



Nieuwsbrief



Najaar 2012

Van harte welkom in het Yoga en Tá-Chi seizoen 2012/2013.

Na de eerst wat natte, maar later warme zomer, zijn wij alweer bijna aanbeland in de kleurrijke herfst, waarin wij in deze nieuwsbrief terugblikken op de hoogtepunten van de afgelopen zomer en vooruitblikken naar de periode september tot en met december. Wat gaat er allemaal komen op het gebied van Yoga en Tá Chi? Lees verder over ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops, concerten, lezingen en nog veel meer.

Inleiding door Jan Langedijk

Een terugblik op het afgelopen seizoen

Nieuwe locatie in Haarlem is een succes:

Onze nieuwe Tá Chi en Yoga zaal in de Beatrixschool aan het Blinkertpad 3 in Haarlem, is een succes. Na een toch wat vervelende tijd en de verhuizing van de oude zaal aan de Leidsevaart, hebben wij nu een prachtige nieuwe zaal gekregen met spiegels.



In januari is de zaal gelijk ingewijd met een geslaagde Nieuwjaarsreceptie, met daarop volgend workshops met massage op en rond het lichaam, klankschalen en gongs.

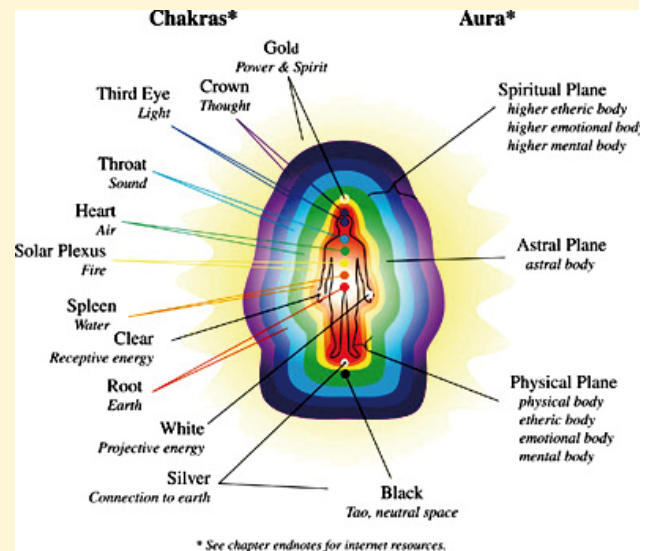
Veel belangstelling was er voor de workshop voetreflexologie, drukpuntmassage met basis technieken, waar zeker een vervolg op komt. De jaarlijkse feestelijke Tá Chi afsluitavond in mei hebben wij anders dan andere jaren gedaan. Het werd een echte MEE DOEN avond.

Drie beroepstherapeuten gaven een workshop. Acupunctuur en Reiki, Stoelmassage en Nek correctie, Aromatherapie met klassieke Astrologie en top studenten gaven de oefensessies Tá Chi handvorm Yang, Zwaard-, Sabel-, Speer- en Waaivorm. Een Shaolin monnik deed een perfecte demonstratie van de dronkemansvorm, er was een kraam met zelfgemaakte mooie sieraden van Bianca en we eindigden de avond met het heerlijke Chinese eten van mevrouw en meneer Wang van het Chinees restaurant uit Velserbroek.



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND

Lezing: Klaas Laan gaf in mei een lezing/workshop met als titel; de transformerende kracht van het licht. Daarin werden onder andere de volgende onderwerpen ‘belicht’: Hoe beschouwen de esoterische tradities in Oost en West het licht? De vergelijkbare werking van Mercurius in het Westen en Chi in het Oosten . Wat is de aura en welke rol speelt die voor onze gezondheid? De kleine kringloop van het licht. Daarop aansluitend voerden we samen een toepasselijke Qi Kung oefening uit. Over de betekenis van, en het werken met het licht valt nog veel te vertellen. **Gezien de enthousiaste reacties krijgt deze bijzondere workshop dan ook een vervolg.**



De Táí Chi buiten parktrainingen waren gezellig en leerzaam. Gelukkig was het tijdens de meeste trainingen droog en de laatste avond in de tuin van Mieke Koster, was een echt feestje. Dit jaar met klankschalen en werken met de boom chi kung.

Mieke we hebben weer genoten, bedankt!



Wat Nelleke Polderman overkwam ...

