

Nieuwsbrief CNGO februari - maart 2017

Beste leden van het CNGO,

Bij deze weer de nieuwsbrief met als inhoud:

- verschillende workshops
- patiënten gevraagd voor BOCAM stage
- CNGO Zomerweek 2017
- Gambia nieuws en de Sustainable Social Housing Foundation
- Column Stadsnieuws van Rinus: HET ANALOGE DENKEN
- Geschiedenis van de Tai Chi Chuan

Belangrijke data:

Zondag 5 februari: workshop Qigong voor de Nieren, deel 1

Docent Marian Scherpenisse

Zondag 19 februari: workshop Qigong voor de Nieren, deel 2

Docent Marian Scherpenisse

(Al vast voor maart om te reserveren in je agenda:)

Zaterdag 11 maart, workshop: Werken met Oorkaarsen

Docent Henny Zerstegen

Zondag 26 maart: workshop 'de Vijf Schatten Qigong'

Docent Marian Scherpenisse

Voor meer informatie over de inhoud van de workshops kunt u verder lezen in deze nieuwsbrief of kijken op onze website onder het kopje 'workshops'.

Informatie lessen: Hoewel nog niet druk bezocht krijgen we van de huidige deelnemers bijzonder positieve reacties over onze nieuwe lessen. Dit zijn:

- Qi Flow Belly Dance (vorm van buikdansen) van Isabelle op woensdag 10.45 uur;
- Yoga van Michelle op donderdag 10.00 uur.
- Pilates van Michelle op donderdag 11.15 uur.
- Tai Chi Chuan: Rinus is voor beginners op donderdag 19.00 uur een nieuwe les gestart. Hierop is nog veel plaats. Een andere les voor beginners van Jasper is op dinsdag 19.00 uur.

Leswijziging:

- De gevorderden les in Tai Chi Chuan op donderdagavond start voortaan om 20.15 uur.
- De gratis oefenles in Tai Chi Chuan op vrijdagavond start voortaan om 20.15 uur. De begeleiding van deze oefenles wordt verzorgd door Chris, waarbij zo nu en dan ook andere docenten van het CNGO aan bod komen.

Herinnering voor alle Qigong deelnemers:

op woensdag 10.45 uur is er een gratis oefenles in Qigong. Onder begeleiding van Patty Batten, 3r jaars student aan onze BOCAM opleiding.



Workshop

Zondag 5 februari en zondag 19 februari 2017 workshops Qigong voor de Nieren,
door Marian Scherpenisse.

Dit is een prachtige serie van 8 oefeningen om de nieren te versterken.

Als de nieren sterk zijn is het hele lichaam sterk en is er een goede gezondheid en vitaliteit.

Zeker in de winter (het seizoen dat hoort bij de nieren) is het goed om extra aandacht te besteden aan het voeden van de nieren.

In de winter gaat de energie meer naar binnen en ook dat is de kracht van de nieren. Het hoort bij de diepste lagen van je lichaam, (je botten) maar ook je diepste zijn. Verbinding hebben met jouw doel en bestemming in dit leven.

Anderzijds horen de nieren bij het element water. Water beweegt, stroomt en is constant in beweging. In ons leven laat het element water zich zien als het meebewegen, het vermogen zich te kunnen aanpassen en zachtmoedigheid. (Terwijl in onze maatschappij de meeste mensen veel van hun nieren-energie vergen om te vechten tegen zichzelf, tegen hun medemensen en tegen de natuur!). Daarnaast geven sterke nieren ons wilskracht en doorzettingsvermogen en een leven zonder angst.

De serie voor de nieren vergroot dus niet alleen de vitale energie, maar versterkt ons vermogen om mee te bewegen met het leven en brengt je in contact met jouw bestemming.

Elke van deze nieroefeningen zijn een 'klein qigong vormpje' die de energie in de nieren en benen versterkt. Er worden bepaalde punten (veelal op de niermeridiaan) geklopt en gemasseerd. Bovendien wordt de relatie met het hart versterkt, de zgn. water-vuur relatie.

