

MARTIAL MINDFULNESS

VISIE - CONCEPT - SCHOOL

GETUIGENISSEN

EEN UITNODIGING



TOT BEOEFENING

Inhoudsopgave

Naam	Leeftijd & beroep	Pagina
Lex Opdam	Oprichter Martial Mindfulness dojo	2
Matthew	44 jaar manager	3
Simon	52 jaar docent en leiderschapscoach	5
Layla	22 jaar student pedagogische wetenschappen	7
René	54 jaar ambulante hulpverlener	13
Menne	24 jaar student chemie	14
Lauren	22 jaar student natuurwetenschappen	18
Koen	40 jaar ceremonieleider en muzikant	19

De start ...

Voordat ik als 13-jarige zelf mijn eerste stap zette in een dojo (de fysieke plek waar je oefent), vroeg ik mij af hoe het zou zijn om tussen andere mensen te staan die zich bezighouden met martial arts (krijgskunst). Hoe is de leraar, hoe hard gaat het eraan toe, moet ik mijzelf bewijzen, sta ik straks tussen barbaren of valt het allemaal wel mee? Vele vragen en bedenkingen, maar het heeft mij uiteindelijk niet tegengehouden om die eerste stap naar en in de dojo te zetten. Mijn interesse en nieuwsgierigheid waren te groot om niet te gaan.

Door de jaren heen ben ik veel mensen en verhalen tegengekomen waaruit bleek dat alleen interesse hebben en nieuwsgierig zijn vaak niet voldoende was om ook daadwerkelijk die eerste stap naar de dojo te maken. Dit boekje is speciaal gemaakt voor iedereen die interesse heeft om te starten met martial arts. Het zijn getuigenissen van enkele beoefenaren van onze Martial Mindfulness dojo.

Wij hopen met dit kijkje in onze dojocultuur een stukje onzekerheid of twijfel weg te nemen en je te enthousiasmeren voor die eerste stap naar een dojo. En misschien, als het past bij wie je bent en wat je zoekt, mag dat uiteindelijk ook onze dojo zijn.



Lex Opdam
Oprichter Martial Mindfulness

Matthew, 44 jaar, manager

In 1993 toen ik 16 jaar oud was, heb ik deelgenomen aan een proefles karate bij de dojo van sensei Lex Opdam. Ik zocht toen samen met een vriend naar een martial art om te beoefenen en de veelzijdigheid en praktische toepassingen van karate spraken ons wel aan. Na de eerste les van sensei Opdam waren we behoorlijk onder de indruk van de focus, de kracht en de snelheid en gingen we ons erop toeleggen dit ook te kunnen.

Als jeugdigen hebben we toen heel leuk en uitdagend getraind binnen een diverse groep. We hebben ons altijd gerespecteerd en veilig gevoeld ondanks dat de trainingen natuurlijk fysiek zwaar konden zijn en soms ook confronterend. De gemoedelijke en open sfeer zorgde ervoor dat er ruimte was om de grenzen op te zoeken zonder daar op een vervelende manier overheen te gaan. Het was echt lekker en leuk trainen, een hele fijne introductie in martial arts.

Gedurende de jaren zijn er zowel binnen de trainingen als in eigen doelen veel verschuivingen van focus geweest. Maar ongeacht of ik veel of weinig tijd had om te trainen, of de trainingen meer technisch, inhoudelijk of juist fysiek waren, liep de aandacht voor focus en volledig aanwezig zijn altijd als een rode draad door alles heen.

Door de jaren heen zijn de trainingen binnen martial arts breder ingezet dan alleen karate, waarbij er ook veel aandacht kwam voor andere krijgssystemen, zoals het Russische Systema. Naast de verschillende martial arts vormen groeiden binnen de trainingen ook het bewustzijn en de aandacht voor hoe je zelf omgaat met conflicten, aanvallen en verdedigingen. Door op uiteenlopende manieren te trainen met verschillende oefeningen en vertrouwde trainingspartners, leer je veel over jezelf en over elkaar. Je merkt het goed wanneer er bij iemand iets dwars zit, wanneer dat bij jezelf speelt, of wanneer je juist vrij beweegt. Dat geeft een extra diepgang aan de focus en het bewustzijn binnen de trainingen.

De beoefening van martial arts begon, achteraf gezien, vooral als een fysieke uitdaging om naar buiten toe sterker te zijn. Hoewel algemene fitheid en beweging nog steeds een belangrijk onderdeel zijn van mijn motivatie om te trainen, merkte ik dat dit al vrij snel niet meer het belangrijkste werd. Door tijdens de trainingen bezig te zijn met focus leerde ik vaardigheden die ik ook buiten de training goed kon toepassen. Compassie, focus en gedrevenheid worden verscherpt door met volledig bewustzijn te trainen.



De aandacht verschuift daarbij van jezelf, van de vraag hoe je jezelf weerbaarder, sterker en sneller maakt, naar de ander: hoe je uit de oefeningen die je met een ander uitvoert het meeste kunt halen voor jezelf én voor je trainingspartner. Trainen in martial arts doe je namelijk samen. Wil je het meeste uit die reflectie halen, dan laat je al snel afleidingen buiten de dojo en word je gevoeliger voor de grenzen van jezelf en de ander. Je intrinsieke onderliggende motivatie wijzigt, of misschien beter gezegd groeit, en dat komt ten goede aan de focus en de trainingen.

Ik heb niet de illusie dat ik martial arts beoefen om mezelf fysiek te kunnen beschermen, mocht dat nodig zijn. Het is, denk ik, een vooroordeel dat mensen soms hebben: dat wanneer je martial arts beoefent, je jezelf goed zou moeten kunnen verdedigen, alsof dat het doel is. Geweld komt uiteraard voor en dat maak ik ook wel eens mee, maar gelukkig is dat in mijn geval zeer beperkt geweest. Op de momenten dat het voorkomt, heb ik zelden hoeven terugvallen op fysieke weerbaarheid.

Wel kan ik dan redelijk rustig blijven, wat denk ik ook deels door de trainingen komt. Je laat je minder snel opfokken of afleiden. Wat dat betreft is de toepassing van de training in de praktijk en in het dagelijks leven voor mij bijna volledig mentaal.

Zelfverdediging is tijdens de trainingen zeker een belangrijk element; het helpt ook om je focus te trainen. Als je niet reageert of niet goed oplet, kun je jezelf bezeren of, erger nog, de ander. Wanneer je richting elkaars grenzen traint, wordt je focus daardoor snel scherp. Juist die focus kun je buiten de trainingen heel goed toepassen om je leven te versterken. Daar zit op een bepaalde, meer abstracte manier zeker ook een vorm van 'zelfverdediging' in.

Tijdens de trainingen is er altijd een hele goede en prettige afwisseling van verschillende soorten oefeningen en met verschillende trainingspartners. Van partneroefeningen met fysiek contact tot vrij sparren, werken met stoot- en trapkussens, en van solo-oefeningen tot kracht- en ademhalingsoefeningen.

