

# JO-QIGONG-TAIJI NIEUWS



2e 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.

***“JO-qigong heeft een nieuwe naam!  
Namelijk: JO-qigong-taiji”***

## Zomer!

Het is dan eindelijk de langverwachte zomer... Heeeeeeeeerlijk toch? Het eerste weekend in juli kwam mijn Taiji vriend uit Duitsland bij ons logeren. En wat een geluk hadden we, het was zelfs even te warm om buiten te trainen. Schaduw zoeken dus... In de natuur in de weilanden hebben we getraind en in de tuin de specifieke houdingen veel geoefend. Uiteraard hebben we ook Rotterdam en Barendrecht nog laten zien en lekker gegeten en gedronken. Genoten dus...



# Agenda najaar 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:

- 22 juli t/m 1 september: zomervakantie Waterpoort
- 7 oktober t/m 13 oktober: studiereis TaiJi in Oostenrijk

**Sturen jullie nog je leukste vakantiefoto op met eventueel een QiGong en/of TaiJi pose? Doen hè?**

## Volgend jaar met z'n allen naar Papendal?

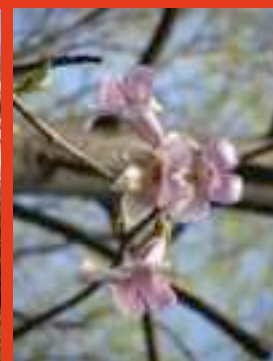
De datum voor Papendal 2014 is nog niet gepland, maar zal binnenkort wel bekend worden. Maar wat zou het toch leuk zijn als we met velen daar een keer heen kunnen gaan. Een leuk uitje met elkaar en dan ook nog lekker met je lijf bezig zijn, leren van twee Chinese Masters en veel plezier maken! Ik heb mijn spaarpot al klaargezet!!! Doen jullie mee? Elke maand een klein bedrag sparen verzacht het betalen straks... :) En dan proberen we iets te regelen met elkaar qua vervoer... Gezellie...! Wordt vervolgd...!





