



Nieuwsbrief Juni - Juli 2019

Samengesteld door Rinus van den Broek

Inhoud

Oefenen in de vrije natuur	2
Nieuwe therapeut in het CNGO	2
Zaterdag 29 juni workshop Qigong door Chris Stolk	3
Heeft u interesse in de Chinese Natuurfilosofie?	5
Aangepaste openingstijden zomervakantie	5
Er komt een bibliotheekje in het CNGO	6
Een aanbieding voetreflex massage door een bocam therapeut	6

Oefenen in de vrije natuur

Qigong en Taijiquan zijn afkomstig uit de Chinese Natuurfilosofie.

Dit betekent ook dat buiten oefenen nog fijner is dan in de zaal: in de natuur kun je de veranderingen in je Qi vaak nog beter voelen.

Iedere zondagochtend geeft Bocam coach Thomas Denkers van 10.00 tot 11.00 uur les in het park de Warande (achter de Universiteit van Tilburg).

Iedereen mag deelnemen. De les is op een grasveld nabij het centrale plein in de Warande.

Kom je met de auto? Parkeer dan op de parkeerplaats bij Auberge du Bonheur. Vandaaruit volg je het pad naar "Grotto", een cafeetje op het centrale plein.

Daarnaast zijn er nog oefenlessen voor iedereen met interesse in Qigong op woensdagochtend om 10.45 uur (o.b.v. Harrie) en in Qigong en Taijiquan op vrijdagavond om 19.30 uur (o.b.v. Piet). Hoe vaker je oefent des te sterker ga je de positieve werking ervaren.

Nieuwe therapeut in het CNGO

In het CNGO kun je aan twee vormen van therapie deelnemen.

1. Bocam therapie: onze therapeuten leren je zelf je klachten te verminderen of te genezen. Dit kan met het beplakken van acupunctuurpunten met acumagneten; door Qigong oefeningen; door voedingsadviezen; door (zelf-) massage; door ontspanningstraining of autogene training; en meer... Na de therapie zijn niet alleen uw klachten verminderd of verholpen maar weet u ook wat de oorzaak was en dus hoe u het in de toekomst kunt voorkomen. Bocam therapie start altijd met een zeer uitgebreid onderzoek van ruim 2½ uur, onze Body&Mind Check Up. De kosten voor dit onderzoek zijn € 180,-
2. Door in behandeling te gaan bij praktijk Prof. W. Qin. Professor Wen werkt met acupunctuur en vult haar behandeling aan met voedings- of bewegingsadviezen. Nu is er bij praktijk Prof. W. Qin een extra therapeut bijgekomen, namelijk Lingling, de dochter van professor Wen.

Naast vele andere onderdelen van de TCM beheerst zij ook de Chinese kruidengeneeskunde. Dit is in China de meest zware studie binnen de TCM en staat hoog in aanzien wanneer het gaat om chronische klachten te verminderen of te genezen.

Hieronder een artikeltje over onze nieuwe therapeut Lingling:



Mevrouw Lingling Tang is afkomstig uit de Volksrepubliek China en woont sinds 2012 in Nederland. In China studeerde zij aan de Guangxi Normal University in Guilin, waar zij in 2005 haar Master titel behaalde in Education.

In Nederland studeerde zij Chinese Geneeskunde, Acupunctuur, Kruidengeneeskunde en Tuina aan de Shenzhou Open University in Amsterdam. In alle vakken is zij Cum Laude geslaagd! Sinds november 2018 werkt zij als therapeut bij Praktijk Prof. W. Qin.

Haar specialiteiten zijn Acupunctuur, Kruidengeneeskunde, Tuina-massage en Cupping. Als Kruidengeneeskundige kan zij na het stellen van een diagnose en afhankelijk van de klachten en de persoon een specifiek kruidenrecept samenstellen. Met Tuina technieken behandelt zij mensen met spier- en gewrichtsklachten. Zij is daarnaast gespecialiseerd in het behandelen van allerlei soorten eczeem.

