

Wat is **Tàijíquán**, wat is **Qigong**

Waarom is in beweging blijven zo belangrijk?

Dit zijn vragen die ons regelmatig bezig houden

Wat wij zeker weten is, " dat bewegen en ontspanning belangrijk is voor het dagelijks bestaan"

Wat kunt u verwachten tijdens een eerste les?

U maakt kennis met het lessysteem. Om de spieren op de te warmen beginnen wij met Silk Reeling Qigong (gezondheidsoefeningen) met op de achtergrond een rustige muziek. Ontspannen beginnen wij met de eerste stappen uit de Taijiquan vorm waarna wij de les afsluiten met een korte meditatie

Met deze eeuwen oude Chinese bewegingsleer kunnen mensen lenig blijven en tot hoge leeftijd het evenwicht stabiel houden. Met Taijiquan en Qigong oefeningen boekt men opmerkelijke resultaten, zoals verbetering van de bloedsomloop, gewrichten ontspannen, het zelf leren 'ontstressen', spierversterking (ook bij o.a. mensen met reumatische klachten), bij een burn-out etc. Het gaat er hierbij steeds om geest en lichaam met elkaar in overeenstemming te brengen en te doen samenwerken

Kennis maken met Taijiquan. In een reeks van lessen leert u de eerste Taiji vorm, de 8-vorm, deze nieuwe vorm is rond de eeuwwisseling (2000) gecoreografeerd. Deze routine behoort tot de moderne Yang - stijl. Deze vorm ligt binnen het bereik van een beginner. Hij is niet zo moeilijk aan te leren, maar het technisch niveau is hoog omdat de handen en vooral de voeten met een grote precisie moeten worden geplaatst. Deze vorm van bewegen is een ware inspiratie bron voor een beginnend beoefenaar. Geschikt voor elke leeftijd

Doel van het beoefenen van Qigong en Taijiquan

- brengt ontspanning
- bewust worden van het lichaam
- vermindering van de pijn en stijfheid
- verhoging van de levensenergie – vitaliseren lichaam en geest
- bloedcirculatie komt opgang
- verhoogd gevoel van rust, gewrichten ontspannen
- verbeterde coördinatie, spiersterkte en flexibiliteit in de gewrichten
- verbeteren van het evenwicht, val preventie
- energie stroming komt op gang waardoor aanhoudende vreugde kan ontstaan
- weerstand verhogend
- verbetert het slaap patroon



Taiji4Health op vrijdagmorgen. Een wereldwijd trainingsprogramma speciaal voor senioren, mensen met een beweegbeperking en reuma. Deze vorm van bewegen is ontwikkeld door de Australische arts Dr. Paul Lam in samenwerking met een team van artsen en Taiji meesters. Meer informatie over dit beweegprogramma: <http://www.taichiforhealthinstitute.org>

Inmiddels is er wereldwijd een onderzoek gestart naar de werkzaamheid van Taijiquan. O.a. in de Verenigde Staten, Australië, Duitsland en nog vele andere landen

Taijiquan op woensdagavond, dinsdagavond, donderdag en vrijdag morgen

Qigong

Kennis maken met **SILK REELING Qigong** op dinsdagmorgen

In elke les leert u een gedeelte uit de Silk Reeling Qigong. Doelstelling is op een juiste wijze het uitoefenen van, "Fang Song" (ontspannen bewegen), het afwisselen van ontspanning en activiteit tijdens het bewegen. Ook tijdens deze meditatieve oefeningen hoor je vaak, ontspan (Sōng) je lichaam en denk aan niets meer, deze vorm van bewegen is een goede oefening om je mentale en fysieke lichaam te trainen in, "los laten". Ontspannen wordt niet altijd als gemakkelijk ervaren als je bezig bent met een oefening die een zekere mate van inspanning vraagt. Je merkt dat je spieren, je gedachten niet echt mee willen werken. Wij zijn immers gewend als je iets gaat doen dat dit met inspanning gepaard gaat. Vooral als je een bepaald doel wilt bereiken. Bewust worden van je spierspanning, je gedachten kracht, is de eerste fase van het ontwikkelen van je interne levens energie in samenwerking met het Sōng. Doormiddel van het herhalen van de oefeningen ontdek je de meerwaarde van de ontspanningstechniek waardoor je het verschil tussen inspanning en ontspanning optimaal ervaart. Je ervaart een gevoel van evenwicht. Door het oefenen in Sōng zullen energieën zich verzamelen en worden opgeslagen, zoals in de vooraard kast, zoals men dan verklaard dat deze energie door het lichaam zich gaat verspreiden zonder enige inspanning. Zonder de energie door het lichaam te willen sturen. Wanneer men het denken heeft gezuiverd en de emoties verdwijnen is dat de Sōng waar wij naar streven. Het ontwikkelen van Sōng leidt je naar de volgende stap, "het zinken", welke van essentieel is voor het verwerven van goede kundigheid gōngfū, lichaam en geest zijn in een toestand van welbehagen. Een ervaring die toegepast kan worden in het dagelijks leven, geschikt voor elke leeftijd

DE VIJF ELEMENTEN QIGONG Vijf Klanken Qigong op donderdagavond

Wij laten u kennis maken met eeuwen oude gezondheidsoefeningen.

