

JO-QIGONG-TAIJI NIEUWS



3e 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 het adres in de colofon aan het eind.

“Mensen veranderen niet door wat ze anderen horen zeggen, maar door wat ze zichzelf horen zeggen.”

Nieuw Logo LaoShan leden

Bij de ledenvergadering van LAOSHAN UNION - Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege e.V. - in Oostenrijk op 29 juli 2013 is er besloten dat leden van de vereniging zich mogen presenteren als lid door middel van het gebruik van een nieuw ledenlogo.

Alle leden van de Vereniging mogen nu dit logo gebruiken. Zo ook JO-qigong-taiji. Bij deze dus... op onder andere mijn website gebruik ik het rechter logo.



LAOSHAN
UNION e.V.
MITGLIED

勞山
中醫養生
聯盟會

www.laoshanunion.org

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 in de weken:

- 7 oktober t/m 13 oktober: studiereis TaiJi in Oostenrijk
- 23 december 2013 t/m 3 januari 2014: Kerstvakantie

Seminar in 2014

De data voor het QiGong en TaiJi weekend in 2014 in Papendal met de Chinese leraren Pof. Sui Qingbo en QiGong-therapeute Lena du Hong is al bekend... dit is namelijk zaterdag 12 en zondag 13 april. Er is ook een nieuw programmaonderdeel aan toegevoegd, namelijk over voeding en verzorging door Lena du Hong. Zij deed dit in China ook en is onwijs interessant.

Wat zou het toch leuk zijn als we met vele bekenden en met elkaar daarheen kunnen gaan... ik wil dit met plezier organiseren als het zover is.

Zet het alvast in je agenda en spaar alvast elke week een klein bedrag. Een goed voornemen? :) Zodra ik meer hoor en de flyer krijg zullen jullie dat uiteraard van mij horen en ook op de website zien. Ik heb er nu al zin in...

<http://www.lebenspflege.de/>

<http://www.JO-qigong-taiji.nl>



Inspiratie met TaiJi-24

Zelf leer ik altijd veel door niet alleen veel te trainen (elke dag), maar ook door veel naar anderen te kijken... Ik krijg er inspiratie door en positieve energie om mezelf steeds maar weer nóg verder te verbeteren. En waar ik vooral ook van leer is om naar mezelf te kijken, zoals naar de demo in China. En dan gaat het niet eens omdat ik de vorm wil beheersen, maar puur om mijn beweging en houding goed te bekijken en de intensiteit te zien. Ik train ook vaak bewegingen apart en heel intens en ik doe elke ochtend verschillende oefeningen. Intensief en heel bewust voelen in je lijf hoe je lijf op de beweging reageert en hoe dit je lijf kan verbeteren. Dat is voor iedereen ook anders. Soms kan het zelfs even slechter gaan met je lijf, maar ik weet inmiddels uit ervaring dat dit ook nodig kan zijn om een patroon te doorbreken. En dan moet je niet stoppen met bewegen, maar juist ermee doorgaan. Uiteindelijk voel je dat het werkt en dat je lijf zelfs beter aanvoelt dan daarvoor.

In de loop der jaren leren we vaak een verkeerde houding aan en ook door overbelasting kan je lijf behoorlijk in de knoop komen. Een voor jou natuurlijk gevoel van staan en houding kan dan soms juist totaal onnatuurlijk aanvoelen. Maar je hebt die 'verkeerde' houding zo geaccepteerd en voelt het ook niet meer. Een correctie kan dan heel raar aanvoelen in het begin. Zoiets afleren heeft best even tijd nodig. Elke dag bewust bewegen, al is het maar een paar minuten, kan daarbij al helpen.

Youtube filmpje

Hierbij een link naar een filmpje van Master Daniel Tan met de TaiChi Quan 24, Yang Style. Het heeft mij geïnspireerd en ik hoop dat dit bij jullie ook zo werkt. En denk dan niet, 'jeetje dat zou ik nooit kunnen leren', maar juist 'wauw... ik KAN nog zoveel leren!' En dan is het ook nog eens leuk om te doen... en wordt het steeds leuker naarmate je het beter gaat beheersen. Have fun...

