



- KENNISOVERDRACHT -



OSSU.....!!!!

Hallo leden hierbij informatie over de les **Zazen** van maandagavond 20.00 – 21.00 uur.

Wat doen ze daar nu eigenlijk? Het woord Zazen eenvoudig uitgelegd houdt in 'het zitten in stilte'. Dat is moeilijker dan de meeste mensen denken, wie kan op voorhand gaan zitten in een bepaalde houding, kijken in het niets en denken aan niets. Probeer het maar, binnen 5 seconden sla je aan het denken en dat is nu net niet de bedoeling.

Door deze kennis en kunde te beoefenen zal de stressfactor in je lichaam die iedereen ervaart en heeft, aanzienlijk verminderen. Stress is strijden om te behouden of los te laten, aanvallen of weg te lopen.

Door praten en oefeningen wordt tijdens deze les omgegaan met energie in en om ons heen. Het ervaren en aanvaarden van energie buiten en binnenin ons lichaam is een belangrijk aspect om te werken aan vermindering van een eventuele te grote stressfactor in ons zelf.

Wel moeten we bij de basis beginnen en dat is het begin van al het leven 'ademhalen'. Is onze ademhaling niet correct, dan kan dit reeds een stressfactor opleveren. Nu vraag je jezelf misschien af, maar mensen ademen toch al duizenden jaren, dat klopt..... maar er is wel duidelijk verschil tussen ademen en ademen. En dan spreken we nog niet eens vanuit een moeilijke levenssituatie, maar gewoon een eenvoudig moment van de dag.

Er zijn drie basis ademhalingen bekend:

- a. buikademhaling,
- b. borst- of schouderademhaling,
- c. keelademhaling.

Er zijn drie ademhaling combinaties bekend:

- d. buik- borstademhaling,
- e. borst- keelademhaling,
- f. buik- borst- en keelademhaling.

De meeste mensen ademen volgens de buikademhaling, daarna volgen de mensen die via de borst adem halen, als laatste is er nog een kleine groep mensen die alleen via de keel ademen. Dit zijn vaak mensen die zeer kort ademhalerig zijn.

Door te oefenen in Koh Kio Ho (een Japanse term welke staat voor ademhalingskunde), kun je stress verminderen, uitslag op je lichaam verminderen of zelfs verbannen aan de buitenzijde van je huid. Beter studeren, hoger concentratievermogen, angst controleren en zelfs bedwingen, grotere sportprestaties leveren, een beter seksleven hebben, enz, enz,.



rijks erkend door: **N.O.C./N.S.F.** (Nederlands Olympisch Comité / Nederlandse Sport Federatie)
aangesloten bij: **I.O.K.A.** (International Okinawa Kobudo Association)
aangesloten bij: **U.B.K.K.** (Uchinanchu Bugei Kenkyu Kai)
aangesloten bij: **I.K.F.** (International Kempo Federation)



- KENNISOVERDRACHT -



Moet ik dan speciaal zijn om naar Zazen te kunnen. Nee, iedereen kan deze lessen bezoeken. Moet ik dan wat mankeren of een tik hebben. Ook dit speelt geen rol. Wil je aan jezelf werken, ten goede van jezelf maar ook voor anderen om je heen dan is Zazen een goede les om tot rust te komen en terug te gaan naar de basis in jezelf.

Door te luisteren, open te staan, ervaren maar vooral aanvaarden zal meer rust in je bestaan brengen als mens en als mens ben je uniek en onvervangbaar. Jong en oud zijn dus welkom, vaak zie je mensen vanaf 30 jaar of ouder. Deze mensen zijn normaliter reeds door ervaring rijper geworden en staan open voor zaken waar een jonger iemand bij denkt 'ikke, echt niet..... Ik kan het zelf wel..... er is helemaal niets aan de hand, het gaat even slecht op school, ik weet niet waar dat aan ligt maar dat komt wel vanzelf weer goed' en negen van de tien keer lost het ook weer vanzelf op, al heeft het heel veel energie gekost of soms tranen en verdriet welke door een goede les Zazen had kunnen voorkomen worden.

Nogmaals schroom niet, het brengt rust in je drukke leven, iedereen is welkom, tot dan dus.....

Hieronder ga ik nog even ter afsluiting iets dieper op de materie stress in, niet uitgebreid want anders wordt het teveel van het goede en is het misschien niet meer te verhapstukken voor iedereen.

Wat kan een definitie zijn van stress:

'Stress is wat je ervaart als je het gevoel hebt dat je niet effectief kunt reageren op een bedreigende situatie'.

