

Muay Thai

**(1) De spirituele weg
of
(2) of the mind**

Arnaud van der Veere

Inhoud

Voorwoord
Strijd
Muay Thai
Inleiding
Wai en andere vormen van groeten
Respect
Boeddhisme en Muay Thai
Initiatie van de student & naamgeving
Mong Kong en amuletten
Muziek
Ram Muay
Meditatie actief en passief
Wedstrijd
Trainer
Ouder worden
Omgaan met jongeren en hun psychische toestand
Vrouw in Muay Thai
Vegetarisme en consumisme
Muay Thai als therapie
Goede doelen in Thailand

Voorwoord

Het gevecht is de basis van ons leven. Zelfs voor de bevruchting plaatsvindt er al strijd geleverd tussen de zaadcellen. Om een leven te verdienen moet de zaadcel bewijzen levensvatbaar te zijn. Alvorens de zaadcel bij de eicel in kan dalen heeft het moeten vechten voor de plaats.

Hoe zit het dan met de vrouw? Die is toch op exact dezelfde manier ontstaan? Ja beide ontstaan op dezelfde manier, de zaadcel vecht op zijn weg naar de eicel met veel concurrenten en alleen de winnaar kan versmelten met een eicel. Daarna bepalen de chromosomen wat het geslacht van het menswezen gaat worden. Ieder individu is het gevolg van een geleverde strijd ongeacht geslacht.

Direct na onze geboorte krijgen wij te maken met andere mensen. Om een eigen plek te “veroveren” voeren we strijd met de anderen, een strijd van erkenning en herkenning. Als kind zoeken wij naar de eigen identiteit wanneer we met andere kinderen gaan spelen. We leveren een strijd voor een eigen plekje, wij zoeken onze identiteit ten opzichte van al die anderen om ons heen.

Spiritueel klink zweverig, voor een vechtsporter zelfs een beetje eng, maar niets is minder waar. Onder spiritualiteit versta ik heel veel concrete zaken zoals ;

- Je mentaliteitsontwikkeling door de jaren heen
- Jouw communicatie vaardigheden met jezelf en anderen
- De mogelijkheid jezelf te verbeteren en veranderen
- Jouw wil om doelen te stellen en deze gedisciplineerd na te streven
- Het accepteren van je eigen mogelijkheden en ermee leren werken
- Je ondernemingszin, jouw wil om te ontdekken en te ontwikkelen (bv. Reizen, evenementen)
- Je vermogen om veroudering te accepteren en je kracht aan te passen aan veranderende omstandigheden
- Jouw persoonlijke gedachte van het “boven natuurlijke”, het onverklaarbare
- De wens om een dimensie toe te voegen aan bewegingen, het combineren van lichaam en geest

Door deze beschrijvingen komt het woord spiritualiteit in een heel ander daglicht te staan. Slechts een der omschrijvingen kan opgevat worden als “zweverig” maar is het ook niet. Er gebeurt meer tussen hemel en aarde dan wij als mens kunnen verklaren. Er zijn twee mogelijkheden om hier mee om te gaan;

1. Wij kunnen alles negeren en doen of het niet bestaat (kop in het zand theorie)
2. Er begripvol mee om gaan en proberen ons deel te begrijpen en er maximaal gebruik van te maken

Ons leven is veelzijdig en biedt veel mogelijkheden, voor veel mensen zelfs TEVEEL. Mijn doel is te laten realiseren dat Spirituele ontwikkeling niet zweverig is maar een verplichting. Indien je geen spirituele ontwikkeling door maakt is je geestelijke capaciteit op je veertigste nog net zover als op je vijfde verjaardag.

Een mens moet zich ontwikkelen voor zichzelf, voor zijn gezin en vrienden. Je leven moet blijven veranderen en je geest moet rustpunten vinden anders red je het niet in dit leven. Elk gevecht kent een aantal fasen;

- De voorbereiding waarin je hard werkt om het gevecht aan te gaan (denk hierbij ook eens aan school)
- Het gevecht, je wordt geconfronteerd met de tegenstander
- De uitslag, er is sprake van winst, gelijk of verlies
- Jouw verwerking van het gevecht, dit is de tijd die je nodig hebt om over het gevecht na te denken, het resultaat te verwerken en je weer te motiveren voor wat gaat komen.
- De hervatting van de voorbereiding want het blijkt dat je in je leven pas klaar bent als de laatste adem is uitgeblazen. Jouw strijd gaat door, je leven lang.

Strijd

Het leven is strijd, een constant gevecht om het bestaan. Strijd is een oerkracht waar iedereen dagelijks mee bezig is. Een goed voorbeeld is de strijd tussen goed en kwaad. Onze gedachten zijn dagelijks bezig met wat wel en niet kan, waarom iets goed is of slecht. Veel van deze strijd komt voort uit ons eigen wikken en wegen van normen en waarden. De meeste mensen voelen zich onzeker en zoeken naar een leidraad in het leven om deze belangrijke waarden te leren. Iedereen zoekt een houvast in het leven en kijkt dan bij de religies die op dat moment worden aangeboden.

De meerderheid van de mensen heeft helemaal geen keus en accepteert met of zonder druk de voor het eigen milieu geldende religie. Maar binnen elke religie is strijd ook een belangrijk element. In alle heilige boeken lezen wij dat gelovigen hebben moeten strijden voor hun vrijheid, voor de beoefening van het geloof, tegen de zonden en vijanden. In alle boeken staat de strijd voor vrijheid centraal. Een vrijheid die wordt beloofd en geïdealiseerd. Voor veel mensen is Vrede het ultieme begrip van rust en geluk. Maar is, zoals diverse oude filosofen tot uitdrukking brachten, alleen een staat van rust tussen oorlogen. De mens is gemaakt om te strijden.

Het begrip strijd kan zowel positief als negatief worden uitgelegd, het kan verbinden en uit elkaar drijven. Wanneer een land wordt aangevallen zal een volk dat het land bewoond zich tegen de aanvallers keren en hun verschillen vergeten. Het bestrijden van de vijand is een bindende factor die door iedereen aangegrepen zal worden om te benadrukken dat men een eenheid vormt. Wanneer de vijand is verslagen of verdwenen komen de onderlinge verschillen snel weer tot leven en is de eenheid verdwenen. Hieruit kunnen we concluderen dat strijd tijdelijk mensen verbindt, nooit permanent. Mensen kunnen zich wel voor altijd verbonden voelen met vreemden wanneer er een ramp plaatsvindt, dit vooral omdat er vooraf geen onderlinge strijd heeft plaatsgevonden.

Strijd komt meestal negatief naar voren. Mensen voeren strijd om de macht, voor een baan, om een vrouw, uit jaloezie, voor een woning of jachtterrein er zijn vele manieren en redenen waarom mensen de "strijdbijl" oppakken. Wanneer wij alle redenen goed in ogenschouw nemen constateren wij dat deze allen uitsluitend het eigen belang dienen. Het individueel of groeps-eigenbelang is altijd de aanleiding om een strijd aan te gaan. We kunnen daarom stellen dat strijd vooral wordt aangegaan om belangen te verdedigen of te verkrijgen.

Over de strijd van de mensheid zijn duizenden boeken verschenen. Het is zeker niet te veel gezegd als ik stel dat meer dan 99% van alle boeken op deze aarde de strijd als thema hebben. Wanneer wij naar de TV kijken of een film zien is het basis thema altijd de strijd tussen belangen, mensen of andere wezens. Zelden wordt echter de vraag gesteld waarom wij de strijd aangaan of opzoeken.

Een mens is gemaakt voor de strijd. Ons lichaam en geest verkeren in een constante strijd met elkaar. Wij proberen met onze geest het lichaam te overheersen en het lijkt er veel op dat het lichaam dapper terugvecht. Bij het opgroeien leveren wij een constante strijd met de medemensen, de omgeving waarin wij verkeren en zelfs met de eigen familie. Bijna elk moment van de dag zijn wij of lichamelijk of geestelijk bezig met een strijd, een gevecht naar de balans in het leven of de overwinning. Mensen die deze strijd niet meer aankunnen raken depressief en ziek.

Wanneer wij het over spiritualiteit hebben komen snel beelden als mediterende mensen, personen met bloemen in het haar, vrolijke figuren, zingende en dansende karakters en vooral personen die "zweverig" zijn naar voren. Al deze beelden vertegenwoordigen een gedachte dat spiritualiteit zich onttrekt aan het realisme, de werkelijkheid van elke dag. Met dit boek bewijs ik je dat spiritualiteit iets is waarmee je elke dag geconfronteerd wordt, waarmee ieder mens bezig is en waarmee ook jij een strijd levert.

Spiritualiteit komt voort uit strijd en er onlosmakelijk mee verbonden. Als voorbeeld neem ik het meest idealistische beeld van de mensheid; een op een berg wonende monnik. Om te begrijpen welke verschillende soorten strijd deze persoon levert beschrijf ik zijn dagelijkse gang van zaken. Om op de berg te komen zal de monnik de berg moeten beklimmen, hiermee levert hij strijd met de elementen. Wil hij blijven leven op de berg zal er een onderkomen moeten zijn, hij zal op zoek moeten gaan naar een onderkomen of deze zelf moeten maken, welke keuze hij zal maken, er moet gewerkt worden om het te verwezenlijken. Ook een monnik zal voedsel en water binnen moeten krijgen anders is de strijd tussen geest en lichaam snel afgelopen. Zonder voeding of vocht gaat hij dood.

Wanneer de monnik dan uiteindelijk aan alle voorgaande eisen heeft voldaan ontstaat de geestelijke strijd want hij moet eerst een lichamelijke positie vinden waar hij in kan mediteren, dit symboliseert de strijd tussen lichaam en geest. Hierna kan hij zich dan eindelijk volledig overgeven aan de meditatie. Een meditatie is een pure strijd

tussen onderdelen van de eigen geest, je bestrijd gevoelens en gedachten die allen een eigen plaats opeisen en er keihard voor vechten. De strijd in het eigen hoofd kan niet onderschat worden, het is een meedogenloze strijd waar slechts weinigen winnaar van worden. Het opheffen van alle strijd zou de verlichting moeten zijn. Indien dit zo is zou het eind van de strijd per definitie de dood van het lichaam voor de algehele bevrijding van de geest tot gevolg moeten hebben.

Maar zelfs als iemand de verlichting bereikt heeft en zich terug begeeft naar de bewoonde wereld begint het met een strijd. Om naar die bewoonde wereld te komen moet er een afstand worden afgelegd, de elementen moeten getrotseerd worden en er moet weer voldaan worden en bepaalde waarden en normen die de maatschappij waarin men terugkeert eist. Een volkomen naakte monnik word niet getolereerd, nog zal de monnik zich zelf prettig voelen.

Maar laat ik nu eens heel dicht bij jezelf komen. Een vreemde persoon vraagt aan jou ; “mag ik een glaasje water”? Alvorens jij dat glaasje water wel of niet pakt lever je een innerlijke strijd. Er gaan veel gedachten door je heen die zullen variëren van “ben je gek geworden, ik ken je niet eens tot” , “oh, deze persoon heeft dorst waardoor zou dat komen” . In alle gevallen zal er eerst een innerlijke strijd volgen en dan pas een beslissing, andersom is het onmogelijk.

Strijd is natuurlijk maar word veelal verafschuwd door de negatieve gevoelens die erom heen hangen. Zoals ik in voorgaande heb uitgelegd en tijdens mijn lezingen, seminars en lessen elke keer weer benadruk, de mens heeft zijn leven te danken aan de strijd waarmee het leven al is begonnen. Nu is het van belang dat wij de strijd leren begrijpen, leren begeleiden, controleren en beheersen. De beste methode om de eigen innerlijke strijd, het gevaar van de oorlog en de onderlinge conflicten te bestrijden is om de strijd onder ogen te zien. Weinigen zijn geschikt voor het Muay Thai, dat staat vast, maar de lessen die wij je kunnen leren zijn altijd toepasbaar. Naast het Muay Thai zijn er veel gevechtssporten met dezelfde onderliggende, meestal niet uitgesproken, filosofie.

Muay Thai als spirituele weg

Muay Thai is niet alleen maar een sport, er zit een levenswijze achter, een filosofie die dieper gaat dan het fysieke aspect. Wanneer je begint met oefenen heeft dit een directe invloed op je leven. Wanneer je begint met trainen en de discipline om naar de trainingen toe te gaan en ze vol te houden is een belangrijke verandering in je leven. Dit is het begin van zelfdiscipline, de eerste en belangrijkste stap naar een eigen onafhankelijke leefwijze en denkstijl.

Laten we even stilstaan wat Muay Thai trainingen opleveren ;

- **Een betere conditie.** Door de stevige trainingen krijgen we een betere conditie welke van groot belang is voor een goede gezondheid.
- **Verbeterde gezondheid en fysieke weerstand.** Door onze conditie te verbeteren krijgt ons lichaam meer weerstand tegen ziekten en ongelukken. Het lichaam geneest sneller en ons brein werkt beter.
- **Fysieke weerbaarheid.** Door de harde trainingen maken wij ons lichaam niet alleen sterker maar ook harder. Wij trainen ook op impact waardoor onze pijngrens hoger komt te liggen.
- **Zelfdiscipline.** Om het voorgaande te bereiken moet je over een zekere mate van discipline beschikken. Wanneer je doorgaat als het tegenzit mag je ervan uitgaan dat je over een verbeterde zelfdiscipline beschikt.
- **Doorzettingsvermogen.** Nadat de zelfdiscipline een aanzet heeft gegeven om elke keer weer aan de training deel te nemen zal het doorzettingsvermogen moeten bewijzen of je de training ook daadwerkelijk doorstaat. Je vermogen word elke keer op de proef gesteld .
- **Moed.** Vaak verwijst dit woord naar helden maar zelf heb je ook een zekere mate van moed nodig om je op de trainingsvloer te begeven of zelfs maar in de ring. Je moet lef hebben om tegenover iemand te gaan staan om met die persoon slagen uit te wisselen of trappen. Als je gaat sparren moet je angst overwinnen voor klappen geven en krijgen, dit is niet gemakkelijk, daar is moed voor nodig.
- **Intelligentie.** Vechten is niet zomaar vooruit gaan en klappen proberen uit te delen. In een gevecht is techniek nodig maar ook strategie , een plan van aanpak bij elk gevecht, bij elke sparing. Je krijgt inzichten waarmee je leert werken.
- **Geestelijke weerbaarheid.** Door de training word je niet alleen lichamelijk sterker. Met incasseren en uitdelen van stoten en schoppen leer je pijn te verdragen, je word ook geestelijk sterker, je angst neemt af en je zelfverzekerdheid neemt toe. Je geest komt meer in balans.

Als je het rijtje doorneemt tel je dat vijf van de acht factoren van geestelijke / mentale aard zijn. Er zijn maar drie die zuiver fysiek van aard. De voordelen van het Muay Thai zijn daarom meer geestelijk te noemen. Toch ontbreekt het in onze Westerse maatschappij aan kennis en begrip over de oorsprong van het Muay Thai en de implementatie van deze originaliteit in het dagelijks leven van de sporter.

Muay Thai heeft sterke roots in het Boeddhisme. Voor veel mensen is Boeddhisme een geloof maar dit is niet juist. Het zuivere Boeddhisme is een levens filosofie. Het is interessant te weten dat het Boeddhisme niet conflicteert met het Muay Thai ondanks dat de sport door velen als gewelddadig word gezien. Zoals ik in het begin al weergaf begint het leven met een gevecht. Het eerste gevecht is tegen anderen maar je verdere leven vecht je allereerst tegen jezelf. Dit is exact wat het Boeddhisme uitdraagt, een leidraad naar hoe je met jezelf een gevecht voor het hogere zelf aan kan gaan. Het Boeddhisme conflicteert ook niet met religie want er word een ieder een weg geboden en geen geloof. Boeddha zocht naar de innerlijke bevrijding, de vervolmaking van ons bestaan, het opheffen van onze problemen en zonden (dhukka). Dit zeggende heeft het Boeddhisme nooit het geloof afgezworen als een mogelijkheid om deze zelfde weg te bewandelen. Het geloof in een God is een van de wegen om tot een hoger bewustzijn te komen en een goed leven te leiden.

Het doel van Muay Thai is niet de Knock Out van de tegenstander, het werkelijke doel is de weg naar die wedstrijd. Je geloof in eigen kunnen, de discipline van de dagelijkse training en het respect voor je leraar en medeleerlingen.

In het Muay Thai kunnen we verschillende vormen terug vinden zoals Krabi Krabong (het zwaard en stok gevecht), Lerdrit (combat technieken voor de soldaat), Chuparsp (het omgaan met verschillende wapens), Thaiplum (een soort Thai worstelen) Kemier(een combinatie van gevechtsstijlen die veel op het Ninjutsu lijkt met daarin survival verwerkt) en natuurlijk Thaiyuth (de originele vorm van het Muay Thai). Voor veel mensen is dit een verrassing. Muay Thai is veel meer dan een paar vechtende mensen.

Inleiding

In voorgaande heb je kennis gemaakt met onbekende zaken die direct betrekking hebben op onze sport het Muay Thai. Voor de echte beoefenaar is Muay Thai iets dat dagelijks beleefd wordt, je staat er mee op en gaat er mee naar bed. Je ziet het terugkomen in alle aspecten van je bestaan. Het doorgronden van het hoe en waarom blijft voor veel leraren en leerlingen een geheim. Je lichaam en geest zijn vol met waar je mee bezig bent maar je weet niet precies wat het doel is van het waarom.

Toen ik in 1968 begon met het Muay Thai wist ik niets anders dan wat mij vertelt werd door oude Birma spoorweg veteranen. Het waren vaak legendarische verhalen over vechters die de meest ongelooflijke vormen van strijd leverden. Mannen die in hun eentje groepen tegenstanders tegen de vlakke sloegen. In mijn ogen waren deze mensen sterke, onverschrokken krijgers die door dagelijkse training het maximale uit zich zelf haalden. Ondanks de verhalen zag ik geen bovenmenselijke krachten maar training en onverzettelijkheid met geloof in eigen kunnen en een goed doel.

Na vele jaren oefenen in allerlei gevechtssporten, meestal van Japanse oorsprong, kwam ik in 1975 aan in Thailand. Het eerste wat opviel was de ontspannen reactie van de mensen. Er leek nergens haast te zijn. Door James (bijnaam) werd ik naar een kamp gebracht in Klong Toy, het armste deel van Bangkok. Niemand sprak een woord Engels, maar iedereen deed zijn uiterste best te communiceren, tijdens de training moest je gewoon orders opvolgen. De Thai heeft een professionele trainingsinstelling die van heel jong wordt begrepen. Wanneer de eerste bel gaat wordt er getraind maar er is geen dwang zoals bij de andere Aziatische stijlen. Zelfdiscipline is een eis die nooit gesteld wordt maar wel verwacht. Jij komt om te trainen en te vechten, wil je niet, blijf dan weg. Wil je een echt vechter zijn dan wordt er van je verwacht om elke dag te trainen en nooit te zeuren over wat en hoe er getraind wordt. Je krijgt geen negatieve of positieve aanmoedigingen.

