NR. 4 APRIL/MEI 2023

NIEUWSBRIEF CNGO

Terugblik op de open dag

Met een open blik gingen we 2 april tegemoet, en wat zijn we verrast deze dag met het aantal bezoekers. En ook met de fijne sfeer, met de leuke reacties van mensen en zelfs de cadeautjes die we hebben gekregen. Hartverwarmend, wat voelen we ons gedragen!

Naast de vele bezoekers hebben onze docenten en vrijwilligers de hele dag tot een succes gebracht. Zij hebben gedurende de hele dag koffie en thee verzorgd, velen vragen beantwoord, mensen ontvangen en natuurlijk de workshops en lezingen verzorgd. Vele bezoekers hebben aangehaakt om te voelen en ervaren wat Qigong, Tai Chi of Yoga nu precies is en wat het met je doet.

Onze 1e jaars Bocam-studenten hebben hand- en arm massages verzorgd. Soms stond er een rij om plaats te kunnen nemen op één van de stoelen. Er is uitleg gegeven bij de massage, maar vooral het voelen stond hier voorop. Voor zowel de bezoekers als de studenten een mooie ervaring.

We kijken dus terug op een geslaagde dag en willen hierbij nogmaals iedereen bedanken die deze dag in het centrum was.

In dit nummer:

Lente - Blog
PAGINA 2 - 3

Workshops uitgelicht
PAGINA 3 - 4

Feestdagen
PAGINA 5

Docent stelt zich voor
PAGINA 6

Overzicht activiteiten
PAGINA 7

Foto's open dag
PAGINA 7

De Lente - Blog

De seizoenen zijn in de Chinese geneeskunde een belangrijke factor. Bij het ontstaan van de Chinese geneeskunde zijn de seizoenen heel duidelijk in kaart gebracht, met onder andere hun unieke eigenschappen, weersinvloeden en beweging.
Met het element 'Hout' begint de cyclus van de in totaal 5 elementen. Bij het element Hout hoort de lente. Wat we in de lente zien is dat de natuur gaat groeien en bloeien. Deze beweging, omhoog en verspreidend, is ook de beweging die wij als mens mogen gaan maken. Meestal is daar niet veel voor nodig en zorgen de eerste tekenen van de lente voor de voorjaarskriebels. We gaan ruimen, schoonmaken, de tuin in orde maken en meer naar buiten. De dagen worden langer en dat zorgt dat we actiever worden.

Moe

Maar wat als dat niet wil lukken...? Je blijft moe en komt maar niet in de beweging van de lente. Je komt moeilijk van de bank, bent snel geïrriteerd, ongeduldig en hebt last van hoofdpijn. Dan is het tijd om ook lichamelijk te ruimen en schoonmaken. Dit heeft een groot effect op onze lever.
Als we in de Chinese geneeskunde kijken naar de lever, dan is één van zijn belangrijkste taken om de vrije stroom van Qi te garanderen. Zeker in de tijd van de lente is het dus de taak van de lever om deze beweging in te gaan zetten. Maar we komen uit de winter, waarin we minder bewegen en meer binnen zitten. Daarnaast is het eten in de winter zwaarder. We eten meer stamppot en stoofpotjes, kortom we eten vetter. Hierdoor heeft de lever het zwaar, hij krijgt de afvalstoffen niet goed uit het lichaam. De lever is gestagneerd zoals we dat dan zeggen. Het resultaat; voorjaarsmoeheid.

En nu?

Hier een aantal tips om je lever te reinigen en daarmee te zorgen dat hij zijn taken goed kan uitvoeren. Het is verstandig te beginnen met licht verteerbaar voedsel. Als we naar de Chinese voedingsleer kijken is het belangrijk bereid voedsel te eten. Dus vermijdt (een teveel aan) rauw voedsel, dit kost je te veel energie om te verteren. De maaltijden mogen lichter zijn en minder groot dan in de winter. Het eten van soep is daarbij een aanrader, het is bereid en licht verteerbaar voor je buik.

