

JO-QIGONG NIEUWS



1e Kwartaal 2013

Alle informatie in deze nieuwsbrief komt uit eigen ervaringen of van anderen, via LaoShan Union of uit diverse publicaties.

Heb je zelf een onderwerp voor de Nieuwsbrief, heb je een tip, of gewoon iets wat je graag wilt weten? Stuur je vraag of suggestie naar de redactie, zie het colofon.

*“Leven is als sneeuw, je kunt het niet bewaren.
Troost is dat zij er was, uren, maanden, jaren ...”*

Lente

Ben jij die kou ook helemaal zat...! Of al die mensen die dat zeggen? Wat is dat toch, dat klagen over het weer!? Is dat typisch Nederlands? Het is toch maart... en die roert toch zijn staart? Het kan vriezen en het kan dooien! Laten we in ieder geval ook genieten van de zon die ook regelmatig schijnt en pas nog die paar mooie witte vlokken! Altijd nog beter dan druilerige regen met een asgrijze lucht. Lekker warm aankleden en naar buiten, lopen in die kou... en dan terug komen en een lekkere kop chocolademelk drinken... met rum! Geniet.... :)
En geniet van deze Nieuwsbrief...



QiGong in Papendal

Het weekend van 16 en 17 maart was een heel bijzonder weekend met Prof. Sui Qingbo en QiGong therapeute Lena Du Hong. Corry en Frank uit onze TaiJi en QiGong groepen waren er deze zaterdag bij en hebben er naar eigen zeggen van genoten. Het was een weekend van samen bewegen met diverse QiGong vormen, we konden veel oefenen met de meridianenklopper en kregen theoretische uitleg wat vertaald werd door Thérèse. We leerden diverse massagetechnieken met TuiNa AnMo, hebben gezamenlijk gezellig zitten eten, konden mooie demonstraties laten zien, tussendoor konden we TaiJi beoefenen, we hebben veel gelachen en het was ook een weekend van bijzonder delen met elkaar. Dit weekend waren we in gedachten bij onze lieve vriendin en docente van LaoShan in Nederland, Wendy Bonouvrie. Ze is op die maandagochtend 18 maart op te jonge leeftijd aan haar laatste reis begonnen. We zullen haar enorm missen. Op de website van LaoShan in Nederland is er een memoriam geplaatst; [Wendy](#)

Het bijzondere van dit weekend is dat je dan weer merkt dat de groep hecht is en we heel goed bij elkaar terecht kunnen. We hebben echt heel fijn en bijzonder getraind en weer veel geleerd. Alle aanwezigen waren enthousiast. Een weekend om nooit te vergeten.

Meer foto's kan je zien op de website bij [LaoShan in Nederland](#) en op mijn [website](#). Later zal ik er ook nog een filmpje op plaatsen, dus kijk af en toe op mijn website.



JO-qigong op Facebook

Op advies van Jürgen van de [De Olijfboom](#) ben ik nu dan toch een 'Vind ik Leuk pagina' begonnen voor JO-qigong. Inmiddels heeft deze pagina al aardig vorm gekregen en wordt hij LEUK bevonden, hoor ik ook om me heen. Er zijn inmiddels al 60 personen die deze pagina volgen en dus de knop 'Vind ik leuk!' hebben aangeklikt.

Op deze aparte Facebook pagina wil ik jullie informeren over allerlei leuke ontwikkelingen en gebeurtenissen op het gebied van Taiji en QiGong. Maar ook over gezondheid, alledaagse dingen en gewoon leuke weetjes zoals straks mijn reis naar China waar ik achteraf over zal melden omdat je in China Facebook niet kunt benaderen. Maar dit ga ik dan wel live vanuit China op mijn website plaatsen met een blog.

Vragen over een bepaald onderwerp voor Facebook zijn ook welkom. Ik vertel er graag over, leuk zelfs.