Ze bedankt Jan heel hartelijk en wel naar aanleiding van het volgende:

Donderdagochtend 12 april, glijd ik uit op m'n keukenvloer en val ik genadeloos hard op m'n linkerbil. Ik kan niet opstaan en met hulp van Siemen sleep ik me naar de bank. Na een paar uur blijkt ik wel te kunnen steunen op beide benen en een vervangend huisarts geeft telefonisch aan dat er dan niets gebroken zal zijn. Alles, m'n been, m'n ribben, lijkt dus gekneusd en ontzet. Ik bedenk me dan dat regelmatig bewegen goed voor me is en eind van die middag probeer ik de 37-vorm, al strompelend. Tot mijn stomme verbazing kan ik meteen daarna al een stuk beter lopen.



De eerste dagen kan ik alleen met stok lopen, maar iedere dag doe ik wel drie keer die serie oefeningen die jij ons ooit geleerd hebt, te beginnen met draaibewegingen, en daarna de 37-vorm. Ook 5 minuten schudden geeft meteen enorm verlichting. En dat alles doe ik nu nog steeds. Twee weken na m'n val blijkt dat m'n heup gebroken is. Tot stomme verbazing van de artsen in het ziekenhuis is het goed aan het aangroeien en kan ik zelfs redelijk lopen. Er hoeft daarom niet geopereerd te worden. Een week later een vervolffoto en die is nog steeds heel goed. Ik behoor tot de categorie die 'zeer snel geneest' volgens de arts. Hij verbaast zich er over dat ik meteen opsta om hem een hand te geven en al 2 km kan lopen.

Een grote dosis geluk heeft me geholpen (ook dat ik niet meteen in het ziekenhuis belandde en dus volgens protocol geopereerd zou worden), maar ik weet zeker dat Tái Chi de grootste bijdrage heeft geleverd.

Jan, ik wil je bij deze eens speciaal hartelijk danken voor alles wat ik van je geleerd heb.

Tái Chi en varen met de Hubertus



Hierbij de reisverslagen van Lien, Ed en Rika:

Lien Clason: Op zaterdag 2 juni vertrokken we uit Krommenie met de boot HUBERTUS voor een tocht langs Wormer/Wormerveer en over de Zaan naar de Zaanse Schans. Meer dan 30 Tái Chiërs voeren mee. De hele dag was het prachtig zonnig weer en we konden dus heerlijk op het dek zitten en genieten van het water, de natuur en de mooie Zaanse huisjes.

Je had eindelijk tijd om met iemand een goed gesprek te voeren. Zo'n boot gaat niet zo snel en je kon dus ook heerlijk mediterend over het water turen en energie opdoen.

Bij de Zaanse Schans legde ons schip aan bij de houtzaagmolen "Het Jonge Schaap". Een prachtige zeskantige bovenkruier, die in 1680 werd gebouwd. Op de Zaanse Schans gaven wij een Tái Chi demonstratie van de 37-, 43-vorm en waaier-, zwaard- en sabelvorm. Veel mensen stonden naar ons te kijken. Ook die Chinese mevrouw uit Taiwan, die een Tái Chi master bleek te zijn en ook met onze groep heeft meegedaan omdat ze dezelfde vorm kende. Met de muziek erbij was het

ook echt weer een plaatje om naar te kijken.

Weer op de boot en snel naar Wormerveer, waar onze Chinees al klaar stond op de kade om alles aan boord te brengen. Wat smaakt het toch allemaal lekker met zoveel gezellige mensen op een boot, met prachtig weer.

De terugweg ging nog over het Alkmaardermeer en Uitgeestermeer. Met muziek en zon weer terug naar Krommenie. De schipper Pascal (zoon van Jan) en Jan hebben er weer een prachtige dag van gemaakt. En wij, wij houden er een mooie warme herinnering aan over.

Ed Achterhof: op de Hubertus! Dit was weer een van de goeie ideeën van Jan. Gelukkig dat er niet elk jaar een Tái-Chivaart is, anders gaan we er maar aan wennen en nu is het een bijzonder uitje. Rond 12 uur was het verzamelen op de Hubertus, die net z'n bestaansjubileum had gevierd. Peter zat in de schimmige laadruimte tickets te verkopen en daarmee geld binnen te halen om straks het eten te kunnen kopen.

