



**ALS EEN
KRIJGER
IN DE
KANTOORTUIN**

**WEERBAAR OP
HET WERK**



**MET
PRINCIPES UIT
DE OOSTERSE VECHTKUNST**

Caspar Gesthuizen



UITGEVERS

ALS EEN KRIJGER IN DE KANTOORTUIN

COLOFON

Uitgever S2uitgevers, Baarn (www.s2uitgevers.nl)
Redactie Rinus Vermeulen Tekst & Advies, Haarlem
Correctie Edwin den Os
Vormgeving Hein van Putten / Hendrik de Tiende
Fotografie Amber de Jongh / Ambytious
Druk en afwerking Tipoprint B.V.
NUR 800

ISBN 978-94-93282-18-6
Eerste druk, juni 2023

COPYRIGHT © CASPAR GESTHUIZEN, 2023.

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij S2uitgevers en de auteur. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

**WEERBAAR OP HET WERK
MET PRINCIPES UIT
DE OOSTERSE VECHTKUNST**

Caspar Gesthuizen



Voor jou ma,

ook al ben je er niet meer,

je bent er toch.

DOORWOORD

HOE HET ALLEMAAL BEGON

In de afgelopen vijftientig jaar die ik in het bedrijfsleven heb gewerkt, heb ik aan net zoveel verschillende managers gerapporteerd: vijftientig! Dat is gemiddeld één manager per jaar. De meesten van hen waren prima om mee te werken. Maar sommige van deze managers hebben een diepe indruk op mij gemaakt met hun inspirerend leiderschap, door het geven van hun vertrouwen, door hun echte interesse in mij als persoon, door hun waardering voor mijn prestaties en die van mijn team en door hun begrip voor mijn fouten.

Een nog diepere indruk hebben een paar managers van de buiten-categorie gemaakt. Met hun autoritaire, dwingende leiderschapsstijl creëerden zij een angstcultuur zonder ruimte voor dialoog, met een gebrek aan respect en erkenning voor wie ik was en wat ik kon. Daarbij namen ze de vrijheid om hun ondergeschikten te kleineren en met ijzeren vuist te domineren.

Die laatsten hebben mij en veel van mijn collega's voor uitdagingen en dilemma's gesteld. Als je een leuke baan hebt met fijne en warme collega's om je heen, als je voor een mooi bedrijf werkt waarin je jouw talenten kunt ontplooien en mooie dingen kunt bereiken, ga je dan weg alléén omdat je absoluut niet kunt werken met jouw nieuwe manager? Begrijp me niet verkeerd, ik stel geen al te hoge eisen aan een manager. Ik weet wat ik moet doen en hoewel ik eigengereid en lastig kan zijn, volg ik de koers die het bedrijf voor me bepaalt. Maar ik heb wel een ondergrens. Ik word graag serieus genomen en met respect behandeld; niet omdat een manager mij aardig moet vinden, maar omdat het getuigt van goed fatsoen.

Ik heb in de afgelopen vijftientig jaar op de harde manier een aantal dingen geleerd die ik graag met je deel, in de hoop dat ze jou kunnen helpen op je werk. Ik heb verschillende bedrijven vanbinnen gezien, van kleine familiebedrijven en horecaketens tot grote foodmultinationals. Je zou me een commerciële zakenreiziger kunnen noemen. Ik heb de halve wereld rondgereisd en ik heb daarbij veel klanten persoonlijk leren kennen. Zo heb ik de verschillen in zakendoen met mensen uit Angelsaksische landen, uit de Arabische wereld en uit Azië aan den lijve mogen ervaren.

In de bedrijfsjungle heb ik ook veel mensen leren kennen. En ik heb ze zien worstelen, met de continue druk, met de verwachtingen, met de stress en met de ego's. Om precies te zijn met de ego's van managers die, gezien hun beroerde mensenkennis en gebrek aan empathie, eigenlijk geen leiding zouden mogen geven. Te veel collega's heb ik in tranen op de afdeling gezien na de zoveelste confrontatie. En een klein aantal ervan heb ik zelfs zien bezwijken onder de aanhoudende druk.

Parallel daaraan heb ik me vanaf mijn studietijd in verschillende budodisciplines getraind, waaronder karate, aikido en tegenwoordig vooral traditioneel ninjutsu. Ik ben gefascineerd geraakt door de oosterse krijgskunsten en de oosterse cultuur. De principes van deze oude krijgskunsten hebben me onbewust enorm geholpen om de uitdagingen op mijn werk aan te kunnen.

Dit boek gaat over weerbaarheid. In alle bescheidenheid deel ik in *Als een krijger in de kantoortuin* mijn ervaringen van de afgelopen vijftientig jaar met jou. In de hoop dat die je inspiratie en handvatten bieden om vanuit innerlijke kracht en zelfvertrouwen beter bestand te zijn tegen de hoge werkdruk, de conflicten en de ego's op jouw werk. Want het leven is te kort en te kostbaar om het te verprutsen aan zaken en mensen die er niet toe doen!

