

Gaan we beter golven als we dagelijks op een kussentje een meditatie sessie inlassen? Zenleraar Rauoul Destrée en mental golfcoach Geert Vroege weten het wel zeker. Door te mediteren leren we onze aandacht te richten op het hier en nu. In de baan betekent dat: focus je op elke slag en laat elke piekergedachte los. Het lijkt zo simpel...

# de ZIN van ZEN

TEKST: DRS. RAOUL DESTRÉE  
EN IR. GEERT VROEGE  
FOTO: FJODOR BUIS

Met hoge verwachtingen was ik afgereisd naar het land van de reizende zon om mij aan de bron van Zen te laven. De eerste les tijdens mijn verblijf in een Japanse tempel was verbluffend eenvoudig. Ik kreeg als opdracht om blaadjes te vegen. Met bezem en mand begon ik enthousiast aan deze klus. Het duurde echter niet lang of mijn aandacht verslapte. De eerste piekergedachten kwamen opzetten. Ik dacht: ik kom toch niet helemaal naar Japan om blaadjes te vegen. Naarmate de tijd verstreek, kostte het me steeds meer moeite mij over te geven aan deze opdracht. Gelukkig was het tijd voor thee en daarna voor de lunch, die mij meer dan anders goed smaakte. Tussendoor gingen we verder met blaadjes vegen. Aan het eind van de dag voelde ik mij uitgeput. Pas veel later begreep ik waarom ik deze opdracht had gekregen. Doe één ding tegelijk en met aandacht.

Wat mij afleidde van deze eenvoudige les, waren mijn gedachten over het waarom van dit vegen. In plaats van blaadjes vegen, was ik in gedachten geraakt en had moeite erbij te blijven. Zen in Japan is heel praktisch gericht op handelen in het dagelijks leven.

Het probleem in onze tijd is dat we heel veel dagelijkse handelingen op de automatische piloot doen. Als we eten, lezen we de krant en kijken we ook nog tv. We vinden het gek om echt één ding met volle aandacht te doen. We zijn in beslag genomen door belangrijker zaken dan eten, slapen, ademen en aandachtig zijn. Onze geest is vaak zo vol, dat we nauwelijks aandacht hebben voor het moment zelf en de activiteit waar we nu mee bezig zijn. We zijn continu met ons hoofd in het verleden of in de toekomst, maar zelden in het hier en nu.

Bovenstaande blijkt ook uit de enquête 'de Top-10 mentale blokkades voor golfers'. 95 Procent geeft aan last te hebben van verlies van focus en dips in concentratie. 85 Procent van de tijd zijn we tijdens een golfronde niet met de uitvoering van de golfswing bezig. Dus is er veel ruimte voor denkwerk over het resultaat, de wedstrijd winnen, de buffer halen... Dit 'piekeren' is niet effectief: het leidt tot spanning en mentale vermoeidheid.

Het komt ons spel zeer ten goede wanneer we in de periode voor en na de swing zoveel mogelijk mentaal ontspannen. Bij mentale spanning is onze ademhaling snel en hoog. Door de aandacht te richten op de ademhaling ontspannen onze spieren en wordt de adem dieper en rustiger. In plaats van ons te laten afleiden door gedachten over het verlangde resultaat, richten we onze zintuigen op het hier en nu: we voelen de wind en de zon, we ruiken het gras, lopen stap voor stap aandachtig over de baan.

## FASEN IN FOCUS

Slechts 15 procent van de tijd hebben we een golfclub in onze handen. We onderscheiden drie fasen:

*Vorbereidingsfase:* Hierbij staan we enige meters achter de bal en denken na over de slag die we zullen gaan slaan, inclusief de clubkeuze. Voor veel golfers werkt het positief om op circa 1,5 meter achter de bal een denkbeeldige lijn aan te brengen. Achter die lijn denken we na en nemen onze tactische beslissingen. Als we bepaald hebben welke slag we gaan slaan, visualiseren we die slag, stappen over de denkbeeldige lijn en lopen naar de bal voor het uitvoeren van de slag.

*Spontane swingfase:* Op het moment dat we over de denkbeeldige lijn heen zijn, gelden er andere wetten. Nu is het noodzakelijk dat lichaam en geest synchroon lopen. We gaan terug naar onze ademhaling om weer in het hier en nu te komen en in de zone van 'niet' denken. Dit is een prima uitgangspositie om de bal vol overgave te slaan.

*Acceptatiefase:* Op het moment dat de bal tot stilstand is gekomen, begint het laatste onderdeel van de slag. De beoordeling van het resultaat. Dit roept allerlei emoties in ons op, variërend van extase en vreugde tot en met afschuif of woede.

Het is belangrijk deze fase zo kort mogelijk te laten duren. Tiger Woods heeft het begrip 'Tiger time' geïntroduceerd: hij denkt maximaal tien seconden na over een slag. Daarin evalueert hij de slag, accepteert het resultaat en vergeet hem daarna direct. Acceptatie van de slagen die we hebben gespeeld, bepaalt in hoge mate het succes van onze ronde. Het advies is daarom: Speel 'slag voor slag'.

## BETER GOLFEN MET ZEN

Wat is nu de relevantie van Zen voor golf? Gaan we beter golven als we elke dag mediteren in de zithouding? We kunnen onze 'concentratie- en aandachtspieren' aanzienlijk versterken. Het is absoluut zeker dat we beter gaan golven, indien we elke dag één- of tweemaal twintig minuten mediteren. Het is een moment waarop we ongestoord als het ware in een spiegel kijken en nagaan hoe ontspannen of juist gespannen we zijn. Het voordeel van deze oefening is dat we deze in alle rust thuis kunnen doen.

'Winnen is een bijproduct van heel veel dingen goed doen', zei Agassi in een interview. Deze uitspraak wijst op de relatie tussen het spelproces, meditatieproces en dagelijks leven. Daarin gebeuren 'mentaal' steeds dezelfde dingen. Tijdens het meditatieproces merken we dat het vooral emoties en gedachten zijn, die ons afleiden van het hier en nu. Ook tijdens het blaadjes vegen, de kamer stofzuigen en allerhande andere taken kunnen we nagaan hoe geconcentreerd en ontspannen we functioneren. In die zin is Zen een oefening die 24 uur per dag mogelijk is.

*Samenvattend:* het is honderd procent zeker dat we beter gaan golven, indien we één- of tweemaal daags mediteren. Oefenen via Zen is het versterken van de mentale conditie. Tijdens het golfspel is het nuttig om zoveel mogelijk mentale energie te besparen door in het hier en nu te zijn. In plaats van piekeren over het resultaat richten we onze aandacht op onze vijf zintuigen. Na het uitdenken van onze tactiek stoppen we weer met denken. We gaan terug naar het hier en nu om lichaam en geest te synchroniseren. De evaluatie van de slag beperken we tot slechts tien seconden. We kunnen alleen de volgende slag met overgave en in ontspannen toestand doen, indien we gedane slagen loslaten.

Drs. Raoul Destrée, is psycholoog en Zenleraar. Meer informatie over zenmeditatie: [www.zentijd.nl](http://www.zentijd.nl)

Ir. Geert Vroege is mental golfcoach. Meer informatie over mental golfcoaching: [www.mentalgolfoach.nl](http://www.mentalgolfoach.nl)