Vind je deze pagina ook **leuk** en wil je op de hoogte blijven van mijn avonturen? Klik de 'Vind ik leuk knop' aan op:
<http://www.facebook.com/JOqigong>

The screenshot shows the Facebook interface for the page 'JO-qigong Taiji en Qigong'. At the top, there's a search bar and navigation links. Below that is an 'Administratiepaneel' with options like 'Pagina bewerken', 'Publiek opbouwen', 'Help', and 'Weergave'. The main content area features a large photo of a woman in a white qigong uniform performing a pose in a garden with a waterfall. To the left of this photo is a smaller profile picture of a man in a white shirt. Below the main photo, the page name 'JO-qigong Taiji en Qigong' is displayed, along with a small bio: '64 personen vinden dit leuk · 12 gratis berichten · 0 leden hier'. Underneath, there are several icons for page features: 'Sportclub', 'gebruik Waterpunt, Barendrecht, NL', '0160 611 438', and 'Vraag je openingstijden toe'. To the right of these icons are 'Foto's', 'Vind ik leuk' (with a count of 44), 'Kaart', and 'Evenementen'. At the bottom, there's a 'Bijdragen bekijken' button.

Gezond...

Superfoods

Goji bessen, rauw cacao poeder, kokosproducten, etc.... Als je bezig bent met gezondheid en voeding ken je ze ongetwijfeld: SUPERFOODS!

Superfoods zijn voedingsmiddelen die super gezond voor je zijn. Ze bevatten veel mineralen, vitaminen, anti-oxidanten en aminozuren. Rauwe groente en fruit zijn net zo belangrijk, maar sommige superfoods maken het makkelijker om aan al je vitaminen en mineralen te komen. En in de groente en fruit van tegenwoordig zitten ook aanmerkelijk minder vitaminen dan een aantal jaar geleden.

Goji bessen bijvoorbeeld vervullen een belangrijke rol binnen de traditionele Chinese geneeskunde. In China worden ze ook wel verwerkt in medicijnen, maar zijn ook geschikt voor dagelijks gebruik.

Waarom Goji bessen goed voor je zijn:

- verhoogt je weerstand
- reguleert bloeddruk en versterkt je hart
- brengt bloedsuiker in balans
- helpt cholesterol te reduceren
- is goed voor gewichtsbeheersing (30 gr. elke ochtend/avond verwerkt tot thee)
- helpt bij duizeligheid en hoofdpijn
- kan spanning en stress verminderen en blijdschap bevorderen. Ze worden niet voor niets Happy Berry genoemd!
- etc...

Meer lezen over Goji bessen kan op:

<http://www.goji-bes.nl/>

Goji bessen



Agenda 2013...

'Waterpoort' Barendrecht, Middeldijkerplein 3: wekelijkse lessen:

- Woensdagochtend 09.00 - 10.00 uur: QiGong
- Woensdagochtend 10.20 - 11.20 uur: TaiJi
- Donderdagavond 19.15 - 20.15 uur: TaiJi
- Donderdagavond 20.35 - 21.35 uur: QiGong

Lesblok van 10 lessen is 87,50 euro, liefst contant.

Eenmalig inschrijven voor 5 euro.

Een proefles is 5 euro.



Geen les:

- in de weken van 6 mei tot en met 24 mei 2013, vanwege een studiereis naar China.
- Zomervakantie Barendrecht: 13 juli t/m 1 september.

Mijn China reis

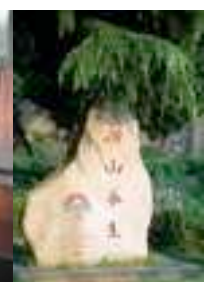
Reis A = van 6 mei t/m 26 mei 2013 (*deze reis mag ik mee...*)

Reis B = van 20 mei t/m 9 juni 2013

In deze twintig dagen is er veel intensieve praktijk training en theorie ervaring in allerlei TaiJi en QiGong vormen. Maar dat niet alleen! We krijgen ook kennis bijgeleerd over Kalligrafie, de Chinese taal, TuiNaAnMo, Acupunctuur, Meridiaanklopper, behandeling vanuit de TCM, Chinees koken, enz. Daarbij komt nog dat de QiGong-therapeute Lena du Hong haar 60e verjaardag viert op 23 mei. Dit wordt op traditionele wijze gevierd met iedereen uit reis A en reis B.

Zelf ga ik dus mee met reis A. Deze weken worden gebruikt om veel te trainen, maar ook om de omgeving van LaoShan te bekijken en de cultuur te leren. Ook ben ik door Lena en Qingbo gevraagd om twee demo's te geven met mijn dans-qigong. Wauw... ben er nu al een beetje zenuwachtig voor.

