



Nieuwsbrief



najaar 2008

Inleiding door Jan Langedijk

Kleurrijke herfst

De kleurrijke herfst is alweer in ons midden. In deze nieuwsbrief een kleine terugblik met hoogtepunten van de zomer en een vooruitblik naar september tot en met december 2008. Wat er allemaal komen gaat op het gebied van yoga en Tá Chi zoals ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops, concerten en lezingen

Terugblik op de zomermaanden

De eerste Yoga en Táí Chi strand picknick

De eerste Yoga en Táí Chi strand picknick op 24 augustus op het stille strand in IJmuiden, IJmuiderslag genaamd, was een prachtige ervaring. Het



weer was wat minder, maar met de kragen op, hebben zeventien Yoga en Táí Chi beoefenaars genoten van de elementen strand, zee en ruimte. Ieder bracht wat te eten en te drinken mee en onder het gitaarspel en het mooie lied van zangeres Marloes Bloedjes genoten wij van de lekkernijen die waren meegebracht.

Parktrainingen geslaagd

Ook de parktrainingen in Hoofddorp, Haarlem, Santpoort en Beverwijk waren geslaagd. Het beoefenen van Táí Chi in de frisse buitenlucht in het park, geeft



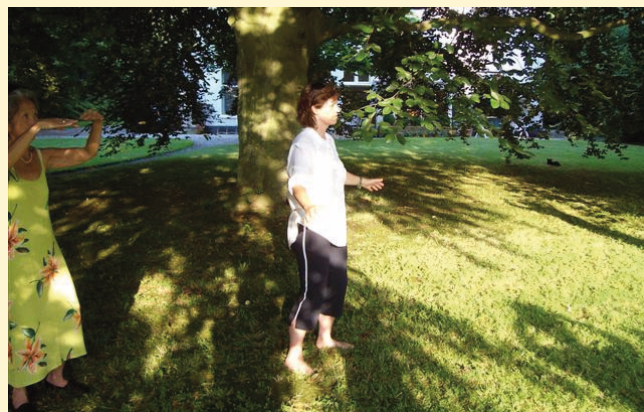
YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND



velen nieuwe energie. Vooral in het voorjaar zorgt de zuurstof voor een krachtige lever chi kung. In de zomermaanden zijn de Tibetaanse yoga en de wat zachtere meditatieve chikungs belangrijk zijn voor het versterken van de botten en gewrichten en het beoefenen van de innerlijke glimlach en maken de mooie tao verhalen de zomer compleet.

De oude bomen van gastvrouw Mieke

De laatste parktraining was in de mooie tuin van onze gastvrouw Mieke Koster in Beverwijk. Waar wij de boom chi kung deden; opbouw oefeningen vanaf de voeten tot aan de kruin. Om te zijn zoals die krachtige boom. Al jaren mogen wij gebruik maken van de oude bomen in de tuin van Mieke en daarom danken wij haar via deze brief voor de gast vrijheid! Er zijn nog foto's gemaakt van de laatste lessen in de diverse parken waar wij genoten van kruidenthee en zelf meegenomen appeltaarten, cake, koek en drinken.



Tái Chi demonstratie en Olympisch vuur in het Zonnehuis

In het kader van de Olympische Spelen werd er in het verpleeghuis waar ik werk een Chinese feestmiddag georganiseerd. De mensen van de activiteitenbegeleiding vroegen of ik met nog een paar anderen een Tái Chi demonstratie wilde geven. Ik heb Jan gevraagd en die zei onmiddellijk ja.

Ook Elly en Els uit onze groep wilden direct meedoen. Met z'n vieren reden we op 14 augustus richting Amstelveen, naar Het Zonnehuis.

In de hal brandde het Olympisch vuur en de recreatiezaal was mooi versierd. De bewoners zaten in een grote kring en keken afwachting naar ons. Met z'n vieren konden we een blok vormen en als eerste lieten we de 37-vorm zien. Het was doodstil in de zaal. Zelfs de mensen van de gesloten afdeling waren stil. Dat was bijzonder, want meestal gaat het gebeuren aan hen voorbij.

Als tweede deden we de waaivorm. Jan kroop daarna achter de microfoon en nodigde de mensen uit om met ons een aantal oefeningen mee te doen. Ik had van te voren niet kunnen bedenken wat er toen gebeurde. Bijna iedereen deed mee. Heel geconcentreerd gingen armen omhoog, werden handen rondgedraaid, werd het lichaam een beetje bewogen.

Bij een man die zo vaak boos is, rolde een traan over zijn wang. Een andere man, die eigenlijk aan het begin al weg wilde, zat nu ademloos te kijken. Een oude vrouw liet vol trots zien wat ze zich nog herinnerde van haar Tái Chi van vroeger.

