

BOCAM SPECIALISATIE OPLEIDING VOOR DOCENT IN TAIJIQUAN (TJQ). Start zondag 12 februari 2023.

Wat te zeggen over kwaliteit?

Via onze Bocam TJQ-Specialisatie opleiding zijn er in het verleden vele docenten in Wushu (= Chinese Krijgskunde) en Taijiquan opgeleid, die nu in Nederland en België werkzaam zijn. De meesten vervullen het vak van docent Taijiquan full time (vaak aangevuld met lessen in Qigong). Bij de nationale kampioenschappen van de Stichting Taijiquan Nederland (STN) zijn 'Bocam' mensen welbekend. Kijk maar eens in de prijzenkast van ons centrum, het CNGO, Deze staat vol met prijzen, waaronder vele eerste. Een leerling van onze Bocam Specialisatie voor TJQ docent was meerdere jaren de nationaal kampioen Tui Shou (Push Hands).

Zoals u in onze Nieuwsbrief en op onze website kunt zien, zijn er ook afgelopen jaar tijdens het STN festival weer twee eerste prijzen behaald. Ook werden we door STN uitgeroepen tot 'beste Taijiquan school' in Nederland!

Door omstandigheden is er de afgelopen vijf jaar geen TJQ Specialisatie meer geweest. Nu zijn we enthousiast om dit weer op te pakken!

In onze opleiding tot docent in Taijiquan maak je ook kennis met andere Wushu, zoals Bagua en Kung Fu. Het is behulpzaam om de Taijiquan beter te kunnen doorgronden en beleven.

In de opleiding werken we met de 12 basisprincipes van Yang Cheng Fu.

Deze principes, afkomstig uit de Chinese Natuurfilosofie, werken door in alle 'lagen' van je dagelijks leven. Je leert les te geven aan verschillende doelgroepen. Gericht op het versterken van Jing, Qi en Shen en afhankelijk van je doelgroep.

De TJQ docenten opleiding dient ook bij jezelf te leiden tot een versterking van Jing, Qi en Shen.

Jing, oftewel 'Aards' nivo: (Taijiquan als zelfverdediging)

Is meer je fysieke gezondheid: meer energie en kracht; een gezonde spijsvertering; sterkere benen en wervelkolom en gezonde gewrichten.

Mentaal meer zelfvertrouwen, moed, wilskracht en doorzettingsvermogen.

Hoe: door de Wushu oefeningen en de TJQ en Baqua diep en krachtig uit te voeren; met extra aandacht voor vol en leeg en bewegen vanuit je centrum; door de Vorm in 2 minuten te doen, het leren van alle toepassingen en Fa Ying toe te passen; door

Staan in de Stand en diverse oefeningen uit de Kung Fu / Taoïsme om de Jing te versterken.

Shen, oftewel ‘Hemels’ nivo: (Taijiquan als meditatie)

Is meer je geestelijke gezondheid: een sterk en gezond zenuwstelsel en een grotere stressbestendigheid; een betere concentratie (leren sturen en waarnemen van Qi om ook meditatie te kunnen ervaren).

Mentaal: humor en wijsheid. Meer inzicht en overzicht en het kunnen loslaten van het overbodige waardoor je betere keuzen maakt in het leven.

Hoe: door meditatie, de Vorm heel langzaam uit te voeren in bijvoorbeeld 25 minuten, waarbij je probeert de Qi naar de yang hand of arm te sturen en deze *werkelijk* te voelen (als een warmtestroom). Door Qigong te maken van een of enkele TJQ oefeningen; en oefenen met de ogen dicht waardoor je de Geest volledig op het lichaam en op het *voelen* moet richten.

Qi, oftewel ‘Mens’ nivo: (Taijiquan als gezondheidsleer)

Is meer je sociale en emotionele gezondheid: een goede circulatie van Qi, Bloed en Lymfe vocht; een lenig en soepel lichaam en een stabiele bloedsuikerspiegel waardoor ook het emotionele stabiel wordt.

Mentaal: het vermogen om zowel kennis als intuïtie en gevoel te gebruiken.

