

EENHEID VAN LICHAAM EN GEEST

Het principe van de 6 harmonieën (Liu He)

Linda Ho juni 2025



Inleiding

In de Tai Chi draait alles om balans, verbinding en het harmonisch laten samenwerken van lichaam en geest¹. Van oorsprong is Tai Chi een zgn. interne martial art, een gevechtscunst die niet alleen gebruik maakt van fysieke kracht, maar juist ook van het cultiveren en inzetten van levensenergie (Qi) en het ontwikkelen en trainen van de geest (Yi).

In de hitte van het gevecht was het uitermate belangrijk om de geest rustig en evenwichtig te houden. Tegelijkertijd moesten bewegingen krachtig, stabiel en efficiënt zijn. De krijger die mentaal en fysiek in balans was, had in het gevecht een flinke streep voor. Om de ontwikkeling van die mentale en fysieke balans te versterken, werd gebruik gemaakt van het principe van **de Zes Harmonieën (Liu He)**.

Het principe van de Zes Harmonieën heeft zich door de eeuwen heen bewezen als bijzonder effectief. Niet alleen in gevechtssituaties, maar ook in het dagelijks leven. Tot op de dag van vandaag vormt het één van de meest fundamentele principes binnen de Tai Chi-beoefening. De Zes Harmonieën helpen bij uitstek om de eenheid van lichaam en geest tot stand te brengen.

De Zes Harmonieën in de Tai Chi

De Zes Harmonieën vormen een leidraad voor al onze bewegingen, zowel onze externe bewegingen als onze interne bewegingen. Ze vormen de basis voor de coördinatie van lichaam, energie (Qi) en geest (Yi) in de beoefening van Tai Chi en ze helpen om onze bewegingen op een natuurlijke wijze, te laten verlopen.

Interne en Externe Harmonieën

We onderscheiden Drie Externe Harmonieën en Drie Interne Harmonieën, waarbij de beginnend beoefenaar start met het leren van de Drie Externe Harmonieën. De gevorderde beoefenaar leert de focus te verschuiven naar de Drie Interne Harmonieën en uiteindelijk naar de integratie van de externe en de interne Harmonieën.

We noemen dit ook wel de beweging maken van 'Wai naar Nei' — en uiteindelijk weer van 'Nei naar Wai'. Van buiten naar binnen, en daarna weer van binnen naar buiten.

¹ Ik gebruik hier de woorden mind en geest door elkaar. In de Tai Chi maken we een onderscheid tussen de emotionele mind (Xin) en de bewuste mind (Yi). Als ik hier het woord geest of mind gebruik, doel ik op de bewuste mind (Yi).

Wat wil dit nu zeggen? In het begin is de Tai Chi beoefenaar vooral gericht op het aanleren van de juiste bewegingen van het lichaam. Hierbij zijn de Drie Externe Harmonieën een handig hulpmiddel om de bewegingen vloeiend en soepel te laten verlopen. Gaandeweg wordt juist de interne beweging belangrijk, waarbij de ‘mind’ de stroom van Qi gaat gidsen, die op zijn beurt weer het lichaam leidt.

Het uiteindelijke doel is om de externe en interne Harmonieën samen te brengen tot één onlosmakelijk geheel — een vloeiende, verbonden beweging waarin lichaam, energie en geest volledig op elkaar afgestemd zijn. In de Tai Chi spreken we dan van *verbinding van binnen en buiten*: een staat van harmonie waarin elke beweging voortkomt uit innerlijke rust en geleid wordt door Qi en bewuste intentie.

De Drie Externe Harmonieën (Wai San He)

De Drie Externe Harmonieën hebben betrekking op de fysieke coördinatie van het lichaam. Ze helpen ons om onze bewegingen te synchroniseren en ons lichaam als één geheel te laten bewegen. Onze bewegingen worden soepeler en winnen aan kracht. Daarnaast zorgt toepassing van de externe harmonieën voor een goede lichaamshouding en een stabiele gronding. De externe Harmonieën hebben betrekking op de afstemming tussen verschillende lichaamsdelen: handen en voeten, ellebogen en knieën, schouders en heupen.

De Drie Externe Harmonieën – Wai San He

1. De Hand – Voet coördinatie

De beweging en de stand van de hand is afgestemd op de beweging en de stand van de voet. In de Hand – Voet coördinatie zijn de toepassingen van Tai Chi als martial art goed terug te zien, bijv. bij duwende of afwerende bewegingen. Dit zorgt voor een effectiever en natuurlijker gebruik van lichaamskracht.

