



# Nieuwsbrief September

Samengesteld door Rinus van den Broek

## Inhoud

|  |   |
|--|---|
| Bijzondere data  | 2 |
| Het nieuwe lesrooster  | 2 |
| Veilig bewegen in het CNGO                                       | 3 |
| Nieuwe beginners lessen in Qigong met Taijiquan                  | 3 |
| Bij Qigong lessen kan men altijd meedoen                         | 4 |
| Nieuwe les in Taijiquan Push Hands door Joshua Bruers            | 4 |
| Qigong versterkt je immuun systeem en weerstand                  | 5 |
| Onderzoek: zijn er leden die corona hebben opgelopen?            | 6 |
| Gevraagd hulp bij reclame. Wat is jouw ervaring met onze lessen? | 6 |
| Gambia nieuws  | 6 |

## Bijzondere data

### **Zondag 13 september** is er Open Dag van Het CNGO.

Een boeiende dag, van 10.00 tot 16.00 uur met proeflessen in Qigong, Taijiquan, Yoga, Kung Fu voor kinderen en volwassenen, buikdans en meer.

Daarnaast een film en lezing over de eeuwenoude Chinese gezondheidsleer en demonstraties van leerlingen van het CNGO.

Ook het CNGO zit net als veel sportscholen nu in zwaar weer. **Daarom hopen wij dat nu veel leden ons willen helpen om te blijven bestaan. We maken raamposters en hopen dat u ons wilt steunen door deze op te hangen.**

Ook vragen we je om kennissen, familie en vrienden te wijzen op onze bijzondere sportschool

### **Zondag 20 september** is er introductie dag van de part time BOCAM gezondheidsopleiding.

In het eerste jaar van de opleiding leer je intensief je eigen gezondheid te verbeteren.

Dit doen we met qigong, met voedingsleer, met massage, acupuncten, meditatie en meer.

Ook leer je diagnose te stellen via bijvoorbeeld de tongdiagnose of een psychologische test.

De opleiding is 3 jaar. Na 2 jaar kun je lesgeven in Qigong en in korte cursussen over de Chinese gezondheidsleer. Na 3 jaar, en het behalen van het diploma, ben je coach of therapeut op basis van de Chinese filosofie en hun eeuwenoude geneeswijze. Een geneeswijze die overigens in onze moderne tijd steeds meer wordt gebruikt in vrijwel alle landen in de wereld.

Maar... zoals gezegd: veel leerlingen doen mee aan het eerste jaar, uitsluitend omdat ze de eigen gezondheid en prestaties willen verbeteren.

### **Zondag 27 september** van 10.00 tot 14.30 uur workshop Taijiquan-Push Hands door Joshua Bruers.

Joshua is een nieuwe docent in het CNGO. Hij gaat op dinsdagavond les geven in Push Hands.

Om kennis met hem te maken geeft hij ook op 27 september een workshop.

Zie voor informatie over zijn workshops en lessen verderop: "Nieuwe les in Taijiquan Push Hands door Joshua Bruers"

## Het nieuwe lesrooster

### **Het nieuwe lesrooster staat op onze website en ligt ook in het folderrek.**

We hebben zoveel mogelijk de lesgroepen van vorig jaar in stand gehouden. We weten nog niet of er voor iedere lesgroep voldoende leerlingen zijn. Mogelijk zullen we de komende week nog enkele lessen moeten samenvoegen?

De docenten zullen de komende weken namen, email en telefoon nummer opschrijven van leerlingen die bij hen les volgen. Zo krijgen we een beeld van wie waaraan deelneemt.

## Veilig bewegen in het CNGO

We hebben de volgende corona maatregelen genomen.

Uiteraard zoals altijd 1,5 meter afstand bewaren. En bij klachten zoals verkoudheid, hoesten, keelpijn of benauwdheid verzoeken we je thuis te blijven. Je kunt de les dan op een andere dag inhalen.

Bij binnenkomst en vóór toiletbezoek vragen we je de handen te desinfecteren, 20 seconden inwrijven en niet afdrogen.

In de kleedkamers niet meer dan 3 personen tegelijk. Je kunt je spullen ook mee de zaal in nemen. Maak ruimte voor elkaar wanneer je de kleedkamer binnen komt of verlaat.

Alle zalen hebben toevoer van frisse lucht en een afzuiginstallatie.

Onze Grote Zaal heeft in het dak een sterke afzuiginstallatie. Op vier punten in de zaal komt er frisse lucht binnen: bij de twee deuren en in de hoeken waar pijpen door het dak steken. Onze Grote Zaal is 150 m<sup>2</sup>, dit betekent dat er zelfs met een groot aantal deelnemers er voldoende ruimte is voor iedereen. In de Kraanvogelzaal kunnen 12 deelnemers bewegen. In de Lotus zaal (achterin het gebouw) kunnen 14 deelnemers met voldoende ruimte bewegen.