Op het CNGO heeft zij praktijk op maandag en dinsdag van 10.15 uur tot 13.30 uur. Woensdag en vrijdag werkt zij in de praktijk van prof. Qin op het Wilhelminapark. Een eerste consult bij praktijk Prof. W. Qin van 60 minuten is € 70,-- Vervolg consulten van 30 minuten zijn € 45,--
Zowel Bocam therapie als de therapie van praktijk Prof. W. Qin komen in aanmerking van vergoeding door ziektekosten verzekeraars onder de noemer "alternatieve geneeswijze"

Zaterdag 29 juni workshop Shi Ba Shi Qigong 1 door Chris Stolk

(let op: dit is een andere uitvoering dan de serie die we in de Bocam beroepsopleiding leren). Onze gewaardeerde en ervaren docent Chris Stolk kan vanwege een verhuizing geen wekelijkse lessen meer geven in ons centrum. Gelukkig is het voor hem wel mogelijk zo nu en dan een workshopdag te verzorgen. Grijp dus je kans!

Hieronder een stukje van Chris over zijn workshop: Shibashi (op het CNGO ook wel bekend als de 18 van Gary Khor) is een dynamisch Qigong-systeem, gecreëerd door meester Lin Hou Sheng van de universiteit voor traditionele Chinese geneeskunde in Sanghai. Het systeem omvat zes vormen die zich onderscheiden door vloeibaarheid en harmonie.

Lin Hou Sheng, afgestudeerd aan MTC, was een gerenommeerde Qigong-meester. Hij was professor aan het MTC Instituut in Shanghai, directeur van het China Researchinstituut en erevoorzitter van de International Association of Natural Therapies. Hij was ook de auteur van verschillende boeken en gespecialiseerde artikelen over Qigong-thema's.

De vorm **Shi Ba Shi Qigong 1**, is de eerste vorm van het systeem en werd gemaakt in het jaar 1979. Net als de rest van de vormen van het systeem volgt het de principes van yin en yang door afwisselend stevigheid en ontspanning, openen en sluiten, op en neer, vooruit en achteruit, extern en intern. Inclusief 6 bewegingen uit de Taijiquan stijl Yang: openen, de armen terug bewegen, handen als wolken bewegen, het lichaam draaien en de hand duwen, de golven duwen en een vuist naar voren projecteren, maar deze bewegingen van Taijiquan houden niet hun oorspronkelijke krijgskarakter omdat ze op een therapeutische en meditatieve manier werken.

Deze Qigong is zeer effectief en gemakkelijk voor iedereen aan te leren. Ook voor senioren is deze serie uitermate geschikt om gezondheid te bewaken en te verbeteren omdat er niet te veel stress op spieren en gewrichten komt als het **goed** wordt gedaan en het kan zittende of staande worden beoefend.

Tijdens deze workshop leert u hoe deze interessante vorm **echt** uitgevoerd moet worden met oog voor alle energetische details en principes.

Zoals bij vrijwel alle Qigong series zijn de bewegingen erop gericht de meridianen te openen, de interne organen te masseren en spieren en pezen te versterken. Deze oefeningen werken zeer ontspannend, verhogen je natuurlijke weerstand en ze kunnen op langere termijn onder meer problemen met gewrichten, spijsvertering en ademhaling verminderen.

Shibashi Qigong is tevens een prima voorbereiding op Tai Chi omdat je kennis maakt met basistechnieken als: gewichtsverplaatsing, coördinatie van armen en benen en ook het afstemmen van ademhaling op de beweging



Datum: zaterdag 29 juni 2019, van 10.00 tot 16.00 uur

Kosten: CNGO leden, Bocam studenten en SBB leden betalen € 50,--

Voor niet-CNGO leden is de prijs € 60,-- Van te voren inschrijven is verplicht.

Hebt u interesse in de Chinese Natuurfilosofie?

Wilt u meer weten over de achtergrond van onze bewegingslessen?

Bent u ook nieuwsgierig waarom deze gezondheidsleer van 2000 jaar oud overal op de wereld steeds meer wordt gebruikt?

