

# *Een goede* SAMOERAI

NAAM: **CHRISTINA FILLERUP (31)**

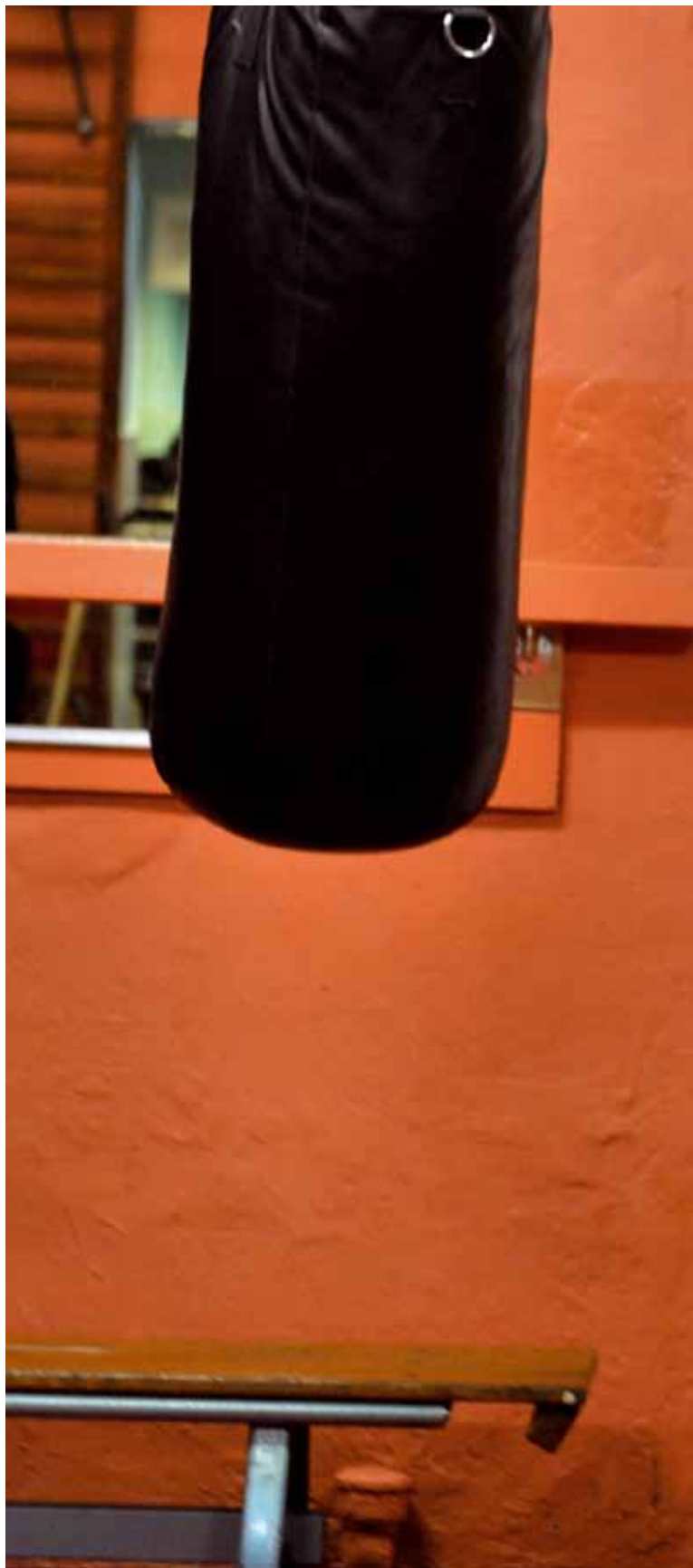
BEROEP: **ANIOS PSYCHIATRIE BIJ DE BASCULE IN  
AMSTERDAM**

VREDIGE ACTIVITEIT: **KATORI SHINTO RYU**

'Ik beoefen deze Japanse krijgskunst twee keer per week. Het is van oudsher de trainingswijze voor samoerai. In de kata-vorm worden alle slagen in een vaste volgorde zo vaak herhaald dat je ze reflexmatig kunt uitvoeren. Het is een sport die volledige aandacht en concentratie vergt. Je denkt helemaal nergens meer aan. Als ik het een tijdje niet doe, dan pieker ik vaker en kan ik mijn werk moeilijker loslaten.'

TEKST: **ROBERT CROMMENTUYN**

BEELD: **DE BEELDREDAKTIE, KICK SMEETS**



# *pakt nooit het ZWAARD op'*

