

# Nieuwsbrief CNGO november 2016

## Belangrijke data:

### **Zondag 6 november: Taijiquan festival in Utrecht.**

Jaarlijks organiseert de Stichting Taijiquan Nederland (STN) een landelijk festival. Met wedstrijden in beoordeling van Taijiquan en andere Wushu vormen en pushhands competitie en workshops. We wensen iedereen een fijne dag toe en hopen dat onze leden –net als andere jaren- weer met goede resultaten thuis komen. Entree voor bezoekers €17,50. De bijdrage van de deelnemers aan de wedstrijden wordt betaald door een (anonieme) sponsor die we op deze plaats hiervoor nog eens hartelijk bedanken! Voor meer informatie zie [www.taijiquan.nl/festival2016](http://www.taijiquan.nl/festival2016) Ga je ook? Doe ons een plezier en trek je CNGO shirt aan!

### **Zondag 13 november: San Ti Qigong van BOCAM docent Frederik Hendriks.**

Met San Ti bedoelt men de Chinese Drie Krachten (energieën) die de mens Drie Schatten geven. Deze Qigong is bij uitstek geschikt om jezelf zowel diep te ontspannen als weer op te laden met nieuwe energie. Frederik heeft ruim 25 jaar ervaring in lesgeven in Qigong. Lees meer over San Ti Qigong in de rubriek workshops in deze nieuwsbrief of bezoek onze website.

### **Zondag 20 november: Qigong basis, eerste deel. BOCAM docente Marianne Scherpenisse.**

Marianne heeft ruim 20 jaar ervaring in het geven van les in Taijiquan, Qigong en workshops. 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. Lees meer in de rubriek workshops in deze nieuwsbrief of bezoek onze website.

## **Verandering van lessen en lestijden:**

**Yoga** op maandagavond wordt erg druk bezocht. Daarom was Marianne een nieuwe yogales gestart op donderdagochtend. Helaas waren hiervoor te weinig deelnemers, dus met deze les zijn we ook weer gestopt.

Astrid Siebers gaf een yogales op donderdagavond om 20.15 uur. Het is een kleine groep van meestal maar drie of vier deelnemers, die overigens enthousiast zijn over de kwaliteit.

Om deze lesgroep wat toegankelijker te maken is deze les voortaan op donderdagavond om 19.00 uur. Probeer ook eens hoe fijn de lessen van Astrid zijn!

**Qigong** voor mensen met bewegingsbeperking: Deze les wordt op donderdagmiddag op een andere tijd gegeven dan vorig jaar. De les voor mensen met bijv. ernstige reuma, hart- of longklachten en daardoor bewegingsbeperking hebben wordt nu gegeven op donderdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur. Deze groep doet de Qigong oefeningen op een stoel.

In **Wing Chun Kung Fu** leert Rene Troenokarso de leerlingen op traditionele wijze de Wing Chun Kung Fu (in de wereld vooral bekend geworden door Bruce Lee). Deze les was op vrijdagavond 20.15 uur en wordt nu verzet naar vrijdagavond 19.30 uur.

**De oefenles** in Taijiquan (met Qigong) verandert van tijd: in plaats van 20.15 uur wordt deze les op vrijdagavond voortaan gegeven van 19.30 tot 20.30 uur. Met de winter in aantocht lijkt ons dit voor de deelnemers een fijnere tijd.

Over het oefenen: Ook beginners kunnen hieraan deelnemen.

Eerst wordt er gezamenlijk los gemaakt en wat Qigong en 'losse' bewegingen uit de Taijiquan geoefend.

Daarna wordt de groep gesplitst waarbij beginners les kunnen krijgen in hun stukje Vorm door gevorderden.

**Maak gebruik van deze gratis mogelijkheden!**



## Workshops

Voor het komende 'schooljaar' zijn er nu al maar liefst 16 nieuwe 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 13 november: San Ti Qigong van BOCAM docent Frederik Hendriks.**

Frederik heeft ruim 25 jaar ervaring in lesgeven in Qigong.

Met San Ti bedoelt de Chinese Drie Krachten (energieën) die de mens Drie Schatten geven. De Hemelse Kracht wordt gevoed door licht en lucht en je denken. Het heeft invloed op het zenuwstelsel en je hart, het hartritme en de longen.

De Aardse Kracht wordt gevoed door water en voedsel en vanuit jezelf door bewust het lichaam te bewegen (oefenen). Deze Kracht heeft veel invloed op je spijsverteringstelsel en de darmen en nieren.

De Menselijke Kracht wordt gevoed door Hemel en Aarde, maar ook door de energie die we van elkaar ontvangen. Deze Kracht heeft meer invloed op je circulatiestelsel (van bloed, lymfevocht en Qi in de meridianen) en op de organen galblaas, lever, milt, alvleesklier en maag.

Simpel gezegd heeft de Hemelse energie meer invloed op je denken en het spirituele, de Menselijke energie meer op je sociale functioneren en de Aardse energie meer op materie, d.w.z. je fysieke gezondheid.