2. De Elleboog – Knie coördinatie

De beweging en positie van de elleboog volgt de beweging en de positie van de knie en andersom. Als de positie van de elleboog in lijn is met de positie van de knie zorgt dit voor meer stabiliteit en een steviger fundament. Zodra bijv. de elleboog verder reikt dan de knie, raakt het lichaam automatisch uit balans.

3. De Schouder – Heup coördinatie

De beweging en stand van de schouders is in overeenstemming met de beweging en stand van de heupen. Harmonisatie van schouder en heup leidt tot een betere lichaamshouding (geen verdraaiing van de ruggengraat bijv.), minder spanning in rug en nek en een grotere lichaamskracht.

De Drie Externe Harmonieën helpen ons op het pad *van buiten naar binnen* (Wai – Nei). Als ons lichaam geharmoniseerd beweegt, dan kan onze Qi gemakkelijker door ons lichaam heen stromen en afdalen naar de onderste Dan Tian (energiecentrum). Dit helpt om de geest tot rust en kalmte te brengen.

De Drie Interne Harmoniën (Nei San He)

De Drie Interne Harmonieën gaan over de verbinding tussen wil (Xin), geest (Yi), en energie (Qi). Bij de Drie Interne Harmonieën verschuift onze focus naar de 'Nei – Wai' beweging: *van binnen naar buiten*. Het is de geest die de energie aanstuurt, en de energie die het lichaam beweegt. Waar het aanvankelijk ons lichaam is die we harmoniseren om de stroom van Qi te stimuleren en vandaaruit onze geest tot rust te brengen, helpen de interne Harmonieën om vanuit innerlijke rust tot vloeiende beweging te komen.

De Drie Interne Harmoniën (Nei San He)

1. Hart verenigd met Intentie: (Xin yi Yi he)

Het hart (de Xin) ookwel de 'emotionele' geest genoemd, staat o.a. voor onze innerlijke motivatie en wil. Je zou onze wil kunnen zien als het 1^e vonkje dat maakt dat er een beweging wil ontstaan. Vervolgens moet dit vonkje, de motivatie, gestroomlijnd worden met onze bewuste geest (de Yi). Je wil moet als het ware bewust ergens op gericht worden.

2. Intentie verenigd met Energie: (Yi yi Qi he)

De intentie, de geest, moet vervolgens de Qi, de energie gaan leiden, zodat er daadwerkelijk een gerichte beweging ontstaat. Belangrijk is dat de geest stabiel en gefocust blijft. Zonder een bewuste intentie en een duidelijke gerichtheid verspreidt energie zich op een ineffectieve manier. Dat maakt dat energie verloren gaat zonder doel te raken. Dat is in het dagelijks leven niet anders. Als je als een 'kip zonder kop' rond gaat rennen, zonder te weten waar je naar toe wilt, is de kans groot dat je energie verspilt zonder doel te bereiken. Op het moment dat je duidelijk focus blijft houden en daar met je aandacht bij kan blijven, wordt je energie effectief én efficiënt ingezet.

3. Energie verenigd met Kracht: (Qi yi Li he)

Tot slot harmoniseert de Qi, de energie zich met kracht. Energie wordt omgezet in daadwerkelijke beweging. Kracht geleid door Qi is geen harde externe kracht, maar is 'soft power' (Jin). In het westerse denken wordt soms de vergissing gemaakt dat deze kracht zwak is.

De combinatie van kracht met het gebruik van Qi maakt echter dat de kracht, die we in de Tai Chi gebruiken, levend, flexibel en zeer effectief is. Als bamboe die meebuigt met de wind. Vertaald naar ons dagelijks leven betekent dit, dat we enerzijds de focus gericht houden op het uiteindelijke doel, anderzijds dat we soepel meebewegen met externe omstandigheden. We worden als water, dat zich soepel om obstakels op haar pad heen weet te bewegen.

Samenvattend

Het principe van de Zes Harmonieën begeleidt zowel onze externe bewegingen als de beweging van binnenuit (van wil naar intentie, naar energie en kracht). Waar in het begin de beweging van buiten naar binnen gaat, is het later juist de mind die de energie gidst, die tenslotte het lichaam beweegt. Door de Zes Harmonieën bewust toe te passen, worden je bewegingen vloeiender, je geest rustiger en je energie en kracht gericht ingezet.