Jan liet de mensen ervaren dat er ondanks hun beperking soms toch nog een beweging gemaakt kon worden. Het deed de mensen zo goed. De langzame bewegingen maakten hen rustig. De sfeer was goed, feestelijk en vredig.

Jan liet nog de prachtige sabeldans zien en deed samen met Elly en Els de zwaardvorm. Terug in de auto waren we allemaal onder de indruk van deze bijzondere middag, een middag met een gouden randje.

Marianne (Hoofddorp)

Sabelvorm 2008

(maandagen 7 t/m 28 juli van 19.00 - 21.00 uur en zaterdag 30 augustus van 10.00 - 16.00 uur)



Wat vooraf ging

Voor de eerste keer wordt er bij Tái Chi school Kennerland de Sabelvorm gegeven. Als je weet en gezien hebt hoe Jan en Jaap deze uitvoeren - en er ook nog een prijs mee wonnen, begrijp je dat ook ik mijn agenda erop nasloeg en dit graag wilde leren. Nou moet ik wel bekennen dat ik een ietwat langzame leerling ben, maar ondanks dat heb ook ik de zwaardvorm eens alleen kun-nen “draaien”. Er is er na diverse herhalingen toch nog wel wat blijven hangen, dus moet de sa-belvorm toch ook binnen mijn bereik liggen. Op de bevestiging stond dat we bij mooi weer buiten en bij slecht weer in de VU zouden aantre-den. Eveneens wederom aandacht voor het feit dat het een relatief makkelijke vorm is om te leren en dat deze zowel je kracht alsmede ontspanning en soepelheid bevordert. Nou, helemaal kasie voor mij dus. De tijd zal het leren.....

De sabel

Is een van de 18 wapens uit de chinese vechtkunst en naast de speer, het zwaard en de waaier de meest geliefde vorm om te beoefenen. De sabelvorm schijnt ook de makkelijkste van de 4 te zijn. In het chinees heet de sabel DAO en bestaat uit een gevest (met knop), de stootplaat verdeelt het gevest van het scherpe gedeelte dat bestaat uit rugzijde (is platte kant), scherpzijde en punt.

De deelnemers

Waren allen geoefenden Tái Chi' ers van de school van Jan. Op zaterdag waren er nog enkele deelnemers van een andere school.

De eigenlijke sabelvorm workshops tijdens de avonden

Het weer zat ons de 1e maandag niet echt mee, want we moesten al direct naar de VU. De groep was behoorlijk groot, maar met wat geschuif en gelukkig allemaal houten (leen) sabels, was het wel te doen. Eerst kregen we enige theoretische kennis over de DAO, zie o.a. boven onder “de sabel”. Ook kregen we een beknopte versie uitgereikt van de vorm en een uitgebreide versie met een artikel van Dirk Jan ter Haar over wapentraining in taiji (overgenomen van [HYPERLINK .http: home.hetnet.nl/~wuwo/wapens.htm](http://home.hetnet.nl/~wuwo/wapens.htm)). Vervolgens begonnen we wat oefeningen te doen met de sabel om daarmee wat vertrouwd te raken, omdat deze oefeningen in de vorm gepraktiseerd zouden worden. En toen begon het echte werk: de beginstand en de opening! Nou, als je al eens getachied hebt, is dat appeltje eitje (zegt ze nu), maar als je thuis komt, is alleen die opening alweer bijna vergeten doordat je van die “zwaard gewoonten” af moet komen. Over thuis gesproken: ook daar heb je niet echt de ruimte om je pas geleerde stapjes en bewegingen lekker te oefenen. Gelukkig hadden we ook nog parktraining en kon daar de kennis weer opgefrist worden....

De 2e maandag kregen we het weer waar we recht op hadden: buiten bij het “Paleis op Water” aan het zijkanaal B verzamelen en toen naar die zo vaak door Jan genoemde berg (tikje jaloers ben ik wel!!) De voor- achter- en zijmuren werden afgebakend met (naar later bleek) bekerhouders en er werd een warming-up uitgevoerd. En toen mochten we weer! Gelukkig was ik niet de enige die eigenlijk alleen de beginstand van



vorige week nog wist ! Heel veel herhaald van de 1e avond, behoorlijk veel geproefd van de nieuwe stapjes alsmede sabelbewegingen en ik blijf me verbazen over het geduld van Jaap en Jan om de -ogenschiijnlijk besproken simpele- vorm keer op keer voor te doen en uit te leggen. Vol goede moed heb ik die avond thuis, met behoud van het servies, kunnen laten zien wat ik geleerd heb. Jammer genoeg was het de andere ochtend alweer een beetje weg, maar de beginstand wist ik nog!!