Daardoor wordt het nooit saai; het curriculum is daarvoor te omvangrijk en te breed inzetbaar.

Daarnaast train je bij de partneroefeningen en sparren met een zeer diverse groep trainingspartners: jong en oud, mannen en vrouwen, beginners en gevorderden. Dat maakt dat toepassingen, zelfs binnen dezelfde oefening, sterk kunnen verschillen. Je kunt er elke training opnieuw van leren, wat het oefenen blijvend boeiend maakt.

Mindfulness, de focus op het bewust zijn van jezelf en je omgeving, krijgt tijdens de trainingen veel aandacht. Om intentie goed te kunnen overbrengen of ontvangen, moet je gefocust zijn en aanwezig in het hier en nu. Ben je dat niet, dan word je daar tijdens



martial arts-oefeningen al snel op geweest. Je krijgt dan directe en soms confronterende feedback op een gebrek aan focus of intentie in je handelen.

Met die reflectie kun je vervolgens aan de slag, soms alleen en soms samen. Het lukt niet altijd om dat binnen dezelfde training te verbeteren, maar ook wanneer dat niet meteen lukt, is het bewustzijn vaak al gegroeid. Een volgende keer kun je daar dan gemakkelijker op voortbouwen. Het is prettig dat er tijdens de trainingen ruimte is om dit bespreekbaar te maken, omdat dat het leerproces verder ondersteunt.

De lessen van sensei Opdam en mijn ervaringen met martial arts en mindfulness hebben een grote bijdrage geleverd aan mijn leven en mij geholpen te groeien als persoon. Ik denk dat dit voor veel mensen op een vergelijkbare manier kan bijdragen. Daarnaast is het fysiek, mentaal en sociaal ook gewoon een gezonde en plezierige activiteit. Wanneer het mogelijk is om te komen kijken, raad ik dat dan ook van harte aan.

Simon, 52 jaar, docent en leiderschapscoach

Mijn naam is Simon Ponten. Ik ben 52 jaar oud. Ik ben getrouwd en woon samen met mijn vrouw en onze dochters. Ik werk als hogeschooldocent Learning & Development in Organisations. Daarnaast ontwerp en begeleid ik vanuit mijn bureau Elkerlijk ontwikkeltrajecten voor organisaties.

Ik ben op mijn vijfde gestart met martial arts. Samen met mijn toenmalige vriendje ben ik op judo gegaan. Ik vond het meteen heel leuk. Ik hield van stoeien en vond het heerlijk om daar mijn kracht in kwijt te kunnen. Na negen jaar judo wilde ik wel eens wat anders. Bij dezelfde school ben ik toen jiu-jitsu gaan doen. Hier miste ik het sparren, wat ik bij judo graag deed en waar ik op toernooien ook prijzen mee won.

Na een jaar jiu-jitsu nodigde een vriend mij uit om mee te gaan naar karate. Dat bleek voor mij een goed vervolg op judo. Ik ontwikkelde in karate nog meer controle over mijn lichaam en het sparren was intensief. Wado-ryu is een wedstrijdgerichte stijl van karate waarbij een grote afstand wordt overbrugd om met één techniek een punt te scoren: heel soepel en licht. Ik miste hier dat ik mijn kracht niet echt goed kon inzetten. Ik ben toen bij dezelfde school naast karate ook kickboksen gaan trainen.

Hier kon ik mijn kracht goed in kwijt. Door de beheersing en de veelheid aan bleef karate toch mijn favoriet.

Na de verhuizing naar Nijmegen ben ik Shotokan karate gaan trainen aan het universitair sportcentrum. Daar miste ik het hoge niveau waarop ik had getraind in mijn geboortestad Zwolle. Ik ben daarom naast karate ook andere krijgskunsten gaan trainen.



Na mijn studies kreeg ik een baan in Maastricht. In die jaren ik niet getraind. Toen we weer terugverhuisden naar Nijmegen nodigde een vriend mij uit om bij de Goju-ryu karateschool van sensei Lex Opdam te komen trainen. Dat was voor mij een schot in de roos. In Goju-ryu spelen zowel soepelheid en snelheid als ook kracht een belangrijke rol.

Door de combinatie van een drukke baan en jonge kinderen moest ik een paar jaar stoppen met trainen. Toen sensei Opdam contact opnam om uit te leggen dat hij met een nieuwe manier van trainen wilde starten, was ik gelijk enthousiast. De training zoals die zich binnen de Martial Mindfulness dojo heeft ontwikkeld, is voor mij de ultieme vorm van krijgskunstbeoefening. Het bevat de elementen kracht, snelheid, souplesse en techniek van Okinawaans karate en Russisch Systema. De oefeningen worden steeds opnieuw toegepast binnen situaties met contact en weerstand, waardoor wat we doen ook betekenis krijgt binnen realistische confrontaties. Dit past goed bij mij. Ik vind leren in praktijkgerichte omstandigheden enorm belangrijk.

De aandacht voor mindfulness is de perfecte aanvulling op de fysieke trainingen. Naast het lichaam trainen we onze geest als het gaat om angst, agressie, controle, loslaten en met name ook de afwisseling daartussen. Via de ademhaling trainen we onszelf om vanuit een gespannen situatie weer de rust te vinden en de concentratie op te brengen om beheerst te kunnen reageren. De scherpe observaties van sensei Opdam zijn hierbij essentieel.

De trainingen in de Martial Mindfulness dojo zijn voor mij het eindstation na een lange reis door veel verschillende vormen van krijgskunst. Niet dat dit eindstation dan hetzelfde moet blijven. Zo voelt dat niet voor mij. Ik hoop dat we ons als groep blijven ontwikkelen en dat sensei Opdam hierin blijft leiden.

Zelfverdediging is nooit een aspect geweest van mijn motivatie om me te bekwamen in één van de krijgskunsten. Het plezier van samen bewegen en het lichaam trainen in kracht, soepelheid, beheersing en controle zijn voor mij de belangrijkste redenen om te blijven trainen. De gevechtssituatie geeft daarbij een hele spannende dimensie aan het trainen van deze elementen. Dat maakt het extra uitdagend en daardoor wordt ook de geest getraind. Het is immers niet zo moeilijk om een gevechtsapplicatie uit te voeren in een lege zaal; in een gevechtssituatie is dat veel moeilijker.

Daarom is het samen trainen voor mij ook essentieel. Sterker nog, ik ben een echte teamplayer. Ik heb vanaf mijn achtste bijna altijd naast martial arts ook gevoetbald. Met een team samen trainen en samen een wedstrijd spelen vind ik nog steeds heel mooi om te doen.

Het mooie aan de samenwerking in de krijgskunst is de aandacht die we hebben voor ander. Je eigen inzet daarop afstemmen is leerzaam voor beiden. Dat vind ik dan weer een interessantere samenwerking dan het plaatsen van de bal in de voeten van een medespeler.



