

(Pour + d'infos) : Web

Leren ontspannen, loslaten,

Een wel heel aparte

Een doel bepalen, een raak oordeel vellen of de juiste beslissing nemen veroorzaakt vaak stress en spanning. Met de nieuwe discipline *sarbacana*, een mengeling van sport, oosterse gevechtscunst en meditatie, benader je de besluitvorming helemaal anders. Bizz liet zich een weekend op sleeptouw nemen.

Carine Anselme

Sarbacana leert je ademen en beslissen met de blaaspijp - *sarbacane* betekent

blaaspijp in het Frans. Het is de perfecte symbiose tussen meditatie en actie. Scoren is van ondergeschikt belang, de focus ligt op jezelf. Sarbacana benadert disciplines als zazen en kyudô - een zenvariant van boogschieten - vanuit een heel eigen invalshoek.

De nieuwe techniek heeft aandacht voor de eenheid tussen lichaam en geest, het heden, een alerte houding, intuïtie en correct gedrag. Sarbacana is geen louter meditatieve discipline. Beoefenaars staan met beide voeten op de grond en maken elke dag situaties mee waarin ze de techniek kunnen toepassen. Zeker als het om gestresste managers gaat. Denk maar aan al die keren dat je bang, vertwijfeld of verkrampt was omdat je een besluit moest nemen, een keuze diende te maken of een doelstelling probeerde te halen.

Blazen om te leren tot actie over te gaan

Michel-Laurent Dioptaz, de bezieler van de unieke discipline, is een artistieke duizendpoot. Hij wordt beschouwd als een van de grondleggers van modern design en verdiende ook zijn sporen als goudsmid, illustrator, schilder en beeldhouwer. Dioptaz is een verwoed beoefenaar van aikido en verdiepte zich in de wereld van sjamanen uit Indonesië en elders. Zijn persoonlijke zoektocht leidde tot het concept *sarbacana*. Een stageweekend zou mij inwijden in de regels van de kunst.

Zenachtige toestanden komen vaak wat ernstig over, maar daar merk ik dit keer niet veel van. Lachsalvo's en geamuseerde blikken zijn niet uit de lucht. Hoewel, een klucht is het zeker niet. Stiltes, meditatie, ademstoten, thee, alles wordt heel intens beleefd. Het is zowat de filosofie van *sarbacana*: voluit ervaren. Niet enkel hier, ook in het leven van elke dag.

Na een meditatie en ademhalingssoefe-

SARBACANA. [sarbakana] (het, g. mv.) — Herkomst: in 1991 bedacht door Michel-Laurent Dioptaz (Fr.). Bestaat uit een alternatief gebruik van de blaaspijp als instrument om aandacht en besluitvaardigheid te begrijpen en te stimuleren door bewust adem te halen. Een totale symbiose tussen meditatie en actie. Geen competitie. Diameter van de blaaspijp (17,2 mm), vorm en gewicht van de pijlen (7 g) waardoor de blazer krachtig moet uitademen met de buik. Blaaspijp in glasvezel en hars (gewicht 200 g, lengte 2 m) met optische methode om het perifere zicht en het centrale zicht te gebruiken. Schietafstanden (in m): 10, 18, 33, 100. Niveaus: 10 dans.

Bron: Encyclopédie Quid 2003 (bladzijde 1495)



open en alert zijn tijdens een cursus sarbacana

cursus beslissingen nemen

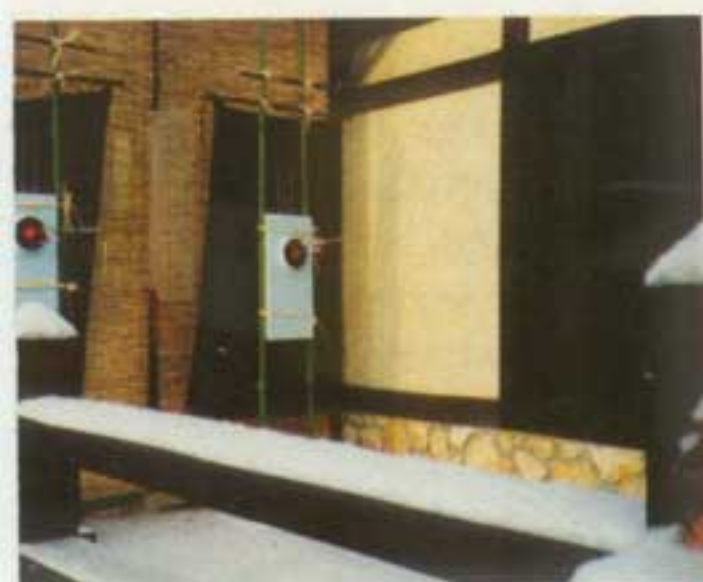


ningen geeft Michel-Laurent Dioptaz ons een vreemde oefening: ik moet op zoek naar paradoxen die ik met sarbacana, de weg naar eenheid, moet proberen te overstijgen. De maatschappij heeft ons denkpatroon gepolariseerd (links/rechts, be-