Daarnaast kun je kijken naar welke soorten groente en fruit er in de lente groeien. Een mooi voorbeeld van een seizoens-groente zijn de asperges. Zij hebben een snelle groei naar boven en weerspiegelen daarmee dus de beweging van de lente. Andere voorbeelden van goede voedingsmiddelen in deze tijd zijn rabarber, selderij, kiemgroente en brandnetel. Zij werken ook allemaal op de zuivering van het lichaam.
De groene kleur hoort in de vijf elementen bij Hout. Dus zorg dat je voldoende groene groentes eet.
Het is goed om koffie en alcohol zoveel mogelijk te vermijden. Deze zorgen ervoor dat je lever weer extra hard aan de slag moet, en het is juist de bedoeling de lever nu meer te ontzien.
Als laatste zou je af en toe iets zuurs kunnen eten. Denk aan een zure appel, een augurk of een zuurtje. De zure smaak prikkelt de lever waarna deze weer kan ontspannen. Overdrijf niet, dit heeft een averechts effect en geeft de lever juist irritatie.
Daarbij is het wel goed om te zeggen dat het heel belangrijk blijft om goed te voelen wat voeding met jouw verteringssysteem doet. Wat voor de ene werkt, werkt voor de ander juist niet. Dus waar reageer jij goed op en waarop juist niet? Hoe voel jij je na een maaltijd? Als je buikpijn krijgt of je wordt moe na de maaltijd is dit een teken dat je niet het juiste of niet de juiste hoeveelheid hebt gegeten. Het luisteren naar dit buikgevoel is een belangrijk onderdeel van de Chinese voedingsleer.

Wil je meer weten over hoe je je het beste voedt in alle seizoenen? Dan is de workshop ‘Introductie voedingsleer in de Chinese geneeskunde’ een echte aanrader.

Workshops uitgelicht

DE ALCHEMIST TAO TRAINING

Nieuw in het CNGO vanaf studiejaar 2023 -2024 is ‘De alchemist Tao training’. Deze training richt zich volledig op de interne alchemie en op verdieping van het bewustzijn. Stap voor stap krijg je zicht op je eigen intern proces en leer je hoe je Qi kunt transformeren. Docent David Anakotta stelt zich verderop in de nieuwsbrief uitgebreid voor.

Om kennis te kunnen maken met de cursus en de werkwijze van David, kun je deelnemen aan één van de introductiedagen. Deze zijn gepland op zondag 9 juli en zondag 27 augustus.

Tijd: 10.00u – 17.00u
Deelname: €75,-
€60,- Bocam leden

De Alchemist Tao training
De Alchemist Tao Training is een samenstelling van verschillende meditatie en Qigong oefeningen. Als een echte alchemist leer je gebruik te maken van lichaamseigen energieën om de balans te herstellen, de gezondheid te bevorderen om als uiteindelijk doel fysiek, mentaal en spiritueel hierin te groeien. De kern van de training vormt de beheersing van onze seksuele energie. Deze energie, ook wel 'levensenergie' genoemd, wordt op een betamelijke manier aangewend om onze innerlijke wijsheid en kracht te vergroten.
De Tao introductie dagen zijn de eerste schreden op het 'pad van de alchemist'. Na de introductiedagen zal bij voldoende aanmeldingen gestart worden met de basistraining die zal bestaan uit vier weekenden.
Het uiteindelijke pad van de alchemist zal bestaan uit drie pijlers.
I. De weg van de aarding - De basistraining bestaat uit het versterken van onze fysieke gesteldheid en gezondheid. Vier weekenden.
II. De weg van de wijsheid – Het versterken van je emotionele balans. Terugkeren naar de neutraliteit en de wijsheid die hieruit ontstaat. Drie weekenden.
III. De weg van de genezer – Het versterken van je eigen geneeskrachtige vermogens om jezelf en de ander hierin te helpen. Drie weekenden.

Waarom de Alchemist Tao training? De training is uitermate geschikt voor (toekomstige) docenten en therapeuten. Je leert beter informatie over te brengen en een veilige omgeving te creëren. Tevens zal je leren om de kanalen in je lichaam te openen, waardoor je helende vermogens versterkt zullen worden. Ben je geen docent of therapeut? Dan zal de training jou een gezonder en wijzer persoon maken.