Toch train ik ook bijna dagelijks alleen, vaak direct na het ontwaken. In de eerste plaats om mijn lichaam fit te houden, maar ook om technieken te trainen zodat ik ze zo goed mogelijk kan inzetten tijdens de gezamenlijke trainingen.

Ik kan iedereen die geïnteresseerd is in het ontwikkelen van lichaam en geest aanraden om mee te komen trainen. Voor mij is het een verrijking van mijn leven. Ik leef bewuster met aandacht en respect voor de mensen om me heen, maar ook voor andere levenden wezens en de omgeving waarin we samenleven. Martial arts is voor mij een essentieel onderdeel van mijn leven.

Layla, 22 jaar, student pedagogische wetenschappen

Vanaf de basisschool tot aan de middelbare school heb ik een sport beoefend (paardrijden, ballet, atletiek), maar geen daarvan hield ik langer dan twee jaar vol. Na een tijdje werden alle sporten saai en hield ik ermee op omdat ik diepgang miste. Ik wilde graag een sport beoefenen die ik jaren kon volhouden, zodat ik me via een sport op persoonlijk gebied kon ontwikkelen.

Op de middelbare school hoorde ik dat krijgskunst niet alleen een fysieke uitdaging bood, maar ook een diepgang kende die de traditioneel westerse sporten waar ik mee bekend was niet hadden. Dit kwam doordat er naast de fysieke training ook aandacht werd besteed aan het mentale aspect (denk aan mindfulness, concentratietraining, visualisatietechnieken). Dat zou mij dus de diepgang kunnen bieden die ik zocht.

Ik was echter totaal niet bekend met krijgskunst en twijfelde of het bij me paste. Ik was een 16-jarig meisje gewend aan ballet en paardrijden, dus zou ik zo'n mannensport wel moeten proberen? Wat als er alleen macho-mannen zouden trainen, wat als ik blessures zou oplopen of er niet goed in zou zijn?

Tegelijk zag ik ook voordelen: als ik mezelf leerde verdedigen zou ik met meer zelfvertrouwen over straat kunnen lopen en meer vrijheid ervaren. En dan was er die diepgang die ervoor kon zorgen dat het niet saai zou worden. Uiteindelijk besloot ik proeflessen te volgen, en als het niets was kon ik altijd nog iets anders zoeken.

Daarom ben ik op 16-jarige leeftijd bij vier dojo's wezen kijken (drie karategroepen en één aikido groep). Sommige dojo's waren te competitief, andere hadden te weinig oog voor het individu.



Gelukkig duurde het niet lang voor ik de dojo van sensei Lex Opdam had gevonden, en ik voelde me er meteen thuis. Toen ik binnenliep toonde hij oprecht interesse en paste hij de training op mij aan, zodat ik een goed beeld kreeg van de lessen. De mensen die er al trainden waren voornamelijk volwassen mannen, maar zeer beleefd en totaal niet het macho-type dat ik gevreesd had. Na de eerste proefles wist ik het meteen: ik had de juiste dojo gevonden.

Toen ik net begon met trainen, moest ik even wennen. Ik had geen ervaring met vechtsporten en had het idee dat ik er belachelijk uitzag wanneer ik stoten of trappen moest uitdelen. Ik was er totaal niet van overtuigd dat het ook maar enigszins intimiderend overkwam. Wat ik deed had weinig impact op mijn medebeoefenaar en ik vroeg me af of het me ooit zou lukken daar verandering in aan te brengen. Misschien was het verschil in postuur simpelweg te groot?

Sensei Opdam was echter zeer geduldig en zijn manier van feedback geven moedigde me aan door te gaan. Hij nam vanaf het begin af aan de tijd om mij technieken uit te leggen, zodat ik nooit het idee had dat ik aan mijn lot overgelaten werd. Ik had ergens verwacht dat sensei Opdam en mijn medebeoefenaren misschien niet veel van me zouden denken, omdat ik zoveel malen kleiner (en een vrouw) was, maar ik heb me altijd serieus genomen gevoeld.

Dit gaf mij het vertrouwen om door te gaan. Al gauw merkte ik dat ik veel meer kon dan ik gedacht had. Na een aantal weken werd mijn techniek al beter en zag ik resultaat bij mijn trainingspartners. Ik merkte dat ik oefeningen snel oppakte en bewegingspatronen en kata's gemakkelijk onthield. Zo ontdekte ik ook dat ik met techniek kon compenseren wat mij aan postuur en kracht ontbrak. Hoewel ik rationeel nog niet begreep wat er precies was veranderd, onthield mijn lichaam de bewegingen. Mijn zelfvertrouwen groeide.

Na een aantal maanden tot een jaar merkte ik dat de trainingen ook invloed hadden op mijn dagelijkse bezigheden. Als middelbare scholier en later student was ik altijd met mijn hoofd bezig. Praktische, dagelijkse taken zoals de afwasmachine uitruimen of stofzuigen lagen mij minder goed en kosten mij daardoor veel tijd.

Door de trainingen ben ik meer uit mijn hoofd gekomen en werd het comfortabeler om in het hier-en-nu te handelen. Hierdoor handelde ik met meer daadkracht en zelfvertrouwen. Kortgezegd kwam ik meer in een doe-modus.



Verder werd ik ook comfortabeler in mijn lichaam en ben ik me er meer bewust van geworden dat ik goed voor mezelf moet zorgen, door bijvoorbeeld gezond te eten. Ik liep ook zelfverzekerder over straat en hoewel ik me nooit echt als vrouw alleen veilig zou voelen in een donkere steeg, geeft de wetenschap dat ik me enigszins kan verdedigen wel wat geruststelling.

Mijn persoonlijke ontwikkeling dankzij karate ging echter verder dan het vergroten van mijn zelfvertrouwen en bewustwording van het hier-en-nu. Ik heb geleerd welke mentale en fysieke blokkades mij tegenhouden en wat mijn krachten zijn.

Mentaal heb ik bijvoorbeeld ingezien dat ik de daling in alertheid die met vermoeidheid gepaard gaat vrees, omdat ik daardoor minder overzicht over de situatie heb. Zo heb ik me gerealiseerd dat overzicht en controle belangrijk zijn voor mij.

Fysiek gezien heb ik geleerd dat techniek en snelheid mijn sterke punten zijn en dat ik van nature lichtvoetig ben. Dat vormt tegelijk een uitdaging om stevig te blijven staan, zowel fysiek als mentaal, bijvoorbeeld bij het overwinnen van onzekerheid.

Aanvankelijk begon ik met martial arts vanwege de diepgang en persoonlijke ontwikkeling die ik erin hoopte te vinden. Dat heb ik zeker gevonden, en zelfs meer dan ik had verwacht. Na vijf jaar trainen heb ik nog steeds het gevoel dat ik zoveel meer over mezelf kan ontdekken dan ik al geleerd heb. Ik hoop dan ook dat ik nog lang kan blijven trainen, zodat ik mijn eigen krachten verder ontdek en mijn uitdagingen leer overwinnen.