## Nieuwe beginners lessen in Qigong met Taijiquan

### **Nieuwe beginners lessen in Qigong met Taijiquan (bekend als 'Tai Chi')**

Er zijn 3 nieuwe lessen voor beginners in Taijiquan. Dit is ook een diepgaande vorm van Qigong. Maar daarnaast is het – op langere termijn- ook een effectieve zelfverdedigings leer.

Deze lessen zijn dan ook iets pittiger dan onze lessen in uitsluitend Qigong. We werken meer aan de bouwstenen van de Chinese 'krijgskunde'. Dit zijn tevens bouwstenen voor een goede gezondheid. Enkele belangrijk bouwstenen waaraan we werken zijn: Kracht in benen en wervelkolom.

Lenigheid. Balans. Coördinatie.

Iedere bouwsteen heeft een lichamenlijk en mentaal effect. Bijvoorbeeld een betere balans harmoniseert je bloedsuikerspiegel en zorgt ook voor een betere concentratie en stabielere emoties. Wanneer je leniger wordt zal ook de geest creatiever worden. Door coördinatie oefeningen stimuleer je de hersenschors. De doorbloeding in je hoofd wordt beter waardoor deze oefeningen preventief werken tegen hersenbloeding. De linker hersenhelft is meer het centrum van analytisch denken. Je rechter hersenhelft herbergt meer het beeldend denken, wat meer met je gevoel te maken heeft. Door een betere balans tussen beide hersenhelften krijg je meer overzicht en inzicht bij problemen. Daarnaast zul je beter naar je gevoel, je lichaam leren te luisteren waardoor je stressklachten en ziekten op tijd kunt voorkomen.

Wanneer de benen en wervelkolom sterker wordt (bouwsteen Kracht) zal ook de geest stabiel worden en het zelfvertrouwen toenemen. Enzovoorts.

Wanneer je wat lessen mist en daardoor het leren van de Taijiquan Vorm te moeilijk wordt kun je altijd overstappen naar een van onze lessen in Qigong. Andersom kan niet.

## Bij Qigong lessen kan men altijd meedoen

Qigong is eenvoudig te leren. Het bestaat uit losse oefeningen of korte oefenseries voor een betere gezondheid. Aan al onze qigong lessen kunnen ook beginners deelnemen. Onze docenten zijn professionals die na vele jaren studie en training docent zijn geworden. Hierdoor kunnen ze u bij klachten gericht de juiste oefeningen adviseren. Toch is iedere mens anders. Daarom is het goed om na de proefles ook eens bij andere docenten een qigong les te volgen. Zodat u kunt voelen welke docent het beste bij u past. Op donderdagmiddag is er een speciale qigong les voor mensen die slecht ter been zijn. Zij komen met krukken of scootmobiel en oefenen zittend op een stoel. Deze les is vooral gericht op het verbeteren van de energie van hart en longen en het zenuwstelsel en het stimuleren van een goede circulatie in het lichaam.

## Nieuwe les in Taijiquan Push Hands door Joshua Bruers

Joshua is een nieuwe docent in het CNGO. Hij gaat op dinsdagavond les geven in Taijiquan-Push Hands. Dit is leren om de Taijiquan voor zelfverdediging te gebruiken. Maar dat niet alleen: door lessen in Push Hands leer je beter te voelen en naar je lichaam te luisteren. Je wordt superbewust van waar je spanning hebt en hoe je daarmee omgaat. Daarom voor iedereen aan te bevelen die verdieping wil in je beleving van Taijiquan. In verband met corona is het verplicht om tijdens een deel van de les een mondkapje te dragen. Deze zijn verkrijgbaar bij de receptie. Hieronder een foto en een stukje tekst over Joshua:

Joshua Bruers beoefend de interne kunst van Taijiquan, taoïstische Nei Gong en meditatie. Hij leerde Yang stijl Push Hands in de traditie van Chen Man Ching via de leer van Huang Sheng Shyan.

Joshua heeft tientallen jaren oosterse vechtkunsten bestudeerd waaronder Kempo, Shaolin kungfu, Yang Taijiquan Practical Method Chen Taijiquan en Wing Chun. Ook heeft hij een jaar de Bocam opleiding gevolgd aan het CNGO.

De manier waarop Joshua les geeft in Push Hands is vooral praktisch, stapsgewijs en toegankelijk voor iedereen, ook als men geen Taijiquan beoefend.

Na een aantal jaar intensief Taijiquan te onderzoeken en te beoefenen begonnen bepaalde kwaliteiten zich te uiten tijdens gevoelloefeningen, push hands en sparring sessies. Sindsdien heeft Joshua een nieuwe visie gekregen op Taijiquan en zet hij zich in om anderen deze kunst aan te leren en nog dieper te duiken in het interne lichaam van Taijiquan en zijn bruikbaarheid voor daadwerkelijke zelfverdediging en martiale aspecten.