Deze serie wordt in 2 dagen gegeven, maar uiteraard is iedere workshop ook afzonderlijk te volgen. Tijden: de workshops zijn van 10.00 tot 16.00 uur, inclusief pauze.

Kosten: De bijdrage voor de workshop op de dag zelf, bij de receptie, is € 65,--

Bij vooruit betaling, per bank of contant bij de receptie, betaald u per workshop € 60,--



Workshop

Zaterdag 11 maart, workshops werken met Oorkaarsen, van 10.00 tot 13.00 uur. Docente is bocam therapeut Henny Zerstegen

Werken met oorkaarsen is o.a. een belangrijk ritueel van de Hopi-indianen die in nauw contact stonden met moeder aarde. Maar wordt vaker toegepast in natuurgeneeskundige praktijken. Dit ritueel werkt op diepere lagen, is reinigend en wordt gebruikt bij zowel psychische klachten (b.v. depressiviteit) als fysieke klachten.



Denk dan aan (chronische) oorontsteking, oorsuizen, sinusitis, oog-, neus- en keelklachten, hoofdpijn(en), een wazig hoofd, bij evenwichtsproblemen, kortom bij alle klachten met betrekking tot het hoofd en de keel.

Het werkt niet alleen fysiek maar ook mentaal, je wordt er blijer / lichter van.

Oorkaarsen zijn ook heel geschikt voor kinderen, met bijv. gevoeligheid voor oorontsteking, en/of verkoudheid - verschijnselen vanaf 3 jaar. Bij chronische klachten wordt een kuur aanbevolen van 5 behandelingen.



Het helpt je negatieve gedachten patronen te doorbreken!

Tijdens het ritueel word de aura gereinigd en je linker- en rechterhersenhelft in balans gebracht. Dit geeft een diep ontspannend gevoel (meditatief). Werkt heel positief bij depressiviteit en zal depressieve gevoelens verminderen.

Ook je stress gevoeligheid wordt positief beïnvloed.

Het ritueel werkt niet bij een gaatje in je trommelvlies (zal de huisarts je verteld hebben ...) en bij epilepsie. Tijdens de workshop leer je het ritueel aan en je ondergaat het.

Gegarandeerd een bijzonder ontspannende workshop.

TIPS: Neem een eigen kussen en/of slaapzak / deken mee.

En neem iemand mee zodat je het ritueel thuis kunt herhalen.

De kosten zijn € 37,50 inclusief een setje oorkaarsen.

Wil je het ook thuis gaan toepassen dan zijn er setjes oorkaarsen te koop voor € 7,50

Voor info over de docent zie www.tai-chi-one.nl



Patiënten gevraagd voor gratis onderzoek en therapie.

Onze Bocam opleiding is een opleiding voor natuurgeneeskundige therapeuten. In het derde jaar is er een stage.

Voor deze stage zoeken we patiënten voor het volgende:

- een uitgebreid onderzoek naar de oorzaak van de klachten. Dit onderzoek van ruim 2 uur met de naam Body & Mind Check Up is gratis (normale prijs is € 180,-). Het onderzoek wordt afgenomen door twee of drie leerlingen op zaterdag 18 maart.
- Hierna maken de leerlingen een analyse van de oorzaak van de problemen (diagnose) en een behandelplan. Dit plan geeft aan hoe u samen met de therapeut uw klachten kunt verminderen en vaak zelfs genezen. De uitslag van het onderzoek en het plan ontvangt u op zaterdag 29 april. Duidelijk wordt uitgelegd hoe de klacht(en) is (zijn) ontstaan, welke organen erbij zijn betrokken en wat nodig is om deze klachten te verminderen en uw gezondheid te verbeteren. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen wat u zelf kunt doen en wat de behandelbaar (therapeut) voor u kan doen.
- Vervolgens bestaat de mogelijkheid om -na 29 april- acht behandelingen te krijgen door een van de (bijna) therapeuten. Hiervoor betaald u enkel de kosten van de materialen (zoals bijv. moxa, acumagneten, theekruiden), met een maximum van € 10,- per behandeling.

