden een stap naar voren startend met links, rechts en komen in de natuurlijke houding.

Kata en Kodokan Judo

Judo cultiveert lichaam en geest door beoefening van aanval en verdediging; de essentie is leren door middel van zelfbewustzijn. Het is de meest effectieve manier om de kracht van lichaam en geest te

gebruiken. Het uiteindelijke doel van Judo is om jezelf te perfectioneren en te leren van het leven.

‘Judo is de meest effectieve manier van gebruik van geest en lichaam voor het welzijn van zichzelf en anderen’ (Oda, 1929: 8).

Het doel van Kata-oefening in Judo

In de begintijden van de Kodokan was de lesmethode van Kano Jigorō: laat de studenten vrij oefenen en laat ze op natuurlijke wijze Kata beoefenen. (Llyr C. Jones, Ph.D., and Michael J. Hanon, Ph.D. 2010) Deze aanpak werd echter al snel onhoudbaar.

Kano legde uit dat Kata werden ontwikkeld als leer kader vanuit het feit dat de Kodokan snel uitbreidde, dat hij (Kano) zijn leerplan niet in zijn eentje kon maken en er niet of niet genoeg getrainde instructeurs waren. Kano schreef: ‘De belangrijkste reden waarom Kata werden gecreëerd was vanwege het steeds groter aantal studenten aan de Kodokan’. ‘Het werd onmogelijk om studenten individueel te onderwijzen zoals in de begintijd het geval was en voor een systeem om les te geven waren veel studenten tegelijk nodig’ (Kano, 1927).

Het is een verkeerde, maar wijdverbreide, overtuiging dat het beoefenen van Kata in Judo werd bedoeld voor de ontwikkeling van de technische verfijning en de perfectie van de techniek. Dit is slechts een klein onderdeel van de Kata-oefening, omdat techniek ook kan worden geperfectioneerd op andere manieren.

Een goede Kata-studie draagt bij aan het verbeteren van iemands begrip van Judo én, als onderdeel van dit leren, moet men het perfectioneren van techniek gelijkstellen aan het perfectioneren van zichzelf. (Otaki & Draeger, 1983).

Alle Kodokan-Kata weerspiegelen een ideaal doel van Judo: 'goed gebruik van de geest' en lichaam' – door het overbrengen van de concepten van juiste actie/reactie, het benutten van een moment van kans (debana), het verstoren van het evenwicht (kuzushi), en een 'staat van ontspannen bewustzijn' (zanshin). Bovendien heeft elk Kodokan-Kata een specifieke bijdrage aan het onderwijzen van verschillende samenhangende Judoprincipes en aspecten van controle. Hierbij valt te denken aan bijvoorbeeld beheersing van ademhaling, beheersing van houding en balans, beheersing van snelheid, controle van lichaamsbeweging (tai-sabaki), timing en uiteindelijk emotionele controle.

Zelfs het Koshiki-no-Kata en het Itsutsu-no-Kata, Kata die in eerste instantie zeer ver verwijderd lijken van het alledaagse Judo, zijn waardevol. Het begrijpen van afgeleide principes door intensieve praktische beoefening draagt in belangrijke mate bij tot de ontwikkeling van 'innerlijk gevoel' (kimochi), een 'gevoel voor balansverstoring', en een 'gevoel voor positionering' (tsukuri).

In het boek Judo ter gelegenheid van de honderdste verjaardag van de geboorte van Jigoro Kano, 'Kodokan' verklaarden functionarissen: 'Elk Kata heeft een diepe betekenis. Hoe meer Kata wordt beoefend, des te sterker is het gevoel dat ze een cultureel bezit zijn dat de essentie van Judo belichaamt'. (Judo Kodokan, 1961: 65).

Diepere betekenis van de Kodokan Kata

Elk Kodokan-Kata heeft zijn eigen rode draad of thema. Wanneer men echter voor het eerst een bepaald Kata begint te leren, zijn het meestal alleen de oppervlakkige mechanische bewegingen die worden geleerd. Alleen na veel oefening en zelfonderzoek ga je inzien dat de achterliggende principes van de Kata en thema's van toepassing zijn op de Judopraktijk als geheel.

Nage-no-Kata en Katame-no-Kata:

Samen staan deze bekend als de Randori-no-Kata. Ze bieden een kader dat de ontwikkeling

faciliteert van vrije oefenvaardigheden, en het is essentieel dat ze worden geoefend met de houding die men in de vrije praktijk zou brengen, d.w.z. enthousiasme en toewijding en zeker geen 'theatrale pretentie'.

Voor de verdere uitleg van de Kata zijn twee termen van belang: tori en uke. Tijdens gecontroleerd oefenen is tori de persoon die een techniek toepast. Uke is de persoon die de techniek ontvangt. Dit patroon herhaalt zich over de hele Kata.

Nage-no-Kata

'We hebben het originele Nage-no-Kata met de tien technieken zoals het was ontworpen rond 1885 door Kanô niet meer, die is verloren gegaan. We hebben echter het pre-1906 Nage-no-Kata, en zo het Kata in zijn eerdere vorm met Uki-otoshi als eerste worp. Ik weet niet of dat bij het eerste Kata ook zo was en eerlijk gezegd weet niemand dat. En als het er niet in zat, heeft Kano het er expres in gezet op een later tijdstip. Het bizarre van de worp waar mensen mee worstelen, is dat deze worp een apart geval is. In tegenstelling tot de andere worpen in het Nage-no-Kata was het er niet in geplaatst om een logische voortgang in moeilijkheid te leren, maar het werd er waarschijnlijk met een ander doel in gezet, namelijk als eerbetoon. Kano's belangrijkste inspiratiebron bij het ontwikkelen van de Judo nage-waza was Kito-ryu. Uki-otoshi in het Nage-no-Kata is waarschijnlijk een manier om respect te tonen voor Kito-ryu. Later zou Kano nog verder gaan door het Koshiki-no-Kata in Judo op te nemen, maar dat was nog niet zo in 1885. De worp komt duidelijk van Kito-ryu's Hiki-otoshi en er is nog een andere reden waarom deze zo belangrijk was voor Kano. De worp bestaat ook als de 5e techniek van het Koshiki-no-Kata en heet daar Mizu-nagare. Mizu-nagare is veel meer dan zomaar een naam, maar het representeert Kano's ideale idee van Judo: Laat het water stromen. Kano was geobsedeerd door het beeld van water en dat komt telkens terug in zijn ideeën en filosofie.

(Daigo citeert uit Kodokan Judo Kogi (lessen) in de Zôshikai, "Kokushi" No. 4 Vol. 38, Nov. 2001)

Het Nage-no-Kata werd rond 1884-1885 ontwikkeld om de Judoka oefeningen te geven die zij konden gebruiken in randori. Het Kata vormt dan ook, samen met het Katame-no-Kata de Randori-no-Kata, oftewel vormen van

vrije oefeningen. In eerste instantie bestond dit Kata uit 10 technieken. Later werden er vijf technieken toegevoegd zodat het Kata de huidige vorm aannam.

Zoals ik reeds eerder schreef in mijn werkstuk van 2014 ter promotie van mijn 6^e dan bestonden de belangrijkste verschillen uit het toevoegen van Kata-guruma en Sumi-gaeshi.

Jigoro Kano werd in 1906 gekozen tot voorzitter van een standaardiseringscommissie voor de Kata en tijdens deze bijeenkomst werd het Nage-no-Kata door alle 17 leden zonder uitzondering officieel aangenomen in haar huidige vorm.

Algemeen:

Het Nage-no-Kata is een specifieke vorm van Kata in het Judo. Binnen deze vorm van oefeningen is er een focus op een bepaalde loopstijl, genaamd Tsugi-ashi, waarbij de voeten van de beoefenaar elkaar niet passeren. Een andere loopstijl, Ayumi-ashi, wordt vermeden omdat dit de bedoelingen van het Kata zou verstoren.

