

MARTIAAL DENKEN

50
Martiaal Arts
en
Inspirerende
Quotes

www.aikido-nicojacobs.nl

1. " Er is een manier om kritiek te vermijden... "

" ...Doe niets, zeg niets en wees niets "

Wat is MARTIAAL DENKEN ?

Wat betekent Martiaal?
Hoe kan ik martiaal denken gebruiken? En wat zijn Martial Artists?

Om met de laatste vraag te beginnen, de letterlijke vertaling van Martial Artists is "Krijg kunstenaars" wanneer we het hebben over martial art bedoelen we Krijgs - of vecht kunst.

Bekende vecht kunstenaars van het witte doek zijn bijvoorbeeld Mohamed Ali (bokser), Bruce Lee (kung fu, Jeet Kun Do) Chuck Norris (karate) Steven Seagal (Aikido) en Jet Lee (Kung Fu) .

Minder bekenden zijn; Morihei Ueshiba (grondlegger van Aikido) en Jigoro Kano (grondlegger van Judo)

Deze Martial Artists hebben of hadden hun vechten tot een kunst verheven en in hun dagelijks handelen en wandelen gebruiken ze onbewust en bewust deze speciale kwaliteit. En eigenlijk is vechten niet het juiste woord.

Eigenlijk zou de vertaling moeten zijn ; de kunst van het zelf verdedigen. Of de kunst van het niet vechten, zelfverdediging zonder vechten. De quotes die genoemd worden in dit e-boek zijn soms wel van die aard want het zet aan tot moed, tot doorzetten, doorgaan, vooruit kijken, daadkracht, zelfdiscipline, veranderen zelfbeeld, kortom voor je idealen vechten en voor je zelf opkomen. Ben je coach, opvoeder of leraar, dan herken je misschien wel meerdere uitspraken of gebruik je die zelf in je dagelijks leven. Of je hebt helemaal niets met zelfverdediging, vechtsport of vechtkunst maar sommige uitspraken zeggen je misschien wel iets terwijl andere je niet raken. Zit je op school dan en word je misschien gepest of ben je pester terwijl je dat helemaal niet wil. Hoe doorbreek je nu die cirkel. Wat zorgt er voor dat je kalm blijft. Wanneer is het genoeg.

We trappen af met de quote die hierboven staat. Wanneer iemand jou beoordeelt noemen we dat kritiek, commentaar of ; feedback geven. Daar kun je voor vluchten wanneer "feedback" je pijn doet. Alleen vaak ontkom je er niet aan, tenzij je stopt met alles wat je doet. Onmogelijk zeg je? Doe dan een stapje opzij en laat het passeren. Alleen waar je wat aan hebt neem je in je op . De rest laat je passeren. In Aikido noemen we dat een "taisabaki".

Een aantal quotes licht ik toe zoals ik ze zie, wat ze voor mij betekenen. Voor mij zijn ze waar. Mijn waarheid hoeft echter niet jouw waarheid te zijn. De quotes daarna laat ik aan jou over. Vind de betekenis ervan die je zelf er aan geeft.

2. " De beste vechter is nooit boos"

- Lao Tzse chinees filosoof -



De beste vechter is nooit boos - Een martial artist (MA) heeft zijn emoties onder controle zodat zijn geest leeg blijft en het lichaam luistert . Onbalans hierin zal er voor zorgen dat de MA een vergissing maakt . In vroegere tijden zou bijvoorbeeld bij een gevecht tussen twee samoerai 's die vergissing zijn leven kunnen kosten.

Gelukkig is dat vandaag niet meer zo alhoewel een vergissing nog steeds pijn kan doen. Bijvoorbeeld wanneer je werkgever je verbaal aanvalt wanneer je daar niet op bedacht bent en boos wordt. Je zegt iets terug wat je misschien je baan kan kosten.

Eerst luisteren, even diep ademhalen, en " momentje" zeggen , vervolgens eerst even een kop koffie nemen en daarna pas reageren kan beter uitpakken.

3. " Moeilijkheden versterken de geest...



