



# Nieuwsbrief Januari - Februari 2020

Samengesteld door Rinus van den Broek

## Inhoud

Aangepaste openingstijden kerst	2
Wijziging lestijden Wing Chun Kung Fu	2
Artikel over de Winter, het Element Water in de Chinese natuurfilosofie.	2
8 Januari, introductie 8 wekelijks programma: Qigong voor een gezonde wervelkolom	4
Nieuwe lessen in CNGO	5
Zo 19 januari workshop Iron Shirt Qigong door Marian Scherpenisse	6
Zo 16 februari workshop Qigong, gericht op strekking van de meridianen door Marian Scherpenisse	7
EFT opleiding za 14 maart en za 28 maart door Mirjam Verhoeven	8
Zo 19 april workshop Qigong van Keizer Hui Chun Gong door Jolanda van Rijswijk	8
Zo 3 mei en zo 24 mei Relaxtion Wave School, ook wel 'Cool at School' genoemd	9
CNGO steunt de armen in The Gambia in West-Africa	10



**Aangepaste openingstijden kerst:  
Het CNGO is gesloten van 24 december tot en met woensdag 1 januari.  
Op donderdag 2 januari starten onze lessen weer zoals aangegeven in  
het rooster**

## **Wijziging lestijden Wing Chun Kung Fu**

De Wing Chun Kung Fu lessen zijn voortaan op zaterdagen. Van 10.00 tot 11.00 uur voor kinderen en van 11.15 tot 12.15 uur voor volwassenen. Voor informatie over deze lessen kunt u contact opnemen met de docent Sifu Rene Troenokarso, tel. 06-84561819

## **Artikel over de Winter, het Element Water in de Chinese natuurfilosofie**

**Over de Winter, het Element Water in de Chinese natuurfilosofie. De winter is het meest yin (koude), zorg daarom voor voldoende warmte van binnen en van buiten.  
Om gezond te blijven hou je hiermee rekening.**

Alles wat bestaat is in de Chinese natuurfilosofie onderverdeeld in meer yin of meer yang. Het karakter yin betekent letterlijk de noordzijde van een heuvel en yang is de zuidzijde. Op de noordzijde is het kouder, er heerst een dalende of samenballende (centripetale) energie. Op de zuidzijde is het warmer, hier heerst een stijgende of uitzettende energie (centrifugaal).

De Winter is het meest yin van alle seizoenen. De natuur heeft zich teruggetrokken en ook de mens zou het rustiger aan moeten doen. Verwarm je zelf. Wanneer het koud wordt trek je een jas aan, logisch toch? Zo zou je ook wanneer het koud wordt ander voedsel moeten gebruiken, namelijk voedsel dat je lichaam verwarmt. Ook je Qigong oefeningen kun je aanpassen aan de winter om gezond te blijven. In de zomer zul je meer 'hoge' oefeningen doen, voor nek en schouders en om de hitte van het hart kwijt te kunnen. In de winter doe je juist meer oefeningen om je voeten, benen en onderlichaam en nieren te verwarmen.

**Een andere energetische onderverdeling in de Chinese Natuurfilosofie is de Leer van de Vijf Element, of Vijf Energiefasen.**

In de winter is de fase van het Element Water het sterkst.

De organen van dit Element zijn nieren (meer yin) en blaas (meer yang).

Zoals het Element Vuur voor je Hart en bloedvaten zorgt, zo zorgt het Water Element voor je nieren en je botten en gewrichten. Hitte kan schadelijk zijn voor het hart. Met hoge bloeddruk of



andere hartproblemen is het niet verstandig om in een woestijn te gaan wandelen. Koude kan schadelijk zijn voor je nieren. De nieren zijn het orgaan wat het laagst ligt in je lichaam. In China noemt men de Nieren de organen die het belangrijkste zijn voor een lang leven. Heb je koude voeten dan is het vrijwel zeker dat ook de nieren te koud zijn. Hierdoor zullen ze slechter gaan functioneren en kun je bot- of gewrichtspijnen krijgen, zoals reuma, artrose of hernia. Wanneer de kou in het lichaam toeneemt ontstaat er ook moeheid. Andere kenmerken van verzwakking van de nieren zijn: lage zeurende rugpijn; vaker kleine beetjes plassen; en het gehoor dat achteruit kan gaan. Psychisch ontstaat er angst en onzekerheid. Zijn de nieren gezond dan heb je veel energie (ook seksueel), weinig of geen last van koude en mentaal veel wilskracht, moed en doorzettingsvermogen.

