

Nieuwsbrief CNGO april 2017

Beste leden van het CNGO,

Bij deze de nieuwsbrief.

Belangrijke data:

Zondag 9 april: workshop Emotional Freedom Technique, een bijzondere workshop gegeven door de ervaren therapeut Mirjam Verhoeven uit Tilburg.

Maandag 17 april: 2e Paasdag, het CNGO is dan gesloten.

Zondag 23 april: (korte) ochtend workshop in Voetreflex therapie, eveneens door therapeute Mirjam Verhoeven

Donderdag 27 april: Koningsdag, het CNGO is dan gesloten.

We zijn aanwezig in het Leypark aan de Ringbaan Zuid van 13.00 tot 16.00 uur, voor demonstraties en een algemene les in Qigong. We hopen dat veel van ons leden komen meedoen! Aan de Qigongles kan uiteraard iedereen deelnemen. Het exacte programma van wat we gaan doen zullen we op het mededelingenbord hangen tussen bar en receptie.

Vrijwilligers gevraagd:

- Voor het geven van Qigong aan mensen met niet aangeboren hersenletsel van het Na-huis in de Generaal Smutslaan. We zoeken iemand met veel Qigong ervaring. Deze les werd gegeven door cngo-lid Ad Vester op donderdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur. Maar een andere ochtend is ook mogelijk. Wellicht ontvang je een onkosten vergoeding, maar het Na-huis is niet in staat een volledige vergoeding te geven
- Woensdagmiddag 29 april heeft Rinus een workshop gegeven voor de Katholieke Ouderen Bond in Amarant aan de Bredaseweg. Het was een groep 70plussers (sommigen nog beduidend ouder), maar ze waren heel enthousiast. Ook deze bond zoekt een vrijwilliger die in hun ontmoetingscentrum zeer eenvoudige Qigong wil geven.
- Onze Gambia Stichting voor duurzame, sociale woningbouw zoekt bestuursleden die zich voor dit goede werk willen inzetten (feitelijk hebben we als Nederlanders een ere schuld: tot aan 1893 hebben onze voormalige landgenoten meer dan 3 miljoen slaven via de Gambia rivier afgevoerd!)

De beloning voor je goede werk bestaat uit de enorme dankbaarheid van dit arme maar vriendelijke volk. We willen o.a. een website maken en ons aanmelden bij de Vriendenloterij. Wanneer mensen die deelnemen aan deze loterij ons opgeven gaat de helft van de opbrengst van hun lot naar onze stichting. Alle hulp is welkom.



Workshop

Zondag 9 april: workshop van 10.00 tot 16.00 uur, Emotional Freedom Technique.

De workshop wordt gegeven door Mirjam Verhoeven. Zij heeft gestudeerd aan de Academie voor Natuurgeneeskunde in Hilversum (toen een full time opleiding), en heeft al ruim 20 jaar een drukke praktijk in TCM, acupunctuur en coaching. De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur, incl. pauze. De bijdrage is € 65,- SBB leden betalen € 55,-

Hieronder een stukje van Mirjam:

“De Chinese geneeskunst gaat er van uit dat een verstoring in het lichamelijke energiesysteem begint in de Geest.

Deze Emotional Freedom Technique werkt heel specifiek met dit uitgangspunt en is een vorm van acupressuur. Door te kloppen op specifieke acupunctuurpunten komt het lichaam weer in balans. Het werkt op fysieke klachten, stress en emoties, allerlei angsten (fobieën, faalangst, enz.), verslavingen en traumata (fysiek en emotioneel).

Ik werk al ruim 20 jaar als acupuncturist en gebruik deze methode bijna elke dag bij cliënten!

Het mooie is ook dat mensen het zelf kunnen leren om toe te passen.

In 1 dag leer je gedegen te werken met deze eenvoudige methode, zodat je er zelf mee aan de slag kunt met je cliënten en jezelf!”

Zondag 23 april: workshop Voetreflex therapie van 10.00 tot 13.30 (3 uur)

Door Mirjam Verhoeven. De workshop is van 10.00 tot 13.30 uur (incl. pauze).

De bijdrage is € 37,50, SBB leden betalen € 32,50.

Deze workshop kan iedereen deelnemen, er is geen voorkennis nodig.