Je traint in een kamp, een sociale omgeving waar vechters wonen, werken of komen trainen. Een kamp is als een huis. Er wordt van je verwacht dat je de huisregels begrijpt. Wanneer je iets niet begrijpt vraag je het, dit wordt gezien als een heel gewone zaak. De Thai zijn vrije mensen, de naam zegt het feitelijk al – Free Thai. Als we kijken naar de geschiedenis van het land zien we een lange historie van strijd tegen vijanden die van alle kanten aanvielen en hen probeerde te overheersen. Thailand is nooit een kolonie geweest van Westerse mogendheden, door een intelligente politiek werd dit altijd voorkomen in tijden waar alle omliggende landen in Azië het slachtoffer werden van de kolonialistische politiek van het Westen. Daarom zien de Thai jou ook als een vrij mens, je zal nooit worden gedwongen tot trainen of vechten, jij kiest er zelf voor. Muay Thai is een vrije keuze, iets dat je doet vanuit jezelf, je geloof in eigen kunnen en de wil om daadwerkelijk iets van je leven te maken.

Je interesse is gewekt, je gaat trainen in de sport. Maar bewegen is slechts een deel van wat je in het leven doet. Zoals ik al eerder heb aangetoond zijn de grootste voordelen van het Muay Thai op het geestelijk vlak te vinden. Om iets van de sport en vooral jezelf te begrijpen zal je ook in deze zaken moeten verdiepen. Dit boekje gaat je helpen de weg te vinden en voor de mensen die echt geïnteresseerd zijn bied ik cursussen aan waarin je de daadwerkelijke initiatie rituelen zal ondergaan en toe zal treden tot de kleine wereld van echt ingewijden in het originele Muay Thai.

Wai en andere vormen van groeten

De Wai wordt uitgevoerd door twee open handen plat tegen elkaar aan te drukken op borst of andere hoogte. Persoonlijk vind ik de Wai een der meest hygiënische begroetingsvormen die er is. Je toont je respect voor iemand zonder de persoon te hoeven aanraken.

Door de hoogte van de Wai geef je aan hoeveel respect je voor iemand hebt en tot welke relatie jij tot iemand staat. Een monnik hoeft niemand te groeten op deze manier, voor een monnik is een glimlach of het knikken van het hoofd al voldoende. Een Wai op borsthoogte geeft een gelijke relatie weer, wanneer je de handen iets naar voren laat kantelen groet je een jonger iemand. Bij het begroeten van een oudere komen de handen ter hoogte van de kin. Een Wai waarbij de handen op het voorhoofd of hoger reikt geeft aan dat je een groot respect hebt voor de persoon die je begroet. Wanneer bij de groet ook nog het hoofd gebogen wordt is er sprake van groot respect of zelfs onderdanigheid.

Het gebaar van de Wai kan op vele manieren worden uitgevoerd en drukt vele emoties en vormen van respect of waardering uit. Experts kunnen aan de Wai zien in welke verhouding mensen tot elkaar staan en welke emoties er tussen de groetende mensen speelt. Het moment van de Wai zelf geeft informatie over de eigen stand maar ook over de emoties van dat moment. Het vervelende is dat niet alleen de ontvangende persoon de boodschap krijgt maar ook alle omstanders. Dit is heel anders dan bij het handen schudden. Wanneer je iemand de hand schud kunnen veel emoties in de handdruk worden gelegd maar die zijn uitsluitend voelbaar door de ontvanger en verder niet zichtbaar.

Naast de Wai kent de Thaise cultuur nog diverse andere manieren waarop mensen elkaar kunnen begroeten of waarmee zij de Boeddha begroeten. Een veel gebruikte begroeting is de glimlach en het licht knikken van het hoofd. Er zijn vele soorten van glimlachen die elk een unieke betekenis hebben, het ontstaan daarvan en het begrip ervan is afhankelijk van de relatie tussen de begroetende personen. Hoe warmer de relatie, hoe groter de lach en hoe meer tijd voor de begroeting wordt genomen.

Bij het betreden van een tempel is het de gewoonte om de schoenen uit te doen. Een schoen kan vies zijn en de grond bevuild. In een tempel zitten alle aanwezigen op de grond en is het niet de bedoeling dat de bezoeker de grond vervuild. Doordat Thailand een tropisch land is dragen de mensen meestal gemakkelijke schoenen.

Na binnenkomst is het gebruikelijk de Boeddha eerst te groeten. Je gaat eerst op de knieën zitten waarbij je ervoor zorgt dat je voeten nooit naar een Boeddha toewijzen. Het met de voeten naar iets wijzen wordt door de Thai als onbeleefd ervaren. De voet vertegenwoordigt iets onreins. In deze knielende houding maak je een Wai naar de Boeddha buigt voorover met de handen op de grond en raakt niet met het hoofd de grond. Deze groet beng je drie keer uit, pas daarna kan je gaan rondkijken of een gesprek met iemand aangaan.

Het geven van een hand of, zoals de Japanners doen, buigen is niet gebruikelijk in Thailand. Iedereen kent deze vormen van groeten en ze kunnen gekopieerd worden maar er zijn duidelijke grenzen wanneer er verschil is van sociale status of intentie. De Thai is zich bewust van de eigen status ten opzichte van een andere persoon en zal daarom niet altijd de aanraking (bijvoorbeeld het handen schudden) opzoeken. In tegenstelling van wat mensen van de Thai denken is aanraking uitsluitend voor intieme relaties en zeker niet voor vreemden. De Westerse aanraakcultuur, zoals omhelzen en zoenen, is geheel ongewenst bij de originele Thai. Een achterliggende goede reden is het klimaat. Door de warmte is het overbrengen van ongewenste ziekten snel gebeurd. Weer een andere verklaring is de eigen veiligheid, wanneer men een lichaamsdeel overgeeft in de handen van een vreemde kan deze er gebruik van maken en de strijd winnen, je loopt dus een risico.

Een ander groot verschil met de Westerse normen en waarden is de plaats die het hoofd inneemt. Voor een Thai is het zeer ongewenst en vaak zelfs beledigend om het hoofd van iemand aan te raken. In het Muay Thai zal je dan ook alleen frontale gezichtshoge trappen tegen komen tussen vechters die elkaar echt niet mogen. Het “over het bolletje aaien” van een kind is in Thailand ongepast en wordt daarom ook niet gewaardeerd ook al is de intentie heel positief. Voor de Thai is het hoofd de zetel van de “geest of ziel” dus een “heilige” plaats die niet “vervuild” mag worden door vreemde mensen. Het aanraken door een geliefde of familie lid is dan ook heel gewoon omdat deze dezelfde “ziel” deelt. Familie connecties maken veel mogelijk wanneer je volledig bent geaccepteerd.

In de moderne tijd zit ook de Thai op een stoel maar dat is niet altijd zo geweest en is op vele plaatsen nog steeds niet het geval. Het liefst zit de Thai op de grond, dicht bij moeder aarde en vaak koeler dan op een stoel. Door de grote lichamelijke flexibiliteit van de Thai is het knielen of op de grond zitten geen enkel probleem dit in

tegenstelling tot veel Westerse mensen die dit maar een korte tijd kunnen volhouden. Wanneer iemand komt aanlopen in de Westerse wereld is het de gewoonte om op te staan en de persoon te begroeten, in Thailand is dit niet noodzakelijk. Het is beleefd als de zittende persoon blijft zitten en groet door het geven van een gewone Wai.

Respect

Leven is essentieel voor ons en wij willen het zo veel mogelijk beschermen. Het ligt in ons streven om niet noodzakelijk doden te beperken. Hierbij denken wij niet alleen aan mensen maar aan alles wat leeft. Leven is een recht van plant en dier, maar ook van levensvormen die wij nog niet als zodanig erkennen, denk hierbij aan onze eigen moeder aarde. Indien er geen goede reden is om het leven van iets te beëindigen dan slechts de bevrediging van behoeften moeten wij een einde maken aan deze ijdele daad of op zijn minst ons inzetten om dit te voorkomen.

Een gevecht is geen teken van geweld maar een vergelijking van krachten mits uitgevoerd met iemand die over dezelfde wapens beschikt. In Muay Thai gaan wij ervanuit dat een persoon de ring in komt nadat hij of zij goed getraind heeft voor de strijd. Op het moment dat wij de ring instappen is geeft die aanname van training ons al een reden om de ander te respecteren voor zijn/haar inzet en doorzettingsvermogen.

In een wereld met biljoenen mensen heeft nog steeds elk mens een unieke verschijning. Iedereen heeft unieke gevoelens en gedachten. Zoals het DNA van elk persoon verschilt, zo ook de gedachten. Er zijn geen grenzen aan onze gedachten. Wij respecteren de uniekheid van een ieders gedachten en de privacy die daarmee gepaard gaat wanneer dit niet tot schade is van anderen.

Iedereen wordt geboren in een plaats met een cultuur en een omgeving die wij niet hebben gekozen als volwassenen. Elk leven heeft een doel ongeacht of we arm of rijk zijn. Cultuur geeft ons eigen waarde, een reden om te leven, een omgeving om ons te ontwikkelen en vaak ook nog een doel in het leven. Culturen moeten hun waarden communiceren met anderen zonder verlies van de eigen identiteit. Elke cultuur moet respect tonen voor het bestaan van andere culturen ook als deze zich binnen de eigen invloedssfeer bevinden. De Thai heeft dit altijd gedaan en kon daardoor de eigen zelfstandigheid garanderen door de eeuwen heen.

Het leven begint bij de geboorte en wordt ouder met het passeren der dagen. Zowel een baby als een oudere heeft hulp nodig. Voor de baby in zijn onschuldige hulpeloosheid en zijn zwakte moeten wij respect opbrengen en helpen waar nodig of noodzakelijk. In de Thaise cultuur zien wij het respect voor de ouderen overal terug. Er is een grote mate van voorouder "verering" (dit vind ik persoonlijk een geheel verkeerde benaming daar er geen sprake is van verafgoding maar een zuiver respect voor wat de voorouders hebben opgebouwd en achtergelaten) aanwezig die op speciale dagen in het jaar tot uiting komt. Respect stopt niet bij het overlijden van een persoon. In tegenstelling tot de Westerse wereld blijft de overledene in Thailand nog generaties lang in de familie door verhalen, het onderhouden van de graven en de dagelijkse offeringen aan de huisaltaren.

Respect zou ook de basis moeten zijn van het beoefenen van Muay Thai. Het is belangrijk te weten dat er generaties met de sport voor jouw bezig zijn geweest. Niet jij maar zij hebben de sport voor je ontwikkeld, jij maakt gebruik van hun kennis, van alles wat zij voor jouw bedacht hebben. Elke stap, trap, stoot of andere beweging is bedacht door iemand in een ver verleden, iemand die door veel schade en schande wijzer is geworden. Maar die iemand was niet een persoon, het waren er velen. Onbekenden, zonder gezicht of naam die zich hebben ingezet voor wat jij nu beoefend. Dank zij deze mensen kan jij misschien een groot mens worden. Dit verdient toch respect?

In onze huidige maatschappij is er een enorm gebrek aan respect. Veel mensen vragen zich af waarom dit zo is. Het antwoord is heel eenvoudig; de mensen nemen alles wat ze leren en ervaren als voor gewoon aan. Er wordt niet over nagedacht dat alles wat er nu is een ontwikkelingsfase heeft doorlopen. De mensen gaan er vanuit dat alles er al was. Er is geen dankbaarheid voor wat met eet, leert of ervaart. Dankbaarheid en respect staan in directe verbinding met elkaar. Mensen die dankbaarheid kennen, kunnen gemakkelijker respect voelen voor andere mensen. Maar doordat wij alles voor gewoon aannemen komt dankbaarheid in het gedrang en worden veel zaken voor gewoon aangenomen. Steeds minder mensen kennen het gevoel om simpel dankbaar en blij te zijn voor wat zij krijgen of ervaren. Door het langzaam verdwijnen van dit gevoel is er steeds minder empathie en daardoor ook minder respect. Meer is nu minder en minder is nooit genoeg.

In Muay Thai komt dankbaarheid op een eerste plaats wanneer het gaat om respect voor anderen. Om onze sport te leren moet je een leraar hebben die jouw iets wil leren, je moet trainingspartners hebben die hun tijd willen opofferen om met jouw te komen trainen. Je eerste gedachte is ; maar zij trainen toch ook voor zichzelf? Die

gedachte is correct, maar stel dat zij nu eens ergens anders zouden zijn gaan trainen en niet in jouw sportschool, dan zou jij deze persoon niet als partner hebben gehad. Sta eens stil bij het feit dat jij aan je medeleerlingen dankt dat jij wat kan leren in deze sport. Bedenk daarna hoe het zou zijn als jij elke les alleen zou staan.

Dankbaarheid komt steeds minder voor omdat mensen veel als “gewoon” beschouwen. Je hebt elke dag gewoon je maaltijden, je vraagt je niet meer af wie er voor gewerkt hebben om dit voor elkaar te krijgen. In de winkel staan alle spullen voor je klaar, je bent je totaal niet bewust van wie het geproduceerd heeft. De trein rijdt dagelijks en brengt je waar je zijn moet, maar als hij te laat is klaag je steen en been. Als je goed naar de huidige maatschappij kijkt leven wij in een klaag wereld. Wij kijken alleen nog naar wat niet goed gaat. Ben jij ook zo'n persoon die alleen de negatieve zaken in het leven kan benoemen?

In het Muay Thai gaat 90% of meer in het begin van je training fout. Stap voor stap leer je meer. Je technieken krijgen pas vorm nadat je hebt geleerd hoe je het niet moet doen, je leert van fouten. De gemaakte fouten vormen een onderdeel van het leerproces en zijn daarom niet negatief. Juist dankzij het maken van veel fouten leer jij de mogelijkheden van jouw lichaam kennen. Een fout is een leermoment. Maar ben jij dankbaar voor de fouten? Nee, je irriteert je eraan, je wilt verbetering. Pas veel later kom je erachter dat het juist die fouten waren die je leerde op de goede manier een techniek te plaatsen. In de wedstrijdwereld zeggen wij altijd dat je niet veel van een gewonnen wedstrijd leert maar veel van een verloren.

In Nederland zijn sportscholen de gewoonste zaak van de wereld. Een lidmaatschap van een sportschool is voor iedereen bereikbaar, hierdoor word deelname aan trainingen gemakkelijk. Om lid te worden hoef je niets te doen, je betaald je maandelijkse contributie en alles is geregeld. Waarom zou je dankbaar zijn dat je aan de lessen deel mag nemen? Je betaald er toch voor?

De meeste mensen die lid worden van een sportschool denken dat de leraar die voor de klas staat het doet voor geld. Het tegendeel blijkt waar. In meer dan 99% van de gevallen staat die leraar daar omdat het zijn of haar passie is, of er wat verdiend word is een bijzaak. Het is de passie voor de sport die de meeste leraren er toe zetten om kennis met volslagen vreemde mensen te gaan delen. Zij willen hun liefde delen en jouw kennis laten maken wat zij ervaren, jouw leren om de sport te waarderen. Dat is hun doel en om dit te bereiken hebben zij er veel voor over. Zij leveren hun vrije tijd in om deze aan jou te besteden, is dat respect waard?

Er zijn maar heel weinig leraren die geld verdienen aan de sport waarin zij lesgeven, de meeste moeten geld meebrengen om hun leerlingen te onderwijzen, deel te laten nemen aan wedstrijden of te verzorgen. De meeste leraren weten niets van commercie, reclame maken of manieren om rijk aan de sport te worden. Promotors van de sport verdienen zelden genoeg om van te leven, ook zij moeten het geld bij elkaar brengen door sponsors en verkoop van dure zitplaatsen.

Maar waarom doen deze mensen het dan? Ze worden er persoonlijk niet beter van en toch spenderen ze er zoveel tijd aan. Persoonlijk ken ik geen leraar die begon met het oogmerk geld te verdienen aan zijn sport, althans niet in Nederland. De eerste beweegreden is de eigen passie, de liefde voor de sport. Soms is het respect voor de eigen leraren en willen ze een traditie voortzetten. Welke reden iemand ook heeft om les te gaan geven, ze hebben allen betrekking op de passie voor wat iemand doet. Naar mijn weten is er geen enkele leraar rijk geworden aan lesgeven.

Het hebben van een negatief wereldbeeld is al eerder ter sprake gekomen, maar de oorzaak is minder duidelijk. Een belangrijke oorzaak van een negatieve levenshouding is gelegen in het feit dat iedereen heel goed weet wat zijn belangen zijn en vooral zijn rechten. Maar dat rechten pas na het vervullen van plichten komen ontgaat de meeste mensen. Het hebben van een recht op iets kan pas geclaimd worden nadat de plichten om het te verkrijgen zijn vervuld. Een wet die mensen een zeker recht geeft is geen vergunning om er vanuit te mogen gaan dat dit zonder slag of stoot verkregen kan worden. Om binnen onze sport te blijven wil ik je erop wijzen dat het recht tot deelname aan een wedstrijd pas verkregen word na het deelnemen en goed volbrengen van de trainingen. Zonder de juiste trainingen moet een leraar beslissen zich niet verantwoordelijk te voelen voor jouw gezondheid in de wedstrijd ring. Jij hebt de plicht – en niet de optie – om hard te trainen voor een wedstrijd, doe je het niet dan is er geen wedstrijd. Zoals je ziet komt eerst de plicht alvorens je een recht kan laten gelden.

Vechters hebben respect voor elkaar omdat zij beide weten hoeveel harde arbeid zij hebben moeten inzetten alvorens tegenover elkaar te kunnen staan. Pas wanneer mensen hun plichten hebben vervuld hebben zij het recht op respect.

Respect komt en gaat. Voor vele mensen is respect iets dat geheel gebaseerd is op gevoel en zelden op kennis en erkenning. Wanneer je een goed gevoel voor iemand hebt zal het gemakkelijker zijn om respect te tonen. Maar er zijn ook mensen die zaken in het leven bereiken die niet op jouw waardering kunnen rekenen. Laat mij een voorbeeld geven. In Engeland hield men vossenjachten waarbij de vos werd opgejaagd en uiteindelijk als publieksvermaak werd gedood. Nadat dit jagen goed ging kwam de stadsbevolking in de vorm van dierenbeschermers in opstand tegen de, in hun ogen, banale slachtpartijen. Beide hadden een visie die lijnrecht tegenover elkaar stond. Uiteindelijk wonnen de stadsbewoners en verloor het platteland een unieke oude traditie die volgens velen niet meer van deze tijd was. Aan beide zijde was weinig respect voor het standpunt van de ander. Gedurende deze strijd werden gezwoeren vrienden fanatieke tegenstanders en was respect ver te zoeken.

