

Nieuwsbrief ACL-TC/CK winter 2020 no. 8



Hallo allemaal,

Deze nieuwsbrief heeft wat langer op zich laten wachten in verband met het tussentijds aantrekken van de corona-broekriem en de verwarring die dat met zich meebracht. Alle protocollen moesten weer worden bijgewerkt en dat kostte best wat tijd. Inmiddels zijn we weer terug op een niveau van maatregelen dat het voor ons als dojo enigszins werkbaar maakt.

Voor de Tai Chi en Chi Kung zijn er in de lessen zelf geen beperkende zaken meer, want de afstand waarop we werkten was altijd al minimaal de huidige gepaste afstand van 1,5 meter. Dat is, gelukkig, ook te merken aan de instroom van nieuwe mensen.

Het Aikido zal voorlopig voor het grootste deel nog gebeuren met de wapens. Misschien ten overvloede, maar werken met wapens (Jo en Bokken) is OOK Aikido en niet een noodzakelijk kwaad..... we kunnen ook hierin een groot deel van dezelfde zaken trainen als in de normale situatie. Voor de mensen, die nog steeds alleen buiten willen trainen is er de gelegenheid om op zaterdag tussen 10 en 12 achter het gebouw buiten te trainen (toegang door de bovenzaal). Kleed je wel warm aan....!. Er is hiervoor de "ACL buitentrainings APP-groep" aangemaakt, wil daar je daar deel van uit maken laat het dan even weten.

Het zou natuurlijk prettiger zijn om weer terug te keren naar de "contact-situatie", maar daar zullen we voorlopig nog een tijd van af moeten zien.

Als alternatief voor het normale Aikido is er op woensdag, donderdag en zaterdag wel de gelegenheid om onder leiding op de mat te trainen en daar je rol/val vaardigheden op peil te houden, alsmede de verschillende taisabaki's te oefenen. Ook zijn er techniek oefeningen mogelijk waarbij uke en tori mbv een jo met elkaar verbonden zijn, waardoor het mogelijk wordt om een aantal technieken toch uit te voeren. Kom ajb een keer deze manier van trainen uitproberen en kijk of je daar iets mee kan. Niet gerold is altijd mis.....

In deze tijd is het ontzettend belangrijk dat we blijven focussen op die zaken, die wel kunnen om zo toch de positieve vruchten van Aikido te blijven plukken. Iets wat daarbij een rol kan spelen, is het aantrekken van de Gi en eventueel de hakama. Het is staat je natuurlijk vrij om hieraan mee te doen, maar ikzelf heb gemerkt dat het me helpt om mijn focus op de manier van trainen, die we nu hebben weer op het oude peil terug te brengen. Uiteindelijk voel ik me op die manier "meer en completer" Aikidoka. Misschien een idee om dat ook weer eens te proberen.

Ik ben verder erg blij om te zien dat we er met z'n allen toch een positieve draai aan geven en dat iedereen er het beste van maakt, ondanks de soms vervelende verrassingen door het aanscherpen van de maatregelen, maar nogmaals, ik denk dat als we proberen het onderste uit de huidige mogelijkheden proberen te halen, we alleen maar sterker uit deze situatie tevoorschijn zullen komen.

In de herhaling:

Het Tai Chi en Chi Kung-rooster buiten in het Leidse Hout zullen blijven doorlopen, ondanks dat het misschien soms erg fris kan zijn. Maandag t/m donderdag van 12 tot 13 uur en op vrijdag van 9 tot 10. We verzamelen bij de muziektent en bepalen vanuit daar waar we gaan oefenen.

Voor alle duidelijkheid: ook voor de Aikidoka kunnen de Tai Chi en Chi Kung lessen een fijne, ondersteunende werking hebben en een bijdrage leveren aan het verwerken van de invloed van de afgelopen 9 maanden en het versterken van de weerstand voor de zaken die nog komen gaan. Probeer het uit!!

Al met al hebben we behoorlijk wat voor onze kiezen gehad de afgelopen 9 maanden en het is begrijpelijk dat iedereen snakt naar een stuk ontspanning en naar mogelijkheden om weer met wat grotere groepen samen te zijn, zeker met de feestdagen zo dichtbij. Ik heb precies hetzelfde... maar laten we met z'n allen verstandig en geduldig zijn en onze tanden (spreekwoordelijk) nog even op elkaar houden..
In dit licht heb ik besloten om het Kerstdiner van dit jaar uit te stellen tot een later moment. Hopelijk kunnen jullie allemaal wel in kleinere, persoonlijke kring genieten van de komende feestdagen en daar ondanks alles ontspanning en soelaas uit halen, we kunnen het hard gebruiken....

De laatste training van 2020 zal vallen op zaterdag 19 december, de eerste training van 2021 op maandag 4 januari.

Als mogelijke lichtpuntjes nog de volgende zaken:

- Op zaterdag 16 januari wordt er in de Dojo een lai-do workshop gehouden olv Bjørn Aris, leraar in deze fascinerende kunst van het trekken van het zwaard en een hele goede vriend van ondergetekende. Een absolute aanrader en gegarandeerd op gepaste afstand.... Het lai-do wordt namelijk solo beoefend en is op deze manier makkelijk te combineren met huidige situatie.*
- Na afloop zullen onze nieuwjaarsborrel houden en hopelijk kunnen we dan toosten op een mooi en gezond 2021!! Details volgen.*
- Vanaf maandag 4 januari zal er geen kinderles meer zijn op maandag van 18.30 – 19.30 uur. In plaats daarvan wil ik een introductie cursus Boeddhistische Meditatie gaan verzorgen voor iedereen die daarin geïnteresseerd is. De cursus zal 6 maandagen duren en na die 6 x kijken we of het zin heeft om er mee door te gaan. Laat even weten per mail of je interesse hebt.*

Dat was het weer voor deze keer. Blijf allemaal gezond!

Hopelijk allemaal tot spoedig ziens!!



