

Ik beweeg. Ik leef!

LIJN VERSUS SPIRAAL

Ongeveer 3000 jaar geleden veranderde de wereld ingrijpend. De mens van toen leerde hoe hij erts kon smelten en tot een metalen gereedschap kon maken. Hij voelde zich hierdoor niet langer onderworpen aan de natuurkrachten. Hij ging nadenken over hoe de wereld in elkaar zit. Twee grote visies ontstonden: de lineaire visie in het Westen en de cyclische visie in het Oosten.

In het Westen zag men dat alles een oorzaak en een gevolg heeft: als dit, dan dat. Het leven is een lijn van geboorte tot dood. Het denken heeft uiteindelijk geleid tot een onwaarschijnlijk technische ontwikkeling. Ons van alle gemakken voorzien leven is het gevolg.

In het cyclische denken kijkt men naar patronen in de natuur. Zo ontstond de theorie van de Vijf Elementen waarover ik in de nieuwsbrief 'Thema 2019: Vijf elementen' van 20 december 2018 schreef. Deze patronen herhalen zich voortdurend: winter, lente, zomer, nazomer, herfst en dan begint weer de winter. Door deze patronen te herkennen kan de mens zien wat de juiste volgende stap is om in harmonie met het leven te blijven. Een baby gaat eerst kruipen, voordat hij gaat lopen. Slaat hij de stap het kruipen over, dan heeft dit negatieve gevolgen voor de ontwikkeling van zijn motoriek. Elk deel van het patroon is noodzakelijk. Zowel je dromen, planning, uitvoering, evaluatie als het loslaten wat je geen goed doet, zijn nodig om je verder te kunnen ontwikkelen.



Eén en drie stoelen. J. Kosuth (1965)

VAN MACHINE NAAR LEVEND WEZEN

In najaar 2018 heb ik enige trainingen bij Liz Koch gedaan. Liz is van huis uit een conceptueel kunstenaar. Conceptuele kunst wil de mens bevrijden uit traditionele bindingen. Kosuth, een van de eerste conceptuele kunstenaars, laat het gevolg van het lineaire denken zien in zijn schilderij 'één en drie stoelen'. De werkelijke stoel is vervangen door een foto of een definitie in een woordenboek. Hij laat hiermee zien, dat de relatie tussen de stoel en zijn omgeving verloren is gegaan. Liz verwoordt het als volgt: 'de mens is verliefd geworden op de machine die hij heeft gemaakt. Hij denkt nu dat hij zelf een machine is waar je het defecte onderdeel uit kunt halen en weer een nieuw onderdeel in kunt plaatsen'. We zien in de huidige gezondheidszorg deze opvatting steeds meer falen. Het aantal chronisch zieken stijgt explosief.

Denken dat de mens een machine is, doet de mens tekort. De mens is een levend wezen. De mens maakt deel uit van de natuur.

omgeving. Hij kan niet gereduceerd worden tot een definitie in een woordenboek. In relatie met die omgeving komt de mens tot expressie van zijn oneindige mogelijkheden. Dit is niet louter een filosofisch verhaal. Door de kwantumbiologie ontdekt men dat het morfologische model (cyclisch denken) een nauwkeuriger beeld van de mens geeft dan het biomechanische model (lineair denken).

QIGONG EN TAIJI

Qigong en taiji zijn Chinese bewegingskunsten die geïnspireerd zijn op bewegingen in de natuur. Deze bewegingen zijn rond, spiralend en traag. Ze sluiten aan bij de bewegingen die ieder levend wezen in het begin van zijn leven maakt: van binnen naar buiten uitstrekkend tot zijn uiterste expressie. Daarna keert de beweging weer naar binnen voor rust en regeneratie.

Voor de mensen die opgegroeid en geschoold zijn in het lineaire denken is het lastig om de overstap naar het cyclische denken te maken getuige de vragen die ik op mijn lessen krijg:

- doe ik het goed of fout?
- wat kan ik verbeteren?
- hoe kom ik van mijn klachten af?

Deze mensen gaan niet te rade bij hun eigen lichaam. Hun eigen lichaam zou antwoorden met het ervaren van plezier of ongenoegen. Nee, ze zoeken naar antwoorden buiten zich zelf en gaan daarmee aan de slag of dit hun goed doet of niet. Ze denken hun uiterste best de oefening goed uit te voeren.

Qigong en taiji heten niet voor niets een kunst. In een kunst gaat het erom dat wat jou beweegt tot uitdrukking te laten komen. In taiji en qigong vertrouwt je je steeds meer toe aan je lichaam en geef je steeds meer de ruimte aan wat zich vanuit jouw lichaam wil manifesteren. Je geeft ruimte om je te verwonderen. Je verlangt je te verbinden met het leven en je strekt je daar naar toe uit. Je doet niet langer meer de oefening. Je bent de beweging. Zo bewegen is leven gevend.