

Focus niet op de stok

Tekst: Anouk Kemper,
Foto: Marcel van den Bergh

Even goed je voeten op de grond en je voelt je meteen sterker. Bjørn Aris gebruikt Zenfilosofie en oosterse gevechtstekunsten om managers in balans te krijgen. 'Focus niet op de stok, maar op wie hem vasthoudt.'

Dat het land van de rijzende zon ons meer te bieden heeft dan sushi en technische snufjes, weet Bjørn Aris (43) allang. Zo'n 22 jaar bestudeert Aris de oosterse gevechtstekunsten en de Zenfilosofie. Basis daarvan: wie zich lekker wil voelen, zowel thuis als op de werkvloer, dient lichaam én geest in balans te houden. 'Want deze twee zitten in een gesloten systeem. Als je niet stevig op de grond staat, voel je je mentaal ook zwakker.'

Het ziet er op het eerste gezicht wat vreemd uit. Volwassen mensen in witte judopakken, die elkaar hard bij de pols beetpakken, elkaar duwen en elkaar zogenaamd wurgen en slaan. Toch heeft dit alles een doel. Aris wil zijn cursisten, door jiu-jitsu-oefeningen, zich bewust laten worden van zichzelf. 'En ik koppel de oefeningen aan herkenbare situaties op de werkvloer. Daarom kan je wat ik vertel ook daadwerkelijk toepassen.'

Na een succesvol bestaan als investment banker en internet-ondernemer geeft Aris sinds een aantal jaar trainingen aan het bedrijfsleven. Wat dat precies inhoudt, blijkt donderdagmiddag in de kapel van een voormalig Brabants klooster. De elf aanwezigen, veelal werkzaam in de adviessector, hebben zich braaf in het witte judopak gehesen. Naar Japans gebruik mag in de geïmproviseerde dojo, de plek waar de gevechtstekunst beoefend wordt, alleen in kleermakerszit of geknield gezeten worden. Voor een aantal heren is dat nog niet zo gemakkelijk, maar om niet af te doen aan het dojo-gevoel worstelen ze hun lange benen in een semi-kleermakerszit op de mat.

Niet alleen uiterlijke schijn

Aris staat in het midden van de groep en ziet er indrukwekkend uit in zijn zwarte, Japanse vechtkunstpak. Dat is niet alleen uiterlijke schijn, want als beoefenaar van



van de Japanse zwaardkunst staat hij in de Europese top drie.

Het oefenen van de zowel fysieke als mentale balans gaat in feite simpel. De cursisten, verdeeld in duo's, moeten elkaar om de beurt een duwtje geven. Daarna moet dat nog een keer, maar nu staat de geduwde door de knieën gebogen. 'Wat valt jullie op?' vraagt de trainer vervolgens. 'Je staat veel steviger', zegt de één. Een ander vult aan: 'Ik ben minder bang voor wat komen gaat.' En dat is precies waar het Aris om te doen is: wie fysiek stevig op de grond staat, voelt zich mentaal sterker.

Hij geeft een ander voorbeeld, waarbij cursist én vriend Gerard Tanja assisteert. Tanja moet de pols van Aris stevig beetpakken. 'Kijk', zegt hij. 'Mijn eerste reactie is schrik, ik schiet omhoog. Dat komt doordat ik niet in het hier en nu ben. Ik denk meteen aan alles wat er zou kunnen gebeuren, aan alle nare dingen die ik weleens in een film heb gezien. Maar als ik stevig op mijn benen ga staan, herstel ik me al wat uit die slachtofferrol. Dat werkt door op je geest, je ontspant. En als ik nu beter kijk, zie ik dat wij alle twee maar één arm kunnen gebruiken. Dat maakt ons gelijkwaardig.'

Twee voeten op de grond

Kortom, bekijk iedere situatie vanuit het hier en nu, zonder direct te associëren. Cursist Sjoerd Jansen Venneboer (36) vermaakt zich wel tijdens de workshop. 'Ik ben hier zelf ook mee bezig. Grappig, hoe simpeler de beweging, hoe

effectiever het resultaat. Even goed je voeten op de grond zetten en je voelt je meteen sterker.' Wat dat betreft heeft Aris nog een praktische tip: 'Ga eens met twee voeten op de grond achter je bureau zitten, dat werkt al.' Net zoals je kwetsbaar en open opstellen, vertelt hij.

Nadat de tweetallen elkaar 'wurgten' en zichzelf leren losmaken uit de greep, geeft Aris aan vriend Tanja een stok. 'Nu heb je meteen een andere voorstelling bij Gerard. Die stok maakt je angstig. Maar Gerard is nog steeds dezelfde. Managers maken vaak dezelfde fout. Ze focussen zich op de stok, maar niet op de persoon die hem vasthoudt.' Hier en daar wordt geknikt. Als Tanja Aris met de stok op de kaak wil raken, zet Aris meteen een stap naar voren, zodat hij oog in oog met zijn aanvaller staat. De stok raakt hem niet en hij heeft direct overwicht.

Ijsberg

Tot slot vergelijkt hij de werking van de hersenen met een ijsberg. De linkerhersenhalft is het topje, de ratio. '1 Gigabite', meent Aris. In de rechterhalft, met 6 Gigabite, zit intuïtie, creativiteit, emotie en overzicht. Dit deel van de ijsberg zit onder water, dat gebruik je veel minder in alledaagse situaties. 'Het beste zou zijn als beide hersenhalften 3,5 gigabite gebruiken. Dat verbreedt je horizon en zorgt voor verdieping.'

Klinkt goed, al werken de hersenhalften pas samen in ontspannen toestand, in het zogeheten alfa stadium. Hier kun je voor oefenen, zo bewees een onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam. 'Door je dagelijks vijf minuten alleen op je ademhaling te richten, ontspan je. Na twee weken voel je je al lekkerder. Want het enige dat altijd in het hier en nu is, is je ademhaling.'

Sander Ligthart (32) was eerst wat sceptisch ('Ik ben niet zo van de zelfreflectie'), maar na afloop is hij enthousiast. In zijn beroep als regisseur, bevindt hij zich regelmatig in verschillende situaties, waarop hij wil anticiperen. 'Maar wat ik nu vooral heb geleerd is niet te denken: wat zál er gebeuren, maar: wat gebeurt er? Laat het maar gewoon over je heenkomen. Heel concreet, dus.'



Zie ook de animatie:

<http://www.speakersacademy.nl/ima/speakers/946/publications/animatie.swf>