### **Hier volgen enkele tips om de energie van het Element Water ook in de winter gezond te houden:**

- Zorg dat je nooit met koude voeten rond loopt en niet met koude voeten gaat slapen.
- Een goede oefening om de nieren te verwarmen voor het slapen is liggend, gestrekt op je rug, op bed zo'n 5 minuten lang links en rechts je voeten (hakken) van je afduwen. Na een poos voel je dat je onderrug warm wordt en daarmee ook je nieren. Als bijkomend voordeel slaap je meestal beter!
- Ook een warm voetenbad met een eetlepel zout erin heeft een soortgelijk effect.
- Extra slapen: het Element Water staat voor het transformeren van je Qi. Zoals de aarde extra rust moet ook de mens dit doen. Slapen vóór de Houttijd van de orgaanklok, dit is vóór 23.00 uur. En ontbijten tussen 7 en 9 uur in de orgaan kloktijd van de maag.
- Gebruik verwarmend voedsel en geen koud makend voedsel. Voedsel dat de nieren kouder maakt is bijvoorbeeld tropisch fruit zoals kiwi's, bananen e.d. Ook yoghurt, rauwkost en koude dranken uit de koelkast zijn koud voor je nieren. Gebruik verwarmende producten, zoals bonen, koolsoorten, warme dranken (zoals kaneel- of gemberthee) en ontbijt met een kop sterke bouillon of soep met bot erin die lang op het vuur heeft staan trekken. Ook pap van haver (-vlokken) is heel geschikt. Dit graan hebben de Nederlanders van vroeger altijd gebruikt en zij konden beter tegen koude dan wij tegenwoordig. Maïs is een koelend graan, haver het meest verwarmende.  
Mijn ouders komen beiden van de boerderij en ik hoor ze nog op een avond zeggen (toen het buiten tien graden vroom): "wanneer je het paard maïs voert en nu buiten laat staan vriest hij dood, maar geef je hem haver dan is er niets aan de hand"
- Ook met Qigong kun je het lichaam verwarmen. Goede oefeningen zijn o.a. de Kluize naarsloop en Langs het Bord. Bij veel leden zullen deze oefeningen bekend zijn. Verder het onderlichaam goed losmaken en alle oefeningen in Boogstand.

Ieder moment, iedere dag en ieder seizoen is ons gegeven om evenwicht te creëren tussen yin en yang om zo een gezond, gelukkig en lang leven te verwerven. Doe je voordeel met de tips!

Wil je meer weten over de Vijf Elementen?

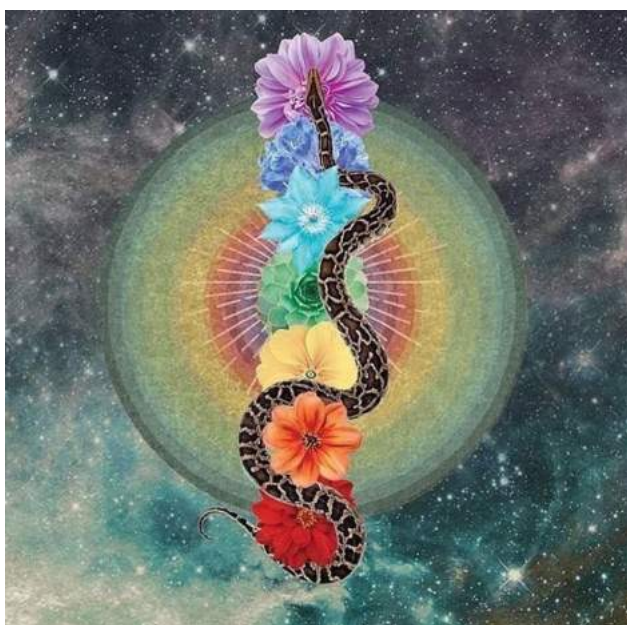
In het CNGO verkopen we twee leuke en goed leesbare boekjes over deze energetische leer, namelijk: De Lachende Boeddha en Vuurman & Watervrouw.

