



Nieuwsbrief September Oktober 2019

Samengesteld door Rinus van den Broek

Inhoud

Nieuw lesrooster	2
Verschil Qigong (Chi Kung) en Taijiquan (Tai Chi Chuan)	2
Waarom lessen volgen in het CNGO?	3
Nieuwe les Taijiquan voor gevorderden: Vorm van Yang Lu Chan	3
CNGO bedankt Stichting Tilburg te Water	4
20 september, start cursus Chinese massage	4
22 september introductiedag van de BOCAM beroepsopleiding	4
6 oktober: start van de cursus "het Ontstaan van Taijiquan"	5
12 en 13 oktober: weekend Taijiquan Push Hands	6
3 november: start coachings-programma "Relation Wave in School"	7
Start BOCAM beroepsopleiding 1e jaars	11
Stichting Future for Africa bedankt gulle gevers	11

Nieuw lesrooster

Na de zomervakantie starten we altijd met een vernieuwd lesrooster. Veel lessen voor gevorderden zijn hetzelfde gebleven. Enkele lessen zijn samengevoegd omdat het aantal leerlingen te klein was geworden en we ook ruimte moeten maken voor beginnerslessen.

In totaal zijn er 19 lessen die geschikt zijn voor beginners. Dit zijn lessen in Qigong, in Taijiquan (op dinsdag- en donderdagavond), in yoga, in beauty dance en in Wing Chun Kung fu. Dit laatste zowel voor volwassenen als voor kinderen van 8 tot en met 14 jaar.

Voor alle lessen geldt eenzelfde prijs per maand met uitzondering voor de lessen in Kung Fu voor kinderen. Zij betalen een speciale lagere prijs.

Het lesrooster ligt in het rek naast onze receptie en staat op onze website.

Verschil tussen Qigong (Chi Kung) en Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Er zijn wekelijks vele lessen voor beginners in Qigong. Qigong bestaat uit eenvoudige oefeningen die op het ritme van de ademhaling vloeiend achtereen worden uitgevoerd.

Tijdens het oefenen richt je de aandacht op lichaamsdelen of op acupunten of meridianen.

Dit richten van de aandacht ga je ook werkelijk voelen in het lichaam (meestal in de vorm van een warmte stroom). Qigong is al 2000 jaar oud, maar werd voor de tweede wereldoorlog enkel gedaan in kloosters en door bepaalde families die de kennis generaties lang aan elkaar door-gaven. Pas na WO 2 is het in heel China verspreid geraakt en heeft daar een grote bijdrage ge-leverd aan de gezondheid en het verlengen van de levensduur van het volk. De laatste 50 jaar wordt Qigong ook veelvuldig toegepast als vorm van therapie in moderne Chinese ziekenhuizen. Qigong is niet alleen versterkend voor het lichaam. Door de concentratie in de beweging versterkt het ook je mentale functies: het is een vorm van mindfulness en wordt ook wel 'meditatie in beweging genoemd'.

Taijiquan is ook een vorm van Qigong maar daarnaast is het tevens een zelfverdedigingsport. Pas na enkele jaren gaat het als zodanig werken. De eerste jaren ligt het accent in de lessen bij ontspanning en het verbeteren van je fysieke en mentale conditie. Daarom doen we ook tijdens deze lessen de eerste jaren veel Qigong. De lessen in Taijiquan zijn lichamelijk wat pittiger dan onze lessen in uitsluitend Qigong. Maar... vind je het té pittig dan kun je altijd overstappen naar een van onze lessen in Qigong.

Op dinsdag- en donderdagavond zijn er beginnerslessen in Taijiquan.

Waarom deelnemen aan Qigong of Taijiquan in het CNGO?

Om de kwaliteit: het CNGO is hét opleidingsinstituut in Nederland voor docenten in Tai Chi Chuan of Chi Kung (in moderne schrijfstijl: Taijiquan of Qigong). Sedert 1990 hebben wij ruim de helft van alle professioneel werkende docenten in Nederland opgeleid.