Uiteraard worden de studenten c.q. therapeuten begeleid en gecontroleerd door de docenten van de Bocam opleiding. Wanneer u ook de behandelingen wilt moet u er rekening mee houden dat u dagelijks wat tijd voor uw zelf moet nemen.

Uit ervaring is gebleken dat Bocam therapie uitermate geschikt is om zowel psychosomatische klachten als vele chronische klachten te verminderen en vaak te genezen.

Astma, COPD, longemfyseem; reuma, artrose; bloeddruk problemen, hartritme stoornissen; stress klachten zoals slaap problemen en burn out; rugpijn, whiplash; spierziekten en fibromyalgie (spierreuma); moeheids syndroom; ME; MS; darmklachten en meer zijn in het verleden met succes door Bocam therapie verholpen.

Wilt u deelnemen? Vul dan het formulier in bij de receptie en dan wordt er contact met u opgenomen. We kunnen maximaal 8 deelnemers plaatsen, wie het eerst komt het eerst maalt.

CNGO Zomerweek

Ook dit jaar organiseert het CNGO weer een fantastische zomerweek met Qigong, Tai Chi Chuan, Yoga, mindfulness, meditatie, massage en nog veel meer!

De week wordt gehouden van 23 t/m 29 juli op dezelfde mooie locatie als vorig jaar: groepsaccommodatie Ceulemans aan de Kraaijenbergse plassen bij het dorpje Beers in Noord-Brabant. Deelnemers die geen gebruik willen maken van de groepsaccommodatie kunnen desgewenst ook terecht op een van de drie campings aan het meer. De docenten zijn Marianne Scherpenisse en Rinus van den Broek, waarbij er nog aanvulling komt van een derde docent. Vorig jaar ontvingen we uitsluitend enthousiaste positieve reacties op onze week. Enkele hiervan staan op onze website.

Heb jij interesse? Zie onze site.



Gambia nieuws

Van oudjaarsdag tot en met 12 januari zijn Anky en Rinus weer in Gambia geweest. Er heerste spanning in het land omdat de dictator Jammeh niet het veld wilde ruimen voor de nieuwe gekozen president Barrow. Veel inwoners vluchten of brachten hun kinderen naar Senegal. Gelukkig is het allemaal goed afgelopen. Onder druk van een leger van Ecowas, een samenwerking van 18 Afrikaanse staten, is de schurk toch vertrokken op 20 januari.

Extra spannend was ook dat Mohammed, een zoon van 17 jaar van onze bevriende familie Saidy – zonder het tegen zijn ouders te vertellen- op weg was naar Europa. Ze hadden al enkele weken niets meer van hem gehoord en de moeder hilde dagelijks. Rond 5 januari belde hij op en bleek hij in Mali te zitten. Hij belde voor geld om verder te kunnen. Afgezien dat de familie geen geld heeft, hebben wij hem gelukkig kunnen ompraten om terug te komen. Met argumenten als: door Niger en Libië gaan is levensgevaarlijk, op zee verdrinken vele vluchtelingen en als je uiteindelijk toch in Italië beland wordt je teruggestuurd.

Enkele dagen na onze thuiskomst hoorde we van vader Karamba Saidy dat hij terug is, gezond en wel, ondanks dat hij 10 dagen enkel water had gedronken en niets gegeten.

Vele mensen in Gambia hebben ons bedankt voor goederen die we hebben toegestuurd. We hebben gezegd dat deze goederen niet van ons afkomen, maar van gulle gevers in ons centrum. Daarom iedereen die 2e handse spullen heeft ingeleverd... opnieuw bedankt!

Tijdens hun verblijf in Gambia hebben Rinus, Anky en Karamba Saidy een stichting opgezet met de naam: **Sustainable Social Housing Foundation**.

