

SHIELD

WAAROM EEN NIEUW
WEERBAARHEIDSSYSTEEM



UP

UNLIMITED POTENTIAL

COLOFON

Uitgever

UP - UNLIMITED POTENTIAL

Auteur

Jeffrey Bohórquez

Ontwerp & Realisatie

Jeffrey Bohórquez

Druk

EINDHOVEN, 3e druk

December 2017

Contactgegevens

info@uptc.nl

www.uptc.nl

Disclaimer

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Hoewel deze uitgave met de grootst mogelijke zorg is samengesteld, kunnen de opdrachtgevers, de samenstellers en de uitgever geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele fouten.

Copyright

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van UP - UNLIMITED POTENTIAL

© 2018 UP -UNLIMITED POTENTIAL

Durf jij gebaande wegen te verlaten op zoek naar nieuwe antwoorden?

Bij UP durven wij alles te bevragen, in twijfel te trekken en ons telkens weer af te vragen of iets beter kan. Wij volgen niet blinde-lings de curve maar vragen onszelf continue af: waarom doen wij wat wij doen? Waarom op deze wijze? Waarom volgens deze methodiek?

Onze kinderlijke nieuwsgierigheid: de drang om ons te verwonderen, te onderzoeken, te leren en te innoveren. We worden allemaal met deze giften geboren. Wat gebeurt er toch met ons waardoor we deze capaciteit op latere leeftijd vaak verliezen? Is het nu opeens de tijd om 'serieus' te zijn en vast te blijven zitten binnen vastomlijnde kaders?

Bij UP durven wij op onderzoek uit te gaan in de zoektocht naar verbetering. Hierbij zijn wij niet bang om fouten te maken, ernaast te zitten en dingen overnieuw te moeten doen. Wij claimen niet alles te weten, maar blijven altijd nieuwsgierig, altijd op zoek naar die ene stap voorwaarts. Want, zo geloven wij, alleen zo bereiken wij onze volledige potentie.

In dit document nemen wij jou mee op onze zoektocht naar en ontwikkeling van een effectieve en realistische fysieke weerbaarheidsmethodiek. Weerbaarheid: een wereld op zich waarin velen beweren reeds alle antwoorden te hebben. Wij claimen niet alle antwoorden te hebben, maar denken wel op een bijzonder spoor te zitten. En onze voortgang en daaruit resulterende weerbaarheidstechnieken delen wij graag met jou.

Wanneer wij onze vragen, gedachten en unieke innovaties delen, observeren wij stevast drie verschillende reacties. Een groep is direct enthousiast, een andere groep verwerpt het zonder nadere overdenking, en weer een andere groep staat open voor uitdagende vraagstukken en innovatie perspectieven en voelt zich positief geïnspireerd.

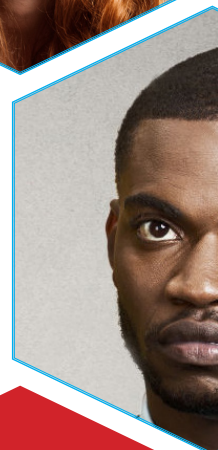
Tot welke groep behoor jij?

Hartelijke groeten,



Jeffrey Bohórquez

Eigenaar UP - UNLIMITED POTENTIAL



**NEEM NIETS
ZOMAAR AAN:
BEVRAAG ALLES**

- James Patterson



Inhoudsopgave

een overzicht van de elementen in document



Introductie 03

Waarom een nieuw systeem? 06



Wetenschappelijk fundament 08

Code rood: het lichaam onder stress 09



SHIELD 15

Hoe nu verder? 18





Samen op weg naar nieuwe antwoorden

WAAROM EEN NIEUW SYSTEEM?

Voor reeds lange tijd helpen wij organisaties met o.a. hun fysieke, verbale en mentale weerbaarheid. In die hoedanigheid onderwijzen wij vanaf 2010 onder andere de Nederlandse Politie in Kickboksen: de meest onderwezen weerbaarheidsmethodiek binnen de Nederlandse overheid. Door de jaren heen hebben wij in onze eigen trainingen en die van vele anderen echter ervaren dat het merendeel van de goedbedoelde bestaande weerbaarheidstechnieken in uiteenlopende mate kampen met vier potentiële valkuilen:

1. AANLEREN KOST TEVEEL TIJD

Het te leren curriculum van technieken is zo uitgebreid dat jaren van intensieve training vereist is om op adequaat weerbaarheidsniveau te komen. Hierna is tevens intensieve trainingsinspanning nodig om dit niveau vast te kunnen houden.

probleemidentificatie: merendeel van de 'normale' mannen en vrouwen hebben hier geen tijd voor of zin in.

2. VERMINDERD UITVOERBAAR ONDER STRESS

Het overgrote merendeel van de technieken aangeleerd voor het behalen van hogere rangen wordt in de praktijk tijdens het wedstrijdvechten, straatvechten en full-contact sparren niet of nauwelijks ingezet. Wanneer angst de overhand krijgt gaan de fijne motoriek en aangeleerde technieken vrijwel geheel verloren en wordt onbewust teruggerepen op de instinctieve zelfbeschermingshouding de foetushouding (armen om het hoofd): zowel staand, zittend als liggend.

probleemidentificatie: onder de druk en stress van een realistisch(er) gevecht (blijkt men stevast terug te grijpen op slechts enkele fundamentele technieken. Wanneer angst overneemt krijgt de instinctieve foetushouding de overhand op alle andere aangeleerde technieken.

3. HARD VERSUS ZACHT

De schijnbaar onoverkomelijke afweging tussen de zogenaamde 'zachte' en 'harde' aanpak.

probleemidentificatie: de zachte methodieken waarbij de opponent relatief zachtjes wordt aangepakt/afgewend blijken in de praktijk -onder druk- veelvuldig te complex en fijn-motorisch van aard. De harde en doorgaans effectievere methodieken leveren de opponent echter al snel lichamelijk letsel op met als gevolg potentiële reputatieschade. Het lijkt kiezen tussen twee kwaden.