Na het welkomstwoord van Jan en schipper Pascal, konden we van wal richting de Zaan. Gaandeweg bleken de weersgoden ons goed gezind en was er volop zon op het dek, waar ook dankbaar gebruik van werd gemaakt. De zonnebrillen verschenen dan ook op menige neus en sommige stellen leken wel erg veel op de Bleus Brothers. De afvaart was een beetje verlaat door een enkeling, zodat we wat buiten het schema op de Zaan aankwamen.

Midden op "ons" grasveld zaten Chinezen te lunchen, maar Peter met z'n talen kennis had ze heel snel duidelijk gemaakt dat wij





het alleenrecht hadden op het gras. Na veel heen en weer gedebatteer gingen ze akkoord met de voorwaarden, met als gevolg dat de oudere Chinese vrouw een demonstratie moest geven. Het leuke hierbij was dat deze mensen zo verbaasd waren over onze aanwezigheid en andersom hadden wij dus een primeur van een mooie demonstratie van een echte Tái Chi meester.

Na onze snelle demonstraties, zoals 37, 43, waaier, sabel en zwaard, waarbij ons een heel goed applaus ten deel viel, gingen we weer snel naar de boot, want de eetchinees had het eten al in bakken geschept en moest het nog een half uur warm houden tot we er

waren. Gelukkig ging de Hubertus als een speer en konden we heel snel fourageren. Beneden in het ruim werden de tafels aan elkaar geschoven en konden we na een startsein van Jan beginnen aan ons maal. De zon scheen nog steeds overmatig en een tochtje op het Alkmaardermeer met een lekker windje was heel erg welkom. Nadat we de Woude hadden gerond en via de Stierop weer terug konden, gingen we richting Krommenie, waar we rond 19.00 uur weer voldaan en rozig van boord gingen na een gezellige dag met veel nieuwe mensen en oud gedienden.

We hopen op volgend jaar, maar het moet geen gewoonte worden. Dank aan Jan en de schipper met zijn maten.

Rika Louwe: Er zijn zo van die dagen, waarop je wilt dat de tijd lekker langzaam gaat, omdat er zoveel te genieten is. Op zaterdag de 2e juni jl. was het zo'n dag.... Met ongeveer 35 mensen, de meesten Tái Chi leerlingen van Meester Jan Langedijk, genoten we volop van het prachtige weer, van de boottocht op de Zaan en van elkaars gezelschap!

Iets na de geplande tijd, toen iedereen aan boord was, gingen de trossen van de "Hubertus" los. Benedendeks luisterden we naar Kapitein Pascal's instructies en een mooi met humor doorspekte beknopte geschiedenis van het goed-geklonken schip waarop we ons bevonden. Er was volop cake en koffie, thee en frisdrank. Bovendien scheen de zon en was er een lekker briesje, die de wolken voor de zon weghield ... Een uitzonderlijk mooie dag ...

We voeren langs de historische pakhuizen van Zaandam, met pakkende namen zoals "Herinnering" en "Geloof". Langs wuivend riet

en prachtige vergezichten met molens en weilanden. Toerist in eigen land. Aanmeren mochten we dit jaar bij de prachtige molen "Het jonge schaap", een werkende zaagmolen. Pitoresk ! We gingen van boord met de geur van vers gezaagd hout en een vriendelijke molenaar!! Na een wandeling tussen mensen van alle werelddelen kwamen we aan op wat Meester Jan altijd "Het veld van de Vrede" noemt.

Niet vreemd, want de souvenirwinkel erbij heet dan ook Vrede.

Een tweetal Chinese toeristen picknickten er vredig, we kwamen in gesprek en wat bleek: de oudere dame sprak geen Engels, maar was Tái Chi meester! Haar dochter sprak Engels en voor we het wisten zorgde de wereldwijde bewegingstaal van de Tái Chi, voor de vloeiende communicatie!! Er was veel belangstelling voor de diverse demonstraties, begeleid door de meegebrachte muziek. Zoals elk jaar is de zwaard- en de waaievorm zeer populair bij het publiek. Nadien genoten we



nog wat van de omgeving, rond half vijf gingen we terug aan boord.

Een stop bij de chinees voor bevoorrading en toen richting Alkmaardermeer. We voelden de wind nadat we “De Woude” achter ons lieten en genoten van de weidsheid aldaar. We lieten ons de heerlijke en overvloedige gerechten goed smaken! Er werd gedanst, nog `ns verder gebabbeld, dé gelegenheid om elkaar wat beter te leren kennen. Natuurlijk kwamen we niet onder een paar behendigheidspelletjes uit en zagen we de jonge meiden nog eens giechelend een evenwicht tour uitvoeren op de mast. Sam en zij twee hadden bewezen dat ze talent voor sapschenken, plezier maken en als scheepsmaatjes hebben. Als afsluiting verraste Jan de crew Raymond en Noortje en captain Pascal door hen een speciale dankmunt om te hangen. Luid applaus van ons allen! Zo stapten



we rond half zeven voldaan weer aan wal.

