

Mentale Aikido en conflicthantering

Een nidan scriptie van Bas Dietvorst





Een van O' Sensei's doka's:

Zodra je, je bezig houdt met het 'goede' en 'slechte' in je medemens, dan creëer je een open hart waar kwaadaardigheid binnen kan komen. Het uittesten van, vechten met en kritiek hebben op anderen verzwakt je en zal je uiteindelijk verslaan.

合
氣
道



Je wijsheid
zal altijd
bij ons blijven



Index

Voorwoord.....	4
Wat is mentale aikido?.....	5
Principes van aikido.....	5
Principes van mentale aikido.....	5
Balans zoeken en behouden.....	6
Het midden vinden.....	7
Meegeven, versterken, ombuigen.....	8
Streven naar overeenstemming en hiertoe uitnodigen.....	9
Persoonlijke ervaringen.....	10
Het conflict: hoe ontstaat het?.....	12
Persoonlijke ervaringen.....	13
Het conflict: hoe uit het zich?.....	14
Persoonlijke ervaringen.....	15
Meer woorden over aikido en conflicten.....	16
Woorden van O' Sensei.....	16
Woorden van Fujita Sensei.....	16
Conclusie.....	17
Bronvermelding.....	18



Voorwoord

In het jaar 1999 ben ik begonnen met Aikido 合氣道 bij Bacas Sensei († 2006) in de Anton Geesink Dojo in Utrecht.

Nu, bijna 10 jaar later ga ik in juli 2009 op voor mijn nidan examen. Als onderdeel van mijn examen ben ik gevraagd een scriptie te schrijven, welke je nu aan het lezen bent.

Voor mijn shodan examen, was het onderwerp van mijn scriptie: het trainen van je geest door middel van je lichaam en het trainen van je lichaam door middel van je geest. De titel was 'Learn and forget, learn and forget!!!' De essentie van mijn scriptie was dat het zoeken naar harmonie ligt in het continue trainen met een open geest en leer en vergeet, leer en vergeet!!!

Voor mijn werk wilde ik mijn communicatie vaardigheden verbeteren omdat ik in teveel conflictsituaties terecht kwam. Ik kreeg een persoonlijke coach toegewezen en samen hebben we veel gesprekken gevoerd over situaties waarin ik in conflict kwam en situaties die mijn energie draineerden en daardoor in nog meer in conflict situaties terecht kwam. De kern van de les die ik geleerd heb ligt in de manier waarop ik mij gedraag als persoon en hoe ik reageer naar anderen toe. Om te leren hoe ik mij gedraag en reageer als een persoon heb ik veel zelfreflectie gedaan. Het leuke is dat je aikido, met name mentale aikido hiervoor kan gebruiken.

Mentale aikido is een spel waarin iedereen wint en er dus geen verliezers bestaan. Door te leren op een andere wijze om te gaan met jezelf en met anderen, spaar je enorm veel energie uit, voel je, je een stuk lekkerder en groeit je eigenwaarde.

Ik wil Paul Jungsläger, Rob Boogaard, David van Loenen en Gareth Dyer bedanken voor het geven van bruikbare feedback voor mijn scriptie.



Wat is mentale aikido?

Principes van aikido

In aikido zoeken we altijd naar balans en het centrum van de mens en zijn omgeving. Aikido betekend:

'AI' 合 betekent vereniging, harmonie, liefde. Harmonie met de wetten van de natuur, die de verhouding tussen het heelal en de mens regelen. Dit betekent dat ieder ding op de plaats moet zijn waar de natuur het heeft geplaatst.

'KI' 氣 betekend **levensenergie** of **oerkracht**. 'KI' wordt in het Japanse teken uitgedrukt door middel van twee boven elkaar geplaatste tekens. Het onderste teken is het symbool voor rijst; het staat voor fysieke energie uitgedrukt in de vorm van voedsel. Het bovenste is het symbool van de waterdamp, die het idee geeft van iets luchtigs, naar boven gericht. 'KI' is dus een speciale vorm van energie. Het is de kracht die naar boven toedrukt en die zijn oorsprong vindt als pure fysieke energie.

