NINJA POWER
30 GEHEIME TRICKS VOOR MEER PLEZIER, FOCUS EN WEERBAARHEID
30 KAARTEN & INSTRUCTIE-BOEK
NINJA POWER
CHRIS WILLARD + MITCH ABBLETT
T. KOEI KUWAHARA, SENSEI
Illustraties TOSHIKI NAKAMURA

30 KAARTEN
& INSTRUCTIE-
BOEK
NINJA
POWER
CHRIS WILLARD
MITCH ABBLETT
T. KOEI KUWAHARA, SENSEI
Illustraties TOSHIKI NAKAMURA
NINJA POWER
NINJA POWER
30 GEHEIME TRICKS VOOR MEER
PLEZIER, FOCUS EN WEERBAARHEID

altamira.nl

# BESTE NINJA-IN-OPLEIDING,

Welkom bij *Ninja-power!* Als je deze kaartenset op de juiste manier gebruikt, krijg je je hersenen, lichaam en geest in topconditie. Je kunt de oefeningen in je eentje doen, of samen met vrienden en familie. En je zult merken dat de oefeningen met je meegroeien naarmate je ouder wordt, zodat je zelfs als je volwassen bent nog plezier zult hebben van je ninja-skills.
Je kunt veel van deze ninja-oefeningen op school, bij het sporten en op het podium doen, of waar je ook maar een uitdaging tegenkomt.
Dus... ben jij klaar om een echte ninja te worden?

Vrede en innerlijke kracht,
Chris, Mitch, en Kuwahara sensei

# WIE WAREN DE NINJA'S?

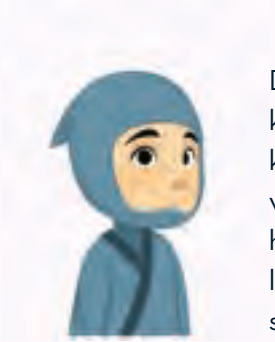
Over de ninja's (*shinobi*) doen allerlei geheimzinnige verhalen de ronde en sommige mensen vragen zich zelfs af of ze echt hebben bestaan. Maar daar hoef je niet aan te twijfelen, leerling-ninja, want ze hebben echt bestaan en kwamen in het oude Japan waarschijnlijk zelfs al in de 10de eeuw voor. Ninja's waren een soort spionnen die, vaak vermomd, belangrijke geheimen en informatie verzamelden en bekendstonden om hun snelheid en slimheid. En ook al waren het erg goed getrainde krijgers, ze gebruikten liever geen geweld. Als het nodig was trokken ze hun wapens, maar liever vertrouwden ze op de omgeving, hun eigen lichaam en hun creativiteit om hun tegenstanders in verwarring te brengen en te overmeesteren.

Oude teksten zoals de *Shinobi Hihokan* ('De geheime schatkamer van de ninja's') en de *Bansenshukai* ('Alle rivieren komen samen in de zee') van Yasutake Fujibayashi geven een uitgebreide beschrijving van de werkwijze en de training van de ninja's.

Het ninja- of *shinobi*-symbool geeft stiekem al wat aanwijzingen over wie de ninja's echt waren, zie de kaart Symbool van kracht. Het bovenste deel van het symbool (of: karakter) geeft een getrokken zwaard weer, terwijl het onderste deel een hart voorstelt. Niemand weet precies wat ermee bedoeld wordt, maar wij denken dat het betekent dat de leerling-ninja zijn skills als een zwaard moet scherpen en tegelijkertijd de moed van een sterk hart moet zien te behouden (wat in het Japans *kokoro* wordt genoemd). Wat denk jij dat het zou kunnen betekenen?