Vermogen tot mededogen en het beter kunnen (in-)voelen van niet alleen je eigen energie, maar ook die van de mensen in je omgeving en van je leerlingen.

Hoe: door de Vorm vloeiend en zonder stops of versnellingen uit te voeren in het ‘normale’ tempo van 12,5 minuten. Door Push Hands (Tui Shou).

Het is gemakkelijker om te ontspannen in je eentje wanneer je in je tuin of elders je Vorm doet. Maar kun je ook ontspannen wanneer iemand anders je lastig valt (dus stress bezorgd)? Push Hands is een verdieping in het ervaren van de Qi, van yin en yang en van de San Ti en San Bao (shen, qi en jing).

Hoewel de martiale toepassing en Push Hands zeker een onderdeel is van onze opleiding, ligt het accent op Mens-nivo: het versterken van de algehele gezondheid.

Meer over de opleiding:

De opleiding wordt gegeven in meerdere delen. In het eerste deel tot aan de zomervakantie werken we aan verdieping van de beleving van de Taijiquan, daarnaast

maken we op 5 maart kennis met de ‘roots van Taijiquan’, de Shaolin Kung Fu en leren we de basis van Bagua, ‘de zuster van Taijiquan’.

TJQ is een samenspel van andere wushu vormen, zoals Bagua en Ching I.

Met name het beoefenen van Bagua zal de beleving van je TJQ verdiepen!

Na de zomer komt er een programma waarin we hiermee verder gaan en daarnaast extra aandacht besteden aan pedagogiek (het overbrengen), aan Kung Fu en aan een wapenvorm van de Taijiquan (naar keuze Zwaard of Stokvorm).

Het eerste deel van de opleiding omvat 11 zondagen en start op zondag 12 februari. De overige data zijn: zo 19 febr; zo 5 maart; zo 12 maart; zondag 26 maart; zo 16 april; zo 7 mei; zo 21 mei; zo 4 juni; zo 18 juni; zondag 2 juli.

Iedere zondag bestaat uit twee delen. Als je niet de hele opleiding tot docent wilt volgen, maar wel geïnteresseerd bent in een onderdeel ervan, kun je ook alleen voor het ochtend, of alleen voor het middagdeel inschrijven, (dit mits er niet teveel leerlingen zijn; we hanteren een maximum van 16 leerlingen waarbij degenen die voor de hele opleiding inschrijven voorrang hebben).

In de ochtend van 10.00 tot 13.15 uur, inclusief een korte pauze, gaan we bezig met het verdiepen van de beleving van de Taijiquan Vorm van Chi Kiang Tao, de 48 Vorm. Deze lessen worden verzorgd door Rinus van den Broek, mogelijk met assistenten.

In de middag van 13.45 tot 17.00 uur, incl. een korte pauze, krijg je les in de principes en de basis van Bagua door Birgitte Verstappen (voor meer informatie over Birgitte zie haar website www.broze.nl)

Voor wie is deze opleiding – of een deel daarvan- geschikt?

In eerste instantie voor iedereen die via de wushu zijn of haar gezondheid en prestaties wil verbeteren.

En voor iedereen die in de toekomst anderen de vruchten wil laten plukken van Taijiquan door al dan niet parttime of full time er een beroep van te maken.

Wat zijn de voorwaarden voor deelname:

- basis kennis van Qigong en van de Chinese natuurfilosofie met begrippen als yin/yang, San ti/bao en Wuxing
- enige kennis van de meridianen zodat je in toepassing weet waar je de energie naar toe stuurt c.q. dient te voelen
- het kunnen uitvoeren van de Taijiquan Vorm van Chi Kiang Tao.

Hij was senior leerling van Chen Man Ching en tevens doctor in TCM (Traditional Chinese Medicine). Voor mensen die bijvoorbeeld enkel de uitvoering van Chen Man Ching kennen zijn er in januari nog extra vormtrainingen. Zie onze CNGO Nieuwsbrief van Januari op onze site.

– “de wijze herkent men niet aan zijn woorden maar aan zijn daden” is een Chinese uitspraak. Om onze doelen te bereiken is het doen, oefenen en trainen essentieel. Daarom verwachten we dat je minimaal iedere werkdag een uur traint en op de vrije dagen wat meer!