## 8 Januari, introductie 8 wekelijks programma in Qigong voor een gezonde wervelkolom

**Woensdag avond 8 januari is er om 19.45 uur een introductie in een 8 wekelijks programma in Qigong voor een gezonde wervelkolom, met individuele intake en begeleiding. Door Naomi Tijs.**

Chinezen zien de wervelkolom als een belangrijk orgaan. Het Chinese woord voor wervelkolom is Aardepilaar. In de wervelkolom wordt door het beenmerg bloed aangemaakt. Bij iedere afzonderlijke wervel liggen belangrijke zenuwen en acupunten die verbonden zijn met organen in ons lichaam. Een gezonde wervelkolom is dan ook uiterst belangrijk voor een gezond lichaam en geest.

Naomi is cum laude geslaagd voor de BOCAM, ze heeft een praktijk voor therapie en geeft lessen in Qigong. Vorig jaar heeft ze in China een speciale opleiding gevolgd in Spine Qigong: Dit is Qigong om de wervelkolom soepel en gezond te maken.



**Hieronder een artikel over de 8 wekelijkse cursus in Spine Qigong van Naomi:**

"De wervelkolom bevat de beste geleider van Qi. Door onder andere strekkingen, cirkelende en spiraalvormige bewegingen worden de hersenen gestimuleerd om nieuwe patronen en verbindingen aan te maken. Hierdoor kun je bijvoorbeeld in stress situaties beter bij je gevoel blijven wat over-prikkeling van de hersenen kan voorkomen. De nieren zijn de eerste organen die door Qi in het lichaam gemaakt worden. Vanuit de nieren zijn merg en botten ontstaan. Het merg in de wervelkolom produceert bloed, bloed voedt cellen en orgaancellen produceren weer Qi.

Door Spine Qigong wordt het zenuwstelsel gestimuleerd in een betere prikkelgeleiding naar alle weefsels en structuren van het lichaam, de cellen raken ververst. En dit allemaal doordat de meridianen worden geopend, Qi beter kan gaan stromen.

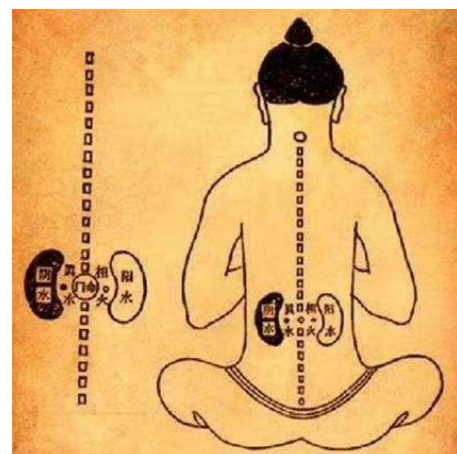
In overleg met de deelnemers wordt bekeken wanneer dit 8 wekelijkse programma kan starten. Het kan zowel overdag als in de avonduren.

Inhoud 8- weken programma

- 2x 30 minuten individueel klachtgerichte Tui-Na behandelingen
- Intake vooraf
- Maximaal 8 deelnemers per groep
- Wekelijks 1 sessie van 75 minuten

De prijs is €160,- voor de 8 bijeenkomsten plus de twee individuele sessies".

