

# Elements



Mixed martial arts

## **Die vier Elemente in der Kampfkunst.**

### **Erde-Feuer-Wasser-Luft**

Sind in vielen Kulturen die Grundbausteine des Seins. Jedes Element verkörpert dabei mehrere Eigenschaften bzw. repräsentiert bestimmte 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.

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 arbeitet. Denn was gibt es mächtigeres auf dem Planeten als die Elemente? 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.

Unsere moderne, von Stress, Hektik und Angst geprägte Lebensweise, hat viele entwurzelt.

Insofern beschreitet Elements einen natürlichen Weg.

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.

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 dem 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 den 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 und verschiedene Karate Stile. Außerdem habe ich privat Ninjutsu und Kung Fu trainiert.

Ich durfte mit zwei Shaolin Mönchen, Shi Xinggui und Shi Heng Yi, trainieren. Daher habe ich Kung Fu und verschiedene Shaolin Qi Gong Stile erlernt. Meine größte Freude ist mein erlerntes mit Dir zu teilen.