'DO' 道 betekend de weg. In de Japanse taal is 'DO' meestal bedoeld als levensweg, dus een weg van spirituele verlichting.

Aikido is dus een weg, om de oerkracht in harmonie te brengen, met zich zelf en met al het andere.

Principes van mentale aikido

De principes van mentale aikido zijn:

- Balans zoeken en behouden
- Het midden vinden
- Meegeven, versterken en ombuigen
- Streven naar overeenstemming en hiertoe uitnodigen

Sommige principes zien er simpel uit, maar zijn zeer moeilijk te leren. Of beter kunnen we spreken van iets afleren, omdat geestelijke blokkades, belemmerende overtuigingen, trots, eerzucht, angst, woede en gebrek aan respect kunnen verhinderen dat er zuiver aikido wordt beoefend.



Balans zoeken en behouden

Dit behelst het zoeken naar een evenwicht tussen alle polariteiten. Bijvoorbeeld liefde alleen kan niet bestaan, er moet iets tegenover staan, bijvoorbeeld ergernis of woede.

Alleen wanneer beide polen gekend zijn, is het mogelijk om de balans tussen die twee te vinden en te behouden.

Het principe werkt simpel: ben je te veel of te eenzijdig bezig met het zoeken naar en uitdragen van liefde, dan zal vroeg of laat je geest en/of lichaam gaan protesteren en je als het ware dwingen om de andere kant te kennen.

In andere woorden: wanneer je alleen het positieve wilt zien en krampachtig al het negatieve buitensluit, voorziet het leven je onvoorwaardelijk van situaties waarin je negativiteit wel zult moeten ervaren.

Het is daarom een goede oefening om alvast op zoek te gaan naar negativiteiten in jezelf, zodat je deze lessen vrijwillig en actief beleeft. De lessen die je in je leven leert zijn dan milder en sneller geleerd.

Ik heb verschillende mensen gezien en gehoord die tijdenlang volhouden dat ze alleen liefde, wijsheid, mededogen of ontspannen geest hebben, terwijl hun lichamen meer en meer gingen protesteren, tot slechts een kleinigheid er uiteindelijk voor zorgde dat ze ´ontploften´. Dat ontploffen is een heel normaal fenomeen waardoor lichaam en geest zichzelf weer in balans brengen.

Bacas Sensei was er een meester in om iemand uit zijn centrum te halen. Veelal deed hij dit door een opmerking te maken waarmee hij jou probeerde jou uit je centrum te halen. Eerst dacht ik altijd dat dit een lesje discipline of nederigheid was. Nu besef ik dat dit voor Bacas Sensei een oefening was om je balans te behouden en niet je emoties de overhand te laten krijgen.



Het midden vinden

Je hebt rechts, links en het midden bevindt zich daar ergens tussenin.

In mentale aikido zoek je altijd tussen de uitersten een midden, van waaruit je veel gemakkelijker kunt beslissen of je een bepaalde kant wilt kiezen, en zo ja, welke kant dat zal zijn. Vanuit het midden kun je naar alle kanten bewegen en communiceren, en dat gaat het beste wanneer je, je continue bewust blijft van dat midden. In de basisaxioma 'Maru' 丸 wordt dit weergegeven als een stip in het **midden** van de cirkel.



Maru

In de vorige paragraaf vertelde ik dat Bacas Sensei zo nu en dan probeerde je uit balans te brengen en je weg te halen uit je centrum. Dit is tevens een test om je polariteiten te leren kennen en te leren hoe je reageert in deze situaties.



Meegeven, versterken, ombuigen

In fysiek aikido, in plaats van weerstand bieden, geef je mee, bijvoorbeeld door een stap opzij te doen (irimi) of in dezelfde richting te bewegen (tenkan.) De volgende stap is om de beweging te versterken en daarna kun je er voor kiezen om de aanval om te buigen in een andere richting.