Al met al een prachtig dag! Dankjewel Jan en team en dankjewel Pascal en crew !!! Hopelijk tot volgend jaar !



Nieuwe Waaivorm 52 en Qi Walking in Spaarnwoude

Een kleine groepje is in juni met een **nieuwe waaivorm** begonnen. Deze nieuwe waaivorm met 52 oefeningen van prof. Li Deyin. Tái Chi Kungfu Fan is in 2001 ontwikkeld voor de Olympische Spelen 2008 te Bei-jing toen Bei-jing in de race was om het gastland te mogen zijn voor de Olympische Spelen.

Een waaivorm 52 vervolg en nieuwe start komt in september.



Ook hebben we **Qi Walking** op mooie plekken in Spaarnwoude beoefend. Qi Walking is een training met verschillende Chi- wandelvormen. Het is voor vele wandelaars een verbetering deze Chi-looptechniek, zodat je gemakkelijker gaat bewegen .

In het aankomende seizoen wordt er in verschillende natuurgebieden Qi Walking gelopen.

Programma:

- voetstand bij het lopen - stand enkels, knieën, heupgewrichten, rug, nek en hoofd
- stand armen – ademhaling en - uitleg





Sportfair Haarlem en Hoofddorp

Het was weer prachtig om te doen met 20 sportverenigingen uit Haarlem gaven en de Tái Chi studenten gaven demonstraties in de Kennemerspothol op het in de hal en op het podium en de Sportfair in Hoofddorp stonden de Tái Chi studenten boven op een berg de Tái Chi te beoefenen, met een prachtig uitzicht over de Tolenburgerplas. Helaas was het weer zeerslecht, regen en nog eens regen. Maar ondanks dat waren er aardig wat gekomen om voor de Tái Chi te beoefenen.



Kinder Tái Chi en Yoga Olympia bij Zomerspektakel juli 2012



by Wout de Reus | Jul 06, 2012

Dit was alweer het derde jaar dat we mee deden met het Zomerspektakel.

Het werd georganiseerd door Stichting Welzijn Beverwijk en het vond plaats in en rond Sporthal Beverwijk. In de eerste week van de zomervakantie, konder kinderen van 4 t/m 12 jaar weer hun sportiviteit en creativiteit tonen tijdens het Zomerspektakel. Het was weer een uitdaging om de kinderen kennis te laten maken met de Tái Chi en Yoga en de docenten Babes Pieplenbosch en Jan Langedijk waren na twee dagen werken met de kinderen zeer tevreden. Het is dankbaar werk ... met als motto "Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst".

TIP: Er komen nog 3 workshops in Haarlem en wel op 7 oktober, 18 november en 27 januari van 13.30-15.00 uur voor de kinderen van $\pm$ 8 tot 12 jaar. Ouders kunnen meekomen (geen kosten).

Bel voor informatie Jan Langedijk: 0255-536556.

Wat staat er in het nieuwe seizoen allemaal op de agenda aan workshops en lezingen?

