



NIEUWSBRIEF NOVEMBER & DECEMBER 2018

Samengesteld door Rinus van den Broek

INHOUD:

Speciale Data

- * Zaterdag 10 november STN dag in Utrecht: ook het CNGO doet weer mee!
- * Zondag 11 november: extra Vormtraining Taijiquan van 10.00 tot 13.00 uur (ook op zondag 9 december is er een extra Vormtraining Taijiquan)
- * Zondag 18 november Qigong workshop van 'de 12 Spiralen' door Marian Scherpenisse
- * Zondag 16 december Qigong workshop van 'de Helende Klanken', door M. Scherpenisse
- * Het CNGO is gesloten vanaf 30 december tot en met 5 januari

Verder:

- * Maak gebruik van onze gratis oefenlessen
- * Veel animo voor de BOCAM beroepsopleiding.
- * Verslag bezoek aan The Gambia
- * Wie gaat er in januari mee naar The Gambia in West Afrika?
- * Ontspanningsmassage door Conchita Barbé
- * Taijiquan scheidt balans tussen de linker- en rechter hersenhelft: wat zijn de voordelen?
- * De gezonde Qi is de warme Qi.

Zaterdag 10 november is weer het Taijiquan & Qigong Festival in Utrecht.

Er zijn landelijke kampioenschappen in Taijiquan Vorm en Push Hands; Qigong workshops en andere workshops; lezingen; demonstraties en er is een Tai Chi markt.

Ieder jaar doet er ook een grote groep leden van het CNGO mee aan dit festival.

Ook dit jaar doen we weer mee aan diverse onderdelen zoals Taijiquan Vorm beoordeling; Push Hands en Waaivorm. Van 13.00 tot 14.00 uur geeft Rinus in Danszaal 2 een lezing over de Chinese Natuurfilosofie: de basis van alle Chinese Kunst en Kunde.

Voor iedereen die Qigong, Taijiquan of Wushu beoefent een boeiend festival om eens te bezoeken.

En extra fijn natuurlijk wanneer veel leden van het CNGO onze deelnemers aanmoedigen!

Het Festival wordt gegeven in Sportcentrum Olympos, Uppsalaan 3, 3584 CT Utrecht.

Er is een sponsor die het voor ons mogelijk maakt om met een grote groep deel te nemen aan dit bijzonder festival. Deze wil anoniem blijven maar we willen wel even laten weten dat we hiervoor dankbaar zijn: dus Hartelijk Dank!

Zondag 11 november (en zondag 9 december) is er van 10.00 tot 13.00 uur een extra training in de 47 Vorm van Chi Kiang Tao (= de Vorm die het meest gegeven wordt in ons centrum).

Voor iedereen die de Vorm versneld wil leren. En voor Bocammers die erover denken om in de toekomst (mogelijke start einde januari) de Specialisatie opleiding voor docent in Taijiquan willen doen. De bijdrage per keer is € 30,--

Zondag 18 november Qigong workshop van ‘de 12 Spiralen’, door Marian Scherpenisse.

In de Bocamopleiding leren de studenten dat alle Qi in spiraalvorm verandert en beweegt. Dit is te zien in bijvoorbeeld de vingerafdrukken; in de kruin van een pas geboren baby; in de ligging van de darmen en wanneer we DNA strengen zichtbaar maken; wanneer je water uit een badkuip ziet weglopen. Maar ook wanneer je met een telescoop van een heldere sterrenhemel een foto zou maken met een sluitertijd van 12 uur, dan zie je dat al onze sterrenstelsels in een spiraal naar het centrum bewegen.

Om deze reden zijn er docenten in Taijiquan die je leren om de uitgaande spiraal (yang) en de neerdalende spiraal (yin) in beweging tot uiting te brengen. Onderstaande workshop zal niet alleen je Qigong verdiepen maar ook je Taijiquan beleving. Hieronder een stukje van Marian over haar workshop:

“De 12 spiralen is een prachtige Qigong serie die de spiraalbewegingen in het lichaam voelbaar maakt en die deze spiraalvormige manier van bewegen ontwikkelt. Onze wereld en zelfs het hele universum bestaat uit spiralen. De Qi beweegt van nature gemakkelijk in spiralen. Door ons lichaam in spiraalvormen te leren bewegen gaat de qi in ons lichaam op Een natuurlijke manier stromen.