4. ENKEL GERICHT OP 1-TEGEN-1 SITUATIES

Verreweg de meeste weerbaarheidssystemen zijn gebouwd op het fundamentele uitgangspunt van een 1-tegen-1 confrontatie. Technieken worden weliswaar dikwijls geforceerd toegepast op 1-tegen-meerdere confrontaties, maar zijn hier simpelweg niet fundamenteel voor ontworpen.

probleemidentificatie: realistische confrontaties zijn zelden 'eerlijk'. Meestal is het een groep van meerdere opponenten die een slachtoffer belaagd; dikwijls van meerdere kanten tegelijk. Traditionele en zogenaamde 'street-ready' methodieken zijn hier over het algemeen simpelweg niet op voorbereid.

ONDERZOEK JUSTITIELE OVERHEID

Wij staan niet alleen in deze observaties. In 2015 heeft de Nederlandse Politie naar aanleiding van een groot intern wetenschappelijk onderzoek een diepgaand rapport uitgebracht genaamd 'Politiewetenschap 53c': Politievaardigheden onder stress. Dit rapport is openbaar beschikbaar en kan ingezien worden via www.politeewetenschap.nl/cache/files/594ba3c70e1cePW53c.pdf

Op pagina's 86, 87, 88 en 89 vinden wij observaties die nauwgezet overeenkomen met de onze.

"Studie 1 en 5 laten zien dat de AZV-training (aanhouding- en zelfverdedigingstechnieken red.) in de huidige vorm niet optimaal bruikbaar is en in de praktijk niet vaak wordt uitgevoerd zoals aangeleerd omdat het onder stress nog moeilijker is om de aandacht bij de uitvoering van de vaardigheid te houden. Daarbovenop hebben de politieambtenaren nauwelijks de mogelijkheid om deze vaardigheden goed te trainen...Het lijkt een betere optie om gebruik te maken van vaardigheden die gestoeld zijn op instinctieve reacties. Wanneer er sprake is van verhoogde stress, kunnen deze reacties snel en volledig geautomatiseerd (reflexmatig) plaatsvinden. Dat bleek ook uit het experiment in studie 5 in hoofdstuk 7...Zeker gezien het

geringe aantal trainingsmogelijkheden lijkt het zinvol om politieambtenaren een pakket alternatieve vaardigheden aan te bieden die gebaseerd zijn op instinctieve reacties van mensen onder stress en die daardoor makkelijk zijn toe te passen en eenvoudig zijn aan te leren..."

DE NOODZAAK VOOR INNOVATIE

Al gauw zagen wij de belangrijkheid van deze vraag in: het ging tenslotte om het welzijn van de dienstdoeners die onze maatschappij veilig houden. Hierop besloten wij te bekijken of onze gedeelde gevechtservaring, wetenschappelijke achtergrond en de durf om gevestigde richtlijnen en wijsheden uit te dagen een antwoord kon bieden op deze uitdaging.

Als we bovenstaande probleemidentificaties omzetten in vereisten krijgen we de volgende criteria voor een effectieve weerbaarheidsmethodiek:

- 1 **adequate technieken om veiligheid te garanderen.**
- 2 **snel en eenvoudig aan te leren (gebaseerd op menselijk instinct?)**
- 3 **uitvoerbaar onder hoge druk en stress**
- 4 **effectief tegen meerdere opponenten tegelijk**



Onderbouwing

van het wetenschappelijk fundament

In het volgende hoofdstuk beschrijven we de wetenschappelijke inzichten waar ons nieuwe weerbaarheidsmethodiek op is gebaseerd. Deze inzichten bouwen voort op het fundament gelegd door wetenschappelijke en klinische onderzoeken van velen die ons zijn voorgegaan. Hieronder een overzicht van enkele van de belangrijkste:

Journal of Experimental Psychology [Arne Öhman]

Phd, Professor in Somatic and Clinical Psychology, Psychophysicologist

Arne Öhman heeft onderzocht hoe het overlevingsbrein (oer-instinct) bij dieren en mensen in stressvolle situaties de overhand krijgt over de rationele en emotionele hersengedeeltes door middel van een significant hogere (onbewuste) reactiesnelheid.

Uppsala University, University of Wisconsin-Madison, University of Bergen, Academia Europea, The Royal Swedish Academy of Science, Finish Academy of Science and Letters, Nobel Assembly Institute



Interventions for Trauma and Attachment [Pat Ogden]

PhD, Clinical Psychologist, Oprichter Sensorimotor Psychotherapy Institute

Pat Ogden heeft de afhankelijkheid onderzocht tussen de hersenen en de emotionele, cognitieve en fysieke reacties van het lichaam. Ze toonde aan dat fysiologische stressreacties in o.a. het overlevingsbrein fysieke controle kunnen overnemen over het lichaam.

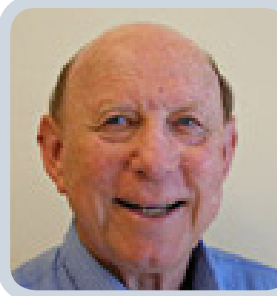
Sensorimotor Psychotherapy Institute

Triune Brain [Paul MacLean]

Neurowetenschapper

Paul MacLean is een van de grondleggers van het inzicht dat hersenen bestaan uit drie gedeeltes die samenwerken: het rationele brein, het emotionele brein en het overlevingsbrein. Hij toonde aan dat het overlevingsbrein tijdens dreiging de fysieke controle neemt.

Yale Medical School, National Institute of Mental Health



Reptilian Coping Brain [Ronald Brill]

Director of Brain Works Project, Auteur Emotional Honesty & Self-Acceptance

Ronald Brill heeft jarenlang jongeren met gewelddadig gedrag onderzocht. Hij bracht aan het licht hoe sterk ons rationeel en emotioneel vermogen afneemt ten tijde van stress, angst, woede en trauma en hoe instinct goedschiks of kwaadschiks de overhand krijgt.

Brain Works Project

3 brains; 3 pathways to anxiety [Elaine Ryan]

Dr of Psychology, Msc Psychology, The British Psychological Society, Health Professions Council

Elaine Ryan doet onderzoek naar hoe hersenen reageren op langdurige spanning en acute stress. Ze stelt dat het overlevingsbrein het verschil tussen echt gevaar en de perceptie hiervan amper ziet en hierdoor voor (grote) fysieke problemen kan zorgen.

