



# Een krijger is als een boom

**stevig geworteld wetende dat alles  
één is met behoud van eigen energie**

Petra Nelstein

Bomen zijn als krijgers. Niet alleen doorstaan ze de natuurelementen in al zijn gradaties en trotseren ze storm, hitte en kou. Er ontstaat een nieuwe, meestal iets kleinere kruin nadat ze gehavend zijn. De voortstuwende vitaliteit blijft in beweging met de focus op voortbestaan. Zelfs wanneer door mensenhand een half bos tegen de vlakte moet vanwege een nieuwe woonwijk; dan nog zullen de overgebleven bomen stoïcijns hun positie behouden. Voor het huis van Jeroen Heindijk staat zo'n boom. In zijn voortuin ter grootte van een postzegel neemt een rode Esdoorn van gehavend postuur daar volledig zijn plaats in. De wachter van zijn 'tuin bos'.







Jeroen Heindijk, leermeester martial arts maar ook bomenkenner, coach en organisator van jaartrainingen voelt zich onlosmakelijk verbonden met de natuur. Met een fascinatie voor bomen, unieke leermeesters waar het gaat om voortdurende transformatie van groei en verval. Niet verwonderlijk dat deze pionier ruim dertig jaar geleden als trendsetter een van de eerste bostochten organiseerde. Hierin liet hij mensen kennismaken met de meest gewortelden op aarde in een periode waar begrippen als natuurbeleving en coaching waarschijnlijk nog niet in de Dikke Van Dale voorkwamen. Nu traint hij groenprofessionals hun verhaal of passie over te dragen en neemt hij boomverzorgers, diverse organisaties en natuurliefhebbers op sleeptouw naar het oude bomen Walhalla in Engeland, naast zijn *klassieke* bostochten in het Zeister Panbos.

Dat zijn passie voor bomen samenvalt met de krijgskunst als een organische verbinding legt Jeroen uit.

'Het archetypische beeld van de krijger is een boom: open naar de kosmos en stevig geworteld in de aarde. Het beeld van de boom helpt hem op zijn eigen benen te staan en de stroom het werk te laten doen. Een van mijn belangrijkste grondvoorwaarden in de martial arts is staan voor *wie* je bent en wortelen in de omgeving *waar* je bent, altijd in verhouding met de ander. Veel mensen denken dat krijgskunst agressief is. Maar in wezen hoort agressie niet bij de krijgskunst. Een ware krijger verstaat de kunst om agressie om te vormen tot een hogere kwaliteit zoals liefde. Wat hiervoor nodig is, is een creatief hart. Een vrij hart. De eventuele agressie die vrijkomt in confrontaties met anderen is alleen maar een teken van

onvermogen om deze energie om te vormen tot liefde.

De boom die ogenschijnlijk onbeweeglijk is, is in wezen vol dynamiek. Aan de binnenkant spelen zich allerlei processen af maar uiteindelijk is hij louter scheppend.'

## Pentjak Silat

In de martial art *Pentjak Silat* dat Jeroen inmiddels ruim drie decennia beoefent zijn deze elementen terug te vinden. Deze krijgskunst is van oorsprong uit Indonesië afkomstig. Pentjak staat voor de beweging en Silat is de invulling daarvan.

## Het is niet willen, maar de weg van natuurlijk volgen

Het is inmiddels 36 jaar geleden dat Jeroen puur toevallig de wereld van deze martial arts binnestapte. Een terloops

contact met een Indische jongen die hem uitnodigde voor een les Pentjak Silat resulteerde in een letterlijke maar ook

figuurlijke drempelervaring. *Het weten welke kant op te gaan in mijn leven was er plotseling*, aldus Jeroen. Het was als een donderslag *silat* bij heldere hemel. Hij was toen 18 jaar. Vanuit de geesteswe-

Doordat in de jungle van Indonesië veel wilde dieren leefden leerden de Indonesiërs zich een zelfverdediging aan die zich onderscheidde van iedere andere vorm van zelfverdediging. Zij begonnen namelijk de bewegingen van dieren te imiteren. Deze technieken werden steeds verder aangepast en geperfectioneerd. Binnen Pentjak Silat zijn veel verschillende stijlen ontwikkeld.