Deze serie bouwt in 12 bewegingen de Qi in het lichaam op en laat het circuleren. Het begint klein en meditatief om de spiralen vanuit de aarde omhoog te laten komen in de benen en te verbinden met de buik. De 4 poorten (van de liezen en vervolgens van de schouders) worden daarin zacht geopend, waardoor de qi gaat circuleren in het hele lichaam. In elke oefening wordt vervolgens de beweging verder uitgebreid.

Door deze serie wordt bovendien rug en schouders soepel en los gemaakt door het ontwikkelen van de zgn. ruggolf. En door de adem op een natuurlijke manier in de beweging te voegen, wordt deze vanzelf verdiept”

De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur. De bijdrage voor CNGO leden is € 62,50 (niet-leden betalen 70,-)

Zondag 16 december Qigong workshop van ‘de Helende Klanken’, door M. Scherpenisse.

De Helende Klanken is een veel gebruikte en effectieve vorm van Qigong. Hieronder een stukje van Marian over deze workshop:

“De Helende Klanken is een taoïstische meditatievorm die gebruik maakt van klanken. Deze klanken hebben een helende invloed op het gehele lichaam en de organen in het bijzonder. Ze leiden de Qi diep naar binnen waardoor de organen sterker worden. Volgens de Taoïstische visie kunnen de klanken door hun trilling het lichaam in evenwicht brengen en ziektes wegnemen. Ze laten de gestagneerde Qi weer stromen en drijven gifstoffen uit.

Door het herhalen van de klank wordt een steeds diepere ontspanning bereikt. Het orgaan ontspant waardoor de vitaliteit ervan toeneemt. Daarnaast brengt het de emotie die bij het orgaan hoort in balans.

De inhoud van de workshop.

Tijdens deze workshop beginnen we met Qigong die het lichaam losmaakt, de keel opent en de kaken ontspant. Daarna gaan we door met een Qigong oefening die voorbereid op de Helende Klanken en de adem reguleert.

Vervolgens oefenen we in traditioneel zittende vorm de Helende Klanken. Met onze aandacht proberen we een klank naar binnen te brengen en de werking in het lichaam waar te nemen. Daarna zullen we de klank koppelen aan een bijbehorende beweging, die de werking nog verdiept en intensiveert”.

De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur. De bijdrage voor CNGO leden is € 62,50 (niet-leden betalen € 70,--)

Het CNGO is gesloten vanaf 30 december tot en met 6 januari.

Ieder jaar is het CNGO 3 weken gesloten: 2 weken tijdens de bouwvak vakantie en 1 week tussen Kerst en Nieuwjaar.

Dit jaar zijn we gesloten van zondag 30 december tot en met zondag 6 januari.

Maandag 7 januari starten onze lessen weer als vanouds volgens rooster.

Maak gebruik van onze gratis oefenlessen

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat iedere dag 15 minuten Qigong doen de gezondheid verbetert en – zelfs chronische- klachten kan verminderen. Maar thuis oefenen is toch anders dan samen in de les. Daarom blijven we het zeggen: maak gebruik van de gratis lessen voor al onze leden. Op woensdag om 10.45 uur een oefenles in Qigong onder begeleiding van Harrie en op vrijdagavond 19.30 een oefenles in Qigong met Taijiquan onder begeleiding van Piet.

Veel animo voor de BOCAM beroepsopleiding.

De Bocam is een belangrijk onderdeel van het CNGO. Middels het opleiden van vele therapeuten en coaches verbreiden we op deze manier de Traditionele Chinese Geneeswijze in Nederland. Zodat velen de vruchten hiervan kunnen plukken. Onze opleiding wordt steeds bekender en wij ervaren het als positief dat er ook steeds meer interesse is vanuit onze Westerse medische wereld. Zo hebben we de laatste jaren diverse artsen, psychologen en fysiotherapeuten in de opleiding gehad. Dit eerste jaar zit met 34 leerlingen helemaal vol!