Voor meer informatie: Naomi Tijs tel. 06-39862156 of [xingfu-byNaomi@hotmail.com](mailto:xingfu-byNaomi@hotmail.com)



## Nieuwe lessen

### **Wekelijkse nieuwe beginnersles in Tai Chi – Qigong , start op donderdag 23 januari 10.45 - 11.45 uur door Rinus van den Broek.**

In deze les doen we oefeningen zowel uit Qigong als Taijiquan. Rinus geeft steeds aan hoe je een oefening op je eigen nivo kunt uitvoeren. Hierdoor is deze les geschikt voor iedereen met interesse. Je eerste les is altijd een gratis proefles

### **Wekelijkse nieuwe beginnersles op maandagavond 13 januari van 20.15 - 21.15 uur in Mother Nature Tai Chi + Spine Qigong, door Naomi Tijs.**

Hieronder een artikel van Naomi over deze les.

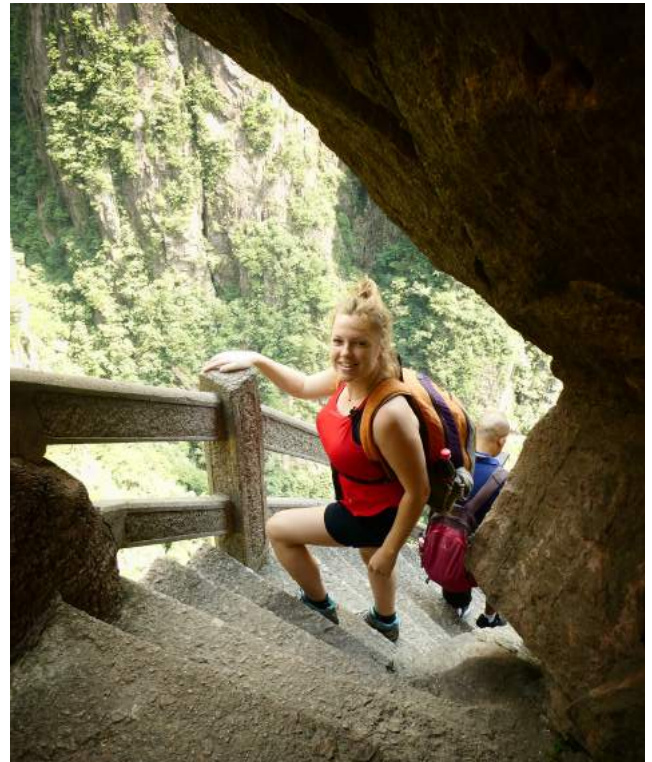
“Mother Nature Taiji- Spine Qigong is een zachte vorm waarbij zowel oefeningen uit Qigong, uit de Kung Fu als uit de Spine Qigong gebruikt kunnen worden.

De lessen worden opgebouwd uit:

- Een aantal staande oefeningen uit de Spine Qigong voor flexibiliteit en uithoudingsvermogen
- De 5 basis oefeningen voor concentratie en kracht
- Meditatief bewegen, coördinatie , timing, balans
- De Stand, het ervaren van eenheid

**De Mother Nature Taiji – Qigong** is gericht op het nabootsen van de natuur filosofie.

Energie verandert in spiraalvorm. Op allerlei wijze kunnen we dit zien in de natuur. Denk aan hoe water in een badkuip wegloopt, aan onze vingerafdrukken, hoe de darmen in het lichaam liggen en wanneer we DNA zichtbaar maken. Ook in ons hele universum kunnen we zien dat alle sterrenstelsels in spiraalvorm naar het centrum bewegen.



Alles draait om cirkelende, oneindige bewegingen en transformaties.

In deze les breng je niet alleen de energie in jezelf in beweging , maar ook die om je heen. Je gebruikt de energie van jezelf en die van om je heen, je verbind je binnenwereld met de buitenwereld.

**Spine Qigong** is gericht op de wervelkolom en opent niet alleen de gewrichtjes in de wervelkolom, maar alle gewrichten in het lichaam. Dit zorgt ervoor dat je lichaam voorbereid wordt naar de ‘Taiji, het hoogst bereikbare, de nok’.

Niet alleen bloed komt in beweging, wind damp hitte en kou komen vrij uit de spieren en de gewrichten. Door de wervelkom flexibel te maken leer je net zoals de takken van een boom niet te breken. Je flexibiliteit wordt je kracht.