British Psychological Society, UK Society for Behavioural Medicine, Division of Health Psychology, Division of Neuropsychology, The Health Professions Council in the UK





CODE ROOD

HET LICHAAM

ONDER STRESS

★ Code rood: het lichaam onder stress

Om te begrijpen waarop de technieken van onze weerbaarheidsmethodiek zijn gestoeld is het allereerst belangrijk om antwoord te krijgen op de volgende vraag: 'Hoe komt het eigenlijk dat de zoveelste bestaande weerbaarheidstechnieken amper uitvoerbaar blijken onder stress?'

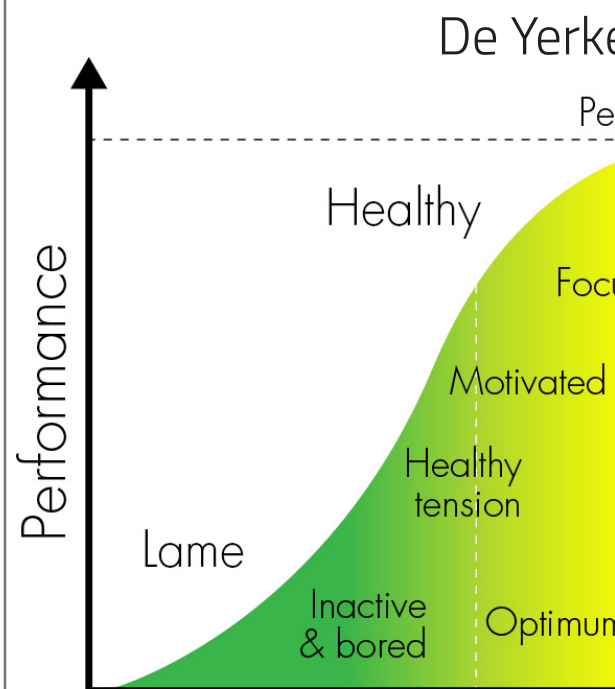
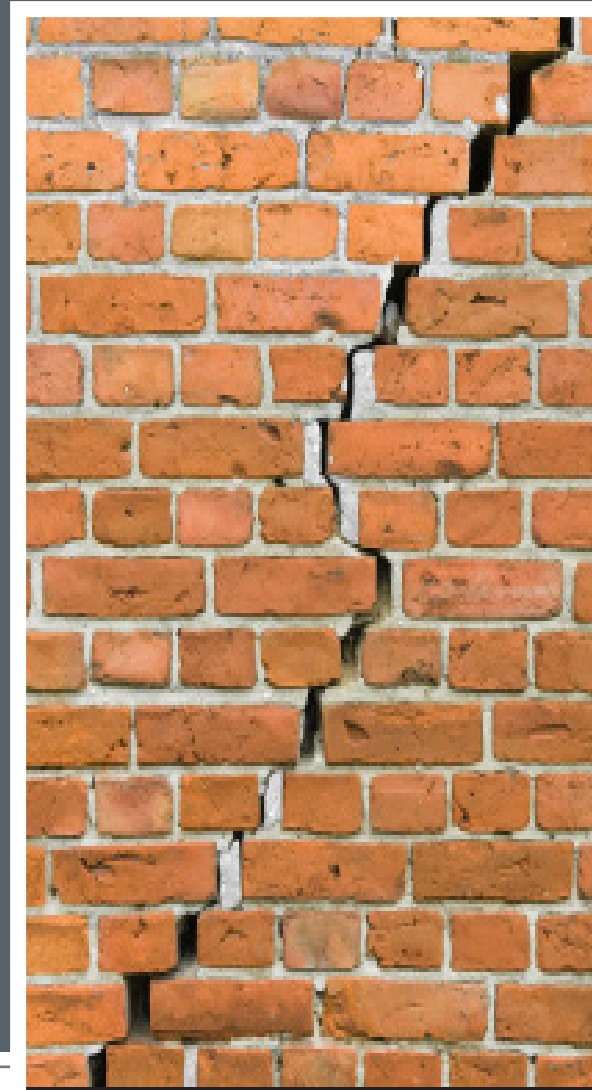
Om dit te begrijpen moeten we een kleine uitstap maken om te bekijken hoe ons lichaam en onze hersenen onder normale omstandigheden functioneren en wat er nu precies gebeurt wanneer wij ons bevinden in een spannende, stressvolle of misschien zelfs wel levensbedreigende situatie.

OPTIMALE SPANNING

Ieder persoon heeft een bepaalde spanning nodig om optimaal te kunnen functioneren. Dr. Yerkes en Dr. Dodson hebben onderzocht dat wij mensen het best presteren wanneer we tussen de 40%-70% van onze spanningsboog blijven. Gezonde spanning kan heel stimulerend zijn voor ons humeur en onze prestaties. Het kan ervoor zorgen dat we extra goed leren voor dat ene examen of ons extra goed voorbereiden op die belangrijke presentatie met extra goede resultaten en een goed gevoel tot gevolg. Wanneer we amper of helemaal geen spanning ervaren gaan we ons al gauw vervelen, worden we minder productief en hebben we minder het gevoel 'iets bereikt te hebben om trots op te zijn'. Een dosis spanning kan dus heel goed zijn, maar wanneer het spanningsniveau te hoog wordt slaat deze om in stress.

WAT IS STRESS?