Verslag bezoek aan The Gambia

Anky en Rinus zijn begin oktober weer 8 dagen naar The Gambia gegaan. Door de hulp van een van onze leden konden we een arme vrouw een gas kooktoestel geven. Het CNGO heeft de gasfles betaald. Deze al wat oudere dame had longklachten (we denken een eerste vorm van COPD) omdat ze dagelijks in de rook zit wanneer ze kookt voor de kinderen. Ook is ze zo arm dat ze niet dagelijks hout kan kopen om te koken (de prijs van hout stijgt alsmaar en is nu veel duurder dan koken op gas). Daar komt nog bij dat door de sterke groei van de bevolking het oerwoud in Gambia versneld wordt gekapt.

Daarnaast heeft het CNGO een familie (met 15 kinderen) waarvan tijdens het regenseizoen hun compound (huis) volledig was ingestort een zak van 50 kilo rijst en wat geld kunnen geven. Namens de mensen in The Gambia danken we de gulle gevers van het CNGO.

Wilt u ook steunen? Dan kan dat op rekening van onze stichting Future for Africa, nummer NL38 INGB 0008564145. Wanneer u steun geeft laat dit ons dan ook per email weten. We vinden het fijn en ook gepast om je te laten weten aan wie en waarom we het geld hebben besteed. Ook goederen zijn nog steeds gewenst, zoals nog goede zomerkleding en schoenen,

vooral ook voor kinderen. Maar i.v.m. verzendkosten zijn we nog meer op zoek naar wat duurzamere goederen die we aan rijkere kunnen verkopen om dan de opbrengst voor de armen te besteden. Bijv. muziekinstallaties; oude laptops of mobieltjes; tafels waar de poten vanaf kunnen; gereedschap; goede pannen;

Ook zoeken we nog medewerkers die ons Stichtingsbestuur willen versterken en/of bijv. kunnen helpen met het maken van een website.

Wie gaat er in januari mee naar The Gambia in West Afrika?

Afgelopen zomer zijn we met 29 deelnemers naar China geweest. Nu hebben Anky en Rinus het plan om in de tweede week van januari een reis naar The Gambia te maken. Acht, of maximaal 10 dagen, voor vakantie; kennismaken met de Afrikaanse cultuur en Qigong en over Chinese geneeswijze.

The Gambia is het kleinste land van Africa en heeft een 70 km lange kustlijn met tropische stranden en mangrovebossen waar meer dan 450 verschillende vogelsoorten leven.

De mensen zijn vriendelijk en begroeten je met een brede glimlach. Niet voor niets heeft het land de bijnaam "The smiling coast of Africa"

In Gambia leven 15 verschillende etnische stammen. De Mandinka stam is de grootste (42%), daarnaast de Fula-stam (18%), Wolof (16%), Jola (7%), Serahuli (7%), en nog een drietal hele kleine stammetjes. De families wonen vaak samen in leefgemeenschappen, de zogenaamde compounds. Ook wonen er veel buitenlanders, waaronder veel gepensioneerde Nederlanders, en ruim 1000 Libanezen, die vooral een deel van de handelszaken in handen hebben.

Waarom met ons naar The Gambia?

Wij (Anky en Rinus) zijn er al vele malen geweest. We kennen de leukste plekjes en kunnen je ontspannen en plezierige laten kennismaken met de Afrikaanse cultuur. In januari is het winter in Gambia en dat betekent een temperatuur van zo'n 28 tot 32 graden. Doordat er aan zee meestal een windje staat kun je heerlijk zonnen zonder oververhit te raken. We gaan naar een 3 sterren hotel met nette kamers en ontbijt. Voor drankjes en middag- en avondeten is €20 per dag ruim voldoende. De vliegreis duurt 6 uur.

Wat gaan we doen in The Gambia?