Dat betekent dat je last hebt van stress als zich een situatie of gebeurtenis voordoet waarvan jij vindt dat het voor jou een uitdaging is om daar adequaat op te reageren. Als je een gebeurtenis of situatie ervaart als een redelijke uitdaging, voel je waarschijnlijk een beetje stress. Als je daarentegen een gebeurtenis of situatie als bedreigend of overweldigend ervaart, voel je waarschijnlijk veel stress. Dus als je op een bus moet wachten terwijl je alle tijd van de wereld hebt, betekent dat weinig stress. Als je op diezelfde bus moet wachten terwijl je een vliegtuig moet halen dat zonder jou ook wel vertrekt, betekent dat veel meer stress.

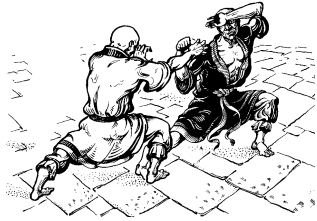
Geloof het of niet, stress in je leven heeft een heel goede reden. Om je te bewijzen waarom stress een nuttige en toepasselijke reactie is, moeten we een reis terug in de tijd maken.

Stel je het volgende beeld voor: je bent een paar miljoen jaar teruggedaan, naar de tijd toen de mens nog in grotten woonde. Je merkt dat je in een lendendoekje en met een knuppel in je hand in de jungle rondtrekt. Tot zover was elke dag er een als alle andere. Niets meer dan de gebruikelijke grottenpolitiek en de lopende problemen met je schoonfamilie. Niets wat je niet aankunt. Plotseling kom je op je wandeling een tijger tegen. Dit is niet zo maar een tijger, dit is een sabeltandtijger. Je ervaart iets wat wel de vechten-of-vluchten-reactie genoemd wordt. Deze naam dekt de lading behoorlijk, want op dat moment realiseer je je dat je moet kiezen. Je kunt blijven staan en het gevecht aangaan (het vechten-gedeelte), of je kunt er als de wind vandoor gaan (het vluchtengedeelte; in dit geval waarschijnlijk het slimste wat je kunt doen). Je lichaam, gewapend met een automatische stressreactie, bereidt je voor op beide opties. Je bent er klaar voor. Je staat in de startblokken.



rijkserkend door: **N.O.C./N.S.F.** (Nederlands Olympisch Comité / Nederlandse Sport Federatie)
aangesloten bij: **I.O.K.A.** (International Okinawa Kobudo Association)
aangesloten bij: **U.B.K.K.** (Uchinanchu Bugei Kenkyu Kai)
aangesloten bij: **I.K.F.** (International Kempo Federation)

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



Kijken hoe je lichaam reageert:

Als je in de vechten-of-vluchten-stand staat, schakelt je fysiologische systeem over naar de hoogste versnelling. Het eerste wat je merkt, is dat je bang bent, heel erg bang. Je merkt ook dat je veel sneller ademt dan normaal en dat je handen koud en klam aanvoelen. En dat is nog maar het begin. Onder de oppervlakte gebeuren ook allerlei veranderingen - veranderingen die je niet kunt zien. Je sympathische zenuwstelsel (een van de twee autonome zenuwstelsels in het lichaam) brengt veranderingen in je lichaam teweeg. De hypothalamus, een deel van de hersenen, activeert je hypofyse (een kleine klier bij de hersenstam), die op zijn beurt een hormoon in de bloedbaan brengt. Dit hormoon (ACTH, oftewel: adrenocorticotropisch hormoon) bereikt je bijnierschors, die op zijn beurt weer meer adrenaline (ook wel epinefrine genoemd) en andere hormonen (glucocorticoïden, waarvan cortisol er één is) produceert. Deze mengeling van biochemische veranderingen leidt tot een hele waaier aan opmerkelijke veranderingen in je lichaam. Dit zijn de hoogtepunten:

- Je hart gaat sneller kloppen en je bloeddruk stijgt (er wordt meer bloed naar je spieren en longen gepompt).
- Je gaat sneller ademen. Je neusvleugels trillen, waardoor je meer lucht binnenkrijgt.
- Je spijsvertering vertraagt.
- Bloed uit je huid en interne organen wordt omgeleid naar je hersenen en skeletspieren. Je spieren spannen zich. Je voelt je sterker en je bent klaar om ertegenaan te gaan.
- Je bloed stolt sneller, klaar om eventuele schade aan je bloedvaten te repareren.
- Je pupillen verwijden zich, zodat je beter ziet.
- Je lever zet glycogeen (spiersuiker) om in glucose, dat zich bindt aan vrije vetzuren om je van brandstof en snelle energie te voorzien. (Die zul je wel nodig hebben.)