In het Kata valt de tegenstander (Uke) vijftien keer aan, en het doel van de beoefenaar (Tori) is om elke aanval te neutraliseren. Dit gebeurt door de kracht of actie van Uke's aanval te gebruiken. Deze oefeningen helpen Tori niet alleen bij het ontwikkelen van technieken, maar ook bij het begrijpen van biomechanica, zowel op basis- als complex niveau.

De training gaat verder dan alleen fysieke technieken. Het omvat het begrijpen van hoe het eigen lichaam en geest reageren onder zowel fysieke als psychologische stress. Het uiteindelijke doel is om aanpassingsvermogen te ontwikkelen en effectief te reageren op verschillende situaties.

Het Nage-no-Kata is door de jaren heen geëvolueerd, met (kleine) wijzigingen in 1960 en 2005. In 2008 heeft de Kodokan een DVD uitgegeven om het Nage-no-Kata verder te verspreiden en te onderwijzen. Het Kata dient als een gestructureerde en diepgaande methode om Judo-beoefenaars te helpen bij het begrijpen en toepassen van technieken en principes in een wedstrijdssituatie.

Katame-no-Kata.

Katame is een Japans werkwoord dat in deze context zoveel betekend als controleren, stil houden of immobiliseren. Het concentreert zich op het slim gebruiken van het lichaam door Tori om Uke op de grond onder controle te houden. Hoewel mensen vaak denken dat het Kata alleen gericht is op grondtechnieken, wordt in de laatste techniek duidelijk gemaakt dat controle ook staand kan beginnen.

In dit Kata is het cruciaal voor Tori om flexibel te zijn. Terwijl Uke probeert te ontsnappen en zwakke punten in Tori's technieken probeert te vinden, moet Tori manieren demonstreren om deze ontsnappingen te dwarsbomen. Beide Judoka's, zowel Tori als Uke, leren van deze oefeningen en kunnen de opgedane kennis toepassen in vrije oefensessies (randori).

De volgorde van de technieken wordt bepaald door de tijd die Uke nodig heeft om op te geven. Bij houdgrepen duurt dit ongeveer 20-25 seconden, bij omstrengelingen ongeveer vijf seconden, en bij klemmen slechts één tot twee tellen.

Een uitdaging van het Katame-no-Kata is dat de uitvoering er niet als een vooraf geregisseerde dansbeweging uit mag zien. Tori moet op een beheerste manier in positie komen, terwijl hij constant zijn balans bewaart. Elk detail van de grepen en bewegingen moet duidelijk zichtbaar zijn voor het publiek.

Het element van een 'echt' gevecht wordt benadrukt, waarbij Uke echte pogingen tot ontsnapping maakt en Tori controle en logische reacties laat zien. Het tempo moet intens zijn, maar zodra Uke opgeeft, moeten beiden onmiddellijk overschakelen naar een rustigere demonstratiemodus.

Tori voert de complete techniek rustig uit, terwijl Uke bevrijdingen toont. Het gevecht bij omstrengelingen en armklemmen is korter vanwege de snellere opgavetijd, maar vereist nog steeds volledige inzet.

Zowel Tori als Uke moeten aandacht besteden aan soepele bewegingen in Kyoshi (hoog geknielde basispositie).

Het hele Katame-no-Kata moet worden uitgevoerd in harmonie, waarbij Tori en Uke gelijktijdig terugkeren naar Kyoshi na de eerste serie.

Het Katame-no-Kata werd verder ontwikkeld op 10 april 1960 en aangepast op 1 februari 2006.

Kime-no-Kata



Demonstratie Kime no Kata (Jan van der Horst Shihan en Seiji Morioka Sensei)

Het Kime-no-Kata, wat letterlijk 'vormen van de beslissing' betekent, is een discipline binnen het Judo die zowel controle- als werptechnieken omvat. Dit Kata is ontworpen als een oefening voor de meest fundamentele en effectieve manieren om jezelf te verdedigen tegen onverwachte aanvallen. Samen met Goshin-jutsu vormt het Kime-no-Kata de zogenaamde Shobu-no-Kata, wat zich vertaalt naar vormen van zelfverdediging.

Het Kime-no-Kata bestaat uit acht knielende technieken en twaalf staande technieken. Het werd gecreëerd om de technieken van de Tenshin Shinyo-ryu te behouden voor de beoefenaars van het Kodokan Judo. Tijdens de uitvoering van dit Kata ligt de focus niet alleen

op het principe van verdediging en tegenactie, maar ook op het beïnvloeden van lichaamsbewegingen. Tori en uke moeten in harmonie bewegen, rekening houdend met de juiste ademhaling.

Tori bereidt zich in het Kime-no-Kata voor om op het juiste moment de juiste beslissing te nemen zonder zich kwetsbaar op te stellen voor een aanval van uke. Het Kata werd ontwikkeld rond 1888, aanvankelijk bestaande uit 10 technieken en later uitgebreid naar 13. Op 24 juli 1906 werden er zeven technieken toegevoegd, waardoor het totaal op 20 technieken kwam.

Het Kime-no-Kata heeft waarschijnlijk veel te danken aan de Tenjin Shinyo-ryu, waarbij technieken zoals ryote-dori, waki-gatame, hara-gatame, seoi-nage, o-soto-gari en hadaka-jime opvallende gelijkenissen vertonen. De uitvoering van het Kata omvat vaak het gebruik van 'Kiai'.

Kiai is een Japanse term die verwijst naar een korte kreet die wordt geuit bij het uitvoeren van een techniek. Het woord is samengesteld uit 'Ki', wat levenskracht betekent, en 'Ai', wat in deze context bundelen of harmonie betekent. Kiai bundelt energie en kracht, en het uitroepen ervan heeft tot doel de concentratie te verbeteren, de spieren aan te spannen en de ademhaling te reguleren, waardoor de kracht en snelheid van een techniek toenemen.

Het Kime-no-Kata is verder ontwikkeld op 7 juli 1977 en onderging kleine wijzigingen op 1 juni 2006.

Gebruik van houten wapens: De drie normale lengtes voor Japanse messen c.q. zwaarden zijn: 1 shaku (30.3cm) of minder voor de tanto, 1-2 shaku voor de shoto en 2 shaku of meer voor de daito. Verschillende Japanse leraren gebruiken bovengenoemde verzamelnamen i.p.v. wakizashi of Katana.

Het feit dat kodokan Judo gebruik maakt van de houten wapens heeft de volgende uitleg; In eerste plaats is Kodokan Judo ontwikkeld op

het moment dat het gebruik van het zwaard in Japan werd afgeschaft.

Daarnaast wilde Jigoro Kano met 'opvoeding' als zijn hoogste doel alle gevaarlijke onderdelen uit zijn Judo weren.

Het Kime-no-Kata heeft binnen Kodokan Judo enerzijds als doel om de technieken uit cultuur-historisch oogpunt te bewaren en van de andere kant om door middel van deze oefeningen zich geestelijk en lichamelijk te trainen.

Tenjin Shin'yo-ryu Kata

Zoals eerder beschreven, lijkt het er sterk op dat het Kime-no-Kata is afgeleid van het Tenjin Shin'yo-ryu. Jigoro Kano, de oprichter van het Judo, studeerde Ju-jutsu aan de Tenshin Shin'yo-ryu onder leiding van Fukuda Hachinosuke en Iso Mataemon. Opvallend was dat beide leraren fysiek niet meer zo sterk waren. Deze fysieke beperkingen leidden ertoe dat ze meer nadruk legden op het beoefenen van Kata dan op randori, vrije oefeningen.