Al onze docenten hebben naast veel ervaring een driejarige deeltijd HBO opleiding afgerond. Daardoor kunnen zij u bij gezondheidsproblemen gericht oefeningen adviseren. Veel van deze oefeningen worden ook als therapie gebruikt in Chinese ziekenhuizen. Dit met bijzonder goed resultaat. Door onze ruime leskeuze, zowel in de ochtenden als avonden kunt u bij verhindering uw les altijd op een andere tijd inhalen. Wanneer u lid wordt kunt u wekelijks gratis deelnemen aan een of twee oefenlessen. En tot slot is de eerste les altijd een gratis proefles. Bij twijfel kunt u hierna nog een proefpakket van 5 lessen kopen voordat u besluit om lid te worden.

Nieuwe les voor gevorderden Taijiquan: De lange Vorm van Yang Lu Chan

Onze ervaren docent Harrie van Hamond gaat op woensdagavonden lesgeven in de oudste, langste en ook meest pittige Taijiquan-Yangvorm. Hieronder een artikeltje van Harrie:

“Yang Lu-Chan (1799-1872) wordt gezien als de grondlegger van de Yang-stijl in Tai Chi Chuan. Hoewel hij zelf werd onderwezen door de familie Chen (Chen-stijl wordt gezien als de oudste of eerste stijl/vorm) ontwikkelde hij een nieuwe, geheel eigen, diepdoordachte stijl, waarin hij naast het martiale aspect (zelfverdediging) veel aandacht schonk aan de helende/geneeskrachtige kant van Tai Chi Chuan en Nei Gong (innerlijke oefening).

Zelf ben ik deze vorm (en Chen-stijl), pas gaan beoefenen na zo'n 25 jaar bezig te zijn geweest met de, voor ons westerlingen, meer vereenvoudigde en verkorte vormen van Cheng Man-Ching en die van Chi Kiang Tao (welke binnen het CNGO wordt onderricht); niet uit verveling, maar meer om hetgeen waarmee ik bezig was/ben te verdiepen. Ik ben van mening dat de ene stijl of vorm niet beter is dan de andere . . . maar heb wel zelf ondervonden dat ze elkaar bijzonder goed kunnen versterken”.

CNGO bedankt Stichting Tilburg te Water

Op zondag 30 juni kregen de medewerkers van het CNGO een gratis tochtje te water aangeboden van Stichting Tilburg te Water. Rond vier uur was het verzamelen bij de ijscostand in de Piushaven van een mijnheer uit Perzië. We hebben ontdekt dat Perzisch ijs zeker zo lekker is als Hollands ijs. Hierna gingen we met de hele groep in een mooie oude sloep een tocht maken over het Wilhelminakanaal. Onderweg konden we genieten van allerlei meegebrachte hapjes. Maar waar we vooral van genoten was de heerlijke rust en de natuur op en rond het water. We hadden twee prima gidsen, John Le Haye en Caroline Docters van Leeuwen, die boeiende informatie gaven over de schepen en over de dieren en de natuur die we onderweg zagen. Na een drankje en wat lekkers bij cafe De Gulle Brabander in Biest-Houtakker ging het weer terug naar de Piushaven. We danken John en Caroline en de Stichting hartelijk voor dit heerlijke uitstapje! We kunnen het iedereen aanraden!

Vrijdagavond 20 september, start korte cursus in Chinese ontspanning- en meridianen massage

Ontspannen het weekend ingaan. In vier avonden leer je een heerlijke massage toe te passen. Gericht op ontspanning en het masseren van meridianen. Hierdoor kunnen klachten verdwijnen en stimuleert u een goede circulatie ook van bloed en lymfe in het lichaam. De data zijn: vrijdagavonden 20 en 27 september en 4 en 11 oktober. De bijdrage is € 120,-- Deze cursus wordt gegeven door Linda van Sluisveld, een ervaren massage therapeute en tevens docenten aan onze BOCAM beroepsopleiding.

Zondag 22 september introductiedag van de BOCAM beroepsopleiding

De BOCAM is een intensieve gezondheidsopleiding met Qigong en Taijiquan; filosofie; kennis van diagnose methoden; gebruik van meridianen en acupunten; massage; voedingsleer en vormen van meditatie. Ieder jaar starten we met maximaal 32 leerlingen verdeelt over twee lesgroepen eerstejaars. Dit is de laatste introductiedag. Tijdens deze dag proefflessen in bewegingsleer, massage, Traditionele Chinese Geneeswijze en filosofie. Daarnaast vertellen we veel over inhoud, structuur en beroepsperspectief van de opleiding. Deelname is € 40,--, wanneer men met de opleiding start wordt dit bedrag in mindering gebracht.

