

Body Mind Fit NL

Werkstress?



Bijcholingsmodule Presteren onder druk.

Body Mind Fit - Tekstboek

door Marc Jongsten

Inhoudsopgave.

Tekstboek Presteren onder druk.

- **Voorwoord door Wilko Vriesman, projectleider** pag. 3

- **Inleiding.** pag. 4

- **Deel 1. Herkenning van balansverstoring.** pag. 5

- **Deel 2. Erkenning van balansverstoring.** pag. 6

- **Deel 3. Ik en de ander, strijd of dans?** pag. 6

- **Deel 4. Druk als drijvende kracht en inspiratie.** pag. 8

Voorwoord.

Als onderdeel van het innovatie beleid van het NOC-NSF, is er subsidie verstrekt vanuit het Innovatie fonds aan een samenwerkingsverband van 3 organisaties; de Aikido Bond Nederland -lid van het NOC-NSF, de Stichting Taijiquan Nederland – lid FOG/NOC-NSF en de Vereniging Raya Yoga Nederland. Het samenwerkingsverband beoogt de verschillende bewegingsdisciplines gericht op Body-MInd Balans en Eenheid, het Andere Sporten, meer een reguliere plek te geven binnen het huidige bestel van Sport, Onderwijs, Gezondheid en Bedrijfsleven.

In het kader daarvan zijn er vanuit de 3 bewegingsdisciplines , generieke modules ontwikkeld algemeen gericht op:

- Mindfulness in het Handelen
- Beheer-Gebruik en Ontwikkelen van Interne Energie (Ki, Chi, Prana)
- Presteren onder Druk

De in totaal 5 modules zijn ontwikkeld enerzijds als bijscholing voor de rijks erkende instructeurs van de verschillende Body-Mind Bewegingsdisciplines, en anderzijds als toevoeging voor de wereld van de reguliere (top)Sport , Onderwijs , Gezondheid en Bedrijfsleven.

Wilko Vriesman

Initiator en Projectleider

Inleiding.

Voor u ligt de module “Presteren onder druk” behorende bij het nieuw ontwikkelde Body Mind Fit programma.

In het tekstboek van deze module gaan we dieper in op de oorzaken van diverse vormen van druk (bijv. werkdruk, druk om te presteren) en de gevolgen, die deze druk (van buiten af of van binnenuit) heeft op ons menselijk functioneren. Tevens vindt u hier een omschrijving van de oefenvormen, die gebruikt gaan worden in de training. In het werkboek staan de concrete oefenvormen uitgeschreven aan de hand van lesplannen, zoals die gebruikt worden binnen de rijks erkende opleidingen van de landelijke Kwalificatiestructuur Sport.

Tegenwoordig ontkomt niemand meer aan de gevolgen van onze “24 uren economie”, alles moet het liefst gisteren af en het lijkt erop dat de maatschappij van ons verlangt om ons te gedragen als spreekwoordelijke superhelden, die we geen van alle zijn. Leven onder druk van deze verwachtingen van onze werk- of sportomgeving heeft grote gevolgen voor ons handelen en de manier waarop we functioneren als mens.

Dit probleem wordt versterkt door een aantal factoren, ten eerste is het heel lastig om de stressfactoren in ons leven te herkennen en te erkennen en ten tweede zijn we vaak niet in staat er effectief iets aan te doen.

Deze module is geschreven om als hulpmiddel te dienen bij het constateren en elimineren van de negatieve gevolgen van deze permanent aanwezige druk. We zullen zelfs zien dat het geenszins noodzakelijk is om deze druk te demoniseren. In tegendeel, een gezonde, opwindende spanning voor een groot project of een belangrijke wedstrijd, doet ons scherp zijn en stelt ons in staat onze doelen te bereiken.

Het gaat er daarom vooral om de negatieve invloeden van spanning te verminderen en alleen de drijvende, positieve component over te houden.

De methode die we in deze module zullen hanteren is afkomstig uit de wereld van de krijgskunsten. Deze kunsten hebben immers met elkaar gemeen dat ze elk hun eigen oplossing bieden voor het fenomeen van de “aanval” als metafoor voor die zaken, die ons uit balans brengen en hierdoor ons functioneren onder druk zet en zo stress veroorzaakt. Het begrip “balansverstoring” zal dan ook centraal staan binnen de aanpak beschreven in deze module.

Het zijn dus bij uitstek deze tradities waar we moeten zijn om het fenomeen van “beter functioneren onder druk” te bestuderen teneinde ons voordeel hiermee te doen. Het blijkt mogelijk te zijn om via de weg van fysieke bijsturing de mentale gevolgen van deze balansverstoringen teniet te doen.

