

Jiu jitsu

Zelfverdediging

柔術

護身術

JUJUTSU GOSHINJUTSU JOJUTSU KENJUTSU BOJUTSU IAIJUTSU SHURIKENJUTSU HOJOJUTSU



心泰流

力武道場
秘密竹庭
五年

Shin tai ryu

1e lustrum Rikibu dojo en Himitsu take niwa
28 juni 2008: demonstraties en groot feest

Lustrum dojo en tuin:
Dankbetuiging
3

Take giri workshop
5

Opening dojo en tuin,
een terugblik
7

Shin tai ryu
een inleiding
14

Mijn persoonlijke ervaringen met
Willem G.F. Bekink
20

Sho sho ryu Yawara: Kogusoku
techniek
25

Foto collage Riki bu dojo & Himitsu take niwa
27

Verzorging van bamboe
38

Shin tai ryu
54

Uitnodiging
Invitation
55

www.bushi.eu
www.shintairyu.nl



Jiu jitsu

Zelfverdediging

4

Juni 2008

Uitgever - Publisher:
Nederlandse academie voor traditionele
krijgskunsten
Dutch Academy for Traditional Martial
Arts

Redactie – Editors:
GML. drs. Mark W.J.M. Sterke
Max Vromans, m.

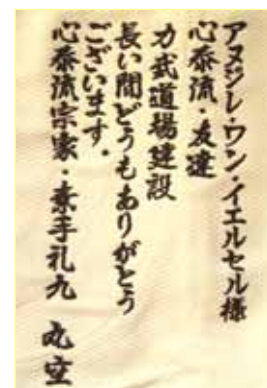
Jiu jitsu Zelfverdediging is een **gratis**
electronisch kwartaalblad dat publiceert
over de Japanse traditionele krijgskunsten
en cultuur.

Jujutsu Self-defence is a **free** electronic
quarterly magazine which introduces the
Japanese traditional martial arts and
culture.

© 2008 Nederlandse academie voor
traditionele krijgskunsten.
All rights reserved.

Opmerking – Note:
Jiu jitsu Zelfverdediging is grotendeels in
het Nederlands en deels in het Engels.
Jujutsu Self-defence is only partly in the
English language.

Cover: Sho sho ryu techniek door Mart
van Iersel en het familiehoofd.



Dankwoord op uwagi voor dhr. A van
Iersel voor zijn medewerking aan de
bouw van de nieuwe dojo.



Riki bu dojo & Himitsu take niwa



DANKBETUIGING

Het familiehoofd van de Shin tai ryu wil onderstaande personen hartelijk bedanken voor hun bijdrage aan de bouw van de Riki bu dojo en de aanleg van de Himitsu take niwa:

Jan Sterke, Jos van Beers, André van Iersel, Mart van Iersel, Max Vromans, Bert Sterke, Michel Sturm, Jan Drolinga en companen, Joop Sterke, Kim Sterke, Corné van de Sanden, Shigeo Takahashi, Ihoko Takahashi, familie Yoshida, gemeente Tilburg, Corné Spoon, familie Smulders, dhr. Suzuki, de bureu Meeuwis en Horsten, Remco Snijders, Peggy Witkamp, Marcel Fens, Petra Meijnckens, Ton van de Enden, Jorgen Bevers, Erwin Pielaet, Jens Bevers, Charles Dissel, Casper Geraedts, Daan Geerts, Geert van Iersel, Nick Looijmans, Miel van Kuijk, Pieter Looijmans, Erik-Jan Martens, Erwin van de Velden, Ni Kan,
én

alle deelnemers van de Shin tai ryu en allen die om welke redenen dan ook niet genoemd zijn maar wel een bijdrage hebben geleverd.



drs. Mark W.J.M. Sterke

5^e generatie familiehoofd Shin tai ryu

ステルケ・マルク

素手礼九 丸空 道泰軒

心泰流 泰術 五代 宗家 大師範



Take giri 竹切る



Max Vromans, meester





開会

力武道場

無辺流・長刀
無辺流・棒術
諸賞流・和術
南部藩・古武道

心泰流・泰術
柔術・武具術
古道・竹庭




茶の湯・表千家流



Take giri workshop



Learn how to cut bamboo, Take giri, at the Himitsu Take Niwa (Tilburg, The Netherlands).



De workshop

De workshops omvat het aanleren van take giri zoals in Jiu jitsu Zelfverdediging nummer 2 beschreven. U heeft een scherp Japans zwaard nodig.

De workshop wordt gehouden op 21 juni te Tilburg in de Shin Tàì Ryu (Lanciersstraat 90), 10.00 uur – 12.30 uur. Er is een pauze en na de workshop wordt er samen een drankje genuttigd. Kosten € 38,- per persoon.

The workshop

The workshop contains the techniques to cut bamboo such as described in Jujutsu Self-defence number 2. You need a sharp Japanese sword.

The workshop is on the 21th june 2008 at Tilburg, The Netherlands, Shin Tàì Ryu (city centre of Tilburg city, Lanciersstraat 90), 10.00 hrs – 12.30 hrs. During the break there is coffee or tea and at the end a drink together. Costs are € 38,- pro person.

More information: telephone 00 31 13 5432719 and E-mail info@shintairyu.nl.

Opening Riki bu dojo & Himitsu take niwa

13 september 2003, een terugblik



De Japanse delegatie (Sho Sho Ryu, Muhen Yogan Ryu en Yoshida Cha no Yu) en deelnemers van de Shin Tàì Ryu, zij maakte van de opening van de nieuwe dojo een grootse happening !!!
Op de eerste rij: grootmeesters Inoue, Kawabe, Takahashi, de jubilaris, grootmeesteres Yoshida en mijn Japanse moeder Ihoko Takahashi.



Met onze gasten naar Amsterdam.



Aya Masuhara in gesprek met de afgevaardigde van de Japanse Ambassade tijdens de opening van onze nieuwe dojo.



Rechts: Geert van Iersel in training met zijn vader Andre van Iersel onder leiding van Shigeo Takahashi. Andre heeft geheel belangenloos meegebouwd aan de nieuwe dojo !



Corne van de Sanden bouwde van het begin af aan mee aan de nieuwe dojo. Zo herinner ik me nog dat we 15 jaar geleden een asbest dak hebben afgebroken op tweede Paasdag om zo het terrein vrij te maken waar nu de nieuwe Riki Bu Dojo en Himitsu Take Niwa gevestigd zijn. Hij is vele jaren mijn vriend en hebben samen de Shin tai ryu geleid.



Mevrouw Peggy Witkamp, Kim Sterke, Keiko Yoshida en Ihoko Takahashi. Zij hebben zo ongelooflijk veel geholpen en vele deelnemers hebben genoten van de kookkunsten en versierselen die deze dames hebben gerealiseerd !



Mart van Iersel, Corne van de Sanden, Max Vromans en mijn zoon Joop Sterke hebben ongelooflijk hard gewerkt aan de nieuwe dojo en de afbraak van de oude dojo. Grote dank !



De derde generatie hoofdmeester Jo Horsten (80) werd in 2003 door negen meesters geëerd door het verlenen van de Ere-grootmeester titel (9e Dan) tijdens de opening van de Riki Bu Dojo. Rechtsom links van de huidige hoofdmeester: Paul van Dongen, Corne van de Sanden, Phillipe de la Haye, Max Vromans, Jo Horsten, Mart van Iersel, Jorgen Bevers, Remco Snijders en Marcel Fens. Geert van Iersel was de ceremoniemeester tijdens deze gebeurtenis.



Mart van Iersel krijgt hier de Mokuroku Kogusoku (Wa jitsu) uitgereikt door Shigeo Takahashi, 68^e generatie familiehoofd van de Sho Sho Ryu.



Geert van Iersel treedt vaak op als ceremoniemeester en snijdt voor de leergang alle zegels en Remco Snijders zit samen met Jo Horsten op veranda.



Jonge leerlingen leren thee schenken.



In Shin tai ryu wordt hard gewerkt en getraind maar we genieten ook van het leven ! Jill, Aya, Remco op de veranda en ernaast Marcel en Remco samen met het Japanse duo Sato op het openingsfeest.

日本古武道協会

オランダの地に弟子が
道場を新設 更に深まる友好

諸賞流和2題

九月十三日、オランダ・テイルバーク市に、諸賞流和(高橋厚吉家)を十七年間修行しているマルク・ステルク氏が「力武道場と秘密竹居」と命名した道場を新設した。その記念すべき開場式に、当道場と無辺流、横手流、長刀の六名が出席し、演武を披露するとともに、多くのオランダ国民と交流を深めた。

マルク氏は開場式の挨拶の中で、「オランダで柔術を始め練習を取りましたが、本当の柔術や他の日本武道を学びたいのなら、日本に行くべきだ」という結論に達し、一九八六年の夏、私は新幹線で盛岡駅に降り立ちました。その地に諸賞流和と無辺流を教える道場を知りました。この時から私の思考や自己観察は、日本の



左からマルク夫人、マルク氏の妻、吉田隆範、高橋夫人

武道と哲学に基づいて変わっていき、また、諸賞流和などを修行する動機について話された。

今回マルク氏は新しく道場を作り直し、床の間を設けたり、壁に竹を挿えたりし、徹底して日本の様式にこだわった道場である。また道場新設にあたり、南部藩の四十五代目当主・南部利昭氏より、家紋の向題をオランダの地で使うことを許され、道場の窓に家紋が入っていった。

式典には、諸賞流和から筆者(高橋厚吉家)と家内(熊谷弘志師範、佐藤智之、佐藤久和、無辺流横手、長刀は井上十三天、川辺清子)の氏、マルク氏とも交流があった茶道家千家、吉田隆範、吉田恵子師範の九名が盛岡から参加した。また、在オランダ日本国大使館、野村浩司一等書記官や、当地を訪れていた大



吉田師範のお点前

阪大学、増原広教授、マルク氏の道場でも稽古している人やその関係者ら多数が出席した。

当日は快晴で、真新しい敷の上で演武始めとして、高橋宗家とマルク氏が小具足、踏落を披露した。その後、諸賞流和と無辺流横手の技が次々披露されたが、特に日本人とオランダ人の弟子たちが組んでの特別演武には、ひととき大きな拍手があ

2003.12 月刊「武道」

った。演武納めは高橋宗家と熊谷師範の組討・下段を披露し、演武大会は盛大に終了した。

演武終了後、吉田教授のお点前で、出席された一人ひとりにお茶が振る舞われ、竹や木々が新やかな新緑に包まれた庭園を足ながらのお茶会は、ふとこがオランダなのか、と

感じさせられるひとときであった。

訪問中、マルク氏が「この道場開設を機に、なお一層オランダの人たちに日本の伝統文化を紹介したい」との意氣に燃まるとともに、私

もりおか郷土芸能で演武披露

もりおか郷土芸能フェスティバル2003が、九月七日(盛岡県盛岡市の都府文化会館)と十四日(盛岡市民文化ホール)の両日間かれた。

このフェスティバルは盛岡市無形民俗文化財保存連絡協議会が主催し、岩手県の民俗芸能(郷土芸能)の心とかたちの継承と保存を目的に、広く盛岡市民に鑑賞してもらい、この伝統文化が後世に伝えられることを願うもので、本年は神楽・田楽・風流・語りもの・祝賀芸及び古武道などの二十八団体が出演した。

盛岡市無形文化財に指定されている諸賞流和(高橋厚吉家)が、七日に盛岡宗家、熊谷弘志師範ほか、盛岡藩に伝承されていた無辺流横手・井上十三天氏と無辺流長刀・川辺清子氏が出席し、それぞれの流派に伝承されている技を披露した。演

自身「数百年も前から伝わる古武道が、海を越えて広まっていく時代。これからも文化交流に尽くしたい」と、気持ち新たにオランダ訪問であった。

武は、阿部正雄氏の小鼓、笛、謡曲に合わせて行い、観客から大きな拍手をいただいた。

諸賞流和は、平安時代に坂上田村麻呂が清水親善に祈願して、夢想の中に和を伝えられたのが夢想親流で、彼が開祖であると伝えられている。八世紀ごろ須賀支配をもちろむ朝廷が、東北の地へ侵略を繰り返した。田村麻呂に降参した胆沢の蝦夷首長アテルイは、日高見国の大地と人々を守るため、蝦夷軍を率いて朝廷軍に立ち向かった。延暦十年(七九一)、数々の戦いで勝利を収めたアテルイの前に強敵、征夷副使に任命された百濟王嫡子、坂上田村麻呂が登場した。十三年という長い戦いに消耗したアテルイは、田村麻呂のつとめ戦術の一つ、胆沢の蝦夷の風立作戦により四面楚歌の状況に陥り、万葉つとめ田村麻呂に降参し



前列左から3人目が高橋宗家

た。今年は、流祖の坂上田村麻呂が志波城遺跡千三百年という記念すべき年にあたり、盛岡市でも「国指定史跡・志波城跡」の保存整備が進められ、往時を偲ばせる門や塙、風の一面を復元し、公開している。

(諸賞流和宗家 高橋厚吉)

139



オランダの高橋の人たちと



Perfekte Ken jitsu techniek uitvoering van Mart van Iersel en Max Vromans !



Mark Sterke, Atsuyoshi Takahashi en Jan Sterke, Atsuyoshi Takahashi en Mark Sterke in de nieuwe dojo.

Tot slot: Nogmaals wil ik iedereen bedanken die op de een of andere manier bijgedragen heeft tot de ontwikkeling van de Shin tai ryu.

