

Nieuwsbrief CNGO januari 2017

Wij wensen u een gezond, gelukkig en energierijk 2017 toe!

Goede voornemens gemaakt voor 2017? In het CNGO kun je ze waarmaken!

Gezondheid en prestaties op ontspannen, plezierige én effectieve wijze verbeteren.

Door sporten met inhoud! Voor lichaam én geest.

Start van verschillende nieuwe lessen in 2017

Woensdag 11 januari: beginnersgroep Qi Flow Belly Dance (vorm van buikdansen)

10.45 tot 11.45 van Isabelle Godfriedt.

Donderdag 12 januari: beginnersgroep Yoga

10.00 tot 11.00 uur van Michelle Fentrop. * Michelle is een nieuwe docent bij het CNGO en zal zichzelf voorstellen via deze nieuwsbrief onder 'Nieuwe lessen'.

Donderdag 12 januari: beginnersgroep Pilates (nieuw in het CNGO)

11.15 tot 12.15 uur van Michelle Fentrop.

Donderdag 19 januari: beginnersgroep Taijiquan (Tai Chi)

19.00 tot 20.00 uur van Rinus van den broek

Voor meer informatie zie 'Nieuwe lessen' in deze nieuwsbrief of kijk op onze website.

Zowel overdag als 's avonds zijn er vele Qigong lessen waarbij je kunt insteken. Daarnaast kun je nog meedoen met een Taijiquanles voor beginners op dinsdagavond; bij yogalessen op maandag- en donderdagavond; Wing Chun Kung fu voor volwassenen op vrijdagavond en voor kinderen op woensdagavond. Ook bij de les in Chinese Beauty Dance op woensdagavond; de les in Waaivorm op donderdagochtend en in Zwaardvorm op donderdagavond kun je nog insteken. Tevens is de les Chi Flow Belly dance op woensdagen van 9.30 tot 10.30 toegankelijk voor gevorderden.

Zoals altijd is onze eerste les een gratis proefles. Hierna is het mogelijk een los proefpakket van vijf lessen te kopen voordat je besluit om in te schrijven. Zie onze website voor het aanvragen van een proefles of kom gewoon langs!

Belangrijke data:

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.

Zaterdag 28 januari: Workshop Guasha therapie

Op 28 januari van 10:00 tot 13:00 uur geven Wendy en Els (BOCAM therapeuten en tevens docenten voedingsleer op de BOCAMopleiding) een workshop Guasha.

Guasha is een veel gebruikte geneesmethode binnen de Traditionele Chinese Geneeswijze.

Voor meer informatie zie 'Workshops' in deze nieuwsbrief of op onze website.

Vooruitblik op februari (voor je agenda)

Workshops van Marian Scherpenisse:

- op zondag 5 februari: Qigong voor de Nieren, deel 1
- op zondag 19 februari: Qigong voor de Nieren, deel 1



WIJZIGINGEN van bestaande lessen:

Qigongles van dinsdag 9.30 tot 10.30 wordt voortaan gegeven door Jasper van Zon (Conchita die uit Breda komt stond te vaak in de file).

Qigongles voor 55+ van dinsdag 10.45 uur wordt voortaan een kwartiertje eerder gegeven, nu van 10.30 tot 11.30 uur. Conchita is de docent voor deze les.

Maak gebruik van onze gratis oefenlessen!

Hoe meer je oefent des te sneller zul je de positieve uitwerking ervaren.

Op woensdag van 10.45 tot 11.45 uur is er een oefenles in Qigong.

Op vrijdagavond om 19.30 is er een oefenles in Qigong en Taijiquan.

Alle leden die dat willen kunnen gratis meedoen.

Nieuwe lessen

Woensdag 11 januari: beginnersgroep Qi Flow Belly Dance (vorm van buikdansen)

10.45 tot 11.45 van Isabelle Godfriedt.

Isabelle: 'Qi Flow Bellydance is geïnspireerd op mijn jarenlange ervaring met Qigong, Yoga. Graag deel ik de principes hiervan voor en middels buikdans'.

Qi (of chi) is de Chinese aanduiding voor universele levensenergie. In het lichaam stroomt qi als levenskracht of vitaliteit. Zoals Qigong beoefenaars weten: Qi volgt aandacht.

