



# Nieuwsbrief September / Oktober 2021

Samengesteld door Rinus van den Broek

## Inhoud

Nieuwe rooster 2021 / 2022 is ingegaan	2
Ma 13 t/m vr 17 sept. gratis kennismakingsles voor beginners/iedereen	2
Persoonlijk van Rinus	3
Zaterdag 11 september demonstratie Qigong op het Pieter Vreedeplein	5
Kom naar onze Open Dag op zondag 19 september	5
Workshops Tai Chi Chuan vorm door Marian Scherpernisse	5
Laatste BOCAM introductiedag op zondag 26 september	6
De eerste natuurwet in de Chinese gezondheidsleer en natuurfilosofie	6
Taji competitie: Durf jij het aan? Van de coach	9
Therapie in het CNGO, zowel voor acute als chronische klachten Gambia	10
nieuws	10
Allerlei	12



## Het nieuwe rooster voor het schooljaar 2021-2022 is ingegaan

Dit rooster staat op onze website en ligt tevens in het rek naast het receptie luik. Alle lessen met een \* in dit rooster zijn geschikt voor beginners. Dit zijn wekelijks 21 lessen. Het is mogelijk dat er na onze Open Dag op zondag 19 september nog lessen bijkomen voor beginners. Bij voldoende animo denken we ook aan extra les in Stokvorm. En een extra les voor mensen die slecht ter been zijn door chronische hart- long- of gewrichtsklachten (momenteel hebben we één lesgroep op donderdagmiddag waarbij de qigong zittend wordt gedaan)

### Van maandag 13 t/m vrijdag 17 september is er iedere dag om 13.30 uur een speciale gratis kennismakingsles in qigong en tai chi chuan voor beginners

Deze les is speciaal bedoeld voor mensen die niet bekend zijn met Qigong of Tai chi chuan. Veel basis wordt uitgelegd, bijvoorbeeld over de juiste houding. Of bij het inademen de punt van de tong tegen het verhemelte houden (iedereen in de wereld doet dit automatisch als hij/zij hevig schrikt of bang is). De rijstpapierloop. Minimaal 15 minuten achtereen qigong. Vloeiende bewegingen op het ritme van de adem én met aandacht. Zodat men de weldadige werking gaat voelen. Ook kan de docent het verschil aangeven tussen qigong en tai chi chuan (dit laatste is qigong + zelfverdediging).

Deze lessen zijn **gratis voor iedereen**, maar uiteraard zijn ook onze eigen leden van harte welkom bij een extra les in de middag (13.30 uur). Neem bijvoorbeeld eens een vriend(in) mee om kennis te maken met Qigong.

## Onze docent Joshua verdient meer aandacht

**Joshua geeft les in Wushu** ('Chinese krijgskunde': tai chi chuan / kung fu / baqua / xingyi....) op dinsdagavonden.

**Wushu & kung fu voor kinderen van 8 t/m 14 jaar. Van 18.30 tot 19.30 uur.**

En doet dat bijzonder leuk. Juist voor kinderen is het goed wanneer ze gezond met het lichaam bezig zijn en daardoor steviger op de aarde komen te staan. Allerlei onderzoeken hebben

aangetoond dat Kung Fu de kinderen vrolijker maakt, meer zelfvertrouwen geeft en dat ze op school én ook sociaal beter presteren.

Helaas heeft Joshua maar een paar kinderen op les, hieronder de mening van eentje:





*Ik vind Kung Fu heel erg leuk omdat we veel verschillende dingen leren. Elke les leren we ook iets anders, dat is fijn. Maar het allerleukst is dat we veel samen doen. De leraar legt alles ook heel goed uit. En hij is heel aardig.*

*Messi, 10 jaar.*

**Van 19.45 tot 20.45 geeft hij les in Wushu (Tai Chi Chuan / Kung Fu) voor volwassenen.**

Zijn lessen noemen we "Push Hands". De bakermat van TCC is de Shaolin Kung Fu. In 2-tallen leer je spanning en ontspanning te voelen. Niet alleen in je eigen lichaam, ook bij de ander. Je oefent de bewegingen van de Vorm als zelfverdediging op een dieper nivo. Concentratie en lichaamsbewustzijn worden nog meer op de proef gesteld. Alle bouwstenen van Wushu komen aan bod: alertheid, snelheid, timing, lenigheid, evenwicht, hardheid -om het zachte beter te ervaren- , coördinatie en uithoudingsvermogen. En die bouwstenen zijn tevens bouwstenen voor gezondheid en geluk! Voelen hoe het zachte werkelijk het harde kan overwinnen is vaak een openbaring.

