



Nieuwsbrief



Winter/voorjaar Yoga en Tái-Chi 2011/2012

Van harte welkom in het Yoga en Tái-Chi seizoen van de winter 2011/2012.

Na deze kleurrijke herfst, stappen wij alweer naar de wintermaanden, waarin wij in deze nieuwsbrief terugblikken op de hoogtepunten van de afgelopen zomer en vooruitblikken naar de komende wintermaanden. Wat kunnen we allemaal verwachten op het gebied van Yoga en Tái-Chi, ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops, concerten en lezingen ...

Inleiding door Jan Langedijk

Terugblik op de afgelopen maanden



Zaterdag 30 april 2011 was het Wereld Tái-Chi dag. In vele landen over de hele wereld werd er Tái-Chi beoefend. In Haarlem gaven de Tái-Chi studenten uit Kennemerland een demonstratie in de tuin van de Volksuniversiteit in Haarlem.



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND



Tái-Chi park zomertraining. Tussen de buien door was het droog en stoomde de Chi in de parken en genoten we allen van het beoefenen van Tái-Chi in de buitenlucht.



Nieuwe Tái-Chi leslocatie. Na 20 jaar met veel inspiratie en plezier in de Volksuniversiteit te Haarlem Tái-Chi lessen te hebben geven, zijn wij nu verhuisd naar een nieuwe locatie. De Beatrix school ligt in een landelijke en groene omgeving op de grens Haarlem – Overveen. Een prachtige nieuwe gymzaal, om te bouwen als theater met vele mogelijkheden. Het adres van deze nieuwe locatie is: Blinkertpad 3 in Haarlem. Wij hopen daar weer jaren van gebruik te kunnen maken met zowel Yoga als de Tái-Chi bijeenkomsten.

Laatste Tái-Chi park week. Met een hapje en een drankje en Tao gedicht is ieder jaar weer bijzonder. Mieke Koster, bedankt voor je gastvrijheid in je mooie tuin in Beverwijk! En ook iedereen bedankt die kruidenthee, appeltaart, cake, koek en drinken hebben meegenomen.



Tái-Chi demonstraties. We hebben genoten van de optredens tijdens de SportFair in Beverwijk, Haarlem en Hoofddorp. Demonstraties en workshops voor groot en klein. Vele mensen kwamen in aanraking met Tái-Chi en gevorderde studenten die er ook les in geven.



Deelname aan de SportFair. De SportFair is een dag waar sport in verschillende vormen centraal staat. Het is een landelijke sport promotiedag waar belangstellenden van alle leeftijden op een aantrekkelijke wijze kennis kunnen maken met verschillende sporten. De Tái-Chi School Kennemerland heeft in juni op de Sport Fair in Haarlem en in juli in Hoofddorp verschillende demonstratie en workshops verzorgd. Beide dagen werden druk bezocht door jong en oud. Voor meer informatie en korte film impressies van beide dagen kun je kijken op www.sportfair.nl.



Uit de kunst. Ons laatste optreden was bij UIT DE KUNST in Beverwijk op zondagmiddag 11 september 2011. Het leuke van zo'n middag is dat je altijd oud leerlingen tegenkomt die dan tegen mij zeggen: "Als ik jullie bezig zie met Tái-Chi, krijg ik er weer helemaal zin in"!

Langs deze weg bedank ik allen die zich deze dagen hebben inzet en zo hebben laten zien dat met de gezamenlijk demonstraties de eenheid van beweging en als groep wel heel uniek is.

Speervorm in Spaarnwoude.

Voor het eerst is er een Tái-Chi speervorm training in Spaarnwoude georganiseerd. Het was leuk werken voor de Tái-Chi deelnemers. Deze korte speervorm heeft maar 21 bewegingen die je in een korte tijd kan leren. Met de speervorm worden vooral je armen op kracht en accuratesse getraind. Het is ook een bijzondere gewaarwording als je zo'n lange speer in je handen hebt.