Kijk voor meer informatie over deze reizen op de [website van LaoShan](#). In China is er wel wifi, maar geen Facebook en twitter. Ik zal daarom in China kort mijn belevenissen op mijn [website](#) proberen te schrijven in een blog. Open deze pagina dus zelf af en toe als je dit wilt lezen...



Research QiGong

Research from QiGong Research Society in New York, 2010.

Although QiGong therapy from traditional Chinese medicine is gaining increased popularity in the U.S., there has been a lack of scientific documentation of its effectiveness, and a lack of sufficient support of the research study of QiGong healing, which has seriously demoted its credibility. Master Hou has already helped lead two clinical studies on QiGong therapy (see below), and he is committed to further scientific examination of QiGong healing.

Meer lezen?: <http://www.qigongresearchsociety.com/?cat=11>

HOME ABOUT US » CONTACT US MAKE AN APPOINTMENT



QIGONG RESEARCH SOCIETY

NEW YORK . PHILADELPHIA . NEW JERSEY

About QiGong Classes Health Tips Products » Research Testimonials Treatment » Workshops/Lectures

CATEGORY : RESEARCH

Schedule

Testimonials Archives

Title: QiGong Water Fasting

Abnormal PAP Test and Arm Pains Anemia



Nieuwe website JO-qigong

Woorden zijn hier niet nodig... ga gewoon lekker kijken op mijn nieuwe website:
<http://www.JO-qigong.nl>



Nieuwe website LaoShan in Nederland

En ook deze website heb ik vernieuwd voor de aangesloten docenten van LaoShan in Nederland:
<http://www.laoshan-in.nl>



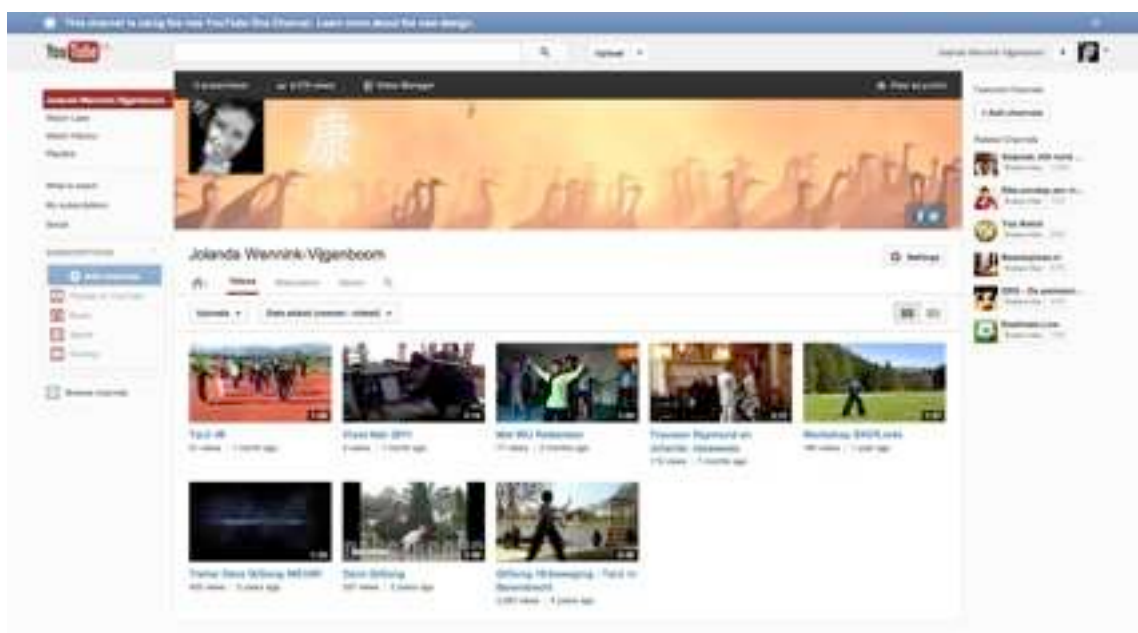
Meridianen klopper

Hij is er weer... de welbekende meridianenklopper. Een collega docente van LaoShan in Nederland heeft de bijgeleverde folder vertaald in het Nederlands. Lees het [hier op de website](#) waar ook de link naar de folder staat! Wil je een meridianenklopper bestellen? Dat kan, vraag het aan Jolanda. Er is nog... tot de voorraad op is. Hij kost 19 euro.



