

# Zanshin



Definitie: Rustige geestestoestand, waakzaam, klaar, maar niet gespannen naar een precieze intentie indien deze nog niet genomen is. Deze geestestoestand is steeds aanwezig indien men niet in actie is, dus zowel voor als onmiddellijk na 't gevecht. Zanshin is de uiting van een vrije psyche, neutraal, die op niets gefixeerd is en er dus toe in staat is om ogenblikkelijk, op het ogenblik van de eerste aansporing, te reageren, tegenover elke mogelijkheid. Deze toestand van schijnbare kalmte is nochtans een waakzame toestand (actieve aandacht), geen non-actieve geestestoestand. Het is een "wakkere" geestestoestand, die zich aan niets verwacht en er dus toe in staat is om op alles te reageren.

Zaterdag 25/03/2017, op weg naar de jaarlijkse evaluatietesten voor Dangraden in Eschau.

Ja, je leest het juist, evaluatietesten, en niet examens. Voor diegenen die nog niet hebben deelgenomen aan een evaluatie op de tatami in Eschau, kan het idee daar ooit naar toe te moeten om een zwarte gordel, eerste Dan Tengu-Ryu, te bekomen, afschrikken of toch voor een goeie portie stress zorgen.

Als je ooit beslist deze stap te ondernemen moet je beseffen dat dit geen einddoel mag zijn. Het is eigenlijk niets meer dan nog eens te tonen dat men eigenlijk op het gewenste niveau is gekomen. Je hebt dan al verschillende keren zo een evaluatie afgelegd in onze eigen dojo wanneer je naar een hogere kyu (gakushi) graad streefde.

En, toen de sensei mij vroeg waarom ik dit nog wou doen, zei ik hem dat ik nog niet aan mijn eindpunt ben gekomen, dat ik nog wilde leren, verbeteren, verder de weg (do) blijven bewandelen. En dan heb je die voorbereiding op een evaluatietest, die laatste maanden, nodig om je niveau op te tillen en zo de weg te openen naar datgene dat je nog niet hebt ontdekt.

Bovendien, geloof me, als onze sensei zegt dat je mag gaan dan ben je er in principe ook klaar voor. Echter speelt vadertje stress soms een zeer slechte rol en breng je niet wat je in normale omstandigheden wel kunt tonen. Ofwel heb je helemaal geen stress maar is er een probleem met je "zanshin", je hebt wel een rustige geestestoestand maar de waakzaamheid, de scherppte, is weg.

Dit overkwam me in het laatste gedeelte van de evaluatie, tijdens de kumite-katas. Plotseling was de scherppte, de aandacht, weg, een beetje zoals een renner die honderd meter voor de eindstreep al zijn armen in de lucht steekt om dan in de laatste meters te worden voorbijgereden. En als je eenmaal de riem hebt gelost kan je het vergeten deze weer op te nemen.

Niet dat we de reeksen niet hebben afgewerkt, dat wel, maar de aandacht om de zwakke punten, onnauwkeurigheden, waar je sensei je al weken op wijst, niet uit het oog te verliezen, was er dus plotseling niet meer en daar gaat, bijvoorbeeld, je hikite.

Dit laatste bracht de Soke ertoe om finaal het gezegde van het weekend te uiten:  
"Toujours écouter le sensei!".

Was dit dramatisch? Neen, zeker niet want je weet dat de Soke en zijn experts je niet alleen evalueren op je prestatie van de dag, daar spelen soms onverwachte omstandigheden mee, maar ze hebben je al meermaals aan het werk gezien tijdens de stages (vanwaar het belang aan zulke stages deel te nemen).

Ik wil dan ook nog even spreken over die bijzondere sfeer die binnen onze Ryu leeft. Dan heb ik het niet alleen over de aanmoedigen van de andere sempais van de club, maar ook over het feit dat zovelen zich ter beschikking stellen om je te helpen tijdens die laatste weken van voorbereiding.

Ik dank daarvoor in het bijzonder Serge, met wie ik nu al geruime tijd de weg bewandel, en die in allerhaast nog acht van de tien reeksen van de kumite-katas variante 2007 (twee blijven hetzelfde) moest aanleren en met wie ik nog een futari-geiko (oefening met twee) op de vorm Rokkishu instudeerde.

En dan natuurlijk ook Dirk die me een aantal keren hielp bij het verbeteren van mijn Tokui katas (Hakufa en Rokkishu) en kumite oefeningen, Jean-Jacques die ik al jaren volg voor de uitvoering van katas zoals Happoren en Hakufa en straks misschien Paipuren.... En wie ik zeker niet mag vergeten is Jorgen, die er elke zaterdag was om me toe te laten bepaalde oefeningen uit te testen...

En ik kan natuurlijk de sensei niet vergeten, om je te brengen waar je moet zijn.

Bedankt.