Joshua heb ik leren kennen op de BOCAM opleiding. Al de eerste bewegingsles zag ik dat deze leerling ook leraar kan zijn. Met praktische kennis van de zelfverdediging . En deze kennis kunnen toepassen. Met tegelijkertijd inzicht in het meditatieve en de gezondheidswaarde van de bewegingen.

Joshua heeft nu nog maar enkele leerlingen. Vnl. enkele docenten TCC die de Bocam hebben gedaan. Zij hebben zijn kwaliteit al ontdekt. Misschien ook iets voor jou?

## Persoonlijk van Rinus

De vakantie loopt ten einde, evenals de zomer. De kinderen gaan weer naar school en velen van ons weer aan het werk. Hopelijk zijn we uitgerust en fris van geest! Het CNGO, onze docenten, willen je graag helpen om fris en uitgerust te blijven. En wellicht je energie nog wat verder versterken?

Nu we na corona weer ruimte krijgen om 'ons werk te doen' wil ik het even over onze achtergrond hebben. Waarom het CNGO?. Waarom doen we wat we doen?

Het meeste van wat we doen is gebaseerd op een ruim 3000 jaar oude Chinese natuurfilosofie die ook wel de "Filosofie van het Universele Evenwicht" wordt genoemd. Deze filosofie leert ons dat wanneer de natuur ziek wordt, ook de mens ziek zal worden, en omgekeerd. Zo groot, zo klein; zo van binnen, zo van buiten zegt deze filosofie. Dit noemen we het analoge denken. Uit dit 'Chinese' denken zijn alle reflex therapieën op de wereld ontstaan, zoals de bekende voetreflex massage. En vele diagnose methoden zoals de tongdiagnose bij TCM therapeuten.

We leven in een wereld waarin tegenstellingen toenemen. De balans raakt steeds meer verstoord. Zowel in de natuur, als in de maatschappij, als in de mens zelf. Juist nu is er behoefte aan "de Leer van het Universele Evenwicht".

Het doel van onze lessen is dit natuurlijk evenwicht te herstellen. Zowel in- als buiten ons lichaam. Evenwicht tussen lichaam en geest, tussen voelen en denken. Het lichaam overal even warm. Balans tussen spanning en ontspanning.

Bewust worden van Qi. Die je in de vorm van warmte door het lichaam kunt voelen stromen.

Bewuster worden van wat er in je lichaam gebeurt.

Balans ook tussen beide hersenhelften. De linkerzijde is meer het analytisch denken en de rechterzijde meer het gevoel, het beeldend, denken. Wanneer deze balans toeneemt zul je bij spanningen beter naar je gevoel, naar je lichaam blijven luisteren, waardoor je ook stressbestendiger wordt. Tijdens een stage in China zei een professor, professor Fu van 64 jaar, met een glimlach om zijn mond dat je er ook nog eens slimmer van wordt. Daarnaast werkt het preventief tegen ernstige klachten in het hoofd zoals hersenbloeding! Dezelfde professor draaide met zijn buik linksom en met beide handen rechtsom en vervolgens tegengesteld en zei "als je dit kunt en iedere dag een paar minuutjes doet.... dood gaan doen we allemaal. Maar ik verzeker je dat je niet dood gaat aan een hersenbloeding!".

Balans ook tussen de spieren in het lichaam, zoals de buik- en rugspieren. Tussen kracht en lenigheid. Uitwendige oefeningen die werken als een inwendige massage. Een ademhaling die zich door het rustige bewegingsritme verdiept.

Ook rust voor het zenuwstelsel. Een betere circulatie in je lichaam en een gezonder spier- en spijsverteringstelsel ... enzovoorts, enzovoort.

Laat ik ophouden met het opsommen van 'wat onze lessen kunnen doen'.

Ook ik duik dan teveel in die linker hersenhelft: 'het denken over'. Terwijl het in ons centrum juist gaat om voelen en ervaren. Onze leden die al een poos lessen volgen hoef ik bovendien niets uit te leggen. Zij hebben ervaren en voelen zelf !