Shin tai ryu 心泰流

SHIN TÀI RYU De Shin tài ryu (uitspraak: sjin tai lioe) is een traditionele academie voor Japanse feodale martiale kunsten en zelfverdediging (bu jitsu), Chinese klassieke filosofie (kodo), gymnastiek (taiso), meditatie (zen) en botanica (in het bijzonder bamboe; take). De Shin tài ryu, de 'school in de geest van de harmonie', is ontstaan uit de TÀI ryu, een trainingsgroep bestaande uit vier personen waaronder de huidige hoofdmeester. De Shin tài ryu is tevens een voortzetting van de Jiu jitsu afdeling van Tilburgse school Shin gi tai. Het TÀI jitsu (uitspraak: tai djitse) ofwel 'de kunst van de harmonie' bestaat uit twee krijgskunst domeinen: Jiu jitsu (ongewapende kunsten) en Bugu jitsu (gewapende kunsten). Deze worden beoefend in de 'Riki bu dojo', de oefenruimte. De accommodatie staat in Tilburg omgeven door



een bamboe- en Japanse tuin, Himitsu take niwa. Het Jiu jitsu bestaat uit verschillende technieken, onder andere: weren, houdingen, standen, slaan, stoten, trappen, polsklemmen, armklemmen, verwurgingen, werpen, bevrijdingen, ontwijken, kortom alles om jezelf te leren verdedigen. Het Bugu jitsu bestaat uit vele gewapende martiale kunsten. De belangrijkste krijgskunsten zijn: Jo jitsu (stafkunst), Ken jitsu (zwaardschermen), Hojo jitsu (touwbinden), Iai jitsu (zwaardtrekkunst), Sosetsukon jitsu (kunst van de "dorsvlegel"). Katsu-ho (reanimatie) is een oude Japanse methode om mensen die tijdens de training gewond raken te helpen. Het bestaat uit massage en drukken op punten op het lichaam. Het is gebaseerd op de acupunctuur. Daarnaast bestudeert men de Chinese klassieke filosofieën zoals Laozi (Lao Tzu; ca. 581-500 jaar v.o.j.), Kongzi (Confucius; 551-479 jaar v.o.j.), Yijing (het boek der veranderingen), Japanse samurai-code

bushido en Zen (meditatie school). De activiteiten van de Shin tài ryu omvatten verder workshops oude krijgskunsten, het geven van demonstraties, het importeren van Japanse cultuurgooederen zoals uitrusting voor TÀI jitsu, het maken van Japanse zegels en het kweken van vele bamboesoorten.

Jiu jitsu (uitspraak: djioe djitse) is een van de martiale kunsten van de Shin tài ryu en de bevriende Japanse Sho sho ryu (Morioka, Japan). Jiu jitsu betekent feitelijk 'flexibele kunsten', de kunst van flexibiliteit van geest (shin), lichaam (tai) en techniek (gi). Jiu jitsu is een voornamelijk ongewapende krijgskunst. Het doel is op de eerste plaats zelfverdediging. Er zijn echter vele andere doelen zoals mentale en fysieke ontwikkeling, het vinden van je eigen ware aard, verdraagzaamheid en zelfvertrouwen, het vinden van de 'Weg' (Dao, Chinees), het beoefenen van de bushido kunsten (o.a. krijgskunsten) en een betere lichaamsconditie. De Jiu jitsu technieken zijn gebaseerd op de vijf Shin tài ryu Jiu jitsu no kata. Dit zijn bewegingskunststukken, patronen van oefenbewegingen. Zij zijn ontwikkeld op basis van tientallen oude leerplannen van krijgskunstschoolen (koryu, oude scholen) en moderne vechttechnieken. De goshin jitsu no kata zijn de zelfverdedigingstechnieken met een oefenpartner en zijn gedurende vele generaties doorgegeven tot in deze tijd. Deze technieken zijn karakteristiek voor het Jiu jitsu. Het "vrije" gevecht of sparring is gebonden aan huisregels en bereidt leerlingen voor op een eventuele persoonlijke confrontatie. De sparring is tevens geschikt om snelheid, strategieën, anticiperen en dergelijke vaardigheden en kennis te oefenen. Wat betreft de opvatting van de Shin tài ryu is het Jiu jitsu met zijn hoofdconcept 'flexibiliteit' ontstaan in een van China's klassieke werken. In de Daode (Tao Te Ching, Laozi) staat geschreven:

"Wanneer de mens geboren wordt, is hij soepel en zacht;
dood is hij hard en onbuigzaam.

De tienduizend dingen, het gras en de bomen,
zijn soepel en plooibaar wanneer ze leven;
dood zijn ze verschrompeld en uitgedroogd.

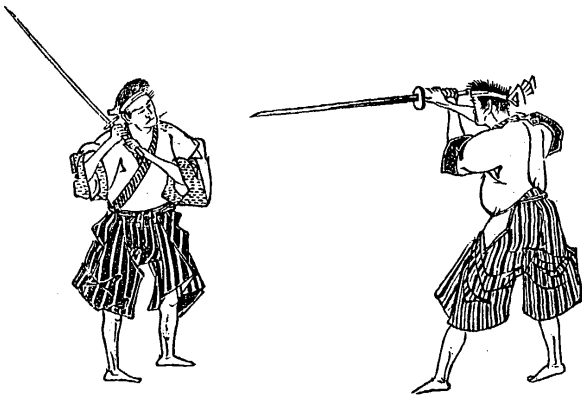
Daarom, het harde en onbuigzame zijn de metgezellen van de dood,
het soepele en het zachte, die van het leven.

Als een leger onbuigzaam is, zal het niet overwinnen,
een boom die onbuigzaam is, zal geveld worden.

Het onbuigzame en machtige nemen de laagste positie in,
het soepele en zachte nemen de hoogste positie in."

Kortom: Jiu jitsu of 'flexibele kunsten' heeft als eerste principe: soepelheid in mentale-, fysieke en technische menselijke vermogens. Dit wordt gesymboliseerd door een bamboestengel: ongelofelijk soepel en komt altijd rechtop in zijn natuurlijke positie.

De gewapende krijgskunsten, de Bugu jitsu (uitspraak: boege djitse) van de Shin tòi ryu zijn gebaseerd op de vier Bugu jitsu no kata ofwel de gewapende bewegingskunststukken van de Shin tòi ryu. De academie is ook bevriend met de Japanse Muhen yogan ryu (Morioka, Japan). De gewapende krijgskunsten bestaan uit meer dan tien krijgskunsten. De Bugu jitsu zijn van toepassing als je door meerdere tegenstanders tegelijkertijd wordt aangevallen. Je krijgt ook inzicht in, en overzicht van de kunsten van de bushi ofwel samurai (krijgers). Daarnaast worden de overeenkomsten in bewegingen en filosofie duidelijk binnen de diverse martiale kunsten.



Alle Bugu jitsu zijn uitermate geschikt voor solobeoefening. Jo jitsu is de kunst van de jo, een hardhouten staf. Men kan met de staf slaan, weren, werpen, klemmen, maaïen en verwurgen. Ken jitsu is de kunst van het zwaardscheren. Men oefent veelal met een partner: sotai-rensu. In het Ken jitsu schermen we gewoonlijk met een houten zwaard, de bokuto. Het doel is de dynamiek en ernst van de confrontatie met wapens te ervaren. Er zijn grote overeenkomsten en gemeenschappelijke ideeën tussen Zen, Ken jitsu en Iai jitsu (zwaardtrekken), maar zeker ook met het Jiu jitsu. Iai jitsu is de kunst van het (ceremonieel) zwaard trekken. Bij voorkeur wordt gebruik gemaakt van een zwaard dat gesmeed is door een Japanse

zwaardsmid, een katana. Omdat het een scherp wapen betreft, trainen we alleen solo (tandoku dosa). Hojo jitsu is de kunst van het touw binden om de tegenstander te immobiliseren.

'Oude wegen', 'de weg van het leren', 'oude kennis' zijn benamingen voor het woord kodo. In onze school is dat het geheel van Chinese klassieke filosofieën, bamboetuin, Japanse tuin, literatuur, zegelkunst, Chinese taaltokens en alle andere verwante activiteiten. De zittende meditatie, zazen, is een belangrijke aanvulling op het leerplan van elke krijgskunst-beoefenaar. Ook mensen die geen krijgskunst doen kunnen zazen beoefenen. We beoefenen een aangepaste vorm van de Japanse Soto zazen stijl als onderdeel van het Tòi jitsu. Wij doen dit omdat wij van mening zijn dat de kern van de mens gelegen is in het centrum van het bekken (hara; buik). De doelstellingen kunnen echter uiteenlopen van 'gewoon gaan zitten vergeten', het tot rust komen, als therapie, om meer zelfvertrouwen te krijgen, om de Dao te leren kennen, je te concentreren op het éne (het centrum van het bekken), om langer te leven en voor een harmonieuzer leven. De hara- of heupbeweging is vooral een belangrijk concept bij de beoefening van het Tòi jitsu. Deze heupbeweging is de initiator van alle technieken in zowel ongewapende als gewapende technieken. Daarnaast is de buikregio een belangrijk startpunt bij de technieken van reanimatie (katsu ho).

De Riki bu dojo, de krijgskunst oefenruimte van de familie Sterke, is de dojo van de Shin tòi ryu en is een mooi voorbeeld van een klassieke Japanse dojo.

Het woord do-jo is afkomstig, volgens Daisetz Suzuki, zenmeester, uit het Zenboeddhisme. Ik citeer: "The hall in which swordmanship is practiced is called a dojo. Dojo is the name of a place devoted to religious exercises, and its original Sanskrit meaning, bodhimandala, is the place of enlightenment. " Maar ook in het Daoïsme ken met woord 'daochang' en betekent daar heilig gebied (de plaats van de Dao) en wordt in diverse teksten van de Daozang (de Daoïstische canon; 36 boeken, teksten 70 en 360; deze canon is beschikbaar in de dojo) beschreven. In het Chinees en Japans bestaat het woord uit twee karakters, 'weg' en 'plaats', de plaats om de weg (Dao) te bewandelen. Dit tezamen geeft aan waar de Riki bu dojo voor bedoeld is: Tòi michi (de weg van de harmonie bewandelen). De dojo is een oefen- en vereringruimte en iedereen moet zich houden aan de huisregels. De dojo is een obstakelvrije ruimte van 5,4 m. bij 10,5 m. en 3,5 m. hoog. De vloer is bijna geheel bedekt met zachte matten (tatami; 45 m²). Hij is geschikt om met twaalf mensen Jiu jitsu of met zes mensen Bugu jitsu te beoefenen. De dojo is aan de westzijde voorzien van een alkoof, de kamiza of shinden (zetel van de goden) die de steen van de Tòi-shan (de berg Tòi, China) herbergt. De ruimte is bescheiden verlicht en men heeft toegang tot de veranda door vier grote openingen afgescheiden door shoji (deurpanelen). Er hangen wapenrekken aan de muur en er is een grote oefenspiegel. Aan de oostzijde ziet men een rond raam met daarin het familiewapen van de Nambu han, 'Mukaizuru' (symbool van de stad Morioka en de Nambu familie). Wij hebben toestemming van dhr. Tosiaki Nambu, hedendaags hoofd van de familie Nambu en hoofdpriester van de Yasukuni jinja (Shintoïstische tempel in Tokyo), om dit familiewapen te mogen gebruiken. De ruimte is zoals in Japanse dojo en Chinese tempels spaarzaam verwarmd. Onder het dak van de veranda hangen negen en één furin (windbelletjes) die de tien kata (bewegingskunststukken) weergeven. De overdekte wandelgang heeft nog drie functies: het bevat een evenwichtsoefening, en het kan dienst doen voor het Kyu jitsu (boogschieten) en Shuriken jitsu (meswerpen). De Riki bu dojo is gebouwd voor de oefening van Tòi jitsu (Jiu jitsu en Bugu jitsu), Zen (meditatie) en chanoyu (theeceremonie). Er kunnen ook andere bijeenkomsten gehouden worden, zoals

Ikebana (bloemschikken), Bonsai (boom in pot kweken), Shodo (kalligrafie) en soortgelijke bijeenkomsten. Vanzelfsprekend is de dojo ook geschikt voor bijeenkomsten in het bespreken van de klassieke filosofieën (kodo).

Rondom de dojo ligt een kleine Japanse tuin en Chinese bamboetuin, Himitsu take niwa, de verborgen bamboetuin. De tuin is aangelegd met als doel het genieten van de natuur en het overdenken van het Tàì jitsu. Het is onlosmakelijk verbonden met de Riki bu dojo en de kunsten die daar dagelijks geoefend worden. Vanuit de veranda is de kleine Nihon niwa (Japanse tuin), de Gorinto niwa (vijf lagen pagode tuin), Take niwa (bamboetuin) en de Tsuriai niwa (evenwichtstuin) te bezichtigen.

Fluisterende gedachten

De bamboe groeit
nu zes miljoen jaren
de ontwikkelingen
kennen geen einde
positief, negatief
maar zij gaan door.
De mensen willen
leven,
alleen maar leven
en de pessimisten
laat hen weten
er was altijd vooruitgang,
sedert het begin der tekens.

De tuin is omgeven door de dojo, de overdekte wandelgang, de poorten (iriguchi en mon) met bamboeslot en hoge bamboe. Van buitenaf (omote) is het niet mogelijk de tuin en dojo te zien, evenmin kan men van binnen (ura) naar buiten kijken. In deze zin is het een verborgen bamboetuin. Op deze wijze wordt de harmonieuze sfeer van de tuin en de filosofie van 'omote-ura' vormgegeven. De Himitsu take niwa herbergt een aantal Chinese klassieke filosofische gedachten die deel uitmaken van Tàì jitsu. Men bezoekt het binnenste door de dubbele poort vanuit het westen te openen. De bezoeker kan dan de tuin en dojo bezichtigen, van onder de overdekte wandelgang die de kledruimte en de dojo met elkaar verbindt. De Wisteria sinensis 'purple' die eind mei zijn paarse bloemen laat hangen onder aan de wandelgang doet ons denken aan de kleur van de obi (band) van een grootmeester. Vanaf deze plek start men aan de opleiding tot de hoogste vaardigheid en inzicht. Aan de overzijde ziet men de tegels die verspreid in de tuin liggen, en overgaan in een rechte lijn, de weg, zoals dat gebruikelijk is in de traditie in het theeschenken. In het boek van de thee (Chanohon) van Kakuzo Okakura wordt de link gelegd tussen het Daoïsme en Zen enerzijds en de relatie tussen Jiu jitsu en het boek Dao De anderzijds. De inheemse mossen die hier groeien accentueren de voetstappen die men zet op de weg naar het meesterschap.