Data de Alchemist Tao training I:
16 & 17 september 2023
25 & 26 november 2023
2 & 3 maart 2024
20 & 21 april 2024

Kijk voor meer informatie en data op www.cngo.nl/workshops/

SHIBASHI

Shibashi (op het CNGO ook wel bekent 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 Shanghai. 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 echter 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:	Zondag 11 juni
Tijd:	10.00u – 15.15u
Deelname:	€ 65,-
Docent:	Chris Stolk | Piet Schuermans

Docent stelt zich voor

DAVID ANAKOTTA

Geboren in 1969 onder het sterrenbeeld ram onder invloed van de planeet mars. In de Griekse mythologie staat mars bekend als de god van oorlog. Tevens zijn er verbindingen terug te vinden waarbij mars mogelijk van oorsprong een vruchtbaarheidsgod is. Deze tegenstellingen of te wel yin en yang is verweven in mijn hele karakter en mijn persoonlijkheid. Ik kom van een lijn van voorouders waarbij krijgers, geneeskundigen, sjamanen en magiërs de boventoon voeren. Ik ben opgegroeid in een liefdevolle en veilige omgeving met fijne ouders, waar spiritualiteit en authenticiteit werd gestimuleerd en vrijuit over gesproken werd. De verhalen over de oma met helende handen of de geneeskrachtige oliën waren het beeld van mijn waarheid geworden. Het feit dat ik zelf meer voel en zie dan een ander heb ik dan ook nooit als vreemd ervaren, sterker nog ik heb vroeger altijd gedacht dat iedereen dat kon. Hierdoor heb ik mijn hoge gevoeligheid nooit als een last ervaren, mede omdat ik van nature een stabiel karakter heb.

Die stabiliteit werd ondersteund door een levenslange krijgskunstbeoefening langs diverse krijgskunsten, waarbij Tai Chi Chuan, Aikido en Karate de boventoon voeren. In de krijgskunst was ik altijd op zoek naar de diepere betekenis van de krijgskunst, het totaal bewegen en beweging vanuit het centrum, de spiritualiteit en het uitdragen van de juiste morele standaarden. Met andere woorden was ik bezig met proberen om een zo goed mogelijk mens te zijn.

Op het medisch vlak heb ik mij ontwikkeld als fysiotherapeut, Bocam-therapeut, Shiatsu-therapeut en als Tai Chi-, Qigong- en Tao-instructor. Vanaf 2004 ben ik gecertificeerd Universal Healing Tao-instructor volgens het systeem van Mantak Chia, maar in de loop der jaren zijn andere inzichten, ervaringen in mijn Tao training verweven, zodat ik het heden ten dage alleen Tao training noem. Mijn Tao training vormt de verbinding tussen al mijn ervaringen uit de krijgskunst, mijn ervaringen op medisch vlak en als alchemist. Persoonlijk gebruik ik mijn Tao training voor het ontwikkelen van een sterkere verbinding tussen hemel en aarde en het verkrijgen van een beter gevoelsbewustzijn.

Gezien mijn ervaringen en veelzijdigheid is het moeilijk voor mensen om mij in een hokje te plaatsen. Ikzelf vind het niet zo belangrijk en hoop eigenlijk alleen dat de mensen mij herinneren als een wijze, liefdevolle en humorvolle man, die kan begeleiden naar een pad terug naar het gevoel en een betere gezondheid.

Overzicht activiteiten - meer info op www.cngo.nl/workshops

Maandag 8 & 15 mei en 5 juni	Workshop 'De Overgang, de tweede lente
Dinsdag 16 mei	Lezing 'Wanneer je je brein vergeet
Donderdag 18 mei	Hemelvaart - centrum gesloten
Dinsdag 23 & 30 mei	Workshop 'Introductie in de traditionele Chinese voedingsleer'
Maandag 29 mei	2e Pinksterdag - centrum gesloten
Zaterdag 3 juni	Introductie 'Spine Qigong'
Zondag 4 juni	Workshop 'Bodhidharma'
Zondag 11 juni	Workshop 'Shibashi'
Donderdag 15 juni	Workshop 'Guasha'
Zaterdag 1 juli	Lezing 'het mysterie van Qi'
Donderdag 6 juli	Workshop 'Cupping'
Zondag 9 juli of 25 augustus	Introductie Tao training
Ma 17 t/m do 20 juli	Zomerweek

Foto's van de open dag