

# Vechtkunst met *gewoel*

Een vechtsport doet vaak meer met je lichaam en geest dan je misschien in eerste instantie zou verwachten. Zoek jij een dynamische, leerzame maar vooral ook veilige manier om nader kennis te maken met een vorm van vechtkunst? Wellicht is Tai Ki Ken (intuïtief boksen) dan iets voor jou. Deze relatief nieuwe vechtkunst heeft namelijk naast pure vechttechnieken ook een verrassende spirituele kant voor je in petto!

## Gericht op innerlijke stijl

Vechtsporter, reiziger en leraar Ron Nansink is één van de mensen die Tai Ki Ken in Nederland bij een groter publiek heeft geïntroduceerd. Ron was een geharde vechter, die al op z'n vierentwintigste de zwarte band in Kyokushin Karate behaalde. Vechter is hij zeker gebleven, al richt hij zich als vechtkunst-instructeur sinds de jaren '70 veel meer op de 'zachte' en innerlijke stijlen van de vechtkunst. Samen met zijn vriendin en getalenteerd Tai Ki Ken instructrice Nadia Kotrchova, verzorgt hij Tai Ki Ken trainingen, workshops en bedrijfstrainingen door heel Nederland. In de zomer geeft Ron ook speciale vechtkunst-weeken in het buitenland.



### Adequaat reageren

Tai Ki Ken is de Japanse vorm van het Chinese Ta Deng Chuan (Yiguan) en door Ron omschreven als 'intuitive boxing' (boksen op gevoel). De sport kent een steeds grotere schare van enthousiaste beoefenaars, waaronder overigens net zoveel vrouwen als mannen. "De meeste van onze cursisten zoeken naar een manier om te kunnen omgaan met allerlei externe factoren die hun leven direct beïnvloeden", vertelt Ron. "Er is heel veel ruis in onze omgeving en dat pikken we allemaal op. Denk maar aan spanning op je werk, agressieve oorlogsbeelden op TV of luidruchtige burens. Dat zijn allemaal zaken die je omlaag kunnen trekken. Je kunt door begrip op te brengen of door meditatieoefeningen te doen, voortdurend proberen om je innerlijke evenwicht te herstellen. Daar is op zich niks mis mee, maar wanneer je ziet dat allerlei omgevingsinvloeden je leven nog steeds sterk blijven beïnvloeden, kun je mediteren tot je een ons weegt. Beter is het om een beproefde manier te vinden waarmee je meer je eigen ruimte leert innemen en waarmee je adequaat kunt reageren op je omgeving. Daarnaast is het goed om weerbaar te worden en om in contact te komen met jezelf. Tai Ki Ken als vechtkunst maakt dit mogelijk voor je."

### Omgaan met externe factoren

Het grote verschil tussen meditatie en een Oosterse vechtkunst als Tai Ki Ken is het feit dat Tai Ki Ken zowel naar buiten als naar binnen ('rond van buiten, vierkant van binnen') gericht is, terwijl je bij meditatie vooral gefocust bent op het herstellen van je interne balans. "Om goed te omschrijven wat Tai Ki Ken persoonlijk met je doet, maak ik wel eens de vergelijking met de natuur", aldus Ron. "In de natuur zie je dat dieren vanuit een positie van volkomen rust ineens heel direct en adequaat kunnen reageren op allerlei situaties die om directe aandacht en actie vragen. Kijk bijvoorbeeld maar eens hoe een vis zich beweegt. Gracieus, rustig en langzaam bewegend kan hij in een fractie van een seconde van richting en snelheid veranderen." Dat is eigenlijk precies wat je ook bij Tai Ki Ken leert. Vanuit een situatie van ontspanning en rust, direct en behoedzaam kunnen reageren op externe factoren. In dit geval gaat het om gespeelde aanvallen en acties van je tegenstander, puur gericht op gevoel. Bij Tai Ki Ken oefen je daarom veel met steeds wisselende partners, waarbij jij en je 'sparring partner' om en om zowel een aanval uitvoeren en een tegenaanval inzetten. "Door veel te oefenen zul je na verloop van tijd merken dat je in het dagelijkse leven makkelijker en natuurlijker omgaat met de vele invloeden die in deze jachtige maatschappij op je afkomen", aldus Ron.

