

# Gabriëlle Verbeek

**Functie/organisatie:** toezichhouder bij drie zorgorganisaties en zorginnovator

**Sport:** Japans boogschieten (kyudo)

**Opvallendste prestatie:** "Tijdens een internationaal kyudo-seminar in Amsterdam in 2016 behaalde ik samen met een Algerijn, Engelsman, een Duitser en een Portugees mijn eerste Dan. Vooral de verbondenheid van zo'n team in onze verscheurde wereld vond ik geweldig."

## 1. Waarom kyudo?

"Ik zag er een groepje mensen op een buitenterrein mee bezig en werd getroffen door de schoonheid van de bewegingen. Op proef mocht ik meedoen en na 6,5 jaar kan ik me een gevorderde beginner noemen. Het is veel meer dan trekken, schieten, klaar, zoals Europees boogschieten."

## 2. Vertel!

"Kyudo heeft honderden complexe bewegingen, gebaseerd op *shin*, oprechtheid, *zen*, het goede en *bi*, het schone. En als je de juiste techniek beheerst, kost het geen spierkracht. Je doet het vanuit het centrum van je lichaam. Bij de beste boogschutters lijkt het alsof het geen inspanning kost. Doe je het verkeerd, dan is het fysiek zwaar, want belastend voor je spieren."

## 3. Gaan er lessen mee naar het werk?

"Bij kyudo gaat het meer om de weg erheen dan het doel zelf. Als zorginnovator was ik van de concrete doelen, de zichtbare resultaten. Ik ben het proces veel meer gaan waarderen: hoe loopt dat precies en hoe gaat dat tot het doel leiden? Kyudo vraagt een open blik. Voortdurend opnieuw beginnen. Dat verrijkt mijn toezicht-houderschappen."

## 4. En andersom?

"In mijn werk kan ik goed door complexiteit heen kijken. Dat helpt mij om bij kyudo heel goed te voelen wat er achter de veelheid aan details zit. Het gaat niet alleen om schoonheid, maar vooral om je leerproces."

## 5. Hoe belangrijk is kyudo?

"Redelijk belangrijk. Het is een soort actieve vorm van *zen* die mijn persoonlijke ontwikkeling stimuleert. Een avond per week ben ik ermee bezig en eens in de zoveel tijd een hele dag. Kyudo geeft me heel veel energie en ik ga er zó in op, dat ik alles achter me laat en daardoor fris in mijn werk en leven sta."