Vanaf dinsdagavond 3 september zal hij in het CNGO wekelijks lesgeven in Taiji Push Hands en op zondag 27 september geeft hij een vier uur durende workshop Taiji Push Hands. Voor degene die al van plan zijn om push hands lessen te volgen zal deze workshop een goed fundament bieden voor de Push Hands lessen. Voor degene die alleen geïnteresseerd zijn in de workshop zal het een nieuwe kijk bieden op wat de martiale interpretatie van de vorm inhoudt en wat Taijiquan is. Iedereen kan meedoen aan de workshop en u bent van harte welkom.

De bijdrage voor de workshops is € 30,- Niet-leden betalen €40,-

## Qigong versterkt je immuun systeem en weerstand

### **Qigong wordt in China e.a. oosterse landen gezien als de meest effectieve bewegingsleer om je immuun systeem en weerstand sterk te maken.**

De laatste 10 jaar hadden we o.a. het noravirus, zikavirus, SARS, ebola, MERS, Q-koors, corona en meer... En daar zal het niet bij blijven! De wereld is aan het veranderen.

Daarom is het nu belangrijk om je weerstand en immuun systeem sterk te maken.

Ook bij bestrijding van de effecten van corona besmetting gebruiken ze in Chinese ziekenhuizen Qigong. Op TV zagen we dat ze in ziekenhuizen in Wuhan een oefenserie gebruiken (De Liang Gong voor Shen) die wij in onze therapie afdeling met succes gebruiken voor cliënten met ernstige longklachten, zoals astma, copd en emfyseem.

Onlangs heeft de Harvard University uit Amerika een onderzoek gedaan naar welke sporten het meest versterkend zijn voor gezondheid. Tai Chi stond op de 2e plaats.

Qigong is helaas niet onderzocht door deze universiteit, omdat het geen sport is.

Er zijn de laatste jaren veel wetenschappelijke onderzoeken verricht naar de werking van Qigong. Hieruit is gebleken dat dagelijks 15 minuten qigong doen al helpt om je weerstand tegen infectieziekten steeds sterker te maken!

Andere tips om je weerstand te verbeteren zijn: goed ontbijten, liefst warm, in de biologische kloktijd van de maag. Dit is in de zomertijd tussen 8 en 10.00 uur. Op tijd gaan slapen, dit is wat de Chinezen noemen 'voor de Houttijd', d.w.z in de zomertijd ruim voor 24.00 uur.

Ook lange wandelingen (van minimaal een half uur zonder te stoppen) verbeteren de algehele circulatie, harmoniseren je bloedsuikerspiegel en dragen bij aan een sterkere weerstand.

## Onderzoek: zijn er leden die corona hebben opgelopen?

Een flink deel van onze leden behoort tot de risico groep. Veel leden zijn 65 jaar of ouder en daarnaast hebben we ook een aantal leden die op advies van huisarts of specialist meedoen om –veelal chronische- klachten te verminderen.

We hebben nog geen berichten ontvangen van leden die corona hebben opgelopen?

Graag willen we dit checken. Doe jij langer dan een half jaar Qigong of Taijiquan en heb jij corona opgelopen dan willen we dat graag van je weten.

Uiteraard kunnen we je dan ook helpen om snel van restklachten af te komen! (we durven zelfs te beweren dat we dit effectiever kunnen dan de revalidatiecentra in Tilburg!).

Omdat je lid bent van het CNGO doen we dit gratis. Heb je te weinig energie om naar ons centrum te komen dan kunnen we je zelfs thuis behandelen.

## Gevraagd hulp bij reclame. Wat is jouw ervaring met onze lessen?

Heeft u door onze lessen vooruitgang geboekt met uw gezondheid? En vindt u dat ook anderen dit mogen weten, zodat ook zij gestimuleerd worden om zelf hun gezondheid te verbeteren? Dan vragen wij u uw naam en telefoonnummer door te geven aan onze receptie. We nemen dan contact met u op.

## Gambia nieuws

In The Gambia is de lock down verlengd tot en met oktober. Het is een ramp voor de inwoners, omdat ruim 60% van de inkomsten in dit kleine land uit toerisme komt.

Hierdoor is de honger enorm toegenomen en er sterven nu vooral meer jonge kinderen en ouderen. Het CNGO steunt een aantal families waarbij we via donaties van goederen, en nu ook geld, zorgen dat deze families de crisis overleven.

Wij danken onze leden die goederen of geld doneren. We danken speciaal ook de leden die ervoor zorgen dat door hun steun er nu een aantal kinderen naar school kunnen. We willen graag een informatieve website maken voor onze stichting "Future for Africa". Maar helaas zijn we daar niet deskundig in. Jij wel? Dan is je hulp welkom.

Wil jij ook steunen dan kan dat op NL38 INGB 0008 5641 45 o.v.v. steun Gambia.

**Tot slot wensen de docenten ook dit schooljaar al onze leden met onze lessen veel plezier en vooral ook veel groei toe in zowel je fysieke als mentale gezondheid!**