<http://youtu.be/ib2SNVjlbqQ>



Vakantie en TaiJi QiGong... HEERLIJK!

Sommigen willen gewoon lekker niks doen tijdens hun vakantie en anderen zien het als een leuke uitdaging om rond te reizen of misschien eens een keer in de natuur TaiJi en/of QiGong te beoefenen. Altijd raar in het begin om de vertrouwde en beschermde omgeving van de 'Activiteitenruimte' in Waterpoort om te ruilen voor een onbekende en open omgeving in de natuur. Astrid Huisman beoefent TaiJi en durfde die uitdaging wel degelijk aan. En kijk eens aan... een schitterende foto van haar op de pagina hierna met ook nog eens een energie en balans van heb ik U daar...! Een felicitatie waard Astrid! Tijdens de les op 19 september gaf ik haar als cadeau een TaiJi boek en een vis. Je hoeft niet te vragen of ze dit leuk vond, de foto's hieronder met een stralende Astrid spreken voor zich...:) Lieve Astrid, ik hoop dat je uit dit boek nog heeeeel veel meer inspiratie haalt en er profijt bij hebt in de TaiJi-les. Je was zelfs al begonnen met lezen begreep ik. Het handgemaakte visje, zelf uit China meegenomen, symboliseert rijkdom. Iets wat je ik je toewens.

Heel veel plezier ermee Astrid, geniet ervan. *JO

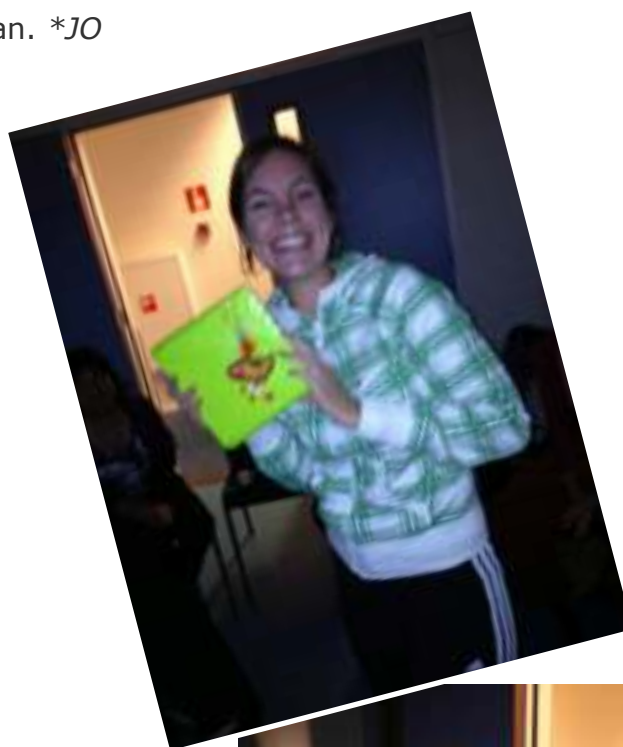
Astrid:

"Afgelopen zomer was ik, samen mijn man Tjerd, op vakantie in Zeeland (Burgh-Haamstede). Lekker weg in eigen land! En het weer zat dit jaar ook nog eens mee; niet verwacht en toch gekregen! We houden van de natuur én het buiten zijn. Met deze zomerse temperaturen was het genieten! Uren liggen op het strand kan ik niet meer, dus dacht ik, laat ik eens TaiJi proberen.

Vorig jaar kwam ik voor het eerst in aanraking met TaiJi, ik moest "ontstressen", had last van een burn-out. Ik moest weer 'aarden'. Het afgelopen jaar was een zwaar jaar, maar ik ben dichterbij mezelf gekomen en TaiJi heeft mij daarbij geholpen. Het strand was een mooie plek; zee, ruimte, frisse lucht, zon én blote voeten! De TaiJi-24 ken ik nog niet uit mijn hoofd én ik vergeet regelmatig stukken, maar ik voel me er goed bij en word er rustig van. Op het strand was ik dichterbij mezelf en ik voelde me met met deze omgeving krachtig maar nietig tegelijk.