Bacas Sensei maakt irimi
(beweegt uit de lijn van de aanval en stapt in)



Fujita Sensei maakt tenkan
(beweegt in dezelfde richting als uke)

In geestelijk aikido gebeurt hetzelfde. De aanval zou dan kunnen bestaan uit een kwetsend ervaren opmerking, of een stekelige vraag. De verdediger besluit om in plaats van weerstand te bieden, mee te geven, bijvoorbeeld door de opmerking te beamen. Dit is meestal al voldoende voor de aanvallers om uit balans te raken (die toch al niet zo sterk aanwezig was, anders had hij of zij geen enkele behoefte gevoeld om aan te vallen.) Na het beamen of toegeven volgt de tweede stap, waarbij de verdediger er als het ware een stapje boven op doet. Daarna is het een kleinigheid om de derde stap te zetten en de beweging om te buigen.

Een simpel voorbeeld waarin de drie stappen voorkomen:

Klaas: 'Zeg, Henk, wat ben jij een ongelooflijke sukkel, zeg!'

Henk: 'Klaas, jongen, houd erover op. Ik weet het'

Klaas: 'Huh?'

Henk: 'Ik snap niet dat men mij hier nog tolereert'

Klaas: '.....'

Henk: 'Nu we het er toch over hebben, wil je nog koffie?'

De kunst is om de weerstand waar de aanval op rekt, weg te halen, waardoor hij 'doorschiet'.



Je voelt alleen maar weerstand van een muur als je er tegenaan duwt. Zodra je stopt met duwen is diezelfde muur er nog, maar jij hebt er geen last meer van omdat je geen weerstand voelt. Een prettiger leven krijg je door te stoppen met duwen.

Streven naar overeenstemming en hiertoe uitnodigen

Mentale aikido geeft je innerlijke rust en een plezierige stemming doordat je de strijd in jezelf los laat. Wanneer je de strijd los laat, ga je dat vanzelf uitstralen naar je omgeving, die daar merkbaar op zal reageren.

In mijn werk viel het mij op, dat wanneer ik in een conflictsituatie terecht kwam, dat het niet helpt de ander in mijn richting proberen te duwen. Je spaart een hoop energie uit wanneer je naar de overeenkomsten gaat kijken en naar elkaars standpunt. Ik heb ontdekt dat mijn standpunt vaak niet zo anders was als van de andere perso(o)n(en). Dit is tenkan, zoals Fujita Sensei maakt op de foto op de vorige bladzijde.

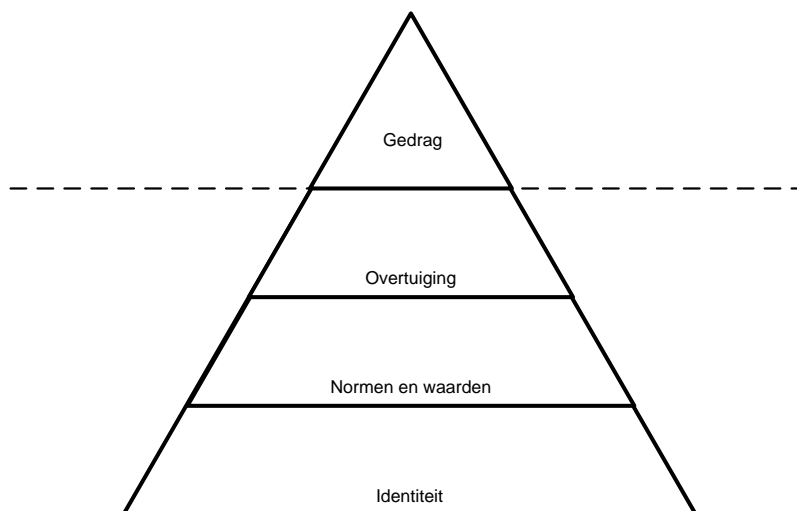


Persoonlijke ervaringen

De afgelopen paar jaren merkte ik dat ik op mijn werk mijzelf meer en meer in conflicten belande met mijzelf en met de mensen waar ik mee samen werk. Ik vond mijzelf steeds vaker terug in de slachtoffer rol en gaf anderen daarvoor de schuld en kon altijd iemand aanwijzen voor mijn problemen.