## CHINA reis...!

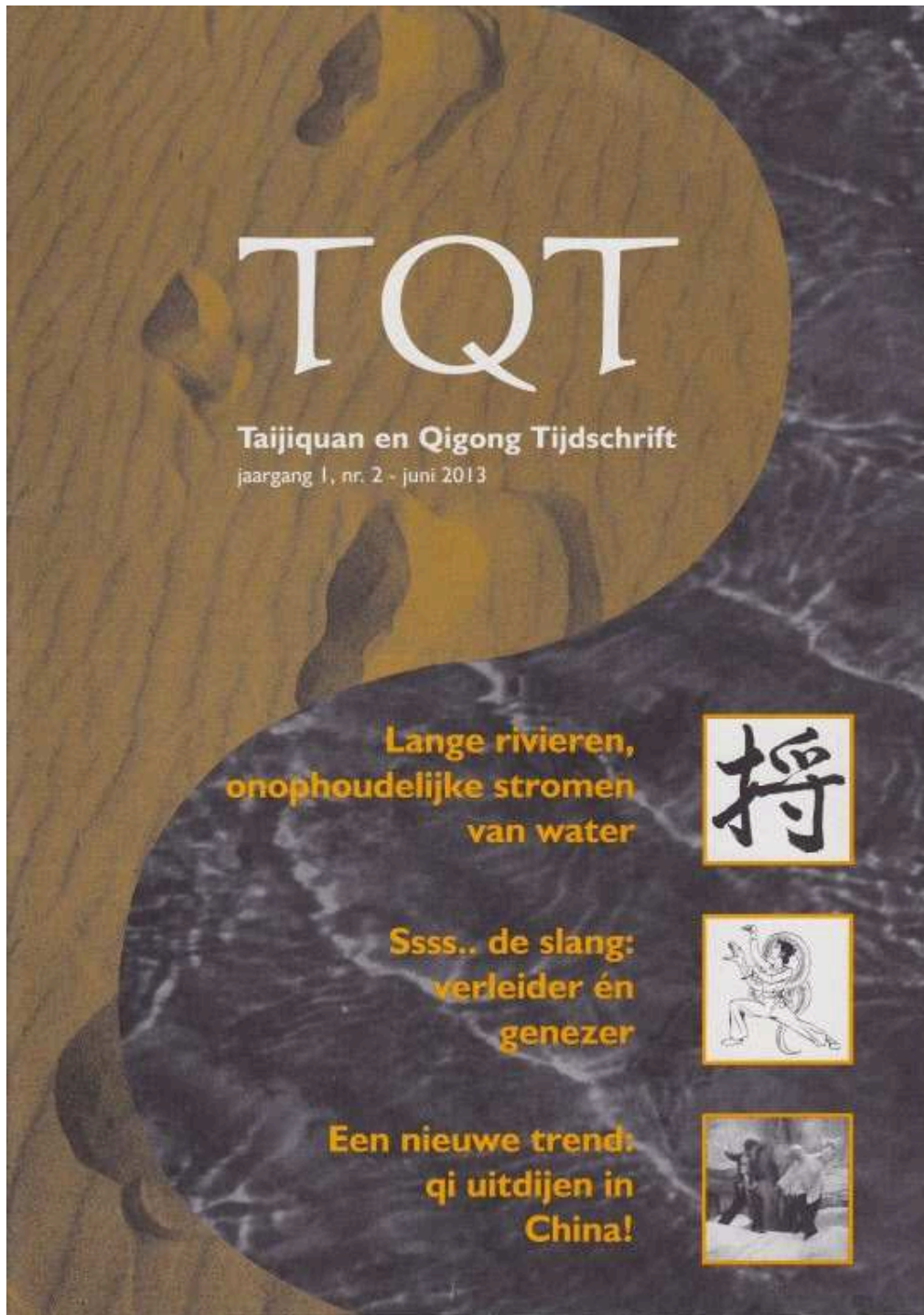
In mei maakte ik een drieweekse reis naar China! Naar het LaoShan Centrum in de bergen bij de havenstad Qingdao. Om een indruk te geven; Qingdao heeft ongeveer 9 miljoen inwoners! Gelukkig was het in de bergen een stuk rustiger! Het waren drie geweldige weken met heel veel trainen, maar ook veel uitstapjes naar bijvoorbeeld de stad Qingdao, kloosters, kunstmarkt en bergwandelingen. Daarnaast mochten we ook met 400 Chinezen TaiJi'en en kregen we les met zwaard van een Kunfu-master. Onwijs leuke ervaringen. Mocht je het nog niet gezien hebben? Op mijn website staat er per dag een kort verslag met mijn belevenissen en bij foto's staan een aantal foto's. Het is zo goed bevallen, dat ik voor een volgende reis alweer aan het sparen ben! Na het jaar 2016 gaat het centrum in China dicht, dus voor die tijd wil ik er nog een keer naar toe! Ik leer hier zoveel van en iedereen in mijn lessen heeft hier ook profijt van! Dus... mensen die mij willen sponsoren zijn bijzonder welkom... whhhhhhhaaaaahhh....



## JO-qigong-taiji in het blad TQT

In het landelijke tijdschrift TQT (Taijiquan en QiGong Tijdschrift) is een artikel geplaatst van mijn studiereis naar China. Een leuk blad trouwens om je op te abonneren als je meer over Taiji en QiGong wilt weten.

<http://www.jo-qigong-taiji.nl/artikel-china-in-tqt/>





# JO-qigong op Youtube

Op youtube zet ik steeds nieuwe filmpjes neer. Zo ook nu weer met een kort eerste China filmpje. Taiji in de natuur van China... KIJKEN zou ik zeggen...

Youtube kanaal = <https://www.youtube.com/user/vijgej>

 Jolanda Wennink-Vijgenboom heeft geüpload • is als 'leuk' gemarkeerd • 1 week geleden

 **China reis Taiji QiGong**  
124 weergaven

China reis LaoShan in mei 2013. In de bergen van LaoShan bij Qingdao ligt het LaoShan Centrum China van Sui Qingbo en Du Hong Lina. Een drieweekse studievakantie hierheen is aan te raden. De natuur, de mensen en het eten l...

