

Respectvol bewegen in en vanuit de vechtkunst

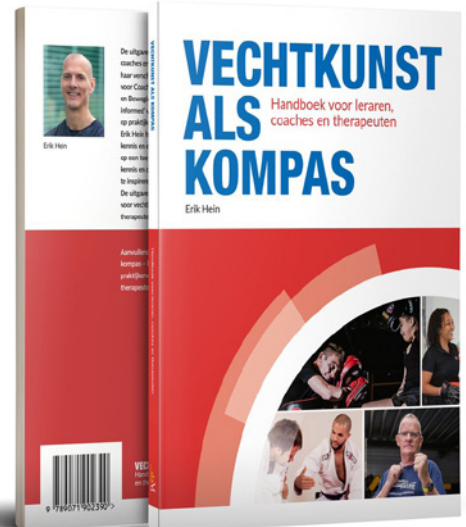
Respectvol bewegen is een breed begrip en kent vele perspectieven. Een van deze perspectieven betreft het respectvol bewegen in en vanuit de vechtkunst. De Amsterdamse ALO-docent Erik Hein heeft in 2023 een inspirerend boek *Vechtkunst als kompas* geschreven. Zie de boekbespreking in LO Magazine 7, 2024. Het zou daarom van respectloosheid getuigen om hem níet te interviewen over respectvol bewegen vanuit de vechtkunst. | Douwe van Dijk

De titel van je boek luidt: 'Vechtkunst als kompas'. Als kompas waarvoor? En op welke wijze heeft dit kompas een link met respectvol bewegen?

Erik: "Vechtkunst kan vanuit haar filosofische ethische traditie een innerlijk kompas zijn voor het leven. In mijn geval redde het mijn leven. Ik leefde als jong jongetje in pleeggezinnen en tehuizen en vooral op straat. Vechtkunst gaf mij doel en structuur gekoppeld aan waarden als respect, zelfdiscipline, moed en zelfbeheersing. In vechtkunst is respect een intrinsieke kernwaarde omdat je anders geen vechtkunst kunt beoefenen. Je oefent immers gevaarlijke fysieke technieken op elkaar uit waarbij respect voor elkaars veiligheid de gulden regel is. Als ik jou werp hou ik je ook vast omdat je anders niet meer met mij wil oefenen. Maar respect gaat verder dan dit. Naarmate je sterker en beter wordt

in vechtkunst leer je ook dat je deze kracht moet balanceren met respect. Anders word je een 'wapen' zonder moreel kompas. In vechtkunst gaat het steeds om de vraag: Hoe ben jij? Wat doe jij vandaag met de fysieke en mentale kracht die je dagelijks traint? In vechtkunst wordt de vraag gesteld: hoe zet jij je kracht in voor anderen en de wereld?"

Erik: "Respectvol bewegen is volwassen bewegen: beter worden in bewegen en daarbij oog hebben voor de andere bewegers. Respectvol bewegen is bewegen met een enorme effectiviteit en efficiëntie en tegelijk met een grote zelfbeheersing en compassie. Respectvol bewegen is je eigen beweegidentiteit ontdekken en tegelijk leren om samen met andere bewegers te bewegen. Respectvol bewegen begint bij de leraar: hij of zij leeft dit voor. De twee belangrijkste judoprincipes van Jigoro



Kano (grondlegger) sluiten hier goed bij aan. Ze zijn in bijgevoegd kader weergegeven."

De twee belangrijkste judoprincipes van Jigoro Kano

- 1 Maximale efficiëntie (Seiryoku Zenyo). Dit principe benadrukt het gebruik van de juiste hoeveelheid energie om een techniek uit te voeren. Het gaat erom dat je niet meer kracht gebruikt dan nodig is, maar juist de juiste techniek toepast om een situatie optimaal te benutten. Dit betekent dat je met zo min mogelijk inspanning het grootste effect kunt bereiken.
- 2 Wederzijds welzijn en voordeel (Jita Kyoei). Dit principe richt zich op het idee dat judo niet alleen gericht is op de persoonlijke winst, maar ook op het welzijn van de tegenstander. Het benadrukt het belang van respect en samenwerking in de beoefening van judo, waarbij beide partijen profiteren van de ervaring en vooruitgang. Het idee is dat iedereen sterker wordt door het samen oefenen en ontwikkelen.

Er zijn kinderen die opgroeien in een instabiele, niet harmonieuze thuissituatie. Door uiteenlopende omstandigheden komen zij eerder





in een straatcultuur terecht waar vaak het recht van de sterkste geldt. In welke mate denk jij dat daar (toch) sprake kan zijn van ‘respectvol bewegen’?