Wanneer je dit niet ziet of (nog) niet kan toegeven, zuigt het beetje bij beetje je energie op, waardoor je er weer meer problemen ontstaat. Door alle zelfreflectie die ik gedaan heb door met mijn coach te praten, denken en lezen over mentale aikido, heb ik hier het onderwerp van mijn scriptie van gemaakt.

Er liggende verscheidene oorzaken ten grondslag aan de manier waarop mensen zich gedragen. Elk persoon is geboren met zijn of haar eigen identiteit, leren normen en waarden van familie en terwijl je opgroeit ontwikkel je, je eigen overtuigingen. Overtuigingen worden beïnvloed door familie, vrienden en andere mensen uit je omgeving. Deze eigenschappen zijn geprogrammeerd in het onderbewustzijn.



Wanneer je, je eigen gedrag wilt veranderen, moet je, je eigen normen, waarden en overtuigingen veranderen. Dit is iets wat je alleen zelf kan doen, maar is alleen mogelijk als je, je eigen gedrag kent. Dit betekent ook dat je niet het gedrag van andere personen kan veranderen, maar je kan wel kiezen hoe je, je zelf gedraagt naar anderen toe.

Dit klinkt heel erg zwaar en serieus, maar dat is het niet. Mentale aikido is leuk, door de manier waarop je omgaat met kleine en of grote conflicten in onszelf en met anderen, spaar je veel energie uit, je voelt je beter en je zelfvertrouwen groeit.



Sinds ik begonnen ben met spelen en oefenen van mentale aikido, heb ik ontdekt dat het voor mij in een positieve manier werkt. Ik kom in veel minder conflict situaties, heb weer meer energie, heb meer zelfvertrouwen en kom ook zo over.

Een van de meest belangrijke inzichten is dat je niet hoeft te vechten, er is altijd een keuze. Een andere les is dat het te serieus nemen van jezelf een van de snelste manieren om onderuit te gaan. Bacas Sensei vertelde mij altijd om te lachen om mijzelf, echt lachen, in alle situaties.

Wanneer je lacht ben je open. Wanneer je niet lacht, dan zijn er andere gevoelens in je geest. Je geest is dan vertroebeld waardoor er geen ruimte is voor mentale aikido. Ik kan mij trainingen van Bacas Sensei herinneren waarin ik zo moe werd dat ik op wou geven. Maar Bacas Sensei bleef zeggen dat je moest blijven lachen en wanneer je er voor zorgde dat je geest open was en lachte kon je veel langer door gaan met de training. Na afloop voelde ik mij hier altijd heel goed over.



Lachende aikidoka - Foto gemaakt door Roel de Lange



Het conflict: hoe ontstaat het?

Er zijn twee type conflicten, innerlijke conflicten en conflicten die ontstaan wanneer iemand iets lelijks tegen ons zegt.

Eigenlijk kunnen andere personen geen conflict in ons veroorzaken: dat kunnen we alleen zelf doen. Hetgeen de ander zegt, gebruiken we als aanleiding tot het activeren van dat innerlijke conflict. Je kunt wel zelf beslissen om jezelf te triggeren met gebruikmaking van het gedrag of een opmerking van iemand anders. Dit is je eigen verantwoordelijkheid.

Dit is het moeilijkste van de hele weg naar mentale aikido, omdat we volledige verantwoordelijkheid voor ons welzijn en onze reacties moeten nemen. Wanneer je volledig verantwoordelijk bent voor jezelf, houdt dat tevens in dat je niemand meer de schuld kan geven van jouw problemen, ook al doet de ander nog zo lelijk. Uiteraard is het de verantwoordelijkheid van de ander wat hij zegt of doet, maar jouw aandeel volgt direct daarop, wanneer jij bepaalt hoe je zal reageren. Het lastige hierin is dat je zult reageren vanuit patronen die je in de loop van je leven hebt ontwikkeld en niet op basis van objectieve overwegingen. Dit is ook de reden dat twee personen totaal anders kunnen reageren op een zelfde opmerking.