Toen ik begon met martial arts was ik voornamelijk geïnteresseerd in het mentale aspect ervan, namelijk de persoonlijke uitdaging die het mij zou bieden.

Zelfverdediging stond voor mij op de achtergrond. In de afgelopen jaren ben ik echter steeds meer de waarde daarvan gaan inzien. Dit heeft ook te maken met het feit dat martial arts mij heeft geholpen om meer uit mijn hoofd en meer in het hier-en-nu te komen. Daardoor kreeg ik ook meer waardering voor het fysieke en praktische aspect van de krijgskunst.

Nadat ik een basis had gelegd wat betreft technieken, voelde ik me lange tijd nog steeds onzeker wanneer ik over straat liep. Ik heb me gerealiseerd dat mijn vermogen om mezelf te kunnen verdedigen ook samenhangt met zelfvertrouwen en het beeld dat ik van mezelf heb.

Op de middelbare school, toen ik ongeveer twee jaar trainde, heb ik een gymles gegeven aan mijn klasgenoten. Hierin leerde ik hun trappen en stoten. Voorafgaand aan de gymles had ik een aantal oefeningen voorbereid.

Afgaand op wat achteraf vooroordelen bleken te zijn, verwachtte ik dat vooral de jongens de technieken snel zouden oppakken, aangezien vechtsport een mannelijk imago heeft. Dat bleek een totaal verkeerde inschatting. Ik was verbaasd dat geen van mijn medeleerlingen, ook niet de jongens die zeer sportief waren, de technieken snel doorhad.

Pas toen realiseerde ik me hoeveel ik in twee jaar tijd was gegroeid. Ik had mijn eigen kunnen ten opzichte van anderen onderschat. Daardoor keek ik minder tegen de jongens op, omdat ik geleerd had dat gender weinig zegt over iemands vermogen om zichzelf te kunnen verdedigen.

Als ik nu over straat loop en ik me niet veilig voel, herinner ik mezelf soms aan die gymles en hoeveel ik al bij martial arts geleerd heb. Hierdoor voel ik me zelfverzekerder.

Tijdens de lessen geeft sensei Opdam ook de ruimte om de technieken tijdens sparren uit te proberen. Alhoewel ik dat soms nog steeds spannend vind, heeft het me zeer geholpen met het vergroten van mijn zelfvertrouwen. Zo heb ik kunnen ervaren dat ik het in me heb om mezelf te verdedigen. Daarnaast ben ik dankbaar dat er tijdens trainingen de ruimte is om de technieken op mijn postuur af te stemmen, zodat de oefeningen voor mij ook nuttig en praktisch toepasbaar zijn.

Ik zou nog steeds niet zeggen dat ik mezelf volledig zou kunnen verdedigen mocht ik aangevallen worden, maar ik heb wel een aardige basis hiervoor aangeleerd. In de toekomst hoop ik nog meer technieken te leren en te verfijnen, zodat mijn vertrouwen in het feit dat ik me kan verdedigen blijft groeien.

Teamsporten hebben mij nooit aangetrokken. Wanneer mijn prestatie afhankelijk is van een team, is de mate waarin ik mezelf kan ontwikkelen dus ook afhankelijk van de mogelijkheden van dat team. Om zoveel mogelijk eigenaarschap te houden over mijn eigen ontwikkeling, beoefen ik daarom het liefste een solosport.

Martial arts in de dojo van sensei Opdam bestaan uit zowel solo-onderdelen als oefeningen met een partner. Logischerwijs voel ik me het meest comfortabel bij de solo-onderdelen, zoals het lopen van kata. Hierbij kan ik namelijk mijn eigen tempo aanhouden en hoef ik alleen rekening te houden met mijn eigen aandachtspunten. Dit ging mij ook redelijk makkelijk af, omdat ik nieuwe technieken snel oppakte. De oefeningen met een partner zijn echter niet minder leuk, maar wel uitdagender. Hierbij moet namelijk afgestemd worden op de trainingspartner.

Toen ik net begon met trainen waren mijn trainingspartners vaak sterker en groter dan ik, maar ook trager en soms minder technisch onderlegd. Ik heb hiermee leren omgaan door sneller en technischer te bewegen. Hierdoor maakte ik op technisch gebied grote sprongen. Nadat een aantal nieuwe leden zich bij onze trainingsgroep voegde, heb ik ook getraind met mensen die mijn postuur meer benaderen. Dit vormde een totaal nieuwe uitdaging voor mij, omdat ik niet gewend was om met een trainingspartner met dezelfde hoogte, snelheid en techniek te werken. Hierdoor moest ik veel sneller beslissingen nemen en mijn technieken aanpassen. Zo heb ik geleerd dat oefeningen altijd afgestemd moeten worden op de partner waarmee je traint. De oefenonderdelen met partner blijven dan ook zeer waardevol voor mij, omdat het me leert wat erbij komt kijken als ik een techniek die ik in solo vorm heb geleerd, in de praktijk toepas. Het maakte de abstracte bewegingsvormen realistischer en praktisch toepasbaar.

Mindful zijn betekent voor mij dat ik mijn aandacht meer in het hier-en-nu breng. Ik denk van nature aan zaken zoals mijn schoolwerk, films, dagdromen en de toekomst. Hierdoor leef ik vooral in mijn hoofd. Ik denk ook vaak na over de toekomst, over wat

ik op een later moment kan doen. Wanneer ik me meer op het heden richt, wordt mijn hoofd leger en heb ik meer ruimte om praktische ad-hoc beslissingen te nemen.

Eigenlijk hebben alle trainingen in hun geheel mij geholpen om meer mindful te zijn. Doordat een trainingspartner je probeert aan te vallen, ben je namelijk automatisch gedwongen om in het hier-en-nu te zijn. Het is dan ook een aantal keer voorgekomen dat ik afgeleid was en een stoot met mijn lichaam moest opvangen (geen grote blessures, gelukkig).

Er is echter één aspect van de trainingen dat mij vooral geholpen heeft aandachtig te zijn: het sparren. Tijdens het vrij sparren mocht ik alle technieken die ik kende voorzichtig uitproberen op mijn trainingspartner, rekening houdend met diens reactie daarop. Dit betekende dat ik alert moest zijn op de bewegingen van mijn partner en snelle beslissingen moest nemen over mijn acties. Hoe meer ik me bedreigd voelde, hoe alerter ik was. Het is een aantal keer voorgekomen dat ik hierdoor in een vlucht- of vechtstand kwam.

Dit blijven bijzondere ervaringen voor mij, omdat mijn hoofd op zo'n moment zo leeg wordt dat ik helemaal nergens meer aan denk. Dan word ik me acuut bewust van mijn omgeving en ervaar ik een soort alertheid die ik op geen enkel ander moment heb. Dit heeft me erg geholpen om meer in mijn lichaam te komen en met aandacht te handelen.