- Het gehele zenuwstelsel wordt geactiveerd
- De belangrijkste meridianen, de Du Mai en de Ren Mai gaan beter stromen.
- De gehele kringloop komt op gang wat ervoor zorgt dat je beter vanuit je buik, je MingMen kan bewegen.
- De hersenfrequentie daalt, je bent klaar voor meditatief bewegen! Mother Nature Taiji!

Om net zo flexibel, krachtig en meegaand als de natuur te zijn is de makkelijkste weg hiervan het nabootsen van de natuur. Een boom staat stevig geworteld in de aarde. Doordat je stevig staat kun je wanneer de storm opkomt zonder om te vallen blijven staan. Je mentale en lichamelijke flexibiliteit zorgen ervoor dat je krachtig bent.

Vanuit deze basis beginnen we met de Spine QiGong. De wervelkolom dient als de stam, de aardepilaar, de verbinding tussen hemel en aarde, tussen de Shen (het hoofd), en de Jing, Mingmen, (oorsprong en voorgeboorte Qi, het gevoel) .

We werken zo omhoog naar de verlichting, naar het hoofd en komen tot meditatie, zonder onze aard te verliezen.

- Vanuit **algehele ontspanning** en **bewustzijn** concentreren we op het lichaamsdeel dat we energie willen geven.
- **We verbinden de Shen met de Jing** en maken de weg hiertussen beter doorlaatbaar/geleidbaar (= verbinding van de kruin en de stuit)
- **We creëren eenheid in onszelf.** Vanuit hier gaan we naar de zijtakken van de stam, en hebben we oefeningen gericht op de andere 12 hoofdmeridianen.

Je bent welkom voor een gratis proefles!".

## Zo 19 januari workshop Iron Shirt Qigong door Marian Scherpenisse

### IJzeren Hemd Qigong

De serie bestaat uit 10 qigong oefeningen die het lichaam versterken, de weerstand verhogen en de organen masseren. Van oorsprong is de IJzeren Hemd Qigong een martiale qigong die het lichaam versterkt en het incassersvermogen vergroot. Maar ook als we geen slagen of stoten hoeven op te vangen is dit een prachtige serie om te doen en een gevoel van levendigheid, kracht en vitaliteit te ontwikkelen. Anderzijds wordt ook een beroep gedaan op het vermogen om dieper naar binnen te luisteren en te visualiseren.

De eerste oefening opent de poorten van het lichaam, zodat de Qi makkelijker door de benen, rug en armen kan stromen. Daarna volgen oefeningen om de structuur in het lichaam te verbeteren en het beenmerg te versterken. Er zijn speciale oefeningen om de armen op te laden, de keel te openen en de benen en de balans te versterken. Het zijn diepgaande en krachtige oefeningen die stevigheid, structuur en balans versterken. Maar ook een kracht ontwikkelen die stevig en toch ook zacht is, losjes en ontspannen.

De workshop wordt gegeven door Marian Scherpenisse.

Marianne is Bocam Trainer, acupuncturist en full time docent in Qigong en Taijiquan met hierin ruim 20 jaar ervaring. Ze geeft o.a. les in het CNGO en aan de Bocam specialisatie opleiding voor docent in Taijiquan.

De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur.

De bijdrage is € 80,- voor SBB leden, CNGO leden en huidige bocam studenten betalen € 65,-