Om dit concept te versterken, ontwikkelden Fukuda Hachinosuke en Iso Mataemon in de loop der tijd 124 oefeningen verdeeld over 9 verschillende Kata binnen de Tenjin Shin'yo-ryu. Deze oefeningen waren bedoeld om de technieken te behouden en over te dragen, en ze waren gericht op een gestructureerde en ritmische uitvoering van bewegingen, in plaats van op fysieke kracht. Het lijkt erop dat deze benadering van Kata en techniekbehoud een sterke invloed heeft gehad op de ontwikkeling van het Kime-no-Kata binnen het Judo. (Bron: The legacy of Kano Jigoro, Tom Kain, 2020)

- 12 te-hodoki (inleidende technieken of hand bevrijdingen)
- 10 shodan idori (basis zittechnieken)
- 10 shodan tachiai (basis staande technieken)
- 14 chudan idori (zittechnieken van gemiddeld niveau)
- 14 chudan tachiai (staande technieken van gemiddeld niveau)
- 20 nagesute (offerworpen)
- 24 shiai-ura (gevechtstechnieken)

- 10 gokui jodan tachiai (verfijnde staande technieken)
- 10 jodan idori (verfijnde staande technieken)

Kodokan-goshin-jutsu

Het Kodokan Goshin-jutsu is een zelfverdedigingsmethode die formeel werd ontwikkeld op 8 januari 1956. Het vertoont gelijkenissen met het Kime-no-Kata, maar het wordt volgens Judo-expert Daigo Sensei niet formeel als een Kata beschouwd. In plaats daarvan wordt het omschreven als een verzameling zelfverdedigingstechnieken, een soort leerplan. Dit systeem werd gevormd door 21 hooggegradueerde sensei, waarbij Kenji Tomiki een significante rol speelde.

In 1952 werd een onderzoeksteam samengesteld door de Kodokan om nieuwe zelfverdedigingstechnieken te ontwikkelen, omdat het bestaande Kime-no-Kata niet meer voldeed aan de moderne tijd. Een van de redenen hiervoor was het verbod op het gebruik van het zwaard in Japan en het feit dat aanvallen vanuit seiza niet meer praktisch waren.

Kenji Tomiki, destijds 7e dan, had invloed op de ontwikkeling van Goshin-jutsu, hoewel hij 15 andere hoger-gerangschikte leden in het comité moest tolereren. Het werd voor het eerst gedemonstreerd in januari 1956, waarbij Tomiki als uke fungeerde, en het werd gepresenteerd als een niet-ceremoniële en praktische zelfverdedigingsmethode op basis van Judoprincipes.

'Goshin-jutsu' betekent zelfverdediging, en de term 'Kodokan' werd toegevoegd om het te onderscheiden van het Kime-no-Kata. Het Kime-no-Kata, met potentieel schadelijke technieken, kon de tegenstander verminken of doden, terwijl het Kodokan Goshin-jutsu strikt bedoeld was voor zelfverdediging, in lijn met het Judoprincipe van seiryoku zen'yo, gericht op het immobiliseren of uitschakelen van de tegenstander. (Cornish, 1984)

Binnen Goshin-jutsu zijn enkele essentiële principes van belang, zoals zelfvertrouwen en focus, kuzushi (balansverstoring), effectief

gebruik van hefboomwerking, en het aanleren van zowel directe als indirecte balansverstoring.

Zelfvertrouwen en focus

Het belangrijkste in elke zelfverdedigingssituatie is het persoonlijke vermogen om met conflicten in het echte leven om te gaan, zowel fysiek als emotioneel. Om deze reden is het grotendeels irrelevant welke bujutsu, budo of zelfs vechtsport men heeft bestudeerd. Onder stress kalm blijven is voor zelfverdediging belangrijker dan technisch vaardig, of fysiek in goed conditie zijn.

Kuzushi

Het meest kritische technische principe in Kodokan Goshin-jutsu is kuzushi (balansverstoring), met als doel een veilige gelegenheid te creëren voor tori om in de tegenaanval te gaan en uiteindelijk uke te controleren. Zonder kuzushi ontstaat er een gevaarlijke situatie voor tori omdat uke een tegenaanval kan plaatsen.

Het Kodokan Goshin-jutsu leert tori zowel directe als indirecte balansverstoring. Indirecte balansverstoring ontstaat als gevolg van een correcte tai-sabaki, waarbij tori zijn hele lichaam beweegt en herpositioneert. Directe balansverstoring is het gevolg van atemi-waza (slag technieken)

Directe actie met behulp van atemi-waza wordt ook gebruikt om mentale kuzushi te creëren. Hier gaat het om de concentratie van uke die uit balans wordt gebracht.

Hefboomwerking

Het effectieve gebruik van hefboomwerking is een essentieel onderdeel van de meeste verdedigingen in het Kodokan Goshin-jutsu. Tori leert effectief hefboomwerkingen toe te passen op verschillende onderdelen van uke's lichaam afhankelijk van de daadwerkelijke verdediging die wordt uitgevoerd.

De methode bestaat uit 21 technieken. Deze zijn onderverdeeld in 12 ongewapende aanvallen, waarvan 7 met vastpakken en 5 vanaf een afstand, (Toshu no bu) en 9

aanvallen met wapens (Buki no bu). Drie met een stok, drie met mes en drie met pistool.

Het Kodokan Goshin-jutsu is ontwikkeld op 1 januari 1956, verduidelijkt op 15 juli 1987, en op 1 december 1992 en 20 juli 2004 volgde een update.

Ju-no-Kata

Keiko Fukuda schrijft dat het Ju-no-Kata de kern vormt van het Judo, waarbij het woord 'Ju' staat voor zachtheid en effectiviteit. Volgens haar ligt de bron van het Ju-no-Kata verscholen in zowel het Itsutsu-no-Kata als het Koshiki-no-Kata. In beide Kata komen technieken voor die de 'ware' principes van het Judo perfect weergeven. Het Kata is ontstaan in 1887 en heeft zich ontwikkeld tot 15 technieken die tijdens een vergadering in 1907 zijn vastgesteld. Wat dit Kata uniek maakt, is de nadruk op het juiste gebruik van kracht: niet te veel, niet te weinig, maar precies genoeg. Het draait om het niet weerstaan van de kracht van je partner, maar om deze op een harmonieuze manier te benutten.

Tijdens de uitvoering van het Ju-no-Kata is het opmerkelijk dat het hele lichaam wordt gestrekt, wat je niet in andere Kata ziet. Het kan zelfs zonder Judomat of Judopak worden uitgevoerd, waardoor het toegankelijk is voor mensen van alle leeftijden en fysieke gesteldheden.



JunoKata door Femke en Inge (leerlingen uit eigen opleiding) WK Abu Dhabi 2023

De beoefening van het Kata is langzaam, waardoor de technieken perfect getimed kunnen worden tussen aanval en verdediging. Naarmate de beheersing toeneemt, kan het

tempo worden opgevoerd, waardoor de technieken ook effectief worden in zelfverdedigingssituaties. Wanneer dit Kata wordt uitgevoerd met perfecte timing tussen aanval en verdediging, en anderzijds rustige bewegingen dan verschijnt een prachtig Kata met een serene en tevens krachtige energieke uitstraling.

Een belangrijk principe van het Ju-no-Kata is dat elke techniek, ondanks de langzame uitvoering, met spirit moet worden uitgevoerd. Aanvallen moeten volgens de juiste aanwijzingen worden uitgevoerd om de vitale punten correct aan te vallen. De uitvoering wordt betekenisloos als dit niet op een adequate manier gebeurt.

Daarnaast komt duidelijk naar voren dat het Ju-no-Kata niet alleen een reeks technieken is, maar ook een training in de principes van Judo. Het benadrukt de dualiteit van doelen, waar elke oefening zowel een werptechniek demonstreert als het lichaam traint. Het is van essentieel belang om goede lichaamsbewegingen en timing te hebben voor een succesvolle uitvoering, en Tori moet Uke voortdurend controleren om ongecontroleerde vallen te voorkomen.

In 1977 is het Ju-no-Kata verduidelijkt, en in 2007 heeft het een update ondergaan, wat wijst op de voortdurende evolutie en waarde ervan in de wereld van Judo.

Kito ryu Kata

Volgens het boek 'Judo Kodokan' uit maart 1961 is de Kito School gebaseerd op de positieve en negatieve principes van een oude Chinese Filosofie.