Tijdens deze cursus leer je gebruik te maken van open, ontspannen aandacht om buikdans techniek eigen te maken. Zo creëer je ruimte voor de qi in en rond het lichaam om zich te vergroten en optimaal te stromen. Ook wordt de dans zelf beter begrepen door lichaam, geest en hart. Er ontstaat een wederzijds spel dat opent tot expressiviteit, sensualiteit, creatieve improvisatie en een zich steeds verdiepend lichaamsbewustzijn.

Qi Flow Bellydance kan een diep gevoel van vreugde en rust scheppen. Het heeft een harmoniserende, bekrachtigende invloed op ons hele energiesysteem en op de uitdrukking die wij geven aan onszelf.

Aarden/ warmup met stretch- en Qi- oefeningen ter voorbereiding van lichaam en geest op het dansen Qi Flow Bellydance: o.a. buikdanstechniek, combinatie-'mantras', improvisatie, stretch/Qi oefeningen, meditatieve afsluiting.

!Kleding

Tijdens de les draag je een sportbroek of lange rok, een mooie (muntjes) sjaal om de heupen en een topje of T-shirt. Aan de voeten dans/gymschoentjes met soepele zolen. Blote voeten kan ook.





Onze nieuwe docent Michelle Fentrop stelt zich voor

Mijn naam is Michelle Fentrop, ik ben 30 jaar oud en woon in Utrecht. Van origine ben ik kinder- en jeugdpsycholoog, maar ik heb mij in de afgelopen jaren gespecialiseerd in coaching en beweging waaronder yoga en pilates.

In 2013 ben ik met de BOCAM beroepsopleiding begonnen. Dat heeft grote invloed gehad op mijn kijk op gezondheid. Het combineren van oosterse en westerse wijsheid geeft in mijn ogen een veel meer compleet beeld, en het is precies deze schakel die mij heeft doen beslissen om als zelfstandige aan de slag te gaan.

“Groei is beweging en ontstaan vanuit ontspanning”. Het lesgeven op het CNGO doe ik dan ook echt vanuit mijn hart.

Donderdag 12 januari: beginnersgroep Yoga 10.00 tot 11.00 uur van Michelle Fentrop.

Yoga wordt steeds meer bekend. Het is een prachtige manier om het lichaam soepel en de geest rustig te maken. Het oorspronkelijk doel van yoga is lijf en geest zo te trainen, dat het individu in staat is om uren achter elkaar in een meditatiehouding te kunnen mediteren.

Hedendaags wordt er onderscheid gemaakt in diverse stromingen van yoga; hata, vinyasa, ashtanga en yin zijn enkele voorbeelden hiervan. Tijdens de lessen op het CNGO gaan we yoga vanuit een breed perspectief benaderen. Zowel de yin- als de yangzijde van yoga komen aan bod, dit maakt de lessen zeer toegankelijk. Het doel van elke les is het opzoek gaan naar de ruimte in jouw lijf. Dat is voor iedereen anders en verschilt ook nog eens van dag tot dag.

Uiteindelijk leer je hoe jouw lichaam werkt en waar jij op dat moment behoefte aan hebt.

Donderdag 12 januari: beginnersgroep Pilates 11.15 tot 12.15 uur van Michelle Fentrop.

Pilates is van origine krachttraining voor balletdansers. Vernieuwing vanuit de moderne fysiotherapie heeft geleid tot een training die voor een breder publiek toepasbaar is. Pilates focust zich op het vergroten van core stability, ofwel de stabiliteit van de romp. Buik- en rugspieren worden zorgvuldig getraind en er is veel aandacht voor details en voor basis houdingen.

Pilates is zeer geschikt voor mensen met rug- en nekklachten, zeker mensen met een zittend beroep hebben veel baad bij deze training.

Donderdag 19 januari: beginnersgroep Taijiquan (Tai Chi) 19.00 tot 20.00 uur van Rinus.

Taijiquan is naast een diepgaande vorm van Qigong ook een sport. Daarom zijn deze lessen iets pittiger dan onze lessen in uitsluitend Qigong. Er wordt meer gewerkt met de bouwstenen van Wushu (= Krijgskunst). Deze bouwstenen zijn tevens voor een goede gezondheid. Zoals: lenigheid, coördinatie, balans, timing, kracht (met name in wervelkolom en benen), enz.

Het eerste jaar doen we ook veel losse Qigong oefeningen. Deze oefeningen zijn eenvoudiger te leren en maken ons bewust van het bestaan van Qi.