Om deel te nemen aan deze module is geen specifieke voorkennis van krijgskunsten vereist, deze is geschikt voor iedereen, die denkt regelmatig met druk te maken heeft en hier graag anders mee om wil leren gaan.

Tekstboek.

Deel 1.

Herkenning van balansverstoring.

We zullen ons in dit hoofdstuk bezighouden met het herkennen van balansverstoring en er achter proberen te komen wat de gevolgen hiervan zijn voor ons menselijk functioneren. We zullen aan de hand van verschillende oefeningen uit de krijgskunst ontdekken dat een balansverstoring niet zo zeer gaat over omvallen of niet omvallen (*externe balans*), maar over een verstoring van onszelf op energetisch niveau, de *interne balans*. Zaken die ons uit balans brengen hebben namelijk allemaal tot gevolg dat onze energie “omhoog schiet”.

Deze interne verschuiving van energie zorgt ervoor dat we vrijwel letterlijk de grond onder ons voelen verdwijnen. Dit proces van verstoring is iets wat gebeurt onder invloed van een aantal (aangeleerde) reflexen, die bij ieder mens aanwezig zijn en die nauwelijks rationeel te beïnvloeden zijn. Dit zorgt ervoor dat we bij de bestudering en de eventuele bijsturing van dit proces aangewezen zijn op ons lichaam, om via fysieke oefeningen invloed te krijgen op deze reflexen en de invloed hiervan te beperken of zelfs helemaal te elimineren. Het blijkt namelijk mogelijk om onze verstoorde energie te herstellen door een aantal relatief eenvoudige oefeningen toe te passen en die vervolgens door oefening aan te leren..

We zullen ons echter wel in deze methode moeten verdiepen en ons deze eigen moeten maken door middel van oefening in het dagelijks leven. Zo kunnen we dan met vallen en opstaan grip krijgen op deze ongewilde balansverstoringen en winnen we aan stabiliteit en slagvaardigheid. Deze noodzaak om zaken te trainen geldt voor alle inzichten die in deze module aan bod komen.

We zullen dit zichtbaar maken met behulp van oefeningen uit het Aikido en zo oefenstof aanreiken om de oorzaak van deze interne, energetische onbalans te ontdekken en deze te herstellen.



Deel 2.

Erkenning van balansverstoring.

Een belangrijk element bij het grip krijgen op onze energiehuishouding is het inzicht dat we zullen moeten leren leven met deze verstoringen van ons gemoed, ze erkennen als een wezenlijk deel van onze *fundamentele menselijkheid*. Het is namelijk eveneens deze aangeboren menselijke gevoeligheid, die ons in staat stelt om empathie te ontwikkelen en die ons in staat stelt om situaties in te schatten op een dieper niveau en daarnaar te handelen.

Ons afschermen voor deze gevoeligheid zou misschien minder balansverstoring te weeg brengen, maar zal ook grote gevolgen hebben voor ons vermogen om adequaat te handelen in het dagelijks leven. Wanneer we niet meer schrikken van deze balansverstoringen en ze steeds beter kunnen plaatsen, dan kunnen we ons meer en meer focussen op het herstellen van onze balans en zal de negatieve invloed van de balansverstoringen afnemen en wellicht, na voldoende oefening, zelfs helemaal verdwijnen.

Het leren inzien dat deze balansverstoringen en hun gevolgen voor ons als mens niet iets vreemds zijn, maar wezenlijk verbonden is met ons menszijn, stelt ons ook in staat anders om te gaan met de (negatieve) uitingen/reacties van anderen met betrekking tot balansverstoringen, zodat we er bijvoorbeeld met meer begrip op kunnen reageren.

Nu we meer inzicht hebben gekregen in waar balansverstoring vandaan komt en hoe deze zich manifesteert in onszelf en anderen, kunnen we gaan bestuderen hoe dit zich verhoudt tot onze dagelijkse omgang met anderen. Dit is het domein van het volgende hoofdstuk.

Deel 3.

Ik en de ander, strijd of dans?

Wanneer we in staat zijn om onze eigen energiehuishouding te beheren, zouden we ons ook in relatie met anderen (bijvoorbeeld op de werkvloer) anders moeten kunnen opstellen en gedragen. We zullen echter zien dat de inzichten die we ons in eerste instantie hebben eigen gemaakt middels de oefenstof uit deel 1 en 2, niet direct volledig toepasbaar blijken te zijn op de omgang met onze omgeving. De oorzaken zijn veelvoudig, complex en vallen buiten de context van deze module. We zullen ons dan ook richten op een volgend element kenmerkend voor de krijgskunsten, dat van de toepassing van persoonlijke *strategie*.