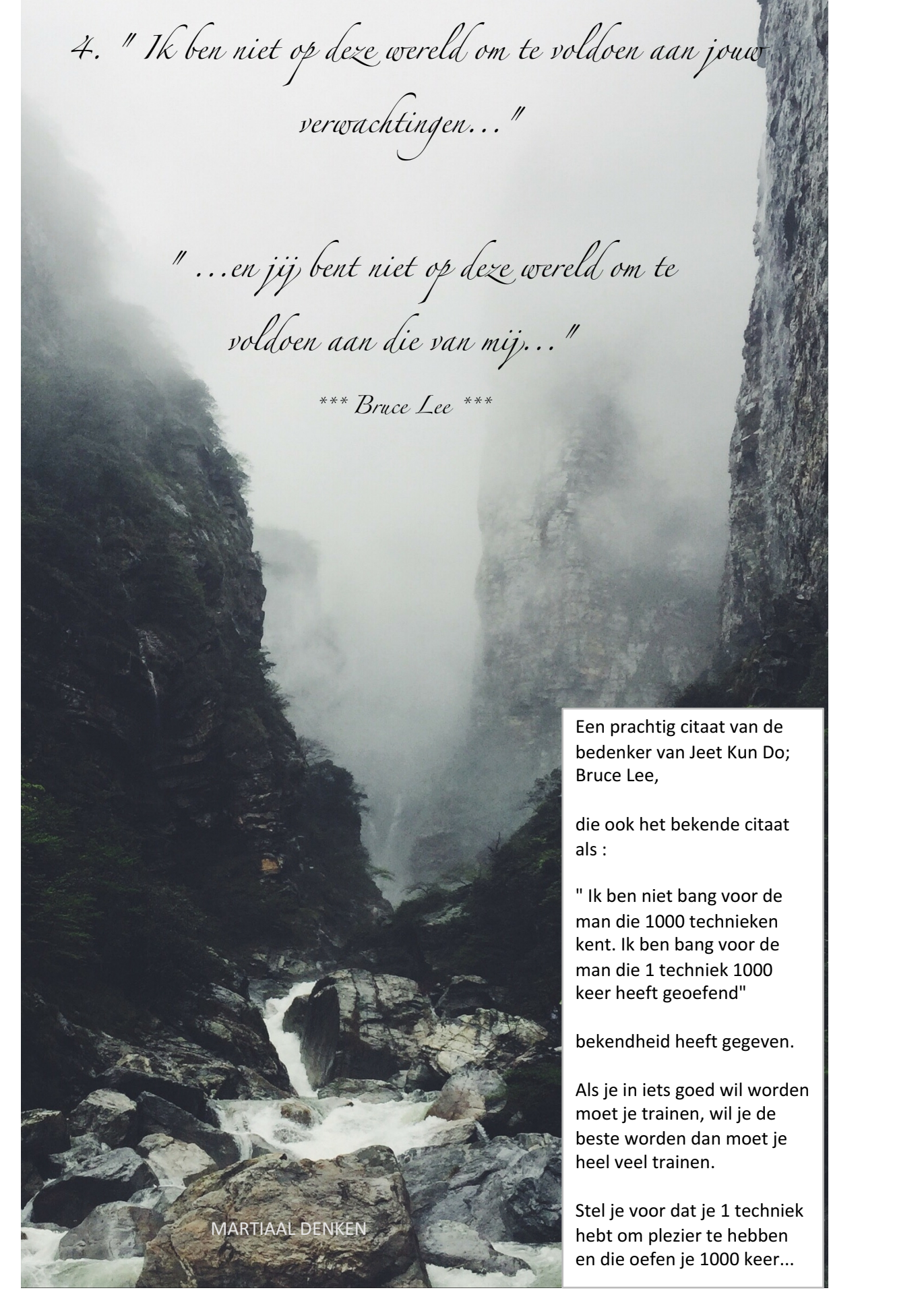
...zoals arbeid het
lichaam doet "

*** Seneca- Romeinse schrijver ***

● MARTIAAL DENKEN

Zoals je het lichaam sterker maakt door lichamelijk arbeid waarbij de spieren sterker worden,
wordt de geest sterker door uitdagingen in het leven aan te gaan.

Bekijk de video maar eens van Nick Vujicic, de man zonder armen en benen.
<https://www.youtube.com/watch?v=GSayMXTaQY8>



4. " Ik ben niet op deze wereld om te voldoen aan jouw
verwachtingen..."

" ...en jij bent niet op deze wereld om te
voldoen aan die van mij..."

*** Bruce Lee ***

Een prachtig citaat van de
bedenker van Jeet Kun Do;
Bruce Lee,

die ook het bekende citaat
als :

" Ik ben niet bang voor de
man die 1000 technieken
kent. Ik ben bang voor de
man die 1 techniek 1000
keer heeft geoefend"

bekendheid heeft gegeven.