Ongeveer in het midden van de veranda kan men de kleine Japanse tuin (Nihon niwa) aanschouwen. Het is een eenvoudige rotstuin die alleen Japanse planten en een vijftal rotsen bevat. De achtergrond wordt gevormd door een rij bamboeplanten. De vijf rotsen zijn gegroepeerd naar het voorbeeld van de Hachimangu-tempel (tempel van de oorlogsgod) in Morioka, Japan. In onze tuin staan de vijf rotsen voor de deugden die Koshi (Kongzi) verwoord heeft in zijn geschriften: menselijkheid, beleefdheid, loyaliteit, rechtvaardigheid en wijsheid, die universeel zijn en voor de deelnemers van de krijgskunsten een oefening zijn. Er staan zeven Japanse planten in de Nihon niwa: Acer palmatum 'Atropurpureum', Nandina domestica, Azalea 'Eikan' (Satsuki azalea), Prunus serrulata 'Amanogawa', Aucuba japonica 'Rozannie', Ceridiphyllum japonicum en de Acer palmatum 'Sangokaku', zij vertegenwoordigen de zeven emoties: plezier, boosheid, verdriet, angst, liefde, haat en verlangen. Ze brengen



kleur in het leven en de tuin. Men ziet tevens een peervormige steen staan waarin de kenner van de Aziatische filosofie direct de vorm van Daruma (de ontwikkelaar van de Zen) ontdekt. Er loopt een klein paadje naar een eenvoudige, maar speciale boom. De *Prunus mume* of *Li* (Chinees, Mei; Ume, Japan) is de boom waaronder Laozi (Roshi), de auteur van de *Daode*, geboren is. Het is een abrikoos en bloeit volgens de oude Chinese en Japanse kalender (nieuwjaar) al in de winter en wordt zowel in Japan als in China bij tempels en schrijnen aangeplant. Het is gezien de filosofie van Laozi vanzelfsprekend dat deze boom te zien is vanuit de dojo. Wat niet te zien is, is dat in de grond door een S-vormige betonnen afscheiding twee soorten bamboe geplant zijn. De 's' staat voor het Taiji symbool: yin-yang (Chinees; in-yo, Japan). De negatieve en positieve kant van alles in het universum. De bamboes, *Phyllostachys aureasulcata* en *Phyllostachys aureasulcata* f. *spectabilis*, zijn speciaal gekozen vanwege de kleuren. De eerste heeft een groene stengel en de groef op elk segment is geel en bij de tweede is dit precies andersom: het Taiji symbool. Omdat elk levensweg zijn aanvangsmoeilijkheden heeft hebben we dit willen symboliseren door deze planten, die onderaan vaak zigzag gevormd zijn en hogerop rechter worden. Tussen de rij bamboes op de achtergrond en deze yin-yang bamboes staat een gorinto (vijf elementen pagode) die de vijf elementen symboliseert (aarde, water, vuur, wind en leegte). De belangrijkste bamboe's van China en Japan ontbreken niet in een bamboetuin: *Phyllostachys edulis* en *Phyllostachys bambusoides*. De laatstgenoemde wordt in de krijgskunst Ken jitsu (zwaardschermen) gebruikt om door te



hakken (take giri). Een hele andere soort, *Pseudosasa japonica*, wordt gebruikt om pijlen voor het boogschieten van te maken. Bamboe is voor ons het symbool van flexibiliteit en daarom symboliseert het principe jiu no ri (het principe van flexibiliteit), het hoofdprincipe van Jiu jitsu. Bamboe-ademhaling is een wijze van ademen binnen de Zen traditie, volgens Katsuki Sekida, die doet denken aan de holle compartimenten gescheiden door knopen. Een methode waarbinnen men in één ademhaling het woord mu (uitspraak: moe) uitspreekt: mu mu mu of mu-u-u. Mu staat voor 'niets', een van de belangrijkste concepten uit de Zen-leer. Niets of 'de leegte' is tevens het hoogste element in de vijf elementen theorie (en de vijf bewegingskunststukken in het Jiu jitsu). Een beroemde gedachte in de Zen én de Bu jitsu is de uitspraak 'Mujinzo' ofwel 'onuitputtelijke bron' gesymboliseerd door een cirkel (maru). Wanneer men take giri uitvoert, ontstaat altijd een cirkelvormige snede. Bamboe groeit hard, heel hard, men zegt dat het de snelst groeiende plant op aarde is. Dit is voor ons het voorbeeld om heel hard te oefenen. Het gaat wel per compartiment, per oefenbijeenkomst, maar we groeien, recht omhoog en als we omgebogen worden dan geven we mee en komen terug in de rechtop stand, we overleven. De bamboewortels spreiden zich uit in alle richtingen. Als ze een obstakel tegenkomen gaan ze omhoog tot in de lucht, dan gaan ze over het obstakel heen en duiken weer terug in de grond. Deze wortelstukken boven de grond lijken op de rug van een draak en gedragen zich ook als een draak, daarom noemen we deze wortelstukken 'draken' (ryu), tevens een eretitel van een echte krijgskunstenaar. Het uitspreiden van de wortels zien we als het verbreiden van de filosofie en kunsten van de Shin tai ryu. Er is in de tuin ook een zogenaamde tsukubai (waterreservoir), een stenen schaal op een kleine verhoging. Op enkele samengebonden bamboestengels ligt een bamboeschep om voorover te buigen (tsukubau), om je handen te reinigen en nederig deel te nemen aan de theeceremonie. De tsukubai staat in de Kin niwa (Gouden tuin), er

staan een tweetal forse bamboeplanten die beide een vol gouden kleur hebben (*Phyllostachys bambusoides* 'Castilloni' en *Phyllostachys vivax* f. *aureocaulis*). Je ziet tevens, een 'maru', een muur met daarin een cirkelvormig gat, in China bekend als een maanpoort. Het symbool voor het hoogste principe: de leegte. Voor en achter de maru staan gele stenen in de grond: vijf voor de Jiu jitsu kata en vier voor de Bugu jitsu kata, tezamen de negen voorgevormde bewegingskunststukken.

SHO SHO RYU, MUHEN YOGAN RYU EN OMOTESENKE CHANOYU Als een school meer dan 1200 jaar oud is en



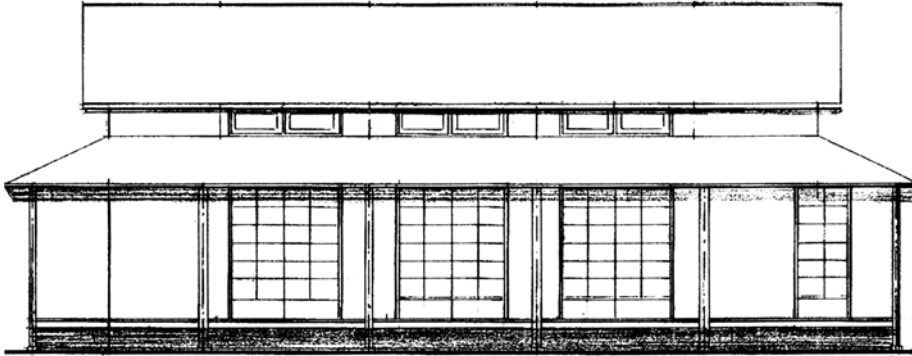
dan is het moeilijk de precieze oorsprong weer te geven. De oudst bekende stichter van de Sho sho ryu is Fujiwara no kamatari (614-669, de eerste Fujiwara minister van de Yamato keizers) en hij richtte de Kodan ryu op. De berg Tan, Tanzan, bewaard de overblijfselen van Fujiwara no kamatari. Zo'n 150 jaar later, in de Heian-tijdvak, werd deze school omgevormd tot Kanze ryu. Na een droom van Sakanoue no tamuramaro (758-811), de beroemde held-generaal, waarin hem de principes van yawara (wa; vrede-maken) werden duidelijk gemaakt, werd de school ook wel Muso kanze ryu genoemd. De hedendaagse hoofddeester Shigeo Takahashi is de 68e generatie hoofddeester van deze Kanze ryu en Japans vader van de auteur. Deze school is ontstaan in Kyoto in de Kyomizu-dera tempel. De godheid wordt Kyomizu kanze on genoemd. De tweede naamsverandering vond plaats in het Kamakura-tijdvak (1185-1333). De shogun Minamoto no yoritomo nodigde vanuit heel Japan krijgskunst beoefenaars uit, zo ook de 27e soke van de

Kanze ryu, Mori Uheita Kunitomo. Hij maakte daar grote indruk door 17 mannen te verslaan. Vanaf dat moment ging de school Sho sho ryu heten. Takahashi is de 42e generatie Sho sho ryu. De Sho sho ryu verhuisde naar de Nambu domeinen in Noord Japan en werd daar verenigd met de Nambu-han. Dit startte met Oka Takebei Tsuneshige die ook oefende in Kamakura. Hij was daar leerling van Ishida Tatsunoshin, 46e generatie Kanze ryu. Hij vond een betrekking bij Nambu Shigenobuki. Deze lijn begon in het Kanbun tijdvak, zo'n 300 jaar geleden. Sho sho ryu werd de officiële martiale traditie van de Nambu-han, nu Morioka stad. Takahashi is de 22e generatie in de Nambu-lijn. De huistitel van de huidige hoofddeester van de Sho sho ryu is Kan Shin Ken. Wij hebben deze traditie met instemming van Takahashi overgenomen: wij hanteren dezelfde wijze van certificeren, verlenen van graden, bevoegdheden en titels, zoals het Kengo-zegel en de huistitel. Onze traditie is tevens Shohakuryu dojo (vertegenwoordiging) van de Sho sho ryu. De Shin tai ryu wordt genoemd in het boek van Tomoyuki (*Nihon no kobudo*; Japanse oude martiale kunsten; Tokyo, Japan, 2001).



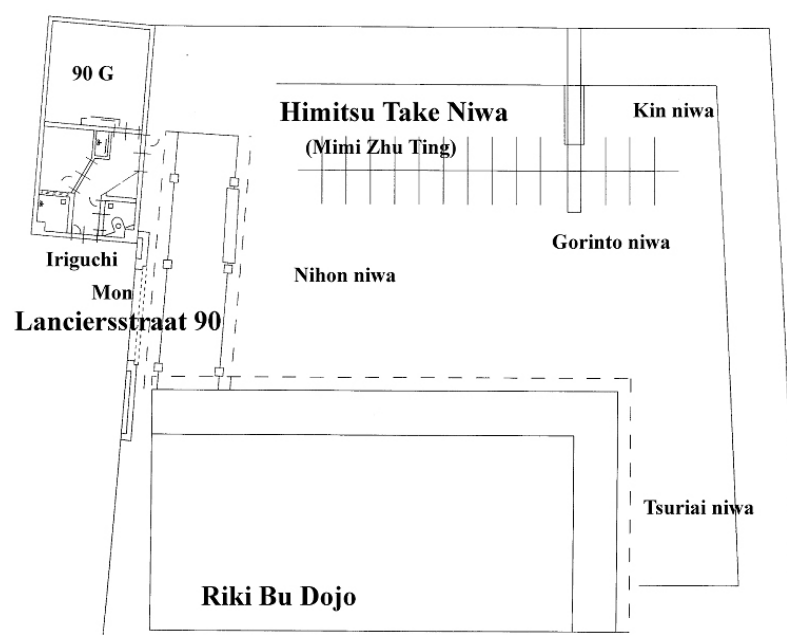
Hachi-maki (hoofddoek) met links de symbolen van de Shin tai ryu en rechts die van de Sho sho ryu (Nambu-han), Muhen yogan ryu en de Omotesenke. De tekst luidt van links naar rechts: Kodo, Take niwa, Jiu jitsu, Bugu jitsu, Shin tai ryu, Tai jitsu. Opening Riki bu dojo (grootste schrifttekens). Nambu han Kobudo, Sho sho ryu Wa jitsu, Muhen ryu Bo jitsu, Muhen ryu Naginata en Chanoyu Omotesenke.

In het standaardwerk van Japan omtrent alle krijgstradities (Watatani, K. & Yamada, T., 1978, Bugei Ryu-ha Daijiten, Tokyo: Kopii Shuppanbu) wordt vanzelfsprekend de Sho sho ryu en de Muhen yogan ryu vernoemd. De Muhen ryu (afgekorte naam) is een krijgstraditie die is opgericht in het tweede jaar van het Reigen (Tenna) tijdvak, 1683. De stichter heette Saito Mataemon Katchu Hiza. De school is ontstaan in Yamagata. De hoofdvorm van de school is het Bo jitsu, de kunst van de zes-voetsstaf, daarnaast beoefenen ze Hanbo jitsu, Hojo jitsu, Sanuratachi (Ken jitsu), Hojo jitsu, Iai jitsu en Naginata jitsu (kunst van de hellebaard). De school is een Bugu jitsu school en het schijnt de oudste nog levende naginata traditie van Japan te zijn. De huidige hoofdmeester is Tomio Inoue, 16e generatie hoofdmeester met als huistitel O Sho Ken.



De voorzijde van de Riki bu dojo.