Waarom dan toch dit verhaal?

Omdat ik oprecht meen dat er juist nu dringend behoefte is aan Qigong, of Tai Chi Chuan. Of Yoga of andere 'holistische' bewegingsvormen. Die in deze tijd van mobieltjes, toenemende technologie en informatiestromen ons helpen om onze geest weer op het eigen lichaam te richten in plaats van op alles wat van buitenaf komt. Balans herstellen is nodig om gezond te worden en te blijven.

We willen mensen helpen in balans te komen. In zichzelf én met hun omgeving. Daarbij gebruiken we het goede uit Oost en West en in het bijzonder de natuurfilosofie. Maar, uiteraard hebben we net als veel andere (sport)bedrijven geleden onder corona. Nieuwe leden zijn van harte welkom! Er is nog hééél veel lege ruimte in het CNGO en onze docenten willen met liefde en plezier meer les geven. We hebben een bijzonder vakbekwaam team, waar ik super trots op ben! Ze kunnen u bij klachten ook gericht advies geven over de beste oefeningen voor u!

Bent u blij met het CNGO? Geniet u van onze lessen en gunt u dat anderen ook?

Dan kunt u hen en ons helpen. Door ...:

\* uw enthousiasme uit te dragen. En bijvoorbeeld mee te doen op 11 september (zie verderop) ; of kennissen uit te nodigen voor onze Open Dag op 19 september.

\* Op de bar komt een affiche te liggen. Over de gezondheidswaarde van onze lessen en het plezier dat je eraan kunt beleven. Wilt u er eentje meenemen (of meer) en bijv. voor het raam hangen, of op het prikbord in het buurthuis of je flat?, of...? Wij zijn er superblij mee.

\* Nog mooier: wanneer u niet bang bent voor publiciteit en we een fotootje van u mogen maken. En hieronder komen dan enkele regels over wat u van de lessen vindt. Dit willen we gebruiken voor onze website of op de achterzijde van affiches. Dit zou super-supermooi zijn.

Met dank, en tot ziens in het CNGO, Rinus van den Broek

## **Op zaterdag 11 september is er een Qigongles en demonstraties van docenten op het Pieter Vreedeplein in de stad. Om 15.00 uur.**

Uit ervaring weten we dat qigong en tai chi chuan in de stad laten zien goed als reclame werkt. Om 15.00 uur geven we een qigong les en demonstraties. We hopen dat jij ook komt! Als toeschouwer of deelnemer. En liefst natuurlijk in ons CNGO-t shirt.

## **Kom naar onze Open Dag op zondag 19 september.**

Deze dag is een reis naar het 'oude China'. Alle activiteiten zijn gratis. In de ochtend starten we met een bekroonde documentaire film met de naam "Het Geheim van Chi". Een in Amerika beroemde journalist, Bil Moyers, gaat met een specialist, een anesthesist van een ziekenhuis uit Boston naar China. Daar bekijken ze hoe Chi wordt gebruikt in ziekenhuizen, in de sport en de parken en in de kunst.

Na de film geeft Rinus een lezing over de Chinese gezondheidsleer en hun traditionele geneeswijze. Deze oude geneesmethoden worden overal op de wereld gebruikt, ook in moderne ziekenhuizen in het Oosten. Na de lezing zult u begrijpen waarom de oude Chinese geneeswijzen vaak nog kunnen helpen waar onze westerse geneeswijze geen raad meer weet. Een aanrader! In de middag zijn er korte proeflessen in qigong, tai chi chuan, buikdansen en yoga. En demonstraties van leerlingen.

Zie voor de tijden het programma op onze website.

## **Workshops in de oudste Tai Chi Chuan Vorm van Yang Lu Chan, op zondagochtenden door Marian Scherpenisse.**

Het komende schooljaar geeft Marian weer 12 workshops. Iedere keer van 10.00 tot 12.30 uur. De bijdrage per keer is € 25,-. Ze geeft les in de oudste bekende Tai Chi Chuan-Vorm. Deze Vorm staat dicht bij de martiale kunst. Daarnaast heeft het beoefenen ook een sterke werking op het meditatieve- en gezondheidsaspect. De technieken uit de krijgskunst openen meridianen en stimuleren zo uw gezondheid. De workshops zijn vooral geschikt voor mensen die Tai Chi Chuan beoefenen. Heb je interesse, probeer het een keertje. Van tevoren inschrijven. De lesdagen in 2021 zijn: 26 september; 10 oktober; 24 oktober; 21 november en 12 december 2021.