Youtube kanaal

Kijk op het vernieuwde Youtube kanaal met mijn video's. Met onder andere een nieuw filmpje over TaiJi-48, ook een heerlijke vorm om te leren. Dit filmpje is gemaakt in mei 2011 tijdens de TaiJi opleiding in Oostenrijk. Dit was 1 van de paar vormen die we in de opleiding leren. Veel kijkplezier... Zie de link onderaan...



<http://www.youtube.com/user/vijgej/videos>

Ik stel me graag voor...



Ik ben Joke Lusse, sinds enkele jaren een enthousiast TaiJi leerling bij Jolanda. Heel leuk om te doen, maar soms ook een beetje lastig om al die figuren te onthouden! Ik probeer dan thuis te oefenen met de bekende 'roze' dame die op Youtube vond. Zij is dan thuis een mooi voorbeeld voor mij. Zo kan ik dan toch even stiekem kijken als ik een bepaalde overgang kwijt ben. Het fijnste vind ik eigenlijk dat het naast 'leuk om te doen' ook nog zo goed is voor lijf en leden. En voor de geest, niet te vergeten.

In de dertig jaar die ik in het lager (basis-) onderwijs heb doorgebracht heb ik veel kunnen doen met mijn liefde - zeg maar gerust passie - voor zingen en muziek. Zingen, improviseren, ook bewegingsexpressie met of zonder muziek, musicals, meestal samen met de leerlingen gemaakt naar aanleiding van onderwerpen uit het lesmateriaal of uit de actualiteit. Heerlijke tijd!!

Op een gegeven moment werd ik afgekeurd. Burnout zouden ze dat nu noemen. In die tijd was afgekeurd: afgekeurd voorgoed. En daar stond ik dan. Waar moest ik heen met mijn energie? Al snel zag ik weer allerlei mogelijkheden. In eerste instantie meldde ik me aan bij een koor met een voornamelijk klassiek repertoire. Altijd al gewild, nooit tijd voor gehad en nu kon het. Daar vloeide al snel diverse workshops uit voort en een opleiding tot dirigent. Daarnaast zocht en vond ik diverse cursussen op spiritueel gebied, waaronder een aantal seminars van de Vietnamese Meester Dang. Heel inspirerend. Ik volgde een opleiding tot magnetiseur en zomaar - uit nieuwsgierigheid - een cursus Tarot. Ook met het fenomeen dromen hield ik me intensief bezig. En passant bekwaamde ik me in de Bachremedies (nee, niet de componist, maar wie zal het zeggen: misschien een nazaat).

En tussen alles door schreef en schrijf ik verhalen, liedjes (meestal met muziek), versjes en gedichtjes. Ik maak al jarenlang deel uit van een schrijfgroepje. Leuk om elkaars werk te beluisteren en suggesties te doen voor eventuele verbeteringen. Twee jaar geleden vond ik de moed om twaalf verhalen en een aantal lichtvoetige gedichtjes te bundelen en onder de titels 'Als je maar een moeder hebt en andere verhalen', 'Dwaze Frazé' en 'Balkenbrij' in de openbaarheid te brengen. Heel griezelig vond ik dat. Een beetje 'uit de kast' komen. Pffffffffffff...