Zondag 6 oktober: start van de cursus “het Ontstaan van Taijiquan”

Een 4 daagse cursus voor docenten in Taijiquan en voor gevorderde leerlingen die verdieping zoeken. De cursus wordt gegeven door Jan Jaap Westerkamp, die samen met zijn vader vele docenten Taijiquan in Nederland en België heeft opgeleid. Om één voorbeeld te geven: een van zijn leerlingen, Arnout van Ruitenbergh (zie www.qiart.nl), won goud en zilver op het wereldkampioenschap Taijiquan in Taiwan (2018) en is drievoudig Nederlands Kampioen Taijiquan Push Hands (2017, 2017, 2018).

Naast Taijiquan is Jan Jaap expert in Shaolin Kung Fu Slangenstijl en Kraanvogelstijl (de voorlopers van Taijiquan). Daarnaast heeft hij kennis en kunde van andere Wushu stijlen zoals Baqua en Hsing I. Jan Jaap is een absolute topdocent die de diepte in gaat en je de kern van Taijiquan laat voelen! Een aanrader dus!

Tai Chi Chuan betekent ‘het hoogst bereikbare met de vuist’. De meesters van vroeger waren, ondanks hun vaak tengere postuur, grotere en sterkere tegenstanders de baas. Het geheim van hen was dat ze vrijwel allemaal een Wushu (Chinese krijgkunst) achtergrond hadden. Tai Chi Chuan is immers voortgekomen uit een samenvloeiing van twee Wushu-stijlen; de harde kraanvogelstijl (yang) en de zachte slangenstijl (yin). Hierop zijn ook de trainingen in de workshop gebaseerd, met als doel om de Tai Chi-principes in de praktijk te kunnen toepassen.

De cursusdata zijn: zondagen 6 en 27 oktober, 8 december (2019) en 26 januari (2020).

De bijdrage is € 320,- (Voor CNGO leden en BOCAM studenten is het € 280,-).

De cursusdagen zijn van 10.00 tot 16.00 uur inclusief pauze.

De volgende onderdelen worden tijdens deze workshops getraind:

- **Tai Chi Shih** de eerste vorm van Tai Chi, met stokjes
- **Wushu basisvaardigheden** standen, lopen, slagen, trappen en afweren
- **Kraanvogelstijl** voor focus en evenwicht
- **Slangenstijl** voor timing en souplesse
- **Klemmen en grepen** voor het ontwikkelen van het probleemoplossend vermogen
- **Tai Chi-toepassingen** om meer inhoud te kunnen geven aan de vorm
- **Verenigde handen** (Tui Shou) gevoelstraining in tweetallen



Zaterdag 12 en zondag 13 oktober: weekend Taijiquan Push Hands met Pim van den Broek

5 elementen in push hands en tai chi

In het tweede weekend van oktober komt Pim van den Broek naar Tilburg om een workshop te geven rondom de toepassing van de 5 elementen in pushing hands en tai chi-training. Tijdens deze twee workshopdagen gaan we op een non-competitieve manier op onderzoek uit naar wat de 5 elementen voor jou kunnen betekenen, en ga je gegarandeerd naar huis met nieuwe inzichten en over jezelf én over tai chi. Geschikt voor beginners en gevorderden.

De eerste dag (zaterdag 12 oktober) zijn we bezig met de basis: leer de 5 elementen herkennen in pushing hands en tai chi beoefening en leer hiermee werken. Zelfonderzoek staat centraal: je leert je eigen sterke punten kennen, maar ook je zwakke, en kunt dit meenemen in je dagelijkse training om zo je allround vaardigheden te vergroten en inzicht te krijgen in andermans bewegingspatroon.

