



Elements



Die vier Elemente in der Kampfkunst.

Erde-Feuer-Wasser-Luft

Sind in vielen Kulturen und spirituellen Traditionen die Grundbausteine des Seins bzw. die vier Elemente des Lebens. Jedes Element verkörpert dabei mehrere Eigenschaften bzw. repräsentiert bestimmte geistige Energien und Prinzipien.

Erde:

Als erstes trainiert der Schüler die Erde. Sie steht für Stabilität, Kraft und Standhaftigkeit.

Feuer:

Als zweites trainiert der Schüler das Feuer. Es steht für Explosivität, Schnelligkeit und Aktivität.

Wasser:

Als drittes trainiert der Schüler das Wasser. Es steht für Flexibilität, Körperbeherrschung und Energie.

Wind:

Als viertes trainiert der Schüler den Wind. Er steht für Beweglichkeit, Kondition und Ausdauer.

Im fünften Jahr steht die Vereinigung der 4 Elemente im Mittelpunkt. Es wird der individuelle eigene Stil mit den 4 Elementen trainiert und führt dann zum Meistergrad.

Das Training ist auf fünf Jahre ausgelegt. Der Weg der Kampfkunst endet nie.

Mit Elements wird erstmals eine neue Kampfkunst vorgestellt, die alle vier Elemente in ihren Übungen integriert und mit diesen Qualitäten gezielt arbeiten. Denn was gibt es mächtigeres auf dem Planeten als die Elemente?

Nur wenn alle Aspekte ihren Platz einnehmen, kann die Lebensenergie frei fließen. In Elements werden daher alle vier Elemente eingesetzt und mittels Shaolin Qi Gong aktiviert.

Es werden Selbstverteidigungselemente von Judo-Jujutsu-Aikido, verschiedene Karate Stile, Ninjutsu und Kung Fu in Elements integriert.

Elements ist ein geerdeter Weg.

Unsere moderne von Stress, Hektik und Angst geprägte Lebensweise hat viele entwurzelt. Insofern beschreitet Elements einen natürlichen Weg des eigenen Körpers und der Elemente. Es ist eine Kunst die jeder meistern kann. Das einzige, dass man mitbringen sollte: Offenheit für das Neue, sowie kindliche Neugier und Leidenschaft, diesen Weg für sich anzunehmen. Auf dem Weg dorthin beschenkt Elements einen mit Kraft, Klarheit, Gesundheit, Selbstbewusstsein, Harmonie und Mitgefühl für alle Lebewesen und der Verbundenheit mit sich der Natur und den Elementen.

In Elements geht es also weniger um das Erlernen von hunderten von komplizierten Techniken um sie für den oftmals unrealistischen Fall anzuwenden. Vielmehr liegt der Fokus auf ausgewählte und sehr effektive Techniken in Verbindung mit den jeweiligen Elementen.

Elements ist eine Kampfkunst!

Der Fokus liegt darauf den Körper und Geist zu trainieren. Doch wie bei allen Künsten braucht es Übung um neben dem Atem und Körper auch unseren Geist zu trainieren. Die Arbeit mit den Elementen hilft uns insgesamt zu mehr Gelassenheit, Balance und Selbstbewusstsein.

In einem angemessenen Tempo und Rhythmus, entfaltet Elements unser Potential.

Zu meiner Person:

Andreas Biehler geb. 1980

Im Alter von 10 Jahren habe ich mit Judo angefangen, es folgten Jujutsu, Boxen, Aikido verschiedene Karate Stile, Sunmudo. Außerdem habe ich privat Ninjutsu und Kung Fu trainiert.

Ich habe mit zwei Shaolin Mönchen trainiert Shi Xinggui und Shi Heng Yi

Daher habe ich verschiedene Shaolin Qi Gong Stile erlernt.

Meine größte Freude ist, mein erlerntes mit Dir zu teilen.