weging/stilstand enzovoort). Dat kan hinderlijk zijn om onze doelstellingen te bepalen of te bereiken. Michel leert ons bijvoorbeeld te voelen hoe het ene been neerkomt en het andere been zich opricht terwijl we wandelen. In het begin lijkt het

allemaal wat vreemd, maar mijn waarneming wordt er inderdaad door verscherpt.

Daarna is het tijd om kennis te maken met de blaaspijp. Ik verbaas me over zijn lengte en lichtheid. Bij de minste beroering begint hij te trillen. Er is geen vizier, ▶



Gesprek met Michel-Laurent Dioptaz, bezieler van sarbacana

**Bizz : Kunt u de beginse-
len van Sarbacana in een
paar zinnen omschrijven?**

Michel-Laurent Dioptaz :
„Het unieke van sarbacana is dat deze discipline intuïtie, doel, besluit en actie in één adem met elkaar verbindt. In het dagelijkse leven is dat niet het geval. Noem het een ademhalingsleer, die ons de weg wijst naar een plek in onszelf waar 'loslaten' en 'beslissen' – op het eerste gezicht tegengestelde begrippen – samenvallen. Oog in oog met je doelwit herken je in de sarbacana-oefeningen situaties uit het dagelijkse leven, vooral uit het bedrijfsleven: je moet kiezen, beslissen, handelen en uitvoeren. Sarbacana leert je die situaties te beheersen. Zonder je suf te piekeren of te kreunen onder de stress, maar door te luisteren naar je adem en je buik - de *hara*. In een ontspannen sfeer en met zin voor humor op de koop toe. In de roos schieten – de symbolische weergave van de doelen die we willen bereiken – is niet meer het doel op zich. Bij sarbacana is het resultaat ondergeschikt aan het magische moment van de beslissing: de ademhaling.”

Bizz: U bent consultant en bedrijfscoach gespecialiseerd in besluitvaardigheid. Hoe leert u mensen uit de bedrijfswereld deze techniek aan?

Dioptaz: „Ik maak het persoonlijk vertrouwd met de sarbacanatechnieken. Ik leer ze hoe je de intelligente ademhaling kan gebruiken als een echt beslissingsinstrument. Een goede gerichte ademstoot maakt heel veel doelgerichte energie vrij. Dat kan enkel in een ontspannen sfeer waarbij je tegelijk alert bent en kan loslaten. Dat zijn ook de ideale omstandigheden voor goede besluitvorming en krachtadig optreden. Bedrijfsleiders en hun medewerkers kunnen die omstandigheden en die technieken van 'loslaten' en 'actie ondernemen' ook toepassen in professionele situaties en in hun privé-leven. Veel bedrijven bieden hun medewerkers enerzijds besluitvormingscursussen zoals NLP (Neurolinguïstische Programmering, *nvdr.*) of transactionele analyse, en anderzijds ontspanningsseminaries als sofrologie, yoga of thalassotheapie. Terwijl 'loslaten' net een fan-

tastische manier is om beslissingen te nemen. Sarbacana verenigt actie en ontspanning in een sfeer van oefenen en leren. Er zijn geen vernederingen en geen competitie. Dat sluit trouwens goed aan bij de tijdgeest. Nu is het misschien nog een utopie, maar de overtuiging dat mensen centraal moeten staan in het bedrijfsleven wint weer veld. Zonder gemotiveerde medewerkers heb je immers geen onderneming.”

Bizz: Moet u vertrouwd zijn met zen of sport om sarbacana te beoefenen?