Erik: “Dezelfde jongeren die op straat problemen veroorzaken zijn in de vechtkunst omgeving – vaak de boks of kickboks gym – heel goed in staat gedisciplineerd en beheerst gedrag te vertonen. Je kunt je dan ook afvragen waarom het daar wel kan. Dat heeft denk ik te maken met de fysieke en mentale uitdagingen die vechtkunst biedt wat jongeren kan aantrekken alsook de duidelijkheid van ‘zo gedraag je je hier’. En zoals altijd is de leraar de doorslaggevende factor. Is deze volwassen genoeg om er voor de jongeren te zijn of heeft de leraar zelf nog innerlijk werk te doen? Want hier geldt ook: *hurt people hurt people*. Een leraar kan er pas zijn als deze zich bewust is van zijn eigen pijnlijke ervaringen, triggers en geconditioneerde gedragingen. Een Sensei is iemand die dit al een keer heeft ‘doorgererkt’ en daardoor anderen hierin kan begeleiden. Er zijn vele vechtkunstscholen die vechtkunst inzetten als pedagogisch middel of zelfs PMT en trauma verwerking!”

Wat kunnen LO-docenten hiervan meenemen in hun bewegingsonderwijs?

Erik: “Dat ze een rolmodel zijn. Of niet. Een rolmodel is de leraar die ergens voor staat en de leerlingen ergens op wijst (onder-wijzen). ‘Kijk naar mij’, zeg je tegen je leerlingen. ‘Kijk hoe ik ben. Zie dat ik jou zie. Zie dat ik jou

hoor. Zie dat ik niet perfect ben maar toch mijn best doe’. Er komt nooit een vak binnen maar altijd een leraar. Leerlingen ruiken en voelen dat. Of je echt bent en hun wat te zeggen hebt. Weet dus zelf wie je bent als leraar en wat je missie is. En vooral: laat zien wie je bent, hoe je bent.”

Erik: “Ook als LO-docent zonder vechtsportachtergrond dien je je te beseffen dat alle bewegen respectvol bewegen is. Het gaat er altijd om dat leerlingen samen bewegen met respect voor hun eigen en andermans lichaam, vermogens en behoeften. Daar hoeft je geen vechtkunstachtergrond voor te hebben.”

Je behandelt in je hoofdstuk ‘de basis op orde’ een 30-tal vechtkunstthema’s. Zou je er een aantal kunnen koppelen aan respectvol bewegen?

Erik: “Concentratie, houding, omgaan met gevoelens en gedachten, groeten en afgroeten en afstemmen. Concentratie laat zien dat je je partner waardeert door de oefening serieus te nemen en niet afgeleid te worden. Het toont ook respect voor hun veiligheid, omdat je hen actief observeert en aan hun reactie aanpast. Een juiste houding laat zien dat je jezelf controleert en je partner ruimte geeft, in plaats van hun grenzen te overschrijden. Het helpt ook om de oefening op een manier te doen die zowel voor jou als voor de ander comfortabel en veilig is. Het is normaal om gevoelens van nervositeit, onzekerheid of zelfs

frustratie te ervaren, maar respectvol omgaan met deze gevoelens betekent dat je ze niet projecteert op je partner. Het gaat erom dat je je emoties onder controle houdt, zodat je niet onbedoeld je partner afleidt of hen ongemakkelijk maakt door bijvoorbeeld onbedoelde frustratie of angst. Als je rustig blijft en je emoties goed beheerst, geef je je partner een veilige en ondersteunende omgeving. Het groeten en afgroeten is een teken van erkenning voor je partner en de omgeving. Het geeft aan dat je de tijd neemt om hen te bedanken voor de oefening en dat je hun aanwezigheid en bijdrage waardeert. Dit helpt om een cultuur van respect te creëren, zowel voor jezelf als voor anderen. Afstemmen op je partner toont dat je hun lichaamstaal en behoeften begrijpt en respecteert. In plaats van alleen gefocust te zijn op je eigen prestatie, geef je om hun ervaring en welzijn. Dit voorkomt dat je partner zich gepusht of niet gehoord voelt, wat essentieel is voor een veilige en respectvolle samenwerking.”

Erik: “De koppeling hiervan naar het bewegingsonderwijs zit in het bewegen zelf. Het zit in judo, in ondersteunen bij turnen, in spel. Als docent benoem je het als het zich voordoet.”