Wil jij met deze praktische filosofie ook meer grip krijgen op je gezondheid?

Kijk en luister dan naar onze filosofie lessen op onze website.

Klik op onze homepage bovenaan op de balk op "Filosofie"

Op de pagina die dan komt zie je rechts een aantal gezondheidstips en diverse columns die in het Tilburgse blad Stadsnieuws hebben gestaan.

Aan de linkerzijde staan de filosofie verhaaltjes. In volgorde:

Filmpje 1 gaat over het verschil in denken en beleven van de werkelijkheid tussen mensen uit het Oosten en uit het Westen

2 over de Kracht van de Geest. Het is bewezen dat we met de Geest materie kunnen veranderen (zie bijvoorbeeld het filmpje over rijst). Dit betekent dat we met de aandacht van onze geest (zoals in qigong) we ook werkelijk ons fysieke lichaam kunnen beïnvloeden.

3 een samenvatting van de 5 natuur wetmatigheden

4 over het analoge denken. De Chinezen gaan er van uit dat de mens in het klein een afspiegeling is van de grote universele energie. Zo groot zo klein; zo van binnen zo van buiten zegt men.

Vanuit dit analoge denken zijn alle reflextherapieën in de wereld ontstaan en bijvoorbeeld de tong- oog- oor- en gezichtsdiagnose.

5 t/m 9: gaat over de natuurwetten. Over yin en yang; over 3 Krachten die de mens 3 Schatten geven (fysieke, sociale en mentale gezondheid). En over vijf energieën in het leven en in het lichaam van de mens, met zowel fysieke als mentale kenmerken.

Het CNGO is in de zomervakantie twee weken gesloten en heeft in de rest van de schoolvakantie een aangepast programma.

We zijn jaarlijks drie weken gesloten. Een week tussen Kerst en Nieuwjaar en twee weken in de zomervakantie tijdens de bouwvak.

In week 30 en 31 zijn we gesloten, dit is van 22 juli t/m 4 augustus.

In de overige weken van de zomervakantie van de basisscholen, van 6 juli tot 22 juli en van 5 augustus tot en met 18 augustus, hebben we een aangepast lesrooster. We zorgen ervoor dat er iedere dag zowel 's ochtends als 's avonds lessen zijn zodat iedereen die dit wil kan blijven sporten. Het vakantierooster komt in het folderrek en op onze website.

Er komt een bibliotheekje in het CNGO

Achterin onze ontmoetingsruimte is een kast leeg gemaakt. Hierin willen we vele boeken plaatsen over de Chinese gezondheidsleer, Qigong en Taijiquan, voedingsleer, Feng Shui, I Ching, meditatievormen en meer.

Leden kunnen deze boeken dan lenen voor thuis of lezen in ons centrum. Wij vertrouwen in onze leden om de boeken weer in goede staat terug te zetten zodat anderen er ook van kunnen genieten.

Een aanbieding voetreflex massage door een bocam therapeut

Tijdelijke exclusieve aanbieding: ontspannende voetmassage t.w.v. € 60,- **nu voor € 29,-**

De massage wordt uitgevoerd door de BOCAM-therapeut Olaf van Gorp die momenteel bezig is met de HBO-opleiding voor voetreflex therapeut.

Voor de afronding van zijn studiejaar biedt hij (voor de eerste 20 aangemelde personen):

- een ontspannende voetreflex massage;
- voetevaluatie inclusief foto's (voor studiedoeleinden);
- duur 45 tot 50 min

Wanneer kom je in aanmerking voor deze 'verwennerij'?

Als je bereid bent om na afloop je bevindingen te noteren op aangeleverd formulier.

Als dank daarvoor ontvang je van Olaf een waardebon van € 10,- die je kunt besteden voor een volgende voetreflex massage bij hem.

Wil je een van de 20 personen zijn stuur dan snel een e-mail, met daarin je naam en telefoonnummer naar o.van.g@zonnet.nl

Medewerkers en docenten wensen al onze leden een fijne, warme en energierijke zomer toe !!!