De tweede dag (zondag 13 oktober) gaan we de 5 elementen zoals ze bekend zijn in de Chinese filosofie benaderen vanuit structuur. Alle elementen worden in verband gebracht met unieke eigenschappen die voelbaar zijn in je houding en bewegen. Met de inzichten die je deze middag opdoet kun je direct aan de slag in je vorm. Je gaat op een heel andere manier kijken naar je bewegingsmogelijkheden en je interne proces.

De workshop wordt gegeven door Pim van den Broek, die al zijn hele leven bezig is met tai chi chuan en andere Oosterse sporten. Hij traint en heeft getraind bij diverse leraren in binnen- en buitenland, o.a. Kai Kherliang in Chiang Mai-Thailand, Xiao Bin in Dali-China, Rob en Erich Völke, Ad Lakerveld in Nederland en Wilhelm Mertens in Duitsland, en verzorgt bij de LMA opleiding tot Rijkserkend Leraar Tai Chi Chuan de module Pushing Hands. Zijn vrolijke en rustige manier van lesgeven zorgt ervoor dat iedereen met een goed gevoel en nieuwe ideeën naar huis gaat.



De trainingsdagen zijn van 10.00 tot 17.00 uur inclusiefpauze van 1 uur. Zelf lunch meebrengen.
Bijdrage is € 60,-- per dag en € 120,-- voor het hele weekend.

Zondag 3 november: start van het coachings-programma "relaxion Wave in School"

Deze korte cursus is een aanrader voor coaches, trainers en docenten die zich willen inzetten voor de jeugd.

Op zondag 3 november en zondag 10 november leren Mieke Roovers en Jan Jaap Westerkamp je scholieren te ontspannen en hun prestaties te verbeteren middels een programma van zes weken. Deze 6 wekelijkse training voor scholieren is getest en met succes ontvangen door leerlingen en docenten van een middelbare school en een basisschool in Waalwijk. De bijdrage voor deze korte opleiding is € 240,-- Bocam trainers betalen € 220,--

Hieronder informatie van Jan Jaap en Mieke over deze opleiding:

Relaxtion Wave - Mieke Roovers en Jan Jaap Westerkamp

Zie hieronder het programma dat werd aangeboden op de middelbare school Walewyc.



Project 'Supercool in school' wordt aangeboden aan schooldirectie en docenten

Train de trainer

Wat:

Workshop van 6 weken met als doel: het aanbieden van een 'Top Life train de trainer' programma.

Waar:

Walewyc MAVO in Waalwijk

Waarom:

De hedendaagse maatschappij kent voor het kind drie grote uitdagingen:

- overvloed aan informatie leidt tot overprikkeling hersenen - leerproblemen
 - overload social media leidt tot gevoelsarmoede - gedragsproblemen
 - bewegingsarmoede leidt tot verlies lichamelijke - lichamelijke klachten
- Bovengenoemde verstoringen leiden tot een (innerlijke zwakte) degeneratie van onze jeugd. Vanwege de overprikkeling van de zintuigen ontbreekt de basisrust, wat zich o.a. uit in: weerstandvermindering, negatieve stress, concentratiegebrek, slapeloosheid, vermoeidheid.

De school dient de leerlingen te vormen tot evenwichtige kinderen. Dit houdt in: balans tussen actie en rust, tussen hoofd en hart, tussen persoonsvorming en scholing. Met behulp van ons Relaxtion Wave lifestyleprogramma spelen we in op de (toekomstige) uitdagingen.

Hoe:

Relaction Wave programma van ontspanning en actie op lichamelijk, emotioneel en mentaal niveau. De leerlingen leren hoe zich lichamelijk, emotioneel en mentaal te ontspannen met behulp van biofeedback, neurofeedback apparatuur, oefening en training. Dit zal bijdragen aan de leerlingen te vormen tot meer evenwichtige personen.

Uniek:

In dit project worden de docenten, leerlingen en ouders betrokken om tot een cultuuromslag binnen de school te komen. Docenten worden getraind in het systeem om het project duurzaam te maken. Omdat alles meetbaar is wordt vooruitgang voor docenten, leerlingen, ouders en gemeenten inzichtelijk gemaakt.

Een schoolproject gebaseerd op de 3D breintheorie dat wetenschappelijk onderbouwd is (<https://www.onderwijsvanmorgen.nl/het-volwassen-brein-2-ons-drievoudige-brein/>).