Bron: *Nederlandse Pentjak Silat Federatie (NPSF)*

Pentjak Silat is een sierlijke krijgskunst uit Indonesië. *Pentjak* staat voor de bewegingsvorm en *Silat* voor het innerlijk vuur, de invulling van de vorm.

De basis werd ooit gelegd door monniken die op zoek waren naar een wijze van bewegen waarbij er meer energie wordt gegenereerd welke leidt tot volledig bewustzijn.

Alle Pentjakbewegingen zijn in feite cirkels, rechte lijnen en spiralen. In de interactie met de tegenstander vragen zij om een exacte timing en plaatsing in de ruimte. Dit doet opnieuw een appel op je bewustzijn. Door herhaaldelijk de bewegingen te trainen aangestuurd door je voeten, openbaart en vergroot zich de zelfkennis van je eigen lichaamsgeometrie. Het gaat hier om het bewust worden van jouw unieke houding en verhoudingen (uit folder J. Heindijk).

Het betreft een kantelperiode in de biografische levenslijn. Zo rond deze levensjaren vindt er een geboortecconstella-

*De boom die ogenschijnlijk onbeweeglijk is, is in wezen vol dynamiek*

tie plaats ook wel de Noordelijke Maansknoop genoemd. Dit zijn de punten waar de baan die de maan rond de aarde aflegt, kruist met het pad dat de aarde rond de zon maakt.

tenschap antroposofie  
ook wel de *Ik*-inslag genoemd.

Tegelijkertijd wordt dit ook  
gezien als een spirituele as en



'Ik ben mij in de Pentjak Silat vooral gaan toeleggen op het sierlijke aspect, de sierlijke bloembewegingen die in de *flower of life* hun oorsprong vinden. Dit is een geometrische structuur, waarin al het leven haar oorsprong vindt en de technische gevecht-aspecten ook belangrijk zijn voor de vormgeving. Deze ontdekking heeft mijn stijl oftewel mijn creativiteit veel meer mogelijkheden gegeven. Verder komt het aan op focus, concentratie en het scheppen van

één van de belangrijkste momenten in je geboortehoroscoop. Hierin gaat de jongere op zoek naar zijn idealen en waarden die persoonlijker worden ingekleurd. Een basis voor zelfvertrouwen en het vermogen de eigen wil vrij en verantwoord te gebruiken (*uit biografie en levensloop: Tom van Gelder*).

Bij Jeroen resulteerde

dit in vijf jaren intensieve training van rond de 30 uur per week. Een harde leerschool waarbij discipline voorop stond. Vervolgens stelde hij zichzelf de keus; ga ik

verder op dit pad of maak ik een afslag richting docentschap Lichamelijke Opvoeding? Het werd het pad van de martial arts. Het was de bekende Pentjak Silat leraar en grootmeester *Paatje* Phefferkorn die

jouw *eigen* beweging. Expressie geven van binnenuit (*Silat*) aan de beweging (*Pentjak*).

Eerst beoefende ik Pentjak Silat voor mijzelf. Ik leerde vooral het oververhitte vuur in mij te transformeren naar passie.

En dat hielp mij weer anderen te inspireren. Bij het lesgeven kwam er weer een dimensie bij. De spiegel die mijn leerlingen mij

*Een harde  
leerschool  
waarbij discipline  
voorop stond*

voorhielden. Zo leerde ik deze martial art nog meer van binnenuit te begrijpen, verder uit te diepen en toegankelijker te maken voor het Westen. En zo is de cirkel rond.'

hem uiteindelijk zijn toestemming gaf om les te geven.

'In mijn school is de  
krijgs- kunst een middel  
om tot groei in  
bewustzijn te komen. Waar je zou  
er- wachten dat je hard moet zijn,  
laat het om zacht worden.  
Krijgskunst is daarom zeer  
begankelijk voor de vrouw. Zeker  
Is je niet met spierkracht meet,  
maar met



zijnskracht. Hier gaat het niet om vechten, maar om een duurzame relatie aan te gaan met de ander waarbij je zelf altijd in je zachtheid kunt blijven. Je wordt je bewust van hoe je houding doorwerkt en je leert je houding te gebruiken om je relaties te versterken.