Hoe dichterbij de natuur en je zelf, des te mooier de ervaring!"

*Mooi gezegd Astrid, *JO*



Vakantie en TaiJi... DE foto van...

Astrid Huisman



Het belang van houding

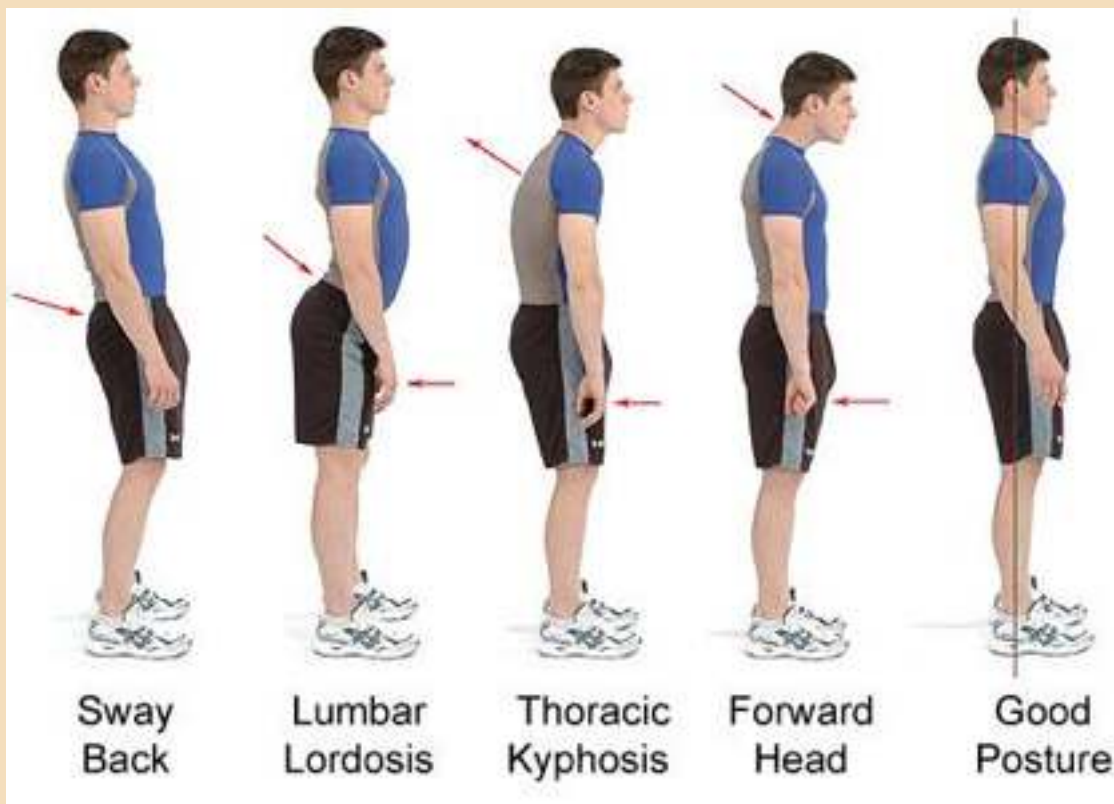
Een van de grootste voordelen van TaiJi is de positieve invloed die het heeft op houding. Velen ontwikkelen tijdens hun leven, door bijvoorbeeld eenzijdig werk, een slechte houding. We hebben het vaak zelf niet eens door. Totdat we klachten krijgen!

Een slechte houding zorgt ervoor dat je lijf veel harder moet werken om alles, zoals zuurstof, voedingsstoffen en CHI, goed door je lichaam te laten stromen! Als je houding goed is, zal je lichaam gezond zijn, ontspannen en open, het zal beter functioneren. Je gaat je ook beter voelen!

Let jij zo nu en dan wel eens op je houding tijdens je werk? Luister jij eigenlijk wel goed naar je lijf? Of is het belangrijker dat je dat ene ding toch nog even snel afmaakt en negeer je het pijntje? Kan het dan echt geen 2 minuten wachten om even aandacht te geven aan jezelf en je houding? Uiteindelijk werkt het in je voordeel en kan je zelfs beter presteren!

