

JO-QIGONG-TAIJI NIEUWS



LAOSHAN
UNION e.v.
MITGLIED
崂山
中醫養生
聯盟會
www.laoshanunion.org



4e 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.

*“Als wij bevrijd zijn van onze angst,
bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.”
Nelson Mandela*

FIJNE FEESTDAGEN & TOP 2014

2013 was een mooi en inspirerend jaar, volop in beweging.... Er gebeurde en gebeurd nog steeds veel! Helaas niet altijd even leuk, maar we blijven er volop positieve Qi in stoppen. Eén ding is zeker, het allerbelangrijkste in mijn leven is mijn grote liefde Raymond en het plezier wat we samen beleven. Ik ben enorm dankbaar dat hij deel uitmaakt van mijn leven.

Raymond en ik wensen alle lezers van JO-QIGONG-TAIJI NIEUWS hele fijne feestdagen en een onwijs TOP, gezond, liefdevol, mooi en Qi-vol 2014 toe. Bedankt dat ook jullie een deel van ons leven zijn...***

Fijne feestdagen

Denk iets goeds en
denk iets lekkers.

denk iets aeks of
nog iets zekkers.

denk iets aardigs.
denk iets liefs.

maar hoe dan ook
iets positiefs!

Veel geluk en een
zoepe gezondheid
in 2014

Raymond & Jolanda



Agenda 2014...

'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



'BSO de Vrijbuiters' Barendrecht, Riederhof 39:

Op 6 januari een introductieles, daarna begint er een lesblok:

- Maandagavond 19.15 - 20.15 uur: TaiJi
- Maandagavond 20.35 - 21.35 uur: QiGong

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

BSO ouders krijgen korting: 10 lessen voor de mooie prijs van 67,50 euro.

Eenmalig inschrijven voor 5 euro.

Een introductieles is 5 euro.

Geen les in de weken:

- 23 december 2013 t/m 3 januari 2014: Kerstvakantie
- 5 mei t/m 9 mei 2014 i.v.m. studieweek TaiJi in Oostenrijk



WAAIER WORKSHOP

In februari komt er, bijna zeker, een workshop van 3 lessen.

Interesse? Binnenkort op www.JO-qigong-taiji.nl en op <https://www.facebook.com/JOqigongTaiji>



Seminar in 2014

Zaterdag 12 en zondag 13 april 2014 is het weer zover! Dan komen de Chinese leraren Prof. Sui Qingbo en QiGong-therapeute Lena du Hong naar Papendal. Er is ook een nieuw programmaonderdeel aan toegevoegd, namelijk over voeding en verzorging door Lena du Hong. Zij deed dit in China ook. Echt leuk!

Ga je ook mee? Gezellie...

Zet het alvast in je agenda als goed voornemen?

Klik voor info [door naar de flyer](#) en geef je op.

Laatste Kerstlessen in 2013

Wat gaat een jaar toch snel... En al helemaal vijf jaar! Zo lang geef ik namelijk al les in Barendrecht. Ik begon met een klein groepje QiGong'ers waaronder Frank, die er nog steeds is.* Wauw... En zo zijn er daarna meerdere QiGong'ers bij gekomen en ook daar zitten een paar trouwe aanhangers. JO-qigong-taiji groeit gestaag. Het kon natuurlijk niet anders dan dat dit leuke feit extra gevierd werd. Normaal zijn de laatste lessen al wat anders dan anders met een beetje kerstsfeer. En deze keer gooide ik daar een schepje bovenop door anders te trainen en daarna een hapje met drankje te nuttigen en film te kijken!