Het doel van deze stichting wordt het bouwen van betaalbare en duurzame (gezonde) woningen. In 25 jaar is de bevolking gegroeid van 400.000 naar 1,8 miljoen inwoners. Iedereen kookt op hout. Afgezien dat het slecht is voor de gezondheid –men zit in rokerige ruimten-, het steeds duurder wordt, wordt ook het prachtige oerwoud steeds meer gekapt. Ons doel is dan ook elektrisch koken op zonenergie. Daarnaast willen we in de huizen voor gezond drinkwater zorgen, wat betekent een pomp slaan op zo'n 30 meter diepte. Ook deze pomp kan werken op zonenergie. Er is al veel voorbereidend werk gedaan. We hebben een stuk grond van 1000 m2 meter waarop we willen starten met de bouw van 6 huizen. Alle huizen van elektrisch koken voorzien kost ongeveer € 2400,- per huis. En voor alle huizen een gezonde drinkwater aansluiting kost ongeveer € 900,- per huis. De grondprijs per huis is € 500,- Tezamen met gezond water en elektrische koken komt dit op € 3600,- per huis. Dit bedrag is teveel, omdat een betaalbare woning voor 'lage arbeiders' niet meer dan maximaal € 5000,- mag kosten. Voor het duurzame (water en gezond koken) willen we support zoeken bijvoorbeeld bij Habitat (van de VN), bij stichtingen, via crowdfunding, enz.

Er is al veel gedaan, maar het project staat toch nog in de kinderschoenen. Daarom zoeken we hulp. Mensen die willen meehelpen om dit voorbeeldproject voor Gambia en wellicht ook andere Afrikaanse landen tot een succes te maken. Hulp bij het maken van een goede website; informatie verschaffing, het vinden van financiële ondersteuning, ev. microkrediet e.d, enz.

Wil jij een steentje bijdragen en ons met de stichting helpen?... neem dan contact op met Rinus of Anky.



Column Stadsnieuws

Maandelijks schrijft Rinus een column over de Chinese Natuurfilosofie in het blad De Stadsnieuws (Tilburg e.o.). Hieronder de column van januari.

HET ANALOGE DENKEN

De Chinese Natuurfilosofie gaat er van uit dat de mens een exacte afspiegeling is van de energie die ons universum vormt. Zoals er iedere minuut nieuwe sterren ontstaan en oude afsterven zo gaat dat ook met onze lichaamscellen. Wanneer we via een telescoop een foto zouden maken van de sterrenhemel met een sluitertijd van 12 uur zien we dat alle sterrenstelsels zich in spiraalvorm naar een centrum bewegen. Deze spiraal zien we terug in de vingerafdrukken, op de kruin van een baby, in de ligging van de darmen en wanneer we DNA visueel uitbeelden.

Zo groot, zo klein; zo van binnen, zo van buiten... dit noemen we het analoge denken. Vanuit dit denken zijn alle reflextherapieën ontstaan. Zoals bijvoorbeeld voetreflex therapie. Ook vele diagnose methoden zijn gebaseerd op analoog denken. Zie de gezichtsdiagnose: zwarte wallen onder de ogen is een teken dat de nieren verzwakt zijn. Is de punt van de neus rood opgezwollen met aders dan is dit een teken van verstoring van de hartenergie; enz. En zo kunnen we ook op de tong de toestand van de organen zien. Bij hoge bloeddruk zal het puntje van de tong, het reflectiegebied van het hart, wat roder zien. Bij reuma die erger wordt in de winter zien we achterop de tong – in het 'nierengebied'- een dikke witte aanslag.

Niet alleen in diagnose, maar ook in bewegingsleer werkt men met analogieën. Lichaam en geest is één onlosmakende eenheid. Ieder orgaan voedt een lichaamslaag en heeft zowel een fysiek als mentaal aspect. Het hart zorgt voor de bloedvaten en is de basis van je gevoel. Het verbeteren van de sportbouwsteen timing verbetert de gezondheid van het hart en leert je beter om te gaan met je gevoel. De lever voedt je spieren en pezen. De bouwsteen hiervan is lenigheid. Wanneer je leniger wordt zal niet alleen de lever gezonder worden, maar ook het creatieve denkvermogen toenemen.

Het verbeteren van je fysieke balans versterkt ook je emotionele balans en harmoniseert je bloedsuikerspiegel en de werking van milt en alvleesklier. Enzovoorts. De wushu (Chinese Krijgsporten, zoals Kung Fu en Tai Chi Chuan) kent zo vele bouwstenen die zowel een orgaan als je fysieke en mentale prestaties verbeteren.