Als je in iets goed wil worden
moet je trainen, wil je de
beste worden dan moet je
heel veel trainen.

Stel je voor dat je 1 techniek
hebt om plezier te hebben
en die oefen je 1000 keer...

5. " Moed is niet de afwezigheid van angst..."

6. " Wanneer er een les geeft, leren er twee.."

" ...maar de overwinning daarvan "

Nelson Mandela

7. " Gebruik alleen dat wat werkt , en neem het vanaf elke plek waar je het kunt vinden . "

*** Bruce Lee ***

8. " het gaat niet er niet om dat jij beter bent dan een ander, het gaat er om dat jij beter bent dan je gisteren was. "



MARTIAAL DENKEN

9. " Wees vriendelijk voor iedereen of je bestrijdt altijd een harde strijd waar je niets over weet "

10. " In het echte leven , het moeilijkste aspect van de strijd tussen goed en kwaad is het bepalen van wat, wat is . "

- G.R.R. Martin schrijver Game of Thrones -



11. " een
doorzetter
houdt niet bij
hoeveel keer
hij valt...

... maar
hoeveel
keer hij
opstaat"
- Japans gezegde -




12. In de
strijd tussen
de steen en
het water ,
wanneer de
tijd verstrijkt,
wint het
water "

- Japanse gezegde -

12. " Laat niet na om te leren van de
reine stem van een aldoor golvende
bergstroom die over de rotsen klatert "

- Morihei Ueshiba -



14. "Stroom mee met
wat er ook gebeurt en
laat je gedachten vrij..."

...blijf gecentreerd in het
aanvaarden wat je doet "

- Zuanghzi Nan - Chinese denker

13. " Sta even stil bij hoe deze wereld werkt, luister
naar de woorden van de wijzen en maak je al het goede
eigen. Beschouw dit als je basis , en open van daaruit je
eigen deur naar de waarheid. Let vooral op de waarheid
die zich vlak voor je bevindt. Bestudeer de beweging van
het water van een bergstroom, dat soepel en vrij tussen
de rotsen door vloeit. Lees en leer ook van de wijze
mensen. Beschouw alles - zelfs bergen, rivieren, planten
en bomen - als jouw leraar. "

*** Vrede als kunst - Morihei Ueshiba ***



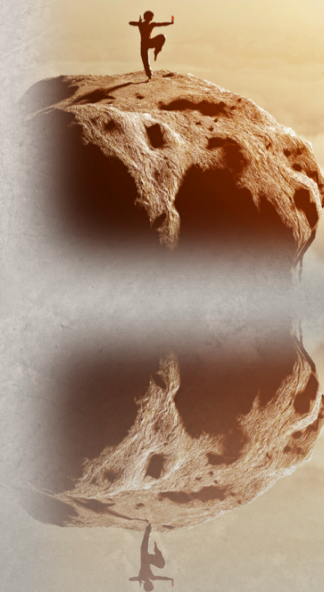
14. " Er is geen comfort in de
groeizone en geen groei in de
comfortzone "



15. " Neem de dingen zoals ze zijn .
Punch wanneer je moet slaan . Kick wanneer
je moet schoppen "
*** Bruce Lee ***

MARTIAAL DENKEN

16. " Voor mij ligt
het buitengewone
aspect van martial arts
in de eenvoud . De
gemakkelijkste manier
is ook de juiste manier,
en martial arts is
helemaal niets
bijzonders ; Hoe dichter
bij de ware weg van
martial arts , hoe
minder verspilling van
meningsuiting er is. "
- Bruce Lee



17." Laat je gedachten vormloos zijn . Vormloos , zoals water .
Doe je water in een glas, het wordt het glas. Doe je water in
een fles , het wordt de fles. Doe je water in een theepot ,
het wordt de theepot. Nu , water kan stromen of botsen...
...Wees als water mijn vriend."

