



KATORI SHINTO RYU



Hugo Chaveau. - De sensei op de training.

Katori Shinto Ryu is een vorm van **martial arts** waarbij het niet om het vechten gaat, maar eerder om zo goed zijn dat je niet hoeft te vechten. Het is een pad van **spirituele groei en zelfbeheersing**, waardoor de innerlijke kracht alle conflicten ontwapent.

De krijgskunst, een discipline die klassieke gevechtstechnieken omvat, vindt zijn oorsprong in de vijftiende eeuw en is verbonden met de legende van de grootmeester **lizasa Chōisai**. Zijn meesterschap en geestelijke zuiverheid waren zo groot dat hij tegenstanders enkel door zijn aanwezigheid al wist af te schrikken. Zoals de uitspraak *“The art of war is the art of peace”* benadrukt, streeft men naar een niveau waarop gevechten overbodig worden.

In de Antwerpse *Dojo*, de trainingszaal voor **Katori Shinto Ryu**, wordt deze traditie voortgezet sinds de jaren 90. Hier is de training een proces van constante **verfijning**, waarbij leerlingen werken aan **fysieke technieken én innerlijke kracht**. Wanneer je de Dojo binnenstapt, betreed je een wereld van discipline en respect. **De Antwerpse sensei**, de leermeester, hecht sterk aan deze waarden. De training begint met **iaijutsu**, een oefening die zowel fysieke als mentale voorbereiding biedt, aangezien ieder gevecht begint in de geest. Elke student voert deze handeling zelfstandig en met precisie uit om focus en concentratie te vinden. **iaijutsu** (zwaardtrekken) start met het zwaard in de schede en richt zich op aanvallen vanuit een alledaags perspectief. Na deze oefeningen wordt de les voortgezet met **kenjutsu** (zwaardvechten), waarbij de technieken zijn afgestemd op een slagveld- of oorlogsperspectief.

“Een *dojo* is een beetje zoals een familie,” vertelt een lid. “Tijdens de training is er focus, maar daarnaast zijn we een hechte groep.” Het is dus een plek van sereniteit en vriendschap, waar geen competitieve wedstrijden plaatsvinden, maar het echt draait om samen te leren en jezelf te verbeteren. Iedereen beleeft dit anders, passend bij zijn of haar unieke lichaamsbouw, mentaliteit en achtergrond. “Shinto-ryu is geen museumstuk, het is een levende traditie,” aldus de sensei, waarbij hij benadrukt dat het een houding is die je je met elk nieuw inzicht steeds meer eigen maakt. De sensei begeleidt zijn studenten doorheen hun individuele pad en deelt zijn kennis. Hij wijst niet alleen op de technieken, maar ook op de **waarden** die de training overstijgen: respect, geduld en verantwoordelijkheid voor persoonlijke groei.

Levenslang leren

Katori Shinto Ryu is een gevechtskunst waarin je voortdurend je **eigen mentale grenzen** tegenkomt. Studenten voelen zich vooral aangetrokken omdat ze zichzelf willen ontplooien. Het is een pad dat je individueel bewandelt, waarbij je telkens weer geconfronteerd wordt met jezelf en je eigen fouten. Het leert je om door te zetten, zelfs als vooruitgang traag lijkt te gaan. Het gezegde *“there are no shortcuts in Katori Shinto Ryu”* herinnert de studenten eraan dat je steeds opnieuw de kracht moet vinden om obstakels te overwinnen. Dit belangrijk Japans principe van het **levenslang leren**, is iets wat veel studenten aanspreekt. Het voelt verfrissend en zelfs uitdagend voor wie gewend is aan het directe succes en de competitie die in veel Westerse vechtsporten de norm is. Hier gaat het niet om winnen of verliezen, maar om een dieper begrip van jezelf en de wereld om je heen. Juist om deze reden is het niet voor iedereen weggelegd, en de Antwerpse Dojo heeft moeite om nieuwe, jonge leerlingen aan te trekken. Toch staan ze hier zeker wel voor open.

Tijdens de training is het de bedoeling dat je je aandacht naar binnen richt en niet onnodig veel vragen stelt. In plaats daarvan ‘leer je met je ogen,’ door **observatie en concentratie**. Ook de traditionele uitrusting is deel van die sfeer. Elke beweging vraagt om concentratie en respect voor wat je draagt en doet. Tijdens de training wordt er een blauwe *keigoki* met halflange mouwen gedragen, vastgebonden met een brede *obi*, een stevige band waar het zwaard in kan rusten. Onder de *keigoki* dragen ze een *hakama*, een broekrok met plooiën die open is

aan de zijkanten; meestal dragen ze daar nog een shortje onder. Verder wordt er ook op blote voeten getraind, wat bijdraagt aan een directe verbinding met de grond en de Dojo-ruimte. Een houten vloer is hierbij ideaal, aangezien die licht meeveert en bewegingen ondersteunt. In Japan heeft bijna elke Dojo een altaartje, een *kamiza*, dat een belangrijke plek inneemt in de ruimte. Bij binnenkomst groeten de leden naar het altaar als teken van respect, en de opstelling van de ruimte- zoals wie waar staat, volgt specifieke richtlijnen. Hoewel de spirituele connectie sterk is, ontbreekt in Antwerpen een traditionele dojo vanwege een tekort aan beschikbare sportinfrastructuur; de trainingen vinden daarom plaats in een turnzaal.

