



Nieuwsbrief november / december 2022

Samengesteld door Rinus van den Broek

In deze editie:

Nationale kampioenschappen van de Stichting Taijiquan Nederland (STN).	2
Enkel veranderingen in ons wekelijkse lesrooster.	2
Over de stijging van de kosten en onze contributie.	2
Gemeente Tilburg zet geld boven gezondheid van inwoners.	3
Je lichaamcellen vernieuwen en verjongen met Qigong!	3
Heerlijke ontspanningsmassage van Conchita op dinsdagmiddag.	3
Zondag 11 december herhaling van de introductie workshop Baqua	4
Tussen Kers en Nieuwjaar is het CNGO gesloten.	4
Lessen in de Taijiquan Vorm van Yang Lu Chan	4
Extra training in de Taijiquan Vorm van Chi Kiang Tao.	5
Enkele tips om ook in de winter gezond te blijven.	5
Last but not least	6

Nationale kampioenschappen van de Stichting Taijiquan Nederland

CNGO leden doen mee aan de jaarlijkse nationale kampioenschappen van de Stichting Taijiquan Nederland (STN).

Op zaterdag 12 en zondag 13 november organiseert STN weer haar jaarlijkse kampioenschappen. Dit jaar bijzonder feestelijk omdat het de 40e nationale kampioenschappen van STN zijn.

Er zijn wedstrijden: in Tui Shou (dit is het duel met de ander, oftewel het toepassen van de zelfverdediging); in de uitvoering van diverse Taijiquan stijlen en vormen; in Zwaard-, Waaier- en Stokvormen; er zijn demonstraties en lezingen en meer.

Daarnaast worden er vele workshops gegeven waaraan bezoekers kunnen deelnemen.

Acht leden van het CNGO doen mee aan diverse wedstrijden op zaterdag. In de vitrines in onze ontmoetingsruimte zie je vele bekertjes staan, ook van eerste prijzen! Ook de Nederlands kampioen in Tui Shou van een aantal jaren is door CNGO opgeleid. Een leuke dag om mee te maken. En wanneer je besluit om te gaan hopen we natuurlijk dat je onze deelnemers zult aanmoedigen!!

De wedstrijden, demonstraties en workshops zijn in het sportcentrum Olympus, Uppsalaan 3 te Utrecht. Voor meer informatie zie de website van Stichting Taijiquan Nederland. We wensen iedereen die gaat veel plezier toe en daarnaast onze deelnemers natuurlijk ook heel veel succes!

Enkele veranderingen in ons wekelijkse lesrooster

Op **dinsdagavond** zijn de lessen van 19.00 uur in Taijiquan en die van 20.15 uur in Taijiquan samen gevoegd. Dit is nu een les in Taijiquan voor beginners en 2e jaars van 19.00 tot 20.30 uur. Deze les is iets langer waardoor de docent extra aandacht kan besteden aan de leerlingen die deel I van de Vorm al kennen.

Op **donderdagochtend** is de les om 9.30 uur vervallen. Leerlingen van deze les kunnen meedoen aan de les om 10.45 uur in Qigong (de docent zal aan het einde van de les aandacht geven aan de TJQ-vorm) of voor een andere les kiezen.

Over de stijging van de kosten en onze contributie

Ieder jaar stijgen de kosten van huur en materialen. Maar dit jaar zijn onze kosten door de stijging van de prijs voor gas en elektriciteit enorm gestegen. Al een aantal jaren is onze contributie gelijk gebleven. We houden het graag zo goedkoop mogelijk maar moeten uiteraard kunnen overleven. Helaas ontkomen we er daarom niet aan om in januari onze lesprijzen te verhogen. Dit zal met ongeveer 10% zijn.

Dit betekent dat in januari deelname aan 1 vaste wekelijkse les € 41,- per maand is (daarnaast kan men op woensdagochtend en vrijdagavond deelnemen aan onze gratis oefenlessen).

Een abonnement voor 2 lessen wordt dan € 61,- p. mnd. en een passepartout dat recht geeft op deelname aan alle lessen, wordt € 84,50 p.mnd.

Gemeente Tilburg zet geld boven gezondheid van inwoners

Tweemaal hebben we bezwaar aangetekend tegen betaald parkeren in onze straat. We hebben leden met chronische gezondheidsproblemen die meerdere malen per week komen. Sommigen zelfs iedere dag en met name zij hebben een email gestuurd waarin ze uitleggen hoe belangrijk onze lessen voor hen zijn om hun gezondheid in stand te houden. Deze mails hebben we ook aan de bezwaarcommissie gegeven.

Het is voor hen echter niet genoeg reden om af te zien van betaald parkeren!?

Onze advocaat liet weten dat een procedure starten weinig zin heeft.

Spijtig dat geld verdienen bij de gemeente Tilburg belangrijker is dan de gezondheid van haar inwoners! Ook niet verstandig. Uit de mails die ik ontving blijkt dat bij deze leden de ziektekosten, sedert dat ze dagelijks naar het CNGO komen, voor de maatschappij enorm zijn gedaald (minder medicijnen; minder specialisten bezoek)!