Mirjam: “Voetreflexologie is een natuurlijke, holistische therapie waarbij naar de totale mens wordt gekeken en niet alleen naar de klacht.

De voeten worden op een gerichte manier gemasseerd. Hierdoor ontstaat én ontspanning én activatie van het gehele lichaam. Het zelf-genezend vermogen wordt zo geactiveerd.

Hoe werkt dat? Het lichaam is gespiegeld op de voeten via de reflexzones.

Ik vind het een fantastische, eenvoudige, prettige (en laagdrempelige: je hoeft niet helemaal uit de kleren) therapievorm.

In deze workshop leer je een aantal grepen die meteen inzetbaar zijn bij je cliënten.

Het is een eerste kennismaking. Bij voldoende animo is het een opmaat voor een vervolg leergang in voetreflexmassage. Met deze massage kun je mensen veilig, holistisch en efficiënt behandelen.”

Gratis zondagochtend Qigong les in het park de Warande.

(= achter de universiteit van Tilburg, parkeren aan Bredaseweg bij Auberge du Honneur)

Met ingang van zondag 2 april starten we weer met de gratis Qigong lessen in dit park.

We doen dit op een grasveld direct gelegen aan het centrale plein in het park.

Iedere zondagochtend van 10.00 tot 11.00 uur.

Juist in de natuur is het heerlijk om Qigong te doen. De lessen worden gegeven door cngo docenten Patty Batten en/of Thomas Denkers.

Je bent van harte welkom om je zondag heerlijk te beginnen.

Daarnaast is er een gratis Qigong les iedere week op woensdagochtend om 10.45 uur.

En een gratis les op vrijdagavond 20.15 uur in Qigong met Taijiquan. Beiden in het CNGO.

Alle leden met interesse kunnen aan deze lessen deelnemen!



TAI CHI ZOMERWEEK 2017

Zoals in de vorige nieuwsbrief stond heeft het CNGO in de week van 23 t/m 30 juli weer een hele fijne vakantieweek georganiseerd. Einde maart kwam onze folder hierover binnen, deze ligt nu in het rek naast de receptie. Voordat de folder binnen was hadden we al acht aanmeldingen, 5 senioren en 3 jongere deelnemers. Heb je ook interesse in een hele fijne ontspannende week waaraan je ook nog lang daarna plezier aan zult beleven? Bij inschrijven tot 15 april ontvang je een vroegboek korting.

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

Koude voeten? Doe er wat aan!

Het Sino-Japan Friendship Hospital in Beijing is een toonaangevend en modern ziekenhuis in China. In 1992 liep ik stage in dit ziekenhuis op de afdeling Traditional Chinese Medicine (TCM), waarbij ik 's ochtends aanwezig was bij de intake van patiënten.

Dr. Liu, zowel westers arts als dokter in TCM, zag ik opname formulieren invullen voor een mevrouw. Aan de vertaler die naast me zat vroeg ik "kijk eens waarom deze mevrouw wordt opgenomen, ze lijkt me gezond". Het antwoord was: "mevrouw wordt opgenomen omdat ze vaak koude voeten heeft". Ik reageerde lacherig en zei "zeg maar tegen de dokter dat een arts in Nederland deze klacht niet serieus neemt". Dr. Liu was geschokt en stelde een aantal vragen: "komt reuma en artrose in uw land dan niet veel voor?" Hij geeft hierop een toelichting: "Zoals het hart voor de bloedvaten zorgt, zo zorgen de nieren voor de kwaliteit van je botten en gewrichten. Wanneer de voeten te koud zijn, geldt dit ook voor de nieren, de organen die het laagst liggen in het lichaam. Op termijn kunnen er dan bot- of gewrichtsklachten ontstaan. En bij te weinig energie in het onderlichaam is de kans groot dat er teveel energie bovenin zit, waardoor het hart en de bloedvaten in het hoofd onder spanning kunnen staan". Dr. Liu ging nog even door: "Zijn er in uw land niet veel klachten aan de baarmoeder?" En ook hierop geeft hij een toelichting; "Bij een slechte circulatie in het onderlichaam groeit ook de kans op menstruatie klachten en bijvoorbeeld de vorming van cysten in de baarmoeder". "Daarom nemen wij deze klacht serieus", zegt Dr. Liu