Ik ben er heel erg voor om vanuit veiligheid te werken. Als er gespard wordt en iemand geeft je een te harde tik dan kom je de volgende keer niet meer bij hem in de buurt. Veiligheid en vertrouwen in gelijkwaardigheid; daar gaat het om.'

### **Houding en verhoudingskunde tot de vechtsport maar ook tot je innerlijke demonen**

Hiermee is Jeroen een volwaardig leermeester geworden waar ruimte is voor groei, zelfreflectie en zelfinzicht. Dit gaat gepaard met het onherroepelijk onder ogen durven komen van de eigen innerlijke demonen.

'In moeilijke tijden trekt de krijger zich terug en voert het gevecht op een innerlijk plan: met zichzelf. Hij doorleeft zijn pijn opnieuw en geeft deze wortels. De krijger gaat ervan uit dat alles wat hij voelt, denkt of ziet, een deel is van zichzelf. Een

machtige tegenstander is in wezen ook een deel van hemzelf. Met andere woorden: er is geen ander. Alles is één.

Het moderne leraarschap is leren naar jezelf te kijken, anders word je arrogant, ga je onwaarheden verkopen. Ik had wel een heel verhaal kunnen houden hoe fit je kan worden van de Pentjak Silat. Dat is enerzijds ook wel zo, maar dan moet ik ook vertellen waar ik zelf vandaan kom. Ik groeide op in een gezin van getraumatiseerde ouders. Ik kan heel vitaal zijn en tegelijkertijd denk ik soms *waar moet ik het vandaan halen?* Dat zit diep in mijn systeem.

Mijn vader zei altijd; *Ik heb Phpd*; pijntje hier pijntje daar. We kwakkelden in ons



**De heer Phefferkorn (26 Februari 1922 – 1 Januari 2021), grootmeester en een van de iconen in de Pentjak Silat die deze martial arts in Nederland heeft geïntroduceerd.**

.....  
gezin.

Daarnaast heeft mijn moeder de bombardementen van nabij meegemaakt in Den Haag tijdens WO II. Ze heeft moeten vechten om een stuk brandhout en at

bloembollen om de honger te stillen.

Een ander trauma was het verlies van mijn broer op zesjarige leeftijd. Pas toen ik zelf zes jaar was vertelde mijn moeder hierover. Daarvoor wist ik niets van het bestaan van hem.

Tegelijkertijd sprak zij de wens uit dat ik het zo zou zijn zoals hij. Ik deed mijn best maar werd door mijn moeder uitgenomdacht met harde hand gecorrigeerd omdat ik het toch nooit goed deed. Haar wens heeft mij bewogen perfect te willen zijn. Dat werd een enorme drive.





Ook wij mensen die leven als individuen, zijn in de *roots* verbonden met elkaar. Net zoals bomen onder de grond met elkaar zijn verbonden.

Bomen zijn staande personen die in twee werelden leven,

sterk in samenhang met elkaar. Wat ze onder de grond doen heeft immers direct te maken met wat zich daarboven bevindt. Het is te vergelijken als bij het reiken naar een hoge keukenkast waarbij je met één been een contragewicht maakt. Dit

doen bomen ook. Onder de grond zal zich een contra wortel in de aarde vastzetten als ze verder moeten reiken voor een beetje licht en hiervoor een uitzonderlijke tak moeten

de moeite neemt jezelf in te leven in je eigen lijf.

Een deel van mijn lessen gaan over het staan zoals een boom dat doet, namelijk op zichzelf!

*‘Je kunt de boom begrijpen als je de moeite neemt jezelf in te leven in je eigen lijf’*

‘Een oude boom uit Engeland wordt gemiddeld veel ouder in vergelijking met een Nederlandse boom. Deze oeroude reuzen kunnen iets in jezelf in beweging zetten, je een ruimere kijk geven op het leven boom en laat zo een langduriger,

maken. Je kunt de boom begrijpen als je

voller, heler en  
veelzijdiger proces  
zien.