Om te begrijpen wat stress nu precies is kunnen we het best kijken naar de plaats waar deze term oorspronkelijk vandaan komt: de bouwwereld. Wanneer een vloer op een draagmuur steunt zeggen bouwkundigen dat deze muur onder druk ofwel spanning staat. Op zichzelf is dit geen enkel probleem: die muur is daar immers neergezet om die vloer omhoog te houden. Waar de architecten echter rekening mee moeten houden is dat de nieuwe bewoners van het huis waarschijnlijk meerdere meubels en spullen op die vloer gaan neerzetten en dat er regelmatig mensen over die vloer heen zullen lopen waardoor het totale gewicht dat steunt op de draagmuur veel groter wordt dan alleen het gewicht van de vloer zelf. Stel nu dat jij besluit om een sauna te openen op die vloer. Je zet er tien grote bubbelbaden neer die je allemaal vult met duizenden liters water (en water is zwaar!) en nodigt tientallen mensen uit. Dan zou het waarschijnlijk niet lang duren voordat er scheuren beginnen te komen in de draagmuur onder die vloer! Wanneer je een bouwkundige erbij zou halen zal hij je direct vertellen dat de muur niet meer onder gezonde spanning staat...maar onder stress: een grotere spanning/druk dan waar de draagmuur oorspronkelijk voor is bedoeld. Als er vervolgens niet tijdig wat gewicht van die vloer wordt afgehaald kan de muur zelfs instorten met alle desastreuze gevolgen van dien.





Bij mensen werkt het precies zo. Wij zijn gemaakt om optimaal te presteren onder gezonde druk. Dan hebben we een doel en voelen we ons nuttig (een draagmuur die niets draagt voelt zich immers ook niet erg nuttig). Maar wanneer de spanning oploopt tot ongezonde hoogte, ervaren we stress en zien we scheurtjes ontstaan in ons zelfbeeld, humeur en productiviteit. Als we hier niet tijdig iets aan doen kan de spreekwoordelijke 'draagmuur' naar beneden komen met bijvoorbeeld een burn-out tot gevolg.

Terug naar de context van weerbaarheid. Jouw hersenen onderscheiden drie soorten niveaus van spanning: **gezonde spanning** (normaal), **stress** (te hoge spanning) en **levensbedreiging** (levensbedreigende spanning). Deze drie niveaus van spanning correleren veelal grofweg met de drie fases van agressie (rationeel, emotioneel en fysiek).

NORMALE SPANNING

Normale spanning is, zoals zojuist besproken, gezond en zet aan tot productiviteit en voldoening. Dit soort spanning kun je voelen wanneer je te maken krijgt met een ingewikkelde taak of een cliënt die bekend staat 'vervelend' of 'lastig' te zijn.

STRESS

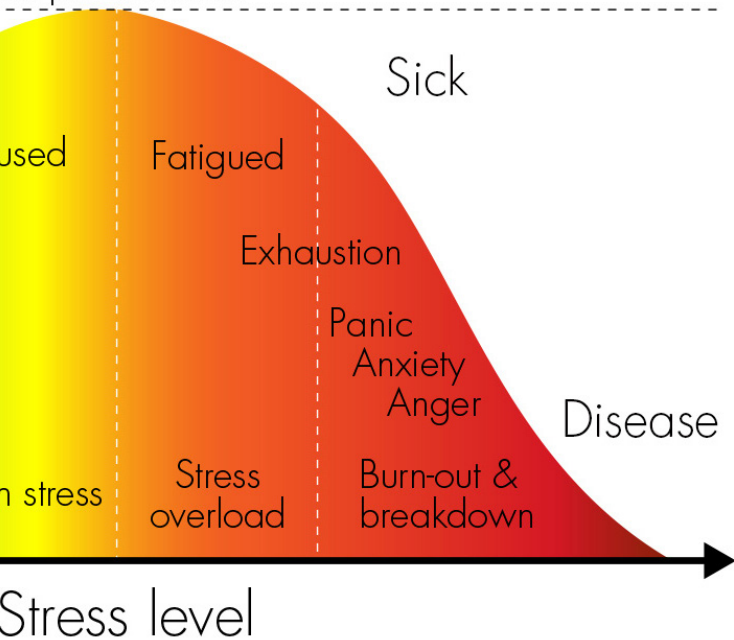
Stress komt voort uit te hoge spanning en heeft vaak een negatieve invloed op ons zelfbeeld, humeur en productiviteit. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn wanneer een persoon tijdens het interacteren steeds emotioneler en dreigender wordt en zijn emotionele agressie begint te richten op jou persoonlijk. In beide van deze gevallen, de rationele en emotionele fase, kunnen we jou leren dat met correcte verbale technieken het in de meeste gevallen mogelijk is te deëscaleren danwel simpelweg het gesprek af te sluiten en weg te lopen en/of hulp in te schakelen.

LEVENSBEDREIGING

Wat gebeurt er nu echter wanneer de persoon waar jij op dat moment mee te maken hebt doorschiet in de fase van fysieke agressie? Je hart slaat op hol, je gaat spontaan zweten, je pupillen worden groter en je ademhaling wordt sneller en terwijl je al deze lichamelijke veranderingen ervaart met daar bovenop nog eens emoties van angst en verwarring moet je op de een of andere manier binnen een fractie van een seconde de goede handelingen uitvoeren om jezelf veilig te houden...

Selye's-Dodson Curve

Task performance



GEMAKKERLIJK GEZEGD DAN GEDAAN

Je voelt waarschijnlijk al aan dat dat véél makkelijker gezegd is dan gedaan. Wij denken grote en fundamentele stappen te hebben gezet in de ontwikkeling van een weerbaarheidsmethodiek die aan deze vereisten voldoet, maar om onze innovatieve inzichten en technieken te kunnen begrijpen en te kunnen toepassen is het belangrijk om eerst enige context te scheppen over hoe jouw brein nu eigenlijk fundamenteel werkt.

BEWUSTE VERSUS ONBEWUSTE HANDELINGEN

Elke handeling in ons lichaam is ofwel een bewuste ofwel een onbewuste handeling. Een voorbeeld van een bewuste handeling is wanneer jouw telefoon overgaat: je pakt de telefoon uit je tas of broekzak, kijkt op het scherm wie belt, besluit om op te nemen en voert vervolgens een gesprek. Allemaal bewuste handelingen. Bij onbewuste handelingen kunnen we denken aan ademen of het reguleren van onze bloeddruk. Dit doet ons lichaam automatisch en dat is maar goed ook: het zou wat zijn als je het leven zou kunnen verliezen omdat je even vergeten was adem te halen! Belangrijk om hierbij in het achterhoofd te houden is dat wanneer de uitvoering van een bewuste en een onbewuste handeling elkaar in de weg zitten, jouw lichaam de onbewuste handeling altijd voorrang geeft. Dit klinkt misschien wat ingewikkeld, maar het is heel eenvoudig voor te stellen. Stel je eens voor dat je een spelletje op je iPhone aan het spelen bent (wie houdt er nu niet van Angry Birds?) en op het moment dat je jouw favoriete level bijna hebt uitgespeeld struikel je en val je met 100km/u met je neus richting de betonnen vloer. Er is dan geen mens die tijdens het vallen nog even de bewuste keuze maakt om het level van je spel uit te spelen! Wat doet iedereen...? Juist: onbewust je handen uitstrekken om je val te breken. Een duidelijk voorbeeld van een onbewuste handeling die altijd voorrang krijgt.