KI was de positieve vorm en betekent 'stijgen' en TO was de negatieve vorm en betekent 'vallen'. In de Chinese taal betekenen dezelfde karakters YO en IN. IN staat voor schaduw en YO betekent licht. Het principe van de KITO school wordt daardoor in dit boek uitgelegd als; 'licht overheerst schaduw en schaduw overheerst licht'.

Kano shihan bestudeerde Kito-ryu onder likubo Tsunetoshi (ook bekend als Ikubo Kounen) in Meiji-14 (1881). likubo Tsunetoshi

werd geboren in Edo en beoefende op zijn beurt Kito-ryu onder leiding van Takenaka Tetsunosuke. Vervolgens diende hij als leraar van de militaire kunsten aan het Sjogoenaat. Hij werd op 47 jarige leeftijd een expert van de Kito-ryu school en ontwikkelde een stijl geïnspireerd op het model van de oude krijger. Ook bouwde hij een superieure expertise in de werptechnieken; vooral zijn Harai-goshi en zijn Yoko-sutemi-waza waren vrij uniek en zeer efficiënt. Hij gaf niet alleen les in randori maar ook Kata-onderwijs aan Jigoro Kano Shihan.

Tot 50-jarige leeftijd kon likubo met gemak winnen van Kano tijdens de vele Randori die zij in die tijd tegen elkaar draaiden. Rond Meiji 18 (1885) paste Jigoro kano zijn ervaring van de principes van kuzushi toe tijdens zijn randori met likubo. Jigoro Kano haalde likubo eerst uit balans en daarna gebruikte hij Waza (technieken). likubo Sensei was Kito-ryu nage-waza specialist, maar vreemd genoeg kon hij niet ontsnappen aan Jigoro Kano's worp.

Op dit moment begreep Jigoro Kano het diepste principe van Kuzushi. Na deze ervaring onderwees Jigoro Kano Roppo no Kuzushi (6 manieren Kuzushi) en Happo no Kuzushi (8 manieren Kuzushi) aan de Kodokan.

Toen Jigoro Kano deze conclusie meldde aan likubo Sensei, antwoordde deze dat Jigoro Kano gelijk had. Vervolgens adviseerde hij Jigoro Kano om jongere tegenstanders op te zoeken om de praktijk met randori te beoefenen. Tot slot voorzag likubo Kano met een diploma van de Kito-ryu School en overhandigde hem vele boekrollen.

Bovenstaande is een zeer belangrijke reden waarom Kano dit Kata opnam in het Kodokan Judo en daar omdoopte naar: Koshiki-no-Kata (Kata van de oude vorm) Verderop meer over dit Kata.

Wolfgang Dax (8^e dan) gaat in zijn Koshiki no Kata hystory op 16 juni 2020 in op de essentie van Kito.

Als eerste praat Dax over de term Riai. Ri staat voor principe of theorie en Ai voor harmonie. Riai betekend zoveel als dat Tori en Uke de theorie van het Kata begrijpen en in overeenstemming met de onderliggende principes uitvoeren. Kata mag er niet uitzien als

een kunstje. De onderliggende ideeën moeten zichtbaar zijn in de uitvoering.

Wolfgang Dax maakt in zijn uitleg gebruik van enkele quotes uit Kito-ryu boekrollen die door Murata Naoki zijn uitgelegd in de Kata zomer trainingen in de Kodokan.

- Het is bijzonder moeilijk om een helm of harnas te doorklieven in een echt gevecht. Dit maakt dat werptechnieken effectiever waren dan het gebruik van het zwaard.
- Oefen in het beheersen van het lichaam, in zacht en hard, sterk en zwak, blijf kalm van geest, zorg voor een diepe rustige ademhaling, wees ontspannen in elk deel van het lichaam.
- Gebruik tijdens het oefenen geen kracht en lichaamsgewicht tegen de kracht van de tegenstander, maar geef toe aan de kracht van je tegenstander, zoals drijvend hout op een stroom.
- Concentreer je tijdens het oefenen door eerlijkheid in je gedachten te houden en balans in je bewegingen; wees niet angstig maar kalm in je geest. Beweeg soepel in elke richting mee met de kracht van je tegenstander. Flexibiliteit en aanpassingsvermogen zijn essentieel in elke situatie.

Hierna bespreekt Dax enkele fundamentele principes van de Kito-ryu.

Hontai: Het fundamentele principe van de ideale psycho-fysieke toestand is het bereiken van 'hontai'. Hontai betekent letterlijk 'oorspronkelijk lichaam'. In deze toestand ben je volledig in balans. Je bent in staat, zowel fysiek als mentaal, je gemakkelijk aan te passen aan elke situatie, zowel in rust als in beweging.

Fudochi: Het bereiken van hontai impliceert niet alleen een toestand van balans en aanpassing, maar ook het cultiveren van een onverstoorbare staat van de geest. Deze staat van de geest wordt vaak 'mushin' genoemd, wat 'geest van geen geest' betekent. Het is een toestand waarin de geest vrij is van afleidende en overmatige gedachten en emoties en waarin je in staat bent om te handelen zonder terughoudendheid of aarzeling.

In deze onverstoorbare staat van de geest is er een algeheel bewustzijn van de omgeving en de situatie waarin je je bevindt, zonder dat dit

bewustzijn wordt beïnvloed door je eigen emoties of gemoedstoestanden. Dit stelt je in staat om snel en effectief te reageren op elke situatie, terwijl je toch in staat bent om kalm en gefocust te blijven.

In-yo: ook wel bekend als Yin-Yang in het Chinees, verwijst naar het concept van complementaire tegenstellingen in de natuurlijke wereld. Dit concept wordt vaak toegepast om het belang te benadrukken van het begrijpen van en reageren op de interne processen van het lichaam in relatie tot externe acties van de tegenstander. Dit betekent dat je in staat moet zijn om de juiste balans te vinden tussen Yin en Yang, tussen zachtheid en hardheid, tussen ontspanning en spanning, enzovoort. Door dit evenwicht te bereiken en te behouden, ben je in staat om te reageren op de acties van je tegenstander op een manier die complementair is aan wat hij doet. Dit betekent dat je niet direct tegen zijn kracht in gaat, maar in plaats daarvan zijn energie gebruikt om je eigen positie te versterken en zelf een betere positie te krijgen.

'Yo' verwijst naar de stijgende ki en/of de staat van hoge ki. Wanneer de Yo-ki hoog is, voel je je energiek, alert en gefocust. Je verkeerd bv. in deze staat wanneer je de ander een duw geeft.

'In' verwijst naar de dalende ki en/of de staat van lage ki. Wanneer de In-ki laag is, voel je je in deze context rustig. 'In' is volledig complementair aan 'Yo'.

Niemand verkeerd continue in een staat van 'Yo' of 'In'. Het is altijd een wisselwerking.

Het juist interpreteren van deze begrippen is belangrijk voor het beoefenen van Kata omdat het kan helpen bij het op het juiste moment uitvoeren van een passende complementaire (re)actie, zowel fysiek als mentaal.

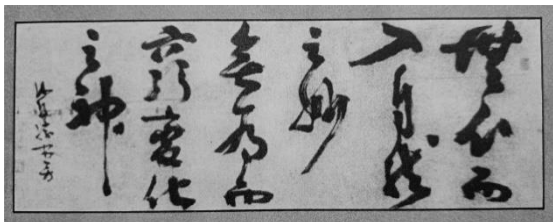
Als je partner naar voren beweegt (Yo) beweeg dan naar achteren (In). Andersom geldt ook dat wanneer je partner 'In' is, dat dat het moment is om een 'Yo' actie te plaatsen.

Ki -> Ryoku: Ryoku volgt ki is een concept dat verwijst naar de relatie tussen externe kracht en interne ki of levensenergie. Het idee is dat externe kracht of beweging wordt geïnitieerd

en gegenereerd door interne ki. Met andere woorden, de kracht die je in je bewegingen gebruikt, wordt niet alleen bepaald door je spierkracht of lichaamsbouw, maar ook door je interne ki of levensenergie. Hoe beter je je interne ki beheerst en reguleert, hoe meer kracht je kunt genereren in je bewegingen.