De theecultuur is ongeveer 2000 jaar oud en stamt uit China. Zo'n 1200 jaar geleden werd de eerste bekende thee tekst geschreven, de Cha Ching (Lu Yu, ?-804; Boek van de thee). In de negende eeuw werd de theecultuur overgebracht naar Japan. Dat had echter nog geen betekenis. Pas veel later, in de 12e eeuw werd de thee hergeïntroduceerd door de Zen monnik Eisai (1141-1215) om de gezondheid te bevorderen. In de veertiende eeuw werd de thee van de tempelcultuur overgebracht op de krijgsklasse en in het openbare leven. Er begon een theecultuur te ontstaan die zen georiënteerd was. Eén van de theecultuur beoefenaren was Sen no Rikyû (1522-1591), de stichter van de generatieve lijn in de Japanse theecultuur chanoyu. De derde generatie Gempaku Sôtan had meerdere zonen. De zoon Koshin Sôsa (1613-1672; vierde generatie) legde de basis voor een van de generatieve lijnen. Deze wordt Omotesenke genoemd. Deze generatieve lijn is nu in de 14e generatie, Jimyôsai (1938-). Mw. grootmeesteres Keiko Yoshida doceert chanoyu in deze traditie in de stad Morioka. Zij deed bij de opening van de Riki bu dojo de theeceremonie.





Persoonlijke ervaringen met
Willem G.F. Bekink
leraar Japanse martiale kunsten

Mark Sterke

Persoonlijke ervaringen met **Willem G.F. Bekink**

leraar Japanse martiale kunsten



Nadat de hoogste graad in Jiu jitsu behaald was stelde ik mij de vraag: “Dit kan niet alles zijn als een dergelijke martiale kunst meer dan 600 jaar bestaat?” In een gesprek met mijn leraar Jo Horsten werd dit punt aangeroerd. Hij vertelde mij dat hij les had gehad van een Japanse Jiu jitsu leraar, Michigami, en dat die hem een aantal Japanse technieken had geleerd waaronder Katsu-ho (reanimatie). Omdat onze traditie door de vele decennia heen het contact met Japan verloren had ging ik op zoek naar Japanse cultuur en martiale kunsten. Na een ontmoeting met Wim den Haan, leerling van Willem Bekink, kwam ik in contact met

deze grote leraar in Japanse klassieke martiale kunsten. De deur naar Japan was geopend en heb veel geleerd van mijn leraar, vriend en collega Willem Bekink (89).

Mark W.J.M. Sterke

Al op jonge leeftijd beoefende ik Judo bij assistent leraar Jo Engel te Berkel Enschoot, een dorpje bij Tilburg. Na een onderbreking van enkele jaren besloot ik in 1972 deel te nemen aan de Jiu jitsu lessen van de leraren Marinus de Leeuw en Ton Nieraeth te Tilburg. Door de ontwikkelingen van het Jiu jitsu in zowel Japan (na de Meiji restauratie) als in Nederland, versterkt door de invoering van het Judo in Nederland, was Jiu jitsu hier grotendeels ontdaan van de culturele en filosofische aspecten en werd veelal ‘handige grepen’ genoemd. Daarbij kwam nog dat het ook een onderdeel werd van kermisactiviteiten. Jiu jitsu was gedegradeerd tot een cultuurloze zelfverdediging waarbij het gradensysteem met behulp van geborduurde kersenbloesems was ontwikkeld aan de Franse rivièra onder het genot van een drankje door een aantal Judo leraren van de toenmalige Judo bond. Dat het oorspronkelijke Jiu jitsu onderdeel was van het curriculum van de vele trotse traditionele martiale tradities (koryu bujitsu; koryu kobudo) binnen familiale context met een schat aan filosofische en culturele aspecten vermoedde men, echter over die wetenschap beschikte men niet meer.

Na ruim zeven jaar behaalde ik de zwarte kersenbloesem, de hoogst haalbare graduatie in die tijd. Het was nu 1979 en ik kreeg een vermoeden, wat bevestigd werd door het eerste Nederlandstalige boekje van Donn Dreager (Oosterse vechtkunst) over de martiale kunsten in de diverse Aziatische landen, dat “er meer moest zijn”. In het gesprek met de leraar Jo Horsten werd dat eveneens bevestigd. Hij had les gehad van twee Japanse leraren (Michigami en Abe) die hem, uiterst geheimzinnig, een aantal zaken lieten zien waaruit bleek dat er inderdaad “meer” was. Jo liet mij zien wat hij allemaal aan kennis en vaardigheden bezat. De conclusie was om dat “meer” te vinden, moesten er andere wegen bewandeld worden en waarschijnlijk een studie in Japan zou noodzakelijk zijn.

Na ongeveer een jaar ontmoette ik op een martiale demonstratie in Tilburg de heer Wim den Haan die een lai jistu (zwaardtrekken) demonstratie gaf. Na de demonstratie sprak ik hem aan en vroeg of ik bij hem in de leer kon. Hij vertelde mij dat hij les kreeg van een leraar in 's-Gravenhage, Willem

Bekink. Het liet mij niet los en kreeg Wim den Haan zover dat ik een keer mee mocht naar 's-Gravenhage. Omdat Wim den Haan nabij de grote rivieren woonde ging ik met de auto naar zijn huis (ik studeerde nog en had weinig geld) en dan reden we samen naar 's-Gravenhage. Bij deze wil ik Wim, als hij dit leest, nogmaals hartelijk bedanken voor deze hulp! De lessen werden gegeven in een sporthal in 's-Gravenhage nabij landgoed Clingendael op zaterdag ochtend. Het was een kleine groep en een aantal beoefende daarnaast Kendo. Mijn herkomst was vooral Jiu jitsu en Judo georiënteerd en merkte dat de Kendo-mensen veel meer Japans cultureel onderlegt waren. Als snel werd mij duidelijk dat er ook een "tweedeling" was: aan de ene kant de betrekkelijk kleine groep mensen die koryu kobudo (oude stijlen in krijgskunsten) bedreven en de groep die Budo (moderne martiale wegen zoals Kendo, Iaido, maar dus ook Judo, Aikido etc.) beoefende. De meeste deden trouwens beide. Omdat ik al enige ervaringen had met de Budo (ik beoefende naast Jiu jitsu ook Judo, Aikido inclusief zwaard en stok en het Koreaanse Taekwondo) ging mijn interesse vooral uit naar de oude traditionele krijgskunsten waar helaas weinig informatie over was. Alle beschikbare informatie had ik geprobeerd te pakken te krijgen zoals de juist uitgekomen boeken van Donn Dreager, Ritsuke Otake en de materialen en boeken die ik kocht in Parijs. De Fransen waren duidelijk meer Aziatisch georiënteerd dan wij nuchtere Nederlanders.

Na een kennismaking met Willem Bekink begon ik aan de lessen (het was toen eind 1980). Wat het is geweest weet ik niet maar het "klikte" tussen mij en de leraar en hij vertelde mij ongelooflijk veel over de traditionele martiale kunsten en de beoefening daarvan. Na enige tijd regelde hij dat ik een hele mooie Iaito (replica zwaard) kon kopen van een oud-leerling die spierdystrofie had opgelopen. Met deze Iaito heb ik jaren getraind en diverse malen meegenomen naar Japan (vanaf 1986). We begonnen met Muso shinden ryu Iai jitsu en deed mijn best deze technieken te leren. Tijdens de trainingen vertelde Willem Bekink mij een groot aantal aspecten van de beoefening en voor mij werden er vele overeenkomsten duidelijk met de beoefening van Jiu jitsu. Termen als zanshin (alert zijn; balans van geest) en metsuke (kijken) werden gedoceerd en er ging een nieuwe wereld voor mij open. In 1983 verscheen een boek over de samurai : De samurai, klassieke tradities van de Japanse schermkunsten (Nederlandse Token Vereniging, 1983) met daarin bijdragen van Willem Bekink. De trainingen gingen voorspoedig en de technieken werden uitgebreid met de Tenshin shoden katori shinto ryu Ken jitsu (waaronder Iai jitsu en Bo jitsu, stokvechten). Het werd steeds mooier en mijn motivatie om door te gaan werd alleen maar groter. Als een leraar dat weet te bewerkstelligen dan heb je te maken met een groot leraar, chapeau Willem!

Het in 1980 opgerichte Nederlands Jiu jitsu Genootschap vierde haar eerste lustrum in een groots opgezette Japan Manifestatie in Berkel Enschtot, een van de locaties waar ik zelf les gaf in Jiu jitsu.

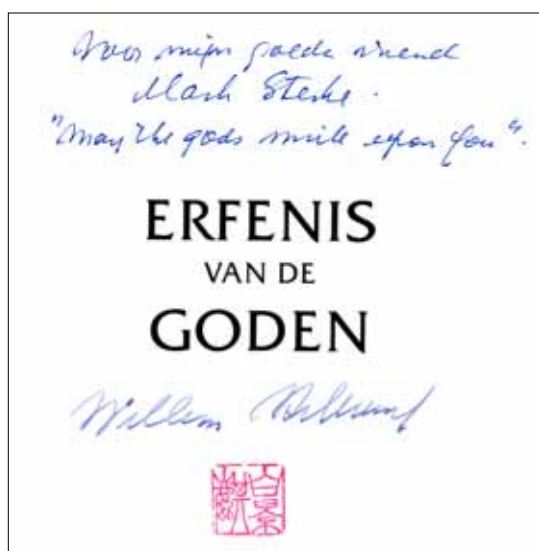
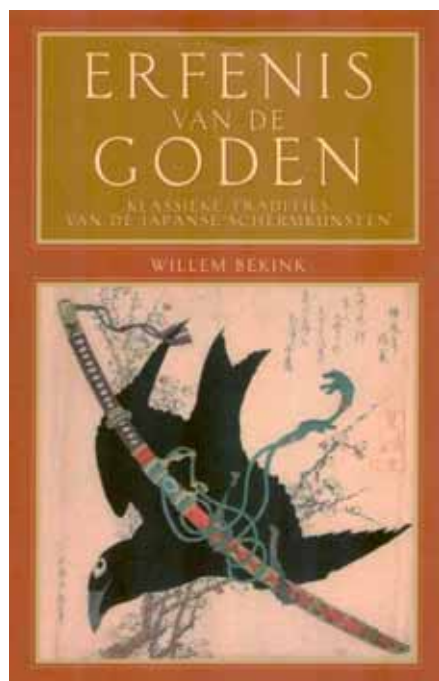


Deze manifestatie bevatte vele culturele aspecten van Japan zoals een Bonsai, Ikebana, Sumi-e, Shodo tentoonstellingen, demonstraties Budo, Japanse films en ook de Japanse ambassade leverde een bijdrage in het verstrekken van een aantal kisten met Japanse materialen. Wij hadden Willem Bekink en Wim den Haan gevraagd een demonstratie te geven. Zij hebben dat gedaan en de mensen hebben ervan genoten. Ook de contacten die Willem Bekink had zette hij in en er was bijvoorbeeld een hele mooie Kyudo (boogschieten) demonstratie op het veld voor de locatie (Boerderij Denissen; Cultureel centrum van het dorp).

Ook stelde hij voor de Japanse tentoonstelling een hele mooie katana beschikbaar. Het was werkelijk geweldig.

De lessen gingen door en het curriculum werd wederom uitgebreid met Tamiya ryu lai jitsu. Daarnaast mocht ik vaak boeken lenen van Willem (wij tutoyeren elkaar) en zei dan: "Je moet ze beschermen met je leven Mark." Het ging vaak om boeken die niemand bezat in het Westen. Ik heb ongelooflijk veel geleerd en zoog het in mij op. Er was een "hunkering" ontstaan om een bezoek te brengen, of liever er ook te gaan trainen, in de oude academies (koryu). Op een bepaald moment, nog net voor de Japan Manifestatie, vroeg ik aan Willem of hij beschikte over adressen in Japan waar ik contact mee zou kunnen opnemen. Na een van de lessen gaf Willem mij een tijdschrift met daarin een 24-tal adressen van traditionele krijgskunstacademies. Ondertussen had ik een tweetal boeken geschreven en was voorzitter van het Nederlands Jiu jitsu Genootschap. Ik schreef deze scholen aan en van bijna alle scholen kreeg ik antwoord en van diversen koryu (oude scholen) kreeg ik videotapes of boeken. Het was gelukt contact te krijgen met een groot aantal scholen en onderhield jaren contact met hen. Met de hulp van Willem was het gelukt meer informatie te verwerven over koryu kobudo. De trainingen gingen overigens door en in 1986 was het zover, ik zou afreizen naar Japan om te gaan trainen in de oudste traditie van Japan Sho sho ryu waarmee wij tot op de dag van vandaag vriendschappelijke banden onderhouden. De trainingen bij Willem gingen overigens ook gewoon door (tot op de dag van vandaag geeft Willem nog les!). Willem zelf begon zich ook steeds meer bezig houden met koryu kobudo. Na mijn eerste reis naar Japan bouwde mijn vader een dojo in mijn tuin en Willem kwam samen met een leerling een demonstratie geven. Later heeft Willem nog een demonstratie gegeven in de oude Chikara bu dojo. Rond 1990 heb ik met Willem een gesprek gehad om aan te geven dat ik onze traditie moest voortzetten. Mijn toenmalige Jiu jitsu leraar moest stoppen met lesgeven vanwege lichamelijke bezwaren en ik werd de opvolger (vijfde generatie) en moest meer tijd geven aan deze activiteiten. Daarnaast vergde de reizen naar Japan (bijna jaarlijks) en mijn studie aan de universiteit zowel tijd als de (beperkte) beschikbare middelen zijn tol. Willem begreep de situatie en onze wederzijdse liefde voor de koryu kobudo heeft er voor gezorgd dat wij altijd contact zijn blijven houden.

Willem had gedurende vele jaren onderricht gegeven, had een belangrijke rol gespeeld bij de ontwikkeling van het Nederlandse Kendo en was een vraagbaak voor mensen die de martiale kunsten een warm hart toedragen. Ook de Japanse overheid heeft dit gezien en Willem ontving een belangrijke Japanse orde voor de bevordering van deze sportieve activiteiten.