Kortom: als je stress ervaart, maakt je lichaam een hele reeks fysiologische veranderingen door die je voorbereiden op een levens bedreigende noodsituatie. Het is duidelijk dat stress op maat gesneden overlevingskansen biedt. Stress was ooit, heel lang geleden, het beschermingsmechanisme dat je van de natuur had gekregen om in leven te blijven.

De moderne jungle overleven:

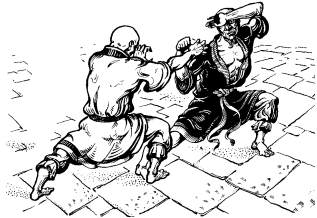
Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat je niet in een grot woont. En de kans dat je een sabeltandtijger tegen het lijf loopt, is zeer gering, vooral gezien het feit dat deze tijgers uitgestorven zijn. Toch zit deze uiterst belangrijke levensreddende stressreactie nog steeds ingebakken in ons systeem. En eens in de zoveel tijd kan dit systeem zich verbazend aanpassen. Als je op de rails aan het picknicken bent en een trein op je af ziet komen denderen, is het fijn als je een agressieve stressreactie hebt; je wilt dan immers heel snel van de rails af.

De realiteit is dat we tegenwoordig op een dag nog maar op heel weinig levensbedreigende stress hoeven te reageren. Helaas wordt de vechten-of-vluchten-reactie van je lichaam ook geactiveerd door een hele reeks gebeurtenissen waarbij je leven niet direct in gevaar is. De fysieke gevaren hebben plaats gemaakt voor sociale of psychologische stress, die de moeite van een vechten-of-vluchten-reactie niet waard is. Je lichaam weet dat echter niet en reageert op dezelfde manier als toen je voorouders in gevaar waren.



rijks erkend door: **N.O.C./N.S.F.** (Nederlands Olympisch Comité / Nederlandse Sport Federatie)
aangesloten bij: **I.O.K.A.** (International Okinawa Kobudo Association)
aangesloten bij: **U.B.K.K.** (Uchinanchu Bugei Kenkyu Kai)
aangesloten bij: **I.K.F.** (International Kempo Federation)

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



Paniek op het podium:

Stel je het volgende moderne scenario eens voor. Je staat in een zaal voor een paar honderd mensen. Je moet een presentatie houden die belangrijk is voor je carrière. Je bedenkt plotseling dat je enkele bladzijden van je voorbereidingen thuis op je nachtkastje hebt laten liggen. Terwijl je je realiseert dat dit geen nachtmerrie is waar je later om kunt lachen, merk je een aantal lichamelijke veranderingen op. Je handen worden koud en klam. Je hart klopt sneller en ook je adem versnelt. Je keel is droog. Je spieren spannen zich aan en je merkt dat je een beetje bibbert als je naar de ontbrekende bladzijden zoekt. Je maag begint zich te roeren en je krijgt een gevoel dat enkel te omschrijven valt als vrees. Je hebt hoofdstuk 1 gelezen, dus je weet dat je een stress reactie vertoont. Je herkent deze nu ook als de vechten-of-vluchten-reactie die je voorouders kregen. Het verschil is dat jij op dat podium niet het leven zult laten, hoewel dat misschien wel zo aanvoelt.

In de moderne jungle van vandaag wordt je gestrest door het geven van een presentatie, vaststaan in de file, een ontevreden klant ontmoeten, een boze partner moeten kalmeren of proberen een deadline te halen. Deze veel minder bedreigende stressen veroorzaken dezelfde intense stressreactie. Dat is overdreven. Je lichaam reageert nu niet alleen, het reageert te sterk. En dat is absoluut niet goed.

Zo een volgende maal verder met 'Stress begrijpen is zo eenvoudig als het ABC', voor de mensen van de Zazen lessen. Zijn er nog andere leerlingen die geïnteresseerd zijn, dan verneem ik dat graag, en wie weet is Zazen ook wel iets voor jou. **Ik weet het zeker**, maar je zult zelf de stap moeten zetten om de mogelijkheid te hebben om het te ervaren.



Shihan Codi Duyster
Oranda Ryu.



rijks erkend door: **N.O.C./N.S.F.** (Nederlands Olympisch Comité / Nederlandse Sport Federatie)
aangesloten bij: **I.O.K.A.** (International Okinawa Kobudo Association)
aangesloten bij: **U.B.K.K.** (Uchinanchu Bugei Kenkyu Kai)
aangesloten bij: **I.K.F.** (International Kempo Federation)