

## **Eerste 5<sup>e</sup> dan aikido in Midden-Holland**

**Marc Jongsten heeft de vijfde dan aikido behaald. Daarmee is de Leidse instructeur de eerste 5e-dangraadhouder van Midden-Holland. Zijn Franse mentor Christian Tissier (7<sup>e</sup> dan) reikte de officiële handgeschreven strook rijstpapier vrijdag 5 maart aan hem uit. Hij verdiende de erkenning van de Japanse aikido-organisatie met zijn inzet voor de sport in Nederland.**



Marc Jongsten (l) met Christian Tissier (r)

In het dagelijks leven geeft ‘sensei’ Marc Jongsten training in zijn Aikido Centrum Leiden. Daarnaast leidt hij aikido-instructeurs op bij Aikido Nederland, de NOC/NSF-erkende aikidobond. Ook bij bedrijven en overheidsinstellingen geeft Marc aikidotrainingen en hij is actief in diverse functies op lokaal, regionaal en landelijk niveau. Voor Marc is aikido veel meer dan werk.

### ***Way of life***

Aikido is niet alleen een sport, maar een ‘way of life’. De Japanse cultuur, filosofie en het boeddhisme vormen een rode draad voor Marc Jongsten. Samen met zijn vrouw Caroline (aikido-instructeur 4<sup>e</sup> dan én van Japanse afkomst) bezoekt hij regelmatig het land van de samoerai.

Aikido is geschikt voor iedereen. Het gaat niet om spierkracht, maar om innerlijke kracht. Het gaat niet om vechten, het gaat om het controleren van de situatie. Neutraliseer je tegenstander, zonder deze onnodig te verwonden. Aikido gaat verder dan het conflict, het gaat over hoe je in het leven staat. Aikido blijft boeien, een leven lang.

### ***Introductie***

Nieuwsgierig geworden? Probeer het uit! Volg een introductiecursus aikido van vier lessen bij Aikido Centrum Leiden.

### ***Meer informatie?***

[www.aikidoleiden.nl](http://www.aikidoleiden.nl)

Marc Jongsten, tel: 0629518441, e-mail: m.jongsten@kpnplanet.nl

---