## Bocam introductiedag zondag 26 september

De Bocam is een intensieve gezondheidsopleiding. Met in het eerste jaar 13 les zaterdagen en 3 weekenden. In de opleiding lessen in de natuurfilosofie; in (zelf-)diagnose stellen; qigong en tai chi chuan; massage; voedingsleer en autogene training (vormen van meditatie).

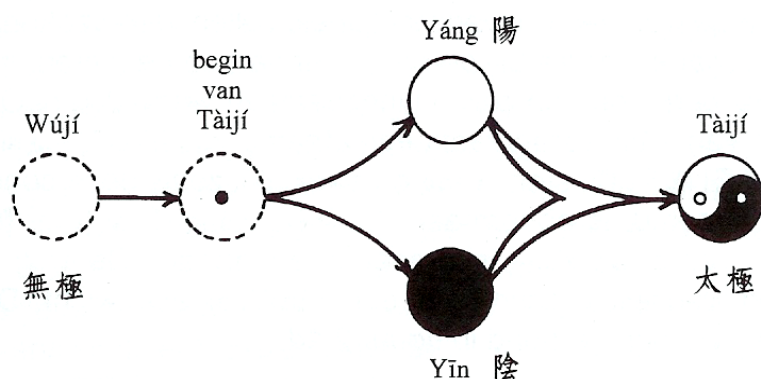
Heb je interesse? Schrijf je dan in voor de introductiedag op 26 september, van 10.00 tot 17.00 uur. De bijdrage is € 40,-. Tijdens deze dag naast introductielessen ook veel informatie over inhoud, structuur en beroepsperspectief van de opleiding. Op 2 en 3 oktober start de eerste eerstejaars lesgroep. Op 16 en 17 oktober start de tweede eerstejaars lesgroep. Hierna hebben beide lesgroepen op dezelfde dagen les. Meer informatie [www.cngo.nl/bocam](http://www.cngo.nl/bocam).

### Over de eerste natuurwet in de Chinese gezondheidsleer en natuurfilosofie

Omdat de natuurfilosofie de basis vormt van onze therapie en de basis van onze sport en bewegingslessen gaan we er wat meer over vertellen. Er zijn volgens deze filosofie 5 wetten. Vijf wetmatigheden die de natuur én de mens vormen. Iedere nieuwsbrief zullen we één van deze natuurwetten bespreken. Natuurwetten die de boeren toen, duizenden jaren geleden, hielpen om het leven te begrijpen, zich aan te passen en gelukkiger te beleven. Een filosofie is pas waardevol wanneer deze je werkelijk helpt om gezonder en gelukkiger te worden!

Ook in onze moderne tijd kan deze filosofie ons helpen en de weg wijzen.

**Het ontstaan van het Universum zoals de oude Chinezen dat zagen wordt hieronder schematisch weergegeven.**



Wat er bestond of was (is?) vóór ons universum noemt de chinees Wu Chi. Wat zoveel betekent als 'geordende chaos' of 'gevulde leegte'? In ons analytisch denken kan dat niet? Met dit begrip wil men zoveel zeggen als 'dat alles al aanwezig was maar geen structuur of vorm had'. Door Qi, wij zouden zeggen door de Big Bang, ontstond er energie (yang) die een contra energie (yin) schiep. Tezamen

vormen deze oerkrachten alles wat bestaat. Maar hun essentie is EEN.

Het laatste 'taiji' symbooltje staat voor het volmaakte evenwicht, yin en yang in balans (en daarmee het symbool voor volmaakte gezondheid & geluk).

Tegenwoordig wordt de Chinese natuurfilosofie vaak het Taoïsme genoemd. De laatste 1500 jaar is dit het Chinese volksgeloof. Maar feitelijk is dit niet helemaal juist. Ook Confucius en andere vóór hem gebruikte dezelfde natuurfilosofie. Een aantal Taoïsten zijn tevens Christen of Boeddhist. Zij zeggen God of Boeddha is Wu Chi.



