



Nieuwsbrief



najaar 2010 september t/m december

Van harte welkom in het Yoga- en Táí Chi seizoen van het najaar 2010 en hierbij de nieuwsbrief op het gebied van Yoga en Táí Chi.

De zomer is alweer voorbij en in deze najaarseditie kijken we terug naar de hoogtepunten van de afgelopen zomer en blikken we vooruit tot het eind van 2010 met agenda tips voor 2011. Wat er allemaal komen gaat op het gebied van Yoga en Táí Chi, zoals ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops, concerten, Yoga & Táí Chi kerstviering en lezingen.

Inleiding door Jan Langedijk

Terugblik op de zomermaanden



Táí Chi zomerpark 18 vorm deel II

Dit jaar in de park trainingen hebben wij ons verdiept in de 18 vorm deel II. De 18 oefeningen die het lichaam gezond en vitaal houden, verhogen het energie niveau door de meditatieve bewegingen, zachtheid en te luisteren naar de ademhaling. Deze 18 vorm II wordt herhaald in de open lessen in de zaal. Zo kunnen wij weer terug kijken op geslaagde en energievolle Táí Chi zomerpark trainingen in Haarlem, Beverwijk en Hoofddorp.

Ook waren er weer Táí Chi- en Yoga beoefenaars die het buiten oefenen een bijzondere ervaring vonden.



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND



Als vanouds sloten we de laatste parktraining af met gezamenlijk een hapje en drankje en natuurlijk een Tao verhaal van Lao-Tse.

De laatste donderdag was in Velsen-Noord op 29 juli 2010, bij Mieke Koster in de tuin met de boom Chi Kung sessie en een gedicht van Herman Gorter, voorgelezen door Simone Dresens.



Fragment uit "MEI" van Herman Gorter

Weet iemand wat op aard het mooiste is,
 Het aller mooiste? Welks gelijkenis
 hij ziet in alles wat hem vreugde geeft?
 Waarom hij lief heeft wat rondom hem leeft?
 Waarom dié rijkdom wil en dié een vrouw
 En één zichzelf, hoewel ze allen nauw
 weten dat ze iets zoeken dan een woord
 alleen? Weet iemand dit? Wel, hoort.
 Het is waarom het kuiken zoekt de hen,
 het kind de moederborst, waarom ik ben
 bang voor den winter en den herfst, den nacht
 van 't jaar - waarom een jong kind niet de pracht
 der sterren liefheeft, wel een vlam en vuur
 van een wit kaarsje - met een klaar ge tuur.
 Ligt hij op 't kussen wakker, lang, en met
 zijn ogen volgt hij 't waaiend flikkeren, het
 vlammetje brandt nog in zijn dromen voort.
 Het is waarom zang en muziek bekoort,
 maar marmer mij verschrikt en witte kleur,
 ik rode rozen liefheb en den geur
 van blinkend fruit en verf van donzig ooft.
 Het is waarom een meisje een man belooft
 te stoven in haar armen en verlangt
 naar 't warme mooie huwelijksuur, ze dankt
 hem voor zijn liefde, of hij anders kon.
 Het is het vuur, de warmte, 't is de zon.

De dichter Herman Gorter maakte deel uit van "de Tachtigers". Een groep dichters die rond 1880 gedichten en romans schreef. Zijn beroemdste gedicht is "Mei" en dat beslaat wel 150 pagina's en bestaat uit drie delen. "Mei" werd uitgebracht in 1889. Het hele eerste deel heeft hij op het landgoed "Beeckzangh" geschreven toen hij hier logeerde en hij veel wandelde in de duinen en aan het strand.



Mieke bedankt voor je gastvrijheid. Wij hebben weer genoten in je mooie tuin met die prachtige bomen.

Namens al je Táí Chi vrienden en Jan Langedijk.

Tái Chi in Dans sport-centrum in Beverwijk.

Op zaterdag 1 mei 2010 in de prachtige danszaal van dansschool La Passe hebben 10 Táí Chi studenten een demonstratie gegeven ter gelegenheid van het Oranjefeest in Beverwijk. Het was een bijzondere ervaring, vooral de speciale verlichting en de muziek waar wij we ons in andere sferen waanden.

Tái Chi op het buurtfeest in Hoofddorp

Op 12 juni gaven Táí Chi studenten uit Hoofddorp, Haarlem en Beverwijk een demonstratie waaier, Yangstijl, zwaard en sabelvorm op het plein 't Paradijs, Wijkraad Overbos. Het was een prachtige dag en de omstanders genoten van hun optreden.

Zomerspektakel voor kinderen met Yoga en Táí Chi

In Sporthal de Walvis was er op 15 juli jl. een waar zomerspektakel voor kinderen georganiseerd door stichting Welzijn Beverwijk. Wij hebben de hele dag workshops en demonstraties gegeven voor de kinderen. Het ging allemaal spelen-derwijs en de kinderen pakten zowel de Yoga als Táí Chi snel op. Het waren echte doeners. Het was voor het tweede jaar dat Babes en Jan door deze organisatie waren uitgenodigd. Het is prachtig om kinderen



Yoga en Táí Chi te geven. Je krijgt er veel voor terug, onder andere de vraag: Komt u volgend jaar ook weer..? Kijk voor meer informatie op onze site Kinder Táí Chi en Yoga.