Dioptaz: „Helemaal niet, sarbacana is er voor iedereen. Het is zo eenvoudig dat het herinneringen oproept aan de spontaneïteit uit je kindertijd. Omdat het een onbekende discipline is, begint iedereen van nul. Door te werken aan je ademhaling, je concentratievermogen en je besluitvaardigheid creëer je een goede basis voor andere sporten en voor allerlei werksituaties. Sarbacana leert je beter en bewuster om te gaan met het heden. Die aandacht voor het heden bezorgt je bovendien een veel-

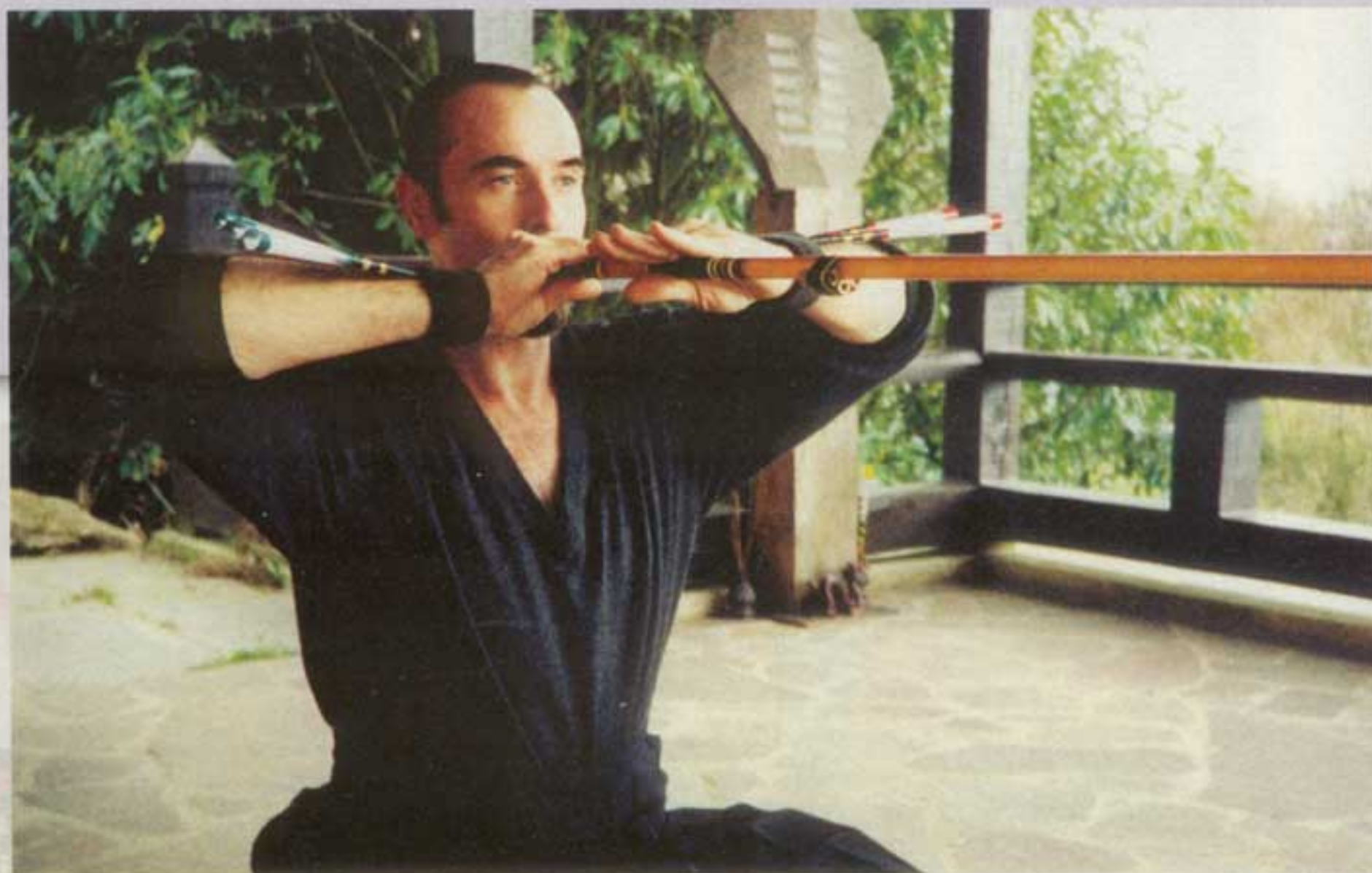
zijdige kijk, waardoor je heel veel zaken tegelijkertijd kan aanpakken.”

Bizz: Is Sarbacana een wapen tegen stress?