In het begin hield trainen met anderen vooral in dat ik moest leren omgaan met mijn eigen onzekerheid. Aangezien mijn trainingspartners zoveel groter en sterker waren dan ik, was het een uitdaging om op hen toe te stappen en de oefening aan te gaan. Vooral wanneer er gespard werd, deed ik het liefste een stapje achteruit. Dit kwam natuurlijk doordat ik zelf nog weinig vertrouwen had in mijn eigen kunnen. Daarnaast kende ik mijn trainingspartners minder goed.

Voordat ik mijn trainingspartners leerde kennen, vreesde ik onbewust dat de ander niet op mij zou afstemmen en dat ik een blessure op zou lopen. Wanneer ik meer uitdaagde en een stoot of trap kon laten landen, was ik bezorgd dat de ander zich gekwetst zou voelen en dat ik een emotioneel geladen tegenaanval zou moeten opvangen.

Toen ik mijn trainingspartners beter leerde kennen, ontdekte ik al snel dat deze vrees niet nodig was. Mijn trainingspartners zijn echter altijd zeer respectvol geweest en houden rekening met elkaar. Dit gaf mij het gevoel van veiligheid dat ik nodig had om meer proactief te worden. Na een aantal maanden had ik door dat ik op hen kon vertrouwen, en werd ik minder terughoudend.

Nu is het trainen met anderen vooral een oefening in afstemming. Voordat ik begon met trainen kon ik de emoties van anderen altijd al snel aflezen van hun gezicht en paste ik me daarop aan. Hierdoor vertrouwde ik erg op mijn ogen. Tijdens trainingen leer ik nu steeds meer om de ander ook te lezen op basis van beweging.

Er is bijvoorbeeld een oefening die we een aantal keer hebben gedaan, waarbij één persoon zijn ogen dicht doet en de beweging van de arm van de ander moet blijven volgen uitsluitend op basis van tastzin en intuïtie. Tijdens een andere oefening probeerden we zeer kleine verschillen in richting van een stoot op te merken wanneer iemand zijn arm maar een paar millimeter verschoof. Dit blijven zeer leuke en uitdagende oefeningen voor mij, omdat ze mijn afstemming door middel van tastzin trainen in plaats van op visuele waarneming te vertrouwen.

De belangrijkste aspecten voor martial arts zijn voor mij het aanbrengen van een grotere balans tussen mijn lichaam en geest, door meer uit mijn hoofd te komen en meer in het hier-en-nu mindful te zijn. Daarnaast heb ik door karate veel geleerd over mezelf, mijn sterke kanten en uitdagingen, en mijn manier van omgang met anderen. Martial arts blijft voor mij dan ook vooral een manier om mezelf verder te ontwikkelen als persoon.

Sensei Opdam is een zeer professionele en ervaren docent, die met veel passie lesgeeft. Hij is zowel theoretisch als praktisch goed onderlegd. Wat theorie betreft, is sensei Opdam opgeleid in zowel de traditionele martial arts als in sportmethodiek en heeft hij kennis van het menselijk lichaam. Hij weet dan ook veel te vertellen over de achtergrond van krijgskunst (de filosofie, geschiedenis en technieken) en de wetenschap erachter.

Op praktisch gebied heeft hij veel ervaring, hij traint en geeft al meer dan 35 jaar les). Die ervaring uit zich in zijn enorme inzicht in de manier waarop mensen bewegen. Hij kan na enkele observaties accuraat vaststellen wat bij zijn trainees de sterke kanten en uitdagingen zijn. Dit weet hij ook op een zeer pedagogisch verantwoorde wijze te communiceren. Hij geeft altijd met een positieve instelling specifieke en procesgericht feedback. Dit zorgt voor een warme, ontspannen en veilige sfeer waarin iedereen er mag zijn. Er is veel aandacht voor het individu, en technieken worden indien nodig op jou aangepast.

De trainingen zijn dan ook geschikt voor mensen van alle leeftijdsgroepen, gender of postuur. Zelf ben ik begonnen op 16-jarige leeftijd, maar in de huidige Martial Mindfulness dojo ben je vanaf 18 jaar welkom. De docent en de mensen die bij hem trainen zijn zeer respectvol en zullen altijd rekening met je houden, ongeacht leeftijd of andere persoonlijke kenmerken. Daardoor is de groep ook voor vrouwen zeer geschikt. Verder heerst er geen prestatie- of ego-cultuur, waardoor je de vrijheid hebt om op je eigen tempo mee te doen.

Het bijwonen van een les was voor mij een goede manier om de sfeer te proeven. De trainingen zijn erg laagdrempelig toegankelijk: je kunt sensei Opdam gewoon een mailtje sturen om een datum af te spreken. Zoals ik al vertelde, ben ik bij vier verschillende dojo's wezen kijken en dit is voor mij een goede manier geweest om een beeld te krijgen van de groep. Al na één keer meetrainen was het voor mij duidelijk dat ik sensei Opdam en zijn trainees kon vertrouwen. Sensei Opdam biedt een veilige omgeving om te groeien en jezelf te zijn.

Speciale tip voor vrouwen en jonge mensen: Ik zou je aanraden om juist een training bij te wonen, ook als je twijfelt. Ik dacht in het begin namelijk ook dat martial arts niets voor mij zou zijn, omdat je in de media vooral volwassen mannen ziet trainen. Wat ik heb gemerkt, is dat de kwaliteit van een plek om te trainen vooral wordt bepaald door de leraar en de groep, en veel minder door de trainingsvorm zelf.

Ik heb in het verleden veel verschillende vormen van bewegen en trainen gedaan, zoals ballet, paardrijden, zwemmen en atletiek, maar daarin miste ik de kundigheid en focus op persoonlijke ontwikkeling die bij sensei Opdam in de dojo aanwezig zijn. Kom daarom gerust een keer langs, en dan kun je achteraf altijd nog beslissen of het bij je past of niet. Anders mis je misschien een mooie kans om een goede trainingsplek te vinden, en dat zou zonde zijn, want het heeft mij heel veel gebracht.

René, 54 jaar, ambulante hulpverlener

Ik ben begonnen met karate toen ik 26 jaar oud was. Een vriend van mij wilde graag beginnen met karate en, aangezien ik al eerder met hem had gesport, vond ik het een fijn idee om met hem mee te gaan. Hij had onderzoek gedaan en was bij deze club uitgekomen, omdat er net wat meer aandacht werd besteed aan zelfontplooiing dan bij andere clubs.

Ik vond het vooral fijn om fysiek bezig te zijn en gaandeweg merkte ik dat er inderdaad ook een stuk zelfontplooiing bij kwam kijken.

Het komt regelmatig voor dat je jezelf tegenkomt tijdens de beoefening van martial arts. Dat kan zijn omdat oefeningen niet zo lukken zoals je zou willen, maar ook omdat je angst tegenkomt, waardoor dingen niet lukken.