Dus op de langere termijn zal dit parkeerbesluit niets opleveren maar juist geld kosten.

Je lichaamcellen vernieuwen en verjongen met Qigong!

Hieronder een artikeltje van docente Conchita over haar Qigong les op dinsdag van 10.45 tot 11.45 uur.

Qi Gong bestaat uit langzame, vloeiende bewegingen op het ritme van je ademhaling. Je komt tot een diep gevoel van verbondenheid met je eigen wezen en de wereld om je heen. Dit gevoel leeft in je hart, de zetel van je geest, waar je wijsheid zich steeds meer verdiept. Tijdens de Qi Gong leer je je eigen lichaamsprocessen aan te sturen met de kracht van je bewustzijn. Licht is levensenergie en bewustzijn. Tijdens onze reis door de kosmos bevat het zonlicht sinds 2012 steeds meer nieuwe informatie waar we onze Qi Gong lessen mee vullen. De natuurlijke tijd van onze moeder Aarde bestaat uit jaarcyclus, waarin de natuur zichzelf vernieuwt en verjongt. In de Qi Gong volgen we het ritme van de natuur, dat intiem verbonden is met het ritme van je eigen lichaamcellen die zich vernieuwen en verjongen door middel van celdeling. Iedere cel van ons lichaam is intelligent, spiritueel en multidimensionaal. In de les ontvangen je lichaamcellen instructies om tijdens de celdeling verbeteringen aan te brengen. Al snel ga je de positieve effecten daarvan voelen. Meer info over dit thema vind je op <http://dewittelie.info/qigong/>.

Heerlijke ontspanningsmassage van Conchita op dinsdag middag

Meerdere leden hebben al genoten van de massage van Conchita, hieronder een artikeltje van haar.

Na een voetbad met zout, starten we met voetreflexologie en een speciale olie om goed te aarden. Indien nodig, pas ik moxa toe voor je nier qi. Speciale tuina-massage om spanning te verwijderen bij je hoofd, nek en schouders. De reflexzones in het gezicht worden behandeld met halfedelstenen. Na een lekkere scrub verwijder ik diepere spanningen door bindweefselmassage op de rug. Toepassing van klassieke massage op nek, schouders en rug, gevolgd door een combi van stevige grepen en diepe ontspanning. We sluiten af met Tibetaanse klankschalen. Kosten: 69 euro. Reserveren via: conchita@dewittelie.info of 06 51145759.

Zondag 11 december herhaling van de introductie workshop Baqua

Vanwege de grote belangstelling bieden we deze workshop nogmaals aan. Deelnemers van de vorige keer die graag een herhaling willen krijgen extra korting. Volgend jaar staat een jaartraining in de planning, van 10 trainingsdagen.

De bagua zhang diervormen zijn 2 x 8 korte en langere vormen, met bewegingen geïnspireerd op (fantasie) dieren: de feniks, eenhoorn (paard), beer, aap, slang, leeuw, valk, en draak. De bewegingen kunnen heel langzaam worden uitgevoerd zoals in de taijiquan of juist heel snel en dynamisch als een echte workout.

Deze workshop is interessant voor mensen die taijiquan of een andere vechtsport beoefenen, voor dansers, voor mensen die houden van bewegen, voor iedereen die in beweging komt om zijn/haar gezondheid te verbeteren en voor docenten om de kortere vormen te integreren in de qigong lessen die zij reeds geven.

Datum: zondag 11 december van 10.00 tot 16.00 uur . Docent Birgit Verstappen.

Kosten € 75,-- Voor CNGO leden € 60,-- Heb je de eerste keer al meegedaan en wil je nu als herhalingsles nog eens meedoen dan vragen we € 35,--

Opgeven kan via het CNGO of bij de docent via birgit@broze.nl

Meer info: <https://www.broze.nl/broze-spiritualiteit-bedrijf/tai-chi-chuan-hilvarenbeek-tilburg/>

Tussen Kerst en Nieuwjaar is het CNGO gesloten.

Ieder jaar is het CNGO drie weken gesloten. Twee weken tijdens de bouwvak- vakantie in de zomer en één week tussen Kerst en Nieuwjaar.

Dit jaar zijn we gesloten van maandag 26 december (2e Kerstdag) tot en met zondag 1 januari.

Lessen in de Taijiquan Vorm van Yang Lu Chan

Een groep van 11 leerlingen van het CNGO volgen lessen van Marian Scherpenisse in de oudste vorm van Taijiquan van Yang Lu Chan. Meedoen is altijd mogelijk.

Deze lessen zijn op zondagen van 10.00 tot 12.30 uur en de bijdrage per keer is € 25,-- Dit jaar zijn er nog lessen op zondag 27 november en zondag 18 december (in 2023 op 15 jan.; 5 febr.; 26 febr.; 19 mrt.; 16 april; 14 mei en 11 juni).

Extra training in de Taijiquan Vorm van Chi Kiang Tao

(dit is de vorm die we in het CNGO beoefenen).

