

Chinees relaxen

Niet zomaar niksen

In China wordt er veel tijd vrij gemaakt om te relaxen. En dat is niet zomaar niksen. Shufu is een manier om alles los te laten.

Shufu, dit is nou typisch zo'n Chinees woord dat niet goed te vertalen is. Het is iets zoals Tao, en Yin & Yang. Zó Chinees dat je er een boek voor nodig hebt om uit te leggen wat het is. Maar laten we het eens even proberen, want shufu is iets heel leuks. Letterlijk vertaald betekent Shufu het uitspreiden van een stuk stof. Kun je het je voorstellen? Je vouwt dat stuk open, je gooit het in de lucht, het valt langzaam naar beneden en het valt helemaal op zijn plaats. Nu hetzelfde, maar dan als gevoel: Ja? Voel je het? Dat is shufu: helemaal opengaan, alles losmaken, ontspannen. Ja en hopsakee, pure zaligheid mensen, nergens weerstand tegen bieden. Alleen maar aaaah, geluk.

Dat is bij ons toch ook zo? Een lekker biertje, onderuit gezakt op de bank en maar zappen. Hmmm, heerlijk. "Ik voel me keigoed, ik voel me keigoed!" Eeuh. Nou ja, goed, in China is er toch wel wat meer aan de hand. Shufu is meer dan een beetje chillen. Het is meer dan onderuit zakken en even lekker de gordijnen dichtdoen. En dat heeft alles te maken met het belang dat Chinezen hechten aan harmonie. Nou ja, eigenlijk kun je dat zo niet zeggen, het is niet zozeer het belang hechten aan harmonie. Nee, harmonie is alles. Harmonie is 'zijn' in China, niet meer en niet minder. Harmonie met de omgeving, de natuur, de mensen, maar ook met je eigen lichaam en geest. En vanuit dát perspectief is genieten iets anders - het is een kwestie van je aanpassen, nergens tegen aanstoten, alle verzet overboord, geen ongemakken meer - optimaal harmonieus zijn, volledig in rust, jezelf en je omgeving één laten worden. En dat is niet alleen voor in je vrije tijd hè - Nee, in China is het de basis voor ál je doen en laten.

Ja handelen, maar dan zonder enige inspanning. Doen, maar zonder dat het je moeite kost. Volledig vanuit je natuur, zonder moeite - dat is het summum voor de Chinezen. Het is het ideale middel voor een leven zonder stress. Shufu is misschien wel de puurste belichaming daarvan - het is niksen - volledig zijn zoals je natuur het voorschrijft - in rust, comfortabel, zonder ongemak. Wat opvallend is, is hoe drukker en hectischer het leven is van de Chinezen, hoe méér belang ze hechten aan shufu. Ja, zelfs in de drukte van Hong Kong of Beijing wordt er ruim de tijd genomen om volledig natuurlijk te zijn - zonder ongemak. Zo kun je overal een voetmassage krijgen. En heeft bijna ieder appartement of kantoor airco...Ja, in China zijn ongemakken uit den boze.