Gezamenlijke les

De QiGong'ers en TaiJi'ers kwamen voor het eerst eens bij elkaar, althans degenen die konden. Het werd een gezamenlijke les met QiGong en TaiJi; voor iedereen iets nieuws. We deden het 4e blok uit de Kraanvogel en met TaiJi kreeg iedereen een waaier in de handen. Ik wilde al langer iets met waaiers doen. Zo'n vier weken geleden zocht ik op de website naar waaiers, wat er zoal te koop was. De dag erna kwam er een mail van Joyce, een docente van LaoShan. Zij stopte met TaiJi omdat ze meer wil gaan doen met QiGong. Toevallig? Deze waaiers heb ik allemaal overgenomen van Joyce en nu dus voor het eerst in gebruik genomen. Bedankt Joyce! In 2014 ga ik er workshops mee geven. Ziiiiiiin... in!

Dans-TaiJi

Door al die waaiers werd ik geïnspireerd om een Dans-TaiJi te maken met de waaier. In dit geval een uitbeelding om examenvrees te overwinnen. Voor mij is het vanuit mijn hart bewegen met gevoel en op mooie muziek een uitlaatklep waar ik veel in kwijt kan. Het werkt echt! Het mooie is zelfs dat het de toeschouwers ook niet onberoerd laat. Dat had ik al diverse keren met de Dans-QiGong gemerkt en nu weer. Het raakt mensen. Velen zien er iets van zichzelf in, wat hem/haar persoonlijk raakt. Heel bijzonder, want op deze manier kunnen ook zij dus loslaten.



Van kippenvel tot emotie!

Ook nu bij de Dans-TaiJi raakte het bij sommigen heel diep; van kippenvel en ontroering tot echte emoties met tranen. Het mooiste en meest ontroerende verhaal wat mij nu raakte was dat de neergelegde waaier herinnerde aan een net overleden moeder. Toen ik de waaier liefdevol in mijn hand nam, het verzorgde en intens bij mijn hart in mijn armen nam straalde dat voor diegene uit wat nu zo gemist wordt. Het was een bijzondere ervaring voor beiden. En het meest bijzondere nog is dat we naast het vaak delen in geluk, ook zeker nu konden delen in verdriet. En daar doe ik het ook voor! Slik...

Ik hoop dat ik nog heeeel lang mag lesgeven en dat we met z'n allen genieten en steeds weer geïnspireerd raken.