De speertraining werd onderwezen door Jaap Schaap en Jan Langedijk.

STN – Taijiquan Festival 2011



Het STN Taiji Festival, georganiseerd door Stichting Taijiquan Nederland, is al vele jaren hét Tá-Chi-evenement in Nederland; wedstrijden taijiquan en pushing hands, workshops, demonstraties en meer. Onze 15 Tá-Chi studenten hebben meegedaan met 5 onderdelen, te weten: de 37 en de 43 vorm yangstijl, de waaier-, zwaard- en sabelvorm. Wij hebben genoten van onze demonstraties op deze dag! Het was de 10 keer dat onze Tá-Chi School Kennemerland mee deed met de internationale competitie van de STN! Voorzitter Epi van der Pol en alle medewerkers van de STN hebben goed werk geleverd. Alles liep volgens schema. Helaas is het ons voor het eerst niet gelukt om in de prijzen te vallen. Maar de hoofdprijs van ons was een fijn samenzijn, een hele dag Tá-Chi met prachtige demonstraties.

Ik heb genoten van jullie optreden, hartelijk bedankt!
Jan Langedijk



Reactie op de STN dag (van Mia Zijlstra)

Wil nog even reageren op onze STN dag. Ik heb er weer erg van genoten en het was een mooie dag. Vond het heel leuk dat ik toch de sabelvorm gedaan heb en verder hebben we erg ons best gedaan vond ik. De workshop met Jan Top zat bomvol en is echt een aanrader. Deze man is de moeite waard om nog eens uit te nodigen voor een workshop op je school. Maar dat wist je al denk ik.



Winter/voorjaar 2011/2012.

- Yoga & Tái Chi voor een ieder die belangstelling heeft!
- Kerst & Oud en Nieuwjaars Tái Chi 2011-2012
- Shaolin Tái Chi – driedaagse
- Diverse workshops
- Presentaties
- Concerten
- Lezingen

De data van de workshops en lezingen worden op een later tijdstip bekend gemaakt.

Kerst & Oud en Nieuwjaars Tái Chi 2011-2012

Kerstmis en de jaarwisseling staan weer voor de deur en daarom organiseren wij traditiegetrouw weer een gezellige en sfeervolle Tai-Chi avond in de week van 20 t/m 23 december 2011.

De avonden worden op verschillende locaties gehouden. Hieronder kun je lezen waar en wanneer de kerstviering plaatsvindt.

Voor de cursisten van de locatie Hoofddorp op dinsdag 20 december in de gymzaal aan de Sparnholm 175 in Hoofddorp.

Voor de cursisten van de locatie Haarlem en Beverwijk op woensdag 21 december in de Beatrixschool, Blinkertpad 3 in Haarlem en op vrijdag 23 december in het Centrum Yoga & Tai Chi, aan het Raamveld 59 in Beverwijk.

Op alle Locaties:

Zaal open : 19.00 uur

Kerstviering : 19.30 tot 21.30 uur.

Kosten : € 7,- p.p. te voldoen tijdens de les of voor aanvang in de zaal.

Meenemen : een matje, slaapzak of plaid

Denk aan : makkelijk zittende kleding

Informatie : bij Jan Langedijk 0255-536556 of j.langedijk@planet.nl

Inschrijving

Je kan jezelf en eventueel een introduc e voor deze avond inschrijven tijdens de lessen bij Jan.

Inschrijfformulieren zijn per mail verstuurd aan alle cursisten en ook nog verkrijgbaar bij Jan.

Shaolin Tái Chi – driedaagse

Traditiegetrouw is er ook dit jaar tussen kerst en oud en nieuw weer een Shaolin Tái Chi driedaagse. Deze training wordt dit jaar gegeven in Yoga studio Haarlem, Koninginneweg 111 (achter de Wagenweg) en wel op woensdag 28, donderdag 29 en vrijdag 30 december 2011, van 08.00 tot 09.30 uur.