### Uitbalanceren

Ritsu Zen (staande Zen meditatie) vormt de basis van Tai Ki Ken. Je kunt de oefening omschrijven als dynamisch stilstaan en uitbalanceren naar alle richtingen. Je lichaam lijnt zichzelf symmetrisch uit en activeert vergeten 'gebieden' en 'luie' cellen. Naast Ritsu Zen wordt er veel aandacht besteed aan gecoördineerd bewegen en gevoelsmatig testen van kracht. In het kort betekent dit volledig aanwezig zijn in je beweging en handelen.

### Natuurlijk gevoel

Een vechtkunst vereist veel oefening en training en dat is ook bij Tai Ki Ken geen uitzondering. Toch gaat het bij Tai Ki Ken veel meer om het gevoelsmatige aspect en veel minder om de juiste technische uitvoering. "Belangrijk is om te beseffen dat het bij Tai Ki Ken niet gaat om het zo precies mogelijk uitvoeren van een bepaalde techniek, maar veel meer om de manier waarop je vanuit je natuurlijke positie op een natuurlijke manier een beweging uitvoert", legt Ron uit. In het begin wil dat zeggen dat je je met name concentreert op de manier waarop je bewegingen uitvoert vanuit je centrale middelpunt van je lichaam, de wijze waarop je contact maakt met de aarde en de plaats die je inneemt in de ruimte waarin je beweegt. "Je realiseert je dan dat je er 'bent'. Je staat niet in het niets, er bevindt zich juist materie om je heen. Ik vraag cursisten keer op keer om zich voor te stellen dat ze zich in water bewegen. Doe je dat, dan weet je



dat elke actie een tegenovergestelde reactie teweeg brengt. Druk jij iets naar voren, dan moet er ook wat terugkomen, ga jij naar achteren, dan moet er iets naar voren". Gedurende de Tai Ki Ken training zul je merken dat je de oefeningen steeds meer vanuit je gevoel uitvoert, alsof het een aangeboren natuurlijk gevoel is. Op een gegeven moment is het dan ook belangrijk dat je de technische aspecten tot op zekere hoogte 'afleert'. "Als het een trucje wordt, heeft het niets meer met vechtkunst te maken", aldus Ron. "Nadat je het gevoel verkregen hebt, stop je direct met het gebruik van de vaste methode en bewaar je alleen het gevoel."

### Trappen en stoten

Alle filosofische aspecten ten spijt, Tai Ki Ken blijft natuurlijk ook gewoon een pure vechtkunst, waar je je energie zeker in kwijt kunt. Zo krijg je les in het plaatsen van trappen en stoten, leer je een aanval van je tegenstander om te zetten in je eigen aanval en train je je uithoudingsvermogen, waarbij je soms gebruik maakt van een stootkussens die je partner voor je vasthoudt. De Tai Ki Ken training omvat ook een speelse melange van Karate, Kickboksen, Tai Chi en inspirerende Taoïstische rituelen (Real life Spiritual Games). Dit alles onder een deskundige en motiverende begeleiding en in een prettige sfeer.

### Intuïtief handelen

Tai Ki Ken is al met al een schoolvoorbeeld van een vechtkunst waarmee je leert direct vanuit je instincten te overwegen en te handelen. Een manier waarmee je 'zelfgedreven' en intuïtief leert handelen. "Rond, sociaal, mededogend maar effectief van buiten, vierkant, zelf gedreven en authentiek van binnen. Dat is waar Tai Ki Ken voor staat" zegt Ron, die zijn uitleg extra kracht meegeeft met de woorden van Carlos Santana: "Een levenspad naar een wereld zonder verboden gebieden, zonder grenzen, zonder vlaggen en zonder landen. Waar je hart het enige paspoort is wat je bij je draagt."

Meer informatie kan je vinden op [www.martrix.org](http://www.martrix.org) en [www.taikiken.org](http://www.taikiken.org).