Jolanda



Laatste Kerstlessen in 2013

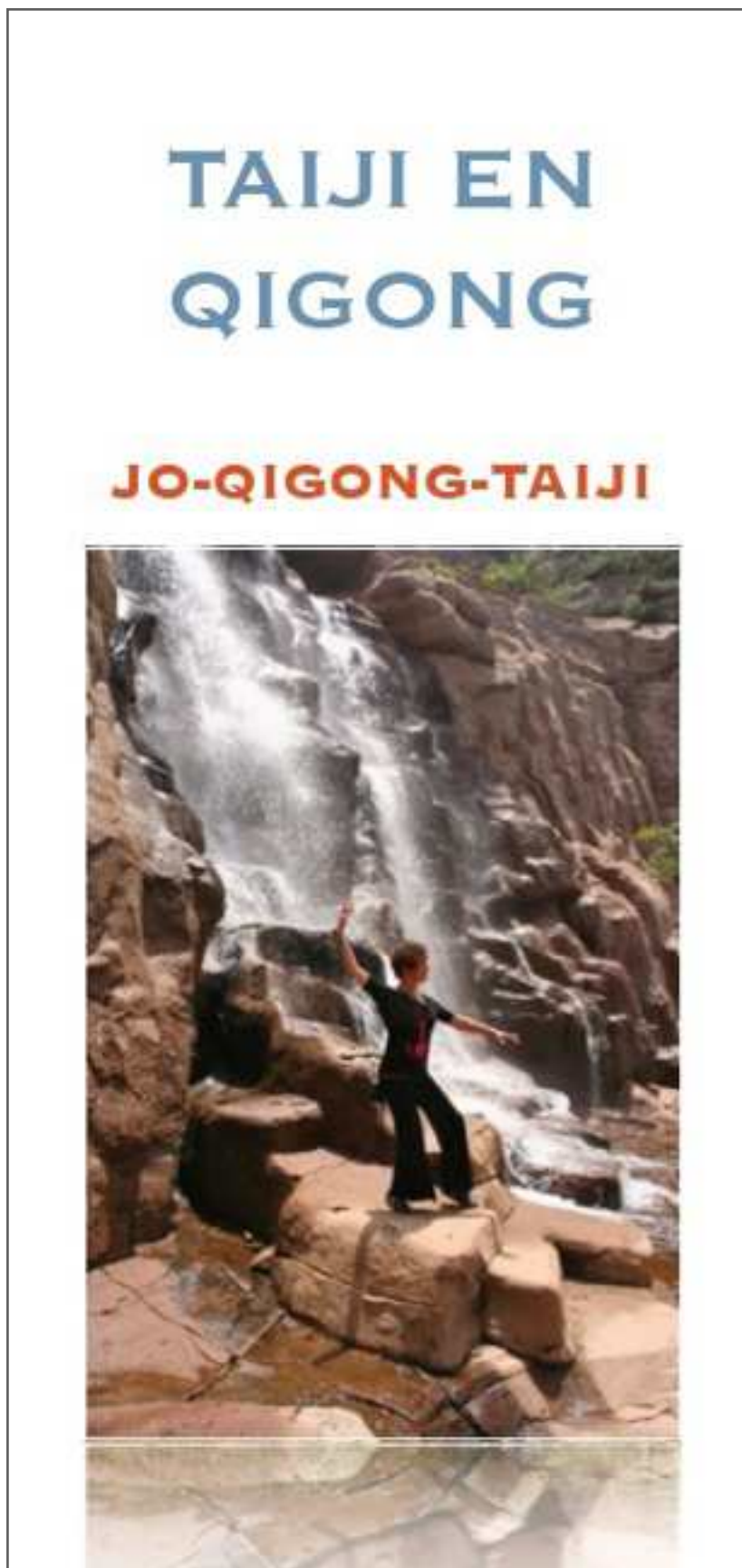


Namens de leerlingen van
JO-qigong-taiji:

Fijne feestdagen en een mooi,
gezond 2014 met heel veel
goede Qi en plezier...
*JO



Nieuwe folder JO-qigong-taiji



Zie hier mijn nieuwe folder...

Klik [door naar de folder](#).

Voorstellen

Om te beginnen wil ik me even voorstellen:

Ik ben Sidon Verschoor, 56 jaar (ondertussen 57) en woon in Rotterdam. Hier op de foto zie je mij links met mijn zus erachter, die later ook met me mee is gegaan.

Vaak zag ik op de televisie Chinezen in het park hun oefeningen doen. Elke keer dacht ik: dat wil ik ook!

Het was me nooit gelukt om iemand te vinden, en een beetje in de buurt, die les gaf hierin. Op een gegeven moment zag ik het nog eens op de televisie en toen ben ik gericht gaan zoeken in de omgeving van Rotterdam. Ik had er trouwens nooit aan gedacht om iets verder te kijken dan alleen Rotterdam. Opeens kwam ik de website van Jolanda Wennink, toen nog Vijgenboom, tegen.

De hele website heb ik toen nageplozen en ik dacht, dit is het! En ook nog in de buurt, dus te doen op mijn scootertje. Diezelfde dag mailde ik nog om te vragen of ik bij haar een proefles mocht meedoen en me, als er plek was, op kon geven voor haar lessen. Binnen een dag had ik antwoord van een enthousiast persoon, ze nodigde me van harte uit voor een proefles. Er was nog plaats bij haar lessen op de donderdag-avond en ik kon, als ik wilde, gelijk met de lessen beginnen. Dat deed ik dus. Hier heb ik echt nooit spijt van gehad!