De 3e maandag hadden we weer pech door binnen te moeten trainen: dankzij de vakantiegangers was het gelukkig minder druk en daardoor hadden we sowieso meer ruimte. Alles van de voor-gaande keren herhaald en dat is wel een prettige manier van les krijgen. Vervolgens tijdens de les weer veel voorgedaan door Jan en Jaap en eerlijkheidshalve vind ik dat niet altijd even prettig: het liefst doe ik dan al een beetje mee, maar uit ervaring weet ik dat het beter is maar “ff” te kijken. De eigenlijke 37-vorm herken je op bepaalde vlakken met name bij de Gouden Hanen en ook de windstreken. En dan valt de 37-Lotustrap toch wel een beetje in het niet als je die eerste kick in deze vorm geeft! Sowieso heb je veel aan de 37-vorm, omdat de standen al bekend zijn. Voor diegenen die de 43-vorm draaien, schijnen er ook overeenkomsten in te zitten en als zwaard-beoefenaar in spé, heb ik ook de nodige overeenkomsten ontdekt. Als afsluiting deze avond lieten we in 2 groepen aan elkaar zien wat we al kenden en dat was best veel!!!!

Geluk viel ons wederom ten deel op de laatste maandagavond: BUITEN ! Na de bolderkar ont-daan te hebben van de zijmuren en het kleed voor de gebruikelijke theepauze gedropped te hebben, kregen we weer een warming-up. Die voelde gewoon al veel beter omdat je buiten bent (maar volgens mij waren we allen al warm genoeg). Alles herhaald en de resterende kicks in vo-gelvlucht aangeleerd. In kleine groepjes vervolgens alles nog eens doorgenomen en zelfs enkele op de i kunnen zetten. Vervolgens weer een demonstra-

tie aan de anderen gegeven en naar mijn mening was de groep “Jan en Jaap” het grootste voorbeeld! Echter, de overige groepen draaiden de gehele vorm met veel “afkijken” en ik had best het gevoel dat we dit tot de 30e van de volgende maand konden blijven oefenen en herhalen en dan ons diploma hadden verdiend.

De gehele vorm op zaterdag

Nou, blijkt maar weer dat een ieder krijgt hetgeen ie verdient: wat een weertje en wat een vergis-sing van Sandra die gewoon bij de VU stond, terwijl zij zelfs direct lopend had kunnen komen. Diverse zeilen uitgespreid, wc-regels besproken en voorts gauw beginnen, want we gaan het vast niet allemaal redden..... Als opwarmertje, niet letterlijk maar weer even het gevoel van de sabel krijgen, diverse oefenin-gen, bewegingen en vormdelen doorgenomen. Toen de opzet van de dag doorgesproken: 3 blok-ken qua vorm; na elk blok voldoende tijd om vragen te stellen c.q herhalingen uit te voeren en dan het 2e deel van de middag gebruiken om de gehele vorm te verfijnen en desnoods “stop” te roepen als je het “ff” niet wist. Zogezegd, zo gedaan. Blijkt toch dat ik (en velen met mij) diverse dingen thuis niet geheel volgens de sabelvorm hebben geoefend, zodat ter plekke weer het een en ander moest worden afgeleerd. Wat ik heel prettig vond was het feit dat er nu inderdaad voldoende tijd voor het laatste deel was (hoewel ik thuis alweer sta te “stoeien”). Ook is de tip om altijd in de richting te kijken naar waar de DAO heengaat, heel waardevol. Deze dag kregen we als afsluiting een Taotekst uit de bundel van Jan met een toepasselijk gekozen thema; “Wil je lekker sabelen? Hou het dan niet alleen bij beginnen, maar blijf oefenen om door te kunnen gaan.” Volgens mij kan ik voor een ieder verwoorden dat we dankzij Jaap en Jan weer een erva-ring rijker zijn geworden en daarom wil ik op deze wijze beide docenten ook hartelijk danken!





Agenda najaar 2008 begin 2009



Yoga & Táí Chi voor een ieder die belangstelling heeft!

Alle workshops worden gegeven in de Volksuniversiteit Haarlem, Leidsevaart 220.

Aanmeldingsadres van Jan Langedijk: 0255-536556 of j.langedijk@planet.nl

**Zondag 26 oktober 2008
van 12.00 uur tot 16.00 uur**

Workshop The Heart of Yoga, Viniyoga en meditatie.

De inmiddels overleden Sri T. Krishnamacharya uit het Indiase Madras, dé Yogameester van de 20e eeuw, is een klassiek voorbeeld van wat yoga-ademhaling met je kan doen en wat de voordelen van deze ademhaling zijn.

Programma onder leiding van Jan Langedijk:

- kennismaken met Viniyoga
- Viniyoga les
- bespreken Viniyoga les
- pauze
- Viniyoga oefenschema's maken
- Viniyoga les
- bespreken Viniyoga les
- afsluiting.