De manier waarop innerlijke conflicten ontstaan is hetzelfde voor praktisch alle gevoelens, eigenschappen en gedragingen die we bij ons zelf missen en/of veroordelen.

Een andere oorzaak van conflicten is de neiging om iets te verwachten. Ons leven zit vol met verwachtingen, vaak zonder dat we ons bewust zijn van die verwachtingen. Veel dingen zijn zo vanzelfsprekend geworden, dat we er niet meer in gedachten of gevoel mee bezig zijn. 's Ochtends komt de zon op of wanneer we bij de bakker voor een brood betalen, krijgen we het brood ook nog. Wanneer morgen de zon niet meer op komt, blijkt ineens dat je een verwachting omtrent dit fenomeen hebt.

Het word gevaarlijk wanneer er onverwachte verwachtingen in het spel zijn. Dit zijn de verwachtingen die je diep van binnen koestert, maar die je niet graag tot je bewustzijn toelaat. Vaak is er dan sprake van hoop, vermomd als verwachting. De hoop of voorkeur dat je partner je trouw blijft bijvoorbeeld, is op zich niet problematisch. Het wordt een probleem wanneer je het gaat verwachten aangezien je dan kwetsbaar bent.

De meest gefrustreerde verwachtingen die je kunt hebben zijn die welke je projecteert op anderen, vanuit jouw ideeën en overtuigingen. Het conflict ontstaat wanneer je verwacht als anderen zich op dezelfde manier gedragen.

Het belangrijkste is hoe je om gaat met deze verwachtingen en vooral wanneer ze niet uitkomen. Wat werkt is het ontdekken van je verwachtingen door je reacties op verschillende situaties te bestuderen, en te accepteren dat je deze verwachtingen hebt.



Dit is tevens de stap 'meegeven' in aikido die je dan hanteert. Wanneer je, je verwachtingen bestudeerd, wordt je gewaar van deze verwachtingen en zullen ze langzaam gaan veranderen in voorkeuren.

Persoonlijke ervaringen

Afgelopen jaar heb ik mij lopen irriteren over leerlingen die op het laatste moment voor de les of te laat binnen komen. Mijn verwachting is dat leerlingen op tijd komen zodat ze niet met de stress, opgebouwd gedurende de dag, vanaf de fiets op de tatami springen en/of voorbereid zijn op eventuele obstakels als een open brug. Ik verwacht van ze dat ze op tijd zijn en zodat ze zich geestelijk klaar kunnen maken voor de les. In dit voorbeeld ben ik zelf niet in balans, ik raak geïrriteerd door een verwachting, terwijl mijn leerlingen deze verwachting niet van mij kennen.



Het conflict: hoe uit het zich?

Er zijn diverse manieren waarop conflicten zich kunnen uiten. De duidelijkste en eenvoudigste manier is wanneer je, je bewust bent van het conflict en dit in duidelijke woorden en/of duidelijk gedrag uit. Vaak echter spelen er verborgen agenda's mee en wordt de boodschap vaak in verpakking naar buiten gebracht. Dit is ordinaire manipulatie.

Wanneer er gemanipuleerd wordt, is er vaak sprake van een machtsprobleem. Manipuleren is dan een manier om met gevoelens van machteloosheid om te gaan. De manipulator zal altijd zoeken naar wegen om de zogenaamde macht te ontcrachten. Dit wordt allemaal aangestuurd door het onbewuste waarin onze normen en waarden liggen. Uiteraard is de manipulator geen aikido aan het beoefenen en is totaal niet gecentreerd.

Een andere is vaag zijn, wanneer je vaag genoeg blijft, kun je bijna overal onderuit komen. Angst is de onderliggende boodschap. Wanneer je achter je gedachten en meningen staat, is het niet zo moeilijk om te zeggen 'Ja, dat klopt.' Maar wanneer je angst hebt is het voor je onbewuste veiliger om er omheen te blijven draaien.