Ha, in het begin kon ik er echt helemaal niets van. Op de een of andere manier kon ik die bewegingen niet doen. Ik wilde wel, maar het ging gewoon niet. Toch ben ik blijven volhouden met een big smile op mijn gezicht. En gaandeweg ging het steeds beter. Ook omdat ik een paar kilo'tjes ben afgevallen ben ik veel soepeler dan ik een hele lange tijd geweest ben. Ik heb ook minder last van rugpijn en mijn been met restverschijnselen van een (hernia)



verlamming reageert beter. Soms zijn de lessen voor mij zo inspannend dat mijn bovenbenen trillen. Pijnlijk soms, maar dan weet je dat je lekker bezig bent geweest. En ik moet zeggen. Wanneer ik in de spiegel kijk als ik mijn oefeningen thuis doe, dat het er al aardig op begint te lijken. Ik vind het ook zo leuk....!

Jolanda doet de bewegingen zo soepeltjes, dat het lijkt of ze danst. Dat komt ook door haar jarenlange danservaring. En dan heb ik het niet over haar dans-QiGong, wat er trouwens ook geweldig uitziet. Vooral wanneer het met een groepje gedaan wordt.

Ik vind het nog steeds geweldig om te doen. Eerst waren de lessen TaiJi en QiGong gemengd. Nu zijn dat aparte lessen. De ene keer is het een inspannend uurtje, een andere keer super relaxed.

Voorstellen (vervolg over Sidon)

Wat ik er geweldig aan vind? Tja, je leert je lichaam kennen en ernaar te luisteren. Dit samen met de specifieke QiGong bewegingen geven mij een enorme vrijheid. Door het super enthousiaste lesgeven van Jolanda geeft het me elke keer weer een boost. Dan kan ik er weer een tijdje tegenaan. En ja, de ene keer gaat het beter dan de andere keer. Dat hoort erbij. *Sidon*

Jolanda:

Sidon is zo'n mooi voorbeeld van vooruitgang door de wil om te veranderen en haar doorzettingsvermogen. Ze heeft het niet gemakkelijk gehad. Echter... haar enthousiasme in de lessen, het thuis blijven oefenen en de stap om te veranderen en wat kilo's kwijt te raken hebben geresulteerd in een Sidon met stralende ogen, die beter in haar vel is gaan zitten en steeds sterker wordt. Vanaf het begin dat ze bij ons in de les kwam zag je haar al zichtbaar genieten van de bewegingen. Zo bijzonder... en dat ondanks dat de bewegingen haar niet al te gemakkelijk afgingen. Maar zij ging ervoor! En als je haar nu ziet trainen! Chapeau...

Iedereen heeft zijn/haar eigen grenzen. Sidon is haar grens gaan leren voelen en heeft die grens langzaam en bewust al een heel stuk verbeterd. Ze is een goed voorbeeld van hoe het kan! Ik ben dan ook echt enorm trots op haar en zeg haar dan ook: "Blijf zo mooi stralen lieverd, genieten van wat je doet en blijf vooral lekker rustig oefenen. Je bent enorm goed op weg... Ik hoop dat we nog lang van elkaar mogen genieten in de lessen."

Het lesgeven aan mensen zoals Sidon stimuleert mij enorm, ik leer er veel van en hoop dit nog jaren te mogen doen. *Jolanda*



Nieuw: beginnerslessen

Maandag 6 januari is er een introductieles van een uur in 'BSO de Vrijbuiters', voor een vergoeding van 5 euro. **We beginnen om 19.15 uur** en doen QiGong en TaiJi. Dit is om iedereen de gelegenheid te bieden om eens te proeven aan TaiJi en/of QiGong. Locatie 'BSO de Vrijbuiters', Riederhof 39, Barendrecht in de gele ruimte. Dit zijn beginnerslessen.

Daarna begint er een lesblok. Ouders van de BSO krijgen een aantrekkelijke korting die ik afstem met BSO. Deze lessen zijn voor beginners en dus voor iedereen goed te doen. Kom gewoon eens meedoen en voelen of het iets voor je is.