In onderstaande wil ik ingaan op de volgende belangrijke vragen;

- hoe verdien ik respect?
- hoe houd ik respect?

Respect verdien je tegenwoordig alleen met het leveren van een bepaalde prestatie. Waar vroeger iedereen werd geleerd dat bepaalde functies en beroepen een zeker respect verdiende is nu een kritische houding ontstaan. Mensen in deze beroepen, bijvoorbeeld politici en koninklijke families, moeten ook prestaties leveren alvorens zij respect krijgen. Er is geen sprake van automatisme.

De geleverde prestatie moet min of meer spraakmakend zijn wil men het respect krijgen van een grote groep. Een eenmalige prestatie kan op minder waardering rekenen als iets dat men kan herhalen, ook al is het een unieke sportprestatie. Een herhaalde prestatie krijgt meer respect omdat een eens behaald resultaat vaak niet met de zelfde inzet behaald kan worden. De concurrentie zit nooit stil is de mening van het volk.

Maar het hierboven beschreven respect is deze van de massa, van grote groepen mensen. Voor jou is de grote vraag of jij wel iemand bent die het respect van een grote groep wilt hebben. Misschien is het respect van je vrienden of familie al genoeg. Maar ook hier geldt dat je een prestatie moet leveren die voldoet aan hun verwachtingen of juist iets positiefs doet dat niemand ooit van je verwacht had, bijvoorbeeld het redden van een kind uit het water.

In de Boeddhistische leer kennen wij de wet van de Karma. De Karma is – eenvoudig gezegd – een onderlinge vergelijking van dingen die je doet. Er wordt onderscheid gemaakt in goede daden en kwade zaken. Volgens de wet moet de balans altijd in het voordeel van de positieve kant blijven doorslaan voor een goed leven. Wanneer echter de balans naar het negatieve doorslaat kan de persoon rekenen op een vervelend leven met veel negatieve gebeurtenissen. De filosofie is duidelijk wanneer je goed doet krijg je goed terug, doe je slecht dan kan je negativiteit terug verwachten. Respect krijg je bijna alleen door het doen van positieve zaken.

Echter zijn daarom een aantal uitzonderingen met als voorbeeld ; Hitler, Stalin, Mao en vele mensen uit de eigen geschiedenis. Moord en doodslag zijn hun deel en toch zijn er tot de dag mensen die hen veel respect toedragen. Als je de reden wilt weten kom dan op de cursus langs.

Het houden van respect is afhankelijk van de verrichte prestatie en hoeveel mensen deze prestatie waardeerden. Althans dit geldt uitsluitend voor publiek gerelateerde prestaties. De geleverde prestatie moet een zekere mate van uniek zijn hebben, het moet een mijlpaal in de geschiedenis zijn , een keerpunt in het denken, ontdekking waar veel mee gedaan kan worden of een prestatie die jarenlang niet geëvenaard wordt. Blijvend respect krijgen wordt steeds moeilijker in een tijd waar communicatie met overvloed over de mensen heen komt. Door de extreme hoeveelheid informatie moeten mensen steeds vaker selecteren en de keuze valt steeds vaker op “gemakkelijk te begrijpen” informatie. Hoewel de mensen meer toegang krijgen tot een veelheid van gegevens begint diezelfde mens de opname van deze informatie steeds selectiever te beperken. Door het beperken krijgen veel belangrijke zaken niet de aandacht die ze verdienen en vallen veel mensen buiten de boot die wel respect zouden verdienen.

Op kleinere schaal kan je respect verdienen door je dienstbaar aan anderen op te stellen, bijvoorbeeld door lesgeven, verzorging of hulp verlening. In de sportschool kan je je beste beentje voorzetten en laten zien hoe hard jij werkt om een goede prestatie neer te zetten.

Een van de basis principes in de Boeddhistische leer is : actie = reactie. Wanneer jij een actie uitvoert komt daar altijd een reactie op. Indien de actie positief is kan respect van anderen jouw deel worden.

Boeddhisme en Muay Thai

Thailand is een Boeddhistisch land, dit heeft tot gevolg dat alles in het leven van de mensen beïnvloed wordt door de filosofie.

Initiatie van de student & naamgeving

In Nederland loopt een toekomstige student de sportschool binnen en na het betalen van de contributie wordt er aan de lessen deelgenomen. Er is op geen enkele wijze een verplichting bij de student om meer te doen dan alleen de maandelijkse contributie te voldoen. Er ontstaat een rechten / verplichtingen verhouding tussen student en sportschool die voor het Muay Thai een oneigenlijke situatie oplevert. Een student koopt als het ware het recht om les te krijgen op het moment dat de leraar het contributiegeld aanneemt. Hierdoor ontstaat direct al een vreemde verhouding.

Laten we even terug gaan in de tijd, we blijven in Nederland. Wanneer iemand in vroeger tijden een vak wilde leren moest hij zich melden bij een leermeester. Dit werd het gilde systeem genoemd. Wanneer de leerling de leraar beviel moest deze een "proeve van bekwaamheid" afleggen zodat de leraar kon beslissen of hij de leerling wilde aannemen. Als de leerling daarvoor slaagde doorliep deze eerst de status van leerling voor een periode die door de leraar beoordeeld werd, meestal 6 tot 8 jaar. Na een zekere mate van vakmanschap te hebben gewonnen werd de leerling een "gezel", dit was een stap hoger in rang en kreeg je betaald voor je werk. Pas na jaren van arbeid als gezel, vaak ruim zeven jaar, kon er een meesterproef worden afgelegd. Na het slagen van deze proef werd men zelf lid van de gilde. Uit deze gang van zaken blijkt duidelijk dat het systeem leerling / meester ook gewoon is geweest in Nederland en is het niet iets uit vreemde oorden. Een gezagsverhouding, mits goed uitgevoerd, tussen leerling en leraar is een natuurlijke verhouding die overal ter wereld hetzelfde is geweest.

Wij leven in een tijd dat onderwijs een der belangrijkste pijlers is van ons bestaan. Het is voor iedereen een noodzaak om een goede opleiding te hebben. Maar veel mensen hebben een weerstand tegen gedwongen onderwijs en dat is te merken aan het toenemende geweld binnen de scholen en andere onderwijs instellingen. Steeds meer leerlingen raken wereldwijd in psychische nood. Ook voor leraren is het huidige onderwijs stelsel onzeker en frustrerend. Helaas geldt deze ontwikkeling voor bijna alle landen ter wereld.

Maar de instelling die de mensen krijgen in het reguliere onderwijs wordt gekopieerd naar ons sportonderwijs, dit levert vreemde situaties op. De verhoudingen tussen leraar en leerling zijn niet meer traditioneel en voor veel leerlingen geeft dit onzekerheid. Een leerling zoekt niet alleen maar naar sportbeoefening wanneer hij/zij de keuze heeft gemaakt Muay Thai te gaan leren. Een groeiend aantal verwacht een spirituele inhoud van de lessen. Een inhoud die het leven meer inhoud geeft, meer betekenis.

Mijn advies aan leraar en leerling is om groepen op te zetten met leerlingen die de spirituele vormen van het Muay Thai willen volgen. In een spirituele groep moet de vrijblijvendheid (het zogenaamde Vrijheid / blijheid gevoel) geen rol spelen er moet een keuze worden gemaakt door zowel leerling als leraar. Er moet een duidelijke band tussen leraar en leerling komen, een band die verder gaat dan contributie betaling en een rechten / plichten verhouding. De leraar krijgt een begeleidende rol in de spirituele ontwikkeling van de leerling. Zie hiervoor ook het hoofdstuk over de leraar.

Om een hechte band te kweken moet de leerling een ritueel doorlopen dat de relatie tussen leerling en leraar bevestigt. Het ritueel is door de eeuwen aan verandering onderhevig geweest maar heeft nooit zijn kracht van verbinding verloren. In Thailand is het initiatie ritueel voor leerlingen hoofdzakelijk voorbehouden aan Thaise leerlingen, dit komt soms discriminerend over maar is het niet. De reden waarom een Thaise leraar de buitenlander accepteert als meetrainende persoon en niet als officiële leerling is het feit dat de leraar geen enkele zekerheid heeft dat de buitenlander ook de overeenkomst echt kan nakomen. Er is geen sprake van onderscheid op afkomst maar op uitvoering van de overeenkomst.

Hoe gaat de initiatie van een nieuwe leerling?

In Thailand wordt de donderdag gezien als "leraren dag" een initiatie ritueel zal dan ook meestal op die dag plaatsvinden. Er zijn vele verschillende ceremoniële mogelijkheden, de hier beschreven heb ik zelf meegemaakt en is daardoor een duidelijke weergave.

Het ritueel vindt plaats in de gym. Een gym is over het algemeen een overkapt ruimte van ongeveer 25 x 25 meter. Onder deze overkapping is de ruimte verdeelt tussen de boksringen en de stootzakken. De bokszakken hangen aan op galgen lijkende standaard waaraan de zakken hangen. Soms zijn er meerdere galgen waaraan de zakken hangen. Rond de ring zijn grote vlakken vrij gehouden zodat de mensen er kunnen trainen met een partner. Langs de ring zijn verhogingen opgesteld als een podium waarop kleden zijn geplaatst en diverse mensen hebben plaatsgenomen. Er zijn twee monniken aanwezig en de trainer zit tussen hen in. Allen zijn gekleed in traditionele gewaden en ook de leraar heeft zich voor deze gelegenheid gekleed in een prachtig zijden traditioneel gewaad met aan zijn zijde de typische Krabi Krabong zwaarden. Om zijn nek hangen de gewijde

Boeddha amuletten en rond hem liggen overal de bloemen klaar. Voor deze gelegenheid heeft de leerling zich gekleed in de traditionele Muay Thai kleding waarbij de broek bestaat uit een stuk stof dat op een prachtige manier om het onderlijf gedraaid wordt. Om het bovenlijf draagt hij een sjerp gemaakt van de mooiste zijde. Als ketting draagt hij bloemen die hij gekregen heeft van dierbaren. Soms mag de leerling ook een houten zwaard aan de zijde hebben. De leerling heeft een aantal giften voorbereid. Voor elke monnik heeft hij een “yellow robe”, wierook, zeep en een gebruiksartikel, het geheel verpakt in een soort sjaal. Voven of de sjaal liggen geurige bloemen van de meest prachtige kleuren. Op een koperen dienblad staan de giften voor de leraar: een kaars, drie tot vijf wierook stokjes, een klein kommetje rijst, een schaal met fruit en een aantal bloemen.

De leerling nadert de drie zittende mensen in een gebogen houding van respect, gaat op zijn knieën voor een kleine tafel voor de drie zittende mensen zitten en stelt de cadeaus voor hen uit. Voor iedere persoon legt hij zorgvuldig de producten neer in de juiste volgorde. Het ritueel vindt voor elf uur in de morgen plaats zodat de monniken nog kunnen eten. Op zijn knieën gezeten overhandigt hij al buigend de yellow robe aan de eerste monnik. Hierna buigt hij drie keer diep zonder met zijn hoofd de grond te raken. Vervolgens gaat hij terug naar zijn plaats om het cadeau aan de andere monnik te geven. Hetzelfde groet en buig ritueel volgt. Wanneer de monniken hun cadeaus hebben ontvangen gaat de leerling naar zijn plaats terug en wacht op het teken van de leraar. Na dit teken pakt hij de koperen schaal op en presenteert deze aan de leraar.

De leraar neemt de schaal aan en zet deze voor zich neer en geeft de wierook terug aan zijn leerling. Een helper steekt de wierook aan en de leerling zet deze voor de leraar in een speciaal daarvoor geprepareerde vaas. Hierna wordt de kaars aangestoken en tussen de wierook ingezet. De monniken zetten een zacht “gebed” in waarna de leerling op zijn plaats gaat zitten en rustig afwacht. Hiermee is het eerste deel van het ritueel voorbij.

Het volgende deel is de naamgeving. In vroeger tijden lag er een echte mongkong klaar die de leerling op het hoofd werd gezet onder de begeleiding van het gezang van de monniken. Een vechter krijgt altijd een nieuwe naam nadat hij toegelaten is tot het kamp. Mijn vechtersnaam was Ranava, een verbastering van Ravana (Tosakan) een der goden uit het Ramayana. De tweede naam is de naam van het kamp waarmee de persoon verbonden was. De gewoonte om iemand een andere naam te geven om een nieuw leven in te luiden is wereldwijd en al vele eeuwen oud. Het is een gebruik waarbij de persoon met de nieuwe naam aangeeft een nieuw leven te willen starten en het oude achter te laten.

Wanneer de nieuwe naam is gegeven krijgt de aangenomen leerling meestal ook een broek met de nieuwe naam, een of twee arm amuletten en soms ook een ketting voor om de nek met een amulet. Na de overhandiging van al deze spullen is het ritueel voorbij. Iedereen staat op en geeft elkaar een Wai als dank en keert terug naar zijn taak.

Tijdens het ritueel wordt de leerling door zowel leraar en monniken gewezen op de eigen verantwoordelijkheid in het leven, de inzet die getoond moet worden om een goed vechter (strijder) te zijn en bovenal op het feit dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn eigen leven en ontwikkeling. Een leerling moet beseffen dat in het leven niets gegeven wordt maar het wordt verkregen door hard werk, een positieve instelling en eerlijkheid en loyaliteit aan jezelf, de sport en de leraren. Volgens de wetten van de Karma zal een leerling de loyaliteit en goede daden die hij / zij aan zijn leerlingen geeft later in veelvoud van de eigen kinderen en leerlingen terug krijgen.

Mong Kong en amuletten

De MongKong kwamen we in het vorige hoofdstuk tegen. Een Mongkong is een hoofdband die qua vorm lijkt op een tennisracket zonder snaren. Aan het “handvat” zit een kwast van losspringende touwtjes. In de Mongkong zitten meestal een of meerdere amuletten verborgen die een magisch effect hebben.

De geschiedenis van de Mongkong is interessant omdat het misdaad en rechtvaardigheid lijkt te combineren. In het verleden werd een ter dood veroordeelde misdadiger vastgebonden met touw. Direct na de terechtstelling werd het touw van de dode verwijderd en aan een monnik gegeven. Van dit touw, waaraan grote krachten werden toebedeeld, werden de Mongkong gemaakt. Het verhaal gaat dat op het moment van zijn dood de krachten van de misdadiger overgingen in het touw en deze erin werden opgeslagen. Wanneer een vechter de Mongkong droeg zou elke keer een klein deel van deze krachten op de vechter worden overgedragen.

Rond de Mongkong zijn een aantal belangrijke rituelen die je moet weten alvorens je er mee in te laten;

- Een Mongkong moet altijd boven het hoofd worden opgehangen
- Men mag een Mongkong niet zomaar dragen, er moet een doel tot actie zijn, iemand die de Mongkong zomaar gaat dragen kan gek worden
- Een Mongkong mag nooit worden aangeraakt door vrouwen, zeker niet door maagden en uitsluitend de moeder van de vechter mag de Mongkong met respect verplaatsen onder strikte voorwaarden
- Minimaal een keer per bepaalde periode moet de Mongkong gereinigd worden en moet er een begroetingsritueel worden uitgevoerd. Dit ritueel vindt plaats voor het huis altaar waarop de Mongkong gelegd wordt. Hierna wordt wierook aangestoken en wordt er “gebeden”. Met deze handelingen proberen we de “geest van de Mongkong” gerust te stellen en actief te houden.
- Een Mongkong mag je nooit bij je sportspullen in een tas doen, hij moet door een vitale man gedragen worden naar de plaats van actie
- Een Mongkong mag nooit met schoeisel van welke vorm dan ook in aanraking komen
- Je mag een Mongkong nooit op de grond leggen.
- Wanneer de Mongkong door de trainer in de ring wordt afgedaan hangt deze de Mongkong om de paal in de hoek van de vechter tot het gevecht is afgelopen.

Een Mongkong kan niet worden toegeëigend en niet worden gekocht. Om een Mongkong te krijgen moet je de initiatie ondergaan zoals eerder is beschreven. Het verkrijgen van een Mongkong betekent dat je een status onder de vechters hebt verworven, je bent iemand geworden. Een Mongkong moet worden gezien als een onderscheiding van jouw persoon als vechter ongeacht de behaalde prestaties in de ring, het hebben zegt alles over je eigen inzet en je wens om een goed vechter te zijn. Met het dragen van een Mongkong toon je respect aan de voorvaders die de sport hebben ontworpen en uitgedragen. Jij bent een resultaat van hun werken, hiervoor betuig je dank met het dragen van de Mongkong, je toont respect.

Amuletten zijn al zo oud als de mens. Vanaf het begin van ons ontstaan geloofden we in de bescherming van bovennatuurlijke krachten. Om deze krachten voor je te laten “werken” werd er gezocht naar manieren om ze aan je te binden. In het begin gaf de natuur ons de amuletten in de vorm van takken, stenen, metalen voorwerpen en andere zaken. De ruwe vormen van de originele amuletten werden niet gewaardeerd dus ging men ze bewerken, er ontstonden kunstvormen met respect voor de krachten. Het bewerken van amuletten mocht alleen door mensen worden gedaan die getoond hadden daarvoor speciale krachten te bezitten. Deze mensen waren in staat om het aardse met het hemelse te verbinden.

De amulet heeft een directe verbinding tot mensen met meer dan natuurlijke krachten. Niet elk mens kan een amulet maken of behandelen. Een amulet is iets persoonlijks en moet afgestemd zijn op de persoon die het draagt. Het afstellen van de amulet op de persoon is een zaak van specialisme. De “sjamaan” – deze naam geef ik deze persoon om aan te duiden dat hij of zij “bemiddeld” tussen de krachten van onze aarde en deze die er vóórboven uit stijgen – moet inzicht in de mens hebben om zo de vertaling naar de noodzakelijke krachten te kunnen maken.

Voor veel mensen is het een vraag hoe de sjamaan de boven krachten verzameld om deze in een amulet samen te brengen. Het antwoord is eenvoudiger dan men zal vermoeden. Een sjamaan kan de krachten niet manipuleren in een vaste vorm die jij kan vasthouden. Om contact te maken met deze krachten gebruikt de sjamaan iets dat lijkt op jouw telefoon. Het amulet wordt een verbindingpunt tussen jouw en de krachten. Het werk van de sjamaan zit in het vinden van de juiste verbindingvorm tussen het amulet en de krachten. Jouw amulet legt, net als je mobiele telefoon dit doet, een keer in de zoveel tijd contact met de krachten.