Een andere is overcompensatie. Deze manier werkt vaak voor een tijdje en is hiermee de reden dat mensen dit blijven doen. Onbewuste overcorrectie wordt vaak gebruikt wanneer mensen niet zo tevreden zijn met hun gedrag of karakter. Iemand die bang is voor armoede kan overcompenseren door zo rijk mogelijk te worden. En iemand die bang is om gewoon te worden gevonden, kan aan de buitenwereld laten tonen dat hij heel bijzonder is. Op de lange duur werkt overcompensatie nooit, omdat diep van binnen datgene nog niet is opgelost wat je wilt compenseren. Wanneer je bij jezelf merkt dat je compenseert door middel van overcorrectie, is een leuke methode om eens het tegenovergestelde te doen. Hierdoor haal je ze voor het voetlicht, adresseer je ze en zijn ze makkelijker op te lossen.

Leer je angst kennen in al zijn facetten en het kan nooit meer een angst zijn.

Trots en eerzucht, maar ook schaamtegevoel kunnen belangrijke hinderpalen zijn in het streven naar harmonie. Bij onenigheid wordt het door veel mensen als een afgang beschouwd om de ander in het gelijk te stellen, of om te stoppen met het verdedigen van het eigen standpunt. Je zou je kunnen afvragen wat er zo erg als dat de ander gelijk krijgt, zelfs als hij of zij dit niet heeft. Door te onderzoeken wat het met je doet als je 'bakzeil' haalt en wat het met je doet als je toegeeft en de ander gelijk geeft, zul je de verborgen aspecten ontdekken die er normaal voor zorgen dat je niet makkelijk toegeeft.

Toegeven betekent hier niet dat je een ander maar overal zijn zin in geeft, maar dat je stopt met strijden.



Conflicten uiten zich meestal niet direct en duidelijk. Veelal wordt gebruik gemaakt van strategieën zoals onduidelijk zijn, manipuleren, ruzie maken en refereren aan schuldgevoelens. Door te ontdekken welke gevoelens er werkelijk aan het conflict ten grondslag liggen, kan je conflicten sneller oplossen. Bijvoorbeeld door het oordeel wat je hebt, los te laten. Ook zal je ontdekken dat het conflict dat een ander heeft, meestal niks persoonlijk over jou zegt.

Persoonlijke ervaringen

Ongeduld is soms een van mijn 'slechte' eigenschappen en daarmee een van mijn valkuilen. Op mijn werk, voordat ik met coaching begon, duwde ik ook in bepaalde situaties. Als collega's niet werkten binnen mijn planning, niet dezelfde point of view hadden of niet conform mijn standaarden werkten, begon ik te duwen om ze in mijn richting te bewegen. Ik kan je een ding vertellen, dat werkt niet. Mensen gaan in de slachtofferrol hangen, gaan terugvechten of gooien barrières op. Dit wordt soms het fight-flight mechanisme genoemd.

In mijn lessen als aikido leraar moet ik hier ook rekening mee houden. Niet alle leerlingen beoefenen aikido met dezelfde motivatie en doel. Ook hebben niet alle leerlingen dezelfde vaardigheden en vermogens. Mijn uitdaging is om voldoende geduld op te brengen om alle studenten op een goede en positieve manier te ondersteunen.

Als persoon kan ik heel erg eigenwijs zijn en heb ik soms de neiging hebben om mijn standpunten te standvastig te verdedigen. Als dit gebeurd ben ik dus niet in balans en ben ik aan het vechten. Ik heb bij mijzelf ontdekt dat onzekerheid hieraan ten grondslag ligt. Ook heb ik gemerkt dat naarmate ik ouder wordt en hiermee zelfverzekerder wordt en het bewust zijn hiervan, maakt dat ik veel minder in deze valkuil val.