INHOUD

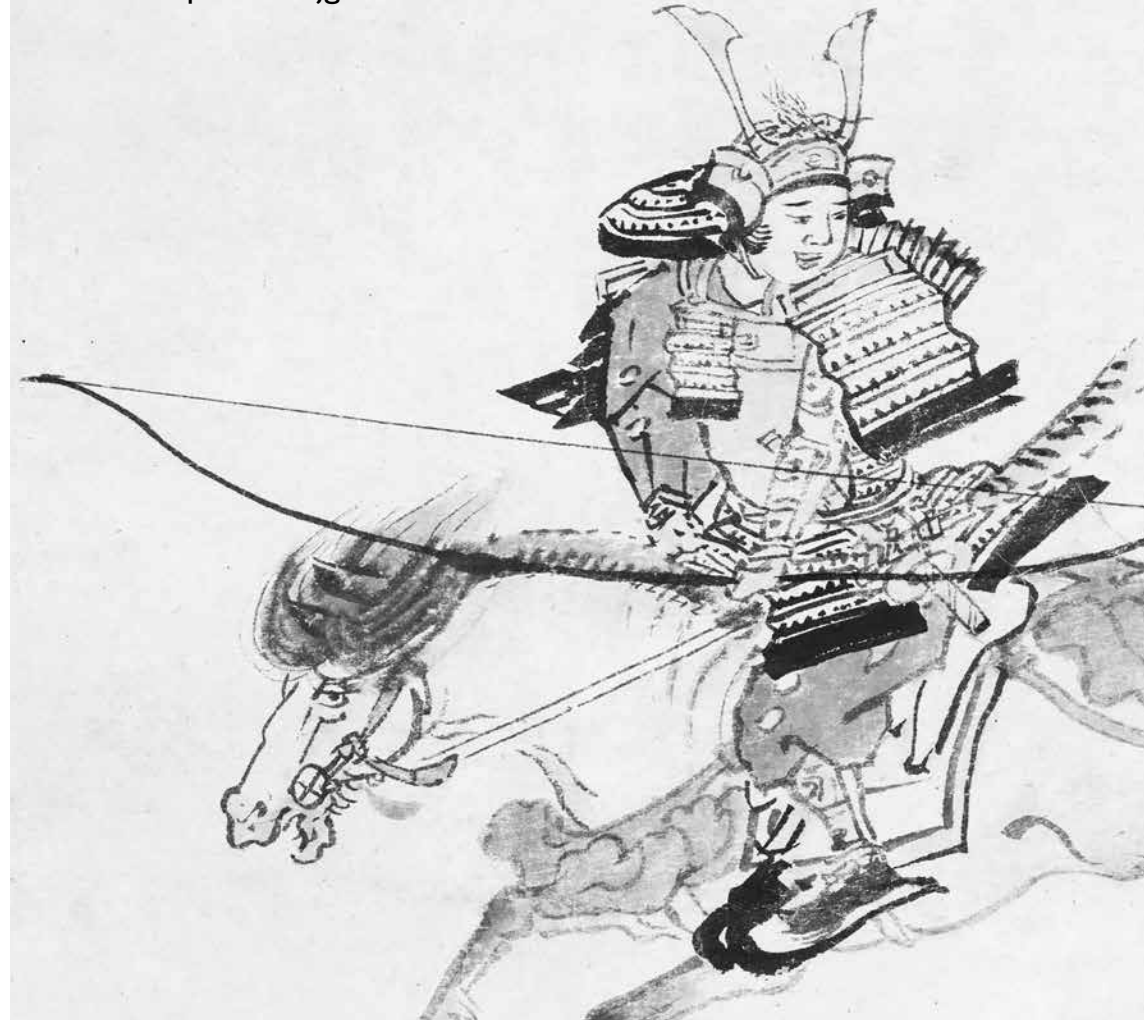
Inleiding		
Het verhaal van de krijger in de kantoortuin	10	
DEEL I		
DE BOUWSTENEN VAN DE KRIJGER	18	
1. EEN STEVIG FUNDAMENT		
MET BEIDE VOETEN OP DE AARDE STAAN	20	
Principe 1:		
Sta sterk, geaard en in balans	22	
Krijgeroefening 1 & 2:		
Over balans en stevig staan	23	
Krijgeroefening 3:		
Als aan de grond genageld staan	26	
Krijgeroefening 4:		
Geaard zitten	27	
Principe 2:		
Bewegen vanuit ontspanning	28	
Krijgeroefening 5:		
De zweefmolen	29	
Krijgeroefening 6:		
Vleugels uitslaan	31	
Principe 3:		
Efficiënt gebruik van energie	32	
Krijgeroefening 7:		
Doelgericht werken	35	
2. EEN LEEG HOOFD		
STOP MET DENKEN	38	
Krijgeroefening 8:		
Zenmeditatie	48	
Krijgeroefening 9:		
De weg van wijn	50	
3. VANUIT HET HART		
PRINCIPES ALS LEIDEND KOMPAS	56	
Krijgeroefening 10:		
Wat is jouw bushido?	70	
4. VERTROUW OP JE GEVOEL		
HANDELEN ZONDER NA TE DENKEN	74	
Krijgeroefening 11:		
Voelen vanuit ontspanning	87	
DEEL II		
DE KRIJGER IN ACTIE	88	
5. IN DE KANTOORTUIN		
DE KUNST VAN HET MEEVEREN	90	
Krijgeroefening 12:		
Grenzen leren aangeven	97	
6. EEN STORM DOORSTAAN		
ALS EEN CONFRONTATIE		
ONVERMIJDELIJK IS	100	
Krijgeroefening 13:		
Vriend en vijand in kaart gebracht	107	
7. ZACHTMOEDIG LEIDERSCHAP		
GRAS GROEIT NIET DOOR		
ERAAN TE TREKKEN	110	
8. VERDER ONTWIKKELEN?		
Het is aan jou	118	
	120	
Slotwoord		
Dank voor de samenwerking	126	
Noten		
	129	
Bronnen		
	131	

INLEIDING

Het verhaal van de krijger in de kantoortuin

Dit boek gaat over weerbaarheid op kantoor.