In de ochtend voor het ontbijt Qigong. Dan na het ontbijt wat over de Chinese filosofie en geneeswijze. Zo lijkt me een leuk idee om de tongdiagnose te behandelen en een 20 tal E.H.B.O. acupuncten die je zelf kunt behandelen met massage of acumagnetten (uit ervaring is gebleken dat dit bijzonder effectief is). Deze magneten zal ik meenemen. We kunnen punten behandelen tegen buikpijn; diarree of obstipatie; maagpijn; aambeien en tandvleesbloedingen; voor beter inslapen en doorslapen ; voor onrustige benen en pijn of spataderen in de benen en hoofdpijnen; voor een betere bloeddruk en hartritme; ...

's Avonds kun je genieten van muziek en dans. Daarnaast – voor degenen die niet gaan luieren op het strand- in de middag een cultureel programma. Zoals een bezoek aan een grote markt; een bezoek aan Lamin Lodge een restaurantje boven de mangrove (ev. kun je met een boot een tocht maken door de mangrove); naar het apenbos en een krokodillen farm en een bezoek aan het belangrijkste vissersdorp Tanji. In de namiddag komen hier vele kleurrijke houten vissersbootjes (piroques), waarna vele Gambianen het water in gaan om de vis naar het strand te brengen. Ook kunnen we op bezoek gaan bij de familie Saily, die veel steun heeft ontvangen van het CNGO, in het dorpje Kerewan (zonder elektriciteit of stromend water).

Deze mooie reis gaat rond de € 1000,-- kosten. De middag uitstapjes zitten hier niet bij, maar deze kosten zijn niet hoog. Voor we gaan zullen we bijeenkomen om over de uitstapjes wat meer informatie te geven.

Graag willen we spoedig weten of er animo is. Heb je interesse laat dit weten aan de receptie (met je telefoonnummer en email) of geef het door aan Anky. Ook voor meer informatie kun je bij haar terecht.

Ontspanningsmassage bij Conchita op dinsdag- of donderdagmiddag.

Met speciale aandacht voor longen en dikke darm in het Metaal-element

Na behandeling van voetreflexen en meridianen breng ik een ontgiftende olie aan op het gebied van je dikke darm in vloeiende, draaiende bewegingen. Het lichaam neemt de combinatie in zich op van ritmische aanraking, warmte en de werking van de geneeskrachtige kruiden die werken op je stofwisseling. Op de rug gebruik ik een speciale olie om de longen aan de achterkant te openen, zodat de ondersteunende kruiden kunnen intrekken. Tijdens de massage komen de dagelijkse zorgen en malende gedachtes tot rust en de boodschap van de geneeskrachtige planten in de olie kan vrij worden opgenomen. Je krijgt een gevoel van welbehagen, omhulling en ontspanning. Lichaam en geest zijn innig met elkaar verbonden. De zachte, ritmische wrijvingen van de massage laten je lichaam warmte en ontspanning ervaren, terwijl je geest tot rust komt. Deze liefdevolle aandacht voor je lichaam maakt je geest leeg. Toepassing van bergkristal, guasha en klankschalen vormen een onderdeel van de behandeling. Prijs € 55,00. Je kunt een afspraak maken via email conchitadewittelelie@gmail.com of tel. 06 51145759.

Taijiquan schept balans tussen de linker- en rechter hersenhelft: wat zijn de voordelen?

In de vorige Nieuwsbrief hebben we verteld over de drie beelden in de grote zaal. Deze beelden staan voor de Drie Krachten (van hemel, mens en aarde) die de mens Drie Schatten geeft (een gezond mentaal, sociaal en fysiek leven). Veel Chinezen hebben deze beelden in huis als een herinnering om iedere dag aan iedere Kracht wat aandacht te besteden.

Nu een stukje over hoe we denken in de wereld. Tussen ‘West en Oost’ zien we hierin een duidelijk verschil.

Heel globaal kunnen we zeggen dat er twee manieren zijn waarop mensen denken. In onze cultuur hebben we geleerd om vooral analytisch te denken. Het verstandelijke denken wordt hoog gewaardeerd. Het wordt ook wel het ‘lineaire’ denken genoemd. Het doel is belangrijk, en specialisatie en detail worden hoog gewaardeerd (in onze cultuur kun je professor worden wanneer je veel weet over bijvoorbeeld de vorm van de roeiboten in de Romeinse tijd!?). Theoretisch leren, vanuit boeken of internet is heel normaal. Dit denken maakt meer gebruik van de linker hersenhelft. Het gevaar hierbij is dat we altijd maar doorgaan en vergeten naar ons gevoel en ons lichaam te luisteren.