Willem heeft voor mij en onze traditie de deur naar de Japanse martiale kunsten, filosofie en cultuur open gezet. Hij is een mijlpaal geweest in de doorontwikkeling van de Shin tai ryu. De voorliefde van Willem om met het Japanse zwaard te werken mag blijken uit de intense oefening van het Ken jitsu van de Tenshin shoden katori shinto ryu. Zijn kennis omtrent het Ken jitsu (ook Kendo) en lai jitsu is erg

groot en op een gegeven moment kwam het idee een boek te schrijven over de vele tradities in het Japans zwaardscheren. Hij heeft het geschreven en de vele wetenswaardigheden van het Japans zwaardscheren werd geopenbaard in het Nederlands! En

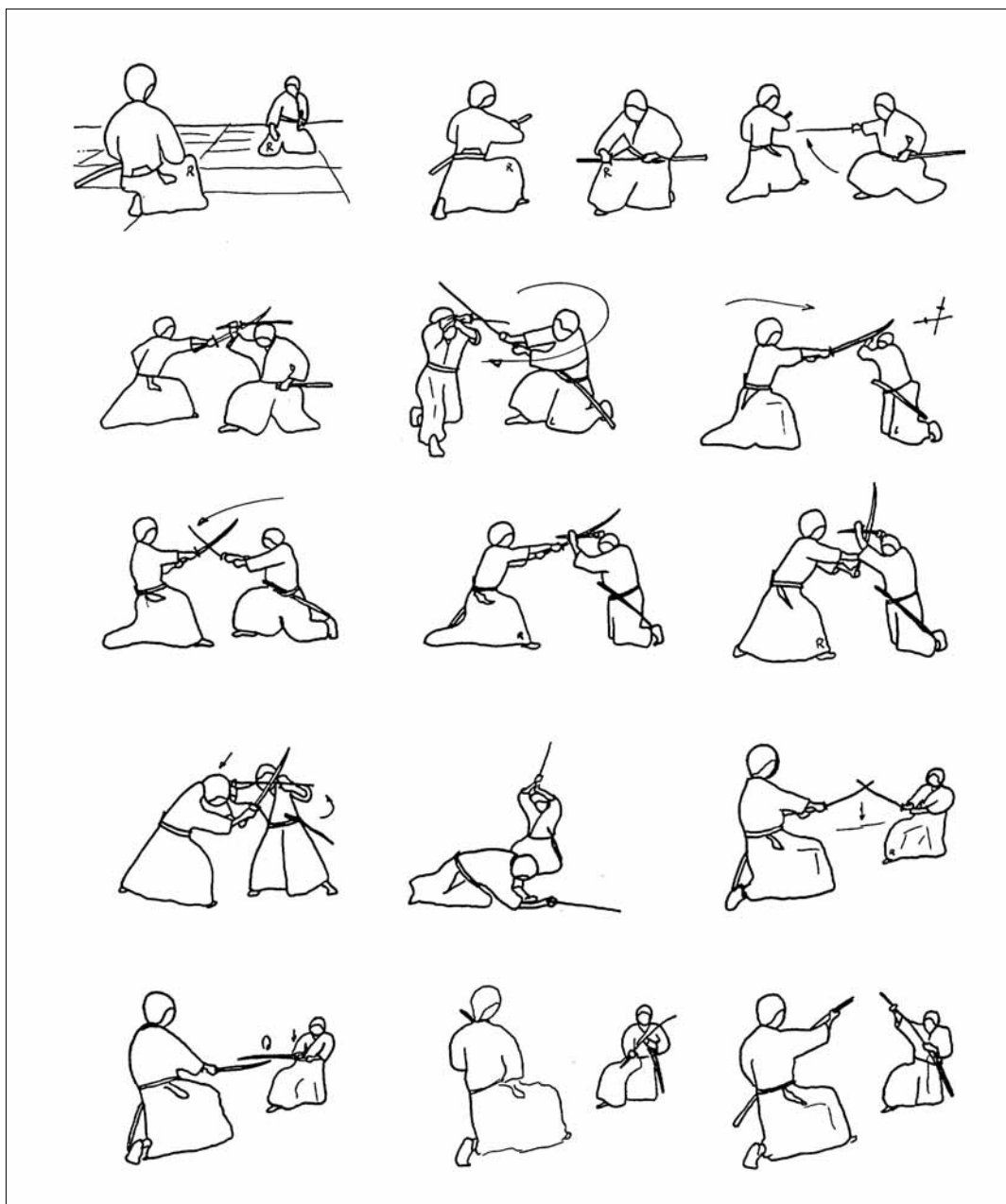
wat ik zeer op prijs gesteld heb is de mededeling op de titelpagina van zijn mooie boek dat ik van hem kreeg en zal dat koesteren. Enige tijd geleden werd hij zelfs Shidosha (officieel vertegenwoordiger) van de Tenshin shoden katori shinto ryu voor Nederland. Vele tientallen jaren

oefenen, onderricht geven, boek en artikelen schrijven zijn een aanwinst voor de beoefenaars van de martiale kunstenaars in Nederland. Er zijn maar zeer weinig leraren in Nederland die de Japanse traditionele martiale kunsten doceren en er zijn er nog minder die dat goed doen. Willem Bekink die op zeer hoge leeftijd nog oefent en doceert doet siert hem, een ware grote meester-leraar.

Omdat Willem Bekink van grote betekenis is geweest voor de door-ontwikkeling van de Shin tai ryu, met name in de Japanse martiale cultuur, heeft het bestuur van de Shin tai ryu besloten (februari 2008) hieraan uiting te geven op het 1^e lustrum van de nieuwe dojo en tuin.

Tot mijn grote verdriet heb ik enkele dagen geleden van zijn levenspartner mw. E. Badon Gijben vernomen dat Willem is komen te overlijden aan hartfalen. Op dinsdag 15 april is Willem gecremeerd. Willem Bekink (29 maart 1919 – 9 april 2008) heeft meer dan verdienstelijke sporen nagelaten in de beoefening van de Japanse martiale kunsten in Nederland. Bedankt Willem!

Mark Sterke
Tilburg, 16 april 2008



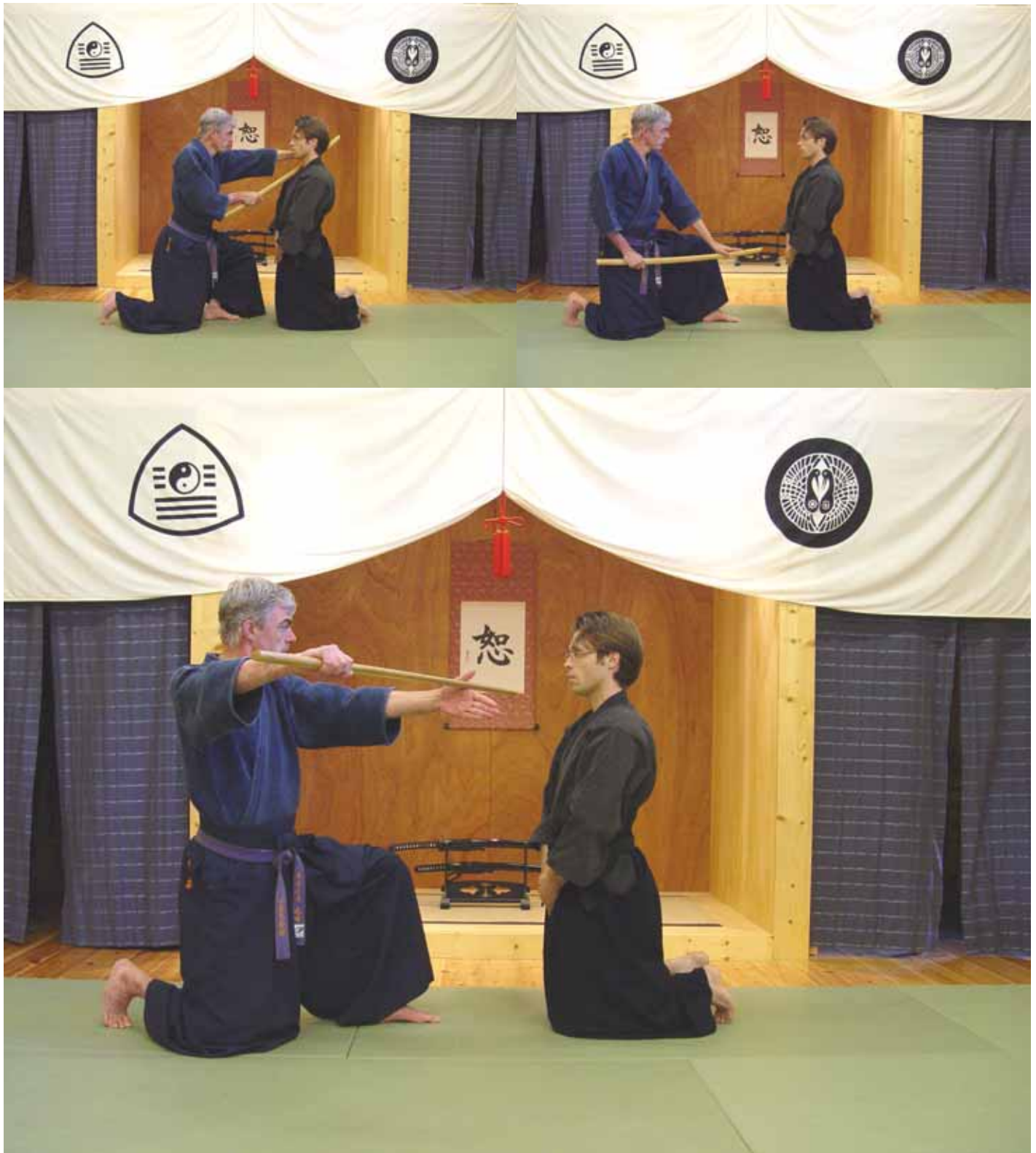
Tenshin shoden katori shinto ryu Ken jitsu.

Techniek – Technique – 技

Sho sho ryu Yawara - 諸賞流 和

De hier afgebeelde techniek is uit de mokuroku Sho sho ryu Kogusoku Ibu: Mae waki zashi:





De Shin tai ryu is verbonden met de oudste krijgskunst traditie van Japan: Sho sho ryu.

Foto collage van de Riki bu dojo & Himitsu take niwa

力武道場 秘密竹庭





















Remco naast makiwara.



De verzorging van bamboe 竹

Algemeen.

Bamboes zijn sterke planten die weinig zorg behoeven. In een verlaten tuin nabij Limoge (Frankrijk) tierde de *P. aurea* (Gouden bamboe) weelderig. Er was geen enkele speciale zorg en deze bamboe stond er zeer mooi bij. Dit heb ik op meer plaatsen gezien (ook in China en Japan). Bamboe groeit op vele verschillende grondsoorten en vele winterharde soorten zullen in Nederland en België zonder bijzondere voorzieningen gewoon groeien.

Wilt u echter gaan kweken en/of een bijzonder mooie plantentuin aanleggen dan kan wat extra zorg tot optimale resultaten leiden. Wilt u de mooiste bamboetuin aanleggen dan is met speciale zorg dat te verwezenlijken.

Eerst zal ik wat algemene informatie geven en vervolgens zal ik deze specificeren voor bamboe. Aan het einde geef ik een samenvatting van de specifieke zorg voor bamboe in Nederland en België.

Grond in het algemeen.

Grond bestaat uit verschillende grondsoorten welke door hun korrelgrootte worden onderscheiden in zand (0,063-2 mm.); klei (kleinere korrels dan 0,002 mm.); silt (tussen zand en klei in), tesamen de zogenaamde fijne grond en dan nog grind of grove grond (grotere korrels dan 2 mm.).

De fijne gronden bevatten ook een gehalte (ongeveer 5-20 %) aan mineralen met een andere korrelgrootte en vaak ook keien en grind.

'Leem' is een grondsoort die bestaat uit ongeveer gelijke aantallen korrels van grootteklassen zand, silt en klei. Mengsels van klei, zand en silt zowel als silt zijn goed uitgangspunt voor vruchtbare tuingrond. Diverse eigenschappen zijn opgenomen in de onderstaande tabel (A. Bärtels, 1992):

Eigenschap	Zandgrond	Kleigrond
watertransport en ontwatering	goed	slecht
watervasthoudend vermogen	gering	hoog
doorluchting	intensief	slecht
natuurlijk gehalte voedingsstoffen	meestal gering	meestal hoog
vasthoudend vermogen voeding	gering	hoog
geschiktheid voor beworteling	goed	slecht
bewerkbaarheid	licht	zwaar

Siltgrond zit tussen zand en klei in.

De belangrijkste bestanddelen van de bodem zijn: organische bestanddelen humuslaag (2%); lucht (20%); grondwater (25%) en mineralen (53%).

De organische bestanddelen of humus bestaat uit dierlijke en plantaardige resten die in meer of mindere mate zijn verteerd. Dit bevat voedingsstoffen zoals fosfor, zwavel en de natuurlijke stikstofbron. Deze stoffen bepalen de vruchtbaarheid. Deze humuslaag is meestal de bovenste



laag van de grond. De meeste micro-organismen in deze bovenste grondlaag zijn het meest actief bij een goede doorluchting en een temperatuur van 20-25°C. Daarnaast zijn er allerlei kleine dieren actief zoals wormen, mijten, springstaarten, kevers, mieren etc.

Grondwater is tevens een belangrijke factor. Een belangrijke bron van het grondwater is neerslag. In het algemeen neemt het waterbindend vermogen af in de volgende volgorde: veen, klei, silt, leem, zand. Klei houdt het water zo goed vast dat planten het water niet kunnen opnemen. In zandgrond zakt het water snel weg naar onder en planten kunnen het water makkelijk opnemen, maar het droogt echter snel uit en de planten moeten vaak water krijgen.

Lucht is ook van belang voor de planten. Grondwater verdringt lucht uit de grond en moet dus

snel worden afgevoerd. De grond moet voorzien zijn van zuurstof en dat bevordert de plantegroei.