Ik zal je laten zien hoe je door het toepassen van inzichten uit de oosterse vechtkunsten je grenzen beter kunt leren bewaken en beter bestand zult zijn tegen de hoge werkdruk, de conflicten en de ego's op jouw werk. Want dat is uiteindelijk het doel van dit boek: ik wil jou handvatten geven uit de krijgskunsten, die je toe kunt passen in jouw werkomgeving. Ik heb in ieder hoofdstuk krijgeroefeningen opgenomen om je hierbij te helpen. Maar voor we daarover komen te spreken, moeten we eerst een stap terug doen om kort te kijken naar de geschiedenis van Japan en de Japanse krijgskunsten.



DE WERELD VAN DE KRIIGSKUNST

Zo tot de twaalfde eeuw lag de macht in feodaal Japan bij de adel. De zeven eeuwen daarna werd het land geleid door de krijgersklasse. Het was een turbulente periode waarin krijgsheren met hun legers vochten om macht, land en rijkdom. Al die jaren werden winnende vechttechnieken overgeleverd aan nieuwe generaties en stierven de minder effectieve methoden met hun meesters op het slagveld.

Japan was een keizerrijk en hoewel op papier de keizer het land bestuurde, lag de feitelijke macht bij de krijgsheren onder aanvoering van hun opperbevelhebber: de shogun. De krijgsheren maakten gebruik van samoerai, edele krijgers die je zou kunnen vergelijken met onze middeleeuwse ridders. De samoerai vormden de top van de legers, zij waren elitekrijgers. Ze waren geschoold in ongewapende en gewapende vechtkunsten. Het gebruik van het Japanse zwaard, hun meest kenmerkende wapen, was alleen aan hen voorbehouden. Daarnaast gebruikten ze op het slagveld onder andere ook de speer en de pijl-en-boog.

De samoerai hadden, zo leek het, twee gezichten. Naast onverschrokken, geoefende krijgers ontwikkelden zij zich in de loop der jaren ook tot verfijnde estheten, wier favoriete tijdsbesteding bestond uit het wandelen in de fraaie zentuin, het beoefenen van traditionele kalligrafie en het schrijven van gedichten.¹ Het lijkt een contradictie, een vechter zijn aan de ene kant en een cultureel ontwikkelde estheet aan de andere kant, maar voor de samoerai hoorde culturele ontwikkeling bij de edele krijgskunst. Verfijnde activiteiten als kalligrafie, meditatie en gedichten¹ schrijven waren immers nauw verbonden met de kernkwaliteiten van een krijger. Ze vereisten allemaal doorzettingsvermogen, toewijding en technische kwaliteiten.

Nadat de veldslagen waren geleverd en de relatief rustige Edo-periode (1603-1868) aanbrak, verdwenen de gevechtskunsten en het oorlog voeren naar de achtergrond en ontstond er nog meer ruimte voor kunst en literatuur. Dit was ook de tijd waarin de traditionele gevechtskunsten werden omgevormd tot de huidige moderne budovormen, waaronder aikido, judo en iaido. Karate zou pas na het einde van de Tweede Wereldoorlog vanuit Okinawa via het vasteland van Japan het Westen veroveren.

Vanuit klassieke krijgskunstscholen is door Morihei Ueshiba het moderne aikido vormgegeven. Aikido kenmerkt zich door het in harmonie bewegen met je tegenstander en het gebruiken van zijn energie – meebewegen – om hem te controleren. De technieken bestaan hoofdzakelijk uit lichaamsverplaatsing en ontwijken, klemmen en worpen. Ze zijn zowel toepasbaar tegen ongewapende als tegen gewapende tegenstanders, met bijvoorbeeld een mes.

Judo is ontstaan vanuit de harde, ongewapende vechttechnieken met klemmen en worpen. Grondlegger Jigoro Kano maakte het judo geschikt voor sportbeoefening, dat wil zeggen: meer gericht op karaktervorming dan op het zo hard en effectief mogelijk uitschakelen van je tegenstander.

Karate kent een heel andere ontstaansgeschiedenis. Het is op het eiland Okinawa, ten zuidwesten van Japan, ontwikkeld vanuit het Chinese kenpo. In 1922 heeft karate de overstap gemaakt naar het vasteland van Japan om zich na de Tweede Wereldoorlog over de hele wereld te verspreiden. Karatetechniek kenmerkt zich door krachtige stoten en trappen. Het is een verdedigingskunst waarbij alle lichaamsdelen tot wapens worden gemaakt. Het ultieme doel van karate is echter het verbeteren van het karakter van de beoefenaar.

Ook in onze tijd worden – zij het op kleine schaal – de originele krijgskunsten nog op traditionele wijze onderwezen. Het moderne Bujinkan-ninjutsu omvat negen klassieke samoerai- en ninjascholen, waarbinnen de ongewapende en de gewapende technieken (met onder andere het Japanse zwaard en de korte en lange wapenstok) worden getraind. Het oorspronkelijke karakter van de vechttechnieken wordt zoveel mogelijk intact gelaten.

Eeuwenlange strijd heeft de traditionele krijgskunsten aangescherpt en heeft daarmee een stevig fundament gelegd onder de daarop voortbouwende moderne budodisciplines.² Iedere discipline heeft haar eigen ontwikkeling doorgemaakt en ziet er qua techniek en uiterlijk anders uit. Echter, in de basis zijn veel principes van de traditionele krijgskunsten en de moderne budodisciplines universeel. Het zijn vooral deze universele principes die aan bod zullen komen in dit boek.