Leerling-ninja's moesten zweren dat ze hun identiteit geheim zouden houden en hun skills alleen zouden gebruiken om anderen te helpen. Wanneer de samoeraikrijgers vochten, was dat voor iedereen zichtbaar: ze droegen kleurrijke kleding en veel wapens, en werden beschermd door het leger. Voor de ninja's was het heel anders. Zij moesten in hun eentje en in het diepste geheim allerlei gevaren trotseren, waarbij ze alleen konden vertrouwen op hun eigen vaardigheden. Maar ook al gebruikten ze die skills bijna nooit om te vechten, hun training zorgde wel voor focus en flexibiliteit van lichaam en geest. En nu kun jij, leerling-ninja, ook deel worden van deze geweldige, geheimzinnige erfenis!

# HOE JE DEZE KAARTENSET GEBRUIKT



De kaarten zijn bedoeld voor kinderen, maar vergis je niet: de kracht ervan is zo groot dat ook volwassenen er veel aan zullen hebben. Je kunt er je geest en lichaam mee trainen en dezelfde skills ontwikkelen als die waarop de ninja's in het verleden vertrouwden: concentratie, bewustzijn, lichaamsbeheersing, probleemoplossend vermogen, creativiteit en zelfvertrouwen. Denk dus niet dat het hier om zomaar een kaartspelletje gaat, waarmee je even speelt en dat je daarna in een hoek gooit en vergeet. Deze kaarten vormen een compleet trainingssysteem dat je zal blijven uitdagen en dat je lichaam en geest zal scherpen, zodat je voor de rest van je leven sterk en scherp als een *shinobigatana* (het zwaard van een ninja) zult zijn.

Hierna volgen een paar manieren om de kaarten te gebruiken als hulpmiddel bij het trainen van je ninja-geest:

# NINJA-LOOPJE

**Doordat ze meestal in het pikdonker werken, blijven de ninja's *ongezien*. Maar om *ongehoord* te blijven op hun geheime missies moeten hun ademhaling en bewegingen geluidloos zijn.**

1. Sta stil. Probeer bij het zetten van je eerste stap geen enkel geluidje te maken. Let op al je bewegingen, terwijl je geluidloos verder loopt.
2. Hoe voelt het tijdens het lopen onder je voeten? Voelt het warm of koel, droog of vochtig, zacht of hard? Let op alles onder je voetzolen!

**Welke bewegingen maken het minste geluid? Wat voor invloed heeft het oppervlak onder je voeten of je snelheid op je beweging als je heel stil probeert te zijn?**

**Probeer het ninja-loopje ook op andere momenten van de dag, bijvoorbeeld als je je wilt concentreren op weg naar school. Let op de dingen die je voelt of opmerkt terwijl je loopt, of oefen met je ninja-ademhaling.**

**De *naniwa*-loop is een oude oefening die ninja's vaak doen. Probeer te rennen of te lopen terwijl je je linkerhand uitsteekt op het moment dat je linkerbeen naar voren gaat, dus 'linkerhand-linkerbeen', 'rechterhand-rechterbeen'. Let op de kleine veranderingen in je tenen en vingers als je je snel en geluidloos voortbeweegt.**

r

# LUISTER ALS EEN NINJA

**Voor een goede concentratie letten ninja's zelfs op de kleinste veranderingen in hun lichaam of om hen heen. Door je te focussen op de geluiden om je heen kun je bepalen waar dingen zijn en waar je zelf bent, waardoor je geest terugkeert naar het hier en nu.**

1. Doe je ogen dicht. Begin met drie ninja-ademhalingen en luister dan gewoon.
2. Wat is het verste geluid dat je op dit moment kunt horen? Zoom nu een klein beetje in. Wat is het een-na-verste geluid? Probeer nog dichterbij te komen. Welke geluiden hoor je nu?
3. Blijf luisteren naar de geluiden om je heen. Luister eerst naar de geluiden in de kamer, dan naar de geluiden vlak naast je en daarna naar de geluiden die je eigen lichaam maakt, zoals je bewegingen en je ademhaling. En hoe zit het met de geluiden die *uit jouw lichaam* komen? Maken je eigen gedachten geluid of maken de gedachten van iemand anders geluid?
4. Open je ogen en kom terug in het hier en nu.