5:08



# Gezond...

## Blootvoets lopen heeft talloze gezondheidsvoordelen

De leerlingen in de QiGong- en TaiJi-lessen hebben ze al gezien! De FiveFingers shoes! Ik loop nu thuis al een half jaar met deze schoenen en de verbeteringen in mijn voeten zijn zelfs zichtbaar geworden. Door problemen met onder andere mijn voeten, rug en nek moest ik een paar jaar geleden stoppen met mijn passie dansen. Er waren teveel blessures en vooral ook in mijn achillespees en tenen. Door QiGong en TaiJi is dit al enorm vooruit gegaan en nu met deze schoenen gaat het alleen maar sneller vooruit! Het zijn geweldige schoenen. Je moet er even aan wennen om ze aan te doen, maar je krijgt bij Marcel van het indoor ski centrum, waar ik de schoenen gekocht heb, ook de tijd om eraan te wennen. Iedereen die ze eenmaal heeft aangeschaft voelt het verschil en wat het met je lijf doet. Ik wil dan ook heel graag op die schoenen lopen is mijn ervaring en sinds kort geef ik er zelfs ook les op. Een aanrader dus voor mensen met onder andere voet-, knie- en rugproblemen. Mijn Hallux Valgus knobbel aan de buitenkant van mijn grote teen is al een stuk rechter gaan staan. Maar ook voor gezonde voeten... om ze gezond te houden!

Je kan deze schoenen bij Marcel Zuur van Indoor Ski Rotterdam kopen. Kijk eens op zijn website en bel hem om met hem af te spreken. Dan kan hij je helpen met het vinden van de juiste schoenen. Want ze zijn er in diverse kleuren, maten en vormen. Pas ook op voor neppers, die ervaring heb ik ook en ik kan je vertellen dat deze niet goed zijn.

### Op hun website:

Uit wetenschappelijke studies blijkt dat lopen op blote voeten beter is voor het menselijk lichaam. Het is beter voor de stabiliteit en wendbaarheid van je lichaam. Bovendien is het minder belastend voor spieren en gewrichten. Door blootvoets te lopen, worden de spieren in de voeten sterker en verbruiken minder zuurstof zodat je meer energie hebt. Maar blootvoets lopen heeft als nadeel dat je voeten vies worden en kwetsbaar zijn. Vibram heeft daar een oplossing voor, namelijk Vibram FiveFingers. Schoenen met vijf tenen, gemaakt van dun, scheurbestendig en ademend materiaal dat als een tweede huid op de voet aansluit. Lees verder op:

<http://www.indoorski-rotterdam.nl/verkoop/fivefingers.php>

Marcel Zuur, email [mzuur@upcmail.nl](mailto:mzuur@upcmail.nl)



Indoor Ski & Snowboard Rotterdam

## Meridiaan: 'Longen'

In de lessen hebben we de afgelopen tijd veel aandacht besteed aan de long- en hartmeridiaan. Hiernaast zie je het plaatje en hieronder:

**de betekenis van Longpunt 1 door Qingbo:**

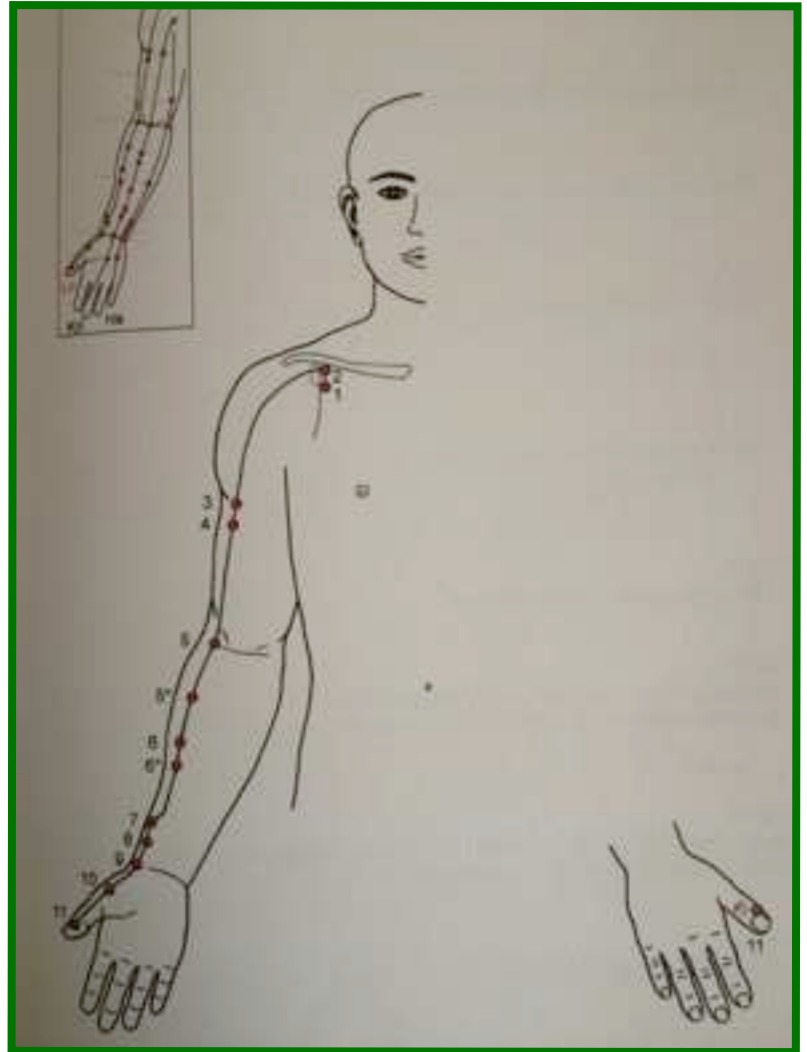
### ZhongFu (Lu 1)