## Zondag 16 februari workshop Qigong, gericht op strekking van de meridianen, door Marian Scherpenisse

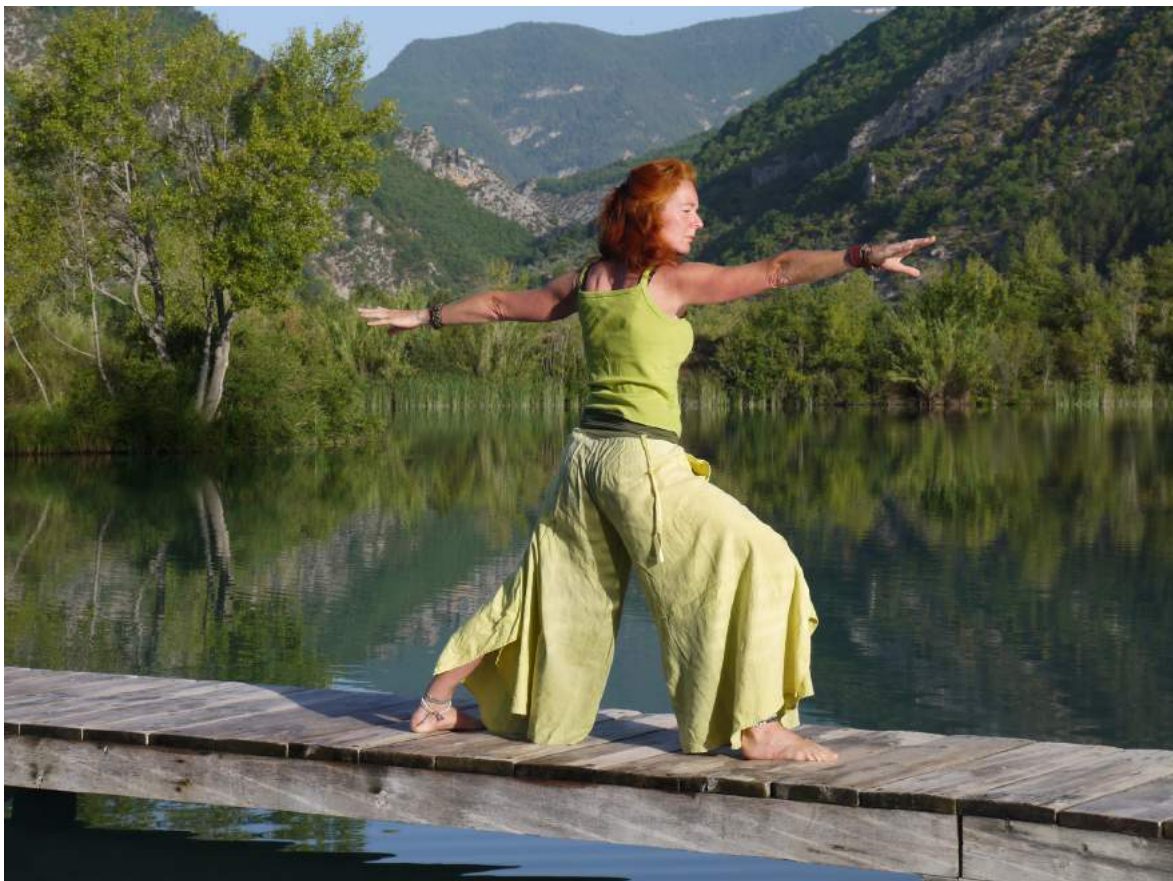
### **Qigong van de Meridiaanstrekkingen.**

De hoofdmeridianen (of orgaanmeridianen) worden ook wel de snelwegen van de Qi genoemd. Hierdoor stroomt de Qi door het lichaam en verschaft energetische voeding aan het lichaam en reguleert het evenwicht van yin en yang. In de strekkingen van de meridianen maken we de hoofdmeridianen vrij van blokkades en wegversperringen. Daardoor kan de Qi overal doordringen daar waar nodig is en zijn helende werk doen.

Elke meridiaan kent zijn eigen strekking. In de workshop behandelen we de 6 yinmeridianen. Het yin voedt immers het yang, dus als het yin versterkt wordt, kan ook het yang groeien. We bekijken het verloop van de meridianen van de long, de milt, het hart, de nieren, de kringloop en de lever. We beginnen elke strekking met een korte zelfmassage. Vervolgens leren we een strekking die de meridiaan zacht, maar diepgaand opent. Dat gaat samen met de adem en een visualisatie van de Qi door de meridiaan en het bijbehorende orgaan.