Leer je lijf beter kennen en luister er naar. Dit kan je leren door bijvoorbeeld het beoefenen van TaiJi en QiGong. Uit eigen ervaring weet ik dat het werkt!

Zie mijn ervaringen en die van anderen op:
<http://www.jo-qigong-taiji.nl/ervaringen-2/>



Gezond...

Hoe kun je je lichaam ontgiften en reinigen?

Door Inge van Haselen

Wat mij opvalt als ik de diverse voedingsdagboeken van mijn klanten bekijk dat er **zo weinig groente wordt gegeten**. Terwijl groente een belangrijke functie heeft bij het **ontgiften** en **in balans brengen** van je lichaam. Lees nog even door.

Groente eten helpt je bij het afvallen

Groente eten **helpt je bij het afvallen!** Ik zeg altijd: “Er is nog nooit iemand dik geworden van teveel groente eten”. Daar komt bij dat groente zo’n beetje de enige voeding is **waarover alle wetenschappers het eens zijn dat het goed is**. Groenten zitten boordevol vitaminen, mineralen en vezels en bevatten veel vocht. Allemaal dingen die je lichaam goed kan gebruiken om buikvet weg te werken en fitter te worden. Buikvet veroorzaakt ontstekingen, dus alleen al om deze reden is **meer groente eten het beste wat je voor je lichaam kunt doen!**

Klik hier en lees meer:

<http://www.ingevanhaselen.nl/voeding/welke-groenten-helpen-bij-het-ontgiften-van-je-lichaam/>



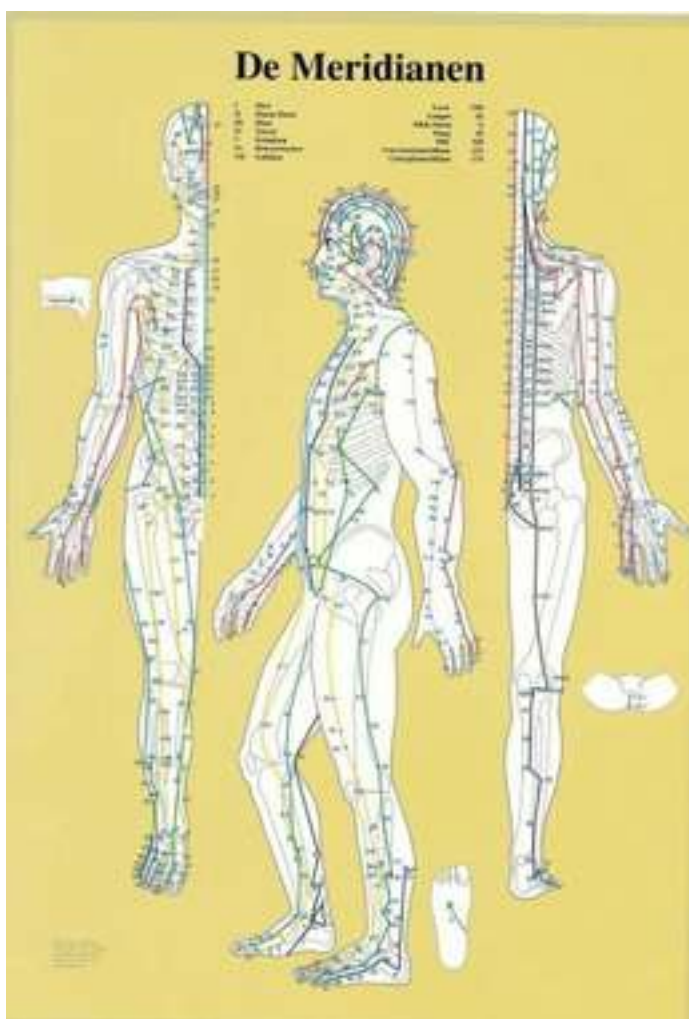
Meridiaan 'punten'

de betekenis van

door Sui Qingbo:

Door de zacht-elastische, rond-spiraalvormige, aangenaam-harmonische, breed-uitgestrekte en ontspannen uniforme en innerlijke activiteiten zijn de 18 bewegingen vooral werkzaam bij de verzorging van de bloedvaten, de elasticiteit, ziekten van de bloedsomloop, astma, pijn in de ledematen, rugproblemen en reumatische aandoeningen.