#### Wirkung (GongNeng)

1. Reinigen und Senken des Lungen-Qi
2. Harmonisieren des Magens und Begünstigen des Wassers
3. Reinigen und Öffnen der oberen Erwärme
4. Regulierung des Lungen-Qi
5. Aktivierung des Qi und Regulierung des Blutes
6. Beseitigen der Blähung und Stillen der Schmerzen

#### Indikation (ZhuZhi)

Husten, Atmungsbe-schwerden, Asthma, Schmerzen der Brust, unruhige Hitze im Brustraum, Schwellung auf dem Gesicht und auf dem Bauch, Blähung, Erbrechen, Schmerzen der Schulter und des Rückens, Völlegefühl im Thorax, Schmerzen der Haut.



## Accupunctuuratlas van de gevoelens (=boek)

Vooral onderstaande drie punten hebben we in de les benadrukt. Je lijf geeft pijnsignalen af. Deze signalen zeggen iets over jezelf. Hier de vertaling van deze drie punten.

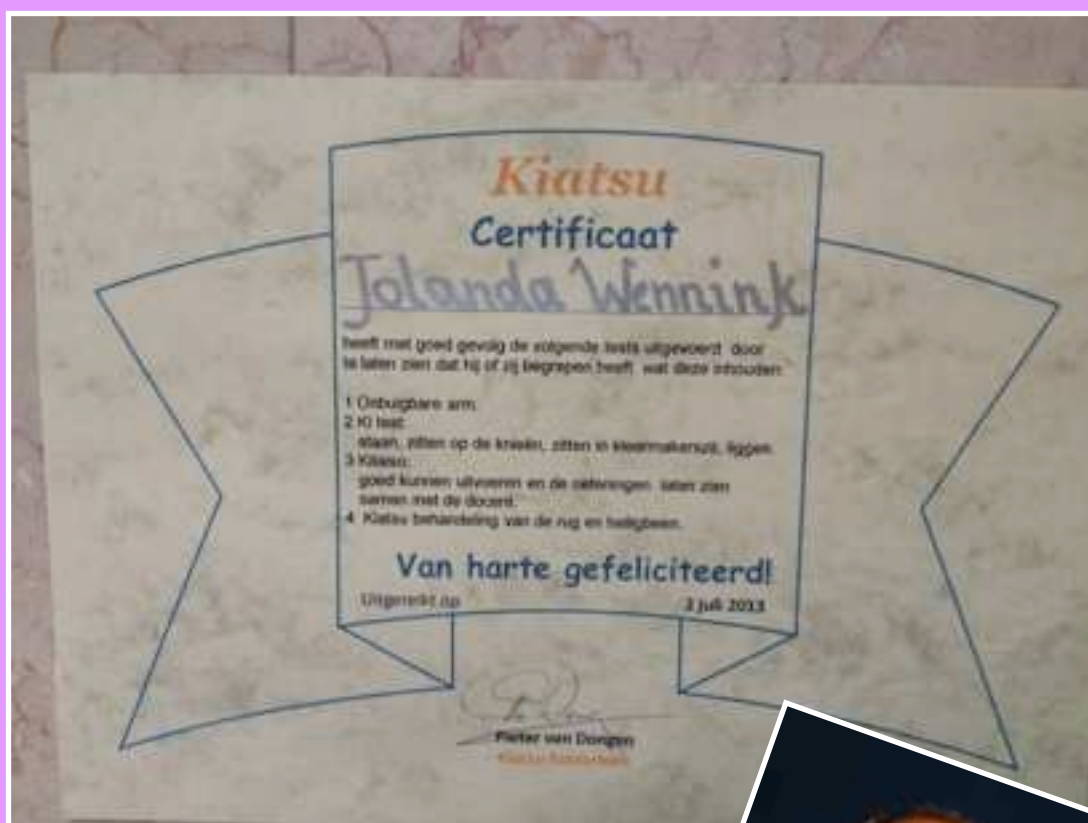
**LO1:** punt van het vertrouwen in de hogere macht.