Vanaf maandag 13 januari:

Maandagavond 19.15 – 20.15 uur: TaiJi

Maandagavond 20.35 – 21.35 uur: QiGong

Geef je wel even op voor de introductieles om er zeker te zijn van een plek en kom het ervaren! Niet denken, gewoon doen! Meer lezen over TaiJi en QiGong en welke korting voor BSO? Kijk op mijn website <http://www.jo-qigong-taiji.nl/>

Er zijn ook lessen in Waterpoort Carnisselanden. Kijk op mijn website bij tabblad lessen voor meer informatie over alle lessen en ook workshops. Er is bijvoorbeeld een leuke workshop waaier in aantocht.



Donderdag 12 december 2013

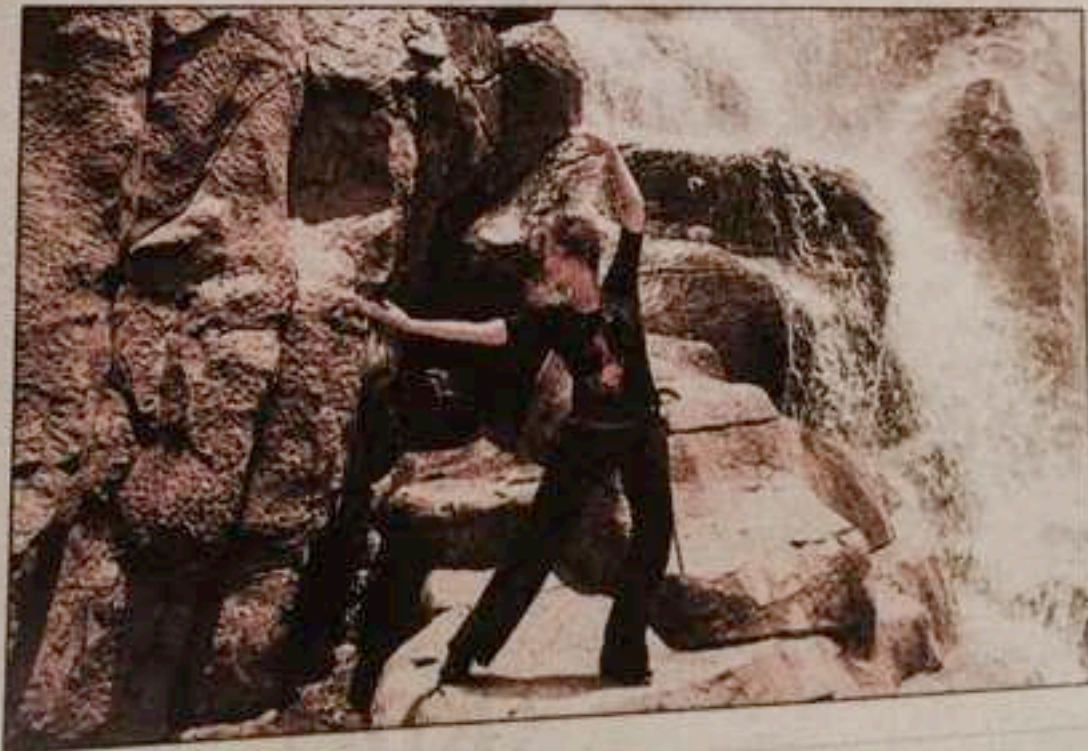
TaiJi en QiGong bij BSO

BARENDRECHT - Vanaf januari zijn er wekelijks op maandagavond lessen TaiJi en QiGong in de ruimte van BSO de Vrijbuiters in Barendrecht. Maandag 6 januari is er een introductieavond en betaalt iedereen maar vijf euro.