Tái Chi School Kennemerland presenteert zich tijdens Haarlemse Sportfair

Door Sandra Eriks

Het was zondag 29 augustus 2010 en de regen kwam met bakken uit de hemel. Dit mocht de + 20 studenten van de Táí Chi School Kennemerland echter niet deren. Op de ijsbaan aan de Randweg in Haarlem deed de School van Jan Langedijk voor het eerst mee aan de Haarlemse Sportfair. Een evenement waarmee vele sportorganisaties hun aanbod voor het nieuwe seizoen onder de aandacht van het publiek wilden brengen. In verband met de slechte weersomstandigheden was de opkomst niet overweldigend, maar de bezoekers die de moeite hadden genomen naar het sportcomplex te komen, hadden volop keus. Van Schermen tot Basketbal en van Zumba tot Taekwondo, er was van alles te doen. Onder leiding van Jan Langedijk van Táí Chi School Kennemerland lieten de studenten de bezoekers kennismaken met de 37-vorm Yang stijl van meester Cheng Man Ching, de 43-vorm van meester Tang Wei en de Sabel-, Zwaard-, en

Waaivorm. Ook konden de bezoekers zelf meedoen tijdens de workshops met onder andere de 8 zijde oefeningen en de 4 windrichtingen. Al met al was het, ondanks het slechte weer, een leuk evenement waar iedereen met veel plezier aan heeft meegewerkt.

Reactie van de Sportfair organisatie:

Sportfair Haarlem ligt weer achter ons. Wij vonden dit een zeer geslaagd en sportief evenement. Hartelijke dank voor uw inzet en de aantrekkelijke programma's die jullie hebben aangeboden aan de bezoekers. Wij hopen dat het voor jullie als vereniging ook een geslaagde dag was! Doen jullie volgend jaar weer mee?



Gedurende de dag zijn er foto's en YouTube filmpjes gemaakt. De foto's (www.sportfair.nl/haarlem/foto-s) kunt u vinden op onze website. De YouTube filmpje kunt u vinden via ons YouTube-kanaal.

Nieuwe Táí Chi plek

Zwaard-, sabel-, waaier- en handvorm sessie in Spaarnwoude

Deze zomer hebben wij buiten, in de vrije natuur van Spaaarnwoude, vele vormen beoefend. Sinds enige tijd doen we dit niet meer op de berg bij de klimmuur maar op een nieuwe plek in de nabijheid van de kanobaan, een prachtig oefenveld met voldoende schaduw en om de hoek een naastgelegen toilet!



Agenda september t/m december 2010



Zaterdag 9 oktober 2010: Workshop Táí Chi en het Zen staan & lopen

Het Zen staan en lopen is een oefening van de 'zachte school'. Het werd door meester Sawai (Hsing-I) beschouwd als een der beste oefeningen om de Chi tot ontwikkeling te brengen. Zen staan en lopen is een meditatie oefening en heeft grote waarde voor de gezondheid.

Denk aan: zaal schoenen en makkelijk zittende kleding.
(Een middag van innerlijke rust.)

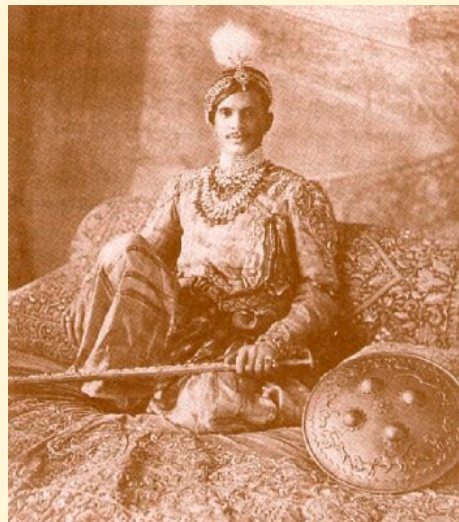
Tijd: 13.00 tot 16.30 uur

Kosten € 20,-- inclusief thee

Docent: Jan Langedijk

Adres: Volksuniversiteit Haarlem Leidsevaart 220

Inschrijving: Bij Jan op de lijst in de les of per e-mail j.langedijk@planet.nl



Zaterdag 6 november: Dit jaar geen STN competitie maar wel STN workshops.



Voor het 10e jaar zouden de studenten van Tái Chi school Kennemerland mee doen met de STN competitie. Helaas gaat deze competitie door omstandigheden niet door. Jammer, het is ieder jaar weer een hoogtepunt waar wij naar toe leven en altijd heel veel plezier beleven met elkaar om zo goed mogelijk voor de dag te komen met onze Tái Chi demonstraties. In plaats van de competitie organiseert de STN nu een dag vol met workshops, lezingen, vrij oefenen, enz. op dezelfde locatie als andere jaren: Sporthallen Zuid in Amsterdam.