Een proces dat een diepe  
spiegel is voor een (duurzamer)  
leven.

Ook deze processen zie je terug  
bij de mens die zijn taken moet  
loslaten als deze



in een burn-out terecht komt. Net zoals takken te zwaar kunnen worden en de boom deze verliest.

We zien dit proces helaas zelden of nooit terug in Nederland. Als bomen hier te gevaarlijk worden voor de leefomgeving van mens of dier, dan worden ze gekapt.

In het Panbos in Zeist bevindt zich een Douglasspar waar de top vanaf was

gegeten toen deze klein was. Die kwam met drie stammen terug en die zijn nog altijd zichtbaar.

Ik herken mijzelf daarin. Het niet zomaar onbevangen door kunnen groeien -op kunnen groeien - doordat de top, mijn *top* ervan af was. Ik weet dus veel van doorzetten, volharden en je best doen. De buitenkant is soms niet wat je aan de binnenkant kunt zien. En er is altijd wel iets. Die grens ken ik heel goed. Ik heb een gescheurde meniscus gehad, een

liesbreuk en mijn enkel gebroken Tegelijkertijd ben ik eigenlijk nooit ziek op momenten dat het me absoluut niet uitkomt.'

'In een pas afgeronde ademcoach opleiding leerde ik mijn bewegingen van binnenuit af te maken. En kwam ik ook trauma's tegen in mijn ademhaling. Dan ga je daar een innerlijke dialoog mee aan.



.....  
**Als iemand je persoonlijke ruimte betreedt is het belangrijk dat je ten opzichte van deze persoon een stap kunt zetten (letterlijk) om een gepaste (veilige) houding te vinden. Waar kun je heen? Als je jouw benen naast voor- en achteruit een aantal extra opties geeft, zul je je veiliger voelen wanneer er een confrontatie plaatsvindt. Dit gevoel van veiligheid is essentieel om in contact te komen met je creativiteit. Van daaruit kun je jouw reactie bepalen. In vrijheid.**





### Agenda 2023

#### **Bostocht, thema 'lente komt'**

Panbos Amersfoortseweg 1D, Bosch en Duin

ZO 12 maart 11:00 - 15:00

#### **Bostocht, thema 'Speeding up'**

Panbos Amersfoortseweg 1D, Bosch en Duin

ZO 23 april 11:00 - 15:00

#### **Jaartraining 2023-2024**

WO 22 maart 08:00 – 17.00- januari 24, 2024

Voor meer informatie, ga naar:  
[www.bostochten.nl](http://www.bostochten.nl)

Ik leerde ook dat het niet helemaal perfect hoeft te zijn. Soms lijkt ik ontspannen vlak voordat ik in slaap val terwijl mijn nekspieren totaal verhard zijn. Op een onbewuste laag is er nog steeds wel weer iets.

Ik ben me wel bewuster geworden waar de blokkades zitten en dan is de kunst ze te overwinnen. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Soms ervaar ik stijfkoppigheid bij mijn leerlingen. Ik geef niet op. Maar is een stap naar achter doen dan zo verkeerd? Het wordt dan krampachtig, pure wilskracht ontdaan van creativiteit. Het is niet *wil-len* maar de weg van natuurlijk *volgen*.

En ik denk dat bij iedere bewegingsleer geldt. Ga staan, adem door en accepteer wat er is. Ontspan in plaats van kracht te zetten.

We ademen, zakken en draaien vanuit de beweging. Dan merk je dat het lijf wakker wordt. Het elektrisch magnetisch veld ontwaakt, het gaat stromen. De *Mussing de draai* activeert je nieren en dan draai je om je as. Je genereert dan eigenlijk een innerlijke kracht die bijna magisch aanvoelt. Daar hoeft je niet sterk voor te zijn. Je kunt wel je wilskracht inzetten op ik wil mijn voet *daar* neerzetten; ik wil *daaraar*-den. *Hier* zet ik me af en draai me om... en adem uit... shhhh... het gevolg is dat dan de kracht echt diep uit jezelf komt, vanuit de benen en gevoed door de aarde.