## De eerste natuurwet is de wet van EENHEID.

Deze wet zegt: in essentie is alles één energie, afkomstig van dezelfde bron. Overal in en om ons heen zien we herhalende patronen, in het groot of in het klein, van diezelfde energie.

Energie is niet aan ruimte of tijd gebonden en verandert voortdurend. In spiraalvorm. Dit is te zien wanneer je door een telescoop een foto zou maken van de sterrenhemel met een sluitertijd van 12 uur (!): alle sterrenstelsels bewegen in spiraalvorm naar een centrum; het is te zien in je vingerafdrukken; in de ligging van je darmen; bij het nabouwen van je DNA: twee spiralen -yin en yang- die verbonden zijn met elkaar. Kijk hoe water uit een badkuip wegloopt; of naar de kruin van een pasgeboren baby; of eens heel goed naar de stam en de bast van een oude boom; ... enzovoorts. Overal zien we die spiraal.

En zoals er iedere seconde sterren komen en gaan zo komen en gaan er iedere seconde lichaamscellen. Zo groot zo klein. Zo binnen zo buiten.

Dit is het analoge denken.

*Ook de wetenschapper Einstein ontdekte dat alles uit energie bestaat. Dat grofstoffelijke en fijnstoffelijke energie in wezen hetzelfde zijn.*

*Hij zei: "Stof is verdichte energie. Stof en energie zijn in elkaar omzetbaar".*

Alle energie is met elkaar verbonden. Wat de mens (micro) doet is in de natuur (macro) te zien en omgekeerd. Wat de mens voor zichzelf doet, van binnen, is aan de buitenkant te zien. Als iemand zijn nieren uitput zien we na verloop van tijd zwarte wallen onder de ogen. Bij een alcoholist zien we dat het hart op springen staat als er rode aders in zijn oogwit komen of een rood geaderde of gezwollen 'knolneus' komt. Ook het puntje van de tong is dan roder dan de rest van de tong.

## De oude Chinezen waren één met de natuur.

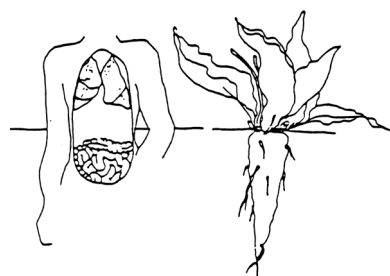
Ze voelden dat de kou van de winter meer een beroep doet op de energie van de nieren en de botten. En dat je dan warm moet drinken en verwarmend voedsel eten. En oefeningen moet doen voor de Jing. Zeg maar: de onderste energie. Oefeningen die de circulatie in je onderlichaam verbeteren, je voeten en je nieren verwarmen en de darmwerking versterken. Je gaat meer naar binnen, neemt meer rust want ook de dagen worden korter.

En dat de hitte van de zomer meer op het hart en de bloedvaten werkt en je daarom verkoelend eet en drinkt. En oefeningen doet die de hitte bij het hart wegnemen. Je bent actief, want er is veel licht en lucht en de nachten zijn kort.

Zo bleven ze in balans.

Vanuit die verbondenheid met de natuur spreken ze in hun oude geneeswijze daarom over windziekten, of droogteziekten, of teveel of te weinig hartvuur, of koude of vocht ziekten.

Hieronder nog wat meer voorbeelden van analogieën.



De wortels van een plant zijn analoog aan onze darmen.

Ze nemen het vaste voedsel en water op. De bladeren van een plant zijn analoog aan de longen. Ze nemen het voedsel uit de lucht op.

Wortelgewassen, in de aarde groeiend, versterken daardoor de darmen en de organen diep in de buikholte (zoals de seksuele organen).

Bladgroenten, boven de aarde groeiend, vooral de gecomprimeerde bladgroenten, versterken de longen, organen in de bovenste lichaamshelft.



De vorm van duizendblad is analoog aan het fijn vertakte bloedvatensysteem, het stimuleert de bloedsomloop



Wortel van een plant en darm



De vorm van bonen en nieren is analoog

## **De wet van EENHEID betekent ook dat geest en lichaam absoluut één is.**

Wij maken onderscheid tussen dokters voor het lichaam en dokters voor de geest. In het oude China wisten ze dat je met het lichaam de geest kunt genezen. En dat je met de geest het lichaam kan genezen. Beiden zijn nodig. Je denken is een vorm van energie voor je lichaam, net als voedsel en water. Je denken geeft signalen aan je zenuwstelsel, je hypofyse en hormonen, je spieren en organen. Zo verander je met denken je lichaam. Concentratie is dan ook een wezenlijk onderdeel van qigong en tai chi chuan om er maximaal profijt van te hebben!