Omdat een amulet een verbinder is kan hij wel eens minder goed of zelfs helemaal niet functioneren, dit is geheel afhankelijk van de beschikbare krachten en de verbindingsmogelijkheden op dat moment. Een amulet moet daarom ook gezien worden als een versterking van het eigen bewustzijn, een ondersteuning van de eigen krachten en niet iets waarop men onbegrensd moet . Elke goede sjamaan zal je vertellen dat een amulet alleen goed kan werken bij een persoon die werkt aan het zelfvertrouwen, de eigen waarde en aan een toekomst. Geen enkel amulet, hoe krachtig dan ook, zal altijd werken.

Veel van de afbeeldingen zijn boeddha's en monniken. In Thailand worden deze amuletten met meer dan een reden gedragen. Een afbeelding van een monnik verwijst naar de daden van de monnik die hij gedaan heeft gedurende zijn leven. Je draagt een stukje positieve Karma van deze persoon met je mee. Een amulet met de afbeelding van een monnik wordt meestal gemaakt nadat deze is overleden en tijdens zijn leven toestemming heeft gegeven voor het maken van amuletten. De meeste monniken waarvan een amulet wordt gemaakt willen alleen een goede bijdrage aan de mensheid achterlaten en is er geen enkele commerciële intentie. De amuletten met een Boeddha hebben meer dan een functie. Boeddha zelf heeft nooit gevraagd of opgedragen tot het maken van beeltenissen van zichzelf. Voor zover bekend is er geen enkel beeld dat op hem lijkt. De Boeddha werd door vele mensen vereeuwigd in een beeltenis met als doel een dagelijkse herinnering aan zijn leringen te hebben.

Als je de beelden goed bekijkt zie je dat elk een andere uitdrukking vertegenwoordigt en een ander gevoel uitstraalt. Elk beeld draagt een eigen boodschap uit die helaas vaak verloren gaat achter het uiterlijk vertoon. Door de commercialisering is het werkelijke bericht dat de maker de wereld wilde insturen verloren gegaan. Vooral in de Westerse wereld wordt een boeddha te pas en te onpas als versiering gebruikt zonder enige vorm van respect. Zoals je ziet gebruik ik hier het woord boeddha zonder hoofdletter omdat het alleen refereert naar commerciële uitingen en niet naar iets dat onze respect verdient.

Een afbeelding van Boeddha als amulet vraagt kennis van zaken want zoals gemeld staat elke Boeddha voor een andere fase in het leven, uiting van spiritualiteit of verwijzing naar een stelling in de leringen. Iedere Boeddha vertegenwoordigt iets dat behoort tot de fase van het leven waar jij je op dat moment in bevind. Een Boeddha amulet is nooit voor een heel leven bestemd.

Amuletten in Thailand worden gemaakt van veel materialen. De meeste amuletten worden van metaal of steen gemaakt. Je zal zelden iets zien van plastic of ander nieuw materiaal . Een amulet moet gemaakt worden van natuurlijk materiaal om het mogelijk te maken het te gebruiken als contact tussen jezelf en de krachten. Er is geen enkel geloof dat een niet-natuurlijk materiaal dit ooit kan doen. De meeste amuletten worden aan een ketting gedragen of op het huistaar gelegd. Het doel van een amulet is om de drager geluk te brengen, te beschermen tegen gevaar of om te helpen bij de gezondheid. De meest gebruikte materialen zijn daarom metaallegeringen en steen.

Een amulet wordt op verschillende manieren gemaakt. De maker van een amulet is altijd een geselecteerd bedrijf dat is goedgekeurd door een sjaman of monnik. Het bedrijf is zorgvuldig uitgezocht op het gebruik van natuurlijke grondstoffen en productie methoden. Bij de selectie gaat men niet uit van nieuwe milieu eisen. De belangrijkste eisen gaan over het zo dicht mogelijk bij de origine van krachten te blijven, zo dicht mogelijk bij de natuur te staan. Nadat het amulet gemaakt is wordt het overhandigd aan een monnik. Deze monnik "zegt" de amuletten in waardoor ze de speciale krachten krijgen die er aan toe worden bedeed. Bij de zegening gaat de monnik niet over een nacht ijs er is veel kennis nodig om een amulet gebruiksklaar te maken. Gemiddeld neemt een amulet ritueel tussen de drie en zeven dagen in beslag en moeten er veel handelingen worden uitgevoerd soms zelfs door meerdere mensen.

Wat is nu feitelijk een amulet? Voor veel mensen is een amulet iets dat je bij je draagt. Buiten de hiervoor genoemde zijn er het bekende konijnenpootje, het kruis, afbeeldingen van koran teksten en ga zo maar verder. Aan al deze uitingen worden bepaalde krachten toegekend. Maar er zijn veel meer amuletten die mensen dagelijks gebruiken. In veel auto's zijn beschermende spreuken, hangertjes of beeldjes terug te vinden. In onze huizen gebruiken we beelden en hangers voor ramen en deuren. In diverse landen heb je ook nog amuletten waarvan de betekenis allang vervormd is zoals bijvoorbeeld de rozenkrans of de kerstkrans (mistletoe) boven de deur waar mensen elkaar mogen kussen. Als we verder kijken komen we veel huisversieringen tegen die van origine amuletten waren maar in de loop der jaren tot onze huisraad zijn gaan behoren.

Zowel Boeddha, Jezus als Mohammed "verboden" hun volgelingen om hun beeltenis te vereren. Toch was een der eerste dingen die mensen deden om een herinnering in leven te houden, het maken van een beeltenis. Voor veel gelovigen of volgelingen is het moeilijk te begrijpen dat het slechts beeltenissen zijn en geen werkelijke reflecties van de personen. Tussen de tijd wanneer de beeltenissen zijn gemaakt en de werkelijke leef datum van

de heiligen liggen vaak vele jaren waardoor een duidelijke kopie nooit aanwezig is geweest. Wij moeten in dat kader elk beeld of beeltenis dat naar deze heiligen verwijst zien als herinnering of amulet aan iets goeds, een positief gebaar uit het verleden dat ons helpt een eigen toekomst op te bouwen.

Voor miljoenen mensen is het dragen van amuletten een grote ondersteuning bij het dagelijks leven. Een amulet heeft daardoor een belangrijke niet te onderschatten functie in onze gehele maatschappij.

Muziek

Muziek is van belang in alle krijgskunsten ongeacht welk wereld deel. Overal ter wereld is muziek gebruikt om krijgers klaar te maken voor een strijd, tijdens oorlogsvoering of werkelijk op het strijdveld en als onderdeel van de verwerking van strijd. Van de wieg tot het graf is muziek onze begeleiding. Sommige geloven zien muziek als slecht en proberen dit te verbannen. Echter is muziek iets dat in de natuur van elk mens zit. Muziek drukt emotie beter uit dan dat wij het zelf kunnen. Om muziek te maken moet je studeren en leren omgaan met een instrument of stem. Het maken van goede muziek vergt dezelfde passie en inzet als de training van een krijger. Door de inzet, emoties en energie kan de strijder niet zonder muziek. Elke vorm van muziek geeft buiten emoties ook cultuur weer. De culturele uitdrukkingen die wij met muziek maken varieert van streek tot streek.

Voor Westerlingen is de muziek die bij de wedstrijden van origineel Muay Thai gespeeld wordt onbegrijpelijk en vaak zelfs een punt van irritatie. De speciale klanken worden veroorzaakt door een aantal instrumenten ;

- Pi'chawa, dit instrument lijkt op een klarinet en heeft een scherpe toon. In veel bronnen staat dat het oorspronkelijk uit India zou komen maar de naam suggereert anders. Het vermoeden is dat de fluit uit Java komt waar het ook in de vele ceremonies is gebruikt.
- Ching, is een instrument gemaakt van koper of brons in een kopjesvorm gegoten. Het is te vergelijken met de castagnetten uit Spanje. Het instrument heeft een unieke sound die goed te horen blijft zelfs gedurende de drukste momenten van de wedstrijd.
- Glong Kaek is een tweetonige drum die vooral het ritme bepaald. Gedurende het gevecht is er een veranderend ritme dat vooral door dit instrument wordt geleid.
- Kong Mong is een drum met een lagere toon die vooral gebruikt wordt om de ondergrond voor de muziek te ondersteunen.

In de diverse Thaise stadions wordt de muziek nog steeds live gespeeld. Voor buitenstaanders is de muziek onbegrijpelijk, maar de geschiedenis heeft bewezen dat Muay Thai zonder deze muziek geen echte ziel meer heeft.

Alvorens de wedstrijd begint voeren de meeste vechters het Wai Kru ritueel uit waarbij de begeleidingsmuziek anders is dan gedurende het gevecht. Wanneer een eerste rond begint is er een bepaald tempo dat de vechters rustig laat beginnen, het tempo ligt laag. Bekijk je Thaise vechters goed dan zie je de ritme van de muziek terug in hun bewegingen. Waar de Westerse vechters de typische bokshouding aannemen en er ook in bewegen gaat de Thaise vechter bewegen op het ritme van de muziek. Elke ronde verandert het tempo en worden de vechters als het ware opgejaagd. De muziek dringt door tot de kern van het wezen van de vechter en stimuleert tot een emotionele reactie die op een gecoördineerde manier wordt omgezet in actie. Als hoogtepunt wordt de compositie "Kaeg Chao Sen" gezien. De muziek is afgestemd op de "ziel" van de vechter, het is de kern van de beweging gedurende de strijd en de pijn wordt erdoor verdrongen.

Muziek is een eeuwenoud verschijnsel op de strijdvelden. In vroeger tijden trok bij elke oorlog een muziek groep met de strijders mee om hen op het strijdveld aan te moedigen. Zelfs in de tweede wereldoorlog trokken Schotse doedelzak spelers mee voor het moreel. Muziek treft de kern van ons mens zijn, onze gevoelens worden sterk beïnvloed bij het horen van bepaalde klanken. Tijdens veel spirituele bijeenkomsten is muziek een begeleider voor een verbeterde communicatie en vooral een verbinder tussen de mensen. Met zang en dans, in het Muay Thai is er bijvoorbeeld de connectie tussen de Wai Kru en de traditionele dansen, komt een mens in een spirituele cadans die de geest de mogelijkheid biedt zich te concentreren en tot vormen van meditatie te komen.

Muziek en dans zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In de Thaise cultuur zien wij de belangrijke rol van de traditionele dansen. Deze dansen hebben een lange geschiedenis, velen gaan terug tot het begin van de Ramayana, de klassieke Indiase dansen van het helden epos. Het Ramayana verhaalt de strijd tussen de mens en zijn goden op een unieke manier. Bij bestudering komt naar voren dat de goden net mensen zijn met dezelfde eigenschappen. God en mens blijken weinig te verschillen en de ladder naar de hoogste hemel moet door beiden beklommen worden. Uit het Ramayana blijkt dat elke mens goddelijke eigenschappen heeft en moet streven naar het hoogste in zichzelf. In het verleden heb ik diverse voorstellingen van het Ramayana bekeken, sommige duurde ruim zeven uur. In de jaren tachtig heb ik, zonder ook maar een woord te kunnen verstaan, een aantal malen deze zeven uur durende voorstelling zitten kijken. Tot mijn eigen verbazing leek de tijd om te vliegen en "begreep" ik alles wat de dansers uitbeelden instinctief. Elke beweging, hoe subtiel dan ook, had een betekenis die terug kwam in het verdere drama. Bijna alle bewegingen komen terug en vaak in een steeds iets expressievere vorm, daarmee aangevend dat alles zich ontwikkelt met de tijd. Het mooiste aan de voorstellingen is dat het een zekere tijdloosheid vertegenwoordigt en actueel blijft wanneer je het interpreteert naar het heden.

Uit de teksten en schilderijen die je kan vinden op de muren van Wat Pra Kao (de Imerald Buddha Tempel in het centrum van Bangkok) is op te maken dat het niet de grote handelingen zijn die een mens zijn goddelijkheid geeft maar juist de kleine handeling en gedachten die de mens op een veel hoger niveau kan brengen en zelfs naar het goddelijke kan leiden.

In een Muay Thai gevecht zijn het de kleine handelingen die de overwinning brengen, de plaatsing van een stoot of trap op het juiste moment , op de juiste plaats die een gevecht beëindigen en de overwinning brengen. Maar de meeste gevechten eindigen in een puntenspel en niet in een KO. Het zijn de kleine dingen die de overwinning of het verlies brengen. Net als in het echte leven zijn wij afhankelijk van de mening van anderen en zijn er invloeden die wij niet kunnen beheersen. Winst en verlies is vaak niet alleen in onze eigen handen of kunnen wij deze afdwingen door eigen kunde.

Ram Muay

De Ram Muay wordt ook wel het Wai Kru ritueel genoemd. Dit ritueel is een belangrijk element in het Muay Thai en elk gevecht begint ermee. Door de Westerse invloeden is het korter geworden iets dat de werkelijke waarde geweld aandoet. De Ram Muay heeft een belangrijke betekenis die de vechter verbindt met zijn leraar, de voorouders, koning en land.

De Ram Muay kent veel variaties waarbij we onderscheid moeten maken in een zittend en een staand gedeelte. Beide onderdelen kunnen los van elkaar gebruikt worden. Sommige vechters doen alleen het grondgedeelte en anderen alleen het staande gedeelte. Een combinatie duurt vaak te lang bij gevechten maar wordt nog wel getoond voor een echt kenners publiek. Voor een spirituele vorming is het doorlopen van de gehele dans een belangrijke stimulans. Het doorlopen van alle fasen van de Ram Muay geeft elke keer weer een andere mentale stimulatie en bewustzijnsverandering. Omdat de dans uit veel verschillende elementen uit het mens- en het dierenrijk bestaat doorloopt de beoefenaar een scala aan emotionele belevingen. De hier beschreven Ram Muay is voor variatie en verandering vatbaar.

Een vechter begint het ritueel door drie keer de ring door te lopen met een rechterhand op het touw en meestal tegen de richting van de klok in. Het doel van deze rondgang is de ring af te sluiten van “boze” invloeden. Hierna loopt hij naar het midden van de ring alwaar hij neerknielt (Dheppanom) en drie buigingen maakt ter ere van de Boeddha.

De Ram Muay wordt naar vier richtingen uitgevoerd, deze richtingen vertegenwoordigen onder andere de vier windrichtingen maar hebben ieder voor zich ook nog een speciale betekening. Het doel van de Ram Muay is de vechter dank en respect te laten betuigen aan vier belangrijke zaken in zijn leven. Een kant vertegenwoordigt de leraar en de school waar de vechter vandaan komt. Direct daartegenover, dus met een draaiing van 180 graden, bedankt de vechter de voorvaders en leraren uit het verleden die de kennis hebben overgedragen. Met een draai van 90 graden bedankt hij zijn (voor) ouders en familie voor het leven dat hem is gegeven. Met een 180 graden draaiing bedankt hij koning en vaderland voor het feit dat hij zich trots voelt voor zijn land en dankbaar is voor wat de koning voor het land heeft gedaan. In dit geval vertegenwoordigt de koning niet alleen een persoonlijk symbool maar de generaties die hem zijn voorgegaan. Gedurende de Ram Muay draagt de vechter de Mongkong en vaak ook de armamuletten of wel **Pa-Prajiad** genoemd. Elke beweging van de dans heeft een doel.

<https://www.youtube.com/watch?v=z-eMhXUypkk>

De Ram Muay (Dans voor bokkers) heeft een lange geschiedenis en de bewegingen hebben allen een eigen betekenis. Onderstaand is een verklaring van elke beweging maar je moet bij lezing in het achterhoofd houden dat elk kamp een verklaring of een bewegingsvariatie heeft om de eigen identiteit te garanderen. Er is dus geen volledig eensluidende verklaring voor alles te geven.

1 – Om de ring in te stappen als vechter ga je tussen de touwen naar binnen. De touwen worden door de trainer of helpers voor je open gehouden. Bij het binnentreden heb je al een Mongkong op het hoofd en vaak ook een of twee arm amuletten Pa-Prajiad genoemd. De vechter gaat tussen de touwen door uit respect voor de krachten van de ring. Sommige vechters springen over de touwen heen maar dat wordt gezien als respectloos of bluff. Westerse vechters zijn soms zo lang dat ze over de touwen kunnen heenstappen. Bij deze lange categorie is het niet gewoon dat ze tussen de touwen door gaan omdat dit heel onpraktisch is. Hoe iemand de ring in komt geeft een zekere mate van zelfvertrouwen weer. In een Westerse setting is het opkomen naar de ring en het binnen komen ervan aan show maatstaven verbonden waardoor er weinig van een spirituele inbreng overblijft.

2- Je draait je om naar de trainer met de handen in de Wai en buigt het hoofd. De trainer pakt je hoofd vast en samen zeg je een “gebed” op. De trainer laat je hoofd los en jij draait je om naar het midden van de ring of je begint aan het lopen van de diverse ronden langs de touwen.

3- Nu plaats je de rechterhand op de touwen (nooit de linker ook al ben je linkshandig) en loopt drie keer rond de ring terwijl je een “gebed” opzegt of een mantra mompelt. Sommige vechters maken bij elke hoek een Wai of zelfs buiging. Het doel is de invloeden van buitenaf te weren, verkeerde gedachten en boze krachten de toegang te ontzeggen of zelf uit de ring te verdrijven.

4 – Nadat je drie keer de ring bent doorgelopen, laat je de touwen los en ga je naar het midden van de ring. In het midden aangekomen ga je op de knieën zitten (dit wordt de Panom Positie genoemd). Sommige vechters beginnen met drie groeten voor de Boeddha en moeder aarde (Wai Pra Mae Toranee positie). Deze groet wordt gebracht door eerst met de handen in Wai houding naar een plaats boven het hoofd te gaan en het hoofd iets naar

achteren te bewegen waardoor al het gewicht naar de voeten verplaatst wordt en de knieën worden opgerekt (Wai Thep Bieng Bon).

5 – Je draait het lichaam 90 graden naar rechts en zet de linker voet plat op de grond. De ander voet komt zo ver mogelijk omhoog zodat alleen de rechter knie de grond nog raakt. De armen schuin naar achteren gebracht langs het lichaam en daarna langzaam iets worden gespreid zoals een arend voordat deze wegvliegt. Je laat de armen op en neer bewegen zoals de vleugels in de wind. Voor sommige verbeeld deze positie de Phoenix (het mythologische dier dat altijd uit de eigen as verrijst) voor weer anderen de arend of een andere vogel maar het is altijd iets dat kan vliegen.