# WEES EEN DIER

**Onze vijf zintuigen vertellen ons wat er in het hier en nu gebeurt en ze houden ons veilig en gefocust. Ninja's trainen hun zintuigen om sterk en scherp te zijn, als dieren in het wild. Daardoor kunnen ze rustig door elke situatie bewegen: in het donker van de nacht en tussen een grote groep mensen.**

1. Luister als een hert in het bos. Wat is het verste geluid dat je kunt horen? Of het allerzachtste?
2. Gebruik nu je spinnenzintuigen om de wereld om je heen te voelen. Welke bewegingen of trillingen voel je op de vloer, op de stoel, tegen je huid of zelfs in de lucht?
3. Zet nu je wolvenneus aan. Wat ruik je in de lucht? Hoeveel geuren zijn er? Uit welke richting komen ze? Hoe reageren je lichaam en je geest op deze geuren?
4. Een karper navigeert op smaak. Welke smaken landen op je tong en welke blijven daar hangen?
5. Gebruik nu je arendsogen en zoom in op iets in de verte. Zoom dan uit en let op alles om je heen.

**Probeer een van je zintuigen te blokkeren. Bedek je ogen of je oren of knijp je neus dicht. Hoe verandert of versterkt dit je andere zintuigen?**

# ADEMCONTROLE

**Ninja's hebben geen speciale tools nodig om hun geest en lichaam te trainen. Een tool die je *altijd* bij je hebt is je ademhaling. Snel of langzaam, diep of oppervlakkig, via je borst of je buik: hoe je ademhaalt heeft invloed op hoe je hersenen en je lichaam werken. Een ninja moest stil en onopvallend zijn, en trainde zichzelf daarom om geluidloos te ademen.**

1. Vertraag je ademhaling in tien ademhalingen. Adem daarbij steeds dieper, langzamer en lager in je buik in. Houd bij de tiende inademing je adem even vast en wees helemaal stil, en adem daarna rustig uit.
2. Let vandaag eens op je ademhaling – je zult merken dat die niet steeds hetzelfde is. Adem je sneller of langzamer, dieper of ondieper, hoger of lager in je borst? Waar ben je als je merkt dat je adem verandert? Op welk moment van de dag gebeurt dat? Wie is er in de buurt of wat ben je aan het doen wanneer je anders gaat ademen?
3. Tel hoeveel keer je normaal gesproken binnen één minuut ademt. Kun je het aantal terugbrengen naar zeven, voor ultieme focus en controle?

**Ademhalingsoefeningen kunnen je helpen om te zien hoe iemand anders met zijn ademhaling op een bepaalde situatie reageert. Uit de ruimte tussen een inademing en uitademing kun je de gevoelens en het gedrag van andere mensen 'lezen'. Zo krijg je een kijkje in hun *kokoro*/hart.**

# DRAKENADEM

**Ook ninja's waren na een lange dag geestelijk en lichamelijk moe. Dan gebruikten ze hun adem om alert te blijven. Een bekende oefening om hun energie en focus een oppepper te geven was de 'drakenadem'.**

1. Ga rechtop en gemakkelijk zitten.
2. Adem diep in door je neus en laat de adem je buik vullen en bol maken. Adem uit door je neus, waarbij je je buik naar je ruggengraat trekt totdat alle lucht naar buiten is geperst.
3. Gebruik je buikspieren om je buik naar binnen te trekken en duw de lucht eruit alsof je lucht uit een zak perst.
4. Ontspan je buik en laat hem weer vollopen met lucht terwijl je inademt.
5. Ga zo door en blijf je focussen op je ademhaling, ook als je even wordt afgeleid.

**Doe deze ademhalingsoefening in het begin ongeveer een minuut en oefen net zolang tot je het twee of drie minuten kunt.**