Zo zien we dat mensen in China geheel anders naar het lichaam kijken dan wij in het Westen. Wanneer men last heeft van moeheid en kou of een te koud onderlichaam zal men oefeningen gaan doen, zoals Qigong of Tai Chi. Maar uiteraard zijn er vele andere sporten en bewegingsvormen, zoals bijvoorbeeld buikdansen, die eveneens de circulatie in het onderlichaam versterken. Ook het nemen van een zo warm mogelijk voetenbad, met een eetlepel zeezout erin, voor het slapen gaan versterkt de nieren en daarmee ook je nachtrust. Want zoals de Chinezen zeggen: het Water (de nieren) blust het Vuur (het hart).



Omdat de column van begin april over de lente gaat plaatsen we die ook. Hieronder de column van april over de lente.

De lente is in het land,

dan is de energiefase HOUT dominant

Naast de oerkrachten van yin en yang kent de Chinees Vijf Energiefasen of Elementen in het leven.

Deze energieën hebben de namen Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water.

Alles wat bestaat is ondergebracht in deze Vijf Elementen: emoties, organen, zintuigen, lichaamsfuncties, kleuren, smaken, enz. Zo bestaat Water uit de nieren en de blaas. Zij zorgen voor de kwaliteit van botten en gewrichten en geven mentaal wilskracht in het leven.

Ieder Element voedt het volgende: Water voedt Hout, Hout voedt Vuur, enz.

Maar ieder Element heeft ook een controlerende functie. Water blust Vuur: gezonde nieren controleren en harmoniseren de werking van het hart!

De lente staat voor het Element Hout, met als organen lever en galblaas. Zij zorgen voor de energie in de spieren en pezen en voor creativiteit en daadkracht.

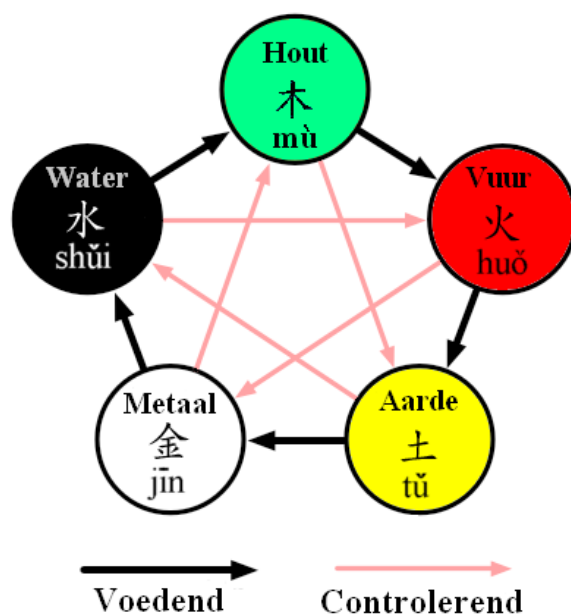
Wanneer deze energie verstoord is ontstaat er irritatie of boosheid. Lichamelijk kunnen er klachten ontstaan met de spieren, zoals spierreuma en met de ogen, het zintuig behorende bij Hout. Bij teveel spanning (yang) in Hout zal het inslapen moeilijker worden, want Hout is via de orgaanklok actiever tussen 24.00 en 04.00 uur (zomertijd).

Hout staat voor de lente, geboorte, vernieuwing en verandering. We zien dit in het ontluiken van de natuur. Wanneer de mens niet tot noodzakelijke verandering kan komen ontstaat er verkramping, zowel fysiek als mentaal.

Ieder Element heeft een schadelijk weertype. Koude is slecht voor Water, dit element staat voor de winter, het seizoen waarin reumaklachten vaak toenemen.

Wind is schadelijk voor Hout. Wanneer je met het autoraampje open naar huis rijdt kun je 's avonds ineens vreselijke spierpijn hebben. De Chinees zegt dan: de wind is naar binnen gegaan via de "windvijver", een acupunt van de galblaas midden op de schouder.

De kleur van Hout is groen; de smaak is zuur; en het vlees dat Hout versterkt is kip. In TCM ziekenhuizen krijgen leverpatiënten soep van kip met bot die minstens 8 uur op het vuur heeft gestaan. Ook kun je Hout versterken door veel in de natuur te verkeren; door kiemgroenten en de smaak zuur te eten en vóór de orgaankloktijd te gaan slapen.