Op een gegeven moment ging de club over van Okinawaans karate naar bredere toepassingen. Er werd en wordt meer gekeken naar wat bij jou past en wat jou uit kan dagen om groei te bewerkstelligen, in plaats van sec de oefeningen te doen zoals die al jaren worden uitgevoerd binnen de traditie van karate.

Hoe ik omga met de dingen die op mij afkomen, kan ik bij deze club ervaren op een manier die ik elders niet zo kan ervaren. Dit is niet altijd makkelijk, maar biedt wel de grootste kans op groei. Groei van vaardigheden, maar ook mentale groei.

Verder zorgt het bezig zijn met martial arts ervoor dat je met meer zelfvertrouwen door het leven gaat. Mensen denken vaak dat wanneer je een krijgskunst



beoefent, je jezelf goed moet kunnen verdedigen. Voor mij is de realiteit eerder dat je je meestal niet hoeft te verdedigen, omdat je zeker genoeg bent van jezelf en dus niets hoeft te bewijzen. Maar als het ooit nodig is, weet ik ook dat ik het een en ander in huis heb om mezelf te kunnen verdedigen.

Met onze groep doen we zowel solo-oefeningen als oefeningen met een partner. Beide vormen hebben eigen leermomenten. Solo-oefeningen zorgen ervoor dat je meer stil kunt staan bij technieken en bij je eigen manier van bewegen, ademen en houding. De oefeningen met een partner zorgen ervoor dat je leert rekening te houden met de ander en dat je je meer bewust wordt van de krachten en snelheid die je op elkaar uitvoert. Als je een goede sparringpartner hebt, kom je ook angsten tegen, en hoe je hiermee omgaat kan een mooi leerproces zijn.

Het mindful aspect dat in onze trainingen terugkomt, betekent voor mij bewust omgaan met je omgeving, je medemens en jezelf. Het helpt je om jezelf beter te leren kennen en te zien dat iedereen op zijn eigen manier een leerproces doormaakt. In mijn dagelijkse leven zorgt dit ervoor dat ik ook bewuster en met meer aandacht omga met de manier waarop anderen in het leven staan.

Trainen met anderen in de groep is voor mij van groot belang. Samen oefenen werkt voor mij sterk motiverend. De open sfeer binnen de groep zorgt ervoor dat iedereen zijn eigen leerproces mag en kan hebben, wat voor mij extra stimulerend werkt. Het geeft een goed gevoel dat iedereen zichzelf kan zijn en dat er geen ego cultuur heerst. Wie je ook bent, je bent welkom om mee te trainen binnen de groep.

Menne, 24 jaar, student chemie

Mijn eerste ervaring met martial arts was in 2005 toen ik begon met judo in Nijmegen. Ik was toen 8 jaar. Mijn voornaamste reden was destijds dat ik een sport zocht, en ik heb hierbij ook meegedaan aan wedstrijden. Na een jaar ben ik gestopt om een andere sport te gaan beoefenen.

Op mijn 15e, in 2012, begon ik te trainen bij sensei Opdam in zijn dojo. Voor mij waren de aanleidingen hiervoor het beoefenen van martial arts, het zelfvertrouwen dat ik wilde opbouwen in mijn eigen lichaam en het wennen aan fysiek contact met anderen. Ook was de training toen sterk gericht op zelfverdediging, en dat sprak me aan, omdat ik mezelf wilde kunnen verdedigen wanneer dat nodig zou zijn en meer spiermassa wilde opbouwen.

In het begin vond ik de trainingen erg vermoeiend en zwaar. Dit kwam mede doordat ik nog niet gewend was aan de trainingen, en dit veranderde naarmate ik vaker trainde. Hierdoor werden de trainingen ook leuker en merkte ik dat ik voortgang maakte in zowel mijn fysieke gesteldheid als ook mijn mentale gezondheid. Ik had

ook vaker een voldaan gevoel, een gevoel van rust en een gevoel van balans in mijn leven. Dit gaf me ook een motivatie om door te trainen.

Daarnaast vond ik het fijn om bij de trainingen aanwezig te zijn, omdat ik na een tijdje trainen iedereen had leren kennen en de trainingen daardoor gezelliger en leuker werden. Ik kreeg het gevoel dat we met elkaar werkten om verder te komen, en dat gevoel plezier mij tot op de dag van vandaag nog steeds.

Op mijn 17e (in 2014) ben ik vijf jaar weggeweest bij de trainingen, omdat ik andere dingen aan mijn hoofd had. Toen ik op mijn 22e, in 2019, terugkwam, werd ik met een warm welkom ontvangen om weer te komen trainen. De trainingen waren toen iets anders dan voorheen, en mijn beleving ervan was veranderd. Ik merkte dat ik nog steeds vrij veel wist uit de tijd vóór mijn stop. Ook merkte ik dat bepaalde drills niet uit mijn systeem waren gegaan, wat ik niet had verwacht. Dit was fijn, en ik merkte dat ik daardoor sneller vooruitgang boekte, omdat ik mijn arsenaal aan technieken vergrootte.

Voor mij was de voornaamste reden om weer te trainen het fysieke contact dat ik opnieuw had met anderen, en het rustgevende gevoel dat ik ervaar na de trainingen. Daarnaast was er ook motivatie om weer te trainen, omdat ik geen andere vorm van bewegen deed en daardoor onrust voelde in mijn lichaam.

Voor mij neemt martial arts een belangrijke plek in tijdens mijn wekelijkse bezigheden. Het geeft me meer energie in mijn dagelijks leven, omdat ik tijdens de training fysiek bezig ben en mentaal ook een soort pauze kan nemen. Ik zit elke dag veel op een stoel, in de boeken of achter een laptop om aan school te werken, en martial arts geeft me tussendoor even een pauze.



Ook merk ik dat ik slecht slaap als ik een week lang niet heb getraind. Dit komt omdat ik op school weinig fysieke bezigheden heb, en na lang achter de laptop te hebben gezeten wordt het lastiger om in slaap te komen. Door twee keer per week te trainen kan ik me gedurende de dagen beter concentreren op school, en merk ik ook dat ik beter in slaap kan komen.

Ik vind de trainingen met partner het meest interessant en merk ook dat ik hierdoor een beter beeld krijg van het lichaam van een ander. Door de trainingen met partner leer ik mijn eigen lichaam en krachten ook beter kennen, en komt de toepassing van de kata's die we leren zo duidelijker naar voren.

Omdat ik het lopen van kata's soms een beetje

saai vind, kan ik tijdens het lopen ervan wat nonchalanter worden en vind ik het moeilijk om mijn focus te behouden. Daarnaast vind ik het lastig om te doen alsof ik tegenover iemand sta, terwijl ik in het luchtledige bezig ben tijdens de kata.