De zuurgraad of pH zegt iets over hoe de grond reageert: zuur, neutraal of basisch. De pH van onze Nederlandse grond ligt tussen 3 en 8 (schaal loopt van 1 - 14: 3-4=zuur; 7=neutraal). De meeste planten groeien het beste in de zuurgraad range pH 5 en 6,5. Hier geef ik een aantal grondsoorten en hun pH-waarde (Bärtels, 1989):

Grondsoort	pH
klei- en leemgrond	6,9
zandige leemgrond	6,3-6,7
lemige zandgrond	5,8-6,2
zandgrond (< 5% organische stof)	5,3-5,7

De meeste handelspotgrond heeft de pH-waarde range 5 - 6,5. Bij een extreem hoge pH worden de voedingsstoffen door planten niet opgenomen.

Voedingstoffen voor planten.

Stikstof (N) is nodig voor de aanmaak van de eiwitten en bevordert de groei van scheuten en bladeren. Een belangrijke stof voor bamboe. Teveel stikstof veroorzaakt een sterke vegetatieve groei, sponzig weefsel en daardoor een verhoogde kans op ziekten. Een tekort aan stikstof wordt opgemerkt door het vergelen van voornamelijk oudere bladeren en planten blijven klein.

Fosfor (P) is eveneens nodig voor de eiwitsynthese. Fosfor bevordert de bloei, zaadvorming en ontwikkeling van de wortels. Een overmaat van fosfor komt bijna niet voor. Een tekort aan fosfor ziet men aan roodachtig of bruinviolette bladeren en de bladeren staan stijf en recht van de stengel af.

Kalium (K) is belangrijk voor transport van zetmeel en suikers, waterhuishouding, resistentie tegen droogte en vorst, ontwikkeling van de wortels en de stevigheid van het planteweefsel. Voor bamboe eveneens belangrijk.

Calcium (Ca) is een bestanddeel van kalk en is belangrijk bij de verbetering van de grond en als voedingsstof voor de planten. Kalk verhoogd de pH-waarde. Zure grond bevat weinig kalk, de groei wordt dan afgeremd, de groeipunten sterven af en de bladeren vervormen. Met name op zandgronden van belang.

Magnesium (Mg) is een onmisbaar bestanddeel voor het bladgroen. Andere belangrijke stoffen zijn: mangaan (Mn), ijzer (Fe), zwavel (S), koper (Cu), borium (B), molybdeen (Mo) en zink (Zn).

Al deze stoffen zitten in organische mest en ook in enkele soorten kunstmest. De meeste cultuurplanten hebben voor een optimale opname van voedingsstoffen een zwak zure grond nodig, dus met een pH tussen 5,5 en 7,0.

Meststoffen aanvullen is noodzakelijk als onderhoudsvoeding, terwijl de humuslaag, de structuur van de grond, neerslag, grondsoort eveneens van belang zijn.

De zogenaamde complete kunstmeststoffen bevatten stikstof (N), fosfor (P) en kalium (K) en kleine hoeveelheden magnesium en spore-elementen. De standaardverhouding van de hoofdbestanddelen bedraagt



doorgaans 12% N, 12% P en 21% K: N-P-K, 12-12-21 (alle planten, niet specifiek voor bamboe).

De standplaats en de grond voor bamboe.

Volle grond en tuin.

Bamboes houden van vocht (maar de wortelstokken moeten steeds boven het (grond-) waterniveau staan). Het zijn geen moeras- of waterplanten! In China en Japan groeit bamboe veel in de bergen, gewoon op het platteland en niet zoals veel mensen denken alleen aan de waterkant. Verder houden ze van warmte, een tuin op het zuiden is ideaal!

Vruchtbare zandgrond of zandige leemgrond is ideaal voor de bamboe (advies van Wang Dajun, hoofd horticulturele zaken van de Shanghai Botanische Tuin, China), zo'n 50 cm. diep en goede drainage, maar ook andere grond gaat vaak zeer goed zoals b.v. klei, slib of landbouwgrond. In Japan en China heb ik bamboe op grove bruinzwarte grond maar ook rode leem zien staan. Mijn tuin bestaat uit (arme) zandgrond. Kleine stengels en bleke bladeren geven aan dat de grond niet best is. Bamboe groeit ook op hellingen (bijvoorbeeld *P. pubescens* tot een hoek van 15°). In China en Japan groeit bamboe veelal in de bergen.

Plant de planten ongeveer 1 m. van elkaar (voor één jaar is dat zeker goed) of verder uit elkaar. Bij voorkeur mag de temperatuur niet lager worden dan ongeveer -15°C in de winter of je moet de plant of bodem gaan beschermen. In hete zomers moeten sommige soorten tegen het scherpe zonlicht worden beschermd (bijvoorbeeld *P. pubescens* f. *nabeshimai*). In ons klimaat groeien vele harde bamboes goed.

Op de eerste plaats moet de grond goed gedraineerd zijn (puin, rotsen, grind en dergelijk zorgt voor een goede drainage als die (van nature) niet aanwezig is. Er moet voldoende en regelmatig vocht aanwezig zijn (of wat vaker sproeien), maar zeker geen droogte. In de winter is het goed tussen twee vorst perioden ook te sproeien (bij hoge luchtdruk). Overmatig vocht is ook weer niet goed.

Het is goed de grond met gebroken steen of hydrokorrels (of soortgelijk materiaal) te vermengen. Bij een vijver of natte grond kan men de grond zo'n 50 cm. ophogen en daar de bamboe planten. Men kan ook pijpen voor de drainage aanleggen en het vocht naar believen regelen.

Een zure grond is niet best. De zuurgraad moet zijn: pH-waarde 4,5 - 7 (advies van heer Wang Dajun). Crouzet (Frankrijk) adviseert $7 < \text{pH} < 8,5$ en in Taiwan wordt dit bevestigd voor de soort *P. bambusoides*.

Bamboe in een pot.

De grond die je gebruikt in een pot is van de volgende samenstelling: 30% blonde turf; 10 á 15% zuivere aarde; 30% schors van de Den en 30% rode vulcanische korrels (een ander goede korrel zijn de zgn. hydrokorrels), aldus Crouzet/Jeuzy (Bambuseraie, Anduze, Frankrijk).

"Sterke potgrondmensch":

Zelf maak ik gebruik van potgrond (65%; verkrijgbaar in zakken: organische stof minimaal 50% en pH 5,5-6,5); gewone (zwarte zand-)grond (10-15%; rechtstreeks uit de tuin); hydrokorrels (10-15%) of gemalen grind (vaak verkrijgbaar t.b.v. vijvers); scherp zand/zilverzand (10%). Die vormen een hele aardige substituut voor het bovenstaande mengsel: een mengsel dat zijn waarde heeft bewezen!. Het eerste jaar jaar is geen mest nodig, later wel of



vervang het 'Sterke potgrondmengsel' voor weer een jaar bamboe op de pot. Dit mengsel kan ook in de tuin gebruikt worden bij het planten van bamboe.

Potgrond is er in verschillende kwaliteiten. Tegenwoordig worden veel potgronden vervaardigd van huishoudelijk afval die vermengd worden met turf en dergelijke. Nu blijken deze potgronden nogal eens zware metalen te bevatten. Ik gebruik uitsluitend de beste kwaliteit potgrond die niet een grote droge "koek" wordt. Sommige kwekers vermengen potgronden met kunststof bolletjes en dergelijke als "vulmiddel": dat spul gebruik ik niet. Ik gebruik alleen organische gronden en steen.

Zorg voor voldoende vocht. Bij het gebruik van een stenen pot: een donkere kleur of groene aanslag geeft aan dat u teveel water geeft; een lichte potkleur of als de grond los komt van de binnenkant van de pot geeft aan dat water nodig is en een witte aanslag geeft aan dat er teveel kalk in het water zit (dat is echter niet zo erg voor bamboe).

Bij een plastic pot: is de wortelgroei compacter en er is minder water nodig. Zorg dat potten aan de onderzijde altijd een gat hebben om overtollig water af te voeren naar een schotel of schaal die onder de pot staat (zorg voor enkele stenen onder in de pot). In dat geval geef je niet makkelijk te

veel water. De meeste kwekers sproeien, zeker in het voorjaar, lente en zomer veel. Laat dat een voorbeeld zijn. Zorg dat bamboe in een pot niet onder de 0EC komt. Bij tropische bamboe soorten is de minimum pot temperatuur 10EC. In de huiskamer met een centrale verwarming moet men de planten sproeien. De lucht in de meeste huiskamers is veel te droog voor de meeste bamboe's. Met name plagen als spint en dopluis slaan dan toe en de bamboe sterft. Er zijn ook instrumenten om het vocht in de pot te meten (contactpotentiaal meting), maar die zijn overbodig.

Wanneer geef ik potplanten genoeg water? De grond mag nooit kurkdroog zijn want dan drogen de wortelstokken uit en de plant is dood. Als de *A. nitida* de bladeren begint te krullen staat hij te droog (dat geldt voor alle bamboe, maar *Si. nitida* krult het snelst), maar let op *Si. nitida* krult zijn bladeren ook op als hij in de volle zon staat.

Lang niet alle bamboes zijn geschikt om in een pot te planten. De leptomorfe soorten groeien wel in een pot maar deze behoren bij voorkeur in de volle grond of in grote borders. De parchimorfe soorten zijn beter geschikt voor in een pot.

Plaats een pot op een zonnige plaats, voor het raam, buiten, in een kas, veranda, serre en dergelijke. Wat betreft het zonlicht zijn bepaalde soorten beter geschikt dan andere soorten (elders in dit boek worden de soorten genoemd).

Bamboe in de koele kas.

Feitenlijk is een koele kas een ruimte waar de temperatuur nooit onder de 7 °C komt. Een koele kas kun je verwarmen met pertoleum-kachel, elektrische radiator, gaskachel, kachel voor vaste brandstoffen of stookolie. Een pertoleumkachel is het goedkoopst. Een goede ventilatie is noodzakelijk!

Men kan voor lage kosten een klein² (3 x 4 m.) of groter. De kas staat bij voorkeur op een zonnige plaats (op het zuiden).

Voor bamboesoorten die minder koude verdragen is een dergelijke kas een uitkomst. In een onverwarmde kas is de temperatuur zo'n 5°C warmer dan buiten. Wordt het nog kouder dan zou je alsnog kunnen bijverwarmen. Met noppenfolie kan men extra isoleren en dus flink bezuinigen op de stookkosten.

In de zomer kan het zeer snel zeer heet worden in de kas. Voorkom dat de temperatuur boven de 30°C komt, ventileer, sproei met water of rol bamboematjes (groene grove kunststof matjes zijn te koop) over de ramen en dak. Er moet altijd, zomer en winter, sprake zijn van ventilatie. Zorg voor een voldoende luchtvochtigheid, sproeien! Vochtigheid gecombineert met lage temperaturen bevordert de verspreiding van schimmelziekten, en met name de grauwe schimmel (*Botrytis cinerea*). Vochtige warme lucht kan aanleiding geven tot virusziekten. Droge lucht is voor de meeste planten schadelijk en krijgt u last van rood spint en schildluizen. Men kan de bamboeplanten planten in stenen potten (houden de wortels koel en vochtig), in plastic potten (blijven langer vochtig), in de grond, in vaste borders. De planten kun je in potten op schragen of tafels etc. op verschillende hoogten zetten (alle planten krijgen dan zon en watergeven en observaties zijn makkelijker).

Enkele opmerkingen m.b.t. de ingrediënten:

Turf, compost, potgrond en aarde is voor de voeding van de bamboe. Grind, hydrokorrels e.d. zorgen voor de drainage en/of vocht. Scherp zand, grind e.d. prikkelt de wortelstokken tot het schieten van nieuwe stengels. Stikstof bevordert de blad- en stengelgroei.

Okamura (Japan) geeft de volgende adviezen voor kleine bamboe's (*Sasa*, *Pleioblastus*, *Sasaella*) m.b.t. de grond: 70% rode klei en 30% grond met rotte bladeren óf 50% akkergrond, 20% rivier zand en 30% grond met rotte bladeren. Geef de planten ook wat koeiemestkorrels (in midden - eind maart). Verwijder een aantal bladeren om vocht verlies te voorkomen.

Bemesting.

Men moet, als de grond niet vruchtbaar is, bemesten. Dat kan met koeiemest (verkrijgbaar in zakken), maar ook met vele andere soorten mest. Gebruik géén varkensmest (zuur)! Beendermeel, hoe groffer hoe beter, humus en de kunstmeststoffen.

De meeste soorten bamboe kan men het beste met organische mest in half december en januari en met kunstmest in februari en begin maart mesten (Okamura & Tanaka, Japan).

Organische meststoffen zijn: beendermeel (N-P-K : 3,5-25,5-0,2 en Ca. 30 en matig sporenelementen) en koemest droog (N-P-K : 1,65-1,55-4,25 en Ca. 4,19 en matig sporenelementen).

Er zijn vele kunstmeststoffen in vele verschillende samenstellingen. De standaard verhouding is N-P-K : 12-12-21, terwijl de samenstelling afhankelijk van de toepassing kan variëren. De algemene optimale zuurgraad voor planten is 5,5-6,5. Hier geef ik een aantal adviezen van diverse kwekers, een fabrikant en auteurs (en tevens de door hen geadviseerde pH-waarde):

Advies door (bamboe-)kweker e.a.	N	P	K	pH
Wang Dajun (China)	5	1	7	4,5-7
Yves Crouzet (Frankrijk)	10	5	5	7-8,5
Wolfgang Eberts (Duitsland)	12	12	20	5,5-6,8
Seike e.a. (Japan)~	10	6	4	?
FAO*	38	19	19	
Pokon (kunstmestfabriek):				
- alle planten	16	21	27	?
- groene planten	12	6	9	?
- super gazon mest (gras)	34	5	5	?