Geschiedenis van de Tai Chi Chuan.

In de vorige nieuwsbrief hebben we gesproken over Yang Lu Chan ('de onoverwinnelijke') en via Yang Cheng Fu (1838-1936) zijn we aangekomen bij Cheng Man Ching.

De Meester

Communistisch China was sinds jaar en dag afgesloten van de rest van de wereld. Taijiquan is daarom niet vanuit het vaste land, maar van Taiwan overgewaaid naar het Westen.

Vele intellectuele Chinezen vluchtten voor het communisme van Mao Tse Tung en vestigden op het eiland Taiwan een eigen nationalistisch China. Onder de vluchtelingen bevond zich een van de grootste exponenten voor de Taijiquan in het Westen, Cheng Man Ching

In zijn jeugd leed Cheng Man Ching (1900-1975) aan Beri Beri en Reumatiek. Op iets latere leeftijd kwam daar nog tuberculose bij. Hij doceerde in 1925 aan de universiteit van Peking, maar vanwege zijn slechte gezondheid trok hij naar Sjanghai.

Dit klimaat hielp hem ook niet, want Cheng Man Ching ging zienderogen achteruit.

Ten einde raad werd hij door een goede vriend naar grootmeester Yang Cheng Fu gebracht. Deze onderwees hem Taijiquan. Na enkele maanden was er al een zichtbare verbetering en binnen een jaar herstelde hij volledig.

Cheng Man Ching, een levend bewijs van de waarde van Taijiquan, zette zijn verdere leven in voor de verbreding van de kunst die hem het leven redde.

In Taiwan had hij een groep studenten die samen met hem de Taijiquan over de wereld verspreide. Namen als Liang Tung-Tsai, Huang Sheng-Hsien, Chi Kiang Tao, Benjamin Lo en William Chen maakten de Taijiquan populair.

Doordat Cheng Man Ching de lange vorm van zijn meester inkortte, maakte hij de Taijiquan voor de Westerse mens toegankelijker. Dit is wellicht zijn grootste verdienste, want door het eenvoudiger te maken, kon het pas populair worden. De lange vorm van 108 houdingen die 25 minuten duurt werd ingekort tot een vorm van 48 bewegingen en ongeveer 12 minuten.

Chi Kiang Tao (1920-1994)

Chi Kiang Tao was een senior leerling van Cheng Man Ching.

Hij was dé leerling van Cheng Man Ching die de Taijiquan het meest heeft aangepast voor de Westers mens vooral gericht op het verbeteren van de gezondheid.

Zoals wij weten is Taijiquan een driedelige kunst: 1. Een concentratie- en meditatieleer. Het 'richten van de Geest en het leren te sturen van de Qi naar de yangvoet of hand'

2. een gezondheidsleer en 3. een zelfverdedigingsleer.

Chi Kiang Tao zag dat in het Westen velen moeite hebben met 'wortelen'; men heeft geen of slecht contact met voeten of buik en vaak is het hoofd warmer dan de buik. Daarnaast zag hij dat velen onzeker zijn en sterk wisselende stemmingen hebben. Om de werking van nieren en darmen (de 'Jing') gezonder te maken liet hij zijn leerlingen in de vorm wat breder uitstappen.

Om de concentratie te verhogen en de bloedsuikerspiegel te harmoniseren legde hij bij het aanleren van de vorm de nadruk op het vloeiend bewegen, zonder stops of versnellingen.

Op deze wijze maakte Chi Kiang Tao de vorm meer geschikt voor de Westerse mens.



Ruud Westerkamp

Ruud Westerkamp, de grondlegger van de BOCAM opleiding en van de Taijiquan vorm van Chi Kiang Tao in Nederland, ging in 1976 naar Taiwan. Hij werd in Taipei gastvrij ontvangen door Chi Kiang Tao. Naast intensieve dagelijkse trainingen werd hij naar de universiteit gestuurd om zicht te verdiepen in de Chinese taal. Omdat de Chinese taal feitelijk een gezongen taal is (vijf tonen) was dit niet alleen om de taal te leren begrijpen, maar ook om zijn gevoel voor klank en ritme te ontwikkelen. Daarnaast kreeg hij de opdracht om de Taoïstische filosofie te bestuderen bij een docent van de Taida universiteit van Taipei.