Hoe werkt dit nou? En belangrijker wat hebben we aan deze kennis in de context van fysieke weerbaarheid?



**Bewuste
handeling**



JOUW 3-VOUDIG BREIN

Hiernaast zie je een schematische doorsnede van jouw hersenen. Het bovenste groene gedeelte noemen we de Neocortex of simpelweg het rationele brein. Met dit gedeelte van jouw hersenen kun je redeneren, spreken, abstract denken en bewuste bewegingen maken. Daaronder in het geel zien we het Limbisch Stelsel of simpelweg het emotionele brein. Het is hier waar jouw emoties zitten, waar je recht of onrecht mee beoordeeld en waar jouw normen en waarden huisvesten. Onderaan in het rood zien we het overlevingsbrein. Dit gedeelte zorgt voor alles wat te maken heeft met jouw directe overleving zoals onder andere jouw ademhaling, hartslag, bloeddruk en fysieke reflexen.

Elk signaal dat jouw hersenen binnenkomt (zoals bijvoorbeeld alles wat je hoort, ziet en voelt) komt allereerst binnen in het overlevingsbrein. Jouw overlevingsbrein maakt vervolgens helemaal automatisch en zelfstandig de overweging of het betreffende signaal relevant is voor jouw directe overleving. Als dit niet het geval is stuurt het overlevingsbrein dit signaal door naar het emotionele brein en het rationele brein voor verdere verwerking. Als het signaal wel relevant is voor jouw overleving stuurt hij het signaal niet door maar onderneemt meteen zelf actie.



**Onbewuste
handeling**

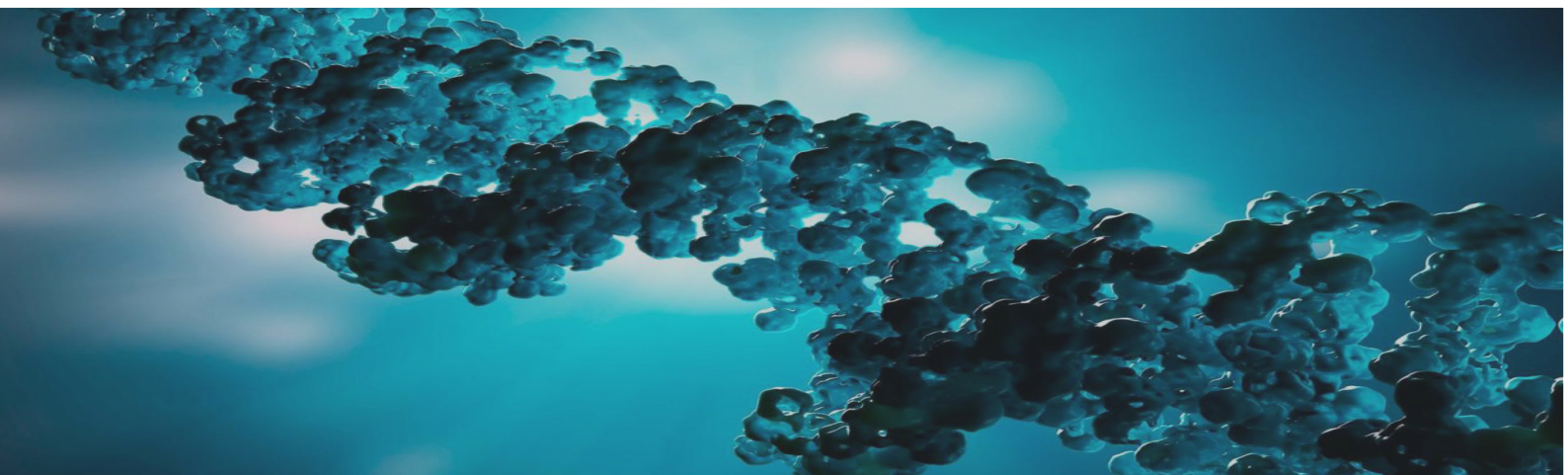
WIST JE DAT...

Wist je dat jouw overlevingsbrein een ongelooflijk hoge verwerkingssnelheid heeft? Per seconde analyseert het meer dan **50 Gigabyte** aan informatie. Daarvan stuurt het slechts **0,0000025 Gigabyte** door naar de emotionele en rationele hersenen. De rest handelt hij allemaal zelf af, zonder dat jij daar iets van merkt.

HOE WERKT DIT NU?

Laten we kijken naar een praktisch voorbeeld om te begrijpen hoe en waarom dit op deze manier werkt. Stel dat je een examen maakt en je leest de vraag: 'wat is 1+1?'. Wanneer dat signaal bij jouw overlevingsbrein binnenkomt ziet die al gauw in dat deze vraag jou niet in potentieel levensgevaar brengt en stuurt het signaal door naar boven waar het aankomt in jouw emotionele brein. Daarom denk je vervolgens: 'Blèh, ik heb helemaal geen zin in dit examen'. Wanneer het signaal vervolgens helemaal bovenaan in het rationale brein aankomt bedenk je dat 1+1, 2 is, schrijft het antwoord op en gaat verder. Geen enkel probleem. Stel je nu echter eens voor dat je lekker in het park aan het vissen bent. Opeens wordt jouw heerlijke rust verstoord door iemand die heel hard roept 'kijk uit!' en vanuit je ooghoeken zie je een forse honkbal richting jouw hoofd vliegen. Veelal zul je die honkbal afgeweerd of zelfs opgevangen hebben voordat je het zelf doorhebt! Hoe kan dit? Het overlevingsbrein die de auditieve signalen (horen) en visuele signalen (zien) binnen kreeg, oordeelde direct automatisch dat dit een potentieel gevaarlijke situatie was en besloot volautomatisch de situatie op te (proberen te) lossen door middel van het fysieke reflex van het afweren of vangen van de honkbal. En het