Naast de wervelkolom en de gewrichten liggen vele belangrijke meridiaanpunten, die verantwoordelijk zijn voor de fysiologische functies van de inwendige organen. De fijne en innerlijke spiraalvormige draaibewegingen van de wervelkolom en van de gewrichten activeren gelijktijdig de meridiaanpunten, waardoor de inwendige organen en hun fysiologische functies gereguleerd kunnen worden.



Eén beweging uit de QiGong-18

De regenboog zwaaien:

- inademen armen omhoog, uitademen armen omlaag
- ogen kijken opzij in de verte over je handpalm
- waarneming zijkant ribben en goldermeridiaan
- gevoel verlengde armen
- linkerheup intrekken, rechter- uitduwen, v.a. 3e lendenwervel en wissel andere kant
- energie (Qi) vanaf de grond naar je nieren laten stromen

Kan goed zijn voor:

- griepige pijn in ledematen
- opgeblazen gevoel in buik
- storingen in spijsvertering
- zorgen
- nierzwakte
- zwak afweersysteem
- stagnatie lever-Qi



Research

Taiji is a Chinese martial art and an ancient art uses a gentle flowing movements of hands. It is a physical exercise and stretching perform a series of postures or movements in a slow, graceful manner.

Meer lezen over de historie, een filmpje met een Taiji leraar die verteld over de voordelen van Taiji en QiGong en meer filmpjes en foto's...

Klik door <http://research.fuseink.com/p3btoqsofa5qpu/tai-chi-as-chinese-martial-arts>



Materiaal

Voor TaiJi en QiGong nemen Sui Qingbo en Lena du Hong altijd het een en ander mee vanuit China. Zoals leermateriaal: zwaard, waaier, stok, meridianenklopper, etc. of maken ze zelf ook bijvoorbeeld filmpjes en boeken over QiGong, TaiJi, Qi, de Meridianen, de Klopper.

Ben je geïnteresseerd wat er zoal is? Klik dan eens naar hun website bij de link hieronder. Mocht je eventueel iets willen kopen? De stok bijvoorbeeld kost 45 euro. Of iets anders? Ik kan het eventueel nog meenemen met de auto vanuit Oostenrijk. Ik ga naar de TaiJi-week de tweede week van oktober. Geef het dan nog even door, dan probeer ik het voor je mee te nemen.

<http://www.lebenspflege.de/laoshan-zentrum/shop/>

LAOSHAN  ZENTRUM



传统

Tradition

养生

Lebenspflege

相

Letzte

Startseite

- News
- Kontakt
- Shop
- Downloads
- Links
- AGB
- Impressum
- Rechtliches

Suche

Shop

Im Laoshan Shop finden Sie Lehrmaterialien, Bücher, Trainingsunterlagen und vieles mehr. Unsere Preisliste finden Sie als PDF-Download. Auch das Bestellformular können Sie als PDF downloaden, ausfüllen und zu uns per Fax, per Post oder Unterschrieben als Scan per Email senden.
Ab August/September 2013 werden wir Ihnen die Möglichkeit bieten direkt im Shop zu bestellen.

DVD TaiJiQuán

Die DVD TAIJQUAN (Disc A und Disc B) sind jetzt erhältlich... mehr

Buch 18 Bewegungen

Lehrbuch TaiJi – QiGong 18 Bewegungen Teil I und Teil II von Du Hong Lena und Sui Qingbo ist jetzt lieferbar!... mehr

News

- RUE TBE
- Summer 2013
- DDOT
- DVD-Pressa
- Lebenspflege-Reise

Bestellungen

- DVD TaiJiQuán (Buch 18)
- Bewegungen DVD 18
- Bewegungen
- Meridianball
- 188 System



COLOFON

Redactie:

JO-qigong-taiji

www.jo-qigong-taiji.nl

E: jo.qigong@upomail.nl

T: 0180 611438

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



Het laatste nieuws en informatie over de lessen op:

www.JO-qigong-taiji.nl