

Nieuwsbrief CNGO oktober 2016

Beste leden van het CNGO,

Bij deze de nieuwsbrief van de maand oktober. De nieuwsbrief van deze maand bevat belangrijke data van nieuwe activiteiten, demonstraties, gezellige uitstapjes en een leuk artikel over Chi en haar verandering geschreven door Rinus van den Broek.

Belangrijke data:

Zaterdag 1 oktober, CNGO geeft Qigong bij de Seniorenbeurs.

We doen Qigong waar iedereen aan kan meedoen. Deze 60+ beurs met meer dan 5000 bezoekers wordt gegeven in de ruimte voor de bioscopen in Stappegoor (adres: Olympiaplein 2). Uiteraard hopen we dat veel leden van het CNGO ons steunen door ook te komen! Tijd van 13.30 tot 15.30

Zaterdag 8 oktober, "Wu Ji Qigong Inner Smile"

Gegeven door Bocam docent Frederik Hendriks. Voor inhoudelijke informatie zie "workshops" op www.cngo.nl. Tijd van 10.00 tot 16.00 uur, incl. pauze.

Zaterdagavond 8 oktober, Dansen in je 5 elementen

Laat je inspireren door de 5 basiskrachten van het leven. Laat je meenemen door de muziek in allerlei variaties, van pop- tot wereldmuziek. Een avond waarin we de verschillende kwaliteiten van de elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water dansen. Hierbij natuurlijk de nodige toelichting.

En... neem een dekentje om op te liggen en een flesje water mee. De avond wordt verzorgd door Bocam en CNGO docente Marian Scherpenisse en Bocam trainer Esther de Vorst. De kosten voor de avond zijn € 12,50 en de zaal is open vanaf 19.30 uur.

Zondag 16 oktober: Qigong workshop van Marian Scherpenisse in '12 Spiralen', deel 1

Energie verandert in spiraalvorm: zie hiervoor het artikel onderaan "over "Chi en haar verandering". Door je deze spiralen in beweging voor te stellen ga je sneller de Chi ook werkelijk voelen en sturen. De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur, incl. pauze. Voor inhoudelijke informatie: zie "workshops" op onze website. Het tweede deel van deze Qigong serie wordt gegeven door Marian op zondag 30 oktober. Maar aan ieder deel kun je ook afzonderlijk deelnemen. U kunt zich aanmelden via de website op de pagina "workshops".



Zaterdag 6 november, Het STN festival! Stichting Taijiquan Nederland.

Ieder jaar doet een flinke groep CNGO leden mee met deze dag. In het verleden hebben ze al vele prijzen, ook eerste prijzen, behaald! Er is een CNGO wedstrijdteam die hun Vorm tonen aan publiek en jury. Er zijn leerlingen die individueel deelnemen met Vorm, push hands of wapenvormen. Voor hen allen is het een mooie uitdaging om ook onder vele kritische blikken toch 'in de flow' te blijven. Een leuke dag om mee te maken, ook als bezoeker om onze deelnemers aan te moedigen of een leuke workshop uit te kiezen waaraan je meedoet.

Wil jij ook meedoen geef je dan op bij Piet Schuermans email: pschuermans@mac.com of Geert Leenders email: glenders2@gmail.com

Voor inschrijving dien je het volgende door te geven: naam, geboorte datum en het onderdeel waaraan je wilt deelnemen. Bij deelnemen aan Push Hands ook je gewicht doorgeven. Daarnaast je telefoon nummer en emailadres zodat de twee organisatoren je indien nodig kunnen bereiken. Wanneer je lid bent van STN willen we dat weten, de inschrijfkosten zijn dan lager. Er is een sponser die voor het CNGO de inschrijfkosten voor deelname betaald. Hiervoor danken wij hem hartelijk!

Zondag 13 november, workshop Qigong van de Drie Krachten (San Ti)

Er zijn drie energieën die de mens gezond en gelukkig maken. Om je niet met Chinese namen te vermoeien noemen we deze energieën Hemel, Mens en Aarde.

De Hemelse energie is meer de spirituele energie. Het staat voor licht en lucht en de kracht van positief denken. Deze energie heeft lichamelijk veel invloed op je zenuwstelsel en het hart en de longen; mentaal geeft deze energie je vreugde en humor en zorgt voor overzicht en inzicht.

De Aardse energie is meer je fysieke gezondheid, het materiële. Het staat voor water en voedsel en bewust (mindfull) bewegen. Deze energie heeft lichamelijk veel invloed op de werking van je darmen en nieren en de circulatie in je onderlichaam en is belangrijk voor gezonde gewrichten en wervelkolom. Mentaal zorgt deze energie voor een leven zonder angst en voor meer wilskracht en doorzettingsvermogen.

