



Traag

De sneeuw viel gestadig omlaag. Het geluid veranderde van klank en verstilde. Verwonderd keek ik naar buiten. De takken van de bomen werden zwart en wit. Ze staken prachtig af tegen de hemel. Op het speelflein tegenover mijn huis bouwden kinderen een sneeuwpop. Anderen hielden een sneeuwballengevecht. Moeders kwamen hun kinderen met de slee van school ophalen. De tijd leek stil te staan.

Hoe haaks op wat ik aan de overkant van mijn huis zag en waarvan ik zo genoot, stonden gesprekken die ik daarna had. Er werd geklaagd over de gladheid, over de viezigheid en over het niet op tijd kunnen zijn waar je wilt wezen. In dit gemopper weerklonk de eis van onze 24-uurs maatschappij: het leven moet doorgaan in hetzelfde tempo en op dezelfde wijze zoals het altijd gaat.

VERTRAGEN

En dit altijd op hetzelfde tempo moeten doorgaan past ons mensen niet. Ieder merkt dat de dagen korter worden. Het licht is minimaal. De sneeuw beperkt je actieradius. Net als de boom die zijn bladeren heeft laten vallen, zijn sapstroom terug naar zijn wortels heeft laten keren en daar tot rust is gekomen, zó verlangen wij meer naar binnen te keren, naar slaap en naar gezelligheid.

TAIJI

De vertraging die dit seizoen bepaalt, zie je terug in taiji. Wie taiji op tv heeft gezien, ziet mensen heel trage bewegingen maken. Dit trage tempo fascineert. De bewegingen stralen schoonheid uit. Een sluimerend verlangen naar natuurlijk en vrij bewegen kan ontwakken.

Toch valt het beoefenaars in beginsel niet mee om zo traag te bewegen. De innerlijke onrust roert zich. Dit kan ervaren worden als pijn of ongemak, gedachten die afdwalen of irritatie. Onrust blijkt dus een etiket te zijn voor allerlei verschillende sensaties. Het etiket fixeert deze sensaties en houdt ze in stand. Haal je het etiket eraf, dan veranderen deze sensaties vanzelf.

LICHAAMSBEWUSTZIJN

Wanneer de beoefenaar deze stroom van veranderingen kan gewaarworden en toelaten, dan komt vanzelf het moment dat hij niet meer zelf de bewegingen maakt. Zijn lichaam volgt de innerlijke stroom. Zijn bewegingen zijn moeiteloos en soepel. Dán is de schoonheid in zijn beweging geboren. Ongemerkt heeft onrust plaats gemaakt voor stilte en aanwezig zijn. Dit geeft ontspanning en ruimte voor nieuwe ideeën. Hoewel de beoefenaar zijn bewegingen steeds verder kan vertragen, ontdekt hij dat hij een natuurlijk ritme van bewegen heeft.

VERBINDEN

Bij de lessen taiji is het de gewoonte om naast zelf te oefenen ook gezamenlijk de serie van bewegingen te maken. Het wonderlijke is dat wanneer ieder bij zichzelf is, de groep zich als vanzelf op elkaar afstemt en als één geheel beweegt. Leven en bewegen in jouw ritme versterkt je capaciteit om met anderen en met het leven mee te bewegen. En samen tot oplossingen te komen voor vraagstukken die onoplosbaar leken.

Misschien vind je de volgende artikelen ook interessant om te lezen:

[Taiji, een bewegingskunst](#)

[Verandering gewenst](#)