In Oosterse culturen gebruikt men meer de rechter hersenhelft. Dit is meer het beeldend denken en heeft te maken met je gevoel. De geschreven taal in China bestaat uit ruim 3000 karakters en in feite zijn dit ‘schilderijtjes’. Iedere beweging in Qigong of Taijiquan heeft een beeldende naam, zoals bijvoorbeeld ‘De Zon komt op en de Maan gaat onder’, of “Slang Kruipt Neer”, of “de Witte Ooievaar Spreidt haar Vleugels”. Dit denken heeft meer met gevoel en met je natuur (‘natuurlijke ik’) te maken. De weg die je bewandelt is hier vaak belangrijker dan het doel. Ervaringsleren is binnen het Taoïsme ook belangrijker dan studie van boeken. Het leven wordt meer als een geheel gezien. Een professor in de acupunctuur in

een Chinees ziekenhuis waar ik stage liep had ook kennis en kunde van massage en Taijiquan en nog enkele andere bewegingsleren. Ook liet hij ons, een grote groep buitenlandse studenten, een keertje 10 minuten wachten omdat hij een geanimeerd gesprek voerde met een schoonmaakster. Dit ‘Oosterse denken’ heeft er volgens mij voor gezorgd dat, ondanks de tegenwerking van Mao, het Taoïsme nog steeds volledig in tact is gebleven in China.

Samengevat kunnen we zeggen dat het denken vanuit de linker hersenhelft meer met verstand en cultuur te maken heeft (= meer yang) en het denken vanuit de rechter hersenhelft meer met gevoel en je natuur (= meer yin). Zowel in Qigong als in onze lessen Taijiquan doen we vaak coördinatie oefeningen (iedere beweging in Taijiquan heeft met coördinatie te maken!). Coördinatie stimuleert de werking van de hersenschors. Dit kunnen we met een encefalogram ook wetenschappelijk aantonen.

Hierdoor wordt de samenwerking van het verstandelijke / analytische en het gevoelsmatige / beeldende denken meer in balans gebracht. M.a.w. door onze lessen leer je ook beter naar je gevoel, naar je intuïtie en naar je lichaam te luisteren.

Het resultaat:

Hierdoor zul je betere besluiten nemen. Stress zal minder snel toe slaan omdat je tijdig voelt dat je niet goed bezig bent. Je ontdekt ook dat eindeloos tobben en piekeren vaak geen oplossing geeft. Een betere methode is dan om met je lichaam aan de gang te gaan. Qigong of Taijiquan doen, gaan sporten of wandelen en wat je direct daarna over je probleem te binnen schiet komt dichterbij je gevoel en geeft vaak een betere oplossing.

Maar er is meer!

In mijn eerste stage in Beijing in 1992 kregen we inzicht in de gezondheid statistieken van de stad. En wat bleek: hersenbloeding stond toen niet in de top 10 van sterfte oorzaken.

Omdat het in onze Westerse landen overal in de top 3 of toch minstens in de top 5 van sterfte oorzaken stond vroegen we aan professor Fu in het ziekenhuis hoe dit kan. Hij zei: “vrijwel alle ouderen in China doen Taijiquan of een van onze andere bewegingsleren. Hierin zit veel coördinatie en dat heeft een positieve uitwerking op de circulatie in het hoofd”.

Professor Fu was een wat oudere man, ruim in de 60 en terwijl hij met zijn buik linksom draaide en met beide handen een cirkel rechtsom maakte en vervolgens met de buik rechtsom en met beide handen linksom zei hij “dood gaan doen we allemaal. Maar wanneer je dit kunt zul je niet sterven aan een hersenbloeding”.

Coördinatie is een methode om yin en yang in balans te brengen. Voor iedereen belangrijk! Maar zeker mensen op hogere leeftijd adviseren we dagelijks coördinatie oefeningen te doen.