Daarna begint het lesblok van tien lessen. Ouders van deze BSO-locatie krijgen korting. Deze lessen zijn voor beginners en voor iedereen (jong/oud, man/vrouw) goed te doen. Er zijn ook lessen in Waterpoort. Kijk op www.jo-qigong-taiji.nl bij het tabblad

lessen voor meer informatie over alle lessen en workshops. Er zijn vele manieren om rust en balans te vinden, zoals TaiJi en QiGong. Dit zijn eeuwenoude Chinese traditionele rustige bewegingsvormen die in Nederland steeds meer aan populariteit winnen. Door middel van rustige soepele oefeningen op mooie muziek leert men heel bewust met lichaam, ademhaling en geest om te gaan.

Zie voor meer informatie www.jo-qigong-taiji.nl, mail naar jo.qigong@upcmail.nl of bel 0180-611438.

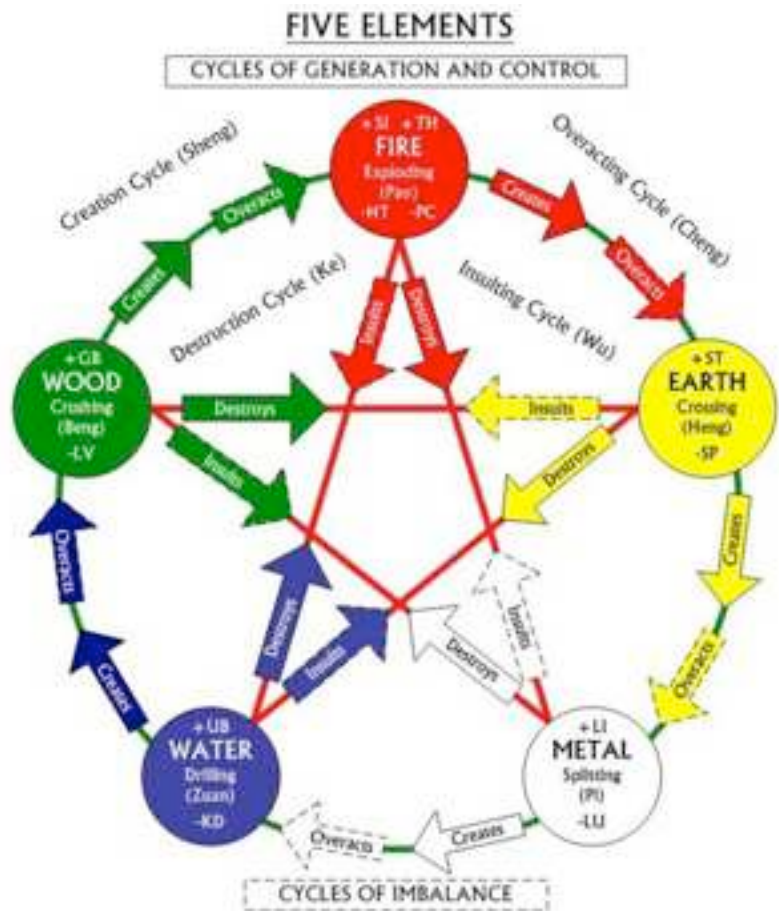


Te koop: jongens/herenfiets Te koop:

Leuke weetjes

opgeschreven vanuit de lessen van.... Sui Qingbo en Lena du Hong:

- Het bewegen en laag houden van de elleboog is van belang om te ontspannen maar ook bijvoorbeeld om hartproblemen te voorkomen. Veel bewegingen zijn ook roterend vanuit de elleboog.
- Belangrijk bij het beoefenen van QiGong = ademen + het je voorstellen + bewegen.
- De 12 meridianen elke dag bewegen/kloppen is gezond.
- Bij longproblemen de nieren ook behandelen.
- Niet diep kunnen ademen? Concentreer je op je voeten (diep naar beneden ademen). Armen zijwaarts omhoog inademen en uitademen armen naar beneden.
- Als je je hand optrekt, d.w.z. arm ophoog brengt, denk je aan het punt dikkedarm 4, (longen en dikkedarm, duim + wijsvinger). Als je je hand laat zakken denk je aan het punt hart 4 (hartmeridiaan binnenkant pink). Als je je hand intrekt, denk je aan het Laogong punt (midden in je handpalm).
- Bij het uitstappen: bekken openen en heup opzij draaien!
- Bij de westerse medicijnen: ademen is het uitwisselen van lucht. Bij de Oosterse TCM: ademen is uitgooien oude lucht (Qi) en innemen nieuwe lucht (Qi).
- De huid zorgt voor de afweerkracht, ook wel de WeiQi genoemd.
- De longen zijn ook verantwoordelijk voor Qi. In 23 stappen komt de ingeademde lucht tot in de longblaasjes. QiGong activeert de elasticiteit ervan.
- Bij ademen gaat het niet alleen om het IN- en UIT-ademen, maar ook wat er gebeurt in het tussenstuk van je ademhaling.
- Ademen heeft invloed op: de hersenen, het vegetatieve zenuwstelsel, het rustig maken van de geest, beperken van aangeboren hersenactiviteit, beperken van gedachten, etc.
- De oefening van het douchegevoel aan het einde van een vorm is het van boven naar beneden bewegen met je handen. Dit is een nierfunctie-oefening.
- Nier- + longoefeningen gaan vaak samen.



Heb jij ook een leuk weetje? Geef het door aan JO.

Gezond...

Een goede manier om de betekenis van slaap te begrijpen is door te kijken wat er gebeurt als we niet of te weinig slapen. Slaapgebrek blijkt het functioneren van onze hersenen sterk te beïnvloeden. Het tast ons geheugen, ons concentratievermogen, ons spraakvermogen, onze reactiesnelheid en besluitvaardigheid en ons gevoel voor tijd en ruimte (planningsvermogen) aan. Daarnaast beïnvloedt het onze emoties en fysieke gezondheid. QiGong en TaiJi kunnen helpen bij slaapgebrek. Je leert je balans (terug) te vinden met je ademhaling en concentratie, het loslaten van gedachten bijvoorbeeld.

Hoe meer kennis je hebt over je slaap, des te meer inzicht je krijgt in je eventuele slaapprobleem en hoe je dit kunt aanpakken.

Wil je meer weten over de slaap en:

- Wat is slaap en waarom slapen we
- Slaapschuld
- Slaapcyclus
- Kernslaap en restslaap
- Hoeveel slaap heb je nodig
- Slaap en leeftijd
- Vrouwen en slaap
- Slaapstoornissen
- De vicieuze cirkel van slapeloosheid
- De biologische klok
- Ochtend- en avondmensen
- Het belang van regelmaat voor goede nachtrust
- Snurken
- Dromen

Klik door naar <http://educatie.ntr.nl/beterslapen/index.jsp?nr=574728>





Research

What are the benefits of TaiChi Chuan? My goodness where do I start? Because the TaiChi benefits in terms of health and mental wellbeing are broad in scope and all encompassing in nature.

OK, well let's start at the start and focus just on the health benefits of TaiChi for a moment, and to be honest, that's why most folks first get interested in TaiChi ... they want something that will benefit their health in a way that will carry them into their elder years.

Has TaiChi
Improved Your Life?
Do you have a story about how TaiChi
has benefited your life?
[Share it with everyone!](#)

Over on the What is TaiChi Chuan? page, I outlined how TaiChi is a choreographed sequence of movements characterized by its emphasis on relaxation, slowness, coordination, and mindfulness. Right there you should start getting the picture of the benefits of TaiChi.

But let's go into a few more details.