Workshops

Voor het komende 'schooljaar' zijn er workshopdagen gepland. 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.

Zaterdag 28 januari: Workshop Guasha therapie

Op 28 januari van 10:00 tot 13:00 uur geven Wendy en Els (BOCAM therapeuten en tevens docenten voedingsleer op de BOCAMopleiding) een workshop Guasha.

Guasha is een veel gebruikte geneesmethode binnen de Traditionele Chinese Geneeswijze. Het is gericht op het verwijderen van afvalstoffen en het tot stand brengen van een betere doorstroming van Qi en bloed.

Guasha is een schraaptechniek (letterlijk schrapen over het lichaam). Met een schraper (dit kan van alles zijn, een schraper van hoorn of jade bijvoorbeeld, maar ook een deksel van een potje, een schelp of een munt) schrapen we over de huid, met gebruik van een speciale olie.

Op deze manier wordt het onderhuids bindweefsel gestimuleerd. Afvalstoffen worden daar vaak opgeslagen en komen door het schrapen naar de oppervlakte en worden zo verwijderd. Daardoor wordt een betere doorstroming van Qi en Bloed tot stand gebracht.

Deze schraaptechniek kan gebruikt worden voor ziektes ontstaan door kou/hitte/vocht en wind en kan daarnaast bij vele klachten / ziekten worden toegepast.

Deze ochtend zullen we een korte theoretische inleiding geven met wat videofragmenten. Maar daarna gaan we vooral zelf aan de slag met deze aparte massagevorm. Masseren en gemasseerd worden! Van de deelnemers vragen we of ze een badlaken mee willen nemen.

!Na de massage is het heel belangrijk om alles goed te bedekken, denk bijvoorbeeld aan een trui, dikke sokken en een sjaal. Voor olie en schrapers wordt gezorgd. De contributie is € 42,50 (Voor SBB leden € 35,--)

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.



Tai Chi zomerweek 2017

Vorig jaar hebben we vele bijzondere leuke reacties gehad op onze Tai Chi zomerweek. Iedereen was enthousiast en de docenten werden uitgebreid bedankt en geknuffeld.

Op onze site komen onder het kopje 'zomerweek' een aantal reacties van deelnemers. Ook dit jaar willen we weer een zomerweek organiseren.

We hebben nog geen definitieve ruimte vastgelegd, maar het zal in ieder geval in Nederland zijn. We willen de zomerweek houden in week 30, van zondag 23 t/m zaterdag 29 juli.

Heb je interesse? Hou deze week dan vrij in je agenda. Binnenkort meer info hierover.

Nieuwe prijs voor thee en koffie aan onze bar

Al vele jaren hanteren we een prijs van € 1,30 voor koffie en thee. Vanaf 1 januari wordt de prijs nu € 1,50 waarbij we voortaan ook een koekje willen presenteren.

Ook de capuccino wordt iets duurder, van 1,65 naar € 1,80

Gambia

Met hulp van alle goede giften van leden van het CNGO hebben Anky en Rinus afgelopen jaar maar liefst 37 bananendozen met goederen naar Gambia gestuurd.

Kleding, potten en pannen, bewaardozen, gereedschap, medicijnen, enz. die uitgereikt worden aan de armen in dit land. Ook wordt een gedeelte in Gambia verkocht aan wat rijkere mensen, van de opbrengst wordt dan rijst gekocht, daken gerepareerd en kinderen naar school gestuurd.

Daarom: alle leden die hieraan hebben meegewerkt: hartelijk bedankt! Wil je meer weten over ons Gambia project? Of bijvoorbeeld een kind sponsoren zodat het naar school kan (€ 70,- per jaar), neem dan contact op met Rinus of Anky. In januari willen Anky en Rinus weer op bezoek gaan bij het dorpje in Gambia en families die het CNGO steunt.



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'

Mijn wens voor 2017: Neem het heft in eigen handen

China kent twee beroemdheden in haar geschiedenis: Confucius en Lao Tsé.

Confucius was een knappe geleerde en een beroemd staatsman. Hij was een leraar die zelf het voorbeeld gaf. Hij ontwikkelde vier deugden: naastenliefde, rechtvaardigheid, adapteren (kunnen aanpassen en een eigen plaats vinden) en wijsheid. Met behulp van deze deugden meende Confucius dat mensen met 'bijzondere geestelijke krachten', het gewone volk zouden leiden naar een hoger plan.