6 – De handen worden nu naar voren gehaald en naar elkaar toegebracht. De vuisten komen dicht bij elkaar iets boven het hoofd waardoor het zicht goed blijft en maken een draaiende beweging om elkaar heen. Deze draai beweging wordt drie tot vijf keer herhaald waarna de armen weer gespreid worden in de vleugel positie en de vuisten een rondje in de lucht draaien. Deze uitvoering wordt een tot drie keer herhaald.

7- Nadat de armen voor de laatste keer worden teruggehaald naar de borst draait de vechter 180 graden om zijn as en wordt nu de rechtervoet plat op de grond gezet en komt de linker omhoog tot die de achterkant van het lichaam aanraakt. Ook hier vervolgt de beweging zich na een of drie maal uitgevoerd te zijn. Een variatie hierop is om na verandering van positie eerst ver naar achteren te gaan zodat de billen bijna op de achterste voet komt en daarna weer naar voren te veren.

8 – Na de derde keer verplaatst de achterste voet zich 90 graden en wordt plat neergezet gevolgd door de het heffen van de rechter voet. Ook aan deze zijde wordt dezelfde routine uitgevoerd. Na de laatste beweging draai je weer 180 graden voor de laatste routine.

9- Dit is de vierde en laatste keer dat je dezelfde beweging uitvoert. Nadat deze beweging beëindigd is sta je op in de Thep Nimit positie. Het is nu de beurt aan de staande vorm waarbij de zittende beweging gekopieerd wordt. In de staande vorm gaan de armen ook wijd schuin naar achteren in de Yung Fon Hang positie (vertaald komt dat neer op de pauw spreid zijn staart positie) en draaien de vuisten. Het lichaam wordt iets naar voren gebogen en de armen gaan iets omlaag in de Narai Kwang Chak positie (betekend Narai die een disk gooit) terwijl de voet hoog wordt opgetrokken. Bij deze vorm loopt de vechter door de ring en hoeft niet altijd een specifieke richting op te wijzen met zijn beweging maar meestal wordt voor de linkerkant gekozen.

10- In de meeste gevallen stopt hier de Ram Muay maar er zijn uitzonderingen waaraan ik hier wel aandacht wil besteden. Na het ritueel beëindigd te hebben begeeft de vechter zich naar de hoek van de tegenstander en doet net alsof hij een gat in de hoek voor de ander graaft. Terwijl je de graaf beweging maakt stamp je op de grond om te laten zien hoe hard je bent.

11 – wanneer het “gat “ gegraven maak je een gooi beweging alsof je de tegenstander in het graf gooit. Hierna stamp je de grond op het graf aan en geeft een Wai uit respect. Je loopt terug naar je hoek.

12 – De trainer neemt nu de Mongkong af en bidt nog een keer samen voordat je naar het midden van de ring gaat en het gevecht kan aanvangen.

We zien een groot aantal variaties uit verschillende kampen komen, ik noem er hier enkele op’;

- In het begin van de Ram Muay draait de vechter de handen niet om elkaar heen maar imiteert het schieten van een pijl uit een boog
- Bij het buigen gaat de vechter zo diep mogelijk om dat weer zo ver mogelijk naar achteren te gaan, dit is een erg moeilijke routine die slechts enkele kunnen omdat het een enorme flexibiliteit vraagt
- In de staande routine zijn veel variaties mogelijk met een naar buiten draaien van de knieën tot stampbewegingen.

Een Ram Muay kan wel tien minuten duren wanneer het volledig wordt uitgevoerd. De gehele Ram Muay wordt begeleid door de bekende muziek. Vechters moeten van te voren aangeven hoelang hun Ram Muay gaat duren zodat ze muziek erop kan inspelen. Voor het orkest is het niet altijd gemakkelijk om twee mensen te begeleiden die ieder een eigen vorm van de Ram Muay “dansen”. Vaak wordt er een alternatief muziek schema gevolgd.

Kan de Ram Muay ook als een opzichzelfstaand fenomeen worden getraind?

In het verleden kende Thailand competities in Ram Muay, helaas werden die om een mij niet bekende reden afgeschaft. Meestal namen vechters er aan deel. Een enkele keer deed een danser mee. De Ram Muay kan op vele manieren worden uitgevoerd.

- Met gratie, de dans krijgt meer schoonheid
- Met kracht, het geheel wordt heel stoer en sterkt
- Met snelheid, de snel overgaande bewegingen geven controle en concentratie weer
- Met zelfverzekerdheid, de vechter laat onverzettelijkheid zien, moed en doorzettingsvermogen

Een goed uitgevoerde Ram Muay straalt controle uit en de danser doorloopt een spirituele verandering wanneer hij of zij zich volledig inzet en opgaat in de bewegingen. Het is mijn advies om aparte lessen in te richten voor het beoefenen van de Ram Muay en ook mensen te laten deelnemen die nooit een gevecht zullen doen.

Meditatie, actief en passief

Om het lichaam actief mee te laten doen hebben wij diverse vormen overgenomen uit andere sporten en verder ontwikkeld met hier en daar een innovatieve aanpassing. De belangrijkste vormen zijn de actieve ademhalingsoefeningen. Veel van deze oefeningen heb ik gehaald uit de door mij al decennia beoefende sporten zoals Muay Thai, Aikido, Chi Kung, Whu Shu en anderen. Door de juiste toevoer van zuurstof komen de hersenen in een andere bewustzijns toestand.

De meest actieve vorm van meditatie is de Pads training. Mits met de juiste partner brengen de repeterende bewegingen het lichaam en de geest in een cadans. Deze repetitie van bewegingen zorgt voor een bepaalde verruiming van de geest. Door zowel de fysieke repetitie, de focus op uitvoering van de techniek kom je in een sterk geconcentreerde toestand. Na het bereiken van de optimale concentratie komt de ademhaling in een eigen ritme. Dit ritme heeft een rustgevende werking op de gedachten. Vaak verdwijnen alle gedachten tijdens een goede pad workout. De concentratie die volgt door het verdwijnen van de gedachten is sterk te vergelijken met meditatie. Indien het goed wordt begeleid door de paddy-man ontstaat er een staat van geest verandering waarbij de beoefenaar in een "flow" komt en niet meer let op tijd en omgeving maar bezig is met uitvoering. De geest is zo sterk geconcentreerd dat er weinig of geen waarnemingen buiten het oefen terrein meer doordringen.

Een andere manier van actieve meditatie is het lopen van vormen. Een vorm is een opeenvolgende serie van bewegingen met een bepaald doel. Dit doel kan verdediging of aanval zijn. Door het met regelmaat uitvoeren van de vormen komt de beoefenaar in een meditatieve toestand waarbij de beweging, de ademhaling en de geest ineensmelten en er een "volmaakte" harmonie ontstaat. Deze vorm van meditatie kan alleen bereikt worden door geoefenden. Tijdens mijn seminars ga ik hier dieper op in want het verschil tussen theorie en praktijk is hier groot.

In Muay Thai kennen we de meditatieve toestand die ontstaat bij de beoefening van de Ram Muay voor een wedstrijd. Door de samenhang van de bewegingen, het hoge adrenaline gehalte van de vechter, de muziek en het publiek komt een vechter al snel in een sterke concentratie die tot bewustzijns vernauwing (een vorm van meditatie) leidt. Voor een buitenlander is het bijna niet te bevatten dat iemand die zo sterk als een vechter in de "spotlights" staat toch in een meditatieve staat kan komen. De geest overheerst het lichaam waarbij pijn en emoties zo ver mogelijk uitgeschakeld worden. In tegenstelling wat door veel meditatie "experts" beweerd wordt kan men ook in hoog actieve toestand tot een meditatie staat van inzicht komen. Het is interessant om te weten dat deze mentale staat bij veel performers voorkomt.

Het combineren van actieve en passieve meditatie is sterk aan te raden voor een maximaal resultaat van de geestelijke ontwikkeling. Veel mensen die een passieve ontwikkeling doormaken komen vaak tot een irrealistische visualisatie van hun wereldbeeld. Zoals ik al eerder heb aangegeven is het leven een strijd en geen vredesproces. Iedereen wil in vrede leven maar om die staat van zijn te bereiken zal eerst strijd geleverd moeten worden. Muay Thai is een der hoogste vormen van persoonlijke harde strijd voor het recht van zijn. Dit is een van de redenen waarom de Thaise monniken tot op de dag van vandaag met de sport verbonden zijn en dit in de toekomst zullen blijven. Ik ga hier later nog verder op in.

Passieve meditatie

De meest bekende vormen van meditatie zijn passief. De beoefenaar zoekt een rustige fysieke positie op en laat alles in het hoofd plaats vinden. Zoals eerder aangegeven komt men pas tot meditatie door het nemen van de stappen focus en concentratie alvorens de meditatie fase kan aanbreken. De belangrijkste hulpmogelijkheden zijn de ademhaling en de bloedsomloop. Beide zijn van belang voor rust en continuïteit van eenzelfde fysieke en mentale houding.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken is meditatie niet geestverruimend. De geest moet in een bepaalde focus komen, er ontstaat kanalisering dus vernauwing van de geestelijke staat. Een goede meditatie probeert de geest leeg te maken. De meest eenvoudige uitleg om dit doel te omschrijven is door gedachten in een taps toelopende pijp te stoppen. De pijp wordt gaande weg smaller en smaller tot dat er uiteindelijk geen enkele gedachten meer door het gat in de pijp kan gaan, het is te smal geworden. Pas wanneer elke gedachte verbannen is komt het eind van de pijp in zicht. Het moment dat er niets meer is valt men in een soort van verlichte omgeving zonder enige ruimtelijke ordening. Dit moment wordt dan ook verlichting genoemd.

Maar om de verlichting te bereiken is veel oefening en begeleiding nodig. Tijdens het beoefenen komen we veel hindernissen tegen die wij zonder de hulp van meer ervaren mensen bijna niet kunnen oplossen. Slechts een

enkeling is in staat om zich te ontwikkelen zonder hulp, deze autodidactische personen hebben een bepaalde aanleg en karakter, in mijn lezingen beschrijf ik dit verder.

Passieve meditatie wordt meer beoefend dan actieve en daar is een goede reden voor. Een passieve vorm kan men alleen beoefenen, hiervoor lijkt niemand anders nodig te zijn. De passieve vorm vindt hoofdzakelijk in het hoofd plaats want buiten Yoga zijn er weinig andere vormen die zich bezighouden met een vorm van activiteit en geestelijke ontwikkeling. Dit schrijvende denk ik dat er een aantal minder bekende vormen zijn waarbij de mentale concentratie de doorslag is tussen “winst” en verlies. Een daarvan is Biatlon waarbij de ski en het geweer in perfecte harmonie moeten komen voor de winst.

Veel mensen combineren passieve meditatievormen met muziek, geuren, smaken en een rustgevende omgeving. Bij bestudering van de beoefening ben ik tot de conclusie gekomen dat veel beoefenaren meer aan zelf-hypnose doen dan daadwerkelijk tot meditatie komen. Door het gebruik van hulpmiddelen wordt een omgeving gecreëerd waarbij de geest openstaat voor externe invloeden en als zodanig niet in een stabiele mentale staat verkeert. Zelfhypnose ontstaat wanneer men de wens en de mogelijkheid combineert tot een bestaande situatie. Wanneer de wens sterk is ontstaat zinsbegoocheling en misleid men de eigen geest. De bereikte staat is niet een meditatieve maar een hypnotische.

Conclusie; meditatie kent verschillende fasen die een ieder moet doorlopen om de juiste ontwikkeling door te maken. De verschillende fasen kunnen op diverse manieren beleefd worden waarbij de actieve en passieve vormen elkaar moeten aanvullen. Ook de eerste Boeddha's hebben bewust gekozen voor oefeningen voor iedereen die wil mediteren om de verlichting te bereiken. Zonder activiteit zal passieve meditatie niet werken.

Actieve passiviteit

In de Aziatische gevechtssporten zien we de beoefenaren dezelfde beweging tot in het oneindige herhalen, Westerse leraren gaan er vanuit dat het hier om de perfecte beweging gaat. Door veel oefenen perfectioneer je de beweging. Dit is maar een deel van de waarheid. Door repetitie krijgt men automatisme en niet zozeer perfectie. Met het herhalen van een beweging programmeren wij het lichaam zodat de beweging niet meer een gewone beweging wordt maar een reflex, een automatische handeling in een bepaalde situatie. Toch is ook dit niet het gehele verhaal.

Herhaling zorgt ervoor dat de geest in een focus komt, een concentratie en na enige tijd ook in een vorm van actieve meditatie. De vorm die wij hier bereiken kan geen actieve maar zeker geen passieve meditatie worden genoemd. Het lichaam verkeert in een staat van routine met een sturende geest die het lichaam geheel controleert. De geest gaat geheel op in de beweging en produceert geen enkele andere gedachten meer. Dit is een staan van actieve passiviteit die de meeste Westerse gevechtssport beoefenaren niet bereiken.

Om deze staat te bereiken moet men een aantal fases doorlopen zoals;

1. Allereerst moet er een of een aantal specifieke bewegingen worden uitgekozen die niet schadelijk zijn voor het lichaam ook bij miljoenen herhalingen, deze selectie kan alleen in samenwerking met een grootmeester worden gedaan omdat het uniek is voor elk lichaam
2. De bewegingen moeten geperfectioneerd worden door herhaling, er mogen geen extreme strekkingen in de beweging voorkomen om zo de gewrichten niet te overbelasten. De toegepaste trapt technieken mogen geen lange uithalen hebben, het meest worden voorwaartse trappen gebruikt. Knie en elleboogtechnieken worden geadviseerd in een logisch op elkaar volgend verband.
3. Door het herhalen komt een lichaam veel pijngrenzen en gevoelens van ongemak tegen, al deze grenzen moeten onder controle worden genomen, dit kan alleen wanneer de begeleiding goed is en er over de grenzen gecommuniceerd kan worden met iemand die ze zelf ook heeft ervaren
4. Een beweging gaat altijd samen met de juiste ademhaling, loop- stand bewegingen, een goede totaal positie, de omgeving waarin de training plaatsvindt en vooral een externe rust. Het luisteren naar muziek of geluid levert afleiding van de kern op.
5. Tussen elke serie zit een concentratie moment waarbij de beoefenaar in stilstand de gehele beweging in zijn hoofd herhaald, vervolgens de ademhaling in orde brengt en daarna weer met de serie start.
6. Het aantal herhalingen is ongelimiteerd maar kan fysiek, afhankelijk van leeftijd en geslacht, beperkt moeten worden.
7. Na het doorlopen van de laatste serie is het aan te raden om in passieve meditatieve positie de serie nog enkele malen te herhalen. Het herhalen in deze stand blijkt specifieke neurale stimulatie met zich mee te brengen die een versnelling naar de meditatieve beweging kan versnellen. Met andere woorden door in

de geest een beweging te blijven beoefenen kan men de meditatieve fase oproepen zelfs wanneer men niet lichamelijk actief is.

Belangrijke tips ;

- Oefen in een schone omgeving met frisse lucht en geen extreme geuren
- Zorg voor een vlakke ondergrond zonder hindernissen of kuilen
- Kies een ruimte waar je bewegingen gemakkelijk in gedaan kunnen worden zonder dat iets of iemand je belemmerd
- Werk met open en gesloten ogen, leer omgaan met de omgeving terwijl je beweegt en wanneer je verder bent sluit je de ogen om zich meer tot het innerlijke te kunnen richten
- Indien mogelijk zorg dat er begeleiding bij is om eventuele verstoringen voor je op te vangen
- Begin met een kleine serie bewegingen van hooguit 4 of 5 en naar gelang je concentratie stijgt kan je het geheel uitbreiden tot maximaal 20 bewegingen.
- Probeer geen logische volgordes te ontwerpen voor realistische gevechtssituaties, kijk gerust naar de diverse katavormen uit alle gevechtssporten. Het Muay Thai heeft ook katavormen.

Wedstrijd

De wedstrijd is de ultieme test van kunnen en mentale ontwikkeling. Niet iedereen wil of kan een wedstrijd “spelen”. In het kader van dit boek kies ik voor “een wedstrijd spelen” omdat het doel van dit boek de geestelijke ontwikkeling is en niet de kampioentitel.

Om een wedstrijd te kunnen spelen is er veel voorbereiding nodig. Nederland behoort tot een der beste landen ter wereld. In ons land zijn de beste trainers en vechters boven de zeventig kilogram en is de competitie hoog. Om aan een wedstrijd deel te nemen moet je over een aantal eigenschappen beschikken die sterker moeten zijn naarmate het aantal wedstrijden waaraan je deelneemt stijgt.

In het begin is het voldoende om de volgende eigenschappen te hebben;

- Doorzettingsvermogen
- Voldoende training
- Enige techniek
- Geen angst om “op te treden” voor een publiek

Alhoewel het lijkt dat de eerste drie doorslaggevende factoren zijn blijkt vaak dat juist de vierde factor bepaald of iemand slaagt in zijn opdracht om de wedstrijd te spelen.

Anders dan bij andere sporten zijn er bij het Muay Thai alle ogen op je gevestigd. Je hebt letterlijk de onverdeelde attentie van het publiek, je staat in het centrum van de aandacht. Voor veel mensen is dit beangstigend en komen ze niet tot enige prestatie, ze slaan letterlijk dicht. De angst om voor publiek op te treden is voor veel mensen iets dat hun ontwikkeling blokkeert. Het is voor mij altijd een uitdaging om met een leerling zo te werken dat hij of zij deze angst overwint, ongeacht het resultaat van de wedstrijd. Het feit dat iemand de durf heeft voor een publiek op te treden en daadwerkelijk voor winst of verlies (voor veel mensen staat dit gelijk met gezichtsverlies) te gaan is een teken van lef. Wanneer honderden ogen alleen op jouw gericht zijn en mensen duidelijk een voor of tegen gedachten hebben is de uitdaging groot om te bewijzen dat jij de winnaar bent. De macht van de winst of de “vernedering” van het verlies komen vooral bij de eerste wedstrijden hard aan.

Na de eerste fase te hebben overwonnen en de eerste vier stappen goed doorlopen zijn is het tijd voor een verdere ontwikkeling. Deze ontwikkeling zit vooral op de volgende terreinen;

- Een grotere concentratie tijdens de wedstrijd
- Een verbeterde techniek scala met een groter combinatie vermogen
- Het kunnen verdelen van de aandacht voor de tegenstander en de aanwijzingen uit de hoek
- Kunnen implementeren van een specifieke wedstrijd strategie

Al deze punten kunnen herleid worden tot het tot rust komen van de geest. Angst is niet meer een factor die de aandacht verdiend. Alle aandacht gaat uit naar de controle van de geest, de rust tijdens de wedstrijd bewaren, het verkrijgen van overzicht en proberen te controleren. Beheersing en controle zijn de toverwoorden in deze fase.