De Mens energie is meer het sociale en heeft veel invloed op je circulatie stelsel van bloed- lymfevocht en meridianen. Lichamelijk versterkt het vooral Lever, Galblaas, Maag en Milt. Voor de 'mens energie' gebruiken we de energie van Hemel en Aarde maar mens energie staat ook voor de uitwisseling van energie met je naasten. We kunnen niet zonder onze medemens!

Frederik is docent aan de BOCAM opleiding en heeft zeer veel ervaring in het geven van workshops. U kunt zich aanmelden via de website op de pagina "workshops".

Zaterdag 22 oktober, Qigong workshop met als thema Yin en Yang

Frederik geeft al zo'n 30 jaar qigong workshops en is hierin een gewaardeerd docent. Voor inhoudelijke informatie zie "workshops" op onze website www.cngo.nl. Tijd van 10.00 tot 16.00 uur, inclusief pauze.

Zondag 20 november, workshop in Basis Qigong

Docent Marian Scherpenisse. Deel 1 (deel 2 wordt gegeven op zondag 8 januari: maar ieder deel is afzonderlijk te volgen).

Voor inhoudelijke informatie zie "workshops" op onze website www.cngo.nl



Beginners lessen

Voor informatie over onderstaande lessen voor beginners verwijzen we naar onze website of naar de folders in het rek naast de receptie.

Taijiquan (Tai Chi Chuan): Vereenvoudigde Vorm van 24: dinsdag van 10.45 tot 11.45 uur. Deze les is zeer geschikt voor iedereen die op een gemakkelijke wijze taijiquan wil leren en hiervan de bijzondere vruchten wil plukken. Zeker ook voor senioren!

Taijiquan (Tai Chi Chuan) 48 Vorm: Dit is de meest gebruikte vorm, ook in het CNGO. Dinsdagavond van 19.00 tot 20.00 uur en op donderdagavond van 19.00 tot 20.00 uur.

Tai Chi Zwaardvorm: gezondheid oefeningen met een Zwaard. Deze les is op donderdagavond om 20.15 uur. De zwaardvorm wordt in China ook veel door senioren gedaan om gewrichten en spieren soepel en sterk te maken.

Tai Chi Waaivorm: een sierlijke vorm ontstaan als zelfverdediging voor vrouwen. Deze les is op donderdochtend van 09.30 tot 10.30 uur.

Buikdansen: Een heerlijke bewegingsleer, voor plezier en ontspanning maar zeker ook voor een betere gezondheid. Onze nieuwe en zeer ervaren docente Isabelle Godtfriedt is gestart met deze les op woensdag 21 september van 9.30 tot 10.40 uur. De eerste groep leden die meedoen zijn zeer enthousiast over deze les!

Yoga: Aan onze bestaande lessen op maandag- en donderdagavond kunnen ook altijd beginners meedoen. Op donderdagavond zijn nog plekken over.

Ook bij de les in Chinese Beauty Dans (woensdagavond) en de les in Wing Chun Kung Fu (vrijdagavond) kunnen beginners altijd insteken. Ook de Kung Fu voor kinderen is weer gestart. Deze les is op woensdagavond om 18:45 tot 19:45 De eerste les in het CNGO is altijd een gratis proefles. Hierna kunt u nog een los proefpakket kopen van vijf lessen voordat u besluit of u lid wordt.

Maak gebruik van onze gratis oefenlessen!

Al onze leden kunnen deelnemen aan gratis oefenlessen.

Op woensdagochtend van 10.45 tot 11.45 een gratis oefenles in Qigong.

Op vrijdagavond van 20.15 tot 21.15 uur een gratis oefenles Qigong met Taijiquan.

Daarnaast is er –zolang het weer dit toelaat- ook op zondagochtend op een grasveld in het park De Warande (nabij cafe Grotto) van 10.00 tot 11.00 uur een gratis oefenles Qigong. Onze Qigong lessen zijn doorlopend, ook beginners kunnen hieraan meedoen.



De BOCAM Beroepsopleiding

Wil je heel intensief met een betere gezondheid aan de slag? Heb je chronische klachten waar onze Westerse geneeswijzen niet goed raad mee weet? Dan is deze opleiding geschikt voor jou! Twijfel je? Dan is het mogelijk om aan een eerste weekend deel te nemen, dit afzonderlijk te betalen, en daarna te beslissen of je doorgaat. Zie onze website voor meer informatie of de prospectus en flyer in het folderrek.

Onze Bocam gezondheidsopleiding start met een lesgroep eerste jaars in het weekend van 8 en 9 oktober; de tweede lesgroep eerste jaars start in het weekend van 22 en 23 oktober.

