**Rots en water**

**Vier rode draden**  
Het Rots en Water programma kent **4** thema’s n.l. zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen en specifiek voor meisjes is een vierde thema toegevoegd: in actie kunnen en durven komen. Deze thema’s worden in het programma door 4 rode draden met elkaar verbonden:  
1) Het leren gronden (stevig en ontspannen staan), centreren (adem in de buik) en richten van de aandacht/focus.(uiterlijk focus, later transformerend naar een innerlijk doel) Het centrum (in Japan benoemd met hara, in China met tantien) wordt ervaren en ontwikkeld als een centrum van kracht en een centrum van rust.  
Iemand die gecentreerd is en gegrond ervaart een stevige, fysieke basis die elke handeling, en het tot handelen overgaan, vergemakkelijkt.  
  
2) De ontwikkeling van de gouden driehoek: lichaamsbewustzijn-emotioneel bewustzijn-zelfbewustzijn. Emoties drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen in samenspel met de werking van diverse hormonen . Zonder lichaam is er geen bewustzijn van emoties mogelijk. Zonder lichaamsbesef is er geen emotioneel besef en geen zelfbesef mogelijk.  
De ontwikkeling van meer lichaamsbewustzijn kan daarom leiden tot meer inzicht en ervaring van de eigen reactiepatronen, hetgeen een kans biedt tot verdieping van het emotioneel bewustzijn en zelfbewustzijn. Dit concept ligt in feite ten grondslag aan elke zelfverdedigingsport waar aandacht is voor de ontwikkeling van mentale kracht en innerlijke kracht. De ervaring van een kalme, sterke fysieke basis maakt het makkelijker om met anderen contact te maken, vast te houden aan een eigen standpunt, en gevoelens en emoties op beheerste manier tot uitdrukking te brengen.  
  
3) De ontwikkeling van fysieke communicatievormen als basis voor de ontwikkeling van andere, meer verbaal georiënteerde, vormen van communicatie. In eerste instantie wordt ervaren dat het mogelijk is vast te houden aan een sterke, kalme basis  
  
4) Het Rots&Waterconcept. De harde, onwrikbare rotshouding versus de beweeglijke, verbindende waterhouding. Dit concept kan op verschillende niveaus worden ontwikkeld en toegepast: op fysiek niveau en op mentaal- en sociaal niveau. Op fysiek niveau betekent dit dat een aanval gepareerd kan worden door hard aangespannen spieren (rots) maar vaak zelfs nog effectiever kan worden opgevangen door een beweeglijk meegaan met de energie van de aanvaller (wateraspect)  
  
Zo is het ook mogelijk binnen een gesprek te kiezen voor een rotsopstelling of een wateropstelling en ditzelfde geldt voor de manier waarop men relaties met anderen onderhoudt. Op spiritueel niveau tenslotte vallen de tegenstellingen tussen rots en water weg. Daar ontstaat het inzicht en ervaart men dat beide wegen en kwaliteiten, zowel de rots- als de waterkwaliteit, noodzakelijk zijn om tot zelfverwezenlijking te komen en dat mensen in diepste wezen met elkaar verbonden zijn en een gezamenlijke weg afleggen. Dit betekent dat het vasthouden aan een eigen mening, eigen gevoel, eigen richting wel degelijk grote positieve waarde kan hebben. Levenskunst is het vinden van een balans tussen rots- en waterkwaliteiten, tussen samengaan met anderen en het vinden van een eigen weg, vasthoudend aan eigen overtuigingen en gevoel.