

Ymke Rinsema: Aikido houdt mij in balans!



Door: Janneke Tadema

Al heel lang had Aikido de interesse van Ymke maar het duurde wel even voordat zij het daadwerkelijk ging beoefenen. Pas na een burn-out besloot ze: het roer moet om! De lessen yoga gaven haar wel de ontspanning die ze nodig had, maar ze miste de interactie met anderen. Op aanraden van instructeur Martijn van Hemmen waar ze een proefles goshindo volgde, kwam ze toch weer bij aikido terecht. Dit doet Ymke alweer 2 jaar bij de vereniging Aikido Yuishinkai Alkmaar. Ze haalde pas geleden haar examen in de 4e kyu.

Naast aikido bestaan er natuurlijk meer martial arts zoals judo en karate. Waarom spreekt juist aikido Ymke zo aan? "De vorm aikido die wij beoefenen is er niet één van alleen maar technieken. Wij passen ook meteen de Ki-principes toe, kort samengevat: krachtig zijn door zachtheid. Iedereen is hier gelijk. Zowel bij mannen als vrouwen vallen de fysieke verschillen weg. De krachtmeting die ik altijd voelde bij tennis is hier zeker niet aan de orde".

Bij Aikido Yuishinkai is er volop aandacht voor gezondheidsoefeningen, het werken met Ki, lichaam geest coördinatie, centreren, meditatie, ademhaling en op een natuurlijke manier verbinden met jezelf, de ander en de omgeving. Ook de vele aikido technieken met blote hand, houten zwaard, stok en mes worden vaak gebruikt. Ymke heeft hier ook al mee gewerkt. "Het is mooi om te zien en te ervaren wat de diepere betekenis is achter alle bewegingen die we leren".

Ook in het dagelijkse leven heeft Ymke profijt van aikido. Als ze zich gestrest voelt weet ze zich nu heel gemakkelijk te ontspannen door de ki- principes toe te passen. "De spanning zakt naar beneden in mijn lijf en mijn hoofd wordt weer helder". Ook thuis komt de aikido soms goed van pas. "Vroeger kon ik nog weleens meegaan in de boosheid van mijn dochtertje. Nu blijf ik in mijn centrum en daardoor kalm. Haar boosheid is dan ook weer sneller over en nadien geven we elkaar een "aikidoknuffel" zoals mijn dochter dat zo mooi zegt". Haar dochter zit sinds dit seizoen ook op aikido bij de Aikikids!

Ymke traint elke woensdagavond en als ze kan ook op de zaterdagochtend. Voor een examen wordt er meer getraind. Voordat je een examen mag doen moet je een x-aantal lessen gevolgd hebben. De instructeur geeft uiteindelijk aan of je toe bent aan een nieuw examen. De laatste maand voor het examen is de training behoorlijk intensief. Deze eindspurt tilt je nog naar een hoger niveau volgens Ymke. Er wordt getraind in de gymzaal van basisschool Liereland en in de zomervakantie op het strand en bij het Geestmerambacht. Buiten trainen voelt vrijer en het programma is dan anders. Een unieke ervaring! Ook het bezoeken van seminars bij andere verenigingen is een mogelijkheid. Binnenkort gaat Ymke samen met een aantal andere leden van haar vereniging naar Bologna in Italië om een seminar onder leiding van Koretoshi Maruyama Sensei te volgen. Ze kijkt er naar uit! Volgens Ymke is de onderlinge sfeer die er bij andere Aikido Yuishinkai verenigingen heerst warm, net als bij haar vereniging. Naast het beoefenen van aikido gaan de leden uit Alkmaar samen elk jaar uit eten om het aikido-seizoen af te sluiten.

Waarom zou Ymke aikido aanraden aan vrouwen?

"In ons gehaaste bestaan als vrouw is het belangrijk om in balans te komen en te blijven. Het is een blessure-arme sport doordat je leert binnen je grenzen te blijven. Het is geschikt voor alle leeftijden en het houdt je soepel en lenig".

Meer informatie over de vereniging waar Ymke traint vindt u op www.natuurlijkaikido.nl.

Vanwege moederdag heeft de vereniging een leuke actie: 2x gratis een proefles. Gewoon voor alle moeders!