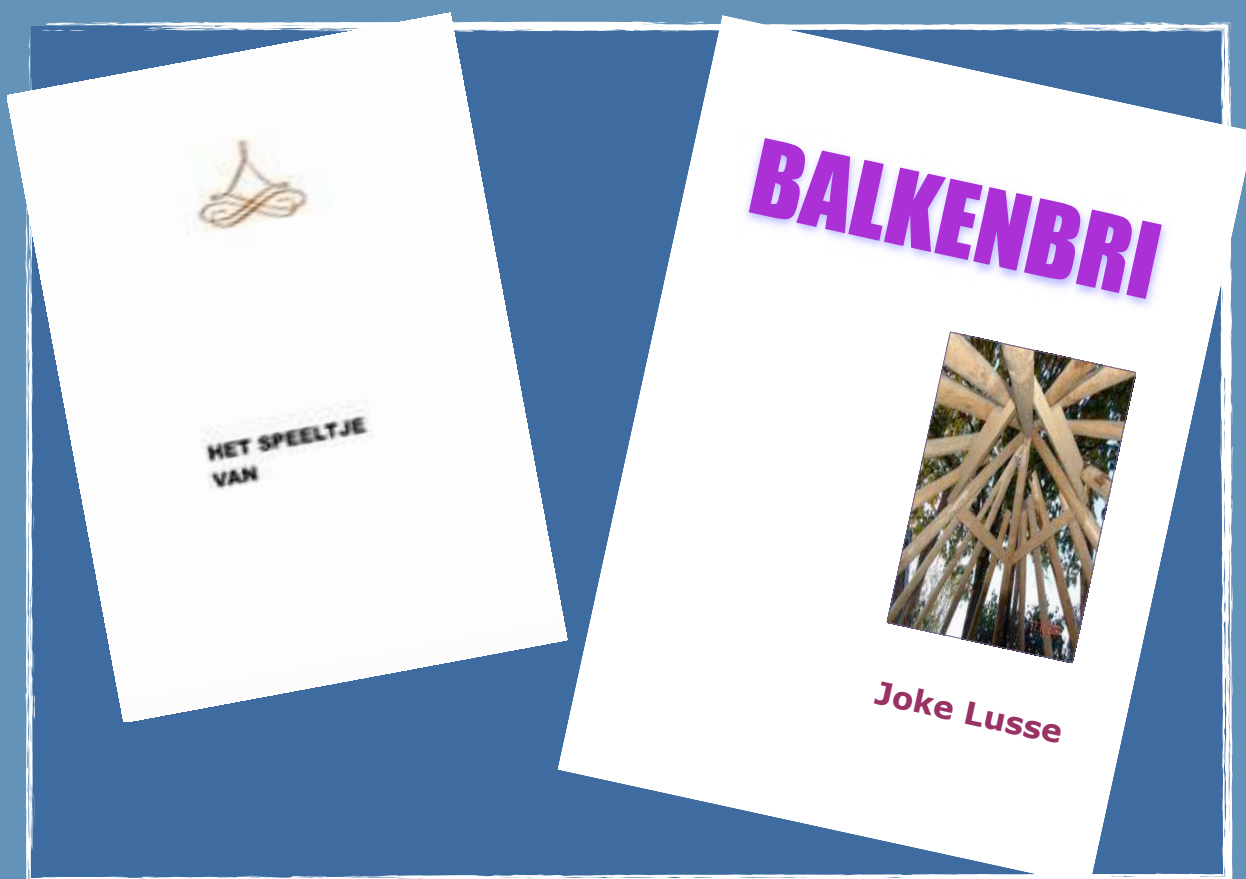
Ik stel me graag voor... (vervolg)

Het koor waar ik zo hartstochtelijk zong is een paar jaar geleden opgeheven. De spirit was er uit. Er zat geen toekomst meer in. De Zangersbond waar het koor bij aangesloten was, startte een project: Verdi's Meesterwerken. UITERAARD sloot ik me daar bij aan. Na drie succesvolle uitvoeringen startte de Bond een nieuw project: de 'Carmina Burana'. Totaal anders, maar opnieuw een heerlijke uitdaging. En, beste collega-TaiJi'ers en QiGong'ers, daar is ontzettend veel geld voor nodig.

Op subsidies kunnen we steeds minder bouwen, dus zijn alle koorleden flink aan de slag om geld bijeen te harken. Een van de acties waar iedereen aan meewerkt is de WIJNAKTIE: rode en witte Zuid-Afrikaanse wijn voor 7 euro per fles en 40 euro per doos van 6 flessen. Mijn persoonlijke actie is het verkopen van een bundel met twaalf verhalen en twee bundeltjes met lichtvoetige gedichtjes, zoals hierboven beschreven. Elke bundel verkoop ik voor 7,50 euro, waarvan dan de helft naar het 'Carmina Buranaprojekt' gaat.

En voor het luttele bedrag van 50 cent heb ik nog een gedicht liggen over de onmogelijke liefde tussen Carminus en Burana.
 IK HOU ME AANBEVOLEN! Wie heeft interesse om iets te kopen? Ik kom nog langs in de lessen of stuur een mailtje naar Jolanda. Dan komt het vanzelf weer bij mij terecht. Alvast bedankt...

Toen ik 65 jaar werd, heb ik mijn hele familie om geraniums gevraagd. Ik heb ze niet gekregen. Dus MOET ik wel actief blijven. En dat doe ik dan ook maar.
Een paar weken geleden kwam er zowaar een koor in het vizier, waarbij ik me op de open avond al meteen thuis voelde. Klein, hoog niveau. Dat wordt buffelen! Maar dat doe ik graag.