Wanneer de vechter in de top is aangekomen spelen er weer andere factoren mee. Een bekend vechter heeft volgers, fans en vooral critici. In deze fase moet een vechter niet alleen maar in de ring strijd leveren maar ook erbuiten. Nu wordt een vechter ineens beoordeeld en veroordeeld op zijn/haar gedrag in het heden en geconfronteerd met dit in het verleden. De maatschappij krijgt een ander gezicht, de vechter verandert niet maar moet zich anders gaan gedragen. Vanaf het moment dat de vechter bekend wordt loopt hij/zij dagelijks onder een vergrootglas van zowel media als publiek, ook als hij/zij even niet oplet. Wanneer je in de spotlights wil staan en het lukt je om de aandacht vast te houden is je leven niet meer van jouw, je bent publieksbezit geworden. Dit is een der grootste nadelen van de huidige Multi disciplinaire communicatie.

Er zijn nieuwe uitdagingen bij gekomen die de vechter zullen veranderen en goede begeleiding is noodzakelijk;

- Omgaan met aandacht en media
- Het trainen met behoud van kwaliteit en verbetering van niveau in voor en tegenspoed
- Zelf motivatie
- Toekomst visie en planning
- Het overbrengen aan anderen van je kennis
- Het continue blijven controleren van de eigen emoties en aanpassen aan geldende normen

De wedstrijd blijkt een instrument te zijn waaraan veel andere factoren verbonden zijn. Het spelen van een wedstrijd levert veel verschillende zaken op die allen een eigen effect op het leven van de vechter hebben. Het belang van elk effect is individueel maar dat het een invloed heeft die het verdere leven bepaald moge duidelijk zijn.

Voor een vechter is het niet gemakkelijk om onder al deze druk een stabiele emotionele basis te bouwen. Uiteindelijk blijkt dat top-sport op het niveau waar de media mee werkt een schadelijke uitwerking heeft op zowel de emotionele als verdere stabiliteit van de vechter. Om een goede spirituele ontwikkeling te krijgen is de aandacht van media en andere bronnen niet bevorderlijk.

Trainer

Een trainer in het Muay Thai zou moeten voldoen aan bijna bovenmenselijke eisen maar de werkelijkheid is geheel anders. Op dit moment kan iedereen trainer worden, zeker in Nederland. In Thailand werd je altijd pas trainer als je een lange periode van trainen had doorlopen en je sporen ruimschoots verdiend. Niet elke trainer in Thailand was een succesvol vechter. Ook in Thailand zijn de beste trainers vaak middelmatige vechters. In mijn boeken heb ik de trainer beschreven op het fysieke vlak, in dit boek wil ik ingaan op de mentale aspecten van het trainerschap.

Wanneer je in Nederland een sportschool bezoekt valt een goed georganiseerde les met veel aandacht voor discipline op. Voor en na de les word door vele scholen Japans achtige begroetingsrituelen uitgevoerd en is sommige scholen, waar een wat meer traditionele Thaise sfeer heerst, word geprobeerd de mensen iets van de Thaise begroetingen bij te brengen. Het begroetingsritueel is een belangrijk onderdeel van het Muay Thai. Het doel van de groet is om elkaar respect te tonen. Tonen van respect is vooral belangrijk bij het samen trainen. Iedereen die een partner uitzoekt of krijgt toegewezen moet als eerste een groet uitbrengen. Met deze groet druk je uit dat je respect hebt voor de partner en dat het niet je bedoeling is deze opzettelijk te blesseren. Feitelijk bied je bij voorbaat al verontschuldiging aan. Het is van belang dat een trainer er op toeziet dat deze groeten ook vanaf het moment dat de leerling de trainingsvloer betreed in acht neemt.

Nederland is een multiculturele samenleving met veel verschillende religie en opvattingen, dit respecteren wij. Thailand erkent de vrijheid van geloof en individu en legt geen mens een beperking op voor de uitoefening van de eigen religie, vanuit de Boeddhistische oorsprong is er respect voor de mens en zijn geloof. Bij het betreden van een Muay Thai les word van de leerling geacht de Thaise beleefdheidsvormen in acht neemt. Ongeacht de persoonlijke opvatting van elk individu behoort deze uit respect de begroetingen over te nemen want er is bewust gekozen om het Muay Thai als les te komen volgen. Wanneer een persoon dit niet wenst zijn de lessen niet voor hem of haar geschikt en moet de toegang tot de lessen worden geweigerd. Muay Thai is zelfdiscipline en tolerantie, maar de regels van respect en beleefdheid zijn zo belangrijk voor de veiligheid en de basale beschaving van de deelnemer dat hieraan niet getornd mag worden.

Mensen worden trainer vanuit een passie, niet vanuit een beroep. Slechts enkele trainers hebben een visie. In Nederland is trainen meer een fysieke sportvorm, voor veel trainers hangen de mentale ontwikkelingen er maar een beetje bij. Maar elke trainer ziet wel de veranderingen van zijn studenten. Als trainer zie je een persoon binnen komen en langzaam veranderen. Hoe langer de persoon blijft trainen des te groter de veranderingen zijn. Jongens die met een grote mond en veel branie binnenkomen worden oplettende hard trainende jongeren die veel serieuzer in het leven komen te staan. Schuwe of angstige kinderen veranderen in zelfverzekerde personen die onder bepaalde omstandigheden ook van zich af durven bijten. Kortom het deelnemen aan de fysieke lessen alleen zorgt al voor grote persoonlijke mentaliteitsveranderingen.

Een trainer is het voorbeeld van zijn leerlingen. Bij het betreden van een school kan je aan het gedrag van gevorderde leerlingen ziet wat de mentaliteit van de trainer is. Gezien vanuit opvoedkundig oogpunt heeft de trainer veel invloed op zijn leerlingen en behoort hij hiervan goed doordrongen te zijn. De invloed van de trainer is vooral op jonge leeftijd bepalend voor het verdere leven. Alvorens een trainer zijn eerste les aanvangt zou hij een visie moeten hebben.

De visie van de trainer moet bestaan uit een aantal onderwerpen;

- Een fysieke visie waarbij hij/zij een lesprogramma voor iemand die als beginner binnenkomt tot het moment dat deze persoon de basis vaardigheden beheerst
- Wanneer de basisvaardigheden zijn aangeleerd is de volgende stap een selectie op wedstrijden of recreatieve training, welke stappen volgt de trainer in beide gevallen.
- Er moet een mentaliteitsprofiel gemaakt worden. Wat wil een leraar bereiken met zijn lessen? Dit is een persoonlijk streefbeeld van de leraar zelf en hoeft daarom niet met de individuele zaken van leerlingen te stroken.
- Welke mentale trainingsvormen wil de leraar aan zijn fysieke lessen toevoegen? Kan hij/zij de tijd nemen voor speciale meditatie trainingen, liggen concentratie oefeningen binnen het bereik of zijn er mogelijkheden tot speciale oefensessies met mentale trainingen als onderwerp?

Maar om het laatste punt te doen moet de leraar zelf ook de nodige bagage hebben voor de eigen mentale ontwikkeling. Het is bekend dat de beoefening van gevechtssporten een zekere behoefte aan geestelijke wijsheid schept. Door het contact met Aziatische culturen ontstaat een zekere dorst naar meer kennis. Sommige trainers

zoeken deze kennis alleen op het fysieke vlak en gaan op zoek naar meer trainingskennis om zo de resultaten te verbeteren, anderen zoeken hun verrijking in de spirituele vormen.

In een Westerse maatschappij staat niet religieuze verrijking van de geest laag aangeschreven en word door velen gezien als vreemd, zweverig of erger. Echter is de spirituele ontwikkeling van de leraar een noodzaak om zichzelf beter te begrijpen, goede lessen te geven en bovenal verbeteringen te blijven aanbrengen. Zelfontwikkeling is een noodzaak om anderen te kunnen blijven lesgeven.

Welke ontwikkeling moet een leraar in zijn carrière doormaken om zowel een goede leraar te zijn en ook zelf te geestelijk te kunnen blijven groeien. Bied lesgeven wel de mogelijkheid voor zelfontwikkeling?

Een leraar behoort allereerst te beseffen dat leerlingen niet alleen iets geleerd moeten worden maar tevens een bron van kennis zijn. Elke zinvolle vraag die een leerling stelt is een leermoment waarmee een leraar aan de slag kan gaan. Een antwoord op de vraag moet duidelijk en onderbouwt zijn. Maar er zijn vragen waar je geen antwoord op hebt en je moet bekennen dat je het niet weet. Durf jij dit? Niet weten is geen zwakte, het bekennen dat je iets niet weet is een sterkte, zeker wanneer je op onderzoek gaat naar het antwoord en niet opgeeft tot je dit ook daadwerkelijk hebt.

Lesgeven is leren. Elke les komen er nieuwe mensen met een ander gedrag, elke keer moet je anticiperen. Je leert de mens beter kennen in verschillende facetten. Hierdoor leer je gedrag herkennen, patronen te zien en kijken naar hoe je de eigen ontwikkeling vorm hebt gegeven. Je krijgt veel momenten van zelfreflectie.

Lesgeven en loslaten

Als trainer is het moeilijk om aan jezelf te bekennen dat je kennis niet voldoende of afdoende is om de leerling verder te helpen. Dit is iets waarover je niet mag schamen. Een leerling komt als baby en gaat als volwassene. Het is mijn stelling dat een leerling diverse fasen doorloopt en de leraar moet bereid zijn hierin mee te gaan. Een leerling komt binnen op de lagere school en zal 4 tot 6 jaar nodig hebben om alle basis principes van de sport goed te leren kennen. Dit kan onder een leraar geschieden. Maar na deze periode heeft een goede leerling meer begeleiding nodig en gaat hij naar de middelbare school alwaar er voor elk vak een andere leraar is. De leerling heeft meerdere leraren nodig die elk gespecialiseerd is in een ander vakgebied. Is de leerling echt getalenteerd kan hij/zij naar de Universiteit van het Muay Thai waar voor elk vakgebied een echte specialist is. Een goede leraar begrijpt dat dit de natuurlijke volgorde der leergangen is en begeleid zijn leerling door de verschillende fasen. Voordat een leerling in niveau 2 aankomt, zeg maar de middelbare school, zal hij of zij eerst Thailand moeten bezoeken om kennis te nemen van de bron van de sport. In Thailand ervaart de leerling de combinatie van het fysieke en spirituele op een heel natuurlijke manier.

Het probleem waar veel leraren tegen aanlopen is het gebrek aan loyaliteit van de leerling. Maar is dit wel echt zo? Door het gebrek aan spirituele begeleiding krijgen leerlingen de indruk dat alles “vrijheid / blijheid” is. De leerling heeft geen enkele morele verplichting naar de leraar die wel zijn vele jaren ervaring in deze leerling heeft gestoken. Deze mentaliteit is vooral in de niet traditionele gevechtssporten sterk. Bij de traditionelere vormen zoals Karate, TaeKwondo, Aikido, Judo en anderen bestaat er nog steeds een zekere loyaliteit.

De vraag waarom er wel loyaliteit is in de traditionele sporten en niet in de ringsporten? Het antwoord is eenvoudig. In de traditionele sporten neemt de leraar examens af en staat de handtekening van de leraar op elk diploma, het ontkennen van een verband is niet mogelijk. Een andere reden is dat de traditionele leraren wel aandacht besteden tijdens de lessen en er voor en na, aan respect en loyaliteit. Zij vertellen verhalen van oud-leerlingen en uit de geschiedenis, verwijzen naar films en toneel spelen. Kortom loyaliteit zit ingebakken in de traditionele sporten omdat de leerling er keer op keer op gewezen word, een leerling word de loyaliteit grondig geleerd. Maar waarom is er in de ringsporten zo weinig loyaal gedrag te bespeuren?

De belangrijkste reden dat er weinig respect tussen leerling en leraar is dat er weinig afstand tussen beiden is. Door het gebrek aan afstand ontstaan vriendschappelijke verhoudingen die de door de leerling geïnterpreteerd worden als een innige band die verbroken mag worden. Er is een vriendschappelijke en/of vader/moeder relatie ontstaan waarbij de ene partij zorgplicht draagt en de andere partij (leerling) geen verplichtingen retour heeft. Wanneer wij kijken naar de huidige gezinssituaties zien wij deze zelfde vormen van gebrek aan respect terug komen. Dit is Azië heel anders dan in Nederland. In de Nederlandse situatie heeft het kind weinig of geen verantwoordelijkheid naar zijn ouders terwijl in Azië (en andere delen van de wereld) het kind een grote verantwoordelijkheid draagt voor de toekomstige zorg voor de ouders. In basis is dit de reden waarom de meeste leerlingen geen enkel besef hebben van loyaliteit en plicht. Een kind dat opgevoed word met een plichtsbesef

kent meer loyaliteit dan een die met rechtsbesef, hiermee bedoel ik dat de persoon zich heel bewust is van al zijn / haar rechten maar weinig inzicht heeft in de eigen plichten, word opgevoed.

In Nederland moet de leraar leren afstand te bewaren tussen hemzelf en de leerling. Dit is voor de meeste mensen niet gemakkelijk. Je word leraar om een zekere “warmte” te geven, je wilt kennis delen en behandeld de leerling bijna als een eigen kind. Hier moet ik een groot STOP teken zetten, zeer tegen mijn zin in. Zelf heb ik vaak de fout gemaakt de grens tussen leerling en leraar te laten vervagen en heb daarvoor ook een hoge prijs betaald. Mijn oud leerlingen (meer dan 18.000) hebben zelden enige vorm van loyaliteit of respect betoond. Pas nadat duidelijk werd dat zij er niet onderuit kwamen mijn naam te noemen voor de jaren van lessen die ze bij mij gehad hadden vertelden zij de waarheid. Maar de waarheid veranderden hun gedrag niet. Sommige oud leerlingen die ik geholpen heb op de weg naar de top kennen niet enige dankbaarheid voor wat er gebeurd is. Het verhaal dat “dankbaarheid is ’s werelds loon” is vele malen bewezen onwaar te zijn. Verwacht of reken er nooit op. Als ik terug kijk zou ik het toch anders hebben gedaan.

Afstand is belangrijk voor een goede geestelijke ontwikkeling, iets dat te dichtbij komt werkt belemmerend. Ik begon met lesgeven is loslaten, dit statement is van groot belang bij het begeleiden van de leerling. Wanneer je iemand naar de top kan begeleiden moet je deze steeds meer loslaten maar ook een thuis willen bieden. Jouw sportschool is dan niet meer de school waar hij/zij voor uitkomt, maar is wel de school die hij/zij gevormd heeft. Wanneer je ervoor zorgt dat de oud-leerling kan rekenen op de support van al jouw andere leerlingen is er een binding die alleen maar in het voordeel van alle partijen werkt. Leer daarom los te laten op het juiste moment, breng de leerling weg en begeleid hem naar zijn/haar hogere doel, wees een klankbord en adviseur maar blijf in de achterhoede want de ego’s van anderen kunnen vernietigend op de relatie werken. Blijf er altijd rekening mee houden dat het vooral de ego’s van anderen zijn waarmee jij, vaak zonder het te beseffen, een strijd mee aangaat ten koste van de relatie en de leerling zelf.

De andere redenen waarom mensen loyaal aan iets of iemand zijn bewondering, geloof, prestaties, associatie, toekomstig voordeel en verbintenis. De zwakste onderdelen in deze keten zijn bewondering, prestaties en associatie. Als jij als leraar om de een of andere reden niet meer in de smaak van het publiek valt, je mogelijk ergens mee in de fout bent gegaan of je persoonlijk in de problemen zit, zijn er redenen voor de leerling om de loyaliteit te laten varen. Als sterke schakels zijn er geloof, toekomstig voordeel en verbintenis. Wanneer je een leerling het spirituele pad kan wijzen en deze boekt successen kan je rekenen op een lange loyaliteit, er ontstaat geloof in eigen kunnen en in jouw kwaliteiten als leraar. Het behalen van een toekomstig voordeel is veelal een negatieve ontwikkeling die jouw als leraar geen echte loyaliteit zal opleveren. Je moet het zien als de erfgenaam die op je dood zit te wachten om er zich een voordeel aan te doen. Het aangaan van een goede verbintenis is geen gemakkelijke maar wel meest haalbare zaak.

Hoe kan je een verbintenis met een leerling aangaan? Er zijn diverse mogelijkheden. Een der belangrijkste is trots om het logo van de school te dragen. Wanneer je de leerling kan overtuigen dat hij of zij de school vertegenwoordigd, zich ermee vereenzelvigd en deze filosofie uitdraagt ontstaat er een bijna onbreekbare verbintenis. Wanneer het uitdragen ook nog een keer publiekelijk gebeurd, bijvoorbeeld op sociale media en andere plaatsen, word de band versterkt. Als je er voor kan zorgen dat de leerling in plaats van een passieve deelnemer aan de lessen een actieve vertegenwoordiger word ontstaat er een echte verbintenis. Door het stimuleren van de eigen inzet voor een gemeenschappelijk doel krijg je loyaliteit aan de basis.

Er is nog een andere mogelijkheid om het gemeenschappelijk doel vorm te geven buiten de sport. Veel mensen zijn gevoelig voor projecten met een morele of sociale signatuur. Wanneer jij zelf een project kan vinden dat voldoet aan een of beide criteria en je kan support van je leerlingen hiervoor krijgen kan dit een heel sterk bindende factor worden. Een voorbeeld is het opzetten of helpen van een Thai Boxing kamp voor arme jongeren gecombineerd met een scholingsproject in Thailand. Wanneer je de leerlingen warm kan maken voor zo’n project en hen ook jaarlijks de vorderingen van het project kan laten zien is er een emotionele, sociale binding met de school omdat een ieder zich voor de werving van gelden zal inzetten.

Zoals duidelijk is de taak van de spirituele leider van een sportschool veel meer omvattend dan alleen maar het geven van een fysieke les. Voor iedere lezer komt dan ook de vraag of het dat allemaal wel waard is? Het antwoord is een luid JA. Als leraar wil je doelen halen ook al zijn die nog zo vaag, je wilt iets bereiken met je leerlingen, het lesgeven moet je een goed gevoel geven en bovenal je wilt resultaten zien. Alleen wanneer je zelf geestelijk bereid bent tot ontwikkeling zal je de weg kunnen vinden naar echte verrijking en houdt de sportschool op alleen maar een fysieke oefenruimte te zijn met beperkte inhoud. Jouw leven zal verrijkt worden met veel meer dan een goede conditie en gezondheid.

