

Nieuwsbrief CNGO december 2016

Belangrijke data:

Maandag 26 december t/m zondag 1 januari: Kerstvakantie

In deze periode is het CNGO gesloten. De lessen starten weer op maandag 2 januari, zie ons rooster op de website.

Donderdag 6 januari: Nieuwe lessen Yoga en Pilatus

Op donderdagen is er voortaan van 10.00 tot 11.00 een nieuwe Yogales. Ook op donderdagen is er voortaan van 11.15 tot 12.15 een nieuwe les in de bewegingsleer Pilatus. Beide lessen worden gegeven door onze nieuwe en ervaren docente Michelle Frentrop. Hierover meer in de nieuwsbrief van januari 2017.

Zondag 8 januari: Workshop eenvoudige basis Qigong deel 2

Het eerste deel van de workshop was op zondag 20 november, maar ieder deel is afzonderlijk te volgen. Voor meer informatie zie 'workshops' in deze nieuwsbrief of op onze website.

Uitmuntende resultaten van onze leerlingen tijdens het jaarlijkse Taijiquan Festival Nederlandse, georganiseerd door de Stichting Taijiquan Nederland.

In sportcentrum Olympos in Utrecht werd op zondag 6 november het jaarlijkse open Taijiquan Festival gehouden, georganiseerd door de Stichting Taijiquan Nederland.

Veertien leerlingen van het CNGO en professor Wen hebben aan diverse wedstrijden deelgenomen en bijzonder goede resultaten gehaald.

De groep met de wushu Waaiervorm behaalden zelfs de eerste prijs.

Daarnaast zijn er 2e prijzen behaald in Taijiquan Vormen, namelijk in de 47 Yangvorm van Chi Kiang Tao en in de moderne 42 Yangvorm.

Derde prijzen in Qigong Freestyle en in Pushing Hands Fix step en een vierde prijs in wapenvorm Zwaard.

Beste allround tai chi school van Nederland!

Door deze resultaten ontving het CNGO tevens de eerste prijs en een mooie beker voor 'beste allround tai chi school van Nederland'.

De deelnemers van het CNGO aan deze open kampioenschappen waren:

Hanneke van de Berg; Jopie Esser; Anita van Ham; Luuk Heerkens; Geert Lenders; Edwin van der Laan; Almudena Prieto; Astrid Siebers; Marie Antoinette Sonderijker; Piet Schuermans; Richie Tesensohn; Lidia Twigt; Ed Twigt; Brigitte Vogel en Wen Qin.

De trainers van deze leerlingen zijn Wen Qin en Chris Stolk.

En als begeleiders waren Franc Winter en Werner Schellekens aanwezig.

Het CNGO feliciteert alle deelnemers aan de wedstrijden en dankt hun voor de inzet. Uiteraard ook hulde aan de trainers en dank aan de begeleiders.

De wedstrijd gelden zijn betaald door een sponsor die anoniem wil blijven, ook deze sponsor danken we!



Workshops

Voor het komende 'schooljaar' zijn er workshopdagen gepland. Steeds van 10.00 tot 16.00 uur. Het volledige programma, met omschrijving van de inhoud, vindt u op onze site onder "workshops".

Zondag 8 januari: Qigong basis oefeningen, tweede deel, van BOCAM docente Marianne Scherpenisse.

Marianne heeft ruim 20 jaar ervaring in het geven van les in Taijiquan, Qigong en workshops. Wekelijks verzorgt ze meerdere lessen in het CNGO.

De basis oefeningen is een serie die gemakkelijk is aan te leren en daarom ook zeer geschikt voor beginners. De oefeningen ontwikkelen ruimte en souplesse in het lichaam en leren je met aandacht en zachtheid te bewegen. De serie bestaat uit 4 groepen van ieder 5 oefeningen:

1. Qigong basisoefeningen voor balans. Balans tussen koud en warm; hemel en aarde; links en rechts; water en vuur; binnen en buiten
2. Qigong voor de verticale lijn. Deze oefeningen laten de rug op verschillende manieren rekken en draaien en maken zo de hele rug sterk en soepel
3. Qigong voor de bovenste lijn. Deze bewegingen oefenen het hoofd, nek, bovenrug, borst en schouders
4. Qigong voor de onderste lijn. Deze oefeningen brengen de energie naar de buik, onderrug en benen en versterken de basisenergie ("Aardse Qi").

De serie wordt in 2 dagen aangeleerd; elke dag leer je 10 oefeningen. De eerste workshop was op zondag 20 november. Maar uiteraard is iedere workshop afzonderlijk te volgen.

Mozaïek cursus

Al enige tijd is er in het CNGO op dinsdagavond een mozaïek cursus die begeleid wordt door Anky van den Broek. Wil je ook meedoen? Informeer bij de receptie.