Deze keer dus geen wedstrijden, maar wel een aanbod waarin veel mensen iets van hun gading kunnen vinden. U kunt op de website www.StichtingTáijiquan.nl de laatste nieuwtjes vinden.

Zondag 7 november 2010: Workshop met klankschalen & gongs



Een workshop voor iedereen die aangetrokken wordt door de magische werking van klankschalen. In deze workshop werken we met 40 klankschalen. Gongs die een diepere ontspanning geven. Je ervaart de langdurige klanken, rijk aan boventoonresonanties met trillingspatronen, die rond om je en in je lichaam voelbaar zijn als diepte massage! Sommige klankschalen brengen je naar een hogere staat van bewustzijn anderen naar een rustiger staat.

Meenemen: slaapzak of een plaid. Denk aan makkelijk zittende kleding. (Het belooft een bijzondere middag te worden.)

Tijd: 13.00 tot 16.30 uur

Kosten: € 20,-- inclusief thee

Docent: Jan Langedijk

Adres: Volksuniversiteit Haarlem Leidsevaart 220

Inschrijven: Bij Jan op de lijst in de les of per e-mail j.langedijk@planet.nl

Kerstviering 2010

Half december wordt ook dit jaar weer traditiegetrouw een sfeervolle Kerstviering gehouden in Hoofddorp en Haarlem.



Hoofddorp

Datum: Dinsdag 14 december 2010

Lokatie: Gymzaal Sparnholm 175 IJweg 1100 Hoofddorp

Haarlem

Datum: Woensdag 15 december 2010

Vrijdag 17 december 2010

Locatie: Volksuniversiteit Haarlem Leidsevaart 220



Tijden: 19.30 uur tot 21.30 uur
 Zaal open: 19.00 uur
 Kosten: € 7,--
 Informatie: Jan Langedijk 0255-536556
 j.langedijk@planet.nl
 Meenemen: Slaapzak of plaid en denk aan makkelijk zittende kleding

Tussen Kerst en Oud en Nieuw

Dinsdag 28, woensdag 29 en donderdag 30 december 2010:

Driedaagse Shaolin Tái Chi Shaolin oefeningen onder leiding van Jan Langedijk

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

De Yijin jing methode komt van de Indiase monnik Bodhidharma. Hij leerde de monniken rond 527 na Chr. de Chan meditatie en Yijinjing oefeningen. Yijinjing zijn oefeningen ter versoepeling van de pezen. De driedaagse Yijinjing methode geeft je nieuwe energie!

Familie, kennissen of vrienden mogen meedoen.

Meenemen: Slaapzak, plaid of badlaken

Denk eraan: Eet een beetje van te voren

Tijd: 8.00 – 9.30 uur en zorg dat je op tijd bent .

Kosten € 35,-- voor alle drie de dagen, inclusief studie pakket Shaolin

Adres: Volksuniversiteit Haarlem Leidsevaart 220

Inschrijven: Per inschrijfformulier of e-mail j.langedijk@planet.nl 0255-536556



Nog nader te bepalen datum:

- Lessen, oefen sessies, speer, waaier , zwaard en sabelvorm door Jan Langedijk en gastdocenten.
- Workshops Vini-Yoga, Kum Nye zelfmassage en Chinese Tuina massage.

Lesoverzicht seizoen 2010 - 2011

Dag	Tijd	Les	Locatie
Maandag	17.30 - 18.30 uur	Tái Chi basis (nieuw)	Beverwijk
	18.30 - 19.30 uur	Tái Chi vervolg II	
Dinsdag	18.30 - 19.30 uur	Tái Chi basis (nieuw)	Hoofddorp
	19.30 - 20.30 uur	Tái Chi vervolg II	
	20.30 - 21.30 uur	Tái Chi open les	
Woensdag	17.30 - 18.30 uur	Tái Chi basis (nieuw)	Haarlem
	18.45 - 19.45 uur	Tái Chi vervolg II	
	20.00 - 21.00 uur	Tái Chi open les	
Donderdag	18.30 - 19.30 uur	Tái Chi open les	Beverwijk
Vrijdag	19.00 - 20.00 uur	Tái Chi basis (nieuw)	Haarlem
	20.15 - 21.15 uur	Tái Chi open les	



Dirk de kat, die altijd bij zijn baasje Jan is als hij traint en past op zijn tai chi spullen!

Een plezierig en leerzaam Yoga en Táí Chi seizoen gewenst namens de bestuursleden van Táí Chi School Kennemerland.

Eric van Delft, Sandra Eriks, Walter van de Veldt, Alex Pot, Pascal Langedijk en Jan Langedijk.

Informatie adres:

J.Langedijk

Zijkanaal B weg 30 B

1981 LP Velsen Zuid

Tefoon 0255-536556

E- mail j.langedijk@planet.nl voor aanvraag nieuwsbrief