De Yijinjing methode, van de Indiase monnik Bodhidarma, bestaat uit een serie oefeningen ter versoepeling van de spieren en pezen. Men verstaat onder Yijinjing een oude oefenvorm, die tegenwoordig nog veel wordt toegepast. Afgezien van de positieve effecten op de algemene gezondheid, zijn het ook uitstekende therapeutische oefeningen na orthopedische trauma's in de herstelfase. Volgens historische bronnen werd Yijinjing oorspronkelijk ontwikkeld en populair gemaakt als een middel om spieren en pezen te versterken.

Letterlijk betekent het: YI= soepel, sterk maken, JIN= pezen/ banden, JING= methode.

Deze driedaagse Yijinjing methode geeft je nieuwe energie voor 2012.

Familie, vrienden en kennissen of vrienden mogen ook meedoen!

Meenemen	slaapzak, plaid of badlaken
Aandenken	klein beetje gegeten te hebben, kom op tijd
Kosten voor 3 dagen	€35,- incl. oefenpakket
Betaling	contant voor aanvang
Locatie	Yoga studio Haarlem (vrij parkeren)
Adres	Koninginneweg 111, Haarlem, (achter de Wagenweg)
Inschrijven	bij Jan Langedijk
Informatie	Tel. 0255-536556 E-mail j.langedijk@planet.nl www.taichikennemerland.nl

Ook deze inschrijfformulieren zijn per mail aan de cursisten verstuurd en ook nog verkrijgbaar bij Jan Langedijk.

Voorjaar 2012 - workshops, presentaties en lezingen

Tái Chi- en presentatie China-reis nr. 7

Tijdens de voorjaarsvakantie hopen Roos en ik weer verslag te doen van onze 7e reis naar China. Deze keer met in het oosten van China met als startpunt de staat Hangzhou o.a. bezoek aan de woongemeenschappen van de HAKKA-CHINEZEN.

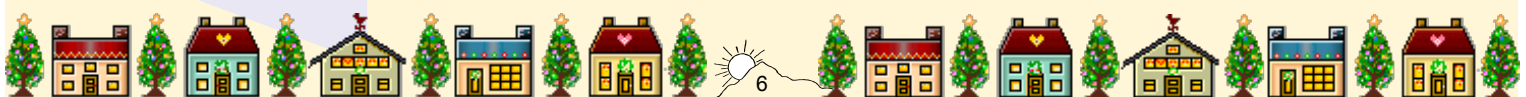
We beginnen de avond met een gezamenlijke Tái-Chi les van Jan Langedijk.

De presentatie wordt verzorgd door Peter en Roos Daas.

2e Workshop Taiji Qigong 18 Form Serial One en Meridians Tapping

Wij zijn zeer vereerd met de komst van meester Kristanto naar Haarlem. Hij laat ons kennis maken met de 2e workshop over 18 vorm en het gebruik van je Chi.

Deze workshop wordt gegeven door meester D.S. Kristanto (Liansheng Chen).



De Chi van de Stem

Als we Tái-Chi doen, gaan we eerst naar 'binnen', brengen we ons gewicht omlaag, maken onze rug recht, enzovoort. Wist je dat dezelfde principes ook gelden als je je stem een krachtig en vol geluid wilt geven? Ontdek het in de workshop de chi van de stem.

De workshop wordt verzorgd door Jan Top.

Chinese-massage (Tui Na)

Tui Na is een Chinese massage-techniek en kan onder andere worden gebruikt bij rugklachten en hoofdpijn. Je leert het gebruik van belangrijke punten, ook met zelfmassage en met Chi Kung oefeningen.

Deze workshop wordt gegeven door Elly Bottelier, Tui Na therapeute en Jan Langedijk.

Acupunctuur en Reiki

Acupunctuur is evenals Tui Na een belangrijke behandelmethode binnen de Chinese Geneeskunde. Ondersteund door Reiki is deze therapie in te zetten bij vele klachten.

In deze workshop wordt uitgelegd hoe een Acupunctuurbehandeling in zijn werk gaat en worden de diverse handposities van Reiki uitgelegd. Je leert hoe je Reiki in het dagelijks leven kunt toepassen.