Ouder worden

Ieder mens word ouder ook een vechter. In de afgelopen jaren heb ik veel mensen ouder zien worden. Het ouder worden is geen prettige gewaarwording, het is iets dat leid tot frustraties en afnemende prestaties. In het Muay Thai staat ouder worden gelijk aan afnemende mogelijkheden, verminderde training, aankomen in gewicht, toename van agressie en frustraties en nog veel andere zaken.

Er is een gezegde dat stelt dat men ouder en wijzer moet worden maar voor veel mensen is dit slechts ter kennisgeving. Wijsheid begint met de acceptatie van het ouder worden, een herindelung van de tijd en de aanpassing van trainingen. Vooral dit laatste is vaak niet mogelijk in de reguliere lessen. Leraren nemen te weinig tijd voor de oudere deelnemers omdat de focus sterk op de prestatie ligt.

Voor velen is er de vraag: wanneer begint de veroudering in het Muay Thai? In Thailand is een vechter van gemiddeld 24 jaar te oud voor de sport geworden en moet deze de keuze maken om trainer te worden of om werk te gaan zoeken. In Thailand speelt het probleem dat de meeste vechters weinig of zelfs helemaal geen opleiding hebben – ondanks dat er een leerplicht is – en dat de maatschappij weinig ongeschoold personeel nodig heeft. Om deze reden komen veel oud-Thai-boxers in lage banen of zelfs in de criminaliteit terecht. Velen vervallen in armoede en hebben zelden nog doelen in het leven (zie ook mijn stukje “goede doelen in Thailand”). Gelukkig is dit in Nederland anders. In ons land kan bijna elke leeftijd blijven trainen in een sportschool zonder dat er druk op de persoon gelegd word. Toch zien wij dat de gemiddelde leeftijd in de sportscholen tussen de 14 en 24 jaar ligt.

Een belangrijke reden waarom de leeftijd van de deelnemers ook in Nederland relatief laag blijft is de competitieve drang van leraren, sportscholen of deelnemers zelf. Sportscholen met een lage competitie gerichtheid hebben meer leerlingen van relatief hogere leeftijd. Competitie is een element waar men bij ouder worden minder zin in heeft. De reden hiervan is dat de competitie drang is verschoven van de sport naar de maatschappelijke carrière en de sport een uitlaatklep is geworden, een “therapie” tegen de dagelijkse stress.

Wanneer je ouder word komen er nog meer “bernen op de weg” zoals;

- Een relatie of het stichten van een gezin
- Werk of carrière
- Financiële verantwoordelijkheden zoals een huis

Al deze zaken vragen tijd van je. Aan tijd hebben we al snel een gebrek want er zitten maar 24 uur in een dag waarvan we er maar 12 tot 16 effectief kunnen gebruiken. Sport word al snel gezien als een nutteloze bezigheid en onder druk van de omstandigheden afgeschreven van de lijst der verplichte taken. Dit zou echt anders moeten zijn. Sport bevordert de gezondheid en reduceert de opgelopen stress, het helpt een mens te overleven.

Na het lezen van voorgaande stel je jezelf al snel de vraag welke spirituele inhoud de beoefening van Muay Thai heeft wanneer je aan het verouderen bent of wanneer je ouder bent. Heeft deze sport jou wat te bieden?

Om deze vraag te beantwoorden ga ik hem splitsen in een fysiek en een mentaal deel. Zoals eerder gezegd moet sport voldoen aan een aantal criteria die bij het ouder worden van groot belang zijn;

- Het moet de gezondheid bevorderen en niet schaden
- Het moet de geestelijke en lichamelijke weerbaarheid verhogen
- Het moet zowel een functioneel als spiritueel effect hebben op mijn bestaan

Het trainen van Muay Thai moet de gezondheid bevorderen en niet schaden. Een goede training kan heel inspannend zijn maar dat ligt vaak aan de partner waarmee je aan het oefenen bent. Wanneer je een partner hebt die met gelijke intensiteit kan trainen heb je beiden een optimaal resultaat. Bij het ouder worden kan het van belang zijn om zelf een partner te selecteren waarmee je aan de trainingen deelneemt. Voor veel deelnemers is de angst voor blessures hoog. Laat mij hierin vooral duidelijk zijn, de kans dat je bij een goede training Muay Thai of Kick Boxing een blessure oploopt is meer dan 50% kleiner dan bij voetbal.

Het gebruik van goed beschermingsmateriaal is verplicht in veel sportscholen. Let daar op. Het gebruik hiervan heeft een positief doel. Beschermingsmateriaal is uitgevonden om er voor te zorgen dat je maximaal en optimaal kan trainen en dit zo vaak mogelijk per week kan herhalen. Een professional traint twee keer per dag, wanneer deze zich niet goed zou beschermen raakt deze geblesseerd en kan geen wedstrijden spelen waardoor geen geld verdiend kan worden. Het is daarom onverantwoordelijk en ongezond om zonder goed beschermingsmateriaal te trainen. Wij leven in de 21 eeuw waar alles beschermt kan worden, maak er gebruik van. Je doel van het trainen is de conditie te verbeteren en daardoor je gezondheid te handhaven of naar een hoger peil te brengen. Trainen moet daarom met verstand gebeuren, zowel goed beschermd als met de juiste intensiteit.

Wanneer je ouder bent heb je meestal werk of een bezigheid die spanningen met zich mee brengen. Sommige mensen krijgen stress door het werk of van de mensen waarmee ze werken. Stress is kan grote gevaren voor de gezondheid met zich mee brengen. Door het beoefenen van Muay Thai zal stress verminderen, na een training voelen de meeste mensen zich ontspannen. Naast deze ontspanning ontstaat, na enige tijd van intensief trainen, het gevoel dat je beter weerbaar wordt. Je kracht word groter, je durft meer, krijgt controle over je emoties en hoe langer je met de sport bezig bent neemt het gevoel van zelfvertrouwen toe. Door de betere conditie en het verhoogde zelfvertrouwen veranderd je lichaamshouding en straalt je meer uit. Je vertelt de wereld dat je klaar bent voor “het gevecht”, jij bent nu een krijger en geen slachtoffer.

Uit voorgaande zie je dat met het veranderen van de conditie en de technische kennis van de sport het zelfvertrouwen toeneemt en dat heeft weer direct effect in de lichaamstaal dat een andere uiting krijgt. Het veranderen van lichaamstaal in een duidelijke houding van zelfvertrouwen straalt rust uit op anderen. Mensen in de directe omgeving lezen onbewust je lichaamstaal en stemmen zich daarop af. Wanneer jij rust en vertrouwen uitstraalt kalmeer je elke situatie ook bij onderhandelingen. Jouw spirituele staat heeft een direct functioneel effect.

Een verhoogde spirituele waarde van jouw persoon heeft nog veel meer direct meetbare functionele waarden. Door de emotionele controle die de trainingen je hebben geleerd kan je meer verdragen op het werk en thuis, je bent meer beheerst en je geest blijft helder zelfs onder druk. Een heldere geest heeft veel voordelen wanneer anderen zich aan de stress overgeven, jij kan dan leiding geven. Maar je hebt geleerd dat overheersen niet altijd het beste middel is. In de ring leer je weinig van het overheersen van een sparringpartner. Je weet dat je moet geven en nemen, uitlokken en uitdelen op de juiste momenten om een voordeel te behalen. Door je kennis van de vechtstrategie weet je dat het juiste moment zich alleen maar aandient wanneer het zorgvuldig word voorbereid. Met rust en een heldere geest bereik je het doel. Met deze manier van leven maak je de spirituele ontwikkeling tot een functionele toepassing zonder dat jij jezelf overheerser gaat voelen. Iedere vechter weet dat een gewonnen strijd nog geen eeuwige roem oplevert.

Ouder worden is volwassen worden, dit proces loopt niet bij iedereen met gelijke tred. Voor veel mensen is volwassenheid een totaal begrip maar dit is het op spiritueel vlak zeker niet. Veel mensen kunnen volwassen en kinderlijke gedragingen vertonen zonder dat dit iets afdoet aan hun totale volwassenheid. Bij de meeste mensen zal een zekere kinderlijkheid blijven bestaan. Het kind zijn in de mens is een belangrijke bron van onschuld en verlangen en mag latent altijd aanwezig blijven en wanneer bewust gecontroleerd kan het een positieve aanvulling op het “zelf” zijn.

Omgaan met jongeren en hun psychische toestand

Muay Thai is een ideale sportvorm voor iedereen die met stress moet omgaan. Dankzij onze sport krijg je veel mogelijkheden om door inspanning tot ontspanning te komen en bovenal door routinematige handelingen het lichaam en de geest te trainen. Door het toepassen van verschillende trainingniveau's kan iemand van jong tot oud aan de trainingen deelnemen.

Het onderrichten van jongeren brengt de in dit boek gememoreerde "strijd" tot leven. Onder jongeren zien wij zowel op bewust als onbewust niveau een constante strijd gaande. Bij het observeren van de verschillende strijd vormen zien wij al snel dat kinderen een eigen strategie ontwikkelen om zichzelf veilig te stellen. Eren ander belangrijk deel van de strijd is het zoeken naar zwakkeren om te overheersen. Binnen alle groepen ontstaan geledingen met daarbij een onderverdeling in ;

- Leiders
- Volgelingen
- Neutralen
- Slachtoffers

Elke groep heeft een eigen strijd patroon en de grote lijnen worden door de leiders uitgezet. Bij observatie valt op dat er door iedereen geprobeerd wordt om onder de leiding uit te komen, zelfs door de meest trouwe volgelingen. Dit is een onderdeel van de innerlijke strijd voor vrijheid. Elk mens zoekt vrijheid, ondanks dat geen van de kinderen het woord zal kunnen uitleggen weten ze instinctief dat vrijheid een mogelijkheid geeft tot het maken van eigen beslissingen. Binnen groepen heerst er bijna altijd een rangorde zoals hiervoor al is weergegeven. Soms echter zijn er meerdere leiders binnen een groep, dit levert spanningen op met strijd tot gevolg. Deze ontwikkeling begint al wanneer de kinderen met elkaar in contact komen.

Als handleiding heb ik hiervoor een schema van aanpak opgesteld;

1. Kinderen krijgen speelse lessen met daarin veel "target practise" wat neerkomt op het gecoördineerd leren slaan en schoppen op een kussen of ander object. Beheersing en techniek zijn de belangrijkste onderdelen. Vanaf het achtste jaar ontstaat er een meer gerichte motoriek waardoor sommige kinderen serieus worden in de beoefening en een doel gaan stellen. Dit geldt voor minder dan 20% van de kinderen in de lessen. Doel van de trainingen is dat het fijn is om een target te slaan en niet je vriendjes. Tijdens de lessen leren wij kinderen zichzelf af te reageren op objecten. Bijna elk kind heeft momenten van boosheid en agressie, door het goed te leren afreageren op objecten ontstaat er begrip en controle. Bij onze lessen is er geen afkeuring voor boosheid of agressie maar kanalisering. Het positief benaderen van emoties levert een stabiel kind op.
2. Vanaf het achtste jaar ontstaat een splitsing tussen kinderen die serieus aan sport willen werken , zij die het wel met plezier doen maar niet iets willen bereiken en natuurlijk een helaas groeiende groep die in het geheel geen sport willen doen. Deze fase duurt ongeveer tot het 12^e jaar. In deze periode is techniek en durf belangrijk. Er moet gewerkt worden met het actie = beloning systeem waarbij het kind voor een bepaalde prestatie beloond wordt. Er moeten verschillende beloningsvormen zijn voor ;
 - a. Conditie
 - b. Techniek
 - c. Doorzettingsvermogen
 - d. Prestatie

De beloning kan door middel van een certificaat of eervolle vermelding aan de muur van de sportschool zijn, er is geen sprake van een materiele persoonlijke beloning.

3. Wanneer de puberteit aanbreekt veranderen de kinderen snel en soms op onverwachte manieren. Tussen het 12^e en 18^e levensjaar krijgen we te maken met veel verschillende groepen. Om duidelijk inzicht te krijgen geef ik eerst de groepsverdeling weer en daarna de trainingswijze.
 - a. De al langer trainende jeugd. Deze houdt zich wat afzijdig van de nieuwkomers en is vaak geconcentreerd bezig met de eigen doelstellingen en trainingen. De toevloed en veranderingen binnen een school werkt voor deze jongeren verstorend.
 - b. Een groep supporters die zich wil meten met de langer trainende groep maar zelf er niet hard voor wil werken. Vaak komen en gaan deze jongeren in groepen en "waaien" met de populariteit van een sport of idool mee.
 - c. Een groep "talenten" dit zijn jongeren die op zich wel de aanleg hebben maar geen doorzettingsvermogen of karakter.
 - d. Een groep "werkers" bestaat uit jongeren met wel de wil maar niet het talent, dit is een goede groep om te blijven behouden. De werker wil heel graag maar zal een lange weg moeten bewandelen. Het is juist deze werker die ook geïnteresseerd is in de psychische toestand van het vechten.

- e. Een groep braniemakers. Deze jongeren komen zelden alleen en hebben alleen orde verstoring van de lessen tot doel. Bij deze jongeren moet je snel herkennen en ingrijpen, deelname aan de echte lessen is vaak ongewenst.
- f. Een groep zoekers. In deze groep lopen zowel jongens als meisjes rond die niet echt weten wat ze willen en gewoon alles willen uitproberen. Soms zitten er talentvolle jongeren bij die toch de sport, of wat er bij komt kijken, niet zien zitten en opgeven. In sommige landen lopen in deze groep meisjes rond die op zoek zijn naar een vriendje, dit komt in Nederland minder voor.

De aanpak van de verschillende groepen vraagt veel van een leraar want iedereen komt in dezelfde les tezamen. Gedurende een les kan er geen direct onderscheid tussen de groepen worden gemaakt en vaak zullen leerlingen van de verschillende groepen tegenover elkaar staan waardoor ongelijke koppels ontstaan. Dit kan een grote onderlinge strijd opleveren.

Door het mengen van individuen in de trainingsgroep komen er altijd een aantal personen “in de knel” te zitten. Zij krijgen niet de aandacht die ze verdienen of nodig hebben en kunnen dan gaan dwarsliggen of zelfs wegblijven uit de lessen. Ondanks dat het vervelend kan zijn dat iemand tijdens de les opmerkingen plaatst of vervelend is kan dit bevorderend voor de les werken door middel van het beloning en straf systeem dat in de gevechtssporten gebruikt moet worden. Het straffen van de groep door het gedrag van een individu heeft vaak een goede uitwerking op de controle van de groep op het individu. Als externe persoon gebruik je de interne krachten van de groep tegen hen, je gebruikt tactische overwegingen in de strijd om de macht.

a/ Het aandacht schenken aan jeugd die al vanaf de kindertijd aan het trainen is moet separaat van de gewone groep geschieden, zij moeten voelen dat er een uitzonderingspositie voor hen is gemaakt. Het gevoel dat zij speciaal zijn schept een band die in veel gevallen kan leiden tot een jarenlange samenwerking.

b/ supporters (voorheen ook wel meelopers genoemd) is een grote groep die vaak komt trainen op plaatsen waar ook de kampioenen zijn. Veel personen in de groep zullen de sport alleen uit plezier of sociale “dwang” beoefenen en je kan meestal niet op maximale inzet rekenen. Voor deze groep moet je een tactische strijd uitstippelen waarbij regelmatig bezoeken van de lessen een zekere beloning oplevert. De beloning kan in de vorm van graduaties, financiële voordelen – meer trainen is minder betalen -, het geven van reclame kleding zodat zij trots de naam van de sportschool kunnen uitdragen, uitingen van waardering over inzet op sociale media en er zijn nog veel meer methoden.

c/ talenten zijn een risico in elke school, deze stelling staat in schril contrast met wat de gangbare denkwijze is. Het probleem is dat deze leerlingen gemakkelijk de stof opneemt en kunnen toepassen waardoor de concentratie en inzet verslapt. Met een verslachte interesse gaan ze provoceren en trekken hierdoor minder bededen mee in hun spel. Op een bepaald moment gaan ze meer beloven dan dat er gedaan word en een voor een stoppen ze of gaan naar een andere school alwaar het proces opnieuw begint. Om deze groep in toon te houden moeten er bepaalde voorwaarden en eisen gesteld worden die hen tot strijd aanzetten op gebieden waar hun talent te kort schiet.

d/ de werkers zijn de ideale groep, zij hebben niet veel talent maar zijn wel bereid heel hard te werken om iets te bereiken. Ikzelf behoor ook tot die groep. Mijn talent was beperkt en fysieke aanleg liet veel te wensen over, toch vocht ik wereldwijd. Veel werkers worden geen kampioenen maar zijn betrouwbaar voor een school door hun inzet en loyaliteit. Vanuit de werkers groep komen de beste trainers, begeleiders, verzorgers en meer. Een werker is een echte strijder. Doordat de werker zich veelal met schade en schande stand moet houden doorloopt hij een leerproces in het leven. Door dit leerproces krijgt hij (en vergeet nu ook de zij niet) de kennis om zijn strijdvaardigheid aan volgende generaties door te geven.

e/ braniemakers zijn ongewenste personen in je klassen. Het is belangrijk deze groep gescheiden te houden van de reguliere leerlingen en alleen aan te nemen met subsidies of andere inkomsten die het nuttig maken om de groep je tijd te geven. Wanneer je een groep braniemakers hebt kan je er iets mee bereiken. Het doel van een braniemaker is aandacht opeisen, zij willen de attentie op hun persoon gericht hebben. Binnen een groep van gelijkgestelden is het niet mogelijk om alle aandacht op te eisen, dit voelt hij/zij goed aan. Veel braniemakers hebben minder talent dan praatjes. De eerste tactiek is het ontmaskeren van de praatjes en het blootleggen van werkelijk kunnen, hierbij mag niet vernederd worden. Vernedering levert vijandschap en volledige tegenwerking op, dit levert geen enkel positief

resultaat op. De beste tactiek is om de praatjes les voor les kleiner te maken totdat de realiteit onder ogen wordt gezien. Zoals vermeld, neem dit soort mensen nooit alleen aan maar in een groep gelijkgestelden. Als leraar is het oppassen want je moet zeer stevig in je schoenen staan om dit soort groepen aan te kunnen en volledig overtuigd van eigen kunnen.

f/ zoekers komen op bezoek, zij lopen in je les rond, stellen vragen en lijken erg geïnteresseerd, soms is dit ook echt het geval. Een zoeker wil iets vinden waarmee hij / zij een klik voelt, een verbondenheid. De meeste zoekers belanden in traditionele gevechtssporten omdat ze veelal een “spirituele” inhoud in onze sport missen. Een zoeker moet opgevangen worden en buiten de les begeleid. Een boekje als wat je nu in handen hebt is belangrijk voor de interesseontwikkeling van de deelnemer. Laat de leraar de spirituele inhoud van de lessen duidelijk naar voren komen is deze groep een blijvende bron van plezier.