Enkele kerstaanbiedingen:

Ginseng-Vit: is een versterkend tonicum voor het hele lichaam.

Geeft energie en maakt je weerstand tegen koude sterker. In de fles zit ook gemalen hertenge wei, dit gebruiken ze in de Chinese Kruidenleer om de nieren te versterken. Dus zeker ook voor mensen die in de winter meer last hebben van gewrichtsklachten en/of moeheid is onze Gingseng aan te bevelen. In december kost een fles van 450 ml, voldoende voor een kuur van één maand, nu geen € 24,95 maar € 21,50

Het boek der Chinese gezondheidsoefeningen van Dr. Dahong Zhou.

190 pagina's met eenvoudige Qigong oefeningen en diverse fitheidsoefeningen. Duidelijk om schreven en met plaatjes van de bewegingen. Achterin staat een uitgebreid register o.a. welke klachten je kunt verminderen met de oefeningen. Nu in december voor € 10,- (tot zolang de voorraad strekt).

Een andere aanpak van reumatische aandoeningen. Van Dr. Paul Lam & Judith Horstman.

Zelfhulpmedie met behulp van Tai-Chi ; pijn verminderen ; beweeglijkheid bevorderen. Dit boek van 144 pagina's, eveneens met een register achteraan, is in december te koop voor € 10,-. Unieke kans, want dit boek is niet meer te verkrijgen.



Column van Rinus

Eens per maand schrijft Rinus een column die gepubliceerd wordt in het Stadsnieuws.

Hieronder staat de zesde column, gepubliceerd op woensdag 23 november.

Alle columns bekijken, alsmede filmpjes over de Chinese Natuurfilosofie, kan op onze site onder 'Filosofie'

WUWEI EN ZWARTE PIET

Kinderen kijken anders naar de werkelijkheid dan volwassenen.

Zij zitten meer in een droomwereld, een mystieke wereld vol met elfen, kabouters of batman en superman. Het is meer de wereld van de rechter hersenhelft (zie mijn column over Yin en Yang). Het is het deel van de hersenen dat vooral te maken heeft met het gevoel en met het beeldend denken. Zeker totdat ze 7 of 8 jaar zijn is het belangrijk om kinderen ook in deze wereld te laten. Het geeft ze emotionele en mentale stabiliteit voor later!

Volwassenen zouden in deze opgroeitijd van de kinderen niet teveel een beroep moeten doen op het logische en het verstandelijke. Het analytische en logische denken van de volwassenen zetelt meer in de linker hersenhelft en is vaak gebaseerd op wat in onze cultuur gangbaar is. Een kind is meer natuur dan cultuur, het leeft vanuit het gevoel. Ervaart het leven als een sprookje, vol verwondering, vol avontuur en iedere dag is nieuw. Voor een kind maakt het niets uit wanneer we in het sprookje de elf door een fee vervangen. Of wanneer we zwarte piet veranderen in een regenboogpiet of in een witte piet met zwarte roetvegen.

Het zijn de volwassenen die zich hier vanuit het 'culturele denken' druk om maken.

Een collega op mijn werk, een professor uit China, verbaast zich er over dat Nederlanders zo gemakkelijk boos worden. Zij zouden Wuwei meer moeten gebruiken, zegt ze. Wuwei is een begrip uit het Chinese volksgeloof, het Taoïsme. In de bewegingsleer betekent het zoveel als 'overwinnen door niet doen, door meegeven'. In het dagelijkse leven is het meer het loslaten, toelaten en meegaan met de natuurlijke stroom van veranderingen.

Het Taoïsme zegt: alles is een vorm van energie, maar in voortdurende verandering. Niets blijft hetzelfde.

Meegaan in de natuurlijke stroom van veranderingen is een voorwaarde om bij je eigen natuurlijke 'ik' te kunnen blijven en gezondheid en geluk te bereiken. We noemen dit evolutie in plaats van revolutie. We leven in een vrij land waarin iedereen zijn mening mag uiten. Doe dit echter zonder strijd, zonder het verpesten van het plezier van ouder en kind in het sprookje St. Nicolaas. Laat het kind alstublieft genieten van zijn droomwereld!

Docenten en medewerkers van het CNGO wensen al onze leden fijne Kerstdagen en een voorspoedig en gelukkig 2017 toe!

Gambia

We danken alle leden die spullen hebben ingeleverd voor de mensen in Gambia, het komt absoluut goed terecht. In november zijn er weer vier dozen verstuurd. Heeft u nog goederen die overbodig zijn, zoals kleding, gereedschappen, potten en pannen, enz.... lever ze in bij de receptie.

Algemeen bericht:

Wilt u ons steunen? Dat kan!

Like ons op facebook en deel onze berichten!

email: info@cngo.nl

tel: 013 577 02 61

website: www.cngo.nl