1. De nieuwe Waaiervorm 52 van Li Deyin. Een nieuwe groep en een groep halfgevorderden.
2. Chinese-massage (Tui Na) en Chinese zelfmassage. Tui Na is een massagetechniek die wordt toegepast bij o.a. rugklachten en hoofdpijn.
3. Acupunctuurbehandelingen gecombineerd met Reiki. Hoe gaat dit in z'n werk en hoe kan je Reiki in je dagelijks leven toepassen.
4. Speervorm in Spaarnwoude (nieuw en herhaling). Bij de speervorm worden je armen op kracht en accuratesse getraind.
5. Naar China ... In de herfstvakantie hopen Roos en Peter weer verslag te doen van hun 7e reis naar China, met deze keer o.a. een bezoek aan de woongemeenschappen van de Hakka-Chinezen. Wij beginnen de avond met Tái Chi en Chi Kung sessies.
6. Tibetaanse Yoga en meditatie. Vele oefeningen zijn gedeeltelijk afkomstig uit de Kum Nye ontspanning.
7. Doortrekken van energie Yin,Yang /polariteit – acupressuur Deze workshop is geschikt voor ieder die meer met energie wil werken. Je leert in op een speciale manier het doortrekken van de energie waardoor blokkades voelbaar weg stromen.
8. P.A. therapie. Dit is een techniek die zeer de moeite waard is om te leren, vooral mensen met gewrichtsklachten, enkels, knieën, heupen, polsen, ellebogen, schouders en nek worden aangepakt.
9. Voetreflexdrukpunt/massage basis (deel 1), het vervolg (deel 2) is 72 reflexpunten leren en de achtergrond van VRM.
10. Hoofd, hand en voet meditatieve reflex massage. In deze workshop gaan we ons verdiepen in reflexdrukpunten van hoofd, handen en voeten. De zeer ontspannende techniek werkt heel goed bij kinderen, ouderen en zwangere vrouwen.
11. Transformerende kracht van het licht. In deze lezing / workshop worden de volgende onderwerpen belicht: Hoe definiëren we de esoterische tradities uit Oost en West, met de chi kung- sessie de hemelse kringloop .
12. Qi Walking is een training met verschillende Chi- wandelvormen. Het is voor vele wandelaars een verbetering deze Chi-looptechniek. In het aankomende seizoen wordt er in verschillende natuurgebieden Qi Walking gelopen.

Workshops en lezingen worden o.a. verzorgd door Jan Langedijk.
 Uitgebreide informatie komt in aparte bijlage. info. 0255 536556
 E. mail j.langedijk@planet.nl



Yoga en Tai Chi School Kennemerland

Lesoverzicht najaar 2012, september t/m december

Dag	Tijd	Les	Locatie
Maandag	17.30 - 18.30 uur	Tái Chi basis (nieuw)	Beverwijk
Vanaf 10-9	18.30 - 19.30 uur	Tái Chi Vervolg II	
Dinsdag	18.30 - 19.30 uur	Tái Chi basis (nieuw)	Hoofddorp
Vanaf 11-9	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 open les	Haarlem
Vanaf 12-9	18.45 - 19.45 uur	Tái Chi basis (nieuw)	
	20.00 - 21.00 uur	Tái Chi vervolg II	
Donderdag	18.30 - 19.30 uur	Tái Chi open les	Beverwijk
Vanaf 13-9			
Vrijdag	19.00 - 20.00 uur	Chinees & Vini Yoga	Haarlem
Vanaf 14-9	20.15 - 21.15 uur	Tái Chi open les	



Yoga en Tai Chi School Kennemerland

Lesoverzicht seizoen 2012 / 2013 Vini Yoga Beverwijk. Van 3-9-2012 tot 27-6-2013

Maandag vanaf 3-9	19.30 - 20.30 uur	door Jan
Maandag vanaf 3-9	20.30 - 21.30 uur	door Jan
Dinsdag vanaf 4-9	19.00 - 20.00 uur	door Ineke
Dinsdag vanaf 4-9	20.00 - 21.00 uur	door Ineke
Donderdag vanaf 6-9	13.30 - 14.30 uur	door Ineke
Donderdag vanaf 6-9	19.30 - 20.30 uur	door Jan
Donderdag vanaf 6-9	20.30 - 21.30 uur	door Jan

Demonstratie – Gratis proefles Táí-Chi

Dag	Tijd	Les	Locatie
Maandag 3-9	17.30 - 18.30 uur	Tái Chi basis (nieuw)	<u>Beverwijk</u>
Dinsdag 4-9	19.30 - 20.30 uur	Tái Chi basis (nieuw)	<u>Hoofddorp</u>
Woensdag 5-9	19.30 - 20.30 uur	Tái Chi basis (nieuw)	<u>Haarlem</u>
Vrijdag 7-9	19.00-20.00 uur	Vini- Yoga (nieuw)	<u>Haarlem</u>

Adressen van de leslocaties:

Hoofddorp	Sparresholm 175	bij de - IJ weg school, gymzaal
Haarlem	Blinkerpad 3	Beatrix school gymzaal
Beverwijk	Raamveld 59	Centrum Yoga & Táí Chi

Les gemist?

Gedurende het gehele seizoen is het mogelijk om een les in te halen op de verschillende leslocaties.

Ik wens jullie allemaal een leerzame en inspirerende lessen toe en zie jullie graag terug in september a.s.
Met vriendelijke groet,

Jan Langedijk