WEERBAARHEID OP KANTOOR

Dit boek bestaat uit twee delen. In deel I worden de bouwstenen van de krijger toegelicht en in deel II wordt naar de interactie met anderen gekeken.

Hierna, in Hoofdstuk 1, staat het fundament van de krijger centraal. Een sterk fundament vormt de basis van jouw weerbaarheid, maar het zorgt tegelijkertijd voor flexibiliteit en wendbaarheid. Kwaliteiten die ook voor jou relevant zijn.

In Hoofdstuk 2 neem ik je mee in het hoofd van de krijger. Om erachter te komen dat het hoofd van de krijger ... leeg is. Het gaat over stoppen met nadenken, over het loslaten van je ego, over het stemmetje in je hoofd dat van alles wil. Ik laat je zien hoe je zorgt voor de mentale fitheid om de dagelijkse stroom aan informatie en prikkels aan te kunnen.

Misschien wel het meest kenmerkende aspect van de krijgers uit het feodale Japan was hun handelen vanuit het hart. Dat staat centraal in Hoofdstuk 3. De krijgers leefden volgens een zelfopgelegde erede met gedragsregels, waarin eer, moed en oprechtheid de bovenaan voerden. De krijgersklasse had het alleenrecht om het Japanse zwaard te dragen. Dit vlijmscherpe wapen was zeer effectief, lees: dodelijk. Met dat alleenrecht kwam ook de verantwoordelijkheid om het alleen te gebruiken als dit moreel gerechtvaardigd was.

In Hoofdstuk 4 worden het fundament, het hoofd en het hart uit de eerste drie hoofdstukken gecombineerd. Het gaat hier, in andere woorden, om het samenspel van doen, denken en voelen. Krijgers handelden vanuit hun intuïtie en vanuit hun hart, zonder na te denken. Het vertrouwen op ons gevoel is in onze huidige maatschappij grotendeels weggezaakt. Het gaat voortdurend om cijfermatige onderbouwing, marktonderzoek en feiten. Maar het nemen van beslissingen op basis van je gevoel kan verfrissend en bevrijdend werken. Het kan zelfs een verrassend sterk uitgangspunt zijn.

In Hoofdstuk 5, het eerste van deel II, gaat de aandacht naar de interactie van de krijger met anderen. Bij het woord kracht denk je al snel aan iemand die groter en sterker is dan jij. Een persoon die flink aan de gewichten heeft gehangen kan er inderdaad imposant uitzien. En feitelijk maakt veel spierkracht iemand ook sterker. En een grote mond wordt ook vaak aangezien voor een kracht. Niet voor niets hebben we het in dit verband over krachttermen.

Echter: kracht is vormloos. Of, in andere woorden: kracht kent veel verschillende verschijningsvormen. Een onbeweeglijke oude boom ziet er indrukwekkend uit. Hij straalt kracht uit. Maar het zijn juist flexibiliteit en aanpassingsvermogen die overleven. Bomen kunnen takken verliezen en omwaaien door de wind, maar bamboe zal altijd ongehavend overeind veren na de storm. Meeveren is niet zomaar jezelf aanpassen aan de ander. Meeveren zonder weerstand op te roepen kan veel effectiever zijn dan kracht uitoefenen om met een moeilijke situatie om te gaan. Zolang je maar niet jezelf verliest.

Conflictbeheersing is het onderwerp van Hoofdstuk 6. Ben je in staat jouw grenzen tijdig aan te geven? Wat doe je in een conflict-situatie: vluchten, vechten of bevriezen? Aan bod komen manieren en technieken om beter met conflicten om te gaan en om jezelf beter te beschermen.

Afsluitend gaat Hoofdstuk 7 over leiderschap. De rol van de manager binnen de oosterse cultuur is heel anders dan die in de westerse cultuur. Staat in de oosterse cultuur het groepsbelang centraal, de westerse cultuur wordt beheerst door het individu. Wat kun je leren van oosters leiderschap? De actuele discussie over grensoverschrijdend gedrag binnen bedrijven blijft niet onbesproken en ik zal inzoomen op het fenomeen angstcultuur en op het verschil tussen leiderschap en macht. Ik sluit af met een pleidooi voor leiderschap vanuit vertrouwen en dienstbaarheid. Om de wens uit te spreken dat zachtaardigheid als een kernkwaliteit van een manager gezien wordt, in plaats van als een zwakte.

In ieder hoofdstuk zijn praktische krijgeroefeningen opgenomen, zodat je de aangereikte principes zelf kunt ontwikkelen en ze kunt gaan gebruiken. Hierbij heb ik bewust gekozen voor krijgeroefeningen die je gemakkelijk in de kantoortuin of thuis kunt doen. Op www.dekrachtvanbamboe.nl, het platform voor weerbaarheid, duurzame inzetbaarheid en teamontwikkeling, vind je instructies en voorbeeldfilmpjes van de krijgeroefeningen ter verduidelijking. Deel er jouw ervaringen of laat je inspireren door de verhalen van anderen. Daar vind je ook een ruim aanbod aan trainingen en workshops voor verdere verdieping.

DE KRACHT VAN BAMBOE

Hoe kun jij je als werknemer weerbaarder maken tegen de dagelijkse werkdruk en hectiek? De leidende principes uit de oosterse vechtkunst kunnen je hierbij helpen. Niet door letterlijk te leren vechten in de kantoorruimte, maar door inzicht te krijgen in de onderliggende principes van de vechtkunst en ze toe te passen in je dagelijkse werkbeslissingen.