Massage in het CNGO

Laat je eens heerlijk masseren en voel je daarna verfrist en uitgerust. Door Bocam docent in dit vak: Frederik Hendriks. Frederik heeft naast de Bocam op vele andere plaatsen les gegeven; masseurs opgeleid en voor bijscholingen gezorgd. Een massage sessie bij Frederik kunnen we dan ook van harte aanbevelen. Dinsdag overdag en/of woensdagochtend. De kosten zijn € 55,- voor een uur. Op afspraak, via de receptie of mail.

Vele CNGO leden steunen ons Gambia project

Heeft u nog tweedehands spulletjes die weg kunnen? Denk dan aan ons Gambia project. Het komt direct terecht bij de armste mensen. Zij gebruiken het of verkopen de spullen. Van de opbrengst kunnen kinderen naar school; worden daken gerepareerd; voedsel gekocht of gereedschappen, enz. Inleveren van spullen kan altijd bij onze receptie of de bar. Het CNGO zorgt voor verzending eens per maand.

Over Chi en haar verandering.

De Chinese Natuurfilosofie zegt: Alles is energie, afkomstig uit dezelfde bron en in eeuwigdurende verandering.

Dus niet alleen voedsel en lucht is energie, ook een boom of een steen geeft energie, of wanneer iemand aan je denkt. Energie kent vele, vele vormen en hoedanigheden. Aan de kwaliteit en vorm van de grote energie kan de kwaliteit en vorm van de kleine energie worden afgelezen, en vice-versa. Zó groot, zó klein; zó binnen, zó buiten, zo macro zo micro, zegt de Chinees. Dit noemen we het analoge denken. Vanuit dit denken zijn alle reflextherapieën in de wereld ontstaan. Zoals bijv. voetreflex therapie, maar ook gezichtsdiagnose of oog- of tongdiagnose.

Daarom maakt de Chinese filosofie ook geen wezenlijk onderscheid tussen lichaam en geest (soma en psyche). Geestelijke problemen kunnen via het lichaam worden verholpen, omgekeerd kan door training van de geest het lichaam worden genezen (zowel lichaam als geest bezitten Yin en Yang-energie).

Alles wat is en bestaat is energie in steeds wisselende vormen, Energie die voortdurend en eeuwig verandert (dus niets gaat verloren). Alle verandering van Chi gaat in spiraalvorm.



Wanneer we een foto zouden maken van een heldere sterrenhemel met een sluitertijd van 12 uur zien we dat alle sterrenstelsels in spiraalvorm naar het centrum bewegen. Kijk naar water dat wegstroomt uit een badkuip en je ziet de spiraal. Deze spiraalvormige energie zien we ook in het lichaam terug. Bijvoorbeeld op de kruin, goed te zien bij je geboorte of kijk naar je vingertoppen, of naar de ligging van onze darmen. Wanneer we menselijk DNA visueel maken zien we twee spiralen met daarin vele blokjes.

Het is de energie die de Hindu's Prana noemen, de Japanners Ki en de Chinezen Chi. Deze energie draait bij man en vrouw in tegengestelde richting. Wanneer we bijvoorbeeld een pendel recht boven het hoofd houden zien we dat deze bij een man rechtsom en bij een vrouw linksom gaat draaien.

Werken met analogieën is een belangrijk gegeven in het bestaan van een Chinees. Wanneer hij zich zwak voelt zal hij bijvoorbeeld proberen energie te nemen van een gezonde boom door deze vast te houden. Het maakt deel uit van zijn denken, zijn gedrag en gevoel. Hieronder vind je enkele voorbeelden van analogieën.

Een vorm van denken die, hoewel hij eeuwenoud is, steeds meer gaat betekenen.

ILLUSTRATIES VAN ANALOGIEËN

De wortels van een plant zijn analoog aan onze darmen.
Ze nemen het vaste voedsel en water op.
De bladeren van een plant zijn analoog aan de longen.
Ze nemen het voedsel uit de lucht op.



Wortelgewassen, in de aarde groeiend, versterken daardoor de darmen en de organen diep in de buikholte (zoals de seksuele organen). Bladgroenten, boven de aarde groeiend, vooral de gecompriëerde bladgroenten, versterken de longen, organen in de bovenste lichaamshelft.



Wortel van een plant / Darm



De vorm van bonen en nieren is analoog

De vorm van duizendblad is analoog aan het fijn vertakte bloedvatstelsel, het stimuleert dan ook de bloedsomloop.



Docenten en medewerkers wensen u opnieuw veel ontspanning, plezier en groei toe met onze lessen.

email: info@cngo.nl
tel: 013 577 02 61
www.cngo.nl