Technieken

Het curriculum van Katori Shinto Ryu omvat een breed scala aan **verschillende gevechtstechnieken**. Van het **zwaardtrekken** (*laijutsu*) en de **verfijnde zwaardtechnieken** (*Tachijutsu*) tot de **vloeiende bewegingen met de staf** (*Bōjutsu*) en de krachtige **hellebaardtechniek** (*Naginata*). Het curriculum omvat daarnaast speergevecht (*Sōjutsu*), worpen en klemmen (*Jūjutsu*), en zelfs het hanteren van kleinere wapens zoals *shuriken*. Voor de gevorderde studenten zijn er ook technieken in *ninjutsu* en tactische vaardigheden, die nog dieper ingaan op het inzicht in de strategie. Deze technieken, zorgvuldig beschreven in de scrolls, helpen de leerlingen niet alleen om bewegingen te beheersen, maar ook om innerlijke rust en controle te ontwikkelen.

Japan

De gevechtscunst is diep verankerd in de Japanse tradities, niet alleen in terminologie, maar ook in de **rituelen en omgangsvormen**. Er zijn geen theorielessen; de kennis wordt doorgegeven via **praktijk en observatie**. De studenten reizen soms ook naar de Dojo in Japan om een officieel certificaat (*een scroll*) te verkrijgen of **Keppan** af te leggen. Dit laatste is een ritueel om toe te treden als officieel lid (*monjin*), waarbij het ondertekenen met bloed trouw belooft (*Kishomon*) aan de geheimen van de school. Hoewel het ritueel van **Keppan** voor velen eerder draait om geestelijke toewijding dan om de ceremonie zelf, wordt het naleven van de regels als vanzelfsprekend beschouwd. Ook blijft er regelmatig contact met de Japanse sensei om de band met de traditie te versterken.

Eén van de eerste certificaten die een student kan behalen, is de **Mokuroku-scroll**. Deze scroll opent met de woorden "*Heiho wa heiho nari*". Dit is een woordspeling die betekent 'De kunst van het oorlogvoeren wordt de kunst van de vrede' en het omvat een overzicht van de technieken die een leerling moet beheersen. De werkwoordsvorm **nari** is hierin essentieel; het duidt niet op een eindpunt maar op de weg die wordt afgelegd. De *Mokuroku* is dan ook een symbolische erkenning van het traject dat de leerling aflegt, en van hun inzet en groei. Als je deze goed beheerst, kan je de *Menkyo scroll* behalen.

Buiten de Dojo

Deze tradities groeien voor veel leerlingen uit tot handelingen die ze ook **buiten de Dojo** meenemen. Zoals een student vertelt: "Als ik in een Aziatisch restaurant ga betalen of iets geef. Geef ik alles met twee handen. Ik geef nooit iets met één hand. In Azië geven we altijd dingen met twee handen. Dat is beleefd. En dat heb ik gewoon helemaal overgenomen." Iedere leerling neemt deze traditie op zijn eigen manier op, in zijn eigen tempo. Sommigen kiezen ervoor om dieper in de Japanse cultuur en filosofie te duiken, en de sensei raadt bij interesse graag boeken aan.

Katori Shinto Ryu is dus een gevechtscunst die draait om **spirituele groei, zelfbeheersing en innerlijke rust**. Het richt zich niet alleen op fysieke technieken, maar ook op het ontwikkelen van waarden zoals respect, geduld en verantwoordelijkheid, wat de kunst tot een diepgaande traditie maakt.

**Deze beschrijving werd opgesteld naar aanleiding van de expo Martial Arts in het Mas (2026)*

Bibliografie:

- Katori Shinto Ryu. "Katori Shinto Ryu: De Martial Arts Traditie." Geraadpleegd op 3 januari 2025. <http://katori-shinto-ryu.be/>.
- Swords of Northshire. "Katori Shinto Ryu: De Oude Japanse Martial Art." Laatst gewijzigd op 3 januari 2025. <http://www.swordsofnorthshire.com/blogs/theblade/katori-shinto-ryu-the-ancient-japanese-martial-art#:~:text=Katori%20Shinto%20Ryu%20is%20one,this%20traditional%20Japanese%20martial%20arts.>



INZENDER

Katori Shintō Ryū België
<http://katori-shinto-ryu.be/>



THEMA

Sport en spel



LOCATIE

Drakenhoflaan 160
1600 160