De kosten:

Zijn voor dit eerste deel, de 11 zondagen, € 1295,--.

(na een aanbetaling van € 495,- kan het restant in vijf termijnen worden betaald).

Enkel deelnemen aan het ochtend programma is € 675,--, net als deelname aan enkel het middag programma (na een aanbetaling van € 175,-- kan de rest in vijf termijnen)

Hieronder een nog wat meer gespecificeerde toelichting op de inhoud:

Opleiding voor het versterken van Jing, Qi en Shen middels de Wushu (vnl. Taijiquan en Bagua) en de Chinese Natuur / Bocam filosofie

De opleiding stelt je in staat om les te geven in Taijiquan. De lessen zijn gericht op het goed aanleren van basisprincipes. Tegelijkertijd zijn ze gericht op het helpen van toekomstige leerlingen om hun jing, qi en shen te versterken.

De insteek is dus méér dan leren hoe mensen een Vorm aan te leren. Het doel is via taijiquan, baguazhang of welke andere wushu vorm ook, de vitaliteit, veerkracht, het lichamelijk en geestelijk welzijn en gezondheid van toekomstige leerlingen te bevorderen. Met aandacht voor drie niveaus: Jing, Qi en Shen.

Jing, geaard leven zonder angst. Qi, samenleven in (zelf-)liefde en sympathie. Shen, leven in vertrouwen en overgave, met wijsheid en humor.

De opleiding start met een stevig fundament te leggen. Hierop kun je later voortbouwen, als je besluit je verder te ontwikkelen in een wushu richting. Je leert correct te bewegen volgens klassieke principes. Je leert jezelf kennen in het bewegen. Je ontwikkelt jezelf als persoon door het beoefenen van Qigong, Taijiquan, Baguazhang, Zwaardvorm etc. Je moet er wel iets voor doen. Je krijgt huiswerk oefeningen en bent bereid iedere dag tijd te besteden aan het eigen maken van de aangeboden stof.

De Taijiquan Vorm van Chi Kiang Tao is een belangrijk onderdeel van de opleiding. Daarnaast worden andere vormen aangeboden zoals diervormen uit de Baguazhang, en ga je proeven aan Kung Fu.

Vandaaruit kun je je verder ontwikkelen, bijvoorbeeld in baguazhang of een andere wushu stijl.

Afhankelijk van je vorderingen kun je een Bocam graad halen om les te geven in Taijiquan of een andere specialisatie, dat wordt individueel bepaald.

Ieder half jaar wordt er stof aangeboden die bijdraagt aan het bovenstaande.

Het ochtendprogramma:(tien dagdelen in de ochtend)

Taijiquan en de 48 vorm van Chi Kiang Tao

In de ochtend wordt aandacht besteed aan de uitvoering van de Vorm met nadruk op één of meerdere principes van Yang Cheng Fu.

Ook leer je de Vorm uit te voeren in diverse snelheden: 2 min, 12,5 en 25 min.

Je leert de 4- en de 8- richtingen loop. En er is daarnaast een heel scala aan

oefeningen om bij het gevoel te komen. Oefeningen om het lichaam te leren waarnemen en oefeningen om de geest te leren richten. Het zijn stuk voor stuk oefeningen om in het contact met de ander, toch in contact met jezelf te blijven. Oefeningen waardoor je groeit in zelfkennis, kennis betreffende je houding fysiek en mentaal, je sterke en zwakke kanten en hoe te groeien in zelfvertrouwen en evenwichtig mens-zijn.

Pas in tweede instantie, later in dit traject, komt de aandacht te liggen op lesgeven, hoewel een aanzet ook dit eerste half jaar niet zal ontbreken.

We leren de Vorm uit te voeren op de drie nivo's, gericht op Jing, Qi of Shen.

Alsmede toepassingen en Push Hands (zie beschrijving verderop).

Kung Fu (een ochtend dagdeel op 5 maart)

Een kennismaking met Shaolin Kung Fu door Jan Jaap Westerkamp. De zoon van Rudi Westerkamp die de Vorm van Chi Kiang Tao naar Nederland heeft gebracht en de BOCAM opleiding heeft opgezet.