Na de puberteit

4. Na de puberteit komen we bij de 20-ers. Tussen de 20 en 30 kunnen we een duidelijk onderscheid maken tussen prestatiegeoriënteerde mensen en zij die het trainen gewoon leuk vinden. Ook is er een kleine groep die meer wil halen uit de sport dan alleen het fysieke deel. Deze groep zoekt een verrijking van het leven en denkt daarbij dat de sport een goede mogelijkheid is. Juist deze groep zoekt het spirituele van de sport gecombineerd met intensieve trainingen. Zij zoeken de balans inspanning / ontspanning.
5. Vanaf ongeveer het 35^{ste} jaar voor mannen en het 30^{ste} jaar voor vrouwen tredt er een aantal veranderingen op die van doorslaggevend belang zijn voor de rest van het leven. Allereerst verandert de chemische structuur van ons lichaam vooral op hormonaal niveau. Doordat de sterkste hormonen, testosteron en oestrogenen, in kracht afnemen komt er meer rust in de geest en het lichaam. Deze rust heeft niet alleen maar voordelen, het nadeel is de toename van lichaamsvet en de vertraging van de gehele stofwisseling.
6. De echte rust van geest komt voor veel mensen pas na het 50^{ste} levensjaar. Meestal is de carrière jacht veranderd in berusting of een planmatige aanpak en is de spanning er een beetje vanaf. Fysiek gaat het voor de meeste mensen minder en staat het originele Muay Thai allang niet meer op het verlanglijstje. De sport wordt gezien als zijnde iets voor jongeren. Slechts een enkeling doet pogingen om het vol te houden, sommige dwingen door inzet en kennis respect af. In deze levensfase is de spirituele weg van groot belang en zijn traditionele vormen welkom voor de combinatie tussen lichamelijke en geestelijke fitheid.

Vrouw in Muay Thai

De strijd tussen man en vrouw is de oudste die er is. Er is een gezegde dat man en vrouw niet met maar zeker niet zonder elkaar kunnen leven. De strijd tussen de seksen gaat niet om macht maar om onbegrip, de denkwijze tussen de man en vrouw verschilt veel. Een man stort zich gemakkelijk in avontuur en de vrouw is bedachtzamer. Voor alles zijn verklaringen te vinden maar het moge duidelijk zijn dat het de man is die zijn eigen gecreëerde territorium altijd heeft willen beschermen tegen de invloeden van de vrouw.

In een grijs verleden was het verboden voor de vrouw de ring te betreden. Er werd zelfs gedacht dat een vrouw in haar menstruatie periode de ring zwaar bevulde. Gelukkig in er in de laatste decennia veel veranderd. Nu zijn er zelfs vrouwen eigenaar van kampen en fungeren als trainers.

Dat de vrouw als een negatieve invloed op het gevecht word gezien zegt meer over de man dan over de vrouw. Een vrouw zou afleiden van de strijd en de man afhouden van zijn doelen. Het klopt dat de vrouw over het algemeen de beslissingen van de man in twijfel trekt en af zet tegen wat is en wat zal zijn, zij wijzen de man op het verantwoordelijkheidsprincipe van de man tot zijn familie en de toekomst. Het terecht gewezen worden door een vrouw is voor een vechter een soort van blamage, het ego word gekwetst. Helaas blijkt de analyse van de vrouw wel de correcte te zijn geweest, maar dan zijn de problemen al geschied.

In het Muay Thai heeft de vrouw nog veel in te halen. Er zijn weinig trainers die kennis hebben van de verschillen in training tussen man en vrouw en al helemaal weinig die inzicht hebben in de psychische gesteldheid van de vrouw tijdens de training of het gevecht. Opvallend is dat vooral de moderne vrouw zowel in het Westen als in Azië een enorme inhaalslag aan het doen is. Waar voorheen de traditionele vrouw het beeld bepaalde is het nu de progressieve vrouw die, soms wel op heel extreme wijze, taboes probeert te doorbreken. In de gevechtssport wereld hebben vrouwen altijd al een rol gespeeld. In Azië zijn veel voorbeelden te vinden uit de oudheid waar vrouwelijke Martial Artist de strijd aanbonden tegen anderen. Veel van deze verhalen zijn op mythen gebaseerd, maar toch is het een teken dat er vanuit werd gegaan dat de vrouw wel degelijk gaven had op dit gebied. Zelf heb ik les gehad van een vrouw in het Krabi Krabong. Zij had zowel kennis als snelheid en zou een uitermate goede krijger zijn geweest.

De training van een vrouw moet geperiodiseerd worden. Een belangrijke reden van periodisering is het feit dat de vrouw een menstruatie periode heeft waarbij een aantal belangrijke bepalende prestatie factoren zijn die invloed hebben op conditie, emotionele stabiliteit, incasseringsvermogen, kracht en inzetbaarheid. Kortom bijna alle factoren die van belang zijn om een training met goed gevolg te kunnen doorlopen. Bij het gebruik van de pil als controle middel kunnen deze negatieve factoren worden verminderd maar zullen niet geheel verdwijnen. Het opbouwen van een geestelijke stabiliteit vraagt bij de vrouw om goede inzet en continuïteit.

Het is bekend dat in de Westerse landen de pil een sterke invloed heeft op de regulering van de periodes, hierdoor ontstaat de mogelijkheid van meer controle. De controle beperkt zich echter alleen tot voorspelbaarheid, intensiteit en duur van de periode maar laten de overige factoren ongemoeid. Het is nog steeds mogelijk om PMS problemen te krijgen, welke emotionele problemen tot gevolg hebben.

Voor mij was vooral de vraag belangrijk waarom de vrouw graag Muay Thai wil beoefenen terwijl het aantal vrouwen dat deelneemt aan de meer traditionele sporten aan het terug lopen is. Veel vrouwen denken dat Muay Thai een effectieve manier van zelfverdediging is, weer anderen zien het als een ultieme fitness uitdaging en een laatste groep denk zich door de sport te kunnen "bewijzen". Anders dan bij mannen is de geldingsdrang, het haantjes gedrag of de navolging veel minder van toepassing. De vrouw weet dat haar omgeving meestal afwijzend tegenover haar beslissing zal staan in het begin en moet zich daar vaak eerst geestelijk op voorbereiden.

Uit mijn onderzoek kwam dat de vrouw zich aangetrokken voelt tot de spirituele achtergrond van het Muay Thai en daar eerder naar op zoek gaat dan de man. Een vrouw die het serieus met de sport meent, dit verwijst niet direct naar een persoon die aan wedstrijden wil gaan deelnemen, zal sneller naar Thailand afreizen om ook daadwerkelijk in een kamp te gaan trainen. Door de ongedwongen sfeer in de kampen, de sfeer die om de gevechten heen hangt, de spirituele zaken die bij zowel de voorbereiding van de vechters als in het land overall voelbaar zijn, raakt de vrouw meer geïntrigeerd in de spirituele achtergrond van de sport.

De grote vraag is WAT de vrouw precies aantrekt in een sport die gekenmerkt word door harde trainingen en gevechten. Het antwoord is eenvoudig, de echte aantrekkingskracht ligt in de gedrevenheid van de sporters zonder dat daar een grote externe drang achter staat, het respect van de mensen onderling zowel tijdens de

training als het gevecht, de familie gevoelens van een kamp en de kennis dat er ook een geestelijke verrijking mogelijk is zonder daarvoor alle fasen zelf volledig te moeten doorlopen. Een vrouw blijkt zichzelf vaak beter te kennen dan de man die zichzelf eerder over- dan onderschat.

Vegetarisme en consumisme

Met enige regelmaat komt het verhaal dat Boeddhisten vegetariër zouden moeten zijn naar voren. Laat ik daarin direct duidelijk zijn, het antwoord hierop is nee. Zelfs monniken mogen vlees eten als het dier waarvan het vlees afkomstig is maar niet voor hen is gedood. Met andere woorden het consumeren van vlees van dieren die een natuurlijke dood zijn gestorven is natuurlijk. In Thailand kan er daarom vlees in de voedingspotten van de “bedel monniken” worden gedaan zonder dat daar enig bezwaar tegen is.

Toch heeft voeding een directe invloed op onze lichaam en gemoedsrust. Om dit te bewijzen moeten we eerst kijken naar de dieren wereld waar vegetarisme niet een keuze maar een erfenis is. Er worden veel dieren geboren als vegetariër. Een giraffe, een koe, schaap en zelfs olifant is vanaf de geboorte vegetariër, het is absoluut geen keuze. De verteringskanalen van de herbivoor zijn niet ingesteld op de complexe vertering van vleessoorten. Bij analyse zien wij dat de carnivoor, de echte vleeseter, een geheel ander darmstelsel heeft dan de herbivoor.

Veel herbivoren kennen meerdere magen om zo veel mogelijk uit de plantenvoeding te kunnen halen, er moet met regelmaat herkauwd worden. Het darmstelsel van de carnivoor is korter en de vertering loopt sneller, er is daarom ook meer afval materiaal.

In het voorgaande heb ik dit niet eerder gemeld maar de huidige wetenschap begint het maag en darmkanaal steeds vaker te zien als de tweede hersenen van ons lichaam. De producten die wij eten blijken niet alleen effect te hebben op onze stofwisseling maar ook op ons karakter en gemoedsrust. Om meer inzicht in dit mentale effect te krijgen gaan wij weer terug naar het dierenrijk.

De carnivoor heeft een relatief kort darmkanaal en moet daarom snel alle voedingswaarde uit het gegeten product halen. Om het er snel uit te halen zijn de enzymen en lichaamssappen sterk en effectief. Een carnivoor moet over het algemeen vaker eten om aan de benodigde voeding te komen. Op deze regel zijn een aantal uitzonderingen als de slang en de krokodil. Het eten van vlees betekent dat er dieren gedood moeten worden om aan de behoefte te voldoen. Voor het doden van andere dieren is er een bepaalde geestelijke instelling nodig. De instelling van de carnivoor is om zonder omwegen de prooi snel te doden en op te eten. Hier komen geen gevoelens bij te pas. Van natuur moet de carnivoor aanvallend en agressief kunnen zijn.

Een herbivoor hoeft niet achter zijn voeding aan te rennen of het te bespringen en doden. Voor een herbivoor is het noodzakelijk te weten waar zijn voeding groeit en in welk jaargetijde. Het is voor de herbivoor van belang een beperkt leefgebied te hebben met voldoende voorraden voor het gehele jaar. Door het lange darmkanaal zijn de herbivoren van natuur niet snel of agressief. Een herbivoor kan zich wel verdedigen maar zal zelden of nooit aanvallen want dat zit niet in zijn natuur.

Een mens is een omnivoor en eet zowel vlees als vegetarische producten. Ons maag en darmkanaal is hier geheel op ingericht. De mens is een bijna alles eten en ondanks de wensen van de vegetariër is en blijft het voor ons mogelijk zowel vlees als groen te eten, ons lichaam is daarvoor ook gemaakt.

Door de aard van de voedingsbron heeft een dier ook een mentaliteit ontwikkeld. Allereerst is het voor de carnivoor noodzakelijk snel, explosief en agressief te kunnen reageren om een prooi te doden en te consumeren. Dit is een noodzaak om aan voeding te komen. Met andere woorden de carnivoor heeft een aanvallende instelling. Dit is heel anders voor de herbivoor. Buiten de vleesetende plant, die alleen maar insecten kan eten, zal een plant nooit iets aanvallen. Een herbivoor loopt geen gevaar van de eigen voedingsbron en tevens loopt de voedingsbron niet weg. Het karakter van de herbivoor is passief en verdedigend. Na onderzoek in het dierenrijk konden wij geen enkele herbivoor vinden die agressief kon reageren. Een herbivoor wordt pas echt agressief wanneer het territorium, de kudde, familie of zelf wordt aangevallen.

Een mens is een omnivoor en dit is niet alleen een chemische instelling maar ook een mentale. Zelf als een persoon er voor kiest compleet vegetariër te worden blijven in het lichaam enzymen aanwezig die vlees kunnen verteren. In potentie blijft een mens in staat tot snelle aanvallende en dus agressieve reacties, iets dat geen enkele vegetariër kan ontkennen.

Onze wereld is verworden tot consumisme, wij hebben de (ruime) keuze uit vele producten en levenswijzen. Door deze keuzen krijgen mensen het idee dat de aard van onze biochemie beïnvloed kan worden door het maken van keuzes op het gebied van voeding, dit is onmogelijk. Onze natuur is niet te veranderen wel onze mentaliteit. De keuze om voortaan geen vlees meer te eten moet daarom gezien worden als een morele or

emotionele keuze en niet van natuurlijke aard. Dit geldt natuurlijk alleen als er een keuze is want er lopen inmiddels wel natuurlijke-vegetariërs op onze wereld rond.

Omdat de mens omnivoor is zal er altijd een bron van agressie en de emotie om aan te vallen of te vluchten in ons blijven bestaan. Veel mensen hebben angst voor deze natuurlijke emotie en doen er alles aan om hem te onderdrukken (bijvoorbeeld door de Yoga en meditatie klassen) of zelfs te bestrijden (o.a. door het deelnemen van religieuze ceremonies). Dat angst een slechte raadgever bewijst de vechter in de ring die door angst verlamd of emotioneel word. Wanneer dit gebeurt verliest de vechter alle controle en daarmee het gevecht. In de natuur kan een angstig dier ook maar twee dingen, vluchten en verbergen.

De bron van onze kracht is het overstijgen van onze angst gevoelens en beheersen van emoties in het algemeen. Beheersing krijg je door het maken van bewuste keuzes en het aangaan van de confrontatie. Voeding kan daarbij een van de bewuste keuzes zijn. Je kan bewust kiezen om wel of geen vlees te eten. Deze keuze heeft directe invloed op je discipline en je emoties.

Uit ervaring en bestudering van veel vechters, mensen die trainen en trainers ben ik daarbij tot de volgende conclusies gekomen;

- Wanneer je jong bent is de inname van vlees belangrijk voor een goede ontwikkeling van het lichaam. Het is hierbij minder van belang welk soort vlees men binnen krijgt dan de afkomst van dit vlees. Mijn persoonlijke mening is dat er zoveel mogelijk schoon vlees gegeten moet worden. Omdat dit soort vlees duur is kan de inname ervan beperkt worden tot 3-4 keer per week.
- Het eten van vlees is afhankelijk van het vetpercentage van de persoon. Hoe hoger het vetpercentage, hoe lager de inname van rood vlees is geoorloofd. Voor deze mensen moet rood vlees door gevogelte en vis vervangen worden. Rood vlees kent een hoog vetpercentage dat moeilijk verwerkt word.
- Vanaf het dertigste jaar voor vrouwen en het vijfendertigste jaar voor mannen, dit is sterk afhankelijk van het voorgaand benoemde vetpercentage, moet de inname van roodvlees sterk verminderd worden. In deze fase van het leven verandert de biochemie van het lichaam. Door het toenemende vetpercentage word ook de mentaliteit, mobiliteit, inzetbaarheid en vooral de flexibiliteit beïnvloed. Het verminderen van de inname van roodvlees word vervangen door vlees dat hoger is in eiwitgehalte zoals vis en gevogelte. Hierbij is de bereidingswijze altijd van belang. Bakken en braden zijn opties die zo min mogelijk gebruikt mogen worden.
- Na het veertigste jaar is vermindering van de inname van koolhydraten, verhoging van groente delen binnen de voeding en absolute minimalisatie van zoetwaren geen optie meer maar een plicht. Om de eigen gezondheid positief onder controle te blijven houden zijn dit zaken die altijd moeten worden toegepast.

Het veranderen van de voeding en de discipline om dit te doen heeft direct invloed op de spirituele ontwikkeling van een persoon.

Muay Thai als therapie

Het lijkt erg tegenstrijdig voor de medische wereld dat Muay Thai een perfecte therapie is voor mensen die lijden aan de volgende problemen;

- Verslaving
- Angststoornissen
- Slapeloosheid
- Burn out
- Agressie problematiek
- Slachtoffers van verkrachting of geweldsmisdrijven
- Autisme
- Problemen in de relationele sfeer
- Problemen op de werkvloer

Over hoe Muay Thai als therapie toe te passen heb ik een boekwerk in het Engels geschreven dat nu als handleiding in diverse behandelcentra in de gehele wereld wordt gebruikt. Dit boek is op aanvraag verkrijgbaar.

Goede doelen in Thailand

Al sinds 1975 kom ik in Thailand. Iedereen die dit boekje gelezen heeft is bezig met de sport of heeft er interesse in. Zoals ik meldde hebben oud-vechters in Thailand zelden mogelijkheden of doelen in het leven na hun "carrière" als vechter. De meeste vechters eindigen in banen voor ongeschoolden of vervallen in de criminaliteit.

Met Fairtex heb ik geprobeerd een oplossing te vinden voor dit probleem. Het was mijn doel om oud vechters aan te trekken voor de productie van materiaal dat in de gevechtssporten nodig is. Doordat een vechter weet met welk materiaal het kan werken zijn ze goed in staat om kwaliteit te kunnen beoordelen. Er is interesse en kennis.

Het probleem waar wij tegenaan liepen met Fairtex is dat de vechters eerst een opleiding nodig hadden om instructies te kunnen volgen. Voor een commercieel bedrijf is dit niet mogelijk. Bijna alle vechters moeten leren lezen en schrijven en instructies leren uitvoeren. Daarnaast moeten ze leren omgaan met materialen en machines om de benodigde producten te kunnen maken. Als laatste deel moeten ze de gang van zaken in een commercieel bedrijf begrijpen en er mee gaan werken. Dit alles lijkt gemakkelijk op papier maar wij hebben uit ervaring geleerd dat dit niet zo is.

Veel vechters stoppen met het idee als trainer verder te kunnen en zien het als een stap terug om in de productie te gaan. Wanneer een vechter successen heeft gekend verwacht deze dezelfde waardering voor zijn andere werk. Er is vaak sprake van conflicten op basis van de ego en onbekendheid met een andere wereld dan de vechters wereld. Ook in Thailand is duidelijk te zien dat de spiritualiteit onder vechters ver beneden pijl is. Slechts enkele hebben daarin goede begeleiding gehad.

Mijn doel is om een opleiding op te zetten die diverse zaken combineert en de vechter op meerdere terreinen in zijn leven helpt. Ben jij geïnteresseerd in dit project? Neem dan contact met mij op.

Het project heet "Vechters voor Vechters", het doel is om oud-vechters een menswaardig bestaan te geven en een toekomst.