Dioptaz: „Als de ademstoot waarmee je de pijn wegblaast – ik noem het liever een zeil – correct is uitgevoerd, komt hij uit het centrum van je lichaam, waar ook de zang en de lach worden geproduceerd. Lachen en je adem uitstoten zetten exact dezelfde spieren in werking: de buik- en middenrifspieren. Bij veel mensen zijn die spieren geblokkeerd door emotionele, persoonlijke of lichamelijke problemen. Een diepe buikademhaling geeft een gevoel van vrede, kalmte, sereniteit en evenwicht. Een hoge schouderademhaling veroorzaakt angst, agressiviteit, geweld en andere onevenwichtige spanningen. Een schouderademhaling wijst eigenlijk op een existentiële ziekte. Omdat sarbacana het middenrif ontspant en de zuurstoftoevoer stimuleert, is het inderdaad een goede remedie tegen allerlei stress-toestanden.”

✉ www.sarbacana.com (Frans - Engels)
@ dojo@sarbacana.com
☎ 0033-1-3970.74.92

Michel-Laurent Dioptaz organiseert initiatielessen (weekendzomerstages) en persoonlijke coachingsessies in de dojo Sarbacana, gelegen in een groene omgeving aan de rand van Parijs. Op afspraak kunnen de lessen ook in het buitenland worden gegeven. Voorkennis is niet nodig. Beginnelingen krijgen een blaaspijp in bruikleen. Later kan u er eentje kopen.





De kracht van je adem, de manier waarop je de pijl uitstoot en je gelaatsuitdrukking verraden duidelijk hoe je je voelt.

maar een horizontale cirkel die onze gerichte waarneming wil doorbreken en ons wil doen „mikken zonder te mikken”. Ook de grootte van de blaaspijp, het gewicht en de vorm van de pijlen (de zogenaamde zeilen, gemaakt van dun plastic, net tere jonge scheuten, hoewel ze diep in de grond kunnen dringen) zorgen ervoor dat je krachtig moet uitademen met de buik „om *adempijlen* te produceren die uit het diepste van je lichaam en geest komen”, legt Michel uit.

Het leert je je zwaartepunt te vinden en je te concentreren op de uitademing, het zwakke broertje van de ademhaling.

Geloof mij vrij: als je in de blaaspijp blaast, leg je je ziel bloot. De kracht van je adem, de manier waarop je de pijl uitstoot en je gelaatsuitdrukking verraden duidelijk hoe je je voelt: woedend, egocentrisch, gestresseerd of sereen. „Elk gevoel, elke emotie, elke gemoedstoestand heeft zijn eigen kenmerkende ademhaling. Door anders te gaan ademen, kan je je gevoelens beïnvloeden. Uiteraard kan je met elk soort ademhaling en in elke gemoedstoestand pijlen wegblazen, maar elke gemoedstoestand benadert het 'doel' op een andere manier”, verduidelijkt Michel Dioptaz.

Aardig om te weten voor wie wil be-

grijpen hoe professionele relaties in elkaar zitten. Het moet gezegd dat er ongelooflijk veel energie uitgaat van de mediterende groep tijdens het schieten. Maar uiteindelijk leidt de sportieve strijd met het doelwit en met de andere deelnemers aan de stage tot een meedogenloze confrontatie met jezelf. Het is een les in nederigheid: niets is voor altijd, je moet altijd weer herbeginnen. Net als in het echte leven.

Ik wil raak schieten, ik moet en zal mijn doel bereiken

Ik laat mij inpalmen door het bijna golvende ritme van de reeks bewegingen (*kata*) waarmee het schieten wordt ingeleid. Het is een heuse ademhalingsdans: diep ademen en met onvermoede kracht blaas ik de pijl weg. Een moment van eeuwigheid klieft hij door de lucht, voor hij het doelwit doorboort. Plots is alles weer rustig, alles weer op zijn plaats.

De neveneffecten na het weekend zijn behoorlijk spectaculair. Ik verlaat de sessie met een gevoel van kalmte, vreugde, lichtheid en alertheid. Het lijkt alsof ik meer *aanwezig* ben. Op lange termijn voel ik minder stress en beklemming. Ik kom sneller en makkelijker tot een besluit. Ik kan mij beter op mijn werk concentreren. Ik heb minder moeite om mijn ideeën helder te verwoorden. Wat het meest opvalt: ik wil raak schieten, ik moet en ik zal mijn doel bereiken. Een weekendsessie laat je even proeven van dat gevoel, maar voor een langdurig effect moet je natuurlijk regelmatig oefenen. Geen wonder dat veel topatleten, managers en bedrijfsleiders overtuigde beoefenaars van *sarbacana* zijn. ■

Michel-Laurent Dioptaz, „Sarbacana, le Souffle du présent”, uitg. Le Souffle d'Or, 1998. ISBN: 2840581442.

