

# Holistisch Golf sterkt je mentaal

Rustig, Soepel en gemakkelijk. Deze mantra vormt de kern van holistisch golf, een nieuwe methode om meer plezier in het golfspel te ontwikkelen en beter te presteren.

De bal ligt er goed voor. Na een lekkere afslag van de tee, ligt hij als het ware klaar om op deze par 4 op de green te worden gelegd. "Y'ess, misschien wordt dit wel een par", schiet door mijn hoofd. Mooi niet. Ik raak de bal niet lekker en in plaats van op de green, komt hij iets verderop in het hoge gras terecht. Een golf van boosheid en teleurstelling schiet door me heen. "Getver, geen par ook, misschien zelfs wel een double bogey, omdat ik hem natuurlijk niet meteen uit die ropositie wegtijg..."

"Een herkenbare reactie", zegt flightge noot Din Binkhorst (65), die mij wil laten ervaren wat holistisch golf betekent. Hij is de bedenker van deze methode die als belangrijkste doel heeft mensen meer plezier te laten beleven aan golf en het spel niet te laten beïnvloeden door allerlei verstoringe gedachten.

## Hier-en-nu

Denken aan je score, is volgens Binkhorst één van de grootste storingsbronnen. "Teveel met het eindresultaat bezig zijn, kan een goede slag in de weg staan. Je verkrampt en kunt niet meer ontvangen bewegen en boos worden heeft ook geen zin." Volgens hem is het mogelijk die belemmerende gedachten anders te programmeren door je te concentreren op het zo goed mogelijk slaan van je volgende slag, zonder je

ook bij andere methoden worden gebruikt. Waarın het holistisch golf zich wel onderscheidt, is dat je als golfer de techniek en ratio (tijdelijk) loslaat, en je geheel laat leiden door gevoel en intuïtie. "Streef er alleen maar naar een zo lekker mogelijke slag te maken, zonder erbij te denken wat dat al dan niet voor gevolg kan hebben voor je score." Binkhorst kwam op het idee van holistisch golf - dat letterlijk staat voor eenheid tussen geest en lichaam - na een opleiding NLP. De essentie daarvan, dat gedrag gestuurd kan worden vanuit de hersenen, bleek zeer goed te werken in zijn werk als organisatiepsycholoog, maar ook tijdens het golfspel. Binkhorst: "Ik merkte dat ik vrienden die gefrustreerd raakten tijdens het spelen, makkelijk met simpele tips kon helpen weer lekker met het spel bezig te zijn." Eind 1998 besloot hij er serieus en professioneel mee aan de slag te gaan.

Hij verzorgde een golfdag waarin hij met de aspecten van holistisch golf. "De enthousiaste reacties gaven aan dat ik op het goede pad zat," aldus Binkhorst. Om het holistisch golfprincipe ook 'zichtbaar' te maken, ontwikkelde hij een score-systeem, waarmee spelers hun holistische spel kunnen registreren. Op die kaart moet elke slag op drie aspecten worden beoordeeld: ben ik tevreden over de afstand, ben ik tevreden over de richting en hoe was het totaalgevoel. "Zo ben je heel anders met golf bezig dan wanneer je met je eindscore bezig bent. Zelfs een slag die voor je score niet goed is - de richting en de afstand zijn niet goed, maar hij voelde wel 'lekker' - kun je positief waarderen. Dat heeft een goede uitwerking op je spel."

"Alleen het 'hier-en-nu' telt", aldus Din Binkhorst



"De essentie is dat je jezelf steeds weer in de goede mentale toestand kunt brengen"

overtog met de NGF om te kijken op wat voor manier het holistisch golf daar eventueel gebruikt kan worden.

De derde slag vanuit het hoge gras, gaat niet zo mooi als gehoopt. Ondanks mijn verwoede poging alleen aan deze slag te denken, merk ik dat een stemmetje in mijn achterhoofd zeurt: de slag moet wel goed zijn, anders verpest je deze hele hole... Op zich komt de bal er mooi uit, maar in plaats van de geplande 120 meter, komt hij 50 meter verderop op de fairway te liggen.

Ik begin te balen. Maar Binkhorst stuurt: "Hoe was de afstand?" "Mwoah... Hoe was de richting?" "Eigenlijk wel goed, beden ik me. "En hoe was het gevoel?" "Op zich ook wel lekker", beden ik en realiseer me dat het hele maal zo'n slechte slag nog niet was. Dat voelt toch anders, dan alleen maar teleurgesteld zijn over die slag... Binkhorst lacht: "En dát is nou het idee van holistisch golf! Mooi gevoel toch?" ■