Via eenvoudige oefeningen leer je in de workshop jezelf af te stemmen op deze Drie Krachten. "Voeten stevig op de grond, hoofd onbevangen in de ruimte en het hart op de juiste plaats" is een oud gezegde over San Ti. Deze Qigong is bij uitstek geschikt om jezelf zowel diep te ontspannen als weer op te laden met nieuwe energie.

### **Zondag 20 november: Qigong basis oefeningen, eerste 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 tweede workshop hierin wordt gegeven op zondag 8 januari. Maar uiteraard is iedere workshop afzonderlijk te volgen.



## Chinese Natuurfilosofie.

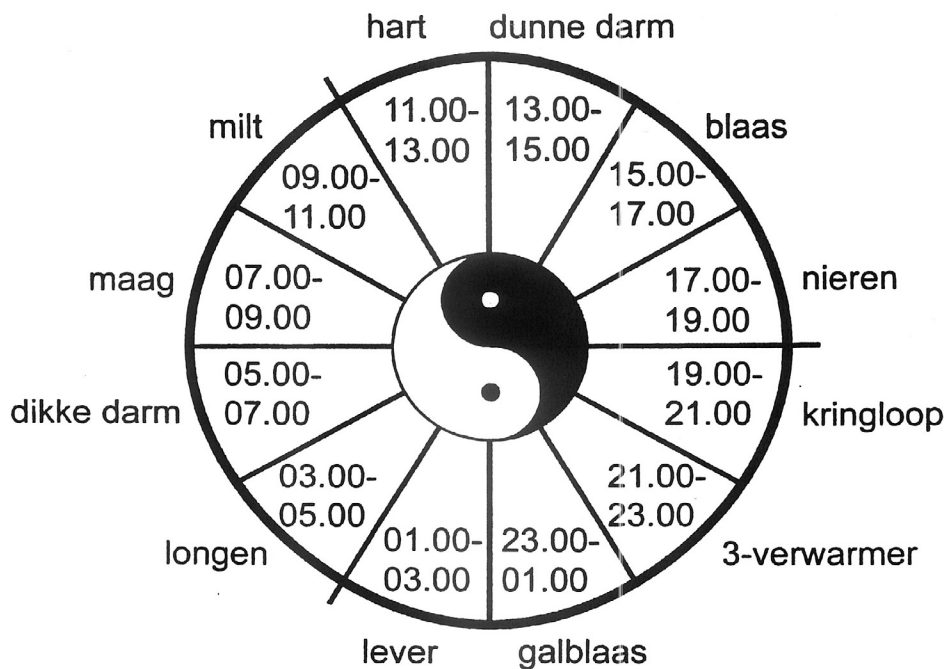
Over de Orgaanklok en nog wat praktische tips om gezond door de winter te komen.

### DE ORGAANKLOK

We bestaan niet alleen uit vlees en bloed, maar ook uit levensenergie. De Chinezen noemen dat Qi, in Japan noemen ze het Ki en in India Prana.

Qi stroomt in het lichaam door kanalen die we meridianen noemen. Iedere meridiaan is verbonden met een orgaan. Om de twee uur is er één orgaan actiever. Om deze reden hebben we een jetlag wanneer we naar de andere kant van de wereld gaan.

Hieronder staat een afbeelding van de kloktijden in wintertijd:



Door op de orgaanklok te letten kun je conclusies trekken naar orgaanfuncties en ook je gezondheid verbeteren.

Voorbeelden: De galblaas start met zijn actieve tijd om 23.00 uur 's avonds en de lever om 01.00 's nachts. Wanneer je in deze tijd slecht kunt inslapen is dat een indicatie dat deze organen te gespannen (yang) zijn. In deze tijd is het belangrijk om te slapen omdat de lever dan druk bezig is om het lichaam te ontdoen van afvalstoffen en nieuw bloed te produceren. De lever is het enige orgaan waarbij het bloed alleen er naar toe kan stromen wanneer we liggen.

Wanneer je in de longentijd wakker wordt (bijv. rond 04.00 uur) duidt dit op een teveel aan yangenergie (ontstekingen / verkoudheid?) in de longen. In de 5 elementen cyclus neemt het Element Water (de nieren) de energie van het Element Metaal (de longen) op. Doe dan de Qigong oefeningen waarvan de docent op les heeft gezegd dat deze goed op zowel longen als nieren werken.

Tussen 05.00 en 07.00 uur is de dikke darm het actiefst. Dit is de beste tijd om naar het toilet te gaan en gifstoffen kwijt te raken.

De maag is actief van 07.00 tot 09.00 uur. Zeker in een kouder klimaat is het belangrijk om in deze tijd warm te ontbijten. We hebben al eens gesproken over het advies in de Natuurfilosofie om in de ochtend te eten als een 'Keizer', in de middag als een 'ambtenaar' en 's avonds als een 'bedelaar'. Dit is de manier zeggen ze om gezond heel oud te worden.