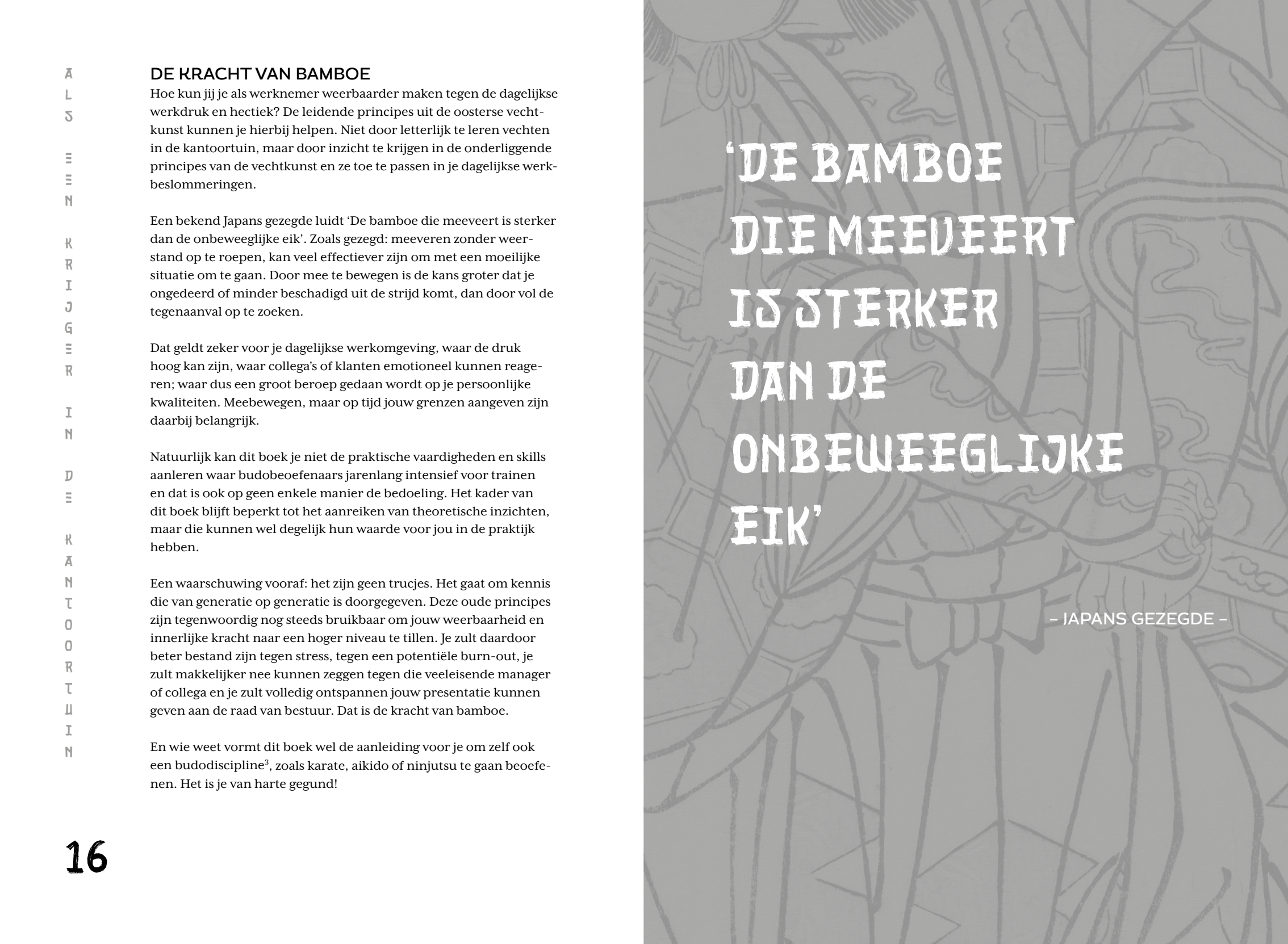
Een bekend Japans gezegde luidt 'De bamboe die meeveert is sterker dan de onbeweeglijke eik'. Zoals gezegd: meeveren zonder weerstand op te roepen, kan veel effectiever zijn om met een moeilijke situatie om te gaan. Door mee te bewegen is de kans groter dat je ongedeerd of minder beschadigd uit de strijd komt, dan door vol de tegenaanval op te zoeken.

Dat geldt zeker voor je dagelijkse werkomgeving, waar de druk hoog kan zijn, waar collega's of klanten emotioneel kunnen reageren; waar dus een groot beroep gedaan wordt op je persoonlijke kwaliteiten. Meebewegen, maar op tijd jouw grenzen aangeven zijn daarbij belangrijk.

Natuurlijk kan dit boek je niet de praktische vaardigheden en skills aanleren waar budobeoefenaars jarenlang intensief voor trainen en dat is ook op geen enkele manier de bedoeling. Het kader van dit boek blijft beperkt tot het aanreiken van theoretische inzichten, maar die kunnen wel degelijk hun waarde voor jou in de praktijk hebben.

Een waarschuwing vooraf: het zijn geen trucjes. Het gaat om kennis die van generatie op generatie is doorgegeven. Deze oude principes zijn tegenwoordig nog steeds bruikbaar om jouw weerbaarheid en innerlijke kracht naar een hoger niveau te tillen. Je zult daardoor beter bestand zijn tegen stress, tegen een potentiële burn-out, je zult makkelijker nee kunnen zeggen tegen die veeleisende manager of collega en je zult volledig ontspannen jouw presentatie kunnen geven aan de raad van bestuur. Dat is de kracht van bamboe.