Van Chi Kiang Tao ontving Ruud vele Taoïstische trainingen, hij leerde martiale Qigong, de 48 Vorm, de toepassingen in het gevecht (tui shou), wapenvormen en klemmen en grepen (toen nog een vast onderdeel van Taijiquan onderwijs).

Ruud is zijn hele leven leerling gebleven van Chi Kiang Tao. Ook toen deze later naar Vancouver in Canada verhuisde ging hij vaak bij hem trainen.

Ruud heeft aan de wieg gestaan van de wushu federatie in Nederland en heeft via zijn Bocam opleiding vanaf 1985 vele docenten in Qigong en Taijiquan opgeleid. Begin jaren 90 stopte Ruud met de Bocam en kreeg een van zijn docenten, Rinus van den Broek, het exclusieve recht om deze opleiding voort te zetten.

Alle leraren in het CNGO hebben de vorm van Chi Kiang Tao geleerd op de Bocam opleiding of van Rinus. Ook het komende jaar wordt er weer een specialisatie opleiding voor docent in Taijiquan. Deze opleiding is toegankelijk voor iedereen die de 48 vorm Taijiquan volgens Chi Kiang Tao kan uitvoeren.

De opleiding omvat 50 lessen, verdeelt over 10 zaterdag- of zondagen. De data komen in april op onze site te staan.

In een volgende nieuwsbrief zullen we ingaan op het onderscheid tussen vorm en inhoud binnen de Taijiquan.



Gambia nieuws.

Begin maart heeft het CNGO een solar cooker naar Gambia gebracht. In de hoop dat koken op zonlicht in dit land zou werken. Helaas was het een teleurstelling. Na 20 minuten ging een laagje water koken, maar toen we er agave wortels indeden ging de kook er van af en kwam niet meer terug. In een kleine ruimte achter het huis koken de armste in Gambia nu op hout. Zij zitten hierdoor dagelijks in de rook en veel vrouwen krijgen daardoor last van hun longen.

Daarom zijn we nu op zoek naar BUTAGAS KOOKTOESTELLEN. Een pit, 2 of 3 pits.

De bevolking in Gambia groeit snel, in 30 jaar tijd van 400.000 naar 1,9 miljoen inwoners! Voor het hout wordt het oerwoud gekapt en de prijs van hout stijgt ook ieder jaar. Koken op butagas is momenteel veel goedkoper dan koken op hout.

En uiteraard is het voor de gezondheid van de vrouwen veel beter.

Namens de Gambianen willen we iedereen danken die de afgelopen maanden spullen hebben ingeleverd. Vooral ook dank aan degene die een nog goed werkende naaimachine heeft ingeleverd: dit betekent werk en inkomen voor een hele familie!

Wat kunnen we gebruiken? Bijna alles wat nog goed is en u kunt missen! Zoals:

Tuinslangen: een familie die we kennen heeft een moestuin aangelegd op flinke afstand en besteed dagelijks uren aan water geven. Vanuit hun waterput willen ze een ton op hoogte zetten en zo het water geven vergemakkelijken.

Gereedschap: zowel tuingereedschap als gewoon gereedschap.

Potten, pannen, bewaardozen, bekers, bestek, etc.

Kleding en schoenen: vooral voor kinderen!(geen winterkleding)

Fietsen (vaak lopen kinderen dagelijks uren van en naar school)

Rugzakjes (schooltassen voor kinderen)

Schriften, (kleur-)potloden, balpennen (voor kinderen die naar school kunnen)

Brillen!; mobieltjes of iphones (dit kunnen ze verkopen aan rijkere Gambianen en van de opbrengst veel rijst kopen)

Tafels en stoelen zijn erg geliefd (ook tuin- of klapstoelen. I.v.m verzenden moeten we de poten van de tafel los kunnen maken)

Oude TV's (mits niet te groot, i.v.m. de verzendkosten); radio's, c.d. spelers, zaklampen.

In dit land is veel van waarde! Het CNGO betaald te kosten van verzending. Maandelijks gaat er een container naar Gambia waarmee we spullen kunnen versturen.

U kunt er van overtuigd zijn dat uw hulp goed terecht komt !!!

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