*** Bruce Lee **



18." Jezelf kennen is het begin van alle wijsheid "

*** Aristoteles Griekse filosoof ***

19." Wees niet bang voor de dood, wees bang voor een niet geleefd leven "

- samoerai -

20. " De tragedie van het leven ligt niet in het niet bereiken van je doelen , maar in het hebben van geen doelen te bereiken "

*** Benjamin Elijah Mays -leader in the African-American Civil Rights Movement ***



21." Wat ons in de problemen brengt is niet wat we niet weten .
Het is wat we zeker weten dat het gewoon niet zo is . "

*** Mark Twain - Amerikaanse schrijver***

22." Zie je beren op je weg?
Soms vang je de beer en soms vangt die beer jouw "
*** zigeuner gezegde ***

23." De werkelijkheid is een illusie..
...maar wel een hele goeie. "
*** Albert Einstein***



24." Als je enthousiast en bang tegelijk bent, betekent dit
waarschijnlijk dat je het moet doen ! "
*** verzamelde quotes ***

25." De beslissing die je bewust neemt heb je zeven seconden geleden
onbewust al genomen...
.....dus waarom twijfelen? "
*** Het slimme onbewuste -Ab Dijksterhuis ***



MARTIAAL DENKEN

26." Het is niet het antwoord dat verlicht , maar de vraag "

*** Deco vertes ***

27." Loop je op de weg ? Loop links , veilig.

Loop rechts , veilig.

Loop midden?

vroeg of laat - Splet !

- Mr Miyagi , Karate Kid -

28."Als je door een moeilijke tijd gaat, blijf doorgaan!"

*** Winston Churchill - Britse premier ***

29. "reageer nooit op een boos persoon met een vurige betoog terug, zelfs niet als hij het verdient ... Sta niet toe dat zijn woede jou woede wordt. "

- Bohdi Sanders -<http://thewisdomwarrior.com/bohdi-sanders>

30." Spreek niet slecht over je zelf want de krijger in je hoort je woorden en wordt verzwakt door ze "

- David Gemmell Britse schrijver van heroïsche fantasie -



31. " Wanneer je moet nadenken over een techniek heb je deze onvoldoende gedaan. "

*** ___ **

32. "Doe de techniek niet 5 keer en wacht totdat de instructeur je vertelt wat de volgende is – doe de techniek 500 keer en wacht tot de instructeur je verteld te stoppen . "

*** ___ **



33." Als groote telt dan zou de olifant koning van de jungle zijn "

*** Rickson Gracie - Mixed Martial Arts-vechter ***

34." Om over je heen te laten lopen moet je eerst gaan liggen "

- Japans gezegde -

35." Het belangrijkste is jezelf niet voor de gek te houden, terwijl jij nu juist de gemakkelijkste persoon bent om voor de gek te houden "

*** Richard P.Feynman- Amerikaanse natuurkundige en Nobelprijswinnaar ***

36." Onderbreek nooit je tegenstander wanneer die een fout maakt"

– Napoleon Bonaparte -



37. " Alle dingen, materieel en spiritueel, komen voort uit een bron en hangen met elkaar samen als behorend tot een familie. Verleden , heden en toekomst liggen volledig besloten in de levenskracht. Het universum ontstond en ontwikkelde zich uit een bron, en wij zijn tot stand gekomen via het optimale proces van eenwording en samengaan "

*** Vrede als kunst - Morihei Ueshiba ***

MARTIAAL DENKEN



38." Pijn door prestatie is zwakheid die je lichaam verlaat!"



39. Emoties in Je lichaam is als een klankbord voor alles wat er in je hoofd gebeurt, met als functie controleren of het lichaam goed werkt. Door emoties, die kleur geven aan ons bestaan, kunnen we beslissingen nemen voor datgene wat we werkelijk belangrijk vinden.

- Dr. David servan-Schreiber -
uw brein als medicijn



40." Vrede als levenskunst is een medicijn voor een zieke wereld. Er is kwaad en onrust in de wereld omdat de mensen zijn vergeten dat alle dingen voortkomen uit een bron. Keer terug naar die bron, en laat alle zelfzuchtige gedachten en onbeduidende voorkeur of tegenzin varen. Wie van niets bezeten is, bezit alles. "

*** Vrede als kunst - Morihei Ueshiba ***

41." Pythagoras van het oude Griekenland gebruikte voor het eerst het woord Kosmos om een geordend universum te beschrijven wat mensen zouden kunnen begrijpen. Er is zonder twijfel een ordening die in het universum heerst. Dat wil niet zeggen dat alles perfect in orde is. We weten , gezien in het licht van wetenschappelijk onderzoek, dat het universum steeds verandert en dat er constante chaos is. Niettemin is de kosmos, waarin orde en chaos naast elkaar bestaan, van een oneindige schoonheid. Onze lichamen zijn gemaakt van sterrenstof. Dezelfde atomen die deel uitmaken van de sterren, zijn te vinden in onze lichamen. De stikstof die in onze genen voorkomt, de kalk in onze tanden, het ijzer in ons bloed en de koolstof in onze appeltaart, zijn ontstaan uit de verbindingen waaruit ook ons planeten-en sterrenstelsel is opgebouwd. Onze lichamen zijn opgebouwd uit deeltjes waaruit ook de sterren zijn opgebouwd. We zijn kinderen van de sterren en de sterren zijn ons thuis. Misschien is dit de reden dat de sterren en de Melkweg ons in verrukking brengen "