**LO2:** Waarde toekennen aan je eigen leven, los van wat anderen daarvan vinden.

**LO11:** De druk in jezelf erkennen. Je eigen druk toelaten, zonder er in gedrag door bepaald te worden. Jezelf en de ander ruimte kunnen geven en, indien nodig, druk of een grens kunnen aangeven

# Kiatsu

Na een dik jaar trainen en leren met en door Pieter van Dongen is dit dinsdagavond 2 juli bekroond met een certificaat voor Kiatsu onder het genot van een zelf meegebracht lekker wijntje en hapjes. Met Kiatsu leer ik van Pieter om nog meer met Qi (Ki) te werken en van binnenuit naar buiten toe. Ik leer er ook mijn lijf beter door kennen en voel het veranderen. Elke ochtend een paar goede Kiatsu oefeningen en dan een TaiJi- of QiGong-vorm zorgen ervoor dat je steeds beter in je vel gaat zitten. Kiatsu en alles wat ik er omheen leer gebruik ik soms ook in de TaiJi- en QiGong-lessen. Ik ga reacties in het lijf en wat wel/niet goed is ook meer herkennen bij anderen merk ik. Een super mooie aanvulling dus op TaiJi en QiGong. Ik kijk alweer uit naar het nieuwe seizoen waarin we, naast de oefeningen, ook meer met behandelingen gaan doen.



Pieter van Dongen

Zonnekind:

<http://www.s4sdemo4.nl/home/home/8>



# Research

## Tai chi is the slow, graceful path to health for 2.3 million Americans -- and science backs up the benefits

Formerly viewed in the states as a senior citizens' workout, the ancient Chinese practice of tai chi, which has its roots in martial arts, can be an effective workout for anyone, experts say.

People practice tai chi, a Chinese martial art, during morning exercises at Longtan Park in Beijing. Though it may not match the sweat factor of more intense workouts, scientific studies have shown tai chi provides wide-ranging health benefits.

Read more: <http://goo.gl/UBOfK>



# 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.




---

## TaiJi stok-vorm!

Hier wordt ik zo blij van, als ik dit filmpje op Youtube bij onderstaande link zie! De souplesse, zachtheid van kracht, lenigheid, eenheid met de stok, de energie, met concentratie, in balans, beheerst.... en niet geheel onbelangrijk... in de natuur...! zo MOOI...

Wij doen zelf in de les ook een Stok-vorm. Door hier naar te kijken leer je zoveel... ik wordt er alleen maar nog enthousiaster door en ga er nog beter mijn best voor doen... :)

Vooraf kijken...:

<http://youtu.be/YOBMmMHeDJ4>





## TaiJi en QiGong

maakt je lijf en geest soepel, lenig, sterk en geeft ruimte.

Niet altijd even gemakkelijk...

maar het leert je om je lijf te voelen

en dan vooral om je grenzen te leren voelen!

En om er dan daadwerkelijk ook iets mee te DOEN!

## Facebook en twitter

JO-qigong is te volgen op Facebook en Twitter:

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

Twitter: [http://twitter.com/jo\\_qigong](http://twitter.com/jo_qigong)



## COLOFON

### Redactie:

JO-qigong-taiji

[www.jo-qigong-taiji.nl](http://www.jo-qigong-taiji.nl)

E: [jo.qigong@upomail.nl](mailto:jo.qigong@upomail.nl)

T: 0180 611438

Het laatste nieuws ook op:

[www.JO-qigong-taiji.nl](http://www.JO-qigong-taiji.nl)