Het middagprogramma (elf dagdelen in de middag)

Martiale qigong, small san sau, Baguazhang en push hands

Deze middag is opgebouwd uit verschillende onderdelen: martiale qigong, zoals de drie circle qigong, iron shirt qigong en acht palmen qigong uit de Baguazhang. Daarna beoefenen van de small san sau, gevolgd door een introductie in Baguazhang via circle walking en animal qi awakening forms en tot slot push hands.

De tijd die wordt besteed aan elk onderdeel varieert, afhankelijk van de vorderingen die worden gemaakt. Zo kunnen bijvoorbeeld niet alle acht Baguazhang animal qi awakening forms in dit tijdsbestek worden behandeld. Het gaat meer om kwaliteit dan kwantiteit. De verdieping zal liggen op het niveau van het leggen van een stevige basis, vervolg workshops worden aangeboden. De basis bestaat uit het ontwikkelen van een juiste fysieke houding, juiste manier van bewegen met een juiste mindset. In alle onderdelen komen jing, qi en shen integraal aan de orde. Naarmate de beoefening vordert en ieder zich de aangeboden stof eigen maakt, zal er aandacht komen liggen op het lesgeven. Het eerste half jaar ligt de nadruk echter op de eigen, correcte beoefening van de aangeboden stof.

Qigong

We leren stapsgewijs een serie martiale qigong, de zogenaamde Iron Shirt Qigong, waarbij je je wapent tegen slagen op dim-mak punten in het lichaam. De nadruk zal liggen op de staande qigong, allereerst de drie cirkel qigong, als het belangrijkste onderdeel. Er is aandacht voor de juiste stapeling van de botten, voor correct

‘zinken’, met de spieren in een yin staat en de geest ontspannen en leeg maken. In een later stadium, als je gemakkelijk in de juiste stand kunt staan, is er aandacht voor de staande qigong uit de Baguazhang, waarbij de acht palmen geoefend worden, Heaven palm, Earth palm, Fire palm, Thunder palm, Wind palm, Water palm, Mountain palm en Cloud palm, elk met een eigen gezondheidsuitwerking op het lichaam.

Het zijn oefeningen, die een enorm positieve uitwerking hebben op gezondheid, maar tegelijkertijd ook van onschatbare waarde voor een verdieping van de beoefening van de Taijiquan en de Baguazhang.

Small San Sau

De Small San Sau beslaat technieken uit het eerste deel van taiji vorm van Yang Lu Chan, (old yang style). Maar ook beoefenaars van de moderne vorm krijgen door het beoefenen van de Small San Sau inzicht in het zelfverdedigingsaspect van de Taijiquan. Het is een korte vorm, dynamisch en met een zeker snelheid uitgevoerd.

De Small San Sau kun je alleen of in tweetal uitvoeren. We beoefenen beide.

De Small San Sau geeft een verdieping van de Taijiquan. Je oefent alle principes die je daar leert, zoals in sung (gezonken) en vanuit het centrum bewegen, balans en stabiliteit in beweging, ontspannen aanwezig zijn en toch doelgericht en snel kunnen reageren. Je kunt het ook zien als een toets of deze principes al echt verinnerlijkt zijn. In de beoefening van de Small San Sau krijg je meer inzicht in Taijiquan als martial art en zelfverdediging.

Baguazhang: Circle Walking en Animal Qi Awakening Forms

Een introductie in Baguazhang.

Baguazhang wordt wel de zus genoemd van Taijiquan en de moeder van de drie interne stijlen. Baguazhang is een interne martial art én een healing art.

Het combineert het beste van de Shaolin martial arts met het beste uit de boeddhistische of taoïstische martial arts. De vechtmethodes kun je beschouwen als vol slimme ‘guerrilla-stijl tactieken’, met snel voetenwerk en onverwachte draaibewegingen. En aanvallen van achteren waarmee ook een minder groot en sterk persoon een verrassende zelfverdediging of aanval kan uitvoeren. Speciale aandacht gaat naar het trainen van het middel, om meer kracht en flexibiliteit te ontwikkelen, aangezien dit het gebied is waar Bagua bijna alle kracht uit haalt.

