



## Vijf elementen & taiji waaier

Van 475 tot 225 voor onze jaartelling was China verdeeld in veel kleine staten die met elkaar oorlog voerden om meer land te krijgen. In die periode werd de automatische kruisboog ontwikkeld. Oorlog werd een bedrijf waar talloze mensen slachtoffer van werden en worden. In die tijd heerste grote onzekerheid. Talloze filosofieën ontstonden om de onzekerheid het hoofd te bieden. Opmerkelijk was dat de inspiratie voor deze filosofieën in de natuur werd gevonden. De filosofie van de Vijf Elementen ontstond toen. Dit jaar staat deze filosofie centraal bij Vol-ledig.

Als je de laatste dagen de natuur hebt gevolgd, dan voelde afgelopen maandag waterkoud en tegelijk tjlpten de vogels dat de lente in aantocht is. Zo volgt de lente de winter op. Na de lente wordt het zomer, nazomer, herfst en weer winter. Je kunt dit zien als vijf fasen of elementen. Elk element heeft zijn eigen kwaliteiten. Zo kun je zeggen, dat

<u>element</u>	<u>een kwaliteit van dat element</u>
water	leegte
hout	veerkracht
vuur	intentie
aarde	toepassing
metaal	verzamelen

Elke beweging in taiji kent deze vijf fasen.

### VIJF ELEMENTEN IN EEN BEWEGING

Elke taiji-beweging volgt de cadans van het leven: vanuit leegte (yin) ontstaat beweging en groeit uit tot zijn volheid (yang). Je kunt in elke beweging vijf fasen of elementen onderscheiden.

W Het begint met het ervaren van leegte. De structuur in je lichaam is minimaal en je ogen zijn ontspannen. Je kunt soepel van de ene naar de andere beweging doorgaan. Je tegenstander weet hierdoor niet wat jij gaat doen. Je energie is teruggekeerd naar de aarde. Dit is de fase van het element water.

H Vanuit de aarde word je weer met energie gevuld. De nieuwe beweging ontstaat. Dit is het element hout.

V Wanneer jouw energie je weer gevuld heeft, dan ontstaat er gerichtheid. Je hebt een intentie. Je gaat recht op je doel af. Dit is de fase van het element vuur.

A In het element aarde voer je de aanval uit. Je structuur is maximaal en je ogen zijn gefocust. Je strekt je volledig uit en er is een even sterke tegengestelde kracht. Hierdoor heeft je beweging het gewenste effect. Je krijgt controle over je tegenstander.

M Je kunt niet in je uiterste blijven, dan verzwakt of verstart de beweging. Ontspannen is noodzakelijk. Je geeft je beweging op, zodat je energie zich weer verzamelt en verbindt met de aarde. Dit loslaten is de fase van het element metaal en zorgt dat je weer in de soepele overgang komt naar een nieuwe beweging.



## TAIJI WAAIER

De Chinese bewegingskunst taiji kun je ook beoefenen met een waaier. De waaier gebruik je dan niet meer uitsluitend om jezelf koelte toe te wuiven, maar wordt een heus wapen. Meester Shen Zhengyu komt in het weekend van 9 en 10 maart 2019 taiji waaier onderwijzen.

De vorm van taiji waaier bestaat uit 6 delen waarvan het vierde deel sterk lijkt op het tweede deel. Daarom is het mogelijk om aan elk deel één van de vijf elementen te koppelen. Het wil niet zeggen, dat de bewegingen in dat deel specifiek voor een bepaald element zijn. Het wil wel zeggen, dat in dat deel specifiek aandacht is voor één element.

In het weekend van 9 en 10 maart staat het element hout centraal. Het element hout is verbonden met de lente. Het gaat om veerkracht. Na de winter, waarin we ons als vanzelf in huis terugtrokken, komen we nu weer naar buiten. In de natuur schieten de planten de grond uit, zelfs door het asfalt heen. Hierbij horen de lever- en galblaasmeridiaan. Deze meridianen zorgen dat op het juiste moment op de juiste plaats de juiste hoeveelheid energie aanwezig is. Door de lever- en galblaasmeridiaan in de taiji-bewegingen soepel open te strekken en weer te ontspannen, gaat de energie krachtiger door de meridianen stromen. Afvalstoffen in die meridianen (binqi), ontstaan door een onjuiste lichaamshouding of door overmatige emoties, komen hierdoor weer in beweging en kunnen je lichaam verlaten.