En wie weet vormt dit boek wel de aanleiding voor je om zelf ook een budodiscipline³, zoals karate, aikido of ninjutsu te gaan beoefenen. Het is je van harte gegund!



'DE BAMBOE
DIE MEEVEERT
IS STERKER
DAN DE
ONBEWEEGLIJKE
EIK'

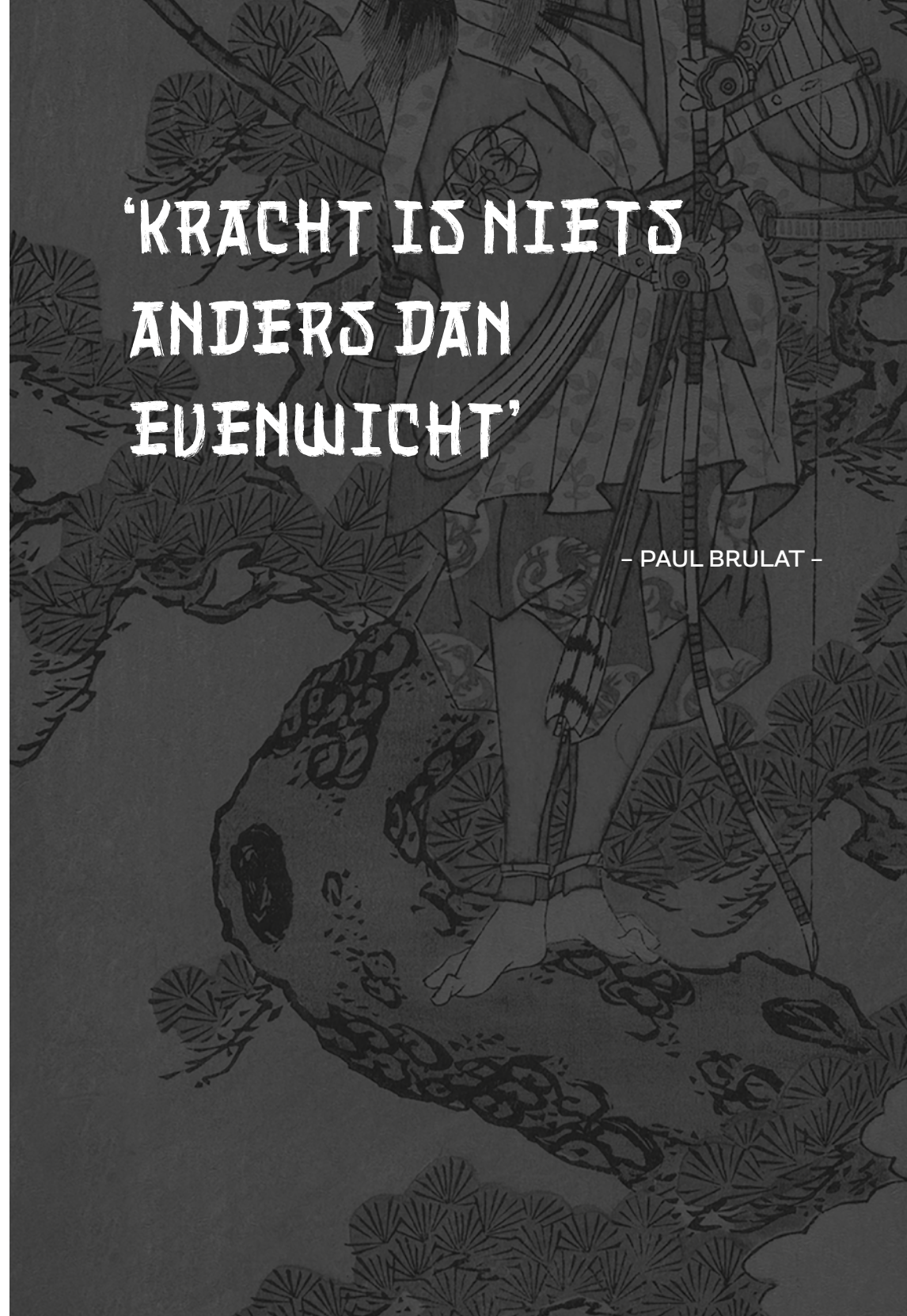
- JAPANS GEZEGDE -

DEEL I

DE BOUWSTENEN VAN DE KRIJGER

'KRACHT IS NIETS
ANDERS DAN
EVENWICHT'

— PAUL BRULAT —



1. EEN STEVIG FUNDAMENT

Met beide voeten op de aarde staan

De ontdekkingsreis naar de krijger begint bij zijn fundament. In dit hoofdstuk wordt dat nader bekeken aan de hand van drie principes: geaard zijn, bewegen vanuit ontspanning en efficiënt gebruik van energie. Geaard zijn zorgt voor een stabiele basis. Bewegen vanuit ontspanning levert snelheid. En efficiënt omgaan met jouw energie levert uithoudingsvermogen. Deze drie principes samen zorgen voor een standvastige krijger, die snel en wendbaar is en het lang vol kan houden. Dat zijn stuk voor stuk eigenschappen die jij als modern werkend mens goed kunt gebruiken om overeind te blijven in de dagelijkse werkhectiek.