Het centrum van je lichaam: Dantian

Dantian, ook wel genoemd: Dantien of Tantien, het energie centrum van je lichaam.

Het energie centrum van het lichaam heeft een aantal eigenschappen die het belangrijk maken voor het omgaan met energie en gevoelens.

Dit centrum is bekend in verscheidene tradities. In Chinese Qigong heet het de Dantian, de Japanse naam is Hara, en in de Soefi traditie en de Diamond Approach is het bekend als de Kath.

Locatie

De locatie van de Dantian is in de onderbuik, 1½ duimbreedte onder de navel, 2 tot 3 duimbreedten naar binnen.

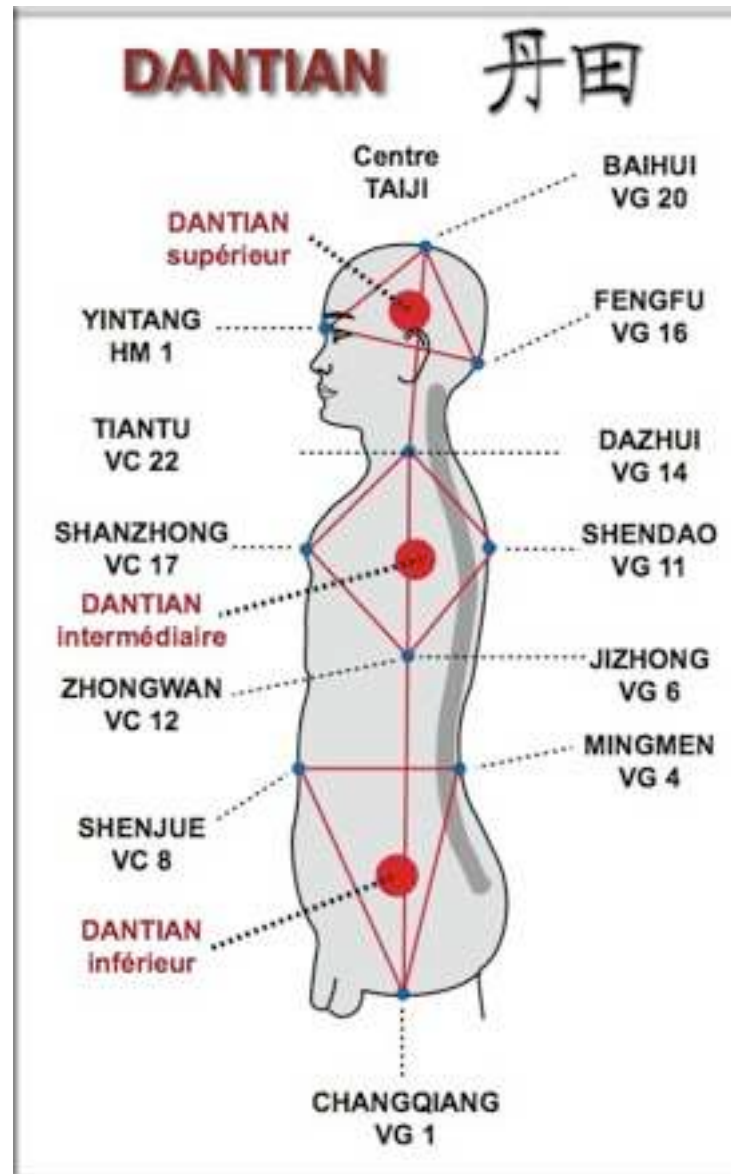
Het hele lichaam voelen

Wanneer je je aandacht op de Dantian focust, kun je tegelijkertijd je gehele lichaam voelen, van top tot teen. Het is deze eigenschap die dit tot het centrum van het lichaam maakt. Hierdoor is het mogelijk om gemakkelijk energie te brengen naar een bepaald deel van je lichaam, wanneer je je aandacht bij de Dantian hebt. Dit is een van de redenen waarom bij martial arts (zoals TaiJi) de beoefenaars hun aandacht hier houden. Ook maakt dit het mogelijk om allerlei soorten gevoelens die gerelateerd zijn aan je lichaam zo te voelen.