In de omgang met andere mensen in ons dagelijks leven spelen onze gewoontepatronen een belangrijke rol. Deze patronen zijn vaak het gevolg van een “programmering” die we als mens hebben ondergaan gedurende onze ontwikkeling tot op dit moment. Deze programmering bevat natuurlijk zaken waar we hard aan hebben gewerkt om ze te verkrijgen, maar kunnen

ook elementen bevatten, die er “ingeslopen “ zijn en die helemaal niet zo behulpzaam zijn. Met name in de omgang met andere mensen kunnen deze elementen behoorlijk verstorend zijn en vaak de reden vormen om ons weer terug te werpen op het gebruik van onze, in deel 1 genoemde, oude persoonlijke strategieën met alle gevolgen van dien.

De krijgskunsten kunnen ons op dat gebied interessante inzichten verschaffen. Door onze persoonlijke strategieën zichtbaar te maken door de fysieke oefeningen uit de krijgskunst, kunnen we meer inzicht krijgen in welke strategieën we toepassen en de gevolgen daarvan. Deze gevolgen zullen door de lichamelijke oefeningen duidelijk tot uiting komen en geven dan een helder beeld van de wenselijk- of onwenselijkheid van de consequenties van ons handelen.

De oefeningen die we daarna aangereikt krijgen, geven ons dan de gelegenheid om ons persoonlijk arsenaal aan strategieën te wijzigen of uit te breiden. We zullen zien dat het wijzigen van een aantal eenvoudige gewoontepatronen al een enorm verschil kan maken op de uitkomst van een confrontatie met de ander en het verschil kan maken tussen strijd of frictieloosheid in de omgang met de situatie.

Wanneer we in staat zijn om ons in de confrontatie met anderen niet te laten leiden door (oude) gewoontepatronen als gevolg van het ongemak (balansverstoring) die deze situatie met zich meebrengt, maar onze toevlucht nemen tot de, in de training aangereikte strategieën, zullen we niet alleen minder strijd ervaren met onze omgeving, maar zal onze omgeving ook een heilzamere uitstraling ervaren van onszelf uit. Beide kwaliteiten zullen resulteren in een efficiëntere omgang met de dagelijkse situaties ongeacht de hoeveelheid druk een situatie met zich mee brengt. Eventueel aanwezige druk is nu niet langer een obstakel voor doelgericht handelen, maar kan gaan dienen als drijvende kracht om onze doelen nog makkelijker te bereiken, doordat we nu in staat zijn om ons onder druk te openen in plaats van ons voor de situatie af te sluiten.



Deel 4.

Druk als drijvende kracht en inspiratie.

Wanneer we de kiemen van de inzichten die ons tijdens de training zijn aangeboden beginnen te ervaren, is het tijd om ze te versterken door oefening in ons dagelijks leven, immers zoals we eerder hebben gezegd, hebben we te maken met de invloed van gewoontepatronen, die vaak al langere tijd een rol spelen in ons leven en die zich zelfs voor een groot deel aan onze directe (rationele) waarneming onttrekken. Dit is het moment om ons een laatste kenmerk van een ware krijger aan te meten, te weten moed. Moed in de zin die we hier bedoelen is wellicht een andere dan die waar we bekend mee zijn. We hebben het hier niet over moed die leidt tot heldendom, maar over de moed om met onszelf aan de slag te gaan en onze ongewenste gewoontepatronen aan te pakken en te transformeren van iemand die willoos gestuurd wordt door reflexen tot iemand die werkt met zorgvuldig uitgedachte strategieën en die door de omstandigheden aangedragen druk weet om te vormen van bedreigend naar voedend.

We zullen over de tijd merken dat we op deze manier druk juist kunnen gebruiken om ons meer te openen voor de situatie en daardoor beter in staat zullen zijn om het beste uit een die situatie te halen. Door ons te oefenen in het toepassen van de inzichten en principes uit deze training zal het ervaren van druk veranderen van storend en ontwrichtend naar een drijvende kracht en inspirerende kracht, onmisbaar bij het bereiken van onze persoonlijke doelen.

Tijdens de training zal dit deel ondersteund worden door het verhogen van de druk tijdens de oefeningen.

Heel veel plezier tijdens de training verbonden met deze module.

Marc Jongsten

Leiden, september 2019.