Van 09.00 tot 11.00 uur is de milt actiever, dit orgaan ondersteunt het metabolisme, zet voedsel om in bloed en Qi en stuurt dit naar de spieren. In de Chinese filosofie van de Vijf Elementen is de milt ook belangrijk voor je concentratie. Ook uit westers onderzoek is gebleken dat van 9.00 tot 11.00 uur de beste tijd is voor studeren.

Van 11.00 tot 13.00 uur is het hart actief. Heb je dan een spanningsgevoel op de borstkas of voel je het hart hevig 'bonken' dan is dat een indicatie van teveel spanning in dit orgaan!

Van 15.00 tot 17.00 uur is de blaas actief. Drink in deze tijd wat extra water, zodat toxines via de urine beter worden afgevoerd.

Moeheid of slaap van 17.00 tot 19.00 uur duidt op een verzwakking van de nieren, vaak ontstaat dan ook een zeurende onderrugpijn.

Heb je het in de avonduren vooral koud dan zijn kringloop (hartzakje) en driewarmer verstoord. Ook deze meridianen zijn wetenschappelijk aantoonbaar. De Kringloop meridiaan heeft veel invloed op je hartritme en zorgt samen met de Driewarmer (die de warmte uit voedsel in de maag haalt) dat het lichaam overal even warm is.

### **Over voeding in de filosofie:**

In het Westen zijn er vele mensen die 's ochtends niet of nauwelijks ontbijten. Of ze gebruiken een 'koud' makend ontbijt, zoals tropische fruit (bv. Kiwi's) of yoghurt.

Dit wordt in warme landen gegeten om tegen de hitte te kunnen (bijv. in India gebruikt men geen melk, maar wel yoghurt omdat dit het lichaam koelt). Ook tropische fruit koelt het lichaam en vooral de nieren. Je krijgt dan een koude gevoel van binnen en klachten die horen bij het Element Water (de nieren), zoals reuma, artrose; koude voeten; slecht werkende spijsvertering; zeurende onderrugpijn; of moeheid vooral aan het einde van de dag.

Vroeger aten de mensen haverpap om tegen de koude te kunnen. Haver is het meest verwarmende graan. In China gebruiken ze 's ochtends soep van kip, varkens of rundvlees met daarin ook het bot. Dit laten ze vele uren op het vuur trekken (minimaal 6, maar liever nog 8 of 10 uur) en blijkt een enorm versterkend tonicum te zijn voor nieren en de Aardse energie. Een professor zie tijdens een stage in China: dit is net zo versterkend als dure Ginseng!



## En nog enkele praktische tips voor de winter:

In de winter hebben de nieren het extra moeilijk. Ze kunnen slecht tegen koude. Zoals het Hart voor de bloedvaten zorgt zo zorgen de nieren voor de kwaliteit van je gewrichten en wervelkolom. Om deze redenen hebben de mensen met artrose, reuma, of fibromyalgie (spierreuma) in de winter dan ook de meeste klachten.

Daarom: versterk de Aardse Kracht en je nieren met onderstaande tips:

- uiteraard goed ontbijten met verwarmend voedsel
- zo min mogelijk koude frisdranken gebruiken en warm drinken
- de gewrichtsmix van Het Kruidenrijk in het CNGO stimuleert de werking van de nieren; kan gewrichtsklachten verminderen en koude in het lichaam bestrijden
- een goede oefening om de nieren te versterken en daarmee ook moeheid en rugpijn te verminderen is 's avonds voor het slapen gaan je 'voeten van je afduwen'. Dit kan in bed. Liggend met de benen gestrekt en de tenen omhoog duw je links en rechts rustig de voetzolen van je af. Je maakt de spieren in onderrug en heupen daardoor soepel en na 3 tot 5 minuten merk je dat de onderrug – en daarmee de nieren- warmer worden.
- Ook en zo warm mogelijk voetenbad met daarin een eetlepel zeezout verbetert de circulatie van energie in de nieren. En wanneer de nieren worden geactiveerd vóór het slapen zal ook de kwaliteit hiervan toenemen. Water (de nieren) blust het Vuur (het hart) zeggen de Chinezen. Wanneer het hart rustig is slaap je diep.
- De Gingseng-vit die we in het CNGO verkopen is eveneens een versterkend tonicum voor de nierenenergie en maakt je weerstand, ook tegen koude, groter. Bij de Gingseng is gemalen hertengewei toegevoegd, dit heeft in de Chinese kruidengeneeskunde een geneeskrachtige werking op de nieren. Een fles is goed voor een kuur van een maand en kost € 24,50
- En tot slot: dagelijks 15 minuten Qigong of Taijiquan beoefenen is nog altijd de meest effectieve methode (en goedkoopste) om je lichaam te verwarmen en gezond oud te worden!

De docenten en medewerkers van het CNGO wensen u veel plezier en groei in gezondheid toe met onze sport- en bewegingslessen.

Namens hen en Rinus van den Broek.

## Algemeen bericht:

Wilt u ons steunen? Dat kan!

Like ons op facebook en deel onze berichten!

email: [info@cngo.nl](mailto:info@cngo.nl)

tel: 013 577 02 61

[www.cngo.nl](http://www.cngo.nl)