is maar goed ook dat dit automatisch wordt uitgevoerd door je overlevingsbrein! Kun je je voorstellen wat er zou gebeuren als de signalen eerst rustig doorgestuurd worden naar het emotionele brein ('hmm...hoe voel ik mij er nu bij dat er een honkbal met hoge snelheid op mijn hoofd afkomt? Hoe verhoudt deze honkbal zich nu tot mijn normen en waarden en mijn wereldbeeld?') en daarna nog naar het rationale brein ('even denken hoor, ik heb net geconcludeerd dat ik mij er niet goed bij voel. Nu moet ik maar eens gaan bedenken wat ik er eigenlijk aan wil gaan doen...'). Je zult begrijpen dat je in dit tweede scenario de honkbal zeer waarschijnlijk al lang en breed op je neus hebt gekregen! In het geval van potentieel levensbedreigende stress neemt jouw overlevingsbrein jouw handelen dus voor een kort moment over door middel van onvrijwillige reflexen. Je gaat als het ware 'op de automatische piloot' omdat jouw hersenen begrijpen dat je simpelweg niet genoeg tijd hebt om eerst rustig na te denken. Hoe stressvoller en levensbedreigender de situaties hoe langer deze automatische piloot (overlevingsbrein) de regie blijft houden en het emotionele en rationale brein tijdelijk grotendeels worden 'uitgezet'.



SHIELD

SPONTANEOUS HUMAN INSTINCT ENABLING LIFE'S DEFENSE

SHIELD

Up heeft een weerbaarheidsmethodiek ontwikkeld gebaseerd op de natuurlijke reflexen van het overlevingsbrein ten tijde van stress en angst. Onze jarenlange observaties wijzen uit dat deze oer-houding, de foetushouding, het ten tijde van angst wint van alle eerder aangeleerde weerbaarheidstechnieken en lichaamshoudingen. Door ons systeem te baseren op dit oerinstinct -in plaats van ertegenin te gaan- zorgen we ervoor dat onze technieken daadwerkelijk bruikbaar blijven in potentiële levensbedreigende stresssituaties waarin reflexmatig instinct de fysieke controle overneemt.

DRIE STAPPEN. VEILIG. ALTIJD.

Door de menselijke fysieke reflexen tijdens hoge stresssituaties te analyseren hebben wij in kaart gebracht wát het menselijk lichaam nu eigenlijk uit zichzelf wil doen in geval van échte dreiging. Met de jarenlange gecombineerde ervaring in weerbaarheid hebben wij vervolgens een kleine set van eenvoudige en effectieve weerbaarheidstechnieken geconstrueerd die naadloos aansluiten op deze natuurlijke reacties en bewegingen die klaarblijkelijk al vanaf geboorte in ons systeem zitten. Onze weerbaarheidsmethodiek SHIELD leert je om altijd in maximaal drie stappen zonder enige vorm van overbodig geweld in veiligheid te komen.

GEBASEERD OP JOUW INSTINCT

De naam SHIELD is een afkorting voor Spontaneous Human Instinct Enabling Life's Defense. (spontaan menselijk instinct dat je in staat stelt je leven te verdedigen). Bij het onderwijzen en verifiëren van deze technieken in uiteenlopende bedrijfssectoren (waaronder de politie, het gevangeniswezen en de deurwaarderij) bleken deze technieken niet alleen uiterst effectief in elke situatie én bruikbaar onder levensbedreigende stress. Het bleek ook nog eens ontzettend snel en makkelijk aan te leren omdat immers 99% van de bewegingen al reeds in ons systeem zitten als natuurlijke reflexen.

“ALL THE LEARNING IN THE WORLD
CANNOT REPLACE **INSTINCT**”

“**BUT INSTINCT CAN REPLACE**
ALL THE LEARNING IN THE WORLD”



Techniek
DE PROTECTOR



Techniek
DE CLINCH



Techniek
DE MOUNT

SURVIVE, CONTROL, SUBMIT

In SHIELD beschouwen wij iedere fysieke confrontatie als een combinatie van drie verschillende fases: de **survival-fase** (overlevingsfase), **control-fase** (controlefase) en **submit-fase** (de onderwerpsfase). Iedere fase kan ongeacht de situatie, locatie, positie of opponent(en) worden opgelost met slechts één techniek. In totaal zijn er dus drie verschillende technieken te leren die je in werkelijk iedere denkbare situatie succesvol kunt toepassen. Dit lijkt misschien weinig maar je zult er al snel achter komen dat, zoals reeds getest en ervaren in eerder genoemde sectoren, dit meer dan voldoende is. Wat elke fase nu inhoudt en hoe deze samenhangen lees je hieronder.

SURVIVE

De eerste fase waarmee elke fysieke confrontatie begint is de overlevingsfase. Het is in deze eerste paar tellen van een 'gevecht' wanneer iemand zomaar onverwacht hard uithaalt, je ineens stevig naar de keel grijpt of hard van een trap af duwt, waar het grootste gevaar schuilt. Het is hier van groot belang deze initiële aanval **reflexmatig** effectief te kunnen afweren om potentieel serieuze lichamelijke (en psychische) schade te kunnen voorkomen. Nadat de initiële aanval is afgewend leren we je om allereerst te proberen jezelf in veiligheid te brengen door weg te rennen, een deur dicht te trekken of in je auto te komen. Zo schadeloos mogelijk weg-

komen heeft altijd de voorkeur boven de confrontatie opzoeken. In het geval van meerdere actieve opponenten gaan we doorgaans niet over naar een van de volgende fases, maar blijven we gebruik maken van de survival-fase.