Mu'i, ook bekend als Wu Wei in het Chinees, is een begrip uit de Oosterse filosofie dat verwijst naar spontane actie zonder vooropgezette intentie. Het idee achter Mu'i is dat als we onze geest en ons lichaam in een staat van rust en harmonie brengen, we in staat zijn om te handelen zonder overmatige inspanning of nadenken. De term Mu'i kan letterlijk worden vertaald als 'geen actie' of 'geen inspanning', maar dit betekent niet dat we inactief moeten zijn. In plaats daarvan betekent Mu'i dat we ons laten leiden door onze intuïtie en ons instinct, in plaats van ons te laten leiden door onze gedachten en plannen.

Katsu Yasuyoshi (ook bekend als Kaishu) was aanwezig bij de opening van de Kodokan in mei 1894 en was zo onder de indruk van de demonstratie van het Kito-ryu-Kata door Jigoro Kano en Oda Katsutaro dat hij onderstaande tekst schilderde om het Judo te eren. Vandaag de dag hangt deze calligrafie in de hoofddojo van de nieuwe Kodokan (Kodokan Judo 1961, jubileum uitgave)



*Mushin ni shizen no myo ni hairi,
Mu'i ni shite henka no kami wo kiwamu*

Samengevat moedigt deze uitdrukking aan tot een staat van bewustzijn waarin de geest vrij is van overvloedige gedachten, waar men in harmonie handelt met natuurlijke principes, zonder bewuste intentie of vooraf vastgestelde plannen, en met het vermogen veranderingen te omarmen en zich aan te passen aan nieuwe situaties.

Koshiki no Kata

Uit een aantal bronnen kunnen we gissen naar de tijd dat Jigoro Kano het Koshiki-no-Kata haar naam gaf.

A. Uit het boek van Keio Gijuku Judobushi (History of Keio school Judo Club)

1. Er wordt in 1898 gesproken over een competitie van Kitouryu Omote no Kata: Tori Yamashita Yoshitsugu, Uke Koshiba Saburou.
2. In 1900 was er weer een competitie Kitouryu Omote no Kata: Tori Yamashita Yoshitsugu en Uke Koshiba Saburou.
3. In 1901 is er in datzelfde boek sprake van een competitie Koshiki no Kata: Tori Yamashita Yoshitsugu, Uke Tomita Tsunejirou.

B. Uit het Kodokan Magazine 'Kokushi'.

1. In 1899 wordt er melding gemaakt van een 3e Kodokan Judo competitie met het Kitouryu no Kata met als Tori Isogai Hajime en Uke Hirooka Yuji.
2. In januari 1901 wordt er bij gelegenheid van de jaarlijkse Kagami Biraki een demonstratie gegeven van het Kodokan Koshiki no Kata (Kitouryu) met als Tori: Kano Shihan en Uke Yamashita Yoshitsugu (6e dan).

Conclusie: We mogen uit bovenstaande stellen dat januari 1901 de datum is dat Jigoro Kano de naam Koshiki-no-Kata officiëel geïntroduceerd heeft.

Jigoro Kano legde dit Kata vast voor de Kodokan zodat deze vorm en kennis van het oude Jujutsu voor het huidige Judo bewaard zou blijven. Met name het inzicht van het verstoren van de balans door het eigen lichaam te verplaatsen vanuit de heupen is hierbij essentieel.

Op 11 april 1990 werd een verduidelijking vastgelegd en op 1 oktober 2008 volgde een update.

Antieke vorm

In het Kodokan Magazine Judo 2009 verteld Toshiro Daigo over het Koshiki-no-Kata, ook wel genoemd Kito-ryu-no-Kata. Toshiro Daigo baseert deze tekst op een origineel document

van Jigoro Kano dat werd gepubliceerd in 1969 door het Kodokan Instituut. Het werd erkend als een zeer effectieve methode om les te geven in Judo. Zowel technisch als ook qua vorm. Daarom besloot Kano dit Kata op te nemen in Judo en het 'oud' te noemen.

Koshiki-no-Kata is zeer effectief en geschikt in termen van technische, vormtheorie en spirituele training, die werd geleerd vóór de oprichting van Kodokan Judo door Goro Noji. Er werd erkend dat het werd gebruikt als de 'ouderwetse vorm' van Kodokan. Het zijn allemaal methoden die samoerai in het verleden gebruikten toen ze gevechten leverden op het slagveld. Alle methoden zijn ontworpen rondom de techniek van het werpen. Het Kata is samengesteld uit 14 vormen in zware kleding (samoerai harnas) en 7 in lichte kleding (Judogi).

De 14 'omote' vormen worden kalm en majestueus uitgevoerd. De aanval en verdediging zijn zeer accuraat. Bij de 7 'ura' vormen wordt snel en moedig bewogen en demonstreert de aanval en verdediging in Judo. (Sumiyuki Kotani en Tadao Otaki, 26 juli 1994)

Er is een duidelijk verschil tussen het dragen van zware kleding en het dragen van lichte kleding en dit is terug te zien in het effect van de techniek. De aanvallende en verdedigende bewegingen zijn langzamer dan de werptechnieken die worden uitgevoerd met de lichte (Judo) kleding.

Deze vorm geeft goed de reden weer voor de aanval en verdediging en is daardoor handig om de basisprincipes van het werpen te leren.

Vanuit technisch oogpunt is het onwaarschijnlijk dat de aanval en verdediging direct nuttig kan zijn voor het werpen in het huidige Judo. Vanuit het perspectief van het kennen van de reden voor de techniek, heeft deze vorm wel degelijk betekenis voor het huidige Judo.

De betekenis van dit Kata ligt niet alleen in het aanleren van technieken om een tegenstander te verslaan, maar ook in het vermogen om je eigen lichaam te beheersen en te verbeteren. Het Kata fungeert als een middel om niet alleen

externe uitdagingen aan te gaan, maar ook om intern, met je eigen lichaam en bewegingen,

te werken en te groeien. Het heeft een diepere focus op zelfbeheersing, verfijning van bewegingen en persoonlijke ontwikkeling.

Het belangrijkste trainingsdoel in het hedendaagse Judo is dan ook het ontwikkelen van lichaam en geest. Dit Kata vormt met name de mentale en theoretische principes van het Kodokan Judo.

Enkele punten die van belang zijn bij het uitvoeren:

1. De 'omote' vorm wordt uitgevoerd alsof men een samoerai harnas draagt. Daarom moeten in deze vorm de voorwaartse en achterwaartse bewegingen worden uitgevoerd met een mentaliteit die zware harnassen vergt. In de 'ura' vorm, in lichte kleding, (Judogi) beweegt je licht en lenig. Denk altijd goed na over de betekenis van elke vorm van aanval en verdediging. Het zal technisch van pas komen bij het uitoefenen van Judo.

2. Dit Kata draait om het eindeloos corrigeren en controleren van je 'eigen lichaam en geest'. De Kito-ryu school legt de Kata als volgt uit: De actie wordt gestart door 'KI' en eindigt in 'KI'. Het wordt Ki no Dan (stappen) genoemd. Er zitten vier seizoenen in een jaar. De verandering van elk seizoen is niet duidelijk te onderscheiden. Dit principe speelt een belangrijke rol bij de overgangen tussen Ki en To.

Het doel van de OMOTE-oefeningen is om te leren hoe technieken zich ontwikkelen en wanneer ze eindigen. Elke beweging wordt heel langzaam, duidelijk, plechtig en gracieus gedaan. Tori moet zijn reactie tonen, de aanval van de uke gebruiken om te controleren en demonstreren wanneer hij uke moet werpen.

Het is van belang een correcte lichaamshouding aan te nemen en geestelijk kalm en rustig te zijn tijdens de OMOTE-oefening.