De meridiaanstrekkingen kunnen als serie worden uitgevoerd om het hele systeem te stimuleren en te versterken, maar bij bepaalde klachten kan ook juist die betreffende meridiaan geoefend worden. Bijkomend effect van de strekkingen is dat je het verloop van de hoofdmeridianen niet alleen beter leert kennen, maar ook de Qi in de meridianen meer kan gaan ervaren.

De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur. De bijdrage is € 80,-, SBB leden, CNGO leden en huidige bocam studenten betalen € 65,- Zie voor info over de docent de Iron Shirt workshop hiervoor.



## EFT opleiding op zaterdag 14 maart en zaterdag 28 maart, door Mirjam Verhoeven

**Een opleiding in EFT (Emotional Freedom Technique) een effectieve , en momenteel populaire vorm van therapie waarbij het zelfgenezend vermogen wordt gestimuleerd.  
Op zaterdagen 14 maart en 28 maart.**

Mirjam heeft de vierjarige dagopleiding (!) van de Academie voor Natuurgeneeswijze in Hilversum afgerond. Daarnaast diverse andere studies en bijscholingen. Ze beheerst meerdere disciplines van de Traditionele Chinese Geneeswijze en heeft al meer dan 20 jaar een drukke praktijk in Tilburg waarin ze vrijwel dagelijks de EFT gebruikt.

De opleiding is voor iedereen met interesse, maar zeker geschikt voor therapeuten en coaches. Enige kennis van de meridianen en acupunten is een pré.  
Hieronder een artikeltje van Mirjam:

### **"Emotional Freedom Technique.**

In de eenvoudige techniek van EFT zijn de moderne Psychologie met eeuwenoude Chinese geneeskunde gecombineerd.

Het effect is vergelijkbaar met EMDR (trauma verwerking) alleen is EFT breder inzetbaar.

EFT werkt namelijk naast psychische / emotionele klachten ook op lichamelijke klachten als angsten, stress (gerelateerde) klachten, pijn, vermoeidheid, enz., enz.

Deze zó eenvoudige maar fantastische techniek gaan we in 2 dagen aanbieden.

Waardoor je als begeleider of therapeut zelfstandig kunt werken met de EFT basis- protocollen. Ik gun het iedereen om hiermee te kunnen werken, voor je gezondheid en geluk".

Bijdrage € 240,-- SBB leden en huidige Bocam studenten betalen € 195,--

## Zo 19 april workshop Qigong van Keizer Hui Chun Gong door Jolanda van Rijswijk

**Zondag 19 april Workshop Qigong van Keizer Hui Chun Gong – Verjongingsoefeningen  
door Jolanda van Rijswijk, van 10.00 tot 16.00 uur.  
Hieronder een artikel van Jolanda over haar workshop.**

**"Hui Chun Gong:** oefeningen van de Eerste Keizer van China  
Hui Chun Gong, ofwel "verjongingsoefeningen" zijn 18 prachtige oefeningen.  
Tot voor kort waren ze nog geheim.

Historie: De Eerste Keizer, Hoang Ti, of ook wel de Gele Keizer genoemd, was diegene die in China structuur bracht door regels, wetten, uniformiteit in maten en gewichten, en een bijdrage leverde aan de gezondheidskennis. Hij is ook verantwoordelijk voor de Lange Muur en de Terra Cotta-soldaten.

Hij was behalve Keizer ook arts/acupuncturist en beoefende Qi Gong.  
Hij is bekend van het boek (naar schatting 2674-2575 voor Christus) Ling Tsju tsjing. In dit boek





heeft Hoang Ti studiegesprekken met zijn hofartsen. Het is heden nog steeds een basisboek voor acupuncturisten.

De kennis van de Keizer op gezondheidsgebied was enorm. Ook op het gebied van Qi Gong. Hui Chun Gong "verjongingsoefeningen" zijn oefeningen die je zo pril als de lente houden. Hui Chun Gong werd alleen door een elite om de Keizer heen beoefend. Het bleef op deze wijze voor andere geheim. Maar er waren ook enkele monniken die het geheim kenden en bewaarden. Een monnik heeft kort geleden besloten de Hui Chun Gong aan enkele andere door te geven. Ik heb ze begin 2000 mogen leren. De serie is zo mooi dat ik het nu tijd vindt om ze na jaren ervaring door te geven.