CONTROL

Indien weggelaten geen optie is, bekijken we de tweede fase: de controlefase. In deze fase leren we de potentieel schadeveroorzakende lichamelijke bewegingsvrijheid van de opponent onder controle te krijgen, hoe groot of sterk deze ook is, om deze veilig en schadeloos naar de grond te kunnen brengen. In deze fase maken wij gebruik van technieken die **deels reflexmatig en deels bewust** worden uitgevoerd. Je hebt hier immers al een vergrote mate van controle over jouw opponent en hebt nu iets meer de gelegenheid om rationeler over jouw acties na te denken.

SUBMIT

In de derde en laatste fase streven we ernaar om de opponent te fixeren of in geval van noodweer als allerlaatste optie zelfs (tijdelijk) te kunnen uitschakelen. In deze fase gebruiken wij **uitsluitend bewuste technieken**. Je hebt nu immers volledige controle en het is nu belangrijk rationeel na te blijven denken over jouw vervolgacties met het oog op proportionaliteit en geldende wet- en regelgeving.

De drie pijlers

de fundamente technieken van SHIELD

Zoals eerder beschreven telt SHIELD slechts drie verschillende fundamentele technieken: de Protector, de Clinch en de Mount. Met deze eenvoudig uit te voeren bewegingen kunnen alle drie de eerder genoemde gevechts-fases succesvol worden doorlopen. Dit klinkt een traditioneel geoefend persoon ongetwijfeld vreemd in de oren, omdat dit veelal niet strookt met de vele uiteenlopende technieken die zij hebben moeten leren. Veelal hebben ze voor verschillende situaties, afstanden en posities uiteenlopende aansluitende technieken moeten leren. Inzicht en training in onze methodiek zal echter direct inzicht geven in de compleetheid en veelvoud van mogelijke aanpakken en oplossingen die verscholen liggen in het spectrum van deze drie ogenschijnlijk eenvoudige technieken. Hieronder proberen we, zo goed als mogelijk is met tekst, je een idee te geven van onze grootste innovatie: de Protector.

DE PROTECTOR

De eerste techniek de Protector is bedoeld voor het succesvol doorlopen van de survival-fase. Bij het formeren van deze techniek hebben wij geen enkele acht geslagen op de vraag of deze er 'wel mooi, elegant en stoer genoeg uitziet'. Wij stellen onszelf enkel de vraag: wat doet het lichaam nu automatisch tijdens de acute stress van een fysieke confrontatie en hoe kunnen wij dit gebruiken? Zoals eerder benoemd observeerden wij jarenlang dat goedbedoelde technieken van vele methodieken simpelweg niet correct uitvoerbaar bleken onder hoge stress en potentiële levensbedreiging. Zodra het overlevingsbrein de regie overneemt zijn ook zij aangewezen op slechts hun instinctieve reacties. De Protector is daarom gestoeld op het natuurlijke -door het overlevings-brein geactiveerde- instinct om de handen richting het hoofd of bovenlichaam te brengen tijdens acute dreiging. De fundamentele vraag waar wij hierbij antwoord op willen (blijven) vinden is: kunnen wij met deze ene techniek iedere mogelijke initiële en daaropvolgende aanvallen overleven, of ik nu sta, kniel, zit of lig en tegen een of meerdere opponenten? Is de Protector in huidige vorm het allesomvattende eindstation?

Zeer zeker niet; ons curriculum is levend: het groeit zoals ieder gezond organisme met tijd, inzicht en ervaring. De Protector is echter al wel zover doorontwikkeld dat deze nu al reeds van unieke en bijzonder bruikbare en complete aard is. Gebaseerd op de foetus-achtige houding biedt de Protector bescherming tegen aanvallen met lege hand en slag- en steekwapens. Tevens stelt het je in staat los te komen uit verreweg de meeste grepen en faciliteert het behoudt van eventuele portofoon-communicatie tijdens de fysieke confrontatie. Ook voorziet de techniek in wapengebruik- en retentie van vuurwapens, wapenstokken, pepperspray, handboeien en overige objecten aan de eventuele koppelriem. Al deze eigenschappen zijn van toepassing of je nu staat, knielt, zit of ligt. Of je nu te maken hebt met één belager of met meerdere: met de Protector voer je slechts een enkele beweging uit om jezelf veilig te (blijven) houden. Wij hebben het denkwerk gedaan, zodat jij onder stress simpelweg reflexmatig kunt uitvoeren. Woorden kunnen niet adequaat overbrengen hoe innovatief en praktisch toepasbaar de Protector is: je moet het ervaren om te bevatten.

Denken in dimensies

het vraagstuk van meerdere gelijktijdige opponenten

Van oudsher begeven weerbaarheidsmethodieken en gevechtssporten zich enkel op het enkelvoudige vlak van fysieke confrontatie tegen een enkele opponent. Door zichzelf te limiteren tot slechts een dimensie worden beoefenaars sterk verminderd uitgerust voor de realiteit van agressie en fysiek geweld: een echt gevecht is haast nooit gepland, zelden eerlijk en dikwijls tegen een veelvoud van belagers. De laatste decennia komen meer en meer methodieken en sporten hierachter en proberen hun huidige technieken hierop aan te passen. Dit leidt echter zelden tot bevredigende resultaten want de grondslag en fundamentele filosofie van deze systemen is (te) vaak simpelweg ontoereikend. Wat het onzes inziens neemt is om met voortschrijdend inzicht zonder schroom opnieuw te beginnen bij het begin...

ONS M.A.P. PRINCIPE

Nu je hebt gelezen welke fases wij onderscheiden binnen SHIELD en je meer te weten bent gekomen over de Protector, willen we je als laatste meenemen op een van onze fundamentele sporen van innovatie en bevragend denken: ons M.A.P. principe. M.A.P. staat voor Multiple Attack Perspective (Veelvoudig Aanval Perspectief). Met dit principe dwingen wij ons-zelf om tot in detail elk van onze technieken en mogelijke toepassingen te analyseren en valideren vanuit de aanname dat iemand tegelijk kan worden aangevallen door meer dan een belager, vanuit verschillende richtingen met eventueel verschillende wapens. Het spectrum van mogelijke scenario's wordt echter nog complexer vanwege het feit dat iemand in de loop van de confrontatie te midden van een groep belagers kan komen te staan, knielen, zitten en liggen. Deze innovatieve benadering en perspectieven leiden ertoe dat het overgrote merendeel van de bestaande vechtconventies direct afvalt, waardoor een heel nieuw fundament benodigd is: de Protector.