~: waarvan 50% organische mest
*: en 23% Ca

U ziet er zijn grote verschillen. Een goede samenstelling lijkt gegeven te worden door FAO. De FAO (United Nations Food and Agricultural Organization) noemt de volgende samenstelling: 9 á 10 delen stikstof; 5 delen fosfaat; 5 delen kalium en 6 delen silicaat voor bamboe(bossen). De dosering is ongeveer 7,37 gram/m⁵ (bij een pot is dat dan 0,37 - 1 gram/m⁵ (diameter pot 28 cm.)).

Nu is deze samenstelling niet te koop en derhalve gebruik ik gazon-kunstmest (zonder onkruidverdelger) met een hoog stikstof gehalte! Want daar zijn grassen en dus bamboe dol op, stikstof! Deze heeft een N-P-K : 34-5-5. De dosering bedraagt ongeveer 10 g/m⁵, maar kijk ook op de gebruiksaanwijzing van het gebruikte kunstmest. Dit combineer ik met droge koemest. Beide bemestingen gebruik ik één keer per jaar: organische mest (koemest poeder/korrels) in half december of januari en met kunstmest (gazonmest, N-P-K : 34-5-5) in februari of begin maart.

In regenrijke, gematigde streken verzuurt de grond makkelijk en daarom kan men dan in de herfst kalk strooien. Voor middelzware en lichte grond is koolzure klak en mergel (beide: 50% meststof; MgO; werkt langzaam) geschikt. Op zware grond kan snel werkende en agressieve (on-)gebluste kalk (70%-90% meststof; MgO; werkt snel) worden gebruikt. Voeg klak toe als voor lichte grond de Ph-waarde zakt onder de 5,5 en bij zware grond onder een pH van 6,5. Met behulp van zuurgraadtest-setjes kan men de zuurgraad eenvoudig vaststellen (neem diverse monsters in een tuin).

Zware grond heeft meer kalk nodig dan lichte grond. Bij een lichte grondsoort is voor onderhoudsbekalking zo'n 150 g/m⁵ nodig elke 2 á 3 jaar en voor verbetering van de grond 180-270 g/m⁵ nodig. Bij een zware grondsoort is voor onderhoudsbekalking 225 g/m⁵ en bij

verbetering van de grond 300-400 g/m⁵ nodig. Middelzware grondsoorten liggen tussen deze waarden in. Men kan beginnen met 50 g/m⁵, per jaar. Neem een jaar later weer enige monsters en controleer de waarden. Pas de dosering daarna aan. Lees ook de gebruiksaanwijzing van de gebruikte kalk. Gebruik niet teveel kalk want deze breekt de humus af en legt de sporenelementen vast.

Bemesten vergroot de opbrengst enorm. Uit onderzoek in Kyoto (Japan) blijkt dat bemesting het aantal nieuwe scheuten bij *P. pubescens* meer dan verdubbelt (van 20 voor naar 50 na bemesting)! Probeer een evenwicht te vinden. Immers teveel mest tast op de lange duur de kwaliteit van de bamboe aan.

Grondverbetering.

Het is goed voordat je de bamboes plant in een bepaald stuk van de tuin, deze grond vooraf te verbeteren. Men kan ook stukken verbeteren voor één plant (grootte ongeveer 1,4 m², diep 0,60 m.). De bemesting op voorhand kan bestaan uit goed rottende kortgesneden mest (van de koe) en een "dressing" van beendermeel (is in kleine zakken verkrijgbaar). Vergeet niet de gebroken stenen of iets dergelijks. Ook kan men hydrokorrel gebruiken (maar dat is veel duurder) en dat heeft als voordeel dat hij na jaren verpulverd, en als je dus nog eens ooit wat anders wilt planten dan zit de grond niet vol stenen. Controleer de zuurgraad en pas deze aan door kalkgift, indien noodzakelijk.

Borders kan men zien als grote potten en de grond in borders zou ik dus voorzien als in potten.

Een gevestigde plant moet ook bemest worden, zeker als de grond arm is. Gebruik goed gerotte koemest of compost. Gerotte bladeren kan ook maar dan moet je wat andere mest aanvullen. Het gaat op de eerste plaats om een hoog percentage stikstof. Ga niet in de grond graven of schoffelen, de wortelstokken liggen juist onder de oppervlakte en beschadigingen zijn funest. De vroege herfst of later is de beste tijd om te bemesten, de regen, vorst zorgen dat de mest op de juiste plaatsen komt.

Vooraf in de zomer moet u 's-avonds vooral de eerste jaars planten besproeien. Zorg dat de grond onder de vaak dikke bladerendek ook water krijgt.

Samenvatting:

Het lijkt erop dat winterharde bamboe (met name het geslacht *Phyllostachys*) voor de Nederlandse en Belgische tuin het best groeit onder de volgende condities (horticulturele criteria):

- * neerslag: voldoende en verspreid over het hele jaar, minimaal 700 mm. per jaar (water geven in de zomer en wellicht in de winter gedurende vorstvrije perioden);
- * temperatuur (januari): in de winter niet lager dan -15 °C (H3: -10 - -15 °C) of je moet extra beschermingsmaatregelen nemen;
- * grond: diverse grondsoorten voldoen waarbij de eigenschappen

bepalen welke maatregelen u moet nemen, enkele goede grondsoorten zijn: vruchtbare zandgrond en zandige leemgrond, zuurgraad pH 5 - 8,5.

- * bemesting: organische mest (koemest droog) vanaf half december of januari gecombineert met kunstmest (N-P-K : 34-5-5 of 38-19-19) in februari of begin maart, jaarlijks, gebruik de dosering van de FAO of 10 g/m² of die aangegeven is op de verpakking. Kalk kan worden gegeven in het najaar (50 g/m²) tot gewenste zuurgraad is bereikt.
- * standplaats: liefst op het zuiden. Bamboe houdt van warmte en licht. Bij ongeveer 15°C gedurende zo'n 2 weken gaat de bamboe nieuwe scheuten geven (in Nederland de eerste scheuten in het voorjaar).

Aankoop van planten en in de volle grond planten.

De aankoop.

Bij de aankoop van een nieuwe plant moet u letten dat er een redelijke wortelstok-kluit aanwezig is, met wat oudere stengels en enkele nieuwe scheuten/stengels met blad. Bij pot planten zijn er vaak een aantal nieuwe stengels met volop blad. Omdat bamboe in vergelijking met vele andere soorten planten nog nogal prijzig is, kijk erg goed uit! Bij twijfel koop de plant niet.

De Bambouseraie de Prafrance (Anduze, Frankrijk) en Eberts (Baden Baden, Duitsland) leveren bamboes van goede kwaliteit. In Nederland en België kan men bij aardig wat zaken bamboe van goede kwaliteit kopen. Er zijn bamboe-verenigingen met vele leden die ook bamboes leveren tegen vriendenprijzen (b.v. leden van de Belgian Bamboo Society). Wat ook belangrijk is dat bamboes met niet zo'n duidelijke distictieve kenmerken goed benoemd zijn (de juiste botanische naam). Omdat bamboes in groeihoogte en winterhardheid variëren is het belangrijk de goede soort bamboe aan te schaffen en de naam moet dus kloppen. Leden van bamboeverenigingen zijn vaak kenners en kunnen u adviseren omtrent aankoop en botanische naamgeving.

Het aanplanten.

Plant de plant thuis pas op de meest gunstige tijd. Plant in ieder geval niet in zeer koude grond (tijdens vorstperioden). Zet de bamboe precies zo diep in de grond zoals hij vroeger ook in de grond heeft gestaan! Desnoods markeer met een stift of tape deze hoogte voordat je de planten uitsteekt. Houdt rekening met de standplaats, wind, vocht, hoogte, grondsoort etc.

De 'potmethode' is een methode van uitplanten van potplanten die je ook kunt gebruiken in andere situaties. Als de volle grond niet van zo'n beste kwaliteit is en je deze grond, om welke reden dan ook, niet kunt verbeteren graaf dan een gat in de vorm van een grote pot. Vul het gat met een potgrondmengsel (zoals eerder beschreven), zet de bamboe erin (met de eventueel aangehechte potgrond) en vul het gat verder met het 'Sterke potgrondmengsel'. Druk de grond wat aan en geef ruimschoots water (gemiddeld zo'n 10 liter water).



Bamboe met op de achtergrond de steen van Daruma, de ontwikkelaar van de Zazen, zittende meditatie.



Laat geen gras of andere planten in de buurt groeien. Hele jonge planten kan men tegen sterk zonlicht beschermen. Geef vaak water gedurende een á twee weken, en verder hoeft u het eerste seizoen niets te doen.

Geef de nieuwe bamboes tijd om op sterkte te kunnen komen. De groeiperiode loopt van juni tot oktober. Zorg dus dat tegen deze tijd de bamboe goed verzorgd is zodat deze ongestoord volop kan groeien.

Invasieve soorten.

Let bij het uitplanten op de soort en de plaats waar je wilt gaan planten. Sommige harde bamboes kunnen zo invasief (leptomorfe soorten) zijn zoals bijvoorbeeld de *P. aureosulcata* f. *spectabilis*, *P. vivax* e.a. dat je ze moet beperken of ze op een plaats moet zetten waar ze vrij een grote ruimte tot hun eigen beschikking hebben.

Beperken van de vele uitlopers bij een aantal soorten kan door middel van het vertikaal ingraven van dikke plastic (vijver plastic) van zo'n 50 cm. breed of plastic golfplaten op een rol. Men kan ook plastic potten zonder bodem ingraven. Zo'n wortelstok-sper is voldoende adequaat, maar je kunt ook met betonnen tegels werken. Je kunt de bamboe ook zijn gang laten gaan en de uitlopers of delen van de bamboe gebruiken om meer planten te kweken (zie: kweken), door jaarlijks de uitlopers af te steken (deze methode gebruik ik). Men kan ook greppels om een plant graven zodat je ziet wanneer de wortelstokken te ver gaan uitbreiden. In de Fuji Bamboo Garden (Mishima, Japan) staan de hoge bamboesoorten in betonnen bakken van diep 1.00 m. waarbij de betonnen muur (dik 10 á 12 cm.) ongeveer 10 cm. boven de grond uitkomt. De bakken zelf waren zo'n 25 x 7,5 m. en soms groter bij de reuzebamboes (*P. pubescens*, 12 tot 18 meter hoog).

De groeiperiode van bamboe.

De groei van *P. pubescens* (maar ook vele andere soorten bamboe) vindt voor zo'n 29% plaats in juni en juli en voor 50% in augustus en september en 20-30% in oktober. De groei stopt tussen begin november tot laat in mei. Ik heb de ervaring dat de bamboe sterker gaat groeien in maart en dat het groei seizoen in oktober stopt (in Nederland). De groei begint met 10% en verdrievoudigd tot een abrupte stop in de herfst. De wortelstok gaat zo'n 10 jaar mee, maar is het actiefst in de leeftijd van 3 tot 6 jaar. Als de top van de wortelstok beschadigd of breekt schiet er een stukje terug een nieuwe uit, uit een knop, en gaat parallel lopen aan de wortelstok zelf. De terugval in activiteit zet in in het achtste jaar en op het dertiende jaar is het niet actief meer. Bamboe wordt volwassen genoemd als hij 12 jaar op dezelfde plaats groeit. Alle definitieve kenmerken in combinatie met het klimaat en standplaats kunnen dan bepaald worden.

De nieuwe stengel schiet in 40 dagen naar zijn hoogte nadat de scheut zichtbaar is, vooral bij dag in de middag. Cultivatie voor hout noemt men in China een 'bos' en voor eetbare scheuten een 'tuin'.

Het vervoer en uitplanten.

Het vervoer kan het beste geschieden als de knoppen onder de grond op het punt staan actief te worden. Dat is dus in het vroege voorjaar. Ik heb zelf enige ervaringen met *P. aurea*, die ik heb uitgestoken in Frankrijk eenmaal in de winter (eind december) en eenmaal in eind maart en deze heb ik volgens de 'potmethode' geplant in de volle grond en in een pot. De wortelstokken heb ik nat gehouden en zoveel mogelijk grond aan de wortels gelaten. Alle planten hebben in juni nieuwe scheuten gegeven.

Als je planten uit de volle grond wilt uitsteken om te vervoeren let dan op de volgende zaken: gebruik een scherpe spade; (schrob- of punt) zaag of knip de stengel een á twee meter boven de grond af (er moeten nog wel wat takken en bladeren aanzitten); vervoer in potten of in plastic zakken; laat zoveel mogelijk grond aan de dunne worteltjes zitten; ben voorzichtig met zon en wind i.v.m. uitdrogen; indien mogelijk geef wat water of sluit de plastic zak goed af zodat geen vocht kan ontsnappen, als u zo handelt zullen alle planten overleven en snel weer gaan groeien. Zorg dat u thuis reeds een mensel potgrond heeft klaarstaan. Hiernaast ziet u een plant met wortelstok in een jutte zak. Afhankelijk van de grootte van de stengel moet de wortelstok groter zijn.



Wanneer de planten van ver moeten komen (mijn bamboe invoer vanuit China en Nieuw Zeeland van wel vijftig verschillende soorten hebben een survivalrate van 95%!) voeg in de plastic zak katoen (watten) of mossen met vocht bij. Bind de zak stevig om de worteltjes zodat het zand er nauwelijks van af kan schudden tijdens het vervoer. De planten overleven allemaal. Zet de planten direct in het 'Sterke potgrondmengsel'!

Verplanten.

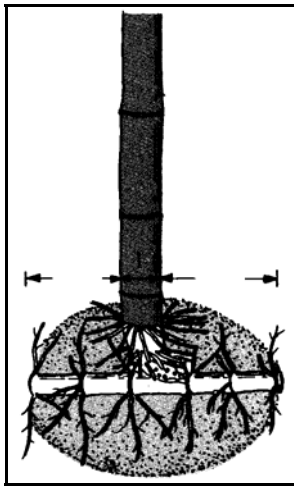
Verplanten kan eigenlijk altijd behalve in de koude wintermaanden, de voorkeur is de periode november tot en met februari/maart, juist voordat de planten gaan schieten in het voorjaar. Okamura geeft een aantal optimale verplantmaanden voor een beperkt aantal soorten, maar de bovenstaande periode zal niet leiden tot problemen. De plant heeft minimaal 1 jaar nodig om aan de nieuwe standplaats te wennen.

