

# Zwaardvechten stimuleert leren

**Van onze redacteur  
Amsterdam**

.....  
Gemaskerde zwaardvechters die in een fractie van een seconde een tegenstander naar het hierna maals helpen. Dat is het klassieke beeld van de samoeraivechtkunst. In Nederland kennen we het vooral uit videospelletjes en actiefilms, maar de oude vechtsport heeft ook voet aan de grond gekregen in het Hollandse zakenleven. Het blijkt een effectieve vorm van bedrijfs-training.

Oefeningen als verwurgingen en aanvallen in de rug stimuleren kennisopname. Al zwaardvechtend onthoudt een mens 71% van de kennis. Normaal is dat maximaal 10%. Dat blijkt uit onderzoek van trainings- en adviesbureau Return on People onder medewerkers van Air France-KLM, Nyenrode en LogicaCMG.

Deelnemers aan bedrijfstrainingen zeggen een theorie beter te begrijpen (59%) en beter te kunnen opnemen (77%) aan de hand van fysieke oefeningen uit de samoeraivechtkunst.

Tijdens de trainingen krijgen de deelnemers uitleg over het samoeraizwaard en de oosterse principes die daarbij horen. Ook doen zij fysieke vechtoefeningen. Zij leren zich beter te concentreren en hun lichaam en geest in balans te brengen.

'We zien in het Oosten dat die technieken werken', meent trainer Bjørn Aris van Return on People. 'Daarweten ze als geen ander hoe effectief te werken, kijk maar naar bedrijven als Toyota. Hun werkwijze is gebaseerd op het samoeraizwaard.'

Volgens Aris passen deelnemers de technieken met succes toe als zij een probleem moeten oplossen of een presentatie moeten houden voor een volle zaal.

'Via de gevechtstechnieken koppelen we theorie aan bewegingen. Zo slaan we het filter van de ratio over. Lichaam en geest zijn dan niet langer gescheiden, maar werken als een gesloten systeem', aldus Aris. 'Het helpt werknemers in korte tijd een grote hoeveelheid theoretische informatie op te nemen.'