

# Zenboksen

## yin en yang samen op de mat

‘Ik zit onder de tattoos, ik speel in een punkband en ik doe aan boksen en yoga,’ lacht Jeroen van der Lee. Als docent zenboksen weet hij als geen ander dat boksen en yoga elkaar perfect kunnen aanvullen. Eerst lekker yang en dan aan de yin, daarna helemaal zen naar huis.

Door **Dorien Biersteker** Foto's **Maarten Verbaarschot**

**E**en les zenboksen begint met drie kwartier keihard lekker knallen, waarbij de cursisten trap- en stoottechnieken op elkaar oefenen. Om ongeschonden de klappen te kunnen opvangen, zijn ze allemaal gewapend met speciale pads en stootkussens. ‘We leren technieken, maar het is niet het doel om een geweldige bokser te worden,’ legt docent Jeroen van der Lee uit, ‘bij dit onderdeel van zenboksen is het de bedoeling dat cursisten contact maken met hun eventuele boosheid, die ontladen en leren om hun grenzen te voelen.’  
Wie lachend op de mat staat, maakt mogelijk nog te weinig contact met zichzelf en krijgt van Jeroen de opdracht om aan iets te denken waar hij of zij boos van wordt. En als Jeroen dan nog de indruk heeft dat de cursist emoties weglacht, dan helpt soms een tikje op het stootkussen dat voor de buikspieren zit

vastgegespt. ‘Op de zonnevlucht. Nou, dan komt het meestal wel los. Soms wordt het zelfs echt emotioneel, met tranen.’  
De lessen zijn behalve emotioneel ook, zoals Jeroen het noemt, conditioneel pittig. Als de cursisten lekker afgemat zijn, is het tijd voor verstilling, voor Yin yoga. ‘Het blijft wonderlijk om te zien dat na het boksen, en het ontladen, bepaalde ademhalingstechnieken en yogahoudingen plotseling worden gevoeld en begrepen.’

### Kwetsbaar en open

Het idee voor zenboksen kreeg Jeroen toen hij als activiteitenbegeleider in de jeugdzorg werkte, met jongeren met flinke gedragsproblemen. ‘ADHD, depressief, ze hadden allemaal wat. Eigenlijk wilde ik yoga met ze doen. Maar yoga is niet cool, daar hadden ze geen trek in. Door eerst te boksen hoopte ik dat ik ze mee zou krijgen.’ ▶



‘Het beste van boksen en yoga komt samen’

# ‘Het is voor iedereen een uitdaging’

De missie slaagde wonderwel. ‘Eerst het vuur van het boksen, waarbij ze agressie konden ontladen, en dan die ontspanning door Yin yoga... voor het eerst voelden ze die andere energie. Na de les hadden ze een heel andere blik in hun ogen. Ik zag ze veranderen. Ze werden kwetsbaarder en je kon daarna makkelijker met ze over hun emoties praten. Ze gingen open.’

## Driftig mannetje

Jeroen kon zich goed in de jongeren verplaatsen, hij was zelf vroeger ook zo. ‘Ik was een driftig mannetje, snel klaar om te vechten. Ja, dat deed ik dan ook. Weet je waarom? Uit pure angst, want dat is het. Bang dat anderen mij de hele tijd moesten hebben. Daar werd ik dan weer agressief van. Maar van binnen was ik zo bang, dat ik me zelfs ging bewapenen. Mijn vader had het door, hij heeft toen bedacht dat boksen misschien zou helpen. En het gekke is dat ik daardoor rustiger werd. Ik wist dat ik anderen aankon als dat nodig was. Ik hoefde mezelf niet meer te bewijzen en kreeg zelfvertrouwen.’

## Zwarte modder

Boksen werd een grote passie. Al vanaf zijn dertiende doet Jeroen aan boksen, aikido en kickboksen. Toen hij op latere leeftijd werd geplaagd door een depressie, kwam daar yoga bij. ‘Ik wilde uit mijn hoofd, wég van al dat malen. Als je therapie doet, dan zit je met al dat gepraat nog steeds in je hoofd. Ik wilde mijn lijf in en kwam bij yoga terecht. Yin yoga. Die eerste keer dat ik op de mat lag, voelde ik na tien minuten dat dit het helemaal was. Ik hoefde helemaal niets te doen, alleen maar te ademen... Die totale ontspanning, ik voelde een heel andere energie dan bij boksen. Ik ontdekte dat er naast vechtsport ook andere manieren waren om te ontladen en dichterbij mezelf te komen.’ ‘En het vulde elkaar perfect aan, de yin van

yoga en de yang van het boksen. Zo lukte het me om het mannelijke en het vrouwelijke te verbinden en weer te gaan voelen wat lichaam en geest aangaven, en kon ik die twee energieën weer in balans krijgen. Ja, van al mijn shit bleef niet veel meer over.’ Zijn yogadocente had een mooie metafoer voor het proces dat Jeroen had doorgemaakt; ze vergeleek het met een ontluikende lelie. ‘Die werkt zich uit de zwarte modder omhoog, maar wordt uiteindelijk een mooie bloem.’

Na het succes met de jongeren in de jeugdzorg bracht Jeroen het zenboksen naar de sportschool. Een kleine twee jaar geleden begon hij met één les per week. ‘En nu geef ik er twaalf per week. Vooral aan vrouwen, voor hen is de stap naar een boksschool groot, met al die kerels daar. Door zenboksen durven ze het wel aan, omdat



het zachter lijkt. En voor mannen werkt het omgekeerd het verlaagt de drempel naar yoga. Ik kom uit de boks- en de yogawereld en wat is er mooier dan het beste van die twee bij elkaar te kunnen brengen? In beide ontdek je zowel de grenzen van je eigen lichaam als de ruimte die je zelf kunt innemen. Doordat je je eigen tempo en intensiteit kunt bepalen is het voor iedereen een uitdaging.’

## Helemaal zen

Steeds meer topsporters ontdekken ook dat sport, yoga en meditatie een fijne combinatie zijn. Van viervoudig kickboks-kampioene Lucia Rijker is bekend dat meditatie een grote rol speelde tijdens haar concentratie voor wedstrijden. Inmiddels speelt boeddhisme een centrale rol in haar leven. Jeroen: ‘En ik zag op televisie dat het Nederlands elftal bij de vorige wereldcup in Brazilië yoga-

twists deed. Voor de schaatstop in Heerenveen is Yin yoga een vast onderdeel van de training. Het is de perfecte aanvulling, topsporters zijn altijd bezig met oppompen en de grenzen verleggen. En door het sporten is hun bindweefsel hard, de ontspanning voelt dan fantastisch en brengt de energie meer in balans.’

Tijdens de les legt Jeroen zijn cursisten graag uit hoe belangrijk de balans tussen yin en yang is. ‘Ik neem altijd de batterij als voorbeeld, waarbij yang de plus en yin de min is. Als je er maar eentje oplaadt, dan werkt de batterij niet goed. Je moet aan allebei werken. En het werkt. Als ze na de les weggaan, zeggen ze vaak dat ze helemaal zen zijn.’



**Meer info:**  
[Praktijkdewereld.nl](https://www.praktijkdewereld.nl)