Wu Shang Qi Gong is een onderdeel van de TCM, Traditionele Chinese Geneeskunde. Er bestaan een reeks bewegende en statische oefeningen om Yin en Yang op een juiste wijze te harmoniseren en te ervaren. Deze "weg" ligt tussen de harde en de zachte kunst in. Het is een Qi Gong vorm die beweging, klank, ademhaling en visualisatie combineert. Het reguleren van de ademhaling en het gebruiken van de geest en de concentratie maken van deze oefening een buitengewone belevenis. Door de vorm van de oefening, de Daoyin (oude benaming voor de Taoïstische Qi Gong oefeningen), en het in- en uitademen, komt de geest tot rust, waardoor uw levenswijze opmerkelijk kan veranderen. Bovendien heeft de Qi Gong een verruimend effect op de geest (anti stress effect) De oefeningen zijn gemakkelijk en doeltreffend.

Kenmerken van deze Qigong:

- Ontspannen
- 5 oefeningen
- Bewust ademen
- Rust
- Plezier
- Meditatie



Deze vorm behoort tot de medische stroming en is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. De vorm van meebewegen is geschikt voor volwassenen met of zonder beweegbeperking.

Tijdens de Qigong oefeningen is duidelijk te voelen dat er een belangrijke relatie bestaat tussen de buik, de rug en een goede lichaamshouding. Er wordt ook gewerkt met de omgekeerde ademhaling. Een Taoïstische ademmethode die zowel de buikkracht als de kracht van je rug sterker maakt en het hart tot rust brengt. U kunt deze Qigong vorm in 6 lessen leren, waarna verdieping mogelijk is tijdens de vervolg lessen.

DE MEDICIJN BOEDDHA QIGONG de juiste (oprechte, grote) weg van de Medicijn Boeddha van het grote mededogen op donderdagavond

Kenmerken van deze methode: Deze methode is een fysieke en mentale training die een geheel vormt. De training bestaat uit afwisselende oefeningen, die bedoeld zijn als cultivatie en ondersteuning van het bevorderen van zowel *je vakbekwaamheid (ontwikkeling van je lichaamseigen energie)* "Gong" als *rust en harmonie in jezelf (je morele gedrag)* "De" en specifiek het verdrijven van het lijden van geest en lichaam. De grote weg (TAO) is eenvoud". Dit gezegde betekent dat je jezelf bent, je bescheiden opstelt en dat je kunt "loslaten". Wanneer je met eenvoud en zonder verlangen deze methode gaat trainen, dan kan er geen negatieve reactie ontstaan. Wanneer je deze grote methode leert beheersen, verandert je energie uitstraling zodanig dat dit jezelf en ook anderen ten goede komt. Je kunt met verschillende intensiteit en doelstelling je eigen doel bereiken. Oefen je frequent en zonder onderbrekingen, dan kun je een steeds dieper en hoger niveau bereiken dat rechtstreeks leidt naar de grote weg (Da Tao) van de hoogste kunde (Gao Gong). Geschikt voor iedereen

-

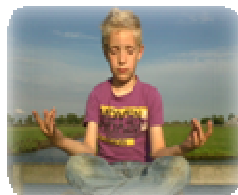
Kungfu Waaier

Workshop KUNGFU WAAIER op verzoek, woensdag of donderdag voor vitale volwassenen. Workshop voor de jeugd op aanvraag. Deze waaivorm is een combinatie van rustige Taiji bewegingen en intensieve Kungfu bewegingen. Taiji Gongfu Shàn heeft de volgende kenmerken: Het heeft nieuwe inhoud toegevoegd aan de Taiji sport door het integreren van bewegingen uit de Kungfu, De combinatie van Taiji Quan en de waaier vormt een nieuw soort Taiji wapen. De combinatie van Taiji Quan en moderne muziek vormt een nieuw soort Taiji sport. Deze kungfu waaier sport is ook zeer geschikt voor de jeugd.

-

Mediteren

Leer kinderen mediteren: workshop opverzoek



Informatie via info@qi-chat.nl of bel naar Cora van Geel, 06 221 89 409

Kijk ook eens op <http://www.qi-chat.nl> of op <http://www.facebook.com/SchoolvanGeel>