Het doel van de URA-oefeningen is om de geleerde theorie van de OMOTE-oefeningen toe te passen, uit te diepen en het spel van aanval en verdediging in Judo te duiden. Tori moet vrij en zonder veel stappen op de aanval van uke reageren. Voer de URA-bewegingen

soepel, snel en krachtig uit zonder te stoppen tussen alle zeven technieken.

De eerste oefening 'Tai' is de basis van dit Kata. Deze oefening leert ons een kalme doch parate houding aan te nemen. Het leert ons de spirit rustig te hebben, de geest leeg te maken en zich te concentreren op de sterke en zwakke punten van de tegenstander. Anders gezegd; als je je lichamelijk voorbereid op dit Kata dan doe je dat ook geestelijk. De sleutel in dit Kata is daarom niet zozeer het beoefenen van de techniek maar meer bedoeld als geestelijke training en vanuit dat standpunt ook vandaag de dag nog steeds waardevol.



Koshiki-no-Kata (Shikoro-gaeshi) ter voorbereiding op 6e danexamen (Fred Pijls en Hugo Lumens 2015)

Sensei Koji Komata leerde ons dat het bij de uitvoering zeer belangrijk is om alle technieken met maximale efficiëntie uit te voeren met als gevolg zo weinig mogelijk kracht te gebruiken. Als Uke op de juiste manier in onbalans is gebracht is het genoeg om hem los te laten waardoor de techniek zal lukken.

Itsutsu-no-Kata

De vijf vormen

Het Itsutsu no Kata werd door Jigoro Kano opgenomen als onderdeel van het Kodokan Kata in 1887.

Op 15 juni 1992 werd een verduidelijking vastgelegd en op 1 oktober 2008 volgde een update.

Volgens Noboru Saito en Sumiyuki Kotani leerde Jigoro Kano het Itsutsu-no-Kata aan de Tenjin Shinyo-ryu. Hier was het bekend als: Goku'i kuden gohon (5 mondeling overgedragen essentiële oefeningen) (Carl De Crée, 25 april 2013). Hij leerde het van zijn leraren Iso Masatomo en Inoue Keitaro. Dit Kata werd onderwezen als 'Okuden' (laatste vaardigheid om te leren) en werd alleen door de plaatselijke Sensei onderwezen aan de leerlingen. Volgens de gegevens van de Tenjin Shinyo-ryu zijn de namen van de technieken als volgt:

1. Oshikaeshi (Continu duwen)
2. Eige (schetst ondersteuning)
3. Tomo wakare (Scheiding)
4. Roin (terugtrekkend getijde)
5. Sekka no wakare (Instant scheiding)

Deze oorspronkelijke naamgeving geven inhoud aan de betekenis van de technieken.

Jigoro Kano erkende in het Itsutsu-no-Kata het principe van maximale efficiëntie, daarnaast zag hij dat de sierlijke bewegingen metaforen waren van het universum.

Kano bleef dit Kata zien als een belangrijk onderdeel van Judo. Hij wilde het oorspronkelijk uitbreiden tot 10 oefeningen. Vandaar dat het ook wel miseihin-no-Kata werd genoemd (het onvoltooide Kata). Tevens dacht hij aan een 'eigen' naamgeving. Helaas stierf Kano voordat hij de naamgeving en de resterende oefeningen volbracht. Daarom worden de vijf vormen in het Itsutsu-no-Kata geïdentificeerd met een nummer.

Kano importeerde het Kata vanwege de overeenkomstige symboliek van het principe Sei-ryoku-zen'yo welke middels cosmische bewegingen werd weergegeven door het menselijk lichaam.

De manier waarop de Kodokan dit Kata uitvoert is iets anders dan de uitvoering van de Tenjin Shinyo-ryu.

Het boek 'Judo Kodokan' gepubliceerd in 1961 vermeldt dat de eerste twee oefeningen van het Itsutsu-no-Kata afkomstig zijn van het Kitoryu en dat Jigoro Kano de laatste drie technieken heeft toegevoegd.

Ippon me:

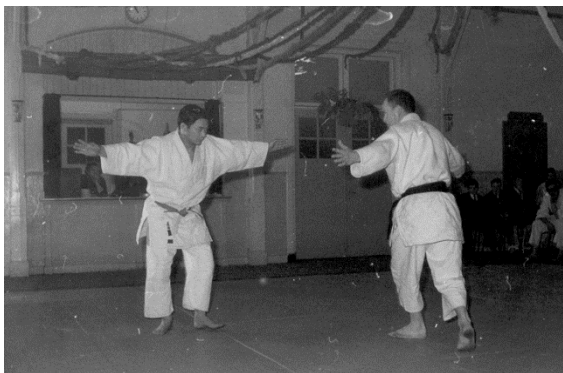
Toont het beginsel dat een continue kleine kracht door langdurige uitoefening in dezelfde richting uiteindelijk zal overwinnen van een grote kracht.

Nihon me:

Toont het principe van het gebruik van de energie van de aanval van de tegenstander om hem te verslaan. De metafoor is het meevaren op de grote golf in de zee.

Sanbon me:

Toont het beginsel van de centrifugale kracht, waarbij de binnenste cirkel de buitenste cirkel controleert. De metafoor vergelijkt dit met een draaikolk in de rivier.



Demonstratie Itsutsu no Kata (Jan van der Horst Shihan en Seiji Morioka Sensei)

Yonhon me:

Dit principe demonstreert de kracht van de terugslaan golf tijdens het getij: deze golf zal alles wat op het strand ligt meenemen in de zee, ongeacht de grootte.

Gohon me:

Toont het beginsel van de opbrengst: 'niet geïnvesteerd is niet gewonnen' en 'wie zaait zal oogsten'. Om de hoge golf te overwinnen maakt Tori zich klein zodat de golf over hem heen rolt, hij doet dit pas op het allerlaatste moment met volle overtuiging.

Het Itsutsu-no-Kata vormt samen met het Koshiki-no-Kata de Ri-no-Kata oftewel vormen van theorie.

overzicht Kodokan Kata

Overzicht Kodokan Kata (Bron: Kodokan.org)	
Vormen van vrije oefening • Vormen van werpen • Vormen van controle	Randori-no-kata • Nage-no-kata • Katame-no-kata
Vormen van zelfverdediging • Vormen van beslissing • Kodokan vormen van zelf verdediging	Shobu-no-kata • Kime-no-kata • Kodokan Goshin-jutsu
Vormen van lichamelijke opvoeding • Vormen van souplesse en flexibiliteit • Nationale lichamelijke opvoeding met maximale efficiëntie en minimale inspanning	Rentai-no-kata • Ju-no-kata • Sei-ryoku-zen'yo Kokumin-Taiiku
Vormen van theorie • Antieke vormen • De vijf vormen	Ri-no-kata • Koshiki-no-kata • Itsutsu-no-kata
Vormen voor het kind	Kodomo-no-kata

Conclusie

In conclusie lijkt het erop dat het fenomeen Kata zijn oorsprong vindt in de geïrrigeerde natte rijstteelt.

Deze rijstteelt had een diepgaand effect op het sociale stelsel van het land. De complexiteit van de landbouwpraktijk, met uitgebreide irrigatiesystemen en strikte regels, heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van kenmerkende eigenschappen zoals geduld, doorzettingsvermogen, ijver, samenwerking en groepsafhankelijkheid onder de Japanners.

Het belang van samenwerking en discipline in het naleven van agrarische voorschriften heeft een cultuur van groepsgezag, conformisme en sociale controle gecreëerd.

Dit heeft op zijn beurt geleid tot een evenwichtige en harmonieuze samenleving in Japan, waarin individuen bereid zijn zichzelf op te offeren voor het collectieve welzijn en waar de waarden van samenwerking en sociale cohesie hoog in het vaandel staan.

Verder kunnen we vaststellen dat bovengenoemde heeft geleid tot het verder Katalyseren van Japan met het Japanse schrijfsysteem (Kanji) als absoluut hoogtepunt. Het Kanji kan daardoor gezien worden als 'moeder' aller Kata.