### **Met je geest kun je materie veranderen.**

Op vele manieren is dit wetenschappelijk aangetoond. De Japanse wetenschapper Emoto toonde met meetapparatuur aan dat je de moleculaire structuur van water kunt veranderen door er positief tegen te praten of er positief over te denken. En Bocam coach en sportpsycholoog Jan Sleijfer wilde dit zelf zien en deed een proef met twee vazen met gekookte rijst. Eén vaas kreeg dagelijks positieve berichten, de andere negatieve en het verschil na enkele weken was enorm! (filmpje is te zien op onze website bij 'filosofie'). Hoe jij denkt is dus absoluut belangrijk. Niet alleen voor je mentale 'zijn' maar ook voor je fysieke gezondheid. Omgekeerd geldt dit ook. Met je lichaam kun je verdrietig denken en mentale of psychische problemen genezen. Bijvoorbeeld: Wanneer je depressief bent zegt de oude leer moet je de 'Shen' versterken. Hiermee bedoelen ze vrij vertaald de 'hemelse energie'. Hoog in het lichaam. De energie van licht en lucht; van het hart en de longen en het zenuwstelsel en van hoofd en schouders. Door oefeningen die, door de concentratie je denken tot rust brengen, je zuurstofopname vergroten, de bloedcirculatie stimuleren en de energie van het hart in balans brengen is menige 'chronische' depressiviteit verdwenen.

### **De geest kan het lichaam helpen maar ook ziek maken.**

Negatieve gedachten over jezelf of over je naasten kunnen je zelf en anderen beschadigen en zelfs ziek maken. Ook dit kunnen we wetenschappelijk aantonen. Op vele wijzen. Zo heb ik in mijn praktijk een 'galvanic resistance' meter. Dit apparaat meet je huidweerstand in Ohms. Ben je ontspannen en denk je vrolijk dan is die weerstand hoog, maar ben je gestrest of lieg je dan zakt de huidweerstand. Afgezien dat het leuk is dat dit apparaat aantoont dat het voor de mens gezonder is om eerlijk te zijn (!) tonen we ook aan dat je denken direct invloed heeft op je fysieke lichaam.

### **Gelukkig maar.**

### **Positieve gedachten versterken werkelijk onze energie!**

En niet alleen bij jezel, ook je omgeving zal daarvan profiteren. Tot zover over de eerste natuurwet. De Wet van Eenheid. Als we meer met deze wet zouden leven zouden we beter voor onszelf zorgen, en beter voor de ander en voor de natuur! Omdat we *voelen* dat we verbonden zijn! De volgende keer over de twee oerkrachten yin en yang (wil je sneller meer natuurfilosofie kijk dan bij "filosofie" op de homepage van onze website.





## Taiji competitie: durf jij het aan? Van de coach

### **Daag jezelf uit: doe mee met de taiji competitie van de STN in november 2021**

Ik heb al vaak discussies gehad over het nut van competities. Er zijn goede argumenten voor en tegen deelname.

Volgens mij biedt de competitie een unieke gelegenheid om jezelf eens te testen hoe stressbestendig je beoefening is geworden. Ga er maar aan staan: ten eerste is er een lawaaiige en felverlichte sporthal waarin veel te doen is, ten tweede zit er een jury naar je te kijken (waaronder ondergetekende), die mogelijk niet op de hoogte is van de specifieke kenmerken van jouw vorm, en ten derde is er het publiek van bekenden en onbekenden dat intens of oppervlakkig toekijkt of zelfs wegloopt. Alles bij elkaar genoeg reden om, tot je verbazing, eens lekker trillende ledematen te krijgen.

Tegenstanders van competitie zeggen dat taijiquan niet te testen of te beoordelen is, en dat de regels voor pushing hands kunstmatig zijn. Daar is wat voor te zeggen. Maar uiteindelijk sta je er vooral voor jezelf en ben je je eigen jury en scheidsrechter.