Meer woorden over aikido en conflicten

Woorden van O' Sensei

Aangezien Ai (harmonie) gelijk is aan Ai (love), heb ik besloten om mijn unieke Budo 'Aikido' te noemen. Hoewel het woord 'Aiki' een oud bestaand woord is. Het woord dat vroeger door de krijgers werd gebruikt is fundamenteel anders dan die van mij.

Aikido is geen techniek om je vijand te verslaan. Het is een manier om de wereld met elkaar te verzoenen en de mensheid bij elkaar te brengen als één familie.

De geheimen van aikido is om onszelf in harmonie te brengen met de bewegingen van het universum en onszelf in overeenstemming met het universum zelf.

Wanneer een vijand mij probeert te bevechten, het universum zelf, moet hij de harmonie van het universum breken. Daardoor heeft hij al verloren op het moment dat hij bedenkt met mij te willen vechten.

Aikido is zonder weerstand. Aangezien er geen weerstand is, zal het altijd zegevieren.

Degene met een geest die in tweestrijd staat, een geest die kwaadwillend is, is verslagen vanaf het begin.

Winnen betekent winnen over alle kwaadaardigheid in jezelf. Dit is om je 'hemelse' toegekende missie te kunnen volbrengen. Of te wel: winnen betekend het overwinnen van de conflicten in jezelf.

Dit is niet louter een theorie. Je beoefend het. Dan zul je de grote krachten van de natuur gaan ervaren en kunnen gaan accepteren.

O' Sensei zei ooit: 'Poets je techniek en smeed je geest. De constante training van geest en lichaam is de weg waarop mensen de waarheid zoeken: dit is ons primaire doel.'

Woorden van Fujita Sensei

Een conflict of gevecht kun je zien als een kracht dat botst met een andere kracht. Aiki is wanneer deze krachten niet tegen elkaar inwerken, wanneer iemand niet vecht met een andere tegenstander. Het is kracht die samensmelt met kracht, zoekend naar harmonie tussen tegengestelde krachten. Dit is de oorsprong van Aiki techniek.

Aikido hecht groot belang aan de essentie van Budo. Er zijn vele manieren om uit te leggen wat de essentie is van Budo, maar niemand zal ontkennen dat het de geest is van vrede en harmonie, of dat het een middel is voor het omgaan met andere mensen door het gebruik van geweld.

Het temperen van lichaam en geest is het meest belangrijke ding. Een geest die niet twist of vechten met anderen, fuso futo no kokoro, dat is de kern van Aikido.



Conclusie

Mentale aikido is leuk, door de manier waarop je omgaat met kleine en of grote conflicten in onszelf en met anderen, spaar je veel energie uit, je voelt je beter en je zelfvertrouwen groeit.

Een van de meest belangrijke inzichten is dat je niet hoeft te vechten, er is altijd een keuze maar je moet deze keuze wel kunnen zien. Om deze keuze te kunnen zien moet je een open geest hebben en je eigen normen, waarden en overtuigingen leren kennen.

Wanneer je bewust bent van je eigen normen, waarden en overtuigingen kan je er voor kiezen hoe je deze naar buiten brengt en hoe je, je gedraagt in conflicten en alle andere onderdelen van het leven.

Sinds ik begonnen ben met spelen en oefenen van mentale aikido, heb ik ontdekt dat het voor mij in een positieve manier werkt. Ik kom in veel minder conflict situaties, heb weer meer energie, heb meer zelfvertrouwen en kom ook zo over.



Bronvermelding

Voor mijn scriptie heb ik de volgende bronnen gebruikt:

- Mijn leraren:
 - Fujita Sensei
 - Bacas Sensei
 - Ladavas Sensei
 - Yoshinori Miyashita Sensei
 - Jungsläger Sensei
 - Boogaard Sensei
- Aikido keiko ho – aikido training method by Masatake Fujita Shihan
- Learn and forget, learn and forget!!! - A Shodan essay by Bas Dietvorst
- Aikido: een principe, een middel, een doel – Ernesto Ladavas Sensei
- Buigen uit vrije wil – Ed Nessink