*** Dr. Carl Sagan - Astronoom***

Ai= Harmonie

Ki= Universele levenskracht

Do= De weg

AI	合	Harmony (Balance)
KI	氣	Energy (Life)
DO	道	Way (Path)

42." Zuiver de zes zintuigen (oog, oor, neus, tong, lijf en brein) van materialisme . "

** Morihei Ueshiba **

Als de zintuigen zijn dichtgeslibd, dan wordt de waarneming verstikt/ Hoe meer deze verstikt is, hoe groter de verontreiniging van de zintuigen wordt. dit scheidt verwarring in de wereld en dat is het grootste onheil. Maak je hart schoon en maak de zes zintuigen vrij, zodat ze zonder weerstand kunnen functioneren; dan zullen je hele lichaam en ziel gloeien -Vrede als kunst.



43." Je geest is het ware schild "

- Morihei Ueshiba -

44." Het verschil tussen een master en een beginner? De master faalde meer dan de beginner ooit heeft geprobeerd "

- Japans gezegde -

45. "Wie alleen door zichzelf wordt onderwezen heeft een dwaas als meester. "

*** Ben Johnson - sprint atleet ***



46." Het doel van oefenen is lusteloosheid weg te nemen, het lichaam te sterken en de geest te polijsten"

- Morihei Ueshiba -

Na een aantal zelfverdedigings sporten te hebben beoefend zoals Judo, karate en kickboksen kwam ik in contact met Aikido en fascineerde mij direct. De bewegingen die in elkaar overvloeien waarbij je opgaat in de totaliteit van de situatie en je al je positiviteit leert uitstromen was en is nog steeds een openbaring voor mij.

Geen competitie, geen krachtmeting, geen botsing van Ego's. De eerste keer iemand verplaatsen of worden verplaatst door ogenschijnlijk helemaal niets, geen kracht of inspanning was en is nog steeds een sensationele ervaring! - Nico Jacobs



47 " Probeer niet in de voetsporen te treden van de meesters
van de martiale kunsten...
probeer te vinden wat zij zochten. "

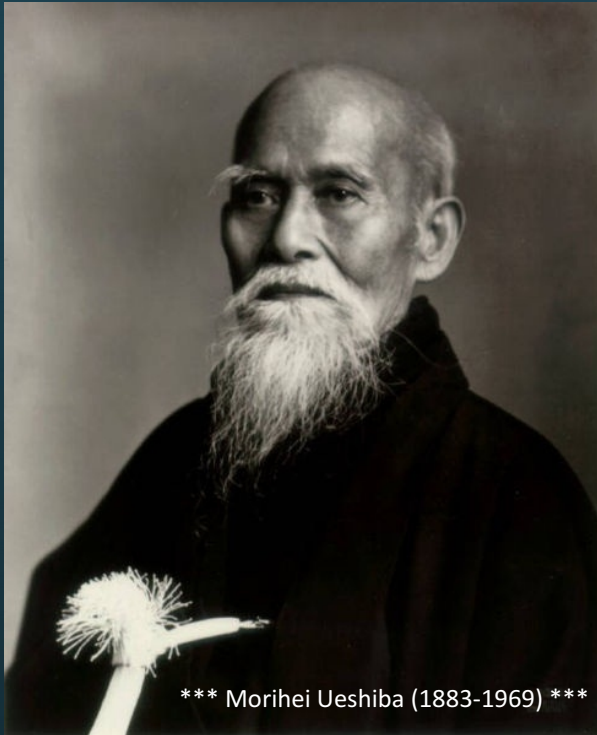
- verzamelde quotes -



MARTIAAL DENKEN

48." zodra je zegt dat je ook met minder genoeg neemt, is dat precies
wat je zult krijgen in het leven "