Geschiedenis van de Tai Chi Chuan.

In twee afleveringen willen we ingaan op de geschiedenis van Tai Chi Chuan.

Hoe is onze Tai Chi Chuan Vorm ontstaan en in het CNGO gekomen.

(Taijiquan werd oorspronkelijk geschreven als T'ai Chi Ch'uan; later werd dit Tai Chi Chuan en in de moderne Chinese schrijfstijl nu Taijiquan)

Wu Shu is de verzamelnaam van alle krijgssporten in China. Men vermoedt dat er meer dan 6000 stijlen zijn, vaak enkel doorgegeven in familieverband en dus niet bekend bij anderen.

Wu Shu kent twee hoofdstromingen, namelijk

1. de harde school de Wai Chai, ook wel externe stijl genoemd, deze is ontstaan vanuit Boeddhistische grondslag. Shaolin Kung Fu is een van de harde stijlen.
2. de zachte school, de Nei Chia, ook wel interne stijl genoemd, deze is ontstaan vanuit de Taoïstische filosofie. De bekendste zachte stijlen in China zijn Tai Chi Chua, Ba qua en Ching I.

Het ontstaan van Tai Chi Chuan.

Chang San Feng, geboren op 9 april 1247, wordt gezien als de schepper van Tai Chi Chuan.

Na zijn 67 jarige leeftijd trok hij zich terug in het Wu Tang gebergte waar hij negen jaar mediteerde en een visioen kreeg. Hij droomde over een gevecht tussen een arend en een slang.

De arend cirkelde om de slang en viel hem aan. De slang echter was zo soepel, kon zo meegeven, dat de arend hem niet kon verwonden. Alhoewel Chang San Feng de slangenstijl van de Shaolin beheerste, begreep hij nu echt de waarde van de zachtheid. Het zachte kan het harde overwinnen. Wat hard is kan gebroken worden, wat zacht en soepel is kan meegeven.

Vanuit deze Taoïstische filosofie was hiermee een wezenlijke verandering t.o.v. het Shaolin systeem geboren. Uit de harde, externe stijl groeide de zachte interne stijl. Spierkracht kwam niet meer op de eerste plaats. Door middel van zijn Taoïstische filosofie gaf Chang San Feng een andere inhoud aan de Boeddhistische Shaolin Kung Fu. Alhoewel de naam Tai Chi Chuan nog niet bestond, kunnen we dit zien als de eerste stap tot onze hedendaagse Tai Chi Chuan. Chang's vorm is helaas verloren gegaan.

Yang Lu Chan, "de onoverwinnelijke"

Met de verbreding van de Yang stijl is de Tai Chi Chuan in China tot een volkssport uitgegroeid. We hebben dit voor een groot deel te danken aan Yang Lu Chan (1799 -1872). Hij leefde als zoon uit een boerengezin op het platteland in de Hubei provincie. Hij was mager en klein, maar dol op martiale kunst. Yang leerde een harde Shaolin stijl. Zijn leraar bemerkte Yang's capaciteiten, maar zag dat hij spierkracht te kort kwam. Hij vertelde Yang over de stijl die de familie Chen beoefende. Geïmponeerd door het verhaal trok Yang naar Chen Chia Kou in de provincie Honan. Hij vroeg daar aan meester Chen Chan Hsin of deze hem wilde onderwijzen. Maar omdat Yang geen Chen was weigerde de meester hem. Zonder enige teleurstelling te tonen bleef Yang Lu Chan in het dorp en werkte daar op de boerderij naast de familie Chen. Hij bleef hopen op een gelegenheid dat hij geaccepteerd zou worden.

lees verder op de volgende pagina...