TRAININGSMETHODIEK

Dit nieuwe fundament behoeft een nieuwe manier van trainen. Niet langer kunnen wij genoeg nemen met de doorgaans gebruikte aanpak waarin beginners eerst 'eenvoudige' lesvormen krijgen voorgeschoteld en gevorderden de 'steeds beter toepasbare' concepten mogen leren. Het idee dat iemand eerst een grote hoeveelheid tijd en energie moet stoppen in het leren van 'fundamentele concepten' en daarna pas geavanceerdere scenario's kan doorlopen is in onze ogen fundamenteel ontoereikend en een blijk van ongebruipe over zowel de realiteit van fysieke confrontaties als de innerlijke werking van ons lichaam en hersenen. Helaas zit dit gebrekkige concept van 'progressie' ingebakken in verreweg de meeste weerbaarheidsmethodieken. Wat doen wij? Na het aanleren van de Protector bevindt iemand zich in de eerste les al reeds tussen minimaal vier belagers, doorlopen ze deze scenario's direct staand, knielend, zittend en liggend en leren ze succesvol hier doorheen te navigeren. En het mooie van alles? Elk lesmoment krijgen ook wij weer nieuwe inzichten en groeien en ontwikkelen wij weer door om de volgende keer nog effectiever te kunnen zijn en onderwijzen.

Bedankt voor jouw interesse in onze verwonderlijke ontdekkingsreis

In dit document hebben wij getracht jou mee te nemen op onze reis van het bevragen, verwonderen, uitproberen, ontwikkelen en valideren van nieuwe perspectieven in de weerbaarheidscontext. We hebben de door ons en anderen geobserveerde potentiële tekortkomingen van de meeste huidige methodieken bekeken, een wetenschappelijk onderbouwde verklaring gegeven voor deze observaties en jou tenslotte meegenomen op onze reis in de zoektocht naar groei en doorontwikkeling.

Of je het nu direct met alles eens bent of het wellicht nooit eens zult worden, wij hopen dat we je in ieder geval hebben kunnen prikkelen met onze vrijdenkende drang om ons te verwonderen, te onderzoeken, te leren en te innoveren. Wellicht hebben we jou kunnen aansporen om zelf op onderzoek uit te gaan in een zoektocht naar groei en verbetering: op welke gebied dan ook.

Wees nooit bang om fouten te maken, ernaast te zitten en dingen overnieuw te moeten doen. En maak alsjeblieft nooit de fout te claimen alles te weten. Blijf nieuwgierig en open voor nieuwe inzichten en perspectieven en blijf actief op zoek naar die ene stap voorwaarts. Want, zo beloven wij jou, alleen zo zul je jouw volledige potentie bereiken.

Laten we in afsluiting terugkeren naar de vragen waar het allemaal mee begon:

- ① adequate technieken om veiligheid te garanderen.
- ② snel en eenvoudig aan te leren (gebaseerd op menselijk instinct?)
- ③ uitvoerbaar onder hoge druk en stress
- ④ effectief tegen meerdere opponenten tegelijk

Zijn wij hierin aan het slagen? Dat oordeel laten wij aan jou over...

Hartelijke groeten,



Jeffrey Bohórquez
Eigenaar UP

**BEVRAAG ALLES,
ZELFS AL HET
GENERATIES VAN
CONVENTIONELE
WIJSHEID BETREFT**

- Robert Linger

Hoe nu verder?

groeï verder en bereik jouw volledige potentie

Interesse in hoe SHIELD jou en jouw organisatie verder kan helpen? Schroom dan niet om ons te contacteren via info@uptc.nl of kijk op www.uptc.nl. Wist je dat er prachtige kansen zijn voor verdere verdieping en persoonlijke groei en ontwikkeling? Hieronder zie je enkele gerelateerde trainingen die UP verzorgt. Wat je/jullie wensen ook zijn, wij verzorgen in samenspraak een training op maat met de kwaliteit die je van ons gewend bent.

SHIELD

Door jarenlang de menselijke fysieke reflexen tijdens hoge stresssituaties te observeren hebben wij in kaart gebracht wat het menselijk lichaam nu eigenlijk uit zichzelf wil doen in geval van échte dreiging. Gebaseerd hierop onderwijzen wij in op maat gemaakte scenario's een kleine set van eenvoudige en effectieve fysieke weerbaarheidstechnieken die aansluiten op deze natuurlijke reacties en bewegingen.



SHIELD+ VOOR OVERHEDEN

De effectiviteit van en beschikbare tijd voor de huidige aanhouding- en zelfverdediging technieken van de overheden en zorg komen meer en meer in de verdrinking. Deze module breidt daarom SHIELD (zie vorige module) uit met cruciale zaken als het deëscalerende karakter van deze functies, fixeren en afboeien, wapengebruik en retentie, behoudt van portofoon-communicatie tijdens een fysieke confrontatie en regel en wetgeving.

AGRESSIE EN WEERBAARHEID

Weet jij wat te doen wanneer je te maken krijgt met agressie? In deze training leer je alles over het herkennen van agressie, hoe je hier op professionele wijze het beste op kunt reageren en wat te doen wanneer deëscaleren geen realistische optie meer is. Je maakt kennis met 'het leren lezen' van mensen om hier succesvol mee te kunnen interacteren en leert de basiselementen van ons weerbaarheidssysteem SHIELD.



WEERBAAR TEGEN WEERSTAND

Weerstand, iedereen krijgt ermee te maken. Of dit nu is op werk, tijdens onderhandelingen, competitie, interactie met anderen of in je priveleven met kennissen, financiën of iets heel anders. In deze training leer je alles over het herkennen van weerstand, hoe je hier op professionele wijze het beste mee kunt omgaan en hoe je door middel van onder andere jouw kennis over persoonlijkheden en weerbaarheid situaties naar jouw hand kunt zetten.



UP

UNLIMITED POTENTIAL