Het kan ook fijn zijn om het puur op fysieke kracht te doen. Dan geldt; wie is er het zwaarst? Maar als jij deze beweging mentaal op innerlijke kracht met behulp van visualisaties uitvoert, ben je onwijs sterk. Mensen zijn daar verbaasd van.

Door mensen van binnenuit te bewegen breng je de vitaliteit in beweging.

De vraag bij krijgskunst is: *Kun je blijven staan en vrij blijven ademen als iemand jouw persoonlijke ruimte betreedt?* Ik vind

het leuk om me naar een ruimte toe te bewegen waarbij ik mijzelf afvraag of ik daar een arm ga ontmoeten of het luchtledige? Je bent in een dans en dan is de frequentie heel anders.'

### Lockdown en stilstaan

'Ik was tegen de vijftig toen er corona uitbrak en we vanwege de lockdown letterlijk naar binnen moesten. Tot dan was ik zoals veel mensen voorwaarts. En ik raakte ook uit balans. Te bedenken dat stilstaan de basis is van de martial arts. Je staat stil en je past je aan de omgeving aan.

Toen ik tijdens een van de lockdowns van de weg werd geplukt - ik had te hard gereden en deed hard mijn best om op tijd thuis te zijn -, heb ik mijzelf eens goed onder de loep genomen. En toen kwam een trauma naar boven waarin mijn moeder mij sloeg met de pollepel en schreeuwde *was je maar net zoals je broertje want die kwam nooit te laat!* Om dat te overleven stopte ik dat weg. Maar de herinnering zit opgeslagen in mijn lichaam. Vaak op mijn rug en op mijn vingers. Die plekken worden nog steeds getriggerd.'

'Onze verwondingen en dwalingen maken ons wakker en de heling ervan helpt je te ontwaken in je eigen unieke zelf.

Wij komen in een nieuw bewustzijn, niet meer alleen *ik denk, dus ik ben*, maar ook *ik voel, dus ik ben*. Vroeger had ik daar de rust niet voor. Er moest gezweet worden, spieren gekweekt. Het moest sneller, harder preciezer. Dat vind ik nog steeds leuk maar dat is niet meer een doel op zich. Is dat leeftijd, ontwikkeling, heling? Deze nieuwe periode klinkt wel als een grote verschuiving. Eerst was ik bekwaam maar niet bewust, maar nu ben ik bewust bekwaam.

En leer ik mijn leerlingen de meester in zichzelf te vinden.' ●



**Petra Nelstein** heeft een praktijk voor zingeving waarin zij o.a. werkzaam is als bio-psycho-sociaal therapeut. Na haar HBO-opleiding Maatschappelijk Werk is zij jarenlang werkzaam geweest in de vrouwenhulpverlening. De Post-HBO opleiding Antroposofische diagnostiek, gespreks- en psychotherapie gaf haar meer mogelijkheden om als therapeut despirituele zin- en betekenisgeving van het bestaan te integreren in haar werk. Tevens volgde zij een opleiding binnen de palliatieve zorg waarin zij mensen terzijde staat in hun laatste levensfase. Daarnaast studeerde zij H.B.O. Journalistiek/ Tekstschrijven met als specialisatie: onderzoeksjournalistiek. Zij heeft diverse boeken op haar naam staan waarin - naast het boek *Het paard als therapeutisch leermeester* - ook haar werk als ritueel specialist centraal staat. In haar laatste boek *Indianen van Suriname - Bruggenbouwers en erfgoeddragers van een vergeten volk* (LM Publishers) ging zij samen met een team op expeditie naar Suriname waar zij de oudere maar ook jongere generatie inheemsen filmde en interviewde gericht op cultuuroverdracht. In de expositie *Healing Power* (tot 28 augustus 2022 in het Tropenmuseum Amsterdam en in het najaar 2022 te zien in het Afrika Museum in Berg en Dal) is Petra te zien als een van de ritueel specialisten. Geïnitieerd tot medicijnvrouw in Suriname, kreeg zij van haar Surinaamse oom onderricht in verschillende ceremoniële rituelen. Zie voor verdere info [www.petranelstein.nl](http://www.petranelstein.nl)