Na enkele jaren hoorde Yang midden in de nacht een geschreeuw. Het leek wel of hij mensen hoorde trainen. Snel rende hij naar buiten, krom over de muur en zag het gebouw van Chen waar ze tot laat aan het trainen waren. Yang scheurde wat rijstpapier dat diende bij wijze van glas in het raam en zag daar een groep van de Chen familie trainen. Vanaf die dag was Yang iedere nacht paraat en terug op zijn kamer ging hij de technieken zelf oefenen. Misschien had meester Chan Chang Hsin het door, maar liet Yang zijn gang gaan. Enige tijd later werd Yang zelfs uitgenodigd om met enkele leerlingen van Chen te sparren. Hij versloeg al de leerlingen en Chen maakte voor de talentvolle Yang een uitzondering en begon hem te onderwijzen. Na jaren keerde Yang Lu Chan weer terug naar zijn geboortestreek en leerde hij zijn dorpsgenoten de nieuwe gevechtkunst. Hij noemde zijn stijl Hua Chuan (neutraliserende vuist) of Mien Chuan (katoenen vuist). Hij reisde naar Peking en leerde zijn stijl aan de keizerlijke familie. Van familiestijl maakte Yang er een provinciale stijl van. Yang die veel van vechten hield trok naar Noord-China en daagde alle grootmeesters uit. Na het verslaan van 18 meesters kreeg hij de titel "Yang de onoverwinnelijke"

Yang Cheng Fu (1883 – 1936)

Yang Lu Chan's kleinzoon, die hij overigens nooit gezien heeft, heette Yang Cheng Fu, Cheng Fu was als kind helemaal niet geïnteresseerd in de Tai Chi Chuan of welke andere Wu Shu vorm dan ook. Met de dood van zijn vader Yang Chien Hou (1842-1917) begon Cheng Fu op zijn 34 jarige leeftijd serieus te trainen. Hij realiseerde zich dat met de dood van zijn vader een grote kunde verloren zou gaan. Dag en nacht trainde Yang Cheng Fu, want hij voelde zich als zoon verantwoordelijk voor de voortzetting van het werk van zijn opa en vader. Cheng Fu moet werkelijk een natuurtalent geweest zijn, want hij heeft zonder leraar zichzelf geleerd. Omdat Yang Cheng Fu geen vechter in hart en nieren was, veranderde hij de vorm en maakt die meer geschikt voor gezondheid. Zelf was hij van buiten zo zacht als katoen en van binnen zo hard als staal. Zijn reputatie spreidde zich over geheel China en hij bracht de Tai Chi Chuan tot de Chinese volksport.

Vijf hoofdscholen

Het is een bekend gezegde dat er zoveel vormen bestaan als er leraren zijn. Iedere leraar verandert wel eens in de loop der jaren zijn vorm. Hiervoor zijn verschillende redenen aan te geven. Een leraar die zijn Tai Chi Chuan stijl wil testen tegen een andere stijl, kan aan de hand van de opgedane praktijk zijn vorm aanpassen. Stel dat hij bijvoorbeeld wil sparren met een beoefenaar van de Chinna stijl. Deze stijl is o.a. gericht op het grijpen en breken van de armen. Zou je een stoot of een duw met gestrekte arm geven, dan is die gemakkelijk voor zo'n persoon te breken. De Tai Chi leraar kan door deze ervaring het stoten of duwen in de Vorm veranderen door nooit helemaal met gestrekte armen te stoten of te duwen. De praktijk heeft hem geleerd een duw niet meer alleen met armkracht uit te voeren, maar veel meer met behulp van je achterste been.

Een leraar die de Tai Chi zuiver als een gezondheidskunst ziet legt misschien nadruk op grote open cirkelvormige bewegingen. Hierdoor gaat de Chi beter stromen. Het open en kwetsbaar zijn wanneer iemand je aanvalt zal hem dan een zorg zijn.

De achtergrond van de leraar, met daaraan gekoppeld het doel wat hij voor ogen heeft, bepaald de Tai Chi Chuan vorm die hij onderwijst.

Gelukkig is er wel degelijk een ordening in de Tai Chi Chuan te vinden.



Gewoonlijk wordt ze in vijf hoofdscholen onderverdeeld.

