

Mindboxing toont aan hoe op een andere manier succes kan worden geboekt dan 'alleen maar met afzien en pijn lijden'

Het gevecht aangaan met je grootste tegenstander: jezelf

Door: Hans Klippus

Drs. Jan Sleijfer adviseert ieder mens om het gevecht tussen zijn eigen oren te voeren. Hoe dat moet, legt hij in zijn boek *Mindboxing* uit. Een van zijn interessante beweringen: van alleen stilstaan, kan iemand al mentaal en fysiek fitter en sterker worden. En wie dat niet gelooft, moet het maar eens proberen, of langskomen voor een cursus, zegt Sleijfer.

Nederland is uitgeput, stelt Jan Sleijfer vast, kijkend naar de statistieken van de fysieke en mentale gesteldheid van de bevolking. En dat voor een van meest welvarende landen in de wereld. "Meer welvaart betekent klaarblijkelijk niet automatisch meer welzijn", concludeert Sleijfer.

Driebatterijenmethode

Volgens de sociaal psycholoog hebben veel Nederlanders, en zeker ook sporters en sportcoaches, dus baat bij zijn aanpak om verantwoordelijkheid te nemen voor hun, zoals Sleijfer het stelt, 'eigen vrijheid en geluk'. "Mindboxing maakt je een gelukkiger en gezonder mens" belooft hij. "Kijk eens in de spiegel. Hoe gaat het met je? Zie je een gelukkig en gezond mens die alles uit

het leven haalt? Of een druk iemand met stress die vaak vermoeid is, mogelijk allerlei chronische klachten heeft en grotendeels op de automatische piloot leeft?" Als je tot de laatste categorie behoort, heeft klagen in ieder geval weinig zin, aldus Sleijfer. Er zit niets anders op dan de handschoenen op te pakken van je grootste tegenstander. En dat ben jezelf. Mindboxing is 'het gevecht tussen je oren'. Dat dient volgens Sleijfer vol

te worden aangegaan met de zogenoemde 'driebatterijenmethode': lichaamskracht, gevoelskracht en denkkraft. De 'behandeling' duurt honderd dagen en moet dan 'de beste versie van jezelf' opleveren. "Piekeren wordt pieken, sleur wordt passie en vermoeidheid wordt vitaliteit."

Midas Dekkers

Sleijfer hoopt met zijn boek coaches en zodoende ook hun sporters ervan te overtuigen dat het in het nastreven van hun doelen niet alleen om het fysieke aspect draait. Bij de auteur zelf kostte het liefst twintig jaar voordat hij tot dat besef kwam. Hij wil nu anderen er graag voor behoeden dat het bij hen ook zo lang gaat duren. "Ik kwam in 1991 van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding en dacht dat ik het allemaal wel wist. Ik was eerstegraads docent. Dus ga mij nou niet vertellen hoe je moet presteren!" Gaandeweg kwam Sleijfer tot andere inzichten. Onder meer door andere studies en opleidingen te volgen.

Hij studeerde cum laude af als sociaal psycholoog en specialiseerde zich in sportpsychologie, martial arts en traditionele Chinese geneeskunde. Sleijfer omarmde zelfs de denkwijze van de bekende bioloog Midas Dekkers. Ze waren van oorsprong tegenpolen. Sleijfer was 'bloedfanatiek', deed aan voetbal en vechtsporten en coachte sporters in verscheidene takken van sport, Dekkers heeft juist een grote afkeer voor sporten en vindt het zelfs een gevaar voor de maatschappij. Maar Sleijfer betitelt hem tegenwoordig als 'een held'.

Zhan zhuang

Sleijfer zegt met zijn boek een brug te slaan tussen de westerse en oosterse kijk op gezondheidszorg, leefstijl, duurzaam presteren en leiderschap. Ter ondersteuning van de aanbevolen levensbenadering bevat

"Mindboxing is geen wondermiddel, maar dat geldt voor hardlopen en joggen ook niet"

Mindboxing 76 oplaadtips, aangeduid als 'jabs'. De eerste is de favoriet van Sleijfer zelf, een héél simpele: stilstaan. Hij noemt het 'een turbo-oplader'. "Al vijftien jaar lang kijken klanten mij vreemd aan wanneer ik ze de oefening uitleg", schrijft Sleijfer. Zhan zhuang is het oefenen in een stilstaande houding. "Alle topsporters waarmee ik te maken heb, zijn verbaasd dat ze er mentaal scherper en fysiek fitter door worden. Ik beweer zeker niet dat het een wondermiddel is, maar dat geldt voor hardlopen en joggen ook niet." Sleijfer zegt zelf in zijn drukke bestaan elke dag wel even tijd te nemen 'om stil te staan'.

Geen zweverig type

Het gevaar is, weet Sleijfer, dat als mensen de introductie van het boek en de genoemde voorbeelden lezen, hij en zijn mindboxing als zweverig zouden kunnen worden betiteld.

Maar dat is het niet, benadrukt hij. "Niemand is zo zunder als ik. Kijk alleen maar naar mijn foto op de achterkant van het boek, waarop ik met een verwilderd hoofd in de bokshouding sta. Ik train al dertig jaar gevangenispersoneel en die zitten echt niet te wachten op een zweverig type." Sleijfer heeft ook zeker geen afkeer gekregen van topsport. "Ik stel wel vast dat het ook lukt om op andere manier succes te hebben dan alleen maar door af te zien en pijn te lijden. Wie daarvoor openstaat, zal gezonder en vrolijker zijn en meer van zijn prestaties kunnen genieten." Autocoureur Rinus van Kalmthout, succesvol in het Amerikaanse IndyCar Series, bedankt Sleijfer in het boek voor zijn mentale hulp. 'De drie batterijen zijn zo goed opgeladen dat ik klaar ben voor de volgende stap in mijn carrière', schreef hij hem voor zijn verhuizing naar de Verenigde Staten.

BOEKINFO

Titel: *Mindboxing, het gevecht tussen je oren*
 Auteur: Jan Sleijfer
 Uitgever: KEIKO Publishing
 Omvang: 236 pagina's + 24 filmpjes op de website
 Prijs: 29,95 euro
 ISBN: 978-90-9035322-7
 Te verkrijgen via www.mindboxing.nl