*** John F. Kennedy - Amerikaanse president ***



*** Morihei Ueshiba (1883-1969) ***

49." *Ik trainde mijn lichaam door budo en toen ik door de diepste kern was doordrongen, bereikte ik een nog hoger waarheid. Toen deze kern van universele werkelijkheid tot mij doordrong, zag ik duidelijk dat de mens geest en lichaam, en de ki die beide verbindt, tot eenheid moet brengen met de activiteit van het universum. Door de subtiele werking van ki worden geest en lichaam in harmonie gebracht en de relatie tussen individu en het universum is in evenwicht. "*

" Wanneer de subtiele werking van ki niet goed wordt benut, worden geest en lichaam ongezond, wordt de wereld chaotisch en het hele universum zal uit balans zijn. Aikido is de weg van de waarheid. Trainen in Aikido is trainen in waarheid. Uit toewijding, training en verdieping wordt kami-wazi (godelijk werk/godelijke techniek) geboren. " (uit: Dit is Aikido De oorsprong, ontwikkeling en beoefening van een unieke krijgskunst)



50." Budo betekent niet de tegenstander vellen met kracht of dodelijke wapens. Noch is het bedoeld om de wereld te vernietigen door wapens of andere onrechtmatige middelen. Ware budo vraagt om het in orde brengen van de innerlijke energie van het universum, de wereldvrede te bewaren en dat alles in de natuur zich kan ontwikkelen naar zijn oorspronkelijke vormen behoedt wordt. Training in budo komt neer op versterking van de liefde van kami, de godheid die alles in de natuur geboorte geeft, verzorgt en beschermt "

*** Morihei Ueshiba (1883-1969) ***

Wie is Nico Jacobs?

Nico Jacobs, Geboren in 1971, was op school vaak het slachtoffer van pesten . Na het voortgezet onderwijs besloot hij dat het pesten afgelopen moest zijn. Hij ging op zoek naar een vorm van zelfverdediging en die vond hij..... in 1999.



Nu is hij drager van de zwarte band, 3e Dan in Aikido, door kenners gezien als een van de meest moeilijke martial arts. Hij is rijks erkend instructeur in deze krijgskunst en geeft les aan kinderen en volwassenen en leert ze zelfvertrouwen, eigenwaarde en respect voor hunzelf en voor anderen . Voorkomen van het worden van een Pester en of pestslachtoffer is een van zijn kerntaken . Kijk ook eens op www.aikido-nicojacobs.nl

Maar dat is niet genoeg. Regelmatig komen er kinderen met overgewicht in de Aikido lessen en staan er artikelen in de media over het toenemen van overgewicht in Nederland . Overgewicht is ook een aanleiding voor pestgedrag. Nico volgt een opleiding tot gewichtsconsulent en raakt tijdens zijn studie bij toeval in gesprek met een hypnotiseur en trainer in Hypnotherapie . Gefascineerd door dit fenomeen heeft Nico de opleidingen hypnotherapie gedaan en leerde dat Aikido en Hypnose veel raakvlakken hebben .



Nadat in Augustus 2012 het bedrijf, waar Nico 20 jaar heeft gewerkt , failliet ging, zette dit hem aan tot nadenken. En in Januari van 2014 stelde Nico zich een aantal doelen ; Start eigen bedrijf, train voor Examen 3e Dan Aikido, leer hard voor examen gewichtsconsulent , studeer hard voor Examen Master Practitioner Hypnotherapie

In Juni 2014 start Nico met gewichtmeester.nl met als doel mensen te helpen bij het verbeteren van hun welzijn door het aanpakken van denkgewoonten . In juli slaagde Nico voor de 3e Dan Aikido, in Augustus geslaagd voor gewichtsconsulent en in september geslaagd voor hypnotherapeut.

Nico heeft zijn doelen bereikt door te starten met het aanpakken van zijn denkgewoonten . Als hij het kan, kan jij het ook! wat zijn jouw doelen?



Meer weten over martiaal denken; aanpakken denkgewoonten ? kijk op www.gewichtmeester.nl
reacties kun je sturen aan info@gewichtmeester.nl of Aikidokrommenie@upcmail.nl

Bronnen : Dit is Aikido - Kisshomaru Ueshiba, Pinterest, Vrede als kunst - MoriheiUeshiba, Wikipedia, google

www.aikido-nicojacobs.nl

" Ik kan alles bereiken wat ik wil zolang ik anderen help bereiken met wat zij willen"
- Remco Claassen -



vind mij op <https://www.facebook.com/gewichtmeester/> gewichtmeester.nl 2016