In de 18 oefeningen vindt je bewegingen die een enorme sierlijkheid hebben. De oefeningen zijn eenvoudig maar zeer doordacht. Allen gericht op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Ze zijn echt prachtig. Heerlijk om te doen en om jezelf en/of je cliënten en leerlingen gezond te houden.

De oefeningen versterken de algehele conditie en spieren, goed voor alle gewrichten en organen, zenuwstelsel, circulatie, aderen en doorbloeding en het hormonale stelsel".

De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur. De bijdrage is € 80,--, SBB leden, CNGO leden en huidige bocam studenten betalen € 65,--

Voor meer informatie: JolandavanRijswijk-deMaat [www.in-je-element.nu](http://www.in-je-element.nu)  
[jolanda@in-je-element.nu](mailto:jolanda@in-je-element.nu)

## Zo 3 mei en zo 24 mei Relaxtion Wave at School ook wel 'Cool at School' genoemd

**Vanwege het succes en de goede reacties van de deelnemers herhalen we op zondag 3 mei en zondag 24 mei de opleiding Relaxtion Wave at School (ook wel Cool at School genoemd). Voor iedereen met interesse, maar zeker voor leraren en coaches.**

Steeds meer berichten in de media geven aan dat het met onze middelbare scholieren niet goed gaat. Uit onderzoek is gebleken dat 25% van hen stressgerelateerde klachten heeft!

Deze korte opleiding is bestemd voor coaches en leraren die deze kinderen willen helpen.

Je leert een programma van zes weken te geven (wekelijks een of tweemaal) op scholen om te zorgen dat kinderen uitgerust wakker worden, zich tijdens de lessen beter kunnen focussen en na school nog energie overhouden voor vrienden en hobby's. Het programma is getest op twee scholen waarbij zowel leerlingen als leraren enthousiast zijn over de resultaten!

De docent is Mieke Roovers van 'Top Life'. Zij heeft een bedrijf voor coachen en therapie en vele jaren ervaring. Voor meer informatie kunt u haar ook bellen op 06-24252680

In onze vorige Nieuwsbrief November/December 2019 staat uitgebreide informatie over het programma en hoe het wordt aangeboden op de scholen (zie onze website).

Heb je interesse? Reserveer al vast deze data in je agenda.

## CNGO steunt de armen in The Gambia in West-Africa

Veel leden van het CNGO doneren kleding, schoeisel, 2e hands brillen en mobieltjes, potten en pannen, elektra en gereedschap voor Gambia. Wij danken hiervoor iedereen namens de Gambianen. Ook kunt u financiële steun geven. Van deze bijdragen zorgen we dat er kinderen naar school kunnen; een dak wordt gerepareerd; soms kopen we babyvoedsel, enz.

Het rekening nummer van onze stichting Future for Africa is: NL 38 INGB 0008 5641 45. Wanneer u geldt doneert stuur dan ook even een email naar [rinusvandenbroek@cngo.nl](mailto:rinusvandenbroek@cngo.nl). We willen je graag laten weten waaraan je geld is besteed.

In de vorige nieuwsbrief november-december staat een uitgebreid artikel over onze activiteiten in dit arme land. Ook nodigen we daarin leden van het CNGO uit om met Anky en Rinus mee te gaan naar The Smiling Coast zoals Gambia wordt genoemd. Vier leden gaan nu mee op vakantie van 4 t/m 14 januari. Om heerlijk te zonnen, te ontspannen, luisteren naar traditionele muziek en meer. Ook gaan we op bezoek bij families in het binnenland die we steunen. Wellicht iets voor jou een volgende keer?

**Wij wensen al onze leden en hun familie een  
gezond, voorspoedig en energierijk 2020 toe !!!  
Docenten en medewerkers van het CNGO.**