Kosten: € 25,-- incl. koffie / thee en studie materiaal (neem eten en schrijfmateriaal mee)

**Vervolg is op zondag 11
januari 2009**

Workshop Tibetaanse yoga en meditatie.

Veel oefeningen zijn gedeeltelijk afkomstig uit Kum Nye ontspanning, een geheel van Tibetaanse yoga ontwikkeld door Tarthang Tulku. Daarnaast wordt de Indiase Vini yoga gegeven, met meditatie en pranayama.

**Zaterdag 13 december 2008
van 12.00 uur tot 16.00 uur**

Workshop doortrekken van energie Yin, Yang & Chinese zelfmassage

Deze workshop is geschikt voor ieder die meer met energie wil werken. Je leert in een middag een speciale manier van het hoofd over de rug, naar de voeten en van de voeten terug naar het hoofd met energie / polariteit – acupressuur te werken. Zelfmassage, met vooral aandacht voor je hoofd, nek en benen samen met een helende Chi Kung.

Alles staat op stencil en dat krijg je mee.

Onder leiding van Jan Langedijk.

Kosten € 25,-- incl. studiepakket.

**Vervolg is op zaterdag 7
februari 2009**

Workshop P.A. Therapie

P.A. therapie, is een techniek die de mens leert met bewustwording en ontspanning, de samenhang van lichaam en geest in evenwicht te brengen! Het is een behandeling die zeer de moeite waard is om te leren. Zelf heb ik vele mensen behandeld met deze P.A. therapie met goede resultaten. Vooral mensen met gewrichtsklachten, enkels, knieën, heupen, polsen, ellebogen, schouders en nek. Er wordt gewerkt met tweetallen met de kleding aan op een massagetafel. Een volledig studiepakket met de hele behandeling krijg je mee!

Datum nog onbekend!

Concert Shakuhachi Japanse bamboefluit

Concert Shakuhachi Japanse bamboefluit gespeeld door de voorzitter van het Nederlands Shakuhachi Genootschap, leraar Kees Kort. De Shakuhachi is een eeuwenoud instrument afkomstig uit Japan en komt oorspronkelijk uit het oude China. Hoorbare meditatie ofwel klanken die ontstaan vanuit de diepte van de verstilde geest. Zodra de datum bekend is volgt nieuwe informatie.

**Zondagochtend 28 december
en maandagochtend
29 december 2008 van
8.00 uur tot 9.30 uur**



Tweedaagse workshop Tái Chi Shaolin

Shaolin oefeningen onder leiding van Jan Langedijk

- Yi Jin Jing methode, 12 spierversterkende oefeningen
- Ba Duan Jin methode, 8 zijde oefeningen (lichte oefeningen)

De Yijnjing methode komt van de Indiase monnik Bodhidharma. Hij leerde de monniken rond 527 na Chr. de Chanmeditatie en Yijnjing oefeningen. Yijnjing zijn oefeningen ter versoepeling van de pezen. Men verstaat onder Yijnjing een oude oefenvorm, die tegenwoordig nog veel wordt toegepast. Afgezien van de positieve effecten op de algemene gezondheid, zijn het ook uitstekende therapeutische oefeningen in de herstelfase na orthopedische trauma's. Ze versterken de arm-, been- en borstspieren en corrigeren de kwaal van de ronde rug. De oefeningen worden licht uitgevoerd, zijn geschikt voor chronisch zieken en voor jongeren met zwakke spieren. Voor een ieder die zijn lichaam en geest jong wil houden! Deze twee methodes zijn zeker al 800 jaar in China in praktijk.

Tijd: van Op de maandag is er een extra les van 19.30-21.00 uur .
Kosten € 45,- incl. studie pakket Shaolin.

Kerst & Oud en Nieuw Yoga & Tái Chi



Voor alle Yoga & Tái Chi studenten + introducés

Uitnodiging

Zoals ieder jaar gebruikelijk gaan wij een sfeervolle Kerst & Oud en Nieuw Yoga & Tái Chi avond houden.

Het programma ziet er als volgt uit:

- Er wordt gewerkt met passende muziek.
- Zachte Chi Kung sessies een kleurenmeditatie over de 5 elementen met de 5 helende klanken en Tao gedichten.
- We eindigen natuurlijk met ontspanning bij een Tibetaans klankschaleconcert met gongen.
- De avond wordt afgesloten met en de traditionele krentenmik met kruidenthee.

Maandag 15-12 en donderdag 18-12 in Beverwijk.

Dinsdag 16-12 in Hoofddorp.

Woensdag 17-12 en vrijdag 19-12 in Haarlem

Tijd: van 19.30 uur tot 21.30 uur.

Kosten: € 5,- per persoon.

Zaterdag 22 november 2008

STN Taiji Festival. Wij doen weer mee! Jij ook?

Noteer deze datum dan vast in jouw agenda!

Plaats: Sporthallen Zuid, Amsterdam.