De manier waarop Kata de Japanse samenleving heeft beïnvloed is diepgeworteld kunnen we constateren. Alle rangen en standen volgden eeuwenlang vastgestelde structuren. Dit maakt dat Japanners de omgang met vastomlijnde procedures beschouwen als de normaalste zaak van de wereld. Dit heeft ertoe geleid dat Japanners zijn gevormd tot een volk met discipline, respect voor rangen en standen, doorzettingsvermogen en een absoluut verlangen naar perfectie hoog in haar vaandel.

Het effect dat kata in algemene zin heeft op de huidige Japanse samenleving zien we goed terug in de periode van transformatie na de Tweede Wereldoorlog. In deze tijd van individuele vrijheid waarin de kunst van het Kaizen werd omarmd konden ze de verschillende gevoeligheden en vaardigheden die ze in een periode van bijna twee millennia

hadden ontwikkeld, volledig benutten. Het streven naar perfectie en continue verbetering werd een kernwaarde die de Japanse cultuur doordrong. Het is een inspirerend verhaal van veerkracht en de moed om oude grenzen te doorbreken.

Kata in Japan komt voor in alle aspecten van het 'normale' leven, in eenvoudige en complexe omstandigheden, in alledaagse en buitengewone situaties. In sport en zakenwereld.

Het feodale tijdperk toonde de kracht van structuur en discipline, waarbij minutieuze Kata de basis vormden voor meesterschap in vele verschillende ambachten.

Waarom Kata nodig is komt voor Japanners sterk tot uitdrukking in een wereld waarin verandering constant is. Het idee van 'laat de zaag zijn werk doen' herinnert ons eraan dat geduld en toewijding nodig zijn om waar meesterschap te bereiken. Het vasthouden van zand herinnert ons eraan dat soms het loslaten van controle de sleutel is tot innerlijke rust.

Op de vraag wat Jigoro Kano geïnspireerd heeft Kodokan Kata te introduceren, ontwikkelen en behouden kunnen we antwoorden dat het zeer waarschijnlijk is dat Kano Kata erkende als een essentieel onderdeel van de Judo-beoefening. Gelijker tijd zag hij de bestaande Jujutsu Kata als ruw en gevaarlijk, wat leidde tot aanpassingen en de ontwikkeling van de Kodokan Kata. Door gevaarlijke oefeningen te verwijderen en de focus te leggen op maximale efficiëntie en controle over energieverbruik, creëerde Kano Kata die niet alleen dienden om Judoprincipes te demonstreren, maar ook als middel voor gestructureerde training.

De belangrijkste reden waarom Kata werden gecreëerd was vanwege het steeds groter aantal studenten aan de Kodokan. Het werd onmogelijk om studenten individueel te onderwijzen zoals in de begintijd het geval was en voor een systeem om les te geven waren veel studenten tegelijk nodig.

Daarnaast werden Kodokan Kata ontworpen voor praktische toepassing en boden ideale omstandigheden voor studenten om technieken te verkennen. Herhaalde oefening van Kata stelt beoefenaars in staat om technieken zonder aarzeling uit te voeren en

kan uiteindelijk leiden tot de vereniging van lichaam, geest en ziel. Dit weerspiegelt het hoogste doel van Kata in het Judo, waarbij het niet alleen draait om fysieke vaardigheden, maar ook om het bereiken van diepgaand begrip, beheersing en eenheid op verschillende niveaus.

Hoe Kodokan Kata zich in de loop der tijd heeft ontwikkeld zien we vooral terug bij de introductie van het concept Kaizen. Dit bracht een paradigmaverschuiving teweeg, waarbij de Japanners niet langer vastzaten in rigide structuren, maar juist gedijden in de kunst van voortdurende verfijning. De lessen die we hieruit kunnen halen, gaan verder dan de grenzen van de dojo en reiken tot in ons dagelijks leven.

Ik kan concluderen dat het Japanse concept van Kaizen verschilt van de westerse benadering.

Waar wij ons meer richten op de uiteindelijke resultaten richt de Japanner zich op het voortdurend verbeteren van het proces. Deze verschillende benaderingen hebben hun eigen voor- en nadelen, maar het is duidelijk dat de Japanse focus op het proces heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van de Japanse cultuur en economie.

De evolutie van Kodokan Judo, zoals beschreven in de tijdsbalk, laat zien dat zelfs traditionele Japanse kunstvormen en ambachten niet onveranderlijk zijn en kunnen evolueren met de tijd. De bijeenkomst van het kata standaardisering comité op 10 april 1960 vormt hier wat mij betreft een hoogtepunt.

Zoals reeds geconstateerd hebben Japanners een proces van continue verbetering en evolutie omarmd, wat heeft bijgedragen aan hun succes en innovatie in verschillende industrieën en disciplines. Voor westerlingen kan deze focus op procesverbetering soms vreemd en tegenstrijdig lijken, vooral omdat we vaak de neiging hebben om ons te richten op het in stand houden van tradities en het verleden.

Toch is het belangrijk om te beseffen dat zelfs de meest ingewikkelde en nauwgezette tradities kunnen en zullen evolueren met de tijd, zolang we bereid zijn om open te staan voor nieuwe ideeën en inzichten en deze toe te

passen op het proces van verbetering en vernieuwing.

Waarom we Kodokan Kata moeten beoefenen en wat het oplevert gaat veel verder dan de dojo. Het heeft verschillende voordelen en kan op meerdere manieren bijdragen aan de ontwikkeling van de beoefenaar, zowel fysiek als mentaal.

Het kan helpen bij het ontwikkelen van technieken, het verbeteren van coördinatie en timing, het vergroten van de concentratie en het verminderen van stress en angst.

Daarnaast kan het ook bijdragen aan de ontwikkeling van een wedstrijd Judoka door het ontdekken en corrigeren van fouten in randori en competitie. Kortom, Kata is een waardevolle trainingsmethode voor Judoka's op alle niveaus.

De essentie van Judo Kata ligt in het idee van 'no power', waarbij de beoefenaar zich richt op het proces en niet op het eindresultaat. Het is interessant om te zien hoe deze principes en waarden die diep geworteld zijn in de Japanse cultuur, ook van toepassing kunnen zijn op andere aspecten van het leven.

Kata in Judo dient niet alleen als een manier om technieken onder ideale omstandigheden te onderzoeken en te verfijnen, maar ook als een manier om lichaam, geest en ziel te verenigen en ons voor te bereiden op het omgaan met veranderende, onverwachte situaties in het dagelijks leven.

Door ons te concentreren op het hier en nu en te leren omgaan met mentale en fysieke energie, kan Kata als effect ons helpen rustiger en zonder oordeel te reageren op situaties binnen en buiten de dojo.

Uit de genoemde informatie kan geconcludeerd worden dat er een sterke nadruk ligt op harmonie en balans in de Japanse cultuur en vechtkunsten, zoals Judo. Het beoefenen van Kodokan Judo Kata kan een kalmerend effect als eindresultaat hebben en bijdragen aan het bereiken van een staat van 'flow'.

De term 'natural' in relatie tot Kata benadrukt het belang van het vinden van een natuurlijke, vloeiende beweging in plaats van het uitvoeren van onnodige bewegingen die het Kata

verstoren. Het gaat erom dat de Judoka in een staat van 'flow' komt waarin de bewegingen vanzelf lijken te gaan. Het vinden van deze natuurlijke beweging is een belangrijk aspect van Kata en kan bijdragen aan het succes van de uitvoering van de technieken.

De waarde van Kata in Judo gaat verder dan technische perfectie; het is een weerspiegeling van het leven zelf. Het leert ons om in het hier en nu te zijn, om te gaan met onverwachte situaties met gratie en vastberadenheid. Het is een reis van zelfontdekking en groei, waarbij elke herhaling een kans is om te leren en te evolueren.

In het Judo betekent de 'spirit of repetition' dat elke techniek, zelfs na tienduizenden herhalingen, nog steeds met dezelfde concentratie en inzet moet worden uitgevoerd alsof het de eerste keer is. Dit benadrukt het belang van consistentie en toewijding, en het besef dat elke herhaling een kans biedt om te leren en te groeien, zelfs als het lijkt alsof we dezelfde beweging steeds opnieuw doen. Dit helpt ons te groeien en ons te laten genieten van de schoonheid van het huidige moment.