Als ik train met een partner kan ik de technieken uit de kata beter begrijpen en weet ik welke krachten en houdingen waar nodig zijn tijdens het lopen van de kata. Ook houd ik ervan om op de stootkussens te trainen om even mijn energie kwijt te kunnen. Hierbij vind ik het fijn om minder op mijn techniek te letten en gewoon even flink te zweten.

Ook vind ik één van de leukste en mooiste onderdelen die soms in de trainingen voorbijkomen het werken met Systema. De drukpunten en de technieken die worden gebruikt vanuit een bepaalde ontspannenheid boeien mij erg, en ik vind het ook leuk om hierbij soms mijn grenzen op te zoeken. Daarbij merk ik altijd dat het respect en de zorgzaamheid tussen iedereen ontzettend hoog zijn, en wanneer iemand zegt: "iets minder" of "ik stop even", word dat direct geaccepteerd. Hierdoor voel ik me erg vertrouwd bij iedereen en kan ik mijn grenzen telkens iets verder verleggen.

Zoals eerder benoemd, ervaar ik na de training en ook in de dagen erna een bepaalde rust in mijn hoofd. Dit merk ik tijdens het werken aan school, waarbij ik mijn concentratie langer vast kan houden, en ik slaap in de dagen na de trainingen ook merkbaar beter. Daarnaast heerst er na de trainingen een prettige leegte in mijn hoofd en ben ik meer bezig met leven in het heden dan met leven in de toekomst. Er is dan ook een gevoel van voldoening aanwezig en ik ben minder gestrest of gespannen.

Verder heb ik tijdens de trainingen ademhalingsoefeningen geleerd die ik soms toepas om tot rust te komen in bed. Wanneer ik deze oefeningen doe, val ik vaak in slaap, wat ik als erg prettig ervaar.

Trainen met anderen is voor mij één van de belangrijkste redenen om te trainen. Hierdoor leer ik andere lichamen kennen en neemt het ongemak af om iemand dicht in mijn omgeving te hebben. Dit werkt ook door in dagelijkse situaties buiten de trainingen, en dat geeft een goed gevoel.

Daarnaast vind ik het mooi om te zien dat energie, kracht en beweging van mensen die samen trainen in elkaar kunnen overvloeien. Het voelt voor mij soms alsof mensen één kunnen zijn, waarbij zij tegelijk aan elkaar geven en van elkaar ontvangen. Ook wanneer ik zelf met een partner oefen, is er een specifieke aandacht en focus voor elkaar die ik eigenlijk alleen ervaar tijdens de trainingen.

Tegelijk stimuleer je elkaar door aftasten en voelen. Ik vind het leuk om te zien dat iemand op zo'n moment een totaal andere kant van zichzelf kan laten zien. Er worden ook regelmatig grapjes gemaakt waarbij iedereen moet lachen, waarna, als de training weer wordt hervat, de focus opnieuw volledig gericht is op de oefening. Deze

korte pauzes ervaar ik als prettig, omdat ik merk dat ik me daarna weer met volledige concentratie op de oefening en mijn partner kan richten.

Persoonlijk vind ik het erg leuk wanneer er snelle technieken en overnames van aanvallen worden beoefend, omdat ik zelf redelijk snel ben. Ook stel ik graag vragen bij wat ik al weet, zodat ik het verder kan uitdiepen en mij eigen kan maken. Hierdoor stel ik mij onderzoekend op ten opzichte van hoe mijn lichaam zich gedraagt.

Af en toe ga ik voor mezelf na of de stand die ik heb goed aanvoelt, en wanneer dat niet zo is, vraag ik me af waarom dat het geval is. Vervolgens pas ik datgene aan waarbij ik me niet prettig voel. Zo blijf ik bezig om mezelf in een passende houding te brengen. Ik vind het fijn dat we van sensei Opdam voldoende vrijheid krijgen om zelf te onderzoeken hoe iets voor ons werkt, waarna hij waar nodig kan bijsturen. Hierdoor merk ik dat ik mijn lichaam beter leer kennen, omdat ik actief reflecteer op mezelf.

Ook hecht ik veel waarde aan de manier waarop de omgang binnen de groep verloopt. De groep is goed op elkaar afgestemd en iedereen is op de hoogte van hoe het met de anderen gaat en wat iemand prettig vindt tijdens de trainingen. Er wordt bovendien duidelijk en open gecommuniceerd, waardoor iedereen op één lijn zit. Binnen de groep is er ruimte voor verschillen, en men is zorgzaam en behulpzaam naar elkaar.

Dit geeft mij een veilig en vertrouwd gevoel. Ik merk dat we samen werken aan elkaars technieken en dat iedereen het beste met elkaar voor heeft. Dat doet mij goed, omdat ik hierdoor waardevolle feedback ontvang en, waar nodig, ook mijn eigen inzichten aan anderen kan overdragen. Zo voelt het voor mij dat we niet als individuen bezig zijn, maar als een team.

Daarnaast word ik af en toe tot het uiterste uitgedaagd, waardoor ik leer mijn emoties beter te beheersen in stressvolle situaties.

Ik zie de martial arts trainingen tegenwoordig als een training voor lichaam en geest en niet als een vechtsport, zoals ik dat in het begin wel zag. Daarom wil ik mensen die overwegen te starten met martial arts meegeven dat zij er niet naartoe moeten gaan als zij alleen maar willen vechten, maar dat zij erheen moeten gaan met het idee aan zichzelf te willen werken. Daarnaast wil ik mensen meegeven om een training bij te wonen, zodat er een beter beeld wordt verkregen van wat het werkelijk inhoudt. Er is veel te veel om alles in één training te stoppen, waardoor het goed is om vaker te gaan en zo meerdere onderwerpen mee te maken. Tot slot wil ik mensen ervan behoeden niet te schrikken van de complexiteit die martial arts met zich mee kan brengen. Gaandeweg vallen veel dingen op hun plek en worden verschillende aspecten en technieken aan elkaar gekoppeld, waardoor moeilijke technieken uiteindelijk gemakkelijker kunnen worden.

Lauren, 22 jaar, student natuurwetenschappen.

Van jongs af aan stond ik al in de kamer met stokken te zwaaien en trapoefeningen te doen. Het is echter op dat moment nooit in mij opgekomen om dit tijdverdrijf ook om te zetten in een hobby. Ook mijn ouders die me veel verschillende dingen lieten uitproberen, hebben nooit aan martial arts gedacht. Deels denk ik dat dit komt omdat martial arts (toen meer dan nu) vaker vielen onder 'hobby's voor jongens' waardoor ik eerder bij dingen zoals dansen, knutselen en toneelspelen uitkwam.

De interesse voor krijgskunsten is altijd gebleven, maar op een gegeven moment had ik ook het gevoel dat ik te oud was om te beginnen. Totdat een goede vriendin van mij (Layla), die ook wat later was begonnen, mij van het idee afhielp dat je echt jong moest beginnen. Op mijn 17e heeft ze me uitgenodigd om mee te doen met een training waarna ik niet meer ben weggegaan en mijn andere sport heb opgezegd.