Als je een krijger zou zijn, dan zou je zorgen voor een sterk geworteld fundament. Een stevige basis die je in staat stelt om je gevechtstechnieken uit te kunnen voeren, zonder meteen je evenwicht te verliezen. Maar een stevig fundament is niet star. Als krijger beweeg je je harmonieus en soepel door het krachtenveld.

Je bent opmerkzaam en alert en je bouwt een sterk netwerk om je heen. Als krijger straal je rust uit. Hierdoor laat je zien dat je de situatie onder controle hebt, dat je niet onder de indruk bent van het wapengekletter van je tegenstander en dat je wel een stootje kunt hebben. Door deze krachtige uitstraling van standvastigheid en souplesse zullen tegenstanders al minder geneigd zijn om je aan te vallen.

Maar ... je bent geen krijger. Je werkt op kantoor, in de jungle van de kantoorruimte. Daar vind je veel exotische diersoorten, ook wel collega's genoemd. En daar heb je net als oosterse krijgers uit het verleden te maken met stress, onverwachte situaties en druk. Die lastige collega die e-mails met een vervelende ondertoon stuurt waar jouw bloed van gaat koken. Ik ken er wel een paar. Die leidinggevende die zondagavond een mooi moment vindt om deadlines voor de volgende dag uit te sturen. Dan begint je week echt lekker.

In dit hoofdstuk laat ik drie principes uit de krijgskunst de revue passeren die jou kunnen helpen sterker en weerbaarder te zijn van binnenuit. Dus vanuit jezelf. Dit wil niet zeggen dat dit de meest belangrijke principes binnen de krijgskunst zijn. Maar het zijn in mijn ogen de principes die de werkende mens het beste houvast kunnen geven in de dagelijkse praktijk.

PRINCIPE 1: STA STERK, GEAARD EN IN BALANS

Om niet bij het eerste de beste contact met een tegenstander op het slagveld om te vallen, was voor een krijger een sterk fundament essentieel. De kracht komt bij de oosterse krijgskunst vanuit de romp, met een sterke basis vanuit de benen. Lage standen zorgen voor een laag zwaartepunt en stabiliteit, waardoor een krijger niet snel uit balans kan worden gebracht. Vanuit dit sterke fundament kunnen dan de technieken – al dan niet met wapens – krachtig worden uitgevoerd. Iedere budodiscipline heeft zo zijn eigen specifieke standen, maar ze zijn er allemaal op gericht om een optimaal fundament te bieden voor de technieken, zonder in te boeten op flexibiliteit of bewegingsvrijheid.

Een bekend gezegde op Okinawa, de bakermat van karate, luidt: 'Wie de balans controleert, controleert ook het gevecht'. Het benadrukt het belang van het hebben van een stevig maar flexibel fundament. Dat fundament pas je naar de omstandigheden aan. Karate bijvoorbeeld, kent een veelheid aan standen die in een gevecht wisselend kunnen worden ingezet om de karateka in iedere situatie een passend fundament te bieden.

Bij iedere stand hoort een bepaalde gewichtsverdeling over beide benen. Veel gewicht op het voorste been hoort bij voorwaartse standen, veel gewicht op het achterste been hoort bij achterwaartse standen. Afhankelijk van de situatie kies je voor een passende stand. Vergelijk dit met het duwen van een auto, waarbij je voorwaarts gericht en laag zult staan, met één been gestrekt naar achteren en je armen uitgestrekt. Omgekeerd zul je bij touwtrekken kiezen voor een lage, achterwaarts gerichte stand, met veel gewicht op je achterste been en je voorste been uitgestrekt.

KRIJGEROEFENING 1 & 2: OVER BALANS EN STEVIG STAAN

Het trainen van de balans behoort tot de basis van alle vormen van budo. Het komt in principe in iedere training terug. In het dagelijks leven zijn er tal van situaties waarin jij ook heel eenvoudig en effectief kunt werken aan het verbeteren van jouw balans. Het is vooral belangrijk dat je balansoefeningen vaak doet. Het helpt als je deze oefeningen doet tijdens vaak terugkerende activiteiten, bijvoorbeeld wanneer je reist met het openbaar vervoer of wanneer je in de lift staat. Is een ander terugkerend moment voor jou beter van toepassing of gewoon handiger? Vooral doen!

Balansoefening tijdens het reizen met de trein of de bus

Reis je weleens met het openbaar vervoer? Dan ken je het moment wel dat je bijna op je eindbestemming bent gekomen. Dan kun je blijven zitten tot de trein of bus tot volledige stilstand is gekomen, maar vaak gaan reizigers al in het voorportaal of bij de deur staan voor het zover is. Doe dit ook. Zelfstandig rechtop staan in een bewegende trein of bus is een goede oefening om je balans te verbeteren. Houd je niet vast aan de stangen, maar bewaar zelf je evenwicht.

Het is wel slim om zo te gaan staan dat je – als het nodig is – toch even een steunpunt vast kunt pakken. Maar je zult merken dat je er, als je vaker met losse handen de laatste minuten van de reis doorbrengt, steeds beter in wordt. Voel de vloer onder je voeten. Breng je zwaartepunt naar beneden door met licht gebogen benen te staan. Sta je te krampachtig, dan kun je je evenwicht niet bewaren. Net zoals bamboe meeveert met de wind maar tegelijkertijd standvastig is, laat je je meebewegen met de bewegingen van de trein of bus. Hoe soepeler je bent, hoe makkelijker je je evenwicht kunt bewaren.