Lao Tse die later leefde zag dat dit enkel tot corruptie leidde. Hij was de anti-leraar en een tegenhanger van Confucius. 'Hoe meer macht des te corrupter' en 'iedere mens dient zijn eigen weg (Tao) naar evenwicht te zoeken' was zijn visie.

Zijn stelling: doordat we van de natuur zijn weg gegroeid kunnen we niet meer integreren.

Natuurlijke vermogens zoals lachen, ontlasten, goed slapen en 's winters extra rusten zijn vermindert, waardoor stress, depressie en ziekten de ruimte krijgen.

In China is het heel gewoon om dagelijks een uurtje aan je gezondheid te besteden. In de culturele revolutie was het zelfs verplicht om Qigong of Tai Chi te doen (omdat men ontdekte dat prestaties beter werden en ziekteverzuim minder). Men moest een blauw pak dragen en het rode boekje van Mao bij zich hebben. Dit was een zwarte tijd voor veel Chinezen! Toen het land eind tachtiger jaren vrijer werd verdween het Mao pak en het rode boekje snel. Wat bleef was het doen van Qigong oefeningen. De Chinezen hadden gevoeld dat ze hier baat bij hebben.

Door naar je lichaam te luisteren ontdek je niet alleen wat bewust bewegen doet, maar ook de werking van voeding. Na de warme maaltijd moet je energie hebben, terwijl velen in Nederland dan juist moe zijn. Bewust eten is in de winter verwarmend voedsel gebruiken en in de zomer meer verkoelend voedsel. Welke mensen geven je energie en welke stelen je energie? Taoïsten zeggen: niet de politicus bepaalt je denken, maar denk zelf. Niet de priester of guru bepaalt je geloof maar geloof zelf. Niet de dokter geneest, maar genees je zelf.

Door bewuster te leven met je gevoel (het lichaam) kun je zelf gezondheid en levensgeluk beïnvloeden.



BEWEGING DIE DOOR FILOSOFIE WORDT GEOPENBAARD.

De Chinese bewegingsleer en geneeswijze zijn toepassingen van de Chinese Natuurfilosofie en het Taoïsme. Het zijn methoden waarin de filosofie in praktijk wordt gebracht.

In het boek de Tao Te Ching heeft Lao Tse zijn lessen voor het nageslacht verwoord. Hieronder een gedicht van hem uit dit boek:

Geef mee en houd stand
Buig en wees recht
Raak leeg en wees vol
Verslijt en wees nieuw
Heb weinig en verwerf
Heb veel en wees verward

Daarom omarmen wijze mannen het ene
En zijn een voorbeeld voor allen
Ze maken geen vertoon
Daarom blijven ze schijnen
Ze rechtvaardigen zichzelf niet
Daarom onderscheiden ze zich

Ze pochen niet
Daarom krijgen ze erkenning
Ze scheppen niet op
Daarom weifelen ze nooit
Ze maken geen ruzie
Dus maakt niemand ruzie met hen.

Daarom zeggen de ouden: 'Geef mee en houd stand'
Is dat een lege uitspraak?
Wees echt een geheel
En alle dingen komen naar u toe.

In dit gedicht spreekt Lao Tse's levensfilosofie: het noodzakelijk evenwicht tussen lichaam en geest (raak leeg en wees vol); de ideeën van yin en yang, die hoewel verschillend, onscheidbaar zijn (buig en wees recht); en de waarde van aanpassen en meegeven (geef mee en houd stand). Deze ideeën worden geopenbaard in de bewegingen van Taijquan en Qigong.

Als we onze geest ontdoen van rommel en ons lichaam van spanning, raken we vervuld van kalmte; als we ons lichaam buigen en strekken om de natuurlijke weg te volgen, worden we sterk; en als we lichaam en geest laten meegaan met de chi, laten we leven schenkende energie door ons stromen. We worden rustig en krijgen het zelfvertrouwen dat we de kracht hebben om elke hindernis die we tegenkomen te overwinnen. Vrij vertaald uit het boek "TAICHI Qigong" van Gary Khor. De Shibashi serie van 18 oefeningen die in dit boek wordt beschreven wordt gebruikt in onze lessen.

In de volgende Nieuwsbrief zullen we de geschiedenis zetten van de Taijquan 47 Vorm waarin we in het CNGO het meeste lesgeven.

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