Ga zoals bij het uitplanten te werk. Bind de takken tesamen, laat de kluit zoveel mogelijk in takt. Schud 'Sterke potgrondmengsel' in het nieuwe 1,5 tot 2 x grotere gat, zet de kluit in het gat en schud rondom de kluit ook potgrond. Zelf vermeng ik vaak wat beendermeel of super-gazonkorrels (hoog stikstof gehalte) door de potgrond evenals hydrokorrel of gebroken grind (vooral langs de kluit). Er kunnen zich dan nieuwe wortels vormen rondom de kluit en de plant zal blijven leven en verder groeien. Geef daarna veel water (zeg 10 liter of meer). Het is goed een aantal bladeren van de takken af te snijden om verdamping van het vocht te voorkomen (zodat de plant niet uitdroogt en sterft). Je kunt ook de stengels inkorten (tot de 4e - 6e knoop). Geef de eerste twee weken elke dag water (als de bladeren oprollen dan zal de plant niet makkelijk overleven). Laat wat takken met bladeren aan de bamboe!

Overige zorg voor de bamboe.

Winter.

In de winter, zeker in extreem koude winters, is het het beste de planten te beschermen d.m.v. stro op de grond, stromatjes vertikaal om de stengels te beschermen. Het kan ook met jutte zakken. Men kan in het begin van het seizoen winterharde en bladhoudende planten in de windrichting planten, zodat als het winter wordt de planten reeds enigszins beschermd zijn. Een aantal soorten hebben geen bescherming nodig.



Crouzet beweert dat bamboe in de winter dood gaat door gebrek aan opname van water door de vorst in de grond. Volgens hem gaat de bamboe niet dood door de koude. Daarom is bescherming van de grond door middel van mulching (rottend/vergaand organische plantedelen zoals bladeren) bij jonge planten van groot belang. Toch ben ik van mening dat vorst dat water in de plantecellen doet uitzetten de cellen verscheurd en de plant schade toebrengt (ik heb dat waargenomen bij een *B. ventricosa*, een vorstgevoelige bamboe).

Nieuwe planten moeten altijd beschermd worden. Pot planten zet je in een kas of in de huiskamer (zorg voor voldoende luchtvochtigheid). Geef ze voldoende water.

Het kan zich voordoen dat de planten blad verliezen door de koude. Vaak overleefd de plant de hevige koude.

In de winter van 1990/1991 heb ik een plant uitgeplant (*P. viridi-glausces*) en het aantal scheuten was enorm terwijl ik mij eerst zorgen maakte of de plant wel zou overleven. Het werd -14°C in deze winter. In de winter van 1992-1993 vroomde het 14 graden (in de onverwarmde kas vroomde het 9 graden) en gingen de meeste plantedelen van de *P. nidularia* dood maar door de bescherming van de grond kwamen er in het voorjaar tientallen nieuwe scheuten uit de grond. Door de koude sterven meestal eerst de bladeren, daarna de knoppen, dan de stengels en bij ernstige koude de wortels als laatste.

Zie elders voor sproeien in de winter.

"Ziekten".

Als een plant maar niet wil groeien moet u meer en snel opneembare voedingsstoffen toedienen: flink bemesten.

Als een plant te nat staat of te weinig zuurstof in de grond heeft moet u draineren en het zand losmaken.

Als een plant te droog staat en de bladeren in de lengterichting zich oprollen moet men een aantal keren sproeien en water geven zodat de grond doorweekt raakt. Al snel zullen de bladeren in hun natuurlijke stand terugkeren.

Droge takken moet u afknippen. Soms lijkt het dat een plant dood is. Zet hem warm ($15-20^{\circ}\text{C}$), geef water en geef tweemaal zoveel mest (snel opneembare vloeibare meststof); hij kan nog uitschieten.

Bamboe houdt het hele jaar door blad, maar laat ook blad vallen. Het vallen van blad is dus normaal en deze kunt u gewoon laten liggen (mest).

Bladluis kan de plant bevolken (dat komt meestal door Berken die in de buurt groeien). Dat is geen probleem. Meestal is een fikse regenbui voldoende om de kwaal op de lossen. Anders zijn er bladluismiddeltjes in elke kwekerij/plantenwinkel te koop. Zet alle andere bamboe uit de buurt, als dat mogelijk is.

Hebben planten andere echte ziekten, zet deze planten dan apart zodat de ziekte zich niet kan uitbreiden onder de andere planten. Zieke stengels kan men in het geheel verwijderen.

Katten en honden kunnen nieuwe scheuten vernielen. Zet doornige planten in de buurt van kostbare bamboe's. Denk verder aan afscheidingen tegen schapen en andere dieren. Het ergste is dat uw bamboe gestolen wordt, door "mensen" (in onze tuin is dat driemaal voorgekomen). Bladeretende insecten kunnen onder controle worden gehouden door bestrijdingsmiddelen.

Bamboe groeit niet graag bij een Eik en Noot. Een Pruimeboom en coniferen zijn geen probleem. In Japan groeit veelvuldig bamboe in Dennebossen.

Uitdunnen.

Bij een nieuw bosje bamboe moet u in de eerste drie jaar niet snoeien. Laat alle scheuten groeien. Jonge bamboe moet u niet snoeien, maar de 5 - 6 jaar oude bamboe stengels moet u in de herfst verwijderen om schade door insecten te voorkomen en ruimte te geven aan nieuwe scheuten. (Stengels kunnen naar zeggen zo'n twintig jaar mee.)

Het snoeien van twee-jaar oude stengels en de oudere stengels te laten staan heeft tot gevolg dat de wortelstokken sterkere en duurzamere stengels gaat produceren en de gemiddelde stengeldikte neemt toe. Uitdunnen is belangrijk. Een grotere dichtheid van stengels betekent elk jaar minder stengels en minder oogst van stengels.

Pas op met te veel snoeien, dit veroorzaakt uitdroging van de grond en de stengels worden geel. Laat genoeg stengels staan voor schaduw. Oogst de drie-jaar oude stengels. U moet dus een code aan de stengels bevestigen zodat u weet hoe oud de stengels zijn.

In het algemeen heeft het uitdunnen meer nieuwe stengels tot gevolg (en wordt dus vaak door kwekers gedaan om vele nieuwe stengels te verkrijgen). De nieuwe stengels zijn wel klein en de wortelstokken moeten weer vele jaren groeien om de maximale groeihoogte van de stengels mogelijk te maken.

In China, als het gaat om economische oogsten, gaan uit van 5000 stengels per HA. In Japan (Mishima: Fuji Bamboo Garden) heb ik het mooiste bamboebosje gezien welke bestond uit *P. pubescens* f. *nabeshimai*, zo'n 14 meter hoog met een stengeldichtheid van één stengel per twee vierkante meter (geschat).

Korte en middelhoge bamboe-soorten (*Sasa*'s) kunt u in het voorjaar tot een handbreedte boven de grond afmaaïen: de plant gaat opnieuw uitlopen en flink groeien.

In het algemeen (i.h.b. *Phyllostachys*) geldt dat oudere stengels: laten staan geeft elk jaar dikkere stengels; en kappen geeft elk jaar meer nieuwe lage stengels.

Bloei.

Er zijn diverse vermoedelijke oorzaken voor de bloei bij bamboe: te veel zon; te natte grond; te weinig voeding, maar zeer waarschijnlijk is het een genetische zaak in combinatie met de genoemde omgevingsfactoren. Het is waarschijnlijk een methode om als plant te overleven. Een bamboe begint met bloeien: paniek want de plant kan sterven; uniek omdat je dat maar zelden meemaakt!

Wat te doen?

Er is grote kans dat de winterharde bamboes overleven, zij het vaak ernstig verzwakt. Een aantal bamboes ondervinden nauwelijks schade van de bloei zoals: *P. aurea* en *Sh. kumasasa*.

Er is geen duidelijk advies wat je moet doen. B.v. de Ps. japonica moet je tot aan de grond afsnoeien. Andere soorten overleven als je de bloeiende delen afknipt. De meest veilige methode is de bamboes in verschillende groepen van behandelingen op te splitsen; b.v. een groep afsnoeien tot aan de grond; een andere groep alleen de bloeiende delen wegnemen; en een groep gewoon laten groeien. Er is dan altijd wel een groep die het overleefd (zoniet alle groepen), je hebt dan het minste risico.

Een andere methode is veel te mesten, met name stikstof!



Japanse krijgskunst traditie

Shin tai ryu

diverse krijgskunsten en Aziatische filosofie in het centrum van Tilburg

Jiu jitsu 柔術:

Japanse ongewapende zelfverdediging.

Bugu jitsu 武器術:

Japanse gewapende krijgskunsten zoals zwaardscheren, stokvechten, mesvechten, touwbinden en meswerpen.

Iai jitsu 居合術:

Japans zwaardtrekken voor mentale en fysieke discipline, meditatie in beweging en persoonlijkheidsontwikkeling.



Oefenbijeenkomsten

Zelfverdediging en Jiu jitsu (vanaf 12 jaar):

Maandag 20.00 u. en donderdag 19.00 u.

Bugu jitsu (gewapende krijgskunsten; vanaf 18 jaar):

Maandag vanaf 19.00 u.

Iai jitsu (zwaardtrekken; vanaf 18 jaar):

Zondag vanaf 10.40 u. (mrt-jun & sep-okt)

Zazen (zittende meditatie), **bezoek aan en rondleiding in de botanische bamboetuin** en **vrije oefening**: op afspraak.

Vakanties: schoolvakanties Voortgezet Onderwijs.

Bereikbaarheid

Trein: 15 minuten wandelen vanaf het station Tilburg centraal;

Auto: A58/E312, neem de afslag Tilburg/Hilvarenbeek, richting Tilburg.

Accommodatie en tuin (zie het sterretje op de kaart):

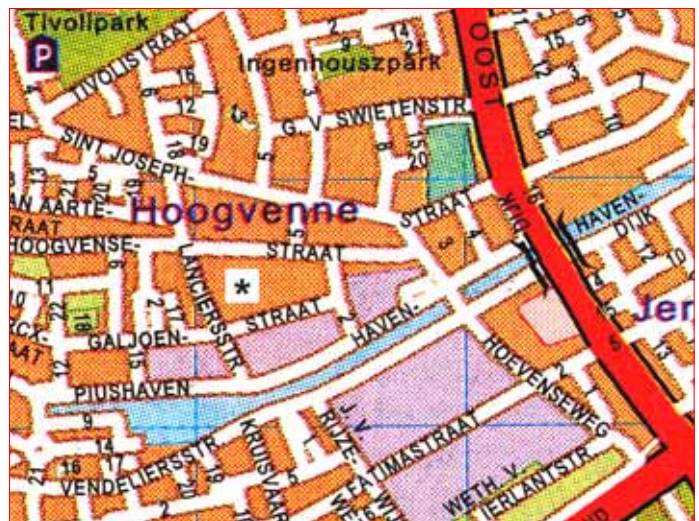
Lanciersstraat 90-G, Tilburg (Zuid-oost).

Loop door de inrit helemaal naar achter. Parkeren is in de Lanciersstraat en inrit verboden.

Correspondentie: Hoogvensestraat 106, 5017 CH Tilburg

Informatie: Telefoon: 013-5432719; 06-11220232. Website: www.shintairyu.nl & www.bushi.eu.

Verbonden met: Sho Sho Ryu, Muhen Yogan Ryu, Nihon Kobudo Shinkokai, Musha Nakama en Nederlandse academie voor traditionele krijgskunsten.





Uitnodiging - Invitation

Nederlands

Artikelen

Wij nodigen mensen uit een artikel te schrijven en te laten plaatsen in Jiu jitsu Zelfverdediging. Elk artikel moet bevatten: tekst, foto's en/of tekeningen, een curriculum vitae en literatuur. Alles wordt digitaal aangeleverd in Microsoft Word. De afbeeldingen moeten in het jpg format worden aangeleverd (300 dpi). De uitgever kan elk artikel gemotiveerd weigeren.

Advertenties en mededelingen

Men kan advertenties en mededelingen plaatsen in Jiu jitsu Zelfverdediging. Voor de bijdrage in de kosten neem contact op met de redactie.

English

Articles

We invite people to write an article and to publish it in Jujutsu Self-defence. Articles must be in Dutch or English. It must contain: text, photo's and/or drawings, a curriculum vitae, literature. Everything must be delivered digital in Microsoft Word. The photo's and/or drawings must be in jpg-file (300 dpi). Every article can motivated be refused by the publisher.

Advertisements and announcements

It is possible to publish advertisements and announcements in Jujutsu Self-defence. Please make contact with the editors.

Uitgever - Publisher:

**Nederlandse academie voor traditionele krijgskunsten
Dutch Academy for Traditional Martial Arts**

Jiu jitsu Zelfverdediging is een gratis elektronisch kwartaalblad dat publiceert over de Japanse traditionele krijgskunsten en cultuur.

Jujutsu Self-defence is a free electronic quarterly magazine which introduces the Japanese traditional martial arts and culture.

Opmerking – Note:

**Jiu jitsu Zelfverdediging is grotendeels in het Nederlands en deels in het Engels.
Jujutsu Self-defence is only partly in the English language.**

Redactie – Editors:

**GML. drs. Mark W.J.M. Sterke
Max Vromans, m.**



Jiu jitsu - Jujutsu

柔術

Zelfverdediging - Self-defence

護身術

GRATIS - FREE

E-zine

voor

Japanse traditionele krijgskunsten en cultuur

E-zine

for

Japanese Traditional Martial Arts and Culture

www.bushi.eu

www.shintairyu.nl