Deze workshop wordt gegeven door Sandra Eriks-Mynett, Acupuncturist en Reikimaster.

Voetreflexdrukpunt/massage

Na jaren les gegeven te hebben in de voetreflex drupunt/massage wil ik mijn kennis en ervaring graag doorgeven aan ieder die deze voetmassages wil leren.

Onderdelen zijn: voet en reflex, techniek van het masseren en wat heeft mijn voet te vertellen.

Meditatieve hoofd-, hand- en voetreflex massage.

In deze workshop gaan we ons verdiepen in reflexdrukpunten van hoofd, handen en voeten. Onderdelen zijn: de techniek van reflexmassage hoofd, handen en voeten. Wat vertellen de handen en het hoofd over de mens zelf. De zeer ontspannende techniek werkt heel goed bij kinderen, ouderen en voor zwangere vrouwen.

Beide workshop worden gegeven door Jan Langedijk.

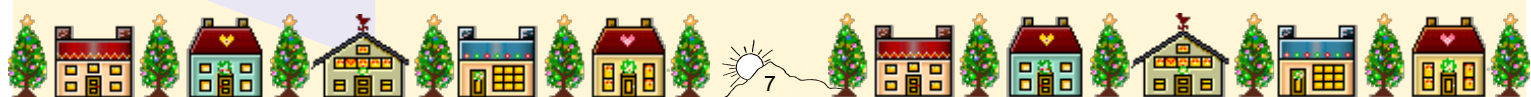
De transformerende kracht van het licht.

In deze workshop worden de volgende onderwerpen belicht: Hoe definiëren we de esoterische tradities uit Oost en West. Het belang van de aura voor onze gezondheid; met een toepasselijke Qi Kung oefening. Bewust leren werken met het dierenriemsymbool en vanuit het Jin-Yang symbool.

Deze workshop wordt verzorgd door Klaas Laan. De Chi Kung door Jan Langedijk

Klankschalen en gongs. Geluid heeft een bepaalde uitwerking om en op het lichaam. In deze workshop kan je genieten van een diepe ontspanning en kan je ervaren wat klankschalen en gongs met je doen. We werken met kleine groepjes met oude klankschalen uit Tibet en Nepal rondom en op het lichaam, waarmee je een zeer diepe ontspanning bereikt. We eindigen met een klankschalen concert.

Jan Langedijk verzorgt deze workshop





Workshop Tái-Chi voor kinderen

Waarom een kind op Tái-Chi les? In de eenentwintigste eeuw groeien kinderen op in een drukke wereld en gezinsleven. Met computers, opdringerige media en reclame uitingen en prestatiegericht onderwijs. Het wekt dan ook geen verbazing dat kinderen ‘overprikkeld’ kunnen raken. Kinderen kunnen leren om te gaan met stress, stemmingswisselingen en angsten met behulp van Tái-Chi technieken. Voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

De workshop wordt verzorgd door Jacqueline Oomen en Jan Langedijk.

Extra trainingen Tái-Chi en Yoga

- Wapenvormen: speer – waaier – zwaard - sabel
- Handvormen: 37 yangstijl en 43 yangstijl
- Yang twee mansvorm duet
- Vini Yoga
- Tibetaanse Yoga
- Kum Nye meditatieve ontspanning

Namens alle bestuursleden van de Tái-Chi School Kennemerland, Eric van Delft, Sandra Eriks, Walter van de Veldt, Alex Pot en Pascal Langedijk, wens ik jullie allemaal een plezierig en een leerzaam Yoga en Tái-Chi seizoen toe.

Jan Langedijk.



Informatie adres:

J. Langedijk

Zijkanaal B weg 30 B

1981 LP Velsen Zuid

Tefoon 0255-536556

e-mail j.langedijk@planet.nl

e-mail ericvandelft@hetnet.nl (voor aanvraag van de nieuwsbrief)