
Spannend jeugdboek *Max en het geheim van de Samoerai* leert tieners vreedzaam om te gaan met pesten, geweld en discriminatie



Vanaf 10 oktober 2007 is 'Max en het geheim van de Samoerai' in de boekwinkel te bestellen. Naast een spannend verhaal helpt het tieners en passant oosterse technieken toe te passen om op een krachtige, harmonieuze manier om te gaan met pesten, geweld en discriminatie. Het boek is geschreven door Lars Faber en is geschikt voor tieners in de leeftijd van 11-16 jaar.

Het boek *Max en het geheim van de Samoerai* heeft een stevig fundament in de oosterse filosofie en de uitingsvormen Judo en Aikido. Het geweldloze aspect van verschillende Japanse verdedigingssporten biedt concrete handvatten om bijvoorbeeld om te gaan met pesten. Tieners die worden gepest, werken met dit boek aan het opbouwen van zelfvertrouwen en eigenwaarde, twee belangrijke pijlers om je zelfverzekerd en veilig te voelen. Daarbij gaat het niet zozeer om verdedigingstechnieken, maar om bewustzijn. Wanneer tieners zich eenmaal bewust zijn van het effect van hun houding op hun omgeving, kunnen ze gaan oefenen in het krachtiger maken van die houding.

Oefeningen om energiebron te ontdekken

Gepeste tieners maken zich vaak klein en kruipen in een slachtofferrol waarmee ze een nog makkelijker doelwit worden. In het verhaal begint Max in deze positie. Hij heeft een klein postuur en wordt met regelmaat op een gewelddadige manier gepest. Tot hij de één jaar oudere Stanley ontmoet, die hem leert om op een krachtige manier in het leven te staan. Max wordt door Stanley gaandeweg ingewijd in het geheim van de Samoerai: een leven dat draait om twee kernbegrippen: energie en harmonie. Samoeraikrijgers hadden een perfecte beheersing van *ki*, de levensenergie waar alles in de oosterse vechtsport om draait en iedereen kan leren. *Max en het geheim van de Samoerai* is doorspekt met oefeningen, die tieners zelf kunnen doen en hen direct laten ervaren wat er gebeurt als ze die energiebron ontdekken.

Meetbare levensenergie

Ki-energie is geen suggestie; met relatief eenvoudige apparatuur voor biofeedback is de energie direct te meten. Het werkt samen met de ademhaling. Door een paar keer krachtig en diep adem te halen, neemt de energie toe. Iedereen die deze basisprincipes leert, kan op een eenvoudige manier emoties onder controle krijgen, waardoor je veel minder snel reageert op anderen en ook minder bang bent. Verder is in het boek de metafoor van *bushido* (de weg van de krijger) opgenomen. Daarmee leren tieners door het verhaal heen onder meer over respect, morele rechtschapenheid en mededogen.

Spelenderwijs krachtiger

Met het boek wil de schrijver vooral tieners inspireren en laten zien dat er andere manieren zijn om met hun problemen om te gaan. "Scholen komen vaak met complexe oplossingen, gedragsregels en andere structuren. Ik wil de jeugd op hun eigen niveau bereiken. Ze interesseren om nieuwe vaardigheden aan te leren, die ze zelf toe kunnen passen. Daarom leren ze in het verhaal ook niet van volwassenen, maar van elkaar. Tieners spelenderwijs helpen krachtiger te worden is de kern van het verhaal", licht Lars Faber toe.

Max en het geheim van de Samoerai is vanaf 10 oktober 2007 verkrijgbaar in de boekenwinkels of via www.samoerai.eu. Uitgeverij Kinetics BV, ISBN 978-90-811377-1-3 prijs €14,90 hardcover 76 pag.

Op www.samoerai.eu is het e-book te downloaden.

Over Stichting Vreedzame Krijger

Stichting Vreedzame Krijger is in september 2007 opgericht door Lars Faber en Tanja Baetsen. Hoofddoelstelling van de stichting is het bevorderen van een harmonieuze samenleving. Deze stichting is opgericht om ouders, scholen en vooral tieners te ondersteunen. Tieners die gepest worden, kunnen hier terecht en de nodige ondersteuning en training krijgen. De website www.vreedzamekrijger.nl is momenteel in aanbouw en wordt verwacht medio november operabel te zijn.

Andere boeken van Lars Faber

Samoerai Communicatie - ISBN 90-808695-7-0 €19,95 paperback 112 pag.

De Gewijde Reis - ISBN 90 808 6952X €22,90 paperback 320 pag.

Voor meer informatie

Voor meer informatie en beeldmateriaal:

Stichting Vreedzame Krijger

Lars Faber

06-53740907

info@kinetics.nl