Hieronder een kort overzicht van deze vijf hoofdscholen:

1. Chen stijl, ook wel de oude vorm of methode genoemd.
Chen Wang Ting (1596-1664) is de grondlegger van de Chen school. Het is de oudste stijl, die het meest aan Shaolin Kung Fu doet denken. Deze Chen stijl maakt nog gebruik van sprongen en stampen met de voet, terwijl de bewegingen afwisselend hard en zacht, langzaam en snel zijn. Deze vorm is direkt ontstaan en hoofdzakelijk bedoeld voor de martiale kunst.
2. Yang stijl, ook wel de nieuwe vorm of methode genoemd.
Yang Lu Chan leerde de Chen stijl, maar veranderde zowel vorm als inhoud. Zijn kleinzoon Yang Cheng Fu maakte de houdingen nog groter en natuurlijker. De Vorm werd langzamer en gelijkmatiger uitgevoerd. Niet meer het gevecht maar de algehele gezondheid werd nu het hoofddoel. De Yang school is momenteel de meest populaire school van de wereld.
3. Wu of Hao stijl, ook wel de kleine vorm of methode genoemd.
Yang Lu Chan leerde de Vorm aan zijn dorpsgenoot Wu Yu Xiang (1821-1880). Met een eigen visie op het gevecht maakte Wu zijn vorm sneller en de lenige cirkelvormige bewegingen werden korter en direkter. Omdat een volgeling Hao Wei Tsun (1849-1920) deze stijl pas echt populair maakt, wordt deze school zowel de Wu school als de Hao school genoemd.
4. Wu stijl, ook wel de kleine vorm of methode genoemd.
Onderwezen door zijn vader Chuan Yuck (1834-1902) vormde Wu Chien Chuan (1870-1942) de Yang stijl om en stichtte de Wu school. De Vorm kenmerkt zich kenmerkte zich door middelgrote bewegingen die gesloten, cirkelvormig en lichtvoetig zijn.
5. Sun stijl, ook wel de levendige stap of vorm of methode genoemd.
Een leerling van Hao Wei Tsun was de bekende Pa Kua en Hsing I meester Sun Lu Tan (1861-1932). Met zijn achtergrondkennis van de zachte stijlen creëerde hij ook weer een eigen stijl de Sun school genaamd. Handige en kwieke bewegingen in een hoog tempo met levendig voetenwerk gebaseerd op het gevecht kenmerken deze stijl.

Tot dusver deze (beknopte!) verhandeling over het ontstaan van de Tai Chi Chuan en de Vijf hoofdscholen.

In de volgende nieuwsbrief gaan we verder met de geschiedenis van de Yang stijl.

We starten dan met Chen Man Ching, de leraar die de Tai Chi naar het Westen heeft gebracht. We zullen dan uitkomen bij de Yang vorm van Chi Kiang Tao. Wat hiervan de belangrijkste kenmerken zijn en hoe deze in Nederland is gekomen en bij het CNGO.

Gezocht: een filmer die ons wil helpen

We zijn trots op onze BOCAM opleiding. Nog nooit hebben we gehoord dat een leerling niet tevreden is over de inhoud van deze opleiding. 'Kennis en kunde die me positief heeft veranderd en die ik mijn hele leven kan gebruiken', is de strekking van vele opmerkingen over onze opleiding.

In de praktijk zien we dat afgestudeerden ook werkelijk aan de slag gaan, als docent in Chinese bewegingsleer of therapeut in Traditionele Chinese Geneeswijze. Anderen worden 'life-style coach', werken voor patiëntverenigingen of gaan werken in een verslavingskliniek of sportschool. Een aantal doet dit part time, maar velen gebruiken BOCAM ook als een full time beroep.

Maar... ieder jaar komen er opleidingen bij en wordt het steeds moeilijker om ons in 'dit woud van opleidingen' te profileren.

Daarom zouden we –voor beurzen en op onze website- graag een film(pje) willen hebben over de BOCAM. We hebben geïnformeerd bij filmbedrijven maar kwamen tot de ontdekking dat we helaas niet financieel sterk genoeg zijn om deze hoge kosten te betalen.

Wellicht ken jij iemand die voor niet al teveel geld voor ons toch een redelijk professionele filmpje kan maken?

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