Om de circulatie in ‘de shen’(hoofd en hart) te bevorderen oefenen velen in China ook met de Qigong ballen. Twee stenen ballen waarmee je in iedere hand enkele minuten zowel links- als rechtsom draait en de moeilijkste hand oefen je een minuutje extra. Naast het verbeteren van de circulatie in het hoofd heeft dit ook een harmoniserende werking op de bloeddruk en het hartritme. Qigong ballen zijn in ons centrum te koop met daarbij een stencil over het gebruik en de veelzijdige werking (wanneer je ze voor het oefenen in warm water legt heeft het ook een positief effect op het verminderen van artrose- en reuma klachten).

Coördinatie is een van de ‘8 bouwstenen van wushu’. Wushu betekent krijgssport waartoe ook Taijiquan behoort, maar de bouwstenen hiervan zijn tevens de bouwstenen voor een goede gezondheid van lichaam en geest. Iedere bouwsteen heeft zowel een fysieke als mentale uitwerking.

De gezonde Qi is de warme Qi

Na een les in Qigong of Taijiquan voel je dat je hele lichaam warm is geworden. De bloed-lymfe- en qi circulatie stroomt dan optimaal. In Qigong of Taijiquan leer je warmte te sturen. Velen zullen ervaren hebben dat bijvoorbeeld bij de Qigong oefening Langs de Grote Trom de handen erg warm worden. Sommigen voelen dan ook exact een acupunt in de handpalm. En bij de oefening Langs Het Bord kun je voelen dat juist je onderlichaam warmer wordt. Een professor in Qigong zei in China tegen mij dat de warme Qi de gezonde Qi is. Krijg je het koud tijdens een oefening dan moet je stoppen. De Qi is dan geblokkeerd, komt dit vaker voor dan is het verstandig om hierover met je docent te spreken.

Het belangrijkste om Qi te leren sturen in het lichaam is naast het vloeiend bewegen de aandacht en de ademhaling. Bewust bewegen op het ritme van de ademhaling waarbij je steeds de aandacht richt op een lichaamsdeel, een meridiaan of een acupunt.

In Taijiquan gaat dit bijna vanzelf: je werkt met een denkbeeldige tegenstander. Bijvoorbeeld bij Borstel Knie en Duw kunnen gevorderde leerlingen voelen dat eerst de onderste hand warm kan worden (is het afweren van een trap naar de heup) en daarna de bovenste hand (is de tegenstander denkbeeldig omduwen).

Wat betreft het sturen van Qi heb ik vanuit mijn stages in China bijzondere ervaringen opgedaan.

Bijvoorbeeld: Ik kwam in een park en vroeg aan een Chinees die Engels sprak (kwam toen nog niet veel voor) of hij iemand kende die me Qi kon laten voelen. “Wacht maar even” was zijn antwoord. En na enkele minuten kwam hij terug met een oude man die al vele jaren Taijiquan beoefende. Het was zo’n 12 graden, hij ging voor me staan en richtte zijn handpalm op me. Ik stond op ruim een meter afstand maar binnen enkele minuten kreeg ik het enorm warm en begon te zweten.

In het ziekenhuis zei een Qigongarts dat hij me Qi zou laten voelen. Ik moest op mijn rug gaan liggen en de ogen dicht doen. Direct daarna voelde ik een warme plek, die zich verplaatste om mijn navel en langzaam over het midden van mijn romp omhoog liep.

Het was zo warm dat ik dacht: hij houdt me voor de gek en gebruikt een of andere laserlamp. Toen ik mijn ogen open deed bleek hij dit met zijn hand te doen, die hij 30 centimeter boven mijn lichaam hield.

Deze en andere ervaringen hebben me bewust gemaakt van het vermogen van de mens om zowel jezelf als elkaar energie (Qi) te geven. Het geven van Qi gaat via het lichaam en het gevoel en het gebruik van de rechterhersenhelft is hierbij onontbeerlijk.

Namens de docenten wensen wij al onze leden in de komende koude maanden veel warme Qi toe.