Baguazhang is een dim-Mak martial art. De slagen zijn gericht op dim-Mak punten, dodelijke punten die leiden tot bewusteloosheid, verlamming of zelfs de dood. Je oefent ‘the art of overkill’. Tegelijkertijd heeft het op de beoefenaar een helende werking door de interne energie opbouw en de circulatie van de qi door de meridianen.

De acht 'palmen' en de diverse houdingen en bewegingen hebben een helende uitwerking op specifieke delen van het lichaam. Ze zijn in te zetten als hulpmiddelen ter genezing van lichaam en geest. Het constante trainen van het middel, het draaien en buigen resulteert in effectieve oefeningen voor de gewrichten, pezen, spieren en interne organen.

Je traint niet alleen een martial art, maar ook een healing art. De oude meesters stonden net als de beoefenaars van Taijquan bekend om hun lange leven. De beoefening heeft een helende werking, maar heeft ook een preventieve kant. Heb je een onderliggende ziekte, die zich nog niet heeft geopenbaard, dan wordt dit al in een vroeg stadium zichtbaar tijdens de beoefening, zodat de ziekte aangepakt kan worden. In de beoefening worden kwalen letterlijk weg 'gedraaid', elke meridiaan wordt zachtjes gedraaid net als iedere zenuw, spier en gewricht. Het lichaam krijgt een echte workout, zonder dat het systeem onder stress wordt geplaatst.

Er vindt een eerste kennismaking plaats met enkele van de acht Bagua Animal Forms en training methodes. De Animal Forms staan bekend als de eerste Bagua, gecreëerd door Tung Hai Chuan (1796-1880). De Circulaire en Lineaire vormen zijn later hieruit ontstaan.

De Baguazhang Animal Forms bestaan uit de baguazhang animals qi shaking methods (oftewel de qi awakening forms) en de baguazhang full animal boxing form. De qi shaking methods gaan vooraf aan de boxing forms. Beide bestaan uit 8 vormen, met bewegingen geïnspireerd op (fantasie) dieren: de feniks, eenhoorn (paard), beer, aap, slang, leeuw, valk, en draak. Elk ook weer met een specifieke uitwerking op lichaam en geest. De bewegingen kunnen langzaam worden uitgevoerd zoals in de Taijquan of juist heel snel en dynamisch als een echte workout.

De qi shaking methods zijn wat korter en de full animal boxing forms langer. Er wordt een relatie gelegd tussen Bagua en de I-Ching, het Chinese Boek van Veranderingen. In de lessen wordt hier naar verwezen maar er wordt niet diepgaand op ingegaan.

Het leren bewegen vanuit het midden als één geheel en met de juiste structuur staat centraal.

In dit eerste half jaar wordt een begin gemaakt met enkele qi awakening forms en het op de juiste wijze lopen van de cirkel. Het lopen in de cirkel, circle walking, is immers een belangrijk onderdeel van Baguazhang training. Met veel circulaire voetbewegingen, ligt de nadruk op stabiliteit van de houding en flexibiliteit vanuit het midden. Door je voeten op te tillen vanuit het centrum, leer je alles te verbinden. Op die wijze ontwikkel je via het lopen van de cirkel balans en een sterk midden,

waarbij de kracht in handen en armen vanuit het midden wordt gegenereerd.

Het is een belangrijke basis voor baguazhang als martial én healing art, bovendien is het een effectieve meditatie methode.

“If one is able to control the waist with one's mind, then the waist will control the legs and feet.” Erl Montaigne

Combineer de diverse diervormen met het lopen van de cirkel en de staande qigong en je hebt een geweldige oefening waarbij je op het einde niet moe en uitgeput bent, maar je juist heel energiek en levendig voelt.

Duwende handen

Je oefent push hands op een wijze die je meer leert over zelfverdediging. Het is geen subconscious niveau meer leren over zelfverdediging. De kracht om een slag op te vangen of te geven ontwikkel je door veel push hands te oefenen op deze specifieke wijze. Alle spiergroepen die je daarvoor nodig hebt, worden getraind. Op deze wijze verdiep je je Taijiquan of baguazhang training.