Haptonoom Gerritse schreef in zijn boek ‘Over kleine dingen’ over de leer van de tast. (Af)tastend in contact zijn met een ander. Het vraagt om lijfelijk gewaar zijn van jezelf en van daaruit in contact te treden met de (af)tastende ander. Op welke wijze heeft dit raakvlakken met vechtkunst? En wat kunnen leerlingen en docenten hiervan leren om respectvol met elkaar te bewegen?

Erik: “Vechtkunst is per definitie aanraken. Maar ook raken en geraakt worden. Daar kun je in vechtkunst niet omheen. Daarom worden interventies als judo, jiu jitsu, boksen en kickboksen veel ingezet binnen bijvoorbeeld psychomotorische therapie. Zie bijvoorbeeld het onderzoek boksinterventies door lectoraat Inholland of bijvoorbeeld *Psychomotor therapy for posttraumatic stressdisorder* over traumabehandeling en het boek van

psychiater Damien Denys. Vechtkunst is *embodiment* pur sang!”

Je zesde fundamentele betreft psychologische flexibiliteit. Dit ‘promoveer’ je tevens tot het tweede hoofdstuk van je boek. Hier ga je onder andere in op de Acceptance Commitment Theory (ACT). Dit heeft een sterke focus op zelfregulatie in relatie tot prestaties. Als dit volgens jou inderdaad zo is, in welke mate heeft psychologische flexibiliteit dan een relatie met respectvol bewegen?

Erik: “Presteren vraagt om zelfregulatie. ACT gaat er juist om de dingen te doen die je wil doen, ongeacht gedachten of gevoelens die dat in de weg zitten. ACT draait om doen, om gedrag, om toegewijde actie op basis van je waarden. Met andere woorden om ACTie.

ACT en psychologische flexibiliteit worden veel gebruikt in de topsport en andere prestatie domeinen. De huidige sport en prestatie psychologie gebruikt de zes vaardigheden uit ACT om beter te presteren. Op het veld, in de ring en in het leven.”

Erik: “Het credo van ACT: *open up, be present and do what matters!* Geef compassievol ruimte aan gedachten en gevoelens maar weet dat je niet je gedachten en emoties bent. En dat je ondanks spanning of stress nog steeds kunt handelen op basis van je waarden.



Hoogleraar sportpsychologie Nico van Yperen zegt: het gaat niet om positieve gedachten maar positieve handelingen.

Respectvol bewegen gaat dus over respectvol met jezelf omgaan en met de andere bewegers tijdens het bewegend presteren. Door jou weerstand tijdens het trainen word ik beter en vice versa. Het woord ‘competitie’ is afgeleid van het werkwoord ‘competere’, dat letterlijk betekent ‘samenkomen’ of ‘samenstrijden’. Dat is spannend en daagt ons emotioneel uit en daar komt psychologische flexibiliteit om de hoek kijken.”

In je derde hoofdstuk van je boek ga je in op het daadwerkelijk toepassen van de vechtkunst. Hierbij behandel je het

‘zelfverdedigingshuis’ vanuit vijf kleuren, waarbij de mate van alertheid en (klaar zijn voor) actie tonemen, gegeven een bepaalde situatie die van closure en contact via conflict tot combat op kan lopen. Is bij conflict en combat nog sprake van respectvol bewegen en zo ja, in welke mate?

Erik: “Bij zelfverdediging gaat het om het aangeven van grenzen en deze in het uiterste geval fysiek beschermen. Maar zelfs in dat geval is dat nog vanuit respect omdat je niet meer geweld toepast dan strikt noodzakelijk. Je kan dus bij de vechtkunst te allen tijde bepaalde gradaties van zelfverdediging gedoseerd inzetten (van afweren tot uitschakelen), juist vanuit respect voor je opponent.” ●



Bronnen

Gerritse, T.A.C.M. (2016). *Over kleine dingen*. Bohn Stafleu van Loghum.

Hein, E. (2023). *Vechtkunst als Kompas. Handboek voor leraren, coaches en therapeuten*. ...daM Uitgeverij.

Contact

e.hein@hva.nl

Erik Hein is docent op de ALO Amsterdam en tevens actief als vechtkunstleraar voor beroepsgroepen als politie en zorg d.van.dijk@hva.nl

Douwe van Dijk is redactielid van LO Magazine en docent op de ALO Amsterdam

Kernwoorden

vechtkunst, respectvol bewegen, Acceptance Commitment Theory