### **Wil je ook meedoen aan een competitie, individueel of in een groep?**

Dan sta je er niet alleen voor! Op het CNGO is er een groep die samen traint om mee te doen aan wedstrijden, iedereen op zijn of haar eigen niveau. De deelnemers stimuleren elkaar om beter te worden, en zorgen er samen voor dat het een gezellige groep is.

Je bent welkom op de oneven weken op zaterdagmorgen 10.00 tot 12.00 uur.

Kom gerust eens kennismaken, maar als je je echt wilt aansluiten, verwachten we wel dat je je best doet om er zo vaak mogelijk bij te zijn.

Als hier nog vragen over zijn dan kan je mij (**Chris Stolk**) op het CNGO altijd benaderen of mailen [chr.stolk@planet.nl](mailto:chr.stolk@planet.nl) of vraag het aan één van de leden van het wedstrijdteam: Anita, Lida, Caroline, Ed, Jan, Piet.

## Therapie in het CNGO, zowel voor acute als chronische klachten.

In het CNGO kun je via onze lessen aan je gezondheid werken. Maar we hebben ook vakbekwame therapeuten die kunnen helpen. Bij acute of subacute klachten staat professor Wen voor je klaar. Zij is een zeer ervaren en -naar mijn mening- een van de beste acupuncturiste in Nederland. Wanneer de klachten dieper zitten kan haar dochter Ling Ling kruiden voorschrijven. Zij is cum laude geslaagd voor deze zware beroepsopleiding binnen de TCM.

Het je chronische klachten dan kan vaak BOCAM therapie goed helpen. Na een uitgebreid onderzoek, een Body&Mind Check up, van ruim 2 uur wordt 1 week later met u besproken hoe u uw gezondheid kunt verbeteren.

Bocam therapie is tweeledig: een deel is hulp van de therapeut.

Dit kan bijvoorbeeld een behandeling van meridianen en acupunten zijn. Met massage, moxa of acumagneten. Of massage van spieren of de rug.

Het andere deel is wat je op advies van je coach zelf doet. Hiervoor kunnen alle bocam-instrumenten worden ingezet. Medische Qigong; aanpassen van voeding of gedrag; meditatie; je zelf moxeren of masseren; de ademhaling oefenen; voetbaden; thee kruiden;...

Kortom alles wat nodig is en helpt. Deze samenwerking van client en coach geeft supergoede resultaten! Doordat u ook zelf aan uw genezing werkt krijgt u tevens inzicht hoe de klachten zijn ontstaan en wat het erger maakt.

Zodat u niet alleen vermindering of genezing ervaart maar de klachten ook niet meer terugkomen.

In ons centrum wordt de BOCAM therapie gedaan door Marian Huijbregts (die ook een praktijk in Riel heeft), Naomi Tijs (die ook een praktijk in Hilvarenbeek heeft) of Vera Leijten.

Twijfelt u welke therapie het beste bij u past? Vraag dan advies aan Rinus.

## Gambia Nieuws

Zoals veel leden weten steunt het CNGO enkele families in The Gambia in West Africa. Zo hebben we een 2e hands mercedes geschonken aan Karamba Saidy. Hij heeft nu een taxibedrijf waardoor hij 21 monden kan voeden en zijn kinderen naar school gaan.

Daarnaast steunen we de familie Trawally. Een leraar Engels die met vrouw en 7 kinderen het thuisland is ontvlucht omdat familieleden werden vermoord. Ze hebben één kamer in een compound (huisje) met 2 kamers. De andere kamer is voor een zus met 2 kleine kinderen. Papa en mama slapen met de vier dochters in één kamer. De 3 zoons slapen elders. Normaal sturen we geen geld. Maar door corona gaat het nu slechter.

Ruim 60% van de inkomsten van dit kleine land zijn afkomstig uit toerisme.

Vaak werkt er van een familie één lid in de toeristenbranche die dan de hele familie onderhoud.

De afgelopen maanden hebben we aan beide families wel geld overgemaakt omdat er geen eten was.



*Moeder met haar dochters en van haar zus. Het blauwe zeil hadden we eerder gestuurd om gaten in het dak te dichten!*

De vier meisjes hiernaast gaan naar school omdat ze worden gesponsord door enkele leden van het CNGO.