There are four basic things that I focus on when I first start teaching TaiChi to a new student:

1. Foundation strength,
2. Relaxation and looseness,
3. Coordination,
4. Breathing.

Read the entire article on this interesting website:

<http://www.tai-chi-wizard.com/benefits-of-tai-chi.html>

Materiaal

UIT BOEK: 'Een andere aanpak van reumatische aandoeningen'

Door: Dr. Paul Lam & Judith Hortsman

"Inleiding

Reuma is een verzamelbegrip voor gewrichtsklachten en is een van de meest voorkomende chronische aandoeningen ter wereld. In Nederland lijdt ca. 1% van de volwassen bevolking aan reumatoïde artritis, 30% aan artrosos, 0,1% aan de ziekte van Bechterew en 0,05% aan SLE.

Wereldwijd lijkt een op de zes mensen aan reumatische aandoeningen of bijbehorende spier- en gewrichtsklachten; dat is bijna een miljard mensen.

In de ontwikkelde landen is reuma de belangrijkste oorzaak van mobiliteitsproblemen bij mensen boven de 65; een zeer grote kostenpost voor de gezondheidszorg. Maar wat het mensen kost te leven met de pijn, stijfheid en mobiliteitsproblemen die reuma veroorzaakt, is nog veel meer. Omdat er voor de meeste soorten reuma geen genezing mogelijk is, worden veel mensen depressief; ze denken dat ze niets aan hun klachten kunnen doen en ze berusten in een minder actief leven. Dat is jammer. er zijn namelijk verschillende behandelingen die echt helpen. Onderzoek toont aan dat mensen die actief hun klachten bestrijden hun kwaliteit van leven kunnen verbeteren.

Dit boek biedt een overzicht van wat reumatische aandoeningen zijn en wat u eraan kunt doen. Het bevat naast informatie over de verschillende soorten reuma en de traditionele behandelmethoden handige tips en leefregels en bespreekt een aantal veelbelovende aanvullende behandelingen.

Centraal in dit boek staat het tai-chiprogramma, een reeds veilige en rustige oefeningen voor mensen met reuma, ontwikkeld door een huisarts, tai-chi-instructeurs, een fysiotherapeut en twee reumatologen. U hoeft nergens diepe kniebuigingen te maken en u leert qigong, speciaal bedoeld voor genezing en ontspanning. Het programma is door iedereen te volgen en is een goede manier om de pijn en stijfheid als gevolg van reuma te verlichten.

Meer dan 60.000 mensen hebben het programma gevolgd waarbij 90% van de deelnemers aangaf dat hun symptomen dankzij het programma minder waren geworden en dat ze minder pijn hadden, zich ontspannen en rustig voelden, flexibeler waren en sterkere spieren kregen. Op basis van deze resultaten is een wetenschappelijk onderzoek gestart naar de positieve effecten van tai-chi op artritis."

Jolanda: zelf heb ik er ook enorm veel baat bij. Mijn gewrichten (artrose) zijn enorm verbeterd door beoefening van voornamelijk Qigong, maar ook TaiJi. Wel moet ik er eerlijkheidshalve bij zeggen dat ik elke dag oefeningen doe en train. Maar het is absoluut geen straf, ik geniet er zelfs van en voel me er onwijs lekker bij! Wil jij het ook eens proberen?

Klik door naar www.JO-qigong-taiji.nl en lees ook bij tabblad 'Ervaringen' mijn ervaring en die van anderen.





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:

Op mijn Facebook pagina zijn er sinds de vorige editie weer 18 fans bijgekomen.

Je kan zo af en toe eens naar mijn pagina kijken.

Maar... vind jij mijn pagina ook echt leuk?

Klik dan op:

✓ Vind ik leuk

en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

Ik zet er zo nu en dan wat leuke weetjes op.

Dus je wordt niet overladen met allerlei berichten.

JO-qigong-taiji is te volgen op Facebook en Twitter:

Facebook: <https://www.facebook.com/JOqigongTaiji>

Twitter: http://twitter.com/jo_qigong



Het laatste nieuws en informatie over de lessen zie je op:

www.JO-qigong-taiji.nl