Relaction Wave lesprogramma

- Week 1 **Introductie *Relaction Wave Lifestyle***
3D breintheorie algemeen Train your Brain
LED training (LED: Lichaam - Emotie - Denken)
LED ontladen/leegmaken in week 2,3 en 4
LED opladen in week 5
Ken jezelf- Wat voor type ben je? buik - hart- hoofdtype?
- Week 2 **Lichaam ontspannen**
3D breintheorie deel 1 - (3 breinen)
Meditatie en progressieve relaxatie
Quality Time - het Relax Momentje; hoe je lichaam te ontspannen
- Week 3 **Emoties kalmeren**
3D brein theorie deel 2 (linker- en rechterhersenhelft)
Stressmodel
Quality time - het Chill Momentje; hoe je emoties/ gevoel te zuiveren
- Week 4 **Denken loslaten**
3D breintheorie deel 3 (hersenactiviteit)
Bewustzijnsmodel
Quality time - het Reset Momentje; hoe je denken los te laten
- week 5 **Het opladen van LED**
Lichaam opladen: voeding
Emoties opladen: positieve emoties en samen doen
Denken opladen: denkhoedjes van de Bono
- week 6 **Afsluiting met evaluatie**

Prijzen zijn per dagdeel en ex. btw. We komen per keer met 2 tot 3 personen van Top Life. De bedragen zijn inclusief reiskosten en tijd voor voorbereiding, corrigeerwerk, certificaten en de voor- en nabesprekingen.

Bijlage:

De hedendaagse maatschappij kent voor jongeren drie grote uitdagingen:

- overvloed aan informatie leidt tot overprikkeling hersenen – leer- en gedragsproblemen
- overload social media leidt tot vervlakking en gevoelsarmoede - gedragsproblemen
- bewegingsarmoede leidt tot verlies lichamelijke - lichamelijke klachten

25% van de jongeren leidt aan burn out gerelateerde klachten en depressies. Tieners hebben nu al klachten van vijftigjarige. Er komen steeds meer gedragsstoornissen onder jongeren. Steeds meer jongeren zoeken hiervoor hulp bij jeugdzorg. Vanwege de overprikkeling van de zintuigen ontbreekt de basisrust, wat zich o.a. uit in: weerstandvermindering, negatieve stress, concentratiegebrek, slapeloosheid, vermoeidheid. Bovengenoemde en in de bijlage genoemde verstoringen leiden tot een (innerlijke zwakte) degeneratie van onze jeugd.

• Motorische fitheid van basisschoolkinderen

Volgens een onderzoek naar motorische fitheid van basisschoolkinderen (10-12 jaar) – Mulier Instituut i.s.m. het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport – is gebleken dat basisschoolkinderen significant minder goed scoren op motorische fitheidstesten dan kinderen van 25 jaar geleden. Zo'n 40 procent van de kinderen scoort onder het gemiddelde van de kinderen die in 1980 zijn gemeten en bij de testen 'duurkracht van de armen' en 'loopsnelheid' is dit maar liefst 61 procent. De 'romp- en bovenbeenkracht' van kinderen is het sterkst afgenomen: daar scoort maar liefst 67 procent van de kinderen onder het eerdere gemiddelde.

• Stress bij schoolkinderen

Een op de drie kinderen op de basisschool geeft aan last te hebben van stress door school, hierbij valt het dan ook nog op dat de jongetjes meer last hebben dan de meisjes. Alhoewel er vaak aan voorbij wordt gegaan aan de mogelijkheid van stress is het toch wel zeker van belang om de mogelijkheid te onderkennen en alert te zijn op aanwezigheid van eventuele stress om verdere problemen te voorkomen.

<https://www.ggznieuws.nl/home/driekwart-van-de-jongeren-heeft-last-van-stress-en-burnout-klachten/> <https://ruudmeulenbergnl/jongeren/burnout-bij-jongeren/>

<http://www.tidm.nl/tidm/index.php/zorgdossier/factcheck-hoe-depressief-is-denederlandse-jeugd-echt/>

• Verandering

Bovenstaande artikels laten zien dat er sprake is van code oranje; er moet drastisch iets wezenlijks veranderen, maar elke verandering kost energie en tijd.