Nu kregen we van zoon Landin, waarmee we vaak contact hebben, het bericht dat in het regenseizoen door een hevige storm de muur van hun kamer was ingestort. Ze konden daar niet meer blijven.

Met hulp van een cngo-lid hebben we voorlopig voor 6 maanden onderdak kunnen regelen in een andere – een betere – compound. Maar de huur daarvan is

€ 100,-- per maand, vier maal zoveel als in hun oude compound. Op termijn kunnen ze daar niet blijven wonen.

De droom van Anky en mij is om deze mensen een eigen compound te geven (we schatten dat dit met een stukje grond om groente te verbouwen rond de € 6000,-- gaat kosten). Zij hebben dan veel minder zorgen, krijgen rust en hoeven enkel nog geld te verdienen voor eten en de opvoeding van de kinderen. We zijn aan het sparen hiervoor, de eerste € 300,- is gereserveerd.

Wilt u ook helpen dan is dat welkom. Dit kan op rekening nummer van onze Stichting Future For Africa nummer NL38 INGB 0008 5641 45 Vermeld hierbij het woord "Trawally" dan zetten we uw storting op de spaarrekening voor een nieuw huis voor deze familie. En wellicht kunnen we over een of enkele jaartjes samen de gastvrijheid gaan proeven van huize Trawally in The Gambia.



Hiernaast een foto van een dolblij familie.

Zoon Landin met moeder en de vier dochters.

Landin belde ons op over hoe blij zijn ouders waren met het onderdak ('many tears from happiness', zei hij).

De verhuurder heeft een 2-zits bankje en een stoel achtergelaten. Landin riep enthousiast door de telefoon: "We have also a chair !!!" Zo blij, een nieuw huis én een stoel die ze nog nooit hebben gehad.

We hebben geregeld dat ze 6 maanden op deze plaats kunnen wonen. Maar hopen dat we ze ook daarna kunnen helpen.

## Allerlei:

### **Het inloophuis Midden Brabant vraagt om een qigong docent**

Een van onze leden gaf les in Qigong in het inloophuis Midden-Brabant voor kankerpatiënten. Hij is hiermee gestopt. Graag willen ze weer Qigongles! Is er een gevorderde leerling die dit als vrijwilliger wil doen? Zo ja, neem dan contact op met Maryse van der Steen. Coördinator Inloophuis Midden-Brabant

### **Over uw lidmaatschap van CNGO**

Wanneer u 'n abonnement van 1 wekelijkse les hebt kunt u ook op woensdagochtend of vrijdagavond deelnemen aan de gratis oefenles. Na onze Open Dag op 19 september zullen de docenten in de lessen de namen van deelnemers noteren. Voor onze administratie: om te zien of er voldoende leerlingen, of juist niet teveel leerlingen, in een lesgroep zitten.

### **Over onze theeën in de ontmoetingsruimte**

Deze theeën komen van Het Kruidenrijk, die zelf ook een opleiding hebben voor therapeut in Westerse Kruiden. Ze zijn van hoge kwaliteit. Voorkom griep met de 'weerstandsthee'; last van de longen: gebruik onze luchtwegentheë en/of de stoomkruiden; enz. 3 x dgs een kopje. Niet kokend water opgieten, maar even van de kook af! En...er tijd voor nemen, ervan genieten.

### **Massage van onze docent Conchita Barbé Vicuña**



Boek een heerlijke ontspanningsmassage op dinsdagmiddag bij Conchita. Veel mensen hebben het laatste jaar toenemend hoofd-, nek- en schouderklachten.

Daarom geef ik een speciale Tuina-massage met drukpunten voor dit gebied, gevolgd door het harmoniseren van je gezichtsreflexen met gebruik van halfedelstenen.

Toepassing van voetreflexologie en eventueel moxa bij nierleegte..

We sluiten af met een verkwikkende rugmassage voor bindweefsel, spieren en wervels.

Daarna voel je je als herboren! Een behandeling duurt ca. anderhalf uur en kost 69 euro.

Interesse? Mijn mobiele nummer is 06 51145759 of per email [conchita@dewittellelie.info](mailto:conchita@dewittellelie.info). Meer weten? <http://dewittellelie.info/massagepraktijk/>

**Tot slot: wensen wij u met het ingaan van dit nieuwe schooljaar  
weer veel plezier en gezondheid toe met onze lessen.  
Docenten en medewerkers.**