Dat ik het leuk zou vinden had ik al van mijn levenslange interesse verwacht, maar de trainingen brachten me nog veel meer. Op het moment dat ik startte was ik fysiek niet het sterkst en was ik nog aan het herstellen van een periode waarin ik veel ziek was geweest.

De trainingen gaven me niet alleen fysiek meer kracht, maar brachten ook geestelijk bracht het me veel. Zo leerde ik in de training om stevig te gaan staan, ook wanneer ik stoten ontving. Dit vertaalde zich in naar mijn dagelijks leven, waardoor ik daar ook sterker in mijn schoenen begon te staan.

Vier jaar later sta ik een stuk zelfverzekerder in het leven, maar merk ik dat ik door de trainingen me op andere vlakken ontwikkel. Zo merk ik dat ik me een stuk bewuster maken wordt van mijn lichaam en dat de trainingen me hier ook meer in contact mee brengen. De afwezigheid van trainingen tijdens corona heeft me extra bewust gemaakt van hoe ook bijvoorbeeld concentratie verbeterde als ik wel trainde. Iets waarvan ik nooit gedacht had dat dat ook invloed zou hebben.

De focus en het contact met mijn lichaam die ik gebruik tijdens de solo-onderdelen kan ik meenemen in mijn week, waardoor mijn concentratie hoger wordt en ik doorheb wanneer ik even een pauze moet nemen. Wel merk ik dat ik tijdens het leren van de individuele oefeningen het erg vervelend vind als het niet precies gaat zoals ik wil, vooral wanneer ik weet hoe het zal moeten. Gelukkig hangt er een hele fijne sfeer in de groep die openstaat voor imperfectie en groei.

De gezamenlijke oefeningen vind ik zelf het leukst. Hier kan ik me helemaal in laten gaan en dan ben ik alleen maar bezig met de oefening. Dit moet ook wel, want je traint samen met iemand anders en kun je de oefeningen rustig, snel of krachtig uitvoeren. Het is dus erg belangrijk om te weten waar de ander aan toe is en wat iemand aankan, om beide het meeste uit de training te halen.

Mijn trainingsgenoten zijn over het algemeen meer ervaren en in de regel groter en sterker dan ik. Hierdoor leer ik erg snel dingen bij, maar ik kan niet op kracht

vertrouwen, waardoor ik meteen een goede techniek moet leren. Dit werkt echter twee kanten op: wanneer je groter en sterker bent, kun je niet je volle kracht gebruiken, waardoor je meer aandacht voor techniek ontwikkeld.

Daarnaast leer ik door samen te trainen om na te gaan wat er nu echt gebeurt, bewust te worden van de intenties achter bewegingen en niet zomaar te handelen, maar ook echt op te letten wat er nu gebeurt en daarop te reageren. Als er achter een trap geen intentie zit, heeft het geen zin om veel energie te steken in een verdediging.

Naast mijn mede trainingsgenoten merk ik ook dat ik echt word uitgedaagd door sensei Lex Opdam. Mijn zwakkere en sterkere punten worden snel opgemerkt. Zo vind ik het bijvoorbeeld niet fijn om dingen voor te doen, waardoor ik dit soms juist moet doen, maar zeker niet altijd. Dat ervaar ik als een fijne balans.

Voor iedereen die overweegt te starten wil ik vooral meegeven dat het niet te laat is om te beginnen en dat het helpt om een training bij te wonen. Tijdens mijn eerste training kon ik er niet ophouden met hierover te praten en ging ik vol energie en vrolijkheid naar huis. Dus naast wat het me brengt, had ik nooit verwacht dat ik er zoveel plezier uit zou halen en iedere keer met een dikke glimlach weer naar huis zou gaan.

Koen, 40 jaar, healer, ceremonieleider en muzikant

Ik was ongeveer vijftien toen ik begon met karate bij sensei Lex Opdam in jongerencentrum Doornroosje. Mijn broer trainde daar al en zelf deed ik toen nog aan atletiek.

Waarom ik precies begon, kan ik achteraf niet goed benoemen. Wat ik wel weet is dat het me veel zelfvertrouwen gaf. Het besef dat ik mezelf kon verdedigen vormde een stevige basis om mezelf te kunnen zijn.

Ik hield van intensief trainen en zocht graag mijn fysieke grenzen op. Tegelijkertijd was er altijd veel respect voor elkaar en voor het lichaam. Dat was niet overal vanzelfsprekend. Bij sensei Opdam heb ik nooit agressie ervaren. De sfeer was altijd vriendelijk en ondersteunend.

Na anderhalf jaar stopte ik met karate en ging ik turnen. Ook heb ik kort aan breakdance gedaan. Pas veel later pakte ik martial arts weer op en beoefende ik in Haarlem zes jaar lang pentjak silat, een Indonesische krijgskunst. In die periode veranderde mijn motivatie. Meesterschap over het fysieke werd steeds belangrijker.



In ons hernieuwde contact begreep ik dat juist die ervaren stijfheid voor sensei Opdam een aanleiding was geweest om verder te zoeken. Vanuit een holistische visie heeft hij zijn manier van trainen flexibeler en natuurlijker gemaakt. Dat sluit precies aan bij wat ik zoek: een vorm van training die je uiteindelijk ook weer kunt loslaten. De balans tussen spanning en ontspanning en het vermogen om het lichaam als geheel te laten bewegen.

De manier van lesgeven is zeer precies. Vaak wordt iets zonder woorden voorgedaan, waarbij je zelf moet voelen waar de balans ligt. Dat reikt verder dan de training alleen. Het raakt aan hoe je leeft, beweegt en ademt. In die zin ervaar ik het als een verlengde van mijn eigen werk.

Wat mij opvalt is de voortdurende nieuwsgierigheid bij sensei Opdam naar hoe een vorm vollediger kan ontstaan met zo min mogelijk spanning. Spanning maakt het lichaam traag en de geest star.

Daarin zie ik ook de waarde van het loskomen van mentale fixaties. Voorspelbaarheid en traagheid zetten zich vast in het lichaam.

De krijgskunst hoe die binnen de Martial Mindfulness dojo wordt beoefend ervaar ik daarom als een evenwicht tussen hard en zacht. Bewegen wordt benaderd met een open blik en iedereen wordt ondersteund in zijn eigen ontwikkeling. Er wordt niets geforceerd. Tegelijk blijft de training scherp en afgestemd op wat het lichaam aankan.

Het zweten is misschien iets minder dan in mijn tienerjaren, maar ik ga na elke training geïnspireerd en voldaan naar huis.

Deze getuigenissen geven een persoonlijk inkijkje in onze dojo. Voor praktische vragen over training, aanmelding of richtlijnen, bezoek de FAQ op martialmindfulness.nl

Neem contact op via het aanmeldformulier voor je eerste stap!