



Soms liggen sport en kunst dicht bij elkaar. Zoals bijvoorbeeld in Pencak Silat, een eeuwenoude verdedigingskunst uit Indonesië. De sport kent honderden verschillende stijlen. Van sierlijk en mooi tot bloeddorstig hard.

Tekst: Rob Kramp Foto's: Jiri Büller



## Sierlijke dansers met snelle handen

De sembah is verplicht. De groet staat voor respect. Geen demonstratie begint zonder sembah. In Den Helder geeft 'the world of martial arts' zaterdagavond een kijkje in de oosterse vechtsporten. Letterlijk vertaald betekent martial arts 'krijgshaftige kunsten'. In sporthal Sportlaan zijn vooral sierlijke dansers actief, wier mysterieuze bewegingen sporadisch overgaan in harde, bliksemsnelle bewegingen.

Het is de avond van de Pencak Silat Manyang en aanverwante sporten. Pencak staat voor gecontroleerde, soepele bewegingen, voor dansen. Silat voor de flitsende, harde beweging met als doel de verdediging, neutralisering en tegenaanval. De beoefenaars zijn snel als de bliksem. 'Pencak Silat staat te boek als een vechtsport', zegt goeroe C. Don Kessing. 'Maar ik hoor liever verdedigingskunst.'

Kessing is de stijl leider van de Manyang. Hij kwam na de overdracht in 1962 van Nieuw-Guinea naar Nederland. 'Pencak Silat kent rond de 1800 stijlen. Het is een verdedigingskunst die afgekeken is van dieren. Vele technieken hebben daarom diernamen, zoals harimau (tijger), ulah (slang), monjet (aap). Manyang staat voor wesp. De stijl is herkenbaar aan de gevechtshouding met een hand open en de ander in een vuist.' Daarnaast onderscheidt de Manyang zich van de andere stijlen door de kleding. Aan de uiteinden van de zwarte broekspijpen zitten rode biezen. Deze staan voor moed en het gif van de wespengel.

In de donkere speelzaal, doorgaans het onderkomen van de basketbalsters van Yellow Bike, is Kessing de opvallendste showbink. De 68-jarige is gekleed in een zwarte broek, zwart overhemd met donderode stropdas en een smetloos wit colbertje met opstaand kraagje. Het grijze haar is strak achterovergekamd met een matje

in de nek. De punten van zijn zwarte schoenen steken haast triomfantelijk omhoog. Het zilveren montuur van de bril glinstert in de spotlights.

In de sober ingerichte zaal ligt een blauwe tatami van tien bij acht met oranje randen. Langs de mat staan zes batterijen met vier spotlights opgesteld. In een hoek staat een draaitafel voor de onontbeerlijke, opzweepende muziek.

Rond de mat staan elf tafels met vijf stoelen voor de sponsors en vips, onder wie de ambassadeur van Indonesië. De afzetting is van slingers. Daarachter staan stoelen en banken voor het gewone publiek. Er zijn naar schatting 500 toeschouwers.

'Ik ken bijna iedereen', glimt Kessing van trots. Hij gaat eerst van tafel naar tafel, daarna de zaal in en schudt honderden handen.

In de Pencak Silat is Kessing bijna een heilige. Hij is een van drie oprichters van de Nederlandse bond en de Europese bond, en speelt een voornaam rol in de Persilat, de wereldfederatie. Daarnaast heeft hij scholen over de hele wereld, van Nederland tot in de Verenigde Staten.

'In Nederland hebben we een paar duizend leden. In de VS groeit de aanhang spectaculair.' Voornamelijk door de vechtfilms uit Hollywood, die veel gebruik maken van beoefenaars van de diverse takken van de vechtsporten.

De demonstraties staan bol van

Het accent ligt op zelfbeheersing en op etiquette, veelal in combinatie met gebed om hulp tot de Almachtige

de symbolen en rituelen. 'De mystiek vormt de grootste aantrekkingskracht van onze sport', zegt guru Kessing. Eenmaal bekend met de sport blijven ze hangen omdat de trainingen veelal een mentaal-spiritueel aspect hebben.

'Het leren van zelfbeheersing, van zelfdiscipline staat voorop. We doen veel aan meditatie en de geestelijke balans. Je doet er veel innerlijke kracht op, leert ademhalingsstechnieken en het beter ontwikkelen van de zintuigen.' Kortom: Pencak Silat is gewoon goed voor de karaktervorming.

In de Sportlaan worden de demonstraties verzorgd door stoere mannen en vrouwen in voornamelijk zwarte judopakken met bontgekleurde banden (sampoer). De kleur van de sampoer geeft, net als in het judo, de sterkte aan van de beoefenaar.

Hoogtepunt van het gala is het spectaculaire optreden van het nationale Pencak Silat-demonstratieteam van Indonesië, ondersteund door een gamelan-orkest. Verder worden er demonstraties gegeven van vechtkunsten met intrigerende namen als aikido, tai chi, mercati putih, Middeleeuwse Europese krijgskunsten als wushu, iaido, kempo kuntao long fu moon en kobujutsu, afgewisseld met het meer alledaagse karate, kickboksen en jiu jitsu.

In alle gevallen gaat het altijd om de kunst van de verdediging, nooit om de aanval. 'Het draait erom met geduld en beheersing af te wachten alvorens de technieken te gebruiken in het gevecht', leert guru Kessing.

Natuurlijk is er soms een bloeddorstige ondertoon als er gevaarlijke wapens als de tongkat-stok, hakmes en kris rondzwaaien in de razendsnelle handen. Maar het accent ligt op de zelfverdediging, benadrukt Kessing. En op de etiquette, zoals de sembah, veelal gecombineerd met het gebed om hulp tot de Tuhan Yang Maha Esa, de Almachtige.