Onderstaande poster wordt uitgereikt aan de leerlingen



Relaction Wave in school



Walewyc-mavo
OMO Scholengroep De Langstraat

Wil jij ook:

- Uitgerust wakker worden?
- Je tijdens de lessen beter kunnen focussen?
- Na school nog energie overhouden voor je vrienden en hobby's?

Dan is het **Relaction Wave** programma dat door Top Life is ontwikkeld precies wat je nodig hebt.

Tijdens dit 6 weeks programma leer je hoe je het effectiefste ontspant, beter in balans bent, je je school- of sportprestaties verhoogt. Maar ook hoe je het beste om kunt gaan met druk, faalangst of een stressvolle (thuis)situatie. Bij dit coachingsprogramma combineren we Oosterse met Westerse methodes en gebruiken zowel mentale als fysieke oefeningen; praktisch, handig en leuk!

Praktisch en leuk!

Meer over het **Relaction Wave** programma

Dit programma is speciaal ontwikkeld voor leerlingen van de middelbare school. In een periode van zes weken maak je kennis met de **Relaction Wave**, een effectieve combinatie van Oosterse en Westerse methodes om goed te presteren en lekkerder in je vel te zitten.

Relaction is een samenvoeging van de woorden relaxation (ontspanning) en action (actie).

Elke taak die je doet verloopt succesvoller, als je start vanuit ontspanning. In vijf lessen leer je hoe je de verschillende onderdelen van de **Relaction Wave** kunt inzetten om je eigen prestaties te verbeteren. Goed in je vel te zitten, minder last te hebben van stress en het beste uit jezelf te halen.



Rudi Westerkamp ging na de Pedagogische Academie naar het Oosten om zich te verdiepen in de Chinese Geneeskunde en bewegingsleer. Hij is oprichter van BOCAM, dit is een opleiding tot Chinees gezondheidstherapeut. Samen met Mieke Roovers en Jan Jaap Westerkamp vormen ze Top Life, een bedrijf dat trainingen en coachingsessies geeft aan ieder die zichzelf wil verbeteren. Rudi Westerkamp, Mieke Roovers en Jan Jaap Westerkamp hebben dit programma ontwikkeld en zijn de hoofdtrainers.

Start BOCAM beroepsopleiding 1e en 2e jaars

Zaterdag 5 en zondag 6 oktober: start van 1e weekend van 1e groep eerstejaars van de BOCAM opleiding.

Zaterdag 19 en zondag 20 oktober: start 1e weekend van 2e groep eerstejaars leerlingen van de BOCAM opleiding

Voor meer informatie over deze opleiding verwijzen we naar de prospectus in het rek naast de receptie of naar onze website.

Stichting Future for Africa dankt gulle gevers

Deze Stichting is opgezet door het CNGO om mensen in het arme land The Gambia te steunen. We danken de vele mensen die goederen of geld hebben gegeven. De laatste twee jaren hebben we meer dan 150 dozen gestuurd naar mensen in The Gambia met kleding, schoenen, potten en pannen, gereedschap en meer.

Speciale dank ook aan Peter van Leeuwen van Eye Wish Eindhoven, die ons een grote doos met brillen gaf (70 % van de bevolking kan een bril niet betalen!)

Ook hebben we giften ontvangen op het rekening nummer van de stichting: NL38 INGB 0008564145. Alle spullen en giften komen absoluut op de juiste plaats!

Uiteraard zijn giften nog steeds welkom. We gebruiken deze om kinderen naar school te laten gaan; lekkende daken te repareren of voor het aanschaffen van kooktoestellen. Wat betreft goederen zijn we nu wat selectiever geworden. We zijn nu vooral op zoek naar wat luxer goederen die we in The Gambia kunnen verkopen waarbij de opbrengst aan genoemde doelen wordt besteed. We denken aan goede kinderkleding en schoenen; electronica; 2e hands computers e.d. Alle gulle gevers nogmaals bedankt.!

Tot slot wensen we alle leden en gebruikers van het CNGO weer een boeiend, leerzaam en plezierig schooljaar toe!

Namens medewerkers en docenten,
Rinus van den Broek