Sensaties in de buik

Er zijn bepaalde sensaties die gevoeld kunnen worden op het punt waar de Dantian gelocaliseerd is. Dit is waar je soms vlinders in je buik kunt voelen, bijvoorbeeld als je verliefd bent. Soms kun je hier een gevoel van hitte ervaren, wanneer je extra energie nodig hebt, of je gestresst voelt.

Omdat er zo veel dingen over je lichaam zijn die je in of vanuit de Dantian kunt voelen, is het zo dat om in contact met je lichaam te zijn, je in contact met je Dantian moet zijn.



Dantian (vervolg)

Meditatie

De Dantian kan gebruikt worden om op te mediteren. Om dit te doen, ga je in een rechte houding zitten, en houd je je aandacht op de Dantian. Wanneer je merkt dat je aandacht weggedreven is, wat natuurlijk is dat heel vaak gebeurt, dan ga je gewoon terug met je focus. Doe dit voor 15 tot 30 minuten.

Vanuit je centrum bewegen

In veel Chinese en Japanse martial arts, houdt de beoefenaar niet alleen zijn aandacht op de Dantian om gemakkelijker zijn energie in beweging te brengen, maar ook om te bewegen vanuit dit centrum. Wanneer je je bewegingen vanuit dit centrum laat komen, zijn ze gemakkelijker, en hebben ze meer kracht en invloed.

Het activeren van je onderste Dantian

Het 'kussen' van het Dantian

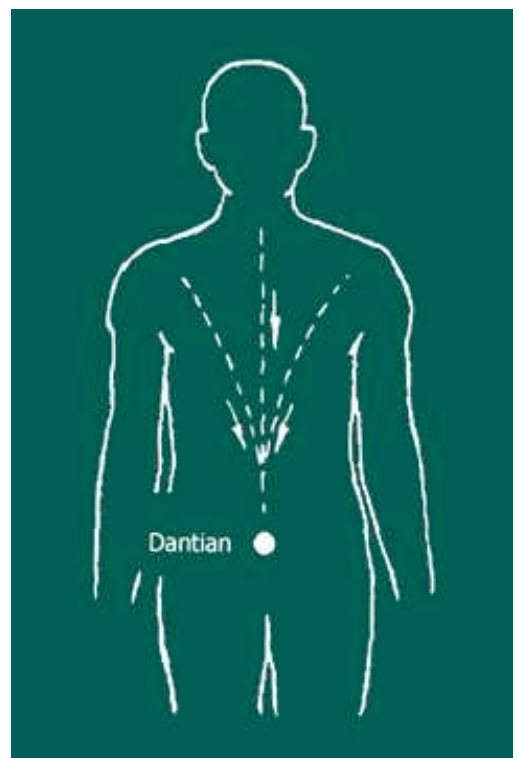
De eerste techniek is gebaseerd op het laten samenvallen van het zwaartepunt van het lichaam met de onderste Dantian. Dit wordt ook het 'kussen van het Dantian' genoemd. Een specifieke lichaamshouding wordt gebruikt om het zwaartepunt omlaag te brengen, zodat het samenvalt met de onderste Dantian. In de Wuxi-stand en in alle Daoyin wordt deze methode gebruikt om de onderste Dantian te activeren.

Diepe ademhaling

De tweede techniek is gebaseerd op diep ademhalen. De beweging van het middenrif zal de druk in de onderbuik beïnvloeden en de onderste Dantian activeren. In de Wuxi-ligging en in enkele Daoyin gebruiken we deze methode.

Mentale concentratie

De derde techniek is gebaseerd op mentale concentratie. De beoefenaar focust mentaal op het onderste Dantian, waardoor deze wordt geactiveerd. Vroeger noemden de Chinezen deze methode chang. Het betekent "de gedachten verstoppen". Deze methode wordt gebruikt in de Wuxi-zithouding en





COLOFON

Redactie:

JO-QiGong

www.jo-qigong.nl

E: jo.qigong@upomail.nl

T: 0180 611438

TaiJi en QiGong geven je RUIMTE ...

lichamelijk en geestelijk

Facebook en twitter

JO-qigong is te volgen op Facebook en Twitter:

Facebook: <http://www.facebook.com/JOqigong>

Twitter: http://twitter.com/jo_qigong



Het laatste nieuws:

www.JO-qigong.nl