Het proces van continue verbetering is wat mij aantrekt in het Kodokan Kata om mijn slogan 'Je hoeft niet beter te zijn dan een ander, als je morgen maar beter bent dan vandaag' inhoud te geven.

Het idee van;

- 'no power';
- 'het belang van het vinden van een natuurlijke, vloeiende beweging in plaats van het uitvoeren van onnodige bewegingen' en;
- 'een reis van zelfontdekking en groei, waarbij elke herhaling een kans is om te leren en te evolueren';

vormen wat mij betreft naast het proces van continue verbetering de basis van mijn enthousiasme voor het Kodokan Judo Kata.

Laten we, geïnspireerd door de Japanse geest van voortdurende verbetering, onze eigen levenskunst vormgeven. Laten we streven naar perfectie, niet als een eindbestemming, maar als een reis van groei. Laten we het concept van Kaizen omarmen in al zijn facetten, zowel in onze persoonlijke ontwikkeling als in de manier waarop we omgaan met de wereld om ons heen.

Laten we, in de geest van Kata, onze bewegingen leiden door harmonie en balans, wetende dat elke stap, elke herhaling, ons dichterbij het bereiken van onze doelen brengt. Laat de 'spirit of repetition' ons leiden naar een leven van consistentie, toewijding en de vreugde van het huidige moment.

Tenslotte. De gestandaardiseerde reeks bewegingen in Judo, is meer dan alleen technische oefening. Het is een holistische benadering die lichaam, geest en traditie verbindt. Door Kata te beoefenen, ontwikkel je niet alleen fysieke vaardigheden, maar ook mentale focus, innerlijke reflectie en een dieper begrip van de krijgskunst. Het is een 'dans' van herhaling en vernieuwing, waarbij je zowel het oude als het nieuwe omarmt. Dus blijf 'dansen', leer en groei – in de dojo en in het leven!

Tijdsbalk

4e eeuw	Kanji, moeder aller kata
7e eeuw	theeceremonie (chanoyu of sado)
1868	Einde feodale tijdperk, verbod op het dragen van het zwaard
1884-1885	Ontwikkeling Nage no kata
1884-1887	Ontwikkeling Katame no kata
1887	Ontwikkeling Ju no kata en toevoegen Itsutsu no kata
1888	Ontwikkeling Kime no kata
1901	Introductie Koshiki no kata
1906	Eerste Nationale Japanse Kata Standaardisering in de Butokukai in Kyoto (Nage no Kata, Katame no Kata en Kime no Kata)
1907	Tweede Nationale Japanse Kata Standaardisering in de Butokukai in Kyoto (Ju no kata)
1946	Verbod op Dai Nippon Butokukai
8 januari 1956	Ontwikkeling Kodokan Gosjin Jutsu
10 april 1960	Kata standaardiseringcomité
7 juli 1977	Verdere verduidelijking Kime no kata en Ju no kata
15 juli 1987	Verdere verduidelijking Kodokan Gosjin Jutsu
11 april 1990	Verdere verduidelijking Koshiki no kata
15 juni 1992	Verdere verduidelijking Itsutsu no kata
2002	Verspreiding Kodokan kata in Frankrijk na overlijden Michigami sensei
5 juni 2005	Invoering tweesporen beleid kata in Nederland
1 november 2005	Update Nage no kata
1 februari 2006	Update Katame no kata
1 juni 2006	Update Kime no kata
1 juni 2007	Update Ju no kata
1 oktober 2008	Update Koshiki no kata en Itsutsu no kata
2008	World cup kata Parijs
2009	Wereld kampioenschappen kata Malta

Bronnen

- Academia.edu/9767012/Competition_Kata_and_the_Art_of_Judo.
- Arpa Learn Instituut, *Learn2flow*, Veldhoven.
- Boyé Lafayette de Mente, *Japan a guide to traditions, Customs and Etiquette*, Tokyo, 2013.
- Bliemer Rinus, *Het belang en het beoefenen van Kata*, Oosterhout, 2015.
- Daigo Toshiro, *Kodokan Judo Throwing techniques*, Kodansha international, Tokyo, 2005.
- Dax-Romswinkel Wolfgang artikelen, 2014 (facebook.com/wolfgang.daxromswinkel)
- Demarco Michael A, *Judo Kata*, Santa Fe, New Mexico, 2016.
- Fukuda Keiko, *Ju-no-Kata*, North Atlantic Books, Berkeley, California, 2004.
- Herrigel Eugen, *Zen en de kunst van het boogschieten*, de Driehoek, Amsterdam, 1999.
- Hodenpijl Willem David, *De weg van de krijger*, uitgeverij Elmar, Rijswijk, 2008.
- Horst van der Jan / Koopmans Huub, *Studieboeken CIOS Sittard*, Sittard, 1983-1986.
- Hugo Lumens, *Filosofie en achtergrond van Kodokan Judo*, 2014.
- Judoinfo.com, 2023.
- Judo-educazione.it, 2023.
- Kain Tom, *The Legacy of Kano Jigoro*, 2020.
- Kano Jigoro, *Illustrated Kodokan Judo*, Kodansha, Tokyo, 1964.
- Kano Jigoro, *Kodokan Judo*, Kodansha, Tokyo, 1986.
- Kano Jigoro / Murata Naoki, *Mind over Muscle*, Kodansha, Tokyo, 2005.
- Kano Jigoro and the Kodokan, Kano Sensei Biographic Editorial Committee, Tokyo, 2009.
- Koji Matsunobu, *Japanese Perspectives and Research on the Body*, 2007.
- kodokan.org, 2023.
- Kodokan Commissie, *Kodokan Review / Gokio no kaisetsu*, Kodokan. tokyo 1950-1970.
- Kodokan, *Judo*, Nunoï Shobo Co, Osaka, Japan, 1961.
- Kodokan, *Kodokan Judo, a guide to proficiency*, Kodansha, Tokyo, 1963.
- Korte de Chris en Kruyning Edgar, *Busen Judo Kata*, Rotterdam, 2008.
- Leggett T.P., *Demonstration of gentleness*, W. Foulsham & co, London, 1964.
- Leggett T.P., *Demonstration of holds*, W. Foulsham & co, London, 1963.
- Leggett T.P., *Demonstration of throws*, W. Foulsham & co, London, 1963.
- Marco Colson, *Kodokan Kime-no-Kata*, 2015.
- Musashi Miyamoto, *De strategie van de samoerai*, uitgeverij Karnak, Amersfoort, 2006.
- Otaki Tadao / Draeger Donn F, *Judo, formal techniques*, Charles E. Tuttle, Tokyo, 2000.
- Otani en Otaki, *De nieuwste vormen van Kata*, Tokyo, 1953.
- Pilbeam Mavis, *Japan onder de shoguns*, Ars Scribendi, Harmelen, 1999.
- Reischauer, *Geschiedenis van Japan*, W. de Haan, Zeist, 1961.
- Robert Vernooy, *Van de weg naar de straat*, 2022.
- Ross Stewart, *De opkomst van Japan*, Ars Scribendi, Harmelen, 1997.
- Rother Mike, *Toyota Kata*, Michigan, 2010
- Stevens John, *Budo-geheimen*, Altamira-Becht bv, Haarlem, 2002.
- Stevens John, *The way of Judo*, Shambala, Boston & London, 2013.
- Straelen van / ter Veen, *Japan*, J.A. Boom & zoon uitgeverij, Meppel, 1955.
- Watanabe Jiichi / Avakian Lindy, *The secrets of Judo*, Charles E. Tuttle, Tokyo, 1960.
- Watson Brian N., *Judo Memoirs of Jigoro Kano*, Trafford publishing, United Kingdom, 2008.
- Watson Brian N., *The father of Judo*, Kodansha International Ltd, Tokyo, 2000.