Balansoefening in de lift

Je kunt je balans ook goed oefenen als je in de lift staat. Bij voorkeur doe je deze oefening als je een aantal verdiepingen verder moet zijn, maar met korte liftverplaatsingen gaat het ook. De oefening gaat als volgt. Je stapt in en drukt op de knop voor de etage van je bestemming. Zodra de lift in beweging komt, ga je op één been staan. Buig de knie van je standbeen lichtjes, voorkom dat hij op slot staat. Het been dat je optilt houdt je in een hoek van negentig graden met de rest van je lichaam. Blijf in deze positie staan tot je bent aangekomen op je bestemming. Het mooie van liften is dat de meeste een grote spiegel hebben, zodat je jezelf goed kunt zien en je je houding kunt corrigeren. En ja, ik begrijp heel goed dat dit er een beetje gek uitziet als er ook andere mensen in de lift staan. Maar je kunt de oefening dan nog steeds doen. Je verplaatst jouw lichaamsgewicht dan op één been. Je andere been ontspan je, waarbij jouw schoen wel op de grond blijft staan, maar zonder enige druk, ongeveer een voetlengte voor jouw andere voet. Hier heb je een ninjageheim te pakken. Aan de buitenkant lijkt het alsof je gewoon staat, maar feitelijk sta je op één been, je achterste been. Hierdoor kun je – indien nodig – razendsnel je voorste been optillen en een trap geven.

Stel, je neemt deel aan een vergadering met collega's, onder wie ook senior managers. Net zoals een krijger kun je kiezen voor een voorwaarts gerichte houding waarbij jouw handen en ellebogen op het tafelblad leunen en je letterlijk naar voren gericht zit. Of je kunt achteroverleunen tegen de rugleuning, met jouw armen losjes op de stoelleuning. Beide houdingen zijn effectief, zolang je ze maar doelbewust inzet. Voorover zitten is een actieve houding en daarmee straal je kracht uit. Zit je achterover geleund dan is dit een passieve, afwachter houding. Als een krijger die wacht op het juiste moment om toe te slaan. Met een weloverwogen houding zet je jouw woorden kracht bij.

Een sterk fundament is niet statisch. Iedere stand levert een stabiele basis, maar ook bewegingsvrijheid en flexibiliteit. Bamboetakken kunnen alleen meebewegen met de wind als ze verankerd staan met sterke wortels. Zonder wortels hebben ze geen flexibiliteit.

Voor jou is het net zo belangrijk om sterk geaard en in balans te zijn, zowel fysiek als mentaal. Ben je goed in balans en ben je goed geworteld, dan kun je veel makkelijker met de dagelijkse irritaties, tegenslag en weerstand omgaan. Ik weet niet hoe jouw kantoordag er normaal gesproken uitziet, maar ik vermoed dat je best weleens met tegenslag, irritatie of onverwachte situaties om zult moeten gaan: de werkinstructies van je nieuwe manager van wie je innerlijk uit je plaat gaat, de verlaging van jouw budget, of de weigering van je vakantieaanvraag. Erger je je aan weer een lastige klant aan de telefoon? Voel je de boosheid al opkomen als die 'fijne' collega de afdeling op komt lopen? Niets menselijks is jou vreemd.

Ben je goed geaard en in balans, dan geeft dat je een sterk uitgangspunt. Dan word je niet omvergeblazen bij het eerste zuchtje tegenwind. Net als bamboetakken beweeg je mee met de gebeurtenissen van de dag, maar je laat je niet raken. Door mee te veren vanuit een stabiele basis hebben de gebeurtenissen geen grip op je. Je raakt niet in paniek, maar je relatieveert, om daarna moeiteloos weer terug te veren.



De hedendaagse westerse werkcultuur lijkt vooral gericht op persoonlijk succes en carrière. De druk op werknemers is hoog. Hij laat zijn sporen na in de vorm van stress, toenemend ziekteverzuim en burn-outs vanwege overbelasting. Om je te leren in die omstandigheden je rust en balans te bewaren, neemt Caspar Gesthuizen je mee in de wereld van oosterse cultuur en vechtkunsten.

In *Als een krijger in de kantoortuin* laat Caspar je zien hoe je jouw weerbaarheid kunt vergroten van binnenuit. Wil jij ook:

BETER OMGAAN MET EEN HOGE WERKDRUK;

MINDER VAN SLAG RAKEN DOOR TEGENSLAG OF CONFLICTEN OP HET WERK;

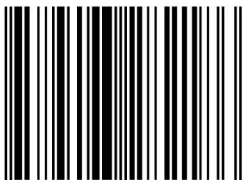
STRATEGISCH KIEZEN HOE EN WANNEER JE OP MENSEN REAGEERT;

WERKEN VANUIT JOUW INNERLIJKE KRACHT?

Door inzichten uit de oosterse cultuur en vechtkunsten toe te passen, kun je jouw grenzen beter bewaken en ben je beter bestand tegen hoge werkdruk, conflicten en ego's op het werk. Caspar leert je hoe je als een volleerde krijger je innerlijke rust bewaart, hoe je je energie strategisch inzet en hoe je in harmonie met jezelf en je omgeving opereert.



Drs. Caspar Gesthuizen (1972) is zelfstandig trainer in weerbaarheid, duurzame inzetbaarheid en teamontwikkeling. Hij heeft ruime ervaring in het bouwen en managen van internationale teams binnen de marketing en daarnaast een achtergrond in oosterse vechtkunsten, waaronder karate, aikido en Bujinkan ninjutsu.



9 789493 282186