Einde januari of begin februari van het nieuwe jaar starten we met een Bocam specialisatie opleiding voor docent in Taijiquan. Als voorwaarde om aan deze opleiding deel te nemen geldt dat je de 47 Vorm van Chi Kiang Tao moet kunnen uitvoeren. Daarom geven we een aantal extra trainingen om deze Vorm te leren.

Deze lessen zijn ook toegankelijk voor leerlingen van het CNGO met interesse.

De lessen in Vormtraining worden gegeven door Rinus of een van onze andere leraren in Taijiquan.

Over de data en inhoud van de opleiding komt nog informatie.

De extra Vormtrainingen zijn van 10.00 tot 12.15 uur op:

Zaterdag 26 november; zondag 4 december en zondag 18 december. En ook op vrijdagmiddag 9 december van 14.15 tot 16.30 uur is er een extra vormtraining.

Deelname aan een Vormtraining is € 25,-- per keer (voor CNGO leden € 15,--).

Wil je meedoen dan vragen we minimaal drie dagen van te voren aan te melden.

Bij minder dan drie deelnemers gaat de training niet door en kunnen we dit tijdig laten weten.

Enkele tips om ook in de winter gezond te blijven.

De winter staat in de Chinese natuurfilosofie voor het Element Water. In dit seizoen staan de nieren en de blaas extra onder druk. Zoals het hart voor de bloedvaten zorgt, zo zorgen de nieren voor je botten, wervelkolom en gewrichten.

Het hart kan niet goed tegen hitte en de nieren niet tegen koude.

Wanneer de nieren zwakker worden ontstaat er gemakkelijk artrose of reuma en ook het gehoor wordt minder. Vaak krijg je ook meer last van koude of moeheid. Een ander kenmerk van het verzakken van de nieren is koude voeten, of bij inspanning al snel zeurende onderrugpijn, soms ook vaker kleine beetjes moeten plassen.

Daarom is het belangrijk om in de winter het lichaam goed warm te houden en de nieren ook van **binnenuit** te verwarmen.

Dit doe je door een warm ontbijt. Vroeger konden de mensen veel beter tegen de koude (en waren de winters veel strenger!). Ze aten in de ochtend meestal pap van haver of rogge. Haver is van alle graansoorten het meest verwarmende graan. In tegenstelling tot bijvoorbeeld mais dat verkoelend is en vooral in warme streken wordt gegeten. Neem geen koude dranken uit de koelkast en gebruik geen voedsel zoals tropisch fruit, dit koelt de nieren. Ook yoghurt en soja hebben een verkoelende werking. Heel gezond in de winter is om s'avonds voor het slapen een zo warm mogelijk voetenbad te nemen met daarin een eetlepel zeezout, dit versterkt de werking van de nieren. Een andere, heel eenvoudige maar effectieve, methode om de nieren te verwarmen is liggend op je rug op bed links en rechts de hakken van je afduwen. Zo'n 3 tot 5 minuten is al voldoende om te voelen dat je de onderrug en daarmee ook de nieren verwarmt.

Eet en drink zoveel mogelijk warm. Onze gewrichtenthee stimuleert de nieren en ook thee met gember, kaneel of rozemarijn is verwarmend.

Maar de allersterkste methode om je nieren en darmwerking te verbeteren is het dagelijks doen van Qigong voor het onderlichaam (de Jing). Zoals de bij velen van ons bekende Qigong oefening 'Langs het Bord'. Wanneer je deze oefening dagelijks tweemaal 10 minuten doet merk je al na enkele dagen verschil. Zoals meer energie en minder last van koude, moeheid of pijn in wervelkolom, onderrug, heupen of knieën.

En ...'Water blust het Vuur' zeggen de Chinezen.

Wanneer de nieren sterker worden, wordt het hart ook rustiger en dit merk je meestal door een betere bloeddruk, of een diepere slaap en beter uitgerust wakker worden.

Een hele sterke methode om de nieren te versterken en daarmee klachten aan wervelkolom en gewrichten te verminderen, is het behandelen van meridianen en acupuncten met moxa. Via de acupuncten gaat de warmte van de moxa naar de nieren.

Zeker bij ernstige gewrichtsklachten, hernia en ernstige reuma is deze methode aan te bevelen. Moxa wordt hiervoor dagelijks vanwege het goede resultaat gebruikt in Chinese ziekenhuizen (in het Noorden van China heerste na de 2e WO heel veel reuma. Door 'de blote voetendokters' die de mensen Qigong leerden en met moxa te werken en verwarmend voedsel te gebruiken is reuma nu nauwelijks nog aanwezig).

De therapeuten in het CNGO kunnen je met moxa behandelen en/of je ook leren om thuis bij jezelf acupuncten te moxeren.

Wil je hiervan gebruik maken informeer dan bij onze receptie.

Last but not least:

We wensen alle leden met onze lessen opnieuw veel plezier, ontspanning en groei toe in prestaties en gezondheid!

Tot ziens in het CNGO!

**Namens ons team medewerkers en docenten,
Rinus van den Broek**